हाम्रो गोदावरी

कक्षा-६

विषय-सुची

एकाइ-१ : हाम्रो गोदावरी 1

पाठ-१ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था 1

पाठ-२ : स्थानीय सरकार 3

पाठ-३ : विकासका पूर्वाधार 5

पाठ-४ : स्थानीय विकासका चुनौती 7

एकाइ-२ : हाम्रो सम्पदा 12

पाठ -१ : प्राकृतिक र मानव निर्मित सम्पदाको विशेषता र महत्त्व 12

पाठ -२ : गोदावरी नगरपालिका भित्रका सम्पदाको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका 14

पाठ-३ : गोदावरी नगरपालिकाका भौतिक सम्पदाको परिचय 16

पाठ-४ : गोदावरी नगरपालिकाका स्वास्थ्य संस्थाको परिचय र उपलब्ध सेवाहरू 18

पाठ-५ : गोदावरी नगरपालिकाका लोककला, संस्कृति 21

एकाइ-३ : स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि 23

पाठ -१ : स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरू 23

पाठ-२ : स्थानीय वस्तुको बजारीकरण 25

पाठ-३ : स्थानीय उद्योग 28

पाठ-४ : स्थानीय सामग्रीहरू 30

एकाइ–४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन 31

पाठ-१ : व्यक्तिगत सरसफाइ 32

पाठ– २ : वातावरणीय सरसफाइ 33

पाठ–३ : फोहोर व्यवस्थापन 35

एकाइ-५ : हाम्रा सामाजिक समस्या 36

पाठ-१ : बालविवाह 37

पाठ-२ : बालश्रम 39

एकाइ-६ : हाम्रो सुरक्षा 42

पाठ-१ : घरायसी सुरक्षा 43

पाठ-२ : सडक सुरक्षा 45

पाठ-३ : स्वस्थ सम्बन्ध 47

एकाइ -७ : खुसीको संसार 50

पाठ-१ : गणितीय दौड र रिले दौँडका लागि आवश्यक सिप तथा नियम 51

पाठ-२ : स्थानीय क्षेत्रमा भएका योग, ध्यान केन्द्रको परिचय र फाइदाहरू 54

एकाइ-१ : हाम्रो गोदावरी

पाठ-१ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था

(क) गोदावरी नगरको अवस्थिति, उचाई, क्षेत्रफल र हावापानी

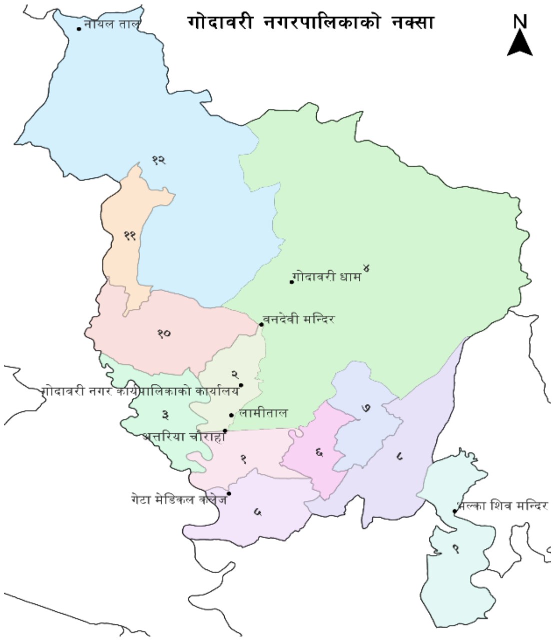
गोदावरी नगरपालिका उत्तरदेखि दक्षिणतर्फ ढल्केको पहाडको भिरालो भू-भाग र तराईको समतल भू-भागको अवस्थितिमा रहेको छ । गोदावरी नगरपालिकाको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र अत्तरिया बजार पूर्वपश्चिम राजमार्ग र स ुदूरपश्चिम प्रदेशको पहाड र तराई जोड्ने संगम स्थल पनि हो ।

गोदावरी नगरपालिका ३०८६३ (११९.१६ वर्ग माइल) वर्ग किलोमिटरको क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । चुरे पर्वत श्रृङ्खलाको काखमा रहेको गोदावरी नगरपालिका जिल्ला सदरमुकाम धनगढीदेखि १५ कि.मि.को दुरीमा रहेको छ । तराईको समतल भू-भागमा उष्ण प्रकारको हावापानी र पहाडी भू-भागमा समशीतोष्ण प्रकारको हावापानी रहेको छ । समुद्र सतहबाट तराईको भू-भाग १२७ मिटरदेखि २७५ मिटर उचाँइको बिचमा रहेको छ भने चुरे क्षेत्रको उचाँइ १२३१ मिटरसम्म उठेको छ । अत्तरिया बजार समुद्र सतहदेखि १४९ मिटरसम्म उचाँइमा रहेको छ । गोदावरी नगरपालिको भौगोलिक बनावटलाई

(क) तराईको समथर भूमि (ख) भावर प्रदेश (ग) चुरे पर्वत श्रेणी गरी तीन प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । चुरे र भावर प्रदेशमा गोदावरी नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति अक्षांश:२८° ८४' उत्तरदेखि २८° ९२' सम्म र देशान्तर ८०° ५५'पूर्वदेखि उत्तरदेखि ८०° ८'पूर्वसम्म रहेको छ । दलहन बाली, फलफूल, अन्नबाली तथा पशुचौपायाका लागि उर्वर रहेको गोदावरी नगरपालिका पर्यटकीय दृष्टिबाट पनि महत्वपूर्ण रहेको छ ।

(ख) सुदूरपश्चिम प्रदेशमा गोदावरी नगरपालिकाको पहिचान र नक्सा कोर्ने अभ्यास

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा गोदावरी नगरपालिका विशेष महत्व बोकेको स्थानीय निकाय हो । सुदूरपश्चिमका सात पहाडी जिल्लाको प्रवेशद्वार तथा सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानी घोषणा भएको कारणले पनि यसको छुट्टै पहिचान रहेको पाइन्छ । प्रस्तावित गेटामेडिकल कलेज राष्ट्रिय गौरवको आयोजना, गेटा आँखा अस्पताल, विभिन्न प्रकारका उद्योगहरूको स्थापना, नजिकै गेटा विमानस्थल तथा विभिन्न पर्यटकीय क्षेत्रहरूको कारणले गोदावरी नगरपालिकाको अलग्गै पहिचान स्थापित भएको छ ।



क्रियाकलाप : विभिन्न चार समूहमा विभाजन हुनुहोस् र गोदावरी नगरपालिकाको नक्सा कोरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिकाको अवस्थिति कस्तो छ ?

(ख) गोदावरी नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

(ग) गोदावरीको उचाई कति छ ?

(घ) गोदावरीमा कस्तो हावापानी पाइन्छ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरीको वातावरणको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) गोदावरी नगरपालिकालाई चिन्ने आधार उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुदूरपश्चिम प्रदेशमा गोदावरी नगरपालिकाको पहिचान बारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.गोदावरी नगरपालिकाको नक्सा कोरी कुनै चार प्रमुख स्थान देखाउनुहोस् ।

पाठ-२ ः स्थानीय सरकार

स्थानीय सरकार भन्नाले नेपालको संविधान २०७२ ले व्यवस्था गरेका तीन तहका सरकार मध्येका गाउँपालिका, नगरपालिका, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिका भन्ने बुझिन्छ । नेपालमा २०६३ सालको जनआन्दोलनको उपलब्धिका रूपमा संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्थाको स्थापना भए पश्चात अधिकार सम्पन्न स्थानीय सरकारको व्यवस्था गरी देश र जनतालाई सुख, शान्ति र समृद्धिको मार्गमा अगाडि बढाउने अपेक्षा गरे बमोजिम स्थानीय सरकारहरू स्थापित भएका छन् । स्थानीय सरकारको उत्पत्ति आबधिक निर्वाचन प्रक्रियाद्वारा हुने गर्दछ । जसको कार्यकाल ५ वर्ष हुने गर्दछ ।

(क) नगरसभाको गठन प्रक्रिया

नेपालको संविधान २०७२ को धारा २२३ मा प्रत्येक नगरपालिकामा एक नगर सभा रहनुकासाथै त्यसको गठन सम्बन्धी व्यवस्था रहेको छ । नगरसभा नगरकार्यपालिका प्रमुख, उपप्रमुख प्रत्येक वडाका वडाअध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित ४ जना सदस्य रहने व्यवस्था छ । यसरी निर्वाचित नगर सभाले १५ दिन भित्र २१ वर्ष उमेर पूरा भएका र नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम भएका दलित वा अल्संख्यक समुदायबाट ३ जना सदस्य निर्वाचित गर्दछ । यस व्यवस्था वमोजिम गोदावरी नगरपालिकाको नगरसभा ६५ सदस्ययीय रहेको छ । नगरसभाको कार्यकाल ५ वर्षको हुन्छ । नगरसभाको कार्यकाल समाप्त हुनुभन्दा २ महिना अगाडि सदस्यहरूको निर्वाचन हुनुपर्ने संवैधानिक व्यवस्था रहेको छ । यसरी गठन भएको नगर सभा र स्थानीय सरकारको भूमिका निम्नबमोजिम रहने गर्दछ ।

(ख) नगरसभा र स्थानीय सरकारको भूमिका

नगरसभा भनेको नगरपालिकाको व्यवस्थापिका हो । नगरसभाले आवश्यक कानून निर्माण गर्ने, चालु आर्थिक वर्षको लागि वजेटमाथि छलफल गराएर नगर सभाबाट पारित गराउने, राजस्व तथा कर सम्बन्धी व्यवस्था गर्ने, नगर कार्यपालिकामाथि निगरानी राख्ने, विभिन्न प्रस्तावहरू पारित गर्ने, नगर कार्यपालिकालाई सक्रिय तुल्याउने, जनमुखी निर्णयहरू गर्ने, नगरपालिका क्षेत्रका जनताको सुख, शान्ति र समृद्धिमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने जस्ता अनेकौं कार्यहरू गरेर आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

स्थानीय सरकार भन्नाले कार्यकारी अधिकार प्राप्त जनताको मतबाट स्थापित गाउँपालिका-नगरपालिकाका प्रमुख, उपप्रमुख, वडाअध्यक्ष, सदस्य लगायतका जननिर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू सम्मिलित संस्था हो । यसले नगर सभाले बनाएका कानूनको कार्यान्वयन गर्ने, बजेट खर्च गर्ने, दैनिक प्रशासन सञ्चालन गर्ने, नगर सभामा आवश्यक प्रस्ताव तथा कानूनका मस्यौदा पेश गरी पारित

गराउने र कार्यान्वयन गर्ने, नगरको शान्ति सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने, विकास निर्माणका कामलाई पारदर्शी बनाउने, तीव्रता दिने, नगर र नगरबासीको सुख, शान्ति र समृद्धिमा सदैव क्रियाशील रहने जस्ता विविध कार्यहरू गरी आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

(ग) स्थानीय सरकारको महत्व

केन्द्रीय सरकारको सामान्य नियमन निर्देशन भए पनि तोकिएको विषयमा आफ्नो क्षेत्रभित्र स्थानीय सरकारको पूर्ण अधिकार र उत्तरदायित्व हुने गर्दछ । तसर्थ स्थानीय क्षेत्रको सर्वाङ्गीण विकासको लागि स्थानीय सरकारको ठूलो महत्व रहेको हुन्छ । स्थानीय सरकारको महत्वलाई निम्न अनुसार चर्चा गर्न सकिन्छ ।

- ❖ स्थानीय जनचाहना अनुरूपका आवश्यकता पूर्ति गर्न,
- ❖ स्थानीय नेतृत्वको विकास गर्न,
- ❖ स्थानीय साधन स्रोत, सिप, प्रविधि, क्षमता एवं अनुभवको अधिकतम् परिचालन गर्न,
- ❖ लोकतन्त्रको स्थानीय स्तरदेखि नै संस्थागत विकास गर्न,
- ❖ स्थानीय स्तरको योजना व्यवस्थापनमा स्थानीय निकायलाई नै जवाफदेही र जिम्मेवार बनाउन,
- ❖ शासन व्यवस्थापन जनताको सहभागिता प्रवर्द्धन गर्न,
- ❖ जनतालाई स्थानीय स्तरमा नै सेवा सुविधा उपलब्ध गराउन,
- ❖ स्थानीय तहबाट नै सुशासनको स्थापना गर्न,
- ❖ आफ्नो भौगोलिक इकाईभित्र विकासका पूर्वाधारहरूको निर्माण कार्यमा जनसहभागिता बढाउन ।

क्रियाकलाप : स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार सम्बन्धी वक्तृत्वकला आयाजना गरी समूहगत रूपमा विद्यार्थीको सहभागिता गराउने ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय सरकार भनेको के हो ?

(ख) नगर सभाको सदस्य हुन कति उमेर आवश्यक हुन्छ ?

(ग) नगरको विकासका लागि को जिम्मेवार हुन्छ ?

(घ) नगर सभाको कार्यकाल कति वर्षको हुने व्यवस्था छ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर सभा र स्थानीय सरकारको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय सरकारको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नगर सभाको गठन के कसरी हुन्छ व्याख्या गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१. नगरपालिकाको विकासमा नगरप्रमुख र उप-प्रमुखको भूमिका के हुन्छ ? सोधखोज गरी लेख्नुहास्

पाठ-३ ः विकासका पूर्वाधार

विकासका पूर्वाधार भन्नाले सडक, यातायात, पुलपुलेसा, विद्यालय, क्याम्पस, अस्पताल, सञ्चार सुविधा, विद्युत सुविधा, पुस्तकालय, वाचनालय आदि भनेर बुझ्न सकिन्छ । विकासका पूर्वाधारको पहुँचले नै कुनै पनि ठाउँ विकसित हो वा अविकसित भन्ने परिचय खुल्ने गर्दछ । जुन ठाउँमा विकासका पूर्वाधारहरू प्रयाप्त छन् त्यो ठाउँका मानिस सुखी, धनी र व्सस्त देखिन्छन् भने जुन ठाउँका मानिस विकासका पूर्वाधारबाट बञ्चित छन् त्यहाँ प्रायः गरिबी, बेरोजगारी, दुःखी जीवनशैली अवलम्बन गर्नु परिरहेको पाइन्छ । गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा विकासका पूर्वाधारको अवस्था यसरी चर्चा गर्न सकिन्छ ।

(क) विकासका पूर्वाधारको वर्तमान अवस्था

गोदावरी नगरपालिकालाई विकासका पूर्वाधारको दृष्टिबाट हेर्दा मध्यम स्तरमा राख्न सकिन्छ । गोदावरी नगरपालिकाको स्थापना भएको धेरै समय नभएको, धेरै गाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर वर्तमान समयमा जुरमुराएर उठ्ने क्रममा रहेको, केही भू-भाग विकट पहाडी क्षेत्रमा रहेकाले प्राकृतिक विकटता रहेको तथा नगरपालिकासँग बजेट अभाव भएको जस्ता विविध कारणले सबै भू-भागमा विकासका पूवार्धारको पहुँच स्थापित हुन नसकेको अवस्था पनि रहेको छ । तर पनि गोदावरीमा सडक यातायात, पुलपुलेसा, अस्पताल, क्याम्पस, सरकारी र निजी विद्यालयहरू, विद्युत, सञ्चार, सामुदायिक पुस्तकालय, व्यापारव्यवसाय, उद्योग कलकारखाना आदि पूर्वाधारहरूको उपलब्धता रहेको छ ।

(ख) यातायात, विद्युत र सञ्चारको वर्तमान अवस्था

- **यातायातः** गोदावरी नगरपालिकामा केही पहाडी भू-भागबाहेक सबै ठाउँमा यातायातको पहुँच स्थापित भएको छ । पूर्वपश्चिम महेन्द्रराजमार्ग गोदावरीको मध्यभाग छिचोलेर अगाडि बढेको छ । यसले राजमार्ग वरपरका जनताको आयस्तर बढन गई जीवनशैली परिवर्तन गराएको छ । उद्योग व्यापार पनि फस्टाएको छ । अत्तरियादेखि डडेल्धुरासम्म जाने भिमदत्त राजमार्ग अर्थात् पहाडका सबै जिल्ला जोड्ने सडक गोदावरी भएर अगाडि बढेका छन् जसले बस, ट्रक जस्ता यातायातका साधन गुडिरहेका छन् । मालाखेती फल्टुडे सडक निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको छ भने स्याउले-दिपायल फास्ट्र्याकमा गोदावरीको स्याउले बजारदेखि विपिनगर सम्म गाडी चलन थालेको अवस्था छ । विभिन्न कच्ची सडकहरूको स्तर उन्नति गरेर ग्राइभेल गर्ने पुराना ग्राइभेल सडक कालोपत्रे गर्ने काम नगरपालिकाले गरिरहेको छ । गोदावरीको अत्तरिया बजारबाट देशैभरि र भारतका विभिन्न ठाँउमा जाने यातायातका साधन जतिबेला पनि उपलब्ध हुन्छन् । गाउँ गाउँबाट बजार, विद्यालय, क्याम्पस आवत जावत गर्न सहज किसिमले यातायातका साधनहरू उपलब्ध हुने गरेका छन् । गोदावरीबाट सुदूरपश्चिमका सबै जिल्ला तथा देशका विभिन्न स्थानका लागि दिवा तथा रात्री बस सेवा सञ्चालनमा छन् । गेटा विमानस्थलबाट काठमाडौं लगायत विभिन्न स्थानमा हवाइमार्गबाट सहजै आवतजावत गर्न सकिन्छ ।

- ❖ **विद्युत :** गोदावरी नगरपालिकाका प्रायः सबै भूभागमा विद्युत सेवा उपलब्ध रहेको छ । ठाउँ ठाउँमा विद्युत नोलाइट सेवाबाट विद्युत महशुल भुक्तानी गर्ने व्यवस्था मिलाइएकोमा इन्टरनेटको सहज उपलब्धताले ग्राहकले घरैबाट बिजुलीको बिल तिर्ने सुविधा प्राप्त छ । सुदूरपश्चिम प्रदेशको प्रशारण ग्रीड अत्तरियामा नै रहेको छ । बिजुलीका अतिरिक्त गोदावरीमा वैकल्पिक उर्जा अन्तरर्गत गोबर ग्याँस तथा शौर्य उर्जाले गर्दा पनि जनताले अन्धकारबाट मुक्ति पाएको अवस्था छ । ग्रमीण विद्युतीकरण परियोजना अर्न्तगत ग्रामीण इलाकासम्म विद्युतको पहुँच स्थापित भएको छ ।
- ❖ **सञ्चार :** गोदावरी नगरपालिकाका प्रायः सबै भू-भागमा सञ्चार सुविधाको पहुँच स्थापित भएको छ । नेपाल टेलिकमको ल्याण्ड लाइन सेवा, 4जी तथा 5जी फाइबर नेट तथा टि.भी., मोबाइल प्रिपेड र पोस्टपेड सेवा आदि, एनसेलको मोबाइल, प्रिपेड र पोस्टपेड सेवा तथा फाइबर इन्टरनेट तथा टि.भी. सेवा, डिसहोम, भायनेट, वर्डलिङ्क, एसटिएस आदि सेवा प्रदायकहरूले सञ्चार सुविधा प्रदान गर्दै आएका छन् । गोदावरीका जनताले अत्याधुनिक सञ्चार प्रविधिको मनग्य फाइदा उठाएका छन् । व्यापार व्यवसायमा बृद्धि हुनाका साथै मनोरञ्जन, शिक्षा, स्वस्थ्य, रोजगारी आदि जस्ता क्षेत्रबाट लाभ लिने काम गरेका छन् । कान्तिपुर, गोरखापत्र जस्ता राष्ट्रिय पत्रपत्रिका, अग्नी पोष्ट, सुदूर सन्देश दैनिक, धनगढी पोष्ट जस्ता स्थानीय स्तरबाट प्रकाशित पत्रपत्रिकाहरू, नेपाल टेलिभिजन, कान्तिपुर टिभी, सगरमाथा टिभी जस्ता टेलिभिजन च्यानलहरूका कार्यक्रम तथा रेडियो नेपाल, गोदावरी एफएम, रेडियो प्रदेश सेभेन जस्ता सञ्चारका साधनहरूका कार्यक्रमहरू सुनेर, पढेर, हेरेर जनताले सञ्चार सुविधा लिइरहेका छन् ।

क्रियाकलाप : आफ्नो वडामा सञ्चारका के कस्ता साधनको प्रयोग हुन्छ सोधखोज गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहास् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) अत्तरियादेखि पूर्व तथा पश्चिम महेन्द्रनगर जोड्ने सडकको नाम के हो ?

(ख) गोदावरी नगरपालिकाबाट सेवा दिने कुनै सञ्चारमाध्यमको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) गोदावरीको सिमाना भएर जाने धनगढी-दिपायल फास्ट्र्याक सडकको नाम के हो ?

(घ) विकासका पूर्वाधारलाई एक वाक्यमा चिनाउनुहोस् ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरीको यातायातको अवस्था चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) गोदावरी नगरपालिकामा विद्युत सेवा के कस्तो छ ? लेख्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिकाको समग्र विकासबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.गोदावरी नगरपालिकाबाट सेवा दिने सञ्चारका साधनहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ-४ : स्थानीय विकासका चुनौती

स्थानीय स्तरमा देखिएका समस्याहरू अथवा स्थानीय तहको सर्वाङ्गीण विकासमा बाधा सिजर्ना गर्ने खराब चालचलन, कुसंस्कार, कुप्रथा, अन्धविश्वासका रूपमा रहेका विकृति विसङ्गतिहरूलाई स्थानीय विकासका चुनौती भनिन्छ । नेपाली समाजमा यस्ता चुनौतीहरू परापूर्व कालदेखि संस्कार र परम्पराका रूपमा जरो गाडेर रहेका छन् । कुनै समयमा यस्ता प्रथा परम्पराहरू संस्कार र संस्कृतिका रूपमा रहेका भए पनि, सबैले राम्रा मानेर अङ्गीकार गर्ने गरेको भए पनि समय अनुसार यिनको परिवर्तन आवश्यक हुन्छ । नेपाली समाजमा यिनको परिवर्तन हुन नसकेको कारण यिनी स्थानीय विकासका चुनौतीका रूपमा रहेका छन् । गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा लागुपदार्थ दुर्व्यसन, महिला हिंसा, आत्महत्या जस्ता कुराहरू चुनौतीका रूपमा रहेका छन् ।

(क) चुनौतीका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपाय

(अ) लागुपदार्थ दुर्व्यसन

लागुपदार्थ दुर्व्यसन भनेको मानिसको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्ने, मानिसलाई भ्रममा पार्ने नशाजन्य पदार्थको सेवन गर्नु, कुलतमा फस्नु भन्ने बुझिन्छ । हाम्रो समाजमा युवा पिंढी लागुपदार्थ दुर्व्यसनको सिकार हुने गरेका छन् । गाँजा, चरेस, भाङ, अफिम, ब्राउन सुगर, खैरो हिरोइन, मादक पदार्थ, नशा दिने औषधी आदि लागुपदार्थ हुन् । लागुपदार्थ दुर्व्यसन आज स्थानीय विकासको चुनौतीका रूपमा रहेको छ । यसका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायहरू यसप्रकार रहेका छन् ।

लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कारण :

- गरिबी
- अशिक्षा
- बेरोजगारी
- गलत साथीको संगत
- मानसिक तनाव
- पारिवारिक समस्या
- खराव सामाजिक वातावरण
- फितलो कानूनी व्यवस्था
- जनचेतनाको अभाव आदि

लागुपदार्थ दुर्व्यसनको असर :

- समाजमा अशान्ति
- युवा पिंढी धराशायी बन्नु
- अकालमा ज्यान जान सक्ने
- मानिसलाई भ्रमित तुल्याउने

- सामाजिक सन्तुलन खलबलिनु
- धन सम्पत्तिको क्षय
- विभिन्न रोगको सिकार
- मानसिक विक्षिप्तता
- अपराधका घटनामा वृद्धि
- चोरी, डकैती, हत्याहिंसाका घटनामा वृद्धि आदि

लागुपदार्थ दुर्व्यसन न्यूनीकरणका उपायहरू :

- जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
- गरिबी कम गर्दै लग्ने
- बेरोजगारी समस्या अन्त्य गर्ने
- दण्डहीनताको अन्त्य
- कानुनी कार्यान्वयन
- स्वच्छ सामाजिक वातावरण प्रदान गर्ने
- लागुपदार्थको ओसारपसार तथा बिक्री वितरणमा पूर्ण प्रतिबन्ध लगाउने आदि

(आ) महिला हिंसा :

घरमा, गाउँ समाजमा विभिन्न बहानामा महिलामाथि हुने गालीगलौच, दुर्व्यवहार, कुदृष्टि, यातना, कुटपिट आदि जस्ता घटनाहरू महिला हिंसाभित्र पर्दछन् । नेपाली समाजमा महिला हिंसाका घटना दिनप्रतिदिन बढिरहेका छन् । महिला हिंसा एक सामाजिक समस्याका रूपमा रहेको छ । यसले स्थानीय विकासमा चुनौती उत्पन्न गरेको छ । समाजमा यसबाट प्रतिकूल असर परेको छ । महिला हिंसाका कारण, असर र यसको न्यूनीकरणका उपायहरू निम्नानुसार रहेका छन् ।

महिला हिंसाका कारण :

- पितृसत्तात्मक समाज
- महिलाको निम्न अवस्था
- जनचेतनाको अभाव
- महिलामाथिको विभेद
- कानून कार्यान्वयनको अभाव
- दण्डहीनता
- गरिबी
- बेरोजगारी
- महिलामाथि संकुचित सोच
- विश्वासको अभाव
- छोरीछोरी जन्मनु आदि

महिला हिंसाका असर :

- सामाजिक कलह
- पारिवारिक विखण्डन
- अशान्ति
- बिद्रोह उत्पन्न
- एक अर्काप्रति अविश्वास
- नारी जीवनप्रति वितृष्णा
- बालबालिकामा नराम्रो प्रभाव
- परिवार तथा समाजको अधोगति आदि

महिला हिंसाका न्यूनीकरणका उपायहरू :

- जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन
- कानूनको कार्यान्वयन
- दण्डहीनताको अन्त्य
- गरिबी निवारण
- रोजगारीका अवसर सिर्जना
- लैङ्गिक समानतामा जोड
- पितृसत्ताको अन्त्य
- महिलालाई विशेष अधिकार प्रदान आदि

(इ) आत्महत्या

आत्महत्या आफैमा निकृष्ट एवम् क्रुर कार्य हो मानिसले आफैमाथि गर्ने हत्या जस्तो क्रुर कार्य नै आत्महत्या हो । मानिसले जानाजान, अनजान, आक्रोस तथा उत्तेजनामा आएर आफ्नै आत्मा अथवा आफ्नो हत्या गर्दछ भने त्यो आत्महत्या हो । आत्महत्याका तरिका भने फरकफरक हुन सक्दछन् । मानिसले आफ्नै आत्माको हत्या गर्नका लागि नदीमा हामफाल्ने, डोरीले पासो लगाउने, जहर सेवन गर्ने, घरको छत, रूख, भिर आदि अग्लो स्थानबाट हामफाल्ने, रेलको पटरी, राजमार्गमा चलिरहेका गाडीलाई अवरोध गर्ने जस्ता विभिन्न तरिकाहरू आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले अपनाएको पाइन्छ । आत्महत्या पछिल्लो समयमा समाजका लागि सामाजिक समस्या बनेको पाइन्छ । मानिस जन्मिसके पछि बिना कारण मर्न चाहँदैन । मानिसले आफैले आफैलाई मार्न बाध्य बनाउने विभिन्न कारणहरू रहने गर्दछन् । आत्महत्या आजभोलि समाजको विकासका लागि एक चुनौती बनेको छ ।

आत्महत्याका कारण : मानिसले बिनाकारण आत्महत्या गर्दैन बरु हरसम्भव बाँच्न चाहन्छ । आत्महत्याका पछाडि विभिन्न कारणहरू हुने गर्दछन् । मानिसले आत्महत्या नगरी नहुने विभिन्न अवस्था हुन सक्दछन् ।

- गरिबी
- बेरोजगारी
- कुलत
- सामाजिक अपराध
- सामाजिक बेइज्जत
- हिंसा, यातना
- अभाव
- भ्रम
- देखासिकी
- उत्तेजना
- रिस, आक्रोस, चेतनाको कमी
- संयमताको कमी आदि

आत्महत्याका असर : आत्महत्याले समाजमा गलत मार्ग सिकाउँछ । यसले समाजलाई प्रभावित पार्दछ ।

- मानवीय शक्तिको विनास हुन्छ,
- समाजमा गलत बाटो देखाउँछ,
- अकालमा सुन्दर जीवन समाप्त हुन्छ,
- समाजमा भय र अशान्ति उत्पन्न हुन्छ,
- सामाजिक विकासमा बाधा उत्पन्न हुन्छ,
- सामाजिक सन्तुलन बिग्रन जान्छ आदि ।

आत्महत्या निराकरणका उपायहरू : आत्महत्या एक सामाजिक समस्या हो । यसको समूल अन्त्य गर्न नसकिए पनि न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

- जनचेतना जगाउने,
- गरिबी निवारण गर्ने,
- रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्ने,
- मनिसलाई व्यस्त बनाइ रहने,
- संयमता अपनाउने, हतारमा निर्णय नगर्ने,
- रिस, आवेगलाई नियन्त्रणमा राख्ने,
- मानिसलाई मानसिक तनाब र अभावबाट मुक्त गर्ने,
- समान अवसर प्रदान गर्ने आदि ।

क्रियाकलाप : कक्षालाई तीन समूहमा विभाजन गरी समूह एकलाई लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपाय, समूह दुईलाई महिला हिंसामा कारण, असर र न्यूनीकरणका उपाय र

समूह तीनलाई आत्महत्याका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपाय लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) महिला हिंसा भनेको के हो ?

(ख) लागुपदार्थ दुर्व्यसनले मानिसलाई कस्तो बनाउँछ ?

(ग) आत्महत्या कस्तो अपराध हो ?

(घ) स्थानीय विकासका चुनौतीहरू के के हुन् ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) महिला हिंसा अन्त्य गर्न के गर्नु पर्ला ? लेख्नुहोस् ।

(ख) लागुपदार्थ दुर्व्यसन न्यूनीकरणका उपाय बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) आत्महत्याले समाजमा पार्ने असर बारे लेख्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय विकासका चुनौती बारे विवेचना गर्नुहोस्

(ख) स्थानीय विकासका चुनौतीले समाजमा कस्तो असर पारेका छन् ? प्रकाश पार्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

तपाईंको टोल छिमेकमा रहेका विकासका चुनौतीहरू के के छन् ? तिनको सूची तयार पानुहोस् ।

एकाइ-२ : हाम्रो सम्पदा

पाठ -१ : प्राकृतिक र मानव निर्मित सम्पदाको विशेषता र महत्त्व

मानव निर्मित सम्पदा भन्नाले मानिसले आफ्ना आवश्यकता परिपूर्तिका लागि आफैले बनाएका संरचनाहरू भन्ने बुझिन्छ भने त्यसै गरी मानिसले नबनाएका आफै बनेका, वातावरणमा स्वतः प्राप्त सम्पदाहरू प्राकृतिक सम्पदा हुन् । मानव निर्मित र प्राकृतिक दुबै सम्पदा मानिसका लागि निकै नै उपयोगी हुन्छन् । मानव निर्मित र प्राकृतिक सम्पदाका विशेषता र महत्व यसप्रकार रहेका छन् ।

(क) प्राकृतिक सम्पदाको विशेषता र महत्व

- ❖ प्राकृतिक सम्पदा स्वतः प्राप्त हुन्छन् ।
- ❖ प्राकृतिक सम्पदा पुनः पुनः प्रयोग योग्य हुन्छन् ।
- ❖ प्राकतिक सम्पदा आफै बनेका हुन्छन् ।
- ❖ प्राकृतिक सम्पदा संरक्षण, सम्वर्द्धन योग्य हुन्छन् ।
- ❖ प्राकृतिक सम्पदा जीवनदायिनी हुन्छन् ।
- ❖ प्राकृतिक सम्पदालाई मानिसले आफ्नो भनी विक्रीवितरण गरेर लाभ उठाउँछन् ।
- ❖ प्राकृतिक सम्पदा प्रकृतिका अजस्र भण्डार पनि हुन् ।

मानिसका लागि प्राकृतिक सम्पदा नभई नहुने सम्पत्ति हुन् । यिनको सदुपयोगले मानिसको जीवन सहज, सुखी र सम्पन्न बन्न सक्दछ । पानी, वन, माटो ,जमिन पहाड, खोलानालाको प्रयोग गरेर मानिसले घर, विद्यालय, अस्पताल, सडक, विजुली, उद्योग, खेतीपाती आदि जस्ता संरचनाको निर्माण गरेर लाभ प्राप्त हुने हुनाले यिनको महँव रहेको छ ।

(ख) मानव निर्मित सम्पदाको विशेषता र महत्व

मानव निर्मित सम्पदा प्राकृतिक सम्पदामा निर्भर हुन्छन् । यिनलाई मानिसले बनाएको हुन्छ । यिनी बनाउन र भत्काउन सकिने प्रवृतिका हुन्छन् । मानव निर्मित सम्पदालाई मानिसले खरिद विक्री गरेर लाभ लिने गर्दछ । यस्ता सम्पदाहरु व्यक्तिगत र सरकारी, सामुदायिक गरी विभिन्न प्रकृतिका हुन्छन् । यिनी निश्चित समय पछि नष्ट भएर जान्छन् ।

- ❖ मानव निर्मित सम्पदा जस्तै घर, अस्पताल, मन्दिर, पुस्तकालय आदि बनाएर मानव जीवन सुखी बनाउन सकिन्छ ।
- ❖ आँधिबेरी, हावाहुरी, घामपानी, हिमपात र असिना आदिवाट बच्न सकिन्छ ।
- ❖ विद्यालयबाट ज्ञान आर्जन गरिन्छ ।
- ❖ अस्पतालमा रोगको उपचार गरी अकाल मृत्युबाट बच्न तथा स्वास्थ्य सचेतना प्राप्त हुन्छ ।
- ❖ पुस्तकालयमा गएर स्वअध्ययन गर्न सकिन्छ ।

- ❖ सामुदायिक भवन, वाचनालय आदिमा गएर मिटिङ, छलफल गर्ने, सामाजिक सम्बन्ध अभिवृद्धि गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।
- ❖ जिउधनको सुरक्षा हुन्छ ।
- ❖ मानिसको सर्वाङ्गीण विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

क्रियाकलाप : दुई समूहमा विभाजित भई आफ्नो टोल छिमेकमा उपलब्ध मध्येबाट समूह एकले मानव निर्मित र समूह दुईले प्राकृतिक सम्पदाको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्राकृतिक सम्पदा केलाई भनिन्छ ?

(ख) मानव निर्मित सम्पदा भनेको के हो ?

(ग) एक वाक्यमा प्रकृतिक सम्पदाको विशेषता लेख्नुहोस् ?

(घ) एक वाक्यमा मानव निर्मित सम्पदाको विशेषता लेख्नुहोस् ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिकामा उपलब्ध प्राकृतिक सम्पदाको विशेषता र महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) गोदावरी नगरपालिकामा उपलब्ध मानव निर्मित सम्पदा बारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिका प्राकृतिक तथा मानव निर्मित सम्पदाको दृष्टिबाट महत्वपूर्ण रहेको छ । यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.गोदावरी नगरपालिकामा विद्यमान प्राकृतिक तथा मानव निर्मित सम्पदाका तस्बिर सङ्कलन गरी छोटो प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

पाठ -२ : गोदावरी नगरपालिका भित्रका सम्पदाको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका

गोदावरी नगरभित्रका सम्पदा हाम्रा साझा सम्पत्ति हुन् । प्राकृतिक अथवा मानव निर्मित जे भए पनि तिनको प्रयोग गोदावरी कै मानिसले गर्ने, बढी लाभ लिने भएकाले पनि तिनको संरक्षण, सम्बर्द्धनको जिम्मा पनि हाम्रै हुन्छ । यो हाम्रो कर्तव्य पनि हो ।

(क) मानव निर्मित सम्पदाको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका

गोदावरी नगरपालिकामा विभिन्न विद्यालय, क्याम्पस, स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, पुस्तकालय, गोदावरीधाम, मष्टाधाम, वनदेवी, ग्वासीसमैजी मन्दिर, विभिन्न पक्की तथा झोलुङ्गे पुलहरू, पार्क, सडक आदिजस्ता मानव निर्मित सम्पदाहरू रहेका छन् । यस्ता सम्पदाको संरक्षणका लागि हामी अग्रसर हुने हो भने कुनै असम्भव पनि हुँदैन । हामीले वृक्षारोपण गरेर, भएको वन जोगाएर, विद्यालय सरसफाई गरेर, वातावरण स्वच्छ बनाएर, अस्पताल, विद्यालय तथा सार्वजनिक भवन एवम् सम्पत्तिको सुरक्षा, संरक्षण गरेर, सेवामुखी बनाएर, विशिष्ट व्यक्तिको मर्यादा, सम्मानको वातावरण सिर्जना गरेर, उनका प्रेरक विचार र व्यवहारको अनुशरण गरेर आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछौँ । यस्ता सम्पदाहरूको विकास, संरक्षण र सम्बर्द्धनमा अग्रसर भएर, नेतृत्व लिएर अगाडि बढ्न तथा सामाजिक कार्यमा आफू अग्रपंक्तिमा उभिई अरूलाई पनि लगाउन सकेमा गोदावरीका सम्पदाको संरक्षण हुन सक्दछ । यस्ता सम्पदाको निर्माणमा हाम्रा अग्रजले आफ्नो मेहनत, खुनपसिना खर्च गरेर हाम्रा लागि संरक्षण गरेका सम्पदाको संरक्षण सम्बर्द्धन मात्र हामीले गरिदिएमा त्यसबाट मनग्य फाइदा पनि हामीलाई नै हुने हो भन्ने कुरा पनि हामीले बिर्सनु हुँदैन ।

(ख) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका

प्राकृतिक सम्पदा स्वतः निर्मित हुने भए पनि तिनको संरक्षण सम्बर्द्धन हामीले नै गर्नु पर्दछ र त्यसबाट सबैभन्दा बढी फाइदा पनि हामीलाई नै हुने गर्दछ । प्रकृतिक सम्पदामा वनजङ्गल, नदी, पहाड, पर्वत, ताल सरोवर आदि पर्दछन् । गोदावरी नगर पालिकामा विभिन्न घना जङ्गल, नायल ताल, लामीताल, मछेली खोला, खुटिया नदी आदि प्राकृतिक सम्पदा हुन् । नदीनाला, वन, तालतलैया, दूर्लभ जीवजन्तु आदिको संरक्षण गऱ्यो भने, बचायो भने हामीलाई अत्यधिक फाइदा हुन्छ । वनबाट काठदाउराको प्रयोग गर्न, खोलानालाबाट घर, अस्पताल बनाउन गिट्टी,बालुवा, ढुङ्गा ल्याउन, माछा मार्न, सिकार गर्न, पर्यटक लोभ्याउन, होटल-व्यापार बढाउन, जमिनमा सिचाइँ गर्न, मनोरञ्जन गर्न, विकास कार्य अगाडि बढाउँन, उद्योग कलकारखाना स्थापना गरी लाभ लिन, रोजगारी अभिवृद्धि गर्न, आवश्यक चिजवस्तुको आपूर्ति गरी सुखपूर्ण जीवनयापन गर्न सहज हुने भएकाले सम्पदाको संरक्षण हामीले नै गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप : प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र भूमिका तथा मानव निर्मित सम्पदाको संरक्षण र भूमिका विषयमा एक समूहलाई एक कार्य र अर्को समूहलाई अर्को कार्य गर्न लगाउने ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव निर्मित सम्पदाको संरक्षण भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

(ग) नायलताल कस्तो सम्पदा हो ?

(घ) मालाखेती अस्पताल कस्तो सम्पदाभित्र पर्दछ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क)स्थानीय प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण के कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख)गोदावरीका मानव निर्मित सम्पदा बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सम्पदाको संरक्षण सम्बर्द्धनमा नागरिकको के भूमिका हुन सक्छ चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.सम्पदा संरक्षणमा व्यक्ति, समाज, संघसंस्थाहरू, तथा सरकारको दायित्व के हुन सक्दछ ?

पाठ-३ : गोदावरी नगरपालिकाका भौतिक सम्पदाको परिचय

भौतिक सम्पदा भन्नाले मानिसले आफ्ना आवश्यकताको परिपूर्ति गर्नका लागि अथवा सहज जीवनयापनका लागि बनाएका मावन निर्मित संरचनाहरू हुन् । गोदावरीमा नागरिकको सेवा, सुविधा र सहजताका लागि निम्न प्रकारका भौतिक सम्पदा निर्माण भएका छन् । जस्तै :

क)औद्योगिक क्षेत्र : गोदावरीको गेटामा औद्योगिक क्षेत्रको निर्माण गरिएको छ । अत्तरिया- धनगढी सडक खण्डको सात किलोमिटरको दुरीमा विभिन्न प्रकारका उद्योगहरू सञ्चालनमा छन् । अत्तरियाको दिव्या रोजिन एण्ड टर्पेन्टाइन उद्योग, सुदूर फुड इन्डिस्ट्रि गेटा, आर.पि. फ्लोर मिल गेटा, अवस्थी ग्रुप गेटा, कत्था फ्याक्ट्री गेटा, हेमकुण्ड क्रसर उद्योग बल्मी, खरी उद्योग बल्मी, सेती ह्युमपाइप उद्योग लालपुर तथा विभिन्न गारमेन्ट उद्योग, कपास उद्योग, मेटल उद्योगहरू सञ्चालनमा रहेका छन् ।

ख) रङ्गशाला : गोदावरी नगरपालिकाभित्र व्यवस्थित र आधुनिक रङ्गशाला नभए पनि खुलाचौर, गौचरन, विद्यालयका मैदान आदिलाई खेलमैदानका रूपमा प्रयोग गरेर खेलजन्य गतिविधि भैरहेका छन् । जस्तै : चौकीडाँडाको वनक्षेत्रमा रहेको खेल मैदान, वल्मीमा रहेको मैदान आदि । व्यवस्थित तथा अत्याधुनिक रङ्गशाला निर्माणका लागि गोदावरी नगरपालिका प्रयासरत रहेको छ ।

ग) सङ्ग्रहालय : गोदावरीमा सङ्ग्राहालयका रूपमा पुस्तक सङ्ग्रहालय प्रतिभा सामुदायिक पुस्तकालय रहेको छ । यहाँ विभिन्न विधा र क्षेत्रका पुस्तक पत्रपत्रिकाहरूको सङ्ग्रह गरिएको पाइन्छ । यो पुस्तकालय गोदावरी नगरपालिकाको अत्तरिया बजार पूर्वरोडमा रहेको छ ।

घ) मुख्य सडक सञ्जाल : गोदावरी भएर देशको सबैभन्दा ठुलो पूर्व पश्चिम राजमार्ग महेन्द्र राज मार्ग पूर्वमा काँकडभिट्ट र पश्चिममा कञ्चनपुर, महेन्द्रनगरसम्म अगाडि बढेको छ । धनगढी-स्याउले-दिपायल द्रुतमार्ग, धनगढी-अत्तरिया छ लेन सडक, अत्तरिया-डडेल्धुरा-दिपायल भिमदत्त राजमार्ग, मालाखेती कोलमुडा-सहजपुर सडक (निर्माणाधिन) तथा भित्री ग्रामीण सहकहरूको सञ्जाल गोदावरीमा विद्यमान रहेको छ ।

ङ) विमान स्थल : गोदावरीको सिमानाभित्र विमान स्थल नभए पनि गोदावरीको सिमानामै जोडिएको धनगढी क्षेत्रीय विमान स्थलबाट गोदावरीका बासिन्दाहरूले अत्यधिक लाभ लिइरहेका छन् । तेघरी स्थित सुदूरपश्चिम पृतना मुख्यालयमा हेलिप्याड निर्माण गरिएको छ । आपत् विपत्मा सैनिक हेलिप्याडको प्रयोग गरेर सेवासुविधा लिन सकिने अवस्था छ ।

च) रेडियो, एफ.एम : गोदावरीको बुढीतोलामा रेडियो नेपालको १०० मेघाहर्जको सबस्टेशन, गोदावरी सामुदायिक एफ.एम., रेडियो अत्तरिया लगायतका रेडियो एफ.एम.ले सूचना तथा सञ्चारका क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याइ रहेका छन् ।

पुलपुलेसा : गोदावरी पुल, खुटिया नदी पुल, मोहना नदी पुल, मनहरा नदी पुल, चाक्ले खोला पुल जस्ता पक्की पुल तथा स-साना खोला खोल्साहरूमा झोलुङ्गे पुलहरू रहेका छन् ।

क्रियाकलाप : गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका भौतिक संरचनाको सूची बनाई तिनी मध्येबाट आफ्नो वडामा रहेका संरचना टुट्याउनुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) रङ्गशाला हामीलाई के काम लाग्दछ ?

(ख) गोदावरी नगरका नजिकको विमानस्थलको नाम के हो ?

(ग) गोदावरीमा रहेका कुनै दुई उद्योगको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) गोदावरी भएर अगाडि बढ्ने सबैभन्दा ठूलो राजमार्ग कुन हो ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरीमा के कस्ता भौतिक सम्पदा रहेका छन् लेख्नुहोस् ।

(ख) हाम्रालागि गोदावरीमा रहेका सडकहरु महत्वपूर्ण छन् लेख्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाम्रा भौतिक सम्पदाहरुबाट हामीलाई के कस्तो फाइदा पुगेको छ, समीक्षा गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.मानव जीवनमा भौतिक सम्पदाको उपयोगिता के छ ? आफ्नो वडाका वडाध्यक्षसँग छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-४ : गोदावरी नगरपालिकाका स्वास्थ्य संस्थाको परिचय र उपलब्ध सेवाहरू

गोदावरी नगरपालिकामा विभिन्न साना ठुला स्वास्थ्य संस्थाले स्वास्थ्य क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउँदै आएका छन् जसको चर्चा यसप्रकार रहेको छ :

क) प्रस्तावित दशरथ चन्द मेडिकल विश्वविद्यालय (गेटा मेडिकल कलेज) :

गोदावरी नगर पलिकामा निर्माणाधीन लगभग ९५ प्रतिशत निर्माण कार्य सम्पन्न भैसकेको यो स्वास्थ्य संस्था राष्ट्रिय गौरवको आयोजनाभित्र पर्दछ । सुरुमा २५० शैयाको गेटा मेडिकल कलेजका रूपमा निर्माण थालनी गरिएको भए पनि पछि यस क्षेत्रका जनताको माग बमोजिम सरकारले यसलाई मेडिकल विश्वविद्यालयका रूपमा विकास गर्ने गरी संसदमा विधेयक दर्ता गराएको छ र सो विधेयक संसदबाट परित भएपछि यसले मेडिकल विश्वविद्यालयको स्वरूप धारण गर्नेछ । यस्तो गौरवशाली स्वस्थ्य संस्था स्थापना हुनु गोदावरीका लागि मात्र नभएर समग्र सुदूरपश्चिमकै लागि गर्वको विषय बनेको छ । यसमा डाक्टरी कोर्ष पढाइ हुनुका साथै विरामीको उपचार हुनेछ र रोगहरूको बारेमा अनुसन्धान समेत हुनेछ । जसले उपचारमा सहजता हुने, भारत जानुपर्ने बाध्यता अन्त्य हुने तथा रोजगारीका अवसर बढ्ने देखिन्छ ।

ख) मालाखेती अस्पताल :

मालाखेती अस्पताल सरकारी तहबाट सञ्चालित गोदावरीको एकमात्र जिल्ला स्तरीय अस्पताल हो । यहाँ प्राथमिक उपचारदेखि शल्यक्रियासम्मका उपचारहरू हुने गर्दछन् । यहाँबाट आम नागरिकले सस्तो र शुलभ तरिकाले स्वास्थ्य उपचार पाइरहेका छन् । २ जना एम.वि.विएस डाक्टरको दरबन्दी कायम गरिएको मालाखेती अस्पतालमा सुरक्षित बर्थिङ्सेन्टरबाट गर्भवती सम्बन्धी सेवा दिइने हुनाले यहाँ दैनिक बिरामीहरू, गर्भवती महिलाहरूको बाक्लो भिड लाग्ने गर्दछ । प्रायः यस अस्पतालले निशुल्क औषधोपचार व्यवस्था गरेको हुनाले यसबाट सबैले स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभ लिइरहेका छन् ।

ग) पद्मा अस्पताल प्रा.लि. :

पद्मा अस्पताल गोदावरी क्षेत्रमा निजी क्षेत्रको दशकौंदेखि स्वास्थ्य सेवा दिइरहेको अस्पताल हो । यहाँ पनि दक्ष स्वास्थ्यकर्मीद्वारा बिमारीको उपचार भैरहेको छ । यसका सञ्चालक तथा डक्टर नरबहादुर मौनीको सेवाभावका कारण पद्मा अस्पतालमा सबैले सेवा पाइरहेका छन् । यहाँ प्राथमिक उपचारदेखि शल्यक्रियासम्मको सेवा सुविधा उपलब्ध रहेको पाइन्छ ।

घ) अत्तरिया अस्पताल :

अत्तरिया अस्पताल निजी लगानीमा सञ्चालित स्वास्थ्य संस्था हो । यसले केही वर्षदेखि प्राथमिक उपचारदेखि शल्यक्रियासम्मको उपचार शैया सञ्चालन गरेर दिइरहेको छ । सघन उपचारको

व्यवस्था समेत रहेको यस अस्पतालले गोदावरी मात्र नभएर समग्र सुदूरपशिचिमका जनतालाई सर्वसुलभ तरिकाले दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्था गरी सेवा दिइरहेको छ ।

ङ) धर्मरुद्र सेवा अस्पताल प्रा.लि. :

धर्मरुद्र सेवा अस्पताल निजी लगानीमा सञ्चालित अस्पताल हो । यसले लामो समयदेखि जनतालाई स्वास्थ्य सेवा दिइरहेको छ । धनगढी र अत्तरिया दुबै क्षेत्रबाट स्वास्थ्य दिइरहेका यस अस्पतालले पनि स्वस्थ्यका क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदै आइरहेको छ ।

च) स्वास्थ्य चौकीहरू

गोदावरी नगरपलिकाका प्रायः सबै वडाहरूका स्वास्थ्य चौकीहरू स्थापना गरिएका छन् । जसले ग्रमीण क्षेत्रका जनता स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा जोडिन पुगेका छन् । जनताहरू जटिल प्रवृत्तिको रोगको उपचार बाहेकका उपचारहरू वडा स्वास्थ्यचौकीमा नै गराउने वातावरण निर्माण भएको छ । ग्रामीण इलामा अझै दक्ष स्वास्थ्यर्मीको अभावले जनताले सास्ति खेप्नु परि रहेको भए पनि यहाँबाट पाइने सेवाले ग्रामीण भेगका जनता स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा जोडिन पुगेका छन् ।

छ) पोलिक्लिनिकहरू, मेडिकलहरू, अकुपञ्चर केन्द्र :

गोदावरी नगरपालिकाको सबैभन्दा ठुलो बजार अत्तरिया बजारमा पि.डी. पोलिक्लिनिक जस्ता निजी स्तरबाट सञ्चालित थुप्रै पोलिम्लिनिकहरू, मेडिकलहरू, फार्मेसीहरू, अकुपञ्चर केन्द्र तथा थेरापी केन्द्र जस्ता तुप्रै स्वास्थ्य संस्थाले पनि स्वास्थ्यसेवा प्रदान गर्दै आइरहेका छन् । इम्प्याक्ट जस्ता गैरसरकारी संस्थाबाट सञ्चालित स्वस्थ्य केन्द्रले पनि कान सम्बन्धी र विभिन्न रोगको उपचार सेवा प्रवाह गरिरहेका छन् ।

गोदावरीमा निर्मित स्वास्थ्य संस्थाहरूले बिरामीको प्राथमिक उपचार, चेकजाँच, अपरेशन, वेडभर्ना गरी उपचार गर्दछन् र उपचार गर्न नसकिने जटिल बिरामीलाई अवस्था हेरेर सेती प्रादेशिक अस्पताल घनगढी, राजधानी काठमाडौं तथा अन्य स्थानमा रिफर गर्ने गर्दछन् । आइ.सि.यु, एन. आई. सि.यु तथा जनरल वार्डमा राखेर पनि उपचार गर्ने सुविधा यहाँका स्वास्थ्य संस्थाले दिने गरेका छन् । यहाँ जटिल रोगहरूको उपचारका साथै एम.आर.आई, सिटीस्क्यान, इ.सि जी. बाट पनि सेवा प्रवाह हुने गरेको पाइन्छ । सामान्यदेखि जटिल शल्यकिया समेत हुने गरेको छ । नवजात शिशुलाई जन्मेदेखि नौ महिनासम्म दिने खोप, गर्भवती चेकजाँच, अभियानका रूपमा सञ्चालित खोपहरू जस्तै : दादुरा, रुवेला, बिटामिन ए, पोलियो, हात्तीपाइले बिरुद्धको खोप, सन्तानको रहर पुगेका दम्पत्तिहरूका निम्ति अस्थायी, स्थायी बन्ध्याकरण शिविर सञ्चालन, एच.आइ.भि., टि.बि.आदिको औषधी वितरण, परिवार नियोजनका अस्थायी साधन वितरण, कोरोनाको खोप, मातृशिशु पोषण कार्यक्रम जस्ता थुप्रै सेवाहरू महिला स्वयंसेविका परिचालन गरेर समेत गर्ने गरेको छ । सरकारी अस्पतालमा निःशुल्क औषधीको व्यवस्था भए पनि प्रयाप्त सेवा सुविधा नहुने तर निजी स्वास्थ्य संस्थामा उपचारका लागि पैसा खर्च गर्नु पर्ने हुनाले स्वास्थ्य सेवा गरिबहरूको पहुँचदेखि टाढा रहेको देखिन्छ ।

क्रियाकलाप : शिक्षकको सहयोगमा नजिकको अस्पतालमा गई स्वास्थ्य सेवा लिने तरिका अवलोकन गरी प्राप्त अनुभवलाई छोटो प्रतिवेदनमा समेट्नुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्रस्तावित गेटा मेडिकल कलेज कहाँ अवस्थित छ ?

(ख) स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट सामान्यतया कस्तो सेवा प्राप्त हुन्छ ?

(ग) मालाखेती अस्पताल कुन तहबाट सञ्चालित छ ?

(घ) अत्तरियामा अवस्थित इम्प्याक्ट नामक गैरसरकारी संस्थाले कस्तो स्वास्थ्यसेवा दिइरहेको छ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिकामा के कस्ता स्वास्थ्य संस्थाहरु रहेका छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) गोदावरीमा नगरपालिकामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाले के कस्तो स्वास्थ्य सेवा दिइरहेका छन् चर्चा गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिकामा के कस्तो स्वास्थ्य सुविधा प्राप्त छ ? विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा गई त्यहाँ के कसरी सेवा प्रवाह गरिन्छ ? तरिका टिपोट गरी छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

२.नजिकको अस्पतालमा गएर स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सर्वसाधारणले कुनै समस्या भोग्नु परेको छ वा छैन सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ-५ : गोदावरी नगरपालिकाका लोककला, संस्कृति

गोदावरी नगरपालिका विविध प्रकारका कला संस्कृतिहरूको संगम पनि हो । यहाँ विभिन्न प्रकारका जातजातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । सुदूरपश्चिमका नौ वटै जिल्ला र देशका अन्य भू-भागबाट समेत बसाइ सरेर आउने क्रममा मानिसहरूले आफ्ना कला, संस्कृतिहरू पनि सँगै लिएर आउने हुनाले गोदावरीमा भिन्न भिन्न कलासंस्कृतिहरू पाइन्छन् । यहाँ गुरुङ, मगर, थारु, मदेसी, मुस्लिम तथा खस आर्य आदिका सांस्कृतिक विशेषता प्रशस्त मात्रामा पाउन सकिन्छ । गोदावरीलाई कला, संस्कृतिको भण्डार भन्दा पनि फरक पर्दैन ।

क) स्थानीय लोकगीत-गोदावरी क्षेत्रमा झ्याउरेगीत, सखियागीत, देउडा दोहोरी, होरीगीत, ठाडीभाका, भजन, आरती भारत जस्ता जाति अनुसारका लोकगीतहरु प्रचलनमा रहेका पाइन्छन् । यस्ता स्थानीय लोकगीतले स्थानीय स्तरका दुःख, पीडा, मर्का हँ
हांसो, खुसीलाई उठाउने गरेका छन् ।

ख) लोकनृत्य-यहाँ सखिया, सोरठी र हुड्केउली जस्ता लोकनृत्यहरु प्रचलनमा रहेका छन् ।

ग) लोकजात्रा-गोदावरी नगरका प्रमुख जात्रामा मष्टाबण्डालीको जाँत (ओलानी), ग्वासीदेउताको जात सल्ली चापमा हुने गर्दछन् । यी जातमा गोदावरीका नागरिकहरूको उल्लेख्य सहभागिता हुने गर्दछ । यस्ता जात्राले यस क्षेत्रमा ऐतिहासिक गाथाहरूको संस्मरण गराउनुका साथै लोकसंस्कृतिको सम्बर्द्धनमा ठुलो योगदान पुऱ्याउँदै आएका छन् ।

घ) लोककथा- लोकमा प्रचलित कथालाई लोककथा भनिन्छ । गोदावरी क्षेत्रमा विभिन्न लोककथाहरु प्रचलनमा रहेका छन् । यस्ता कथाहरु ऐतिहासिक, पौराणिक, धार्मिक, सामाजिक किंवदन्तीमा आधारित विषयवस्तुहरु समेटेको पाइन्छ । लालहीराको कथा, नलदमयन्तीको कथा, भक्त प्रह्लादको कथा, कर्णकान्त र नेत्रलालको कथा, शिशिर र बसन्तको कथा, कौरव-पाण्डवका कथा, रामायणका कथा आदि जस्ता लोक कथाहरु प्रचलनमा रहेका पाइन्छन् ।

ङ) आहान- आहान, आख्यान, बात, मर्जी, दन्त्यकथा, किंवदन्ती, आहान भन्नाले लोककथालाई नै बुझिन्छ । माथि उल्लेख गरिएका लोककथा नै आहान हुन् जुन गोदावरी क्षेत्रमा प्रचलित रहेका छन् ।

च) गाउँखाने कथा- प्रश्नात्मक शैलीमा कुनै पनि षियवस्तुका सम्बन्धमा मेलखाने प्रश्न सोधेर उत्तर मागिन्छ र नजानेमा गाउँ दिने, खाने लोक साहित्यको एक विधालाई गाउँखाने कथा भनिन्छ । गोदावरीमा विभिन्न विषयवस्तुलाई समेटेर यस्ता यस्ता गाउँखाने कथा भन्ने सुनाउने प्रचलन रहेको पाइन्छ । जस्तै : आफू छ काली, नाम भने राती के हो ? - राती, चाँदीको ठेकी स्याउलाको बिर्को के

हो ? -मुला, जति तान्यो त्यती छोटो हुने के हो ? -चुरोट, नौ तले घरको झ्याल न ढोका के हो ? -बाँस आदि ।

क्रियाकलाप

क) शिक्षकको सहयोगमा कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गरी देउडा अथवा स्थानीय लोकगीत प्रतियोगिता गर्ने ।

(ख) थारू समुदायका विद्यार्थीहरूको समूह बनाई कक्षामा सखिया गीत तथा नृत्य प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास

१.अति सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू

क) कस्तो गीतलाई लोकगीत भनिन्छ ?

ख) सखिया कुन जातिमा प्रचलित लोकगीत तथा नृत्य हो ?

ग) बात भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

घ) कस्ता कथालाई लोककथा भनिन्छ ?

ङ) गोदावरीमा प्रचलित कुनै दुई गाउँखाने कथा उल्लेख गर्नुहोस् ।

२.सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू

क) गोदावरीमा के कस्ता लोककला, संस्कृतिहरू प्रचलनमा रहेका छन् ?

ख) स्थानीय स्तरमा प्रचलित कुनै दुई लोककथा लेख्नुहोस् ।

ग) लोक कला, संस्कृति भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

घ) पाँच पाँच वटा गाउँखाने कथा र आहानहरू सङ्कलन गर्नुहोस् ।

३.विस्तृत उत्तरात्मक प्रश्नहरू

क) "लोककला, संस्कृति मानिसका पहिचान हुन्, परिचय हुन्" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

ख) लोककला, संस्कृतिमा के कस्ता विषयहरू समेटिएका हुन्छन् ? प्रकाश पार्नुहोस् ।

ग) गोदावरी नगरभित्रका कुनै ३ वटा लोकसंस्कृतिको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना परियोजना

१.गाउँघरमा प्रचलनमा रहेका लोकसंस्कृतिका नमुना सङ्कलन गरी तिनको महत्त्व र विशेषता बारे लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-३ : स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि

पाठ -१ : स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरू

प्राकृतिक रूपमा रमणीय, ऐतिहासिक, धार्मिक तथा सास्कृतिक महत्व बोकेका स्थलहरूलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ । यहाँ मानिसहरू घुम्न, समय व्यतीत गर्न, तिर्थाटन गर्न, भ्रमण, अवलोकन गर्न, गरिमा बुझ्न, अध्ययन अनुसन्धान गर्न आउने गर्दछन् । पर्यटकीय स्थलहरूले स्थानीय जनताको आर्थिक अवस्थामाथि उकास्न, स्थानीय क्षेत्रलाई देश विदेशसम्म परिचित गराउन महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछन् । त्यसैले यिनको संरक्षण, संबर्द्धन र विकासमा ध्यान पुऱ्याउन जरुरी देखिन्छ । गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा यस्ता थुप्रै पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् जो संरक्षण, संबर्द्धन, विकास र प्रचार प्रसारको पर्खाइमा रहेका छन् ।

(क) लामीताल
(ख) नायलताल
(ग) भल्काताल
(घ) गोदावरीधाम
(ङ) मष्टाबण्डाली मन्दिर
(च) मष्टाधाम
(छ) हाटखोली क्षेत्र
(ज) बुडीतोला क्षेत्र
(झ) विभिन्न झोलङ्गे पुलहरू
(ञ) मछेली खोला क्षेत्र
(ट) वनदेवी क्षेत्र आदि

यी पर्यटकीय क्षेत्रमध्ये सबैभन्दा महत्वपूर्ण गोदावरीधाम हो । यहाँ प्रत्येक बाह्र वर्षमा कुम्भ मेला लाग्ने गर्दछ । प्रत्येक वर्ष माघ एक गते माघीको दिन बाह्रराशी मकर मेला लाग्ने गर्दछ । यहाँ मानिसहरूको धार्मिक कार्य मात्र हैन घुम्न, वनभोन कार्यक्रम गर्न घुइंचो लाग्ने गर्दछ । गोदावरीमा निजी क्षेत्रका सुविधा सम्पन्न होटल रिसोर्टको सञ्चालन पनि भएको छ यसले पर्यटकलाई थप सुविधा प्रदान गरेको छ । गोदावरी पुल, हनुमानको मूर्ति, वनदेवी स्थित नेपालआमाको मूर्ति, सुन्दर शान्त र एकान्त वनजङ्गल, खोला, पानी-पोखरीले पर्यटकको मन लोभ्याउने गर्दछ । यसैगरी लामीताल,

नायलताल, झम्काताल हाटखोली क्षेत्र, बुढीतोला क्षेत्र मछेली खोला क्षेत्रमा वनभोज गर्दै रमाउन, फोटोसेसन गर्न, नुहाउन, घुम्न पर्यटकको घुँइचो नै लाग्ने गर्दछ ।

क्रियाकलाप :

१. विद्याथीलाई नगरपालिका क्षेत्रका पर्यटकीय स्थलहरूको भिडियो अथवा तस्बिर देखाउँदै छलफल गरी अन्य कुनै पर्यटकीय क्षेत्र बन्न सक्ने स्थलको नाम र विशेषताको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

२. विद्यार्थीलाई गाउँघर नजिकको कुनै एक पर्यटकीय स्थलको बारेमा कम्तिमा १० वाक्यमा बयान गरी लेख्न लगाउने ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरी कस्तो पर्यटकीय स्थल हो ?

(ख) नेपाल आमाको सुन्दर मूर्ति कुन ठाउँमा छ ?

(ग) नायलताल कहाँ पर्दछ ?

(घ) गोदावरीमा पर्यटकहरू के गर्न आउँछन् ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा के कस्ता पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) गोदावरीमा रहेका पर्यटकीय स्थल किन महत्वपूर्ण छन् चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) पर्यटकीय स्थलबाट गोदावरीका बासिन्दालाई के कस्ता फाइदाहरू पुगेका छन् ?

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरीका पर्यटकीय स्थलका विशेषताहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.आफ्नो नजिकको कुनै पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गरी प्राप्त विषयवस्तु तथा अनुभवलाई छोटो प्रतिवेदन मार्फत प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-२ : स्थानीय वस्तुको बजारीकरण

स्थानीय वस्तु भन्नाले गाउँघरतिर उत्पादन हुने वस्तुहरू जस्तै घिउ, मह, दुध, तरकारी, डोको, नाम्लो चकटी, नाङ्लो, अन्नबाली, आदि भन्ने बुझिन्छ भने यिनको बजारीकरण भन्नाले खरिद बिक्री र वस्तुको भण्डारण गर्ने तरिका अथवा प्रचलन भन्ने हुन्छ । गाउँघरतिर परम्परागत रूपमा रूपैया-पैसाको अवधारण नआउन्जेलसम्म वस्तुको साँटासाँट गर्ने, वस्तुको विनिमय गरेर बजारीकरण गरिन्थ्यो । आधुनीकतासँगै स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तु भाउको बजारीकरण गर्ने परिपाटीमा पनि परिवर्तन आएको पाइन्छ ।

❖ **गोदावरी क्षेत्रमा उत्पादित स्थानीय उत्पादनहरू :**

गोदावरी क्षेत्रमा परम्परागत र आधुनिक गरी दुई किसिमका वस्तुहरूको उत्पादन हुन्छ जस्तै

(क) परम्परागत वस्तु : डोको, नाम्लो, डोरी, हलो, जुवा, चकटी, सुकुल, नाङ्लो, पिनो, मट्टो, अचार, आँसी, बाउसा, बन्चरा, कुटो, कोदालो, दुध, घिउ, मह, अन्नबाली, तरकारी आदि ।

(ख) आधुनिक वस्तु : जुत्ता, चप्पल, कपटा, तयारी पोशाक, चाउमीन, पाउरोटी, केक, ब्रेड, दालमोठ, च्याउ आदि ।

❖ **स्थानीय उत्पादनको खरिद-बिक्री हुने तरिका**

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा स्थानीय उत्पादनहरूको खरिद-बिक्री परम्परागत र आधुनिक दुई किसिमले गरिन्छ । जस्तै :

(क) परम्परागत तरिका : गाउँघरमा उत्पादित वस्तुहरू टोल छिमेकमा साँटासाँट गर्ने तरिका परम्परागत तरिका हो । यसमा आफूसँग नभएको चिजवस्तु अर्काबाट मागेर ल्याउने र आफूसँग भएको चिजवस्तु जति ल्याएको हो त्यत्ती नै बदलामा अर्कालाई दिने गरिन्छ । यसमा आफूसँग अहिले दिने साँट्ने चिज नभए पनि पछि दिनेगरी वस्तुको विनिमय गर्ने गरिन्छ र पैसाको कारोबार हुँदैन । यसमा नगद कारोबार नभएर जिन्सी अथवा व्यावहारिक कारोबार हुने गर्दछ ।

(ख) आधुनिक तरिका : बिक्री-वितरणको आधुनिक तरिका भनेको पैसामा वस्तु बिक्री गर्नु भन्ने हुन्छ । आजभोलि वस्तुको किलोका आधारमा मूल्य निर्धारण गरेर किलोको आधारमा नै वस्तुको बिक्री वितरण हुन्छ । यसमा नगद अथवा पैसाको कारोबार हुने गर्दछ । कागजी नोटको माध्यमबाट वस्तुको मूल्य तिर्ने काम गरिन्छ ।

यसरी स्थानीय स्तरमा वस्तु भाउको व्यापार अथवा खरिद बिक्री गर्ने गरिएकामा समयको परिवर्तनसँगै वस्तुको मूल्य स्वरूप अनलाइन खरिदबिक्री र मोबाइलबाटै स्क्यान गरेर अथवा फोन पे को तरिकाबाट पनि मूल्य तिर्ने गरिन्छ । स्थानीय वस्तुको बजारीकरणमा वस्तुको भण्डारण पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । उत्पादित वस्तु सस्तो अथवा बढी भएको र माग कम भएको बेला भण्डारण गरेर राख्ने र महङ्गो, कम अथवा माग बढी भएको बेला बिक्री गर्ने उद्देश्यले वस्तु पछिसम्म सुरक्षित राख्ने प्रक्रियालाई भण्डारण भनिन्छ । यो पनि परम्परागत र आधुनिक गरी दुई प्रकारको हुन्छ । जस्तै : भकारी, कुरु, रुङेणो, पोको, बाकस, सन्दुक आदिमा सुरक्षित राख्ने तरिका परम्परागत भण्डारण हो भने उत्पादित वस्तुहरू शीत भण्डार (कोल्ड स्टोर) राखेर आवश्यक भएको बेला झिकेर बिक्री वितरण गर्ने तरिका आधुनिक भण्डारण हो ।

गोदावरीमा दुवै तरिका प्रचलनमा रहेका छन् । वस्तुको बजारीकरणमा वस्तुको गुणस्तर, बिक्री गर्ने उचित स्थान, उचित मूल्य निर्धारण, वस्तुको प्रचार प्रसार प्रबर्द्धन जस्ता कुरा आवश्यक मानिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो घर तथा समुदायमा वित्का लागि उत्पादन भएका बस्तुहरु, सम्भावित बिक्रि मूल्य र खरिद बिक्री हुने तौर तरिका सहितको सूची तयार पार्नुहोस्।

क्र. सं	उत्पादित वस्तुहरुको नाम	विक्री मूल्य रु / प्रति इकाई	खरीद विक्री हुने तौर तरिकाहरु

२. विद्यार्थीहरुलाई साना साना समूहमा विभाजन गरि उद्योगको आआफ्नो बुझाइबारे १० मिनेट छलफल गर्नुहोस र गोदावरी नगरपालिका भित्र रहेका साना घरेलु र ठुला उद्योगहरुको ठेगाना सहितको सूची तयार पार्नुहोस।

क्र. सं	उद्योगहरुको नाम	ठेगाना

३. स्थानीय स्तरमा बेत बाँस लगायतका सामग्रीहरु जस्तै डोको, नाम्लो, डोरी, चकटी, सुकुल, गुन्द्री आदि बनाउने ठाउँमा अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस। सामग्री निर्माण गर्ने व्यक्तिसँग छलफल र टिपोट गर्न लगाउनहोस्। उक्त सामग्रीहरुको कम्तिमा ३ वटा नमुना निर्माण गरी विद्यालयमा प्रदर्शनी गर्नुहोस्।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) वस्तुको बजारीकरण भनेको के हो ?

(ख) स्थानीय उत्पादन भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

(ग) उत्पादित वस्तुको भण्डारण भनेको के हो ?

(घ) भण्डारणको आधुनिक तरिका के हो ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरीका स्थानीय उत्पादनहरु के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) भण्डारका तरिका बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय वस्तुको बजारीकरण बारे बिस्तारमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

❖ (ख) स्थानीय उत्पादनको खरिद-बिक्री हुने तरिका बारे लेख्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.तपाईंको अभिभावकले घरमा केही वस्तु किन्ने र बेच्ने गरेका होलान् त्यो प्रक्रियालाई नियाल्नुहोस् र त्यसबाट के कसरी कारोबार हुन्छ र के कति मुनाफा भयो सोधखोज गरेर बजारीकरण बारे छोटो प्रतिबेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ-३ : स्थानीय उद्योग

स्थानीय उद्योग भन्नाले गाउँघरतिर अर्थात् स्थानीय पालिकामा सामग्री उत्पादन गर्ने गरी स्थापना भएका ठूला-साना कम्पनी भन्ने बुझिन्छ । यस्ता उद्योगहरू स्थानीय कच्चापदार्थ र स्थानीय जनशक्तिमा निर्भर हुन्छन् । यस्ता उद्योगहरूले स्थानीय स्तरमा रहेका बेरोजगार जनशक्तिलाई रोजगारी प्रदान गर्दछ । राज्यलाई राजस्व तिरेर योगदान पुऱ्याउँछन् । त्यसैले स्थानीय उद्योगलाई विकास र समृद्धिको मार्गमा अगाडि बढाउने उपयुक्त कदम पनि भनिन्छ । गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा यस्ता उद्योगहरू प्रशस्त पाउँदछौं । गोदावरी नगरपालिकामा मुख्य गरी दुई किसिमका उद्योहरू पाउन सकिन्छ ।

१.परम्परागत उद्योग : परम्परागत उद्योग भन्नाले पहिले पुर्खाको पालादेखि अथवा परापूर्वकालदेखि मानिसले आफ्नो दैनिकी चलाउन आफ्नै सिप, जाँगर र बलबुताले बनाएका प्रविधियुक्त उद्योग भन्ने बुझिन्छ । जस्तै : घट्ट, ढिकी, जाँतो, कोल, चाँन, चर्खा, आरन, आफर, ओखल आदि । वर्तमान समयमा यस्ता परम्परागत उद्योगहरू लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका छन् । गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा यस्ता उद्योगहरूको प्रचलन रहेकोमा आज आएर सून्य प्रायः अवस्थामा पुगेको पाइन्छ । यिनको संरक्षण र जगेर्नाको आवश्यकता देखिन्छ ।

२.आधुनिक उद्योग : विभिन्न यन्त्र उपकरणको प्रयोगबाट वस्तुको उत्पादन गरिन्छ भने त्यस्ता उद्योगहरू आधुनिक उद्योग हुन् । वर्तमान समयलाई प्रविधिको युग, आधुनिक युग, यन्त्र उपकरणको युग, विज्ञानको युग भनेर अनेक नामले पुकारिन्छ । यस समयमा मानिसको अथक खोज अनुसन्धानबाट आधुनिक उद्योगको जन्म भएको छ । जसले सयौं मानिसले गर्ने कामलाई एउटा उद्योगले सहजै सम्पन्न गर्दछ । यस्ता आधुनिक उद्योगको प्रयोग अत्यधिक भएको अवस्थामा गोदावरी नगरपालिकामा पनि साना ठूला आधुनिक उद्योगहरू स्थापना भएका छन् । जस्तै :

१. दिव्या रोजिन एण्ड टरपेन्टाइन उद्योग २. सुदूरफुड इन्डस्ट्री, ३. अवस्थी ग्रुप (खाद्य उद्योग), ४.बालाजी खाद्य उद्योग, ५.विभिन्न डेरी उद्योग, ६.विभिन्न गारमेन्ट उद्योग, ७.ईटा उद्योग, ८.ब्लक, पोल, ह्यूमपाइप उद्योग, ९.क्रसर उद्योग १०.बेकरी उद्योग ११.आर.पी प्लोर मिल १२. रेडिन्ट ग्यास उद्योग १३.सैपाल ग्यास उद्योग १४.चाउमिन उद्योग १५.साबुन, सोडा उद्योगहरू १६.अफसेट प्रेस, १७.गाडी बडी कारखाना १८.दुग्ध संकलन तथा प्रशोधन केन्द्र, १९.शीत (चिस्यान) भण्डार २०.खरी उद्योग २१.डेन्टिङ् पेन्टिङ् कारखाना २२.सुदूरपश्चिम कापी उद्योग २३.विभिन्न ग्रील उद्योग २४.कवाडी उद्योग आदि जस्ता साना ठूला खाद्य उद्योगदेखि कपडा, मेटल, स्टेशनरी विभिन्न प्रकारका उद्योगहरू गोदावरीमा स्थापना भएका छन् ।

क्रियाकलाप : शिक्षकको सहयोगमा कुनै उद्योगको भ्रमण गरी त्यस उद्योगले सामग्री उत्पादन कसरी गर्दछ नजिकबाट अवलोकन गर्नुहोस् र प्राप्त अनुभवलाई छोटो प्रतिवेदन मार्फत प्रस्तुत गर्नुओस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) उद्योग भनेको के हो ?

(ख) परम्परागत उद्योग भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

(ग) कस्ता उद्योगलाई आधुनिक उद्योग भनिन्छ ?

(घ) उद्योगले के काम गर्दछ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय उद्योग भन्नाले के बुझिन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) परम्परागत र आधुनिक उद्योगमा के कस्तो अन्तर छ ? छुट्टयाउनुहोस् ।

(ग) उद्योगबाट हुने फाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिकामा के कस्ता उद्योगहरु रहेका छन् र तिनले के कस्ता सामग्री उत्पादन गर्दछन् चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय उद्योग विकासमा स्थानीय सरकारको भूमिका के हुन सक्दछ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका उद्योगहरू र त्यहाँबाट उत्पादित सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ-४ : स्थानीय सामग्रीहरू

स्थानीय क्षेत्र अथवा गाउँघरमा मानिसले बाँस, काठ, माटो, ढुङ्गा, पराल, घोगीपोख, आदिबाट हातले बनाएका सामग्रीहरूलाई स्थानीय सामग्री भनिन्छ । सित्तैमा आफ्नै आरिबारीमा प्राप्त हुने स्रोत, साधनको प्रयोग गरी यस्ता सामग्रीको निर्माण गरिन्छ । यस्ता सामग्रीहरू घरायसी कामका लागि अति उपयोगी हुन्छन् । मानिसले फुर्सदको समयमा यस्ता सामग्रीको निर्माण गरेर राख्ने र आवश्यक भएका बखत प्रयोग गर्ने गर्दछन् । आफ्नै सिप र कलाद्वारा बनाइने हुनाले यसबाट सिप हस्तान्तरण पनि हुन्छ । पछिल्लो समयमा पैसामा बिक्री गरेर स्थानीय मानिसले आर्थिक उपार्जन समेत स्थानीय सामग्रीबाट गरिरहेका छन् । गोदावरीमा स्थानीय सामग्रीको निर्माण र प्रयोग उल्लेख्य मात्रामा हुने गरेको पाइन्छ ।

गोदावरी क्षेत्रमा वेत र बाँसबाट डोको, डालो, नाङ्लो, चाल्नो, सुकुल, गुन्द्री, घुम, भकारी, कुरु, रुङेणो, चित्रो, झिर, सिन्का, मुडा, कुर्चीं, पूजादानी आदि बनाइन्छ । यसका साथै भिमल, सहन, जुट, नरियल, मकैका पोख, परालबाट डोरी, नाम्लो, चकटी, लडो बरो, पगो आदि बनाइन्छ । यसै गरी काठबाट पारो, ठेकी, मदानी, बिँड, हलो, जुवाली, मुसल, ढीकी, बियो, खाट-खटिया, अल्मारी, बाकस, गल्ला, पाटी आदि बनाइन्छ । ढुङ्गाबाट ओखल, जुतारो, ओख्लो, लोहोरो, सिलौटो आदि बनाइन्छ । पातबाट दुना, टपरी बहत्ता, पोका-पन्तुरा आदि सामग्री बनाइन्छ । यस्ता सामग्रीको उत्पादनले पैसाको वचत गर्नुका साथै सिप हस्तान्तरण गरेर स्थानीय स्रोत, साधनको उपयोगिता बढाउने काम गरेको पाइन्छ ।

क्रियाकलाप : बाँस, वेत र काठबाट बनेका स्थानीय सामग्रीका चित्र बनाई तिनको परिचय प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) डोको के बाट बनाइन्छ ?

(ख) बेतबाट बनाइने स्थानीय सामग्री के के हुन् ?

(ग) पातबाट बनाइने स्थानीय सामग्री के के छन् ?

(घ) स्थानीय सामग्री भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरीमा के कस्ता स्थानीय सामग्री प्रचलनमा छन् उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) बांस र बेतबाट निर्मित सामग्रीको उपयोगिता के छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) डोरी जन्य स्थानीय सामग्रीको आवश्यकता के छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरीमा पाइने स्थानीय सामग्रीको महत्त्व के छ ? प्रकाश पार्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय सामग्री सिप र कला हस्तान्तरण गर्ने पद्धति पनि हुन् । यस भनाइप्रति तपाईंको विचार के छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.तपाईंको टोल, छिमेक अथवा घरमा चलन चल्तीमा रहेका स्थानीय सामग्रीको सूची तयार पार्नुहोस् र तिनीहरू मध्येबाट कुनै दुई सामग्री निर्माण गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईंलाई के कस्ता स्थानीय सामग्रीहरू बनाउन आउँछ ? कुनै तीन सामग्री निर्माण गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ–४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन

पाठ-१ : व्यक्तिगत सरसफाइ

स्वस्थ जीवनयापनका लागि शरीरका बाहिर अङ्गहरू टाउको, आखाँ,नाक, कान, मुख, दातँ, हातगोडा, नङ, छाला आदिको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गर्ने कार्यलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ । शरीरको स्वच्छता कायम गर्न सरसफाइ अनिवार्य सर्त हो । मानिसको स्वास्थ्य निरोगी बनाउन नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

माथिको चित्रमा मानिस के गर्दै छन् ?

व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा शरीर स्वस्थ हुने गर्दछ । छाला सफा भएमा खटिरा, लुतो जस्ता रोगबाट बच्न सकिन्छ । नियमित सरसफाइ गर्दा शरीरमा स्फूर्ति आउने, काम गर्न मन लाग्ने ,शरीरको अल्छिपन हट्ने ,आकर्षक देखिने, निरोगी हुने र सफा सुग्घर मानिसलाई सबैले मन पराउने गर्दछन् । त्यसैले नियमित व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नुपर्छ । व्यक्तिगत सरसफाइ नगर्दा शरीरमा छाला सम्बन्धी रोगहरु लाग्ने शरीरमा विभिन्न प्रकारका अन्य रोगहरू पनि लाग्ने जस्ता समस्याहरू देखा पर्दछन् । त्यसैले हामीले शरीरका सम्पूर्ण अङ्गहरूको नियमित सरसफाइ गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप नं. १

उपयुक्त शब्दहरूको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

रोग, मन, साबुन, स्फूर्ति, व्यक्तिगत

क) शरीरको नियमित सरसफाइ गर्दा हामीलाई ....लाग्दैन ।

ख)शरीरका सम्पूर्ण बाहिरी अङ्गको सरसफाइ गर्नुलाई ....सरसफाइ भनिन्छ ।

ग) सरसफाइ गरेको मानिसलाई सबैले ....पराउँछन ।

घ) चर्पी गएपछि .... र पानीले हात धुनु पर्छ ।

ङ) नियमित सरसफाइ गर्दा शरीरमा ....आँउछ ।

अभ्यास :– २

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा कुन कुन अङगहरूको सरसफाइ गर्नुपर्छ ?

ख) व्यक्तिगत सरसफाइका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

ग) व्यक्तिगत सरसफाइ नगर्दा हुने बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

घ) सरसफाइ गर्ने मानिस स्वस्थ हुन्छ ? कारण सहित लेख्नुहोस् ।

३) परियोजना कार्य

तपाईंका घर परिवारका सदस्यहरू व्यक्तिगत सरसफाइ गर्छन् कि गर्दैनन् ? व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ– २ : वातावरणीय सरसफाइ

हाम्रो वरपरको वातावरणलाई स्वच्छ ,सफा र हराभरा राख्नु नै वातावरणीय सरसफाइ हो । हाम्रो वरपर रहेको जैविक तथा अजैविक वस्तुहरूको संयुक्त रूप नै वातावरण हो । वातावरण स्वच्छ भए मात्र मानिस स्वस्थ हुन सक्छ त्यसैले वातावरणका सम्पूर्ण पक्षहरू हावा ,पानी, माटो आदि जस्ता पक्षहरूलाई प्रदुषित हुन बाट बचाउनु पर्छ । मानिसका कतिपय अविवेकी क्रियाकलापबाट आज वातावरण प्रदुषित हुँदै गइ राखेको छ । त्यसैले सम्पूर्ण वातावरणीय पक्षहरूको सरसफाइ गर्दै मानवीय कारणले निस्केको सम्पूर्ण फोहोरलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सके वातावरण सन्तुलन गर्न सकिन्छ । वातावरण स्वस्छ र सफा राख्दै आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न सके वातावरण जोगाउन सकिन्छ । वातावरण जोगियो भने मानव जीवन जोगिन्छ । हामीले वातावरणका साथ साथै आफ्नो घर, विद्यालय ,कक्षाकोठा ,आदि ठाउँको निरन्तर सरसफाइ गर्नु पर्दछ । कुहिने र नकुहिने फोहोरहरू छुट्याएर आफू बस्ने कोठा नियमित सरसफाइ गरेर कोठा पनि सफा हुने र वातावरण पनि सफा हुने गर्दछ । सरसफाइ गर्दा निस्केको फोहोर खाल्डो डष्टबिन आदिमा छुट्याएर राख्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप नं. १

कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरूलाई मोबाइल ल्यापटपमा घर ,कोठा,विद्यालय सरसफाइ गरेर फोहोर वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गरेको भिडियो देखाई त्यसै अनुसार आफ्नो कक्षाकोठा विद्यालय परिसर सफा गर्न लगाई फोहोर व्यवस्थापन गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास : १

तल दिइएका वाक्यहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) जैविक र अजैविक वस्तुको संयुक्त रूप वातावरण हो ।

ख) वातावरणका सबै पक्ष सफा र स्वच्छ हुनुपर्छ ।

ग) वातावरण सफा राख्नु हाम्रो कर्तव्य होइन ।

घ) हामीले कक्षाकोठा सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

अभ्यास : २

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क)वातावरणीय सरसफाइ भनेको के हो ?

ख) वातावरण सरसफाइ गर्नु कसको कर्तव्य हो ?

ग) मानिसका अविवेकी क्रियाकलापले कुन कुन पक्ष प्रदुषित भइरहेका छन् ।

घ) कस्तो वातावरणमा मानिसको स्वास्थ्य स्वस्थ हुन्छ ?

ङ) हामीले सरसफाइ गरेर निस्केको फोहोर कसरी राख्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईं आफ्नो कक्षाकोठा कसरी सफा राख्नुहुन्छ ? साथीहरू बिच छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ–३ : फोहोर व्यवस्थापन

सडेका घिनलाग्ने वस्तु र नसड्ने अन्य वस्तुहरूको अव्यवस्थित रखाइ नै फोहोर मैला हो । मानिसले दैनिक जीवनमा आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्ने क्रममा थुप्रै फोहोर निस्कने गर्दछ । मानिसले काम नलाग्ने र उपयोग गर्न नजान्ने वस्तुहरूको सही व्यवस्थापन गर्न सके वातावरण प्रदुषण हुनबाट बचाउन सक्छौँ । हाम्रो घर ,विद्यालय र वातावरणमा थुप्रै सड्ने र नसड्ने फोहोरहरू फालिएका हुन्छन् जस्तै सीसा , खानेकुरा ,औषधीका खोलहरू ,दिसापिसाब, पेयपदार्थका बोतलहरू, धुलो कसिंगर, रबर, कार्टुन ,फलफूलका बोका ,प्लाष्टिक,ब्याट्री ,साग सब्जी ,कपडा, घाउमा प्रयोग भएका सामान, बच्चा तथा महिनाबारी हुँदा प्रयोग गरिएका प्याड आदि ।

हामीले आफ्नो घर ,विद्यालय र वरपरको वातावरणबाट निस्कने फोहोर सड्ने र नसड्ने गरी वर्गीकरण गरेर राख्नु पर्दछ । सड्ने फोहोरहरू खाल्डोमा जम्मा गरी मल बनाउन सकिन्छ भने नसड्ने फोहोर पुनःप्रयोग गर्ने नभए कवाडलाई बेचेर आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ । यसरी फोहोरलाई सही व्यवस्थापन गर्न सके वातावरण सफा बनाई सड्ने र नसड्ने फोहोरलाई पुनःप्रयोग पनि गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप नं. १

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो कक्षाकोठा आँगन वरपर देखेका सम्पूर्ण फोहोरहरूलाई सड्ने र नसड्ने गरी सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :१

तल दिइएका खाली ठाँउ उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

सड्ने, नसड्ने, पैसा,मल, ,प्रदूषण

क)सड्ने फोहोरबाट ....बनाउन सकिन्छ ।

ख)खानेकुरा, सागपात, फलफूलका बोका आदि..........फोहोर हुन् ।

ग) फलाम,प्लाष्टिक ,रबर आदि .... फोहोर हुन् ।

घ) पुन :प्रयोग गर्न सकिने फोहोर बेचेर ....कमाउन सकिन्छ ।

ङ) फोहोरहरू जहिँतहिँ फाल्नाले वातावरण .... हुन्छ ।

अभ्यास :२

तल दिइएका प्रश्नहरूको सही उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कस्ता वस्तुलाई फोहोर मैला भनिन्छ ?

ख) हाम्रो घर, विद्यालय र वरपरको वातावरणमा हुने फोहोरहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ग) कुहिने र नकुहिने फोहोरको सूची बनाउनुहोस् ।

घ) फोहोरहरूको सही व्यवस्थापन हुदाँ हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) वातावरण सफा राख्न हामीले गर्नु पर्ने कामहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घर परिवारमा फोहोरको व्यवस्थापन कसरी भएको छ ? आफ्ना अभिभावकलाई सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ-५ : हाम्रा सामाजिक समस्या

सामाजिक समस्या भन्नाले समाजको शान्ति, प्रगति उन्नति र विकासमा बाधा सिर्जना गर्ने मानव हीत विपरीतका कार्य एवम् क्रियाकलाप भन्ने हुन्छ । बालविवाह, बालश्रम, दाइजो, छाउपडी प्रथा, देउकी प्रथा, कम्लरी प्रथा, मानव बेचबिखन, लागुऔषध ओसार पसार र बेचबिखन, मानव अङ्ग बेचबिखन, मादक पदार्थ सेवन, भ्रष्टाचार, घुसखोरी, अनियमितता आदि जस्ता कार्य तथा क्रियाकलापहरूलाई सामाजिक समस्याका रूपमा किटान गरिएको पाइन्छ ।

पाठ-१ : बालविवाह

बालविवाह भन्नाले कुनै पनि राष्ट्रको कानूनमा विवाह गर्न उपयुक्त भनी तोकिएको उमेर भन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई संझनु पर्छ । सामान्यतया १८ वर्षभन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बाल विवाह भनिन्छ । विभिन्न देशमा विवाह गर्न योग्य उमेर भनेर आ-आफ्नै कानूनी रूपमा निर्धारित उमेर तोकिएको हुन्छ । नेपालको कानून अनुसार बालबालिका दुवैका लागि २० वर्ष पुगेपछि विवाह गर्न उपयुक्त उमेर तोकिएको छ ।

२० वर्ष नपुगी कसैले विवाह गरेमा वा गराएमा त्यस्तो विवाह स्वतः बदर हुन्छ । त्यसैले हामी सबै बालबलिकाहरूले आ-आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गरौं लक्ष्य अनुसार अगाडि बढौं र उमेर पुगेपछि मात्र विवाह गरौं । किनभने २० वर्षभन्दा कम उमेरमा विवाह गराउनेलाई तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैंयासम्म जरिवाना हुने कानूनी व्यवस्था छ । नेपालमा बालविवाह एउटा जटिल समस्या बन्दै गएको छ ।

बालविवाहका कारणहरू :

गरिबी, बेरोजगारी, अशिक्षा, अज्ञानता, अन्धविश्वास, धार्मिक विश्वास जस्ता प्रमुख कारणले नेपालमा बाल विवाहले प्रश्रय पाइरहेको छ । समुदायमा बालविवाहका प्रमुख कारणहरू निम्नानुसार छन् :

१.अभिभावकले घरेलु काम गर्ने मानिसको आवश्यकता महसुस गरी छोराको विवाह चाडै गरि दिनु ।

२. रजश्वला नहुँदै कन्यादान गर्दा पुण्य फल प्राप्ति हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वासमा विश्वास गर्नु ।

३. महँगो शिक्षा प्रणालीका कारण छोराछोरीलाई पढाउन नसक्नु ।

४. गरिबी, बेरोजगारी तथा विभेद ।

५. अभिभावकमा शिक्षा तथा चेतनाको कमी ।

समुदायमा बाल विवाहको असर

नेपाली समाजमा बाल विवाह एउटा चुनौतीपूर्ण समस्या बन्दै गइ रहेको छ । यसले थुप्रै चुनौतीहरू सिर्जना गरेको छ । बाल विवाहले समाजमा पुरुषको तुलनामा महिलाहरूमा बढी असर गरेको पाइन्छ । घरायसी बोझ र जिम्मेवारी थपिने हुदाँ मनोसामाजिक समस्या बढ्न गई महिलाहरू

हिंसामा पर्ने जोखिम उच्च हुन्छ । बालविवाहले समाजमा पार्ने असरहरूलाई बुँदागत रूपमा निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

क) महिलाहरु शारीरिक तथा मानसिक रोगको सिकार बन्दै जान्छन् ।

ख) विवाहपछि महिलाहरू शिक्षा, रोजगारी जस्ता अवसरबाट बञ्चित हुन्छन् ।

ग) घरेलु हिंसा बढ्दै जान्छ ।

घ) आमा र शिशुको मृत्यु हुने जोखिम हुन्छ ।

ङ) सानै उमेरमा आमाबाट जन्मेका बच्चाहरू कमजोर हुन्छन् ।

च) जीवनोपयोगी सिपको बारेमा थाह नपाउँदै जीवन बर्बाद हुन पुग्छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायमा बाल विवाह हुन्छ कि हुँदैन आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. समाजमा बालविवाह किन हुन्छ, सुहमा छलफल गरी कारण पत्ता लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. बालविवाह भनेको के हो ?

२. बालविवाह गराउनेलाई कस्तो सजाय हुन्छ ?

३. हाम्रो समाजमा बालविवाह किन हुन्छ होला ?

४. बालविवाहका कुनै चारवटा असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

उमेर नपुगी गरिने विवाहले समाजमा के कस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ र बालविवाह अन्त्य गर्न के गर्नु पर्ला ? सुझाब सहितको लेख तयार पार्नुहोस् ।

पाठ-२ : बालश्रम

बालबालिका भनेका स्नेहका पात्र हुन् । उनीहरू निर्दोष र निश्चल हुन्छन् । हरेक व्यक्तिले आफ्नो जीवन सुरुवात बालापनबाट गरेको हुन्छ । सामान्यतया उनीहरूको बालापनका पलहरू सुखद् हुनु पर्दछ । बालबालिकाहरू एउटा चौबाटो जस्तै हुने भएकाले उनीहरूको जीवनको गोरेटो बाल अवस्थामा नै निर्धारणा हुन्छ । मानव विकासको आधार पनि बाल अवस्था नै भएकोले, यो समयमा उनीहरूलाई रमाइलो वातावरण सिर्जना गर्नु पर्दछ । तर सबै बालबालिकाहरूको बालपन रहर लाग्दो र सम्झन लायक हुँदैन । बालबालिकाहरू सक्षम र प्रभावशाली भएमा राष्ट्रको भविष्य उज्वल हुन्छ । त्यसैले उनीहरूलाई बालमैत्री सामाजिक वातावरण प्रदान गर्नु पर्दछ । त्यसपछि मात्र बालबालिकाहरूको सामाजिक, संवेगात्मक, बौद्धिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास हुन्छ ।

साना बालबालिकाहरूलाई सिर्जनात्मक काममा मात्र लगाउनु पर्दछ । तर नेपाली समाजमा सानै उमेरदेखि जोखिमयुक्त क्षेत्रमा बालबालिकाहरूलाई काममा लगाइन्छ । १८ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूलाई पारिश्रमिक पाउने गरी काममा लगाउनु बालश्रम हो । नेपालको कानूनले पनि १८ वर्ष मुनिका व्यक्तिलाई बालबालिका भनेको छ । बाल अधिकारसम्बन्धी ऐन नियमभन्दा बाहिर रही तोकिएको वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई कसैले घरेलु, कृषि उद्योग वा अन्य कुनै निकायमा उनीहरुलाई शारीरिक वा मानसिक तनाव हुने गरी काम लगाइन्छ भने त्यसलाई बालश्रम भनिन्छ । अर्को शब्दमा बालबालिकाहरूले तिनीहरूको आवश्यक मनोरञ्जन, अवसरका लागि न्यूनतम उचित शिक्षा तथा शारीरिक विकासमा आघात पर्ने गरी काम गर्छन् भने त्यसलाई बालश्रम भनिन्छ । बालश्रमलाई एउटा सामाजिक समस्याका रूपमा स्वीकार गरी यसलाई ढिलो नगरी निरुत्साहन गर्नुपर्दछ ।

बालश्रमका कारणहरू

नेपाली समाजमा पहिले देखि नै सानै उमेरमा काममा लगाउने गरेको पाइन्छ । गरिबी, अशिक्षा, चेतनाको अभाव, लैङ्गिक विभेद जस्ता कारणले पनि वालश्रम बढ्दै गएको पाइन्छ । नेपालको सन्दर्भमा बालश्रमका केही प्रमुख कारणहरू निम्नानुसार, रहेको पाइन्छ ।

क) गरिबी र बेराजगारी
ख) घरेलु हिंसा
ग) अशिक्षा, अज्ञानता
घ) आर्थिक पछौटोपन
ङ) आय र अवसरको असमान वितरण
च) लैङ्गिक असमानता
छ) अभिभावकहरू बालबालिकाको भविष्य प्रति सचेत नहुनु
ज) सामाजिक प्रचलन आदि

बालश्रमका असरहरू :

बालश्रमका कारणले बालबालिकाहरूमा विभिन्न किसिमका अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन असर देखा पर्दछन् । उनीहरू बालअधिकारको उपयोग गर्न पाउँदैनन् । घरेलु हिंसा, श्रमको बोझ, मानसिक असन्तुलन जस्ता विविध कारणले उनीहरूको मनोविज्ञानमा गाहिरो असर परेको हुन्छ । यस्ता असरहरूले उनीहरूलाई जीवनभरि समस्यामा बस्न बाध्य तुल्याएको हुन्छ । नेपालमा ठूलो संख्यामा बालबालिकाहरू बालश्रममा संलग्न रहेको तथ्याङ्क रहेको छ । यो भविष्यका लागि चिन्ताको विषय हो । नेपाली समाजमा बालश्रमका असरहरू निम्नानुसार रहेको पाइन्छ ।

क) बालबालिकाहरूले पढ्न पाउदैनन् ।
ख) बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा समस्या आउछँ ।
ग) उनीहरूको बेचबिखन हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ ।
घ) बालअधिकार र बालापनको दुरुपयोग हुन्छ ।
ङ) उनीहरू कसैबाट पनि माया स्नेह पाउन सक्दैनन् ।
च) भविष्यमा केही सीप नभएका नागरिक बन्न पुग्दछन् ।
छ) आर्थिक समस्या व्यहोर्नु पर्दछ ।

बालश्रमबाट समाजमा देखिने यस्ता असरहरूलाई कम गर्न समुदाय एवं विद्यालयमा बालमैत्री वातावरण तयार गर्नुपर्दछ । बालश्रममा रहेका बालबालिकाहरूको उद्धार गरी समुदायमा मनोरञ्जनपूर्ण वातावरणमा बस्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायमा विद्यालय उमेरका बालबालिका विद्यालय नआई काम गर्न जान्छन् कि जाँदैनन्, यदि जान्छन् भने कस्तो कस्तो क्षेत्रमा काम गर्दछन् उनीहरूका अभिभावकलाई सोधी कामको क्षेत्र टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. विद्यालयमा नपढी सानै उमेरमा बालश्रममा लागेका बालबालिकाहरूको भविष्य कस्तो होला शिक्षकको साहयताले कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र प्राप्त निष्कर्षलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यासः

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क)बालश्रम भनेको के हो ?

(ख)बालश्रमले बालबालिकामा कस्तो असर पार्दछ ?

(ग)बालश्रम उन्मुलन गर्न किन आवश्यक छ ?

(घ)बालश्रम के कारणले हुन्छ ?

(ङ)बालश्रम न्यूनीकरणका उपायहरू के हुन सक्दछन् ?

सिर्जना /परियोजना

साथीको सहयोगमा नजिकैको बजारमा गई त्यहाँका होटल, गाडी, कारखाना आदि ठाउँमा बालश्रमको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस् र प्राप्त अवस्था बारे छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ-६ : हाम्रो सुरक्षा

पाठ-१ : घरायसी सुरक्षा

घरायसी सुरक्षा घरभित्रको सम्भावित जोखिमहरूबाट परिवारको सदस्यहरूको जीवन, स्वास्थ्य र सम्पत्तिको रक्षा गर्ने उपायहरूको समग्र रूप हो। यसमा आगलागी, विद्युत दुर्घटना, विषाक्त पदार्थहरुको जोखिम, लड्ने घटनाहरु र अन्य आपतकालीन परिस्थितिहरूको रोकथाम र प्रभावकारी व्यवस्थापन समावेश हुन्छ। घरलाई सुरक्षित राख्नका लागि विभिन्न जोखिमहरूको पहिचान, तीनको रोकथाम र आपतकालीन परिस्थितिहरूको सही प्रतिक्रिया दिन सक्षम हुन आवश्यक छ। आधुनिक जीवनशैलीमा घरभित्रका दुर्घटनाहरू र आपतकालीन परिस्थितिहरूले पार्न सक्ने प्रभावलाई कम गर्न घरायसी सुरक्षा अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। यसले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सुरक्षित र शान्तिपूर्ण बनाउँछ। आज हामी यस पाठमा घरायसी सुरक्षाका केही उपायहरू पढ्न गईरहेका छौं।

घरायसी सुरक्षाका उपायहरू

- घरको छतमा रेलिङ्/छेकबार छैन भने त्यस्तो ठाउँमा नखेल्ने,
- राती सुत्दा झूल लगाएर सुत्ने,
- घरको नजिकमा पानी जम्न नदिने,
- घरभित्र र घरबाहिर नियमित रूपमा सरसफाई गर्ने,
- पानी पोखिएको ठाउँमा, चिप्लो ढुंगा भएको ठाउँमा, बाथरूममा हिड्दा होसियारी अपनाउने,
- कुकुर, बिरालो जस्ता जनावरहरूसंग नजिस्किने,
- राति सुत्दा ढोका बन्द गरेर सुत्ने,
- आफूलाई केही समस्या परेमा घरका मान्छेहरूलाई भन्ने,
- जंक फूडहरु नखाने,
- ताजा फलफूल र पोषणयुक्त खानेकुरा खाने,
- मौसम अनुसार सुहाउँदो कपडा लगाउने,
- चोरी भयोभने अथवा शंकास्पद व्यक्ति देखेमा पुलिसलाई खबर गर्ने,
- नचिनेको मान्छे घरमा आउँदा सोधपुछ गरेर मात्रै भित्र आउन दिने,
- नचिनेको व्यक्तिले दिएको खानेकुरा नखाने,
- नचिनेको व्यक्तिलाई सजिलै विश्वास नगर्ने,
- साथीहरुसंग खेल्दा होस् पुर्याउने,
- आफूभन्दा ठुलाले भनेको मान्ने,

- हातहतियारसंग नखेल्ने,
- आगोसंग नखेल्ने,
- भर्याङबाट ओर्लदा बिस्तारै ओर्लने,
- हावाहुरी आउँदा सतर्कता अपनाउने,
- तातेको तेलमा पानी नहाल्ने,
- आगो बालेको वा खाना पकाउने ठाउँमा बच्चाहरुलाई जान नदिने,

घरायसी सुरक्षा अपनाउनुको मुख्य उद्देश्य परिवारका सबै सदस्यहरूको सुरक्षा र स्वास्थ्यलाई सुनिश्चित गर्नु हो। उचित सुरक्षाका उपायहरूको अवलम्बन, सावधानी र सजगता अपनाउनु, र नियमित निरीक्षण तथा मर्मतले घरलाई सुरक्षित राख्न मदत गर्दछ। घरायसी सुरक्षा अपनाएर हामी आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित र सुखी राख्न सक्छौं, जसले घरभित्रको वातावरणलाई थप शान्तिपूर्ण र समृद्ध बनाउँछ।

क्रियाकलाप

★ हामीलाई आपतकालमा आफ्नो सुरक्षाका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न व्यक्ति अथवा संस्थाका सम्पर्क नम्बरहरू खोजेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस्।

क्र.स	व्यक्ति अथवा संस्थाको नाम	सम्पर्क नम्बर
१.	स्वास्थ्य चौकी	
२.	अस्पताल	
३.	पुलिस	
४.	दमकल	
५.	रेड क्रस	
६.	आफूलाई सहयोग गर्ने विश्वासिलो व्यक्ति	
७.	....	

अभ्यास

तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. घरायसी सुरक्षा भनेको के हो?

ख. घरायसी सुरक्षा किन महत्वपूर्ण छ?

ग. घरमा आफू सुरक्षित रहनका लागि तपाईं के के उपायहरू अपनाउनुहुन्छ ? कुनै पाँचओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

तपाईंको घरमा घरायसी सुरक्षाका के कस्ता उपायहरू अवलम्बन गरिइएका छन् ? तिनबाट सुरक्षा पुगेको छ कि छैन ? उल्लेख गर्नुहोस्।

पाठ-२ ः सडक सुरक्षा

दुर्घटना एउटा यस्तो नराम्रो घटना हो जुन मानिसको जीवनमा अप्रत्यासित तथा अनपेक्षित रूपमा आउँछ र यसका कारण मानिसको मृत्यु हुन सक्ने, चोटपटक लाग्न सक्ने तथा, सम्पत्तिको नोक्सान, हुने जस्ता असर देखिन्छन् । जस्तैः सडक दुर्घटना, हवाइ दुर्घटना, आगोलागी, इत्यादि ।

सडक दुर्घटना नेपाल लगायत विश्वका विभिन्न देशहरूमा ठुलो समस्याको रूपमा देखिएको छ । सडक दुर्घटना सडकमा बस, ट्रक, कार, मोटरसाइकल, इत्यादि जस्ता सवारी साधनहरूका कारणले हुन्छन् । यी सवारी साधनहरूका कारण सडकमा प्रत्येक वर्ष सयौं मानिसहरूले अकालमा ज्यान गुमाइरहेका छन् भने हजारौं मानिस घाइते भई दुखमय जीवन बिताइरहेका छन् । यी घटनाका कारणहरूका बारेमा सम्बन्धित सबै पक्षलाई राम्ररी सचेतना प्रदान गरेर तथा सबै पक्षलाई ट्राफिक नियमको पालना गर्न लगाएर सडक दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । यस पाठमा हामी सडक दुर्घटनाका कारणहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछौं ।

सडक दुर्घटनाका कारणहरू :

१. सवारी चालक

- तीव्र गतिमा गाडी चलाउनु ,
- मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन चलाउनु,
- ट्राफिक चिन्ह तथा नियमहरू पालना नगर्नु,
- सवारी चालकले सिटबेल्ट तथा हेलमेट नलगाउनु,
- सवारी चालक तालिम प्राप्त नहुनु,
- सवारी साधनको क्षमता भन्दा बढी यात्रु बोक्नु,
- सवारी साधन चलाउँदा मोबाइलको प्रयोग गर्नु ,

२. रोडको अवस्था/गाडीको अवस्था

- बाटो चिप्लो वा नराम्रो हुनु,
- सवारी साधनलाई समय समयमा चेक जाँच नगर्नु,
- घुमाउरो बाटो,
- रातिको समयमा रोडमा पर्याप्त उज्यालो नहुनु,
- खाल्टा खुल्टी भएको तथा साँघुरो रोड ।

३. बाटोमा हिड्ने पैदल यात्रु

- दगुरेर बाटो काट्नु,
- सडक साक्षरताको कमी हुनु,
- मादक पदार्थ सेवन गरेर बाटोमा हिड्नु,
- जहाँ पायो त्यहींबाट रोड कस गर्नु,
- गाडी पूर्णरूपमा नरोकिदै गाडीबाट ओर्लने वा चढ्ने गर्नु,
- गाडी चलिरहेको बेलामा गाडीको झ्यालबाट शरीरका अंगहरू टाउको, हात इत्यादि बाहिर निकाल्नु,

- गाडीमा बस्ने यात्रुहरूले सवारी चालकलाई बाधा गर्नु ।

क्रियाकलाप

१.तपाईंको क्षेत्रमा पाइने दैनिक अखवारहरूबाट सवारी साधन दुर्घटनामा परेका समाचार खोजेर ल्याउनुहोस् र समाचारको अंशलाई कक्षा कोठामा पढेर सुनाउनुहोस् ।

२.सबैले पढेका समाचारहरू सुनेर दुर्घटनाका कारणहरू लेख्नुहोस् र सबैभन्दा बढी दुर्घटना हुने कारण के रहेछन् ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

अभ्यासः

१. दुर्घटना भनेको के हो ?

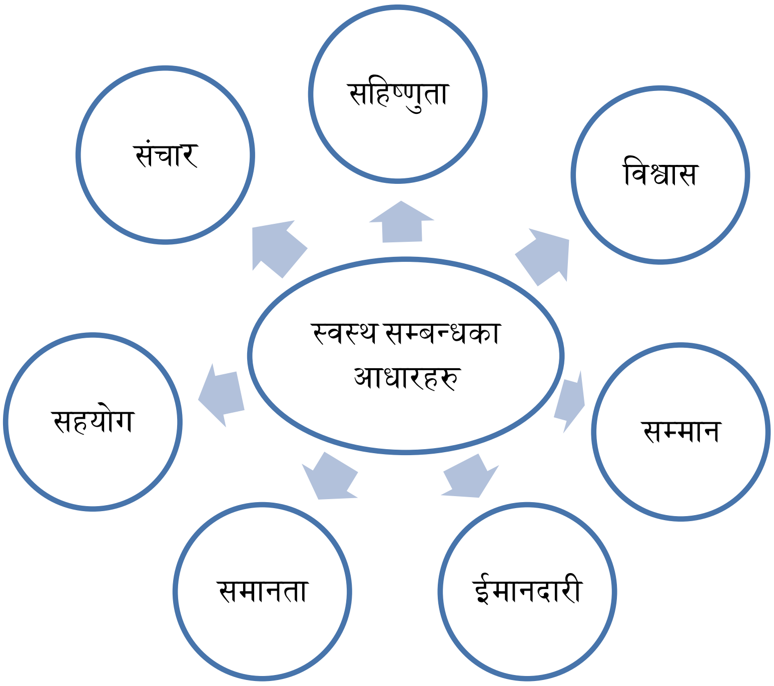
२. दुर्घटना कसको गल्तीले हुन्छ ?

३. सडक साक्षरता भनेको के हो ?

४. तपाईंको विचारमा सडक दुर्घटनाका मुख्य कारणहरू के के हुनसक्छन् ?

पाठ-३ : स्वस्थ सम्बन्ध

स्वस्थ सम्बन्ध भनेको परस्पर सम्मान, विश्वास, र सहयोगको आधारमा निर्माण भएको सम्बन्ध हो। स्वस्थ सम्बन्धमा दुवै पक्षले एक अर्काको भावनालाई सम्मान दिन्छन्, खुलेर कुराकानी गर्छन् र समस्याहरूको समाधान गर्न सँगै काम गर्छन् यो सम्बन्ध असल सन्देश, प्रेम र समझदारीले भरिपूर्ण हुन्छ। स्वस्थ सम्बन्धले मानसिक, भावनात्मक, र शारीरिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउन मदत गर्दछ। यसले व्यक्तिगत विकासलाई प्रेरित गर्दै आपसी सम्बन्धलाई अझ बलियो बनाउन भूमिका खेल्छ। हामीले परिवारको सदस्याहरूबिच, साथीहरू बिच, शिक्षक र विद्यार्थीबीच र छरछिमकिहरु बिच स्वस्थ सम्बन्ध कायम गर्न सके मात्र हाम्रो सम्बन्ध राम्रो र दिगो हुन सक्छ। स्वस्थ सम्बन्धले दीर्घकालीन खुसी र सन्तुष्टी प्रदान गर्छ। यसले हाम्रो जीवनमा प्रत्येक क्षेत्रमा सकारात्मक प्रभाव पारिरहेको हुन्छ।



स्वस्थ सम्बन्ध कसरी कायम गर्न सकिन्छ? कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस्।

हामीले हाम्रो जीवनमा स्वस्थ सम्बन्ध कायम गर्नु अत्यन्त जरूरी छ। यसले व्यक्तिलाई आत्मविश्वासी, सुरक्षित र खुशी बनाउँछ। विश्वास, आदर, ईमानदारी, संचार, सहयोग, र समस्याहरू समाधान गर्ने क्षमताले स्वस्थ सम्बन्ध निर्माण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको

हुन्छ। हाम्रो मानसिक तनाव र चिन्ता कम गर्नु, जीवनको विभिन्न चरणमा सहयोग र हौसला प्रदान गर्नु, हाम्रो आत्मविश्वास बढाउनु, आत्मसम्मानलाई बलियो बनाउनु, जीवनको गुणस्तरलाई सुधार गर्नु आदि स्वस्थ सम्बन्धका महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन्।
आज हामी यस पाठमा घरको सदस्यहरूबिच र विद्यालयमा स्वस्थ सम्बन्ध कसरी कायम गर्न सकिन्छ भनेर चर्चा गर्न गइरहेका छौं।

विद्यालयमा स्वस्थ सम्बन्ध कायम राख्ने उपायहरू

शिक्षक र विद्यार्थीबीचको स्वस्थ सम्बन्ध शिक्षा प्रणालिको महत्वपूर्ण पक्ष हो। यसले विद्यार्थीको शैक्षिक विकास र व्यक्तिगत विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ भने शिक्षकको पनि पेशागत दक्षता अभिवृद्धि हुन्छ। स्वस्थ सम्बन्ध निर्माणका लागि हामीले निम्नलिखित कुराहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक छ।

- विद्यार्थीहरूले आफ्ना शिक्षकहरूको सधैं सम्मान गर्नुपर्छ।
- शिक्षकको निर्देशनलाई पालना गर्नुपर्छ र आफूले असल व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ।

- शिक्षकको कुरा विद्यार्थीले ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ र कक्षामा अनुशासित भएर बस्नुपर्छ।
- कुनै पनि शंका र समस्या भएमा विद्यार्थीले निसंकोच शिक्षकलाई सोध्नुपर्छ र शिक्षकले पनि सम्झाइबुझाई गरी त्यसको राम्रोसंग उत्तर दिनुपर्छ।
- शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूको प्रगतिकों प्रशंसा गर्नुपर्छ र उनीहरूको रुचि र क्षमतालाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।
- शिक्षकले पढ़ाउदा स्पष्ट र सजिलै बुझिने भाषाको प्रयोग गर्नुपर्छ।
- साथीहरूले एक अर्का प्रति ईर्ष्या, डाह गर्नुहुदैन र उनीहरूबिच स्वच्छ प्रतिस्पर्धा हुनुपर्छ।

घरका सदस्यहरूबिच स्वस्थ सम्बन्ध कायम राख्ने उपायहरू

घरका सदस्यहरू बीच स्वस्थ सम्बन्ध कायम गर्नका लागि आपसी समझदारी, आदर, सहयोग र स्नेहको आवश्यकता पर्दछ। स्वस्थ सम्बन्ध कायम गर्न हामीले निम्नलिखित उपायहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

- हामीले आफ्नो परिवारको सदस्यहरूबिच खुलेर कुरा

गर्नुपर्छ।

- हामीले एकअर्काको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ र आफूलाई लागेको विचारहरू स्पष्ट रुपमा व्यक्त गर्नुपर्छ।
- हामीले कुनै पनि काम मिलेर गर्नुपर्छ। मिलेर काम गर्दा सम्बन्धमा एकताको भावना बढ्छ।
- परिवारमा कुनै पनि समस्या आएमा शान्त र समझदारीपूर्वक त्यसको समाधान गर्नुपर्छ।
- परिवारका सदस्यबीच प्रेम र स्नेहको भावना हुनुपर्छ। प्रेमले सम्बन्धलाई बलियो बनाउछ।
- परिवारका सदस्यले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नु पर्छ।
- हामीले आफ्नो परिवारसंग नियमित रुपमा समय बिताउनुपर्छ। यसले सम्बन्ध बलियो बनाउँछ।
- परिवारमा सानाले ठुलालाई सम्मान गर्नुपर्छ र नम्र भएर बोल्नुपर्छ। साथै ठुलाले सानालाई माया गर्नुपर्छ।
- परिवारका सदस्यहरूले एकअर्का प्रति विश्वास राख्नुपर्छ र परिवारका गोप्य कुराहरू सार्वजनिक गर्नुहुँदैन।

अभ्यास

१. स्वस्थ सम्बन्ध भनेको के हो?

२. स्वस्थ सम्बन्धका आधारहरू के के हुन्?

३. घरका सदस्यहरूबिच स्वस्थ सम्बन्ध निर्माण गर्ने कुनै ३ ओटा उपायहरू लेख्नुहोस्।

४. विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थीबीच स्वस्थ सम्बन्ध कायम राख्न विद्यार्थीको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ? बुदांगत रुपमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

★ स्वस्थ सम्बन्धको महत्व र यसलाई कायम राख्नुपर्ने उपायहरू झल्काउने पोस्टरहरू कक्षाकोठा वा विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

एकाइ –७ : खुसीको संसार

रिले दौड

गणितीय दौड,

गोदावरी अवस्थित योग तथा ध्यान केन्द्रको फोटो

पाठ-१ : गणितीय दौड र रिले दौंडका लागि आवश्यक सिप तथा नियम

१ गणितीय दौड

गणितीय दौड एक प्रकारको गणितीय खेल हो जहाँ प्रतिस्पर्धी दौडेर गणितीय समस्याको समाधान गर्छन् । यो खेल समूहमा खेलिन्छ र यो खेल्नका लागि खेल मैदानको आकार र क्षमता अनुसार खेलाडीको सङ्ख्या निर्धारण गरी खेलाडीको गणितीय सीप र दौड क्षमताको मूल्याङ्कन एवम् विकास गरिन्छ । यो खेल जुनसुकै उमेरमा खेल्न सकिने भए पनि प्राय: बालबालिकामा बढी प्रभावकारी देखिन्छ । यो यस्तो खेल हो जसले शारिरिक विकासका साथै मानसिक शक्तिको समेत विकास गर्छ । यसको मुख्य उद्देश्य बालबालिकामा जोड, घटाउ, गुणन भाग आदि सिपको विकास गर्नु हो । यो खेल मानसिक शक्तिको प्रयोग गरेर जितिन्छ । यसले सोच्ने क्षमताका साथै सङ्ख्यात्मक क्षमताको विकास गराउँछ । यसमा सर्वप्रथम खेलाडीहरुलाई गणितीय समस्या दिइन्छ र निश्चित समयभित्र जुन खेलाडीले सर्वप्रथम सस्याको सही समाधान गर्छ, उसलाई प्रथम र क्रमश: द्वितीय, तृतीय घोषणा गरिन्छ ।

(क) गणितीय दौडका लागि आवश्यक तयारी

१. सर्वप्रथम सहभागी धावकहरू निर्धारण गर्ने,

२. दौडको दुरी र समय निर्धारण गर्ने,

३. टोलीको संख्याअनुरुप धावनस्थलमा ट्र्याक निर्माण गर्ने,

४. गणितीय समस्याको छनौट गर्ने,

५. कपि र पेन वा पेन्सिलको व्यवस्था गर्ने ।

(ख) गणितीय दौड खेल्ने तरिका

१. सबै खेलाडीले आ-आफ्नो ट्र्याकमा क्रमबद्ध उभिने,

२. खेलाडीलाई गणितीय समस्या र समय दिने,

३. प्रतिस्पर्धा सुरु भएको सङ्केत आएपछि धावकहरू दगुरेर गई निश्चित दुरीमा राखिएको गणितीय समस्या समाधान गरेर निर्धारित दुरी पार गर्ने,

४. सर्वप्रथम समस्याको सही समाधान गरेर निर्धारित दुरी पूरा गर्ने खेलाडी क्रमश: प्रथम, द्वितीय र तृतीय घोषणा गर्ने ।

(ग) गणितीय दौडको महत्व र फाइदा

- गणितीय सिपको विकास गर्छ।
- मानसिक शक्तिको विकास गर्छ।
- शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ।
- समूहमा कार्य गर्ने सिपको विकास हुन्छ।
- समस्या समाधान सिपको विकास गर्छ।
- आत्म विकास वृद्धी हुन्छ।
- पढ्ने बानीको विकास हुन्छ।

२ रिले दौड

रिले दौड एक प्रकारको दौड हो, जुन टोली टोलीको बिचमा खेलिन्छ। एउटा टोलीमा चार धावकहरू रहने गर्दछन्। धावक सहभागीहरूले मिलेर रेसकोर्स पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ। रिले दौड ४ × १०० = ४०० मिटर अथवा ४ × ४०० = १६०० मिटरको दुरी निर्धारण गरेर खेल्न सकिन्छ। रिलेमा सहभागी धावकले छडीजस्तो वस्तु (ब्याटन)अर्को खेलाडीलाई पास गर्नुपर्ने हुन्छ। उक्त ब्याटन हातमा समातेर आफ्नो ट्र्याकमा दौडेर निर्धारित दुरी तय गरी फर्केर आफूभन्दा पछाडिको धावकलाई पास गर्नुपर्दछ। सबैभन्दा चाँडो अन्तिम लक्ष्यमा पुग्ने टोली नै विजेता घोषित हुन्छ।

(क) रिले दौडका लागि आवश्यक तयारी

१. सर्वप्रथम टोली र टोलीमा सहभागी धावकहरू निर्धारण गर्ने,
२. रिले दौडको दुरी निर्धारण गर्ने,
३. टोलीको संख्या अनुरुप धावन स्थलमा ट्र्याक निर्माण गर्ने,
४. ब्याटन तयार पार्ने

(ख) रिले दौड खेल्ने तरिका

१. सबै टोलीहरू आ-आफ्नो ट्र्याकमा क्रमबद्ध उभिने,
२. अग्र भागमा उभिएको धावकले ब्याटन समातेर उभिने,
३. प्रतिस्पर्धा सुरु भएको सङ्केत आएपछि ब्याटन समातेका धावकहरू दगुरेर निर्धारित दूरी पार गरेर आई आफूपछि उभिएको साथीलाई ब्याटन पास गर्ने र त्यसपछि सोही तरिकाले अन्तिम प्रतिस्पर्धी सम्म ब्याटन पास गर्ने,

५. जुन टोलीको अन्तिम धावक सबैभन्दा पहिले निर्धारित दुरी पार गरेर आइपुग्छ सोही टोली विजेता बन्दछ ।

(ग) रिले दौडको महत्व र फाइदा

- समूहमा सहकार्य गने सिपको विकास गराउँछ ।
- मानसिक स्वास्थ्यको विकास गर्छ ।
- तनाव कम गर्छ ।
- शारीरिक तन्दुरस्ती बढाउँछ ।
- आत्मविश्वास बढाउँछ ।

क्रियाकलाप

१) तपाईको समुदायमा खेलिने परम्परागत तथा प्रचलित खेलहरुको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२) तपाईको विद्यालयमा कुन कुन दौड प्रतियोगिता गरिन्छन् सूची बनाई तपाई कुन खेलमा सहभागी हुनु भएको छ त्यसको बारेमा छोटकरीमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१) गणितीय दौड कुन उमेर समूहका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ ?

२) गणितीय दौड खेलको मुख्य उदेश्य लेख्नुहोस् ?

३) रिले दौडको एक टोलीमा कति धावक हुन्छन ?

४) रिले दौडमा ब्याटलको के काम हुन्छ ?

५) गणितीय दौडको फाइदाहरू लेख्नुस ?

६) रिले दौड खेल्नका लागि आवस्यक तयारीहरू के के हुन् ?

पाठ-२ : स्थानीय क्षेत्रमा भएका योग, ध्यान केन्द्रको परिचय र फाइदाहरू

(क) परिचय

योग शब्द संस्कृतको 'युज्'बाट निर्माण भएको हो। यसको अर्थ जोड्नु वा एक हुनु हो। योगको निरन्तर अभ्यासबाट शरीर, मनलाई स्वस्थ बनाउनुको साथै विचार पवित्र बनाउँछ। योगले शरीर र मनलाई जोड्छ। यसले आत्मालाई अनुशासित बनाई मानिसको चेतनाको स्तर उठाउन सहयोग गर्दछ। यो एक चिकित्सा विधि पनि हो। नियमित योगको अभ्यासले मानिसलाई शारीरिक ,मानसिक तथा संवेगात्मक रुपमा स्फूर्त र तन्दुरस्त कायम गर्दछ।

हाम्रो गोदावरी नगरपालिकाभित्र पनि विभिन्न योग तथा ध्यान केन्द्रहरु रहेका छन्, जसले योग, ध्यान, समाजसेवा एवम् आध्यात्मिक विकासका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्। ती मध्ये प्रमुख यस प्रकार छन्।

१. अत्तरिया पतञ्जलि योग समिति

गोदावरी नगरपालिका अवस्थित अत्तरिया पतञ्जलि योग समितिको स्थापना वि.सं.२०६० सालमा योग साधिका कौशिल्या खर्कवालले दैनिक रूपमा योग कार्यक्रम सञ्चालन गरेर गर्नु भएको थियो। सुरुवाती दिनहरुमा योग सिकाउने कुनै निश्चित स्थान नभएता पनि निरन्तर रुपमा दैनिक योग अभ्यासका कार्यक्रम विभिन्न स्थानमा गर्दै आउनु भयो। वि.सं. २०७२ सालमा यसलाई जिल्ला प्रशासनमा दर्ता गरी सरकारी मान्यता प्राप्त गरेको थियो। यस संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष दुर्गा प्रसाईको नेतृत्वमा १३ सदस्यीय समिति गठन गरी निरन्तर रूपमा योग अभ्यास हुँदै आएको छ। वर्तमान समयमा गोदावरी नगरपालिका-१ अत्तरिया स्थित दुर्गा मन्दिर नजिकमा यसको आफ्नै भवन रहेको छ।

पतञ्जलि योग समितिको मुख्य उद्देश्य वैदिक सनातन ऋषि परम्परालाई सहर्ष आत्मसात गर्ने र एउटा सदाचारयुक्त एवम् सुसंस्कारयुक्त नागरिक तयार गर्ने रहेको छ। अत्तरिया पतञ्जलि योग समितिले योग ध्यानको अभ्यास, योग सम्बन्धी सचेतना मूलक कार्यक्रम, स्वस्थकर जीवनयापनका साथै निर्ब्यसनी र निरोगी नागरिक तयार गर्ने र गराउने कार्य गराउँदै आएको छ। प्रत्येक दिन निरन्तर रुपमा अत्तरिया

स्थित आफ्नै भवनका साथै विभिन्न स्थानमा बिहान ४:३० देखि ६:३० सम्म दैनिक योग अभ्यास कक्षा सञ्चालन गर्नुका साथै वर्षको एक पटक योग शिक्षक तालिम पनि सञ्चालन गरिन्छ। हरेक वर्ष माघ १ गते राष्ट्रिय योग दिवस तथा जुन २१ मा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाइन्छ।

२. ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय अत्तरिया

ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय एक यस्तो आध्यात्मिक शिक्षण संस्था हो,जसले मानवमा मूल्यहरूको पुनर्स्थापना गरी मूल्यनिष्ठ समाजको निर्माणार्थ कार्य गरिरहेको छ । ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय अत्तरियाको स्थापना वि.सं. २०५९ असारमा भएको थियो । यसका संस्थापाक रघुनाथ पाठक थिए । वर्तमानमा यसको प्रमुखको रुपमा ब्रह्मकुमारी इन्दु हुनुहुन्छ। उहाँको नेतृत्वमा दैनिक रूपमा बिहान ६ बजेदेखि ७;३० वजेसम्म राजयोग ध्यानका साथै सत्संग कार्यक्रम हुँदै आइरहेको छ ,जसले मानसिक विक्षिप्तता,तनाव,क्रोध ,अशान्ति जस्ता नकारात्मक भावलाई निराकरण गरी शान्ति,प्रेम,करुणा,स्वीकार्यता जस्ता सकारात्मक र श्रेष्ठ भावलाई विकसित गर्ने कार्य गरिरहेको छ।

ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय अत्तरियाले मुख्य रूपमा ध्यानको माध्यमवाट सकारात्मक सोचको विकास गरी सामाजिक विकृति कम गर्ने कार्य गर्दै आइरहेको छ। राजयोग ध्यान विशुद्ध ध्यान हो जसले व्यक्तिलाई मानसिक रूपमा बलियो बनाई मानसिक स्वास्थ्य विकास गरी स्मरण शक्ति बढाउने,न्यायिक शक्तिको विकास गर्ने कार्य गर्दै आएको छ।

३. नेपाल मानव धर्म सेवा समिति अत्तरिया

नेपाल मानव धर्म सेवा समिति(सुयश आश्रम) गोदावरी नगरपालिकाको वार्ड नम्बर १ अत्तरियास्थित वनदेवी टोलमा अवस्थित छ। यसको स्थापना २०५५/११/८ गते अत्तरिया क्षेत्रका अध्यात्मप्रेमी पुष्पराज भट्ट लगायतका व्यक्तिहरूको अगुवाइमा भएको थियो। यो क्षेत्रीय आश्रम हो। यस आश्रमको प्रमुखको रुपमा महात्मा क्षमा वाइजी हुनुहुन्छ। यस मानव धर्म सेवा समितिले योग, ध्यान तथा सामाजिक सेवाका कार्यहरू गर्दै आइरहेको छ । नेपाल मानव धर्म सेवा समिति एक सामाजिक आध्यात्मिक संस्था हो जसले बालक

तथा साधकहरूलाई ज्ञान ध्यानका माध्यमबाट नैतिकवान, चरित्रवान तथा परोपकारी नागरिक बनाउँछ।

क्षमा वाइजीको नेतृत्वमा दैनिक रुपमा ध्यानका कार्यक्रम हुँदै आइरहेका छन् भने हरेक बिहिवार ध्यान साधना शिविर तथा शनिबारका दिन योग ध्यान र सत्संग कार्यक्रम सञ्चालन हुन्छ जसले युवा र केटाकेटीहरुलाई सत्मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुको साथै शान्तिपूर्ण समाज निर्माणमा ठुलो योगदान रहेको छ।

(ख) योग, ध्यानका फाइदाहरु

योग परम्परागत चिकित्सा पद्धति र जीवनशैली हो। यो वैज्ञानिक र व्यवहारिक छ। यसले अस्थिर मनलाई स्थिर बनाई मानिसमा सकारात्मक भावनाको विकास गर्दछ। योगले शरीरमा रक्तसञ्चार बढाउनुका साथै अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ। योग स्वस्थजीवन शैलीका लागि अति आवश्यक छ।

योगका फाइदाहरू निम्न अनुसार छन्

- योगको निरन्तर अभ्यासले हाम्रो शरीर र मनलाई स्वस्थ, निरोगी र बलियो राख्छ।
- योगले शरीरको मांसपेशी र जोर्नीहरूलाई खुकुलो र बलियो बनाउँछ।
- योगाभ्यासले शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता(Immune System)बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।
- पाचन प्रणालीलाई मजबुत बनाउनमा सहयोग गर्दछ।
- योगाभ्यासले मोटोपना, सुगर, उच्च रक्तचाप तथा मुटुरोगमा लाभ दिन्छ।
- योगले मानिसको स्मरण शक्ति बढाउँछ।
- मस्तिष्कलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँने काम गर्छ।
- योगले भय, चिन्ता, तनावजस्ता मानसिक समस्याहरूबाट मुक्त गर्दछ।
- योगले मानिसलाई शान्त,सहयोगी,मिलनसार,नैतिकवान र आनन्दित बनाउँछ।
- व्यक्तिमा सकारात्मक स्वभावको विकास हुन्छ।
- योगबाट मानिस सृजनशील र कर्मयोगी बन्दछ।
- योग अभ्यास गर्ने मानिसलाई समाजमा सबैले आदर गर्दछन्।

क्रियाकलाप

१) तपाईँको स्थानीय तहमा रहेका योगध्यान केन्द्रको सूची बनाई त्यहाँ उपलब्ध सुविधाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

२) तपाईंके घर परिवार र छरछिमेकीहरूमा कस्ता शारीरिक समस्या रहेका छन् सोधेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१) गोदावरी नगरपालिकामा रहेका योग ध्यान केन्द्रको नाम लेख्नुहोस्।

२) अत्तरिया पतञ्जलि समितिको स्थापना कहिले भएको हो ?

३) नेपाल मानव धर्म सेवा समितिका प्रमुखको नाम के हो ?

४) योगका फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

५) राजयोग ध्यान कस्तो ध्यान पद्धति हो ?

परियोजना कार्य

तपाईको स्थानीय तहमा रहेका योग ध्यान केन्द्रको भ्रमण गरी त्यहाँका प्रमुख कार्यक्रमको सूची बनाउनुहोस्।

माथि उल्लेख गरिएका राता अक्षरहरू अशुद्ध हुन्। फन्ट नमिलेर शुद्ध गर्न सकिएन।