हाम्रो गोदावरी

कक्षा-७

विषय-सूची

एकाइ-१ : हामी र हाम्रो गोदावरी 1

पाठ-१ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था 1

पाठ-२: स्थानीय सरकार 4

पाठ-३ : विकासका पूर्वाधार 7

पाठ-४ : हाम्रा समाजसेवी 10

पाठ-५ : विकासमा देखा परेका सामाजिक समस्या र चुनौतीहरू 15

एकाइ-२ : हाम्रो सम्पदा 19

पाठ-१ : गोदावरी नगरपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरूका विशेषता 19

पाठ-३ : हाम्रा हस्तकला 26

पाठ-४ : समृद्धि उन्मुख गोदावरी 28

पाठ-५ : गोदावरी नगरपालिका र जातीय विविधता 31

एकाइ - ३ : स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि 33

पाठ-१ : स्थानीय व्यापार 33

पाठ -२ : स्थानीय उद्योग 35

पाठ-३ : स्थानीय व्यवसाय 37

एकाइ-४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन 39

पाठ–२ : वातावरणीय सरसफाइ 41

पाठ–३ : फोहोर व्यवस्थापन 43

एकाइ-५ : हाम्रा सामाजिक समस्या 45

पाठ-१ : लागुपदार्थ दुर्व्यसन 46

पाठ-२ : लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कारण र असर 47

पाठ ३ : विद्युतीय अपराध 49

एकाइ-६ : हाम्रो सुरक्षा 51

पाठ- १ सडक सुरक्षा 52

पाठ २ : घरायसी सुरक्षा 55

पाठ ३ : विद्युतीय सुरक्षा 58

एकाइ-७ : खुसीको संसार 61

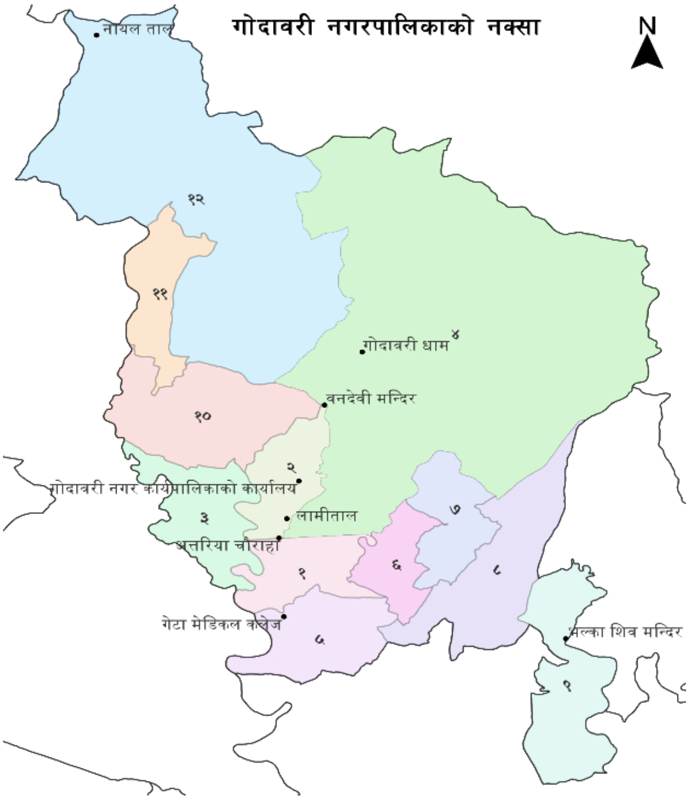
पाठ -१ : चेस खेल 62

पाठ-२ : योगासन 64

एकाइ-१ : हामी र हाम्रो गोदावरी

पाठ-१ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था

(क) गोदावरी नगरपालिकाको नक्सामा सङ्केत सहित महत्वपूर्ण स्थानहरू



(ख) नगरपालिकाको सिमाना र मुख्य नाकाहरु

(अ) सिमाना : आफ्नो क्षेत्राधिकार भन्दा बाहिर अथवा ओडिएका पूर्वपश्चिम उत्तर र दक्षिण दिशामा अवस्थित स्थानहरूलाई सिमाना भनिन्छ र आफ्नो क्षेत्राधिकार प्रवेश गर्ने मुख्य प्रवेशद्वार, प्रवेश मार्गहरूलाई नाका भनिन्छ । गोदावरी नगरपालिकाको सिमाना तथा मुख्य नाकाहरू यसप्रकार रहेका छन् ।

उत्तर : गोदावरी नगरपालिकाको उत्तरमा चुरे गाउँपालिकासँग सिमाना जोडिएको छ ।

उत्तर पश्चिम : गोदावरी नगरपालिकाको उत्तरपश्चिममा डडेल्धुरा जिल्लाको आलिताल गाउँपालिकासँग सिमाना जोडिएको छ ।

दक्षिण : गोदावरी नगरपालिकाको दक्षिणमा धनगढी उप-महानगर नगरपालिकासँग सिमाना जोडिएको छ ।

पूर्व : गोदावरी नगरपालिकाको पूर्वमा गौरीगङ्गा नगरपालिकासँग सिमाना जोडिएको छ ।

पश्चिम : गोदावरी नगरपालिकाको पश्चिममा कञ्चनपुर जिल्लाको कृष्णपुर नगरपालिकासँग सिमाना जोडिएको छ ।

(आ) मुख्य नाकाहरु :

गोदावरी नगरपालिका प्रवेश गर्न सिमाना जोडिएका माथिका स्थानीय निकायहरुको प्रयोग हुने गर्दछ। यिनलाई गोदावरी नगरपालिकाको हकमा स्वदेशी नाकाहरु हुन्। विदेशी नाकाका रुपमा सबैभन्दा नजिकको नाका धनगढी उप-महानगरपालिकासँग सिमाना जोडिएको भारतीय सिमानाका गौरीफन्टा र कञ्चनपुर जिल्लाको भिमदत्त नगरपालिका, महेन्दनगरसँग सिमाना नोडिएको भारतीय सिमानाका गड्डाचौकी-वनबासा हुन्। यिनै सिमानाकाहरुबाट गोदावरी नगरपालिका प्रवेश गर्ने, बाहिर जाने, आन्तरिक तथा बाह्य व्यापार गर्ने गरिन्छ।

(ग) कैलाली जिल्लाका अन्य पालिकाका सापेक्षतामा गोदावरी नगरपालिका

गोदावरी नगरपालिका तराईको समथर भू-भाग र पहाडको भिरालो भू-भागको भू-बनोट रहेको नगरपालिका हो। कैलाली जिल्लाका अन्य पालिकाको सापेक्षतामा विभिन्न किसिमले महत्वपूर्ण रहेको छ। गोदावरी नगरपालिका प्राकृतिक साधन स्रोत, खेती किसानी, सिमाना, उद्योग, पर्यटन, व्यापार, व्यवसाय, धार्मिक देवस्थल आदिका किसिमले महत्वपूर्ण रहेको छ। बुँदागत रूपमा गोदावरी नगरपालिकालाई कैलाली जिल्लाका अन्य पालिकाका सापेक्षतामा निम्नानुसार चिनाउन सकिन्छ।

(अ) प्रदेश राजधानीका रूपमा गोदावरी

गोदावरी नगरपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेशको स्थायी राजधानी घोषणा गरिएको छ। २०७५ असोज १२ गतेका दिन प्रदेश सभाबाट प्रदेशको नाम सुदूरपश्चिम प्रदेश र स्थायी राजधानी गोदावरी नगरपालिकाको वार्ड नं. ३ र ४ को भू-भाग तोकिएको छ। नौ जिल्ला रहेको सुदूरपश्चिम प्रदेशको प्रदेश राजधानी गोदावरीलाई घोषणा गरिनु आफैमा महत्वपूर्ण कदम मान्न सकिन्छ। गोदावरी भएर सुदूरपश्चिमका सबै जिल्ला प्रवेश गरिन्छ। पहाडी जिल्लामा खाद्यान्न आपूर्ति तथा मालसामान ओसारपसार यसै गोदावरी नगरपालिका भएर जाने, पूर्वपश्चिम राजमार्ग र भिमदत्त राजमार्गले देशीय तथा भारतसँगको अन्तराष्ट्रिय सम्पर्क सम्बन्ध स्थापित गराउने, जनताले यही मार्ग भएर भारतमा रोजगारी तथा व्यापार व्यवसाय गरी आर्थिक उपार्जन गर्न सक्ने तथा गरिरहेका छन्। यसकारण प्रदेश स्तरीय कार्यालयीय कामको सिलसिलामा पनि गोदावरी प्रवेश गर्नै पर्ने अवस्थाले अन्य पालिकाको तुलनामा गोदावरी महत्वपूर्ण बन्न गएको छ।

(आ) प्रदेशकै प्रवेशद्वारका रूपमा गोदावरी

गोदावरी नगरपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेशका नवै जिल्ला प्रवेश गर्ने मुख्य प्रवेश द्वारका रूपमा रहेको छ। हालसम्म गोदावरी भन्दा अन्य मार्ग भएर पहाडका डोटी, डडेल्धुरा, अछाम, बाजुरा, बझाङ, बैतडी र दार्चुला तथा कञ्चनपुर जाने कुनै सजिलो मार्ग रहेको छैन। गोदावरीको अत्तरिया बजार भएरै जानुपर्ने बाध्यता तथा सहजता रहेको छ। त्यसैले गोदावरीको व्यापार व्यवसाय पनि प्रगति उन्मुख छ। यसकारण पनि अन्य पालिकाको सापेक्षतामा गोदावरी भिन्न र महत्वपूर्ण स्थानका रूपमा रहेको छ।

(इ) पर्यटकीय तथा धार्मिक गन्तव्यका रूपमा गोदावरी

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्र पर्यटकीय दृष्टिबाट पनि महत्वपूर्ण मानिन्छ । गोदावरीमा गोदावरी धाम, वनदेवी मन्दिर क्षेत्र, ग्वासीसमैजी मन्दिर, मष्टाधाम, लामीताल, नायलताल, भल्काताल, बुढीतोला वनक्षेत्र, हाटखोली, बड्डी मछेली, खुटिया नदी, मनोहरा, मोहना नदी, विभिन्न झोलुङ्गे पुल, गोदावरी पुल तथा रिसोर्टहरू रहेका छन् । यहाँ टाढाटाढाबाट पर्यटकहरू घुम्न, वनभोज गर्न, स्वीमिङ गर्न, विवाह, ब्रतबन्ध जस्ता यज्ञ यज्ञादि गर्न, तीर्थ ब्रत गर्न, माघी मेला भर्न आउने गर्दछन् । यसै गरी गोदावरी धाममा गएर पितृ उद्धारका लागि अस्तु विर्सजन गर्दा मोक्ष प्राप्ति हुन्छ भन्ने जनविश्वासका कारण पनि गोदावरीको विशेष महत्व रहेको पाइन्छ ।

(ई) औद्योगिक नगरीका रूपमा गोदावरी

गोदावरी नगरपालिका कैलाली जिल्लाको औद्योगिक नगरीका रूपमा रहेको छ । अन्य पालिकाको तुलनामा यहाँ विभिन्न किसिमका साना-ठूला उद्योगहरू स्थापना गरिएका छन् । दिव्या रोजिन एण्ड टरपेन्टाइन, बालाजी खाद्य उद्योग, अवस्थी ग्रुप, सुदूर फुड इन्डस्ट्रि, आर.पि. फ्लोर मिल, वेष्टर्न क्रसर उद्योग, हेमकुण्ड क्रसर उद्योग, खरी उद्योग, विभिन्न ग्रील उद्योग, गारमेन्ट उद्योग, कपास उद्योग, पर्निचर उद्योग, ईटा उद्योग, माछापालन, ह्याचरी उद्योग, दाना फ्याक्ट्री, फलफूल तथा तरकारी होलसेल मार्केट, गोदावरी सर्फ एण्ड साबुन फ्याक्ट्री आदि जस्ता विभिन्न प्रकारका उद्योगबाट समानको उत्पादन हुने गर्दछ । सबै जिल्लामा मालसामान पठाउन सहज हुने भएकाले पनि यहाँ उद्योग प्रशस्त मात्रामा खुलेका देखिन्छन् । यस्ता उद्योगका कारणले गोदावरी रोजगारीका अवसर प्रशस्त भएको नगरपालिकाका रूपमा समेत चिनिन्छ । गोदावरीलाई कृषि, बन्दव्यापार, शिक्षा, प्राकृतिक साधन स्रोत सम्पन्नता आदिका दृष्टिबाट पनि अन्य पालिकाको तुलनामा महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

क्रियाकलाप : कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गरी गोदावरी नगरपालिकाका सिमानाका बारे छलफल गराई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.गोदावरी नगरपालिकाको नक्सा बनाई आफू पढ्ने विद्यालय, खुटिया नदी, गेटा मेडिकल कलेज सङ्केत गर्नुहोस् ।

२.गोदावरी नगरपालिकाका चार सिमानामा पर्ने स्थानहरू कुन कुन हुन् ? लेख्नुहोस् ।

३.गोदावरी नगरपालिकाका नजिकका भारतीय सिमानाका कुन कुन हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

४.गोदावरी नगरपालिका र अन्य पालिकाको बिचका समानता र भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

गोदावरी नगरपालिका कैलाली जिल्लाका अन्य पालिकाभन्दा किन भिन्न र महŒवपूर्ण छ ? कुनै जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ-२: स्थानीय सरकार

(क) नगरपालिकाको न्यायिक समितिको परिचय

- भाइबाहिनीहरू हामीले कक्षा ६ मा स्थानीय सरकार अन्तर्गत कार्यपालिका र व्यवस्थापिकाको गठन प्रकृयाको बारेमा छलफल गरेका थियौं । आज हामी यहाँ न्यायिक समितिको बारेमा छलफल गर्ने छौं ।

- स्थानीय सरकार संचालनका सन्दर्भमा आवश्यक विवादहरू निरूपण गर्न प्रत्येक स्थानीय तहमा संविधानको धारा २१७ बमोजिम गाउँपालिकामा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष र नगरपालिकामा नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहने व्यवस्था छ । उक्त समितिमा गाउँ सभा वा नगर सभाबाट आफू मध्येबाट निर्वाचित गरेका दुईजना सदस्यहरू रहन्छन् ।
- न्यायिक समितिमा आवश्यकता अनुसारमा कानूनी सल्लाहकार र न्यायिक शाखाका कर्मचारीहरू सहयोगीका रूपमा रहन सक्छन् ।

न्यायिक समितिको क्षेत्राधिकार :-

स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ८ को नियम ४७ बमोजिम न्यायिक समितिलाई देहायका विवादको निरुपण गर्ने अधिकार हुन्छ ।

- ❖ आली धुर, बाँध पैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग
- ❖ अर्काको बाली नोक्सानी गरेको,
- ❖ चरन, घाँस, दाउरा
- ❖ ज्याला मजदुरी नदिएको

- ❖ घरपालुवा वा पशुपंछी हराएको वा पाएको
- ❖ जेष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको
- ❖ नावालक छोराछोरी वा पतिपत्नीलाई इज्जत आमद अनुसार खान, लाउन वा शिक्षा दिक्षा नदिएको,
- ❖ अन्य व्यक्तिको घर जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रुख विरुवा लगाएको,
- ❖ आफ्नो घर वा बलेसीबाट अर्काको घर जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको,
- ❖ संधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनु पर्दा कानून बमोजिम छोड्नु पर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी बनाएको ।
- ❖ कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वदेखि सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो वस्तु भाउ निकाल्ने निकास, बस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पोखरी पाटीपौवा, अन्त्यष्टिस्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपायोग गर्न नदिएको वा बाधा पुऱ्याएको
- ❖ संघीय वा प्रदेश कानूनले स्थानीय तहबाट निरूपण हुने भनी तोकिएको विवाद ।

(ख) विषयगत समितिको नाम र परिचय

प्रत्येक गाउँपालिका वा नगरपालिकाभित्र विविध क्षेत्रको विकासका लागि योजना तर्जुमा र कार्यान्वयन गर्न विभिन्न विषयगत समिति रहने कानूनी व्यवस्था हुन्छ । विषयगत समितिको गठन कार्यपालिकाले गर्दछ । विषयगत समिति (कार्यसंचालन) कार्यविधि पनि गाउँपालिकामा नगरपालिकाले बनाउँदछ ।

(अ) विषयगत समिति गठन विधिः

नगरपालिकाको कार्य सम्पादन नियमावली बमोजिम गठन हुने प्रत्येक विषयगत समितिमा कार्यपालिकाले तोकेको सम्बन्धित विषय क्षेत्र हेर्ने सदस्यको संयोजकत्वमा कार्यपालिकाका सदस्य मध्ये महिला, दलित वा अल्पसंख्यक समेतको प्रतिनिधित्व हुने गरी नगर प्रमुखले तोकेको दुईजना सदस्य रहन्छन् ।

नगरपालिकामा देहाय अनुसारका विषयगत समितिहरू हुन सक्दछ ।

क) सामाजिक विकास समिति

ख) पूर्वाधार विकास समिति

ग) आर्थिक विकास समिति

घ) वन वातावरण तथा विपद व्यवस्थापन समिति

ङ) सुशासन तथा संस्थागत विकास समिति

(आ) विषयगत समितिका काम कर्तव्य र अधिकारः-

क) आवधिक तथा विषयक्षेत्रगत रणनीतिक योजना तर्जुमाका लागि आवश्यक पर्ने विषयक्षेत्रगत वस्तुस्थिति विवरण तयार गर्ने ।

ख) दीर्घकालीन सोच अनुरूप विषय क्षेत्रगत लक्ष्य उद्देश्य तथा रणनीति तयार गर्ने ।

ग) विषयक्षेत्रगत स्रोत अनुमान तथा प्रक्षेपण गर्ने ।

घ) विषयक्षेत्रगत अपेक्षित उपलब्धि तथा नतिजा खाका तयार गर्ने ।

ङ) विषयक्षेत्रगत प्रमुख आयोजना तथा कार्यक्रम तर्जुमा गर्ने ।

क्रियाकलाप : कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गरी विषयगत समिति र न्यायिक समितिका काम कार्तव्य र अधिकार कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.न्यायिक समिति भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

२.कस्ता समितिलाई विषयगत समिति भनिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

३.न्यायिक समितिको गठन के कसरी हुन्छ ?

४.विषयगत समितिको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

न्यायिक समिति र विषयगत समितिका काम कर्तव्य र अधिकार बारे सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ-३ : विकासका पूर्वाधार

विद्यालय, विश्वविद्यालय, राजमार्ग, अस्पताल, क्याम्पस, खानेपानी आयोजना, विद्युत आयोजना, वैकल्पिक उर्जा केन्द्र, पुस्तकालय, सडक, वाचनालय, ध्यान केन्द्र, पार्क, एयरपोर्ट आदि समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने आम जनतालाई सुविधा पुऱ्याउने विकास निर्माणका कार्यहरूलाई विकासका पूर्वाधार भनिन्छ । यस पाठमा निम्न बमोजिमका विकासका पूर्वाधाहरूको बारेका चर्चा गरिएको छ ।

(क) प्राविधिक विषय पढाइ हुने विद्यालय र विषय

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा प्राविधिक विषय पढाइ हुने विद्यालयको संख्या न्यून मात्रामा रहेको छ । सरकारी विद्यालयहरूमा **श्री दुर्गालक्ष्मी नमुना माध्यमिक विद्यालय**मा मात्र प्राविधिक विषयको पढाइ हुने गरेको छ । जसको चर्चा निम्नानुसार गरिन्छ ।

श्री दुर्गालक्ष्मी नमुना माध्यमिक विद्यालय

२०३० सालमा स्थापना भएको यो विद्यालय सुदूरपश्चिम प्रदेशको सबैभन्दा बढी विद्यार्थी भएको र देशकै प्रतिष्ठित सुविधा सम्पन्न नमुना विद्यालयका रूपमा आफ्नो परिचय बनाउन सफल शैक्षिक संस्था पनि हो । यहाँ ३५०० बढी विद्यार्थीहरू अध्ययन गर्दछन् । यस विद्यालयको विगतको इतिहास हेर्दा विभिन्न कठिन समस्या तथा आरोह अवरोहहरू पारगर्दै हाल प्राविधिक विषय समेत पढाइ हुने नमुना माध्यमिक विद्यालयका रूपमा परिवर्तन भएको छ । कुशल प्रशासन र कुशल व्यवस्थापनले विद्यालयलाई कसरी विकास एवं प्रगतिको शिखरमा पुऱ्याउन सक्छ भन्ने गतिलो उदारहरण बनेको दुर्गालक्ष्मी नमुना मा.वि. सुदूरपश्चिमभरिका विद्यार्थीको पहिलो रोजाइ बन्न पुगेको छ । शिशु कक्षादेखि कक्षा १२ सम्म पठनपाठन हुने यस विद्यालयमा कक्षा नौदेखि कक्षा १२ सम्म कम्प्युटर इन्जिनियरिङ जस्तो प्राविधिक विषय र कक्षा ११ र १२ मा विज्ञान विषयको पठनपाठन हुने गर्दछ । लगभग १०० जना शिक्षक कर्मचारी रहेको यस विद्यालयले अतिरिक्त क्रियाकलाप, तथा राष्ट्रपति रनिङ्शिल्ड प्रतियोगितामा गोदावरी नगरपालिकाभित्र तथा जिल्लाभित्र पनि अग्रणी स्थान हासिल गर्दै आएको छ । दशकअघि बजारबाट सापटीमा पैसा खोजेर तलब खुवाउनु पर्ने नाजुक अवस्था रहेको यस विद्यालयमा हाल सुविधा सम्पन्न पूर्वाधार, प्रविधिमैत्री कक्षा कोठा र शिक्षण, शुद्ध खानेपानी, सफा एवं प्रयाप्त शौचालय, मेहनती विषयगत शिक्षक, लगनशील, एवं अनुशासित विद्यार्थी, तत्पर कर्मचारी, चिन्तित, प्रतिबद्ध, एवं शाहसिक र पारदर्शी प्रशासक तथा लेखा प्रशासन र उत्तरदायी व्यवस्थापन आदिको सुमधुर गठजोडले दुर्गालक्ष्मी प्रगतिको शिखर चुम्ने मार्गमा अग्र स्थानमा रहेको छ ।

निजी स्तरबाट विज्ञान विषय पठनपाठन हुने विद्यालयमा सत्यवती एकेडेमी र सैनिक आवासीय महाविद्यालय रहेका छन् ।

(ख) सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयमा पढाइ हुने प्राविधिक विषय

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.फिल सम्मको अध्यापन गराउने तथा सुदूरपश्चिम प्रदेशभित्र सम्बन्धन दिने कार्य गरिरहेको छ । प्रधानमन्त्री कुलपति रहने यस विश्वविद्यालयमा व्यवस्थापन, शिक्षा, मानविकी तथा सामाजिक शास्त्र, सामान्य विज्ञान, कम्प्युटर विज्ञान, इन्जिनियरिङ् केन्द्रीय विभागहरू रहेका छन् । यस विश्वविद्यालयले गोदावरी नगरपालिकाको दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस, अत्तरिया, कैलाली लगायत दुई दर्जन बढी क्याम्पसहरूलाई आङ्गिक क्याम्पसका रूपमा स्तरोन्नति गरेर अध्यापन गराउँदै आइरहेको छ ।

सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयमा पढाइ हुने प्रविधिक विषयहरू यसप्रकार रहेका छन् ।

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

२. इन्जिनियरिङ् सङ्काय अन्तर्गत-Undergraduate Level– Civil Engineering

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

(ग) खानेपानीका विभिन्न स्रोत

नगरपालिका क्षेत्रमा गोदावरी नगरपालिकामा पहाडी इलाका बाहेक तराईका वडाहरूमा व्यवस्थित, शुद्ध खानेपानीको प्रबन्ध छ । विभिन्न खानेपानी आयोजना मार्फत जनताले खानेपानी प्राप्त गरिरहेका छन् । गोदावरी नगरमा कुवा, नाउला, ह्याण्डपम्प, ट्यूबेल, डिपबोर, धारा, मुहान जस्ता पानीका विभिन्न स्रोतहरूबाट खाने पानीको आपूर्ति हुने गरेको छ । अत्तरिया खानेपानी, मालाखेती खानेपानी, खमौरा, दमौरा, गोदावरी, लालपुर, स्याउले, मझगाउँ, जोनापुर, गेटा आदि विभिन्न स्थानमा डिपबोरबाट खानेपानी निकाली ट्याङ्की निर्माण गरेर घरघरमा खानेपानीको आपूर्ति हुने गरेको छ । कतिपय स्थानमा खानेपानी आयोजना निर्माणाधीन र कतिपय स्थानमा विचाराधीन अवस्थामा पनि रहेका छन् ।

(घ) विद्युत वितरणको अवस्था

नगरपालिका क्षेत्रमा गोदावरी नगरपालिकाका प्रायः सबै भू-भागमा विद्युत सेवा उपलब्ध रहेको छ । ठाउँ ठाउँमा विद्युत नोलाइट सेवाबाट विद्युत महशुल भुक्तनी गर्ने व्यवस्था मिलाइएकोमा इन्टरनेटको सहज उपलब्धताले ग्राहकले घरैबाट विजुलीको बिल तिर्ने सुविधा प्राप्त छ । सुदूरपश्चिम प्रदेशको प्रशारण ग्रीड अत्तरियामा नै रहेको छ । विजुलीका अतिरिक्त गोदावरीमा वैकल्पिक उर्जा अन्तरर्गत गोवर ग्याँस तथा शौर्य उर्जाले गर्दा पनि जनताले अन्धकारबाट मुक्ति पाएको अवस्था छ । ग्रमीण

विद्युतीकरण परियोजना अर्न्तगत ग्रामीण इलाकासम्म विद्युतको पहुँच स्थापित भएको छ विद्युत सेवाको पहुँच स्थापित नभएको ठाउँमा पहुँच स्थापित गराउने कार्य जारी नै रहेको छ ।

(ङ) वैकल्पिक उर्जाका स्रोतको प्रयोग

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा वैकल्पिक उर्जाको प्रयोग पनि अत्यधिक मात्रामा गर्ने गरिएको पाइन्छ । वैकल्पिक उर्जा भन्नाले पानीबाट निकालिएको बिजुलीको विकल्पमा उज्यालोका लागि प्रयोग गरिने उर्जा अथवा बिजुली, ग्यास आदि भन्ने हुन्छ । गोदावरी नगरपालिकामा वैकल्पिक उर्जाका रूपमा मुख्य गरी गोबर ग्यास, सौर्य उर्जा र एल.पी. ग्यास र पेट्रोलियम पदार्थको प्रयोग गरिदै आएको छ । गोदावरी नगरपालिकाको ग्रामीण क्षेत्रमा गाई वस्तुको गोबर जम्मा गरेर गोबर ग्यास प्लान्ट स्थापना गरी त्यसबाट खाना पकाउन र उज्यालोको लागि बŒी बाल्न प्रयोग गरिदै आएको छ । त्यसैमा शौचालयको फोहोर जोडेर खेर जाने वस्तुको सही सदुपयोग गरेर वैकल्पिक उर्जाको काम गरिँदै आएको छ । यसमा स्थानीय सरकार र संघीय सरकारले अनुदानको समेत व्यवस्था गर्दै आएको छ । गोदावरीमा थुप्रै गोबर ग्यास कम्पनीहरूले काम गरिरहेका छन् ।

वैकल्पिक उर्जाका रूपमा सूर्यको प्रकाशलाई सौर्य उर्जाको माध्यमबाट संग्रह गरेर बत्ती बाल्ने, खाना पकाउनेदेखि गाडी गुडाउनेसम्मका कामहरू गर्न सकिन्छ । गोदावरीमा सोलार बिक्री गर्ने थुप्रै पसलहरूले सेवा दिई रहेका छन् । गोदावरीमा सोलारको प्रयोग विभिन्न कार्यमा हुने गरेको छ । पहाडी इलाकामा यसको प्रयोग प्रभावकारी देखिएको छ ।

गोदावरीमा वैकल्पिक उर्जाका रूपमा एल.पी. ग्यासको प्रयोग पनि उल्लेख्य मात्रामा गरिँदै आएको छ । रेडियन्ट र सैपाल एल.पी.ग्यासका उद्योगहरू गोदावरी नगरपालिकामै स्थापित छन् । खाना पकाउन अत्यधिक प्रयोग हुने एल.पी ग्यासलाई गोदावरीका जनताले विभिन्न काममा प्रयोग गर्दै आएका छन् ।

यसै गरी पेट्रोल, डिजेल र मट्टितेल जस्ता इन्धनको प्रयोग गरी उर्जाको खाँचो टार्ने काम पनि अत्यधिक मात्रामा हुने नै भयो । गोदावरीमा यस्ता उर्जाहरूलाई विकल्पका रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको पाइन्छ ।

क्रियाकलाप : वैकल्पिक उर्जा विषयमा कक्षामा समूहगत रूपमा छलफल गराई यसको उपयोगिता सम्बन्धमा विचार प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.दुर्गालक्ष्मी नमुना मा.वि.मा के कस्ता प्राविधिक विषय पढाइ हुने गरेका छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

२.सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयले के कस्ता प्राविधिक विषयको अध्यापन गराउने गर्दछ ?

३.गोदावरीमा खानेपानी र विद्युत वितरणको अवस्था बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

४.वैकल्पिक उर्जा भनेको के हो ? गोदावरीमा यसको अवस्था कस्तो छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

गोदावरी नगरपालिकामा विद्युतको विकल्पमा उर्जाका कुन कुन स्रोतको प्रयोग गर्ने गरिन्छ ? तिनको सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ-४ : हाम्रा समाजसेवी

मानिस सामाजिक प्राणी हो, ऊ समाजमा बस्छ । समाजमा बसिसके पछि सामाजिक कार्य गर्नु उसको दायित्व हो । सामुहिक हितका लागि निस्वार्थ कार्य गर्नु नै समाजसेवा हो । समाजसेवाको कार्य गर्न कुनै योग्यता हासिल गरेकै हुनु पर्छ भन्ने छैन । आफ्नो मनलाई सफा राखी अरुको हितका लागि राम्रो परिणाम आउने गरी कार्य गरेमा त्यसले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन मदत गर्छन् । यसरी परोपकारको कार्य गर्ने व्यक्ति समाजसेवी हुन् ।

समाजसेवी यस्ता व्यक्ति हुन्, जसले निस्वार्थ रुपमा परोपकारको भाव राखी समाजको हितको लागी कार्य गर्छन । समाजको सेवा गर्ने व्यक्ति व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर समाज र समाजका व्यक्तिको हितका निम्ति हरदम तल्लिन हुन्छन् । समाजसेवा विशुद्ध भलाईको कार्य हो जसवाफत कुनै पारिश्रमिक वा अन्य स्वार्थ निहित हुदैन् ।

समाजसेवीले समाजको सर्वाङ्गीण विकासका लागि आफ्ना निजी स्वार्थहरूलाई पर राखेर अहोरात्र समाजको शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक विकास, कला, साहित्य, चिकित्सा, आध्यात्म, राजनीति आदि क्षेत्रमा रहेर विशेष योगदान पुऱ्याउने व्यक्ति भन्ने हुन्छ । समाजसेवीहरू समाजका समस्याको निदानका लागि, विकृति विसङ्गतिको अन्त्यका लागि निडर भएर लागि पर्ने गर्दछन् । यस्ता असल समाजसेवीका असल कार्यले समाजलाई सुमार्ग प्रदान त गर्छ नै आम मानिसले पनि यिनको जीवनीबाट प्रेरणा प्राप्त गर्ने गर्दछन् । त्यैले समाजसेवीका असल क्रियाकलापहरू सबैका लागि प्रेरक बन्ने गर्दछन् ।

(क) शिक्षा क्षेत्रमा योगदान दिने समाजसेवी

गोदावरी नगरपालिकाको समग्र शिक्षा क्षेत्रलाई अगाडी बढाउनको लागि इतिहासको कालखण्डमा विभिन्न व्यक्तित्वहरुको महत्वपूर्ण योगदान रहेको छ । जसको फलस्वरुप गोदावरी नगरपालिकाको समग्र शिक्षाको वर्तमान अवस्था यहाँसम्म पुगेको छ । गोदावरी क्षेत्रमा शिक्षा क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तित्वहरूमा स्व.तर्कराज जोशी, कृष्णदत्त पनेरु, गिरिराज कडायत, डम्मरबहादुर पाल, शिवराज जोशी, लगायत रहेका छन् । यहाँ उदाहरणका रूपमा गोदावरी नगरपालिकामा विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने केही समाजसेवीहरूका प्रेरक जीवनी कार्य तथा योगदानको संङ्क्षिप्त चर्चा यहाँ गरिएको छ ।

स्व. तर्कराज जोशी

स्वर्गीय तर्कराज जोशीको जन्म २०१६ साल असार १९ गते बैतडी जिल्लाको दशरथचन्द नगरपालिकाको शेरा गाउँमा भएको हो । बुबा खेमराज जोशी र आमा हरिप्रिया जोशीको माइलो सन्तानका रूपमा जन्मेका जोशीले धनगढीको त्रिनगर मा.वि.बाट प्रवेशिका उत्तीर्ण गरी त्रिभुवन विश्वविद्यालय, काठमाण्डौबाट अर्थशास्त्र विषयमा स्नातकोत्तर र अंग्रेजी विषयमा एम.एड सम्मको औपचारिक शिक्षा हाशिल गरेका थिए । २०४७ सालदेखि २०७२ सालसम्म गोदावरी नगरपालिकाको गेटामा अवस्थित सरस्वती नमुना मा.वि.को प्रधानाध्यापकका रूपमा कार्यरत रही विद्यालयलाई उत्कृष्ट शैक्षिक, प्रशासनिक तथा भौतिक विकासले राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरसम्म परिचित गराउन सफल भएका थिए । सन् २०१३ मा विद्यालयलाई ISA(International School Award) दिलाउन सफल भएका थिए । निडर, साहसी, पेशामा दत्तचित्त व्यक्तिको व्यक्तित्व वनाएका जोशीले विद्यालय सञ्चालनका क्रममा आएका जटिल समस्यालाई डटेर सामना गरेका थिए । सुदूरपश्चिममै पहिलो पटक २०६४ सालदेखि अंग्रेजी माध्यममा

पठनपाठन सुरु गराएर विद्यालयलाई एक सफल शैक्षिक संस्थाका रूपमा स्थापित गर्न सफल भएका थिए । यिनको शिक्षाप्रतिको लगाबको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै नेपाल सरकार शिक्षा मन्त्रालयले शिक्षक तालिमका लागि एक वर्ष मित्रराष्ट्र जापान पठाएको थियो । स्थानीय स्तरमा गुणस्तरीय शिक्षाका लागि जोशीले विशेष योगदान पुऱ्याएका छन् ।

पेसागत रूपमा अब्बल, नैतिकवान, दूरदर्शी, कुशल प्रशासक जोशी शिक्षा क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदानको कदर गर्दै नेपालका प्रथम राष्ट्रपति डा.रामवरणयादबबाट विशिष्ट शिक्षा सेवी सम्मान २०६५ द्वारा सम्मानित भएका थिए । शिक्षा क्षेत्रमा सबैका प्रेरणका स्रोत तथा मार्गदर्शक बनेका जोशी २०७२/१२/०१ गतेका दिन ब्रेन ट्युमर भई उपचार हुन नसके पछि यस लोकबाट सदाका लागि विदा भएका थिए ।

(ख) सामाजिक क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने समाजसेवीको योगदान

हाम्रो गोदावरी नगरपालिका भित्र विभिन्न किसिमका सामाजिक हितका कार्य सक्रिय रुपमा संलग्न रही विभिन्न व्यक्तित्वहरु समाजसेवीको भूमिका पूर्ण रुपमा निर्वाह गर्दै आउनु भएको छ । उहाँहरुको यो पुण्यको कार्यले समाजको सकारात्मक विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ र यहाँका आम मानिसले राहत महशुस गर्दै आएका छन र हाम्रो समाजमा अझै पनि मानवता कायम रहेको सङ्केत उहाँहरुका निम्नलिखित योगदानहरु पुष्टि गर्छ ।

- दीनदुःखी गरिब र असहायको सेवा र सहयोग,
- सामाजिक रुपमा पछाडि परेका व्यक्तिको हितको लागि आवाज उठाउने,
- पिछडिएका वर्गको जीवनस्तर उकास्ने विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थासित सहकार्य गरी सहयोग गर्ने,
- वन संरक्षण र वृक्षारोपण,
- विपदमा परेकालाई राहतको व्यवस्थापनका साथै पुनः स्थापनामा सरकारसँग सहकार्य गर्ने,
- सामाजिक रुपमा पिछडिएका वर्गलाई शिक्षा स्वास्थ्यको पहुँच पुर्याउन सहयोग गर्ने,
- अक्षय कोषको स्थापना।
- शिक्षा स्वास्थ्य जस्ता आधारभूत कुरामा सर्वसाधारणको पहुच बढाउने,
- सामाजिक समस्याको न्युनीकरण गर्न सचेतना कार्यक्रम गर्ने,
- स्वस्थ जीवनयापनका लागि योग ध्यानका कार्यक्रम गर्ने,
- समाजमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न महत्वपुर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने,
- शैक्षिक गुणस्तर कायम गर्न सम्वन्धित निकायलाई घचघचाउने,

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा समाजका विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरूको संख्या ठूलो रहेको छ । उदाहरण रूपमा विभिन्न पक्षलाई अँगालेर सामाजिक क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने समाजसेवीका योगदानको संक्षिप्त चर्चा यहाँ गरिन्छ ।

श्री १००८ डा.ब्रह्मऋषि गौरीशङ्कराचार्यजी महाराज

श्री १००८ ब्रह्मऋषि गौरीशङ्कराचार्यजी महाराज आध्यात्मिकताको माध्यमबाट मानव कल्याणमा समर्पित व्यक्तित्व हुन् । वि.सं. २०३१ साल मंसिर ४ गते डोटी जिल्ला, साबिक गाँजरी गाविस वार्ड नं. १ मा बुवा केशवराज जोशी र आमा महेश्वरी जोशीको पहिलो सन्तानको रूपमा जन्मी हाल गोदावरी नगरपालिका वडा नं ३ मालाखेती घर भएका महाराज भारतको दिल्ली तथा हरिद्वारमा आश्रम निर्माण गरी योग, जप, तप र साधनाको माध्यमबाट लोकको कल्याणमा समर्पित देखिन्छन् । गोदावरीधाममा पनि आश्रम तथा पीठ निर्माण गरेर मानव सेवामा समर्पित भैरहेका छन् । वैदिक दर्शनमा विद्यावारिधि गरेका महाराज यस क्षेत्रकै आध्यात्मिक तथा बौद्धिक व्यक्तित्वभित्र पर्दछन् । गोदावरी नगरपीलका वडा नं. ४ गोदावरी स्थित गोदावरी धाममा वि.सं. २०७२ साल माघ महिनाको १ गते (मकर सङ्क्रान्ति) का दिन राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीको करकमलबाट पहिलो पटक समुद्घाटन गरी विधिवत् रूपमा सञ्चालन भएको कुम्भमेला आयोजना गर्नमा यिनको उल्लेखनीय योगदान रहेको छ । आध्यात्मिक प्रचार प्रसार गरेर कलुषित मानव मनका विकारलाई शुद्धीकरण गराउने तथा वैदिक, सनातन एवम् हिन्दु सनातन धर्मको गरिमालाई उच्च बनाउने र आध्यात्मको माध्यमबाट विश्वशान्तिको कामना गर्दै मानव कल्याणमा समर्पित महाराजजीको सादगी जीवन, आध्यात्मिक प्रवचन, योग साधना तथा प्रकृतिक चिकित्सा पद्धतिको प्रयोगबाट सबैको कल्याण भैरहेको विषय अनुकरण योग्य छन् ।

(ग) असल काम गर्ने समाजसेवीका कार्यहरू

असल काम गर्ने समाजसेवीका विशेष गुणहरू हुने गर्दछन् । उनीहरू समाजसेवा गर्ने क्रममा समाजसँग सापेक्ष सम्बन्ध राख्दै समस्याहरूलाई पहिचान गरेर शिलशिलाबद्ध किसिमले अगाडि बढ्ने गर्दछन् । निस्वार्थ भावले सबैको भलो हुने काम उनीहरूबाट हुने गर्दछ । असल समाजसेवीका कार्यहरूलाई बुँदागत रूपमा निम्नानुसार चर्चा गर्न सकिन्छ ।

१.समस्या पहिचान गर्नु

असल समाजसेवी सधैँ सबैभन्दा पहिले समाजका समस्या पहिचान गर्नतर्फ लाग्दछन् । समस्याको पहिचान नगरेर समाधान गर्न सकिँदैन । समाजमा सहमति जुटाउन, अरुलाई सम्झाइ-बुझाइ गरी एकताबद्ध बनाउन पनि सामाजिक समस्याको पहिचान आवश्यक हुने भएकाले समाजसेवीको असल कामभित्र समस्याको पहिचान पर्दछ ।

२.समस्याको समाधानमा क्रियाशील रहनु

समस्याको पहिचान पश्चात् समाजसेवीहरू त्यस समस्यालाई समाधान गरेर अगाडि बढ्न सधैँ क्रियाशील रहन्छन् । समाजको प्रगति, उन्नति र विकासमा बाधा पुऱ्याउने तत्वलाई सामाजिक समस्या भनिन्छ । यस्ता सामाजिक समस्याहरूको समाधान नगरिकन समाजका मानिसले सुख प्राप्त गर्न नसक्ने, समाजसेवीको मुख्य चिन्ताको विषय समाजसेवा भएकाले सामाजिक समस्या समाधानमा यिनको क्रियाशीलता रहने गर्दछ । यिनीहरू लैङ्गिक विभेद, छुवाछुत, दाइजो, अन्धविश्वास, रुढिवादी परम्परा जस्ता प्रथाजनित समस्या र विद्यालय, पुस्तकालय, सडक, अस्पताल, विद्युत, खानेपानी जस्ता पूर्वाधार जनित समस्याको समाधानमा क्रियाशील रहन्छन् ।

३.दानदातव्य दिनु

असल समाजसेवीले असहाय, गरिब, अपाङ्ग, दृष्टिबिहीन, बालबालिका तथा बृद्धबृद्धाको सहयोगका लागि दानदातव्य दिने गर्दछन् । यो समाजसेवीको अर्को महत्वपूर्ण कार्य हो । यस्ता मानिसलाई सहयोग गरेर समाजसेवीहरू प्रेरणाका पात्र बनेका हुन्छन् । विद्यालय बनाउन, अस्पताल बनाउन, पुस्तकालय बनाउन, धर्मशाला,बृद्धाश्रम, बालगृह, पुनर्स्थापना गृह बनाउनका लागि नगद, जिन्सी, जग्गाजमिन दानदातव्य दिने असहाय बालबालिकालाई धर्मपुत्र धर्मपुत्री बनाउने, गरिब विपन्न, प्रकोप पीडितलाई लुगा कपडा बाँड्ने जस्ता दानदातव्यका कार्य समाजसेवीले गर्दछन् ।

४.प्रेरणा प्रदान गर्नु

समाजसेवीको अर्को कार्य प्रेरणा प्रदान गर्नु पनि हो । समाजका बाटो बिराएर कुलतको सिकार बनेका मानिसलाई सही बाटो देखाएर, सम्झाइ बुझाइ गरेर, केही सहयोग गरेर, प्ररणम प्रदान गर्नु समाजसेवीको कार्य एवम् चरित्र हुन्छ । कसैलाई आफ्नो सादगी जीवन शैली देखाएर अथवा शब्दको माध्यमबाट कल्याण गर्न सकिन्छ भने समाजसेवीहरू पछाडि हट्दैनन् ।

५.योजना निर्माणमा लाग्नु

समाजसेवीहरूले समाजको विकास र प्रगतिको योजना बनाइ रहेका हुन्छन् । योजनाबद्ध विकासले मात्रै समाजको विकास हुने र समाजका दुःखी, गरिब,असहाय, विकलाङ्गले सुख पाउने हुनाले समाजसेवी सधैं योजनाबद्ध विकासमा लाग्नु पर्दछ र लागेका पनि हुन्छन् । योजनाबद्ध विकासले सामाजिक समस्याको दीर्घकालीन समाधान गर्ने र यसको लाभ समाज तथा समाजका विभिन्न वर्गले लिने हुनाले असल समाजसेवी योजना निर्माणमा तल्लीन रहन्छन् ।

६.सामुदायिक विकासमा संलग्न रहनु

असल समाजसेवीहरूले आफ्नो निहित स्वार्थमा नलागेर सामुदायिक विकासमा संलग्न रहनु पर्दछ । निस्वार्थ भावले परहितमा लाग्ने व्यक्तिलाई सबैले मान्ने पुज्ने गर्दछन् । बाटो, अस्पताल, विद्यालय, पुस्तकालय, वाचनालय जस्ता सामुदायिक पूर्वाधारको विकासले मात्रै सामुदायिक विकास हुने, सबैले सुख सुविधा पाउने र सबैको विकास हुने हुनाले समाजसेवीहरू सामुदायिक विकासमा संलग्न रहन्छन् । प्रथा परम्पराको सुदृढीकरणमा लाग्दछन् ।

७.समान व्यवहार प्रदर्शन गर्नु

असल मानिसहरू सबैसँग समान व्यवहार गर्दछन् । असल समाजसेवीले यो जात त्यो जात नभनी, वर्ग, लिङ्ग, धर्म, सानो ठूलोको भेद नगरी सबैसँग समान व्यवहार गर्दछन् बरु गरिब, निमुखा, विपन्न, असहाय मानिसलाई सहयोग र सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार गरेर मानवतावादी व्यवहार प्रदर्शन गर्दछन् । यस्तो कार्यले समाजमा शान्ति, सद्भाव र समृद्धि प्राप्त हुन्छ ।

८.सबैको प्रेरक बनेर हिड्नु

असल समाजसेवीको अर्को कार्य सबैको प्रेरक बनेर हिड्नु पनि हो । असल मानिसको लवाइ-खवाइ, बोलिबचन, हिँडाइ-डुलाइ आदिले समाजमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पर्ने गर्दछ । असल समाजसेवी आफूभन्दा बढी समाज र समाजका मानिसको चिन्ता गर्ने खालका हुने हुनाले सादा जीवन उच्च विचारको जीवन शैलीबाट समाजका प्रेरक बन्दछन् । समाजलाई नकारात्मक असर पर्ने काम गर्दैनन् । यस्तो प्रेरक बन्ने कार्यले समाजमा सन्तुलन बनाइ राख्न मद्दत गर्दछ ।

९.नेतृत्व लिने कार्य

असल समाजसेवी समाजको नेतृत्व लिने काम गर्दछन् । समाजको नेतृत्व लिएर रूपान्तरणको कार्यमा योगदान पुऱ्याउनाले सबैको भलो हुने गर्दछ । सबैका विश्वासिला, प्रेरक, परोपकारलाई पुण्य मान्ने यिनको स्वभाव हुने हुनाले नेतृत्वको जिम्मेवारी पनि यिनी सहजै पूरा गर्न सक्दछन् । नेतृत्व लिनाले समाजका समस्याहरूको समाधान पनि गर्न सकिने हुनाले असल समाजसेवीलाई नेतृत्व दिएर समाजको तिब्र विकास र परिवर्तन गर्न सकिन्छ । असल समाजसेवीहरू टिका-टिप्पणी, विरोध र आलोचनाको परवाह नगरी अडिग भएर क्रियाशील रहने हुनाले यस्ता व्यक्तिको हातमा समाजको नेतृत्व गएमा उदाहरणीय कार्य बन्न सक्दछन् ।

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१) समाजसेवी कस्ता व्यक्ति हुन ?

२) शिक्षा क्षेत्रमा योगदान पुर्याउने समाजसेवीले कस्तो योगदान् पुर्याएका हुन्छन ?

३) असल काम गर्ने समाजसेवीको कार्यहरु के के हुन् ?

४) सामाजिक क्षेत्रमा योगदान पुर्याउने समाजसेवीका योगदानको सूचि बनाऊ ।

५) तिम्रो समुदायका व्यक्तिले राम्रो काम गरेर स्याबासी पाएका होलान । उहाँहरुले के कस्ता काम गर्नु भएको छ समुदायका मानिससँग सोधेर सूचि बनाउनुहोस् ।

७. तर्कराज जोशीले शिक्षा क्षेत्रमा के कस्तो योगदान पऱ्याएका छन् ? चर्चा गर्नुहोस् ।

८.गोदावरी नगरपालिकाका शिक्षा क्षेत्र, सामाजिक क्षेत्र तथा अन्य क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने समाजसेवीको सूची तयार पार्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

१. तपाईं बसोबास गर्ने स्थानीय स्तरमा विभिन्न क्षेत्रमा असल काम गर्ने समाजसेवीहरूको सूची बनाई उहाँहरुले गरेका असल कामको विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको विद्यालयलाई स्थापना कालबाट वर्तमान अवस्थासम्म पुऱ्याउन क-कसले सहयोग गर्नुभएको छ । सम्बन्धित पक्षसँग सोधखोज गरेर कक्षामा रिपोर्ट प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-५ : विकासमा देखा परेका सामाजिक समस्या र चुनौतीहरू

समाजमा विभिन्न प्रकारका समस्याहरू हुन्छन्, विभिन्न प्रथा-परम्पराहरू प्रचलनमा रहेका हुन्छन् जसले समाजको विकासमा बाधा उत्पन्न गरिरहेका हुन्छन् । कुनै बेला असल मानिने चालचलनहरू, प्रथापरम्पराहरू समयको परिवर्तनसँगै विकृतिमा परिणत भएका हुन्छन् तर सदियौँदेखि समाजमा जरो गाडेर रहेका हुनाले मानिसले तिनलाई छोड्न सकेका हुँदेनन् जसले समाजको प्रगति उन्नतिमा अबरोध सिर्जना गरिरहेका हुन्छन् । नेपाली समाजमा जातीय छुवाछुत, लैङ्गिक विभेद, दाइजो, बालविवाह, बहुविवाह, मानव बेचबिखन, महिलाहिंसा, छाउपडी प्रथा, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, धामी, झाक्री, बोक्सी आदि जस्ता प्रथा परम्परा र चालचलनहरू विद्यमान छन् यिनै र यस्तै विषयवस्तुलाई सामाजिक विकासका समस्या र चुनौती भन्ने गरिन्छ । यस पाठमा लागुपदार्थ दुर्व्यसन र लैङ्गिक विभेदको बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

(क) लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायहरु

मानिसलाई लठ्याउने, नसा दिने, दिग्भ्रमित तुल्याउने, होस बिगार्ने पदार्थ जस्तैः कोकिन, खैरो हिरोइन, अफिम, चरेस, भाङ, आदिजस्ता वस्तुलाई लागु पादर्थ भनिन्छ भने यिनको सेवनको लत बस्नुलाई दुर्व्यसन भनिन्छ । लागुपदार्थ दुर्व्यसन मानिसका लागि एक घातक अम्मल बन्न सक्दछ । यसको कुलतमा फसेपछि मानिसले यसबाट छुट्कारा पाउन मुस्किल पर्दछ । लागुपदार्थ दुर्व्यसन आज विश्वव्यापी समस्या बनेको छ । यसले मानिसको व्यक्तित्व समाप्त पार्ने मात्र होइन ज्यान समेत जोखिममा पार्दछ । धनसम्पत्तिको नास, जीवनको बर्बादी तथा सामाजिक प्रतिष्ठाको समाप्ति लागुपदार्थको दुर्व्यसनबाट हुन्छ । त्यसैले यो एक सामाजिक समस्या एवं विकासको लागि चुनौती बनेको छ । यसको न्यूनीकरण आजको अपरिहार्य आवश्यकता हो । यसका लागि यसका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायको जानकारी आवश्यक छ । जसको चर्चा यसप्रकार गरिएको छ ।

(अ) लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कारण

- गरिबी
- पारिवारिक समस्या
- मानसिक चिन्ता
- बेरोजगारी
- तनाब
- गलत साथीहरुको संगत
- जनचेतनाको अभाव
- अशिक्षा
- प्रतिकूल सामाजिक वातावरण
- राज्यको उदासिनता आदि ।

(आ) लागुपदार्थ दुर्व्यसनका असर

- सामाजिक तथा पारिवारिक अशान्ति
- स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव
- कुलतको सिकार
- मानसिक विचलन
- अपराधमा बृद्धि
- गरिबी
- बेरोजगारी
- कानुनको उपहास
- सामाजिक कलह
- प्रतिकूल सामाजिक वातावरण
- प्राणघातक रोगको प्रकोप बढ्नु
- पलायनवादी सोचको उत्पत्ति आदि ।

(इ) लागुपदार्थ दुर्व्यसन न्यूनीकरणका उपायहरु

- कुसंगतको अन्त्य
- गरिबी निवारण
- जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन
- कानून कार्यान्वयनमा कडाइ
- रोजगारीका अवसर सिर्जना
- सबै पक्षको तदारूकता
- समस्याहरुको पहिचान
- शिक्षा दीक्षाको उचित व्यवस्था आदि ।

(ख) छोराछोरीका बिच हुने लैङ्गिक भेदभाव र असर तथा न्यूनीकरणका उपायहरु

जन्मले महिला र पुरूष समान किसिमले जन्मे पनि, प्राकृतिक दृष्टिले एक अर्का बिना बाँच्नै नसक्ने भए पनि सामाजमा पुरूषलाई ठूलो, उच्च दर्जाको मान्ने र महिलालाई सानो र निम्न दर्जाको मान्ने सामाजिक व्यवहारलाई लैङ्गिक विभेद भनिन्छ । छोरा र छोरीका बिचमा गरिने भेदभाव नै लैङ्गिक विभेद हो । लैङ्गिक विभेद एक सामाजिक समस्या हो र यसले सामाजिक विकासमा चुनौती सिर्जना गरी रहेको छ । महिला भएकै नाताले एकै कामको लागि पुरूष भन्दा कम ज्याला दिने, दाइजोसँग साटिने, निर्णय, सम्पत्ति जस्ता अधिकारबाट बञ्चित पार्ने, घुम्टो हाल्नु पर्ने, टाढा जागिर खान गाह्रो हुने, भ्रुण हत्या, बालविवाह, बहुविवाहको सिकार हुनुपर्ने, बेचबिखनमा पारिने जस्ता तमामौं विसङ्गत अवस्था महिला भएकै नाताले भोग्नु परिरहेको अवस्थालाई लैङ्गिक विभेद भन्न सकिन्छ । यस समस्याका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपायहरुको बारेमा जानकारी हासिल गर्नु अपरिहार्य

देखिन्छ । त्यसकारण लैङ्गिक विभेदका कारण, असर र न्यूनीकरणका उपाय बारे निम्न बमोजिम चर्चा गरिएको छ ।

(अ) लैङ्गिक विभेदका कारण

- परम्परागत मान्यतामा विश्वास
- पुरातनवादी सोचको प्रभाव
- पुरूषसत्ता, वंशपरम्परा तथा उत्तराधिकारी सम्बन्धी मान्यता
- काजक्रिया सम्बन्धी विचार
- छोरी पाराइ घर जान्छे भन्ने मान्यता
- पुरूषको हैकमवादी सोच
- गरिबी
- चेतनाको अभाव
- अशिक्षा
- अविकास आदि ।

(आ) लैङ्गिक विभेदका असर

- गरिबी
- बेरोजगी
- पारिवारिक कलह, अशान्ति
- पछौटेपन
- अपाराधमा बृद्धि
- दाइजो जस्ता विकृतिको उत्पत्ति
- विश्वासको सङ्कट
- सम्बन्ध विच्छेदका घटनामा बृद्धि
- पलायनवादी सोचको विकास
- आत्महत्या जस्ता घटनामा बृद्धि
- नारी अस्मिताको अवमूल्यन आदि ।

(इ) लैङ्गिक विभेद न्यूनीकरणका उपायहरु

- शिक्षाको विकास
- गरिबी निवारण
- बेरोजगारी अन्त्य
- जनचेतना अभिबृद्धि
- पुरूष प्रधान सोचको अन्त्य
- समान अवसर

- कानून कार्यान्वयनमा कडाइ
- आरक्षणको व्यवस्था
- पुरातनवादी सोचमा बदलाब आदि ।

क्रियाकलाप

दुई समूहमा विभाजन भई एउटा समूहले लैङ्गिक विभेद र अर्को समूहले लागुपदार्थ दुर्व्यसन न्यूनीकरण गर्न गर्नु पर्ने उपायहरू बारे समूहगत छलफल गरी प्राप्त निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क) सामाजिक विकासका समस्या र चुनौती बारे के थाहा छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

ख) लैङ्गिक विभेद भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ग) लागुपदार्थ दुर्व्यसनले हामीलाई के असर पुऱ्याउँछ ? चर्चा गर्नुहोस् ॥

घ) लागुपदार्थ दुर्व्यसन र लैङगिक विभेद अन्त्य गर्न के गर्नु पर्ला ? आफ्नो सुझाब दिनुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईंको टोल छिमेकमा प्रचलनमा रहेका सामाजिक समस्याहरूको सूची बनाई कुनै एकको न्यूनीकरणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ-२ : हाम्रो सम्पदा

पाठ-१ : गोदावरी नगरपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरूका विशेषता

गोदावरी नगरपालिकामा थुप्रै पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । पर्यटकीय दृष्टिबाट गोदावरी महत्वर्पूण स्थानीय निकाय मानिन्छ । यहाँका मन्दिर, तालतलैया, नदीनालाहरू यहाँका सम्पत्ति हुन्, सम्पदा हुन् । यसअन्तर्गत खोला नाला, ताल-झिल जस्ता जलसम्पदा र मठ-मन्दिर-तीर्थस्थल जस्ता सम्पदाहरू मुख्य रूपमा रहेका छन् ।

(क) मन्दिर-तीर्थस्थलका विशेषता

हिन्दु धर्मावलम्बीहरूका देवी देवताका देवालय, मठ-मन्दिर, थान, भराड (जहाज) आदिलाई मन्दिर-तीर्थस्थल भनिन्छ । गोदावरी नगरपालिकामा आआफ्नै महत्व बोकेका विभिन्न देवीदेवताका विभिन्न मठमन्दिरहरू स्थापित रहेका छन् । मुख्य गरी गोदावरीका प्रमुख मन्दिर पर्यटकीय स्थलहरू र तिनका विशेषताहरू यसप्रकार रहेका छन् ।

अ) गोदावरीधामका विशेषता

गोदावरीधाम हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको पवित्र धार्मिक स्थल हो । यहाँ माघी स्नान गर्नाले रोग, शोक तथा पाप कर्मबाट मुक्ति पाइन्छ भन्ने जन विश्वास रहेको छ । बाह्रराशी मकर मेला प्रत्येक वर्ष माघ एक गते लाग्ने गर्दछ । प्रत्येक छ वर्षमा अर्द्धकुम्भ र प्रत्येक बाह्र वर्षमा पूर्ण कुम्भमेला लाग्ने गर्दछ । यहाँ हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको आर्यघाट पनि छ । दिवङ्गत मानिसको यहाँ दाहसंस्कार गर्नाले स्वर्गलोक अथवा मुक्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने मान्यता रहेको छ । यहाँ पितृहरूका अस्तु मात्र विसर्जन गर्नाले पनि मुक्ति हुन्छ भन्ने मान्यताका कारण माघी स्नान, अन्त्येष्टि, अस्तु विसर्जन जस्ता कार्य गर्न मानिसको घुँइचो लाग्ने गर्दछ । विशेष गरी मकर मेला र कुम्भ मेलामा लाखौँ मानिसको उपस्थिति हुने गर्दछ । स-साना मठ मन्दिरका साथै कैवल्यनाथको मन्दिर तथा शहस्त्र शिवलिङ्ग दर्शन गर्न मानिसको श्रावण महिनाभरि घुँइचो लाग्ने गर्दछ । यहाँ विवाह, वर्तबन्ध, मुण्डन, श्राद्ध आदि कार्यका लागि गोदावरी धामको विशेष महत्व रहेको छ । यहाँ संस्कृत पढाइ हुने वेद विदाश्रम पनि रहेको छ । सन्तमहन्त, माताहरूको अखाडा पनि रहेको छ । अग्लो हनुमानको मूर्ति, सन्तमहन्तको अखाडा, साझा आर्यघाट, क्रियापुत्री भवन, रमणीय पुल, सुन्दर शान्त वातावरण, वेदविद्याश्रम, विभिन्न मठ-मन्दिरहरू, धर्मशालाहरू, वनभोज स्थल, आदि गोदावरीधामका मुख्य आकर्षण हुन् र यिनले गोदावरीलाई विशेषतायुक्त बनाएका छन् ।

आ) वनदेवी मन्दिरका विशेषता

वनदेवी मन्दिर परिसरमा देवी देवताका मन्दिर रहेका छन् । यहाँ विवाह, व्रतबन्ध, मुण्डनकार्य जस्ता शुद्ध कार्यहरू सम्पन्न गरिन्छन् । विशेष मेला नलागे पनि यहाँ दैनिक पूजाआजा गर्ने तथा शुद्ध संस्कारहरू गर्नेको घुँइचो हुने गर्दछ । सफा, सुन्दर र शान्त वातावरणमा रहेको यो मन्दिर परिसर अत्तरिया बजारदेखि नजिकै रहेको छ । मानिस घुम्न पनि यस क्षेत्रमा आउने गर्दछन् । दैनिक पूजाआजा

हुनु, देवीदेवताका मन्दिर हुनु, सुन्दर शान्त वातावरण हुनु, शुद्ध संस्कारहरू गर्ने प्रबन्ध हुनु, यस वनदेवी मन्दिरका खास विशेषता रहेका छन् ।

इ) ग्वासी समैजी मन्दिरका विशेषता

ग्वासी समैजी मन्दिर पवित्र धार्मिक स्थल हो । यहाँ पुग्न पहाडको उकालो यात्रा गर्नु पर्दछ । गोदावरीको वडा नं. १२ बड्डी मछेली भन्ने स्थानमा ग्वासी समैजी देवताको मन्दिर रहेको छ । यहाँ श्रीपञ्चमीमा ठुलो मेला लाग्ने गर्दछ । यहाँ टाढाटाढाबाट पूजा-दर्शन गर्न मनिसहरू आउने गर्दछन् । विशेष गरी तराईं क्षेत्रमा ग्वासी समैजी देवताप्रति ठुलो आस्था रहेको पाइन्छ । ग्वासी समैजीको अन्तरमनदेखि पूजाआजा तथा दर्शन मात्र गर्नाले पनि पुण्य प्राप्ति हुन्छ भन्ने जनविश्वास रहेको पाइन्छ । यो धार्मिक स्थल मात्र नभएर सुन्दर पर्यटकीय स्थल पनि हो । यिनै विशेषताले ग्वासी समैजी मन्दिरको गोदावरी क्षेत्रमा विशेष महत्व रहेको छ ।

ई) मष्टाबण्डाली मन्दिरका विशेषता

मष्टाबण्डाली मन्दिर गोदावरीको वडा नं. ११ ओलानी क्षेत्रमा अवस्थित पवित्र धार्मिक स्थल हो । यहाँ मष्टाबण्डाली देवताको जाँत लाग्ने गर्दछ । देउताका धामीहरू देउबाजामा नाचेर गाँज नचाउँदै मष्टाबण्डालीको पर्व मनाउने गरिन्छ, रोग-ब्याधि, अनिकाल, महामारी, अनिष्ट दैवीप्रकोप आदिबाट रक्षार्थ मष्टाबण्डाली देवतालाई सम्झने, पुज्ने, गरिन्छ । यसरी सम्झदा, जात्रा निकाल्दा देउता खुसी हुन्छन् र कल्याण गर्दछन् भन्ने जनविश्वास रहेको पाइन्छ । यस मन्दिरमा प्रत्येक वर्ष मंसिर शुक्ल अष्टमीका दिन धुमधामसँग जात्रा मनाउने र अन्य समय सामान्य पूजाआजा हुने गर्दछ । यिनै विशेषताले मष्टाबण्डाली मन्दिर प्रख्यात रहेको छ ।

उ) मष्टाधामका विशेषता

मष्टाधाम गोदावरीको बण्डगडा, हाटखोली क्षेत्रमा अवस्थित पवित्र धार्मिक स्थल हो । यसमा मष्टादेवताको पुजाआजा गरिन्छ । हाल मष्टादेवताको सुन्दर नयाँ मन्दिर निर्माण गरिएको छ । मष्टाधाममा ठुलो जात्रा लाग्दछ । बाजागाजा सहित धामी नाच्ने गर्दछन् । धनगढी-स्याउले-दिपायल फाष्टट्रयाक नजिक रहेको र डोटीको विपीनगर सम्म जाने यात्रु दैनिक यस मार्गबाट जाने गर्दछन् । बण्डगडा हाटखोली खुटिया नदीको शिरान भएको, स्वच्छ सफा पानीका डम्महरूमा नुहाउन तथा वनभोज कार्यक्रम गर्न मानिसहरूको घुँइचो लाग्ने गर्दछ । यिनै विशेषताहरूले मष्टाधाम क्षेत्र गोदावरीको महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलका रूपमा परिचित हुन थालेको छ ।

(ख) हाम्रा जलसम्पदाका विशेषता

जलसम्पदा भन्नाले ताल-सरोवर, पोखरी, नदी, खोला, झरना, जलाधार तथा सिमसार आदि बुझिन्छ । गोदावरी नगरपालिका जलसम्पदाका दृष्टिले समृद्ध रहेको छ । गोदावरीका जलसम्पदाहरू र तिनका विशेषता यसप्रकार रहेका छन् :

अ) नायलतालका विशेषता

नायलताल गोदावरी नगरपलिका वडा नं.१२ को चाँप सल्ली क्षेत्रमा अवस्थित छ । पहाडी क्षेत्रमा रहेको यस तालले पर्यटकलाई मनोरम प्राकृतिक सुन्दरताको आनन्द प्रदान गर्दछ । यो ताल उचाइँमा भएकाले सितलता दिनु, जीव जन्तुका लागि सधैँ स्वच्छ पानी प्रदान गर्नु, घुम्न आउने मानिसको मन लोभ्याइ रहनु, विकास, प्रचार प्रसार र संरक्षणको पर्खाइमा रहेको महसुस हुनु यस तालका विशेषता हुन् । छिटपुट बस्ती वरपरको हरियाली जङ्गल, स-साना साँघुरा गोरेटा बाटा तथा विभिन्न जीवजन्तुले नायलतालको सुन्दरतालाई निखार दिएका छन्, अझ सुन्दरता थपेका छन् ।

आ) भल्कातालका विशेषता

भल्काताल सानो तर रमणीय पर्यटकस्थल हो । गोदावरी नगरपीलिका वडा नं. ९ को सेहरी बल्मी क्षेत्रमा अवस्थित भल्काताल खुटिया नदीको किनारमा अवस्थित छ । पूर्वपश्चिम महेन्द्र राजमार्गबाट नजिक हुनु, बेहडाबाबाधाम र सुदूरपश्चिमको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र तथा अस्थायी राजधानी धनगढी जाने सिधाबाटो हुनु, नदी किनारमा अवस्थित रहनु, हरियाली रुख-वृक्षको बिचमा गाउँ नजिक रहनु, पानी तथा सुन्दरताको लागि महत्व राख्नु जस्ता विशेषता यस तालका रहेका छन् । सिमसार क्षेत्र अन्तर्गत पर्ने यो ताल जैविक विविधताको संरक्षणमा पनि महŒवपूर्ण रहेको छ ।

इ) लामीतालका विशेषता

लामीताल लाम्चो आकारको छ । यो गोदावरी नगरपीलका वडा नं. २ को अत्तरिया बजार नजिक रहेको छ । यसले अत्तरिया बजारको सौन्दर्यलाई अभिबृद्धि गरेको छ । जैविक विविधताको संरक्षणमा यसबाट सहयोग पुगेको छ । यो ताल माछा, बकुल्ला, सारस, वनकुखुरा लगायत पानीमा रहने, पानी रुचाउने जीवजन्तुहरूको बास स्थानका रूपमा रहेको छ । यसले पर्यटन प्रबर्द्धनमा योगदान पुऱ्याएको छ । यस वरपरको परिवेश समेटेर यसलाई व्यवस्थित उद्यान बनाउन सकेमा, सफा स्वच्छ राख्न सकेमा, स्थानीयलाई यसको संरक्षण, प्रबर्द्धन एवम् विकासमा सहभागी गराउन सकेमा यसले आर्थिक समृद्धि तथा प्रर्यटन प्रबर्द्धनमा सहयोग पुग्ने देखिन्छ ।

ई) मनहरा नदीका विशेषता

मनहरा नदी किनार पर्यटकीय दृष्टिले सुन्दर रहेको छ । गौचरन, पानी, हरियाली, सुन्दर शान्त र सितल वातावरण यसका विशेषता रहेका छन् । मनहरा नदी अत्तरिया बजारको नजिक भएर बग्ने हुनाले सहरको सुन्दरता तथा वातावरणीय स्वच्छताका किसिमले पनि यो नदी विशेष महत्वको रहेको छ ।

उ) खुटिया नदीका विशेषता

खुटिया नदी गोदावरीको सबै भन्दा ठुलो र हरेक दृष्टिकोणबाट महत्वपूर्ण नदी हो । धनगढी उप-महानगरपालिका र गोदावरी नगरपालिका तथा गौरीगङ्गा नगरपालिकाका भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा निर्माण सामग्री गिट्टी, ढुङ्गा, बालुवा तथा भरान यहीँ नदीबाट आपूर्ति हुने गर्दछ । उत्तर पहाडदेखि दक्षिण तराईतिर भिरालो पारेर बग्ने हुनाले खुटिया नदीले समथर जमिन कटान गर्ने र

ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा बगाएर ल्याउने गर्दछ । हजारौँ मानिसका लागि यो नदी आयआर्जनको माध्यम बनेको छ । जैविक विविधताको संरक्षणका लागि खुटिया नदी महत्वपूर्ण मानिन्छ । यसको वरपर किनारमा हरियाली तथा वनभोज स्थल एवम् सितल वातावरण प्राप्त हुने र राजमार्ग यसलाई नाघेर जाने हुनाले पनि यसको दृष्यावलोकनमा सहजता रहने गर्दछ । यसका किनारका फाँटहरू चरिचरन र घाँस दाउराका लागि पनि महत्वपूर्ण छन् जहाँ सेतै फुलेका काँसका घारीले यसको सौन्दर्य तथा शोभा बढाउने गर्दछन् ।

ऊ) मोहना नदीका विशेषता

मोहना नदी गोदावरीको उत्तरी क्षेत्रबाट उत्पत्ति भएर दक्षिण हुँदै पूर्व कर्णाली नदीमा समाहित हुने नदी हो । यसमा तल गएर गोदावरीको खुटिया, मनहरा, लगायतका नदी तथा खोलाहरू विलय हुनुका साथै कैलाली जिल्लाका सम्पूर्ण नदी-नालाहरूको विलय हुन्छ । मोहना कैलाली र कञ्चनपुर लिल्लाको सिमाना छुट्ट्याउने तथा तल गएर भारतसँगको सिमाना छुट्ट्याउने अन्तराष्ट्रिय सिमा नदी पनि हो । यसले मोहना सिचाइइँ आयोजनाको नामबाट गोदावरी र कञ्चनपुरको कृष्णपुरका धेरै जसो भू-भागमा सिचाइँ सुविधा पुऱ्याउँदै आएको छ । ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामग्रीको आपूर्ति पनि यस नदीबाट भैरहेको छ । जैविक विविधताको संरक्षण तथा चरिचरनका लागि पनि मोहाना नदीबाट यस क्षेत्रका मानिसले लाभ लिइरहेका छन् । यस्ता विविध विशेषताहरूले मोहना नदी यस क्षेत्रको महत्वपूर्ण जलसम्पदा हो ।

ऋ) मछेली खोलाका विशेषता

गोदावरी नगरपालिकामा अवस्थित पर्यटकीय स्थलहरुमा मन्दिरले खोजकर्तालाई पौराणिक एवम् ऐतिहासिकताको रहस्य प्रदान गर्दछन् । मन्दिरका शैलीको ज्ञान, मन्दिर र त्यहाँ विराजमान देवी देवताप्रति मानिसहरूको आस्था र भक्तिको बारेमा जानकारी दिन्छन् । पर्यटकलाई लोभ्याउँछन्, मेला जात्रामा पर्यटकहरू भरपुर आनन्द लिन्छन् भने भक्तजन मनोकांक्षा पूरा हुने विश्वाससाथ भक्ति प्रकट गर्दछन् । गोदावरी, ग्वासी समैजी वनदेवी र मष्टाबण्डाली मन्दिरहरू अपार ज्ञानका खानीका रूपमा रहेका छन् । त्यहाँ रहेका सन्त महन्तको जीवनशैली पनि मानिसका लागि विशेष रूचि र प्रेरणाको विषय बन्ने गरेको छ । यसै गरी ताल तलैयाले जैविक विविधताको जानकारी प्राप्त हुन्छ । पर्यटकलाई लोभ्याउने रमणीयता तथा धरातलीय विविधताको ज्ञानका साथै भरपूर मनोरञ्जन प्राप्त हुन्छ । जलबिहारको आनन्द प्राप्त हुन्छ । यहाँ माछा मार्ने व्यवसायको निर्भरता छ ।

ग) हाम्रा जल सम्पदाको संरक्षण

जल सम्पदा भन्नाले नदी, खोला, तालतलैया, झिल-सरोवर, छाँगा-छहरा, झरना, सिमसार, जलाधार क्षेत्र, जल सागर आदि बुझिन्छ । गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा लामीताल, नायलताल, भल्काताल, मनहरा नदी, मोहना नदी, खुटिया नदी, मछेली खोला, वल्मी सिमसार क्षेत्र आदि जस्ता जल सम्पदाहरू रहेका छन् । जल सम्पदा मानिस मात्र नभएर सम्पूर्ण प्राणीहरूका लागि नभई नहुने जीवन दायिनी वस्तु हो । पानी बिना कुनै प्राणीको पनी अस्तित्व सम्भव हुँदैन । त्यसकारण जल सम्पदाको संरक्षण गर्नु सबैका लागि अपरिहार्य छ । घरायसी काम खाना बनाउन, लुगाधुन, भाँडाधुन, नुहाउन, खेतीबारी सिचाइँ गर्न, उद्योग कलकारखाना चलाउन, घर-भवन बनाउन जस्ता कार्यमा जल सम्पदाको उपयोग हुने गर्दछ ।

पछिल्लो समयमा जल सम्पदाको व्यापक दुरुपयोग बढ्नाले, मानिसका क्रियाकलापले वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्न गई पानीका मुहान सुक्ने, बाढी पहिरो आउने, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, खण्डवृष्टि हुने तथा विभिन्न किसिमका प्राकृतिक विपत्तिहरू आउने र जन जीवन संकटमा पर्ने गरेको छ । उद्योग कलकारखानाबाट निस्केको बिषाक्त पानी खोलानालामा फाल्नाले, ढल खोलामा मिसाउनाले, वन-जङ्गल जथाभावी कटानी फडानी गर्नाले, जथाभावी नदीनालाबाट ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा उत्खनन् गर्नाले प्राणीहरूको जीवन तथा जल सम्पदाहरू संकटमा पर्ने गरेका छन् । यिनको संरक्षण गर्नु आजको अपरिहार्य आवश्यकता बनेको छ । जल सम्पदाको संरक्षणका लागि हामीले निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्ने देखिन्छ ।

- खाली स्थानमा वृक्षारोपण गर्ने,
- वन जङ्गलको कटानी, फडानी रोक्ने, काठको प्रयोग र दाउरा बाल्ने प्रचलनलाई निरुत्साहित गर्ने,
- नदी नालाबाट जथाभावी ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा उत्खनन्, चोरी निकासी नियन्त्रण गर्ने,
- नदी नालामा उद्योग कलकारखानाबाट निस्केको विषात्त पानी शुद्धीकरण गरेर मात्र फाल्ने,
- खोलानालामा ढल नमिसाउने, मिसाउनै पर्ने भए शुद्धीकरण गरेर मात्र मिसाउने,
- चुरे क्षेत्रको संरक्षण गर्ने,
- विभिन्न ठाउँमा कृत्रिम तालतलैया निर्माण गरेर बर्षात्को पानी सञ्चय गर्ने,
- जल सम्पदाको संरक्षणका लागि आवश्यक नीति नियम निर्माण गरेर लागू गर्ने,
- जल सम्पदाको संरक्षणका लागि यिनको महत्वका बारेमा जन चेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने,
- वनजङ्गल र जल सम्पदाको संरक्षणमा उत्कृष्ट कार्य तथा योगदान गर्ने व्यक्तिलाई पुरस्कार तथा मान सम्मानको व्यवस्था गर्ने,
- कृत्रिम जलाधार निर्माणमा जोड दिने ।

क्रियाकलाप

कक्षालाई दुई समूहमा विभाजित गरी एउटा समूहले गोदावरीका मन्दिर-तीर्थस्थलका विशेषता र अर्को समूहले जलसम्पदाका विशेषता पहिचान गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.खुटिया नदी के कारणले महत्वपूर्ण छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

२.हाम्रा जल सम्पदाको संरक्षण के कसरी गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

३.गोदावरीधामका विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

४.'गोदावरी पर्यटकीय महत्व बोकेको सहर हो' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

तपाईंको घर छिमेक, टोल अथवा वडामा ओझेलमा परेको कुनै पर्यटकीय स्थल छ ? यदि छ भने त्यसका विशेषता र महत्व बारे सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ-२ : हाम्रा मानव सम्पदा

गोदावरी नगरपालिकाभित्र विभिन्न क्षेत्रहरू जस्तैः चिकित्सा, कला-साहित्य, विज्ञानप्रविधि, राजनीति, समाजसेवा, धर्म-आध्यात्म नै मानव सम्पदाका क्षेत्रहरू हुन् । यी क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिलाई प्रेरक मानव सम्पदा मान्न सकिन्छ । देश र समाजलाई विशेष योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिका राम्रा कामहरू अनुशरणयोग्य तथा प्रेरक हुने भएकाले गोदावरीमा जन्मेर गोदावरी मात्र नभएर देश, जनता र समग्र जगत्को भलो चिताउने, गोदावरीको नाम उज्वल बनाउने व्यक्तित्व क्रियाशील मानव सम्पदाभित्र पर्दछन् । गोदावरीमा प्रेरणादायी ख्याती प्राप्त व्यक्तित्वहरूमा निम्न व्यक्तित्वको चर्चा युक्ति सँगत देखिन्छ ।

कृष्णदत्त पनेरु (बञ्चित)

कृष्णदत्त पनेरू १९९८ मंसिर २० गते डडेल्धुरा जिल्लाको अजयमेरु ६, सिममा बुवा हरिदत्त पनेरु र आमा कौशिल्या देवीको तेस्रो सन्तानको रुपमा जन्म भएको थियो । हाल उहाको बसाई गोदावरी नगरपालिका-२, अत्तरियामा रहेको छ । उहाँले आफ्नो जीवनको लामो समय शिक्षण पेशामा बिताउनु भएको थियो । उहाँ शैक्षिक, साहित्यक एवम् स्वतन्त्र समाजसेवी व्यक्ति हुन् । सकारात्मक सोचका धनी पनेरू साहित्यका माध्यमबाट समाज परिवर्तनका मुद्दाहरूलाई मौलिक ढङ्गले स्थापित गर्न प्रयत्नरत व्यक्तित्व हुन् । गोदावरी नगरक्षेत्रमा विद्यालय तथा क्याम्पस स्थापना र शिक्षा क्षेत्रको विकासका लागि उनले विशेष योगदान पुऱ्याएका छन् । दुर्गालक्ष्मी क्याम्पस, दुर्गालक्ष्मी नमुना मा.वि. को स्थापना र विकासका लागि नेतृत्वदायी भूमिका यिनले निर्वाह गरेको पाइन्छ । निजी स्तरबाट एभरेष्ट कलेजको स्थापनामा पनि यिनको संचालकीय भूमिका रहेको पाइन्छ । २०४० सालदेखि साहित्य साधनामा क्रियाशील वञ्चितले साहित्यका माध्यमबाट देश र जनताको सेवा गरे वापत विभिन्न संघ संस्थाले पुरस्कृत गर्नुका साथै अभिनन्दन समेत गरेको पाइन्छ । उनले दर्जनौं यस्ता सम्मानहरू प्राप्त गर्नु भएको छ । दर्जनौ साहित्यिक तथा सामाजिक संघ संस्थामा आबद्ध भएर आफ्नो जीवन सार्थक तुल्याएका छन् । हालसम्म वञ्चितले आधा दर्जनबढी साहित्यिक ग्रन्थको प्रकाशन गराएका छन् भने थुप्रै प्रकाशोन्मुख अवस्थामा रहेका छन् । उनलाई साहित्यकार मात्र नभनेर दानवीर भन्दा पनि अत्युक्ति हुँदैन । उनले विद्यालय पुस्तकालय जस्ता पवित्र सामाजिक संस्थाहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत सम्पत्ति दान सहयोग गरेका छन् । आजका दिनसम्म पनि उनी आफ्नो साहित्यकारिता, समाजसेवाको पवित्र मार्गमा क्रियाशील देखिन्छन् ।

मनिराम चौधरी (म्याक्स)

गोदावरी नगरपालिकामा वि.सं. २०४७ मंसिर १९ गते स्व. प्रेमलाल डंगौरा र आमा जगन देवी चौधरीको कोखबाट जोनापुर गाउँमा जन्मिनुभएका मनिराम चौधरी फुटबल खेलाडी हुन् । उहाँले औपचारिक शिक्षा १२ कक्षा सम्म अध्ययन गर्नुभएको छ । म्याक्स उपनामले चिनिने मनिराम सानै उमेर देखि फुटबल खेलमा अति नै रुची राख्ने गर्दथे । विद्यालयको पठनपाठन पछी फुटबल खेल्नकै लागी साइकलको लामो यात्रा तय गरि स्थानीय खेलमैदानमा घण्टौ समय खेल्ने गर्दथे ।

फुटबलको नाम सुन्ने बित्तिकै हुरुक्कै हुने विभिन्न ठाउँमा फुटबल खेल्नकै लागि घण्टौ समय बिताउने गर्दथे । उनी सानै उमेरबाट फरक स्वभाव भएका कारण खेलकुदमा अति नै रुची राख्थे जसका कारण उनले विद्यालय स्तरबाटै खेलमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका थिए । हालसम्म राष्ट्रिय स्तरका खेलहरुमा सहभागीता जनाई आफ्नो र गोदावरी नगरपालिकाको नाम उच्च राखेका छन् ।

खेल क्षेत्रमा क्षेत्रीय फुटबलबाट आफ्नो खेल जीवनमा पाँचौ, छैंटौ र सातौँ गरि तीन वटा राष्ट्रिय स्तरको खेलमा सहभागीता जनाएका छन् । २०६८ सालमा सुदूरपश्चिममा भएको राष्ट्रिय फुटबल खेलमा आफ्नो टिमलाई गोल्ड मेडल जिताउन सफल भएका थिए जसमा उहाँले धेरै गोल गरी सर्वाधिक गोलकर्ताको उपाधी हासिल गरेका थिए । साथै काठमाडौँमा भएको सि डिभिजन बत्तिस पुतली क्लव तथा ए डिभिजन थ्रि स्टार जुनियर टिम, ए डिभिजन फेन्ड्स क्लवबाट २ सिजन खेलेका थिए । हाल उहाँले AFC बाट "C" कोचिङ्ग प्रमाणपत्र प्राप्त गरि विभिन्न क्षेत्रमा खेलाडीहरुलाई प्रशिक्षण गर्दै आउनुभएको छ । उहाँद्वारा प्रशिक्षित खेलाडीहरुले अहिले विभिन्न ठूला क्लवहरुबाट खेलिरहनु भएको छ ।

उहाँले आफ्नो गाउँमा विभिन्न उमेर समूहका केटाकेटीहरुलाई समूह विभाजन गरि फुटबल खेलको प्रशिक्षण दिदै आउनुभएको छ र उहाँबाट प्रेरित भएर साना नानीबाबुहरु पनि म्याक्स जस्तै खेलाडी बन्ने सपना बोकेर विभिन्न प्रकारका खेलकुदका क्रियाकलापहरुमा सहभागी हुदै आइरहेका छन् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. कृष्णदत्त पनेरु 'वञ्चित' को जीवनीबाट के प्रेरणा पाउन सकिन्छ ?

२. मनीराम चौधरीले राष्ट्रिय स्तरको कुन-कुन खेल खेलेका थिए ?

सिर्जना / परियोजना

तपाइँले चिने जानेको समाजसेवी अर्थात् मानव सम्पदाको जीवनी, विशेषता र योगदान बारे एक लेख तयार पार्नुहोस् ।

पाठ-३ : हाम्रा हस्तकला

सामान्यतया हातबाट निर्मित सामग्रीलाई हस्तकला भन्ने गरिन्छ । स्थानीय मानिसले दैनिक जीवन चलाउन, आफ्ना आवश्यकता पूर्ति गर्न हातबाटै सामग्री निर्माण गर्ने गर्दछन्, यिनैलाई हस्तकला भन्ने गरिन्छ । हस्तकलाका सामग्री निर्माणको कार्य पहिले पहिले अलि बढी नै हुने गरेको भए पनि हातबाट सामग्री बनाउने कला एक पुस्ताले अर्को पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्दै जाने गर्नाले स्थानीय स्तरमा यस्ता हस्तकलाका सामग्री बनाउने प्रचलन आजसम्म पनि जीवन्त रहँदै आएको पाइन्छ । कसै कसैले यसलाई पेसाका रूपमा समेत लिने गरेको पाइन्छ । त्यसकारण सिप पनि पेशा पनि जीवन्त रहँदै आएको देखिन्छ । गोदावरी नगर क्षेत्रमा यस्ता हस्तकलाका सामग्रीहरू उपलब्ध हुने गरेका छन् । मुख्य गरी निम्न प्रकारका हस्तकलाका सामग्री बनाउने परम्परा गोदावरीमा जीवन्त रहेको पाइन्छ ।

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

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

ग) ऊन र जुटबाट निर्मित हस्तकला : टोपी स्वीटर, रुमाल, राडी-पाखी, कामलो चद्धदर, बक्खु, बोरा, बोजा, दाम्लो, गल्याउँ, बरो-जेउडो, लडो, पगो आदि ।

घ) काठबाट निर्मित हस्तकला : जुवाली, मै, हलानु, कोल, मुसल, ढिकी, ठेकी, गाबु, मल्स्या, बिँड, कुर्ची आदि ।

ङ) अन्य : चकटी, जाँतो, ओखलो, ओखल, दुना, टपरी, बहत्ता, पोका, फिनु, सुकुल, हलुणो, फालो, हलो, आदि ।

क) हाम्रा हस्तकलाका विशेषता

गोदावरी क्षेत्रमा प्राप्त हस्तकलाका सामग्री यहाँका मनिसले पुरानो पुस्ताबाट सिकेको ज्ञान र सिपका रूपमा स्थापित छन् । यसमा यहाँका मानिसको लवाइ खवाइ, भेषभूषा, चाल चलनको स्पष्ट चित्र पाउन सकिन्छ । यहाँका डोको, म्यान्द्रो, मुडा, गाग्रा, सुल्पा, खुत्रुके, दुना, टपरी, बहत्ता, सुकुल, फिनु, गाबु, ठेकी, दाम्लो, गमला, मट्का, ढकिया, भकारी, सुप्पो आदि सामग्री निर्माणका लागि सित्तैमा स्थानीय सामग्रीको उपयोग गर्ने गरिन्छ । यसमा पैसा खर्च गर्नु पर्दैन । सस्तो स्वस्थकर पनि हुन्छ । सित्तैमा पाइने हुनाले खर्च कम र वचत धेरै हुने गर्दछ । गोदावरीमा प्रचलनमा रहेका हस्तकलाका सामग्रीका विशेषताहरू यसप्रकार रहेका छन् ।

- हातबाट निर्मित हुन्छन् ।
- स्थानीय साधन स्रोतको प्रयोग गरिएको हुन्छ ।
- स्थानीय मानिसका कलाकृति झल्केका हुन्छन् ।
- कम लागतमा निर्माण भएका हुन्छन् ।
- समयानुकूल निर्माण गरिने हुनाले बढी उपयोगी हुन्छन् ।
- मानिसका आवश्यकता परिपूर्ति गर्छन् ।
- मानिसलाई स्वरोजगार बनाउने क्षमता यिनमा हुन्छ ।
- परम्परागत संस्कृतिको झल्को दिन्छन् ।

- स्वस्थ्यका लागि पनि फाइदा जनक हुन्छन् ।
- काठ, माटो, ढुङ्गा, बाँस, जुट, भिमल, पात आदिबाट यिनको निर्माण गरिन्छ ।

ख) हाम्रा हस्तकलाको महत्व

हाम्रा हस्तकला हाम्रो दैनिक जीवन चलाउन अति उपयोगी भएका छन् । यिनको प्रयोगबाट हाम्रो जीवन सहज बनेको छ । आफ्नो सिप र कलाको माध्यमबाट आफ्नै आरिबारीमा सित्तैमा प्राप्त हुने काठ, माटो बाँस, जुट, उन जस्ता सामग्रीलाई प्रयोग गरेर यिनको निर्माण गरिने हुनाले यिनको निर्माण र प्रयोगबाट फाइदैफाइदा रहेको छ । हाम्रा हस्तकलाको महत्व यसप्रकार रहेको छ ।

- हाम्रा हस्तकलाबाट निर्मित सामग्रीहरू आवश्यकताको परिपूर्तिका लागि बनाइने हुनाले यिनी जीवनोपयोगी छन् ।
- धान लगायतका अन्न भण्डारण गर्न भकारी, कुरु जस्ता सामग्री, खेतीबारी लगाउन हलो, अनौ जस्ता सामग्री, परिकार बनाउन, खान दुना, टपरी जस्ता सामग्री मानिसका लागि नभई नहुने हुनाले यिनको महत्व जीवनमा धेरै छ ।
- चित्रो-मान्द्रो, डोको-डालो, सुप्पो-नाङ्लो, सिन्का, छेस्का, भिर जस्ता बाँसबाट बनेका सामग्रीको प्रयोग दैनिक रूपमा नगरी नहुने हुनाले यिनको महत्व रहेको छ ।
- पेसा, व्यवसाय र सिप आर्जन सँगसँगै हुने हुनाले मानिस मानिसका लागि हस्तकलाको विशेष महत्व रहेको छ ।
- न्यून खर्चमा सहजै बनाउन सकिने हुनाले अति उपयोगी हुन्छन् ।
- एकले अर्कालाई सित्तैमा सिकाउँदै हस्तान्तरित परम्पराका रूपमा रहने हुनाले यिनको महत्व छ ।
- हस्तकलाबाट मानिसका व्यवहार, संस्कार र संस्कृति झल्कने हुनाले यिनको विशेष महत्व रहेको हुन्छ ।
- हस्तकलाका सामग्री कुनै जाति विशेषका परिचय र पहिचान झल्काउने सम्पदा भएकाले पनि यिनको विशेष महत्व रहेको हुन्छ ।

क्रियाकलाप

शिक्षकको सहायताले दुना, टपरी, डोको, गाग्री, सुप्पो, नाङलोको चित्र बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.हस्तकला भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? उदाहरण सहित परिचय दिनुहोस् ।

२.हस्तकलाभित्र कस्ता कस्ता सामग्री पर्दछन् ? लेख्नुहोस् ।

३.हस्तकलाको विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

४.हस्तकलाको महत्वमाथि चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

तपाईंको टोल छिमेकमा प्रचलित कुनै चार हस्तकलाका सामग्री निर्माण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-४ : समृद्धि उन्मुख गोदावरी

गोदावरी आज प्रगतिको बाटोमा लम्की रहेको छ । सुदूरपश्चिमको मुख्य प्रवेशद्वारका रूपमा रहनु, जनघनत्व बढ्नु, व्यापार व्यवसायमा विविधता तथा बढोत्तरी हुँदै जानु, शैक्षिक गन्तव्यका रूपमा मानिसले लिनु तथा विकसित हुनु, व्यावसायिक कृषिमा मानिसको ध्यान केन्द्रित हुनु, परम्परागत खेतीपातीको बदला उद्योग, व्यापार र व्यावसायिक खेतीतर्फ मानिसको आकर्षण बढ्नु, होटल तथा पर्यटन व्यवसाय बढ्दै जानु जस्ता परिवर्तनले गोदावरी समृद्धि उन्मुख रहेको विषय प्रष्ट हुन आउछ ।

(क) सुदूरपश्चिमको राजधानीका रूपमा गोदावरी

नेपाललाई २०७२ असोज ३ गते ७ प्रदेशमा विभाजन गरेको बखत प्रदेश नं. ७ का रूपमा सुदूर पश्चिम प्रदेशको स्थापना भएको हो । पछि समग्र सुदूरपश्चिमको प्रवेशद्वारका रूपमा रहेको गोदावरी सुदूरपश्चिम प्रदेशको स्थायी राजधानीका रूपमा घोषणा गरिएको छ । तराइँका कैलाली र कञ्चनपुर तथा पहाडका डोटी, अछाम, बाजुरा बझाङ, डडेल्धुरा, बैतडी र दार्चुला गरी नौ जिल्ला समेटेर सुदूरपश्चिम प्रदेशको स्थापना गरिएको छ । राजधानी घोषणा भएपछि गोदावरी नयाँ किसिमले अगाडि बढेको छ । यस प्रदेशमा १ उप-महानगरपालिका, ३३ नगरपालिका र ५४ गाउँपालिका गरी जम्मा ८८ स्थानीय तह रहेका छन् । जातीय, धार्मिक, सांस्कृतिक विविधतामा एकता बोकेको गोदावरी सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानी घोषणा भए पछि यहाँको व्यापार व्यवसाय बढ्न गएको छ । रोजगारी बृद्धि भएको छ र गोदावरी मानिसको आकर्षणमा परेको छ । राजधानी घोषणा मात्रै भएको र अहिलेसम्म राजधानी निर्माणको काम अगाडि बढ्न नसक्नाले गोदावरीको सर्वाङ्गीण विकासमा भने बाधा सिर्जना भएको छ ।

(ख) विगतको, हालको र भविष्यको गोदावरी

गोदावरी नगरपालिकाको नाम विगतमा अत्तरिया नगरपालिका थियो । त्यो भन्दा पनि अगाडि मालाखेती गाउँ विकास समिति र गोदावरी गाउँ विकास समिति रहेको भूभाग नै आज गोदावरी नगरपलिकाभित्र समेटिएको छ । गोदावरी नगरपालिकाको प्रमुख प्रशासनिक केन्द्र विगतको मालाखेती गा.वि.स.अन्तर्गतको अत्तरिया बजारमा अवस्थित रहेको छ । विगतमा अत्तरिया बजार त्यति विकसित नभएको र पुरानो मालाखेती मण्डी (हाट) प्रख्यात रहेको, अन्न उब्जनीमा अब्बल रहेको थियो । त्यसै मालाखेतीको नामबाट गा.वि.स.को नामकरण भएको, गोदावरी नदी स्थित मन्दिर (सन्त अखाडा) प्रख्यात तीर्थस्थलका रूपमा रहेको र त्यसैको नामबाट गोदावरी गा.वि.स. नामकरण गरिएको देखिन्छ । हाल गोदावरी, मालाखेती तथा गेटा गा.वि.कासमेत केही भू-भाग समेटी गोदावरी नगरपलिकाको स्थापना भएको हो । हिजोका दिनमा उद्योग कलकारखाना, शिक्षा आदि क्षेत्रमा विकास नभएर जीविकोपार्जनको अर्थतन्त्रमा सिमित गोदावरी पिछडिएको अवस्थामा रहेको देखिन्छ ।

आज गोदावरी समग्र सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानी क्षेत्रका रूपमा घोषणा भएको छ । पुरानो प्रख्यात मालाखेती मण्डी बजार संकुचनमा परे पछि गोदावरीको अत्तरिया बजार सुदूरपश्चिमको प्रवेशद्वारका रूपमा विकसित भएको छ । अत्तरिया बजारमा सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयको आङ्गिक क्याम्पस दुगालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस स्थापना भएको छ जहाँ स्नातकोत्तरसम्मको अध्ययन अध्यापन हुन्छ । यसै गरी सुविधा सम्पन्न, नवै जिल्लाका विद्यार्थीको आकर्षणको केन्द्र विज्ञान, इन्जिनियरिङ्

जस्ता प्राविधिक विषयसमेत पढाइ हुने दुर्गालक्ष्मी नमुना माध्यमिक विद्यालय दहल, तथा सरस्वती नमुना मा.वि.,गेटा देशकै नमुना विद्यालयका रूपमा ख्याति कमाउन सफल भएका छन् । यस्तै अन्य सरकारी विद्यालय, सैनिक महाविद्यालय तथा निजी क्षेत्रका तमामौँ विद्यालयले शिक्षा क्षेत्रमा अतुलनीय योगदान पुऱ्याइ रहेका छन् । गोदावरीमा उद्योग र व्यापारमा पनि उल्लेख्य प्रगति देख्न पाइन्छ । रोजिन टर्पेन्टाइन उद्योग, सुदूर फुड इन्डिस्टी, आर.पी. फ्लोर मील, अवस्थी ग्रुप, विभिन्न गारमेन्ट उद्योग, हार्डवेयर उद्योग, कपास उद्योग, दुग्ध वितरण केन्द्र,पशु हाटबजार, व्यावसायिक कृषि, तरकारी तथा फलफूल संकलन केन्द्र, खाद्य संकलन केन्द्र, काठ दाउरा संकलन तथा विक्री, ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा व्यवस्थित उत्खनन् तथा विकी, क्रसर उद्योग, ईटा कारखाना, साबुन तथा सोडा उद्योग, घर जग्गा कारोबार, होटल व्यवसाय, पर्यटन व्यवसाय, खेलकुद जस्ता गोदावरीलाई समृद्धिको मार्गमा डोऱ्याउने कार्यहरू भैरहेका छन् । गोदावरी शैक्षिक केन्द्र, रोजगारीको केन्द्र, औद्योगिक केन्द्र, व्यापारिक केन्द्र, कृषि केन्द्र आदिका रूपमा विकसित भैरहेको छ । गोदावरी प्रगतिउन्मुख मार्गमा अगाडि लम्की रहेको छ ।

यसप्रकारको प्रगतितिर पाइला अगाडि बढाइ रहेको गोदावरीलाई हेर्दा गोदावरी भविष्यमा हरप्रकारले विकसित र समृद्ध सहर बन्नेमा आशावादी हुन सकिन्छ । गेटामा निर्माणाधीन मेडिकल कलेज पूर्ण रूपमा सञ्चालनमा आएमा, व्यवस्थित सहरीकरण गर्ने कार्य तिब्र गरिएमा, व्यापार, उद्योग कलकारखाना व्यवस्थित गरिएमा, गुणस्तरीय शिक्षामा जोड दिएमा, बाटोघाटो, पुलपुलेसाको निर्माण, कला संस्कृतिको जगेर्ना, स्थानीय साधनस्रोतको अत्यधिक उपयोग हुँदै गएमा गोदावरी सुदूरपश्चिम कै प्रमुख व्यापारिक, शैक्षिक, औद्योगिक, व्यवस्थित, पर्यटकीय गन्तब्यका रूपमा विकसित हुन सक्दछ ।

(ग) गोदावरीको समृद्धि र विकासमा नगरवासीको भूमिका

कुनै पनि ठाउँ राम्रो हुनु र नराम्रो हुनुमा, विकसित र अविकसित रहनुमा त्यहाँका बासिन्दाको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । गोदावरी अब नयाँ चरणमा प्रवेश गरिसकेको हुनाले एक पटक यहाँका बासिन्दाले हृदयदेखि नै यसको समृद्धि र विकासमा लाग्ने प्रण गरेर क्रियाशीलता देखाउनु जरुरी देखिन्छ । सानातिना मनोमालिन्य र क्षेत्रीयता, जातीयता, वर्गीयताका सङ्कीर्ण सोच त्याग गरेर अग्रगामी बन्नु जरुरी छ । मन, वचन, र कर्मले गोदावरीको सर्वाङ्गीण विकासमा लाग्नु पर्ने देखिन्छ । यहाँका सामाजिक समस्याहरूको पहिचान गरी तिनको समाधानमा केन्द्रित हुनु पर्ने देखिन्छ । सम्पूर्ण नगरवासीमा यो नगर मेरो हो, यसको उन्नति प्रगति मेरो उन्नति प्रगति हो भन्ने भावनाको विकास गर्न सकेमा, गोदावरीको विकासमा क्रियाशीलता देखाएमा, नैतिकता, मानवता, आत्मानुशासन, बहुलवादी सोच राखेमा, स्थानीय नगरपालिकाले सबै विचार भावनाको प्रतिनिधित्व गर्दै, समस्याको प्राथमिकीकरण गर्दै विकास कार्य अगाडि बढाएमा, असल नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरेमा गोदावरीको समृद्धि र विकास टाढा छैन । त्यसैले गोदावरीको समृद्धि र विकासमा नगरबासीको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको र रहने गर्दछ ।

क्रियाकलाप :

'गोदावरीको विकासमा मेरो दायित्व' विषयमा समूहगत रूपमा वक्तृत्वकला आयोजना गरी अधिकांश विद्यार्थीलाई बोल्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१.विगत र हालको गोदावरीमा के फरक छ तुलना गरी लेख्नुहोस् ।

२.गोदावरीको समृद्धि र विकासमा विद्यार्थीको के भूमिका हुन सक्दछ ? लेख्नुहोस् ।

३.गोदावरीको भविष्यमाथि तपाईंको भविष्यवाणी के छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

४.गोदावरीलाई सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानीका रूपमा चिनाउनुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

तपाईंलाई गोदावरी नगरलाई अँझै विकसित तुल्याउन के गर्नु पर्ला जस्तो लाग्छ ? उपयुक्त विचार लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-५ : गोदावरी नगरपालिका र जातीय विविधता

गोदावरी नगरपालिकामा जातीय विविधताको प्रचुरता पाइन्छ । यहाँ अनेक जात जातिहरू आफ्ना पेसा व्यवसाय सञ्चालन गरेर एक अर्को जातिमा सुमधुर सम्बन्ध स्थापित गरेर बसोबास गरिरहेका पाइन्छन् । पहाडी खस अन्तर्गतका जातिहरू तथा तराईका आदिवासी जनजाति थारु तथा अन्य गुरुङ, मगर, मधेसी, मुस्लिम आदिको बसोबास गोदावरी नगरपालिकाभित्र पाइन्छ । गोदावरीमा विद्यमान जातीय विविधताको अवस्थालाई यसप्रकार चर्चा गर्न सकिन्छ ।

क) जातीय विविधता र एकताको परिचय

सामान्य तया जातीय विविधता भन्नाले विविध जात-जातिहरू भन्ने हुन्छ भने जातीय एकता भन्नाले भिन्न भिन्न प्रकारका जात जातिहरू एकताबद्ध भएर रहेको अवस्था बोध हुन्छ । भोगोलिक दूरी र त्यहाँको वातावरण एवम् परिस्थिति अनुसार मानिस एकै भएर पनि उसका रूप-रङ्ग, आकार-प्रकार, आचार-बिचार, संस्कार-संस्कृतिहरू अलग अलग हुने गर्दछन् जसले मानिसमा फरकपना उत्पन्न हुने गर्दछ त्यही फरकपनलाई जातमा रूपान्तरण गरेको पाइन्छ । सामाजिक नियन्त्रण एवम् सन्तुलन कायम गराउन पहिले मानिसहरूको समाजले मानिसको काम, योग्यता, ल्याकत सम्पत्ति आदि अनुसार विविध वर्गमा मानिसलाई विभक्त गऱ्यो र पछि गएर त्यसलाई जात भन्न थालियो भन्ने मान्यता रहि आएकोछ । राजा-महाराजा, साहु महाजन र सामन्तहरूले आफ्नो फाइदाको लागि कमजोर मानिसलाई तल्लो जात र बलियाहरू उपल्लो जात बनाएको भन्ने जस्ता मान्यताहरू जातको उत्पत्ति सम्बन्धमा प्रचलनमा रहेका पाइन्छन् । जे भए पनि मानिसहरूमा देखिने फरकपन अथवा विविधता नै जातीय विविधता हो । गोदावरीमा परापूर्व कालमा सुदूरपश्चिम र मध्यपश्चिमका जिल्लाहरू महाकाली नदीदेखि जुम्लाको सिंजा उपत्यका वरपरको क्षेत्रलाई खसान क्षेत्र भनिन्थ्यो र त्यहाँ खस राजाहरूले शासन गर्दथे । खसान क्षेत्रमा बसोबास गर्ने पहाडी ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शुद्र भनिने जात जातिहरूलाई खस जाति भन्न थालियो भन्ने भनाइहरू प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । यस आधारमा खस जाति तथा थारु, गुरुङ, मगर, शेर्पा, तामाङ, मुस्लिम, इसाई, नेवार, मदेसी आदि जात जातिको विविधता नै जातीय विविधता हो ।

खस जाति र अन्य जात-जातिहरू थारु, मगर, गुरुङ, बौद्ध, मुस्लिम, सिख, इसाई आदि विभिन्न क्षेत्रका मानिसहरू जात जे भए पनि हामी एकै मानिस हौं मिलेर रहनु पर्दछ, एकले अर्कोलाई सहयोग गरेर, मिलेर रहनु बस्नु पर्दछ भन्ने मान्यता र स्थिति जातीय एकता हो ।

ख) खस र अन्य जाति बिचको सम्बन्ध

गोदावरी नगरपालिका विविध जात जातिका मानिसहरूको साझा बासस्थलका रूपमा रहेको छ । यहाँ नेपालका हरेक ठाउँका मानिसहरू बसाइ सरेर बसोबास गरिरहेका छन् । मुख्य गरी पहाडी खस जाति ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य, शुद्र भनिने जातिहरू तथा थारु र गुरुङ, मगर लगायतका जनजातिहरू, हिन्दु, मुस्लिम, इसाई, बौद्ध आदि धर्म मान्ने मानिसहरू सबैको बसोबास गोदावरी नगरपालिकामा रहेको पाइन्छ । भिन्न भिन्न धर्म, संस्कृति, जात जाति, वर्ग र क्षेत्रका मानिसहरू बसोबास गर्ने भएकाले यहाँ अनेक प्रकारको विविधता पाइन्छ । बसाई सर्ने क्रममा मानिसले आफ्ना कला संस्कृति, आचार व्यवहार पनि सँगै बोकेर आउने हुनाले पनि यहाँ विविधताका अनेक रङ्गहरू

पाइन्छन् । तर पनि गोदावरीको विशिष्टता भनेको विविधतामा एकता रहेको छ । यहाँ सबैले स्वतन्त्र रूपमा आ-आफ्नो कला, संस्कृति र धर्म मान्न पाउने अवस्था रहेको छ । सबैले गोदावरीको बासिन्दा भएकोमा गर्व गर्ने गर्दछन् । सबै हामी एकै नेपाली भन्ने भावना यहाँ रहेको पाउन सकिन्छ । ब्राह्मण र दलित, हिन्दु र मुस्लिम सँगसँगै घर बनाउन पेसा-व्यवसाय चलाएर मिलेर बसिरहेको देख्न पाइन्छ । एक अर्काको चाँड-पर्वको सम्मान गर्ने परम्परा यहाँ विकसित भएको छ । हिन्दुको दशैतिहार होस् अथवा मुस्लिमको ईद रमजान, बौद्धको उधौली उभौली, ल्होसार होस् अथवा क्रिश्चियनको क्रिस्मस सबैमा सबैले सहिष्णुता कायम गरेर एक अर्कालाई साथ सहयोग गरेर, काज काममा भारो पडिमु गरेर जीवन र दैनिकी चलाइ रहेको पाइन्छ । त्यसैले गोदावरीमा खस र अन्य जातिका बिच सुमधुर सम्बन्ध रहेको पाइन्छ । यस अवस्थालाई विविधतामा एकताका रूपमा समेत हेर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

गोदावरीमा के कस्ता जात जातिको बसोबास रहेको छ सूची बनाई कक्षामा प्स्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) जातीय विविधता र एकताको दृष्टिबाट गोदावरीलाई परिचित गराउनुहोस् ।

(ख) गोदावरीका खस र अन्य जाति बिच के कस्तो सम्बन्ध रहेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) गोदावरीमा विभिन्न जात जातिले के कस्ता चाड पर्व मनाउने गर्दछन् ? सूची तयार गर्नुहोस् ।

(घ) गोदावरी नगर समृद्धि र विकास उन्मुख छ भन्ने भनाइलाई सविस्तार पुष्टि गर्नुहोस् ।

सिर्जना परियोजना

गोदावरी नगरको विशिष्टता विषयमा जानकार व्यक्तिसँग सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ - ३ : स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ-१ : स्थानीय व्यापार

स्थानीय स्तरमै त्यहाँको आवश्यकता पूर्ति गर्नका लागि संचालित बजार नै स्थानीय बजार हो। हाम्रो नगरपालिकामा प्रमुख बजार अत्तरिया संगसंगै लालपुर, स्याउले, हाटखोलि, गोदावरी, बुढितोला, गौडि, गेटा, पुरानो मालाखेती बजार आदि रहेका छन्। यस मध्ये अत्तरिया बजार गोदावरीको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र हो। यहाँ ताजा फलफुल र तरकारीदेखि लिएर कपडा, मसला र घरेलु सामानहरूसम्म सबै किसिमका सामग्रीहरु थोक तथा खुद्रामा कारोबार गर्न सकिन्छ । साथै यहाँ होटल, रेस्टुरेन्ट, पेट्रोल पम्प, विद्यालयहरु र ठुला ठुला उद्योगहरु पनि रहेका छन।

स्थानीय बजारको महत्वः

- सबल स्थानीय अर्थतन्त्र : स्थानीय बजारले किसान र साना व्यवसायहरूलाई आफ्ना उत्पादनहरू सिधै उपभोक्ताहरूलाई बेच्नका लागि मञ्च प्रदान गर्दछ। यसले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउँछ र उत्पादक र क्रेता दुवैका लागि उचित मूल्य सुनिश्चित गर्छ।
- विविधता र ताजापन : स्थानीय बजारहरूले नजिकैका खेतहरूबाट सिधै ताजा, मौसमी उत्पादनहरू प्रदान गर्छन्। तपाईंले ठुला सुपरमार्केटहरूको तुलनामा फलफुल, तरकारी र स्थानीय स्वादिष्ट पदार्थहरूको विस्तृत विविधता पाउनुहुनेछ।
- सामाजिक अन्तरक्रियाः बजारहरू सामाजिक केन्द्रहरू हुन्, जहाँ मानिसहरू किन्न, बेच्न र भलाकुसारी गर्न भेला हुन्छन्। यसले समुदायको भावनालाई बलियो बनाउँछ। विभिन्न समुदाय र स्थानीय विक्रेताहरूसँग अन्तरक्रियात्मक वातावरण बनाउन मद्दत पुग्छ ।
- परम्पराहरूको संरक्षणः धेरै स्थानीय बजारहरूले हस्तशिल्प र परम्परागत उत्पादनहरू प्रदान गर्छन्, हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदालाई जीवित राख्छन् र स्थानीय शिल्पकारहरूलाई सहयोग गर्छन्।
- सुविधा र पहुँचः स्थानीय बजारहरू सामान्यतया पैदल दूरीभित्र वा सार्वजनिक यातायातद्वारा सजिलै पुग्न सकिने हुन्छन्, जसले तिनीहरूलाई सबैका लागि पहुँचयोग्य बनाउँछ।

स्थानीय बजार हाम्रो समुदायको हृदय हो। तिनीहरूले आवश्यक सामानहरू प्रदान गर्छन्, स्थानीय व्यवसायहरूलाई सहयोग गर्छन्, र सामाजिक अन्तरक्रियाका लागि जीवन्त ठाउँ प्रदान गर्छन्। तिनीहरूको महत्त्व बुझेर, हामी यी बजारहरूको कदर गर्न सक्छौं र तिनीहरूको निरन्तर सफलतामा योगदान गर्न सक्छौं।

क्रियाकलाप

गोदावरीका स्थानीय बजारहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय व्यापार भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

(ख) स्थानीय व्यापारको के महत्व छ ?

(ग) तपाईंको नजिकको बजारमा पाइने सामानको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय व्यापारबाट स्थानीयलाई के कस्तो फाइदा पुगेको छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

स्थानीय बजार व्यवस्थापन सम्बन्धमा सोधखोज गरी छोटो प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

पाठ -२ : स्थानीय उद्योग

गोदावरी नगरपालिका केवल खेतीपाती र व्यापारहरू मात्र छैनन। हामीसँग स्थानीय उद्योगहरू पनि छ, जसले हाम्रो समुदायको आर्थिक तथा सामाजिक उत्थानको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । आज हाम्रा ति उद्योगहरु र तिनले अर्थतन्त्रमा दिएका योगदानको बारेमा चर्चा गर्नेछौं।

गोदावरी नगरपालिका भित्र जुस, बिस्कुट, चाउमिन, पाउरोटी, चिउरा, चामल, पानी प्यकेजिङ्ग जस्ता खाद्य बस्तु उत्पादन गर्ने देखि लिएर सेवा प्रदायक उद्योगहरु जस्तै होटल तथा पर्यटन प्रवर्द्धन उद्योग, यातायात सेवा, खाना पकाउने ग्याँस उद्योग, मुद्रण उधोग, खानेपानी वितरण सेवा आदि रहेका छन्। त्यसै गरि रासायनिक उत्पादनमा रंग उद्योग, रोजिन र टार्पेन्टाइन, कत्था, साबुन र सर्फ उद्योगहरु पनि यहाँ रहेका छन्। क्रशर कारखाना, फेब्रिकेशन उद्योग र इँटा उद्योग जस्ता आवश्यक निर्माण सामग्री उत्पादन गर्ने उद्योगहरु पनि रहेका छन् । अन्य उद्योगहरूमा कापी उत्पादन, कार्टुन उत्पादन र हस्तशिल्प उत्पादन जस्ता अन्य साना उद्योगहरू पनि संचालनमा रहेका छन्।

स्थानीय उद्योगको महत्वः

- रोजगारीको सिर्जनाः स्थानीय उद्योगहरूले हाम्रो समुदायका मानिसहरूलाई रोजगारीका अवसरहरू प्रदान गरि जीविकोपार्जन गर्नमा सहयोग गर्छन।
- आर्थिक सम्बृद्धिः यी उद्योगहरूले स्थानीय अर्थतन्त्रमा योगदान पुर्याउँदै वस्तु र सेवाहरू उत्पादन गर्छन्। तिनीहरूले लगानी आकर्षित गर्न र गोदावरीका लागि राजस्व संकलनमा योगदान गरिरहेका छन् ।
- सामुदायिक आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्ने : स्थानीय उद्योगहरूले खाना र पेय पदार्थदेखि निर्माण सामग्री र आवश्यक सेवाहरूसम्म हाम्रो दैनिक आवश्यकताहरू पूरा गर्छन्।
- सामाजिक विकासः एउटा फस्टाउने स्थानीय उद्योगले सामुदायिक गौरवको भावनालाई बढावा दिन्छ र नवप्रवर्तनलाई प्रोत्साहित गर्दछ।

गोदावरी नगरपालिकामा स्थानीय उद्योगहरूको विविध किसिमले हाम्रो सामाजिक र आर्थिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन। तिनीहरूले रोजगारी सिर्जना गर्छन्, आवश्यक वस्तु र सेवाहरू प्रदान गर्छन्, र समुदायलाई जीवन्त बनाउन योगदान पुर्याउँछन्। यी उद्योगहरूलाई सहयोग गरेर हामी गोदावरीको समृद्धि र दिगो भविष्य सुनिश्चित गर्न सक्छौं।

क्रियाकलाप

गोदावरीमा रहेका स्थानीय उद्योगहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय उद्योगलाई परिचित गराउनुहोस् ।

(ख) स्थानीय उद्योगका विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय उद्योगको महत्वमाथि चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय उद्योगको प्रबर्द्धन के कसरी गर्न सकिन्छ ?

सिर्जना / परियोजना

स्थानीय उद्योगबाट स्थानीय जनतालाई के कस्तो फाइदा पुग्न जान्छ ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ-३ : स्थानीय व्यवसाय

गोदावरी नगरपालिका भित्र परम्परागत प्रविधिहरु प्रयोग गरि स्थानीय आवश्यकताहरु पनि परिपूर्ति गर्ने गरिन्छ। जस्तै कुटो, कोदालो, हँसिया, फाली, डोको, ढिकी, जाँतो बनाउने सिप तथा कला हुन् भने पानी घट्ट, तेल पेल्ने कोल, निम्बु कागतीको जुस बनाउने मेसिन, गुड उत्पादन गर्ने उद्योग, तामा पित्तलको भाँडा बनाउने उद्योग आदि गोदावरी नगरपालिका भित्रका परम्परामा आधारित प्रविधि प्रयोग गरि उत्पादन हुने साना र घरेलु उद्योगहरु हुन्। यस्ता परम्परागत प्रविधिहरु हाम्रो पालिका भित्र लुकेर बसेका छन् , तिनीहरुको खोजबिन र प्रवर्द्धन गर्न अति आवश्यक छ।

परम्परागत प्रविधिको महत्वः

- आत्मनिर्भरताः यी उपकरण र उपकरणहरूले हामीलाई बाह्य स्रोतहरूमा मात्र परनिर्भर नहुन र आफ्नै स्रोत र साधनहरुमा सम्भावना खोज्ने अवसर प्रदान गर्दछ।
- दिगोपनः धेरै परम्परागत प्रविधिहरूले नवीकरणीय स्रोतहरूको उपयोग गर्छन् र जीवाश्म ईन्धनहरूको खपत कम गरि दिगोपनाको लागि सहयोग गर्छ।
- सांस्कृतिक सम्पदाः यी उपकरणहरूले हामीलाई विगतका पुस्तासँग जोड्ने र प्रविधि हस्तान्तरण गरि सांस्कृतिक सम्पदालाई जोड्ने काम गर्छ।
- आर्थिक लाभः स्थानीय रूपमा बनेका उपकरणहरू प्रायः किफायती हुन्छन् र तिनीहरूलाई सिर्जना गर्ने स्थानीय कारीगरहरू आर्थिक रुपले लाभान्वित हुन्छन र पैसा पनि बाहिर जान बाट जोगिन्छ।
- सामुदायिक विकासः यी परम्परागत प्रविधिहरूको साझेदारी र प्रयोगले समुदाय र सहकार्यको भावनालाई अभिवृद्धि गर्न टेवा पुग्छ।

गोदावरी नगरपालिका भित्रका परम्परागत औजार र उपकरणहरू विगतका अवशेषहरू मात्र होइनन्। तिनीहरूले हाम्रा पुर्खाहरूको चातुर्य, साधनशीलता र दिगो अभ्यासहरूको प्रतिनिधित्व गर्छन्। यी परम्परागत प्रविधिहरूलाई प्रवर्द्धन गरि हामी आत्मनिर्भर र समुदायलाई जीवन्त बनाउंदै आधुनिक प्रगतिहरूसंगसंगै निरन्तरता दिन सक्छौं।

क्रियाकलाप

गोदावरीमा प्रचलनमा रहेका स्थानीय व्यवसायहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय व्यवसाय भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय व्यवसायको महत्व चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय व्यवसायका फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय व्यवसायको जगेर्ना गर्ने उपाय के होलान् ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जना परियोजना

गोदावरीका स्थानीय व्यवसायसँग स्थानीयहरू के कसरी सम्बन्धित बनेका छन् ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ-४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन

पाठ - १ : व्यक्तिगत सरसफाइ

शरीरका सम्पूर्ण बाहिरी अङ्गहरु नियमित सफा र स्वस्थ राख्न गरिने सरसफाइ व्यक्तिगत सरसफाइ हो । सरसफाइ व्यक्तिगत जीवनको महत्वपूर्ण कार्य हो । जीवनलाई स्वस्थ र निरोगी बनाउन नियमित रुपमा सरसफाइ गर्न आवश्यक छ ।

व्यक्तिगत सरसफाइ अन्तर्गत सेनेटरी प्याडको प्रयोग र व्यवस्थापन जस्ता कार्यहरु पनि पर्दछन् । महिनावारी हुँदा बगेको रगत सोस्न प्रयोग गरिने प्याड नै सेनेटरी प्याड हो ।

महिनावारी हुँदा चारपाँच दिनसम्म रगत बग्छ । यो नियमित र प्राकृतिक प्रक्रिया हो । महिनावारी भएका बेला यौनाङ्गको नियमित सरसफाइ गर्न आवश्यक छ । यस्ता बेलामा सफा सेनेटरी प्याड वा सफा सुतीको कपडाले बनाएको प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ । जसले महिनावारी हुँदा स्वास्थ्यमा आउन सक्ने समस्यालाई कम गर्छ ।

सेनेटरी प्याड प्रयोग गर्ने तरिका

- ✓ सेनेटरी प्याड महिलाहरूले महिनावारी भएको समयमा आफ्नो पेन्टीमा लगाएर प्रयोग गर्ने ।
- ✓ नरम र सफा सुतीको कपडा प्रयोग गर्ने ।
- ✓ सुतीको कपडा भए साबुन पानीले सफासँग धोएर घाममा सुकाएर पुनःप्रयोग गर्ने ।
- ✓ प्याड चारदेखि छ घण्टाको अन्तरमा फेर्ने ।
- ✓ समय समयमा यौनाङ्ग वरपर सफा पानीले सफा गर्ने ।
- ✓ प्याडलाई खाल्डोमा अथवा निश्चित ठाँउमा राख्ने ।

क्रियाकलाप .१

कक्षाकोठामा सेनेटरी प्याड देखाएर प्रयोग गर्नुको कारणबारे छलफल गरी छात्राहरूलाई अगाडी बोलाएर यसको प्रयोग गर्ने तरिका बारे भन्न लगाउने त्यसो नभए महिला शिक्षकको सहयोगले प्रयोग गर्ने तरिका बारे भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१) खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

प्याड, जहिँतहिँ, सोस्न, सुती

क) महिनावारी हुँदा ....को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ख)प्रयोग गरएिका प्याडहरू ....फाल्नु हुँदैन ।

ग)महिनावारी हुँदा बगेको रगत ....प्याडको प्रयोग हुन्छ ।

घ)महिनावारी हुँदा प्याडको साथै सफा ....को कपडा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ?

ख) महिलाहरूले सेनेटरी प्याड प्रयोग कुन अवस्थामा गर्छन् ?

ग) सेनेटरी प्याड प्रयोग गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ?

घ)सनेटरी प्याड प्रयोग गर्ने तरिकाहरू लेख्नुहोस् ?

ङ) हामीले नियमित व्यक्तिगत सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ? कारण सहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घरछिमेक र समाजमा महिलाहरू महिनावारी हुँदा भोग्नुपरेका समस्याहरू सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ–२ : वातावरणीय सरसफाइ

घर,आँगन,गोठ,करेसाबारी,बाटोघाटो पानीको मुहान, चौतारो, विद्यालय, मठ मन्दिर, जस्ता सम्पूर्ण स्थललाई स्वस्थ,सफा र हराभरा राख्ने कार्यलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ ।

वातावरण सरसफाइ भए मात्र हामी स्वस्थ रहन सक्छौँ त्यसैले नियमित रूपमा स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने, नाली ढलको व्यवस्थापन गर्ने ,चर्पीको व्यवस्था र यसको सरसफाइ गर्ने ,सार्वजनिक ठाँउको सरसफाइ गर्ने ,फोहोर मैलाको बिसर्जन गर्ने जस्ता कार्यहरू वातावरणीय सरसफाइ अन्तर्गत पर्दछन् । मानव जीवनका लागी वातावरण र वातावरण मानव जीवनका लागी ठानेर नियमित रूपमा वातावरणको सरसफाइ र स्वच्छतामा ध्यान दिन आवश्यक छ । हामीले हाम्रो घरवरपर नियमित निस्कने फोहोरहरूलाई जहिँतहिँ नफाली निश्चित ठाँउमा वर्गीकरण गरी राख्न सके वातावरण स्वच्छ राख्न अहम् भूमिका निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप :

घर, वातावरण र विद्यालय जस्ता सार्वजनिक स्थलहरू सफा गरेको चित्र सम्भव भएसम्म भिडियोहरू देखाउने र घर वातावरणीय सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस् ।

१. तल दिइएका प्रश्नहरू ठीक भए (✓) र बेठिक भए (×) बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) हामीले हाम्रो घर मात्र सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

ख) वातावरण सफा भए मात्र हामी स्वस्थ हुन सक्छौँ ।

ग) वातावरण फोहोर भए रोग लाग्दैन ।

घ) वातावरणीय सरसफाइ र स्वच्छतामा ध्यान दिन आवश्यक छ ।

ङ) वातावरण सफा राख्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वातावरणीय सरसफाइ भनेको के हो ?

ख) हाम्रो घर र विद्यालय वरपरको वातावरण सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?

ग) वातावरणीय सरसफाइभित्र के के कुराहरु पर्दछन् ?

घ) वातावरण मानव जीवनको अभिन्न अङग हो ? कारण सहित लेख्नुहोस् ।

ङ) तपाईँ आफ्नो कक्षाकोठाको सरसफाइ गर्न के के गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईँको घर र छरछिमेकमा वातावरण सरसफाइ गर्न के कस्ता कामहरू गरिएका छन् ? आफ्ना अभिभावकलाई सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ–३ : फोहोर व्यवस्थापन

घिन लाग्दा वस्तु, मलमूत्र लगायतका दुर्गन्धित वस्तु, काम नलाग्ने कागज, प्लाष्टिक, सडेगलेका खानेकुरा आदि जस्तै मैलालाई फोहोर मैला भनिन्छ ।

मानिसले आफ्नो जीवन निर्वाह गर्ने क्रममा थुप्रै फोहोर वस्तुहरू निस्केने गर्छन् । यी फोहोर वस्तु समयमै सही व्यवस्थापन हुन नसकेको खण्डमा महामारी फैलने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले फोहोर मैलालाई सड्ने,नसड्ने प्रयोग गर्न सकिने र प्रयोग गर्न नसकिने आधारमा वर्गीकण गरी व्यवस्थापन गर्न जरुरी हुन्छ ।

हाम्रो घरबाट निस्कने फोहोरहरूले वातावरण प्रदुषित गरेको हुन्छ । जस्तै भान्साबाट खरानी, सडेगलेका खानेकुरा , सडेगलेका सागपातहरू अन्य फोहोरहरू निस्कन्छ । त्यसका साथै फाटेका लुगा विभिन्न प्रकारका कागज, सिसाकलमका टुक्रा, प्लाष्टिकहरू ,सिसा ,माकुराको जालो मानिसको मलमूत्र आदि थुप्रै फोहोर घरबाट निस्कने गर्दछ । त्यस्तै विद्यालयबाट पनि कागजका टुक्रा,सिसाकलमका टुक्रा , बिष्कुट, चकलेट, पाउरोटी आदि जस्ता खानेकुरा, प्लाष्टिकहरू, धुलो , माटो ,मलमूत्र आदि फोहोर निस्कन्छ ।

वातावरण पनि थुप्रै फोहोर हुने गर्दछ । जस्तै बोटबिरुवाका झारपात ,इट्टा,ढुङ्गा , काठका टुक्रा, प्लाष्टिक, ढल, धुलो ,धुवा , मरेका जीवजन्तु र तिनका अवशेष आदि फोहोर हुने गर्दछन् ।

हाम्रो घर विद्यालय र वातावरणबाट निस्केको फोहोरलाई विभिन्न तरिकाबाट व्यावस्थापन गर्न सकिन्छ । सड्ने नसड्ने पुनःप्रयोग गर्न सकिने र पुनःप्रयोग गर्न नसकिने गरी फोहोरलाई वर्गीकरण गरी छुट्याएर फोहोर व्यवस्थापन गर्न सके वातावरण सफा गर्न सहज हुन्छ । घर, विद्यालय, वातावरणबाट निस्कने सड्ने, गल्ने फोहोरलाई एक ठाँउमा जम्मा गरी मल बनाउन सकिन्छ ।नसड्ने फोहोरहरु पुन प्रयोग गर्न नसकिने भए खाल्डोमा पुर्ने जस्ता कार्य गरेर फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । जैविक र अजैविक फोहोरहरू अलग अलग गरी छुट्याएर काम लाग्ने वस्तुको पुनःप्रयोग गरी फोहोर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

विद्यालयहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी घर विद्यालय र वातावरणबाट निस्कने फोहोरलाई जैविक र अजैविक रूपमा छुट्याएर वर्गीकरण गर्न लगाउने र पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोरहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

जैविक फोहोर	नकुहिने वस्तु वा पदार्थ
अजैविक फोहोर	कुहिने वस्तु वा पदार्थ
घिन लाग्दा दुर्गन्धित वस्तु	स्वस्छ जीवन
स्वच्छ वातावरण	फोहोर मैला

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) फोहोर मैला भनेको के हो ?

ख) घर र विद्यालयबाट निस्कने फोहोरहरू लेख्नुहोस् ।

ग) सड्ने र नसड्ने फोहोरहरू वर्गीकरण गरी लेख्नुहोस् ।

घ) फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) दुर्गन्धित वातावरणले मानव स्वास्थ्यमा पारेको असरहरू लेख्नुहोस् ।

३) परियोजना कार्य

तपाईंको घर, विद्यालय र वातावरणमा कुन कुन फोहोर निस्कन्छ । सोधखोज गरी फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिका पनि लेख्नुहोस् ।

एकाइ-५ : हाम्रा सामाजिक समस्या

पाठ-१ : लागुपदार्थ दुर्व्यसन

विभिन्न मादक पदार्थ लागु तथा पेय पदार्थ जसले मानिसको दिमागलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा हानी पुर्‍याउँछ त्यस्ता बस्तुहरूलाई लागु पदार्थ भनिन्छ । यसको सेवन तथा प्रयोग गर्नुलाई लागु पदार्थ दुर्व्यसन भनिन्छ । यसको सेवन तथा प्रयोगले व्यक्तिको मानसिक स्थिति तथा शारीरिक स्थितिमा परिवर्तन हुन्छ । यसलाई नसा पनि भनिन्छ । लागु पदार्थको दुर्व्यसनको परिणाम निकै नै डरलाग्दो हुन्छ । यसले व्यक्ति स्वयं मात्र नभएर, परिवार, समाज, राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय रुपमै खतरा पैदा गर्दछ । लागु पदार्थ अत्यन्तै हानिकारक हुन्छ । हाल लागु पदार्थलाई सिङ्गो मानव समुदायको समस्याको रूपमा बुझ्न सकिन्छ ।

सामान्यतया लागु पदार्थ दुई किसिमका हुन्छन् ।

- गाँजाजन्य
- अफिमजन्य

गाँजाजन्य अन्तर्गत गाँजा चरेस, भाङ, आदि पर्दछन् भने अफिमजन्य अन्तर्गत अफिम, मफिर्न, हेरोइन, कोडिन, मेथाडोन, व्यूप्रिनाफिर्न जस्ता लागु औषध पर्दछन् । जसलाई प्राकृतिक रूपमा वा परिवर्तित गरी प्रयोग भएको पाइन्छ । लागु पदार्थको दुर्व्यसनले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक दुर्वलता निम्त्याउनुको साथै मस्तिष्क मुटु र फोक्सो जस्ता संवेदनशील अङ्गहरूमा आघात पारी मानवीय स्वास्थ्यमा नै खराब असर पार्दछ । यसको दुर्व्यसनले मानिसलाई आलस्यजनक, भ्रमात्मक र उत्तेजक बनाउने गर्दछ । यो समाज विरुद्धको गम्भीर खतरा हो । यसको अत्यधिक प्रयोगबाट मानिस मानसिक रूपले एकदम बौलाह जस्तै हुन्छ र लुटपाट, चोरी, डकैती, वेश्याबृति, आत्महत्या, ठगी आदिजस्ता सामाजिक अपराधहरू सम्मिलित हुन्छन् ।

हिजो, आज युवा समुदायमा लागु पदार्थ जीवनसाथी जस्तै बनिरहेको छ । देश विकासका सम्बाहक युवाशक्ति कुलतमा फसेपछि उनीहरू आफ्नो लागि मात्र नभएर परिवार एवं समाजको समेत बोझ बनेका छन् । हाल यस्ता दुर्व्यसनीको संख्या उदेक लाग्दो तरिकाले बृद्धी भैरहेको छ । यसलाई समयमै नियन्त्रण गर्नु पर्ने आवश्यकता रहेको छ । नेपाली समाजमा आमा समूह, टोल सुधार समिति मानव अधिकारकर्मी, समाज सुधारकहरूले यसलाई गम्भीर रूपमा लिनु पर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. 'लागुपदार्थ दुर्व्यसन समाज निर्माणको बाधक हो' शीर्षकमा बक्तृत्वकला प्रतियोगिता संचालन गर्नुहोस् ।

२. समाजमा लागु पदार्थ दुर्व्यसनलाई निरुत्साहित गर्न के के कार्य गर्नु पर्छ । समूहमा छलफल गरी कक्षामा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

क) लागु पदार्थ दुर्व्यसन भनेको के हो ?

ख) लागु पदार्थ कति किसिमको हुन्छ ?

ग) लागु पदार्थ दुर्व्यसन पछि देखिने लक्षणहरू के के हुन् ?

घ) नेपाली समाजमा लागु पदार्थ नियन्त्रण गर्न ककसले भूमिका निर्वाह गर्नु पर्ला ?

ङ) लागु पदार्थ दुर्व्यसनीहरूले के कस्ता गतिविधिहरू गर्न सक्छन् ?

पाठ-२ : लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कारण र असर

हामीले अघिल्लो पाठमा लागु पदार्थ दुर्व्यसनका बारेमा छलफल गरेका थियौं । यस पाठमा समाजमा लागु पदार्थ दुर्व्यसन किन हुन्छ र यसले समाजमा कस्तो असर पारेको हुन्छ भन्ने बारेमा चर्चा गर्नेछौ ।

१.लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कारणहरू

- साथीहरूको देखासिकी गर्दा,
- अरुको अगाडि आफूलाई अब्बल देखाउन,
- घरपरिवाको निगरानी नहुनु ,
- परिवारका सदस्यहरूबाट माया ममता नपाउनु
- परिवारमा झै झगडा वा घरेलु हिंशा हुनु,
- लागु पदार्थले आनन्द दिन्छ, मजा आउँछ, मनोरन्जन हुन्छ भन्ने भ्रमपूर्ण विश्वास गर्नु
- आकर्षक विज्ञापन,
- लागु पदार्थ ओसार पसार गर्ने व्यक्तिहरूलाई नियन्त्रणमा लिने संयन्त्रको संख्या न्यून हुनु,
- लागु पदार्थको दुर्गुणहरूको प्रचारप्रसार कम हुनु,
- व्यक्ति कुलतमा फस्दै जानु,
- युवापिढीमा बढ्दो आकांक्षाबाट अशान्त मनस्थिति हुनु, ।
- बेरोजगारी,
- लागु औषधको सहज व्यापार,

२.लागु पदार्थ दुर्व्यसनका असरहरू

लागु पदार्थको सेवनले मानिसको स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । यसले लागु पदार्थ दुर्व्यसनीहरूको भावना र सोचाइमा परिवर्तन ल्याउँछ । आजको समाजमा लागु पदार्थको दुर्व्यसन एउटा ठुलो समस्या बन्दै गएको छ । प्रायः युवायुवतीहरू आफ्नो शारीरिक मानसिक र सामाजिक विकास हुने समयमा लागु पदार्थ दुर्व्यसनमा फसेको पाइन्छ । यसले समाजमा पनि नराम्रो असर पारेको हुन्छ । लागु पदार्थ दुर्व्यसनका असरहरू निम्न अनुसार हुन्छन्:

क) मानिसको शरीर र मन दुर्बल बनाउँछ ।

ख) सही र गलत छुट्याउन सकिदैन ।

ग) नकारात्मक सोचले डेरा जमाउँछ ।

घ) मानिस सधैंभरि बेरोजगार हुन्छ ।

ङ) यसले समाजमा चोरी डकैती अपराध बढाउँछ ।

च) दुर्व्यसनीहरू परिवारबाट र समाजबाट टाढा हुन्छन् ।

छ) समाजमा अपराधिक र विध्वंशात्मक क्रियाकलाप बढ्दै जान्छन् ।

ज) समाजमा एच. आई. भी. एड्स र हेपाटाईटिस रोग फैलन सक्छ ।

झ) घर परिवारमा र समाजमा अशान्त वातावरण सृर्जना हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. लागुपदार्थ दुर्व्यसनको लत छुटाउन परिवार र समाजले कस्तो भूमिका खेल्नु पर्ला समूहमा छलफल गरी सुझाव प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको समुदायमा लागु पदार्थ दुर्व्यसन हुन नदिन के कस्ता सजगता अपनाउन सकिन्छ, शिक्षकको सहयताले सुरक्षा निकायको समन्वयमा सजगताको उपायहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

क) लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कुनै पाँच कारणहरू लेख्नुहोस् ।

ख) “पारिवारिक झैं झगडाबाट लागु पदार्थ दुर्व्यसनको प्रवेश हुन्छ” यस भनाइमा आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ग) लागुपदार्थ दुर्व्यसनले व्यक्ति, परिवार र समाजमा कस्तो असर पार्दछ ।

घ) लागुपदार्थ दुर्व्यसनका असरहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ ३ : विद्युतीय अपराध

विद्युतीय अपराधलाई अर्को शब्दमा साइवर अपराध पनि भनिन्छ । कम्प्युटर तथा कम्प्युटर संजाल प्रयोग गरेर हुने जुनसुकै अपराधलाई विद्युतीय अपराध भनिन्छ । यसमा इन्टरनेट, इन्ट्रानेट र एक्स्ट्रानेटसंग सम्बन्धित आपराधिक गतिविधिहरू पर्दछन् । विद्युतीय अपराधलाई सामान्य रूपमा कम्प्युटर वा इन्टरनेटको प्रयोग गरेर गरिने आपराधिक क्रियाकलापहरू र कम्प्युटर, कम्प्युटर प्रणाली, कम्प्युटर नेटवर्क वा कम्प्युटर कार्यक्रम विरुद्ध लक्षित आपराधिक क्रियाकलापहरू हुन् भनी बुझ्न सकिन्छ । यसलाई कम्प्युटर अपराध पनि भनिन्छ ।

नेपालको विद्युतीय करोवार ऐन २०६३ ले कम्प्युटर इन्टरनेट लगायतका विद्युतीय संचार माध्यमहरूमा प्रचलित कानूनले प्रकाशन तथा प्रदर्शन गर्न नहुने भनी रोक लगाएका सामग्री वा सार्वजनिक नैतिकता शिष्टाचार विरुद्धका सामग्री प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्ने लगायतका कामलाई विद्युतीय कसुर वा अपराध भनी परिभाषित गरेकोछ ।

समाजमा पहिलेदेखि नै अपराध वा कसुर भनी पहिचान गरी कानूनले रोक लगाएका कार्यहरू पनि यदि कम्प्युटर वा इन्टरनेटको माध्यमबट गरिन्छ भने त्यसलाई पनि विद्युतीय अपराध भनिन्छ । उदाहरणका लागि इन्टरनेटको प्रयोग गरी जुवा खेलाउनु वा इन्टरनेटमा जुवा खेल्नु विद्युतीय अपराध हो ।

विद्युतीय अपराधका किसिमहरू :

क) विद्युतीय स्वरूपमा गैरकानूनी कुरा प्रकाशन गर्ने ।

ख) ह्याकिङ वा अनधिकृत पहुँच,

ग) कम्प्युटर भाइरस,

घ) फिसिङ वा जालसाजी,

ङ) डिजिटल चोरी,

च) इन्कारी आक्रमण,

छ) पहिचान चोरी,

ज) बालयौन दूराचार र अश्लीलता,

झ) गैरकानूनी विषयवस्तु,

ञ) झुट्टा व्यहोराको सूचना दिने,

ट) झुट्टा इजाजतपत्र वा प्रमाणपत्र देखाउने वा पेश गर्ने,

ठ) कम्प्युटर जालसाजी गर्ने,

नेपालमा पनि विद्युतीय अपराध विभिन्न स्वरूपमा हुँदै आएको छ । विशेष गरी महिला, बालबालिका, विद्यार्थीहरू र डिजिटल साक्षरता कम भएका मानिसहरूलाई लक्षित गरी विद्युतीय अपराध हुने गरेको पाइन्छ । बढ्दो आधुनिकता, विश्वव्यापीकरण र शहरीकरण संगसंगै सूचना प्राविधिको आमूल परिवर्तन र विकास संगै सूचना प्रविधिको प्रयोगमा बृद्धि हुँदै जादा नेपालमा समेत विद्युतीय अपराधका घटनाहरू बढ्दै गएको पाइन्छ । यसलाई समयमा नै नियन्त्रणमा लिन सक्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. समाजमा विद्युतीय अपराधका घटना बढ्दै जानुका कारणहरू के के हुनसक्छन् ? शिक्षकको सहयताले कक्षामा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. विद्युतीय अपराधका घटनाले समाजमा कस्तो असर पर्छ समूहमा छलफल गरी समूहगत प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यासः

क) विद्युतीय अपराध भनेको के हो ?

ख) विद्युतीय अपराधका किसिमहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग) विद्युतीय अपराधको कारण के होला ?

घ) विद्युतीय अपराधबाट बच्ने उपाय के हुन सक्दछन् ?

एकाइ-६ : हाम्रो सुरक्षा

पाठ- १ सडक सुरक्षा

ट्राफिक नियम

ट्राफिक नियम भनेको सडक यातायातलाई सुरक्षित, सुव्यवस्थित र सुसंस्कृत बनाउनका लागि सरकारद्वारा बनाइएका नियमहरू हुन्। यी नियमहरूले सवारी चालक, पैदल यात्री र अन्य सडक प्रयोगकर्ताहरूलाई सडक प्रयोग गर्दा पालना गर्नुपर्ने मापदण्डहरु प्रदान गर्दछ। यी नियमहरूको पालना गर्दा दुर्घटना, जनधनको क्षति र ट्राफिक जाम कम गर्न मद्दत मिल्छ। सरकारले बनाएका ट्राफिक नियमहरूको पालना गर्नु प्रत्येक सवारीचालक र पैदल यात्रीको दायित्व हो। सडक दुर्घटनाहरूलाई न्यूनतम राख्दै यातायात व्यवस्थापनलाई प्रभावकारी बनाउनु ट्राफिक नियमहरूको उद्देश्य हो।

आज हामी यस पाठमा पैदल यात्री र सवारीचालकहरूले अपनाउनुपर्ने ट्राफिक नियमहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछौं।

पैदल यात्रीले अपनाउनुपर्ने ट्राफिक नियमहरू

सड़क पेटी

- सडक पार गर्दा सधैं जेब्रा क्रसिङको प्रयोग गर्ने,
- पैदल यात्रीका लागि बनाइएका छुट्टै ट्राफिक लाइटको पालना गर्ने,
- सडक पार गर्दा मोबाइल फोन र हेडफोनको प्रयोग नगर्ने,
- बाटोमा हिंड्दा वा बाटो काट्दा सवारी साधनहरूबाट सुरक्षित दुरीमा रहने,
- सवारी साधनहरूको गति र प्राथमिकतालाई बुझेर मात्र सडक पार गर्ने,
- सवारीचालकहरूलाई देख्न सजिलो होस् भनेर हामीले राती हिंड्दा उज्यालो कपडा वा रिफ्लेक्टिभ सामग्री प्रयोग गर्ने,
- बच्चाहरूको सधैं हात समातेर मात्र सडक पार गराउने,
- सडकमा धेरै गाडीहरू भएको बेला हामीले सडक पार गर्न आकासे पुल(Over bridge) को प्रयोग गर्ने,
- सडकको पेटी भएमा पेटीबाट मात्र हिंड्ने,
- साँगुरो सडकमा धेरैजनासँग हिंड्नुपर्दा एक ताँतीमा हिंड्ने,

सवारी चालकले अपनाउनुपर्ने नियमहरू

- सीमित गतिमा सवारी चलाउने,
- सधैं आफ्नो लेनमा रहने र लेन परिवर्तन गर्दा संकेत दिने,
- सवारी साधन चलाउँदा सिट बेल्ट लगाउने,
- उचित स्थानमा मात्र सवारी साधन पार्किङ गर्ने,

- सही ठाउँ र तरिकाबाट मात्र ओभरटेक गर्ने,
- मादक पदार्थ सेवन गरी गाडी नचलाउने,
- गाडी चलाउँदा मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्ने,
- आपतकालीन सवारी साधनहरू (एम्बुलेन्स दमकल आदि) आउँदा एउटा लेन खाली गर्ने,
- सवारी चलाउँदा अरुसँग प्रतिस्पर्धा नगर्ने,
- जाँचपास गरेर मात्र सवारी चलाउने,
- रातीको समयमा बत्ती बालेर मात्र सवारी साधन चलाउने,
- मोटरसाइकल चलाउँदा हेल्मेट लगाएर मात्र चलाउने,
- ड्राइभिङ लाइसेन्स र ब्लुबुक सधैं आफूसँग राख्ने,
- ट्राफिक संकेतहरूको पालना गर्ने

ट्राफिक लाइट

ट्राफिक लाइट भनेको सडकमा सवारी साधनहरूलाई व्यवस्थित र नियमन गर्न प्रयोग गरिने एउटा उपकरण हो। नेपालका प्रमुख शहरहरूमा ट्राफिक लाइटको प्रयोग गरिएको छ। यसले सवारी साधनको चापलाई व्यवस्थापन गर्न र सडक दुर्घटनाहरू घटाउन मदत पुर्याएको छ। ट्राफिक लाइटमा तीनवटा रङको प्रयोग गरिएको हुन्छः- रातो, पहेलो र हरियो।

रातो -

रातो रङको अर्थ अगाडि यात्रा गर्नु ठिक छैन भन्ने बुझिन्छ। ट्राफिक लाइटमा रातो रङ भएको बेलामा सवारी चालकले आफ्नो सवारी साधनलाई रोक्नु पर्दछ।

पहेलो-

पहेलो रङले चालकहरूलाई सतर्क रहन संकेत गर्दछ। पहेलो बत्तिले चालकहरूलाई रोकिएको सवारी साधनहरूलाई फेरि चलाउन तयारी अवस्थामा रहने संकेत प्रदान गर्छ।

हरियो-

ट्राफिक लाइटमा भएको हरियो रङले सबै कुरा ठिकठाक छ भन्ने कुराको संकेत गर्दछ। ट्राफिक लाइटमा यो रङ भएको बेलामा सवारी साधन अगाडि बढाउनु सुरक्षित छ भन्ने संकेत गर्दछ।

क्रियाकलापः

- तपाइले यात्रा गर्ने बेलामा सड़क किनारमा देखेका कुनै ५ वटा ट्राफिक चिहनहरु कागजमा कोरेर कक्षा कोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

अभ्यासः

क. ट्राफिक नियम भनेको के हो?

ख. तपाईको विचारमा ट्राफिक नियमहरू किन बनाइएका होलान्? कुनै ३ वटा बुँदामा लेख्नुहोस्।

ग. ज़ेब्रा क्रसिंग भनेको के हो?

घ. ट्राफिक लाइटमा प्रयोग गरिने ३ वटा रंगहरूको अर्थ लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : घरायसी सुरक्षा

हाम्रो दैनिक जीवनमा हामीले घरमा वा खेतबारीमा काम गर्दा विभिन्न दुर्घटनाहरू निम्तिन सक्छन्। ती दुर्घटनाहरूले शारीरिक चोटपटक मात्र नभई आर्थिक र मानसिक प्रभाव पनि पार्न सक्छन्। घरमा विशेष गरी खाना पकाउने, सफाई गर्ने, वा मर्मत गर्ने कार्य गर्दा विभिन्न दुर्घटनाहरू हुनसक्छन् भने खेतबारीमा कृषिको काम गर्दा, मेसिनहरूको प्रयोग, रासायनिक पदार्थहरूको सम्पर्क र प्राकृतिक तत्वहरूसँगको अन्तरक्रियाले दुर्घटनाको सम्भावना बढाउँछ। घरभित्र र बाहिर हुने सम्भावित खतराहरूको पहिचान र तिनबाट जोगिनका लागि अपनाउनुपर्ने सावधानीको बारेमा जानकारी हुनु आवश्यक छ। तसर्थ यस पाठमा हामी घरमा अथवा खेतबारीमा काम गर्दा हुनसक्ने विभिन्न दुर्घटनाहरू र त्यसका कारण बारे विस्तृत रुपमा चर्चा गर्नेछौं।

१.घरमा काम गर्दा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरू

❖ लड्नु

भऱ्याङ चढ्दा वा ओर्लदा हाम्रो शरीरको सन्तुलन बिग्रिएर लडिन सक्छ। त्यसैगरी चिप्लो भुइँ वा पानी जमेको फर्समा हिँड्दा लडेर चोटपटक लाग्न सक्छ। हामीले हिँड्दाखेरि खाट, झ्याल, ढोका, सोफा जस्ता विभिन्न वस्तुसँग ठोकिएर लडिन सक्ने सम्भावना भएकाले हामीले ध्यानपूर्वक हिँड्नुपर्छ।

❖ हातखुट्टा पोलिनु

हामीले घरमा काम गर्दाखेरि हाम्रो हात खुट्टा पोलिन सक्ने सम्भावना हुन्छ। खाना पकाउँदा तातो भाँडा, तेल वा पानीको सम्पर्कमा आएमा, ग्यास स्टोभ वा ओभनको नजिक गएमा तथा तातेका बिजुलीका उपकरणहरूलाई चलाउँदा हात खुट्टा पोलिन सक्छ।

❖ करेन्ट लाग्नु

हामीलाई घरमा बिजुलीको काम गर्दा करेन्ट लाग्न सक्छ। खराब वा बिग्रिएको वायरिङ भए, पानी नजिक बिजुली उपकरणको प्रयोग गर्दा, नाङ्गो तारलाई छुँदा हामीलाई करेन्ट लाग्न सक्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ।

❖ खाना विषाक्तता

खाना वा पेय पदार्थमा विषालु पदार्थ मिसिएमा र बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा खाँदा हामीलाई खाना विषाक्तता हुन सक्छ। घरेलु सरसफाईका रसायनहरू बच्चाहरूले गलत रूपमा सेवन गर्दा पनि विषाक्तता हुन सक्छ। खाना विषाक्तता भएर हाम्रो ज्यान समेत जान सक्छ।

❖ **धुवा वा ग्यॉसबाट श्वास फेर्न गाह्रो हुनु**

खाना पकाउँदा धुवा कोठामा भरिँदा र ग्यॉस सिलिन्डर लिक हुँदा, भेन्टिलेसन नभएको अवस्थामा ग्यॉसको जमावटले श्वास फेर्न अप्ठ्यारो हुन सक्छ।

❖ **हात काटिनु**

चक्कु, कैची वा अन्य धारिलो सामान प्रयोग गर्दा, काँचको सामान फुट्दा तथा भान्सामा तरकारी काट्दा हाम्रो हात काटिन सक्छ र अत्यधिक रगत पनि बग्न सक्छ।

❖ **आगलागी**

ग्यास चुहावट भएमा, विद्युतीय सर्ट सर्किट भएमा, सलाई वा लाइटर बालबालिकाको पहुँचमा भएमा, हिटर, आइरन जस्ता अन्य तापका स्रोतहरूको गलत तरिकाले प्रयोग गरेमा आगलागी हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ।

२.खेतबारीमा काम गर्दा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरू

❖ **मेसिन र कृषि उपकरणबाट चोट लाग्नु**

हलो, ट्र्याक्टर आदि चलाउँदा, धारिलो औजार जस्तै हसिया), कुटो, वन्चरोको प्रयोग गर्दा हामीलाई (विभिन्न किसिमको चोटपटकहरू लाग्न सक्छ।

❖ **सर्प तथा किराहरूले टोक्नु**

खेतबारीमा काम गर्दा सर्प, बिच्छी वा अन्य विषालु किराहरूले आक्रमण गर्न सक्छन्। माटो वा घाँसको झ्याङभित्र लुकेका किराहरूले टोक्दा हाम्रो हात, खुट्टा, मुखमा घाउहरू हुन सक्छन् र समयमा उपचार नभएमा ज्यान समेत जान सक्छ ।

❖ **मौसमजन्य दुर्घटना**

खेतबारीमा काम गर्ने क्रममा चट्याङ पर्दा, अत्याधिक गर्मी वा चिसोमा लामो समयसम्म काम गर्दा, भारी वर्षाका कारण चिप्लिदा, बाढी आउँदा, विभिन्न दुर्घटनाहरु घट्न सक्छन्।

❖ **रासायनिक पदार्थको विषाक्तता**

कीटनाशक विषादी वा अन्य कृषि रसायनहरूको गलत प्रयोग गर्दा, रसायनहरू छर्कने बेला सुरक्षात्मक पोशाक, मास्क वा पञ्जा नलगाउँदा, रसायनको नजिकमा लामो समयसम्म रहँदा रासायनिक विषाक्तता हुन सक्छ र स्वास्थ्यमा विभिन्न समस्याहरू देखा पर्न सक्छन्।

❖ **खेतबारीमा लड्नु**

असुरक्षित भौतिक संरचनामा काम गर्दा, खेतबारीमा भएका खाल्डाखुल्डीमा खस्दा, हिलो भएको जमिनमा चिप्लिदा अथवा खेतमा भएका अवरोध जस्तै ढुङ्गा), काठ, तारमा ठेस लाग्दा (लडेर हामीलाई चोटपटक लाग्न सक्छ।

घरमा वा खेतबारीमा काम गर्दा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरूले जीवनलाई जोखिममा पार्न सक्छन्। यी दुर्घटनाहरू बाट बच्नका लागि सावधानीपूर्वक काम गर्नु, सही उपकरणको प्रयोग गर्नु र आवश्यक सुरक्षात्मक उपायहरू अपनाउनु अत्यन्तै जरुरी छ।

क्रियाकलाप

- आफ्नो समुदायका १० वटा घरहरूमा गएर उनीहरूको जीवनमा घटेका दुर्घटना र त्यसका कारणहरू खोज्नुहोस् र ती दुर्घटनाहरूबाट ती परिवारहरूमा परेका असरहरू पत्ता लगाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. रसायनिक पदार्थको प्रयोगले कसरी दुर्घटना हुन सक्छ ?

ख. घरमा वा खेतबारीमा काम गर्दा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरूबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

ग. दुर्घटनाको मानिसमा कस्तो असर पर्दछ ?

घ. भान्सा कोठामा खाना पकाउँदा के के दुर्घटनाहरू घट्न सक्छन् ?

पाठ ३ : विद्युतीय सुरक्षा

वर्तमान समयमा विद्युत हाम्रो जीवनको अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ। विद्युतले हाम्रो जीवनलाई सुखमय, आरामदायी र सजिलो बनाइदिएको छ। हामी दैनिक जीवनमा घरमा बस्दा, बाटोमा यात्रा गर्दा र विभिन्न कार्यालय तथा उद्योगहरूमा विद्युतको प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं। घरमा उज्यालोको लागि विद्युतको प्रयोग गर्नेदेखि ट्रेनहरू तथा ठूल्ठूला मेसिनहरू चलाउन विद्युत प्रयोग गरिन्छ। विद्युत एकातर्फ हाम्रा लागि धेरै फाइदाजनक छ भने यसका केही बेफाइदाहरू पनि छन्। हामीले विद्युतीय सामग्रीको प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउन सकेनौ भने कहिलेकाहीँ करेन्ट लागेर तथा आगलागी भएर मानिसको ज्यान समेत जान सक्छ। हाम्रो गाउँ तथा सहरका अहिलेसम्म धेरै मानिसहरूले करेन्ट लागेर तथा आगलागी भएर अकालमै ज्यान गुमाएको सुनेका छौं। आज यस पाठमा हामी विद्युतीय उपकरणहरूबाट लाग्न सक्ने करेन्ट र आगलागीको बारेमा चर्चा गर्नेछौं।

करेन्ट

बिजुलीको नाङ्गो तारको सम्पर्कमा आउनाले तारमा बग्ने करेन्ट शरीरमा प्रवेश गरी पुऱ्याउने शारीरिक क्षतिको अवस्थालाई करेन्ट लाग्नु भनिन्छ।

करेन्ट लाग्न सक्ने सम्भावित कारणहरू

- भिजेको हातले स्विच अन /अफ गर्दा,
- बिग्रेको विद्युतीय सामग्रीहरू को राम्रो ज्ञान नभएको व्यक्तिले आफै मर्मत गर्न खोज्दा,
- विद्युतीय उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा लापरवाही गरेमा,

करेन्ट लागेमा के हुन सक्छ ?

- श्वासप्रश्वास बन्द हुन सक्छ,
- घाइतेको छाला तथा अनुहार सेतो हुनसक्छ,
- मुटुको चाल अनियमित हुन सक्छ,
- करेन्ट लागेको स्थानमा पोलेको चिन्ह हुन सक्छ,
- करेन्ट लागेको भागमा झमझमाउने र दुख्ने हुन सक्छ,

प्राथमिक उपचार-:

- होसियारीपूर्वक विद्युत वहने स्विच बन्द गर्ने,
- सकेसम्म विद्युत प्रवाह हुने मेन स्विच (Main switch) अथवा एम.सि.वी (MCB) अफ गर्ने,
- करेन्ट प्रवाह बन्द गर्न नसक्ने अवस्थामा डोरी वा सुकेको काठको सहायताले करेन्ट युक्त तारलाई घाइतेबाट हटाउने, यो काम गर्दा सकेसम्म रबरको जुत्ता अथवा चप्पल लगाउने,

- घाइते बेहोस भई श्वास फेर्नमा समस्या भए कृत्रिम स्वास प्रश्वास गराउने,
- घाइते होसमा छ भने झोलिलो पदार्थ खुवाउने,
- घाइतेलाई जति सक्दो चाँडो अस्पताल लैजाने,

आगलागी

विद्युतबाट हुने आगलागी एक गम्भीर दुर्घटना हो। यसले मानिसको जीवन, धन सम्पत्ति र वातावरणलाई ठूलो क्षति पुऱ्याउन सक्छ। यस्तो दुर्घटना विभिन्न कारणले हुन्छ र यसको प्रभाव धेरै विनाशकारी हुन्छ। विद्युतीय आगलागीका कारण, प्रभाव र यसबाट जोगिन अपनाउन सकिने उपायहरूको वर्णन तल गरिएको छ।

आगलागीका प्रमुख कारणहरू:

- (Short circuit) सर्ट सर्किट भएमा आगलागी हुन सक्छ।
- विद्युतीय सर्किट वा तारहरूमा ओभरलोड भएमा आगलागी हुन सक्छ। विशेषगरी पङ्खा, हिटर र अन्य विद्युतीय उपकरणहरु र तारहरूको नियमित मर्मत नगर्दा वा सही तरिकाले जाँच नगराउदा आगलागी हुन सक्छ।
- खुला तारहरूमा इन्सुलेसन नहुँदा आगलागी हुन सक्छ।

आगलागीका प्रभावहरू:

- विद्युतीय आगलागीले घर, अफिस वा उद्योगको सम्पत्ति पूर्णरूपमा ध्वस्त पार्न सक्छ।
- विद्युतीय आगलागीमा फसेर मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ।
- आगोको कारणले श्वासप्रश्वासमा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ जसले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँछ।
- आगलागीले वातावरणमा धुवा र विषालु ग्याँसहरू छोड्छ जसले वायुमण्डललाई प्रदूषित गर्छ।

आगलागीबाट बच्ने उपायहरू:

विद्युत आगलागीको जोखिमलाई कम गर्न विभिन्न सुरक्षा उपायहरू अपनाउन सकिन्छ। केही प्रमुख उपायहरू तल उल्लेख गरिएका छन्।

- विद्युतीय उपकरण र वायरिङको नियमित मर्मत गर्नुपर्छ। यसले कुनै पनि खराबी वा समस्या समयमै पत्ता लगाउन मदत गर्छ र आगलागीको सम्भावना कम हुन्छ।
- उच्च गुणस्तरको उपकरणको प्रयोगले आगलागीको जोखिम कम हुन्छ।
- कर्मचारीहरू वा घरपरिवारका सदस्यहरूलाई विद्युतको सुरक्षाबारे सचेत गराउनुपर्छ।

क्रियाकलाप

- आफ्नो समुदायमा करेन्ट लागेर अथवा विद्युतीय आगलागी भएर घटेका दुर्घटना र त्यसबाट उत्पन्न भएको क्षति सम्बन्धी समाचार संकलन गरेर कक्षा कोठामा सुनाउनुहोस्। ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

क. करेन्ट लाग्नु भनेको के हो?

ख. करेन्ट लागेको व्यक्तिलाई देखिने लक्षणहरू के के हुन्?

ग. विद्युतबाट आगलागी कुन कुन कारणले हुन सक्छ?

घ. करेन्ट लागेपछि प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका लेख्नुहोस्।

एकाइ-७ : खुसीको संसार

पाठ -१ : **चेस खेल**

चेस खेललाई नेपालीमा बुद्धिचाल भनिन्छ । चेस संसारको सबैभन्दा प्रचलित रणनीतिक खेल हो । यस खेलको इतिहास धेरै पुरानो छ। तथ्याङ्कअनुसार विश्वमा ७० करोड भन्दा बढी मानिस चेस खेल्छन्। वैज्ञानिकहरुले यो खेल खेल्ने बढी सल्लाह दिन्छन् किनकी यसमा प्रयोग हुने रणनीतिले बौद्धिक बिकासमा निकै सहायता गर्छ।यस खेलमा माहिर बन्न हजारौँ पटकको अभ्यास लाग्न सक्छ। अनुभव अनुसार नै यो खेलमा पोख्त बन्न सकिन्छ। त्यसैले नै धेरै पटक चेस खेलेका अनुभवीले कम चेस खेल्नेलाई सजिलै हराइदिन्छन्।यो खेल छैटौँ शताब्दीमा भारतबाट सुरु भएको मानिन्छ । खेलाडीले बुद्धि लगाएर खेलिने यो खेल संसारभर प्रख्यात छ । चेस दुई खेलाडीबीच हुने खेल हो । एउटा बोर्डमाथि सेता र काला गोटी राखिन्छ,अनि पालैपालो चालेर खेल्ने गरिन्छ । यो खेल बोर्डमा खेलिन्छ, जसमा ६४ वटा वर्गहरु ८)x८–१६वटा कोठा कालो रङ हुन्छ । ३२मा सेता र अर्को ३२हुन्छन्। जसमध्ये (१६ वटा सेता र काला गोटी प्रयोग गरिन्छ । यी गोटी विभिन्न आकारका छन् । क्रमशः राजा १, मन्त्री १, हात्ती २, घोडा २, उँट २ र सिपाही ८ वटा हुन्छन् । अर्को रङमा पनि यस्तै गोटी हुन्छन् ।

यो खेलको प्रमुख उद्देश्य भनेकै विपक्षीको राजालाई बन्दी बनाउनु हो । सबैभन्दा पहिले दुवैतिरका गोटी बोर्डका दुईतिरै युद्ध गर्न तम्तयार भएको जस्तोगरी राख्नुपर्छ । सेतो राजा कालो कोठामा र कालो राजा सेतो कोठामा आमने सामने पर्ने गरी राख्नुपर्छ ।–राजाको बायाँतिर मन्त्री र दायाँतिर उँट तैनाथ गर्नुपर्छ।मन्त्रीको दायाँतिर क्रमशः उँट, घोडा र अन्तिम कुनामा हात्ती राखिन्छ । त्यस्तै, राजाको बायाँतर्फ पनि उस्तै गरी अर्को उँट, घोडा र हात्ती उभ्याइन्छ । यी सबै गोटीको अछिल्लो पंक्तिमा ८ सिपाही तैनाथ गर्नुपर्छ । चेसमा हरेक गोटीको आआफ्नो चाल हुन्छ-। हरेक गोटीको आफ्नो आफ्नो ठाँउ हुन्छ। सबैभन्दा अगाडि सिपाही राखिन्छन्।अनिखेलको सुरुवात सेतोबाट हुन्छ । अफिसियल खेलमा सुरुमा एक चाल मात्र चालिन्छ । तरसामान्य खेलमा एकैचोटि दुईवटा गोटी चाल्ने समेत गरिन्छ ।राजाले क्यास्लिङको समयबाहेक एक घरभन्दा बढी चल्न पाउँदैन । राजा चेक नपरेको ठाउँ एकस्टेप जता पनि जान पाउँछ । राजा र हात्ती दुईबीच क्यास्लिङ राज)ाको ठाउँमा हात्ती र हात्तीको ठाउँमा राजाहुने हो । (पहिलो चाल चल्नुभन्दा क्यास्लिङ गर्न पाइने हुन्छ । क्यास्लिङले राजालाई सुरक्षित बनाउँछ भने को बाटो खुलाउँछ । तरराजा र हात्ती दुईवटै यसअघि नचलेको भए मात्र क्यास्लिङ गर्न पाइन्छ । हात्ती त्यस्तैराजालाई चेक दिएको पनि हुनुहुँदैन । क्यास्लिङ पनि दुई किसिमले हुन्छ, लङ र सर्ट । लङ

क्यास्लिङ गर्दा दुई घर पर जान पाइन्छ भने सर्टमा एक घर मात्र जानपाइन्छ । कस्तो क्यास्लिङ गर्ने भन्ने अवस्था हेरेर हुन्छ ।मन्त्री प्रमुख शक्तिशाली गोटी हो । ऊ दायाँबायाँ–, अगाडिपछाडि–, छड्के जहाँ पनि जान पाउँछ । हात्ती पनि दायाँबायाँ सीधा तलमाथि जता पनि सर्न पाउँछ । तर–, मन्त्री जस्तो छड्के जान पाउँदैन ।उँटको बाटो छड्के हुन्छ । योबाहेक उसले अन्य बाटो भएर सर्न पाउँदैन । त्यस्तै, कालो कोठामा भएको उँटले कालो र सेतो कोठामा भएको उँटले सेतो कोठामा मात्र सर्न पाउँछ । घोडालाई यताउति सर्न बाटो चाहिँदैन । यो अङ्ग्रेजी अक्षर एल आकारमा जहाँ पनि जान सक्छ । घोडाले राजा र मन्त्रीलाई डबल चेक दिएर मन्त्री मार्न सक्छ । सिपाहीले पहिलो चालमा एक वा दुई तथा त्यसपछि एक मात्र सर्न पाउँछ । उसले विरोधी पक्षका गोटीलाई छड्के बाटोमा मार्न पाउँछ । ऊ नमरेसम्म पल्लो छेउ पुगेमा राजाबाहेक जुनसुकै गोटी जन्माउने सामर्थ्य राख्छ । राजालाई विपक्षी सेनाले आक्रमण गर्छन् । त्यसलाई चेक दिने भनिन्छ । जब चेक दिँदा राजा सर्ने ठाउँ हुँदैन, तब ऊ बन्दी बन्छ । राजालाई विपक्षी सेनाले बन्दी मनाएपछि हारजित भएको घोषणा गरिन्छ । जसले बन्दी बनाउँछ उसैले खेल जित्ने हो ।

क्रियाकलाप

कक्षालाई चार समूहमा विभाजित गरी समूहगत रूपमा चेस खेल खेलाउनुहोस् र प्राप्त अनुभव लेख्न लगाई कक्षामा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

(क) तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् ।

१) चेस खेलको बोर्डमा जम्मा कति कोठा हुन्छन?
२) चेस खेल कति जना खेलाडी बीच खेलिन्छ?
३) चेस खेलमा कति गोटी हुन्छन?
४) चेस खेलमा सबै भन्दा शक्तिशाली गोटीको हुन्छ?
५) चेस खेलमा उटले कता सर्न पाउँछ?

(ख) तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) चेस खेलमा कुन कुन गोटी हुन्छन् ?
२) वैज्ञानिकहरु चेस खेल खेल्न बढी सल्लाह दिन्छन,किन ?
३) चेस खेलमा राजा कसरी बन्दि हुन्छ ?
४) चेस खेलको नियम छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

चेस बोर्डलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गरेर चेस बोर्डको चित्र कोरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-२ : योगासन

परिचय

योगमा अभ्यास गरिने विभिन्न प्रकारका आसनलाई योगासन भनिन्छ । प्राचीन समय देखिनै विभिन्न योग पद्धतिहरूका अनुसार थुप्रै योगका आसनहरूको वर्णन गरिएको छ । विशेष गरेर भगवान शिवद्वारा प्रतिपादित हठयोग परम्परामा आसनाहरूको व्यापकता पाइन्छ । आसनको प्रयोगले शरीरलाई स्वस्थ र शुद्ध राख्ने गर्दछ भने मनलाई स्थिर राख्न मद्दत गर्दछ । ती आसनहरू मध्ये केही योगासनहरूको बारेमा तल वर्णन गरिएको छ ।

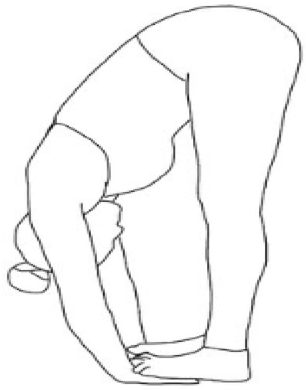
जानुशिर्षासन

जानुशिर्षासन एक प्राचीन योग आसन हो । यो शब्द संस्कृत भाषाकाजानुशिर्ष र आसन ,तीनशब्दहरू मिलेर बनेको छ जसमा को अर्थ शारीरिकअवस्था हुन्छ। 'आसन' को अर्थ शिर र 'शिर्ष' ,को अर्थ घुँडा 'जानु' अभ्यासीलेबसेरशिरलाईघुडाँमा छुनेआसन नैजानुशिरासन वा जानुशिर्षासन हो। यो आसन गर्दा हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वस्थालाई धेरै फाइदा हुन्छ । यो आसन गर्दा हाम्रो टाउकोठुलो ,लिभर,किड्नी) पेट,अस्थिपन्जर ,गर्धन , खुट्टाको नसाहरुमा लचकता आउँछ। यो आसन गर्न पूर्व सूक्ष्म आसन गरेर शरीरलाई तयार (आन्द्रा सानो आन्द्रा को लागि दण्डासनमागर्नुपर्छ । यो आसन गर्नबस्ने शरीरलाई सिधा गरेर सामान्य अवस्थामा ल्याउनेबायाँ खुट्टालाई , स्वास ,घुम्चाउने र घुडालाई जमिनतिर गर्ने । एडिलाई मूलाधारमा र पैतालालाई जंघामुनि राख्ने अनि लामो सास फेर्ने स छोड्दै छुनेगर्नुलिएर हातलाई टाउको माथि सिधा गरेर अगाडि झुकाएर टाउकोले घुँडामा सापर्छ।यो आसन खानाखाएको ५ ,घण्टा पछि मात्र बिहानको समयमा गर्न सकिन्छ ।यो आसन गर्दा शरीरको पूर्ण शक्ति खुट्टाको तिघ्रा ६/ जन्घाकम्मर र गर्दनमा पर्छ । जसले गर्दा यी अङ्गहरुमा लचकता आउँछ। यो आसन विशेष गरी पेटका लागि ,पेट , न्तरिक अङ्गहरुलाईलाभकारी हुन्छ । यसले आसरल तरिकाले काम गर्न मदत गर्छ र मोटोपन घटाई पाचनमा सुधार ल्याउँछ। यो आसन गर्न विशेष ध्यान दिनु पर्छ । आसनदमरोगपखाला र मेरुदण्डको दुखाइमा गर्न मिल्दैन , ।

फाइदाहरु:

- पाचनमा सुधार गर्छ। शरीरलाई पोषक तत्त्व अवशोषण गर्न मदत गर्दछ ।
- मोटोपना घटाईमेरुदण्डको हड्डीमा लचकता ल्याउन सहयोग गर्छ ।
- मानसिक तनाव कम गर्न सहयोग गर्छ ।
- बच्चाहरूको उचाइ बढाउन मदत गर्दछ ।
- प्रजनन क्षमता बढाउन सहयोग गर्दछ ।

पादहस्तासन



योगका विभिन्न आसनमध्ये पादहस्तासन पनि एउटा प्राचीन योग आसन हो । पादहस्तासन दुइ शब्द मिलेर बनेको छ पाद र ,हस्त जसमा भनेको खुट्टा र 'पाद' भनेको हात हुन्छ 'हस्त' । यस आसनमा अगाडि झुकेर हात र खुट्टालाई मिलाउने गरिन्छ । यो अतिनै लाभकारी आसनको रुपमा चिनिन्छ । यो आसन गर्न सिधा खुट्टामा उभिनेथि लामो सास लिँदै छेउबाट हात मा ,पिठ गर्दन र हात सिधा राख्ने , सासला ,लग्नेई बाहिर छोडेर पेटलाई भित्र तानेर कम्मर मोडेर शरीरलाई अगाडि झुकाउने र हातले खुट्टालाई छुने र बिस्तारै हातलाई खुट्टाको मुनि दबाउने प्रयास गर्ने । यो आसनको अवधि १५ देखि ३० सेकेन्डको हुनेछ । यो आसन गर्दा टाउको मुटुको तल हुन्छ जसका कारण रक्तप्रवाह पाउबाट टाउकोतिर हुन्छ र टाउकोमा रक्तप्रवाहका साथै अक्सिजनको मात्र पुग्छ । यो आसन गर्नुपूर्व सूक्ष्म व्यायाम गरेर शरीरलाई गरेर तयार गर्नु पर्छ । यो आसन गर्नुपूर्व पेट खाली हुनु पर्छ र बिहानको समय आसन गर्न उपयुक्त समय हुन्छ ।

फाइदाहरू:

- रक्तसञ्चार बढाउन सहयोग गर्दछ ।
- तनाव कम गर्न सहयोग गर्दछ ।
- पाचनमा सुधार ल्याउन सहयोग गर्दछ ।
- थकान र चिन्ता कम गर्न सहयोग गर्दछ ।
- पेटको मोटोपना घटाउन सहयोग गर्दछ ।
- हिप ,कम्मरमा लचकता ल्याउन सहयोगगर्दछ।
- किडनी कलेजो सक्रिय बनाउन सहयोग गर्दछ ।

त्रिकोणासन

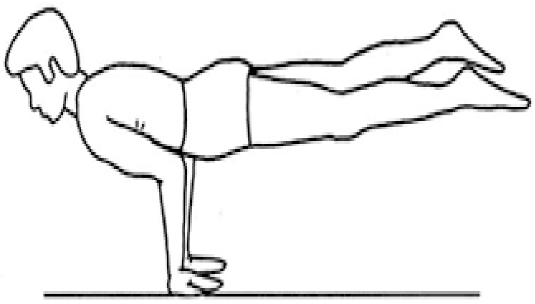
त्रिकोणासन पनिएक प्रसिद्ध आसन हो । त्रिकोण शब्दबाट यसको नाम राखिएको छ । यो आसन गर्दाको अन्तिम चरणमा शरीरको आकार त्रिकोण जस्तो हुन्छ । यो आसन गर्दा खुट्टाबाट लिएर हात र शरीरका सबै अङ्गका लागि प्रभावकारी हुन्छ ।उभिएर गरिने आसनमा त्रिकोणासन महत्त्वपूर्ण आसन होप्रकार छन् ।यो आस जसका विभिन्न,न सही तरिकाले गर्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा धेरै लाभ हुन्छ । मोटोपनबाट पिडितहरुका लागि यो आसन सबैभन्दा सरल र उपयोगी मानिन्छ। यसको नियमित अभ्यासबाट पेट कम्मरजाँघमा जम्मा भएको अतिरिक्त बोसो घटाउन मदत ,नितम्ब , ढ फुटको अन्तर राख्ग्र्छ।दुवै खुट्टाहरू बीच लगभग डेदै सिधा उभिनेदुवै हात काँधको समानान्तर पार्श्वभागमा ,

स्वास भित्र लग्दै बायाँ हातलाई अगाडि लगेर बाँया खुट्टाको पन्जाको नजिक भुइमा टेकाउनेर दायाँ हातलाई ,खुलाउने स्थितिमा आएर बसमाथि उठाएर गर्दनलाई दायाँतर्फ घुमाउदै दायाँतर्फ हेर्ने फेरी स्वास छोड्दै पूर्वी अभ्यासलाई अर्को तर्फबाट पनि गर्नुपर्दछ।

फाइदाहरु:

- शरीरको सन्तुलन ठिक गर्न सहयोग गर्दछ।
- शरीरको अत्तिरिक्त बोसो घटाउँन सहयोग गर्दछ।
- शरीरलाई उर्जावान बानाउन सहयोग गर्दछ।
- तनावचिन्ता कम गर्न सहयोग गर्दछ।
- पाचनमा सुधार ल्याई तौल घटाउन सहयोग गर्दछ।
- मधुमेह, कब्जियत, ग्यास्ट्रिक र कम्मरको दुखाइमा राहत गर्दछ।
- रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउन सहयोग गर्दछ।
- मांसपेशी बलियो बनाउँन सहयोग गर्दछ।
- छाला सम्वन्धित विकार कम गर्छ।

मयुरासन



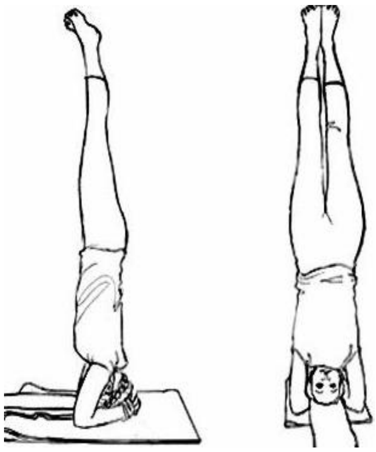
योगासनले शरीरका सबै अंगहरूमा लचकता ल्याउनुका साथै तनाव र चिन्ता कम गरेर राम्रो मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्ने सबैभन्दा प्रभावकारी माध्यम मानिन्छ। योग अभ्यासहरू सम्पूर्ण शरीरको लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। जसमध्ये मयुरासन एउटा यस्तो अभ्यास हो जसले शरीरको शक्ति बढाउनका साथसाथै मनलाई एकाग्र राख्न लाभदायक हुन्छ। मयुरासन मयुर र आसन शब्द मिलेर बनेको छ।यो आसनको अन्तिम शारिरीक अवस्था मयुरको जस्तो हुन्छ त्यसैले यो आसनलाई मयुरासन भनेर चिनिन्छ। मयुरासन मुद्राको अभ्यास गर्दा शरीरको मुद्रालाई मयुरको आकारमा राख्नुपर्छ। यो योग अपेक्षाकृत रुपमा कठिन मानिन्छ। त्यसैले यो एक विशेषज्ञ परामर्श पछि मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ।

यो आसन गर्न दुवै हातहरुलाई अगाडि मिलाएर औँलाहरुलाई पछाडितर्फ गरेर पहिला घुँडाको बल बस्नेस्वासभित्र , पुरै शरीरको भार कुहि,भरेर कुहिनाहरुलाई नाभिको दुवैतिर लगाउँदै खुट्टालाई बिस्तारै उठाउनेनामा राख्नेपूर्ण , ,उच्चरक्तचाप ,महिनावारी भएको अवस्थामा ,अवस्थामा टाउको र खुट्टा सामान उठेको हुनुपर्छ। यो आसन गर्भवती नाभी र कुहिनोमा चोट लागेको अवस्थामायोआसनगर्नुहुँदैन।यो आसनहाम्रो शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन, रगत शुद्ध गर्न र पेटको समस्यामा फाइदा पुर्‍याउन प्रभावकारी मानिन्छ।

फाइदाहरू:

- मधुमेह रोगीका लागि लाभकारी हुन्छ।
- कब्जियत निको गर्न सहयोग गर्दछ।
- एकाग्रता बढाउन मदत गर्दछ।
- अनुहारमा कान्ति ल्याउन सहयोग गर्दछ।
- पाचनशक्ति बढाउन मदत गर्दछ।

शीर्षासन



शीर्षासन एक प्राचीन योगासन होजसले , मानसिक शान्ति र शक्ति प्रदान गर्छ।शिरको सहायताले गरिने हुनाले यो आसनको नाम शीर्षासन् भनिएको हो । यो आसनहरुको राजा होकिनकी यो आसन गर्न सम्पूर्ण शरीरको सन्तुलनको आवस्यकता पर्छ। यसमा व्यक्तिले आफ्नो शरीरलाई उल्टो बनाई टाउको जमिनतिर पारेर गरिन्छ।यसबाट शुद्धरक्त मस्तिष्कलाई प्राप्त हुन्छनाक आदिलाई आरोग्य ,कान,जसले आँखा, बनाउँछ ।पिट्युटरी एवं पीनियल ग्रन्थीलाई स्वस्थ गरेर मस्तिष्कलाई सक्रिय गराउँछ।स्मृति एवं धारणा शक्तिको विकास गर्छ ।यो आसन शरीरलाई सूक्ष्म आसन र सूर्यनमस्कार आदिको अभ्यास गरेर मात्र गर्न सकिन्छ।यो आसन विशेष सावधानी अपनाएर मात्रगर्न सकिन्छ ।हेर्दा सहज लागे पनि यो आसन यदि सहि तरिकाले गरिएन भने गम्भीर समस्या पनि आउन सक्छ ।

यो आसन गर्न अर्ध शिर्षासनको अभ्यास गरेको हुनु पर्छ। सबैभन्दा पहिले बज्रासनमा बस्नेलामो स्वास , दुवै,अनुहारको मांसपेशी खुकुलो पार्ने ,लिनेहातको औलाहरु एक आपसमा मिलाएर कुहिना सम्म हातलाई जमिनमा टेकाउनेशरीरको भार टाउको र कुहिनामा सन्तुलित गर्दै ,घुँडा जमिनमा टेकिएको होस्, खुट्टालाई जमिनको सामान्तर सिधा गर्नेशीर्षासन गर्दा बिस्तारै समय ,घुडालाई मोड्दै माथि उठाउने, एकै पटकमा धेरै ,बढाएर गर्दै जाने गर्नु हुँदैन ।त्यसका साथै उच्च रक्तचाप ,कम्मर दुखेका, कुनै शल्यक्रिया गरेका बिरामीका लागि यो आसन बन्देज गरिएको छ। यो ,आँखाकोसमस्या भएका घण्टा पछि मात्र विशेष सावधानी अपनाएर गर्नुपर्दछ। ६आसन कम्तिमा पनि खाना खाएको

फाइदाहरु:

- पाचनतन्त्रमा सुधार हुन्छ ।
- टाउकोको दुखाइ माइग्रेनमा लाभदायक हुन्छ।
- चाउरीपन हटाइ छालामा चमक आउँछ।
- आखाको ज्योति बढ्छ।
- हिस्टेरिया,अन्डकोस बृद्धि,हर्निया,कब्जियत रोगमा लाभकारी हुन्छ।
- स्मरण शक्ति बढाउनुको साथै तनाव गराउने हर्मोन उत्पादनमा कमि हुन्छ।
- शरीरमा लचकता आउने गर्दछ।
- हर्मोन सन्तुलन गर्छ ।

अभ्यास:

क अति छोटो(उत्तरआउनेप्रश्न :

१) जानुशिर्षासनको विकास कहिले भएको हो?
२) कुनै पनि आसन गर्नु पूर्व के के गर्नु पर्छ?
३) त्रिकोणासन कुन श्रेणीको आसन हो?
४) मयुर आसनलाई किन मयुरासन् भनिन्छ?
५) कुन आसन टाउकोको बलले गरिन्छ?
६) आसनको राजा कुन आसनलाई भनिन्छ?
७) शिर्षासन् कति समय गर्न सकिन्छ?

ख(छोटो उत्तरआउने प्रश्न:

१) शिर्षासन गर्नु पूर्व कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ?
२) कुन व्यक्तिले शिर्षासन गर्नुहुँदैन?
३) मयुरासनको फाइदा लेख्नुहोस् ।
४) त्रिकोणासन गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।
५) जानुशिर्षासनको बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य:

माथि पाठमा पढेका आसनहरु गरी फोटो खिच्नुहोस् र ती फोटोहरुलाई चार्ट पेपरमा पेस्ट गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।