"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा ८

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

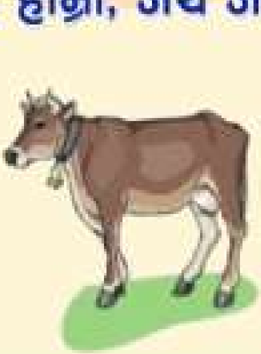
राष्ट्रिय गान

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

प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरुका 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

"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ८

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल

श्री अम्बिका 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 लाल श्रेष्ठ	उमाकान्त नेपाल	टंक बहादुर थापा मगर
हिमाल घर्ती	प्रकाश अर्याल	महेश कुमार श्रेष्ठ	केशनाथ पौड्याल
नारायण प्रसाद सिलवाल	सिताराम न्यौपाने	पूजिता श्रेष्ठ	काम बहादुर मगर
टिकादत्त पाण्डे	सञ्जिव रिजाल	राज कुमारी श्रेष्ठ	कमललाल श्रेष्ठ
हरी बहादुर खनाल	लक्ष्मी रिजाल	प्रेम बहादुर श्रेष्ठ	हरी प्रसाद पाठक
नारायण प्रसाद पण्डित	वेद बहादुर थापा	अर्जुन प्रसाद सिलवाल	अनिल अर्याल
दिपेन्द्र सिलवाल	राम कुमार श्रेष्ठ	हिरालाल शाक्य	नवराज गिरी
कृष्ण बहादुर थापा मगर	गीता अर्याल	प्रालुका रिजाल	राम माया सिलवाल
रमा स्यामखेती	प्रमोद अर्याल	लाल बहादुर विक	राजेन्द्र प्रसाद न्यौपाने
सुरेन्द्र सिलवाल	मिरा गिरि	नारायण प्रसाद कोइराला	सुरेन्द्र रेग्मी
राज कुमार श्रेष्ठ	प्रविण खतिवडा	ज्योति कुमारी मगर	केशव बहादुर रेग्मी
अमृत कुमार सुवेद	प्रेम बहादुर थापा	नविन गिरी	हरि बहादुर सिलवाल
दुर्गा तिमिल्सेना	दिपक श्रेष्ठ	हरण रेग्मी	तारा देवी थापा
पूर्ण प्रसाद सिलवाल	रामजी प्रसाद सिलवाल	उपेन्द्र गिरी	

प्रकाशक

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

प्रकाशक	:	सिद्धलेक गाउँपालिका कुम्पुर, धादिङ
कक्षा	:	आठ (८)
प्रतिलिपि अधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रथम संस्करण	:	२०८२
कम्प्युटर लेआउट	:	हरि विक्रम विशंखे
मुद्रण	:	एनी टाइम प्रिन्टिङ एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि.

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

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पुडमुड, 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 पुऱ्याउने विश्वास लिएको छु। यसले शिक्षण सिकाइ प्रक्रियालाई थप व्यवहारिक, जीवनोपयोगी, सान्दर्भिक र गुणस्तरीय बनाउन समेत सहयोग पुऱ्याउनेछ।"

"स्थानीय सरकारको शिक्षा क्षेत्रप्रतिको प्रतिबद्धतालाई मूर्तरूप दिन तयार गरिएको यस पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा संलग्न कार्यदल, विषयविज्ञ शिक्षक, सरोकारवाला निकाय तथा प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउनुहुने 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

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 पुऱ्याउनुहुने 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 पुऱ्याउने 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 : नक्साङ्कन सहित मुख्य चिनारी स्थल र वस्तु १

पाठ २ : स्थानीय परम्परागत प्रविधि ३

पाठ ३ : सिद्धलेक गाउँपालिकामा रहेका संघ-संस्था र वित्तीय संस्थाहरू ५

पाठ ४ : सिद्धलेक गाउँपालिकाका प्रेरक व्यक्तित्वहरू १०

पाठ ५ : गाउँपालिकाको संरचना र सेवा दिने शाखाहरू १६

पाठ ६ : नागरिक बडापत्र २०

पाठ ७ : सार्वजनिक प्रशासन र स्थानीय सरकार २३

पाठ ८ : व्यवसायमा अनुदान र बिमा सम्बन्धी तिने तहका सरकारका नीतिहरू २६

पाठ ९ : व्यवसायिक फर्म दर्ताको प्रकृया ३३

पाठ १० : सिद्धलेक गाउँपालिकामा होटल व्यवसाय: अवसर र सम्भावना ३७

पाठ ११ : हाम्रो पर्यटन ४१

पाठ १२ : हाम्रो ऊर्जा ४६

पाठ १३ : सूचना तथा सञ्चार प्रविधि ५४

पाठ १४ : वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण ५९

पाठ १५ : वातावरण प्रदुषण ६४

पाठ १६ : दिगो विकास र प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यवस्थापन ६८

पाठ १७ : विपद् व्यवस्थापन ७३

पाठ १८ : मनोपरामर्श सेवा ७७

पाठ १९ : हाम्रो समुदाय र धार्मिक सहिष्णुता ७९

पाठ २० : बाल अधिकार र नागरिक कर्तव्य..८२

पाठ २१ : स्थानीय सिपको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा स्थानीय सरकारको भुमिका ८७

पाठ २२ : योगा (Yoga) १०७

पाठ १

नक्साङ्कन सहित मुख्य चिनारी स्थल र वस्तु

सिद्धलेक गाउँपालिका (Siddhalek Rural Municipality) धादिङ जिल्लाको बागमती प्रदेशमा अवस्थित एक स्थानीय तह हो, जसको केन्द्र साविकको सलाङ गाविसको बुङचुङमा रहेको छ। १०६.०९ वर्ग किमी क्षेत्रफलमा फैलिएको यस गाउँपालिकामा ७ वटा वडाहरू छन् र यो नलाङ, सलाङ, र कुम्पुर गाविसहरू मिलेर बनेको हो।

मुख्य विशेषताहरू:

- **नामाकरण:** सिद्धबाबाको मन्दिरको नामबाट यसको नामाकरण गरिएको हो।
- **प्रशासनिक केन्द्र:** बुङचुङ, धादिङ।
- **वडा संख्या:** ७।
- **भौगोलिक अवस्थिति:** पूर्वमा निलकण्ठ नगरपालिका र गल्छी गाउँपालिका, पश्चिममा गोरखा जिल्ला, उत्तरमा ज्वालामुखी गाउँपालिका, र दक्षिणमा गजुरी र बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका रहेका छन्।
- **जनसंख्या:** २०२२ (2021) को जनगणना अनुसार यसको जनसंख्या २२,२१४ रहेको छ।
- **वडा विभाजन:**

  सिद्धलेक गाउँपालिका ७ वडाहरूमा विभाजित छ:

- वडा नं. १ (साविक नलाङ)
- वडा नं. २ (साविक नलाङ)

- वडा नं. ३ (साविक कुम्पुर)
- वडा नं. ४ (साविक कुम्पुर)
- वडा नं. ५ (साविक सलाङ)
- वडा नं. ६ (साविक सलाङ)
- वडा नं. ७ (साविक सलाङ)

पाठ

२

स्थानीय परम्परागत प्रविधि

कुनै स्थान वा समुदायमा पहिले देखि प्रचलनमा रहेको ज्ञान, सीप र अनुभवमा आधारित भएर प्रयोग गर्ने प्रविधि नै स्थानीय परम्परागत प्रविधि हो । यस्तो प्रविधिले स्थानीय स्तरमा गरिने विभिन्न कार्यलाई सहज र जीवनलाई सरल बनाउँछ । यस्ता प्रविधिले समुदायको परम्परा जोगाउनुका साथै जीवनशैली सुदृढ बनाउँछ । स्थानीय परम्परागत केही प्रविधिहरूको यहाँ जानकारी दिइएको छ ।

पानी घट्ट

कोल

ढिकि

१.	सारङ्गीः	लोकगीतमा बजाउन (विशेष गाइने)
२.	ढिकीः	धान - कुट्न, चामलबाट पिठो बनाउन, अन्नहरूको बोक्रा फाल्न
३.	जाँतोः	अन्न, गेडागुडीलाई पिस्न
४.	कोलः	तेलहन वस्तु र उखु पेल्न
५.	आरनः	फलामका भाँडावर्तन बनाउन (हँसिया, कर्ँती, कोदालो, कोदाली, खुकुरी आदि)
६.	मौरीको मुढे घारः	मौरी पालन गर्न
७.	खुर्पेटोः	धारिला हतियार (हँसिया, कर्ँती) आदि राखे घरबाहिर लैजादाँ बोकेर हिड्ने
८.	ढाका बुनाईः	कपडा (टोपी, चोली)आदि बनाउन
९.	जालः	माछा मार्न
१०.	ढोक्साः	माछा मार्न

११. पानसः बत्ती बाल्न

१२. लाल्टिन महिन्टोलः बत्ती बाल्न

१३. पानी घट्ट : मकै कोदो गहुँ आदि पिध्न

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) स्थानीय परम्परागत प्रविधि केलाई भनिन्छ ?

(ख) तपाईंको स्थानीय स्तरमा कुन कुन स्थानीय प्रविधि प्रयोग गरिन्छ?

(ग) स्थानीय परम्परागत प्रविधिको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) कुनै एक स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

तपाइको समुदायमा कस्ता कस्ता स्थानीय प्रविधिहरूको प्रयोग हुन्छ ? अभिभावकहरूसँग सोधि सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ ३

सिद्धलेक गाउँपालिकामा रहेका संघ–संस्था र वित्तीय संस्थाहरू

परिचय

सिद्धलेक गाउँपालिकाको विकासका लागि यहाँ रहेका केही सामाजिक संस्थाहरूले पालिकासँग साझेदारी गरेका छन् । यहाँ रहेका केही सामाजिक संस्थाहरूले गाउँपालिकको शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, कृषि आदिको विकासमा सहयो गरका छन् । यी संस्थाहरूले बालअधिकार, पोषण मातृशिशु स्वास्थ्य प्राविधिक तथा सीपमुलक तालिम सञ्चालन आयआर्जन वृद्धि रोजगारी बृद्धि गर्न महत्त्वपूर्ण योगदान गरेका छन् । सिद्धलेक गाउँपालिकाको विकासमा साझेदारी गर्न राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय गैर सारकारी संस्थाहरूक्रियाशील रहेका छन् । सिद्धलेक गाउँपालिकाका नागरिकहरूको जीवनस्तर वृद्धि गर्न यहाँ कार्यरत सामाजिक संस्थाहरूले महत्त्वपूर्ण योगदान गरेका छन् । यस गाउँपालिकामा क्रियाशील सामाजिक संस्थाहरू निम्नअनुसार छनः–

१. प्रयास नेपाल
२. एक्सन नेपाल र शान्ति नेपाल (गाउँपालिकासँग साझेदारी)
३. फ्रेण्डशीप नेपाल
४. बैरेनी युवा क्लब वडा नं १ बैरेनी
५. अरुणोदय युवा क्लब वडा नं ७, आदमटार
६. नागरण युवा समाज वडा नं २, खिँरे
७. जीवन ज्योती युवा क्लब वडा नं २, खिँरे
८. सिद्धलेक ढेवाडाँडा समाज नेपाल वडा नं २
९. मनकामना समाज सुधार युवा क्लब वडा नं ३, ईँटपानी
१०. बुडचुड टोलसुधार समिति वडा नं ४ बुडचुड
११. म्हेन्दोमाया युवा समाज वडा नं १ नयाँबस्ती
१२. हेफर नेपाल (गाउँपालिकासँग साझेदारी)
१३. नलाङ कुम्पुर युनाइटेड युथ क्लब वडा नं १ कालिदह
१४. अन्नपूर्ण युवा क्लब वडा नं ५ रेकर

१५. बुङचुङ वारीयर्स युवा क्लब वडा नं ५, सहिमति

१६. महामण्डली सुधार समाज वडा नं ३, रातोमाटे

१७. सगरमाथा युवा क्लब वडा नं ३, चालिसे

१८. चक्रदेवी सेवा समाज वडा नं २, ज्यौंमीरखारा

१९. उग्रचण्डी युवा क्लब वडा नं २, आप्री

२०. अन्नपूर्ण युवा क्लब वडा नं ३, म्यौंसटार

२१. नवप्रभात सेवा समाज वडा नं ४, निङ्गुवाटार

२२. लालीगुराँस युवा क्लब वडा नं ७, पिपलटार

२३. सिद्ध समाज सेवा नेपाल -वडा नं -२

सिद्धलेकमा रहेको वित्तीय संस्थाहरू

मानिसलाई जीवन निर्वाह गर्नका लागि विभिन्न वस्तु तथा सेवाको आवश्यकता पर्दछ। मानिसका आवश्यकताहरू असिमित हुन्छन् । मानिसले एक पछि अर्को आवश्यकताको महशुस गरिरहन्छन् । प्राचिन कालमा मानिसहरूका आवश्यकता सिमित थियो ।समाजको विकासक्रमसँगै बिस्तारै आवश्यकताहरू बढ्दै गए । विनिमय प्रणाली विकसित हुँदैजादा वस्तु तथा सेवाको खरिद बिक्री पैसामा हुन थाल्यो । आफ्ना आवश्यकता पुरा गर्न आर्थिक लेनदेन गर्न थाले ।

आर्थिक कारोबारलाईसरल र व्यवस्थित बनाउन बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूको विशेष भूमिका खेल्छन्। बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले सर्वसाधारणको बचत सङ्कलन, सुन चाँदी हिरा आदि बहुमूल्य सामानको सुरक्षा, धितो मूल्याङ्कनका आधारमा कर्जा प्रवाह आदि कार्यहरू गर्छन् ।

क्र.सं.	बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरू	स्थान
१.	कुमारी बैंक लि	वडा नं ४, बुङचुङ बजार
२.	सामुदायिक सानाकिसान कृषि सहकारी संस्था लि., नलाङ	वडा नं २, ठाँटी
३.	सामुदायिक सानाकिसान कृषि सहकारी संस्था लि., कुम्पुर	वडा नं ६, माझीटार
४.	सामुदायिक सानाकिसान कृषि सहकारी संस्था लि., सलाङ	वडा नं ४, सलाङघाट
५.	जीवन विकास लघुवित्त	वडा नं ५, सहिमति
६.	सत्यवती कृषि सहकारी संस्था	वडा नं ७, आदमटार
७.	सचेतन बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था	वडा नं २, ठाँटी
८.	नसिकबचत तथा ऋणसहकारी संस्था	वडा नं १, बैरेनी

क्र.सं.	बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरू	स्थान
९.	सिर्जनशील महिलाबहुमुखी कृषिसहकारी संस्था	वडा नं १, बैरेनी
१०.	उपहार महिला कृषि सहकारी संस्था लि.	वडा नं -४
११.	स्थानापति कृषि सहकारी संस्था लि	वडा नं -२
१२.	चेहरा बहुउद्देश्य सहकारी संस्था लि.	वडा नं -२
१३.	सृजनशिल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था	वडा - १

अभ्यास (Exercises)

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सामाजिक संस्थाले गाउँपालिकाको विकासमा कसरी सहयोग गर्छन्?

(ख) वित्तीय संस्थाको मुख्य काम के हो?

(ग) सहकारी संस्था किन आवश्यक हुन्छ?

(घ) सीपमूलक तालिमले के फाइदा गर्छ?

२. लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) सिद्धलेक गाउँपालिकामा रहेका सामाजिक संस्थाहरूको योगदान व्याख्या गर्नुहोस्।

(ख) बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले आर्थिक विकासमा कसरी भूमिका खेल्छन्?

(ग) सामाजिक संस्था र वित्तीय संस्थाबीचको सम्बन्ध स्पष्ट पार्नुहोस्।

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

क	ख
बैंक	बचत संकलन
सहकारी	कर्जा वितरण
सामाजिक संस्था	सामाजिक विकास
तालिम	सीप विकास

४. सही वा गलत लेख्नुहोस् ।

(क) सामाजिक संस्थाहरूले विकासमा योगदान गर्दैनन् ।

(ख) बैंकले कर्जा दिन्छ ।

(ग) सहकारी संस्थाले बचत संकलन गर्छ ।

(घ) मानिसका आवश्यकता सिमित हुन्छन् ।

क्रियाकलाप (Activities)

(क) आफ्नो गाउँ वा टोलमा रहेका: २ वटा सामाजिक संस्था, १ वटा वित्तीय संस्था पत्ता लगाई तिनको काम लेख्नुहोस्।

(ख) समूहमा छलफल गर्नुहोस्: "यदि गाउँमा सामाजिक संस्था नभए के हुन्छ?"

(ग) कक्षामा भूमिका खेल (Role Play): एक समूह: बैंक कर्मचारी र अर्को समूह: ग्राहक बनि बैंकमा हुने संवादको अभिनय गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य:

परियोजना शीर्षक "मेरो गाउँका संस्था"

१. आफ्नो गाउँमा रहेका:

- सामाजिक संस्था
- सहकारी
- बैंकको सूची बनाउनुहोस् ।

२. निम्न जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्:

- नाम
- स्थान
- काम
- कसरी सहयोग गर्छ

३. रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

मैले के सिकें ?

यस पाठबाट मैले:

- सामाजिक संस्थाहरूले गाउँको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् भन्ने सिकें।
- शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि आदि क्षेत्रमा संस्थाहरूले सहयोग गर्छन् भन्ने बुझें।
- बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले आर्थिक कारोबारलाई सजिलो बनाउँछन् भन्ने थाहा पाएँ।
- बचत, कर्जा र सहकारीको महत्त्व बुझें ।
- स्थानीय संस्थाहरूको पहिचान गर्न सक्ने भएँ ।

पाठ ४

सिद्धलेक गाउँपालिकाका प्रेरक व्यक्तित्वहरू

सिद्धलेक गाउँपालिकाको सिद्धभूमि हो । जनश्रुती अनुसार यहाँ कुनै समयमा सिद्धलेक कुनै योगीले तपस्या गरेर सिद्धि प्राप्त गरेका थिए । यसै सिद्धभूमिमा केही त्यस्ता व्यक्तित्वहरूको उदय भएका पाइन्छ । यहाँ जन्म लिएर देश र समाजको लागि कलम चलाउने केही साहित्यिक र प्रशासनिक व्यक्तित्वहरूको संक्षिप्त जानकारी तल दिइएको छ ।

डिल्लीरमण शर्मा अर्याल

डिल्लीरमण शर्मा अर्यालको जन्म धादिङ जिल्लाको साविक नलाङ गाउँ विकास समिति र हालको सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नं २ आम्रीछापमा भएको हो । उहाँको जन्म वि.सं. १९९८ चैत ७ गते भएको हो । उहाँ ज्योतिस वेदमणि अर्याल र अयोध्यादेवी अर्यालका सुपुत्र हुनुहुन्छ । उहाँले अनौपचारिक शिक्षा घरैबाट प्राप्त गर्नु भयो भने औपचारिक शिक्षा (संस्कृतमा) आचार्यसम्मको पूरा गर्नु भएको थियो । आफ्नो जीवनको लामो समय शिक्षणमा बिताउनु भएका अर्यालले समर्पित गरेका अर्यालले साहित्यिक क्षेत्रमा पनि कलम चलाउनु भएको थियो । साहित्य क्षेत्रमा श्रीरङ्गस्तुति (२०२०) खण्डकाव्य प्रकाशन पश्चात प्रवेश भएको थियो । उहाँका अन्य कृतिहरू विद्यार्थीहरूको कर्तव्य (२०६८), नेपाल दर्शन (२०६७), जनआन्दोलन महाकाव्य (२०६७) लगायत दुई दर्जन बढि कृतिहरू प्रकाशित छन् । उहाँले कविताका साथै कथा र निबन्ध लेखनमा समेत कलम चलाउनु भएको छ । उहाँको यिनै साहित्य सिर्जना र नेपाली भाषाको श्रीवृद्धि गर्न दिएको योगदानको कदर गर्दै जिल्ला शिक्षा समिति तथा विभिन्न संस्थाहरूले सम्मान गरेका छन् । साहित्यकार अर्यालको २०७२ साल श्रावण ४ गते निधन भयो । उहाँ आज हाम्रो माझ हुनुहुन्न तर पनि उहाँका कृतिहरूले उहाँलाई अमर तुल्याएको छ ।

दामोदर नलाडी (तिमिल्सिना)

साहित्यकार दामोदर नलाडीको जन्म वि.सं. २०१४ साल चैत २९ गते साविक नलाङ गा.वि.सं. वडा नं ६ अर्चलेमा भएको हो । विष्णुप्रसाद तिमिल्सिना र गोमा तिमिल्सिनाका सुपुत्र नलाडीले नेपाली साहित्य विषयमा स्नातक सम्मको अध्ययन गर्नुभएको छ । जीवनको लामो समय शिक्षण पेशामा बिताउनुभएका नलाडीले शिक्षणका अतिरिक्त नेपाली भाषा साहित्यलाई मलजल गरी साहित्यको विकासको लागि रहनु भएको छ ।

साहित्यकार नलाङीका केही कृतिहरू प्रकाशित भएका छन् भने केही कृतिहरू प्रकाशोन्मुख रहेका छन् । उहाँका प्रकाशित कृतिहरू: नलाङीका सुसेलीहरू, विभिन्न पत्रपत्रिकामा लेख तथा रचनाहरू आदि हुन भने प्रकाशोन्मुख कृतिहरू बहादुरे (सामाजिक उपन्यास) तिमिल्सिना वंश दर्पण आदि । नेपाली भाषा साहित्यमा समर्पित नलाङीले अलिमिया लोक वाङ्गमय प्रतिष्ठान काठमाडौंद्वारा २०७० जेठ १० मा सम्मान प्राप्त गर्नुभएको छ । शास्त्रीय छन्दमा कविता लेख्ने नलाङी धादिङ साहित्य समाजको संस्थापक सदस्य भइ हाल सम्म पनि यस अभियानमा साधनारत हुनुहुन्छ ।

बाबुकाजी सिलवाल

बाबुकाजी सिलवाल साविक कुम्पुर गा.वि.स. वडा नं ८ सिद्धलेक गाउँपालिकाको वडा नं. ५ मा कृष्ण कुमारी सिलवाल र मान बहादुर सिलवालको सुपुत्र हुन् । स्नातकोत्तरसम्मको अध्ययन पुरा गर्नु भएका सिलवालले नेपाल सरकारको विभिन्न कार्यालयमा सेवा गर्नु भएको छ ।

उहाँले आफ्नो जीवनको पूर्वार्धमा शिक्षाका पेशामा लाग्नु भएको सिलवालले प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी लिनु भएको थियो । तत्पश्चात् उहाँले नेपालको ठूलो बैंकका रूपमा परिचित राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकमा वि.स. २०३८ सालदेखि २०६८ सालसम्म सेवा गर्नुभयो ।

नेपाल सरकारको विभिन्न सेवामा संलग्न रहनु भएका सिलवालले विभिन्न सामाजिक एवम् साहित्यक संस्थाहरूमा संलग्न हुनुहुन्छ । ज्योति साहित्य प्रतिष्ठानका आजीवन सदस्य, विश्व नेपाली साहित्य महासंघका सदस्य, राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पूर्व कर्मचारी संघको आजीवन सदस्य, भानु सृष्टा बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको सदस्य, रेडियो धादिङको सल्लाहकार आदि । उहाँले आफ्नो पेशा सामाजिक कार्यका अतिरिक्त नेपाली साहित्यमा समेत कलम चलाउनुभएको छ । नेपाली भाषा साहित्यमा उहाँको योगदान अविष्मरणीय रहेको छ । उहाँका केही प्रकाशित कृतिहरू हिमाली ढुकढुकी (कविता संग्रह २०५८), जुम्ला आक्रमण (यात्रा संस्मरण २०६१), भष्पलेखा (उपन्यास २०६५), शिरको टोपी (कविता संग्रह २०७४), अतीतका धुल्लाहरू (नियात्रा संग्रह २०७५) आदि हुन् ।

डा. हरि प्रसाद सिलवाल

डा. हरिप्रसाद सिलवालको जन्म सिद्धलेक गाउँपालिकाको वडा न १ फड्केमा भएको हो ।सिलवाल पिता स्व. आत्माराम सिलवाल र माता भगवती सिलवाल का छोरा हुन् । त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट नेपाली विषयमा विद्यावारिधि गर्नुभएको डा. सिलवालले मदनमणि दिक्षितका उपन्यास समाजशास्त्रको विषयमा विद्यावारिधि गर्नुभएको छ । उहाँले नेपाली भाषाका साथै कानुन, शिक्षाशास्त्र मनोपरामर्श विषयमा स्नातक गर्नुभएको छ ।

नेपाली भाषा र साहित्य क्षेत्रका एक नक्षत्र डा. सिलवाल हाल रत्नराज्य क्याम्पसमा नेपाली विषय प्राध्यापकको रूपमा कार्यरत हुनुहुन्छ । प्राध्यापक डा. सिलवालले थुप्रै साहित्यिक कृतिहरू रचना गर्नु भएको छ । उहाँले नेपाली साहित्यमा निबन्ध, कविता, नाटक, बालसाहित्य, गीत, इतिहास रचना गर्नु भएको छ । उहाँले यी बाहेक समालोचनामा पनि कलम चलाउनु भएको छ । उहाँका प्रकाशित कृतिहरू नवआकाश (निबन्ध संग्रह २०५५), दोस्रो संस्करण २०७७, अनिवार्य नेपाली (पाठ्य सामग्री सहयोगी २०६४), रमेश विकलको कथा कारिता (समालोचना २०७०), नेपाली प्रगतीवादी कविताको इतिहास (इतिहास समिक्षा २०७४), दिल पौडेलका साहित्यिक कृतिहरूको विश्लेषण (समालोचना २०७६), कुराको कथा = कुरौटे (हास्यव्यङ्ग्य निबन्ध सङ्ग्रह २०७५) आदि हुन् । डा. सिलवालले विभिन्न विधामा कलम चलाएर नेपाली भाषा साहित्यको श्रीवृद्धिमा योगदान गरेबापत उहाँलाई विभिन्न संघसंस्थाले पुरस्कार तथा सम्मान प्रदान गरेका छन् ।

प्रा. डा. लिलानाथ पौडेल

प्रा. डा. लिलानाथ पौडेलको जन्म धादिङ जिल्लाको साविक नलाङ गा.वि.स. वडा नं. ६ अर्चलेमा वि.सं. २००९ साल असार १५ गते भएको थियो । डा. पौडेल ऋषीश्वर पौडेल र मम्माया पौडेलका छोरा हुनुहुन्छ । हालको सिद्धलेक गाउँपालिकाका सिद्धभूमि वडा नं १ मा जन्मनु भएका पौडेल हाल किर्तिपुर वडा नं. १, अमृतनगर काठमाण्डौंमा बसोबास गर्नुहुन्छ । नेपाल सँस्कृत विश्वविद्यालय अनुसन्धान केन्द्र काठमाण्डौंबाट सँस्कृत विषयमा विद्यावारिधि गर्नुभएका उहाँले त्रि.वि. काठमाण्डौंबाट नेपाली विषयमा एम.ए. (स्नातकोत्तर) सम्मको अध्ययन गर्नुभएको छ । उहाँले बालमिकि विद्यापिठमा ३२ वर्ष प्राध्यापन गर्नुभएको थियो ।

प्रा.डा. पौडेलले नेपाल सँस्कृत विश्वविद्यालय अनुसन्धान केन्द्र काठमाण्डौंका कार्यकारी निर्देशकको जिम्मेवारी वहन गर्नुभयो । आफ्नो जीवनको ऊर्जावान् समय सरकारी सेवा नेपाल सँस्कृत विश्वविद्यालयमा खर्चिनु भएका पौडेलले विभिन्न विषयका अनुसन्धानात्मक लेखहरू लेख्नुभएको छ । उहाँका कृतिहरू ऋतम्भरा, मर्यादा, अरुणोदय, प्रज्ञाप्रवाह आदिमा प्रकाशित भएका छन् ।

प्रा.डा. पौडेल प्राध्यापनका साथै विभिन्न प्राज्ञिक तथा साहित्यिक सेवामा संलग्न हुनुहुन्छ । नेपाल सँस्कृत विश्वविद्यालय सभाका सभासद, नेपाल सँस्कृत विश्वविद्यालय अनुसन्धान परिषदका सदस्य, सोही विश्वविद्यालयका प्राज्ञिक परिषद सदस्य समेत रहनु भएको छ । उहाँको भाषा र साहित्यको देनको कदर गर्दै विभिन्न पदक तथा पुरस्कारले सम्मानित गरेको छ । उहाँले प्राप्त गर्नुभएका सम्मान तथा पुरस्कारहरू नेपाल विद्याभूषण (वि.सं. २०६८), महेन्द्र विद्याभूषण 'ख' (वि.सं. २०४०), शिक्षा पुरस्कार (वि.सं. २०५९), दिर्घसेवा पदक (वि.सं. २०६६) आदि ।

सिता थपलिया 'उर्मिला'

सिद्धलेक गाउँपालिका कला, साहित्य र सँस्कृतिको धनी छ । यस गाउँपालिका बहुजाती र बहुसाँस्कृतिक विशेषता भएको स्थानीय तह हो । यस गाउँपालिका विभिन्न विधाका व्यक्तित्वहरूको जन्मभूमि हो । त्यस्तै व्यक्तिहरू मध्ये सिता थपलिया 'उर्मिला' एक हुनुहुन्छ । उहाँले साहित्य र राजनीतिलाई समानान्तर रूपले अगाडी बढाएको पाइन्छ । उहाँको जन्म वि.सं. २०३९ साल ५ महिना ०९ गते यस गाउँपालिकाको वडा नं १ मा भएको हो । साहित्यकार थपलिया बाबु टंकप्रसाद थपलिया र आमा मायादेवी थपलियाकी सुपुत्री हुनुहुन्छ ।

साहित्यकार थपलिया कलिलै उमेर देखि राजनीतिक यात्रामा लाग्नुका साथै नेपाली भाषा र साहित्यलाई आफ्ना सिर्जनाले सिँगार्न लागि परेको देखिन्छ । उहाँ एक आशा लाग्दो उदयीमान राजनीतिकर्मी र साहित्यकार हुनुहुन्छ । विद्यालय जीवनदेखि नै विद्यार्थी राजनीतिमा होमिएकी उहाँ विश्वविद्यालयमा पनि स्वतन्त्र विद्यार्थी युनीयनको राजनीतिमा लाग्नुभएको छ । उहाँ विद्यार्थी राजनीतिमा सक्रिय रहनु भयो ।

सानै उमेरदेखि राजनीति र साहित्य क्षेत्रमा सक्रिय थपलियाले विभिन्न साहित्यिक कृतिहरू रचना गर्नु भएको छ । उहाँका अनुभूतिका तरङ्गहरू २०५९ साल, चन्द्रमल्लिका गजल संग्रह २०६२ साल, डालो मनको उघार्दा कविता संग्रह २०६५ साल आदि कृतिहरू प्रकाशित किर्ति हुन् । उहाँले केही राजनीतिक व्यक्तित्वहरूको जीवनी पनि लेख्नुभएको छ। साहित्यकार तथा राजनीतिकर्मी थपलिया हाल राजनीतिमा सक्रिय हुनुहुन्छ ।

डा. ठाकुर सिलवाल

डा. ठाकुर सिलवाल सिद्धलेक गाउँपालिका–२ फलेतेका एक प्रतिष्ठित तथा समाजसेवामा समर्पित व्यक्तित्व हुन्। उहाँ आफ्नो क्षेत्रमा शिक्षित, अनुशासित र जिम्मेवार नागरिकको रूपमा परिचित हुनुहुन्छ। विशेषगरी स्वास्थ्य, शिक्षा र सामाजिक सचेतनाका क्षेत्रमा उहाँले उल्लेखनीय योगदान पुर्‍याउँदै आउनुभएको छ।हाल उहाँ वन विज्ञान अध्ययन संस्थानका डीन हुनुहुन्छ।

उहाँले उच्च शिक्षा हासिल गरी "डा." उपाधि प्राप्त गर्नुभएको हो, जसले उहाँको अध्ययनप्रति लगाव र पेशागत दक्षता झल्काउँछ। आफ्नो ज्ञान र अनुभवलाई समाजको हितमा प्रयोग गर्दै उहाँले स्थानीय स्तरमा जनचेतना फैलाउने, स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी दिने तथा आवश्यक परामर्श प्रदान गर्ने कार्य गर्दै आउनुभएको छ।

सिद्धलेक–२ क्षेत्रमा उहाँले सामाजिक विकास, युवाहरूलाई मार्गदर्शन, र स्थानीय समस्याको समाधानमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुभएको छ ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) सिद्धलेक गाउँपालिकालाई किन 'सिद्धभूमि' भनिन्छ?

(ख) डिल्लीरमण शर्मा अर्यालका दुई कृति लेख्नुहोस्।

(ग) दामोदर नलाङी कुन क्षेत्रमा प्रसिद्ध छन्?

(घ) बाबुकाजी सिलवालले कुन बैंकमा सेवा गरे?

(ङ) सिता थपलिया 'उर्मिला' किन प्रेरणादायी छन्?

२. लामो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) डा. हरिप्रसाद सिलवालको योगदानको वर्णन गर्नुहोस्।

(ख) प्रा. डा. लिलानाथ पौडेलको जीवनी र कार्यबारे लेख्नुहोस्।

(ग) सिद्धलेक गाउँपालिकाका व्यक्तित्वहरूले समाजमा कस्तो प्रभाव पारे?

३. मिलान गर्नुहोस्:

समूह 'क'	समूह 'ख'
डिल्लीरमण अर्याल	कवि
दामोदर नलाङी	शिक्षक
बाबुकाजी सिलवाल	बैंक कर्मचारी
सिता थपलिया	राजनीतिज्ञ

क्रियाकलाप (Activities)

१. आफ्नो गाउँ वा क्षेत्रका कुनै प्रेरणादायी व्यक्तिको बारेमा जानकारी संकलन गर्नुहोस्।

२. कक्षामा समूह बनाएर एक-एक व्यक्तित्वको प्रस्तुति दिनुहोस्।

३. यी व्यक्तित्वहरूको जीवनबाट सिक्न सकिने गुणहरू सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य (Project Work) शीर्षक:

"मेरो गाउँका प्रेरणादायी व्यक्तित्व"

कार्यविधि:

- आफ्नो गाउँका २-३ व्यक्तिको छनोट गर्नुहोस्
- उनीहरूको: जन्मस्थान, शिक्षा, पेशा, योगदान
- फोटो (यदि सम्भव भए) संकलन गर्नुहोस्
- चार्ट पेपर वा कापीमा आकर्षक रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्

मैले के सिके

यस पाठबाट मैले:

- सिद्धलेक गाउँपालिकाको ऐतिहासिक महत्त्व थाहा पाएँ
- विभिन्न साहित्यकार र विद्वानहरूको योगदान बुझेँ
- समाजका लागि काम गर्ने व्यक्तिहरू प्रेरणाको स्रोत हुने कुरा सिकेँ
- आफ्नो क्षेत्रका व्यक्तित्वहरूको सम्मान गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान पाएँ

पाठ ५ गाउँपालिकाको संरचना र सेवा दिने शाखाहरू

नेपालमा गाउँपालिका स्थानीय सरकारको तल्लो तह हो जसले नागरिकलाई प्रत्यक्ष सेवा प्रदान गर्दछ। गाउँपालिकामा विभिन्न शाखाहरू हुन्छन्, जसले आ-आफ्नो क्षेत्रमा सेवा प्रदान गर्छन्।

गाउँपालिकाको परिचय

नेपालको स्थानीय शासन प्रणालीअन्तर्गत गाउँपालिका नागरिकलाई नजिकबाट सेवा प्रदान गर्ने आधारभूत निकाय हो। यसले स्थानीय स्तरमा विकास निर्माण, सेवा प्रवाह र सुशासन कायम गर्ने जिम्मेवारी वहन गर्दछ। गाउँपालिकाको संरचना विभिन्न शाखाहरूमा विभाजित हुन्छ, जसले आ–आफ्नो क्षेत्र अनुसार कार्य गरी समग्र प्रशासनलाई प्रभावकारी बनाउँछन्। स्थानीय आवश्यकताअनुसार योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने काम गाउँपालिकाको मुख्य विशेषता हो ।

प्रशासन शाखा

प्रशासन शाखा गाउँपालिकाको प्रमुख सञ्चालन इकाइका रूपमा कार्य गर्दछ। यस शाखाले कर्मचारी व्यवस्थापन, कार्यालय सञ्चालन, दैनिक पत्राचार, अभिलेख व्यवस्थापन तथा कार्यालय अनुशासन कायम गर्ने कार्य गर्दछ। यसले सम्पूर्ण शाखाहरूबीच समन्वय कायम गरी प्रशासनलाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउँछ। प्रशासन शाखाको सुदृढताले सम्पूर्ण गाउँपालिकाको कार्यक्षमता निर्धारण गर्दछ।

आर्थिक प्रशासन (लेखा) शाखा

आर्थिक प्रशासन शाखा गाउँपालिकाको वित्तीय व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित हुन्छ। यसले बजेट निर्माण, आय–व्ययको लेखा राख्ने, खर्च नियन्त्रण गर्ने तथा आर्थिक पारदर्शिता कायम गर्ने कार्य गर्दछ। यस शाखाले विभिन्न विकास योजनाहरूमा खर्चको व्यवस्थापन गरी वित्तीय अनुशासन कायम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

योजना तथा अनुगमन शाखा

योजना तथा अनुगमन शाखाले गाउँपालिकाको विकासको दिशा निर्धारण गर्ने कार्य गर्दछ। यसले दीर्घकालीन तथा अल्पकालीन योजना तयार गर्ने, परियोजनाहरूको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्ने र आवश्यक तथ्यांक

संकलन तथा विश्लेषण गर्ने जिम्मेवारी लिन्छ। यस शाखाले विकास कार्यहरूलाई योजनाबद्ध र परिणाममुखी बनाउँछ।

प्राविधिक (इन्जिनियरिङ) शाखा

प्राविधिक शाखाले भौतिक पूर्वाधार विकाससँग सम्बन्धित कामहरू गर्दछ। सडक, पुल, भवन निर्माण, लागत अनुमान तयार गर्ने र निर्माण कार्यको अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण गर्ने जिम्मेवारी यस शाखाको हुन्छ। यसले गाउँपालिकाको भौतिक विकासलाई द्रुत र गुणस्तरीय बनाउन सहयोग पुर्‍याउँछ।

शिक्षा शाखा

शिक्षा शाखाले गाउँपालिकाभित्रका विद्यालयहरूको व्यवस्थापन तथा शैक्षिक गुणस्तर सुधार गर्ने कार्य गर्दछ। शिक्षक व्यवस्थापन, शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन तथा विद्यार्थीहरूको सिकाइस्तर वृद्धि गर्ने प्रयास यस शाखाले गर्छ। यसले शिक्षा क्षेत्रमा सुधार ल्याई दीर्घकालीन विकासमा योगदान पुर्‍याउँछ।

स्वास्थ्य शाखा

स्वास्थ्य शाखाले नागरिकलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने कार्य गर्दछ। खोप कार्यक्रम सञ्चालन, रोग नियन्त्रण, सरसफाइ सचेतना तथा जनस्वास्थ्य सुधारका कार्यक्रमहरू यस शाखाबाट सञ्चालन हुन्छन्। यसले स्वस्थ समाज निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

कृषि तथा पशुपन्छी शाखा

कृषि तथा पशुपन्छी शाखाले किसानहरूलाई आधुनिक कृषि प्रविधि सम्बन्धी तालिम दिने, उत्पादन वृद्धि गर्ने र पशुपालनलाई प्रोत्साहन गर्ने कार्य गर्दछ। यसले कृषिमा आधुनिकीकरण ल्याई स्थानीय आर्थिक विकासमा टेवा पुर्‍याउँछ।

सामाजिक विकास शाखा

सामाजिक विकास शाखाले समाजका विभिन्न वर्गहरूका लागि समावेशी कार्यक्रम सञ्चालन गर्दछ। महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हकहित संरक्षण, सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम तथा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने काम यस शाखाले गर्छ। यसले समाजमा समानता र समावेशिता कायम गर्न मद्दत गर्छ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको कार्य

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत गाउँपालिकाको प्रशासनिक प्रमुख हो, जसले सम्पूर्ण शाखाहरूलाई समन्वय गर्दै कार्यालय सञ्चालन गर्दछ। यसले दैनिक प्रशासन सञ्चालन गर्ने, कर्मचारीहरूलाई निर्देशन दिने, नीति तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन गराउने र गाउँसभा तथा कार्यपालिकाबाट भएका निर्णयहरू लागू गर्ने काम गर्दछ। साथै बजेट कार्यान्वयनमा समन्वय गर्ने, सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी, पारदर्शी र छिटो बनाउने तथा सरकारी नियम–कानुनको पालना गराउने जिम्मेवारी पनि यस पदमा रहने व्यक्तिको हुन्छ। यसरी प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको कुशल नेतृत्वले गाउँपालिकामा सुशासन र विकासलाई सुनिश्चित गर्दछ।

अभ्यास (Exercise)

१. गाउँपालिकामा रहेका कुनै ५ शाखाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

२. प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको ३ वटा मुख्य काम उल्लेख गर्नुहोस्।

३. योजना शाखाको मुख्य काम के हो?

४. स्वास्थ्य शाखाले दिने सेवा के–के हुन्?

क्रियाकलाप (Activities)

कक्षा वा समूहमा छलफल गर्नुहोस्:

- तपाईंको गाउँपालिकामा कुन शाखा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण लाग्छ? किन?
- यदि तपाईं प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हुनुहुन्थ्यो भने के के सुधार गर्नुहुन्थ्यो?

गृहकार्य:

- आफ्नो नजिकको गाउँपालिका कार्यालय भ्रमण गरी शाखाहरूको जानकारी संकलन गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य (Project Work)

शीर्षक: "मेरो गाउँपालिकाको सेवा प्रणाली अध्ययन"

कार्य विवरण:

- आफ्नो गाउँपालिकाको नाम लेख्ने
- त्यहाँ रहेका शाखाहरूको सूची बनाउने
- प्रत्येक शाखाको कार्य वर्णन गर्ने
- प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भूमिका विश्लेषण गर्ने
- सेवा प्रवाहमा भएका समस्या र समाधान सुझाव दिने

प्रस्तुतिकरण:

- रिपोर्ट (५–१० पृष्ठ)
- चार्ट वा तालिका प्रयोग गर्ने
- समूहमा प्रस्तुति दिने

मैले के सिकें (Reflection)

यस पाठबाट मैले:

- गाउँपालिकाको संरचना र शाखाहरूको बारेमा थाहा पाएँ
- विभिन्न शाखाहरूले नागरिकलाई कसरी सेवा दिन्छन् भन्ने बुझें
- प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने जानें
- स्थानीय सरकारको कामप्रति जिम्मेवारी र पारदर्शिता आवश्यक हुन्छ भन्ने सिकें
- विकासका कार्यहरू योजना, अनुगमन र समन्वयबाट सफल हुन्छन् भन्ने अनुभव गरें

पाठ
६

नागरिक बडापत्र

नागरिकता प्रमाणपत्रको परिचय

नागरिक बडापत्र (Citizen's Charter) सार्वजनिक निकायले प्रदान गर्ने सेवा, प्रक्रिया, समय, शुल्क र जिम्मेवार अधिकारीको विवरण स्पष्ट पारेर सेवाग्राहीलाई सुसूचीत गराउने लिखित प्रतिबद्धता हो। यो सेवा प्रवाहलाई पारदर्शी, जवाफदेही, छिटो-छरितो र जनमुखी बनाउने औजार हो।

नागरिक बडापत्रको मुख्य परिचय र विशेषताहरू:

- **लिखित प्रतिबद्धता:** सेवा प्रदायकले सेवाग्राहीप्रति गरेको सेवा प्रदान गर्ने लिखित वाचा हो।
- **पारदर्शिता:** कुन सेवा कसरी, कति समय र कति शुल्कमा पाइन्छ भन्ने कुरा बडापत्रमा प्रस्ट खुलाइएको हुन्छ।
- **जवाफदेहिता:** तोकिएको समयमा सेवा नपाएमा वा लापरवाही भएमा गुनासो सुन्ने र क्षतिपूर्तिको व्यवस्था यसमा हुन्छ।
- **सेवाग्राही केन्द्रित:** यसले नागरिकलाई सेवाबारे सूचीत गरी सरकारी कार्यलाई उत्तरदायी बनाउँछ।
- **नेपालमा सुरुवात:** नेपालमा वि.सं. २०५६ सालदेखि यसको सुरुवात भएको हो।

संक्षेपमा, नागरिक बडापत्रले सार्वजनिक सेवालाई "नागरिक मैत्री" बनाउन र सेवा प्रदायकको कार्यसम्पादनमा सुधार ल्याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

महत्त्व

नागरिक बडापत्र सार्वजनिक सेवामा पारदर्शिता, उत्तरदायित्व र प्रभावकारिता कायम गर्ने महत्त्वपूर्ण माध्यम हो। यसले नागरिकलाई आवश्यक जानकारी स्पष्ट रूपमा प्रदान गर्ने भएकाले सेवा प्राप्त गर्ने प्रक्रिया

सजिलो र छिटो हुन्छ। नागरिक बडापत्रको माध्यमबाट सरकारी निकायहरू आफ्ना कामप्रति जिम्मेवार बन्न बाध्य हुन्छन्, जसले सेवामा सुधार ल्याउँछ। यसले भ्रष्टाचार तथा ढिलासुस्ती कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ र नागरिकको विश्वास सरकारी संस्थाप्रति बढाउँछ। साथै, नागरिक सन्तुष्टि वृद्धि गर्नुका साथै सुशासन स्थापना गर्न पनि यसको ठूलो भूमिका हुन्छ। यसरी नागरिक बडापत्रले सरकार र नागरिकबीचको सम्बन्धलाई सुदृढ बनाउँदै प्रभावकारी प्रशासनको आधार तयार गर्छ।

आवश्यकता

आजको आधुनिक समाजमा नागरिक बडापत्रको आवश्यकता झन् बढ्दै गएको छ। सरकारी सेवामा पारदर्शिता ल्याउन र नागरिकलाई सही तथा स्पष्ट जानकारी उपलब्ध गराउन यसको प्रयोग अपरिहार्य छ। धेरैजसो अवस्थामा जानकारीको अभावका कारण नागरिकहरूले दुःख पाउने, समय खेर जाने वा अनावश्यक खर्च व्यहोर्नुपर्ने अवस्था आउँछ, जसलाई नागरिक बडापत्रले समाधान गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसले सेवा प्रदान गर्ने निकायलाई अनुशासित र जिम्मेवार बनाउँछ, जसले सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउँछ। भ्रष्टाचार नियन्त्रण, समान पहुँच सुनिश्चितता, तथा नागरिक अधिकारको संरक्षणका लागि पनि नागरिक बडापत्र आवश्यक मानिन्छ। त्यसैले सुशासन र प्रभावकारी सार्वजनिक सेवा सुनिश्चित गर्न नागरिक बडापत्र अपरिहार्य उपकरण हो।

अभ्यास

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

(क) नागरिक बडापत्र भनेको के हो?

(ख) नागरिक बडापत्रको दुई वटा महत्त्व लेख्नुहोस्।

(ग) नागरिक बडापत्रमा के-के कुरा समावेश हुन्छन्?

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

(क) नागरिक बडापत्रको आवश्यकता व्याख्या गर्नुहोस्।

(ख) नागरिक बडापत्रले सुशासनमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछ?

क्रियाकलाप

कक्षागत क्रियाकलापः

- आफ्नो नजिकको सरकारी कार्यालय (जस्तैः वडा कार्यालय) मा रहेको नागरिक बडापत्र हेर्नुहोस्।
- त्यसमा उल्लेख भएका सेवाहरू नोट गर्नुहोस्।

समूह कार्य:

- ४–५ जनाको समूह बनाएर एउटा काल्पनिक कार्यालयको नागरिक बडापत्र तयार पार्नुहोस्।

परियोजना कार्य

परियोजना शीर्षक: "मेरो स्थानीय कार्यालयको नागरिक बडापत्र अध्ययन"

कार्य विवरण:

१. नजिकको सरकारी कार्यालय भ्रमण गर्नुहोस्
२. नागरिक बडापत्रको फोटो खिच्नुहोस्
३. यसमा उल्लेख भएका सेवा, समय र शुल्क अध्ययन गर्नुहोस्
४. रिपोर्ट तयार पार्नुहोस्

रिपोर्टमा समावेश गर्ने कुरा:

- परिचय
- अवलोकन
- विश्लेषण
- निष्कर्ष
- सुझाव

मैले के सिके (Reflection)

यस पाठबाट मैले निम्न कुरा सिकें:

- नागरिक बडापत्र भनेको नागरिकलाई सेवा सम्बन्धी जानकारी दिने महत्त्वपूर्ण दस्तावेज हो।
- यसले पारदर्शिता र उत्तरदायित्व बढाउँछ।
- सरकारी सेवा सजिलो, छिटो र प्रभावकारी बनाउन यसको ठूलो भूमिका हुन्छ।
- हामीले पनि नागरिकको रूपमा आफ्नो अधिकार र कर्तव्य बुझ्नुपर्छ।

पाठ ७

सार्वजनिक प्रशासन र स्थानीय सरकार

सार्वजनिक प्रशासनको परिचय

सार्वजनिक प्रशासन भनेको राज्यले निर्धारण गरेका नीति, नियम, योजना तथा कार्यक्रमहरूलाई व्यवहारमा लागू गर्ने प्रक्रिया हो। यो सरकारको कार्यकारी अंगसँग सम्बन्धित हुन्छ र यसले जनतालाई सेवा प्रदान गर्ने, विकासका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, र देशमा शान्ति तथा सुव्यवस्था कायम राख्ने जस्ता कार्यहरू गर्दछ। सार्वजनिक प्रशासनले राज्य र जनताबीच पुलको काम गर्छ, जसले सरकारका निर्णयहरूलाई जनस्तरसम्म पुऱ्याउने काम गर्छ। यसमा विभिन्न सरकारी निकाय, कर्मचारी, संस्था तथा संरचनाहरू संलग्न हुन्छन् जसले आफ्नो जिम्मेवारी अनुसार काम गर्छन्। आधुनिक समयमा सार्वजनिक प्रशासनलाई केवल काम गर्ने प्रणाली मात्र नभई सेवा दिने प्रणालीका रूपमा पनि हेरिन्छ, जहाँ नागरिकलाई केन्द्रमा राखेर काम गरिन्छ। यसले पारदर्शिता, उत्तरदायित्व, प्रभावकारिता र जनसहभागितालाई प्राथमिकता दिन्छ। त्यसैले, सार्वजनिक प्रशासन कुनै पनि राष्ट्रको सुशासन र विकासको आधारभूत स्तम्भ मानिन्छ।

सार्वजनिक प्रशासनको महत्त्व

सार्वजनिक प्रशासन राष्ट्रको समग्र विकास र सुशासन कायम राख्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसले सरकारका नीति तथा योजनाहरूलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गरी जनतालाई प्रत्यक्ष लाभ पुऱ्याउँछ। शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, खानेपानी, सुरक्षा जस्ता आधारभूत सेवाहरू जनतासम्म पुऱ्याउने काम सार्वजनिक प्रशासनले नै गर्छ। यसले देशमा शान्ति, सुरक्षा र कानूनी व्यवस्था कायम राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ, जसले गर्दा समाज व्यवस्थित र सुरक्षित बन्छ। साथै, सार्वजनिक प्रशासनले आर्थिक विकासमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ, किनकि यसले विकास योजना सञ्चालन गरी रोजगारी सिर्जना र स्रोतहरूको उचित उपयोग सुनिश्चित गर्छ। राम्रो सार्वजनिक प्रशासन भएको देशमा भ्रष्टाचार कम हुन्छ, पारदर्शिता बढ्छ र नागरिकको विश्वास सरकारप्रति मजबुत हुन्छ। त्यसैले, सार्वजनिक प्रशासनलाई प्रभावकारी, जिम्मेवार र उत्तरदायी बनाउनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ।

सुशासनमा स्थानीय सरकारको भूमिका

स्थानीय सरकार सुशासनको महत्त्वपूर्ण आधार हो, किनकि यो सरकारको सबैभन्दा नजिकको तह हो जसले प्रत्यक्ष रूपमा जनताको आवश्यकता र समस्यासँग सम्बन्धित काम गर्छ। गाउँपालिका, नगरपालिका जस्ता

स्थानीय तहहरूले जनताको दैनिकीसँग जोडिएका सेवा जस्तै खानेपानी, सडक, सरसफाइ, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि प्रदान गर्छन्। स्थानीय सरकारले पारदर्शिता र उत्तरदायित्व कायम राख्दै सेवा प्रवाह गर्नुपर्ने हुन्छ, जसले गर्दा नागरिकले सरकारप्रति विश्वास गर्छन्। साथै, स्थानीय सरकारले जनसहभागितालाई प्रोत्साहन गर्छ, जसले गर्दा विकास कार्यहरूमा नागरिकको सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित हुन्छ। सुशासन कायम राख्न स्थानीय सरकारले भ्रष्टाचार नियन्त्रण, सेवा वितरणमा सुधार, र न्यायपूर्ण निर्णय गर्न आवश्यक हुन्छ। यसले स्थानीय स्तरमै समस्या समाधान गर्ने भएकाले विकास कार्यहरू छिटो र प्रभावकारी रूपमा सम्पन्न हुन्छन्। त्यसैले, सुशासनको सफल कार्यान्वयनमा स्थानीय सरकारको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

सार्वजनिक प्रशासन र स्थानीय समुदायको भूमिका

सुशासन कायम गर्न सार्वजनिक प्रशासन र स्थानीय समुदाय दुवैको साझा भूमिका हुन्छ। सार्वजनिक प्रशासनले नीति तथा कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्ने, सेवा प्रदान गर्ने र कानूनको पालना गराउने काम गर्छ भने स्थानीय समुदायले ती कार्यहरूमा सक्रिय सहभागिता जनाउने, निगरानी गर्ने र आवश्यक सुझाव दिने काम गर्छ। जब समुदाय सचेत र सक्रिय हुन्छ, तब प्रशासन पनि जिम्मेवार र उत्तरदायी बन्न बाध्य हुन्छ। स्थानीय समुदायले विकास कार्यहरूमा सहयोग गर्ने, सामाजिक सद्भाव कायम राख्ने, र गलत कार्यको विरोध गर्ने भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। अर्कोतर्फ, सार्वजनिक प्रशासनले समुदायको आवश्यकता बुझेर सेवा प्रदान गर्नुपर्छ र जनताको आवाजलाई सम्मान गर्नुपर्छ। यसरी, प्रशासन र समुदायबीच सहकार्य र समन्वय भएमा मात्र वास्तविक सुशासन कायम हुन्छ। दुवै पक्षको सक्रिय सहभागिता र जिम्मेवारीले समाजलाई समृद्ध, व्यवस्थित र न्यायपूर्ण बनाउन मद्दत गर्दछ।

सार्वजनिक प्रशासनको परिचय

सार्वजनिक प्रशासन भनेको सरकारका नीतिहरू, योजना र कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्ने प्रक्रिया हो। यसले जनताको सेवा, विकास कार्य, र राज्य सञ्चालनलाई प्रभावकारी बनाउने काम गर्छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सार्वजनिक प्रशासन भनेको के हो?

(ख) सार्वजनिक प्रशासनको दुई महत्त्व लेख्नुहोस्।

(ग) स्थानीय सरकार भन्नाले के बुझिन्छ?

(घ) सुशासन भनेको के हो?

(ङ) सार्वजनिक प्रशासनमा स्थानीय समुदायको भूमिका के हो?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सार्वजनिक प्रशासनको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस्।

(ख) सुशासनमा स्थानीय सरकारको भूमिका विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस्।

(ग) सार्वजनिक प्रशासन र स्थानीय समुदायबीचको सम्बन्ध स्पष्ट पार्नुहोस्।

क्रियाकलाप

(क) आफ्नो गाउँ/नगरपालिकामा भएका विकास कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) स्थानीय सरकारबाट पाइने सेवाहरूको जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्।

(ग) "सुशासन कस्तो हुनुपर्छ?" भन्ने विषयमा समूह छलफल गर्नुहोस्।

(घ) विद्यालय वा समुदायमा सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य (Project Work)

शीर्षक: **"मेरो स्थानीय सरकार र सार्वजनिक सेवा"**

गर्ने तरिका:

- आफ्नो स्थानीय सरकार (गाउँपालिका/नगरपालिका) को नाम लेख्नुहोस्
- त्यहाँ उपलब्ध सेवाहरूको सूची बनाउनुहोस्
- कुनै एक विकास योजना (जस्तै सडक, पानी) को अध्ययन गर्नुहोस्
- स्थानीय व्यक्तिहरूसँग अन्तर्वार्ता लिनुहोस्
- रिपोर्ट तयार गर्नुहोस्

मैले के सिकें (What I Learned)

- सार्वजनिक प्रशासनले देश सञ्चालनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।
- स्थानीय सरकार जनताको नजिकको सरकार हो ।
- सुशासनका लागि पारदर्शिता, उत्तरदायित्व र सहभागिता आवश्यक हुन्छ ।
- विकासका लागि सरकार र समुदायबीच सहकार्य आवश्यक हुन्छ ।
- नागरिकको सक्रिय सहभागिताले मात्र राम्रो शासन सम्भव हुन्छ ।

पाठ ८

व्यवसायमा अनुदान र बिमा सम्बन्धी तिनै तहका सरकारका नीतिहरू

पृष्ठभूमि (Background)

मानवीय जीवन र सम्पत्ति सधैँ जोखिममा हुन्छ। आगलागी, दुर्घटना, बिरामी वा प्राकृतिक प्रकोप जस्ता अनपेक्षित घटनाबाट हुने आर्थिक क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्ने विधि नै बिमा हो। नेपालको संघीय संरचना अनुसार बिमा क्षेत्रलाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउन तिनै तहका सरकारले आ-आफ्नो नीति र कार्यक्रमहरू बनाएका छन्।

सङ्घीय सरकारको नीति)Federal Government Policies)

सङ्घीय सरकारले मुख्यतया नीति निर्माण, नियमन र राष्ट्रिय स्तरका ठूला जोखिमहरूको व्यवस्थापन गर्दछ :

कानुनी ढाँचा: बिमा ऐन तर्जुमा गर्ने र नेपाल बिमा प्राधिकरण मार्फत देशभरका बिमा कम्पनीहरूको सुपरिवेक्षण गर्ने।

अनिवार्य बिमा: सवारी साधनको तेस्रो पक्ष बिमा र वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारको म्यादी जीवन बिमालाई अनिवार्य गर्ने नीति।

स्वास्थ्य बिमा: 'स्वास्थ्य बिमा बोर्ड' मार्फत विपन्न र सबै नागरिकलाई न्यूनतम उपचार शुल्कमा पहुँच पुर्‍याउने राष्ट्रिय अभियान सञ्चालन गर्ने।

पुनर्बिमा) Re-insurance): देशको पैसा बाहिर नजाओस् र ठूला क्षतिमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग पाइयोस् भनी पुनर्बिमा नीति अवलम्बन गर्ने।

प्रदेश सरकारको नीति (Province Government Policies)

प्रदेश सरकारले आफ्नो प्रदेशको भौगोलिक र आर्थिक अवस्था अनुसार बिमालाई प्रोत्साहन गर्छ ।

कृषि र पशुधन बिमा : किसानहरूलाई खेती र पशुपालनमा आकर्षित गर्न बिमा प्रिमियम (शुल्क) मा सङ्घीय अनुदानमा थप अनुदान दिने नीति।

विपद् राहत : बाढी, पहिरो वा आगलागी जस्ता प्रदेशका मुख्य जोखिमहरू विरुद्ध सामूहिक बिमा (Mass Insurance) कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

लक्षित समूह : गरिब, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र महिला उद्यमीहरूको व्यवसाय बिमामा विशेष सहुलियत दिने।

स्थानीय सरकार (सिद्धलेक गाउँपालिका) को नीति

सिद्धलेक गाउँपालिकाले स्थानीयस्तरमा स्वरोजगार सिर्जना गर्न र कृषि तथा साना उद्योगलाई प्रोत्साहन गर्न 'अनुदान (Subsidy) को विशेष व्यवस्था गरेको छ। अनुदान पाउनका लागि बिमालाई एक अनिवार्य शर्तका रूपमा अघि सारिएको छ।

(क) **कृषि तथा पशुपालनमा अनुदान :** प्रिमियममा अनुदानः सङ्घीय सरकारले कृषि र पशु बिमाको कुल शुल्क (Premium) मा ८० प्रतिशत अनुदान दिन्छ भने बाँकी २० प्रतिशत शुल्कमा पनि सिद्धलेक गाउँपालिकाले थप ५ देखि १० प्रतिशतसम्म अनुदान दिने नीति लिएको छ। यसले गर्दा किसानले निकै कम खर्चमा आफ्नो पशु वा बालीको बिमा गर्न सक्छन्।

(ख) **बीउ र मेसिनरीमा अनुदानः** गाउँपालिकाले सुन्तलाका बिरुवा, हाते ट्याक्टर (Power Tiller) र प्लाष्टिक टनेल वितरण गर्दा बिमा गरेका किसानलाई प्राथमिकता दिने गर्दछ।

(ग) **साना तथा घरेलु उद्योगमा प्रोत्साहन :** कुम्पुर र सलाङ क्षेत्रमा सञ्चालित ढाका बुनाई, अमिलो प्रशोधन वा सिलाइ-कटाइ जस्ता साना उद्योगका लागि गाउँपालिकाले सहुलियतपूर्ण ऋण र उपकरणमा अनुदान उपलब्ध गराउँछ। यस व्यवसायको भौतिक संरचना (भवन र मेसिन) को बिमा अनिवार्य गरिएको हुन्छ ताकि भोलि आगलागी वा प्राकृतिक प्रकोप हुँदा लगानी नडुबोस्।

अनुदान पाउनका लागि प्रक्रिया(Steps to get Subsidy) :

व्यवसाय दर्ता : व्यवसाय वा फार्म गाउँपालिकाको उद्योग शाखा वा सम्बन्धित वडामा विधिवत दर्ता भएको हुनुपर्छ।

बिमा अनिवार्य : अनुदान माग गर्दा सम्बन्धित वस्तु (भैंसी, बाख्रा वा बाली) को बिमा गरिएको प्रमाणपत्र पेश गर्नुपर्छ।

प्राविधिक निरीक्षण : गाउँपालिकाका कृषि वा पशु प्राविधिकले फार्मको स्थलगत निरीक्षण गरी सिफारिस गर्नुपर्छ।

बैंक मार्फत भुक्तानी : अनुदानको रकम सिधै किसान वा उद्यमीको बैंक खातामा पठाइने व्यवस्था छ।

स्थानीय सरकार जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकार भएकाले यसले कार्यान्वयनमा जोड दिन्छ ।

सहजीकरण र समन्वय: स्वास्थ्य बिमाका लागि दर्ता सहयोगीहरू मार्फत घर-घरमा पुगी नाम दर्ता गर्ने र परिचयपत्र वितरणमा सहयोग गर्ने।

स्थानीय बाली बिमा : सिद्धलेक क्षेत्रमा हुने प्रमुख बाली जस्तै: सुन्तला तरकारी, मकै) को बिमा गर्न किसानलाई प्राविधिक सहयोग र सिफारिस उपलब्ध गराउने।

जोखिम शिक्षा : विद्यालय र टोल सुधार समिति मार्फत 'बिमा किन गर्ने ?' भन्नेबारे जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

राहत कोष र बिमाको तालमेल: बिमा नगरेका तर दैवी प्रकोपमा परेकालाई राहत दिँदा बिमा गर्न प्रोत्साहित गर्ने नीति लिने।

बिमा गर्दा आवश्यक पर्ने कागजातहरू (Required Documents)

बिमाको प्रकार अनुसार केही कागजात फरक हुन सक्छन्, तर सामान्यतया सिद्धलेकका नागरिकले निम्न कागजात तयार पार्नुपर्छ :

बिमाको प्रकार		बिमा गर्दा आवश्यक पर्ने कागजातहरू (Required Documents)
स्वास्थ्य बिमा	१.	घरमूली र परिवारका सबै सदस्यको नागरिकता वा जन्मदर्ताको प्रतिलिपि
	२.	सबै सदस्यको हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको फोटो
	३.	अति विपन्न, अपाङ्गता वा ७० वर्ष पुगेका ज्येष्ठ नागरिक भए सोको परिचयपत्र (नि:शुल्क बिमाका लागि)
कृषि तथा पशु बिमा	१.	पशुधनी वा किसानको नागरिकताको प्रतिलिपि र फोटो
	२.	सम्बन्धित वडा कार्यालयको सिफारिस पत्र
	३.	पशु सेवा प्राविधिक (VET JTA) ले प्रमाणित गरेको स्वास्थ्य प्रतिवेदन
	४.	पशुको कानमा लगाइएको ट्याग (Tag) नम्बर सहितको फोटो

बिमाको प्रकार	बिमा गर्दा आवश्यक पर्ने कागजातहरू (Required Documents)
जीवन बिमा	१. प्रस्तावकको नागरिकता र फोटो २. इच्छाएको व्यक्तिको नागरिकताको प्रतिलिपि र फोटो ३. आम्दानीको स्रोत खुल्ने कागजात (ठूलो रकमको बिमा भएमा)

सिद्धलेक गाउँपालिकामा बिमा सेवा केन्द्रहरू :

सिद्धलेकका नागरिकले बिमा सुविधा लिन निम्न स्थान र व्यक्तिहरूसँग समन्वय गर्न सक्छन्:

स्वास्थ्य बिमा दर्ता सहयोगी : प्रत्येक वडा (७ देखि १ सम्म) मा गाउँपालिकाले तोकेका दर्ता सहयोगीहरू खटिएका हुन्छन् । उनीहरू घर-घरमै आएर अनलाइन दर्ता गरिदिन्छन्।

वडा कार्यालयहरू : कृषि र पशु बिमाका लागि सिफारिस लिन र अनुदान सम्बन्धी जानकारी पाउन आफ्नै वडा कार्यालय मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

नजिकका बिमा कम्पनीका शाखा : सिद्धलेकको केन्द्र सलाङघाट वा नजिकैको मलेखु र धादिङबेसीमा रहेका बिमा कम्पनीका शाखाहरूबाट सेवा लिन सकिन्छ।

सहकारी संस्थाहरू: सिद्धलेकमा सञ्चालित केही कृषि तथा ऋण सहकारीहरूले पनि आफ्ना सदस्यहरूको समूहगत बिमा र पशु बिमामा सहजीकरण गर्ने गरेका छन्।

सिद्धलेक गाउँपालिकाको विशिष्ट बिमा तथ्याङ्क र स्थिति :

स्वास्थ्य बिमाको पहुँच: सिद्धलेकका ७ वटै वडामा स्वास्थ्य बिमाका 'दर्ता सहयोगी' हरू परिचालन गरिएका छन्। गाउँपालिकाका करिब ६० भन्दा बढी घरधुरी स्वास्थ्य बिमाको दायरामा आइसकेका छन्।

कृषि तथा पशु बिमा: यहाँका मुख्य नगदे बालीहरू जस्तै, सुन्तला, कागती र तरकारी)को बिमा गर्ने किसानको सङ्ख्या क्रमशः बढ्दै छ। विशेष गरी वडा नं. १, २ र ५ मा व्यावसायिक पशुपालन (भैंसी र बाख्रा) गर्ने किसानहरूले ८० सम्म संघीय अनुदानमा पशु बिमा गर्ने गरेका छन्।

पालिकाको थप सहयोग : सिद्धलेक गाउँपालिकाले अति विपन्न र लोपोन्मुख समुदायका लागि स्वास्थ्य बिमाको प्रिमियम शुल्कमा आफ्नै बजेटबाट थप सहुलियत दिने नीति लिएको छ।

बिमा गर्ने प्रक्रिया (Process of Insurance)

बिमा गर्नका लागि सामान्यतया निम्न प्रक्रियाहरू अपनाउनुपर्छ ।

१. **बिमाको प्रकार छनौट :** सबैभन्दा पहिले आफूलाई कुन बिमा आवश्यक छ (स्वास्थ्य, जीवन, पशु, वा बाली बिमा) सो निश्चित गर्ने।

२. **बिमा कम्पनी वा एजेन्टसँग सम्पर्क :** नेपाल बिमा प्राधिकरणबाट अनुमति प्राप्त कम्पनी वा गाउँपालिकामा खटिएका बिमा अभिकर्ता (Agent) सँग सम्पर्क गर्ने।

३. **फारम भर्ने :** बिमा कम्पनीले उपलब्ध गराएको प्रस्ताव फारममा आफ्नो र बिमा गरिने वस्तु जस्तै भैंसीको पूर्ण विवरण भर्ने

४. **कागजात पेश गर्ने :** नागरिकताको प्रतिलिपि र फोटो बालीबिमा भए प्राविधिकको सिफारिस वा परीक्षण प्रतिवेदन अनुदान चाहिने भए)। वडा कार्यालयको सिफारिस

५. **प्रिमियम (किस्ता) भुक्तानी :** तोकिएको बिमा शुल्क बुझाउने। स्वास्थ्य बिमाको हकमा ५ जनाको परिवारका लागि वार्षिक ३,५०० रूपैयाँ (नियम अनुसार परिवर्तन हुन सक्ने) बुझाउनुपर्छ।

६. **पोलिसी (बिमा लेख) प्राप्त गर्ने :** रकम बुझाएपछि कम्पनीले बिमाको प्रमाणपत्र वा पोलिसी दिन्छ, जसलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ।

७. **दावी प्रक्रिया (Claims):** यदि बिमा गरिएको वस्तुको क्षति भएमा वा बिरामी परेमा तुरुन्तै कम्पनी वा वडामा खबर गरी प्रमाणसहित क्षतिपूर्तिको माग गर्नुपर्छ।

क्रियाकलापहरू (Activities)

(क) **कक्षा छलफल :** "यदि बिमा नगरेको भए आगलागी वा दुर्घटना हुँदा परिवारलाई कस्तो समस्या पर्छ ?" भन्ने विषयमा समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष सुनाउनुहोस्।

(ख) **अन्तर्वार्ता :** आफ्नो वडा कार्यालयमा गएर वडा सचिव वा जनप्रतिनिधिलाई "हाम्रो वडामा स्वास्थ्य बिमा गर्ने कति जना छन् र यसले जनतालाई के फाइदा भएको छ ? " भनी सोध्नुहोस्।

(ग) **नमुना फारम भराइ :** शिक्षकको सहयोगमा बिमा कम्पनी वा स्वास्थ्य बिमाका नमुना फारमहरू हेर्नुहोस् र ती कसरी भरिन्छन् ? अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास (Exercises)

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) बिमा भनेको के हो ? यसको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(ख) सङ्घीय सरकारले बिमा क्षेत्रमा खेल्ने कुनै तीनवटा भूमिकाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) "प्रदेश सरकार किसानको साथी हो" भन्ने कुरालाई बिमा नीतिको आधारमा पुष्टि गर्नुहोस्।

(घ) सिद्धलेक गाउँपालिकाले आफ्ना नागरिकको स्वास्थ्य र कृषिको सुरक्षाका लागि के-कस्ता बिमा नीतिहरू अवलम्बन गर्न सक्छ ?

२. सही वा गलत छुट्याउनुहोस् ।

(क) बिमा गर्दा भविष्यमा हुने सबै दुख हट्छन् ( )

(ख) बिमा कम्पनीहरूलाई नियमन गर्ने काम नेपाल बिमा प्राधिकरणको हो । ( )

(ग) स्वास्थ्य बिमा केवल धनी व्यक्तिहरूका लागि मात्र हो । ( )

(घ) कृषि बिमामा सरकारले अनुदान उपलब्ध गराउँछ। ( )

परियोजना कार्य (Project Work)

तपाईंको गाउँ वा टोलका कम्तीमा १० वटा घरधुरीको सर्वेक्षण गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

घरमुलीको नाम	स्वास्थ्य बिमा	(छ/ छैन)	पशु/बाली बिमा	(छ/ छैन)	जीवन बिमा	(छ/ छैन)	बिमा नगर्नुको मुख्य कारण	जम्मा बिमा संख्या	
१.								स्वास्थ्य बिमा	–
२.								पशु/बाली बिमा	
३.								जीवन बिमा	

तथ्याङ्क सङ्कलन गरिसकेपछि बिमाको पहुँच बढाउन गाउँपालिकालाई दिन सकिने तीनवटा सुझावहरू तयार पार्नुहोस्।

मैले के सिकेँ ? (What I Learned)

- बिमा आर्थिक सुरक्षाको एक महत्त्वपूर्ण उपकरण हो भन्ने बुझेँ।
- सङ्घले नियम बनाउने, प्रदेशले प्रोत्साहन गर्ने र स्थानीय सरकारले जनतालाई जोड्ने काम गर्दा रहेछन् भन्ने थाहा पाएँ।
- सिद्धलेक जस्तो कृषिप्रधान क्षेत्रमा पशु र बाली बिमाको ठूलो महत्त्व छ भन्ने बोध भयो।
- बिमा गराउनु नागरिकको जिम्मेवारी र सरकारको दायित्व दुवै हो भन्ने बुझेँ।
- सिद्धलेकमा स्वास्थ्य बिमा गर्ने नागरिकको सङ्ख्या बढ्दो क्रममा रहेको थाहा पाएँ।
- बिमा गर्नका लागि नागरिकता, फोटो र प्राविधिकको सिफारिस जस्ता कागजात आवश्यक पर्ने रहेछन्।
- बिमा गर्नु भनेको क्षति भएपछि पैसा पाउनु मात्र नभई ढुक्क भएर व्यवसाय गर्न पाउनु पनि रहेछ।
- स्वास्थ्य बिमाका लागि दर्ता सहयोगीको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने रहेछ।
- पशु बिमा गर्दा पशुको कानमा ट्याग लगाउनु अनिवार्य रहेछ ताकि पछि पहिचान गर्न सजिलो होस्।
- सिद्धलेकका नागरिकले मलेखु वा धादिङबेसीसम्म पुगेर पनि बिमा सेवा लिन सक्ने रहेछन्।

पाठ

९ व्यवसायिक फर्म दर्ताको प्रकृया

व्यवसायिक फर्म के हो ?

व्यवसायिक फर्म भनेको कुनै व्यक्ति वा समूहले आर्थिक लाभका लागि सञ्चालन गर्ने व्यवसाय हो। नेपालमा व्यवसाय गर्न चाहने व्यक्ति वा समूहले प्रचलित कानुन बमोजिम आफ्नो व्यवसायलाई कानुनी मान्यता दिलाउन गरिने प्रक्रिया नै व्यावसायिक फर्म दर्ता हो।

प्रकारहरू:

एकल स्वामित्व फर्म (Sole Proprietors)

एकलौटी फर्म भन्नाले एकजना मात्र व्यक्तिले लगानी गरी स्थापना र सञ्चालन गरेको व्यावसायिक संस्थालाई बुझिन्छ । यसमा व्यवसायको सम्पूर्ण स्वामित्व, व्यवस्थापन र नियन्त्रण एउटै व्यक्तिको हातमा रहन्छ । यस्तो फर्ममा हुने सबै नाफा सञ्चालक एक्लैले प्राप्त गर्दछ भने व्यवसायमा आइपर्ने जोखिम र घाटाको लागि पनि ऊ स्वयं पूर्ण रूपमा जिम्मेवार हुन्छ । कानुनी रूपमा यो व्यवसाय र यसको मालिकलाई एउटै अस्तित्व मानिन्छ, जसले गर्दा निर्णय प्रक्रिया छिटो र सरल हुन्छ । नेपालमा यस्ता फर्महरू निजी फर्म रजिष्ट्रेशन ऐन, २०१४ अन्तर्गत वाणिज्य विभाग वा घरेलु कार्यालयमा दर्ता हुने गर्दछन् ।

साझेदारी फर्म (Partnership)

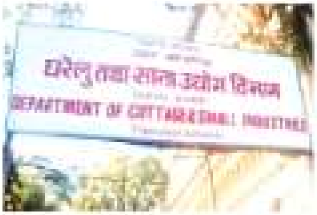
साझेदारी फर्म भन्नाले दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरू आपसमा मिली एउटै नाममा व्यवसाय सञ्चालन गर्ने र त्यसबाट हुने मुनाफा वा नोक्सानी आपसी सम्झौता अनुसार बाँड्ने गरी स्थापना गरिएको कानुनी निकाय हो। नेपालमा यस्ता फर्महरू साझेदारी ऐन, २०२० अन्तर्गत दर्ता र सञ्चालन हुन्छन्। यसमा साझेदारहरूबीच हुने लिखित वा मौखिक सम्झौता (Partnership Deed) मुख्य आधार हुन्छ, जसले पुँजी लगानी, कार्य विभाजन र नाफाको अंश निर्धारण गर्दछ। एकलौटी फर्मको तुलनामा यसमा सामूहिक स्रोत, सीप र पुँजीको परिचालन हुने भए तापनि व्यवसायको दायित्वका लागि सबै साझेदारहरू व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा जिम्मेवार रहन्छन्।

सिमित दायित्व कम्पनी (Limited Liability Company - LLC)

शेयरधनीहरूको दायित्व सीमित। बिना कुनै व्यक्तिगत जोखिम ठूलो व्यवसाय सञ्चालन गर्न चाहनेहरूका लागि सीमित दायित्व कम्पनी (Limited Liability Company) एक उत्कृष्ट कानुनी संरचना हो। यसको मुख्य विशेषताहरू यस प्रकार छन्:

- **छुट्टै कानुनी अस्तित्व:** यो कम्पनी यसका शेयरधनीहरू (साहु) भन्दा छुट्टै कानुनी व्यक्ति मानिन्छ। यसले आफ्नै नाममा सम्पत्ति जोड्न, ठेक्कापट्टा गर्न र मुद्दा हाल्न वा यसका विरुद्ध मुद्दा लाग्न सक्छ।
- **सीमित दायित्व:** कम्पनी घाटामा गएमा वा बन्द हुने अवस्था आएमा शेयरधनीहरूले आफ्नो लगानी गरेको शेयर रकम बराबर मात्र जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्छ। उनीहरूको व्यक्तिगत घरजग्गा वा सम्पत्तिबाट कम्पनीको ऋण तिर्नुपर्दैन।

व्यवसाय दर्ताको महत्त्व



व्यवसाय दर्ता गर्नुको मुख्य महत्व यसले प्रदान गर्ने कानुनी मान्यता र सुरक्षा हो, जसले अनौपचारिक कारोबारलाई एक व्यवस्थित संस्थाको रूपमा स्थापित गर्छ। दर्ता भएको व्यवसायले मात्र राज्यबाट प्राप्त हुने विभिन्न सुविधा, अनुदान र सहुलियतपूर्ण कर्जा प्राप्त गर्न योग्य हुन्छ। यसका साथै, व्यवसायको नाममा छुट्टै बैंक खाता खोल्न, प्यान (PAN) वा भ्याट (VAT) मा आबद्ध हुन र बजारमा विश्वसनीयता कमाउन पनि दर्ता अनिवार्य छ। कानुनी रूपमा दर्ता भएको फर्म वा कम्पनीले मात्र ठेक्कापट्टामा भाग लिन, वैदेशिक व्यापार (निर्यात-आयात) गर्न र उपभोक्ता वा अन्य पक्षसँग ढुक्क भएर व्यवसायिक सम्झौताहरू गर्न सक्छ, जसले व्यवसायको स्थायित्व र विस्तारमा मद्दत पुऱ्याउँछ। कानुनी मान्यता प्राप्त हुन्छ। बैंक कर्जा, सरकारी योजना र सहयोगको पहुँच पाउन सजिलो हुन्छ।कर तिर्न र कानुनी समस्या कम गर्न मद्दत गर्छ । व्यवसायको पहिचान र विश्वास बढ्छ।

दर्ता प्रकृया (Step-by-Step)

नेपालमा व्यवसाय दर्ता प्रक्रिया मुख्यतया व्यवसायको प्रकृति र कानुनी संरचनामा आधारित हुन्छ। सर्वप्रथम, उद्यमीले आफ्नो व्यवसायको उपयुक्त नाम छनोट गरी सम्बन्धित निकाय (जस्तै: कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालय, वाणिज्य विभाग वा घरेलु कार्यालय) मा नाम स्वीकृतिका लागि निवेदन दिनुपर्छ। नाम स्वीकृत भएपछि, व्यवसायको प्रबन्धपत्र र नियमावली (कम्पनीको हकमा) वा आवश्यक कागजातहरू सहित

तोकिएको राजस्व दस्तुर बुझाएर दर्ताको प्रमाणपत्र प्राप्त गरिन्छ। दर्ता प्रमाणपत्र पाइसकेपछि, सम्बन्धित वडा कार्यालयमा व्यवसाय दर्ता गराई आन्तरिक राजस्व कार्यालयबाट अनिवार्य रूपमा स्थायी लेखा नम्बर(PAN) वा मूल्य अभिवृद्धि कर (VAT) को प्रमाणपत्र लिनुपर्छ। अन्त्यमा, व्यवसायको प्रकृति अनुसार जस्तै पर्यटन, औषधि वा खाद्य) सम्बन्धित विशिष्ट विभागबाट थप इजाजतपत्र लिएपछि मात्र व्यवसाय पूर्ण रूपमा सञ्चालन गर्न योग्य हुन्छ।

चरण

१. **व्यवसायको नाम छनोट:** अनौठो र सृजनात्मक नाम छनोट गर्ने।

२. **आवश्यक कागजात तयार गर्ने:** नागरिकता, ठेगाना प्रमाण, साझेदार भए साझेदारी समझौता ।

३. **सम्बन्धित कार्यालयमा आवेदन:** नगरपालिकाको उद्योग/व्यवसाय दर्ता कार्यालयमा फाराम बुझाउने।

४. **दस्तुर तिर्ने:** सरकारी शुल्क तिर्नु।

५. **प्रमाणपत्र प्राप्त:** दर्ता प्रमाणपत्र (Business Registration Certificate) प्राप्त।

६. **कर दर्ता:**PAN/VAT दर्ता र अन्य कर आवश्यकताहरू पूरा गर्ने।

व्यवसाय दर्ता गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

व्यवसाय दर्ता गर्दा सबैभन्दा पहिले आफ्नो व्यवसायको प्रकृति र उद्देश्य (उद्देश्य (स्पष्ट हुनुपर्छ, जसले गर्दा पछि कार्यक्षेत्र विस्तारमा समस्या नआओस्। व्यवसायको नाम छनोट गर्दा अन्य दर्ता भइसकेका कम्पनीसँग मेल नखाने र अर्थपूर्ण नाम रोजुपर्छ, अन्यथा नाम स्वीकृत नहुन सक्छ। दर्ता गर्नुअघि व्यवसायको कुल पुँजी (Capital) को सही अनुमान गर्नुपर्छ, किनकि पुँजीको आधारमा नै दर्ता दस्तुर र भविष्यको दायित्व निर्धारण हुन्छ। साथै, व्यवसाय सञ्चालन गर्ने स्थानको घर बहाल सम्झौता र वडा कार्यालयको नियमहरू बुझ्नुका साथै सम्बन्धित क्षेत्रको इजाजतपत्र (License) आवश्यक पर्ने नपर्नेबारे पहिले नै जानकारी लिनु बुद्धिमानी हुन्छ। अन्तमा, प्यान (PAN) वा भ्याट (VAT) मध्ये कुनमा दर्ता हुने भन्ने कुरामा कर परामर्शदातासँग सल्लाह लिई कर अनुपालनका सर्तहरू बुझ्नुपर्छ।

कागजातहरू पूर्ण र सही हुनुपर्छ।

नाम अनौठो र नक्कल नभएको हुनुपर्छ।

कानुनी नियम, कर नियम र साझेदारी सम्झौतामा ध्यान दिने।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) व्यवसायिक फर्म के हो? दुई प्रकारका फर्मको उदाहरण लेख्नुहोस्।

(ख) व्यवसाय दर्ता किन आवश्यक हुन्छ?

(ग) तपाईंको गाउँ/नगरमा कुन प्रकारको व्यवसाय प्रचलित छ? तिनीहरूको दर्ता प्रक्रिया के हो?

कृयाकलाप :

(क) समूहमा बसेर एउटा कल्पित व्यवसाय योजना बनाउने।

(ख) दर्ता फाराम र आवश्यक कागजातको नमुना तयार गर्ने।

(ग) स्थानीय व्यवसायबाट प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने प्रक्रिया बुझेर रिपोर्ट बनाउने।

परियोजना कार्य

शीर्षक : **मेरो व्यवसाय दर्ता योजना**

उद्देश्य: व्यवसाय खोल्दा के कस्तो प्रक्रिया हुन्छ र कागजातहरू के हुन्छन् भनेर बुझ्ने।

सामग्री:

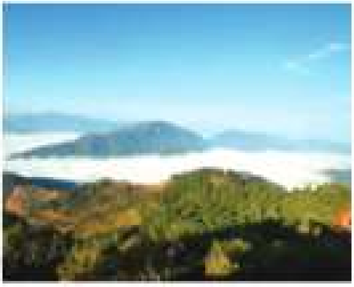
- व्यवसायको नाम र प्रकार उल्लेख गर्नुहोस् ।
- आवश्यक कागजातहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- दर्ता फारामको नमुना बनाउनुहोस् ।
- तपाईंको योजनाबारे छोटो रिपोर्ट लेख्नुहोस् ।

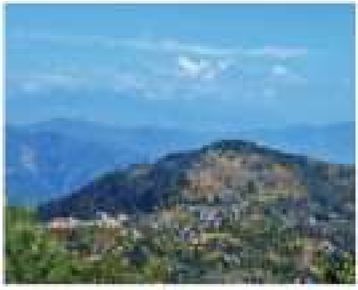
मैले के सिकें ?

- व्यवसाय खोल्न कानुनी रूपमा दर्ता गर्नु अनिवार्य छ।
- दर्ता प्रक्रिया सरल भए पनि कागजात र नियम पालन गर्न जरुरी छ।
- व्यवसाय दर्ता गर्दा भविष्यमा आर्थिक र कानुनी सुरक्षाको सुनिश्चितता हुन्छ।
- योजना र तयारीले व्यवसायिक सफलता बढाउँछ।

पाठ १०

सिद्धलेक गाउँपालिकामा होटल व्यवसाय: अवसर र सम्भावना





परिचय (Introduction)

होटल व्यवसायको परिचय :

घरबाहिर रहेका मानिसहरूलाई निश्चित शुल्क लिएर खानपानको सुविधा उपलब्ध गराउने सेवामूलक (गाँस, बास गराउने सेवामूलक कार्य नै होटल व्यवसाय हो। यो पर्यटन उद्योगको एक प्रमुख अङ्ग हो, जसले यात्री, पर्यटक र आगन्तुकहरूलाई सुरक्षित र आरामदायी वातावरण प्रदान गर्छ। सिद्धलेक जस्ता ग्रामीण क्षेत्रको सन्दर्भमा, स्थानीयपन झल्कने होमस्टे (घरबास) देखि सुविधायुक्त रिसोर्ट सम्मलाई होटल व्यवसायको रूपमा बुझ्न सकिन्छ। यस व्यवसायले केवल सेवा मात्र दिँदैन, बरु स्थानीय कृषि उत्पादनको खपत बढाउन, रोजगारी सिर्जना गर्न र मौलिक संस्कृतिको प्रवर्द्धन गर्न समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पाहुनालाई 'देवता' समान मानेर सत्कार गर्नु र उनीहरूको आवश्यकता पूरा गर्नु नै यस व्यवसायको मूल धर्म हो।

सिद्धलेक गाउँपालिका प्राकृतिक रूपमा धनी र पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो। यहाँ आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई खानपान र बासस्थानको सुविधा दिने व्यवसाय नै होटल व्यवसाय हो। सिद्धलेकमा विशेष गरी 'होमस्टे' (घरबास) र साना 'रिसोर्ट' हरूको अवधारणा बढी सान्दर्भिक देखिन्छ।

सिद्धलेकमा होटल व्यवसायको वर्तमान अवस्था

मध्यम स्तरका होटल: नलाङ, सलाङ र बुङ्चुङ जस्ता बजार क्षेत्रमा साना तथा मझौला होटलहरू सञ्चालनमा छन्।

होमस्टेको सुरुवात: नलाङ जस्ता क्षेत्रमा सामुदायिक होमस्टेको अवधारणा सुरु भएको छ, जहाँ पाहुनालाई स्थानीय अर्गानिक खाना र गाउँले परिवेशमा राखिन्छ।

पूर्वाधार विकास: ग्रामीण सडकहरूको विस्तारले होटल खोल्ने क्रम बिस्तारै बढ्दै छ।

सिद्धलेकमा होटल व्यवसायका विशेष सम्भावनाहरू

सिद्धलेक गाउँपालिकामा होटल व्यवसाय फस्टाउने मुख्य आधारहरू निम्न छन्:

सिद्धलेक (थुम) डाँडा: यहाँबाट देखिने मनमोहक हिमाल र सूर्योदय हेर्न आउने पर्यटकका लागि सुविधायुक्त रिसोर्टको ठूलो सम्भावना छ।

धार्मिक पर्यटन: सिद्धेश्वर महादेवको मन्दिर दर्शन गर्न आउने भक्तजनका लागि धर्मशाला वा होटलहरू आवश्यक छन्।

कृषि पर्यटन (Agro-tourism): सिद्धलेक सुन्तला र तरकारी खेतीका लागि प्रसिद्ध छ। पाहुनालाई आफैं सुन्तला टिप्न लगाउने र स्थानीय उत्पादन खुवाउने 'एग्रो-रिसोर्ट' को राम्रो भविष्य छ।

सिद्धलेक गाउँपालिकामा रहेका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरूका बारेमा जानकारी र ती स्थानका दृश्यावलोकन गर्न सकिने आधारहरू तल दिइएका छन्:

सिद्धलेक ढेवा लेक : समुद्री सतहबाट करिब १,५४० मिटरको उचाइमा रहेको यो स्थान सिद्धलेकको सबैभन्दा प्रमुख पर्यटकीय क्षेत्र हो ।

त्रिशूली नदीको सामीप्यता : नदी किनारका क्षेत्रमा र्‍याफ्टिङ (Rafting) गर्ने पर्यटकलाई लक्षित गरी रिसोर्टहरू खोल्न यहाँबाट गणेश हिमाल, मनास्लु र लाङटाङ हिमशृङ्खलाको ३६० डिग्री प्यानोरामिक भ्यु देख्न सकिन्छ ।

सिद्धेश्वर महादेव मन्दिर (सिद्धथान): यो मन्दिर सिद्धलेक डाँडाको टुप्पोमा अवस्थित छ, जसलाई यस क्षेत्रका बासिन्दाहरूको आस्थाको केन्द्र मानिन्छ

नलाङ र सलाङ भ्यु-पोइन्ट: यी स्थानहरूबाट धादिङ जिल्लाका धेरै गाउँहरू र प्राकृतिक सुन्दरताको अवलोकन गर्न सकिन्छ

सामुदायिक होमस्टे (नलाङ/सलाङ): यहाँको मगर संस्कृति, परम्परागत खानपान र ग्रामीण जीवनशैलीको अनुभव लिन पर्यटकहरू पुग्ने गर्छ । त्रिशुली बीच क्याम्प, भैंसे पोखरी, बैरेनी डाँडा, त्रिशुली भिल्ला, हिमालयन हिमालयन अनटप कफी रिसोर्ट, श्रीकन नेचर क्याम्प, आदि ।

सिद्धलेक ढेवा डाँडाबाट पृथ्वी राजमार्गबाट केबलकार निर्माण गर्न सकेमा होटल व्यवसाय फस्टाउन सक्थ्यो । पदयात्राको सम्भावित क्षेत्रमा पूर्वाधार विकास गर्न सकेमा होटल व्यवसाय प्रबर्धन गर्न सकिन्छ । लिप्याड, पिकनिक स्पोट, आदिको विकास गर्न सकेमा होटल व्यवसाय प्रबर्धन हुन सक्छ

अभ्यास

१. **"यदि म सिद्धलेकको एउटा होटल व्यवसायी भएको भए भन्ने विषयमा ५० शब्दको एउटा अनुच्छेद लेख्नुहोस्।**

२. **अति संक्षिप्त उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) होटल व्यवसाय सेवामूलक क्षेत्र हो कि उत्पादनमूलक?

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकाको प्रसिद्ध धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) 'होमस्टे' (Home-stay) भन्नाले के बुझिन्छ?

(घ) पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने सिद्धलेकको एउटा मुख्य कृषि उत्पादनको नाम लेख्नुहोस्।

(ङ) होटलमा काम गर्ने मुख्य तीनवटा विभाग (Departments) के-के हुन्?

३. **संक्षिप्त उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) सिद्धलेक गाउँपालिकामा होटल व्यवसाय फस्टाउनुका कुनै तीनवटा कारणहरू लेख्नुहोस्।

(ख) नेपालमा होटल व्यवसायको वर्तमान अवस्था कस्तो छ? छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस्।

(ग) एउटा सफल होटल व्यवसायीमा हुनुपर्ने गुणहरू के-के हुन्?

(घ) सिद्धलेक थुम (डाँडा) लाई पर्यटकीय केन्द्र बनाउन होटलहरूको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ?

(ङ) "पर्यटक आउँदा स्थानीय स्तरमा रोजगारी बढ्छ," यस भनाइलाई प्रस्ट पार्नुहोस्।

४. **लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) सिद्धलेक गाउँपालिकामा 'कृषि पर्यटन' (Agro-tourism) र होटल व्यवसायलाई कसरी सँगसँगै लैजान सकिन्छ? आफ्ना तर्कहरू पेश गर्नुहोस्।

(ख) यदि तपाईंलाई सिद्धलेकको कुनै एक ठाउँमा 'नमुना होमस्टे' सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी दिइयो भने, तपाईंले पाहुनालाई दिने सुविधाहरू र त्यहाँको मेनु (खानाको सूची) कस्तो बनाउनुहुन्छ? योजना तयार पार्नुहोस्।

प्रयोगात्मक तथा सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको समुदायमा रहेको कुनै एउटा होटल वा साना खाजा घरको भ्रमण गरी निम्न विवरण समेटी एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्:

होटलको नाम र स्थान

उपलब्ध मुख्य सुविधाहरू (खाना र बस्ने व्यवस्था)

त्यहाँ प्रयोग हुने स्थानीय सामग्रीहरू (तरकारी, अन्न, दूध आदि)

सुधारका लागि तपाईंको दुईवटा सुझावहरू

शिक्षकलाई नोट:

यो प्रश्नपत्रले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँघरको स्रोत र साधन पहिचान गर्न र भविष्यमा स्वरोजगार बन्न प्रेरित गर्ने उद्देश्य राखेको छ।

पाठ
११

हाम्रो पर्यटन

परिचय

पर्यटन भन्नाले मानिसहरू आफ्नो नियमित बसोबास स्थान भन्दा बाहिर कुनै नयाँ स्थानमा घुमफिर, अध्ययन, मनोरञ्जन, धार्मिक कार्य वा अन्य उद्देश्यले जाने प्रक्रियालाई जनाउँछ। यसरी यात्रा गर्ने व्यक्तिलाई पर्यटक भनिन्छ। पर्यटनले व्यक्तिलाई नयाँ स्थान, संस्कृति, परम्परा, भाषा र जीवनशैलीबारे ज्ञान प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

सिद्धलेक गाउँपालिकाको विभिन्न क्षेत्रहरू रहेका छन् ।यहाँका नदी, वनजङ्गल, धार्मिक स्थल र सांस्कृतिक सम्पदाहरू पर्यटकहरूका लागि आकर्षण बनेका छन् । उदाहरणका लागि जल पर्यटनमा त्रिशुली नदि, सिद्धलेक मन्दिर र डेवालेक, साततले गुफा, सिद्धलेक ६ मा कालुपाण्डे मार्गमा रहेको मुक्तिनाथ मन्दिर, सिद्धलेक २ मा रहेको आग्री दरबार, नेचरक्याम्प, कफिडाँडा आदि यस सिद्धलेक गाउँपालिकाको पर्यटकीय क्षेत्रहरू रहेका छन् ।

पर्यटनले यस गाउँपालिकाको आर्थिक विकास तथा स्थानीय व्यापार व्यवसायमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदै आएको पाइन्छ। यसले यहाँका स्थानीयहरूको रोजगारीमा सहयोग पुऱ्याएको छ ।त्यसैले पर्यटन केवल घुमफिर मात्र नभई ज्ञान, अनुभव र आर्थिक विकाससँग जोडिएको महत्त्वपूर्ण क्षेत्र पनि हो। हाम्रो गाउँपालिका भित्र विभिन्न पर्यटन क्षेत्रहरू रहेका छन् ।

धार्मिक पर्यटन

धार्मिक पर्यटन भन्नाले मानिसहरूले आफ्नो धर्म, आस्था र विश्वासका आधारमा मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्च वा तीर्थस्थलहरूको भ्रमण गर्ने कार्यलाई जनाउँछ । यस प्रकारको पर्यटनमा मानिसहरू पूजा, दर्शन, तीर्थयात्रा तथा आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त गर्न विभिन्न पवित्र स्थानहरूमा जान्छन् । सिद्धलेक गाउँपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इसाई धर्मका महत्त्वपूर्ण स्थलहरू रहेका छन् । यस गाउँपालिका भित्र रहेका मन्दिरहरू सिद्धलेक मन्दिर, मुक्तिनाथ मन्दिर,

बागबच्छला मन्दिर, चारधाम, अकलादेवी मन्दिर, कालिदेवी मन्दिर, बलदेवी मन्दिर, सत्यवती मन्दिर, नागेश्वरी मन्दिर, मनकामना मन्दिर, बागेश्वरी मन्दिर, पशुपति मन्दिर बैरेनी डाँडा, पञ्चमुखी मन्दिर, चतुरादेवी मन्दिर, कृष्ण मन्दिर, बाराही मन्दिर, नयाँदेवी मन्दिर, चक्रदेवी मन्दिर, रेवतीदेवी मन्दिर आदि रहेका छन् ।

बेनिदोभान पौवा

ऐतिहासिक पर्यटन

ऐतिहासिक पर्यटन भन्नाले पुराना ऐतिहासिक स्थल, दरबार, किल्ला, स्मारक तथा सम्पदाहरूको अवलोकन गर्न गरिने भ्रमणलाई जनाउँछ। यस प्रकारको पर्यटनमार्फत मानिसहरूले विगतका घटना, सभ्यता, शासन व्यवस्था, कला र संस्कृतिबारे जानकारी प्राप्त गर्छन् । यहाँका विभिन्न पुराना दरबार, मन्दिर, स्थलहरू ऐतिहासिक पर्यटनका मुख्य आकर्षण हुन् ।

यस सिद्धलेक गाउँपलिका भित्र ऐतिहासिक क्षेत्रहरूमा सिद्धलेक मन्दिर, ढेबालेक, साततले गुफा, आम्री दरबार, बलदेवी मन्दिर, बेनी दोभान पौवा, दरबार धारा, रानी धारा आदि रहेका छन् ।

कृषि पर्यटन

कृषि पर्यटन भन्नाले कृषिसँग सम्बन्धित गतिविधि, खेतीपाती, पशुपालन, गाउँको जीवनशैली र कृषि प्रणालीको अनुभव गर्न गरिने पर्यटनलाई जनाउँछ । यसमा पर्यटकहरूले खेतबारी, बगैँचा, पशुपालन फार्म आदि भ्रमण गरी प्रत्यक्ष रूपमा कृषि कार्यमा सहभागी हुन सक्छन् । नेपाल कृषि प्रधान देश भएकाले यहाँ कृषि पर्यटनको ठूलो सम्भावना रहेको छ। गाउँघरको प्राकृतिक वातावरण, परम्परागत खेती प्रणाली र स्थानीय खानपानले पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्छ । सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नं. २, कफि डाँडामा कफि खेतीको बारेमा जानकारी तथा पहुनाको लागि होम स्टेको व्यवस्था पनि रहेको छ । सिद्धलेक गापा वडा नं. ७, आदमटारमा रहेको सत्यवती मा.वि.को रहेको कृषिफर्ममा लीकाट तथा ड्रागन फ्रुट लगायतका फलफूल तथा त्यहाँको कृषिफर्ममा खेतिको तरिका तथा विविध बारेमा अवलोकन गर्न सकिन्छ । साथै सिद्धलेक २ मा पाहुनाहरूका लागि खानाबस्न सुविधा रहेको नेचरक्याम्प होम स्टे,वडा न ७ को होम स्टे भैंसे पोखरीमा छ ।

सांस्कृतिक पर्यटन

सांस्कृतिक पर्यटन भनेको कुनै देश वा स्थानको संस्कृति, परम्परा, रीतिरिवाज, भाषा, कला, धर्म र जीवनशैली अवलोकन तथा अनुभव गर्न गरिने पर्यटन हो। यसमा पर्यटकहरूले स्थानीय जनताको जीवनशैली नजिकबाट बुझ्ने अवसर पाउँछन्। सिद्धलेक-१, को बलदेवीस्थानमा रहेको परियार समुदायमा यस क्षेत्रकै उत्कृस्ट पञ्चेबाजा रहेको छ । घाटुनाच, लाखेनाच, टाकटुके नाच आदि यस क्षेत्रको नेवार समुदायमा रहेको र विशेष गरी सिद्धलेक-२, खिरिंको नेवार समुदायमा रहेको छ । सिद्धलेक-१, नयाँबस्तीको तामाङ समुदायमा तामाङ भाषा र संस्कृतिका नाच तथा विभिन्न परम्पराहरू रहेका छ भने साविकको सलाङ गाविस हाल सिद्धलेकको वडा नं. ३ र ४ भित्र पर्ने समुदायहरूमा प्राय मगर परम्पराहरू रहेको र त्यहाँका मगर समुदाय भित्र मगरहरूको मातृभाषा बोल्ने गर्छन् ।

जल पर्यटन

नदी, ताल, झरना, समुद्र वा अन्य जलस्रोतमा आधारित भएर गरिने घुमफिर, मनोरञ्जन तथा साहसिक गतिविधिहरूलाई जल पर्यटन भनिन्छ । यस प्रकारको पर्यटनमा पानीसँग सम्बन्धित साहसिक, रमाइलो र प्राकृतिक सौन्दर्यको अनुभव पाइन्छ । धादिङ जिल्लाको सिद्धलेक गाउँपालिका प्राकृतिक स्रोतले धनी क्षेत्र हो । विभिन्न विदेशी तथा स्वदेशीहरू यस क्षेत्रको त्रिशुली नदि र बुढिगण्डकी नदीमा विभिन्न किसिमको साहसिक तथा Boating), मोटरबोट) Rafting), बोटिङ) रमाइला पानीसंग खेल्ने रमाइलो गर्ने गर्दछन् । जस्तैः र्याफ्टिङ (motor Boat), पौडी (swimming) आदि । पर्यटनबाट रोजगारी र आम्दानी बढ्छ जसबाट आर्थिक विकासमा सहयोग पुर्‍याउनु, घुमफिरले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्नु, पर्यटकहरूलाई आकर्षण देखाउनका लागि यहाँ विविध कुराहरूको संरक्षणमा ध्यान जानु र हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकाको चिनारीमा सहयोग हुनु यसको प्रमुख महत्त्वहरू हुन् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पर्यटन भनेको के हो ?

(ख) पर्यटक को हो ?

(ग) धार्मिक पर्यटनको उदाहरण दिनुहोस्।

(घ) जल पर्यटन भनेको के हो ?

(ङ) सिद्धलेक गापा भित्र रहेको कृषि पर्यटकीय क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पर्यटनले स्थानीय विकासमा कसरी योगदान पुर्‍याउँछ ?

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकाका पर्यटकीय क्षेत्रहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) सिद्धलेक गाउँपलिकामा कृषि पर्यटनको सम्भावनाहरू लेख्नुहोस्।

(घ) सांस्कृतिक पर्यटनको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

(क) आफ्नो गाउँ वा वरपरको कुनै पर्यटकीय स्थलको नाम लेखी त्यसको विशेषता वर्णन गर्नुहोस्।

(ख) समूहमा विभाजन भई "हाम्रो गाउँको पर्यटन" विषयमा छलफल गर्नुहोस्।

(ग) विद्यालय नजिकको कुनै धार्मिक वा ऐतिहासिक स्थलको अवलोकन गरी नोट तयार गर्नुहोस्।

(घ) स्थानीय बुढापाका वा अभिभावकसँग पर्यटन सम्बन्धी जानकारी लिएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

शीर्षक: "मेरो गाउँको पर्यटन विकास"

कार्यविधि:

आफ्नो गाउँपालिकाको १-२ वटा पर्यटकीय स्थल छनोट गर्नुहोस्।

तिनको इतिहास, महत्त्व र अवस्था अध्ययन गर्नुहोस्।

फोटो, चित्र वा नक्सा समावेश गर्नुहोस्।

सुधारका सुझाव लेख्नुहोस्।

मैले के सिकें

यस पाठबाट मैले:

- पर्यटनको अर्थ र यसको महत्त्व बुझेँ।
- पर्यटनका विभिन्न प्रकारहरू (धार्मिक, ऐतिहासिक, कृषि, सांस्कृतिक, जल) पहिचान गरेँ।
- सिद्धलेक गाउँपालिकाका पर्यटकीय क्षेत्रहरूको जानकारी पाएँ।
- पर्यटनले आर्थिक विकास र रोजगारीमा योगदान पुऱ्याउने कुरा सिकेँ।
- आफ्नो क्षेत्रको पर्यटन संरक्षण र विकास गर्नुपर्छ भन्ने बुझेँ।

पाठ
१२

हाम्रो ऊर्जा

परिचय

ऊर्जा भन्नाले काम गर्ने क्षमता वा शक्ति हो । मानिसको दैनिक जीवनदेखि लिएर देशको समग्र विकाससम्म ऊर्जा अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ । खाना पकाउने, पानी तताउने, घरमा बत्ती बाल्ने, मोबाइल चार्ज गर्ने, गाडी चलाउने, उद्योग सञ्चालन गर्ने जस्ता सबै कार्यहरू ऊर्जा बिना सम्भव हुँदैनन् । त्यसैले ऊर्जा आधुनिक जीवनको आधार मानिन्छ ।

हाम्रो सिद्धलेकमा पनि विभिन्न प्रकारको ऊर्जाहरू पइन्छ साथै प्रयोगमा रहेको छ । जस्तै खाना पकाउनका लागि (दाउरा, ग्यास, राइसकुकर, इन्फ्रारेड र इन्डक्सन चुलो), उज्यालोको लागि सोलार ऊर्जा, विजुली, टुकिमारा बत्ती प्रयोगमा रहेका छन् ।

परम्परागत ऊर्जा (Traditional Energy)

प्राचीन समयदेखि मानिसहरूले प्रयोग गर्दै आएको ऊर्जा स्रोतहरूलाई परम्परागत ऊर्जा भनिन्छ। यी स्रोतहरू सरल, सजिलै उपलब्ध हुने र गाउँघरमा अझै पनि व्यापक रूपमा प्रयोग भइरहेका छन् । विशेष गरी विकासशील देशहरूमा परम्परागत ऊर्जा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । सिद्धलेक गाउँपालिकामा परम्परागत ऊर्जाको रूपमा दाउरा, कोइला, मट्टीतेल, मट्टीतेल (टुकीबत्ती, लालटिन, मइन्टोल तथा पेट्रोम्याक्स), कृषि अवशेसहरू आदि प्रयोग हुँदैआएको पाइन्छ ।

परम्परागत ऊर्जाका मुख्य स्रोतहरू

दाउरा (Firewood)

रूखका हाँगा, काठका टुक्राहरूलाई दाउरा भनिन्छ, जसलाई इन्धन (Fuel) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो परम्परागत ऊर्जाको सबैभन्दा पुरानो र व्यापक रूपमा प्रयोग हुने स्रोत हो । विशेष

गरी सिद्धलेक गाउँपालिकाको ग्रामीण क्षेत्रमा दाउरालाई खाना पकाउन, पानी तताउन र जाडोमा न्यानो हुन बढि प्रयोग गरिन्छ ।

गोबर (Cow Dung)

गाई, भैंसी जस्ता पशुहरूको मललाई गोबर भनिन्छ । यो ग्रामीण जीवनमा महत्त्वपूर्ण परम्परागत ऊर्जा स्रोतका रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । विशेष गरी गाउँघरमा गोबरलाई सुकाएर इन्धनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ र यसबाट बायोग्यास समेत उत्पादन गर्न सकिन्छ । सिद्धलेक गापा भित्र यसको प्रयोग कमै मात्रामा प्रयोग भएको पाइन्छ ।

कृषि अवशेष (Agricultural Residues)

खेतीपाती गरिसकेपछि बाँकी रहने बालीका अंशहरूलाई कृषि अवशेष भनिन्छ । जब किसानहरूले धान, गहुँ, मकै आदि बाली काट्छन्, त्यसपछि खेतमा बाँकी रहने पराल, डाँठ, खोस्टा, मकैको खोया, घाँसको दाउरा आदि पदार्थहरू नै कृषि अवशेष हुन् । यी पदार्थहरू प्राय हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकाको ग्रामीण क्षेत्रमा पाइन्छन् ।

फाइदाहरू

१. सजिलै उपलब्ध हुन्छ
२. सस्तो र कम खर्चिलो हुन्छ ।
३. स्थानीय स्रोतमा आधारित हुन्छ।
४. प्रयोग गर्न सजिलो हुन्छ।
५. कुनै जटिल प्रविधि आवश्यक पर्दैन ।
६. ग्रामीण क्षेत्रमा सहज पहुँच हुन्छ।
७. परम्परागत सीप र ज्ञानको प्रयोग हुन्छ।
८. तुरुन्तै प्रयोग गर्न सकिन्छ।
९. रोजगारी आदि सिर्जना गर्न मद्दत गर्छ
१०. वैकल्पिक ऊर्जा नभएका ठाउँमा उपयोगी हुन्छ ।

बेफाइदाहरू

१. स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ
२. धुवाँका कारण आँखा र फोक्सोमा समस्या हुन्छ

३. वातावरण प्रदूषण बढ्छ
४. वन विनाश (जंगल कटान) हुन्छ
५. ऊर्जा उत्पादन क्षमता कम हुन्छ।
६. समय र श्रम धेरै लाग्छ ।
७. प्रयोग असुविधाजनक हुन्छ ।
८. घरभित्रको वायु प्रदूषण बढ्छ ।
९. कार्बन उत्सर्जन बढी हुन्छ ।
१०. सफा र सुरक्षित हुँदैन ।

आधुनिक ऊर्जा

विज्ञान र प्रविधिको प्रयोगबाट उत्पादन गरिने ऊर्जा स्रोतहरूलाई आधुनिक ऊर्जा भनिन्छ । यी ऊर्जा स्रोतहरू परम्परागत ऊर्जाभन्दा बढी प्रभावकारी, सफा र सुरक्षित हुन्छन् । आधुनिक ऊर्जा स्रोतहरूले मानव जीवनलाई सहज बनाउनुका साथै देशको आर्थिक तथा औद्योगिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

आधुनिक ऊर्जा स्रोतहरूमा मुख्य रूपमा विद्युत् ऊर्जा, सौर्य ऊर्जा, पवन ऊर्जा, जलविद्युत, थर्मल पावर, बायोग्यास तथा अन्य नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतहरू पर्छन् । यी स्रोतहरूको प्रयोग घरायसी कामदेखि लिएर उद्योग, यातायात, सञ्चार तथा कृषि क्षेत्रसम्म व्यापक रूपमा भइरहेको छ ।

आधुनिक ऊर्जा स्रोतहरूले वातावरण प्रदूषण कम गर्ने, ऊर्जा उत्पादन क्षमता बढाउने र दिगो विकासमा सहयोग पुऱ्याउने भएकाले आजको समयमा यसको महत्त्व झन् बढ्दै गएको छ।

गोबर ग्यास

सिद्धलेक गाउँपालिकाका प्रायजसो घरमा गाई, भैंसी पालन गर्दछन्, सो गाइभैंसीको गोबर तथा अन्य जैविक पदार्थ (घाँस, फोहोर आदि) लाई कुहाएर उत्पादन गरिने ग्यासलाई गोबरग्यास भनिन्छ । यो एक प्रकारको नवीकरणीय र वातावरणमैत्री ऊर्जा स्रोत हो । गोबरग्यास प्रायः बायोग्यास प्लान्टमा उत्पादन गरिन्छ । यसलाई मुख्य रूपमा खाना पकाउन, बत्ती बाल्न र कहिलेकाहीँ सानो स्तरमा विद्युत् उत्पादन गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ । यसले धुवाँ कम निकाल्ने तथा वातावरण प्रदूषण घटाउँछ र गोबरलाई उपयोगी ऊर्जामा रूपान्तरण गर्ने भएकाले सिद्धलेक गाउँपालिकाको ग्रामीण क्षेत्रमा प्रायजसो घरहरूमा यसको प्रयोग भैरहेको पाइन्छ ।

सुधारिएको चुलो

परम्परागत चुलोको सुधार गरिएको आधुनिक स्वरूपलाई सुधारिएको चुलो भनिन्छ, जसले कम दाउरा प्रयोग गरी बढी ताप उत्पन्न गर्छ। यो चुलो धुवाँ कम निकाल्ने, इन्धन बचत गर्ने र वातावरणमैत्री हुने भएकाले ग्रामीण तथा शहरी दुवै क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुधारिएको चुलोमा आगोको तापलाई राम्रोसँग उपयोग गर्ने विशेष डिजाइन गरिएको हुन्छ, जसका कारण खाना छिटो पाक्छ र दाउराको खपत पनि कम हुन्छ । यो चुलोले घरभित्रको धुवाँ कम गरेर स्वास्थ्यमा हुने नकारात्मक असर (जस्तै आँखा पोल्ने, खोकी, दम) घटाउन मद्दत गर्छ।

सौर्य ऊर्जा तथा तथा जलविद्युत

सूर्यको प्रकाश र तापबाट प्राप्त हुने ऊर्जालाई सौर्य ऊर्जा भनिन्छ । यसलाई सोलार प्यानलको माध्यमबाट विद्युत् ऊर्जामा रूपान्तरण गरी प्रयोग गरिन्छ । यो नवीकरणीय, सफा र वातावरणमैत्री ऊर्जा स्रोत हो । सौर्य ऊर्जा घरायसी काम, बत्ती बाल्ने, विद्युतिय सामाग्रीहरू चार्ज गर्ने तथा पानी तताउने जस्ता कार्यमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिका भित्रका विभिन्न घर तथा संस्थाहरूमा पनि यसको प्रयोग बिजुलीको रूपमा र पानी तताउनका लागि प्रयोगमा रहेको छ ।

जलविद्युत (Hydropower)

नदी, खोला तथा ताल र झरनाको पानीको शक्ति प्रयोग गरेर विद्युत् उत्पादन गर्ने प्रक्रियालाई जलविद्युत भनिन्छ । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकामा पनि जलविद्युत उतपादनमा धेरै सम्भावना छ । जलविद्युत पनि नवीकरणीय र वातावरणमैत्री ऊर्जा हो । सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नं. ४, थोपल खोलामा ०.६५ मेगावाट क्षमताको थोपल खोला हाइड्रोपावर रहेको छ । यहाँका मानिसहरूले विभिन्न क्षेत्रमा विद्युतको प्रयोग गर्ने गर्दछन्, जस्तै विभिन्न विद्युतिय सामाग्री प्रयोग गर्न तथा चार्ज गर्न, घरेलु उद्योग, मिल, फर्निचर, प्रकाश, ताप, सुचना तथा सञ्चारको लागि मोबाइल टावर आदिमा यसको प्रयोग गर्दछन् ।

थर्मल पावर

कोइला, डिजेल, ग्यास वा अन्य इन्धन जलाएर उत्पन्न हुने ताप (heat) बाट पानी तताइन्छ र त्यसबाट बन्ने बाफ (steam) ले टर्बाइन घुमाएर विद्युत् उत्पादन गरिन्छ। यसलाई नै थर्मल पावर भनिन्छ। हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र बिजुली नभएको अवस्थामा यसको प्रयोग अति अवश्यक हुन्छ ।

काम गर्ने प्रक्रिया

- इन्धन (कोइला/ग्यास/डिजेल) जलाइन्छ
- पानी तताएर बाफ बनाइन्छ
- बाफले टर्बाइन घुमाउँछ
- टर्बाइनले जेनेरेटर चलाउँछ
- विद्युत् उत्पादन हुन्छ

फाइदाहरू

- छिटो विद्युत् उत्पादन गर्न सकिन्छ
- निर्माण गर्न सजिलो हुन्छ
- पानी (हाइड्रो) नभएको ठाउँमा पनि चलाउन सकिन्छ

बेफाइदाहरू

- धेरै प्रदुषण हुन्छ (धुवाँ, CO_2)
- इन्धन खर्चिलो हुन्छ
- वातावरणलाई हानि गर्छ
- नवीकरणीय ऊर्जा होइन

प्रयोगहरू

- उद्योग सञ्चालन
- शहरमा बिजुली आपूर्ति
- आपतकालीन बिजुली उत्पादन

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) ऊर्जा भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो जीवनमा ऊर्जाको के महत्त्व छ ?

(ग) परम्परागत ऊर्जा भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) कृषि अवशेष भनेको के हो ?

(ङ) सुधारिएको चुलो भनेको के हो ?

(च) सिद्धलेक गाउँपालिकामा प्रयोग हुने ऊर्जा स्रोतहरू के-के हुन ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) आधुनिक ऊर्जाका मुख्य स्रोतहरू के-के हुन्?

(ख) परम्परागत ऊर्जाका फाइदा र बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) सिद्धलेक गाउँपालिकामा जलविद्युतको अवस्था वर्णन गर्नुहोस्।

(घ) ऊर्जाको महत्त्व र यसको सही प्रयोगबारे लेख्नुहोस्।

(ङ) थर्मल पावर भनेको के हो ? यसको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

(क) घरमा प्रयोग हुने ऊर्जा स्रोतको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) परम्परागत र आधुनिक ऊर्जा बीच तुलना तालिका बनाउनुहोस् ।

(ग) सुधारिएको चुलो वा गोबरग्यासको चित्र कोर्नुहोस् र त्यसको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) परम्परागत ऊर्जा प्रयोग गर्दा हुने समस्या र समाधानबारे छलफल गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

परियोजना शीर्षक: "हाम्रो ऊर्जा अवस्था अध्ययन"

प्रयोग गर्ने ऊर्जा बारे जानकारी संकलन गर्नुहोस्।

परम्परागत र आधुनिक ऊर्जा छुट्याएर वर्गीकरण गर्नुहोस्।

कुन ऊर्जा बढी प्रयोग हुन्छ र किन भन्ने विश्लेषण गर्नुहोस्।

ऊर्जा प्रयोग गर्दा देखिएका समस्या र समाधानका उपायहरू लेख्नुहोस्।

संकलन गर्ने तथ्यांक उद्देश्य:

आफ्नो घर तथा गाउँमा प्रयोग हुने ऊर्जा स्रोतहरूको जानकारी लिनु

परम्परागत र आधुनिक ऊर्जाको तुलना गर्नु

ऊर्जा बचत र सुधारका उपायहरू पहिचान गर्नु

कार्यविधि

आफ्नो घरमा प्रयोग हुने ऊर्जा स्रोतहरूको सूची बनाउनुहोस्।

घर संख्या :..................

गाउँ/टोलका ५-१० घरमा गई उनीहरूले

प्रयोग हुने ऊर्जा: दाउरा / ग्यास / बिजुली / सौर्य / बायोग्यास

बढी प्रयोग हुने ऊर्जा :..................

समस्या: ....

समाधान :..................

रिपोर्ट तयार गर्ने ढाँचा:

निष्कर्ष:

यस अध्ययनबाट हाम्रो गाउँमा परम्परागत ऊर्जा अझै बढी प्रयोग भइरहेको पाइयो। तर आधुनिक ऊर्जाको प्रयोग पनि विस्तार हुँदै गएको छ। भविष्यमा वातावरण संरक्षणका लागि नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग बढाउनु आवश्यक देखिन्छ।

मैले के सिकें

यस पाठबाट

१. शीर्षक

२. उद्देश्य

३. अध्ययन क्षेत्र (आफ्नो गाउँ/टोल)

४. तथ्यांक विवरण

५. विश्लेषण

६. निष्कर्षट मैले

- मैले ऊर्जा भन्नाले काम गर्ने शक्ति हो भन्ने कुरा सिकेँ ।
- ऊर्जा हाम्रो दैनिक जीवनका सबै कामहरूमा अत्यन्त आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरा पनि बुझेँ ।
- मैले परम्परागत ऊर्जा र आधुनिक ऊर्जा बीचको फरक राम्रोसँग सिकेँ ।
- दाउरा, गोबर र कृषि अवशेष परम्परागत ऊर्जा हुन् भने सौर्य ऊर्जा, जलविद्युत, गोबरग्यास र सुधारिएको चुलो आधुनिक ऊर्जा हुन् भन्ने कुरा थाहा पाएँ ।
- सिद्धलेक गाउँपालिकामा प्रयोग हुने विभिन्न ऊर्जा स्रोतहरू र जलविद्युतको अवस्था बारे पनि जानकारी पाएँ ।
- साथै, परम्परागत ऊर्जाका फाइदा र बेफाइदाहरू बुझेर वातावरण संरक्षणका लागि आधुनिक र नवीकरणीय ऊर्जा प्रयोग गर्नु आवश्यक छ भन्ने कुरा सिकेँ ।

पाठ

१३

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि

परिचय

कुनै पनि सूचना (Information) लाई प्रशोधन र भण्डारण तथा आदान-प्रदान गर्न प्रयोग गरिने प्रविधिहरूलाई सूचना तथा सञ्चार प्रविधि भनिन्छ । यसमा कम्प्युटर, इन्टरनेट, मोबाइल फोन, टेलिभिजन, रेडियो, इमेल, सामाजिक सञ्जाल आदि सबै समावेश हुन्छन् । ICT ले मानिसहरूबीच छिटो, सजिलो तथा सहज र प्रभावकारी रूपमा सूचना आदानप्रदान गर्न मद्दत गर्दछ । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकामा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग विभिन्न क्षेत्रमा भएको छ । सूचना तथा सञ्चार प्रविधि आजको आधुनिक जीवनको आधार बनेको छ । यसले व्यक्तिको दैनिक जीवन देखि लिएर देशको समग्र विकाससम्म महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । त्यसैले ICT को आवश्यकता दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ । अनलाइन कक्षा, डिजिटल पुस्तक, भिडियो सामग्री आदिको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूले सहज र सजिलै ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छन् । ICT ले सिकाइ प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउँछ सहयोग गर्दछ ।

इमेल (Email)

इमेल (Electronic Mail) भनेको इन्टरनेटको माध्यमबाट सन्देश पठाउने र प्राप्त गर्ने डिजिटल माध्यम हो । यसको प्रयोग गरेर चिठी, फोटो, भिडियो तथा विभिन्न फर्म्याटका फाइलहरू आदि तुरुन्तै संसारको जुनसुकै ठाउँमा पठाउन र पाउन सकिन्छ । अहिलेको समयानुसार यसको प्रयोग बढ्दो, भरपर्दो र अनिवार्य पनि हुँदै गएको छ ।

इमेल (Email) को प्रयोग

१. सन्देश पठाउन र प्राप्त गर्न
२. फाइल (फोटो, कागजात, भिडियो) पठाउन र पाउन
३. शिक्षामा (गृहकार्य, नोट, सामग्री पठाउन)

४. व्यापारिक काम (अफिसियल सन्देश, ग्राहकसँग सम्पर्क)
५. जागिरका लागि आवेदन पठाउन
६. विभिन्न वेबसाइटमा दर्ता (Account खोल्न)
७. सूचना (नोटिस) प्राप्त गर्न
८. बैंकिङ र OTP जस्ता सन्देश लिन
९. अनलाइन सेवा प्रयोग गर्न

इन्टरनेट (Internet)

इन्टरनेट भनेको विश्वभरका कम्प्युटर, मोबाइल, सर्भर तथा अन्य डिजिटल उपकरणहरूलाई आपसमा जोड्ने एक विशाल सञ्जाल हो । यसलाई प्रायः "नेटवर्कहरूको नेटवर्क" र जालो पनि भनिन्छ । इन्टरनेटको माध्यमबाट हामी संसारको जुनसुकै ठाउँबाट सूचना आदान-प्रदान गर्न, अध्ययन गर्न, मनोरञ्जन गर्न तथा विभिन्न सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्छौँ । इन्टरनेटले विभिन्न प्रविधिहरू (जस्तैः वायरलेस, फाइबर, स्याटेलाइट आदि) प्रयोग गरेर डेटा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पठाउने काम गर्छ । यसले मानिसलाई छिटो, सजिलो र सस्तो रूपमा सूचना प्राप्त गर्न तथा अरूसँग सम्पर्क राख्न सहयोग गर्दछ । अहिलेको समयमा इन्टरनेट कुनै पनि निकाय तथा मानव जीवनको भाग जस्तै भैसकेको छ । हाम्रो सिद्धलेक गापा होस् या जुनसुकै क्षेत्रको मानिस पनि यसको प्रयोग बिना समय बिताउन असहजता महसुस् गर्दछन् ।

मोबाइल एप्स (Mobile Apps)

मोबाइल एप्स भनेको मोबाइल फोन, ट्याबलेट जस्ता स्मार्ट उपकरणमा चल्ने साना-साना प्रोग्राम तथा सफ्टवेयर हुन् । यी एप्सले प्रयोगकर्तालाई विभिन्न कामहरू सजिलै र छिटो गर्न सहयोग गर्दछ । आजको डिजिटल युगमा मोबाइल एप्स हाम्रो दैनिक जीवनको महत्वपूर्ण हिस्सा बनेका छन् । मोबाइल एप्स सामान्यतया Google Play Store वा Apple App Store बाट डाउनलोड गरेर प्रयोग गरिन्छ । मोबाइल एप्सहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् । जस्तै सञ्चारका, शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरञ्जन, सामाजिक सञ्जाल, व्यपार तथा किनमेल आदि क्षेत्रमा प्रयोग हुने (AI, Chatgpt, WhatsApp, Messenger, Viber, Telegram, Facebook Messenger, Skype, Twitter, Zoom, Google Meet, IMO, Photomath, Zoom, Google Meet, YouTube, Tiktok, mobile games, Daraz, E-sewa, Connect ips, Khalti) जस्ता मोबाइल एप्स रहेका छन् ।

सामाजिक सञ्जाल

सामाजिक सञ्जाल (Social Media) भनेको इन्टरनेटको माध्यमबाट मानिसहरू एक-अर्कासँग जोडिने, सूचना, विचार, फोटो, भिडियो र सन्देश आदान-प्रदान गर्ने डिजिटल प्लेटफर्म हो। यसले संसारभरका मानिसहरूलाई एउटै नेटवर्कमा जोडेर छिटो र सजिलो सञ्चार गर्न सहयोग गर्दछ । आजको आधुनिक युगमा सामाजिक सञ्जाल जीवनको महत्त्वपूर्ण भाग बनेको छ । यसले शिक्षा, व्यापार, मनोरञ्जन, सूचना आदान-प्रदान र सामाजिक सम्बन्धलाई नयाँ तरिकाले अगाडि बढाएको छ । हामीले यसको प्रयोग शैक्षिक कुराहरूको लागि आफुले जाने नजानेका पठनपाठनका कुराहरू सिक्न र सिकाउन प्रयोग गर्न सक्दछौं ।

मोबाइल एप्स (Mobile Apps) र सामाजिक सञ्जालका फाइदाहरू

- संसारभरका मानिससँग जोडिएर सञ्चारमा छिटो र सजिलो बनाउँछ ।
- Chatgpt जस्ता AI को प्रयोग र अन्य एप्सको प्रयोग गरी शिक्षा लिन दिन तथा स्वास्थ्य सेवामा सहयोग गर्छ ।
- मनोरञ्जन प्रदान गर्छ ।
- अनलाइन सेवा व्यापार र प्रचार-प्रसार गर्न सजिलो हुन्छ ।
- किनमेल सजिलो बनाउँछ ।
- यात्रा गर्दा गुगल नक्सा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- कामलाई व्यवस्थित बनाउन मद्दत गर्छ ।

मोबाइल एप्स (Mobile Apps) र सामाजिक सञ्जालका वेफाइदाहरू

पढाइमा ध्यान कम र इन्टरनेट खर्च बढ्ने, आफ्नो व्यवहारिक ज्ञान तथा सिपको विकासमा कमी हुन सक्छ ।

लत लाग्न सक्छ (Addiction) जसले समयको दुरूपयोग हुन सक्छ ।

धेरै समय सम्म मोबाइलको प्रयोगले आँखा तथा निद्रामा समस्या हुन सक्छ ।

गोपनीयता (Privacy) जोखिम, सामाजिक सम्बन्ध कमजोर, साइबर बुलिङ (Cyber bullying) तथा झुटा सूचना (Fake news) र साइबर अपराधको जोखिम बढ्न सक्छ ।

विभिन्न शैक्षिक वेबसाइटहरू

- Siddhalekmun.gov.np
- emis.cehrd.gov.np

- cehrd.gov.np
- edd.bagamati.gov.np
- indiabix.com
- looma.education
- learning.cehrd.gov.np
- moecdc.gov.np
- cdc.gov.np

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) ICT का मुख्य उपकरणहरू के-के हुन् ?

(ख) इन्टरनेटलाई किन 'नेटवर्कहरूको नेटवर्क' भनिन्छ ?

(ग) सामाजिक सञ्जाल भनेको के हो ?

(घ) मोबाइल एप्सका दुई उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) सामाजिक सञ्जालका दुई उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(च) ICT को एक फाइदा लेख्नुहोस् ।

(छ) साइबर बुलिङ भनेको के हो ?

(ज) इन्टरनेटको एक प्रयोग लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (ICT) भनेको के हो ? यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

ख. इमेल (Email) भनेको के हो ? यसको प्रयोगहरू लेख्नुहोस् ।

ग. मोबाइल एप्स (Mobile Apps) भनेको के हो ? यसको प्रयोगहरू लेख्नुहोस् ।

घ. मोबाइल एप्स तथा सामाजिक सञ्जालका फाइदा र बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

ङ. ICT ले शिक्षा क्षेत्रमा कसरी मद्दत गर्दछ ? लेख्नुहोस् ।

च. विभिन्न शैक्षिक वेबसाइटहरू र तिनको उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

आफ्नो मोबाइलमा भएका ५ वटा एप्सको नाम लेख्नुहोस् ।

- इमेल (Email) खोल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- आफ्ना साथीहरूसँग मोबाइल एप्सको प्रयोग बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- साइबर बुलिङबाट कसरी बच्ने भन्ने बारे समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।
- ICT का उपकरणहरू (मोबाइल, कम्प्युटर, रेडियो आदि) को चित्र बनाउनुहोस् ।
- इन्टरनेटको राम्रो र नराम्रो पक्षको सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

विषय: मोबाइल एप्सको प्रयोग

उद्देश्य: मोबाइल एप्स के हो भन्ने बुझ्नु

दैनिक जीवनमा यसको प्रयोग थाहा पाउनु

कार्यविधि

- सबैभन्दा पहिले आफ्नो अभिभावकको मोबाइल फोनमा भएका एप्स हेर्नुहोस्
- आफूले धेरै प्रयोग गर्ने ५ वटा एप्स छनोट गर्नुहोस्
- प्रत्येक एप्सको नाम लेख्नुहोस्
- ती एप्स केका लागि प्रयोग हुन्छन् भन्ने कुरा सम्झेर छोटकरीमा लेख्नुहोस्
- लेखिसकेपछि एक पटक राम्रोसँग जाँच गर्नुहोस्

निष्कर्ष (Conclusion)

यस परियोजनाबाट मैले मोबाइल एप्सको प्रयोग र यसको महत्त्व बारे राम्रो जानकारी प्राप्त गरेको छु। मोबाइल एप्सले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सजिलो, छिटो र प्रभावकारी बनाउँछ। यसले सञ्चार, शिक्षा, मनोरञ्जन र अन्य धेरै क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। त्यसैले मोबाइल एप्सलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्नु आवश्यक छ। गलत प्रयोग गर्दा समयको दुरुपयोग र अन्य समस्या हुन सक्छ। यस परियोजनाबाट मैले ICT सम्बन्धी उपयोगी ज्ञान सिक्न पाएँ।

पाठ

१४

वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण

'वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण' भन्नाले वनस्पति (रुख, बिरुवा) र वन्यजन्तु (जंगली जनावर) विरुद्ध हुने अवैध गतिविधिहरूलाई रोक्ने, नियन्त्रण गर्ने र दण्डित गर्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ। यो संरक्षणको महत्त्वपूर्ण भाग हो, विशेष गरी जैविक विविधता जोगाउन।

मुख्य अपराधहरू

- अवैध सिकार (Poaching)
- अवैध व्यापार (Illegal wildlife trade)
- वन फँडानी (Illegal logging/ deforestation)
- वन्यजन्तुको बासस्थान नष्ट गर्ने कार्य
- दुर्लभ वनस्पतिको चोरी वा विनाश

वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण उपायहरू

१. **कानुनी व्यवस्था**

नेपालमा National Parks and Wildlife Conservation Act 1973 जस्ता कानूनले कडा सजायको व्यवस्था गरेको छ।

२. **सुरक्षा निकायको परिचालन**

- निकुञ्ज र आरक्षमा सेना/प्रहरी परिचालन
- नियमित गस्ती र निगरानी

३. **अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्य**

- CITES जस्ता संस्थासँग सहकार्य गरी अन्तर्राष्ट्रिय अवैध व्यापार रोक्ने

४. **जनचेतना अभिवृद्धि**

स्थानीय समुदायलाई संरक्षणको महत्त्व बुझाउने

५. **प्रविधिको प्रयोग**

ड्रोन, GPS ट्र्याकिङ, क्यामेरा ट्र्याप जस्ता प्रविधि प्रयोग

वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण

१. जैविक विविधता संरक्षण गर्न ।

२. पर्यावरण सन्तुलन कायम राख्न ।

३. भविष्यका पुस्ताका लागि प्राकृतिक स्रोत सुरक्षित गर्न ।

परियोजना १:

"हरित विद्यालय बनाउने योजना"

१. **आफ्नो विद्यालयलाई हरित बनाउन के-के गर्न सकिन्छ भनेर योजना बनाउने**

२. **समावेश गर्ने:**

- वृक्षारोपण योजना
- फोहोर व्यवस्थापन
- पानी बचत

३. **पोस्टर वा चार्ट तयार गर्ने ।**

५.२ हरित विद्यालयको लागि इको क्लब

हरित विद्यालय (Green School) निर्माणमा 'इको क्लब' (Eco Club) अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यो विद्यार्थीहरूको समूह हो जसले वातावरण संरक्षण, सरसफाइ र दिगो जीवनशैली प्रवर्द्धनका लागि सक्रिय भूमिका खेल्छ। हरित विद्यालय (Green School) भन्नाले यस्तो शिक्षण संस्थालाई बुझिन्छ, जसले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई

वातावरणीय दिगोपन, प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण र पारिस्थितिक प्रणालीको महत्त्वबारे व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गर्दछ। यस्तो विद्यालयले केवल सिद्धान्तमा मात्र नभई आफ्ना दैनिक क्रियाकलापमा पनि वातावरणमैत्री अभ्यासहरू लागू गरेको हुन्छ।

हरित विद्यालयका केही मुख्य पक्षहरू यस प्रकार छन्:

- **प्राकृतिक स्रोतको व्यवस्थापन:** विद्यालयमा सौर्य ऊर्जाको प्रयोग, आकाशे पानी संकलन (Rainwater Harvesting) र पानीको मितव्ययी प्रयोग गरिन्छ।
- **फोहोरमैला व्यवस्थापन:** विद्यालय परिसरमा '3R' (Reduce, Reuse, Recycle) को सिद्धान्त अपनाइन्छ। कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाएर करेसाबारीमा प्रयोग गरिन्छ भने प्लास्टिकको प्रयोगलाई निरुत्साहित गरिन्छ।
- **हरियाली प्रवर्द्धन:** विद्यालयको खाली ठाउँमा वृक्षारोपण गर्ने, फूलबारी बनाउने र विद्यार्थीहरूलाई आफैँ बिरुवा रोप्न र गोडमेल गर्न प्रोत्साहन गरिन्छ। यसले गर्दा विद्यालयको वातावरण स्वच्छ र सुन्दर देखिन्छ।
- **व्यावहारिक शिक्षा:** विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठाभित्र मात्र सीमित नराखी प्रकृतिसँग जोडेर शिक्षा दिइन्छ। यसले उनीहरूमा वातावरणप्रति जिम्मेवारी बोध गराउँछ।

निष्कर्षमा, हरित विद्यालयले विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ र स्वच्छ वातावरणमा पढ्ने अवसर प्रदान गर्नुका साथै भविष्यका लागि प्रकृति प्रेमी र सचेत नागरिक तयार पार्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। नेपालजस्तो जैविक विविधता भएको देशमा यस्ता विद्यालयहरूको अवधारणा झन् सान्दर्भिक देखिन्छ।

इको क्लब (Eco Club)

इको क्लब (Eco Club) विद्यालय वा समुदायमा वातावरण संरक्षणका लागि क्रियाशील विद्यार्थीहरूको एउटा समूह हो। यसको मुख्य उद्देश्य युवा पुस्तामा वातावरणीय चेतना जगाउनु र उनीहरूलाई प्रकृति संरक्षणका कार्यहरूमा प्रत्यक्ष रूपमा सहभागी गराउनु हो। इको क्लबका सदस्यहरूले विद्यालय परिसरमा वृक्षारोपण गर्ने, फोहोरमैलाको उचित

व्यवस्थापन गर्ने, र पानी तथा ऊर्जा बचतका अभियानहरू सञ्चालन गर्छन्। यसका साथै, क्लबले वातावरण दिवस जस्ता विशेष अवसरहरूमा जनचेतनामूलक र्‍याली, चित्रकला र निबन्ध प्रतियोगिताहरू आयोजना गरेर समाजलाई प्रदूषणमुक्त बनाउन प्रेरित गर्दछ। छोटकरीमा भन्नुपर्दा, इको क्लबले विद्यार्थीहरूलाई जिम्मेवार नागरिक बन्न सिकाउँदै पृथ्वीको सुरक्षाका लागि व्यावहारिक ज्ञान र सीप प्रदान गर्दछ।

इको क्लबको महत्त्व

१. **वातावरणीय सचेतना विकासः** इको क्लबले विद्यार्थीहरूलाई वातावरण संरक्षणको महत्त्व बुझाउँछ। उनीहरूलाई जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण, वन विनाश जस्ता विषयमा जानकारी दिन्छ।

२. **व्यवहारमा परिवर्तनः** विद्यार्थीहरूले सिकेको कुरा व्यवहारमा लागू गर्छन्, जस्तैः
   - ➢ प्लास्टिक प्रयोग घटाउने
   - ➢ फोहोर व्यवस्थापन)Reduce, Reuse, Recycle)
   - ➢ पानी र बिजुलीको बचत

३. **विद्यालयलाई हरित बनाउनेः** इको क्लबले विद्यालय परिसरमाः
   - वृक्षारोपण
   - बगैंचा निर्माण
   - सरसफाइ अभियान जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ, जसले विद्यालयलाई "हरित विद्यालय" बनाउँछ।

४. **नेतृत्व र सहभागिता विकासः** विद्यार्थीहरूले समूहमा काम गर्न, नेतृत्व लिन र जिम्मेवारी बहन गर्न सिक्छन्।

५. **समुदायमा सकारात्मक प्रभावः** इको क्लबका गतिविधिहरू विद्यालय बाहिर पनि फैलिन्छन्। विद्यार्थीहरूले परिवार र समाजमा पनि वातावरणीय सन्देश पुर्‍याउँछन्।

६. दिगो विकासमा योगदानः इको क्लबले United Nations को दिगो विकास लक्ष्य सँग मेल खाने गतिविधिहरू (जस्तै स्वच्छ पानी, जलवायु कार्य) लाई सहयोग गर्छ।

परियोजनाः

"हरित विद्यालय बनाउने योजना"

- ➢ आफ्नो विद्यालयलाई हरित बनाउन के-के गर्न सकिन्छ भनेर योजना बनाउने

➤ समावेश गर्ने:

   ○ वृक्षारोपण योजना

   ○ फोहोर व्यवस्थापन

   ○ पानी बचत

➤ पोस्टर वा चार्ट तयार गर्ने

क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई समूह निर्माण गरी हरित विद्यालयको अवधारणा अनुसार वृक्षारोपण तथा करेसाबारी निर्माण गर्न लगाउने ।

अभ्यास

क. हरित विद्यालय भनेको के हो ?

ख. वनस्पती तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ग. हरित विद्यालयका केही मुख्य पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ
१५

वातावरण प्रदुषण

वातावरण प्रदुषण भनेको प्राकृतिक वातावरणमा हानिकारक तत्त्वहरूको प्रवेशले गर्दा हावा, पानी र माटोको गुणस्तरमा आउने ह्रास हो। मानवीय क्रियाकलापहरू, जस्तै: कलकारखानाबाट निस्कने धुवाँ, यातायातका साधनहरूको प्रयोग, जथाभाबी फोहोर फाल्ने बानी र वनविनाशका कारण वातावरण प्रदुषित भइरहेको छ।

वातावरण प्रदूषणले पृथ्वीको तापक्रम बढाउने (Global Warming) र ओजोन तहमा क्षति पुऱ्याउने जस्ता गम्भीर समस्याहरू सिर्जना गरेको छ। यसलाई कम गर्न हामीले वृक्षारोपण गर्ने, फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने र प्लास्टिकको प्रयोग घटाउनु पर्छ। स्वच्छ वातावरण नै स्वस्थ जीवनको आधार हो।

औद्योगिक प्रदूषण (Industrial Pollution)

औद्योगिक प्रदुषण भनेको कलकारखाना र उद्योगहरूबाट निस्कने हानिकारक रसायन, धुवाँ, र फोहोरका कारण वातावरणमा पर्ने नकारात्मक असर हो। आधुनिक युगमा औद्योगिकीकरण विकासको आधार भए तापनि यसले प्रकृतिलाई गम्भीर क्षति पुऱ्याइरहेको छ।

औद्योगिक प्रदुषणका मुख्य कारण र प्रभावहरूलाई यसरी बुझ्न सकिन्छ:

औद्योगिक प्रदूषणका प्रमुख स्रोतहरू

- **वायु उत्सर्जन:** चिम्नीबाट निस्कने कार्बन डाइअक्साइड, सल्फर डाइअक्साइड र अन्य विषालु ग्याँसहरू।
- **तरल फोहोर:** उद्योगहरूले प्रशोधन नगरी नदीनालामा मिसाउने रासायनिक पानी।

- **ठोस फोहोर:** उत्पादन प्रक्रियामा निस्कने काम नलाग्ने धातु, प्लास्टिक र अन्य औद्योगिक अवशेषहरू।

औद्योगिक प्रदूषणका पार्ने असरहरू

- **स्वास्थ्यमा समस्या:** प्रदूषित हावा र पानीका कारण मानिसमा फोक्सोको क्यान्सर, श्वासप्रश्वासको समस्या र छालाका रोगहरू बढ्दै गएका छन्।
- **जलचरको विनाश:** नदीमा मिसाइने रसायनले माछा र अन्य जलचर प्राणीहरूको अस्तित्व संकटमा परेको छ।
- **ग्लोबल वार्मिङ:** उद्योगबाट निस्कने हरितगृह ग्याँसले पृथ्वीको तापक्रम बढाइरहेको छ, जसले जलवायु परिवर्तन निम्त्याएको छ।
- **माटोको अम्लीयपन:** रासायनिक फोहोरले खेतीयोग्य जमिनको उर्वर शक्ति नष्ट गरिदिन्छ।

नियन्त्रणका उपायहरू

- **फोहोर प्रशोधन (Treatment Plants):** ढल र रासायनिक पानीलाई नदीमा मिसाउनुअघि अनिवार्य रूपमा प्रशोधन गर्ने।
- **स्वच्छ ऊर्जाको प्रयोग:** कोइला वा डिजेलको सट्टा सौर्य ऊर्जा वा बिजुलीको प्रयोग बढाउने।
- **हरित क्षेत्रको निर्माण:** औद्योगिक क्षेत्र वरपर बाक्लो वृक्षारोपण गरी "ग्रीन बेल्ट" तयार गर्ने।
- **कडा कानुन:** सरकारले वातावरणीय मापदण्ड पालना नगर्ने उद्योगहरूलाई कडा कारबाही गर्ने नीति लिनुपर्छ।

रासायनिक प्रदुषण

रासायनिक प्रदूषण (Chemical Pollution) भनेको वातावरणमा मानव-निर्मित वा हानिकारक रसायनहरूको अत्यधिक प्रयोग र मिसावटका कारण उत्पन्न हुने प्रदूषण हो। यो विशेषगरी कृषि, उद्योग, र दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने विषाक्त पदार्थहरूका कारण हुने गर्दछ।

यसका मुख्य कारण र प्रभावहरू तल दिइएका छन्:

रासायनिक प्रदुषणका मुख्य स्रोतहरू

- **कृषि क्षेत्र:** बालीनालीमा प्रयोग गरिने कीटनाशक औषधि (Pesticides) र रासायनिक मल (Chemical Fertilizers)।
- **घरायसी प्रयोग:** सरसफाइमा प्रयोग हुने डिटर्जेन्ट, कस्मेटिक्स, र प्लास्टिकका सामानहरू।
- **औद्योगिक निष्कासन:** उद्योगहरूबाट निस्कने सीसा (Lead), पारो (Mercury) र अन्य हानिकारक रसायनहरू।

यसले पार्ने असरहरू

- **स्वास्थ्य समस्या:** प्रदुषित खाना र पानीको माध्यमबाट यी रसायनहरू मानव शरीरमा प्रवेश गर्छन्, जसले क्यान्सर, मिर्गौलाको समस्या, र जन्मजात अपाङ्गता जस्ता गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छ।
- **जैविक चक्रमा अवरोध:** साना जीवहरूले खाएको रसायन ठूला जीवहरूमा सर्दै जाँदा (Bio-magnification) सम्पूर्ण खाद्य शृङ्खला नै बिग्रिन्छ।
- **माटो र जलको विनाश:** रासायनिक मलले माटोको प्राकृतिक गुण नष्ट गर्छ र भूमिगत जललाई समेत विषाक्त बनाउँछ।

रोकथामका उपायहरू

- **अर्गानिक खेती:** रासायनिक मलको सट्टा प्राङ्गारिक वा कम्पोस्ट मलको प्रयोग गर्ने।
- **फोहोर व्यवस्थापन:** औद्योगिक रसायनहरूलाई सिधै वातावरणमा नछोडी वैज्ञानिक तवरले व्यवस्थापन गर्ने।
- **सचेतना:** हानिकारक रसायन भएका उत्पादनहरूको प्रयोग कम गर्ने र तिनको सुरक्षित विसर्जन गर्ने।

क्रियाकलाप

वातावरणीय प्रदुषण न्यूनिकरणका उपायहरू उल्लेखित चार्ट तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

क. वातावरण प्रदुषण भनेको के हो ?

ख. औद्योगिक प्रदुषणलाई परिभाषित गर्नुहोस् ।

ग. रासायनिक प्रदुषणको परिचय दिइ यसका मुख्य स्रोतहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ. वातावरणीय प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ
१६

दिगो विकास र प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यवस्थापन

दिगो विकास (Sustainable Development) र प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यवस्थापन एकअर्कासँग अभिन्न रूपमा जोडिएका अवधारणा हुन्। यसको मुख्य सार भनेको वर्तमान आवश्यकताहरू पूरा गर्दा भविष्यका पुस्ताहरूको आवश्यकता पूरा गर्ने क्षमतामा सम्झौता नगर्नु हो।

दिगो विकास (Sustainable Development)

दिगो विकास भनेको यस्तो विकास हो जसले आर्थिक वृद्धि, सामाजिक न्याय र वातावरणीय संरक्षण बीच सन्तुलन कायम गर्दछ। सन् १९८७ को ब्रुन्डल्याण्ड प्रतिवेदनले यसलाई "भविष्यको पुस्ताको अधिकार सुरक्षित राख्दै वर्तमानको आवश्यकता पूरा गर्ने विकास" भनेर परिभाषित गरेको छ।

दिगो विकासका तीन स्तम्भहरू:

- **आर्थिक दिगोपन:** आर्थिक वृद्धि सन्तुलित र न्यायोचित हुनुपर्छ।
- **सामाजिक दिगोपन:** शिक्षा, स्वास्थ्य र लैङ्गिक समानता जस्ता पक्षमा सुधार हुनुपर्छ।
- **वातावरणीय दिगोपन:** प्राकृतिक स्रोतको दोहन रोकेर वातावरणको रक्षा गर्नुपर्छ।

प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यवस्थापन

हाम्रो वरिपरि रहेका जल, जमिन, जंगल, खनिज र हावा जस्ता स्रोतहरूलाई विनाश नगरी बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्नु नै दिगो व्यवस्थापन हो।

यसका प्रमुख उपायहरू:

- **नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग:** कोइला वा पेट्रोलियम जस्ता सीमित स्रोतको सट्टा सौर्य ऊर्जा, वायु ऊर्जा र जलविद्युतको प्रयोग बढाउने।
- **वन संरक्षण:** वृक्षारोपण गर्ने र डढेलो तथा जथाभावी फँडानी नियन्त्रण गर्ने। नेपालको 'सामुदायिक वन' यसको एक उत्कृष्ट उदाहरण हो।
- **पानीको संरक्षण:** मुहानहरूको संरक्षण गर्ने र आकाशे पानी संकलन गर्ने प्रविधि अपनाउने।

- **भू-उपयोग नीतिः** खेतीयोग्य जमिनलाई प्लटिङबाट जोगाउने र माटोको उर्वरा शक्ति कायम राख्न अर्गानिक खेतीमा जोड दिने।

दिगो विकास र व्यवस्थापनको महत्त्व

- **भविष्यको सुरक्षाः** हाम्रा छोराछोरी र नातिनातिनाहरूका लागि स्वच्छ हावा, पानी र पर्याप्त स्रोतहरू बाँकी रहन्छन्।
- **जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणः** स्रोतको सही व्यवस्थापनले पृथ्वीको बढ्दो तापक्रमलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ।
- **पर्यावरणीय सन्तुलनः** पारिस्थितिक प्रणाली (Ecosystem) सुरक्षित रहन्छ, जसले गर्दा प्राकृतिक विपत्तिहरू (बाढी, पहिरो) कम हुन्छन्।

परियोजना कार्य

- घर वा विद्यालयमा अपनाइएका अभ्यासहरू सूची बनाउने

  जस्तैः
  - पानी बचत
  - सौर्य ऊर्जा प्रयोग
  - फोहोर छुट्याउने
- चार्ट बनाएर प्रस्तुत गर्ने

दिगो विकासका लगी स्थानीय सरकारको भुमिका

दिगो विकासको लक्ष्य प्राप्त गर्न स्थानीय सरकारको भूमिका सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ, किनकि यो जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकार हो। "विश्वव्यापी सोच, स्थानीय कार्य" (Think Globally, Act Locally) भन्ने नारालाई सार्थक बनाउन स्थानीय सरकारले निम्न कार्यहरू गर्न सक्छः

नीति निर्माण र योजना तर्जुमा

स्थानीय सरकारले आफ्ना वार्षिक योजना र बजेट बनाउँदा संयुक्त राष्ट्र संघले तय गरेका १७ वटा दिगो विकासका लक्ष्यहरू (SDGs) लाई स्थानीयकरण गर्नुपर्छ। वातावरण संरक्षण, गरिबी निवारण र गुणस्तरीय शिक्षालाई प्राथमिकता दिने खालका नीतिहरू बनाउनु यसको पहिलो कदम हो।

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण र व्यवस्थापन

स्थानीय स्तरमा रहेका वन, पानीका मुहान, र सार्वजनिक जग्गाको संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय सरकारको हो।

- **सामुदायिक वन:** वन पैदावारको दिगो उपयोग र वृक्षारोपणलाई प्रोत्साहन गर्ने।
- **जलाधार संरक्षण:** पोखरी, इनार र ढुङ्गेधाराको संरक्षण गरी पानीको अभाव हुन नदिने।

फोहोरमैलाको दिगो व्यवस्थापन

नगरपालिका वा गाउँपालिकाले फोहोरलाई स्रोतमा नै वर्गीकरण (कुहिने र नकुहिने) गर्ने प्रणाली बसाल्नुपर्छ। कुहिने फोहोरबाट मल बनाउने र नकुहिने फोहोरलाई पुनः चक्रण (Recycling) गरेर 'जिरो वेस्ट' (Zero Waste) को अवधारणा लागू गर्न सकिन्छ।

वातावरणमैत्री पूर्वाधार निर्माण

दिगो विकास भनेको बाटो र भवन बनाउनु मात्र होइन, ती संरचनाहरू वातावरणमैत्री हुनु पनि हो।

- **हरित सडक:** सडक खन्दा वातावरणको कम क्षति गर्ने र सडकको दुबैतिर वृक्षारोपण गर्ने।
- **नवीकरणीय ऊर्जा:** सरकारी भवन, सडक बत्ती र विद्यालयहरूमा सौर्य ऊर्जाको प्रयोग बढाउने।

शिक्षा र जनचेतनामा लगानी

स्थानीय सरकारले विद्यालयहरूलाई **'हरित विद्यालय'** बनाउन सहयोग गर्न सक्छ। विद्यार्थी र स्थानीय समुदायलाई वातावरण प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन र सरसफाइको महत्त्वबारे तालिम र सचेतना प्रदान गर्नु यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हो।

स्थानीय उत्पादन र कृषिमा जोड

रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग घटाएर अर्गानिक खेतीलाई प्रोत्साहन दिँदा माटोको उर्वराशक्ति जोगिन्छ। स्थानीय सीप र प्रविधिको प्रवर्द्धन गर्दा रोजगारी सिर्जना हुनुका साथै दिगो आर्थिक विकासमा टेवा पुग्छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध भनेको के हो?

(ख) अवैध सिकार (Poaching) भनेको के हो?

(ग) 'इको क्लब' को परिचय दिनुहोस् ।

(घ) हरित विद्यालय भन्नाले के बुझिन्छ?

(ङ) वातावरण प्रदूषण के हो?

(च) औद्योगिक प्रदूषणको एक कारण लेख्नुहोस्।

(छ) रासायनिक प्रदूषण के हो?

(ज) दिगो विकास भन्नाले के बुझिन्छ?

(झ) (3R) को पुरा रूप लेख्नुहोस् ।

(ञ) स्थानीय सरकार भनेको के हो?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराधका मुख्य प्रकारहरू लेख्नुहोस्।

(ख) इको क्लबको दुईवटा उद्देश्य लेख्नुहोस्।

(ग) हरित विद्यालयका कुनै तीन विशेषता उल्लेख गर्नुहोस्।

(घ) वातावरण प्रदूषणका दुई कारण र दुई असर लेख्नुहोस्।

(ङ) औद्योगिक प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू लेख्नुहोस्।

(च) रासायनिक प्रदूषणका स्रोतहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(छ) दिगो विकासका तीन स्तम्भहरू लेख्नुहोस्।

(ज) प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यवस्थापन किन आवश्यक छ?

(झ) स्थानीय सरकारले फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्छ?

(ञ) इको क्लबले विद्यालयलाई हरित बनाउन कसरी सहयोग गर्छ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रणका उपायहरू विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस्।

(ख) हरित विद्यालय र इको क्लबको भूमिका स्पष्ट पार्नुहोस्।

(ग) वातावरण प्रदुषणका प्रकारहरू (औद्योगिक र रासायनिक) व्याख्या गर्दै तिनका असर र नियन्त्रण उपायहरू लेख्नुहोस्।

(घ) दिगो विकासको अवधारणा र यसको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस्।

(ङ) प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यवस्थापनका उपायहरू उदाहरणसहित लेख्नुहोस्।

(च) दिगो विकासमा स्थानीय सरकारको भूमिका विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस्।

परियोजना

"इको क्लब गतिविधि"

- विद्यालयमा इको क्लब गठन गर्ने
- एक हप्ता गतिविधि सञ्चालन गर्ने:
  - सरसफाइ अभियान
  - वृक्षारोपण
  - सचेतना कार्यक्रम
- फोटो/रिपोर्ट तयार गर्ने

पाठ

१७

विपद् व्यवस्थापन

विपद् रोकथाम तथा न्यूनीकरण, खोज, उद्धार र पुनर्स्थापनाको कार्यलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ । विपद्को पूर्वतयारीको अवस्था, विपद् आए पछि तत्काल अपनाउने उद्दार तथा राहत, विपद् पछिको पुनःनिर्माण र पुनःस्थापनाको उपाय विपद् व्यवस्थापन अन्तर्गत पर्छ । विपद् व्यवस्थापनले धनजनको क्षति कम गरी समुदायलाई सुरक्षित बनाउँछ । विपद् व्यवस्थापनका कार्य तीन चरणमा गरिन्छन् । विपद् आइलाग्नु भन्दा अगाडी विपद्को पूर्व तयारी गरिन्छ । भविष्यमा कुनै प्रकारको विपद् आउन सक्छ भनेर तयारी अवस्थामा बस्नु विपद् पूर्वको तयारी हो । यो पहिलो अवस्था हो । दोस्रो अवस्थालाई विपद्को अवस्था भनिन्छ । हराएका मानिसको खोजी गर्ने, घाइतेलाई उपचार गर्ने र उद्धार गर्ने कार्य यस चरणमा पर्छन् । विपद् व्यवस्थापनको अन्तिम चरण भनेको विपद् पछिको अवस्था हो । यस चरणमा राहत वितरण, वितरण, पुनस्थापना, मनोसामाजिक परमर्श दिने जस्ता कार्य गर्दछन् ।

विपद् व्यवस्थापनमा सिद्धलेक गाउँपालिका (स्थानीय सरकार) को भूमिका

स्थानीय सरकार देशको एक जिम्मेवार र नागरिकको सबैभन्दा नजिकको सरकार हो । त्यसैले, स्थानीय सरकारको विपद् व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको हुन्छ । विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय सरकारको भूमिका तीन चरणमा (विपद्पूर्व, विपद् समय र बिपद् पश्चात रहेको हुन्छ । विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय सरकारको भूमिका यस प्रकार रहेको छः-

विपद्पूर्व

- आफ्नो क्षेत्रमा हुन सक्ने सम्भावित विपद्हरूको पहिचान गर्ने,
- स्थानीय समुदायलाई विपद्बाट बच्ने उपायहरू र सुरक्षाका बारेमा जानकारी दिने

- भौतिक संरचना निर्माण गर्दा निश्चित मापदण्ड अपनाई निर्माण गर्न लगाउने,
- वडा स्तरीय विपद् पूर्व तयारी र प्रतिकार्य समिति गठनगर्ने,
- स्थानीय विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी नीति, नियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने,
- आफ्नो स्थानीय तहमा भएका सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्ने

विपद्‌को समयमा

- प्रभावित क्षेत्रमा तत्काल उद्धार टोली खटाई मानिसहरूको ज्यान बचाउने,
- केन्द्र र प्रदेश सरकारका सुरक्षा निकाय र रेडक्रस जस्ता विभिन्न संस्थाहरू सँग समन्वय गर्ने
- पीडितलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने व्यवस्था मिलाउने,
- घटना स्थलमा प्राथमिक उपचारको व्यवस्था मिलाउने,
- गम्भिर चोटपटक लागेकाहरूलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजाने व्यवस्था मिलाउने,
- खाद्यान्न तथा बसोबासको उचित व्यवस्था मिलाउने,

विपद्‌पश्चात

- पीडितहरूलाई राहतका लागि आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउने,
- सबैलाई समान रूपमा राहत वितरण गर्ने,
- धनजन र भौतिक संरचनाको क्षतिको विवरण संकलन गर्ने
- विपद्‌का कारण त्रसित भएका व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श दिने व्यवस्था मिलाउने,
- भत्किएका घर, बाटो, विद्यालय र खानेपानी जस्ता सार्वजनिक संरचनाको पुर्णःनिर्माण गर्ने।
- यस्तो बेला हुन सक्ने अपराधका गतिविधि नियन्त्रण गर्न सुरक्षा निकाय सँग समन्वय गर्ने,

विपद्‌को सामूहिक प्रतिकार्य

विपद्‌को घटना घट्ना साथ तत्कालै गरिने खोज, उद्धार एवं राहत सँग सम्बन्धित कार्यलाई विपद् प्रतिकार्य भनिन्छ ।विपद्‌को सामूहिक प्रति कार्य भन्नाले कुनै पनि विपद्‌को समयमा सरकारी निकाय, गैरसरकारी संस्था। निजीक्षेत्र र स्थानीय सबै समुदाय सबै मिलेर गरिने एकीकृत प्रयास हो भन्ने बुझिन्छ । यसको मुख्य उद्देश्य विपद् बाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गरी पीडित लाई तत्काल राहत पुर्‍याउनु हो । यो विपद्‌को घटना घटे देखि स्थिति सामान्य नहुन्जेल सम्म सञ्चालन गर्नु पर्छ । विपद् आउनु भन्दा अघिनै विपद्‌को प्रतिकार्य योजना निर्माण गर्नुपर्छ।

विपद्‌को सामूहिक प्रतिकार्यका उपायहरू

- विपद्‌को बेला सामुदायिक समूहहरूलाई परिचालन गर्ने,
- आपतकालीन अवस्थामा सामुदायिक भवनको प्रयोग गर्ने,
- स्थानीय युवा क्लब, स्वंयम सेवकहरूलाई उद्धार र राहत कार्यमा संलग्न गराउने,
- व्यक्तिगत रूपमा झटपट झोला तयार गर्ने,
- विद्यालयमा गठित क्लब, रेडक्रस आदिको परिचालन गर्ने,
- विपद् व्यवस्थापनका लागि स्थानीय समुदाय, नागरिक, रेडक्रस, स्काउट, स्वयमसेवक सबैको सक्रिय परिचालन गराउने,
- विपद्‌को समयमा विद्यालयमा गठित क्लब तथा रेडक्रसको परिचालन गर्ने,

स्थानीय विपद् व्यवस्थापनमा सिद्धलेक गाउँपालिकाले गरेको प्रयासहरू:-

१. सिद्धलेक गाउँपालिका द्वारा विपद् व्यवस्थापन कोष खडा गरेको

२. गाउँपालिका अध्यक्षको संयोजकत्वमा पालिका स्तरीय विपद् व्यवस्थापन समिति र प्रत्येक वडामा वडाध्यक्षको संयोजकत्वमा वडा विपद् व्यवस्थापन समिति गठन गरी परिचालन गरेको

३. विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरूसञ्चालन गरेको

४. गाउँपालिकाले स्थानीय तथा जलवायु उत्थानशील योजना (LDCRP) Local Disasterand ClimateResilience Plan तयार गरी जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूको पहिचान र नक्साङ्कन गरेको

५. सबै वडाहरूमा विपद् व्यवस्थापन उद्दार समिति गठन गरेको

६. विपद् व्यवस्थापन कोष मार्फत विपद्‌को समयमा राहत र उद्दारको लागि आर्थिक श्रोतको व्यवस्थापन गरेको

क्रियाकलाप

तपाईको बसोबास क्षेत्रमा हुन सक्ने सम्भावित विपद्‌वस्थापन गर्न कस्तो प्रतिकार्य योजना तयार गर्नु हुन्छ ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) विपद्को सामूहिक प्रतिकार्य भनेको के हो ?

(ग) विपद् व्यवस्थापनको तीन चरणमा स्थानीय सरकारको भूमिका कस्तो रहन्छ, छुट्टाछुट्टै तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) विपद्को सामूहिक प्रतिकार्यका उपायहरू के के छन् ?

(ङ) विपद् व्यवस्थापनको लागि सिद्धलेक गाउँपालिकाले गरेको प्रयासहरू के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विभिन्न विपद्हरू जस्तै भुईँचालो, बाढी, पहिरो, कोभिड लगायतका विपद्को समयमा गरिने सामूहिक प्रतिकार्यको नमुना अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ १८

मनोपरामर्श सेवा

मनोपरामर्श सेवा एक विशेष प्रकारको संवादात्मक प्रकृया हो जसमा परामर्शदाताले मानसिक तनाव भावनात्मक समस्या वा व्यवहारिक कठिनाई भोगिरहेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्छ । मनोपरामर्शले आत्मबल बढाउन र सामान्य जीवनयापनमा फर्कन मद्दत गर्छ । यो कुनै औषधी उपचार वा अस्पतालको विकल्प मात्र नभई एउटा यस्तो प्रक्रिया हो, जसले मानिसलाई मानसिक रूपम स्वस्थ र सबल रहन प्रेरित गर्छ । यसले व्यक्तिको आत्मवल बढाएर आफ्ना समस्याहरू आफै समाधान गर्न र सही निर्णय लिन सक्ने बनाउन सहयोग पुर्याउँछ । घरायसी सम्बन्ध, कार्यक्षेत्रको तनाव वा कुनै दुखद घटनाका कारण उत्पन्न मानसिक समस्याहरूलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउन यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

मनोपरामर्शको आवश्यकता

मनोपरामर्शलाई मनको औषधी भन्ने गरिन्छ । मनोपरामर्शले चिन्ताजन्य समस्या, विभिन्न किसिमको मानसिक समस्या र मानिसको अनुभूतिमा परिवर्तन गरेर मानसिक स्वास्थ्यमा हुने चुनौतीहरू कम गरी सुधारिएको जीवनयापन गर्न सहयोग पुर्याउँछ । मनोपरामर्श अत्याधिक तनाव, चिन्ता वा निराशा महसुस गर्नेहरू, कुनै पनि हिंसा, प्राकृतिक प्रकोप वा कुनै ठूलो दुर्घटना बाट प्रभावित व्यक्तिहरू तथा पारिवारिक वा व्यक्तिगत समस्या झेलिरहेका व्यक्तिहरूका लागि उपयोगी हुन सक्छ ।

मनोपरामर्श सेवा विद्यार्थीहरूका लागि

परीक्षाको तनाव, साथी साथी बीच हुने झैझगडा, रजस्वला, नियमित विद्यालय नआउने, विद्यालय जान डराउने समस्या, जातीगत वा आर्थिक समस्याबाट उत्पन्न तनाव व्यवस्थापनको लागि आवश्यक रहेको छ । परीक्षाको डर, पढाइको चाप र भविष्यको चिन्ताका कारण विद्यार्थीहरूमा देखिने तनावलाई कम गर्न मनोपरामर्शले सहयोग पुर्याउँछ । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको बानी व्यहोरामा आउने परिवर्तन वा समस्याहरूलाई बुझ्न र सुधार्न परामर्श सेवाआवश्यक हुन्छ ।

मनोपरामर्श सेवा शिक्षकहरूको लागि

शिक्षकहरू समाजका मार्गदर्शक र विद्यार्थीहरूको भविष्य निर्माण गर्ने मुख्य आधार हुन् । शिक्षण पेसामा आउने विभिन्न चुनौती, तनावहरूको व्यवस्थापन गर्न उनीहरूको लागि मनोपरामर्श सेवा आवश्यक रहेको हुन्छ । विद्यालयमा स्वस्थ शैक्षिक वातावरण निर्माण गरी विद्यार्थीहरूको चौतर्फी विकास गर्नको लागि शिक्षकहरूलाई मनोपरामर्श सेवा अनिवार्य रहेकोछ ।

पारिवारिक मनोपरामर्श सेवा

परिवारका सदस्यहरू बीचको सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउन, आपसी समझदारी बढाउन। साना तिना कुरामा हुने विवाद र बेमेललाई कम गर्न मनोपरामर्श सेवा आवश्यक छ । पारिवारिक मनोपरामर्शले घरको वातावरण शान्त र खुसी बनाउँछ । विशेष समस्यामा परेका विद्यार्थीहरू, शिक्षक तथा अभिभावकहरूलाई मनोपरामर्श सेवा लिनु आवश्यक रहेकोछ । यस्तो सेवा विशेष परिस्थितिहरू भुईँचालो, कोभिड लगायतका अन्य महामारीको समयमा अत्यावश्यक हुन्छ । यस्ता विषम परिस्थितिमा मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो असर पर्न जान्छ । यस्तो समयमा मानिसमा डर,चिन्ता र अन्योल बढी हुन्छ र मनोपरामर्शले मनमा भएका डरलाई कम गरी दिमागलाई शान्त राख्न सहयोग गर्छ । मनोपरामर्शले असामान्य परिस्थितिमा कसरी सामान्य व्यवहार गर्ने भन्ने कुरामा सही मार्गनिर्देशन गर्छ र सामान्य जीवनमा फर्कन सहयोग पुयाउँछ । जसरी हाम्रो शरीर घाईते हुँदा मलमको आवश्यकता पर्छ, त्यसैगरी मनमा चिन्ता, डर र अन्योल हुँदा मनोपरामर्शले मलमको काम गर्छ।

क्रियाकलाप

घरायसी आर्थिक समस्याका कारण नियमित विद्यालय आउन नसकेको कारण तनावमा हुनुभएको साथीलाई कस्तो परामर्श दिनुहुन्छ ? समुहमा छलफल गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) मनोपरामर्श सेवा भनेको के हो ?

(ख) मनोपरामर्शलाई किन मनको औषधी भनिएको होला ?

(ग) मनोपरामर्श सेवाको आवश्यकता प्रस्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कक्षाकोठामा शिक्षकको सहयोग लिई मनोपरामर्शसेवा सम्बन्धी नमुना अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ १९

हाम्रो समुदाय र धार्मिक सहिष्णुता

परिचय

नेपाल एउटा बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक र बहुधार्मिक देश हो । हाम्रो समुदाय विभिन्न जातजाति र धर्मावलम्बीहरूको साझा फूलबारी हो । यहाँ परापूर्वकालदेखि नै विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू मिलेर बस्दै आएका छन् । एक धर्मले अर्को धर्मको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्नु, सम्मान गर्नु र आपसमा भाइचारा कायम गर्नु नै धार्मिक सहिष्णुता हो । यसले आफ्नो धर्मको पालना गर्दै अरूको धर्म, संस्कृति र परम्परालाई पनि उत्तिकै सम्मान गर्ने र कसैको धार्मिक भावनामा आँच नपुर्‍याउने भावनालाई बुझाउँछ। सरल शब्दमा भन्नुपर्दा, "म मेरो धर्म मान्छु, तिमी तिम्रो धर्म मान र हामी मिलेर बसौँ" भन्ने सोच नै धार्मिक सहिष्णुता हो ।

कथा: साझा आँगनको फूलबारी

कुनै एउटा सुन्दर गाउँ थियो- शान्तिपुर । नाम जस्तै त्यो गाउँ निकै शान्त र लोभलाग्दो थियो । त्यहाँ हिन्दु, बौद्ध र ईसाई धर्म मान्ने परिवारहरू पुर्खौँदेखि मिलेर बस्दै आएका थिए । गाउँको बीचमा एउटा ठुलो चौतारी थियो, जहाँ सबै धर्मका मानिसहरू सितल ताप्न र सुख-दुःख साट्न भेला हुन्थे ।

त्यही गाउँमा तीन जना मिल्ने साथीहरू थिए- करण, टासी र कर्मा । करणको घरमा दशैँ आउँदा टासी र कर्मा टीका थाप्न पुग्थे । टासीको घरमा ल्होसार हुँदा करण र कर्मा गुम्बा पुगेर खादा लगाउँथे । अनि कर्माको घरमा क्रिसमस हुँदा तिनै जना मिलेर उपहार आदान-प्रदान गर्दथे । उनीहरूलाई कहिल्यै लागेन कि उनीहरूको धर्म फरक छ ।

एक पटक गाउँमा एउटा सानो विवाद पर्‍यो । गाउँको पुरानो पोखरी मर्मत गर्ने विषयमा केही मानिसहरूले भने, "यो मन्दिरको छेउमा छ, त्यसैले हिन्दुहरूले मात्र काम गरौँ ।" अर्को थरीले भने, "होइन, यो त सबैको साझा हो ।" बिस्तारै मानिसहरू बीच मनमुटाव बढ्न थाल्यो । केही दिन त चौतारीमा मानिसहरू जुट्न नै छोडे ।

यो देखेर करण, टासी र कर्मा चिन्तित भए । उनीहरूले एउटा उपाय सोचे । उनीहरूले विद्यालयका शिक्षकको सहयोगमा गाउँका सबैलाई चौतारीमा बोलाए । कर्माले भन्यो, "काका, प्यास लाग्दा पानीले धर्म सोध्दैन भने हामीले पोखरी बनाउँदा किन धर्म हेर्ने ?" टासीले थप्यो, "हामीले सानैदेखि सँगै खेलेर हुर्क्यौं, के हाम्रो मित्रता हाम्रो धर्मभन्दा सानो छ र ?"

करणले आफ्नो झोलाबाट एउटा सुन्दर माला निकाल्यो । त्यो मालामा सयपत्री, मखमली र गोदावरीका फूलहरू उनीएका थिए । उसले भन्यो, "हेर्नुहोस् त, यो मालामा फरक-फरक फूल छन्, तर माला त एउटै हो नि! हाम्रो गाउँ पनि यो माला जस्तै त हो ।"

बालकहरूको कुरा सुनेर गाउँका ठुलाठालुहरू लज्जित भए । उनीहरूले बुझे कि धर्म त मानिसलाई जोड्नका लागि हो, फुटाउनका लागि होइन । त्यसपछि सबै मिलेर पोखरी खने । अहिले त्यो पोखरीको पानीले सबैका खेतबारी सिँचाइ हुन्छन् । मन्दिरको घण्टी बज्दा, गुम्बाको माने घुम्दा र चर्चको प्रार्थना सुनिँदा शान्तिपुरका मानिसहरू एकअर्कालाई हेरेर मुस्कुराउँछन् । उनीहरूलाई थाहा छ विविधता नै उनीहरूको शक्ति हो ।

धार्मिक सहिष्णुताको महत्त्व

हाम्रो समुदायमा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, किराँत, इसाई लगायतका विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू छन् । धार्मिक सहिष्णुताले गर्दा नै :

- समाजमा शान्ति र एकता कायम हुन्छ ।
- विविध संस्कृति र परम्पराको संरक्षण हुन्छ ।
- चाडपर्वहरूमा सामूहिक खुसीयाली साटासाट हुन्छ (जस्तै: दशैंमा टीका लगाउने, क्रिसमसमा उपहार साटासाट गर्ने, ल्होसारमा नाचगान गर्ने) ।
- सामाजिक विकासका कार्यहरूमा सबैको सहभागिता सुनिश्चित हुन्छ ।

"सर्वधर्म समभाव" अर्थात् सबै धर्मप्रति समान दृष्टिकोण राख्नु नै हाम्रो नेपाली पहिचान हो । आफ्नो धर्मको पालना गर्दै अरूको आस्थाको सम्मान गर्नाले मात्र हाम्रो समुदाय समृद्ध र शान्त बन्न सक्छ । पशुपतिनाथको देशमा बुद्धको शान्ति सन्देश फैलिएको छ । समुदायका मानि हाम्रो समुदायमा "सबै धर्मको मार्ग एउटै हो" भन्ने धारणा विकास भएको छ । समुदायका मानिसहरूले मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद वा चर्चलाई केवल एउटा धार्मिक स्थलको रूपमा मात्र नभई पवित्र साझा सम्पदाको रूपमा रक्षा गर्छन् । जब समुदायमा कुनै दैवी प्रकोप वा समस्या आउँछ, त्यहाँ धर्मको सीमा मेटिएको हुन्छ । वि.सं. २०७२ सालको भूकम्प होस् वा, कोभिड-१९ को समय सबै धर्मका मानिसहरूले एक-अर्काको ज्यान जोगाउन र सहयोग गर्न देखाएको सक्रियता नै समुदाय र सहिष्णुताबिचको बलियो उदाहरण हो ।

अभ्यास

१. ठिक उत्तरमा ठिक (✓) र बेठिकमा बेठिक (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) धार्मिक सहिष्णुताले समाजमा झगडा गराउँछ ।

(ख) सबै धर्मका मानिसहरू मिलेर बस्नु नै राष्ट्रिय गौरव हो ।

(ग) करण, टासी र कर्मा मिल्ने साथी थिए ।

(घ) शान्तिपुर गाउँमा एउटै मात्र धर्म मान्ने मानिस बस्थे ।

२. शब्द र अर्थ जोडा मिलाउनुहोस् :

शब्द	अर्थ
सहिष्णुता	राम्रो र पवित्र भावना
विविधता	आपसमा मिलेर रहने अवस्था
सद्भाव	धेरै प्रकारका वा भिन्न भिन्न हुनु
एकता	अर्काको विचार वा आस्थालाई सहने र सम्मान गर्ने गुण

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो समुदायलाई किन 'साझा फुलबारी' भनिएको होला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको समुदायमा कुन-कुन धर्म मान्ने मानिसहरू बस्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) धार्मिक सद्भावले राष्ट्रिय एकतामा कसरी मद्दत पुऱ्याउँछ ?

(ङ) शान्तिपुर गाउँको मुख्य विशेषता के थियो ?

(च) करण, टासी र कर्माले गाउँलेहरूलाई कसरी सम्झाए ?

(छ) धार्मिक सहिष्णुताको कुनै दुई उदाहरण लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

(क) तपाईंको समुदायमा धार्मिक सहिष्णुता झल्काउने कुनै एउटा वास्तविक घटना वा कथा आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको समुदायमा मनाइने कुनै एउटा यस्तो चाडको बारेमा लेख्नुहोस्, जसमा विभिन्न धर्म वा जातिका मानिसहरू सहभागी हुन्छन् । उक्त चाडले समुदायमा कसरी मेलमिलाप गराएको छ, चर्चा गर्नुहोस् ।

पाठ

२० बाल अधिकार र नागरिक कर्तव्य

बाल अधिकार

बालबालिका भन्नाले सामान्यतया १८ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिलाई जनाइन्छ । यस उमेर समूहका व्यक्तिहरू शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपमा विकासशील अवस्थामा हुने भएकाले उनीहरूलाई विशेष संरक्षण र अवसरको आवश्यकता पर्दछ । यही आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर नेपालको संविधानले बाल अधिकारलाई मौलिक हकको रूपमा समेटेको छ । बाल अधिकार भन्नाले बालबालिकालाई जन्मदेखि नै प्राप्त हुने अधिकारहरूलाई जनाउँछ, जसले उनीहरूको जीवन, सुरक्षा, विकास र सहभागिता सुनिश्चित गर्दछ ।

बाल अधिकारको आधारमा बालबालिकाले सुरक्षित, स्वस्थ, शिक्षित र सम्मानजनक जीवन पाउने हकदार हुन्छन् । नेपालको संविधान २०७२ ले बालबालिकालाई देशको भविष्यका आधारस्तम्भका रूपमा मानेर उनीहरूको समग्र विकास, सुरक्षा र सम्मानजनक जीवनका लागि विशेष अधिकारहरूको व्यवस्था गरेको छ ।

संवाद : बाल अधिकार

राम : सिता, तिमीलाई थाहा छ ? नेपालको संविधानमा बालबालिकाका लागि विशेष अधिकारहरू छन् रे !

सिता : हो र ? के-के अधिकार हुन्छन् त बालबालिकाका ?

राम : नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३९ अनुसार बालबालिकालाई धेरै अधिकार दिइएको छ । जस्तै- पहिलो त नाम र पहिचान पाउने अधिकार ।

सिता : त्यो त महत्त्वपूर्ण रहेछ । अनि पढ्न पाउने अधिकार पनि हुन्छ होला नि ?

राम : पक्कै ! सबै बालबालिकाले निःशुल्क र अनिवार्य शिक्षा पाउने अधिकार हुन्छ नि ।

सिता : राम्रो रहेछ त । अनि स्वास्थ्यको कुरा के छ त?

राम : बालबालिकाले राम्रो स्वास्थ्य सेवा र पोषण पाउने अधिकार पनि हुन्छ ।

सिता : तर अहिले पनि कतिपय बालबालिका काम गर्न बाध्य छन् नि । ...

राम : त्यो त सरासर गलत हो । संविधानले बालश्रम, बालशोषण, बालहिंसा र बालबेचबिखनलाई पूर्ण रूपमा निषेध गरेको छ ।

सिता : त्यसो भए बालबालिकालाई सुरक्षित वातावरणमा हुर्कन पाउने अधिकार पनि रहेछ ।

राम : हो, र उनीहरूले आफ्ना विचार व्यक्त गर्न पनि पाउँछन् ।

सिता : कानुनी समस्या परेमा के हुन्छ त ?

राम : त्यस्तो अवस्थामा बालमैत्री न्याय पाउने व्यवस्था छ ।

सिता : अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि के व्यवस्था छ ?

राम : उनीहरूका लागि विशेष हेरचाह, शिक्षा र सहयोगको व्यवस्था गरिएको छ ।

सिता : वाह! संविधानले त बालबालिकाको भविष्य सुरक्षित गर्न धेरै राम्रो काम गरेको रहेछ ।

राम : हो नि, यी सबै अधिकारको पालना गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो ।

नेपालको संविधानमा बाल अधिकार सम्बन्धी व्यवस्थाहरू :

नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३९ बालबालिकाको हकमा यी अधिकारहरू स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएका छन्-:

१. **पहिचानको अधिकार** : प्रत्येक बालबालिकाले जन्मदेखि नै नाम, थर र राष्ट्रियता पाउने अधिकार हुन्छ । यसले उनीहरूको कानुनी अस्तित्वलाई सुनिश्चित गर्दछ र भविष्यमा विभिन्न सेवाहरू प्राप्त गर्न सहज बनाउँछ ।

२. **शिक्षाको अधिकार** : संविधानले प्रत्येक बालबालिकालाई निःशुल्क तथा अनिवार्य आधारभूत शिक्षा पाउने व्यवस्था गरेको छ । शिक्षाले बालबालिकाको बौद्धिक विकास, सीप वृद्धि र उज्ज्वल भविष्य निर्माणमा सहयोग पुर्‍याउँछ ।

३. **स्वास्थ्य र पोषणको अधिकार** : बालबालिकाले गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा, खोप, सन्तुलित आहार र सरसफाइको सुविधा पाउनु पर्छ । यसले उनीहरूको शारीरिक र मानसिक विकासलाई सुदृढ बनाउँछ ।

४. **सुरक्षाको अधिकार** : अन्तर्गत बालबालिकालाई कुनै पनि प्रकारको हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण, बालश्रम, मानव बेचबिखन तथा यौन शोषणबाट जोगाइन्छ । राज्यले यस्तो कार्य गर्ने व्यक्तिलाई कानुनी कारबाही गर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

५. **विकासको अधिकार** : विकासको अधिकारले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा जोड दिन्छ । उनीहरूले खेलकुद, मनोरञ्जन, सिर्जनात्मक क्रियाकलाप तथा सामाजिक वातावरणमा सहभागी हुने अवसर पाउनुपर्छ । यसले उनीहरूको प्रतिभा र क्षमता अभिवृद्धि गर्न मद्दत गर्छ ।

६. **अभिव्यक्तिको अधिकार** : अभिव्यक्तिको अधिकार अन्तर्गत बालबालिकाले आफ्ना विचार, भावना र चाहनाहरू स्वतन्त्र रूपमा व्यक्त गर्न पाउँछन् । परिवार, विद्यालय र समाजले उनीहरूको विचारलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

७. **बालमैत्री न्यायको अधिकार** : बालबालिका कुनै कानुनी प्रक्रियामा संलग्न भए भने उनीहरूलाई बालमैत्री वातावरणमा न्याय प्रदान गर्नुपर्छ । यसले उनीहरूको मनोवैज्ञानिक असरलाई कम गर्छ ।

८. **परिवारसँग बस्ने र हेरचाह पाउने अधिकार** : आमाबाबु वा संरक्षकले माया, स्नेह र आवश्यक संरक्षण दिनु अनिवार्य हुन्छ ।

९. **अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अधिकार** : संविधानले अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अधिकार लाई पनि प्राथमिकता दिइएको छ । उनीहरूले विशेष शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा र सहयोग पाउने व्यवस्था गरिएको छ ।

१०. **बालविवाह, बालश्रम र अन्य शोषण विरुद्ध कडा प्रतिबन्ध** : संविधानले बालविवाह, बालश्रम र अन्य शोषण विरुद्ध कडा प्रतिबन्ध लगाएको छ । यस्ता कार्यहरूलाई अपराध मानी कानुनी सजायको व्यवस्था गरिएको छ ।

नागरिक कर्तव्य

नागरिक हुनुको नाताले राज्यप्रति हाम्रा केही जिम्मेवारीहरू हुन्छन् । नागरिक कर्तव्य भन्नाले देशप्रति प्रत्येक नागरिकले निर्वाह गर्नुपर्ने जिम्मेवारीहरू भन्ने जनाउँदछ । यी कर्तव्यहरू पालना नगरेमा समाजमा अव्यवस्था र अशान्ति फैलिन सक्छ । त्यसैले अधिकारसँगै कर्तव्य पनि बराबरी रूपमा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । नेपालको संविधानले नागरिकलाई जिम्मेवार, अनुशासित र देशप्रेमी बनाउनका लागि यी कर्तव्यहरू निर्धारण गरेको छ । जब नागरिकले आफ्ना कर्तव्य

पूरा गर्छन्, तब मात्र अधिकारको सही उपयोग सम्भव हुन्छ र देश समृद्ध बन्छ । नेपालको संविधान २०७२ को धारा ४८ मा नागरिक कर्तव्यहरूको व्यवस्था गरिएको छ ।

नेपालको संविधान २०७२ को धारा ४८ मा व्यवस्था भएको नागरिक कर्तव्यहरू:

४८. नागरिकका कर्तव्य: प्रत्येक नागरिकका कर्तव्य देहाय बमोजिम हुनेछन्-

(क) राष्ट्र निष्ठा, राष्ट्रप्रति निष्ठावान हुँदै नेपालको राष्ट्रियता, सार्वभौमसत्ता र अखण्डताको रक्षा गर्नु ।

(ख) संविधान र कानूनको पालना : देशको मूल कानून (संविधान) र अन्य प्रचलित नियमहरूको सम्मान र पालना गर्नु ।

> ४८. नागरिकका कर्तव्य: प्रत्येक नागरिकका कर्तव्य देहाय बमोजिम हुनेछन्- (क) राष्ट्रप्रति निष्ठावान हुँदै नेपालको राष्ट्रियता, सार्वभौमसत्ता र अखण्डताको रक्षा गर्नु, (ख) संविधान र कानूनको पालना गर्नु, (ग) राज्यले चाहेका बखत अनिवार्य सेवा गर्नु, (घ) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण गर्नु ।

(ग) अनिवार्य सेवा : राज्यले चाहेका बखत अनिवार्य सेवा (जस्तै: संकटको समयमा सहयोग) गर्नु ।

(घ) सार्वजनिक सम्पत्तिको रक्षा : सरकारी वा सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालको संविधान २०७२ मा नागरिक कर्तव्य कुन धारामा उल्लेख गरिएको छ ?

(ख) नागरिक कर्तव्य भनेको के हो ?

(ग) बाल अधिकार भनेको के हो ?

(घ) बाल अधिकारको उद्देश्य के हो ?

(ङ) नेपालको संविधानमा बालबालिकाको हक सम्बन्धी मौलिक हक कुन धारामा उल्लेख गरिएको छ ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाल अधिकार संरक्षण किन आवश्यक छ ?

(ख) बाल अधिकार संरक्षणमा सरकार र समाजको भूमिका के रहन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ग) सार्वजनिक सम्पत्ति संरक्षण गर्नु किन आवश्यक छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालको संविधानमा उल्लेखित नागरिक कर्तव्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) राष्ट्रको विकासमा नागरिक कर्तव्यको भूमिका व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) नेपालको संविधानमा बाल अधिकारसम्बन्धी कस्ता व्यवस्था गरिएको छ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंहरूले आफ्नो जीवनमा कस्ता र कसरी नागरिक कर्तव्यहरू पालना गर्नुभएको छ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

पाठ २१

स्थानीय सिपको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा स्थानीय सरकारको भुमिका

स्थानीय सिप

सिप भनेको कला हो । स्थानीय सिप भन्नाले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी परम्परागत रूपमा पुस्तौँदेखि हस्तान्तरण हुँदै आएका सिप, कला र कौशल भन्ने बुझिन्छ । यो हाम्रो पहिचान, संस्कृति र मौलिकतासँग जोडिएको हुन्छ । जस्तै: बाँस/निगालोका सामान बुन्ने, माटोका भाँडा बनाउने, हस्तकला, परम्परागत बुट्टा भर्ने, स्थानीय जडीबुटी हाम्रो समुदायमा परापूर्वकालदेखि नै मानिसहरूले आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि विभिन्न हातका कलाहरू प्रयोग गर्दै आएका छन् । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने कच्चा पदार्थ (जस्तै: बाँस, निगालो, माटो, काठ, ऊन, ढुङ्गा आदि) को प्रयोग गरी परम्परागत प्रविधिबाट वस्तुहरू निर्माण गर्ने कलालाई नै स्थानीय सिप भनिन्छ । यी सिपहरू कुनै औपचारिक विद्यालयमा गएर भन्दा पनि पितापुर्खा बाट नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएका हुन्छन् ।

ह्वाडी सारङ्गी उधोगमा सारङ्गी निर्माण गर्नुहुँदै टक बहादुर गन्धर्व

स्थानीय सीपका प्रकारहरू

क) **हस्तकला :** बाँस र चोयाबाट डोको, डालो, नाङ्लो, ढडिया, गुन्द्री, ढोक्सा साथै माटोबाट घैँटो नेपालका विभिन्न भूगोल र समुदायमा फरक-फरक स्थानीय सीपहरू प्रचलनमा छन् र खुर्पाके बनाउने ।

ख) काष्ठकला : काठबाट झ्याल, ढोका, ढिकी, हलो वा वा भाँडाकुँडामा आकर्षक बुट्टा भर्ने ।

ग) धातुकला : तामा, पित्तल र काँसका भाँडाकुँडा (खड्कुँलो, गाग्री, करुवा) बनाउने ।

घ) वास्तुकला : ढुङ्गा र माटोको प्रयोग गरी बलियो र कलात्मक घर वा मन्दिर बनाउने ।

ङ) बुनाइ सीप : भेडाको ऊनबाट राडीपाखी बुन्ने, ढाकाको टोपी र चोलो बुन्ने सिप ।

स्थानीय सिपको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा स्थानीय सरकारको भूमिका

नेपालको संविधानले स्थानीय तहलाई आफ्नो क्षेत्रको भाषा, कला र संस्कृतिको संरक्षण गर्ने अधिकार दिएको छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनमा स्थानीयस्तरको शैक्षिक ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र स्तरीकरण गर्ने दायित्व र अधिकार स्थानीय तहलाई सुम्पेको छ । विगतमा स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधि संरक्षणका लागि खासै काम भएको पाईंदैन । आयातीत ज्ञान, सिपभन्दा पुस्तौंपुस्ता खारिएका र हस्तान्तरण हुँदै आएका आफ्नै पुर्खाले आर्जन गरेका ज्ञान, सिप महत्त्वपूर्ण हुन सक्छन् । विकासको गतिमा आफ्ना पुर्खाहरूले आर्जन गरेका अमूल्य ज्ञान, सिप, प्रविधि हराएर जाने हुन् कि, आफ्नै ज्ञान-सिप अरू कसैमार्फत सिक्नुपर्ने हो कि भन्ने डर पनि उत्पन्न हुँदै छ । स्थानीय तहले स्थानीय ज्ञान-सिप प्रविधि संकलन, संरक्षण, विकास, प्रयोग तथा बौद्धिक सम्पत्तिका रूपमा दर्ता गर्ने, डकुमेन्ट्री निर्माण गर्ने, त्यस्ता ज्ञान-सिप-प्रविधि समेटेर पुस्तक प्रकाशन गर्ने, सञ्चारमाध्यममा प्रचारप्रसार गर्ने, विद्यार्थी तथा युवाबीच त्यस्ता ज्ञान, सिप, प्रविधि प्रयोगको प्रतियोगिता गराउने, राम्रो गर्नेलाई पुरस्कार व्यवस्था गर्ने काम स्थानीय तहले गर्न सक्छन् । युवाका लागि स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिका ज्ञाताहरूबाट तालिम सञ्चालन गराउन सकिन्छ । त्यस्ता ज्ञान, सिप र प्रविधिको प्रदर्शनी गरी युवा पुस्तामा प्रवर्द्धन गर्ने काम पनि गर्न सकिन्छ । स्थानीय सिपको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा स्थानीय सरकारले निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्छन् :

१. **पहिचान, सूचीकरण र सम्मान :**

- आफ्नो क्षेत्रभित्र रहेका लोपोन्मुख र प्रचलित स्थानीय सिपहरूको तथ्याङ्क संकलन र वर्गीकरण गर्ने ।
- दक्ष वैयक्तिक सिप भएका 'सिप धनी' वा कालिगढहरूको पहिचान गरी उनीहरूको सम्मान गर्ने ।

२. **तालिम तथा क्षमता अभिवृद्धि :**

- पुरानो पुस्ताबाट नयाँ पुस्तामा सिप हस्तान्तरण गर्न अन्तर-पुस्ता सिप हस्तान्तरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

- स्थानीय सिपलाई आधुनिक प्रविधिसँग जोडेर उत्पादकत्व बढाउन प्राविधिक तालिमको व्यवस्था गर्ने ।

३. **बजार व्यवस्थापन र ब्राण्डिङ :**

- स्थानीय उत्पादनहरूको बिक्रीका लागि 'कोसेली घर' वा प्रदर्शनी स्थलहरूको निर्माण गरिदिने ।
- स्थानीय उत्पादनलाई विशिष्ट पहिचान (Brand) दिन सहयोग गर्ने र मेला-महोत्सवहरूमा प्राथमिकता दिने ।

४. **आर्थिक तथा कानुनी सहयोग**

- स्थानीय सिपमा आधारित साना तथा घरेलु उद्योगलाई कर छुट, अनुदान वा सहुलियतपूर्ण ऋणको व्यवस्था गर्ने ।
- स्थानीय विद्यालयहरूको पाठ्यक्रममा स्थानीय सिप र कलालाई समावेश गर्ने नीति बनाउने ।

५. **कच्चा पदार्थको संरक्षणपण**

- सिपका लागि आवश्यक पर्ने स्थानीय कच्चा पदार्थ (जस्तै: लोक्ता, बाँस, काठ, ढुङ्गा) को दिगो व्यवस्थापन र संरक्षणमा नीतिगत सहयोग गर्ने ।
- स्थानीय सिपको संरक्षणले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउनुका साथै रोजगारी सिर्जना र पर्यटन विकासमा समेत ठूलो टेवा पुऱ्याउँछ । स्थानीय सरकारले यसलाई केवल 'पुरानो काम' नभई 'आधुनिक सम्पत्ति' का रूपमा हेर्नु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) स्थानीय सिप भनेको के हो? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको गाउँ वा टोलमा प्रचलित कुनै दुईवटा स्थानीय सिपको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) 'कोसेली घर' भन्नाले के बुझिन्छ?

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) स्थानीय सिपलाई किन 'हाम्रो पहिचान' भनिएको हो?' कारण दिनुहोस् ।

(ख) स्थानीय सिप लोप हुनुका प्रमुख कारणहरू के-के हुन सक्छन्? लेख्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय सरकारले स्थानीय उत्पादनको बजारीकरणमा कसरी सहयोग गर्न सक्छ? कुनै दुई वटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय सिपको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा स्थानीय सरकारको भुमिका के-के हुन सक्छन् ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको टोलमा कुनै विशेष सिप (जस्तैः बुनाइ, कुँदाइ, वा खाना बनाउने कला) भएका एकजना व्यक्तित्वसँग भेट्नुहोस् र उहाँलाई निम्नलिखित प्रश्नहरू सोधी एउटा छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्:

१. तपाईंले यो सिप कसरी र कोसँग सिक्नुभयो ?

२. यो काम गर्न कस्ता कच्चा पदार्थहरू आवश्यक पर्छन् ?

३. यो सिपलाई जोगाउन अहिलेका युवाहरूले के गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ ?

४. यस्ता सिपको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा स्थानीय सरकारले के-के गर्नुपर्ला ?

सिपको व्यवहारिक प्रयोग

सरल भाषामा भन्नुपर्दा, सिपको व्यवहारिक प्रयोग भनेको आफूले जानेको वा सिकेको कुरालाई केवल दिमागमा मात्र नराखेर वास्तविक काममा उतार्नु हो । कुनै काम कसरी गरिन्छ भनेर किताबमा पढ्नु 'ज्ञान' हो भने, त्यही काम आफ्नै हातले गर्नु 'व्यवहारिक प्रयोग' हो । हामीले जे सिक्छौँ, त्यसले हाम्रो दैनिक समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्नुपर्छ । जस्तैः हिसाब गर्न जान्नु मात्र ठूलो कुरा होइन, पसलमा सामान किन्दा पैसाको हिसाब मिलाउन सक्नु सिपको व्यवहारिक प्रयोग हो । सिपको व्यवहारिक प्रयोग भन्नाले आफूले सिकेको ज्ञान, क्षमता वा दक्षतालाई वास्तविक जीवनका समस्याहरू समाधान गर्न वा कुनै ठोस कार्य सम्पन्न गर्न प्रयोग गर्नुलाई बुझिन्छ । जस्तैः- निवेदन लेख्ने सिप, बैठकको माइन्युट लेख्ने सिप, आवेदन फारामहरू भर्ने सिप, बैंक भौचर भर्ने सिप, आदी सिपको व्यवहारिक प्रयोग अन्तर्गत पर्दछ । थोरै शब्दमा भन्नुपर्दा, "जान्नु" मात्र सिप होइन, "जानेको कुरा गरेर देखाउनु" नै सिपको व्यवहारिक प्रयोग हो ।

निवेदन लेख्ने, बैठक माइन्युट लेख्ने र आवेदन फर्महरू भर्ने

क) निवेदन लेखन

निवेदकले आफ्नो समस्या समाधानका लागि वा कुनै सुविधा प्राप्त गर्नका लागि सम्बन्धित निकाय वा अधिकारीलाई लेखिने पत्र नै निवेदन हो । निवेदन लेखन एक औपचारिक पत्र हो, जुन कुनै विशेष काम, सुविधा, वा समस्या समाधानका लागि सम्बन्धित अधिकारी वा निकायलाई लेखिन्छ । विद्यार्थीहरूका लागि यो एक अनिवार्य व्यवहारिक सिप हो।

विद्यालयको खेलकुद मैदान मर्मत गरिदिनु हुन विद्यालयको प्रधानाध्यापकलाई लेखिने निवेदनको नमुना तल दिइएको छ ।

मिति : २०८२/१२/१६

श्री प्रधानाध्यापक ज्यू,

पञ्चमुखी माध्यमिक विद्यालय,

सिद्धलेक गाउँपालिका-३, मैदान,

विषय: विद्यालयको खेल मैदान मर्मत गरिदिने सम्बन्धमा ।

महोदय,

उपर्युक्त विषयमा हामी यस विद्यालयको कक्षा ८ मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूको तर्फबाट यो निवेदन पेश गर्दछौँ । हाम्रो विद्यालयको खेलकुद मैदान विगत केही समयदेखि खाल्डाखुल्डी परेको र झारपात उम्रिएर असुरक्षित भएको छ । जसका कारण स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषय अन्तरगत खेलकुद सम्बन्धी गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीहरू लड्ने र चोटपटक लाग्ने जोखिम बढेको छ ।

खेल मैदान व्यवस्थित भएमा हामी विद्यार्थीहरू थप उत्साहका साथ खेलकुदमा सहभागी हुन सक्ने थियौँ । विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य र खेल प्रतिको रुचिलाई ध्यानमा राखी उक्त खेलकुद मैदानलाई सम्याउने र मर्मत सम्भार गर्ने व्यवस्था मिलाइदिनुहुन विनम्र अनुरोध गर्दछौँ ।

तपाईंका आज्ञाकारी विद्यार्थीहरू,

कक्षा ८ का समस्त विद्यार्थीहरू

पञ्चमुखी माध्यमिक विद्यालय

हस्ताक्षरहरू:

अभ्यास :

(क) "तपाईंको विद्यालयमा खानेपानीको असुविधा भएकोले सो समस्या समाधान गरिदिनुहुन अनुरोध गर्दै प्रधानाध्यापकलाई एउटा निवेदन लेख्नुहोस् ।"

(ख) "सिद्धलेक गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय भ्रमणको व्यवस्था गरिदिनुहुन अनुरोध गर्दै प्रधानाध्यापकलाई सम्बोधन गरी लेखिने निवेदनको नमुना तयार गर्नुहोस् ।"

बैठकको (माइन्युट) लेखन सिप

कुनै पनि संस्था वा समूहको बैठकमा भएका छलफल र गरिएका निर्णयहरूलाई प्रमाणित रूपमा लेख्नुलाई माइन्युट लेखन भनिन्छ । कुनै पनि विषयमा बैठक/मिटिङ्ग सञ्चालन भइसके पश्चात् त्यसको मुख्य एजेण्डा, बैठकको निर्णयहरू, उपस्थित पदाधिकारीहरूको विवरण सहितको लिखितम बैठकमा उपस्थित सम्पूर्ण व्यक्तिले प्रमाणित गरी अभिलेखाङ्कन गरिने लिखित अभिव्यक्ति नै माइन्युट हो ।

कुनै पनि बैठकमा भएका निर्णयहरूलाई निर्णय पुस्तिकामा लेख्नुपर्दछ । निर्णय पुस्तिकालाई अङ्ग्रेजीमा माइन्यूट बुक भनिन्छ । निर्णयलाइ माइन्यूट गर्नु भन्दा पहिला खेस्रा तयार गरेर सबैलाई सुनाउनु पर्दछ र सबैको सहमतिमा मात्र माइन्यूटमा लेख्नु पर्दछ । यसो गर्दा माइन्यूट सफा र व्यवस्थित हुन्छ । कुनै पनि कार्यसमितीको बैठकको माइन्युट लेख्ने जिम्मेवारी विशेषतः सचिवको हुने गर्दछ ।

बैठकको माइन्युटमा हुनुपर्ने कुराहरू:

क) बैठक नम्बर र मिति : कति औँ बैठक हो र कहिले बसेको हो, उल्लेख गर्ने ।

ख) उपस्थिति : बैठकमा सहभागी हुनेहरूको नाम र हस्ताक्षर ।

ग) प्रस्तावहरू : बैठकमा कुन-कुन विषयमा छलफल गर्ने हो (एजेन्डा) ।

घ) निर्णयहरू : छलफलपछि के निष्कर्ष निस्कियो ।

बाल क्लबको बैठकको माइन्युट

बैठक नम्बर: ०१

मिति: २०८२/१२/१६

स्थान: विद्यालयको सभाहल

समय: दिउँसो १०:०० बजे

आज मिति २०८२ साल चैत १६ गते यस .... विद्यालयमा गठन भएको '.................. बाल क्लब' का पदाधिकारी तथा सदस्यहरूको बैठक क्लबका अध्यक्ष निरज उपरकोटीको अध्यक्षतामा बसी निम्न विषयहरूमा छलफल गरी निर्णयहरू गरियो ।

उपस्थिती: **हस्ताक्षर**

(क) तपाईंको घर नजिकको कुनै पनि बैंक वा सहकारीमा गएर 'बैंक/सहकारीमा खाता खोल्न भर्नुपर्ने फाराम' ल्याई त्यसलाई भर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

बैंक भौचर भर्ने सिप

१. अध्यक्ष: निरज उपरकोटी

२. सचिव: पुष्पकमल श्रेष्ठ

३. कोषाध्यक्ष: नमुना थापा मगर

४. सदस्य: मोलिना बिसुन्के

५. सदस्य: कृषा थापा मगर

(सबै सदस्यहरूको नामावली र हस्ताक्षर)

छलफलका प्रस्तावहरू (एजेन्डा):

१. विद्यालय परिसर सरसफाइ गर्ने सम्बन्धमा ।

२. वृक्षारोपण तथा गोडमेल गर्ने सम्बन्धमा ।

३. फोहोर व्यवस्थापनका लागि डस्टबिन राख्ने सम्बन्धमा ।

निर्णयहरू:

निर्णय नं. १: विद्यालयको वातावरण स्वच्छ र हराभरा राख्नका लागि प्रत्येक शुक्रबार विद्यालय समयपछिको एक घण्टा सबै सदस्यहरू र अन्य विद्यार्थीहरू मिली विद्यालय परिसर सरसफाइ गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. २: आगामी 'विश्व वातावरण दिवस' को अवसर पारी विद्यालयको खाली जमिनमा फलफूल र फूलका बिरुवाहरू रोप्ने र भएका बिरुवाहरूमा मल राखी गोडमेल गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ३: विद्यालयका प्रत्येक कुनामा 'कुहिने' र 'नकुहिने' फोहोर छुट्टा-छुट्टै राख्नका लागि नयाँ डस्टबिनहरू व्यवस्था गरिदिन विद्यालय प्रशासनलाई अनुरोध गर्ने निर्णय गरियो ।

माइन्युट तयार गर्ने (सचिव): .... (हस्ताक्षर)

प्रमाणित गर्ने (अध्यक्ष): .... (हस्ताक्षर)

अभ्यास

(क) तपाईंको विद्यालयमा गठन भएको 'बाल क्लब' को एउटा बैठक आगामी शुक्रबारीय कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने सम्बन्धमा निर्णय गर्न बसेको उक्त बैठकको माइन्युट तयार पार्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको कक्षाका ५ जना साथीहरू मिलेर 'सरसफाइ अभियान' चलाउने निर्णय गर्न एउटा नमुना बैठक बसी माइन्युट लेख्नुहोस् ।

आवेदन फाराम भर्ने सिप

कुनै पनि कार्यालय, बैंक वा विद्यालयमा भर्ना हुन वा सदस्यता लिनका लागि मागिएको विवरण भर्ने काम नै आवेदन फाराम भर्नु हो ।

फाराम भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

क) केरमेट नगर्ने र प्रष्ट अक्षरमा शुद्ध सँग माग गरिएको विवरण लेख्नुपर्दछ ।

ख) आफ्नो नाम, जन्ममिति र ठेगाना नागरिकता वा जन्मदर्ता अनुसार भर्नुपर्दछ ।

ग) अनिवार्य भनिएको ठाउँ (जस्तै: रातो तारा चिन्ह भएको) खाली छोड्नुहुँदैन ।

श्री .... विद्यालय

विद्यार्थी भर्ना आवेदन फाराम (शैक्षिक सत्र: २०८३)

१. विद्यार्थीको पूरा नाम (नेपालीमा)*: ....

२. विद्यार्थीको पूरा नाम (अंग्रेजीमा CAPITAL LETTER मा)*: ....

३. जन्म मिति (वि.सं. मा)* : .... साल .... महिना .... गते

४. लिङ्ग: (उपयुक्तमा ठिक ✓ लगाउनुहोस्) .... महिला .... पुरुष .... अन्य

५. ठेगाना: प्रदेश .... जिल्ला: .... पालिका: .... वडा नं.: ....
टोल: ....

६. अभिभावकको विवरण: बुबाको नाम: .... सम्पर्क नं.: ....
आमाको नाम: .... सम्पर्क नं.: ....

७. अघिल्लो विद्यालयको विवरण :
विद्यालयको नाम:.. ठेगाना: ....
उत्तीर्ण कक्षा: .... प्राप्त ग्रेड/प्रतिशत: ....

८. थप रुचि भएका क्षेत्रहरू: (जस्तै: खेलकुद, संगीत, चित्रकला आदि) ....

९. संलग्न कागजातहरू: (भएका कागजातमा ✓ लगाउनुहोस् ।)
[ ] जन्मदर्ताको प्रतिलिपि [ ] चारित्रिक प्रमाणपत्र [ ] मार्कसिट/ग्रेडसिट
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर: .... मिति: ....

अभ्यास

(क) तल दिइएको 'पुस्तकालय सदस्यता फाराम' मा आफ्नो व्यक्तिगत विवरण भरेर पुरा गर्नुहोस्:

श्री .... विद्यालय

पुस्तकालय सदस्यता आवेदन फाराम

[फोटो]

विद्यार्थीको नाम, थर : ....
कक्षा : .... रोल नं. ....
बाबुको नाम: .... आमाको नाम: ....
ठेगाना: ....
रुचि भएको पुस्तकको विधा: ....
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... मिति: ....

बैंक भौचर बैंकमा गरिने आर्थिक कारोबार (पैसा जम्मा गर्ने वा झिक्ने) को आधिकारिक लिखित कागजात हो । यसले बैंक र ग्राहक बीच भएको लेनदेनको प्रमाणको रूपमा काम गर्छ । बैंकिङ प्रणालीमा प्रत्येक कारोबारलाई प्रमाणित गर्न आवश्यक हुन्छ । त्यसका लागि बैंक भौचर प्रयोग गरिन्छ । जब कुनै व्यक्तिले बैंकमा पैसा जम्मा गर्छ वा निकाल्छ, त्यो विवरण भौचरमा लेखिन्छ र बैंकले त्यसलाई आधिकारिक रूपमा स्वीकार गर्छ । बैंक भौचर बैंकिङ कारोबारको महत्त्वपूर्ण कागजात हो । यसले लेनदेनलाई सुरक्षित, प्रमाणित र व्यवस्थित बनाउँछ । यो दुई किसिमको हुन्छ । ति हुन्:

१. **जम्मा भौचर (Deposite Voucher)** : बैंकमा पैसा राख्नको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

२. **भुक्तानी/निकासी भौचर (Withdrawal Voucher)** : बैंकबाट पैसा निकाल्दा प्रयोग गरिन्छ ।

(क) बैंक भौचरमा हुने मुख्य विवरणहरू

- **मिति :** कारोबार भएको दिन ।
- **खातावालाको नाम :** जसको खाता हो, निज व्यक्तीको नाम ।
- **खाता नम्बर :** बैंकमा खाता खोल्दा उपलब्ध गराईएको बैंक खाता नम्बर सही र स्पष्ट हुनुपर्छ ।
- **रकम :** जम्मा गर्नुपर्ने रकम अंकमा लेख्नुपर्दछ (जस्तै- १०,०००/-) ।
- **रकम अक्षरमा:** जम्मा गर्नुपर्ने रकम स्पष्ट अक्षरमा लेख्नुपर्दछ (जस्तै- दश हजार रुपैंया मात्र)।
- **उद्देश्य :** किन पैसा जम्मा गर्न लाग्नु भएको हो, विवरण खुलाउनुपर्ने छ ।
- **हस्ताक्षर :** रकम जम्मा गर्ने व्यक्तीको दस्तखत ।
- सम्पर्क नम्बर : रकम जम्मा गर्ने व्यक्तीको मोबाइल नम्बर लेख्नुपर्दछ ।

(ख) बैंक भौचर भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

क) खाता नम्बर कहिल्यै गलत हुनुहुँदैन, त्यसैले सही खाता नम्बर मात्र लेख्नुपर्दछ ।

ख) सफा र स्पष्ट अक्षरमा लेख्नुपर्दछ ।

ग) लेखि सकेको विवरणलाई केरमेट गर्नुहुँदैन ।

घ) कुन प्रायोजनको लागि भौचर भर्ने हो, सही भौचर छनोट गरी (Deposite/Withdrawal Voucher) भर्नु पर्दछ ।

ङ) हस्ताक्षर बैंकमा भएको नमूनासँग मिल्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) बैंक र ग्राहक बीच भएको लेनदेनको आधिकारिक प्रमाण ....हो ।

(ख) भौचर भर्दा .... नम्बर कहिल्यै पनि गलत लेख्नु हुँदैन ।

(ग) भौचरमा गरिएको .... बैंकमा भएको नमुनासँग मिल्नुपर्छ ।

(घ) पैसा निकाल्ने भौचरलाई अङ्ग्रेजीमा ....Voucher भनिन्छ ।

२. ठिक वा बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) बैंक भौचरमा केरमेट गरेर विवरण सच्याउन पाइन्छ ।

(ख) भौचर भर्दा मोबाइल नम्बर उल्लेख गर्नु अनिवार्य हुन्छ ।

(ग) जम्मा गर्ने व्यक्तिको नाम र खातावालाको नाम सधैँ एउटै हुनुपर्छ ।

(घ) भौचर स्पष्ट र बुझिने अक्षरमा भर्नुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बैंक भौचर भनेको के हो ?

(ख) बैंकमा पैसा जम्मा गर्न कुन भौचरको प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) बैंक भौचरमा रकम अक्षर र अंक दुवैमा किन लेख्नुपर्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

(घ) बैंक भौचरको कुनै एक प्रयोग लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बैंक भौचर भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै दुई वटा कुराहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) बैंक भौचरमा हुने मुख्य-मुख्य विवरणहरू के-के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको घर नजिकैको कुनै बैंकमा जानुहोस् र त्यहाँ प्रयोग हुने 'जम्मा भौचर' एक प्रति नमुना मागेर ल्याउनुहोस् । ती भौचरमा के विवरणहरू सोधिएका रहेछन्, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

बैंक चेक (Bank Cheque)

१. प्रयोगात्मक कार्य :

(क) तलको अवस्था पढी नमुना बैंक भौचर भर्नुहोस् :

अवस्था: तपाईंको नाम पार्वती थापा मगर हो । तपाईंको बैंक खाता नम्बर ०८१००१२३४५६०००१ हो । आजको मितिमा तपाईंले इन्टरनेट भुक्तानीको लागि "कुमारी बैंक लिमिटेड" मा रु. ४,५००/- (चार हजार पाँच सय रूपैयाँ मात्र) जम्मा गर्नुपर्नेछ ।

(तलको ढाँचालाई आफ्नो कापीमा बनाई विवरण भर्नुहोस्)

कुमारी बैंक लिमिटेड, सिद्धलेक शाखा

नगद जम्मा भौचर (Deposit Voucher)

मिति: .... शाखा: ....

खातावालाको नाम: ....

खाता नम्बर:

रकम(अक्षरमा):..रकम(अंकमा) : रू. ....

जम्मा गर्नुको उद्देश्य:...

सम्पर्क नम्बर :......................................

जम्मा गर्नेको हस्ताक्षर : ....

बैंक चेक (Bank Cheque) भनेको बैंक खातावालाले आफ्नो खाताबाट निश्चित रकम अर्को व्यक्ति वा संस्थालाई भुक्तानी गर्न बैंकलाई दिएको लिखित आदेश हो । सरल भाषामा, चेक एउटा कागज हो जसले बैंकलाई "यो व्यक्तिलाई मेरो खाताबाट यति पैसा देऊ" भन्ने निर्देशन दिन्छ ।

बैंकिङ प्रणालीमा चेक एक महत्त्वपूर्ण भुक्तानी साधन हो । यसले नगद पैसा बोक्नु नपरी सुरक्षित रूपमा लेनदेन गर्न सहयोग गर्छ । चेक प्रयोग गर्दा बैंक खाताबाट सिधै पैसा अर्को व्यक्तिलाई दिन सकिन्छ, जसले गर्दा ठूलो रकमको कारोबार सुरक्षित हुन्छ । बैंक चेक एक सुरक्षित, सरल र विश्वसनीय भुक्तानी माध्यम हो । यसले नगद प्रयोग नगरी आर्थिक कारोबार गर्न सजिलो बनाउँछ ।

चेकका मुख्य भागहरू

अ) **मिति** : चेक लेखिएको मिति ।

आ) **प्राप्तकर्ताको नाम :** जसलाई पैसा दिनु पर्ने हो, उसको नाम ।

इ) **रकम :** अंकमा र अक्षरमा ।

ई) **बैंक खातावालाको विवरण :** बैंक खातावालासँग सम्बन्धित जानकारी ।

उ) **हस्ताक्षर :** खातावालाको हस्ताक्षर ।

ऊ) **चेक नम्बर :** प्रत्येक चेकको छुट्टै नम्बर हुन्छ ।

बैंक चेकको महत्त्व

क) सुरक्षित भुक्तानी माध्यम

ख) ठूलो रकम बोक्न नपर्ने

ग) बैंकमा स्पष्ट रेकर्ड रहने

घ) चोरी वा हराएमा चेक रोक्का गर्न सकिने

बैंक चेक प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

क) मिति सही लेख्नुपर्दछ ।

ख) हस्ताक्षर बैंक खाता खोल्दा गरेको बैंक चेक भर्ने तरिका

१. मिति (Date) लेख्ने : चेकको माथिल्लो दायाँ कुनामा तोकिएको ढाँचा (गते/महिना/साल) मा मिति लेख्नुपर्नेछ । उदाहरण: १७/१२/२०८२

२. Payee (पाउने व्यक्ति) को नाम : "Pay to" वा "Pay" लेखिएको ठाउँमा पैसा पाउने व्यक्तिको नाम लेख्नुपर्नेछ । उदाहरण : महेश कुमार श्रेष्ठ

३. रकम अंकमा लेख्ने : दायाँपट्टि रहेको बाकसमा रकम अंकमा लेख्नुपर्नेछ । उदाहरण: (रु.१०,०००/-)

४. रकम अक्षरमा लेख्ने : "Rupees" पछि रकम अक्षरमामा लेख्नुपर्नेछ । उदाहरण: पाँच हजार रूपैयाँ मात्र।- अन्त्यमा "only" वा "मात्र" लेख्दा अझ सुरक्षित हुन्छ ।

५. हस्ताक्षर (Signature): चेकको तलको भाग (तोकिएको) मा आफ्नो हस्ताक्षर गर्नुपर्नेछ । यो बैंकमा भएको हस्ताक्षरसँग मिल्नुपर्छ । हस्ताक्षर सँग मिल्नुपर्दछ ।

ग) खाली चेक कसैलाई दिनुहुँदैन ।

घ) रकम र नाम स्पष्ट लेख्नुपर्दछ ।

ङ) चेकमा केरमेट गर्नुहुँदैन ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) बैंक खातावालाले रकम भुक्तानी गर्न बैंकलाई दिएको लिखित आदेश नै ....हो ।

(ख) चेकको माथिल्लो ....कुनामा मिति लेख्नुपर्दछ ।

(ग) चेकमा रकम अक्षरमा लेखिसकेपछि अन्त्यमा ....शब्द लेख्नु सुरक्षित मानिन्छ ।

(घ) चेकमा गरिएको हस्ताक्षर बैंकमा भएको .... सँग मिल्नुपर्छ ।

(ङ) ठूलो रकम नगद बोक्नु भन्दा ....बाट कारोबार गर्नु सुरक्षित हुन्छ ।

२. ठिक वा बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) चेकमा केरमेट भए पनि बैंकले पैसा भुक्तानी गर्छ ।

(ख) चेकमा मिति लेख्दा गते, महिना र सालको ढाँचा मिलाउनुपर्छ ।

(ग) चेक हराएमा बैंकमा जानकारी गराएर चेक रोक्का गर्न सकिन्छ ।

(घ) चेकको दायाँपट्टि रहेको बाकसमा रकम अक्षरमा लेखिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बैंक चेक भनेको के हो ? यसको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

(ख) चेक प्रयोग गर्दा हुने कुनै दुईवटा फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) "खाली चेक) Blank Cheque) कसैलाई दिनु हुँदैन "किन ? कारण दिनुहोस् ।

(घ) चेकका मुख्य पाँचवटा भागहरू के-के हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

प्रयोगात्मक कार्य :

अवस्थाः

तपाईंको नाम महेश कुमार श्रेष्ठ हो । तपाईंको बैंक खाता "कखग बैंक लिमिटेड" मा तलको जानकारीका आधारमा एउटा नमुना चेक तयार पारी भर्नुहोस् :

तपाईंले राम बहादुर थापालाई रु. १५,५००/- (पन्ध्र हजार पाँच सय रुपैयाँ मात्र) भुक्तानी दिनुपर्नेछ । आजको मिति प्रयोग गरी एउटा चेक भर्नुहोस् ।

(तलको ढाँचालाई आफ्नो कापीमा खिच्नुहोस् र विवरण भर्नुहोस् ।)

कखग बैंक लिमिटेड

सिद्धलेक शाखा, धादिङ

मिति [ ][ ][ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ]:

Pay against this cheque to: श्री ....

Or Bearer वा वाहकलाई Rupees रकमअक्षरमा: ....

.... मात्र)Only) रु ....

A/c No:[०][८][१][६][५][४][३][२][१][०[

हस्ताक्षर........................ :

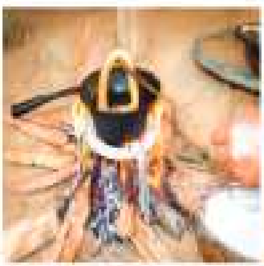
Cheque No: ००१२३४५६५७५४

५. समूह छलफल (Group Discussion):

बैंकिङ कारोबारमा चेकको प्रयोग किन बढ्दै गएको होला?" भन्ने विषयमा साथीहरू माझ छलफल गर्नुहोस्" र निष्कर्षका बुँदाहरू कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

स्थानीय परिकारहरू

सेलरोटी



सेलरोटी नेपालको परम्परागत खाजाको रूपमा प्रयोग गरिने मिठो परिकार हो, जुन विशेष गरी तिहार, माघे सङ्क्रान्ती जस्ता चाडपर्वमा बनाइन्छ । नेपालमा प्रचलित एक महत्त्वपूर्ण परम्परागत मिठाई हो, जसले नेपाली संस्कृति, परम्परा र पहिचानलाई झल्काउँछ । सेलरोटी बनाउनका लागि

मुख्य रूपमा चामल प्रयोग गरिन्छ । यो गोलो आकारको, बाहिरबाट करकरा र भित्रबाट नरम हुन्छ । सेलरोटी प्राचीन समयदेखि नै नेपाली घरहरूमा बनाउँदै आएको परिकार हो । विशेषगरी महिलाहरूले चाडपर्वको अवसरमा घरमै बसेर यसलाई तयार पार्ने गर्छन् । सेलरोटी केवल खानेकुरा मात्र होइन, नेपाली संस्कृतिको प्रतीक पनि हो । चाडपर्वमा यसलाई देवतालाई चढाउने, आफन्तलाई बाँड्ने र पाहुनालाई स्वागत गर्ने चलन छ । विशेषगरी तिहारमा दिदीबहिनीहरूले दाजुभाइलाई टीका लगाउँदा सेलरोटी पनि दिने गरिन्छ ।

सेलरोटी बनाउन आवश्यक सामग्रीहरू :

- चामल भिजाएर पिसेको पिठो
- चिनी
- घ्यू वा तेल
- आवश्यक स्वाद अनुसार मसलाहरू (ल्वाङ, दालचिनी,नरिवल)
- पकाउने भाँडा (ताई)

सेलरोटी बनाउने तरिका:

१. चामल ४-६ घण्टा भिजाउने ।

२. पानी निथारेर चामललाई केही बेर ओभानो हुन दिने र राम्ररी पिस्ने ।

३. त्यसमा चिनी, मसलाहरू मिसाएर घोल तयार गर्ने । घोल धेरै पातलो पनि हुनुहुँदैन र धेरै बाक्लो पनि हुनुहुँदैन । घोललाई करिब १-२ घण्टा छोपेर राख्दा सेल झन् राम्रो बन्दछ ।

४. पकाउने भाँडो (ताई) मा तेल तताउने ।

५. तेल तातिसकेपछि हातले वा बोतलबाट गोलो घुमाएर तेलमा हाल्ने ।

६. हल्का रातो नहुँदासम्म फ्राइ गर्ने ।

७. काठको सिन्का (झिर) को मद्दतले रोटीलाई बिस्तारै फर्काउने । दुवै तिर रातो र कुरुम-कुरुम हुने गरी पाकेपछि सेलरोटीलाई तेलबाट निकाल्ने र भाँडोमा राख्ने ।

यसरी अब मिठो सेलरोटी तयार भयो । यसलाई हामीले तरकारी, अचार, दुध वा चियासँग खान सकिन्छ ।

मालपुवा

मालपुवा मैदाबाट बन्ने नेपाल तथा दक्षिण एशियाका विभिन्न देशहरूमा प्रचलित एक स्वादिष्ट परम्परागत मिठाई हो । यो विशेषगरी तिहार, होली तथा अन्य विशेष अवसरहरूमा बनाइन्छ । यसको स्वाद मीठो, नरम र रसिलो हुन्छ । मालपुवा प्राचीन समयदेखि नै धार्मिक तथा सांस्कृतिक अवसरहरूमा बनाउँदै आएको परिकार हो । यसलाई देवी-देवतालाई प्रसादको रूपमा चढाउने पनि गरिन्छ । नेपाल, भारत र अन्य ठाउँहरूमा यसको आ-आफ्नै शैलीमा बनाउने परम्परा पाइन्छ । यसको बनावट बाहिरबाट हल्का करकरा र भित्रबाट नरम हुन्छ । चिनिको चास्नीमा भिजेको हुँदा यसमा विशेष मिठास र सुगन्ध हुन्छ । यसलाई खाजाको रूपमा अचार, दुध वा चियासँग खान सकिन्छ ।

मालपुवा बनाउन आवश्यक सामग्रीहरू :

- मैदा
- दूध
- चिनी
- सोडा पाउडर
- तेल वा घ्यू
- आवश्यक स्वाद अनुसार मसलाहरू (ल्वाङ, दालचिनीको धुलो)
- पकाउने भाँडो
- पिठो मुछ्ने आवश्यक आकारको भाँडो

मालपुवा बनाउने तरिका

१. एउटा ठुलो कचौरामा पीठो, चीनी, आवश्यक अनुसारको मसलाहरू हाल्नुहोस् ।

२. थोरै-थोरै पानी हाल्दै हात वा चम्चाले राम्ररी फिट्नुहोस् । घोल धेरै बाक्लो वा धेरै पातलो हुनुहुँदैन (सेलको जस्तै तर अलि नरम घोल) ।

३. यो घोललाई कम्तीमा ३० मिनेट छोपेर राख्नुहोस्, जसले गर्दा मालपुवा फुल्न मद्दत गर्दछ ।

४. कराईमा घ्यू वा तेल तताउनुहोस् र एउटा ठुलो चम्चाले बिस्तारै गोलै आकारमा घोल हाल्नुहोस्।

५. दुवै तिर रातो हुने गरी मध्यम आगोमा पकाउनुहोस् ।

पुरी

पुरी नेपाल तथा दक्षिण एशियामा प्रचलित एक लोकप्रिय परिकार हो । यो विशेषगरी बिहानको खाजा, चाडपर्व तथा विशेष अवसरहरूमा बनाइन्छ । पुरी मैदा वा आटाबाट बनाइने गोलो र फुलेको रोटी हो, जसलाई तातो तेलमा फ्राइ गरेर तयार गरिन्छ । यसलाई विभिन्न चाडपर्व, विवाह, भोजभतेर, धार्मिक कार्य, पूजा-पाठ तथा विशेष पर्वहरूमा प्रसादका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । गाउँघरदेखि शहरसम्म सबै ठाउँमा पुरी लोकप्रिय छ । पुरी विभिन्न चाडपर्व, विवाह, भोजभतेर तथा धार्मिक कार्यक्रमहरूमा महत्त्वपूर्ण परिकारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । पुरी आलुको तरकारीसँग, अचार वा दहीसँग तात्तातो खाँदा अझ स्वादिलो हुन्छ ।

पुरी बनाउन आवश्यक सामग्रीहरू :

- मैदा
- नुन
- पानी
- तेल
- पकाउने भाँडो
- पिठो मुछ्ने आवश्यक आकारको भाँडो

पुरी बनाउने तरिका

१. **पिठो मुछ्ने तरिका**

- ➤ एउटा भाँडामा पिठो र स्वाद अनुसार नुन मिसाउनुहोस् ।
- ➤ अब अलि-अलि गर्दै पानी हाल्दै पीठो मुछ्नुहोस् ।
- ➤ पुरीको पीठो रोटीको भन्दा अलि कडा हुनुपर्छ, जसले गर्दा पुरी धेरै तेल सोस्दैन र राम्रोसँग फुल्छ ।

- मुछेको पिठोलाई सानो-सानो गोलो डल्ला बनाउनुहोस्।
- बेलनामा थोरै तेल लगाउनुहोस् । (सुख्खा पीठो प्रयोग नगर्नुहोस्, किनकि यसले तार्ने तेल फोहोर बनाउँछ)।
- अब डल्लालाई गोलाकारमा मध्यम मोटो हुने गरी बेल्नुहोस् । धेरै पातलो बेल्दा पुरी नफुल्न सक्छ।

२. पुरी पकाउने तरिका

- कराईमा तेल राम्रोसँग तताउनुहोस् ।
- बेलिएको पुरी तेलमा हाल्नुहोस् ।
- हल्का थिच्दा पुरी फुल्छ ।
- दुवैतर्फ रातो भएपछि निकाल्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

(परिकार)	(मुख्य विशेषता/सामग्री)
क. सेलरोटी	अ) चामल र मासको दाल
ख. मालपुवा	आ) पीठो वा मैदा र नुन
ग. पुरी	इ) चामलको पीठो र गोलो आकार
	ई) मैदा, चिनी र बाक्ली

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) सेलरोटी बनाउन मुख्य रूपमा .... को प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) मालपुवालाई विशेष गरी तिहार, ... र अन्य विशेष अवसरमा बनाइन्छ ।

(ग) पुरी बेल्दा सुख्खा पीठोको सट्टा .... को प्रयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

(घ) सेलरोटीलाई तेलबाट फर्काउन र निकाल्न काठको .... को प्रयोग गरिन्छ ।

(ङ) .... को कारणले मालपुवामा विशेष मिठास र सुगन्ध हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सेलरोटीलाई नेपाली संस्कृतिको प्रतीक किन मानिन्छ ?

(ख) मालपुवा बनाउँदा 'चास्नी' को भूमिका के हुन्छ ?

(ग) पुरीको पीठो रोटीको भन्दा किन अलि कडा मुछनुपर्छ ?

(घ) सेलरोटी र मालपुवा बनाउने घोल मा के समानता छ ?

(ङ) मालपुवा पकाउन आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(च) पुरी बनाउँदा पिठो मुछने तरिका लेख्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक कार्य

(क) तपाईंको घरमा सेलरोटी वा पुरी पकाउँदा कुन-कुन मसलाहरू (जस्तै: ज्वानो, मरिच आदि) प्रयोग गरिन्छ ? आमा वा घरका सदस्यलाई सोधेर ती मसलाहरूले परिकारको स्वादमा कस्तो प्रभाव पार्छन्, लेख्नुहोस् ।

पाठ २२

योगा (Yoga)

परिचय

योग शब्द संस्कृतीको युजबाट आएको हो । यसको अर्थ जोड्नु वा एक हुनु हो। योगका नियम, आसन प्राणायाम, ध्यान आदिको अभ्यासबाट शरिर र मन स्वासन तथा विचार पवित्र राख्न सकिन्छ । योगले शरिर र मन लाई जोड्ने काम गर्छ । यो अभ्यासले हाम्रो चेतना स्तर उठाउन मद्दत गर्छ । योग आत्म अनुशासन पनि हो।

योगलाई सर्व साधारण सम्म पु-याउने व्यक्ति महर्षि पतञ्जली हुन् । यो एउटा चिकित्सा विधि पनि हो। यो एउटा व्यक्तिलाई जीवन व्यवस्थित बनाउने विज्ञान र कला हो।

योगामा आठवटा नियमहरू छन् ।

१. यम	२. नियम
३. आसन	४. प्राणायाम
५. प्रत्याहार	६. धारणा
७. ध्यान	८. समाधि

योगका नियमको परिचय (Introduction to folds of yoga)

महर्षि पताञ्जलीका अनुसार योग सुत्र । (The yoga sutra या योगका आठ मार्ग (The Eight folded Path) को उल्लेख गरिएको छ । जसलाई योगाका अङ्गहरू भनिन्छ। यहाँ ध्यान मार्ग र धारणा मार्गका बारेमा परिचय दिइएको छ ।

ध्यान मार्ग (Dhyana Path)

यस विधिमा ध्यान विधिबाट मनलाई नियन्त्रणमा राख्ने प्रक्रिया अपनाइन्छ। त्यसबाट ध्यानको उच्च केन्द्रित हुन गई मनभित्र चित्र वा स्वरूप देख्ने गरी कुनै आकृतिको धारणा गरी समाधि तर्फ जाने विधि नै ध्यान मार्ग हो।

धारणा मार्ग (Dharana Path)

यस पद्धतिमा गुरुको निर्देशनमा ज्ञानेन्द्रियको उच्च विकास र नियन्त्रण राख्ने कार्य गरिन्छ । एउटै विषयमा एकाग्र तरिकाले ध्यान चिन्तन केन्द्रित हुनु नै धारणा हो। चेतनालाई यसरी मन भित्रै पटक-पटक आफ्नो स्मृती सम्झनामा आउने गरी चित्र देख्ने अवस्था बनाउनु धारणा हो।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार सूर्यको सम्मानमा गरिने १२ वटा विशिष्ट योग आसनहरूको एक महत्त्वपूर्ण र पूर्ण शारीरिक व्यायाम हो। जसले शरीर र मनलाई ऊर्जावान बनाउँछ । विहाना सुर्योदयको समयमा गरिने यस अभ्यासले शरीरमा लचिलोपन, पाचन प्रक्रिया र रगत सञ्चारमा सुधार गरी शरीरलाई निरोगी र फूर्तिलो राख्न मद्दत गर्दछ ।

सूर्य नमस्कारको शाब्दिक अर्थ सूर्यलाई अर्पण वा प्रार्थना शारीरिक क्रियाकलापको माध्यमबाट गर्नु हो। सम्पूर्ण शरीरका अङ्गहरू आँखाको चमक वा तेजिलो, मानसिक शान्ती, पवित्र र स्वच्छ रहन तथा शरीरमा ऊर्जा भर्न समेत सूर्य नमस्कारको ज्यादै महत्त्व छ।

सूर्य नमस्कारका चरणहरू १२ वटा छन् ।

सूर्य नमस्कार पूर्वतर्फ फर्केर गोडा जोडी उभिने र दुवै हात जोडी नमस्कारको मुद्रामा आँखा बन्द गर्दै सूर्य देवको प्रार्थना गर्ने।

१. पहिलो स्थिति : दुवै हात जोडी छातीको अगाडि राख्ने र सिधा उभिएर नमस्कार गर्ने ।

२. दोस्रो स्थिति : जोडिएका दुवै हातलाई माथि लगेर हत्केला आकाशतर्फ फर्काउँदै शरीरको भाग पछाडी मोडेकै अवस्थामा राख्ने ।

३. तेस्रो स्थिति: तन्किराखेकै अवस्थामा हातलाई राख्दै अगाडी तर्फ झुक्दै जाने र, हातले गोडाका दुवै पन्जाले दायाँ बायाँ छोई टाउकोले घुँडा छुने ।

४. चौथो स्थिति : बायाँ गोडालाई पछाडी लगेर घुडाले भूईं छुने गरी तन्काउँदै पन्जाले टेक्ने र ढाड भाचेर टाउको सिधा आकाशतर्फ हेर्ने ।

५. पाँचौ स्थिति: दायाँ गोडालाई पनि बायाँ गोडाकै समानान्तर पछाडि लैजाने, ढाडको भागलाई पर्वत जस्तो बनाउँदै दुवै पाखुराका बिचबाट भित्रपट्टी मोड्दै नाभिमा हेर्ने

६. छैटौं स्थिति: घुँडा खुम्च्याउँदै घुँडाले, छातीले चिउँडाले समेत भुईँमा छुँदै हिपको भागले भुईं नछोएको अवस्थामा रहने ।

७. सातौं स्थिति : पेटभन्दा माथिको शरीरको भागलाई उठाउँदै, टाउको र गर्दन पछाडितर्फ मोड्ने ।

८. आठौं स्थिति: पुन: पाँचौ अभ्यासको पर्वतासनमा आउँदै, नाभिमा हेर्दै ढाडमाथि उठाउँदै पर्वत जस्तो बनाउने ।

९. नवौं स्थिति : बायाँ गोडालाई अगाडि लगेर पन्जाले टेकी राखिएका दुवै हातको बिचमा लैजाने ।

१०. दशौं स्थिति : पछाडी पसारी राखेको दायाँ गोडालाई पनि अगाडी बायाँ गोडासँगै त्याई जोड्ने र तेस्रो अवस्थामा जस्तै टाउकाले घुडामा छुँदै वा छुने प्रयास गर्दै हातका पन्जाले दुवै गोडाका दायाँबायाँ भागमा टेकेर रहने,

११. एघारौं स्थिति : दुवै हातहरू सिधामाथि तन्काएर लैजाने । हत्केलाहरू आकाश तर्फ फर्काएर पछाडि झुक्दै आकाशतर्फ हेर्ने ।

१२. बाह्रौं स्थिति : सिधा हुने र दुवै हातहरू टाउकोमाथि देखिने जोडेर बिस्तारै छाती नजिक ल्याएर नमस्कार गर्ने।

यसरी सूर्य नमस्कारका १२ वटा अभ्यासहरू सम्पन्न गरिन्छ। यो कार्य १२ पटकसम्म प्रति दिन गर्नु पर्दछ । १२ पटक सम्म वा कम्तिमा ६ पटकसम्म प्रतिदिन गर्नुपर्छ ।

सूर्य नमस्कारको महत्त्व निम्न प्रकार छन् ।

(क) आध्यात्मिक चिन्तनमा मन र शरीरलाई लगाउन
(ख) शरीरमा लचकता तथा फूर्ति बढाउन,
(ग) मानसिक शान्ती प्राप्त गर्न,
(घ) आँखाको तेज शक्ति वृद्धि गर्न,
(ङ) रक्त सञ्चार, पाचन प्रक्रियामा वृद्धि गरी निरोगी बन्न,
(च) शरीरमा पवित्रता, स्वच्छताबाट शरीरमा ऊर्जा प्राप्त गर्न,

क्रियाकलाप

सफा ठाँउमा म्याट वा कार्पेट बिछ्याइ विद्यार्थीहरूलाई पालै पालो सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्न लगाउने ।

शलभासन (Locust Pose)

शलभासन (Locust Post) पेटको बलमा गरिने एक प्रभावशाली योग आसन हो, जसले मेरुदण्ड कम्मर र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ । यसले पेटको बोसो कम गर्न, ढाड दुख्ने समस्या हटाउन र शरीरमा लचकता बढाउन मद्दत गर्छ । यो आसन नियमित गर्दा कम्मर -को दुखाइ कम हुन्छ र शरीरको मुद्रा सुधार्न मद्दत मिल्छ।

शलभासन गर्ने तरिका

घोप्टो परेर सुत्ने, दुवै हत्केला दुवै तिघ्राको तल राख्ने। दुवै खुट्टालाई नखुम्च्याइकन सिधा जतिसक्दो माथितिर उचाल्ने, टाउको तथा हात जमिनमै राखिरहने । यही तरिकाले दुवै खुट्टालाई पालैपालोसँग उठाएर अभ्यास गर्न सकिन्छ। १०-२० सेकेण्डसम्म यस स्थितिमा रहनुपर्छ। ५-६ पटक दोहोर्‍याउनु पर्छ ।

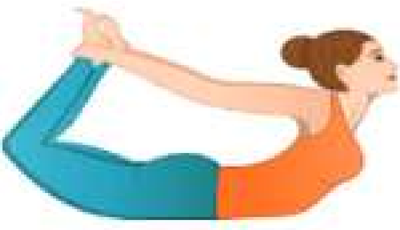
क्रियाकलाप

(क) कक्षाका साथीहरू बिच शलभासनका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका साथीहरू पालो पालो शलभासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

धनुरासन (Bow Pose)

धनुरासन (Bow Pose) पेटको बलमा सुतेर गरिने एक योग आसन हो, जसमा शरीर धनुष जस्तै आकारमा खुम्चिन्छ । यसको नियमित अभ्यासले पेट, छाती, घाँटी, हात, खुट्टा जस्ता अङ्गहरूको कसरत हुनुका साथै दम, खोकी तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोगीका लागि प्रभावकारी हुन्छ । पेट घटाउन र बच्चाहरूको उचाइ बढाउन सहयोग गर्दछ ।



धनुरासन योगा गर्ने तरिकाहरू निम्न छन्।

(क) घोप्टो परेर सुत्ने र हात दुइतिर पसार्ने,
(ख) जोडिएका गोडाहरूलाई घुँडा खुम्चाउने विस्तार दोब्रयाउने र दायाँ गोडाको गोलिगाँठा बायाँ हातले च्याप्प समाने,
(ग) चित्रमा देखाए जस्तै टाउको र छातीलाई उठाएर सके सम्म मुन्टो पछाडी मोड्ने तथा स्वास तान्दै समातेको खुट्टालाई जति सक्दो टाउको नजिक ल्याउन प्रयास गर्ने,
(घ) श्वास रोकेर करिब ८/१० सेकेण्ड अडिन प्रयास गर्ने र श्वास छाड्दै पूर्व अवस्थामा आउने,
(ङ) पाँचदेखी सात पटक नियमित अभ्यास गर्ने,

क्रियाकलाप

क धनुरासन योग साथीहरूबिच पालैपालो गर्नुहोस् ।

ख आफ्ना अभिभावकसँग धनुरासनका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस।

(क) योगको अर्थ के हो ?
(ख) सूर्य नमस्कारका प्रकारहरू लेख्नुहोस ।
(ग) शलभासन योगाका २ फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
(घ) धनुराषन योगमा शरीरको अवस्था कस्तो हुन्छ ?
(ङ) धनुरासनबाट हामीलाई हुने २ फाइदाहरू के-के हुन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सूर्य नमस्कारका चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ख) "योग नै स्वच्छ मनको स्वच्छ चिन्तन हो।" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।
(ग) शलभासन योगले हाम्रो शरीरलाई पु-याउने कुनै ५ वटा सकारात्मक असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

जडीबुटी

परिचय

स्थानीय जडिबुटी भन्नाले हाम्रो वरपर पाइने औषधीय गुण भएका बोटबिरुवाहरूलाई जनाउँछ। नेपाल जस्तो देश, जहाँ हिमाल, पहाड र तराई तीनै भौगोलिक क्षेत्र छन्, त्यहाँ विभिन्न प्रकारका जडिबुटी पाइन्छन्। यहाँ केही प्रचलित स्थानीय जडिबुटीहरूको संक्षिप्त परिचय दिइएको छ ।

आकाशवेली (Akashbeli) को परिचय

आकाशबेली एक प्रकारको परजीवी (parasite) जडिबुटी हो, जसले आफैँ जमिनबाट पोषण लिँदैन, बरु अन्य बोटबिरुवामा बेरिएर तिनबाट खाना लिन्छ।

सामान्य जानकारी

वैज्ञानिक नाम : *Cuscuta reflexa*

स्थानीय नाम : आकाशबेली, अमरबेली, पहेलेलहरो, जनैलहरो

विशेषताहरू

- पहेँलो वा सुनौलो रंगको पातविहीन लहरो हुन्छ ।
- अन्य बोटमा बेरिएर फैलिन्छ ।
- आफ्नै जराबाट जमिनमा पोषण नलिई होस्ट बोटबाट पोषण लिन्छ ।
- छिटो फैलिने प्रकृति भएको हुन्छ ।

पाइने स्थान

नेपालका तराई, पहाड तथा हिमाली क्षेत्रका केही भागमा पाइन्छ ।

झाडी, रूख तथा बगैंचामा सजिलै देख्न सकिन्छ ।

औषधीय प्रयोग

आकाशबेली परम्परागत रूपमा विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

- कलेजोसम्बन्धी समस्या सुधार गर्न
- पाचन प्रणाली सुदृढ बनाउन
- छाला रोग (जस्तै दाद) मा प्रयोग
- रक्तशुद्धि गर्न सहयोगी
- कपाल झर्ने समस्या कम गर्न

प्रयोग गर्ने तरिका

- यसको रस निकालेर पिउने
- लेप बनाएर छालामा लगाउने
- सुकाएर धुलो बनाई प्रयोग गर्ने

सावधानी

- अत्यधिक प्रयोग हानिकारक हुन सक्छ ।
- चिकित्सक वा जडिबुटी विशेषज्ञको सल्लाह बिना प्रयोग नगर्नु राम्रो

आकाशबेलीको महत्त्व

आकाशबेली *(Cuscuta reflexa)* एक महत्त्वपूर्ण जडिबुटी हो, जसको औषधीय, वातावरणीय र परम्परागत उपयोग धेरै छन्। यसको मुख्य महत्त्वहरू यसप्रकार छन् ।

१. **औषधीय महत्त्व**

कलेजोको स्वास्थ्य सुधार गर्न सहयोग गर्छ । रक्तशुद्धि गर्न उपयोगी मानिन्छ । छाला रोग (खुजली, डाबर आदि) उपचारमा प्रयोग हुन्छ । कपाल झर्ने समस्या कम गर्न मद्दत गर्छ । पाचन प्रणाली सुदृढ बनाउन सहयोगी

२. **परम्परागत चिकित्सा महत्त्व**

आयुर्वेद तथा लोक उपचारमा धेरै प्रयोग हुने जडिबुटी हो । गाउँघरमा सजिलै पाइने भएकाले सस्तो र सुलभ औषधि मानिन्छ ।

३. **वातावरणीय महत्त्व**

जैविक विविधताको हिस्सा हो । परजीवी बोट भएकाले अन्य बोटसँगको सम्बन्ध अध्ययन गर्न वैज्ञानिक रूपमा महत्त्वपूर्ण छ ।

४. **आर्थिक महत्त्व**

जडिबुटीको रूपमा बजारमा बिक्री हुन सक्छ । जडिबुटी व्यवसायमा आयआर्जनको स्रोत बन्न सक्छ ।

मरोटो / गोरसपानको परिचय

मरोटो नेपालमा पाइने एक महत्त्वपूर्ण औषधीय जडिबुटी हो, जुन विशेषगरी परम्परागत उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई गाउँघरमा सजिलै चिनिन्छ र विभिन्न स्वास्थ्य समस्यामा उपयोगी मानिन्छ।

सामान्य जानकारी

वैज्ञानिक नाम : *Colebrookea oppositifolia*

स्थानीय नाम : मरोटो

विशेषताहरू

- सानो झाडी जस्तो बोट हुन्छ ।
- पात हरियो र हल्का भुवायुक्त हुन्छ ।
- फूल साना र सेतो वा फिक्का रंगका हुन्छन् ।
- पहाडी तथा मध्यपहाडी क्षेत्रमा बढी पाइन्छ ।

पाइने स्थान

नेपालका पहाडी तथा हिमाली भेगमा पाइन्छ ।

जङ्गल, झाडी तथा खुला ठाउँहरूमा उम्रिन्छ।

औषधीय प्रयोग

मरोटो धेरै रोगहरूको उपचारमा उपयोगी मानिन्छ ।

१. ज्वरो कम गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

२. घाउ निको पार्न यसको पातको लेप लगाइन्छ ।

३. पाचन समस्या सुधार गर्न सहयोगी छाला रोग (दाद, संक्रमण) मा उपयोगी

४. रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- पात कुटेर लेप बनाएर छालामा लगाउने
- रस निकालेर पिउने

- सुकाएर धुलो बनाएर प्रयोग गर्ने ।

सावधानी

अत्यधिक प्रयोग नगर्नुहोस् । प्रयोग अघि जानकार व्यक्ति वा वैद्यको सल्लाह लिनु राम्रो

मरोटोको महत्त्व

मरोटो *(Colebrookea oppositifolia)* एक उपयोगी औषधीय जडिबुटी हो, जसको विभिन्न क्षेत्रमा महत्त्व रहेको छ। यसको मुख्य महत्त्वहरू यसप्रकार छन् ।

१. **औषधीय महत्त्व**

- ज्वरो कम गर्न प्रयोग गरिन्छ ।
- घाउ निको पार्न पातको लेप उपयोगी हुन्छ ।
- छाला रोग)दाद, संक्रमण (उपचारमा मद्दत गर्छ ।
- पाचन प्रणाली सुधार गर्न सहयोगी
- रक्तस्राव रोक्न उपयोगी मानिन्छ ।

२. **परम्परागत चिकित्सा महत्त्व**

गाउँघरमा पुरानो समयदेखि लोक उपचारमा प्रयोग हुँदै आएको ,सजिलै उपलब्ध हुने भएकाले सस्तो र प्रभावकारी औषधि

३. **वातावरणीय महत्त्व**

- प्राकृतिक वनस्पति प्रणालीको एक हिस्सा
- जैविक विविधता संरक्षणमा योगदान

४. **आर्थिक महत्त्व**

- जडिबुटीको रूपमा बिक्री गरी आम्दानी गर्न सकिन्छ ।
- ग्रामीण क्षेत्रमा आयआर्जनको स्रोत बन्न सक्छ ।

जिम्बुको परिचय

जिम्बु नेपालका हिमाली तथा उच्च पहाडी क्षेत्रमा पाइने एक प्रसिद्ध जडिबुटी तथा मसला हो। यो विशेषगरी खानामा स्वाद बढाउन प्रयोग गरिन्छ र औषधीय गुण पनि हुन्छ।

सामान्य जानकारी

वैज्ञानिक नाम: *Allium hypsistum* (कहिलेकाहीँ *Allium przewalskianum* पनि भनिन्छ ।)

परिवार: Amaryllidaceae

स्थानीय नाम: जिम्बु

विशेषताहरू

- सानो, पातलो र घाँसजस्तो बोट हुन्छ ।
- सुकाउँदा सुगन्धित हुन्छ ।
- प्याज र लसुनजस्तो गन्ध आउँछ ।
- प्रायः सुकाएर प्रयोग गरिन्छ ।

पाइने स्थान

हिमाली तथा उच्च पहाडी क्षेत्र (जस्तै मुस्ताङ, डोल्पा, हुम्ला आदि)

चिसो र सुख्खा ठाउँमा राम्रोसँग उम्रिन्छ ।

प्रयोग

खानामा

- दाल, तरकारी र अचारमा स्वाद बढाउन
- विशेषगरी घिउमा झानेर प्रयोग गरिन्छ ।

औषधीय रूपमा

- पाचन प्रणाली सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।
- रुघा-खोकीमा लाभदायक
- शरीरलाई न्यानो राख्न सहयोगी

आर्थिक महत्त्व

- स्थानीय बजारमा राम्रो मूल्यमा बिक्री हुन्छ ।
- हिमाली क्षेत्रका बासिन्दाका लागि आयआर्जनको स्रोत

सावधानी

- अत्यधिक प्रयोगले स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ ।
- सफा र राम्रोसँग सुकाइएको जिम्बु मात्र प्रयोग गर्नु राम्रो

जिम्बुको महत्त्व

जिम्बु *(Allium hypsistum)* एक महत्त्वपूर्ण जडिबुटी तथा मसला हो, जसको विभिन्न क्षेत्रमा ठूलो महत्त्व रहेको छ। यसको मुख्य महत्त्वहरू यसप्रकार छन् ।

१. **खाद्य महत्त्व**

- दाल, तरकारी र अचारमा स्वाद बढाउँछ ।
- विशेष सुगन्धले परिकारलाई अझै स्वादिलो बनाउँछ ।
- हिमाली क्षेत्रको परम्परागत खानाको अभिन्न हिस्सा

२. **औषधीय महत्त्व**

- पाचन प्रणाली सुधार गर्न सहयोग गर्छ ।
- रुघा खोकी कम गर्न उपयोगी
- शरीरलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्छ ।
- संक्रमण विरुद्ध लड्न सहयोगी गुण हुन्छ ।

३. **आर्थिक महत्त्व**

- बजारमा राम्रो मूल्य पाइने जडिबुटी
- हिमाली क्षेत्रका बासिन्दाका लागि आयआर्जनको स्रोत
- सुकाएर बिक्री गर्दा लामो समयसम्म राख्न सकिने

४. **सांस्कृतिक महत्त्व**

- हिमाली समुदायको परम्परागत खानामा विशेष स्थान
- स्थानीय जीवनशैली र खानपानसँग गहिरो सम्बन्ध

सिस्नु (Stinging Nettle) को परिचय

सिस्नु नेपालभर पाइने एक प्रसिद्ध जडिबुटी हो, जसलाई अंग्रेजीमा Stinging Nettle भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम Urtica dioica हो। यसलाई छोएमा पोल्ने (डाम लाग्ने) विशेषता हुन्छ, तर यसको औषधीय र पोषणीय गुण अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छन्।

१. परिचय

- सानो झाडी जस्तो बोट हुन्छ ।
- पातमा स-साना काँडाजस्ता रौं हुन्छन् ।
- छोएमा चिलाउने वा पोल्ने हुन्छ ।
- तराईदेखि हिमाली क्षेत्रसम्म पाइन्छ ।

२. उपयोगिता

खाद्य उपयोग :

- सिस्नुको साग अत्यन्त पोषिलो हुन्छ ।
- दाल, सूप वा तरकारी बनाएर खाइन्छ ।
- भिटामिन A, C, आइरन र क्याल्सियम प्रशस्त हुन्छ ।

औषधीय उपयोग :

- रक्तअल्पता (एनिमिया) मा लाभदायक
- जोड दुखाइ (arthritis) कम गर्न मद्दत
- पाचन प्रणाली सुधार गर्छ ।
- छाला रोग मा उपयोगी
- शरीरलाई शक्ति र ताजगी दिन्छ ।

अन्य उपयोग :

- पशु आहारका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- सुकाएर दानाको रूपमा राख्न सकिन्छ ।

३. महत्त्व

१. **पोषणीय महत्त्व:** धेरै भिटामिन र खनिज पदार्थ पाइने भएकाले स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक
२. **औषधीय महत्त्व:** परम्परागत उपचारमा धेरै रोग निको पार्न प्रयोग हुने
३. **आर्थिक महत्त्व:** बजारमा साग वा जडिबुटीका रूपमा बिक्री गर्न सकिन्छ । ग्रामीण क्षेत्रका लागि आयआर्जनको स्रोत
४. **वातावरणीय महत्त्व:** सजिलै उम्रिने र वातावरण अनुकूल बोट, जैविक विविधता संरक्षणमा सहयोग

५. **सांस्कृतिक महत्त्व:** नेपाली परम्परागत खानामा सिस्नुको साग लोकप्रिय, गाउँघरको जीवनशैलीसँग सम्बन्धित

सावधानी

काँचो अवस्थामा छोएमा पोल्ने भएकाले सावधानी अपनाउनुहोस् । पकाएर मात्र खानु उपयुक्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंको आफ्नो क्षेत्रमा सिस्नु पाइने ठाउँमा गइ सिस्नुका विशेषताहरूको बारेमा टिपोट गर्नुहोस् ।

त्रिफलाको परिचय

त्रिफला आयुर्वेदमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण जडिबुटी मिश्रण हो। 'त्रि' भनेको तीन र "फला" भनेको फल हो । अर्थात् तीन प्रकारका फलहरूको मिश्रणलाई त्रिफला भनिन्छ।

१. परिचय

त्रिफला तीन जडिबुटीबाट बनेको हुन्छ:

हर्रो *(Terminalia chebula)*

बर्रो *(Terminalia bellirica)*

अमला *(Phyllanthus emblica)*

यी तीनै फल सुकाएर मिलाएर बनाइने प्राकृतिक औषधि हो।

२. उपयोगिता

औषधीय उपयोग

- पाचन सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।
- कब्जियत हटाउन उपयोगी
- रक्तशुद्धि गर्न सहयोगी
- आँखा स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- त्रिफलाको चूर्ण पानीसँग सेवन गर्ने,
- राति भिजाएर बिहान पिउने,
- कहिलेकाहीँ काढा (decoction) बनाएर प्रयोग गरिन्छ ।

३. महत्त्व

१. **औषधीय महत्त्व**

आयुर्वेदमा "रसायन" (शरीरलाई पुनर्जीवित गर्ने औषधि) मानिन्छ । धेरै रोगहरूको प्राकृतिक उपचारका रूपमा प्रयोग

२. **पोषणीय महत्त्व:** भिटामिन C र अन्य पोषक तत्वहरूले भरिपूर्ण, शरीरलाई बलियो र स्वस्थ राख्न मद्दत

३. **आर्थिक महत्त्व:** जडिबुटी बजारमा उच्च माग, उत्पादन र बिक्रीबाट आयआर्जन सम्भव

४. **परम्परागत महत्त्व:** हजारौँ वर्षदेखि आयुर्वेदिक उपचारमा प्रयोग हुँदै आएको ,प्राकृतिक र सुरक्षित औषधि मानिन्छ ।

सावधानी

उचित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ ।

गर्भवती वा बिरामी अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप

(क) हाम्रो भान्छामा दैनिक प्रयोगहुने खाद्य तथा तरकारिहरूमा आयुर्वेदिक औषधीको रूपमा प्रयोग हुने जडीबुटिहरूको नाम सङ्कलन गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एउटा समूहलाई आफ्नो वातावरणमा पाइने १० वटा जडिबुटिहरू अर्को समूहलाई त्यसको महत्त्व र अन्तिम समूहलाई ती जडीबुटिहरूको प्रयोग तरिकाका बारेमा लेख्न लगाइ समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस।

(क) कस्ता जडीबुटीलाई स्थानीय जडीबुटी भनिन्छ ?

(ख) आकाशवेली कस्तो रङ्गको हुन्छ ?

(ग)) मरौटो वा गोरसपानको स्वाद कस्तो हुन्छ ?

(घ) जिम्बु कुन प्रजातीको बिरुवा हो ?

(ङ) जिम्बु नेपालको कुन क्षेत्रमा पाइन्छ

(च) त्रिफला अन्तर्गत कुन-कुन फल पर्दछन् ?

(छ) गरिबको च्याउ भनेर केलाई चिनिन्छ ?

९. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस।

(क) हाम्रो वातावरणमा पाइने कुनै ५ वटा आयुर्वेदजन्य जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) आकासवेली प्रयोग गर्नुका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) मरौटीका ५ वटा सकारात्मक फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) जिम्बुको व्यवसायिक प्रवर्द्धन गर्ने उपायह लेख्नुहोस् ।

(ङ) त्रिफलालाई आयुर्वेदको राजा मानिनुका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

स्थानीय खेल

बुद्धिचाल (Chess)

बुद्धिचाल एक प्राचीन तथा लोकप्रिय रणनीतिक खेल हो, जसले दिमागको प्रयोग, सोच्ने क्षमता र योजना बनाउने सीप विकास गर्छ। यो खेल दुई खेलाडीबीच खेलिन्छ।

इतिहास

बुद्धिचालको उत्पत्ति करिब १५०० वर्ष अघि भारत मा भएको मानिन्छ, जहाँ यसलाई "चतुरंग" भनिन्थ्यो। पछि यो खेल फारस (इरान) हुँदै युरोप पुगेर आजको आधुनिक चेस बनेको हो।

खेलको उद्देश्य

खेलको मुख्य उद्देश्य विपक्षीको राजालाई चेकमेट गर्नु हो, अर्थात् यस्तो अवस्थामा पुर्‍याउनु जहाँ राजा कुनै पनि तरिकाले बच्न सक्दैन।

खेलको संरचना

८×८ = ६४ घर भएको बोर्डमा खेलिन्छ ।प्रत्येक खेलाडीसँग १६ वटा मोहरा हुन्छ ।सेतो र कालो दुई पक्ष हुन्छन् ।

महत्त्व

- बुद्धिचालले तार्किक सोच बढाउँछ ।
- धैर्य र ध्यान केन्द्रित गर्न सिकाउँछ ।
- समस्या समाधान गर्ने क्षमता विकास गर्छ ।
- भविष्यको योजना बनाउन सहयोग गर्छ ।

वर्तमान अवस्था

आज बुद्धिचाल विश्वभर लोकप्रिय खेल हो। विद्यालय, प्रतियोगिता र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत खेलिन्छ।

१. **खेल सुरु गर्ने नियमः** खेल २ जना बीच खेलिन्छ । सेतो (White) ले सधैं पहिलो चाल चल्छ । त्यसपछि पालैपालो चाल चलिन्छ ।

२. **मोहराहरू चल्ने नियमः** एकपटकमा एक मात्र मोहरा चलाउन पाइन्छ ।आफ्नै मोहरालाई मार्न पाईंदैन ।विपक्षीको मोहरा परेको ठाउँमा गएर मार्न सकिन्छ ।

३. **प्रत्येक मोहराको चालः**

   राजाः एक घर कुनै पनि दिशामा,

   मन्त्री (रानी): सिधा, तेर्सो, तिरको जति पनि

   हात्ती: सिधा मात्र

   ऊँट: छड्के तिरको मात्र

   घोडा: L आकारमा

   प्यादाः अगाडि १ घर (पहिलो चालमा २ घर)

४. **चेक र चेकमेटः** चेक (Check): राजा खतरा मा हुन्छ । चेक हुँदा राजा बचाउनु अनिवार्य हुन्छ । चेकमेट (Checkmate): राजा बच्न नसक्ने अवस्था → खेल सकिन्छ ।

विशेष नियमहरू

क्यासलिङ (Castling) राजा र हात्ती एकैचोटि चल्ने विशेष चाल, राजा सुरक्षित बनाउन प्रयोग हुन्छ ।

प्रोमोशन (Promotion)

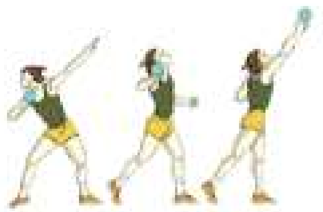
प्यादा अन्तिम लाइन पुग्दा रानी वा अन्य मोहरा बन्न सक्छ ।

खेल बराबरी (Draw) हुने अवस्था

दुवै खेलाडीले सहमति गरे, चाल नभएको (Stalemate), बारम्बार एउटै स्थिति दोहोरियो, पर्याप्त मोहरा छैन ।

छेलो खेलको परिचय

छेलो खेल नेपालको परम्परागत शक्ति र कौशल देखाउने खेल हो। यस खेलमा खेलाडीले ठूलो ढुंगा (छेलो) सकेसम्म टाढा फाल्ने प्रयास गर्छ।



इतिहास

यो खेल विशेष गरी गोरखा दरबार सँग सम्बन्धित छ। पृथ्वी नारायण शाहको समयमा सैनिकहरूले आफ्नो बल र क्षमता जाँच्न यो खेल खेल्थे भन्ने विश्वास छ।

खेलको उद्देश्य

छेलो (ढुंगा) लाई जति टाढा सकिन्छ त्यति टाढा फाल्ने
जसले सबैभन्दा टाढा फाल्छ, ऊ विजेता हुन्छ ।

खेल्ने तरिका

खेलाडीले एक निश्चित स्थानबाट छेलो उठाउँछ ।
शरीरको बल प्रयोग गरेर अगाडि फाल्छ ।
दुरी नापेर विजेता तय गरिन्छ ।

महत्त्व

- शारीरिक शक्ति बढाउँछ ।
- साहस र आत्मविश्वास बढाउँछ ।
- परम्परा जोगाउन मद्दत गर्छ ।

छेलो खेल खेल्ने तरिका

छेलो (ढुंगा फाल्ने) खेल शक्ति र प्रविधि दुवै चाहिने परम्परागत खेल हो। यसलाई खेल्ने तरिका यस्तो हुन्छ ।

१. तयारी

उपयुक्त छेलो (ढुंगा) छानिन्छ (न धेरै सानो, न धेरै ठुलो), खेल्ने स्थान समथर र सुरक्षित हुनुपर्छ । एक रेखा (लाइन) बनाइन्छ जहाँबाट सबैले फाल्ने

२. सुरु गर्ने तरिकाः खेलाडी लाइन पछाडि उभिन्छ । छेलो हातमा समाएर शरीर सन्तुलन मिलाउँछ ।

३. छेलो फाल्ने तरिकाः छेलोलाई काँध नजिक ल्याएर, शरीरलाई अलि पछाडि मोडेर बल जम्मा गर्ने । त्यसपछि अगाडि जोरले फाल्ने (throw) ध्यानः लाइन नाघेर फाल्न पाईंदैन ।

४. दुरी नाप्नेः छेलो जहाँ खस्छ, त्यहीँबाट दुरी नापिन्छ । सबै खेलाडीले पालैपालो फाल्छन् ।

५. विजेताः जसले सबैभन्दा टाढा छेलो फाल्छ, ऊ नै विजेता हुन्छ ।

सावधानी

वरिपरि मानिस नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । हात, खुट्टा नचोटियोस् भनेर ध्यान दिनुहोस् । धेरै भारी छेलो नउठाउनुहोस् ।

छेलो खेलका नियम (Rules of Chelo Game)

छेलो खेल सजिलो देखिए पनि यसमा केही महत्त्वपूर्ण नियमहरू हुन्छन् ।

१. **फाल्ने स्थान (Throwing Line)** सबै खेलाडीले एउटै लाइन (रेखा) बाट छेलो फाल्नुपर्छ । लाइन नाघेर फालेको प्रयास अमान्य (invalid) हुन्छ ।

२. पालो अनुसार खेलः खेलाडीले पालैपालो (turn by turn) छेलो फाल्छन् । कसैले आफ्नो पालो छुटाउन पाईंदैन ।

३. छेलोको छनोटः सबैले उस्तै प्रकारको वा समान वजनको छेलो प्रयोग गर्नुपर्छ । (प्रतियोगितामा)

४. फाल्ने तरिकाः छेलो एकैचोटि फाल्नुपर्छ, बीचमा रोक्न पाईंदैन । शरीरको बल प्रयोग गर्न पाइन्छ, तर नियमभित्र हुनुपर्छ ।

५. दुरी नाप्ने नियमः छेलो जहाँ पहिलो पटक भुईंमा छोयो, त्यहीँसम्म दुरी नापिन्छ । सबैभन्दा टाढा पुगेको छेलो विजेता हुन्छ ।

६. **अमान्य चाल (Foul)** लाइन नाघेर फाल्नु, छेलो हातबाट राम्रोसँग नफाल्नु (drop हुनु), अरूलाई बाधा पुर्याउनु, यस्ता अवस्थामा त्यो प्रयास गणना हुँदैन ।

७. विजेता निर्धारणः सबै खेलाडीले समान अवसर पाएपछि, जसको दूरी सबैभन्दा बढी हुन्छ, ऊ नै विजेता हुन्छ ।

८. सुरक्षा नियमः फाल्ने दिशामा मानिस हुनु हुँदैन । सुरक्षित दूरी कायम गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा उभिन लगाई पालैपालो छेलो हान्न लगाउने ।

खो–खो खेल

खो–खो नेपालको र विशेष गरी दक्षिण एशियामा लोकप्रिय समूहमा खेलिने दौड खेल हो। यो खेल दौड, गति, र टोली रणनीतिमा आधारित हुन्छ।

इतिहास

खो–खो भारतबाट सुरु भएको भनिन्छ र पछि नेपालमा पनि लोकप्रिय भयो।

यो खेल मुख्य रूपमा विद्यालय, गाउँ–सहर र खेलकुद प्रतियोगितामा खेलिन्छ।

खेलको उद्देश्य

विपक्षी टोलीका खेलाडीलाई छुनु (tag)

आफ्नो टोलीका सदस्यलाई सुरक्षित राख्नु

दौड, रणनीति र टोली सहकार्य मार्फत खेल जित्नु

टोली संरचना

सामान्यतया २ टोली हुन्छन् ।

प्रत्येक टोलीमा ९–१२ जना खेलाडी हुन्छन् ।

खेलको मैदान

लामो र समथर मैदान प्रयोग हुन्छ ।

मैदानमा खो–खोको सिटिङ लाइन र दौडने क्षेत्र निर्धारण हुन्छ ।

खेलको महत्त्व

शारीरिक क्षमता र सहनशक्ति बढाउँछ ।

टीमवर्क र रणनीति सिकाउँछ ।

छिटो निर्णय लिन र ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग गर्छ ।

खो-खो खेल खेल्ने नियम

१. **टोली र खेलाडी:** खेलमा २ टोली हुन्छन् । प्रत्येक टोलीमा सामान्यतया ९-१२ खेलाडी हुन्छन् । एउटा टोली फुर्ती (chasing/tagging) र अर्को टोली दौडेर बच्ने (running) काम गर्छ ।

२. **मैदान:** समथर र लामो खो-खो मैदान प्रयोग हुन्छ । मैदानमा लाइन (sitting line) र दौड्ने क्षेत्र निश्चित हुन्छ ।

३. **खेलको अवधि:** खेल दो चरणमा हुन्छ । हरेक चरण ७-९ मिनेटको हुन्छ । (प्रतियोगितामा समय अनुसार भिन्न) फेरि टोली बदलिन्छ ।

४. **खेलको उद्देश्य:** फुर्ती टोलीले(chasing/tagging) दौडेर गएको टोलीका खेलाडीलाई छुनु (tag) दौडने टोलीले छुन नपरी सुरक्षित रहनु

५. नियमहरू

- फुर्ती टोलीका (chasing/tagging) खेलाडी सिटिङ लाइनमा बस्छन् । (middle line वा sidelines अनुसार)
- सिटिङ बाट बाहिर निस्केर मात्र दौडेर छुन सक्छन् ।
- दौडने टोलीका खेलाडी लाइन छोडेर निस्कनुपर्छ ।
- जो छोइए ऊ खेलबाट बाहिर हुन्छ वा फेरि नियम अनुसार मैदान फर्किन्छ ।

६. **जित्ने तरिका:** खेल अवधि भइसकेपछि सबैभन्दा बढी खेलाडी छुन सफल भएको टोली विजेता हुन्छ। दौडने टोलीले सबै बचाए भने उनीहरू जित्छन् ।

७. सुरक्षा नियम

- दौड्दा एकअर्कामा धक्का नदिने
- मैदान समथर र सुरक्षित राख्ने
- ध्यान दिनु कि चोट नलागोस् ।

तिनखुट्टे दौड (Three-legged Race)

तिनखुट्टे दौड एक लोकप्रिय मनोरञ्जनात्मक दौड खेल हो, जहाँ दुई खेलाडीको एक खुट्टा जोडी हुन्छ र उनीहरूले सामूहिक रूपमा दौडनु पर्छ।

इतिहास

यो खेल विश्वभर मनोरञ्जन र खेलकुद प्रतियोगितामा खेलिन्छ।

विशेष गरी विद्यालय, सामाजिक कार्यक्रम, र पर्व/उत्सवमा रमाइलोका लागि खेलिन्छ।

खेलको उद्देश्य

जोडी मिलेर समान तालमा दौडनु

जित्ने लाइनसम्म पहुँच्ने गति र ताल राख्नु

दिमाग र शरीरको समन्वय (coordination) विकास गर्नु

खेलाडी संरचना

दुई–दुई खेलाडी एक जोडी बनाउँछन् ।

जोडीको आन्तरिक खुट्टा (inner leg) जोडिन्छ ।

बाँकी खुट्टा स्वतन्त्र हुन्छ ।

खेलको मैदान

समथर मैदान प्रयोग हुन्छ ।

प्रायः रेखा (start line र finish line) निर्धारण गरिन्छ ।

दूरी १०–३० मिटर सम्म फरक पर्न सक्छ ।

खेलको महत्त्व

सहकार्य र ताल मिलाउन मद्दत गर्छ ।

शरीरको सन्तुलन र समन्वय सुधार्छ ।

मनोरञ्जनात्मक र टीमवर्क सिकाउने खेल हो ।

तिनखुट्टे दौड खेल्ने नियम

१. खेलाडी र जोडी

दुई–दुई खेलाडीले एक जोडी बनाउँछन् ।

जोडीको आन्तरिक खुट्टा (inner leg) सुरक्षात्मक पट्टी वा कपडाले जोडिन्छ ।

२. मैदान

समथर मैदान प्रयोग गरिन्छ ।

सुरु र अन्त्य लाइन (start line & finish line) निश्चित हुन्छ ।

दूरी प्रतियोगिता अनुसार फरक पर्न सक्छ। (साधारणतया १०–३० मिटर)

३. सुरु गर्ने तरिका

जोडीले सुरु लाइनमा उभिएर, खुट्टा जोडेर तयार हुन्छ ।

प्रतियोगिताको संकेत (जस्तै सिटी वा स्टार्टको संकेत) आएपछि दौड सुरु हुन्छ ।

४. दौडने नियम

जोडीले ताल मिलाएर दौडनुपर्छ ।

दौडको समयमा खुट्टा अलग भएमा या जोडी छुटेमा त्यो जोडी रोक्नुपर्छ वा फिर्ता जानुपर्छ ।

दौडको समयमा धक्का-ठक्कर नगर्नु

५. विजेता निर्धारण

सबैभन्दा पहिले अन्त्य लाइन (finish line) पुग्ने जोडी विजेता हुन्छ ।

ताल मिलाएर दौड्दा गति बढ्छ र चोट कम हुन्छ ।

६. सुरक्षा नियम

पट्टी कसिलो तर आरामदायी राख्नु

दौड्ने बेला सन्तुलन कायम राख्नु

दौड मैदानमा ढुङ्गा, खाल्डो वा अवरोध नहुने सुनिश्चित गर्नु

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) कस्ता खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ ?

(ख) हामीले किन खेलकुदमा सरिक हुनु पर्छ ?

(ग) बुद्धिचाल खेलमा एकापट्टि कति वटा गोटिहरू हुन्छन् ?

(घ) तपाइको समुदायमा खेलिने २ वटा स्थानीय खेलहरू के के हुन ?

(ङ) तिन खुट्टे दौड खेलका २ वटा नियमहरू लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बुद्धिचाल खेलका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय खेलले कसरी स्थानीय समाजको प्रतिबिम्ब गर्दछ, लेख्नुहोस् ।

(ग) छेलो खेलका कुनै पाँचवटा नियमहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) खो खो खेल खेल्ने तरिकाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) तपाइलाई मन पर्ने कुनै एक स्थानीय खेलको नाम लेखि उक्त खेल कसरी खेलिन्छ लेख्नुहोस् ।

सिद्धलेक गाउँपालिका कार्यपालिका सदस्यहरूको विवरण

परशुराम खतिवडा
अध्यक्ष

सविता अर्याल
उपाध्यक्ष

पेमा वाङग्याल 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

रश्मिता माझी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

श्याम बहादुर घले
गाउँकार्यपालिका सदस्य

अनिशा आचार्य
सदस्य सचिव/प्र.प्र.अ.

सिद्धलेक गान

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पुर्खादेखि पुजिएको सिद्धभूमि सिद्धलेक
नलाङ, सलाङ, कुम्पुर हुँदै उभिएको सिद्धलेक
त्रिशुली र गण्डकीलाई साक्षी राखी दाँया बाँया
संस्कृति र प्रकृतिले सजिएको सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पृथ्वीको गर्व नाप्ने संसारकै गह्रौ चट्टान
थोपल, बुङचुङ, पाटी पौवा, साततले र बेंसी 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
काल् पाण्डे मार्ग हुँदै कालु पाण्डे हिंड्ने 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