"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा ७

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
वुडचुड, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

सिद्धलेक गाउँपालिका कार्यपालिका सदस्यहरूको विवरण

परशुराम खतिवडा
अध्यक्ष

सबिता अर्याल
उपाध्यक्ष

पेमा वाङ्ग्याल लामा
वडाध्यक्ष वडा नं १

शम्भु गुरुङ
वडाध्यक्ष वडा नं २

देव बहादुर पुलामी
वडाध्यक्ष वडा नं ३

झक बहादुर थापा मगर
वडाध्यक्ष वडा नं ४

बुधे घले
वडाध्यक्ष वडा नं ५

सुरेन्द्र कुमार मगर
वडाध्यक्ष वडा नं ६

सानो गिरी
वडाध्यक्ष वडा नं ७

भगवती तिवारी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

प्रेम कुमारी थापामगर
गाउँकार्यपालिका सदस्य

जुना सार्की
गाउँकार्यपालिका सदस्य

लक्ष्मी थपलिया
गाउँकार्यपालिका सदस्य

रस्मिता माझी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

श्याम बहादुर घले
गाउँकार्यपालिका सदस्य

अनिशा आचार्य
सदस्य सचिव/प्र.प्र.अ.

"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ७

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल

श्री अभिज्ञा आचार्य	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	संयोजक
श्री टिकाराम अधिकारी	आर्थिक प्रशासन शाखा प्रमुख	सदस्य
श्री नवराज पुरी	शिक्षा अधिकृत	सदस्य
श्री सुशिल कुमार शाही	प्रशासन शाखा प्रमुख	सदस्य
श्री साधुराम ढकाल	प्रा.स.	सदस्य सचिव

स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा संलग्न विज्ञ शिक्षकहरूको नाम

रघुनाथ रेग्मी	रमेश मान श्रेष्ठ	जनार्दन नेपाल	ठम बहादुर थापा मगर
हिमाल पंगेनी	प्रकाश अर्याल	महेश कुमार श्रेष्ठ	चेतनाथ पौड्याल
नारायण प्रसाद सिलवाल	सिताराम न्यौपाने	सुजिता श्रेष्ठ	थाम बहादुर मगर
टिकादत्त पाण्डे	सञ्जिव रिजाल	राज कुमारी श्रेष्ठ	सन्तलाल श्रेष्ठ
हरी बहादुर खनाल	लक्ष्मी धिताल	प्रेम बहादुर श्रेष्ठ	हरी प्रसाद पाठक
नारायण प्रसाद पण्डित	मेत्र बहादुर थापा	अर्जुन प्रसाद सिलवाल	अनिल अर्याल
दिपेन्द्र सिलवाल	राम कुमार श्रेष्ठ	हेमलाल शाक्य	नवराज गिरी
बम बहादुर थापा मगर	सीमा अर्याल	जानुका रिजाल	राम माया सिलवाल
रमा स्यापाखेती	प्रमोद अर्याल	लाल बहादुर बिक	राजेन्द्र प्रसाद न्यौपाने
सुरेन्द्र सिलवाल	मिरा गिरि	नारायण प्रसाद कोइराला	सुरेन्द्र रेग्मी
राज कुमार श्रेष्ठ	प्रविन खतिवडा	ज्योति इचारी मगर	केशव बहादुर रेग्मी
अमृत कुमार गुरुङ	हेम बहादुर थापा	नविन गिरी	हरि बहादुर सिलवाल
दर्शन तिमिल्सेना	दिपक श्रेष्ठ	झरना रेग्मी	तारा देवी थापा
ध्रुव प्रसाद सिलवाल	रामजी प्रसाद सिलवाल	उपेन्द्र गिरी	

प्रकाशक

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कुम्पुर, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : सिद्धलेक गाउँपालिका
बुङचुङ, धादिङ

कक्षा : सात (७)

प्रतिलिपि अधिकार : प्रकाशकमा

प्रथम संस्करण : २०८३

कम्प्युटर लेआउट : हरि विक्रम विशंखे

मुद्रण : एनी टाइम प्रिन्टिङ एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि.

(पाठ्यपुस्तकको सम्बन्धमा कुनै सल्लाह सुझाव वा कुनै त्रुटि भएमा लिखित रुपमा edu@siddhalekmun.gov.np मा उपलब्ध गराउनु हुन अनुरोध छ । यहाँहरुको सुझाव अनुसार आगामी संस्करण थप परिमार्जित र परिष्कृत बनाइनेछ ।)

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कुम्पुर, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

गाउँपालिका अध्यक्षको भनाइ

"शिक्षा केवल ज्ञान आर्जनको माध्यम मात्र नभई समाज, संस्कृति र सभ्यताको हस्तान्तरण गर्ने सशक्त आधार हो। स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको यस अभियानले हाम्रो गाउँपालिकाको मौलिक पहिचान, ऐतिहासिक विरासत, सांस्कृतिक सम्पदा, भाषा, कला, प्राकृतिक स्रोत तथा स्थानीय ज्ञान र सीपलाई विद्यालय शिक्षासँग जोड्ने महत्त्वपूर्ण अवसर प्रदान गरेको छ।"

"कार्यदलका सदस्यहरू तथा विषयविज्ञ शिक्षकहरूको गहन अध्ययन, अनुभव, लगनशीलता र अथक परिश्रमबाट तयार भएको यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूमा आफ्नो गाउँ, समाज र संस्कृतिप्रति आत्मीयता, गौरव र जिम्मेवारीबोध विकास गर्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउने विश्वास लिएको छु। यसले शिक्षण सिकाइ प्रक्रियालाई थप व्यवहारिक, जीवनोपयोगी, सान्दर्भिक र गुणस्तरीय बनाउन समेत सहयोग पुर्‍याउनेछ।"

"स्थानीय सरकारको शिक्षा क्षेत्रप्रतिको प्रतिबद्धतालाई मूर्तरूप दिन तयार गरिएको यस पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा संलग्न कार्यदल, विषयविज्ञ शिक्षक, सरोकारवाला निकाय तथा प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुर्‍याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा उच्च सम्मान व्यक्त गर्दछु। यस पाठ्यपुस्तकले स्थानीय आवश्यकतामा आधारित शिक्षाको विकास, स्थानीय पहिचानको संरक्षण तथा सक्षम, जिम्मेवार र सिर्जनशील नागरिक निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरेको छु।"

परशुराम खतिवडा

गाउँपालिका अध्यक्ष

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कुम्पुर, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल संयोजक/प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भनाइ

सिद्धलेक गाउँपालिकाको स्थानीय परिवेश, भाषा, संस्कृति तथा मौलिक पहिचानलाई समेट्ने स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा अहोरात्र खटिई लेखन तथा सम्पादन प्रक्रियालाई सरल, सहज, मितव्ययी र प्रभावकारी बनाउन प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुर्‍याउनुहुने आदरणीय गाउँपालिका अध्यक्षज्यू, उपाध्यक्षज्यू, वडा अध्यक्षज्यूहरू, कार्यपालिका सदस्यज्यूहरू, विज्ञ शिक्षकहरू, कार्यदलका सदस्यहरू तथा यस अभियानमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

यहाँहरूको अमूल्य साथ, सहयोग, समन्वय र सद्भावका कारण स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्य थप विश्वासिलो, भरपर्दो र गुणस्तरीय बन्न सफल भएको छ। यस पाठ्यपुस्तकले सिद्धलेक गाउँपालिकाभित्रका विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई स्थानीय ज्ञान, सीप, संस्कृति र परिवेशबारे थप जानकारी प्रदान गर्दै शैक्षिक उपलब्धि अभिवृद्धिमा समेत महत्त्वपूर्ण सहयोग पुर्‍याउने अपेक्षा लिएका छौँ।

आगामी संस्करणहरूमा समेत यही प्रकारको सहयोग, सुझाव र सद्भाव प्राप्त हुने विश्वासका साथ यहाँहरूको निरन्तर साथ र सहयोगप्रति पुनः हार्दिक धन्यवाद तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौँ।

अनिशा आचार्य
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषयसूची

पाठ १ : गाउँपालिकाको परिचय १

पाठ २ : जनसंख्या स्थिति ३

पाठ ३ : गाउँपालिकाका अध्यक्ष/उपाध्यक्ष र कार्यपालिकाका सदस्यहरूको काम, कर्तव्य र अधिकार ६

पाठ ४ : गाउँपालिका मातहतका विषयगत समिति र अन्य समितिहरू ९

पाठ ५ : सुशासनका सूचक तथा आयामहरू १३

पाठ ६ : सिद्धलेक गाउँपालिकामा आन्तरिक रोजगारी १७

पाठ ७ : घरेलु उद्योग २२

पाठ ८ : वैदेशिक रोजगारी २७

पाठ ९ : हाम्रो शिक्षा ३२

पाठ १० : हाम्रो यातायात ३६

पाठ ११ : वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण कानुनी व्यवस्था ४०

पाठ १२ : हरित विद्याल(Green School) ५२

पाठ १३ : दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन ५८

पाठ १४ : नैतिक व्यवहार र जीवन उपयोगी सिपहरू ६४

पाठ १५ : योग, आयुर्वेद र खेलकुद ८१

पाठ १६ : स्थानीय जडीबुटी ९१

पाठ १७ : स्थानीय खेल ९८

पाठ १

गाउँपालिकाको परिचय

नेपालको धादिङ जिल्लामा अवस्थित सिद्धलेक गाउँपालिका एक सुन्दर तथा ग्रामीण क्षेत्र हो । यस गाउँपालिकामा प्राकृतिक सम्पदा, सांस्कृतिक विविधता र कृषि प्रधान जीवनशैली पाइन्छ । यहाँका विभिन्न वडाहरूमा बुङचुङ, आदमटार, पिपलटार, ठाँटी भञ्ज्याङ, खिर्रे भञ्ज्याङ, सलाङघाट, फिस्टार, कालीदह, परेवाटार र बैरेनी जस्ता प्रमुख सहरीकरण उन्मुख बस्तीहरू रहेका छन्। गाउँपालिकाको मुख्य कार्यालय सिद्धलेक ४ बुङचुङमा रहेको छ भने अन्य महत्त्वपूर्ण स्थानहरूमा पिपलटार, सलाङघाट, फिस्टार र कालीदह पर्दछन् ।

महत्त्वपूर्ण यस पाठबाट विद्यार्थीहरूले सिद्धलेक गाउँपालिकाको परिचय, यसको भौगोलिक अवस्था, प्रमुख बस्तीहरू तथा जमिनको वैज्ञानिक व्यवस्थापनको महत्त्व बुझ्न सक्छन्। साथै, बस्ती विकासका आधारभूत अवधारणाहरू सिकेर आफ्नै गाउँ वा समुदायको विकासमा पनि योगदान दिन सक्ने ज्ञान प्राप्त गर्दछन्।

बस्ती विकासलाई व्यवस्थित र दिगो बनाउन जमिनलाई विभिन्न प्रकारमा वर्गीकरण गरेको छ। यस अनुसार जमिनलाई व्यवसायिक क्षेत्र, आवासीय क्षेत्र, खानी तथा खनिज क्षेत्र, सांस्कृतिक तथा पुरातात्त्वकि महत्त्वका क्षेत्र, नदी, खोला, नाला तथा सिमसार क्षेत्र, सार्वजनिक उपयोग क्षेत्र, कृषि क्षेत्र, औद्योगिक क्षेत्र र वन क्षेत्र गरी विभाजन गरिएको छ। यसरी गरिएको वर्गीकरणले प्रत्येक क्षेत्रको आवश्यकता अनुसार जमिनको उचित उपयोग गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। साथै, यसले वातावरण संरक्षण, आर्थिक विकास तथा योजनाबद्ध बस्ती विस्तारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

अभ्यास (Exercise)

१. सिद्धलेक गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ?

२. तीन वटा प्रमुख बस्ती क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस्।

३. जमिनलाई किन वर्गीकरण गर्न आवश्यक हुन्छ ?

४. कृषि क्षेत्र र औद्योगिक क्षेत्रबीच फरक लेख्नुहोस्।

क्रियाकलाप (Activities)

(क) आफ्नो कापीमा सिद्धलेक गाउँपालिकाको सरल नक्सा बनाउनुहोस् र मुख्य स्थानहरू चिन्ह लगाउनुहोस् । (सिद्धलेक मन्दिर, बुङचुङ, कालुपाँडे राजमार्ग, आदमटार, पिपलटार, ठाँटी भञ्ज्याङ, खिर्रे भञ्ज्याङ, सलाङघाट, फिस्टार, कालीदह, परेवाटार)

(ख) आफ्नो घर वरिपरि रहेको जमिन कुन वर्गमा पर्छ भनेर पहिचान गर्नुहोस्।

(ग) समूहमा छलफल गरी "बस्ती विकासमा के समस्या छन्?" भन्ने विषयमा प्रस्तुती तयार गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य (Project Work)

(क) आफ्नो गाउँ वा टोलको सानो अध्ययन गर्नुहोस्: जनसंख्या, मुख्य पेशा, जमिनको प्रयोग (कृषि, आवास, व्यापार आदि)

(ख) "मेरो गाउँको विकास योजना" शीर्षकमा सानो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

मैले के सिकेँ

- सिद्धलेक गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति ।
- प्रमुख बस्ती तथा क्षेत्रहरूको नाम ।
- जमिनको वर्गीकरण र यसको महत्त्व ।
- बस्ती विकासका आधारभूत अवधारणाहरू ।
- स्थानीय स्तरमा विकास योजना बनाउन सकिने तरिका ।

पाठ
२

जनसंख्या स्थिति

सिद्धलेक गाउँपालिका धादिङ जिल्लामा अवस्थित एक ग्रामीण क्षेत्र हो। यहाँको जनसंख्या विभिन्न जातजाति, भाषा र संस्कृतिले भरिपूर्ण छ। जनसंख्याको आकार, वितरण र वृद्धि दरले गाउँपालिकाको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। धादिङ जिल्लाको एक ग्रामीण स्थानीय तह हो, जहाँ विविध जातजाति, भाषा र संस्कृतिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन्। जनगणना २०७८ अनुसार यस गाउँपालिकाको कुल जनसंख्या २२,२१४ रहेको छ । यसमध्ये पुरुषको संख्या ४८.२% र महिलाको संख्या ५१.८% रहेको छ, जसले पुरुषको संख्या केही बढी रहेको संकेत गर्दछ।

जनसंख्या संरचनालाई हेर्दा यहाँ बालबालिका र युवावर्गको संख्या बढी रहेको पाइन्छ। यसले भविष्यमा श्रमशक्ति पर्याप्त हुने सम्भावना देखाउँछ। तर वृद्ध जनसंख्याको पनि उपस्थिति रहेकाले उनीहरूको स्वास्थ्य र सामाजिक सुरक्षामा ध्यान दिन आवश्यक देखिन्छ। जनघनत्व मध्यम प्रकारको रहेको छ, जसले बस्तीहरू केही स्थानमा बाक्लो र केही स्थानमा छरिएको अवस्थामा रहेको जनाउँछ।

सिद्धलेक गाउँपालिकामा जनसंख्या वितरण समान छैन। आदमटार, पिपलटार, सलाङघाट, फिस्टार, कालीदह जस्ता क्षेत्रमा बस्ती बढी केन्द्रित छन्, जहाँ यातायात, बजार र सेवा सुविधाहरू उपलब्ध छन्। तर भौगोलिक रूपमा विकट पहाडी क्षेत्रमा बस्तीहरू छरिएका छन्, जसले सेवा प्रवाहमा चुनौती सिर्जना गर्दछ।

यहाँको प्रमुख पेशा कृषि हो। जनगणना अनुसार अधिकांश घरधुरी खेतीपाती, पशुपालन तथा परम्परागत जीविकोपार्जनमा निर्भर छन्। पछिल्लो समय वैदेशिक रोजगारी, शिक्षा तथा शहरी अवसरको खोजीका कारण बसाइँसराइ (migration) बढ्दै गएको देखिन्छ। यसले गाउँमा काम गर्ने जनशक्ति घट्ने र कृषि उत्पादनमा असर पर्ने सम्भावना हुन्छ।

जनसंख्या वृद्धिले गाउँपालिकामा विकासका अवसर र चुनौती दुवै ल्याएको छ। एकातर्फ जनसंख्या बढी हुँदा श्रमशक्ति उपलब्ध हुन्छ, जसले विकास निर्माणका कार्यलाई सहज बनाउँछ। अर्कोतर्फ अत्यधिक जनसंख्याले जमिन, पानी, वनजंगल जस्ता प्राकृतिक स्रोतहरूमा दबाब बढाउँछ। यसका कारण वातावरणीय असन्तुलन, बेरोजगारी, गरिबी तथा सेवा सुविधामा कमी जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छन् ।

यसकारण जनसंख्या व्यवस्थापन र योजना अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी सृजना, पूर्वाधार विकास तथा जनचेतना कार्यक्रममार्फत जनसंख्यालाई उत्पादनशील बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ। यदि जनसंख्यालाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकियो भने यसले सिद्धलेक गाउँपालिकाको समग्र विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सक्छ।

क्रियाकलाप

(क) छलफल गर्नुहोस् ।

- "जनसंख्या वृद्धि किन हुन्छ?"
- "धेरै जनसंख्या हुँदा के समस्या आउँछ?"

(ख) तथ्यांक विश्लेषण गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी:

- पुरुष र महिलाको अनुपात निकाल्न लगाउने
- कुन उमेर समूह बढी छ भन्ने अनुमान गर्न लगाउने

(ग) नक्सा कार्य

- सिद्धलेकको नक्सा बनाउने
- बढी जनसंख्या भएका बस्तीहरू चिन्ह लगाउने

अभ्यास (Exercise)

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सिद्धलेक गाउँपालिका कहाँ पर्छ?

(ख) जनसंख्या भनेको के हो?

(ग) जनसंख्या वृद्धि किन हुन्छ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सिद्धलेकको जनसंख्या अवस्थाको वर्णन गर्नुहोस्।

(ख) जनसंख्या वृद्धि र विकासबीचको सम्बन्ध स्पष्ट गर्नुहोस्।

३. परियोजना कार्य (Project Work)

आफ्नो वडा वा टोलको जनसंख्या अध्ययन गर्नुहोस्।

गर्ने तरिका:

- १० घरधुरीमा गएर जानकारी संकलन गर्ने:
  - कति सदस्य छन् ?
  - पुरुष/महिला संख्या
  - मुख्य पेशा
- प्राप्त तथ्यांकलाई तालिकामा राख्ने
- निष्कर्ष लेख्ने

४. मैले के सिकें?

- मैले जनसंख्या भनेको के हो भन्ने बुझें।
- मैले आफ्नो गाउँपालिकाको जनसंख्या अवस्थाबारे जानकारी पाएँ।
- मैले तथ्यांक विश्लेषण गर्न सिकें।
- जनसंख्या र विकासबीचको सम्बन्ध बुझ्न सकें।

५. गृहकार्य

क) आफ्नो परिवारको सदस्य संख्या लेख्नुहोस् ।

ख) आफ्नो टोलमा कति घर छन् अनुमान गर्नुहोस् ।

ग) "जनसंख्या वृद्धि नियन्त्रण किन आवश्यक छ ?" भन्ने विषयमा ५ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

पाठ ३

गाउँपालिकाका अध्यक्ष/उपाध्यक्ष र कार्यपालिकाका सदस्यहरूको काम, कर्तव्य र अधिकार

परिचय

नेपालको संविधान २०७२ अनुसार स्थानीय तहको स्थापना गरिएको हो। स्थानीय तह अन्तर्गत गाउँपालिका एक महत्त्वपूर्ण इकाइ हो, जसले स्थानीय स्तरमा शासन सञ्चालन गर्छ। गाउँपालिकामा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र कार्यपालिका सदस्यहरू हुन्छन्, जसले विकास निर्माण, सेवा प्रवाह र जनताको आवश्यकता पूरा गर्ने काम गर्छन्। यसले स्थानीय जनतालाई सरकारसँग नजिक बनाउँछ।

गाउँपालिकाका अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

गाउँपालिकाका अध्यक्ष गाउँपालिकाका प्रमुख पदाधिकारी हुन्। उनीहरूको मुख्य काम, कर्तव्य र अधिकार निम्नानुसार छन्:

- गाउँपालिकाको नेतृत्व गर्ने
- गाउँसभाको बैठक बोलाउने र अध्यक्षता गर्ने
- नीति, योजना तथा कार्यक्रम तयार गरी कार्यान्वयन गर्ने
- वार्षिक बजेट तयार गर्ने र कार्यान्वयन सुनिश्चित गर्ने
- गाउँपालिकाका कर्मचारीहरूको निर्देशन, नियन्त्रण र व्यवस्थापन गर्ने
- विकास निर्माणका कामहरूको अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्ने
- आपतकालीन अवस्थामा आवश्यक निर्णय लिने

गाउँपालिकाका उपाध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

उपाध्यक्ष गाउँपालिकाका दोस्रो प्रमुख पदाधिकारी हुन्। उनीहरूको भूमिका यसप्रकार छन्:

- अध्यक्षलाई आवश्यक सहयोग गर्ने
- अध्यक्ष अनुपस्थित हुँदा कार्यवाहक अध्यक्षको रूपमा काम गर्ने
- न्यायिक समितिको संयोजक भई स्थानीय विवाद समाधान गर्ने

- महिला, बालबालिका तथा सामाजिक विकासका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
- गाउँपालिकाको समग्र काममा समन्वय र सहकार्य गर्ने

कार्यपालिकाका सदस्यहरूको काम, कर्तव्य र अधिकार

कार्यपालिकाका सदस्यहरू गाउँपालिकाको नीति तथा निर्णय प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। उनीहरूको काम यसप्रकार छन्:

- गाउँकार्यपालिकाको बैठकमा सक्रिय सहभागिता जनाउने
- नीति तथा योजना निर्माणमा सहयोग गर्ने
- विकास योजनाहरू कार्यान्वयनमा सहकार्य गर्ने
- जनताका समस्या, गुनासा र आवश्यकताहरू उठाउने
- समस्याको समाधानका लागि पहल गर्ने
- विभिन्न विषयगत समितिहरूमा रही काम गर्ने

कक्षा गतिविधिहरू

गतिविधि १: भूमिका अभिनय (Role Play)

- विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँड्ने
- अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र सदस्यको भूमिका दिनु
- गाउँसभाको बैठक अभिनय गराउने

गतिविधि २: छलफल

- प्रश्नः "स्थानीय सरकार किन आवश्यक छ?" समूहगत छलफल र प्रस्तुत गिर्नुहोस् ।

गतिविधि ३: प्रश्नोत्तर

- कामको आधारमा अध्यक्ष र उपाध्यक्षको भुमिका के के हुन लेख्नुहोस् ?
- कार्यपालिकाका सदस्यको मुख्य जिम्मेवारी के हो?

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) गाउँपालिकाको अध्यक्षको मुख्य काम के हो ?

(ख) उपाध्यक्षले कुन समितिको नेतृत्व गर्छन् ?

(ग) कार्यपालिकाका सदस्यको भूमिका के हो ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र सदस्यहरूको भूमिका तुलना गर्नुहोस्।

(ख) स्थानीय सरकारको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस्।

३. परियोजना कार्य

(क) स्थानीय सरकार अध्ययन

- आफ्नो गाउँपालिका/नगरपालिकाको नाम लेख्ने
- अध्यक्ष, उपाध्यक्षको नाम पत्ता लगाउने
- उनीहरूले गरेका कामहरूको सूची बनाउने

(ख) अन्तरवार्ता

- कुनै स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग भेटघाट गर्ने
- उनीहरूको अनुभवबारे रिपोर्ट तयार गर्ने

४. मैले के सिकें (Reflection)

विद्यार्थीहरूले लेख्ने:

- मैले गाउँपालिकाको संरचना बुझें ।
- अध्यक्ष र उपाध्यक्षको भूमिका फरक हुन्छ भन्ने थाहा पाएँ ।
- स्थानीय सरकार नागरिकको नजिकको सरकार हो ।
- विकासमा जनप्रतिनिधिको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

पाठ ४

गाउँपालिका मातहतका विषयगत समिति र अन्य समितिहरू

परिचय

नेपालको संघीय संरचनाअनुसार स्थानीय तह (गाउँपालिका र नगरपालिका) लाई जनतासँग नजिकको सरकार मानिन्छ। यी स्थानीय तहहरूले प्रभावकारी रूपमा काम गर्न विभिन्न विषयगत समिति र अन्य समितिहरू गठन गर्छन् । यस व्यवस्था स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले गरेको हो ।

विषयगत समिति (Thematic Committees)

विषयगत समिति भनेको गाउँपालिकाको विभिन्न क्षेत्र (जस्तै शिक्षा, स्वास्थ्य आदि) अनुसार गठन गरिने समिति हो, जसले नीति निर्माण, योजना कार्यान्वयन र अनुगमन गर्छ ।

प्रमुख विषयगत समितिहरू

गाउँपालिकामा सामान्यतया निम्न विषयगत समितिहरू गठन गरिन्छन्:

१. **आर्थिक विकास समितिः** कृषि, उद्योग, पर्यटन विकासमा काम गर्छ ।

२. **सामाजिक विकास समितिः** शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी काम गर्छ।

३. **पूर्वाधार विकास समितिः** सडक, पुल, भवन, खानेपानी जस्ता पूर्वाधार विकासमा केन्द्रित हुन्छ।

४. **वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समितिः** वातावरण संरक्षण, वन व्यवस्थापन र विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा काम गर्छ।

५. **संस्थागत विकास तथा सेवा प्रवाह समितिः** सुशासन, प्रशासनिक सुधार र सेवा प्रवाह सुधारमा काम गर्छ।

विषयगत समितिको गठन

➢ गाउँ कार्यपालिकाका सदस्यहरूबाट गठन गरिन्छ।

- प्रत्येक समितिमा संयोजक र सदस्यहरू हुन्छन्।
- अध्यक्ष वा उपाध्यक्षको समन्वयमा सञ्चालन हुन्छ।

कार्य र जिम्मेवारी

- नीति तथा कार्यक्रम तयार पार्ने
- योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने
- अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्ने
- सम्बन्धित क्षेत्रको समस्या समाधान गर्ने

अन्य समितिहरू (Other Committees)

विषयगत समितिबाहेक गाउँपालिकाले आवश्यकताअनुसार अन्य समितिहरू पनि गठन गर्न सक्छ।

प्रमुख अन्य समितिहरू

न्यायिक समिति

न्यायिक समिति गाउँपालिका तथा नगरपालिकामा गठन हुने यस्तो समिति हो जसले स्थानीय स्तरका साना-साना विवाद तथा मुद्दाहरू समाधान गर्ने काम गर्छ। यसले छिटो, सुलभ र कम खर्चमा न्याय प्रदान गर्ने उद्देश्य राख्छ।

न्यायिक समितिको गठन प्रक्रिया

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार न्यायिक समिति निम्न प्रकारले गठन गरिन्छ:

गठन तरिका

- गाउँपालिकामा उपाध्यक्ष (नगरपालिकामा उप-मेयर) न्यायिक समितिको संयोजक (Coordinator) हुन्छ।
- समितिमा जम्मा ३ सदस्य हुन्छन्।

सदस्यहरू

- उपाध्यक्ष (संयोजक)
- गाउँ कार्यपालिकाका सदस्यहरूमध्येबाट चयन गरिएका २ जना सदस्य

चयन प्रक्रिया

- कार्यपालिकाले आफ्ना सदस्यहरूमध्येबाट दुई जना सदस्य छनोट गर्छ।
- सामान्यतया समावेशीता (महिला, दलित, आदि) लाई ध्यान दिइन्छ।

न्यायिक समितिका मुख्य कार्य

१. **विवाद समाधान (Dispute Resolution)**

- छिमेकीबीचको झगडा
- जग्गा सिमाना सम्बन्धी विवाद
- घरायसी विवाद (सानो स्तरका)

२. **मेलमिलाप (Mediation)**

- पक्षहरूबीच समझदारी कायम गराउने
- अदालत जानु अघि नै समस्या समाधान गर्ने

३. **उजुरी दर्ता र सुनुवाइ**

- स्थानीय नागरिकबाट आएका उजुरीहरू दर्ता गर्ने
- सम्बन्धित पक्षलाई बोलाएर सुनुवाइ गर्ने

४. **निर्णय गर्ने**

- प्रमाण र तथ्यका आधारमा निर्णय दिने
- दुवै पक्षलाई न्याय हुने गरी फैसला गर्ने

५. **कानुनी सचेतना फैलाउने**

- नागरिकलाई कानुनी जानकारी दिने
- विवाद कम गर्ने उपायबारे जनचेतना फैलाउने

न्यायिक समितिको महत्त्व

- छिटो र सस्तो न्याय प्राप्त हुन्छ ।
- स्थानीय स्तरमै विवाद समाधान हुन्छ ।

- अदालतको बोझ कम हुन्छ ।
- सामाजिक सद्भभाव कायम हुन्छ ।

१. न्यायिक समिति

- साना मुद्दा समाधान गर्छ।
- उपाध्यक्षको नेतृत्वमा हुन्छ।

२. लेखा समिति (Audit Committee)

- आर्थिक पारदर्शिता र लेखा परीक्षणमा काम गर्छ।

३. अनुगमन समिति

- योजनाको प्रगति अनुगमन गर्छ।

४. राजस्व परामर्श समिति

- कर तथा राजस्व सम्बन्धी सुझाव दिन्छ।

५. विपद् व्यवस्थापन समिति

- प्राकृतिक विपद् (जस्तै भूकम्प, बाढी) को व्यवस्थापन गर्छ।

समितिहरूको महत्त्व

- स्थानीय शासनलाई प्रभावकारी बनाउँछ ।
- विकास कार्यलाई व्यवस्थित बनाउँछ ।
- जनताको सहभागिता बढाउँछ ।
- पारदर्शिता र उत्तरदायित्व सुनिश्चित गर्छ ।

पाठ ५

सुशासनका सूचक तथा आयामहरू

सुशासनको अर्थ

सुशासन भन्नाले राज्य, सरकार वा कुनै पनि संस्थाले आफ्नो शक्ति, अधिकार र स्रोतहरूलाई जनताको हितमा पारदर्शी, उत्तरदायी, न्यायपूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले प्रयोग गर्ने प्रक्रिया हो । यसमा शासन प्रणाली जनताको सेवामा केन्द्रित हुन्छ र नागरिकको सहभागितालाई महत्त्व दिइन्छ । सुशासनमा कानूनको समान प्रयोग गरिन्छ, जहाँ सबै नागरिक बराबरी हुन्छन् र कसैलाई भेदभाव गरिँदैन । साथै, यसले भ्रष्टाचार नियन्त्रण, सूचना पारदर्शिता, र जिम्मेवारी वहन गर्ने संस्कृतिलाई बढावा दिन्छ । सुशासनले सामाजिक न्याय, आर्थिक विकास र समावेशीतालाई सुनिश्चित गर्दै सरकार र जनताबीच विश्वासको सम्बन्ध मजबुत बनाउँछ, जसले अन्ततः देशमा शान्ति, स्थायित्व र समृद्धि स्थापना गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

सुशासनका मुख्य सूचकहरू (Indicators of Good Governance)

सुशासनको स्तर मापन गर्न प्रयोग गरिने आधारहरूलाई सूचक भनिन्छ। प्रमुख सूचकहरू यस प्रकार छन्:

१. **पारदर्शिता (Transparency)**
- निर्णय र कार्यहरू खुला र स्पष्ट हुनु
- सूचना सहज रूपमा उपलब्ध हुनु

२. **उत्तरदायित्व (Accountability)**
- सरकारी अधिकारीहरू आफ्नो कामप्रति जिम्मेवार हुनु
- गल्तीमा कारबाही हुने व्यवस्था हुनु

३. **कानुनी शासन (Rule of Law)**
- सबै नागरिक कानुनको समान दायरामा हुनु
- न्याय निष्पक्ष रूपमा वितरण हुनु

४. **सहभागिता (Participation)**

- नागरिकहरूको नीति निर्माणमा संलग्नता
- चुनाव, छलफल, सुझाव आदि मार्फत सहभागिता

५. **प्रभावकारिता र दक्षता (Effectiveness & Efficiency)**

- स्रोतको सही उपयोग
- लक्ष्य प्राप्तिमा सफल हुनु

६. **समानता र समावेशिता (Equity & Inclusiveness)**

- सबै वर्ग, जाति, लिंगलाई समान अवसर
- पछाडि परेका समुदायको समावेश

७. **भ्रष्टाचार नियन्त्रण (Control of Corruption)**

- घुसखोरी, दुरूपयोग नियन्त्रण
- इमान्दार प्रशासन

सुशासनका आयामहरू (Dimensions of Good Governance)

सुशासनलाई विभिन्न पक्षबाट बुझ्न सकिन्छ, जसलाई आयाम भनिन्छ ।

१. **राजनीतिक आयाम**

- लोकतान्त्रिक प्रणाली
- स्वतन्त्र निर्वाचन
- अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता

२. **प्रशासनिक आयाम**

- दक्ष कर्मचारी
- सेवा प्रवाह छिटो र प्रभावकारी

३. **आर्थिक आयाम**

- आर्थिक विकास
- गरिबी न्यूनीकरण

- स्रोतको उचित वितरण

४. **सामाजिक आयाम**

- शिक्षा, स्वास्थ्यमा पहुँच
- सामाजिक न्याय

५. **कानुनी आयाम**

- स्वतन्त्र न्यायपालिका
- कानुनको पालना

सुशासनको महत्त्व

- विकास र समृद्धिको आधार
- भ्रष्टाचार नियन्त्रण
- नागरिकको विश्वास वृद्धि
- शान्ति र स्थायित्व कायम

अभ्यासहरू (Exercises)

१. **छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) सुशासन भनेको के हो ?
(ख) पारदर्शिता किन आवश्यक हुन्छ ?
(ग) उत्तरदायित्त्वको अर्थ के हो ?
(घ) कानुनी शासन भन्नाले के बुझिन्छ ?

२. **लामो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) सुशासनका प्रमुख सूचकहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ख) सुशासनका आयामहरू विस्तारमा लेख्नुहोस् ।
(ग) सुशासनले विकासमा कसरी योगदान पुर्‍याउँछ ?

३. फरक छुट्याउनुहोस् :

सुशासन र कुशासन

४. सही/गलत लेख्नुहोस् :

(क) सुशासनमा पारदर्शिता हुँदैन ।

(ख) कानुनी शासन सबैका लागि समान हुन्छ ।

(ग) भ्रष्टाचार सुशासनको भाग हो ।

(घ) सहभागिता सुशासनको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो ।

५ खाली ठाँउमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) सुशासनमा _____ आवश्यक हुन्छ ।

(ख) _____ ले नागरिकलाई समान व्यवहार गर्छ ।

(ग) भ्रष्टाचार नियन्त्रण सुशासनको _____ हो ।

मैले के सिकेँ ?

➢ यस पाठबाट मैले सुशासनको वास्तविक अर्थ र यसको महत्त्व बारेमा सिकेँ । सुशासन भनेको जनताको हितमा पारदर्शी, उत्तरदायी, न्यायपूर्ण र प्रभावकारी तरिकाले शासन र सञ्चालन गर्नु रहेछ भन्ने बुझेँ । साथै, यसका मुख्य सूचकहरू जस्तै पारदर्शिता, उत्तरदायित्त्व, कानुनी शासन, सहभागिता र समावेशिताको भूमिका पनि महत्त्वपूर्ण हुने कुरा थाहा पाएँ । सुशासनले भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्न, नागरिकको विश्वास बढाउन र देशको समग्र विकासमा योगदान पुऱ्याउने रहेछ भन्ने कुरा पनि मैले सिकेँ। यसबाट राम्रो शासन भएमा मात्र देशमा शान्ति, स्थायित्व र समृद्धि कायम हुन्छ भन्ने ज्ञान प्राप्त भयो ।

पाठ ६

सिद्धलेक गाउँपालिकामा आन्तरिक रोजगारी

परिचय

रोजगारी भनेको मानिसले आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि गर्ने काम हो।आफ्नै देशको भौगोलिक सीमाभित्र उपलब्ध हुने रोजगारीका अवसरहरूलाई आन्तरिक रोजगारी भनिन्छ। यसमा स्वदेशमै रहेका सरकारी, निजी, सहकारी र गैर-सरकारी क्षेत्रहरूमा गरिने कामहरू समावेश हुन्छन् । वैदेशिक रोजगारीको विकल्पका रूपमा स्वदेशमै सीप र श्रमको सदुपयोग गरी जीविकोपार्जन गर्नु नै आन्तरिक रोजगारीको मुख्य उद्देश्य हो।

सिद्धलेक गाउँपालिकामा धेरै मानिसहरू स्थानीय रोजगारी गरेर आफ्नो परिवार चलाउँछन्।आन्तरिक रोजगारीले स्थानीय आर्थिक विकास, उत्पादन र स्वावलम्बनमा ठूलो योगदान गर्छ।

सिद्धलेकमा आन्तरिक रोजगारीका क्षेत्रहरू :

आन्तरिक रोजगारीका मुख्य क्षेत्रहरू : नेपालमा आन्तरिक रोजगारीका अवसरहरू विविध क्षेत्रमा फैलिएका छन्। देशको अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउन र बेरोजगारी समस्या समाधान गर्न निम्न क्षेत्रहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण मानिन्छ:

कृषि (Agriculture) :

नेपाल एक कृषिप्रधान देश भएकाले आन्तरिक रोजगारीको सबैभन्दा ठूलो हिस्सा यसै क्षेत्रले ओगटेको छ। कुल जनसंख्याको ६० प्रतिशतभन्दा बढी मानिसहरू प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा कृषिमा संलग्न छन्। परम्परागत निर्वाहमुखी खेतीबाट आधुनिक र व्यावसायिक खेतीतर्फ रूपान्तरण भइरहेको यस क्षेत्रले खाद्यान्न उत्पादन, फलफूल खेती, तरकारी खेती, जडिबुटी खेती र नगदे बालीमार्फत लाखौँलाई स्वरोजगार बनाएको छ।

पशुपालन (Animal Husbandry) :

कृषिसँगै अभिन्न रूपमा जोडिएको पशुपालन क्षेत्रले ग्रामीण र अर्ध-सहरी क्षेत्रमा ठूलो रोजगारी सिर्जना गरेको छ। विशेषगरी गाईभैंसी पालन (दुग्ध व्यवसाय), बाख्रापालन, कुखुरापालन (पोल्ट्री), र बंगुरपालन यसका मुख्य हाँगाहरू हुन्। पशुपालनले किसानहरूलाई नियमित आम्दानी दिनुका साथै मलखाद र श्रमका लागि समेत सहयोग पुऱ्याउँछ, जसले ग्रामीण अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाएको छ।

घरेलु उद्योग (Cottage Industry):

स्थानीय कच्चा पदार्थ, सीप र साधनको प्रयोग गरी घरमै सञ्चालन गरिने साना उद्योगहरू आन्तरिक रोजगारीका आधारस्तम्भ हुन्। राडीपाखी, हस्तकलाका सामान, सिलाई-कटाई, ढाका बुनाई र स्थानीय खाद्यान्न प्रशोधन जस्ता उद्योगहरूले थोरै पुँजीमा धेरैलाई रोजगारी दिइरहेका छन्। यस्ता उद्योगहरूले विशेषगरी महिला र पिछडिएका समुदायलाई आत्मनिर्भर बनाउन मद्दत गर्दछन्।

व्यावसायिक सेवा (Professional Services):

शिक्षा, स्वास्थ्य, बैंकिङ, सञ्चार, र पर्यटन जस्ता सेवा क्षेत्रहरूमा दक्ष जनशक्तिका लागि प्रचुर रोजगारीका अवसरहरू छन्। बैंक तथा वित्तीय संस्था, शिक्षण संस्था, सफ्टवेयर निर्माण, र होटल तथा ट्राभल एजेन्सीहरूले प्राविधिक र व्यवस्थापकीय सीप भएका व्यक्तिहरूलाई आकर्षक रोजगारी प्रदान गरिरहेका छन्।

निर्माण र ढलान कार्य (Construction Work) :

देशमा भइरहेको तीव्र सहरीकरण र पूर्वाधार विकासका कारण निर्माण क्षेत्र रोजगारीको एक गतिशील हिस्सा बनेको छ। सडक, पुल, जलविद्युत आयोजना, र भवन निर्माणमा इन्जिनियरदेखि डकर्मी, सिकर्मी र साधारण मजदुरसम्मले काम पाउने गर्दछन्। ढलान कार्य जस्ता प्राविधिक श्रममा आधारित कार्यहरूले दैनिक ज्यालादारीमा काम गर्ने ठूलो समूहलाई रोजगारीको सुनिश्चितता गरेको छ।

कृषि क्षेत्र (Agricultural Sector)

नेपाल एक कृषिप्रधान देश भएकाले यहाँको आन्तरिक रोजगारीको मुख्य आधार नै कृषि हो। अधिकांश नेपालीहरूको मुख्य पेशाका रूपमा रहेको यस क्षेत्रले केवल जीवन निर्वाहका लागि मात्र नभई व्यावसायिक आम्दानीका लागि समेत ठूलो अवसर प्रदान गरेको छ। कृषि क्षेत्र अन्तर्गत अन्नबाली उत्पादन, तरकारी खेती, फलफूल खेती र मौरीपालन जस्ता विविध कार्यहरू पर्दछन्। यस क्षेत्रमा संलग्न भएर मानिसहरूले आफ्नै जमिनमा श्रम गरी घरायसी खाद्यान्नको आवश्यकता पूरा गर्छन् भने उत्पादित वस्तुहरू बजारमा बिक्री गरेर राम्रो आर्थिक लाभ समेत आर्जन गर्दछन्। हालका वर्षहरूमा परम्परागत खेती प्रणालीलाई आधुनिक प्रविधि र व्यावसायिकरणसँग जोड्दै जाँदा कृषि क्षेत्रमा रोजगारीका नयाँ सम्भावनाहरू थपिएका छन्।

कृषिजन्य रोजगारीका प्रमुख प्रकार, उत्पादन र तिनबाट हुने लाभलाई तलको तालिकामा देखाइएको छ : तालिका १: प्रमुख कृषिजन्य रोजगारी

प्रमुख कृषिजन्य रोजगारी	१. बाली उत्पादनसम्बन्धी रोजगारी : क. धान, मकै, कोदो, गहुँफाप फापर आदि अन्नबाली खेती । ख. तरकारी खेती : आलु, गोलभेंडा, काउली, लौका बन्दागोभी, फर्सी काक्रो कुरिले आदि । ग. फलफुल खेती : कागती केरा, आँप कटहर मेवा आदि । २. पशुपालन सम्बन्धी गाई, भैंसी, बाख्रा, कुखुरा, सुँगुर आदि पालन । ३. मौरी पालन ४. माछा पालन ५. कृषि उद्यम तथा व्यवसाय : अचार, जाम, जुस, धुलो ६. जडिबुटी खेती	पाइने काम / रोजगारी १. खेत जोत्ने, गोडमेल गर्ने, काट्ने/टिप्ने, बजारसम्म पुऱ्याउने, बेच्ने, २. दुध तथा मासु उत्पादन गर्ने दुध सङ्कलनविक्री तथा प्रशोधन र विक्री वितरण ३. मह उत्पादन र विक्री ४. पोखरी,नदी,जलाशयमा माछा उत्पादन र विक्री ५. उद्यमशीलता विकास र स्वरोजगार (उत्पादन र विक्री) ६. कृषि मजदुरी ७. कृषि प्राविधिक सेवा ८. वनजन्य उत्पादन र संकलन

यसरी कृषि क्षेत्रले ग्रामीण तहदेखि राष्ट्रिय स्तरसम्म बेरोजगारी समस्या समाधान गर्न र गरिबी निवारणमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ। स्वदेशमै उपलब्ध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी आत्मनिर्भर बन्नका लागि कृषि एक भरपर्दो रोजगारीको क्षेत्र सावित भएको छ।

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्

आन्तरिक रोजगारीको महत्त्व :

कुनै पनि देश वा गाउँपालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि आन्तरिक रोजगारीको ठूलो महत्त्व रहन्छ। स्थानीय स्तरमै उपलब्ध हुने यस्ता रोजगारीका अवसरहरूले प्रत्यक्ष रूपमा गाउँपालिकाको आर्थिक विकासमा ठूलो योगदान पुऱ्याउँछन्। जब मानिसहरूले आफ्नै गाउँ-ठाउँमा काम पाउँछन्, यसले स्थानीय सीप र प्रविधिको उपयोग गरी स्थानीय उत्पादनमा वृद्धि ल्याउँछ, जसले बाहिरबाट आयात गरिने वस्तुहरूमाथिको परनिर्भरतालाई घटाउँछ। आन्तरिक रोजगारीले मानिसलाई आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउँदै उनीहरूको आत्मसम्मान समेत बढाउँछ र वैदेशिक रोजगारीमा जाने बाध्यतालाई न्यूनीकरण गर्छ। यसका साथै, स्थानीय व्यवसाय र उद्योगहरूले समाजमा रहेका महिला र युवा वर्गको समान सहभागिता सुनिश्चित गर्दछन्, जसले गर्दा पिछडिएका वर्गहरू पनि मूलधारको विकासमा जोडिन पाउँछन्। समग्रमा, आन्तरिक रोजगारीले गरीबी निवारण गर्न, स्थानीय पुँजीको परिचालन गर्न र एउटा सुदृढ तथा समृद्ध समाजको निर्माण गर्न मेरुदण्डको काम गर्छ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) आन्तरिक रोजगारी भनेको के हो ?

(ख) सिद्धलेकमा प्रमुख आन्तरिक रोजगारीका क्षेत्रहरू बताउनुहोस्।

(ग) घरेलु उद्योगका उदाहरण दिनुहोस्।

(घ) कृषि र पशुपालनमा हुने रोजगारीको भिन्नता वर्णन गर्नुहोस्।

(ङ) आन्तरिक रोजगारीले गाउँको विकासमा कस्तो भूमिका खेल्छ?

२. परियोजना कार्य

- आफ्नो गाउँपालिका वा घर नजिकको कुनै घरेलु उद्योगको नाम, उत्पादन र आम्दानी लेख्नुहोस्।
- स्थानीय कृषिजन्य उत्पादनको सूची बनाएर घरायसी र व्यापारिक लाभ छुट्याउनुहोस्।
- घरायसी वा व्यवसायिक रोजगारीमा महिला र युवाको सहभागिताको बारेमा छोटो रिपोर्ट तयार गर्नुहोस्।

३. मैले के सिकें

- गाउँमा रहेका आन्तरिक रोजगारी क्षेत्रहरू के के हुन्।
- यी रोजगारहरूले घरायसी र स्थानीय अर्थतन्त्रमा योगदान पुर्‍याउँछ।
- आन्तरकि रोजगारीले स्थानीय स्वावलम्बन र समान अवसर सुनश्चिति गर्छ।

पाठ ७

घरेलु उद्योग

परिचय

घरघरमा सञ्चालन गरिने र थोरै लगानीमा आफ्नै परिवारका सदस्यहरूको श्रम प्रयोग गरी सञ्चालन हुने व्यवसायलाई घरेलु उद्योग भनिन्छ । यस्ता उद्योगमा प्रायः स्थानीय स्तरमा उपलब्ध कच्चा पदार्थ र परम्परागत सीपको प्रयोग गरिन्छ । कृषि कार्यबाट फुर्सद भएको समयमा आफ्नो र परिवारको आवश्यकता पूरा गर्न वा अतिरिक्त आम्दानीका लागि यस्ता उद्योगहरू सञ्चालन गरिन्छन् ।

घरेलु उद्योगका मुख्य विशेषताहरू:

कम पूँजी:

पाइने स्रोत र साधन को प्रयोग घरमैँगाउ| यस्ता उद्योग सञ्चालन गर्न धेरै पैसाको आवश्यकता पर्दैन गरिन्छ । बाहिरी कामदार भन्दा पनि घरकै सदस्यहरू मिलेर काम गर्दा कम लागत लाग्दछ ।

केही उदाहरणहरू:

१. काष्ठ उद्योग: काठका ठेकी, फर्निचर वा हस्तकलाका सामान बनाउने ।

२. ऊनी तथा सुती कपडा: तान बुन्ने, राडीपाखी, स्वेटर वा घरेलु कपडा उत्पादन गर्ने ।

३. मृत्तिका (माटो) उद्योग: माटाका भाँडाकुँडा, गमला वा मूर्ति बनाउने ।

४. खाद्य प्रशोधन: गुन्द्रुक, मस्यौरा, अचार, र दुग्धजन्य पदार्थ (घ्यू, छुर्पी) बनाउने ।

५. हस्तकला: बाँसका चोयाबाट डोको, डालो, नाङ्लो बुन्ने वा नेपाली कागज बनाउने र नाम्लो, डोरी, दाम्लो बाट्ने, चकटी, गुन्द्री बुन्ने ।

स्थानीय सिप तथा सामग्रीको उपयोगिता र सम्बर्धन :

स्थानीय स्रोत (जस्तै: बाँस, खर, पराल, खोस्टा, माटो, काठ, ऊन आदि) लाई कच्चा पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । बाहिरी कामदार भन्दा पनि घरकै सदस्यहरू मिलेर काम गर्छन् । आधुनिक मेसिनभन्दा पनि पुर्खदेखि चल्दै आएका रैथाने हाते औजार र सीपको बढी प्रयोग हुन्छ ।

महत्त्व:

नेपालजस्तो विकासोन्मुख देशका लागि घरेलु उद्योगको ठूलो महत्त्व छ। यसले स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना गर्न, गरिबी निवारण गर्न र विशेष गरी ग्रामीण महिलाहरूलाई आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । साथै, यसले ठूला उद्योगका लागि आवश्यक पर्ने अर्ध-प्रशोधित कच्चा पदार्थ आपूर्ति गरेर देशको औद्योगिक विकासमा आधार तयार गर्छ । उदाहरण: ढाका कपडा बुनाई, अचार बनाउने, दुधजन्य पदार्थ उत्पादन, हस्तकला, साबुन बनाउने आदि ।

सिद्धलेक गाउँपालिकाका घरेलु उद्योगहरूको सूची

सिद्धलेक गाउँपालिकामा प्रचलित केही घरेलु उद्योगहरू: मौरीपालन (मह उत्पादन) दुग्ध उत्पादन (दही, घ्यू, पनीर) अचार तथा खाद्य प्रशोधन बाँस तथा काठका सामग्री निर्माण, ढाका तथा हस्तकला उद्योग, दुना टपरी उद्योग, सारङ्गी निर्माण उद्योग अगरबत्ती तथा साबुन उत्पादन, लोकल मदिरा उत्पादन (परम्परागत) रहेका छन् ।

सिद्धलेकका घरेलु उद्योगको वर्तमान अवस्था

अधिकांश उद्योगहरू सानो स्तरमा सञ्चालनमा छन् । प्रविधिको कमी र परम्परागत तरिका प्रयोग हुदै आएको छ ।बजारको अभावका कारण उत्पादन सीमित रहेका छ ।केही उद्योगहरू सहकारीमार्फत अगाडि बढिरहेका छन् ।युवाहरूको विदेश पलायनका कारण श्रमिक अभाव देखिन्छ

सम्भाव्यता (Potentiality)

धादिङको सिद्धलेक गाउँपालिकामा घरेलु उद्योगको प्रचुर सम्भाव्यता रहेको छ । यहाँको भौगोलिक । बनावट र वन-जङ्गलले गर्दा जडीबुटी र काष्ठ उद्योगका लागि प्रशस्त प्राकृतिक स्रोत उपलब्ध छ । विशेषगरी यहाँको हावापानी मौरीपालन र दुग्ध उत्पादनका लागि अत्यन्तै अनुकूल रहेकाले प्राङ्गारिक मह, घ्यू र छुर्पीजस्ता वस्तुहरूको व्यावसायिक उत्पादन गर्न सकिन्छ । कृषिजन्य उत्पादनलाई आधार मानी लघु उद्यम सञ्चालन गर्दा स्थानीय उत्पादनलाई "अर्गानिक" ब्रान्डका रूपमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय

बजारमा स्थापित गर्न सकिने ठूलो अवसर छ। यसका साथै, सिद्धलेकलाई पर्यटन विकाससँग जोडेर हस्तकलाका सामग्री र स्थानीय परिकारको प्रवर्द्धन गर्ने हो भने यसले गाउँपालिकाको आर्थिक विकास र स्वरोजगारमा ठूलो टेवा पुऱ्याउने देखिन्छ ।

व्यवसायिकता

घरेलु उद्योगलाई परम्परागत घेराबाट बाहिर निकाली व्यावसायिक रूपमा रूपान्तरण गर्न विभिन्न पक्षहरूमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ । पहिलो चरणमा, पुर्खादेखि चलिआएको सीपलाई परिष्कृत गर्न आधुनिक प्रविधिको प्रयोग अनिवार्य सर्त हो। मेसिनरी र नयाँ प्रविधिको सहयोगले उत्पादन प्रक्रियालाई छिटो र छरितो बनाउन सकिन्छ । यसका लागि स्थानीय जनशक्तिलाई आधुनिक औजार चलाउन र नयाँ शैलीका वस्तुहरू बनाउन तालिम तथा सीप विकासका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिनुपर्छ । जबसम्म कामदारमा दक्षता हुँदैन, तबसम्म उत्पादनले बजारमा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्दैन ।

त्यस्तै, बजारमा टिक्नका लागि गुणस्तरीय उत्पादनमा सम्झौता गर्नु हुँदैन । वस्तुको आकार, प्रकार र टिकाउपनमा ध्यान दिँदै अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको प्याकेजिङ र ब्रान्डिङ गर्न सकेमा मात्र स्थानीय उत्पादनले उचित मूल्य पाउन सक्छन् । व्यक्तिगत रूपमा काम गर्दा लागत बढी लाग्ने र बजार खोज्न गाह्रो हुने हुँदा सहकारी तथा समूहमा काम गर्ने संस्कृति विकास गर्नु पर्छ । समूहमा आबद्ध हुँदा कच्चा पदार्थ सस्तोमा खरिद गर्न र उत्पादित वस्तुलाई सामूहिक रूपमा ठूला बजारसम्म पुऱ्याउन सजिलो हुन्छ । अन्त्यमा, कुनै पनि उद्योगको मेरुदण्ड भनेको पूँजी हो। त्यसैले, सरल ब्याजदरमा ऋणको सुविधा, सरकारी अनुदान र उचित लगानी व्यवस्थापन मार्फत उद्यमीहरूलाई आर्थिक रूपमा सबल बनाउनु पर्छ । यी पक्षहरूलाई एकीकृत रूपमा अगाडि बढाउन सकेमा घरेलु उद्योगले राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा ठूलो योगदान पुऱ्याउन सक्छन् ।

घरेलु उद्योगबाट उत्पादित वस्तुहरूलाई उपभोक्ताको हातसम्म पुऱ्याउन प्रभावकारी बजारीकरण (Marketing) सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । उत्पादन जतिसुकै राम्रो भए पनि उचित बजार नपाएमा उद्योग फस्टाउन सक्दैन । यसका लागि सबैभन्दा पहिले स्थानीय हाटबजार तथा मेलाहरूलाई उपयोग गर्नुपर्छ, जहाँ उत्पादक र उपभोक्ताबीच प्रत्यक्ष भेटघाट हुन्छ र उत्पादनको पहिचान स्थापित हुन्छ। व्यक्तिगत रूपमा बजार खोज्न गाह्रो हुने उद्यमीहरूका लागि सहकारीमार्फत बिक्री गर्ने व्यवस्था मिलाउनु उत्तम विकल्प हो। सहकारीले सामूहिक रूपमा संकलन र भण्डारण गरी ठूला व्यापारीहरूसँग समन्वय गर्न सक्छ, जसले गर्दा किसान वा उद्यमीले उचित मूल्य पाउँछन् ।

वर्तमान डिजिटल युगमा सामाजिक सञ्जाल (जस्तै: Facebook, TikTok र YouTube) बजारीकरणका

लागि वरदान सावित भएका छन् । आफ्ना उत्पादनका भिडियो र फोटोहरू राखेर सित्तैमा वा थोरै खर्चमा लाखौँ मानिसमाझ पुग्न सकिन्छ । यसरी अनलाइन अर्डर लिने र डेलिभरी गर्ने गर्दा व्यवसायको दायरा फराकिलो हुन्छ । तर, बजारमा आकर्षण बढाउन ब्रान्डिङ र प्याकेजिङमा सुधार गर्नु अनिवार्य छ । आकर्षक र सुरक्षित प्याकेजिङले वस्तुको मूल्य बढाउनुका साथै ग्राहकको विश्वास पनि जित्छ । अन्त्यमा, गाउँमा उत्पादित सामग्रीलाई नजिकका शहरहरू (जस्तै: धादिङबेसी, मलेखु वा गजुरी) सम्म व्यवस्थित रूपमा आपूर्ति गर्ने संयन्त्र बनाउनुपर्छ। यसरी परम्परागत र आधुनिक दुवै शैलीका बजार संयन्त्रलाई अपनाउन सकेमा घरेलु उद्योगले ठूलो आर्थिक फड्को मार्न सक्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) घरेलु उद्योग भनेको के हो ?

(ख) सिद्धलेकमा प्रचलित दुई घरेलु उद्योगको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) घरेलु उद्योगको मुख्य विशेषता के हो ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

क) सिद्धलेक गाउँपालिकाका घरेलु उद्योगको वर्तमान अवस्था वर्णन गर्नुहोस्।

ख) घरेलु उद्योगको सम्भाव्यता र महत्त्व स्पष्ट पार्नुहोस् ।

ग) घरेलु उद्योगलाई व्यवसायिक बनाउन के–के उपाय अपनाउन सकिन्छ ?

३. क्रियाकलाप (Activities)

(क) आफ्नो घर वा गाउँमा सञ्चालनमा रहेको कुनै घरेलु उद्योगको अवलोकन गर्नुहोस् र विवरण लेख्नुहोस्।

(ख) समूहमा बसेर एउटा घरेलु उद्योग सुरु गर्ने योजना तयार गर्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय उत्पादनको सूची बनाएर कक्षा अगाडि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य (Project Work)

शीर्षक :"सिद्धलेकको घरेलु उद्योग अध्ययन"

कार्यविधि:

- आफ्नो गाउँमा रहेको एउटा घरेलु उद्योग छनोट गर्नुहोस्
- उद्योग सञ्चालकसँग अन्तरवार्ता लिनुहोस्
- उत्पादन प्रक्रिया, लागत, आम्दानी र समस्या अध्ययन गर्नुहोस्
- प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

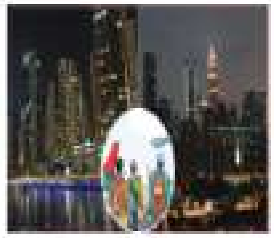
५. मैले के सिकेँ (Learning Reflection)

- घरेलु उद्योग सानो लगानीमा सुरु गर्न सकिने महत्त्वपूर्ण व्यवसाय हो ।
- यसले स्थानीय रोजगारी सिर्जना गर्छ ।
- सिद्धलेकमा धेरै सम्भावना हुँदाहुँदै पनि सही व्यवस्थापनको अभाव छ ।
- उचित तालिम, प्रविधि र बजारको व्यवस्था भएमा घरेलु उद्योग सफल बन्न सक्छ ।

पाठ ८

वैदेशिक रोजगारी

परिचय



वैदेशिक रोजगारी भन्नाले आफ्नो देशभन्दा बाहिर गएर काम गरी पैसा कमाउने कामलाई जनाउँछ। वैदेशिक रोजगार आय आर्जनका लागि आफ्नो देश भन्दा बाहिर गएर शारीरिक अथवा मानसिक श्रम गर्ने रोजगारी हो। विश्व बजारमा वैदेशिक रोजगारीका लागि विभिन्न देशका जनशक्तिहरू खपत हुने गर्दछन्। वर्तमान नेपाली अर्थतन्त्र वैदेशिक रोजागारको विप्रेषणले धानिरहेको अवस्था छ। नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय श्रम बजारमा आवश्यकता अनुरूपका युवा जनशक्तिहरूलाई सिमित समयका लागि आधिकारिक तवरले पठाउँदै आएको छ। नेपाली युवा श्रमिक कामदारहरूको रोजगारीको आकर्षक गन्तव्यको रूपमा रहेका मुलुकहरूमा मलेसिया, दुबई, साउदी अरब, कुवेत, बहराइन आदि मुलुकहरू रहेका छन। अमेरिका अस्ट्रेलिया क्यानडा लगायतका मुलुकहरूमा पनि बहुसंख्यक नेपाली कामदारहरू वैदेशिक रोजगारको लागि पुगेका छन् ।

सुरक्षित र कानुनी रूपमा विदेश जानका लागि निम्न कागजातहरू तयार पार्नुपर्छ:

१. राहदानी (Passport): कम्तीमा ६ महिनाको म्याद भएको मेसिन रिडेबल (MRP) वा ई-पासपोर्ट,

२. भिसा (Visa): सम्बन्धित देशको आधिकारिक कार्य भिसा (Work Visa) वा प्रवेश अनुमति पत्र

३. करारपत्र (Job Contract): रोजगारदाता कम्पनी र कामदारबीच भएको सेवा, सर्त र सुविधा उल्लेख गरिएको सम्झौता पत्र,

४. श्रम स्वीकृति (Labor Permit): वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्राप्त आधिकारिक स्वीकृति,

५. स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्र (Medical Fitness Certificate): विभागबाट सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थाबाट जारी गरिएको निरोगिताको प्रमाणपत्र,

६. अभिमुखीकरण तालिम प्रमाणपत्र (Orientation Certificate): सूचीकृत संस्थाबाट लिइएको २ दिने पूर्व-प्रस्थान अभिमुखीकरण तालिमको प्रमाणपत्र,

७. बीमा र कल्याणकारी कोष (Insurance & Welfare Fund): म्यादी जीवन बीमा गरेको कागज र वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषमा रकम जम्मा गरेको रसिद,

८. सामाजिक सुरक्षा कोष (SSF): सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध भएको प्रमाण,

९. प्रहरी चारित्रिक प्रमाणपत्र (PCC): आवश्यकता अनुसार प्रहरीबाट लिइएको चालचलन रिपोर्ट ।

वैदेशिक रोजगारीको प्रक्रिया (Step-by-Step Process)

वैदेशिक रोजगारीमा जाने प्रक्रियालाई मुख्यतया यी चरणहरूमा बाँड्न सकिन्छ:

१. छनौट र अन्तर्वार्ता: इजाजत प्राप्त म्यानपावर कम्पनीमार्फत् माग आएको काममा आवेदन दिने र अन्तर्वार्तामा उत्तीर्ण हुने,

२. स्वास्थ्य परीक्षण: छनौट भएपछि तोकिएको मेडिकल सेन्टरमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने,

३. अभिमुखीकरण तालिम: विदेशको कानुन, ट्राफिक नियम र सुरक्षाबारे जानकारी लिन अनिवार्य तालिम लिने,

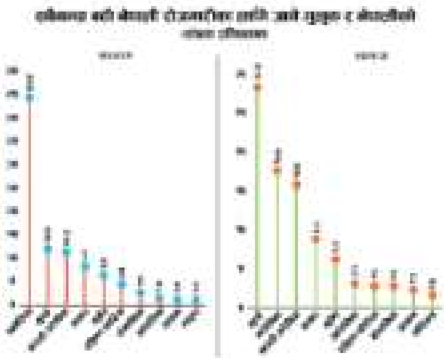
४. बीमा र कोषमा रकम जम्मा: तोकिएको बीमा कम्पनीमा बीमा गर्ने र कल्याणकारी कोष तथा सामाजिक सुरक्षा कोषमा अनलाइन वा बैंकमार्फत रकम बुझाउने,

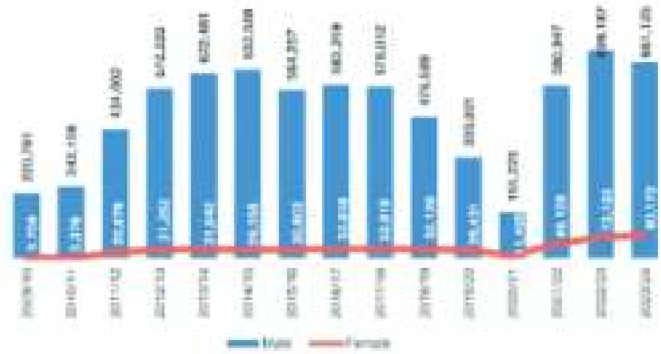
५. श्रम स्वीकृति (Labor Permit): सबै कागजात पुगेपछि FEIMS अनलाइन प्रणालीमार्फत श्रम स्वीकृतिका लागि आवेदन दिने,

६. अन्तिम उडान: श्रम स्वीकृति (स्टिकर) प्राप्त भएपछि मात्र टिकट लिने र नेपालकै अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल प्रयोग गरी प्रस्थान गर्ने ।

वर्तमान अवस्था :

लाखौं नेपाली युवा विदेशमा रोजगारी गर्दैछन् । मुख्य क्षेत्र: निर्माण, घरेलु काम, स्वास्थ्य, सुरक्षा, कृषि रहेका छन् । प्रमुख गन्तव्य: साउदी अरेबिया, कतार, यूएई, मलेसिया, दक्षिण कोरियालगायतका मुलुक रहेका छन् । तालिका: नेपाली कामदारको मुख्य गन्तव्य र क्षेत्र साथै महिला र पुरूषको अनुपात :





वैदेशिक रोजगारीका चुनौतीहरू:

वैदेशिक रोजगारीमा जाने श्रमिकहरू प्रायः उच्च जोखिम र दुर्व्यवहारको शिकार हुने गरेका छन्, जहाँ उनीहरूले तोकिएको भन्दा कम तलब, अत्यधिक लामो समय काम र कार्यस्थलमा हुने शोषणका कारण ठूलो मानसिक तनाव झेल्नुपर्छ । प्रक्रियागत रूपमा पनि कानुनी र कागजी समस्याहरू उत्तिकै जटिल छन्; विशेषगरी नक्कली भिसा, रोजगार सम्झौतामा गरिने फेरबदल र दलालहरूको ठगीले श्रमिकलाई अलपत्र पार्ने गर्दछ । नयाँ देशमा पुगेपछि भाषा र संस्कृतिको भिन्नताका कारण अनुकूलन हुन कठिन हुनुका साथै वर्षौंसम्म परिवारबाट टाढा रहनुपर्दा सामाजिक र भावनात्मक विखण्डनको स्थिति सिर्जना हुन्छ । यसका साथै, अवैध प्रवेश र धोखाधडीका माध्यमबाट असुरक्षित बाटो प्रयोग गरी विदेश जाँदा ज्यानकै जोखिम हुने र अनधिकृत व्यवस्थाका कारण कानुनी संरक्षण नपाउने जस्ता गम्भीर समस्याहरू विद्यमान छन् ।

वैदेशिक रोजगारीका जोखिमबाट बच्न र समस्या परेमा कानुनी उपचार खोज्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक छ:

१. पूर्व-सावधानी (Precautions) इजाजतपत्र जाँच: आफूले सम्पर्क गरेको म्यानपावर कम्पनी वैदेशिक रोजगार विभागमा सूचीकृत छ कि छैन र त्यसको इजाजत पत्र नवीकरण भएको छ/छैन सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

२. व्यक्तिगत लेनदेन नगर्ने: पैसा बुझाउँदा जहिले पनि कम्पनीको आधिकारिक काउन्टरमा बुझाउनुहोस् र अनिवार्य रूपमा रसिद लिनुहोस् । व्यक्तिगत रूपमा दलाललाई पैसा बुझाउनु जोखिमपूर्ण हुन्छ ।

३. कागजातको प्रतिलिपि: राहदानी, भिसा, श्रम स्वीकृति र करारनामाको फोटोकपी वा फोटो खिचेर आफ्नो परिवार वा साथीभाइलाई दिनुहोस् ।

४. सीप सिकेर मात्र जाने: अदक्ष कामदारले बढी दुःख पाउने हुनाले सम्भव भएसम्म केही न केही सीप सिकेर र गन्तव्य देशको सामान्य भाषा/कानुन बुझेर मात्र जानुहोस् ।

कानुनी उपचारका उपाय (Legal Remedies)

यदि विदेशमा वा स्वदेशमै ठगी वा दुर्व्यवहार भएमा निम्न निकायमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ:

१. वैदेशिक रोजगार विभाग (बुद्धनगर, काठमाडौँ): ठगी भएको खण्डमा वा सम्झौता बमोजिम काम नपाएमा विभागमा लिखित उजुरी दिन सकिन्छ ।

२. वैदेशिक रोजगार बोर्ड: विदेशमा बिरामी परेमा, अंगभंग भएमा वा मृत्यु भएमा आर्थिक सहायता र शव ल्याउन यो बोर्डले सहयोग गर्छ ।

३. नेपाली दूतावास: विदेशमा रहँदा रोजगारदाताले दुर्व्यवहार गरेमा वा जेल परेमा सम्बन्धित देशमा रहेको नेपाली दूतावासमा तुरुन्त सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

४. नेपाल प्रहरी (केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो - CIB): मानव बेचबिखन वा ठूला ठगीका घटनामा प्रहरीमा पनि उजुरी दिन सकिन्छ । सम्पर्क नम्बरहरू: कल सेन्टर (श्रम मन्त्रालय): ११४१ (नेपाल भित्रबाट पैसा लाग्दैन)टोल फ्री नम्बर: १६६००१५०००५

वैदेशिक रोजगारी नेपाली समाज र अर्थतन्त्रको एक बलियो आधार स्तम्भ बनेको छ। यसले मुख्यतया परिवारको आर्थिक उन्नतिमा सीधा योगदान पुऱ्याउँछ, जसले गर्दा शिक्षा, स्वास्थ्य र गुणस्तरीय जीवनयापन सम्भव भएको छ। राष्ट्रिय स्तरमा, विदेशमा रहेका नेपालीहरूले पठाउने रेमिट्यान्स (विप्रेषण) को आयले देशको विदेशी मुद्रा सञ्चिति बढाउन र अर्थतन्त्रलाई चलायमान राख्न ठूलो मद्दत गरेको छ। आर्थिक लाभका साथै, विदेशमा काम गर्दा प्राप्त हुने अनुभव र आधुनिक सीपले कामदारलाई दक्ष बनाउँछ, जसलाई स्वदेश फर्केपछि आफ्नै उद्यम सुरु गर्न वा नयाँ व्यवसायिक सोच र भविष्यको योजना बनाउन उपयोग गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) वैदेशिक रोजगारी भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) नेपालका मुख्य वैदेशिक रोजगारी गन्तव्य देशहरू कुन हुन् ?

(ग) वैदेशिक रोजगारीका चुनौतीहरू के-के हुन् ?

(घ) परिवार र मुलुकको दृष्टिले लाभ के हो ?

२. क्रियाकलाप

(क) गाउँ/नगरका बैदेशिक कामदारका अनुभव संकलन गर्नुहोस् ।

(ख) रेमिट्यान्सले गाउँमा पार्ने प्रभावमा छोटो निबन्ध लेख्नुहोस् ।

(ग) काल्पनिक रूपमा विदेशी अनुभव लेखी समस्या र समाधानका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

(क) सर्वेक्षण: कक्षा वा गाउँमा वैदेशिक रोजगारीमा गएको परिवारको संख्या अध्ययन गर्नुहोस् ।

(ख) चार्ट बनाउने: देश अनुसार कामदारको प्रतिशत निकाल्नुहोस् ।

(ग) समाधान प्रस्तुति: सुरक्षित र कानुनी रोजगारीका उपाय बताउनुहोस् ।

४. मैले के सिकेँ ?

- वैदेशिक रोजगारीको अर्थ, महत्त्व, चुनौती बुझेँ ।
- सुरक्षित र कानुनी रोजगारीको योजना गर्नु आवश्यक ठानेँ ।
- वैदेशिक रोजगारीका जोखिमबाट बच्न र समस्या परेमा कानुनी उपचार पत्ता लगाउन सिकेँ ।

पाठ १

हाम्रो शिक्षा

परिचय

शिक्षा भनेको मानिसको ज्ञान, सीप, व्यवहार र सोचाइ विकास गर्ने प्रक्रिया हो । शिक्षा मानिसको जीवनलाई उज्यालो बनाउने महत्त्वपूर्ण आधार हो। यसले मानिसलाई सही-गलत छुट्याउन, समस्या समाधान गर्न, र समाजमा राम्रो नागरिक बन्न सहयोग गर्छ । हाम्रो शिक्षा भन्नाले हाम्रो देशको शिक्षा प्रणाली, शिक्षण तरिका, विद्यालय, शिक्षक, विद्यार्थी र पाठ्यक्रमलाई जनाउँछ । नेपालमा शिक्षा औपचारिक (विद्यालय तथा कलेजमा दिइने) र अनौपचारिक (घर, समाज, अनुभवबाट सिकिने) दुवै प्रकारको हुन्छ । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकामा पनि माध्यमिक तह सम्मका विद्यालयहरूको सुविधा रहेको छ ।

शिक्षाले व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकास गर्छ । बौद्धिक, शारीरिक, सामाजिक र नैतिक पक्षमा सुधार ल्याउँछ। शिक्षित व्यक्ति आत्मनिर्भर बन्छ, रोजगारी पाउन सक्षम हुन्छ र समुदाय तथा देशको विकासमा योगदान दिन्छ ।

आजको आधुनिक युगमा शिक्षा अझै महत्त्वपूर्ण बनेको छ। प्रविधिको विकास, विज्ञानको प्रगति र बदलिँदो समाजका कारण शिक्षाले मानिसलाई समयअनुसार चल्न सक्षम बनाउँछ । शिक्षित व्यक्तिले सही निर्णय गर्न सक्छ, आफ्नो अधिकार र कर्तव्य बुझ्छ र देशको विकासमा सक्रिय भूमिका खेल्छ । त्यसैले, शिक्षा व्यक्तिको मात्र नभई समाज र राष्ट्रको प्रगतिको आधार हो ।

सिद्धलेक गाउँपलिका भित्र रहेका माध्यमिक विद्यालयहरूको विवरण

क्र सं	विद्यालयको नाम	वडा नं.	सञ्चालित कक्षा	धार
१	नलाङ माध्यमिक विद्यालय	१	(०-१०) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
२	मिन्दुका माध्यमिक विद्यालय	१	(०-१२) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
३	सिद्धेश्वर माध्यमिक विद्यालय	२	(०-१२) सम्म	सामुदायिक विद्यालय

क्र सं	विद्यालयको नाम	वडा नं.	सञ्चालित कक्षा	धार
४	नलाङ मोडेल एकेडेमी	२	(०-१०) सम्म	संस्थागत (निजी) विद्यालय
५	नलाङ पाले माध्यमिक विद्यालय	२	(०-१२) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
६	अकलादेवी माध्यमिक विद्यालय	३	(०-१०) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
७	पञ्चमुखी माध्यमिक विद्यालय	३	(०-१०) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
८	अमर अदर्श माध्यमिक विद्यालय	३	(०-१२) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
९	जलेश्वरी माध्यमिक विद्यालय	४	(०-१०) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
१०	कालिदेवी माध्यमिक विद्यालय	४	(०-१०) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
११	बागबच्छला माध्यमिक विद्यालय	५	(०-१०) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
१२	सुन्दरी माध्यमिक विद्यालय	६	(०-१०) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
१३	माहाकाली माध्यमिक विद्यालय	७	(०-१२) सम्म	सामुदायिक विद्यालय
१४	सत्यवती माध्यमिक विद्यालय	७	(०-१२) सम्म	सामुदायिक साथै प्राविधिक तथा व्यावसायिक विद्यालय

विद्यालय परिसरको मोडेल (School Campus Model)

विद्यालयको भौतिक संरचना, भवन, खेलमैदान, बगैंचा, सडक तथा अन्य सुविधा व्यवस्थित गरिएको नमुना (layout/design) लाई विद्यालय परिसरको मोडेल भनिन्छ । यसले विद्यालयलाई सफा, सुरक्षित र सिकाइमैत्री बनाउने तरिका देखाउँछ । विद्यालय परिसरको राम्रो मोडेलले सुरक्षित, सफा र शिक्षामैत्री वातावरण बनाउँछ । यसले विद्यार्थीको सिकाइ, स्वास्थ्य र व्यवहारमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । यस अन्तर्गत मुख्य प्रवेशद्वार (Gate), विद्यालय भवन (Classroom Building), प्रशासनिक कक्ष (Office), पुस्तकालय (Library), प्रयोगशाला (Laboratory), खेल मैदान (Playground), शौचालय (Toilet), खानेपानी व्यवस्था, बगैंचा (Garden), फोहोर व्यवस्थापन स्थान (Dustbin/Recycle area) आदि विद्यालयको परिसरको मोडेल भित्र पर्दछन् । अहिलेको समयमा हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र प्रायजसो विद्यालयहरूको भौतिक पक्ष राम्रो तथा सम्पन्न रहेको पाइन्छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र यस प्रकारका विद्यालयहरू रहेका छन्:

१. **सामुदायिक विद्यालय**

सरकारको सहयोग र स्थानीय समुदायको सहभागितामा सञ्चालन भएको विद्यालयलाई सामुदायिक विद्यालय भनिन्छ । यस्ता विद्यालयहरूमा प्रायः निःशुल्क वा न्यून शुल्कमा शिक्षा प्रदान गरिन्छ, जसले गर्दा सबै वर्गका विद्यार्थीले सजिलै अध्ययन गर्न सक्छन् ।

२. **संस्थागत (निजी) विद्यालय**

व्यक्तिगत वा निजी संस्थाले सञ्चालन गरेका विद्यालयहरूलाई संस्थागत (निजी) विद्यालय भनिन्छ । यस्ता विद्यालयहरू सरकारको सिधा सञ्चालनमा नभई निजी व्यवस्थापन र लगानीबाट राम्रो सेवासुविधा सहित धेरै शुल्क लिएर सञ्चालन गरेको हुन्छ। हाम्रो सिद्धलेक गापा भित्र पनि संस्थागत विद्यालयहरू छन् । जस्तै: नलाङ मोडेल एकेडेमी, आयाम इङ्ग्लिस स्कुल, आदि विद्यालयहरू सञ्चालनमा रहेका छन् ।

३. **प्राविधिक तथा व्यावसायिक विद्यालय**

सीपमूलक, व्यवहारिक तथा रोजगारमुखी शिक्षा प्रदान गरिने विद्यालयलाई प्राविधिक तथा व्यावसायिक विद्यालय भनिन्छ । यस्ता विद्यालयमा पढाइ केवल किताबमा मात्र सीमित नभई प्रयोग, अभ्यास र तालिम (training) मार्फत गराइन्छ । यसले विद्यार्थीलाई भविष्यमा काम गर्न सक्षम र आत्मनिर्भर बनाउँछ । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपलिका वडा नं. ७ मा अवस्थित सत्यवती माध्यमिक विद्यालयमा प्राविधिक विषय पढाइ भैरहेको छ साथै त्यहाँको कृषि फर्ममा विभिन्न प्रकारका तरकारी तथा फलफूल खेति पनि गरिन्छ ।

अभ्यास

१. **तलका भनाइहरूको बारेमा सही वा गलत लेखुहोस् ।**

(क) शिक्षा केवल विद्यालयमा मात्र प्राप्त हुन्छ । ( )

(ख) सामुदायिक विद्यालय सरकारको सहयोगमा सञ्चालन हुन्छ । ( )

(ग) निजी विद्यालयमा शुल्क नलाग्ने हुन्छ । ( )

(घ) प्राविधिक शिक्षा व्यवहारिक हुन्छ । ( )

(ङ) विद्यालय परिसरको मोडेलले सिकाइमा असर गर्दैन । ( )

२. **जोडा मिलाउनुहोस् ।**

समूह क	समूह ख
सामुदायिक विद्यालय	निजी संस्थाद्वारा सञ्चालन
संस्थागत विद्यालय	सरकार र समुदायद्वारा सञ्चालन
प्राविधिक विद्यालय	सीपमूलक शिक्षा
औपचारिक शिक्षा	विद्यालयमा दिइने
अनौपचारिक शिक्षा	घर र समाजबाट सिकिने

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) शिक्षा भनेको के हो ?

(ख) औपचारिक शिक्षा भनेको के हो ?

(ग) अनौपचारिक शिक्षा भनेको के हो ?

(घ) शिक्षाले मानिसलाई कसरी सहयोग गर्छ ?

(ङ) विद्यालय परिसरको मोडेल भनेको के हो ?

(च) सामुदायिक विद्यालय भनेको के हो ?

(छ) संस्थागत विद्यालय भनेको के हो ?

(ज) प्राविधिक तथा व्यावसायिक विद्यालय के हो ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) शिक्षाको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यालय परिसरको मोडेलबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयबीचको फरक लेख्नुहोस् ।

(घ) प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षाको आवश्यकता किन छ ?

(ङ) हाम्रो शिक्षा प्रणालीले देशको विकासमा कसरी योगदान दिन्छ ?

५. परियोजना

(क) आफ्नो नजिकको कुनै विद्यालयको बारेमा तलका शिर्षकको जानकारीहरू संकलन गर्नुहोस्:

- विद्यालयको नाम
- कक्षा सञ्चालन
- भौतिक सुविधा
- विद्यालयको प्रकार

पाठ

१०

हाम्रो यातायात

परिचय

मानिस, सामान तथा सेवाहरूलाई एक स्थानबाट अर्को स्थानमा सुरक्षित, छिटो र सजिलै सार्ने प्रक्रिया वा माध्यमलाई यातायात भनिन्छ । मानव सभ्यताको विकाससँगै यातायातको विकास पनि हुँदै आएको छ। पहिले यस सिद्धलेक गाउँपालिकाको मानिसहरू पैदल हिँड्थे वा जनावरको सहारा लिन्थें वा आफैं भारी बोक्ने गर्दथे तर आजको आधुनिक युगमा यहाँका मानिसहरूले बस, ट्र्याक्टर, ट्रक, मिनीट्रक, टिफर, बोलेरो जिप साथै बाइक स्कुटर जस्ता यातायातका साधनहरूलाई प्रयोग गर्दै आएका छन् ।

यातायात कुनै पनि देशको विकासको मेरूदण्ड मानिन्छ । यसले हाम्रो सिद्धलेक गापाको गाउँ र शहरउन्मुख क्षेत्रहरूलाई जोड्ने, दुर्गम क्षेत्रलाई सुगम बनाउने तथा मानिसहरूबीचको दूरी घटाउने काम गरेको छ । यातायातको सुविधा राम्रो भएमा मानिसले शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग तथा व्यापार र रोजगारीका अवसरहरू सजिलै प्राप्त गर्न सक्छन् । त्यसैले हाम्रो गाउँपालिकाको लागि पनि यी साधनहरू विकासको पुर्वाधार भित्र पर्दछन् ।

यातायात मुख्य रूपमा तीन प्रकारका हुन्छन् । पहिलो, स्थल यातायात : सडक यातायात र रेलमार्फत यात्रा गरिन्छ। नेपालमा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने यातायात यही हो, किनकि सडक सञ्जाल देशभर फैलिएको छ। सोहीअनुसार हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकामा पनि मुख्य यातायातको आधार स्थल यातायात हो। दोस्रो, जल यातायात, जुन नदी, ताल वा समुद्रमार्फत सञ्चालन हुन्छ। यस स्थानीय तहमा जल यातायातके लागि त्रिशुली नदी र बुढी गण्डकी नदी रहेका छ, जसमध्ये त्रिशुली नदीमा र्याफ्टिङ,

डुङ्गा तथा मोटरबोटको सुविधाहरू रहेका छन्। तेस्रो, हवाई यातायात, जसले छोटो समयमा टाढा-टाढाका स्थानहरू जोड्छ। यस गाउँपालिकामा हवाई यातायातकै लागि सिद्धलेक-२, कफिडाँडा र ढेवालेकमा हेलिप्याडको सुविधा रहेको छ।

यातायातको महत्त्व अत्यन्त ठूलो छ । यसले मानिसको दैनिक जीवनलाई सहज बनाउनुका साथै व्यापार-व्यवसाय विस्तारमा सहयोग पुऱ्याउँछ। कृषि उत्पादन बजारसम्म पुऱ्याउन, उद्योगका कच्चा पदार्थ ल्याउन र उत्पादित वस्तु वितरण गर्न यातायात अपरिहार्य हुन्छ । साथै, आपतकालीन अवस्थामा बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउन, राहत सामग्री वितरण गर्न र सुरक्षाका कार्यहरूमा पनि यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

यातायातको विकासले समुदाय साथै देशको भौतिक, आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक विकासमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ । यसले पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सहयोग गर्छ, जसबाट देशमा आय आर्जन हुन्छ । विभिन्न ठाउँका मानिसबीच सम्पर्क बढेर सांस्कृतिक आदानप्रदान पनि हुन्छ तर यातायातसँग केही चुनौतीहरू पनि जोडिएका छन् । जस्तै: सडक दुर्घटना, दक्ष जनशक्तिको आवश्यकता, आर्थिक खर्च, वायु प्रदूषण, ट्राफिक जाम र वातावरणमा नकारात्मक असर हुन्छ । त्यसैले सुरक्षित, व्यवस्थित र वातावरणमैत्री यातायात प्रणालीको विकास गर्नु आजको आवश्यकता हो ।

अन्ततः यातायात आधुनिक समाजको आधारभूत पूर्वाधार हो, जसले मानव जीवनलाई गतिशील, सहज र उन्नत बनाउने महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र रहेका प्रमुख सडकहरू

१. कालुपाँडे-राजमार्ग-फुर्केखोला-च्याडु हुँदै धादिङ साँगुटार सम्म (१८ कि.मि.)
२. बुङचुङ-आरूवास-भेडाबारी-मैदान-कमलबारी सडकमार्ग
३. बैरेनी-अर्चले-पिपलनलाङ-ठाँटी-कमलबारी सडकमार्ग
४. परेवाटार-कुम्पुरभञ्ज्याङ-चेकाङ-कालिदह सडकमार्ग
५. पिपलटार-भाल्डाँडा-भैंसिपोखरी-कुम्पुरभञ्ज्याङ सडकमार्ग
६. जरे-अमनटार-आदमटार-अमिलिछाप-भाल्डाँडा सडकमार्ग
७. बेनीदोभान-फिस्टार-पिपलटार-आदमटार सडकमार्ग
८. डुम्रे-बाँझोगरा-छापागाउँ-गहतेटार-सडकमार्ग
९. दोभनटार-सुन्दरपानी-काम्दी-ठाँटीभञ्ज्याङ सडकमार्ग

अभ्यास

१. सही वा गलत लेख्नुहोस्

(क) पहिले मानिसहरू बस र मोटरसाइकल प्रयोग गर्थे । ( )

(ख) स्थल यातायात सिद्धलेकमा धेरै प्रयोग हुन्छ । ( )

(ग) जल यातायात आकाशमा सञ्चालन हुन्छ । ( )

(घ) हवाई यातायात छिटो हुन्छ । ( )

(ङ) यातायातले व्यापार र उद्योगमा सहयोग गर्दैन । ( )

२. तलका खाली ठाउँ मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) मानिस र सामान एक स्थानबाट अर्को स्थानमा सार्ने प्रक्रिया वा माध्यमलाई ___ भनिन्छ ।

(ख) सडकमार्फत हुने यातायातलाई ______ यातायात भनिन्छ ।

(ग) नदी वा तालमार्फत हुने यातायातलाई ______ यातायात भनिन्छ ।

(घ) छोटो समयमा टाढा पुग्ने साधन ______ यातायात हो ।

(ङ) यातायात देशको विकासको ______ हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) यातायात भनेको के हो ?

(ख) पहिले मानिसहरूले कस्ता यातायातका साधन प्रयोग गर्थे ?

(ग) अहिले प्रयोग हुने कुनै ४ वटा यातायातका साधन लेख्नुहोस् ।

(घ) यातायातलाई किन विकासको मेरूदण्ड भनिन्छ ?

(ङ) स्थल यातायात भनेको के हो ?

(च) जल यातायात कहाँ सञ्चालन हुन्छ ?

(छ) हवाई यातायातको विशेषता के हो ?

(ज) सिद्धलेक गाउँपालिकामा रहेको कुनै एक नदीको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) यातायातको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस्।

(ख) यातायातका प्रकारहरू व्याख्या गर्नुहोस्।

(ग) यातायातले समाज र देशको विकासमा कसरी सहयोग गर्छ ?

(घ) हाम्रो गाउँपालिकामा यातायातको अवस्थाबारे लेख्नुहोस्।

५. परियोजना

(क) **आफ्नो गाउँ वा वरपरका सडकहरूबारे जानकारी संकलन गर्नुहोस्:**

- कुनै २ वटा सडकको नाम
- सडकको अवस्था (राम्रो/मध्यम/खराब)
- प्रयोग हुने सवारी साधन
- तपाईंको अनुभव

पाठ ११

वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण कानुनी व्यवस्था

नेपाल सरकारले राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९ को अनुसूचीमा सूचीकृत गरी केही निश्चित वन्यजन्तु र वनस्पतिहरूलाई 'संरक्षित' घोषणा गरेको छ । यिनीहरूको शिकार गर्ने, काट्ने, ओसारपसार गर्ने वा क्षति पुऱ्याउने कार्यलाई गम्भीर अपराध मानिन्छ ।

संरक्षित वन्यजन्तु र वनस्पतिको सूची तथा तिनको कानुनी अवस्था निम्नअनुसार छ:

संरक्षित वन्यजन्तुहरू (जम्मा ३८ प्रजाति)

नेपालमा मुख्यगरी स्तनधारी, चराचुरुङ्गी र घिस्रिने जनावरहरूलाई संरक्षित सूचीमा राखिएको छ:

क) स्तनधारी जनावर (२७ प्रजाति):

- **ठूला जनावर:** पाटे बाघ, एकसिंगे गैंडा, जंगली हात्ती, हिउँ चितुवा, ध्वाँसे चितुवा।
- **पहाडी/हिमाली जनावर:** कस्तुरी मृग, रातो हाब्रे (Red Panda), नाउर, झारल, ओत।
- **तराईका जनावर:** अर्ना, बाह्रसिंगे, कृष्णसार, चौका।
- **अन्य:** सालक (दुवै प्रजाति), सोँस (Dolphin), हुडार।

ख) चराचुरुङ्गी (९ प्रजाति):

- डाँफे (राष्ट्रिय चरा), मुनाल, खरमजुर, सानो खरमजुर, सारस, कालीज (फोक्रास), चील, राजधनेश र सेतो स्ट्रोक।

ग) घिस्रिने जनावर (३ प्रजाति):

- घडियाल गोही, सुनगोहोरो र अजिङ्गर।

संरक्षित वनस्पतिहरू

वन ऐन र नेपाल सरकारको राजपत्रमा प्रकाशित सूचना अनुसार केही वनस्पतिहरूलाई तिनको दुर्लभताका आधारमा संरक्षण गरिएको छ:

- **पूर्ण प्रतिबन्धित (संकलन, प्रयोग र ओसारपसार रोकिएका):**
  - **पाँचऔंले:** यसको जरा वा बिरुवा संकलन गर्न पाइँदैन ।
  - **ओखरको बोक्रा:** व्यावसायिक प्रयोजनका लागि संकलनमा रोक ।

- **निकासी प्रतिबन्धित (कच्चा रूपमा विदेश लैजान नपाइने):**
  - जटामसी, सर्पगन्धा, सुगन्धकोकिला, तालिसपत्र, लौठसल्ला, र झ्याउ । (यी वनस्पतिहरूलाई नेपालभित्रै प्रशोधन गरेर मात्र निकासी गर्न पाइन्छ)।
- **काठ ओसारसारमा कडाइ गरिएका:**
  - साल, खयर र सिमल (यिनीहरूलाई काट्न र ढुवानी गर्न वन कार्यालयको विशेष अनुमति अनिवार्य छ)।

कानुनी सजायको कडा व्यवस्था

संरक्षित प्रजातिको हकमा हुने अपराधमा नेपालको कानुन विश्वमै कडा मानिन्छ:

मुख्य सजाय: संरक्षित वन्यजन्तु (जस्तै बाघ, गैंडा, सालक, कस्तुरी) को शिकार गरेमा वा अङ्गको कारोबार गरेमा ५ लाखदेखि १० लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना र ५ देखि १५ वर्षसम्म कैद हुने व्यवस्था छ।

परियोजना कार्य (Project Works)

आफ्नो विद्यालय परिसरको अवलोकन गर्नुहोस्। विद्यालय "हरित विद्यालय निर्देशिका" अनुसार छ कि छैन? छैन भने विद्यालयलाई हरित बनाउन के-के गर्न सकिन्छ? एउटा कार्ययोजना (Action Plan) तयार पार्नुहोस्।

वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण कानूनी व्यवस्था

नेपालमा वनस्पति तथा वन्यजन्तुको संरक्षण र अपराध नियन्त्रणका लागि मजबुत कानुनी ढाँचा तयार गरिएको छ । विशेष गरी दुर्लभ प्रजातिहरूको चोरी-निकासी र अवैध व्यापार रोक्न कडा सजायको व्यवस्था छ ।

यस सम्बन्धी मुख्य कानुनी व्यवस्थाहरू निम्नअनुसार छन्:

१. मुख्य ऐन तथा नियमावलीहरू

- **राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९:** यो वन्यजन्तु संरक्षणको मुख्य कानुन हो। यसले संरक्षित क्षेत्रको घोषणा, दुर्लभ जनावरको सुरक्षा र अपराधमा संलग्नलाई हुने सजाय निर्धारण गर्दछ ।
- **वन ऐन, २०७६:** वन क्षेत्रभित्र हुने वनस्पतिको चोरी-निकासी, अवैध कटान र ओसारपसार नियन्त्रण गर्न यो ऐन सक्रिय छ ।

साइटिस (CITES) लोपोन्मुख वन्यजन्तु र वनस्पति प्रजातिहरूको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार सम्बन्धी महासन्धि

- **ऐन, २०७३:** संकटापन्न वन्यजन्तु तथा वनस्पतिको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार नियन्त्रण गर्ने उद्देश्यले यो ऐन ल्याइएको हो ।
- **वातावरण संरक्षण ऐन, २०७६:** जैविक विविधता र प्राकृतिक स्रोतको दिगो उपयोग सुनिश्चित गर्न यसले मद्दत पुर्‍याउँछ ।

२. प्रमुख कसुर र सजायको व्यवस्था

वनस्पति तथा वन्यजन्तु सम्बन्धी अपराधको प्रकृति हेरी सजाय तोकिएको छ:

अपराधको प्रकार	सम्भावित सजाय (जरिवाना र कैद)
गैंडा, बाघ, हात्ती, कस्तुरी मृग, हिउँ चितुवा मार्ने वा आखेटोपहार राखे	५ लाख देखि १० लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा ५ देखि १५ वर्षसम्म कैद (वा दुवै)
अन्य संरक्षित वन्यजन्तुको शिकार वा अंगको व्यापार	१ लाख देखि ५ लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा १ देखि १० वर्षसम्म कैद

वनस्पति चोरी-निकासी (बहुमूल्य जडीबुटी आदि)	बिगो बमोजिम जरिवाना र वनस्पतिको प्रजाति हेरी कैद सजाय
संरक्षित क्षेत्रमा अनाधिकृत प्रवेश वा क्षति	कसुर अनुसार जरिवाना र छोटो अवधिको कैद

३. संस्थागत संरचना (नियन्त्रण गर्ने निकायहरू)

अपराध नियन्त्रणका लागि नेपालमा विभिन्न निकायहरू समन्वयकारी भूमिकामा छन्:

- **वन तथा भू-संरक्षण विभाग:** वनस्पति र वन क्षेत्रको सुरक्षा ।
- **राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभाग:** संरक्षित क्षेत्र र वन्यजन्तुको रेखदेख ।
- **नेपाल प्रहरी (केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो - CIB):** वन्यजन्तु सम्बन्धी संगठित अपराधको अनुसन्धान गर्न विशेष 'पिलर' को व्यवस्था ।
- **नेपाली सेना:** राष्ट्रिय निकुञ्ज र आरक्षहरूको सुरक्षाका लागि तैनाथ ।
- **राजस्व अनुसन्धान विभाग र भन्सार विभाग:** अवैध ओसारपसार रोक्न सीमा नाकामा निगरानी ।

४. चुनोती र कार्यान्वयन

नेपालले 'शून्य चोरी-शिकार वर्ष' (Zero Poaching Year) मनाएर विश्वस्तरमा प्रशंसा पाए पनि केही चुनौतीहरू अझै बाँकी छन्:

- खुल्ला सीमानाका कारण हुने तस्करी ।
- अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा आखेटोपहार (जस्तै: सालकको खपटा, बाघको छाला) को उच्च माग ।
- वन्यजन्तु र मानवबीचको द्वन्द्व ।

नेपालको कानुनले 'सुराकी' दिने व्यक्तिलाई पुरस्कारको व्यवस्था समेत गरेको छ, जसले गर्दा अपराध नियन्त्रणमा जनसहभागिता बढ्दो छ ।

परियोजना : करेसाबारी निर्माण तपाईंको घरको खाली ठाउँ वा कौसीमा पुराना टायर, बाल्टिन वा क्रेट प्रयोग गरी एउटा सानो नमुना करेसाबारी बनाउनुहोस्। त्यसमा रोपेका बिरुवाको फेहरिस्त र तिनको हेरचाह गर्दाको अनुभव समेटेर एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

करेसाबारी (Kitchen Garden) र पुष्प बगैँचा (Flower Garden)

करेसाबारी (Kitchen Garden) भनेको घरको भान्साबाट निस्कने फोहर पानी र कुहिने फोहरलाई सदुपयोग गर्दै घरको नजिकैको खाली जमिनमा आफ्नै उपभोगका लागि तरकारी खेती गरिने सानो क्षेत्र हो ।

यसलाई व्यवस्थित बनाउने केही मुख्य बुँदाहरू तल दिइएका छन्:

१. करेसाबारी व्यवस्थापनका चरणहरू

- **नियोजन (Planning):** कुन सिजनमा के लगाउने भन्ने कुराको पहिले नै योजना बनाउनुहोस्। जस्तै: हिउँदमा काउली, केराउ र बर्खामा बोडी, करेला आदि ।
- **घेरावार (Fencing):** घरपालुवा जनावर (कुखुरा, बाख्रा) बाट जोगाउन बाँस वा जालीको घेरा लगाउनु पर्छ ।
- **क्यारी निर्माण:** जमिनलाई साना-साना क्यारीहरूमा विभाजन गर्दा गोडमेल गर्न र पानी हाल्न सजिलो हुन्छ ।
- **मिश्रित खेती:** एउटै ठाउँमा एकैनासको बाली लगाउनु सट्टा मिलाएर (जस्तै: गोलभेँडाको बीचमा धनियाँ) लगाउँदा ठाउँको सदुपयोग हुन्छ ।

२. करेसाबारीका लागि उपयुक्त बालीहरू

तपाईंले आफ्नो करेसाबारीमा निम्न बिरुवाहरू सजिलै उब्जाउन सक्नुहुन्छ:

- **सागपात:** रायो, चम्सुर, पालुङ्गो, धनियाँ ।
- **लहरे तरकारी:** घिरौँला, लौका, काँक्रो, सिमी ।
- **जरावाला तरकारी:** मुला, गाजर, प्याज, लसुन ।
- **फल लाग्ने:** गोलभेँडा, खुर्सानी, भन्टा ।

१. **प्राङ्गारिक मलको प्रयोग:** रासायनिक मलको सट्टा गाईवस्तुको मल वा घरमै बनाएको कम्पोस्ट मल मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

२. **जैविक विषादी:** कीरा लागेमा तितेपाती, नीम, वा झोल मलको प्रयोग गर्नुहोस् ।

३. **पानीको निकास:** वर्षाको समयमा पानी जम्न नदिन ड्याङ अलि अग्लो बनाउनुहोस् ।

४. **बीउ छनोट:** सधैं उन्नत र स्वस्थ बीउको प्रयोग गर्नुहोस् ।

३. करेसाबारीको फाइदा

- **स्वच्छता:** बजारको विषादीयुक्त तरकारीबाट मुक्ति ।
- **बचत:** भान्सा खर्चमा कटौती ।
- **व्यायाम:** गोडमेल गर्दा शरीरको कसरत हुने ।
- **ताजगी:** सिधै बारीबाट टिपेर ताजा पकाउन पाइने ।

क) स्थानको छनोट र तयारी:

- घाम लाग्ने ठाउँ छनोट गर्नुहोस् (बिरुवालाई दिनको कम्तीमा ५-६ घण्टा घाम चाहिन्छ) ।
- निकासको राम्रो व्यवस्था भएको ठाउँ रोज्नुहोस् ताकि पानी नजमोस् ।
- माटोलाई खनजोत गरी ढुङ्गा र झारपात हटाउनुहोस् ।

ख) माटो र मलजल:

- माटोमा प्राङ्गारिक मल (गोबर मल, कम्पोस्ट मल) वा पिना मिसाएर मलिलो बनाउनुहोस्।
- यदि गमलामा खेती गर्ने हो भने माटो, बालुवा र मलको उचित मिश्रण प्रयोग गर्नुहोस् ।

ग) बिरुवा छनोट:

- **करेसाबारीका लागि:** सिजन अनुसारका तरकारी (काउली, बन्दा, साग, गोलभेडा, सिमी) र मसला (धनियाँ, खुर्सानी, पुदिना) छनोट गर्नुहोस् ।
- **पुष्प बगैँचाका लागि:** सदाबहार फूल (गुलाफ, भृङ्गीराज) र सिजनल फूल (सयपत्री, मखमली, पिटुनिया) लगाउनुहोस् ।

घ) लगाउने र हेरचाह:

- बिरुवाको प्रकृति हेरी निश्चित दुरीमा रोप्नुहोस् ।
- बिहान वा बेलुकाको समयमा नियमित पानी हाल्नुहोस् ।
- रोग वा कीरा लागेमा जैविक विषादी (नीमको तेल वा तितेपातीको झोल) प्रयोग गर्नुहोस् ।

पुष्प बगैँचा (Flower Garden) घरको शोभा बढाउने, वातावरण सुगन्धित बनाउने र मानसिक शान्ति दिने एक उत्कृष्ट माध्यम हो। घरको अगाडि, कौसीमा वा बार्दलीमा सानो प्रयासले पनि सुन्दर बगैँचा निर्माण गर्न सकिन्छ ।

पुष्प बगैँचा बनाउने तरिका र यसका विशेषताहरू यस प्रकार छन्:

१. पुष्प बगैँचा निर्माणका चरणहरू

- **स्थानको छनोट:** धेरैजसो फूल फुल्ने बिरुवालाई दिनको ५ देखि ७ घण्टा **राम्रो घाम** चाहिन्छ। त्यसैले पर्याप्त घाम लाग्ने ठाउँ रोज्नुहोस् ।
- **डिजाइन र सजावट:** बगैँचालाई आकर्षक बनाउन स-साना बाटोहरू बनाउने, ढुङ्गाले घेर्ने वा अग्ला र होचा बिरुवाहरूलाई तहगत रूपमा (Layering) मिलाएर रोप्नुपर्छ ।
- **गमला र माटोको तयारी:** जमिन छैन भने आकर्षक गमला वा 'ह्याङ्गिङ बास्केट' प्रयोग गर्न सकिन्छ । माटोमा १ भाग बालुवा, १ भाग प्राङ्गारिक मल र १ भाग दोमट माटो मिसाउनु राम्रो हुन्छ ।
- **बिरुवाको छनोट:** ***सदाबहार फूल:** गुलाफ, बेली, जाई, गुड़हल (Carpel)।
    - **मौसमी फूल:** सयपत्री, मखमली, पिटुनिया, जेरानियम ।

२. गोडमेल र हेरचाह

- **सिंचाई:** बिरुवाको फेदमा मात्र पानी हाल्नुहोस्। फूलको थुङ्गामा पानी हाल्दा चाँडै ओइलाउने वा कुहिने डर हुन्छ ।
- **काँटछाँट (Pruning):** सुकेका फूल वा पातहरूलाई समय-समयमा हटाउनुहोस्। यसले बिरुवालाई नयाँ मुना र फूल निकाल्न मद्दत गर्छ ।
- **मलको प्रयोग:** फूल फुल्ने समयमा हड्डीको धुलो (Bone meal) वा पिनाको झोल मल हाल्नु लाभदायक हुन्छ।
- **रोग नियन्त्रण:** फूलमा लाग्ने लाही कीरा वा अ न्य रोगका लागि नीमको पानी स्प्रे गर्नुहोस्।

३. पुष्प बगैँचाको महत्त्व

- **सौन्दर्य र आकर्षण:** रङ्गीचङ्गी फूलहरूले घरको बाहिरी स्वरूपलाई लोभलाग्दो बनाउँछन् ।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** फूलहरूको सुगन्ध र हरियालीले तनाव (Stress) कम गर्न र मनलाई ताजा राख्न मद्दत गर्छ ।

- **पर्यावरण:** फूलहरूले पुतली, मौरी र साना चराहरूलाई आकर्षित गर्छन्, जसले गर्दा जैविक विविधता कायम रहन्छ।
- **धार्मिक र सांस्कृतिक कार्य:** पूजापाठ, चाडपर्व (जस्तै तिहारमा सयपत्री र मखमली) र पाहुनाको स्वागतका लागि घरकै फूल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

४. केही सुझावहरू

- बगैँचामा **सुगन्धित फूलहरू** (जस्तै: चमेली, रजनीगन्धा) लगाउनुभयो भने साँझको समयमा घरको वातावरण निकै आनन्दमय हुन्छ ।
- बोटबिरुवाको बीचमा थोरै खाली ठाउँ छोड्नुहोस् ताकि हावाको आवतजावत राम्रो होस् ।

पुष्प बगैँचा खेतीबाट भएको प्रगति

पहाडको एउटा सानो गाउँमा रमेश नामका एक किशोर बस्थे। उनको परिवार साधारण किसान थियो । उनीहरू धान र मकै खेती गर्थे, तर आम्दानी धेरै हुँदैनथ्यो। रमेश सधैँ सोच्थे—'केही नयाँ गरेर परिवारको अवस्था सुधार्न सकिन्छ कि?'

एक दिन विद्यालयमा शिक्षकले 'पुष्प बगैँचा खेती') फूल खेती (को बारेमा बताए । फूलको बजारमा राम्रो माग हुने र कम जमिनमा पनि राम्रो आम्दानी गर्न सकिने कुरा रमेशले सुने। त्यसपछि उनले घरमा बाबुआमासँग सल्लाह गरेर सानो जग्गामा फूल खेती सुरु गर्ने निर्णय गरे ।

सुरुमा उनले गुलाब, सयपत्री र गेरबेरा जस्ता फूल रोपे। उनले युट्युब र शिक्षकको सहयोगबाट फूल खेती गर्ने तरिका सिके। सुरुका दिनमा केही समस्या आए—कहिले कीरा लाग्यो, कहिले पानीको समस्या भयो। तर उनले हार मानेनन् ।

केही महिनापछि फूलहरू फुल्न थाले। गाउँकै बजारमा र विवाह तथा कार्यक्रममा फूल बेच्न थालेपछि राम्रो आम्दानी हुन थाल्यो। रमेशको परिवार खुसी भयो। विस्तारै उनले आफ्नो बगैँचा ठूलो बनाए र अन्य किसानलाई पनि फूल खेती गर्न प्रेरित गरे ।

आज रमेशको 'फूल गाउँ' भनेर चिनिन थालेको छ । धेरै मानिसहरूले फूल खेतीबाट राम्रो आम्दानी गरिरहेका छन्। रमेशले आफ्नो मेहनत, लगन र नयाँ सोचले गाउँकै जीवनस्तर सुधार्न सफल भयो।

सन्देश: मेहनत, नवीन सोच र सही योजना भएमा सानो कामबाट पनि ठूलो प्रगति गर्न सकिन्छ । पुष्प बगैँचा खेतीले आर्थिक मात्र होइन, वातावरणीय सौन्दर्य पनि बढाउँछ ।

करेसाबारी र पुष्प बगैँचाको महत्त्व

(क) स्वास्थ्य र पोषण:

- **ताजा र विषादीरहित:** आफ्नै बारीको ताजा तरकारी खाँदा रासायनिक विषादीको डर हुँदैन, जसले गर्दा दीर्घकालीन रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।
- **सन्तुलित भोजन:** घरमै उत्पादित विभिन्न तरकारीले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन र खनिज प्रदान गर्छ ।

(ख) आर्थिक लाभ:

- **खर्चमा बचत:** दैनिक उपभोग्य तरकारी र फूलहरू किन्नु नपर्दा भान्साको खर्च घट्छ ।
- **बजारमा परनिर्भरता कम:** सानो परिवारका लागि आवश्यक धेरै तरकारी घरकै उत्पादनले धान्न सक्छ ।

(ग) मानसिक शान्ति र वातावरण:

- **तनाव मुक्ति:** बगैँचामा काम गर्दा मानसिक तनाव कम हुन्छ र मन प्रसन्न रहन्छ । यो एक प्रकारको व्यायाम पनि हो ।
- **सुन्दरता:** रङ्गीचङ्गी फूलहरूले घरको वातावरण आकर्षक र सुगन्धित बनाउँछन् ।
- **शुद्ध हावा:** बिरुवाहरूले अक्सिजन उत्सर्जन गर्ने हुनाले घर वरिपरिको हावा स्वच्छ रहन्छ।

घ) दिगो व्यवस्थापन:

- **फोहरको सदुपयोग:** भान्साबाट निस्कने कुहिने फोहर (तरकारीका बोक्रा आदि) लाई कम्पोस्ट मल बनाएर बगैँचामा प्रयोग गर्न सकिन्छ, जसले फोहर व्यवस्थापनमा मद्दत पुग्छ।

एउटा सानो टिप्स: यदि तपाईँसँग जमिन छैन भने पुराना बाल्टिन, टायर वा प्लास्टिकका क्रेटहरू प्रयोग गरेर पनि 'भर्टिकल गार्डेन' वा छतमा खेती सुरु गर्न सक्नुहुन्छ ।

वातावरण प्रदूषण (Environmental Pollution)

वातावरण प्रदूषण भन्नाले प्राकृतिक वातावरणमा हानिकारक तत्त्वहरू मिसिएर हावा, पानी, र माटोको गुणस्तरमा ह्रास आउनुलाई बुझिन्छ । यसले मानव स्वास्थ्य, जीवजन्तु, र समग्र पारिस्थितिक प्रणालीमा गम्भीर असर पुऱ्याउँछ ।

वातावरण प्रदूषणका मुख्य प्रकार, कारण र असरहरू तल प्रस्तुत गरिएको छ:

१. प्रदूषणका मुख्य प्रकारहरू

- **वायु प्रदूषण (Air Pollution):** सवारी साधन र उद्योगबाट निस्कने धुवाँ, धुलो, र हानिकारक ग्याँसहरूले गर्दा हावा अशुद्ध हुनु।
- **जल प्रदूषण (Water Pollution):** ढल, औद्योगिक रसायन, र प्लास्टिकजन्य फोहर नदीनाला वा तालतलैयामा मिसाउँदा पानी पिउन अयोग्य हुनु।
- **मृदा (माटो) प्रदूषण (Soil Pollution):** खेतीपातीमा रासायनिक मल र विषादीको अत्यधिक प्रयोग, तथा प्लास्टिक र ढलका कारण माटोको उर्वराशक्ति घट्नु।
- **ध्वनि प्रदूषण (Noise Pollution):** ठूला मेसिन, सवारी साधनको हर्न, र लाउडस्पिकरको चर्को आवाजले गर्दा हुने अशान्ति।

२. वातावरण प्रदूषणका मुख्य कारणहरू

- **शहरीकरण र औद्योगिकीकरण:** योजनाबिहीन शहरको विस्तार र उद्योगबाट निस्कने फोहरको सही व्यवस्थापन नहुनु ।
- **वन विनाश (Deforestation):** रुख बिरुवा काट्नाले अक्सिजनको कमी हुनु र कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा बढ्नु ।
- **प्लाष्टिकको प्रयोग:** नजल्ने र नकुहिने प्लाष्टिकले जमिन र पानी दुवैलाई प्रदूषित बनाउँछ।
- **सवारी साधनको वृद्धि:** पुराना र नराम्रो अवस्थाका सवारी साधनले बढी धुवाँ फाल्नु ।
- **फोहरमैलाको जथाभावी विसर्जन:** घर र अस्पतालबाट निस्कने फोहरलाई जथाभावी फाल्नु ।

३. प्रदूषणका असरहरू

- **मानव स्वास्थ्यमा असर:** श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग (दम, क्यान्सर), छालाको समस्या, र मुटुको रोग लाग्नु ।
- **जलवायु परिवर्तन (Climate Change):** पृथ्वीको तापक्रम बढ्नु (Global Warming) र हिमाल पग्लिनु ।
- **जैविक विविधतामा संकट:** दुर्लभ वन्यजन्तु र वनस्पतिहरू लोप हुनु ।
- **कृषि उत्पादनमा कमी:** माटो र पानी प्रदूषित हुँदा खाद्यान्नको गुणस्तर र परिमाण घट्नु।

४. प्रदूषण नियन्त्रणका उपायहरू

- **वृक्षारोपण:** खाली ठाउँमा धेरै भन्दा धेरै रुख बिरुवा लगाउने ।
- **३-आर (3Rs) सिद्धान्त:** फोहरको मात्रा घटाउने (Reduce), पुनः प्रयोग गर्ने (Reuse), र पुनः चक्रण गर्ने (Recycle)।
- **विद्युतीय सवारी साधन:** पेट्रोल र डिजेलबाट चल्ने गाडीको सट्टा विद्युतीय गाडीको प्रयोग बढाउने ।
- **प्राङ्गारिक खेती:** रासायनिक मलको सट्टा गोबर वा कम्पोस्ट मल प्रयोग गर्ने ।
- **जनचेतना:** वातावरण जोगाउनु पर्छ भन्ने भावनाको विकास गर्ने ।

दिगो विकास (Sustainable Development) र हरित विद्यालय

दिगो विकास (Sustainable Development) भन्नाले वर्तमान पुस्ताका आवश्यकताहरू पूरा गर्दा भविष्यका पुस्ताको आवश्यकता पूरा गर्ने क्षमतामा कुनै सम्झौता नगरी गरिने विकासलाई बुझिन्छ ।

सरल शब्दमा भन्नुपर्दा, यो "आजका लागि स्रोतको प्रयोग र भोलिका लागि संरक्षण" को अवधारणा हो।

१. दिगो विकासका तीन प्रमुख खम्बाहरू

दिगो विकास हुनका लागि निम्न तीनवटा कुराबीच सन्तुलन हुनु अनिवार्य छ:

- **आर्थिक विकास (Economic Growth):** गरिबी निवारण र न्यायोचित आर्थिक वृद्धि।
- **सामाजिक विकास (Social Development):** शिक्षा, स्वास्थ्य, लैंगिक समानता र समावेशीकरण।
- **वातावरण संरक्षण (Environmental Protection):** प्रकृति, जलवायु र जैविक विविधताको रक्षा।

२. दिगो विकासका लक्ष्यहरू

संयुक्त राष्ट्र संघले सन् २०३० सम्ममा संसारलाई अझ राम्रो बनाउन १७ वटा लक्ष्यहरू तय गरेको छ, जसलाई नेपालले पनि पूर्ण रूपमा अंगीकार गरेको छ। केही मुख्य लक्ष्यहरू यस्ता छन्:

- गरिबीको अन्त्य (No Poverty)
- भोकमरीको अन्त्य (Zero Hunger)
- गुणस्तरीय शिक्षा (Quality Education)

- लैंगिक समानता (Gender Equality)
- सफा पानी र सरसफाइ (Clean Water and Sanitation)
- सुलभ र स्वच्छ ऊर्जा (Affordable and Clean Energy)
- जलवायु कार्य (Climate Action)
- थलचर र जलचर जीवको सुरक्षा (Life on Land/Water)

३. दिगो विकासको महत्त्व

- **भविष्यको सुरक्षा:** यसले गर्दा हाम्रा छोराछोरी र नातिनातिनाका लागि पनि स्वच्छ हावा, पानी र वनजङ्गल बाँकी रहन्छ ।
- **स्रोतको सही उपयोग:** प्राकृतिक स्रोत (जस्तै पानी, खनिज, तेल) लाई जथाभावी रित्याउनुको सट्टा बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गरिन्छ ।
- **समानता:** समाजका सबै वर्ग (धनी, गरिब, महिला, पुरुष) ले विकासको फल समान रूपमा पाउँछन् ।
- **जलवायु परिवर्तन नियन्त्रण:** प्रदूषण घटाएर पृथ्वीको बढ्दो तापक्रमलाई रोक्न मद्दत पुग्छ।

४. हामीले गर्न सक्ने साना प्रयासहरू

दिगो विकास ठूला योजनामा मात्र होइन, हाम्रा साना काममा पनि लुकेको हुन्छ:

- **नविकरणीय ऊर्जा:** दाउरा वा ग्याँसको सट्टा बिजुली (Solar/Hydropower) को प्रयोग बढाउने ।
- **कौसी/करेसाबारी:** आफ्नै घरमा तरकारी फलाएर बजारको परनिर्भरता र ढुवानीमा हुने इन्धन खर्च घटाउने ।
- **प्लास्टिक निषेध:** पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने झोला र सामानको प्रयोग गर्ने ।
- **पानीको बचत:** पानीका मुहान जोगाउने र अनावश्यक खेर नफाल्ने ।

पाठ १२

हरित विद्याल (Green School)

हरित विद्यालय (Green School) भनेको केवल विद्यालय हाताभित्र रुख-बिरुवा रोप्नु मात्र होइन, यो एउटा यस्तो शैक्षिक वातावरण हो जहाँ विद्यार्थीहरूले प्राकृतिक स्रोतको जगेर्ना, सरसफाइ र दिगो जीवनशैलीलाई आफ्नो दैनिक व्यवहारमा उतार्छन् ।

नेपाल सरकारले पनि 'हरित विद्यालय निर्देशिका, २०७५' जारी गरी देशभरका विद्यालयहरूलाई वातावरणमैत्री बनाउने लक्ष्य राखेको छ।

१. हरित विद्यालयका मुख्य स्तम्भहरू

- **हरियाली प्रवर्द्धन:** विद्यालय परिसरमा फलफूल, फूलबारी र छायाँ दिने रुखहरू रोप्ने, यसले वातावरणलाई स्वच्छ र शीतल बनाउँछ।
- **फोहरमैला व्यवस्थापन:** फोहरलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याउने, कुहिने फोहरबाट कम्पोस्ट मल बनाउने र नकुहिने फोहर (प्लास्टिक, सिसा) लाई पुनः प्रयोग वा सही विसर्जन गर्ने ।
- **जल संरक्षण:** आकाशे पानी संकलन गर्ने (Rainwater Harvesting) र विद्यालयमा खानेपानीका मुहान वा धाराको जगेर्ना गर्ने ।
- **ऊर्जा बचत:** प्राकृतिक उज्यालोको प्रयोग गर्ने, अनावश्यक बत्ती निभाउने र सम्भव भएसम्म सौर्य ऊर्जा (Solar Power) को प्रयोग गर्ने ।
- **करेसाबारी (School Gardening):** विद्यार्थीहरू आफैँले तरकारी वा जडीबुटी खेती गर्ने, जसले गर्दा उनीहरूले कृषि र पोषणको बारेमा व्यावहारिक ज्ञान पाउँछन् ।

२. हरित विद्यालयको महत्त्व

- **व्यावहारिक शिक्षा:** विद्यार्थीले किताबमा पढेको 'वातावरण संरक्षण' लाई प्रत्यक्ष रूपमा अभ्यास गर्न पाउँछन् ।
- **स्वच्छ वातावरण:** धुलो, धुवाँ र प्रदूषणमुक्त वातावरणमा पढ्दा विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार आउँछ ।

- **भविष्यको जिम्मेवार नागरिक:** सानैदेखि प्रकृतिलाई माया गर्ने बानी बसेका विद्यार्थीहरू भविष्यमा दिगो विकासका संवाहक बन्छन् ।
- **समुदायमा प्रभाव:** विद्यालयमा सिकेको हरित व्यवहार विद्यार्थीले आफ्नो घर र गाउँमा पनि सिकाउँछन् ।

३. हरित विद्यालयका लागि आवश्यक क्रियाकलापहरू

- **इको-क्लब (Eco-Club) को गठन:** विद्यार्थीहरूको समूह बनाएर सरसफाइ र वृक्षारोपणको नेतृत्व सुम्पिने।
- **प्लास्टिक मुक्त क्षेत्र:** विद्यालय हाताभित्र जंक फुड र प्लास्टिकका झोलाहरूको प्रयोगमा प्रतिबन्ध लगाउने।
- **जैविक विविधता पार्क:** विद्यालयको एक कुनामा स्थानीय प्रजातिका बिरुवा र जडीबुटीहरूको सानो बगैंचा निर्माण गर्ने।
- **वातावरण दिवस मनाउने:** विश्व वातावरण दिवस वा यस्तै अवसरमा सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू गर्ने।

४. नेपालमा हरित विद्यालयको अवधारणा

नेपालको सन्दर्भमा 'हरित विद्यालय' ले "एक विद्यालय, एक बगैंचा" र "एक विद्यार्थी, एक बिरुवा" जस्ता अभियानहरूलाई प्रोत्साहन गर्छ। यसले विशेषगरी जलवायु परिवर्तनको जोखिममा रहेको नेपालका लागि नयाँ पुस्तालाई अनुकूलन (Adaptation) गर्न सिकाउँछ। वातावरण र (Green School) बीच निकै गहिरो र परिपूरक सम्बन्ध छ। हरित विद्यालय वास्तवमा दिगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्ने एउटा सानो एकाइ वा 'प्रयोगात्मक थलो' हो ।

यी दुईबीचको अन्तरसम्बन्धलाई निम्न बुँदाहरूमा स्पष्ट पार्न सकिन्छ:

१. शैक्षिक आधार (Educational Foundation)

दिगो विकासले भविष्यको पुस्ताका लागि स्रोतहरू जोगाउने कुरा गर्छ। हरित विद्यालयले विद्यार्थीहरूलाई सानै उमेरदेखि प्राकृतिक स्रोतको सही प्रयोग गर्न सिकाउँछ ।

- **सम्बन्ध:** विद्यालयमा सिकेको 'वातावरण मैत्री व्यवहार' ले विद्यार्थीलाई भविष्यमा 'दिगो नागरिक' बनाउन मद्दत गर्छ ।

२. स्रोतको व्यवस्थापन (Resource Management)

दिगो विकासका तीन खम्बाहरू (आर्थिक, सामाजिक र वातावरणीय) हरित विद्यालयमा अभ्यास गरिन्छ:

- **ऊर्जा संरक्षण:** सौर्य ऊर्जाको प्रयोग वा बिजुलीको कम खपत ।
- **पानीको सदुपयोग:** आकाशे पानी संकलन (Rainwater Harvesting) र ढल व्यवस्थापन ।
- **फोहर व्यवस्थापन:** '३-आर' (Reduce, Reuse, Recycle) को अभ्यास।

३. व्यवहारिक सिकाई

हरित विद्यालयले दिगो विकासलाई किताबमा मात्र सीमित नराखी व्यवहारमा उतार्छ:

- विद्यालयमा करेसाबारी बनाउँदा विद्यार्थीले प्राङ्गारिक खेती र खाद्य सुरक्षा (Food Security) को महत्त्व बुझ्छन् ।
- बिरुवा रोप्दा र संरक्षण गर्दा जलवायु परिवर्तन (Climate Change) विरुद्ध लड्ने क्षमता विकास हुन्छ ।

दिगो विकास (Sustainable Development) र वातावरण संरक्षण (Environmental Protection)

दिगो विकास र वातावरण संरक्षण एकअर्काका पूरक हुन्। वातावरणको रक्षा नगरी गरिने विकास अल्पकालीन हुन्छ, र विकास बिनाको संरक्षणले गरिबी हटाउन सक्दैन। त्यसैले, "प्रकृतिलाई बचाउँदै समुन्नति हासिल गर्नु" नै यी दुईको साझा लक्ष्य हो । यिनीहरूबीचको अन्तरसम्बन्ध र मुख्य बुँदाहरू तल प्रस्तुत गरिएको छ:

दिगो विकासमा वातावरणको भूमिका

दिगो विकासका तीन स्तम्भ (अर्थतन्त्र, समाज र वातावरण) मध्ये वातावरण सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आधार हो। किनकि:

- **स्रोतको उपलब्धता:** उद्योग र कलकारखानाका लागि चाहिने कच्चा पदार्थ (पानी, काठ, खनिज) वातावरणबाटै प्राप्त हुन्छ ।
- **जीवनको आधार:** स्वच्छ हावा र सफा पानी विना मानव अस्तित्व सम्भव छैन ।
- **जलवायु सन्तुलन:** वनजङ्गलले कार्बनडाइअक्साइड सोसेर पृथ्वीको तापक्रम बढ्नबाट जोगाउँछ ।

वातावरण संरक्षणका लागि दिगो विकासका रणनीतिहरू

वातावरणलाई नोक्सान नपुर्‍याई विकास गर्न निम्न उपायहरू अपनाइन्छ:

- **नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग:** कोइला, पेट्रोल र डिजेलको सट्टा सौर्य ऊर्जा, जलविद्युत र वायु ऊर्जामा लगानी गर्ने। यसले वायु प्रदूषण घटाउँछ ।
- **हरित पूर्वाधार (Green Infrastructure):** सडक, पुल वा भवन बनाउँदा कम भन्दा कम रुख काट्ने र काटिएका रुखको सट्टा नयाँ वृक्षारोपण गर्ने ।
- **चक्रीय अर्थतन्त्र (Circular Economy):** वस्तुहरूलाई एक पटक प्रयोग गरेर फाल्नुको सट्टा पुनः प्रयोग (Reuse) र पुनःचक्रण (Recycle) गर्ने ।
- **जैविक विविधताको रक्षा:** दुर्लभ वन्यजन्तु र वनस्पतिहरूको बासस्थान (जस्तै राष्ट्रिय निकुञ्ज) लाई सुरक्षित राख्ने ।

दिगो विकास र वातावरणका विश्वव्यापी लक्ष्यहरू (SDGs)

संयुक्त राष्ट्र संघले तय गरेका १७ लक्ष्यहरूमध्ये धेरैजसो सिधै वातावरणसँग सम्बन्धित छन्:

- **लक्ष्य ६:** स्वच्छ खानेपानी र सरसफाइ ।
- **लक्ष्य ७:** सुलभ र स्वच्छ ऊर्जा ।
- **लक्ष्य १३:** जलवायु कार्य (Climate Action) ।
- **लक्ष्य १४ र १५:** जलमुनिका र जमिनमाथि रहेका जीवहरूको सुरक्षा ।

नेपालमा यसको सान्दर्भिकता

नेपाल जस्तो भौगोलिक रूपमा संवेदनशील देशका लागि दिगो विकास झनै आवश्यक छ:

- **सामुदायिक वन:** स्थानीय मानिसहरूले वन जोगाउने र त्यसबाट लाभ लिने मोडेल विश्वमै सफल मानिन्छ ।
- **पर्यटन:** हिमाल र वनजङ्गल सफा रहे मात्र नेपालमा पर्यटक आउँछन्, जसले अर्थतन्त्र दिगो बनाउँछ ।
- **विपद् व्यवस्थापन:** चुरे क्षेत्र र पहाडको जथाभावी दोहन रोक्दा बाढी र पहिरो जस्ता प्राकृतिक विपद् कम हुन्छन् ।

निष्कर्ष: हाम्रो जिम्मेवारी

वातावरण संरक्षण र दिगो विकासका लागि हामीले व्यक्तिगत स्तरमा निम्न कार्य गर्न सक्छौँ:

- **कम खपत (Reduce):** अनावश्यक सामान र ऊर्जाको प्रयोग घटाउने ।
- **प्लास्टिक मुक्त जीवन:** प्लास्टिकको झोलाको सट्टा कपडाको झोला प्रयोग गर्ने ।
- **चेतना फैलाउने:** विद्यालय र समुदायमा 'हरित विद्यालय' र 'स्वच्छ वातावरण' को महत्त्व बुझाउने ।

"हामीले यो पृथ्वी हाम्रा पुर्खाहरूबाट उपहार पाएका होइनौँ, हाम्रा सन्तानहरूबाट सापटी लिएका हौँ।" त्यसैले यसलाई सुरक्षित राख्नु हाम्रो परम कर्तव्य हो ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) नेपालको राष्ट्रिय चराको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) CITES (साइटिस) को पूरा रूप के हो ?

(ग) 'शून्य चोरी-शिकार वर्ष' (Zero Poaching Year) भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) कुनै दुईवटा संरक्षित घिसिने जन्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) दिगो विकासका तीनवटा खम्बाहरू के-के हुन् ?

(च) ३-आर (3Rs) सिद्धान्तको पूरा रूप लेख्नुहोस् ।

(छ) नेपालको कुन ऐनले वन्यजन्तु संरक्षणको मुख्य कानुनी आधार प्रदान गर्दछ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) संरक्षित वनस्पतिलाई कुन-कुन तीन श्रेणीमा वर्गीकरण गरिएको छ? उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ख) "नेपालको वन्यजन्तु सम्बन्धी कानुनी सजाय विश्वमै कडा मानिन्छ।" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ग) करेसाबारी व्यवस्थापनका कुनै चारवटा चरणहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) वातावरण प्रदूषणका मुख्य चार प्रकारहरू उल्लेख गर्दै तीमध्ये कुनै एकको संक्षिप्त परिचय दिनुहोस् ।

(ङ) हरित विद्यालयका मुख्य चारवटा स्तम्भहरू के-के हुन्? सूची बनाउनुहोस् ।

(च) दिगो विकास र वातावरण संरक्षणबीचको सम्बन्धलाई एउटा अनुच्छेदमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) नेपालमा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रणका लागि कुन-कुन निकायहरू कार्यरत छन्? ती निकायहरूको भूमिकाबारे चर्चा गर्नुहोस्।

(ख) वायु प्रदूषणका कारण, असर र नियन्त्रणका उपायहरू विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

(ग) "हरित विद्यालय दिगो विकासको प्रयोगात्मक थलो हो।" यस भनाइलाई हरित विद्यालयमा गरिने क्रियाकलापका आधारमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(घ) करेसाबारी र पुष्प बगैँचा निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू उल्लेख गर्दै यसको आर्थिक र वातावरणीय महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुहोस् ।

पाठ १३

दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन

आकस्मिक रूपमा कुनै पनि घटनाहरूबाट धनजनको क्षति हुनु नै विपद् हो । विपद्ले धनजनको ठूलो क्षति गर्दछ । विपद्ले पूर्वाधार, वातावरण र मानव सभ्यतामा नकारात्मक असर पार्दछ । सिद्धलेक गाउँपालिकामा भूकम्प बाढी पहिरो चट्याङ, आगलागी, हुरीबतास सडक दुर्घटना तथा खडेरी जस्ता विपद्हरूले असर पुऱ्याएका छन् ।

विपद् व्यवस्थापन

प्राकृतिक वा मानव सिर्जित प्रकोपबाट हुने क्षतिलाई कम गर्न र प्रभावितहरूलाई राहत तथा पुनर्स्थापना गर्नका लागि गरिने सम्पूर्ण योजनाबद्ध प्रयासलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ । यसमा विपद् आउनुअघि, विपद्को समयमा र विपद् पछि गरिने विभिन्न कार्यहरू समावेश हुन्छन् । विपद् भएपछि मात्र व्यवस्थापनमा नलागि विपद्को पूर्वानुमान गरी पूर्व सावधानीमा रहनु पर्छ । सिद्धलेक गाउँपालिकामा रहेका विपद्को जोखिमपूर्ण स्थानहरूको पहिचान गरी यसले पुर्‍याउने असर, क्षति तथा समाधानको उपायका बारेमा समुदायमा जानकारी दिई यसको जोखिम न्यूनिकरण गर्न सकिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापन चक्र

विपद् व्यवस्थापन चक्रमा तीन चरणहरू रहेका छन्:

(क) विपद् पूर्व

(ख) विपद्को समयमा

(ग) विपद् पश्चात

(क) विपद् पूर्व गर्नु पर्ने कार्यहरूः

१. विपद् सम्बन्धी योजना निर्माण गर्नु पर्छ ।

२. सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु पर्छ ।

३. विभिन्न सुरक्षा र संरक्षणका उपायहरू अपनाउनु पर्छ।

४. संरचना निर्माणका निश्चित मापदण्ड तोकी कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।
५. सामाजिक सञ्जाल मार्फत विपद्का कारक, असर तथा व्यवस्थापनका उपायको प्रचार प्रसार गर्नुपर्छ ।
६. आफ्नो समुदायमा घट्न सक्ने विपद्को सम्बन्धमा पूर्व आँकलन गर्नुपर्छ ।
७. विपद्सँग सम्बन्धित रही पूर्व अभ्यासका कार्य गर्नुपर्छ ।
८. विपद्को बेला आवश्यक पर्ने प्राथमिक उपचारका साधान, खाद्यान्न, इन्धन तथा अति आवश्यक पर्ने दैनिक प्रयोगका सामग्री सञ्चित गरेर राख्नुपर्छ ।

(ख) विपद्को समयमा

१. खोज तथा उद्धारको कार्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।
२. घाइतेहरूको उपचारको तत्काल व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।
३. पीडितलाई सुरक्षित स्थानमा सार्नुपर्छ ।
४. सही सूचना प्रवाह गर्नुपर्छ ।
५. खाद्यान्न तथा बसोबासको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
६. आपत्कालीन सामग्रीको व्यवस्थापना गर्नुपर्छ।
७. बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति बिरामी तथा महिलाको उचित रेखदेख गर्नुपर्छ ।
८. व्यक्तिगत तथा आधारभूत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।
९. सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्नुपर्छ ।

(ग) विपद्पश्चात

१. धनजनको क्षतिको आँकलन गर्नुपर्छ ।
२. पीडितहरूलाई राहत वितरण तथा पुनर्स्थापना गर्नुपर्छ ।
३. पीडित व्यक्ति र परिवारलाई मनोसामाजिक परामर्श दिने व्यवस्था गर्नु पर्छ ।
४. पुनर्निर्माणकार्यलाई प्रभावकारी बनाउनु पर्छ ।
५. सामाजिक सञ्जाल मार्फत सही सूचना प्रवाह गर्नुपर्छ ।
६. विपद्का पीडितलाई क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन प्रबन्ध मिलाउनु पर्छ ।
७. विपद्को लेखाजोखा गरी त्यसमा आधारित भई पूर्वतयारी गर्नुपर्छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिकामा विपद् व्यवस्थापनका संलग्न संघसंस्थाहरू

सिद्धलेक गाउँपालिकामा विपद् व्यवस्थापनमा सरकारी, गैरसरकारी, (NGOS / INGOs),सुरक्षा निकाय र सामाजिक संघसंस्थाहरू संलग्न छन् । यहाँ विपद् व्यवस्थापन मा रेडक्रस, स्काउट, ICDC (Integrated Community Development Campaign), प्रयास नेपाल, फाइडर, Action Nepal, सानाकिसान कृषि सहकारी लगाएत अन्य संघसंस्थाहरू संलग्न रहेका छन् । रेडक्रसले पूर्वतयारीको अवस्थामा चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, विपद्‌भइरहेको बेला खोज, उद्दार र आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने, क्षतिको विवरण संकलन गरी राहत वितरण गर्ने, रक्तसंकलन कार्य गर्ने गर्छ । विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरूले प्रभावित क्षेत्रमा खाद्यान्न, औषधी लत्ताकपडा वितरण र अस्थायी बसोबासको व्यवस्था गर्छन् । त्यस्तैगरी, ICDC धादिङ जिल्लामा क्रियाशिल एक गैरसरकारी संस्था हो, जसले विपद्‌व्यवस्थापन, पुनर्निर्माण, सिपमुलक तालिम जीविकोपार्जनमा सुधार जस्ता कार्यहरू गर्दछ । प्रयास नेपाल, फाईडर, Action Nepal, सानाकिसान कृषि सहकारी संस्थाले विपद् व्यवस्थापन, राहत वितरण, खानेपानी तथा सरसफाइको क्षेत्रमा काम गरी विपद् व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

विपद् व्यवस्थापनमा विद्यालय, विद्यार्थी र समुदायको भूमिका

(क) विद्यार्थीको भूमिका

- घर, बाटो तथा विद्यालयमा सुरक्षित ठाउँ पहिचान गर्ने,
- आफू भन्दा साना, जेष्ठ नागरिक तथा अशक्तलाई सहयोग गर्ने,
- सही सूचना मात्र प्रवाह गर्ने,
- आफूले जानेका र विपद् सम्वन्धी जानकारीमूलक कुराहरू समुदायमा सिकाउने,
- आफूले पनि सकेको सावधानी अपनाउने,

(ख) विद्यालयको भूमिका

- भौतिक संरचना विपद् प्रतिरोधी तथा अपाङ्गता मैत्री बनाउने,
- विपद्‌को समयमा खुला स्थान उपलब्ध गराउने,
- विपद्‌को समयको संकेत दिने,
- प्राथमिक उपचार तयारी अवस्थामा राख्ने,
- मनोपरामर्शको व्यवस्था गर्ने,

- विपद्को कारण र त्यसका असरको बारेमा समुदायलाई सचेत गराउने,
- विपद् जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरूको बारेमा छलफल, बहस र र्‍याली आयोजना गर्ने,
- विद्यालय आसपासका क्षेत्रमा विपद् जोखिमका क्षेत्रहरू पहिचान गरी आवश्यक कदम चाल्ने,
- विद्यालयले वृक्षारोपण र वनजङ्गलको संरक्षणका सम्बन्धमा भेला तथा छलफलको माध्यमबाट अभिभावक सचेतना गराउने,

(ग) समुदायको भूमिका

- समुदायमा निर्माण हुने भौतिक संरचना विपद्प्रतिरोधी, अपाङ्गतामैत्री बनाउने र बनाउन सहयोग गर्ने,
- विपद्को बेला समुदायका सबै मानिसलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने,
- मनोपरामर्शको व्यवस्था मिलाउने,
- विपद् आउन सक्ने कारण र असरका बारेमा समुदायमा छलफल गर्ने,
- स्थानीय बनजङ्गल संरक्षण गर्ने,
- बनजङ्गल नियन्त्रण गर्ने,
- पहिरो जाने ठाउँमा वृक्षारोपण गर्नुका साथै नदी किनारामा तटबन्ध निर्माण गर्ने,
- विपद् सम्भावित क्षेत्रहरू पहिचान गर्ने,
- विपद्मा परेकाहरूलाई उद्धार र सहयोग गर्ने

झटपटझोला

झटपटझोला (Emergency-go-bag) भन्नाले भुकम्प बाढी, पहिरो जस्ता प्राकृतिक विपद् वा आपतकालीन अवस्थामा तुरुन्त बोकेर सुरक्षित स्थानमा जान मिल्ने आवश्यक सामग्रीहरू राखिएको झोलालाई बुझिन्छ । यो झोला सजिलै पहुँच हुने स्थान वा मूलढोका नजिक तयारी अवस्थामा राख्नु पर्छ । यसमा हामीलाई आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू राखिन्छ । यसमा भएका सामानहरू पानीबाट सुरक्षित रहनुपर्छ । झटपटझोला सजिलै बोक्न सक्ने हल्का र सानो हुनुपर्छ । यो च्यातिने वा फुट्नेखालको हुनुहुदैन । यसमा भएका सामानहरू सजिलै निकाल्न सक्ने हुनुपर्छ । झटपट झोलामा राख्नुपर्ने सामानहरू:-

१.	खानेकुरा:- सातु,भुटेको मकै, चिउरा, दालमोठ, सुक्खा फलफूल कम्तीमा ३ दिन सम्म पुग्ने खानेकुरा र पानी राख्ने,

२.	औषधी: - नियमित रूपमा खाने औषधीहरू, सिटामोल, मलम,व्यान्डेज,जीवनजल, टोल, दुखाई कम गर्ने औषधी

३.	लत्ताकपडा: - न्यानो लुगा, पानी पर्दा लगाउने ज्याकेट, फेर्नेलुगा आदि

४.	कागजपत्रहरू - नागरिकता, राहदानी, जग्गाधनी प्रमाणपत्र, बैंकखाताको विवरण आदि ।

५.	टर्चलाइट, व्याट्री, मैनबत्ती, लाइटर आदि ।

६.	मोबाइल चार्जर, सानो रेडियो, सियो, धागो, सिट्टी

७.	चक्कु, परिचयपत्र, पैसा, महत्त्वपूर्ण सम्पर्क नम्बरहरू आदि ।

८.	सरसफाइका सामानहरू साबुन,मञ्जन, ब्रस, सेनिटाइजर महिलाहरूका लागि सेनिटरी प्याड आदि ।

झटपटझोलाको महत्त्व

१.	आपतकालीन अवस्थामा झटपटझोला हाम्रो सुरक्षाको प्रत्याभूति हो ।

२.	आपतकालीन अवस्थामा सामान खोज्न समय लाग्दैन ।

३.	हामी आफै तयार हुनुले आपत्कालीन अवस्थामा मनोवल बढाँउछ ।

४.	यसले हाम्रो परिवारको पनि सुरक्षा गर्छ ।

५.	यसले हामीलाई आपतकालीन अवस्थामा सुरक्षित रहन मद्दत गर्छ ।

६.	झटपट झोलातयार छ भन्ने कुराले हाम्रो मनमा एक प्रकारको शान्ति प्रदान गर्छ ।

झटपट झोला बनाउने तरिका

१.	एउटा सजिलै बोक्न सक्ने खालको बलियो झोला तयार गर्ने,

२.	खानेकुरा,औषधी,कागजपत्र,पैसा,सरसफाईका सामानहरू आदि झोलामा राख्ने,

३.	पानी र औषधी फेर बदल गरिरहने,

४.	झोलामा भएका सामानहरू को म्याद छ की छैन भनेर जाँच गर्ने,

५.	छिटो र सजिलै भेटिने ठाउँमा झटपट झोला तयारी अवस्थामा राख्ने

६. परिवारका सबै सदस्यहरूलाई झटपट झोलाको बारेमा जानकारी दिई कसरी प्रयोग गर्ने भनेर पनि सिकाउने,

क्रियाकलाप

(क) विपद् व्यवस्थापनका तीन चरणमा गर्नुपर्ने मुख्य क्रियाकलाप छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ग) सिद्धलेक गाउँपालिकामा विपद् व्यवस्थापनमा संलग्न रहेका साझेदारी संस्थाहरूको नाम लेखी कुनै एकको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) विपद् व्यवस्थापनमा विद्यार्थी, विद्यालय र समुदायको भूमिकाको छुट्टाछुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

(ङ) झटपट झोला भनेको के हो ? यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

हाम्रो सिद्धलेक विषय शिक्षकको सहयोग लिई विद्यालयमा झटपट झोलाको नमुना तयार गर्नुहोस् ।

पाठ १४

नैतिक व्यवहार र जीवन उपयोगी सिपहरू

परिचय

नैतिक व्यवहार र जीवन उपयोगी सिप मानिसको समग्र विकासका लागि अति आवश्यक पक्ष हुन् । नैतिक व्यवहार सहि गलत छुट्टाएर असल इमान्दार र जिम्मेवार तरिकाले व्यवहार गर्नु हो । यसले मानिसको भविष्य निमार्ण गर्छ । सरल तथा सत्य बोल्नु, अरूको सम्मान गर्नु, अनुशासनमा बस्नु, चोरी नगर्नु र सहयोगी बन्नु नै नैतिक व्यवहारका उदाहरण हुन् ।

नैतिक व्यवहार भएका व्यक्तिलाई समाजमा सम्मान र विश्वास प्राप्त हुन्छ । यस्तो व्यक्तिले समाजमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । त्यसैले प्रत्येक व्यक्तिले बाल्यकालदेखि नै नैतिक शिक्षा ग्रहण गर्नु पर्दछ । त्यसैगरी जीवन उपयोगी सिप भनेको दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने व्यावहारिक सिप हुन्, जसले मानिसलाई समस्या सामाधान गर्न, समय व्यवस्थापन, सहकार्य सञ्चार गर्ने सीप, सही निर्णय लिन र जीवनमा सफल हुन मद्दत गर्छ । निर्णय गर्ने सीप, समस्या सामाधान गर्ने सीप, समय व्यवस्थापन र आत्माविश्वास जस्ता सीपहरू जीवन उपयोगी सीप हुन । विद्यार्थी जीवनमा यी सीपहरू सिक्न अति आवश्क हुन्छ, किनकी यसले भविष्यमा आत्मनिर्भर बन्न सहयोग गर्छ । जीवनका विभिन्न चुनौतीहरू सामाना गर्न पनि यी सीपहरू उपयोगी हुन्छन् । यसले मानिसलाई असल बनाउन सहयोग गर्छ ।

क्रियाकलापः

यदि साथीले झुट बोल्यो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) नैतिक व्यवहार भनेके के हो ? कस्ता मानिसले समाजमा सम्मान पाउँछन् ?

(ख) जीवन उपयोगी सिप भनेको के हो ?

(ग) नैतिक व्यवहार किन आवश्क छ ?

(घ) कुनै दुईवटा जीवन उपयोगी सिपको नाम लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) ....बोल्नु नै नैतिक व्यवहार हो ।

(ख) .... व्यवहारले मानिसलाई सम्मान दिलाउँछ ।

(ग) अनुशासनले मानिसलाई ....बनाउँछ ।

(घ) जीवन उपयोगी सिपले समस्या ....गर्न मद्दत गर्छ ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) नैतिक व्यवहारका फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ख) जीवन उपयोगी सिपको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

सकारात्मक सोच (सकारात्मक चिन्तन)

परिचय

मानिस सोच्ने र विचार गर्ने प्राणी हो । मानिसले केही काम गर्नु अगाडि सोच बिचार गर्दछ । हामी विभिन्न सोचहरू बनाउँछौँ । देश समाज परिवार होस् वा व्यक्तिगत हाम्रा सोचहरू सबैका भलाईका लागि सोचेका हुन्छौँ । हाम्रा सोचहरू सधै सकारात्मक हुनुपर्दछ। सकारात्मक सोचका साथ अगाडि बढ्ने मानिसले जीवनको जस्तो सुकै कठिन मोडमा पनि खुशी हुन सक्दछ । नकारात्मक सोचले मानिसलाई दुखी बनाउँछ। हामीले हरेक कुरालाई सकारात्मक रूपमा लिनु पर्दछ । राम्रो लाई राम्रो र नराम्रोलाई नराम्रो नै हो भन्ने सोच हामीमा हुनुपर्दछ । जति नै अप्ठ्यार परिस्थितिमा पनि हामीमा सहन सक्ने क्षमता हुनुपर्दछ। दुःखमा नआत्तिने र सुखमा नमात्तिने बानी मानिसमा हुनुपर्दछ । त्यसैले सकारात्मक सोच भन्नाले जस्तो सुकै कठिन परिस्थितिमा पनि दुःखी र चिन्तित नभई त्यसको सामना गरेर अगाडि बढ्न

सक्नु नै सकारात्मक सोच हो । यसलाई असल व्यवहार पनि भनिन्छ । साथै असल व्यक्तिको संगत गर्ने सकारात्मक व्यवहार गर्ने सत्यको पहिचान गरी पास फेल, हार, जित जस्ता क्रियाकलापलाई सहर्ष स्वीकार्ने र आशावादी सोच राखी संवेग नियन्त्रण गर्नु नै सकारात्मक सोच हो । सकारात्मक सोच भएका मानिस सधैं खुसी रहन सक्छ । उसले सधै सफलता प्राप्त गर्न सक्छ ।

सकारात्मक सोचका मुख्य विषेशताहरू यस प्रकार छन् ।

१. समस्यासँग नडराउने
२. अरूसँग राम्रो व्यवहार गर्ने
३. आत्मविश्वास राख्ने
४. सधैँ राम्रो सोच्ने
५. असफलतालाई सिकाइको रूपमा लिने

सकारात्मक सोचका मुख्य अवस्था

१. आशावादी सोचहरू: यो अवस्थामा व्यक्ति भविष्यप्रति आशावादी भई म गर्न सक्छु भन्ने विश्वास राख्छ ।
२. समस्या समाधानको गर्ने अवस्थाः समस्या पर्दा नडराई सामाधानको उपाय खोज्ने सिप विकास हुन्छ ।
३. सत्यको पहिचानः कठिनाइ आउँदा नआतिने (पास, फेल तथा हारजित) को अवस्थामा धैर्य भई निरन्तर प्रयास गरी सत्यको पहिचान गर्ने अवस्था हो ।
४. समस्या समाधान गर्ने अवस्थाहरूः समस्या आएपछि समाधानको उपाय खोज्ने सोच विकास हुन्छ ।
५. सकारात्मक व्यवहारको अवस्थाः अरूसँग राम्रो व्यवहार गरी सहयोग गर्ने र सम्वन्ध राम्रो बनाउने अवस्था हो ।

सकारात्मक सोचका फाइदाहरू

१. जीवनमा सफलता प्राप्त गर्छ ।
२. आत्मविश्वास बढ्छ ।

३. समस्या समाधान गर्न सजिलो हुन्छ ।

४. मानसिक तनाव कम हुन्छ ।

५. सम्बन्ध राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ ।

६. सकारात्मक सोचले हामीलाई सफल र सुखी जीवन बिताउन मद्दत गर्छ। यसले जीवनलाई उज्यालो बनाउँछ ।

सकारात्मक सोचको विकास गर्ने उपायहरू

१. राम्रो कुरा सोच्ने बानी बसाल्ने

२. राम्रा साथीहरूको संगत गर्ने

३. नकारात्मक विचार हटाउने

४. लक्ष्य निर्धारण गरेर काम गर्ने

अभ्यास

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सकारात्मक सोच भएका व्यक्तिको दुईवटा गुण लेख्नुहोस् ।

(ख) सकारात्मक सोच भनेको के हो ?

(ग) सकारात्मक सोच किन आवश्यकता छ?

परियोजना कार्यः

सकारात्मक सोचले जीवनलाई सफल र सुखी बनाउछ । यसले भविष्य उज्यालो हुन्छ भन्ने शीर्षकमा कथा वा संवाद लेख्नुहोस् ।

सफलता

सफलता एउटा लक्ष्य हो । हामीले आफ्नो जीवनमा आफूले चाहेको उद्देश्यहरू पुरा गर्नु नै सफलता हो । मानिसले चाहेका काम पुरा गर्नु, प्रगती गर्नु, जीवनमा सन्तुष्टि पाउनु नै सफलता हो । सफलता व्यक्ति अनुसार फरक फरक हुन्छन् । विद्यार्थीले राम्रो अंक ल्याउनु सफलता हो भने किसानले राम्रो उत्पादन गर्नु सफलता हो । सफल हुन मानिसले मुख्य यी तीन कुरा पालना गर्नुपर्छ ।

१. संघर्ष
२. समय व्यवस्थापनः
३. सकारात्मक सोच

सफलताको मुख्य तत्त्व

(क) लक्ष्य निर्धारणः के निर्धारण गर्ने हो स्पष्ट हुनुपर्छ
(ख) मिहिनेत गर्नुः किसानले राम्रो उत्पादन गर्नु
(ग) धैर्यताः असफल हुँदा पनि धैर्य भई बस्नुपर्छ । हार मान्नु हुँदैन ।

सफलताको सुत्रहरू

१. दैनिक कार्यतालिका बनाइ अध्ययन गर्ने
२. पुस्तकालय तथा प्रयोगशालामा रहेका नयाँ विषयवस्तुहरू खोजी गरी अध्ययन गर्ने
३. नकारात्मक बानी हटाउने
४. जिज्ञासु भई पढ्ने बानीको विकास गर्ने
५. शिक्षक तथा अभिभावकले भनेको मार्गमा हिड्ने
६. राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय ख्याती प्राप्त व्यक्तिको जीवनी पढ्ने
७. गल्ति नदोर्याउने
८. समयको परिपालना गर्ने
९. शारीरिक कसरत तथा व्यायाम गर्ने

रामबहादुर घलेको सफलता को (कथा)

सिद्धलेक गाउँपालिकाको कुनै गाउँमा रामबहादुर नाम गरेका एकजना बस्थे । उनको पाँच जनाको परिवार थियो । उनको थोरै मात्र जमिन थियो। त्यही जमिनमा खेती गरेर उनले आफ्नो परिवार पाल्दै

आएका थिए । शुरुका दिनहरूमा त्यति जमिनको खेतीले उनलाई परिवार पाल्न धौ धौ परेको थियो। छोराछोरीलाई शिक्षा दिन विद्यालय पठाउन पनि कठिन थियो ।

एकदिन गाउँपालिकाले कृषि सम्वन्धि तालिम सञ्चालन गरेको थियो । रामबहादुर घलेले पनि उक्त तालिममा भाग लिने अवसर प्राप्त गरे । त्यस तालिमबाट उनले कृषि सम्वन्धि नयाँ - नयाँ प्रविधिका कुराहरू सिके । उन्नत जातको बिउ, मलको प्रयोग गर्ने तरिका, रोग किरा कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने कुरा जानकारी लिए ।

उनी नयाँ जोश र जाँगरकासाथ आफ्नो घर फर्केर आफूले सिकेका कुरा आफ्रनो खेतमा प्रयोग गर्न थाले । शुरुमा त उनको खेती गर्ने तरिका प्रति गाउँलेले खिसी गरी हाँसोमा उडाए । तर पनि कति विचलित नभई आधुनिक तरिकाले खेती गर्ने काममा तल्लिन रहे ।

समय बित्दै गयो । रामबहादुरको खेतमा अरूको भन्दा धेरै राम्रो तरकारी अन्न फल्न थाल्यो । उनले आफूले खाएर बचेको अन्न र तरकारी बजारमा लगेर बेच्न थाले । त्यसबाट भएको आम्दानीबाट अहिले उनले सडक छेउमा दुई तले पक्कि घर निर्माण गरेका छन् । छोराछोरीलाई राम्रो शिक्षा पनि दिएका छन् । भविष्यको लागि उनले बैंकमा वचत समेत गरेका छन् । उनको मेहेनत, परिश्रम र आधुनिक कृषि प्रणाली अपनाउदा पाएको सफलताको कारण उनी सिद्धलेक गाउँपालिकाबाट असल किसानको रूपमा सम्मानित पनि भएका छन् । अहिले उनीलाई सिद्धलेक गाउँपालिका कै असल किसानको रूपमा सबैले चिन्छन् ।

आजभोलि अरू किसान पनि उनीसँग नयाँ तरिकाबाट खेती गर्न सिक्दैछन् । अहिले रामबहादुर विभिन्न ठाउँमा कृषि सम्वन्धि तालिम सञ्चालन गर्न जान्छन् । उसको सफलताले गाउँको विकासमा सहयोग पुगेको छ । रामबहादुरको कथाबाट हामीले मेहनत, धैर्यता र इच्छाशक्ति भए सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने शिक्षा पाउँछौँ ।

परियोजना कार्यः

समुदायमा गई कुनै एक सफल व्यक्तिलाई भेट्नुहोस् र उहाँले कसरी सफलता प्राप्त गर्नुभयो सोधेर लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) सफलता भनेको के हो ?

(ख) सफल हुन के के आवश्यक छ ?

(ग) रामबहादुरको घर कहाँ छ ?

(घ) सफलता पाउन के के कुरा पालना गर्नुपर्छ ?

(ङ) रामबहादुरले कसरी सफलता पाए ?

२. **लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।**

(क) सफलताका सुत्रहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ख) सफल हुन विद्यार्थीले कस्ता कस्ता व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ग) सफलताको परिचय दिइ यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) रामबहादुरको जीवनमा आएको परिवर्तनको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ङ) परिश्रमी र धैर्य भए सफलता पाइन्छ, भन्ने कुरा रामबहादुरको कथाको आधारमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तलको जिवनीको अंश पढी सोधिएका प्रश्नको उतर लेख्नुहोस् ।

महावीर पुन नेपालका एक प्रेरणादायी व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । उहाँको जन्म म्याग्दी जिल्लामा भएको हो। सानो गाउँमा हुर्किनु भएको उहाँले धेरै कठिनाइहरू पार गर्दै आफ्नो लक्ष्य पूरा गर्नुभयो ।

उहाँले गाउँमा आधुनिक कृषि र प्रविधिको प्रयोग गरेर किसानहरूको जीवन सुधार्न ठूलो योगदान दिनुभयो। उहाँले इन्टरनेट सेवा गाउँसम्म पुऱ्याएर किसानहरूलाई नयाँ तरिका सिक्न सहयोग गर्नुभयो।

उहाँको मेहनत र समाजप्रतिको सेवाभावका कारण उहाँ सफल बन्नुभयो। उहाँले सधैं "काम गर, देश बनाउ" भन्ने सन्देश दिनुहुन्छ ।

स्थानीय सिप र जीवन निर्वाह

परिचय

स्थानीय सिप भन्नाले कुनै पनि समुदायमा परम्परागत रूपमा सिक्दै आएको काम गर्ने कला वा क्षमता हो । यो दैनिक आवश्यकता पुरा गर्ने प्रक्रिया हो । यस्ता सिपहरूबाट मानिसको जीवन निर्वाह हुन्छ । स्थानीय सिपले मानिसको आम्दानी

बढ्छ । नेपालमा विभिन्न ठाउँमा यस्ता सिपहरू पाइन्छ । जीवन निर्वाह भन्नाले आफ्नो दैनिक जीवन चलाउन आवश्यक खाना, लता कपडा, बास आदि जुटाउने प्रक्रिया हो । बाच्नका लागि गरिने कामहरूलाई नै जीवन निर्वाह भनिन्छ । जस्तै मानिसले पसल गरेर, खेती गरेर, नोकरी गरेर आम्दानी गरी जीवन निर्वाह गर्दछन्।

स्थानीय सिप जीवन निर्वाहको आधार हो । आफ्नो सिपलाई प्रयोग गरेर काम गयो भने सजिलै जीवन निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

समुदायमा हाल अवलम्बन भईरहेका र सम्भावित सिप तथा पेशाहरू

सिद्धलेक गाउँपालिका जस्तो ग्रमिण स्थानीय सिप र जीवन निर्वाह सम्वन्धी पेशा समुदायको आवश्यकता, स्रोत र परम्परामा आधारित हुन्छ । यहाँ हाल चलिरहेका र भविष्यमा सम्भावना भएका सिप तथा पेशाहरू यस प्रकार छन् ।

हाल समुदायमा भईरहेका सिप तथा पेसाहरू

१. कृषि सम्वन्धि सिप

अन्नः धान, मकै, कोदो, गहुँ खेती

तरकारीः आलु, बन्दा, घिरौँला, लौका, काक्रा, गोलभेडा, काउली, साग आदि ।

जैविक खेती गाउँघरमा बढि भएको पाईन्छ ।

२. पशुपालनः गाई, भैसी, बाख्रा, मौरी, कुखुरा (दुध, अन्डा, मह, मासु उत्पादन गरी आम्दानी गरिन्छ ।

३. हस्तकला र घरेलु उधोगहरूः ढाका बुनाइ सिद्धलेक ४ आधामारा र सारङ्गी निर्माण सिद्धलेक ३ ढवाडी

४. घरेलु परिकारः गुन्द्रुक, सुकुटी, अचार आदि।

५. बाँस तथा निगालोका सामनहरूः डोको, डालो, नाङ्लो, थुन्से)

६. पराल वा खोस्टाबाट बनेकोः गुन्द्री, जुता, सुकुल, चकटी आदि ।

७. श्रम तथा सिपः

डकर्मीः घर, विद्यालय निर्माण

सिकर्मीः काठको काम, फर्निचर निर्माण, घर निर्माण तथा मर्मत

प्राविधिक सिपः घडी, रेडियो, मोवाइल मर्मत

८. साना व्यापारः किराना पसल, कपडा पसल(स्थानीय बजारमा बिक्री) होटल तथा खाजाघर

भविष्यमा गर्न सकिने सम्भावित पेशा तथा सिपहरू

व्यावसायिक कृषिः तरकारी, फलफुलको व्यावसायिक खेती,च्याउ खेती

मौरी पालनः (मह उत्पादन)

कुखुरा पालनः मासु, अण्डा उत्पादन, माछा पालन

गाई, भैसी पालनः दुध उत्पादन

पर्यटन तथा होमस्टेः गाउँघरमा होमस्टे बनाइ स्थानीय खाना, सँस्कृति, प्राकृतिक स्थल, धार्मिक स्थलको अवलोकन गराइ आम्दानी गर्ने ।

प्राविधिक सिपः मोवाइल मोटरसाइकल, इलेक्ट्रोनिक्स, प्लम्बिङ, सिलाइकटाइ ब्युटिसियन आदि

डिजिटल सिपहरूःकम्प्युटर तथा डिजिटल मार्केटिङ

साना उद्योगहरूःमैनबत्ती, साबुन, अगरबत्ती, झोला, कुचो निर्माण आदि

स्थानीय स्रोत र सिपलाई प्रयोग गरेर आत्मनिर्भर भई जीवन जिउन सम्भव छ । परम्परागत सिपलाई आधुनिक प्रविधिसँग जोड्दा अझ बढि आम्दानी र रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ ।

सम्भावित पेशाको महत्त्व

- आत्मनिर्भर बन्न सहयोग
- आयआर्जन बढ्छ ।
- बेरोजगारी घट्छ ।
- स्थानीय सिपको सदुपयोग

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय सिप भनेको के हो ?

(ख) जीवन निर्वाह भनेको के हो ?

(ग) स्थानीय सिप र जीवन निर्वाह बिच कस्तो सम्बन्ध छ ?

(घ) स्थानीय सिपको कुनै चार वटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

२. लामो उतर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय सिप र जीवन निर्वाहको परिचय दिई यसको अन्तर सम्बन्ध कस्तो रहेको छ ?

(ख) स्थानीय सिपको आवश्यकता र जीवन निर्वाहको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

सिपको व्यावहारिक प्रयोग

परिचय

बारा

मासको पिठोबाट बनाइने स्वादिलो खाने कुरालाई बारा भनिन्छ। यो खाने कुरा विषेश गरेर माघे सक्रान्तिमा पकाईन्छ। नेवारी समुदायमा बारा पकाउने चलन बढि रहेको पाईन्छ । यसलाई नेवारी खानाको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । यसलाई तिन तरिका बाट पकाउन सकिन्छ। सादा मासु मिसाएर अण्डा मिसाएर बनाउन सकिन्छ । यसलाई पकाउन चाहिने आवश्यक सामग्री र पकाउने विधि तल उल्लेख गरिएको छ ।

आवश्यक सामग्री

* मासको पिठो
* नुन
* बेसार
* अदुवाको रस
* अण्डा मासु
* तेल
* जिरा धनिया
* पानी

बारा पकाउने विधी

- मासलाई दुई टुक्रा हुने गरी पिसेर दाल बनाउने ।
- उक्त दाललाई रात भरी पानीमा भिजाउने ।
- भिजेको दाललाई मिचेर बोक्रा निकाल्ने र ४ /५ पटक पखाल्ने ।
- थोरै पानी राखेर मिक्चरमा पिस्ने ।
- पिसेको लेदोमा नुन बेसार अदुवाको रस मिसाएर मजासँग चलाउने ।
- जिराको धुलो र धनियाँको पेष्ट पनि मिसाउन सकिन्छ ।
- एउटा भाडामा तेल तताउने ।
- हातमा अलिअलि तेल लगाएर गोलो रोटी जस्तै गरेर बारा बनाउने ।

- तातेको तेलमा फर्काई फर्काइ गोल्डेन ब्राउन हुने गरी पकाउने ।
- अब बारालाई पिलेटमा राखेर खान तयार भयो ।

मासु बारा

मासुको किमा बनाई मासको पिठोमा मिलाउने र नुन, बेसार, धनियाँ, लसुन, अदुवाको पेष्ट मिसाएर गोलो रोटी जस्तै आकार बनाइ तेलमा पकाएर मासु बारा बनाउन सकिन्छ । साथै अण्डा बारा पनि त्यसै गरी अण्डा मिसाएर पकाइन्छ ।

मासको फुरौला

फुरौला मासको पिठोबाट बनाइने एक प्रकारको खानेकुरा हो । यो विशेष गरी माघे सक्रान्ति तथा पितृकार्यमा पकाउने गरिन्छ । यो नुनिलो र स्वादिलो खानेकुरा हो । यसलाई पकाउन चाहिने सामग्री र विधि तल उल्लेख गरिन्छ।

आवश्यक सामग्रीः मासको पिठो, अदुवाको रस, तेल, बेसार,धनियाँको पेष्ट,जिराको धुलो

पकाउने विधि

- मासलाई केलाएर दाल बनाउने ।
- एक रात पानीमा भिजाएर राख्ने ।
- भिजेको दालको माडेर बोक्रा फल्ने ।
- ४/५ पटक पखालेर थोरै पानी राखेर पिस्ने ।
- एउटा गहिरो भाडामा राखेर स्वाद अनुसारको नुन अदुवाको रस बेसार जिरा धनियाँको पेष्ट मिसाएर राम्रो सगँ मुछने ।
- एक छिन मसला भिज्नको लागि छोपेर राख्ने ।
- एउटा भाँडामा तेल तताउने ।
- मुछेको पिठोलाई साना साना डल्ला पारेर तातेको तेलमा पकाउने ।
- ग्यास वा आगोलाई मिडियम साइजमा बालेर फर्काइ फर्काइ पकाउने ।
- अब यसलाइ पिलेटमा राखेर खान तयार भयो ।

क्रियालाप

(क) आलुचप बनाउने सामग्री तयार गरी शिक्षकको सहयोगमा आलुचप बनाउनुहोस् ।

(ख) साथीसँग मिलेर शिक्षकको सहायतामा विद्यालयमा मासको बारा र फुरौला बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आलुचप बनाउन चाहिने सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) फुरौला बनाउन चाहिने सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) फुरौला बिषेश गरी कुन पर्वमा पकाईन्छ ।

२. दिइएका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आलुचप बनाउने तरिका बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ख) फुरौला बनाउने बिधि उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्यः

आफ्नो वडामा रहेको कुनै खाजाघर वा होटलमा गई मःम तथा चाउमिन बनाउने तरिका बुँदागत रूपमा टिपोट गरी कक्षामा देखाउनुहोस् ।

दुना टपरी

दुना

दुईवटा पातलाई उल्टो सुल्टो मिलाएर सिन्का खुटी बनाइने पातको कचौरालाई दुना भनिन्छ । दुईवटा पात लिई उल्टो सुल्टो फर्काइ चोर औंलाले दुवैतिरबाट दोबारेर बुढी औंलाले थिचि मिलाउने र सिन्का खुट्ने वा सिलाउने गरी दुना तयार गरिनेछ । आजकाल मेसिनबाट पनि दुना बनाउने चलन आएको छ।

टपरी

सालको पातलाई गाँसेर बनाएको थाललाई टपरी भनिन्छ । टपरी पुजाआजा चाडपर्व भोजभतेर तथा मृत्यु कर्ममा प्रयोग गरिन्छ । नेपाली समाजमा सालको पातलाई शुद्ध वस्तुको रूपमा लिईन्छ। यो पहाड तराइ जतातते पाइने हुनाले सर्वसुलभ छ। आजकाल बजारमा कागज तथा प्लाष्टिकका पिलेटहरू प्रशस्त पाईन्छ। यसको प्रयोग बढ्दै आएको भएता पनि हाम्रो नेपाली समाजमा पुजा, विवाह व्रतबन्ध, किरिया श्राद्ध आदिमा सालको पात नभई नहुने परम्परा छ । टपरीलाई भोज भतेरमा थालको सट्टामा प्रयोग गर्ने चलन पनि छ । आफ्नै वनपाखामा पाईने शुभ र अशुभ दुवै कार्यमा प्रयोग हुने भएकाले हुनाले यसको ज्यादै नै महत्त्व रहेको छ।

सिद्धलेक गाउँपालिका अन्तर्गत वडानं ४ गौथलेमा गाउँपालिकाको सहयोगमा मेशिन उपलब्ध गराई टपरी उधोग सञ्चालन गर्दै आएका छन्। स्थानीय महिलाहरूले उक्त दुना टपरी जिल्लाका विभिन्न ठाउँमा बिक्री वितरण गरी आय आर्जन गरेको पाईन्छ ।

टपरी बनाउने तरीका

- सालको पात टिपेर ल्याउने ।
- बाँसको कट्टेरा चिरेर मसिनो सिन्का बनाउने ।
- पातको टुप्पा चुडेर फाल्ने ।
- उल्टोपट्टि रहेको धर्सा फल्ने यसो गर्दा पात भाचिने च्यातिने डर हुदैन ।
- दुईवटा उत्रै पात लिने र त्यसलाई उल्टो सुल्टो पारेर तल माथि फर्काएर मिलाउने ।
- फेरि उत्रै दुईवटा पातलिएर तल माथि फर्काएर अघि मिलाएको पातको छेउ छेउमा मिलाउदै जाने माथि पट्टिको पातलाई दोबारेर सिन्काले खुट्दै वा सिलाउदै जाने ।
- फेरी यसै गरी चारैपट्टि फेरामा पात सिन्काले गास्ने र स्वस्तिक चिन्ह जस्तै वा गोलो बनाउने।

- अब चारैतिरबाट फेरा/ घेरा बनाई सकेपछि जोर्नी परेको भागबाट माथिल्लो पातलाई दोबारेर सिन्का खुटी उठाउने ।
- बिटमा लामो छोटो देखिएमा दोबारेर सिन्का खुट्ने र मिलाउने ।
- अब पछाडिको भागमा सिन्का खुटेर नमिलेको भाग मिलाउने ।

यसरी टपरी तिनकुने चारकुने घुमाउने विभिन्न थरी बनाउन सकिन्छ। टपरी एक पटक प्रयोग गरीसके पछि फेरी प्रयोग गर्न मिल्दैन । यसलाई पोल्ने वा मल बनाउने गर्नुपर्छ। साथै सालको पातबाट खोरी बोगता पनि बनाउन सकिन्छ।

कुचो

कुचो घर आँगन अफिस बढार्न प्रयोग गरिने एक प्रकारको औजार हो । यो बाबियो खर तथा अम्रिसोबाट बन्दछ। अम्रिसो पूर्वी नेपालको प्रमुख उत्पादन हो । यसलाई घरमा बसेर सजिलै निर्माण गर्न सकिन्छ। यो तेति खर्चिलो र महँगो पनि हुदैन । अहिले बजारमा आधुनिक घर अफिस सफा गर्ने प्लाष्ट्रिक तथा अन्य आधुनिक घर अपिस सफा गर्ने सामग्री साधन तथा मेशिनहरू पाईन्छ । तर पनि अम्रिसाको कुचोको माग पनि उत्तिकै रहेको पाईन्छ। बाँबियो को कुचो लोप हुदै गए को भएता पनि गाँउघर तिर यसको प्रयोग अझै भएको पाईन्छ। कुचोलाई लक्ष्मिको प्रतिक मानेर तिहारमा पुजा गर्ने चलन छ। वास्तुशास्त्र अनुसार कुचोलाई ठाढो पारेर राखे सत्रु लाग्ने साँझमा बढार्यो भने धन नाश हुने र घर अपिसमा देख्ने ठाँउमा राख्यो भने काम असफल हुने भनाई पनि छ।

बाबियोको कुचो

अहिले सरसफाइ गर्ने विभिन्न प्रकारको मेशिनहरू आइरहेका छन्। तर पनि गाउँघर तिर जहाँ बाबियो पाईन्छ त्यहा अझै बाबियोको कुचो प्रयोग गर्ने चलन रहिरहेको छ। यो दरो र बलियो हुने हुदा एक वर्ष भन्दा बढि टिकाउ हुन्छ। यसलाई धान कोदो बढार्न प्रयोग गरिन्छ।

बाबियोको कुचो बनाउने तरिका यस प्रकार छ।

- सर्वप्रथम एकमुठी बाबियो लिने र ३ / ४ घण्टा पानीमा भिजाउने।
- भिजेको बाबियोलाई थोरै लिएर लामो तोरन बाट्ने वा तोरनको सट्टा सुतरी प्लाष्टिकको डोरी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- अब मुठ्ठीमा अटाउने गरी ठिक्क एक मुठी भिजेको बाबिँयो लिने र छाान्ने वा छिल्कने गरेर तयार पार्ने।
- टुप्पो भन्दा केही तल र फेदभन्दा केही माथि करीव ४ अमल जतिमा तोरनले बाध्ने।
- बाधेको बाबिँयोलाई चारैतिर फिजाउनेर बुढी औला जति बाबियोको पयो लिने र बटार्ने फेरि अर्को पयो लिने र बटार्ने तेस्रो पयो लिएर पनि त्यसै गरी बटार्ने।
- तेस्रो सरोले पहिलेको दुईवटालाई खप्टाउने र फेरी अर्को सरो लिई तेसै गरी २/२ वटालाई पुरै राउण्ड बनाउने। तल आएकोलाई तल समाउन र बुढी औला माथि आएकोलाई छोडदै जाने।
- अन्तिममा बाँकी रहेको दुईवटाले शुरुमा लिएको दुईवटा पयोलाई अलि माथि उठाई एउटा पयो माथिबाट र अर्को पयो तलबाट छिराइ लक गर्ने।
- अब भुइँमा राखेर सरोलाई तन्काउदै तान्दै खिच्दै गरेर कसिलो बनाउने
- अब गोलाकार रूपमा लक भएको कुचोलाई कस्न चोर औलालाई भित्र पारेर तोरनले माथिबाट घुमाउदै कस्दै गर्नुपर्छ। तोरनका दुई टुप्पा जोडेर गाठो पारी कसु पर्दछ ।
- टुप्पोलाई चुल्ठी पारेर अचानोमा राखेर काट्ने झुस झुत्रा काटेर सफा बनाउने। यसरी बाबियोको कुचो बढार्न तयार हुन्छ।

अम्रिसाको कुचो

घर तथा कार्यलय सफा गर्नका लागि चाहिने उपयुक्त साधन कुचो हो । त्यस मध्ये अम्रिसाको कुचो पनि एक हो । यो पूर्वी पहाडी भेक इलाम तिर पाईने घाँसको फुर्को हो। हिन्दु धर्मालम्बीहरूले कुचोलाई लक्ष्मिको प्रतिक मानेर पुजा गर्छन्। अम्रिसोलाई व्यावसायिक रूपमा खेती गरी बिक्रि बितरण पनि गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **सालको पात टिपेर ल्याउनुहोस् र कक्षाकोठामा शिक्षकको सहायता लिई दुना टपरी बनाउन अभ्यास गर्नुहोस् ।**

२. **अम्रिसो र बाबियो जम्मा गरी कुचो बनाउन अभ्यास गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।**

(क) हिन्दु धर्म अनुसार कुचोलाई कुन देवताको प्रतिक मानिन्छ ?

(ख) वास्तुशास्त्र अनुसार साझमा बढार्यो भने के हुन्छ?

(ग) टपरीलाई कुन कुन काममा प्रयोग गरिन्छ ?

२. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।**

(क) टपरी बनाउने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) कुचो बनाउने तरिका बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) तपाइको गाउँपालिकामा रहेको टपरी उधोगको स्थलगत भ्रमण गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्।

(ख) आफ्नै गाउँपालिका भित्र भएको अंम्रिसो खेतीको अवलोकन गरी यसको उत्पादन बिक्री तथा बजार व्यवस्थापन बारे जानकारी लिनुहोस् ।

पाठ १५

योग, आयुर्वेद र खेलकुद

योगको परिचय

व्यक्ति स्वस्थ रहनको लागि योगको बारेमा उचित ज्ञान लिनु आवश्यक छ। योग शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक पक्षको संयोजन हो। योगको अर्थ 'जोड्नु' वा 'मिलाउनु' भन्ने हुन्छ। यसले व्यक्तिको शरीर, मन र आत्मालाई परमात्मासँग मिलाउनु वा जोड्नु भन्ने अर्थ लाग्छ। योगले मानिसको शरीर स्वस्थ, तन्दुरुस्त हुन्छ। योगमा आसन र प्रणायाम जस्ता पक्षहरू हुन्छन्। यसले तनाव व्यवस्थापन गर्न र व्यक्तिको आध्यात्मिक पक्षलाई जागरूक बनाउन मद्दत गर्छ। योग अभ्यास गर्नको लागि योगका तरिका, वातावरण, सावधानी, फाइदा, बेफाइदा जस्ता पक्षहरूको जानकारी हुनुपर्छ। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि योगका आठ अंगहरू हुन्। नियमित रूपमा योगको अभ्यास गर्दा यसका आवश्यक नियमहरू पालना गर्नुपर्छ। यो व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ बनाउने महत्त्वपूर्ण तरिका हो।

दिनचर्या र रात्रीचर्या

दिनचर्या

हामीले दिनैपिच्छे गर्नुपर्ने अथवा गरिएको हाम्रो आयुलाई लामो सुखद बनाउन सहयोगी आचरणलाई दिनचर्या भनिन्छ। स्वास्थ्यका लागि अपनाउनु पर्ने दैनिक गतिविधिलाई आयुर्वेदमा दिनचर्या भनिएको छ। सामान्यतया एक दिन भन्नाले बिहान सूर्योदयदेखि भोलिपल्टको सूर्योदय सम्मको २४ घण्टाको समयलाई बुझ्ने गरिन्छ। दिन सत्कार्यका लागि भएकोले यसमा कार्यको अपेक्षा राखिन्छ। हाम्रो असल स्वास्थ्य कायम राख्नको लागि बिहान उठेदेखि बेलुका सुत्ने बेलासम्म गर्नुपर्ने आहार-विहार, विचार सदाचार

क्रियाकलापहरूलाई अवलम्बन गर्नु पदर्छ। मानिस निरोगी एवं स्वस्थ रहनका लागि सन्तुलित दिनचर्या आवश्यक हुन्छ। यसको अर्थ सुत्ने र उठ्ने समय तालिका, खाने, काम गर्ने समय तालिका आदि व्यवस्थित र नियमित हुनुपर्छ। प्रत्येक दिन बिहान ३० देखि ४५ मिनेटसम्म व्यायाम गरिसकेपछि शीतल पानीले नियमित स्नान गर्नुपर्छ। यसका साथै व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान आदिलाई दिनचर्याको हिस्सा बनाउनु

पर्छ। बिहान सूर्योदय अघि उठ्नु, शौच गर्नु, व्यायाम गर्नु, ध्यान गर्नु, नास्ता गर्नु राम्रो दिनचर्याको सुरुवात हो। त्यसैले हामीले हरेक दिनको सुरुवात असल कार्यबाट गर्नुपर्छ। सकारात्मक सोचका साथ थालनी गरिएका कार्यहरूको परिणाम पनि सकारात्मक नै हुन्छन्। दिनको समयमा बढी श्रम गर्नुपर्ने भएकोले उपयुक्त भोजनको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

दिनचर्याका मुख्य क्रियाकलापहरू:

१. बिहान समयमै उठी शौच, सरसफाइ, योग, ध्यान, व्यायाम गर्ने र स्वास्थ्यकर खाना खाने।

२. आफ्नो कार्यस्थल विधालयमा सक्रिय सहभागिता, सिर्जनात्मक, उपलब्धिमूलक कार्य गर्ने।

३. दिउँसो सन्तुलित र काम अनुसारको खाना खाने।

४. व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने।

५. आफू स्वस्थ रहन शारीरिक सक्रियता बढाउने खालका कार्य गर्ने।

६. दैनिक रूपमा ३० मिनेट देखि १ घण्टासम्म हिँड्ने बानी विकास गर्ने।

७. खाना खानुभन्दा ३० मिनेट अगाडि र खाना खाएपछि ३० मिनेट पछाडि मात्र पानी पिउने।

८. शुद्ध ताजा फलफूल, मौसम अनुसारको तरकारी, मसला नभएका सात्विक खाना हुन्। त्यसैले, हामी स्वस्थ रहनका लागि सात्विक खाना खानुपर्छ।

क्रियाकलाप

(क) दिनको समयमा तपाईले गर्ने गरेका क्रियाकलापहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

रात्रीचर्या

स्वस्थ निन्द्रा र शारीरिक आरामका लागि रात्रीकालीन समयमा अपनाइने उचित आचार, व्यवहार र क्रियाकलापहरूलाई रात्रीचर्या भनिन्छ। व्यक्ति स्वस्थ रहनका लागि जति दिनचर्याको महत्त्व हुन्छ त्यति नै रात्रीचर्याको पनि उत्तिकै महत्त्व रहन्छ। रात्रीचर्या स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यसले शरीरलाई पूर्ण आराम दिई मानसिक शान्ति, पाचन प्रक्रिया सुधार्न र दीर्घ जीवन प्राप्त गर्न सहयोग गर्दछ। यो आयुर्वेदमा वर्णन गरिएको स्वस्थ जीवन शैलीको एक प्रमुख अंग हो। रातीको समय शयन वा निद्राका लागि छुट्टाइएको हो। मानिसले दिनको समयमा विभिन्न स्थान विशेष पेसा, व्यवसाय क्षमता, स्वभाव, आवश्यकता, बाध्यताका आधारमा विभिन्न क्रियाकलाप गरिरहेका हुन्छन्। दिनभरिको काम,

आहार, विहार, विचार, व्यायाम, व्यवसाय र श्रम आदिका कारणले थकित भएका शारीरिक संयन्त्रलाई पर्याप्त आराम दिएर पुनः दुरुस्त र ताजा बनाउनु निद्राको उद्देश्य हो। त्यसैले रातीको समय उचित समयमा सुत्ने र उठ्ने गर्नुपर्छ जसले हाम्रो शरीरलाई स्फूर्ति प्रदान गरी कार्यप्रतिको जाँगर बढाउने र शरीरमा सकारात्मक ऊर्जा बढाउने कार्य गर्दछ। स्वस्थ रात्रीचर्याका केही मुख्य पक्षहरू निम्नानुसार रहेका छन्:

१. समयमै भोजन: पाचन शक्तिलाई विचार गर्दै साँझको समयमा हल्का र सन्तुलित भोजन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।
२. निद्राको महत्त्व: शरीर र मनलाई आराम दिन पर्याप्त र समयमै सुत्न आवश्यक छ।
३. स्वस्थ आचार र व्यवहार: सुत्नु अघि शान्त वातावरण बनाउने र नकारात्मक चिन्तनबाट टाढा रहने।

रात्रीचर्याका प्रमुख क्रियाकलापहरू:

१. सुत्नुभन्दा २-३ घण्टा अगाडि सन्तुलित र हल्का खाना खाने।
२. खाना पछि दाँत माझ्ने, अनुहार सफा गर्ने र ओछ्यान सफा गर्ने।
३. खाना खाएपछि केही समय हल्का हिँड्ने।
४. सुत्नुभन्दा १ घण्टा अघिदेखि मोबाइल, टि.भी. वा कम्प्युटर बन्द गर्ने।
५. ध्यान योग वा किताब पढ्ने जसले तनाव कम गर्छ।
६. भोलिपल्टको कामको सूची बनाउने जसले दिमागलाई हल्का बनाउँछ।
७. हरेक दिन ठीक समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी बसाल्ने।

क्रियाकलाप

(क) तपाई आफुले गर्ने गरेका रात्रीचर्याका प्रमुख क्रियाकलापहरू के के हुन? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) दिनचर्या र रात्रीचर्याका माथि उल्लेखित मुख्य क्रियाकलापमहरू समूहगत रूपमा अध्ययन एवं छलफल गरी प्राप्त निष्कर्षका आधारमा थप गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरूको सूची कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) योगको परिचय दिनुहोस्।

(ख) योगका कतिवटा अंगहरू छन ?

(ग) दिनचर्या भनेको के हो?

(घ) कस्ता खानालाई सात्विक खाना भनिन्छ?

(ङ) साँझको समयमा कस्तो खाना खानु पर्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) दिनचर्याका मुख्य क्रियाकलापहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) रात्रीचर्याका मुख्य पक्षहरू लेख्नुहोस्।

(ग) रात्रीचर्याका मुख्य क्रियाकलापहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(घ) निन्द्राको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

योग

आयुर्वेद भनेको शरीर, इन्द्रिय, मन र आत्माको संयोगलाई बुझ्ने र स्वस्थ्य रहने ज्ञान हो । योगासनले शरीर, मन र मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । यहाँ केही महत्त्वपूर्ण योगासनहरूको बारेमा चर्चा गरिन्छ।

वक्रासन (Twisted Pose)

वक्रासन मेरुदण्डलाई घुमाउने एक महत्त्वपूर्ण योग आसन हो जसले मधुमेह नियन्त्रण गर्न र पाचन प्रणाली सुधार्न मद्दत गर्छ। यो आसन गर्दा दण्डासनमा बसेर एउटा घुडा मोडी विपरीत हातले त्यसलाई समातेर ढाडलाई पछाडि घुमाइन्छ। यो आसनले कम्मरको दुखाई कम गर्न, कलेजो र प्यान्क्रियाजलाई (Pancrease) सक्रिय बनाउन सहयोग गर्छ।

गर्ने तरिका

१) योगा म्याटमा ढाड सीधा पारेर खुट्टा फैलाएर बस्नुहोस् (दण्डासन) ।

२) दाहिने खुट्टाको घुँडा मोडेर दाहिने पैतालालाई बायाँ घुँडाको नजिक राख्नुहोस् ।

३) दाहिने हातलाई ढाडको पछाडि जमिनमा राख्नुहोस् ।

४) बायाँ हातलाई दाहिने घुँडाको बाहिरबाट लगेर दाहिने खुट्टाको औंला वा खुट्टा समात्नुहोस् ।

५) सास फाल्दै कम्मर, काँध र गर्दनलाई दाहिने तर्फ घुमाई पछाडि हेर्नुहोस् ।

६) सामान्य सास लिँदै १०-२० सेकेन्ड यसै अवस्थामा बस्नुहोस् ।

७) यही प्रक्रिया अर्को तर्फबाट पनि गर्नुहोस् ।

वक्रासनका फाइदाहरू:

१.यो आसनले प्यान्क्रियाजलाई उत्तेजित गर्ने भएकोले मधुमेह रोगीका लागि फाइदाजनक छ।

२.यसले मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउँछ र ढाड दुखाई कम गर्छ।

३.यसले पाचन क्रियामा सुधार ल्याउँछ।

४.यो आसनले मोटोपन घटाउन मद्दत गर्छ।

५.पेटका अङ्गहरूमा दबाब पर्दा कब्जियत र ग्यँसको समस्या कम हुन्छ।

सावधानी:

गम्भीर कम्मर दुखाई, हर्निया वा भर्खरै पेटको अप्रेशन भयको छ भने यो आशन गर्नु हुदैन।

क्रियाकलपः

शिक्षकको सहायतामा माथि दिईएका विधिहरू अपनाउदै सबैले पालेपालो वक्रासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

उष्ट्रासन

उष्ट्रासन दुई शब्द मिलेर बनेको छ: 'उष्ट्र' वा 'ऊँट' र 'आसन' अर्थात् मुद्रा। यो आसन गर्दा शरीरको आकृति ऊँटको जस्तै बन्ने भएकोले यो आसनलाई उष्ट्रासन नामाकरण गरिएको हो। घुँडा टेकेर बसी आकाशतिर हेर्दै दुवै हातले कुर्कुच्चातिर छुने प्रयास गर्ने योगासनलाई उष्ट्रासन भनिन्छ।

गर्ने तरिका

१. म्याटमा दुवै खुट्टालाई खुम्च्याएर घुँडाले टेकी बस्नुहोस् ।

२. चित्रमा देखाए जस्तैगरी शरीर अनुहारलाई आकाशतिर फर्काउँदै दुवै हातले पैतालातिर समाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

३. यसो गर्दा पेटलाई अगाडि धकेल्ने, तिघ्रा सीधा राख्ने र टाउको तथा मेरुदण्डलाई सकेसम्म पछाडि निहुराउने गर्नुहोस् ।

४. सम्पूर्ण शरीरको भार खुट्टा र हातले थाम्नुहोस् ।

५. केही समय यो आसनमा बसेर बिस्तारै पहिलोको अवस्थामा फर्किनुहोस् ।

६. सुरूमा ३-४ पटक र बिस्तारै ८-१० पटकसम्म दैनिक अभ्यास गर्नुहोस् ।

उष्ट्रासनका फाइदाहरू:

१. यसको नियमित अभ्यासले पाचन प्रणालीमा र प्रजनन प्रणालीमा देखा पर्ने समस्याहरूबाट बचाउँछ ।

२. स्नायुहरूलाई सक्रिय बनाउँछ ।

३. मुख तथा गला सम्बन्धी समस्याहरू समाधानमा लाभदायक हुन्छ ।

४. घुँडा र पिठिउँमा हुने वाथरोग कम गर्छ।

५. मेरुदण्डको हड्डी लचिलो बनाउँछ।

सावधानी:

उचाइबाट डराउने, उच्च रक्तचापको व्यक्ति तथा कम्मरको तीव्र दुखाई तथा गर्दनको समस्या भएकाहरूले प्रशिक्षकको निर्देशनमा मात्र यो अभ्यास गर्नुपर्छ।

क्रियाकलापः

शिक्षकको सहयोगमा कक्षाका सबैले उष्ट्रासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्:**

(क) वक्रासनको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) वक्रासनका कुनै २ ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

(ग) उष्ट्रासनको परिचय दिनुहोस् ।

(घ) उष्ट्रासन गर्दा शरिरको आकृति कस्तो बन्छ ?

२. **तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) वक्रासन कसरी गरिन्छ ?

(ख) उष्ट्रासनका तरिकाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) उष्ट्रासनका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) वक्रासन र उष्ट्रासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

नौकासन

नौकासन "नौका" र (डुङ्गा/Boat) शब्दबाट बनेको हो। यो आसनमा हाम्रो शरीरको आकृति नाउ डुङ्गाको जस्तै देखिने भएकोले यो आसनलाई नौकासन भनिन्छ। जब व्यक्तिको पेट अथवा तौललाई घटाउनु छ भने प्रत्येक दिन ३ मिनेट यो आसन गर्दा सजिलै पेटलाई घटाउन सकिन्छ। हाम्रो नाइटो अथवा नाभीलाई सही रूपमा सेट गर्न नौकासन गर्नुपर्छ।

गर्ने तरिका

१) सीधा भुईँमा ढाडको बलमा सुत्नुहोस्।

२) दुवै खुट्टा सँगै राखी हात शरीरको छेउमा राख्नुहोस्।

३) अब सास तान्दै टाउको, काँध र खुट्टा एकैचोटि माथि उठाउनुहोस्।

४) हातलाई अगाडि तर्फ खुट्टातिर सीधा फैलाउनुहोस्।

५) शरीरलाई 'V' आकारमा राख्नुहोस्।

६) सामान्य श्वास लिँदै ५-१० सेकेन्ड सम्म रोक्नुहोस्।

७) बिस्तारै सास छोड्दै पुरानो अवस्थामा फर्कनुहोस्।

८) यसलाई ३-५ पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

नौकासनका फाइदाहरू:

१. पेटलाई घटाउने काम गर्दछ ।

२. पेटको मांसपेशीलाई बलियो र सन्तुलित राख्छ ।

३. पाचन प्रणालीमा सुधार गर्दछ ।

४. कम्मर र ढाड बलियो बनाउँछ ।

५. शरीरको सन्तुलन र सहन शक्ति बढाउँछ ।

सावधानी

१. न्युन, रक्तचाप, टाउको दुखाई, कम्मर वा ढाडमा गम्भीर चोट भएका व्यक्तिहरूले यो आसन गर्नु हुँदैन ।

२. गर्भवती महिलाहरूले अल्सर, हर्निंयाको समस्या भएकाहरूले पनि यो आसन नगर्दा राम्रो हुन्छ ।

क्रियाकलापः

माथि उल्लेखित विधिहरू अवलम्बन गरी सबैले नौकासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

मर्कटासन (Monkey Pose)

'मर्कटासन' दुई शब्द मिलेर बनेको हो जसमा 'मर्कट' को अर्थ 'बाँदर' र 'आसन' को अर्थ 'मुद्रा' हो । यो आसनमा हाम्रो शरीरको आकार बाँदर जस्तै देखिन्छ त्यसैले यसलाई मर्कटासन भनिन्छ । यो एक अत्यन्त प्रभावकारी योग आसन हो जसले मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउन, कम्मर दुख्ने समस्या (Back pain/ slipped disc) निको पार्न र पेटको बोसो घटाउन मद्दत गर्दछ । यो ढाडको दुखाई, कब्जियत र अपचका लागि अचुक उपाय मानिन्छ जसलाई ३ वटा भिन्न भिन्न तरिकाले गर्न सकिन्छ ।

विधि - १ (घुँडा मोडेर)

१. पिठ्युँको बलमा सुत्नुहोस् ।

२. घुँडा मोडेर कुर्कुच्चा कम्मर नजिक ल्याउनुहोस्, र हातहरू फैलाउनुहोस्।

३. सास फाल्दै दुबै घुडा दायाँतिर र घाटी बायाँतिर लैजानुहोस् र केही सेकेन्ड रोक्नुहोस्।

४. यसलाई अर्को तर्फ गर्नुहोस् ।

विधि - २ (खुट्टा सिधा राखेर)

१. पिठ्युँको बलमा सुत्नुहोस् ।

२. दायाँ खुट्टालाई सिधा ९० डिग्रीमा उठाउनुहोस् ।

३. सास फाल्दै सो खुट्टालाई बायाँ हातको औंलातिर लैजानुहोस् र नजर दायाँ हाततिर गर्नुहोस् ।

४. अर्को खुट्टाले पनि येस्तै गर्नुहोस् ।

विधि - ३ (घुँडा तानेर)

१. दायाँ खुट्टा उठाउनुहोस् ।

२. बायाँ हातले दायाँ खुट्टाको औंला समात्नुहोस् ।

३. खुट्टालाई बायाँतर्फ भुइँमा राख्ने प्रयास गर्नुहोस् र विपरीत दिशामा हेर्नुहोस् ।

मर्कटासनका फाइदाहरू:

१. ढाडको समस्या र मेरुदण्डको लागि यो उत्कृष्ट आसन हो ।
२. कम्मर दुखाई, कम्मरको कडापन कम गर्छ ।
३. कब्जियत, अपच र कलेजोका समस्याहरू कम गर्छ ।
४. पेटको बोसो घटाउन र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।

सावधानी

गम्भीर कम्मर दुखाई, हर्निया वा गर्भावस्थामा यो आसन गर्नु अघि योग प्रशिक्षकको सल्लाह लिनुहोस् ।

क्रियाकलापः

विद्यार्थीहरू पालेपालो कक्षामा मर्कटासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) नौकासनको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) नौकसनका २ ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) मर्कटासनको शाब्दिक अर्थ के हो ।

(घ) कस्तो अवस्थामा मर्कटासन को अभ्यास गर्नु उचित हुँदैन?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) नौकासनका विधिहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) मर्कटासन कसरी गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ग) मर्कटासनका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) नौकासन र मर्कटासन गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू के के हुन् ?

पाठ १८

स्थानीय जडीबुटी

परिचय

स्थानीय जडीबुटी भन्नाले हाम्रो वरपरको वातावरण वन-जङ्गल, पाखा-पखेरा वा आफ्नै करेसाबारीमा प्राकृतिक रूपमा उम्रने औषधीजन्य गुण भएका वनस्पतिहरूलाई बुझिन्छ । नेपाली माटो र हावापानी यस्ता जडीबुटीहरूको लागि विश्वमै प्रख्यात छ । जडीबुटी भनेका ती बिरुवाहरू हुन् जसको जरा, डाँठ, पात, फूल, फल वा बोक्रामा औषधीय तत्त्व हुन्छन् । स्थानीय जडीबुटीहरू विशेष गरी सजिलै उपलब्ध हुने हाम्रा पुर्खाहरूले परापूर्वकाल देखि प्रयोग गर्दै आएको घरेलु औसधी नै स्थानीय जडीबुटीको आधार हो । सही तरीका र मात्रामा प्रयोग गर्दा यीनीहरको नकारात्मक असर (कुप्रभाव) कम भएकोले यसको महत्त्व दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ। धादिङ जिल्लामा अवस्थीत सिद्धलेक गाउँपालिका पनि जैविक विविधताका दृष्टिले धनी गाउँ पालिका हो यहाँको जमिन र हावापानीमा विभिन्न किसिमका जडीबुटीहरू रहेका छन् गाउँ पालिका भित्रका विभिन्न स्थानहरूमा पाइने स्थानीय जडीबुटीहरू मध्ये हाम्रो पाठ्यक्रमले तोकेका केही जडीबुटीहरूको बारेमा निम्न अनुसार चर्चा गरिन्छ। ।

बाबरी (Sweet Basil)

बाबरी तुलसी प्रजातिको पोथ्रा वर्गको वनस्पति हो । यो गाउँघरमा अत्यन्तै परिचित र सुगन्धित वनस्पति हो । यसलाई धार्मिक, सांस्कृतिक र औषधीय दृष्टिकोणले निकै महत्त्व दिइन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम Ocimum basilicum हो । यसका पातहरू गाढा हरियो, चिल्ला र निकै सुगन्धित हुन्छन् । यसको पातलाई माड्दा विशेष प्रकारको मीठो र ताजा सुगन्ध आउँछ । नेपालमा मुख्यतया सेतो र कालो (रैथाने) बाबरीहरू पाइन्छन् । सीद्धलेक गाउँपालिकाको प्राय सबै ठाउँहरूमा यो विरुवा पाइन्छ ।

बाबरीको महत्त्व :

१. हिन्दु धर्ममा बाबरीलाई पवित्र मानिन्छ ।

२. विशेषगरी भगवान विष्णु र शिवको पूजामा यसको पात र फूल चढाइने गरिन्छ ।

३. तिहारको भाइटीकाको दिन माला बनाउँदा मालामा सुगन्ध थप्नका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
४. यसको सेवनले ग्यास्ट्रिक, अपच र पेट फुल्ने जस्ता समस्यामा राहत दिन्छ ।
५. बाबरीको पातको चीया वा काँढा बनाएर खाँदा रुघाखोकी र घाँटीको खसखस कम हुन्छ ।
६. बाबरीमा किटाणुनाशक गुण हुने भएकोले यसले सामान्य संक्रमणबाट बचाउँछ।
७. बाबरीको पात हालेर बनाइएको गोलभेँडा र तिलको अचार नेपाली भान्छामा निकै लोकप्रिय छ ।
८. बाबरीलाई घरको वरिपरी रोप्दा यसको सुगन्धले लामखुट्टे, साना किराहरू, सर्प, बिच्छी लगायतका हानिकारक प्राणीहरू भगाउन मद्दत गर्दछ ।

बाबरीको उपयोगिताः

१. बाबरीलाई अचार बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ यसले अचारलाई सुगन्धित र स्वादिलो बनाउँछ ।
२. सुकाएको बाबरीको धूलोलाई मासु, तरकारी वा सुपमा स्वाद बढाउन मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
३. बाबरीको पातको काँढा वा रसलाई खोकी, कफ र घाँटी दुखाइको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
४. यसलाई पेट फुल्ने, ग्याष्ट्रिक र अपच जस्ता समस्यामा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
५. बाबरीको चिया पिउनाले मानसिक थकान कम गरी मन शान्त बनाउँछ ।
६. बाबरीमा कीटाणु नाशक गुण हुने भएकोले सामान्य संक्रमण हुँदा लाभदायक हुन्छ।
७. घर वरिपरि रहेका हानिकारक कीराहरू, सर्पहरूलाई भगाउन यो विरुवा उपयोगी हुन्छ।
८. वरिपरिको वातावरणलाई सुगन्धित बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।
९. मानिसलाई गर्मी भएको अवस्थामा बाबरीको दानालाई पानीमा भीजाएर सेवन गरिन्छ।
१०. बाबरीको रस अनुहारमा लगाउँदा डण्डीफोर कम भई छाला स्वस्थ हुन्छ।

क्रियाकलाप

(क) तपाईंको समुदायमा बाबरीको कसरी उपयोग गर्ने गरिएको छ ? कक्षामा सामूहिक रूपमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) बाबरीको विरूवाहरू खोजी विद्यालयको फूलबारीमा रोपन लगाउनुहोस् ।

बेल

नेपालको मध्य पहाडी र तराई क्षेत्रमा पाइने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण धार्मिक र औषधीय वृक्ष हो बेल । यसलाई संस्कृतमा 'बिल्व' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम (Aegle marmelos) हो । यो मध्यम आकारको काँडेदार रुख हो । यसका हाँगाहरूमा लामा र तीखा काँडाहरू हुन्छन् । यसको एउटै डाँठमा तीनवटा पातहरू मिलेर बसेका हुन्छन् जसलाई हिन्दू धर्ममा 'त्रिदेव' (ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर) को प्रतीक मानिन्छ पूजाआजामा प्रयोग गरिने बेलको पातलाई बेलपत्र भनिन्छ। बेलको फलको बाहिरी भाग (बोक्रा) निकै कडा र खवटा जस्तो हुन्छ। भित्र पहेंलो र गुदीयुक्त फल हुन्छ जसमा थुप्रै बिउहरू र टाँसिने चोप हुन्छ। यसले पाचन प्रक्रिया सुधार गर्छ। यसलाई भिटामिन र फाइबरको राम्रो स्रोत मानिन्छ। हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले बेललाई निकै महत्त्वका साथ लिने गर्दछन्। यो सिद्धलेक गाउँपालिकाका धेरै ठाउँहरूमा पाईन्छ।

बेलको महत्त्व

१. आयुर्वेदमा बेललाई "पेटको अमृत" मानिन्छ।
२. पाकेको बेलको सर्वतले कब्जियत हटाउँछ।
३. काँचो बेललाई सुकाएर बनाइएको धुलो वा काँचो बेललाई आगोमा डढाएर खाँदा पुरानो पखाला र रगत आउने आउँ निको पार्न मदत गर्छ।
४. गर्मी मौसममा बेलको सर्वतले शरिरलाई फाइदा गर्छ।
५. बेलको पातको रस नियमित सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्छ।
६. शिवरात्री र अन्य बिशेष पुजाआजामा बेलपत्र चढाइन्छ।
७. नेवार समुदायमा बालिकाहरूको 'बेल' सँग विवाह गरिदिने अनौठो र पवित्र परम्परा छ जसलाई 'इहि' भनिन्छ, त्यसको लागि बेल आवश्यक छ।
८. बेललाई घरको आँगन वा मन्दिर परिसरमा रोपिन्छ जसले सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने विश्वास गरिन्छ।

बेलको उपयोगिता

१. पाकेको बेल कब्जियत हटाउनको लागि सेवन गरिन्छ।
२. काँचो बेलको चुर्ण झाडापखाला र आउँको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

३. बेलपत्रको रसलाई रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा राख्ने प्रयोजनको लागि सेवन गरिन्छ।

४. हिन्दु धर्ममा शिवलाई बेलपत्र चढाइन्छ।

५. बेल विवाहमा बेलको फललाई साक्षी राखेर विवाह सम्पन्न गरिन्छ।

६. बेलको बिउको वरिपरि हुने चोपलाई टाँस्ने पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

७. बेललाई यसको गुणकारी स्वभावका कारण 'श्रीफल' पनि भनिन्छ जसको अर्थ हुन्छ समृद्धि र स्वास्थ्य दिने फल, तसर्थ यसलाइ सोही अनुसार प्रयोग गरिन्छ।

क्रियाकलापः

आयुर्वेदमा बेललाई पेटको अमृत भनिनुका कारणहरू के के हुन ? छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) स्थानीय जडिबुटी भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको वरिपरि पाइने कुनै २ वटा जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) बेलपत्र कुन कुन कार्यमा प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) बेललाई 'श्रीफल' किन भनिएको हो ?

(ङ) घर वरिपरि हानिकारक किराहरू, सर्प, बिच्छी भगाउन कुन बिरुवा लगाइन्छ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) बाबरीको महत्त्वहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) बाबरीको उपयोगिताहरू लेख्नुहोस्।

(ग) बेलका कुनै ४ वटा महत्त्वहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(घ) बेलको उपयोगिताहरू लेख्नुहोस्।

(ङ) पाकेको बेलका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

तेजपत्ता (Cinnamomum tamala)

तेजपत्ता नेपालको मध्य पहाडी भेगमा प्राकृतिक रूपमा पाइने एक महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसलाई मसला र औषधीको रूपमा परापूर्वकाल देखि नै प्रयोग गरिँदै आएको छ। तेजपत्ता एक सदावहार विरुवा हो। यसको रुख मझौला कदको हुन्छ जसको उचाई १० देखि २० मिटर सम्म पुग्न सक्छ। यसका पातहरू गाढा हरिया, चिल्ला र लाम्चा हुन्छन्। पातमा स्पष्ट देखिने तिनवटा लामा धर्काहरू (नसा) हुन्छन् जसले यसलाई अन्य विरुवाबाट छुट्याउन मदत गर्छ। यो विरुवा नेपालका विशेषगरी महाभारत पर्वत श्रृंखलाका १००० देखि २५०० मिटर उचाईमा पाइन्छ। सिद्धलेक गाउँपालिकाका धेरै ठाउँहरूमा यो विरुवा देख्न सकिन्छ।

तेजपत्ताको महत्त्व

१. तरकारी, दाल, मासु र पुलाउ जस्ता परिकारहरूमा मीठो सुगन्ध र विशिष्ट स्वाद थप्न सुकेका पातहरू प्रयोग गरिन्छ।
२. चियामा प्रयोग गरिन्छ।
३. यसले ग्यास्ट्रिक, अपच र पेट फुल्ने समस्या कम गर्छ।
४. यसको काँढा (उमालेको पानी) पिउनाले रुघाखोकी र घाँटीको खसखस कम हुन्छ।
५. यसमा शरिरका लागि लाभदायक तत्त्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।
६. देश विदेशमा प्रशस्त तेजपत्ता निर्यात गरेर ग्रामीण भेगका मानिसहरूले आय आर्जन गर्न सफल भएका छन्।
७. यसको पातबाट सुगन्धित तेल निकालिन्छ जुन औषधी र सौन्दर्य प्रसाधन बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

तेजपत्ताको उपयोगिता

१. दाल, तरकारी, मासुका परिकारहरूमा सुगन्ध र स्वाद बढाउन यो प्रयोग गरिन्छ।
२. चियामा राख्दा मिठो स्वाद बढाउँछ।
३. पाचन प्रणालीमा सुधार र भोक जगाउनको लागि उपयोगी हुन्छ।
४. रुघाखोकी र घाँटीको समस्यामा तेजपत्ता हालेर उमालेको पानी उपयोगी हुन्छ।
५. मानसिक तनाव र चिन्ता कम गर्न उपयोगी।
६. तेजपत्ताको धुलोले दाँत माझ्दा दाँतमा चमक आउने।
७. तेजको पात र बोक्राबाट सुगन्धित तेल, अत्तर, साबुन र विभिन्न औषधीहरू बनाउन सकिन्छ।

क्रियाकलापः

तपाईंको समुदायमा तेजपत्तालाई कसरी उपयोग गर्ने गरिएको छ ? कक्षामा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

रुदिलो

नेपाल जैविक विविधताले धनी मुलुक हो। यहाँ विभिन्न प्रजातिका औषधीय जडीबुटीहरू रहेका छन्। ती जडीबुटीहरू मध्ये रुदिलो एक महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हो। रुदिलो एक बुट्यान वर्गको विरुवा हो। यसका पातहरू गाढा हरियो लाम्चो आकारको हुन्छ। यो विरुवा त्यती धेरै अग्लो हुँदैन, यो औषधीय गुणले भरिपूर्ण जडीबुटी हो। यो वास्नादार हुन्छ। रुदिलो रुघाखोकी, ज्वरो, घाँटीका समस्यामा अति उपयोगी बुटी हो। यो हाम्रो बारीका कान्ला, पाखा, जंगल र ओसिलो ठाउँमा पाइन्छ। चिसोको समयमा बालक देखि वृद्ध सम्म सबैलाई पर्ने समस्याको अचुक औषधीको रूपमा रुदिलोलाई चिनिन्छ। बालबालिकाहरूको लागि उपयोगी हुने भएकोले रुदिलोलाई 'बाला रुदिलो' पनि भनिन्छ। हाम्रो गाउँघरमा प्रशस्त मात्रामा पाइने यो जडीबुटीलाई सबैले राम्ररी चिन्दछन्। यसलाई पानीमा पकाएर सेवन गरिन्छ। यो विरुवा सिद्धलेक गाउँपालिकाको प्राय सबै स्थानहरूमा पाइन्छ।

रुदिलोको महत्त्वः

१. आयुर्वेदमा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूको अचुक औषधी मानिन्छ।
२. यसको पातको रस वा काँढा बनाएर पिउनाले पुरानो खोकी, दम र कफ जमेको समस्या निको पार्न मदत गर्छ।
३. शरिरको तापक्रम नियन्त्रण गर्न र भाइरल ज्वरो कम गर्न सहयोग गर्छ।
४. बालबालिकाहरूको रुघाखोकी, ज्वरो लगायत सामान्य समस्या समाधानमा उपयोगी।
५. पेटको कब्जियत वा ग्यास्ट्रिकको समस्या समाधानमा लाभदायक हुन्छ।
६. शरिरको रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ।

रुदिलोको उपयोगिताः

१. रुदिलोको पात पकाएर खाँदा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगमा लाभदायक।
२. पुरानो खोकी, दम, कफ जमेमा यसको रस वा पात पकाएर सेवन गर्ने।
३. पाचन प्रक्रियामा गडबडी, पेट दुख्ने समस्यामा उपयोगी हुने।

४. घाउ खटिरामा यसको पातको रस प्रयोग गर्न सकिने।

५. साना बालबालिकाहरूलाई रुघा, खोकी ज्वरोको समस्यामा यसको रस तालुमा ठोकिदिने, निधार वरिपरी, नाकको प्वाल वरिपरि हल्का लगाइदिने र एक दुई थोपा अवस्था हेरी खुवाउँदा निको हुने।

क्रियाकलापः

तपाईहरूको वरिपरी पाइने विभिन्न किसिमका स्थानीय जडिबुटीहरू संकलन गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र ती जडीबुटीहरूको नाम र उपयोगित (फाइदा) उल्लेखित तालिका बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) रुदिलोको परिचय दिनुहोस्।

(ख) रुदिलो कस्तो ठाउँमा पाइन्छ ?

(ग) बालबालिकालाई रुघाखोकी ज्वरो आउँदा कुन जडीबुटी खुवाइन्छ ?

(घ) तेजको पात र बोक्राबाट के के बनाउन सकिन्छ ?

(ङ) तेजपत्ता नेपालको कुन कुन ठाउँमा पाइन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) तेजपत्ताको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) तेजपत्ताको उपयोगिता स्पष्ट पार्नुहोस्।

(ग) रुदिलो कुन कुन स्वास्थ्य समस्यामा लाभदायक हुन्छ ?

(घ) रुदिलोको महत्त्वहरू लेख्नुहोस्।

(ङ) तेजपत्तालाई कुन कुन खानामा प्रयोग गरिन्छ ?

पाठ १७

स्थानीय खेल

परिचय (Introduction)

स्थानीय खेलहरू हाम्रो मौलिक पहिचान र संस्कृतिका अभिन्न अंग हुन्। यी खेलहरू कुनै खास नियम वा महँगो उपकरण बिना नै स्थानीय रूपमा उपलब्ध स्थान र उपकरणहरू प्रयोग गरी खेल्न सकिन्छ। कुनै पनि क्षेत्रको स्थानीय श्रोत साधनको प्रयोग गरी निश्चित भौगोलिक परिवेश र सांस्कृतिक मूल्य मान्यतामा आधारित भएर खेलिने मनोरञ्जनात्मक खेलहरूलाई स्थानीय खेल भनिन्छ। यी खेलहरू कुनै पनि समाजको इतिहास र परम्परासँग जोडिएका हुन्छन्। यसका नियमहरू जटिल प्रकृतिका हुँदैनन् र खेल खेल्ने सामाग्रीहरू पनि स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुन्छन्। यस्ता खेलहरूले शारीरिक र मानसिक व्यायाम गराउँछन्। यस पाठमा निम्न स्थानीय खेलहरूका बारेमा चर्चा गरिन्छ।

पानी भर्ने दौड (Water Filling Race)

यो एउटा अत्यन्तै रमाइलो, सामूहिक र ऊर्जावान खेल हो। यो विशेष गरी विद्यालयको खेलकुद दिवस, वनभोज र पारिवारीक जमघटहरूमा लोकप्रिय छ। यो खेलमा शारीरिक गती र सन्तुलन दुवैको आवश्यकता पर्छ। यस खेलको उद्देश्य सिमित समयभित्र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पानी ओसारेर भाँडो भर्नु हो।

आवश्यक सामग्रीहरू

- बाल्टिन वा ठूलो भाँडो: पानी भर्नका लागि (प्रारम्भिक रेखामा)।
- ग्लास वा सानो मग: पानी ओसार्नका लागि।
- बोतल वा जार: अन्तिम रेखामा राखिने, जसमा पानी भर्नुपर्छ।
- पानी: पर्याप्त मात्रामा।
- यसमा जतीजना खेलमा सहभागी गराइन्छ त्यतिवटा भाँडो आवश्यक पर्छ ।

खेलको नियम र विधि

सहभागीको छनोट: खेलाडीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ वा व्यक्तिगत रूपमा प्रतिस्पर्धा गराउन सकिन्छ।

प्रारम्भिक रेखा (Starting Line): यहाँ पानीले भरिएको बाल्टिन र एउटा खाली ग्लास राखिन्छ।

अन्तिम रेखा (Finish Line): यहाँ एउटा खाली बोतल वा जार राखिन्छ।

प्रक्रिया: सिट्ठी बजेपछि खेलाडीले ग्लासमा बाल्टिनबाट पानी भर्छ र दौडिएर गई अन्तिम रेखामा रहेको बोतलमा खन्याउँछ।

नियम: पानी ओसार्दा हातले छोप्न पाइँदैन। यदि बाटोमा पानी धेरै पोखियो भने बोतल भर्न धेरै समय लाग्छ।

आन्तिममा पानि भर्ने भाँडोलाई हातले समात्न वा ढल्काउन पाईदैन।

विजेताको निर्णय

विजेता दुई तरिकाले छान्न सकिन्छ:

१. तोकिएको समयभित्र (जस्तै: २ मिनेट) जसले सबैभन्दा धेरै पानी बोतलमा भर्छ, उही विजेता हुन्छ।

२. जसले सबैभन्दा पहिले आफ्नो खाली भाँडो पानीले भर्न सक्छ उही विजेता हुन्छ।

शैक्षिक महत्त्व

यो खेलले बालबालिकाहरूमा निम्न सीपहरूको विकास गर्छ.

- **सन्तुलन (Balance):** दौडिँदा ग्लासको पानी नपोखाउन शरीरको सन्तुलन मिलाउन सिकाउँछ।
- **धैर्यता:** हतार गर्दा पानी पोखिने हुनाले संयमित भएर काम गर्ने बानी बसाल्छ।
- **समूह कार्य (Teamwork):** यदि यो समूहमा खेलिएको छ भने यसले आपसी सहयोगको भावना बढाउँछ।

क्रियाकलापः

पानी भर्ने दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

कबड्डी

कबड्डी नेपालको एक लोकप्रिय र परम्परागत खेल हो। यो शारीरिक शक्ति, गती र एकाग्रताको संयोजन हो। यो खेल सात सात जना खेलाडीहरूको दुई समूहमा खेलिन्छ। एउटा समूहलाई रेडर र अर्को समूहलाई एन्टी रेडर भनिन्छ। यस खेलमा निर्धारित समयभित्र जुन समूहले बढी अंक प्राप्त गर्दछ सोही समूहको जीत हुन्छ। खेलाडीहरूमा सहनशीलता, तागत, शारीरिक सामर्थ्य र चपलताको राम्रोसँग विकास हुनुपर्छ। यो खेलमा विभिन्न सीपहरू आवश्यक हुन्छन् जस्तैः झुक्क्याउने सीप, किकको अभ्यास, रक्षात्मक रणनीति र सीप आदि।

कबड्डीका नियमहरू निम्नानुसार छन्ः

१. रेडरले विपक्षीको कोर्टमा जाँदा 'कबड्डी' शब्द स्पष्ट र नरोकिइकन भन्नु पर्छ। कान्ट (सास) टुट्यो भने रेडर आउट हुन्छ।

२. आउट भएको खेलाडी मैदान बाहिर जानुपर्छ। आफ्नो टोलीले अंक ल्याएपछि बाहिरिएका खेलाडीहरू क्रमैसँग पुनः खेलमा फर्कन पाउँछन्।

३. रेडरले बल्क लाईन (Baulk line) नकाटी वा अन्य कुनै खेलाडीलाई आउट नगरी आफ्नो फिल्डमा फर्केमा रेडर स्वतः आउट हुन्छ।

४. खेलको दौरानमा यदि कुनै खेलाडी मैदानको बाहरी रेखा भन्दा बाहिर गयो भने उ आउट हुन्छ।

५. रेडिङ गर्दा एक पटकमा एक जनाले मात्र गर्नुपर्छ।

६. रेडको समय ३० सेकेन्ड मात्र हुन्छ।

७. अन्तिम रेखादेखि १ मिटर टाढा बोनस रेखा हुनुपर्छ।

८. खेलको समय २० मिनेटको दुई हाफ पुरुषका लागि र १५ मिनेटको दुई हाफ महिलाको लागि हुन्छ।

९. रेडरद्वारा खेलाडी आउट गरेमा प्रति आउट बापत एक अंक प्राप्त हुन्छ

१०. तोकीएको समयमा जुन टिमले बढी अंक प्राप्त गर्छ सोही टिमलाई विजयी घोषणा गरिन्छ।

११. दुबै टिमको बराबर अंक भएमा पाँच पाँच रेड गर्ने मौका दिइन्छ र यती बेला बल्कलाइनलाई नै बोनस लाईनको मान्यता दिई खेलाउने गरिन्छ।

क्रियाकलापः

दुई समूह बनाई पालेपालो रेडिङ र एन्टिरेडरको भूमिका निर्वाह गरी खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

पञ्जा लडाई

पञ्जा लडाई दुई खेलाडीबीच खेलिने शक्ति प्रदर्शनको खेल हो। यसमा दुवै खेलाडीले एउटा समतल टेबलमा आफ्नो कुइनो (Elbow) टेकेर एक-अर्काको हात (पञ्जा) समात्छन्। जसले विपक्षीको हातलाई तोकिएको 'पिन प्याड' वा टेबलको सतहसम्म पुर्‍याउन सफल हुन्छ, उसैलाई विजेता मानिन्छ। यो खेल गाउँघरदेखि अन्तर्राष्ट्रियस्तर सम्म खेलिन्छ।

मुख्य नियमहरू (Main Rules)

पञ्जा लडाईँलाई मर्यादित र सुरक्षित बनाउन केही महत्त्वपूर्ण नियमहरू पालना गर्नुपर्छ:

कुइनोको स्थान (Elbow Rule): खेल अवधिभर खेलाडीको कुइनो 'एल्बो प्याड' वा तोकिएको स्थानभन्दा बाहिर जानु हुँदैन। कुइनो हावामा उठाउन पाइँदैन।

हातको पकड (The Grip): दुवै खेलाडीले एक-अर्काको हत्केला र औँलाहरू बलियो गरी समात्नुपर्छ। बूढी औँला देखिने गरी पकड बनाउनु पर्छ।

काँधको स्थिति: खेलाडीको काँध (Shoulder) आफ्नो हातको पछाडि वा नजिक हुनुपर्छ, तर विपक्षीको काँधलाई छुन वा टेबलको बीचको रेखा नाघ्न पाइँदैन।

अर्को हातको प्रयोग: जुन हातले पञ्जा लडाइँ भइरहेको छ, त्यसबाहेक अर्को हातले टेबलको 'ह्यान्डल' समात्नुपर्छ। सो हातले टेबल छोड्नु हुँदैन।

सुरुवात (Start): रेफ्रीले "Ready, Go!" नभनुन्जेल बल लगाउन पाइँदैन।

खेल खेल्ने तरिका (How to Play)

तयारी: दुई खेलाडी आमने-सामने उभिन्छन् वा बस्छन्। दुवैले आफ्नो दाहिने (वा देब्रे) हात टेबलमा राख्छन् र कुइनोलाई प्याडमा स्थिर गर्छन्।

पकड (Gripping): रेफ्रीको रोहवरमा दुवैले एक-अर्काको पञ्जा समात्छन्। दुवैको हात सिधा र बीचमा हुनुपर्छ।

सङ्घर्ष: "Go!" भनेपछि दुवैले आफ्नो सम्पूर्ण शक्ति लगाएर विपक्षीको हातलाई आफ्नोतर्फ वा तलतिर दबाउने प्रयास गर्छन्।

रणनीति: यसमा केवल पाखुराको बल मात्र नभई काँध, ढाड र शरीरको तौललाई पनि सही कोणमा प्रयोग गरिन्छ (यसलाई 'हुक' वा 'टप रोल' प्रविधि भनिन्छ)।

जितको निर्णय : विपक्षीको हातलाई वा नाडीलाई टेबलको 'पिन प्याड' (Pin Pad) मा वा तोकिएको रेखाभन्दा तल पुऱ्याएपछि मात्र जित भएको मानिन्छ।

क्रियाकलापः

खेलका नियमहरू पालना गरी पालैपालो पञ्जा लडाई खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) स्थानीय खेल भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको समुदायमा खेलिने कुनै २ ओटा खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पानी भर्ने दौड खेलको उद्देश्य के हो ?

(घ) कबड्डी खेलमा कति जना खेलाडीहरू हुन्छन् ?

(ङ) पञ्जा लडाई खेलको परिचय दिनुहोस् ।

२. **तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) पानी भर्नेड दौड खेलको नियमहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) पानी भर्ने दौड खेलको परिचय दिई खेलका लागि आवश्यक सामाग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) कबड्डी खेलका लागि आवश्यक आधारभूत सीपहरू के के हुन् ?

(घ) कबड्डी खेल कसरी खेलिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ङ) पञ्जा लडाई खेलका मुख्य नियमहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

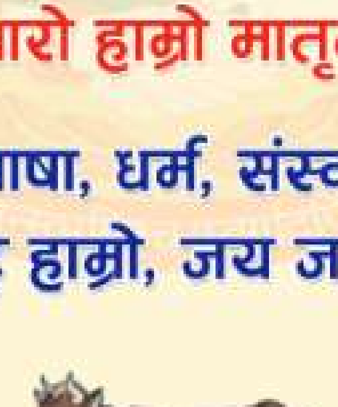
राष्ट्रिय गान

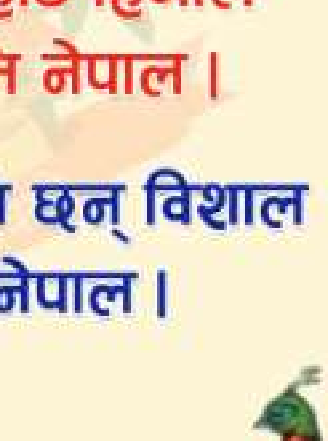
सयौं थूँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची-महाकाली ।

प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल ।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।





रचनाकार : व्याकुल माईला

संगीतकार : अम्बर गुरुङ

सिद्धलेक गान

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पुर्खादेखि पुजिएको सिद्धभूमि सिद्धलेक
नलाङ, सलाङ, कुम्पुर हुँदै उभिएको सिद्धलेक
त्रिशूली र गण्डकीलाई साक्षी राखी दाँया बायाँ
संस्कृति र प्रकृतिले सजिएको सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पृथ्वीको गर्व नाप्ने संसारकै गह्रौ चट्टान
थोपल, बुङचुङ, पाटी पौवा, सातताले र बेनी दोभान
नागपोखरी, बूढो सिमल, लेकै डाँडा, ढेवालेक
काँडे भ्याकुर, ढुकुर, तित्रा, वनस्पति फुल्छन् अनेक
टारै, टार टार माथि शिरको भूमि सिद्धलेक

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
कालु पाण्डे मार्ग हुँदै कालु पाण्डे हिँड्ने जस्तो
सिद्धबाबा गुफाभित्र तपस्यामा छन् कि जस्तो
पशुपालन, कृषि, शिक्षा, पर्यटनको उर्वर माटो
प्रविधि र भौतिक विकास विकासको मूलबाटो
सबै जाति संस्कृतिको साझा भूमि सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल