स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो के. आई. सिंह

कक्षा ८

Feedback Copy

"स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित कक्षा ८ को 'हाम्रो के.आई. सिंह' पुस्तक Feedback Copy का रूपमा तयार गरिएको हुँदा यससम्बन्धी आवश्यक सल्लाह, सुझाव वा संशोधन भएमा के.आई. सिंह गाउँपालिकाको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा उपलब्ध गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध छ।"

के.आई. सिंह गाउँपालिकाको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

एकाई १

म मेरो परिवार र हाम्रो गाँउपालिका

पाठ १ हाम्रो गाउँपालिका

पाठ २ हाम्रो पालिका र राम्रो पालिका

पाठ ३ नागरिक वडा पत्र

पाठ–एक

हाम्रो गाउँपालिका

गाउँपालिकाको परिचय

के. आई. सिंह गाउँपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेशको डोटी जिल्लामा अवस्थित एक सुन्दर तथा प्राकृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण स्थानीय तह हो। नेपालमा संघीय संरचना लागू भएपछि वि.सं. २०७३ फागुन २७ गते स्थापना गरिएको यो गाउँपालिका भौगोलिक रूपमा पहाडी क्षेत्रमा पर्दछ। यस गाउँपालिकाको नाम नेपालका पूर्वप्रधानमन्त्री तथा स्वतन्त्रताका सेनानी के. आई. सिंह (खड्ग इन्द्रजीत सिंह) को सम्मानमा राखिएको हो।

यस गाउँपालिकाभित्र भान्यालेक, पिलेकाँडा, गणेशकाँडा जस्ता लेकाली क्षेत्रहरू रहेका छन्, जहाँ पुस-माघ महिनामा हिमपातसमेत हुने गर्दछ। त्यसैगरी भूमिराजमाण्डौको तल्लो भेग, चौड, नारी, तल्कोट, बोतडा लगायतका औँल क्षेत्रहरू पनि यस गाउँपालिकामा समेटिएका छन्। भौगोलिक विविधताले गर्दा यो गाउँपालिका प्राकृतिक रूपमा अत्यन्त सुन्दर देखिन्छ।

के. आई. सिंह गाउँपालिकाको भौगोलिक बनावट पहाडी रहेको छ। यहाँ कृषि, पशुपालन, वनजङ्गल र जलस्रोतजस्ता प्राकृतिक स्रोतहरू प्रशस्त मात्रामा उपलब्ध छन्। गाउँपालिकामा विभिन्न जातजाति, भाषा र संस्कृतिको समिश्रण पाइन्छ, जसले यहाँको सामाजिक जीवनलाई समृद्ध र विविध बनाएको छ। यहाँ सामुदायिक विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, सहकारी संस्था, कृषि समूह तथा महिला समूहजस्ता सामाजिक संरचनाहरू सक्रिय रूपमा सञ्चालनमा छन्।

यस गाउँपालिकाको प्रमुख आर्थिक आधार कृषि र पशुपालन हो। मकै, गहुँ, कोदो, आलु, धान, धनिया र अदुवाजस्ता बालीहरू यहाँका मुख्य कृषि उत्पादन हुन्। पछिल्ला वर्षहरूमा शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, सडक सञ्जाल विस्तार तथा स्थानीय पर्यटन प्रवर्द्धनका क्षेत्रमा उल्लेखनीय प्रगति हुँदै आएको छ। पहाडी भू-वनोटका कारण विकास पूर्वाधार विस्तारमा केही चुनौती भए तापनि स्थानीय सरकारले सडक, पुल, सिँचाइ कुलो, खानेपानी, विद्युत्, मठ-मन्दिर, पोखरी, खेलकुद मैदान तथा अन्य विकास निर्माण कार्यलाई प्राथमिकता दिँदै आएको छ।
प्राकृतिक सौन्दर्य, विविधतायुक्त संस्कृति तथा सहयोगी र एकताबद्ध स्थानीय समुदायका कारण के. आई. सिंह गाउँपालिका डोटी जिल्लाको एक महत्वपूर्ण र सम्भावनायुक्त स्थानीय तहका रूपमा चिनिन्छ।

जनसङ्ख्या

२०७८ सालको तथ्याङ्क अनुसार कुल जनसङ्ख्या २०,७३६ रहेको छ। जसमा महिलाको सङ्ख्या ११,७४६र पुरुषको सङ्ख्या ८९९० रहेको छ। २०७८ को जनगणना अनुसार के.आई. सिंह गाउँपालिकाको जनघनत्व १६३ जना प्रतिवर्ग कि.मि रहेको छ।

सिमाना

के आई सिंह गाउँपालिकाको पूर्वमा अछाम जिल्ला, बोगटान फुड्सिल गाउँपालिका, पश्चिममा शिखर नगरपालिका, उत्तरमा दिपायल सिलगढी नगरपालिका र शिखर नगरपालिका तथा दक्षिणमा बोगटान फुड्सिल गाउँपालिकाको सिमाना जोडिएका छन् ।

के. आई. सिंह गाउँपालिकाको इतिहास

के. आई. सिंह गाउँपालिका तत्कालीन ऐतिहासिक डोटी राज्यको अभिन्न अङ्गका रूपमा पुरातात्त्विक तथा ऐतिहासिक दृष्टिले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। प्राचीन डोटी राज्यको समृद्ध सांस्कृतिक धरोहरमा आधारित यस क्षेत्र प्राचिन समयदेखि नै विशिष्ट पहिचान बोकेको भूभाग हो। विशेषतः डा.के. आई. सिंह (खडक इन्द्रजीत सिंह) जस्ता राष्ट्रिय व्यक्तित्वको जन्म यही भूमिमा हुनु यस क्षेत्रको गौरवपूर्ण इतिहासको प्रमाण हो।

यसै कारण के. आई. सिंह गाउँपालिका भौगोलिक विविधता, ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा सांस्कृतिक विशेषताले सम्पन्न एक सम्मानित स्थानीय तहका रूपमा परिचित छ। यसको पहिचान केवल प्रशासनिक सीमाभित्र सीमित नभई ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक मूल्यहरूसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ।

के. आई. सिंह गाउँपालिका नामकरण

के. आई. सिंह गाउँपालिकाको नामकरण स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन र अन्य कानुनी प्रावधानअनुसार नामकरण गरिएको हो । यस पालिकाको नाम संघ, प्रदेश र स्थानीय तीन तहकै सरकारले साझा सहमति जुटाएर निर्धारण गरेको छ। यस गाउँपालिकाको नाम यसै क्षेत्रको वडा नं. १ डुम्राकोटमा जन्मिनु भएका पूर्वप्रधानमन्त्री श्री खडक इन्द्रजीत सिंह को छोटकरी नाम के. आई. सिंह बाट नामकरण गरिएको हो ।

क्रियाकलापहरू

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. के.आई.सिंह गाउँपालिका कुन जिल्ला र कुन प्रदेशमा पर्दछ?

ख. आई.सिंह गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल कति छ ?

ग. के.आई.सिंह गाउँपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो ?

घ. नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार के.आई.सिंह गाउँपालिकामा महिला र पुरुषको जनसङ्ख्या कति/कति रहेको छ ?

ङ के.आई.सिंह गाउँपालिकालाई कति वटा वडाहरूमा विभाजन गरिएको छ? किन ?

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. के. आई. सिंह गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थाबारे संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

ख. यस गाउँपालिकाको सिमाना छुट्याइ वर्णन गर्नुहोस।

ग. के.आई.सिंह गाउँपालिकाको स्थापना साविकका कुन कुन गा.वि.स. हरू मिलेर कहिले स्थापना भएको हो? लेख्नुहोस्।

घ. तपाँइको पालिकाको नाम कसरी के.आई.सिंह गाउँपालिका रहन गयो ? लेख्नुहोस् ।

ङ तपाइको आफ्नो वडा र तपाइले भ्रमण गरेको कुनै एक अर्को वडा बिचमा ३ वटा फरक लेख्नुहोस।

परियोजनाकार्य

१. तपाइँ बस्ने गाउँपालिकाको कार्यालयमा कक्षागत शैक्षिक भ्रमणमा गइ गाउँपालिका अध्यक्ष/उपाध्यक्षलाई भेट्नुहोस र गाउँपालिकाभित्र भएका विकासका गतिविधिबारे प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

२. के. आई. सिंह गाउँपालिकाको सीमाना, वडा विवरण र केन्द्र समावेश गरी नक्शा तयार गर्नुहोस्।

पाठ २

हाम्रो पालिका, राम्रो पालिका

मिति: २०८२/ ९/ १४
रानागाँउ,डोटी

प्रिय मित्र अन्जना,
सप्रेम नमस्कार !

आशा छ, तपाईँ र तपाईँको परिवार सबै सकुशल हुनुहुन्छ। अघिल्लो हप्ता तपाईँको पत्र पाए जस्मा तपाईँले आफ्नो पालीकाले गरेका केही राम्रा अभ्यासहरुका बारेमा लेख्नुभएको थियो त्यस्तै आज म तपाईँलाई हाम्रो के. आई. सिंह गाउँपालिकाले विभिन्न क्षेत्रमा गरेका केही उल्लेखनीय र प्रशंसनीय अभ्यासहरू बारे जानकारी दिदैँछु ।

सबैभन्दा पहिले शिक्षा क्षेत्रको कुरा गर्दा, हाम्रो पालिकाले वडा नं. ४ पिलेकाँडा मा अवस्थित श्री सरस्वती आधारभूत विद्यालयमा टुहुरा, असहाय तथा अनाथ बालबालिकाका लागि आवासीय विद्यालय कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ। यस कार्यक्रम अन्तर्गत २२ जना भन्दा बढी बालबालिकाको पढाइ, लेखाइ, गास, वास र कपासको सम्पूर्ण जिम्मेवारी स्थानीय सरकारले लिएको छ। छिमेकी पालिकाबाट समेत विद्यार्थीहरू आएर अध्ययन गरिरहेका छन्। साथै, के. आई. सिंह छात्रवृत्ति, दलितसँग अध्यक्ष छात्रवृत्ति, प्राविधिक तथा उच्चशिक्षा छात्रवृत्ति जस्ता कार्यक्रममार्फत गरिब र जेहेन्दार विद्यार्थीहरूलाई आर्थिक सहयोग प्रदान गरिँदै आएको छ। प्रारम्भिक बालविकास तथा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणले साना बालबालिकालाई आफ्नै परिवेश बुझ्ने अवसर दिएको छ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा किशोर-किशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा, पूर्ण खोप सुनिश्चिता, स्वास्थ्य संस्थाको सुदृढीकरण, विशेष स्वास्थ्य शिविर तथा आमा समूह सञ्चालन जस्ता कार्यक्रमहरू प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन भइरहेका छन्।

त्यसैगरी कृषि तथा पशुपालन क्षेत्रमा रिचार्ज पोखरी, प्लास्टिक पोखरी, साना सिँचाइ योजना, बाख्रा र भैंसी पालन, कुखुरा फर्म, तरकारी तथा खाद्यान्न बिउबिजन अनुदान, तथा पशु स्वास्थ्य शिविर सञ्चालनले किसानहरूलाई ठूलो राहत पुगेको छ।

पूर्वाधार विकास तर्फ सबै वडामा विद्युत विस्तार, सडक पहुँच, वडा नं. २, ३ र ५ मा लिफ्टिङ खानेपानी, वडा कार्यालय भवन निर्माण, विद्यालय भवन तथा खेलमैदान निर्माण, सिँचाइ कुलो र नहर निर्माणजस्ता कार्यहरू उल्लेखनीय छन्।

त्यसैगरी रोजगार प्रवर्द्धनका लागि सिलाइ-कटाइ, अचार तथा साबुन निर्माण तालिम, प्रधानमन्त्री स्वरोजगार कार्यक्रम, दलितसँग अध्यक्ष कार्यक्रम अन्तर्गत सीप विकास र परम्परागत पेशा (आरन, बाँस, वेत) संरक्षण तथा प्रवर्द्धनमा समेत विशेष ध्यान दिइएको छ।

यी सबै असल अभ्यासहरूले हाम्रो गाउँपालिकालाई समृद्ध र आत्मनिर्भर बनाउने दिशामा अघि बढाइरहेका छन्। यदि तपाईँ लाई समय मिल्छ भने कुनै बेला हाम्रो गाउँपालिका भ्रमण गर्न आए झन् राम्रो हुन्थ्यो। म तपाईँ लाई यहाँका विभिन्न स्थानहरु घुमाउन ईच्छुक छु ।

अहिले लाई, तपाईँ र तपाईँको परिवारको प्रगतिको कामना गर्दै यो चिठी टुंग्याउँछु, धन्यवाद ।

तपाईँको प्रिय मित्र
महेश्वरी

क्रियाकलाप

१) तपाईंको वडाभित्र गाउँपालिकाले गरेका कुनै दुईवटा कार्यहरू भन्नुहोस् ।

२) कृषि तथा पशुपालन क्षेत्रमा गाउँपालिकाले गरेको कुनै चारवटा राम्रा कामहरू लेख्नुहोस्।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) तपाईंको गाउँपालिकामा रहेको कुनै चारवटा शाखा/फाँटहरूका नाम लेख्नुहोस्।

ख) गाउँपालिकाको शिक्षा क्षेत्रमा सुधार ल्याउन गाउँपालिकाले के के गर्नुपर्ला ? आफ्नो शिक्षकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस्।

ग) गाउँपालिकाले पर्यटन क्षेत्रको सुधारका लागि अपनाउन सक्ने कुनै चारवटा उपाय लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

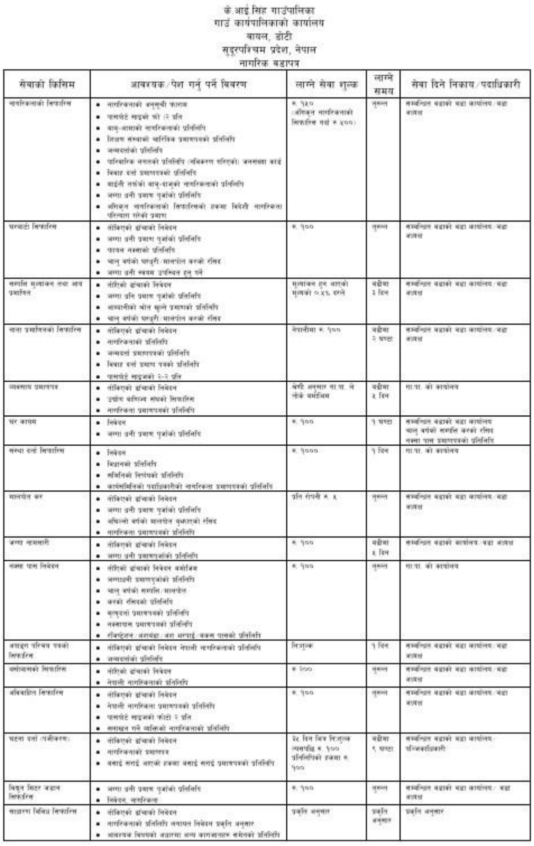
१ गाउँपालिकाले गरेका राम्रा कामहरूको सूची तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

२ हाम्रो गाउँपालिका राम्रो गाउँपालिका शीर्षकमा निबन्ध लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ –३

नागरिक वडापत्र

सेवा प्रदायक सार्वजनिक निकायले आफूले प्रदान गर्ने सेवा, सेवा प्राप्त गर्ने प्रक्रिया, आवश्यक कागजात, लाग्ने समय र शुल्कबारे नागरिकप्रति गर्ने लिखित प्रतिबद्धतालाई नागरिक वडापत्र भनिन्छ । सार्वजनिक निकायबाट सेवा लिनेहरूमा स्वदेशी नागरिक मात्र नभई विदेशी नागरिक तथा संस्थासमेत पर्ने भएकाले आजकल सार्वजनिक सेवा वडापत्र भन्ने शब्दको प्रयोग बढ्दै गएको छ ।



के.आई.सिंह गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बायल, डोटी
सुदूरपश्चिम प्रदेश, नेपाल
नागरिक वडापत्र

सेवाको किसिम	आवश्यक/पेश गर्नु पर्ने विवरण	लाग्ने सेवा शुल्क	लाग्ने समय	सेवा दिने निकाय/पदाधिकारी
नागरिकताको सिफारिस	• नागरिकताको अनुसूची फाराम • पासपोर्ट साइजको फोटो २ प्रति • बाबु-आमाको नागरिकताको प्रतिलिपि • शिक्षण संस्थाको चारित्रिक प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि • जन्मदर्ताको प्रतिलिपि • पारिवारिक लगतको प्रतिलिपि (अभिकरण गरिएको) जनसंख्या कार्ड • विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि • बाईनी लगेको बाबु-दाजुको नागरिकताको प्रतिलिपि • जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि • अंगिकृत नागरिकताको सिफारिसको हकमा विदेशी नागरिकता परित्याग गरेको प्रमाण	रु. १२० (अंगिकृत नागरिकताको सिफारिस गर्दा रु ५००)	तुरुन्त	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
घरबाटो सिफारिस	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि • नापी नक्साको प्रतिलिपि • चालु वर्षको घरधुरी/मालपोत करको रसिद • जग्गा धनी स्वयम् उपस्थित हुनु पर्ने	रु. १००	तुरुन्त	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
सम्पत्ति मूल्यांकन तथा आय प्रमाणित	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि • आम्दानीको स्रोत खुल्ने प्रमाणको प्रतिलिपि • चालु वर्षको घरधुरी/मालपोत करको रसिद	मूल्यांकन हुन आएको मूल्यको ०.४५ दरले	बढीमा ३ दिन	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
नाता प्रमाणितको सिफारिस	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • नागरिकताको प्रतिलिपि • जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि • विवाह दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि • पासपोर्ट साइजको २-२ प्रति	नेपालीमा रु. १००	बढीमा २ घण्टा	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
व्यवसाय प्रमाणपत्र	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • उद्योग वाणिज्य संघको सिफारिस • नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	श्रेणी अनुसार गा.पा. ले तोके बमोजिम	बढीमा ३ दिन	गा.पा. को कार्यालय
घर कायम	• निवेदन • जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि	रु. १००	१ घण्टा	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय चालु वर्षको सम्पत्ति करको रसिद नक्सा पास प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
संस्था दर्ता सिफारिस	• निवेदन • विधानको प्रतिलिपि • समितिको निर्णयको प्रतिलिपि • कार्यसमितिको पदाधिकारीको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	रु. १०००	१ दिन	गा.पा. को कार्यालय
मालपोत कर	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि • अघिल्लो वर्षको मालपोत बुझाएको रसिद • नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	प्रति रोपनी रु. ५	तुरुन्त	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
जग्गा नामसारी	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • जग्गा धनी प्रमाणपुर्जाको प्रतिलिपि	रु. १००	बढीमा ३ दिन	सम्बन्धित वडाको कार्यालय/वडा अध्यक्ष
नक्सा पास निवेदन	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन बमोजिम • जग्गाधनी प्रमाणपुर्जाको प्रतिलिपि • चालु वर्षको सम्पत्ति/मालपोत • करको रसिदको प्रतिलिपि • मृत्युदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि • नक्सापास प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि • रजिष्ट्रेशन/अंशबण्डा/अंश भर्पाई/नक्कल पासको प्रतिलिपि	रु. १००	तुरुन्त	गा.पा. को कार्यालय
अपाङ्ग परिचय पत्रको सिफारिस	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपि • जन्मदर्ताको प्रतिलिपि	निःशुल्क	१ दिन	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
[illegible] सिफारिस	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपि	रु २००	तुरुन्त	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
अविवाहित सिफारिस	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि • पासपोर्ट साइजको फोटो २ प्रति • सनाखत गर्ने व्यक्तिको नागरिकताको प्रतिलिपि	रु. १००	तुरुन्त	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
घटना दर्ता (पञ्जीकरण)	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • नागरिकताको प्रमाणपत्र • बसाई सराई आएको हकमा बसाई सराई प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	३५ दिन भित्र निःशुल्क त्यसपछि रु. १०० प्रतिलिपिको हकमा रु. १००	बढीमा १ घण्टा	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/पञ्जिकाधिकारी
विद्युत मिटर जडान सिफारिस	• जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि • निवेदन, नागरिकता	रु. १००	तुरुन्त	सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालय/वडा अध्यक्ष
साधारण विविध सिफारिस	• तोकिएको ढाँचाको निवेदन • नागरिकताको प्रतिलिपि लगायत निवेदन प्रकृति अनुसार • आवश्यक विषयको आधारमा अन्य कागजातहरु समेतको प्रतिलिपि	प्रकृति अनुसार	प्रकृति अनुसार	प्रकृति अनुसार

सार्वजनिक सेवा प्रवाह सार्वभौमसत्ताको सिद्धान्तमा आधारित हुन्छ, जसअनुसार जनता राज्यका वास्तविक मालिक हुन् । त्यसैले राज्य र यसका निकायले आफूलाई सेवक र जनतालाई मालिक मानी छिटो, छरितो र गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्नुपर्छ । सेवाप्रदायक निकायलाई उत्तरदायी र जवाफदेही बनाउँदै सार्वजनिक सेवामा सुधार ल्याउने प्रभावकारी साधनका रूपमा नागरिक वडापत्र विकास भएको हो ।

नागरिक वडापत्रको उद्देश्य प्रशासनलाई जनउत्तरदायी र नागरिकमैत्री बनाउनु, कानूनको शासन सुनिश्चित गर्नु, पारदर्शिता बढाउनु तथा ढिलासुस्ती, अनियमितता र भ्रष्टाचार घटाउनु हो । साथै, सेवा वितरण प्रणाली सुधार गरी समग्र रूपमा सुशासन कायम गर्नु पनि यसको लक्ष्य हो ।

नागरिक वडापत्रको सुरुवात सन् १९९१ मा बेलायतबाट भएको हो । त्यसपछि फ्रान्स, न्यूजिल्याण्ड, सिंगापुर हुँदै भारतले सन् १९९७ देखि यसलाई लागू गर्‍यो । नेपालमा नागरिक वडापत्र वि.सं. २०६१ सालदेखि लागू गरिएको हो । सुशासन (सञ्चालन तथा व्यवस्थापन) ऐन, २०६४ तथा नियमावलीअनुसार प्रत्येक सरकारी

कार्यालयले कार्यालय परिसरमा सबैले देख्ने स्थानमा नागरिक वडापत्र अनिवार्य रूपमा राख्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

नागरिक वडापत्रमा समेटिने विवरणहरुः

- सम्वन्धित कार्यालयले दिने सेवा र त्यसको प्रकृति,
- सेवाग्राहीले सेवा प्राप्त गर्न पुरा गर्नुपर्ने कार्यविधि,
- सेवा प्रदान गर्न लाग्ने समयावधि,
- सेवा प्रदान गर्ने पदाधिकारी र निजको कार्यकक्षको विवरण,
- सेवा प्राप्त गर्न कुनै दस्तुर तथा अन्य रकम समेत लाग्ने भए सो को विवरण
- सेवा प्राप्त गर्न सेवाग्राहीले पेस गर्नुपर्ने कागजात,
- सेवाग्राहीले सेवा सम्बन्धमा गरेका गुनासो सुत्रे अधिकारीको पद र नाम,
- सेवा प्रदायक निकायको तालुक कार्यालय र टेलिफाने नं.,
- सेवा प्रवाहको प्राथमिकता,
- क्षतिपूर्ति प्राप्त हुने र नहुने सेवाहरु,

के. आई. सिंह गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय र ७ वटै वडा कार्यालयहरूमा पनि नागरिक वडापत्रहरू राखिएका छन्। कार्यालयको परिसर वा भित्ताहरूमा सबैले देख्न र पढ्न सकिने गरी वडापत्रहरू राखिएको देख्न सकिन्छ। त्यसमा गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय र वडा कार्यालयहरूले प्रदान गर्ने सेवाहरू उल्लेख गरिएको हुन्छ। सर्वसाधारण नागरिकहरूलाई सेवा लिन आउँदा अलमल नहोस्, नागरिकहरूले अनावश्यक झन्झट व्यहोर्नु नपरोस् भन्ने उद्देश्यले नागरिक वडापत्रको प्रबन्ध गरिएको हो।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस ।

क) नागरिक वडापत्र भनेको के हो ?

ख) नागरिक वडापत्रमा कुन कुन पक्षहरू समावेश गरिएका हुन्छन ?

ग) सार्वजनिक सेवाप्रदायक निकायमा नागरिक वडापत्र किन राखिएको हुन्छ ?

घ) "नागरिक वडापत्रले जवाफदेहिता र पारदर्शिता बढाउछ" यस भनाईलाई आफ्ना तर्कद्वारा पुष्टि गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

१.तपाईले नागरिक वडापत्रमा उल्लेख भएअनुसारको सेवा प्राप्त गर्न पाउनु भएन भने के गर्नुहुन्छ ? कार्यालयहरूमा किन गुनासो सुनुवाई अधिकारीको व्यवस्था गरिएको हुन्छ ? समुहमा छलफल गरी लेख्नुहोस ।

२. के. आई.सिंह गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयले शाखागत रुपमा कसरी सेवा प्रवाह गर्दो रहेछ? सहपाठी समुहमा छलफल गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

३.मानै, तपाईं १६ वर्ष पुग्दै हुनुहुन्छ र नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र लिनुपर्ने अवस्था आएको छ । यसका लागि तपाईंले कुन-कुन कार्यालयका नागरिक वडापत्रको जानकारी राख्नुपर्छ ? साथै, ती कार्यालयहरूबाट कुन-कुन सेवा लिनका लागि उक्त जानकारी आवश्यक हुन्छ ? लेख्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईको वडा कार्यालयको वा नजिकको कुनै सरकारी कार्यालय भ्रमण गरी कार्यालयमा राखेको नागरिक वडापत्रको अवलोकन गर्नुहोस् र नागरिक वडापत्रमा कुनै एउटा शाखाले प्रवाह गर्ने सेवाहरू टिपोट गरी साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइः २

स्थानीय भाषा चाडपर्व भेषभुषा कला संस्कृति र सामाजिक मूल्य मान्यता

पाठ १ हाम्रो डोटेली भाषा

पार्ट २ हाम्रा खानाका परिकार

पाठ ३ स्थानीय कला बजार गरगहना

पाठ ४ हाम्रो संस्कृति

पाठ ५ हाम्रा जात्रा, जाँतहरू

पाठ १

हाम्रो डोटेली भाषा

डोटेली भाषा नेपालको सुदूरपश्चिम प्रदेशमा बोलिने एक प्रमुख मातृभाषा हो। यो भाषा डोटी, बैतडी, दार्चुला, अछाम, बझाङ, बाजुरा र डडेल्धुरा जिल्लामा मुख्य रूपमा प्रयोग हुन्छ। यी क्षेत्रका मानिसहरूको दैनिक बोलचाल, संस्कार, संस्कृति र परम्परामा डोटेली भाषाको ठूलो भूमिका रहेको छ।

डोटेली भाषा धेरै पुरानो भाषा हो। भाषाविद्हरूका अनुसार यो भाषा संस्कृत, प्राकृत र अपभ्रंश हुँदै विकसित भएको हो। पहाडमा पहिले खस जातिका मानिसहरू बसोबास गर्थे। उनीहरूले बोल्ने खस भाषाबाट पछि डोटेली भाषा बनेको हो। यही खस र डोटेली भाषाबाट पछि नेपाली भाषा विकास भएको मानिन्छ। त्यसैले डोटेली भाषा नेपाली भाषाको जरा (मूल) सँग जोडिएको छ।

डोटेली भाषा र नेपाली भाषाबीच धेरै समानता पाइन्छ। शब्दहरू, उच्चारण र वाक्य बनाउने तरिका धेरै हदसम्म मिल्दोजुल्दो छन्। नेपालको पुराना ऐतिहासिक लेखहरू जस्तै दैलेखमा भेटिएको दमुपालको अभिलेख, डुम्राकोटमा भेटिएको सङ्ग्राम मल्लको अभिलेख र डडेल्धुरामा भेटिएको निरयपालको ताम्रपत्र डोटेली भाषासँग सम्बन्धित मानिन्छन्। यसैगरी पृथ्वीनारायण शाहको दिव्योपदेश र भानुभक्त आचार्यको रामायणमा पनि डोटेली भाषाको प्रभाव देखिन्छ।

पहिले डोटेली भाषालाई नेपाली भाषाको एउटा रूप (भाषिका) मात्र मानिन्थ्यो। तर समयसँगै यसको छुट्टै पहिचान बनेको छ। नेपालको संविधान २०७२ अनुसार नेपालमा बोलिने सबै मातृभाषा राष्ट्रभाषा हुन्। त्यसैले डोटेली भाषा पनि राष्ट्रभाषा हो। सन् २०१२ मा डोटेली भाषाले अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता पनि पाएको छ, जसले यस भाषाको महत्व अझ बढाएको छ।

आजको समयमा डोटेली भाषामा शब्दकोश, पाठ्यपुस्तक, कविता, कथा, गीत र पत्रपत्रिका प्रकाशित भइरहेका छन्। रेडियो र अन्य सञ्चार माध्यममा पनि डोटेली भाषाका कार्यक्रम सुन्न पाइन्छ। यसले डोटेली भाषाको संरक्षण र विकासमा सहयोग पुर्‍याएको छ।

सुदूरपश्चिमका विभिन्न जिल्लामा बोलिने भाषाहरू एक-आपसमा धेरै मिल्दोजुल्दो छन्। त्यसैले ती भाषाहरूलाई डोटेली भाषाका विभिन्न रूप (भाषिका) मान्न सकिन्छ। यी सबै भाषाले सुदूरपश्चिमको पहिचान बोकेका छन्।

यसरी डोटेली भाषा सुदूरपश्चिम नेपालको इतिहास, संस्कृति र जीवनशैलीसँग जोडिएको एक महत्वपूर्ण र गर्व गर्न लायक मातृभाषा हो। हामी सबैले आफ्नो मातृभाषाको माया गर्नुपर्छ र यसको संरक्षण गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायमा प्रचलित र प्रयोगमा रहेका डोटेली भाषाका ठेट शब्दहरू टिपी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

२. नेपालमा बोलिने प्रमुख १० वटा भाषाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

३. डोटेली भाषाको संरक्षणका लागी के कस्ता प्रयासहरू गर्नुपर्ला समुहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क डोटेली भाषाको परिचय लेख्नुहोस्।

ख डोटेली भाषाको उत्पत्ति कसरी भएको मानिन्छ ?

ग डोटेली भाषा नेपालका प्रमुख भाषामध्ये एक प्रमुख भाषा हो। पुष्टि गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

घरमा अभिभावकसँग सोधेर तपाईंको प्रचलित कुनै एक लोक कथा डोटेली भाषामा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ २

हाम्रा खानेकुराका परिकार

हामीले दैनिक रुपमा खाँदै आएका विभिन्न किसिमका खानेकुरालाई खानेकुराका परिकार भनिन्छ। । आज हामी हाम्रा केही स्थानीय परिकारका बारेमा जान्ने प्रयास गर्नेछौँ। हाम्रो गाउँघरमा उत्पादन हुने अन्न, सागपात र गेडागुडीबाट बनाइने परिकारहरू हाम्रो दैनिक जीवनसँग नजिक छन्। यी खानाले हाम्रो शरीरलाई पोषण दिनुका साथै हाम्रो संस्कृति र पहिचान पनि झल्काउँछन्। त्यसैले आजको पाठमा हामी यिनै परम्परागत स्थानीय खानाहरूको बारेमा जानकारी लिनेछौँ।

खीर

चामललाई दूधमा हालेर मन्द आगोमा बिस्तारै पकाइने परिकारलाई खीर भनिन्छ। खीर पकाउँदै जाँदा आवश्यक मात्रामा चिनी र घिउ हालिन्छ। राम्ररी पाकेपछि यो स्वादिलो र पोषिलो परिकार बन्छ।

माणा

चामलको पिठोलाई प्रयोग गरेर तौवा र आगोको सहयोगले मणा हाल्नुपर्छ। यसलाई विभिन्न किसिमले हाल्ने चलन रहेको छ ।

ढिँडो

ढिँडो हाम्रो स्थानीय परिकारमध्ये एक हो। यो कोदो, फापर वा मकैको पिठोबाट बनाइन्छ। हिमाली र पहाडी क्षेत्रमा यसको विशेष महत्व रहेको पाइन्छ। ढिँडो हाम्रो शरीरका लागि अति स्वस्थकर र पोषिलो खाना हो।

सेलरोटी

सेल रोटी हाम्रो एक विशेष स्थानीय परिकार हो। यो परिकार विशेषगरी दशैं, तिहार र माघ महिनामा बढी बनाइन्छ। यसको लागि चामलको पिठो, आवश्यक मात्रामा चिनी, दही र घिउ मिसाएर घोलेर तयार गरिन्छ।

गुन्द्रुक

गुन्द्रुक नेपालमा अत्यन्त लोकप्रिय परम्परागत र स्वास्थ्यकर खानेकुरा हो। जुन सागलाई सुकाएर बनाइन्छ प्राय रायो मुला तोरी वा कोलको साग राम्ररी धोएर हल्का उमालेर केही दिन अँध्यारो र न्यानो ठाउँमा राखे गुन्द्रुक तयार हुन्छ। गुन्द्रुकको अचार बनाउन पनि सकिन्छ।

भक्केरोटी

भक्केरोटीलाई चामलको पिठो त्यसमा दही हालेर आवश्यकता अनुसार चिनी घिउ हालेर त्यसलाई घोल्ने त्यसपछि आगोमा एउटा तावा तताउने पिठोलाई हालेर त्यसको माथिल्लो भागमा आगोको कौल र तलबाट आगो लगाएर पकाउनु पर्दछ।

लाउन

लाउन हाम्रो स्थानीय परिकार हो। यसमा पिठो पानीमा मिसाएर राम्रोसँग मुछिन्छ। त्यसपछि कडाईमा तेल तताएर तयार गरिएको पिठोको रोटीलाई तेलमा डुबाएर पकाइन्छ। विशेषगरी पर्व, उत्सव वा गाउँघरमा दैनिकी खानामा तयार गरिन्छ। यो परिकार हाम्रो संस्कृति र परम्परासँग जोडिएको एक महत्वपूर्ण खाना पनि हो।

कागुन्यो

कागुन्यो हाम्रो सुदूरपश्चिम, विशेषगरी डोटी जिल्लाको के.आई. सिंह गाउँपालिका अन्तर्गत सबै वडामा पाइने स्थानीय अन्न हो। यसलाई पाखो जमिनमा बिउ छरेर उमारिन्छ। कागुनुको बोट अग्लो र ठूलो हुन्छ र प्रत्येक बोटको एउटा हाँगामा एउटा बाला मात्र लाग्छ। राम्रो मलजल भएको ठाउँमा एउटै बोटमा धेरै बालाहरू पनि लाग्ने गर्दछन्।

बालाहरू लामो गोलो आकारमा लत्रेर झुन्डिएका हुन्छन्। जब यी बालाहरू पाक्छन्, तब तिनीहरूलाई टिपेर आफ्नै घरको आँगनमा लगेर चुटेर अन्न तयार पारिन्छ। तयार भएको अन्न खानाका लागि ओखलमा कुटी गरिन्छ र त्यसपछि दाना निकालिन्छ। यसरी तयार भएको कागुनुको चामललाई भात वा खीरको रूपमा पकाएर खाइन्छ।

कागुन्यो स्वादिलो र पोषिलो परिकार हो, र सुदूरपश्चिमको परम्परागत खानामा यसको विशेष महत्व छ।

फाणेभात

हाम्रो के.आइ.सिंह गाउँपालिका का सबै समुदायमा फाडेभात खाने चलन छ। विभिन्न दालहरू पिसी पिठो बनाएर तयार गरी चामल राखी राम्रोसँग पकाएर खाने चलन छ भनेर भनिन्छ यो हाल आएर लोप हुँदै गइरहेकोले यसको संरक्षण गर्नु हाम्रो दायित्व भएको छ।

पपणेउती

पपणेउती भन्नाले चोतो पिँडालु आदि तरकारीहरूबाट तयार पारिन्छ यसलाई पहिले चोतो का गानाहरू पिँडालुका गानाहरू सफा सँग पखालेर काटेर घाममा सुकाइन्छ सकिसकेपछि घरमा तयार पारेको गहुँको पिठो र हल्दी सहित प्रयोग गरेर चोतो पिँडालु पिठो हल्दी सहित ओखल मा लगेर मिसावट गरेर कुटिन्छ कुटिसके पछि हाम्रो यहाँको चलन अनुसार पाल्लामा राखेर माथि पातहरूले छोपी त्यसको ढक्कन लगाई तातो ठाउँमा राखिन्छ विशेष गरेर हामीले आगो पाल्ने अखेटोको नजिक राखिन्छ ३/४ दिनपछि त्यो प पढ्यौ कि तयार भयो भएन भनेर त्यस पाल्लामा राखिएको बाट एक पिस चाखेर हेरिन्छ खान लायक भएको खण्डमा घाममा राखी सुकाइन्छ सुकाइसकेपछि तयार अवस्थामा भएपछि अलिकति कुनै भाँडोमा राखी भिजाइ पकाउन उपयुक्त हुन्छ खान मिठो हुन्छ ।

हाम्रो के.आइ. सिंह गाउँपालिका अन्तर्गतका सबै गाउँहरूमा परम्परादेखि स्थानीय खानाका परिकारहरू पकाएर खाने चलन रहँदै आएको छ। तर हाल आएर केही स्थानीय परिकारहरू लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन्। त्यसैले यस्ता मौलिक खानाका परिकारहरूको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो, र प्रत्येक व्यक्तिले आ-आफ्नो स्थानबाट यसको संरक्षणका लागि पहल गर्न आवश्यक छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. तपाईंको गाउँघरमा के कस्ता डोटेली खानाका परिकार बनाइन्छन् सूची तयार पार्नुहोस्।

२. मास फाँणो कसरी बनाइन्छ घरमा आमालाई सोधेर लेख्नुहोस्।

३. तपाईँको छिमेकमा कुन कुन काजबारमा लाउन बाबर र पुरी बनाइन्छन् छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

४. तपाईँले भक्के रोटो खानुभएको छ यदि खानुभएको छ भने त्यसको बारेमा लेख्नुहोस्।

५. खीर कसरी बनाइन्छ लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तालिकामा हामीले खाने विभिन्न परिकारहरू, तिनका बनाउने सामग्री र तयार गर्ने तरिका प्रस्तुत गर्नुहोस्।

खानाको परिकार	आवश्यक सामाग्री	बनाउने तरिका

पाठ ३

स्थानीय कला, बाजा र गरगहना

कुनै पनि समाजको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, रहनसहन र जीवनशैली बुझ्न त्यहाँको कला संस्कृतिको अध्ययन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। विशेषगरी स्थानीय स्तरमा विकसित कला र संस्कृतिले देशको समग्र सांस्कृतिक पहिचानलाई बलियो बनाएको हुन्छ। हाम्रो डोटेली समाज पनि यस्तै समृद्ध कला र संस्कृतिले भरिपूर्ण छ। पुर्खादेखि हस्तान्तरण हुँदै आएका डोटेली संस्कृतिका सुन्दर पक्षहरू आज पनि जीवन्त रूपमा देख्न पाइन्छ। झ्याली, भानु, शंखजस्ता बाजागाजा र महिलाले लगाउने परम्परागत गरगहनाहरूले डोटेली संस्कृतिको मौलिकता झल्काउँछन्। यस पाठमा हाम्रा केही परम्परागत बाजा र पहिरनका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

झ्याली

झ्याली एक प्रकारको काँसाले बनेको पातलो ह्याट टोपी जस्तो दुई पार्ट भएका एक दायाँ हातमा अर्को बायाँ हातमा समातेर त्यसको दुवैको बीचमा प्वाल पारी डोरी हाली घाटीमा झुन्ड्याएर बजाइने बाजा हो। यसलाई हाम्रो समुदाय स्थानीय भाषामा ताल भनेर भनिन्छ यो जुनसुकै शुभ कार्य हुँदा बजाइन्छ यो पन्चेबाजामा भित्रको एउटा बाजा यसले बाजागाजा बजाउँदा दर्शकहरूलाई निकै आनन्द दिन्छ र यस्तो बाजालाई झ्याली ताल भनेर भनिन्छ।

भानु

भानु भनेको पितलले भनेको एउटामा मात्र पत्र भएको माथि सानो प्वाल पारी डोरी लगाएको बायाँ हातले समाती दायाँ हातले बजाउन मिल्ने वा दायाँ हातले समाती बायाँ हातले बजाउन मिल्ने एक पार्टलाई भानु भनिन्छ वा अर्को शब्दमा घन्टी भनिन्छ त्यो घन्टी भानु प्रत्येक कार्यालय विद्यालयहरूमा बधाइन्छ घन्टी लगाइन्छ र गाउँघरतिर शुभ कार्य हुँदा देवी देवताहरूको बुझाइ हुँदा यस्ता बाजा बजाउन ले काठको एउटा डन्डी वा फलामको सानो रडको प्रयोग गरी बजाइन्छ ।

शङ्ख

शङ्ख शंखेकिराको खबटाबाट बनाइने एक प्रकारको वाद्ययन्त्र हो। यो विशेषगरी धार्मिक कार्यमा प्रयोगमा ल्याइन्छ। जीउँदो शङ्ख समुद्रमा पाइने जलचरले बनाएको खबटा हो, यो धैरै जसो वामावर्त अथवा दक्षिणावर्तमा बनेको हुन्छ। प्राचीनकालदेखि नै विभिन्न प्रयोजनमा ल्याइने शंख एक प्रकारको समुद्री चिप्लेकिराको कडा आवरण हो ।धार्मिक अवसर एवम् सांस्कृतिक कार्यमा यसलाई फूकेर बजाउन पनि सकिन्छ। तसर्थ यसलाई एक बाजाका रूपमा पनि लिइन्छ।

यस्तै यहाँ हाम्रो संस्कृति अनुसार यहाँका महिलाहरूले विभिन्न प्रकारका गरगहना लगाइन्छन् तीमध्ये यहाँ केही गरगनाको चर्चा गरिन्छ। जस्तै जोडी तारीका शिरबन्दी आदि

जोडी

महिलाहरूले घाँटीमा लगाउने परम्परागत नेपाली गहनामध्ये जोडिएक विशेष प्रकारको गहना हो। यो हाम्रो डोटी जिल्ला के सिंह गाउँपालिकाको सबै वडाहरूमा पहिले पहिले वा आजभन्दा १०-१२ वर्ष अगाडि सबै महिलाहरूले लगाउने गर्थे। हाल आएर केही महिलाले मात्र लगाएको भेटिन्छ यो जोडी जोडिमा भएको तीन दाना एक पट्टि तीन दाना एकपट्टि गरी दुवै तर्फ जोडीमा गोलाकार छ वटा दानाहरू वा डल्लाहरू हुन्छन् ती दानाहरू सुनले बनेका हुन्छन्। ती सबै जोडीहरूमा प्वाल पारेको हुन्छ ती छवटा एउटै जोडीमा तीन तल ३ माथि मिलाएर राखिएको हुन्छ ती जोडीका प्वालबाट धागो छिराई मसिना मोती जस्ता दानाहरूको माला बनाई महिलाहरूले घाँटीमा लगाउने गरिन्छ। यो विशेष दिन चाडपर्व शुभकार्य विवाह व्रतबन्ध जस्ता समयमा महिलाहरूले लगाएको देख्न पाइन्छ।

तारिका

गाउँघरतिर अझै पनि पूर्वजको पालामा बनाइएका दुर्लभ गरगहना भेटिन्छन्। तीमध्ये तारिका पनि एक हो। तारिका प्राय गरेर चाँदीका बनेका चारपाटे कानमा लगाउन मिल्ने चौकोस बनाइएको हुन्छ। यो एकदम लोप हुँदै गएको छ। प्राय आजभोलिका युवा युवतीहरूलाई यसको बारेमा ज्ञान छैन। प्राय देखेका पनि छैनन्

यसलाई संरक्षण गर्नु हाम्रो दायित्व हो। यस्ता कर गहनाहरूले यहाँको महत्व दर्शाउँछन्।

सिरबन्दी

सिरबन्दी टाउकोमा लगाउने एउटा गहना हो। यो विशेषगरी महिलाको टाउकोको निधारको भागमा लगाइन्छ यो प्राय विवाह चाडपर्व विशेष समारोहमा लगाइन्छ। यो सुनले बनेको हुन्छ यसमा कम्तीमा ८/९ वटा पाताहरू जडान गरिएको हुन्छ यो आआफ्नो बनाउन सक्ने क्षमता अनुसार कम बढी सुन प्रयोग गरेर बनाउन सकिन्छ। यो एकदम आकर्षक बुट्टेदार बनाइएको हुन्छ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरूको अर्थ लेख्नुहोस्।

बाद्यवादक, चालचलन, भानु ,झ्याली, शुभकार्य

२. तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

चाडपर्व, शङ्ख, सिरबन्दी, तारिका, गोलाकार, व्रतबन्ध

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) तपाईँको समुदायमा बजाइने बाजाहरूमध्ये कम्तीमा ६ वटा बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ख) कला संस्कृति भन्नाले के बुझिन्छ? लेख्नुहोस् ।

ग) सिरबन्दी कस्तो प्रकारको गहना हो ? यसको बारेमा तीन वाक्यमा लेख्नुहोस्।

घ) तपाईँले थाहा पाएका देखेका गहनामध्ये पाँचवटा गहनाका नाम लेख्नुहोस्।

ङ) हिन्दु धर्ममा शङ्खका महत्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क. तपाईँको समुदायमा प्रचलित गरगहनामध्ये कुनै तीनवटा गरगहनाको चित्र बनाई तिनको नामसहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

ख. तपाईँको समुदायमा प्रचलित सुनबाट बनेका र चाँदीबाट बनेका गहनाहरू छुट्याई तलको तालिकामा उल्लेख गर्नुहोस्।

सुनबाट बनेका गहनाहरू	चाँदीबाट बनेका गहनाहरू

पाठ ४

हाम्रा संस्कृति

कक्षा ८ का विद्यार्थीहरूलाई के. आई. सिंह गाउँपालिकामा प्रचलित विभिन्न सांस्कृतिक पक्षहरूका बारेमा लेखेर ल्याउन दिइएको कार्य अनुसार उनीहरूले तयार पारेका सामग्री यसप्रकार छन्।

देउडा

नमस्कार, म सिता थमाल,देउडा नेपालको सुदूरपश्चिम तथा कर्णाली क्षेत्रको जनजीवनसँग गहिरो रूपमा जोडिएको मौलिक लोकसंगीत र नृत्य हो। ठाउँअनुसार यसलाई 'डेउडा' पनि भनिन्छ। देउडा नेपालको कर्णालीपारि भेरीदेखि महाकालीपारि भारतको कुमाउँ-गढवाल क्षेत्रसम्म प्रचलित छ। यसरी, के.आई. सिंह गाउँपालिकामा पनि देउडा प्रचलित छ र गाउँका मानिसहरूले विशेष अवसरमा यसलाई उत्साहपूर्वक प्रस्तुत गर्दछन्।

देउडा वनपाखामा एकल रूपमा गाइनेदेखि मेला, पर्व, विवाह तथा चाडपर्वमा बाजासहित नाच्दै गाइन्छ। देउडा खेल्दा पुरुष-पुरुष, महिला-महिला वा महिला-पुरुष मिलेर समूहमा गोलाकार रूपमा नाचिन्छ। यसमा एक पाइला पूरा र अर्को आधा चालेर डेढ पाइला चाल्दै घुम्ने भएकाले यसलाई देउडा भनिएको हो। देउडामा न्याउल्या, सु, ठाडी जस्ता विभिन्न भाका र लयहरू पाइन्छन्। पूजा, विवाह, व्रतबन्धजस्ता शुभ अवसरमा गाइने फाग (मंगल गीत), सगुन र माँगलका भाका अलग्गै हुन्छन्। त्यसैगरी गौरा पर्वमा गाइने अठवाली, देवीको जात्रामा गाइने धमारी, चाँभाई, ढुस्को, झिमकेउडा, पुतला, हुड्केली, चाँचरी, झोडा र भाट गीतजस्ता गीतहरू पनि देउडाका विविध रूप हुन्। लय, स्वर र भाकामा विविधता भए पनि

देउडा केवल मनोरञ्जनको माध्यम मात्र नभई सामाजिक एकता र सद्भावको प्रतीक पनि हो ।

जस्तैः

देउडा

केटाः बन भैँसी बाघले खायो पानीका किच्च्यार ।

कैकी हौँ बहुरी सुवा अरुकी बिचार ।।

केटीः नराएको नचिनेको के भनि बोल्लु हो ।

बनै खाने घरै रनैइ के कुरा खोल्नु हो ।।

केटाः नेपाली सिन्दुर डब्बा कैपात रयालु

मैले डाङ्को लायाँ भन्याँ हुन्छौ कि मयालु

केटीः मायालु कसरी भनु बान्नी बुड्ने बेलको

घाम ताप्नु न छाई ल बस्नु सेल बस्नु बान्नी बुडने बेलको ।

यसरी देउडा दुख सुख माया प्रेम साटी विभिन्न उत्सव खेल्ने प्रचलन रहिआएको छ।

फाग मागल

नमस्कार, म राजेश भाट,परापूर्वकालदेखि विशेषगरी शुभकार्यमा लयबद्ध तरिकाले देवीदेवताका स्तुति गाउनुलाई भाग मागल भनिन्छ भाग विशेषगरी देवीदेवताको पूजाई विवाह व्रतबन्ध न्वारन छैटी गौरा मनाउँदा विशेष गरी महिला दिदीबहिनी दोहोरो र एकोहोरो शैलीमा प्रस्तुत गरिने संस्कृति हो।

जस्तैः

ब्याउली दुलही स्वागत फाग

आज हाम्रो घरै आगनी रङ्ग लाग्ने भयो।

दुलही लान आयो नाती सिँगा र धेरै भयो।

फागु गाउँलासँगै सानै नाचौला सबैजना

विवाहको शुभ घडीमा लागोस् बरिपना

आशीर्वाद दिने फाग

भाग्ये खुलोस दुबैको घर भरपुर बनोस्

सुखको सम्पत्ति सौभाग्य सधैँ देवता दिनुहोस्।

फागै गाइने छौँ आज शुभ घडी मान्दै

दुला दुलही बाँच्न जाऊन सारा आशीर्वाद दिँदै

धमारी

नमस्कार, म अन्जु जोशी,धमारी देउडा समूहअन्तर्गत पर्ने अर्को प्रकारको भाका हो। यसमा सहभागीहरूले गोलो घेरा बनाएर एकै तालमा हातखुट्टा मिलाउँदै गाउने र नाच्ने गरिन्छ। देउडा खेल्ने तरिकाले नै धमारीमा पनि खेलिन्छ र गाइन्छ।
धमारी प्रायः न्वारन र देवताको पूजा स्थानमा प्रयोग हुन्छ। खासगरी मेला, महोत्सव र पूजा पाठको बेला धमारी खेल्ने परम्परा छ।
धमारी देवी-देवताका शक्ति र महत्त्व प्रस्तुत गर्ने ठूलो र भारी खेल पनि हो। यो विशेषगरी गौरा पर्वमा खेलिन्छ र यसमा प्रायः पुरुषहरूको सहभागिता बढी हुन्छ।

जस्तै :

जन्ती आयो गौरा

घर घरमा खुसियाली छ।

ढोल दमौरा बज्या

मनैमा उज्यालो छ

लै लैनी लै लैनी

फूलको थाल सजौली छ

लै लैनी लै लैनी

गौराको पूजा गराउने छ

लै लैली ताल पायो

ढोलमा मिजास बस्यो

हाम्रो घर रमाउँदै जाओ

गौराको आशीर्वाद बस्यो

अभ्यास

मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

क हाम्रो देश नेपाल विभिन्न .... भरिपूर्ण मुलुक हो ।

ख हाम्रो संस्कृतिले .... एकताको सन्देश दिन्छ

ग तपाईंको समुदायमा पाहुनालाई .... भनिन्छ।

घ तपाईंको समुदायमा कामको सहयोग चाहियमा .... गरिन्छ

ङ देउणा .... जोडी खेलिन्छ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क तपाईंको संस्कृतिमा के कुराको प्रचलन छ लेख्नुहोस्।

ख तपाईंको समुदायमा भाग मागल कुन कुन कार्यमा गाइन्छ लेख्नुहोस्

ग देउडा भनेको के हो?

घ भारी खेल कहिले खेलिन्छ

ङ तपाईँले जाने सुनेको पाँचवटा देउडा गीत लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

१ दुई जना विद्यार्थीहरू गितारु बनेर शिक्षकको सहयोगमा देउडा खेल्न खेल्नुहोस्।

२ आफ्नो घरपरिवारलाई सोधी विवाहमा गाइने मङ्गल फाग गीतको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ५

हाम्रा जात्रा, जाँतहरू

के. आई. सिंह गाउँपालिका भित्रका बिभिन्न समुदायले आफ्ना कुलदेवताका पूजाआजाका साथै जाँत बनाउने प्रचलन छ। यस पालिकाका सातवटै वडामा कार्तिक शुक्लपक्ष षष्ठी तिथिबाट पूर्णिमा सम्म पूजन कार्य हुन्छ । देवताहरू जस्तै मस्टो, लाटा कलारै, इन्गडे, पिएडी ,खडायत देवताका नामले परिचित देवताहरूको बास भएको पाइन्छ। आफ्नो आफ्नो पूजालीमा भराण बाट मानु तर्फ देउरो भाकेर बाजा गाजा ,विभिन्न देवता अनुसारका गाई लगाई देवताको धम्यौल हुने गर्दछ, धम्यौल भइसकेपछि भाग भोग सहित भक्तालुलाई वचन दिई मनोकामना पूरा गरिदिने गर्दछन्। मनोकामना पूरा भएको सन्दर्भमा देवताका थडी बढीले आफ्नो देवतालाई विभिन्न किसिमका बाला पगडी सुन चाँदी चढाउने गर्दछन्। यी देवताहरू पुरुष मान्छेमा चढ्ने भएकोले देवता चढ्ने मानिसलाई धामी भन्ने प्रचलन छ।

देवताको पूजन कार्य भइसकेपछि रातभरि देउडा गीतका माध्यमबाट रत्यडी खेली दोस्रो दिन दिउसेडीमा दुर्गा भगवतीको स्वरूप गाँज बनाउने चलन रहेको छ । गाँज बनाउँदा गाँजमा प्रयोग हुने सामग्री चमर, पटुका, पोटला, छात्रा, खाकर ,गाँजेर फुलमालाले सजाई गाँज तयार पारिन्छ। विभिन्न देवताको चौ घाइ र निजी घाइलाग्दा देवता चढी रमाइलो मानी भक्तजनको घुइँचो लाग्दछ। यी जातहरू हाम्रो वडा नम्बर १ लोली, वडा नम्बर २ सेरा, वडा नम्बर ३ देउकाडा, वडा नम्बर ४ रानागाउँ, बुहार गाउँ र वडा नम्बर ७ सलेना भित्र मस्टो देवता भित्रका भाइहरूको साथ जाँत बनाउने गर्दछन्। देशविदेशमा रहने सम्पूर्ण मानिस आफ्नो कुलदेवतालाई पुकार

गर्दा हे बामोस्टा भनेर सम्झने चलन पनि छ यदि कुनै धामीको मृत्यु भयो भने नयाँ धामी बनाउने कामलाई बालो पगडी गर्ने बाँच्ने प्रचलन पनि हाम्रो संस्कृतिमा रहेको छ।

यी देवीदेवताको मुख्य विशेषता भनेको आआफ्नो शक्ति प्रदर्शन गरी मानिसको मनोकामना पूरा गर्ने र आआफ्नो भाग भोग दिने प्रचलन रहि आएको छ।

समयमा केही समाज आधुनिकतातिर गए पनि अहिले पछिल्लो धरोहर भराण माणु देवी देवताका रूप मा गड्वा तरबार जस्ता अमूल्य गरगहनालाई जोगाई राख्रे भावी पुस्तालाई एउटा संस्कृतिको मार्गचित्र बन्न जान्छ यो जोगाउन हामी सबैको कर्तव्य पनि हो।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) तपाईंको गाउँघरमा हुने जात कुन कुन देवताको पूजाआजा गरिन्छ लेख्नुहोस्।

ख) तपाईंको समुदायमा देवी देवताको भाग भोग लागेपछि देवतालाई के के चढाइन्छ पाँचवटा वाक्यमा लेख्नुहोस्।

ग) तपाईंको समुदायमा गाँज निर्माण कसरी गरिन्छ साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस्।

प्रश्न ३ तपाईँले आफ्नो छरछिमेकीमा सोधेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस्।

जाँत	जाँत बनाउने स्थान	जाँत मा हुने क्रियाकलाप

परियोजना कार्य

क) तपाईँको समुदायमा देवी देवताको पूजाआजा कुन कुन तिथि मितिमा गरिन्छ आफ्नो आमाबुवालाई सोधेर एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

ख) तपाईँले जाँतमा देखेका रोचक र रमाइला दृश्य अनि क्रियाकलापहरुको सूची तयार पार्नुहोस्।

एकाइ ३

स्थानिय पेशा, व्यावसाय र प्रविधि

पाठ-१ परम्परागत सीप कला र तिनको संरक्षणमा युवाको भूमिका

पाठ २ हाम्रा स्थानीय पेशाहरू

पाठ ३ स्थानीय प्रविधिको सम्भावना र महत्व

पाठ ४ समुदाय विकासमा पेशाको योगदान

पाठ ५ फर्म दर्ताको परिचय र महत्त्व

पाठ-१

परम्परागत सीप कला र तिनको संरक्षणमा युवाको भूमिका

विद्यालयद्वारा आयोजित वक्तृत्वकला कार्यक्रममा कक्षा आठमा अध्ययनरत छात्रा निर्मला बमद्वारा प्रस्तुत विचार

आदरणीय सभाध्यक्ष ज्यू,
निर्णायक मण्डलका आदरणीय सदस्यज्यूहरू,
यहाँ उपस्थित गुरुजन, अभिभावकज्यूहरू
र मेरा प्रिय साथीहरूलाई
मेरा हार्दिक नमस्कार !

आज म तपाईंहरूका सामु "परम्परागत सीप-कला र तिनको संरक्षणमा युवाहरूको भूमिका" जस्तो अत्यन्त महत्वपूर्ण विषयमा आफ्ना केही विचारहरू प्रस्तुत गर्न चाहन्छु।

हामी सबैलाई थाहा छ–नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक देश हो। यही विविधताले हाम्रो राष्ट्रिय पहिचान निर्माण गरेको छ। हाम्रो समाज पनि विभिन्न संस्कार, परम्परा र सीप-कलाले भरिपूर्ण छ। परम्परा भन्नाले पुस्तौँदेखि चलिआएका र जीवनशैलीसँग जोडिएका अभ्यासलाई बुझिन्छ। त्यसैगरी, परम्परागत सीप-कला भन्नाले हाम्रा पुर्खाहरूले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी विकास गरेका ज्ञान, सीप र कलालाई जनाउँछ।

परम्परागत सीप-कला केवल कलाका नमूना मात्र होइनन्, यी हाम्रो इतिहास, संस्कृति र जीवनशैलीका जीवन्त पहिचान हुन्। काठका कलाकृति, ढुङ्गा तथा धातुका भाँडाकुँडा, ढाका बुनाइ, लोकसङ्गीत र नृत्य, माटोका भाँडा बनाउने कला, टोपी बनाउने सीप,

लोकसाहित्य आदि परम्परागत सीप-कलाका उत्कृष्ट उदाहरण हुन्।

सभाध्यक्ष महोदय,

यी सीप-कला हाम्रो सांस्कृतिक धरोहर मात्र नभई आर्थिक आम्दानीको स्रोत, सामाजिक एकताको आधार र राष्ट्रिय गौरवका प्रतीक पनि हुन्। तर दुःखको कुरा, आज आधुनिकताको प्रभावका कारण यस्ता धेरै सीप-कला लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन्। आफ्नै संस्कृति र पहिचान प्रयोग गर्न लाज मान्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएको देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा परम्परागत सीप-कलाको संरक्षण गर्नु आजको अत्यावश्यक आवश्यकता हो।

यदि हामीले यी सीप-कलालाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न सक्यौँ भने तिनलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म पु¥याउन सकिन्छ। यसले रोजगारी सिर्जना गर्नुका साथै पर्यटन विकासमा समेत महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। डोको-डालो बुन्ने, काष्ठकला, हस्तकला, फिना बुन्ने, डोरी बाट्ने, ढाका उत्पादन जस्ता सीपलाई युवाहरूले आधुनिक प्रविधिसँग जोडेर व्यवसायीकरण गर्न जरुरी छ।

सभाध्यक्ष ज्यू,

आजको आधुनिक युगमा परम्परागत सीप-कला विभिन्न चुनौतीको सामना गरिरहेका छन्। कच्चा पदार्थको अभाव, संरक्षण र प्रवर्द्धनमा कमी, तथा आधुनिक उत्पादनसँगको प्रतिस्पर्धाले यी सीप-कलालाई विस्थापित गरिरहेको छ। त्यसैले विद्यालयस्तरमै सीप-कला शिक्षा र तालिम सञ्चालन गर्नु, बजार विस्तार गर्नु, पर्यटनसँग जोड्नु तथा अभिलेखीकरण र दस्तावेजीकरण गर्नु आजको आवश्यकता हो।

यस सम्पूर्ण प्रक्रियामा युवाहरूको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ, किनभने युवाहरूमा–

१. उत्साह, सिर्जनशीलता र नयाँ सोच हुन्छ, जसले परम्परागत सीपलाई आधुनिक रूपमा पुनर्जीवित गर्न सक्छ।

२.विधि प्रयोग गर्ने क्षमता हुन्छ, जसबाट सामाजिक सञ्जालमार्फत विश्वभर प्रचार-प्रसार गर्न सकिन्छ।

३. उद्यमशीलता विकास गरी साना हस्तकला उद्योग, ढाका उत्पादन, माटोका भाँडा बनाउने जस्ता व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्छन्।

४. सिकेका सीपलाई पुस्तान्तरण गरी दीर्घकालीन संरक्षण गर्न सक्छन्।

५. भिडियो, फोटो, लेख आदि डिजिटल अभिलेख बनाएर युट्युब, ब्लग र सामाजिक सञ्जालमा सुरक्षित राख्न सक्छन्।

६. स्थानीय कार्यशाला, प्रदर्शनी, मेला-महोत्सव तथा अभियानमा सक्रिय सहभागिता जनाउन सक्छन्।

७. समुदायमा सांस्कृतिक चेतना फैलाउँदै बालबालिकालाई संरक्षणप्रति प्रेरित गर्न सक्छन् र राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा आफ्नो संस्कृति गर्वका साथ प्रस्तुत गर्न सक्छन्।

अन्त्यमा, सभाध्यक्ष महोदय,

युवाहरू केवल देशका भविष्य मात्र होइनन्, परम्परागत सीप-कला र संस्कृतिका वास्तविक उत्तराधिकारी पनि हुन्। यदि युवाहरूले संरक्षण, प्रचार-प्रसार, नवप्रयोग र व्यवसायीकरणमा सक्रिय भूमिका खेले भने लोपोन्मुख परम्परागत सम्पदालाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ। यसरी युवाको सक्रियताले नेपालको सांस्कृतिक पहिचान र राष्ट्रिय गौरवलाई अझ सुदृढ बनाउनेछ।

धन्यवाद !

अभ्यास

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेख्नुहोस् ।

क) परम्परागत सीप-कला संरक्षण गर्नका लागि युवाहरूले आधुनिक .... को प्रयोग गर्न सक्छन्।

ख) स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने सामानले .... अर्थतन्त्र सुदृढ बनाउन मद्दत गर्छ।

ग) परम्परागत सीप र कला जोगाउन युवाहरूले समुदायमा .... फैलाउन आवश्यक छ।

घ) युवालाई परम्परागत कला र सीपको ज्ञान तथा प्रयोगमा प्रोत्साहन गर्न ....का माध्यमबाट सहभागिता बढाउन सकिन्छ।

ङ) .... विकासका लागि युवाहरूले साना उद्योग सञ्चालन गर्न सक्छन्।

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) परम्परागत सीप र कलाको महत्व कुनै चार बुँदामा लेख्नुहोस्।

ख) परम्परागत सीप र कला युवा पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न किन आवश्यक छ ?
ग) "परम्परागत सीप र कला हाम्रा सांस्कृतिक पहिचान हुन्।" यस भनाइलाई पुष्टि गर्दै आफ्नो विचार लेख्नुहोस्।
घ) परम्परागत सीप-कला संरक्षणमा देखिएका मुख्य चुनौतीहरू के-के हुन् ? कुनै चार बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस्।
ङ) डिजिटल अभिलेखीकरणले परम्परागत सीप र कला संरक्षणमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ? लेख्नुहोस्।

समूहकार्य

आफ्नो समुदायमा प्रचलनमा रहेका वा देखेका-सुनेका परम्परागत सीप-कला संरक्षण विषयमा समूह बनाएर वक्तृत्वकला कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा रहेका परम्परागत सीप-कलाको पहिचान गरी तिनका नाम र मुख्य विशेषताहरू छलफल गरी तलको तालिकामा उल्लेख गर्नुहोस्।

क्र.सं.	परम्परागत सीप/कला	प्रयोग हुने सामग्री	विशेषता / महत्व

पाठ २

हाम्रा स्थानीय पेशाहरू

के. आई. सिंह गाउँपालिकाका अधिकांश बासिन्दाहरू कृषि, पशुपालन र परम्परागत सीपमा आधारित जीवनशैली अपनाइरहेका छन्। सीमित रोजगारीका अवसरका कारण धेरै मानिसहरू स्थानीय स्रोत, सीप र श्रमको सदुपयोग गरेर जीविकोपार्जन गर्दै आएका छन्। यस पाठमा हामी के. आई. सिंह गाउँपालिकामा देखिएका केही सफल उदाहरणहरूका माध्यमबाट स्थानीय पेशाहरूको महत्व बुझ्ने प्रयास गर्ने छौ।

छाती गाउँकी सिता भट्ट एक मेहनती र उद्यमशील युवा महिला हुन्। उनले सुरुमा घरायसी प्रयोजनका लागि केही कुखुरा र कालिज पाल्न थालेकी थिइन्।

यसबाट घरको मासु र अण्डाको आवश्यकता पूरा हुन्थ्यो। समयसँगै उनले राम्रो पोषण र स्वास्थ्य व्यवस्थापन भएका कुखुरा तथा कालिजबाट बढी उत्पादन लिन सकिने र यसले आम्दानी पनि दिन सक्ने कुरा बुझेकी थिइन्।

त्यसपछि उनले गाउँपालिकामा कालिज फार्म दर्ता गरी व्यवसायिक रूपमा फार्म सञ्चालन गरिन्। फार्ममा उनले पोषिलो दाना, पर्याप्त पानी, सफा र सुरक्षित खोरको व्यवस्था गरिन्। यसको परिणामस्वरूप कुखुराबाट अण्डा उत्पादन उल्लेखनीय रूपमा बढ्यो। गाउँभित्र मात्र होइन, बाहिरी बजारबाट पनि कालिज र अण्डाको माग आउन थाल्यो।

सिता भट्टले आफ्नो फार्ममा ३ जना स्थानीय व्यक्तिलाई रोजगारी दिएकी छन्। आज उनको फार्म सफल रूपमा सञ्चालन भइरहेको छ र उनले वार्षिक रूपमा राम्रो आम्दानी गर्दै आएकी छन्। यो उदाहरणले योजना, मेहनत र उचित व्यवस्थापन भए स्थानीय पेशा पनि सफल व्यवसाय बन्न सक्छ भन्ने देखाउँछ।

भरत बम लोलि गाउँका एक युवा किसान हुन्। उनले सुरुमा घरायसी प्रयोगका लागि १० घार मौरीबाट मह उत्पादन थालेका थिए। पछि गाउँ र आसपासको बजारमा महको माग बढ्दै गएपछि उनले व्यवसायिक रूपमा मौरी पालन विस्तार गर्ने निर्णय गरे।

उनले फूलको प्रचुरता भएको स्थान छनोट गरे, मौरीका घार नियमित सफा गरे र मौरीको स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिए। साथै, उनले विभिन्न फूलबिरुवा र फलफूलका रुख रोपेर वातावरणलाई मौरी अनुकूल बनाएका छन्। यसका कारण राम्रो गुणस्तरको मह उत्पादन हुन थाल्यो। उत्पादन भएको मह घरमा प्रयोग गर्नुका साथै बजारमा बिक्री गरेर उनले पारिवारिक आम्दानी बढाएका छन्।

भरत बमको सफलताले लोलि गाउँका अन्य किसान, युवा र महिलाहरूलाई पनि मौरी पालनतर्फ प्रेरित गरेको छ। यसले गाउँको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ।

सुरेश मगर वायलका एक युवा किसान हुन्। उनले सुरुमा परिवारको दैनिक अण्डा आवश्यकताका लागि कुखुरा पाल्न थालेका थिए। पछि बजारमा अण्डा र मासुको माग बढ्दै गएपछि उनले व्यवसायिक रूपमा कुखुरा पालन विस्तार गर्ने निर्णय गरे।

उनले लोकल र बोइलर कुखुराका लागि छुट्टाछुट्टै खोर निर्माण गरे। सफा र

सुरक्षित खोर, पोषणयुक्त दाना, पर्याप्त पानी तथा नियमित खोप र स्वास्थ्य जाँचका कारण कुखुरा स्वस्थ रहे र उत्पादन राम्रो भयो।
सुरेशले उत्पादन भएको अण्डा र मासु गाउँ तथा बजारमा बिक्री गरेर आम्दानी बढाए। साथै, लोकल कुखुराको बढी माग भएकाले उनले प्रजनन गरेर नयाँ कुखुरा बिक्री गर्ने काम पनि थालेका छन्। यस उदाहरणले सही प्रविधि र व्यवस्थापनले कुखुरा पालनलाई लाभदायी बनाउन सकिन्छ भन्ने देखाउँछ।
के. आई. सिंह गाउँपालिकामा माथि उल्लेखित पेशाबाहेक पनि धेरै स्थानीय पेशाहरू प्रचलित छन्। यहाँका किसानहरूले धान, मकै, गहुँ, कोदो, तरकारी तथा फलफूल खेती गर्दै आएका छन्। पशुपालनअन्तर्गत गाई, भैँसी, बाख्रा र भेडा पालन गरिन्छ। यसका साथै, सिलाइ-कटाइ, ढाका कपडा बुनाइ, स्थानीय हस्तकला निर्माण तथा घिउ, दही जस्ता स्थानीय खाद्य वस्तु उत्पादन पनि आम्दानीका महत्वपूर्ण स्रोत बनेका छन्। यस्ता पेशाहरूले परम्परागत सीप जोगाउनुका साथै स्थानीय स्रोतको सदुपयोग गर्न मद्दत गर्छन्।
स्थानीय पेशाहरू केवल जीविकोपार्जनका साधन मात्र होइनन्, गाउँको समग्र विकासका आधार पनि हुन्। सानो लगानी, सीप, मेहनत र उचित व्यवस्थापनका माध्यमबाट कुखुरा पालन, कालिज पालन, मौरी पालन, कृषि तथा हस्तकलाजस्ता पेशाहरू सफल र दिगो बन्न सक्छन्।
स्थानीय पेशाहरूले रोजगारी सिर्जना गर्छन्, आत्मनिर्भरता बढाउँछन् र गाउँको आर्थिक तथा सामाजिक विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछन्।

क्रियाकलाप

१. "स्थानीय पेशाले गाउँको आर्थिक विकासमा कस्तो भूमिका खेल्छ ?" समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) के. आई. सिंह गाउँपालिकाका अधिकांश बासिन्दाहरू कुन-कुन पेशामा आधारित जीवनशैली अपनाइरहेका छन्?
ख) मौरिपालन सानो लगानीमा नै लाभदयी हुनुका कारणहरू केके हुन?
ग) स्थानीय पेशाहरूले गाउँको आर्थिक तथा सामाजिक विकासमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछन्?

घ) कालिज पालन व्यवसाय सञ्चालन गर्दा सीता भट्टले अपनाएका उपायहरूको विवरण लेख्नुहोस् ।

ङ) कुखुरा पालन ब्यवसाय सफल बनाउन सुरश मगरले के के व्यवस्थापनका प्रयोग गरेका थिए ?

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदाय वा स्थानीय तहमा कुनै एक स्थानीय पेसा-व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेका स्थानीय व्यवसायीलाई भेटेर तलका बुँदाहरूको आधारमा एउटा विवरण तयार पार्नुहोस्।

व्यवसाय सुरु गरेको वर्ष

प्रारम्भिक पूँजीको स्रोत

प्राप्त गरेको अनुदान वा सहायता

व्यवसाय सञ्चालनका क्रममा सामना गरेका समस्याहरू

सरकार वा स्थानीय तहले के-कस्ता सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने व्यवसायीका सुझावहरू

पाठ ३

स्थानीय प्रविधिको सम्भावना र महत्व

हाम्रो गाउँघरमा यस्ता धेरै वस्तुहरू छन् जो हाम्रा बाजेबज्यैको पालादेखि प्रयोग हुँदै आएका छन्। मकै पिस्न जाँतो वा घट्ट, धान कुट्न ढिकी, खेत जोत्न हलो, र मोही पार्न ठेकीको प्रयोग भएको हामीले देखेका छौं। स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोत र साधन ढुङ्गा, माटो, काठ, बाँस, फलाम आदी को प्रयोग गरी हाम्रा पुर्खाहरूले विकास गरेका यस्ता सीप र उपकरणहरूलाई नै स्थानीय प्रविधि भनिन्छ। यि हाम्रा मौलिक पहिचान हुन ।

स्थानीय प्रविधिको सम्भावना

धेरैलाई लाग्न सक्छ कि पुराना प्रविधिहरू अब काम लाग्दैनन्। तर, यिनीहरूलाई समय सुहाउँदो सुधार (आधुनिकीकरण) गर्ने हो भने नेपालको आर्थिक विकासमा ठूलो क्रान्ति ल्याउन सकिन्छ। स्थानीय प्रविधिका मुख्य सम्भावनाहरू यस प्रकार छन्:

सुधारिएको प्रविधि र ऊर्जा उत्पादन

परम्परागत 'पानी घट्ट' ले अन्न मात्र पिस्ने काम गर्थ्यो। तर, यसलाई थोरै सुधार गरेर 'सुधारिएको पानी घट्ट' बनाउँदा यसबाट अन्न पिस्नुका साथै बिजुली निकाल्न पनि सकिन्छ। यो बिजुलीले गाउँमा बत्ती बाल्न र साना उद्योग चलाउन सकिन्छ।

स्थानीय प्रविधि सङ्ग्रहालय

विदेशी पर्यटकहरू नेपालको मौलिकता हेर्न रुचाउँछन्। परम्परागत तेल पेल्ने कोल, तानबाट कपडा बुन्ने तरिका, र आरनमा फलाम पिट्ने दृश्यले पर्यटकलाई आकर्षित गर्छ। यसलाई 'पर्यटकीय क्षेत्र' को रूपमा विकास गरी गाउँमै आम्दानी गर्न सकिन्छ।

विश्व बजारमा निर्यात

गाउँपालिकाको लेकतिर पाइने 'अल्लो' र 'लोक्ता' बाट बनेका कपडा र हाते कागजको माग विदेशमा धेरै छ। बाँस र निगालोबाट बन्ने सजावटका सामग्रीहरू पनि विदेश पठाउन सकिन्छ। स्थानीय सीपलाई ब्रान्डिङ गर्न सके रोजगारीका लागि विदेश जानुपर्ने बाध्यता हट्छ।

अर्गानिक उत्पादनको बजार

आजभोलि सहरका मानिसहरू अर्गानिक र हातले बनाएका सामान खोज्छन्। गाउँको कोदोको पिठो, गुन्द्रुक, र सिस्नुको धुलोलाई प्याकेजिङ गरेर सहरका डिपार्टमेन्टल स्टोरहरूमा बेच्ने ठूलो सम्भावना छ।

स्थानीय प्रविधिको महत्त्व

आधुनिक मेसिनहरूको युगमा पनि स्थानीय प्रविधिको महत्त्व घटेको छैन। यसका फाइदाहरू निम्न अनुसार छन्:

वातावरण मैत्री

स्थानीय प्रविधि सञ्चालन गर्न पेट्रोल वा डिजेल चाहिँदैन। यी उपकरणहरू मानिसको शारीरिक बल, पानीको बहाव वा हावाको शक्तिबाट चल्ने हुँदा यसबाट धुवाँ निस्कँदैन र वातावरण प्रदूषण हुँदैन।

स्वास्थ्यका लागि लाभदायक

स्थानीय प्रविधिबाट प्रशोधित खानेकुरा स्वास्थ्यवर्धक मानिन्छ। उदाहरणका लागि, मिलमा पिसेको भन्दा ढिकीमा कुटेको चामल वा जाँतोमा पिसेको पिठोमा पौष्टिक तत्त्व बढी सुरक्षित हुन्छ। यस्तै, ठेकीमा पारेको मोहीको स्वाद र गुणस्तर बजारका प्याकेटका जुसभन्दा कैयौँ गुणा राम्रो हुन्छ।

कम खर्चिलो र आत्मनिर्भरता

यी प्रविधिहरू गाउँघरमै पाइने काठ, ढुङ्गा र बाँसबाट बनाउन सकिने हुनाले सस्तो पर्छ। बिग्रिएमा मर्मत गर्न सहर जानुपर्दैन, गाउँकै सिकर्मी वा कालिगढले बनाउन सक्छन्।

मौलिक पहिचानको संरक्षण

राडीपाखी, डोको-नाम्लो, हाते कागज र माटाका भाँडाहरू हाम्रो सँस्कृतिसँग जोडिएका छन्। यिनको प्रयोगले हाम्रो परम्परालाई जीवित राख्छ।

यति धेरै सम्भावना र महत्व हुँदाहुँदै पनि स्थानीय परम्परागत प्रविधिहरू आजका दिनमा आधुनिकतासँगै क्रमशः विस्थापित हुँदै गएका छन्। यी प्रविधिबाट काम

गर्दा कम उत्पादन हुने, बढी समय र शारीरिक श्रम लाग्ने, कच्चा पदार्थको अभाव हुने तथा बजारमा आधुनिक कारखानासँग प्रतिस्पर्धा गर्न गाह्रो हुनेजस्ता व्यवहारिक कठिनाइहरू देखिन्छन्। साथै, नयाँ पुस्तामा सीप हस्तान्तरण नहुँदा यस्ता पुर्ख्यौली सीपहरू लोप हुने खतरा पनि बढेको छ। तर समयअनुसार आवश्यक परिमार्जन, सुधार र आधुनिकीकरण गरी प्रयोगमा ल्याउन सकेमा यी प्रविधिहरू पुनः उपयोगी, दिगो र रोजगारमूलक बन्न सक्नेछन्, जसले स्थानीय अर्थतन्त्र र संस्कृतिको संरक्षणमा समेत महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनेछ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय प्रविधि भन्नाले के बुझिन्छ? दुईवटा उदाहरण दिनुहोस्।

ख) स्थानीय प्रविधि किन वातावरण मैत्री मानिन्छ?

ग) 'सुधारिएको पानी घट्ट' ले गाउँको जीवनमा के परिवर्तन ल्याउन सक्छ?

घ) तपाईंको विचारमा स्थानीय प्रविधिको जगेर्ना गर्न विद्यार्थीले के भूमिका खेल्न सक्छन्?

ङ तपाईंको गाउँ ठाउँमा प्रचलनमा रहेका कुनै ५ स्थानिय प्रविधिको नाम लेख्नुहोस्।

जोडा मिलाउनुहोस्:

क) पानी घट्ट	१) कपडा बुन्ने
ख) ठेकी	२) अन्न पिस्ने
ग) तान	३) मोही पार्ने
घ) आरन	४) फलामका औजार बनाउने

तलका वाक्यहरूमा उपयुक्त शब्द भरी वाक्य पूरा गर्नुहोस्।

स्थानीय प्रविधि , विद्युत (बिजुली) ,मैत्री लोक्ता, रोजगारी

१. गाउँघरमा उपलब्ध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी विकास गरिएको प्रविधिलाई .... भनिन्छ।

२. परम्परागत पानी घट्टलाई सुधार गरेर अन्न पिस्नुका साथै .... पनि निकाल्न सकिन्छ।

३. डिजेल र पेट्रोलको प्रयोग नहुने हुनाले स्थानीय प्रविधि वातावरण .... हुन्छ।

४. अल्लो र .... जस्ता स्थानीय वनस्पतिबाट बलियो कागज र कपडा बनाइन्छ।

५. स्थानीय सीप र प्रविधिको जगेर्ना गर्न सकेमा गाउँघरमै .... सिर्जना गर्न सकिन्छ।

परियोजना कार्य / सिर्जनात्मक कार्य

आफ्नो घर वा छिमेकमा रहेका कुनै एक स्थानीय प्रविधि (जस्तै: जाँतो, हलो, वा नाङ्लो) को अवलोकन गर्नुहोस्। त्यसको चित्र कोर्नुहोस् र त्यो कसरी बनाइएको छ तथा के काममा प्रयोग हुन्छ भन्ने बारे ५ वाक्य लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ ४

समुदाय विकासमा पेशाको योगदान

स्थानीय पेशा भनेको समुदायका मानिसहरूले आफ्ना परम्परागत सीप, ज्ञान र उपलब्ध स्रोतको आधारमा सञ्चालन गर्ने व्यवसाय हो। यसले व्यक्तिलाई आम्दानीको स्रोत उपलब्ध गराउने मात्र होइन, समाजको आर्थिक सुदृढीकरण, सांस्कृतिक संरक्षण तथा पर्यावरणीय सन्तुलन कायम गर्न पनि महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ। स्थानीय पेशाले समुदायभित्र आपसी सहयोग, सामाजिक एकता र सांस्कृतिक पहिचानलाई थप मजबुत बनाउने कार्य गर्दछ। यस पाठमा यस्ता स्थानीय पेशाहरूले समाजका विविध पक्षमा पुऱ्याउने योगदानबारे चर्चा गरिएको छ।

आर्थिक योगदान

स्थानीय पेशाले समुदायको आर्थिक विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ। यसले रोजगारीका अवसर सिर्जना गरी मानिसहरूको जीविकोपार्जनलाई सुरक्षित बनाउँछ र वैदेशिक रोजगारीप्रतिको निर्भरता घटाउँछ। स्थानीय रूपमा उत्पादन भएका वस्तु तथा सेवाको उत्पादन र वितरण मार्फत स्थानीय बजारमा मुद्रा प्रवाह बढ्छ, जसले आर्थिक चक्रलाई सक्रिय राख्छ। कृषक, कारीगर तथा साना व्यवसायीहरूबीचको सहकार्यले बजार सुदृढ भई स्थानीय अर्थतन्त्र बलियो बन्छ।

सामाजिक योगदान

स्थानीय पेशाले समुदायको सामाजिक संरचना बलियो बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यसले मानिसहरूबीच आपसी सहयोग, विश्वास र सामाजिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँदै सामुदायिक भावनाको विकास गर्छ। सीप, अनुभव र स्रोतको साझा

प्रयोगमार्फत पारिवारिक तथा सामाजिक एकता बढ्छ र सामूहिक जिम्मेवारीको भावना विकसित हुन्छ। स्थानीय पेशामा महिला र युवाहरूको सक्रिय सहभागिताले उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउनुका साथै सामाजिक सशक्तिकरणमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याउँछ। यस्ता पेशाहरूले समुदायभित्र देखिने समस्या समाधानका लागि सहकार्य, संवाद र साझा प्रयासको संस्कारलाई प्रवर्द्धन गर्छन्, जसले दीर्घकालीन सामाजिक स्थायित्व र सद्भाव कायम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

सांस्कृतिक योगदान

स्थानीय पेशाले समुदायको सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षण र प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ। हस्तकला, लोककला, परम्परागत लत्ताकपडा, भाँडाकुँडा तथा सीपमूलक कार्यहरूले पुस्तौँदेखि चल्दै आएका सांस्कृतिक मूल्यहरूलाई जीवित राख्छन्। यस्ता पेशामार्फत परम्परागत रीतिरिवाज, चालचलन र स्थानीय पहिचान नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै जान्छ, जसले सांस्कृतिक निरन्तरता सुनिश्चित गर्दछ। स्थानीय पर्व, मेला, जात्रा र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा यी पेशाको प्रस्तुति हुँदा समुदायको मौलिक पहिचान उजागर हुन्छ र आपसी गर्वको भावना बढ्छ।

पर्यावरणीय योगदान

स्थानीय पेशाले वातावरण संरक्षण र दिगो विकासमा महत्वपूर्ण पर्यावरणीय योगदान पुऱ्याउँछ। स्थानीय स्रोत र कच्चा पदार्थको विवेकपूर्ण प्रयोगले प्राकृतिक स्रोतको दिगोपन कायम राख्न मद्दत गर्छ। जैविक खेती, पशुपालन र वनजन्य स्रोतमा आधारित व्यवसायहरूले रासायनिक मल तथा विषादीको प्रयोग घटाई माटो, पानी र जैविक विविधताको संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउँछन्। परम्परागत सिंचाइ प्रणाली, वर्षा पानी संकलन र स्थानीय ज्ञानमा आधारित कृषि प्रविधिहरूले वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्दै प्राकृतिक स्रोतको दीर्घकालीन उपयोग सुनिश्चित गर्दछ। यसरी स्थानीय पेशाले प्रकृतिसँग सहअस्तित्वको अवधारणालाई व्यवहारमा उतार्दै वातावरणमैत्री जीवनशैलीको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

अभ्यास

खाली ठाउँ भर्नुहोस।

१.स्थानीय पेशा भनेको समुदायका मानिसहरूले आफ्ना परम्परागत सीप, __________ र उपलब्ध स्रोतको आधारमा सञ्चालन गर्ने व्यवसाय हो।

२.स्थानीय पेशाले आम्दानीको स्रोत उपलब्ध गराउनुका साथै समाजको __________ सुदृढीकरणमा योगदान पुर्‍याउँछ।

३.स्थानीय रूपमा उत्पादन भएका वस्तु तथा सेवाको उत्पादन र वितरणमार्फत स्थानीय बजारमा __________ प्रवाह बढ्छ।

४.स्थानीय पेशामा महिला र युवाहरूको सक्रिय सहभागिताले सामाजिक __________ मा उल्लेखनीय योगदान पुर्‍याउँछ।

५.जैविक खेती र परम्परागत कृषि प्रविधिहरूले माटो, पानी र __________ को संरक्षणमा सहयोग पुर्‍याउँछन्।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. स्थानीय पेशा भन्नाले के बुझिन्छ?

२. स्थानीय पेशाले रोजगारी सिर्जना र स्थानीय मुद्रा प्रवाह बढाउन कसरी सहयोग गर्छ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस्।

३. स्थानीय पेशा सञ्चालन गर्दा कुन-कुन परम्परागत सीप, ज्ञान र स्रोत प्रयोग गरिन्छन्?

४. सहकारी संस्था, तालिम कार्यक्रम र बजार व्यवस्थापनले स्थानीय पेशा तथा व्यवसायका समस्याहरू समाधान गर्न कसरी मद्दत गर्न सक्छन्? चारवटा उपाय स्पष्ट गर्नुहोस्।

५. हस्तकला, लोककला र परम्परागत लत्ताकपडाजस्ता स्थानीय पेशाले समुदायको सांस्कृतिक पहिचान संरक्षणमा कसरी योगदान पुर्‍याउँछन्? तीन बुँदामा लेख्नुहोस्।

प्रयोगात्मक/सामुहिक कार्य

तपाईको समुदायमा स्थानिय पेशाले समुदाय बिकासमा के कस्तो योगदान पुर्याएको छ। तलको तालिकाको आधारमा लेखुहोस।

पेशा	**पेशाले पुर्‍याउने योगदान**

पाठ ५

फर्म दर्ताको परिचय र महत्त्व

कुनै पनि व्यापारिक वा व्यावसायिक कामलाई कानुनी मान्यता दिनका लागि सरकारको आधिकारिक निकायमा दर्ता गर्ने प्रक्रियालाई फर्म दर्ता भनिन्छ।

हाटबजार वा पसलमा कुनै व्यवसाय सुरु गर्नुअघि त्यसलाई दर्ता गर्नु आवश्यक हुन्छ। यो प्रक्रियाले व्यवसायलाई एक कानुनी पहिचान दिन्छ।

दर्ता गर्नुको महत्त्व:

क) कानुनी सुरक्षा: तपाईंको व्यवसायलाई कानुनी संरक्षण प्राप्त हुन्छ।

ख) बैंक ऋण: दर्ता प्रमाणपत्र भएमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट ऋण लिन सजिलो हुन्छ।

ग) सरकारी सहयोग: सरकारले दिने तालिम, अनुदान वा सहयोग पाउन सकिन्छ।

घ) कर तिर्ने आधार: राज्यको विकासमा योगदान पुर्‍याउन र कर तिर्ने आधार तयार हुन्छ।

ङ) विश्वसनीयता: दर्ता भएको व्यवसायलाई ग्राहक र आपूर्तिकर्ताले बढी विश्वास गर्छन्।

फर्म दर्ता गर्ने निकाय

नेपालमा सञ्चालन गरिने व्यवसायको प्रकृति र आकारअनुसार दर्ता गर्ने निकायहरू

क्र.सं.	व्यवसायको प्रकार	दर्ता गर्ने मुख्य निकाय
१ साना व्यवसाय वा एकलौटी फर्म (पसल किराना तरकारी व्यवसाय)	गा पा /न.पा.	गाउँपालिका वा नगरपालिकाको कार्यालय

२घरेलु तथा साना उद्योग (हस्तकला, बेकरी, सानो कारखाना)	घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय	
३कम्पनी (सिमित दायित्व भएका ठूला व्यवसाय)		कम्पनी रजिष्टारको कार्यालय

फर्म दर्ता गर्ने सामान्य प्रक्रिया

साना व्यवसाय वा एकलौटी फर्म (एक व्यक्तिले चलाउने) लाई स्थानीय तहमा दर्ता गराउन सामान्यतया निम्न प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ:

चरण	कार्यविधि	आवश्यक कागजात/जानकारी
१. निवेदन	तयार व्यवसाय सञ्चालन गर्नका लागि गाउँपालिका वा नगरपालिकामा निवेदन फाराम भर्ने।	प्रस्तावित फर्मको नाम, ठेगाना र उद्देश्य
२. कागजात सङ्कलन	आवश्यक पर्ने व्यक्तिगत र व्यवसायिक कागजातहरू तयार पार्ने।	नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, घरको नक्सा वा जग्गाधनी प्रमाण।
४. जाँचबुझ	दर्ता गर्ने अधिकारीले पेश भएका सबै कागजातहरू जाँचबुझ गरी नियमसङ्गत छ/छैन हेर्ने।	(यदि कुनै कमी भएमा, यसै चरणमा थप कागजात माग हुन सक्छ।)

५. प्रमाणपत्र प्राप्ति	सबै प्रक्रिया पूरा भएपछि, फर्मलाई दर्ता किताबमा दर्ता गरी 'फर्म दर्ता प्रमाणपत्र' वा 'वाणिज्य व्यवसाय सञ्चालन अनुमति पत्र' प्रदान गरिन्छ।	दर्ता प्रमाणपत्र (यसको प्रतिलिपि सुरक्षित राख्नुपर्छ)।
६. दस्तुर भुक्तानी	दर्ताका लागि तोकिएको राजस्व दस्तुर र नवीकरण दस्तुरसमेत सम्बन्धित कार्यालयमा बुझाउने।	दस्तुर तिरेको बैंक भौचर वा रसिद।

दर्तापछि आवश्यक अन्य कार्य:

फर्म दर्ता गरेपछि, व्यवसायको प्रकृति हेरी करदाताको स्थायी लेखा नम्बर (PAN) लिनका लागि आन्तरिक राजस्व कार्यालयमा पनि दर्ता गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

अभ्यास

तल दिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. फर्म दर्ता भन्नाले के बुझिन्छ?

२. स्थानीय स्तरमा लाग्ने सानो व्यापारिक फर्महरू (जस्तै: पसल) दर्ता गर्ने मुख्य निकाय कुन हो?

३. फर्म दर्ताका लागि आवश्यक पर्ने कुनै दुईवटा महत्त्वपूर्ण कागजातहरू लेख्नुहोस्।

४. दर्ता प्रक्रियामा 'दस्तुर भुक्तानी' किन अनिवार्य हुन्छ?

५. नेपालमा कम्पनी दर्ता गर्ने मुख्य आधिकारिक निकाय कुन हो?

तलका वाक्यहरूमा उपयुक्त शब्द चयन गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. कुनै पनि व्यवसायलाई कानुनी पहिचान दिनका लागि .... मा दर्ता गरिन्छ।

२. स्थानीय स्तरका साना व्यापारिक फर्महरू दर्ता गर्ने मुख्य निकाय .... हो।

३. दर्ता भएको फर्मलाई व्यवसाय विस्तार गर्न .... तथा वित्तीय सहयोग लिन सजिलो हुन्छ।

४. फर्म दर्ता गराएपछि व्यवसायलाई सरकारी .... र तालिमहरू प्राप्त गर्न बाटो खुल्छ।

५. ठूला र सिमित दायित्व भएका व्यवसायहरूको दर्ता .... को कार्यालयमा गरिन्छ।

समूह 'क' मा दिएको विवरणलाई समूह 'ख' मा दिइएको उपयुक्त निकाय वा कार्यसँग जोडा मिलाउनुहोस्:

समूह 'क' (विवरण)	समूह 'ख(निकाय/कार्य)
१. एकलौटी वा साझेदारी फर्म	क. कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालय
२. ठूला कम्पनीहरूको दर्ता	ख. बैंक तथा वित्तीय सहयोग
३. फर्म दर्ताको मुख्य फाइदा	ग. गाउँपालिका वा नगरपालिका
४. राजस्व दस्तुर तिर्नु	घ. अनिवार्य कागजात
५. नागरिकताको प्रमाणपत्र	ङ. कानुनी मान्यताको शुल्क

परियोजना कार्य

दर्ता भएको साना व्यवसाय (पसल) र दर्ता नभएको उस्तै व्यवसायबीच बैंक ऋण, सरकारी सुविधा र बजारमा ग्राहकको विश्वासको सन्दर्भमा कस्ता-कस्ता भिन्नताहरू हुन्छन्? आफ्नो स्थानीय क्षेत्रका दुई भिन्न व्यवसायीहरूसँग (एक दर्ता भएको र एक दर्ता नभएको) अन्तर्वार्ता गरी सोको तुलनात्मक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

एकाइ - ४

धार्मिक, पर्यटकीय र ऐतिहासिक स्थलहरू तथा प्रेरणादायक व्यक्तित्वहरू

पाठ १. हाम्रो धार्मिक स्थलहरू

पाठ २. के.आई.सिंह गाउँपालिकाका प्रथम अध्यक्ष लोकेन्द्रबहादुर शाही को जीवनी

पाठ ३ के. आई. सिंहमा पर्यटन सम्भावना

पाठ १

हाम्रो धार्मिक स्थलहरू

के. आई. सिंह गाउँपालिका धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिले समृद्ध गाउँपालिका हो। यहाँ रहेका मन्दिर, थान, देवालय र पूजा स्थलहरू स्थानीय जनताको आस्था र धार्मिक अभ्यासको केन्द्रका रुपमा रहेका छन । यी स्थलहरूमा हुने पर्व-उत्सव, जात्रा र परम्परागत कर्मकाण्डले समुदायभित्र आपसी सहयोग, सामाजिक एकता र सांस्कृतिक पहिचानलाई जीवित राख्दछन्। यस पाठमा हामी के. आई. सिंह गाउँपालिकाका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू, देवी देवता र तिनको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि अनि स्थानीय जीवनमा तिनले खेलेको महत्वपूर्ण भूमिका बारे अध्ययन गर्नेछौं।

साउटि देवता

के. आई. सिंह गाउँपालिका वडा नम्बर १ लोलीमा स्थापित यो देवता यसै क्षेत्रमा उत्पत्ति भएको यहाँको आदिवासी देवता मानिस मानिन्छ । यो देवताको प्राण गौरीलाल बमको घरमा राखिएको छ। हाल यस देवताको पूजा चाँणीखेतको तल हुन्छ। पूजाको दिन बाजागाजाको साथ मोहन्याल छडीको देउरो गएपछि पूजा सुरु हुन्छ। साँझ भने यसको पूजा तत्कालीन देवलवार तथा हालको रामलवारको घरमा लाग्दछ। कतिपयको भनाइ अनुसार यस देवतालाई जानु बोगटीको सन्तान तिखातरका बोगटीहरूले ल्याएर लोलीमा राखेको भन्ने भनाइ पनि छ त्यसैले यो देवता अवतर्यो भने पहिराउनुपर्ने चलन रहेको छ हाल यो मन्दिर का पुजारी डुम्राकोटका ओझा परिवारबाट रहने व्यवस्था रहेको छ। यस देवताको शक्तिले गलेबल लगाउने, सन्तान दिने ,विराम काट्ने भन्ने विश्वास रहेको छ।

(स्रोत: के. आई. सिंह गाउँपालिकाको पर्यटन विकास गुरुयोजना २०७८)

लाटो देवता

के आई सिंह गाउँपालिका वडा नम्बर २ तिखातरमा अवस्थित लाटो देवता एक महत्वपूर्ण शक्ति पीठको रूपमा चिनिन्छ। यस देवताको मन्दिरमा कार्तिक शुक्ल नवमीका दिन बाजा गाजा सहित पूजा गर्ने र मेला लाग्ने गर्दछ।

वासुदेव केदार

के आई सिंह गाउँपालिका वडा नम्बर ३ मा अवस्थित यस शक्तिपीठमा धार्मिक परम्परा अनुसार यस देवताको पूजा भाद्र र कार्तिक त्रियोदशीका दिन राति र दोस्रो दिन गरी वर्षमा दुईपटक मेला लाग्ने गर्दछ।

दुर्गादेवी मन्दिर

के आई सिंह गाउँपालिका वडा नम्बर ४ वायलको केन्द्रमा अवस्थित श्री दुर्गादेवी मन्दिर महत्त्वपूर्ण तथा ऐतिहासिक मन्दिर मानिन्छ। दुर्गादेवी मन्दिरमा राँगा बोकाको बलि दिने ऐतिहासिक परम्परा रहेको छ।

श्री मष्टा मन्दिर

के आई सिंह गाउँपालिका वडा नम्बर ५ को मस्टामाण्डौ मा श्रीमस्टाको मूलथान रहेको छ। श्री मष्टा देवतालाई कार्तिक महिनाको दशमी तिथिमा पुजिन्छ यसको मूल भराण बुहार गाउँमा अवस्थित छ त्यसैगरी के आई सिंह गाउँपालिका वडा नम्बर ६ छत्रेश्वर मा यसको ठूलो थान रहेको छ भने बीच गाउँमा यसको भराण रहेको छ। यस देवतालाई कार्तिक महिनाको शुक्ल दशमीको दिन पूजी द्वादशीको दिन जाँत बनाउने प्रचलन रहेको छ। त्यसैगरी वडा नम्बर ६ मै भाटीगाउँमा समेत यसको पूजा कार्तिक शुक्ल चतुर्दशीमा पुजिने र पूर्णिमाका दिन जात मनाइने गरिन्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. धार्मिक स्थलहरूले समुदायमा कसरी सामाजिक एकता र सांस्कृतिक पहिचान जीवित राख्छन्?

२. साउटि देवता कहाँ स्थापना गरिएको छ र यसको प्राण कहाँ राखिएको थियो?

३. लाटो देवताको पूजा बाजा-गाजा सहित कुन दिन हुन्छ?

४. वासुदेवी केदारको पूजा वर्षमा कति पटक र कुन दिनमा मेला लाग्ने गर्छ?

५. श्री मष्टा मन्दिरमा पूजा कसरी र कुन समयमा हुने प्रचलन छ?

सामूहिक कार्य

१.आफ्नो विद्यालय नजिकै रहेको कुनै धार्मिक स्थल छान्नुहोस्।

२.त्यो स्थलमा पुगेर सरसफाइ गर्नुहोस् ,फोहोर सङ्कलन, झारपात सफा गर्नुहोस्, आदी।

३.आफ्नो गरेका कार्यहरूको सङ्क्षिप्त विवरण तयार गर्नुहोस्।
४.तयार गरेको विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र आफ्नो अनुभव बाँड्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा रहेको कुनै धार्मिक स्थलको अवलोकन वा सोधखोज गरी त्यसको संरक्षणका लागि समुदाय र स्थानीय तहले गरेका प्रयासहरू केके छन् भन्ने टिपोट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ २

के.आई.सिंह गाउँपालिकाका प्रथम अध्यक्ष लोकेन्द्रबहादुर शाही को जीवनी

डोटी जिल्लाको के.आई.सिंह गाउँपालिकाका प्रथम तथा वर्तमान अध्यक्ष लोकेन्द्रबहादुर शाहीको जीवनगाथा संघर्ष, सेवा र निष्ठाको एउटा प्रेरणादायी उदाहरण हो । उहाँको जन्म २०२५ साल असार ७ गते डोटी जिल्लाको साविक रानागाउँ गाउँ विकास समिति वडा नम्बर ५ (हाल के.आई.सिंह गाउँपालिका-५(, केदार गाउँमा भएको हो । बुवा रामबहादुर शाही र आमा भागरथी देवी शाहीको सुपुत्रका रूपमा जन्मनुभएका शाहीले बाल्यकालमा नै ठुलो पारिवारिक वियोग सहनुपर्‍यो । उहाँ सानै हुँदा जन्मदिने आमा भागरथी देवीको देहावसान भयो, जसका कारण उहाँको लालनपालन र रेखदेखमा कान्छी आमा जानकी देवी शाहीले ममतामयी भूमिका निर्वाह गर्नुभयो ।

शाहीको आफ्नो अक्षर आरम्भ साविकको रानागाउँ गाविसमा रहेको श्रीगाउँ प्राथमिक विद्यालयबाट गर्नुभयो, जहाँ उहाँले कक्षा ३ सम्मको अध्ययन पूरा गर्नुभयो । त्यसपछि थप अध्ययनका लागि उहाँ अछामस्थित आफ्नो मामाघर जानुभयो र त्यहाँ कक्षा ५ सम्मको शिक्षा हासिल गर्नुभयो । प्राथमिक तहको शिक्षा पूरा गरेपछि उहाँ पुनः डोटी फर्किएर वायलमा रहेको तत्कालीन झिमेमालिका निम्न माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ६ र ७ मा भर्ना हुनुभयो । माध्यमिक तहको शिक्षाका लागि उहाँ महेन्द्रनगर पुग्नुभयो र त्यहाँको महेन्द्र माध्यमिक विद्यालयबाट २०४५ सालमा एस.एल.सी. उत्तीर्ण गर्नुभयो । त्यसपछिको उच्च शिक्षा महेन्द्रनगरकै श्री सिद्धनाथ बहुमुखी क्याम्पसबाट अगाडि बढाउनुभयो ।

लोकेन्द्रबहादुर शाहीको राजनीति र समाजसेवाप्रतिको लगाव सानैदेखि थियो । उहाँका बुवा तत्कालीन पञ्चायत व्यवस्थामा प्रधानपञ्च पदका लागि निर्वाचन लड्नुभएको थियो, तर विविध कारणले उहाँले हार बेहोर्नुपर्‍यो । बुवाको त्यो पराजयले उहाँको मनमा गहिरो प्रभाव पार्‍यो र उहाँमा समाजमा व्याप्त विकृति र अन्याय विरुद्ध लड्न राजनीतिमै लाग्नुपर्छ भन्ने प्रेरणा जागृत भयो । २०४५ सालमा विद्यालय तहको शिक्षा पूरा गरे लगत्तै उहाँ नेपाल विद्यार्थी संघ मार्फत सक्रिय राजनीतिमा प्रवेश गर्नुभयो । २०४६ सालमा देशमा प्रजातन्त्र स्थापनाका लागि भएको जनआन्दोलनमा उहाँले सक्रिय सहभागिता जनाउनुभयो, जसका क्रममा उहाँले जेल जीवन समेत भोग्नुपर्‍यो । देश र जनताको स्वतन्त्रताका लागि उहाँ कहिल्यै पछि हट्नुभएन । २०६२/६३ को ऐतिहासिक जनआन्दोलनमा सडकमा उत्रिँदा प्रहरीको दमनका क्रममा उहाँको हात समेत भाँचिएको थियो, तर उहाँको साहस र लोकतन्त्रप्रति को निष्ठा अलिकति पनि डगमगाएन ।
नेपाली काँग्रेस पार्टीमा आबद्ध भई विभिन्न जिम्मेवारीहरू कुशलतापूर्वक निभाउनुभएका शाही स्थानीय तहको पुनर्संरचनाका बेला निकै सक्रिय रहनुभयो । तत्कालीन रानागाउँ, बासुदेवी, भूमिराजमाण्डौ, दुर्गामाण्डौ र तिखात्तर गरी पाँचवटा गाविसहरूलाई मिलाएर सातवडासहितको के.आई.सिंह गाउँपालिका निर्माण गर्न उहाँले महत्त्वपूर्ण नेतृत्वदायी भूमिका खेल्नुभयो । उहाँको यही योगदान र जनसेवाको कदर गर्दै जनताले उहाँलाई २०७४ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा पहिलो गाउँपालिका अध्यक्षका रूपमा निर्वाचित गरे । आफ्नो पहिलो कार्यकालमा उहाँले सीमित स्रोत र साधनका बाबजुद गाउँपालिकाको आर्थिक, सामाजिक, भौतिक र शैक्षिक विकासका लागि अहोरात्र खटिएर काम गर्नुभयो ।
उहाँको इमानदारी र विकासप्रेमी छविका कारण जनताले उहाँलाई २०७९ सालको निर्वाचनमा पुनः दोस्रो कार्यकालका लागि भारी मतका साथ निर्वाचित गरे । हाल उहाँ गाउँपालिकाको दोस्रो कार्यकालको जिम्मेवारी सम्हालिरहनुभएको छ । बदलिँदो परिवेशमा सबै समुदाय र विचारधारालाई समेटेर लैजानु चुनौतीपूर्ण भए तापनि उहाँ निरन्तर जनताको सेवामा अग्रसर हुनुहुन्छ । उहाँको आगामी योजना पनि राजनीति र समाजसेवामार्फत नै आफ्नो क्षेत्रको मुहार फेर्ने रहेको छ । आजका विद्यार्थी र युवा पुस्तालाई वहाँ एउटा महत्त्वपूर्ण सन्देश दिनुहुन्छ, यदि हामीले इमानदारीपूर्वक र निरन्तर आफ्नो कर्म गरिरह्यौँ भने एक दिन पक्कै लक्ष्यमा

पुग्न सकिन्छ, त्यसैले मेहनत गर्न कहिल्यै छोड्नुहुँदै । लोकेन्द्रबहादुर शाहीको जीवनले हामीलाई धैर्य, साहस र निस्वार्थ सेवाभावको पाठ सिकाउँछ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) लोकेन्द्रबहादुर शाहीको जन्म कहिले भयो?

ख) उहाँ किन राजनीतितर्फ आकर्षित हुनुभयो?

ग) लोकेन्द्रबहादुर शाहीको जनसेवाबाट हामीले केके सिक्न सक्छौं ?

घ) बुवाको निर्वाचन हारले लोकेन्द्रबहादुर शाहीको राजनीतिक सोचमा कसरी प्रभाव पारेको देखिन्छ ?

ङ) सीमित स्रोतसाधन हुँदाहुँदै पनि उहाँको नेतृत्व किन प्रभावकारी देखिन्छ ?

खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

क) लोकेन्द्रबहादुर शाहीको जन्म ______ साल असार ७ गते डोटी जिल्लामा भएको हो।

ख) उहाँले कक्षा ३ सम्मको अध्ययन ______ प्राथमिक विद्यालयबाट पूरा गर्नुभयो।

ग) २०४५ सालमा उहाँले ______ माध्यमिक विद्यालयबाट एस.एल.सी .उत्तीर्ण गर्नुभयो।

घ) लोकेन्द्रबहादुर शाहीले सक्रिय राजनीतिमा प्रवेश ______ मार्फत गर्नुभयो।

ङ) २०७४ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा उहाँ ______ गाउँपालिकाको पहिलो अध्यक्षमा निर्वाचित हुनुभयो।

समुहकार्य

जीवनमा सफल हुन आवश्यक गुण, सीप र व्यवहारहरू केके हुन् भन्ने विषयमा समूह छलफल गर्नुहोस्। छलफलको निष्कर्ष लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा रहेका कुनै एक प्रेरणादायी समाजसेवी व्यक्तिको पहिचान गर्नुहोस्। उहाँको जीवन, समाजसेवामा संलग्न हुनुका कारण र उहाँले गरेका प्रमुख कामहरू बारे खोज गरी सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्। तयार गरिएको परियोजना कार्य कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ–३

के.आई.सिंहमा पर्यटन

के. आई. सिंह गाउँपालिकामा ऐतिहासिक र धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरू मात्र होइन, प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण थुप्रै आकर्षक स्थानहरू पनि यस गाउँपालिकामा अवस्थित छन्। यस पाठमा हामी यस्तै केही स्थानहरूको बारेमा जान्ने छौँ।

महुन्याल वन क्षेत्र

डोटी जिल्लको के.आई.सिंह गाउँपालिका वाड नं. २, जारिमभाडी, तिखातर, सेल्पाखा क्षेत्रमा यो सामुदायिक वन क्षेत्र फैलिएको छ। यस सामुदायिक वनको पूर्वमा गोल्मा खोला, तिखातर, पश्चिममा घाँटलाउनेदेखि जाने कुलो र इलाम खाने हुँदै तिखातर जानेबाटो, उत्तरमा सेल्पाखा तिखातर र दक्षिणमा जारिमभाडी आवादि जग्गासम्म १५१.५७ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। २०६८ असार २२ गते दर्ता गर्दा यो सामुदायिक वन क्षेत्र साविक तिखातर गाविस वडा नं. ५ र ६ पर्ने गरेको थियो।

ओझा खर्क

के.आई.सिंह गाउँपालिकाको वडा नं. १ मा रहेको ओझा खर्क प्राकृतिक सौन्दर्यता ले भरिपूर्ण एक रमणीय स्थल हो। यो क्षेत्र बोगाटान र के.आई.सिंह गाउँपालिकाको मिलन केन्द्र पनि हो। यस स्थानबाट बोगाटान गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रहरू, सेती पारिका अछाम, सोकट तथा खप्तड मालिकाका विभिन्न क्षेत्रहरूको दृश्य हेरेर रमाउन सकिन्छ। पालिका सदरमुकाम बाट झण्डै १२ कि.मि दुरीमा अवस्थित यहाँ पुग्न गणेशकाँडा भएर जानुपर्दछ ।

पाल्लेइ ताल झरना

पाल्लेई ताल झरना लोलि जाने सडक नजिकै रहेको ध्याडी गाडमा पर्दछ । सदाबहार तरिकाले बगिरहने तथा एकान्तमा रहेकोले यो झरना रमणीय छ। यस झरनामा गर्मीको समयमा नुहाउन तथा मनोरम दृश्य हेर्न सकिन्छ। यस झरनाको फेदमा कृत्रिम पोखरी, घेराबार, पार्क, सूचना बोर्ड, विश्रामस्थल र पदमार्ग निर्माण गरेर अझै आकर्षक र रमाइलो बनाउन सकिन्छ। तर प्रचारप्रसार र पूर्वाधारको अभावले ओझेलमा परेको छ।

छाती पिकनिक क्षेत्र

छाती पिकनिक स्पट के.आई.सिंह गाउँपालिकाको वडा नं. ६, फलेडीको सिरानमा रहेको छ। यस क्षेत्रलाई के.आई.सिंह गाउँपालिकाले पिकनिक क्षेत्र घोषणा गरी यस क्षेत्रको योजनाबद्ध विकास गरि रहेको छ। हाल सम्म पिकनिक क्षेत्रको फिल्ड निर्माण तथा प्रतीक्षालय निर्माण कार्य भइसकेको छ। यो क्षेत्र गाउँपालिकाका वडा नं. १, २ र ३ बाहेक सबै वडाहरूबाट उपयुक्त स्थान पर्दछ। त्यसैगरी नजिकको नगरपालिकाको दिपायल सिलगढी र शिखरबाट समेत यो पिकनिक क्षेत्र नजिक पर्दछ। त्यसैले पनि यो क्षेत्र गाउँपालिकाको उपयुक्त पिकनिक क्षेत्र मानिएको छ। समुन्द्री सतहबाट झन्डै १८०० मिटर उचाइमा रहेकोले यस क्षेत्रमा सम शीतोष्ण प्रकारको हावापानी पाइन्छ। यस क्षेत्रको औसत तापक्रम गर्मीमा १५ डिग्री देखि ३६ डिग्री सेल्सियस, र जाडोमा ० डिग्री सेल्सियस देखि २० डिग्री सेल्सियससम्म हुने गर्दछ। यस डाँडामा घमाइलो घाम लाग्ने भएकोले नत धेरै चिसो हुन्छ, नत धेरै गर्मी हुन्छ। गर्मीको बेला रुखको शितल छहारीमा बस्न सकिन्छ। जाडोको बेला घाम ताप्न सकिन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क) महुन्याल वन क्षेत्र कुन वडा र क्षेत्रहरूमा फैलिएको छ?

ख) ओझा खर्क भ्यू टावरबाट कुन-कुन क्षेत्रहरूको दृश्य हेर्न सकिन्छ?

ग) पाल्लेई ताल झरना कुन गाउँको नजिक अवस्थित छ र यसलाई किन रमणीय मानिन्छ?

घ) छाती पिकनिक क्षेत्रको विकासका लागि के-के पूर्वाधार निर्माण गरिसकिएको छ?

ङ) छाती पिकनिक क्षेत्रको उचाइ र तापक्रमको विशेषता के-के हुन्?

सृजनात्मक कार्य

पाठमा उल्लेखित पर्यटन स्थलहरू जस्तै के.आई.सिंह गाउँपालिकामा तपाईंले देख्नु वा भ्रमण गर्नु भएका पर्यटनको सम्भावना भएको स्थानको बारेमा विवरण तयार पारी त्यसको सुन्दरता, आधार र तर्कसहित लेख्नुहोस्।

रमाइलो क्रियाकलाप: "म को हुँ?"

तलका विवरण पढेर ठाउँको नाम पत्ता लगाउनुहोस्:

(क) म वडा नं. १ को सिरानीमा छु, म बाट अछाम र खप्तड देखिन्छ। म को हुँ?

(ख) म गर्मीमा नुहाउन र मनोरम दृश्य हेर्न उपयुक्त छु, तर प्रचारप्रसारको अभावमा ओझेलमा छु। म को हुँ?

(ग) म १५१.५७ हेक्टर फैलिएको छु र मेरो सम्बन्ध महुन्याल क्षेत्रसँग छ। म को हुँ?

(घ) म समुद्र सतहबाट १८०० मिटर उचाइमा छु, मलाई गाउँपालिकाले पिकनिक क्षेत्र घोषणा गरेको छ। म को हुँ?

समूह कार्य

क) **"पाहुनाको स्वागत"** विद्यार्थीहरू ५–६ जनाको समूहमा बस्नुहोस्। "पर्यटकलाई सहयोग गर्ने र राम्रो व्यवहार गर्ने" भन्ने विषयमा आधारित रहेर एउटा छोटो नाटक तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। यसमा पाहुनालाई गाउँमा कसरी स्वागत गर्ने र बाटो देखाउने भन्ने कुरा देखाउनुहोस्।

परियोजना कार्य

के.आई.सिंह गाउँपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरू (जस्तै: छिडिताल झरना, ओझा खर्क वा छाती पिकनिक क्षेत्र जस्तै अरु क्षेत्रको प्रचार–प्रसार गर्न एउटा आकर्षक पोस्टर तयार पार्नुहोस्। पोस्टरमा निम्न कुराहरू समावेश गर्नुहोस्:

१. "हाम्रो गाउँ घुम्न जाऔँ" भन्ने जस्तो कुनै नारा।

२. कुनै एक पर्यटकीय स्थलको चित्र।

३. पर्यटकले पालना गर्नुपर्ने २ वटा नियम (जस्तै: फोहोर नफाल्ने, वन–जंगल नष्ट नगर्ने)।

एकाइ - ५

स्वास्थ्य, सरसफाई र खेलकुद

पाठ १ स्वास्थ्य संवाद

पाठ २ विपदमा रोग नियन्त्रण

पाठ ३ खेल नेतृत्व रणनिति र तन्दुरुस्ती

पाठ १

स्वास्थ्य संवाद

श्री इन्द्र माध्यमिक विद्यालयमा प्रधानाध्यापक, विद्यालय नर्स र विद्यार्थी प्रतिनिधिबीच विद्यालयमा विद्यमान समस्या तथा समाधानका उपायबारे भएको संवाद :

प्रधानाध्यापक : नमस्ते म्याडम, नमस्ते सिया। विद्यालयमा पछिल्लो समय केही स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या बढ्दै गएको जानकारी आएको छ। त्यसैले आज तपाईंहरू दुवैसँग विस्तृत छलफल गर्न चाहेको हुँ।

विद्यालय नर्स : नमस्ते सर। हो सर, हाल विद्यालयमा महिनावारीसँग सम्बन्धित समस्या, मास हिस्टेरिया र विद्यार्थीमा बढ्दो तनाव देखिन थालेको छ। साथै प्याडको आपूर्ति र व्यवस्थापन पनि पर्याप्त छैन।

विद्यार्थी प्रतिनिधि : नमस्ते सर। हामी विद्यार्थीले पनि यी समस्याहरू प्रत्यक्ष रूपमा भोगिरहेका छौँ। विशेषगरी कक्षामा तनाव, परीक्षाको डर र बालिकाहरूमा महिनावारीका बेला असहजता निकै बढेको छ।

विद्यालय नर्स : महिनावारीको कुरा गर्दा धेरै केटी विद्यार्थी कक्षामा नै असहज महसुस गर्छन्। प्याड फेर्ने छुट्टै ठाउँ नहुनु, नजिकै पानीको अभाव र महिनावारीबारे खुलेर कुरा गर्न नसक्नु मुख्य समस्या हुन्।

विद्यार्थी प्रतिनिधि : हो म्याडम। कहिलेकाहीँ कक्षामै महिनावारी सुरु हुन्छ तर प्याड नहुँदा धेरै चिन्ता लाग्छ।

प्रधानाध्यापक : यो गम्भीर विषय हो। विद्यालयले यसमा तुरुन्त ध्यान दिनुपर्छ।

विद्यालय नर्स : प्याडको आपूर्ति अनियमित छ। साथै प्रयोग भइसकेका प्याड फाल्न सुरक्षित बन्द डस्टबिन पनि

पर्याप्त छैनन्। विद्यार्थीलाई प्याड सुरक्षित र सफा तरिकाले फाल्ने प्रक्रियाबारे पनि पर्याप्त जानकारी छैन।

विद्यार्थी प्रतिनिधि : हजुर सर, सुरक्षित डिस्पोजलको व्यवस्था नहुँदा हामीलाई निकै समस्या भइरहेको छ।

विद्यालय नर्स : अर्को कुरा, अघिल्लो महिना केही विद्यार्थी तनाव र अफवाहका कारण बेहोस हुने र रोइकराई गर्ने घटना देखियो। यी सबै मास हिस्टेरियाका लक्षण हुन सक्छन्, जुन अत्यधिक डर, मानसिक दबाब र गलत अफवाहका कारण हुन्छ।

विद्यार्थी प्रतिनिधि : हो सर। एकजना साथी बेहोस भएपछि अरु पनि डराएर रुने गर्छन्। त्यस्तो बेला के गर्ने भन्ने थाहा हुँदैन। बेहोस भएका साथीलाई राख्न आराम कक्षको अभाव पनि छ।

प्रधानाध्यापक : त्यस्तो अवस्थामा विद्यार्थीलाई शान्त रहन सिकाउनु अत्यन्त आवश्यक छ। साथै, आराम कक्षको व्यवस्था गर्न स्थानीय सरकारसँग छलफल गरी चाँडै पहल गरिनेछ।

विद्यालय नर्स : सर, अर्को प्रमुख समस्या भनेको विद्यार्थीमा बढ्दो तनाव हो। धेरै गृहकार्य, परीक्षाको दबाब, पारिवारिक समस्या, साथी बीचको झगडा तथा मोबाइल इन्टरनेटको अत्यधिक प्रयोगले मानसिक दबाब बढाइरहेको छ।

विद्यार्थी प्रतिनिधि : हजुर सर, कहिलेकाहीँ धेरै गृहकार्य, परीक्षा तयारी र प्रतिस्पर्धाका कारण हामी निकै तनावमा पर्छौं।

प्रधानाध्यापक : ठिक छ। अब यी सबै समस्याको समाधानका उपायबारे छलफल गरौँ। के-के गर्न सकिन्छ?

विद्यालय नर्स : महिनावारी व्यवस्थापन सुधार गर्न विद्यालयमा महिनावारी सहायता कक्ष स्थापना गर्न सकिन्छ। निःशुल्क प्याडको व्यवस्था, महिला स्वास्थ्यकर्मीमार्फत महिनावारी शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरी बालिकालाई सहज वातावरण दिन सकिन्छ। साथै, प्रत्येक शौचालयमा सेनिटरी डस्टबिन राखी सही तरिकाले प्याड फाल्नेबारे कार्यशाला आयोजना गर्न सकिन्छ। त्यस्तै, मास हिस्टेरिया नियन्त्रणका लागि विद्यार्थीलाई आपत्कालीन अवस्थामा शान्त रहने अभ्यास गराउने, वास्तविकता बुझ्ने तालिम दिने र गलत अफवाहको पछि नलाग्न सचेत गराउनुपर्छ।

विद्यार्थी प्रतिनिधि : सर, तनाव व्यवस्थापनका लागि हरेक शुक्रबार १५ मिनेट योग र ध्यान कार्यक्रम, नियमित काउन्सेलिङ, अत्यधिक गृहकार्य नदिने र विद्यार्थीमैत्री वातावरण निर्माण गर्न सकिन्छ।

विद्यालय नर्स : हजुर सर, यी सबै उपाय अत्यन्तै व्यवहारिक छन्। कार्यक्रम सञ्चालन गर्न म पूर्ण रूपमा तयार छु र स्थानीय सरकारसँग समन्वय गरी कार्यान्वयनमा जोड दिनेछु।

विद्यार्थी प्रतिनिधि : हजुर सर, यी कदम लागू भए हामी सबै विद्यार्थी धेरै सुरक्षित र सहज महसुस गर्नेछौँ।

प्रधानाध्यापक : धन्यवाद दुवैलाई। विद्यार्थीको स्वास्थ्य र सुरक्षालाई प्राथमिकता दिँदै विद्यालयमा सबैका लागि सहज र सुरक्षित वातावरण निर्माण गरिनेछ।

विद्यालय नर्स र विद्यार्थी प्रतिनिधि : धन्यवाद सर।

अभ्यास

तल दिइएको संवादको अध्ययन गरी प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) महिनावारीको समयमा विद्यार्थीले अपनाउनुपर्ने मुख्य दुई स्वास्थ्यसम्बन्धी सावधानीहरू के-के हुन्? लेख्नुहोस्।

ख) मास हिस्टेरिया भनेको के हो? यसका दुई प्रमुख कारणहरू संवादका आधारमा उल्लेख गर्नुहोस्।

ग) संवादअनुसार विद्यार्थीमा तनाव बढ्नुका दुई मुख्य कारणहरू लेख्नुहोस्।

घ) विद्यालयमा देखिएका स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न विद्यालयले अपनाउन सक्ने पाँचवटा व्यावहारिक उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ) विद्यालयमा प्याड व्यवस्थापन आवश्यक पर्नुका दुई कारणहरू लेख्नुहोस्।

तलका वाक्यहरू ठिक भएमा (✓) र बेठिक भएमा (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्।

क. महिनावारीको समयमा पर्याप्त आराम लिनु र व्यक्तिगत स्वच्छतामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

ख. प्रयोग भइसकेको सेनिटरी प्याडलाई जहाँसुकै खुला ठाउँमा फाल्न सकिन्छ।

ग. तनाव महसुस भएमा विश्वासिलो व्यक्ति, शिक्षक वा विद्यालय नर्ससँग कुरा गर्नु राम्रो उपाय हो।

घ. कक्षामा कोही बेहोस भएमा सबैले कराउने र एकै ठाउँमा भिड लाग्नुपर्छ।

ङ. विद्यालयको सरसफाइ सबैको साझा जिम्मेवारी भएकाले फोहोर सामग्री डस्टबिनमै फाल्नुपर्छ।

सृजनात्मक कार्य

सन्देशमूलक पोस्टर तयार पार्नुहोस्

शीर्षक : स्वस्थ शरीर, राम्रो भविष्य

पोस्टरमा निम्न कुरा समावेश गर्नुहोस् :

१. महिनावारीको समयमा अपनाउनुपर्ने दुई सावधानी
२. तनाव कम गर्ने दुई उपाय
३. प्याड सुरक्षित रूपमा फाल्नुपर्ने सन्देश
४. विद्यालय सरसफाइ सबैको जिम्मेवारी हो भन्ने भाव
५. आकर्षक नारा (जस्तै : *"लाज होइन, सचेतना अपनाऔँ"*)

परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालयमा के कस्ता स्वास्थ्य समस्या छन् विद्यालय नर्स वा प्रधानाध्यापकलाई सोधी लेख्नुहोस्। साथै ती समस्याहरू समाधानका लागि के कस्ता प्रयास भएका छन् लेख्नुहोस् ।

पाठ - २
विपदमा रोग नियन्त्रण

विपद् भनेको अचानक घट्ने त्यस्ता घटनालाई जनाउँछ जसले मानव जीवन, सम्पत्ति, वातावरण र दैनिक क्रियाकलापमा ठूलो हानि पुऱ्याउँछ। विपद् सामान्य जीवन अस्तव्यस्त बनाउँछ र मानिसहरूलाई संकटमा पार्छ। वर्तमान मात्र होइन, भविष्यमा पनि विपद् आउँदा स्वास्थ्य जोखिम लगातार बढ्दो छ। यस्तो अवस्थामा मानिसले आवश्यक सतर्कता अपनाउन नसकेमा मानवीय क्षति झन् बढी हुन सक्छ।

यस सन्दर्भमा, हामीले विपद् पछि फैलिन सक्ने रोगहरू, ती रोग फैलिनुको कारणहरू, रोग नियन्त्रणका उपायहरू, साथै भविष्यमा विपद् आउँदा रोगबाट जोगिन गर्न सकिने पूर्वतयारीका विषयमा चर्चा गर्नेछौँ।

विपद् भएपछि विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्न सक्छन्। विशेषगरी हाम्रो स्थानीय तहमा निम्न रोगहरू बढी देखा पर्न सक्छन्:

झाडापखाला :– झाडापखाला दूषित खाना र पानी सेवन गर्दा हुन सक्छ। यो रोगले शरीरमा पानीको कमी र कमजोरी निम्त्याउन सक्छ।

हैजा :– हैजा अत्यन्त दूषित पानी र सरसफाइको अभावका कारण फैलिन्छ। हैजा प्राणघातक हुन सक्छ।

टाइफाइड :– टाइफाइड फोहोर पानी वा दूषित खाना सेवन गर्दा फैलिने रोग हो। लामो समयसम्म ज्वरो, पेट दुखाइ र कमजोरीको कारण बन्छ।

डेंगी / मलेरिया :– डेंगी / मलेरिया मच्छरको टोकाइबाट फैलिने रोग। डेंगीले उच्च ज्वरो, टाउको दुखाइ र रगत सम्बन्धी समस्याहरू निम्त्याउँछ भने मलेरियाले ज्वरो, रगतमा कमी र शारीरिक कमजोरी ल्याउँछ।

छालासम्बन्धी रोग :– छालासम्बन्धी रोग फोहोर, चिसो वा नुहाउन नसक्दा देखा पर्न सक्छ। यसमा न्याश, छालामा दुखाइ र इन्फेक्सन हुने सम्भावना हुन्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग :– श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरु भीडभाड, चिसो, धुलो र सरसफाइको अभावका कारण तीव्र रूपमा फैलिन सक्छ।

विपद् पछि रोग फैलिनुका कारणहरू

विपद् पछि वातावरण बिग्रने, सरसफाइको अभाव र स्वास्थ्य पूर्वतयारीको कमीका कारण विभिन्न रोगहरू तीव्र रूपमा फैलिन्छन्। प्रमुख कारणहरू यस प्रकार छन्:

सुरक्षित पानीको अभाव

विपद् पछि पाइप, मुहान वा इनारहरू बिग्रिन्छन्। मानिसहरू बाध्य भएर फोहर वा दूषित पानी सेवन गर्न बाध्य हुन्छन्, जसले झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड जस्ता रोगहरू फैलाउँछ।

सरसफाइको अभाव

फोहोर व्यवस्थापन नहुनु, फोहोर जम्नु, शौचालय बिग्रनु जस्ता कारणले संक्रमण फैलाउने कीटाणु तीव्र गतिमा बढ्छन्। सरसफाइ नहुँदा छालासम्बन्धी र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगको जोखिम पनि बढी हुन्छ।

दूषित खाना

राहत शिविर वा अस्थायी आवासमा खाना राम्रोसँग पकाउन, भण्डारण गर्न र सुरक्षित राख्न कठिन हुन्छ। यसले पेटसम्बन्धी रोग, जस्तै झाडापखाला र टाइफाइड, तीव्र रूपमा फैलिन सक्छ।

अस्थायी शिविरमा भीडभाड

धरै मानिस सँगै साना ठाउँमा बस्दा रोग छिटो सर्छ। जस्तै ज्वरो, रुघाखोकी, निमोनिया, छालासम्बन्धी रोग आदि।

लामखुट्टे लगायत अन्य किराहरूको वृद्धि

बढी पानी जम्दा डेंगु र मलेरिया फैलाउने मच्छरको संख्या बढ्छ। त्यस्तै, कीराहरू पनि संक्रमण फैलाउने माध्यम बन्न सक्छन्।

मृत जनावर वा मानिसको उचित व्यवस्थापन नहुनु

शव तथा मृत जनावर सड्दा वातावरणमा संक्रमण फैलाउने जोखिम बढ्छ। यसले रोगहरूको प्रसार तीव्र बनाउँछ।

स्वास्थ्य सेवा अवरुद्ध हुनु

बिरामी परे पनि उपचार नपाउँदा सामान्य रोग पनि ठूलो रूपमा फैलिन सक्छ। पर्याप्त औषधि, स्वास्थ्यकर्मी र प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा नहुँदा संक्रमणको जोखिम बढ्छ।

विपद्का बेला रोग नियन्त्रणका उपायहरू

विपद् आएपछि रोग नियन्त्रण गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ, किनकि यस्ता अवस्थामा सुरक्षित खानेपानीको अभाव, फोहोरको थुप्रो, भीडभाड र अस्थायी बसोबासका कारण विभिन्न सङ्क्रामक रोगहरू छिटो फैलिन सक्छन्। हैजा, झाडापखाला, टाइफाइड, ज्वरो, छालासम्बन्धी रोग तथा मच्छर जन्य रोगहरूको जोखिम बढ्ने भएकाले समयमै उचित सावधानी र व्यवस्थापन आवश्यक हुन्छ। रोग नियन्त्रणका उपायहरू व्यक्तिगत, सामुदायिक तथा संस्थागत तहमा अपनाउनुपर्छ।

व्यक्तिगत सावधानी रोग नियन्त्रणको पहिलो र महत्त्वपूर्ण आधार हो। विपद्का बेला प्रत्येक व्यक्तिले साबुन र सफा पानीले नियमित हात धुनु, उमालिएको वा फिल्टर गरिएको पानी मात्र पिउनु र राम्रोसँग पकाएको, सफा तथा सुरक्षित खाना खानु अत्यावश्यक हुन्छ। साथै, सङ्क्रमणबाट बच्न झोला, बुट, मास्क जस्ता व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको प्रयोग गर्नुपर्छ र बिरामी व्यक्तिसँग अनावश्यक सम्पर्कबाट जोगिनुपर्छ।

सामुदायिक तहमा सरसफाइ र वातावरण व्यवस्थापनले रोग फैलिन नदिन ठूलो भूमिका खेल्छ। अस्थायी बसोबास स्थल, टेन्ट वा शिविरहरू सफा राख्नुपर्छ र फोहोरलाई निश्चित स्थानमा व्यवस्थित रूपमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। झाडापखाला र डिहाइड्रेसनबाट बच्न ORS, सिटामोलजस्ता आधारभूत औषधि र स्वास्थ्य सामग्री उपलब्ध गराउनुपर्छ। त्यस्तै, टायर, ड्रम, भाँडा आदि खाली राख्ने जस्ता उपाय अपनाई मच्छर नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

स्वास्थ्य संस्थाहरूले विपद्का बेला रोग नियन्त्रणमा मुख्य भूमिका निर्वाह गर्छन्। स्वास्थ्यकर्मीहरूले

प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गर्ने, आवश्यक खोप उपलब्ध गराउने र रोगको प्रारम्भिक पहिचान गरी सङ्क्रमित व्यक्तिको उपचार तथा निगरानी गर्नुपर्छ। साथै, स्वास्थ्य शिक्षा र सचेतनामूलक कार्यक्रममार्फत सुरक्षित पानी, सरसफाइ र व्यक्तिगत स्वच्छताका विषयमा जनतालाई जानकारी दिनु आवश्यक हुन्छ।

स्थानीय सरकार तथा गैरसरकारी संस्थाहरूले उद्धार तथा राहत कार्य प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्छ। सुरक्षित खानेपानी, सरसफाइ सामग्री, तम्बु, औषधि तथा एम्बुलेन्स सेवा विपदग्रस्त क्षेत्रमा समयमै उपलब्ध गराउनुपर्छ। सम्भावित रोगको फैलावट रोक्न जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुका साथै स्वास्थ्यकर्मी र आवश्यक स्रोतसाधन परिचालन गर्नुपर्छ।

विद्यार्थीहरूले पनि विपद्का बेला रोग नियन्त्रणमा सक्रिय भूमिका खेल्न सक्छन्। उनीहरूले घरपरिवार र विद्यालय वरपरको सरसफाइमा सहयोग गर्ने, परिवार तथा छिमेकीलाई स्वास्थ्य सावधानी, सफा पानीको प्रयोग र सरसफाइको महत्वबारे जानकारी दिने जस्ता कार्य गर्न सक्छन्। यसरी सबै तहको सहकार्यबाट विपद्का बेला रोग नियन्त्रण प्रभावकारी रूपमा गर्न सकिन्छ।

अभ्यास

उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

क) विपद् भनेको अचानक घट्ने त्यस्ता घटनालाई जनाउँछ जसले मानव जीवन, __________, वातावरण र दैनिक क्रियाकलापमा ठूलो हानि पुऱ्याउँछ।

ख) दूषित खाना र पानी सेवन गर्दा फैलिने सामान्य रोग __________ हो, जसले शरीरमा पानीको कमी गराउँछ।

ग) डेंगी र मलेरिया रोग __________ को टोकाइबाट फैलिन्छन्।

घ) विपद् पछि पाइप, मुहान वा इनार बिग्रँदा मानिसहरू __________ पानी सेवन गर्न बाध्य हुन्छन्।

ङ) रोग नियन्त्रणको पहिलो र महत्त्वपूर्ण आधार __________ सावधानी हो।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपदपछि मानिसमा फैलिन सक्ने मुख्य रोगहरू के–के हुन्

ख) विपदपछि रोग फैलिनुको प्रमुख कारण के के हुन्

ग) व्यक्तिगत सावधानीका के–के उपाय अपनाउन सकिन्छरु

घ) स्वास्थ्य संस्थाले विपदमा रोग नियन्त्रणमा कस्तो भूमिका खेल्छरु

ङ) विपद्का बेला विद्यार्थीहरूले गर्न सक्ने दुईवटा काम लेख्नुहोस्।

छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

क) विपद र त्यसपछि देखिने रोगहरूको सम्बन्ध

ख) रोग नियन्त्रणका व्यक्तिगत र सामुदायिक उपाय

सामूहिक कार्य

क) आफ्नो विद्यालय वरिपरि सरसफाइ र लामखुट्टे नियन्त्रणका लागि योजना बनाउनुहोस् र कार्यान्वयनका लागि शिक्षकरप्र।अ।को साथ लिई कार्य गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो गाउँपालिकाका कुनै एक जना जनप्रतिनिधिसँग अन्तर्वार्ता सोधपुछ गर्नुहोस् र विपद्का बेला रोग नियन्त्रण गर्न गाउँपालिकाले बनाएका योजना तथा कार्यक्रमहरू केके छन् भन्ने विषयमा जानकारी सङ्कलन गरी सङ्क्षिप्त टिपोट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ – ३,

खेल नेतृत्व, रणनीति र तन्दुरुस्ती

खेलकुद केवल मनोरञ्जन वा प्रतियोगिता जित्ने माध्यम मात्र होइन, यो शारीरिक तन्दुरुस्ती, मानसिक विकास, अनुशासन र जीवनोपयोगी सीपहरू सिक्ने महत्वपूर्ण क्षेत्र हो। खेलकुदले व्यक्तिलाई स्वस्थ, सक्रिय र सामाजिक बनाउनुका साथै नेतृत्व, सहकार्य, निर्णय क्षमता र आत्मअनुशासन जस्ता गुणहरू विकास गर्न सहयोग गर्छ। खेलमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न नेतृत्व, रणनीति, योजना, टोली समन्वय र तन्दुरुस्ती अत्यन्तै आवश्यक हुन्छन्। नेतृत्वले टोलीलाई सही दिशा दिन्छ, रणनीतिले खेल जित्ने उपाय सिकाउँछ भने तन्दुरुस्तीले खेलाडीलाई ऊर्जाशील, बलियो र सक्षम बनाउँछ।

यसका साथै योगासन र ध्यानले शरीर र मनलाई सन्तुलित राखी खेल प्रदर्शन अझ प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्दछ।

खेल नेतृत्वको महत्त्व / आवश्यकता

खेल नेतृत्वले खेलकुदमा निर्णायक भूमिका खेल्छ। एक सक्षम नेतृत्व बिना टोली अनुशासित, सङ्गठित र लक्ष्यतर्फ उन्मुख हुन सक्दैन। खेल नेतृत्वको आवश्यकता र महत्त्व निम्न कारणले स्पष्ट हुन्छः

टोलीलाई सही मार्गदर्शन प्रदान गर्ने : नेतृत्वले खेलका नियम, रणनीति, संयम र लक्ष्यप्रति अघि बढ्ने स्पष्ट दिशा देखाउँछ।

सहकार्य र एकता अभिवृद्धि गर्ने : खेलकुद टोलीगत प्रयासमा आधारित हुने भएकाले सबै सदस्यबीचमा आपसी सहयोग र समन्वय विकास गर्न नेतृत्वले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

समस्या समाधान र निर्णय क्षमता विकास गर्ने: खेलको क्रममा आक्रमण वा रक्षा गर्ने समय, रणनीति परिवर्तन गर्ने जस्ता आवश्यक निर्णयहरू नेतृत्वद्वारा प्रभावकारी रूपमा लिइन्छ।

खेल भावना र अनुशासन कायम गर्ने: नेतृत्वले खेलाडीलाई नियम पालना गर्न, सभ्य व्यवहार गर्न र प्रतिद्वन्द्वी प्रति सम्मान देखाउन प्रेरित गर्छ।

खेलाडीलाई प्रेरणा र आत्मबल प्रदान गर्ने: कठिन परिस्थिति वा हारको अवस्थामा पनि नेतृत्वले टोलीलाई उत्साहित गर्दै आत्मविश्वास र मनोबल बढाउँछ।

खेल रणनीतिहरू (Game Strategies)

खेल रणनीति भनेको खेल जित्न वा राम्रो प्रदर्शन गर्न बनाइने योजना वा तरिका हो। खेल अनुसार रणनीति फरकफरक हुन्छन्, तर सामान्य खेल रणनीतिहरू निम्न छन् :

आक्रमण रणनीति (Offensive Strategy)

- प्रतिद्वन्द्वी माथि लगातार आक्रमण गर्ने
- बल अगाडि पास गर्ने
- गोल वा अङ्क बनाउने अवसर बढाउने

रक्षा रणनीति (Defensive Strategy)

- विपक्षीलाई रोक्ने
- आफ्नो क्षेत्र सुरक्षित राख्ने
- बल गुम्न नदिन सावधानीपूर्वक खेल्ने

पास समन्वय रणनीति (Passing & Coordination Strategy)

- बल सही खेलाडीलाई सही समयमा पास गर्ने
- टोलीबीच राम्रो तालमेल बनाउने
- अनावश्यक गलत पासबाट बच्ने

गति र लय नियन्त्रण रणनीति (Speed & Rhythm Strategy)

- कहिले खेलको गति बढाउने, कहिले नियन्त्रण गर्ने
- प्रतिद्वन्द्वीलाई थकाउने वा भ्रममा पार्ने

लक्ष्यमा केन्द्रित रणनीति (Target-Focused Strategy)

- खेलको मुख्य उद्देश्य (गोल, अङ्क, समय व्यवस्थापन अनुसार योजना बनाउने
- आफूले गर्न सक्ने ठाउँमा आक्रमण केन्द्रित गर्ने

नेतृत्वका गुण र टोली समन्वय

नेतृत्व गुण भन्नाले कुनै व्यक्तिमा रहेको टोलीलाई मार्गदर्शन गर्ने, प्रेरित गर्ने, सही निर्णय लिने, जिम्मेवारी वहन गर्ने र राम्रो व्यवहार प्रदर्शन गर्ने योग्यताहरूलाई जनाउँछ। नेतृत्व भएका व्यक्तिले आत्मविश्वास, संचार क्षमता, धैर्य, न्यायपूर्णता र समस्या समाधान गर्ने क्षमता जस्ता गुण प्रदर्शन गर्छन्। टोली समन्वय भनेको धेरै सदस्यहरूले मिलेर, एकअर्कालाई सहयोग गर्दै, सामूहिक लक्ष्य प्राप्त गर्न गर्ने संयुक्त प्रयास हो। टोली समन्वयमा प्रत्येक सदस्यले आफ्नो भूमिका बुझेर सहकार्य, सहयोग, विश्वास र तालमेलसहित काम गर्छन्।

नेतृत्व र टोली समन्वय एक–अर्कालाई मजबुत बनाउने दुई महत्वपूर्ण पक्ष हुन्। राम्रो नेतृत्व बिना टोलीमा समन्वय हुन सक्दैन, र राम्रो समन्वय बिना नेतृत्व प्रभावकारी हुँदैन। नेता टोलीका सदस्यलाई मिलाएर काम गराउँछ, समस्यामा सही निर्णय लिन्छ र सबैलाई उद्देश्यतर्फ केन्द्रित गराउँछ। त्यसैगरी, सदस्यहरूबीच सहकार्य, विश्वास र तालमेल भएमा नेतृत्व सहज र प्रभावकारी बन्छ। यसरी नेतृत्व गुण र टोली समन्वय दुवै मिलेर टोलीलाई सफल, अनुशासित र लक्ष्यमुखी बनाउन आवश्यक आधार प्रदान गर्छन्।

नेतृत्वका गुण (**Qualities of a Leader)**

एक सफल खेल नेतृत्वमा निम्न गुण हुनुपर्छ :

- आत्मविश्वास – खेलाडीलाई प्रेरित गर्न सक्ने क्षमता
- संचार क्षमता – टोलीसँग स्पष्ट रूपमा कुरा गर्न सक्ने
- न्यायपूर्णता – सबै खेलाडीलाई समान अवसर दिने
- धैर्य र सहनशीलता – कठिन समयमा पनि संयमित रहने
- अनुशासन – नियम पालना गरी अनुशासित व्यवहार गर्ने
- निर्णय क्षमता – खेलको अवस्थाअनुसार तुरून्त निर्णय लिन सक्ने
- समस्याको समाधान गर्ने क्षमता – संकटको समयमा समाधान खोज्ने

टोली समन्वय (**Team Coordination)**

टोली समन्वय भनेको खेलाडीहरूले एक–अर्कासँग मिलेर खेल्ने सामूहिक क्षमता हो। यसका प्रमुख पक्षहरू :

- स्पष्ट भूमिका बाँडफाँड
- एकअर्कामा विश्वास
- सही समयमा सही पास
- सहयोग र समर्थन
- भावनात्मक नियन्त्रण
- समूह रूपमा लक्ष्य पूरा गर्ने प्रयास

व्यक्तिको तन्दुरुस्ती (Wellness / Physical Fitness)

व्यक्तिको तन्दुरुस्ती भनेको शरीर, मन र व्यवहार सबै पक्ष स्वस्थ, सन्तुलित र सक्रिय अवस्थामा राख्ने अवस्था हो। यसले दैनिक हुने काम, पढाइ, खेलकुद र सामाजिक जीवनमा सक्रियता र सफलता ल्याउँछ।

तन्दुरुस्तीको आवश्यकता

दैनिक काम सजिलो बनाउँछ:- हिँडाइ, दौड, भारी सामान उठाउने, घरायसी र विद्यालयका काममा थकान कम हुन्छ।

शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्छ:- मांसपेशी बलियो, जोर्नी लचिलो, हृदय फोक्सो स्वस्थ।

मानसिक स्वास्थ्य बलियो बनाउँछ:- तनाव कम, सकारात्मक सोच, ध्यान केन्द्रित।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ - मोटोपना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता रोग कम हुन्छन्।

खेल प्रदर्शन सुधार्छ:- सहन शक्ति, शक्ति, गति र चपलता बढ्छ।

सामाजिक र व्यक्तिगत जीवनमा सक्रियता - आत्मविश्वास र सहभागिता बढाउँछ।

तन्दुरुस्ती कायम राख्ने आधारभूत तत्त्वहरू

नियमित व्यायाम:- शक्ति, सहन शक्ति, लचकता, सन्तुलन र गति समता सुधार।

सही खानपान - प्रोटिन, फलफूल, तरकारी, पानी पर्याप्त हुनु र जङ्क फुड रोक्नु ।

पर्याप्त निद्रा ६-८ घण्टा आरामदायक निद्रा।
सकारात्मक मानसिक अवस्था:- ध्यान, तनाव व्यवस्थापन, सकारात्मक सोच।
सक्रिय जीवनशैली :- नियमित शारीरिक गतिविधि गर्ने, स्वस्थ बानी अपनाउने ।

अभ्यास

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) खेलकुदले व्यक्तिलाई स्वस्थ, सक्रिय र सामाजिक बनाउनुका साथै ___________, सहकार्य र निर्णय क्षमता जस्ता गुणहरू विकास गर्न सहयोग गर्छ।

ख) खेलमा टोलीलाई सही दिशा दिने कार्यलाई ___________ भनिन्छ।

ग) प्रतिद्वन्द्वी माथि लगातार आक्रमण गरी गोल वा अङ्क बनाउने योजनालाई ___________ रणनीति भनिन्छ।

घ) टोलीका सदस्यहरूले एकअर्कासँग मिलेर सामूहिक लक्ष्य प्राप्त गर्ने क्षमतालाई ___________ भनिन्छ।

ङ) शरीर, मन र व्यवहार सबै पक्ष स्वस्थ, सन्तुलित र सक्रिय अवस्थामा हुनु नै ___________ हो।

मौलिक तथा तथा सिर्जनात्मक प्रश्नहरूको उत्तर लेखेर सुनाउनुहोस् ।

(क) तपाईंको विचारमा खेल टोलीमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण नेतृत्व गुण कुन हो? किन?

(ख) एउटा खेलको रणनीति बनाउँदै गर्दा तपाईंले कुन–कुन कुरामा ध्यान दिनुहुन्छ?

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) खेलकुदले व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक विकासमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछ?

ख) खेल नेतृत्वको आवश्यकता किन हुन्छ? कुनै दुई कारण लेख्नुहोस्।

ग) आक्रमण रणनीति र रक्षा रणनीतिबीच के फरक छ?

घ) टोली समन्वय भनेको के हो? यसका दुई प्रमुख पक्ष उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ) व्यक्तिको तन्दुरुस्ती भनेको के हो? तन्दुरुस्ती कायम राख्ने कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस्।

सामूहिक कार्य

(क) पाँच–सात जनाको समूह बनाएर तलका मध्ये कुनै एउटा कार्यको रणनीति तयार गर्नुहोस् । टोलीका हरेक सदस्यको भूमिका स्पष्ट गर्नुहोस् । सो कुरा उल्लेख गरिएको लिखत शिक्षकलाई दिनुहोस् र शिक्षकको सहजीकरणमा कुनै कार्य गर्नुहोस् ।

रणनीति अनुसार कार्य गरिएको/नगरिएको पत्ता लगाउनुहोस् ।

सम्भावित कार्यहरू : विद्यालय/समुदाय सरसफाइ, कार्यक्रम सञ्चालन, वृक्षारोपण, सडक नाटक, सांस्कृतिक कार्यक्रम

(ख) आफ्नो भौगोलिक स्थानको उपयुक्तता अनुसार तलका मध्ये कुनै एक खेल छनौट गर्नुहोस् । सो खेलका लागि नियम तयार पार्नुहोस्। उक्त खेलको जिम्मेवारी बाँडफाँड गरी रणनीति समेत निर्माण गर्नुहोस् र शिक्षकको सहजीकरणमा खेल खेल्नुहोस् ।

खेलहरू : कबड्डी, फुटबल, खोखो, भलिबल

परियोजना कार्य

आफ्नो विद्यालय वा गाउँमा हुने कुनै खेल अवलोकन गर्नुहोस् र खेलको समयमा

- नेतृत्व कसरी प्रदान गरियो,
- टोलीमा सहकार्य र समन्वय कसरी देखियो,
- रणनीति प्रयोग भएको छ कि छैन,

यी सबै कुरा ध्यानपूर्वक नोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

एकाइ ६

सामाजिक कुरीतिहरू

पाठ १ सामाजिक समस्या र कुरीतिहरू

पाठ २ परिवर्तनको सङ्कल्प

पाठ ३ सामाजिक कुरीति न्यूनिकरणमा स्थानीय सरोकारवालाहरूको भूमिका

पाठ -१

सामाजिक समस्या र कुरीतिहरू

रमेश, निशा र चक्र एउटै कक्षामा पढ्ने घनिष्ठ साथी हुन्। उनीहरू प्रायः सँगै विद्यालय जान्छन्। एक बिहान विद्यालय जाँदै गर्दा बाटोमा "सामाजिक विकृति न्यूनीकरण गरौँ", "सामाजिक समस्या समाधानमा हातेमालो गरौँ" भन्ने नारासहित ब्यानर र प्लेकार्ड बोकेको एउटा ऱ्याली देख्छन्। उनीहरूसँगै स्थानीय विषय पढाउने प्रकृति मिस पनि हुनुहुन्छ।

प्रकृति मिस : ल, रमेश र चक्र, उता हेर त। एउटा ऱ्याली आइरहेको छ।

रमेश : मिस, ऱ्यालीको ब्यानरमा सामाजिक समस्या र विकृति हटाऔँ भन्ने लेखिएको रहेछ। सामाजिक कुरीतिविरुद्ध जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले आयोजना गरिएको ऱ्याली जस्तो देखिन्छ।

प्रकृति मिस : ठिक भन्यौ रमेश। यस्ता ऱ्यालीहरूले समाजमा विद्यमान समस्या र कुरीति बारे मानिसलाई सचेत बनाउँछन्। कुरीति केके हुन्, ती किन उत्पन्न हुन्छन् र तिनको समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेबारे जानकारी दिन यस्ता कार्यक्रम प्रभावकारी हुन्छन्।

चक्र : मिस, नारामा "*मितव्ययिता अपनाऔँ*" पनि लेखिएको थियो। मितव्ययिताले सामाजिक समस्या र कुरीति न्यूनीकरणमा कसरी सहयोग गर्छ?

प्रकृति मिस : राम्रो प्रश्न चक्र। मितव्ययिता भनेको सीमित स्रोतसाधनको सदुपयोग गर्दै आवश्यकता पूरा गर्नु हो। यसले फजुल खर्च रोक्छ, तडकभडक र देखासिखी घटाउँछ। यस्ता व्यवहारले दाइजो, अनावश्यक भोजभतेर, ऋणको बोझ जस्ता सामाजिक समस्यालाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

निशा : मिस, अनुशासनमा बस्दा पनि सामाजिक विकृति घट्छ होला नि?

प्रकृति मिस : अवश्य पनि निशा। अनुशासन, इमानदारी र चरित्रवान् व्यवहारले समाजलाई सही दिशामा डोऱ्याउँछ। अनुशासित व्यक्ति कुलतमा लाग्दैन, असल

सङ्गत रोज्छ र समाजमा सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत गर्छ। यसले झगडा, हिंसा र भ्रष्टाचारजस्ता समस्या कम गर्छ।

रमेश : मिस, सामाजिक समस्या र कुरीति न्यूनीकरण गर्न नियम र कानुनको पालना पनि उत्तिकै जरुरी होला नि?

प्रकृति मिस : हो रमेश। कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन बिना सामाजिक सुधार सम्भव हुँदैन। समाजमा विकृति फैलाउनेलाई कानुनअनुसार कारबाही गरिएमा यस्ता गतिविधि निरुत्साहित हुन्छन् र शान्ति तथा सुव्यवस्था कायम हुन्छ।

चक्र : मिस, यो र्‍याली कहाँतिर जाँदै होला?

प्रकृति मिस : आज हाम्रो विद्यालय नजिकै रहेको सभाहलमा सामाजिक समस्या र कुरीतिविरुद्ध विचार गोष्ठी आयोजना गरिएको छ। जनचेतना फैलाउन यो र्‍याली निकालिएको हो, यो त्यही जान्छ ।

निशा : मिस, हामी पनि त्यो कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँछौँ ?

प्रकृति मिस : किन नपाउनु! आज हाम्रो विद्यालयलाई पनि औपचारिक निम्तो आएको छ। विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिताले यस्ता अभियान अझ प्रभावकारी हुन्छन्।

रमेश : त्यसो भए हामी पनि समाज सुधारका लागि केही सिक्ने र योगदान गर्ने अवसर पाउने भयौँ।

प्रकृति मिस : ठिकै हो। युवा पुस्ताले सचेत भएर अगुवाइ गरे समाजबाट कुरीति हटाउन सकिन्छ। आउ, हामी सबै सभाहालतिर लागौँ।

(सबैजना उत्साहित हुँदै सभाहालतिर लाग्छन्।)

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) सामाजिक समस्या तथा कुरीति भन्नाले के बुझिन्छ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस्।

ख) सामाजिक समस्या र कुरीतिले समाजमा पार्ने मुख्य प्रभावहरू के-के हुन्? सूची बनाउनुहोस्।

ग) संवादअनुसार समाजमा रहेका समस्या र कुरीतिलाई न्यूनीकरण गर्न अपनाउन सकिने उपायहरू लेख्नुहोस्।

घ) असल साथीको संगतले व्यक्तिको चरित्र र व्यवहारमा कस्तो प्रभाव पार्छ? संवादका आधारमा लेख्नुहोस्।

ङ) नियम-कानुनको पालना र प्रभावकारी कार्यान्वयनले सामाजिक समस्या तथा कुरीति न्यूनीकरणमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ? स्पष्ट पार्नुहोस्।

सृजनात्मक कार्य

१. तपाईं कुनै एक व्यक्तिको भूमिकामा रहेर सामाजिक समस्या तथा कुरीतिविरुद्ध जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले चेतनामूलक पोस्टर वा नारा तयार पार्नुहोस्। तयार गरिएको पोस्टर वा नारा आफ्नो विद्यालयका विभिन्न स्थानहरू कक्षाकोठा, सूचना पाटी, पुस्तकालय, प्रवेशद्वार आदी मा टाँसिएको कल्पना गरी प्रस्तुत गर्नुहोस्।

समूह कार्य

१. सामाजिक समस्या तथा विकृतिका विषयमा जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले आफ्नो विद्यालयमा कविता लेखन, लोकगायन वा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस्। उक्त प्रतियोगितामार्फत विद्यार्थीलाई सामाजिक कुरीतिविरुद्ध आफ्नो विचार, भावना र सन्देश सृजनात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्ने अवसर दिनुहोस्।

परियोजना कार्य

१. तपाईंको समुदायमा कार्यरत सङ्घसंस्थाहरूले सामाजिक समस्या न्यूनीकरणमा गरेका काम र पहलका बारेमा समाजका एकजना अगुवालाई सोधपुछ गरी कक्षामा रिपोर्ट प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ २

परिवर्तनको सङ्कल्प

अँध्यारो चिर्दै अस्मिता

१८ वर्षीया अस्मिताका आँखाहरूमा एउटा ठूलो सपना थियो पढेर नर्स बन्ने र आफ्नो गाउँका बिरामीहरूको सेवा गर्ने। तर, कहिलेकाहीँ घर र समाजको वातावरण देख्दा उनलाई लाग्थ्यो, उनको सपना यत्तिकै हराउने त होइन?

एक साँझ स्कुलबाट फर्किंदा अस्मिताले ढोकाको कापबाट बुबा र आमाको कुरा सुनिन्। बुबाको स्वरमा एउटा कठोर निर्णय थियो, "अब छोरी ठूली भई। गाउँकै कुनै केटा खोजेर विवाह गरिदिए मेरो टाउकोको भारी बिसाउँथेँ, मलाई मुक्ति मिल्थ्यो।"

आमाले निकै नम्र भएर प्रतिवाद गरिन्, "अस्मिता त भर्खर १८ वर्षकी छे। यति सानैमा विवाह गरिदिए उसको जीवन बर्बाद हुन्छ। उसलाई पढ्न दिनुपर्छ।"

ढोकाको पछाडि उभिएकी अस्मिताका आँखा रसाए। उनलाई पल्लो घरकी दिदीको याद आयो, जसको भविष्य बालविवाहकै कारण चुल्होचौकोमा सीमित भएको थियो। उनले मनमनै सोचिन् के मेरो सपना पनि यसरी नै चकनाचुर हुने हो त?

त्यो गाउँको अर्को डरलाग्दो रूप 'छाउपडी प्रथा' थियो। महिनावारी हुँदा अस्मिताकी आमा कमला अझै पनि उनलाई चिसो र अँध्यारो गोठमा सुत्न पठाउँथिन्। जङ्गली जनावरको डर, सर्पको त्रास र एक्लोपनले अस्मिता कयौँ रात ननिदाई बिताउँथिन्। उनले भनिन्, "आमा, यो त गलत हो। स्कुलमा सरले पढाउनुभएको छ कि महिनावारी प्राकृतिक कुरा हो, यसरी गोठमा बस्दा ज्यान जान सक्छ।" तर, आमा समाजले काट्ने कुरा र 'देउता रिसाउने' डरले चुप लाग्थिन्।

एक पटक अस्मितालाई कडा पेट दुख्यो। बुबाले अस्पताल लैजानको साटो धामीकहाँ पुऱ्याउनुभयो। धामीको झाvरफुक र जडीबुटीको गलत प्रयोगले अस्मिताको अवस्था

झन् नाजुक भयो। अन्त्यमा, विद्यालयका प्रधानाध्यापकको दबाबमा उनलाई अस्पताल लगियो र डाक्टरको औषधिले मात्र उनी निको भइन्। यो घटनाले अस्मिताको मनमा एउटा सङ्कल्प जन्मियो यी कुरीतिहरूलाई अब जरैदेखि उखेल्नुपर्छ।

केही समयपछि विद्यालयमा एउटा ठूलो कार्यक्रम आयोजना गरियो। कार्यक्रममा मानिसहरू भेला भए। त्यहाँ अस्मिता र उनका साथीहरूले बालविवाह, छाउपडी, दाइजो र अन्धविश्वासका विरुद्ध आवाज उठाए। उनीहरूले भने– "बालविवाहले छोरीको शिक्षा रोक्छ, छाउपडीले आमाको ज्यान लिन्छ र अन्धविश्वासले समाजलाई अन्धकारतिर धकेल्छ।"

अस्मिताले मञ्चबाटै भनिन्, "बुबा, विवाहमा खर्च गर्ने पैसाले मलाई पढाइदिनुस्। म दुलही बनेर कसैको घर जाने होइन, नर्स बनेर गाउँको सेवा गर्न चाहन्छु।"

त्यो दिन धेरैका आँखा खुले। समाजका बुद्धिजीवी, स्थानीय सरोकारवाला र स्वयं अस्मिताका बुबालाई आफ्नो गल्ती महसुस भयो। गाउँलेहरूले सामूहिक प्रतिवद्धता गरे "अब हाम्रा छोरीहरू गोठमा होइन, विद्यालयमा हुनेछन्। हामी कुरीति हटाउने छौँ।"

बिस्तारै अस्मिताको बस्तीमा परिवर्तनको लहर चल्यो। कानुनको डर र चेतनाको प्रकाशले समाज बदल्न थाल्यो। आज अस्मिता खुसी छिन्। उनको नर्स बन्ने सपना अब सपना मात्र रहेन, त्यो त पूरा हुने दिशामा अघि बढिरहेको छ। ज्ञान र चेतनाले समाज साँच्चिकै बदलिने रहेछ भन्ने कुरा अस्मिताको मुस्कानले पुष्टि गरिरहेको थियो।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अन्धविश्वास भनेको के हो? कथाबाट एउटा उदाहरण दिनुहोस्।

ख) यस कथामा उल्लेख गरिएका सामाजिक कुरीतिहरू के-के हुन्?

ग) छाउपडी प्रथाले महिलाको जीवनमा कस्ता जोखिम ल्याउँछ?

घ) धामी-झाँक्रीमा अत्यधिक विश्वास गर्दा के-कस्ता समस्या आउन सक्छन्?

ङ) स्थानीय सरकार र समाजसेवी वर्गले समाज सुधारमा कसरी सहयोग गर्न सक्छन्?

सृजनात्मक कार्य

यदि अस्मिताले साहस नगरेकी भए र कार्यक्रम आयोजना नभएको भए, कथाको अन्त्य कस्तो हुन्थ्यो होला? आफ्नो कल्पनाअनुसार एक अनुच्छेदमा फरक अन्त्य लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आमाबुवा, शिक्षक वा कुनै समाजसेवीसँग अन्तर्वार्ता गरी सामाजिक कुरीति बालविवाह, छाउपडी, अन्धविश्वास आदी हटाउने उपायहरूको जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ३

सामाजिक कुरीति न्यूनिकरणमा स्थानीय सरोकारवालाहरूको भूमिका

अन्धविश्वास, वैज्ञानिक चेतनाको कमी र परम्पराका नाममा चलेका गलत अभ्यास नै सामाजिक कुरीति हुन्। बालविवाह, बोक्सी प्रथा, छाउपडी, जातीय विभेद, दाइजो प्रथा र घरेलु हिंसा आदी सामाजिक कुरीतिका कही उदाहरण हुन्।

डोटीको एउटा पहाडी गाउँमा १५ वर्षीया धौली एक बिहान अचानक बेहोस भइन्। परिवारमा खैलाबैला मच्चियो। छिमेकीहरूले उनलाई "बोक्सी लागेको" आरोप लगाउँदै धामीझाँक्रीकहाँ लैजान दबाब दिए। केहीले त उनलाई कुटपिट समेत गर्न थाले। ठीक त्यही समयमा विद्यालयकी शिक्षिका सुनिता म्याम त्यहाँ आइपुग्नुभयो। उहाँले साहसका साथ भन्नुभयो "यो बिरामी हो, कुनै दैवी शक्ति होइन। तत्काल अस्पताल लैजाऔं।" धेरैको विरोधका बाबजुद धौलीलाई स्वास्थ्य चौकी पुऱ्याइयो। जाँच गर्दा उनलाई उच्च ज्वरो र मानसिक तनाव (Depression) भएको पाइयो। समयमै उपचार पाएकाले धौलीको ज्यान बच्यो। यस घटनाले गाउँलेहरूको आँखा खोलिदियो र कुरीतिविरुद्ध सङ्गठित हुने प्रेरणा दियो। धौली जस्तै धेरै आज हाम्रो समाजमा कुरीतिका शिकार भएका छन । यी कुरीतिहरू एक्लो प्रयासले मात्र हटाउन सकिँदैन। यसका लागि विद्यालय, बाल क्लब, महिला समूह, टोल विकास समिति, र स्थानीय सरकार जस्ता संस्थाहरूको एकीकृत प्रयास आवश्यक पर्छ। जस्तै,

विद्यालय र शिक्षक : विद्यालय र शिक्षकले विद्यार्थीलाई केवल पाठ्यपुस्तकको ज्ञान मात्र होइन, विद्यार्थी मा तार्किक र वैज्ञानिक सोचको विकास हुने अवसरहरू सृजना गर्नुपर्छ । यसले विद्यार्थीहरूलाई अन्धविश्वास र परम्परागत गलत अभ्यासको पहिचान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

प्रहरी र प्रशासन : प्रहरी र प्रशासनको भूमिका पनि अतिनै महत्वपूर्ण छ। बालविवाह, बोक्सीको आरोप, घरेलु हिंसा वा अन्य गैरकानुनी गतिविधि गर्ने

व्यक्तिलाई कानुनी कठघरामा उभ्याएर कानुन सबैका लागि समान छ भन्ने सन्देश सम्पूर्ण गाउँमा फैलाउनुपर्छ। यसले अन्धविश्वास र गैरकानुनी गतिविधि कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

बाल क्लब : बाल क्लबले समुदायमा चेतना फैलाउन र युवामा नेतृत्व विकास गर्न सक्ने महत्त्वपूर्ण संस्था हो। यसले सडक नाटक, र्‍याली, भित्तेपत्रिका र खेलकुद कार्यक्रममार्फत बालबालिकाहरू र समुदायमा कुरीति विरुद्ध सचेतना फैलाउने काम गर्छ।

महिला समूह : महिला समूहले घरेलु हिंसा, छाउपडी र दाइजो जस्ता सामाजिक कुरीतिबाट पीडितलाई सहयोग र न्यायको पहुँच दिलाउने कार्य गर्छ। यसले महिलालाई सशक्त बनाउँछ र टोल-टोलमा सचेतना फैलाएर समुदायमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ।

स्थानीय सरकार: स्थानीय सरकार ले नीति र बजेटको माध्यमबाट कुरीति न्यूनीकरणमा प्रत्यक्ष सहयोग गर्न सक्छ। स्वास्थ्य चौकी, सुरक्षित आवास र सामाजिक कार्यक्रमको व्यवस्था गरेर समुदायमा प्रभावकारी समाधान ल्याउन सकिन्छ।

टोल विकास समिति: टोल विकास समितिले टोलमा हुने विवाद समाधान गर्ने, सामूहिक निर्णय लिने र अन्धविश्वासका विरुद्ध सामूहिक चेतना जगाउने काम गर्छ। यसले समुदायलाई संगठित र उत्तरदायी बनाउँछ।

गैर सरकारी संस्थाहरु: गैर सरकारी संस्थाहरुले आर्थिक सशक्तिकरण, सीपमूलक तालिम र महिला तथा युवालाई स्वरोजगारको अवसर उपलब्ध गराएर गरिबीका कारण हुने कुरीति कम गर्न सहयोग गर्छ। यसले सामाजिक विकास र समानताको मार्ग खोल्छ।

अभ्यास

ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस्:

(क) सामाजिक कुरीतिले समाजलाई अगाडि बढाउँछ। (   )

(ख) अन्धविश्वास हटाउन वैज्ञानिक सोच आवश्यक छ। (   )

(ग) बालविवाह गर्नु र गराउनु कानुनी अपराध हो। (   )

(घ) समाज परिवर्तन गर्ने जिम्मा सरकारको मात्र हो। (   )

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) सामाजिक कुरीति भन्नाले के बुझिन्छ?

(ख) धौलीलाई अस्पताल लैजान सुनिता म्यामले किन जोड दिनुभयो?

(ग) बाल क्लबले कुरीति हटाउन कसरी सहयोग गर्न सक्छ?

(घ) स्थानीय सरकारले कुरीति रोक्न कस्तो कदम चाल्नुपर्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको समुदायमा रहेको कुनै एक कुरीति (जस्तैः दाइजो वा जातीय विभेद) हटाउन तपाईंले बाल क्लबको अध्यक्षको रूपमा के-के गर्नुहुन्छ? ५ वटा बुँदामा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

सामाजिक कुरीति न्यूनीकरणमा विभिन्न पक्षहरूको भूमिका देखाउँदै पोस्टर तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। पोस्टरमा विद्यालय, शिक्षक, बाल क्लब, महिला समूह, स्थानीय सरकार, टोल विकास समिति र अन्य सरोकारवालाको योगदान देखाउनुहोस्।

एकाइ ७

प्रकोप वातावरण तथा विपत

पाठ १ विपद जोखिम व्यवस्थापन

पाठ २ प्राकृतिक स्रोतका संरक्षण

पाठ ३ विपत् व्यवस्थापन विभिन्न निकायको भूमिका

पाठ ४ विद्‌यालय सुरक्षा योजना

पाठ ५ विपत व्यवस्थापन राहत सङ्कलन तथा वितरण

पाठ १
विपत जोखिम व्यवस्थापन

विपद् व्यवस्थापन

कुनै स्थानमा आकस्मिक अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षति हुनुका साथै वातावरणमा असर पार्ने प्राकृतिक वा अप्राकृतिक प्रकोपलाई विपद् भनिन्छ। यस्तो अवस्था समयमै व्यवस्थापन नगरिएमा मानिसहरूले ठूलो क्षति भोग्न बाध्य हुन्छन्। विपद् जोखिम न्यूनीकरण भन्नाले विपद् पूर्व योजना बनाउने, विपद् पछि राहत, उद्धार, स्थानान्तरण र पुनर्स्थापना सम्बन्धी क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ।

विपद् व्यवस्थापनका चरणहरू

१. विपद् पूर्व तयारी (Preparedness)

विपद् व्यवस्थापनको पहिलो चरण विपद् पूर्व तयारी हो। यस चरणमा जोखिमयुक्त स्थान पहिचान गरी त्यहाँका बासिन्दालाई जानकारी र तालिम प्रदान गर्नुपर्छ। यसले विपद् आउँदा ठूलो क्षति हुन नदिन मद्दत गर्छ। यस चरणमा गरिने मुख्य क्रियाकलापहरूमा तलका कार्यहरू पर्दछन् ।

क) जोखिमको पूर्व सूचना समयमै स्थानीय बासिन्दा सम्म पुर्‍याउने।

ख) विवाद सम्बन्धी सचेतना र जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

ग) औषधि, खानेपानी, खाना र अन्य अत्यावश्यक सामग्रीको पर्याप्त जोहो गर्ने।

घ) घर ,भवन निर्माण गर्दा विपद् प्रतिरोधी प्रविधि प्रयोग गर्ने; भिरालो वा कमजोर माटो भएको जमिनमा भवन नबनाउने।

ङ) सडक निर्माण गर्दा सडकका किनारतिर वृक्षरोपण गर्ने र भूसुरक्षा उपाय अपनाउने।

च) विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था र समुदायमा पूर्व तयारी तालिम सञ्चालन गर्ने।

२. विपद् अवधि (Response)

दोस्रो चरण विपद् अवधि हो, जब विपद् भइरहेको हुन्छ। यस समयमा सजग, धैर्यशील र अनुशासित रहनु अत्यावश्यक छ। यस चरणमा गरिने मुख्य क्रियाकलापहरूमा तलका कार्यहरू पर्दछन् ।

क) आत्तिएर निर्णय नगरी सुरक्षित स्थानमा पुग्ने प्रयास गर्ने।

ख) घाइतेको खोजी, उद्धार र प्राथमिक उपचार सुनिश्चित गर्ने।

ग) अरुलाई अवरोध नगरी सहयोग गर्ने र आपसी समन्वय कायम राख्ने।

घ) जोखिमयुक्त क्षेत्रमा सुरक्षित शरण स्थल खोज्ने।

ङ) विपद्का बेला सुरक्षा उपायहरू अपनाउने, जस्तै: विद्युत्, ग्यास वा ढल व्यवस्थापन।

विपद् पश्चात् (Recovery / Rehabilitation)

तेस्रो चरण विपद् पश्चात् हो। यस चरणमा जनताको पुनर्स्थापना, राहत वितरण, उपचार र भत्किएका संरचनाहरूको पुनर्निर्माण समावेश हुन्छ। यस चरणमा गरिने मुख्य क्रियाकलापहरूमा तलका कार्यहरू पर्दछन् ।

क) विपद् भएको स्थानको सूचना प्रहरी र प्रशासनसम्म पुऱ्याउने।

ख) भत्किएका घर, विद्यालय, अस्पताल जस्ता संरचनाको पुनर्निर्माण।

ग) विपद् प्रभावित व्यक्तिको राहत र पुनर्स्थापना सुनिश्चित गर्ने।

घ) जोखिम पूर्णरूपमा हट्नु अघि उक्त स्थानमा फर्किन नहुने।

ङ) समूह बनाएर सुरक्षा र सहयोग सुनिश्चित गर्ने।

च) सरसफाइमा ध्यान दिनु, ताकि महामारी वा रोगको फैलावट रोक्न सकियोस्।

छ) स्थानीय समुदायसँग समन्वय गरेर भविष्यका लागि दिगो सुरक्षा र तयारी योजना तयार गर्ने।

अभ्यास

तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

क) विपद भनेको के हो

ख) विपत् व्यवस्थापन भन्नाले के बुझिन्छ

ग) विपत व्यवस्थापनका कति चरणहरू छन् उल्लेख गर्नुहोस्।

घ) तपाईंको समुदायमा हुने गरेका विपत् व्यवस्थापन गर्ने कुनै दुई तरिका लेख्नुहोस्।

ङ) विपत पश्चातको चरणमा गर्नुपर्ने कुनै चारवटा कार्यहरू लेख्नुहोस्।

तलको तालिकामा विपत व्यवस्थापन गर्दा हुने फाइदाहरू र विपद व्यवस्थापन गर्दा नहुने बेफाइदाहरू समूहमा छलफल गरी भर्नुहोस्।

विपत् व्यवस्थामा गर्दा हुने फाइदाहरू	विपत् व्यवस्थापन गर्दा नहुने फाइदाहरू

परियोजना कार्य

साथीहरूसँग छलफल गरी निम्न विपदहरूबाट जोगिने तपाईँको घरमा कस्तो सावधानी अपनाउन अपनाउनु भएको छ लेख्नुहोस्

आगलागी	भुकम्प	बाढीपहिरो	हावाहुरी

पाठ २

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण

प्राकृतिक स्रोत भनेको प्रकृतिमा उपलब्ध वस्तु तथा साधनहरू हुन्। हावा, पानी, माटो, वनजङ्गल, खनिज पदार्थ, ढुङ्गाबालुवा, ऊर्जा स्रोत, जीवजनावर आदि सबै प्राकृतिक स्रोतका उदाहरण हुन्। किनभने यी स्रोतहरू मानव जीवन, आर्थिक विकास र वातावरणीय सन्तुलनका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छन् त्यसैले यिनको संरक्षण गर्नु आवश्यक छ । प्राकृतिक स्रोतहरू सीमित हुन्छन् र अनियन्त्रित तथा अत्यधिक प्रयोग गरेमा छिट्टै नष्ट हुन सक्छन्। स्रोतको क्षयले पानीको अभाव, माटो क्षरण, वन विनाश, प्रदूषण र जलवायु परिवर्तनजस्ता गम्भीर समस्या निम्त्याउँछ। त्यसैले वर्तमान आवश्यकतासँगै भविष्यका पुस्ताको हितलाई ध्यानमा राखी प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण, उचित व्यवस्थापन र दिगो सदुपयोग गर्नु अनिवार्य हुन्छ।

प्राकृतिक स्रोतका प्रकार

क. पुनः उत्पादन हुने स्रोत

समयसँगै प्राकृतिक रूपमा पुनः प्राप्त गर्न सकिने स्रोतहरूलाई पुनः उत्पादन हुने स्रोत भनिन्छ। पानी, वायु, सूर्य ऊर्जा, वनजङ्गल, जडीबुटी आदि यसका प्रमुख उदाहरण हुन्। उचित संरक्षण र व्यवस्थापन भएमा यस्ता स्रोतहरू लामो समयसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

ख. पुनः उत्पादन नहुने स्रोत

एकपटक प्रयोग भएपछि छिटो वा सजिलै पुनः उत्पादन हुन नसक्ने स्रोतहरूलाई पुनः उत्पादन नहुने स्रोत भनिन्छ। खनिज पदार्थ, पेट्रोलियम तेल, ग्यास, कोइला तथा विभिन्न धातुहरू यस समूहमा पर्दछन्।

हाम्रा स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरू

के.आई. सिंह गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक स्रोतहरू रहेका छन्, जसले यहाँको जनजीवन र विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन । यहाँको कृषि योग्य जमिन स्थानीय बासिन्दाको मुख्य आधार हो, जहाँ धान, मकै, गहुँ लगायतका अन्नबाली तथा तरकारी उत्पादन गरिन्छ। गाउँपालिकामा रहेका खोला, नाला, नदी र पानीका मुहानहरूले खानेपानी, सिँचाइ तथा पशुपालनमा ठूलो सहयोग पुऱ्याएका छन्। वनजङ्गल र चरन क्षेत्रबाट दाउरा, घाँस, काठ तथा विभिन्न जडीबुटी प्राप्त हुन्छन्, जसले स्थानीयको जीविकोपार्जनका साथै जैविक विविधताको संरक्षणमा योगदान दिन्छन्। यसका अतिरिक्त स्वच्छ हावा, हरियाली वातावरण र अनुकूल जलवायु पनि यहाँका महत्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हुन्। यी सबै प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण, उचित व्यवस्थापन र दिगो सदुपयोग गर्न सकेमा के.आई. सिंह गाउँपालिकाको समग्र र दीर्घकालीन विकास सम्भव हुन्छ।

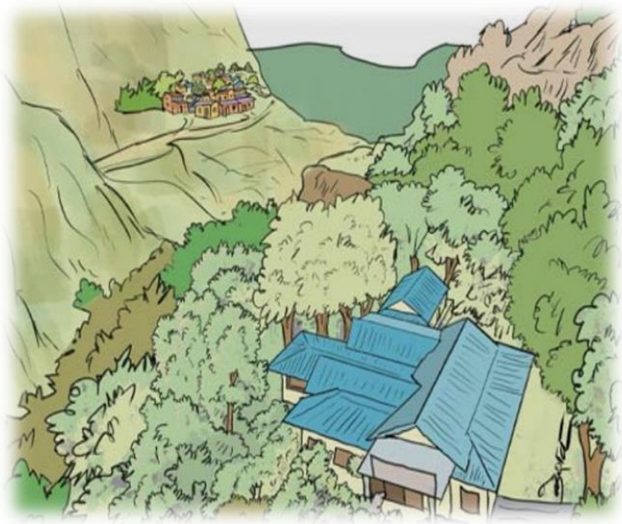
विभिन्न प्राकृतिक स्रोतहरूमा आधारित संरक्षणका उपायहरूः

पानीका स्रोतहरूको संरक्षण

के.आई. सिंह गाउँपालिकामा पानीका स्रोतहरूको संरक्षण अत्यन्तै आवश्यक छ, किनभने यहाँका नदी, खोला, मुहान, इनार, ताल तथा पोखरीहरू स्थानीय जनजीवनका मुख्य आधार हुन्। पछिल्ला वर्षहरूमा मुहान सुक्दै जानु, पानीका स्रोतहरूमा फोहरका कारण प्रदूषण बढ्नु जस्ता कारणले पानीको अभाव देखिन थालेको छ। यसलाई समाधान गर्न मुहान वरिपरि घेरबार गरी नियमित सरसफाइ गर्ने, घरधुरी तहमा पानीको चुहावट रोक्ने, जलधार क्षेत्रको संरक्षण गर्ने तथा वृक्षरोपणका प्राथमिकता दिनु आवश्यक छ। यस्ता संरक्षण उपायहरू प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न सकेमा यस पालिकामा पानीका स्रोतहरू दीर्घकालीन रूपमा सुरक्षित रहनुका साथै दिगो विकास सम्भव हुन्छ।

वन तथा जैविक विविधताको संरक्षण

यस पालिकामा अवैध वन कटानी, आगलागी, वन अतिक्रमण, चरन क्षेत्रको अभाव र योजना बिना सडक निर्माण जस्ता कारणहरूले वन क्षेत्र र जैविक विविधता ह्रास पाएका छन्। यसलाई नियन्त्रण गर्न वृक्षरोपण कार्यलाई निरन्तरता दिनु, सामुदायिक वनको उचित व्यवस्थापन गर्नु, जैविक विविधताको संरक्षण र प्रदर्शन कार्यक्रमहरूमा जोड दिनु, वन पैदल मार्ग र बस्ती सीमालाई स्पष्ट निर्धारण गर्नु, आगलागी रोकथाम तथा सचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु, र वन्यजन्तुका



मार्गहरू सुरक्षित राख्नु आवश्यक छ। यी उपायहरू प्रभावकारी रूपमा लागू गरेमा गाउँपालिकाका वन क्षेत्र, जैविक विविधता र स्थानीय वातावरण दीर्घकालीन रूपमा सुरक्षित रहन सक्छ।

माटोको संरक्षण

यस पालिकामा माटोको कटान हुनु, पहिरोका कारण खेतीयोग्य जमिनको क्षति हुनु, परम्परागत खेतीपाती गर्ने प्रवृत्ति कायम रहनु र रासायनिक मलको अत्याधिक प्रयोग हुनु मुख्य समस्या हुन्। यसलाई नियन्त्रण गर्न जैविक मल र कम्पोस्ट मलको प्रयोग बढाउने, पहिरो ग्रस्त क्षेत्रमा घाँस र बोटबिरुवा रोप्ने, नाली तथा पानी निकासा प्रणाली सुधार गर्ने, र आधुनिक कृषि प्रविधि अपनाएर खेतीपाती गर्ने उपायहरू लागू गर्न सकिन्छ। साथै, भौगोलिक परिस्थितिलाई ध्यानमा राखी टेरेसिङ, ढलान नियन्त्रण र माटो संरक्षणसम्बन्धी सचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुले माटोको क्षय रोक्न मद्दत पुऱ्याउँछ। यसरी माटोको संरक्षण गरेमा गाउँपालिकामा दीर्घकालीन रूपमा उब्जाउ जमिन सुरक्षित रहन्छ र स्थानीय कृषकको आयमा पनि वृद्धि हुन्छ।

ऊर्जा स्रोतको संरक्षणका उपाय

के. आई. सिंह गाउँपालिकामा ऊर्जा स्रोतको संरक्षण एक महत्वपूर्ण आवश्यकता हो। यहाँका बासिन्दाले जोर विद्युत, सूर्य ऊर्जा, पवन ऊर्जा जस्ता नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतहरूको प्रयोगलाई प्रोत्साहित गर्दा वातावरणमैत्री र दिगो ऊर्जा सुनिश्चित गर्न सकिन्छ। गाउँपालिकाका घरमा एलइडी बत्ती र ऊर्जा बचत हुने उपकरणहरूको प्रयोग गरेर विद्युतीय ऊर्जा बचत गर्न सकिन्छ। अनावश्यक बत्ती र विद्युतीय उपकरणहरू बन्द गर्ने बानी बसाल्दा पनि ऊर्जा संरक्षणमा ठूलो योगदान पुग्छ। साथै, मोटर तथा सवारी साधनमा ग्यासको खपत कम गरी प्रयोग गर्दा ऊर्जा स्रोतको संरक्षणमा सहयोग पुग्छ। यसरी सानासाना उपायहरू अपनाउँदा के. आई. सिंह गाउँपालिकामा दिगो र सुरक्षित ऊर्जा व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्न सकिन्छ।

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणमा समुदायको भूमिका

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणमा समुदायको भूमिका निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । के. आई. सिंह गाउँपालिकामा समुदायले विभिन्न समितिहरू गठन गरेर यस कार्यमा सक्रिय भूमिका खेल्न सक्छन्, जस्तै सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति, पानी संरक्षण, मुहान संरक्षण समूह आदि। यी समूहहरूले मिलेर वन, पानी र अन्य प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यवस्थापनमा पहल गर्न सक्छन्। त्यसैगरी, स्थानीय सरकारसँग सहकार्य गर्दै नागरिकको सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्नु आवश्यक हुन्छ। जब समुदायका सदस्यहरू आफ्नै वातावरणको संरक्षणमा संलग्न हुन्छन्, तब प्राकृतिक स्रोतको दिगो उपयोग र संरक्षण सम्भव हुन्छ।

प्राकृतिक स्रोत संरक्षणका फाइदाहरू

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणले विभिन्न फाइदा प्रदान गर्छ। यसले प्रकृति प्रकोपबाट सुरक्षा दिलाउँछ र बाढी, पहिरो जस्ता जोखिम कम गर्न सहयोग गर्छ। साथै, स्रोतहरूको संरक्षणले कृषि उत्पादनमा वृद्धि गर्न सकिन्छ र स्थानीय उत्पादन क्षमतालाई मजबुत बनाउँछ। यसले स्वच्छ र सफा वातावरण कायम राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ, जसले मानव स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। दिगो रूपमा प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गर्दा दिगो विकास सम्भव हुन्छ र भविष्यका पुस्ताको जीवन सुरक्षित रहन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको सही उत्तर छान्नुहोस् ।

क. पुनः उत्पादन नहुने स्रोत कुन हो?

अ. पानी आ.सूर्य ऊर्जा इ. पेट्रोलियम ई. हावा

ख. पानी संरक्षणको उचित उपाय कुन हो?

अ. वर्षभर पानी सङ्कलन गर्ने आ. नदीमा फोहोर फाल्ने इ. पानीका मोहमा फोहोर फाल्ने ई. वन विनाश गर्ने

ग. वन विनाश हुँदा कुन तत्वमा प्रभाव पर्छ?

अ. पहिरो घट्छ आ. बाढी बढ्छ इ. तापक्रम घट्छ ई. वर्षा चक्र स्थिर हुन्छ

घ. तलका मध्ये पानीको स्रोत कुन होइन?

अ. नदी आ. मूल इ. हिउँ ई. वनजङ्गल

ङ. तलका मध्ये कुन उपायले माटोको संरक्षण हुन्छ?

अ. रासायनिक मलको प्रयोग गर्ने आ. परम्परागत तरिकाले खेतीपाती गर्ने
इ. वन विनाशमा जोड दिने ई. वृक्षारोपण

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क. प्राकृतिक स्रोत भन्नाले के बुझिन्छ रु प्राकृतिक स्रोतहरूके (के हुन लेख्नुहोस्।

ख. ऊर्जा संरक्षण किन आवश्यक छरु

ग. सामुदायिक वनले वन जङ्गल संरक्षणमा कसरी सहयोग गर्दछरु

घ. समुदायले प्राकृतिक स्रोत संरक्षणमा कसरी भूमिका खेल्न सक्छ उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ. मुहानको संरक्षणका लागि तपाईँले गर्नसक्ने कुनै पाँचवटा कार्यहरू लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

क. तपाईंको विद्यालय वा घर वरपरका पानीका स्रोतको अवलोकन गरी तिनको अवस्थाको विवरण तयार पार्नुहोस्।

ख तपाईंको सेरोफेरोमा भएको सडकको अवलोकन गरी पहिरोको जोखिम बारे रिपोर्ट तयार पार्नुहोस्।

पाठ ३

विपद् व्यवस्थापनमा विभिन्न निकायको भूमिका

हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिका भौगोलिक रूपमा प्राकृतिक तथा मानवसिर्जित दुवै प्रकारका विपद्का दृष्टिले अत्यन्त संवेदनशील क्षेत्र हो। भूकम्प, बाढी, पहिरो,आगलागी, महामारी रोग, हुरीबतास, असिना तथा जङ्गली जनावरको आक्रमणजस्ता विपद्ले यहाँ पटकपटक जनधनको ठूलो क्षति पुऱ्याउने गरेका छन्।

यस्ता अवस्थाहरूमा विपद् व्यवस्थापनलाई प्रभावकारी बनाउन विभिन्न सरकारी, सुरक्षा, सामुदायिक तथा गैरसरकारी निकायहरूको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी रहन्छ। ती निकायका प्रमुख भूमिकाहरू यस प्रकार छन्।

क. गाउँपालिकाको भूमिका

स्थानीय सरकार जनतासँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको जिम्मेवार निकाय भएकाले विपद् व्यवस्थापनमा यसको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। गाउँपालिकाले निम्न कार्यहरू गर्दछः

१. समुदायमा रहेका जोखिमहरूको पहिचान, विश्लेषण तथा न्यूनीकरणका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

२. स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति गठन गरी राहत तथा उद्धार सामग्रीको भण्डारण र पूर्वतयारी गर्ने

३. जनचेतनामूलक कार्यक्रम, वातावरणमैत्री पूर्वाधार निर्माण तथा विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

४. विपद् घटेपछि तुरुन्तै क्षतिको विवरण सङ्कलन गरी राहत वितरण गर्ने

५. पुराना तथा जोखिमयुक्त भवन र सार्वजनिक सम्पदाको संरक्षण तथा मर्मतसम्भार गर्ने

६. विद्यालय भवनलाई व्यवस्थित, सुरक्षित र बालमैत्री बनाउने
७. सार्वजनिक संरचना निर्माण गर्दा अपाङ्गतामैत्री बनाउने
८. विभिन्न प्रकारका विपद् विरुद्ध पूर्वचेतावनी प्रणालीको विकास गर्ने

ख. सुरक्षा निकायको भूमिका

नेपाल सेना, नेपाल प्रहरी तथा सशस्त्र प्रहरी बलजस्ता सुरक्षा निकायहरू विपद् व्यवस्थापनका अग्रपङ्क्तिका निकाय हुन्। तिनको भूमिका यस प्रकार छः

१. विपद् भएको बेला खोज तथा उद्धार कार्यमा अग्रसर रहने
२. जोखिमयुक्त क्षेत्रमा सुरक्षात्मक तटबन्ध निर्माण तथा अस्थायी बसोबासको व्यवस्था गर्ने
३. तालिम प्राप्त उद्धार टोली परिचालन गर्ने
४. राहत वितरणमा सहयोग गर्नुका साथै विपद् प्रभावित क्षेत्रको सुरक्षा गर्ने
५. विपद् सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

ग. स्वास्थ्य संस्थाको भूमिका

स्वास्थ्य संस्थाले विपद् व्यवस्थापनमा जीवन रक्षा गर्ने मुख्य भूमिका खेल्छन्। तिनका प्रमुख कार्यहरू यस्ता छन्:

१. घाइते तथा बिरामीको उपचार गर्ने
२. एम्बुलेन्स सेवा तथा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने
३. सरसफाइ, मानसिक स्वास्थ्य सहयोग तथा प्राथमिक उपचार तालिम सञ्चालन गर्ने
४. महामारीजस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धी विपद् व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान दिने
५. स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

घ. नेपाल रेडक्रस तथा गैरसरकारी संस्थाहरूको भूमिका

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी तथा विभिन्न गैरसरकारी संस्थाहरू विपद् व्यवस्थापनमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्दछन्। तिनले:

१. तत्काल राहत सामग्री वितरण गर्ने
२. समुदायमा विपद् पूर्वतयारी, प्राथमिक उपचार तालिम तथा जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

३. रक्तदान कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिविर तथा अस्थायी आवास निर्माणमा सहयोग गर्ने
४. सरकारसँग सहकार्य गरी दीर्घकालीन पुनर्निर्माण तथा पुनर्स्थापनामा सहयोग गर्ने

ङ. सामुदायिक तथा स्थानीय स्वयंसेवकको भूमिका

स्थानीय समुदाय तथा स्वयंसेवकहरू विपद् व्यवस्थापनका आधारस्तम्भ हुन्। तिनको भूमिका यस प्रकार छः

१. स्थानीय समुदायलाई विपद् सम्बन्धी सचेत गराउने
२. विपद् हुनुअघि जोखिम पहिचान, सूचना प्रसारण तथा पूर्वतयारीमा सहयोग गर्ने
३. विपद् भएपछि उद्धार टोलीलाई मार्गदर्शन गर्ने
४. प्रभावित परिवारको पहिचान गरी राहत वितरणमा सहयोग गर्ने

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

क) तपाईंको समुदायमा देखिन सक्ने सम्भावित विपद् प्राकृतिक तथा मानवसिर्जित हरूको सूची तयार पार्नुहोस्।

ख) विपद् आएमा मानिसको जीवन, सम्पत्ति, स्वास्थ्य तथा वातावरणमा पर्ने असरबारे छोटो चर्चा गर्नुहोस्।

ग) विपद् व्यवस्थापनका लागि तपाईंको स्थानीय तह गाउँपालिकालगायतका ले खेलेको भूमिका स्पष्ट रूपमा लेख्नुहोस्।

घ) विपद् व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने तपाईंको समुदायमा रहेका स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूको नाम सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

ङ) विपद् व्यवस्थापनमा सामुदायिक तथा स्थानीय स्वयंसेवकको भूमिका चार बुँदामा लेख्नुहोस्।

सृजनात्मक कार्य

२.विपद् व्यवस्थापनमा सरकारी तथा गैरसरकारी सङ्घसंस्थाको योगदानको महत्वबारे आफ्नो विचार कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

३.विपद् व्यवस्थापन अन्तर्गत, विपद् भएपछि तपाईंको समुदायले आपसमा सहयोग गरेको कुनै एक घटनाको खोजी गरी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य

“विपद् व्यवस्थापनमा विद्यार्थीको भूमिका” विषयमा कक्षाकोठामा वक्तृत्वकला कार्यक्रम आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ ४

विद्यालय सुरक्षा योजना

विद्यालय बालबालिकाको सिकाइ, समग्र विकास र व्यक्तित्व निर्माणको मुख्य केन्द्र हो। विद्यार्थीहरूले दिनको ठूलो हिस्सा विद्यालयमै बिताउने भएकाले विद्यालयको वातावरण सुरक्षित, संरक्षित र बालमैत्री हुनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। यसै सन्दर्भमा विद्यालयमा देखिन सक्ने विभिन्न जोखिम, दुर्घटना र विपद्बाट विद्यार्थी, शिक्षक तथा सम्पूर्ण शैक्षिक समुदायलाई सुरक्षित राख्न तयार पारिने योजनालाई विद्यालय सुरक्षा योजना भनिन्छ।

विद्यालय सुरक्षा योजना भनेको विद्यालयलाई जोखिम न्यून, सुरक्षित र आपतकालीन अवस्थामा प्रतिक्रिया गर्न सक्षम बनाउने सम्पूर्ण प्रक्रिया हो। यस योजनाको प्रभावकारिताका लागि शिक्षक, अभिभावक तथा बालबालिका सबैको सक्रिय सहभागिता अनिवार्य हुन्छ। सामूहिक सहभागिताबाट योजना तयार गर्दा बालबालिका र अभिभावकहरूमा भूकम्प, आगलागी, बाढी, पहिरो जस्ता विपद् बारे जानकारी बढ्छ, साथै विद्यालयप्रति अपनत्व र जिम्मेवारीको भावना विकास हुन्छ। त्यसैले शिक्षकहरूले पूर्वतयारी गरेर विद्यालय खुलेको पहिलो वा दोस्रो दिनमै बालबालिका तथा अभिभावकको सहभागितामा विद्यालय सुरक्षा योजना तयार गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

योजना तयार भइसकेपछि त्यसलाई चित्र, नक्सा वा बुँदागत रूपमा सबैले देख्ने स्थानमा राख्नुपर्छ, जसले सबैलाई सजिलै जानकारी लिन सहयोग पुऱ्याउँछ। विद्यालय सुरक्षा योजनाको पहिलो चरणमा जोखिम मापन गरिन्छ। यस क्रममा सबैको सहभागितामा विद्यालय र वरपरका सम्भावित जोखिमबारे छलफल गरिन्छ। विद्यालय क्षेत्रभित्र र वरिपरि निम्न पक्षहरूको सूक्ष्म अवलोकन र पहिचान गर्नुपर्छ जस्तै :

क) बाढी र पहिरोको सम्भावना

ख) ठूला रुख तथा ढुङ्गा खस्न सक्ने स्थान

ग) बिजुलीका खम्बा र टावरको अवस्था

घ) विद्यालयको सिमाना पर्खाल

ङ) विद्यालय आवत-जावत गर्ने बाटो

च) विद्यालय भवनको अवस्था (चर्काइ, ढोका-झ्याल, फर्निचर, शौचालय)

छ) प्रत्येक कक्षाभित्रका सुरक्षित र असुरक्षित स्थान

ज) छिमेकी भवनका सम्भावित कमजोरी

झ) खुला ठाउँसम्मको दूरी

ञ) मनोसामाजिक समस्या

ट) स्थानीय परिवेशअनुसार अन्य जोखिमहरू

विद्यालय सुरक्षा योजनाले सर्वप्रथम विद्यालयमा हुन सक्ने सम्भावित जोखिमहरूको पहिचान गर्दछ। जस्तै भूकम्प, आगलागी, पहिरो, बाढी, विषाक्त पदार्थको जोखिम, भवनको संरचनागत कमजोरी, स्वास्थ्य जोखिम तथा सडक दुर्घटनाको खतरा। यी जोखिमहरू पहिचान भएपछि तिनको समाधान र रोकथामका उपायहरू तय गरिन्छ। सुरक्षित भवन निर्माण, आपतकालीन निकास मार्ग, प्राथमिक उपचार सामग्रीको व्यवस्था, सरसफाइ तथा सुरक्षित खानेपानीको सुनिश्चितता विद्यालय सुरक्षा योजनाका महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन्।

विपद् वा दुर्घटना भएको अवस्थामा कसरी प्रतिक्रिया गर्ने भन्ने स्पष्ट कार्ययोजना पनि विद्यालय सुरक्षा योजनाले निर्धारण गर्छ। विद्यार्थीलाई सुरक्षित स्थानमा सार्ने, घाइतेलाई प्राथमिक उपचार गर्ने, सम्बन्धित निकायलाई जानकारी गराउने तथा भिड व्यवस्थापन गर्ने जस्ता कार्यहरू यस अन्तर्गत पर्दछन्। त्यसैगरी विपद् पश्चात् विद्यालयलाई पुनः सामान्य अवस्थामा ल्याउने प्रक्रिया जस्तै भवन मर्मत, सिकाइ पुनः सञ्चालन, तथा विद्यार्थी र शिक्षकलाई मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्ने कार्य–समेत विद्यालय सुरक्षा योजनाको अभिन्न हिस्सा हो।

विद्यालय सुरक्षा योजनाको महत्व:

१. विद्यार्थीको जीवन रक्षा हुन्छ।

२. आकस्मिक अवस्थामा सही समयमा सही निर्णय लिन सहयोग पुग्छ।

३. विद्यालय सुरक्षित र विश्वासिलो बन्छ।

४. जोखिम पहिचान र रोकथाम प्रक्रिया सरल हुन्छ।

५. विद्यार्थीमा सुरक्षा सम्बन्धी जनचेतना र व्यावहारिक ज्ञान वृद्धि हुन्छ।

६. विद्यालय र समुदायबीच सहकार्य मजबुत हुन्छ।

७. भौतिक संरचना र वातावरण सुधार हुन्छ।

८. गुणस्तरीय शिक्षाको निरन्तरतामा सहयोग पुग्छ।

यसरी विद्यालय सुरक्षा योजना केवल औपचारिक कागजी दस्तावेज मात्र नभई सुरक्षित, व्यवस्थित र प्रभावकारी सिकाइ वातावरण निर्माण गर्ने आधारस्तम्भ हो। प्रत्येक विद्यालयले आफ्ना स्थानीय जोखिम र आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी सुव्यवस्थित सुरक्षा योजना तयार पार्न सकेमा विपद् जोखिम न्यूनीकरण हुन्छ र शिक्षाको निरन्तरता सुनिश्चित हुन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

१. विद्यालय सुरक्षा योजना भनेको के हो ?

२. विद्यालय किन सुरक्षित हुनु आवश्यक छ कारणसहित लेख्नुहोस्।

३. विद्यालय सुरक्षा योजनाका कुनै चारवटा महत्त्वहरू लेख्नुहोस्।

४. विद्यालयमा सुरक्षा योजना नभए विद्यार्थी र शिक्षकले के कस्ता समस्याहरू भोग्न सक्छन ?

५. विद्यालयमा सुरक्षित भवन निर्माण किन आवश्यक छ ?

जोडा मिलाउनुहोस्।

समुह क	समूह ख
१. विद्यालय	राहत सामग्री सङ्कलन र वितरण
२. स्थानीय तह	सुरक्षा व्यवस्था
३. रेडक्रस	भिड व्यवस्थापनमा सहयोग
४. नेपाल प्रहरी	सचेतना कार्यक्रम
५. स्वयंसेवक	पीडितको सूची तयार पार्ने

परियोजना कार्य

१. आफ्नो विद्यालयमा देखेका जोखिमको सूची बनाएर पाँच बुँदामा सुरक्षा योजना तयार पार्नुहोस्।

पाठ ५

विपद् पश्चात् राहत सङ्कलन तथा वितरण

विपद भन्नाले कुनै स्थानमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना भई जन वा धनको क्षतिको साथै मानिसको जीवनयापन, स्वास्थ्य र वातावरणमा गम्भीर प्रतिकूल असर पार्ने प्राकृतिक वा अप्राकृतिक सङ्कटलाई बुझिन्छ। यस्तो सङ्कटले समुदायको सामान्य जीवन प्रणाली अवरुद्ध बनाउँछ र तत्काल विशेष व्यवस्थापनको आवश्यकता उत्पन्न हुन्छ। भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, महामारी, आँधीहुरी जस्ता विपद् नेपालमा प्रायः देखिने समस्या हुन्। यस्ता विपद्का कारण मानव जीवन, घरबार, कृषि, पशुपालन तथा भौतिक संरचनामा ठूलो क्षति पुग्ने गर्दछ।

विपद् घटेपछि प्रभावित व्यक्तिहरूलाई बाँच्न र दैनिक जीवन सञ्चालन गर्न आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउनु अत्यावश्यक हुन्छ। विपद् पश्चात् पीडितलाई प्रदान गरिने यस्ता सहयोगलाई राहत भनिन्छ। राहत सङ्कलन तथा वितरण विपद् व्यवस्थापनको एक मुख्य चरण हो, जसले तत्काल जीवन रक्षा गर्नुका साथै पुनःस्थापना प्रक्रियाको आधार तयार गर्छ। राहत व्यवस्थापनको पहिलो चरण पीडितको अवस्था पहिचान हो। कसको घर भत्किएको छ, कसलाई सुरक्षित बसोबासको आवश्यकता छ, कसलाई खानेपानी, खाद्यान्न, औषधि वा स्वास्थ्य सेवाको अभाव छ भन्ने कुरा तथ्यगत रूपमा पत्ता लगाउनु आवश्यक हुन्छ। सही पहिचान भएमा राहत सही व्यक्तिसम्म पुग्न सक्छ। त्यसपछि विभिन्न स्रोतबाट राहत सामग्री सङ्कलन गरिन्छ। सरकार, स्थानीय तह, गैरसरकारी संस्था, रेडक्रस, निजी क्षेत्र, विद्यालय, क्लब, समुदाय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूले नगद, खाद्यान्न, पिउने पानी, कपडा, औषधि, टेन्ट, ब्ल्याङ्केट जस्ता

सामग्री सङ्कलन गर्छन्। राहत सङ्कलन गर्दा गुणस्तर, आवश्यकता अनुसारको मात्रा र पारदर्शिता कायम गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।

स्थानीय सरकारको भूमिका

विपद् पश्चात् राहत सङ्कलन तथा वितरणमा स्थानीय सरकारको भूमिका केन्द्रीय हुन्छ। स्थानीय तहले पीडितको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने, राहतको आवश्यकता पहिचान गर्ने र प्राथमिकता निर्धारण गर्ने कार्य गर्छ। साथै स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति गठन गरी राहत सङ्कलन, भण्डारण र वितरणको समन्वय गर्छ। स्थानीय सरकारले प्रदेश तथा सङ्घीय सरकार, गैरसरकारी संस्था र अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगी संस्थासँग समन्वय गरी राहत सामग्री प्राप्त गर्ने र निष्पक्ष रूपमा वितरण गर्ने जिम्मेवारी वहन गर्छ।

स्थानीय सरोकारवालाहरूको भूमिका

स्थानीय समुदाय, विद्यालय, युवा क्लब, महिला समूह, स्वयंसेवक, सामाजिक सङ्घसंस्था तथा स्थानीय अगुवाहरू पनि राहत व्यवस्थापनमा महत्वपूर्ण सरोकारवाला हुन्। उनीहरूले पीडितको सही पहिचान गर्न सहयोग गर्ने, राहत सङ्कलनमा सहभागी हुने र वितरण प्रक्रियामा सहयोग पुर्‍याउने कार्य गर्छन्। स्थानीय सरोकारवालाको सक्रिय सहभागिताले राहत छिटो, पारदर्शी र प्रभावकारी रूपमा पीडितसम्म पुर्‍याउन मद्दत गर्छ।

राहत वितरण विपद् व्यवस्थापनको सबैभन्दा संवेदनशील चरण हो। राहत वितरण गर्दा बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा अत्यधिक क्षति भएका परिवारलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। वितरण प्रक्रिया निष्पक्ष र पारदर्शी हुनुपर्छ, ताकि कसैले दोहोरो राहत नपाओस् र कुनै पनि वास्तविक पीडित छुट्न नदिन सकियोस्।

राहत वितरणका क्रममा भौगोलिक कठिनाइ, यातायात अवरोध, व्यवस्थापन कमजोरी वा बाह्य प्रभाव जस्ता चुनौतीहरू देखिन सक्छन्। त्यसैले राहत वितरणलाई योजनाबद्ध, तथ्यमा आधारित र मानवीय मूल्यअनुसार सञ्चालन गर्नुपर्छ।

राहत सङ्कलन तथा वितरणले पीडितलाई तत्काल आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराई जीवन रक्षा गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यसले पीडितको मनोबल बढाउने, समुदायलाई पुनः सक्रिय बनाउने र पुनर्निर्माण तथा पुनःस्थापनाको बाटो खोल्ने कार्य गर्छ। त्यसैले राहत व्यवस्थापन सामान्य प्रक्रिया नभई ठूलो जिम्मेवारी र मानवीय सेवाको महत्वपूर्ण पक्ष हो।अन्त्यमा, विपद् कहिले, कहाँ र कसलाई पर्छ भन्ने कुरा निश्चित हुँदैन। तर जोखिम न्यूनीकरण, पूर्वतयारी र प्रभावकारी राहत व्यवस्थापनबाट विपद्को असर कम गर्न सकिन्छ। स्थानीय सरकार, समुदाय र अन्य सरोकारवालाबीच सहकार्य र समन्वय भएमा राहत सङ्कलन तथा वितरण प्रभावकारी र जीवनदायी बन्न सक्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) विपद् भन्नाले के बुझिन्छ?

ख) राहत व्यवस्थापनमा पीडितको अवस्था पहिचान किन आवश्यक हुन्छ?

ग) स्थानीय सरकार राहत सङ्कलन र वितरणमा के भूमिका खेल्छ?

घ) राहत वितरण गर्दा कुन समूहलाई प्राथमिकता दिइन्छ?

ङ) स्थानीय समुदाय र सरोकारवालाहरूले राहत व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछन्?

खली ठाउँमा भर्नुहोस् ।

क) विपद् भन्नाले कुनै स्थानमा __________ अवस्था सिर्जना भई जन वा धनको क्षति हुने सङ्कटलाई बुझिन्छ।

ख) राहत व्यवस्थापनको पहिलो चरण __________ हो।

ग) राहत सङ्कलन गर्दा सामग्रीको गुणस्तर, आवश्यक मात्रा र __________ कायम गर्नु आवश्यक हुन्छ।

घ) राहत वितरण गर्दा बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला र __________ भएका व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।

ङ) स्थानीय समुदाय, विद्यालय, युवा क्लब र स्वयंसेवकले राहत व्यवस्थापनमा __________ पुऱ्याउँछन्।

परियोजना कार्य

क. तपाईंको स्थानीय तहले विपद् पश्चात् राहत सङ्कलन तथा वितरणमा केके सहयोग गरिरहेको छ? यसबारे स्थानीय सरोकारवालासँग जानकारी सङ्कलन गरी लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

ख. राहत सङ्कलन तथा वितरणमा तपाईंको विद्यालयले केके भूमिका खेल्न सक्छ भन्ने विषयमा एउटा छोटो संवाद तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

-0-