एकाइ : एक

हामी र हाम्रो स्थानीय तह

पाठ : एक

गौरीगञ्जको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको ऐतिहासिकताका सम्बन्धमा खोजी गर्दा विभिन्न लिखित तथा अलिखित तथ्यहरू पाइन्छन् । कुनै समय आठमौजा नामले प्रचलित यस क्षेत्रमा घना बनजङ्गल थियो । बनजङ्गल सखुवाका साथै विभिन्न जात ठुलठुला रुख थिए । त्यसबेला भारतमा रेलका लिग र ठुलठुला भवन निर्माण हुँदै थिए । यस कामका लागि भारतलाई मजबुत काठको आवश्यकता थियो । भारतमा आदिवासी क्षेत्रका जङ्गल चलाउन त्यति सहज थिएन । त्यसैले भारतमा शासन गरिरहेका अङ्ग्रेजहरूले यस क्षेत्रको घना बनजङ्गलमा आँखा लगाएका थिए ।

एकातर्फ नेपालको दरबार बनजङ्गलमा भएका सखुवा तथा मजबुत काठ भारतलाई बेच्ने र झोडामा बस्ती बसाएर राजस्व उठाउन चाहन्थे । त्यसैले राजा महेन्द्रले यहाँको जङ्गल फडानी गरी बस्ती बसाउने स्वीकृति दिए । यसै क्रममा काठ निकासीका लागि भारतीय ठेकेदार नेपाल आए । ठेकेदारले उतैबाट केही मजदुर लिएर आए भने केही मजदुर राणा प्रधानमन्त्री चन्द्रशमशेरले भारतको दुम्का र साहिबगन्जबाट झिकाएका थिए । ती झिकाएका मजदुर मध्ये केही सन्थाली थिए । पछि ती मजदुरहरूले यहाँको जङ्गल फडानी गरेर आफ्नो बास थलो पनि बनाए ।

यस ठाउँमा स्थानीय राजवंशी, ताजपुरिया, गनगाईका बस्तीहरू थिए । त्यसबेला यहाँ मौजा प्रथा थियो । यहाँको जमिनमा कृषि उपज राम्रो उत्पादन हुन्थ्यो । मजदुरका रूपमा आएका सन्थाल मजदुरी गर्थे । कतिपय सन्थालले अधिया, ठेक्कासमेत गर्दथे । यहाँ विस्तारै दिनी प्रथासमेत शुरु भयो ।

२००७ सालको क्रान्तिपछि नयाँ परिवेश सिर्जना भयो । वि.सं. २०१० सालमा तत्कालीन राजा महेन्द्रका माइला भाइ हिमालय वीरविक्रम शाहकी धर्मपत्नी बसुन्धरा शाहको नाममा यो क्षेत्र बिर्ताको रूपमा थियो । यस बिर्ताको रेखदेख गर्ने जिम्मा हाकिम भक्तबहादुर बस्नेतले पाएका थिए । बिर्ताको काम गर्ने क्रममा हाकिम भक्तबहादुर बस्नेतले बिर्ताको मुख्य मुकाम खजुरगाछीलाई बनाए । यहाँ बिर्ता कार्यालयसमेत खोले र खजुरगाछी बजार पनि बसाएका थिए ।

वि.सं. २०१२ मा राजा त्रिभुवनले राजपरिवारका नाममा रहेको जङ्गल फडानी गर्न अनुमति दिए । राजपरिवारले जङ्गल फडानी गरेर ठुलठुला रुखहरू भारत निकासी गराए भने खाली भएका जमिनमा बस्ती बसाई राजस्व उठाए । यस कार्यको लागि डिट्ठा, विचारी, पटवारी, जिमदारी खटाइए थिए ।

वि.सं. २०१५ सालमा नेपालमा आम निर्वाचन भयो । राजा महेन्द्रले २०१७ साल पुस १ गते पञ्चायती व्यवस्था घोषणा गरे । पञ्चायती व्यवस्था घोषणापछि फागुन महिनामा गाउँ पञ्चायत गठन गर्न गौरीगञ्जमा गोस्वाराबाट डोर आयो र पञ्चायत गठन गरियो ।

गौरीगञ्ज गाउँ पञ्चायतमा त्यसबेला नौवटा वडा थिए । नौवटा वडाका वडा अध्यक्ष मध्येबाट एक जना प्रधानपञ्च र एक जना उपप्रधानपञ्च हुन्थे । प्रधानपञ्च र उपप्रधापञ्चले नै वडा अध्यक्षको पद पनि सम्हाल्नु पर्थ्यो । उसबेला कोरोबारी गाउँ पञ्चायतमा बलिया राजवंशी, गौरीगञ्ज गाउँ पञ्चायतमा नृपबहादुर ढुङ्गाना, खजुरगाछी गाउँ पञ्चायतमा लक्ष्मणलाल चौधरी र महाभारा गाउँ पञ्चायतमा नारायणसिंह राजवंशी पहिलो प्रधानपञ्च भएका थिए । २०४६ सालको जनआन्दोलनबाट पञ्चायती व्यवस्था हटेपछि पहिलेका गाउँ पञ्चायतहरूलाई गाउँ विकास समितिमा परिवर्तन गरियो ।

२०७२ साल असोज ३ गते संविधान जारी भएपछि देशलाई सात प्रदेशमा विभाजन गरियो । पहिलेका गाउँ विकास समितिलाई क्रमशः गाउँपालिका र नगरपालिका बनाइयो । यही क्रममा २०७३ साल फागुन २७ गते गाउँपालिका घोषणा गर्दा साविक कोरोबारी, गौरीगञ्ज, महाभारा र खजुरगाछी गाउँ विकास समितिसहित गौरीगञ्ज गाउँपालिका बनेको हो । हालः गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको कार्यालय वडा नं ३ मा रहेको छ ।

‘देवी’ को अर्थ ‘देवताकी स्त्री’ हुन्छ । ‘गन्ज’ को अर्थ ‘बस्ती’ हुन्छ । ‘देवीको गन्ज वा बस्ती भएको यस स्थानलाई जनजिब्रोमा ‘देवी गन्ज’ भनियो । पछि गएर ठाउँको नाम नै **देवीगञ्ज** रहन गयो ।

देवीगञ्जस्थित देवीमन्दिर

‘टटुवा’ एक प्रकारको माछाको जात हो । ‘मारी’ को अर्थ ‘मार्ने काम’ हुन्छ । यस स्थानमा टटुवा माछा प्रशस्तै पाइन्थे । त्यसबेला टटुवा माछा मार्ने काम गरिने भएकोले यस ठाउँलाई टटुवामारी भनियो । त्यसैगरी टट्टुको अर्थ सानो घोडा र मारीको अर्थ मार्ने काम भएकाले यस स्थानमा घोडा मारेकाले टट्वामारी भनिएको जनश्रुति पनि रहेको छ ।

‘कुञ्ज’ वा ‘कुञ्जी’ को अर्थ लहरा र रुखपातले ढाकिएको प्रायः गोलाकार ठाउँ वा झुरुप्प वा झापिएको ठाउँ भन्ने हुन्छ । यो ठाउँ रुखपातले ढाकिएको गोलाकार बारी भएकोले कुञ्ज बारी भनिदै कुञ्जीबारी भनिन थालिएको हो । यसैगरी कुञ्जी भनेको चाबीको झुत्तो हो । यस ठाउँमा एकजना धनी महिलाले चाबीको झुत्तो हराएको र त्यो चाबी बारीमा भेटिएकाले यस ठाउँको नाम कुञ्जीबारी रहन गयो ।

कुनै समय यस ठाउँमा देउनिया टुनु राजवंशीको बसोबास थियो । टुन बसेको बस्ती ‘टुनुको बस्ती’ भनिदै यस ठाउँको नाम नै टुनुबस्ती रहन गयो ।

'अल्ता' को अर्थ लुकेको र 'बारी' को अर्थ पाखाबाली मात्र लाग्ने आवादी जग्गा वा ठाउँ भन्ने हुन्छ । झारजङ्गलले छोपेको वा ढाकिएको यस ठाउँलाई अल्ताको बारी भनिदै अल्ताबारी भनियो ।

भाकुर एक जातको माछा हो । 'मारी' को अर्थ मार्ने काम हुन्छ । कुनै समय भाकुर जातको माछा प्रशस्त पाइने र मारिने भएकोले यस स्थानलाई भाकुरको मारी 'भाकुरमारी' भनिदै ठाउँको नाम नै भाकुरमारी रहन गयो ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) कुनै समय आठमौजा क्षेत्रमा .... बनजङ्गल थियो ।
ख) चन्द्रशमशेरले भारतको दुम्का र ....बाट मजदुर झिकाएका थिए ।
ग) वि.सं. २०१२ मा राजा त्रिभुवनले जङ्गल .... गर्न अनुमति दिए ।
घ) आठमौजा बिर्ताको रेखदेख गर्ने जिम्मा ....ले पाएका थिए ।
ङ) खजुरगाछी गाउँ पञ्चायतको पहिलो प्रधानपञ्च ....हुन् ।
च) २०७३ साल फागुन २७ गते ....गाउँपालिका घोषणा भयो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) आठमौजा क्षेत्रमा रहेको जङ्गल किन फडानी गरिएको थियो ?
ख) प्रधानमन्त्री चन्द्रशमशेरले भारतबाट मजदुर झिकाए थिए ?
ग) आठमौजा क्षेत्र कसको बिर्ता थियो ?
घ) खजुरगाछी बजार कसले बसाएका थिए ?
ङ) गौरीगञ्जमा गोस्वाराबाट किन डोर आयो ?

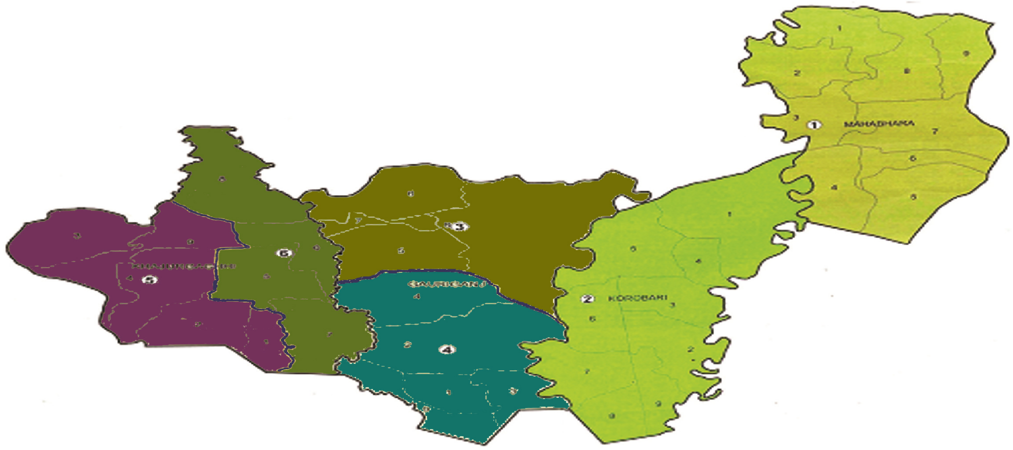
३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गोस्वारा डोरबाट पञ्चायत गठन गर्दा कुन ठाउँमा को को प्रधानपञ्च भएका थिए ?
ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिका कहिले र कसरी घोषणा भयो ?
ग) गौरीगञ्जको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि के कस्तो थियो ? लेख्नुहोस् ।
घ) देवीगञ्जको नामकरण कसरी भएको हो ? लेख्नुहोस् ।
ङ) कुञ्जीबारीको नामकरण कसरी भएको हो ? लेख्नुहोस् ।

पाठ : दुई

गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था

गौरीगञ्ज गाउँपालिका झापाका सातवटा गाउँपालिकाहरू मध्ये एक हो । २०७३ साल फागुन २७ गते गाउँपालिका घोषणा गर्दा साविकका कोरोबारी, महाभारा, खजुरगाछी र गौरीगञ्ज गाविसहरू यसमा गाभिएका थिए । गौरीगञ्ज गाउँपालिका झापा जिल्लाको दक्षिणपश्चिम क्षेत्रमा अवस्थित छ ।



सुचना तथा प्रविधि विभाग

यो गाउँपालिका २६° २४' ३६.९९" उत्तरी अक्षांशदेखि २६° ३१' ३०.६४′ उत्तरी अक्षांश र ८७° ३९' ४९.१०" पूर्वी देशान्तरदेखि ८७° ४९' ४६.९३" पूर्वी देशान्तरसम्म फैलिएको छ । यसको धरातलीय स्वरूप सामान्यतया समतल रहेको छ, जुन तराई क्षेत्रको विशेषता हो । कुनै समय गौरीगञ्ज, कोरोबारी र महाभारा क्षेत्रमा घना जङ्गल रहेको थियो । त्यसबेला यहाँ जङ्गल फडानी गरी खेतीयोग्य जमिन बनाएको पाइन्छ । जङ्गलको अवशेषको रूपमा अझै पनि गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नम्बर ४ स्थित पुठीमारी जङ्गल रहेको छ । यहाँ कुनै पहाडी वा उच्च भूभाग छैन । यहाँ बलौटे र दोमट माटो पाइन्छ, जुन खेतीको लागि अत्यन्त उपयुक्त मानिन्छ ।

समुद्री सतहदेखि १२०० मिटर उचाइसम्मको हावापानीलाई उष्ण मनसुनी हावापानी भनिन्छ । १२०० देखि २१०० मिटरउचाइसम्मको हावापानीलाई न्यानो समशीतोष्ण हावापानी भनिन्छ भने २१०० देखि ३३५० मिटर उचाइसम्मको हावापानीलाई ठन्डा समशीतोष्ण हावापानी भनिन्छ । यो गाउँपालिकाको समुन्द्री सतहदेखि उचाइ ६६ मिटर देखि ८४.९ मिटर उचाइ रहेकोले गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको हावापानी सामान्यतया उष्ण प्रदेशीय मानिन्छ ।

यस क्षेत्रमा गर्मी मौसममा गर्मी र जाडो मौसममा मध्यम जाडो हुन्छ । यस गाउँपालिकामा मनसुनी हावापानी पाइन्छ । यस हावापानीलाई अर्धउष्ण र उष्ण हावापानी पनि भनिन्छ । यहाँ ३८ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम ग्रीष्म ऋतुमा हुन्छ भने शीतकालमा औसत न्यूनतम तापक्रम १० डिग्री सेन्टिग्रेड सम्म हुन्छ । वर्षा ऋतुमा हिन्द महासागरको बङ्गालको खाडी हुँदै आउने मनसुनी हावाबाट (असारदेखि असोज महिना) यहाँ सरदर १३८ सेन्टिमिटरसम्म वर्षा हुन्छ । यहाँको हावापानीलाई मुख्यतया तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

- गर्मी मौसम (चैत्रदेखि जेठ महिनासम्म) : यस समयमा तापक्रम उच्च हुन्छ र मौसम सुख्खा हुन्छ ।
- वर्षायाम (असारदेखि असोज महिनासम्म) : यस समयमा मनसुनी हावाको प्रभावले गर्दा भारी वर्षा हुन्छ । वर्षासँगै आएको भेल वा बाढीले काहीँ जमिन कटान गर्दछ भने काहीँ डुबान पारेर समस्या पार्ने गरेको पाइन्छ । प्रत्येक वर्ष आएको बाढीले ठुलो धनजनको नोक्सानी गर्ने गरेको पाइन्छ ।
- जाडो मौसम (मङ्सिरदेखि फाल्गुण महिनासम्म) : यस समयमा तापक्रम मध्यम हुन्छ र मौसम सामान्यतया सुख्खा हुन्छ । यहाँ बाक्लो हुस्सु कुहिरो लाग्ने गर्छ ।

यहाँका मुख्य खोला र नदीनालाहरूले यस क्षेत्रको भौगोलिक बनावटमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा भएका साना ठुला आठवटा नदीहरू छन् । यस गाउँपालिका भएर बग्ने दुई ठुला नदीहरू कन्काई नदी र रतुवा नदी हुन् । ती दुई नदीहरूले गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको पूर्व र पश्चिमको सिमाना पनि छुट्याएको छ । यस पालिकामा रहेका अन्य नदीहरूमा कमल, बनियानी, किस्नी, लेहेरा, गेउरिया र रामचन्द्रे हुन् ।

नदीहरूमा वर्षायाममा आउने बाढीले जग्गा कटान गरेर बालुवामा परिणत गरिरहेको पाइन्छ । समयमै यसको रोकथाम गर्न सकिएन भने खेतीयोग्य जमिन कम हुँदै जानेछ । हाम्रो गाउँपालिका क्षेत्रभित्रको करिब ७०२३.०५ हेक्टर जमिन कृषियोग्य रहेको छ भने ६०.२५ हेक्टर जमिनमा वन रहेको पाइन्छ । त्यसरी नै नदीनालाले बनाएको बगर क्षेत्र ५००.६२ हेक्टर जमिन रहेको छ । त्यसैले कृषि योग्य जमिन कम रहेको छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको हावापानी कृषि कार्यको लागि अनुकूल छ । यहाँ मौसमअनुसार धान, मकै, गहुँ, जौ, फापर, तोरी, आलु, प्याज, लसुन, काउली, बन्दा र गोलभेडा जस्ता अन्नबाली तथा तरकारी बाली लगाउन सकिन्छ भने आँप, कटहर, मेवा, अम्बा, कागती जस्ता फलफूलहरू पनि लगाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) जलवायु परिवर्तन हुँदा के हुन्छ ?

अ) सधैँ चिसो हुन्छ । आ) सधैँ गर्मी हुन्छ ।

इ) गर्मी पनि हुँदैन, जाडो पनि हुँदैन । ई) समयभन्दा अगाडि गर्मी वा जाडो हुन्छ ।

ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको हावापानी कस्तो छ ?

अ) साह्रै चिसो छ । आ) साह्रै गर्मी छ ।

इ) न जाडो न गर्मी । ई) ठाउँअनुसार फरक फरक छ ।

ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको कुन वडाको समुद्री सतहदेखिको उचाइ बढी रहेको छ ?

अ) वडा नम्बर ५ आ) वडा नम्बर २ इ) वडा नम्बर ६ ई) वडा नम्बर १

घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको कुन वडामा पुठीमारी जङ्गल रहेको छ ?

अ) वडा नम्बर ४ आ) वडा नम्बर ३ इ) वडा नम्बर ६ ई) वडा नम्बर २

ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको समुद्री सतहदेखिको उचाइ कति मिटर रहेको छ ?

अ) ५० देखि ६८ मिटर उचाइ आ) ३२ देखि २०० मिटर उचाइ

इ) ६६ देखि ८४.९ मिटर उचाइ ई) १२०० देखि १५०० मिटर उचाइ

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) उष्ण मनसुनी हावापानी	६०.२५ हेक्टर
(ख) खेतीयोग्य जमिन	समुद्री सतहदेखि १२०० मिटर उचाइ
(ग) कृषियोग्य जमिन	१३८ सेन्टिमिटर
(घ) वर्षा	२१०० देखि ३५५० मिटर उचाइ
(ङ) वनको क्षेत्रफल	७०२३.०५ हेक्टर

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको हावापानी कस्तो किसिमको रहेको छ ?

(ख) उष्ण मनसुनी हावापानी केलाई भनिन्छ ?

(ग) उष्ण हावापानीमा के कस्ता कृषिबालीहरू उत्पादन हुन्छन् ?

(घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कुल कृषियोग्य जमिन कति हेक्टर छ ?

(ङ) गौरीगञ्जको हावापानीलाई मुख्यतया कति भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिका भएर बग्ने नदीहरूको अवलोकन गरी अभिभावकसँग सोधेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईं बस्नुभएको ठाउँमा हावापानी कस्तो कस्तो प्रकारको पाइन्छ ? समूहहरू बनाएर छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

शिक्षा र स्वास्थ्य

शैक्षिक संस्था

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा शिक्षाको अवस्था राम्रो रहेको छ । यहाँ सरकारी तथा निजी विद्यालयहरू रहेकाछन् । यी शिक्षण संस्थाहरूको मुख्य काम विद्यार्थीहरूलाई ज्ञान, सीप र जीवनमूल्य प्रदान गर्नु हो । यी संस्थाहरूले विभिन्न उमेर समूहका विद्यार्थीहरूलाई औपचारिक शिक्षा प्रदान गर्दछन्, जसले विद्यार्थीहरूको व्यक्तिगत र सामाजिक विकासमा मद्दत गर्दछ ।

यहाँ विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न विषयहरू जस्तै विज्ञान, गणित, सामाजिक अध्ययन, भाषा र अन्य विषयहरूको अध्यापन गराइन्छ । शिक्षण संस्थाहरूले विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न सिपहरूको विकास गर्न मद्दत गर्दछन् । यसका साथै विद्यार्थीहरूलाई नैतिक, सामाजिक र नागरिक मूल्यहरू समेत विकास गर्न सहयोग गर्दछन् । यी संस्थाहरूले आत्मविश्वास, आत्म सम्मान, नेतृत्व क्षमताका साथै विद्यार्थीहरूलाई समाजमा घुलमिल हुन र सामाजिक सम्बन्धहरू विकास गर्न मद्दत गर्दछन् । यी शिक्षण संस्थाहरूले विद्यार्थीहरूलाई उच्च शिक्षा ग्रहण गर्नका लागि तयारसमेत पार्दछन् ।

यी संस्थाको उद्देश्य विश्वविद्यालय र अन्य शिक्षण संस्थाहरूमा भर्ना हुनको लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिपहरू प्रदान गर्नु पनि रहेको छ । यसका साथै यी शिक्षण संस्थाहरूले विद्यार्थीहरूलाई दक्ष जनशक्ति पनि बनाउँछन् । यी शिक्षण संस्थाहरूले विद्यार्थीहरूको समग्र विकासको लागि विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापहरू पनि सञ्चालन गर्दछन् । यसमा खेलकुद, सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू र अन्य गतिविधिहरू रहेकाछन् ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा एउटा सामुदायिक क्याम्पस सञ्चालनमा छ । बालविकास कक्षा ४८ वटामध्ये ४५ वटा विद्यालयमा र ३ वटा समुदायमा सञ्चालित छन् । विद्यालयहरूमा आधारभूत तह (कक्षा १-५) १९ वटा, कक्षा १-८ पढाइ हुने ३ वटा र कक्षा १- १२ सञ्चालित ४ वटा गरी जम्मा २६ वटा सामुदायिक विद्यालय रहेका छन् । यसै गरी संस्थागत विद्यालयहरूमा आधारभूत तह (कक्षा १-५) ६ वटा, कक्षा १-८ पढाइ हुने ३ वटा, कक्षा १-१० सञ्चालित ६ वटा र कक्षा १- १२ पठनपाठन हुने २ वटा गरी जम्मा १७ वटा विद्यालय रहेका छन् । यस पालिकामा ३ वटा मदरसाहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । यीमध्ये वि. सं. २००८ सालमा स्थापना भएको गौरीगञ्ज माध्यमिक विद्यालय यस गाउँपालिकाको सबैभन्दा पुरानो विद्यालय हो ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा शिक्षाको अवस्था सुधारोन्मुख छ। यहाँका विद्यालयहरूमा शिक्षकहरूको कमी, भौतिक पूर्वाधारको कमी र शैक्षिक सामग्रीको कमी जस्ता समस्याहरू रहेका छन् । यद्यपि गाउँपालिकाले शिक्षाको विकासको लागि विभिन्न प्रयासहरू गरिरहेको छ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाले शिक्षाको गुणस्तर सुधार गर्नको लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिरहेको छ । यस्ता कार्यक्रमहरूमा शिक्षक तालिम, भौतिक पूर्वाधार विकास र शैक्षिक सामग्री वितरणलगायत रहेका छन्।

स्वास्थ्य संस्था

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको पहुँच राम्रो रहेको छ। यहाँ एउटा आधारभूत अस्पताल, एउटा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र तीनवटा स्वास्थ्य चौकीहरू रहेका छन्। गौरीगञ्ज आधारभूत अस्पताल यस गाउँपालिको महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य संस्था हो । यस अस्पतालमा २४ घण्टै आकस्मिक सेवा उपलब्ध छ। यो अस्पतालले यस क्षेत्रका स्थानीय बासिन्दाहरूमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्दछ।

अस्पतालले प्रदान गर्ने सेवाहरूमा सामान्य चिकित्सा, बाल चिकित्सा, स्त्री रोग, शल्य चिकित्सा र प्रयोगशाला सेवाहरू समावेश छन् । गौरीगञ्ज आधारभूत अस्पतालले यस क्षेत्रको स्वास्थ्य सेवामा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । यसले स्थानीय बासिन्दाहरूलाई उपचारका लागि टाढा जानुपर्ने बाध्यतालाई कम गरेको छ। अस्पतालले आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सेवालाई पनि प्राथमिकता दिएको छ, जसले मातृ मृत्युदर र शिशु मृत्युदरलाई कम गर्न मद्दत गरेको छ।

स्वास्थ्य चौकीहरूले स्थानीय समुदायलाई विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्दछन्। स्वास्थ्य चौकीहरूले बिरामीहरूको सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्दछन्। यसमा ज्वरो, रुघाखोकी, पेट दुख्ने र अन्य सामान्य रोगहरूको उपचार समावेश छ। बालबालिकाहरूलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउनको लागि खोप सेवा प्रदान गर्दछन्। यसमा पोलियो, दादुरा, रुबेला र अन्य खोपहरू समावेश छन्। स्वास्थ्य चौकीहरूले परिवार नियोजनको बारेमा जानकारी र सेवाहरू प्रदान गर्दछन्। यहाँबाट गर्भनिरोधक चक्की, कण्डम र अन्य परिवार नियोजनका साधनहरू उपलब्ध गराइन्छ। यसका साथै यहाँ गर्भवती महिला र नवजात शिशुहरूलाई आवश्यक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नुका साथै यहाँ गर्भावस्थाको जाँच, प्रसव सेवा र बच्चाको स्वास्थ्य जाँचसमेत गरिन्छ।

यसले स्थानीय समुदायलाई विभिन्न स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी र शिक्षा प्रदान गर्दछन् । जसमा रोगहरूको रोकथाम, स्वस्थ जीवनशैली र पोषणको बारेमा जानकारी रहेका छन्। यहाँ भएका स्वास्थ्य चौकीहरूले महामारी रोगहरूजस्तै हैजा, मलेरिया र डेङ्गुको रोकथामको लागि काम गर्दछन्। यसमा

रोगहरूको बारेमा जनचेतना फैलाउने, बिरामीहरूको पहिचान गर्ने र उपचार गर्ने कार्यहरू समावेश छन् । यीबाहेक स्वास्थ्य चौकीहरूले स्थानीय समुदायको आवश्यकताअनुसार अन्य स्वास्थ्य सेवाहरू पनि प्रदान गर्न सक्छन् ।

यसका अतिरिक्त गाउँपालिकाले विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गरेको छ । यी कार्यक्रमहरूमा महामारी रोगहरूको रोकथाम, कुपोषणको रोकथाम र स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमहरू समावेश छन् । गाउँपालिकाले स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर सुधार गर्न विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालनसमेत गर्दै आएको छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाम........वटा सामुदायिक विद्यालय छन् ।

ख) गौरीगञ्ज आधारभूत अस्पताल वडा नम्बर..........खजुरगाछीमा पर्दछन् ।

ग) स्वास्थ्य चौकीहरूले समुदायलाई .... प्रदान गर्दछन् ।

घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा.........वटा स्वास्थ्य चौकीहरू रहेका छन् ।

ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा.......... वटा धार्मिक विद्यालयहरू रहेका छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कतिवटा सामुदायिक विद्यालय रहेका छन् ?

ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र रहेको एकमात्र क्याम्पसको नाम के हो ?

ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको पहुँच कस्तो छ ?

घ) शिक्षण संस्थाहरूका दुईवटा कामहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा सबभन्दा पुरानो विद्यालय कुन हो ?

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) आफू अध्ययनरत विद्यालयको छोटो परिचय लेख्नुहोस् ।

ख) स्वास्थ्य चौकीको कामहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाले स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर सुधार्न के के काम गरेको छ ?

घ) गाउँपालिकाले बालबालिकाहरूको लागि उपलब्ध गराएको सेवा सुविधाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको नक्सा बनाएर आफ्नो वडाभित्रका विद्यालयहरू नक्सामा देखाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

ख) कुनै एउटा स्वास्थ्य चौकीको अवलोकन गरी स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध हुने सेवाहरूको बारेमा एउटा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ग) तपाईंको वडाभित्र रहेका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयहरू खोजी गरी तिनीहरूको नामसहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : चार

सार्वजनिक सम्पत्ति तथा सङ्घसंस्था

सार्वजनिक सम्पत्ति

सार्वजनिक सम्पत्ति भन्नाले त्यस्ता सम्पत्तिहरूलाई बुझिन्छ जुन सरकार वा सार्वजनिक निकायको स्वामित्वमा हुन्छन् । यिनीहरूको प्रयोग जनताको हितको लागि गरिन्छ । यी सम्पत्तिहरू कुनै व्यक्ति विशेषको नभइ सम्पूर्ण समुदायको साझा सम्पत्ति हुन्छन् । सार्वजनिक सम्पत्तिहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जस्तैः सरकारी भवन, विद्यालय, अस्पताल, सडक, पार्क, नदीनाला, बनजङ्गल आदि ।

सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र व्यवस्थापन गर्नु समुदाय र सरकारको दायित्व हो । यी सम्पत्तिहरूलाई दुरुपयोग हुनबाट जोगाउनु र जनताको हितमा प्रयोग गर्नु आवश्यक छ ।

सार्वजनिक सम्पत्तिको महत्त्व

- आधारभूत सेवाहरूको उपलब्धता : सार्वजनिक सम्पत्तिहरूले जनतालाई आधारभूत सेवाहरूजस्तै शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, खानेपानी आदि उपलब्ध गराउन मद्दत गर्दछन् ।
- आर्थिक विकास : सार्वजनिक सम्पत्तिहरूले देशको आर्थिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् ।
- सामाजिक विकास : सार्वजनिक सम्पत्तिहरूले समाजको विकासमा पनि योगदान पुऱ्याउँदछन् । त्यसैले सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हो । हामीले यी सम्पत्तिहरूको सम्भारसहित उचित प्रयोग गर्नुपर्छ ।

हाम्रा सार्वजनिक सम्पत्ति

- गाउँपालिका कार्यालय : गाउँपालिकाको प्रशासनिक कार्य सञ्चालन गर्ने मुख्य कार्यालय ।
- वडा कार्यालयहरू : गाउँपालिकाभित्रका वडाहरूको प्रशासनिक कार्य सञ्चालन गर्ने कार्यालयहरू ।
- स्वास्थ्य चौकीहरू : स्थानीय बासिन्दाहरूलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरू ।
- विद्यालयहरू : बालबालिकाहरूलाई शिक्षा प्रदान गर्ने संस्थाहरू ।
- सार्वजनिक भवनहरू : गाउँपालिकाद्वारा निर्मित सार्वजनिक प्रयोगका लागि भवनहरू ।
- सडकहरू : गाउँपालिकाभित्रका सडकहरू ।

- पार्कहरू : सार्वजनिक मनोरञ्जनका लागि निर्माण गरिएका पार्कहरू ।
- नदीनालाहरू : गाउँपालिकाभित्रका नदीनालाहरू ।
- वनहरू : गाउँपालिकाभित्रका वन र अन्य ।

सङ्घसंस्था

सङ्घसंस्था भनेको समान उद्देश्य वा स्वार्थ भएका व्यक्तिहरूको समूह हो, जो एकसाथ आएर निश्चित लक्ष्य प्राप्त गर्न काम गर्छन् । यी संस्थाहरू विभिन्न प्रकारका हुन सक्छन्, जस्तै :

- सामाजिक सङ्घसंस्था : यी संस्थाहरूले समाजको सेवा र विकासको लागि काम गर्छन् । जस्तैः उद्योग वाणिज्य सङ्घ, रेडक्रस, लायन्स क्लब, स्काउट, रोटरी क्लब आदि ।
- सहकारी संस्थाहरू :स्थानीय बासिन्दाहरूलाई आर्थिक तथा सामाजिक सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरू ।
- गैरसरकारी सङ्घसंस्था : यी संस्थाहरूले सरकारबाट अनुमति लिएर स्वतन्त्र रूपमा काम गर्छन् र प्रायः सामाजिक, मानवीय वा वातावरणीय मुद्दाहरूमा केन्द्रित हुन्छन् ।
- नाफामुखी सङ्घसंस्था : यी संस्थाहरूले नाफा कमाउने उद्देश्यले काम गर्छन् । जस्तैः विभिन्न कम्पनी र बैङ्कहरू आदि ।
- सामुदायिक सङ्घसंस्था : यी संस्थाहरूले स्थानीय समुदायको विकास र हितको लागि काम गर्छन् । जस्तैः पुस्तकालय, टोल विकास समिति, आमा समूह आदि ।
- राजनीतिक सङ्घसंस्था : यी संस्थाहरूले राजनीतिक उद्देश्य प्राप्त गर्न काम गर्छन् । जस्तैः राजनीतिक दलहरू ।

विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूले समाजमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्, जस्तै :

- सेवा प्रदान गर्नु : सङ्घसंस्थाहरूले शिक्षा, स्वास्थ्य, राहत र अन्य सेवाहरू प्रदान गर्छन् ।
- वकालत गर्नु : सङ्घसंस्थाहरूले विभिन्न मुद्दाहरूमा जनचेतना जगाउन र नीति परिवर्तनको लागि वकालत गर्छन् ।
- विकासमा योगदान : सङ्घसंस्थाहरूले स्थानीय समुदायको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन् ।
- प्रतिनिधित्व गर्नु : सङ्घसंस्थाहरूले आफ्ना सदस्यहरूको प्रतिनिधित्व गर्छन् र उनीहरूको अधिकारको लागि लड्छन् ।

सङ्घसंस्थाहरूले समाजलाई अझ सुन्दर बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । तिनीहरूले मानिसहरूलाई एकसाथ आउन, आफ्नो आवाज उठाउन र परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र व्यवस्थापन........... दायित्व हो ।

ख) सार्वजनिक सम्पत्तिहरूले जनतालाई .... उपलब्ध गराउन मद्दत गर्दछन् ।

ग) नाफा कमाउने उद्देश्यले ....खोलिएको संस्था हो ।

घ) राजनीतिक उद्देश्य प्राप्त गर्न ....खोलिएका हुन्छन् ।

ङ) सङ्घसंस्थाहरूले स्थानीय ....विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन् ।

२. ठिक भए √ र बेठिक भए × चिह्न लागाउनुहोस् ।

क) बैङ्कहरूले नाफा कमाउने उद्देश्यले काम गर्छन् । ( )

ख) सामुदायिक सङ्घसंस्थाले समुदायको विकास र हितको लागि काम गर्दैनन् । ( )

ग) स्वास्थ्य चौकीले आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्छ । ( )

घ) सडक समुदायको साझा सम्पत्ति होइन । ( )

ङ) सङ्घसंस्थाहरूले समाजलाई सुन्दर बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । ( )

च) सार्वजनिक सम्पत्तिले देशको आर्थिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सार्वजनिक सम्पत्ति केलाई भनिन्छ ?

ख) साझा सम्पत्ति भन्नाले के बुझिन्छ ?

ग) सार्वजनिक सम्पत्तिको कुनै तीनवटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

घ) सङ्घसंस्था केलाई भनिन्छ ?

ङ) सङ्घसंस्था कति प्रकारका हुन्छन् ? कुनै दुईवटा सङ्घसंस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

च) सङ्घसंस्थाहरूले समाजलाई राम्रो बनाउन कसरी भूमिका खेलेका हुन्छन् ?

परियोजना कार्य

तपाईंको वडामा रहेका कुनै तीनवटा सार्वजनिक सङ्घसंस्थाको अवलोकन गर्नुहोस् र दिइएको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	संस्थाको नाम	प्रदान गर्ने सेवा
१.		
२.		
३.		

एकाइ : दुई

स्थानीय पर्यावरण

पाठ : एक

माटो

परिचय

पृथ्वीको सतहमा रहेको खनजोत गर्न सकिने नरम किसिमको भाग नै माटो हो । यो विभिन्न खनिज तत्त्वहरू मिलेर बनेको हुन्छ । माटोमा विभिन्न रसायनिक तत्त्वहरूको समिश्रण हुनुलाई माटो प्रदूषण भनिन्छ । माटाको उत्पादन क्षमता घट्नुलाई माटो प्रदुषण भनिन्छ ।

माटो प्रदूषण वातावरणीय समस्यामध्ये एक हो । यो समस्या अनियन्त्रित मानवीय गतिविधिहरूका कारण उत्पन्न हुन्छ । रसायनिक मल तथा विषादिको अत्यधिक प्रयोग, प्लास्टिकजन्य फोहोर, उद्योग तथा घरायसी फोहोरजन्य पदार्थहरूको उचित व्यवस्थापन नहुनु माटो प्रदूषणका प्रमुख कारण हुन् ।

माटो प्रदूषणका कारणहरू

माटोमा अनावश्यक प्रदार्थहरू मिसिएर माटोको गुण बिग्रिनुलाई माटो प्रदूषण हो । माटो प्रदूषण विभिन्न कारणले हुने गर्दछ । तीमध्ये प्रमुख कारणहरू निम्नअनुसार छन् ।

रासायनिक मल र विषादिको अत्यधिक प्रयोग :

किसानहरू उत्पादन बढाउने उद्देश्यले अत्यधिक मात्रामा रासायनिक मल (युरिया, डिएपी) तथा विषादि (कीटनाशक, झारनाशक) प्रयोग गर्छन् । यसले यी पदार्थहरू माटोमा जम्मा भई यसको उर्वराशक्ति घट्छ जुन माटो प्रदूषण हो ।

प्लास्टिकजन्य फोहोरको अत्यधिक प्रयोग :

प्लास्टिक झोला, बोतल, परालका टुक्रा, फोहर लुगाजस्ता सामाग्रीहरू माटोमा विघटन नहुने भएकाले प्रदूषण बढाउँछन् ।

उद्योग तथा कलकारखानाबाट निस्कने हानिकारक पदार्थहरू :

कारखानाबाट निस्कने विषाक्त पदार्थहरू माटोमा मिसिँदा माटोको जैविक गुण नष्ट हुनु नै माटो प्रदूषण हो ।

खानी तथा निर्माण कार्यहरू :
बालुवा, ढुङ्गा, माटो उत्खनन गर्दा माटोको प्राकृतिक संरचना बिग्रन्छ । सडक निर्माण, भवन निर्माण जस्ता कार्यहरूमा माटोको सतह विनाश हुँदा माटो प्रदूषण बढ्छ ।

अनियन्त्रित घरायसी फोहोर :
जथाभावी फालिएका प्लास्टिकजन्य वस्तु, झोल, फोहोर पानी, पुराना औषधि आदिले माटोको गुणस्तर बिगार्छ ।

माटो प्रदूषणका असरहरू

माटो प्रदूषणका विभिन्न असरहरू समाज र वातावरणमा पर्ने गर्छन् । तिमध्ये मुख्य असर निम्नअनुसार छन् ।

माटोको उर्वराशक्ति घट्छ :
अत्यधिक रासायनिक मल र विषादिको प्रयोगले माटोको प्राकृतिक उपज शक्ति घटाउँछ ।

बाली उत्पादनमा असर गर्छ :
प्रदूषित माटोमा खेती गर्दा उत्पादन कम हुन्छ । फसलहरूमा विषाक्त पदार्थ मिसिएर मानव स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।

पानीको गुणस्तर बिगार्छ :
प्रदूषित माटोबाट विभिन्न विषाक्त पदार्थ भूमिगत पानीमा मिसिन सक्छ । यसले मानिस तथा अन्य जीवजन्तुको स्वास्थ्यमा असर पार्छ ।

जैविक विविधतामा असर :
माटोमा पाइने लाभदायक जीवाणुहरू नष्ट हुँदा माटाको प्राकृतिक सन्तुलन बिग्रन्छ । कीरा, कीटपतिङ्गर, माटोमा बस्ने साना जीवहरूको सङ्ख्या घट्छ ।

मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर :
प्रदूषित माटोबाट उब्जिएका खाद्यवस्तु सेवन गर्दा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या जस्तै क्यान्सर, छाला रोग, पाचन प्रणालीमा गडबडी हुन सक्छ ।

माटो प्रदूषण रोकथामका उपायहरू

माटो प्रदूषण नियन्त्रण गर्न विभिन्न उपाय अपनाउन सकिन्छ । केही प्रमुख उपाय निम्नअनुसार छन् ।

अर्गानिक खेतीको प्रवर्द्धन :

प्राकृतिक मल (गोबर, कम्पोस्ट मल, जैविक मल) को प्रयोग गर्नुपर्छ । रासायनिक मल तथा विषादिको प्रयोग सीमित गर्नु आवश्यक छ ।

प्लास्टिकजन्य वस्तुको न्यून प्रयोग :

प्लास्टिक झोला तथा अन्य नष्ट नहुने पदार्थहरूको प्रयोग घटाउनु पर्छ । फोहोर व्यवस्थापनको उचित व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

उद्योग तथा कलकारखानाबाट निस्कने फोहोरको उचित व्यवस्थापन :

उद्योगहरूबाट निस्कने विषाक्त फोहोरलाई प्रशोधन गरेर मात्र बाहिर फाल्नुपर्छ । कारखानाहरू वातावरणमैत्री प्रविधिहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

संवेदनशील क्षेत्रहरूमा खानी तथा निर्माण कार्य नियन्त्रण :

प्राकृतिक स्रोतहरूको अत्यधिक दोहन रोक्न कानूनी व्यवस्था अपनाइनुपर्छ । पुनःवृक्षरोपण तथा जमिनको संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्छ ।

घरायसी फोहोर उचित व्यवस्थापन :

फोहोर वर्गीकरण गरेर कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ । रिसाइकल (पुनः प्रयोग) गर्न मिल्ने वस्तुहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । माटो प्रदूषण वातावरणीय सन्तुलन बिगार्ने गम्भीर समस्या हो । यसको प्रमुख कारण अनियन्त्रित मानवीय गतिविधिहरू हुन् । माटो प्रदूषणका असरहरू खेती प्रणाली, जैविक विविधता तथा मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष रूपमा पर्न सक्छन् । यसको रोकथामका लागि जैविक कृषि प्रवर्द्धन, फोहोर व्यवस्थापन, प्लास्टिक न्यूनीकरण जस्ता उपायहरू अपनाउनु अत्यावश्यक छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

रासायनिक मल	कीटनाशक
विषादि	युरिया
रोकथामको उपाय	प्लास्टिक
पुनःप्रयोग गर्न सकिने फोहोर	गोवर
प्राकृतिक मल	फोहोरको उचित व्यवस्थापन

२. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क. निम्नमध्ये कुन उपाय माटो प्रदूषण रोक्नका लागि अपनाउन सकिन्छ ?

अ) प्लास्टिकको अत्यधिक प्रयोग आ) जैविक मलको प्रयोग
इ) विषादिको अनियन्त्रित प्रयोग ई) सबै

ख. माटो प्रदूषणका कारण कुन जीवाणुहरू नष्ट हुन्छन् ?

अ) लाभदायक जीवाणु आ) विषाक्त जीवाणु
इ) सबै प्रकारका जीवाणु ई) कुनै पनि होइन

ग. माटो प्रदूषणको प्रमुख कारण कुन हो ?

अ) अनियन्त्रित मानवीय गतिविधिहरू आ) नियन्त्रित मानवीय गतिविधिहरू
इ) नियमित मानवीय गतिविधिहरू ई) अनियमित मानवीय गतिविधिहरू

घ) माटो प्रदूषणका विभिन्न असरहरू कहाँ कहाँ पर्ने गर्छन् ?

अ) व्यक्ति र घरपरिवार आ) समाज र वातावरणमा
इ) जङ्गली र घर पालुवा जनावरमा ई) घरपरिवार र जङ्गलमा

ङ) माटोको प्राकृतिक संरचना के गर्दा बिग्रन्छ ?

अ) जमिनबाट पानी निकाल्दा आ) बिरुवा रोप्दा
इ) माटो उत्खनन गर्दा ई) गाईवस्तु छाडा नछोड्दा

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) माटो प्रदूषण के हो ?
ख) माटो प्रदूषणका तीन प्रमुख कारणहरू लेख्नुहोस् ।
ग) माटो प्रदूषणले कृषिमा पर्ने कुनै तीनवटा असरहरू लेख्नुहोस् ।
घ) माटो प्रदूषण रोक्न अपनाउन सकिने तीन उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँ वा शहरमा माटो प्रदूषण हुनुका मुख्य कारण के के हुन् ?
ख) माटो प्रदूषण नियन्त्रण गर्न स्थानीय तहमा के-कस्ता कार्य गर्न सकिन्छ ?
ग) विद्यालय तथा समुदायले माटो प्रदूषण रोक्न के के गर्न सक्छन् ?

पाठ : दुई

पर्यावरण संरक्षण

परिचय

पुठ्ठीमारी वन

पर्यावरण भनेको हाम्रो वरपरको प्राकृतिक तथा मानवीय तत्त्वहरूको संयोजन हो । वातावरणलाई स्वस्थ राख्न समुदायको ठुलो भूमिका हुन्छ । पानी, माटो, हावा, वनस्पति, वन्यजन्तु जस्ता प्राकृतिक स्रोतहरूको उचित संरक्षण गर्न सके मात्र स्वच्छ र हरियाली वातावरण कायम रहन्छ । यदि समुदाय सचेत भएर वातावरणीय समस्याहरू समाधान गर्न लाग्यो भने वातावरणलाई स्वच्छ र सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

समुदायको भूमिका

हाम्रो वरपर रहेका सजीव तथा निर्जिव वस्तुहरू मिलेर बनेको क्षेत्र वातावरण हो । मानिसको स्वास्थ र शिक्षाको अतिरिक्त सर्वाङ्गीण नभइनहुने महत्त्वपूर्ण तत्त्व वातावरण हो । मानव अस्तित्वको संरक्षण आजको मुख्य चासो हो । भविष्यमा सर्वपक्षीय विकासलाई सुनिश्चित गर्न वर्तमानमा वातावरण संरक्षण गरी त्यसलाई दिगोपना प्रदर्शन गर्न आवश्यक हुन्छ जुन समुदायद्वारा सम्भव छ । समुदायद्वारा पर्यावरण संरक्षणका लागि खेल्न सक्ने भूमिका यस प्रकार रहेको छ ।

- बातावरण संरक्षणसम्बन्धी विभिन्न अभियानहरू सञ्चालन गरेर,
- बातावरण संरक्षणका लागि सचेतना अभिवृद्धि गरेर,
- प्लाष्टिकजन्य पदार्थको कम प्रयोग गरेर,
- सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गरी प्रदूषण कम गरेर,
- आफ्नो घर र कार्यस्थलमा उत्पादित फोहोरमध्ये नसड्ने फोहरलाई पुन प्रयोग तथा पुन चकण गरेर,
- वृक्षरोपण गर्नुका साथै बन जङ्गलको संरक्षण गरेर,
- पानी र खनिज स्रोतहरूको सही र विवेकपूर्ण उपयोग गरेर,
- गोष्ठी सञ्चालन गरेर वा सेमिनारमा सहभागिता जनाएर,
- ऱ्यालीमा बातावरण संरक्षणसम्बन्धी पोस्टर प्लेकार्ड प्रदर्शन गरेर
- बरपरका सरसफाइका कार्यक्रममा सहभागी भएर

- वातावरण संरक्षणमा खलल पुर्‍याउने व्यक्तिलाई सम्झाएर र जति सम्झाउँदा पनि वातावरण विनाश गर्न नछोड्ने व्यक्तिलाई सुरक्षा निकायको जिम्मा लगाएर
- आफू आवद्ध भएका कृषि समूह, सहकारी, विभिन्न क्लबहरूमा समेत पर्यावरण संरक्षण सम्बन्धी अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गरेर,
- गाउँपालिकाद्वारा पर्यावरण संरक्षणसम्बन्धी बनाइका नियमहरू पालना गरेर,
- पर्यवरण संरक्षणसम्बन्धी नियमहरू पालना गरे वा नगरेको अनुगमन गरेर ।

यस्ता समुदायको सानो कदमले पनि पर्यावरण संरक्षण गर्न मद्दत पुग्छ ।

लघुकथा

हरियो गाउँ, स्वच्छ गाउँ

कुनै गाउँका बासिन्दाहरू वर्षौंदेखि फोहोर व्यवस्थापनको समस्याबाट ग्रस्त थिए । सडक छेउमा थुप्रिएको फोहोरले वातावरण दुर्गन्धित बनाएको थियो । पानीका मुहानहरू धमिलो भइसकेका थिए ।
एकदिन, गाउँका युवा समूहका सदस्य विवेक, पूजा, कामदेव र माया मिलेर 'स्वच्छ गाउँ अभियान' चलाउने निधो गरे । उनीहरूले गाउँका सबैलाई एक ठाउँमा जम्मा गरी सचेतना कार्यक्रम गरे ।
"हामीले हाम्रो गाउँ सफा र हरियाली बनाउन पहल गर्नुपर्छ ।" कामदेवले भने ।
गाउँका बासिन्दाहरूले पनि साथ दिए । केहीले फोहोर व्यवस्थापन गरे, केहीले वृक्षरोपण गरे र केहीले पोखरीको सफाइ गरे । केही महिनापछि गाउँ हरियाली भयो, फोहोर हटाइयो र पानी स्रोतहरू सफा भए । अब गाउँका मानिसहरू गर्वले भन्छन्, "हामीले हाम्रो गाउँलाई हरियो र सफा बनाउन सकेका छौँ ।"

अभ्यास

१. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) हाम्रो वरपर रहेका सजीव तथा निर्जिव वस्तुहरू मिलेर बनेको क्षेत्रलाई के भनिन्छ ?

अ) पर्यावरण	आ) प्रदूषण
इ) वातावरण सन्तुलन	ई) हरियाली

ख) निम्नमध्ये कुन उपाय वातावरण संरक्षणका लागि उपयुक्त हो ?

अ) अनियन्त्रित रूपमा रूख कटान गर्ने	आ) प्लास्टिकजन्य फोहोर जलाउने
इ) फोहोर वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गर्ने	ई) विषादिको अधिक प्रयोग गर्ने

ग) समुदायले वातावरण संरक्षण गर्नका लागि के गर्नुपर्छ ?

अ) सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।	आ) जैविक खेतीको प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ ।
इ) पानीका स्रोतहरूको उचित संरक्षण गर्नुपर्छ ।	ई) माथिका सबै

घ) वातावरण संरक्षणको लागि निम्नमध्ये कुन संस्था सक्रिय हुन सक्छ ?

अ) विद्यालय आ) महिला समूह इ) युवा क्लब ई) माथिका सबै

ङ) समुदायले वातावरण संरक्षणका लागि के को माध्यमबाट महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् ।

अ) हाजिरीजवाफ आ) कुराकानी इ) पढाइ ई) सचेतना अभिवृद्धि

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क) वातावरण संरक्षण भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) वृक्षरोपण किन आवश्यक छ ?

ग) पानी स्रोतको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

घ) समुदायले पर्यावरण संरक्षण कसरी गर्न सक्छन् ?

ङ) माथिको कथाबाट के शिक्षा पाउनुभयो ? लेख्नुहोस् ।

३. 'पर्यावरण संरक्षणमा समुदायको भूमिका' विषयको वक्तृत्वकलाको एउटा नमुना तयार पार्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

विद्यालयको वार्षिक उत्सवको अवसर पारेर विद्यालयको परिसरमा वृक्षरोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँघरको पर्यावरण संरक्षण गर्न गाउँघरका अगुवाहरूले के कस्ता काम गर्दै आउनु भएको छ ? सोधेर टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

फोहोर व्यवस्थापन

परिचय

फोहोर व्यवस्थापन भनेको वातावरणलाई सफा र स्वस्थ राख्न फोहोर सङ्कलन, वर्गीकरण, पुनः प्रयोग र पुनःचक्रण गर्ने प्रक्रिया हो । हाम्रो घर, विद्यालय, बजार, उद्योगधन्दा आदिबाट दैनिक रूपमा उत्पन्न हुने फोहोरलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकेमा वातावरणलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ । स्थानीय व्यक्तिहरू, समुदाय र सङ्घसंस्थाहरूको संयुक्त प्रयासले मात्र प्रभावकारी फोहोर व्यवस्थापन सम्भव हुन्छ ।

फोहोर व्यवस्थापन

प्रत्येक घरबाट दैनिक रूपमा फोहोर निस्किने गर्दछ । तपाइँ घरमा उत्पादित फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ? भएभरका फोहोरलाई एउटै प्लास्टिकको झोलामा खाँदखुँद पारेर पालिकाको गाडी आएको बेला पठाउनुहुन्छ ? वा छुट्टाछुट्टै राखेर पठाउनुहुन्छ ? वा कतै फ्याँक्नु हुन्छ ? अहिलेसम्म जे जस्तो अभ्यास गर्दै आए पनि अब बानी बदल्नुहोस् । फोहोरको उचित व्यवस्थापनका लागि केही विभिन्न व्यक्ति वा संस्थाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् ।

क. व्यक्तिको भूमिका

स्वच्छता कायम राख्ने : आफ्नो घर, आँगन र सार्वजनिक स्थानहरू सफा राख्ने ।

फोहोर वर्गीकरण गर्ने : जैविक (सड्ने) र अजैविक (नसड्ने) फोहोर छुट्याउने ।

पुनः प्रयोग गर्ने : पुराना झोला, कपडा, कागज, बोतलहरू पुनः प्रयोग गर्ने ।

प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्ने : प्लास्टिक झोला वा बोतलको सट्टा कपडा झोला र स्टिलको बोतल प्रयोग गर्ने ।

ख. समुदायको भूमिका

सफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने : हरेक महिना टोल वा बजार क्षेत्र सरसफाइ गर्ने ।

जागरूकता कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने : फोहोर व्यवस्थापनबारे जनचेतना फैलाउने ।

सामूहिक पुनःचक्रण केन्द्र स्थापना गर्ने : पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने वस्तुहरूको सङ्कलन र व्यवस्थापन गर्ने ।

ग. सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका

फोहोर सङ्कलन र व्यवस्थापनको व्यवस्था गर्ने : स्थानीय निकायले नियमित रूपमा फोहोर उठाउने ।

प्राविधिक सहायता उपलब्ध गराउने : फोहोर पुनःचक्रण केन्द्र, कम्पोस्ट मल बनाउने तालिम प्रदान गर्ने ।

वातावरण संरक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने : विद्यालयहरू, सहकारीहरू, महिला समूहहरूलाई सफाइ अभियानमा सहभागी गराउने ।

फोहोर व्यवस्थापन भनेको मात्र सरसफाइको कुरा होइन, यो हाम्रो स्वास्थ्य, वातावरण र भविष्यसँग जोडिएको महत्त्वपूर्ण विषय हो । स्थानीय व्यक्ति, समुदाय र सङ्घसंस्थाहरूले मिलेर उचित रूपमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न सकेमा वातावरण स्वस्थ रहन्छ । प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्ने, पुनः प्रयोग र पुनःचक्रण गर्ने, जैविक फोहोरबाट मल बनाउने जस्ता उपायहरू अपनाएर हामी हाम्रो गाउँ, नगर, समाजलाई सफा र सुन्दर बनाउन सक्छौँ ।

लघुकथा

स्वच्छ गाउँको अभियान

कुनै गाउँको सुकुम्बासी बस्तीमा फोहोरका थुप्रोले भरिएको थियो । मानिसहरूले जथाभावी फोहोर फाल्ने गर्दा दुर्गन्ध फैलिएर बालबालिकालाई बिरामी बनाएको थियो । एकदिन, सुभद्रा आमा, जो टोल सुधार समितिकी अध्यक्ष थिइन्, उनले टोलका सबैलाई भेला गरिन् । “यदि हामीले आफैँ फोहोर व्यवस्थापन गरेनौँ भने हाम्रो गाउँ झन् फोहोर हुन्छ । हामीले केही गर्नुपर्छ ।” उनले भनिन् ।

स्थानीय शिक्षक, विद्यार्थी, व्यापारीहरू, महिला समूह र युवा क्लबका सदस्यहरूले संयुक्त रूपमा ‘स्वच्छ तुलसी टोल अभियान’ सुरु गरे ।

हरेक शनिबार सफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्न थालियो ।

फोहोर वर्गीकरण गर्न दुई फरक फोहोर पेटी (हरियो- जैविक फोहोर, निलो- अजैविक फोहोर) राखियो । प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्न कपडा झोला वितरण गरियो । कम्पोस्ट मल बनाउने तालिम दिइयो । केही महिनापछि, तुलसी टोल सफा र हरियाली बन्यो । यस अभियानलाई गाउँपालिकाले ‘उत्कृष्ट सफाइ अभियान’ भनेर सम्मान गऱ्यो ।

अब टोलका मानिसहरू भन्छन्, “हामीले सक्दो प्रयास गऱ्यौँ, हाम्रो टोल सफा राख्ने जिम्मेवारी अब हाम्रै हो ।”

अभ्यास

१. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क. फोहोर व्यवस्थापनको उत्तम उपाय कुन हो ?

अ) जथाभावी फोहोर फाल्ने — आ) फोहोर वर्गीकरण गरी पुनः प्रयोग गर्ने

इ) प्लास्टिक बढी प्रयोग गर्ने — ई) सार्वजनिक ठाउँमा फोहोर जलाउने

ख. जैविक फोहोरबाट के बनाउन सकिन्छ ?

अ) प्लास्टिक आ) कम्पोस्ट मल इ) फलाम ई) गिलास

ग. समुदायले वातावरण स्वच्छ राख्न के गर्नुपर्छ ?

अ) सफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ । आ) पुनः प्रयोग गरिने वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुपर्छ ।
इ) पुनःचक्रण केन्द्र स्थापना गर्नुपर्छ । ई) माथिका सबै ।

घ) कसले मिलेर उचित रूपमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न सकेमा वातावरण स्वस्थ रहन्छ ?

अ) सङ्घसंस्थाहरू आ) पशुहरू
इ) मन नलाग्ने ई) जाँगर नभएका

ङ) फोहोरलाई के गर्न सकेमा वातावरणलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

अ) बाटोमा मात्र फाल्ने आ) नफाल भन्न
इ) जथाभावी फाल्ने काम ई) सही तरिकाले व्यवस्थापन

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) फोहोर व्यवस्थापन किन आवश्यक छ ?
ख) समुदायले फोहोर व्यवस्थापन गर्न अपनाउने तीन उपायहरू लेख्नुहोस् ।
ग) स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूले फोहोर व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?
घ) फोहोर वर्गीकरणका फाइदाहरू के-के हुन् ?
ङ) फोहोरमैलाको व्यवस्थापनमा व्यक्ति र स्थानीय समुदाय र संघसंस्थाले के के गर्न सक्छन् तालिकामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य

शिक्षकको सहयोग लिई चार चार जनाको समूह बनाई विद्यालय वा टोलमा सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

संस्कार र संस्कृति

पाठ : एक

संस्कार र संस्कृति

नेपालको कोसी प्रदेशअन्तर्गत तराई क्षेत्रमा रहेको गौरीगञ्ज गाउँपालिका विविधतायुक्त गाउँपालिका हो । यस पालिकामा विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी र धर्मालम्बीहरूको बसोबास रहेको छ । यस पालिकामा संस्कार र संस्कृतिमा पनि विविधता पाइन्छ । जातजातिका आधारमा संस्कारमा पनि भिन्नता पाइन्छन् । धर्म भनेको आस्था र विश्वास हो । विभिन्न धर्मले फरक फरक किसिमका धार्मिक विश्वास र संस्कारलाई अङ्गीकार गरेका हुन्छन् । संस्कृति भनेको अरूसँग गरिने व्यवहार हो । यसअन्तर्गत हामीले पालना गर्ने रीतिथिति, कला, भेषभूषा र धर्म आदि पर्दछन् ।

सबैका आ-आफ्ना परम्पार र चाडपर्व छन् । त्यसरी नै जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कार पनि रहेका छन् । यी परम्परा, चाडवर्प र संस्कार हामीले मान्ने धर्मबाट निर्देशित छन् । जातिगत परम्पार र संस्कार यहाँका स्थानीय पहिचान हुन् । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र रहेका केही जातजातिका संस्कारहरूका बारेमा तल चर्चा गरिएको छ ।

जातजाति	जन्म संस्कार	विवाह संस्कार	मृत्यु संस्कार
सन्थाल	जन्मेको ३ वा ५ वा ७ दिनमा न्वारान	आफ्नै जातिमा मागेर वा तानेर विवाह	शवलाई गाड्ने वा जलाउने र १२ दिनसम्म बार्ने
मुस्लिम	जन्मिने बित्तिकै नामकरण र सातौं दिनमा अकिका (न्वारान)	एउटै जातिभित्र मागी विवाह	इस्लाम संस्कारअनुसार मृत शरीर गाड्ने
यादव/ताजपुरिया/मुसहर/राजवंशी/गन्गाई	जन्मेको ६ दिनमा छटियार/न्वारान	आफ्नै जातिमा मागी विवाह	शवलाई जलाउने र १३ दिनसम्म क्रियाकर्म गर्ने
तामाङ	३ दिनमा न्वारान	विवाह मागेर वा भगाएर भगाएर विवाह भएमा केटीपक्षलाई रित बुझाउनु पर्ने	शवलाई डाडामा लगी जलाउने र ३ दिनसम्म बार्ने ४९ दिनका दिन मृताम्मालाई मुक्तिका लागि प्रार्थाना गर्ने

गौरीगञ्ज स्थित दुर्गामन्दिर

वडा नं ४ स्थित महाराजथान

हामी गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बसोबास गर्दछौँ । यहाँ हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाई आदि धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन् । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाई, महतो, राई, लिम्बू, मगर, मुसलमान र सन्थाल आदि जातिका मानिसहरूको बसोबास छ । सबै जातजाति, धर्म र भाषाभाषीका आ-आफ्नै गीत, नाच र बाजा रहेका छन् । केही नाच र बाजाको बारेमा तल छलफल गरौँ ।

यहाँका राजवंशी, ताजपुरिया र गन्गाई मुख्य जाति हुन् । गौरीगञ्ज आसपासको क्षेत्रमा यी जातजाति प्राचीन समयदेखि बसोबास गर्दै आएका हुन् । हिन्दु र प्रकृति धर्म मान्ने यी जाति दधिकादो र सिरुवा पर्व मनाउँछन् । यिनीहरू चाडपर्वअनुसार विभिन्न प्रकारका गीत गाउने र बाजा बजाउने गर्छन् । यीमध्ये राजवंशी, ताजपुरियाको नटुवा ढुल्की नाच निकै लोकप्रिय नाच हो । त्यस्तै राई जातिको चण्डी

नाच, ब्राहमण क्षेत्रीको सङ्गिनी, सन्थाल जातिको दसैं र विभिन्न पर्वहरूमा नाच्ने सन्थाली नाच प्रचलनमा रहेको पाइन्छन् ।

सन्थाल जातिले सोहराय र वाहा पर्वमा घरबाहिर कुलदेवताको पूजाआजा गरी मनाउने गर्दछन् । उक्त पर्वमा तीर र धनुषले शिकार खेलेर रमाउने र राति गाउँका सबै मान्छे एकै ठाउँ भेला भएर मासुभात खाँदै मनाउँने गर्दछन् । कन्काई नदीको किनारमा लाग्ने माघे सङ्क्रान्ति मेला र दसैं मेलासँगै सन्थाल नाच अति नै लोकप्रिय छ । सन्थालहरू लुँगी, पन्छी, डिँका आदि जातीय पोसाक लगाएर ढोलक, दमाहा जस्ता जातीय लोकबाजाहरू बजाउँदै नाच्ने गर्दछन् ।

गौरीगञ्जमा रहेका विभिन्न जातजातिले मनाउने चाडपर्व र उक्त चाडपर्वमा खाइने परिकारहरूको पनि आफ्नै विशेषता रहेको पाइन्छ । गौरीगञ्जमा बसोबास गर्ने ताजपुरिया, राजवंशी, गन्गाई जातिले विशेष गरी खाने स्थानीय परिकार भक्का हो । यो खासगरी मङ्सिरदेखि चैत्रसम्म जाडो मौसममा खाने गरिन्छ । भक्काले चिसोमा शरीरलाई न्यानो बनाइराख्न मद्दत गर्दछ । भक्का यहाँको साथसाथै देशभरी नै प्रसिद्ध परिकारको रूपमा प्रचलित रहेको छ । हरेक वर्ष पौष २९ गतेका दिन राष्ट्रिय भक्का दिवस मनाउने समेत गरिन्छ ।

भक्का बनाउन सबैभन्दा पहिला चामललाई भिजाएर पिठो बनाई पानीसँग मुछेर ससाना दानादार बनाइन्छ । आवश्यक सामग्रीको रूपमा माटोको भाँडो, माटोको दुलो पारिएको ढकनी, सुती कपडा र साइजअनुसारको बटुका आदि रहेका छन् । भाँडोमा पानी भरेर ढकनीले छोपी सुती कपडाको मद्दतले बटुकामा पिठो भरी ढकनीमा राखी तातेको पानीको वाफले भक्का तयार हुने गर्दछ ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा विभिन्न जाति, भाषा, परम्परा र संस्कृतिहरूको मिश्रण पाइन्छ । स्थानीय कला, लोक बाजा, भेषभूषा, भाषाका लिपि आदि यहाँका अभिन्न अङ्ग हुन्, यिनीहरूले हाम्रो पहिचानलाई प्रकट गर्छन् । यिनीहरूले हाम्रो जीवनशैली र परम्परागत विश्वासहरूलाई उजागरसमेत गर्छन् । यी सांस्कृतिक धरोहरहरूले वर्तमान र भविष्यका पिढीलाई पनि संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्धनमा प्रेरणा दिन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन् । स्थानीय कला र लोकबाजाका ध्वनिहरू हाम्रा सांस्कृतिक र मनोवैज्ञानिक पहिचान पनि हुन् । यससँगै भाषाका लिपि पनि हाम्रा विचार र अभिव्यक्तिका महत्त्वपूर्ण

माध्यम हुन् । यिनीहरूले हामीलाई एकअर्काको सांस्कृतिक पहिचानसँग जोड्न मद्दत पुऱ्याउँछन् । यी सबै सांस्कृतिक तत्त्वहरूलाई बुझ्नु र सधैँ संरक्षण गर्नु हाम्रो सामाजिक र सांस्कृतिक दायित्व पनि हो । यिनीहरूको महत्त्वलाई यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

स्थानीय भाषाका लिपिको महत्त्व

- स्थानीय लिपिले भाषा लेखन परम्परालाई जीवित राख्न मद्दत गर्छ ।
- यसले सामाजिक संवादलाई सरल बनाउँछ ।
- स्थानीय लिपिले भाषिक पहिचालाई मजबुत बनाउँछ ।

लोक साहित्यको महत्त्व

- लोक साहित्यले परम्परागत जीवनशैली र मूल्य प्रणालीलाई संरक्षण गर्छ ।
- यसले जनजीवनको सोच, सङ्घर्ष र परम्पराको चित्रण गर्छ ।
- यसले इतिहास र समाजका मूल तत्त्वहरूको संरक्षण गर्ने काम गर्छ ।
- यसले स्थानीय लोक परम्पराको संरक्षण र विकास गर्छ ।

लोक बाजाको महत्त्व

- लोक बाजाले स्थानीय समुदायका पर्व, उत्सव र अनुष्ठानमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।
- यसले सामाजिक र धार्मिक संचारलाई बल पुऱ्याउँछ ।
- यसले मानिसलाई एकताबद्ध बनाउँछ ।
- यसले परम्परा र संस्कृतिको संरक्षण गर्छ ।

स्थानीय कलाको महत्त्व

- स्थानीय कलाले स्थानीय स्तरमा रहेका चित्रकला, शिल्पकला, मूर्तिकला र हस्तकला आदिको संरक्षण गर्दछ ।
- यसले मानिसको विचार, आदर्श र संस्कृतिको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- यसले समुदायको ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक मान्यताहरूको संरक्षण गर्छ ।
- यसले स्थानीय जीवनशैलीलाई प्रतिविम्वित गर्छ ।

स्थानीय भेषभूषाको महत्त्व

- भेषभूषाले राष्ट्रियता र राष्टिय एकताको भावनालाई प्रगाढ बनाउँछ ।
- यसले जातीय पहिचान झल्काउँछ ।
- संस्कृतिको संरक्षण हुन्छ ।

- जातीय, धार्मिक एवम् सांस्कृतिक विविधताबिच आपसी सद्भाव र सहिष्णुता अभिवृद्धि हुन्छ ।
- यसले मेलमिलाप र एकता र सहकार्यको वातावरण निर्माणमा सहयोग पुग्छ ।

यसरी स्थानीय लिपि, लोक साहित्य, लोक बाजा र स्थानीय कलाले स्थानीयताको पहिचान गराउँदै समुदायको सांस्कृतिक समृद्धि र समाजको समग्र विकासमा उल्लेख्य योगदान पुऱ्याएको हुन्छ । यिनीहरूको जगेर्ना गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । यी स्थानीय नाचगान, भाषाका लिपि, लोक साहित्य, लोक बाजा, स्थानीय कला र भेषभूषालाई स्थानीय सरकारले विभिन्न कार्यक्रममार्फत जगेर्ना गर्न आवश्यक देखिन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

राजवंशी, ताजपुरिया	धान नाच
सन्थाल	सङ्गिनी नाच
राई	दसैँ नाच
क्षेत्री बाहुन	ढुल्की नाच
लिम्बू	चण्डी नाच

२. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) भक्का.............मौसममा खाने परिकार हो ।
ख) दालको बोडी पकौडा...........पर्वमा खाने परिकार हो ।
ग) लुँगी पन्छी ....जातिको पोसाक हो ।
घ) सिरुवामा हिलो र .... लगाएर मनाउँछन् ।
ङ) स्थानीय नाचगान र परिकारहरूको...........गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) संस्कृति भनेको के हो ?
ख) स्थानीय लिपिका कुनै दुईवटा महत्व लेख्नुहोस् ।
ग) लोक नृत्यहरूको संरक्षणका कुनै दुईवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।
घ) कुनै दुईवटा स्थानीय परिकारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
ङ) कुनै दुईवटा स्थानीय भेषभूषाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको समुदायमा कुनै चाडपर्वको अवसरमा खाइने एउटा परिकार बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

विभिन्न समूह निर्माण गरी विद्यालयमा विभिन्न जातजातिका पहिरनसहितको स्थानीय परिकारहरूको पाककला प्रतियोगिता गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तालिका बनाई स्थानीय स्तरमा रहेका लिपि, लोक गीत, लोक साहित्य, स्थानीय बाजा, स्थानीय परिकार, स्थानीय भेषभूषाको ३/३ वटा महत्त्व उल्लेख गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

स्थानीय विधा	महत्त्व
भाषाका लिपि	....
....	....
....	....
....	....
....	....

पाठ : दुई

छठ पर्व

सृष्टिको सुरुवातदेखि नै सूर्यको उपासना गरिँदै आएको पाइन्छ । अग्नि पुराणमा षष्ठी व्रतको प्रसङ्ग उल्लेख छ । यो व्रत त्रेता युगमा राजा दशरथकी रानी कौशल्याले पनि गरेको वर्णन छ । महाभारतमा यो व्रत चौध वर्षको वनवास र एक वर्षको अज्ञातवास बसेको वेला कुन्ती, द्रौपदीसहित पाण्डवले गरेको वर्णन पाइन्छ । कार्तिक महिनामा मनाइने छठलाई ठुलो छठ भनिन्छ । चैतको षष्ठी तिथिमा मनाइने छठलाई सानो छठ भनिन्छ ।

छठ हिन्दुहरूको महत्त्वपूर्ण पर्व हो । यस पर्वमा षष्ठी भगवतीको पूजा गरिन्छ । छठ पर्व नेपालको तराई (मधेस) क्षेत्रमा मनाइन्छ । अहिले नेपालका विभिन्न पहाडी जिल्लामा पनि मनाउन थालिएको छ । छठ पर्व सूर्य उपासनासँग सम्बन्धित छ ।

छठ पर्व प्रत्येक वर्ष कार्तिक शुक्ल चतुर्थीका दिनदेखि आरम्भ भई पञ्चमी र षष्ठीका दिनसम्म मनाउँदै सप्तमीका दिन विहान विसर्जन गरिन्छ । छठको सुरुको दिनलाई व्रतालुहरू नहान खान (नहाए खाए) भन्दछन् । त्यसदिन शुद्ध भएर पुजा गरी भोजन गर्छन् । कार्तिक शुक्ल पञ्चमीलाई छठ पर्वको दोस्रो दिन भनिन्छ । छठको दोस्रो दिनलाई खर्ना भनिन्छ । व्रतालुहरू यस दिनमा नुहाएर चोखा हुन्छन् । व्रतालुहरूले साँझपख सखरको खिर खान्छन् । त्यो दिन लौकाको तरकारीजस्ता शुद्ध भोजन ग्रहण गर्दछन् । यस दिनमा एक छाक मात्र भोजन गर्छन् । छठको तेस्रो षष्ठीका दिन व्रतालुहरूले उपवास बसी आत्मशुद्धि गर्छन् । नदी र पोखरीको घाटमा स्नान गर्छन् । उनीहरू बेलुकाको समयमा जलाशयमा उभिन्छन् । उनीहरू सूर्यलाई फलफूल, ठेकुवा र कसार अर्घ दिन्छन् । छठका दिन साँझ अस्ताउँदो सूर्यलाई जलाशयमा उभिएर पूजासहित अर्घ दिन्छन् । त्यसपछि

रातभर नदी तथा तलाउ किनारमा बसिन्छ । त्यहाँ भजनकीर्तन गरिन्छ । भोलिपल्ट सप्तमीका दिन बिहान उदाउँदो सूर्यलाई पुनः अर्घ दिन्छन् । उनीहरू उखु, केराउ, केरा, नरिवल, चना, शुद्ध घिउमा गहुँको पिठोबाट निर्मित ठेकुवा, चामलबाट निर्मित कसार, कागती, अदुवा, भुसुवा, फलफूल र मिठाईजस्ता प्रसादहरू चढाउँछन् । पर्व सकिएपछि प्रसाद बाँडिन्छ । यसरी चार दिनसम्म मनाई छठ पूजा समापन गरिन्छ ।

हाम्रो समाजमा उदाउँदो वा प्रतिष्ठित व्यक्तिलाई सबैले सम्मान गर्छन् । हाम्रो समाजमा डुब्न लागेको घाम, गरिब तथा बेसहारालाई कसैले हेर्दैनन् । यस पर्वले जुनसुकै अवस्थामा पनि सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्ने सन्देश दिएको छ । जसरी सूर्यले सबै प्राणीहरूलाई समान रूपमा शक्ति, ताप र प्रकाश दिन्छ त्यसरी नै हामीले पनि सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने सोच विकास गर्नका लागि सूर्यको पूजा गरिन्छ । छठ पर्वमा समानताको प्रतीक सूर्यको पूजा, प्रार्थना र आराधना गरिन्छ । यो पर्व मनाउँदा सन्तानको सुख, परिवारको कल्याण तथा मनोकामना पूरा हुने विश्वास गरिन्छ ।

स्थानीय चाडपर्वको महत्त्व

- चाडपर्वले व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न मद्दत पुग्छ ।
- यसको रमझमले खुसीयाली र उमङ्ग लिएर आउँछ ।
- एक आपसमा भेटघाट बढाई भाइचारा, मेलमिलाप र निकटता कायम गर्छ ।
- शुभकामनाको माध्यमबाट एक आपसमा आत्मीयता, मााया, प्रेम र सद्भाव बढाउँछ ।
- एक्लोपना हटाउन मद्दत गर्छ ।
- मानिसलाई सामाजिक रूपमा स्वस्थ्य बनाउँछ ।
- स्थानीय संस्कृतिको जगेर्ना गर्छ ।
- मौसमअनुसारका पोसिला र मिठा मसिना खानेकुरा खाने अवसर जुटाउँछ ।
- मानिसलाई अनुशासित, कर्तव्यनिष्ठ र नैतिकवान बनाउँछ ।
- राष्ट्रिय एकता, शान्ति र सद्भाव कायम राख्न मद्दत गर्छ ।
- नेपाली हुनुको पहिचान र गौरव महसुस गराउँछ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका शब्दको अर्थ खोजी लेख्नुहोस् :

वनवास :

षष्ठी :

कल्याण :

जलाशय :

भक्त :

व्रतालु :

अञ्जुली :

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् :

क) कार्तिक महिनामा मनाइने छठलाई........... भनिन्छ ।

ख) कार्तिक शुक्ल पञ्चमी दिन अर्थात् छठको दोस्रो दिनलाई.......... .... भनिन्छ ।

ग) छठ पर्वमा ....भगवतीको पूजा गरिन्छ ।

घ) छठ पर्वको दिनमा व्रतालुहरू पानीसमेत नखाई..........बस्दछन् ।

ङ) चाडपर्वले व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य .... गर्न मद्दत पुग्छ ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) छठ पर्वमा कसको पूजा गरिन्छ ?

ख) छठ पर्व कति दिनसम्म मनाइन्छ ?

ग) छठ पर्वमा प्रसादका रूपमा के के प्रयोग गरिन्छन् ?

घ) छठ पर्व मनाउँदा के पूरा हुने विश्वास गरिन्छ ?

ङ) चाडपर्वको कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) छठ पर्वको कसरी मनाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ख) छठ पर्वमा उदाउँदो र अस्ताउँदो सूर्यको पूजा किन गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ग) छठ पर्वका खास खास विशेषताहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

घ) स्थानीय चाडवर्पको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क) छठ पर्व विशेषमा बनाइने परिकारका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र कुनै एक परिकार बनाउनुहोस् ।

ख) कुनै एक चाडपर्वको नाम लेखेर उक्त चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलाप उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ : चार

हाम्रा मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

पाठ : एक

जीवनोपयोगी सिप

सामान्यतया जीवनोपयोगी सिप भन्नाले मानिसलाई आजीवन आवश्यक पर्ने उपयुक्त सिप भन्ने बुझिन्छ । अर्को अर्थमा जीवनभरि चाहिने उपयुक्त सिपलाई जीवनोपयोगी सिप भनिन्छ । अर्थात् मानिसको जीवनमा दैनिक व्यवहारको गतिविधिअन्तर्गत पर्ने हरेक काम र काम पूरा गर्ने दक्षताअनुसारको सिप नै जीवनोपयोगी सिप हो । विश्व स्वास्थ सङ्गठनको परिभाषाअनुसार "जीवनोपयोगी सिपहरू व्यक्तिको दैनिक जीवनमा आइपर्ने माग र चुनौतीहरूको सामना गर्दै, प्रभावकारी रूपमा सामन्जस्य गर्ने सकारात्मक सक्षम बानी व्यवहार हो ।"

मानिसको जीवनोपयोगी सिपले जीवन पर्यन्त सफल जीवन बिताउन सहयोग पुऱ्याउँछ । जीवनोपयोगी सिपहरूको कुनै सिमा हुँदैन । यो समय र विषयवस्तुअनुसार व्यक्तिले निर्धारण गर्नसक्दछ । आफ्नै बारेमा समीक्षा गर्ने, अरूको व्यवहारहरूको विश्लेषण गर्ने, मानव अधिकारको सम्मान गर्ने, सञ्चार सिपलाई प्रभावकारी बनाउने, उचित समयमा उचित निर्णय लिन सक्ने, समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक चिन्तन गर्ने, आत्म सम्मान बढाउने, तनाव व्यवस्थापन गर्ने, सकारात्मक सोचाइको विकास गर्ने र समस्या समाधान गर्ने आदि सिपहरू जीवनोपयोगी सिपअन्तर्गत पर्दछन् ।

जीवनोपयोगी सिपहरू एकआपसमा अन्तर्निहित हुन्छन् । अन्तर व्यक्ति सम्बन्ध, व्यवसाय तथा दैनिक जीवनका गतिविधिहरूसँग एकअर्काबिच परिपूरक भइरहेका हुन्छन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार जीवनोपयोगी सिपहरू १० प्रकारका छन् ।

१. अन्तरवैयक्तिक सञ्चार सिप

अप्रत्यक्ष सञ्चार, सक्रिय सुनाइ, आफ्नो विचार र सोचाइ स्पष्टसँग व्यक्त गर्ने तथा प्रस्तुत गर्ने, पृष्ठपोषण लिने र दिने आदि सिप यसअन्तर्गत पर्दछन् । बोलीचालीबाट हुने सञ्चारलाई प्रभावकारी बनाउन निम्नलिखित आधारभूत कुराहरूमा ख्याल गर्नु पर्छ ।

- एकोहोरोभन्दा दोहोरो सञ्चार हुनुपर्छ ।
- निर्धक्क भएर आफ्ना कुराहरू भन्नुपर्छ ।
- आफ्ना भनाइ राख्दा अरूलाई आक्षेप लगाउनु हुँदैन ।
- अरूका कुरा सुन्नेपछि बुझेर मात्र आफ्ना भनाइ राख्ने गर्नुपर्छ ।
- निःशब्द सञ्चार र शाब्दिक दुवै सञ्चार हुनुपर्छ ।

२. सम्झौता वा समझदारी

यसअन्तर्गत द्वन्द्वको समझदारी तथा मेलमिलाप गर्ने, दृढता प्रकट गर्ने र आफूलाई मन नपर्ने वा अमिल्दो कुराको इन्कार गर्ने सिप आदि पर्दछन् ।

३. समानुभूति विकास

यसअन्तर्गत अरूको कुरा वा भाव बुझी सुन्ने क्षमता, अरूको आवश्यकता र आफ्नो बुझाइ प्रस्तुत वा व्यक्त गर्ने सिप आदि पर्दछन् ।

४. आपसी सहयोग र सहकार्य

यसअन्तर्गत अरूको योगदानका लागि आदर प्रकट गर्ने विभिन्न तरिका र आफ्नो अवस्था आँकलन गरी समूहलाई योगदान दिने सिप आदि पर्दछन् ।

५. बहसपैरबी सिप

यसअन्तर्गत अरूलाई प्रभाव पार्ने सिप र धैर्यता तथा उत्प्रेरणा जगाउने सिप आदि पर्दछन् ।

६. निर्णय गर्ने क्षमता तथा समस्या समाधान सिप

यसअन्तर्गत निर्णय गर्नका लागि जानकारीहरू सङ्कलन तथा बुझ्ने सिप, समस्या समाधान गर्न विकल्पहरू छनोट गर्ने, आफ्नो र अरूको मान्यताको प्रभावको विश्लेषण गर्ने, भइरहेको कामहरूबाट भविष्यको औचित्यमाथि मूल्याङ्कन गर्ने सिप आदि पर्दछन् ।

७. समालोचनात्मक सोचाइ

यसअन्तर्गत सञ्चारको प्रभाव विश्लेषण गर्ने तरिका, मान्यता, सामाजिकमूल्य, विश्वास र तिनलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वको विश्लेषण गर्ने सिप, मिल्दो सूचना र स्रोत पहिचान गर्ने सिप आदि पर्दछन् ।

८. सिर्जनात्मक चिन्तन

कुन कुरा, कुन परिस्थितिमा व्यक्त गर्दा अनुकूल हुन्छ भनी सोच्नु सिर्जनात्मक चिन्तन हो । कुनै समस्याको समाधानको बाटो खोज्नुलाई पनि सिर्जनात्मक चिन्तन भनिन्छ । आफुभित्रको चाहना, क्षमता जगाएर काम गर्न सक्यो भने त्यस्ता समस्या आफ्नै तहबाट समाधान हुन्छन् । यसको लागि सिर्जनात्मक चिन्तनको आवश्यकता पर्छ ।

९. आत्म ज्ञानको सिप

आत्म ज्ञान भन्नाले आफ्नो चरित्रको, आफ्ना सबल तथा कमजोर पक्षहरू, चाहनाहरू तथा मन नपर्ने कुराहरूको बारेमा ज्ञान हुनु हो ।

१०. चुनैतीको सामना र व्यवस्थापनसम्बन्धी सिप

कुनै पनि मानिस समस्यामुक्त हुँदैनन् । मानिसको सामु चुनौती आउँदा तनाव हुने र यस्तो अवस्थामा मुटुको धड्कन छिटोछिटो चल्ने, टाउको दुख्ने, पसिना आउने, अपच हुने, पिसाव लागे जस्तो हुने, काम्ने, निन्द्रा नलाग्ने, रिस उठ्ने ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने जस्ता व्यवहारहरू देखापर्न सक्छन् । यस्ता अवस्थामा आफूलाई संयम बनाएर व्यवस्थापन गर्ने सिप यसअन्तर्गत पर्दछन् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) जीवनोपयोगी सिप भनेको मानिसलाई.......आवश्यक पर्ने सिप हो ।

ख) विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनकाअनुसार जीवनोपयोगी सिपहरू..........प्रकारका छन् ।

ग) अरूका कुरा सुन्ने र बुझ्रेर मात्र आफ्ना भनाइ राख्ने गर्नुपर्छ ।

घ) सिर्जनात्मक चिन्तन भनेको............ हो ।

ङ) मानिसको सामु चुनौती आउँदा ....हुन्छ ।

२. ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) मानिसको दक्षताअनुसारको सिप नै जीवनोपयोगी सिप हो । ( )

ख) जीवनोपयोगी सिपहरूको सीमा हुन्छ । ( )

ग) जीवनोपयोगी सिपहरू एकआपसमा अन्तर्निहित हुन्छन् । ( )

घ) आफ्ना भनाइ राख्दा अरूलाई आक्षेप लगाउनु पर्छ । ( )

ङ) कुनै समस्याको समाधानको बाटो खोज्नुलाई सिर्जनात्मक चिन्तन भनिन्छ । ( )

च) सबै मानिस समस्यामुक्त हुन्छन् । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जीवनोपयोगी सिप भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) विश्व स्वास्थ सङ्गठनले जीवनोपयोगी सिपको कसरी परिभाषा दिएको छ ?

ग) जीवनोपयोगी सिपअन्तर्गत के के पर्दछन् ?

घ) अन्तरवैयक्तिक सञ्चार सिप भनेको के हो ?

ङ) सिर्जनात्मक चिन्तन केलाई भनिन्छ ?

पाठ : दुई

सामाजिक सद्भाव र एकता

अपाङ्गमैत्री तथा समावेशी व्यवहार

शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रियसम्बन्धी दीर्घकालीन अशक्तता, कार्यगत सीमितता वा विद्यमान अवरोधका कारण अन्य व्यक्ति सरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्तिलाई अपाङ्ग भनिन्छ । जुनसुकै भाषा, जाति, रङ, क्षमता भएपनि सबैका मूल्यमान्यता स्वीकार्नु र अवसर दिनु समावेशी व्यवहार हो ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकका लागि समावेशी शिक्षा भन्नाले शिक्षा पद्धतिलाई सबै अपाङ्गता भएका बालबालिकका लागि अनुकुल बनाउनु हो । विद्यालयको संरचना, कार्यरत शिक्षक कर्मचारीको प्रवृति, शिक्षणसिकाइ सामग्री विधि, पद्धति, मूल्याङ्कन पद्धति लगायतका पक्षहरुलाई अपाङ्गता मैत्री बनाउनु पर्दछ र सबै विद्यालय एवम् शैक्षिक निकायहरूमा कुनै अवरोध विना भर्ना, सबै क्रियाकलापमा सहभागीता र सिकाइको अवसरको सुनिश्चितताको व्यवस्थापन भएको विद्यालय नै समावेशी विद्यालय हो । शिक्षा ऐनले दृष्टिविहीन, न्यून दृष्टियुक्त, बहिरा, सुस्त श्रवण, अटिजम, बौद्धिक, शारीरिक वा अन्य अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई नियमित शैक्षिक पद्धतिको अधीनमा रही दिइने शिक्षा नै समावेशी शिक्षाको रूपमा परिभाषित गरेको छ भने सोही ऐनले बृहत् रूपमा सामाजिक, आर्थिक वा भौगोलिक कारणले पछाडि पारिएका व्यक्तिलाई विभेदरहित वातावरणमा दिइने शिक्षालाई समेत समावेशी शिक्षाको रूपमा परिभाषित गरिएको छ ।

समावेशी शिक्षाले विभिन्न भाषाभाषी, धर्म, वर्ण, वर्ग तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूले समानताका आधारमा सिक्न पाउने तथ्यलाई जनाउँछ । बालकेन्द्रित सिकाइ पद्धतिमा जोड दिनु समावेशी शिक्षाको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । बालबालिकाहरूको रुचि, क्षमता, आवश्यकता तथा हैसियतका आधारमा उनीहरूलाई उपयुक्त हुने शिक्षा अन्य बालबालिकाहरूसँगै प्रदान गर्ने कार्य समावेशी शिक्षा हो ।

सधैँ कोही पनि आफैँमा पूर्ण निर्भर हुँदैन । ‘ढुङ्गाको भर माटो, माटोको भर ढुङ्गो’ भनेझैँ विविधतालाई स्रोत र अवसरका रूपमा लिँदै एक अर्काका जटिलतालाई आपसको सहयोगबाट समाधान गर्नैपर्छ । यसका लागि साङ्ग र अपाङ्गता भएका व्यक्ति मिलेर सबैको हित हुने कार्य गर्नुपर्छ । यसका निम्ति

उदार भावनाले मानवीय संवेदनालाई आत्मसात गर्दै परिवर्तनको प्रयास अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको पेशागत विकासका लागि आवश्यक छ । वैयक्तिक विकास सहयोगात्मक र सहकार्यात्मक कार्यसम्पादन, प्रविधिको अधिक प्रयोग, आफूमा म सक्छु भन्ने दृढ आत्मविश्वास समस्या समाधान गर्ने उत्तम विकल्प हुन् । अपाङ्गतामैत्री तथा समावेशी व्यवहारका लागि निम्न कार्य गर्न सकिन्छ :

क) कक्षा समुदाय निर्माण गर्न विभिन्न खेलहरूको प्रयोग गर्ने,
ख) समस्या समाधानमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने,
ग) विभिन्न गीतहरू, किताबहरू, कथाहरूमा साझेदारी गराउने,
घ) खुल्ला रूपमा आफ्नो वैयक्तिक भिन्नता भन्न, छलफल गर्न लगाउने,
ङ) समुदाय निर्माणका विभिन्न कक्षाकार्यहरू दिने,
च) एकअर्कालाई सहयोग गरी सिकाउन लगाउने,
छ) शिक्षकले शिक्षण गर्दा उनीहरूलाई उत्साहित गर्ने,

सामाजिक सद्भाव र एकता

सामाजिक सद्भाव भनेको विभिन्न जाति, धर्म र संस्कृतिका मानिसहरूबिचको आपसी सम्मान, सहिष्णुता र सहयोगको भावना हो । सामाजिक सद्भाव भन्नाले समाजमा विभिन्न जात, धर्म, संस्कृति, भाषाभाषी, आर्थिक हैसियत र सामाजिक पृष्ठभूमि भएका मानिसहरूबिच मित्रता, आपसी समझदारी, सहिष्णुता र समानताको भावना बुझिन्छ । यसको अर्थ समाजका विभिन्न सदस्यहरू एकआपसमा सम्मान र सद्भावका साथ बस्न सक्छन्, जहाँ विभाजन र भेदभावको सट्टा एकता र सहयोगको भावना हुन्छ ।

समाज विविधताको सम्मिश्रण हो । विविधताहरू आफैँमा विशेषतायुक्त हुन्छन् । समाजका यी विशेषताहरू पालिकाको लागि मौलिक पहिचान र गर्वको विषय हुने गर्दछन् । राष्ट्रिय पहिचान र गर्वसँगै स्थानीय पहिचानको पनि महत्त्व खोजिने विषय स्वाभाविक प्रक्रिया हो । बहुजातीय, बहुभाषिक एवम् लामो ऐतिहासिक पृष्ठभूमि भएको गौरीगञ्ज गाउँ पालिकामा संस्कृतिको पनि विविधता रहेको छ । यहाँ जातीय परम्पराहरू अलग-अलग रहेकाछन् । उनीहरूको रीतिरिवाज, लवाइखवाइ, मूल्यमान्यता, धर्म र सांस्कृतिक क्रियाकलापमा विविधता रहेको छ । यी सबै पक्षहरूको पहिचान एवम् सम्मान गर्ने र कुनै विभेद नहुने अवस्थाको सिर्जना गर्नु नै विविधता व्यवस्थापन हो । विविधताबिच एकता कायम गर्न निम्न कार्य सकिन्छ :

क) सामाजिक, सांस्कृतिक, रहनसहन, जातजाति परम्परा आदिका बीचमा सद्भाव र सहिष्णुता हुनुपर्छ।
ख) आर्थिक, सामजिक, शैक्षिक, विकासका दृष्टिले पछाडि परेका वर्गहरूको पहुँच, पहिचान, प्रतिनिधित्व, सक्षमता, अस्तित्व र स्थायित्व अभिवृद्धिगर्ने क्रियाकलापमा जोड दिनुपर्छ ।
ग) सामाजिक सद्भाव समन्यायिक अवधारणा विविधता व्यवस्थापनको आधारभूत अपरिहार्य पक्ष हो । यसका लागि समाजमा रहेका सबै वर्ग, समूह, समुदाय र सम्प्रदायका बिचमा सामाजिक सद्भाव र सम्मानको संस्कृति विकास गर्नु पर्छ ।

घ) सामाजिक समावेशीकरण विविधता व्यवस्थापनको प्रमुख आधार हो । समावेशीकरणले राज्य संयन्त्रमा सबै वर्ग, समूह र क्षेत्रको समानुपातिक प्रतिनिधित्वलाई सुनिश्चित गर्नु पर्छ ।

ङ) आर्थिक र सामाजिक दृष्टिले पछाडि परेका, राज्यको सुविधाबाट वञ्चित र सीमान्तकृत समुदायलाई मुलुकको सर्वाङ्गीण विकासमा सहभागी गराउनुपर्छ ।

च) आर्थिक रूपले विपन्न, अशक्त र असहाय अवस्थामा रहेका, विपन्न एकल महिला, अपाङ्गता भएका, बालबालिका, आफ्नो हेरचाह आफैँ गर्न नसक्ने तथा लोपोन्मुख जातिका नागरिक, दलित आदिलाई लक्षित गरी स्वास्थ्य उपचार सेवा, दिवा खाजा, छात्रवृत्ति, तालिम, रोजगारीलगायतका सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

छ) सचेतनाका अभियानहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ । जातीय, भाषिक, धार्मिकलगायतका समूहहरूको अगुवाइमा यस्ता अभियान चलाइनुपर्छ ।

ज) विभिन्न समुदायका सांस्कृतिक परम्पराहरूलाई समृद्ध बनाउँदै एकले अर्काको संस्कृतिको सम्मान गर्ने परिपाटीको विकास गर्नुपर्छ ।

झ) सामाजिक एकता र सद्भावलाई प्रवर्द्धन गर्न सामुदायिक सञ्जालहरूको अधिकतम उपयोग गर्ने नीति लिनु आवश्यक छ ।

समावेशी र समानताको अवधारणाको अवलम्बन सामाजिक एकता र सद्भावको प्रस्थानको विन्दु हो भने यी अवधारणालाई नीति, नियम, कानुनको विधिमा ढाल्दै सामाजिक सद्भाव र सहयोगीभावना र सार्थक निर्णय र सामुहिक हित प्रदर्शन गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्तिलाई .... भनिन्छ ।

ख) सबैलाई उचित स्थान र अवसर दिने व्यवहार प्रदर्शन गर्नु नै .... व्यवहार हो ।

ग) बालकेन्द्रित सिकाइ पद्धतिमा जोड दिनु ....को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो ।

घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा ....को विविधता रहेको छ ।

ङ) कुनै विभेद नहुने अवस्थाको सिर्जना गर्नु नै .... व्यवस्थापन हो ।

२. ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा नभएका व्यक्तिलाई अपाङ्ग भनिन्छ । ( )

ख) बालकेन्द्रित सिकाइ पद्धतिमा जोड दिनु समावेशी शिक्षाको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । ( )

ग) सधैँ सबै आफैँमा पूर्ण निर्भर हुन्छन् । ( )

घ) हरेक समाज विविधताको सम्मिश्रण हो । ( )

ङ) विभेद हुने अवस्थाको सिर्जना गर्नु नै विविधता व्यवस्थापन हो । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अपाङ्ग भन्नाले कसलाई बुझिन्छ ?

ख) समावेशी व्यवहार भनेको के हो ?

ग) समावेशी विद्यालय हुन के हुनुपर्छ ?

घ) समावेशी शिक्षा केलाई भनिन्छ ?

ङ) सामाजिक सद्भाव भन्नाले के बुझिन्छ ?

४. अपाङ्गतामैत्री तथा समावेशी व्यवहारमा गरिने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

५. विविधताबिच एकता कायम कसरी गर्न सकिन्छ ?

सामुहिक कार्य

विविधताबिच एकता कसरी कायम गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा व्यक्तिगत रूपमा बुँदा तयार गरी ती बुँदाहरूलाई समूहमा मिसाएर कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

लागु औषध दुर्व्यसनी

सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउने पदार्थलाई लागु पदार्थ भनिन्छ । यसैगरी मानिसमा लत सिर्जना गरी दुर्व्यसनी तुल्याउने वस्तु वा पदार्थलाई लागु पदार्थ वा लागु औषध भनिन्छ ।

लागु पदार्थले मानिसको केन्द्रीय स्नायू प्रणालीमा प्रभाव पार्नुका साथै उसको भावना र सोचाइमा परिवर्तन ल्याउँदछ । कानूनद्वारा निषेधित गाँजा, अफिम, हिरोइन, मर्फिन, कोकिन आदि अवैध लागु औषध हो भने सूर्तिजन्य पदार्थ र मदिरा कानूनद्वारा नियन्त्रित लागु पदार्थ हो ।

मुख्यतया लागु पदार्थहरूलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ ।

प्राकृतिक लागु पदार्थ :

प्राकृतिक रूपमा उम्रने वा मानिसद्वारा उत्पादित पदार्थहरू जस्तै- गाजा, चरेस, भाङ, धतुरो, अफिम, रक्सी आदिलाई प्राकृतिक लागु पदार्थ भनिन्छ ।

औषधिजन्य लागु पदार्थ :

मानव जीवन रक्षाका लागि निर्मित औषधिजन्य पदार्थहरू जसलाई चिकित्सकको सल्लाह विपरीत नशा लिनको लागि प्रयोग गर्दछन् त्यसलाई औषधिजन्य लागु पदार्थ भनिन्छ । जस्तैः नाइट्रोसन, नाइट्रोभ्याट, प्रोक्सीभोन, नोर्फिन, कोडिन, कोरेक्स, फेन्सीडल, फेनकोडिन नो-कफ आदि ।

लागु औषध दुर्व्यसनका कारणहरू

- साथीसँगीको दबाब
- मनोरञ्जनका लागि
- उत्सुकता
- खुसी हुन
- मानसिक तनाव
- पारिवारिक समस्या
- डिप्रेसन
- पढाइमा समस्या

लागु औषध प्रयोगकर्ताका लक्षणहरू

- एकान्तमा बस्न रुचाउने ।
- असमान्य व्यवहार देखाउने ।
- दुब्लाउदै जाने ।
- पढ्न मन नगर्ने ।
- अपराध कर्ममा लाग्ने ।
- धन सम्पतिको बरबादीतिर लाग्ने ।
- समाजमा विभिन्न प्रकारका अपराधहरू घट्दै जाने ।
- सामाजिक मूल्यमान्यताहरू भत्किँदै जाने ।

लागु पदार्थको सेवनबाट हुने असरहरू

शारीरिक असर :

एच.आई.भी. ⁄एड्स, हेपाटाइटिस तथा यौनजन्य रोगहरू सङ्क्रमण हुने, तौल घट्ने, शरीर दुब्लाउने, खानामा रूचि नहुने, ओभरडोज भएर मृत्युसमेत हुने ।

मानसिक असर :

एकोहोरोपन, फ्रस्टेसन, डिप्रेशन, सोच्न सक्ने शक्ति हराउने, स्मरण शक्ति कम हुने, नकारात्मक भावनाको सिर्जना, आत्महत्या गर्न प्रेरित हुने ।

पारिवारिक तथा सामाजिक असर :

पारिवारिक असमझदारी बढ्ने, घरको सामानहरू चोरी हुने, दैनिक झगडा गर्ने, सम्पत्ति घट्दै जाने, पारिवारिक दुरी बढने, अनैतिक कार्यमा संलग्न हुने इत्यादि ।

नियन्त्रण तथा रोकथाम

साथीको लहलहैमा नलाग्ने, बाबुआमाले आफ्ना बाबुनानीहरूलाई यथेष्ट समय दिने, समाजमा युवामैत्री वातावरण तयार गर्ने, उनीहरूलाई समाजिक कार्यमा संलग्न गराउने, टोलटोलमा कला संस्कृति, नृत्य, सङ्गीत, खेलकुद आदिसम्बन्धी कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा ल्याउनुपर्दछ । यसरी उनीहरूका रुचिअनुसारका रचनात्मक कार्यक्रम समाज र राज्यले दिनुपर्दछ । त्यसको सञ्चालनको जिम्मा पनि युवाहरूलाई नै दिने हो भने हाम्रा सन्तति कि त रोजगार कि त यस्तै रचनात्मक कार्यमा व्यस्त भएर कुलतबाट जोगाउन सकिन्छ ।

अभिभावकको भूमिका :

- आफ्नो बालबालिकालाई उचित पारिवारिक स्नेह र सद्भावको व्यवहार गर्ने ।
- कुनै पनि कुरा खुलस्त गर्नसक्ने वातावरण मिलाउने ।
- छोरा छोरीलाई साथी जस्तो व्यवहार गर्ने ।
- जीवन उपयोगी शिक्षा र व्यवहारिक बनाउन कोसिस गर्ने ।
- उनीहरूको रुचि, इच्छा र चाहनालाई ध्यानमा राखेर काम गर्नु ।

- सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा अभिभावकले पनि आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्ने ।
- आफूमा भएको खराब पक्षलाई सुधार गर्ने ।

शिक्षकको भूमिका :

शिक्षकप्रति विद्यार्थी पूर्णरूपमा विश्वासमा रहने हुँदा शिक्षक आफू चरित्रवान, आदर्शवान हुनुपर्छ । जसको राम्राराम्रा व्यवहार अनुसरण गर्न सकून् । तसर्थ शिक्षकका निम्नानुसार कर्तव्य रहनुपर्छ ।

- विद्यार्थीहरूलाई सही सूचना दिनुपर्छ ।
- आफू विद्यार्थीहरूको लागि नमुना पात्र बन्नुपर्छ ।
- विद्यार्थीहरूको समस्या पहिचान गरी समस्या समाधानमा सहयोग गर्नुपर्छ ।
- लागू पदार्थको प्रयोग, दुर्व्यसन, एचआइभी/एड्स, हेपाटाइटीस्‌बिचको सम्बन्धको जानकारी गराउनु पर्छ ।
- आत्मविश्वासको विकास गराइदिने गर्नुपर्छ ।
- असल र खराब कामको बारे जानकारी गराउँदै उनीहरूलाई सृजनात्मक कामप्रति प्रेरित गर्नुपर्छ ।

विद्यार्थीको भूमिका :

- चिकित्सकको सिफारिस विना औषधी सेवन नगर्ने र परिवारका सदस्यलाई पनि सेवन नगर्न सल्लाह दिनुपर्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूलाई मादक पदार्थ सेवनबाट टाढा रहन सल्लाह दिनुपर्छ ।
- नचिनेका व्यक्तिहरूले दिएको कुरा सेवन गर्नु हुँदैन ।
- औषधी प्रयोग गर्दा तोकिएको मात्रा र समयलाई ध्यान दिनुपर्छ ।
- अनावश्यक विषयमा कौतुहलता राख्नु हुँदैन ।
- आफ्नो समस्या खुलेर शिक्षक वा अभिभावक समक्ष राख्नुपर्छ ।

बालक्लबको भूमिका :

- गाउँपालिकाभित्र लागु औषध दुर्व्यसनबाट प्रभावित व्यक्ति वा सर्वसाधारणलाई लागु औषध दुव्यर्सन विरुद्धको सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- लागु औषध दुरुपयोग तथा ओसापसार विरुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय दिवस २६ जून भव्य रूपमा मनाउने ।
- लागु औषध दुर्व्यसनबाट पर्ने असर झल्कने सडक नाटक प्रदर्शन तथा साङ्गीतिक कार्यक्रम आदि प्रदर्शन गर्ने ।

- सरोकारवाला निकाय सङ्घसंस्थाको सहयोग तथा समन्वयमा बृहत् सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- लागु पदार्थको सेवनबाट हुने व्यक्तिगत समस्या, सामाजिक र आर्थिक रूपमा हुने अति, दुर्व्यसनको लक्षण, प्रभाव र जोगिने उपायहरू सम्बन्धमा विद्यालयमा सम्बन्धित विषयका विज्ञ बोलाएर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजना गर्ने ।
- लागु औषध नियन्त्रणसम्बन्धी श्रव्यदृश्य, पर्चापम्प्लेटलगायतका प्रभावकारी प्रचार सामग्री निर्माण गरी प्रचार प्रसार गर्ने ।
- विद्यालयस्तरमा प्रवचन निबन्ध लेखन छलफल अन्तरक्रियालगायतका अन्य उपयुक्त कार्यकम सञ्चालन गर्ने ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउने पदार्थलाई .... भनिन्छ ।

ख) गाजा, चरेस, भाङ, धतुरो, अफिम, रक्सी आदिलाई .... लागु पदार्थ भनिन्छ ।

ग) शिक्षकप्रति विद्यार्थी पूर्णरूपमा विश्वासमा रहने हुँदा शिक्षक आफू चरित्रवान र........ हुनुपर्छ ।

घ) नचिनेका व्यक्तिहरूले दिएको खानेकुरा .... हुँदैन ।

ङ) लागु औषध दुरुपयोग तथा ओसापसार विरुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय दिवस ....मा पर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) लागु औषध केलाई भनिन्छ ?

ख) व्यक्तिमा लागु औषधले के कस्तो असर पार्छ ?

ग) लागु पदार्थहरूलाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

घ) लागु पदार्थको सेवनबाट हुने असरहरू के के हुन् ?

ङ) लागु औषधबाट बालबालिकालाई जोगाउन अभिभावकको भूमिका के कस्तो रहन्छ ?

३. लागु औषधबाट जोगिन सल्लाह दिँदै सहरमा बस्ने साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको स्थानीय तहको प्रहरी कार्यालयमा जानुहोस् र लागु औषधको बारेमा छलफल गरी त्यहाँ भए गरेका कुरा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : चार

व्यक्ति र व्यक्तित्व

व्यक्तित्व परिचय

तपाईंको पालिकाभित्र विभिन्न समयमा अनेक महान् व्यक्ति जन्मिनु भएको छ । उहाँहरू मध्ये कोही शिक्षक, कोही राजनीतिज्ञ, कोही साहित्यकार र कोही समाजसेवी हुनुहुन्छ । त्यस्तै कोही कर्मचारी, कोही खेलाडी, कोही डाक्टर र कोही उद्योगी व्यवसायी पनि हुनुहुन्छ । कोही कालाकारिताका माध्यमबाट जनप्रिय बन्नु भएको छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पनि यस्तै विशिष्ट योगदान दिने व्यक्तिहरू हुनुहुन्छ । उहाँहरूलाई भेटेर तलका कार्य गर्नुहोस् ।

१. तपाईंको नगरभित्रका कुनै शैक्षिक, राजनीतिक साहित्यिक एवम् समाजसेवी व्यक्तिसँग भेटेर निम्नलिखित बुँदाहरूका आधारमा उहाँको व्यक्तिगत विवरण तयार पार्नुहोस् ।

अ. आदि भाग

- (क) जन्म
- (ख) जन्मस्थान
- (ग) आमाको नाम
- (घ) बुबाको नाम
- (ङ) शैक्षिक योग्यता

आ. मध्य भाग/मुख्य भाग

- (क) पेसा/कृति/योगदानको क्रमबद्ध वर्णन

इ. अन्त्य भाग

- (क) मृत्यु र स्थान (मृत्यु भएको हकमा मात्र)
- (ख) मूल्याङ्कन

२. आफ्नो टोल वा समुदायमा रहेका सामाजका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान दिने व्यक्तिका बारेमा एउटा छोटो जीवनी तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तपाईं भविष्यमा आफ्नो पालिकामा के कसरी योगदान गर्न चाहनुहुन्छ र किन ? लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : पाँच

पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ : एक

स्थानीय उद्योग र रोजगार

प्रत्येक मानिसले आफ्नो परिवार चलाउनका लागि केही न केही काम गरिरहकै हुन्छ । त्यों काम नै उसको पेसा हो । हरेक पेसा आ-आफ्ना क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । त्यसै गरी कुनै वस्तु तथा सेवाको उत्पादन हुने ठाउँ नै उद्योग व्यावसाय हो ।

हाम्रो समाजमा कसैले भुजिया बनाउने, कसैले भुजा बनाउने, कसैले फर्निचर बनाउने, कसैले जुत्ता बनाउने, कसैले साबुन बनाउने, कसैले काठ चिराउने (आरामिल) त कसैले रेडीमेड कपडा बनाउने वा उत्पादन गर्ने र कसैले चामल उत्पादन गर्ने गरेका छन् । यी सबै उद्योग हुन् ।

उद्योग भन्दैमा सबै ठुल्ठुला गाडी, कम्प्युटर मेसिनरी सामान र महङ्गा वस्तु मात्र बन्दछन् भन्ने होइन । थोरै पैसा लगानी गरेर सामान्य वस्तु निर्माण गर्ने उद्योग पनि हुन्छन् । हाम्रो समाजमा रहेका भुजा बनाउने, काठको सामान बनाउने, धान कुटाउने मिल आदि यसका उदाहरण हुन् । उद्योगहरू साना उद्योग, मझौला उद्योग र ठुलो उद्योग गरी तीन प्रकारका हुन्छन् । हाम्रो स्थानीय तहमा भने प्रायः साना उद्योगहरू मात्र अवस्थित छन् । स्थानीय उद्योग व्यावसायबाट स्थानीयबासीहरूले रोजगारको अवसर पनि प्राप्त गरेका छन् र आफ्नो जीविकोपार्जन गर्नुका साथै स्थानीय स्तर मै उत्पादन भएका वस्तुहरूसमेत उपभोग गर्न पाएका छन् । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा निम्नअनुसारका उद्योग व्यावसायहरू रहेका पाइन्छन् ।

चामल उद्योग

हाम्रो स्थानीय उद्योग व्यावसायअन्तर्गत गौरीगञ्ज गा.पा वडा नं. ६ मा चामल उद्योग रहेको छ । यसले धान खरिद गरी मिलमा चामल कुटाएर प्याकेजिङ गरी स्थानीय बजार र अन्य क्षेत्रमा समेत बिक्रीका लागि पठाउँछ । यस मिललाई गोल्छाको मिल पनि भनिन्छ । यस मिलमा स्थानीय धेरै मानिसहरूले रोजगार पाएका छन् ।

गार्मेन्ट उद्योग

गौरीगञ्ज गा.पा. वडा नं. ६ स्थित गार्मेन्ट उद्योगमा विभिन्न थरीका रेडीमेड लुगाहरू तयार पारिन्छ । तयार पारिएका रेडीमेड लुगाहरूलाई थोक मूल्यमा बिक्री वितरणका लागि अन्यत्र पठाइन्छ । यस उद्योगमा स्थानीय तथा अन्य पालिकाका धेरै मानिसहरूले काम गरी आफ्नो जीविकोपार्जन गरेको पाइन्छ ।

भुजिया उद्योग

गौरीगञ्ज बडा नं. ६ मा नै भुजिया उद्योग पनि रहेको छ । यस उद्योगमा स्थानीय कच्चा पदार्थहरूको सदुपयोग गरी भुजिया उत्पादन गरेर बजारमा बिक्री वितरण गरेको पाइन्छ । यो भुजिया बजारमा हिमालय भुजियाको नामबाट चिनिन्छ । यसमा पनि केही मानिसहरूले रोजगारको अवसर पाएका छन् ।

साबुन उद्योग

हाम्रो स्थानीय उद्योग व्यवसायअन्तर्गत गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. २ मा साबुन उद्योग रहेको छ । यस उद्योगमा लुगा धुने साबुन उत्पादन गरिन्छ । यस उद्योगमा स्थानीय मानिसहरूले रोजगार पाएका छन् भने स्थानीय स्तरमा उत्पादित साबुनको प्रयोगसमेत गरेका छन् । यस उद्योगबाट उत्पादित साबुन अन्यत्र पनि बिक्री वितरणका लागि पठाइन्छ ।

ड्राइगन फ्रुट्स फर्म

स्थानीय उद्योग व्यावसायअन्तर्गत गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. २ मा ड्राइगन फ्रुट्स खेती गरिएको छ । लगभग दुई विगाहा जमिनमा यस फलफूलको खेती गरिएको छ । यो ड्राइगन फ्रुट्स खेती (फर्म) ले स्थानीयबासीलाई रोजगारीको अवसर प्रदान गर्नुका साथसाथै ताजा फलफूल उत्पादन गरी उपभोग गर्ने अवसरसमेत प्रदान गरेको छ ।

यसरी नै गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा विभिन्न व्यक्तिगत उद्योग तथा व्यावसायहरू रहेको पाइन्छन् । जस्तैः भुजा बनाउने मिल, ग्रिल उद्योग, फर्निचर उद्योग, काठ चिराउने काठ मिलहरू आदि रहेका छन् । यस्ता व्यक्तिगत उद्योग तथा व्यवसायमा पनि धेरै मानिसहरूले रोजगार पाएका छन् ।

अभ्यास

१. ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) कुनै वस्तु तथा सेवाको उत्पादन हुने ठाउँ नै उद्योग व्यावसाय हो । ( )

ख) उद्योगमा कम्प्युटर, मेसिनरी सामान र महङ्गा वस्तु मात्र बन्दछन् । ( )

ग) स्थानीय उद्योग व्यावसायबाट स्थानीयबासीहरूले रोजगारको अवसर पनि प्राप्त गरेका हुँदैनन् । ( )

घ) व्यक्तिगत उद्योग तथा व्यवसायमा पनि धेरै मानिसहरूले रोजगार तथा ज्याला मजदुरी गर्ने अवसर पाएका हुँदैनन् । ( )

ङ) हाम्रो स्थानीय तहमा प्रायः साना उद्योगहरू मात्र छन् । ( )

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँघरमा भएका स्थानीय उद्योग तथा व्यवसायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

ख) स्थानीय उद्योग तथा व्यवसायले पुऱ्याएका दुईदुईवटा राम्रा र नराम्रा पक्षहरू लेख्नुहोस् ।

ग) स्थानीय उद्योग व्यवसायबाट मानिसहरूले के कस्तो फाइदा पाइरहेका छन् ? कुनै दुईवटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईंले भविष्यमा कुन उद्योग वा व्यावसाय सञ्चालन गर्न चाहनु हुन्छ र किन ?

३. तपाईंको पालिकामा भएका उद्योगहरूको बारेमा जानकारी गराउँदै साथीलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।

पाठ : दुई

प्रविधि र कच्चा पदार्थ

(गौरीगञ्ज माध्यमिक विद्यालयको कक्षा ७ मा अध्यनरत विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी विषय शिक्षकले दुवै समूहलाई समूह कार्य दिनुभयो । दुवै समूहले आ-आफ्नो समूहको अध्ययनको निष्कर्ष यसरी प्रस्तुत गरेका छन् ।)

समूह 'क' : नमस्कार म समूह 'क' को प्रतिनिधि मनीषा हुँ । हाम्रो समूहलाई हाम्रो समाजमा रहेका स्थानीय उद्योग व्यवसायहरूमा प्रयोग भएका प्रविधिहरूको विवरण सङ्कलन गर्ने कार्यको जिम्मा दिइएको थियो । हाम्रो समूहका सदस्यहरूले स्थानीय उद्योग व्यवसायमा गएर सम्बन्धित व्यवसायीहरूलाई सोधपुछ गर्ने क्रममा पत्ता लगाएका विवरण निम्न छन् । जसलाई म वाचन गरेर सुनाउने अनुमति माग्दछु ।

उद्योग/व्यवसाय	औजार/प्रविधि
गार्मेन्ट उद्योग	मेसिन, सियो, स्त्री, कैँची, फिट (स्केल), इन्चिटेप
भुजिया उद्योग	कराई, चाल्नी, भट्टी चुलो, मेसिन, छनौटा भाँडो (आरी)
चामल उद्योग	मिल (मेसिम), हुक, बोरा
साबुन उद्योग	मेसिन, कार्टुन, प्लास्टिक

समूह 'ख' नमस्कार म समूह 'ख' को प्रतिनिधि रमेश हुँ । हाम्रो समूहलाई हाम्रो समाजमा रहेका स्थानीय उद्योग व्यवसायहरूमा प्रयोग भएका कच्चा पदार्थहरूको विवरण सङ्कलन गर्ने कार्य जिम्मा लगाइएको थियो । हाम्रो समूहका सदस्यहरूले स्थानीय उद्योग व्यवसायमा गएर सम्बन्धित व्यवसायीहरूलाई सोधपुछ गर्ने क्रममा पत्ता लगाएका विवरण निम्न छन् । जसलाई म वाचन गरेर सुनाउने अनुमति चाहन्छु ।

उद्योग/व्यावसाय	कच्चा पदार्थ	प्राप्त हुने स्थान
गार्मेन्ट उद्योग	धागो, फाइबर, कपडा, इलास्टिक, टाँक, चक, कार्टुन	नजिकको बजार र अन्य ठाउँको होलसेल पसलबाट
भुजिया उद्योग	चामलको पिठो, बेसन, सोडा, नुन, मसला, रिफाइन, प्लास्टिक झोला आदि ।	स्थानीय ठाउँ र नजिकैको बजारबाट
चामल उद्योग	धान	गाउँघरका स्थानीय खेतीबाट
साबुन उद्योग	वनस्पति तेल, सोडा, पाउडर, सोडियम स्लिकेट	अन्य स्थान वा बजारबाट

शिक्षक : आ-आफ्नो जिम्मेवारी बहन गर्नुभएकोमा सम्पूर्ण विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई धेरै धेरै धन्यवाद । हरेक मानिसले आफ्नो परिवार सञ्चालन गर्नका लागि केही न केही काम गरिरहेका गरिरहका हुन्छन् । कोही पेसाव्यवसायमा आवद्ध हुन्छन् भने कोही कुनै उद्योग व्यवसायमा आवद्ध हुन्छन् । विभिन्न उद्योग व्यवसायमा प्रयोग हुने औजार वा प्रविधिहरू र कच्चापदार्थहरू पनि फरक फरक हुन्छन् । हामी पनि यही समाजका सदस्य भएका कारण यस विषयमा जान्नु हाम्रो कर्तव्य हो । हाम्रो समाजमा रहेका

विभिन्न मानिसले अपनाएका विभिन्न पेसा तथा व्यवसायको प्रविधि र कच्चापदार्थको जानकारी सङ्कलन गरेकोमा दुवै समूहलाई धन्यवाद ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) गार्मेन्ट उद्योगका लागि चाहिने सामग्रीहरू......,........,.......आदि हुन् ।

ख) कराई, चाल्नी, छनौटा भाँडो (आरी) लगायतका सामग्री.........उद्योगलाई चाहिन्छन् ।

ग) चामल उद्योगका लागि स्थानीय खेतीबाट.........प्राप्त हुन्छ ।

घ) उद्योग व्यवसायमा प्रयोग हुने औजार र कच्चापदार्थहरू .... हुन्छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गार्मेन्ट उद्योगमा प्रयोग गरिने प्रविधिहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

ख) चामल उद्योगमा प्रयोग भएका प्रविधिहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

ग) भुजिया उद्योगमा भुजिया उत्पादन गर्दा आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

घ) गार्मेन्ट उद्योगमा प्रयोग हुने कच्चा पदार्थहरू र कच्चा पदार्थ प्राप्त हुने स्थानको सूचि तयार गर्नुहोस् ।

ङ) 'कुनै पनि पेसा व्यवसाय राम्रो र नराम्रो वा सानो र ठुलो भन्ने हुँदैन ।' किन ? कारणसहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा भएका स्थानीय उद्योग वा व्यवसायको अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	उद्योग वा व्यवसायको नाम	औजार/प्रविधि	कच्चा पदार्थ	प्राप्त हुने स्थान
१.				
२.				
३.				

एकाइ : ६

विपद् व्यवस्थापन

....

....

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- हाम्रो स्थानीय तहमा आउन सक्ने प्राकृतिक एवम् गैरप्राकृतिक विपद्हरू के के हुन् सक्छन् ?
- गैरप्राकृतिक विपद् भन्नाले के बुझिन्छ ?
- तपाईंले बुझ्नु भएका र देख्नु भएका गैरप्राकृतिक विपद्हरू के के छन् ?
- तपाईंको पालिकाभित्र सबैभन्दा बढी कस्ता विपद् आउने गरेका छन् ?

पाठ १

स्थानीय स्तरका विपद्हरू

....

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र रहेका रतुवा, किस्ने, कमल, गौरिया, बनियानी र कन्काई नदीहरूमा आउने गरेको बाढीले वर्षेनी बस्ती डुवान तथा कटान गरी धनजनको क्षति हुने गरेको छ । यसैगरी अन्य पालिका झैँ यो पालिका पनि चट्याङ्ग, सर्पदंश, कुकुरको टोकाइ, आगलागी तथा भुकम्प आदि जस्ता प्राकृतिक एवम् गैरप्राकृतिक विपद्हरूबाट जोखिममा छ । जलवायु परिवर्तनका कारण खडेरी, बाढी तथा प्रतिकुल मौसम आइपर्नु जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूको सम्भावना बढ्दै जान्छ । यसको फलस्वरूप महामारी र सुख्खापन फैलिनुका साथै समुदायको जनजीवन र कृषि उत्पादनमा समेत प्रतिकुल असर पर्दछ । यहाँ गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बारम्बार आइरहने विपद्हरूको चर्चा गरिएको छ ।

सर्पदंश

(कक्षा ६ मा पढ्ने विद्यार्थीहरू आज घमाइलो दिन भएकोले टिफिनको समयमा विद्यालयको प्राङ्गणमा बसेका छन् । उनीहरू खाजा खाँदै हिजो सामाजिक विषय पढाउने गुरुआमाले पढाउनुभएको सर्पदंशको विषयमा कुरा गर्दैछन् ।)

आर्यन : साथीहरू ! आज कस्तो रमाइलो दिन छ हामी सबै एकै ठाउँमा कक्षा ६ का साथीहरू भेला भएर बसेका छौँ । त्यसैले एउटा विषयवस्तु जसले व्यावहारिक पक्षलाई पनि समेटोस् र हाम्रो परीक्षालाई पनि सहयोग गरोस् त्यस्तो विषयमा छलफल गरौँ न !

वर्षा : आर्यनले ठिक भन्यो । साथीहरू, हिजो हामीले सामाजिक विषयमा पढेको पाठ गैरप्राकृतिक विपद् सर्पदंशको बारेमा छलफल गरौँ न । अझै सबैले बुझ्ने गरी एकले जानेको कुरा अर्कोलाई भन्दा हुन्न ?

तिला : ल ठिक भन्यौ वर्षा ! यस विषयमा मैले हिजो त्यति बुझेको थिइन । कसलाई आउँछ त्यसले सुरुवात गरौँ न ।

उज्ज्वल : यस विषयमा त सफलले राम्ररी व्याख्या गर्न सक्छ ।

सफल : ल ठिक छ साथीहरू, मैले जानेजति बुझाउने प्रयास गर्नेछु है । सर्प भन्ने बित्तिकै हामीलाई सुन्दै डर लाग्छ हैन ? सर्प साँच्चै डरलाग्दा हुन्छन् । साथीहरू मेरो मामा सर्पसम्बन्धी बढी चासो राख्नुहुन्छ । त्यसैले मैले पनि उहाँबाट धेरै कुरा सिकेको छु ।

रमेश : ओहो ! त्यसो हो भने के के जानेका छौ ? हामीलाई पनि सिकाउन है !

सफल : साथीहरू यो एक किसिमको विपद् हो । हाम्रो घर वरिपरि हामीले देख्ने गरेको सर्पको बारेमा बुझौँ है त !

सबै : (एकै स्वरमा) हुन्छ ।

सफल : ल सुन ! साथीहरू हामी बस्ने ठाउँ नेपालको तराई क्षेत्रमा पर्छ । हामी तराई क्षेत्रको गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बस्छौँ । हामी बस्ने पालिकाभित्र पनि बर्सैपिछे गर्मीयामको समयमा विभिन्न जातका सर्पको टोकाइबाट धेरै मानिसहरू पीडित छन् । कतिको ज्यान गएको अवस्था पनि छ हैन ?

आर्यन : हो नि साथी ।

सफल : हाम्रो ठाउँमा विशेषगरी गोमन, करेत, ढोडिया, धामन आदि जस्ता सर्पहरू पाइन्छन् । यीमध्ये कुनै धेरै विषालु हुन्छन् भने कुनै कम विषालु हुने गर्छन् । प्रायः गोमन र करेत सर्पले डसेर हाम्रो ठाउँमा ज्यान गुमाउने गरेका छन् । गर्मी महिना लागेपछि सर्पहरू ओसिलो ठाउँ खोज्नका लागि घरभित्र पस्ने, पानीका तलाउ अथवा मुहानहरूमा जाने हुनाले सर्पले जाडो महिनामा भन्दा बढी गर्मी महिनामा डस्ने गर्छ ।

विपना : सर्पको टोकाइबाट बच्न चाहिँ के गर्न सकिन्छ त सफल ?

सफल : सर्पलाई जिस्काउने वा चलाउने गर्नु हुँदैन । सर्प आफ्नो आहारा खोजीका लागि हाम्रो घरमा पनि आउन सक्छ । त्यसैले खानेकुरा जथाभावी पोख्नु हुँदैन । सर्पले मुसोलाई पनि आफ्नो आहारा मान्ने हुनाले मुसा नियन्त्रणका उपायहरू पनि हामीले अपनाउनुपर्छ । अँध्यारोमा हिँड्दा जुत्ता लगाएर तथा टर्चलाइट बालेर हिँड्नुपर्छ । खेत वा झाडी भएको ठाउँमा जाँदा गमबुट लगाएर जाने गर्नुपर्छ । सुत्न अघि ओछ्यान टकटक्याउने, झुल लगाउने गर्नुपर्छ । त्यसैगरी पराल तान्दा, दाउरा झिक्दा सचेत हुनु जरुरत छ । घर वरिपरि मुसाले पारेका प्वालहरू छन् भने पुर्ने गर्नुपर्छ । वरपरका खाडी वा पोखरीमा विषालु सर्प हुन सक्छ । त्यसकारण त्यस्ता ठाउँमा सावधानी अपनाउनुपर्छ । सर्पको टोकाइबाट बच्न ठुलो कुरा सावधानी र सचेतना नै हो है साथी हो ।

उज्वल : ओहो ! धेरै कुरा सिकियो नि हैन साथीहरू ? बच्ने उपाय त जान्यौँ तर यति हुँदाहुँदै पनि सर्पले टोकिहाल्यो भने के गर्ने ? त्यो पनि सरसर्ती बताइदेऊ न सफल ।

सफल : हुन्छ नि साथीहरू ! मैले जानेको कुरा बुझाइदिन्छु नि । साथीहरू सावधानी अपनाउँदा अपनाउँदै सर्पले डसेमा धेरैतिर कुद्ने होइन अस्पताल वा क्लिनिकमा जाने, छिटोभन्दा छिटो सर्पदंश उपचार केन्द्रमा जानुपर्छ । धेरैतिर धाउँदा धाउँदै बिरामीको ज्यान गएका घटनाहरू प्रशस्त मात्रामा छन् । सर्पले टोकिहालेमा नआत्तिने, आत्तिँदा, डराउँदा मुटुको धड्कन छिटो बढ्छ र रक्त सञ्चार छिटो हुन्छ । साथै यसले सर्पको विष छिटो फैलने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले आत्तिनु हुँदैन र छिटोभन्दा छिटो उपचारको खोजीमा लाग्नुपर्छ है ।

आर्यन : ल हामीले धेरै कुरा बुझ्यौँ । सफल तिमीलाई हामी सबैको तर्फबाट धन्यवाद छ है ।

(एकै स्वरमा धन्यवाद सफल भन्दै सबै साथीहरू कक्षा कोठातर्फ लाग्छन् ।)

बाढी

लगातार भारी वर्षाका कारण खोला नालाहरूमा औसतभन्दा बढी पानी बग्नुलाई बाढी भनिन्छ भने त्यो पानीको कारण बस्तीहरू डुब्नुलाई डुवान भनिन्छ । यी प्राकृतिक विपद् हुन् । हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पनि पूर्वतिरको सिमानामा निरन्तर बगिरहने कन्काई छ भने पश्चिमतिर पनि निरन्तर बगिरहने रतुवा खोला रहेको छ भने अन्य खोलाहरूमा किस्ने, बनियानी र कमल, गेउरिया, लेहरा आदि रहेका छन् । यी खोला वा नदीहरूले गौरीगञ्ज गाउँपालिकालाई वर्सेनी ठुलो क्षति पुऱ्याएका छन् । वर्षेपिच्छे बाढी र डुबानका कारण मानवीय क्षति भइरहेको छ । यहाँ बसोबास गर्ने मानिसहरूमा भारी वर्षा हुन थालेपछि मानसिक वा शारीरिक रूपमा नकरात्मक असरहरू पर्ने गर्छ ।

बाढी वा डुवानबाट बच्ने उपाय भनेको खोला किनारमा मानवीय बस्तीहरू नबस्ने, बाढी आएका बेला खोलामा पौडी नखेल्ने, पानी बगेर जाने खोला र ढलहरूको नियमित सरसफाइ गर्ने, पानीलाई खुल्ला बग्न दिने र बाढीले कटान गर्ने सम्भावित क्षेत्रहरूमा तटबन्धन गर्ने, बाढी र डुवानले असर पुऱ्याउन सक्ने ठाउँ वा समुदायमा पूर्व चेतावनी प्रणाली राख्ने आदि हुन् ।

आगलागी

प्यारा भाइबहीनीहरू हो, हामीले अघिल्ला कक्षाहरूमा आगलागीका बारेमा पढ्दै आएका छौँ । सामान्य अर्थमा मानिसको हेलचेक्र्याइँबाट अचानक आगो लागेर धनजनको क्षति हुने अवस्थालाई आगलागी भनिन्छ भने विशेष अर्थमा आगो भनेको एक प्रकारको दहन प्रक्रिया हो जसमा अक्सिजनको उपस्थितिमा कुनै पदार्थ जल्दा ताप र प्रकाश उत्पन्न हुन्छ । मानिसका हेलचेक्र्याइँले हुने भएकाले यो गैरप्राकृतिक विपद् हो । आगो विभिन्न स्वरूपमा देखापर्न सक्छ । जस्तै : प्राकृतिक वन डढेलो, घरायसी चुलोको ज्वाला वा औद्योगिक दहन प्रणाली आदि ।

यो मानवीय लाहापर्वाही र असावधानीले गर्दा सृजना हुने गैरप्राकृतिक विपद् हो । हामी गौरीगञ्जबासी पनि आगलागीको विपद्मा वर्षे पिच्छे परिरहेका छौँ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र हुने गरेका आगलागीहरूमा विशेष गरी घर, गाईगोठ साथै मङ्सिरमा कुटेर थुपारिएका धानका कुनिउँ र परालका ढेडीहरू बढी मात्रामा आगलागी भएको पाउन सकिन्छ । सुख्खा याम सुरु भएसँगसँगै घर र गोठहरूमा

आगो लाग्ने गर्छ । आगलागी मानिसको हेलचेक्र्याइँ र घरमा गरिएको बिजुली वाइरिङको कमजोरीबाट हुने गरेको छ । त्यसैगरी वर्षेनी किसानहरूले मेहनत गरेर उब्जाएको धानका कुनिउँहरू साथै परालमा बढी आगलागी हुने गरेको पाइन्छ । यस्तो विपद्मा मानवीय क्षति नभए पनि धनसम्पतिको क्षति धेरै हुने गरेको छ । यस्ता कार्यहरूलाई रोक्न हामी सबै सचेत हुन जरुरी छ भने स्थानीय तहबाट जनचेतनाका कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ ।

दुर्घटना

कुनै व्यक्ति वा वस्तुको हानीनोक्सानी वा क्षति हुने, आकस्मिक घटना अथवा आइपरेको कष्टपूर्ण वा अशुभ घटनालाई दुर्घटना भनिन्छ । सोच र कल्पनाभन्दा बाहिरको घटना दुर्घटना हो । कुनै व्यक्ति वा कुनै पक्षको हेलचेक्र्याइँ वा लापर्बाहीको कारण धेरै भन्दा धेरै दुर्घटना हुने गर्छ । त्यसैले यो गैरप्राकृतिक विपद् हो । यस्ता दुर्घटनाहरू हाम्रो पालिकाभित्र पनि विभिन्न कारणले भएका छन् । दुर्घटनाका कारण मानिसहरू घाइते र अपाङ्ग मात्र भएका छैनन् धेरैको ज्यानसमेत गएको छ । यस्ता दुर्घटनाहरू विभिन्न कारणहरूले हुने गर्छन् । जस्तैः अव्यवस्थित सडक निर्माण, चालकको लापर्बाही, मादक पदार्थ सेवन, होडबाजीको प्रवृत्ति आदि । मानिसको क्षति हुने गरी भएका सडक दुर्घटनामा बच्न सक्ने उपायहरू पनि छन् । जस्तैः सडक निर्माणमा ध्यान दिने, सवारी चालकले विवेक साथै ट्राफिक नियमको पालना गर्ने, सवारी चलाउँदा मादक पदार्थ सेवन नगर्ने, नियमको पालना गरी पैदल यात्रा गर्ने, चालकले होडबाजी नगरी सवरी चलाउने आदि । दुर्घटनाबाट जोगिन वा बच्नका लागि हामी सबै मिलेर ट्राफिक नियमको पालना गर्दै संयमता अपनाउँदै अगाडि बढेमा कोही दुर्घटनाको सिकार हुनु पर्दैन ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) सर्पले जाडो महिनामा भन्दा बढी गर्मी महिनामा .... गर्छ ।
ख) सर्पले टोकिहालेमा नआत्तिने, आत्तिँदा, डराउँदा मुटुको .... छिटो बढ्छ ।
ग) मानिसहरूमा भारी वर्षा हुन थालेपछि मानसिक वा .... असर पर्ने गर्छ ।
घ) घर र गोठहरूमा सुख्खा याम सुरु भएसँगै .... लाग्ने गर्छ ।
ङ) सोच र कल्पनाभन्दा बाहिरको घटनालाई ....भनिन्छ ।
च) दुर्घटनाबाट जोगिन वा बच्नका लागि हामी सबै मिलेर ....को पालना गर्नु पर्छ ।

२) तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सर्पको टोकाइबाट बच्ने कुनै दुईवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।
ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कुन कुन सर्प पाइन्छन् ?
ग) डुवान केलाई भनिन्छ ?
घ) बाढी वा डुवानबाट बच्ने उपाय दुईवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।
ङ) आगलागी भनेको के हो ?
च) दुर्घटना भन्नाले के बुझिन्छ ?
छ) सडक दुर्घटना हुने कुनै २ कारणहरू लेख्नुहोस् ।
ज) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा विपद् ल्याउन सक्ने कुनै दुईवटा नदीको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्न उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सर्पको टोकाइबाट बच्ने उपाय र टोकेपछिको गरिने उपचारको सूची बनाउनुहोस् ।
ख) सर्पको टोकाइबाट जोगिनका लागि हामीले के के गर्न सक्छौं ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
ग) बाढी भनेको के हो ? यसले तपाईंको पालिकामा के कस्तो क्षति पुऱ्याउने गरेको छ ?
घ) आगलागीबाट बच्न के कस्ता सावधानी अपनाउन सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
ङ) दुर्घटना हुनाका कारण र यसबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क) कक्षामा दुईवटा समूह निर्माण गर्नुहोस् । एउटा समूहले प्राकृतिक विपद् र अर्को समूहले गैरप्राकृतिक विपद्बाट बच्न सक्ने उपायहरू छलफल गरी लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ दुई

विपद् व्यवस्थापनका चरणहरू

हाम्रो गाउँपालिकाभित्र विभिन्न खालका विपद्का घटनाहरू घटिरहेका हुन्छन् । यस्ता विपद्हरूबाट बच्न र त्यसलाई न्यूनीकरण गर्न गरिने काम वा कार्यलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ । विपद् भएपछि मात्र होइन विपद्को व्यस्थापनमा विपद् पूर्व, विपद्को समय र विपद्पछि निम्न कार्यहरू गरी व्यस्थापन गर्न सकिन्छ ।

विपद् पूर्व	विपद्को समय	विपद् पछि
मौसमको जानकारी दिने आपतकालीन झोला (खाना, कपडा, औषधी, बत्ती, ब्याट्री, रेडियो, फोन आदि वस्तुहरू राखिएको झोला) ढोकाको छेउमा सबैले देख्ने गरी राख्ने र त्यसको जानकारी सबैलाई दिने ।	नआत्तिने, सुरक्षति स्थानमा बस्ने, जथाभावी नदौडने र अरूलाई पनि नआत्तिनको लागि अनुरोध गर्ने ।	राहत र पुनर्स्थापनाका कामहरूलाई अगाडि बढाउने ।
सञ्चारका माध्यमबाट मौसमसम्बन्धी भविष्यवाणी र सूचनाहरू सुन्ने बानी बसाउने ।	घरबाट बाहिर जाँदा आपतकालीन झोला नबिर्सने र घाइतेलाई प्राथमिक उपचार दिने ।	पीडित व्यक्ति र परिवारलाई परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने ।
कुनै पनि संरचना निर्माण गर्दा विपद् प्रतिरोधात्मक संरचना बनाउने ।	कुनै कुरा घट्यो कि भनेर जोखिम भएका ठाउँमा नफर्कने ।	भत्केका संरचनाको वैज्ञानिक तवरबाट पुनर्निर्माण गर्ने ।
विपद्सम्बन्धी योजना निर्माण गरी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।	सुरक्षित रहँदै उद्धारको प्रतीक्षा गर्ने र अरूलाई आफूले सकेको सहयोग गर्ने ।	हराएका व्यक्तिहरूको खोजी गरी उद्धार गर्ने ।

विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तह र सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका

विपद्को समयमा राज्यका तिनवटै तह र विभिन्न सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका सङ्घसंस्थाले विपद् व्यवस्थापनमा भूमिका खेलेका हुन्छन् । अझ अहिलेको राज्य संरचनाअनुसार यस्ता विपद्हरूमा स्थानीय तहहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । सोहीअनुरूप हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र पनि यस्ता उद्धारका लागि सङ्घसंस्थाले सहयोग गर्दै आएका छन् । यी सङ्घसंस्थामा रेडक्रस, लायन्स क्लब, स्काउट, जेसीजलगायत विद्यालय स्तरमा रहेका

बालक्लब, उद्योग वाणिज्य सङ्घ आदि रहेका छन् । यी सङ्घसंस्थाहरूको प्रकोपमा परेका मानिसहरूलाई उद्धार तथा आकस्मिक सेवा प्रदान गर्ने र जनधनको सुरक्षा गर्ने कार्यमा अग्रणी भूमिका रहेको छ ।

Nepal Red Cross Society

यी संस्थाहरूले विपद्का पूर्व तयारीका बारेमा चेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्छन् । विपद् भइरहेको बेला क्षतिको विवरणहरू सङ्कलन गर्छन् । विपद्का समयमा राहत वितरण गर्छन् । रक्त सङ्कलन र उपचार भने रेडक्रसले गर्छ ।

विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तहले आफ्नो नीति नियमले भ्याए र सकेसम्म उद्धारकर्ता, सहयोगकर्ता, स्वास्थ्यकर्मी र सम्बन्धित निकायसँग सहकार्य गर्छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाले नीतिनियम तयार पार्ने, विपद् बजेट तयार पार्ने, पुनर्स्थापना केन्द्रहरू निमार्ण गरी सुरक्षा प्रदान गर्ने आदि महत्त्वपूर्ण कार्यहरू गर्दै आएको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

ख) विपद् कति प्रकारका हुन्छन् र ती के के हुन् ?

ग) विपद् व्यवस्थापनमा भूमिका निर्वाह गर्ने कुनै तीनवटा संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) विपद् पूर्व अपनाउनु पर्ने कुनै दुईवटा सावधानीहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) विपद्पश्चात अपनाउनु पर्ने कुनै दुईवटा सावधानीहरू लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा प्राकृतिक विपद्का घटनाहरू के के हुन सक्छन् ? यस पालिकामा यी विपद्का घटनाहरूको जोखिम धेरै हुनुका कारणहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

ख) विपद् व्यवस्थापनका लागि अपनाइने चरणहरू के के हुन् ? ती चरणहरूमा अपनाउने सावधानीको सूची तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. कक्षामा विपद्का बारेमा विभिन्न समूहमा छलफल गरी तपाईंको पालिकामा घट्न सक्ने विपद्का घटनाहरूको सूची बनाएर टाँस्नुहोस् ।

२. विपद्को घटनाको बारेमा लेखिएका समाचारहरू सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् र सूचनापाटीमा टाँस्नुहोस् ।

एकाइ : सात

योग शिक्षा

....

पाठ : एक

योग परिचय

सूर्य नमस्कार

स्वस्थ शरीरका लागि योग गर्नु लाभदायक हुन्छ । विभिन्न योगासनले शरीरका हरेक अङ्गहरूमा अनुकूल प्रभाव पार्छ । यीमध्ये सबैभन्दा प्रभावकारी आसन सूर्य नमस्कार हो ।

सूर्य नमस्कारको शाब्दिक अर्थ सूर्यलाई प्रार्थना गर्नु हो । यो एक प्रकारको शारीरिक क्रियाकलाप हो, जुन सूर्योदयको समयमा गरिन्छ । त्यसैले यसलाई सूर्य नमस्कार भनिएको हो । तसर्थ सूर्य नमस्कार एक योग अभ्यास मात्र होइन, एक पवित्र कार्य पनि मानिन्छ ।

ऊर्जाको सबैभन्दा ठुलो स्रोत सूर्य हो । त्यसैले सूर्य नमस्कार गरेपछि शरीरका हरेक अङ्गमा ऊर्जाको सञ्चार हुन्छ । सूर्य नमस्कार क्रियामा जम्मा १२ आसनहरू प्रयोग गरिन्छन् । सूर्य नमस्कार आसनमा सम्पूर्ण आसनहरूको मिश्रित स्वरूप पाइन्छ ।

प्रत्येक सूर्य नमस्कार आसन आफैँमा एक शक्तिशाली योग मुद्रा हो, जसले शरीरको हरेक भागलाई सक्रिय गर्न सक्छ । यसका आसनहरूले शरीरका सबै अङ्गप्रत्यङ्ग र कोषहरूसम्म प्रभाव पार्ने भएकाले सूर्य नमस्कारलाई पूर्ण व्यायामको आसन पनि भनिन्छ । त्यसैले यसलाई पूर्ण र उत्कृष्ट

योगासन मानिएको छ । दैनिक केही समय सूर्य नमस्कार गर्नाले सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त हुनुका साथै सम्पूर्ण शरीरको व्यायाम हुन्छ ।

सूर्य नमस्कार सबै वर्गका मानिसले गर्न सक्छन् । बिहान शौच, स्नान आदि सकेर सूर्योदयको समयमा यो आसन गर्न सके बढी लाभदायक हुन्छ । सूर्य नमस्कार मात्र एउटा त्यस्तो योग अभ्यास हो, जसले व्यक्तिलाई शारीरिक तन्दुरुस्ती प्रदान गर्ने, मानसिक सन्तुष्टि प्रदान गर्ने र आध्यात्मिक दृष्टिकोणले पनि जोड्ने भएकाले यसलाई पूर्ण योगको चमत्कारिक विधि पनि भन्न सकिन्छ । दिनहुँ कम्तीमा पनि १२ पटकभन्दा बढी यो अभ्यास गर्न सकियो भने शरीर स्वस्थ हुन्छ ।

सूर्य नमस्कार विधि

पहिलो स्थिति (प्रणामासन)

सूर्यलाई सामुन्ने पारेर वा कल्पना गरेर दुवै खुट्टालाई बराबर कुर्कुच्चा मिलाई पन्जा खुला गरी सिधा तनक्क तन्केर दुवै हात जोडेर प्रणामासनमा सूर्य बन्दना गर्ने ।

दोस्रो स्थिति (हस्त उत्तानासन)

सास लिँदै दुवै हातलाई माथितिर उठाउँदै सम्पूर्ण शरीरलाई तन्काउँदै हातलाई पछाडि लगेर टाउकोलाई पनि सकेसम्म पछाडितर्फ झुकाउन प्रयास गर्ने र एकछिन कुम्भक गर्ने ।

तेस्रो स्थिति (पाद हस्तासन)

अब दोस्रो स्थितिबाट बिस्तारै दुवै हातलाई माथि उठाउँदै सास छोड्दै अगाडितर्फ झुक्दै जाने र दुवै हातका औँलाले खुट्टाका औँलालाई छुने प्रयास गर्ने । निधारले घुँडा छुने, यसो गर्दा घुँडा मोडिएको हुनु हुँदैन ।

चौथो स्थिति (अश्वसञ्चालनासन)

सास लिँदै दायाँ खुट्टालाई पछाडितर्फ लगेर तन्काउने । दुवै हातको पन्जा अगाडिको खुटाको पाइलासँगै टेकेर देब्रे घुँडालाई छाती सामुन्ने राखी शरीरको सम्पूर्ण भार हातमा थाम्ने । अब कम्मर र दाँया खुट्टा झुकाएर घुँडाले जमिनमा छुने । टाउकोलाई सिधा राखी माथितिर हेर्ने ।

पाँचौँ स्थिति (पर्वतासन)

श्वास छोड्दै चौथो स्थितिमा रहेको अवस्थाबाट बायाँ खुट्टालाई पनि पछाडि लगेर घुँडालाई नखुम्चाई कम्मरलाई माथि उठाएर पर्वत जस्तो बनाउने र दुवै पन्जाको बलमा केही क्षण स्थिर रहने ।

छैठौँ स्थिति (साष्टाङ्गासन)

अब पाँचौँ अबस्थाबाट हात र खुट्टाका पन्जालाई यथास्थानमा राखी सास लिएर बिस्तारै कुहिनालाई मोड्दै दुवै घुँडा, चिउँडो र छातीले मात्र भुईंमा छुने । यस अवस्थामा दुवै हात, दुवै खुट्टा, छाती र चिउँडोले एकसाथ भुईंमा छुने भएकाले यसलाई साष्टाङ्गासन भनिएको हो । यस अवस्थामा श्वासप्रश्वास सामान्य रहन्छ ।

सातौँ स्थिति (भुजङ्गासन)

सास लिँदै नाभिसम्मको भाग भुईंमै राखी विस्तारै पन्जाको बलबाट छाती र सो माथिको भागलाई माथि उठाउँदै आकाशतर्फ हेर्ने । कुहिनालाई सामान्य मोड्न सकिन्छ ।

आठौँ स्थिति (पर्वतासन)

पुनः घुँडा र पन्जाको बलमा कम्मरलाई सिधा माथि उठाएर अघि पाँचौँ स्थितिमा जस्तै सास छोड्दै पर्वत जस्तो बनाउने । आँखाले पेटतिर हेर्ने ।

नवौँ स्थिति (अश्वसञ्चालनासन)

पूर्व स्थितिबाट विस्तारै सास लिँदै दुवै हातको पन्जाको बलले दाहिने खुट्टालाई अगाडि लगेर चौथो स्थिति जस्तै दुई पन्जाको बिचमा राख्ने । दाहिने घुँडालाई छातीको सामुन्ने राख्ने । टाउकोलाई माथि उठाएर आकाशतिर हेर्ने ।

दशौँ स्थिति (पाद हस्तासन)

अब तेस्रो स्थितिमा जस्तै सास छोड्दै हातको पन्जाले दुवै खुट्टाको औँलालाई छुने । यसो गर्दा घुँडा नखुम्च्याइ खुट्टा सिधा राखेर निधारले घुँडा छुने ।

एघारौँ स्थिति (हस्त उत्तानासन)

सास लिँदै विस्तारै दुवै हातलाई माथि उठाउँदै सिधा भएर पछाडितर्फ लगेर आफूलाई पनि दोस्रो स्थितिको जस्तै सकेसम्म पछाडि झुकाउने ।

बाह्रौँ स्थिति (प्रणामासन)

पुनः रेचक गर्दै प्रथम स्थितिझैँ अर्थात् दुवै हात जोडेर सूर्यलाई नमस्कार गर्दै सिधा उभिने ।

सूर्य नमस्कार अभ्यासका फाइदा

सूर्य नमस्कार गर्नाले दिमाग र शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । यसको नियमित अभ्यासले शारीरिक र मानसिक ऊर्जा बढाउँछ । सोच्ने शक्ति र स्मरण शक्ति तिखो बनाउँछ । स्वास्थको दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने सूर्यको किरणबाट आउने भिटामिन डीले हाम्रो शरीरको हड्डीलाई मजबुत बनाएर विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।

- सूर्य नमस्कारले शरीरको रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ र रगतको प्रवाह छिटो हुन्छ, यसले रक्तचापलाई सन्तुलित अवस्थामा राख्छ ।
- सूर्य नमस्कारका सबै १२ चरणले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र शरीरलाई रोगसँग लड्न मद्दत गर्छ ।
- यसले शरीरको अतिरिक्त बोसो कम गराई मोटोपन घटाउँछ ।
- पेटको मांसपेशी, श्वासप्रश्वास प्रणाली, मेरुदण्ड र अन्य आन्तरिक अङ्गहरूलाई उत्तेजित गर्छ ।
- यसको नियमित अभ्यासले सकारात्मक भावनाको विकास हुन्छ ।
- मानसिक तनाव, चिन्ता, अनिद्रा, क्रोध, चिडचिडाहट र डरबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।
- सूर्य नमस्कारको अभ्यास नियमित रूपमा गर्नाले शरीरको माथिल्लो भाग बलियो बनाएर शरीरलाई लचिलो बनाउँछ ।
- नियमित रूपमा यी अभ्यास गर्नाले हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, न्यून रक्तचाप, मधुमेह, कब्जियतजस्ता समस्याको जोखिम कम गर्छ ।
- महिलाहरूको प्रमुख शारीरिक समस्या जस्तैः अनियमित महिनावारी, थकान, शरीर दुखाइ, हार्मोनल समस्यामा राहत प्रदान गर्छ ।
- मनोवैज्ञानिक रूपमा यसले शरीर, श्वास र दिमागको अन्तर सम्बन्धलाई नियन्त्रण गर्छ ।

सूर्य नमस्कार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

सूर्य नमस्कार अभ्यास गर्नु अघि केही कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ । यसले नजानिकन सूर्य नमस्कार गर्दा हुने हानीबाट बच्न सजिलो बनाउन सक्छ ।

- सूर्य नमस्कार खाली पेटमा गर्नुपर्छ ।
- यस अभ्यासअन्तर्गत गरिने प्रत्येक आसन राम्रोसँग गर्नुपर्छ र कुन आसन गर्दा, कहिले सास फेर्नु पर्छ र कुन समयमा सास छोड्नु पर्छ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ ।
- सूर्य नमस्कार उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, हर्निया र मेरुदण्डको समस्या भएका र शल्यक्रिया गरेका व्यक्तिले गर्नुहुँदैन ।
- गर्भवती महिलाले यो आसन गर्नु हुँदैन ।
- महिलाहरूले महिनावारीको समयमा सूर्य नमस्कार गर्नु हुँदैन ।

अभ्यास

१. सूर्य नमस्कार विधिको जोडा मिलाउनुहोस् ।

दोस्रो स्थिति	प्रणामासन
तेस्रो स्थिति	साष्टाङ्गासन
चौथो स्थिति	भुजङ्गासन
छैठौँ स्थिति	पर्वतासन
सातौँ स्थिति	अश्वसञ्चालनासन
आठौँ स्थिति	पाद हस्तासन
बाह्रौँ स्थिति	हस्त उत्तानासन

२. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) सूर्य नमस्कारको एक चक्रमा............ वटा आसन गरिन्छ ।

ख) सूर्य नमस्कारको सातौँ स्थितिमा गरिने आसन................. हो ।

ग) सूर्य नमस्कारको तेस्रो स्थितिमा निधारले...............छुने प्रयत्न गरिन्छ ।

घ) सूर्य नमस्कारलाई पूर्ण योगको.................विधि पनि भनिन्छ ।

ङ) छेटौँ स्थितिको साष्टाङ्गासनमा दुई हात, दुई खुट्टा, छाती र.............ले भुईं छोइन्छ ।

३. तलका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

क) सूर्य नमस्कार आसानमा कतिवटा आसन हुन्छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

ख) सूर्य नमस्कारको एक चक्रमा कतिवटा आसन दोहोऱ्याएर गरिन्छ ?

ग) सूर्य नमस्कार अभ्यासका कुनै पाँच फाइदाहरू बताउनुहोस् ।

घ) सूर्य नमस्कारलाई किन पूर्ण व्यायामको आसन भनिएको हो ?

परियोजना कार्य

सूर्य नमस्कार अभ्यासमा गरिने १२ वटा आसनहरूको चित्र बनाएर वा चित्र भेला पारेर एउटा एल्बम तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

ध्यान र प्राणायाम परिचय

ध्यान र प्राणायाम परिचय

ध्यान

ध्यानको अर्थ सावधान र चिन्तन हुन्छ । ध्यान एक किसिमको मानसिक अभ्यासको पाटो हो । यसले सतर्क, सचेत बनाउनुका साथै व्यक्तिलाई मानसिक, संवेगात्मक र आध्यात्मिक रूपले तन्दुरुस्त बनाएर परिपक्व बनाउँछ ।

यसले गहिरो ज्ञान प्रदान गरी दिनभरको तनाव घटाउने, आन्तरिक रूपमा सचेत गराउने र वास्तविक शान्ति प्रदान गर्छ । यदि चिन्ता, तनाव र थकान भयो भने ध्यानमा बस्नाले फाइदा पुग्छ ।

ध्यान गर्ने विधि

ध्यानका विभिन्न विधि हुन्छन् । सुरुमा ध्यान गर्न आरामपूर्वक घण्टौँ बसेर कुनै कुरा सोच्न खाली मस्तिष्क प्रयोग गर्नु कठिनसमेत हुन्छ । ध्यान गर्नु भनेको श्वासलाई केन्द्रित गरी एकाग्र हुनु हो । आजकाल ध्यानलाई आराम र चिन्तित दिमागको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

जेजसरी ध्यान गरे पनि मनलाई एकाग्र राख्न सक्ने गरी कुनै वस्तु वा आकृतिमा केन्द्रित रही ध्यान गर्न सकिन्छ । ध्यान जुनसुकै अवस्थामा पनि गर्न सकिन्छ । लेख्दा, पढ्दा, हिँड्दा, बस्दा, पूजापाठ गर्दा जुनसुकै अवस्थामा पनि ध्यान गर्न सकिन्छ ।

ध्यान गर्दा आफ्नो सिप राम्रो भयो कि भएन भनी विचार गर्नुहुँदैन, यसले तनाव बढाउँछ । ध्यानलाई आफ्नो आवश्यकता र क्षणअनुसार गर्न सकिन्छ । ध्यान गर्ने तरिका राम्रो वा नराम्रो कुनै हुँदैन । आफूलाई तनाव घटाउने र राम्रो महसुस गराउने विधि ध्यान हो र यो एउटा सिप पनि हो, यसका लागि निम्न विधिहरू अबलम्बन गर्न सकिन्छ ।

१. ध्यानका लागि राम्रो कुसन वा म्याटमा राम्रोसँग सजिलो गरी बस्ने ।
२. आँखा बन्द गर्ने ।
३. सामान्य तरिकाले प्राकृतिक रूपमा श्वास प्रश्वास गर्ने ।
४. श्वास लिएको र छाडेको प्रक्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्ने । श्वासप्रश्वास गर्दा शारीरिक चालको अवस्था हेर्ने । अनि आफ्नो छाती, काँध, करङ तथा पेट हेर्ने । ध्यान अन्यत्र जान थालेमा पुनः श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा केन्द्रित हुने । यसरी ध्यान गर्दा सुरुमा २ देखि ३ मिनेटसम्म गर्ने र बिस्तारै लामो समयसम्म गर्न सकिन्छ ।
५. मन्त्र उच्चारण गर्दै ध्यान गरेको भए मन्त्र दोहऱ्याइरहने वा प्रार्थनामा नै सीमित हुनुपर्छ ।
६. हिँड्दै ध्यान गर्न पनि सकिन्छ तर हिँडाइ बिस्तारै हुनुपर्छ । आफू पुग्नुपर्ने स्थानमा ध्यान दिने होइन कि आफ्नै खुट्टा, जमिन र प्रभावित अङ्गहरूमा ध्यान दिएर हिँड्नुपर्छ ।
७. आफ्नो ध्यान कुनै आदर्श व्यक्ति वा इष्ट देवताप्रति केन्द्रित गरी आँखा बन्द गरी उक्त आकृतिप्रति कल्पना गर्दै कृतज्ञ हुनुपर्छ ।

प्राणायाम

सास नियन्त्रण गर्ने प्रक्रियालाई प्राणायाम भनिन्छ । 'प्राण' को अर्थ महत्त्वपूर्ण ऊर्जा वा जीवन शक्ति हुन्छ । प्राणायाममा श्वासप्रश्वासका माध्यमबाट शरीरका सबै भागमा ऊर्जा सञ्चित हुन्छ । त्यस्तै 'याम' शब्दको अर्थ नियन्त्रण हुन्छ । योगमा यसलाई नियम वा आचारलाई निरुपित गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । प्राणायाम शब्दसँग याम नभई आयाम शब्द जोडिएको छ । 'आयाम' को अर्थ हुन्छ, विस्तार गर्नु । यसलाई प्राणको विस्तार गर्नु पनि भनिन्छ ।

प्राणायामको नियम

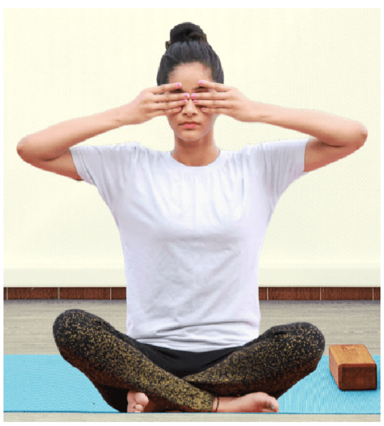
- प्राणायाम बिहानको समयमा गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यो ताजा हावा र ऊर्जाका माध्यमबाट तन मनमा ऊर्जा भर्ने समय हो । प्राणायाम गर्नुभन्दा पहिले स्नान गर्नुपर्छ । स्नान गर्दा तनमन हलुका हुन्छ ।
- प्राणायाम गर्ने स्थानमा पर्याप्त हावा र प्रकाश हुनुपर्छ । बन्द कोठामा प्राणायाम गर्दा झ्याल ढोका खुला राख्नुपर्छ । बन्द कोठामा प्राणायाम गर्दा चक्कर आउन सक्छ । साथै स्थान शान्त र एकान्त हुनुपर्छ ।
- भुईंमा चटाई वा योगाम्याट राखेर प्राणायाम गर्न सकिन्छ । यो पद्मासन, सुखासन, सिद्धासन र वज्रासन जुनसुकै आसनमा पनि गर्न सकिन्छ । प्राणायाम गर्दा कुनै समस्या देखिएमा भुईंमा केही समय भुईंमा बस्न सकिन्छ ।
- प्राणायाम गर्दा आँखा बन्द गर्नुपर्छ । नजरलाई आफ्नो नाकमा केन्द्रित गरेर गरेको प्राणायाम निकै फाइदाजनक मानिन्छ ।

- प्राणायाम गर्दा शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यसमेत स्वस्थ हुनुपर्छ । मनमा कुनै व्यभिचार र अनावश्यक विचार आउनु हुँदैन । यदि मन विचलित र कहीँ जान केही गर्न हतार भएको दिन प्राणायाम नगर्नु राम्रो हुन्छ ।
- सुरुका दिनमा दिनको दुई मिनेटभन्दा बढी प्राणायाम गर्नु हुँदैन । तर बानी परेपछि दैनिक समय बढाउँदै लैजानुपर्छ ।
- प्राणायाम सकेसम्म दैनिक गर्नुपर्छ । यसले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यलाई समेत मजबुत बनाउने काम गर्छ ।

प्राणायामका फाइदा

- प्राणायामले तनाव, अस्वस्थता र झक्झकाउने समस्याबाट मुक्ति दिलाउँछ ।
- प्राणायामका माध्यमबाट अवसादको उपचार गर्न सकिन्छ ।
- प्राणायामबाट मन स्थिर र दृढ विचारको विकास हुन्छ ।
- निरन्तर प्राणायाम गर्दा आयु बढ्छ ।
- शरीरमा प्राण शक्ति बढाउँछ ।
- शरीरका कुनै नसा बन्द भएमा प्राणायामले खोल्न सहयोग गर्छ ।
- यसले तनमन र शरीरको तालमेल मिलाउने काम गर्छ ।

भ्रामरी



भ्रामरी गर्ने तरिका

पद्मासनमा बस्ने,
हातका औंलाले दुबैआँखा र कान बन्द गर्ने,
मुख बन्द गरेर लामोसँग ॐ कोउच्चारण गर्ने ।

उज्जायी

उज्जायी गर्ने तरिका

पद्मासनमा बस्ने,
हातलाई ज्ञानमुद्रा वा ध्यानमुद्रामा राख्ने,
चिउँडोले छाती छुने,
घाँटी साँघुरो पारेर श्वास भित्र तान्ने ।

भस्त्रिका

भस्त्रिका गर्ने तरिका

पद्मासनमा बस्ने,

दुवै आँखा बन्द गर्ने,

हातलाई ज्ञानमुद्रा वा ध्यानमुद्रामा राख्ने,

लामोश्वास लिने,

केहीबेर श्वास रोकेर बिस्तारै श्वास फाल्ने ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) चिन्ता, तनाव र .... भयो भने ध्यानमा बस्नाले फाइदा पुग्छ ।
ख) हिँड्दै ध्यान गर्न पनि सकिन्छ तर हिँडाइ .... हुनुपर्छ ।
ग) 'प्राण' को अर्थ महत्त्वपूर्ण ऊर्जा वा .... हुन्छ ।
घ) प्राणायामले तनाव, अस्वस्थता र .... समस्याबाट मुक्ति दिलाउँछ ।
ङ) प्राणायाम गर्दा .... बन्द गर्नुपर्छ ।

२. ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) ध्यान एक किसिमको मानसिक अभ्यास हो । ( )

ख) 'आयाम' को अर्थ विस्तार गर्नु होइन । ( )
ग) उज्जायी गर्दा घाँटी फराकिलो पारेर श्वास भित्र तान्नुपर्छ । ( )
घ) भ्रामरी गर्दा जुनै आसनमा बस्दा पनि हुन्छ । ( )
ङ) भस्त्रिका गर्दा हातलाई ज्ञानमुद्रा र ध्यानमुद्रामा राख्ने । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ध्यान भनेको के हो ?
ख) ध्यान गर्दा कुनै तीनवटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
ग) प्राणायाम केलाई भनिन्छ ?
घ) प्राणायाम कति प्रकारका छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।
ङ) भस्त्रिका गर्ने दुईवटा विधि लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ध्यान कसरी गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
ख) प्राणायाम गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
ग) उज्जायी गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।
घ) भ्रामरी गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक कार्य

विद्यालयबाहिर सफा ठाउँमा बसी शिक्षकको निर्देशनमा पाँच मिनेटसम्म ध्यानमा बस्नुहोस् र तपाईंलाई कस्तो लाग्यो, पालैपालो बताउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

क) बिहान घरमा प्रत्येक दिन पाँचदेखि दश मिनेट सात दिनसम्म भस्त्रिका प्राणायाम गर्नुहोस् । यसपछि तपाईंले के परिवर्तनको अनुभव गर्नुभयो ? त्यसको विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
ख) तपाईंको टोलछिमेकमा भएका योग अभ्यास केन्द्रहरूमा गएर योग गुरुसँग भेट्नुहोस् र त्यहाँ कुन कुन प्रकारका ध्यान र प्राणायाम सञ्चालन हुँदारहेछन् ? सोको विवरण तयार गरी कक्षा कोठाको अगाडि टाँस्नुहोस् ।