एकाइ : एक

हामी र हाम्रो स्थानीय तह

....

पाठ : एक

गौरीगञ्जको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

कुनै समय गौरीगञ्ज आसपासमा सखुवा, सिमल, कर्म, जामुन, चुरली, हिजल, सिसौ, टाटरी, बर, पिपल, बेल, बयर, सिरिस, खमारी, पाडारी आदिको पटेर झाडी थियो । यहाँको जङ्गलमा भुँडीफोर गरुड, हाँडीफोर गरुड, राजगरुड, बकुल्ला, सुगा, मैना, मयुर, कुखुरा, भँगेरा, जुरेली, काग, रुपी, लाहाचे, हलेसो, कर्रा, ढुकुरलगायतका पक्षीहरू पाइन्थे । त्यसै गरी पशुहरूमा बाघ, भालु, हात्ती, चित्तल, जरायो, घोडा, गधा, बाँदर, ढेडु, हरिण, गौरी गाई, मृग, स्याल थिए । यहाँको जङ्गल र जलाशय पानी हाँस, सिमकुखुरा, कछुवा, सर्पलगायत विभिन्न प्रजातिहरूका प्राणीहरूको आवास स्थल थियो ।

गौरीगञ्जमा सन्थाल, माझी, कुम्हार, कामार, गिरी, झाँगर, ताजपुरिया, राजवंशी, सरबरिया, मुसहर, चमार, गन्गाई, यादव (ग्वाल), साहजस्ता आदिवासी जातजातिको बसोबास थियो । त्यसबेला मुख्य यातायातका साधनका रूपमा गोरुगाडा र आदिवासी जमिन्दारहरूले घोडा, हात्ती पालेका थिए ।

जिल्ला विभिन्न तालुकमा विभाजित थियो । प्रत्येक तालुकको मुख्य मानिस एउटा फौजदार हुन्थ्यो । प्रत्येक फौजदारअन्तर्गत एकदेखि चारवटासम्म चौधरी अथवा जमिन्दार रहन्थ्यो ।

तालुकअन्तर्गत विभिन्न प्रगन्ना हुन्थे । वि.सं. २००७ साल भन्दाअघि एउटा प्रगन्नामा विभिन्न मौजा थिए । विभिन्न प्रगन्ना मध्ये आठमौजा पनि एउटा प्रगन्ना थियो । यस प्रगन्नाभित्र गौरीगञ्जदेखि दमकसम्म जुरोपानी, गौरादह, रङ्पुर, टटुवामारी, पिडालबारी, लखनपुर, धनपुरा (दमक), गौरीगञ्ज मौजाहरू थिए । यी मौजाहरू मध्ये गौरीगञ्ज पनि एउटा मौजा थियो । जिम्दार लोकनाथ चौधरीले हेर्ने आठवटा मौजा रहेकाले यसलाई आठ मौजा भनिएको हो । यस क्षेत्रमा २००८ सालदेखि उत्तर पहाडी इलाका र भारतका विभिन्न स्थानबाट मानिसहरू बसाइँ आउन थाले ।

वि.सं. २०१० सालमा तत्कालीन राजा महेन्द्रका माइला भाइ हिमालय वीरविक्रम शाहकी धर्मपत्नी बसुन्धरा शाहको नाममा यो ठाउँ बिर्ताको रूपमा रहेको थियो । यो बिर्ताको रेखदेख गर्ने जिम्मा हाकिम कर्नेल भक्तबहादुर बस्नेतले पाएका थिए । उनले आठमौजा बिर्ताको कार्यालय मुख्य मुकाम नै साविक खजुरगाछीलाई बनाए । उनले नै खजुरगाछी बजार पनि बसाएका थिए भने जिम्दार टिकालाल ताजपुरियाले गौरीगञ्ज बजार बसाएका थिए ।

वि.सं. २०१२ सालदेखि नै यहाँको जङ्गल फडानी हुन थाल्यो । पञ्चायत लागू हुनुभन्दा अघि झापाको माईवारी दमक ग्राम पञ्चायत र गौरीगञ्ज ग्राम पञ्चायत गरी दुईवटा ग्राम पञ्चायत थिए । दमक ग्राम पञ्चायतमा नरेन्द्रबहादुर थापा र गौरीगञ्ज ग्राम पञ्चायतमा नृपबहादुर ढुङ्गाना प्रधानपञ्च थिए ।

वि.सं. २०१५ सालमा नेपालमा आम निर्वाचन भयो । त्यसबेला यहाँ बिर्ता कार्यालय थियो । बिर्ता कार्यालयको कप्तान नृपबहादुर ढुङ्गाना थिए भने नरबहादुर बस्नेत र शङ्करबाबु श्रेष्ठ डिट्ठा थिए । वि.सं. २०१६ सालमा बिर्ता उन्मुलन र बिर्ताप्रथा खारेजी भएपछि बिर्ता कार्यालय पनि उठेर गयो ।

राजा महेन्द्रले २०१७ साल पुस १ गते पञ्चायती व्यवस्था घोषणा गरे । पञ्चायती व्यवस्था घोषणासँगै पहिलाका ग्राम पञ्चायत विघटन गरियो र फेरि गाउँ पञ्चायत गठन हुन थाले । यसै क्रममा यस क्षेत्रमा २०१७ साल फागुन महिनामा गाउँ पञ्चायत गठन गर्न झापाको गोस्वाराबाट डोर आयो । यहाँका बासिन्दा सबैलाई भेला गरियो । भेलाबाट पञ्चायत गठन गरियो ।

त्यसबेला सबै पञ्चायतमा नौवटा वडा हुन्थे । नौवटा वडाका वडा अध्यक्ष मध्येबाट एक जना प्रधानपञ्च र एक जना उपप्रधानपञ्च हुन्थे । प्रधानपञ्च र उपप्रधापञ्चले नै वडा अध्यक्षको पद पनि सम्हाल्नु पर्थ्यो । त्यसबेला 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 ।

राजा महेन्द्रको २०१७ सालमा हुलाकी राजमार्ग हुँदै पहिलो पटक गौरीगञ्जमा सवारी भयो । २०२० सालमा राजा महेन्द्र हेलिकप्टरबाट गौरीगञ्ज दोस्रो पटक सवारी भएको थियो । पहिलो पटक राजा आउँदा खजुरगाछीमा भाषणसमेत गरेका थिए । त्यसबेलादेखि नै खजुरगाछीको गौरिया खोला पश्चिमतिरको क्षेत्रलाई महेन्द्र नगर भनिएको अग्रजहरू बताउँछन् ।

वि.सं. २०१८ सालमा तत्कालीन राजा श्री ५ महेन्द्रले यस ठाउँमा बसोबास गराउन अनुमति दिए । वि.सं. २०२० सालमा तराईतिर औलो उन्मुलनको योजना सुरु भएपछि यहाँको वन अतिक्रमण अत्यन्त छिटोछिटो हुन थाल्यो । यस स्थानमा पहाडबाट मानिसको आगमनसँगै बसोबास पनि बाक्लो हुन थाल्यो । वि.सं. २०२१ सालदेखि झापा जिल्लामा पञ्चायत विकास तथा जग्गा कर लागू भयो भने गौरीगञ्जमा २०२५ सालदेखि मात्र यो कर लागू भयो ।

भारतसँग जोडिएको यो ठाउँको सिमाना खुल्ला थियो । त्यसबेला गौरीगञ्ज र वरिपरिका गाउँहरूमा डाँकाको बिगबिगी थियो । मध्यरातिको समयमा गाउँलेहरू मस्त निदाएको अवसर छोपेर भरुवा बन्दुक, कटुवा पेस्तोल अनि आँखाबाहेक अनुहारका अरू भाग कपडाले छोपेर एक हुल मान्छेहरू आएर घरमा भएको सुनचाँदी र नगदहरू लुटेर लैजान्थे । उनीहरूसँग अटेर अथवा प्रतिकार गर्नेहरूलाई गोलीसमेत प्रहार गरेर ज्यानै लिने गर्दथे । त्यसैले यहाँ सुरक्षाका लागि घरहरू एकै ठाउँमा झुरुप्प बनाइएका हुन्थे ।

गौरीगञ्जका केही ठाउँहरूको नामकरण

'पुट्ठी' एक प्रकारको माछाको जात हो । 'मारी' को अर्थ मार्ने काम भन्ने हुन्छ । यहाँ पुट्ठी जातका माछा प्रशस्त मात्रामा पाइने र मारिने ठाउँ भएकाले मानिसहरूले यस स्थानलाई 'पुट्ठी मारी' भन्ने गर्थे । विस्तारै ठाउँको नाम नै **पुट्ठीमारी** रहन गयो ।

बघा चौधरीमा एकजना व्यक्ति नै बस्थे । उनी धामी थिए । यहाँका जङ्गलमा पाइने जङ्गली जनावर बाघसमेत उनको वशमा हुन्थ्यो । यस ठाउँलाई विस्तारै मानिसले बघा चौधरी भन्न थाले र यस स्थानको नाम नै रहन गयो ।

चिल्ला राय (राजवंशी) नाम गरेका व्यक्ति थिए । उनको काम गर्ने शैली 'चिल्ला' को जस्तै तिब्र गति थियो । चिल्लाको जस्तै गतिले काम गर्ने राय 'चिल्ला राय' बसोबास गर्ने स्थान 'चिल्ला राय' भनिदै ठाउँको नाम नै **चिल्हारा** रहन गयो । यसैगरी चिल्लाराम नाम गरेका एकजना राजा एक दिन यस स्थानमा बास बसेका हुनाले यस ठाउँको नाम **चिल्हारा** भनिएको जनश्रुति पनि रहेको छ ।

'तुला' को अर्थ सानो र 'चौन' को अर्थ पानी रहिरहने गहिरो ठाउँ भन्ने हुन्छ । त्यसबेला यो ठाउँमा बाह्रै महिना पानी रहिरहने भएको यस ठाउँलाई तुलाचौन भनियो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) वि.सं. २००७ साल भन्दाअघि धेरै मौजाको एउटा .... हुन्थ्यो ।
ख) गौरीगञ्ज क्षेत्रमा मानिसहरू ....सालदेखि उत्तर पहाडी इलाकाबाट बसाइ आउन थाले ।
ग) आठमौजा बिर्ताको मुख्य मुकामको कार्यालय .... मा थियो ।
घ) गाउा पञ्चायत गठन गर्न ....सालमा झापाको गोस्वाराबाट डोर आयो ।
ङ) राजा महेन्द्रको .... हुलाकी राजमार्ग हाुदै पहिलो पटक गौरीगञ्जमा सवारी भयो ।
च) वि.सं. २०१६ सालमा .... खारेजी भएपछि बिर्ता कार्यालय पनि उठेर गयो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मौजा भनेको के हो ?
ख) बिर्ता कार्यालयको कप्तान को थिए ?
ग) आठमौजा क्षेत्र कसको नामको बिर्ता थियो ?

घ) बिर्ताको रेखदेख गर्ने जिम्मा कसले पाएका थिए ?
ङ) राजा महेन्द्र दोस्रो पटक कति सालमा गौरीगञ्ज आएका थिए ?
च) गौरीगञ्जमा जग्गा कर कति सालमा लागू भयो ?
छ) पुट्ठी भनेको के हो ?
ज) चौनको अर्थ के हुन्छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्जको ऐतिहासिक अवस्थामा यहााको बसोबास र जनजीवन कस्तो थियो ?
ख) आठमौजा क्षेत्रमा मानिसको बसोबास कसरी हुन थाल्यो ?
ग) गौरीगञ्ज गाउापालिका हुनु अधिका साविक चारवटा गाउा विकास समितिका पहिलो प्रधानपञ्च को को हुन् ?
घ) 'गौरीगञ्ज' शीर्षकमा कम्तिमा १५० शब्दमा नघटाई निबन्ध लेख्नुहोस् ।
ङ) बघा चौधरीको नामकरण कसरी भएको हो ? लेख्नुहोस् ।
च) चिल्हराको नामकरण कसरी भएको हो ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँ बसोबास गर्ने गाउँ वा ठाउँको नामकरण कसरी भएको हो ? अभिभावक वा छिमेकीको सहयोगमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

गाउँपालिकाको नक्सा

....

परिचय

कुनै पनि स्थानको आकार झल्किने गरी तयार पारिएको आकृति नक्सा हो । पृथ्वीको सतहका खास गरी भौतिक र राजनीतिक तथ्य एवम् अवस्थाहरू देखाउनका लागि कोरिएको चित्रलाई नक्सा भनिन्छ । नक्सा निश्चित नाप र प्रकृतिको आधारमा रेखा चित्रबाट तयार गरिन्छ । भौतिक पक्ष देखाउने नक्सालाई भौतिक नक्सा र राजनीतिक पक्षलाई देखाउने नक्सालाई राजनीतिक नक्सा भनिन्छ । प्रयोजनका विषय वस्तु र बनोटका आधारमा नक्सालाई तीन प्रकारमा विभाजन गरिएको पाइन्छ ।

१) साधारण नक्सा

विभिन्न भौगोलिक र राजनीतिक स्वरूप तथा विषयवस्तु देखाउने नक्सालाई साधारण नक्सा भनिन्छ ।

२) जानकारीमूलक नक्सा

कुनै निश्चित विषयवस्तु स्पष्ट रूपले देखाउन बनाइएको नक्सालाई जानकारीमूलक नक्सा भनिन्छ । जस्तै : नदीनाला, तालतलैया आदि देखाउनका लागि निर्माण गरिएको नक्सा ।

३) स्थल रूप नक्सा

ठुलो स्केल प्रयोग गरी मानव निर्मित वस्तुहरू तथा सिमित धरातलीय स्वरूप आदि देखाउनका लागि तयार गरिएको नक्सालाई स्थल रूप नक्सा भनिन्छ । जस्तै : सडक, उद्योग, पर्यटकीय स्थल आदि ।

नक्साको महत्त्व

क) वृहत् ज्ञानको संक्षिप्त प्रस्तुति गर्न सकिने
ख) आकर्षक र बुझ्न सहज
ग) कम स्थान लिने
घ) पर्यटन, उत्पादन, भू-मापन आदि क्षेत्रमा बढी उपयोगी
ङ) नक्सा प्रामाणिक आधारसमेत हुने
च) वृहत् निर्माणको पूर्वधारको रूपमा पनि नक्सालाई लिने गरिन्छ ।
छ) नक्साको माध्यमबाट विभिन्न चरणहरूबिच तुलना गर्न सकिन्छ, आदि ।

नक्साका आवश्यक तत्त्वहरू

क) नाप-नक्साको दुई स्थानबिचको दुरी तथा समग्र क्षेत्रफल
ख) नक्साको शीर्षक
ग) दिशा (पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण देखाउने)
घ) नक्साका विभिन्न स्थानमा दिइने सङ्केत जस्तैः खोला, राजमार्ग आदि ।
ङ) नक्सा कसले बनाएको, कुन स्रोतमा आधारित छ भन्ने कुरा आवश्यक हुन्छ । यसले विश्वसनियता सिर्जना गर्दछ ।

नक्सा बनाउने विधि

नक्सा विभिन्न तरिकाले निर्माण गर्न सकिन्छ । नक्सा निर्माणका तरिकाहरू मध्ये टेम्प्लेट विधि पनि एक हो । टेम्प्लेट विधिबाट नक्सा बनाउन जुन स्थानको जत्रो नक्सा बनाइने हो सोही आकारमा बाक्लो कागज, गत्ता, मोटो प्लास्टिक, कुड, प्लाइउडका टुक्रा चाहिन्छ । तीमध्ये कुनै पनि वस्तुलाई नक्साको आकारमा काट्नु पर्छ । त्यो मोटो वस्तु नक्साको आकृति बन्छ । त्यसलाई कापी वा खुल्ला कागजमा राखेर पेन्सिल वा सिसाकलमले कोर्दा नक्सा बन्छ । यसरी नक्सा बनाउने वा अभ्यास गर्ने विधिलाई टेम्प्लेट विधि भनिन्छ ।

गौरीगञ्जको नक्सा बनाउन आवश्यक सामग्री

क) गौरीगञ्जको नक्सा

ख) गौरीगञ्जको नक्साको टेम्प्लेट

ग) ड्इङपेपर वा कापी

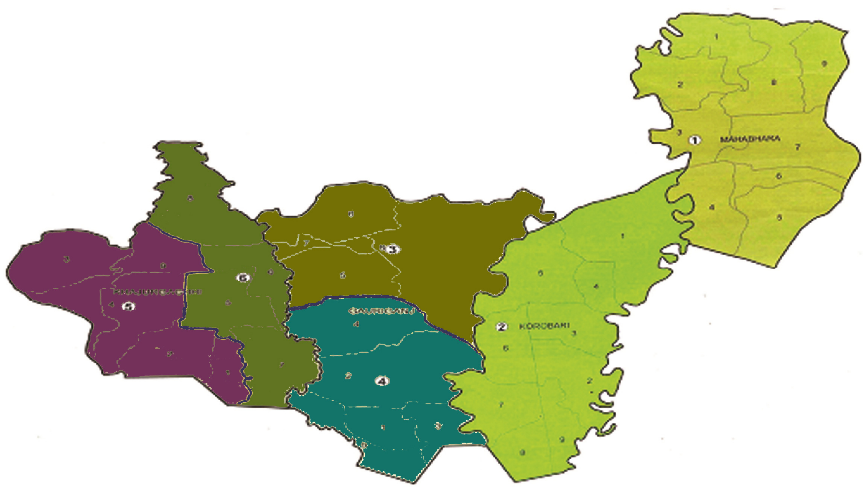
घ) पेन्सिल

ङ) इरेजर

च) कैंची

छ) आवश्यकताअनुसारका रङ वा कलर पेन्सिल

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको नक्सा



सुचना तथा प्रविधि विभाग

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) भौतिक पक्ष देखाउने नक्सालाई ....भनिन्छ ।

ख) बनोटका आधारमा नक्सालाई ....प्रकारमा विभाजन गरिएको पाइन्छ ।

ग) कुनै निश्चित विषयवस्तु स्पष्ट रूपले देखाउन बनाइएको नक्सालाई .... भनिन्छ ।

घ) नक्सा निर्माणका तरिकाहरू मध्ये .... पनि एक हो ।

ङ) निर्माणको पूर्वधारको रूपमा पनि ....लाई लिने गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नक्साको आवश्यकता किन पर्छ ?

ख) नक्सा बनाउन आवश्यक पर्ने सामग्रीको सूची बनाउनुहोस् ।

ग) नक्सा निर्माणमा टेम्प्लेट विधि भनेको के हो ?

घ) नक्साको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

ङ) नक्साका कुनै दुई आवश्यक तत्त्व लेख्नुहोस् ।

३. ठुलो ड्रइङ पेपरमा गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको नक्सा बनाएर विद्यालय रहेको स्थान सङ्केत गर्नुहोस् ।

४. गौरीगञ्जको नक्सा बनाई पालिका कार्यालय र आफ्नो वडा कार्यालय गर्नुहोस् ।

५. कुनै एक धार्मिक स्थल सङ्केत गरी सोको नामसमेत लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको नक्सा बनाई धार्मिक र ऐतिहासिक स्थान तथा प्रशासनिक इकाइ (वडा कार्यालय, इलाका प्रशासन कार्यालय, इलाका प्रहरी कार्यालय, भन्सार कार्यालय) सङ्केत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

जनसङ्ख्या

....

कुनै निश्चित स्थानमा खास समयमा बसोबास गरेका मानिसहरूको कुल सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ । जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइका कारणले गर्दा जनसङ्ख्या निरन्तर रूपमा परिवर्तन भइरहन्छ । जनसङ्ख्या दुईओटा शब्दहरू 'जन' र 'सङ्ख्या' मिलेर बनेको शब्द हो । यसमा 'जन' को अर्थ मानिस र 'सङ्ख्या' को अर्थ गणना गर्दाको परिमाण भन्ने हुन्छ ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको कूल जनसङ्ख्या ३५ हजार ५ सय ६ रहेको छ । यस मध्ये १६ हजार नौ सय सात पुरुष र १८ हजार पाँच सय ९९ जना महिला रहेकाछन् । यस पालिकामा ८ हजार ५ पाँच सय ४७ घरधुरी रहेका छन् ।

यस पालिकामा पुरुष ८३.५ प्रतिशत र महिला ६६.७ प्रतिशत साक्षर रहेका छन् । यस पालिकाको समग्र साक्षरता प्रतिशत ७४.६ रहेको छ । यस पालिकाको २०७८ को जनगणनाअनुसार जातिगत, धार्मिक उमेरगत र पेसागत जनसङ्ख्या निम्नअनुसार रहेको छ :

जातिगत

जात	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
राजवंशी	१०३६८	२९.२
सन्थाल	४७९३	१३.५
ताजपुरिया	४६१६	१३
क्षेत्री	३०८९	८.७
ब्राम्हण	२६२७	७.४
नुनिया	२५२१	७.१
गन्गाई	२०२४	५.७
यादव	२०२४	५.७
सन्यासी दशनामी	१८४६	५.२
मुस्लिम	१५९८	४.५
जम्मा	३५५०६	१००

जातिगत दृष्टिले सबैभन्दा बढी राजवंशीको बसोबास रहेको छ भने सबैभन्दा कम मुसलमान जातिको रहेको छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा २१.४ प्रतिशत राजवंशी र ४.५ प्रतिशत मुसलमान रहेका छन् ।

जनसङ्ख्याको धार्मिक बनावट

धर्म	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
हिन्दु	३१,७७४	८९.५
इस्लाम	१,१६६	३.३
क्रिश्चियन	१,०९०	३.१
किराँत	८३४	२.३
प्रकृति	३३७	०.९

बौद्ध	३०५	०.९
जम्मा	३५५०६	१००

धार्मिक रूपमा हेर्दा हिन्दु धर्मावलम्बीको सङ्ख्या ३१,७७४ रहेको छ भने सबैभन्दा कम बौद्ध धर्मावलम्बीको सङ्ख्या ३०५ रहेको छ ।

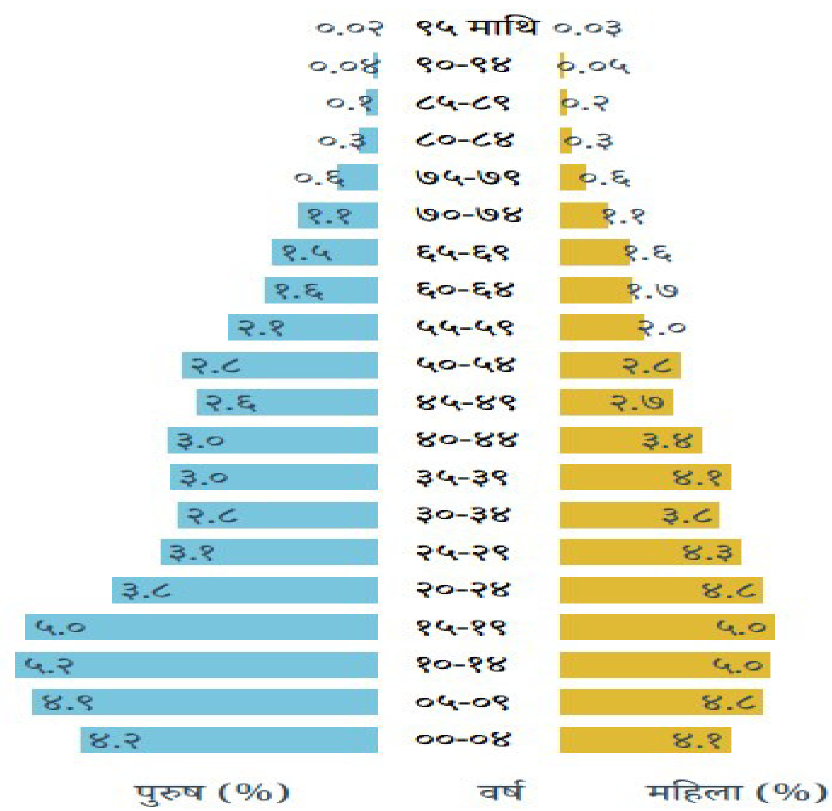
जासङ्ख्याको पेसागत वनावट (१० वर्ष र माथिको उमेरसमूहको जनसङ्ख्याका आधारमा)

पेसा	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
कृषि	१२,५७६	६७.२
जागिर	२,२१२	११.८८
व्यापार	२,१४९	११.५
निर्माणकार्य	१,२२०	६.५
वस्तु उत्पादन	५४६	२.९
नखुलेको	३	०.०२

पेसागत आधारमा १० वर्ष र माथिको उमेरसमूहको जनसङ्ख्या सबैभन्दा बढी कृषिमा ६७.२ प्रतिशत रहेको छ भने सबैभन्दा कम वस्तु उत्पादनमा २.९ प्रतिशत रहेको छ ।

उमेरगत जनसङ्ख्याको वनावट

उमेरगत जनसङ्ख्यामा सबैभन्दा बढी १० देखि १४ वर्षका पुरुष ५.२ प्रतिशत रहेको छ भने सबैभन्दा कम ८५ देखि ८९ वर्षका पुरुषहरू ०.१ प्रतिशत रहेका छन् । महिलामा १० देखि १४ र १५ देखि १९ वर्ष उमेरका सबैभन्दा बढी ५ प्रतिशत रहेका छन् भने सबैभन्दा कम २५ देखि ८९ वर्षका ०.२ प्रतिशत रहेका छन् ।



अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त सङ्ख्या भर्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा इस्लाम धर्म मान्नेको जनसङ्ख्या.......... रहेको छ ।

ख) पेसागत आधारमा निर्माणकार्यमा संलग्न........... जनसङ्ख्या रहेको छ ।

ग) जातिगत दृष्टिले ताजपुरियाको जनसङ्ख्या.........रहेको छ ।

घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा..........जातिको जनसङ्ख्या धेरै छ ।

ङ) १५ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका महिलाको जनसङ्ख्या.........प्रतिशत रहेको छ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको साक्षारता दर कति रहेको छ ?

ख) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

ग) पेसागत आधार सबैभन्दा धेरै र सबैभन्दा कम महिला सहभागी भएको पेसा कुन कुन हुन् ?

सामूहिक क्रियाकलाप

शिक्षकले दिइएको निर्देशनअनुसार विद्यार्थीहरूका विभिन्न समूह निर्माण गरी लिङ्गगत, जातिगत, धार्मिक, पेसागत आदि आधारमा जनसङ्ख्याको चार्ट बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंका सातजना छिमेकीहरूसँग सोधेर तलको तालिका भरेर विश्लेषणसहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क.सं.	घरमा मानिने धर्म	जात	परिवारको सदस्य सङ्ख्या	महिला	पुरुष	साक्षर	निरक्षर	पेसा
१.								
२.								
३.								
४.								
५.								
६.								
७.								

पाठ : चार

गाउँपालिकाको प्रशासनिक संरचना

....

नेपालको संविधान २०७२ अनुसार स्थानीय तह भन्नाले गाउँपालिका, नगरपालिका र जिल्ला सभा हो । गाउँपालिका एक भौगोलिक तथा शासकीय तह हो जसको कार्यकारिणी अङ्ग गाउँ कार्यपालिका हुन्छ भने व्यवस्थापकीय कार्य गर्ने अङ्ग गाउँसभा हो ।

अ. गाउँसभाको गठन

गौरीगञ्ज गाउँसभामा रहने ३४ जनाको गठन देहायबमोजिम हुने छ ।

अध्यक्ष- १ जना

उपाध्यक्ष- १ जना

वडा अध्यक्षहरू- ६ जना

वडा सदस्य -२४ जना (प्रत्येक वडाबाट दुईजना महिलामध्ये एकजना दलित महिला निर्वाचित)

गाउँसभा सदस्यहरू- २ जना (समुदायका दलित वा अल्पसङ्ख्यक मध्येबाट कार्यपालिकाद्वारा मनोनीत)

आ. गाउँ कार्यपालिका

गौरीगञ्ज गाउँ कार्यपालिकामा रहने १४ जनाको गठन देहायबमोजिम हुने छ ।

अध्यक्ष- १ जना

उपाध्यक्ष- १ जना

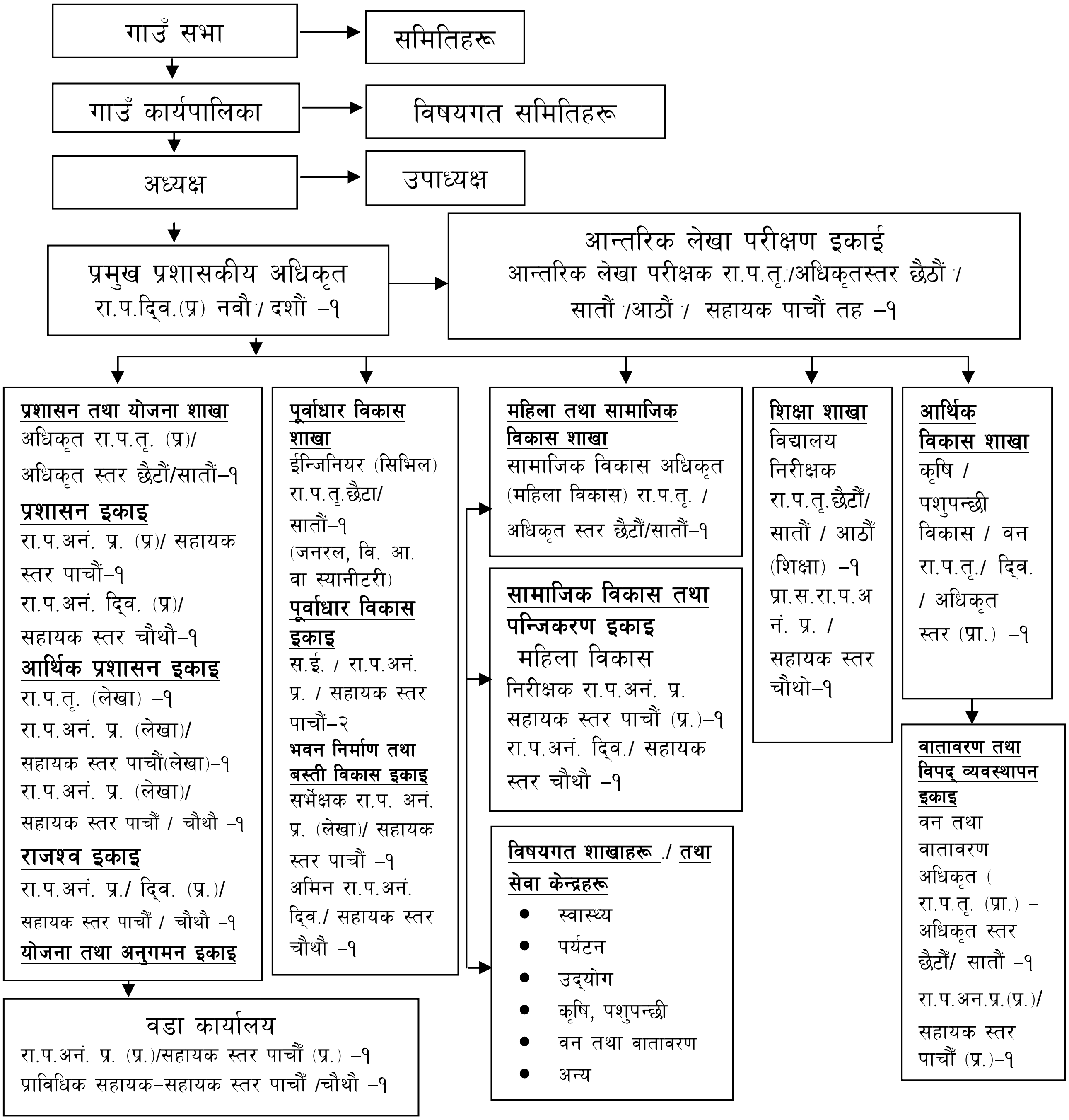
वडा अध्यक्षहरू- ६ जना

गाउँसभा सदस्यहरू- ४ जना (माथिका ३२ जना जनप्रतिनिधिद्वारा आफूमध्येबाट निर्वाचित १ दलितसहित २ जना महिला अनिवार्य)

गाउँसभा सदस्यहरू- २ जना (समुदायका दलित वा अल्पसङ्ख्यक मध्येबाट कार्यपालिकाद्वारा मनोनीत)

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको प्रशासनिक संरचना

सामान्य अर्थमा हेर्ने हो भने गाउँपालिकाद्वारा गरिने सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूको समष्टिगत रूपलाई गाउँपालिकाको प्रशासन भनिन्छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको पनि आफ्नै प्रसाशनिक संरचना रहेको छ । जसलाई तलको तालिकाबाट अध्ययन गरौँ :



अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर भर्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा जम्मा .... जना वडाध्यक्षहरू हुन्छन् ।

ख) व्यवस्थापकीय कार्य गर्ने अङ्ग .... हो ।

ग) दुईजना महिला वडा सदस्यको लागि मनोनयन पत्र दर्ता गर्दा .... दलित महिलाको नाम अनिवार्य हुनु पर्छ ।

घ) गाउँ कार्यपालिकामा........जना हुन्छन् ।

ङ) गाउँसभामा......... जना हुन्छन् ।

च) गाउँपालिकाद्वारा गरिने सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूको समष्टिगत रूपलाई गाउँपालिकाको .... भनिन्छ ।

२. तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय तह भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) गाउँपालिकाको प्रशासन भनेको के हो ?

ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको मातहतमा कतिवटा शाखाका छन् ?

घ) गाउँ कार्यपालिका कसरी बन्छ ?

ङ) गाउँसभाको कसरी गठन हुन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको वडा कार्यालय जानुहोस् र वडा अध्यक्षसँग सोधेखोज गरी वडा कार्यालयको प्रशासनिक संरचना तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : पाँच

सार्वजनिक सेवा र सम्पत्ति

....

नागरिकको सबैभन्दा नजिकको सरकार स्थानीय तह हो । यसलाई स्थानीय सरकार पनि भनिन्छ । नागरिकहरूको घरदैलोको सरकार भएकाले नागरिकका दैनिक सेवा पुऱ्याउनु र समस्याहरू समाधान गर्नु तथा नागरिकका आवश्यकता पहिचान गर्नु स्थानीय सरकारको पहिलो कर्तव्य हो । गाउँपालिकामा निर्वाचित अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, कार्यपालिका सदस्य र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पदेन सचिवको रूपमा रहने प्रावधान रहेको छ ।

गाउँपालिकाको अध्यक्ष कार्यकारी प्रमुखको रूपमा रहने व्यवस्था छ भने गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय न्यायिक समिति रहने व्यवस्था छ । जसले गाउँपालिकाभित्र हुने घटनाहरू छानविन तथा मेलमिलापका काम गर्छन् ।

गाउँपालिकाले योजना तर्जुमा र कार्यन्वयन गर्ने नीतिनियम बनाउँछ । जनतालाई शान्ति, सुरक्षाको प्रत्याभूति दिने काम गर्छ । वडा कार्यालयले सिफारिस गर्ने, घटना दर्ता गराउने वडाको योजना तर्जुमा कार्यान्वयन गर्ने काम गर्छन् । यसमा अध्यक्ष- १, सदस्य- ४ वडा सचिव सदस्य सचिव रहेका छन् ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाले दैनिक रूपमा निम्नलिखित सार्वजनिक सेवाहरू उपलब्ध गराउँदै आएको छ :

१.	प्रशासनिक कार्य	गाउँपालिकाभित्रका योजनाहरू निर्माण, कार्यान्वयन, अनुगमन, सङ्गठन व्यवस्थापन, पञ्जीकरण कार्य, तथ्याङ्क अद्यावधिक
२.	शिक्षा सेवा	माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा कार्यान्वयन, आधारभूत तह परीक्षा सञ्चालन तथा अनुगमन, विद्यालय खोल्न अनुमति, शिक्षासम्बन्धी योजना निर्माण, शिक्षक, अभिभावक तालिम
३.	कृषिसम्बन्धी सेवा	स्थानीय कृषि कार्यको तालिम, बिउबिजन र औजार वितरण
४.	पशु विकाससम्बन्धी	स्थानीय पशुपालन, स्वास्थ्य उपचारका तालिम, पशु व्यवसाय योजना निर्माण, कृषक प्रोत्साहन, वधशाला निर्माण
५.	लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरणसम्बन्धी सेवा	महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिकका समस्या सम्बोधन, मनोपरामर्श सेवा, अपाङ्ग परिचय पत्र वितरण, महिला सशक्तीकरण, आयआर्जन तालिम, नेतृत्व विकास तालिम, लैङ्गिक हिंसाबिरुद्धका कार्यक्रम, मानव बेचबिखन बिरुद्धका कार्यक्रम, बालक्लब गठन, नेपाल स्काउट कार्यक्रम
६.	स्वास्थ्य सेवा	पालिकास्तरीय स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य चौकी सञ्चालन, एम्बुलेन्स सेवा, स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन, स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना
७.	राजस्व सेवा	व्यवसाय दर्ता तथा नवीकरण, कर सङ्कलन, राजस्व परामर्श
८.	सहकारी	सहकारी दर्ता, लेखापालन तालिम, सहकारी अनुगमन

९.	खानेपानी तथा सरसफाइका सेवा	खानेपानी व्यवस्थापन, योजना निर्माण, फोहोरमैला व्यवस्थापन, फोहोर व्यवस्थापन तालिम सचेतीकरण
१०.	पूर्वाधार विकास	सडक, बत्ती, सिँचाइका कार्यक्रम, सामुदायिक भवननिर्माण
११.	कानुन तथा न्याय सम्पादन	कानुनी साक्षरता, मेलमिलाप केन्द्र व्यवस्थापन, सामुदायिक मध्यस्थताबाट विवाद समाधान
१२.	शान्ति तथा सुरक्षा	जनता सुरक्षा कार्यक्रम, गाउँपालिका प्रहरी व्यवस्थापन, होहल्ला नियन्त्रण
१३.	विपद् व्यवस्थापन	वारुणयन्त्र सञ्चालन, जोखिम भवन व्यवस्थापन, माहामारी व्यवस्थापन, विपद्कोष निर्माण, आर्थिक सहायता प्रदान
१४.	वातावरण तथा जलवायु	भूसंरक्षण, वातावरण प्रदूषण रोकथाम, वृक्षरोपण, नदी कटान नियन्त्रण
१५.	संस्कृति तथा पर्यटन प्रवर्धन	पार्क, पाटी, पौवा, धारा, मन्दिर, गुम्बा, धार्मिक स्थल, चिहान निर्माण तथा संरक्षण, मेला महोत्सव

सार्वजनिक सम्पत्ति तथा सङ्घसंस्था

सार्वजनिक सम्पत्ति भन्नाले त्यस्ता सम्पत्तिहरूलाई बुझिन्छ जुन सरकार वा सार्वजनिक निकायको स्वामित्वमा हुन्छन् र जसको प्रयोग आम जनताको हितको लागि गरिन्छ । यी सम्पत्तिहरू कुनै व्यक्ति विशेषको नभएर सम्पूर्ण समुदायको साझा सम्पत्ति हुन्छन् । सार्वजनिक सम्पत्तिहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जस्तैः सरकारी भवन, विद्यालय, अस्पताल, इलाका प्रशासन कार्यालय, इलाका प्रहरी कार्यालय, भन्सार कार्यालय, सीमा सुरक्षा बल, सडक, पार्क, नदीनाला, वनजङ्गल, प्राचीन स्मारक, पाटीपौवा, धारा, सिमसार, चौतारी, उद्यान बगैँचा, धार्मिक स्थल, पुस्तकालय आदि सार्वजनिक सम्पत्तिका उदाहरण हुन् ।

पुठ्ठीमारी वन

सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र व्यवस्थापन गर्नु सरकारको दायित्व हो । यी सम्पत्तिहरूलाई दुरुपयोग हुनबाट जोगाउनु र आम जनताको हितमा प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हो । हामीले यी सम्पत्तिहरूको उचित प्रयोग गर्नुपर्छ र तिनीहरूलाई विनास हुनबाट जोगाउनुपर्छ ।

सार्वजनिक सम्पति तथा स्थलको संरक्षण

स्थानीय सरकारले सार्वजनिक सेवा उपलब्ध गराउने क्रममा सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्नु पनि एउटा महत्त्वपूर्ण कार्य हो । कुनै पनि किसिमको धार्मिक स्थल, सार्वजनिक प्रयोजनमा रहेका स्थानहरू सार्वजनिक स्थल हुन् । सार्वजनिक स्थलमा रहेका वास्तुकला, मूर्तिकला, ऐतिहासिक वस्तुहरू, अभिलेखहरू तत्कालीन समयका जीवनशैली संस्कृति चिनाउने आधार हुन् । यिनीहरू हाम्रा गौरव, इज्जत तथा प्रतिष्ठासमेत हुन् । तसर्थ यिनीहरूको संरक्षण गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो ।

नेपाली संस्कृति तथा सभ्यताका रूपमा रहेका ऐतिहासिक सार्वजनिक स्थल तथा वस्तुहरूले हाम्रो पहिचान गराएको हुन्छ । यी हाम्रा अमूल्य सम्पतिसमेत हुन् । हाम्रो गाउँपालिकामा गौरीगञ्ज ६ खजुरगाछी बजारमा रहेको सामुदायिक पुस्तकालय, वैजेश्वरनाथ मन्दिर, ठुली पाथिभारा मन्दिर, बघाचौधरी महाराज मन्दिर, गौरीगञ्ज १ को चौनी सिमसार, पुठीमारी जङ्गल, बसपार्क, महाभाराको खेलमैदान आदि सार्वजनिक स्थलमा पर्दछन् ।

नागरिक तथा स्थानीय सङ्घसंस्था र स्थानीय सरकारको भूमिका

भूकम्प, बाढीपहिरो, आगलागी, जमिन मिच्ने प्रवृत्ति, चोरी, दुरुपयोग जस्ता प्राकृतिक तथा मानवीय कारणहरूले सार्वजिनक स्थलहरूको अवस्था बिग्रदै गएको छ । यी स्थलहरूको संरक्षणमा आर्थिक पक्ष, प्राविधिक पक्ष, मानवीय पक्ष र कार्यान्वयन पक्ष मुख्य समस्या तथा चुनौतीका रूपमा रहेका छन् । यिनको संरक्षणमा नागरिक, सङ्घसंस्था, तथा स्थानीय सरकारको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

(क) नागरिकको भूमिका

पुर्खाद्वारा निर्मित ऐतिहासिक स्थल अन्य सार्वजनिक स्थललाई सफासुग्घर गर्ने, त्यस वरपर रहेका फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने, संरक्षण गर्ने पहिलो जिम्मेवार व्यक्ति स्वयम् नागरिक नै हुन् । यस्ता सार्वजनिक सम्पत्ति जुन प्रयोजनका लागि स्थापना गरिएको हो त्यही प्रयोजनका लागि मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । हिजोआज किशोरावस्थाका केटाकेटीले दुर्व्यसनी जस्तैः चुरोट, गाँजा, चरेस लुकेर खानका लागि मन्दिर, पाटीपौवा, पार्क आदि स्थानको प्रयोग गरेको पाइन्छ । कहीँ कतै यस्तो देखेमा यस्ता व्यक्तिलाई समेत सुधारका लागि सम्झाउने गर्नुपर्छ । यसरी सार्वजनिक सम्पत्ति तोडफोड भएमा वा कसैले बिगार गरेमा समयमा नै गाउँपालिका वा वडा कार्यालय वा प्रहरीमा जानकारी दिनुपर्छ ।

(ख) स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका

हाम्रा समुदायमा बाल क्लब, युवा क्लब, आमा समूह, वन उपभोक्ता समिति, टोलसुधार समिति, सहकारी, बैङ्क तथा अन्य सङ्घसंस्थाहरू छन् । स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूले सम्पदाहरूको संरक्षणको लागि बेला बेलामा सरसफाइ, वृक्षरोपण, रङरोगनजस्ता कार्यहरू गर्न सक्छन् ।

यी संस्थाले समाज सुधार, जनचेतनाका कामहरू, सामाजिक कार्यहरूसमेत गर्न सक्छन् । गाउँपालिका वडा कार्यालय वा अन्य निकायहरूको सहकार्यमा पनि आफ्ना स्थानका धारा, पाटी, पौवा, पार्क आदिको संरक्षण गर्न सक्छन् ।

ग) स्थानीय सरकारको भूमिका

स्थानीय स्तरमा रहेका सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण गर्न स्थानीय तहले सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण र प्रबर्धनका लागि नीतिगत व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । अभिलेखीकरण गर्ने । उपभोक्ता वा नागरिकहरूलाई सचेत र सक्रिय बनाउन उपभोक्ता समिति गठन गर्ने, आवश्यक बजेट विनियोजन गर्ने, अतिक्रमण हुनबाट जोगाउने, प्रचारप्रसार गर्ने, पर्यटकीय प्रवर्धनको लागि जात्रा, उत्सव आदिको आयोजना गर्ने, दिगो आयआर्जनको व्यवस्था गर्ने लगायतका कार्य गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१.मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) गाउँपालिकाको कार्यकारी अधिकार कोसँग हुन्छ ?

(अ) वडा अध्यक्ष (आ) प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत (इ) अध्यक्ष (ई) शिक्षा अधिकृत

(ख) सेवा प्रवाहको सबैभन्दा सानो एकाइ कुन हो ?

(अ) वडा कार्यालय (आ) गाउँपालिका (इ) जिल्ला समन्वय समिति (ई) जिल्ला प्रशासन

(ग) कुन सरकारलाई घरदैलोको सरकार भनिन्छ ?

(अ) नेपाल सरकार (आ) स्थानीय सरकार (इ) प्रदेश सरकार (ई) सङ्घीय सरकार

(घ) स्थानीय सरकारले दिने सेवामध्येको शिक्षा सेवाअन्तर्गत कुन कार्य पर्दैन ?

(अ) विद्यालय अनुमति दिने (आ) आधारभूत तह परीक्षा सञ्चालन

(इ) शैक्षिक योजना निर्माण (ई) माध्यमिक तह परीक्षा सञ्चालन

ङ) किशोरावस्थाका केटाकेटीले कुन कार्य गर्नु एकदमै गलत काम हो ।

(अ) मन्दिर र विद्यालयको सरसफाइ गर्नु (आ) चुरोट, खैनी, गाँजा आदिको सेवन गर्नु

(इ) बाल क्लब र रेडक्रसमा बस्नु (ई) आफूभन्दा ठुलाले भनेको मान्नु

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सार्वजनिक सेवा वितरण गर्ने पहिलो सरकार कुन हो ?

(ख) सार्वजनिक स्थलको एउटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(ग) सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्ने एउटा स्थानीय संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) वडा कार्यालयले के के काम गर्छ ?

(ङ) व्यवसाय दर्ता कुन सेवाअन्तर्गत पर्दछ ?

(च) कुनै चारओटा सार्वजनिक सेवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(छ) सार्वजनिक स्थल संरक्षणमा नागरिकको दुईओटा भूमिका लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सार्वजनिक स्थलहरूको मह□व लेख्नुहोस् ।

(ख) सार्वजनिक स्थल संरक्षणमा ककसको भूमिका रहन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ग) सार्वजनिक स्थल संरक्षणका कुनै तीनओटा समस्या र चुनौती के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(घ) सार्वजनिक स्थल संरक्षणका प्रक्रिया उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्ने कुनै चारओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

तपाईंको वरपर रहेका सार्वजनिक स्थलहरूको सूची बनाएर हालको वर्तमान अवस्था कस्तो छ ? लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंको समुदाय वरपर रहेका सार्वजनिक स्थलहरूको अवलोकन गरेर सबैभन्दा भग्नावशेष वा जीर्ण रहेको वा मर्मत गर्नुपर्ने अवस्थामा रहेको सार्वजनिक स्थल छनौट गर्नुहोस् र संरक्षण गर्न तपसिलको खाकाका आधारमा छोटो प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(क) सार्वजनिक स्थलको नाम : (ख) स्थल रहेको स्थान :

(ग) स्थलको वर्तमान अवस्था : (घ) के के मर्मत गर्नुपर्ने :

(ङ) समुदायको भूमिका : (च) वडाको भूमिका :

२. तपाईंको वरपर रहेका सार्वजनिक स्थलको अध्ययनअवलोकन गर्नुहोस् र संरक्षण गर्न तपाईंले के कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : दुई

स्थानीय पर्यावरण

....

पाठ : एक

ध्वनि

परिचय

ध्वनि प्रदूषण भनेको आवश्यकताभन्दा धेरै तीव्र वा अनावश्यक आवाज उत्पन्न हुनु हो, जसले मानिस, जनावर र वातावरणमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । हाम्रो वरपर विभिन्न स्रोतहरूबाट उत्पन्न हुने अत्यधिक ध्वनिले दैनिक जीवनमा समस्या सिर्जना गर्दछ । औद्योगिक क्षेत्रमा मेसिनहरूको ठुलो आवाज, सवारीसाधनका हर्नहरू, लाउडस्पिकर, विवाह, मेला तथा अन्य सामाजिक कार्यक्रमहरूमा बजाइने ठुलो आवाज आदिले ध्वनि प्रदूषणलाई बढावा दिन्छ ।

ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रण नगरेमा मानसिक तनाव, श्रवण शक्ति कमजोर हुने, निद्रा नलाग्ने, जनावर तथा चराचुरुङ्गीका जीवनशैलीमा प्रभाव पर्नेजस्ता गम्भीर समस्या उत्पन्न हुन सक्छन् ।

ध्वनि प्रदूषणका कारणहरू

कुनै स्रोतबाट आएको आवाज वा ध्वनि जसले मानिस वा वातावरणलाई असजिलो बनाउँछ र स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ त्यसलाई ध्वनि प्रदूषण भनिन्छ । ध्वनि प्रदूषण मुख्यत: मानिसका गतिविधिहरूबाट उत्पन्न हुन्छ । केही प्रमुख कारणहरू निम्नानुसार छन् :

क. सवारीसाधनका हर्नहरू

- अत्यधिक सवारी चाप भएका स्थानहरूमा गाडी, मोटरसाइकल, ट्रक, बस आदिबाट निस्कने आवाज ।
- अनावश्यक रूपमा हर्न बजाउनु ।

ख. औद्योगिक क्षेत्रहरू

- ठुला मेसिन, जेनेरेटर, निर्माणकार्यका उपकरणहरू आदिबाट निस्कने आवाज ।

ग. सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू

- विवाह, उत्सव, जात्रा, मेला आदिमा लाउडस्पिकरको अत्यधिक प्रयोग ।
- धार्मिक तथा राजनैतिक सभाहरूमा ठुलो आवाजमा माइकको प्रयोग ।

घ. निर्माणकार्य

- भवन निर्माण, सडक निर्माण तथा अन्य निर्माणकार्यमा प्रयोग हुने ड्रिल मेसिन, बुलडोजर, क्रेन आदिको ठुलो आवाज ।

ङ. मनोरञ्जन स्थलहरू

- चलचित्र हल, पार्टी प्यालेस, क्लबहरूमा बजाइने अत्यधिक ठुलो सङ्गीत ।

च) विज्ञापन

- ठुलो ध्वनिमा विभिन्न क्षेत्रबाट प्रचार प्रसारका लागि गरिने विज्ञापन ।

ध्वनि प्रदूषणका असरहरू

ध्वनि प्रदूषणले मानिस, जनावर तथा वातावरणमा विभिन्न असर पार्न सक्छ ।

क. मानव स्वास्थ्यमा असर

- अत्यधिक ध्वनि प्रदूषणले श्रवण शक्ति कमजोर बनाउन सक्छ ।
- निद्रा नलाग्ने (अनिद्राको समस्या) हुन सक्छ ।
- मुटुसम्बन्धी रोगहरू बढ्न सक्छ ।
- यसले शान्ति भङ्ग गरी मनोवैज्ञानिक तनाव र चिडचिडाहट उत्पन्न हुन सक्छ ।

ख. जनावर तथा चराचुरुङ्गीमा असर

- चराचुरुङ्गी तथा अन्य जनावरहरूलाई वासस्थान परिवर्तन गर्न बाध्य बनाउँछ ।
- चराचुरुङ्गी तथा अन्य जनावरहरूको सिकार गर्ने, सञ्चार गर्ने र प्रजनन क्षमतामा असर गर्छ ।

ग. वातावरणमा असर

- उच्च ध्वनिले प्राकृतिक वातावरणमा खलल पुऱ्याउँछ । ध्वनिको कम्पनले बोटविरुवा, जीवजन्तु आदिको जीवनयापनमा कठिनाइ ल्याई वातावरणीय सन्तुलन बिगार्छ ।

ध्वनि प्रदूषण कम गर्ने उपायहरू

ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रण गर्न व्यक्तिगत, सामुदायिक र सरकारी तहमा विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

क. व्यक्तिगत प्रयासहरू

- अनावश्यक रूपमा हर्न नबजाउने ।
- घर तथा विद्यालयमा आवश्यकताभन्दा धेरै ठुलो आवाजमा सङ्गीत नबजाउने ।
- इयरफोन तथा स्पिकरको मध्यम ध्वनि मात्र प्रयोग गर्ने ।

ख. सामुदायिक प्रयासहरू

- सांस्कृतिक तथा सामाजिक कार्यक्रममा लाउडस्पिकरको प्रयोग कम गर्ने ।
- ध्वनि प्रदूषणसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- विद्यालय तथा समुदायलाई 'शान्त क्षेत्र' घोषणा गर्ने ।

ग. सरकारी तथा कानूनी उपायहरू

- ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रणका लागि नियम तथा कानून बनाउने, कार्यान्वयनको अनुगमन गर्ने ।
- अनावश्यक रूपमा हर्न बजाउने तथा अत्यधिक ठुलो आवाज ननिकाल्नेलाई प्रोत्साहन गर्ने तथा नियम पालना नगर्नेहरूलाई जरिवाना गर्ने ।
- उद्योग तथा निर्माण कार्य गर्ने कम्पनीहरूलाई ध्वनि नियन्त्रण प्रविधिहरू अपनाउन प्रोत्साहित गर्ने ।

लघुकथा

शान्त गाउँको अभियान

गौरीगञ्ज गाउँको बजार क्षेत्र दिनभर सवारीसाधन, माइक तथा लाउडस्पिकरको ठुलो आवाजले गुञ्जायमान हुन्थ्यो । विद्यार्थीहरू पढ्न सक्दैनथे । वृद्धहरूलाई निद्रा लाग्दैनथ्यो । मानिसहरू सधैँ चिडचिडाहट महसुस गर्थे ।

एकदिन, विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक, टोल सुधार समितिका सदस्य तथा गाउँपालिकाका प्रतिनिधिहरूले 'शान्त गाउँ' अभियान सुरु गरे ।

बजार क्षेत्रमा अनावश्यक रूपमा हर्न बजाउन नपाइने नियम बनाए ।

राति ९ बजेपछि कुनै पनि लाउडस्पिकर नबजाउने सर्त लागू गरियो ।

विद्यालय क्षेत्रलाई 'शान्त क्षेत्र' घोषणा गरियो ।

सबै पसल तथा घरहरूमा 'ध्वनि प्रदूषण रोकौँ, शान्त वातावरण बनाऔँ' लेखिएको पोस्टर टाँसियो ।

केही महिनापछि गाउँका मानिसहरूले ठुलो परिवर्तन अनुभव गरे । विद्यार्थीहरू राम्रोसँग पढ्न थाले, वृद्धहरू शान्त निदाउन थाले, र गाउँको वातावरण शान्त र स्वच्छ बन्यो ।

अब गाउँका सबै मानिस भन्छन्, 'शान्त वातावरण नै स्वस्थ जीवनको आधार हो । त्यसैले मानिसले आँटे असम्भव भन्ने के पो रहेछ र !'

अभ्यास

१. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) ध्वनि प्रदूषणको कारण कुन हो ?

अ) पुस्तक पढ्नु
आ) ठुलो आवाजमा सङ्गीत बजाउनु
इ) ध्वनि अवशोषण गर्ने सामग्री प्रयोग गर्नु
ई) सवारीसाधनको हर्न कम गर्नु

ख) ध्वनि प्रदूषणबाट हुने असर कुन हो ?

अ) पानीको गुणस्तर बिग्रन्छ ।
आ) माटोको उर्वराशक्ति बढ्छ ।
इ) मानिसको श्रवण शक्ति कमजोर हुन्छ ।
ई) रूखहरू छिटो बढ्छन् ।

ग) ध्वनि प्रदूषण कम गर्न समुदायले के गर्नु पर्छ ?

अ) लाउडस्पिकर प्रयोग गर्ने ।
आ) ट्राफिक नियम तोड्ने ।
इ) औद्योगिक क्षेत्रहरूलाई बढी ध्वनि निकाल्न प्रेरित गर्ने ।
ई) कार्यक्रममा माइकको आवाज घटाउने ।

घ) ध्वनि प्रदूषण कम गर्न व्यक्तिगत रूपमा के गर्न सकिन्छ ?

अ) अनावश्यक रूपमा हर्न नबजाउने । आ) धेरैबेर सुत्नु पर्छ ।

इ) धेरै मानिस भेला गरेर गीत बजाउने । ई) विद्यालयलाई 'शान्त क्षेत्र' घोषणा गर्ने ।

ङ) ध्वनि प्रदूषण कम गर्ने सरकारी तथा कानुनी उपाय कुन हो ?

अ) नियम तथा कानुनको अनुगमन गर्ने । आ) 'शान्त गाउँ' घोषणा गर्ने ।

इ) जनावरलाई छाडा नछोड्ने । ई) उत्सव, जात्रा, मेला लगाउने ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ध्वनि प्रदूषण भनेको के हो ?

ख) ध्वनि प्रदूषणका तीन मुख्य कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग) ध्वनि प्रदूषणले मानिसमा पार्ने दुई प्रमुख असरहरू के के हुन् ?

घ) ध्वनि प्रदूषण कम गर्न अपनाउन सकिने तीन उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) माथिको कथा पढेर के शिक्षा प्राप्त गर्नुभयो ? लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

१. विद्यालय वरपर ध्वनि प्रदूषणसम्बन्धी सचेतना गराउने विभिन्न नाराहरूको पोष्टर बनाएर टाँस्नुहोस् ।

२. वातावरण दिवसको अवसरमा विद्यालय वरपर ध्वनि प्रदूषण कम गर्ने विभिन्न नारा भएका प्लेकार्डसहित र्‍याली निकाल्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँघर वरिपरि के के माध्यमबाट ध्वनि प्रदूषण भइरहेका छन् र त्यसलाई न्यूनीकरण गर्न के के गर्नुपर्छ ? सोको विवरण तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

प्रदूषण न्यूनीकरण तथा पर्यावरण संरक्षण

परिचय

वातावरण प्रदूषण भनेको हाम्रो वरपरको हावा, पानी, माटो तथा जैविक प्रणालीलाई हानिकारक तत्त्वहरूबाट प्रभावित पार्ने प्रक्रिया हो । औद्योगिकीकरण, अनियन्त्रित शहरीकरण, फोहोर व्यवस्थापनको अभाव तथा प्लास्टिकजन्य प्रदूषणले वातावरणमा ठुलो असर पारिरहेको छ ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पनि प्लास्टिकको अत्यधिक प्रयोग, नदीनाला तथा पोखरीहरूमा फोहोर फाल्ने, ध्वनि प्रदूषण, हावामा धुलो र धुवाँको वृद्धि जस्ता समस्याहरू देखिएका छन् । त्यसैले प्रदूषण न्युनीकरण गरी वातावरण संरक्षण गर्नका लागि विभिन्न क्षेत्रको भूमिका रहन्छ जसमध्ये केही यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

स्थानीय व्यक्ति, समुदाय र संस्थाहरूको भूमिका

क. व्यक्तिको भूमिका

- व्यक्तिगत रूपमा वातावरणीय जिम्मेवारी बहन गर्ने ।
- प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्ने, पुनः प्रयोगयोग्य झोला तथा भाँडाकुँडा प्रयोग गर्ने ।
- जैविक फोहोरलाई मलको रूपमा प्रयोग गर्ने ।
- सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर नफाल्ने ।
- घर, विद्यालय तथा टोलमा वृक्षरोपण गर्ने ।

ख. समुदायको भूमिका

- टोल विकास समिति तथा युवा क्लबहरूले सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने ।
- सामूहिक वृक्षरोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- स्थानीय नदी, पोखरी तथा खोलाहरूको सरसफाइ गर्ने ।
- गाउँमा फोहोर व्यवस्थापन नियम लागू गर्न पहल गर्ने ।
- 'एक घर, एक बिरुवा' अभियान सञ्चालन गर्ने ।

ग. सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका

- विद्यालय तथा सहकारी संस्थाहरूले वातावरणीय सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने ।
- स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूले वातावरणमैत्री कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने ।
- प्लास्टिक न्यूनीकरण, जल स्रोत संरक्षण तथा ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रणमा पहल गर्ने ।
- व्यवसायिक क्षेत्रहरूमा हरियाली प्रवर्द्धन गर्ने ।
- जैविक कृषि तथा वातावरणमैत्री प्रविधिहरूको प्रयोगलाई प्रोत्साहित गर्ने ।

स्थानीय तहको भूमिका

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाले पर्यावरण संरक्षणका लागि निम्न कार्यहरू गर्न आवश्यक छ ।

क. वृक्षारोपण तथा वन संरक्षण

- सार्वजनिक स्थल, विद्यालय परिसर तथा सडक किनारामा वृक्षारोपण गर्नुपर्ने ।
- अवैध रूपमा रूख कटान रोक्न वन सुरक्षा समिति गठन र परिचालन गर्नुपर्ने ।

ख. फोहोर व्यवस्थापन सुधार

- गाउँपालिकाले फोहोर व्यवस्थापनका लागि घर-घरबाट फोहोर सङ्कलन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने ।
- जैविक फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाउन प्रोत्साहन गर्नुपर्ने ।
- प्लास्टिक न्यूनीकरण गर्न कपडा झोला वितरण तथा सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने ।

ग. जलस्रोत संरक्षण

- पोखरी, इनार, कुवा जस्ता पानीका स्रोतहरू सफा गर्ने कार्यक्रम ल्याउनुपर्ने ।
- सिँचाइका लागि पानीको सही प्रयोग गर्न किसानहरूलाई तालिम दिनुपर्ने ।
- भू-जल पुनर्भरणका लागि विभिन्न क्षेत्रमा बृक्षारोपण गर्नुपर्ने ।

घ. प्रदूषण न्यूनीकरणका प्रयासहरू

- ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रणका लागि विद्यालय तथा अस्पताल वरपर 'शान्ति क्षेत्र' घोषणा गर्नुपर्ने ।
- वायु प्रदूषण न्यूनीकरणका लागि खुला स्थानमा फोहोर जलाउन निषेध गर्नुपर्ने ।
- रासायनिक मल तथा विषादीको प्रयोग कम गर्न जैविक खेतीलाई प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने ।

ङ. वातावरण संरक्षण सचेतना कार्यक्रम

- विद्यालयहरूमा वातावरण संरक्षणसम्बन्धी पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ ।

- सामुदायिक रेडियो तथा सभा सेमिनारमार्फत जनचेतना फैलाइँदैछ ।
- विद्यार्थी, शिक्षक, टोल सुधार समिति तथा युवा क्लबहरूसँग मिलेर वातावरण संरक्षण अभियान सञ्चालन भइरहेको छ ।

लघुकथा

हराभरा गाउँको सपना

कुनै गाउँ पहिले सुन्दर थियो, तर विस्तारै रूख कटानी, प्लास्टिकको थुप्रो र खोलाहरू फोहोर फ्याल्नाले प्रदूषण बढ्दै गयो । गाउँमा पानीको अभाव हुन थाल्यो । हावामा धुलो बढ्न थाल्यो र बालीहरू राम्रोसँग फल्न छाडे ।

यो समस्या देखेर गाउँपालिकाका अध्यक्षज्यूले एक विशेष योजना बनाए । उनले गाउँका सबै शिक्षक, विद्यार्थी, किसान, व्यापारी र महिला समूहहरूलाई बोलाएर भने, "यदि हामीले अहिले नै कदम चालेनौँ भने हाम्रो गाउँ बर्बाद हुन्छ । हामी सबै मिलेर गाउँलाई हराभरा बनाउनुपर्छ ।"

योजनाअनुसार विद्यालयका विद्यार्थीहरूले 'एक विद्यार्थी, एक बिरुवा' अभियान चलाए ।

गाउँपालिकाले हप्तामा एक दिन सफाइ अभियान सञ्चालन गऱ्यो ।

घर-घरबाट फोहोर सङ्कलन गरियो र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने वस्तुहरू छुट्याइयो ।

किसानहरूले रासायनिक मलको सट्टा जैविक मल प्रयोग गर्न प्रेरित भए ।

केही महिनापछि, गाउँ फेरि हराभरा हुन थाल्यो । फोहोर घट्यो । पानीको स्रोतहरू सफा भए । खेती राम्रो हुन थाल्यो । अहिले त्यो गाउँ 'हराभरा गाउँ' भनेर चिनिन्छ ।

अभ्यास

१. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क. फोहोर व्यवस्थापन सुधार गर्न के गर्नुपर्छ ?

अ) फोहोरलाई जथाभावी फाल्ने ।
आ) पुनः प्रयोगयोग्य वस्तुहरू प्रयोग गर्ने ।
इ) फोहोर जलाएर नष्ट गर्ने ।
ई) खोलामा लगेर फाल्ने ।

ख) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

अ) पर्यावरणलाई हानिकारक तत्त्वहरूबाट प्रभावित पार्ने प्रक्रिया हो ।
आ) पोखरीमा फोहोर फाल्ने होइन । इ) सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर फाल्ने हो ।
ई) व्यक्तिले चुप लागेर बस्ने हो ।

ग) प्रदूषण न्यूनीकरणका लागि व्यक्तिले खेल्ने भूमिका कुन हो ?

अ) सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर नफाल्ने । आ) फोहोर व्यवस्थापनको लागि नियम बनाउने ।
इ) पोखरीमा फोहोर नफाल्ने । ई) माथि सबै हुन् ।

घ) वातावरण संरक्षणमा सङ्घसंस्थाले खेल्ने प्रमुख भूमिका कुन हो ?

अ) वातावरणीय सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने
आ) स्थानीय पाठ्यक्रमलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्ने

इ) उद्योगधन्दाहरूको अनुगमन गर्ने		ई) नीति नियम बनाइ कार्यान्वयन गराउने

ङ) गाउँपालिकाले जलस्रोत संरक्षण गर्न के गर्न सक्छ ?

अ) इनार र कुवाहरू सफा गर्ने ।		आ) पानीको अनावश्यक प्रयोग गर्ने ।

इ) फोहोर पानी खोलामा फाल्ने ।		ई) भू-जल पुनर्भरण रोक्ने ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय तहले वातावरण संरक्षणका लागि के के गर्नुपर्छ ?

ख) स्थानीय व्यक्तिहरूले प्रदूषण न्यूनीकरणका लागि के के गर्न सक्छन् ?

ग) वातावरण संरक्षणमा समुदायको भूमिका किन महत्त्वपूर्ण छ ?

घ) सङ्घसंस्थाहरूले वातावरण सुधारका लागि गर्न सक्ने दुई कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) फोहोर व्यवस्थापन सुधार गर्न गाउँपालिकाले गरेका दुई कामहरू लेख्नुहोस् ।

च) फोहोर व्यवस्थापनमा सबैको सहभागिता किन आवश्यक छ ?

छ) माथिको कथाबाट पाइने शिक्षा लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

क) शिक्षकको सहयोगमा कक्षामा विभिन्न समूह बनाएर विद्यालय परिसरमा सरसफाइ कार्यक्रम गर्नुहोस् ।

ख) दुई दुई जनाको समूह बनाएर 'स्वच्छ वातावरणः स्वच्छ जीवन' विषयमा संवाद तयार गरी अभिनयसहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ग) तपाइँको गाउँघरका सामाजिक अगुवा व्यक्तिसँग सोधेर व्यक्ति, अन्य सङ्घसंस्था र गाउँपालिकाले प्रदूषण न्यूनीकरणका लागि गर्न सक्ने काम तलको तालिकामा लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

क.सं.	व्यक्ति	अन्य सङ्घसंस्था	गाउँपालिका

परियोजना कार्य

तपाइँको वडा कार्यालयमा जानुहोस् र वडा कार्यालयले वडाको पर्यावरण संरक्षणमा के कस्तो योजना बनाएको छ ? जनप्रतिनिधि वा वडा सचिवसँग सोधेर टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

पर्यावरण संरक्षणमा विद्यार्थी

परिचय

पर्यावरण संरक्षणका लागि विभिन्न प्रचारप्रसार गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका विद्यार्थीहरूको छ । विद्यार्थीहरूले विद्यालय स्तरबाट सुरु गरेर घर र समुदायमा पनि वातावरणीय सचेतना फैलाउन सक्दछन् । जब विद्यार्थीहरू यो काममा सक्रिय रूपमा सङ्लग्न हुन्छन्, तब वातावरण संरक्षणका लागि ठुलो योगदान पुऱ्याउँछन् । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा सञ्चालन हुने विभिन्न अभियानहरूमा विद्यार्थीहरूको सहभागिता महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।

क. प्रचारप्रसार क्रियाकलापहरू

वातावरण संरक्षणका लागि विभिन्न प्रचारप्रसारका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ, जसमा विद्यार्थीहरूको सहभागिता महत्त्वपूर्ण छ । केही प्रमुख क्रियाकलापहरू निम्नअनुसार छन् ।

वृक्षरोपण कार्यक्रम

- विद्यालय तथा सार्वजनिक स्थानमा वृक्षरोपण गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूले आफ्नो घरमा पनि बिरुवा रोप्ने ।
- वृक्षरोपणका महत्त्वका बारेमा जनचेतना फैलाउने ।
- फोहोर व्यवस्थापन सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने ।
- प्लास्टिकको प्रयोग रोक्नका लागि अभियान सञ्चालन गर्ने ।
- फोहोरको वर्गीकरण, पुनः प्रयोग, र पुनः चक्रणको महत्त्वका बारे जनतालाई बुझाउने ।
- घरघर फोहोर सङ्कलनको अभियान चलाउने ।

जल संरक्षण कार्यक्रम

- पानी बचतका उपायहरूको प्रचार गर्ने ।
- वर्षा पानी सङ्कलनका प्रणालीहरूको बारेमा जनचेतना फैलाउने ।
- पानीको दुरुपयोग रोक्नका लागि विद्यार्थीद्वारा सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने ।

प्रदूषण न्यूनीकरण कार्यक्रम

- ध्वनि, हावा र जल प्रदूषणको न्यूनीकरणका उपायहरूको प्रचार गर्ने ।

- प्रदूषणको खतराका बारेमा जनचेतना फैलाउने ।
- खुला स्थानमा फोहोर जलाउन निषेध गर्ने अभियान सञ्चालन गर्ने ।
-

ख. विद्यार्थीहरूको सहभागिता

विद्यार्थीहरूलाई पर्यावरण संरक्षणका कार्यक्रमहरूमा सक्रिय रूपमा सहभागी गराउने विभिन्न तरिकाहरू छन् :

- विद्यालय स्तरमा कार्यक्रम आयोजना गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूले पर्यावरण संरक्षणसम्बन्धी नारा लेख्ने र पोस्टर बनाउने ।
- वादविवाद, वक्तृत्वकला, नाटक, कविता र चित्रकला प्रदर्शन गरेर वातावरणीय समस्याहरूको बारेमा जनचेतना फैलाउने ।
- समुदायमा सचेतना फैलाउने ।
- विद्यार्थीहरूले गाउँका घरघरमा पुगेर वृक्षरोपणको महत्त्व र फोहोर व्यवस्थापनका उपायहरूका बारेमा जनतालाई जानकारी दिने ।
- सामुदायिक बैठकहरूमा सहभागिता जनाएर वातावरणीय समस्याहरूको समाधानमा सुझाव दिने ।
- विद्यालयबाहेकका क्रियाकलापहरूमा सहभागिता जनाउने ।
- विद्यार्थीहरूले सार्वजनिक स्थानमा वृक्षरोपण र सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- गाउँका साथीहरूलाई वातावरणीय मुद्दाहरूको बारेमा सचेत गराउने ।

लघुकथा

विद्यार्थीहरूको वातावरण संरक्षणको अभियान

विद्यालयका सबै विद्यार्थीहरू एक दिन विद्यालयको प्राङ्गणमा भेला भए । रामेन्द्र सरले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई सम्बोधन गर्दै भन्नु भयो, “हामी सबैले मिलेर हाम्रो गाउँलाई स्वच्छ र हराभरा बनाउन सक्छौँ । हाम्रो जीवन र भविष्य हाम्रो हातमा छ, र यसको संरक्षण हामी सबैको जिम्मेवारी हो ।”

त्यसपछि, विद्यालयका विद्यार्थीहरूले एक बृहत् वृक्षरोपण कार्यक्रम आयोजना गरे । प्रत्येक विद्यार्थीले घरबाट एउटा बिरुवा ल्याए र विद्यालय प्राङ्गणमा रोपे ।

विद्यालयका विद्यार्थीहरूले मात्रै नभई, सबै स्थानीय बासिन्दाहरूले पनि सहभागिता जनाए । टोल विकास समितिका सदस्यहरू र शिक्षकहरू मिलेर वातावरण संरक्षणको महत्त्वका बारे गाउँका प्रत्येक घरमा गएर जनचेतना फैलाए ।

यस अभियानको परिणामस्वरूप अब गाउँका गल्ली गल्लीमा वृक्षरोपण गरिएको छ । फोहोर व्यवस्थापनको प्रक्रिया सुरु भएको छ । जल स्रोतहरूमा पनि संरक्षणको ध्यान दिइएको छ । गाउँका

बासिन्दाहरू अब फोहोरलाई मात्र फाल्ने होइन, पुनः प्रयोग र पुनः चक्रणको प्रक्रिया अपनाउन थालेका छन् ।

अभ्यास

१. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) प्रदूषण न्यूनीकरणको लागि के गर्नुपर्छ ?

अ) ध्वनि प्रदूषण बढाउने । आ) फोहोरलाई जथाभावी फाल्ने ।
इ) जल स्रोतहरू बचाउने । ई) प्रदूषणको बारेमा चुप लागेर बस्ने ।

ख) विद्यालयमा वातावरण संरक्षणका लागि विद्यार्थीहरूले के गर्न सक्छन् ?

अ) केवल पढ्न । आ) वृक्षरोपण र सरसफाइमा भाग लिन ।
इ) प्रदूषण बढाउन । ई) वातावरणीय समस्याबारे चुप बस्न ।

ग) पर्यावरण संरक्षणका लागि कसको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ ?

अ) विद्यार्थी आ) अभिभावक इ) समुदाय ई) सबै जना

घ) पुनः चक्रणको प्रक्रिया अपनाए के हुन्छ ?

अ) जलस्रोत सफा हुन्छन् । आ) बाटो सफा हुन्छ । ई) वातावरण सफा हुन्छ ।
ई) विद्यालय सफा हुन्छ ।

ङ) हाम्रो जीवन र हाम्रो भविष्य कसको हातमा छ ?

अ) अभिभावक आ) साथी इ) समुदायको ई) हाम्रै

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विद्यार्थीहरूले वातावरण संरक्षणमा कसरी योगदान पुऱ्याउन सक्छन् ?
ख) वृक्षरोपणको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
ग) फोहोर व्यवस्थापनको लागि विद्यार्थीहरूले के काम गर्न सक्छन् ?
घ) पानी बचतका उपायहरूको प्रचार कसरी गर्न सकिन्छ ?

सामूहिक कार्य

चारचार जनाको समूह बनाएर घरघरबाट फोहोर सङ्कलन अभियान कसरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ ? योजना निर्माण गर्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गरी सूचनापाटीमा टाँस्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

वातावरण संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिकाको बारेमा उल्लेख गर्दै साथीलाई चिठी लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

संस्कार र संस्कृति

पाठ : एक

हाम्रो संस्कृति

दीपक सुवेदी

सुन्दर फूल, फूलाइ रम्छ, अनेक जातिका
यी आदिवासी, भाषा र भाषी, यो मेरो पालिका
झापामा कान्ति, छरेर हेर, मुसुक्क हाँसेका
बाँसुरी धिमे, ढोलकसँगै, मारुनी नाचेका ।

गुरुङले घाटु, राईले सिली, नाचेको हेरन
देउसी भैली, सखिया नाच, दाँसाय बालन
कुर्ता र तुम्बा, कमिज पँछी, पहिरन सन्थालका
चौबन्दी चोली, घलेक मेख्ली, किराँत जातिका ।

मन्दिर गुम्बा, मझिमथान, यी हाम्रा धरोहर
अलौकिक शक्ति, विश्वास हाम्रो, सदैव बरोबर
हसुकी कल्ली, मङ्गलसुत्र, यी हाम्रा सम्पत्ति
जमिन जल, जोगाई राखौँ, नआउँदै विपत्ति ।

सिमाना काटी, कन्काई पनि, किस्नेलाई भेटेर
अङ्गालो हाल्छन्, चुचौरा पुगी, नियाँस्रो मेटेर
ती सङ्ला बग्छन्, खोला र नाला, समृद्धि ताकेर
सौन्दर्य छर्दै, मिलेर बस्छौँ, एकता भाकेर ।

कान्जी र पेल्का, फेदगो भक्का, सुकाती रसिया
खिचडी पिठ, बगिया खाने, पर्व हो औसिया
दाल र रोटी, पन्था र भात, मिल्छन् है कर्मले
क्षमा र दया, समान भाव, भन्छन् है धर्मले ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्दसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

'क'	'ख'
औसिया	घलेक मेख्ली
किराँत	खिचडी पिठ
सन्थाल	हिन्दु
समान भाव	कुर्ता र तुम्बा
मन्दिर	धर्म

२. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) गुरुङको नाच .... हो ।

ख) सिली..............जातिको नाच हो ।

ग) बगिया खाने पर्व ....हो ।

घ) चौबन्दी चोली............जातिका पोसाक हुन् ।

ङ) तुम्बा .... जातिको पहिरन हो ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज पालिका कसरी रमाएको छ ?

ख) खोलानाला के ताकेर बगेका छन् ?

ग) गौरीगञ्ज पालिकामा कुन कुन जातिका मानिसको बासोबास रहेको छ ?

घ) तपाइँको गाउँघरमा मनाइने कुनै तीनवटा पर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

ङ) तपाइँले गाउँघरमा देख्नुभएका कुनै तीनवटा बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

च) तपाइँको घरमा लगाइने जातीय पोसाकको नाम लेख्नुहोस् ।

४. माथि उल्लेख गरिएको कविताले दिन खोजेको सन्देश सात हरफसम्ममा लेख्नुहोस् ।

५. शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	जाति	पर्व	पोसाक	बाजा	खानेकुरा
१.					
२.					
३.					
४.					
५.					

सामूहिक कार्य

पुष २९ गते राष्ट्रिय भक्का दिवसको अवसरमा विभिन्न समूहमा जातीय पोसाकसहित पाककला कार्यक्रम विद्यालयमा सञ्चालन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंको गाउँघरमा भन्दै सुन्दै आएको एउटा लोक कथा अभिभावकको सहयोगमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२.. तपाईंको घरमा मनाइने कुनै एउटा पर्वको बारेमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तपाईंले जानेको वा सुनेको कुनै एउटा लोकगीत लेखेर वा सामाजिक सञ्जालबाट खोजेर कक्षामा लय हालेर गाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

संस्कृति संरक्षण

....

संस्कृति भनेको हाम्रो जीवनलाई सरल र रमाइलो बनाउने एउटा यस्तो कला र विश्वास हो, जुन एउटा पुस्तादेखि अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गरिन्छ । संस्कृतिलाई सम्पूर्ण समाजको जीवन पद्धति भनिन्छ । मौलिक संस्कृति भन्नाले कुनै विशेष समुदाय वा समूहको मौलिक र विशेष सांस्कृतिक पहिचान भन्ने हुन्छ । अर्थात् संस्कृति भनेको मानिसहरूले आफ्नो जीवनलाई सरल र सहज बनाउनका लागि गरिएको योजनाबद्ध मान्यता हो ।

जाति र नाचको नाम

कुनै पनि संस्कृतिले कुनै समूहको पहिचान प्रस्ट पार्दछ । संस्कृतिलाई जीवन्त बनाउने काम त्यस समूहको कर्तव्य हो । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र मनाइने विभिन्न मेला र जात्राको संरक्षणका लागि युवावर्गको विशेष भूमिका रहेको पाइन्छ । मेलापर्वलाई उत्साहपूर्ण रूपमा सफल पार्न बेलामौकामा जातीय विशेषता झल्किने महोत्सव आयोजना गर्न उनीहरू लागिपरेको पाइन्छ । उनीहरूले ढोलक, मृदङ्ग, धिमेबाजा, धाबाजा, झ्याली, मुरली बजाएर आफ्ना गीतसङ्गीतको जगेर्ना गरिरहेका छन् ।

मेलापर्व सञ्चालनका लागि नीति नियम बनाउने, रकम सङ्कलन गर्ने, खर्च गर्ने सबालमा सरोकारवालाबिच आपसी छलफल हुने गर्दछ । मेलापर्व सुरु हुनु केही दिन पहिले यस प्रकारको छलफल हुँदा मेलापर्व सञ्चालन व्यवस्थित हुने गर्दछ । यस प्रकारको छलफल गर्दा सांस्कृतिक परम्पराका बारेमा आधुनिक युवावर्गमा पनि जानकारी पुग्दछ ।

हिजो आज युवावर्गको जात्रा परम्परामा सहभागिता उल्लेख्य रूपमा बढेको पाइन्छ । विभिन्न टोलमा रहेका विभिन्न प्रकारका समूह समूहबिचको सहकार्यले समेत आफ्नो संस्कृति संरक्षणमा समेत टेवा पुगेको छ । युवायुवतीको उल्लासमय सहभागिताका कारण यहाँका जात्रा र परम्परा संरक्षण भएका छन् ।

स्थानीय तहबाट मेलापर्व सञ्चालनका लागि एवम् बाजागाजा खरिद तथा तालिम सञ्चालनका कार्य पनि भइरहेका छन् । आर्थिक अभावमा स्थानीय तहका केही महत्त्वपूर्ण मेलापर्व एवम् जात्रासमेत लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् । यस प्रकारका मेलापर्व एवम् जात्रा र परम्परा संरक्षणमा स्थानीय तहले विशेष ध्यान दिनु जरुरी छ । मेलापर्व र जात्राका अवसरमा गाइने प्राचीन गीतसङ्गीतको संरक्षणका लागि विशेष जोड दिनु आवश्यक छ ।

युवापुस्तालाई ती कुराको ज्ञान दिएर यस प्रकारका सांस्कृतिक मूल्यमान्यता संरक्षणमा विशेष पहल भएमा मात्र कुनै पनि संस्कृति पछिसम्म जीवित रहन सक्छ । नत्र त्यो लोप भएर जान पनि सक्दछ ।

गीतसङ्गीतको लिपिबद्ध गर्ने, युवावर्गलाई समावेश गर्ने गीतिनाटक, लोकनाच, लोकनाटक आदिको संरक्षणमा युवापुस्तालाई आकर्षण जगाउने, त्यसका लागि विशेष तालिम दिने, अभ्यास गराउने गरिएमा ती जात्रा वा परम्परा संरक्षण हुन सक्छन् ।

लाखे नाच

यिनीहरूलाई संरक्षण गर्न निश्चित योजना बनाएर पनि गर्न सकिन्छ । त्यसलाई जीवित राख्न पालिकाले संस्कृति र परम्पराको संरक्षण सम्बर्द्धन, मेलापर्व एवम् जात्रा सञ्चालनका लागि वार्षिक रूपमा योजना बनाएर बजेट विनियोजन गर्नु पर्दछ ।

मेलापर्व एवम् जात्रालाई जीवित रूपमा राख्न विभिन्न प्रयास गर्नु जरुरी छ तर यसलाई अब पर्यटनसँग पनि जोडेर जानु पर्दछ । सन्थाल नाच, नटुवा नाच, गाईजात्रा जस्ता थुप्रै जात्रालाई सांस्कृतिक पर्यटनसँग पनि जोडेर हेरिएको छ । यदि हामीले पनि हाम्रो पालिकाका मेलापर्व र जात्रालाई सोहीअनुरूप जोडेर अगाडि बढाउन सकियो भने यसबाट हाम्रो संस्कृति संरक्षणमा जोड पुग्दछ भने पर्यटन व्यवसायलाई पनि प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि पालिका र सम्बन्धित वडाले गुरुयोजना तयार गर्नु पर्दछ । त्यस्तै ती मेलापर्व एवम् जात्रा र परम्परासँग सम्बन्धित सम्पदाको संरक्षण, मर्मत र सुधार गर्नु पनि पर्दछ ।

अतः हाम्रो संस्कृति भनेको हाम्रो दायित्व हो । हाम्रो संस्कृति भनेको हाम्रो पहिचान हो । हाम्रो संस्कृति नभए हाम्रो समुदाय रहँदैन र समुदाय नरहे संस्कृति र हामी पनि रहँदैनौँ । त्यसैले हामीले हाम्रो संस्कृतिको महत्त्व बुझ्नुपर्छ र संस्कृति संरक्षण गर्न आफूले सक्ने जति सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ ।

नाचको नाम लेख्ने

संस्कृति संरक्षण गर्ने तरिकाहरू

प्रत्येक संस्कृतिको विस्तृत रूपमा अध्ययन अनुसन्धान गरी लिपिबद्धरूपमा प्रकाशन गर्दै सांस्कृतिक परम्परा र संस्कारगत क्रिया प्रक्रियाहरूका बारेमा चित्रहरू, नाटक आदि तयार गरेर प्रकाशन गर्न सकिन्छ । लोप हुन थालेका प्राचीन महत्त्वका वस्तुहरूलाई सङ्कलन गरी सङ्ग्रहालयमार्फतबाट व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । सांस्कृतिक भेषभुषा, गरगहना आदिलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा

प्रचार प्रसार गर्न सांस्कृतिक उत्सव तथा महोत्सवहरूको आयोजना गर्न सकिन्छ । विद्यालय तथा विश्वविद्यालय स्तरका पाठ्यक्रमहरूमा संस्कृतिका विविध आयामहरू संकलन गरी अध्ययन अध्यापन गर्न सकिन्छ । संस्कृतिको प्रचार प्रसार तथा प्रवर्द्धनमा लागि विभिन्न निकायबाट गोष्ठी, तालिम आदिको आयोजनाहरू राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा सम्पन्न गर्न सकिन्छ र परम्परागत सीप, प्रविधि तथा ज्ञान आदिलाई समयअनुसार प्रयोगमा ल्याएर पनि संस्कृतिको संरक्षण गर्न सकिन्छ । साथै आज विकसित भइरहेका सूचना र प्रविधि अनुकुलका सामाजिक सञ्जालका विविध पक्षहरूको माध्यमबाट पनि संस्कृतिको संरक्षण कार्यलाई अझ बढी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।

सांस्कृतिक सद्भाव विकास गर्ने उपायहरू

हामीले निम्न गतिविधिहरूको माध्यमबाट अन्तर सांस्कृतिक सद्भाव विकास गर्न सकिन्छ :

– अन्तरसांस्कृतिक साहित्य र भाषामा रुचि राख्दै आनन्द लिएर,
– जाति तथा जनजातिहरूको परम्परागत खानाको परिकारहरूको महत्त्वको बारेमा जानकारी गराउँदै खाना खान प्रोत्साहन गरेर,
– व्यक्ति, समूदाय तथा राष्ट्रिय स्तरबाटै सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण, सम्बर्द्धन, विकास तथा प्रचार प्रसार गरेर,
– अन्तर सांस्कृतिक सहभोज तथा वनभोज कार्यक्रमहरूको आयोजना गरेर,
– सबैले आ-आफ्नो मौलिक संस्कृतिको पालना गर्दै अरूको संस्कृतिको सम्मान गरेर,
– समाजमा सवैजना मिलिजुली बस्दै एक अर्काको चाडपर्व, मेला तथा जात्रा एवम् उत्सवहरूमा सहभागी भएर,
– सबैले आ-आफ्ना सांस्कृतिक सामग्रीहरूको प्रयोगमा वृद्धि गर्दै अन्यलाई प्रोत्साहित गरेर ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) संस्कृतिलाई जीवन्त बनाउनु ....कर्तव्य हो ।
ख) मेला र जात्रामा हिजोआज.............को उल्लेख्य सहभागिता हुने गरेको पाइन्छ ।
ग) आर्थिक अभावमा स्थानीय तहका .... लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् ।
घ) मेलापर्व, जात्रा र परम्परा संरक्षणमा ....तहले ध्यान दिनु जरुरी छ ।
ङ) मेला र जात्रालाई सांस्कृतिक ....सँग पनि जोडेर हेरिएको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सांस्कृतिक परम्पराका बारेमा युवावर्गलाई कसरी आकर्षित गर्न सकिन्छ ?
ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा केको अवसरमा कुन कुन मेला लाग्दछन् ?
ग) संस्कृतिले पर्यटन व्यवसायलाई कसरी प्रवर्द्धन गर्न सहयोग गर्छ ?
घ) मेलापर्वलाई संरक्षण गरी राख्न के के गर्न सकिन्छ ?
ङ) 'गौरीगञ्ज गाउँपालिका मेलापर्वको धनी पालिका हो ।' प्रस्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. गौरीगञ्ज गाउँपालिका र स्थानीय समुदायले मेलापर्व तथा जात्रा संरक्षणका लागि चाल्नुपर्ने कार्यको सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. आफ्ना अभिभावकलाई सोधी तपाईंको गाउँमा बोलिने भाषाका लिपि, लोक कथा, लोक साहित्य, लोक बाजा र स्थानीय कला आदिमध्ये कुनै दुईको खोजी गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तलको **लोक कथा** पढ्नुहोस् र अभिभावकको सहयोगमा एउटा लोक कथा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

बुढो बाबु फाल्ने डोको

एक समयमा, पहाडखण्डमा एउटा बुढो बस्तथ्यो । उसको एउटा छोरो पनि थियो । बुढो छोराबुहारीको भरमा बस्थ्यो ।

बाबु निकै बुढो भइसकेको थियो । तल-माथि गर्न पनि सहारा लिएर मात्र गर्न सक्थ्यो । बुढाकी बुहारीबाट एक छोरो जन्मियो । बुढो अब त जहाँ बस्यो, त्यहाँ नै खाने, पिउने, दिसा-पिसाब गर्ने र सुत्ने अवस्थामा थियो ।

बुढाको छोराले एक दिन विचार गऱ्यो, 'यो बुढो खालि खाई मात्र रहन्छ, न यता जान्छ न उता । दिसा-पिसाबसमेत अरूले गराइदिनुपर्छ । अझ कति बाँच्ने हो ? काल पनि किन नआएको होला । बरु भिरबाट खसालिदिने हो कि ! हामीलाई पनि आनन्द, बुढो पनि चाँडै स्वर्ग जान पाउने ।'

यति विचार गरेर ऊ आफ्नी स्वास्नीसित सत्य कुराको सल्लाह माग्न हिँड्यो । स्वास्नीचाहिँ पनि बुढो ससुराको चाकरी गर्दागर्दै आजित भइसकेकी थिई । त्यसैले, आफ्नो पोइको कुरा 'ठिकै हो' भनेर भनी । यति भइसकेपछि आफ्नो बुढो बाबुलाई एउटा डोकोमा राखेर भिरबाट खसाल्न भनी ऊ हिँड्यो । उसको पछिपछि उसको सानो छोरो पनि लाग्यो । भिर धेरै टाढा थिएन । बुढो बिचरो कान पनि सुन्दैनथ्यो र आँखा पनि राम्ररी देख्दैनथ्यो । बुढोलाई 'मार्न लगेको' भन्ने के थाहा ? उसले त, छोराले डोकोमा बोकेर देउताथान दर्शन गराउन लगेको होला भन्ने ठानेछ । त्यसकारण, बुढो केही नबोली चुप लागेर बस्यो । भिर आएपछि त्यसले बुढो बाबुलाई खसाल्नै के लागेको थियो, सानो छोराले भन्यो, 'बा ! बा ! डोकोचाहिँ नखसाल्नुस् नि ।'

बाबुले सोध्यो, 'किन ?'

छोराले जवाफ दियो, 'ल, अहिले डोको फालेर मैले पछि तपाईंलाई केमा राखेर फाल्ने नि ?'

छोराको कुरा सुनी, आश्चर्य मानी, बाबुले सोध्यो, 'कसलाई फाल्ने ?'

छोराको जवाफ दियो, 'तपाईंले तपाईंको बाबुलाई फाल्ने, अनि मैले तपाईंलाई ।'

छोराको कुरा सुनी, उसको बुद्धि फर्क्यो र घर आई आफ्नो बाबुलाई खुब माया गरेर पाल्न थाल्यो ।

पाठ : तीन

हाम्रो परम्परा र संस्कार

(हाम्रो परम्परा र संस्कारकाबारेमा तल दिइएको संम्वाद अध्ययन गर्नुहोस् ।)

दीक्षा : नमस्कार गुरुआमा ! आज हामी के विषयमा छलफल गर्ने हो ?

शिक्षिका : नमस्कार दीक्षा ! हामीले अघिल्लो पाठमा हाम्रो साझा संस्कृतिका पक्षहरूको बारेमा चर्चा गरिसक्यौँ । अब भाषा, लवाइखवाइ र धर्मकर्मको बारेमा कुरा गरौँ न ।

दीक्षा : त्यसो भए गुरुआमा सबैभन्दा पहिले **भाषा**का बारेमा भनिदिनुहोस् न ।

शिक्षिका : गौरीगञ्जमा बसोबास गर्ने राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाई, सन्थाल, महतो, साहु, नेवार, तामाङ, गुरुङको आफ्नो आफ्नो मातृभाषा छ । क्षेत्री, ब्राह्मणहरूको छुट्टै मातृ भाषा छैन । यी सबै जातिहरूको बिचमा सञ्चार गर्ने साझा भाषा नेपाली हो । यो भाषा सरकारी कामकाजको भाषा पनि हो ।

हाम्रा भाषामध्ये सन्थाली भाषा अलचिकी लिपिमा लेखिन्छ । त्यसै गरी राजवंशी भाषा कामरुपी लिपि, लिम्बू, राई किराँती भाषा श्रीजङ्गा वा सिरीजङ्गा लिपिमा लेखिन्छ । त्यसै गरी गुरुङ भाषा खेम तमु प्रिह लिपि, बङ्गाली भाषा कुटिला लिपि, नेपाली र हिन्दी भाषा देवनागरी लिपिमा लेखिन्छन् । यीबाहेक नेपाल भाषाको रञ्जना, तामाङको सम्बोटा, मुस्लिमको अरबीलगायतका अन्य लिपि पनि रहेका छन् । यी मध्ये केही लिपि लोप हुने अवस्थामा छन् ।

सुनिता : हाम्रो पालिकामा लवाइखवाइ अर्थात् लगाउने र खाने कुरामा पनि केही समानता केही फरकपन छ है गुरुआमा ।

शिक्षिका : हो सुनिता तिमीले ठिक भन्यौ । जातिगत रूपमा राजवंशी, ताजपुरिया, सन्थाल, गन्गाई, माझी, कुम्हार, नेवार, राई, तामाङ, गुरुङ, मगर, मुस्लिम आदि जातिहरूले लगाउने **पहिरन**हरू फरक फरक छन् । राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाई, गिरी जातिका पुरुषहरूले धोती, कमिज र महिलाहरूले पेटानी, साडी, चोलो सन्थालले पन्छी र अन्य जातिमा दौरा, सुरुवाल, कोट, टोपी र महिलाहरूले साडी, चोलो लगाउँछन् । सबै जातिका महिला तथा पुरुषहरूले

लगाउने यी पहिरनहरू नेपालीका पहिचान हुन् । यिनै हाम्रा राष्ट्रिय पोसाक हुन् र हाम्रो संस्कृतिका साझा निसानी पनि हुन् । अब, हाम्रो खानेकुराको बारेमा थाहा भएको केही कुरा फुर्वाले बताउन सक्छौ ?

फुर्वा : धेरै त थाहा छैन गुरुआमा, **खानेकुरा**मा पनि जातपिच्छे केही फरकपन छ । तर दाल, भात, रोटी, चिउरा, भुजा, ढिँडो, तरकारी, अचार हाम्रो साझा खानेकुरा हो ।

शिक्षिका : ठिक भन्यौ फुर्वा तिमीले । अब धर्मकर्मको बारेमा कसले भन्छौ ?

दीक्षा : म भनौँ गुरुआमा ?

शिक्षिका : भनन दीक्षा ।

दीक्षा : **धर्मकर्म**को बारेमा त खासै भन्नुपर्ने कुरा केही छैन । खासमा भन्ने हो भने गौरीगञ्जमा बसोबास गर्ने मानिसहरू मुख्य रूपमा हिन्दू, इस्लाम, क्रिस्चियन, किराँत, जैन धर्म मान्ने छन् भने केही मनिसहरू प्रकृति र बुद्ध धर्म पनि मान्छन् ।

सुनिता : खासमा भन्ने हो भने धर्म कुनै जात विशेषको नहुने र आस्थाका आधारमा मानिने विषय हो । तर जे होस् विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरूको संस्कार, संस्कृति र परम्परा चाहिँ प्रायः समान हुन्छ ।

शिक्षिका : अवश्य पनि । तिमीले ठिक भन्यौ सुनिता । सबै धर्म मान्ने जातिहरूले जन्म, विवाह, मृत्यु जस्ता संस्कार मनाउँछन् तर मनाउने तरिका, अवधि र पद्धति भने फरक फरक छन् ।

फुर्वा : त्यो त हो नि गुरुआमा । विभिन्न जातजातिहरूको **जन्म, न्वारन, पास्नी, उपनयन**, विवाह, मृत्युसंस्कार गर्ने आआफ्नै परम्परा हुन्छ नि ।

शिक्षिका : जस्तै ।

फुर्वा : जस्तै भनौँ न **तामाङ**हरूको बच्चाको न्वारन लामाले ३ दिनमा गर्छन् । **नेवार**हरूको गुभाजुले ६ दिनमा गर्छन् भने क्षेत्री ब्राह्मणहरूको ११ दिनमा गुरु पुरोहितहरूले गर्छन् । त्यसैगरी व्रतबन्ध (उपनयन, क्षेवार) तामाङले ५ वर्षमाथि बिजोर वर्षमा साइत हेराएर गर्ने चलान छ । **नेवार** समुदायले ५, ७, ९ लगायतका विजोर वर्षमा उपनयन गर्ने चलन छ । क्षेत्री **ब्राह्मण**हरूले भने ७ वर्षमाथि साइत हेराएर सोहीअनुसार व्रतबन्ध गर्ने परम्परा छ । **राजवंशी, ताजपुरिया, गिरी** समुदायमा छ महिनामा बच्चाको पास्नी गरिन्छ । जेठो सन्तानको मात्र पास्नीको आयोजना गर्ने गरिन्छ । मावलीबाट खिर बनाएर खुवाउने काम गरिन्छ । कानछेदबार अर्थात् कान छेड्ने काम गरेपछि मात्र उक्त बच्चाको भविष्यमा विवाहको बाटो खुल्छ । यस समुदायमा भने बच्चा जन्मेको छ दिनमा चोखिने चलन छ,जसलाई छठी भनिन्छ । हजामको खुर कैचीको पानीले छर्केर घरभित्र, आँगनमा समेत लिपपोत गरेमा उक्त घर चोखिएको मानिन्छ ।

सुनिता : अँ साँच्ची, यिनीहरूका **विवाह**मा पनि केही समानता र केही फरकपन छन् नि । नेवार समुदायमा बेल विवाह

(इही) चलन हुन्छ भने तामाङ, क्षेत्री, ब्राह्मण समुदायमा यस्तो चलन हुँदैन । तामाङ, क्षेत्री, ब्राह्मण समुदायमा केटाका अभिभावकहरू केटी माग्न केटीका अभिभावकमा जाने चलन छ । तामाङको विवाह गर्दा केटी पक्षलाई रित बुझाउने चलन हुन्छ । क्षेत्री, ब्राह्मण समुदायमा रितको चलन हुँदैन तर छोरीलाई दाइजो दिने चलन हुन्छ । सबै जातिहरूले आआफ्ना पुजारी, लामा वा गुभाजु राखेर विवाह गर्ने चलन समान छ । परम्परागत रूपमा हेर्दा राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाई, गिरी समुदायमा विवाह गर्नको लागि करुहा अर्थात् मध्यस्तकर्ताको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । केटाको पक्षबाट मध्यस्तकर्ताद्वारा केटीको पक्षसँग बिहेको प्रस्तावसहित पठाई आपसी सरसल्लाह र सुझबुझ पछि डालीखारा, चुक्ती (फूलमाला) पश्चात बिहे सम्पन्न गरिन्छ भने दशकौं पहिले चुमान र डङगुवा प्रथा चलनमा रहेपनि हाल यो प्रथा चलनमा छैन ।

दीक्षा : **मृत्यु संस्कार**मा पनि केही समानता र केही फरकपन छ । मृत्यु संस्कार गर्दा तामाङ समुदायमा लामाले साइत हेरे पछि मृत्युसंकारको प्रक्रिया अगाडि बढाइन्छ । बुहारी मर्दा लास जलाउन माइतीको अनुमति लिनुपर्ने, लास डाँडामा लगेर जलाउने, ७ देखि १३ दिनसम्म जुठो बार्ने, अन्तिम संस्कारमा आफन्तलाई खुवाउने, अन्तिम संस्कार १५ दिन पछि ६ महिना सम्ममा गर्ने, घेवा (आफन्तलाई खुवाउने) नसिद्धिकन व्यावहारिक कार्य नगर्ने जस्ता परम्परा छन् । राजवंशी समुदायमा **दाहसंस्कार** पछि मालालुआ कात्रिया (क्रियापुत्री) लाई नयाँ सेतो वस्त्रमा १३ दिनसम्म बस्नुपर्ने हुन्छ । दाहसंस्कारको तीन दिनपछि तीन सिनान तेरात (श्राद्ध) गरिन्छ । मृतकको घरमा भने १३ दिनसम्म कर्मकाण्ड पूरा गरि स्वस्तिशान्ति गरिन्छ । ताजपुरिया समुदायमा भने मान्छे मरेपछि उत्तर शिरान र दक्षिण खुट्टा गरी राखिन्छ । सबै आफन्तजन भेला भएर मृतकलाई मचली (घारो) मा राखी घाटमा लगिसकेपछि विधिविधानका साथ दाहसंस्कार गरिन्छ । दागबत्ती दिनेले क्रियापुत्रीको रूपमा बस्नुपर्ने हुन्छ । मृत्यु भएको चार दिनलाई तारात भनिन्छ । त्यस दिन चेलीबेटीहरू चोखिन्छन् । दशौँ दिनलाई दसक्रम भनिन्छ, त्यस दिन आफ्ना वंशका मानिसहरू चोखिन्छन् । एघारौँ दिनलाई सुन, बाह्रौँ दिनलाई मठ भनिन्छ ।

शिक्षिका : नेवार समुदायमा चाहिँ कस्तो मृत्यु संस्कार छ नि ?

सुनिता : म भनौँ गुरुआमा ?

शिक्षिका : भन न सुनिता ।

सुनिता : मृत्यु प्रक्रिया लामो छ तर छोटकरीमा भन्ने हो भने नेवार समुदायले लास मानिस मरेकै दिन जलाउने, १० दिनपछि खोलामा गएर कपाल खौरने, १३ दिन बार्ने, ४५ दिनमा विशेष दान गर्ने, महिना महिना दिनमा मासिक जलदान गर्ने, जुठो बार्नेले वर्ष दिनसम्म सेतो लुगा लगाउने, वर्ष दिनमा मृत्यु संस्कार सम्पन्न गर्ने गरिन्छ ।

दीक्षा : अब क्षेत्री, ब्राह्मणको मृत्यु संस्कारको बारेमा त म भन्छु है ।

शिक्षिका : हुन्छ दीक्षा भन न । तिमी त ब्राह्मण पनि भयौ भन्नै पऱ्यो नि ।

दीक्षा : क्षेत्री, ब्राह्मणको मृत्यु संस्कार गर्दा लासलाई जलाउन खोलामा लाने, १३ दिन जुठो बार्ने, महिना महिना दिनमा मासे गर्ने, जुठो बार्नेले वर्ष दिनसम्मा सेतो लुगा लगाउने, माछामासु नखाने, वर्ष दिनमा मृत्युसंस्कार सक्ने र एक हप्ता वा एक दिनको पुराण लगाउने चलन छ ।

शिक्षिका : जेहोस् सबै प्रायः सबै जातिहरूमा मरेको लास जलाउने, १३ दिन जुठो बार्ने, एक वर्षमा मृत्यु संस्कार सम्पन्न गर्ने, सेतो लुगा लगाउने, कपाल खौरने जस्ता कार्यमा समानता छन् ।

दीक्षा : हामी क्षेत्री, ब्राह्मणको ८४ वर्षमा व्यक्ति पूजा गरी सम्मान गरेर सुस्वाथ्यको कामना गरिन्छ । यस कार्यलाई **चौरासी** भनिन्छ । नेवार समुदायमा ७७ वर्ष ७ महिना ७ दिनमा यस्तै कार्य गरिन्छ, जसलाई **जङ्को** भनिन्छ ।

शिक्षिका : हो त । ऊ नानीहरू पनि आइपुगे । दसैंको पिङ उनीहरूले पनि नखेली छोड्दैनन् । लौ त नानीहरू आजको छलफल यतिमै टुङ्ग्याऊँ हैत ।

विद्याथीहरू : हुन्छ गुरुआमा, आज हामीले धेरै कुरा सिक्यौं । अब हामी पनि जान्छौ । नमस्कार ।

शिक्षिका : नमस्कार । ल छुटौं है त ।

विद्यार्थीहरू : हुन्छ गुरुआमा ।

अभ्यास

१. तलदिइएका मिल्दो भाषा र लिपिबिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

क) सन्थाली भाषा	कामरुपी लिपी
ख) राजवंशी भाषा	अलचिकी
ग) लिम्बू, राई किराँती भाषा	खेम तमु प्रिह लिपि
घ) गुरुङ भाषा	श्रीजङ्गा वा सिरीजङ्गा लिपी
ङ) बङ्गाली भाषा	देवनागरी लिपि
च) नेपाली र हिन्दी भाषा	अरबी लिपि
छ) उर्दू भाषा	कुटिल लिपि

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

(क) बुबाको मुख हेर्ने पर्वलाई ....भनिन्छ ।

(ख) बेल विवाहलाई नेवारीमा ....भनिन्छ ।

(ग)राजबँशी, ताजपुरिया जातीमा केटी माँग्न...................पठाइन्छ ।

(घ) तामाङ समुदायमा विवाह गर्दा केटी पक्षलाई..........बुझाउने चलन रहेको छ ।

(ङ) गौरीगञ्ज पालिकाभित्र बसोबास गर्ने सबै जातजातिहरूको साझा भाषा ....हो ।

३. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) तलका मध्ये कुन तामाङ, नेवार र क्षेत्री ब्राह्मणको साझा चाडपर्व होइन ?

(अ) मातातिर्थ औँसी (आ) तिहार (इ) जनै पूर्णिमा (ई) तिज

(ख) संस्कृतिलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व तलका मध्ये कुन हो ?

(अ) बसाइँसराइ (आ) सहरीकरण (इ) मेलमिलाप (ई) (अ) र (आ) दुवै

(ग) क्षेत्री ब्राह्मण समुदायमा बच्चाको न्वारन कति दिनमा गर्ने प्रचलन रहेको छ ?

(अ) ५ (आ) ७ (इ) ११ (ई) माथिका सबै

(घ) श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिनलाई के भनिन्छ ?

(अ) रक्षाबन्धन (आ) जनै पूर्णिमा (इ) क्वाँटी पूर्णिमा (ई) माथिका सबै

(ङ) कुन जातिको मृत्यु संस्कारको चौथो दिनलाई तेरात भनिन्छ ?

(अ) तामाङ (आ) नेवार (इ) ताजपुरिया (ई) भुजेल

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) संस्कृति भनेको के हो ?

(ख) संस्कृतिको साझा निसानी केलाई मानिन्छ ?

(ग) नेवार समुदायमा कस्तो वर्षमा उपनयन गर्ने चलन छ ?

(घ) राजवंशी समुदायमा बच्चाको पास्नी कति महिनामा गरिन्छ ?

(ङ) ताजपुरिया समुदायमा बच्चा जन्मेको कति समयमा चोखिने चलन छ ?

(च) हिले जात्रा कहिले र कति दिनसम्म मनाइन्छ ?

५. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) गौरीगञ्जभित्र बसोबास गर्ने जातिहरूको साझा चाडपर्वको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) दसैँमा गरिने कुनै तीनओटा मुख्य क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।

(ग) माघे सङ्क्रान्तिको महत्त्वको विश्लेषण गर्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको समुदायमा परम्परादेखि मनाउँदै आएको सांस्कृतिक मूल्यमान्यतामा के कस्ता कारणले विचलन आउने सम्भावना देख्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

६. तल दिइएको 'साउने घरी परिचय' पढ्नुहोस् र तपाईंको समुदायमा मनाइने कुनै पर्वको बारेमा यसरी नै लेख्नुहोस् ।

साउने घरी परिचय

यो पर्व विशेषत महतोहरूले साउनमा मनाउने पर्व हो । यस पर्वमा कालीबन्दी गोरैया र हनुमान गोरैयाको पूजा गरिन्छ । यो पर्व नाग पञ्चमीको एक दिन अगाडिबाट सुरु हुन्छ । पहिलो दिन नाग देवतालाई दुध र लाभा चढाइन्छ । यो चढाइएको दुध र लाभा कमिला, किरा, फट्याङ्ग्रा आदिले समेत खाने हुँदा यसबाट जीव जन्तुको समेत संरक्षण भएर धर्म हुने विश्वास गरिन्छ ।

यस पर्वको दोस्रो दिन घरको मुली दिनभरि व्रत बसेर बेलुका कुलदेवतालाई दाल उसिनेर आफैँले पिसेको गहुँको पिठोमा मुछेर पकाएको दाल पुरी, खिर र फलफूल चढाइन्छ । साथै पान, सुपारी, चिनियालाडु (चिनीको लड्डु) लाई पाँच पाँच ठाउँ चढाइन्छ । अन्त्यमा कान समातेर अबदेखि गल्ती नगर्ने भनी विगतमा जानेर नजानेर भएका गल्तीको माफी मागिन्छ । साथै आफ्ना सन्तान तथा परिवारमा सधैँ सुख, शान्ति र समृद्धि छाओस् भनेर कामना गरिन्छ । त्यसैले यो पर्व मान्नाले गल्तीको माफी हुने र परिवारमा सुख, शान्ति र समृद्धि छाउने विश्वास गरिन्छ ।

परियोजना कार्य

क) आफ्ना अभिभावक, तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने मानिसहरू र साथीहरूसँग जन्म, विवाह, मृत्युलगायका संस्कारहरू कति समय र अवधिमा कसरी गरिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरी प्राप्त सूचनाका आधारमा तलको तालिकामा भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क.सं.	जाति	जन्म, न्वारन	पास्नी	ब्रतबन्ध/ उपनयन	विवाह	मृत्यु
१	राजवंशी					
२	सन्थाल					
३	....					
४	....					
५	....					
६	....					

(ख) साझा संस्कृति झल्काउने १० ओटा चित्र सङ्कलन गरी कार्डबोर्डमा टाँसेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ : चार

लोकबाजा र साहित्य

नेपाल लोकबाजाको भण्डार हो । लोकबाजा प्रार्थना गीत, संस्कार गीत, पर्व गीत र लोकगीतमा प्रयोग गरिन्छन् । मागल, चुड्किला, भजनलगायत प्रार्थना गीत हुन् भने रत्यौली तथा जन्ममृत्युसँग सम्बन्धित गीत संस्कार गीत हुन् । तीज, गौरा, भैलो, देउसीलगायत पर्व गीत हुन् । घाटोसरी, जितिया, बिहेमा गाउने गीत, झ्याउरे, कौरा, मारुनी, सोरठी, लगायत प्रचलित लोकगीत हुन् । लोकगीतमा दुःखसुख, आँसुहाँसो, चालचलन, व्यवहार र विश्वास आदिको चित्रण गरिएको हुन्छ । यसर्थ लोकबाजा हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रत्यक्ष रूपमा गाँसिएका छन् । त्यस्ता लोकबाजामध्ये यस पाठमा ढोलसना, शङ्ख, मादल, बिनायो, झ्याली र पन्चैबाजाका बारेमा छोटकरीमा अध्ययन गर्ने छौँ :

(क) शङ्ख

शङ्ख शङ्खेकिराको कडा आवरणबाट बन्ने बाजा हो । यो फुकेर बजाइन्छ । कडा आवरण अर्थात् खबटासहितका शङ्खेकिरा समुद्रमा बस्छन् । यिनका खबटा प्रायः सेतो रङका हुन्छन् । त्यसैले शङ्ख पनि सेतै रङका हुन्छन् । शङ्ख प्रायः गरेर दाहिने घुमेको र देब्रे घुमेको गरी दुई किसिमका हुन्छन् । तीमध्ये दाहिने घुमेको शङ्खलाई राम्रो मानिन्छ ।

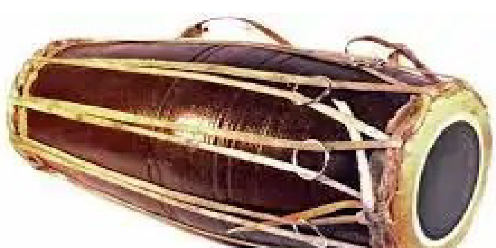
सधैँ गरिने पूजाआजा तथा विशेष धार्मिक कार्यमा स्वर फिराएर शङ्ख बनाइन्छ । हाम्रो समाजमा शुभकार्यदेखि मृत्युसम्म शङ्ख बजाउने कार्यलाई शुभ मानिन्छ । शुभकार्यमा स्वर फिराएर शङ्ख बजाइन्छ भने मृत्यु संस्कारका बेला एकोहोरो स्वरमा शङ्ख बजाइन्छ । शङ्खको ध्वनिले विभिन्न प्रकारका रोगाणु र विषाणु मार्ने धार्मिक विश्वास रहिआएको छ । अनिद्राबाट पीडित व्यक्तिका दुवै कानमा शङ्खबाट स्वतः निस्कने ध्वनि सुनाएमा यो समस्या हट्छ भन्ने मान्यता रहिआएको छ ।

(ख) ढोल

यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने ताजपुरिया, राजवंशीलगायत अन्य जातिको नाचगानमा समेत बजाइने यो अति नै लोकप्रिय बाजा हो । यस बाजाको प्रयोग विभिन्न धार्मिक कार्यक्रममा जस्तै भजनकिर्तन र अष्टजाममा आकर्षक धुन निकाली बजाइन्छ । यी जातिको विवाहमा बजाउने लोकप्रिय बाजा माझिर ढोल हो । यो आकारमा ठुलो हुन्छ । यी बाजाहरू काठको मुढालाई खोपेर दुवै छेउमा छाला मोहोरेर बनाइन्छ भने यो मादलभन्दा आकारमा ठुलो हुन्छ ।

(ग) मादल

नेपालका लोकबाजामध्ये मादल लोकप्रिय तालबाजा हो । मादल मगर जातिको तालबाजाका रूपमा प्रसिद्ध छ । यसलाई कम्मरमा भिरेर हातले पिटेर बजाइन्छ । छतिवन, दार तथा खमारीको काठ प्रयोग गरी मादल बनाइन्छ । सबैभन्दा पहिला काठको मुढालाई खोपेर ढुङ्ग्रो पारेर घार तयार पारिन्छ । घारको दुवैतर्फ छालाले मोरेर खरी लगाइको हुन्छ । यसलाई छालाकै तनाले पनि कसिन्छ । खरी



बनाउँदा काँस र सिटको धुलो मिसाइन्छ । प्रायः मादलको घार बनाउँदा एकापट्टि सानो र अर्कापट्टि ठूलो आकार पारिन्छ ।

ठुलोपट्टिको भागलाई भाले र सानोपट्टिको भागलाई पोथी भनिन्छ । दुवैपट्टि बराबर भएको मादललाई सोरठी मादल भनिन्छ । सोरठी मादल सोरठी गीतमा मात्र बनाइन्छ । यो मादल दुरा, मगर, गुरुङ, कुमाललगायतका जातिले प्रयोग गर्छन् । यसै गरी झुमरी मादल थारु समुदायले बजाउने मादल हो । थारू गीत तथा नाचका बेला झुमरी मादलको प्रयोग हुन्छ ।

(घ) झ्याली

झ्याली काँसबाट बनाइन्छ । यो झ्याम्टा जस्तै हुन्छ । झ्याम्टा ठुलो हुन्छ भने झ्याली सानो आकारको हुन्छ ।

आकारमा सानोठुलो हुँदा यिनको आवाजमा पनि विविधता आउँछ । यो दुवै हातले समातेर विभिन्न तालमा ठोकेर बजाइने बाजा हो । झ्यालीलाई कुनै आकृतिमा राखी हल्लाएर पनि बजाइन्छ । झ्याली विशेष गरी पूजापाठ, भजन आदिमा बजाउने गरिन्छ ।

(ङ) पन्चैबाजा

सनई, ट्याम्को, दमाहा, झ्याम्टा र ढोलकी बाजालाई पन्चैबाजा भनिन्छ । नेपाली संस्कृतिअनुसार पन्चैबाजा शुभकार्यमा बजाइन्छ । तर नरसिङ्गा र कर्नाललाई पनि पन्चैबाजामा समावेश गर्ने लोकचलन छ ।

कर्नाल तामाको पाताबाट बनेको ठुलो आकृतिको बाजा हो । यो मुखले फुकेर बजाइने बाजा हो । यस बाजाको स्वर निस्कने भाग ठूलो र फुक्ने भाग सानो हुन्छ । नरसिङ्गा बाजा कर्नालजस्तै हो । तर कर्नालको आकृति सिधा हुन्छ भने नरसिङ्गाको आकृति झन्डै अर्धचन्द्राकार हुन्छ । यसको आवाज भने कर्नालभन्दा ठुलो र तिखो हुन्छ । नरसिङ्गा पाँच मुखेदेखि सात मुखेसम्मको हुन्छ । नरसिंगालाई धुत्तुरी पनि भनिन्छ ।

च) तुम्दा तामाक (तबला जस्तो)

सन्थाल समुदायका विभिन्न बाजाहरू मध्ये ढोल पनि एउटा बाजा हो । ढोल तालबाजा हो । यो मादलजस्तो हुन्छ । दुवैतिरको व्यास बराबर आकारको हुन्छ । यसको एकातर्फ गजोले र अर्कातर्फ हातले हिर्काएर बजाइन्छ । यो बाजा सन्थाल समुदायले विभिन्न अवसरमा प्रयोग गर्ने गर्छन् । ढोल साना-ठुला विभिन्न आकारका हुन्छन् । यसलाई विभिन्न जातजातिले आफ्नै नाम, ताल र बोलहरूमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

छ) मुरली

मुरली एक प्रकारको बाजा हो । ताजपुरिया र राजवंशीलगायत अन्य जातिले पनि यो बाजा प्रयोग गर्छन् । मुरली सानो बाँसबाट बनाइन्छ । निगालो र मुरली बाँसको मुरली अति राम्रो हुन्छ ।

यसलाई बजाउन मुरलीको तेर्सा काटेको छेउ मुखभित्र हालेर विस्तारो फुकेपछि त्यहाँबाट ध्वनि प्रवाहित हुन थाल्छ । यस प्रवाहित ध्वनिलाई सङ्गीतमा परिवर्तन गराउन औँलाले छोपी राखेका प्वालहरू क्रमअनुसार छोप्ने र उघार्न गरिन्छ । यसरी मुरली बजाउँदा अति सुरिलो स्वर प्रवाहित हुन्छ । यो नेपाली समाजको अति प्रिय वाद्ययन्त्र हो ।

ज) बिनायो

बिनायो किराँतहरूको परम्परागत नेपाली बाजा हो । यो मालिङ्गोबाट बनाइन्छ । बाँसको सानो भाटाको बिचमा खोपेर जिब्रो निकाली दुई छेउमा धागो बाँधेर बिनायो बनाइन्छ । यसरी बनाइएको बिनायोलाई जिब्राको अघिल्तिरको लामो डोरीलाई झड्कारेर बजाइन्छ । यसरी बजाउँदा विभिन्न भाका निकाल्न बिनायोलाई मुखको दुवै ओठमा राखी भित्रबाट हावाको धक्काद्वारा आएको कम्पनलाई जिब्रोबाट प्रभावित गरिन्छ । यो बाजा किराँत महिलाले आफ्नो चोलोको तुनामा झुण्डाएर बोक्छन् । यसरी बोकेको बिनायोलाई मेलापात वा हाटबजार जहाँ पनि बजाउने गरिन्छ ।

लोकसाहित्य

लोक जीवनका आस्था, व्यवहार र विश्वासको कलात्मक रूप नै लोक साहित्य हो अर्थात् हाम्रो गाउँसमाजमा परापूर्व कालदेखि सुनिँदै भनिँदै आएका लोकगीत, लोककथा, लोकगाथा, उखान, गाउँखाने कथा आदि रूपलाई नै लोक साहित्य भनिन्छ ।

आदिम युगमा हाम्रा पूर्खाहरूले आफूले भोगेका अनुभव सुनाउँदै जाँदा ती लोककथाको रूपमा विकास भए । वीरता र दुःखका कुरा गर्दा ती गाथा बने । खुसीमा भाका निकालेर गाउँदा भने ती गीत बने । यही परम्परा चल्दै आएपछि नै लोकसाहित्यको विकास भएको हो ।

हाम्रो मौलिक भाका, मौलिक बाजा छ हामी यसैमा गर्व गर्छौं । वनपाखा, मेलापात, ढिकीजाँतो गर्दा पनि हामी गीतसङ्गीतमा रमाइ रहन्छौं । हामी सुखमा दुःखमा हरेक अवस्थामा गीत गाएकै हुन्छौं ।

लोकगीत

हाम्रो गाउँघरमा विभिन्न मेला, उत्सव तथा अवसरहरूमा गाइने स्थानीय जनजिब्रामा झुन्डिएका गीतहरू लोकगीत हुन् ।
घाटोसरी गीत, बिहेमा गाउने गीत ,ख्याली गीत, चुड्का गीत, चाँचरी गीत, बालन गीत, मागल गीत, सोरठी गीत, मारूनी गीत, दोहोरी गीत, सँगिनी गीत, मालसिरी गीत, असारे गीत र होली गीत आदि पर्दछन् ।

हाम्रो गौरीगञ्ज

- रविलाल ताजपुरिया "कोचिल्दा"

पूर्वमा कन्काईको निर्मल जल छ यहाँ,
पश्चिममा रतुवाको खलखल छ यहाँ ।
बघा चौधरी महाराज ग्राम देवता छन्,
हर चाडपर्वमा चहलपहल छ यहाँ ॥

ताजपुरिया, राजवंशी, सन्थाल मिलेर,
गन्गाई, तेली अनि छौ ग्वाल मिलेर ।
परापूर्व कालदेखिको बसोबास गर्ने,
विविध जाति समुदाय सञ्जाल मिलेर ॥

सिरुवा, जितुवा, जत्रा, सुक्रात मनाउँदै,
सुक्रात, फगुवामा ढोल मृदङ्ग बजाउँदै ।
हुदुरधुरा, नटुवा, चापनहौली नाच,
कला देखाउछौँ बिहेमा नि गीत गाउँदै ॥

हाटबजार गाउँ टोल कृषिमा निर्भर,
कृषिजन्य उत्पादन त जति वरपर ।
गौरिया खोला बग्छ यहाँ गउरिया रङ्ग,
गौरीगञ्ज गाउँ हामी सबको साझा घर ॥

(**असारे गीत**)
रोप न रोप रोपारै रानी म पँज्याईदिउँला बीऊ
हलीलाई दिउँला एकराते दही बाउसेलाई दिउँला घीउ
असार मास छिप छिपे हिलो खै लाग्यो फालीमा
बुबालाई भनि भुरुल्ली काटैँ ओइलायो आलिमा

लोकभाका

लोकजीवनमा गीत गाउने खास तौरतरिका वा शैली नै भाका हो । लोक भाकाअन्तर्गत सबाई, बालौरी, देउसी, सिलोक, सेलो, झ्याउरे र भैलो आदि पर्दछन् ।

लोकनाच

लोकनाचअन्तर्गत सन्थाल नाच, राजबँशी र ताजपुरियाको नटुवा नाच, चापनहौली, झ्याउरे नाच, गाउन नाच, धान नाच, चण्डी नाच, घाटु नाच, लाखे नाच, नवदुर्गा नाच र शिवताण्डव नाच आदि पर्दछन् । यीदेखि बाहेक गुरुङहरूको रोदी र घाटुनाच, थारूहरूको बड्का नाच र सखिया नाच, मगरको कौरा नाच र झ्याम्रा नाच, नेवारको लाखे नाच, घण्टा नाच र सिठी नाच, किराँत-राईको चण्डी नाच, लिम्बूहरूको धाननाच आदि मौलिक नाचहरू हुन् ।

लोककथा

नेपाली लोक जीवनमा आधारित रहेर लेखिने तथा भनिने कथालाई लोक कथा भनिन्छ । जसले मानव जीवनको यथार्थ रूप कलात्मक तरिकाबाट प्रस्तुत गर्ने गर्दछ । लोककथा कुनै समाज तथा संस्कृतिमा परापूर्वकालदेखि मौखिक, दन्त्य तथा लिखित रूपमा चलिआएको कथा हो ।

अभ्यास

१. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) पन्चै बाजामा कुन कुन बाजाहरू पर्दछन् ?

(अ) सनई, ट्याम्को, दमाहा, मादल र ढोलकी

(आ) ढोलकी, सनई, ट्याम्को, दमाहा र झ्याली

(इ) दमाहा, सनई, ट्याम्को, ढोलकी, झ्याम्टा

(ई) सनई, ट्याम्को, दमाहा, झ्याम्टा र नरसिङ्गा

(ख) तलका मध्ये कुन बाजाको आकार सबै भन्दा सानो हुन्छ ?

(अ) सनई (आ) ट्याम्को ((इ) झ्याली (ई) झ्याम्टा

(ग) तलका मध्ये कुन सुर बाजा हो ?

(अ) झ्याम्टा (आ) ढोलकी (इ) सनई (ई) दमाहा

(घ) भगवान शिवलाई मन पर्ने बाजा कुन हो ?

(अ) मुर्चुङ्गा (आ) डमरु (इ) विनायो (ई) ढोल

(ङ) ढोल कुन बाजा हो ?

(अ) तालबाजा (आ) स्वरबाजा (इ) पन्चैबाजा (ई) अन्य बाजा

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लोकबाजा भनेको के हो ?

(ख) पन्चैबाजामा कुन कुन बाजा पर्छन् ?

(ग) कुन बाजा मलामी जाँदा प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) झ्याम्टा कुन बाजासँग मिल्छ ?

ङ) राजबँशी ताजपुरिया जातिको विवाहमा कुन बाजा बजाइन्छ ?

च) लोकसाहित्य केलाई भनिन्छ ?

छ) लोकगीत भन्नाले के बुझिन्छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) लोकबाजा कुन कुन कार्यमा प्रयोग गरिन्छन् ?

(ख) लोकबाजाका फाइदालाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) लोकबाजा के कस्ता वस्तु वा सामग्री प्रयोग गरी बनाइन्छन् ?

(घ) मादल कस्तो बाजा हो र कस्तो हुन्छ ?

(ङ) शङ्खलाई के कस्ता कार्यमा कसरी बजाइन्छ ?

सामूहिक कार्य

तपाईंको समुदायमा प्रचलित एउटा लोकनृत्य भेषभूषासहित कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) तपाईंको समुदायमा प्रचलित लोकबाजाहरूका बारेमा जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गर्नुहोस् र ती बाजा मध्ये कम्तिमा एउटा बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

ख) अभिभावक वा छिमेकीको सहयोगमा तपाईंको गाउँघरमा प्रचलित एउटा लोककथा, लोकगीत सङ्कलन गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : चार

हाम्रा मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

पाठ : एक

कुरीति र अन्धविश्वास

समाजमा रहेका नकारात्मक परम्परा, विश्वास र व्यवहारलाई सामाजिक **कुरीति** भनिन्छ । बालविवाह, चुमना प्रथा, दहेज प्रथा, दाइजो, छाउपडी, छुवाछुतलाई धर्मको आधारमा मान्यता दिइनु, छोरीलाई रजस्वला हुनुअघि कन्यादान दिएर बिहे गर्नु पुण्य काम हो भन्ने मान्यता रहनु आदि कुरीति हुन् ।
कुनै व्यक्ति वा समुदायले गहन अध्ययन वा जानकारी नै नलिई समाजमा प्रचलित प्रथा प्रचलनमा विश्वास गर्नुलाई **अन्धविश्वास** भनिन्छ । सामाजिक कुरीतिबाट समाजमा असमानता, अन्याय र विभेद बढ्छ ।

दाइजो दिने प्रचलन दाइजो प्रथा हो । विवाहपश्चात् केटीको बुबाआमा (माइती पक्ष) ले केटीलाई वा छोरीलाई दिएको धन-सम्पति, रुपियाँ-पैसा अथवा सामान (नगद वा जिन्सी) लाई **दाइजो** भनिन्छ । जात, धर्म आदिका आधारमा गरिने भेदभावलाई **छुवाछुत** भनिन्छ ।

घरेलु सम्बन्ध भएको एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई दिएको शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य तथा आर्थिक यातना नै **घरेलु हिंसा** हो । यसले व्यक्तिलाई शारीरिक तथा मानसिक चोट पुऱ्याउँछ ।
के तपाईं भुतप्रेत र राक्षसमा विश्वास गर्नुहुन्छ ? तपाईं ढुक्कले भन्नुहोला, 'म त मान्दिनँ ।' यदि त्यसो हो भने यी राक्षस र भुतप्रेतहरू समाज र मान्छेका मनभित्र कहाँबाट आए ?
हामी भन्छौँ कि भूतप्रेतजस्ता विषयहरू अन्धविश्वास हो । तर समाजमा यस्ता धेरै अन्धविश्वास छन् जसमा आज पनि धेरैजसो मानिसहरू विश्वास गर्छन् । आदिम मान्छेहरू विभिन्न घटना र क्रियाहरूको कारण जान्दैनथे । उनीहरूसँग त्यस्ता घटना जाँच्ने र बुझ्ने चेतना तथा ज्ञान विकसित भइसकेको

थिएन । त्यसो हुँदा उनीहरू विभिन्न प्रकोप र घटनाका पछाडि 'केही अदृश्य शक्ति छ' भन्ने मान्थे । तर आज विज्ञान र चेतनाको धेरै विकास हुँदा पनि त्यस्ता अनेकौं अन्धविश्वासहरू समाजमा कायम छन् ।

समाजमा देखिएका अन्धविश्वासका केही उदाहरणहरू आँखा फर्फराउनु 'अशुभ' को सङ्केत, घरबाट बाहिर कुनै काममा निस्कदाँ कसैले हाच्छ्युँ गर्नुलाई 'अलच्छिन' ठान्नु, बिरालोले बाटो काट्नुलाई नराम्रो ठान्दै यात्रा स्थगन गर्नु, ८ वा १२ नम्बर सङ्ख्यालाई नराम्रो मान्नु, हत्केला चिलाउँदा पैसा कमाइने या पैसा पाइने ठान्नु, कालो बिरालोलाई भूतप्रेतको सङ्केत ठान्नु, भऱ्याङमाथि कसैले नाघ्दा त्यसलाई अशुभ ठान्नु, कसैको 'नजर लागेको कारण' बच्चा बिरामी हुने ठान्नु, त्यसबाट बच्न कालो टिका लगाइदिनु, उल्लु चराले छतमा गुँड बनाउनुलाई अशुभ मान्नु, नदीमा सिक्का फाल्दा शुभ हुने ठान्नु, महिलाहरूले बोक्सी विद्या गर्छन् भन्ने ठान्नुलगायत रहेका छन् ।

आजको युगमा पनि अज्ञानता र अशिक्षाका कारण मानिसहरू अनेकौं अन्धविश्वासमा अल्झिएका छन् । त्यस्ता मानिसहरूले बाबाजी, माताजी, साधु, ज्योतिषी, तान्त्रिक, 'जान्ने', धामी, झाँक्रीहरूको कुरा सुनेर धनसम्पत्ति मात्रै गुमाएका छैनन्, कतिपय अवस्थामा यौन शोषणमा पनि परेका छन् । कसैले ज्यानै समेत गुमाउने गरेका छन् । हाम्रो समाजमा सन्तान र अझ छोरा पाउनुलाई आज पनि प्रतिष्ठाको विषय मानिन्छ ।

आफूले थाहा नपाएको विषयमा नै अन्धविश्वास जोडिन आइपुग्छ । थाहा नपाउनु अज्ञानता हो । समस्याका कारण थाहा पाउन हरेक कुरालाई नियाल्नु र अध्ययन गर्नुपर्छ । अध्ययन गर्ने, तर्क गर्ने र प्रश्न गर्ने कुराले यस्ता अन्धविश्वासहरू भाग्छन् । निरन्तर प्रश्न गर्ने र उठेका प्रश्नको उत्तर खोज्ने प्रयास गर्ने हो भने हाम्रा जीवनका धेरै समस्या पनि पार लाग्छन् । त्यसैले उत्तर खोज्नका लागि अध्ययन जरुरी छ ।

मानव हितका लागि पुर्खाले गरेका आविष्कार, संस्कार, संस्कृति, धर्म र परम्परालाई बदलिँदो समयसँग अनुकूल बनाउन, हाम्रा संस्कार र संस्कृतिलाई वैज्ञानिक ढङ्गले स्थापित गर्न, हाम्रा संस्कार, संस्कृति र परम्परामा क्रमिक सुधार र आंशिक परिवर्तन गरिनु अपरिहार्य छ । नत्र विभिन्न वाद, प्रथा र धर्मका

नाममा हुने यस्ता अन्धविश्वासले हाम्रो समाजलाई समृद्ध र सुन्दर बनाउँदैन । यसको अन्त्यका लागि नेपालको शैक्षिकस्तर माथि उकास्दै गाउँ गाउँमा चेतनाको दियो जगाउन सक्नु पर्दछ । कुसंस्कार र कुरीतिजन्य व्यवहार छाड्दै सुसंस्कारजन्य व्यवहार अँगाल्नुपर्छ । विभिन्न बहानामा हुने लैङ्गिक, जातीय वा सबै प्रकारका भेदभाव दण्डनीय हुन्छ । यस्तो भेदभाव र विभेदको अन्त्य गरी सद्भावपूर्ण समाज निर्माणमा लाग्नुपर्छ ।

ध्यान, योगजस्ता कार्यक्रमबाट व्यक्तिलाई मानसिक रूपमा स्वस्थ, मस्त, निरोगी, आनन्दित र शान्त रहन सिकाउने हो भने व्यक्तिमा चेतनाको स्तर बढ्छ । समाजको परिस्थितिभन्दा पनि व्यक्तिहरूको मनस्थितिको कारण समाजमा अराजकता बढ्ने हुँदा मानसिक शान्ति मिल्ने कार्यक्रमहरू आयोजना गरिनुपर्छ । दृढ इच्छाशक्ति, सकारात्मक पहल, स्वार्थरहित सामाजिक भावना अनि सामूहिक प्रयास हुन सक्यो भने समाजमा भएका कुरीतिलाई न्यूनीकरण गर्न वा हटाउन सकिन्छ । तसर्थ, समाधानका लागि विभिन्न निकाय, क्षेत्र र समुदायको उल्लेख्य भूमिका हुन्छ :

१. राज्यको भूमिका
२. सामाजिक जागरण
३. धार्मिक/सांस्कृतिक रूपान्तरण

राज्यको भूमिका :

- कुरीति र अन्धविश्वास हटाउन राज्यस्तरबाट कानुन कार्यान्वयन गर्ने र अनुगमन गर्ने ।
- आधुनिक प्रविधिको भरपूर उपयोग गर्दै विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन सहित यो मानवीयता विरुद्ध हो भन्ने भावनाको सबैमा सन्देश प्रवाह गर्ने ।
- छुवाछुत र विभेदीकरणका विरुद्ध लागेका व्यक्ति वा समूह छनौट गरी राष्ट्रिय रूपमा सम्मानको प्रबन्ध गर्ने
- उपेक्षित समुदायलाई कानूनी र राजकीय हैसियतमा अघि बढ्न विशेष कार्यक्रम ल्याउने ।
- कानून अपुग भएमा थप कानून निर्माण गर्ने ।

सामाजिक जागरण :

क) दलित र गैर-दलित समुदायको साझा सामाजिक समूह निर्माण गरी यसको निर्मूलीकरणका लागि प्रयास गर्ने ।

ख) राज्यलाई कडा कानून निर्माण, कार्यान्वन र अनुगमनका गर्न लागि निरन्तर जनदबाब सृजना गर्ने ।

ग) अन्तर जातीय विवाहलाई प्रश्रय, हौसला र समाजमा स्थापित हुन सबैले विशेष पहल गर्ने जसले गर्दा समुदायगत मेल भई न्यूनिकरणमा सहज होस् ।

घ) थर विशेषले पनि कतिपय समस्या निम्त्याइरहेको हुनाले सबैले साझा थर राख्ने अभिप्रेरणा जगाउने जसको प्रभावले समुदायमा विभेदको भावना कम हुँदै जाओस् ।

ङ) हरेक स्थानीय तहमा सभा, सेमिनार, सहभोजजस्ता सामाजिक कार्य गरी सह-अस्तित्वको भावना विकास गर्न भूमिका खेल्ने

च) कुरीति र अन्धविश्वास विरुद्धमा जनचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने ।

धार्मिक, सांस्कृतिक रूपान्तरण :

क) वैदिक मान्यताले गुण, प्रकृति (स्वभाव) र कर्मलाई वर्ण मान्दछ तसर्थ त्यसको मौलिक पक्षलाई जोड दिएर जन्म, थर या कुनै समुदाय विशेषलाई आधार मानेर वर्ण विभाजन होइन गुण र कर्मलाई आधार मानेर वर्ण विभाजनमा जोड दिई सबैको सहयोगले कार्यान्वयनमा अघि बढ्ने ।

ख) उपेक्षित, कथित तल्लो जात भनिएका समुदायका इच्छुक व्यक्तिहरूलाई गुरुकूल प्रवेश, कर्मकाण्ड प्रशिक्षण तथा आध्यात्मिक प्रवचनमा जोड दिई सांस्कृतिक रूपान्तरणका विविध कार्यक्रम ल्याउने ।

ग) समावेशी गुरुकूल तथा पूर्वीय दर्शनसम्बन्धी अध्ययन गर्ने शिक्षालायहरू खडा गर्दै लैजाने ।

घ) विभेद सिर्जना गर्ने यावत् कुसंस्कार तथा कुरीतिको क्रमशः हटाउँदै लगेर अन्त्य गर्ने ।

ङ) समाजमा संस्कारजन्य भेद गर्ने धर्माचार्य या कर्मकाण्डी पुरोहित जो सुकै भए पनि सख्त कारबाही गर्ने ।

च) मठ, मन्दिर वा धार्मिक/सांस्कृतिक धरोहरमा विभेद हुन नदिने ।

छ) वैदिक मान्याताबाट दीक्षित जुनसुकै समुदायलाई (उपेक्षितलाई प्राथमिकतामा राखी) सार्वजनिक देवालयमा गुरु/पुजारीको रूपमा नियुक्त गर्ने ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) धर्मको आधारमा छाउपडी र छुवाछुतलाई मान्यता दिइनु...............हो ।

ख) भूतप्रेत, बोक्सी आदि विषयहरू................ हुन् ।

ग) आँखा फर्फराउनु .... को सङ्केत हो ।

घ) हाम्रो समाजलाई अन्धविश्वासले समृद्ध र .... बनाउँदैन ।

ङ) लैङ्गिक, जातीय वा सबै प्रकारका भेदभाव ....हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कुरीति भनेको के हो ?

ख) अन्धविश्वास केलाई भनिन्छ ?

ग) कुरीतिका कुनै तीनवटा उदाहरण दिनुहोस् ।

घ) सामाजिक कुरीतिका कारण समाजमा के बढ्छ ?

ङ) दाइजो प्रथा भनेको हो ?

च) छुवाछुत भन्नाले के बुझिन्छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) "अन्धविश्वासले समाजलाई समृद्ध र सुन्दर बनाउँदैन" कारणसहित लेख्नुहोस् ।

ख) समाजमा भएका कुरीतिलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि राज्यले कस्तो भूमिका खेल्नु पर्छ ?

ग) समाजलाई समृद्ध र सुन्दर बनाउन ककसले के गर्नुपर्छ ?

घ) मानिसहरू अनेकौँ अन्धविश्वासमा अल्झिनुका कारणहरू के के हुन् ?

ङ) घरेलु हिंसा भनेको के हो ? यसले व्यक्तिमा के कस्तो चोट पुऱ्याउँछ ?

परियोजना कार्य

क) तपाईंको गाउँघरमा भएका कुरीति र अन्धविश्वासहरू अभिभावकको सहयोगमा टिपोट गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई हटाउन के गर्न सकिन्छ ? चार्ट बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) तपाईंको गाउँघरमा भएका कुरीति र अन्धविश्वासहरू के के रहेका छन् र तिनीहरूलाई हटाउने के के उपाय हुन सक्छन् ? उल्लेख गर्दै सहरमा बस्ने साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

हाम्रो दिनचर्या

....

हाम्रो आयुलाई लामो र सुखद बनाउन सहयोगी चर्या वा आचरणलाई दिनचर्या भनिन्छ । हामीले दिनभरि गर्ने क्रियाकलापलाई दिनचर्या भनिन्छ । रोगमुक्त, पीडामुक्त, तनावमुक्त जीवनका लागि, लामो उमेरसम्म निरोगी रहन, आफ्नो इन्द्रियलाई वशमा राख्न, अनुशासित जीवन पालना गर्न दिनचर्या आवश्यक छ ।

हामी कस्तो दिनचर्या अपनाउँछौं, कस्तो खान्छौं, कस्तो सोच र चिन्तन राख्छौं भन्ने कुराले हाम्रो जीवनशैलीलाई निर्धारण गर्छ । बेलुका अबेरसम्म नबस्ने, बिहान सवेरै उठ्ने, समयमा खाना खाने, आफ्ना कामलाई मिलाएर गरेमा शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन्छौं । स्वस्थ रहन हाम्रो दैनिकी यस्तो हुनुपर्छ :

- सूर्योदय हुनुभन्दा ४५ मिनेट अगाडि उठ्नुपर्छ । बुबाआमालाई प्रणाम गर्नुपर्छ ।
- असल र राम्रा कुरा सम्झेर मन मस्तिष्कलाई सकारात्मक बनाउनुपर्छ ।
- प्रशस्त सफा र शुद्ध पानी खानुपर्छ ।
- शौचालयमा गई दिसापिसाब गर्नुपर्छ ।
- दाँत माझ्ने तथा मुख धुने गर्नुपर्छ ।
- योग तथा ध्यान गर्नुपर्छ ।
- मौसमअनुसार पानीको तापक्रम मिलाएर नुहाउनुपर्छ ।
- दुध तथा मौसमअनुसारका फलफूल खानुपर्छ ।
- बिहानको समयमा दुईदेखि तीन घण्टा पढ्नुपर्छ ।
- ठिक समयमा खाना खाएर विद्यालय जानुपर्छ र अनुशासित भई पढ्नुपर्छ ।
- विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुनुपर्छ ।
- विद्यालयबाट फर्केपछि जुत्ता, पोसाक आदि सही ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- साबुन पानीले हात, खुट्टा, मुख सफा गरी ताजा र सफा घरको खाजा खानुपर्छ ।
- अभिभावकलाई काममा सघाउनुपर्छ ।
- आवश्यक गृहकार्य गर्ने र पढेको कुरा दोहोऱ्याउनुपर्छ ।
- ओछ्यानमा जानुभन्दा दुई घण्टाअगाडि हल्का खाना खानुपर्छ ।
- पुनः पढाइ गर्ने र दिनभरिका महत्त्वपूर्ण विषयलाई सम्झनुपर्छ ।
- अनावश्यक रूपमा मोबाइल, टेलिभिजन आदिमा समय खर्च गर्नुहुँदैन ।

- रातको ९-१० बजे ओछ्यानमा जाने र बुबाआमा, गुरु आदिलाई सम्झेर देब्रे कोल्टो परेर खुसीसाथ ७-८ घण्टा सुत्नुपर्छ ।

असल स्वभाव

तपाईंले अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुभएको छ ? भन्ने कुराले तपाईंको परिचय झल्काउँछ । मानिसमा करुणा र नम्रता गुण हुनुपर्छ । करुणा यस्तो गुण हो जसले अरूको भावनात्मक स्थितिलाई बुझ्न सहयोग गर्छ । नम्रताले व्यक्तिको स्वभावलाई बुझाउँछ । तपाईंको राम्रो वा असल स्वभावले व्यक्तित्त्वको आकर्षणमा वृद्धि हुन्छ भने तनाव कम हुन्छ । व्यक्तिले थोरै र विस्तारै बोल्ने गर्नुपर्छ । मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र सुखी हुने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ । आफूसँग भएका प्रतिभा र क्षमताको स्वमूल्याङ्कन गरी निश्चित लक्ष्यका साथ अरूका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने स्वभावको विकास गर्नुपर्छ ।

असल स्वभावका लागि निम्नलिखित व्यवहार देखाउनुपर्छ :

(क) कसैसँग केही कुरा सोध्दा सधैँ कृपया र कसैबाट केही प्राप्त गर्दा धन्यवाद भन्नुपर्छ ।

(ख) अरू बोलिरहेको वेलामा अवरोध गर्नुहुँदैन । अरूको कुरा सुन्ने बानी गर्नुपर्छ ।

(ग) कसैसँग कुराकानी सुरु गर्नु छ र उनीहरूको ध्यान आफूतिर तान्नु छ भने माफ गर्नुहोला भन्नुपर्छ ।

(घ) आमाबुवासँग अनुमति लिने, सल्लाह गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

(ङ) मन नपर्ने कुरा र कसैप्रति भएको नकारात्मक भावना अरूलाई भन्नुहुँदैन ।

(च) अरूका बारेमा नराम्रो प्रतिक्रिया नदिई प्रशंसा गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(छ) अरूसँग बोल्दा अभिवादन गरेर सन्चो बिसन्चो हालखबर सोध्नुपर्छ ।

(ज) कसैलाई फोन गर्दा पहिले आफ्नो परिचय दिने र आफूले फोन गरेको मानिससँग बोल्न सक्छु कि सक्दिनँ भनेर सोध्न सिकाउनुपर्छ ।

(झ) सधैँ अरूको प्रशंसा गर्ने गर्नुपर्छ । कसैले केही उपहार दियो भने धन्यवाद भन्ने गर्नुपर्छ ।

(ञ) कहिल्यै पनि नराम्रा शब्द बोल्नुहुँदैन ।

(ट) कसैसँग पनि मजाक गर्नुहुँदैन । अरूलाई जिस्क्याउने र समूहमा बसेर अरूलाई उडाउनुहुँदैन ।

(ठ) खोक्दा वा हाछ्युँ आउँदा आफ्नो मुख छोप्नुपर्छ र मानिसको अगाडि नाक कोट्याउनुहुँदैन ।

(ड) आमाबुवाले केही गरिदिन आग्रह गर्नुहुन्छ भने नरिसाइकन मुस्कुराएर त्यो काम गर्नुपर्छ ।

(ढ) कसैले सहयोग गर्छ भने धन्यवाद भन्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

(क) हामीले आफ्ना कामलाई मिलाएर गरेमा शारीरिक र मानसिकरूपमा ....हुन्छौँ ।

(ख) नम्रताले व्यक्तिको ....लाई बुझाउँछ ।

(ग) मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र ....हुने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

(घ) अनावश्यक रूपमा मोबाइल, ...आदिमा समय खर्च गर्नुहुँदैन ।

(ङ) आवश्यक गृहकार्य गर्ने र पढेको ....दोहोऱ्याउनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) दिनचर्या भनेको के हो ?

(ख) दिनचर्या किन आवश्यक छ ?

(ग) असल स्वभाव भनेको के हो ?

(घ) असल स्वभावमा के के पर्छन् ?

३. तपाईंका तीनजना साथीहरूका राम्रा स्वाभावहरू के के रहेका छन् ? उल्लेख गर्दै साथीले सुधार गर्नुपर्ने स्वभावहरूसमेत लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको दुई दिनको दैनिकी लेखी तपाईंले सोचेर गर्न नसकेका कामहरू के के हुन् र किन गर्न सकिएन ? लेख्नुहोस् ।

५. आफूलाई हेरेर तलको तालिकामा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क्र.सं.	व्यवहार	सधैँ गर्छु	कहिलेकाहीँ गर्छु	कहिल्यै गर्दिनँ	नियमित पालना गर्न नसक्नुका कारण
१.	सूर्योदय हुनुभन्दा ४५ मिनेट अगाडि उठ्ने काम				
२.	बुबाआमालाई प्रणाम				
३.	प्रशस्त सफा र शुद्ध पानी खाने				
४.	शौचालयमा गई दिसापिसाब गर्ने				
५.	दाँत माझ्ने तथा मुख धुने काम				
६.	योग तथा ध्यानमा बस्ने				
७.	मौसमअनुसारका फलफूल खाने				
८.	अभिभावकलाई काममा सघाउने				
९.	मोबाइल, टेलिभिजन थोरै समय हेर्ने				
१०.	बिहानको समयमा दुईदेखि तीन घण्टा पढ्ने				

परियोजना कार्य

अरूसँग देखाउने तपाईंका राम्रा व्यवहारको सूची बनाएर कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

पाठ : तीन

बाल दुर्व्यवहार

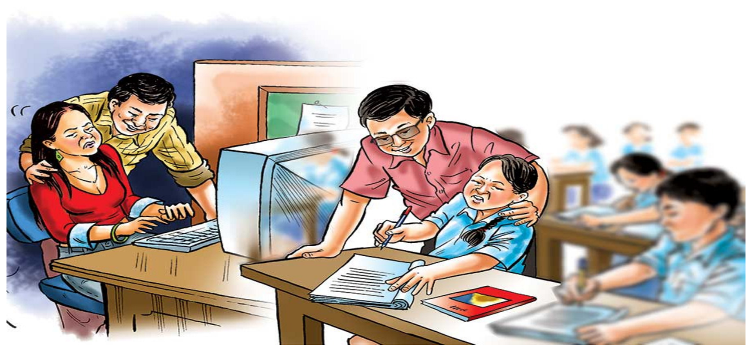
मितिः २०८२ वैशाख १ गते
गौरीगञ्ज, झापा

प्यारा भाइबहिनीहरू हो !

नमस्कार

तपाइँहरूलाई बाल दुर्व्यवहार भनेको के हो थाहा छ ? यसबारे तपाइँहरू कत्तिको जानकार हुनुहुन्छ ? आज तपाइँहरूलाई बाल दुर्व्यवहार के हो भन्ने विषयमा जानकारी दिन यो चिठी लेख्दै छु ।

भाइबहिनी हो ! बालबालिकालाई पीर पर्ने वा आघात पुग्ने खालका नकारात्मक व्यवहार वा क्रियाकलापलाई बाल दुर्व्यवहार भनिन्छ ।



बाल दुर्व्यवहारअन्तर्गत भावनात्मक, शारीरिक र यौन दुर्व्यवहार पर्दछन् । बहकाउमा वा दबाबमा पारेर आफ्नो स्वार्थका लागि प्रयोग गर्नु, भावनात्मक आवश्यकतालाई बेवास्ता गर्नु, चित्त दुख्ने गरी गाली गर्नु, आत्मविश्वास तोड्नुलाई भावनात्मक दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

आफ्नो रिस पोख्न वा अन्य बहानामा पिट्नु शारीरिक, मानसिक र शैक्षिक विकासमा असर पर्ने गरी काममा लगाउनु, गह्रौं भारी बोकाउनु, विद्यालयमा शिक्षकले सजाय दिनु, कुलतमा लगाउनु, मनोरञ्जनको साधनका रूपमा प्रयोग गर्नु शारीरिक दुर्व्यवहार हो ।

बाल दुर्व्यवहार परिवारका आफ्नै सदस्यबाट आफ्नै घरमा वा नातेदारकोमा, विद्यालयमा, बसमा, होटलमा, अस्पतालमा, सडकमा, बालगृहमा, सिनेमा हलमा, एकान्त ठाउँमा जहाँसुकै पनि तपाइँहरूलाई दुर्व्यवहार हुन सक्छ है ! बाल दुर्व्यवहार सामान्यतया अपाङ्गता भएका बालबालिकामा अलि धेरै हुने गरेको पाइन्छ ।

भाइबहिनी हो ! अपाङ्गताको प्रकारलाई लक्षित गरेर विभिन्न उपनामहरूले बोलाउनु, लिङ्गको आधारले छोराछोरीलाई फरक व्यवहार गर्नु, उनीहरूको आवश्यकताअनुसारको स्वास्थ्य तथा पोषणमा हेला गर्नु, शारीरिक यातना दिनु, हिँडडुल गर्न सहयोग नगर्नु, संवेदनशील अङ्गहरू छुनु वा चलाउनु, यौन सम्पर्क राख्ने वा राख्ने चेष्टा गर्नु दुर्व्यवहारहरू हुन् ।

भाइबहिनी हो ! आफूमाथि यदि कहीँ कतै यस्ता गतिविधि भइरहेका छन् भने तपाईँ सचेत र सतर्क हुनुपर्छ है ! बाल दुर्व्यवहारबाट बच्न तपाईँ आफू स्वयम्ले पनि रोकथामको उपायहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ । जस्तै, आफ्नो शरीरलाई अनावश्यक रूपमा सकेसम्म कसैलाई पनि छुन नदिने । किनभने आफ्नो शरीरमा आफ्नो मात्र अधिकार हुन्छ, यदि कसैले छुन खोजेमा आफूलाई मन नपरेको प्रतिक्रिया दिने, कसैले जबरजस्ती गरेको खण्डमा चिच्याएर अरूको सहयोग माग्ने, कुनै व्यक्तिले शङ्कास्पद कार्य गर्न खोजेमा नजिकै रहेको प्रहरी चौकीमा गएर प्रहरीलाई खबर गर्ने, बिनाकाम सकेसम्म अपरिचित व्यक्तिसँग टाढै बस्ने, अनावश्यक रूपमा कसैले फोटो खिच्न खोजे नाइँ भन्ने, इन्टरनेट र फेसबुकमा अनावश्यक रूपमा नचिनेको व्यक्तिलाई साथी नबनाउने, घरमा एक्लै भएको बेला चिनेको वा नचिनेको मानिसलाई भित्र नलैजाने, कसैले गाली गलौज वा अपशब्द प्रयोग गरेमा विरोध गर्ने, अञ्जान मान्छेसँग एकान्तमा डुल्न नजाने, बलियो हुनुभन्दा चनाखो भएर बस्ने आदि ।

भाइबहिनी हो ! तपाईँहरूलाई दुर्व्यवहारबाट बचाउन अभिभावक, शिक्षक, सचेत नागरिक, जिम्मेवार निकाय आदिको भूमिका पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुनुपर्दछ । तपाईँहरूलाई शरीरका विशेष अङ्गको जानकारी दिने, विभिन्न खालका दुर्व्यवहारका बारेमा जानकारी दिने, आफ्ना बालबालिका कहाँ छन्, कोसँग छन्, के गर्दै छन्, भन्ने कुराको हेक्का तथा निगरानी राख्ने, सुरक्षासम्बन्धी जिम्मेवारी लिने, विद्यालयको कक्षा कोठामा आत्मविश्वास, आत्मसम्मान बढाउन, निडर हुन प्रोत्साहन गर्ने, आफ्नो विचार, भावना र मनमा लागेका कुरा व्यक्त गर्न हौसला दिने गर्नु पर्छ ।

भाइबहिनी हो ! विद्यालय वा समुदायमा रहेको बालक्लबले पनि यस्ता दुर्व्यवहार विद्यालय वा समुदायमा भएको थाहा पाएमा खवरदारी गर्ने, त्यस्ता कार्यको विरुद्ध र्‍याली निकाल्ने, सचेतनामूलक कार्यक्रम एवम् गोष्ठी गर्ने, बालबालिकाको आँट, धैर्य अनि साहसको लागि उत्प्रेरक बन्ने र सम्बन्धित निकायमा गएर दोषीलाई कानुनको दायरामा ल्याउन सहयोग गर्नेजस्ता कार्य गर्नु पर्छ ।

त्यस्तै तपाईँहरूले दुर्व्यवहार भएको बताउनुभएमा तपाईँहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्नु पर्छ भने उक्त दुर्व्यवहार बताउँदा डराउने, धम्क्याउने, तर्साउने, मनोवैज्ञानिक यातना दिने जस्ता कार्य अभिभावकले गर्नु हुँदैन ।

भाइबहिनीहरू हो ! बालबालिकामाथि हुन सक्ने दुर्व्यवहारका बारेमा आफू पनि सचेत हुनुपर्दछ र अरूलाई पनि सचेत गराउनुपर्दछ । दुर्व्यवहार सहेर बस्नाले एकातिर पीडित व्यक्तिले पीडा सहेर बस्नुपर्ने हुन्छ भने अर्कोतर्फ पीडकलाई छुट दिइरहेको हुन्छ । पीडकले पहिलादेखि नै पीडित भइरहेको वा थप अरूलाई समेत बारम्बार दुर्व्यवहार गरिरहन सक्दछन् । पीडितले सहयोग, संरक्षण, उपचार पाउनु उसको अधिकार हो । पीडकलाई कारबाही नगर्नु भनेको पीडितमाथि अन्याय हुनु हो । त्यसैले यस्ता किसिमको दुर्व्यवहारका बारेमा बोल्न र सहयोग गर्न पछि पर्नु हुँदैन । दुर्व्यवहार जो कोही माथि पनि हुन सक्छ तर आफूमाथि भएको दुर्व्यवहार कुनै जिम्मेवार मानिससँग व्यक्त गरेको खण्डमा मात्र आफूलाई कसैले मद्दत गर्न सक्दछन् । यस्ता घटना लुकाएर राखेको खण्डमा फेरि पनि दोहोरिन सक्छन्, यदि कसैले दुर्व्यवहार गरेमा दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले कानुनबमोजिम सजाय पाउनु पर्दछ ।

अन्त्यमा भाइबहिनीहरू हो, दुर्व्यवहारबाट बच्न आफू सचेत त हुनुपर्छ नै साथै अभिभावक, बालक्लब, विद्यालय तथा समुदायले पनि उत्तिकै चनाखो बन्नु जरुरी छ । यसका लागि परिवार, समाज र समुदायको नै साथ, सहयोग र सकारात्मक भूमिकाको आवश्यकता हुन्छ । यो पत्र तपाईंको अभिभावकलाई पनि पढेर सुनाउनु ल, आजलाई यति नै ।

उही तपाईंहरूकी दिदी
सृष्टि सरवरिया

अभ्यास

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

क) बाल दुर्व्यवहारअन्तर्गत भावनात्मक, शारीरिक र यौन दुर्व्यवहार पर्दछन् ।
ख) बाल दुर्व्यवहार अपाङ्गता भएका बालबालिकामा धेरै हुने गरेको पाइँदैन ।
ग) पीडितले सहयोग, संरक्षण, उपचार पाउनु उसको अधिकार होइन ।
घ) दुर्व्यवहारका बारेमा बोल्न र सहयोग गर्न पछि पर्नु हुँदैन ।
ङ) दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले कानुनबमोजिम सजाय पाउनु पर्दछ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) बाल दुर्व्यवहार केलाई भनिन्छ ?
ख) भावनात्मक दुर्व्यवहार भनेको के हो ?
ग) शारीरिक दुर्व्यवहारमा के के पर्दछन् ?
घ) यौन दुव्यहार भनेको के हो?
ङ) बाल दुर्व्यवहारबाट बच्ने कुनै पाँचवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।
च) बालबालिकालाई दुर्व्यवहारबाट बचाउन समुदायले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नु पर्छ ?
छ) बालक्लबले बालबालिकालाई बाल दुर्व्यवहारबाट बचाउन के के गर्न सक्छ ?

३. विद्यालय तथा समुदायमा हुन सक्ने दुर्व्यवहारको सूची बनाउनुहोस् ।

४. माथिको चिठी पढेर प्रत्युत्तर लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

क) बाल दुर्व्यवहारका विभिन्न पक्षलाई लिएर गरिएको बालक्लबको नमुना बैठक सञ्चालन गर्नुहोस् ।

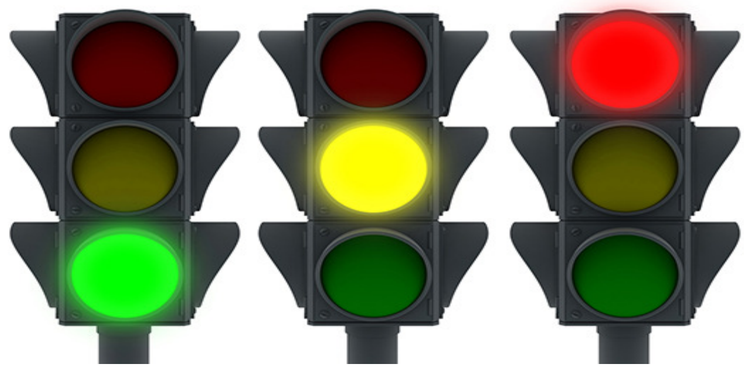
ख) तपाईंलाई कसैले छुँदा कस्तो लाग्छ ? आफ्नो मनमा आएका विचार समेटेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । तपाईंले लेखेको अनुच्छेदमा नाम नराख्नुहोस् । सबैले लेखेका अनुच्छेद एकै ठाउँमा जम्मा गर्नुहोस् । कक्षाका सबै साथीले लेखेका अनुच्छेद पालैपालो निकालेर पढ्नुहोस् । सबैको विचारका आधारमा आफ्नो धारणा व्यक्त गर्नुहोस् ।

पाठ : चार

ट्राफिक चेतना

ट्राफिक नियम भन्नाले सडकमा सवारी साधन र पैदल यात्रीहरूको सुरक्षित र व्यवस्थित आवागमन सुनिश्चित गर्न बनाइएका नियमहरूलाई बुझिन्छ । ट्राफिक नियमहरूमा ट्राफिक सङ्केतहरूको पालना गर्नु, गतिको सिमा पालन गर्नु, सवारी साधनको नियमित जाँच गर्नु, मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी नचलाउनु र पैदल यात्रीहरूको अधिकारको सम्मान गर्नु आदि पर्दछन् ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बढ्दो जनघनत्व, मानिसहरूको जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन द्रुत गतिमा वृद्धि भइरहेको सवारी चापका कारण हाल ट्राफिक व्यवस्थापन र सडक दुर्घटना न्यूनिकरण नागरिकको सरोकारको विषयका रूपमा विकसित भएको छ ।



हामी सबैले ट्राफिक नियमहरू पालना अनिवार्य गर्नुपर्छ किनभने यसले दुर्घटनाहरू कम गर्छ । यसका साथै सडकमा सुरक्षाको सुनिश्चितता गर्छ, ट्राफिक व्यवस्थापनलाई सहज बनाउँछ । ट्राफिक नियमहरू पालना गर्नाले सबैको जीवनको सुरक्षाको हुन्छ । हामीले यसका लागि सडक सङ्केत बुझ्न आवश्यक छ ।

सामान्यतया सडक सङ्केत चिह्नलाई तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

नियामक चिह्न :

नियामक चिह्नलाई अङ्ग्रेजीमा रेगुलेटोरी साइन पनि भनिन्छ । सडकको दायाँबायाँ अगाडि देखिने यस्ता सङ्केतहरू सवारीचालकले अनिवार्य रूपमा पालन गर्नु पर्दछ । जस्तो सवारी रोक्नु पर्ने स्टप सङ्केत चिह्न, नो पार्किङ, नो टर्न, स्पिड लिमिट, प्रवेश निषेध आदि । यस्ता सडक चिह्नहरूको पालना नगरे दुर्घटना हुने सम्भावना त रहन्छ नै । आर्थिक जरिवाना तथा रेकर्डेड प्वाइन्टसमेत पाइने गर्छ ।

चेतावनीमूलक चिह्न :

चेतावनीमूलक चिह्नलाई अङ्ग्रेजीमा वार्निङ साइन पनि भनिन्छ । यस्ता सङ्केतहरू सडक प्रयोगकर्ताहरूलाई सम्भावित खतराहरू वा सुरक्षा खतराहरू पूर्वजानकारी गराउन राखिएको हुन्छ । यस्ता सङ्केतहरूले अगाडि गर्नु पर्ने एक्सनबारे ड्राइभरलाई सचेत गराउँछ । यस्ता सङ्केतहरू अगाडि साँघुरो बाटो, साँघुरो पुल, चिप्लो बाटो, उकालो, ओरालो, दायाँ बायाँ घुम्ती, स्कुल, सडकमा काम भइरहेको भन्नेबारे ड्राइभरलाई सचेत गराएको हुन्छ ताकि सवारी गति नियन्त्रण, लेन परिवर्तनजस्ता सम्भावित अवस्थालाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

सूचनामूलक सङ्केतहरू :

सूचनामूलक सङ्केतहरू सङ्केत चिह्नहरूले प्रत्यक्ष रूपमा सवारीचालकलाई असर नपरे पनि सडक प्रयोगकर्ताहरूलाई सहयोगी भने अवश्य हुन्छ । जस्तो अगाडि पेट्रोल पम्प छ, हस्पिटल, विद्यालय छ, खाना खाने ठाउँ छ, कुनै सहर आउँदै छ, आराम गर्ने क्षेत्र छ आदि सूचनाले सवारीचालकलाई आफूलाई आवश्यकताअनुसार जानकारी तथा समयमा गाडी नियन्त्रण गर्न सहज हुन्छ ।

सवारी दुर्घटना हुनाका कारणहरू :

सवारी दुर्घटना वा सडक दुर्घटना भन्नाले एउटा सवारी साधनले अर्को सवारी साधन, पैदल यात्री, जनावर वा अन्य कुनै संरचनाहरू जस्तैः रूख, पोल आदिलाई ठक्कर दिँदा हुने दुर्घटनालाई बुझिन्छ । सवारी दुर्घटना हुनुका कारणहरू निम्न रहेकाछन् ।

१. मानवीय कारण

- मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन चलाउनु ।
- क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्नु ।
- क्षमताभन्दा बढी सामानको ढुवानी गर्नु ।
- सवारी ऐन नियमको ख्याल नगर्नु ।
- लामो दूरीमा चल्ने सवारी साधनहरूमा वैकल्पिक चालकको व्यवस्था गर्नु पर्ने नियमको पूर्ण पालना नगर्नु ।
- ट्राफिक सङ्केत, ट्राफिक इसाराको पालना नगर्नु ।
- बाटोको अनुशासन पालना नगर्नु, स्पीड कम/बढी गरी चलाउनु पर्दा बायाँ/दायाँ लेन प्रयोग गर्नु पर्छ भन्नेसम्म हेक्का नराख्नु ।
- सवारी चालकहरुलाई सवारी प्राथमिकताका सम्बन्धमा अनविज्ञता र जथाभावी ओभरटेक गर्नु ।
- चालकको दक्षतामा कमी, नक्कली सवारी चालक अनुमती पत्रको प्रयोग ।
- दुर्घटनामा संलग्न सवारी चालकले पटक-पटक दुर्घटना गर्नु आदि ।

२. सडक तथा सडक सुरक्षा पूर्वाधारका कारण

- सडकमा भएका खाल्डाखुल्डीहरू समयमा मर्मत नहुनु ।
- वर्षाको समयमा ढल निकासको कारण सडकमा पानी जम्नु ।
- सडक निर्माण गर्दा सुरक्षाका उपायहरूको अवलम्बन नहुनु ।

- सडकको पूर्वाधारहरू निर्माण हुँदा पर्याप्त रोड मार्किङ, ट्राफिक साइन, लाइट, कोन, डिभाइडर र कन्भेक्स मिरर नहनु ।
- ब्ल्याक स्पट र एक्सिडेन्ट प्रोन जोनहरू हटाउन आवश्यक पहल नहुनु ।
- रोड एलाइनमेन्ट वैज्ञानिक नहुनु ।
- चौकहरूको प्रभावकारी जिओमेट्रिक डिजाइन नहुनु आदि ।

अभ्यास

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

क) ट्राफिक नियमहरू पालना अनिवार्य गर्नुपर्छ ।

ख) ट्राफिक नियमहरू पालना गर्नाले कसैको जीवनको सुरक्षाको हुन्छ ।

ग) सामान्यतया सडक सङ्केत चिह्नलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

घ) चेतावनीमूलक चिह्नलाई अङ्ग्रेजीमा वार्निङ साइन पनि भनिन्छ ।

ङ) रूख, पोल र यात्रीलाई मात्र ठक्कर दिँदा दुर्घटना हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ट्राफिक नियम भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) कुनै तीनवटा ट्राफिक नियमहरू लेख्नुहोस् ।

ग) ट्राफिक नियमहरू पालना गर्दा हुने कुनै तीनवटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

घ) सडक सङ्केत चिह्न कति प्रकारका छन् ? नामसहित लेख्नुहोस् ।

ङ) चेतावनीमूलक चिह्न केलाई भनिन्छ ?

परियोजना कार्य

क) नजिकैको ट्रफिक कार्यालय जानुहोस् र गएको एक वर्षमा कस्ता कस्ता दुर्घटना के कारणले भएका रहेछन् ? छलफल गरी टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) नजिकैको ट्रफिक कार्यालयको सहयोगमा सडक सुरक्षासम्बन्धी विद्यालयमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।

पाठ : पाँच

व्यक्ति र व्यक्तित्व

व्यक्तित्व परिचय

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा अनेक व्यवहार र चालचलन भएका मानिसहरू हुनुहुन्छ। ती मध्ये केही नयाँ नौलो कामकुरा खोज्न वा गर्न मन पराउनुहुन्छ । उहाँहरू मध्ये केही शिक्षा क्षेत्रमा त केही समाजसेवामा लागेर समाजको सेवा गरिरहनु भएको छ। कोही गीत, सङ्गीत त कोही कला सिर्जनामा रमाइरहनु भएको छ । यसरी समाजमा रहेर नयाँ केही न केही गरिरहने व्यक्तिलाई सबैले मन पराउँछन् । यस्ता व्यक्ति र व्यक्तित्व भएका व्यक्ति देख्दा वा उहाँहरूका काम कुरा सुन्दा हामीलाई पनि उहाँहरूले जस्तै काम गर्न र बन्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्छ । यस्ता व्यक्ति र व्यक्तित्व हाम्रो पालिकामा हुनुहुन्छ। उहाँहरूलाई भेटेर तलको क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

१. तल दिइएका बुँदाका आधारमा गाउँपालिकाभित्रका कुनै एकजना व्यक्तित्वको व्यक्तिगत विवरण तयार पार्नुहोस् :

नाम :

साहित्यिक वा उपनाम :

जन्ममिति :

जन्मस्थान :

आमा :

बुबा :

शिक्षा :

प्रकाशित कृति :

विशेषता :

संलग्नता :

सम्मान/पुरस्कार :

योगदान :

निधन :

२. तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक विशिष्ट व्यक्तित्वको जीवनी तयार गरेर मन पराउनुका कारणसहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

३. तपाईंको पालिकाभित्रका कुनै एकजना तपाईंलाई मन पर्ने अनुकरणीय व्यक्तित्वलाई भेटेर उहाँले जीवन जिउने क्रममा बेहोर्नुपरेका समस्याहरू टिपोट गरी कक्षामा वर्णन गर्नुहोस्।

४. तपाईं भविष्यमा के बन्न चाहनुहुन्छ र किन ? सो बन्नका लागि तपाईं के कस्ता प्रयत्न गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस्।

एकाइ : पाँच

पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ : एक

स्थानीय उद्योग र व्यवसाय

परिचय

स्थानीय स्रोत र साधनको परिचालन गरी विभिन्न वस्तुहरू निर्माण, उत्पादन तथा वृहत् रूपले सेवा प्रदान गर्ने कार्यलाई स्थानीय उद्योग भनिन्छ । यसको साथै स्थानीय स्तरमा खेर गइरहेको स्थानीय कच्चा पदार्थलाई प्रयोग गरी स्थानीय स्तरको श्रमबाट स्थानीय आवश्यकता पूर्तिका लागि सञ्चालन गरिएका उद्योगलाई स्थानीय उद्योग भनिन्छ । स्थानीय उद्योगअन्तर्गत काष्ठ उद्योग, चामल, गार्मेन्ट, चिया, च्युरा, भुजिया, दालमोट उद्योग, बरफ उद्योग आदि पर्दछन् । स्थानीय स्तरमा कृषिमा आधारित व्यवसायअन्तर्गत पशुपालनमा आधारित गाईपालन, बाख्रापालनलगायत कुखुरापालन, मत्स्यपालन, मौरीपालन आदि पर्दछन् ।

कुञ्जीबारी बजार

व्यवसाय भनेको आर्थिक लाभ गर्ने उद्देश्यले सञ्चालित एउटा उद्यमशीलता हो । कुनै पनि व्यवसाय सञ्चालन गर्न सञ्चालकले भौतिक, आर्थिक र शारीरिक लगानी गरेको हुन्छ । अर्थात् व्यवसाय भनेको कुनै क्षेत्रमा आर्थिक, शारीरिक वा भौतिक लगानी गरेर त्यस बापत मुनाफा वा फाइदा कमाउने उद्देश्यले गरिएको आयमूलक कार्य हो । स्थानीय रूपमा गाई फर्म सञ्चालन गर्नु, व्यावसायिक सब्जी खेती गर्नु, होटल सञ्चालन गर्नु, भुजा, झल्ला, ढकी, डोकोडालो, नाङ्लो (कुल्ला) बनाएर बिक्री गर्नु, पसल थाप्नु आदि व्यवसायका उदाहरणहरू हुन् । व्यवसाय प्रायः उत्पादनमूलक हुन्छ ।

हाम्रो पालिकाभित्र गर्ने गरिएका व्यवसायमध्ये भुजा उत्पादन व्यवसाय पनि एक हो । यो मुख्य रूपमा राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाईंलगायत अन्य आदिवासी र समुदायको समेत सत्कार खाद्य सामग्री हो । यसको उत्पादनका बारेमा तलको अनुच्छेद पढौँ, बुझौँ र आवश्यकताअनुसार घरमा प्रयोग गरौँ ।

भुजा (मुरी)

पानीमा भिजाएको धानलाई उसिनेर बनेको चामललाई बालुवामा भुटेर बनाइएको खानेकुरालाई भुजा भनिन्छ । आदिवासी समुदायको परम्परागत खानेकुरा यसलाई मुरी पनि भनिन्छ । कुनै समय यसलाई ढिकी वा छाम र गहिनमा कुटेर बनाइन्थ्यो भने हिजोआज मिलमा समेत बनाइन्छ । यसलाई आवश्यकताअनुसार बनाउन सकिन्छ ।

भुजा बनाउनका लागि आवश्यक सामग्री

खला दुईवटा

भाजनाती

चाल्नी

बालुवा

नुन र पानी

खाने तेल

भुजा भुट्ने तरिका वा विधि

क) सर्वप्रथम एउटा ठुलो भाँडोमा धानमा पानी हालेर उसिन्ने र बेलाबेला चलाउने ।

ख) उसिनेको धानलाई उक्त भाँडोमा पानीमा डुब्ने गरी एक दिन भिजाएर राख्ने ।

ग) त्यसपछि पानीबाट धानलाई तारेर अर्को भाँडोमा वा माटोको हन्डीमा राखेर फेरि उसिन्ने । बेलाबेला धानलाई चलाउने केही समयपछि धानको मुख अलिअलि फुट्न थालेपछि आगोबाट निकाल्ने ।

घ) उक्त धानलाई झल्ला वा प्लाष्टिकमा राखेर सुकाउने र धान सुकिसकेपछि ढिकी वा मिलमा लगेर धान कुटाएर भुजाको चामल तयार बनाउने ।

ङ) अब नुन र पानीलाई एकैठाउँ राखेर नुनलाई पानीमा घुल्ने गरी तताएर नुनपानी तयार गर्ने ।

च) भुजा भुट्नका लागि दुईमुखे चुलो (दोचुल्हा आख) को प्रयोग गर्ने ।

छ) एउटा चुलोमा ठुलो खला राख्ने उक्त खलामा एक गिलास जति चामल हाल्ने ।

ज) चामलमा आवश्यकताअनुसारको नुनपानी हालेर भाजनातीको सहायताले चामल चलाइराख्ने ।

झ) अर्को चुलोमा सानो खलामा बालुवा राख्ने र उक्त बालुवालाई एउटा मोटो सन्ठीले बेलाबेला तेलमा चोबेर चलाउने ।

ञ) चामल तातेर अलिअलि रातो हुन थालेपछि र बालुवा राम्ररी तातेपछि अर्थात् सन्ठीलाई तेलमा चोबेर बालुवा चलाउँदा बालुवाबाट धुवाँ निस्केपछि बालुवा तातेको थाहा पाउन सकिन्छ ।

ट) चामल भएको खलामा तातो बालुवालाई हाल्ने, चामल र बालुवालाई राम्ररी एक वा दुई मिनेट जति चलाउने र चामल भुजामा परिवर्तन हुन्छ ।

ठ) यसरी सबै चामल भुजा बनिसकेपछि चामल र बालुवालाई चाल्नीमा हालेर चलाउने, भुजाबाट बालुवालाई चालेर अलग गर्ने र भुजालाई ढक्कीमा राख्ने ।

ड) क्रमशः यही क्रमलाई दोहोऱ्याएर आवश्यकताअनुसार चामललाई यही तरिकाद्वारा भुजा बनाउन सकिन्छ ।

ढ) अहिले आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरी मिलमा लगेर तयारी चामलबाट पनि भुजा बनाउन सकिन्छ ।

शब्दार्थ

खला - भुजा भुट्न प्रयोग गरिने माटोको हन्डी वा भाँडो

चाल्नी - बाँसबाट बनेको भुजा भुट्न प्रयोग गरिने एक किसिमको चाल्नी

भाजनाती - सनपाटको बिरुवालाई काटेर बनाएको सनपाटको मुठो

स्थानीय व्यवसाय र उद्योगले समुदायमा पार्ने प्रभाव

स्थानीय व्यवसाय र उद्योगहरूले समुदायमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन् । यिनीहरूले रोजगारका अवसरहरूसमेत सिर्जना गर्छन् । स्थानीय नागरिकहरूको आय स्तर सुधार्न मद्दत पुऱ्याउँछन् । यी उद्योग र व्यवसायहरूले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउँछन् । स्थानीय सरकारी राजस्व र विकासका योजनाहरूलाई टेवा पुऱ्याउँछन् । स्थानीय व्यवसाय र उद्योगहरूले स्थानीय समुदायलाई आर्थिक र सामाजिक दृष्टिले सशक्त बनाउँछन्, जसले गर्दा सामाजिक समृद्धिमा योगदान पुग्छ । यसका साथै स्थानीय संस्कृति, परम्परा र कलाको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा मद्दत पुग्छ । स्थानीय उद्योगहरूले सांस्कृतिक धरोहर र परम्पराजस्तै हस्तकला, लोक सङ्गीत, नृत्यलाई समेत प्रचारप्रसार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

स्थानीय उद्योग र व्यवसायका केही नकरात्मक प्रभाव पनि पारिरहेका हुन्छन् । स्थानीय उद्योगहरूले वातावरणीय प्रदूषण र प्राकृतिक स्रोतको अत्यधिक शोषण गर्न सक्छन् । स्थानीय व्यवसाय र उद्योगले केही वर्गको लागि फाइदा पुऱ्याए पनि केही वर्गका लागि सामाजिक असमानता र आर्थिक समस्यामा पार्न सक्छन् ।

त्यसैले स्थानीय व्यवसाय र उद्योगहरूले समुदायमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रकारका प्रभाव पार्न सक्छन् । यस्ता व्यवसायहरूले आर्थिक समृद्धि, सामाजिक सम्बन्ध र संस्कृतिको संरक्षणमा जति महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाउँछन्, त्यति नै वातावरणीय र सामाजिक चुनौतीहरू पनि थपिरहेका हुन्छन् । यिनीहरूलाई नियन्त्रण व्यवस्थापन गर्न स्थानीय नीतिहरूको आवश्यकता पर्दछ ।

स्थानीय उद्योग र व्यवसायको प्रवर्धनमा समुदाय र स्थानीय तहको भूमिका

स्थानीय व्यवसाय र उद्योगसँग समुदाय र स्थानीय तहको घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । यिनीहरू एकअर्काका परिपूरक पनि हुन् । त्यसैले समुदायका सदस्यहरूले आफ्ना स्थानीय व्यवसाय र उद्योगहरूलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ । यिनीहरूका सेवा र उत्पादनलाई विश्वास गर्नु पर्छ । स्थानीय ग्राहकहरूको सिधा प्रतिक्रिया र सुझावले व्यवसाय र उद्योगको सेवा र उत्पादनमा सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । त्यसैले समुदायले स्थानीय व्यवसाय र उद्योगको प्रचार सहयोग गर्नुपर्छ ।

यसले किसानहरूलाई अनुदानमा पानी तान्ने मोटर, स्प्रे टेङ्की, मकै रोप्ने, गोड्ने र छोडाउने मेसिन, मिनी ट्र्याक्टर आदि दिएर, उद्योगधन्दालाई आवश्यक पर्ने उकरणहरू दिएर प्रोत्साहन गरेको पाइन्छ । यसैगरी जैविक उत्पादनमा लगानी गर्ने र पर्यावरणीय असर घटाउने काममा प्रोत्साहन गर्ने भएकाले समुदायको स्थानीय उद्योग र व्यवसायको प्रवर्धनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

त्यसैगरी स्थानीय नीतिमा स्थानीय स्रोत र कच्चा पदार्थ, सिप, श्रम र प्रविधिको उपयोग गर्ने उद्योगको प्रवर्धन गर्न विशेष जोड दिइने, स्वरोजगारीको अवसर सृजना गर्न उद्योग व्यवसायमा सिर्जनशील युवा प्रतिभालाई आकर्षित गर्न औद्योगिक सिप, उद्यमशीलता विकास तथा कुशल औद्योगिक व्यवस्थापनका लागि क्षमता अभिवृद्धिका कार्यक्रमलाई अभियानका रूपमा सञ्चालन गर्ने, निजी तथा सहकारी क्षेत्रसमेतको सहभागितामा लगानी प्रवर्धनमा स्थानीय तहले नीति निर्माण र कार्यान्वयनमा जोड दिनु पर्छ ।

स्थानीय स्रोत, कच्चा पदार्थ, सिप र साधनको परिचालन गरी स्थानीय तहको विकासमा उद्योग व्यवसाय क्षेत्रको योगदान बढाउन तथा नविनतम् प्रविधि एवम् वातावरणमैत्री उत्पादन प्रक्रियालाई प्रयोग गरी उद्योग व्यवसायलाई दिगो एवम् भरपर्दो क्षेत्रको रूपमा प्रवर्धन गर्न समुदाय र स्थानीय तहको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) स्थानीय उद्योगअन्तर्गत..........उद्योग पर्दछ ।

ख) व्यवसाय भनेको ....कमाउने उद्देश्यले गरिएको आयमूलक कार्य हो ।

ग) स्थानीय उद्योगले स्थानीय नागरिकहरूको .... सुधार्न मद्दत पुर्याउँछन् ।

घ) स्थानीय उद्योग र व्यवसायका .... प्रभाव पनि हुन सक्छन् ।

ङ) समुदायका सदस्यहरूले आफ्ना स्थानीय ....लाई प्राथमिकता दिनु पर्छ ।

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

क) कृषिमा आधारित व्यवसाय मौरीपालनलाई पनि लिन सकिन्छ । ( )

ख) व्यवसाय भनेको फाइदा कमाउने उद्देश्यले गरिएको आयमूलक कार्य हो । ( )

ग) उद्योग व्यवसायले सकारात्मक प्रभाव मात्रै पार्छन् । ( )

घ) स्थानीय उद्योगहरूले वातावरणीय प्रदूषण गर्दैनन् । ( )

ङ) समुदायका सदस्यहरूले आफ्ना स्थानीय व्यवसाय र उद्योगहरूलाई प्राथमिकता दिनुहुँदैन । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय उद्योग भनेको के हो ?

ख) स्थानीय व्यवसाय भन्नाले के बुझिन्छ ?

ग) स्थानीय उद्योग व्यवसायबाट समुदायको जीवनस्तरमा के कस्तो प्रभाव पर्छ ?

घ) स्थानीय उद्योग व्यवसायको प्रवर्धनमा स्थानीय समुदायको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. स्थानीय उद्योग व्यवसायको प्रवर्धन गर्न स्थानीय तह र समुदायले के के गर्न सक्छन् ? बुँदागत रूपमा उल्लेख गरी तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

स्थानीय तहको भूमिका	समुदायको भूमिका

परियोजना कार्य

क) स्थानीय उद्योग व्यवसाय सञ्चालन भएको स्थानको अवलोकन गरी कुनै दुईवटा उत्पादित वस्तुको उत्पादन विधि अवलोकन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) तपाईंको नजिकै सञ्चालनमा रहेका कृषिमा आधारित कुनै उद्योग वा व्यवसायमा गएर सञ्चालकसँग सोधखोज गरी मासिक उत्पादित वस्तुको परिमाण र मासिक आम्दानीको विवरण तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

ग) तपाईंको घरमा बनाइने कुनै एउटा परिकारको निर्माण विधि अभिभावकको सहयोगमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

उद्योग, व्यवसाय र प्रविधि

कुनै विशेष क्षेत्रमा धेरै मात्रामा सामानको निर्माण तथा उत्पादन अथवा वृहत् रूपले सेवा प्रदान गर्ने मानवीय कर्मलाई उद्योग भनिन्छ । अर्थात् सीप साधनको प्रयोग गरेर सानो तथा ठुलो परिमाणमा वस्तुहरूको उत्पादन गर्ने कार्यलाई उद्योग भनिन्छ ।

नाफा आर्जन गर्न वा पैसा कमाउन वस्तु वा सेवा उद्योगबाट उत्पादन गरी वा पसलबाट उपलब्ध गराउने कार्य नै व्यवसाय हो । अर्थात् व्यवसाय भन्नाले आयआर्जन गर्नको लागि मानिसद्वारा गरिने आर्थिक क्रियाकलापलाई बुझिन्छ ।

प्रविधि भनेको कुनै पनि औजार, सामग्री, तरिका अथवा जानकारीको प्रयोग गरी कुनै पनि उत्पादन वा निर्माण कार्यलाई सरल बनाउने ज्ञान वा सिपलाई प्रविधि भनिछ । अर्थात् प्रविधि भनेको नवीनतम वैज्ञानिक र प्राविधिक आविष्कारहरू र तिनको प्रयोग हो । समुदायले आफ्नै अनुभवले आर्जन तथा संरक्षण गरेका अति महत्त्वपूर्ण प्रविधि हाम्रा समुदायमा पर्याप्त छन् ।

उद्योग व्यवसायमा प्रविधि भित्र्याउन ठुला उद्योग व्यवसाय स्थापना गर्न विदेशी लगानी आवश्यक छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा लगानीको वातावरण बन्दैछ भनेर समुदायलाई सन्देश दिनुपर्छ । निजी क्षेत्रबाट यस पालिकामा ठुलो लगानी भइरहेको छ । अहिले हाम्रो पालिकामा लगानी र प्रविधि चाहिएको छ । हामीलाई युग सुहाउँदो प्रविधि आवश्यक छ ।

यहाँ उत्पादन भएका इँटा, भुजिया, चामल, झल्ला, भुजा आदिलाई नेपालका विभिन्न बजारमा पुऱ्याउन सकिने प्रविधि चाहिएको छ । हामीसँग वस्तु नभएको होइन लगानी र प्रविधि नभएको हो । नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा निजी कम्पनीले अनेक सञ्चार र यातायातका प्रविधि चलाउने, व्यवस्थापन गर्ने काम गर्छन् । त्यो पनि गौरीगञ्जका लागि सम्भाव्य क्षेत्र हो ।

सम्भावना

उद्योग व्यापारमा तुलनात्मक लाभ र प्रतिस्पर्धी क्षमता हेरिने हुँदा यस्ता वस्तु तथा सेवाको सम्भावनासम्बन्धी थप अध्ययन, अनुसन्धान गर्नु जरुरी छ। स्थानीय स्तरमा तुलनात्मक लाभ र प्रतिस्पर्धी क्षमता र सम्भावना भएका क्षेत्रहरू प्रशस्तै छन्।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको मुख्य सम्भावना नै कृषिमा छ। जग्गा व्यवस्थापन र प्रविधिको प्रयोग गरी एकीकृत खेती प्रणाली, कृषि उत्पादनको विस्तृतीकरण गरी कृषिलाई आधुनिकीकरण गर्दै निर्वाहमुखी कृषिबाट व्यावसायिक कृषिमा परिणत गर्नुपर्ने हुन्छ। कृषिमा आधारित उत्पादनको प्रशोधनबाट उद्योगको विकासमा जोड दिनुपर्दछ।

भौगोलिक र हावापानीको विविधता भएकोले हाम्रो पालिकामा समयअनुसारका विविध किसिमका कृषिजन्य मुख्य र नगदेबाली जस्तै धान, मकै, गहुँ, आलुलगायतका मुख्य बालीसँगै चिया, कफी, तोरी, पाटा, बेमौसमी सब्जी आदिजस्ता नगदेबाली उत्पादनमा जोड दिनुपर्छ । यस्ता उत्पादनले आन्तरिक मागलाई सम्बोधन गर्दै निर्यातमा समेत सहयोग पुऱ्याएको छ।

यस्ता वस्तुको व्यवसायीकरणका लागि वस्तुको उत्पादन, गुणस्तर निर्धारण, बजारीकरणसम्म सम्बन्ध कायम गर्न र उत्पादनमा अनुदान, उत्पादित वस्तुको गुणस्तर निर्धारणका लागि ग्रेडिङ, ब्रान्डिङ, टेस्टिङ, प्याकेजिङ, लेबलिङजस्ता विषयमा स्थानीय सरकारले सहयोग गर्नुपर्ने देखिन्छ । यी उत्पादनलाई प्रशोधन गरी स्थानीयस्तरमा लघु, घरेलु तथा साना उद्योगको प्रवर्धनमार्फत रोजगारी सिर्जना र गरिबी न्यूनीकरणमा सहयोग पुग्दै स्थानीय र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा समेत टेवा पुग्ने देखिन्छ। उदाहरणका लागि विभिन्न किसिमका फलफूल प्रशोधन गरी जुस, टमाटरबाट सस, आलुबाट चिप्स उत्पाद गर्नु आदि।

त्यस्तै, गौरीगञ्ज भारतीय सिमा जोडिएको पालिका भएकोले भन्सारका माध्यमबाट यस पालिकाको आर्थिक विकासमा योगदान गर्ने अपार सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो । त्यसकारण यहाँको भन्सार व्यवस्थापनलाई विशेष ध्यान दिँदै व्यापारको क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ।

आन्तरिक उत्पादनको सम्भावना देखिएका वस्तुहरूको कच्चा पदार्थ उपलब्धता, प्रविधिको प्रयोग, वित्तीय तथा गैरवित्तीय सहुलियत उपलब्ध गराई लगानीलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने देखिन्छ।

स्थानीय कच्चा पदार्थ, सीप, प्रविधि र पुँजीको प्रयोग गर्दै रोजगारी सिर्जना गर्ने साना उद्योगको उत्पादनमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ। चिया, इँटा र सिमसार क्षेत्रको प्रवर्धन गरी पर्यटन

उद्योगजस्ता सम्भावना भएका क्षेत्रमा आन्तरिक उत्पादन बढाउन, व्यापारलाई आन्तरिक उत्पादनसँग जोड्न आन्तरिक र बाह्य लगानीमा जोड दिनुपर्दछ । हामीलाई आवश्यक नपर्ने कतिपय वस्तुसमेत आयात भइरहेका सन्दर्भमा आयातित वस्तुको पुनरवलोकन गर्नुपर्ने देखिन्छ। आयात गर्नुपर्ने अत्यावश्यक, आवश्यक र विलासिताका वस्तुको वर्गीकरण गर्दै पालिकामा उत्पादन र प्रबल सम्भावना भएका वस्तुको आन्तरिक उत्पादन बढाउँदै आयात क्रमशः कम गर्दै जानुपर्छ।

समस्या तथा चुनौती

स्थानीय स्तरमा लगानी र व्यापारमैत्री कानुनी तथा नीतिगत समस्या छन्। पर्याप्त पूर्वाधारको अभाव, लगानी र व्यापारसँग सम्बन्धित सेवा एकै स्थानबाट उपलब्ध गराउन सकिएको छैन। लगानी स्वीकृति, नवीकरण र बहिर्गमनका लागि प्रक्रियागत झन्झट रहेका कारण व्यापार लागत बढी नै रहेको जस्ता गुनासा लगानीकर्ताका छन्। त्यसैगरी आयातको व्यवस्थापन र नियमन गर्न नसक्दा जनतालाई आवश्यक आधारभूत वस्तु तथा सेवासमेतको अभाव हुने, कालाबजारी, एकाधिकारको अवस्था सिर्जना भएको छ। सूचना, सञ्चार र प्रविधिको विकासले उद्योग व्यापारलाई अत्यन्तै सहज बनाएको भए तापनि यसको अधिकतम लाभ लिन सकिएको छैन। तसर्थ, आन्तरिक उत्पादन बढाउनु, आयात व्यवस्थापन गर्नु, तुलनात्मक लाभ र प्रतिस्पर्धी क्षमताका वस्तु तथा सेवाको पहिचान गरी अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा लैजानु, उपलब्ध वस्तु तथा सेवाको न्यायोचित वितरण, व्यापारलाई लगानीसँग जोड्नु, उत्पादित वस्तुको गुणस्तर कायम गर्नु, लगानी र व्यापारमैत्री वातावरण सिर्जना गर्नु आदि उद्योग तथा व्यापार क्षेत्रमा देखिएका मुख्य चुनौती हुन् ।

अभ्यास

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

क) सानो तथा ठुलो परिमाणमा वस्तुहरूको उत्पादन गर्ने कार्यलाई उद्योग भनिन्छ । ( )

ख) आयआर्जन नहुने क्रियाकलापलाई पनि व्यवसाय भनिन्छ । ( )

ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा लगानीको वातावरण बन्दैछ । ( )

घ) हामीलाई युग सुहाउँदो प्रविधि नभए पनि हुन्छ । ( )

ङ) गौरीगञ्जमा सम्भावना भएका क्षेत्रहरू प्रसस्तै छन्। ( )

च) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको मुख्य सम्भावना कृषिमा छैन। ( )

छ) गौरीगञ्जको भन्सार व्यवस्थापनलाई ध्यान दिँदै व्यापारको क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ। ( )

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

घरेलु उद्योग	कृषिमा आधारित उद्योग

वातावरणीय प्रदूषण	कम लगानीमा सञ्चालन हुने उद्योग
डेरी उद्योग	मौरीपालनबाट उत्पादित वस्तु
जीवनस्तरमा सुधार	उद्योग व्यवसायको नकरात्मक प्रभाव कम
मह	स्थानीय उद्योगले समुदायमा पारेको प्रभाव

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज आधुनिक प्रविधिमा कस्तो सम्भावना भएको पालिका हो ?

ख) उद्योग व्यवसायका क्षेत्रमा प्रविधिको के कस्तो आवश्यकता पर्छ ?

ग) उद्योग व्यवसायअन्तर्गत प्रविधिको क्षेत्रमा गौरीगञ्जका सम्भावनाहरू लेख्नुहोस् ।

घ) उद्योग व्यवसाय तथा प्रविधिको प्रवर्धनमा स्थानीय तहले गर्नु पर्ने कुनै तीनवटा कामहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

स्थानीय कुनै उद्योग वा व्यवसाय सञ्चालन भएको स्थानमा अध्ययन अवलोकन गर्नुहोस् र त्यस उद्योग वा व्यवसायले समुदायमा पारेको सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ : एक

विपद् व्यवस्थापन

कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था सिर्जना भएर जनधनको क्षतिका साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पार्ने प्राकृतिक तथा गैरप्राकृतिक घटनालाई **विपद्** भनिन्छ । कुनै पनि विपद् सूचना दिएर आउँदैन् । तापनि, कतिपय विपद्को अनुमान गर्न भने सकिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापन भनेको विपद् व्यवस्थापनका लागि नीति निर्माण, कानुनी व्यवस्था र संस्थागत व्यवस्था गर्ने, संस्थाको तयारी, उद्धार, पुर्नस्थापना तथा पीडा साम्यसम्बन्धी भूमिका र जिम्मेवारी किटान गर्ने र परिचालन गर्ने कार्य हो । अर्थात् विपद् जोखिम न्यूनीकरण, विपद् प्रतिकार्य, र विपद् पुनर्लाभसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण क्रियाकलापलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ । विपद् व्यवस्थापन तीन चरणमा रहेका छन् ।

विपद् व्यवस्थापनका चरण

विपद्ले विनाश गर्छ । विनाशले जीवनचक्र आतङ्कित बनाउँछ । आतङ्कले जनधनको क्षति र तनाव बढाउँछ । मानव जीवनमा अप्ठ्यारो, आपत्कालीन, भयभित अवस्था सिर्जना भई धनजनको क्षति पुऱ्याउन सक्छ । विपद्ले जीवन सञ्चालनमा अवरोध गर्ने हुँदा विपद्का तिनै चरणमा होसियारी अपनाउनुपर्छ । विपद् व्यवस्थापनका चरणहरू निम्नअनुसार छन् ।

१. विपद् पूर्वको चरण

विपद् आउनु पहिल्यै यसको असर र प्रभावलाई न्यून गर्नका लागि अपनाइने कार्यलाई विपद् पूर्वको चरण भनिन्छ । पूर्वतयारी भनेको सङ्कटको सामना गर्न तयार रहनु र यस्ता घटना भइहालेमा त्यसको सफलतापूर्वक सामना गर्न सक्षम रहनु हो । विपद्का लागि तयारी गर्नाले समुदायहरू त्रासको सम्बोधन गर्न क्रियाशील हुन्छन् र विपद्मा काम गर्ने निकायहरू सक्रिय र सतर्क रहन्छन् । उनीहरूले ज्यान बचाउन, जीविकोपार्जन र सम्पत्तिको रक्षा गर्न काम गरिरहेका हुन्छन् । जब प्रकोपजन्य तत्त्व आउँछन् तव विपद् पूर्व तयारी चरणमा गरिएका प्रयासहरूले अन्य दुई चरणमा गर्नुपर्ने प्रयासहरू थप प्रभावकारी बनाउन सहयोग गर्छन् ।

विपद् पूर्वचरणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

क) संस्थागत संरचना, सुशासन र प्रभावकारी कार्यान्वयन संयन्त्रको स्थापना र विकास

ख) विगतका विपद् घटनाहरू अद्यावधिक गर्ने तथा विपद्का कारणहरूको विश्लेषण

ग) विभिन्न विपद्का प्रकोपजन्य तत्त्व, संवेदनशीलता, सामना गर्ने क्षमता तथा सङ्कटको लेखाजोखा

घ) आवश्यक र उपलब्ध जनशक्ति, उपकरणहरू, कोष तथा अन्य स्रोतको पुनरावलोकन

ङ) विभिन्न प्रकोपहरूको आसन्न जोखिम न्यून गर्न आवश्यक संरचनागत उपायहरू जस्तै, बाँध, स्पर, पुलहरू, खाने पानीको आपूर्ति, आगलागी रोकथामका उपायहरूको निर्माण तथा मर्मत संभार

च) विपद्को सामना गर्न आवश्यक पर्ने प्रविधि र स्रोतहरू तथा उद्धार र राहतको पूर्वतयारी

छ) जनचतना अभिवृद्धि, स्वयम्सेवकहरू, समुदायहरू तथा योजनाकारहरूलाई आवश्यक सीप र क्षमता विकास तालिम

ज) राहात सामग्री, आपतकालीन बासस्थान, उद्धारका औजार र उपकरणहरू तथा सञ्चालन संयन्त्र

झ) पूर्वसूचना प्रणालीको स्थापना तथा सङ्कटासन्न समुदायसम्म पुग्नसक्ने सञ्चार संयन्त्र

ञ) उद्धार र राहतका लागि पूर्वतयारी बैठकहरू, अभिमुखीकरण तथा रिहर्सल अभ्यास

ट) आपतकालीन योजनाको सुरुवात्

२. विपद् अवस्थाको चरण

विपद्ले जनधनमा प्रभाव पार्न थालेको चरण नै विपद् अवस्थाको चरण हो । यो चरण द्रुत गतिको हुन्छ । यस प्रकारको विपद्को अवस्थामा स्थिति भयावह हुन्छ, जहाँ मानिसहरू स्तब्ध भएका र असामञ्जस्यमा परिरहेका हुन्छन् । यस चरणमा गर्नुपर्ने पहिलो काम भनेको मान्छेको ज्यानको रक्षा गर्नु हो । त्यसपछि हराएका मानिसहरूको खोजी, घाइतेहरूको उपचार, खाना, कपडा र अस्थायी बासस्थानको व्यवस्था जस्ता उद्धार र राहतका उपायहरू पर्न आउँछन् । योजना तर्जुमाको चरणमा व्यवस्था गरिएका प्रतिकार्यका उपायहरू सङ्गठित र व्यवस्थित रूपमा यस चरणमा कार्यान्वयन गरिनुपर्छ ।

यस चरणको महत्त्वपूर्ण कार्य भनेको क्षतिको विस्तृत विवरण तयार गर्नु, प्रभावित जनसङ्ख्या र सम्भावित प्रभावहरूको अभिलेख तयार गर्नु र सम्बन्धित निकायमा पठाउनु हो । अवस्थाको विस्तृत तथ्याङ्क जस्तैः क्षति, उद्धार तथा राहत कार्य र यिनको उपलब्धिलाई दैनिक रूपमा अभिलेख राख्ने र सम्बन्धित निकायलाई खबर गरिनुपर्छ । स्थानीय तवरमा गाउँपालिका/विपद् व्यवस्थापन समितिले सुरक्षा निकायसँगको समन्वयमा यसको नेतृत्व लिनुपर्छ । यसले सम्बन्धित निकायहरू तथा सरोकारवालालाई क्षति तथा अवस्थाको अनुगमन गर्न तथा राहत तथा उद्धार कार्यमा सहयोग वृद्धिका लागि तत्काल कार्ययोजना बनाउन मद्दत गर्छ । यो पुनर्लाभको चरणमा पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । क्षति तथा प्रभावको विवरण भविष्यमा सञ्चालन गरिने न्यूनीकरण र पूर्वतयारीका लागि पनि उत्तिकै सहयोगी र महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

विपद् अवस्थाको चरणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

क) सङ्कटका समयमा समुदायहरूलाई सूचना दिने, सकेसम्म धेरै सरोकारवालालाई सूचना दिन, स्वयम्सेवकहरूको परिचालन, तथा सञ्चार माध्यमको क्रियाशीलता

ख) खोजी तथा उद्धार, प्रभावितहरूलाई आश्रयस्थलमा ल्याउने, उपचारको व्यवस्था गर्ने

ग) स्वास्थ्य कार्यकर्ताको परिचालन, सुरक्षाको व्यवस्थापन, राहत सामग्रीको वितरण, पीडितहरूलाई सान्त्वना र परामर्श दिने

घ) लासहरूको व्यवस्थापन (आफन्तलाई हस्तान्तरण, दाह संस्कार) क्षतिको अभिलेखन

ङ) आवश्यकता र आपूर्तिको अवस्था सर्भेक्षण, परिपूर्ति गर्न स्रोतको व्यवस्थापन

च) अस्थायी बासस्थानको व्यवस्थापन (स्वच्छ र पर्याप्त खानेपानी तथा सरसफाइ)

छ) राहत तथा उद्धार कार्यको अवस्था र प्रभावकारिताको पुनरावलोकन

ज) नास भएका जीउधनको अभिलेख राख्ने तथा उद्धार तथा राहतको प्रभावकारिताबारे पुनरावलोकन गर्ने

३. विपद् पश्चातको चरण

समुदायका तत्कालीन आवश्यकताहरू एक पटक सम्बोधन गरिसकिएपछि, विपद्पश्चातका चरणको ध्यान सामान्य अवस्थामा फर्कनु/फर्काउनु रहन्छ । नष्ट भएका संरचनाहरूको पुनर्निर्माण, हराएका वा नासिएका धनमालहरूको प्रतिस्थापन, घरहरूको मर्मत तथा जीविकोपार्जनको सुरुवात आदि पुनर्लाभका कार्यहरू हुन् । तथापि, विपद्को अवस्थाबाट जनजीवन सामान्यतातर्फ फर्कदै गर्दा, केही किसिमका विपद् अवस्था वा पछिको संभावित विपद् अवस्थाका सङ्कटको सामना गर्न सक्षम हुन जरुरी हुन्छ । सङ्कटका विद्यमान कारणहरू फेरि नदोहोरिन वा अझ नराम्रो हुन नदिन चनाखो रहनु पर्छ । विपद्पश्चातको चरण प्रकोपजन्य तत्त्वबाट उत्थानशीलता बढाउने एक अवसर पनि हो ।

विपद् पछिको चरणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

क) क्षति, कारणहरू तथा भविष्यमा पर्ने प्रभावका बारेमा विस्तृत सर्भेक्षण, विपद् पूर्व तथा विपद्को समयमा सञ्चालित क्रियाकलापहरूको पुनरावलोकन

ख) विपद् पीडितहरूका लागि स्वास्थ्य र जीवनयापन सहयोग

ग) प्रभावित परिवारहरूको पुनर्बास तथा जीविकोपार्जनको व्यवस्था

घ) भौतिक पुर्वाधारहरूको पुनर्निर्माण जस्तैः विद्यालयहरू, पूलहरू, कलभर्टहरू, सिँचाइ कुलो तथा सडकहरू

ङ) पीडितहरूलाई अनुदान र अपाङ्गहरूलाई जीविकाको व्यवस्था

च) विपद् व्यवस्थापन योजना, रणनीति तथा नीतिहरूको पुनरावलोकन

छ) भविष्यमा आउन सक्ने यस्तै किसिमका विपद्हरूबाट बच्न पूर्व तयारीका क्रियाकलापहरू

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) विपद् अवस्थाको चरणमा गर्नुपर्ने पहिलो काम भनेको मान्छेको .... रक्षा गर्नु हो ।

ख) विपद् पूर्व गरिने कार्यहरूलाई ....चरण रणनीतिहरूमा विभाजन गरिएको छ ।

ग) कुनै पनि विपद् .... दिएर आउँदैन् ।

घ) सङ्कटका विद्यमान कारणहरू फेरि दोहोरिन नदिन..........रहनु पर्छ ।

ङ) विपद् अवस्थाको चरणमा .... परिचालन गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

ग) विपद् व्यवस्थापनका तीन चरणको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) द्रुत गतिको विपद्मा कस्तो अवस्था हुन्छ ?

ङ) विपद्पश्चात केमा ध्यान दिनुपर्छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् पूर्वचरणमा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू के के हुन् ?

ख) विपद् अवस्थाको चरणमा के के कामहरू गर्न सकिन्छ ?

ग) विपद्मा परेको व्यक्तिलाई विपद्पछि के के गरिदिनु पर्छ ?

घ) तपाईंको स्थानीय स्तरमा विपद्का के कस्ता घटनाहरू हुने गरेका छन् ?

ङ) विपद्को अवस्थाबाट जनजीवन सामान्यतातर्फ फर्कँदै गर्दा के पक्षमा सक्षम हुन आवश्यक छ ?

सामुहिक कार्य

विपद्का तीनवटा चरणमा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूको सूची बनाएर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क) तपाईंको स्थानीय तहको कुनै विपद् आउन सक्ने स्थानको अवलोकन गर्नुहोस् र विपद्पूर्व गर्न सकिने कार्यको सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) तपाईंको स्थानीय स्तरमा आउन सक्ने विपद्लाई अध्ययन गरेर तलको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	विपद्को नाम	विपद् हुन सक्ने सम्भावित समय	घटना वा जोखिम	न्यूनीकरणका लागि उपाय
१.				
२.				
३.				
४.				

पाठ : दुई

विपद् व्यवस्थापनमा संलग्न सङ्घसंस्था

सामाजिक उद्देश्य पूरा गर्न दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरूको समूह वा सङ्गठनलाई सामाजिक सङ्घसंस्था भनिन्छ । यी संस्थाहरू कुनै विशेष उद्देश्य, चासो, लाभ वा कामको लक्ष्य राखेका हुन्छन् । यी संस्थाहरूले प्रायः आफ्ना सदस्यहरूको साझा चासो र आवश्यकताहरूलाई ध्यानमा राखेर कार्य गर्छन् । सामाजिक सङ्घसंस्था सरकारी र गैरसरकारी गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । यिनीहरू मध्ये केहीले विपद् व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरिरहेका हुन्छन् ।

स्थानीय तह

जनतालाई शासनमा अर्थपूर्ण सहभागी बनाउने, जनस्तरमा सेवा सुविधाको प्रवाह र विकास निर्माणको कार्य सम्पादन गर्ने जनताको नजिकको सरकारलाई स्थानीय तह भनिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापन स्थानीय तहको महत्त्वपूर्ण अनि चुनौतीपूर्ण जिम्मेवारी हो । यसका लागि स्थानीय सरकारले विपद् व्यवस्थापन गर्न जोखिमका आधारमा नीतिगत, प्रक्रियागत र संस्थागत व्यवस्था गरेको हुन्छ । विकेन्द्रीकरणको सिद्धान्तअनुरूप जनताको नजिक रहेर जनताका माग र आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने तथा सेवा दिने पहिलो र अहम् जिम्मेवारी जनता नजिक रहेका स्थानीय तहका सरकारको हुन्छ ।

संविधानले स्थानीय तहलाई स्थानीय तहमा नेतृत्वदायी भूमिका खेल्ने जिम्मेवारी, अधिकार र शक्ति दिएको छ । समदायमा आधारित विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यक्रमको सञ्चालनको नेतृत्व स्थानीय तहले गर्नु पर्छ । यसका साथै स्थानीय तहले तपसिलका कार्यहरू गर्नु गराउनु आवश्यक छ ।

विपद् प्रतिकार्यका लागि आपत्कालीन नमुना अभ्यास गर्ने, गराउने,

विपद् प्रभावित क्षेत्रमा उद्धार तथा राहतको व्यवस्था गर्ने,

स्थानीय तहमा विपद् व्यस्थापन सूचना प्रणाली तथा पूर्वचेतावनी प्रणालीको विकास र सञ्चालन गर्ने, गराउने,

विपद् व्यवस्थापनका लागि सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय समुदाय, सङ्घसंस्था तथा निजी क्षेत्रसँग सहयोग, समन्वय र सहकार्य गर्ने,

स्थानीय तहले विपद्का समयमा प्रयोग गर्न सक्ने गरी स्थानीय तहमा स्थानीय आपत्कालीन कार्यसञ्चालन प्रणाली बनाउने,

विपद् पूर्वतयारी, प्रतिकार्य तथा पुर्नलाभ योजना बनाउने,

खोज उद्धारका लागि दक्ष र सक्षम जनशक्ति विकास तथा पूर्वसूचना र विपद्कालीन सूचना प्रणाली सशक्त बनाउने,

आधुनिक उद्धार उपकरण, वारुणयन्त्रलगायतका अन्य उपकरण तयारी हालतमा राख्ने,

राहतका लागि खुलास्थानको व्यवस्था गर्ने, खाद्यन्न, औषधी तथा दैनिक उपभोग्य तथा उद्धार, राहत सामग्रीको पूर्वभण्डारण गर्ने,

घर, पुल, सडक, मनोरञ्जनका संरचना, स्थानीय तटबन्ध, नदी, खोलानाला र पहिरोको विवरण अद्यावधिक गर्ने

महामारी वा तात्कालीन आपत्बाट बच्ने न्यूनतम तयारी गर्ने,

यी कार्य गरेमा विपद् व्यवस्थापन प्रभावकारी भई जनधनको क्षति कम हुन्छ ।

खासगरी विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तहले खेल्न सक्ने भूमिकाहरूलाई देहाय उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

क) विपद् जोखिमको मुख्य लक्षित वर्ग स्थानीय समुदाय नै हुने हुँदा आफ्नो भौगोलिक अवस्थिति अनुरूपको विपद्को उचित आँकलन गर्ने ।

ख) विपद् जोखिमको अवस्था अनुरूप स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको नियमित बैठकको आयोजना गर्ने र समितिलाई सक्रिय बनाउने ।

ग) विपद् पूर्व तयारी सम्बन्धमा स्थानीय सरोकारवाल वर्ग समुदायका समूहहरूसँग समन्वय गर्ने ।

घ) स्थानीय स्तरका विकास निर्माणमा विपद् जोखिम आँकलन गरेर मात्र विकास योजना तर्जुमा र स्वीकृत गर्ने ।

ङ) सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षण गर्दै खुला क्षेत्रको स्थापना र संरक्षण गर्ने ।

च) स्थानीय स्तरमा विद्यालय, युवा समूह, स्थानीय प्रहरीलगायत स्थानीय स्तरमा क्रियाशील सङ्घसंस्थाको सहभागितामा विपद् स्वयम् सेवक समूह गठन गर्ने ।

छ) प्रत्येक विकास योजनाहरूको निश्चित प्रतिशतले हुने रकम जम्मा हुने गरी विकास विपद् जोखिम कोषको स्थापना गर्ने ।

ज) सामुदायिक भवन, सार्वजनिक निर्माणलगायत विकास निर्माणलाई विपद्मैत्री र बहुउपयोगी बनाउने ।

झ) समय समयमा स्थानीय तहले विपद् पूर्वतयारी अभ्यास सञ्चालन गर्ने ।

ञ) विद्यालय, स्वास्थ्य संस्थाहरूको नियमित मर्मत सम्भार गर्ने, आवश्यक पूर्वाधारको व्यवस्था र स्वस्थ्य सामग्रीहरूको भन्डारण सुनिश्चितता गर्ने ।

ट) सङ्घ प्रदेश र स्थानीय तहले सहकार्य र समन्वय गर्ने ।

ठ) विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी सङ्घसंस्थासँगको समन्वय र सहकार्यमा खोज उद्धार राहत कार्य सञ्चालन गर्ने ।

रेडक्रस

रेडक्रस भन्ने बित्तिकै मानवीय सोचमा आपद्विपद्, कुनै घटना जोखिम वा समस्यामा उद्धार गर्ने, राहत उपलब्ध गराउने, प्राथमिक उपचार तथा सहायता उपलब्ध गराउने संस्था भन्ने बुझिन्छ ।

विपत्तिको समयमा राहत उद्दार तथा पुनःस्थापनाको अवधारणा बोकेको संस्था रेडक्रस सोसाइटी हो । केही वर्ष अगाडिदेखि नेपाल रेडक्रसले सेवा र विकासमूलक गरी दुवै प्रकारका सेवाहरू गर्दै आइरहेको छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा रेडक्रस सोसाइटीले आपद्विपद् र जोखिमको सामना गर्न, नियन्त्रण गर्न पूर्वतयारी र विपद्को समयमा प्रभावित व्यक्तिहरूलाई राहात वितरण, आपतकालीन प्राथमिक उपचार, एम्बुलेन्स र सञ्चार सेवा प्रदान गर्न, आँखा उपचार तथा पारिवारिक पुनःस्थापना सेवालगायतका आकस्मिक सेवाहरू प्रदान गर्दै आएको छ ।

Nepal Red Cross Society

रेडक्रसले समुदायमा आधारित आँखा अस्पताल, खानेपानी, आधारभूत स्वास्थ्य हेरचाहा, शरणार्थी व्यवस्थापन, महिला सशक्तीकरण, समुदायको क्षमता अभिवृद्धि, एचआइभी र एड्स रोकथाम, मानवीय मूल्यको प्रदर्शन, सरसफाइ, दुर्व्यसनलगायत विभिन्न गतिविधिहरूमार्फत् सरकारको विकास निर्माणमा सामुदायिक विकास कार्यक्रम सुरू गरेको छ ।

रेडक्रसको जात, जाति, धर्म, वर्ण, लिङ्ग, सम्प्रदाय, राजनीति, धनी, गरिबसँग कुनै साइनो, सम्बन्ध रहदैन । पूर्वाग्रह र भेदभाव बिना सदैव समर्पित रहनु नै रेडक्रसको मर्म र धर्म हो । यसका मानवता, निष्पक्षता, तटस्थता, स्वाधिनता, स्वयंसेवा, एकता र विश्वव्यापकता सात सिद्धान्तहरू रहेका छन् । यिनीहरूलाई आत्मसात गर्दै मानवीय सेवा कार्यमा निरन्तर क्रियाशील छ ।

स्काउट

नेपाल स्काउट नेपालको स्काउटिङ्ग र गाइडिङ्ग संस्था हो । यसको स्थापना वि.सं २००९ सालमा भएको हो । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्रका विद्यालयमा यो संस्था गठन गरिएको छ । यस संस्थाले पनि दैवी प्रकोप तथा दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरूको उद्धार तथा सहायता गर्ने कार्य गर्छ । विपद्को बेलामा आफू कसरी बच्ने, अरूलाई बचाउने, उद्धार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा प्रत्यक्ष अभ्यास गराउनुका साथै जनचेतना फैलाउने कामसमेत नेपाल स्काउटले गर्दै आएको छ ।

स्काउट अभियानले सहभागीहरूको शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा आध्यात्मिक विकास गराउन विभिन्न विधि अपनाएर तालिम प्रदान गर्छ । जसले गर्दा चरित्रवान, स्वावलम्बी, परिश्रमी, आत्मनिरभर, सहयोगी तथा विश्वबन्धुत्वको भावनामा समेत टेवा पुऱ्याउँदै आएको छ ।

स्काउटको उद्देश्य

(क) विश्व स्काउटद्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त, मान्यता र भावनासँग नेपालका बालबालिका तथा युवा वर्गलाई परिचित गराउदै बालबालिका तथा युवा वर्गलाई जनसेवी बनाउने ।

(ख) बालबालिका तथा युवा वर्गलाई नेपाल स्काउटको माध्यमद्वारा कर्तव्यपरायण, अनुशासित, स्वावलम्बी, सच्चरित्रवान तथा सुयोग्य नागरिक बनाउने ।

(ग) दैवी प्रकोप तथा दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरूको उद्धार तथा सहायता कार्यमा नेपाल स्काउटलाई परिचालन गर्ने, गराउने ।

(घ) सामुदायिक सेवा तथा जनहितसम्बन्धी कार्य गर्ने गराउने ।

(ङ) समाजका हरेक वर्ग तथा समूहलाई शिक्षित पार्न प्रौढ शिक्षालगायत विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने, गराउने ।

(च) स्वास्थ्य, वातावरण, भू-संरक्षण तथा प्राकृतिक श्रोतको उपयोगसम्बन्धी विभिन्न जनउपयोगी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न युवा जनशक्ति परिचालन गर्ने, गराउने ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) संस्थाहरूले प्रायः आफ्ना सदस्यहरूको ....लाई ध्यानमा राखेर कार्य गर्छन् ।

ख) जनताको नजिकको सरकारलाई............भनिन्छ ।

ग) समदुायमा आधारित विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यक्रमको सञ्चालनको .... स्थानीय तहले गर्नु पर्छ ।

घ) समय समयमा स्थानीय तहले .... अभ्यास सञ्चालन गर्नु पर्छ ।

ङ) स्काउटको स्थापना वि.सं......... सालमा भएको हो ।

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

क) सामाजिक सङ्घसंस्था दुई प्रकारका हुन्छन् । ( )
ख) विपद् व्यवस्थापन स्थानीय तहको चुनौतीपूर्ण जिम्मेवारी होइन । ( )
ग) विपद्को समयमा सबैभन्दा छिटो जनतासम्म स्थानीय तह पुग्ने गर्छ । ( )
घ) रेडक्रस सोसाइटी विपत्तिको समयमा राहतको अवधारणा बोकेको संस्था हो । ( )
ङ) नेपाल स्काउट नेपालको स्काउटिङ्ग र गाइडिङ्ग संस्था होइन । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय तह केलाई भनिन्छ ?
ख) तपाईंको स्थानीय तहमा विपद्का समयमा सहयोग गर्ने कुन कुन सङ्घसंस्था रहेका छन् ? कुनै पाँचवटा संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।
ग) स्काउटले विपद्को समयमा के कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?
घ) विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तहले गर्न सक्ने कुनै पाँचवटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क) स्थानीय तहमा रहेको नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका सभापतिलाई भेट्नुहोस् र विपद्का बेलामा रेडक्रसले के कसरी सहयोग गर्ने गरेको छ ? टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
ख) तपाईंको पालिकाको विपद् व्यवस्थापन शाखा प्रमुखसँग भेट गर्नुहोस् र पालिकाभित्र आइपर्ने जोखिम न्यूनीकरणका लागि के कस्ता उपायहरू अपनाउने गरिएको रहेछ सोधेर टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
ग) विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि प्रचारप्रसारसम्बन्धी आवश्यक पर्ने नमुना सामग्री तयार गरी प्रभातफेरी कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् र सहभागी हुँदको अनुभव समेटी एउटा लेख लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : सात

योग शिक्षा

पाठ : एक

योग परिचय

सामान्य अर्थमा योग भनेको जोड हो, मिलन हो । यसले मन र शरीरलाई जोड्ने काम गर्दछ । यसले मन र मस्तिष्कलाई जोड्ने काम गर्छ । आत्मा र परमात्मालाई जोड्ने काम गर्दछ । योगले मानिसको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य सन्तुलन राख्न मद्दत राख्दछ ।

चित्तको वृत्तिलाई चञ्चल हुनबाट रोक्नु नै योग हो । योगको आठ अङ्गको समूहलाई अष्टाङ्ग योग भनिन्छ । योगका ती आठ अङ्ग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि हुन् ।

यम

यम अष्टाङ्ग योगको पहिलो अङ्ग हो । यमको नैतिकता हो उसले के गर्ने र के नगर्ने ? यमले मानिसलाई आफ्नो आँखाबाट आफूलाई हेर्न मद्दत गर्छ । पतञ्जलिद्वारा सूचिकृत पाँच यमहरू अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी नगर्ने), ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह (गैरअधिकारमा चासो नराख्नु) हुन् ।

नियम

नियम अष्टाङ्ग योगको दोस्रो अङ्ग हो । नियम आत्म अनुशासन र आध्यात्मिक पालनाहरूसँग सम्बन्धित छ । ध्यान, धार्मिक पक्षहरू अष्टाङ्ग योगको नियम अङ्गद्वारा व्यवहार गरिन्छ । नियमका पाँच भागहरू शौच (मन र शरीरको शुद्धता), सन्तोष, तपस (आत्म अनुशासन), स्वाध्याय, र ईश्वरप्रणिधान (परब्रह्मालाई आत्मसमर्पण गर्ने) हुन् ।

आसन

आसनको अर्थ स्थिर सुखपूर्वक अनेक अवस्थामा धेरै बेरसम्म बस्न सक्ने उपयुक्त प्रक्रिया हो । यौगिक आसनको प्रभाव शरीरको विभिन्न अङ्गहरूमा पर्दछ, जबकि सामान्य शरीरिक व्यायामले केवल मांसपेशी माथि प्रभाव पार्दछ । सूर्य नमस्कार, कटिचक्रासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, भुजङ्गासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, कोणासन, सर्वांगासन, मयुरासन आदि केही लाभदायक प्रमुख योगासन हुन् । नियमित

अभ्यासले रोगको नियन्त्रण गर्नमा प्रभावकारी रूपले काम गर्दछ । यी आसनको सिद्धिले चिसो, गर्मी, भोक, प्यास, हर्ष, विषाद आदि द्वन्द्वबाट आघात पुग्दैन ।

प्राणायाम

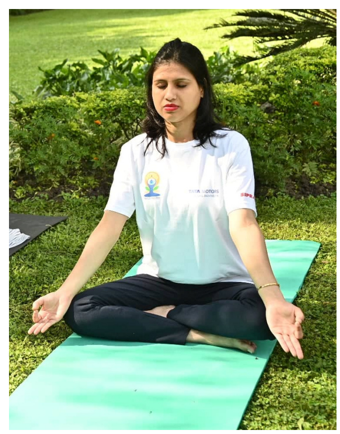
आसनमा सिद्धि भएपछि श्वासप्रश्वासको गति लयबद्ध हुनु नै प्राणायाम हो । अर्थात् प्राणायाम अत्यन्त महत्त्वपूर्ण यौगिक साधन हो । व्यवहारतः यो श्वास प्रश्वासको नियम हो । यम नियमको पालनाले साधकको आचार विचार पवित्र हुन जान्छ, आसनको अभ्यासले शरीर उत्तम हुन जान्छ तथा शरीरमा प्राणशक्तिको सञ्चार हुन्छ । प्राणशक्तिलाई नियमित राखेर आभ्यान्तर शक्तिलाई केन्द्रित गरिने प्रक्रियालाई प्राणायाम भनिन्छ ।

प्रत्याहार

वासनाहरूबाट इन्द्रियलाई पूर्ण मुक्ति दिलाउनु । इन्द्रियको वाह्यवृत्तिलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखेर मनमा विलिन गर्ने अभ्यास नै प्रत्याहार हो । योगीको इन्द्रिय सधैँ उसको वशमा रहन्छ । उक्त पाँच साधनालाई बहिरङ्ग साधन र बाँकी तीन साधनलाई अन्तरङ्ग साधन बताइएको छ ।

धारणा

मनलाई आफ्नो वशमा राख्नु धारणा हो । मनलाई तानेर त्यसलाई विशेष स्थानमा राख्नु धारणा हो । अर्थात् वाहिर वा शरीर भित्र कहिँ पनि कुनै एक ठाउँमा मनलाई लगाउनु धारणा हो । यस प्रक्रियामा साधक ध्येय वस्तुलाई मनको समक्ष स्थिर राख्दछ । यसको लागि कुनै ध्येय वस्तु जस्तै शरीर बाहिर कुनै इष्ट देवको फोटो वा आफ्नो शरीरगत प्रवेश जस्तै नासिकाग्रमा आफ्नो मनलाई स्थिर गर्नु पर्ने हुन्छ ।



ध्यान

ध्यान मनको पूर्ण स्थिरीकरणको प्रक्रिया हो । पतञ्जलिका अनुसार जहाँ चित्त मनमा लगाइन्छ, त्यसमै वृत्ति लगातार चल्नु ध्यान हो । अर्थात् जुन वस्तुमा चित्तलाई लगाइन्छ, त्यसका एकाग्र हुनु नै ध्यान हो । लक्षित वस्तुमा स्थित मनको क्षण मात्रामा भए पनि अविचलित भएर एकै प्रकारको प्रवाहमा रहनु वा चित्तलाई एकाग्र बनाउनु ध्यान हो ।

समाधि

समाधिको अवस्था मनको सम्पूर्ण वृत्तिहरूको निरोध वा विनाशको अवस्था हो । यस अवस्थामा मन आत्मासँग एकाकार हुन्छ । पतञ्जलीका अनुसार जब ध्यानमा केवल ध्येय मात्रको प्रतीत हुन्छ र चित्तको नीज स्वरूप शून्य हुन्छ तब त्यही ध्यान अवस्था समाधि हुन्छ । अर्थात् ध्यान गर्दा गर्दै जब मन ध्येयाकारमा परिणत हुन जान्छ, त्यसको आफ्नो स्वरूपको पनि अभाव जस्तै हुन्छ, उसको ध्येय भिन्न उपलब्धि हुँदैन, त्यस समय ध्यानको नाम समाधि हो । चित्त जसको ध्यान गरिरहेको हो उसको स्वरूप शून्य भएर जब केवल ध्यान मात्र आभास हुन्छ, त्यही समाधि हो ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) योगले .... र शरीरलाई जोड्ने काम गर्दछ ।

ख) यम .... योगको पहिलो अङ्ग हो ।

ग) तपस .... को एक भाग हो ।

घ) आसनको सिद्धिले चिसो, गर्मी, भोक आदि द्वन्द्वबाट .... पुग्दैन ।

ङ) नियम आत्म अनुशासन र ....पालनाहरूसँग सम्बन्धित छ ।

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

क) योगले मन र शरीरलाई जोड्ने काम गर्दछ । ( )

ख) एक ठाउँमा मनलाई लगाउनु धारणा होइन । ( )

ग) अष्टाङ्ग योगको पहिलो अङ्गलाई यम भनिदैन । ( )

घ) भौतिक शरीर र अध्यात्मलाई जोड्ने काम योगले गर्दछ । ( )

ङ) एकाग्र हुनु नै ध्यान हो । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) योग भनेको के हो ? योग र ध्यान गर्न किन आवश्यक छ ?

ख) अष्टाङ्ग योग केलाई भनिन्छ ? यसका अङ्गहरू के के हुन् ?

ग) अष्टाङ्ग योगअन्तर्गत नियमका पाँच भागहरू के के हुन् ?

घ) ध्यान केलाई भनिन्छ ?

ङ) प्रत्याहार भनेको के हो ?

४. प्रयोगात्मक अभ्यास

पद्मासनमा बसी आँखा बन्द गरेर पालैपालो श्लोकहरू वाचन गर्नुहोस् ।

मङ्गल कामना मन्त्र

ॐ सर्वेभवन्तुसुखिनः सर्वेसन्तुः निरामया ।

सर्वेभद्राणि पश्यन्तुमा कश्चितदुःख भाग्जनः ।।

ॐ शान्तिः । ॐ शान्तिः ।। ॐ शान्तिः ।।

(अर्थ : सबै प्राणी सुखी होऊन्, सबै स्वस्थ होऊन्, सबैलाई असल दृष्टिले हेरून्, कसैले पनि दुःख भेल्न नपरोस् ।)

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँघरमा रहेका योग अभ्यास केन्द्रहरूको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ योग अभ्यासका के के कार्यक्रमहरू सञ्चालन भएका छन् टिपोट गरेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

नाडी र चक्र

नाडी परिचय

हृदयमा हुने धड्कनका कारण धमनीमा हुने हलचललाई नाडी भनिन्छ । योगमा नाडीलाई शारीरिक वा मानसिक उर्जा प्रवाह गर्ने मार्ग भनेर बुझिन्छ । नाडीको धडकन शरीरभरि प्रवाहित हुन्छ जसलाई विभिन्न हड्डिमा दबाएर वा सोझै हेर्न र अनुभव गर्न सकिन्छ । नाडीले शरीरका विभिन्न भागहरूमा ऊर्जा वा प्राणको प्रवाहलाई निर्देशित गर्नुका साथै शरीर र मष्तिष्कका संवेदना वा सूचनालाई सञ्चार गर्दछ ।

नाडीको सम्बन्ध शरीरका इन्द्रियहरूसँग हुन्छ र इन्द्रियहरू मनबाट सञ्चालित हुन्छन् । मन वा मस्तिष्कले दिएको आदेशलाई इन्द्रियहरूले नाडीमार्फत प्रवाह गर्ने र कार्य गराउने गर्दछन् । नाडीहरूको सन्तुलन र प्रवाहले शारीरिक उर्जा र मानसिक शान्ति पाउनुका साथै समग्र जीवनशैलीमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ ।

शरीरमा नाडीको सङ्ख्या अनेकौं भए तापनि योगमा प्रमुख तीन नाडीको चर्चा गरिन्छ : इडा, पिङ्गला र सुषुम्ना । यी तिनै नाडीहरू मेरुदण्डको तल्लो भाग अर्थात् मुलाधार चक्रबाट माथितिर प्रवाहित भएर शिरको सबैभन्दा माथिको भाग अर्थात् सहस्रार चक्रसम्म पुग्दछन् ।

इडा

यसलाई चन्द्र नाडी पनि भनिन्छ । यो नाडी मेरुदण्डको बायाँ मार्गबाट माथितिर प्रवाहित हुन्छ र यसले बायाँ नासिकासँग सम्बन्ध राख्दछ । यो नाडी सक्रिय हुँदा मानसिक वा बौद्धिक कार्यप्रति लगाव बढाउनुका साथै शितलता, मानसिक शान्ति, सिर्जनात्मकता, भावनात्मक सन्तुलन, ध्यान र अन्तरज्ञान बृद्धिमा मद्दत पुऱ्याउँदछ । यसलाई सक्रिय गर्नका लागि बायाँ नासिकाबाट श्वास लिने र दायाँबाट फ्याक्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

पिङ्गला

यो नाडी सूर्य ऊर्जासँग सम्बन्धित छ र यसलाई सूर्यनाडी पनि भनिन्छ । यो नाडी मेरुदण्डको दाहिने हुँदै माथितिर प्रवाहित हुन्छ । दाहिने नासिका सक्रिय हुँदा यो नाडी प्रभावित हुन्छ । यसको सक्रियताले मानिसलाई शारीरिक वा परिश्रमी कार्यप्रति प्रेरित गर्दै ताप वा गर्मी प्रदान गर्दछ । यो अत्यधिक सक्रिय भयो भने शरीरमा तनाव, क्रोध र अति उत्तेजना बढाउँदछ ।

सुषुम्ना

सुषुम्ना नाडीलाई सर्वश्रेष्ठ नाडी मानिन्छ । यो नाडी शरीरको मेरुदण्डको सबैभन्दा तल्लो भाग अर्थात् मुलाधार चक्रबाट मेरुदण्डको मध्यमार्गी हुँदै सिधा माथि शिरको शीर्ष सहस्रार चक्रसम्म फैलिएको हुन्छ । यही नाडी मार्गमा शरीरका सात चक्रहरू विद्यमान रहेको विश्वास गरिन्छ । यसलाई आध्यात्मिक ऊर्जा र चेतनाको प्रमुख मार्ग पनि भनिन्छ । यसैको सक्रियताबाट प्राचीन योगीहरूले आत्मज्ञान र बुद्धत्व प्राप्त गरेको मान्यता रहेको छ । जब इडा र पिङ्गला नाडीहरूको प्रवाह सन्तुलित र शुद्ध हुन्छ तब सुषुम्ना नाडी खुल्दछ र व्यक्ति गहिरो ध्यान, समाधि र आत्मबोधको स्थिति प्राप्त गर्न सक्षम हुन्छ ।

चक्र परिचय

चक्र भन्नाले पूर्वीय योग दर्शनमा शरीरभित्र सुषुम्ना नाडीमा अवस्थित सातवटा केन्द्रलाई बुझिन्छ । चक्र मानिसको शरीरमा रहेको ऊर्जाको केन्द्र हो । मानव शरीरमा मूलतः सातवटा चक्र रहेका हुन्छन् । यी चक्रलाई मूलधार, स्वाधिष्ठान, अनाहत, विशुद्ध, मणिपुर, अजना र सहस्त्रर भनिन्छ । यी सात चक्र हाम्रो शरीरमा अवस्थित छन् जुन हाम्रो मेरुदण्डबाट सुरु भएर टाउकोको माथिसम्म जान्छन् ।

मूलाधार चक्र

यो बीजचक्र पनि हो । मूलाधार वा मूल चक्र मानिसको वृत्ति, संरक्षण, अस्तित्व र मौलिक क्षमतासँग सम्बन्धित छ । यो चक्र मेरुदण्डको सबैभन्दा तल्लो भागमा रहन्छ । यो चक्र सबैको शरीरमा पूर्ण रूपले विकास भएको हुन्छ । मूलाधार चक्रबिना जीवन नै सम्भव हुँदैन । जीवनको सुरुवातसँगै मूलाधार चक्र पनि विकसित र सक्रिय हुन थाल्छ । त्यसैले पनि यसलाई मूलाधार चक्र भनिएको हो । यस चक्रमै जीवनको विकास रोकिएकाहरूमा खानपिन, आराम, अभिव्यक्ति जस्ता कुराको मात्रै संस्कार रहन्छ भने जसरी पनि खानु नै उनीहरूको मुख्य लक्ष्य हुन्छ ।

स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान चक्र मानव शरीरको प्रजनन अङ्गको निकट हुन्छ । यो चक्रले काम तथा वासनालाई सक्रिय अनि आन्दोलित गराउने हुन्छ । मानव सभ्यता र संस्कृतिको प्रारम्भिक कालमा जब मान्छेलाई आफ्नो प्रजनन अङ्गका बारेमा थाहा भयो, तबदेखि नै उसले प्रजनन अङ्गलाई छोप्ने तथा लुकाउने कार्य गरेको पाइन्छ । जसको जीवनमा स्वाधिष्ठान चक्र सर्वाधिक सक्रिय हुन्छ, उसको जीवन सम्पूर्ण रूपमा कामकलाकै वरिपरि घुमिरहने हुन्छ । उसको धर्म, कर्म, जीवनको सारा उन्नतिको कारक तथा पद-प्रतिष्ठा आदि सबैको मूलमा कामवासना नै हुन्छ । कामवासनाबिनाको उसको जीवन नै निरर्थक बन्न पुग्ने हुन्छ । मानव सभ्यता कामकलाको चक्रभन्दा माथिको चक्र अर्थात् मणिपुर चक्रलाई विकास गर्ने र सक्रिय गर्नेतर्फ अग्रसर भएको पाइन्छ । मणिपुर चक्र विकसित र सक्रिय भएका व्यक्तिहरू

समाजमा अत्यन्तै न्यून हुन्छन् । यस्ता मानिसहरूलाई समाजले सहजै नपचाउने, समाजले फरक दृष्टिले हेर्ने र समाज त्यस्ता व्यक्तिहरूबाट भयभीत हुन पुग्छ ।

मणिपुर चक्र

मणिपुर चक्र पाचन तथा पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित छ । यो चक्र नाभी केन्द्रमा रहन्छ । हामीले खाएका सबै खानेकुरा नाभी चक्र हुँदै पाचन प्रणालीमा निष्कासनतर्फ जाने हुन्छ । नाभी केन्द्र विचारको केन्द्र पनि भएकाले जस्तो खानेकुरा खान्छौँ, सोही अनुकूलको विचार उत्पन्न हुने हुन्छ । मानव सभ्यताको विकासको क्रम जब चल्दै गयो र कामकलाको चक्र तोडेर माथितर्फ अग्रसर भयो तब मानव जीवनमा विचारहरूको प्रवाह बढ्न थाल्यो । आदेश र निषेधका विविध नियम लागु हुन थाले । विविध चिन्तनमननका कार्य हुन थाले ।

अनाहत चक्र

अनाहत चक्रलाई अनाहत पुरी चक्र पनि भनिन्छ । यो चक्र मानवको बाल्य ग्रन्थीसँग सम्बन्धित छ । अनाहत चक्र मानिसको छातीमा हुन्छ । यो चक्र हृदय केन्द्र निकट रहन्छ । हृदय भनेको मन हो भने हृदय केन्द्र शक्तिशाली हुनेहरूमा आत्मविश्वास ज्यादा रहन्छ । मन शक्ति र प्राण शक्तिको योगले असाध्य कर्म पनि गर्न सकिने हुन्छ । अनाहत चक्र योगीहरू, उच्च कोटिका तान्त्रिकहरू, ध्यानीहरूको पूर्ण विकास र सक्रिय हुन्छ । यस्ता व्यक्तिहरू समाजमा सहज हिसाबले बाँच्न सक्तैनन् । समाजले यस्ता व्यक्तिहरूलाई सहजै पचाउन नसक्ने भएकाले नै यिनीहरू समाजबाट केही भिन्न खालको जीवन बिताउन बाध्य हुन्छन् । समाजमा रहेकाहरू पनि समाजमा आफ्नो प्रतिभा तथा व्यक्तित्व लुकाएर बाँच्न विवश हुन्छन् ।

विशुद्ध चक्र

विशुद्ध चक्रले मानिसको थाइराइड तथा हार्मोनलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ । विशुद्ध चक्र मानिसको घाँटीमा हुन्छ । विशुद्ध चक्रकै कारण मानवको विकास हुने मान्यता छ । कण्ठनली वा स्वरयन्त्रमा अवस्थित विशुद्धि चक्र उच्च विचारको केन्द्र मानिन्छ । दैनिक जीवनमा आवश्यक पार्ने विचारभन्दा फरक उत्कृष्ट विचार वा ज्ञानलाई विशुद्धि चक्रको सकारात्मक ऊर्जाले मात्र सम्भव छ । यसले आन्तरिक चेतनासँग सम्बन्ध राख्छ । यो चक्रमा आकाश तत्त्व अवस्थित छ । भौतिक आँखाले देख्न असम्भव कुरा विशुद्ध चक्रको ऊर्जाबिना मानिसले प्राप्त गर्न सक्दैन ।

अजन चक्र

अजन चक्र मानिसको दुई आँखीभुईंको बिचमा हुन्छ । यो चक्रको मुख्य कार्य उच्च र निम्न बिचको सन्तुलन कायम राख्नु हो । चराका दुईवटा पखेटा फिँजाएर रहेको 'ओङ' बीज मन्त्र अङ्कित आज्ञा चक्र नामअनुसार अन्य उसभन्दा तलका चक्रलाई आदेश वा आज्ञा प्रदान गर्छ । त्यसैले यसलाई गुरु चक्र पनि भनिन्छ । यसले अरू चक्रलाई ऊर्जा प्रवाह गरी आ-आफ्नो कार्य गर्न लगाउँछ । आ-आफ्ना कार्य समाप्त गरेपछि सुषुम्नामा अन्तरनिहित पाँचवटै चक्रले आज्ञा चक्रमा जानकारी पनि दिनुपर्छ ।

सहस्त्रार चक्र

सहस्त्रार शरीरको उच्च भागमा वा मानव मस्तिष्कको बिचमा अवस्थित शिरमा रहेको छ । यो चक्र सहस्त्र वा हजार पत्रले बनेको कमलको फूलजस्तो देखिनाले सहस्त्रार भनिएको हो । यस चक्रमा विचार शून्य हुन्छ । विचार शून्य भएपछि मनुष्यमा कुनै भाव नै पैदा हुँदैन । अतः यसलाई कुनै शाब्दिक व्याख्या गर्न सकिन्न । सहस्त्रार चक्रले मानव शरीरमा रहेको शुद्ध चेतनाको विकासमा योगदान पु¥याउँछ ।

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) योगमा नाडीलाई शारीरिक वा .... प्रवाह गर्ने मार्ग भनेर बुझिन्छ ।
ख) चन्द्र नाडीलाई............. पनि भनिन्छ ।
ग) सुषुम्ना नाडीलाई .... नाडी मानिन्छ ।
घ) मूल चक्र मानिसको .... र मौलिक क्षमतासँग सम्बन्धित छ ।
ङ) मानव शरीरको प्रजनन अङ्गको निकट...........चक्र हुन्छ ।
च) विशुद्ध चक्रले मानिसको ....लाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ ।

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

क) मूलाधार चक्रविना जीवन नै सम्भव हुँदैन । ( )
ख) मणिपुर चक्र विकसित र सक्रिय भएका व्यक्तिहरू समाजमा अत्यन्तै धेरै हुन्छन् । ( )
ग) मणिपुर चक्र पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित छैन । ( )
घ) अनाहत चक्र मानिसको निधारमा हुन्छ । ( )
ङ) अजन चक्र मानिसको दुई आँखीभुईंको बिचमा हुन्छ । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) चक्र के हो ? शरीरमा कति चक्र हुन्छन् ?
ख) सात चक्रहरूको अवस्थिति दर्शाउनुहोस् ।
ग) प्रेम, करुणा, शान्ति कुन चक्रसँग सम्बन्धित छन् ?
घ) नाडी केलाई भनिन्छ र यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ?
ङ) भोक, निद्रा, प्यास आदिको नियन्त्रण कुन चक्रले गर्दछ ?

४. मानव शरीरमा रहेका सातवटा चक्रहरूको ज्ञान आर्जनबाट तपाईंलाई के के फाइदा भयो ? लेख्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक कार्य

नाडी र चक्रका विभिन्न प्रकारहरूको चार्ट बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

प्राणायाम विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । मुख्यतया प्रचलनमा रहेका प्राणायामहरू अनुलोम बिलोम, भस्त्रिका, कपालभाति, उज्जायी, भ्रामरी र उद्गित हुन् । यी प्राणायामहरूका बारे अघिल्लो कक्षाहरूमा चर्चा गरिसकिएको छ । त्यसैले यस कक्षामा पनि यी प्राणायामको अभ्यास दोहोर्‍याउन आवश्यक छ ।