हाम्रो गोदावरी

कक्षा-८

विषय-सूची

एकाइ - १: हामी र हाम्रो गोदावरी 1

पाठ - १ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था 1

पाठ २ : स्थानीय सरकार 4

पाठ ३ : विकासका पूर्वाधार 8

पाठ ४ : हाम्रा समाजसेवी 11

पाठ ५ : समाजमा देखापरेका समस्या र चुनौतीहरू 14

एकाइ - २ : हाम्रो सम्पदा 21

पाठ - १ : गोदावरी नगरपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरू 21

पाठ - २ : हाम्रा जल सम्पदाको संरक्षण 23

पाठ - ३ : हाम्रा मानव सम्पदा 26

पाठ - ४ : हाम्रा हस्तकला 29

पाठ - ५ : हामी र समृद्ध गोदावरी 31

पाठ - ६ : गोदावरी नगरपालिका र जातीय विविधता 34

एकाइ - ३ : स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि 36

पाठ - १ : स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधिको संरक्षण 36

पाठ - २ : स्थानीय पर्यटन 39

पाठ - ३ : स्थानीय व्यापार 46

पाठ - ४ : स्थानीय उद्योग 49

एकाइ - ४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन 54

पाठ - १ : व्यक्तिगत सरसफाइ 54

पाठ - २ : वातावरणीय सरसफाइ 57

पाठ - ३ : फोहोर व्यवस्थापन 59

एकाइ - ५ : हाम्रा सामाजिक समस्या 61

पाठ - १ : घरेलु हिंसा 61

पाठ - २ : मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसार 65

एकाइ - ६ : हाम्रो सुरक्षा 68

पाठ - १ : सडक सुरक्षा 69

पाठ - २ : घरायसी सुरक्षा 73

पाठ ३ : विद्युतीय सुरक्षा 78

एकाई - सात : खुशीको संसार 82

पाठ - १ : कबड्डी खेल 83

पाठ - २ : योग अभ्यास 86

एकाइ - १: हामी र हाम्रो गोदावरी

पाठ - १ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था

गोदावरी नगरपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेशमा अवस्थित छ । २०७१ साल जेठ ४ गते गोदावरी नगरपालिकाको स्थापना भएको हो । सुरुमा अत्तरिया नगरपालिकाका रूपमा स्थापना भएको र पछि २०७३ फागुन २८ गते राजपत्रमा प्रकाशित गरी गोदावरी नगरपालिका नामाकरण गरिएको हो । प्रारम्भमा साविकको अत्तरिया नगरपालिकामा मालाखेती, श्रीपुर, र गेटा गाउँ विकास समितिलाई गाभिएको थियो । पछि गोदावरी गाउँ विकास समितिलाई थप गर्दै अत्तरिया नगरपालिकका वार्ड नं. ९, १० र ११ लाई छोडेर गोदावरी नगरपालिकाको १२ वडामा राजनीतिक विभाजन गरेर अस्तित्व कायम गरिएको हो । गौतम ऋषिले तपस्या गरेको तथा पाण्डवहरूले समेत विचरण गरेको पवित्र देवभूमिका रूपमा पनि गोदावरी नदी र त्यस आसपासको भूभागको ऐतिहासिक तथा पौराणिक महत्व रहेको हुनाले गोदावरी नाम राखिएको पाइन्छ ।

गोदावरी नगरपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेशको मुख्य प्रवेशद्वारका रूपमा रहेको छ । यसको भौगोलिक अवस्थिति निम्नबमोजिम रहेको छ ।

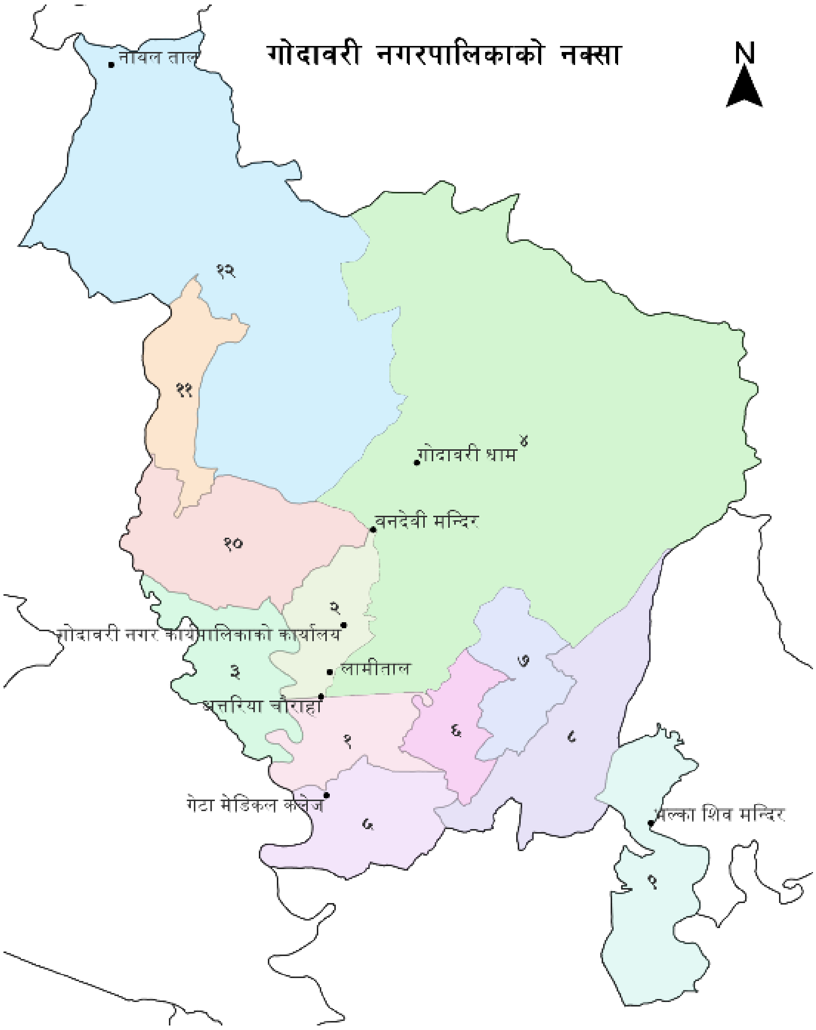
-अक्षांश २८°८१' उत्तरदेखि २८°९२' उत्तरसम्म

-देशान्तर ८०°५५' पूर्वदेखि ८०°८' पूर्वसम्म रहेको छ ।

गोदावरी नगरपलिकाको क्षेत्रफल ३०८.६३ वर्ग कि.मि.रहेको छ । यहाँको हावापानी उष्णदेखि समशीतोष्णसम्म रहने गर्दछ । कृषि उत्पादनका दृष्टिले गोदावरी नगरपालिका उर्वरभूमि रहेको सबै खाले खेतीपाती गर्न सकिने महत्वपूर्ण स्थान मानिन्छ । गोदावरी नगरपालिकाको उत्तर भागमा डाँडाकाँडाले भरिएको छ र दक्षिण भागमा समथर भूबनोट रहेको छ ।

सुदूरपश्चिम प्रदेशको नक्सामा गोदावरीका महत्वपूर्ण ठाउँहरूलाई यसरी हेर्न सकिन्छ ।

(क) सुदूरपश्चिम प्रदेशको सङ्केत सहितको नक्सा र महत्वपूर्ण ठाउँहरू



(ख) गोदावरी नगरपालिकाको सिमाना र मुख्य नाकाहरू

गोदावरी नगरपालिका चुरे पर्वतश्रृङ्खला र तराईको समथर भूभागको बिच अवस्थिति छ । यसको पूर्वमा गौरीगङ्गा नदी, उत्तरपूर्वमा चुरे पर्वत श्रृङ्खला, चुरे गाउँ पालिका र दक्षिणमा धनगढी नगरपालिकाको सिमाना रहेको छ । पश्चिममा कञ्चनपुर जिल्लाको कृष्णपुर नगरपालिका र डडेल्धुरा जिल्ला एवं चुरे पर्वतश्रृङ्खला रहेको छ । गोदावरी नगरपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेशका सबै जिल्लाको प्रवेशद्वारका रूपमा रहेको छ । यातायातको पूर्ण विकास भएको यस नगरपालिकाको सिमाना दक्षिणमा कैलाली जिल्लाको सदरमुकाम धनगढी र भारतीय सिमाना गौरीफन्टा नाकासँग जोडिएर निकट रहेको छ । पश्चिममा कञ्चनपुर जिल्लाको कृष्णपुर नगरपालिका हुँदै सुक्खा बन्दरगाह निर्माण स्थल तथा अर्को प्रमुख व्यापारिक केन्द्र महेन्द्रनगर र भारतीय गड्डाचौकी नाकासँग सिधा र सहज पहुँचमा रहेको छ । पूर्वमा गौरीगङ्गा नगरपालिकासँग यसको सिमाना जोडिएको छ । उत्तरतर्फ चुरे पर्वतमालाको पहरामा रहेको गोदावरी सुन्दर पर्यटकीय नगरीका रूपमा गतिशील रहेको छ ।

(ग) सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानीका रूपमा गोदावरी नगरपालिका

सुदूरपश्चिम प्रदेशको स्थायी राजधानी गोदावरी नगरपालिकाको तेघरी क्षेत्र तोकिएको छ । २०७५ असोज १२ गते बसेको सुदूरपश्चिम प्रदेशसभाको दोस्रो अधिवेशनको ४५ औं बैठकले प्रदेशको स्थायी राजधानी गोदावरी नगरपालिकाको वडा नं २ र ४ को क्षेत्रमा बनाउने निर्णय गरेको छ । राजधानी घोषणा भएसँगै गोदावरीको विकासले गति लिएको छ । मानिसले प्रदेश राजधानी भएका कारण उपयुक्त वासस्थानका रूपमा गोदावरीलाई लिने गर्नाले यहाँको व्यापार, उद्योगमा वृद्धि भएको छ । जग्गा मङ्गो हुनु, नगरपालिकाको कर संकलनको कार्य प्रभावकारी भई राजस्व संकलनमा उल्लेख्य वृद्धि हुनु, भौतिक संरचनाको धमाधम निर्माण अगाडि बढ्नु जस्ता कार्यले गोदावरीको सर्वाङ्गीण विकासमा महत्वपूर्ण टेवा पुग्न गएको छ । गोदावरीलाई प्रदेश राजधानीका रूपमा घोषणा गर्नाले देशविदेशमा गोदावरीको नाम चर्चित र परिचित हुनुका साथै आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकका लागि उत्कृष्ट गन्तव्य बनेको छ ।

क्रियाकलाप : कक्षालाई चार समूहमा विभाजन गरी गोदावरी नगरपालिकको नक्सामा आफ्नो विद्यालय रहेको स्थान, गोदावरी धाम, मोहना नदी, प्रदेश राजधानी स्थल, नायल ताल, गोदावरी न. पा. प्रशासनिक स्थलमा संकेत गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

(ख) गोदावरी नगरपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो ?

(ग) गोदावरीमा सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानी कहिले घोषणा गरियो ?

(घ) गोदावरी नगरपालिकाको दक्षिण सिमा नाकामा कुन कुन स्थान पर्दछन् ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरी नगरपालिकाको नक्सा बनाई आफ्नो घर र विद्यालय देखाउनुहोस् ।

(ख) गोदावरी नगर पालिकाका चार सिमाना बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानीका रुपमा गोदावरी नगरपालिकाको चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.गोदावरी नगरपालिकाको नक्सा कोरी लामिताल, खुटिया नदी, अत्तरिया बसपार्क, देखाउनुहोस् ।

पाठ २ : स्थानीय सरकार

स्थानीय सरकार भन्नाले नेपालको संविधान २०७२ मा भएको व्यवस्था अनुसारका तीन तहका सरकारहरू (संघीय, प्रदेश र स्थानीय) मध्येको सरकारको एक प्रकार भन्ने बुझिन्छ । स्थानीय सरकारमा गाउँपालिका, नगरपालिका, उप-महानगरपालिका र महानगरपालिका पर्दछन् । तल्लो तहको समानान्तर विकासको उद्देश्यले संघीय सरकारको जस्तै व्यवस्थापकीय, कार्यपालिकीय तथा न्यायिक अधिकारको व्यवस्था गरेर स्थानीय तहको संचालनका लागि नगरपालिकामा नगरसभा, नगरकार्यपालिका र नगर न्यायिक समिति रहने संवैधानिक व्यवस्था रहेको छ । त्यसैले यस्ता निकायलाई स्थानीय सरकार भन्ने गरिन्छ । स्थानीय सरकारमा नगर सभा र नगर कार्यपालिकाको प्रमुख नगर प्रमुख रहने व्यवस्था छ । न्यायिक समितिको प्रमुख नगर उप-प्रमुख रहने व्यवस्था छ । हामी यस पाठमा नगर प्रमुख र नगर उप-प्रमुखको काम कर्तव्य र अधिकारको बारेमा अध्ययन गर्नेछौँ ।

(क) नगर प्रमुख र उप-प्रमुखका कार्यहरू

स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ दफा १६ को उप दफा ४ को खण्ड 'क' अनुसार नगर प्रमुखको काम कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछ भन्ने व्यवस्था गरिएको छः

१.नगर सभा तथा कार्यपालिकाको वैठक बोलाउने र बैठकको अध्यक्षता गर्ने,

२.नगर सभा तथा कार्यपालिकाको वैठकमा वैठकको कार्यसूची प्रस्ताव पेश गर्ने/ गराउने,

३.वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट तयार गरी सभामा पेश गराउने,

४.नगर सभाको अधिवेशन आह्वान र अन्त्य गर्ने,

५.नगर सभा र कार्यपालिकाको निर्णय कार्यान्वयन गर्ने गराउने,

६.कार्यपालिकाको दैनिक कामको सामान्य रेखदेख निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने,

७.उप-प्रमुख कार्यपालिका सदस्य तथा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई काजमा खटाउने,

८.प्रचलित नेपाल कानून बमोजिम स्थानीय तहबाट गर्नुपर्ने प्रमाणित वा सिफारिस गर्ने,

९.नगरपालिकाको चल, अचल सम्पत्तिको हेरचाह तथा मर्मत सम्भार गर्ने गराउने र आम्दानी, खर्च हिसाब र अन्य कागजपत्र सुरक्षित राख्न लगाउने,

१०.नगरपालिकाका समिति, उपसमिति तथा वडा समितिको कामको रेखदेख गर्ने गराउने,

११.सार्वजनिक सेवा प्रवाह सम्बन्धी गुनासो व्यवस्थापन गर्ने गराउने,

१२.सात दिनभन्दा बढी समय नगरपालिकामा अनुपस्थित हुने भएमा उप-प्रमुखलाई कार्यभार दिने र उप-प्रमुख पनि अनुपस्थित हुने भएमा कुनै सदस्यलाई कार्यभार दिने,

१३.सभा वा कार्यपालिकाले तोकेको अन्य काम गर्ने ।

(ख) नगर उप-प्रमुखको काम कर्तव्य र अधिकार

१.न्यायिक समितिको संयोजक भई कार्य गर्ने,

२.प्रमुखको अनुपस्थितिमा निजको कार्यभार सम्हाल्ने,

३.गैरसरकारी संघसंस्थाका क्रियाकलापको समन्वय गर्ने,

४.उपभोक्ता हित संरक्षण सम्बन्धी कार्यको समन्वय गर्ने,

५.योजना तथा कार्यक्रमको अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण गरी सोको प्रतिवेदन वैठकमा पेश गर्ने,

६.नगर सभा र कार्यपालिकाद्वारा गठित समितिहरूको काममा सहजीकरण र समन्वय गर्ने,

७.सात दिनभन्दा बढी नगरपालिकामा अनुपस्थित हुने भएमा नगर प्रमुखलाई जानकारी गराउने,

८.नगर सभा वा कार्यपालिका प्रमुखले प्रत्यायोजन गरेका वा तोकेका अन्य कार्य गर्ने ।

(ग) स्थानीय व्यवस्थापिका, कार्यपालिका र न्यायपालिकाका कार्यहरू

नेपालको संविधान (२०७२) को धारा २२१ मा स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार सम्बन्धमा व्यवस्था गरिएको छ । सो संविधानको अधिनमा रही स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार नगरसभामा निहित रहन्छ । नगरसभाको व्यवस्थापकीय अधिकार सोही संविधानको अनुसूची ८ र ९ बमोजिमको सूचीमा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ । स्थानीय व्यवस्थापिकाको प्रमुख कार्य संविधानले स्थानीय तहलाई दिइएका एकल अधिकार वा संघ प्रदेश र स्थानीय तहका साझा अधिकारहरूलाई उपयोग गर्न आवश्यक कानुन बनाउनु हो । सामान्यतया व्यवस्थापिकाले आवश्यक कानुन निर्माण गर्ने, विभिन्न समितिहरू गठन गर्ने, नगरसभा मार्फत वार्षिक वजेटमाथि छलफल गरी पास गर्न जस्ता कार्यहरू गर्दछ । कार्यपालिकाले निमार्ण भएका कानुनहरूको कार्यान्वयन गर्ने, प्रशासन चलाउने, नगर सभाको आव्हान र अन्त्य गर्ने, विकास निर्माणका कार्यहरूलाई गति

प्रदान गर्ने, बजेट निर्माण गर्ने जस्ता कार्यहरू गर्दछ । यसै गरी न्यायपालिकाले स्थानीय स्तरका न्यायिक समस्या सम्बन्धी काम गर्दछ ।

(घ) विषयगत समितिका सामान्य कार्यहरू

विषयगत समिति भन्नाले स्थानीय निकायमा नगर सभा र कार्यपालिकाबाट सरोकारका विषय सम्बन्धका समस्या समाधन गर्नका लागि चयन गरिएका समिति भन्ने बुझिन्छ । यस्ता समितिहरूको व्यवस्था गरिएको काम कर्तव्य र अधिकार सम्बन्धी व्यवस्था स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ मा उल्लेख भए अनुसार हुने व्यवस्था रहेकोछ । स्थानीय निकायमा नगर सभाबाट चयन गरिएका समितिहरूमा १. न्यायिक समिति २. विधायन समिति ३.लेखा समिति ४.सुशासन समिति रहेका छन् । भने कार्यपालिकाबाट चयन गरिएका समितिहरूमा १. संस्थागत विकास र सुशासन समिति २. आर्थिक विकास समिति ३.सामाजिक विकास समिति ४.पूर्वाधार विकास समिति ५.वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समिति ६. राजस्व परामर्श समिति रहेका छन् ।

यस्ता समितिहरूले सामान्यतया: न्यायिक समितिले स्थानीय स्तरका मुद्दा मामिला मिलाउने, सम्झाउने तथा न्यायिक परामर्श दिने काम गर्दछ । विधायन समितिले स्थानीय सरकारलाई आवश्यक कानुन निर्माण गर्न सघाउने, मस्यौदा तयार पार्ने जस्ता काम गर्दछ । लेखा समितिले हरहिसाब, बजेट सम्बन्धी विविध कार्यहरू गर्दछ । सुशासन समितिले नगरमा सुशासन कायम गर्न, भ्रष्टाचार अन्त्य गर्न, जनताको काम सहज र चाँडो सम्पन्न गर्ने वातावरण निर्माण गर्ने कार्य गर्दछ । यसै गरी कार्यपालिकाबाट चयन गरिएका समितिहरू संस्थागत विकास र सुशासन समितिले नगरमा नगरपलिकाको संस्थागत विकास र नगरमा सुशासन कायम गराउन विभिन्न रणनीतिहरू अवलम्बन गर्ने गर्दछ । आर्थिक विकास समितिले नगरको आर्थिक विकास सम्बन्धी कार्यहरू गर्दछ । सामाजिक विकास समितिले नगरको स्वास्थ्य, शिक्षा, सञ्चार, पर्यटन तथा सहकारी आदिको विकास तथा व्यवस्थापनका कार्यहरू गर्दछ । पूर्वाधार विकास समितिले नगरका पूर्वाधार निर्माण सडक, पुल, विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र आदि पूवार्धार निर्माण सम्बन्धी कार्य गर्दछ । वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समितिले प्राकृतिक विपद् बाढी-पहिरो, भूकम्प, आगो लागी, महामारी तथा वातावरण व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य गर्ने गर्दछ । राजस्व परामर्श समितिले नगरको राजस्व संकलन कार्यलाई प्रभावकारी बनाउने, करका दर परिवर्तन तथा नयाँ कर लगाउने, संकलित करलाई अत्यधिक सदुपयोग हुने गरी विनियोजनको रणनीति तयार पार्ने जस्ता कार्य गर्दछ ।

यसरी स्थानीय सरकारका यी विभिन्न समितिले स्थानीय सरकारलाई सबल, प्रभावकारी एवम् जनमुखी बनाउन मद्दत गर्दछन् ।

क्रियाकलाप :

तपाईको कक्षाका साथीहरू दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । शिक्षकको सहयोगमा नगरपालिका वा वडा कार्यालयमा जानुहोस् । एउटा समूहले राजस्व परामर्श समितिका कार्य र अर्को समूहले न्यायिक समितिका कार्यहरूका बारेमा त्यहाँका कर्मचारीहरू सँग छलफल गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर सभा तथा कार्यपालिकाको वैठक बोलाउने र अध्यक्षता गर्ने काम कसले गर्दछ ?

(ख) विषयगत समितिको गठन कस्ले गर्दछ ?

(ग) स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार सम्बन्धी व्यवस्था संविधानको कति धारामा गरिएको छ ?

(घ) न्यायिक समितिको संयोजक को हुने व्यवस्था छ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर प्रमुखका कुनै पाँचवटा काम, कर्तव्य र अधिकारको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) नगर उपप्रमुखको काम, कर्तव्य र अधिकारको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) स्थानीय व्यवस्थापिकाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय कार्यपालिका र न्यायपालिकाको भूमिका प्रष्ट पार्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.नगर प्रमुख र उपप्रमुखका काम कर्तव्य र अधिकारको सूचि बनाउनुहोस् ।

पाठ ३ : विकासका पूर्वाधार

(क) गोदावरी नगरपीलकामा यातायातको वडागत पहुँचको अवस्था

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जान प्रयोग गरिने साधन जस्तै गाडी, घोडा, साइकल आदि नै यातायातका साधन हुन् । सुदूरपश्चिम प्रदेश कैलाली जिल्लाको गोदावरी नगरपालिकामा जम्मा १२ वडा रहेका छन् । भौगोलिक रूपले यो नगरपालिका पहाड र तराईसगैं जोडिएको छ । विशेष गरी तराईमा रहेका वडाहरूमा मुख्य मुख्य सडक तथा केही सहायक बाटाहरू कालोपत्रे गरिएका छन् । अन्य सडकहरू ग्राबिल गरिएका छन् । जसमा निर्बाध रूपमा यातायातका साधन चलेका छन् । तर पहाडी क्षेत्रमा भएका वडाहरूका केही स्थानमा सडक भए पनि अधिकांश ठाउँमा सडकले छुन सकेको छैन । भौगोलिक रूपले पनि सबै यातायातका साधन चलाउन कठिनाइ पर्ने यी वडाहरूमा विकास निर्माण कार्यले गति लिन सकेको देखिदैंन । शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, विद्युत, सञ्चार आदि जस्ता सम्पूर्ण पूर्वाधारको विकास गर्न गुणस्तरीय सडकमा यातायातका साधनहरू सञ्चालन हुन आवश्यक छ । हरेक ठाउँमा विकास निर्माण कार्य गर्न स्थानीय स्तरमा उत्पादित सामान बजारसम्म पुऱ्याउन, बिरामी हुँदा अस्पताल पुग्न, विद्यार्थीलाई सहज रूपले विद्यालय पुग्न, व्यापार व्यवसाय गर्न यातायातका साधनमा पहुँच हुन आवश्यक छ ।

(ख) गोदावरी नगरपालिकामा उपलब्ध सञ्चारका साधनको परिचय र अवस्था

विचार, जानकारी र सूचनाहरूको आदानप्रदान गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने जस्तै पत्रपत्रिका, इन्टरनेट, इमेल, रेडियो, टेलिफोन, टेलिभिजन आदि जस्ता साधनलाई सञ्चारका साधन भनिन्छ ।

हाम्रो गोदावरी नगरपालिकामा रेडियो, पत्रपत्रिका, इन्टरनेट, इमेल, टेलिफोन, तथा विभिन्न सामाजिक सञ्जाल आदि जस्ता सञ्चारका साधन प्रयोग गरिन्छ । सेतो हिमाल,अग्नी पोष्ट, गोदावरी एफ.एम., अत्तरिया एफ.एम. जस्ता छापा र प्रसारण माध्यमहरू, एस.टि.एस., बाबा, टपभिजन नेटवर्क जस्ता केवल टेलिभिजन नेटवर्कले स्थानीय स्तरमा र रेडियो नेपाल, उज्ज्यालो नेटवर्क र नेपाल टेलिभिजन, कान्तिपुर, सगरमाथा जस्ता केन्द्रीय सञ्चार माध्यमको सञ्चार सेवा प्राप्त छ । टि.भी. टुडेले आफ्नो क्षेत्रीय कार्यालय खोलेर जनतालाई प्रत्यक्ष सेवा दिइरहेको छ । यसै गरी फेसबुक, युट्युव, म्यासेन्जर, भाइवर, इमो, इन्स्ट्राग्राम, ट्वीटर, वाट्सप, टिकटक आदि जस्ता डिजिटल सञ्चार माध्यम अथवा वैकल्पिक सञ्चार माध्यमहरू जस्तैः पर्चापम्पलेट, होडिङ्बोर्ड, व्यानर, डिजिटल डिस्प्लेबोर्ड आदिको प्रयोग र सामाजिक सञ्जालबाट

गोदावरीका जनताले सञ्चार सेवा प्राप्त गरिरहेका छन् । अहिलेको प्रविधियुक्त समयमा यस नगरपालिकको सम्पूर्ण क्षेत्रहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार-व्यवसाय, उद्योगधन्दा सूचना-प्रविधि आदि जस्ता सबै क्षेत्रमा आफ्नो दैनिक कार्य सञ्चालन गर्न, सूचना आदानप्रदान गर्न, समाचारहरू सुन्न, मनोरञ्जन गर्न, अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्न, वस्तुभाउको प्रचारप्रसार तथा विज्ञापन गर्न आदि जस्ता कार्यका लागि सञ्चारका साधनहरूको प्रयोग यहाँका जनताले गरिरहेका छन् ।

सञ्चारको पहुँचमा जनता पुग्न गएमा आफ्ना हक अधिकारको बारेमा जानकार हुने, कृषि, व्यापार, उद्योग, व्यवसाय, शिक्षा-दीक्षामा प्रगति हुने, विकृति विसङ्गति, भ्रष्टाचार, चोरी-डकैती, हत्या हिंसा, मानव बेचबिखन, देहव्यापार, लागु औषध ओसार पसार तथा सेवन, दाइजो, छुवाछुत जस्ता सामाजिक समस्याबाट मुक्त हुन सहजता प्राप्त हुन्छ । गोदावरी नगरपालिका यस मार्गमा प्रगति उन्मुख रहेको छ । गोदावरी नगरपालिकामा छापा माध्यम र प्रसारण माध्यम, विद्युतीय तथा डिजिटल माध्यम अन्तर्गतका सञ्चार माध्यमहरू उपलब्ध रहेका छन् ।

(ग) इन्टरनेट वितरण र पहुँचमा नेपाल सरकार, नेपाल टेलिकम र अन्य संस्थाको भूमिका

अहिलेका सञ्चारका साधन रेडियो, टेलिभिजन, टेलिफोन, कम्प्यूटर, इमेल, फेसबुक, ह्वाटसप, पत्रपत्रिका आदि जस्ता साधन सञ्चालन गर्न इन्टरनेटको आवश्यकता पर्दछ । गोदावरी नगरपालिकाको नगर क्षेत्रका तराई भागका अधिकांश क्षेत्रमा विभिन्न इन्टरनेट प्रदायक संस्थाहरू जस्तै नेटम्याक्स, वर्ल्डलिङ्क, भायानेट, नेपालटेलिकम, डिसहोम फाइबर नेट आदि जस्ता संस्थाले इन्टरनेट सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । त्यस्तै नगरपालिकाको पहाडी क्षेत्रमा NTC 4G तथा NCELL 4G सेवा सञ्चालनमा रहेको देखिन्छ । विभिन्न इन्टरनेट सेवा प्रदायक संस्थाले गाउँ गाउँसम्म अफ्नो सेवा विस्तार गरेका छन् । विभिन्न चाडपर्व, उत्सव र आफ्नो स्थापना दिवसका अवसरमा ग्राहकहरूलाई कल तथा संदेश पठाउनमा बोनस सुविधा दिने गरेका छन् । त्यसका साथै आफ्ना र आफन्तलाई इन्टरनेट जडानमा रिफर गर्दा बोनस इन्टरनेट दिने गरेका छन् । नेपाल टेलिकमले इन्टरनेट जडान गर्दा ६०० एमबि डाटा, ३०० मिनेट कल, स्मार्ट टिभी सञ्चालन तथा अन्लिमिटेड इन्टरनेट सेवा दिइरहेको छ । नेपाल सरकारले विद्यालय तथा सार्वजनिक क्षेत्रमा निशुल्क इन्टरनेटका लागि आवश्यक उपकरणहरू र इन्टरनेट सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ । ई. पुस्तकालय स्थापन गर्न कम्प्युटर, ल्याप्टप, प्रिटर आदि जस्ता उपकरण प्रदान गर्दै आइरहेको छ । शैक्षिक क्षेत्रको उन्नयनका साथै अन्य कार्यको सहजताका लागि ई सिम बितरण गदै आएको छ ।

इन्टरनेटको प्रयोगमा निजी क्षेत्रको प्रवेश तथा प्रतिस्पर्धाले जनताले इन्टरनेटको सहज पहुँच उपलब्ध हुनाले नागरिकको सर्वाङ्गीण विकासमा टेवा पुगेको छ ।

क्रियाकलाप :

१. यातायातका साधन गाउँ गाउँमा पुग्नाले के कस्तो फाइदा पुगेको छ ? भन्ने विषयमा छलफल गराई भन्न लगाउनुहोस् ।

२. नेपाल सरकार ,नेपाल टेलिकम र अन्य संस्थाले इन्टरनेट बिस्तारमा के कस्तो भूमिका निर्वाह गरेका छन् ? छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठिक भए ( ) चिह्न र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) गोदावरी नगरपालिकामा १२ वडा रहेका छन् ।

ख) सम्पूर्ण विकासका पूर्वाधार बनाउन यातायातको आवश्यकता पर्दैन ।

ग) विचार तथा सूचनाको आदानप्रदान गर्न सञ्चारका साधनको महत्वपूर्ण योगदान छ ।

घ) हाम्रो नगरपालिकामा नेपाल टेलिकमले मात्र इन्टरनेट सेवा प्रदान गरेको छ ।

२. तल दिइएका ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

पहाड, इन्टरनेट ,६००, कालोपत्रे

क) ……… गरिएको सडकमा यातायातका साधन सञ्चालन गर्न सहज हुन्छ ।

ख) गोदावरी नगरपालिका भौगोलिक रुपले तराई देखि ……………. सम्म फैलिएको छ ।

ग) सञ्चारका साधन सञ्चालन गर्न …… आवश्यकता पर्छ ।

घ) नेपाल टेलिकमको इन्टरनेट जडान गर्दा ……एमबि डाटा निशुल्क पाइन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाइँको वडामा सडकको पहुँच छ कि छैन ? छ भने यातायातका कस्ता साधनहरू सञ्चालन हुन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

ख) गोदावरी नगरपालिकाभित्र कुन कुन सञ्चारका साधन प्रयोगमा छन् ? लेख्नुहोस् ।

ग) गोदावरी नगरभित्र कुन कुन संस्थाले इन्टरनेट सेवा उपलब्ध गराएका छन् ?

घ) नेपाल सरकारले इन्टरनेट सेवा विस्तारमा के कस्तो भूमिका निर्वाह गरेको छ ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना :

क) आफू बसेको वडामा के कस्ता सञ्चारका साधन प्रयोग भएका छन् ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

ख) तपाई बसेको वडामा कुन इन्टरनेटको प्रयोग र पहुँच छ लेखी इन्टरनेट प्रयोका फाइदा र बेफाइदा सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ ४ : हाम्रा समाजसेवी

(क) समाजसेवाको क्षेत्रमा योगदान पु¥याउने व्यक्ति

समाजसेवी भन्नाले समाजको सेवामा निःस्वार्थ भावले समर्पित रहने मानिस अथवा गरिब, अनाथ, अपाङ्ग, बृद्ध, बालबालिका, महिला आदि जस्ता पछाडि परेका, पारिएका व्यक्ति, वर्ग, समुदाय तथा समाजको प्रगति, उन्नति र विकासका लागि तेरो मेरो नभनी लागि पर्ने, आफ्नो समय, स्रोत र प्रयाससहित समर्पित रहने व्यक्ति भन्ने हुन्छ । उसले गरेको सबैको हितको काम समाजसेवा हो । मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले समाज नै उसको जीवनको आधार हो । त्यही समाजको समुन्नति भएमा मानिसको पनि समुन्नति हुन्छ । त्यसैले समाजको हित हुने कार्यमा अगाडि बढ्ने व्यक्ति समाजसेवी हो । समाजसेवा आफ्नो निहित स्वार्थभन्दा एक कदम माथि उठेर गरिने भलाइको कार्य हो । यस्तो कार्य सबैको हातबाट सम्भव पनि हुँदैन । जहाँ मानिस लोभीपापी भएर स्वार्थमा डुब्ने गर्दछ त्यहाँ समाजसेवाको आवश्यकता हुन्छ । जहाँ मानिसले दुःख पाउँछ, समाजमा समस्या हुन्छ, पीरमर्कामा हुन्छ, उत्पीडनमा हुन्छ त्यहाँ समाजसेवा र समाजसेवी आवश्यक हुन्छन् ।

(ख) समाजसेवी व्यक्तिका विशेषताहरु

समाजसेवी व्यक्तिहरू कुनै जात, भाषा, धर्म, सम्प्रदाय विशेष नभनी समाजको उन्नतिका लागि हरदम प्रयत्नरत रहन्छन् । सकारात्मक भावना लिएर समाज परिवर्तन गर्न यिनले योगदान पु¥याउने गर्दछन् । मानवता, भाइचारा, विश्वबन्धुत्वको भावना बढाउन यस्ता व्यक्तिहरू लागि पर्ने गर्दछन् । समाजका विभिन्न क्षेत्र हुन्छन् जस्तो कि स्वास्थ्य क्षेत्र, शिक्षा क्षेत्र, परोपकारको क्षेत्र, गरिबीको क्षेत्र, सिमान्तकृत वर्गको क्षेत्र, महिलाको क्षेत्र, बालबालिकाको क्षेत्र, बृद्धबृद्धाको क्षेत्र, दलित, आदिबासी, जनजाति, पिछडिएको क्षेत्र जस्ता क्षेत्र विशेषमा रहेर पनि यस्ता समाजसेवीहरूले योगदान दिइ रहेका हुन्छन् । दया, करुणा सहानुभूति, सद्भाव र सहयोगी भावना, सकारात्मक सोच यस्ता अनुकरणीय दैवीय गुणहरू यस्ता समाजसेवी व्यक्तिहरूमा पाइन्छन् । समाजसेवाको क्षेत्रमा काम गर्ने मदरटेरेसा, फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेल, क्लारा जेटकिन जस्ता अन्तराष्ट्रिय महिला समाजसेवी तथा योगमाया, मङ्गलादेवी सिंह, दयाविर सिंह कंसाकार, अनुराधा कोइराला, सन्दुक रुइत, महावीर पुन जस्ता नेपाली समाजका राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरका समाजसेवीहरूका परिवर्तनकारी, अनुकरणीय कार्यलाई आत्मसाथ गर्न सकेमा समाजमा नैतिकता, समन्याय, सदाचार, भाइचारा, बन्धुत्व, सहयोग, परोपकारको भावना, स्थापना हुन सक्दछ ।

समाजसेवी व्यक्तिहरूले स्वयंसेवक कार्य र परोपकारी गतिविधिहरू मार्फत सामाजिक सेवामा योगदान गर्दछन् । घरबार बिहीनहरूलाई खाना खुवाउने, अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई पढाउने, दैवीप्रकोप, प्राकृतिक प्रकोप र अन्य महामारीमा परेका व्यक्तिहरूलाई सघाउने कार्यहरूका लागि कोष सङ्कलन गर्ने आदि कार्य गरेर मानवताको पक्षमा योगदान दिने गर्दछन् । केही व्यक्तिहरूले सामाजिक न्यायका क्षेत्रमा सामजिक न्यायका मुद्दाहरूको लागि वकालत गर्ने, सामाजिक सरोकारका विषयमा जनचेतना जगाउने कार्य गर्दछन् । समाजको तल्लो तहसम्म गएर निर्माण र

सुदृढीकरणमा अहम् भूमिका खेल्दछन् । व्यक्ति तथा समाजलाई सशक्त बनाउन र एक आपसमा सम्बन्ध र एकताको भावना बढाउन सल्लाह प्रदान गर्दछन् । लगातार जटिल सामाजिक समस्याहरूको समाधान गर्न तत्परता देखाउँछन ।

(ग) असल काम गर्ने समाजसेवीका कार्यहरुः

असल सामाजिक सेवकहरूको कार्यहरूले सामाजिक आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्ने एवम् व्यक्ति र समुदायको भलाइलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले विभिन्न भूमिका र जिम्मेवारीहरू पूरा गर्दछन् । असल समाजसेवीले गर्ने केही प्रमुख कार्यहरू यसप्रकार छन्ः

१. **आवश्यकता मूल्याङ्कन** : असल समाजसेवीहरूले व्यक्ति र समुदायका आवश्यकताहरू पहिचान र मूल्याङ्कन गर्छन्, सामाजिक मुद्दाहरूको मूल कारणहरू बुझ्नको लागि गहन अनुसन्धान र विश्लेषण गर्ने गर्छन् ।

२. **कार्यक्रम विकास :** पहिचान भएका आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्न, प्रमाणमा आधारित अभ्यासहरू प्रयोग गर्दै र लक्षित जनसंख्याको आधारभूत आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर कार्यक्रमहरू विकास र कार्यान्वयन गर्ने गर्छन् ।

३. **सेवा वितरण** : समाजसेवकहरूले आवश्यकतामा परेका व्यक्ति र समुदायहरूलाई प्रत्यक्ष सहायता प्रदान गर्छन् । समाजमा शिक्षा,स्वास्थ्य, रोजगारीको सृजना आदिसँग सम्बन्धित आधारभूत आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्ने कार्यमा योगदान दिने गर्छन् ।

४. **वकालत र नीति विकास** :असल समाजसेवीहरूले समाजमा प्रणालीगत अवरोधहरूलाई सम्बोधन गर्न र सामाजिक न्याय र समानता प्रवर्द्धन गर्न स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरहरूमा नीति परिवर्तन र सुधारहरूको लागि वकालत गर्छन् ।

५. **सामुदायिक संलग्नता :** असल सामाजिक सेवकहरू समुदायका सदस्यहरू, सरोकारवालाहरू, र साझेदारहरूसँग विश्वास निर्माण गर्न, सहयोग बढाउन, र व्यक्तिहरूलाई निर्णय प्रक्रियामा भाग लिन सशक्त बनाउन सक्रिय रूपमा संलग्न हुन्छन् ।

६. **क्षमता निर्माण** : वास्तविक समाजसेवीहरूले व्यक्ति र समुदायहरूको आफ्नै आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न र उनीहरूको अधिकारको वकालत गर्न, तालिम प्रदान गर्न, स्रोतहरू वितरण गर्न एवम् सीप विकास र प्रदान गर्ने जस्ता कार्यहरूबाट व्यक्तिको क्षमतालाई बलियो बनाउन काम गर्छन् ।

७. **अनुगमन र मूल्याङ्कन :** सामाजिक सेवकहरूले आफ्ना कार्यक्रमहरूको प्रगति र प्रभावकारिताको नियमित रूपमा अनुगमन गर्छन् । आफ्नो कार्यको प्रभाव मूल्याङ्कन गर्न, सुधारका लागि क्षेत्रहरू पहिचान गर्न र जवाफदेहिता सुनिश्चित गर्न तथ्याङ्क र प्रतिक्रिया सङ्कलन गर्ने गर्छन् ।

८. **सङ्कटको प्रतिक्रिया** : सङ्कट वा आपतकालीन समयमा सामाजिक सेवकहरूले प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरूलाई तत्काल सहायता र समर्थन प्रदान गर्न स्रोतहरू परिचालन गर्छन् र राहतका लागि गरिने प्रयासहरूको समन्वय गर्छन् ।

९. **सामाजिक न्यायको प्रवर्द्धनः** असल सामाजिक सेवकहरूले सबै व्यक्तिहरूको अधिकार र मर्यादाको वकालत गर्छन्, सबै प्रकारका भेदभाव, उत्पीडन र असमानतालाई चुनौति दिन्छन् ।

समग्रमा असल समाजसेवीहरूका कार्यहरू बहुआयामिक र गतिशील हुन्छन्, सामाजिक परिवर्तनलाई बढावा दिने, समुदायहरूलाई सशक्तिकरण गर्ने, र समाजका सबै सदस्यहरूको जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न प्रतिबद्ध हुन्छन् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको टोल छिमेकमा असल काम गर्ने प्रेरक व्यक्ति होलान् तिनले के के राम्रा काम गरेका छन् ? तिनको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

(१) पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) कस्तो मान्छेलाई समाजसेवी भनिन्छ ?

(ख) कस्ता काम गर्नाले समाजसेवा हुन्छ ?

(ग) समाजसेवीका कुनै दुई काम लेख्नुहोस् ।

(घ) समाजसेवी के गरेर प्रेरक बन्दछन् ?

(२) तलका प्रश्नको संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क)समाजसेवीमा कस्ता गुणहरू हुन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख)‘निस्वार्थ भावले काम गर्ने मानिस समाजसेवी हो’ यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ग) समाजसेवीका कुनै चार ओटा कार्यको चर्चा गर्नुहोस् ।

(३) तलका प्रश्नको विस्तृत उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क).समाजसेवी र समाजसेवाका बिचमा के कस्तो सम्बन्ध रहेको हुन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस ।

(ख) असल समाजसेवीका कामहरूका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

परियोजना/सिर्जना

१. तपाईंले समाजसेवा गर्न लागेका व्यक्ति देख्नु भएको होला अथवा आफै समाजसेवामा संलग्न हुनु भएको होला, त्यो काम गर्दा वा देख्दा कस्तो अनुभव भयो लेख्नुहोस् ।
२. यदि तपाईं समाजसेवी हुनु भएको भए कस्तो क्षेत्रमा काम गर्नु हुन्थ्यो लेख्नुहोस् ।
३. तपाईको समुदाय वा नगरपालिकामा पनि अभिनन्दन र सम्मान गर्न उपयुक्त व्यक्ति होलान् उहाँहरुको बारेमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ५ : समाजमा देखापरेका समस्या र चुनौतीहरू

गोदावरी नगरपालिकामा विभिन्न प्रकारका पुरातन र नवीन प्रकारका समस्याहरू विद्यमान रहेका छन् । जसले समाजको व्यवस्थापन तथा सन्तुलनमा चुनौति सिर्जना गर्नाले नगरको सर्वाङ्गीण विकासमा व्यवधान उत्पन्न हुनुका साथै नगरलाई पश्चगामी बाटोमा डोऱ्याउने खतरासमेत उत्पन्न भएको छ । मुख्य गरी बौद्धिक पलायन, दाइजो प्रथा, छुवाछुत, भ्रष्टाचार, छाउपडी जस्ता समस्याहरू यस मार्गमा बढी नगरको विकासमा बाधक बनेका छन् । त्यसैले यहाँ बौद्धिक पलायन, दाइजो प्रथा र भ्रष्टाचारका कारण, समस्या तथा न्यूनीकरणका उपायहरूका बारेमा हामी यस पाठमा अध्ययन गर्न गईरहेका छौँ ।

(क) बौद्धिक पलायन, कारण, समस्या र न्यूनीकरणका उपाय

पढेलेखेका व्यक्ति अथवा बौद्धिक जनशक्ति आफ्नो देश छोडेर विदेशतिर जानु अथवा पलायन हुनु बौद्धिक पलायन (intellectual, brain drain) हो । आफ्नो देश छोडेर विदेशतिर अवसरको खोजीमा जाने मानिसहरूको आजभोलि लस्करै भेटिन्छ । यसले देश र समाजमा नकारात्मक असर पारेको छ । पढ्यो लेख्यो बौद्धिक बन्यो अनि विदेश गयो उतै हरायो यो देशका लागि ठूलो समस्याको विषय बनेको छ । मानिस आफ्नो देश, गाउँ, घरपरिवार छोडेर सहजै अर्काको देशमा जान कदापि चाँहदैन तर पनि बाध्यताले गर्दा जाने निर्णयमा पुग्दछ । गोदावरी नगरपालिका पनि यस प्रकारको समस्याबाट अछुतो रहन सकेको छैन । यो समस्या देशकै समस्या बन्न पुगेको छ । यसका कारण पत्ता लगाई न्यूनीकरणका उपाय अवलम्बन गर्नु आजको आवश्यकता बनेको छ ।

(अ) बौद्धिक पलायनका कारण

- स्वदेशमा सिप र योग्यताअनुसारको अवसर एवम् रोजगारी नपाउनु,
- राजनीतिक अस्थिरता हुनु,
- लगानीको वातावरण नहुनु,
- कम तलब,
- पेशागत विकासको कमी,
- काम गर्ने वातावरणको अभाव हुनु,
- देशभित्र योग्यता र क्षमताको कदर नहुनु,
- शान्ति सुरक्षाको अभाव हुनु,
- परम्परागत मान्यतामा विश्वास बढ्नु,
- जीविकोपार्जन अर्थतन्त्र रहनु,
- विदेशमा रोजगारीका अवसर र बढी तलब आदि ।

(आ) बौद्धिक पलायनका समस्या

- समाजमा जनसंख्याको असन्तुलन हुनु,
- बौद्धिक र आर्थिक सम्पत्ति बाहिर जानु,
- राष्ट्रभक्तिको भावनामा ह्रास,
- दक्ष जनशक्तिको अभाव हुनु,
- देशको लगानी खेर जानु,
- देशको विकासमा शिथिलता आउनु,
- समाजमा बेथिति उत्पन्न हुने खतर रहनु,
- परम्परागत मान्यतामा बृद्धि हुनु,
- जीविकोपार्जनको अर्थतन्त्र हुनु आदि ।

(इ) बौद्धिक पलायन न्यूनीकरणका उपाय

- रोजगारीका अवसर सिर्जना भएमा,
- तलबमा बृद्धि भएमा,
- देशमा राजनीतिक स्थिरता भएमा,
- काम गर्ने वातावरण भएमा,
- योग्यता र क्षमताको कदर भएमा,
- शान्ति सुरक्षाको ग्यारेन्टी भएमा
- व्यावसायिक खेतीपाती तथा आधुनिक प्रविधिको प्रयोगमा तिब्रता दिएमा बौद्धिक पलायन न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

(ख) दाइजो प्रथा, कारण, समस्या र न्यूनीकरणका उपाय

विवाहमा दुलहीका आमाबुबाहरूले दुलहीलाई दिएर पठाइने धनमाल, लुगा, गहना, गोड्धुवा आदि दाइजो हो भने दाइजो दिने प्रचलन दाइजो प्रथा हो । दाइजो प्रथा समाजका लागि समस्या बन्दै गएको छ । यसले लैङ्गिक हिंसा बढ्नुका साथै परिवारको विखण्डन हुने, मानिस लोभ लालचमा फस्ने र अपराधमा समेत संलग्न हुने जस्ता विकृति जन्माएको छ । यो देशकै समस्या बनेको छ । यसको निराकरणका लागि सबैले एकताबद्ध भएर लाग्न जरुरी देखिन्छ ।

(अ) **दाइजो प्रथाका कारण**

- गरिबी,
- लैङ्गिक असमानता,
- धन सम्पत्तिप्रतिको लालच,
- पुरातन रुढिवादी सोचको परिणाम,
- दान दिँदा पुण्य कमाइन्छ भन्ने अन्धविश्वास,
- छोरीले सुख पाउली भन्ने मानसिकता,
- फितलो कानुनी व्यवस्था,
- संस्कारका रूपमा लिनु आदि ।

(आ) **दाइजो प्रथाका समस्या**

- घरेलु हिंसा बढ्नु,
- सम्पत्तिमाथिको लोभलालच बढ्नु,
- अपराधका घटनामा बृद्धि हुनु,
- नारीको अवमूल्यन हुनु,
- परिवारको विखण्डन हुनु,
- बालविवाह र बहुविवाह बढ्नु,
- जनसंख्या बृद्धि हुनु,
- मानवीय मूल्य मान्यतामा ह्रास आउनु,
- सामाजिक विकृति फैलनु आदि जस्ता समस्या दाइजो प्रथाबाट उत्पन्न हुने गर्दछन् ।

(इ) **दाइजो प्रथाको न्यूनीकरणका उपाय**

- गरिबी निवारण गरेर,
- लैङ्गिक विभेद हटाएर,
- कडा कानून अवलम्बन गरेर,
- दाइजो दिन र लिन प्रतिबन्ध लगाएर,
- पुरातनवादी सोचमा परिवर्तन गरेर,
- जनचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गरेर,
- रुढीवादी परम्पराको अन्त्य गरेर,

- 'छोरीलाई दाइजोको सट्टा शिक्षा' भन्ने नारालाई सार्थकता दिने आदि जस्ता उपाय अवलम्बन गर्न सकेमा दाइजो प्रथा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

(ग) भ्रष्टाचारका, कारण, यसले समाजमा पार्ने नकारात्मक असर, र न्यूनीकरणमा विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संघसंस्थाहरूको भूमिका

भ्रष्टाचार भन्नाले कानुनविरुद्ध नैतिक पतन हुने काम, घुस खाई पक्षपातले गरिने निर्णय, भ्रष्ट मनसायबाट गरिने काम अथवा पतित आचरण, दूषित मर्यादा, भ्रष्ट आचरण भन्ने बुझिन्छ । भ्रष्टाचार आज समग्र विश्वका लागि नै अभिषाप बनेको पाइन्छ । हाम्रो जस्तो अल्पविकसित र अविकसित मुलुकमा भ्रष्टाचारले जरो नै गाडेको पाइन्छ । राज्यका सबै क्षेत्रमा जतातत्तै भ्रष्टाचार मौलाएको देखिन्छ । त्यसैले यो एक सामाजिक समस्याका रूपमा स्थापित भएको छ । यसले समाजलाई अधोगतितर्फ धकेलिरहेको पाइन्छ । भ्रष्टाचारका कारण पत्ता लगाइ यसको प्रभाव मूल्याङ्कन गरेर न्यूनीकरणका उपायहरू अवलम्बन गर्नु आजको अपरिहार्य आवश्यकता बन्न पुगेको छ ।

(अ) भ्रष्टाचारका कारण

भ्रष्टाचार आफैमा निकृष्ट कार्य हो भनी जान्दा जान्दै, भ्रष्टाचार गर्नाले मानिसको इज्जत समाप्त हुन सक्छ, जेल पनि पर्न सकिन्छ भन्ने थाहा पाएर पनि मानिस यस्तो कार्य गर्न पुग्दछ । किनभने भ्रष्टाचार गर्न थुप्रै कुराले प्रेरित गरिरहेका हुन्छन् । भ्रष्टाचारका कारणहरूको चर्चा यसप्रकार गर्न सकिन्छ ।

- गरिबी र बेरोजगारी बढ्नु,
- कम तलब सुविधा हुनु, कम आय हुनु,
- विलासी जीवनशैलीतर्फ आकर्षण,
- महङ्गी बढ्नु,
- सामन्ती सोच, दासत्व प्रवृति,
- सम्पत्तिप्रतिको मोह,
- कडा कानूनको अभाव,
- दण्डहीनता,
- चेतनाको कमी
- बढ्दो प्रविधि प्रयोगको लालसा,
- व्यापार-व्यवसायमा गिरावट आदि जस्ता कारणले भ्रष्टाचारले बढावा पाएको देखिन्छ ।

(आ भ्रष्टाचारका नकारात्मक असर

भ्रष्टाचारले समाज र देशलाई कङ्गाल बनाइ दिन सक्छ । भ्रष्टाचारका असर अथवा प्रभावलाई यसप्रकार चर्चा गर्न सकिन्छ ।

- भ्रष्टाचारले गरिबी बढाउँछ,
- यसले देशलाई खोको बनाउँछ ।
- समाजमा विश्रृङ्खलता उत्पन्न गराउँछ ।
- अपराधमा बृद्धि हुन्छ ।
- कानुनको उपहास गराउँछ ।
- मानवीय व्यवहारमा ह्रास आउँछ ।
- कालो धनको आडम्बर बढ्छ ।
- अस्वाभाविक विलासी जीवनशैली बनाउँछ ।
- देश विकासमा अवरोध उत्पन्न गर्छ ।
- मानिसलाई मति भ्रष्ट बनाउँछ ।

(इ) भ्रष्टाचारको न्यूनीकरणका उपाय

भ्रष्टाचार जन्मजात कुनै प्राकृतिक समस्या नभएको, मानिसको आचरण बिग्रेर हुने हुनाले सबै प्रतिबद्ध भएर लागेमा यसको निराकरण गर्न सकिन्छ । भ्रष्टाचार न्यूनीकरणका उपायहरूको चर्चा यसप्रकार गर्न सकिन्छ :

- गरिबी निवारण भएमा,
- राष्ट्रसेवकको तलबभत्ता समयानुकूल बृद्धि गर्दै गएमा,
- भ्रष्टाचारमा शून्य सहनशीलता अपनाएमा
- दण्डहीनताको अन्त्य गरेमा,
- जनचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गरेर,
- सामान्य जीवनशैली अवलम्बन गर्दै गएमा,
- बेराजगारी समस्या समाधान भएमा,
- राष्ट्रप्रतिको भावना उजागर भएमा,
- व्यक्तिको आय स्तर बढ्न गएमा,
- महङ्गी न्यूनीकरण भएमा,
- व्यापार-व्यवसायमा बढोत्तरी भएमा
- कडा कानुन बनाई राज्यको नीति परिवर्तन गरेर सबैले भ्रष्टाचारको जरैदेखि अन्त्य गर्ने प्रण गरी एकताबद्ध भएर लागेमा भ्रष्टाचार अन्त्य गर्न सकिन्छ ।

(ई) भ्रष्टाचार न्यूनीकरणमा सरकारी तथा गैरसरकारी निकायको भूमिका

भ्रष्टाचार निवारणमा राज्यले ठूलो लगानी गरेको पाइन्छ तर पनि भ्रष्टाचार घट्नुको सट्टा बढ्न थालेको छ । भ्रष्टाचार न्यूनीकरण गर्ने उद्देश्यले सरकारले विभिन्न कानुनसमेत निर्माण गरेको छ । त्यस्तै गैरसरकारी संघसंस्थाहरूले पनि भ्रष्टाचारलाई समाजको प्रमुख समस्या किटान गरेर यसको अन्त्यका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू अगाडि सार्दै आएको पाइन्छ । राज्यले संविधानमै अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको व्यवस्था गरेर भ्रष्टाचारमाथि छानविन गर्ने, मुद्दा चलाउने संवैधानिक अधिकार दिएको छ । अख्तियारले सातै प्रदेश र सबै जिल्लामा भ्रष्टाचार सम्बन्धमा निगरानी गरिरहेको छ । विभिन्न सञ्चार माध्यमहरूबाट सरकार तथा अख्तियारले भ्रष्टाचार बिरुद्ध जनचेतना अभियानहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन् । नेपाल प्रहरी, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग, सिआइबी आदि जस्ता सुरक्षा निकाय तथा अन्य निकायले भ्रष्टाचार सम्बन्धी अनुसन्धान गरेर दोषीलाई कारवाही पनि गर्दै आएका छन् । तर पनि कानुन कार्यान्वयनको फितलो अवस्थाले भ्रष्टाचार न्यूनीकरण हुन सकिरहेको छैन । नीति निर्माण तहबाटै नीतिगत भ्रष्टाचारका विषयहरू तथा ठुलाठुला घोटाला र काण्डैंकाण्डका कथाहरू बाहिरिने गरेको पाइन्छ । राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्र, सम्पत्ति शुद्धीकरण अनुसन्धान विभाग, राजस्व अनुसन्धान विभाग, सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यालय, विशेष अदालत लगायत १९ वटा भ्रष्टाचार बिरुद्ध काम गर्ने सरकारी संरचना स्थापना गरिएका छन् । ट्रान्सपरेन्सी इन्टरनेशनल, विश्व बैंक र अन्य अन्तराष्ट्रिय संस्थाहरूले पनि भ्रष्टाचार कसरी रोक्न सकिन्छ भनी अध्ययन गरेको पाइन्छ । यसरी सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाको पहल भैरहेको भए पनि भ्रष्टाचारमा कमी आउन भने सकेको पाइँदैन ।

क्रियाकलाप :

१. विभिन्न समूहमा विभाजित भई टोल समाजमा रहेका सामाजिक समस्याहरू के के छन् छलफल गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२.भ्रष्टाचार न्यूनीकरणमा विद्यार्थीको भूमिका के हुन सक्छ भन्ने विषयमा छलफल चलाउनुहोस् र प्राप्त निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

(क) पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

१.दाइजो केलाई भनिन्छ ?

२.भ्रष्टाचार भनेको के हो ?

३.बौद्धिक पलायनलाई परिचित गराउनुहोस् ।

४.मानव बेचबिखन सामाजिक समस्याभित्र पर्छ कि पर्दैन ? कारण सहित लेख्नुहोस् ।

(ख) पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

१. बौद्धिक पलायन किन हुन्छ ? यसका कारण र असर बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

२.'दाइजो एक अभिसाप हो' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

३.'भ्रष्टाचार न्यूनीकरणमा हाम्रो भूमिका' विषयमा सय शब्दसम्मको लेख लेख्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना :

१. बौद्धिक पलायन रोक्न के गर्नु पर्ला भनी गाउँका गन्यमान्य व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. आफ्नो समाजमा रहेका अन्य सामाजिक समस्याहरू के के छन्, खोजबिन गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ - २ : हाम्रो सम्पदा

पाठ - १ : गोदावरी नगरपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरू

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा विभिन्न पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । धार्मिक, प्राकृतिक तथा मानव निर्मित पर्यटकीय स्थलहरूले गोदावरीको गरिमा बढाएका छन् । यस्ता स्थलहरूले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरेर यस क्षेत्रको आर्थिक उपार्जनमा ठुलो मद्दत पुऱ्याउँदै आएका छन् । गोदावरी नगरलाई राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमा परिचित गराउने माध्यम पनि यहाँका पर्यटकीय स्थलहरू बनेका छन् । गोदावरीका मानिसहरूका कला, धर्म, संस्कार र संस्कृतिहरूका संबाहकका रूपमा पनि यहाँका पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । गोदावरी क्षेत्रमा मुख्य गरी गोदावरीधाम, वनदेवी मन्दिर, ग्वासी समैजी मन्दिर, मष्टाबण्डालीधाम, मष्टाधाम, नायलताल, लामीताल, भल्काताल, विभिन्न झोलुङ्गे पुल तथा वन जङ्गल र भिर पाखाहरू पर्यटकीय स्थलका रूपमा विद्यमान रहेका छन् ।

(क) पर्यटकीय क्षेत्रहरूको संरक्षण र प्रवर्द्धन

गोदावरी नगरपालिकामा रहेका पर्यटकीय स्थलहरू संरक्षण संवर्द्धन तथा प्रवर्द्धनको पर्खाइमा रहेका छन् । पर्यटकीय स्थलहरू नदीले कटान गर्ने, मानिसले क्षती पुऱ्याउने अवैध क्रियाकलाप गर्ने गरिएको तर संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने, प्रचार प्रसार गर्ने, नवीनतम् विकास गरेर पर्यटक मैत्री बनाउने कार्यमा कसैको पनि ध्यान जान सकेको देखिँदैन । गोदावरीधाम, वनदेवी मन्दिर, मष्टाबण्डालीधाम, मष्टाधाम, ग्वासी समैजी मन्दिरको धार्मिक महत्व दर्शाउने कार्यमा कसैको ध्यान पुग्न सकेको देखिँदैन । लामीताल, नायलताल, भल्कातालको प्रचार प्रसार हुन नसक्नाले र तिनको संरक्षण प्रवर्द्धनको अभावले नगरपालिकाले आम्दानी गर्न सकेको देखिदैन ।

(ख) पर्यटकीय क्षेत्र र हाम्रो दायित्व

पर्यटकीय क्षेत्र भन्नाले हेर्न, घुम्न आउने मानिसको आकर्षणमा परेका ठाउँहरू अथवा मानिसले मन पराएका ठाउँहरू जहाँ आनन्ददायक वातावरण होस्, रमाइलो गर्ने, घुम्ने, हेर्ने एवम् खानपानको उचित व्यवस्था भएको क्षेत्र भन्ने बुझिन्छ । यस्ता ठाउँहरूमा ताल, नदीकिनारा, मठमन्दिर, हिमालय, सडक, पुलपुलेसा, वन, निकुञ्ज, वन्यजन्तु आरक्ष, चिडियाखाना, झरना, खोला, उद्यान, ऐतिहासिक महत्वका स्थल, धार्मिक महत्वका स्थल, प्राकृतिक गुफाहरू, सुन्दर बजार, होमस्टे, चिया बगानहरू, पुरातात्त्विक महत्वका सम्पदाहरू आदि जस्ता क्षेत्रलाई पर्यटकीय क्षेत्र भनिन्छ ।

पर्यटकीय स्थलबाट कुनै ठाउँको देश विदेशसम्म प्रचार प्रसार हुनुका साथै देशलाई आर्थिक समृद्धि प्राप्त हुन्छ । मानिसले रोजगारी प्राप्त गर्दछन् । व्यापार व्यवसायमा बढ्न जान्छ । नेपालको समृद्धिको आधार नै पर्यटन हो भन्ने मान्यता स्थापित भएको वर्तमान अवस्थामा ओझेलमा परेका पर्यटकीय क्षेत्रको पहिचान गरेर प्रचार प्रसार गर्नु अति आवश्यक देखिन्छ । गोदावरीमा यस्ता पर्यटकीय क्षेत्रहरू उल्लेख्य मात्रामा रहेका छन् । यस्ता पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षण सम्बर्द्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व बन्न जान्छ । पर्यटकीय क्षेत्रको विकास, संरक्षण र सम्बर्द्धन भएमा पर्यटकको आगमन बढ्न गई यस क्षेत्रको व्यापार-व्यवसाय बढ्न गई मनग्य फाइदा हुन्छ, वातावरण स्वस्थ हुन्छ, यस क्षेत्रको सुन्दरता बढ्न जान्छ जसले हाम्रो चौतर्फी विकास हुन जान्छ । त्यसकारण पनि पर्यटकीय स्थलको संरक्षण, सम्बर्धन हाम्रो दायित्वभित्र पर्दछ ।

क्रियाकलाप :

१.विभिन्न समूहमा विभक्त भई पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षण, संवर्धन र प्रवर्धनको आवश्यकताका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र पालैपालो समूहगत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटकीयस्थल भनेर केलाई जनाउँछ ?

(ख) पर्यटकीयस्थलको संवर्धन किन आवश्यक छ ?

(ग) पर्यटकीयस्थलको प्रवर्धनले के फाइदा हुन्छ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटकीय स्थलको संवर्धन एवम् प्रवर्धनमा तपाई कसरी सहभागी हुन सक्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) पर्यटकीयस्थलको संरक्षण सम्बन्धमा छोटो सम्वाद तयार पार्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरी नगरका पर्यटकीय क्षेत्रको संवर्धन र प्रवर्धनमा आफ्नो दायित्व के हुन सक्छ ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

आफ्नो टोल छिमेकमा रहेका पर्यटकीयस्थलहरूको संरक्षणमा कसको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ होला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

पाठ - २ : हाम्रा जल सम्पदाको संरक्षण

हाम्रा जल सम्पदाभित्र मनहरा नदी, खुटिया नदी, मोहना नदी, मछेली खोला, झल्काताल, लामीताल, नायलताल आदि पर्दछन् । यिनको संरक्षण हुन नसकेको वर्तमान अवस्थामा संरक्षण सम्बर्द्धन र सदुपयोग गर्दै अगाडि बढेमा गोदावरीको सर्वाङ्गीण विकासमा योगदान पुग्न जाने देखिन्छ ।

(क) हाम्रा जलसम्पदाको सदुपयोग र वर्तमान स्थिति

गोदावरीमा अवस्थित जल सम्पदाहरू हामी सबैका साझा सम्पत्ति हुन् । यिनीहरूबाट हामीले मात्र नभएर छिमेकी गाउँ र नगरका बासिन्दहरूले पनि मनग्य लाभ लिइरहेका छन् । पानी, चरिचरण, गिट्टी, ढुङ्गा, बालुवा भरान आदिबाट सबैलाई फाइदा पुगेको छ । पर्यटकले भरपुर प्राकृतिक सुन्दरताको आनन्द लिइरहेका छन् । तर हाम्रा जल सम्पदाको सही सदुपयोग भने हुन सकिरहेको छैन । नदी नालाबाट जथाभावी गिट्टी, ढुङ्गा, बालुवा भरान जस्ता निर्माण सामग्रीको उत्खनन् भइरहेको छ । जङ्गल जथाभावी कटानी, वनपैदावरको चोरी निकासी बढ्नाले बाढी पहिरोको उच्च जोखिम बढेको र सुन्दर तालतलैयाहरू पुरिँदै जाने जोखिम पनि बढेको छ । यस्तो वर्तमान स्थितिमा हामीले जल सम्पदाको सदुयोगमा ध्यान दिन अति आवश्यक रहेको छ । जल सम्पदा अर्थात् नदी नाला तथा तालतलैयाको सदुपयोग गरेर स्वरोजगार बन्नेतर्फ ध्यान जानु आवश्यक छ । वगेर जाने पानी तथा त्यतिकै खेर गैरहेका भौतिक पूर्वाधार निर्माणका सामग्रीको सही सदुपयोग गरेर सरकारको आर्थिक पक्ष सबल बनाउन, खेत गह्रामा पानी पुऱ्याएर सिचाइँ सुविधा प्राप्त गर्न सकेमा किसान जनता समृद्ध बन्न सक्दछन् र देश नै समृद्धिको यात्रामा अगाडि बढ्न सक्दछ ।

गोदावरीका जल सम्पदाको उचित संरक्षण, सम्बर्द्धन हुन सकेको छैन । गोदावरीमा सबैभन्दा ठुलो बजार अत्तरिया बजार रहेको र अधिकांश जनसंख्या ग्रामीण इलाकामा बसोबास गर्ने र धेरै जनसंख्या गरिबीको रेखामुनी रहेको कारण पनि जन चेतनाको अभाव अथवा आवश्यकता परिपूर्ति गर्नुपर्ने बाध्यात्मक अवस्थाले पनि सम्पदाको संरक्षणमा ध्यान जान नसकेको देखिन्छ । सबै पक्षको सकारात्मक सोच र पहल भएमा, सही सदुपयोग भएमा गोदावरीले विकास र समृद्धिमा फड्को मार्ने देखिन्छ ।

(ख) हाम्रा जल सम्पदाहरूको संरक्षण, सम्वर्द्धन र प्रवर्द्धन

गोदावरीमा रहेका जल सम्पदाको अवस्था संरक्षण बिहीन रहेको भन्ने आधारहरू प्रशस्त मात्रामा रहेका छन् । गोदावरीको विकासमा यहाँका जल सम्पदाको मुख्य भूमिका हुन सक्ने भए पनि यिनको संरक्षण, सम्बर्द्धन तथा प्रबर्द्धनमा कसैको पनि ध्यान जान

सकेको देखिदैन । यस्ता सम्पदाको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य पनि हो, हाम्रो आवश्यकता पनि हो । जल सम्पदा भनेका प्रकृतिका प्राणतत्व हुन जसको अभावमा प्राणीको अस्तित्व सङ्कटमा पर्न सक्ने हुन्छ । यस्ता सम्पदाको संरक्षण, सम्बर्द्धन तथा प्रबर्द्धनमा एकल प्रयास मात्रले पुग्दैन सबैको साझा प्रयास आवश्यक हुन्छ । सबै मिलेर जल सम्पदाको संरक्षण गर्दा सहज पनि हुन्छ । यसमा व्यक्ति, विद्यालय तथा स्थानीय तहको सामूहिक प्रयास आवश्यक हुन्छ । विद्यालयमा तमामौँ विद्यार्थी अध्ययनरत हुन्छन् जसले भोलि समाजको नेतृत्व गर्ने हुनाले सम्पदाको संरक्षणमा उनीहरूलाई चेतनशील र जानकार बनाएमा यस्ता सम्पदाको संरक्षणमा ठुलो सफलता मिल्न सक्छ । यसै गरी विद्यालयले जल सम्पदाको संरक्षण सम्बन्धी ज्ञान दिने, स्थलगत भ्रमण गराएर सुसूचित गराउने, सम्पदाको संरक्षणमा प्रतिबद्ध बनाउँदै कर्तव्यको पाठ पढाएर जिम्मेवार बनाउनु आवशयक छ । विद्यालयले यस सम्बन्धमा विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरेर भूमिका निवार्ह गरेमा प्रगति हासिल गर्न सकिन्छ ।

यसै गरी जल सम्पदाको संरक्षण, सम्बर्द्धन तथा प्रबर्द्धनमा स्थानीय सरकार भनिने नगरपालिका तथा गाउँपालिकाको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी हुन्छ । स्थानीय निकायले गुरुयोजना निर्माण गरेर सम्पदा संरक्षणमा ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ । आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरी विभिन्न तह र निकायलाई परिचालित गर्ने, जनचेतना जगाउने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, आवश्यक नीति निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने गराउने, विभिन्न पक्षसँग समन्वय गरी सबैलाई जल सम्पदाको संरक्षण, सम्बर्द्धन र प्रबर्द्धनमा लाग्न प्रेरित गर्ने गराउने कार्य गर्न आवश्यक छ । यसै गरी जल सम्पदाको संरक्षणमा स्थानीय निकायले नदी कटान रोक्ने, बाढी पहिरो नियन्त्रणमा ठोस कदम चाल्ने, वनपैदावारको कटानी, फडानी तथा चोरी निकासी समयमै नियन्त्रण गर्ने कार्यमा तदारुकता देखाउने कार्य गरेमा संरक्षणमा सफलता हासिल गर्न सकिन्छ । यस्ता कार्यहरू समूहिक प्रयासबाट मात्र सम्भव हुने हुनाले व्यक्ति, विद्यालय, समुदाय तथा स्थानीय निकाय जस्ता सबै पक्ष प्रण गरेर लागेमा जल सम्पदाको संरक्षण सम्बर्द्धन र प्रबर्द्धन अवश्य पनि हुन्छ र यस कार्यबाट सबैलाई फाइदा पनि हुन्छ ।

क्रियाकलाप :

१. शिक्षकको सहयोगमा नजिकै रहेको कुनै जल सम्पदाको प्रत्यक्ष अवलोकन गर्नुहोस् र देखेको अवस्था टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुवा कुन सम्पदा अन्तर्गत पर्दछ ?

(ख) जल सम्पदा हामीलाई के काम लाग्दछ ?

(ग) किन जल सम्पदाको संरक्षण अति आवश्यक छ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरी क्षेत्रमा के कस्ता जलसम्पदाहरु पाइन्छन् लेख्नुहोस् ।

(ख) जलसम्पदाको संरक्षणमा स्थानीय तहको के भूमिका हुन सक्दछ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) गोदावरीका जलसम्पदाको संरक्षण, सम्बर्द्धनमा आफ्नो भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जल सम्पदाको संरक्षण, सम्बर्द्धनमा व्यक्ति, समुदाय र विद्यालयको भूमिकाबारे विस्तारमा चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१.गोदावरीमा रहेका जल सम्पदाले मानिसलाई के कस्ता फाइदा पुग्न गएका छन् ? टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ - ३ : हाम्रा मानव सम्पदा

मानव सम्पदा भन्नाले देश र समाजका लागि महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विभिन्न क्षेत्रका व्यक्ति राजनीतिज्ञ, खेलाडी, वैज्ञानिक, समाजसेवी, बुद्धिजीवी, लेखक, चिकित्सक, कवि, साहित्यकार, कलाकार आदिलाई बुझाउँछ । यस्ता व्यक्तिहरू आफ्ना निजी स्वार्थ भन्दा माथि उठेर आफ्नो देश र समाजको सेवा, भलाइ तथा हितमा क्रियाशील हुन्छन् । राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरसम्म आफूलाई परिचित तुल्याउने गर्दछन् अर्थात् राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रले यिनलाई चिन्ने गर्दछ । जो सँग विशेष किसिमका सिप, गुण र क्षमता हुने गर्दछन् । मानव सम्पदासँग विशेष किसिमका अन्तरनिहित तथा आर्जित सिपहरु हुन्छन् । जसले आफ्नो समुदायमा विशेष योगदान पुऱ्याई समुदायको विकासमा महत्वपूर्ण योगदान गर्नुभएको हुन्छ ।

उनको संङ्क्षिप्त जीवनी तथा योगदानको चर्चा यस प्रकार छ ।

निर्मलकुमार भण्डारी

निर्मलकुमार भण्डारीको जन्म पिता स्व. भानदत्त भण्डारी र आमा स्व. धना देवी भण्डारीको कोखबाट २०१३ माघ १२ गतेका दिन सरस्वतीनगर-६ बेलटुक्रा, जोरायल डोटीमा भएको थियो । सानै उमेरबाट एकदमै लगनशिल मेहनती र मिलनसार स्वभावका भण्डारीले प्राथमिक तहको शिक्षा गाउँकै विद्यालयमा प्राप्त गरेका थिए । २०३० सालमा एस.एल.सी. पास गरेका भण्डारीलाई घरको विविध समस्याका कारण उच्च शिक्षा हासिल गर्न कठिनाई भएको थियो र तीन वर्षसम्म दु:ख कष्ट सहेर घरमै बस्नुपर्ने बाध्यता रह्यो । उहाले गाई गोठालो सँगै पानी पधेरी जाँदा साहित्यिक यात्राको शुरुवात गरेका थिए । साथै वि.सं. २०३३ सालबाट अस्थायी रुपमा शिक्षण कार्यको थालनी गरेका थिए ।

भण्डारी साहित्यका माध्यमबाट समाजको सेवामा समर्पित व्यक्तित्व हुन् । मृदुभाषी, सरल स्वभावका धनी उनले डोट्याली तथा नेपाली साहित्यमा आफ्नो कलमलाई मुखरित बनाएका छन् । उनले दर्जनौं गीत, कविता, खण्डकाव्य, कविता सङ्ग्रह लेखेका छन् । कुशल शिक्षकका रूपमा समेत देश र समाजको सेवामा समर्पित रहँदै साहित्यिक रचनाहरू लेखी रहनु, काव्य कृतिमा प्रकृति प्रेम, विसङ्गति, विकृतिप्रति व्यङ्ग्य प्रहार गरेर युगबोध गराउनु उनका साहित्यका मूल विशेषता रहेका छन् । लगनशीलता, दृढ इच्छाशक्ति, जस्ता व्यक्तिगत गुणहरू पनि प्रेरणका स्रोत बन्न जाने देखिन्छन् । समाजसेवामा पनि क्रियाशील भण्डारीले साहित्य, समाज तथा देशप्रति

पुऱ्याएको योगदानको कदर गर्दै विभिन्न संघ संस्थाले उनलाई मान, सम्मान तथा उपाधिबाट पनि सम्मानित गरेको पाइन्छ ।

क्रियाकलाप

आफ्नो समाजमा कुनै एक जना चर्चित व्यक्तिले गरेको प्रयास लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. मानव सम्पदा भनेको के हो ?

२. निर्मल कुमार भण्डारीको जन्म कहिले र कहाँ भएको थियो ?

३. निर्मल कुमार भण्डारीले साहित्यिक क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदान लेख्नुहोस् ।

४. निर्मल कुमार भण्डारीको जीवनीबाट तपाइले के प्रेरणा पाउनुभयो ? संक्षिप्तमा लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/ परियोजना

१.आफ्नो टोल छिमेकमा रहेका कुनै एक प्रतिष्ठित व्यक्तिको जीवनी र उनले समाजमा गरेको योगदान लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ - ४ : हाम्रा हस्तकला

हस्तकला भन्नाले हातद्वारा निर्माण गरिएका सामग्री भन्ने बुझिन्छ । मानिसले आफ्नो दैनिकी चलाउन स्थानीय अथवा आफ्नै वरपर सित्तैमा प्राप्त हुने सामग्रीको प्रयोग गरी निर्माण गरेका हुन्छन् । यस्ता सामग्रीहरूमा स्थानीय मानिसहरूका सिप र कलाहरू स्पष्ट रूपमा झल्कने गर्दछन् त्यसैले यिनलाई हस्तकलाका सामग्री भन्ने गरिन्छ । भौगोलिक क्षेत्र अथवा स्थान र त्यहाँ प्राप्त हुने सामग्री अनुसार यस्ता हस्तकलाका सामग्रीहरू पनि विभिन्न प्रकारका हुने गर्दछन् । फरक फरक स्थानमा फरक फरक प्रकारका सामग्रीहरूको निर्माण तथा उत्पादन हुने गर्दछ । गोदावरीमा यस्ता हस्तकलाका सामग्रीहरू यसप्रकार उपलब्ध हुने गरेका छन् ।

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

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

ग) ऊन र जुटबाट निर्मित हस्तकला : टोपी स्वीटर, रुमाल, राडी-पाखी, कामलो चद्दर, 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 ।

पछिल्लो चरणमा प्रविधि प्रयोगले यस्ता सामग्रीको निर्माण कार्य ओझेलमा पर्दै गै रहेको हुनाले यिनको संरक्षण, सम्बर्द्धन तथा प्रबर्द्धन अति आवश्यक बन्दै गएको छ ।

क) **हाम्रा हस्तकलाको संरक्षण, सम्बर्द्धन र प्रवर्द्धन**

हाम्रा हस्तकला सबै दृष्टिकोणबाट हाम्रालागि अति उपयोगी रहेका छन् । सित्तैमा हाम्रै वरिपरिको वातावरणमा प्राप्त सामग्रीको प्रयोग गरेर यिनको निर्माण हुने हुनाले र बढी टिकाउ एवम् भरपर्दो पनि हुने हुनाले यस्ता सामग्रीबाट हामी मनग्य लाभ लिन सक्दछौँ । फुर्सदको समयमा कम खर्चमा घरका सबै सदस्यले बनाउन सक्ने र आजको महङ्गी र कमसल सामानको बिगबिगी बढेको अवस्थामा गुणस्तरीय, टिकाउ र भरपर्दा तथा आकर्षक हस्तकलाका सामग्रीको संरक्षण सम्बर्द्धन र प्रबर्द्धन गर्दै निर्मण कार्यमा तिब्रता दिनु आजको आवश्यकता बनेको छ । आफ्नो कला र सिपलाई जोगाइ राख्नका लागि पनि यिनको संरक्षण आवश्यक छ । नयाँ पुस्ता प्रविधिका सामग्रीप्रति आकर्षित हुनाले, पठनपाठनमा पनि यिनको बारेमा पढ्ने व्यवस्था नहुनाले, सरोकारवाला जिम्मेवार निकाय जिम्मेवार नहुनाले यस्ता सामग्रीहरु बनाउने कला हराउँदै गैरहेको तथा आधुनिक पुस्ताले आधुनिक सामग्रीको प्रयोग बढी गर्नाले हस्तकलाका सामग्रीको निर्माण तथा प्रयोग लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको छ ।

यस अवस्थामा हस्तकलाका सामग्रीको प्रयोग तथा संरक्षण सम्बर्द्धन र प्रबर्द्धनमा सबैले जोड दिनु आवश्यक छ । हस्तकला भनेका हाम्रो परिचय र पहिचानका आधार पनि भएकाले यिनको प्रयोगलाई बढावा दिएर आफ्नो परिचयलाई सबल बनाउनु पर्दछ । यस कार्यमा व्यक्ति, समुदाय, विद्यालय र स्थानीय निकाय गम्भिर बन्नु आवश्यक छ । एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सहजै हस्तान्तरण भएर स्थापित हुँदै जाने यस्ता हस्तकलाका सामग्रीको प्रयोग नगर्ने हो भने यिनको लोप हुँदै जाने निश्चित प्रायः नै छ । त्यसकारण यिनको प्रयोग र हस्तान्तरणमा जोड दिनु आजको आवश्यकता हो । विद्यालयको पाठ्यक्रममा यिनको बारेमा पढाउने व्यवस्था गर्ने, प्रत्येक व्यक्तिलाई यिनको प्रयोगबाट हुने फाइदाको बारेमा जानकारी दिने, हस्तकला पनि हाम्रा सम्पदा हुन् । यिनको संरक्षण, सम्बर्द्धन र प्रबर्द्धन हाम्रो दायित्व हो भन्ने कुराको ज्ञान विद्यार्थीलाई दिन सकेमा, स्थानीय बासिन्दालाई पनि तालिम आदिको माध्यमबाट यिनको जगेर्ना गर्ने, सिप विकास गर्ने कार्य गरेमा तथा स्थानीय निकायले आवश्यक नीति निर्माण गरी हस्तकलाका सामग्री प्रयोग गर्ने वातावरण निर्माण गर्ने, सामग्री बनाउने तालिमको व्यवस्था गर्ने, बिक्री-वितरणका लागि बजारको व्यवस्था गर्ने, अनुदानको व्यवस्था गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू गर्ने व्यवस्था गरेमा तथा सबैले जिम्मेवारी र कर्तव्य बहन गरेमा अत्यधिक लाभ हुन जान्छ । आफ्नो गाउँ समाजको परिचय स्थापित हुन जान्छ ।

क्रियाकलाप :

१.समूह विभाजन गरी प्रत्येक समूहबाट सम्भव भएका हस्तकलाका दुई दुई सामग्री निर्माण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) हस्तकला भनेको के हो ?

(ख) हस्तकलाका सामग्रीको कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ?

(ग) हस्तकलाका सामग्रीको कुनै एक महत्व लेख्नुहोस् ।

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीलाई हस्तकलाका सामग्रीको महत्व किन छ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) हस्तकलाका सामग्रीको संरक्षणको जिम्मा कसको हो ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) हस्तकलाका सामग्रीबाट कसलाई के फाइदा हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय हस्तकलाको संरक्षणका उपायहरु बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) गोदावरीमा प्राप्त हस्तकलाका सामग्रीहरुको सूची बनाई तिनको निर्माण तथा उपयोगिता बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

तपाईंको टोलछिमेकमा प्राप्त माटोबाट निर्मित कुनै तीन हस्तकलाका सामग्री तयारपारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ - ५ : हामी र समृद्ध गोदावरी

गोदावरी नगरमा बसोबास गर्ने मानिस र गोदावरी नगरको अनन्य सम्बन्ध रहेको छ । गोदावरीको हावा, पानी र माटोसँग हाम्रो जन्मको नाता रहेको छ । यहाँकै पानी, अन्न, फलफूल, सागपात खाएर हामी बाँचि रहेका छौँ । यसैको आँगनका हामीले खोती-कृषि, उद्योग, व्यापार-व्यवसाय गरेर गुजारा चलाइ रहेका छौँ त्यसैले गोदावरी हाम्रो जन्मभूमि, कर्मभूमि सबै थोक हो । गोदावरीको प्रगति, उन्नति, समुन्नति र समृद्धि भनेकै हाम्रो प्रगति, उन्नति, समुन्नति र समृद्धि हो । हामी समृद्ध भएमा गोदावरी समृद्ध भएको चर्चा चल्न थाल्छ र गोदावरी समृद्ध भएमा हाम्रो समृद्धिको बयान हुन थाल्छ त्यसैले गोदावरी अथवा हाम्रो बास स्थान, जन्मस्थल नै हाम्रो परिचय र हामीलाई चिनाउने आधार पनि हो । हामीले पनि उत्कृष्ट काम गरेर गोदावरीलाई चिनाउन सक्छौँ । त्यसैले गोदावरीको र हाम्रो समृद्धि एक अर्कामा निर्भर रहने विषय हुन् र गोदावरी र हाम्रो सम्बन्ध विशिष्ट प्रकारको रहेको छ । गोदावरीको र हाम्रो नङ र मासु तथा शरीर र प्राणको जस्तो सम्बन्धलाई हामीले अँझ उत्कर्षमा पुऱ्याउन सकेमा, यहाँको विकास, भाषा, कला, साहित्य र सम्पदाको संरक्षण गरेर हाम्रो मातृभूमि, कर्मभूमिप्रति गुन लगाउन सकेमा यसप्रतिको सही सम्मान गरेको हुन जान्छ । आफ्नै प्रगति गरेर आफ्नो बासस्थानप्रतिको आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नु आजको आवश्यकता पनि हो कर्तव्य पनि हो । गोदावरीलाई समृद्ध बनाउने परिकल्पना गरेर भविष्यको गोदावरीको खाका कोर्न हामीले आ-आफ्नोतर्फ बाट विशेष भूमिका निर्वाह गर्न आवश्यक छ ।

(क) भविष्यको गोदावरी

गोदावरी नगर समग्र सुदूरपश्चिमको मुख्य प्रवेशद्वारका रूपमा रहेर पनि विकास र प्रगतिमा पछाडि परेको छ । गोदावरी भविष्यमा सुन्दर समृद्ध बन्ने प्रशस्त आधारहरू भएर पनि तिनको सदुपयोग र यस क्षेत्रका जनताको इच्छाशक्ति जाग्न नसकेर गोदावरी पछाडि परेको देखिन्छ । गोदावरीका पर्यटकीय स्थलहरू नायलताल, भल्काताल, लामीताल, धार्मिक स्थल गोदावरी धाम, ग्वासी समैजी मन्दिर, मष्टाधाम, मष्टाबण्डाली मन्दिर, नदीहरू खुटिया नदी, मनहरा नदी, मोहना नदी, मछेली खोला, हाटखोली जस्ता सम्पदाहरूको संरक्षण, सम्बर्धन एवम् प्रबर्द्धन भएमा गुरुयोजना बनाएर यिनको विकास गरेमा भविष्यमा गोदावरी देशकै सुन्दर पर्यटकीय गन्तव्य बन्न सक्दछ । यसैगरी यहाँका मौलिक लोक परम्परा, गीत सगीत तथा हस्तकलाको संरक्षण सम्बर्द्धन, प्रबर्द्धन गरेर, प्रचार प्रसार गरेर तथा यिनको व्यावसायीकरण गर्ने हो भने भविष्यमा गोदावरी फड्को मार्न सक्छ । यहाँ भएका उद्योग व्यापारको संरक्षण र सुरक्षित बजारको व्यवस्था भएमा, यहाँका उत्पादनलाई बजार र अवसर तथा टेवा दिने गरी अगाडि बढेमा गोदावरीको मुहार फेरिन समय लाग्दैन ।

गोदावरी क्षेत्रमा निर्माणाधीन प्रस्तावित मेडिकल विश्वविद्यालय, स्याउले दिपायल फास्ट ट्र्याक, मालाखेती-ओलानी-फल्टुँडे सडक निर्माणमा गुणस्तर तथा तिब्रता दिने हो भने गोदावरीको विकास उद्देश्यमुखी हुने देखिन्छ । औद्योगिक क्षेत्रलाई विस्तार गरेर रोजगारी सिर्जना गर्ने, भएका उद्योगको संरक्षण, सुरक्षा तथा सुरक्षित बजारको व्यवस्था गर्ने, विभिन्न प्राविधिक विषयहरूको पठनपाठनको व्यवस्था भएमा, व्यवस्थित सहरीकरणलाई जोड दिएर बजार व्यवस्थापनमा योजनाबद्ध काम भएमा, शिक्षा क्षेत्रमा गुणस्तर कायम गरी उत्कृष्ट शैक्षिक प्रतिष्ठानको विकास भएमा भविष्यमा गोदावरी सुन्दर, शान्त र विकसित नगर बन्न सक्दछ । यसकालागि यहाँका सारोकारवाला पक्ष, स्थानीय निकाय, समुदाय, बुद्धिजीवी, उद्योगी, व्यापारी, स्वास्थ्यकर्मी, राष्ट्रसेवक, राजनीतिकर्मी सबैले हातेकालो गर्दै साझा संकल्प गरेर क्रियाशीलता देखाउने हो भने गोदावरी भनेझैं उत्कृष्ट बन्न जाने देखिन्छ । सबैले यसलाई व्यापारिक हब, औद्योगिक हब, शैक्षिक नगरी, सफा र सुन्दर पर्यटकीय र धार्मिक स्थलका रूपमा विकसित गर्न सकेमा गोदावरीको भविष्य उज्ज्वल देखिन्छ ।

(ख) गोदावरी नगरपालिकाको समृद्धि र विकासमा हाम्रो भूमिका

गोदावरीमा हामी बस्छौं, यो हाम्रो बासस्थल, जन्मभूमि, कर्मथलो हो । जन्मभूमिका लागि केही राम्रो सोच्नु, केही राम्रो गर्नु हाम्रो परम कर्तव्य पनि हो । हामी सबैले चोहेमा गोदावरी सुन्दर बन्न सक्दछ, समृद्ध बन्न सक्दछ । यसको समृद्धि र विकासमा हाम्रो महत्वपूर्ण भूमिका आवश्यक छ । कुनै ठाउँको माटो आफैमा केही हुँदैन केवल माटो मात्रै हुन्छ । त्यस ठाउँमा अन्न फलाउने, सुन फलाउने, विकसित बनाउने अविकसित बनाउने, त्यहाँ उद्योग खोल्ने नखोल्ने सबै कुरा त्यहाँका बासिन्दाको हात अथवा निर्णयमा भर पर्दछ । त्यसैले गोदावरीको समृद्धि र विकासमा हाम्रै भूमिका अहम् हुन्छ, हाम्रो ठाउँलाई बाहिरको मानिस आएर बानाइ दिदैन, अर्काले बनाइ देला र आउँला भन्ने मानसिकताले गाउँ समाज बन्दैन । हामीले आफ्नो गाउँ-ठाउँ आफै बनाउनु पर्दछ, आफ्नो घर आफै बनाउनु पर्दछ । गोदावरी नगरपालिका पनि हाम्रो घर हो, यसको प्रगति भएका त्यसको प्रतिफल हामीले नै भोग गर्ने हो त्यसैले सबै मिलेर गोदावरीको विकास र समृद्धिमा हामीले आ-आफ्नो स्थानबाट योगदान गर्न सक्नु पर्दछ । हामीले गोदावरी नगरपालिकालाई रचनात्मक सहयोग गरेर, खबरदारी गरेर, ढिलासुस्ती, भ्रष्टाचार, घुसखोरी, कमिसन र दलालीको बिरोध गरेर, यहाँका पर्यटक स्थलको प्रचार प्रसार, संरक्षण, सम्बर्द्धन गरेर, जल सम्पदाको संरक्षण गरेर, सडक, भवन, अस्पताल, विद्यालय, क्याम्पस आदि जस्ता भौतिक संरचनाको संरक्षण तथा सुरक्षा प्रदान गरेर वनपैदावारको कटानी, फडानी तथा चोरी निकासी रोकेर, वन्य जन्तुको संरक्षण गरेर, सफा सुग्घर सहर व्यवस्थापन गरेर, नगरपालिकाले व्यवस्था गरेका नीति नियमहरूको अबलम्बन गरेर, आत्म अनुशासित बन्दै सभ्य नागरिकको परिचय दिएर गोदावरी नगरपालिकालाई

सहयोग गरेर, विकासको वातावरण तयार पारेर,विकृति विसङ्गतिको विरोध गरेर, परहित र भलाइमा अग्रसर भएर गोदावरीको विकास र समृद्धिमा योगदान पुऱ्याउन सक्दछौँ । यस्ता हाम्रा सकारात्मक भूमिकाले हामी गोदावरीलाई समृद्धि र विकासको नयाँ मोडमा पुऱ्याउन सक्दछौँ ।

क्रियाकलाप :

१.यदि तपाईं गोदावरी नगरपालिकाको मेयर भएको भए गोदावरीलाई भविष्यमा कस्तो बनाउनु हुन्थ्यो ? आफ्नो विचार लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१.पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क के गरेमा मातृभूमिप्रति को सम्मान हुनजान्छ ?

(ख) के गर्दा भविष्यमा गोदावरी समृद्ध बन्न सक्छ ?

(ग) गोदावरीको विकासमा क कसले योगदान पुऱ्याउन सक्छन् ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोदावरीको विकासमा तपाईंले के योगदान दिन सक्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) गोदावरीलाई समद्ध बनाउने आधारहरु के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) गोदावरी नगरपालिका विकसित हुन नसक्नाका कारणह पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा निम्न प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरीको विकासमा स्थानीयवासीको भूमिकामाथि छलफछ गर्नुहोस् ।

सिर्जना/ परियोजना

१. गोदावरीका नगर प्रमुखलाई सम्बोधन गर्दै गोदावरीको विकासका लागि तपाईंको मनमा लागेका विचारहरू समेट्दै सुझाब सहितको चिठी लेख्नुहोस् ।

पाठ - ६ : गोदावरी नगरपालिका र जातीय विविधता

१.परिचय

जातीय विविधता भन्नाले समाजमा विभिन्न प्रकारका जात जातिहरू अस्तित्वमा रहेको अवस्था भन्ने बुझिन्छ । गोदावरी नगरपालिका जातीय विविधता भएको तर एकताको सूत्रमा बाँधिएको नगरपालिका हो । यो तराईको केही भूभाग पहाड भए पनि प्रायः समथर भूभाग र सुविधा सम्पन्नता उन्मुख नगर पनि हो । यहाँ शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता सुविधा बढ्दै गैरहेकोले अन्य जिल्ला, छिमेकी मुलुक भारतबाट पनि मानिसहरू यहाँ बसाइँ सरेर आउने गरेका छन् । सुदूरपश्चिमको प्रवेशद्वारका रूपमा रहेको गोदावरी तमामौं सम्भावना बोकेको नगरपालिका हो । व्यापार-व्यवसाय, कृषि, रोजगारी आदिका लागि गोदावरी मुख्य आकर्षणको केन्द्र बनेको छ र भविष्यमा अँझै यसको महत्व बढ्न जाने देखिन्छ । गोदावरी यी विभिन्न अवस्थाले मानिसको रोजाइमा पर्ने गरेको छ र यसै कारणले यहाँ जातीय विविधताको अवस्था पाउन सकिन्छ । गोदावरीमा मुख्य गरी खसआर्य र थारु जातिको बहुलता रहेको पाइए पनि क्षेत्री, वैश्य, दलित, गुरुङ, मुसलमान, मगर,लगायतका जातिको पनि बसोबास यहाँ पाइन्छ ।

२.गोदावरीमा जातीय अनेकतामा एकताको अवस्था

गोदावरीमा विभिन्न प्रकारका जात जातिहरू एक आपसमा मिलेर, सहिष्णु भावना राखेर बसिरहेका पाइन्छन् । यहाँ तँ यो जातको तँ ऊ जातको भन्ने अवस्थामा न्यूनीकरण हुँदै गएर हामी सबै एकै हौँ भन्ने भावना विकसित हुँदै गैरहेको पाइन्छ । यस्तो अवस्थालाई जातीय अनेकतामा एकता भन्ने गरिन्छ । जो जे भए पनि मिलेर बस्नु आफैमा उत्कृठ कार्य हो तर संसारमा जात जात , धर्म धर्म सम्प्रदाय सम्प्रदायका बिचको लडाइँ भएको पाइन्छ तर नेपालका यस्तो प्रकारको लडाइँ झगडा आजसम्म भएको पाइँदैन । गोदावरीमा पनि विभिन्न जात जाति, भाषा, धर्म, संस्कार र सँस्कृतिमा मानिसहरू नातागोता लगाएर बसिरहेका छन् । गोदावरीमा निम्न किसिमका जात जातिको बसोबास रहेको पाइन्छ । खसआर्य थारु, मधेसी, मुसलमान, मगर, गुरुङ, राई वान्तवा, किराँत आदि जातिका मानिसहरू यहाँ बसोबास गर्दछन् । त्यसैले गोदावरी नगरपालिका भिन्न भिन्न संस्कृति, धर्म एवम् सम्प्रदायका मानिसहरूको साझा वासस्थल हो । यही कारण यहाँ अनेक प्रकारको विविधता पाइनु स्वाभाविक पनि हो । यति हुँदा हुँदै पनि यहाँ कहिल्यै पनि धर्मको नाममा, जात जातिको नाममा अन्य साम्प्रदायिक भावनाको नामबाट कुनै वैमनस्यता, लडाइँ-झगडा आजसम्म भएको छैन । बरु एक जातिले अर्को जातिलाई एक धर्मले अर्को धर्मलाई उसको धर्म, संस्कार मान्ने मनाउने कुरामा सहयोग गर्दै आएको पाइन्छ । यसले सामाजिक सहिष्णुताको संस्कार विकसित भएर यहाँ विविधतामा एकताको स्थिति पाउन पकिन्छ ।

क्रियाकलाप

(क) समूहमा विभाजित भई प्रत्येक समूहले जातीय विविधतामा हाम्रो भूमिका विषयमा समूह कार्य गरी प्रस्तुत गर्ने ।

(ख) समूहमा बसी प्रत्येक समूहले जातीय विविधताको संरक्षणका लागि विद्यालय, समुदाय र स्थानीय निकायलाई दिने सुझाव सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

अभ्यास

१.अति सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू

(क) अनेकतामा एकता भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

(ख) जातीय विविधता भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) मिलेर बस्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(घ) विविधताको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

२.सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू

(क) गोदावरी नगरभित्रको जातीय अनेकतामा एकता अवस्था बारे लेख्नुहोस् ।

(ख) जातीय विविधतामा एकताको महत्वमाथि चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) जातीय विविधताको संरक्षणमा तपाईं कसरी सहभागी हुन सक्नु हुन्छ आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

३.विस्तृत उत्तरात्मक प्रश्नहरू

(क) जातीय विविधताको संरक्षण गर्न स्थानीय निकायलाई कस्तो सुझाब दिनु हुन्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) "जातीय विविधता नै नेपालको सबैभन्दा सुन्दर पक्ष हो" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

१. विविध जातिको बसोबास भएको नजिकैको बस्तीमा गएर त्यहाँको वस्तुस्थिति अवलोकन गरी प्राप्त राम्रा नराम्रा पक्षको टिपोट गर्नुहोस् र जातीय विविधतामा एकताको अवस्था चित्रण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ - ३ : स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ - १ : स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधिको संरक्षण

स्थानीय परम्परागत पेसा भन्नाले गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा बाबु-बाजेका पालादेखि अथवा परम्परादेखि मानिसले जीविकोपार्जनका लागि अपनाउँदै आएका काम, नोकरी, व्यापार-व्यवसाय भन्ने बुझिन्छ । स्थानीय परम्परागत प्रविधि भन्नाले गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा परम्परादेखि मानिसले पेसा, व्यवसाय गर्न प्रयोग गर्दै आएका स्थानीय स्तरमै निर्मित हलो, जुवाली लगायतका सामग्री भन्ने हुन्छ । गोदावरी नगर क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका पेसा, व्यवसाय तथा प्रविधिहरू प्रचलनमा रहेका छन् । गोदावरीको परम्परागत पेसा, व्यवसाय कृषि रहेको पाइन्छ । कृषिभित्र पनि अनेक उप पेसा र प्रविधिको प्रयोग भइरहेको पाइन्छ । स्थानीय स्तरका बिउबिजन र प्राङ्गारिक गोबर मलको प्रयोग गरेर जैविक खाद्यउत्पादन गर्ने परम्परागत चलन रहेको पाइन्छ । दुधका परिकार, मासु तथा अण्डाको लागि गाई, भैसी, हाँस, कुखुरा, खरायो, माछापालन, गर्ने तथा तरकारी खेती गर्ने पेशागत प्रचलन विद्यमान रहेको पाइन्छ । यसै गरी खेतबारी जोतन हलो, जुवाली, घाँस दाउरा बोक्न डोको, डालो, टोकरी, अन्न सुकाउन, केलाउन सुकुल, फिनु, चित्रो, नाङ्लो, भकारी, डेहेरी, पोका, दुना, टपरी, तोरी पेल्न कोल, मिल, चुक बनाउने कोल, अन्न पिस्न, कुट्न पानी घट्ट, मिल, ओखल, ढिकी, जाँतो, गुड उत्पादन गर्ने मिल, घर बनाउन इट्टा भट्टा, ब्लक र माटाका खबटा बनाउने साँचा जस्ता स्थानीय प्रविधिको प्रयोग हुँदै आइरहेकोमा धेरै पेसा र प्रविधिहरू आधुनिक पेसा र प्रविधिको सहज उपलब्धता प्रचार प्रसारले यिनको संरक्षणको अभावले गर्दा लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका छन् । स्थानीय पेसा र प्रविधि स्थानीय बासिन्दाका परिचय र पहिचान भएकाले यिनको संरक्षण आजको आवश्यकता बनेको छ ।

(क) स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधिको संरक्षणको महत्व

स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधि स्थानीय मानिसको आफ्नै कला र सिपबाट सम्पन्न गरिने तथा उत्पादन गरिने हुनाले स्थानीय कला र सिपको जगेर्ना हुन्छ । स्थानीय परम्परागत पेशा र प्रविधि, कला र सिप पुरानो पुस्ताले नयाँ पुस्तालाई सिकाउदैं जाने हुनाले हस्तान्तरणको माध्यमबाट यिनको संरक्षणमा मद्दत पुग्दछ । सित्तैमा, कम खर्चमा स्थानीय स्तरमा प्राप्त वस्तुको प्रयोगबाट स्थानीय प्रविधिको निर्माण हुने हुनाले मानिसलाई आर्थिक व्ययभारबाट जोगिन मद्दत पुग्दछ । स्थानीय पेसाले स्थानीय स्तरका उत्पादन र बजारको मागलाई परिपूर्ति गर्ने हुनाले स्थानीय मानिस आफूले जानेका, सिकेका सिपको प्रयोग गरेर सहजै काम सम्पन्न गर्न सक्दछन् । स्थानीय स्तरमा रोजगारीका अवसर सिर्जना हुन पुग्दछन् । स्थानीय पेसाबाट उत्पादित अर्गानिक

खाद्यपदार्थको सेवनले स्थानीयको स्वास्थ्यमा समस्या आउन दिदैन । स्थानीय स्तरमै वस्तुको बिक्री वितरण गर्ने वातावरण बन्न जान्छ, वस्तुहरू सहजै उपलब्ध हने हुनाले अभाव पनि नहुने तथा स्थानीय व्यक्तिले लाभ उठाउन सक्ने हुन्छन् । आजको तिब्र प्रतिस्पर्धाको समयमा स्थानीय, अर्गानिक वस्तु र प्रविधिको प्रयोगमा मानिस आकर्षित हुनेक्रम बढिरहेकाले अनेक दृष्टिकोणबाट स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधि संरक्षणको महत्व बढ्दै गैरहेको छ ।

(ख) स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधि संरक्षणका उपायहरू

स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधिको संरक्षण आवश्यक भएको यस समयमा यिनको गर्न निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ ।

- पेसागत मर्यादा कायम गराउने,
- उचित र समयानुकूल पारिश्रमिकको व्यवस्था गर्ने,
- सिप र कला हस्तान्तरणमा जोड दिने,
- स्थानीय प्रविधिको प्रयोगलाई जोड दिने,
- स्थानीय प्रविधिको उपयोगिता प्रचार प्रसार गर्ने,
- स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधितर्फ युवा पिंढीलाई आकर्षित गराउने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- यस्ता पेसा र प्रविधिका लागि उचित वातावरण, बजार तथा ग्राह्यता दिने,
- स्थानीय पेसा र प्रविधि सम्बन्धी जानकारी मूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- स्थानीय सरकारले पेसा र प्रविधि संरक्षणमा नीति बनाउने तथा लगानी बढाउने,
- यस्ता पेसा र प्रविधिमा लाग्ने, संरक्षण गर्ने व्यक्तिलाई सम्मान र पुरस्कारको व्यवस्था गर्ने, उनीहरूका सिप र ज्ञानको उचित मूल्याङ्कन गर्ने,
- पर्यटन प्रबर्द्धन गरी पर्यटक आकर्षण गर्ने,

स्थानीय पेसा र प्रविधिहरू गोदावरी नगरपालिकाका सम्पत्ति, परिचय र पहिचान भएकाले सरोकारवाला सबैको संयुक्त प्रतिबद्धतासहित उल्लिखित उपायहरू अवलम्बन गरेमा स्थानीय पेसा र प्रविधिको संरक्षण गर्न सहयोग पुग्न सक्ने देखिन्छ ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको टोल छिमेकमा प्रचलनमा रहेका स्थानीय परम्परागत पेसा र प्रविधि र उत्पादित वस्तुहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- आफूले देखेका स्थानीय प्रविधिका चित्र बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) परम्परागत पेसालाई एक वाक्यमा चिनाउनुहोस् ।

(ख) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

(ग) परम्परागत पेसाको कुनै एक महत्व लेख्नुहोस् ।

(घ) परम्परागत प्रविधिको संरक्षणका दुई उपाय लेख्नुहोस् ।

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय पेसाको महत्व र संरक्षणका उपाय बारे चर्चा गनुहोस् ।

(ख) स्थानीय प्रविधिबाट हुने फाइदा बारे व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग)स्थानीय पेसा र प्रविधि संरक्षणको दायित्व कसको होला? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) परम्परागत स्थानीय पेसा र प्रविधि भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय पेसा र प्रविधिको महत्व र संरक्षणका उपाय बारे समीक्षा गर्नुहोस् ।

परियोजना/सिर्जना

- परम्परागत पेसा अवलम्बन गर्ने व्यक्तिसँग भेट गरी पेसाका वर्तमान जटिलता के के रहेछन् ? के गर्दा पेसागत सुनिश्चितता हुनसक्छ सोधेर लेख्नुहोस् ।
- परम्परागत स्थानीय प्रविधिमा संलग्न सिल्पकारसँग भेट गरेर प्रविधिको निरन्तरतामा समस्या छ छैन सोध्नुहोस् र समस्या भए के कस्ता छन् ? तिनको समाधानका लागि के गर्नु आवश्यक छ ? सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ - २ : स्थानीय पर्यटन

स्थानीय गाउँ घरतिर रहेका तालतलैया, मन्दिर, गुफा, सडक, उद्यान, नदीनाला, पुलपुलेसा, झरना, होमस्टे, वनजङ्गल, जस्ता प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण घुम्न आउने मान्छेको मन लोभ्याउने वस्तु स्थितिलाई स्थानीय पर्यटन भनिन्छ । गोदावरी नगरपालिका स्थानीय पर्यटनका दृष्टिबाट समृद्ध रहेको छ । गोदावरीमा गोदावरीधाम, मष्टाधाम, मष्टाबण्डाली मन्दिर, बौद्ध गुम्बा, लामीताल, नायलताल, भल्काताल, बुढीतोला क्षेत्र, मछेली खोला, खुटिया नदी, मोहना नदी, मनहरा नदी आदि स्थानीय पर्यटनका रूपमा रहेका छन् । यिनको महत्व बारे यसप्रकार चर्चा गरिएको छ :

(क) गोदावरी नगरका स्थानीय पर्यटनको महत्व

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रका स्थानीय पर्यटनको महत्व यसप्रकार चर्चा गर्न सकिन्छ ।

क) गोदावरीधाम

गोदावरीधाम अत्तरिया बजारदेखि आठ किलोमिटरको दुरीमा रहेको महत्वपूर्ण धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल हो । गोदावरीधामको ऐतिहासिक तथा पौराणिक महत्व रहेको छ । गोदावरीधाममा सन्त महन्तहरूको अखाडा, गौशाला, वेदविद्याश्रम, कैवल्यनाथ मन्दिर, सहस्र शिवलिङ्ग जस्ता मठ-मन्दिरहरू, धर्मशालाहरू, अग्लो हनुमानको मूर्ति, बौद्धगुम्बा तथा आर्यघाट, क्रियापुत्री गृह अवस्थित छन् । गोदावरीमा वर्षैभरि नै विवाह, ब्रतबन्ध तथा यज्ञ यज्ञादि पनि हुने गर्दछन् । पहाडको फेदी, धनगढी दिपायल भिमदत्त राजमार्ग कै छेउमा रहेको र हरियाली वन जङ्गल तथा पहाडको फेदी भएकाले गर्मी मौसममा सितल हावा चल्ने चिसोमा न्यानो घाम बिहानै झुल्कने हुनाले तथा यो स्थान पर्यटकीय दृष्टिकोणले अत्यन्त रमणीय रहेको छ । गोदावरी रिसोर्ट तथा शालिनी वाटिका रिसोर्टको आरामदायी सुविधा भएकाले र वनभोज स्थल, खोलामा स्वच्छन्द स्नान तथा रिसोर्टमा स्वीमिङ् पुलको व्यवस्था हुनाले यहाँ घुम्न आउने मानिसको घुइँचो लाग्ने गर्दछ । त्यसैले पौराणिक, ऐतिहासिक, धार्मिक, मनोरञ्जनात्मक, सांस्कृतिक, वातावरणीय स्वच्छता, वैदिक शिक्षाको अध्ययन, पर्यटकीय निर्माण सामग्री, जैविक विविधता आदि दृष्टिबाट गोदावरी धामको ठुलो महत्व रहेको छ ।

ख) मष्टाधाम

मष्टाधाम गोदावरी नगरपालिकाको बण्डगडा, हाटखोलीमा अवस्थित धार्मिक स्थल हो । मष्टाधाममा मष्टोदेवताको सुन्दर मन्दिर निर्माण गरिएको छ । यहाँ मष्टो देवताको पूजाआजा गरी धार्मिक क्रियाकलाप गरिन्छन् । धनगढी-स्याउले-दिपायल द्रुतमार्ग अन्तर्गतको बण्डगडा हाटखोली क्षेत्रमा अवस्थित रहेकाले पनि मष्टाधामको विशेष महत्व रहेको छ । बण्डगडा-हाटखोली वनभोज स्थल तथा सुन्दर पर्यटकीय स्थल पनि भएकाले पर्यटकको आकर्षणमा पर्ने र मष्टाधामको दर्शनमा सहजता हुने गर्नाले मष्टाधामको

महत्व बढ्न गएको छ । विशेष गरी धार्मिक, आध्यात्मिक, पर्यटकीय, मनोरञ्जन तथा जैविक विविधताको हिसाबले गोदावरीमा मष्टाधामको विशेष महत्व रहेको छ ।

ग) **वनदेवी मन्दिर**

गोदावरीको महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलका रूपमा वनदेवी मन्दिर क्षेत्रलाई लिने गरिन्छ । वनदेवी मन्दिर विवाह, ब्रतबन्ध, पूजाआजा, यज्ञयज्ञादि आदिका लागि सर्वसुलभ सेवा सुविधा उपलब्ध भएकाले यहाँ बाह्रै महिना माङ्गलिक कार्यहरू भइ नै रहन्छन् । हरियाली जङ्गलको बिच भागमा सुन्दर शान्त र एकान्त ठाउँमा रहेकाले तथा भिमदत्त राजमार्ग स्पर्स गरेर अगाडि बढ्ने र नजिकै गोदावरीधाम पनि रहेकोले धार्मिक, पर्यटकीय, मनोरञ्जन, आदिका दृष्टिबाट पनि वनदेवी मन्दिरको महत्व बढ्न गएको छ ।

घ) नायल ताल

नायलताल गोदावरी नगरपालिकाको वार्ड नं.१२ सल्ली भन्ने स्थानमा अवस्थित छ । गोदावरी नगरपालिकाको पहाडी क्षेत्रमा अवस्थित भएको नायलताल एक मात्र ताल हो । मंसिरदेखि चैतसम्म भ्रमण गर्न सकिने यस तालको लम्बाई करिब २ किलोमिटर रहेको छ । प्राकृतिक सुन्दरताको हिसाबले अत्यन्त सुन्दर पहाडी भूभागमा रहेको नायलताल आसपासको क्षेत्रबाट गोदावरी, अत्तरिया गुलरिया आदि स्थान र खेत, फाँट तथा हरियो जङ्गलको मनोरम दृष्यावलोकन गर्न सकिने हुनाले यसले जो सुकैको मन आकर्षित गर्दछ । पर्यटकीय दृष्टिले, मनोरञ्जनको दृष्टिबाट नायलतालको महत्व रहेको छ ।

ङ) लामीताल

लामीताल गोदावरीको सबैभन्दा ठुलो व्यापारिक तथा शैक्षिक केन्द्र अत्तरिया बजारदेखि पूर्व उत्तर ५०० मिटरको दुरीमा वार्ड नं.२ मा अवस्थित छ । साँझ बिहान विभिन्न मौसममा घुम्ने रमाउने, पिकनिक गर्ने स्थललका रूपमा विकास गर्न सकेमा, रङ्गीन लाईट र परिपरि सुन्दर बगैचा निर्माण गरेर पार्कका रूपमा विकास गर्न सकेमा अत्तरिया बजार तथा समग्र गोदावरीको सुन्दरता बढाउन सक्ने, पिकनिक स्पट, मनोरञ्जन, पर्यटन, जैविक विविधता संरक्षणका दृष्टिबाट, पर्यटक भित्र्याएर आर्थिक सम्बृद्धिको दृष्टिबाट लामीताल महत्वपूर्ण देखिन्छ ।

च) **भल्काताल**

भल्काताल गोदावरी नगरपालिकाको वार्ड नं. २ खुटिया नदीको किनार, बल्मीमा अवस्थित छ । पूर्वपशिचिम राजमार्गबाट दक्षिण करिब दुई किलोमिटरको दुरीमा रहेको यो ताल सानो भए पनि पर्यटकीय दृष्टिकोणबाट महत्वपूर्ण रहेको छ । यसलाई वनभोज स्थलका रूपमा विकास गर्न सकेमा फाइदा पुग्न जाने देखिन्छ ।

छ) **झोलुङ्गेपुल**

गोदावरी नगरपालिकाभित्र आवत जावतको समस्यालाई मध्यनजर गरी विभिन्न खोला र नदीहरूमा झोलुङ्गे पुलहरूको निर्माण गरिएका छन् । यस्ता पुलहरूले आवत जावतमा सहजता हुनुका साथै नगरको सुन्दरता पनि अभिवृद्धि भएको छ । गोदावरीको गेटा स्थित श्रीलङ्का टापुमा निर्माण भएका दुईवटा झोलुङ्गे पुल र सेहरीमा खुटिया खोला, मछेली खोलामा निर्माण गरिएका पुलहरूले गोदावरीको सुन्दरता थप्नेकार्यमा मद्दत गरेको त्यसैले पर्यटकीय तथा स्थानीय जनताको सहजताको दृष्टिबाट गोदावरीमा यिनको विशेष महत्व रहेको छ ।

ज) ग्वासीसमैजी मन्दिर

ग्वासीसमैजी मन्दिर गोदावरीको प्रमुख पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थल हो । यहाँ माघ महिना श्रीपञ्चमीका दिन धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ । यो गोदावरी, धनगढी गुलरिया, श्रीपुरजस्ता ठाउँहरूको प्रमुख धार्मिक आस्थाको केन्द्र मानिन्छ । गोदावरीको सल्ली चाप क्षेत्रमा अवस्थित रहेको यस मन्दिरमा दर्शनार्थीको घुइँचो लाग्ने गर्दछ । त्यसैले धार्मिक तथा पर्यटकीय हिसाबले यसको विशेष महत्व रहेको छ ।

झ) **मष्टाबण्डाली धाम**

मष्टाबण्डालीधाम गोदावरीको धार्मिक आस्थाको केन्द्रका रूपमा रहेको छ । गोदावरीको ओलानीमा यसको भणार अवस्थित छ । मंसिरमा मष्टाबडाली देवताको जाँत अथवा जात्रा हुने गर्दछ । यस जात्रामा मष्टाबण्डाली देवताको गाँजलाई देवताका धामीहरूले बाजागाजा सहित नचाउने गर्दछन् । यस समयमा मानिसहरू घरघरमा शुद्ध-शान्ति भएर रहने, देवताको उपवास, पूजा आजा धुमधामसँग गर्ने र रातभर देउडा खेलहरू खेलेर मनोरञ्जन गर्ने गर्दछन् । मानिसका दुःख पीडामा, दैवी प्रकोपमा, आग-बागमा मष्टाबण्डाली देवताले रक्षा गर्ने र भक्तको मनोकांक्षा पूरा गर्ने जनविश्वास पनि रहेको पाइन्छ । गोदावरीमा सांस्कृतिक, धार्मिक तथा मनोरञ्जन, पर्यटनको हिसाबले यसको महत्व रहेको छ ।

ञ) बुढीतोला क्षेत्र

बुढीतोला क्षेत्र पनि गोदावरीको मुख्य पर्यटकीय क्षेत्र हो । गोदावरी धामदेखि पहाडको घुम्तीयुक्त सडक, घना हरियाली जङ्गल, जङ्गलको बिचमा बनेको शालिनी बाटिका रिसोर्ट, बुढीतोला बाखा फार्म, रेडियो नेपालको रिपिटर टावर, तथा बुढीतोलाबाट देखिने गोदावरी लगायत तराईंको मनोरम दृष्यावलोकन यस क्षेत्रका विशेष आकर्षण हुन् । यहाँ वनभोज गर्न, घुम्न, खालीसमय बिताउन, तराईंको प्रचण्ड गर्मी छल्न युवायुवतीको बाक्लो उपस्थिति हुने गर्दछ । यहाँ ससाना होटेल, दृष्यावलोकन गर्न सकिने विभिन्न स्थानहरूको विकास गर्न सकेमा आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरेर गोदावरीको पर्यटन तथा अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाउन सकिन्छ । पर्यटन

तथा मनोरञ्जन एवम् वातावरणीय स्वच्छता तथा जैविक विविधताको संरक्षणका दृष्टिबाट गोदावरीमा बुढीतोला क्षेत्रको महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ ।

ट) मनहरा नदी

मनहरा नदी गोदावरीको अत्तरिया बजारको पूर्वी छेउबाट बग्ने नदी हो । यसले पशु चौपायाका लागि पानी, तथा सहरको सरसफाईमा सहजता भएको छ र सहरको सौन्दर्य बढाएको छ । चरिचरण, मनोरञ्जन, निर्माण सामग्री, घाँसपात आदिको दृष्टिबाट गोदावरीमा मनहरा नदीको महत्व रहेको छ ।

ठ) खुटिया नदी

खुटिया नदी गोदावरीको सबैभन्दा ठुलो जलसम्पदा हो । धनगढी-स्याउँले-दिपायल द्रुतमार्ग अन्तर्गत बण्डगडा, हाटखोली भन्दामाथि पर्वतीय क्षेत्रबाट बगेर आएका स-साना खोलाहरू मिलेर खुटिया नदी बन्दछ । गोदावरी नगरपालिकाको प्रमुख आम्दानीका रूपमा यस नदीबाट ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामग्रीहरू उपलब्ध हुन्छन् । वर्षेनी करोडौंको ठेक्का लाग्ने यस नदीको धनगढी, अत्तरिया, चौमाला जस्ता सहरहरूले निर्माण सामग्रीको भर पर्नु पर्दछ । वर्षायाममा यसले आफ्नो रौद्र स्वरूप देखाउने गर्दछ जसका कारण जग्गा कटान तथा बाढीको जोखिम पनि रहने गरेको छ । यसको व्यवस्थित उत्खनन्बाट भने मनग्यलाभ लिन सकिने देन्खिछ । आर्थिक, पर्यटकीय आदि दृष्टिबाट खुटिया नदी गोदावरीका लागि विशेष रहेको छ ।

ग) मोहना नदी

गोदावरी नगरपालिकाको साविक गोदावरी गाविसमा पर्ने ससाना खोलाहरूको गठजोडबाट मोहना नदीको उद्भव भएको पाइन्छ । ओलानी र मालाखेतीका ससाना खोल्साहरू नै यसका मूल स्रोत हुन् । यसले कैलाली जिल्ला र कञ्चनपुर जिल्लालाई समेत छुट्याउने गर्दछ । यस नदीबाट कैलाली र कञ्चनपुरका धेरै खेतहरूमा सिचाइँको सुविधा पुग्न गएको छ । बालुवा लगायतका निर्माण सामग्रीका लागि पनि यस नदीले योगदान गरेको छ । विभिन्न प्रजातिका माछाका लागि पनि यो नदी विशेष मानिन्छ । चरिचरन, जैविक विविधता, पर्यटन, पर्यावण, तथा निर्माण सामग्रीका लागि मोहना नदी महत्वपूर्ण रहेको छ ।

घ) गोदावरी नदी

गोदावरी नदी अत्तरिया बजारको पश्चिम भएर बग्दै गोदावरीधाम भन्दामाथि पहाडको फेदीबाट उत्पन्न भई मोहना नदीमा विलय हुन्छ । यस नदीको नामबाट धार्मिक स्थल गोदावरीधामको नामकरण गरिएको र गोदावरी धामका नामले यस स्थानीय तहको नाम गोदावरी रहन गएकाले पनि यस नदीले विशेष महत्व राख्दछ । गोदावरी नदी अत्यन्त पवित्र नदी भएको र यस नदीमा स्नान गर्नाले पुण्य प्राप्त हुने कुरा विभिन्न पुराणहरूमा उल्लेख भएको पाइन्छ । निर्माण सामग्री तथा जैविक महत्वका

दृष्टिबाट पनि गोदावरी नदी विशेष मान्ने गर्दछन् । गोदावरी नदीमा सामूहिक आर्यघाटको व्यवस्था तथा पवित्र तीर्थका रूपमा प्रयोग गर्नाले यसको महत्व झन बढ्न गएको छ । सामाजिक, सांस्कृतिक, पर्यावरण तथा निर्माण सामग्रीको दृष्टिबाट गोदावरी नदी महत्वपूर्ण रहेको छ । गोदावरी नदीले आर्थिक,धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रमा उल्लेखनीय टेवा पुर्‍याएको छ ।

ङ) मछेली खोला

मछेली खोलाबाटै मोहना नदीको प्रारम्भ हुन्छ । यो खोलाको आसपासको क्षेत्र अत्यन्त सुन्दर छ । यहाँको स्वच्छ, पवित्र, स्निग्ध पानी, ससाना नुहाउन मिल्ने खोलामा बनेका डम्म (ताल), ठुलाठुला चिल्ला तथा चिप्ला ढुङ्गा, शान्त वातावरण तथा हरियाली वनले सबैको मन लोभ्याउने गर्दछ । सुन्दर वनभोज स्थलका रूपमा प्रख्यात मछेली खोला क्षेत्रमा पर्यटकलाई लोभ्याउने प्रशस्त प्राकृतिक सुन्दरताहरू रहेका छन् । मछेली खोलाका माछा स्वादिष्ट हुने र यसै विशेषताको कारण यस खोलाको नाम मछेली खोला रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ । यहाँको पानीबाट ओलानी क्षेत्रमा पानीको सुलभ आपूर्ति हुने गरेको छ जसबाट पशु-चौपायालाई खुवाउन तथा खेतीपातीको सिचाइँका लागि सुबिधा भएकाले गोदावरी नगरपालिकामा यसको विशेष महत्व रहेको छ ।

यसरी गोदावरी नगरपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरु विविध दृष्टिकोणबाट महत्वपूर्ण रहेका छन् । गोदावरीको सवाङ्गीण विकासमा यिनको सही सदुपयोग तथा संरक्षण, सम्बर्द्धनले मनग्य फाइदा भैरहेको र अँझै यस्तो फाइदा बढ्न जाने निश्चित छ ।

(ख) गोदावरीका पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण, सम्बर्द्धनमा विद्यार्थी, समुदाय र स्थानीय तहको भूमिका

१.विद्यार्थीको भूमिका

गोदावरी नगरका पर्यटकीय स्थलको संरक्षण सम्बर्द्धनमा विद्यार्थीले महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सक्छन् । पर्यटकीय स्थलको सरसफाई गरेर, प्रचारप्रसार गरेर, समय मिलाएर अवलोकन, भ्रमण गरेर, त्यहाँका समस्याको जानकारी गराएर, पर्यटकीय स्थलको महत्व अरूलाई बताएर, पाइदाका बारेमा अरूलाई सुसूचित गराउने भूमिका विद्यार्थीहरूले निर्वाह गर्न सक्दछन् ।

२.समुदायको भूमिका

पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकासमा समुदायको अहम भूमिका हुने गर्दछ । पर्यटकीय स्थलबाट सबैभन्दा बढी फाइदा पनि समुदायलाई नै पुग्ने गर्दछ । यसर्थ यिनको संरक्षण सम्बर्द्धनमा समुदायले निम्न भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछन् । पर्यटकीय स्थललाई पर्यटक आगमनको गन्तब्य बनाएर, पर्यटकीय स्थलको वातावरणलाई सुन्दर शान्त र रमणीय बनाएर, पर्यटकीय स्थलको प्रगति र विकासमा समुदायको एकता र सहयोगको वातावरण बनाएर, प्रचारप्रसार गरेर, खानेपानी, बाटो, शौचालय निर्माण गर्ने व्यवस्था गरेर, नजिकबाट रेखदेख गरेर, संचारप्रविधि तथा पूर्वाधार

निर्माण गर्ने व्यवस्था गरेर, पर्यटकीय स्थलका समस्याको बारेमा सबैलाई जानकारी गराएर, अनैतिक गतिविधि हुन नदिएर, नजिकबाट निगरानी गरेर, पर्यटकलाई सुसंस्कृत स्वागत गरेर भूमिका निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

३. स्थानीय तहको भूमिका

स्थानीय तह भनेको स्थानीय सरकार भएकाले, स्थानीय सरकार अथवा स्थानीय निकायसँग साधन, स्रोत र बजेट हुने हुनाले स्थानीय पर्यटनको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकासमा सबै भन्दा बढी भूमिका स्थानीय सरकारको हुने गर्दछ । स्थानीय तहले पर्यटकीय स्थलको विकास र सम्बर्धनका लागि विशेष नीति निर्माण गरेर, सरसफाइ र विकासमा मानव स्रोत परिचालन गरेर, पर्यटकीय स्थलसम्म पुग्न सडक, खानेपानी, पुलपुलेसा, शौचालय निर्माण गरेर, सञ्चारप्रविधिको व्यवस्था गरेर, आवश्यक कानुन निर्माण गरेर, जनशक्ति परिचालन गरेर, प्रचारप्रसार गरेर, बृतचित्र, नक्सा, तथा बुकलेट तयार गरेर, स्थानीय स्तरमा जनचेतना मूलक कार्यक्रम चलाएर, पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण, सम्बर्धन र विकासमा गोगदान पुऱ्याउनेलाई पुरस्कार र क्षति पुऱ्याउनेलाई सजायको व्यवस्था गरेर, स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी स्थानीय पर्यटन प्रबर्द्धन, र विकास एवम् संरक्षणमा विभिन्न पक्षको उत्तरदायित्व तथा भूमिकाको बारेमा पढाउने व्यवस्था गरेर भूमिका निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

यसरी स्थानीय पर्यटनको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकासमा सबै पक्षले आ-आफ्नो भूमिका निर्वाह गरेमा, प्रचारप्रसार गरेमा, विकास समृद्धिमा ध्यान दिएमा पर्यटन व्यवसायका रूपमा स्थापित भई सबैलाई आर्थिक लाभ हुनसक्दछ । स्थानीय स्तरमा मानिसहरू स्वरोजगार बन्न जान्छन् । कला र संस्कृतिको प्रचारप्रसार भई संकृति संरक्षणमा मद्दत पुग्न जान्छ । विभिन्न प्रजातिका दुर्लभ पशुपंक्षीहरूको संरक्षण भई जैविक विविधता संरक्षणमा योगदान पुग्न जान्छ । पर्यटनको विकाससँगै सामुदायिक विकासले गति लिन्छ । वातावरण संरक्षणमा मद्दत पुग्न गई मानिसहरूमा वातावरणीय चेतनाको विकास हुन्छ । पर्यटनको विकासले मनोरञ्जन गर्ने, खर्च गर्ने र कमाउने बानीको विकास हुन्छ जसले स्थानीय तहको सर्वाङ्गीण विकासमा महत्वपूर्ण प्रगति हुनजान्छ ।

क्रियाकलाप :

- गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका स्थानीय पर्यटकीय स्थलको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- स्थानीय पर्यटकीय स्थलबाट हुने फाइदा सम्बन्धमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरीधामको एक वाक्यमा महत्व लेख्नुहोस् ।

(ख) खुटिया नदीबाट कसरी आर्थिक लाभ भैरहेको छ ?

(ग) स्थानीय पर्यटन भनेको के हो ?

(घ) स्थानीय पर्यटनको संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका के हुन सक्दछ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरीधामको महत्व बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) खुटिया नदीबाट हुने फाइदा बारे व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग)स्थानीय पर्यटनको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकास कसरी गर्न सकिएला ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय पयटकीय स्थलको संरक्षणमा सबैभन्दा बढी कसको दायित्व हुन्छ होला ? विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरुको संरक्षण, सम्बर्द्धनमा विद्यार्थी, समुदाय र स्थानीय तहको भूमिका बारे समीक्षा गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

- आफ्नो गाउँघर नजिकमा रहेका पर्यटकीय स्थलका बारेमा अभिभावकसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् ।
- स्थानीय पर्यटकीय स्थलबाट स्थानीय तहलाई के र कसरी फाइदा पुगिरहेको छ ? आफ्नो वडाको वडाध्यक्षसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ - ३ : स्थानीय व्यापार

स्थानीय स्तरमा उत्पादित, उत्पादन तथा वस्तुभाउहरूको बिक्री वितरण गर्ने, साँटासाँट गर्ने परिपाटीलाई स्थानीय व्यापार भनिन्छ । स्थानीय जनताले आफ्नो दैनिकी चलाउन, जीविकोपार्जन गर्न विभिन्न आयआर्जनका उपायहरू अवलम्बन गर्ने गर्दछन्, यसबाट स्थानीय वस्तुले बजार पाउनुका साथै स्थानीयहरू स्वरोजगार बन्ने, स्थानीय वस्तु तथा उत्पादनको प्रचारप्रसार हुनगई माग बढ्ने, सेवाक्षेत्र विस्तार हुने, अर्थतन्त्र चलायमान हुन जाने, स्वदेशी मुद्रा बलियो बन्ने र देशको अर्थतन्त्र सुदृढ हुने, परनिर्भरता घट्ने, स्थानीयहरू स्वावलम्बी बन्दै जाने हुन्छन् । जसले स्थानीय स्तरमा मात्र हैन समग्र राष्ट्रको व्यापारमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्ने गर्दछ । जग्गा जमिन, वनजङ्गल तथा खोलानालाहरू जस्ता प्राकृतिक साधन स्रोतको सदुपयोग हुन जान्छ । स्थानीय व्यापार अन्तर्गत गोदावरी नगरपालिकामा काठका सामान बेच्ने फर्निचर पसल, पशु हाटबजार, माछा विक्रीवितरण, कृषि उपज बजार स्थल (कृषि हाट बजार) धान, गहुँ दाल, तोरी जस्ता खाद्यन्न विक्री केन्द्र गल्ला, फड, घुमेन्ते व्यापार, स्थानीय खुद्रा तथा होलसेल पसलहरू, इटा, टायल, बालुवा, ढुङ्गा, भरान, माटो जस्ता निर्माण सामग्रीको व्यापार, भुसा, पराल, नल, तरकारी तथा फलफूल विक्री वितरण, खसी, कुखुरा, हाँस, बट्टाइ, कालिज, खरायो, गाई, भैंसी जस्ता वस्तुभाउहरू, मदिरा, सुर्तिजन्य पदार्थ, जडिबुटी औषधी, मह स्थानीय स्तरमानै उत्पादन गरेर स्थानीय स्तरमै विक्री गरिरहेको व्यापारिक परिपाटीहरू स्थानीय व्यापारका रूपमा गोदावरी नगरपालिकामा विद्यमान रहेको अवस्था छ ।

यसै गरी गोदावरी नगरपालिकामा सञ्चालित कपडा पसल, हार्डवेयर पसल, रेस्टोरेन्ट, होटल, मिष्ठान पसल, औषधी पसल, खाद्यान्न पसल, खुद्रा तथा थोक पसल, गारमेन्ट, जुत्ता चप्पल पसल, दुध डेरी, पुस्तक तथा स्टेशनरी पसल, गल्ला भण्डार, सोफा सेन्टर, काठ तथा स्टिल फर्निचर पसल, कपास विक्री केन्द्र पनि स्थानीय स्तरमा व्यापार गर्ने केन्द्रका रूपमा रहेका छन् । स्थानीय व्यापारसँग सम्बन्धित बजारीकरण, विक्रीवितरण र भण्डारणको विषयमा अध्ययन गरेर यसमा रहेका समस्या निराकरण गरेर मात्रै स्थानीय व्यापार फस्टाउन सक्ने देखिन्छ ।

(क) स्थानीय स्तरमा उत्पादित सामग्रीको बजारीकरण, विक्रीवितरण र भण्डारण

स्थानीय स्तरमा उत्पादित सामग्रीको विक्री वितरणलाई स्थानीय व्यापार भनिन्छ । गाउँघरमा उत्पादित सामग्रीलाई सहज तरिकाले बजारमा पुऱ्याउन सकेमा र सहजै विक्रीवितरण हुने अवस्था भएमा स्थानीय व्यापार फस्टाउन गई स्थानीय जनताले मनग्य लाभ लिन सक्दछन् । घरबाट स्थानीय बजारमा सामान पुऱ्याउन सकेमा, मार्केटिङ, रिटेलिङ गर्न सकेमा त्यहाँ ठूला सहरमा सामग्री पठाउने सङकलन केन्द्र रहेका हुन्छन् र

तिनले सामग्री गाउँबाट बाहिर पठाउने व्यवस्था गर्दछन् जसले बजारीकरणको समस्या सहजै समाधान हुन सक्दछ । तर गाउँ घरबाट स्थानीय बजारमा सामग्री पुऱ्याउने वातावरण गाउँमा नहुँदा सामग्री बिग्रिने, सड्ने, गल्ने हुन जान्छन् जसबाट स्थानीय उत्पादनको क्षय र उत्पादलाई ठूलो घाटा हुन जान्छ । बिक्री नभएका सामग्रीहरू भण्डारण गरेर राख्ने ज्ञान र स्थानको अभावमा पनि व्यापारमा नोक्सानी हुने सम्भावना रहन्छ । स्थानीय स्तरमै चिस्यान केन्द्र स्थापना हुनेहो भने स्थानीय व्यापारमा टेवा पुग्न जाने देखिन्छ । उत्पादनहरू सुरक्षित राख्ने स्थानको अभावमा किसानले सिजनमा थुप्रै उत्पादन सडकमा फाल्नु पर्ने अवस्था पनि छ । कृषिजन्य उत्पादनहरू भण्डारण गर्ने परम्परागत विधिहरू अवलम्बन गरेर स्थानीयले काम त चलाएको पाइन्छ तर समयानुकूल पद्धति नहुनाले स्थानीय व्यापारमा सुस्तता आउने गरेको पाइन्छ । त्यसैले स्थानीय व्यापार बढाउन बजारीकरण, विक्रीवितरण र भण्डारणका विषयलाई विशेष ध्यान दिनु आवश्यक देखिन्छ ।

(ख) स्थानीय स्तरको बजार व्यवस्थापनमा स्थानीय तहको भूमिका

स्थानीय स्तरको बजार व्यवस्थापनमा सबै भन्दा बढी स्थानीय तहको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । स्थानीय बजारको व्यवस्थापन तथा रेखदेखको अधिकार स्थानीय तहलाई रहेको छ । स्थानीय तहले बजारलाई बुझेर बजारको व्यवस्थापन तथा स्थानीय व्यापारको बढोत्तरीका लागि लचिला र प्रभावकारी नीति निर्माण गरेमा बजार व्यवस्थापनका साथै स्थानीय व्यापार सुदृढ हुन सक्दछ । स्थानीयका आवश्यकता र प्राथमिकता बुझ्ने, सही मूल्यनिर्धारण गर्ने, उत्कृष्ठ प्याकेजिङको व्यवस्था मिलाउने, वस्तु तथा व्यापारको प्रचारप्रसार गर्ने, अनलाइन विक्रीको व्यवस्था पनि मिलाउने, स्रोतहरूको पहिचान गर्ने, मार्केटिङ् र बिक्री रणनीति अन्तर्गत कार्यशाला, प्रशिक्षण कार्यैक्रमहरू सञ्चालन गर्ने, व्यापार पर्दशनी, मेला जात्रा आयोजना गर्ने, सकारात्मक भूमिका निर्वाह गरेर ब्रान्ड मान्यता दिने जस्ता विविध व्यवस्था गरेर स्थानीय व्यापारलाई सुदृढ बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको घर नजिकै रहेको स्थानीय व्यापार स्थलमा पाइने सामग्रीको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- तपाईंको घर परिवारले के कस्ता सामग्री बिक्रीवितरण गर्छन् लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय व्यापारलाई एक वाक्यमा चिनाउनुहोस् ।

(ख) गाई, भैसीको दुध बिक्री गर्ने कार्यलाई कस्तो व्यापार भनिन्छ ?

(ग) स्थानीय व्यापारका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय व्यापारको व्यवस्थापन क-कसको जिम्मेवारीभित्र पर्दछ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय व्यापारको महत्व बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय पशुहाट बजारका विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय स्तरमा उत्पादित सामग्रीको बजारीकरण भनेको के हो ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय सामग्रीको बजारीकरण विक्रीवितरण, भण्डारण भनेको के हो ? विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय स्तरको बजार व्यवस्थापनमा स्थानीय निकायको के भूमिका हुन्छ ? समीक्षा गर्नुहोस् ।

सिर्जजा/परियोजना

- नजिकको बजारमा गएर स्थानीय वस्तु र बाह्य वस्तु छान्नुहोस् र दुबैमा के भिन्नता पाउनु भयो विचार गरेर लेख्नुहोस् ।
- स्थानीय व्यापारको संरक्षण गर्न स्थानीय वस्तुको उपभोग गरौं भन्दै साथीलाई पत्र लेख्नुहोस् ।

पाठ - ४ : स्थानीय उद्योग

स्थानीय वस्तु तथा कच्चा पदार्थलाई लक्षित गरी स्थानीय क्षेत्रमा स्थापना भएका साना, मझौला एवम् ठूला उद्योगहरुलाई स्थानीय उद्योग भनिन्छ। गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा यस्ता उद्योगहरुको स्थापना सन्तोषजनक रहेको छ । गोदावरी क्षेत्रमा प्रायः कृषिजन्य उत्पादनमा केन्द्रित उद्योगहरुको बाहुल्यता रहेको पाइन्छ। स्थानीय उद्योगहरुले स्थानीय उत्पादनलाई खपत गरेर स्थानीय जनताको आर्थिक उपार्जनमा मद्दत पुऱ्याइ रहेका छन् । उद्योगधन्दा भनेका देशको अर्थतन्त्रका मेरुदण्ड भएकाले उद्योग बिना विकास उन्नति, प्रगति सम्भव हुँदैन । उद्योगले परनिर्भरता घटाएर आत्मनिर्भरता बढाउने गर्दछन् । पुँजी पलायन हुनबाट रोकी निर्यात बढाउने गर्दछन् जसले देशको व्यापार घाटालाई घटाएर अर्थतन्त्र मजबुत बनाउने गर्दछन्। विदेशी मुद्राको सञ्चितीमा समेत उद्योगको ठूलो योगदान हुन्छ। स्थानीय स्तरका कच्चा सामग्री तथा कृषिजन्य उत्पादनलाई बजार दिएर किसान तथा उपभोक्तालाई अत्मनिर्भर बनाउने काम उद्योगले गरिरहेका हुन्छन्। यस्त उद्योगहरुको संरक्षण, संबर्द्धन आजको आवश्यकता बनेको छ। गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा निम्न किसिमका स्थानीय उद्योग र तिनले गर्ने उत्पादनहरु विद्यमान रहेका छन्।

१. दिव्या रोजिन एण्ड टर्पेन्टाइन उद्योग, अत्तरिया

यस उद्योगले सल्लाको खोटोबाट डाम्बर, अथवा सडक पिच गर्न प्रयोग हुने कोलतार तथा तारपिन तेल उत्पादन गर्दछ।

२. गेटा स्थित कत्था फ्याक्ट्री, गेटा

यस उद्योगबाट खयर लगायतका काठ र अन्य वस्तुको प्रयोग गरी पानमा प्रयोग हुने कत्था उत्पादन गरिन्छ।

३. गोदावरी सोप एण्ड केमिकल्स, अत्तरिया

यस उद्योगबाट साबुन तथा सर्फ (लुगाधुने सोडा पाउडर) उत्पादन गरिन्छ।

४. सुदूर फुड इन्डस्ट्रि तथा अन्य उद्योग गेटा

यस्ता उद्योगबाट बिस्कुट, लगायतका खाजाहरु उत्पादन गरिन्छ।

५. आर.पी फ्लोर मिल्स, गेटा

यस उद्योगबाट सुजि, मैदा, आटा आदि वस्तु उत्पादन गरिन्छन्।

६. अवस्थी खाद्य उद्योग, गेटा

यसबाट धान, गहुँ, तोरी कुटानी, पिसानी, पेलानी गरिन्छ।

७. विभिन्न ईटा उद्योग

यस्ता उद्योगबाट विभिन्न प्रकारका ईटा उत्पादन गरिन्छन्।

८. हेमकुण्ड क्रसर उद्योग, बल्मी
ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामग्रीको सङ्कलन, प्रशोधन गरिन्छ
९. खरी उद्योग, बल्मी
ढुङ्गाबाट खरी उत्पादन गरिन्छ ।
१०.विभिन्न फर्निचर उद्योगहरु
खाट, पलङ, कर्ची, झ्याल, ढोका जस्ता काष्ठ जन्य सामग्री उत्पादन गरिन्छ ।
११. पि.जी. पानी प्रशोधन उद्योग, अत्तरिया
शुद्ध खानेपानी, मिनरलवाटर उत्पादन गरिन्छ ।
१२. दुग्ध संकलन तथा प्रशोधन केन्द्र, अत्तरिया(डिडिसि)
दुग्ध जन्य पदार्थ उत्पादन, बिक्रीवितरण गरिन्छ ।
१३. विभिन्न ब्लक उद्योगहरु
सिमेन्टका पिल्लर, ब्लक उत्पादन गरिन्छ ।
१४.तारजाली उद्योगहरु
खोला खाल्सामा ग्याबिन भर्न तथा घेरबार गर्न तारजाली उत्पादन गरिन्छ ।
१५. आरन उद्योगहरु
फलाम, तथा तामाका भाँडा वर्तन, हतियार आदि बनाउने, कर्ने गरिन्छ ।
१६.प्याकेजिङ् उद्योग, स्याउँले
गत्ताबाट प्याकेजिङ सामग्री, डिब्बा उत्पादन गरिन्छ ।
१७.सेती ह्यूम पाइप उद्योग, हरैया
सिमेन्टका पिल्लर, विजुलीका पोल, ह्युमपाइप, ब्लक, टाइल आदि उत्पादन गरिन्छ ।
१८.हरैया क्रसर उद्योग, हरैया
ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामग्रीको सङ्कलन, प्रशोधन गरिन्छ ।
१९.चोखाल खाद्य उद्योग, लालपुर
गला, खाद्यान्न प्रशोधन, बिक्री वितरण गरिन्छ ।
२०.रेडियन्ट ग्याँस उद्योग, चौकीडाँडा
खाना पकाउने ग्यास उत्पादन भण्डारण तथा बिक्री वितरण गरिन्छ ।
२१.सैपाल ग्याँस उद्योग
खाना पकाउने ग्यास उत्पादन भण्डारण तथा बिक्री वितरण गरिन्छ ।
२२.विभिन्न मसरुम उत्पादन उद्योगहरु
च्याउ उत्पादन हुनछन् ।
२३.विभिन्न अफसेट प्रेस

छाप, लेटरप्याड, परिचयपत्र, प्रश्नपत्र, पुस्तक छपाई गरिन्छ ।

२४.विभिन्न गारमेन्ट उद्योगहरु

टाई, बेल्ट तथा सर्टपाइन्छ तथा टि सर्ट उत्पादन गरिन्छ ।

२५.कापी उद्योग

कागजबाट विभिन्न ब्रान्डका कापी निर्माण गरिन्छ ।

२६.विभिन्न कपास उद्योग

पुराना कपडाबाट, सिमल तथा कपासबाट रुई उत्पादन गरिन्छ ।

२७.विभिन्न गाडी बडी निर्माण तथा मर्मत कारखानाहरु

नयाँ बस, ट्रक आदिका बडी निर्माण तथा बिग्रेका गाडीको मर्मत गरिन्छ ।

२८.अचार तथा खाद्यान्न ग्रेडिङ् उद्योगहरु

सिजनमा आम, कागति, लसुन, अदुवा, गाजर, मुला, कोइरालाका कोपिला, अमला आदिबाट अचार उत्पादन गरिन्छ ।

२९.विभिन्न गुड उत्पादन उद्योगहरु

उखुबाट सिजनमा गुड तथा खुदो उतपादन गरिन्छ ।

३०.माटो तथा सिमेन्टबाट मूर्ति निर्माण उद्योगहरु

देवी देवताका मूर्ति तथा गमलाहरु निर्माण गरिन्छ ।

३१.जडीबुटी संकलन, प्रशोधन, ग्रेडिङ तथा केन्द्र

केमामाइल, बोजो, मिन्ट, लिप्टिस, निम, असुरो, तितेपाती जस्ता कच्चा पदार्थबाट जडीबुटी उत्पादन गरिन्छ ।

३२.बिउँबिजन संकलन, प्रशोधन, तथा प्याकेजिङ उद्योग

धन, गहु, मकै, तथा तरकारी तथा फलफूलको बिउँविजन उत्पादन गरिन्छ ।

३३.विभिन्न चाउमिन उद्योग

मैदाबाट चाउमिन उत्पादन गरिन्छ ।

३४.विभिन्न डेरी उद्योग

दुधजन्य परिकार तथा विभिन्न प्रकारका मिष्ठान्न उत्पादन गरिन्छ आदि ।

(क) नगरको विकासमा स्थानीय उद्योगहरुको योगदान

गोदावरी नगरको विकासमा स्थानीय उद्योगहरुको ठूलो योगदान रहेको छ । यस्ता उद्योगहरुले कर तिरेर राजस्व बृद्धि गर्दै आएका छन् । रोजगारीका अवसर प्रदान गरेर हजारौं मानिसलाई रोजगार बनाउनुका साथै गरिबी घटाउनमा मद्दत गरेका छन् । स्थानीय उत्पादनको बजारीकरणको समस्या समाधान गरी प्रशोधन र भण्डारणका चुनौती समाधान गरेका छन् । आत्मनिर्भरता बढाएर स्वावलम्बनको मार्ग देखाएका छन् । स्थानीय उत्पादनले उचित मूल्य प्राप्त गर्नुका साथै जग्गा जमिन बाँझो राख्ने

परिपाटीको अन्त्य भएको छ । उद्योग र व्यापारतिर आकर्षण बढेको छ । उपभोग्य सामग्रीको सहज उपलब्धताले जनता सुखी भएका छन् । नगरभित्र बसोबासको चाप बढेको छ । जग्गा जमिनको भाउ बढेको छ । कर संकलनमा बृद्धि हुनाले पूर्वाधार विकासले तिब्रता पाएको छ । मानिसहरु दक्ष जनशक्तिमा परिणत भएका छन् । उत्पादनको माग बढ्नाले जनताहरु उत्पादनका विभिन्न क्षेत्रमा क्रियाशील भएका छन् । लगानीमा बृद्धि भएको छ,समाजमा सहकार्य, सहयोग, संयुक्त लगानी र सामाजिक विकास भएको छ । स्थानीयको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन मद्दत पुगेको छ । विकृति, विसङ्गति, छुवाछुत, विभेद, रुढिवादी परम्परा जस्ता समस्यामा न्यूनीकरण हुँदै आएको छ । गोदावरीको प्रगति, उन्नति र समृद्धिको यात्रा प्रारम्भ भएको छ ।

(ख) स्थानीय उद्योगको विकासमा स्थानीय तहको भूमिका

स्थानीय उद्योगहरुको संरक्षकत्वको जिम्मा स्थानीय निकायलाई रहने व्यवस्था रहेको यस अवस्थामा स्थानीय उद्योगको संरक्षण सम्बर्द्धन तथा विकासमा स्थानीय तहको अहम भूमिका रहने गर्दछ । स्थानीय तहले स्थानीय उद्योगहरुलाई विभिन्न प्रकाका कर, दस्तुर लगाउन पाउने र उद्योगलाई सडक, पानी, बिजुली आदि पूर्वाधार निर्माण गरेर ढुवानीका अवरोधको सहज व्यवस्था गर्नु पर्ने दायित्व रहन्छ । व्यापार मैत्री वातावरण सिर्जना गरेर, उद्योगको सञ्चालनका लागि खुकुलो उद्योग नीति बनाएर, कर छुट तथा कर प्रोहत्साहन गरेर, प्रशासनिक झन्झटबाट उद्योगलाई मुक्त गरेर, उद्योगमा काम गर्ने मजदुर कर्मचारीलाई आवश्यक सिपयुक्त बनाएर, सबल भूमिका निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

यसैगरी स्थानीय उद्योगका स्थानीय उत्पादनलाई प्रबर्द्धन गर्न मेला, हाटबजार, सेल मार्केट, आदिको प्रबन्ध गरेर, स्थानीय उद्योगका लागि सम्भावित लगानी कर्ता अथवा साझेदारको व्यवस्था गरेर, विभिन्न स्रोतहरु जुटाएर प्रोत्साहित गर्न सक्दछ जसले स्थानीय उद्योगहरुलाई फल्ने, फूल्ने, फस्टाउने अवसर प्राप्त हुन गई स्थानीय तहलाई पनि फाइदा र उद्योगलाई पनि फाइदा यसबाट स्थानीय जनता प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा लाभान्वित हुन पुग्दछन् । समग्रमा भन्ने हो भने स्थानीय उद्योग व्यवसायले समग्र गोदावरी नगरपालिकाको विकासको सुनिश्चितता देखिन जान्छ ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंले आफ्नो टोल छिमेकमा देखेका, सञ्चालनमा रहेका स्थानीय उद्योगहरु र उत्पादित वस्तुहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- स्थानीय उद्योगबाट तपाईंलाई के फाइदा पुगेका छन् बुँदागत लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय उद्योग भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

(ख) स्थानीय उद्योगका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय उद्योगको संरक्षकत्वको जिम्मा कसलाई छ ?

(घ) सुदूर फुड इन्डस्ट्रिले के के उत्पादन गर्दछ ?

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय उद्योगको महत्व बारे चर्चा गनुहोस् ।

(ख) स्थानीय उद्योगका उत्पादनबाट के फाइदा हुन्छ व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग)नगरको विकासमा स्थानीय उद्योगले के कस्तो योगदान पुऱ्याउन सक्छ ? लेख्नुहोस् ।

३. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोदावरीका स्थानीय उद्योगबाट उत्पादित् सामग्री बारे विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय उद्योगको विकासमा स्थानीय तहको भूमिका बारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

- स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग भेट गरी स्थानीय उद्योगको विकासका लागि गोदावरी नगरपालिकाले के योजना बनाएको छ ? भनी सोधपुछ गर्नुहोस् र प्राप्त उत्तरलाई लेखन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- नजिकको कुनै स्थानीय उद्योगमा गई त्यसले वस्तुको उत्पादन एवम् प्रशोधन गरेको दृष्य अवलोकन गरी प्राप्त अनुभवका आधारमा 'स्थानीय उद्योगको विकास' शीर्षकमा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

एकाइ - ४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन

पाठ - १ : व्यक्तिगत सरसफाइ

व्यक्तिले आफूलाई सफा र स्वस्थ राख्न दैनिक रूपमा गरिने सरसफाइलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ । व्यक्तिगत सरसफाइ अन्तर्गत सम्पूर्ण अङ्गहरूको नियमित सरसफाइ गर्नु भन्ने हुन्छ । व्यक्तिलाई स्वस्थ निरोगी बनाई सरल जीवनयापन गर्न व्यक्तिगत सरसफाइ आवश्यक छ । व्यक्तिगत सरसफाइमा कपालको सरसफाइ, नङ काट्नु, दैनिक नुहाउनु, आफूले लगाउने लुगा कपडा धुनु, दाँत माझ्नु, शौचालयको प्रयोग पछि हातखुट्टा साबुन पानीले राम्ररी धुनु, खेतीबारीमा काम गरिसके पछि, माटो र फोहोरको व्यवस्थापन गरिसकेपछि साबुन पानिले राम्ररी हातखुट्ट सफा गर्नु आदि पर्दछन् । यी मध्ये महिलाहरूका लागि प्रत्येक महिना चक्रीय प्रणालीमा हुने महिनावारीका बखत गरिने सरसफाइ अँझै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

महिनावारी हुँदा बगेको रगत सोस्न प्रयोग गरिने वस्तुलाई प्याड भनिन्छ । महिनावारी भएको समयमा स्वच्छता कायम गरी विभिन्न रोगबाट बच्न प्याडले सहयोग गर्दछ । महिनावारी भएको समयमा यौनाङ्गको नियमित सरसफाइ गर्न आवश्यक हुन्छ । महिनावारी भएको महिलाको जीवन स्वस्थ र निरोगी बनाई व्यक्तिगत स्वच्छता कायम गर्न पनि नियमित रूपमा महिनावारी भएको बेला प्याडको प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ । बजारमा उद्योगबाट बनेका आधुनिक प्याड पाइन्छन् । तिनलाई किन्न पैसा खर्च हुने हुनाले धेरैले किनेर प्याड प्रयोग गर्ने गर्दैनन् र कसैसँग किन्ने पैसा पनि हुँदैन । यस अवस्थामा सफा सुतिको कपाडालाई प्याडका रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिने हुन्छ । सकभर यस्तो प्याडको प्रयोग अति आवश्यक अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

(क) सेनेटरी प्याडको प्रयोग गर्ने तरिका

१) सनेटरी प्याडलाई प्याकेटबाट निकालेर त्यसमा भएको प्लाष्टिक झिकेर पेन्टीमा लगाएर प्रयोग गर्ने ।

२) नरम र सफा सुतीको कपडा वा बजारमा पाइने गुणस्तरीय प्याडको मात्र प्रयोग गर्ने ।

३) सुतीको कपडा भए पानी र साबुनले सफा गरी घाममा सुकाएर पुनः प्रयोग गर्ने

४) प्याड चार देखि छ घण्टाको अन्तरमा फेर्ने ।

५)समय समयमा यौनाङ्ग वरपर सफा पानीले सरसफाइ गरेर मात्र अर्को प्याडको प्रयोग गर्ने ।

(ख) सेनेटरी प्याडको उचित व्यवस्थापन

सनेटरी प्याड प्रयोग गरिसकेपछि त्यसको निश्चित ठाँउमा बिर्सजन गर्ने कार्यलाई यसको उचित व्यवस्थापन भनिन्छ । सेनेटरी प्याडमा दुर्गन्धित रगत हुने र त्यसले वातावरणलाई पनि दुर्गन्धित बनाउने हुँदा त्यसको सही व्यवस्थापन हुन आवश्यक छ । सेनेटरी प्याड प्रयोग गरी सकेपछि खाल्डोमा पुर्ने ,जलाउने र डष्टबिनमा राख्ने जस्ता कार्य गर्नु पर्दछ । जसबाट वातावरणीय सरसफाइका साथै वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्न सहयोग पुग्दछ र कुनै रोगको संक्रमण हुने सम्भावना पनि न्यून रहन्छ ।

हामीले सेनेटरी प्याडको सही व्यवस्थापन गर्न सकेनौं भने विभिन्न प्रकारका संकामक रोगहरू फैलिने, वातावरण दुर्गन्धित हुने जहीँतहीँ फोहोर हुने, माटो, पानी, हावा दुर्गन्धित हुने, महामारी फैलिने जस्ता समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् । त्यसैले प्रयोग भैसकेका प्याडहरू जथाभावी नफाली निश्चित ठाँउमा विर्सजन गर्ने कार्य गर्नु पर्दछ । विद्यालयमा पनि प्याडको सही व्यवस्थापनको कुरालाई ध्यानमा राखी रहनु पर्दछ । शौचालयमा राखेका बाल्टी अथवा डस्टबिनमा मात्र प्याड खसाल्नु पर्दछ अर्थात् तोकेको स्थानभन्दा बाहेक प्याड फाल्नु हुँदैन । शौचालयमा जथाभावी प्याड फाल्नाले रोगको संक्रमण फैलन सक्ने सम्भावना रहन्छ । शौचालय बन्द भई प्रयोग गर्न नसकिने अवस्थामा पुग्दछ । जसले स्वयम् आफैलाई समस्या हुने हुन्छ । व्यक्तिगत सरसफाइ सभ्यताको विषय पनि भएकोले सधैँ आफू सभ्य बन्ने प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप नं. १

कक्षाकोठामा सनेटरी प्याडको प्रयोग गर्ने तरिका प्याड जथाभावी फाल्दा हुने असर र व्यवस्थापन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने अथवा महिला शिक्षकको सहयोग लिएर बताउन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास : १

तलका प्रश्नहरु ठीक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) महिनावारी भएको समयमा नियमित सेनेटरी प्याडको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

ख) महिनावारी भएको बेला सरसफाइ गर्नु पर्दैन ।

ग) प्याड चारदेखि छ घण्टाको अन्तरालमा फेर्नुपर्दछ ।

घ) प्रयोग गरिएका प्याड जथाभावी फाल्नु पर्दछ ।

ङ) प्याडको सही व्यवस्थापन नभए वातावरण दुर्गन्धित हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) महिनावारी भएको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ आवश्यक छ । किन ?

ख) महिनावारी भएको समयमा किन प्याडको प्रयोग गर्नुपर्दछ ?

ग) सेनेटरी प्याडको प्रयोग गर्ने तरिकाहरू लेख्नुहोस् ।

घ) सेनेटरी प्याड जथाभावी फाल्दा हुने असरहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

ङ) सेनेटरी प्याड विसर्जन गर्ने तरिकाहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईंको छरछिमेकमा महिलाहरूले कस्तो सनेटरी प्याडको प्रयोग गर्दछन् ? प्रयोग गरिएका प्याडहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्छन् ? प्रयोग गरिएका प्याडहरू जथाभावी फाल्दा हुने असरहरू सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ - २ : वातावरणीय सरसफाइ

हाम्रो वरपरको वातावरणका सम्पूर्ण पक्षहरूलाई स्वच्छ, सफा र हराभरा राख्नु नै वातावरणीय सरसफाइ हो । हाम्रो वरपर रहेका वनजङ्गल, करेसाबारी, बाटोघाटो पानीका मुहान, चौतारो, मठ-मन्दिर, सडक, घर, आँगन, गोठ, शौचालय, भान्सा आदि ठाउँको सरसफाइ गर्नु नै वातावरणीय सरसफाइ हो । वातावरण मानव जीवनका लागि नभई नहुने तत्व हो । त्ससैले आफू, आफ्नो परिवार तथा समाज निरोगी र स्वस्थ राख्न नियमित रूपमा वातावरणीय सरसफाइ गर्नु पर्दछ ।

वातावरण सरसफाइ अन्तर्गत स्वच्छ पिउने पानी, ढलको व्यवस्थापन, चर्पीको व्यवस्था र यसको सरसफाइ, सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ र फोहोर मैला बिर्सजन जस्ता कुराहरू पर्दछन् ।

घर तथा वातावणीय सरसफाइका नयाँ विधिहरू

- ✓ घरबाट निस्कने फोहोरलाई सड्ने र नसड्ने गरी छुट्याउने
- ✓ सड्ने फोहोरलाई मल बनाएर आफ्नो करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने
- ✓ नसड्ने फोहोर प्लाष्टिकका डिब्बाहरूबाट गमला बनाउने,
- ✓ नभए त्यसलाई एक ठाँउमा जम्मा गरी बेच्न सकिन्छ ।
- ✓ ठोस फोहोरहरू काम लाग्ने भए पुनः प्रयोग गर्ने नभए त्यसलाई पनि कवाडीलाई बेच्न सकिन्छ ।
- ✓ यसरी सड्ने फोहोरमैलाबाट मल बनाएर पुनः प्रयोग गर्ने तथा मल बेच्न पनि सकिन्छ ।

ठोस फोहोरहरू पुनःप्रयोग गरी गर्न सकिन्छ । गमलाका रूपमा नभए एक ठाउँमा जम्मा गरी कवाडलाई बेच्न सकिन्छ । यसरी फोहोरहरूको सही वर्गीकरण हुँदा एकातर्फ वातावरण सरसफाइ हुने अर्को तर्फ सड्ने वस्तु मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने र काम नलाग्ने फोहोर बेच्न पनि सकिने हुन्छ । वातावरणीय सरसफाइले आर्थिक आर्थोपार्जन पनि हुने अथवा फोहोरलाई मोहोर बनाउन सकिन्छ जसले सुन्दर पर्यावरण निमार्ण गर्न अहम् भूमिका निर्वाह गर्न पनि सगयोग गर्दछ ।

क्रियाकलाप :

घर तथा वातावरणको सरसफाइको क्षेत्रमा आएका नयाँ विधिहरू youtube भिडियो, चार्टपेपर र चित्र अवलोकन गराई फोहोरलाई उचित व्यवस्थापन गर्ने अनि फोहोर हुन नदिने विधिहरू वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास .१

तल दिइएका शब्दहरूलाई उचित ठाउँमा भरी खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् ।

हराभरा, घर, नियमित, मल, मानव

क) वातावरण ....जीवनका लागि अभिन्न अङ्ग हो ।

ख) ....बाट निस्कने फेहोरलाई सड्ने र नसड्ने गरी छुट्याउनु पर्छ ।

ग) हामीले.......... रूपमा वातावरण सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

घ) सड्ने फोहोरबाट .... बनाउन सकिन्छ ।

ङ) हामीले आफ्नो वातावरण स्वच्छ र .... राख्नु पर्दछ ।

२.तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वातावरणीय सरसफाइ भनेको के हो ?

ख) हामीले वातावरण सरसफाइ गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

ग) वातावरणीय सरसफाइ अर्न्तगत के के कुराहरू पर्दछन् ।

घ) वातावरण सरसफाइका विधिहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) वातावरणीय सरसफाइ सभ्य समाज निमाण, अर्थोपार्जनको आधारशीला हो । कारण सहित लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईंको घर छिमेकका मानिसहरूले फोहोरको व्यवस्थापन कसरी गरेका छन् ? त्यसबाट उनीहरूले लिएका फाइदाहरू सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ - ३ : फोहोर व्यवस्थापन

फोहोर मैला भनेको घिनलाग्दो चिज ,बस्तु मलमूत्र लगायत दुर्गन्धित वस्तु ,चीज बिज र मयलले हेर्न नहुने, काम नलाग्ने मैला भन्ने बुझिन्छ । फोहोर ठोस र तरल र दुई प्रकारको हुन्छ । फोहरमैला आफैमा घृणित शब्द हो । फोहरमैला कसैलाई मन पर्ने करा नभए पनि आजको व्यस्त समय र प्रविधिको अत्यधिक प्रयोगको समयमा फोहोरले पनि नयाँ स्वरुप ग्रहण गरेको छ । त्यसैले फोहर व्यवस्थापन सबैका लागि एक चुनौती बन्दै गैरहेको छ । फोहोरको वर्गीकरण गर्ने र व्यवस्थापन गर्ने विभिन्न विधिहरु पनि प्रयोग हुँदै आएका छन् । स्थानीय सरकारले सड्ने, नसड्ने र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने सिसा गरी तीन प्रकारमा बाँडेर उठाउने गरेको पाइन्छ । यहाँ फोहोरको निम्न बमोजिम चर्चा गरिन्छ ।

फोहोरका प्रकारहरु

१) **जैविक फोहोर :–** कुहिएर जाने खास गरेर बोटबिरुवा ,झारपात, माटो, मरेका जीवजन्तु, पशुपन्छी, अन्नपात ,खानेकुराहरू र अन्य चिजबिजहरूलाई जैविक फोहोर भनिन्छ ।

२) **अजैविक फोहोरः–** नकुहिने पदार्थ खास गरेर पुराना च्यातिएका लुगा, सिसाका बोतलहरू प्लास्टिकका पोलेथिन झोलाहरू ,कागज, फलाम किलाहरू, कुचिएका बट्टाहरू, ढुङ्गाहरू काठका टुक्राहरू आदि सबै ठोस फोहोर मैलाहरूलाई अजैविक फोहोर भनिन्छ ।

माथिका जैविक र अजैविक फोहोरहरू सही व्यवस्थापन गरी आर्थिक अर्थोपार्जन गर्न सकिन्छ । यी जैविक फोहोरहरू मल बनाउन सकिने अजैविक फोहोरहरू पुनःप्रयोग गर्न सकिने र पुनः प्रयोग नहुने कारखानामा बेच्न सकिने पनि हुन्छ ।

फोहोर व्यवस्थापनबाट हुने फाइदाहरू :

- ❖ जैविक फोहोरलाई कुहाएर मल बनाउन सकिन्छ ।
- ❖ कुहाएर बनाएको मल आफ्नो बारीमा प्रयोग गरेर जमिनको उर्वराशक्ति बढाउन सकिन्छ । साथै बढी भएको मल बेचेर अर्थोपार्जन गर्न सकिन्छ ।
- ❖ विभिन्न प्रकारका सिसी बट्टाहरू भान्सामा दाल, तेल मसला जस्ता वस्तुहरू हाल्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- ❖ च्यातिएका पुराना लुगाहरूबाट नयाँ किसिमका चकटी र डसनाहरू बनाउन सकिन्छ ।
- ❖ एक पटक प्रयोग गरेका पोलिथिन झोलाहरू नच्यातिएसम्म पटक पटक प्रयोग गरी सामान किन्दा त्यही प्रयोग गरी पैसा बचाउन सकिन्छ ।
- ❖ च्यातिएका पोलोथिन झोला, फुटेका सिसाहरू च्यातिएका बट्टाहरू, स्टिल, फुटेका भाडाँहरू, कागज आदिलाई कारखानामा लगेर नयाँ सामान बनाउन सकिन्छ ।

- ❖ कतिपय हाम्रा घरमा भएका फलामका टुक्रा, प्यास्टिकका भाडाँकुडाहरू, आल्मुनियमका भाडाँकुडाहरू आदि कवाडीलाई बेचेर नगद पैसा आर्जन गर्न सकिन्छ ।
- ❖ कागज र प्यास्टिकका टुक्राबाट खेलौना फूलहरू बनाएर बेच्न सकिन्छ ।
- ❖ ठुला प्लास्टिकका भाडाँहरु कौसीमा गमला बनाएर तरकारी, फलफूलहरू रोपेर बहु प्रयोग गरेर लाभ लिन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप :

कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरूलाई फोहोरको व्यवस्थापनबाट अर्थोपाजर्न गर्न सकिने उपायहरू बताउन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तल दिइएका मिल्ने वस्तुहरूलाई जोडा मिलाउनहोस् ।

फोहोर	अजैविक फोहोर
कुहिएर जाने	आर्थिक अर्थोपार्जन
कुहिने पदार्थ	घिन लाग्दो वस्तु
फोहोरमैला व्यवस्थापन	जैविक फोहोर

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) फोहोर मैला भनेको के हो ? फोहोरलाई कति भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

ख) फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ग) फोहोरमैला व्यवस्थापन आर्थिक अर्थोपाजनको बाटो बन्न सक्छ ? कसरी लेख्नुहोस् ।

घ) फोहोरमैला व्यवस्थापनले वातावरणीय सरसफाइमा सघाउ पुर्‍याउन सहयोग गर्दछ ।कारण सहित लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईंको घर ,छिमेकका मानिसहरूले फोहोर मैलाको सही व्यपस्थापनबाट लिएका पाँचवटा फाइदाहरू सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ - ५ : हाम्रा सामाजिक समस्या

पाठ - १ : घरेलु हिंसा

घरेलु हिंसा भनेको परिवारका कुनै सदस्यहरूबाट अर्को सदस्यमाथि गरिने वा हुने दुर्व्यवहार हो अथवा घरको एक सदस्य अर्को सदस्यलाई कुटपिट गर्दछ, धम्क्याउने, तर्साउने, डराउने गर्दछ भने यही दुर्व्यवहारलाई हिंसा भनिन्छ । परिवारमा पारिवारिक वा घरेलु सम्बन्ध भएको व्यक्तिले दिएको शारीरिक, मानसिक, आर्थिक र यौनजन्य हिंसा, यातना आदिलाई घरेलु हिंसा भनिन्छ । घरभित्र हुने भएकोले यसलाई घरेलु हिंसा भनिन्छ । आनीबानी, बोलिबचन, मर्यादा, अधिकार, हक र पहुँच लगायतका विषयलाई लिएर घर परिवारभित्र परिवारका सदस्यमाथि हुने नकारात्मक व्यवहार, थिचोमिचो, दबाब, कुटपिट, शारीरिक यातना लगायतका दुर्व्यवहार भैरहेका हुन्छन्छ । श्रीमान्ले

श्रीमतिमाथि गर्ने दुर्व्यवहार, सासूले बुहारीहरूमाथि गर्ने दुर्व्यवहार आदि घरेलु हिंसाका उदाहरण हुन् ।

नेपालको सन्दर्भमा महिलामाथि हिंसा हरेक समुदाय, समाज, संस्कृति, धर्ममा फरक फरक किसिमले भैरहेको पाइन्छ । हिमाल, पहाडदेखि तराईसम्म उच्च घरानिँयादेखि सुकुम्वासी झुपडी बस्तीसम्म जहाँसुकै, जोसुकैबाट र जहिले पनि हिंसा हुन सक्ने सम्भावनाको जोखिममा महिलाहरू पर्दै आएको देखिन्छ । समाजशास्त्रीय तथा मानवशास्त्रीय दृष्टिकोणमा घरेलु हिंसा सामाजिक व्यवस्था र संरचनाको रूपमा लिइन्छ । पारिवारिक संरचनाभित्र महिला वा पुरुषमाथि गरिने शरीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा बौद्धिक शोषण, दमन, यातना र दुर्व्यवहार सबै हिंसाका स्वरुप हुन् । यसले कुनै व्यक्तिले घरेलु सम्बन्धको अर्को कुनै व्यक्तिलाई दिएको यातना, पीडा, चोट, कुटपिट, क्रुर अमानवीय र अपमानजनक व्यवहारलाई जनाउँछ ।

(क) घरेलु हिंसाका प्रकारहरु

हिंसा गर्ने अनेक तरिका हुने गर्दछन् त्यही आधारमा यसका प्रकार पनि अनेक हुन सक्दछन् । यहाँ घरेलु हिंसालाई चार भागमा वर्गीकरण गरिएको छ :

१. शारीरिक यातना :-

घरेलु हिंसा (कसुर र सजाय) एने २०६६ मा परिभाषित गरे अनुसार शारीरिक यातना भन्नाले कुटपिट गर्ने, गैरकानूनी थुनामा राख्ने, शारीरिक चोट पुऱ्याउने, तेजाब वा यस्तै प्रकारका अन्य पदार्थ छर्किई वा सो पदार्थले पोली, डामी, दली, घसी जीउमा पीडा गराउने वा अनुहार वा शरीरको कुनै अङ्ग कुरूप पारिदिने कार्य हो ।

२. मानसिक यातनाः

मानसिक यातना भन्नाले शारीरिक यातनाको डर धाक देखाउने वा धम्की दिने, त्रासपूर्ण व्यवहार गर्ने, गालीगलौच गर्ने, झुट्टा बात लगाउने, घरबाट निकाला गर्ने, वैचारिक, धार्मिक, सांस्कृतिक प्रथा परम्पराका आधारमा भेदभाव गर्ने कार्यलाई बुझाउँछ ।

३. यौनजन्य यातना :

यौनजन्य प्रकृतिको दुर्व्यवहार अपमान, हतोत्साहन वा आत्मसम्मानमा चोट पुऱ्याउने वा सुरक्षित यौन स्वास्थ्यमा आघात पुग्ने कुनै पनि कार्यलाई यौनजन्य दुर्ब्यवहार भनिन्छ ।

४.आर्थिक यातना :

सगोल वा निजी सम्पत्तिको प्रयोग गर्न रोजगारी वा आर्थिक स्रोतसाधनको पहुँच वा प्रयोगमा बञ्चित गर्ने कार्य, सो शब्दले महिलाको हकमा दाइजो माग गर्ने , दाइजो ल्याउन दबाव दिने वा दाइजो नल्याएको कारणबाट घृणा गर्ने जस्ता कार्यलाई आर्थिक यातना भनिन्छ ।

(ख) घरेलु हिंसाका असरहरू:

घरपरिवार र समाजमा घरेलु हिंसाले ल्याउने असरहरू निम्नानुसार हुन सक्छन् :

क) व्यक्ति तनावमा हुने, मानसिक विचलन हुने, डाराउने र निराश हुने,

ख) काम गर्ने उत्साह, जोश जाँगरमा कमी आउने,

ग) लागु पदार्थ सेवन, आत्महत्या जस्ता गलत निर्णय लिन सक्ने,

घ) पारिवारिक बेमेल हुने तथा पारिवारिक सम्बन्ध टुटने,

ङ) समाजमा कलह सृजना हुने,

च) छिमेकीमा असर पर्ने,

छ) सामाजिक मान, प्रतिष्ठा र इज्जतमा कमी आउने,

ज) परिवारका ज्येष्ठ नागरिक तथा बालबालिकामा नकारात्मक असर पर्दै जाने,

ञ) बालबालिकाहरू पढाइ छोड्ने आदि

(ग) घरेलु हिंसा नियन्त्रणका उपायहरु

घरेलु हिंसा नियन्त्रणका उपायहरू घरेलु हिंसा मानव अधिकार विरुद्धको गतिविधि भएकाले यसलाई नियन्त्रण गर्नु राज्यको दायित्व हो । हाम्रो देश नेपालमा घरेलु हिंसा नियन्त्रणका लागि कानूनी प्रबन्ध गरिएको छ । त्यसको कार्यान्वयनको सुस्तताले समाजमा दिन प्रतिदिन घरेलु हिंसा बढ्दै गैरहेका छन् । यसलाई नियन्त्रण गनु समाजमा रहेको पुरातनवादी सोचमा परिर्वतन ल्याउनु पर्छ र व्यापक रूपमा सामाजिक जागरण चलाउनु पर्दछ । नेपाली समाजमा देखिने घरेलु हिंसालाई नियन्त्रण गर्ने केही साझा उपायहरू निम्नानुसार हुन सक्छन्:

क) सामाजिक चेतनामा बृद्धी गर्ने,

ख) कुप्रथाहरू जस्तैः दाइजो प्रथा, छाउपडी प्रथाको अन्त्य गर्ने,

ग) जातीय विभेदको अन्त्य गर्ने,

घ) परिवारमा सामूहिक निर्णय प्रकृया सुरुवात गर्ने,

ङ) सभ्य र अनुशासित रहने प्रयास गर्ने,

च) परिवारमा धूमपान, मध्यपान, र लागू पदार्थको सेवन नगर्ने,

छ) सम्पत्तिमा समान स्वामित्व कायम गर्ने,

ज) परिवारका हरेक व्यक्तिको विचारलाई सम्मान गर्ने,

झ) निःशुल्क कानूनी साहयताबारेमा पीडितलाई जानकारी गराउने,

ञ) हिंसा भए तुरुन्तै सम्बन्धित निकायमा खबर गर्ने,

ट) कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने,

क्रियाकलाप

१. समाजमा घरेलु हिंसा किन बढ्दै जान्छ । यसका कारणहरू के-के हुन सक्छन् समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईं बसेको समुदायमा के कस्ता घरेलु हिंसा हुन्छन् तिनीहरूलाई नियन्त्रण गर्न समाजले के कस्तो भूमिका निर्वाह गरेको पाउनु हुन्छ खोजी गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. घरेलु हिंसा भनेको के हो ?

२. घरेलु हिंसा कति प्रकारका हुन्छन् ?

३. घरेलु हिंसाबाट घर, परिवार र समाजमा देखिने असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. समाजमा घरेलु हिंसा नियन्त्रण गर्न के कस्ता उपायहरू अबलम्बन गर्नुपर्ला ?

५. मानसिक यातनालाई परिभाषित गर्नुहोस् ।

पाठ - २ : मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसार

मानब बेचबिखन तथा ओसार-पसार एउटा जघन्य अपराध हो । सुरुका दिनमा मानव बेचविखन दास र बधुवा श्रमिक वा यौनदासीको रूपमा सिमित थियो । हाल यो अपराध आधुनिक दासताको रूपमा फैलिरहेको छ । मानव बेचविखन तथा ओसार-पसार जस्तो जघन्य अपराध विश्वभरि फैलिएको पाइन्छ । नेपालमा यो एउटा सामाजिक समस्याको रूपमा रहेको छ । नेपालको कानूनले मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसारलाई दण्डनीय अपराधको रूपमा व्याख्या गरेको पाइन्छ ।

मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसार भन्नाले कुनै पनि मानिसलाई फकाइ फुल्याइ वा झुक्यानमा पारी, छलकपट गरी वा डर, धाक, धम्की, त्रास देखाई, आर्थिक वा अन्य कुनै लोभ लालचमा पारी, बल प्रयोग गरी वा नगरी, बेचबिखन गर्ने उद्देश्यले देश भित्र, देश बाहिर एक ठाँउबाट अर्को ठाँउमा लग्ने कार्यलाई बुझाउँछ । यो मानवमाथि मानवले गर्ने अमानवीय व्यवहार हो । कुनै पनि उद्देश्यले मानिस किनबेच गर्ने, श्रम शोषण गर्ने, बेश्यावृत्तिमा लगाउने र कानूनी प्रावधान विपरीत मानिसको अंग झिक्ने काम मानव बेचबिखन हो । मानव ओसार-पसार भन्नाले ओसार-पसार गरिएको व्यक्तिको स्वीकृती लिई वा नलिई आर्थिक वा अन्य उद्देश्यबाट देशभित्र र बाहिर देह ब्यापारका लागि महिला वा बालबालिका लैजाने बेच्ने तथा किन्ने कार्यलाई बुझाउँछ । मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसार (नियन्त्रण) ऐन २०६४ को दफा ४ ले मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसार सम्बन्धमा भिन्ना भिन्नै परिभाषा प्रस्तुत गरेको छ ।

(क) मानव बेचबिखन र ओसार पसारको परिभाषा

१. मानव बेचबिखन भन्नाले :

क) कुनैपनि उद्देश्यले मानिसलाई बेच्ने वा किन्ने,

ख) कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृतिमा लगाउने,

ग) प्रचलित कानून बमोजिम बाहेक मानिसको अङ्ग झिक्ने,

घ) वेश्यागमन गर्नेलाई बुझाउँछ ।

२. मानव ओसार पसार भन्नाले :-

क) किन्ने वा बेच्ने उद्देश्यले मानिसलाई विदेशमा लैजाने

ख) वेश्यावृत्तिमा लगाउने वा शोषण गर्ने उद्देश्यले कुनै प्रकारले ललाई प्रलोभनमा पारी, झुक्याई जालसाज गरी, प्रपञ्च मिलाई, जवर्जस्ती गरी, करकापमा पारी, अपहरण गरी, शरीर बन्धक राखी, नाजुक स्थितिको फाइदा लिई, बेहोस पारी, पद वा शक्तिको

दुरुपयोग गरी, अभिभावक वा संरक्षकलाई प्रभावमा पारी नेपालभित्रको एक ठाउँबाट अर्को ठाँउमा वा विदेशमा लैजाने वा अरु कसैलाई दिने कार्यलाई बुझ्काउँछ ।

नेपाली समाजमा पनि मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसारका घटनाहरू दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको पाइन्छ । गरिबी, असमानता र बेरोजगारी, महिला र बालबालिकाको न्यून आर्थिक, सामाजिक अवस्था, महिला शिक्षाको कमी, पारिवारिक विचलन, ईच्छा विपरितको विवाह, भारतसंग खुला सिमाना र विदेशिने प्रवृत्तिका कारणले नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसारका घटनाहरू बढ्दै गएको पाइन्छ ।

(ख) मानव बेचबिखन तथा ओसार पसारका असरहरू :

मानव बेचबिखन तथा ओसार पसार एउटा ठुलो डरलाग्दो सामाजिक समस्या हो । नेपालको भौगोलिक स्थिति, परम्परातग धारणा, धार्मिक तथा सांस्कृतिक प्रचलन र सामाजिक तथा आर्थिक कारणहरूले गर्दा मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसार हुने गरेको छ । यसले समाजमा नराम्रो असर पारेको छ । मानव बेचबिखनबाट सिर्जित असरहरू निम्न अनुसार हुन सक्छन्:

क) पारिवारिक समस्या

ख) सङ्क्रामक तथा प्राणघातक रोगहरूको आगमन

ग) मानसिक समस्या

घ) पुनर्स्थापनामा समस्या

ङ) सामाजिक मान प्रतिष्ठामा नोक्सानी

च) राष्ट्रिय समस्या

(ग) मानव बेचबिखन तथा ओसार पसार नियन्त्रणका उपायहरु:

मानव बेचबिखन एउटा व्यक्तिगत समस्या नभई राष्ट्रिय समस्या बन्दै गएको छ । यसलाई नियन्त्रण गर्न घर परिवार, समाज र राष्ट्रले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट सक्रिय हुनुपर्छ । यसलाई नियन्त्रण गर्न माइती नेपाल लगायतका थुप्रै सामाजिक संघ संस्थाहरु तथा गैरसरकारी संस्थाहरूले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन् । यद्यपि यो समस्याबाट मुक्ति पाउन भने सकिएको छैन । मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसारलाई नियन्त्रण गर्न निम्नलिखित उपायहरू अपनाउनु पर्छ :

क) मानव बेचबिखनका वास्तविक समस्याहरूको पहिचान गर्ने ।

ख) महिला लगायत सबै नागरिकहरु संगठित भई लाग्नु पर्छ ।

ग) गाउँ गाउँमा मानव बेचविखन विरुद्ध समिति बनाउने ।

घ) जनचेतना गाउँस्तरमा पुऱ्याउने ।

ङ) छोरा छोरीहरूलाई समान शैक्षिक अवसर प्रदान गर्ने ।

च) समुदायमा चेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।

छ) अन्धविश्वासको अन्त्य गर्ने ।

ज) महिला सशक्तीकरणमा विशेष जोड दिने ।

झ) कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने ।

ञ) अपराधमा संलग्न व्यक्तिहरूलाई कारबाही गर्ने ।

मानव बेचबिखन तथा ओसार पसार एउटा जल्दबल्दो सामाजिक समस्या भएकोले यसको समाधान एक्लो प्रयासले सम्भव हुँदैन । यसका लागि व्यक्ति, परिवार, समुदाय, सामाजिक संघ संगठनहरू बिच समन्वय, सहकार्य र एकता जरुरी हुन्छ । सबै मिलेर काम गरेमा यो समस्या समाधान हुन सक्छ ।

क्रियाकलाप

१. मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसार जस्तो अपराधलाई नियन्त्रण गर्न नागरिकहरूले कस्तो भूमिका खेल्नु पर्छ समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२.तपाईंको समूदायमा मानव बेचबिखनका घटना हुन नदिन समुदायले कस्तो सजगता अपनाउनु पर्ला, शिक्षकको साहयतामा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र प्राप्त सुझावहरूलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

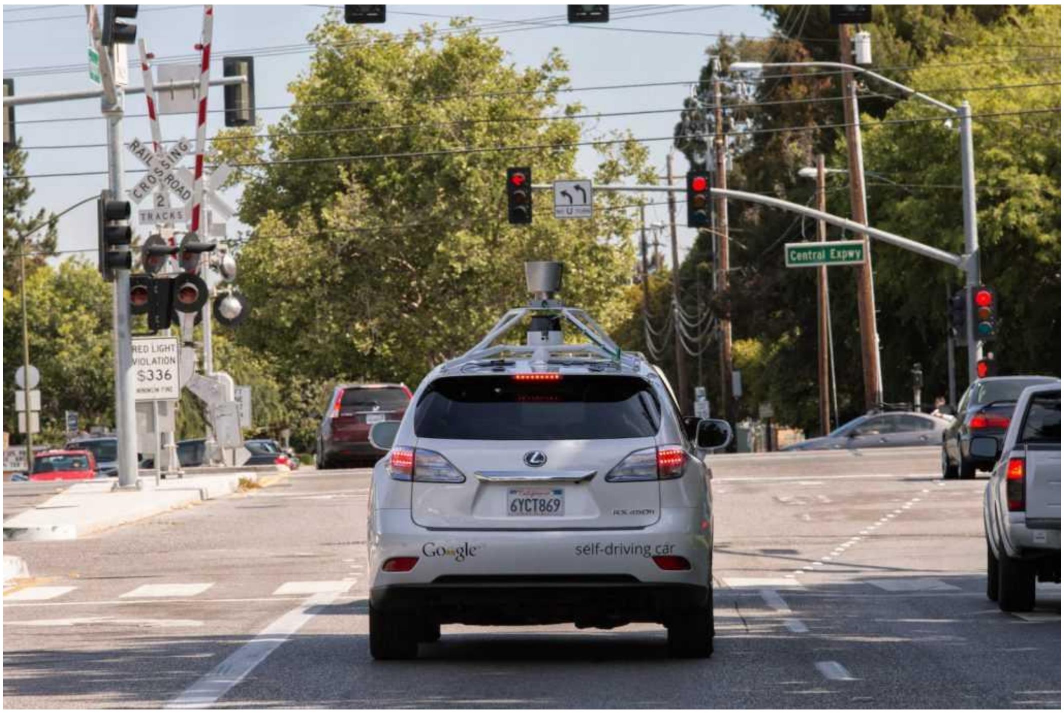
१. मानव बेचबिखन भनेको के हो ?

२. मानव ओसार-पसार भनेको के हो ?

३. समाजमा मानव बेचबिखन तथा ओसार-पसार किन हुन्छ ?

४. मानव बेचबिखन जस्ता घटनाबाट समाजमा कस्तो असर पर्छ ?

एकाइ - ६ : हाम्रो सुरक्षा



पाठ - १ : सडक सुरक्षा

(आज हाम्रो विद्यालयमा सुदुरपश्चिम प्रदेश क्षेत्रीय ट्राफिक प्रहरी कार्यालयबाट ट्राफिक प्रहरी आउनुभएको थियो । उहाँहरूले कक्षा कोठामा कक्षा आठका विद्यार्थीहरूसँग ट्राफिक नियमहरू पालना गर्ने सम्बन्धमा कुराकानी गर्नु भएको थियो। उक्त कुराकानीका केही अंशहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।)

प्रहरी:- नमस्ते विद्यार्थीहरू! म ट्राफिक प्रहरी दीपक थापा। आज हामी ट्राफिक नियमहरूको महत्त्व र तिनीहरूको पालना किन र कसरी गर्ने भन्ने बारेमा कुरा गर्न यहाँ आएका छौं।

राम:- सर ट्राफिक नियम भनेको के हो?

प्रहरी:- ट्राफिक नियम भनेको सडकमा सुरक्षित र व्यवस्थित यात्रा सुनिश्चित गर्न बनाइएका नियम र निर्देशिका हुन्। यी नियमहरूको पालना गर्दा सवारीचालक, पैदल यात्री र अन्य सडक प्रयोगकर्ताहरूलाई सुरक्षित रहन मदत मिल्छ ।

हरि:- ट्राफिक नियम किन पालना गर्नुपर्छ, सर?

प्रहरी:- राम्रो प्रश्न! ट्राफिक नियमहरूले सडकमा अनुशासन कायम राख्छन् र दुर्घटना हुनबाट रोक्छन्। यसले सबैलाई सुरक्षित बनाउँछ। यदि हामीले यी नियमहरूको पालना गर्यौं भने हामी दुर्घटनाबाट बच्न सक्छौं र सबैको जीवन सुरक्षित राख्न सक्छौं।

श्यामः- सवारी चालकले पालना गर्नुपर्ने मुख्यमुख्य ट्राफिक नियमहरू के के हुन्, सर?

प्रहरीः- सवारीचालकले पालना गर्नुपर्ने नियमहरू गति सीमा पालना गर्नु, मादक पदार्थ सेवन गरेर गाडी नचलाउनु, गाडी चलाउँदा मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्नु, चारपाङ्ग्रे सवारी साधनमा सिट बेल्ट लगाउनु, दुई पांग्रे सवारी साधनमा हेल्मेट लगाउनु, ट्राफिक संकेत र ट्राफिक चिन्हहरूको पालना गर्नु, ट्राफिक बत्तीको पालना गर्नु (रातो बत्ती बलेमा गाडी रोक्ने, हरियो बत्ती बलेमा अगाडि बढ्ने र पहेलो बत्ती बलेमा सतर्क रहने) आदि हुन्।

सीताः- सर, पैदल यात्रुहरूका लागि के कस्ता नियमहरू हुन्छन्?

प्रहरीः- पैदल यात्रुहरूका लागि सडक पार गर्दा जेब्रा क्रसिङको प्रयोग गर्ने, ट्राफिक सिग्नलको पालना गर्ने, सडकको बायाँ र दायाँ दुवैतिर हेरेर मात्र सडक पार गर्ने, बालबालिकालाई सधैं आफ्नो निगरानीमा राख्ने जस्ता नियमहरू बनाइएका हुन्छन्।

प्रशान्तः- ट्राफिक नियमको पालना गर्नु किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ, सर ?

प्रहरीः- सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा त के के हो भने ट्राफिक नियमको पालना गर्दा सवारीचालक, यात्रुहरू तथा पैदल यात्रुहरू सुरक्षित हुन्छन्। यसका अतिरिक्त गन्तव्यमा सुरक्षित रूपमा पुगिने, अनुशासन तथा कानुनको पालना हुने, आर्थिक फाइदा हुने, सडकमा सुरक्षित वातावरण हुने, दुर्घटनाहरू कम हुने, यातायात व्यवस्थापनमा सुधार हुने भएकोले ट्राफिक नियमको पालना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

रामः- ट्राफिक नियम नमान्दा के हुन्छ?

प्रहरीः- ट्राफिक नियम नमान्दा हामी विभिन्न किसिमका कानुनी कारबाहीमा पर्न सक्छौं। जस्तैः-

- जरिवाना= ट्राफिक नियम उल्लङ्घन गरेमा जरिवाना तिर्नुपर्छ।
- लाइसेन्स निलम्बन=गम्भीर उल्लङ्घनहरूमा सवारीचालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स) निलम्बन हुन सक्छ।

श्यामः- सवारी चालकलाई गाडी चलाउँदा आवश्यक पर्ने कागजातहरू के के हुन्, सर?

प्रहरीः- सवारी चालकले गाडी चलाउँदा निम्न कागजातहरू सधैं साथमा राख्नुपर्छ।

- सवारी चालक अनुमतिपत्र(Driving licence)
- सवारी साधनको दर्ता प्रमाणपत्र(Bluebook)
- बीमा प्रमाणपत्र
- सवारी कर चुक्ता प्रमाणपत्र

हरिः- सर, हामीले ट्राफिक नियमहरूको पालना गर्न कसरी अरुलाई प्रेरित गर्न सक्छौं?

प्रहरीः- पहिलो त तपाईं आफैंले नियमहरूको पालना गर्नुहोस्। त्यसपछि आफ्ना परिवार र साथीहरूलाई पनि ट्राफिक नियम पालना गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। ट्राफिक सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी फैलाउनुहोस् र उदाहरणीय बन्नुहोस्।

प्रशान्तः- सर, ट्राफिक प्रहरीले कसरी ट्राफिक नियमहरूको पालना गराउँछ?

प्रहरीः- ट्राफिक प्रहरीले सडकमा गस्ती गर्छन्, उल्लङ्घन गर्ने सवारीचालकलाई जरिवाना गर्छन् र जनचेतना फैलाउँछन्। त्यसैगरी विभिन्न चेक पोइन्टहरूमा सवारी साधनको जाँच पनि गरिन्छ।

सीताः- ट्राफिक नियमको पालना नगर्दा जरिवाना हुने अवस्थाहरू के के हुन्, सर?

प्रहरीः- हाम्रो देशमा ट्राफिक नियमहरूको पालना नगर्दा जरिवाना हुने विभिन्न अवस्थाहरू छन्।

जस्तैः-मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन चलाएमा, ओभरटेक गर्न निषेध गरिएको स्थानमा ओभरटेक गरेमा, लेन अनुशासन उल्लङ्घन गरेमा, निषेधित स्थानमा पार्किङ गरेमा, प्रदूषण जाँच पास नगरेमा इत्यादि।

रामः- ट्राफिक संकेत र चिन्हहरूको पालना कसरी गर्न सकिन्छ?

प्रहरीः- ट्राफिक संकेत र चिन्हहरू सडकमा सुरक्षित यात्रा गर्न आवश्यक छन्। यी संकेत र चिन्हहरूले चालकलाई सही दिशा निर्देशन गर्छन्। उदाहरणका लागिः-

- ○ चेतावनी संकेतहरूले सडकको अवस्थाको बारेमा सूचना दिन्छन्।
- ○ आदेश संकेतहलेरू पालना गर्नुपर्ने नियमहरूको जानकारी दिन्छन्।
- ○ सूचना संकेतहरूले उपयोगी जानकारी प्रदान गर्छन्।

प्रहरीः- तपाईंहरूको प्रश्नहरूको लागि धन्यवाद। आशा छ यस संवादले तपाईंहरूलाई ट्राफिक नियमहरूको महत्त्व बुझ्न मदत गरेको छ। कृपया, यी नियमहरूको पालना गर्नुहोस् र सुरक्षित यात्रा गर्नुहोस्।

विद्यार्थीहरूः- धन्यवाद सर! हामी नियमहरूको पालना गर्नेछौं र अरुलाई पनि यसको लागि प्रेरित गर्नेछौं।

क्रियाकलाप

- ➢ नेपालमा ट्राफिक नियमहरूको ज्ञान हुँदाहुँदै पनि धेरैजसो सवारीचालक तथा पैदल यात्रुहरूले ट्राफिक नियमहरूको उल्लंघन गरेको पाइएको छ। यसमा तपाईं कसको कमजोरी देख्नुहुन्छ? यस सम्बन्धमा ट्राफिक प्रहरी आफ्ना अभिभावक तथा शिक्षकहरूलाई सोधेर यसबाट पत्ता लागेका कुराहरूलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

क. ट्राफिक नियम भनेको के हो?

ख. सवारीचालकलाई गाडी चलाउँदा आवश्यक पर्ने कागजातहरू के के हुन् ?

ग. ट्राफिक नियमको पालना नगर्दा के हुन्छ?

घ. ट्राफिक नियमहरूको पालना गराउन ट्राफिक प्रहरीले कस्तो भूमिका खेल्छन्?

पाठ - २ : घरायसी सुरक्षा

हाम्रो दैनिक जीवनमा घर र खेतबारीमा काम गर्दा विभिन्न प्रकारका दुर्घटनाहरू घट्न सक्छन्। हाम्रो जीवनको सबैभन्दा बढी समय घर र खेतमा बित्ने भएकोले यहाँ हुन सक्ने दुर्घटनाहरू र तिनको निवारणका उपायहरु बारे जान्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ। घरमा खाना पकाउँदा, सरसफाई गर्दा तथा अन्य घरेलु काम गर्दा चोटपटक लाग्ने, हातमुख जल्ने तथा बिजुलीको झट्काको सम्भावना हुन्छ भने खेतबारीमा काम गर्दा विभिन्न औजारहरूले हातखुट्टा काटिने, सर्पले टोक्ने अथवा लामो समयसम्म घाममा बस्दा तापघात हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ। यस्ता दुर्घटनाहरुले शारीरिक क्षति मात्र नभएर मानसिक तनाव पनि निम्त्याउँछ। यसबाट बच्न सजगता र सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। यसका साथै दुर्घटना भएमा उचित प्राथमिक उपचार गर्न जान्नु महत्वपूर्ण छ, जसले गर्दा चोटपटकलाई तुरुन्तै नियन्त्रणमा राख्न र थप क्षतिबाट बच्न सकिन्छ। यस पाठमा हामी घर र खेतमा हुनसक्ने दुर्घटनाहरू, तिनबाट बच्ने उपायहरू र प्राथमिक उपचारका तरिकाहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछौं।

क. चोटपटक लाग्ने

घरमा सामान उठाउँदा वा बोक्दा खेतमा विभिन्न औजारहरूको अनुचित प्रयोग गर्दा विभिन्न चोटपटक लाग्न सक्छन्। घरमा चिप्लिदा र खेतबारीमा असमान जमिन भएमा लडेर चोटपटक लाग्न सक्छ।

बच्ने उपायहरू

- ✓ हामीले काम गर्दा हतारिनु हुँदैन र सावधानी अपनाउनुपर्छ।
- ✓ घरको भुई सधैं सफा राख्नुपर्छ र यसमा कुनै पनि चिप्लो पदार्थ हुनु हुँदैन।
- ✓ खेतबारीमा काम गर्दा बलियो र उपयुक्त जुत्ता लगाउनुपर्छ।
- ✓ हामीले भारी समान उठाउँदा सावधानी अपनाउनुपर्छ।
- ✓ औजारहरू सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ र तिनीहरूको नियमित जाँच र मर्मत गर्नुपर्छ।

प्राथमिक उपचार

- ✓ चोट लागेको ठाउँमा चिसोपानी वा बरफले सेक्ने,
- ✓ रगत बगेमा सफा कपडाले थिचेर रोक्ने प्रयास गर्ने,
- ✓ चोटको ठाउँमा सुन्निने र पीडा भएमा आराम गर्ने र औषधी प्रयोग गर्ने,
- ✓ घाउ भएमा त्यसलाई सफा पानीले धोएर सफा गर्ने,
- ✓ घाउमा एन्टिसेप्टिक लगाएर पट्टी बाँध्ने,
- ✓ गम्भीर चोट भएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्र गएर डाक्टरको सल्लाह लिने,

ख. बिजुलीको झट्का

नाङ्गो तारलाई छुँदा तथा भिजेको हातले बिजुलीका उपकरणको प्रयोग गर्दा हामीलाई बिजुलीको झट्का लाग्न सक्छ।

बच्ने उपायहरू

- ✓ बिजुलीका उपकरणहरूको सुरक्षित प्रयोग गर्नुपर्छ।
- ✓ खराब उपकरणहरूको मर्मत गर्नुपर्छ।
- ✓ भिजेको हातले बिजुलीका उपकरणको प्रयोग गर्नुहुँदैन।
- ✓ सुरक्षित र मान्य मापदण्ड अनुसार बिजुलीको तार जडान गर्नुपर्छ।

प्राथमिक उपचार

- ✓ सबैभन्दा पहिले बिजुलीको प्रवाह बन्द गर्ने,
- ✓ बिजुलीको स्रोतबाट पीडितलाई टाढा राख्ने,
- ✓ पीडितलाई आराम गर्न लगाउने र तुरुन्तै एम्बुलेन्सलाई बोलाउने,
- ✓ आवश्यक परेमा कृत्रिम श्वासप्रश्वास(CPR=कार्डियो पुल्मोनरी रिससिटेसन)दिने र तुरुन्तै डाक्टर कहाँ लग्ने ।

ग. सर्पको टोकाइ

खेतबारीमा काम गर्ने क्रममा अथवा घरभित्र र बाहिर हामीलाई सर्पले टोक्न सक्छ। सर्पहरूले प्रायः मानिसलाई त्यत्तिकै टोक्दैनन्। केही गरेर मानिसको

सम्पर्कमा आएमा वा जानी नजानी मानिसले सर्पलाई चलाएमा आफ्नो ज्यान रक्षाका लागि टोक्ने गर्छ। सर्पको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू र प्राथमिक उपचार तल दिइएको छ।

बच्ने उपायहरु

- ✓ रातको समयमा बाहिर निस्कदा उज्यालो बत्ती, टर्चलाइट, लठ्ठी आदि लिएर निस्कने,
- ✓ सर्प पाइनसक्ने ठाउँमा जाँदा रबरको बुट, बाक्लो जुत्ता र पुरा खुट्टा छोप्ने बाक्लो पाइन्ट लगाउने,
- ✓ रुख अथवा जमिनमा भएका प्वालहरूमा जथाभावी हात नछिराउने,
- ✓ सकेसम्म हामीले भुइँमा नसुत्ने र सुत्दा झुल लगाएर सुत्ने बानी बसाल्ने,
- ✓ घरमा झ्याल ढोकामा जाली हाल्ने र भ्यागुता, मुसा, चरा, छेपारो आदिलाई घरभित्र पस्न नदिने,
- ✓ जुत्ता लगाउँदा जुत्ताभित्र राम्रोसँग हेरेर लगाउने,

प्राथमिक उपचारहरू

- ✓ सर्पले टोकेको भागलाई बढी नचलाउने र तुरुन्तै अस्पताल लैजाने,
- ✓ टोकेको ठाउँभन्दा माथि पट्टी बाँधेर विष फैलिन नदिने (पट्टी धेरै जोरले नकस्ने),
- ✓ सम्भव भएमा सर्पको प्रकार पत्ता लगाउने ताकि डाक्टरलाई उपचार गर्न सहज होस्,
- ✓ सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई सान्त्वना दिने आदि।

घ. कुकुरको टोकाइ

हामीले कुकुरहरूसँग जथाभावी जिस्कदा वा रिसाउँदा उनीहरू हामीमाथि झम्टिन खोज्छन् र हामीलाई टोक्न सक्छन्। तसर्थ कुकुरको टोकाइबाट बचन सावधानी अपनाउनु महत्वपूर्ण छ।

बच्ने उपायहरू

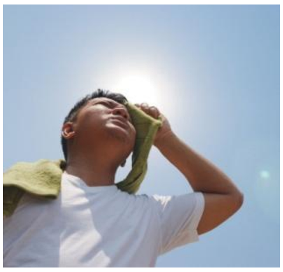
- ✓ कुकुरहरूलाई नजिस्काउने र सुरक्षित दूरीमा रहने,
- ✓ कुकुरलाई हानि गर्ने, उत्तेजित पार्ने वा असहज बनाउने कुनै पनि कार्य नगर्ने,

- ✓ कुकुरलाई आँखा जमाएर नहेर्ने,
- ✓ बच्चाहरूलाई कुकुरसँग खेल्दा सधैं निगरानी गर्ने,
- ✓ कुकुरको खाना वा खेलौना लिँदा ध्यान दिने,
- ✓ कुकुर पालकहरुले कुकुरलाई नियमित रुपमा रेबिजको र अन्य खोप लगाउने,

प्राथमिक उपचारहरू

- ✓ टोकेको ठाउँमा तुरुन्तै साबुन र सफा पानीले १०-१५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोएर सफा गर्ने,
- ✓ सफा कपडा वा पट्टीले घाउलाई थिचेर रगत बग्नबाट रोक्ने,
- ✓ घाउमा एन्टिसेप्टिक क्रिम वा लोसन लगाउने,
- ✓ थप सङ्क्रमण हुन नदिन घाउमा पट्टी बाँधेर ढाक्ने,
- ✓ घाउ गहिरो भएमा तुरुन्तै डाक्टरको सल्लाह लिने,
- ✓ रेबिजको खोपको आवश्यकता भएमा तुरुन्तै अस्पताल लैजाने,
- ✓ संक्रमण रोक्नको लागि डाक्टरले सुझाव दिएका एन्टिबायोटिक औषधीहरु प्रयोग गर्ने,

ङ. लू लाग्नु (हिटस्ट्रोक)



गर्मीको समयमा चल्ने तातो हावालाई लु भनिन्छ। लामो समयसम्म घाममा काम गर्नाले लु लाग्न सक्छ। यसले गर्दा टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, बान्ता हुने जस्ता विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन सक्छन्। यसबाट बच्ने उपायहरू र प्राथमिक उपचार यस प्रकार रहेका छन्।

बच्ने उपायहरू

- ✓ लु लागेपछि शरीरमा पानीको कमी हुने भएकोले अत्यधिक पानी पिउने,
- ✓ घाममा काम गर्दा टाउकोमा टोपी र शरीरमा हल्का कपडा लगाउने,
- ✓ चिसोपानी, जुस जस्ता चिसो पेय पदार्थ पिउने,
- ✓ हल्का र पोषणयुक्त खाना खाने र अत्यधिक तातो वा चिल्लो खाना नखाने,
- ✓ बाहिर काम गर्दा बीचबीचमा आराम गर्ने,
- ✓ सकेसम्म चिसो ठाउँमा वा छायामा बस्ने,

प्राथमिक उपचारहरू

- ✓ लू लागेको व्यक्तिलाई तुरुन्तै छाया वा चिसो ठाउँमा लैजाने,
- ✓ व्यक्तिलाई चिसोपानी पिउन दिने,
- ✓ चिसो पानीमा कपडा भिजाएर शरीर सेक्ने(विशेषगरी टाउको घाटी र पेट),
- ✓ शरीरको तापमान घटाउनको लागि फ्यान वा पंखाले हावा लगाउने,
- ✓ आइस प्याकलाई टाउको, घाँटी र काँधमा राखेर चिसो गर्ने प्रयास गर्ने,
- ✓ यदि अवस्था गम्भीर छ भने तुरुन्तै अस्पताल लैजाने,
- ✓ सकिन्छ भने चिसो पानीमा स्नान गराउने,

क्रियाकलापः

- प्राथमिक उपचार भनेको के हो? यसका सामान्य नियमहरू पत्ता लगाउनुहोस्। कक्षाकोठामा साथीहरूको सहयोगबाट first aid box बनाउनुहोस् र कक्षा शिक्षकसंग छलफल गरी यसमा राख्न आवश्यक पर्ने सामानहरू संकलन गरी उक्त बाकसमा हालेर विद्यालयमा राख्नुहोस र आवश्यक परेको बेलामा प्रयोग गर्नुहोस।

अभ्यासः

क. लु भनेको के हो? यसबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस।

ख. कुकुरले टोकेमा कुन रोग लाग्छ?

ग. सर्पको टोकाईबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस्।

घ. कृतिम श्वास प्रश्वास कुन अवस्थामा आवश्यक पर्दछ?

ङ. प्राथमिक उपचारको के महत्व छ?

च. घरमा काम गर्दा लड्रेर चोटपटक लागेको मानिसलाई कस्तो प्रकारको प्राथमिक उपचारको आवश्यकता पर्दछ?

पाठ ३ : विद्युतीय सुरक्षा

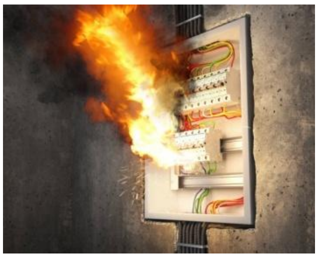
विद्युतीय सामग्रीहरूको प्रयोग आजको आधुनिक जीवनशैलीको एक अभिन्न अङ्ग बन्न पुगेको छ। हाम्रो दैनिक जीवनमा सुविधा र आराम प्रदान गर्ने देखि लिएर व्यावसायिक कार्यकुशलता वृद्धि गर्न, स्वास्थ्य सेवा सुधार गर्न, शिक्षा र सञ्चारको क्षेत्रमा सहयोग पुर्याउन विद्युतीय सामग्रीहरूको भूमिका अपरिहार्य छ। हामीहरु कम्प्युटर, स्मार्ट फोन, घरेलु उपकरणहरु, औधोगिक मेसिनहरूजस्ता विभिन्न विद्युतीय उपकरणहरु दिनहुँ प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं। एकातर्फ यी उपकरणहरूको प्रयोगले हाम्रो जीवन एकदमै सहज बनेको छ भने अर्कोतर्फ यसबाट उत्पन्न हुने खतराहरूले हाम्रो जीवन जोखिमपूर्ण पनि बन्न पुगेको छ। यस पाठमा हामी विद्युतीय सामग्रीबाट उत्पन्न हुन सक्ने खतरा, खतराका कारण र तिनीहरूबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछौं।

विद्युतीय सामग्रीबाट उत्पन्न हुन सक्ने खतराहरू

क. बिजुलीको झट्का

जब विद्युत प्रवाह हाम्रो शरीरमा पस्छ तब हामीलाई बिजुलीको झट्का लाग्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई प्रभावित पार्न सक्छ र हृदयघात, मांसपेशीको संकुचन, जलन र मृत्यु समेत हुन सक्छ। यो प्रायः पानीमा भिजेको उपकरण प्रयोग गर्दा वा मर्मत गर्दा सावधानी नअपनाउदा हुन्छ।

ख. आगलागी



विद्युत सर्किटमा शर्ट सर्किट, ओभरलोड वा उपकरणको खराबीका कारण आगलागी हुन सक्छ। जब तारहरू पुराना वा क्षतिग्रस्त हुन्छन् अथवा तारहरू गलत रूपमा जडान गरिन्छन् तब तार अत्यधिक तातो भएर विद्युत सर्किटमा आगलागी हुन सक्छ। विशेषगरी प्लास्टिकका उपकरणहरुले आगो फैलन सक्छ।

ग. विस्फोट

केही विद्युतीय उपकरणहरू विशेषगरी ब्याट्रीबाट सञ्चालित उपकरणहरू विस्फोट हुन सक्छन्। यो विशेषगरी लिथियम आयन ब्याट्रीहरूमा देख्न सकिन्छ। ओभर चार्ज, सर्टसर्किट वा उच्च तापका कारणले विस्फोट हुन सक्छ।

घ. चोटपटक

तातो उपकरणलाई छोएमा मानिसहरूको हातखुट्टामा घाउ हुने तथा विभिन्न अङ्गहरू पोलिने जस्ता समस्याहरू आउन सक्छ। हिटर वा अन्य तातो उपकरणमा थाहा नपाएर छोइएमा, उपकरणमा खराबी आएर सतह तातो भएमा वा बच्चाहरु वा जनावरहरु तातो उपकरणसँग खेल्दा यस्तो घट्न हुन सक्छ।

ङ. इलेक्ट्रिक भोल्टेज बढ्नु

विद्युत आपूर्तिमा अचानक भोल्टेज वृद्धि भएपछि इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू बिग्रिन सक्छन्। यसले सर्किटलाई जलाउन सक्छ र घरमा आगलागी हुन सक्छ र यसका साथै हाम्रा सम्पूर्ण तथ्याङ्क पनि नष्ट हुन सक्छन्।

च. इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक विकिरण

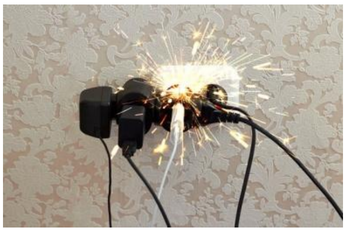
उच्च भोल्टेज उपकरणहरू र मेसिनले इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक विकिरण उत्पन्न गर्न सक्छन्, जसले स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

खतराका कारण

क. मर्मत सम्भारको कमी

समयसमयमा उपकरणहरूको मर्मत सम्भार नगर्दा, तारहरू पुराना वा काटिएका भएमा र उपकरणको आन्तरिक भाग सफा नगरेमा खतराहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।

ख. ओभरलोड सर्किटहरू



सर्किटमा अत्यधिक विद्युत प्रवाह हुँदा र एउटै सर्किटमा धेरै उपकरणहरू जोड्दा ओभरलोड हुन सक्छ। यसले तारहरूको तापक्रम बढाउँछ र अन्ततः तार पग्लिने वा आगलागी हुन सक्छ। ओभरलोड सर्किटले विद्युत झट्काको सम्भावना बढाउँछ।

ग. खराब उपकरणहरू

विगतमा खराब भएका उचित मर्मत नगरिएका वा सस्तो र गुणस्तरहीन उपकरणहरूले पनि दुर्घटनाहरू निम्त्याउन सक्छन्। यस्ता उपकरणहरूमा वायरिङको समस्या, इन्सुलेसनको अभाव र विद्युत प्रवाहको असन्तुलन हुन्छ जसले सर्ट सर्किट र स्पार्किङको सम्भावना बढाउँछ।

घ. पानीसँग सम्पर्क

विद्युत र पानीको मिश्रण एकदमै खतरनाक हुन्छ। पानी विद्युतको राम्रो चालक हो र जब कुनै उपकरण वा तार पानीमा पर्छ, विद्युत प्रवाह सजिलै फैलिन सक्छ र यसले गम्भीर विद्युतको झट्का दिन सक्छ।

ङ. अनुचित प्रयोग

विद्युतीय उपकरणहरूको प्रयोगको सही तरिका नजान्नु, म्यानुअल नपढी उपकरण प्रयोग गर्नु वा आवश्यकताभन्दा बढी भार दिनु खतराका मुख्य कारण हुन्.

खतराबाट बच्ने उपायहरू

क. नियमित निरीक्षण र मर्मत

तार, प्लग र उपकरणहरूको नियमित रूपमा निरीक्षण र मर्मत गर्नु आवश्यक छ। यो प्रक्रियाले सम्भावित समस्याहरूलाई पहिचान गर्न र समयमै समाधान गर्न मदत पुर्‍याउँछ।

ख. एमसीबी (MCB) प्रयोग

ओभरलोड र सटसर्किटबाट सुरक्षा प्रदान गर्न एमसीबी (Miniature Circuit Breaker) जस्ता सुरक्षा उपकरणहरूको प्रयोग गर्न उपयुक्त हुन्छ। एमसीबीले सर्किटमा अत्यधिक विद्युत प्रवाह हुँदा सर्किटलाई तुरुन्तै बन्द गरेर दुर्घटनालाई रोक्छ।

ग. पानीबाट टाढा राख्ने

विद्युतीय उपकरणहरूलाई पानीबाट टाढा राख्नुपर्छ र पानी परेपछि उपकरणहरू प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ। यसो गर्दा विद्युतीयबाट हुने सम्भावित खतराबाट बच्न सकिन्छ।

घ. सचेतना र तालिम

घर, विद्यालय र कार्यसस्थलमा विद्युतीय सुरक्षा सम्बन्धी तालिम र सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ। यसले मानिसलाई उपकरणहरुको उचित प्रयोग, आपतकालिन स्थिति र सुरक्षा उपायहरूको बारेमा जानकारी दिन्छ।

ङ. योग्य वायरिङ

इन्सुलेसन सहितको राम्रो वायरिङ हुनुपर्छ। इन्सुलेसनले तारहरूलाई सुरक्षित राख्छ र स्पार्किङ वा सर्ट सर्किटको सम्भावना घटाउँछ।

क्रियाकलापः

- विद्युत हाम्रा लागि एकातर्फ वरदान हो भने अर्का तर्फ यो आभिशाप पनि हो। यस विषयमा शिक्षकको उपस्थितिमा कक्षाकोठामा वाद्विबाद आयोजना गर्नुहोस्।

अभ्यासः

क. वाइरींग गर्दा MCB को प्रयोग किन गरिन्छ?

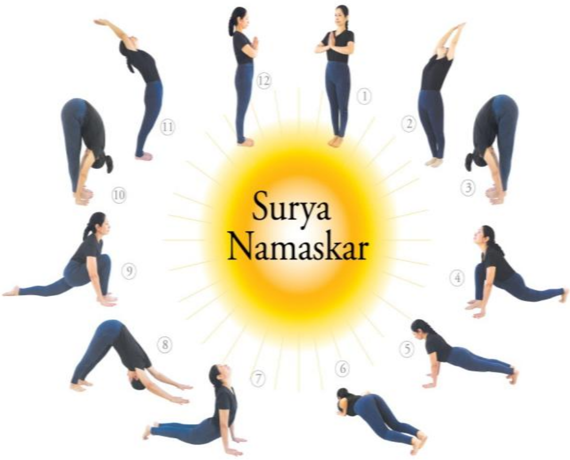
ख. विद्युतबाट आगलागी हुनसक्ने कारणहरु के के हुन्?

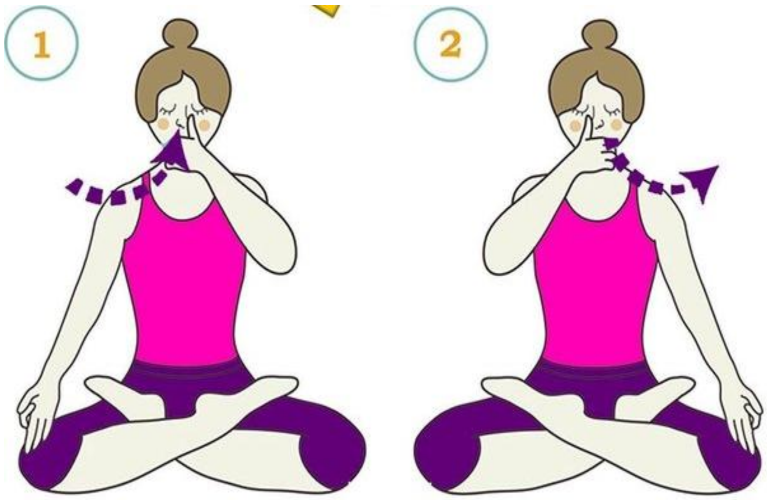
ग. विद्युतीय घटनाहरुबाट बच्ने कुनै ५ वटा उपायहरु लेख्नुहोस्।

घ. विद्युतीय ओभरलोड भनेको के हो?

ङ. विद्युतको प्रयोगबाट उत्पन्न हुनसक्ने खतराहरु के के हुन?

एकाई - सात : खुशीको संसार





पाठ - १ : कबड्डी खेल

परिचय

कबड्डी वा कपर्दी खेल दक्षिण एसियामा विशेष लोकप्रियता कमाएको आउटडोर खेल हो भने दक्षिण भारतबाट यो खेलको सुरुवात भएको मानिन्छ ।भारतमा हु तु तु नामले खेलिने यो खेललाई नेपालका अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रमा कपर्दी वा हु तु तु भनिन्छ भने यसको नियम र औपचारिक नाम लिपिबद्ध गरिएपछि कबड्डी भन्न थालिएको हो । नेपालको राष्ट्रिय खेल भलिबल हुनुभन्दा अगाडि यो राष्ट्रिय खेल पनि हो ।कबड्डी दुई टोलीहरूद्वारा खेलिन्छ जसमा दुवै तर्फ बार खेलाडीहरू हुन्छन् । तर, कुनै पनि एक पटक खेल मैदानमा प्रति टोली सात जना मात्र खेलाडीलाई अनुमति दिइन्छ। अन्य धैरै लोकप्रिय खेलहरू भन्दा फरक, कबड्डी एक खेल हो जसलाई साँच्चै कुनै विशेष उपकरण, कपडा वा सामानहरू आवश्यक पर्दैन ।

खेलको उद्देश्य

खेलको समग्र उद्देश्य भनेको तोकिएको समयमा विपक्षी टोलीभन्दा बढी अङ्क प्राप्त गर्नु हो। यसो गर्नका लागि, प्रत्येक टोलीले आक्रमण र डिफेन्डिङ दुवैबाट अङ्क स्कोर गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। आक्रमण गर्दा, आक्रामक टोलीले विपक्षीको आधामा एक रेडरलाई पठाउँछ जसले अङ्क स्कोर गर्न बारम्बार कबड्डी वाकबर्दी भन्दै बाल्क लाईन पुग्ने र विपक्षीका सदस्यहरू मध्ये एकलाई छुनुपर्छ। डिफेन्स गर्दा, उद्देश्य भनेको रेडरलाई मैदानमा कुश्ती गरेर वा तिनीहरूको सास माथि भएको बेलामा तिनीहरूको आफ्नै आधारमा फर्किनबाट रोक्नु हो। रेडरले जति धैरै सदस्यलाई छोयो र आफ्नो मिड स्थानमा निश्चित समयभित्र पुग्यो उनीहरूले उतिनै धैरै अङ्क प्राप्त गर्छन् ।

कबड्डी खेलमा रेडरले एकातिर छोए जस्तो गर्ने तर अर्कोतिर छुने,एकातिर हमला गरे जस्तो गर्ने अर्कोतिर हमला गरी झुकाउन वा छल्ने सिपको विकास गरी खेल जित्न सक्छ ।

स्कोरिङ

कबड्डीमा स्कोरिङ अपेक्षाकृत सरल छ। टोलीहरूले प्रत्येक विपक्षीको लागि एक अङ्क स्कोर गर्दछ जुन उनीहरूले खेलबाट बाहिर राख्छन्। विपक्षीलाई बाहिर राख्ने (र यसरी अङ्क स्कोर गर्ने) विभिन्न तरिकामा गरिन्छ । आक्रमण गर्दा, आक्रमणकारीले विपक्षी सदस्यहरूलाई छोएर बाहिर निकाल्ने गरिन्छ । रक्षा गर्दा, यो आक्रमणकारीलाई आफ्नै आधारमा फर्केर रोकेर गरिन्छ ।कबड्डीमा बोनस अङ्कहरू पनि उपलब्ध छन्। आक्रमणकारीले विपक्षीको आधारमा बोनस रेखालाई सफलतापूर्वक छोएर अतिरिक्त अङ्क कमाउन सक्छ। एक टोलीलाई तीन बोनस अङ्कहरू उपलब्ध हुन्छन्, जब तिनीहरूका सबै विपक्षीहरू बाहिर घोषित हुन्छन् र यदि विपक्षी टोली सदस्यको शरीरको कुनै भाग सीमाभन्दा बाहिर जान्छ भने एक अङ्क पनि उपलब्ध हुन्छ।

कबड्डी खेलका नियमहरू

- प्रत्येक टोलीले १२ भन्दा बढी खेलाडीहरू हुन्छन् तथा७ जना मात्र मैदानमा खेल्न उत्रिनेछन्।
- कबड्डीको शारीरिक प्रकृतिको कारणले गर्दा खेलहरूलाई उमेर र तौलको वर्गमा वर्गीकृत गरिन्छ ।
- प्रत्येक कबड्डी खेलको हेरचाह गर्ने छ जना अधिकारीहरू छन्। अधिकारीहरूमा एक रेफ्री, एक गोलकर्ता, दुई सहायक स्कोरर र दुई अम्पायरहरू हुन्छन्।
- खेलको अवधि २० मिनेटको दुई हाफ र ५ मिनेटको हाफ टाइम ब्रेक हुन्छ।
- कबड्डी खेलको सुरुमा टस भई टस विजेतासँग पहिलो छापा गर्ने वा नगर्ने छनोटको अवसर दिइन्छ । खेलको दोस्रो हाफमा, पहिलो आक्रमण नगर्ने टोलीले दोस्रो हाफ आक्रमणबाट सुरु गर्नेछ।
- छापा मार्दा एक बिन्दु जित्नको लागि, रेडरले सास फेर्नु पर्छ र विपक्षीको आधा भागमा दौडनु पर्छ र विपक्षी टोलीका एक वा बढी सदस्यहरूलाई ट्याग गर्नुपर्छ र फेरि सास फेर्न अघि पिचको आफ्नै आधामा फर्कनु पर्छ।
- अर्को सास लिएको छैन भनेर प्रमाणित गर्न, राइडरले बारम्बार 'कबड्डी' शब्दलाई चिच्याउनुपर्छ। यो गर्न असफल भएमा, एक क्षणको लागि पनि सवारले अङ्कहरू बिना कोर्टको आफ्नै पक्षमा फर्कनु पर्छ र विपरित टोलीलाई सफल रक्षा खेलको लागि एक अङ्क प्रदान गरिन्छ ।

- छापा मारिएको टोली रक्षा गर्दैछ, र खेलाडीहरूले आक्रमणकारीहरूलाई ट्याग गर्न र आधा बाटोमा फर्कनबाट रोक्नु पर्छ। डिफेन्समा हुँदा, एक टोलीले ट्याग गरीसकेपछि आफ्नै हाफमा फर्कने रेडरलाई सफलतापूर्वक रोकेर अङ्क स्कोर गर्न सक्छ। आक्रमणकारीहरूलाई केवल तिनीहरूको अंग वा धड़ले समात्न सकिन्छ, तिनीहरूको कपाल, लुगा वा अरू कतैबाट होइन, र रक्षकहरूलाई केन्द्र रेखा पार गर्न अनुमति छैन।
- प्रत्येक टोलीले आक्रमण र रक्षामा पालो लिनेछ। हाफ टाइम पछि, दुई टोलीहरू कोर्टको पक्षहरू बदल्छन् र पहिलो हाफमा पहिलो रक्षा गर्ने टोलीले आक्रमण गरेर दोस्रो हाफ सुरु गर्दछ।
- समय समाप्त नभएसम्म खेल यसरी जारी रहन्छ, खेलको अन्त्यमा सबैभन्दा बढी अङ्क प्राप्त गर्ने टोलीलाई विजेता घोषित गरिन्छ।

अभ्यास

अति छोटो उत्तर आउनेप्रश्न:

१) कबडडी खेलको नियम अनुसार एक समुहमा जम्मा कतिवटा खेलाडीहरु हुन्छन ?
२) कबड्डी खेलको अवधि कति हुन्छ ?
३) कबड्डी खेलमा बोनस कसरी प्राप्त हुन्छ ?
४) कबड्डी खेल कति टोलीमा खेलिन्छ ?
५) कबड्डीलाई नेपालमा अर्को के नामले चिनिन्छ ?

छोटो उत्तरआउनेप्रश्न:

१) कबड्डी खेलको परिचय लेख्नुहोस्।
२) कबड्डी खेलको कुनै चार महत्वपूर्ण नियमहरू लेख्नुहोस्।
३) कबड्डी खेलमा स्कोरिंग कसरी गरिन्छ ?

परियोजना कार्य:

तपाईंहँरूको कक्षामा कम्तिमा दुई समूह बनाई कबड्डी खेल खेलिसके पछि तपाईंहँरूले के के कुरा सिक्नुभयो बुँदागत रुपमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ - २ : योग अभ्यास

परिचय:

शारीरिक रुपमा स्वस्थ,मानसिक तवरले शान्त र आध्यात्मिक रुपमा उच्च चेतनायुक्त भएर जिउने कलालाई योग भनिन्छ ।योग शब्दको सामान्य अर्थ सम्बन्ध पनि हो । पतञ्जलिको सिद्धान्तनुसार चित्तको वृत्तिलाई वास्तविक निरोध गर्नु नै योग हो । बास्तबमा हाम्रो अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउनु नै योग हो । हाम्रो मनमा अनेक प्रकारका राम्रा नराम्रा वृत्ति उत्पत्ति र लय भइरहेको हुन्छ ।योगले मानिसमा आफूभित्र रहेको रोगलाई निरोध गर्न सक्छ ।

रोगीकालागि योग चिकित्सा पद्धति हो भने निरोगीका लागि जीवन पद्धति हो । योग भनेको अज्ञानताबाट ज्ञानतर्फ, जडबाट चेतनातर्फ, निर्बलताबाट सबलतातर्फ, जीवनबाट ब्रह्मतर्फ, प्रत्यक्षबाट परोक्ष एवं सीमितबाट असीमिततर्फको आध्यात्मिक यात्रा हो । केही विद्वान् ऋषिमुनिले योगको अर्थ संयोग अथवा मिलन पनि हो भनेका छन्। संक्षेपमा भन्नुपर्दा आफ्नो इच्छाशक्तिलाई परमात्माको इच्छाशक्तिमा संयोग गर्नुलाई नै योग भनिन्छ । तर, अहिले योगको परिभाषा बदलिएको छ ।अहिले मानिसहरूलाई शारीरिक तथा मानसिक समस्याले सताएको छ । अहिले मनसँग शरीरको जोडलाई नै योग भन्न सकिन्छ । यस अर्थमा शारीरिक रूपमा स्वस्थ्य, मानसिक रुपमा शान्त र आध्यात्मिक रूपमा उच्च चेतनायुक्त भएर जिउने कलालाई नै योग भनिन्छ । त्यसैले योग एउटा जीवनशैलीको रूपमा हेर्नुपर्छ र बनाउनुपर्छ।

सूर्य नमस्कार :

सूर्य नमस्कार सूर्यलाई प्रणाम श्रद्धा वा आभार प्रकट गर्ने एउटा ऋषिकालीन सभ्यता हो ।यो सामान्य नमस्कार मात्र हैन, योग आसनको विधि हो जसको सुरुवात नमस्कारवाट हुन्छ र अन्त्य पनि नमस्कारबाटै हुन्छ। यसबाहेक विभिन्न आसन, बन्ध, मन्त्र र प्राणायामको पनि यसमा

योग हुन्छ। आसन, प्राणायाम सूर्य र ध्यानको समुच्चय हो । नमस्कार एक सहज योग आसन हो , साथसाथै सम्पूर्ण आसन पनि भनिन्छ। सूर्य नमस्कारको निरन्तर अभ्यासवाट मानसिक र शारीरिक रूपमा शान्त,पवित्र र स्वच्छ रहन धेरै नै सहयोग पुग्छ। यसले सम्पूर्ण अङ्गको समूचित व्यायाम हुन्छ । सूर्य नमस्कारका विभिन्न १२ आसन छन् । हरेक दिन यो आसन गर्नाले शरीरका सबै अङ्गहरूलाई फाइदा पुग्छ ।

सूर्यनमस्कार गर्नुपूर्व शरीरलाई सुक्ष्म व्यायाम गरेर तयार गर्न आवश्यक छ । त्यसको लागि जगिङ्ग गर्न सकिन्छ । करिब पाँच मिनेट कोठामै बसेर जगिङ्ग गर्नाले हात तथा खुट्टालाई हल्का तलमाथि गर्नाले शरीर सूर्यनमस्कारका लागि उपयुक्त मानिन्छ । योग आसन शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि प्राचीन कालबाट प्रयोग गर्रिंदै आएको अभ्यास हो । यसमा पनि विज्ञद्वारा सूर्य नमस्कारलाई बढी प्रभावकारी आसनको रूपमा मानिदै आएको छ । अहिलेको समयमा विश्वका प्रसिद्ध व्यक्तिमा यो लोकप्रिय योगासनको रूपमा रहेकाछ ।योग गुरुहरूका अनुसार सूर्य नमस्कार गर्ने सबैभन्दा उत्तम समय बिहानलाई मानिन्छ । सूर्यास्तको समयमा पनि यसलाई गर्न सकिन्छ तर यसका लागि खाली पेट हुन जरुरी छ ।

सूर्य नमस्कारका १२ विधि

१. प्रणामासन

यस आसनमा शरीर सिधा हुन्छ। जब शरीर सिधा हुन्छ, त्यतिबेला आफ्नो दुवै हातलाई जोड्ने सास लिएर दुवै हातलाई माथी उठाउने र सास छोड्दै दुवै हातलाई नमस्कारको आसनमा छातीको बीच राख्नुपर्छ।यो आसनले एकाग्रता बढाउनुका साथै मानसिक रुपमा शान्ति प्रदान गर्छ।

२. हस्तउत्तानासन

श्वास लिँदै दुवै हातलाई माथि उठाउने र पछाडि लैजाने गरिन्छ। यो आसनमा पैंतालाका औलादेखि शरीरका सबै अङ्गहरूलाई माथि लैजानुपर्छ।यस आसनले पाचन प्रणालीलाई प्रभावित पार्छ। हात,

कुम तथा मेरुदण्डलाई शक्ति मिल्छ। साथै अतिरिक्त वजन कम गरी शरीरको तौल कम गर्न मदत गर्छ।

३. पादहस्तासन

सासलाई छोड्दै कम्मर मुनि हड्डीलाई सिधा राखेर तलतिर झुक्नुहोस्। पुरै सास छोडेर दुवै हत्केलालाई पैतालाको नजिक भुईंमा राख्नुहोस्। यो आसन गर्दा ढाडको समस्या हुनेले थोरै झुके पुग्छ। त्यस्तो समस्या नहुनेले पूर्ण रूपमा झुक्नु राम्रो मानिन्छ।यो आसन गर्नाले पेटमा जमेको अतिरिक्त बोसो कम गर्नुका साथै कब्जियत हटाउँछ, मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउँछ र पाचन प्रणाली बलियो बनाउन सहयोग गर्छ।

४. वाम अश्वसञ्चालनासन

सास लिदै जति सकिन्छ, दाहिने पैतालालाई जहाँको तहीं छोडेर बायाँ पैतालालाई पछाडि लैजाने र घाँटीलाई सिधा राख्ने। अश्वसञ्चालासन आसनलाई घोडाको जस्तो आसन पनि भनिन्छ।यसले खुट्टाको मांसपेशी तथा मेरुदण्डलाई मजबुत बनाई घोडाजस्तै बलियो बनाउँछ।

५. पर्वतासन

यसमा शरीर पर्वतजस्तो बन्छ। यो आसनमा सास लिदै दुवै खुट्टालाई पछाडि लैजानुहोस्। हात र पैतालाले भुईमा छुनुहोस् र पेट कम्मर लगायत शरीरको सम्पूर्ण भागलाई (भी) आकारमा माथि उठाउनुपर्छ।यस आसनले पनि हात, खुट्टा लगायत मेरुदण्डका हड्डीलाई मजबुती प्रदान गर्छ।

६. साष्टाङ्गासन

आठवटा अङ्गहरू(दुईपाउ, दुईघुडाँ, दुईहात, छाती र चिउँडो) लाई भुँइमा छोएर गरिने आसन भएकाले यसलाई साष्टाङ्गासन भनिएको हो। यस आसनले सम्पूर्ण शरीरलाई मजबुती तथा आराम प्रदान गर्छ।

७. भुजङ्गासन

सबैभन्दा पहिले सिधा सुत्नुपर्छ। अब छाती तथा टाउकोलाई माथि उठाएर सर्पको जस्तो आकारमा लैजाने गर्नुपर्छ। यस आसन गर्दा हातको कुहिनालाई मोड्न सकिन्छ। यस आसनको मदतले मेरुदण्ड लचिलो हुनुका साथै प्रजनन तथा पाचन प्रणालीमा लाभदायक हुन्छ।

८. पर्वतासन

अब पुनः हात खुट्टाले भुँईमै टेकेर ढाडलाई माथि उचालेर भी आकार दिनुपर्छ र पहिलेकै प्रक्रियालाई अनुसरण गर्नुपर्छ।

९.अश्वसञ्चालनासन

अब बायाँ खुट्टालाई दुवै हातको बीचमा राखेर पहलिकै प्रकिया अनुसरणगर्नुपर्छ।

१०. पादहस्तासन

अब दुवै हात तथा खुट्टाले भुँईमा टेकेर शरीरलाई माथि उचानुहोस् र ३ नम्बरको प्रक्रियालाई अनुसरणगर्नुपर्छ।

११. हस्तउत्तासन

अब दुवै हातलाई माथि उचाल्दै ढाड पछाडि लैजाने र २ नम्बरको प्रक्रियालाई अनुसरणगर्नुपर्छ।

१२. प्रणामासन

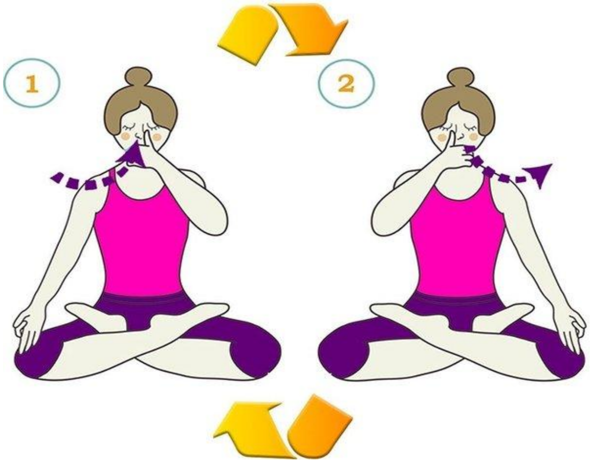
दुवै हातलाई जोडेर १ नम्बरको प्रक्रियालाई अनुसरण गर्नुपर्छ।

सूर्य नमस्कारको यो प्रकृया १२ वटा आसनको सम्पूर्ण चक्र सम्पन्न हुन्छ। दिनमा कम्तीमा १० देखि १५ मिनेट सूर्य नमस्कार गर्नाले शरीरलाई निकै फाइदा पुग्दछ।

फाइदाहरू:

१) शरीरलाई चुस्त र स्फुर्तिल राख्न तथा जोर्नीहरूको व्यायामका लागि सूर्य नमस्कार उत्तम मानिन्छ।
२) रक्तसंचार र श्वासप्रश्वास क्रियामा फाइदा गर्छ।पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ।
३) मानसिक तनाव नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।
४) यसको अभ्यासले तौल घटाउन मदत गर्छ।
५) मांसपेशी र जोर्नी बलियो बनाउँछ। सम्पूर्ण शरीरको लचिलोपन सुधार गर्छ।
६) अनिद्रासँग लड्न मदत गर्दछ। स्नायु प्रणालीमा सन्तुलन कायमगर्छ।
७) यो महिनावारीलाई सही राख्नको लागि फाइदाजनक मानिन्छ।
८) रगतमा चिनी र रक्तचापको स्तर कम गर्छ।
९) तनावको स्तर नियन्त्रण गर्न मदत गर्छ।

अनुलोम विलोम



स्वस्थ एवं तन्दुरुस्त जीवनका लागि योग नियमित अभ्यास आवश्यक हुन्छ । अतः योग अभ्याससँगै छुटाउन नहुने प्राणायाम अनुलोम विलोम हो । अनुलोम विलोम एक यौगिक क्रिया हो, जसमा श्वासप्रश्वास समावेश हुन्छ । एक अध्ययनका अनुसार यसको नियमित अभ्यासले स्वास तथा रक्तसञ्चारमा निकै फाइदाजनक हुनुका साथै मस्तिष्कको कार्य क्षमता वृद्धिगर्छ ।यसले व्यक्तिमा सकारात्मक उर्जा सञ्चार गर्दछ । अनुलोम विलोम प्राणायाम दुवै नाकको प्वालबाट क्रमशः श्वास लिने र निकाल्ने प्रक्रिया हो जुन अनुसन्धानमा धेरै गम्भीर रोगहरुको उपचारमा पनि प्रभावकारी भएको देखिएको छ र चिकित्सकहरू दीर्घ रोगमा पनि अनुलोम विलोम गर्न सल्लाह दिन्छन् । हठयोग प्रदीपिकामा अनुलोम विलोमलाई नाडीशोधन भनेको छ।

यो प्राणायाम मानिसिक स्वास्थ्यका साथै हृदय ,फोक्सो, र अन्य भाग स्वाथ्य राख्नमा निकै फाइदाजनक मानिन्छ । यो प्राणायामलाई यदि सही तरिका र विधि पुर्याएर गरियो भने एकदम सजिलो र प्रभावकारी मानिन्छ जसले शरीरमा सकारात्मक ऊर्जा प्रवाह गर्छ ।

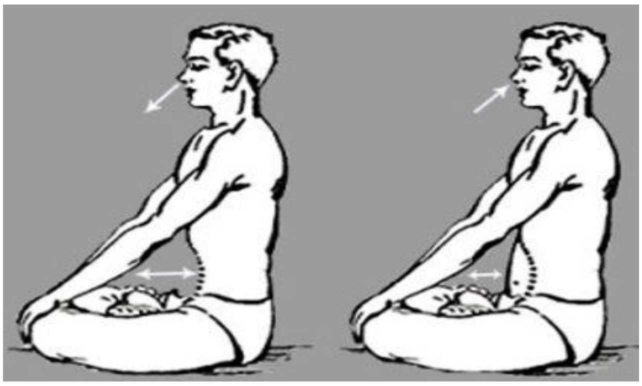
दैनिक रुपमा यो प्राणायामको अभ्यास गर्दा मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरू जस्तै तनाव ,डिप्रेसन चिन्ता जस्ता विकार कम गर्नुको साथै हृदय ,फोक्सो र शरीरका अन्य भागहरूमा पनि लाभदायक देखिएको छ । योग विशेषज्ञका अनुसार यो निकै सहज अभ्यास भएकाले जसले पनि गर्न सक्छन् । यसको नियमित अभ्यासवाट धेरै गम्भीर रोगको जोखिम कम गर्न सकिन्छ ।

कुनै पनि योगवाट अधिकतम लाभ लिन सही तरिकाबाट गर्नु अति आवस्यक हुन्छ। सुखासन, अर्धपद्मासन ,पद्मासनमा बस्ने,कम्मर गर्दन र टाउकोलाई सोझो आसनमा राख्ने, बाँया हातलाई घुडामाथि ज्ञान मुद्रामा राख्ने,दायाँ हातको बुढी औलाले दाया तर्फको नाक बन्द गर्ने र अर्को नाकले मध्यम गतिमा सास लिने,अर्को नाकलाई खुल्ला गरेर सोहीबाट धिमा गतिमा दुई गुणा समय लगाएर सास बाहिर निकाल्ने,यतिबेला अर्को नाक भने बन्द गर्नुपर्छ। पुनः यसरी नै बन्द गरिएको नाक खुल्ला गर्ने र अर्को सास लिने र अर्को नाकबाट सास छाड्ने । यो प्रक्रिया कम्तिमा १० देखि १५ चक्र नियमित अभ्यास गर्नुपर्छ।

फाइदाहरूः

- शरीरका तिनओटै दोष वात, पित्त र कफको सन्तुलन कायम गर्छ ।
- न्युरोलोजिकल कमजोरी सुधार गर्छ। टाउको दुखाइ र माइग्रेसनमा राहत हुन्छ।
- निन्द्राको गुणस्तरमा सुधार हुन्छ । छाला चम्किलो र स्वास्थ्य राख्छ ।
- शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक सन्तुलन बनाउनुका साथै डिप्रेसन, तनाव र चिन्ता हटाउन सहयोग गर्छ। साइकोसिसको जोखिमबाट बचाउँछ ।
- शरीरलाई उर्जाशील बनाउन सहयोगगर्छ। तौल घटाउन र मेटाबोलिज्म सुव्यवस्थित गर्छ ।
- नाक र शरीरका स्वास बहन क्षेत्र सफा गर्न मदत गर्छ।

कपालभाति



कपालभाति प्राणायाम हठयोगको षट्कर्म अन्तर्गतको एक क्रिया हो । मस्तिष्कको अगाडिको भागलाई कपाल भनिन्छ भने भातिको अर्थ ज्योति हो ।कपालभाति प्राणायाम हठयोगमा उल्लेख छ । सिद्धासन, पद्मासन वा बज्रासनमध्ये कुनैपनि आसनमा बसेर गर्न सकिन्छ । कपालभाति भनेको भित्रको सास बाहिर छाड्ने प्रक्रिया हो । यद्यपि आफ्नो पेटलाई धक्का दिएर अर्थात सङ्कुचित गरेर भित्रको सास बाहिर फ्याक्नुपर्छ ।यस क्रममा के कुरा ध्यान दिनुपर्छ भने सास बाहिर निकाल्ने मात्र हो, भित्र तान्नु पर्दैन । किनभने यो क्रियामा स्वतः सास भित्र प्रवेश गर्छ ।कपालभातिमा सामान्य अभ्यासले निकै प्रभावकारी फाइदा दिन्छ । यो एउटा सत क्रिया प्रविधि हो, जसले शरीरको दूषित हावा बाहिर निकाल्छ र शरीरको शुद्धीकरण गर्छ । यो प्रक्रिया सँगसँगै मानसिक र शारीरिक फाइदा समेत हुन्छन् । कपालभाति गर्दा योगासनमा (सुखासन वा पद्मासन) ढाड र कम्मर सिधा बनाई आँखा बन्द गरी आनन्दले बसेर श्वासप्रश्वास प्रक्रिया जारी राखिन्छ । सकभर समयको ख्याल गरी कति मिनेट गरियो भन्ने कुरा हेरेर गर्नुपर्छ । यो योगको आठौं अङ्ग भएको कुरा ऋषि पतञ्जलिले बताएका छन् ।

कपालभातिको अभ्यासले स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर र स्वस्थ आत्माको प्राप्ति हुन्छ । सामान्य रूपमा हामीले श्वास लिनुलाई सक्रिय प्रक्रिया र छोड्नुलाई निस्क्रिय प्रक्रिया भनिन्छ । तर कपालभातिमा यो ठीक उल्टो प्रक्रियाबाट सम्पन्न गरिन्छ । यस प्रक्रियामा श्वास बलपूर्वक बाहिर फ्याँकिन्छ र श्वास लिएको थाहै हुँदैन वा श्वास लिंदा कुनै बल प्रयोग गरिंदैन । श्वास लिंदा र छाड्दा कुनै ग्याप गर्नुहुँदैन । यीबाहेक कपालभातिको अभ्यास निम्न विधिहरू अपनाई गर्नुपर्छ ।

१. सही आसनमा बस्ने - सुखासन वा सजिलो आसनमा बस्ने र दुवै हात घुँडामा राख्ने, अनुहार सीधा उठाउने र ध्यान पेटको क्षेत्रमा दिने ।

२. राम्रोसँग श्वास लिने - दुवै नाकबाट गहिरोसँग श्वास तानी फोक्सो पूर्णरूपले हावाले भर्ने । श्वास लिँदा बिस्तारै र शान्त तरिकाले लिने । यतिबेला पेट बाहिर जान्छ ।

३. द्रुत श्वास फ्याँक्ने - आमाशयलाई पछाडि धकेल्ने र सुइँय गर्ने आवाजका साथ फ्याँक्ने । उक्त अवस्थामा शरीरका खराब तत्त्वहरु पेटबाट बाहिर फ्याँकिरहेको अनुभव गर्ने र फोक्सोभित्र हावा भरिएको अनुभव गर्ने । यतिबेला पेट भित्र धसिन्छ ।

४. राम्ररी आराम गर्ने - श्वास लिने र श्वास फ्याँक्ने क्रम दोहोर्‍याउँदै जाने र २० पटकसम्म गर्ने र पहिलो राउन्ड सकेपछि राम्रोसँग आराम गर्ने ।

फाइदाहरु

१) यसले शरीरमा विषालु पदार्थ वा खराब तत्त्वहरु नष्ट गर्छ र मिर्गौला र कलेजोको कार्यमा सुधार ल्याउँछ ।
२) तनाव, पीर चिन्ता र आँखाको डार्क सर्कल हटाउँछ र रक्तसञ्चार बढाउँछ, पाचन क्षमता बढाउँछ ।
३) न्यून रक्तसञ्चारका कारण हुने छालाको एलर्जी, कपाल झर्ने, हातखुट्टा चिसो हुने, नङमा सुक्खापन आउने लगायत सबै समस्या समाधान गरी छालामा चमक ल्याउँछ ।
४) मेटाबोलिज्म प्रक्रिया बढ्छ र द्रुततर रूपले तौल घटाउँछ ।
५) पेटका अङ्गहरू उत्तेजित पार्छ, पेटका मांसपेसी बलियो बनाउँछ र मधुमेहमा समेत फाइदा गर्छ ।
६) मस्तिष्क र स्नायुहरुलाई शक्ति प्रदान गर्छ । स्नायुको कमजोरीका कारण हुने थकावट, कमजोरी, टाउको दुखाइ, नपुंसकता, बाँझोपनजस्ता समस्याको समाधान गर्छ।
७) सन्तुलनको अनुभव गराउनुका साथै आफूलाई शुद्ध र व्यवस्थित भएको अनुभव दिन्छ ।

८) अम्लपित्त, अपच, मुटु पोल्ने, घाँटीसम्बन्धी र ग्याँससँग सम्बन्धित समस्या निराकरण गर्छ । यसका साथै कब्जियत र पाइल्स् जस्ता रोग पूर्णरूपले निको पार्छ ।
९) फोक्सो बलियो बनाई यसको कार्यक्षमता बढाउँछ र फोक्सोसँग सम्बन्धित सबै समस्या हल गर्छ।
१०) नियमित अभ्यासले सक्रिय बनाउनुका साथै अनुहारमा चमक ल्याउँछ ।
११) स्मृतिमा सुधार ल्याउने र एकाग्रताको क्षमता बढाउँछ ।
१२) दम, पिनास र रौं झर्ने समस्याको उपचारमा (टाउकोमा रक्तसञ्चार बढाई) सहयोग गर्छ ।
१३) डिप्रेसन जस्ता समस्या समाधान र सकारात्मकताको विकास गराउँछ ।
१४) शरीरको रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता बढाई शक्ति प्रदान गर्दछ ।
१५) मिर्गौलाको पत्थरी जस्तो समस्या पनि यो प्राणायामले समाधान गर्छ ।
१६) रगतमा क्याल्सियमको तह बढाई हाडहरु मजबुत बनाउँछ।

श्वास प्रश्वास नै जीवन हो र यदि यसलाई विधिपूर्वक राम्रो आसनमा बसेर गर्न सकियो भने यसबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ । धेरै फाइदा लिनका लागि ढिला नगरी कपालभाति सुरु गर्नुपर्छ तर यो प्राणायाम गर्नु पूर्व निम्न सावधानी अपनाउनुपर्छ । कपालभातिका लागि समेत सबैभन्दा राम्रो समय बिहान खाली पेटमा हो तर खाना खाएको ४ देखि ५ घण्टापछि मात्र अन्य अवस्थामा गर्न सकिन्छ । गर्भवती तथा महिनावारी भएमा ,ढाडको समस्या र हर्निया भएमा कपालभाति गर्नुहुँदैन ।मानव जीवनसँगै कपालभाति समेत अनिवार्य आवश्यक भएकाले यसलाई जीवनकै एक अङ्ग बनाउनु जरूरी छ । कपालभाति प्राणायामले कतिपय अवस्थामा जीवन आयु बढाउने, जीवनदान दिने, जीवनमा अत्यन्तै उपयोगी हुने र कपालभाति नगर्दा जीवन स्वस्थ, सुन्दर र आनन्दित नहुने भएकाले कपालभातिलाई जीवनसाथी भन्न सकिन्छ ।

अभ्यास

अति छोटो उत्तरआउनेप्रश्नः

१) योगको परिभाषा लेख्नुहोस् ।
२) योगको महत्वको सूचि बनाउनुहोस् ।
३) सूर्य नमस्कारलाई किन सूर्य नमस्कार भनिन्छ?
४) सूर्य नमस्कारमा कति आसन गरिन्छ ?
५) कस्ता व्यक्तिले कपालभाति गर्नु हुदैन?
६) कपालभाति गर्दा कुन कुनअङ्ग प्रभावित हुन्छन् ?

छोटो उत्तर आउने प्रश्नः

१) योगलाई परिभाषित गरी कुनै तीनवटा फाइदाहरु लेख्नुहोस्।
२) तपाईंको दैनिक जीवनमा सूर्य नमस्कारका फाइदा के के छन्?
३) सूर्य नमस्कारलाई किन शक्तिशाली आसनको रुपमा लिईन्छ?
४) कपालभातिको फाइदाहरु लेख्नुहोस्।
५) सूर्य नमस्कारका १२ विधिका नाम लेख्नुहोस्।
६) अनुलोम विलोम प्राणायाम गरेर कुन कुन रोग निको हुन्छन्, छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्यः

(क) सूर्य नमस्कारका १२ ओटा आसनको चित्रहररू खोजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।