हाम्रो के. आई. सिंह , कक्षा - ७

FEED BACK COPY

"स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित कक्षा ७ को 'हाम्रो के.आई. सिंह 'पुस्तक Feedback Copy का रूपमा तयार गरिएको हुँदा यससम्बन्धी आवश्यक सल्लाह, सुझाव वा संशोधन भएमा के.आई. सिंह गाउँपालिकाको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा उपलब्ध गरिदिनुहुन अनुरोध छ।"

के.आई. सिंह गाउँपालिका

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

वायल,डोटी

एकाइ १

म, मेरो परिवार र हाम्रो गाउँपालिका

पाठ १ स्थानीय तह

पाठ २ स्थानीय तहको गठन

पाठ ३ स्थानीय सरकारका अङ्गहरू

पाठ ४ स्थानीय तहको न्यायिक अधिकारक्षेत्र

पाठ १
स्थानीय तह

नेपालको संविधान २०७२ ले देशलाई सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा रूपान्तरण गरेपछि नेपाललाई तीन तहको सरकार (सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह) मा विभाजन गरिएको छ। यस पाठमा हामी हाम्रो सबैभन्दा नजिकको सरकार अर्थात् 'स्थानीय तह' को बारेमा चर्चा गर्नेछौँ ।

स्थानीय तह

जनताको घरदैलोमा रहेर सेवा प्रवाह गर्ने, स्थानीय समस्याहरू समाधान गर्ने र विकास निर्माणका कार्य गर्ने राज्यको सबैभन्दा तल्लो र नजिकको निकाय नै स्थानीय तह हो। यसलाई जनताको सरकार पनि भनिन्छ किनभने यहाँका प्रतिनिधिहरू स्थानीय जनताले नै चुनेका हुन्छन् । नेपालको संविधान २०७२ को भाग ५ 'राज्यको संरचना र राज्यशक्तिको बाँडफाँड' अन्तर्गत नेपालको राज्यशक्तिको प्रयोग सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहले संविधान र कानुन बमोजिम गर्ने व्यवस्था गरिएको छ। यसले स्थानीय तहलाई शासन प्रणालीको एक महत्वपूर्ण अङ्गको रूपमा स्थापित गरेको छ ।

नेपालमा हाल ६ महानगरपालिका , ११ उपमहानगरपालिका , २७६ नगरपालिका र ४६० गाउँपालिका गरि जम्मा ७५३ स्थानीय तहहरू रहेका छन् ।

स्थानीय तहका प्रमुख काम कर्तव्य र अधिकारहरू देहाय अनुसार वर्गीकरण गरी हेर्न सकिन्छ।

क) प्रशासनिक तथा सिफारिस सम्बन्धी सेवाहरू :

- व्यक्तिगत घटना दर्ता :- जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्धविच्छेद, बसाइँसराई दर्ता तथा प्रमाण पत्र वितरण ।

- नागरिकताको सिफारिस:- वंशज, अङ्गीकृत र वैवाहिक
- सम्बन्ध प्रमाणित :- व्यक्तिगत वा पारिवारिक
- घरजग्गा आयोजना सिफारिस
- व्यवसाय दर्ता :- घरेलु तथा साना उद्योग दर्ता र नवीकरण
- अन्य सिफारिस :- छात्रवृत्ति, निःशुल्क उपचार आदि

ख) पूर्वाधार विकास र मर्मत सम्बन्धी सेवाहरू :

- सडक, यातायात
- खानेपानी तथा सरसफाइ
- ऊर्जा विद्युत
- सिँचाइ कुलो निर्माण आदि

ग) सामाजिक तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाहरू :

- आधारभूत स्वास्थ्य :- स्वास्थ्य चौकी, खोप क्लिनिक, मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य
- शिक्षा:- माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा सम्बन्धी विभिन्न व्यवस्थापन, आधारभूत तहको परीक्षा सञ्चालन, स्थानीय पाठ्यक्रम आदि
- सामाजिक सुरक्षा:- ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र दलित लगायतलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण खेलकुद तथा मनोरञ्जन

घ) आर्थिक विकास तथा कृषि सेवाहरू:-

- कृषिप्रसार, कृषकलाई आधुनिक खेती प्रणाली, बिउ, मल र प्राविधिकको जानकारी तथा सहयोग ।
- पशु सेवा :- पशु स्वास्थ्य जाँच, खोप, नस्ल सुधार र पशुपालन सम्बन्धी तालिम ।
- बजार व्यवस्थापन :- स्थानीय कृषि उत्पादनको बजारीकरणमा सहयोग गर्ने र हाट बजारको व्यवस्थापन
- सहकारी :- सहकारी प्रवर्द्धन, सहकारी संस्थाको दर्ता, नियमन र क्षमता विकास

न्याय तथा विपद व्यवस्थापन सम्बन्धी सेवाहरू:

- स्थानीय न्यायिक समिति मार्फत सानातिना घरेलु विवाद समाधान
- बाढी पहिरो, आगलागी लगायतका प्राकृतिक विपदको पूर्व तयारी, उद्धार र राहत वितरण
- स्थानीय आवश्यकता अनुसार कानुन निर्माण

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय सरकार भनेको के हो ?

ख) स्थानीय तह अन्तर्गतका चारवटा प्रशासनिक कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

ग) व्यक्तिगत घटना दर्ता भन्नाले के बुझिन्छ? यस अन्तर्गतका कुनै तीन घटनाको नाम लेख्नुहोस्।

घ) सामाजिक सुरक्षा भत्ता कसलाई वितरण गरिन्छ ? कुनै दुई वर्गको नाम लेख्नुहोस्।

ङ) स्थानीय न्यायिक समिति भनेको के हो ? यसमा रहने सदस्य विवरण लेख्नुहोस्।

च) स्थानीय तहको महत्त्व आवश्यकता तीन बुँदामा लेख्नुहोस् ।

समुह कार्य

कक्षामा समूह निर्माण गरी तपाईंको वडा कार्यालयबाट प्रवाह हुने प्रशासनिक, सामाजिक र आर्थिक तथा कृषि सम्बन्धी कार्यको सूची तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा हालसम्म स्थानीय सरकारद्वारा सञ्चालित भौतिक पूर्वाधार विकासका योजनाहरू जस्तैः सडक, खानेपानी, विद्यालय भवन, कुलो आदि को स्थलगत अवलोकन गर्नुहोस् । ती योजनाहरूको नाम, अनुमानित बजेट, हालको अवस्था र त्यसबाट लाभान्वित जनसङ्ख्या समावेश गरी सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

स्थानीय तहको गठन

नेपालको वर्तमान संविधान अनुसार देशलाई सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहको सङ्घीय संरचनामा विभाजन गरिएको छ। यसमध्ये स्थानीय तह राज्यको सबैभन्दा तल्लो र नागरिकको सबैभन्दा नजिकको सरकार हो। स्थानीय तहलाई नागरिकको घरदैलोको सरकार पनि मानिन्छ।

गाउँपालिकाको बनोट

गाउँपालिकाको प्रशासनिक र राजनीतिक नेतृत्वका लागि देहाय बमोजिमको संरचना रहन्छः

प्रमुख नेतृत्वः गाउँपालिकामा एक जना अध्यक्ष र एक जना उपाध्यक्ष रहन्छन्।

वडा संरचनाः प्रत्येक वडामा एक जना वडाध्यक्ष र चार जना सदस्यहरू (जसमा कम्तीमा दुई महिला, एक दलित महिलासहित(गरी कुल ५ जनाको वडा समिति रहन्छ।

निर्वाचन प्रणालीः अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र सदस्यहरू सम्बन्धित गाउँपालिकाका मतदाताहरूद्वारा प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणालीमार्फत निर्वाचित हुन्छन्।

कार्यकालः निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूको कार्यकाल ५ वर्षको हुन्छ ।

स्थानीय तहको निर्वाचनमा उम्मेदवार हुनका लागि नेपालको कानुन बमोजिम देहायका योग्यताहरू पुगेको हुनुपर्दछ ;

- नेपाली नागरिक हुनुपर्ने
- २१ वर्ष उमेर पूरा भएको हुनुपर्ने
- मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको हुनुपर्ने

- कुनै कानुनले अयोग्य ठहर नगरेको हुनुपर्ने

स्थानीय तहको अङ्गहरू

जसरी केन्द्रमा सरकारका तीन अङ्ग हुन्छन्, त्यसरी नै स्थानीय तहमा पनि शक्ति पृथकीकरणको सिद्धान्तअनुसार तीनवटा अङ्गहरू क्रियाशील रहन्छन्:

१. स्थानीय कार्यपालिका: दैनिक प्रशासनिक कार्य र निर्णय कार्यान्वयन गर्ने।

२. स्थानीय व्यवस्थापिका (सभा): नीति तथा कार्यक्रम र बजेट पारित गर्ने।

३. न्यायिक समिति: स्थानीय स्तरका विवादहरू मिलाउने।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वर्तमान संविधानअनुसार नेपाललाई कति तहको सङ्घीय संरचनामा विभाजन गरिएको छ ?

ख) स्थानीय तहलाई "नागरिकको घरदैलोको सरकार" किन भनिन्छ ? कुनै दुईवटा कारण लेख्नुहोस्।

ग) गाउँपालिकाको संरचना अनुसार गाउँपालिका र वडामा कुनकुन पदाधिकारीहरू रहन्छन् ? उल्लेख गर्नुहोस्।

घ) स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिहरू कसरी निर्वाचित हुन्छन् ?

ङ) स्थानीय तहका तीन अङ्गहरूका नाम लेखी तिनको मुख्य काम उल्लेख गर्नुहोस् ।

सोच्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

यदि तपाईं आफ्नो गाउँपालिकाको अध्यक्ष हुनुहुन्थ्यो भने, गाउँको समग्र विकासका लागि तपाईंले पहिलो प्राथमिकतामा राख्ने दुई काम कुनकुन हुन्थ्यो ? र ती कामहरूलाई प्राथमिकता दिनु पर्ने कारण के हुन् ?

परियोजना कार्य

आफ्नो वडामा रहेका कुनै दुई प्रमुख समस्या (जस्तैः खानेपानी, सरसफाइ, सडक, शिक्षा वा स्वास्थ्य(पहिचान गर्नुहोस्। यी समस्याहरूको कारण र समाधानका उपायहरू बारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। साथै, आफ्नो नजिकको जनप्रतिनिधि (जस्तैः वडाध्यक्ष

वा सदस्य(सँग सोधेर, वडा कार्यालय वा गाउँपालिकाले हालसम्म केके काम गरिरहेको छ भन्ने पनि लेख्नुहोस् । र सङ्कलित जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ३

स्थानीय सरकारका अङ्गहरू

संविधान अनुसार प्रत्येक गाउँपालिका र नगरपालिकामा विधायिकी अङ्गका रूपमा क्रमशः गाउँसभा र नगरसभा, कार्यकारी अङ्गका रूपमा गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिका तथा न्यायिक अङ्गका रूपमा एउटा न्यायिक समिति रहने व्यवस्था गरिएको छ। हामी बसोबास गर्ने स्थान गाउँपालिका भएकाले अब हामी गाउँसभा, गाउँ कार्यपालिका र न्यायिक समितिको संरचना, भूमिका र कामबारे अध्ययन गरौँ ।

गाउँसभाको गठन

प्रत्येक गाउँपालिकामा विधायिकी अङ्गका रूपमा गाउँसभा रहने व्यवस्था गरिएको छ। गाउँसभाको गठन गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष, प्रत्येक वडाका वडाध्यक्ष तथा प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चार जना वडा सदस्यहरू (जसमध्ये दुई जना महिला र ती महिलामध्ये कम्तीमा एक जना दलित महिला अनिवार्य) बाट हुन्छ। साथै, गाउँपालिकाभित्रका दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्यहरू समेत गाउँसभामा रहने व्यवस्था छ।

हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिकामा जम्मा ७ वटा वडा रहेका छन्। यस आधारमा, हाम्रो गाउँपालिकाको गाउँसभामा कुल ३९ जना गाउँसभा सदस्यहरू रहेका छन्।

गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार

- स्थानीय तहमा कानून बनाउने अधिकार ।
- कार्यपालिकाले ल्याएका नीति, कानून, योजना, वार्षिक कार्यक्रम र बजेटलाई स्वीकृत गर्ने ।
- कर, शुल्क र दस्तुर जस्ता स्थानीय राजस्वका दर र आधार निर्धारण गर्ने ।
- स्थानीय तहले ऋण लिनु वा सम्पत्ति हस्तान्तरण गर्नु परेमा त्यसको निर्णय गर्ने ।
- स्थानीय सञ्चित कोषबाट खर्च गर्नुपर्दा गाउँसभाको स्वीकृति अनिवार्य हुन्छ ।

- स्थानीय तहका कर्मचारीको दरबन्दी स्वीकृत गर्ने तथा पारिश्रमिक र भत्ता निर्धारण गर्ने ।
- बेरुजु फछ्र्योट, आर्थिक र प्रशासनिक निर्णय गर्ने जिम्मेवारी ।
- विकास निर्माणका कामको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक निर्देशन दिने ।

गाउँ कार्यपालिकाको गठन र कार्यकारी अधिकार

गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष, प्रत्येक वडाबाट एक जना वडा अध्यक्ष (पदेन सदस्य), गाउँसभाका महिला सदस्यहरूमध्येबाट निर्वाचित चार जना महिला सदस्य तथा गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका उम्मेदवार हुन योग्य व्यक्तिहरूमध्येबाट निर्वाचित दुई जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक सदस्य मिलेर गठन हुन्छ। हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिकामा जम्मा ७ वटा वडा रहेका छन्, त्यसअनुसार गाउँ कार्यपालिकामा सदस्य सङ्ख्या कुल १५ जना हुन्छ। कार्यपालिका सचिवको रूपमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रहने गर्दछ। गाउँ कार्यपालिकाको कार्यकारी अधिकार अन्तर्गत वार्षिक बजेट तथा कार्ययोजनाहरूको कार्यान्वयन गर्नु पर्दछ। यसका साथै, संविधान र अन्य कानुनको अधीनमा रहेर स्थानीय तहको शासन व्यवस्थालाई सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी पनि कार्यपालिकामा रहेको छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गाउँसभाको गठन कसरी हुन्छ ?

ख) गाउँसभामा को को सदस्य हुन्छन् ?

ग) गाउँसभाका कुनै पाँच काम, कर्तव्य वा अधिकार उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ) गाउँ कार्यपालिका लाई किन कार्यकारी अङ्ग भनिन्छ ?

ङ) गाउँ कार्यपालिकामा को को सदस्य हुन्छन ?

परियोजना कार्य

आफ्नो गाउँपालिकाका कुनै एक जना जनप्रतिनिधिलाई भेट्नुहोस् वा फोनमार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्।

उहाँसँग गाउँसभाबाट हालसम्म शिक्षासँग सम्बन्धित कस्ता कस्ता कानून बनाइएका छन् भन्ने कुरा सोध्नुहोस्।
सोधेको जानकारीका आधारमाः

- जनप्रतिनिधिको नाम र पद लेख्नुहोस् ।
- शिक्षा सम्बन्धी बनेका मुख्य कानून वा निर्णयहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ती कानून वा निर्णयहरूले विद्यालय वा विद्यार्थीलाई के फाइदा पुर्याएका छन्, लेख्नुहोस् ।

त्यसपछि छोटो प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।
नोटः यस कार्यका लागि घरमा अभिभावकको सहयोग लिन वा विद्यालयका शिक्षक मार्फत जनप्रतिनिधिसँग फोन सम्पर्क गरी जानकारी लिन सकिन्छ।

पाठ ४

स्थानीय तहको न्यायिक अधिकारक्षेत्र

न्यायिक समिति

कानून बमोजिम आफ्नो अधिकारक्षेत्र भित्रको विषयमा विवादको निरूपण गर्न गाउँपालिका तथा नगरपालिकामा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहने व्यवस्था नेपालको संविधानको धारा २१७ ले गरेको छ । गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा र नगरपालिकामा उपप्रमुखको संयोजकत्वमा त्यस्तो न्यायिक समिति गठन हुन्छ । न्यायिक समितिमा संयोजकको अतिरिक्त दुई जना सदस्यहरू सम्बन्धित सभाका सदस्यहरूले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका सदस्यहरू रहन्छन् ।

न्यायिक समितिको अधिकारक्षेत्र

न्यायिक समितिलाई निम्न बमोजिम दुई किसिमका अधिकार क्षेत्र प्रदान गरिएको छ।

क) न्यायिक समितिले निरूपण (कारबाही र किनारा) गर्न सक्ने क्षेत्रहरू

- आली धुर, बाँध पैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग सम्बन्धी विवाद,
- अर्काको बाली नोक्सानी गरेको सम्बन्धी विवाद,
- चरन, घाँस, दाउराको उपयोग सम्बन्धी विवाद,
- ज्याला मजुरी नदिएको सम्बन्धी विवाद,
- घरपालुवा पशुपक्षी हराएको वा पाएको सम्बन्धी विवाद,
- ज्येष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको सम्बन्धी विवाद,
- नाबालक छोरा छोरी वा पति (पत्नीलाई इज्जत आमद अनुसार खान लाउन वा शिक्षा दीक्षा
  नदिएको सम्बन्धी विवाद,
- वार्षिक पच्चीस लाख रुपैयाँसम्मको बिगो भएको घर बहाल र घर बहाल सुविधा सम्बन्धी विवाद,

- अन्य व्यक्तिको घर, जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रूख बिरुवा लगाएको सम्बन्धी विवाद,
- आफ्नो घर वा बलेँसीबाट अर्काको घर, जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको सम्बन्धी विवाद,
- संधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनु पर्दा कानून बमोजिम छोड्नु पर्ने परिमाणको
  जग्गा नछोडी बनाएको सम्बन्धी विवाद,
- कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वदेखि सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो, बस्तुभाउ निकाल्ने निकास, बस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पोखरी, पाटी पौवा, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा
  पुर्‍याएको सम्बन्धी विवाद,
- सङ्घीय वा प्रदेश कानूनले स्थानीय तहबाट निरूपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद ।

ख) मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र विवादको निरुपण गर्ने अधिकारहरू

- सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक एकाको हकको जग्गा अर्कोले चापी, मिची वा घुसाई खाएको सम्बन्धी विवाद,
- सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक आफ्नो हक नपुग्ने अरूको जग्गामा घर वा कुनै संरचना बनाएको सम्बन्धी विवाद,
- पति पत्नी बीचको सम्बन्ध विच्छेद सम्बन्धी विवाद,
- अङ्गभङ्ग बाहेकको बढीमा एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने कुटपिट सम्बन्धी विवाद,
- गाली बेइज्जती सम्बन्धी विवाद,
- लुटपिट सम्बन्धी विवाद,
- पशुपक्षी छाडा छाडेको वा पशुपक्षी राख्दा वा पाल्दा लापरबाही गरी अरूलाई असर पारेको सम्बन्धी विवाद,

- अरूको आवासमा अनधिकृत प्रवेश गरेको सम्बन्धी विवाद,
- अर्काको हक भोगमा रहेको जग्गा आवाद वा भोग चलन गरेको सम्बन्धी विवाद,
- ध्वनि प्रदुषण गरी वा फोहोरमैला फ्याँकी छिमेकीलाई असर पुऱ्याएको सम्बन्धी विवाद,
- प्रचलित कानून बमोजिम मेलमिलाप हुन सक्ने व्यक्ति बादी भई दायर हुने अन्य देवानी र एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने फौजदारी विवाद ।

मेलमिलाप भनेको के हो ?

आफैले रोजेको मेलमिलापकर्ताको सहयोगमा दुवै पक्ष सहभागी भई छलफल गरी चित्त बुझ्ने गरी विवाद टुङ्गो लगाउनेलाई तरिकालाई मेलमिलाप भनिन्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. न्यायिक समिति भनेको के हो ?

२. न्यायिक समितिको संयोजक को हुन्छ ?

३. न्यायिक समितिमा कति जना सदस्य हुन्छन् र ती सदस्यहरू कसरी चयन गरिन्छन् ?

४. न्यायिक समितिले सिधै निरूपण (कारबाही र किनारा) गर्न सक्ने कुनै दुई विवाद के के हुन् ?

५. न्यायिक समितिले मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र निरूपण गर्ने कुनै दुई विवाद उल्लेख गर्नुहोस्।

सृजनात्मक कार्य

क) तपाईंको विद्यालय वा कक्षामा पनि अनुशासनको कमी, सरसफाइको अभाव, ढिलो विद्यालय आउने बानी जस्ता समस्या हुनसक्छन् । उक्त समस्याका मुख्य कारणहरू र त्यसको समाधानका लागि विद्यार्थी, शिक्षक वा विद्यालयले गर्न सक्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंको कक्षामा विद्यार्थीहरू बीच देखिने समस्या वा विवादहरू समाधान गर्न के के उपाय अपनाइन्छन् ? आफ्नै अनुभवका आधारमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा देखिने सानातिना विवादहरू (जस्तै: पानीको प्रयोग, बाटो, सरसफाइ, घरायसी वा छिमेकीबीचको विवाद) कसरी समाधान गरिन्छन् ? यस्ता विवाद समाधानमा समुदाय, टोल समिति, वडा कार्यालय वा अन्य निकायको भूमिका के हुन्छ ? साथै, तपाईंलाई थाहा भएको कुनै एक विवाद वा टोलको समस्या न्यायिक समितिबाट समाधान भएको उदाहरण भए त्यसबारे जानकारी सङ्कलन गरी लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ दुई

स्थानीय भाषा चाडपर्व भेषभुषा कला संस्कृति र सामाजिक मूल्य मान्यताहरू

पाठ १ माघे त्यार

पाठ २ हाम्रा स्थानीय तिउन

पाठ ३ हाम्रो परम्परागत पहिरन गावन चोलो

पाठ ४ भुवा पर्व

पाठ १

माघे त्यार

हिजो कक्षामा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना समुदायमा प्रचलित कुनै एक स्थानीय रीतिरिवाजका बारेमा खोजी गरी लेखेर ल्याउन निर्देशन दिनुभएको थियो । सोही अनुसार रमेशले सुदूरपश्चिम प्रदेश र खास गरी हाम्रो के.आई.सिंह गाउँपालिकामा प्रचलित माघ महिनामा चेलीबेटीलाई दिइने 'माघे त्यार' परम्पराका बारेमा लेखेर ल्याएका छन्। अब हामी रमेशले तयार पारेको लेख पढेर यस मौलिक चलनको धार्मिक, सामाजिक र सांस्कृतिक महत्त्वका बारेमा थप जानकारी प्राप्त गरौँ।

हाम्रो सुदूरपश्चिम प्रदेशमा माघ महिनाभरि कुनै एक दिन आफ्ना चेलीबेटीलाई 'त्यारमाणो' दिने विशेष परम्परा रहिआएको छ। विवाह भई पराइघर गएका छोरी, दिदीबहिनी र फुपूलाई माइती पक्षबाट माया, सम्मान र सम्झनाको प्रतीकस्वरूप दिइने उपहारलाई 'त्यारमाणो' भनिन्छ। विशेषगरी डोटेली समुदायमा प्रचलित यो चलनले पारिवारिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउने र सांस्कृतिक पहिचान जोगाउने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। माघ महिनामा चेलीबेटीलाई सेलरोटी, फाउने माणा, भुनेरोटी तथा अन्य मीठा परिकारहरू तयार गरी पठाइन्छ, जसलाई सामूहिक रूपमा त्यारमाणो भनिन्छ। कहिलेकाहीँ लुगाकपडा वा गच्छेअनुसार अन्य उपहार पनि साथमा दिइन्छ।

माघ महिनालाई धार्मिक दृष्टिले पुण्य महिना मानिन्छ। माघे संक्रान्ति देखि मसान्तसम्म सूर्य मकर राशिमा रहने भएकाले यस अवधिलाई विशेष पवित्र समय

ठानिन्छ र माघभरि नै माघे तिहारजस्तै मनाउने परम्परा छ। जनविश्वास अनुसार चेलीबेटी देवीका अवतार हुन्, त्यसैले माघ महिनामा उनीहरूलाई त्यारमाणो दिए पुण्य प्राप्त हुन्छ भन्ने धारणा रहिआएको छ। गच्छेअनुसार दान उपहार दिएमा धार्मिक पुण्य कमाइने विश्वासले पनि यो परम्परालाई बलियो बनाएको छ।

त्यारमाणो केवल उपहार दिने प्रथा मात्र होइन, यसले माइती र ससुरालीसँगको सम्बन्ध सुदृढ बनाउने अवसर प्रदान गर्छ। कामधन्दामा व्यस्त भएर माइती बिर्सिएकी चेलीलाई सम्झना दिलाउने, भेटघाट गराउने र आत्मीयता बढाउने माध्यमका रूपमा यसलाई लिइन्छ। पुस्तौँदेखि चलिआएको यो संस्कृति आजको बदलिँदो समाजमा पनि जीवित छ। समयसँगै स्वरूपमा केही परिवर्तन आए पनि यसको मूल भावना माया, सम्मान, धार्मिक आस्था र पारिवारिक एकता अझै कायम रहेको छ। त्यसैले माघ महिनामा चेलीबेटीलाई त्यारमाणो दिने परम्परा सुदूरपश्चिमको मौलिक सांस्कृतिक सम्पदाका रूपमा संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न आवश्यक छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) 'त्यारमाणो' भन्नाले के बुझिन्छ?

ख) माघ महिनामा चेलीबेटीलाई किन त्यारमाणो दिने चलन छ?

ग) त्यारमाणोमा कस्ता-कस्ता परिकारहरू दिइन्छन्?

घ) माघ महिनालाई किन पुण्य महिना मानिन्छ?

ङ) माघे त्यारको सामाजिक महत्व के छ ?

सृजनात्मक कार्य

क) हाम्रो समाजमा माघे त्यारसँग सम्बन्धित धेरै लोकगीतहरू प्रचलित छन्, जसमा चेलीबेटीका भावना, व्यथा, माया र सम्झनाहरू अभिव्यक्त भएका हुन्छन्। त्यस्ता गीतहरूको खोजी गरी त्यसको बोल सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

वा, माघे त्यारको विषयमा आधारित भएर आफैं कुनै गीत वा कविता रचना गरी कक्षामा वाचन/गायन गर्नुहोस्। रचनामा माया, संस्कार, परम्परा र सामाजिक सन्देश झल्किने प्रयास गर्नुहोस्।

ख) हाम्रो समुदायमा माघे त्यारका अवसरमा केकस्ता परिकारहरू पकाइन्छन्-? आफ्नो घर तथा टोलछिमेकमा सोधपुछ गरी ती परिकारहरूको सूची तयार गर्नुहोस्। साथै, कुनै दुई परिकारको छोटो परिचय पनि (कसरी बनाइन्छ वा यसको विशेषता के हो) उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईं आफ्ना कुनै चेलीबेटीको घरमा माघे त्यार पुऱ्याउन जानुभएको छ भने त्यस अनुभवका बारेमा विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस्। त्यार तयार गर्ने प्रक्रिया, लैजाँदा भएको यात्रा र भेटघाट, चेलीबेटी तथा आफन्तहरूको प्रतिक्रिया, तथा त्यस अवसरमा महसुस भएको खुसी, माया र आत्मियताका भावहरू उल्लेख गर्नुहोस्। साथै, यस परम्पराले पारिवारिक सम्बन्धमा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने विषयमा आफ्ना विचार पनि समेट्नुहोस्।

पाठ २

हाम्रा स्थानीय तिउन

हाम्रो खानपानमा 'तिउन' भन्नाले अन्नको पिठो, गेडागुडी वा सागसब्जीबाट बनेको झोलिलो परिकारलाई बुझाउँछ, जुन दालको पर्यायवाचीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। सुदूरपश्चिममा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध गहुँ, कोदो, चामल, मास र भटमास जस्ता अन्न गेडागुडि विशिष्ट विधिबाट पकाएर विभिन्न स्वादका तिउन तयार पारिन्छ।

भुटेफाँणा तिउन

भुटेफाँणा गेडागुडिबाट बनेको पिठो (धुलो) हो। भटमास (भट्ट), गहत (गत), गुराँस, गहुँ जस्ता गेडागुडी र अन्न भुटेर मिल वा घट्टमा पिसी फुटेफाँनाको पिठो तयार पारिन्छ। तयार पारेको पिठोलाई अन्य गेडागुडिबाट बनेको तिउन जस्तै पानीमा पकाइन्छ। विभिन्न प्रोटिनयुक्त गेडागुडीको मिश्रण भएकाले भुटेफाँणा स्वादिलो मात्र नभई स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि अत्यन्त पौष्टिक परिकार हो।

ककडेउली

ककडेउली हाम्रो समुदायको परम्परागत स्थानीय तिउनमध्ये एक हो । यसका लागि काँक्रालाई बिरालीमा दलेर, चामलको पिठो र नुन-मसला मिसाएर स-साना टुक्रा बनाएर घाममा सुकाइन्छ। घाममा सुकाइसकेपछि ककडेउली सुरक्षित रूपमा भण्डारण गरी आवश्यक पर्दा पानीमा पकाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। पकाउँदा सर्वप्रथम कराही, टम्के वा डेगमा पानी उमालिन्छ, त्यसमा आवश्यक मात्रामा नुनमसला हालेर ककडेउली राखिन्छ र केही समयपछि पाक्छ।

गतानी

गतानी बनाउन गतका गेडा कराही, टम्के वा डेगमा अलिकति तेल हालेर भुटिन्छ।गेडा भुटिसकेपछि थोरै गहुँको पिठो थपेर फेरि भुटिन्छ। पिठो रातो-खैरो भएपछि आवश्यक मात्रामा पानी, नुन, खुर्सानी र मसला हालेर गतो तिउन पकाइन्छ। सामान्यतया गतो तिउनमा अमिला वा पकाएको कागतीको चुक हाल्ने चलन पनि छ।

भट्टो तिउन / भट्टानी

भटमासको दाललाई डोटेलीमा भट्टो तिउन वा भट्टानी भनिन्छ। यसका लागि कराही, टम्के वा डेगमा भट्टका गेडा राम्रोसँग भुटी सकेपछि थोरै गहुँको पिठो हालेर फेरि भुटिन्छ। गहुँको पिठो रातो-खैरो भएपछि पानी, नुन, खुर्सानी र मसला हालेर केही समय उमालेपछि भट्टो तिउन तयार हुन्छ। स्वाद बढाउन चाहेको भए हरियो धनिया पनि हाल्न सकिन्छ। पकाएको चुक (कागती वा अमिला) हाल्ने चलन पनि प्रचलित छ।

डुप्का तिउन

डुप्का तिउन मासको दालबाट तयार पारिन्छ। मासको दाललाई भिजाएर सिलौटामा पिसेर गोलो-गोलो डल्ला (डुप्का) बनाइन्छ। कराहीमा गत भुटेर पानी उमालिन्छ, त्यसमा आवश्यक मात्रामा नुन र मसला हालेर केही समय उम्लिन्छ। तयार पारिएका मासका डल्ला (डुप्का) एक-एक गरेर उम्लिरहेको पानीमा राखिन्छ। केही समयमा डुप्का पाक्छ र तिउन तयार हुन्छ। डुप्काभित्र कहिलेकाहीँ सिक्का राखिने चलन पनि छ, जसले भाग्यका शुभ संकेत देखाउने विश्वास गरिन्छ।

डुप्का बनाउन प्रयोग हुने गेडागुडीमा स्थान अनुसार भिन्नता पाइन्छ। सामान्यतया मासको दाल प्रयोग गरिए पनि सोट्टा, गुराँस, भट्ट, गत, चना आदि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। स्थानीय उपलब्धता र सजिलोताका आधारमा डुप्का बनाउन प्रयोग हुने गेडा चयन गरिन्छ। तर गेडागुडी जुनसुकै प्रयोग गरिए पनि पकाउने विधि प्रायः सबैमा एउटै रहन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तिउन भन्नाले के बुझिन्छ?

ख) भुटेफाँणाको तिउन कसरी बनाइन्छ ?

ग) ककडेउली तिउन बनाउँदा केके सामग्री प्रयोग गरिन्छ

घ) भट्टो तिउन बनाउँदा कुन अन्न र गेडागुडीको प्रयोग गरिन्छ ?

ङ) हामीले हाम्रा स्थानीय परिकारहरूको संरक्षण किन गर्नु पर्दछ ?

सृजनात्मक कार्य

क) तपाईंलाई सबैभन्दा मनपर्ने स्थानीय परिकारको नाम र त्यो पकाउने विधि विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

ख) हाम्रो समाजमा कतिपय परम्परागत खानाका परिकार हाल लोप हुँदै गएका छन्। यस परियोजनामा तपाईंले ती परिकारलाई कसरी जोगाउने सकिन्छ भनेर लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

हाम्रो समुदायमा चाडपर्व अनुसार विभिन्न परिकारहरू तयार गरिन्छ। आफ्ना घरमा चाडपर्वका अवसरमा बनाइने सबै परिकारहरूको सूची तयार गर्नुहोस्। सूची बनाउँदा प्रत्येक परिकारको छोटो विवरण (कसरी बनाइन्छ वा विशेषता के छ) पनि उल्लेख गर्न सक्नुहुन्छ।

पाठ ३

हाम्रो परम्परागत पहिरन गावन चोलो

डोटेली संस्कृतिमा महिलाहरूले लगाउने गावन र चोलो केवल एउटा पहिरन मात्र नभएर सुदूरपश्चिमको मौलिक पहिचान र ऐतिहासिक गौरवको प्रतीक हो । यो पहिरन विशेष गरी डोटेली, कुमाउनी र खस सभ्यताको संगमका रूपमा चिनिन्छ, जसले डोटेली महिलाहरूको शालीनता र सादगीलाई कलात्मक ढङ्गले प्रस्तुत गर्दछ। विशेष गरी गौरा पर्व, देउडा खेल र विवाह जस्ता सांस्कृतिक उत्सवहरूमा यो पहिरनको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ, जसले समाजमा एकता र सांस्कृतिक सुगन्ध छर्ने काम गर्छ। यद्यपि आजको आधुनिक समयमा गावन चोलोको प्रयोग गाउँघरमा कहि कतै प्रचलनमा रहेपनि धेरै जसो महिलाहरूले यसको प्रयोग गरेको पाइदैन ।

गावन महिलाले कम्मरमुनि लगाउने एक प्रकारको अत्यन्तै घेरादार र लामो लुगा हो, जसलाई बनाउन धेरै मिटर कपडाको आवश्यकता पर्दछ। यसमा पारिएका धेरै 'कप्पर' वा खुम्च्याइले गर्दा महिलाहरूले देउडा नाच्दा वा हिँड्दा यो निकै आकर्षक र भव्य देखिन्छ। गावनलाई कम्मरमा कसिलो बनाउन र अड्याउनका लागि सेतो रङको लामो पटुकी बाँधिन्छ, जसले शरीरलाई एउटा निश्चित आकार दिनुका साथै काम गर्न पनि सजिलो बनाउँछ। शरीरको माथिल्लो भागमा लगाइने चोलो यस पहिरनको अर्को महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो, जुन अक्सर लामो बाउला भएको र अगाडिबाट तुना वा टाँकले बाँधिने शैलीको हुन्छ। यी चोलाहरूमा प्रायः रातो, हरियो र सुन्तला रङको मिश्रणका साथै ज्यामितीय वा ढाकाका बुट्टाहरू भरिएका हुन्छन्। यस पहिरनलाई पूर्णता दिन टाउकोमा सेतो मजेत्रो

वा रङ्गीचङ्गी ‘रंग्वाली‘ पछ्यौरी ओढ्ने गरिन्छ र साथमा नाकमा ठुलो नथ, घाँटीमा हँसुली र हातमा चाँदीका धुँगे जस्ता परम्परागत गहनाहरू लगाउने चलन छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त र स्पष्ट उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) डोटेली संस्कृतिमा गावन चोलो पहिचानको प्रतीक किन मानिन्छ?

ख) परम्परागत पहिरनको प्रयोग घट्नुका दुई कारण लेख्नुहोस्।

ग) तपाईंलाई थाहा भएका दुई स्थानीय पहिरनका नाम लेख्नुहोस्।

घ) गावन चोलोसँग लगाइने चार गरगहना उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ) स्थानीय पहिरन संरक्षणमा परिवार र समुदायले के गर्न सक्छन्?

समुह कार्य

४५- जनाको समूह बनाई हाम्रो समुदायमा परापूर्वकालमा प्रचलित पहिरनहरू र ति पहिरनहरूमा समयसँगै आएको परिवर्तन का कारण लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सृजनात्मक कार्य

“मेरो संस्कृति, मेरो पहिचान ”शीर्षकमा छोटो कविता वा अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा प्रचलित कुनै तीन वटा परम्परागत पहिरन छान्नुहोस्। प्रत्येक पहिरनको फोटो वा चित्र सङ्कलन गरी फाइल तयार गर्नुहोस्। साथै, प्रत्येक पहिरनको नाम, प्रयोग हुने अवसर (जस्तै: चाडपर्व, विवाह आदि), लगाउने समुदाय तथा यसको विशेषता बारे ४,५ वाक्यमा सङ्क्षिप्त विवरण पनि समावेश गर्नुहोस्।

पाठ ४
भुवा पर्व

भुवा पर्व सुदूरपश्चिमको डोटी लगायतका पहाडी जिल्लाहरूमा मनाइने महत्वपूर्ण पर्व हो । स्थानीय भाषामा 'भो' समेत भनिने यो पर्व द्वापर युगमा कौरव र पाण्डवबीच भएको महाभारत युद्धमा पाण्डवहरूको विजय भएको खुसियालीमा मनाउन सुरु गरिएको मानिन्छ । यो पर्व विशेष गरी पुस महिनाको औँसीको दोस्रो दिनदेखि सुरु हुन्छ। कुनै गाउँमा यो प्रत्येक वर्ष मनाइन्छ भने डोटीको के.आई. सिंह गाउँपालिकाका वायल, सलेना र तिखात्तर जस्ता ठाउँहरूमा यसलाई १२ वर्षको मेलाका रूपमा मनाउने परम्परा छ।

भुवा पर्वको मुख्य आकर्षण भनेको 'चन्के' निर्माण र 'चौलो' नाच हो । जङ्गलबाट बाजागाजाका साथ करिब २२ हात लामो 'साँगा' (काठ) ल्याएर सार्वजनिक स्थलमा चन्के बनाइन्छ र त्यसमा आगो बालिन्छ । यस पर्वमा 'भोस्सो' भनिने ठट्टा-मजाक र व्यङ्ग्य गर्ने चलन छ, जसले गाउँलेहरूमा खुसी र सामीप्यता बढाउँछ। हातमा ढाल र तरबार लिएर बाजाको तालमा देखाइने चौलो नाचले त झन् रमाइलो गराउँछ । स्थानीय देवताका धामीहरू चन्केको साँगामा चढेर नाच्ने दृश्यले यो पर्वलाई थप आध्यात्मिक र विशेष बनाउँछ ।

यो पर्व केवल नाचगान र रमाइलो मात्र होइन, बरु यो समाजमा रहेका नकारात्मक शक्तिलाई हटाउने र वीरताको सम्मान गर्ने एउटा महत्वपूर्ण माध्यम पनि हो। महिना दिन अघिदेखि नै घर घरमा चिउरा कुट्ने, पाहुनाहरूको स्वागत गर्ने र सबै मिलेर चाड मनाउने यो परम्पराले हाम्रो सामाजिक एकता र सांस्कृतिक महिमालाई झल्काउँछ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) भुवा पर्व कहाँ कहाँ मनाइन्छ?

ख) भुवा पर्व कहिलेदेखि सुरु हुन्छ?

ग) 'चन्के' के हो र कसरी बनाइन्छ?

घ) भुवा पर्वको मुख्य आकर्षणहरू के के हुन्?

ङ) भुवा पर्वले समाजमा कस्तो सन्देश दिन्छ?

समूह कार्य

समूहमा विभाजन भई भुवा पर्वमा गाइने गीतहरू सङ्कलन गर्नुहोस्। त्यसपछि विद्यालयमा सुरक्षित तरिकाले साना काठका लठ्ठीको प्रयोग गरी चौलो नाच प्रस्तुत गर्नुहोस्। साथै, चौलो नाचको सांस्कृतिक महत्त्वबारे सङ्क्षिप्त जानकारी पनि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

सामुदायिक कार्य

हाम्रो समुदायमा विभिन्न चाडपर्वहरूमा बिभिन्न गीत, फाग, देउडा आदि गाइन्छन् । समुदायका मानिसहरूसँग सोधेर ती गीत, फाग ईत्यादी सङ्कलन गर्नुहोस् र त्यसको छोटो विवरण सहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

हाम्रो समुदायमा विभिन्न चाडपर्वका अवसरमा नाचिने नाचहरूको सूची तयार गर्नुहोस्। त्यस सूचीमा भएका नाचमध्ये कुनै एक नृत्य छान्नुहोस् र त्यसको बारेमा कक्षामा विस्तृत रूपमा प्रस्तुति दिनुहोस्।

एकाइ ३

स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ स्थानीय कच्चा पदार्थ

पाठ २ कर्म गरौँ

पाठ ३ व्यावसायिक पशुपालन

पाठ ४ स्थानीय उद्योग

पाठ ५ स्थानीय हाटबजार

पाठ १

स्थानीय कच्चा पदार्थ

हाम्रो के.आई.सिंह गाउँपालिका प्राकृतिक स्रोतहरूले भरिपूर्ण पालिका हो। यहाँको भौगोलिक विविधताको कारण विभिन्न क्षेत्रहरूमा फरक फरक प्रकारका प्राकृतिक स्रोतहरू पाइन्छन्। यी स्रोतहरूलाई हामी कच्चा पदार्थको रूपमा प्रयोग गरेर घरायसी कामका लागि आवश्यक सामान बनाउन सक्छौं। साथै, तिनबाट विभिन्न उपयोगी वस्तुहरू उत्पादन गरी बिक्री वितरण गर्न सकिन्छ र यसरी आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ। आउनुहोस्, अब हाम्रो गाउँपालिकामा पाइने केही महत्वपूर्ण कच्चा पदार्थका बारेमा जानकारी लिऔँ।

सिस्नो

सिस्नो नेपालको पहाडी क्षेत्रमा बारीका कान्ला, बाँझो जमिन, भीरपाखा र सार्वजनिक स्थानमा सजिलै पाइने बहुगुणी वनस्पति हो। धेरैले यसलाई पोल्ने काँडे घाँसका रूपमा मात्र चिन्ने गरे पनि यो अत्यन्त पोषिलो र औषधीय गुणले भरिपूर्ण साग हो। सिस्नोमा भिटामिन ए , भिटामिन सी, फलाम तत्त्व तथा अन्य पोषक तत्त्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ। यसको मुन्टा तरकारीका रूपमा, धुलो दाल, ढिँडो र सुपमा तथा उमालेर सागका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। सिस्नो नियमित सेवन गर्दा मिर्गौला समस्या, पिसाब पोल्ने, दम, बाथ, रक्तअल्पता, मधुमेह र उच्च रक्तचापमा फाइदा पुग्ने विश्वास गरिन्छ। पशुपन्छीलाई सिस्नो खुवाउँदा दूध, अन्डा र मासुको गुणस्तर तथा परिमाण बढ्ने अनुसन्धानले देखाएको छ। सिस्नो छुँदा पोल्ने भए पनि उमालिसकेपछि यसको पोल्ने तत्त्व नष्ट हुन्छ। यसरी सिस्नो सस्तो, सजिलै पाइने र स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक प्राकृतिक उपहार हो।

अल्लो

अल्लो हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रमा पाइने रेशा दिने एक महत्वपूर्ण वनस्पति हो। यो हाम्रो पालिकामा पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यो प्रायः १२०० देखि ३००० मिटर उचाइ सम्म जङ्गली रूपमा उम्रिन्छ। यसको डाँठबाट बलियो र टिकाउ रेशा निकालिन्छ, जसबाट कपडा, झोला, डोरी तथा विभिन्न हस्तकलाका सामग्री तयार गरिन्छन्। यसको पातमा ससाना पोल्ने काँडाजस्ता रोम हुन्छन्, जसले छुँदा छाला पोल्न सक्छ। अल्लोबाट बनेका वस्तुहरू वातावरणमैत्री र दिगो हुने भएकाले यसको माग स्वदेश तथा विदेशमा बढ्दो छ। यसले विशेषगरी ग्रामीण समुदायको रोजगारी र आयआर्जनमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याएको छ।

बाँस

बाँस नेपालका तराईदेखि पहाडसम्म पाइने बहुउपयोगी र छिटो बढ्ने वनस्पति हो। यो घाँस वर्गमा पर्ने भए पनि निकै बलियो र टिकाउ हुन्छ। गाउँघरमा घर बनाउन, बार लगाउन, डोका, डालो, नाम्लो, मुढा, टोकरी जस्ता सामग्री बनाउन बाँसको व्यापक प्रयोग गरिन्छ। बाँसको मुन्टा तरकारीका रूपमा खाइन्छ (तामा), जुन स्वादिलो र स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ। वातावरण संरक्षणमा पनि बाँस महत्वपूर्ण हुन्छ, किनकि यसले माटो कटान रोक्न मद्दत गर्छ र छिटो बढ्ने भएकाले हरियाली कायम राख्छ। आर्थिक रूपमा पनि बाँसले ग्रामीण समुदायको आयआर्जनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ।

मालु

मालु नेपालका पहाडी तथा तराई क्षेत्रका वनजंगलमा पाइने एक लहरे वनस्पति हो। यसको पात ठूलो र गोलाकार आकारको हुन्छ, जसलाई गाउँघरमा थाल वा टपरी बनाउन प्रयोग गरिन्छ। मालुको डाँठ बलियो हुने भएकाले डोरी बनाउन तथा विभिन्न

घरेलु काममा प्रयोग गरिन्छ। परम्परागत रूपमा मालु ग्रामीण जीवनसँग जोडिएको उपयोगी वनस्पति हो, जसले वातावरण संरक्षणमा समेत सहयोग पुऱ्याउँछ र स्थानीय समुदायको दैनिक जीवनलाई सहज बनाउँछ।

केरा

केरा फल तथा तरकारी दुवै रूपमा प्रयोग हुने बहुउपयोगी वनस्पति हो। पाकेको केरा मीठो र पौष्टिक फलका रूपमा खाइन्छ भने काँचो केरालाई तरकारीका रूपमा पकाएर खाने गरिन्छ। केराका डाँठबाट बलियो डोरी बनाउन सकिन्छ र यसको बोक्रा भाँडा सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ। केराबाट फाइबर प्रशोधन गरी स्यानिटरी प्याड जस्ता बायोमेट्रिक तथा वातावरणमैत्री सामग्री उत्पादन गर्न सकिन्छ। साथै, केराका अवशेषबाट जैविक मल तयार गर्न सकिन्छ, जसले कृषि उत्पादनमा सहयोग पुऱ्याउँछ। यसरी केरा पोषण, घरेलु प्रयोग र आर्थिक आयआर्जनका दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण बाली हो।

भिमल/ भेल

भिमल नेपालका पहाडी क्षेत्रमा पाइने बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसको बोक्राबाट बलियो र टिकाउ रेशा निकालिन्छ, जसबाट डोरी, नाम्लो, जालो तथा विभिन्न घरेलु सामग्री बनाइन्छ। भिमलको काठ हलुका तर मजबुत हुने भएकाले कृषि औजारका भिण बनाउन प्रयोग गरिन्छ। यसको पात पशुचौपायाका लागि राम्रो घाँस मानिन्छ। ग्रामीण क्षेत्रमा भिमल आयआर्जनको स्रोतका रूपमा पनि महत्वपूर्ण छ, किनकि यसबाट बनेका सामग्री बिक्री गरी आम्दानी गर्न

सकिन्छ। यसरी भिमल वातावरण संरक्षण र ग्रामीण जीवनसँग गहिरो रूपमा जोडिएको उपयोगी वनस्पति हो।

अभ्यास

पाठका आधारमा खाली ठाँउ भर्नुहोस ।

क) सिस्नोमा भिटामिन .... भिटामिन .... र फलाम तत्त्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

ख) अल्लोको डाँठबाट निकालिएको रेशा प्रयोग गरी ...., ... र विभिन्न हस्तकलाका सामग्री बनाइन्छ।

ग) बाँसको मुन्टा (तामा).................. का रूपमा प्रयोग गरिन्छ र यसले स्वादिलो तथा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

घ) मालुको पात गाउँघरमा.............. वा .... बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

ङ) केराका अवशेषबाट .... तयार गर्न सकिन्छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) स्थानीय कच्चा पदार्थ भनेको के हो ?यसका कुनै ४ उदाहरण लेख्नुहोस्।

ख) सिस्नोको सफा चित्र बनाई । यसका ३ वटा प्रयोग लेख्नुहोस्।

ग) तपाईँको गाउँ ठाउँमा पाइने कुनै चारवटा कच्चा पदार्थका नाम लेखी, कुनै दुई को प्रयोग लेख्नुहोस्।

घ) बासबाट डोका डाला कसरी बनाइन्छ लेख्नुहोस्।

ङ) स्थानीय कच्चा पदार्थहरूले हाम्रो दैनिक जीवनमा कसरी सहयोग गर्दछ लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँ वा टोलमा पाइने स्थानीय कच्चा पदार्थहरूको नाम र तिनको दैनिक जीवनमा वा उत्पादनमा हुने प्रयोग पत्ता लगाउनुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस्।

कच्चा पदार्थको नाम	प्रयोग

पाठ २
कर्म गरौँ

कर्म गरी फल पाइन्छ बुझिराख यति
के.आई.सिह मा सम्भावना कुन तरकारी खेती ?
चोतो, बन्दा, आलु फल्ने लेकाली भेगतिर
सुन्तला, कागती फल्छन् मनग्य लेकतिर ।।

गणेश काँडा, पिलेकाँडा फलाउ आलु
यी अर्गानिक तरकारीमा विषादी नहालु
अल्लेवन, फलेडीमा फल्ने फर्सी, काँक्रा
गोडमेल गरी पानी लगाऔँ ,लगाऔँ त्यसमा ठाँक्रा ।।

वाइल, सलेना, रानागाउँमा टमाटर र प्याज
के.आई.सिंह अगाडि बढाऔँ कर्म गरौँ आज

अमिलो, मौसमी, अम्बा, नास्पाती र स्याउ
के के फल्छन् तिम्रो गाउँमा छलफल गरौँ आउ ।।

के.आइ.सिंहमा राम्रै फल्छन् कागती र केरा
सिमी, बोडी, टमाटर रोपौँ वाइल सलेना सेरा
किवी फल्छ, लिची फल्छ, फल्छ कटहर
फुल रोपौँ फल रोपौँ सबले घर घर ।।

पालुङ्गो, चमसुर सँगै सागपातमा मेथी
के.आई.सिंहमा सम्भावना छ तरकारी खेती
वर्षायाम र हिउँदे याम फल्ने साग रायो
के आई.सिंहमा तरकारी खेती सोच्ने बेला आयो ।।

औल क्षेत्रमा अम्बा, आँप र किवी
बिक्री गर्न बजार लगौँ पाकेको फल टिपी
उपयुक्त हावापानी तापक्रमको व्यवस्था
बुझेर फलफूल रोपे सुध्रिन्छ हाम्रो अवस्था ।।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) के.आई. सिंह गाउँपालिकाको औल क्षेत्रमा फल्ने पाँच फलफूलको नाम लेख्नुहोस्।
ख) हाम्रो पालिकाका पाँच प्रमुख नगदे बाली के के हुन्?
ग) कृषिको आधुनिकीकरणका लागि स्थानीय सरकारले गर्न सक्ने चार काम लेख्नुहोस्।
घ) किसानहरूले उत्पादन बिक्री गर्दा भोग्ने दुई समस्या र दुई समाधान लेख्नुहोस्।
ङ) हाम्रो पालिकामा सम्भावना भएका पाँच तरकारीको नाम लेख्नुहोस्।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क (के.आई. सिंह गाउँपालिकाको लेकाली क्षेत्रमा ______ र ______ राम्रो फल्छन्।

ख (अर्गानिक तरकारी खेती गर्दा ______ प्रयोग गर्नु हुँदैन।
ग (वाइल, सलेना र रानागाउँमा ______ र ______ उत्पादन हुन्छ।
घ (सागपातमा पालुङ्गोसँगै ______ र ______ पनि फल्छन्।
ङ (औल क्षेत्रमा ______, ______ र ______ राम्रो फल्छन्।

सिर्जनात्मक कार्य

क) मानौं तपाईं आफ्नो वडालाई "नमूना तरकारी तथा फलफूल उत्पादन क्षेत्र" बनाउने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ। कवितामा उल्लेख गरिएका बालीहरूको आधारमा आफ्नो क्षेत्रमा उपयुक्त कम्तीमा तीन तरकारी र दुई फलफूल छान्नुहोस्। ती खेती गर्न आवश्यक तयारी जस्तै माटो तयारी, सिँचाइ व्यवस्था, उन्नत बीउ, अर्गानिक मल आदि उल्लेख गर्नुहोस्। साथै उत्पादन भएपछि बजारसम्म पुऱ्याउने तरिका पनि लेख्नुहोस् ।

ख) "हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिका र कृषि सम्भावना" शीर्षकमा एउटा गीत वा कविता लेख्नुहोस् । आफ्नो रचनामा स्थानीय तरकारी तथा फलफूलका नाम समावेश गर्नुहोस् र अर्गानिक खेती, परिश्रमको महत्व तथा बजार व्यवस्थापनको सन्देश पनि दिनुहोस्। आफ्नो रचना आकर्षक र सन्देशमूलक बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

"हाम्रो गाउँपालिकामा तरकारी तथा फलफूल खेतीको सम्भावना" विषयमा फिल्ड अध्ययन गर्नुहोस्। आफ्नो वडाका कम्तीमा पाँच जना किसानसँग भेटघाट गरी कुन कुन तरकारी तथा फलफूल उत्पादन हुन्छ, उत्पादनको अवस्था कस्तो छ र बजार व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ भन्ने जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। प्राप्त तथ्यहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ३
व्यावसायिक पशुपालन

तलका उदाहरणहरू अध्ययन गरौँ ।

बाख्रापालन

वडा नं. ५ का स्थानीय किसान पुर्णबहादुर रावल विगत पाँच वर्षदेखि करिब २५ वटा बाख्रा पाल्दै आएका छन्। सुरुमा उनले घरायसी प्रयोजनका लागि दूध र मासु उत्पादन गर्न बाख्रा पालेका थिए। तर गाउँमा दूध र मासुको माग बढ्दै गएपछि उनले बाख्रापालनलाई व्यवसायिक रूपमा विस्तार गर्ने निर्णय गरे।

पुर्णबहादुरले स्थानीय तथा उपयुक्त प्रजातिका बाख्रा छनोट गरे र तिनका लागि पोषिलो दाना तथा घाँसको व्यवस्था गरे। उनले व्यवस्थित र सफा खोर निर्माण गरी बाख्राको स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिए। नियमित खोप, औषधि र स्वास्थ्य जाँच गराउँदै आएपछि उत्पादनमा उल्लेखनीय सुधार भयो। यसरी उनले बाख्राको मासु, दूध र बोका बिक्री गरेर राम्रो आम्दानी गर्न सफल भए। बाख्रापालन व्यवसायले उनको परिवारको आर्थिक अवस्था सुधार्नुका साथै बुहारगाउँका अन्य युवा किसानहरूलाई पनि प्रेरणा दिएको छ। अहिले वडा नं. ५ का धेरै किसानहरूले व्यवसायिक बाख्रापालन सुरु गरेका छन्। गाउँमै मासु र दूधको स्थायी आपूर्ति हुन थालेपछि स्थानीय बजार सशक्त बनेको छ र आर्थिक गतिविधि बढेको छ।

भैंसी पालन

गणेशकाँडाकी सक्रिय किसान सीता देवी मगर विगत छ वर्षदेखि पाँच वटा भैंसी पाल्दै आएकी छन्। सुरुमा उनले परिवारको दैनिक दूधको आवश्यकताका लागि मात्र भैंसी

पालेकी थिइन्। तर गाउँमा दूधको माग बढ्दै गएपछि उनले व्यवसायिक रूपमा भैंसी पालनमा लगानी गर्ने निर्णय गरिन्।

सीता देवीले उपयुक्त स्थानीय प्रजातिका भैंसी छनोट गरी तिनको स्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइमा विशेष ध्यान दिइन्। भैंसीका लागि पर्याप्त हरियो घाँस, दाना र सफा पानीको व्यवस्था गरिन्। नियमित खोप तथा स्वास्थ्य परीक्षणका कारण उनका भैंसीहरू स्वस्थ रहे र दूध उत्पादनमा पनि वृद्धि भयो। हालै स्थानीय सरकारबाट अनुदानस्वरूप दुई वटा हाईब्रिड प्रजातिका भैंसी प्राप्त गरेपछि उनको उत्पादन अझ बढेको छ।

उनको भैंसी पालन व्यवसायले परिवारको आर्थिक अवस्था सुधार्नुका साथै गणेशकाँडाका अन्य महिलाहरूलाई पनि व्यवसायिक पशुपालनतर्फ आकर्षित गरेको छ। अहिले गाउँका धेरै घरपरिवारले भैंसी पालन गरेर दूध, मासु तथा गोबर बिक्रीबाट आम्दानी गर्न थालेका छन्। साथै, सीता देवीले गोबरबाट घरमै बायोग्यास जडान गरी चुलो बाल्ने व्यवस्था गरेकी छन्, जसले इन्धन खर्च घटाउनुका साथै वातावरण संरक्षणमा पनि सहयोग पुर्‍याएको छ।

बङ्गुर पालन

रानागाउँ निवासी जहेन्द्र र उनका परिवारले आयआर्जन गर्ने उद्देश्यले बङ्गुर पालन व्यवसायिक रूपमा अगाडि बढाएका छन्। जहेन्द्र विगत चार वर्षदेखि बङ्गुर पालन गर्दै आएका छन्। सुरुमा उनले दुई वटा मात्र बङ्गुर ल्याएर घरायसी प्रयोग र मासुको आवश्यकताका लागि पालन गर्ने योजना बनाएका थिए। तर बङ्गुरको छिटो तौल बढ्ने गुण र बजारमा यसको मासुको उच्च माग देखेपछि उनले व्यवसायिक रूपमा बङ्गुर पालन विस्तार गर्ने निर्णय गरे। आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरी उनले आफ्नो बङ्गुर फार्म स्थानीय तहमा दर्ता गराए।

जहेन्द्रले बङ्गुरका लागि पोषिलो दाना, सफा खोर, पर्याप्त पानी र नियमित स्वास्थ्य जाँचको व्यवस्था गरे। राम्रो ख्यालका कारण बङ्गुर छिटो बढ्न थाले र बिक्रीबाट राम्रो आम्दानी सुरु भयो। बजारमा माग बढ्दै गएपछि उनले बङ्गुरको संख्या ३० भन्दा बढी पुऱ्याए। गाउँभित्र र बाहिरबाट अर्डरहरू आउन थाले र हाल आफ्नै फार्ममा दुई जना स्थानीय युवालाई रोजगारी पनि दिएका छन्।

जहेन्द्रका अनुसार, बङ्गुर पालनबाट उनले वार्षिक राम्रो नाफा कमाइरहेका छन् र भविष्यमा यस व्यवसायलाई अझ विस्तार गर्ने योजना बनाएका छन्।

माथि उल्लेखित उदाहरणहरूले के.आई.सिंह गाउँपालिकामा व्यावसायिक पशुपालनको ठूलो सम्भावना रहेको देखाउँछ। । बाख्रा, भैंसी, बङ्गुर, कुखुरा र अन्य पशु पालन व्यवसायिक दृष्टिले गर्दा किसानहरूको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न सक्छ। यसले परिवारको आय वृद्धि गर्ने मात्र नभई, जीवनस्तर उकास्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछ।

व्यावसायिक पशुपालनले गाउँमा स्थानीय रोजगार सिर्जना गर्ने अवसर पनि प्रदान गर्छ। उत्पादन बिक्रीबाट किसानहरूले स्थायी आम्दानी कमाउन सक्छन्। दूध, मासु, अण्डा र गोबर उत्पादनले गाउँको खाद्य सुरक्षा र बजार आपूर्ति बलियो बनाउँछ। साथै, गोबरबाट मल र बायोग्यास उत्पादन गर्दा कृषि र घरेलु ऊर्जा खर्च पनि घटाउन सकिन्छ।

यस क्षेत्रमा अन्य सम्भावनाहरू पनि छन्, जस्तै उच्च प्रजातिका पशु पालन, मौरी पालन, अर्गानिक खेती र पोल्ट्री व्यवसाय। यदि स्थानीय सरकारले किसानहरूलाई प्रशिक्षण, अनुदान र प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराएमा, व्यवसायिक पशुपालन अझ प्रभावकारी र फाइदाजनक बन्न सक्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पूर्णबहादुरले बाख्रापालन व्यवसायिक रूपमा किन सुरु गरे?

ख) सीता देवीले भैंसी पालन गर्दा कुन व्यवस्थामा विशेष ध्यान दिइन्?

ग) जहेन्द्रले बङ्गुर पालन व्यवसाय विस्तार गर्दा के के उपाय अपनाए?

घ) व्यावसायिक पशुपालनले गाउँमा कस्तो फाइदा पुर्याउँछ?

के.आई.सिंह गाउँपालिकामा पशुपालन बाहेक अरू कुन व्यवसायिक सम्भावना छन्?

सामुदायिक कार्य

आफ्नो गाउँमा व्यावसायिक पशुपालनको अवस्था अध्ययन गर्नुहोस्। आफ्नो वडाका केही किसान वा घरपरिवारसँग भेटेर उनीहरूले कुन कुन प्रकारका पशु पालन गर्छन् र त्यसबाट कस्तो आम्दानी हुन्छ भन्ने जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। साथै, खोर, आहार, स्वास्थ्य व्यवस्था र उत्पादन बिक्रीको बारेमा पनि नोट गर्नुहोस्। प्राप्त तथ्यहरूको आधारमा छोटो रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो गाउँ वा वडामा बाख्रापालनको अवस्था अध्ययन गर्नुहोस्। किसानहरूले बाख्रापालनबाट कस्तो फाइदा, रोजगारका अवसर र पारिवारिक आम्दानीमा सुधार गरेका छन अध्ययन गरी रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४

स्थानीय उद्योग

हाम्रो पालिकाको विशिष्ट भौगोलिक बनावट र यहाँ उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत एवं कच्चा पदार्थलाई हेर्दा गर्दा लघु, घरेलु तथा साना उद्योगहरूको विकासको प्रचुर सम्भावना देखिन्छ। यस्ता उद्योगहरू ठूलो लगानी र जटिल प्रविधि बिना नै सञ्चालन गर्न सकिने हुनाले स्थानीय स्तरमा आर्थिक क्रान्ति ल्याउन यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रका महिला दिदीबहिनीहरूले आफ्नै घरमा बसी परिवारका सदस्यहरूको सहयोगमा ससाना कुटिर उद्योगहरू चलाउन सक्छन्, जसले गर्दा उनीहरूको समयको सदुपयोग हुनुका साथै घरमै बसी आयआर्जन गर्ने बाटो खुल्छ।

पूँजी र प्रविधिको आधारमा यस्ता उद्योगहरूलाई विभिन्न वर्गमा विभाजन गरिएको छ। 'लघु उद्योग' अन्तर्गत घरजग्गा बाहेक बढीमा २० लाख रुपैयाँसम्म स्थिर पूँजी भएको र उद्यमी स्वयम् व्यवस्थापनमा खटिने उद्योगहरू पर्दछन्, जहाँ बढीमा ९ जनासम्म कामदार रहने व्यवस्था हुन्छ। त्यस्तै, 'घरेलु उद्योग' मुख्यतया हाम्रो परम्परागत सीप, कला र स्थानीय प्रविधिमा आधारित हुन्छन् भने 'साना उद्योग' भित्र १५ करोड रुपैयाँसम्म स्थिर पूँजी भएका उद्योगहरू पर्दछन्। यी उद्योगहरूले समाजमा गरिबी निवारण, महिला सशक्तीकरण, र समावेशी विकासमा टेवा पुर्‍याउँदै परम्परागत कृषिलाई आधुनिक औद्योगिक कृषिमा रूपान्तरण गर्न सहयोग गर्दछन्।

यस्ता उद्योगहरूको महत्त्व हुँदाहुँदै पनि केही गम्भीर चुनौतीहरू विद्यमान छन्। धेरैजसो उद्यमीहरूले व्यवसाय सुरु गर्न आवश्यक पर्ने बिउ, पूँजी र वित्तीय पहुँचको अभाव झेलिरहेका छन्। उत्पादित वस्तुहरूको उचित ग्रेडिङ, प्याकेजिङ र लेबलिङ हुन नसक्दा बजारमा आयातित सामानहरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्न कठिन भइरहेको छ। साथै, आधुनिक सूचना प्रविधिको न्यून प्रयोग, उच्च बैङ्क ब्याजदर, र ढुवानीका समस्याहरूले गर्दा दुर्गम क्षेत्रका उत्पादनहरूले उचित बजार पाउन सकेका छैनन्। यस्ता समस्या समाधानका लागि सरकारी निकाय र सार्वजनिक क्षेत्रले स्वदेशी वस्तुको उपभोगमा प्रोत्साहन गर्न जरुरी देखिन्छ।

हाम्रो के.आई.सिंह गाउँपालिकाका विभिन्न वडाहरूमा स्थानीय विशेषता अनुसारका उद्योगहरू सञ्चालित छन्। यहाँ विशेष गरी टोपी बुन्ने, आरन, जुत्ताचप्पल बनाउने, र निगालो तथा बाँसबाट डोकोडालो जस्ता सामग्री उत्पादन गर्ने कामहरू भइरहेका छन्। यसका साथै चाउमिन उद्योग, हल्दी (बेसार) पाउडर बनाउने र काठका बुट्टेदार सामग्रीहरू उत्पादन गर्ने उद्योगहरूको पनि यहाँ उत्तिकै सम्भावना छ । यी उद्योगहरूको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न सकेमा हाम्रा खेर गइरहेका कच्चा पदार्थहरू मूल्यवान वस्तुमा बदलिनेछन् र गाउँपालिकामै स्वरोजगारको अवसर सिर्जना भई सबल राष्ट्रिय अर्थतन्त्र निर्माणमा सहयोग पुग्नेछ।

अभ्यास

पाठ अनुसार खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) घरजग्गा बाहेक बढीमा ....रुपैयाँसम्म स्थिर पूँजी भएको उद्योगलाई लघु उद्योग भनिन्छ।

ख) घरेलु उद्योग मुख्यतया हाम्रो .... सीप र कलामा आधारित हुन्छ।

ग) साना उद्योगमा बढीमा .... रुपैयाँसम्म स्थिर पूँजी हुन सक्छ।

घ) लघु तथा घरेलु उद्योगहरूले .... निवारणमा सहयोग पुऱ्याउँछन्।

ङ) हाम्रो गाउँपालिकामा निगालो र बाँसबाट .... बनाइन्छ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) लघु उद्योग भन्नाले कस्तो उद्योगलाई बुझिन्छ ?

ख) घरेलु उद्योग केमा आधारित हुन्छ ?

ग) साना उद्योगको अधिकतम स्थिर पूँजी कति हुन्छ ?

घ) लघु तथा घरेलु उद्योगहरूले समाजमा कस्तो योगदान गर्छन् ?

ङ) हाम्रो पालिकामा सञ्चालन भइरहेका कुनै दुई उद्योगका नाम लेख्नुहोस् ।

सामुदायिक कार्य

आफ्नो गाउँ वा टोलमा सञ्चालन भएका उद्योगहरू पत्ता लगाएर ती उद्योगले गाउँको विकास र रोजगारीमा कसरी योगदान पुर्याएका छन भनेर रिपोर्ट तयार गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँमा घरमै सञ्चालन गर्न सकिने ससाना कुटिर उद्योगको सूची बनाउनुहोस् र प्रत्येक उद्योगबाट कसरी आय आर्जन गर्न सकिन्छ भनेर छोटो प्रस्तुति तयार गर्नुहोस्।

पाठ ५

स्थानीय हाटबजार

निश्चित दिनमा निश्चित स्थानमा लाग्ने अस्थायी बजारलाई हाटबजार भनिन्छ । यसको मुख्य उद्देश्य गाउँघरका किसान, उत्पादक र उपभोक्तालाई एउटै स्थानमा ल्याई प्रत्यक्ष रूपमा वस्तु खरिद बिक्री गराउने हो । हाटबजार केवल किनबेच गर्ने स्थान मात्र होइन; यसले ग्रामीण अर्थतन्त्रलाई सक्रिय बनाउने, स्थानीय उत्पादनलाई बजार उपलब्ध गराउने, परम्परागत सीप संरक्षण गर्ने तथा समुदाय बीच आपसी सम्बन्ध सुदृढ गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यहाँ मानिसहरू भेटघाट गर्ने, समाचार आदानप्रदान गर्ने र सामाजिक सम्बन्ध विस्तार गर्ने अवसर पनि पाउँछन्।

के.आई. सिंह गाउँपालिका प्राकृतिक स्रोत र कृषि उत्पादनले भरिपूर्ण क्षेत्र हो । यहाँका किसानहरूले तरकारी, अन्न, फलफूल, जडीबुटी तथा पशुजन्य वस्तु उत्पादन गर्ने पर्याप्त सम्भावना राख्छन्। तर पर्याप्त बजारको अभावका कारण धेरै उत्पादनले उचित मूल्य पाउन सकेको छैन। त्यसैले स्थानीय उत्पादनको खपत र प्रवर्द्धन गर्न वायल, तिखात्तर र सलेना जस्ता स्थानहरूमा नियमित हाटबजार सञ्चालन गर्नु अत्यन्त आवश्यक देखिन्छ। यसले किसानलाई सहज बजार उपलब्ध गराउने मात्र होइन, गाउँपालिकाको समग्र आर्थिक विकासमा पनि टेवा पुर्‍याउनेछ।

स्थानीय हाटबजारमा पाइने सामग्रीका समूह

१. कृषि तथा खाद्य सामग्री

तरकारी (टमाटर, साग, प्याज, आलु, काउली) , अन्न (कोदो, गहुँ, मकै, धान) , फलफूल (नासपाती,अम्बा, स्याउ, सुन्तला, केरा) , दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ (दूध, दही, घिउ)।

२. पशु पन्छी

गाई, भैँसी, बाख्रा, खसी, कुखुरा, हाँस, कालिज तथा अन्य घरपालुवा जनावर।

३. घरायसी तथा दैनिक उपभोग्य सामग्री, भाँडाकुँडा, डेक्ची, कपडा, जुत्ताचप्पल आदि।

४. स्थानीय हस्तकला तथा परम्परागत सामग्री

नाम्लो, डोको, माटोका भाँडा, कोदाली, चक्कु, हतौडा, ढाका टोपी तथा हस्त निर्मित कपडा।

५. स्थानीय विशेष उत्पादन

सुकुटी, अचार, गुन्द्रुक, मह, स्थानीय जडीबुटी तथा घरेलु हस्त निर्मित सामग्री।

हाटबजार स्थापना गर्दा हुने फाइदाहरू

- किसानलाई नजिकै बजार उपलब्ध हुन्छ।
- स्थानीय उत्पादनले प्राथमिकता र उचित मूल्य पाउँछ।
- स्थानीयलाई साना व्यवसाय सञ्चालन गर्ने अवसर मिल्छ।
- गाउँपालिकाको आन्तरिक आर्थिक गतिविधि वृद्धि हुन्छ।
- स्थानीय सीप, परम्परा र संस्कृति संरक्षण तथा प्रवर्द्धन हुन्छ।
- समुदायबीच सहकार्य, विश्वास र सामाजिक एकता बलियो हुन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हाटबजार भन्नाले के जनाइन्छ र यसको मुख्य उद्देश्य के हो ?

ख) हाटबजारले ग्रामीण अर्थतन्त्र र समुदायबीचको सम्बन्धमा कस्तो भूमिका खेल्छ ?

ग) के.आई. सिंह गाउँपालिका मा स्थानीय हाटबजार सञ्चालन गर्नु किन आवश्यक देखिन्छ ?

घ) स्थानीय हाटबजारमा पाइने सामग्रीलाई कस्ता कस्ता समूहमा वर्गीकृत गरिएको छ ?

ङ) हाटबजार स्थापना गर्दा स्थानीय किसान र समुदायलाई केकस्ता फाइदाहरू हुन्छन् ?

भूमिका निर्वाह

एक जना किसान आफ्नै उत्पादन बेच्न स्थानीय हाटबजारमा आएका छन्। उनी र एक जना व्यापारी बीच मूल्य, गुणस्तर र नाफा सम्बन्धी संवाद तयार गरी अभिनय गरी देखाउनुहोस्।

सामुदायिक कार्य

आफ्नो समुदाय नजिकै रहेको बजार क्षेत्रको अध्ययन गरी त्यहाँ नियमित हाटबजार सञ्चालन गर्ने सम्भावना केकस्तो छ भन्ने विश्लेषण गर्नुहोस्। यदि हाटबजार सञ्चालन गर्न सकिने अवस्था भएमा, त्यसबाट स्थानीय किसान, व्यापारी र समुदायले पाउन सक्ने फाइदाहरू उल्लेख गरी छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँठाउँमा उत्पादन हुने स्थानीय वस्तुहरू जस्तै तरकारी, अन्न, जडीबुटी वा दूधजन्य पदार्थ उत्पादकहरूले कहाँ र कसरी व्यवस्थापन गरी बजारीकरण गरिरहेका छन् भन्ने विषयमा अध्ययन गर्नुहोस्। कम्तीमा दुई जना स्थानीय उत्पादकसँग अन्तरवार्ता गरी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। अन्तरवार्तामा उत्पादनको प्रकार, बिक्री गर्ने स्थान (घरमै, हाटबजार, सहकारी वा बाहिरी बजार(, मूल्य निर्धारणको तरिका, सामना गर्नुपरेका समस्या र सुधारका सुझाव समावेश गर्नुहोस्। सङ्कलित जानकारी आधारमा छोटो प्रतिवेदन तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ ४

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल एवम् ऐतिहासिक र प्रेरक व्यक्तित्वहरू

पाठ १ हाम्रा पवित्र धार्मिक स्थलहरू
पाठ २ जोगी सिंह कुँवर: उद्यमशीलता र दृढ इच्छाशक्तिको खम्बा
पाठ ३ बुहार गाउँको जाँत

पाठ १

हाम्रा पवित्र धार्मिक स्थलहरू

ओखलढुंगा मन्दिर, फलेडी

ओखलढुंगा मन्दिर फलेडी, के.आई.सिंह गाउँपालिका वडा नं. ६ मा अवस्थित छ। फलेडीका पुराना बासिन्दाहरूका अनुसार, उनका पुर्खाहरू जब यो स्थानमा आए, तबदेखि नै यहाँ पूजा पाठ हुँदै आएको प्रमाण आज पनि देखिन्छ। ओखलढुंगा देवी-भगवतीको मन्दिर फलेडी बासिन्दाहरूको आस्थाको मुख्य केन्द्र हो। यस मन्दिरमा विशेष रूपमा प्रत्येक वर्ष चैत महिनाको शुक्ल पक्षको अष्टमी र कार्तिक अष्टमीमा पूजा पाठ गरिन्छ। आफ्नो मनोकांक्षा पूरा गर्न भक्तजनहरूले भाकलको माध्यमबाट आराधना गर्ने र मनोकांक्षा पूरा भएमा बोकाको बलि दिने धार्मिक विश्वास रहेको छ। त्यस्तै, मङ्सिर महिनाको शुक्ल पक्षको द्वितीय तिथिमा मन्दिरमा स्थानीय जाँत पनि आयोजना गरिन्छ। यस अवसरमा देवी दुर्गाका धामीहरूले बाजा बजाउँदै पूजा पाठ गर्दछन् र भक्तजनहरूले कालिका देवीप्रति ठूलो आस्था राखेर धार्मिक उत्सवमा सहभागी भएर खुसी अनुभव गर्छन्।

भूमिराज मन्दिर, सलेना

के.आई.सिंह गाउँपालिका वडा नं. ६ अन्तर्गत साविकको भूमिराजमण्डौ गाविसमा अवस्थित भूमिराज मन्दिर स्थानीय बासिन्दाहरूको ठूलो धार्मिक आस्थाको केन्द्र हो। प्रत्येक वर्ष वैशाख महिनाको १ गते शुक्ल पक्षको वैशाख संक्रान्तिमा यहाँ विशेष पूजा गरिन्छ। भूमिराजका पुजारीहरू सोही स्थानमा बसोबास गर्ने जोशी परिवारका पुजारीहरू हुन्, जसले लाटा र कटारी मल्ल देवताको पूजा पाठ गर्ने परम्परा कायम राखेका छन्। यो देवता खड्का, बलायर, बेलाल, महत, नेपाली, जोशी, भट्ट, सिंह, भण्डारी लगायत सबै जातिका मानिसहरूले मान्ने गरेका छन्। व्रत बस्दा वा भूमिराजको पूजा गर्दा भक्तजनहरूका मनोकांक्षा पूरा हुने धार्मिक विश्वास लामो समयदेखि चल्दै आएको छ।

खणायत मन्दिर, रानागाउँ

के.आई.सिंह गाउँपालिका वडा नं. ५ मा अवस्थित श्री खणायत देवताको मन्दिर पनि स्थानीय बासिन्दाहरूको ठूलो धार्मिक आस्थाको केन्द्र हो। बाह्र भाइमध्ये एक

सर्वशक्तिमान देवता खणायत देवता मानिन्छ। यसको नाममा रानागाउँमा "मस्टो खणायत" जाँत पनि आयोजना गरिन्छ।

जनविश्वास अनुसार, सेती नदीमा सेतो चम्किलो ढुङ्गा आफैँ बगिरहेको अवस्थामा स्थानीय व्यक्तिले त्यो देखेर समात्नुभयो। त्यसपछि उक्त ढुंगा माटोभित्र गएर हालको खणायत मन्दिरको नजिकै पुगेको विश्वास गरिन्छ। खणायत देवता दयालु स्वभावका मानिन्छन्; सन्तान नहुनेलाई सन्तान दिन्छन् र दुखीहरूको पीडा कम गर्ने शक्ति राख्ने विश्वास छ।

खणायत देवताको नाममा बनाइएको मन्दिर के.आई.सिंह गाउँपालिका वडा नं. ७, सेलानामा पनि रहेको छ। सेलाना गाउँका एकजना बाजे सन्तान नहुँदा खणायत देवताको नजिक गएर आफ्नो पीडा व्यक्त गर्दा, दयालु देवताले तीन सन्तान प्रदान गरेको र धन, सम्पत्ति, र सन्तानको आशीर्वाद दिएको भन्ने भनाई प्रचलित छ।

धार्मिक परम्पराअनुसार, कार्तिक शुक्ल अष्टमीका दिन राति रत्यौडी, नवमीको दिन जाँत, बुहारमा दशमीका दिन जाँत, र फलेडीमा एकादशीका दिन जाँत गरिने परम्परा छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँमा रहेका कुनै तीनवटा मन्दिरको नाम लेख्नुहोस् र तीमध्ये कुनै एक मन्दिरको छोटो वर्णन गर्नुहोस्।

ख)"मठ मन्दिरहरू धार्मिक आस्था बोकेका पवित्र स्थान हुन्।" यो भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस्।

ग) मठ मन्दिरहरूको संरक्षण र सम्वर्द्धन कसरी गर्न सकिन्छ? स्पष्ट रूपमा लेख्नुहोस्।

घ) तपाईं बस्ने गाउँ नजिकको मन्दिरमा पूजा पाठ कहिले र कसरी गरिन्छ? वर्णन गर्नुहोस्।

ङ) ओखलढुङ्गा मन्दिरको बारेमा सङ्क्षिप्त जानकारी लेख्नुहोस्।

सामुदायिक कार्य

कक्षाका साथीहरूलाई समूह बनाएर आफ्नो विद्यालय नजिकै रहेको कुनै धार्मिक स्थलको सरसफाइ गर्नुहोस् र त्यसको महत्वबारे छोटो प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईँको समुदायका मठ मन्दिरहरूको संरक्षण सम्वर्द्धनका लागी स्थानीय सरकारले गरेका कार्यहरू सोधी खोजी गरि लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

जोगी सिंह कुँवर: उद्यमशीलता र दृढ इच्छाशक्तिको खम्बा

जोगी सिंह कुँवरको जन्म २०१४ साल वैशाख १५ गते शनिबारका दिन डोटी जिल्लाको के.आई. सिंह गाउँपालिका वडा नम्बर ४, खिल्लेखमा भएको हो। बुवा जयमान सिंह कुँवर र आमा शारदा देवी कुँवरका सन्तान जोगी सिंह सानैदेखि अत्यन्तै जिज्ञासु र मेहनती स्वभावका हुनुहुन्थ्यो। उहाँले गाउँकै तत्कालीन अवस्थाको श्री झिमे मालिका प्राथमिक विद्यालयबाट कक्षा ५ सम्मको अध्ययन पूरा गर्नुभयो, तर मेधावी छात्र हुँदाहुँदै पनि पारिवारिक जिम्मेवारीका कारण उहाँको पढाइ अगाडि बढ्न सकेन। सानै उमेरमा आमालाई गुमाउनु परेको र घरको कामकाज सम्हाल्ने अन्य सदस्य नभएका कारण उहाँले आफ्नो शिक्षालाई थाँती राखेर सानै उमेरमा घरव्यवहारको गह्रौँ भारी बोक्नुपऱ्यो।

विभिन्न अभाव र सङ्घर्षका आरोहअवरोह पार गर्दै उहाँले २०४६ साल मंसिर २० गते आफ्नै गाउँमा "कुँवर घरेलु कपडा" उद्योगको स्थापना गर्नुभयो। "आफ्नै माटोमा पसिना बगाउनुपर्छ" भन्ने अटल विश्वास बोक्नुभएका कुँवरले सुरुमा ढाका टोपीको बुनाइबाट व्यवसाय थालनी गर्नुभएको थियो। पछि ग्राहकको माग र समयको परिवर्तनसँगै उहाँले सल, चद्दर, धोती, पछ्यौरा, गलबन्दी र सुतीका कपडाहरू उत्पादन गर्न थाल्नुभयो। उहाँको उत्पादनको गुणस्तर यति राम्रो थियो कि २०४७ देखि २०६८ सालसम्म उहाँले डोटी जिल्लाको प्रतिनिधित्व गर्दै काठमाडौँको भृकुटी मण्डपमा आयोजित प्रदर्शनीहरूमा समेत आफ्ना सामग्रीहरू प्रदर्शन गर्नुभयो। हाल उहाँको उद्योगमा ढाका टोपी र अन्य कपडा बुन्ने आधुनिक

मेसिनहरू छन्, यद्यपि कच्चा पदार्थ काठमाडौँबाटै ल्याउनुपर्ने बाध्यताले उहाँलाई केही कठिनाइ भने थपेको छ।

उद्यमशीलतासँगै जोगी सिंह कुँवरले कृषि क्षेत्रमा पनि उत्तिकै नाम कमाउनुभएको छ। उहाँले आफ्नो बारीमा सुन्तला, कागती, मौसमी, अमिलो, आरु र नासपाती जस्ता विभिन्न फलफूलहरूको व्यावसायिक खेती गर्दै आउनुभएको छ। उद्योग र कृषि कर्मबाट भएको आम्दानीले घरव्यवहार चलाएर पनि उहाँले वार्षिक करिब २ लाख रुपैयाँ बचत गर्ने गर्नुभएको छ। हाल शारीरिक रूपमा केही अशक्त भए तापनि उहाँ एक्लैले उद्योग र कृषिलाई निरन्तरता दिइरहनुभएको छ। दक्ष कामदारको अभाव र राज्यको न्यून चासोलाई चुनौतीका रूपमा स्वीकार गर्दै उहाँले स्थानीयलाई निशुल्क तालिम दिएर सीप हस्तान्तरण समेत गर्नुभएको छ। आज जोगी सिंह कुँवर यस क्षेत्रका लागि श्रम संस्कृतिका एक सच्चा प्रेरणाका स्रोत बन्नुभएको छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जोगी सिंह कुँवरको जन्म कहिले र कहाँ भएको हो ?

ख) "कुँवर घरेलु कपडा उद्योग" कहिले स्थापना गरिएको हो?

ग) उद्योग सञ्चालन गर्दा उहाँले सामना गर्नुपरेका मुख्य चुनौतीहरू केके हुन् ?

घ) उद्योगका साथसाथै उहाँले आफ्नो बारीमा कुन-कुन फलफूलहरूको व्यावसायिक खेती गर्नुभएको छ?

ङ) उहाँको जीवनीबाट हामी के सिक्न सक्छौ ?

समूह कार्य

"दृढ इच्छाशक्तिले मानिसलाई सफल बनाउँछ" भन्ने विषयमा आफ्नो कक्षामा वकृत्वकला कार्यक्रम तयार गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँ वा समुदायका कुनै समाजसेवी, सामाजिक अभियन्ता वा प्रेरणादायी व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष भेटघाट वा कुराकानी गर्नुहोस्। उहाँको बाल्यकाल, शिक्षा, सङ्घर्ष, सामाजिक योगदान, सामना गर्नुपरेका चुनौतीहरू र समुदायमा परेको सकारात्मक

प्रभावबारे जानकारी सङ्कलन गरी सुव्यवस्थित रूपमा उहाँको जीवनी तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ३

बुहार गाउँको जाँत

के.आई. सिंह गाउँपालिका वडा नं. ५, बुहारमा मनाइने बुहार गाउँको जाँत मष्टोखणायत देवतासँग सम्बन्धित अत्यन्त महत्वपूर्ण धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्व हो। यो जाँत प्रत्येक वर्ष कार्तिक शुक्ल पक्षमा विशेष रूपमा मनाइन्छ। बुहारमा नवमीको राति रतेणी र दशमीका दिन दिउँसेणी मेला आयोजना गरिन्छ।

रानागाउँ, फलेडी र बुहार यी तीनवटै गाउँमा मष्टोखणायतको जाँत मनाउने परम्परा रहेको छ। जनश्रुति अनुसार प्रारम्भमा तीनै गाउँको संयुक्त जाँत फलेडीमा हुन्थ्यो। पछि गाउँहरू बीच आपसी मनमुटाब उत्पन्न भएपछि बुहार र रानागाउँका मष्टो मान्नेहरूले बुहारमा जाँत मनाउन थाले। पुनः बुहार र रानागाउँबीच पनि विवाद भएपछि रानागाउँले अलगै जाँत मनाउन थालेको देखिन्छ। यसरी एउटै मष्टोखणायतलाई मान्ने र पूजा गर्ने गाउँहरूले छुट्टाछुट्टै स्थानमा जाँत मनाए पनि सबै गाउँका धामी, भराणी तथा कारेबारेहरू एक अर्काको जाँतमा सहभागी हुने र स्वागत गर्ने परम्परा आजसम्म कायम छ।

रानागाउँमा अष्टमीका दिन रतेणी र नवमीका दिन दिउँसेणी हुन्छ। बुहारमा नवमी र दशमी तथा फन्नीमा एकादशी र द्वादशीका दिन जाँत मनाउने चलन छ। जाँत अलग

अलग मनाइए पनि देवताका धामीहरू सबै ठाउँमा नाच्ने र एक अर्काका भराणी तथा माणूमा कुनै रोकटोक नहुने परम्पराले आपसी धार्मिक एकता झल्काउँछ।
मष्टोखणायतको जाँत तीनै गाउँमा क्रमशः कार्तिक शुक्ल पक्षमा मनाइन्छ। तथापि, मष्टोखणायतको छलबल र शक्ति बुहार जाँतमा विशेष रूपमा प्रत्यक्ष देख्न सकिने जनविश्वास छ। बुहार जाँतमा मष्टोखणायतका माइती ठटाल भराणीहरूको उल्लेखनीय उपस्थिति रहने भएकाले यस जाँतको विशिष्टता अझै बढेको छ। सम्पूर्ण मणभणको सहभागिताले बुहारको जाँतलाई व्यापक र भव्य बनाउँछ।
देवताका पर्वहरू मध्ये जाँतलाई सबैभन्दा ठूलो पर्व मानिन्छ, जसलाई मष्टोखणायतले "हुला" पनि भन्छन्। यस क्षेत्रमा मनाइने जाँत मध्ये बुहार जाँत मष्टोखणायत देवताको शक्ति र चमत्कारका कारण अत्यन्त प्रसिद्ध र लोकप्रिय छ। यस जाँतको मुख्य आकर्षण देवताको "गाज लौरो" आफैँ हिँडेको देखिनु हो। यस अद्भूत दृश्य अवलोकन गर्न वरपरका जिल्लाबाट ठूलो सङ्ख्यामा भक्तजनहरूको उपस्थिति रहने गर्दछ।
मष्टो देवताले भक्तजनहरूको मनोकामना पूरा गर्ने दृढ जनविश्वास आज पनि समाजमा जीवित रहेको छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. बुहार जाँतको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्व लेख्नुहोस्।
ख. बुहार जाँतका मुख्य आकर्षणहरू के के हुन्? छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्।
ग. यस जाँतले स्थानीय समाजमा कस्ता सामाजिक र आर्थिक प्रभाव पार्छ?
घ. बुहार जाँतले डोटेली संस्कृति जोगाउन कसरी सहयोग गर्छ?
ङ. यस जाँतलाई पर्यटन र विकाससँग कसरी जोड्न सकिन्छ? सुझाव दिनुहोस्।

रचनात्मक कार्य

बुहार जाँतलाई केन्द्रमा राखेर एउटा आकर्षक पोस्टर तयार गर्नुहोस्। पोस्टरमा जाँत हुने स्थान, समय, मुख्य आकर्षण ,धार्मिक महत्व र विशेषताहरू समावेश गर्नुहोस् । साथै पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने एउटा आकर्षक नारा पनि लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायका ज्येष्ठ नागरिक वा जाँतमा सहभागी धामी /भराणीसँग भेटघाट गरी केसिंह.आई. गाउँपालिकामा मनाइने कुनै एउटा जाँतको इतिहास, परम्परा र महत्वबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। सङ्कलित जानकारीलाई सङ्क्षेपमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ ५

स्वास्थ्य सरसफाइ तथा खेलकुद

पाठ १ किशोरावस्था र सुरक्षित स्वस्थ व्यवहार
पाठ २ शुद्ध पानी स्वस्थ जीवन
पाठ ३ बाघचाल

पाठ १

किशोरावस्था र सुरक्षित स्वस्थ व्यवहार

सामान्यतया १० देखि १९ वर्ष सम्मको उमेर समूहलाई किशोरावस्था मानिन्छ । यो अवस्थालाई बाल्यकाल र वयस्क अवस्था बीचको 'पुल' पनि भनिन्छ । यस अवधिमा किशोर-किशोरीमा शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तीव्र परिवर्तनहरू देखिन्छन् ।

किशोरावस्थाका मुख्य विशेषताहरू

किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरूलाई मुख्य चार भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ:

- शारीरिक परिवर्तन : उचाइ र तौल बढ्ने, स्वर परिवर्तन हुने, प्रजनन अङ्गहरूको विकास हुने, हर्मोनमा परिवर्तन आउने ।
- मानसिक परिवर्तन : आफ्नो पहिचान खोज्ने प्रयास गर्ने, स्वतन्त्र हुन चाहने, सोच्ने क्षमतामा वृद्धि हुने ।
- संवेगात्मक परिवर्तन : छिटो रिसाउने वा खुसी हुने (Mood swings), विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षण बढ्ने, तनाव महसुस हुने ।

- सामाजिक परिवर्तन : परिवारभन्दा साथीहरूको कुरा बढी सुन्ने, नयाँ सामाजिक भूमिका सिक्ने, समूहमा बस्न रुचाउने ।

किशोरावस्थामा सुरक्षित व्यवहारका अभ्यास

किशोरावस्थालाई पनि भनिन्छ। यस अवधिमा 'आँधीबेरी र तनावको अवस्था' शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक परिवर्तन तीव्र रूपमा हुने भएकाले सही र गलत छुट्याउन कठिन हुन सक्छ। त्यसैले यस समयमा किशोरकिशोरीलाई उचित मार्गदर्शन गर्नु अभिभावक, शिक्षक, समुदाय तथा स्थानीय सरकार सबैको साझा जिम्मेवारी हो।

यस सन्दर्भमा हाम्रो पालिकाले किशोरकिशोरीहरूको सर्वाङ्गीण विकासका लागि विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम, तालिम तथा अभ्यासहरू सञ्चालन गरिरहेको छ।

- विद्यालयमा आइरन चक्की वितरण र निःशुल्क सेनिटरी प्याडको व्यवस्था ।
- बालविवाह विरुद्ध सडक नाटक, सुरक्षित यौन व्यवहार र यौनजन्य रोग सम्बन्धी जानकारी ।
- किशोर-किशोरीका लागि नेतृत्व विकास, उद्घोषण र सीपमूलक तालिमहरू ।
- स्थानीय पाठ्यक्रममा स्वास्थ्य र सुरक्षित व्यवहारका विषय समावेश । इत्यादि ।

सुरक्षित व्यवहारमा देखिने समस्याहरू

हाम्रो समाजमा किशोर-किशोरीहरूले सुरक्षित व्यवहार अपनाउन खोज्दा केही चुनौतीहरू सामना गर्नुपर्ने हुन्छ:

- सामाजिक संकोच: परिवर्तनका बारेमा अभिभावकसँग खुलेर कुरा गर्न नसक्नु ।
- साथी सङ्गतको दबाब (Peer Pressure): साथीहरूको दबाबमा परेर धुम्रपान वा गलत कुलतमा लाग्नु ।
- डिजिटल दुरुपयोग: सामाजिक सञ्जालको गलत प्रयोग र साइबर बुलिङ (Cyber Bullying) ।
- कुप्रथा: बालविवाह, छाउपडी जस्ता रूढीवादी परम्पराको प्रभाव ।

सुरक्षित जीवनशैली विकासका उपायहरू

किशोर-किशोरीले आफ्नो भविष्य उज्ज्वल बनाउन निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ:

- सञ्चार: आफ्ना समस्या र जिज्ञासाहरू बुबा-आमा वा शिक्षकसँग खुलेर राख्ने ।
- सही साथीको छनोट: गलत काम गर्न उक्साउने साथीहरूलाई 'हुन्न' वा '**No**' भन्न सक्ने क्षमता (Inherent Skills) विकास गर्ने ।
- डिजिटल सुरक्षा: इन्टरनेट र मोबाइलको प्रयोग जानकारी लिनका लागि मात्र गर्ने, अपरिचित व्यक्तिसँग नभेट्ने ।

- स्वस्थ बानी: सन्तुलित भोजन गर्ने, पर्याप्त सुत्ने र नियमित व्यायाम वा खेलकुदमा सहभागी हुने ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. किशोरावस्था भन्नाले कुन उमेर समूहलाई जनाउँछ?

ख. किशोरावस्थामा देखिने मुख्य चार प्रकारका परिवर्तन के के हुन्?

ग. साथी सङ्गतको दबाब ले किशोरकिशोरीमा कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ?

घ. हाम्रो पालिकाले किशोरकिशोरीका लागि सञ्चालन गरेका दुई वटा कार्यक्रम लेख्नुहोस्।

ङ. सुरक्षित जीवनशैली विकास गर्न किशोरकिशोरीले अपनाउनुपर्ने कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस्।

सामुदायिक कार्य

आफ्नो समुदायका एक एक जना अभिभावक, शिक्षक र स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग किशोरावस्था र सुरक्षित व्यवहारका विषयमा छोटो अन्तर्वार्ता लिनुहोस्। किशोरकिशोरीहरूले भोगिरहेका मुख्य समस्या र त्यसका समाधानका उपायबारे जानकारी सङ्कलन गरी एक अनुच्छेदमा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो वडाको स्वास्थ्य चौकीमा गई त्यहाँ किशोर किशोरी लक्षित रूपमा सञ्चालन गरिएका कार्यक्रमहरू (जस्तै: स्वास्थ्य जाँच, परामर्श सेवा, पोषण कार्यक्रम, प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा, खोप तथा सचेतनामूलक अभियान आदि) बारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। र प्राप्त जानकारीका आधारमा कार्यक्रमहरूको सूची तयार गरी छोटो प्रतिवेदन लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ २

शुद्ध पानी स्वस्थ जीवन

हरेक वर्ष हाम्रो पालिकामा वर्षायाम सुरु भएसँगै पानीजन्य रोगहरूको जोखिम बढ्ने गर्दछ। असुरक्षित खानेपानीको प्रयोग तथा पानी शुद्धिकरणसम्बन्धी पर्याप्त सचेतनाको अभावका कारण समुदायमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या देखा पर्ने गरेका छन्। यही अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै धनगढीमा बस्ने दाजुले आफ्नी बहिनीलाई शुद्ध पानीको महत्व र पानी शुद्ध गर्ने सही उपायबारे जानकारी गराई आवश्यक स्वास्थ्य सुझाव दिन यो पत्र लेखेका हुन्। आउनुहोस्, अब हामी पनि उक्त पत्र पढौँ।

मितिः २०८१/११/०५

धनगढी,कैलाली

प्रिय बहिनी रिता,

म यहाँ सन्चै छु । आशा छ तिमीलाई पनि त्यहाँ सन्चै होला । अहिले वर्षाको मौसम सुरु भएको छ। वर्षायाममा पानीका मुहानहरूमा माटो, फोहोर र विभिन्न कीटाणु मिसिने सम्भावना बढी हुन्छ । कहिलेकाहीँ जुका तथा अन्य परजीवी पनि देखिन सक्छन्। त्यसैले तिमीलाई सचेत गराउन यो चिठ्ठी लेख्दै छु।हाम्रो के.आई.सिंह गाउँपालिकामा पानीका मुख्य स्रोतहरू मूल, इनार, न्वाला र धाराहरू हुन्। यी स्रोतबाट पाइपमार्फत घर घरमा पानी पुऱ्याइन्छ। तर पाइप फुट्दा वा मुहान वरिपरि सरसफाइ नभएमा पानी सजिलै दूषित हुन सक्छ। दूषित पानी पिउँदा टाइफाइड, हैजा, झाडापखाला जस्ता रोग लाग्न सक्छन्। त्यसैले “स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठूलो धन हो” भन्ने कुरा सधैँ सम्झनु। पानी सुरक्षित बनाउन तिमीले यी उपायहरू अपनाउन सक्छौः

- उमाल्ने विधिः पानीलाई कम्तीमा १० मिनेटसम्म राम्रोसँग उमाल्ने। यसले धेरैजसो कीटाणु र परजीवी नष्ट गर्छ।

- पीयूष वा क्लोरिन प्रयोगः उमाल्न नसकेमा तोकिएको मात्रामा पीयूष वा क्लोरिन मिसाएर कम्तीमा ३० मिनेटपछि मात्र प्रयोग गर्ने।
- सोडिस विधिः पारदर्शी बोतलमा पानी भरेर घाममा ६ घण्टासम्म राख्दा सूर्यको किरणले धेरै कीटाणु नष्ट गर्छ।
- छान्ने विधिः सफा कपडा वा फिल्टर प्रयोग गरेर पानी छानेर मात्र पिउने।
- सुरक्षित भण्डारणः पानी सधैँ ढक्कन भएको सफा भाँडोमा राख्ने। पानी निकाल्दा हात नडुबाई सफा जग वा भाँडाको प्रयोग गर्ने।

यसका साथै, मुहान वरिपरि फोहोर नगर्ने, प्लास्टिक वा रसायन पानीमा नमिसाउने, र वरिपरि सरसफाइ राख्ने बानी बसाल्नु। तिमीले यी कुरा आफ्ना साथीहरूलाई पनि सम्झाइदिनु है। बहिनी, तिमी स्वस्थ रहयौ भने मात्र राम्रोसँग पढ्न र आफ्नो भविष्य उज्ज्वल बनाउन सक्छौ। त्यसैले सधैँ शुद्ध पानी मात्र पिउने बानी बसाल्नु। बाँकी कुरा अर्को चिठ्ठीमा लेखौँला। बुबा आमालाई मेरो ढोग भनिदिनु र आफ्नो राम्रोसँग ख्याल राख्नु।

तिम्रो दाजु,
अबिन भाट

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वर्षायाममा पानीजन्य रोगहरूको जोखिम किन बढ्छ?

ख) के.आई.सिंह गाउँपालिकामा पानीका मुख्य स्रोतहरू के के हुन्?

ग) दूषित पानी पिउँदा लाग्ने कुनै दुई रोग लेख्नुहोस्।

घ) तपाईँको घरपरिवारले पानी कसरी शुद्ध गर्छन् ? लेख्नुहोस् ।

ङ) सुरक्षित भण्डारण गर्दा पानी कसरी राख्नुपर्छ?

कक्षा गतिविधि

पानी छान्ने प्रयोगात्मक अभ्यास

दुई वटा बोतलमा फोहोर पानी राख्नुहोस । त्यसपछि कपडा, बालुवा वा साधारण फिल्टर प्रयोग गरेर पानी छान्नुहोस् । छान्नुअघि र छानेपछि पानीको अवस्था (रङ, फोहोरको मात्रा) तुलना गरी नतिजाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

सृजनात्मक कार्य

समूह विभाजन गरी "पानीका मुहान सफा राखौँ" भन्ने सन्देशसहितका आकर्षक प्लेकार्ड तयार गर्नुहोस् । प्लेकार्डमा चित्र, रङ्ग, चिन्ह तथा छोटा तर प्रभावकारी नाराहरू प्रयोग गर्नुहोस् । तयार गरिएको प्लेकार्ड विद्यालय परिसर वा समुदायमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विद्यालयदेखि आफ्नो घर वरिपरि रहेको क्षेत्रमा पानी दूषित हुन सक्ने सम्भावित स्थानहरू (जस्तै- ढल, फोहोर थुप्रो, पशुशाला, खुला नाला, शौचालय, उद्योग आदि(पहिचान गरी अध्ययन गर्नुहोस्। ती स्थानहरूबाट पानी कसरी दूषित हुन्छ, त्यसको कारण र मानव स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असर उल्लेख गर्नुहोस्। साथै प्रत्येक समस्याका व्यावहारिक समाधान तथा रोकथामका उपायहरू सुझाउँदै स्थानीय तह, विद्यालय र समुदायले खेल्न सक्ने भूमिकासहितको एक सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुति दिनुहोस्।

पाठ ३

बाघचाल

बाघचाल नेपालको निकै पुरानो र लोकप्रिय खेल हो। यो खेल दुई जना मिलेर खेलिने 'दिमागको कसरत' गराउने खेल हो। यसमा एकजना खेलाडी बाघ बन्छन् भने अर्को बाख्रा ।

खेलको संरचना

यो खेल ५x५ को बिन्दुहरू भएको विशेष बोर्डमा खेलिन्छ।

बाघः ४ वटा (खेलको सुरुमा बोर्डको चार कुनामा राखिन्छ)।

बाख्राः २० वटा (बाख्रा खेलाडीले पालैपालो बोर्डमा राख्दै जान्छन)।

खेलका नियमहरू (कसरी खेल्ने?)

खेललाई सजिलो बनाउन यी नियमहरू पालना गरिन्छः

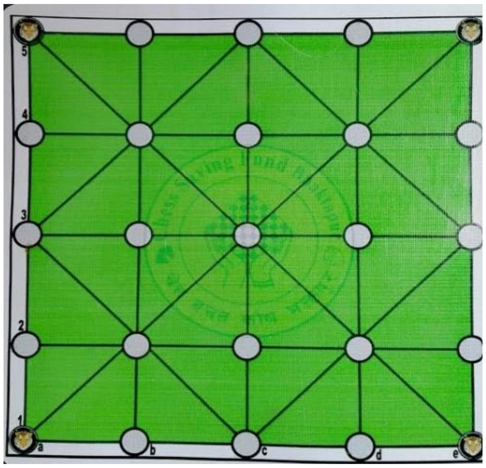
सुरुवातः खेल सधैँ बाख्रा खेलाडीले सुरु गर्छन्।

बाख्रा राख्ने तरिकाः बाख्रा खेलाडीले आफ्नो हातमा भएका २० वटा बाख्रालाई पालैपालो खाली बिन्दुमा राख्नुपर्छ। जबसम्म २० वटै बाख्रा बोर्डमा राखिसकिँदैन, तबसम्म बाख्रा सार्न पाइँदैन।

बाघको चालः बाघले भने सुरुदेखि नै चल्न र बाख्रा खान पाउँछ। बाघले कुनै बाख्राको माथिबाट उफ्रिएर खाली ठाउँमा पुग्यो भने बाख्रा खाइन्छ।

बाख्राको चालः सबै बाख्रा बोर्डमा राखिसकेपछि मात्र तिनलाई एक ठाउँबाट अर्को खाली ठाउँमा सार्न मिल्छ। बाख्राहरू बाघ वा अरू बाख्रामाथि उफ्रिन पाउँदैनन्।

अनुशासनः एक पटकमा एउटा मात्र गोटी सार्न पाइन्छ र गोटीहरू एकमाथि अर्को खप्ट्याएर राख्न मिल्दैन।



जित र हारको निर्णय

बाघको जितः यदि बाघले ५ वटा बाख्रा खान सफल भयो भने बाघको जित हुन्छ।

बाख्राको जितः यदि बाख्राहरूले चारवटै बाघलाई यसरी घेरे कि बाघ कतै पनि हलचल गर्न पाएन भने बाख्राको जित हुन्छ।

खेलको समय र महत्व

यो खेलमा एउटा चाल चल्न १ मिनेट को समय दिइन्छ र एउटा खेल सामान्यतया १ घण्टासम्म चल्न सक्छ। यसले हाम्रो सोच्ने क्षमता, धैर्यता र योजना बनाउने सीपको विकास गर्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) बाघचाल खेललाई किन 'मस्तिष्कको खेल' भनिन्छ ? कारणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।

ख) खेलकुदले व्यक्तिमा कस्ता सामाजिक गुणहरूको विकास गर्छ ? साथीहरूसँग छलफल गरी उदाहरणसहित लेख्नुहोस्।

ग) खेलकुदका कुनै चारवटा प्रमुख फाइदा उल्लेख गरी छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस्।

घ) कुनै दुईवटा मस्तिष्क (बौद्धिक) खेलको नाम लेखी तिनीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय दिनुहोस्।

ङ) तपाईंलाई मन पर्ने खेल कुन हो ? उक्त खेल खेल्ने विधि र नियमहरू स्पष्ट रूपमा वर्णन गर्नुहोस्।

सामूहिक कार्य

विद्यार्थीहरूलाई ससाना समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहले बाघचाल खेल खेल्नुहोस्। खेल सुरु गर्नु अघि शिक्षकको सहयोगमा नियमहरू स्पष्ट रूपमा बुझ्नुहोस्। खेल सम्पन्न भएपछि समूहभित्र प्रयोग गरिएका रणनीति, बाघ र बाख्राको भूमिकामा

आएका चुनौती तथा यस खेलले मस्तिष्क विकासमा पुर्याउने सहयोगका विषयमा छलफल गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा प्रचलित कुनै एक स्थानीय खेल (जस्तैः बाघचाल, डन्डीबियो, कबड्डी, घैंटो फुटाउने आदि) छनोट गरी त्यसबारे अध्ययन गर्नुहोस्। उक्त खेल खेल्ने विधि, नियमहरू, आवश्यक सामग्री, खेलाडीको सङ्ख्या तथा यसको सामाजिक र शारीरिक महत्वबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। समुदायका ज्येष्ठ नागरिक, खेलाडी वा अभिभावकसँग छलफल गरी आवश्यक तथ्यहरू समेट्नुहोस्। साथै, वर्तमान अवस्थामा उक्त खेलको अवस्था कस्तो छ र यसको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनका लागि केकस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ भन्ने सुझावहरू सहित जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ६

सामाजिक समस्या र कुरीतिहरू

पाठ १ सामाजिक कुरीति न्यूनिकरणमा समाजका अगुवाको भूमिका
पाठ २ महिला हिंसा
पाठ ३ लागूपदार्थ दुर्व्यसन

पाठ १

सामाजिक कुरीति न्यूनिकरणमा समाजका अगुवाको भूमिका

आज कक्षामा शिक्षकले 'सामाजिक कुरीति' विषय पढाउनुभयो। कक्षापछि सिता र रमेश विद्यालयको प्राङ्गणमा बसेर त्यसै विषयमा छलफल गरिरहेका छन्। उनीहरू पाठमा पढेका कुरा अझ स्पष्ट रूपमा बुझ्न र आफ्ना विचार साटासाट गर्न संवाद गर्दैछन्।

सिताः रमेश, आज गुरुआमाले 'सामाजिक कुरीति' को बारेमा पढाउनुभयो नि, तिमीले ठ्याक्कै के बुझ्यौ?

रमेशः मैले त बुझेको छु नि सिता! हाम्रो समाजमा धेरै पहिलेदेखि चल्दै आएका तर अहिलेको समयमा हानिकारक र गलत प्रमाणित भएका चलनहरू नै सामाजिक कुरीति हुन्। जस्तै- बालविवाह, दाइजो प्रथा, छाउपडी, र जातीय भेदभाव इत्यादि ।

सिताः तिमीले ठिक भन्यौ । अनि यस्ता कुरीतिले समाजमा कस्तो असर पार्छन् त?

रमेशः असर त कति छ कति नि ! हेर न, बालविवाहले गर्दा कतिपय साथीहरूको पढाइ बिचमै रोकिन्छ। दाइजोले गर्दा गरिब परिवार झन् ऋणमा डुब्छन्। छुवाछुत र भेदभावले गर्दा मानिस मानिसबीच झगडा र मनमुटाव हुन्छ। समग्रमा भन्नुपर्दा, यसले समाजको विकास नै रोकिदिन्छ।

सिताः हो त है ! कुरीतिका कारण कतिपय मानिसहरूले त अकालमै ज्यान पनि गुमाउनुपरेको छ। त्यसैले यो हटाउने उपायहरू चाहिँ के के हुन सक्छन् नि?

रमेशः सबैभन्दा पहिले त जनचेतना नै हो। विद्यालय, टोल र गाउँमा यस्ता कुरा गलत हुन् भनेर बुझाउनुपर्छ। अर्को कुरा, कानुनको पालना पनि उत्तिकै जरुरी छ। गलत काम गर्नेलाई सजाय हुनैपर्छ।

सिताः उपाय त राम्रा छन्, तर यसमा समाजका अगुवाहरू को भूमिका चाहिँ कस्तो हुनुपर्छ त?

रमेशः समाजका अगुवा भनेका हाम्रा शिक्षक, जनप्रतिनिधि, धामीझाँक्री, धर्मगुरु र बुद्धिजीवीहरू हुन्। उनीहरूको भूमिका त सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ नि । किनभने समाजले उनीहरूको कुरा सुन्छ र उनीहरूको व्यवहारको सिको गर्छ।

सिताः तिमीले भनेको कुरामा म सहमत छु। अगुवाहरूले के के गर्न सक्छन् त?

रमेशः उनीहरूले मुख्यतया तीनवटा काम गर्न सक्छन् । अनुकरणीय बन्नेः यदि शिक्षक वा नेताले आफ्नो घरमा दाइजो लिएनन् वा जातभातको भेदभाव गरेनन् भने अरू गाउँलेले पनि त्यसै गर्छन्। सचेत गराउनेः गाउँमा कतै बालविवाह वा अन्याय हुन लागेको छ भने अगुवाहरूले तुरुन्तै हस्तक्षेप गरेर सम्झाउनुपर्छ। पीडितलाई साथ दिनेः अन्यायमा परेकाहरूलाई न्याय दिलाउन र प्रहरी प्रशासनसम्म पुग्न मद्दत गर्नुपर्छ।

सिताः कति राम्रो कुरा! अगुवाहरूले केवल भाषण गर्ने मात्र होइन, काम गरेर देखाउनु पर्ने रहेछ। अनि हामी विद्यार्थीले चाहिँ के गर्न सक्छौँ नि?

रमेशः हामीले पनि त कुरीतिविरुद्ध आवाज उठाउन सक्छौँ। घरमा बुबाआमालाई सम्झाउन सक्छौँ र आफ्ना साथीहरूलाई सचेत बनाउन सक्छौँ। हामी पनि भोलिका अगुवा त हौ नि!

सिताः हो रमेश, हामी सबै मिलेर सचेत नागरिक बन्यौँ भने मात्रै हाम्रो समाज सभ्य र सुन्दर बन्नेछ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सामाजिक कुरीति भन्नाले के बुझिन्छ? उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस्।

ख) सामाजिक कुरीतिले समाजको विकासमा कस्तो प्रभाव पार्छ? व्याख्या गर्नुहोस्।

ग) सामाजिक कुरीति न्यूनिकरणका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

घ) समाजका अगुवा को को हुन्? उनीहरूको भूमिका किन महत्वपूर्ण मानिन्छ?

ङ) सामाजिक कुरीति अन्त्य गर्न विद्यार्थीहरूले कस्तो भूमिका खेल्न सक्छन्? व्याख्या गर्नुहोस्।

सामुदायिक कार्य

आफ्नो टोल वा गाउँमा प्रचलित कुनै एक सामाजिक कुरीति (जस्तै- बालविवाह, दाइजो प्रथा, छुवाछुत आदि) बारे जानकारी संकलन गर्नुहोस्। त्यसपछि अभिभावक, शिक्षक वा स्थानीय अगुवासँग छलफल गरी कुरीतिको असर र न्यूनिकरणका उपायबारे सुझाव लिनुहोस्। प्राप्त जानकारीका आधारमा सचेतनामूलक पोस्टर, पम्प्लेट वा सानो सडक नाटक तयार गरी समुदायमा प्रस्तुति दिनुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो गाउँ वा टोलका कम्तीमा दुई जना समाजका अगुवा (जस्तै- शिक्षक, जनप्रतिनिधि, समाजसेवी वा धर्मगुरु) सँग अन्तर्वार्ता लिनुहोस्। उनीहरूले सामाजिक कुरीति न्यूनिकरणका लागि के के प्रयास गरिरहेका छन् र अझ के गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ २
महिला हिंसा

आज के.आई. सिंह गाउँपालिका स्तरीय आधारभूत तहका विद्यार्थीहरू बीच आयोजित वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा कक्षा ७ की छात्रा रश्मिले "महिला हिंसा न्यूनीकरणमा हाम्रो दायित्व" भन्ने विषयमा आफ्ना विचारहरू प्रभावशाली ढङ्गले प्रस्तुत गरेकी छन्। अब हामी पनि उनका महत्वपूर्ण विचारहरू पढ्दै महिला हिंसा र त्यसको न्यूनीकरणमा हाम्रो भूमिका बारे बुझौँ ।

आदरणीय सभाध्यक्ष महोदय, प्रमुख अतिथि ज्यू, सम्माननीय निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग तथा मेरा प्रिय साथीहरू !

आज यस विद्यालयद्वारा आयोजित वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा "महिला हिंसा न्यूनीकरणमा हाम्रो दायित्व" जस्तो गम्भीर र सान्दर्भिक विषयमा आफ्ना विचार राख्ने अवसर पाएकोमा म अत्यन्त गौरवान्वित महसुस गरिरहेको छु। यस महत्वपूर्ण अवसरका लागि म विद्यालय परिवारप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

सभाध्यक्ष महोदय, सबैभन्दा पहिले महिला हिंसा भनेको के हो भन्ने कुरा स्पष्ट गर्नु आवश्यक छ । महिला भएकै आधारमा उनीमाथि गरिने कुनै पनि प्रकारको अन्याय, दुर्व्यवहार, विभेद वा अपमानजनक व्यवहारलाई महिला हिंसा भनिन्छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार महिलाविरुद्ध हुने शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक तथा यौन दुर्व्यवहार सबै हिंसाका रूप हुन्। महिलालाई आफ्ना अधिकार प्रयोग गर्न नदिनु, स्वतन्त्रतामा बन्देज लगाउनु, गालीगलौज गर्नु, धम्की दिनु, कुटपिट गर्नु वा आत्मसम्मानमा चोट पुऱ्याउनु पनि हिंसाकै रूपहरू हुन्। हिंसा केवल शरीरमा देखिने घाउ मात्र होइन, मनमा लाग्ने चोट पनि हो भन्ने कुरा हामीले बुझ्नुपर्छ।

आजको आधुनिक युगमा पनि हाम्रो समाज महिला हिंसाबाट पूर्ण रूपमा मुक्त हुन सकेको छैन। घरेलु हिंसा, बलात्कार, बालविवाह, बहुविवाह, बोक्सीको आरोप, मानव बेचबिखन, एसिड आक्रमण जस्ता जघन्य घटनाहरू अझै पनि सुन्न पाइन्छन्। पछिल्लो समयमा प्रविधिको विकाससँगै साइबर अपराधका घटनाहरू पनि बढ्दै गएका छन्, जहाँ महिलाहरू सामाजिक सञ्जालमार्फत अपमानित र शोषित भइरहेका छन्। दुःखको कुरा, हाम्रै के.आई. सिंह गाउँपालिकामा पनि बेला बखत यस्ता घटना सार्वजनिक हुने गरेका छन्। यस्ता घटनाले पीडित मात्र होइन, सम्पूर्ण समाजलाई नै पीडा, डर र असुरक्षाको अनुभूति गराउँछन्।

निर्णायक मण्डल ज्यू, अब प्रश्न उठ्छ– आखिर महिला हिंसा किन हुन्छ? यसको मुख्य कारण पितृसत्तात्मक सोच हो, जहाँ पुरुषलाई शक्तिशाली र महिलालाई कमजोर ठान्ने मानसिकता अझै कायम छ। लैङ्गिक विभेद, गरिबी, अशिक्षा, अन्धविश्वास र महिलाको आर्थिक निर्भरता पनि हिंसाका प्रमुख कारण हुन्। जबसम्म महिलालाई समान अवसर दिइँदैन र कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुँदैन, तबसम्म हिंसा पूर्ण रूपमा अन्त्य गर्न कठिन हुन्छ।

तर हामी निराश हुनुपर्ने अवस्था छैन। परिवर्तन सम्भव छ, यदि हामी सबै जिम्मेवार र सचेत भयौँ भने। महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि समाजमा शिक्षा र जनचेतना फैलाउन अत्यन्त आवश्यक छ। महिलालाई आर्थिक रूपमा सबल र आत्मनिर्भर बनाउनु जरुरी छ, किनकि आर्थिक रूपमा सक्षम महिला अन्यायविरुद्ध दृढ रूपमा उभिन सक्छिन्। दोषीलाई कानुनी कारबाही गर्नु र कानुनको कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्नु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। विद्यालय, सञ्चार माध्यम र सामाजिक संस्थाहरूले निरन्तर सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। साथै, पुरुषहरूलाई पनि यो अभियानको साझेदार बनाउनु आवश्यक छ, किनकि महिला हिंसा अन्त्य केवल महिलाको मात्र होइन, सम्पूर्ण समाजको दायित्व हो।

अन्त्यमा, महिला हिंसा हाम्रो समाजको गम्भीर समस्या हो। यसलाई नियन्त्रण गर्न परिवार, विद्यालय, समाज, स्थानीय सरकार तथा हामी विद्यार्थीहरूले पनि आ-आफ्नो स्थानबाट सक्रिय भूमिका खेल्नुपर्छ। यदि हामी सबै मिलेर समानता, सम्मान र

न्यायको मूल्यलाई आत्मसात् गर्यौं भने मात्र सुरक्षित र समतामूलक समाज निर्माण गर्न सक्छौँ।

"महिला र पुरुष एक रथका दुई पाङ्ग्रा हुन, दुवै समान र सशक्त भए मात्र समाजको रथ सहज रूपमा अगाडि बढ्न सक्छ।"

यही आशा र विश्वासका साथ म मेरा विचारहरू यहीँ अन्त्य गर्दछु।

धन्यवाद! नमस्कार।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) महिला हिंसा भनेको के हो? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।

ख) हाम्रो पालिकामा महिला हिंसाका के कस्ता घटना देख्नु वा सुन्नु भएको छ ?

ग) महिला हिंसा हुने मुख्य कारणहरू के के हुन्?

घ) महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि हाम्रो र समाजका जिम्मेवार पक्षले के गर्नुपर्छ?

ङ) वक्ताले "महिला र पुरुष रथका दुई पाङ्ग्रा हुन्" भन्ने वाक्यले के बुझाउन खोजेको हो?

सामूहिक कार्य

"महिला हिंसा न्यूनिकरणका लागी महिलाको सशक्तीकरण र समान अवसर" भन्ने शीर्षकमा कक्षामा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् ।

सृजनात्मक कार्य

"महिला हिंसा न्यूनिकरणका लागि महिलाको सशक्तीकरण र समान अवसर" विषयमा सचेतनामूलक पोस्टर बनाउनुहोस्। पोस्टरमा महिला हिंसा रोक्न सकिने उपाय, महिला सशक्तीकरणको महत्त्व र समान अवसरको सन्देश समावेश गर्नुहोस्। तपाईंले सिर्जनात्मक चित्र, नारा वा डिजाइन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

परियोजना कार्य

महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि स्थानीय सरकारले गरेका कार्यक्रम, योजना र पहलबारे जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ३
लागूपदार्थ दुर्व्यसन

नमस्कार, मेरो नाम अर्जुन हो । म अहिले २४ वर्षको भएँ । आज म मेरो जीवनको एउटा साँचो भोगाइ तपाईंहरूसँग भन्न गर्न चाहन्छु ।
म सानो हुँदा मेरो घरमा हजुरबुवाले सुल्पा तान्नुहुन्थ्यो । कहिलेकाहीँ उहाँले मलाई सुल्पा सल्काएर ल्याउन भन्नुहुन्थ्यो । म सानो थिएँ, त्यसैले जिज्ञासावश कहिलेकाहीँ सर्को पनि तान्थेँ । सुरुमा असहज लाग्थ्यो, तर विस्तारै त्यसमा बानी बस्दै गयो । पछि टोलका दाइहरूसँग सङ्गत बढ्न थाल्यो । उहाँहरूले मलाई पसलबाट चुरोट किन्न पठाउनुहुन्थ्यो । बिस्तारै म पनि उनीहरूसँग बसेर चुरोट खान थालेँ ।
समय बित्दै जाँदा म अन्य प्रकारका कुलतहरूमा पनि फस्दै गएँ । यसको असर मेरो पढाइमा पर्न थाल्यो । म पढाइमा कमजोर हुँदै गएँ र घरमा बुबाआमाले थाहा पाएपछि सधैँ तनावको वातावरण बन्न थाल्यो । घरपरिवार निराश भयो र म आफैं पनि भित्रभित्रै पछुतो गर्न थालेँ ।
अहिले म आफ्नो गल्ती महसुस गरिरहेको छु । मैले जीवनका धेरै महत्वपूर्ण समय गुमाएँ भन्ने अनुभूति हुन्छ । तर अब म सुधारको बाटोमा हिँड्ने प्रयास गर्दैछु । म अहिले साना भाइबहिनीहरूलाई कुलतबाट टाढा रहन सल्लाह दिन्छु र मेरो जस्तो गल्ती नगर्न अनुरोध गर्छु ।

अर्जुनको भोगाइ पढिसकेपछि हामी पनि यस विषयमा सचेत हुनु आवश्यक छ । आउनुहोस्, लागूपदार्थ भनेको के हो र यसको लतमा पर्दा केकस्ता असर पर्छन् भन्नेबारे बुझौँ।

मानिसमा लत सिर्जना गरी दुर्व्यसनी बनाउने वस्तु वा पदार्थलाई लागूपदार्थ भनिन्छ । सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत बनाउने

पदार्थ नै लागूपदार्थ हो । यस्ता पदार्थले मानिसको केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पारेर उसको भावना, सोचाइ र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछन् ।

लागूपदार्थ दुर्व्यसन व्यक्तिगत कमजोरी मात्र होइन, यो गम्भीर सामाजिक समस्या पनि हो । यसले व्यक्तिको जीवन, परिवारको सुखशान्ति र समाजको समग्र विकासलाई नै असर गर्छ । यसको असर विभिन्न आयाममा देखिन्छन ।

क. शारीरिक तथा मानसिक क्षति

लागूपदार्थले शरीरका महत्वपूर्ण अङ्गहरू जस्तै मुटु, कलेजो र फोक्सोमा गम्भीर क्षति पुर्याउँछ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्छ र विभिन्न दीर्घकालीन रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढ्छ । मानसिक रूपमा स्मरणशक्ति कमजोर हुन्छ, निर्णय गर्ने क्षमता घट्छ, डिप्रेसन, चिन्ता, आक्रोश र कहिलेकाहीँ गम्भीर मानसिक रोगहरू समेत देखिन सक्छन् ।

ख. पारिवारिक तथा आर्थिक सङ्कट

दुर्व्यसनका कारण परिवारमा झगडा, कलह र अविश्वास बढ्छ । घरको वातावरण अशान्त बन्छ । नशाको लत धान्न र उपचार खर्च जुटाउन ठूलो धनराशि खर्चिनुपर्छ, जसले परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर बनाउँछ । कतिपय अवस्थामा परिवार ऋणको बोझमा समेत डुब्न सक्छ ।

ग. सामाजिक तथा कानूनी समस्या

दुर्व्यसनी व्यक्ति समाजमा सम्मान गुमाउन पुग्छ । गलत सङ्गत र नशाको प्रभावका कारण चोरी, हिंसा वा अन्य आपराधिक गतिविधिमा संलग्न हुने जोखिम बढ्छ । यसले कानूनी सजाय, जरिवाना वा जेल सजाय सम्म पुर्याउन सक्छ । यसरी एउटा व्यक्तिको दुर्व्यसनले सिङ्गो परिवार र समाजलाई असर पुर्याउँछ।

त्यसैले, लागूपदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्न सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको समयमै सचेत हुनु र सही निर्णय लिनु हो । आफूलाई मात्र होइन, आफ्ना साथीभाइलाई पनि सुरक्षित राख्नु हाम्रो कर्तव्य हो । यसका लागि निम्न कदमहरू अत्यन्त महत्वपूर्ण छन्

क. दृढ आत्मविश्वास

साथीभाइको दबाबका कारण धेरै युवाहरू गलत बाटोमा लाग्छन् । त्यसैले "हुँदैन", "म खान्नँ", "म यो गर्दिनँ" भनेर स्पष्ट रूपमा भन्न सक्ने साहस विकास गर्नु आवश्यक छ । साँचो मित्रले तपाईंको सही निर्णयको सम्मान गर्छ ।

ख. सकारात्मक सङ्गत

संगत गुण अनुसारको फल भनेझै असल सोच र स्पष्ट लक्ष्य भएका साथीहरूको समूहमा रहनुहोस् । राम्रो संगतले प्रेरणा दिन्छ, नराम्रो संगतले हानी गर्छ ।

ग. सिर्जनात्मक र रचनात्मक गतिविधि

खेलकुद, संगीत, साहित्य, नाटक, चित्रकला, समाजसेवा जस्ता सिर्जनात्मक कार्यमा सक्रिय हुनुहोस् । यसले आत्मविश्वास बढाउँछ र जीवनलाई सकारात्मक दिशातर्फ डोर्याउँछ ।

घ. संवाद गर्नुहोस्

मनमा समस्या, तनाव वा अन्योलता भएमा एक्लै सहेर बस्नुहुदैन । अभिभावक, शिक्षक वा विश्वासिलो व्यक्तिसँग खुलेर कुरा गर्नुपर्छ ।

ङ. स्पष्ट लक्ष्य निर्धारण

जीवनमा स्पष्ट उद्देश्य राख्नुहोस् । लक्ष्य भएको व्यक्ति सजिलै गलत बाटोमा भड्किँदैन ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नराम्रो संगतले अर्जुनको पढाइ र पारिवारिक जीवनमा कस्तो असर पारेको थियो ?

ख) लागूपदार्थ भनेको के हो ?

ग) लागूपदार्थले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा कस्ता असर पार्छ ?

घ) दुर्व्यसनले परिवार र समाजमा कस्ता समस्या उत्पन्न गर्छ ?

ङ) लागूपदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्न अपनाउन सकिने दुई उपाय लेख्नुहोस् ।

सामुदायिक कार्य

दुर्व्यसनीविरुद्ध सचेतना फैलाउने उद्देश्यले पोस्टर, पम्पलेट वा सन्देशमूलक नारा तयार गरी विद्यालय वा समुदायमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

“लागूपदार्थ दुर्व्यसनी न्यूनिकरणमा विद्यालय, अभिभावक, विद्यार्थी र स्थानीय सरकारको भूमिका पहिचान गरी रिपोर्ट तयार गर्नुहोस्। प्रत्येक पक्षले केकस्ता जिम्मेवारी पूरा गर्न सक्छ भन्ने उदाहरणसहित सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुति दिनुहोस्।”

एकाइ ७

प्रकोप वातावरण तथा विपत

पाठ १ पहिरोबाट बचौँ

पाठ २ विपद् पूर्वतयारी

पाठ ३ हरित विद्यालय

पाठ ४ विद्युत प्रयोगमा संयमता अपनाऔँ

पाठ १

पहिरोबाट बचौँ

हाम्रो पालिका भौगोलिक रूपमा पहिरोको अत्यधिक जोखिममा रहेको र विगतमा पनि बाढी पहिरोले ठूलो जनधनको क्षति पुऱ्याएकोले हामी सबै सचेत रहनु आवश्यक छ त्यसैले यस पाठमा हामी पहिरोका बारेमा अध्ययन गर्छौं ।

पहिरो भनेको कुनै पनि भिरालो ठाउँबाट चट्टान, माटो वा लेदो तलतिर खस्ने प्रक्रिया हो। यो अचानक वा लामो समयसम्म बिस्तारै खसिरहन सक्छ। जब पहाडको भिरालो भागलाई थामेर राख्ने बल भन्दा गुरुत्वाकर्षण बल बढी हुन्छ, तब पहिरो जान्छ ।

हाम्रो क्षेत्रमा पहिरो जानुका मुख्य कारणहरू

हाम्रो जस्तो भौगोलिक बनावट भएको ठाउँमा पहिरो जानुमा निम्न कारणहरू जिम्मेवार हुन्छन ।

प्राकृतिक कारण : लगातारको भारी वर्षा, साना खोलाहरूले गर्ने भूक्षय, र जमिनभित्रको पानीको सतहमा आउने परिवर्तन।

मानवीय गतिविधि : जथाभावी वन फँडानी, सडक निर्माणका क्रममा गरिने अव्यवस्थित कटान, र ढल निकासको उचित व्यवस्था नहुनु।

विगतको असर : डढेलो लागेका पहाडहरू र पहिले नै धाँजा फाटेका जमिनहरूमा पहिरोको जोखिम बढी हुन्छ।

पहिरोका सङ्केतहरू

पहिरो आउनुअघि प्रकृतिले केही सङ्केतहरू दिन्छ, जसमा हामीले ध्यान दिनुपर्छ :

- घरको ढोका वा झ्यालहरू राम्रोसँग नलाग्ने वा भित्ताहरूमा नयाँ चिरा पर्ने ।

- रूख, बिजुलीका पोल वा तारबारहरू एकतिर ढल्किनु।
- जमिनमुनिबाट ढुङ्गाहरू ठोकिएको वा मुढा भाँच्चिएको जस्तो आवाज आउने ।
- नजिकैको खोलाको पानी अचानक धमिलो हुनु वा पानीको बहाव घटबढ हुनु यसले
- माथिल्लो भेगमा पहिरोले खोला थुनेको वा माटो बगाएको संकेत गर्छ ।
- जोखिम न्यूनीकरण र बच्ने उपायहरू

विगतका घटनाहरूबाट पाठ सिक्दै हामीले निम्न सुरक्षा उपायहरू अपनाउनु पर्छ ।

बर्सातको समयमा सतर्कता : ठूलो झरी परेको बेला भिरालो जमिन वा खोँच नजिक नबस्ने। सम्भव भए सुरक्षित छिमेकी वा सामुदायिक भवनमा जाने।

सञ्चार र समन्वय : गाउँमा कुनै पनि खतराको सङ्केत देखिएमा तुरुन्तै छिमेकी, वडा कार्यालय र सुरक्षा निकायलाई खबर गर्ने।

वृक्षारोपण : खाली रहेका भिरालो जमिनमा घाँस र बिरुवा रोप्ने जसले माटोलाई समातेर राख्छ।

निकासको व्यवस्था : आफ्नो घर र आसपासको पानीलाई जथाभावी नछोडी सुरक्षित नालाबाट बग्ने व्यवस्था गर्ने ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) पहिरो भनेको के हो?

ख) पहिरो जानुका दुईवटा मुख्य प्राकृतिक कारणहरू केके हुन्?

ग) पहिरो आउनुअघि देखिने कुनै चार सङ्केतहरू उल्लेख गरी तिनको महत्व स्पष्ट गर्नुहोस् ।

घ) पहिरोको जोखिम कम गर्न मानवीय स्तरबाट के कस्ता प्रयास गर्न सकिन्छ?

ङ) “पहिरोबाट जोगिन व्यक्तिगत सचेतना मात्र नभई सामुदायिक समन्वय पनि आवश्यक छ।” यस भनाइको पुष्टि उदाहरणसहित गर्नुहोस् ।

सृजनात्मक कार्य

पहिरोका कारण, पूर्वसङ्केत र बच्ने उपायहरू समेटिएको एउटा चेतनामूलक नाटक तयार पारी विद्यालयमा नाटक प्रदर्शन गर्नुहोस्।

प्रयोगात्मक कार्य

आफ्नो पालिकाको एउटा भौगोलिक नक्सा तयार पार्नुहोस् र त्यसमा पहिरोको जोखिम भएका क्षेत्रहरू चिन्हद्वारा रेखाङ्कन गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा विद्यमान बाढी, पहिरो र जङ्गली जनावरको आक्रमण जस्ता जोखिमहरूको पहिचान गर्नुहोस्। ती विपद्हरूबाट बच्न अपनाउनुपर्ने अल्पकालीन र दीर्घकालीन उपायहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ २
विपद् पूर्वतयारी

(शिक्षक र कक्षा ७ का विद्यार्थीहरू बीच भइरहेको छलफल)

शिक्षकः नमस्कार विद्यार्थी भाइबहिनीहरू! आज हामी कुन विषयवस्तुमा छलफल गर्ने होला, केही सोच्नुभएको छ?

विद्यार्थीहरू (एकै स्वरमा) : नमस्कार सर! हिजो तपाईंले 'विपद् पूर्वतयारी' बारे छलफल गर्ने भन्नुभएको थियो। हामीले यस विषयमा केही जानकारी पनि सङ्कलन गरेर ल्याएका छौँ।

शिक्षकः धेरै राम्रो! त्यसोभए 'विपद् पूर्वतयारी' भन्नाले के बुझिन्छ, कसैले भन्न सक्नुहुन्छ?

रिताः सर, विपद् आउनुभन्दा अगाडि नै त्यसबाट हुन सक्ने क्षतिलाई कम गर्न गरिने पूर्व प्रबन्ध वा सावधानी लाई विपद् पूर्वतयारी भनिन्छ।

श्यामः पहिरो जान सक्ने सम्भावित भिरालो जमिनमा वृक्षारोपण गर्नु पनि विपद् पूर्वतयारी नै होला नि, हैन र सर?

शिक्षकः एकदम सही भन्यौ श्याम। साथै, खराब मौसम, हावाहुरी चल्दा वा आकाश गर्जिरहेका बेला चट्याङ पर्ने सम्भावना हुन्छ। यस्तो बेला सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनु र मौसम सफा भएपछि मात्र बाटो लाग्नु पनि पूर्वतयारी नै हो। सीता, तिम्रो समुदायमा पूर्वतयारीका लागि अरू केके गरेको देखेकी छौ?

सीताः सर, हाम्रो समुदायमा भर्खरै बिजुली पुगेको छ। बिजुलीको जोखिमबारे थाहा नहुँदा दुर्घटनाहरू भइरहेका हुन्छन्। त्यसैले बिजुलीका तारहरूलाई राम्रोसँग इन्सुलेसन गर्ने, गुणस्तरहीन सामान मर्मत गर्ने, दक्ष मिस्त्रीबाट मात्र वाइरिङ गराउने जस्ता काम पनि विपद् पूर्वतयारी नै हुन्।

शिक्षकः हो, ठिक भन्यौ। त्यस्तै, भूकम्प आउँदा सम्भव भएसम्म खुला स्थानमा निस्कने, पक्की भवन बनाउनुअघि माटो र जमिनको बनावट परीक्षण गर्ने, र जङ्गलको बाटो हिँड्दा जङ्गली जनावरको आक्रमणबाट बच्न समूहमा हिँड्नु पनि यसै अन्तर्गत पर्दछन्।

रिताः सर, कहिलेकाहीँ खानपानमा ध्यान नदिँदा पनि स्वास्थ्य सम्बन्धी विपद् (महामारी) आउन सक्छ भन्छन् नि, यो कसरी हुन्छ?

शिक्षकः धेरै राम्रो प्रश्न! अस्वस्थकर र सडेगलेका खानेकुराले महामारी निम्त्याउन सक्छ। पानी उमालेर वा फिल्टर गरेर मात्र पिउने, धेरै मसलादार खानेकुरा नखाने, बासी दही वा मासु नखाने जस्ता बानीले महामारीजन्य विपद्बाट जोगिन मद्दत गर्छ। खानपानमा ध्यान दिएनौँ भने हैजा जस्ता रोगले ठूलो क्षति पुर्याउन सक्छ।

श्यामः सर, यो पूर्वतयारीका कुरा हामीले मात्र जानेर पुग्दैन होला। समुदायका सबैलाई सिकाउँदा कसो होला?

शिक्षकः हो, विपद् पूर्वतयारीमा हामी सबै एकजुट हुनुपर्छ। आफूले सिकेका कुरा घर-परिवार र छिमेकीलाई सुनाउने, उनीहरूलाई सचेत गराउने र ती कुरालाई व्यवहारमा उतार्न लगाउने हो भने मात्र विपद्को जोखिम कम गर्न सकिन्छ। हामी सबैले आआफ्नो ठाउँबाट प्रयास गर्नुपर्छ।

सीताः आजको छलफलबाट हामीले धेरै महत्त्वपूर्ण कुरा सिक्यौँ सर। अब हाम्रो अभियान 'आफू पनि जोगिने र अरूलाई पनि जोगाउने' हुनेछ। ज्ञानवर्धक जानकारीका लागि धेरै धन्यवाद सर!

शिक्षकः तिमीहरू सबैलाई पनि धन्यवाद! सधैँ सजग र सुरक्षित रहनु।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क(विपद् पूर्वतयारी भनेको के हो?

ख(तपाईंको समुदायमा गरिने विपद् पूर्वतयारीका कुनै दुई अभ्यास लेख्नुहोस्।

ग(विपद् जोखिम कम गर्न जनचेतना किन आवश्यक छ?

घ(पक्की भवन निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने दुईवटा कुराहरू केके हुन्-?

ङ(विपद् पूर्वतयारी भित्र पर्ने कुनै चारवटा कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

सामुदायिक कार्य

आफ्ना अभिभावक वा अग्रजहरूसँग सोधेर आफ्नो समुदायमा विगत चार वर्षभित्र घटेका विपद्का घटनाहरूको सूची बनाउनुहोस् र त्यस्ता घटना पुनः दोहोरिएमा हुन सक्ने क्षति कम गर्न के कस्ता पूर्वतयारीहरू अपनाउन सकिन्छ, बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस्।

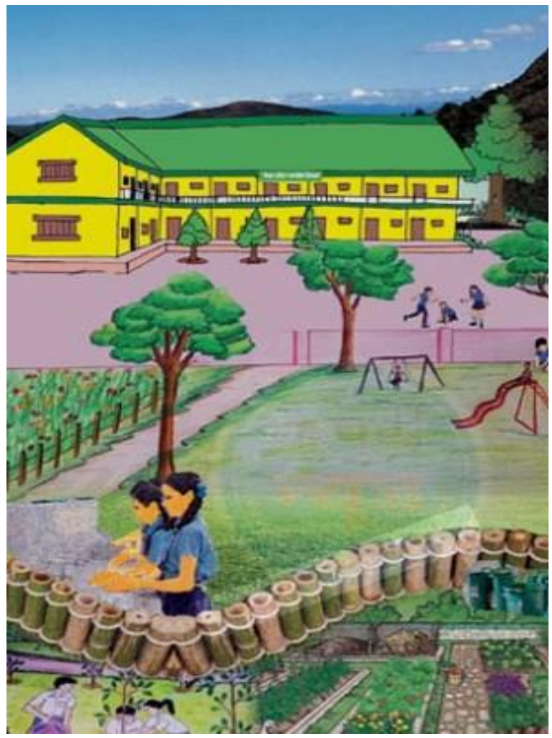
परियोजना कार्य

तपाईंको घर वा विद्यालयमा आइपर्न सक्ने कुनै दुईवटा सम्भावित विपद्हरू (जस्तैः आगलागी, पहिरो, वा बिजुलीबाट हुने दुर्घटना) पहिचान गर्नुहोस्। ती विपद्बाट बच्नका लागि तपाईंले तयार पारेको 'आपतकालीन सुरक्षा योजना' प्रदर्शन गर्नुहोस् र एउटा 'विपद् तयारी झोला' मा हुनुपर्ने सामग्रीहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।

पाठ ३

हरित विद्यालय

हरित विद्यालय २१औँ शताब्दीको दिगो विकासमुखी शैक्षिक अवधारणामा आधारित यस्तो विद्यालय हो, जहाँ वातावरणमैत्री सोच, व्यवहार र अभ्यासलाई शिक्षण सिकाइ प्रक्रियासँग एकीकृत गरिन्छ। यसले विद्यार्थीहरूलाई केवल सैद्धान्तिक ज्ञानमा सीमित नराखी व्यवहारिक, अनुसन्धानमुखी तथा अन्तरक्रियात्मक शिक्षा मार्फत वातावरण संरक्षण र संवर्धनमा सक्षम, जिम्मेवार र सचेत नागरिकका रूपमा विकास गर्न उत्प्रेरित गर्दछ।



हरित विद्यालयको अवधारणा अनुसार विद्यालयले ऊर्जा, पानी तथा अन्य प्राकृतिक स्रोतहरूको मितव्ययी र समुचित प्रयोग गर्दछ। विद्यालयबाट उत्पादन हुने फोहोरको वैज्ञानिक व्यवस्थापन, पुनप्रयोग र पुनर्चक्रण गरिन्छ। साथै, विद्यालय परिसरलाई सिर्जनात्मक गतिविधिमार्फत हरियाली युक्त, स्वच्छ र सौन्दर्य पूर्ण बनाइ शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिन्छ।

हरित विद्यालयको आवश्यकता

वर्तमान विश्व बढ्दो वातावरणीय प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन र ऊर्जा संकट जस्ता गम्भीर चुनौतीहरूबाट प्रभावित छ। यी समस्याहरू मुख्यतः मानवजन्य क्रियाकलापका कारण उत्पन्न भएका हुन्। प्राकृतिक स्रोतहरूको अत्यधिक दोहन, वनजङ्गलको विनाश, तीव्र शहरीकरण र औद्योगिकीकरण, कृषिमा रासायनिक मलखाद तथा कीटनाशक विषादीको अनियन्त्रित प्रयोगले हावा, पानी र माटोमा नकारात्मक असर पुर्याएको छ। परिणामस्वरूप जैविक विविधतामा ह्रास, जीवनस्तरमा गिरावट तथा सामाजिक असन्तुलन देखापरेका छन्।

यी समस्याहरूको दीर्घकालीन समाधानका लागि मानव व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन आवश्यक छ। यस्तो परिवर्तन विद्यालय तहबाटै सुरु हुनुपर्दछ। आजका विद्यार्थीहरू भविष्यका कर्णधार भएकाले उनीहरूलाई वातावरणीय संरक्षणसम्बन्धी गहिरो ज्ञान र व्यवहारिक अभ्यास प्रदान गर्न सकेमा उनीहरू समाज परिवर्तनका प्रभावकारी संवाहक बन्न सक्छन्।

हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू

हरित विद्यालय स्थापना तथा सञ्चालनका लागि निम्न आधारभूत पक्षहरू आवश्यक मानिन्छन्ः

हरियाली प्रवर्द्धन - वृक्षारोपण, बगैँचा निर्माण तथा खुला हरित क्षेत्रको संरक्षण।

फोहोरमैला व्यवस्थापन - फोहोर वर्गीकरण, कम्पोस्ट मल उत्पादन, पुनप्रयोग र पुनर्चक्रण।

पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ - सुरक्षित खानेपानी, वर्षा पानी सङ्कलन तथा स्वच्छ शौचालयको व्यवस्था।

ऊर्जा मैत्री विद्यालय - ऊर्जा बचत, वैकल्पिक ऊर्जाको प्रयोग तथा ऊर्जा दक्ष उपकरणहरूको उपयोग।

सिकाइ केन्द्रको विकास तथा सञ्चालन - परियोजना आधारित, अनुसन्धानमुखी र व्यवहारिक शिक्षण पद्धति।

इको क्लब गठन - विद्यार्थीको सक्रिय सहभागितामा वातावरण संरक्षणसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन।

हरित विद्यालय कार्यक्रमका फाइदाहरू

- विद्यार्थीहरूको सिकाइ उपलब्धिमा गुणात्मक सुधार
- स्वस्थ जीवनशैली, व्यक्तिगत विकास र जीवनोपयोगी सीपको अभिवृद्धि
- वातावरणीय सचेतना वृद्धि तथा वातावरणीय सन्तुलनको प्रवर्द्धन
- समाजमा वातावरणमैत्री नमुना विद्यालयको स्थापना
- स्रोतको बचतमार्फत विद्यालयको आर्थिक तथा वित्तीय अवस्थामा सुधार

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हरित विद्यालय भनेको के हो?

ख) हरित विद्यालय किन आवश्यक छ?

ग) वातावरणीय समस्या बढ्नुका मुख्य कारणहरू केके हुन्?

घ) हरित विद्यालयका कुनै तीन आधारभूत पक्ष लेख्नुहोस्।

ङ) हरित विद्यालय कार्यक्रमका दुई फाइदा उल्लेख गर्नुहोस्।

सामुदायिक कार्य

विद्यार्थीहरूले समूहमा विभाजन भई आफ्नै टोल ,समुदाय वा विद्यालयमा सरसफाइ, वृक्षारोपण तथा फोहोर वर्गीकरणसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्। समुदायका अभिभावक तथा स्थानीय व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गरी वातावरण संरक्षणका उपायबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र उपलब्धिलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

"हाम्रो विद्यालयलाई हरित विद्यालय बनाउने योजना" शीर्षकमा विद्यार्थीहरूले ४-५ जनाको समूह बनाई आफ्नै विद्यालयको वर्तमान वातावरणीय अवस्था अध्ययन गर्नुहोस्। विद्यालयमा फोहोर व्यवस्थापन, पानी तथा ऊर्जा प्रयोग, सरसफाइ र हरियालीको अवस्था अवलोकन गरी मुख्य समस्याहरू पहिचान गर्नुहोस्। त्यसपछि ती समस्याहरू समाधान गर्न सकिने व्यावहारिक उपायहरू प्रस्ताव गर्दै वृक्षारोपण, फोहोर वर्गीकरण, पानी संरक्षण तथा ऊर्जा बचत सम्बन्धी कार्ययोजना तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस्।

पाठ ४

विद्युत प्रयोगमा संयमता अपनाऔँ

किरण कक्षा ७ मा पढ्ने मेहनती विद्यार्थी हो । ऊ पढाइमा राम्रो भए पनि कहिलेकाहीँ काम गर्दा हतार र लापरवाही गर्दथ्यो । एक दिन उसका बाबाले नयाँ मोबाइल चार्जर किनेर ल्याइदिनुभयो। किरणले तुरुन्तै पुरानो चार्जर हटाएर नयाँ जोड्न खोज्यो। तर पुरानो चार्जरको तार च्यातिएको थियो र प्लास्टिकले बेरिएको मात्र थियो। आमाले चेतावनी दिँदै भन्नुभयो, "किरण, त्यो तार बिग्रेको छ, नछुनु । बाबालाई बोलाऊ ।" तर किरणले बेवास्ता गर्दै भन्यो, "के हुन्छ र आमा, म आफैँ मिलाइदिन्छु ।"

किरणले च्यातिएको तार प्लगमा जोड्नासाथ अचानक आगोको झिल्को निस्कियो र स्विचबोर्डबाट धुवाँ उठ्न थाल्यो । ऊ डराएर हात पछाडि तान्यो । सौभाग्यवश, उसलाई कुनै चोट लागेन । बाबाले तुरुन्त मुख्य स्विच बन्द गर्नुभयो । त्यसपछि उहाँले शान्त तर गम्भीर स्वरमा सम्झाउनुभयो, "विद्युत खेलौना होइन । सानो गल्तीले ठूलो दुर्घटना हुन सक्छ । बिग्रिएको उपकरणमा कहिल्यै हात हाल्नु हुँदैन। विद्युत प्रयोग गर्दा संयमता र सावधानी अपनाउनुपर्छ बुझ्यौ, किरण ।"

किरणले आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्यो र माफी माग्दै भन्यो, "अबदेखि बिग्रिएको तार वा उपकरण देखे भने तुरुन्त तपाईंलाई वा मिस्त्रीलाई बोलाउँछु ।" त्यस दिनदेखि किरण अझ सचेत बन्यो। उसले विद्यालयमा विद्युत सुरक्षासम्बन्धी कार्यक्रममा भाग लिन थाल्यो र निम्न कुराहरू सिक्यो ;

- नाङ्गो वा बिग्रिएको तार प्रयोग नगर्ने।

- भिजेको हातले स्विच नछुने।
- एउटै ठाउँमा धेरै उपकरण जोडेर ओभरलोड नगर्ने।
- उपकरण बिग्रिएमा विशेषज्ञलाई मात्र मर्मत गर्न दिने।
- प्रयोग नभएको बत्ती र उपकरण बन्द गर्ने।

किरणले सिकेका कुराहरू परिवार र साथीहरूलाई पनि सुनाउन थाल्यो। अब सबैले उसलाई जिम्मेवार र सावधान बालकका रूपमा लिन थाले।

अन्ततः किरणले बुझ्यो कि विद्युत आधुनिक जीवनको अत्यन्त आवश्यक स्रोत हो। घर, विद्यालय, उद्योग र दैनिक कामकाजमा यसको ठूलो भूमिका छ। तर सही तरिकाले प्रयोग नगरेमा आगलागी, दुर्घटना तथा धनजनको क्षति हुन सक्छ। त्यसैले विद्युत प्रयोग गर्दा सावधानी, जिम्मेवारी र संयमता अपनाउनु प्रत्येक व्यक्तिको कर्तव्य हो।

सही प्रयोग गरियो भने विद्युत हाम्रो असल सहयोगी हो; तर लापरवाही गरियो भने यो खतरनाक बन्न सक्छ। त्यसैले हामी सबैले “विद्युत प्रयोगमा संयमता अपनाऔँ” भन्ने सन्देशलाई व्यवहारमा उतार्न जरुरी छ।

अभ्यास

एक तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क कथाको मुख्य उद्देश्य के हो ?

ख कथामा विद्युत सही तरिकाले प्रयोग नगर्दा के समस्या भयो ?

ग संयमित विद्युत उपयोग किन आवश्यक छ ?

घ विद्युत्बाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने कुनै पाँचवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) विद्युतको आवश्यकता र महत्व लेख्नुहोस् ।

समूह कार्य

कक्षामा “विद्युत: हाम्रो सहयोगी कि शत्रु?” विषयमा वादविवाद गर्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

विद्युतको सुरक्षित प्रयोगसम्बन्धी पोस्टकार्ड तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँ वा समुदायमा विद्युत प्रयोग गर्दा घटेका कुनै घटना अनुसन्धान गरी त्यसको कारण, प्रभाव र समाधानबारे विवरण तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। यस्तो अनुभवबाट विद्युतको सुरक्षित प्रयोगका उपायहरू सिक्नुहोस्।

-0-