हाम्रो गोदावरी

कक्षा-६

विषय सूची

एकाइ-१ : हामी र हाम्रो गोदावरी 1

पाठ-१ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था 1

पाठ-२ : स्थानीय सरकार 4

पाठ -३ : विकासका पूर्वाधार 8

पाठ-४ : स्थानीय समाजसेवी 13

पाठ-५ : स्थानीय विकासमा देखापरेका समस्या र चुनौती 15

एकाइ-२ : हाम्रा सम्पदा 20

पाठ-१ : गोदावरी नगरपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरूको परिचय 20

पाठ-२ : गोदावरी नगरपालिकाभित्रका जल सम्पदा एवम् खोलानालाहरू 24

पाठ-३ : हाम्रा मानव सम्पदा 26

पाठ-४ : हाम्रा हस्तकला 28

पाठ-५ : गोदावरी नगरपालिका र सुदूरपश्चिम प्रदेश 29

पाठ-६ : गोदावरी नगरपालिकामा जातीय विविधता 31

एकाइ-३ 33

पाठ-१ : स्थानीय र परम्परागत पेसाको महत्व 33

एकाइ –४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन 38

पाठ – १ : व्यक्तिगत सरसफाइ 38

पाठ – २ : वातावरणीय सरसफाइ 40

पाठ – ३ : फोहोर व्यवस्थापन 42

एकाइ-५ : सामाजिक समस्या 43

पाठ-१ : अन्धविश्वास 44

पाठ-२ : अन्धविश्वासको कारण र असर 45

एकाइ - ६ : हाम्रो सुरक्षा 49

पाठ - १ : सडक सुरक्षा 50

पाठ-२ : खेल्दा वा काम गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरु 52

पाठ-३ : विद्युतीय सुरक्षा 55

पाठ-४ : किशोरावस्था 58

एकाइ-७ : खुसीको संसार 60

पाठ-१ : क्रिकेट खेलका नियम 60

पाठ-२ : योगको परिचय 64

एकाइ-१ : हामी र हाम्रो गोदावरी

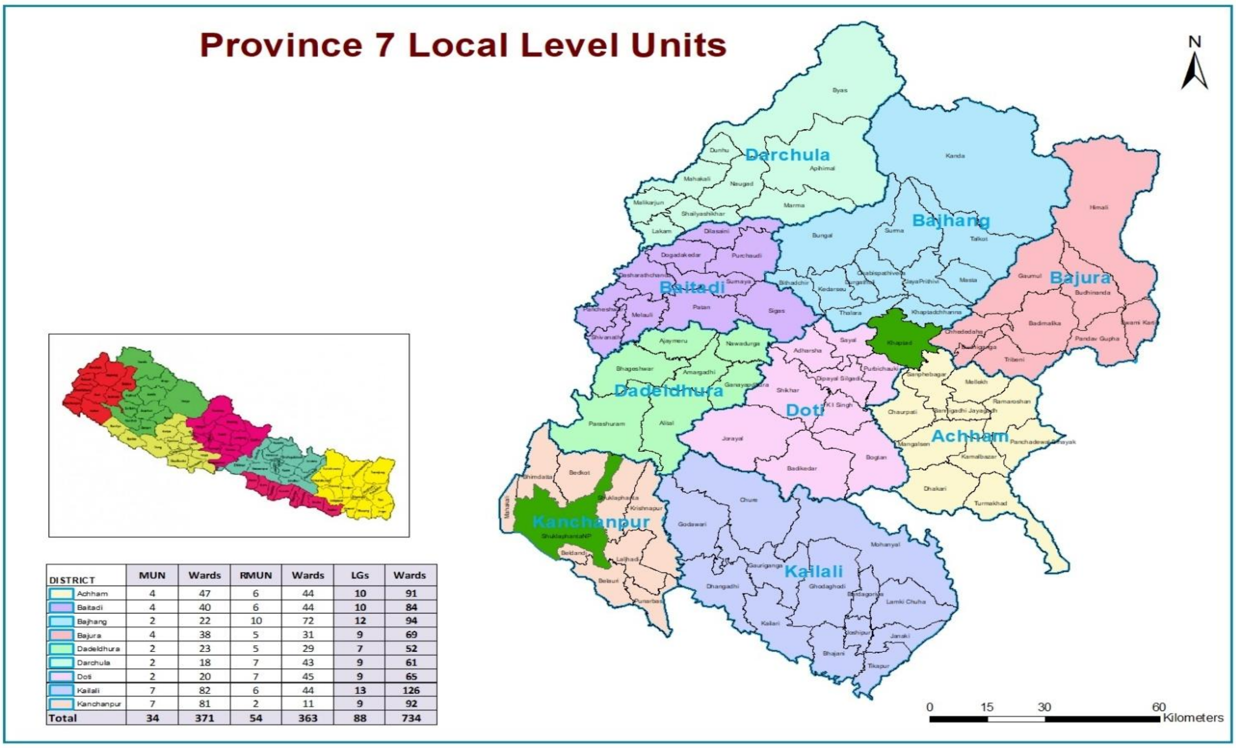
पाठ-१ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था

(क) गोदावरी नगरपालिकाको नक्सामा विभिन्न स्थानहरु

(ख) गोदावरी नगरपालिकाका चार सिमा (किल्ला)

गोदावरी नगरपालिका उत्तरमा पहाडी भू-भाग र दक्षिणमा तराई भू-भागको अवस्थितिमा रहेको छ । पश्चिममा कञ्चनपुर जिल्लाको कृष्णपुर नगरपालिका र पूर्वमा कैलाली जिल्लाको गौरीगङ्गा नगरपलिकासँग सिमाना जोडिएको छ। उत्तरमा कैलालीको चुरे गाउँपालिका र दक्षिणमा धनगढी उप-महानगरपालिकासँग सिमाना जोडिएको छ। यसै गरी उत्तरपश्चिम क्षेत्रमा डडेल्धुरा जिल्लाको केही भू-भागले पनि गोदावरी नगरपालिकालाई स्पर्श गरेको छ। गोदावरी नगरपालिका साविकका गेटा, श्रीपुर, गोदावरी, मालाखेती गाउँ विकास समितिहरू गाभेर अत्तरिया हुँदै हाल गोदावरी नामकरण गरी अस्तित्वमा आएको हो ।

(ग) सुदूरपश्चिम प्रदेशमा गोदावरी



गोदावरी नगरपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेश अन्तर्गत कैलाली जिल्लाको उत्तर पश्चिम भागमा अवस्थित स्थानीय निकाय हो । सुदूरपश्चिम प्रदेशमा गोदावरी नगरपालिकाको वडा नं. २ र ४को क्षेत्रलाई आधार मानी अत्तरियाको तेघरीलाई स्थायी राजधानी तोकिएको छ । सुदूरपश्चिम प्रदेशका नौ जिल्ला मध्ये सबै जिल्लाको प्रवेश द्वारका रूपमा गोदावरी नगरपालिका रहेको छ । गोदावरीको अत्तरिया बजारबाटै सबै जिल्ला जाने प्रमुख सडक पूर्वपश्चिम महेन्द्र राजमार्ग र पहाडी क्षेत्रमा जाने भिमदत्त राजमार्ग अत्तरियाबाटै अगाडि बढ्ने गर्दछन् । गोदावरी नगरपलिकामा जम्मा १२ वटा वडाहरू र प्रशासनिक वडा कार्यालयहरू रहेका छन् । गोदावरी नगरपलिकाका वडा कार्यालयहरू निम्न स्थानमा रहेका छन् जहाँबाट वडाका बासिन्दाहरूले आवश्यक सेवा लिने गर्दछन् ।

क्रम संख्या	**वडा नं.**	**वडा कार्यालय रहेको स्थान**
१.	१ नं.वडा	अत्तरिया बजार
२.	२ नं.वडा	तेघरी, गोदावरी रोड
३.	३ नं.वडा	चौकीडाँडा, मालाखेती, पूर्वपश्चिम राजमार्गसँगै जोडिएको
४.	४ नं.वडा	वसन्तपुर राज मार्ग नजिकै
५.	५ नं.वडा	गेटा कत्था उत्पादन केन्द्र नजिक
६.	६ नं.वडा	चोखाल राइस मिल नजिक, लालपुर चौक
७.	७ नं.वडा	हरैया, जमुना भाडी
८.	८ नं.वडा	हरैया, जमुना भाडी
९.	९ नं.वडा	सेहरी झोलुंगे पुल नजिक
१०.	१० नं.वडा	खमौरा
११.	११ नं.वडा	ओलानी, गौडी
१२.	१२ नं.वडा	ओलानी कृष्ण मन्दिर नजिक

क्रियाकलाप : गोदावरी नगरपालिकाका मुख्य मुख्य स्थानहरूको सूची बनाउने र ती स्थानहरू कुन वडामा रहेका छन् सो समेत उल्लेख गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.गोदावरी नगरपालिकाको अवस्थिति वर्णन गर्नुहोस् ।

२.गोदावरी नगरपालिकाका चार सिमानामा पर्ने स्थानहरू के के हुन् लेख्नुहोस् ।

३.गोदावरी नगरपालिकामा कति वडाहरू छन् ? तिनका कार्यालयहरू कुन कुन स्थानमा रहेका छन् ? चर्चा गर्नुहोस् ।

४.गोदावरी नगरपालिकाको समग्र अवस्थिति बारे विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा गोदावरीको स्थान सम्बन्धमा तपाईं बसोबास गर्ने वडाका वडा अध्यक्ष अथवा सदस्यसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस्

पाठ-२ : स्थानीय सरकार

(क) विकासमा स्थानीय सरकारको योगदान

स्थानीय स्तर अर्थात् गाउँ घरसम्म समानुपातिक विकास होओस् भन्ने उद्देश्यले देशमा संघीयता आएको हो । संघीय व्यवस्था आए पश्चात् बनेको नेपालको संविधान २०७२ ले गाउँपालिका, नगरपालिकालाई स्थानीय सरकारको संज्ञा दिएर समग्र विकासको अधिकार स्थानीय सरकारमा प्रत्यायोजन गरेको छ । माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, जस्ता विषयहरूको आफै कानून बनाउने जस्तो विधायिकी अधिकार समेत स्थानीय सरकारमा निहित गरेको छ । यसकारण गाउँको विकासमा स्थानीय सरकारको अहम भूमिका हुने गर्दछ । विद्यालयहरूको उन्नति, बाटोघाटो पक्की, ग्राभेल गर्ने, स्थानीय मानिसलाई सिपयुक्त, दक्ष र स्वरोजगार बनाउन तालिम, गोष्ठी, तथा विभिन्न सेमिनारहरूको आयोजना गर्ने, व्यक्तिगत घटना दर्ता गरी जनताको स्पष्ट अभिलेख राख्ने, कृषि पशुपालनमा, माछा पालन आदिमा अनुदान दिने, गाउँ-सहर सफा राख्न विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, बृक्षारोपण गर्ने, पक्की सडक नाली निर्माण तथा ढलनिकासको व्यवस्था गर्ने, नगर शिक्षकको व्यवस्था तथा विभिन्न विद्यालयलाई नमुना घोषण गरी शिक्षाको विकासका लागि लगानी गर्ने गर्दछ । स्थानीय सरकारले बजेट निर्माणमा, विकासमा स्वायत्तता पाएको भए पनि अपुग बजेट केन्द्र र प्रदेश सरकारबाट प्राप्त गरी विकाका कार्यक्रम अगाडि बढाउँदछ । आफ्नै कर नीति बनाएर कर असुली गर्ने र समग्र नगरको सर्वाङ्गीण विकासका कार्यक्रमलाई अगाडि बढाउने काम पनि स्थानीय सरकारले गर्दछ ।

यस्ता अधिकारलाई गोदावरी नगर सरकारले पूर्ण उपयोग गर्दै आएको छ । आफ्नो बजेटको अवस्था हेरेर १२ वटै वडामा समानुपातिक किसिमले बजेट बाँडफाँड गरी विकासका कार्यक्रम अगाडि बढाउँदै आएको छ । बजारको फोहोर व्यवस्थापन, सरसफाइ, सडकमा क्यारी निर्माण, बृक्षारोपण, कृषि अनुदान वितरण, विद्यालयमा नगर शिक्षकको व्यवस्था, आवश्यकता हेरी बाटो निर्माण, ग्राभेल तथा पक्की बनाउने कार्य, सिपमूलक तालिम, स्वरोजगार कार्यक्रम, पूर्वाधार निर्माण आदि जस्ता विकासका कार्यक्रम गोदावरी स्थानीय सरकारले अगाडि बढाउँदै आएको छ । यसरी हेर्दा स्थानीय सरकारले विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ ।

(ख) गोदावरी नगरपालिकाको शिक्षा नीति तथा भावी कार्यक्रम

गोदावरी नगरपालिकाले सामाजिक विकास अन्तर्गत आफ्नो छुट्टै शिक्षा नीति तथा कार्यक्रम तय गरेको छ । जस्तै :

१.शिक्षामा सबै बालबालिकाहरूको पहुँच सुनिश्चित गरिनेछ । विद्यालय बाहिर रहेका सबै बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा भित्र्याउन सरोकारवालाहरू सबैको सक्रिय सहभागितामा विद्यार्थी भर्ना अभियान सञ्चालन गरिनेछ ।

२.शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न आवश्यकता र मागका आधारमा शिक्षकहरूका लागि तालिमको व्यवस्था गरिनेछ। बालविकास सहजकर्ताका लागि क्षमता विकास तालिम सञ्चालन गरिनेछ। साथै विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरूका लागि क्षमता विकास तालिम सञ्चालन गरिनेछ।
३.शिक्षासँग सम्बन्धित आवश्यक कानुन निर्माण गरी सोको प्रभावकारी कार्यान्वयनको सुनिश्चितता गरिनेछ।
४.निश्चित मापदण्ड निर्धारण गरी शिक्षकहरूको दरबन्दी मिलान गरिनेछ। साथै विद्यार्थी संख्याको आधारमा बालविकास केन्द्रको पुनर्वितरण गरिनेछ। प्रत्येक विद्यालयमा कम्तिमा एक बालविकास केन्द्रको सुनिश्चितता गरिनेछ।
५.शिक्षालाई प्रविधिमैत्री बनाउन जोड दिइनेछ। विद्यालयका शिक्षक तथा कर्मचारीका लागि IEMIS सम्बन्धी तालिम प्रदान गरिनेछ।
६.गोदावरी नगरपालिका , कैलाली भित्रका सामुदायिक विद्यालयबाट माध्यमिक तह कक्षा १२ सम्म उत्तीर्ण गरी एम.बि.बि.एस.अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन स्वरूप एकमुष्ट रु एकलाख पचास हजार प्रदान गरिने नीति लिएको छ।
७.आधारभूत तह कक्षा ८ को परीक्षामा उत्कृष्ट नतिजा हाँसिल गर्ने सामुदायिक विद्यालयका १/१ जना छात्र/छात्राका लागि पुरस्कारको व्यवस्था गरिनेछ। साथै आधारभूत कक्षा ८ को सिकाइ उपलब्धिको आधारमा विद्यालयलाई पुरस्कारको व्यवस्था गरिनछ।
८.संस्थागत विद्यालयलाई सेवामुखी बनाउन नियमित अनुगमन, नियमन र सहजीकरण गर्दै शैक्षिक गुणतर कायम गरिनेछ।
९.नगरपालिका अन्तर्गतका न्यून सिकाइ उपलब्धि भएका विद्यालयको सिकाइ उपलब्धि अभिवृद्धि गर्न नगरपालिका भित्रकै उच्च सिकाइ उपलब्धि भएका विद्यालयहरूको भ्रमणको अवसर प्रदान गरी सिकाइ आदान प्रदानको अवसर दिइनेछ।
१०.विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धिका लागि विद्यालय अनुगमन कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गरिनेछ। विद्यालय अनुगमन लगायत शैक्षिक तथ्याङ्क अद्यावधिका लागि एक जना स्रोतव्यक्ति र एक जना सहायक कर्मचारीको व्यवस्था गरिनेछ। साथै विद्यालयहरू बिच सिकाइ आदान प्रदानका लागि उपयुक्त अवसर प्रदान गरिनेछ। विद्यार्थीहरूको सर्वाङ्गीण विकासका लागि अतिरिक्त क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिनेछ।
११.आधारभूत तह कक्षा ८ सम्मको स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी पाठ्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयन गरिनेछ। साथै स्थानीय पाठ्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि पाठ्यक्रम प्रबोधीकरण गरिनेछ।
१२.गोदावरी नगरपालिकाबाट प्रदान गरिँदै आएको एक विद्यालय एक नमुना विद्यालय कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइनेछ। साथै एक वडा एक स्मार्ट डिजिटल आधारभूत विद्यालय बनाई प्रविधिको माध्यमबाट पठनपाठन हुने व्यवस्था गरिनेछ।
१३.अति विपन्न, जोखिममा परेका तथा असहाय बालबालिकाहरूका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरिनेछ।
१४.गोदावरी नगरपालिकाभित्र खेलकुदका पूर्वाधार विकास गर्दै कमशः खेलकुदमैत्री नगरपालिकाका रूपमा विकास गरिनेछ। नगरस्तरीय खेलकुद कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिनेछ। विद्यालय तहमा

अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई खेल कौशल प्रदर्शन गर्ने अवसर प्रदान गर्न राष्ट्रपति रनिङ् सिल्ड प्रतियोगिता सञ्चालन गरिनेछ। साथै एक वडा एक खेल मैदान निर्माण गर्ने नीति लिइनेछ।
१५.क्षमता अभिवृद्धि गरी युवाहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउन सिपमूलक तालिम सञ्चालन गरिनेछ। युवा तथा बालबालिकाहरूलाई लागुऔषध तथा दुर्व्यसनको कुलतबाट बचाउन चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ।
१६.प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रका सहजकर्ता र विद्यालयका कर्मचारीलाई नेपाल सरकारले निर्धारण गरे बमोजिमको न्यूनतम मासिक पारिश्रमिक उपलब्ध हुने व्यवस्थालाई निरन्तरता दिइनेछ। विद्यालय सहायक कर्मचारीलाई मासिक रु.सातहजारका दरले नगरपालिकाबाट पारिश्रमिकको व्यवस्था गरिनेछ। राहत शिक्षक, नगर शिक्षक, बालविकास सहजकर्ता र विद्यालय कर्मचारीका लागि कल्याणकारी कोषको व्यवस्था गरिने शिक्षा सम्बन्धी नीति तथा भावी कार्यक्रम रहेको छ।
१७.विद्यार्थीहरूको टिकाउदर बढाउन दिवाखाजा तथा छात्रवृत्ति लगायतका कार्यक्रमहरूलाई थप प्रभावकारी बनाइनेछ।
१८.नगरपालिका अन्तर्गत स्थायी बसोबास गरी लोकसेवा तथा शिक्षक सेवाका कक्षाहरूको तयारी गर्न चाहने इच्छुक महिलाहरूका लागि तयारी कक्षाको व्यवस्था गरिनेछ।
१९.एक वडा एक स्मार्ट डिजिटल आधारभूत विद्यालय बनाई प्रविधिको माध्यमबाट पठनपाठन हुने व्यवस्था मिलाइनेछ भन्ने जस्ता शिक्षा सम्बन्धी नीति तथा भावी कार्यक्रम गोदावरी नगरपालिकाले लिएको छ।

(ग) गोदावरी नगरपालिकाको स्वास्थ्य नीति तथा भावी कार्यक्रम

गोदावरी नगरपालिकाले आफ्नो छुट्टै शिक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी भावी नीति तय गरेको छ। जस्तै :
१.आधारभूत स्वास्थ्य सेवा तथा आकस्मिक सेवामा सबै नगरबासीको पहुँच सुनिश्चित गरिनेछ।
२.स्वास्थ्य संस्थाहरूमा भवन, औषधी, उपकरण तथा औजारहरूको उपलब्धता एवम् मर्मत सम्भार सुनिश्चित गरिनेछ।
३.खोप, सुरक्षित मातृत्व, पोषण, तथा परिवार नियोजन सेवालाई प्राथमिकताका साथ उपलब्ध गराइनेछ।
४.सरुवा रोगको समयमै पहिचान गरी नियन्त्रण गर्न अनुसन्धान तथा जन स्वास्थ्य निगरानीलाई सुदृढ गरिनेछ।
५.नसर्ने रोगको रोकथाम तथा व्यवस्थापन गर्न आवश्यक कार्य गरिनेछ।
६.आकस्मिक सेवाका लागि सबै वडाहरूमा एम्बुलेन्स सेवाको पहुँच पुऱ्याइनेछ।
७.नगरपालिकामा स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमको प्रवर्धन गरिनेछ।
८.नगर स्वास्थ्य नीतिको कार्यान्वयनका लागि आवश्यक स्रोत र साधनको समुचित व्यवस्था गरिनेछ।
९.विशेषज्ञ तथा पोषण सेवालाई सहयोग तथा सहकार्यको माध्यमबाट प्रभावकारी बनाइनेछ।
१०.नगरपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरू तथा अन्य गैर सरकारी र निजी स्वास्थ्य संस्थाहरूको समन्वय र सहकार्यको ढाँचामा सेवा प्रवाह गरिने।
११.स्वास्थ्य सेवा सूचना प्रणालीलाई विद्युतीय माध्यमबाट प्रतिवेदन गर्ने, विश्लेषण तथा अन्य सूचना प्रणालीसँग अर्न्तक्रियात्मक हुने गरी विकास गर्ने व्यवस्था मिलाइनेछ।

१२.स्वास्थ्यकर्मीको दक्षता अभिवृद्धि गर्न नगरपालिका आफैले कार्यहरू सञ्चालन गर्नेछ साथै प्रदेश र संघीय सरकारसँग सहकार्य गरिनेछ ।

१३.आपतकालीन स्वास्थ्य, प्रकोप, तथा महामारी नियन्त्रण र सीमा वारपार सरुवारोग नियन्त्रण गर्नका लागि सहकार्य गरी कार्यान्वय गरिनेछ ।

१४.स्वास्थ्य सेवालाई नगरपालिकाको सामाजिक विकासको सूचकको रूपमा राखिनेछ ।

१५.नगरपालिकाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा सरकारी, निजी, गैर सरकारी एवं अन्य स्थानीय सरकारहरूसँग सह-अस्तित्व, समन्वय तथा सहकार्यको आधारमा सेवाको व्यवस्थापन तथा नियमन गरिनेछ ।

१६.स्वास्थ्यजन्य फोहोरमैलाको एकीकृत व्यवस्थापन गरिनेछ ।

१७. सडक सुरक्षालाई प्रभावकारी बनाउने कार्य गरिने जस्ता नीतिहरू रहेका छन् ।

क्रियाकलाप : समूह विभाजन गरी गोदावरी नगरपालिकामा पठाउने र नगरपालिकाको शिक्षा र स्वास्थ्य नीति तथा भावी कार्यक्रमका बारेमा जानकारी लिन लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.तपाईंको गाउँ/टोलको विकासमा गोदावरी नगरपालिकाले कस्तो योगदान पुऱ्याएको छ ? लेख्नुहोस् ।

२.गोदावरी नगरपालिको शैक्षिक स्थिति बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

३.तपाईंको वडामा रहेका शैक्षिक संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

४.गोदावरी नगरपालिकाको स्वास्थ्य स्थिति बारे लेख्नुहोस् ।

५.तपाईंको वडामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

गोदावरी नगरको शिक्षा नीति, स्वास्थ्य नीति, तथा भावी कार्यक्रम तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ -३ : विकासका पूर्वाधार

(क) वडा अनुसार सरकारी र संस्थागत विद्यालयको विवरण

गोदावरी नगरपालिकामा सरकारी र संस्थागत गरी दुबै किसिमका विद्यालयहरूले पठनपाठनमा योगदान पुऱ्याइ रहेका छन् । जसको वडाअनुसारको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

क्र.सं.	सामुदायिक विद्यालय	वडा नं.	संस्थागत विद्यालय	वडा नं.
१	श्री घण्टेश्वर मा.वि अत्तरिया	१	होलील्याण्ड सेकेन्डरी स्कुल	१
२	श्री भागेश्वर आ.वि	१	एभरेष्ट एकेडेमी	१
३	श्री गुहेश्वरी मा.वि बसन्तपुर	१	जे.के.सेकेण्डरी स्कुल	१
४	श्री मदर्शा अलजामीतुल खातीमा	१	गुराँस सेकेण्डरी स्कुल	१
५	श्री दुर्गालक्ष्मी नमुना मा.वि.अत्तरिया	२	इम्यानुयल इङ्लिस बोर्डिङ स्कुल	१
६	श्री सु .प. मा.वि.अत्तरिया	२	किड्सजोन इङ्लिस बोर्डिङ स्कुल	१
७	श्री कृष्ण आ.वि. तेघरी	२	सक्षम पाठशाला	१
८	श्री सु .प. समावेशी आ.वि	२	नमदेव बालबालिका मन्टेश्वरी स्कुल	१
९	श्री अहिंसावादी विश्व शान्ति धर्मचक्र गुम्बा	२	लोटस आइ इङ्लिस बोर्डिङ स्कुल	२
१०	श्री ग्वासी मा .वि मालेखेती	३	सैनिक आवासिय महाविद्यालय	२
११	श्री नवज्योजी मा.वि.बोझिया	३	सत्यवती एकेडेमी	२
१२	श्री सरस्वती आ.वि. चौकीडाडा	३	जनकल्याण इङ्लिस बोर्डिङ स्कुल	२
१३	श्री मुक्ती आ.वि. मालाखेती	३	ज्ञानज्योति सेकेण्डरी स्कुल	२
१४	श्री राष्ट्रिय मा.वि.बास्कोटा	४	पुष्पाञ्जली आवासीय मा.वि.	२
१५	दुर्गा मा.वि. हाटखोली	४	गोदावरी पब्लिक स्कुल	२
१६	लक्ष्मी मा.वि बुढीतोला	४	समता स्कुल	२
१७	श्री ग्वालादेउ आ.वि बन्दगडा	४	खप्तड विद्या निकेतन	३
१८	श्री भगवती आ.वि. फूलबस्ती	४	मोहना मण्टेश्वरी एकेडमी	३
१९	श्री चाँदनी आ.वि.एकान्तटोल	४	माउण्ट ओलिभ एकेडमी	३
२०	श्री सरस्वती आ.वि. खैराना	४	भजनदेवी एकेडमी	३
२१	श्री दशरथ चन्द आ.वि.	४	एपेक्स एकेडमी	४
२२	श्री गोदावरी गुरुकुल संस्कृत विद्यापीठ	४	जनकल्याण एकेडेमी	४
२३	श्री ग्वासी आ.वि. चौकीगडा	४	ब्राइटस्टार इङ्गलिस बोर्डिङ् स्कुल	५
२४	श्री सिद्धभगवती आ.वि.बेलपानी	४	न्यू मिन्सु पब्लिक स्कुल	५
२५	श्री सिद्धबाबा मा.वि गेटा	५	साधनापथ एकेडेमी	६
२६	श्री नवदुर्गा आ.वि. बरबट्टा	५	बेर्डिङ् स्कुल	६
२७	श्री सरस्वती मा.वि गेटा	५	वेस्टन जिनियस एकेडेमी	६

२८	श्री शैलेश्वरी मा.वि. बडेहाँ	६	सुनगाभा मण्टेश्वरी एकेडेमी	६
२९	श्री सूर्योदय आ.वि. भुँयरा	६	श्री ट्रिपोलार एकेडेमी	७
३०	श्री नवदुर्गा आ.वि. लालपुर	६	दुर्गाज्योति इङ्लिस बोर्डिङ् स्कुल	८
३१	श्री दुर्गाभवानी मा.वि. हरैया	७	पि.आर. बोडिङ् स्कुल	९
३२	श्री चण्डेश्वरी आ.वि. लालपुर	७	सरस्वती साधना विद्या मन्दिर	९
३३	श्री शारदा मा.वि. श्रीपुर	८	मालाखेती भिजन बोर्डिङ् स्कुल	१०
३४	श्री सिद्बबाबा आ.वि .जोनापुर	८	हरिहर विद्या निकेतन	१२
३५	श्री समैजी मा.वि. मजगाँउ	८		
३६	श्री सरस्वती मा.वि सेहरी	९		
३७	श्री समैजी आ.वि. धनचौरी	९		
३८	श्री राष्ट्रिय मा.वि. बल्मी	९		
३९	श्री जनजागृती आ.वि मुरकट्टी.	९		
४०	श्री जानकी मा.वि. ओलानी	१०		
४१	श्री गणेश आ.वि. दमौरा	१०		
४२	श्री घण्टेश्वर आ.वि. खमौरा	१०		
४३	श्री घण्टेश्वर मन्दिर आ.वि. खमौरा	१०		
४४	श्री शंकर आ.वि. शिवरामपुर	१०		
४५	श्री सरस्वती मा.वि ओलानी	११		
४६	श्री श्रीराम आ. वि.विरेन्द्रपुर	११		
४७	श्री गणेश आ.वि ओलानी	११		
४८	श्री शिवगौरी आ.वि. ओलानी	११		
४९	श्री कैलाश आ.वि. ओलानी	११		
५०	श्री कृष्ण आ.वि ओलानी	११		
५१	श्री जनप्रभात मा.वि.ओलानी	१२		
५२	श्री दुर्गा मा.वि. कोल्मुडा	१२		
५३	श्री ग्वासी समैजी आ.वि. चाँप	१२		
५४	श्री गौरीशंकर आ.वि. चौकी	१२		
५५	श्री शिव आ.वि ओलानी	१२		
५६	श्री बहचले आ.वि ओलानी	१२		
५७	श्री भगवती आ.वि. सल्ली	१२		

(ख) क्याम्पसहरुको नाम र सङ्क्षिप्त परिचय

गोदावरी नगरपालिकामा उच्च शिक्षासम्म अध्यापन हुने शैक्षिक संस्थाहरू रहेका छन् । जसमा दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस, एभरेष्ट बहुमुखी क्याम्पस र प्रस्तावित गेटा मेकिकल कलेज रहेका छन् । एभरेष्ट बहुमुखी क्याम्पस संस्थागत क्याम्पस हो । त्यस विद्यालयमा शिक्षा तथा व्यवस्थापन संकायको अध्ययन अध्यापन हुने गरेको छ । प्रस्तावित गेटा मेडिकल कलेज निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको र भरखरै ओ.पि.डी सेवा शुरु गरेको छ । बिस्तारै एम.बि.बि.एस. लगायतका स्वास्थ्य सम्बन्धी विषयको अध्यापन हुने योजना रहेको छ । अझ यसलाई मेडिकल विश्वविद्यालयका रूपमा विकास गरिनु पर्छ भन्ने जनदवाव र स्थानीयको माग बमोजिम सरकारले दरशरथ चन्द मेडिकल विश्वविद्यालय विधेयक संसदमा दर्ता गराएर विचाराधीन अवस्थामा रहेको छ । यस क्षेत्रको स्नातकोत्तर तहसम्म पढाइ हुने एक मात्र क्याम्पस दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस हो । जसको परिचय यस प्रकार छ :

दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस : दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस गोदावरी नगरपालिकाको एकमात्र उच्च शिक्षासम्म अध्यापन हुने सामुदायिक क्याम्पस हो । यस क्याम्पसको जननी दुर्गालक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय हो । दुर्गालक्ष्मी माध्यमिक विद्यालयकै भवनमा, त्यहाँकै शिक्षकहरूले अध्यापन गराउने गरी २०६३ सालमा यस क्षेत्रका भद्र भलादमी, शिक्षक, व्यापारी आदि व्यक्तिहरू मिलेर यसको स्थापना गरिएको हो । सुरुमा शिक्षा शास्त्र संकायमा १३३ जना विद्यार्थी भर्ना गरी २जना कर्मचारी र ५ जना प्राध्यापकबाट प्रारम्भ भएको हो । नागरिकको सहयोग, चन्दा, दानदातव्यबाट सञ्चालनमा आएको यस क्याम्पसले त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन लिएर स्नातक तहका कक्षा सञ्चालन गरेको हो । पछि स्नातकोत्तर तहको मान्यता प्राप्त गरी शिक्षा, मानविकी, वाणिज्य संकाय अन्तर्गत अंग्रेजी, नेपाली, समाजशास्त्र, शिक्षा, स्वास्थ्य, लेखाविधि जस्ता विषयहरूको पढाइ हुन थालेको हो । उच्च शिक्षा प्राप्त गर्न धनगढी तथा राजधानी लगायत देशका अन्य सहरमा जानु पर्ने बाध्यतालाई दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पसले अन्त्य गरी उच्च शिक्षा सबैका लागि सुलभ बनाएको छ । हाल सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयको आङिगक क्याम्सपका रूपमा सु.प.वि.मा आन्तरीकरण भई कम्प्युटर, विज्ञान, कानून जस्ता विविध तथा नवीन विषयको अध्यापन आरम्भ गरे पश्चात दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पसले गोदावरी क्षेत्रमात्र नभएर समग्र सुदूरपश्चिम प्रदेशको शैक्षिक विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउदै आइरहेको छ । दक्ष प्राध्यापक, विश्वविद्यालय अनुदान आयोगको पूर्वाधार निर्माण सम्बन्धी लगानी, यस क्षेत्रका समाजसेवी, शिक्षाप्रेमी, दानी व्यक्तिहरू तथा स्थानीय सरकारको सर-सहयोग र शुभेक्षाका कारण दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस प्रगति उन्मुख रहेको छ । प्रारम्भमा गिरीराज कडायतको क्याम्पस प्रमुखको नेतृत्वमा स्थापना भएको यस क्याम्पसले कठीन समस्याको समना गर्नु परेको भए पनि हाल २५०० विद्यार्थीको पठनपाठनसँगै सुविधा सम्पन्नतातिर उन्मुख हुँदै गएको छ ।

(ग) सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयको सामान्य परिचय र पढाइ हुने विषयको जानकारी

सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालय सुदूरपश्चिम प्रदेश केन्द्रित सरकारी विश्वविद्यालय हो । संघीय अवधारणा अनुसार एक प्रदेश एक विश्वविद्यालय नीति बमोजिम २०६७ (सन् २०१०) सालमा यस विश्वविद्यालयको स्थापना भएको हो । सेमेष्टर प्रणाली अनुसार पठनपाठन हुने यस विश्वविद्यालयको केन्द्रीय कार्यालय एवं केन्द्रीय क्याम्पस कञ्चनपुर जिल्लाको भिमदत्त नगरपालिका (महेन्द्रनगरमा) रहेको छ । यस विश्वविद्यालयले सिद्धनाथ बहुमुखी क्याम्पसलाई केन्द्रीय क्याम्पस बनाएर स्नातकदेखि एम.फिलसम्मको अध्यापन गराउने तथा सुदूरपश्चिम प्रदेशभित्र सम्बन्धन दिने कार्य गरिरहेको छ । प्रधानमन्त्री कूलपति रहने यस विश्वविद्यालयमा व्यवस्थापन, शिक्षा, मानविकी तथा सामाजिक शास्त्र, सामान्य विज्ञान, कम्प्युटर विज्ञान, इन्जिनियरिङ् केन्द्रीय विभागहरू रहेका छन् । यस विश्वविद्यालयले टीकापुर बहुमुखी क्याम्पस टीकापुर, कैलाली, दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस अत्तरिया, कैलाली, त्रिवेणी बहुमुखी क्याम्पस जोगबुडा, डडेल्धुरा,घण्टेश्वर सेती महाकाली बहुमुखी क्याम्पस डोटी, सीताराम बहुमुखी क्याम्पस डोटी, जनता बहुमुखी क्याम्पस, अछाम, जयपृथ्वी बहुमुखी कयाम्पस बझाङ, बाजुरा क्याम्पस, बाजुरा, बडीमालिका क्याम्पस, बाजुरा, मणिलेख बहुमुखी क्याम्पस बैतडी, पाटन बहुमुखी क्याम्पस, बैतडी, जगन्नाथ बहुमुखी क्याम्पस बैतडी, गोकुलेश्वर बहुमुखी क्याम्पस दार्चुला, दार्चुला बहुमुखी क्याम्पस दार्चुला, कैलाली बहुमुखी क्याम्पस धनगढी, कैलाली लगायतका क्याम्पसहरूलाई आङ्गिक क्याम्पसका रूपमा स्तरोन्नति गरेर अध्यापन गराउँदै आइरहेको छ ।

सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयमा निम्न विषयहरू अध्यापन हुने गर्दछन् ।

१. शिक्षा संकाय अन्तर्गत Under Graduate Level अन्तर्गतमा Bed–CSIT, English, Nepali, Mathematics and Health, Gradute Level अन्तर्गतमा TESOL, CPL, Nepali, Health and Mathematics,

२. व्यवस्थापन संकाय अन्तर्गत Under graduate Level–BBA and BBS Programme Graduate Level – MBM Programme,

३. मानविकी तथा ससामाजिक शास्त्र संकाय अन्तर्गतमा Gradua Level English, Rd, and sociology Under Graduate–English, Nepali, Mass communication, Poltical scince, Economic, RD, Sociology, History, Geography

४. विज्ञान प्रविधि संकाय अन्तर्गतमा Under Graduate Level –Computer CSIT, General scince and environmentl science

५. इन्जिनियरिङ् सङ्काय अन्तर्गत-Undergraduate Level– Civil Engineering

हाल उल्लिखित विषयमा विश्वविद्यालयले पठनपाठन गराउने गरेको भए पनि समयानुकूल थप विषयहरूको पठनपाठनमा पनि गर्दै जाने नीति लिएको छ ।

(घ) सरकारी तथा निजी स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, नर्सिङहोम

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा सरकारी तथा निजी स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल र पोलिक्लिनिकहरूले स्वास्थ्य सेवा दिई रहेका छन् । जस्तै :

वडा नं.	सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रहरू	निजी स्वास्थ्य केन्द्रहरू
१		पद्मा अस्पताल, सामुदायिक अस्पताल, ग्वासी पोलिक्लिनिक, सेवा अस्पताल नर्सिङ्होम, आदि
२		अत्तरिया अस्पताल, पि.डी. पोलिक्लिनिक
३	मलाखेती अस्पताल	
४	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	
५	गेटा स्वास्थ्य चौकी, प्र.गेटा मेडिकल कलेज	गेटा आँखा अस्पताल
६		
७	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	
८	बडेहाँ स्वास्थ्य चौकी	
९	बेलादेवीपुर स्वास्थ्य चौकी	
१०	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	
११	गोदावरी स्वास्थ्य चौकी	
१२	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	

क्रियाकलाप : १.आफू बस्ने वडामा रहेका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालय के कति छन् तिनको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२.आफ्नो वडामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाको नाम लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.गोदावरी नगरपालिकामा रहेका सामुदायिक विद्यालयको सूची तयार गर्नुहोस् ।

२.गोदावरी नगरपालिकामा के कस्ता निजी विद्यालयहरू रहेका छन् ? लेख्नुहोस् ।

३.गोदावरी नगरपालिकामा के कस्ता स्वास्थ्य संस्थाहरूले स्वास्थ्य सेवा दिइरहेका छन् ? चर्चा गर्नुहोस् ।

४.गोदावरी नगरपालिकामा रहेका उच्च शिक्षा पढाइ हुने शिक्षण संस्था बारे वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

तपाइँ बिरामी हुँदा उपचार गर्न जाने संस्था र स्थान सम्बन्धमा सोधखोज गरी लेख्नुहोस्

पाठ-४ : स्थानीय समाजसेवी

(क) स्थानीय समाजसेवी

परिचय

वर्तमान समयमा मानिसहरु नाम, दाम, प्रशिद्धि पछि दौडी रहेका छन् । जसका लागि उनीहरु समाजसेवाको नाममा तस्बिर लिनकै लागि तछाड मछाड गरि अगाडि बढी रहेका छन् । समाज सेवा साच्चिकै समाज सेवाको रुपमा नभई समाजिक संजालमा वावाईका लागि मात्र भएको छ । वास्तवमा समाज सेवा बिशुद्ध कार्य हो, जसमा अरुको भलाइका लागि निस्वार्थ रुपमा कुनै नाम दामको आशा नराखी गरिन्छ । यो मानवीयताको भाव राखी गरिने कार्य हो । जस वाफत कुनै पारिश्रमिक वा अन्य कुनै स्वार्थ निहित हुदैन। यो परोपकारको कार्य हो जुन कार्य आत्मसन्तुष्टिका लागि गरिन्छ ।

कुनै निश्चित स्थान वा समुदायमा समाजसेवामा समाजको भलाईका लागि लागिपरेका व्यक्ति स्थानीय समाजसेवी हुन् । स्थानिय समाजसेवी कुनै स्थान विशेषका भलाईको लागि कार्य गर्दै आएका हुन्छन । आफु बस्ने समाजमा रहेका समस्याको सामाधान गर्ने, सामाजिक कु-संस्कार तथा विकृति हटाउने, जनचेतना जगाउने, दीनदुःखी गरिब असहायको सेवा गर्ने, अरुको सुख-दुःखमा साथ दिने, सामाजिक कार्यमा अग्रसर हुने, सामाजिक संस्थाको नेतृत्व लिने, विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र, मठ मन्दिर, गौशाला, धर्मशाला जस्ता सामाजिक संस्थालाई चन्दा, दान तथा दातव्य दिई सहयोग गर्ने जस्ता कार्य स्थानीय समाजसेवीले गर्दै आएका हुन्छन । आफ्नो क्षमता तथा दक्षताले भ्याएको कार्य गर्न कुनै सरकार वा संघ संगठनको मुख नताकी अगाडि बढेका हुन्छन । आफ्नो समाजमा पछि परेका व्यक्तिको जीवन स्तर उकास्न सहयोग गर्ने व्यक्ति नै स्थानीय समाज सेवी हुन् ।

योगदान

स्थानिय समाजसेवीले आफ्नो समाजको हित वा सेवाको लागि गरेका कार्य नै स्थानीय समाजसेवीका योगदान हुन् |

- असक्त, असाय, दीनदुःखी गरिबलाई सहयोग गर्ने,
- सामाजीक बिकृति, कु-संसार हटाउन जनचेतना जगाउने
- शिक्षा स्वास्थमा सबैको पहुच गराउने,
- आकस्मिक बिपतका बेला राहतको व्यवस्थापन गर्ने,
- कला, सस्कृतिको संरक्षण गर्ने,
- असल कार्य गर्न अरुलाई उत्पेरित गर्ने,
- समाजसेवाको लागि सबैलाई अग्रसर गराउने,
- सिप बिकास सम्बन्धि कार्यक्रम गर्ने,

अभ्यास

१) स्थानीय समाजसेवीको परिचय लेख्नुहोस् ।

२) कस्ता व्यक्तिलाई समाजसेवी भन्न सकिन्छ ? आफ्नो तर्क दिनुहोस् ।

३) तपाईको टोल छिमेक वा वडामा नाम चलेका समाजसेवीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

४) स्थानीय समाजसेवीको योगदान लेख्नुहोस् ।

५) समाजसेवी व्यक्तीको बारेमा थाहा पाउँदैमा के समाजको विकास गर्न सकिन्छ । आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना

१. तपाईको टोल छिमेक वा वडामा रहेका समाजसेवीले गरेका राम्रा कार्यहरुको बारेमा सोधेर सूची बनाउनुहोस् ।
२. तपाईको वडामा रहेका कुनै १ जना समाजसेवीको बारेमा वडा अध्यक्षसँग विभिन्न प्रश्नहरु सोधी प्राप्त उत्तर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-५ : स्थानीय विकासमा देखापरेका समस्या र चुनौती

गाउँघरको विकासमा बाधा उत्पन्न गर्ने विकृति, विसङ्गतिहरू, रूढिवादी संस्कारहरू, चालचलन, प्रथा-परम्पराहरूलाई सामाजिक समस्या भनिन्छ । यिनीहरूले नराम्रो परिणाम दिइरहेका छन् भन्ने जान्दा जान्दै पनि मानिसहरू परम्पराका रूपमा स्वीकार गरी रहेका हुन्छन् जो समाजको विकासका लागि चुनौती बनेर रहेका हुन्छन् । जस्तै : बालविवाह, बहुविवाह, महिला हिंसा, छाउपडी प्रथा आदि । यस्ता सामाजिक समस्याको निराकरणका लागि विभिन्न स्तरबाट अनेकौं प्रयास भए पनि सफलता प्राप्त हुन भने सकेको छैन । तसर्थ यिनका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायहरू बारे यहाँ चर्चा गरिन्छ ।

(क) बालविवाह र बहुविवाहका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायहरू

उमेर नपुगी विवाह गर्ने परिपाटीलाई बालविवाह भनिन्छ । १८ वर्ष उमेर नपुगी विवाह गर्दा नेपालमा बालविवाह ठहर्छ । हाम्रो देशको कानूनले १८ वर्ष उमेर नपुगी विवाह गर्न बन्देज लगाएको भए पनि गाउँघरमा बालविवाह रोकिएको छैन । जीवन कालमा एउटा श्रीमती र एउटा श्रीमान छँदाछँदै अर्को विवाह गरिन्छ भने त्यसलाई बहुविवाह भनिन्छ । अथवा एक पुरुषले एक भन्दा बढी स्त्री र एक स्त्रीले एक भन्दा बढी पुरुषसँग विवाह गरेमा बहुविवाह ठहर्छ । कानुनले यस प्रकारको विवाहमा पनि बन्देज लगाएको छ । बालविवाह र बहुविवाह दुबै सामाजिक समस्या हुन् । यिनले समाजको विकासमा अवरोध गरिरहेका छन् । कसैले बालविवाह र बहुविवाह गरेमा जरिवाना र जेल सजाय समेत हुने कानूनी व्यवस्था रहेको छ ।

बालविवाह र बहुविवाहका कारण, परिणाम र न्यूनीकरणका उपायहरू यसप्रकार रहेका छन्:

बालबिवाह र बहुविवाहका कारण :

- गरिबी
- बेरोजगारी
- अशिक्षा
- परम्परामाथि विश्वास
- कानूनी ज्ञानको अभाव
- परम्परागत खेती किसानी
- कानून कार्यान्वयनमा फितलो अवस्था
- पितृसत्तात्मक मान्यता
- सामूहिक प्रतिबद्धताको अभाव आदि

बालविवाह र बहुविवाहका असर :

- गरिबी
- अभाव
- सामाजिक अशान्ति
- मानसिक तनाव
- जनसंख्यामा अस्वाभाविक बृद्धि
- अपराधका घटनामा बृद्धि
- मानवीय स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर
- कानूनको उपहास
- मानव पलायन
- लैङ्गिक विभेदको जन्म आदि

बालविवाह र बहुविवाह न्यूनीकरणका उपाय :

- गरिबी न्यूनीकरण
- सर्वसुलभ शिक्षाको व्यवस्था
- जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन
- बेरोजगारी अन्त्य
- कानूनी ज्ञान
- दण्डहीनताको अन्त्य
- कानून कार्यान्वयनमा कडाइ
- सामूहिक प्रतिबद्धता एवम् प्रयास
- रूढिवादी परम्पराको अन्त्य
- परम्परागत मान्यतामा समयानुकूल परिवर्तन
- पितृसत्तात्मक मान्यतामा परिवर्तन आदि

(ख) महिला हिंसा यसका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायहरू

महिला हिंसामा घर-समाजमा महिलाहरूमाथि हुने गरेको कुटपिट, धाक-धम्की, उत्पीडन आदि पर्दछन् । हाम्रो समाजमा दाइजो कम ल्याएको, छोरी छोरीमात्र जन्माएको, बढी जान्ने भएको आदि जस्ता विभिन्न बहानामा महिलाहरूमाथि हिंसा हुने गरेको पाइन्छ । महिलामाथि हुने गरेको हिंसालाई सामाजिक अपराध मानेको भए पनि समाजमा हिंसा नरोकिनु ठूलो समस्या बनेको छ । यसले समाजको सर्वाङ्गीण विकासमा बाधा सिर्जना गर्नुका साथै विभिन्न प्रकारका विकृतिहरूको जन्म दिएको छ । यसले समाज विकृत बन्दै गएको र समाजमा अशान्ति, सम्बन्ध बिच्छेदका घटनाहरू बढ्न गएका छन् । श्रीमान् श्रीमती बिचको अथवा महिला र पुरुष बिचको दुरी बढ्न गई अविश्वासको वातावरण उत्पन्न हुन जाने देखिन्छ । यो घर, समाज र परिवारको सुमधुर सम्बन्ध र विकासको लागि राम्रो होइन । त्यसैले महिला हिंसा अन्त्य गर्नु आजको आवश्यकता बनेको छ । यसका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायहरू यसप्रकार चर्चा गरिएको छ ।

महिला हिंसाका कारण :

- गरिबी,
- अशिक्षा,
- पितृसत्तात्मक मानसिकता,
- बेरोजगारी,
- हेयको दृष्टिले हेर्नु,
- छोरीछोरी मात्र जन्मनु,
- लैङ्गिक असमानता,
- कानूनको अभाव र कानून कार्यान्वयनमा फितलो स्थिति,
- पहुँच नहुनु आदि ।

महिला हिंसाको असर :

- पारिवारिक तथा सामाजिक अशान्ति,
- प्रगति उन्नतिमा बाधा,
- बालबालिकाको मस्तिष्कमा नराम्रो असर,
- सम्बन्ध बिच्छेदका घटनामा वृद्धि,
- बालबच्चाको बिचल्ली,
- बालविवाह र बहुविवाह बढ्नु,
- गरिबी बढ्नु,
- निरक्षरताको अवस्था उत्पन्न हुनु,
- अपराध बढ्नु,
- जनसंख्या वृद्धि,
- सामाजिक असन्तुलन पैदा हुनु,
- कानूनको उपहास आदि ।

महिला हिंसा न्यूनीकरणका उपाय :

- गरिबी अन्त्य,
- जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन,
- रोजगारीका अवसर प्रदान,
- कानूनको प्रभावकारी कार्यान्वयन,
- लैंङ्गिक समानता कायम,
- पितृसत्तात्मक सोचमा परिवर्तन,
- समान अवसर प्रदान,
- लैङ्गिक विभेदको अन्त्य,
- समता मूलक समाज निर्माणमा जोड आदि ।

(ग) छाउपडी प्रथाका कारण यसका असर तथा न्यूनीकरणका उपायहरू

छाउपडी प्रथा हिन्दु वर्णश्रम व्यवस्थाभित्रका जातजातिमा प्रचलित विकृत प्रथा हो । यस प्रथामा महिलाहरू प्राकृतिक किसिमले रजस्वला भएबाट चारदेखि सात दिनसम्म अलग्गै छाउपडी गोठमा राख्ने, कसैले नछुने, गोरसपात खान नदिने, बाहिरका अप्ठ्यारा काममा लगाउने, देउता रिउने डर देखाउने, थाङ्नामा सुत्नु पर्ने व्यवहारबाट प्रताडित् हुन्छन् । यो प्रथा जनजातीय समाजमा भने पाइँदैन । पहाडी जातिमा छाउपडी प्रथाको अत्यधिक प्रभाव रहेको छ । यस प्रथाबाट महिलाहरू नराम्रोसँग प्रभावित हुने गरेका छन् । विभिन्न रोगको सिकार हुने, अपराधको सिकार हुने, पोषणयुक्त खाना र आराम चाहिनेबेलामा अप्ठ्यारा काममा जोतिनु पर्ने, गोरसपात खान नपाउने, चिसोमा पातला फाटापुराना थाङ्नामा सुत्नु पर्ने, गोठमा सर्प, बिच्छी जस्ता विषालु किराको डरमा रहनु पर्ने, अपराधीको डरमा रहनु पर्ने जस्ता अनेकौं समस्या र डर, त्रासमा बाच्नु पर्ने अवस्था छाउपडी प्रथामा आउँछ । यो एक सामाजिक समस्याका रूपमा रहेको छ । आजभोलि छाउपडी प्रथालाई विकृतिका रूपमा हेर्ने गर्नाले यस अन्तर्गतका चालचलनमा केही परिवर्तन आएको भए पनि ग्रामीण इलाकामा यो प्रथा जरो गाडेर बसेको छ । यसको निराकरणका लागि सरकारी तथा गैर सरकारी स्तरबाट विभिन्न जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, छाउगोठ भत्काउने जस्ता कार्यक्रमहरू गरे पनि यसको अन्त्यका लागि आम नागरिक, समूदाय, विद्यालय, विद्यार्थी आदि जस्ता सबै पक्षको सामूहिक प्रयास आवश्यक देखिन्छ । यसका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायहरूको चर्चा यसप्रकार गर्न सकिन्छ ।

छाउपडी प्रथाका कारण :

- परम्परागत विश्वास,
- शुद्धताको विचार,
- देउता रिसाउने डर,
- चेतनाको अभाव,
- अशिक्षा,
- गरिवी,
- धार्मिक अन्धविश्वास आदि

छाउपडी प्रथाका असर :

- महिलाको स्वास्थ्य अवस्था नाजुक बन्नु,
- छाउगोठमा डरको कारण नाबालक छोरीचेलीको मानसिक अवस्था बिग्रनु,
- सर्प, बिच्छी जस्ता विषालु किराले डसेर ज्यान जानु, ज्यान जाने जोखिम रहनु,
- बलात्कार जस्ता घटना घट्नु, घट्न सक्ने जोखिम रहनु,
- अबैध क्रियाकलाप बढ्नु,
- बालविवाह, बहुविवाहमा वृद्धि,
- छाउगोठमा दही, दुधजस्ता खानेकुरा खान नदिनाले पोषणको कमी हुनु,
- विभिन्न प्रकारका रोगको सिकार बन्नु,
- जोखिम युक्त काममा जोतिनु आदि ।

छाउपडी प्रथा न्यूनीकरणका उपाय :

- जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरेर,
- सबैलाई शिक्षा आर्जन गर्ने वातावरण तयार गरेर,
- छाउगोठ भत्काउन लगाएर,
- छाउपडी प्रथा मान्नेलाई सामाजिक बहिस्कार गरेर,
- छाउपडी प्रथाका बिरुद्ध सडक नाटक, गीत, कविता वाचन, वक्तृत्वकला, वादविवाद प्रभातफेरी जस्ता विविध कार्यक्रम सञ्चालन गरेर,
- छाउपडी प्रथा सम्बन्धी अन्धविश्वास हटाएर,
- कानूनी व्यवस्थामा कडाइ गरेर, आवश्यक कानून निर्माण गरेर,
- विद्यालयमा पाठ्यपुस्तकमै यसका विरुद्ध पठनपाठनको व्यवस्था गरेर
- सबै पक्षको सामूहिक ऐक्यबद्धता कायम गरेर आदि ।

यसरी सामाजिक समस्याका रूपमा रहेका प्रथा-परम्परा एवम् प्रचलनहरूको न्यूनीकरणमा सबैको साझा पहलकदमी आवश्यक देखिन्छ । सदियौंदेखि जरो गाडेर बसेका यस्ता प्रथा-परम्पराको सहजै अन्त्य गरी समाजको सर्वाङ्गीण विकास गर्न सकिदैन । यिनीहरू सामाजिक समस्याका रूपमा रही नै रहन्छन् ।

क्रियाकलाप : १.तपाईंको समुदायमा तपाईंले देखे भोगेका सामाजिक समस्या के कस्ता छन् ? तिनको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२.आफ्नो घर-परिवारका सदस्य अथवा आफूलाई सबैभन्दा बढी पिरोलेको सामाजिक समस्याका कारण, परिणाम र न्यूनीकरणका उपायहरू लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.बालविवाह र बहुविवाहको परिचय दिनहोस् ।

२.महिला हिंसा भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? यसका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

३.छाउपडी प्रथा न्यूनीकरण गर्न के गर्नु पर्ला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

४.बालविवाहका असरहरू बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

“बालविवाह, बहुविवाह, महिला हिंसा तथा छाउपडी प्रथाबाट प्रताडित महिला नै हुन्छन्” भन्ने विषय र यिनबाट मुक्त हुने उपायका सम्बन्धमा चार जना साथीका बिचमा सार्थक सम्बाद तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ-२ : हाम्रा सम्पदा

पाठ-१ : गोदावरी नगरपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरूको परिचय

देशभित्र तथा देश बाहिरबाट मानिसहरू घुम्न, दर्शन-भ्रमण गर्न आएमा आउने मानिस पर्यटक र आएका स्थानहरू पर्यटकीय स्थल हुन् । कुनै स्थलमा नयाँपन भएमा, रमणीय भएमा, ऐतिहासिक, धार्मिक,साँस्कृतिक महत्व बोकेको भएमा त्यस्ता स्थललाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ । गोदावरी नगरपालिकामा यस्ता पर्यटकीय स्थलहरू प्रशस्त मात्रामा रहेका छन् । केही प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरू यसप्रकार रहेका छन् ।

गोदावरीधाम :

गोदावरीधाम अत्तरिया बजारदेखि आठ किलोमिटरको दुरीमा रहेको महत्वपूर्ण धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल हो । गोदावरीधामको ऐतिहासिक तथा पौराणिक महत्व रहेको छ । यहाँ बाह्रवर्षमा कुम्भ मेला लाग्ने गर्दछ । त्यस क्षेत्रमा कैवल्यनाथ मन्दिर, सहस्र शिवलिङ्ग रहेका छन् । यस क्षेत्रमा प्रत्येक वर्ष माघ एक गते बाह्र राशी मकर मेला लाग्ने गर्दछ । गोदावरीधाममा सन्त महन्तहरूको अखाडा, गौशाला, वेदविद्याश्रम, कैवल्यनाथ मन्दिर, सहस्र शिवलिङ्ग जस्ता मठ-मन्दिरहरू, धर्मशालाहरू, अग्लो हनुमानको मूर्ति, बौद्धगुम्बा तथा आर्यघाट, क्रियापुत्री गृह अवस्थित छन् । गोदावरीमा वर्षैभरि नै विवाह, ब्रतबन्ध तथा यज्ञ यज्ञादि पनि हुने गर्दछन् । पहाडको फेदी, धनगढी-दिपायल भिमदत्त राजमार्ग कै छेउमा रहेको र हरियाली वन जङ्गल तथा पहाडको फेदी भएकाले गर्मी मौसममा सितल हावा चल्ने, चिसोमा न्यानो घाम बिहानै झुल्कने हुनाले यो स्थान पर्यटकीय दृष्टिकोणले अत्यन्त रमणीय रहेको छ । गोदावरी रिसोर्ट तथा शालिनी वाटिका रिसोर्टको आरामदायी सुविधा भएकाले र वनभोज स्थल, खोलामा स्वच्छन्द स्नान तथा रिसोर्टमा स्वीमिङ् पुलको व्यवस्था हुनाले यहाँ घुम्न आउने मानिसको घुइँचो लाग्ने गर्दछ ।

मष्टाधाम :

मष्टाधाम गोदावरी नगरपालिकाको वार्ड ७ मा अवस्थित धार्मिक स्थल हो । मष्टाधाममा मष्टोदेवताको सुन्दर मन्दिर निर्माण गरिएको छ । यहाँ मष्टो देवताको पूजाआजा गरी धार्मिक क्रियाकलाप गरिन्छन् । पूर्वपश्चिम राजमार्गमा पर्ने स्याउँले बजारदेखि लगभल २० किलोमिटरको दूरीमा मष्टाधाम पर्दछ । राजमार्गबाट उत्तरतर्फ पहाडको फेदीमा तराईको समथर भूभागभन्दा उच्च स्थानमा रहेकोले मष्टाधामबाट समथर भूभाग र घना जङ्गलको सुन्दर दृष्य दृष्यावलोकन गर्न सकिन्छ । धनगढी-स्याउले-दिपायल द्रुतमार्ग अन्तर्गतको बण्डगडा, हाटखोली क्षेत्रमा अवस्थित रहेकाले पनि मष्टाधामको विशेष महत्व रहेको छ । बण्डगडा-हाटखोली वनभोज स्थल तथा सुन्दर पर्यटकीय स्थल पनि भएकोले पर्यटकको आकर्षणमा पर्ने र मष्टाधामको दर्शनमा सहजता हुने गर्नाले मष्टाधामको महत्व झन बढ्न गएको छ । यस धामको विकासमा गोदावरी नगरपालिकाको विशेष कार्ययोजना रहेको तथा स्याउँलेदेखि बण्डगडासम्म सडक पक्की भई सकेको र स्याउँलेदेखि विपीनगरसम्म यात्रु तथा गाडीहरूको आवतजावत बढ्नाले मष्टाधामको प्रचार प्रसार हुन पुगेको छ ।

वनदेवी मन्दिर :

गोदावरीको महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलका रूपमा वनदेवी मन्दिर क्षेत्रलाई लिने गरिन्छ । अत्तरिया बजारदेखि लगभग चार किलोमिटरको दूरीमा रहेको वनदेवी मन्दिर परिसर विवाह, ब्रतबन्ध, पूजाआजा, यज्ञयज्ञादि आदिका लागि सर्वसुलभ सेवा सुविधा भएको स्थल यहाँ बाह्रै महिना माङ्गलिक कार्यहरू भइ नै रहन्छन् । हरियाली जङ्गलको बिच भागमा सुन्दर शान्त र एकान्त ठाउँमा रहेकाले तथा भिमदत्त राजमार्ग स्पर्श गरेर अगाडि बढ्ने र नजिकै गोदावरी धाम पनि रहेकोले पनि वनदेवी मन्दिरको शोभा बढ्न गएको छ ।

नायल ताल :

नायलताल गोदावरी नगरपालिकाको वार्ड नं.१२ सल्ली भन्ने स्थानमा अवस्थित छ । गोदावरी नगरपालिकाको पहाडी क्षेत्रमा अवस्थित भएको नायलताल एक मात्र ताल हो । लाम्चो आकारमा सुन्दर हरियाली वनले घेरिएको नायलताल पर्यटकीय दृष्टिले महत्वपूर्ण रहेको छ । तर यहाँसम्म पुग्न कठिन कच्ची बाटाको सामना गर्नु पर्दछ । मंसिरदेखि चैतसम्म भ्रमण गर्न सकिने यस तालको लम्बाई करिब २ किलोमिटर रहेको छ । कञ्चनपुरको वाणी, गोदावरीको मालाखेती र डोटीको बुडर क्षेत्रबाट नायलताल सम्मको यात्रा तय गर्न सकिन्छ । प्राकृतिक सुन्दरताको किसिमले अत्यन्त सुन्दर पहाडी भू-भागमा रहेको नायलताल आसपासको क्षेत्रबाट गोदावरी, अत्तरिया गुलरिया आदि स्थान र खेत, फाँट तथा हरियो जङ्गलको मनोरम दृष्यावलोकन गर्न सकिने हुनाले यसले जोसुकैको मन तान्न सक्ने देखिन्छ । संरक्षण र प्रचार प्रसारको अभावमा ओझेलमा परेको नायलतालको विकास हुने हो भने यसले गोदावरीको समग्र विकासमा योगदान पुऱ्याउन सक्दछ ।

लामीताल :

लामीताल गोदावरीको सबैभन्दा ठुलो व्यापारिक तथा शैक्षिक केन्द्र अत्तरिया बजारदेखि पूर्व उत्तर ५०० मिटरको दुरीमा वार्ड नं. २ मा अवस्थित छ । लामीतालको आकार लामो भएको हुनाले यसलाई लामी ताल भन्ने गरेको पाइन्छ । यसको लम्बाई करिब ७५० मिटरमा फैलिएको छ । हरियाली वनको बिच भागमा लामीताल अवस्थित छ । यसको इतिहास खोज्दै जाँदा कसैले माटो निकालेको खाल्डोमा पानी भरिन गई ताल बनेको भन्ने गरे पनि धेरैले यो प्राकृतिक नै हो भन्ने किटान गर्ने गरेको पाइन्छ । लामीलात बजारको बिचमा भएर पनि संरक्षणको पर्खाइमा रहेको देखिन्छ । साँझ बिहान विभिन्न मौसममा घुम्ने रमाउने, पिकनिक गर्ने स्थलका रूपमा विकास गर्न सकेमा, रङ्गीन लाईट र वरिपरि सुन्दर बगैचा निर्माण गरेर पार्कका रूपमा विकास गर्न सकेमा अत्तरिया बजार तथा समग्र गोदावरीको सुन्दरतामा निखार आउने निश्चित छ । वर्तमानमा गोदावरी नगरपालिकाले लामीतालको संरक्षण तथा व्यवस्थापनमा योजना बनाएर अगाडि बढिरहेको पाइन्छ ।

भल्काताल :

भल्काताल गोदावरी नगरपालिकाको वार्ड नं. ९ खुटिया नदिको किनार, बल्मीमा अवस्थित छ । पूर्वपश्चिम राजमार्गबाट दक्षिण करिब दुई किलोमिटरको दूरीमा रहेको यस ताल हुँदै बेहडाबाबा मन्दिर र घनगढी उपमहानगर पालिका पुग्न सकिन्छ । यस तालसम्म जाने सडक भने कच्ची नै छ । करिब २५ मिटरको वृत्ताकारमा फैलिएको भल्का ताल सानो भए पनि पर्यटकीय दृष्टिकोणबाट महत्वपूर्ण रहेको छ । यसलाई वनभोज स्थलका रूपमा विकास गर्न सकेमा फाइदा पुग्न जाने देखिन्छ ।

झोलुङ्गेपुल :

गोदावरी नगरपालिका भित्र आवतजावतको समस्यालाई मध्येनजर गरी विभिन्न खोला र नदीहरूमा भोलुङ्गेपुलहरूको निर्माण गरिएका छन् । यस्ता पुलहरूले आवत जावतमा सहजता भएको छ भने अर्कातिर नगरको सुन्दरतामा पनि अभिवृद्धि भएको छ । गोदावरीको गेटा स्थित श्रीलङ्का टापुमा निर्माण भएका दुईवटा झोलुङ्गे पुल, सेहरीमाको खुटिया खोलामा निर्माण गरिएको झोलुङ्गे पुल, गोदावरी नदीमा निर्माण गरिएको झोलुङ्गे पुल, मछेली नदीमा निर्माण गरिएको झोलुङ्गे पुल यी सबै पुलहरूले गोदावरीको सुन्दरता थप्नुका साथै पर्यटकहरू आकर्षित गर्ने कार्यमा मद्दत गरेका छन् ।

ग्वासी समैजी मन्दिर :

ग्वासीसमैजी मन्दिर गोदावरीको प्रमुख पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थल हो । यहाँ माघ महिना श्रीपञ्चमीका दिन धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ । यो गोदावरी, धनगढी गुलरिया, श्रीपुरजस्ता पालिकाहरूको प्रमुख धार्मिक आस्थाको केन्द्र मानिन्छ । गोदावरीको वार्ड नं. १२ को सल्ली चाप जाने मार्गमा पर्ने बड्डी मछेली क्षेत्रमा अवस्थित रहेको यस मन्दिरमा माघ महिनाको शुक्ल पक्षको पञ्चमी तिथी (वसन्त पञ्चमी) का दिन यस मन्दिरमा वार्षिक पूजाआजा गर्ने गरिन्छ । यस दिन कञ्चनपुरको गुलरिया, मालुबेला, रैकबार बिचवा, कलुवापुर, बाणी, बंक, कैलालीको धनगढी, गोदावरी, चुरे लगायत विभिन्न ठाँउबाट भक्तजन तथा दर्शनार्थीको घुइँचो लाग्ने गर्दछ । साथै सोही महिनाको सप्तमी तिथीका दिन कञ्चनपुरको मालुबेला भन्ने ठाँउमा ग्वासी देवताको भव्य उत्सव (जाँत) हुने गर्दछ जस्मा श्रद्धालु भक्तजनको घुँइचो लाग्ने गर्दछ ।

मष्टाबण्डाली धाम :

मष्टाबण्डाली धाम गोदावरीको धार्मिक आस्थाको केन्द्रका रूपमा रहेको छ । गोदावरीको ओलानीमा यसको भणार अवस्थित छ । मंसिरमा मष्टाबडाली देवताको जाँत अथवा जात्रा हुने गर्दछ । यस जात्रामा मष्टाबण्डाली देवताको गाँजलाई देवताका धामीहरूले बाजागाजा सहित नचाउने गर्दछन् । यस समयमा मानिसहरू घरघरमा शुद्ध-शान्ति भएर रहने, देवताको उपवास, पूजा आजा धुमधामसँग गर्ने र रातभर देउडा खेलहरू खेलेर मनोरञ्जन गर्ने गर्दछन् । डोटी जिल्लाको पूर्वीचौकी गाउँपालिका अन्तर्गतका पोखरी, गजाडा बगाडा, सलेना, गाँजरी, दानकोट लगायतका क्षेत्रका बासिन्दाले मष्टाबण्डाली देवतालाई इष्ट कुल देवताका रूपमा मान्दै आएका छन् । मष्टाबण्डाली देवताको मुख्य ठुलो मन्दिर पोखरी सलेनामा रहेको तथा त्यहाँका मानिसहरू गोदावरीको ओलानी आसपास आई बसोबास गर्दा आफ्ना देवता मष्टाबण्डालीको त्रिशूल, गाँज, चमर, ध्वजा, शिला ल्याई स्थापना गरेको र पछि सबैले पूजाआजा गर्दै जानाले मष्टाबण्डाली धामका रूपमा प्रख्यात भएको भन्ने भनाई मष्टाबण्डाली देवताका सम्बन्धमा प्रचलित रहेको छ । मानिसका दुःख पीडामा, दैवी प्रकोपमा, आगोलागी -बागलागीमा मष्टाबण्डाली देवताले रक्षा गर्ने र भक्तको मनोकांक्षा पूरा गर्ने जनविश्वास भक्तजनमा रहेको पाइन्छ ।

बुढीतोला क्षेत्र :

बुढीतोला क्षेत्र गोदावरीको मुख्य पर्यटकीय क्षेत्र हो । गोदावरी धामदेखि पहाडको घुम्तीयुक्त सडक, घना हरियाली जङ्गल, जङ्गलको बिचमा बनेको शालिनी बाटिका रिसोर्ट, बुढीतोला बाख्रा फार्म, रेडियो नेपालको रिपिटर टावर, तथा बुढीतोलाबाट देखिने गोदावरी लगायत तराईंको मनोरम दृष्यावलोकन यस क्षेत्रका विशेष आकर्षण हुन् । यहाँ वनभोज गर्न, घुम्न, खालीसमय बिताउन, तराईंको प्रचण्ड गर्मी छल्न युवायुवतीको बाक्लो उपस्थिति हुने गर्दछ । यहाँ ससाना होटेल,

दृष्यावलोकन गर्न सकिने विभिन्न स्थानहरूको विकास गर्न सकेमा आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरेर गोदावरीको पर्यटन तथा अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : चार वटा समूहमा विभाजित भएर प्रत्येक समूहले अलग अलग तीन पर्यटकीय स्थलको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिसहित परिचय प्रस्तुत गर्ने

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.नायल तालको महत्व दर्शाउनुहोस् ।

२.गोदावरी धामको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

३.गोदावरीका पर्यटकीय स्थलको विकासमा क-कसले ध्यान दिन जरुरी छ ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४.के गर्दा गोदावरीका पर्यटकीय स्थललाई चिनाउन सकिन्छ ?लेख्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

गोदावरीमा रहेका प्रर्यटकीय स्थल मध्ये कुनै दुईको बारेमा जानकार व्यक्तिसँग सोधखोज गरेर ऐतिहासिक, पौराणिक तथा पर्यटकीय महत्त्व बारे लेख्नुहोस् ।

पाठ-२ : गोदावरी नगरपालिकाभित्रका जल सम्पदा एवम् खोलानालाहरू

जलसम्पदा भन्नाले पानीका स्रोत अथवा खोलानाला तालतलैया नदी आदि पर्दछन् । गोदावरीमा ठुला नदी नभए पनि जलसम्पदाहरूको दृष्टिबाट गोदावरी समृद्ध रहेको छ । गोदावरीको उत्तरी क्षेत्र पहाडी भू-भाग रहेको र भिरालो भू-बनोटका कारण थुप्रै साना ठुला खोला-नालाहरू उत्तरबाट दक्षिणतिर गोदावरी क्षेत्र भएर बग्ने गरेका छन् । जलसम्पदाका कारण गोदावरीमा पहाडको फेदीतिर मानोरम सिलताको आनन्द प्राप्त हुनाका साथै पहाडी भू-भाग फलफूल, वस्तुभाउको चरीचरनका लागि पनि उर्वर रहेको पाइन्छ । यहाँका खोलानाला र तालतलैया जस्ता जलसम्पदाबाट कुला, नहर निर्माण गरेर सिचाइँ सुविधा उपलब्ध भए पछि कृषिको विकास तथा निर्माण सामग्री एवम् प्राकृतिक साधन स्रोतको सहज उपलब्धता भएको छ जसले गोदावरी नगरपालिकाको आर्थिक समृद्धिमा समेत महत्वपूर्ण सहयोग पुग्न गएको छ ।

मनहरा नदी :

मनहरा नदी गोदावरीको अत्तरिया बजारको पूर्वी छेउबाट बग्ने नदी हो । यसलाई माथितिर गौरीघाट र तलतिर मनहरा भन्ने गरिएको पाइन्छ । यसले पशु चौपायाका लागि पानी, तथा सहरको सरसफाईमा सहजता भएको छ र सहरको सौन्दर्य बढाएको छ । यो नदी पहाडको फेदीबाट उत्पन्न भएर मोहना नदीमा विलय भएको छ । यो नदी हिउँदमा प्रायः कम पानी र वर्षा याममा प्रशस्त पानी हुने नदी हो ।

खुटिया नदी :

खुटिया नदी गोदावरीको सबैभन्दा टुलो जलसम्पदा हो । धनगढी-स्याउँले-दिपायल द्रुतमार्ग अन्तर्गत बण्डगडा, हाटखोली भन्दामाथि पर्वतीय क्षेत्रबाट बगेर आएका स-साना खोलाहरू मिलेर खुटिया नदी बन्दछ । गोदावरी नगरपालिकाको प्रमुख आम्दानीका रूपमा यस नदीबाट ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामग्रीहरू उपलब्ध हुन्छन् । वर्षेनी करोडौँको टेक्का लाग्ने यस नदीको धनगढी, अत्तरिया, चौमाला जस्ता सहरहरूले निर्माण सामग्रीको भर पर्नु पर्दछ । वर्षा याममा यसले आफ्नो रौद्र स्वरूप देखाउने गर्दछ जसका कारण जग्गा कटान तथा बाढीको जोखिम पनि रहने गरेको छ । यसको व्यवस्थित उत्खनन्बाट भने मनग्य लाभ लिन सकिने देखिन्छ ।

मोहना नदी :

मोहना नदी कैलाली जिल्लाको सबै भन्दा बढी भू-भाग भएर उत्तरबाट दक्षिण भारतको सिमाना हुँदै पूर्वतर्फ कर्णाली नदीमा विलय हुने नदी हो । गोदावरी नगरपालिकाको साविक गोदावरी गाविसमा पर्ने मछेली खोला तथा अन्य ससाना खोलाहरूको गठजोडबाट मोहना नदीको उद्भव भएको पाइन्छ । सल्ली चाँपको भिराले भूभाग हुँदै बग्ने खोल्साहरू नै यसका मूल स्रोत हुन । यो नदीको नाम कर्णाली नदीमा विलय नहुन्जेलसम्म मोहना नै रहेको र यसले कुनै ठाउँमा भारत र कुनै ठाउँमा नेपालको भएर सिमाना नदीको रूपमा समेत काम गरेको छ । यसले कैलाली जिल्ला र कञ्चनपुर जिल्लालाई समेत छुट्याउने गर्दछ । यस नदीबाट कैलाली र कञ्चनपुरका धेरै खेतहरूमा सिचाइँको सुविधा पुग्न गएको छ । बालुवा लगायतका निर्माण सामग्रीका लागि पनि यस नदीले योगदान गरेको छ ।

गोदावरी नदी :

गोदावरी नदी अत्तरिया बजारको पश्चिम भएर बग्दै गोदावरीधाम भन्दा माथि पहाडको फेदीबाट उत्पन्न भई मोहना नदीमा विलय हुन्छ । यो नदीको नामबाट धार्मिक गोदावरीधामको नामकरण गरिएको ले पनि यस नदीले विशेष महत्व राख्दछ । यस नदीको ऐतिहासिक, पौराणिक महत्व भएकाले पनि यस नदी अत्यन्तै प्रशिद्ध रहेको पाइन्छ । निर्माण सामग्री तथा जैविक महत्वका दृष्टिबाट पनि गोदावरी नदीलाई विशेष मान्यता दिइएको छ । गोदावरी नदीलाई सामूहिक आर्यघाट तथा पवित्र तीर्थका रूपमा प्रयोग गर्नाले यसको महत्व झन बढ्न गएको छ ।

मछेली खोला :

मछेली खोला चुरे पर्वतको फेदीबाट उत्पन्न भई बग्ने नदी हो। यो खोलाको आसपासको क्षेत्र अत्यन्त सुन्दर छ । यहाँको स्वच्छ पवित्र, स्निग्ध पानी, ससाना नुहाउन मिल्ने खोलामा बनेका डम्म (ताल) ठुलाठुला चिल्ला तथा चिप्ला ढुङ्गा, शान्त वातावरण तथा हरियाली वनले सबैको मन लोभ्याउने गर्दछ । सुन्दर वनभोज स्थलका रूपमा प्रख्यात मछेली खोला क्षेत्रमा पर्यटकलाई लोभ्याउने प्रशस्त प्राकृतिक सुन्दरता रहेका छन् । मछेली खोलाका माछा स्वादिष्ट हुने र यसै विशेषताका कारण यस खोलाको नाम मछेली खोला रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ । यहाँको पानीबाट ओलानी क्षेत्रमा पानीको सुलभ आपूर्ति हुने गरेको छ जसबाट पशु-चौपायालाई खुवाउन तथा खेतीपातीको सिचाइँका लागि सुबिधा भएको छ ।

झल्का ताल :

भल्काताल गोदावरीको सुन्दर पर्यटकीय स्थल हो । यो ताल खुटिया नदीको किनारमा अवस्थित छ । बल्मीको पूर्वपश्चिम राजमार्गदेखि दक्षिण धनगढीसम्म जाने बाटो हुँदै भल्काताल पुग्न सकिन्छ ।

लामी ताल :

गोदावरीको सुन्दर पर्यटकीय स्थल हो । लामीताल अत्तरिया बजार क्षेत्रमा अवस्थित छ । यसको आकार लामो रहेको छ । जैविक विविधताको संरक्षण गर्न, मनोरञ्जन गर्न, पर्यटक आकर्षण गर्न, अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाउन लामीतालको विशेष योगदान तथा महत्व रहेको छ । यस बारेमा माथि पनि वर्णन गरिसकिएको छ ।

नायल ताल :

नायलताल गोदावरीको सल्ली चाप पहाडी क्षेत्रमा पर्ने सुन्दर पर्यटकीय स्थल हो । गोदावरीको पहाडी इलाकामा अवस्थित नायलताल पहाड तराइँ सबै मार्गबाट पुग्न   सकिन्छ । प्रचार प्रसारको पर्खाइमा रहेको नायलतालबाट देखिने तराईंको अपूर्व सौन्दर्य पर्यटकलाई दृष्यावलोकन गराउन सकेमा गोदावरीको विकास र समृद्धिमा बल पुग्न सक्दछ ।

क्रियाकलाप :

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.जलसम्पदा भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।
२.जलसम्पदाको उपयोगिता बारे वर्णन गर्नुहोस् ।
३.खुटिया खोलाले गोदावरीको विकासमा के योगदान पुऱ्याएको छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।
४.गोदावरीमा के कस्ता जलसम्पदा रहेका छन् ? प्रकाश पार्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

नजिकै रहेको कुनै जल सम्पदाको अवलोकन गरी त्यहाँको पानीको अवस्था, वातावरण आदि अवस्था समेटेर छोटो प्रतिवेदन लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-३ ः हाम्रा मानव सम्पदा

मानव सम्पदा भन्नाले व्यक्तिगत र सामाजिक विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिलाई वुझाउँछ । समाज र देश विकासका लागि यिनीहरुसँग विशेष किसिमका सीप, क्षमता, र गुणहरु हुने गर्दछ । मानव सम्पदासँग विशेष किसिमका अन्तर्निहित गुणहरु र आर्जित सीपहरु हुने गर्दछ । अन्तर्निहित गुण अन्तगर्त वौद्धिकता, समानुभुति र रचनात्मक क्षमता पर्दछन भने आर्जित सीपहरु अन्तर्गत शिक्षा, प्राविधिक ज्ञान र नेतृत्व गर्ने क्षमता पर्दछ । यी विशेषताहरुले नै गर्दा मानव सम्पदाले आफ्नो समुदाय पेशा, राष्ट्र र विश्वलाई अर्थपूर्ण योगदान दिन सक्षम वनाउँछ । समाज र देश विकास गर्न हामीलाई विभिन्न किसिमका मानव सम्पदा आवश्यक पर्दछ । ती मानव सम्पदाहरुमा राजनीतिककर्मी, चिकित्सक तथा जनस्वास्थ्यकर्मी, इन्जिनियर, कृषक, शिक्षक तथा प्रशिक्षक सामाजिक कार्यकर्ताहरु, अधिकारकर्मीहरु, कलाकारहरु व्यापारीकहरु उद्योगीहरु, प्राविधिमा तथा कर्मचारीहरु, वैज्ञानिक तथा शोधकर्ताहरु, दान दातव्य दिने व्यक्तिहरु पर्दछन । मानव सम्पदाले समाजको आर्थिक तथा सामाजिक विकासका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ, । त्यसैले समाजको विकासका लागि आवश्यक पर्ने मानव सम्पदाको विकास नियमित रुपमा गर्नुपर्दछ । गोदावरी क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका मानव सम्पदाहरु मध्ये आफ्नो व्यक्तिगत सम्पतिको प्रयोग गरि विद्यालय स्थापना गर्ने एक जना व्यक्तिको यहाँ परिचय दिइएको छ ।

स्वर्गीय लक्ष्मीदेवी भण्डारी

यस विचित्र संसारमा कतिपय व्यक्तिहरु आफ्नो सत्कर्मले गर्दा यस समाजमा पूज्यनीय हुन पुगेका हुन्छन् । कतिपय व्यक्तिहरु मरेर गए पनि आफ्नो कृतित्व व्यक्तित्व र कामले गर्दा यस मानव समाजमा सधैं बाँचीरहेका हुन्छन् । त्यस्तै व्यक्तिहरुको दर्जामा लक्ष्मीदेवी भण्डारी लाई पनि राख्न सकिन्छ । डडेल्धुराको सेरीवाट उहाँको पूर्वजहरु भारतको उत्तराखण्ड अर्न्तगत पर्ने त्रिकोलियामा बसाई सरेपछि देवीदत्त पन्तकी पुत्रीका रुपमा उनको जन्म भएको थियो । बाल्यअवस्था त्यही विताएकी भण्डारीले डोटी जिल्लाको दक्षिणी भागमा पर्ने निरौली गाउँ निवासी भवानीदत्त भण्डारीसँग उनको विवाह भएको थियो । विवाह पश्चात केही समय निरौलीमा विताएकी भण्डारीले त्यहाँ बस्दा पनि आफुसँग भएको जग्गामा अरुलाई घर निर्माण गर्न दिई आफ्नो दानशील व्यक्तित्वलाई उजागर गरेको पाईन्छ ।

आफ्ना देवर देवीदत्त भण्डारीसँग अलग भएर कैलाली,हालको गोदावरी न.पा. वडा नं. ९ सेहरीमा वासोवास गरेकी भण्डारीले यहाँ वस्दा पनि मानव कल्याणका थुप्रै कामहरु गरेको पाईन्छ । खानपिनमा ठुलो सोख राख्ने भण्डारी घरमा आएका पाहुनाको उचित स्वागत अनि सत्कार गर्न पाउदा असाध्यै रमाउनु हुन्थ्यो । पहाडी मुलुकका विभिन्न व्यक्तित्वहरुलाई सेहरीमा वसोवास गर्न सहयोग गरेको कुरा उहाँ भित्र रहेको सेवाको भावना स्पष्ट हुन्छ । व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा सामाजिक स्वार्थ ठुलो हो भन्ने मर्मलाई बुझ्नु भएकी भण्डारीले वि.स. २०२४ सालमा सरस्वती मा.वि. सेहरीलाई १ विघा जग्गा दान गरी विद्यालयलाई जन्माउन सहयोग गरेकी थिईन । जुन जग्गाको वर्तमान मुल्य ३ करोड भन्दा वढी छ । त्यो जग्गा उनले दान नगर्नु भएको भए आज सायद यस स्थानमा विद्यालय नहुन पनि सक्थ्यो । ठुलोकुरा हाल यस विद्यालयमा गरिव विपन्न वर्गका हजारौ विद्यार्थीहरुले शिक्षा आर्जन गर्ने

अवसर प्राप्त गरेका छन् भने कयौ शिक्षक तथा कर्मचारीहरुले रोजगारीको अवसर प्राप्त गरेका छन् । उहाँले यस स्थानमा विद्यालय रुपी बगैचा नरोपी दिएकी भए आज यहाँ हजारौ फूलहरु फुल्न पाउदैन थिए ।

धन हुनेसँग मन हुदैन मन हुनेसँग धन हुदैन भन्ने अपवादलाई चिरेकी भण्डारीले वि.स.२०४५ साल तिर मृत्यु वरण गरेकी थिइन । आफूले गरेको योगदानका कारण उनको भौतिक शरीर यस संसारमा नभए पनि यस समाजमा उनी सधैं जिवीत रहने छ ।

क्रियाकलाप

१.मानव सम्पदाले समाजमा कसरी सहयोग पुऱ्याएको हुन्छ उदाहरण सहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ?

२. देशको सर्वाङ्गिण विकासका लागि मानव सम्पदाको पनि विकास हुनुपर्दछ । यस भनाईलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

अभ्यास

क. मानव सम्पदा भनेको के हो ?

ख. समाज र देशका लागि आवश्यक पर्ने मानव सम्पदाको सुची वनाउनुहोस ।

ग. लक्ष्मी देवी भण्डारीको निधन कहिले भएको थियो ?

परियोजना कार्य

तपाईको समुदायमा कस्ता कस्ता सीप भएका मानिसहरु छन् । तिनीहरुको सुची वनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-४ : हाम्रा हस्तकला

हातले बनाएका सामग्री जसमा बनाउने व्यक्तिको विशेष व्यक्तित्व, तथा कलाकारिता झल्केको हुन्छ त्यस्ता सामग्रीलाई हस्तकला भनिन्छ । मानिसले यस्ता सामग्रीको निर्माण स्थानीय स्तरमा प्राप्त सामग्रीको प्रयोग गरेर गर्ने गर्दछन् । कम लागतमा निर्माण हुने यस्ता सामग्रीहरू फूर्सदको समयमा घरमै बसेर निर्माण गरिन्छ । जानेका मानिसले नजानेका मानिसलाई सिकाउने सिक्ने गर्नाले यस्ता हस्तकलाहरू बनाउने सिप एक पुस्ताबाट अर्को पुस्ता, एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा हस्तान्तरण भई रहने हुनाले

क) बाँसबाट निर्मित हस्तकला : डोको, स्याकु, मुडा, म्यान्द्रो, ढकिया, चित्रो, नाङ्लो, सुप्पो, भकारी, कुरु, रुङेडो, डालो, झिर आदि ।

ख) माटोबाट निर्मित हस्तकला : गाग्रा, सुल्पा, खत्रुके, चुलो, घ्याम्पो, गमला, मट्का आदि ।

ग) ऊनबाट निर्मित हस्तकला : टोपी स्वीटर, रुमाल, राडी-पाखी, बरण्डी, बक्खु, काम्लो,

ङ) काठबाट निर्मित हस्तकला : हलो, जुवाली, बिड, कुर्चि, ठेल्नु, बसिनु, ठेकी, पारो, मदानी, गाबु मल्स्या, आदि ।

घ) अन्य : चकटी, नाम्लो, दुना-टपरी, बहत्ता, जेउडो, ओखल, जुतारो, हलुणो आदि ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.हस्तकला भन्नाले के बुझिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२.हस्तकलाका सामग्री बनाउने सिपको विकास कसरी हुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३.हाम्रो गाउँघरमा काठबाट निर्मित के कस्ता हस्तकलाका सामग्री उपलब्ध छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

४.ऊनबाट निर्मित सामग्रीबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

५.हस्तकलाका सामग्रीको जगेर्ना गर्न के गर्नुपर्ला ?

६. हस्तकलाका सामग्रीको महत्व दर्शाउनुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.स्थानीय स्तरमा प्रचलनमा रहेका हस्तकलाका सामग्रीको सूची बनाई तिनको उपयोगिता बारे लेख्नुहोस् ।

२.तपाईंको गाउँघरमा प्रचलनमा रहेका मध्येबाट तपाईंलाई बनाउन आउने कुनै दुई हस्तकलाका सामग्री बनाई प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ-५ : गोदावरी नगरपालिका र सुदूरपश्चिम प्रदेश

गोदावरी नगरपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेशको एक महत्वपूर्ण नगरपालिका हो । सुदूरपश्चिम प्रदेशका सबै जिल्लाको प्रवेशद्वारका रूपमा गोदावरी नगरपालिका रहेको छ । गोदावरी नगरपालिकाको वार्ड नं. २ र ४ को भूभागमा सुदूरपश्चिम प्रदेशको स्थाई राजधानी घोषणा गरिएको छ । प्रदेशको राजधानी रहेकाले पनि गोदावरी नगरपालिकाको प्रदेशमा विशेष स्थान रहेको छ । सुदूरपश्चिम प्रदेश अन्तर्गत कैलाली, कञ्चनपुर, डोटी, अछाम, बाजुरा बझाङ, दार्चुला र बैतडी गरी जम्मा नौ जिल्ला रहेका छन् । त्यस्तै १ उप- महानगरपालिका, ३३ नगरपालिका र ५४ गाउँपालिका रहेका छन् । कञ्चनपुर जिल्लामा २ गाउँपालिका ७ नगरपालिका रहेका छन् । कैलाली जिल्लामा एक उप-महानगरपालिका ६ नगरपालिका र ६ गाउँपालिका गरी जम्मा १३ स्थानीय तह रहेका छन् । डोटी जिल्लामा दुई नगरपालिका र सात गाउँपालिका रहेका छन् । डडेल्धुरा जिल्लामा दुई नगरपालिका र ५ गाउँपालिका रहेका छन् । अछाम जिल्लामा चार नगरपालिका र छ गाउँपालिका रहेका छन् । बाजुरा जिल्लामा दुई नगरपालिका र तीन गाउँपालिका रहेका छन् । बझाङ जिल्लामा दुई नगरपालिका र १० गाउँपालिका गरी जम्मा १२ स्थानीय तह रहेका छन् । बैतडी जिल्लामा ४ नगरपालिका र ६ गाउँपालिका गरी जम्मा १० स्थानीय तह रहेका छन् । दार्चुला जिल्लामा २ नगरपालिका र ७ गाउँपालिका गरी जम्मा ९ स्थानीय तह रहेका छन् । यिनै मध्येको गोदावरी नगरपालिका पनि एक हो । सुदूरपश्चिम प्रदेशको कैलाली जिल्लामा अवस्थित गोदावरी नगरपालिका महेन्द्र राजमार्गसँग जोडिएको छ । २०७३ साल फागुन २२ गते अत्तरिया नगरपालिकाका रूपमा यसको घोषण भई २०७३ साल फागुन २७ गते राजपत्रमा प्रकाशित भएर विधिवत् स्थापना भएको हो । पछि यसको नाम संशोधन गरेर गोदावरी राखिएको हो । यसको भू-भाग तराईदेखि पहाडसम्म फैलिएको छ । गोदावरी नगरपालिका धनगढी उप-महानगरपालिका, गौरीगङ्गा नगरपालिका, चुरे गाउँपालिका तथा कञ्चनपुरको कृष्णपुर नगरपालिकासँग सिमाना जोडिएको नगरपालिका हो । यसका जम्मा १२ वटा वडाहरू रहेका छन् । गोदावरी नगरपालिकाको प्रशासनिक सदरमुकाम वार्ड नं. २ तेघरी स्थित आफ्नै सुविधा सम्पन्न भवनमा रहेको छ ।

क) सुदूरपश्चिम प्रदेश स्थापनामा गोदावरी नगरपालिकाको भूमिका

सुदूरपश्चिम प्रदेश स्थापनामा गोदावरी नगरपालिकाको अहम् भूमिका रहेको छ । गोदावरी नगरपालिकाका समाजसेवी, बुद्धिजीवी, साहित्यकार, राजनीतिज्ञ आदि व्यक्तित्वहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । पहाडका सात र तराइँका दुई जिल्ला मिलाएर सुदूरपश्चिम प्रदेश हुनु पर्ने र यसलाई टुक्र्याउन नहुनेमा गोदावरी नगरपालिकाको जोड रहेको थियो । सुदूरपश्चिमलाई अलग अलग गर्नु हुँदैन, दीर्घकालीन सोच राखेर हिमाल, पहाड र तराईंको सन्तुलन मिलाएर प्रदेश बनाउँदा उपयुक्त हुने र सुदूरपश्चिम आफैमा सन्तुलन मिलेको हुनाले यसको संरचना फेरिनु हुँदैन भन्ने चर्चाले सार्थकता पाएको थियो, आन्दोलन नै गर्नु परेको थियो । यसै गरी गोदावरीमा सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानी हुनुपर्छ भन्नेमा पनि गोदावरीको जोडबल रह्यो । विशेषगरी तत्कालीन माननीय लेखराज भट्टको गोदावरीलाई राजधानी बनाउदाँ उपयुक्त हुने विचार र पहलले सार्थकता प्राप्त गऱ्यो प्रदेश निर्माणमा जन भावना बुझेर साथ दिने उहाँको कार्य अतुलनीय रहेको छ । जसको फलस्वरुप गोदावरीको

तेघरीमा राजधानी तोकियो तर कानूनी जटिलताका कारण राजधानी निर्माणको कार्य अगाडि भने बढ्न सकेको छैन ।

ख) सुदूरपश्चिम प्रदेशको विकासमा गोदावरीको स्थान

समग्र सुदूरपश्चिमको विकासमा गोदावरीको महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ । गोदावरी पहाड र तराईंको विविधतायुक्त धरातल भएको स्थान हो । जहाँ उर्वरा भूमि प्रशस्त मात्रामा छ । जैविक विविधताले पनि भरिपूर्ण रहेको छ । जसले सुदूरपश्चिमका अधिकांश पहाडी जिल्लाको खाद्यान्न अभाव तथा भोकमरीलाई शमन गर्दै आएको छ । गोदावरीको अत्तरिया बजारबाटै पहाडी जिल्लाका लागि सामग्रीहरू आपूर्ति हुने गरेको छ । त्यस्तै पहाडी र तराईं रुटमा यात्रुलाई गन्तव्यसम्म गाडीका माध्यमबाट पठाउने कार्य हुँदै आइरहेको छ । कृषिका लागि बिउँ बिजन, मल-खाद तथा औषधी, लत्ताकपडा, नुनतेल आदि जस्ता दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू गोदावरी भएर नै जाने गर्दछन् । गोदावरीले सहज आपूर्तिको व्यवस्था गरेर सुदूरपश्चिमको विकासमा योगदान पुऱ्याउँदै आएको छ । गोदावरीमा सञ्चालित सुजी तथा मैदा उद्योग, बिस्कुट उद्योग, दाना उद्योग, गल्ला उद्योग, तेल मिल, कत्था उद्योग, ग्रील उद्योग, गारमेन्ट उद्योग, फर्निचर उद्योग, साबुन-सोडा उद्योग, कंकिट उद्योग, ईटा उद्योग, कोलतार उद्योग, कुलर फ्याक्ट्री, गाडीका बडी निर्माण उद्योग र च्याउ उत्पादन उद्योग, बाख्रा पालन, कुखुरापालन, माछापालन, व्यावसायिक तरकारी खेती, उखु खेती, अन्न खेती जस्ता उद्योग व्यवसायबाट उत्पादित सामग्रीको सुदूरपश्चिमभरि सहज आपूर्ति गरेर सुदूरपश्चिमको विकासमा गोदावरीले योगदान पुऱ्याउँदै आएको छ ।

क्रियाकलाप : चार समूहमा विभक्त भई प्रत्येक समूहमा सुदूरपश्चिम प्रदेश स्थापनामा गोदावरीको स्थान विषयमा छलफल गर्ने र प्राप्त विष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.सुदूरपश्चिम प्रदेश स्थापनामा गोदावरीको कस्तो भूमिका रहेको थियो ? चर्चा गर्नुहोस् ।

२.गोदावरी नगरपालिकाको स्थापना के कसरी भएको थियो ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३.समग्र सुदूरपश्चिमको विकासमा गोदावरी नगरपालिकाको के भूमिका रहन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

४.गोदावरीमा के कस्ता उद्योगहरू सञ्चालनमा रहेका छन् ? वर्णन गर्नुहोस् ।

५.पहाडी जिल्लाहरूको खाद्यान्न तथा अन्य अभावलाई गोदावरीले के कसरी सम्बोधन गरिरहेको छ ? प्रकाश पार्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

गोदावरी समग्र सुदूरपश्चिमको प्रवेशद्वार एवम् व्यापारिक हब हो भन्ने विषयलाई पुष्टि गर्न तपाईंको वडाका चिनेजानेका ठूलावडालाई सोधी, खोजबिन गरी एक प्रतिवेदन लेख्नुहोस् र प्राप्त विष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-६ : गोदावरी नगरपालिकामा जातीय विविधता

गोदावरी नगरपालिका विभिन्न जात जातिका मानिसहरूको साझा बासस्थानका रूपमा रहेको छ । गोदावरी समग्र सुदूरपश्चिमका नौवटै जिल्लाको प्रवेशद्वारका रूपमा रहेको क्षेत्र हो । यहाँ तराईं र पहाडको भू-भाग एवम् हावापानी भएको क्षेत्र पनि हो । अधिकांश पहाडी खस आर्य जातिका ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित लगायतका जातिका मानिसहरूको बाहुल्यता रहेको पाइन्छ । तराईं मूल भएका आदिवासी जनजातिमा राना थारु र डगौरा थारुको बसोबास रहेको छ । चुरे क्षेत्रका मगर र हिमाल पहाडबाट बसाई सरेर आएका गुरुङ् जातिका मानिसको पनि बसोबास रहेको पाइन्छ । पूर्वी तराईबाट आएका मदेसी सम्प्रदायका मानिसहरू गुप्ता, यादव, मिश्रा, कर्ण, ठाकुर, चौबे, चौधरी आदि जाति र मुस्लिम सम्प्रदायका मानिसहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । यस्ता जातजातिमा पनि विभिन्न थर र गोत्र भएका मानिसहरू बसोबास गर्ने हुनाले यहाँ जातीय विविधताको अवस्था पाइन्छ । तर पनि गोदावरीको सुन्दर पक्ष भनेको जो जुनसुकै जातको भए पनि एक अपसमा मिलेर बस्नु, एकले अर्काको सम्मान गर्नु, सामाजिक सहिष्णुता कायम गरी बस्नु, एक अर्कामा पारिवारिक सम्बन्ध स्थापित गरेर बस्नु, भएको चिजवस्तु बाँडेर खानु, मर्दापर्दा तरोमेरो नभनी एकअर्कालाई सहयोग गर्नु रहेको छ ।

गोदावरीमा जातीय विविधता अनुसारका धार्मिक, सांस्कृतिक विविधताहरू पनि रहेका छन् । जात अनुसारका बेग्लाबेग्लै सांस्कृतिक मान्यताहरूले गोदावरीलाई अनेकताको स्वरूपमा उभ्याएको छ भने विविध भएर पनि सहिष्णुताको भावनाले, मावताको आत्मीय नाताले बेरिएर सबै जात जातिका मानिसहरू मिलेर बसिरहेको पाइन्छ । यसबाट गोदावरीमा अनेकतामा हामी सबै एकै हौँ गोदावरी बासी हौँ नेपाली हौँ भन्ने एकताको भावना प्रवल मात्रामा रहेको पाइन्छ ।

(क) जातीय विविधता र जातीय एकताको परिचय

जातीय विविधता भन्नाले फरक फरक जात भन्ने हुन्छ । एउटै टोल छिमेकमा विभिन्न जातका मानिसको बसोबास रहन्छ भने त्यसलाई जातीय विविधता भनिन्छ । गोदावरी नगरपालिकामा जातीय विविधताको अवस्था विद्यमान रहेको छ । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित, थारू, मगर, नेवार, मुसलमान, गुरूङ्, यादव, ठाकुर आदि जस्ता जातजातिका मानिसहरु आफ्नो परम्परा, संस्कार र संस्कृतिलाई ढुक्कसँग मानिरहेका छन् ।

गोदावरीमा जातीय एकताको अवस्था पनि विद्यमान रहेको पाइन्छ । जातीय समस्यामा एकले अर्कोलाई सहयोग र समर्थन गर्ने गरेको पाइन्छ । जातीय, क्षेत्रीय समुहहरु बनाएर संगठित हुने, जातीय हितमा काम गर्ने अवस्था रहेको पाइन्छ । जातीय एकताको अवस्थाले जातमा एकता कायम गर्नुका साथै समाजमा सन्तुलनको स्थिति राख्नाले अपराधमा कमी, सामाजिक शोषणमा कमी, विकृति

विसङ्गति न्यूनीकरणमा बल पुगेको पाइन्छ । समग्रमा हामी सबै एकै हाँ भन्ने भावनाले गोदावरीलाई विशिष्टता प्राप्त भएको पाइन्छ ।

(ख) खस र अन्य जाति बिचको सम्बन्ध

गोदावरीमा खस आर्य र अन्य आदिबासी जनताति, मुस्लिम लगायतका जात जातिको बसोबास पाइन्छ । खस आर्य अन्तर्गतका ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित लगायतका पहाडी मूलका जाति र अन्य आदिबासी जनताति डगौराथारू, रानाथारू, मगर, गुरूङ, नेवारहरु एउटै टोल छिमेक गरेर बसिरहेको पाइन्छ । एक अर्काको समस्यामा साथ दिनु, मिलेर पालापैँचो गरेर काम गर्नु, मर्दापर्दा यो र त्यो नभनी सहयोग गर्नु जस्ता सम्बन्ध विकसित गरेर बसेका पाइन्छन् । एक अर्को जात जातिका पेसा व्यवसायले एक अर्को जातिको समस्या टार्न, प्रगति उन्नति गर्नमा सहयोग पुऱ्याएको पाइन्छ । जातीय छुवाछुत जस्ता विकृति हट्न नसकेको भए पनि अन्तर जातीय विवाह गर्ने क्रम बढ्दै गइ राखेको पाइन्छ । यस्ता वैवाहिक सम्बन्धले मानवीय सम्बन्ध पनि प्रगाढ बन्दै गैरहेको देख्न पाइन्छ । यसकारण गोदावरीमा खस र अन्य जातिका बिचको सम्बन्ध सुमधुर र विकसित अवस्थामा रहेको पाइन्छ ।

क्रियाकलाप : कक्षालाई विभिन्न जातिका विद्यार्थीहरूका अलग अलग समूहमा विभाजन गरी आआफ्ना जातिका चालचलनका बारेमा सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.जातीय विविधता भनेको के हो ? चर्चा गर्नुहोस् ।

२."जातीय विविधतामा एकता, नेपाली समाजको विशेषता" विषयमा वक्तृता लेख्नुहोस् ।

३.खस र अन्य जातिका बिच के कस्तो सम्बन्ध रहेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

४.गोदावरी नगरमा के कस्ता जात जातिहरू बसोबास गर्ने गर्दछन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

जातीय विविधताका फाइदा तथा बेफाइदा बारेमा दुई जना साथीहरू बिच सम्बाद गराई निष्कर्ष तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ-३

पाठ-१ : स्थानीय र परम्परागत पेसाको महत्व

स्थानीय र परम्परागत व्यवसायहरू ती हुन् जुन हाम्रो क्षेत्रमा पुस्तौंदेखि निरन्तर चल्दै आएका छन्। परम्परागत पेशाहरु परिवार र समुदायमा एक पुस्ता देखि अर्को पुस्तासम्म सीप र ज्ञानको हस्तान्तरण हुँदै जान्छ। गोदावरी नगरपालिकामा प्रचलनमा रहेका स्थानीय र परमपरागत पेशाहरुमा खेतीपाती, पशुपालन, व्यापार, कृषि औजार र भाँडा वर्तन उत्पादन,कपडा सिउने, पुजा पाठ गर्ने, सिकर्मी, डकर्मी, नाइँ लगायत अन्य पेशाहरु हुन्।

स्थानीय व्यवसायहरू किन महत्त्वपूर्ण छन्?

यी स्थानीय व्यवसायहरू धेरै कारणले महत्त्वपूर्ण छन्:

- आत्मनिर्भरता: आफ्नै खाद्यान्न र सामानहरू उत्पादन र प्रयोग गरेर, बाह्य स्रोतहरूमा कम निर्भर हुन्छौं। जसले अझ बढी आत्मनिर्भर हुन सक्छौं।
- संस्कृतिको संरक्षण: स्थानीय व्यवसायहरूले परम्परागत सीप र ज्ञानलाई जीवित राख्छन्, हामीलाई हाम्रो सम्पदासँग जोड्छन्।
- आर्थिक लाभ: स्थानीय व्यवसाय र कारीगरहरूले रोजगारी र आम्दानी सिर्जना गरेर स्थानीय अर्थतन्त्रमा योगदान पुर्याउँछन्।
- दिगो अभ्यासहरू: धेरै स्थानीय व्यवसायहरूले परम्परागत विधिहरू प्रयोग गर्छन् जुन प्रायः ठूलो मात्रामा उत्पादन भन्दा बढी वातावरण मैत्री हुन्छन्।

स्थानीय व्यवसायलाई महत्त्व दिएर र समर्थन गरेर, हामी आफू र भावी पुस्ताका लागि बलियो र जीवन्त समुदाय सुनिश्चित गर्न सक्छौं।

हेक्का राखौं। हाम्रा स्थानीय व्यवसायहरू केवल रोजगार मात्र होइनन; तिनीहरू हाम्रो समुदायका आर्थिक र सामाजिक खम्बा हुन्। तिनीहरूलाई संरक्षण गर्न र प्रबर्द्धनका लागि मिलेर काम गरौं!

क्रियाकलापहरु

१. आफ्ना कुनै ७ वटा छिमेकीहरुको पेशाहरुको बारेमा सोध्नुहोस र निम्न ढाँचामा सूची निर्माण गर्नुहोस

२. ।

क्र. सं.	छिमेकीको नाम	उमेर	लिङ्ग	पेशा	गर्नु पर्ने कामहरु

३.२ पर्यटकीय स्थलहरुको महत्व

परिचय

पर्यटन भनेको फुर्सदमा विश्राम र रमाइलोका लागि यात्रा गर्नु, घुमघाम गर्नु हो, तर यसको परिभाषा यतिमा मात्र सिमित छैन। पर्यटनले आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक जस्ता पक्षहरुलाई समेत प्रभाव पार्छ।

पर्यटन चलायमान हुनका लागि पर्यटकीय स्थलहरुको पनि आवश्यकता पर्छ। हाम्रो नगरपालिकामा पनि यस्ता घुम्ने थुप्रै पर्यटकीय स्थल हरु छन्। ति मध्ये गोदावरी धाम, गोदावरी पुल, बौद्ध गुम्बा, बुढितोला, नायल ताल, हाटखोली आदि हुन्।

स्थानीय पर्यटनको महत्वः

- आर्थिक वृद्धिः पर्यटकहरूले समुदायमा आम्दानी ल्याउँछन्। तिनीहरू स्थानीय होटलहरूमा बस्छन्, रेस्टुरेन्टहरूमा खान्छन् र उपहारहरु किन्छन्। यसले स्थानीय व्यवसायलाई सहयोग गर्छ र रोजगारी सिर्जना गर्छ।
- संस्कृतिको संरक्षणः पर्यटनले हाम्रो परम्परा, चाडपर्व र हस्तशिल्पका बारेमा चेतना जगाउन सक्छ। यसले भावी पुस्ताका लागि हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न मद्दत गर्दछ।
- सामुदायिक विकासः पर्यटनबाट प्राप्त राजस्वलाई उद्यान र सडकजस्ता गोदावरीको पूर्वाधार सुधार गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले बासिन्दा र आगन्तुक दुवैलाई फाइदा पुर्‍याउँछ।

- वातावरणीय चेतनाः जिम्मेवार पर्यटनले हामीलाई हाम्रो प्राकृतिक सौन्दर्यको कदर गर्न र संरक्षण गर्न प्रोत्साहित गर्दछ। पर्यटकहरूले दिगो अभ्यासहरूको बारेमा सिक्न सक्छन् र वातावरणीय संरक्षण प्रयासहरूमा योगदान दिन सक्छन्।

गोदावरी नगरपालिकामा पवित्र धार्मिक स्थलहरूदेखि जीवन्त चाडपर्वहरू लगायत आश्चर्यजनक प्राकृतिक परिदृश्यहरूले पर्यटक आकर्षणहरूलाई आकर्षण गर्दछ । यी स्थानीय महत्वको गंताव्यहरुलाई अन्वेषण गरि रमाइलो मात्र गर्दैनौं, हाम्रो समुदायको विकासमा पनि योगदान पुर्याउँछौं।

क्रियाकलापहरु

हाम्रा स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरुको ठेगाना र विशेषता सहितको सूची तयार पार्नुहोस।

क. सं	पर्यटकीय स्थलको नाम	ठेगाना	विशेषताहरु

३.३ स्थानीय व्यापार र यसको महत्व

परिचयः

गोदावरी नगरपालिकामा मानिसहरु विभिन्न किसिमका व्यवसायहरू चलाउँछन्। स्थानीय व्यापार परम्परागत पनि छन् र नयाँ नयाँ व्यापारहरु पनि थपिंदै गएका छन्। हाम्रा स्थानिय व्यवसायहरुलाई निम्न बमोजिम मोटामोटी रुपमा हेर्न सक्छौं।

- कृषि व्यवसाय र यसमा आधारित व्यवसायः गोदावरीको उर्वर जमिन र ताजा उत्पादनको स्रोत हो। धेरै परिवारहरूले स्थानीय बजारमा फलफुल, फुलहरु, तरकारी, चामल र दुध बेचेर व्यापार चलाउँछन्। हाम्रो नगरपालिकामा केहि युवाहरुले ठुला ठुला आधुनिक फार्महरु पनि संचालनमा ल्याएका छन् जसले बेमौसमी तरकारी र च्याउहरु उत्पादन गरि रहेका छन्। केहीले साना डेयरीहरू, चामल र चिउरा कुट्ने, तेल मिल, पिठो पिस्ने मिलहरु पनि सञ्चालन गरेका छन्।
- हस्तशिल्प व्यवसायः गोदावरी आफ्ना कुशल कारीगरहरूका लागि परिचित छ। यी व्यवसायहरूले टोकरी बुनाई, माटोका भाँडा बनाउने, गरगहना बनाउने, वा औजार र भाँडा उत्पादन गर्ने अनुभवी कारिगरहरु छन् । तिनीहरूले आफ्ना सुन्दर रचनाहरू पसल वा बजारमा बेच्छन्।
- निर्माण सामग्री व्यवसाय : भौतिक संरचना निर्माण गर्ने कम्पनिहरु र निर्माण सामग्रीहरु उत्पादन गर्ने इँटा उद्योग, क्रषर उद्योग पनि संचालनमा छन्।

- साना खुद्रा पसलहरूः हाम्रो समुदाय किराना सामान, कपडा र स्टेशनरी जस्ता दैनिक आवश्यक वस्तुहरू बेच्ने पसलहरू छन् । यी पसलहरूले सामानहरूमा सुविधाजनक पहुँच प्रदान गर्छन् र स्थानीय थोक विक्रेताहरूलाई सहयोग गर्छन्।
- पर्यटन व्यवसाय : गोदावरी नगरपालिकामा पर्यटन व्यवसाय पनि राम्रै चलेका छन्। हाम्रो नगरपालिकामा राम्रा राम्रा होटल र रेस्तुरेण्टहरु संचालनमा छन्। पिङ्ग, स्केटिङ्ग र जिपलाइन जस्ता मनोरन्जनात्मक र साहसिक खेलहरु पनि हाम्रो पालिकामा संचालनमा आएका छन्।
- सेवा व्यवसायहरूः साइकल फिक्स गर्ने स्थानीय मेकानिक्सदेखि लिएर फर्निचर बनाउने सिकर्मी, सेवा व्यवसायहरूले हाम्रो समुदायको आवश्यकताहरू पूरा गर्छन्।

स्थानीय उत्पादनहरूको बजारीकरण रणनीतिहरु

- स्थानीय सामग्रीहरूको प्रबर्द्धन गर्ने : कृषि उत्पादनहरूको ताजगी र गुणस्तरमा जोड दिने । स्थानीय, विषादी रहित प्राकृतिक उत्पादन र प्रयोगलाई जोडबल दिने।
- परम्परागत कौशल प्रदर्शनः हस्तशिल्प व्यवसायहरूले पुस्तौंदेखि आर्जेको अद्वितीय सीप र प्रविधिहरू प्रदर्शन गरेर ग्राहकहरूलाई आकर्षित गर्ने ।
- डिजिटल मार्केटिङ : उत्पादनहरू प्रदर्शन गर्न र व्यापक दर्शकहरूसँग जोड्न सोसल मिडियामा प्रचार प्रसार र वेबसाइट सिर्जना गर्ने ।
- मेला र कार्यक्रमहरूमा भाग लिने : स्थानीय चाडपर्व र मेलाहरू उत्पादनहरू प्रदर्शन गर्न र स्टल वा प्रदर्शनहरू मार्फत ग्राहकहरूलाई आकर्षित गर्ने उत्कृष्ट अवसरहरू हुन्।

स्थानीय व्यवसायको महत्वः

- रोजगारी सिर्जनाः स्थानीय व्यवसायहरूले हाम्रो समुदायका मानिसहरूलाई रोजगारीका अवसरहरू प्रदान गर्छन्।
- स्थानीय अर्थतन्त्रलाई सहयोगः जब हामी स्थानीय उत्पादन खरिद गर्छौं, पैसा गोदावरीभित्र रहन्छ, जसले सबैलाई फाइदा पुर्‍याउँछ।
- परम्पराहरूको संरक्षणः हस्तशिल्प वा परम्परागत उत्पादनहरू बेच्ने स्थानीय व्यवसायहरूले हाम्रो सम्पदालाई जीवित राख्न मद्दत गर्दछ।
- सामुदायिक आवश्यकताहरू पूरा गर्नेः यी व्यवसायहरूले बासिन्दाहरूको लागि आरामदायी जीवन सुनिश्चित गर्दै आवश्यक वस्तुहरू र सेवाहरू प्रदान गर्छन्।

क्रियाकलापहरु

१. आफ्नो घर तथा समुदायमा विक्रीका लागि उत्पादन भएका बस्तुहरु, सम्भावित बिक्रि मूल्य तथा खरिद बिक्रि हुने तौर तरिका सहितको सूची तयार पार्नुहोस।

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

२. तपाइले खरिद गर्नु पर्ने सामग्रीहरुको सूची तयार पार्नुहोस।

३. हाम्रो नगरपालिकामा भएका उद्योगहरुको सूची बनाइ यसले गरेका आर्थिक र सामाजिक योगदानहरुको बारेमा छलफल गरि समुहगत रुपमा प्रस्तुति गर्नुहोस।

क्र. सं	उद्योगहरुको नाम	ठेगाना	उत्पादित बस्तुहरु/ सेवाहरु	योगदानहरु

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.स्थानीय परम्परागत पेसा भन्नाले के बुझिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२.स्थानीय परम्परागत पेसाभित्र के के कुराहरू पर्दछन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३.स्थानीय परम्पागत पेसाको महत्व दर्शाउनुहोस् ।

४.स्थानीय पेसा व्यवसायबाट के कस्ता फाइदा पुगेका छन् ? चर्चा गर्नुहोस् ।

५.गोदावरी नगरमा के कस्ता परम्परागत पेसाहरू प्रचलनमा छन् ? वर्णन गर्नुहोस ।

सिर्जना /परियोजना

आजको समयमा पनि स्थानीय पेसाले के कस्तो फाइदा पुऱ्याएको छ ? छलफल गरी प्राप्त निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ –४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन

पाठ – १ : व्यक्तिगत सरसफाइ

हातमुख धुने, दाँत माझ्ने, कपाल कोर्ने, आँखा सरसफाइ गर्ने आदि जस्ता शरीरका विभिन्न अङ्ग र पूरा शरीरको सफाइ गर्नु व्यक्तिगत सरसफाइ हो । शरीरलाई स्वस्थ राख्न दिनदिनै शरीरका बाहिरी अङ्गहरू नियमित सरसफाइ र हेरचार गर्ने काम नै व्यक्तिगत सरसफाइ हो ।

सेनेटरी प्याड महिनावारी भएको समयमा महिलाहरूले रक्तस्राब रोक्न प्रयोग गर्ने सामाग्री नै सेनेटरी प्याड हो । यसले रगतलाई सोसेर राख्ने काम गर्दछ । सेनेटरी प्याड महिनावारी भएको समयमा महिलाहरूले आफ्नो पेन्टीमा लगाएर प्रयोग गर्ने गर्दछन् ।

१. क्रियाकलाप : १ कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरूलाई प्रत्येक बेन्चमा एउटा सेनेटरी प्याड दिएर त्यस्तो वस्तु कहिले देखे नदेखेको, घरमा कसैले प्रयोग गरे नगरेको अनि कस्तो अवस्थामा प्रयोग गर्ने गरीन्छ भनेर सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो सोध्ने र छलफल गर्ने ।

महिलाहरूले महिनावारी भएको बेला बग्ने रगत सोस्न सेनेटरी प्याड प्रयोग गरिने गर्दछ ।जसले विभिन्न रोगहरुबाट बचाउनुका साथै महिनावारी स्वच्छता कायम राख्न मद्यत गर्दछ । पूनारा फोहोर कपडा प्रयोग गर्ने चलन हाम्रा गाँउघरतिर रहेको छ । त्यसलाई हटाएर सबैले सेनेटरी प्याड प्रयोग गर्न आवश्यक छ । प्रयोग गरिएका सेनेटरी प्याड जहितहि नफाली निश्चित ठाँउमा राख्ने व्यवस्था मिलाउनुर्पछ ।

अभ्यास :–

१ .तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) पूरा शरीरको सरसफाइ गर्नु व्यक्तिगत सरसफाइ हो ।

ख) महिनावारी हुँदा सरसफाइ गर्नु पर्दैन ।

ग) महिनावारी भएको बेला बग्ने रगत सोस्न सेनेटरी प्याडको प्रयोग हुन्छ ।

घ) महिनावारी भएको बेला फोहोर कपडा प्रयोग गर्नु पर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ?

ख) सेनेटरी प्याडको प्रयोग किन गरिन्छ ?

ग) सेनेटरी प्याड प्रयोगका फाइदा लेख्नुहोस् ।

घ) सेनटरी प्याड प्रयोग नगर्दा हुने हानीहरु लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईको समुदायमा र छरछिमेकमा महिलाहरुले कस्तो सेनेटरी प्याडको प्रयोग गर्छन् ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ – २ : वातावरणीय सरसफाइ

हाम्रा वरपर रहेका जैविक र अजैविक वस्तुको संयुक्त रुप वातावरण हो । मानवीय कारणले वातावरण प्रदुषित हुन्छ । वातावरणका सबै पक्षहरु जस्तै हावा, पानी, माटो आदि दिनानुदिन प्रदुषित हुदै गइरहेका छन् । वातावरणका यी सबै पक्षहरु स्वस्थ र सफा राख्नु नै वातावरणीय सरसफाइ हो ।

क) माथिको चित्रमा मानिसहहरु के के गरिरहेका छन् ।

ख) तपाईको घरवरपरको वातावरण कस्तो छ ?

ग) हाम्रो विद्यालय वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

१. क्रियाकलापः कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरुलाई स–साना समूहमा विभाजन गरी घर विद्यालयमा हुने फोहोरबारे छलफल गरी ती फोहोर सफा गर्ने तरिकाहरु भन्न लगाउनुहोस् ।

२. आफ्नो कक्षाकोठा र आँगन स साना समूहद्वारा सरसफाई गर्न लगाउनुहोस् ।

हाम्रो घर आँगन ,चोक , सडक ,नदी खोला , इनार ,ताल ,कुवा, धारा आदि सर्म्पूण स्थानहरुको नियमित सरसफाई गर्नु नै वातावरणीय सरसफाई हो ।

अभ्यास : तल दिइएका शब्दहरु उपयुक्त ठाँउमा भर्नुहोस् ।

प्रदुषित ,सरसफाई ,जैविक ,स्वस्थ

क) मानवीय कारणले वातावरण.........हुन्छ ।

ख) वातावरणका सबै पक्षहरु......राख्नुपर्छ ।

ग) सबै पक्षहरु र सफा राख्नु नै वातावरणीय .... हो ।

घ)हामीले ....र अजैविक फोहोर छुट्याएर राख्नुपर्छ।

२) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) वातावरण केलाई भनिन्छ ?

ख) कसको कारणले वातावरण प्रदुषित हुन्छ ?

ग) कुन कुन वस्तुहरु मानवीय कारणले प्रदुषित हुदै गई राखेका छन् ?

घ) वातावरणीय सरसफाई भनेको के हो ?

ङ) हामीले कुन कुन स्थानहरु नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य

क) तपाईको छरछिमेक र समुदायमा के कस्ता कारणले फोहोर हुन्छ ? आफ्ना अभिभावकलाई सोधखोज गरी लेख्नुहोस्।

पाठ – ३ : फोहोर व्यवस्थापन

दिनानुदिन वातावरण फोहोर हुदैँ गइराखेको छ । मानिसले घर ,आँगन, पसल , उद्योग र कलाकारखानाबाट निस्कने फोहोर जहिँतहिँ फालेर वातावरण फोहोर गरी राखेको हुन्छ । हाम्रो घरबाट सागतरकारी, खानेकुरा, स्याउला ,खरानी, प्लाष्टिक, फलामका टुक्रा, किला, दाउराका टुक्रा, कपडाहरू, गाई भैँसीको मलमूत्र आदि जस्ता फोहोरहरू निस्कने गर्दछन् ।हाम्रो विद्यालयमा पनि कागजका टुक्रा, खानेकुरा, प्लाष्टिकहरू, फलामका टुक्रा, काठका टुक्रा, ढुङ्गाहरू कपडाहरू घास आदि फोहोरहरू निस्कने गर्दछ ।

क्रियाकलाप नं. १

सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी घर र विद्यालयमा हुने विभिन्न किसिमका फोहोरहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप नं.२

विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी सड्ने नसड्ने र पुनः प्रयोग गर्न सकिने नसकिने समूहमा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

तल दिइएका वाक्यहरू ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) मानवीय कारणले फोहोर हुन्छ ।

ख) सड्ने नसड्ने फोहोरलाई एकै ठाँउमा जम्मा गर्नुपर्छ ।

ग) खानेकुरा सागपात फलफूल सड्ने फोहोर हुन् ।

घ) फलामका टुक्रा,ढुङ्गा प्लाष्टिकहरू,नसड्ने फोहोर हुन् ।

ङ)मानिसले आफ्नो वातावरण सरसफाइ गर्नु हुदैँन ।

२.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कसको कारण वातावरण फोहोर हुन्छ ?

ख) हाम्रो घरबाट निस्कने फोहोरहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ग) हाम्रो विद्यालयबाट निस्कने फोहोरहरुको सूची बनाउनुहोस् ?

घ) घर र विद्यालयबाट निस्कने सड्ने र नसड्ने वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ङ) हामीले कस्ता कस्ता फोहोरहरू पुन प्रयोग गर्न सक्छौं ? लेख्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

हाम्रो विद्यालय र छरछिमेकबाट निस्कने फोहोरहरूलाई सड्ने र नसड्ने गरी दुई समूहमा विभाजन गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ–५ : सामाजिक समस्या

पाठ-१ : अन्धविश्वास

हाम्रो समाजमा कतिपय राम्रा परम्परा र अभ्यासहरू छन् । कतिपय प्रचलन र मान्यताले समाजमा बाधा पार्ने काम पनि गरिरहेका हुन्छन् । त्यस्ता मान्यताहरूले समाजको विकास कार्यमा समस्या निम्त्याउन सक्छन् । तिनीहरू मध्ये अन्धविश्वास पनि एउटा सामाजिक समस्या हो । यसले समाजलाई अग्रगतिमा जानबाट रोकिरहेको हुन्छ । हाम्रो जस्तो जातीय विविधता, भाषिक विविधता र विचारको विविधता भएको समाजमा अन्धविश्वास राष्ट्रिय एकता र स्वाधिनताको सवालमा एक बाधक तत्वको रूपमा विकसित भैरहेको छ । समाजमा जे हुन्छ, जुन घटना हुन्छ, त्यसको पछाडि कुनै न कुनै कारण हुन्छ । किनभने कारण बिना कुनै पनि असर देखिदैन । शाश्वत सत्यमाथि विश्वास नगरी कुनै वैज्ञानिक तथ्य र प्रमाण नभएका घट्ना, सोच गतिविधि तथा संस्कार माथिको विश्वासलाई अन्धविश्वास भनिन्छ । कुनै घटना पछि के के कारणहरू जिम्मेवार थिए भन्ने खोज नगरी घटनालाई स्वतः स्वीकार गर्नु, घटना प्रति विश्वास गर्नु र त्यसलाई आत्मासात गर्नु अन्धविश्वास हो । नेपाली समाजमा अन्धविश्वास व्याप्त रहेको पाइन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, सरसफाइ, चेतना, सञ्चार जस्ता पक्षहरू विकास नभैसक्दा मानिसहरूमा वैज्ञानिक सोच, तर्क र प्रतिवाद गर्ने क्षमताको विकास भइनसेको हुँदा समाजमा अझै पनि अन्धविश्वास कायम रहेको पाइन्छ । अन्धविश्वासका कारण नेपाली समाजमा दिदीबहिनीहरूले बोक्सीको आरोप खेपिरहनु परेको छ । धामी झाक्रिमाथिको विश्वासका कारण मानिसहरू अझै पनि स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउन मानिरहेका हुँदैनन् । कतिले अकालमै ज्यान गुमाउनु परेको हुन्छ । तसर्थ समाजमा व्यावहारिक शिक्षा, तालिम, सचेतना, सशक्तीकरण र विकासका माध्यमबाट अन्धविश्वासलाई हटाउनु पर्दछ ।

क्रियाकलाप

१.अन्धविश्वासले समाजमा के कस्ता समस्याहरू सृजना गरेको छ ? यस सम्बन्धमा समूहगत वक्तृता आयोजना गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. अन्धविश्वास भनेको के हो ?

२. नेपाली समाजमा अन्धविश्वास के कारणले कायम रहेको छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. समाजबाट अन्धविश्वासलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?

सिर्जना/परियोजना

१.तपाईंको समुदायमा अन्धविश्वासँग सम्बन्धित के के क्रियाकलापहरू गरिन्छन् सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ-२ : अन्धविश्वासको कारण र असर

अघिल्लो पाठमा सामाजिक अन्धविश्वास के हो ? भन्ने सम्बन्धमा चर्चा गरिएको थियो । यस पाठमा अन्धविश्वासको कारण र यसले समाजमा पार्ने असरको वारेमा चर्चा गरिएको छ ।

अन्धविश्वासका कारणहरू :

१. **चेतनाको कमी:** चेतनाको अभावका कारण मानिसले के कुरा ठीक के बेठीक भनेर छुट्याउन सक्दैन । तसर्थ परम्परादेखि गरिने विश्वासमाथि उनीहरू विश्वास गरिरहेका छन् ।

२. **गरिवी:** समाजमा अन्धविश्वास बढ्दै जानुको प्रमुख कारण गरिवी हो । गरिवीले गर्दा मानिसहरू बिरामी हुँदा उपचारका लागि अस्पताल नगई धामी झाँक्री कहाँ जान वाध्य हुन्छन् । गरिवीले मानिसको चेतनाको स्तरमा पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । यसले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक पक्षको विकासमा समेत असर पार्ने हुँदा समाजभित्र अन्धविश्वास व्याप्त रहेको हुन्छ ।

३. **वेरोजगारी:** रोजगारी नभएको अवस्थालाई बेरोजगारी भनिन्छ । बेरोजगारीको कारणले मानिसहरू आय आर्जन गर्न सक्दैन । फलस्वरुप उनीहरूको वृत्तिविकासमा असर पर्न जान्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, सरसफाइ उपभोग जस्ता विविध पक्षहरूमा समस्या सिर्जना हुन्छ । फलस्वरूप वाध्य भएर मानिसहरू अन्धविश्वासलाई प्रश्रय दिन पुग्दछन् ।

अन्धविश्वासका असरहरू :

नेपाली समाजमा अन्धविश्वास मानव विकासको वाधक बन्दै आएको छ । यसले समाजमा थुप्रै चुनौतीहरू सिर्जना गरेको छ । बालविवाह, महिला पुरुष बिच असमानता, शिक्षा, स्वास्थ्य लगायतका सुविधाबाट बञ्चित हुनुपर्ने बाध्यता छ । अन्धविश्वासले समाजमा पार्ने असरहरूलाई बुँदागत रूपमा निम्न अनुसार उल्लेख गरिएको छ ।

१. ग्रामीण समाजमा बस्ने मानिसहरू सामाजिक रूपान्तरण स्वीकार गर्न सक्दैन ।

२. अन्धविश्वासले बाल विवाह, बहुविवाहलाई प्रोत्साहन दिन्छ ।

३. समाजमा घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा बढ्दै जान्छ ।

४. व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकास हुन पाउँदैन ।
५. शिक्षा, स्वास्थ्यको सेवा सुविधाबाट वञ्चित हुनु पर्छ ।
६. समाजमा आर्थिक विकासको गति ज्यादै सुस्त हुन्छ ।
७. विज्ञानको प्रभाव कम हुँदै जान्छ ।

अभ्यास :

१. अन्धविश्वासका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
२. अन्धविश्वासले सामाजिक रुपान्तरणलाई कसरी अवरोध गर्छ ?
३. अन्धविश्वासले समाजमा पार्ने कुनै ५ वटा असरहरू लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

१. तपाईंको समुदायमा प्रचलित अन्धविश्वासका केही उदाहरणको खोजी गर्नुहोस् र तिनलाई कम गर्ने उपायहरू पत्ता लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. सामाजिक अन्धविश्वास र यसको असर समेट्ने गरी गीत, कविता, कथा वा नाटक तयार पार्नुहोस् र विद्यालयको कुनै सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३ : छुवाछुत र यसको असर

छुवाछुत भनेको जात, धर्म, पेसा, क्षेत्र, लिङ्ग, अपाङ्गता, शारीरिक प्रणाली आदिका आधारमा गरिने भेदभाव हो । नेपालको सहरी क्षेत्रको तुलनामा ग्रामीण क्षेत्रमा छुवाछुत प्रथा अझैं व्यापक रूपमा चलिरहेको पाइन्छ । कतिपय स्थानमा दलित समुदाय माथि छोइछिटो गर्ने, मन्दिरमा प्रवेश गर्न रोक लगाउने, सार्वजनिक धारामा पानी पिउन नदिने जस्ता व्यवहारहरू नै रहेका हुन्छन् । हाल यी व्यवहारमा क्रमिक सुधार हुँदै गइरहेको पाइन्छ । यस्ता व्यवहारहरू हाम्रा सामाजिक समस्या हुन् । परम्परागत सोचमा आधारित यस्ता समस्या समाधानका लागि शिक्षा र चेतना बढाउनु जरुरी छ ।

छुवाछुत शब्दले प्रायः भारतीय उपमहाद्विपको अस्पृश्य दलित समुदाय प्रतिको व्यवहारलाई जनाउँछ । परम्परागत रूपमा अस्पृश्य मानिने यी जातहरूले माछा मार्ने, घर सफा गर्ने, लुगा धुने, जुत्ता सिउने जस्ता आवश्यक तर सामान्य जनताले गर्न नरुचाउने काम गर्थे । मध्यवर्ती कालमा उचित सरसफाइ नगर्ने जे पायो त्यही खाने वर्गलाई पनि अछुत मानिन्थ्यो । नेपालको कानूनले छुवाछुतलाई पूर्ण बन्देज गरे पनि ग्रामीण समाजमा यसको प्रभाव अझ पनि कायम रहेको छ । अन्धविश्वासका कारण समाजमा छुवाछुत एउटा प्रथाको रूपमा कायम रहेको पाइन्छ । दलित जातिलाई छुँदा छोइछिटो हाल्ने, महिलाको मासिक धर्मको अवधिमा सुत्ने कोठा, भान्सा, धारामा जान नपाउने, जुत्ता सिलाउने वा सफा गर्ने पेसाकर्मीलाई अन्य वर्गले छुन अप्ठ्यारो मान्ने, नेपाली समाजमा छुवाछुतका केही उदहारण हुन् । हाल यो प्रथा कम हुँदै गएपनि पूर्णरूपमा समाजबाट उन्मूलन हुन सकेको छैन । यो प्रथा उन्मूलन हुनका लागि सामाजिक जागरण, गरिवी न्यूनीकरण र सबै नागरिकलाई अनिवार्य शिक्षाको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

छुवाछुतले समाजमा पार्न सक्ने असरहरू :

छुवाछुत एउटा सामाजिक समस्या भएकाले यसले समाजमा नकरात्मक असरहरू पार्दछ । सामान्यतया छुवाछुतले समाजमा पार्न सक्ने असरहरू निम्न अनुसार हुन्छन् :

- व्यक्तिमा हीनताबोध र आत्मग्लानि
- सुविधा र आवासमा विभेद

- सामाजिक सम्मानमा न्यूनता
- सामाजिक विभेद र विग्रहको स्थिति
- सामाजिक द्वन्द्व
- सामाजिक सहयोग र सद्भावको पक्षमा कमजोरी
- सामाजिक वञ्जितीकरण आदि

  समाजमा छुवाछुतलाई न्यून वा अन्त्य गर्न चेतना जागरण, शिक्षाको प्रचार प्रसार, कडा कानूनी प्रबन्ध, सहकार्य, सहयोग र सद्भाव बृद्धिका कार्यक्रम सञ्चालन, सामाजिक समावेशिता कायम र सकारात्मक सोचको विकास गर्नु पर्छ ।

अभ्यास :

१. छुवाछुत भनेको के हो ?

२. परम्परागत अस्पृश्य मानिने जातीहरूले गर्ने मुख्य कार्यहरू के के हुन् ?

३. समाजमा देखिने छुवाछुतका असरहरू के के हुन् ?

क्रियाकलाप :

१. तपाईंको समुदायमा छुवाछुतजन्य के कस्ता गतिविधि हुन्छन् । तिनीहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. छुवाछुत एउटा सामाजिक समस्या हो, यसले सामाजिक विकासमा अवरोध सिर्जना गर्दछ भन्ने भाव झल्किने गरी कविता रचना गर्नुहोस् र विद्यालयले आयोजना गर्ने अतिरिक्त क्रियाकलापमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सामुदायिक कार्य

- ❖ तपाईं बस्ने स्थानीय तह अर्थात् गोदावरी नगरपालिकाले छुवाछुत विरुद्ध के कस्ता क्रियाकलाप संचालन गरिरहेको छ । सम्बन्धित वडामा गएर खोजी गर्नुहोस् र प्राप्त विवरणका आधारमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।
- ❖ समाजमा छुवाछुतको विकास किन भएको हो कल्पना गर्नुहोस् र शिक्षकको सहायतामा यसका कारणहरू पत्ता लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ - ६ : हाम्रो सुरक्षा

पाठ - १ : सडक सुरक्षा

हामीले सडकमा हिड्ने बेलामा अथवा गाडी चढेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाँदा सडकको दायाँ र बायाँ किनारातर्फ बोर्डमा केही चिन्हहरू बनाइएका देखेका छौं । ती ट्राफिक चिन्हहरू हुन् । यस्ता चिन्हरूको प्रयोग सवारी चालक, यात्रु तथा पैदल यात्रीहरूसबैले गर्नुपर्दछ । ती चिन्हको पालना गर्दा हामी सबैको सुरक्षा हुन्छ । तल केही ट्राफिक चिन्हहरू दिइएका छन् । ती चिन्हहरूलाई हेरेर तिनीहरूको अर्थ बुझ्ने कोशिस गरौं ।

आदेश मुलक चिन्हहरू :

आदेश मूलक चिन्ह भनेका यस्ता चिन्हहरू हुन्, जसले चालकलाई निर्दिष्ट क्षेत्रमा के गर्ने वा के नगर्ने भनेर बताउँछन् । यस्ता चिन्हको पालना नगरेमा जरिवाना हुन्छ । यस्ता चिन्हहरू प्राय: गोलाकार आकृतिभित्र बनाइएका हुन्छन् ।

यू-टर्न गर्न निषेध

पार्किंग निषेध

अधिकतम गति

बायाँ मोड निषेध

दायाँ मोड्न निषेध

ओभरटेकिंग निषेध

हर्न बजाउन निषेध

धुम्रपान निषेध

चेतनामुलक चिन्हहरु: यी चिन्हहरुको प्रयोग राजमार्ग वा सडक प्रयोगकर्तालाई अप्रत्यासित वा खतरानाक अवस्थाबारे सचेत गराउन प्रयोग गरिन्छन् । यी चिन्हहरुले गति घटाउन तथा प्रभावकारी ट्राफिक संचालनको हितमा कार्य गर्न मदत गर्छन्।

चौबाटो (अगाडी शाखा सडक)

चौबाटो अगाडी (मूल सडक)

दाहिने शाखा सडक (बायाँ यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)

पदयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँ

गोल घुम्ती

दाहिने मोड (बायाँ, यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)

दाहिने पुरा मोड (बायाँ, यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)

दोहोरो मोड, पहिले बायाँ (दाहिने, यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)

सुचनात्मक चिन्हहरुः

यी संकेतहरुले सडक प्रयोगकर्तालाई दिशा, गन्तब्य, सडक छेउका सुविधाहरु आदि बारे जानकारी प्रदान गर्छन् । यी संकेतहरु सामान्यतया नीलो रङ्गमा हुन्छन । यी संकेतहरुले चालकलाई सुरक्षित रुपमा गन्तव्यमा पुग्न मदत गर्छन्

रेष्टोरेन्ट

बसपार्क

अस्पताल

प्राथमिक उपचार केन्द्र

एकतर्फी सवारी

पेट्रोल पम्प

वनभोज स्थल

हवाई जहाज

क्रियाकलाप

तल दिइएका ट्राफिक चिन्हहरुको अर्थ खोज्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सडकमा कस्ता कस्ता प्रकारका ट्राफिक चिन्हहरू पाइन्छन् ?
२. आदेशमूलक चिन्ह र सूचनात्मक चिन्हहरूबीच के फरक छ ?
३. कस्तो चिन्हहरूको पालना नगरेमा नियम उलङ्घन गर्नेलाई जरिवाना हुन्छ ?
४. ट्राफिक लाइटमा कतिवटा रङहरुको प्रयोग गरिएको हुन्छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंले घरबाट विद्यालय, बजार, अस्पताल जस्ता विभिन्न ठाउँहरूमा जाँदा सडक किनारामा विभिन्न ट्राफिक चिन्हहरू देख्नुभएको होला । सडक किनारामा देखिएका ती ट्राफिक चिन्हहरू मध्ये कुनै १० वटा चिन्हहरू खोजेर कागजमा कोर्नुहोस् र कक्षा कोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ-२ : खेल्दा वा काम गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरु

विभिन्न किसिमका समस्या तथा आपत, विपत बाट जोगिनु वा सुरक्षित रहनुलाई सुरक्षा भनिन्छ। खेलकुद गतिविधिहरु र दैनिक कामहरु गर्दा सुरक्षाको सुनिश्चितता आवश्यक छ। उचित सावधानी नअपनाउँदा दुर्घटनाहरु हुन सक्छन जसले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। आज हामी यस पाठमा खेल्दा वा काम गर्दा अपनाउनु पर्ने विभिन्न सावधानीहरुको बारेमा चर्चा गर्नेछौं।

खेल्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु

हामीले आफ्नो दैनिक जीवनमा विभिन्न किसिमका खेलहरु खेल्दा निम्न सावधानीहरु अपनाउनु पर्छ।

१. **उचित वार्म-अप र स्ट्रेचिङः** खेल शुरु गर्नु अघि वार्म -अप र स्ट्रेचिङ गर्नु अत्यन्त जरुरी हुन्छ। यसले मांसपेशीहरुलाई तताउने र रक्तप्रवाहलाई बढाउने काम गर्छ जसले चोटपटकको जोखिम कम गर्छ। वार्म-अपले शरीरलाई खेलको लागि तयार बनाउँछ, मांसपेशी र जोर्नीहरुलाई सक्रिय बनाउँछ र शरीरलाई उच्च गतिमा सन्चालन गर्न सक्षम बनाउँछ। जस्तै : फुटबल खेल्नु अघि दौड्नु, हामफाल्नु र विभिन्न स्ट्रेचिङ अभ्यासहरुले मांसपेशीहरुलाई तयार बनाउँछ।

२. **सुरक्षा उपकरणको प्रयोगः** हामीले खेल खेल्ने बेलामा सुरक्षा उपकरणहरुको प्रयोग गर्नु पर्दछ। जस्तैः- क्रिकेट खेल्दा हेल्मेट, पन्जा र प्याडको प्रयोग गर्दा विभिन्न चोटपटकबाट बच्न सकिन्छ। त्यसैगरी साइक्लिङ् गर्दा हेलमेट, घुंडाको प्याड र कुहिनामा लगाउने प्याडको प्रयोगले पनि चोटपटक लाग्न बाट बच्न सकिन्छ। हरेक खेलकालागि आवश्यक पर्ने सुरक्षा उपकरणहरुको सही प्रयोगले मानिस सुरक्षित हुन सक्छ।

३. **सही तालिम र निर्देशनः** खेल शुरू गर्नु अघि प्रशिक्षक वा अनुभवी व्यक्तिबाट सही तालिम र निर्देशन लिनु पर्दछ। खेलको नियमहरु सही तरिकाले जान्नु र पालना गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले खेलमा मनोरन्जन बढाउनुका साथसाथै दुर्घटनाको जोखिम कम गर्दछ। तालिमले खेलाडीहरुलाई सही तरिकाले खेल्न सिकाउछ र तिनीहरुको कमजोरीहरु पहिचान गरी सुधार गर्न सहयोग गर्छ।

४. उचित स्थान चयनः खेल खेल्ने स्थान उपयुक्त र सुरक्षित हुनुपर्दछ। खेलमैदानमा कुनै पनि प्रकारको अवरोध वा खतरनाक वस्तुहरुको उपस्थिति हुनु हुँदैन। खेल मैदान सफा र समतल हुनुपर्दछ। मैदानको अवस्था नियमित रुपमा जाँच गर्नुपर्दछ। मैदानमा ढुंगा, काठको टुक्रा, काँचको टुक्राहरु जस्ता खतरनाक वस्तुहरु भएपछि हटाउनु पर्दछ। मैदानको राम्रो व्यवस्थापनले खेलाडीहरुको सुरक्षामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

५. जलयोजन : खेलकुद गतिविधिहरु गर्दा शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। खेल्दा पसिना आउने हुँदा शरीरमा पानीको कमी भएर हामीलाई थकान र कमजोरीको महशुस हुन सक्छ। खेलको समयमा नियमित रुपमा पानी पिउनुपर्दछ। पानीको साथै ईलेक्ट्रोलाइटयुक्त पेय पदार्थ सेवनले पनि शरीरलाई पुनः हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्दछ।

६. स्वास्थ्यको ध्यानः हामीले खेल्नु भन्दा पहिले हाम्रो स्वास्थ्य ठीक छ कि छैन भनेर ध्यान दिनुपर्दछ।यदि कुनै स्वास्थ्य समस्या भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र खेलमा सहभागिता जनाउनुपर्छ। सकेसम्म केही स्वास्थ्य समस्या भएमा खेल नखेलेको राम्रो हुन्छ।

काम गर्दा अपनाउनुपर्ने केही सावधानीहरू

१. **सफा र व्यवस्थित स्थान :** हामीले काम गर्ने ठाउँ सफा र व्यवस्थित हुनु पर्दछ । अव्यवस्थित ठाउँले दुर्घटना हुने जोखिम बढाउँछ । काम गर्ने ठाउँ सफा भएन भने विभिन्न रोगहरुले आक्रमण गर्न सक्छन् ।

२. **चोटपटकबाट बच्ने :** हामीले कुनै पनि भारी वस्तु उठाउँदा सही तरिकाले उठाउनुपर्छ । उठाउने क्रममा हाम्रो शरीरको सन्तुलन बिग्रेमा ढाडमा चोट लाग्न सक्ने जस्ता विभिन्न समस्याहरु देखा पर्न सक्छन्। त्यसैले कुनैपनि वस्तु उठाउँदा घुँडा मोडेर र ढाड सिधा राखेर मात्र उठाउनुपर्छ ।

३. **बिजुलीका उपकरणहरुको सही प्रयोगः** हामीले बिजुलीका उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा सधै सावधानी अपनाउनुपर्छ । तिनीहरुलाई पानीबाट टाढा राख्नुपर्छ र प्रयोग गर्दा सुक्खा हातले मात्र समाल्नुपर्दछ नत्र भने हामीलाई करेन्ट लागेर चोटपटक लाग्न सक्छ।

४. **रसायनिक पदार्थको उचित प्रयोगः** सरसफाई वा अन्य काममा पन्जा र मास्क लगाएर मात्र रसायनिक पदार्थको प्रयोग गर्नुपर्छ। अन्यथा नाक, मुख, हातमा एलर्जी हुन सक्छ। यस्ता पदार्थहरु बालबालिकाको पहुँचमा भए उनीहरु यसलाई छुने र खाने जस्ता कार्यहरू गर्न सक्छन्। त्यसैले यस्ता रसायनिक पदार्थहरु बालबालिकाले नपुग्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ।

५. **सिँढी चढ्दा ध्यान पुर्याउनेः** हामीले सिँढी चढ्दा सधै रेलिङको सहायताले माथि जानुपर्छ। सिँढी चढ्ने क्रममा लडेर धेरै मानिसहरूले आफ्नो ज्यान गुमाएका घटना हामी सुनिरहेका हुन्छौं । त्यसैले हामीले सिँढिमा नदगुरेर बिस्तारै जानुपर्छ।

६. **ग्याँस र ग्याँस सिलिन्डरको उचित प्रयोगः** आगो लाग्न सक्ने सलाई, लाइटर जस्ता विभिन्न वस्तुहरूलाई बालबालिकाहरूबाट टाढा राख्नुपर्छ । त्यसैगरी ग्याँस सिलिन्डरबाट पनि आगलागी हुनसक्छ। हामीले ग्याँसलाई खुला राख्नुहुदैन र ग्याँस लिक भए नभएको समय समयमा ख्याल राख्नुपर्छ।

आपतकालीन सेवाहरू

→ प्राथमिक उपचार ज्ञानः - सामान्य चोटपटकका लागि प्राथमिक उपचारको ज्ञान राख्नु आवश्यक हुन्छ। यसले आपतकालीन अवस्थाहरुमा तुरुन्तै सहायता पुर्याउन मदत गर्दछ।

→ आपतकालीन सम्पर्कः - हामीले घरमा आपतकालीन सम्पर्क नम्बरहरु कापीमा लेखेर सबैले देख्ने स्थानमा राख्नुपर्छ। यसले आवश्यकता परेको बेला तुरुन्तै सहायता उपलब्ध गराउँछ।

क्रियाकलाप

खेल्दा वा घरमा काम गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरुको बारेमा गीत वा कविता लेख्नुहोस्। गीत वा कवितालाई कक्षामा वा विद्यालयको कार्यक्रममा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

क. तलका दिइएका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्।

१. खेल खेली सकेपछि वार्म-अप गर्नुपर्छ।

२. खेलका नियमहरुको पालना नगर्दा चोटपटकको जोखिम बढी हुन्छ।

३. बिजुलीको उपकरणहरुको सावधानीपूर्वक प्रयोग नगर्दा करेन्ट लाग्न सक्छ।

४. प्राथमिक उपचार चोटपटक लाग्नु भन्दा अगाडी गर्नुपर्छ।

५. हामीलाई कुनै स्वास्थ्य समस्या भएमा चिकित्सकसंग सल्लाह गर्नुपर्छ।

६.

ख. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

१. खेलका नियमहरुको पालना किन गर्नुपर्छ?

२. खेल खेल्दा प्रयोग गरिने उपकरणहरुको सूची बनाउनुहोस्।

३. सुरक्षा भनेको के हो?

४. खेलमा वार्म-अप किन आवश्यक छ?

५. खेल्ने ठाउँ र काम गर्ने ठाउँ कस्तो हुनुपर्छ?

पाठ-३ : विद्युतीय सुरक्षा

हामीले घरमा विभिन्न प्रकारका विद्युतीय उपकरणहरु प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं। विद्युतको प्रयोग गरी चलाउन सकिने उपकरणहरु नै विद्युतीय उपकरणहरु हुन्। यस्ता उपकरणहरुको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ अन्यथा यस्ता उपकरणहरुको प्रयोग गर्दा दुर्घटना हुन सक्छ। घरमा प्रयोग गरिने केही विद्युतीय उपकरणहरुको तल चर्चा गरिएको छ।

१. हिटर (Heater)

हिटर एक अत्यावश्यक विद्युतीय उपकरण हो जसले जाडोयाममा ताप प्रदान गरेर कोठा वा कुनै स्थानलाई न्यानो बनाउँछ। हिटरको प्लगलाई बिजुलीको सकेटमा जोडीसकेपछि त्यसको पावर स्विचलाई अन गर्नुपर्छ। सामान्यतया यो स्विच हिटरको अगाडिको भागमा हुन्छ। हिटरको तापक्रम नियन्त्रण गर्ने बटनहरू हुन्छन् जसको सहायताले तापक्रम घटाउने बढाउने गर्न सकिन्छ। हिटर प्रयोग गरिसकेपछि स्विचलाई अफ गरेर प्लगलाई सकेटबाट निकाल्नुपर्छ।

हिटर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- हिटरलाई ज्वलनशील पदार्थहरू जस्तै कागज, कपडा, पराल आदिबाट टाढा राख्नुपर्छ।
- हिटरलाई पानी वा अन्य तरल पदार्थबाट टाढा राख्नुपर्छ।
- हिटरलाई समतल र स्थिर सतहमा राख्नुपर्छ।
- यसको प्रयोग गर्दा बालबालिकालाई नजिक जान दिनु हुँदैन।
- प्लग र तारहरूमा कुनै क्षति भएमा यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- शुरुमा मध्यम तापक्रम राखेर, बिस्तारै आवश्यकता अनुसार बढाउनुपर्छ।
- हिटरको प्रयोग गरिसकेपछि त्यसको स्विचलाई अफ गर्नुपर्छ र प्लगलाई सकेटबाट निकालेर सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ।

२. राइस कुकर (Rice cooker)

राइस कुकर विद्युतको माध्यमबाट भात पकाउन प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोगविधिः

- राइस कुकरभित्रको भाँडोमा धोएको चामल राख्ने र आवश्यकता अनुसार पानी हाल्ने र बिर्को बन्द गरिदिने,
- राइस कुकरको तारलाई सकेटमा जोड्ने र स्विच अन(ON) गर्ने,
- राइस कुकरको कुक(COOK) भन्ने बटनलाई तल दबाउने। राइस कुकर अन(ON) हुन्छ र बिस्तारै भात पाक्न थाल्छ।
- भात पाकिसकेपछि कुक भन्ने बटन आफै माथि जान्छ र भातलाई तातोपारी राख्छ।

राइस कुकर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- भिजेको हातले तार तथा प्लग छुनु हुँदैन।
- राइस कुकरभित्रको भाँडोको बाहिरी भाग सुक्खा हुनुपर्दछ।

३. ग्रिन्डर (Grinder)

यो एउटा विद्युतीय मोटरबाट सञ्चालित पिस्ने मेसिन हो। यस्तो ग्रिन्डर मेसिनको प्रयोग मुख्य गरेर दाल, जिरा, मरिच धनियाँ तथा अन्य मसलाहरु पिस्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसका दुई खण्ड हुन्छन्, माथिल्लो खण्डमा पिस्नुपर्ने वस्तु राखिन्छ तल्लो खण्डमा विद्युतीय मोटर जोडिएको हुन्छ। यसमा एउटा ON तथा OFF गर्ने एउटा बटन र स्विच हुन्छ यसलाई थिचेर वा घुमाएर ग्रिन्डर चलाई पिस्ने काम गरिन्छ।

ग्रिन्डर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

- नाङ्गो तार प्लगमा जोड्नु हुँदैन ।
- चलिरहेको ग्रिन्डर मेसिनमा हातले छुनु हुँदैन ।
- मिक्सरमा कडा वस्तु राख्नु हुँदैन, यसले ब्लेड र मोटरलाई नोक्सान पुर्याउँछ।

४.भ्याकुम क्लिनर (Vacuum cleaner)

भ्याकुम क्लिनर विद्युतीयबाट सञ्चालन हुने घरेलु उपकरण हो। यसभित्र विभिन्न प्रकारका विद्युतीय मेसिनहरू जडान भएका हुन्छन् जसले भ्याकुम सिर्जना गर्छ। उक्त भ्याकुम मेसिनले स-साना फोहोर र धुलोका कणहरू तान्ने काम गर्दछ। गलैचा वा कार्पेटमा जम्मा भएको धुलो तथा फोहोरहरू सफा गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

भ्याकुम प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- यसको फोहर टिप्ने पाइपको मुख बन्द भएमा मेसिन बन्द गरी पाइपको मुख सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
- यसले पानी अथवा चिसो कुरा तान्नु हुँदैन।
- यसलाई प्लगमा जोड्दा विशेष सावधानीका साथ जोड्नुपर्छ। यदि हातका औंलाले प्लगमा छोएमा वा भिजेको हातको प्रयोगले करेन्ट लाग्न सक्छ।
- समयसमयमा यसभित्रको फोहर जम्मा हुने ठाउँ सफा गर्नुपर्छ।
- सञ्चालन निर्देशिका (Operating Manual Book) को राम्ररी अध्ययन गरेर मात्र यो उपकरणको प्रयोग गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप

★ तपाईंले आफ्नो घरमा, साथीको घरमा वा नातेदारको घरमा कुन कुन विद्युतीय उपकरणहरु देखेका छौ? ती उपकरणहरुले कसरी काम गर्दछन? साथीहरुसंग कक्षामा छलफल गर।

अभ्यास

तल दिइएको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. ग्रिन्डरले के काम गर्छ?

२. भयाकुम क्लिनर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने मुख्य कुराहरु लेख्नुहोस्।

३. कुनै उपकरणलाई सन्चालन गर्नुभन्दा पहिले त्यसको सन्चालन निर्देशिका किन अध्ययन गर्नुपर्छ?

४. हिटर के का लागि प्रयोग गरिन्छ?

पाठ-४ : किशोरावस्था

किशोरावस्था मानव विकासका विभिन्न अवस्थाहरू मध्येको एक महत्वपूर्ण अवस्था हो । यो बाल्यावस्था र वयस्कावस्था बिचको अवस्था हो । यसलाई परिवर्तनको अवस्था भनेर चिनिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार १० वर्षदेखि १९ वर्षसम्मको उमेरलाई किशोरावस्था भनिन्छ । यो अवस्थामा शारीरिक, सामाजिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनहरू स्पष्ट रुपमा देखा पर्दछन्, यो अवस्थामा किशोर र किशोरीहरूलाई सही मार्ग निर्देशनको आवश्यकता पर्दछ ।

किशोरावस्थामा किशोर किशोरीहरूमा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरु :

- शरीरको उचाइ र तौल बढ्ने,
- प्रजनन् अंगको आकार बढ्ने,
- काखीमुनी रौंहरू आउने,
- अनुहारमा डण्डीफोरहरूआउने,
- किशोरीहरूको महिनावारी शुरु हुने,
- किशोरहरूको दारी जुँगा आउने,
- केटीहरूको स्तनको आकार बढ्ने, आदि

मानसिक परिवर्तनहरू :

- सम्झने शक्ति बढ्ने,
- तर्क गर्न सक्ने बानीको विकास हुने,

सामाजिक परिवर्तनहरू :

- समूहमा काम गर्ने,
- नेतृत्व लिने ,
- अरूलाई सहयोग गर्ने

संवेगात्मक परिवर्तनहरू :

- खुशी, माया, रिस, ईर्श्या आदि ।

किशोरावस्थामा आउने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक परिवर्तनहरूका कारण विभिन्न समस्याहरू देखा पर्दछन् । यी समस्याहरूलाई तल बुँदागत रूपमा राखिएको छ ।

- कुलत र दुर्व्यसनमा फस्न सक्ने,
- साथीहरूको दवावको सामना गर्नुपर्ने,
- यौन हर्मोनको विकासका कारण विपरीत लिङ्ग प्रति आकर्षण बढ्ने र असुरक्षित यौन सम्पर्क हुन सक्ने,
- अस्वस्थकर खानाको प्रयोगबाट बिरामी हुन सक्ने,
- घमण्डी तथा जिद्धी भएर ठुलाले भनेको नमान्ने र गलत बाटोमा जान सक्ने,

- डर, रीस, डाह तथा घृणा उत्पन्न हुन सक्ने,
- शारीरिक परवर्तनका कारण आउन सक्ने समस्या झेल्नु पर्ने (जस्तैः केटीहरू महिनावारी शुरु भएर)
- तीब्रगतिमा सवारी साधन हाक्ने चाहना, समूह लडाइ आदिका कारण चोटपटक लाग्न सक्ने,

समस्या समाधानका उपायहरु :

- योग, ध्यान, खेलकुद तथा सिर्जनशील काममा आफुलाई व्यस्त राख्ने ,
- सामाजिक कार्यमा संलग्न हुने,
- कसैले खराव नियतले स्पर्श गरेमा आफ्नो शिक्षक, अभिभावक अथवा अग्रजलाई तुरुन्त भन्ने,
- जीवनको लक्ष्य निर्धारण गरी आफुलाई त्यसैमा समर्पित गर्ने,
- यौनिक शिक्षा प्रदान गर्ने ,
- आफ्नो शरीरमा देखिएका शारीरिक परिवर्तनहरूलाई स्वभाविक प्रक्रियाको रूपमा स्वीकार गर्ने,
- लागू पदार्थ सेवनबाट आफूलाई टाढा राख्ने,
- परिवारका अग्रज सदस्यहरूले किशोरावस्था शुरु हुनु पूर्व नै किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनका बारेमा जानकारी गराउने,
- नयाँ नयाँ सिपहरू सिक्ने ।

क्रियाकलाप :

१. तपाईंले आफ्ना साथीहरूमा के कस्ता परिवर्तनहरू आएको थाहा पाउनु भयो, सूची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको संक्षिप्त उत्तर दिनुहोस् ।

क) किशोरावस्था भनेको के हो ?

ख) किशोरावस्थामा केटाकेटीमा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरूको छुट्टाछुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

ग) किशोरावस्थामा आउने समस्याहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

घ) किशोरावस्थामा उत्पन्न हुने समस्याहरू के के हुन ?

एकाइ-७ : खुसीको संसार

पाठ-१ : क्रिकेट खेलका नियम

परिचय

क्रिकेट१६ औं शताब्दीमा इङ्गल्याण्डबाट उत्पत्ति भएको एक लोकप्रिय खेल हो । पछिल्लो समयमा नेपालमा पनि यो खेल अत्यन्तै लोकप्रिय भएको छ र नेपालले राम्रो प्रदर्शन पनि गर्दै आएको छ । क्रिकेट खेलमा ११ खेलाडीको दुई टोलीले ब्याट र बल प्रयोग गरेर मैदानमा एक अर्कासँग प्रतिस्पर्धा गर्छन् । खेलको लक्ष्य ब्याटिङ गर्दा रन बनाउने र फिल्डिङ गर्दा अर्को टोलीका ब्याट्सम्यानलाई आउट गर्ने हो । क्रिकेट एक खेल हो जुन ११ खेलाडीहरूको दुई टोली बीच खेलिन्छ । खेल गोलाकार वा अण्डाकार आकारको मैदानमा खेलिन्छ । मैदानको केन्द्र भागमा आयताकार २२ यार्ड-लामो पिचमाबलिङ र ब्याटिङ गरिन्छ । खेलको पिचको लम्बाई२०.१२ मिटर र चौडाई३.०४ मिटर हुन्छ । खेलको उद्देश्य विपक्षी टोलीको भन्दा बढी रन बनाउनु हो ।

१ खेल डिजाइन

क्रिकेटको खेलको संरचनाले नै यसलाई एउटा अनौठो र रोमाञ्चक खेल बनाउँछ, प्रत्येक खेलले दुवै टोलीका लागि आफ्नो सीप र रणनीतिहरू प्रदर्शन गर्ने नयाँ चुनौती र अवसरहरू ल्याउँछ । प्रत्येक खेललाई दुई पारीमा विभाजन गरिएको छ, प्रत्येक टोलीले ब्याटिङ र बलिङ गर्ने मौका पाउँछन् । टस जित्ने टोलीले पहिले ब्याटिङ गर्ने वा बलिङ गर्ने भन्ने निर्णय गर्छ। पहिले ब्याटिङ गर्ने टोलीले सकेसम्म धेरै रन बनाउने प्रयास गर्छ भने अर्को टोलीले आफ्नो स्कोर सीमित गरेर आउट गर्ने प्रयास गर्छ । पहिलो इनिङ्स सकिएपछि टोलीले आफ्नो भूमिका बदल्छन् । पहिलो इनिङ्समा बलिङ गर्ने टोलीले ब्याटिङ गर्ने र पहिलो टोलीभन्दा बढी रन बनाउने प्रयास गर्ने मौका पाउँछ। बलिङ गर्ने पहिलो टोलीले अब आफ्नो स्कोरिङ सीमित गरेर आउट गर्ने प्रयास गर्छ । दुवै इनिङ्सको अन्त्यमा सबैभन्दा बढी रन बनाउने टोलीलाई खेलको विजेता घोषित गरिन्छ । कतिपय अवस्थामा, यदि दुबै टोलीले समान संख्यामा रन बनाएमा वा मौसम वा अन्य अप्रत्याशित परिस्थितिका कारण खेल पूरा नभएमा खेल बराबरीमा समाप्त

हुन सक्छ तर निर्णायक खेल भएमा भने अन्य विकल्पहरूबाट पनि निर्णय लिन सकिन्छ । खेलको संरचनालाई अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले राखेको क्रिकेटको कानुनले नियमन गर्छ । यी कानुनहरू सबै खेलहरूमा निष्पक्ष खेल र एकरूप नियमहरू सुनिश्चित गर्न डिजाइन गरिएका हुन्छन ।

२ क्रिकेट खेलका नियम

क्रिकेट खेलका विभिन्न फर्म्याटहरू (टेस्ट,वन-डे, टी-ट्वेन्टी) अनुसार नियमहरू भिन्न भिन्न र जटिल हुन सक्छन् । सामान्यतया आधारभूत नियमहरू यसप्रकार छन् ।

टस: खेल सुरु हुनुअघि दुई टोलीका कप्तानबीच टस हुन्छ । टसको विजेताले पहिले ब्याटिङ गर्ने वा बलिङ गर्ने छनौट गर्छ।

इनिङ्स: प्रत्येक टोलीले ब्याटिङ र बलिङमा पालैपालो लिन्छ। १० ब्याट्सम्यान आउट भएमा वा पूर्वनिर्धारित संख्यामा ओभर बल गरिएपछि इनिङ्स समाप्त हुन्छ।

ब्याटिङः ब्याटिङ गर्ने टोलीले बलरले फ्याँकेको बललाई क्रिकेट ब्याटले हिर्काएर र त्यसपछि विकेटको बीचमा दौडिएर रन बनाउने प्रयास गर्छ। यदि बल विकेटमा लागेमा वा फिल्डरले बल बाउन्स हुनु अघि समात्यो भने ब्याट्सम्यान आउट हुन्छ।

बलिङ: बलिङ टोलीले ब्याट्सम्यानलाई बल फ्याँकेर आउट गराउने कोशिस गर्छ, जसले गर्दा त्यो विकेटमा पर्छ वा ब्याट्सम्यानलाई फिल्डरले क्याच आउट गराउँछ।

स्कोरिङः ब्याट्सम्यानले विकेटको बीचमा पछाडि दौडेर रन बनाउँछन् । उनीहरूले बललाई फिल्डको बाउन्ड्रीमा हिर्काएर पनि रन बनाउन सक्छन्, जसले उनीहरूलाई ४ रन कमाउँछ, वा बाउन्ड्रीभन्दा बाहिर बल हिर्काएर ६ रन कमाउँछ।

अतिरिक्त: यदि बलरले वाइड वा नो-बल हान्यो भने, ब्याटिङ टोलीलाई अतिरिक्त रन दिइन्छ। यदि ब्याट्सम्यानले बललाई प्रहार गर्छ तर रन नदिने हो भने यसलाई डट बल मानिन्छ।

फिल्डिङः फिल्डिङ टोलीले ब्याटिङ टोलीलाई बललाई समातेर, रोकेर वा विकेटकिपर वा बलरतिर फर्काएर रन बनाउनबाट रोक्ने प्रयास गर्छ।

ओभर: बलरले गर्नेबलकोछ पटकको डिलिवरीको सेटलाई ओभर भनिन्छ ।

अम्पायरहरू: खेलमा दुई अम्पायरहरूले फिल्डमा निर्णय गर्छन्, जस्तै ब्याट्सम्यान आउट छन् वा छैनन्।

३. कोर्ट निर्माण

क्रिकेट मैदान एउटा ठूलो घाँस मैदान हो जसमा क्रिकेट खेल खेलिन्छ। सामान्यतया अण्डाकार आकारमा, त्यहाँ यस भित्र धेरै विविधताहरू छन्: केही लगभग पूर्ण सर्कलहरू छन्, केही लम्बाइ अण्डाकारहरू र थोरै वा कुनै सममिति बिना पूर्ण रूपमा अनियमित आकारहरू छन् । मैदानको लागि कुनै निश्चित आयामहरू छैनन् तर यसको व्यास सामान्यतया पुरुष क्रिकेटको लागि ४५० र ५०० फीट (१४० र १५० मिटर) र महिला क्रिकेटको लागि ३६० फिट (११० मिटर) र ४२० फिट (१३० मिटर) बीचमा फरक हुन्छ। क्रिकेट अन्य प्रमुख खेलहरू भन्दाभिन्नछ किनभने व्यावसायिक खेलहरूको लागि निश्चित आकारको मैदानको लागि कुनै आधिकारिक नियम छैन । धेरै जसो आधारहरूमाडोरीले क्षेत्रको परिधिलाई सीमाङ्कन गर्दछ र सीमाको रूपमा चिनिन्छ।बाउन्ड्री भित्र र सामान्यतया केन्द्रको नजिकको वर्ग हुन्, जुन सावधानीपूर्वक तयार घाँसको क्षेत्र हो जसमा क्रिकेट पिचहरू तयार गर्न सकिन्छ र खेलहरूको लागि चिन्ह लगाउन सकिन्छ। यो पिचमाब्याट्सम्यानले बोल्ड बललाई हिर्काएर रन बनाउन विकेटको बीचमा दौडन्छ, जबकि फिल्डिङ टोलीले यसलाई रोक्न बललाई कुनै पनि विकेटमा फर्काउने प्रयास गर्दछ।

अभ्यास:

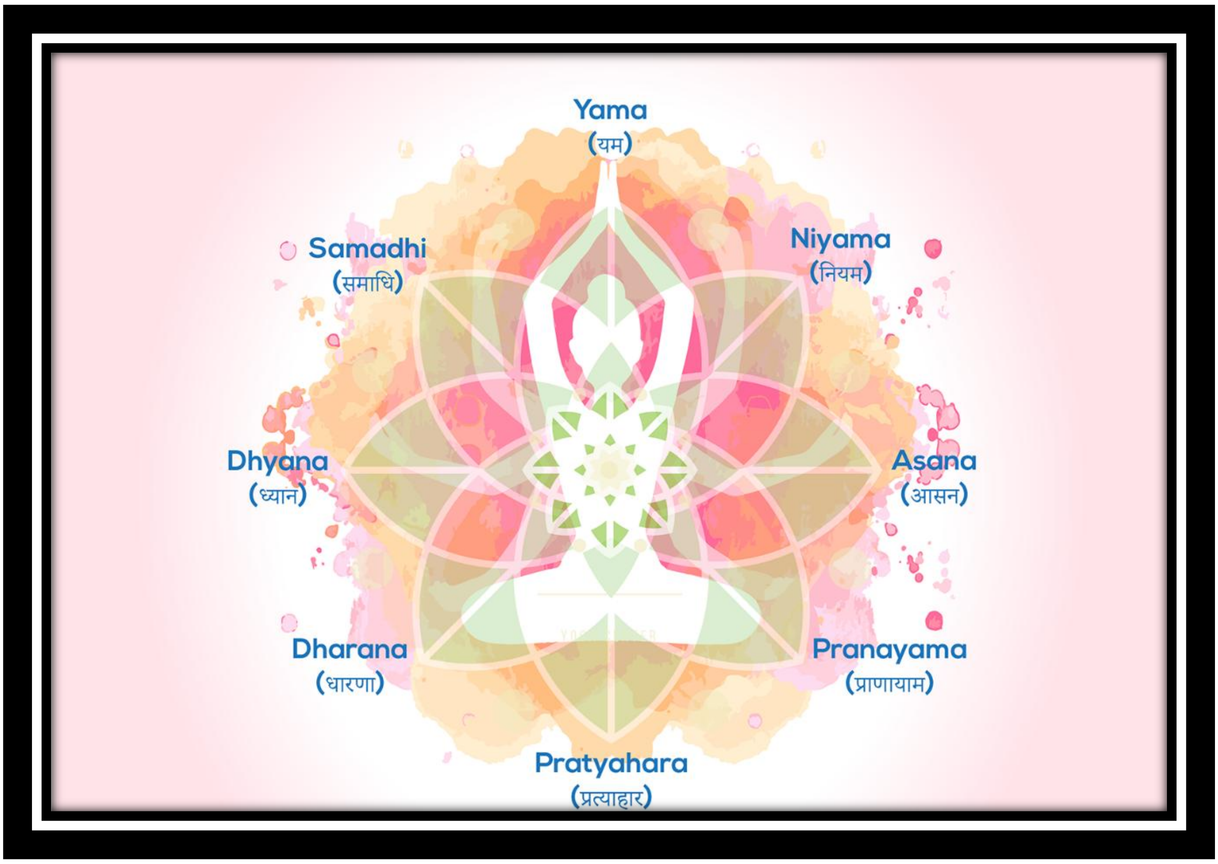
तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. क्रिकेट खेलको उत्पत्ति कहाँ भएको थियो?
२. क्रिकेट खेलमा एक समुहका समुहमा कति जना खेलाडीले खेल खेल्छन?
३. क्रिकेट खेलको नियमन कुन संस्थाले गर्छ?
४. ओभर भनेको के हो?
५. एक पारि (इन्निंग) कुन अवस्था मा समाप्त हुन्छ?
६. क्रिकेट पिचको लम्बाई कति मिटरको हुन्छ?
७. ब्याटसमेन् आउट हुने तरिका उल्लेख गर्नुहोस्?
८. क्रिकेट खेलप्रति युवाहरुको आकर्षण बढ्दो छ किन?

परियोजना कार्य:

(क) **आफ्नो नजिकै रहेको कुनै क्रिकेट मैदानमा भ्रमण गर्नुस् त्यस्को बारेमा छोटो प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्** ।

पाठ-२ : योगको परिचय



योग शब्दको सामान्य अर्थ जोड्नु वा सम्बन्ध हो। महर्षि पतञ्जलिका अनुसार वास्तवमा चित्तमा भएका संस्कार (वृत्ति) को निरोध गर्नु नै योग हो। शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक तवरले शान्त र अध्यात्मिक रूपमा उच्च चेतनायुक्त भएर जिउने कलालाई योग भनिन्छ। सामान्यतया, आत्माको परमात्मासँगको जोड नै योग हो। साथैयो एक किसिमको अनुभूति र रूपान्तरण हो। परापूर्व कालमा योगलाई अदृश्य शक्तिसँग जोडिने माध्यमका रूपमा लिइन्थ्यो।तर, समयक्रमसँगै योगको महत्व पनि परिवर्तन हुँदै आएको छ। योग विभिन्न किसिमका हुन्छन्। जस मध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधि र त्याग मुख्य हुन्।

योग हरेक उमेर समूहका मानिसले गर्न सक्छन्। जसको माध्यमले रोगी व्यक्ति निरोगी बन्छ भने सामान्य मानिसलाई पनि स्वस्थ जीवन पद्धतिका लागि सघाउ पुग्छ। योगले सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ। मनमा नकारात्मकता नआउने भएकाले व्यक्तिको जीवन पद्धतिमा नै परिवर्तन आउँछ। योग एक किसिमको व्यायाम पनि हो। योग गर्दा शरीरका सबै जोर्नी चलायमान हुन्छन्। शरीरमा रक्तसञ्चार बढ्छ। साथै, शरीरका सबै अंगमा अक्सिजन पुग्ने हुँदा रोग प्रतिरोधी क्षमतासमेत बढाउँछ। तनाव व्यवस्थापनका लागिसमेत योग एकदमै उपयोगी मानिन्छ। योग ध्यानसँग केन्द्रित हुने हुँदा एकाग्र हुन सकिन्छ। जसबाट तनाव सजिलै व्यवस्थापन हुन्छ। सबै किसिमका योग सबैलाई उपयुक्त मानिँदैन। शारीरिक अवस्थालाई ध्यानमा राखेर योग गरेमा विभिन्न रोगबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ। हरेक बिहान कम्तीमा आधा घन्टा योग गर्न सकिन्छ। बढीमा एकदेखि डेढघन्टासम्म योग गर्न सकेमा

निरोगी भइन्छ। बदलिँदो जीवनशैली, अस्वस्थ खानपान र व्यायामको कमीका कारण अधिकांश मानिसमा कुनै न कुनै किसिमको स्वास्थ्य समस्या देखिन्छ।योगलेशारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई जोड्ने भएकाले स्वस्थ जीवनका लागि योग एकदमै महत्वपूर्ण छ।

महर्षि पतञ्जलि योगको अनुशासकको रुपमा चिनिनु हुन्छ। उनलेयोगसूत्रको रचना गरेका थिए। योगसूत्रमा चित्तलाई एकाग्र गरेर ईश्वरमालीन हुने विधान छ। पतञ्जलिका अनुसार चित्तको वृत्तिलाई चञ्चलहुनबाट रोक्नु नै योग हो। अर्थात मनलाई स्थिर र शान्त राख्नु नै योग हो।'चित्तवृत्ति निरोध' लाई योग मानेर यम, नियम, आसन आदि आठअङ्गहरूलाई चित्तवृत्ति निरोधका उपायहरूको रूपमा मानिएको छ।योगस्य अष्टानाम् अङ्गानाम् समूह अष्टाङ्गयोग अर्थात योगको आठअङ्गको समूहलाई अष्टाङ्ग योग भनिन्छ। यही सूत्रबाट नै राजयोगनामक अध्यायको प्रारम्भ भएको पाइन्छ।योगका आठ अङ्गहरू यसप्रकार छन्।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि

महर्षि पतञ्जलिले ती योगका आठ अङ्गलाई दुई भागमा विभक्त गरेकाछन्।

१. **बहिरङ्ग भागः**

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहारअष्टाङ्गयोगका बहिरङ्ग भाग मानिन्छ। शरीरका बाह्य पक्षहरुको साधनाकालागि बहिरङ्ग योगको आवश्यक पर्छ।

२. **अन्तरङ्ग भाग:**

धारणा, ध्यान, समाधि, अष्टाङग योगका अन्तरङ्गपक्ष हुन्। यिनीहरु आत्मनिष्ठ हुन्छन्, त्यसैले आत्मचिन्तनद्वारा यिनीहरुकोसिद्धी प्राप्त हुन्छ।

यम

यम भनेको सामाजिक आचरण हो, जसले मनलाई हिंसादि अशुभ भावबाट हटाएर आत्मकेन्द्रित गर्न मदत गर्छ। यमअन्तर्गत अहिंसा,सत्य,अस्तेय,ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह गरी पाँच कुरा पर्दछन्।

१) अहिंसा: अर्कालाई मनबाट, बोली-वचनबाट, व्यवहारबाट दुःखनदिनु अहिंसा हो।
२) सत्य: साँचो बोल्नु, यथार्थ कुरोलाई स्वीकार गर्नु सत्य हो।
३) अस्तेय: चोरी नगर्नु अस्तेय हो।
४) ब्रम्हाचर्य: आफ्नो जीवनशैलीलाई ब्रम्ह(ईश्वर)को ज्ञानमा स्थित गर्नु। सबै इन्द्रियजनित सुखमा संयमित हुनु ब्रह्मचर्य हो।
५) अपरिग्रह: आवश्यकताभन्दा बढी वस्तु सङ्कलन नगर्नु नै अपरिग्रहहो।

नियम

व्यक्तिले पालना गर्नु पर्ने व्यक्तिगत आचरण वा नैतिकता नै नियम हो। यसअन्तर्गत शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वरप्रणीधान पर्दछन्।

१) शौच : शरीर र मनको शुद्धि शौच हो।
२) सन्तोष: हरेक अवस्थामा सन्तुष्ट र प्रसन्न रहनु सन्तोष हो।
३) तप: आफुलाई अनुशासित गर्न जुन प्रयास गरिन्छ त्यो तप हो।
४) स्वाध्याय: आत्मचिन्तन गर्नु अथवा आफैलाई चिन्ने अभ्यास गर्नुस्वाध्याय हो।
५) ईश्वर प्रणीधान: ईश्वरप्रति पूर्ण श्रद्धा राख्दै ईश्वरको भक्ति गर्नुईश्वरप्रणीधान हो।

आसन

शरीरको एक विशेषस्थिति जसमा लामो समयसम्म स्थिर र सुखपूर्वक बस्न सकिन्छ त्यो आसन हो। उक्त आसन प्रयत्नको शिथिलता र अनन्त (परमात्मा)मा मन लगाएर सिद्ध हुन्छ। तीआसनको सिद्धीले चिसो, गर्मी, भोक, प्यास, हर्ष, बिस्मातआदि द्वन्द्वबाट कुनै पनि किसिमको आघात पुग्दैन।

प्राणायाम

प्राणायाम भन्नाले प्राण अथवा जीवनी शक्तिको आयाम (बिस्तार) हो। प्राणको प्रमुख आधार श्वासप्रश्वास हो। आसनमा सिद्धी भएपछि श्वासप्रश्वासको गतिलाई लयबद्ध गर्नु नै प्राणायाम हो। दीर्घ र नियन्त्रित एवम् व्यवस्थित श्वासप्रश्वास नै प्राणायाम हो।

प्रत्याहार

भोग र वासनाहरुबाट इन्द्रिय(ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियहरू)लाई पूर्ण मुक्तिदिलाउनु तथा इन्द्रियको वाह्यवृत्तिलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखेर मनमाविलीन गर्ने अभ्यास नै प्रत्याहार हो। भनिन्छ योगीकोइन्द्रिय उसकोसर्वथा वशमा रहन्छ।

धारणा

मनलाई आफ्नो वशमा राख्नेअभ्यासनै धारणा हो। आफ्नो मनलाई तानेर कुनै एकवस्तुर विषय विशेषमा केन्द्रित गर्नु नै धारणा हो। यसलेमनलाईयताउताभड्किनदिँदैन। ध्यानकालागिआधारतयारपार्नेकामधारणालेगर्दछ।

ध्यान

जुन विषयवावस्तुमा चित्तलाई लगाइन्छ, त्यसमाजतिसक्दो एकाग्र हुनु नै ध्यान हो। लक्षित वस्तुमा स्थित मनको क्षण मात्रामा भएपनि अविचलित भएरएकै प्रकारको प्रवाहमा रहनु ध्यान हो।

समाधि

चित्त जुनविषयवावस्तुको ध्यान गरिरहेको हो, उसको स्वरुप शून्य भएर केवलध्यान मात्र आभास हुन्छ अथवाध्यानगर्नेव्यक्तिध्यातारध्यानगरिनेवस्तुध्येयएकाकारहुनेअवस्थानैसमाधि हो ।

अभ्यास

१) योग भनेको के हो?

२) योगसूत्रको रचना कसले गरेको हो ?

३) अष्टाङ्ग योग भनेको के हो?

४) ध्यानलाई परिभाषित गर्नुहोस्।

५) अष्टांग योगका अंगहरु के के हुन्?

६) योगका कुनै ४ फाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

७) योगमा यम र नियम भनेको के हो?

परियोजना कार्य

१) तपाईको परिवार र छरछिमेकका कुनै पाँच परिवारमा यम अन्तर्गत पर्ने सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रम्हचर्य र अपरिग्रह मध्ये कुन कुन पक्षलाई पालना गरिएको छ ?अभिभावकलाइ सोधी लेख्नुहोस् ।

२) योग गर्दा हुने फाइदाहरुका बारेमा घर परिवारमा छलफल गरी लेखेर ल्याउनुहोस् ।