स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो विनयी त्रिवेणी

कक्षा ८

प्रकाशक
विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका
नवलपरासी (बसुपू)

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो विनयी त्रिवेणी (कक्षा ८)

प्रकाशक	:	विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बसुपू) ।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल (**SAAV Nepal**), पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बसुपू)द्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

स्थानीय समुदायका आवश्यकता र रूचिलाई महत्त्व दिई स्थानीयस्तरकै साधन, स्रोत र विज्ञताको उपयोगमार्फत् स्थानीयस्तरमा निर्माण, विकास र कार्यान्वयन गरिने पाठ्यक्रम स्थानीय पाठ्यक्रम हो । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले मात्र जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति आदिमा हुने विविधतालाई सम्बोधन गर्न नसक्ने भएकाले स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता महसुस गरिएको हो ।

नेपाल विविधताले सम्पन्न मुलुक हो । यहाँ विभिन्न थरी भाषा, सभ्यता, पेसा, संस्कृति, भेषभुषा र भूगोलहरू छन् । तिनका आ-आफ्नै विशिष्ट पहिचान छन् । 'विविधतामा एकता' नेपालीको विशिष्ट पहिचान नै हो । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक सङ्घीय संविधान जारी भई मुलुक यही बाटोमा अघि बढिरहेका बेलामा संविधानले समेत प्रत्येक भाषा र सभ्यताको संरक्षण र संबर्द्धन गर्न पाउने नागरिकको हकलाई मौलिक हकका रूपमा सुरक्षित गरेको छ भने यसका लागि विभिन्न समयमा ऐन, कानुन र निर्देशिकाहरूसमेत बनिसकेको सर्वविदितै छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमलाई अवधारणागत रूपमा प्रष्ट्याउने क्रममा नेपालका विभिन्न दस्तावेजमा रहेका प्रावधानहरूलाई हेर्नुपर्दछ । हाल कार्यान्वयनमा रहेका नीतिहरूमा स्थानीय पाठ्यक्रमका बारेमा निम्नानुसार उल्लेख भएको छ । नेपालको संविधान नेपालको संविधान २०७२ भाग ३ को धारा ३१ मा शिक्षा सम्बन्धी मौलिक हकको व्यवस्था रहेको छ । यस धाराको उपधारा ५ मा नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक समुदायलाई कानुन बमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने हक हुनेछ भन्ने प्रावधान रहेको छ । यसलाई व्यवहारतः कार्यान्वयनका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम मार्फत् समाजमा रहेका भाषा, लिपि, संस्कृति, सांस्कृतिक सभ्यता र सम्पदालाई जगेर्ना गर्ने प्रकृतिको ज्ञान, सिप र प्रविधि विद्यार्थीलाई दिनु जरूरी छ । शिक्षालाई वैज्ञानिक, व्यावसायिक, सिपमूलक र रोजगारमूलक एवम् जनमुखी बनाउँदै सक्षम प्रतिस्पर्धी नैतिक एवम् राष्ट्रिय हितप्रति समर्पित जनशक्ति तयार गर्ने (धारा ५१ (ज) (१) । त्यसैगरी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ३ को दफा ११ (ज) (४) मा मातृभाषामा शिक्षा दिने विद्यालयको अनुमति, अनुगमन तथा नियमन सम्बन्धी व्यवस्था गरी स्थानीय पाठ्यक्रमको कार्यान्वयन अवस्थालाई इङ्गीत गरेको छ । त्यस्तै उक्त ऐनको दफा ११ (ज) (१८) मा स्थानीयस्तरको शैक्षिक ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र स्तरीकरण गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । साथै सोह्रौं योजनाको (२०८१/०८२-२०८५/०८६)उद्देश्य प्राप्तिका लागि परिलक्षित मानव संसाधन, पूर्वाधार तथा प्रविधिको विकास र जीवनोपयोगी ज्ञान र सिपमा आधारित पाठ्यक्रम मार्फत् सबै तहको शिक्षामा गुणस्तर, सुनिश्चित गर्ने रणनीतिलाई विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक समयानुकूल परिमार्जन गर्नुका साथै आधारभूत तहको कक्षा १-३ को एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दै आधारभूत तहको शिक्षण सिकाइका लागि आवश्यकता अनुसार माध्यम भाषाको रूपमा मातृभाषा वा स्थानीय भाषा वा

नेपाली भाषा प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाई संघीय तहबाट तोकिएको मापदण्ड बमोजिम विद्यालय तहको स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्य सामग्री स्थानीय तहबाट विकास गर्ने गरी स्थानीय तहको क्षमता विकास गरिनेछ भन्ने कार्यनीतिमार्फत् प्राप्त गर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

नेपाल सरकारले विद्यालय शिक्षाको मूल दस्तावेजका रूपमा २०६३ सालमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप तयार गरेको थियो । पाठ्यक्रम स्थानीय आवश्यकतामा आधारित बनाउनुपर्ने कुराले विश्वव्यापी मान्यता पाइसकेकाले नेपालमा निम्नानुसारका अभ्यास हुन थालेको पाइन्छ भनी यस प्रारूपले उल्लेख गरेको छ :

(क) स्थानीय पाठ्यक्रमका सामान्य पथप्रदर्शनका सिद्धान्त तयार गर्ने र त्यसैका आधारमा थप विषयवस्तु स्थानीय तहमा समावेश गर्ने ।

(ख) केन्द्रीय पाठ्यक्रमको संरचनाका आधारमा निश्चित गरिएको पाठ्यभारका लागि विषयवस्तु छनौट देखि सम्पूर्ण प्रक्रिया स्थानीय तहमा नै विकास र व्यवस्थापन गर्ने ।

(ग) स्थानीय तहमा नै स्थानीय परिवेश, व्यक्ति, समाज, राष्ट्र र विश्वव्यापी परिवेशलाई सम्बोधन गर्ने पाठ्यक्रमको विकास र व्यवस्थापन गर्ने ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ मा स्थानीय पाठ्यक्रमका लागि कक्षा १-३ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ५ अर्थात् वार्षिक १६० घण्टा र कक्षा ४-८ मा यसका लागि ४ पाठ्यभार अर्थात् वार्षिक १२८ घण्टा छुट्याइएको छ। यही सन्दर्भमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो विनयी त्रिवेणी नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ। यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ। गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकावासीको सहयोग प्राप्त भएको छ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ । स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेसा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने

ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले स्थानीय सिप वा पेसा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेसाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ । स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्वीरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महव रहने नै छ ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको 'हाम्रो विनयी त्रिवेणी ' नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महव रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लअर्थात्‌खनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ । पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्त्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने ....प्रति पनि हामी आभारी छौँ ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो विनयी त्रिवेणी' नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौँ । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौँ ।

घनश्याम गिरी
अध्यक्ष
विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका
नवलपरासी (बसुपू) ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन । स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रवर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यस्तकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ । विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१–८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ। ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेर मात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

"हाम्रो विनयी त्रिवेणी" नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ। पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ। हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ। अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ। विनयी त्रिवेणी का मुख्य सम्पदाहरू नछुटून् भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमूलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन्। पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ। समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म विनयी त्रिवेणी का सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ।

गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैंमा गौरवको कुरा हो। विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री घनश्याम गिरीको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री भगवती

वैदवार क्षत्री, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री सुमन पण्डित र शिक्षा अधिकृत श्री भूपराज पाण्डे र शिक्षा प्राविधिक श्री अमरराज न्यौपानेको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ। त्यसैगरी पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा विनयी त्रिवेणीका शिक्षाप्रेमी श्री प्रकाश खनालको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो विनयी त्रिवेणी' नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

	क्षेत्र	पाठ शीर्षक	पृष्ठ
१	विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका	विनयी-त्रिवेणीका विकास योजना	२
		विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाद्वारा उपलब्ध सेवा र प्रक्रिया	६
		स्थानीय सरकारका कामहरू	१३
२	स्थानीय सम्पदा	धार्मिक सहिष्णुताको नमुना - मदार बाबा	२४
		लोपोन्मुख पन्चै बाजा	२८
३	परम्परागत अभ्यास	हाम्रा गौरवशाली सामाजिक प्रचलन	३५
		कुप्रथा र अन्धविश्वास	३९
४	कृषि तथा पशुपक्षीपालन	कृषिको आधुनिकीकरण	४३
		कृषि बीमा	४६
५.	उद्यमशीलता	च्याउ खेती	५३
		सिलाइ कटाइ	५८
		बाँसको उपयोगिता	६२
६	अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य	योगासन	६८
		विनयी-त्रिवेणीका स्थानीय खेलहरू	७७
		भोजन गर्ने सही तरिका	८३
७	पर्यटन	विनयी-त्रिवेणीका रमणीय स्थलहरू	८८
		विनयी-त्रिवेणीका होमस्टे	९५
८	व्यवहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ	विपद् व्यवस्थापन	१००
		विनयी त्रिवेणीको सूचना प्रविधि	१०५
९.	जैविक विविधता	वन संरक्षणका उपाय	११२

एकाइ

१

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका

पाठ १

विनयी त्रिवेणीका विकास योजना

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा योजनाबद्ध विकासको सुरूवात भएको छ । अहिले धरै तहका योजनाहरू निर्माण भई व्यवहारमा कार्यान्वयन भइसकेका छन् भने कुनै योजनाहरू कार्यान्वयनको चरणमा छन् । विकासलाई सिलसिलाबद्ध तथा दिशानिर्देश गर्न योजना अपरिहार्य आवश्यकता हो । राष्ट्रिय, क्षेत्रीय, जिल्ला, नगर एवं गाउँस्तरमा विभिन्न क्षेत्रगत योजनाहरू बनिरहेको सन्दर्भमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि विभिन्न समयमा आफ्ना विकास कार्यलाई सुनियोजित, प्रभावकारी बनाउन योजनाहरू निर्माण गरी लागु गर्दै आएको छ । स्थानीयस्तरको विकास निर्माण सम्बन्धी आवश्यक नीति, स्थितिपत्र, आवधिक विकास योजना, त्रिवर्षीय मध्यकालीन खर्च संरचना तथा वार्षिक विकास कार्यक्रम बनाई कार्यान्वयन गर्ने गरी गाउँपालिकाले काम कार्य अगाडि बढाएको छ । विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको स्थानीय आवश्यकता अनुरूप विकास गतिविधिलाई व्यवस्थित र दीगो बनाउन आवधिक विकास योजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने चरणमा छ ।

गाउँपालिकाले योजनाबद्ध, नतिजामूलक, समावेशी र उत्थानशील विकासका लागि स्थानीय तहका गतिविधिलाई निर्दिष्ट लक्ष्य हासिल गर्न, सहभागितामूलक विधिका माध्यमबाट विकास प्रयासलाई मार्गदर्शन गर्ने र अपेक्षित नतिजा हासिल गर्ने गरी स्थानीय विकासको प्रारूप तयार पारी नतिजामा आधारित स्थानीय विकासलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ योजनाहरू बनेका छन् ।

प्राकृतिक स्रोतको समुचित प्रयोग गरी रोजगारी सृजना, कृषि उत्पादनमा वृद्धि, पर्यटन विकास र कृषि तथा वनपैदावर सम्बद्ध औद्योगिक क्षेत्र निर्माणसँगै सामाजिक तथा आर्थिक उन्नति हासिल गर्ने, विकास बजेटलाई भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा खर्च गरी हरेक बस्तीहरूमा शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार, यातायात, विद्युत तथा खानेपानी सेवाको पहुँच प्रभावकारी रूपमा पुऱ्याउने लगायतका योजना गाउँपालिकाले अगाडि सारेको छ। सञ्चार तथा सूचना प्रविधिको प्रयोगमार्फत् प्राकृतिक प्रकोप क्षति न्यूनीकरण, सेवा तथा सुविधाको पहुँचमा वृद्धि तथा आर्थिक र प्रशासनिक पारदर्शिता कायम गर्ने र योजनाबद्ध बस्ती विकासको अवधारणालाई आत्मसात् गर्दै सोहिअनुरूप भू–उपयोगको वर्गीकरण गरी लागू गर्ने तयारी समेत छ । गाउँपालिकाले आर्थिक, सामाजिक, पूर्वाधार, वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन, संस्थागत विकास तथा सुशासन क्षेत्रलाई प्रथामिकता दिएर योजना निर्माण गरेको छ ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको सेवा

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले नागरिकहरूलाई सेवा प्रवाह चुस्त दुरूस्त रूपमा गर्नको लागि पहिलो प्राथमिकता दिएको छ। यहाँ गाउँपालिकाको संस्थागत विकास प्रयासको थालनी भएको छ । गाउँपालिकाको सङ्गठन संरचनाको खाका निर्माण, जनशक्तिको व्यवस्था प्रमुख समस्याको रूपमा रहेको भए तापनि गाउँपालिकाले नागरिकहरूको सेवामा सदैव समर्पित रहेर काम गरेको छ। सेवा प्रवाहको केन्द्रको रूपमा रहेका वडा कार्यालयहरूको भौतिक संरचना (भवन) र जनशक्तिको व्यवस्था, गाउँपालिकाको केन्द्रीय भवन, कर्मचारी, मेसिन औजारको व्यवस्था तत्कालका प्रमुख जिम्मेवारी हुन् ।

परिणाममुखी विकास तथा प्रभावकारी सेवा प्रवाह, स्थानीय शासनको प्रभावकारी सञ्चालनको लागि संस्थागत क्षमता विकास तथा सुशासनको प्रत्याभूति दिँदै सेवा प्रवाहमा

जोड दिइएको छ । गाउँपालिकाको गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, ७ ओटै वडाहरूबाट प्रशासनिक सेवा प्रवाह गरेको छ । ७ ओटै वडामा रहेका स्वास्थ्यचौकी, स्वास्थ्य ईकाइबाट आधारभूत तहको स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेको छ भने विभिन्न स्थानहरूमा बर्थिङ सेन्टर खोली स्वास्थ्य सेवा दिँदै आएको छ । नागरिकको हितलाई ध्यानमा राखी सेवा सुविधा प्रदान गर्ने कार्यमा गाउँपालिकाले योजनाका साथ काम गरेको छ । स्थानीय शासनको संस्थागत विकास तथा सुशासनबाट मात्र विकास गतिविधि तथा सेवा प्रवाहबाट अपेक्षित नतिजा हासिल गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यताका आधारमा गाउँपालिकाले सेवा प्रवाह गरेको छ । गाउँपालिकाका गौरवका आयोजना यसप्रकार रहेका छन् :

- दुम्किबास त्रिवेणी सडक निर्माण आयोजना
- दुम्किबास डाँडाजोर सर्दी देउराली हुँदै पाल्पा जाने मोटरबाटो स्तरोन्नति आयोजना
- कनिकेसाल चुकाहा भैँसेखोलासम्म बाटो स्तरोन्नति आयोजना
- सामुदायिक स्वास्थ्य भवन निर्माण
- गाउँ गाउँमा खानेपानी र सरसफाइ आयोजनाहरू
- पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि त्रिवेणीधाम क्षेत्र विकास कार्यक्रम
- साक्षरता तथा प्राविधिक शिक्षामा आधारित सीप विकास केन्द्र
- स्थानीय उत्पादनको बजारीकरणका लागि सहकारी र उद्यमशीलता विकास

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणीको वृत्तचित्र प्रदर्शन गराई यहाँका विकासका सम्भावनाको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- तपाईं आफू रहेको वडामा विकासका के कस्ता सम्भावनाहरू छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विनयी त्रिवेणीका सम्भावनालाई कति प्रकारमा उल्लेख गरिएको छ ?

(ख) कस्ता उद्योगको स्थापनाले जनतामा रोजगारी बढाएको छ ?

(ग) पाहुनालाई हामी के भनी सेवा र सत्कार गर्छौं ?

(घ) रिङरोडले गाउँपालिकाका कति वडा समेट्छ ?

२. दिइएका शब्द र अर्थबिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

क	ख
सुगम	आम्दानी
आय	सहयोग
अतिथि	नियम
टेवा	पाहुना
ग्रामीण	गाउँ
नीति	सजिलै जान सकिने

३. तलका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् :

(क) यो गाउँपालिकामा अधिकांश जनता कृषिमा निर्भर छन् ।

(ख) यातायातको सुगमताले गर्दा यहाँ सानादेखि ठुलासम्म उद्योग सञ्चालन हुनसक्ने सम्भावना छ ।

(ग) यो गाउँपालिका शैक्षिक क्षेत्रको हिसाबले समृद्ध गाउँपालिका मान्न सकिने आधार बन्दै गएको छ ।

(घ) यहाँका भित्री बाटाहरू पनि स्तरोन्नति भई धमाधम ग्राभेल सडकमा परिवर्तन भएका छन् ।

परियोजना कार्य :

- तपाईंको वडाका वडाध्यक्षसँग छलफल गरी वडाभित्रका सम्भावनाका बारेमा एउटा रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् । सबै वडाको एक एक रिपोर्ट गाउँपालिका अध्यक्षलाई हस्तान्तरण गर्नुहोस् ।

पाठ २

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाद्वारा उपलब्ध सेवा र प्रक्रिया

नागरिक बडापत्र
विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका तथा वडा कार्यालयहरूको
नागरिक बडापत्र-०८१/८२

सेवाग्राहीहरुमा अनुरोध

१. सेवाग्राहीले दिने निवेदनमा आफूलाई आवश्यक पर्ने सबै व्यहोरा खुलेको हुनुपर्ने छ ।

२. प्रमाणको लागि पेश गर्ने कागजातहरूको प्रतिलिपि पेस गर्नुपर्ने छ । कार्यालयले आवश्यक ठानेमा सक्कल प्रमाणसमेत उपलब्ध गराउनुपर्नेछ ।

३. निवेदन/सूचना दिँदा नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि अनिवार्य रूपमा पेस गर्नुपर्ने छ ।

४. गाउँपालिका/वडा कार्यालयबाट सेवा सुविधा प्राप्त गर्न सेवाग्राहीले गाउँपालिका/वडा कार्यालयमा बुझाउनुपर्ने सबै कर, दस्तुर, सेवा शुल्क बुझाएको प्रमाणको प्रतिलिपि समेत संलग्न गर्नुपर्नेछ ।

५. गाउँपालिका/वडा कार्यालयसँग सम्बन्धित कुनै विषयमा जानकारी आवश्यक भएमा गाउँपालिका/वडा कार्यालयमा गई सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

कार्यक्रम	सेवा दिने प्रक्रिया/चाहिने कागजातहरु	लाग्ने सेवा शुल्क/दस्तुर	लाग्ने समय	जिम्मेवार पदाधिकारी
नागरिकताको प्रमाणपत्रको सिफारिस	☐ नागरिकताको लागि सिफारिस पाउँ भनी दिएको निवेदन/अनुसूची फाराम ☐ दुवैकान देखिने पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटो ☐ जन्म मिति खुलेको जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र/शैक्षिक योग्यताको चारित्रिक प्रमाणपत्रको फोटोकपी ☐ बसाइँसराइ भई आएको हकमा बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको फोटोकपी, ☐ विवाहित महिलाको हकमा विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको/पतिको नागरिकता प्रमाणपत्रको फोटोकपी ☐ आमा/बाबुको नागरिकताको प्रमाणपत्रको फोटोकपी ☐ विवाहित महिलाको हकमा आमा/बाबुको नागरिकताको प्रमाणपत्र		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि सिफारिस	☐ नागरिकताको प्रतिलिपि पाउँ भनी दिएको निवेदन/अनुसूची फाराम ☐ आवश्यकताअनुसार सर्जमिन मुचुल्का ☐ दुवै कान देखिने पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटो ☐ पहिले लिएको नागरिकताको प्रमाणपत्रको		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
अङ्गीकृत नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको सिफारिस (नेपाली पुरूषसँग विवाह भएकी विदेशी महिलाको लागि)	☐ नागरिकताको सिफारिस पाउँ भनी दिएको निवदेन/अनुसूची फाराम (अनुसूची ७) ☐ आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का ☐ नेपाली नागरिकसँग भएको वैवाहिक सम्बन्ध खुल्ने प्रमाणपत्र ☐ विदेशी नागरिकता त्याग्ने कारबाही चलाएको निस्सा		प्रमाण पुगेको दिन	वडा अध्यक्ष

अङ्गीकृत नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको सिफारिस (विदेशी नागरिकसँग विवाह गरेकी नेपाली महिलाबाट जन्मिएको सन्तानको हकमा	☐ नागरिकताको सिफारिस पाउँ भनी दिएको निवदेन/अनुसूची फाराम (अनुसूची ७) ☐ आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का ☐ आमाको नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ नेपालमा जन्म भई स्थायी बसोबास गरेको खुल्ने वडाको सिफारिस ☐ जन्मदर्ता प्रमाणपत्र वा नेपालको अस्पतालमा जन्मेको प्रमाणपत्र ☐ सम्बन्धित वडामा बसोबास गरेको प्रमाण (घरधनीले प्रमाणित गरेको कागज) ☐ बाबुको नागरिकताको आधारमा निजले विदेशी मुलुकको नागरिकता नलिएको निस्सा		प्रमाण पुगेको दिन	वडा अध्यक्ष
नाता प्रमाणित नेपाली	☐ नाता प्रमाणित गरी पाउँ भनी दिएको निवेदन, ☐ आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का ☐ नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (उमेर नपुगेकाको हकमा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र) ☐ नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको २/२ प्रति फोटो ☐ मृत्यु भएको व्यक्तिसँगको नाता प्रमाणित गर्नु परेमा मृतकको मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र, ☐ नाता प्रमाणित गर्ने व्यक्तिहरूका बिच नाता खुल्ने कागजातको प्रतिलिपि		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
नाता प्रमाणित	☐ नाता प्रमाणित गरी पाउँ भनी दिएको निवेदन ☐ आवश्यकता अनुसार सर्जमिन		सोही दिन	वडा अध्यक्ष

अङ्ग्रेजीमा	मुचुल्का ☐ नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (उमेर नपुगेकाको हकमा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र) ☐ नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको २/२ प्रति फोटो ☐ मृत्यु भएको व्यक्तिसँगको नाता प्रमाणित गर्नु परेमा मृतकको मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र ☐ नाता प्रमाणित गर्ने व्यक्तिहरूका बिच नाता खुल्ने कागजातको प्रतिलिपि			
नाम संशोधनको सिफारिस	☐ नाम संशोधनको सिफारिस गरी पाऊँ भनी दिएको निवेदन ☐ आवश्यकताका आधारमा सर्जमिन मुचुल्का ☐ नाम संशोधन गर्नुपर्ने कारण खुल्ने प्रमाणसँग सम्बन्धित कागजातहरू ☐ सम्बन्धित व्यक्तिको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटो		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
जन्म मिति प्रमाणित	☐ जन्ममिति प्रमाणित गरी पाऊँ भनी दिएको निवेदन		सोही	वडा अध्यक्ष
सिफारिस	☐ आवश्यकताका आधारमा सर्जमिन मुचुल्का ☐ नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि वा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटा ☐ बाबुआमाको नागरिकताको प्रतिलिपि			
चारित्रिक प्रमाणपत्रको सिफारिस	☐ चारित्रिक प्रमाणपत्रको सिफारिस गरी पाऊँ भनी दिएको निवेदन ☐ आवश्यकताका आधारमा सर्जमिन मुचुल्का ☐ निवेदकको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि		सोही दिन	वडा अध्यक्ष

जन्म दर्ता	☐ जन्मेको सूचना दिने अनुसूची फारम भर्ने र सूचना फारम परिवारको मूलीले भर्नुपर्नेछ, मूलीको अनुपस्थितिमा उमेर पुगेको जेठो व्यक्तिले ☐ बाबु/आमा सूचकको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ अस्पतालमा जन्मेको हकमा अस्पतालबाट उपलब्ध गराईएको निस्सा		सोही दिन	वडा सचिव/ स्थानीय पञ्जिकाधिकारी
छात्रवृत्ति सिफारिस	☐ छावृत्ति सिफारिस गरि पाऊँ भनी दिएको निवेदन, ☐ विद्यालय/विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरेको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ जन्म दर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ बसाइँसराइ गरी आएको हकमा बसाइँसराइको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि		सोही दिन	वडाध्यक्ष
अपाङ्ग परिचयपत्र वितरण	☐ निवेदन -कार्यालय/वडाबाट प्राप्त गर्न सकिने ☐ स्वास्थ्य संस्थाको सिफारिस ☐ वडा कार्यालयको सिफारिस ☐ दुईप्रति फोटो		निवेदन सङ्कलन प्रत्येक महिनाको ५ गते समितिको बैठक बसी वितरण गरिने	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
मृत्यु दर्ता	☐ मृत्यु दर्ता गरी पाऊँ भनी परिवारको मुलीले भरेको सूचना फाराम ☐ आवश्यकताका आधारमा सर्जमिन मुचुल्का ☐ मृतक र सूचक दुवैको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ अस्पतालमा मृत्यु भएको हकमा अस्पतालले उपलब्ध गराएको मृत्युको निस्सा		सोही दिन	वडा सचिव/ स्थानीय पञ्जिकाधिकार

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई गाउँपालिका कार्यालयको प्रत्यक्ष अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् र त्यहाँको सेवा सुविधा तथा प्रक्रियाका बारेमा बुझाउनुहोस् । नागरिक बडापत्रलाई डाउनलोड गरी प्रोजेक्टरमा देखाई कक्षामा छलफल समेत गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- शिक्षकको सहयोगमा गाउँपालिकाको कार्यालयमा गई नागरिक बडापत्र हेर्नुहोस् । र बडापत्रअनुसारको सेवा सुविधा प्रदान भए नभएको बारेमा लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको भाइको जन्मदर्ता गर्नुपऱ्यो भने के के कागजातहरू चाहिन्छन् र कति शुल्क लाग्छ भन्ने विषयमा बाबुआमालाई कसरी सल्लाह दिन्छौ ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) सेवाग्राहीले दिने निवेदनमा के कुरा खोल्नुपर्छ ?

(ख) वडा वा गाउँपालिकासँग सम्बन्धित सूचना चाहिएमा कहाँ सम्पर्क गर्नुपर्छ ?

(ग) नागरिकताको प्रमाणपत्र पाउनका लागि के के कागजातहरू आवश्यक हुन्छन् ?

(घ) जन्म दर्ता गर्दा लाग्ने समयावधि कति हो ?

(ङ) अपाङ्ग परिचयपत्र वितरण कहिले हुने व्यवस्था गरिएको छ ?

२. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) नागरिकताको प्रमाणपत्र हराएमा प्रतिलिपि कसरी निकाल्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरको कुनै सदस्यको मृत्यु भएमा मृत्युदर्ता गर्नुपर्छ । यसका लागि चाहिने कागजातहरूके के हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

३. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) जन्मदर्ता ....भित्र निःशुल्क गर्न पाइन्छ । (चालिस दिन/पैंतीस दिन)

(ख) चारित्रिक प्रमाणपत्रको सिफारिस गर्ने अधिकारी .... हो । (सचिव/वडा अध्यक्ष)

(ग) अपाङ्ग परिचयपत्र वितरणका लागि जिम्मेवार अधिकारी ...... हो । (पञ्जिकाधिकारी/प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत)

(घ) नाता प्रमाणित गर्न नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको हालसालै खिचेको .... प्रति फोटो चाहिन्छ । (४-४ प्रति/२-२ प्रति)

(ङ) नाता प्रमाणित गर्दा .... भाषाको कम शुल्क लाग्छ । (नेपाली/अङ्ग्रेजी)

४. तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) कुनै पनि सेवा लिन निवेदन दिनु पर्दैन ।

(ख) छात्रवृत्तिको सिफारिसको लागि कुनै शुल्क लाग्दैन ।

(ग) अपाङ्ग परिचयपत्र पाउनका लागि स्वास्थ्य संस्थाको सिफारिस चाहिन्छ ।

(घ) जन्मदर्ताको सूचना फारम परिवारको सबैभन्दा कान्छो सदस्यले भर्नुपर्छ ।

(ङ) मृत्यु भएका व्यक्तिसँगको नाता प्रमाणित गर्दा मृतकको मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र चाहिन्छ ।

परियोजना कार्य :

- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाका अध्यक्षलाई भेटी अध्यक्षका काम कर्तव्य र अधिकारबारे सोध्नुहोस् र गाउँपालिकामा सो अनुसार भएका महत्त्वपूर्ण कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ ३

स्थानीय सरकारका कामहरू

स्थानीय क्षेत्रको शान्ति सुरक्षाका विकास एवं प्रशासन स्थानीय क्षेत्रकै निर्वाचन प्रतिनिधिद्वारा सञ्चालन गर्ने सरकारलाई स्थानीय सरकार भनिन्छ । स्थानीय सरकार स्थानीय संस्थाबाट गरिने शासन हो जसमा जनताबाट निर्वाचित प्रतिनिधि हुन्छन् । केन्द्रीय सरकारको सामान्य नियन्त्रण र निर्देशन भए पनि तोकिएको विषयमा आफ्नो क्षेत्रभित्र स्थानीय सरकारको पूर्ण अधिकार र उत्तरदायित्व हुने गर्दछ। केन्द्रीय सरकारले समग्र देश र स्थानीय सरकारवीच समन्वय र नियन्त्रण गर्दछ भने स्थानीय सरकारले आफ्नो क्षेत्रभित्र समन्वय र नियन्त्रण गर्दछ । एउटा देशमा केन्द्रीय सरकार एउटा मात्र हुन्छ भने स्थानीय सरकार एकभन्दा बढी हुने गर्दछ। नेपालमा महानगरपालिका, उपमहानगरपालिका, नगरपालिका र गाउँपालिकालाई स्थानीय सरकारका रूपमा लिने गरिन्छ ।

नेपालमा आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागीमूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने संकल्प गरी संविधान सभाबाट नेपालको संविधान २०७२ पारित गरी जारी गरेको

छ । सोही संविधानको मर्म र सिद्धान्तलाई कार्यान्वयन र २०६२, २०६३ सालको जनआन्दोलनको उपज, नेपालको दीगो शान्ति, सुशासन, विकास र समृद्धिको आकाङ्क्षा पूरा गर्न नेपाल राज्यको मूल संरचना संघ प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहको व्यवस्था गरेको छ । राज्य शक्तिको प्रयोग उक्त तीनवटै तहबाट एकल तथा सहकार्यात्मक ढङ्गले हुने गरी संविधानको अनुसूची ५, ६, ७, ८ र ९ मा विभिन्न तहका अधिकारहरू बाँडफाँड गरिएको छ । संविधानप्रदत्त अधिकारहरूको अभ्यासका लागि सक्षम तथा सुदृढ स्थानीय तहको संरचना तयार पार्ने उद्देश्यले संविधानको धारा २९५(३) अनुसार गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको सङ्ख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग गठन भएको थियो ।

यसरी संघीयता राज्यको पुर्नसंरचनाको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष र शासन प्रणालीको रूपमा रहेको छ । एकात्मक तथा केन्द्रीकृत शासन प्रणालिबाट सङ्घीयतामा प्रवेश गर्दा स्थानीय तहमा के कस्ता काम, कर्तव्य र अधिकारहरू छन् भन्ने बिषयमा व्यापक अन्यौल भएका कारण छलफल हुनुपर्ने देखिन्छ ।

स्थानीय तह र त्यसको काम कर्तव्य र अधिकारबारे तल चर्चा गरिएको छ ।

१.न्याय सम्पादनको भूमिका

स्थानीय तह कार्यान्वयनसँगै अब सामान्य झैझगडा असहमति र मुद्दा मामिलाका विषयलाई लिएर जिल्ला अदालत जाने झन्झट अन्त्य भएको छ । अब गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष अथवा नगरपालिकाको उपप्रमुखले एक हदसम्म न्यायाधीशको भूमिका खेल्नेछन् । नयाँ संविधानको आधारमा गठन भएको स्थानीय तहको संरचनाले जिल्लाबाट मात्र मुद्दाको छिनोफानो हुने व्यवस्था खारेज गरेको छ ।

संविधानको धारा २१७ बमोजिम अब हरेक स्थानीय तहमा एक न्यायिक समिति गठन हुनेछ । यस्तो न्यायिक समिति स्थानीय तहको निर्वाचन पछि गाउँपालिका सभा अथवा नगर सभाले गठन गर्नेछ ।

गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष अथवा नगरपालिकाको उपप्रमुखको संयोजकत्वमा हरेक स्थानीय तहमा ३ सदस्यीय न्यायिक समिति गठन हुनेछ । उक्त समितिमा गाउँसभा अथवा नगरसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेको २ सदस्यलाई न्यायिक समितिको सदस्य

छनौट गर्नेछ। त्यसरी गठन हुने न्यायिक समितिले सामान्य खालका मुद्दा मामिला जग्गा (जमिन, अंशबण्डा विवाद जस्ता मुद्दाको टुंगो लगाउने छ। तर यस्तो न्यायिक समितिले हत्या, गाली बेइज्जती, सार्वजनिक अपराध जस्ता फौजदारी प्रकृतिका मुद्दाहरूमा फैसला गर्न सक्दैन। न्यायिक समितिले गरेको मुद्दाको फैसलामा चित्त नबुझेमा त्यस्तो पक्षले उच्च अदालतमा पुनराबेदन दिन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ।

२.नगर प्रहरी, गाउँ प्रहरी

स्थानीय तहमा शान्ति सुव्यवस्था र सुरक्षा कायम गरी जनताको जिउधन र स्वतन्त्रताको संरक्षण गर्ने कार्य अब स्थानीय तहको मुख्य जिम्मेवारीको रूपमा संविधानले सुम्पेको छ। स्थानीय प्रशासनलाई सबल र सक्षम बनाई जनतामा सुरक्षाको अनुभूति दिलाउन र सेवा प्रवाहलाई प्रभाबकारी बनाई सुशासन कायम गर्न सरकारले लागू गरेका नीति, कानुनी मापदण्ड र निर्णय कार्यान्वयन र स्थानीय तहको सम्पति संरक्षण गर्ने, सभा, समारोह, जात्रा, चाडपर्व, बजार व्यवस्थापन, स्थानीय न्यायिक समितिले गरेको आदेश फैसला कार्यान्वयन, व्यवस्थापन र अपराध रोकथाम लगायतमा सहयोग गर्न स्थानीय तहले नगर अथवा गाउँ प्रहरी परिचालन गर्न सक्ने व्यवस्था संविधानले गरेको छ।

३.सहकारी संस्था गाउँ

कृषक, कालिगढ, कम पुँजीवाल र निम्न आय भएका श्रमिक, भूमिहीन तथा बेरोजगार वा सामाजिक कार्यकर्ताले सर्वसाधारण उपभोक्ताको आर्थिक तथा सामाजिक विकासको लागि पारस्परिक सहयोग र सहकारिताको लागि सञ्चालन गरिने सहकारी संस्था दर्ता, अनुमति, खारेजी र विघटन पनि अब स्थानीय तहबाटै हुने व्यवस्था संविधानले गरेको छ। यसभन्दा अगाडि रजिस्ट्रारको अधीनमा हुने सम्पूर्ण कार्य अब स्थानीय तहको जिम्मेवारीमा आएको छ।

४.एफ. एम.रेडियो सञ्चालन

स्थानीय तहमा एफ एम रेडियो सञ्चालन अनुमति नवीकरण र नियमन स्थानीय तहबाटै गरिने व्यवस्था गरिएको छ। एफ. एम. रेडियो यन्त्र राख्ने र प्रयोग गर्ने काम कार्यहरूलाई नियन्त्रण र नियमित गरी शान्ति र व्यवस्था एवं सर्वसाधाण जनताको सदाचार कायम राख्ने जिम्मेवारी पनि स्थानीय तहको हुनेछ। रेडियो ऐन २०१४ मा उल्लेखित दफा ५ अनुसार लाइसेन्स प्राप्त गर्न यसअघि नेपाल सरकारवाट तोकिने

अधिकारी पनि अब स्थानीय तहबाटै तोकिने छ ।

५. राजश्व सङ्कलन

स्थानीय तहको खर्च व्यवस्थापन, वित्तीय व्यवस्थापन, राजस्व सङ्कलन, समस्टिगत आर्थिक स्थायित्व र आर्थिक विकास तथा स्थानीय सरकारको अल्पकालीन र दीर्घकालीन खर्च व्यवस्थापन सम्बन्धि कार्यभार पनि स्थानीय तहमा आएको छ ।

सो व्यस्थापनको लागि स्थानीय निकायले अब आफ्नो क्षेत्र भित्रको सम्पति र घरबहाल कर, घर जग्गा रजिस्ट्रेशन शुल्क, सवारी साधन कर, सेवा शुल्क दस्तुर, पर्यटन शुल्क, विज्ञापन कर व्यवसाय कर, भूमिकर दण्ड जरिवाना लगायतका राजस्व सङ्कलनको अधिकार संविधानले नै तोकेको छ ।

त्यस्तै स्थानीय पूर्वाधार तथा सेवामा निर्धारण र सङ्कलन तथा व्यवस्थापन, ट्रेकिंग, कायाकिंग, क्यानोनिंग र राफ्टिङ्ग शुल्क, स्थानीय राजश्व प्रवर्द्धनका लागि प्रोत्साहन, राजश्व सूचना तथा तथ्याङ्कको आदानप्रदान, राजश्व नियन्त्रण सम्बन्धि नीति, कानून मापदण्ड निर्धारण र नियन्त्रणका कामहरू पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछ ।

६. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन स्थानीय तहको महत्त्वपूर्ण संयन्त्र हो । यसले नीति कार्यान्वयनको साथै नीति निर्माता तथा नागरिकहरूबिच सेतुको भूमिका समेत निर्वाह गर्दछ । तसर्थ स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन सम्बन्धमा नीति मापदण्ड र सेवासर्त निर्धारण, योजना निर्माण, कार्यान्वयन र नियमन स्थानीय सरकारलाई नै दिएको छ ।

स्थानीय प्रशासनका काम कारबाहीमा पारदर्शिता र जवाफदेहिता प्रशासनिक सुशासनका लागि महत्त्वपूर्ण नीति नियम स्थानीय तहमै बनाउने अधिकार संविधानले दिएको छ ।

संविधानको धारा ३०२ लाई समेत आधार मानेर कर्मचारी समायोजनपछि वित्तीय स्रोतको अधीनमा रही आवश्यकता अनुसार स्थानीय सेवाको गठन, सञ्चालन र व्यवस्थापन स्थानीय तहको संगठन विकास, जनशक्ति व्यवस्थापन र कृषि विकास लगायतका काम पनि स्थानीय तहको संवैधानिक काम कर्तव्यमा पर्दछ ।

७. स्थानीय तथ्याङ्क र अभिलेख सङ्कलन

स्थानीय तथ्याङ्क सम्बन्धि नीति कानुन र मापदण्ड निर्धारण गर्ने कार्यभार स्थानीय तहको मातहतमा परेको छ । योजना तर्जुमा कार्यान्वयन तथा अनुगमन, तथ्याङ्क अद्यावधिक तथा संरक्षण, पञ्जीकरण व्यवस्थापन, स्थानीय तहको तथ्याङ्कीय अभिलेख, सूचना तथा सञ्चार प्रविधियुक्त अभिलेख राख्ने कार्य पनि संबिधानले स्थानीय तहलाई सुम्पेको छ ।

८. स्थानीय स्तरका विकास आयोजना तथा परियोजना

जबसम्म स्थानीय विकासका कदमलाई स्थानीयकरण गर्दै तीव्र बनाइँदैन तबसम्म समग्र देश विकासमा प्रभावकारी नतिजा प्राप्त हुन नसक्ने तथ्यलाई ध्यानमा राखेर संविधानले सहभागितात्मक विकास शैली अवलम्बन गर्ने नीति ल्याएको छ। संविधानले समता र सामाजिक न्यायमा आधारित सन्तुलित दीगो विकास सुनिश्चित गर्न स्थानीय तहमा सामाजिक समावेशीकरण, सामाजिक परिचालन, आदिवासी, जनजाति, दलित, सीमान्तकृत, उत्पीडित वर्ग एवं समुदायको क्षमता विकास र सशक्तीकरण गर्नका लागि आवश्यक आयोजना तथा परियोजना बनाउन स्थानीय तहलाई अधिकार सम्पन्न बनाएको छ ।

९. आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा

स्थानीय क्षेत्रको शैक्षिक क्षेत्रमा द्रूत गतिमा विकास एवम् विस्तारको लागि आवश्यक नीति, योजना र कार्यक्रमलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट कार्यान्वयन र अनुगमन गर्ने निकायका रूपमा स्थानीय तहलाई जिम्मेवारी सुम्पेको छ ।

प्रारम्भिक बाल शिक्षा तथा विद्यालय, अनौपचारिक शिक्षा, खुल्ला तथा वैकल्पिक एवं निरन्तर सिकाई तथा विशेष शिक्षा सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन गर्ने देखिका कार्यभार स्थानीय तहलाई दिइएको छ ।

१०. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ

आधारभूत स्वास्थ र सरसफाइ सम्बन्धि नीति, कानून, मापदण्ड, योजना कार्यान्वयन तथा नियमन गर्ने जिम्मेवार निकाय संविधानले स्थानीय तहलाई बनाएको छ । स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन र प्रवर्द्धन, अस्पताल र अन्य स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना तथा सञ्चालन,

रक्तसञ्चार सेवा, स्थानीय तथा सहरी स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन, तथा व्यवस्थापनको काम पनि स्थानीय तहलाई संविधानले जिम्मा दिएको छ ।

११. स्थानीय बजार व्यस्थापन वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता

स्थानीय वातावारणीय नीति नियम सम्बन्धि संयन्त्रको सबलीकरण र संस्थागत क्षमता विकास गर्ने जनस्तरमा वातावरणीय सचेतना जगाउने, प्रदूषण रोकथाम, प्राकृतिक सम्पत्ति तथा जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी अब स्थानीय तहलाई दिइएको छ ।

त्यसैगरी स्थानीय व्यापार, बजार व्यवस्थापन तथा अनुगमन र उपभोक्ता अधिकार एवम् हित सम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड कार्यान्वयन र नियमन गर्ने कार्यहरू पनि यसै अन्तर्गत पर्दछ ।

स्थानीय स्तरको व्यापारिक फर्म दर्ता, अनुमति, नवीकरण र खारेजी तथा नियमन पनि स्थानीय तहबाट हुनेछ ।

१२. सडक, कृषि, सिँचाई

स्थानीय, ग्रामीण र कृषि सडक निर्माण तथा विस्तार गर्ने, सिँचाइसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन गर्ने । सडक, कृषि, सिँचाइ, तटबन्ध, झोलुंगे पुल, पुलेसा लगायतको निर्माण र प्रवर्द्धनबारे गुरूयोजना तर्जुमा, स्तरोन्नतिका आयोजना पहिचान, अध्ययन, कार्यान्वयन, मर्मतसम्भार र नियमन गर्ने । स्थानीय तहमा ट्रलीबस सञ्चालन, राष्ट्रिय रेल पूर्वाधार उपयोग गरी महानगरिय मेट्रोसिटी क्षेत्रभित्र सहरी रेलसेवा सञ्चालन, व्यवस्थापन, मर्मत सम्भार, समन्वय र सहकार्यका काम पनि स्थानीय तहबाट हुनेछन् ।

१३. घर जग्गा धनी पुर्जा वितरण

आधुनिक सूचना प्रविधिको उपयोग गरी भूमिसँग सम्वन्धित स्रेस्ता, नक्सा लगायतका सम्पूर्ण सूचनाहरू कम्प्युटर प्रणालीमा प्रविष्ट गराई जनतालाई भरपर्दो सरल र सहज सेवा प्रवाह गर्ने, प्रादेशिक मापदण्ड बमोजिम स्थानीय घर-जग्गा धनी पूर्जा वितरण, लगत व्यवस्थापन, भूमिको वर्गीकरण अनुसारको लगत, जग्गाको विवादको समाधानको काम पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछ ।

१४. कृषि तथा पशुपालन

कृषि वस्तुको बढ्दो माग परिपूर्ति गर्ने उत्पादन र उत्पादकत्वमा वृद्धि गर्ने, साना र सीमान्त वर्गका किसानका लागि आवश्यक कृषि उत्पादन व्यवस्थापन र पशु स्वास्थ्य सम्बन्धि मापदण्ड निर्माण गर्ने । कृषि विकास र वातावरण संरक्षण बिच सन्तुलन कायम राखी दीगो कृषि विकास कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने । कृषि सम्बन्धि नीति, योजना तथा कार्यक्रमको तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन गर्ने संवैधानिक अधिकार स्थानीय तहको हुनेछ ।

१५. जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन

संविधानको धारा ४३ ले सामाजिक सुरक्षाको हक सुनिश्चत गरेको छ । जसले आर्थिक रूपले विपन्न, अशक्त र असहाय अवस्थामा रहेका, असहाय एकल महिला, अपांगता भएका बालबालिका, आफ्नो हेरचाह गर्न नसक्ने लोपोन्मुख जातिका नागरिकलाई कानुन बमोजिम समाजिक सुरक्षाको हकको व्यवस्था गरेको छ । सो नागरिक अधिकारलाई संघ, प्रदेशले निर्धारण गरेको मापदण्ड बमोजिम जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन लगायतका सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी काम गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय तहको हो ।

१७. बेरोजगारको तथ्याङ्क सङ्कलन

संविधानको धारा ३३ ले नागरिकलाई रोजगारीको हकअन्तर्गत प्रत्येक नागरिकलाई रोजगारीको हक हुनेछ भनी व्यवस्था गरेको छ । रोजगारीको सर्त, अवस्था र बेरोजगार सहायता संघीय कानुनबमोजिम हुनेछ भनी व्यवस्था गरिएकोले अब रोजगार र बेरोजगारको तथ्याङ्क सङ्कलन, विदेशी श्रमिकको सूचना व्यवस्थापन गर्ने कार्यभार स्थानीय तहको हो ।

१८. खानेपानी तथा साना जलविद्युत् आयोजना, वैकल्पिक उर्जा

स्थानीय खानेपानीसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन, साना जलविद्युत आयोजना र स्थानीय विद्युत वितरण प्रणाली तथा सेवाको व्यवस्थापन र सञ्चालन, नियमन, खानेपानी महसुल निर्धारण र सेवा व्यवस्थापन लगायतका कामहरू पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछन् ।

१९. विपद् व्यवस्थापन

विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन । स्थानीय स्तरमा विपद् पूर्वतयारी खोज तथा उद्धार, राहत सामग्रीको पूर्ण भण्डारण र वितरणमा समन्वय गर्ने । विपद् जोखिम क्षेत्रको नक्साङ्कन, बस्तीहरूको पहिचान र स्थान्तरण लगायतका कामहरू गर्ने कामहरू पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछन् ।

२०.जलाधार तथा वन्यजन्तु र खानी तथा खनीज पदार्थको संरक्षण

जलाधार तथा वन्यजन्तु सम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन । पानीका मुहान संरक्षण, भूसंरक्षण, अनुकूलन खानी तथा खनिजको संरक्षण सम्बन्धी कामहरू पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछन् ।

२१.भाषा संस्कृति र ललीतकलाको संरक्षण

भाषा, संस्कृति र ललीतकलाको संरक्षण र विकास सम्बन्धी स्थानीयस्तरको नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण र योजना कार्यान्वयन र नियमन, पुरातत्त्व, प्राचीन स्मारक र सङ्ग्रहालयको संरक्षण स्थानीय तहबाटै हुनेछन् ।

२२. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण

कृषि प्रसारमार्फत् कृषि अनुसन्धानबाट विकास गरिएका समय सापेक्ष परिमार्जित स्थानीय र नवीनतम् कृषि प्रविधिहरू सरकारी, गैरसरकारी तथा निजी क्षेत्रको संलग्नतामा प्राविधिक सम्भाव्यता अनुसार कृषक तथा उद्यमी समक्ष पुऱ्याई सेवा प्रवाह गरिन्छ ।

यसरी संवैधानिक व्यवस्था अनुरूपको प्रशासनिक बन्दोबस्तका साथै कानुनी, भौतिक, वित्तीय एवम् संगठन संरचनादेखि लिएर एकात्मक शासनमा चलेका निजामति सेवालाई सङ्घीयकरण गर्नु अहिलेको प्रशासनिक पुर्नसंरचनाको प्रमुख चुनौती हो । तसर्थ संघ प्रदेश र स्थानीय सरकारको काम कर्तव्य र अधिकार संविधानको व्यवस्था अनुसार कार्य विश्लेषण गरी तीनवटै तहमा कार्य जिम्मेवारी हस्तान्तरण भएमा मात्र कार्यसम्पादन सुरूबाट तथा दीगो रूपमा सुचारू हुन सक्छ । सरकारका तहहरू बिच कार्य विभाजन, तीनवटै तहको निर्वाचन, तीनवटै तहको सरकारको संगठन तथा जनशक्ति व्यवस्थापन, सम्पति र दायित्वको बाँडफाँडलाई राजनैतिक दलहरू र जनताले बुझ्न अत्यावश्यक छ ।

स्थानीय तहमा सुशासन र समुचित विकास गर्ने मुख्य ध्येयले पुरानो संरचना विस्थापन गरेर नयाँ संरचना ल्याउनु मात्र आफैमा कायापलट हुने होइन । तसर्थ हरेक तहको शासन व्यवस्थापन तथा सञ्चालन सम्बन्धी जनतालाई सुसूचित गरी अभिमुखीकरण गर्न अत्यावश्यक छ ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी, विद्यार्थीलाई स्थानीय सरकारको महत्त्वबारे बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- आफ्नो वडाका वडाध्यक्षलाई भेटी वडामा भएका महत्त्वपूर्ण कामको सूची बनाउनुहोस् ।
- गाउँपालिकाको न्यायिक समितिको संयोजक उपाध्यक्ष रहने व्यवस्था छ । उपाध्यक्षलाई भेट्नूहोस् र आफ्नो पालिकामा भएका न्याय सम्पादनका कामबारे जानकारी लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय सरकार भनेको के हो ?

(ख) समानुपातिक, समावेशी र सहभागीमूलक सिद्धान्त भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) संविधानको धारा ४३ ले के सुनिश्चत गरेको छ ?

(घ) संविधानको धारा ३३ अन्तर्गत के व्यवस्था रहेको छ ?

(ङ) भाषा संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण भन्नाले के बुझिन्छ ?

(छ) स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार अन्तर्गत आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षामा के के पर्दछन् ।

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) विपद् जोखिम क्षेत्रको नक्साङ्कन, बस्तीहरूको पहिचान र स्थान्तरण लगायतका कामहरू गर्ने कामहरू पनि .... हुनेछन् ।

(ख) स्थानीय व्यापार, बजार व्यवस्थापन तथा अनुगमन र उपभोक्ता अधिकार एवं हितसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड कार्यान्वयन र नियमन गर्ने कार्यहरू .... पर्दछ

(ग) कृषि विकास र .... बिच सन्तुलन कायम राखी दीगो कृषि विकास कार्यक्रमहरू सञ्चालन स्थानीय सरकारले गर्दछ ।

(घ) स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन स्थानीय तहको महत्त्वपूर्ण .... हो ।

(ङ) स्थानीय तहमा शान्ति सुव्यवस्था र सुरक्षा कायम गरी जनताको जिउधन र स्वतन्त्रताको संरक्षण गर्ने कार्य अब स्थानीय तहको मुख्य..................सुम्पेको छ ।

(ङ) भूमिको वर्गीकरण अनुसारको लगत, जग्गाको........................ काम पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछ ।

(च) सहकारिताको लागि सञ्चालन गरिने .... दर्ता, अनुमति, खारेजी र विघटन पनि अब स्थानीय तहबाटै हुने व्यवस्था संविधानले गरेको छ ।

परियोजना कार्य :

- विद्यालयमा एउटा अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना गरी पालिकाका जनप्रतिनिधिलाई आ-आफ्ना काम कर्तव्य र अधिकारबारे जानकारी दिन लगाउनुहोस् ।

एकाइ २

स्थानीय सम्पदा

पाठ ८

धार्मिक सहिष्णुताको नमुना - मदार बाबा

नेपाल विविध धर्म, जाति, भाषा र संस्कृतिको सङ्गमस्थल हो । यहाँ हिन्दू, मुस्लिम, बौद्ध, ख्रीष्टियन लगायत विभिन्न धर्मावलम्बीहरू आपसी समझदारी र सद्भावका साथ बसोबास गर्दै आएका छन् । यसै सन्दर्भमा, नवलपरासीको दाउन्ने डाँडामा अवस्थित मदार बाबा मजार धार्मिक सहिष्णुताको उत्कृष्ट उदाहरणको रूपमा चिनिन्छ ।

मदार बाबा, जसको वास्तविक नाम हजरत बदीउद्दीन शाह मदार हो । उहाँ इस्लाम धर्मका सुफी सन्त हुनुहुन्थ्यो । उहाँ सातौँ शताब्दीमा सिरिया (हालको सिरिया) मा जन्मनु भएको थियो र धर्म प्रचारको क्रममा भारत हुँदै नेपाल आइपुग्नुभएको हो । नेपालमा आउँदा उहाँले अहिलेको नवलपरासी (बसुपू) जिल्लाको दाउन्ने डाँडामा ४० दिनसम्म कठोर तपस्या गर्नुभएको थियो । त्यही ठाउँमा अहिले मदार बाबा मजार अवस्थित छ, जहाँ हिन्दू र मुस्लिम दुवै धर्मका श्रद्धालुहरू आस्थापूर्वक पूजाआजा गर्न आउँछन् ।

प्रत्येक वर्ष फागुन महिनामा मदार बाबा मेलाको आयोजना गरिन्छ । यो मेला महाशिवरात्रिको दिन सम्पन्न हुन्छ । मेलामा नेपाल तथा भारतका लाखौं श्रद्धालुहरू सहभागी हुन्छन् । मजारमा भक्तजनहरू आफ्नो मनोकामना पूरा होस् भनेर च्यादर चढाउने, मुर्गा चढाउने, र वृक्षमा दुपट्टा बाँध्ने परम्परा पालन गर्छन् ।

मजारको विशेषता के छ भने यहाँ कुनै धर्मको एकाधिकार छैन । हिन्दूहरू पनि श्रद्धापूर्वक यहाँ पूजाआजा गर्छन् भने मुस्लिमहरू नमाज पढ्छन् । यसले नेपालमा धार्मिक सहिष्णुताको भावना कति बलियो छ भन्ने कुरा प्रस्ट हुन्छ ।

धार्मिक सहिष्णुताले समाजमा सद्भाव, मेलमिलाप र आपसी समझदारी बढाउँछ । मदार बाबा मजार यसको उत्कृष्ट उदाहरण हो । यसले हामीलाई सबै धर्मको सम्मान गर्न सिकाउँछ र भन्छ - "धर्म अलग-अलग भए पनि मन एउटै हुनुपर्छ ।"

मदार बाबा मजार नवलपरासी पूर्व (नवलपुर) को विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका-६ मा अवस्थित छ । यहाँ पुग्न पहाडी बाटो भएर पैदल यात्रा गर्नुपर्छ । मेलाको समयमा प्रशासनद्वारा सुरक्षाको विशेष व्यवस्था मिलाइन्छ ।

मदार बाबा केवल एक सन्त हुनुहुन्थेन, उहाँ एक सन्देशदाता पनि हुनुहुन्थ्यो - शान्तिको, प्रेमको र सहिष्णुताको । त्यसैले मदार बाबा मजार केवल धार्मिक स्थल मात्र नभएर राष्ट्रिय एकता र मेलमिलापको प्रतीक हो ।

हामी सबैले मदार बाबाबाट सिक्न सक्ने कुरा के हो भने, सबै धर्म, जात, र संस्कृतिलाई सम्मान गरौं, सहअस्तित्वमा विश्वास गरौं र नेपाललाई अझ सुन्दर, सहिष्णु र एकताबद्ध बनाऔं ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई मदार बाबाका बारेमा प्रचलित किंवदन्तीहरूबारे बताइदिनुहोस् ।
- मदार बाबाको बारेमा तयार भएका भिडियो सामग्री कक्षामा प्रदर्शन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- भाइबहिनी हो ! आफ्ना बाबाआमासँग सोधेर मदार बाबाका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र धार्मिक सहिष्णुताबाट हुने फाइदा बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

क. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्

१. मदार बाबा को थिए ?

२. मदार बाबा मजार कहाँ अवस्थित छ ?

३. मजारमा हरेक वर्ष कुन समयमा मेला लाग्दछ ?

४. मजारमा मानिसहरू के-के चढाउने गर्दछन् ?

५. मदार बाबा किन धार्मिक सहिष्णुताको नमुना मानिन्छ ?

ख. मिल्दो जोडा मिलाउनुहोस्:

१. मदार बाबा मजार	क. सिरियाबाट आएका सन्त
२. च्यादर चढाउने	ख. मन्नत पूरा होस् भनेर
३. फागुन महिना	ग. मेलाको समय
४. धार्मिक सहिष्णुता	घ. सबै धर्मको सम्मान

ग. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. तपाईंको विचारमा सबै धर्मको सम्मान किन गर्नु पर्छ ?

२. नेपालमा धार्मिक सहिष्णुताका अरु उदाहरण के-के छन् ?

घ. आफ्नो विचार लेख्नुहोस् :

“धार्मिक सहिष्णुताले समाजमा के कस्तो प्रभाव पार्छ ?” ५ वाक्यको अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

तलको समाचार पढी मदार बाबाबारे थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् :

कावासोती । नवलपुरको विनयी त्रिवेणीमा हरेक वर्ष आयोजना हुँदै आएको ऐतिहासिक मदार बाबा मेला यस वर्ष फागुन ५ गतेदेखि सुरु हुने भएको छ । हिन्दू र मुस्लिम समुदायबिचको धार्मिक सहिष्णुता र आपसी सद्भावको प्रतीक मानिने यो मेला विशेष गरी नवलपुरको मदारिया पहाडमा अवस्थित मदार बाबा (मदर हसन) को मजारमा लाग्ने गर्दछ ।

नेपाल र भारतका विभिन्न स्थानबाट हजारौँ भक्तजन तथा दर्शनार्थीहरू मेलामा सहभागी हुने गर्दछन्। धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक विविधता, र व्यापारिक गतिविधिहरूको संगमस्थलका रूपमा परिचित यस मेलामा विशेष रूपमा धार्मिक अनुष्ठान, सांस्कृतिक कार्यक्रम, र विभिन्न व्यापारिक स्टलहरू रहनेछन् ।

मदार बाबा मेलाको मिति हिजरी पात्रोअनुसार निर्धारण गरिने भएकाले हरेक वर्ष मेलाको मिति फरक पर्ने गर्दछ। स्थानीय प्रशासन, मजार व्यवस्थापन समिति तथा सरोकारवाला निकायहरूको छलफलपछि यस वर्ष फागुन ५ गतेदेखि मेलाको औपचारिक सुरूआत गर्ने निर्णय भएको हो ।

दुई जिल्लाको सीमामा पर्ने भएकाले मेलालाई व्यवस्थित र सुरक्षित बनाउन नवलपुर तथा नवलपरासीका सुरक्षा निकायहरूले संयुक्त रूपमा सुरक्षा योजना बनाएका छन्। मेलामा कुनै अप्रिय घटना हुन नदिन स्थानीय प्रशासन, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, तथा अन्य सुरक्षा संयन्त्रहरू विशेष सतर्कता अपनाउँदै मेलास्थलको सुरक्षा व्यवस्था कडा पार्ने भएका छन् ।

नवलपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी अरूण पोखेलका अनुसार मेलाको समयमा भीड व्यवस्थापन, शान्ति-सुरक्षाको सुनिश्चितता, र आकस्मिक उद्धारका लागि सुरक्षाकर्मीहरूलाई आवश्यक निर्देशन दिइएको छ। मेलास्थल वरपर निगरानी बढाइने, सिसिटिभि क्यामेरा जडान गरिने तथा शान्ति सुरक्षाका लागि विशेष गस्ती परिचालन गरिने उनले बताए ।

धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्व बोकेको मदार बाबा मेला व्यापारिक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । मेलामा स्थानीय व्यवसायीहरूले व्यापार गर्दै आएका छन भने नेपाल-भारत सीमा क्षेत्रका व्यवसायीहरूले पनि आफ्नो उत्पादन बिक्री गर्दै आएका छन् ।

स्थानीय पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत टेवा पुऱ्याउने यस मेलाले क्षेत्रीय एवं धार्मिक पर्यटनको विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिने विश्वास गरिएको छ । धार्मिक श्रद्धालुहरूका लागि मात्र नभई सांस्कृतिक अध्ययन गर्नेहरूका लागि पनि यो मेला आकर्षणको केन्द्र बन्ने गरेको छ ।

मदार बाबा मेलाले धार्मिक सहिष्णुता, सांस्कृतिक विविधता, र आपसी भाइचारा अभिवृद्धि गर्ने मात्र नभई नवलपुर तथा नवलपरासीका आसपासका क्षेत्रहरूमा सामाजिक तथा आर्थिक गतिविधि प्रवर्द्धन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ ।

पाठ ५

लोपोन्मुख पञ्चै बाजा

पञ्चै बाजा पाँच बाजाहरूको समूह हो । यसलाई स्थानअनुसार पन्चबाजा वा पन्चेबाजा पनि भनिन्छ । विशेष गरी विवाहका अवसरमा र अन्य मेला, उत्सव तथा पर्वहरूजस्तै : विवाह, व्रतवन्ध, चाडबाड, जात्रा, रोपाईं, पूजाआजा आदिमा यी बाजाहरू बजाउने गरिन्छ । यो बाजा नेपालको पहाडी भेक तथा भारतको सिक्किम र दार्जीलिङमा समेत बजाइने गरिन्छ । पञ्चै बाजामा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलकी र सहनाई पर्दछन् । पञ्चै बाजा, नेपाली धार्मिक एवम् सांस्कृतिक बाजाको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको मौलिक संस्कृतिको धरोहर हो । नेपाली संस्कृतिमा कुनै ठुलो कार्य गर्दा साइत जुराएर गर्ने गरिन्छ । त्यस्ता साइतहरूमा मङ्गल धुन बजाएर उक्त साइतलाई शुभ बनाउने चलन छ । मङ्गल धुन बजाउनको लागि पञ्चै बाजा सबैभन्दा प्रचलित बाजा हो ।

परम्परागत रूपमा नेपालका दमाई समुदायले मात्र यो बाजा बजाउने गर्दथे । अहिले आएर यी बाजा अन्य जातजातिले पनि व्यावसायिक रूपमा बजाउन थालेको पाइन्छ । हाल यो बाजा मुख्य रूपले नेपाली परम्परागत विवाह कार्यक्रममा बजाइने गरिन्छ । पञ्चे बाजाको सामूहिक रूप नौमती बाजा हो । यसमा नौओटा बाजाहरूको समूह हुन्छ । पञ्चे बाजामा चारओटा अरु बाजाहरू थपेर नौमती बाजा बनाइएको हुन्छ । यसअन्तर्गत दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलक, सहनाई, कर्नाल, नरसिंगा बाजा हुन्छन् जसमा सहनाई र दमाहा दुई दुईओटा हुन्छन् । सनही र नरसिङ्गा फुकेर, ठुलो दमाहा, सानो दमाहा, ढोलक र ट्याम्को ठोकेर तथा झ्याम्टा र मुजुरा एक आपसमा जुधाएर बजाइन्छ । नौ जना वाद्यवादक लो ककलाकारहरूले सुर र ताल मिलाएर एकैपटक बजाउने गरेकाले यो बाद्य समूहलाई नौमती बाजा भनिएको हो । नौमती बाजाको पनि विराट रूप छत्तिस बाजा हो । नौमती बाजाको चार दोब्बर सङ्ख्यामा छत्तीस बाजा सङ्गठित भएका हुन्छन् । नेपालको सुदूरपश्चिममा अहिले पनि छत्तीस नगरा बजाउने चलन रहेको छ ।

पञ्चै बाजाका प्रकार :

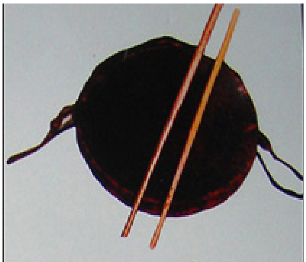
१. दमाहा

दमाहा पञ्चै बाजाअन्तर्गतको एउटा प्रमुख बाजा हो । यो पिँधतिर सानो र मुखतिर ठुलो हुँदै आएको अर्ध गोलाकार हुन्छ। यसलाई तामा र छालाबाट निर्माण गरिन्छ। यो बाजा भिउँटजस्तै आकारको, तामाको भाँडोलाई छालाले मोरिएको, गजोले हानेर बजाइने एक बाजा हो । यसलाई सानो खालको नगराका रूपमा पनि हेरिन्छ भने पञ्चैबाजा समूहका तालबाजाको रूपमा लिइन्छ ।

यो बाजा पञ्चै बाजा र नौमती बाजा समूहको अगुवा बाजा हो । यसको बारेमा वेद र पुराणहरूमा समेत चर्चा गरिएको छ । यो घाँटीमा भिरेर बजाइन्छ र आवाज गुइँ... गुइँ....सुनिन्छ । प्राचीनकालमा यस बाजालाई दुन्दु, दुन्दुभ, दुन्दुभी, पटह, प्रणव, भेरी, मडुक, नगरा, रणवाद्य आदि नामले चिनिने गरिन्थ्यो । यस बाजा बजाउनेलाई वैदिक कालमा 'स्वङ्गिक', 'अडम्बर घट्ट' भन्ने गरिन्थ्यो । यही दमाहा बजाउने भएर 'दमाही' हुँदै दमाई जाति बनेको हो भन्ने कथन पाइन्छ । पानीले दुई दिन

जति भिजाइएको दमाहा राम्रो बज्छ भन्ने गरिन्छ । विशेष गरी नेपालका दमाई जाति यसको सम्बर्द्धन, संरक्षण र मस्यौदामा लागेको पाइन्छ । नेपाल सरकारले स्वर्गीय राजा वीरेन्द्र र ऐश्वर्यको विवाहका अवसरमा प्रकाशित २५ पैसाको हुलाक टिकटमा जोर नगरालाई अङ्कित गरेको छ । यसबाट बाजाको उचित सम्मान भएको मान्न सकिन्छ ।

२. ट्याम्को


ट्याम्को (Tyamko)

पञ्चै बाजा र नौमती बाजा समूहअन्तर्गतको अर्को प्रमुख बाजा ट्याम्को हो । यो बाजालाई दुईवटा स-साना गजोले हिर्काएर टुनपुल्टुन....टुनपुल्टुन.....को तालमा बजाइन्छ । ट्याम्को दमाहाजस्तै तर सानो खालको हुन्छ । यो छाला मोरेर बनाइएको तालबाजा हो । यो पञ्चैबाजा र नौमती बाजाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो बाजा पनि हो । यसलाई कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ । ट्याम्को अर्धव्यासमा लगभग एक बित्ता हुन्छ । माटो, फलाम वा काठको पात्रमा बाख्राको छालाले मोरेर यो बाजा बनाइएको हुन्छ । यस बाजालाई दमाहाको नाती बाजा पनि भन्ने गरेको पाइन्छ ।

काठमाडौं उपत्यकामा माटोबाट बनेको ट्याम्को जस्तै बाजालाई नगरा भनिन्छ भने तराईमा यस्तै बाजालाई 'भँटिया' भनिन्छ । सुर्खेतमा बटुको आकारमा छालाले मोरेर तनाले कसी बजाइने ट्याम्को जस्तै बाजालाई कुटकुटे भनिन्छ । पहिले पहिले यो बाजा दमाई जातिले मात्र बजाउने गरिए पनि अहिले आएर अन्य जातिले पनि यसलाई बजाउने गरेका छन् ।

३. सहनाई

पञ्चै बाजा वा नौमती बाजाको मुख्य भूमिकामा रहेको सहनाई एक प्रकारको विशेष बाजा हो । यसलाई सनही, सनै, सनई, सहनाई वा सनाई पनि भनिएको पाइन्छ । यो बाजा पित्तल, आल्मोनियम, चोयाका साथै बयरका जराको प्रयोग गरी तयार गरिन्छ । यसको आकृति अर्धचन्द्राकार हुन्छ । मुरलीमाझैं आठओटा प्वालहरूमा

औँला चाल्दै फुक्दै बजाइने यो बाजा निकै परिश्रमी लोककलाकारहरूले मात्र बजाउन सक्छन् । विशेष गरी सिल्वर र पित्तलबाट निर्मित सनईले आठवटा प्वालको भाखा निर्माणबाट छत्तीस राग रागीनीयुक्त धूनहरू प्रस्फुटन गर्दछ । सहनाई जोडीमा हुन्छ र एकै बनावटमा हुन्छ । एउटा सनई औँला चाल्दै बजाउँदा अर्काले फुकेर सूर मात्र दिइरहन्छ । त्यसैले सूर दिने सनईलाई भाले सनई र औँला चाल्दै भाखा हालेर बजाइने सनईलाई पोथी सनई पनि भनिन्छ । ताडको पातबाट बनाएको नलले यसलाई बजाउन सहयोग गर्छ । नेपालका दमाई र कुशले जातिले यो बाजा बजाउने गर्दछन् । तराईमा सहनाईलाई पिपही भनिन्छ ।

काठमाडौं उपत्यकामा सहनाई भन्दा ठुलो र लामो आकारको सुसिर बाजा 'मुहाली' लाई कुशले समुदायले बजाउने गर्दछन् । नेपाल सरकारले स्वर्गीय राजा वीरेन्द्र र ऐश्वर्यको विवाहका अवसरमा प्रकाशित २५ पैसाको हुलाक टिकटमा सहनाई बाजाको चित्र अङ्कित गरेको छ ।

४. ढोलक/ढोलकी

ढोलकी पञ्चै बाजा र नौमती बाजा समूहको अर्को प्रमुख तालबाजा हो । ढोलकभन्दा सानोलाई ढोलकी भन्छन् । यो बाजा एकापट्टी हात र अर्कोपट्टी गजोले हिर्काएर बजाइन्छ ।

यो बाजा काठको दुङ्ग्रोमा दुवैपट्टी छालाले मोरेर बनाइएको हुन्छ । विशेष गरी कटहरको काठबाट यो बाजा बनाउने गरिन्छ । यसको दुवै छेउको व्यास बराबर हुन्छ । यसमा हातले बजाउनेतर्फ पातलो र गजोले बजाउनेतिर बाक्लो छाला कसिएको हुन्छ । ढोलकी विभिन्न तालमा बजाउन सकिन्छ । ढोलक मादल जस्तो काठ र छालाले बनाइएको हुन्छ । यसलाई दुईपट्टी छालाले बेरेको हुन्छ । यसको बनावट पनि मादल जस्तै हो । ढोलकको एकापट्टी भित्रबाट खरी लगाइएको हुन्छ । यसलाई हातले कुटेर बजाउनु पर्छ । यो पहाडतिर भजनमा र तराईतिर लोकनृत्य, गीत आदिमा विशेष रूपले बजाइने

ढोल खलकको मझौला खालको तालबाजा हो । यसले अरु बाजाहरूको लयलाई ताल छोप्ने र बिट मार्ने काम गर्छ । ढोलक जो झण्डै डेढफिट लामो काठ र छालाले बनेको हुन्छ । यो बाजा विशेष गरी दमाई समुदायमा नै प्रचलित छ र हाल आएर अन्य समुदायका मानिसहरूले समेत बजाउने गरेका छन् ।

५. झ्याम्टा/झ्याली/झुर्मा

झुर्मा (Jhurma)
बजाउने तरिका: ठोकेर

बाजाहरूको लय टुक्रिँदा ताल दिने यो बाजा काँशबाट बनेको थालजस्तो आकारको हुन्छ । काँशका दुई थालहरूजस्तै आकारका झ्याम्टामा हातका औंला छिराउनका लागि बनेका दुई प्वालमा डोरी छिराई त्यसैका आडमा हत्केलाले एक आपसमा जुधाएर काँशे रन्को निकालिन्छ । सनईको सूरमा ट्याम्कोले ताल समातेपछि दमाहा र ट्याम्कोले बिट मार्दछन् ।

त्यसरी बिट मार्ने क्षणमा ध्वनियुक्त मीठाससँगै झ्याईंझ्याईं गर्दै झ्याम्टा बजाइन्छ । पहिले पहिले सर्वसाधारणहरूलाई कुनै विषयमा सार्वजनिक रूपमा जानकारी गराउन वा सूचित गर्नका लागि पनि झ्याली पिट्ने गरिन्थ्यो ।

नेपालमा हालसम्म १३५० प्रकारका लोक बाजा भेटिएका छन् । ती बाजाहरू कतिपय जातीय बाजाका रूपमा पनि प्रचलनमा रहेका छन् । दमाई जातिको जातीय बाजाका रूपमा परम्परादेखि प्रयोगमा आएको बाजा पञ्चै बाजा हो । पञ्चै बाजाबाट उत्पन्न हुने राग तथा धूनहरू परियार जातिबाहेक अन्यले निकाल्न गाह्रो छ । यस्ता राग तथा धूनहरूको संरक्षणका लागि परियार जातिलाई नै प्रोत्साहन गर्न र उनीहरूलाई व्यावसायिक बनाउनतर्फ सबै विनयी त्रिवेणीका सचेतवर्गको ध्यान पुग्नु आवश्यक छ ।

शिक्षण सुझाव:

- सम्भव भएमा विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा वा नभएमा युट्युब वा अन्य माध्यमबाट पञ्चै बाजा बजाएको देखाएर त्यसका विशेषताका बारेमा चर्चा गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- के तपाइँले पञ्चै बाजा बजाउनुभएको छ वा देख्नुभएको छ ? यदि छ भने तपाइँलाई यो नेपाली बाजा कस्तो लाग्यो ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरु भर्नुहोस् :

(क) पञ्चै बाजा .... को समूह हो ।

(ख) परम्परागत रूपमा नेपालका .... समुदायले मात्र यो बाजा बजाउने गर्दथे ।

(ग) .... बाजालाई दमाहाको नाति बाजा पनि भन्ने गरेको पाइन्छ ।

(घ) नेपालको सुदुरपश्चिममा अहिले पनि .... बजाउने चलन रहेको छ ।

(ङ) नेपालमा हालसम्म .... प्रकारका लोक बाजा भेटिएका छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पञ्चै बाजाअन्तर्गत कुन कुन बाजाहरू पर्दछन् ?

(ख) दमाहा कस्तो प्रकारको बाजा हो ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ग) सहनाईका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) ढोलकी बाजाका मुख्य विशेषताहरू के के हुन् ?

(ङ) झ्यालीको बनावट कस्तो प्रकारको हुन्छ ?

(च) दमाहा र ट्याम्कोमा के फरक छ ?

३. तलका बाजाहरूको बारेमा एक एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् :

बाँसुरी	मुरली	गितार	मुर्चुङ्गा
सारङ्गी	मादल	धिमे बाजा	डम्फु

परियोजना कार्य :

- तपाइँको जातिभित्रको गौरव गर्न लायक पक्ष के छ ? आफ्नो जातिका बारेमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

एकाइ
३

परम्परागत अभ्यास

पाठ ६

हाम्रा गौरवशाली सामाजिक प्रचलन

भाइबहिनीहरू ! आज हामी विनयी त्रिवेणीमा प्रचलित सामाजिक प्रचलनहरूको बारेमा छलफल गरौं है त !

हाम्रो समाजमा पहिलेदेखि चलिआएका चालचलनलाई सामाजिक प्रचलन भनिन्छ। नेपाली समाज बहुजाति, बहुभाषी तथा बहुसंस्कृतिले सजिएको सुन्दर फूलबारी हो । यहाँ बसोबास गर्ने सबै जातजातिको आआफ्नै संस्कृति र परम्परा रहेको छ। हरेक समाजमा विभिन्न जातजाति मिलेर बसेका हुन्छन् । उनीहरूको परम्परा रीतिरिवाज, मूल्यमान्यता, चालचलन, रहनसहन फरक फरक भएपनि एक अर्काबिच सद्भाव रहेको पाइन्छ । अनेकतामा एकता नै नेपाली संस्कृतिको विशेषता हो । समाजमा जातिगत परम्परासँगै साझा प्रचलनहरू पनि रहेका हुन्छन् । ती प्रचलनहरूको छुट्टै महत्त्व हुन्छ । सामाजिक प्रचलनहरूले सामुहिक भावना वृद्धि गराउने, सामाजिक सद्भाव बढाउने, सहयोगी भावनाको विकास हुने, मौलिक संस्कृतिको संरक्षण हुने भएकाले यस्ता राम्रा प्रचलनहरूलाई पुस्तान्तरण गर्नुपर्दछ। हाम्रो विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका क्षेत्रका समाजमा रहेका केही साझा सामाजिक प्रचलनहरूको चर्चा गरौं है !

पर्म र पैँचो

नेपाली समाजमा प्राचीन कालदेखि चलिआएका राम्रा प्रचलनहरू मध्ये पर्म पनि एक हो । एक अर्कामा आलोपालो गरी एकले अर्काको काम गर्ने चलनलाई पर्म भनिन्छ । पर्मलाई विशेष गरी कृषि कार्य गर्दा श्रमको सहयोग लिने र दिने एक असल सामाजिक प्रचलन मानिन्छ । पर्ममा आफूलाई जुन काम गर्न जति व्यक्तिले श्रम र जति समय दिएका छन् उनीहरूलाई त्यस्तै काम गर्न आफूले पनि त्यतिनै समय र श्रम सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी काम गर्दा थोरै समयमा धेरै काम गर्न सकिन्छ । हामीले श्रमसँगै मनोरञ्जन पनि गरिरहेका हुन्छौं । पर्मले हामीमा सामूहिक र सहयोगी भावनाको विकास गराउँछ । विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाका क्षेत्रमा धेरै कृषि कर्म हुने हुँदा यहाँ पनि पर्मको प्रचलन रहेको पाइन्छ ।

दिनेलाई खाँचो परेका बेलामा वा सकेका बेलामा फिर्ता गर्ने गरी छिमेकीबाट कुनै वस्तु, धनमाल लिने काम नै पैँचो हो । यसलाई सामान्य बोलीचालीको भाषामा ऐंचोपैँचो पनि भनिन्छ । यस परम्परामा सामान जति मात्रामा पैचो लिएको हो त्यतिनै मात्रामा फिर्ता गर्नुपर्छ । आफूसँग तत्काल कुनै वस्तु नभए पनि छिमेक, साथीभाइ इष्टमित्रहरूबाट पैँचो लिन सकिन्छ । आफूलाई आवश्यक परेको बेला लिइएको धनमाल इमान्दारीसाथ फिर्ता गर्नुपर्छ । पैँचो लिने दिने परम्पराले नेपाली समाजमा एक अर्काको पीरमर्का र समस्या बुझ्ने बानीको विकास हुन्छ । ऐँचोपैँचो प्रचलनले एक आपसमा सहयोग, सद्भाव र एकतालाई जीवन्त राख्न मद्दत पुऱ्याएको हुन्छ । त्यसैले पैँचोलाई समाजको राम्रो प्रचलनका रूपमा लिइन्छ ।

भजन

कुनै देवी देवताको नाम र महिमा बारबार लिने र गाउने कामलाई भजन भनिन्छ । भजनलाई हाम्रो गाउँघरमा भजनकिर्तन पनि भनिन्छ । सामान्यतया भजन आध्यात्मिक भावनासँग जोडिएको हुन्छ । भजन विशेष गरी घरघरमा आध्यात्मिक कर्म जस्तै रूद्री, सप्ताह, दुर्गा पूजा, सत्यनारायण पूजा, जन्मोत्सव तथा पर्वहरूमा गाउने गरिन्छ । भजन समूहमा गाइने सामुहिक गान हो । नेपाली समाजमा भजन वैदिककालदेखि प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । हाम्रो विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका क्षेत्रमा रहेका गाउँघर टोल छिमेकका

मठमन्दिरहरू छन् । यस्ता पवित्र देवालयहरूमा समाजका युवा युवती, वृद्धवृद्धाहरूले हरेक एकादशीमा सामुहिक रूपमा भजन गाउने गर्दछन् । भजनकिर्तनले मानिसलाई आध्यात्मिक, अनुशासित, शिष्ट र सभ्य बन्न मद्दत गर्दछ ।

हाम्रो विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरूमा धार्मिक विविधता रहेको पाइन्छ । आआफ्ना धार्मिक परम्पराअनुसार आफूले मान्ने देवीदेवताको वर्णन गरी भजन, प्रार्थना र महिमा गान गाउने गर्दछन् । भजनले मनलाई आनन्दित बनाउँछ । भजन गाउँदा हामीलाई मनोरञ्जन पनि प्राप्त हुन्छ । भजन गाउँदा खैंजडी, मुजुरा, बाँसुरी, मादल, हार्मोनियमलगायतका बाजाहरूको प्रयोग गरिन्छ । भजनले हामीलाई सकारात्मक उर्जा प्रदान गर्दछ । पहिलेदेखि चलिआएका हाम्रा समाजका यस्ता मौलिक प्रचलनहरूलाई जोगाइराख्नु हामी सबैको साझा कर्तव्य हो ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई सामाजिक प्रचलनका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- १. भाइबहिनीहरू ! आआफ्नो समाजमा बढी प्रचलनमा रहेको कुनै एउटा सामाजिक प्रचलनका बारेका लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. वाक्य पढेर ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

क) समाजमा विभिन्न जातजाति मिलेर बसेका हुन्छन् ।

ख) आलोपालो गरी एकले अर्काको काम गर्ने चलनलाई पर्म भनिन्छ ।

ग) पैँचो लिइएको धनमाल फिर्ता गर्नुपर्दैन ।

घ) भजनकिर्तनले मानिसमा आध्यात्मिक , शिष्ट र सभ्य बन्न मद्दत गर्दछ ।

ङ) भजनले हामीलाई सकारात्मक उर्जा प्रदान गर्दैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सामाजिक प्रचलन भनेको के हो ?

ख) सामाजिक प्रचलनहरूलाई किन पुस्तान्तरण गर्नुपर्दछ ?

ग) थोरै समयमा कसरी धेरै काम गर्न सकिन्छ ?

घ) पैँचोलाई किन समाजको राम्रो प्रचलनका रूपमा लिइन्छ ?

ङ) भजन कहिले गाइन्छ ?

३. भजनले कसरी आध्यात्मिक भावनाको वृद्धि गर्छ ? आफ्नो तर्क दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- “हाम्रा प्रचलनहरू” शीर्षकमा एउटा अन्तक्रिया कार्यक्रम राखेर समाजका एकजना बौद्धिक व्यक्तिलाई निमन्त्रणा गरी हाम्रा चालचलनका राम्रा पक्ष र खराब पक्ष पहिल्याउनुहोस् र त्यसका आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ ७

कुप्रथा र अन्धविश्वास

संस्कृति र सभ्यताले देशमा शान्ति ल्याउँछ,
अन्धविश्वास कुप्रथाले, आँसु निम्त्याउँछ (१)

कतिपय रीतिरिवाज शिक्षा दिने खालका छन्
धामी झाँक्रीको भर परे ज्यानै लिनेछन् (२)

बिरालाले बाटो काट्दा अशुभ मानी रोकिन्छ
रित्तो गाग्री देखे पानी भर्न पर्खिन्छ । (३)

पखालाको रोगीलाई पानी खान नदिने
भूत प्रेत मसान लाग्यो भनी चराउने । (४)

गरिब घरकी विधवालाई बोक्सी भनी नहेप
कानुन विपरीत हुन्छ हिलो नछेप । (५)

छुवाछुत प्रथा हट्न मनैबाट बाँकी छ
असुरक्षित छाउपडी, हट्नु पर्दछ । (६)

चेतनशील समाज भए दाइजो प्रथा रोकिन्छ
झुमा देउकी प्रचलन पनि सकिन्छ । (७)

चुलो चौको महिलालाई सुम्पिदिने पुरूष
दुवै मिली काम गर्दा कति मजा छ । (८)

महिलाको शिर झुकाउन घुम्टो बाँध्न सिकाउने
देवी बन्ने आत्मालाई, दासी बनाउने । (९)

वैज्ञानिक दृष्टिकोण, संस्कृतिलाई हेरौँ न
गुण दोष कति के छ, पर्छ चिनाउन । (१०)

नवीन सोच र संस्कृतिको अब दियो बाल्नु छ
महिला पुरूष एकै रथका पाङ्ग्रा बन्नु छ । (११)

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई लयमा कविता वाचन गर्न सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! आफू बसेको समाजमा भएका कुप्रथा तथा अन्धविश्वासको सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द र अर्थबिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

क	ख
कुप्रथा	नछुने भएकी नारीलाई राख्ने ठाउँ
अशुभ	पति मरेकी स्त्री
विधवा	कपाल ढाक्ने पछ्यौरी, घुम्टी
छाउपडी	नोकर्नी
दासी	खराब प्रथा
घुम्टो	शुभ नभएको, अनिष्ट

२. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

संस्कृति र ....देशमा शान्ति ल्याउँछ ।

.... कुप्रथाले, आँसु निम्त्याउँछ ।

कतिपय .... शिक्षा दिने खालका छन् ।

.....................................को भर परे, ज्यानै लिनेछन् ।

३. तल दिएका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) के ले देशमा शान्ति ल्याउँछ ?

(ख) बोक्सी भनेर हेप्दा के हुन्छ ?

(ग) कुन प्रथा मनैबाट हट्न बाँकी छ ?

(घ) दाइजो प्रथा के भए रोकिन्छ ?

(ङ) कुन दृष्टिकोणले संस्कृतिलाई हेर्नुपर्दछ ?

(च) अब के को दियो बाल्नु छ ?

३. तलको चित्र हेरी छाउपडी प्रथाका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ

४

कृषि तथा पशुपक्षीपालन

पाठ ८

कृषिको आधुनिकीकरण

अन्न तथा तरकारीजन्य कृषि उपजको उत्पादनमा आधुनिक प्रविधि र सूचना प्रणालीको समेत प्रयोग गर्नुलाई कृषिको आधुनिकीकरण भनिन्छ । आधुनिक खेतीमा कृषकहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण बन्दै गएको छ । आधुनिक खेती प्रणालीले कृषियोग्य भूमिको उत्पादकत्व बढाएको छ । यस प्रणाली अनुसार आधुनिक मेसिन प्रयोग गरिने हुँदा यसबाट भूक्षयमा कमी, खडेरी, किरा लाग्ने, विभिन्न रोग लाग्ने र अन्य हानि नोक्सानीबाट जोगाउँछ । साथै जमिनको उत्पादकत्व बढाउन मद्दत पुग्छ । बालीनाली तथा पशुपालनसम्बन्धी आधुनिक तथा उन्नत प्रजनन प्रक्रियाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्तो प्रयोग गर्नाले उत्पादन, गुणस्तर र विश्वसनीयतामा वृद्धि गर्दछ । द्रूत र प्रभावकारी सिँचाइ, बाली भित्र्याउने प्रक्रिया, उपकरणहरूको सञ्चालन तथा भण्डारका उपयुक्त माध्यम र बजारसम्मको सुलभ पहुँच आधुनिक खेती प्रणालीका विशेषता हुन् ।

कृषि जीवनयापनका लागि अपरिहार्य पक्ष हो । त्यसैले दीगोपनाको पनि उत्तिकै महत्त्व छ । एकातिर उत्पादनको परिणामको प्रश्न छ भने अर्कातिर नयाँनयाँ कृषिजन्य उत्पादनको गुणात्मकताको प्रश्न छ । आधुनिक कृषि प्रणालीमा मेसिन, रासायनिक

मल र विषादीका साथै उन्नत जातका बिउको प्रयोग गरिने हुनाले कतिपय अवस्थामा पर्यावरण चक्रमा समेत अवरोध सिर्जना हुन्छन् । त्यसबाहेक जैविक प्रविधिको विकासले बिउबिजनको उत्पादन तथा विकासमा योगदान पुऱ्याएको हुँदा मकै, धान, गहुँजस्ता खाद्यान्नहरूको उत्पादन बढेको छ ।

१. आधुनिक खेती प्रणालीका फाइदाहरू:

- उत्पादन छिटो हुने हुँदा कृषकहरूलाई तुरुन्तै लाभ मिल्छ ।
- विभिन्न विषादिको प्रयोगले गर्दा क्षति न्यून हुन्छ ।
- अत्यधिक उत्पादनका लागि माटोको परीक्षण गरी कस्तो बिउबिजनको प्रयोग गर्ने र कसरी उत्पादन बढाउने भन्ने कुराको निर्क्यौल गरी जमिनका लागि आवश्यक पोषण तत्त्वको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- कृषिजन्य वस्तुमा लगानी तथा उत्पादनको हिसाबकिताब राख्नका लागि वैज्ञानिक तथ्याङ्क र आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- भण्डारण तथा यातायातका लागि आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरिने हुँदा क्षति कम हुन्छ ।
- जमिन जोत्न, सम्याउन, केलाउन, भित्र्याउन, विषादी छर्न र सिँचाइ गर्न आधुनिक यन्त्रको प्रयोग गरिन्छ ।

२. आधुनिक खेती प्रणालीका बेफाइदाहरू:

- कामदार कृषक तथा उपभोक्तालाई प्रतिकूल असर गर्छ ।
- रासायनिक मलको अव्यवस्थित प्रयोग गर्नाले मित्र जीवसमेतलाई मार्ने हुँदा बालीनालीलाई समेत नोक्सान पुऱ्याउँछ ।
- कतिपय जङ्गली जीवजन्तुहरूको प्राकृतिक बासस्थानमा असन्तुलन पैदा गर्नुका साथै भूक्षयका कारण बन्दछ ।

वर्तमान नेपालको सन्दर्भमा कृषिको आधुनिकीकरण गरी आत्मनिर्भर अर्थतन्त्रको विकास गर्नु आवश्यक छ । कृषिको आधुनिकीकरण गर्ने सिलसिलामा यसका बेफाइदाहरूलाई कम गरी फाइदा लिनु पर्छ । विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि यस दिशामा आफूलाई अगाडि बढाइरहेको छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई आधुनिक कृषि प्रणालीका बारेमा जानकारी गराउन अगुवा कृषकको फर्म भ्रमण गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई चित्र, भिडियो आदिका माध्यमबाट सूचनाहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- तपाईंको गाउँठाउँमा भएका कृषिका आधुनिकीकरणका उपायबारे अवलोकन गरी एउटा रिपोर्ट तयार गर्नुहोस् ।
- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले यस आर्थिक वर्षमा कृषिका लागि विनियोजन गरेको रकम र कार्यक्रमका बारेमा कृषि शाखाका प्रमुखसँग छलफल गरी एउटा रिपोर्ट तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आधुनिक कृषि प्रणाली भनेको के हो ?

(ख) आधुनिक कृषि प्रणालीका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) आधुनिक कृषि प्रणालीका बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) आधुनिक कृषि प्रणाली र परम्परागत कृषि प्रणालीबिच कुनै पाँचओटा भिन्नताहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) आधुनिक कृषि प्रणाली व्यवस्थापनका लागि विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले गरेका प्रयासहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. चित्रमा के देख्नुभयो ? वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ ८

कृषि बिमा

सुमनका बुबा बिमा कम्पनीमा काम गर्नुहुन्छ । घरमा कृषि बिमाका सम्बन्धमा सुमन र बुबाबिच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

सुमन : बुबा, आजभोलि कृषि बिमाका बारेमा धेरै चर्चा सुनिन्छ । खासमा कृषि बिमा भनेको के हो ?

बुबा : एकदम राम्रो विषय उठायौ सुमन तिमीले । कृषि बिमाका बारेमा चर्चा भए पनि धेरैलाई यो विषयमा सत्यतथ्य थाहा नहुन सक्छ । सुन, हामी कृषिप्रधान मुलुकका नागरिक हौँ । हामी धेरैजसो गाउँमै बसोवास गर्छौं । गाउँको मुख्य पेसा भनेकै कृषि हो । कृषि पेसा भनेको प्राकृतिक रूपमै जोखिमयुक्त व्यवसाय हो । त्यसैले कृषि क्षेत्रमा यस्ता जोखिमहरूलाई कम गराउनका लागि कृषि बिमाको व्यवस्था गरिएको हो । यसका लागि सरकारले 'बाली तथा पशुपक्षी बिमा निर्देशिका २०६९' जारी गरेको छ । अहिले कृषकले आफ्नो बाली, माछा, पक्षी, पशुधनको बिमा गर्न सक्छन् ।

सुमन : कृषि बिमा कहाँ गएर गर्ने हो त बुबा ?

बुबा : कृषि बिमा गर्न थुप्रै कम्पनीहरूले अनुमति लिएका छन् । तीमध्ये आफूलाई पायक पर्ने कुनै पनि कम्पनीका अभिकर्ता वा सिधै कम्पनीको कार्यालयमा गई आफूले गरेको कृषिकार्य र लागत खर्च उल्लेख गरी फाराम बुझाउनुपर्छ । उक्त कम्पनीले पठाएको प्राविधिक टोलीको रिपोर्ट आइसकेपछि अभिकर्ताले किसानको पशुपक्षी तथा बालीको बिमा गरिदिन्छन् ।

सुमन : कृषि बिमा कसरी गर्न सकिन्छ ?

बुबा : पशुपक्षी तथा बालीबिमा गराउन चाहने बिमितले कम्पनीले उपलब्ध गराएको पशुपक्षी तथा बालीबिमा प्रस्ताव फाराम पूर्ण रूपले भरी बाली र पशुपक्षीको विवरण पूरा खोल्नुपर्छ । साथै पशुपक्षीको स्वास्थ्य विवरण सम्बन्धित पशु चिकित्सक/प्राविधिक/कृषि प्राविधिकबाट भराउनुपर्छ । सो पशु पहिचानका

लागि चिकित्सक वा प्राविधिकबाट सङ्केत पत्ता लगाई सोको नम्बर पनि बिमा प्रस्ताव फाराममा उल्लेख गर्नुपर्छ ।

सुमन : खासमा कृषि बिमाभित्र केके कुरा पर्दछन् त बुबा ?

बुबा : कृषि बिमा अन्तर्गत पशुधन बिमा, पक्षीबिमा, धानबाली बिमा, आलुबाली बिमा, फलफूल बालीबिमा, माछाबिमा, च्याउबिमा, अष्ट्रिच बिमा, मौरीबिमा आदि (कम्पनीअनुसार यस्तो प्याकेज थपघट हुन सक्छ) पर्दछन् ।

सुमन : पशुधनको मृत्यु भएमा क्षतिपूर्ति कति पाइन्छ त बुबा ?

बुबा : पशुधन मृत्यु भएमा बिमाङ्कको ९० प्रतिशत, पशुधन पूर्ण रूपले स्थायी रूपमा अशक्त भएमा बिमाङ्कको ५० प्रतिशत क्षतिपूर्ति पाइन्छ ।

सुमन : बिमाले के-कस्ता जोखिमबाट जोगाउँछ ?

बुबा : आगलागी, बाढी, डुबान, भूकम्प, खडेरी, पहिरो/भूस्खलन, असिना, आँधीबेहरी, हिउँ वा तुषारो, आकस्मिक दुर्घटनाजन्य बाह्य कारणहरू, रोग तथा किराबाट हुने हानिनोक्सानी, विभिन्न जोखिमबाट हुने नोक्सानी आदिबाट बिमाले जोगाउँछ ।

सुमन : बिमा खासमा कति अवधिका लागि हुन्छ त बुबा ?

बुबा : बिमाको अवधि कम्पनीको नियमअनुसार फरक पर्न सक्छ । पशुधनमा एक वर्ष, पक्षीको छोटो अवधि एक ब्याच वा एक वर्ष, बालीमा एक बाली अवधिभर वा बढीमा एक वर्षका लागि हुन्छ ।

सुमन : बिमित पशु भन्नाले केके पर्दछन् ?

बुबा : बिमित पशु भन्नाले दूध, मासु, ब्रिडिङ, पशु श्रम, ऊन उत्पादनका लागि पालिने पशुहरू गाई, गोरू, भैंसी, राँगो, चौंरी, याक, भेडा, च्याङ्ग्रा, बाख्रा, खसी, बङ्गुर, घोडा, गधा, खच्चड आदि पर्दछन् ।

सुमन : बिमा गर्न कति खर्च लाग्छ त बुबा ?

बुबा : ठिक प्रश्न सोध्यौ सुमन तिमीले । कृषि बिमाका क्षेत्रमा जति बिमाशुल्क लाग्ने हो त्यसको अनुपातमा लाग्ने ७५ प्रतिशत प्रिमियम नेपाल सरकारले अनुदान दिने र २५ प्रतिशत किसान आफैंले हाल्नुपर्ने व्यवस्था छ । अहिले सरकारले भ्याट छुट गरेका कारण झनै सहज भएको छ । त्यसको मूल्याङ्कन पनि हुन्छ । सामान्यतया किसानले यसबापत त्यसको ५ प्रतिशत प्रिमियम तिर्नुपर्छ; जसअनुसार एक लाख रूपैयाँ बराबरको कृषिजन्य वस्तुको बिमा गर्दा किसानले पाँच हजार रूपैयाँ बिमा शुल्क तिर्नुपर्छ । पाँच हजार बिमाशुल्कमध्ये ३७ सय ५० रूपैयाँ सरकारले अनुदान दिन्छ भने १२ सय ५० रूपैयाँ किसान आफैँले बेहोर्नुपर्छ । एक लाख रूपैयाँको बिमा गराउने एजेन्टले बिमाशुल्क (पाँचहजार) को १५ प्रतिशत अर्थात् ७ सय ५० रूपैयाँ कमिसन पाउँछ । एजेन्टले पाउने ७ सय ५० कमिसनमध्ये ५ सय ६२ रूपैयाँ ५० पैसा सरकारले अनुदान दिन्छ । किसानले भने १ सय ८७ रूपैयाँमात्रै एजेन्ट कमिसन बेहोरे पुग्ने व्यवस्था छ ।

पशुका लागि	बिमाङ्कको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)
पंछीमा प्रतिवर्ष	बिमाङ्कको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)
पंछीमा प्रतिब्याच	बिमाङ्कको १.२५५ (०.९३७५५ अनुदान सरकारले दिने)
बालीमा	प्रतिबाली लागत मूल्यको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)
माछामा	बिमाङ्कको २५ (१.५५ अनुदान सरकारले दिने)
च्याउबिमा	बिमाङ्कको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)
अस्ट्रिच बिमा	बिमाङ्कको २५ (१.५५ अनुदान सरकारले दिने)
मौरी बिमा	बिमाङ्कको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)

सुमन : कति उमेरको पशु बिमा गरिन्छ बुबा ?

बुबा : स्थानीय तथा उन्नत नस्लको गाई सामान्यतया दुई वर्ष (पहिलो बेत भएको) देखि दश वर्षसम्म, भैँसी तीन वर्ष (पहिलो बेत भएको) देखि १२ वर्षसम्म, स्थानीय तथा उन्नत नस्लको बाच्छी, कोरली वा पाडी ६ महिनादेखि दुई वर्षसम्मको गरिन्छ । त्यस्तै प्रजननका लागि उन्नत नस्लको साँढे वा राँगो तीन वर्षदेखि १२ वर्षसम्म, भेँडा, बाख्रा, बङ्गुर तीन महिनादेखि बिक्रीका लागि तयार नहुँदासम्म गरिन्छ ।

सुमन : कस्तो अवस्थामा बिमित पशुपक्षी वा बालीको दाबी लाग्दैन ?

बुबा : निम्न अवस्थामा बिमित पशुपक्षी वा बालीको दाबी लाग्दैन :

- बिमित पशुपक्षी वा बाली हराएमा वा चोरी भएमा ।
- निर्धारित अवधिभित्र दाबी प्रक्रिया सुरू नगरेमा ।
- बिमित पशुपक्षी वा बालीको बिमाशुल्क नबुझाएको अवस्थामा वा नवीकरण गर्नुपर्ने बिमालेख समाप्त भएको सात दिनभित्र नवीकरण गरी तोकिएको संस्थामा बिमाशुल्क प्राप्त नभएमा ।
- बिमित पशुपक्षी वा बालीको शरीरमा लगाई राखिएको सङ्केतपट्टा मृत पशुधनको शरीरमा नभेटिएमा ।
- बिमित पशुपक्षी वा बालीको शरीरमा राखिएको सङ्केतपट्टा कुनै कारण विशेषले हराएमा सोको जानकारी तत्काल बिमक वा तोकिएको संस्थालाई नगराएमा ।

सुमन : बिमा गरिएको पशुपक्षी वा बाली बेच्नुपरेमा के गर्ने त बुबा ?

बुबा : हो, बिमा गरेको पशुपक्षी वा बाली बेच्नुपरेमा बेच्नुअघि बिमा कम्पनीलाई जानकारी गराई बिमा रद्द गरेमा ८ महिनासम्म बिमालेखमा उल्लिखित प्रतिशतका हिसाबले कटाई बाँकी बिमा शुल्क फिर्ता पनि पाइन्छ । तर दाबी परिसकेको हकमा भने फिर्ता हुँदैन ।

सुमन : हानि नोक्सानी भएको कति दिनभित्र क्षतिपूर्ति पाइन्छ ?

बुबा : पशुपक्षी वा बाली नोक्सान भएको तीन दिनभित्र कृषकले बिमा अभिकर्ता, कृषक समूह/सदस्य संस्थाको प्रतिनिधिलाई जानकारी गराउनुपर्छ । १५ दिनभित्र प्राविधिकबाट प्रमाणित गराएको प्रमाणपत्र, सक्कल बिमालेख र सर्जमिन मुचुल्का पेस गरेपछि ठाउँ हेरी बढीमा एक महिनाभित्र क्षतिपूर्ति पाउन सकिन्छ । बिमाअवधि समाप्त भएको रहेछ भने नवीकरण गराउनुपर्छ । नभए क्षतिपूर्ति पाइँदैन ।

सुमन : बिमालेख केके कारणले रद्द हुन सक्छ ?

बुबा : बिमित पशुपक्षी वा बालीका सम्बन्धमा लुकाइछिपाइ झुटा विवरण दिइएको पाइएमा बिमालेख रद्द हुन्छ । बिमकलाई जानकारी नदिई अवधि समाप्त नहुँदै पशुपक्षी वा बाली बिक्री गरेमा वा अन्य कुनै कारणले हक छाडी हस्तान्तरण गरेमा बिमालेख स्वतः रद्द हुन्छ । बिमित पशुपक्षी वा बाली कुनै वित्तीय संस्थाबाट ऋणमा लिएको अवस्थामा उक्त ऋण चुक्ता भई बिमित पशुपक्षी वा बाली बिक्री भएको अवस्थामा बिमा लेख स्वतः रद्द हुन्छ ।

- चरन, स्वास्थ्य उपचार र प्रजनन प्रयोजनका लागि मात्र गोठदेखि ५/६ किलो मिटर भन्दा बढीको दूरीमा दुर्घटना भएमा ।
- बिमकको सहमति बिना पशुपक्षीलाई जुन प्रयोजनका लागि ल्याएको हो सो बाहेक अन्य प्रयोजनमा प्रयोग गरेमा ।
- पक्षीमा बर्डफ्लू भएमा ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई पशु तथा बाली बिमाका सम्बन्धमा स्पष्टसँग बुझाइदिनुहोस् । आवश्यकताअनुसार भिडियो सामग्री पनि देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- तपाईंको गाउँमा पशु तथा बालीबिमा कसरी र कति सङ्ख्यामा गरिएको छ ? कृषकको नाम, बाली वा पशुको प्रकार, बिमाको प्रकार तथा अन्य विवरण लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।
- 'विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा कृषि बिमाको अवस्था' शीर्षकमा एउटा समाचार बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) कृषि बिमाभित्र केके कुरा पर्दछन् ?

(ख) कृषि बिमा कसरी गरिन्छ ?

(ग) पशुधन मृत्यु भएमा कसरी क्षतिपूर्ति पाइन्छ ?

(घ) बिमाले के-कस्ता जोखिमबाट जोगाउँछ ?

(ङ) बिमालेख केके कारणले रद्द हुन सक्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पशु तथा बालीबिमा किन आवश्यक पर्छ ? कारण दिनुहोस् ।

(ख) पशु तथा बालीबिमाका समस्याहरू केके हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् :

(क) बिमा शुल्कको २५ प्रतिशत अनुदान सरकारले बेहोर्छ ।

(ख) गाईको बिमा बीस वर्षसम्म गरिन्छ ।

(ग) पशु मरेमा वा बाली नोक्सान भएमा ३ दिनभित्र सूचना दिनुपर्छ ।

(घ) पशुधन मरेमा वा बाली नोक्सान भएमा सूचना दिएको १ महिनाभित्र क्षतिपूर्ति पाइन्छ ।

हरू हरु

एकाइ

४

उद्यमशीलता

पाठ १०

च्याउ खेती

च्याउ एक सूक्ष्म जिवाणु हो । यो माटोमा उम्रने बिरूवा होइन, केवल धागो जस्तो ढूसी हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा फङ्गस (fungus) भनिन्छ । जङ्गलमा अनेकौं जातका च्याउहरू उम्रन्छन् । ती च्याउहरू कुनै विषालु हुन्छन् भने कुनै खानयोग्य र स्वादिष्ट हुन्छन् ।

जङ्गली च्याउहरूमा कुन खान हुने कुन खान नहुने त्यसै भन्न सकिँदैन । धेरैजसो जङ्गली च्याउहरू विषालु हुने हुँदा यस्ता च्याउ खाँदा मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्छ । पछिल्लो समय च्याउको कृत्रिम र व्यावसायिक खेती गरिँदै आएको पाइन्छ । संसारमा धेरै जातका च्याउहरूको व्यावसायिक खेती सुरू भएको छ । नेपालमा खास गरी ४ जातका च्याउ खेती गरिएको पाइन्छ :

(क) गोब्रे च्याउ (White button)

(ख) कन्ये च्याउ (oyster mushroom)

(ख) मृगे च्याउ (shitake)

(ग) पराले च्याउ (straw mushroom)

उक्त विभिन्न जातका च्याउहरू उमार्नका लागि भिन्न तापक्रम र मौसमको आवश्यकता पर्दछ । गोब्रे र कन्ये च्याउ काठमाडौं उपत्यका र मध्य पहाडी भेगमा राम्रोसँग उम्रन्छ भने पराले च्याउ तराईको गर्मीमा राम्रो हुन्छ । सिताके च्याउ उच्च पहाडी भेग र मध्य पहाडमा राम्रो भएको पाइन्छ ।

च्याउको जीवनचक्र

च्याउ छाता आकारको हुन्छ । छाताको भित्रपट्टि पत्रपत्र जस्तै हुन्छ र त्यसमा नै च्याउको बीउ बन्दछ । च्याउको बीउ गोलाकार, च्याप्टो वा लाम्चो आकारको ज्यादै मसिनो आँखाले नदेखिने धुलो जस्तै हुन्छ । यसलाई स्पोर्स भनिन्छ । यही बीउ चाँहिदो खुराक तापक्रम र आवश्यक पानीको मात्रा पाएपछि उम्रेर धागो जस्तै ढुसी हुन्छ । यही ढुसीबाट च्याउ निस्कन्छ ।

च्याउको पौष्टिकता

नेपाली समाजमा च्याउलाई त्यति महत्त्वपूर्ण स्थान दिइएको पाइँदैन । यसमा पाइने पौष्टिकताका सम्बन्धमा धेरै मानिसहरूलाई थाहा नभएर पनि यसको महत्त्व जुन रूपमा हुनुपर्ने हो त्यो रूपमा नभएको देखिन्छ । च्याउमा धेरै पौष्टिक तत्त्वहरू पाइन्छन् । यसमा मुख्य गरेर प्रोटिन, भिटामिन र विभिन्न मिनरल्स पाइन्छ । भिटामिनमा ए, बि र सि प्रशस्त पाइन्छ । च्याउमा पर्याप्त मात्रामा फस्फोरस, आइरन, थायमिन लगायतका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन् । यसमा कम क्यालोरी र कम फ्याट पाइन्छ ।

कन्ये च्याउ खेती

नेपालमा बढी खेती हुनसक्ने वर्गको च्याउ हो । कन्ये च्याउलाई अङ्ग्रेजीमा 'वयस्टर' भनिन्छ । यसको खेती परालमा गरिन्छ । तर परालबाहेक मकैको खोया, खोस्टा, काठको धुलो र छ्वालीमा पनि गर्न सकिन्छ । यसको लागि तापक्रम २०-३० डिग्री सेल्सियस र सापेक्षित आद्रता ८० प्रतिशत हुनुपर्दछ । भौगोलिक दृष्टिले ८००-१४०० मिटर उचाइ भएको ठाउँमा

चैत्र महिनादेखि कार्तिक महिनासम्म खेती गर्नु उपयुक्त मानिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

ड्रम, प्लास्टिक बाटा वा बाल्टिन, भुसा काट्ने कैंची, चूलो, प्लास्टिक सिट, प्लास्टिक ब्याग, पराल, च्याउको बीउ ।

खेती गर्ने तरिका

कन्ये च्याउ खेती गर्नका लागि सफा र राम्रो कुन्यु लगाएको पराल हुनुपर्दछ । परालमा हरियोपन भएको खण्डमा ढुसी फैलन गाह्रो हुन्छ । आफूलाई चाहिने जति राम्रो पराल जोखिसकेपछि करिब २-३ इन्च लामो टुक्रा पार्नुपर्दछ । यो पराल टुक्रा पार्न कैंची वा चुलेसी प्रयोग गर्न सकिन्छ । टुक्रा पारेको पराललाई कम्तीमा २ घण्टासम्म सफा पानीमा भिजाउनुपर्दछ । अझै रातभरि भिजाउँदा पनि हुन्छ । भिजाएको पराललाई सफा पानीले पखाल्नुपर्दछ । पखालिसकेपछि परालको पानी सुक्न २-४ घण्टा राख्नुपर्दछ । सुकेको पराललाई पानीको बाफले अझै सेक्नुपर्दछ अर्थात् बफाउनुपर्दछ ।

रोप्ने तरिका

कन्ये च्याउलाई रोप्नका लागि प्लास्टिकको १२x २६ इन्च अथवा १६ x २६ इन्च साइजको थैलो चाहिन्छ । च्याउको बीउ प्लास्टिकको थैलामा रोप्दा एक तह पराल, एक तह बीउ राख्दै हातले बेसरी थिच्दै जानुपर्छ । बीउ र पराल मिसाएर थैला भरेको खण्डमा पनि राम्रै हुन्छ । थैला भरिसकेपछि यसको मुख सुतलीको धागो वा रबरले राम्ररी बाँध्नुपर्दछ । यसमा ४ औंलाको फरकमा प्वाल पार्नुपर्दछ । साथै प्वालहरू पूरा खोलेको हुनुपर्दछ ।

यो बीउ रोपेको पोकालाई अँध्यारो कोठामा ३ हप्तासम्म राख्नुपर्दछ । त्यतिबेला कोठाको तापक्रम २२-२५ डिग्री सेल्सियस हुनुपर्दछ । ३ हप्ताभित्र च्याउको ढुसी परालमा फैलिएर सेतो हुन्छ । यसपछि प्लास्टिक च्यातेर सेतो डल्लालाई भुँइमा वा र्‍याकमा राख्नुपर्दछ । भुँइमा राख्दा इटा वा काठको फल्याक तलतिर राखी एक एक बित्ता फरक गरी लाइनमा राख्नुपर्दछ । दिनको २-३ पटकसम्म मसिनो फोहोरा जस्तै गरी सफा पानीले डल्लामा भिज्ने गरी छर्नुपर्दछ । पानीको मात्रा परालको डल्लाको वरिपरि मिलाएर हुनुपर्दछ ।

सजोरकाजु जातको कन्ये च्याउमा पानी दिएको ठिक ४-५ दिनपछि सानासाना कनिका जस्तो च्याउहरू देखापर्दछ । यसको ३-४ दिनमा नै च्याउ टिप्ने बेला हुन्छ । यसबेला कोठामा हावाको सञ्चालन राम्रोसँग हुनुपर्दछ । कोठाको झ्यालढोका खोली उज्यालो पार्नुपर्दछ । यसरी एकपटक च्याउ टिपेपछि अर्को ७-१० दिनसम्म पानी हाल्दै गर्नुपर्दछ । त्यतिबेला अर्को च्याउ आउँछ र दोस्रो पटकको च्याउ टिप्ने बेला हुन्छ । त्यसै गरी अर्को १० दिनपछि तेस्रो पटक च्याउ दिने बेला हुन्छ ।

विनयी त्रिवेणीको हावापानी र भूगोल प्रायः सबै जातका च्याउका लागि अनुकूल छ । यहाँको विभिन्न गाउँहरूमा व्यावसायिक रूपमा च्याउ खेती गरेको पाइन्छ । यहाँ पराले, कन्ये, गोब्रे, डल्ले च्याउको खेती भएपनि व्यावसायिक रूपमा भने विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा कन्ये च्याउको मात्रै खेती हुने गरेको छ । च्याउ खेती प्रवर्द्धनका लागि च्याउ खेती प्रवर्द्धन कार्यक्रम र अध्यक्ष कृषि कार्यक्रममार्फत् प्रवर्द्धन गरिएको छ । यहाँ कन्ये, पराले र सिताके वा मृगे च्याउको बढी खेती गरिन्छ । थोरै लगानी र थोरै परिश्रमबाट पौष्टिक तत्त्वले भरिपूर्ण तरकारी खान पाइने भएकाले विनयी त्रिवेणीका कृषकहरू बिस्तारै च्याउ खेतीतर्फ आकर्षित भएका छन् ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई च्याउ खेती गरिएको ठाउँमा लैजानुहोस् र च्याउ खेतीका सम्बन्धमा स्पष्ट पार्नुहोस् । च्याउ खेतीका सम्बन्धमा अनलाइन मार्फत् विभिन्न शिक्षामूलक भिडियो सामग्री देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- च्याउ खेती गरिएको ठाउँमा गई अध्ययन अवलोकन गरी च्याउ खेती गर्ने तरिका कापीमा टिपी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- अभिभावकको सहयोगमा घरमा प्लास्टिकमा पराले च्याउ लगाउनुहोस् । च्याउ लगाउँदादेखि खाने बेलासम्मका प्रत्येक क्रियाकलापहरू कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) च्याउ के हो ?

(ख) जङ्गली च्याउ कस्ता हुन्छन् ?

(ग) नेपालमा खास गरी कति जातका च्याउहरूको खेती गरिन्छ ?

(घ) गोब्रे र कन्ये च्याउ कस्तो ठाउँमा राम्रो हुन्छ ?

(ङ) च्याउको बीउ कस्तो हुन्छ ?

(च) च्याउमा कस्तो प्रकारको पौष्टिकता पाइन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) च्याउको परिचय दिँदै यसको महत्त्वका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) कन्ये च्याउ रोप्ने तरिकाका बारेमा लेख्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् ::

(क) सबै च्याउ खान योग्य हुन्छन् ।

(ख) च्याउ एक प्रकारको ढुसी हो ।

(ग) धेरैजसो जङ्गली च्याउ खान हुन्छन् ।

(घ) विषालु च्याउ खाँदा मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

(ङ) च्याउमा प्रशस्त पौष्टिक तत्त्वहरू पाइन्छन् ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) च्याउ एक प्रकारको .... हो । (जीव/ढुसी)

(ख) कन्ये च्याउको खेती .... मा गरिन्छ । (धान/पराल)

(ग) कन्ये च्याउका लागि ....पराल चाहिन्छ । (टुक्र्याएको/लामो)

(घ) च्याउको बिउ रोपेको थैलोलाई ...... मा राख्नुपर्छ । (अँध्यारो/घाम)

(ङ) च्याउमा सामान्यतः बोसो .... । (हुन्छ/हुँदैन)

पाठ ११

सिलाइ कटाइ

भाइबहिनीहरू ! समाजमा बस्ने मानिसहरूले जीविकोपार्जनका लागि आफ्नो सिप तथा दक्षताअनुसारका विभिन्न पेसा व्यवसाय गरिरहेका हुन्छन् । हाम्रा आवश्यकता पूरा गर्नका लागि समाजमा गरिने यस्ता सबै प्रकारका पेसा व्यवसायहरू समान हुन् । यस्ता पेसा व्यवसायप्रति सम्मानपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्दछ । आज हामी स्थानीय सिप अन्तर्गत सिलाइ कटाइका विषयमा छलफल गरौँ है त !

धागो र सियोको सहायताले कपडा वा कुनै वस्तुलाई जोड्ने वा सिलाउने कामलाई सिलाई भनिन्छ । निश्चित नापोमा काटिएका कपडा, छाला, वा अन्य लचिला वस्तुलाई आपसमा जोड्ने कला नै सिलाइ हो । यो प्राचिन कालदेखि सुरू भएको कला वा संस्कृति हो । सबै संस्कृतिमा सिलाइ कटाइका विभिन्न तरिकाहरू प्रचलनमा थिए । तर आजभोलि विशेष गरी मेशिनले नै सिलाउने गरिन्छ । निश्चित नाप र डिजाइनका आधारमा कपडा र वस्तुलाई टुक्राउने कामलाई कटाइ भनिन्छ । कपडा वा कुनै वस्तु काट्दा नाप र ड्राफ्टका आधारमा काटिन्छ । यसरी काटिएका कपडा तथा वस्तुलाई विभिन्न डिजाइनअनुसार सिलाइन्छ ।

हाम्रो विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा स्थानीय पेसा व्यवसायअन्तर्गत सिलाई कटाईलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ। सिलाई कटाइलाई घरेलु उद्योगका रूपमा लिइन्छ। गाउँभित्र रहेका मानिसहरूले यसलाई व्यवसायका रूपमा सञ्चालन गरेको पाइन्छ। कतिपय मानिसहरूमा यो सिप पुर्खाबाट पुस्तान्तरण भएको छ भने कतिपयले तालिमबाट दक्षता हासिल गर्छन्। सिलाइ कटाइ सिप हासिल गरे पश्चात् थोरै लगानीमा आफ्नै घरमा पनि व्यवसाय गरेर आत्मनिर्भर बन्न सकिन्छ। विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले गाउँक्षेत्रभित्र रहेका इच्छुक व्यक्तिहरूलाई समय समयमा तालिम दिदै आएको छ । यसरी तालिम लिएका मानिसहरूले आफैले व्यवसाय सञ्चालन गरी आय आर्जन गर्न सफल भएका छन् । यो व्यवसाय सञ्चालन गर्नका लागि आवश्यक सामग्रीहरू यसप्रकार रहेका छन् :

मेशिन/कल, सियो/धागो, इनची टेप, कैँची, बबिन फिर्की, ड्राफ्ट पेपर, रङ्गीन चक, सिसाकलम/कलम, कपडा काट्ने म्याट, इस्त्री/आइरन (टाँक, हुप, पिन, ग्याटिस, चेन, बक्रम, टिपबटन आदि आवश्यकता अनुसार)

समयको विकाससँगै मानिसका जीवनशैलीमा परिवर्तन आएको छ । मानिसले जिउनका लागि कुनै न कुनै पेसा अङ्गालेका हुन्छन् । समाजमा कोही डकर्मी, सिकर्मीको कार्य गर्दछन्। कोही शिक्षण पेसामा आबद्ध छन्। त्यसैगरी आजभोलि कृषिअन्तर्गत फलफुल तरकारी, कुखुरा, माछा, गाई पालन गरेका हुन्छन्। होटल व्यवसाय सञ्चालन गरेर पनि मनग्य आय आर्जन गरेका छन्। मानवीय आवश्यकता पूर्तिका लागि गरिने हरेक पेसा व्यवसायलाई हामीले सम्मान गर्नुपर्दछ भने स्थानीय सरकारले समान दृष्टिकोणले हेरी प्रोत्साहन स्वरूप अनुदानको व्यवस्था गर्नुपर्दछ।

गाउँघर तथा सहरबजारमा सानो पुँजीले पनि सजिलै सञ्चालन गर्न सकिने हुँदा अचे ल प्रशस्त मात्रामा सिलाइ कटाइ सिपलाई पेसा व्यवसायका रूपमा अपनाएको पाइन्छ। यो व्यवसाय सञ्चालन गर्दा मानिसहरूले आफ्ना दैनिक व्यवहारमा आइपर्ने स साना समस्याहरूलाई सहजै समाधान गर्न सकिने भएकाले आजभालि निकै लोकप्रिय पेसा बनेको छ। सिलाइ कटाइ व्यवसायका फाइदाहरू:

- दीगो उद्यमशीलता

- सिप विकास
- आत्मविश्वासमा वृद्धि
- आर्थिक बचत तथा समस्या समाधान
- हात र आँखाको कसरत
- सिर्जनशीलताको विकास
- तनाव व्यवस्थापनको आधार
- व्यक्तित्व विकास
- थोरै लगानी र सानो स्थानमा पनि सञ्चालन गर्न सकिने

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले समय समयमा लघु उद्यम विकास कार्यक्रम अन्तर्गत यस गाउँपालिकाका बेरोजगार र आर्थिक रूपले विपन्न महिलाहरूका लागि सिलाइ कटाइका तालिमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । यसबाट गाउँपालिकाका धेरै महिलाहरू लाभान्वित भएका छन् ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाभित्र सञ्चालन गरिएका सिलाइ कटाइ व्यवसायका बारेमा जानकारी गराउँनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- कक्षाकोठामा विद्यार्थीलाई आ-आफ्ना अभिभावकका पेसा व्यवसायका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् ।

क) मानिसले किन विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्छन् ?

ख) सिलाइ कटाइ भनेको के हो लेख्नुहोस् ।

ग) मानिसहरूले सिलाइ कटाइको दक्षता कसरी हासिल गर्छन् ?

घ सिलाइ कटाइ व्यवसायका लागि आवश्यक सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ङ) मानिसले जिउनका लागि कस्ता कस्ता पेसा अँगालेका हुन्छन् ?

२. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सिलाइ कटाइ पेसा गाउँ तथा सहरमा किन लोकप्रिय बन्दै गएको छ ? लेख्नुहोस् ।

ख) सिलाइ कटाइ व्यवसायका फाइदाहरू के के हुन् लेख्नुहोस् ।

ग) सबै पेसालाई किन सम्मान गनुपर्दछ एक अनुच्छेदमा आफ्नो धारणा पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- “विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाभित्र रहेका मुख्य पेसा व्यवसायमध्ये सिलाइ कटाइ पनि प्रमुख पेसा व्यवसाय बन्दै गएको छ ।” यो भनाइलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ १२

बाँसको उपयोगिता

परिचय

नेपालको तराई, पहाड र हिमाली क्षेत्रमा पाइने बाँस एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । यो जलवायु अनुकूल, छिटो बढ्ने र धेरै प्रकारले उपयोगी हुन्छ । नेपालको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र पर्यावरणीय जीवनमा बाँसको ठुलो भूमिका रहेको छ । यसको उपयोगिता अजस्र छ ।

नेपालमा पाइने केही प्रमुख बाँसहरू :

१. तामा बाँस (डेन्ड्रोकैलेमस ह्यामिल्टनि) : ठुलो आकार, घर निर्माणमा धेरै प्रयोग ।

२. मल्ला बाँस (बम्बुसा नेपालेन्सिस) : मध्यम आकार, बलियो, विभिन्न हातहतियारमा प्रयोग ।

३. छिब्रे बाँस (छिब्रे बाँस) : सानो र छिटो बढ्ने, चारा र सामान्य उपयोगमा ।

४. झडे बाँस (थमोनोकैलेमस स्पाथिफ्लोरस) : सानो, बोटबिरूवा बनाउनमा प्रयोग ।

५. बाँसुरो (बम्बुसा बाल्कोआ): मध्यम आकार, बाँसुरी र अन्य वस्तु बनाउन उपयुक्त ।

बाँसको उपयोगिता :

१. आवास निर्माण र घरायसी सामान:

घर, झुप्रो, गोठः खम्बा, भित्ता, छाना बनाउन (बाँसको फल्याक, चिरेको बाँस, बाँसको पातल) ।

चार, झ्याल, ढोकाः बाँसको फ्रेम र जाली ।

मचान, पुल :स्थानीय स्तरमा

बाँसको टोकरी, चाल्नी, पंखा, भुट्टा, पिठो, चाकु, कुर्सी, टेबुल, खाट : विभिन्न घरायसी सामान ।

२. कृषि र जंगल :

बार, बारी, बगैंचा घेर्न : बाँसको घेरा (बार) बनाउन ।

सिंचाइ : पानी निकाल्ने पम्प (धोकी) र नहर निर्माणमा ।

कृषि उपकरण : डाँडा, हँसिया बनाउने हत्थार, खुर्पा, ओखर, नाँगलो, मुजुरो, बोका, कुवा ढाक्ने ढकनी ।

चारा : गाई, भैंसी, राँगाको लागि बाँसको पात र कोयरा ।

३. हस्तशिल्प र सांस्कृतिक उपयोग :

वाद्ययन्त्र : बाँसुरी, मुरली, सिङ्गी, मादल, डम्फु आदि ।

सुन्दर शिल्पकला : टोकरी, डलिया, टोपी, चटाई, पर्दा, फुलदानी, खेलौना, सजावटी सामान ।

धार्मिक र सांस्कृतिक कार्य : पूजा-पाठमा प्रयोग हुने विभिन्न सामग्री (जस्तै फूल बोक्ने डालो), जात्रा, उत्सवमा सजावट ।

४. खानेकुरा र औषधि :

तरकारी : बाँसको कोयरा (तामा, मल्ला बाँसको) नुनिलो पानीमा उमालेर खाने गरिन्छ ।

च्याउ : बाँसको मूलमा लाग्ने काने च्याउ (बाँस च्याउ) खान योग्य हुन्छ ।

औषधीय गुण : परम्परागत चिकित्सामा बाँसको विभिन्न भाग प्रयोग गरिन्छ ।

५. पर्यावरण संरक्षण :

माटो कटाव रोकथाम : जराले माटो बाँध्न मद्दत गर्छ (विशेषगरी ढलुवो भूमिमा) ।

जलस्रोत संरक्षण : खोल्सा र नदी किनारमा रोपिएको बाँसले पानीको गति कम गर्छ र पानी स्रोत संरक्षण गर्छ ।

हावा बाधक : बतासबाट बचाउँछ ।

प्रदूषण अवशोषण : हावाबाट कार्बन डाइअक्साइड अवशोषण गरी अक्सिजन छोड्छ ।

जैविक विविधता : बाँसको जंगलले धेरै प्रकारका जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीको बासस्थान प्रदान गर्छ ।

६. आय सृजन र रोजगारी :

कुटीर उद्योग : बाँसको टोकरी, डोको, डालो, चटाइ, सजावटी सामान बनाएर बेच्ने ।

रोजगारी : बाँस काट्ने, ओसार्ने, चिर्ने, शिल्पकला बनाउने, बेच्नेमा धेरै मानिसहरू संलग्न छन् ।

निर्यात : उच्च गुणस्तरको बाँस र बाँसबाट बनेका सामानहरू निर्यात गर्न सकिन्छ ।

सारांश :

नेपाली जीवनशैली र संस्कृतिसँग गाँसिएको बाँस एउटा बहुउपयोगी, सहज उपलब्ध, पर्यावरणमैत्री र आर्थिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हो । यसले आवासदेखि खानासम्म, कृषिदेखि संस्कृतिसम्म, रोजगारीदेखि पर्यावरण संरक्षणसम्म नेपाली जनजीवनका धेरै पक्षलाई सम्बल प्रदान गर्दछ । बाँसको टिकाउ उपयोग र संरक्षणले नेपालको विकासमा ठुलो योगदान पुऱ्याउन सक्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! बाँसको पर्यावरणीय महत्त्व र टिकाउ उपयोगबारे छलफल गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सम्भव भएमा बाँसको नमुना वा बाँसबाट बनेका वस्तुहरू कक्षामा देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- आफ्नो घर वा स्कूल वरपर बाँसबाट बनेका कम्तिमा पाँच वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस् र तिनीहरूको उपयोग लेख्नुहोस् ।
- स्थानीय कारीगर (डोको बुन्ने, बाँसुरी बनाउने) सँग कुरा गरी बाँसबाट सामान बनाउने प्रक्रिया बुझ्नुहोस् र संक्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

क. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. नेपालमा घर निर्माणका लागि प्रयोग हुने दुई प्रकारका बाँसहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. बाँसबाट बनाइने दुई प्रकारका नेपाली हातहतियारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. बाँसले पर्यावरण संरक्षणमा कसरी मद्दत गर्छ ? दुई वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

४. बाँसबाट बनाइने दुई प्रकारका वाद्ययन्त्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

५. नेपाली किसानहरूले कृषि कार्यमा बाँसलाई कसरी प्रयोग गर्छन् ? कम्तीमा तीन उदाहरण

दिनुहोस् ।

६. बाँसले नेपालमा कसरी आय सृजन गर्छ ? कम्तीमा दुई तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

७. "तामा बाँस" र "मल्ला बाँस" बिच के फरक छ ? दुईवटा फरक लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर दिनुहोस् :

१. "नेपालमा बाँस एउटा बहुउपयोगी प्राकृतिक सम्पदा हो ।" यस भनाइलाई पाठको आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् । विभिन्न क्षेत्रहरू (जस्तैः आवास, कृषि, संस्कृति, पर्यावरण, अर्थतन्त्र) का उदाहरणहरू दिई कम्तीमा पाँच बुँदामा लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंको स्थानीय समुदायमा बाँसको उपयोग कस्तो छ ? त्यहाँ बाँसबाट बनाइने कुन कुन सामानहरू पाइन्छन् ? ती सामानहरू कसरी बनाइन्छन् ? आफूले देखेको आधारमा लेख्नुहोस् ।

घ . चित्र हेरी बाँसका सामानको नाम लेख्नुहोस् :

एकाइ ६

अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य

पाठ १३

योगासन

हस्तमुद्रा

हाम्रो विद्यालयमा योगगुरू पनि हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई हप्तामा तीन दिन योग सिकाउनुहुन्छ । उहाँको नाम यदु पाण्डे हो । उहाँले हामीलाई योगमात्र होइन, नैतिक शिक्षा र अनुशासनका बारेमा धेरै ज्ञान दिनुहुन्छ । हामी उहाँप्रति अत्यन्त आभारी छौँ । आजको सातौँ घण्टीमा उहाँले हामीलाई विशेष किसिमको हस्तमुद्रा र घोप्टो परेर गर्ने विभिन्न योग आसनहरू सिकाउँदै हुनुहुन्छ ।

गुरूले हिजै हामीलाई योगासन गर्नका लागि ओछ्याउने चिज ल्याउनू भन्नु भएको थियो । हामी यदु गुरूसँगै विद्यालयको खुला चौरमा गयौँ । त्यहाँ हामीलाई गुरूले सुरूमा हस्तमुद्राका बारेमा सिकाउनुभयो-

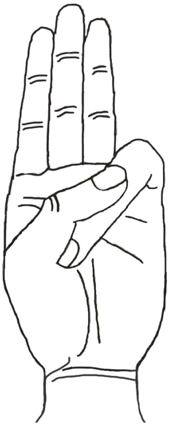
हस्तमुद्रा दुई शब्द मिलेर बनेको छ - हस्त र मुद्रा । हस्तको अर्थ ‘हात’ हो भने

मुद्राको अर्थ आकृति भन्ने हुन्छ । हस्त मुद्राको सम्बन्ध पाँच तत्त्वहरूसँग रहेको छ ।

अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी र जललाई पञ्चतत्त्व भनिन्छ । हामी सबैको पृथ्वी र हाम्रो शरीर यिनै पाँच तत्त्वहरूको मेलबाट बनेको हुन्छ । हाम्रो शरीरका पाँच औँलाहरूको सम्बन्ध यिनै पाँच तत्त्वहरूसँग रहेको हुन्छ । हाम्रो बूढी औँलाको सम्बन्ध अग्निसित, चोर औँलाको वायुसित, माझी औँलाको आकाशसित, साहिँली औँलाको पृथ्वीसित र कान्छी औँलाको जलतत्त्वसित सम्बन्ध रहेको हुन्छ ।

हामीले आसन वा प्राणायाम गर्दा मनलाई नियन्त्रण गर्न र रोग अनुसारको शरीरका केन्द्रहरूमा ऊर्जा प्रभाव राख्नका लागि विभिन्न मुद्राहरू गर्नुपर्छ । हरेक मुद्रा बढीमा पैँतालीस मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ ।

क. जलमुद्रा :



यो मुद्रा जलतत्त्वसँग सम्बन्धित छ । यसका लागि कान्छी र बूढीऔँला गोलो पारौँ । यो मुद्रा पिसाब र जननेन्द्रिय सम्बन्धी समस्यामा लाभकारी हुन्छ ।

ख. पृथ्वीमुद्रा :

यो मुद्रा पृथ्वी तत्त्वसँग सम्बन्धित छ । यसका लागि साहिँली औँला र बूढी औँला गोलो पारौँ । यो मुद्राले मोटो, दुब्लो, पातलो अवस्थालाई सन्तुलन मिलाउन लाभकारी हुन्छ ।

ग. आकाशमुद्रा :

यो मुद्रा आकाश तत्त्वसँग सम्बन्धित छ । यसका लागि माझी औँलो र बूढी औँलो गोलो पारौँ । यस मुद्रामा बस्नाले नाक, कान, घाँटी र आँखासम्बन्धी समस्याहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ ।

घ. वायु मुद्रा :

यो मुद्रा वायु तत्त्वसँग सम्बन्धित हुन्छ। यसलाई ध्यानमुद्रा पनि भनिन्छ। यसका लागि चोर औँला र बूढी औँला गोलो पारौँ। यस मुद्रामा बस्नाले मनमा शान्ति र एकाग्रता बढाउन सहयोग पुग्छ।

ङ. अग्निमुद्रा :

यो मुद्रा अग्नि वा आगो तत्त्वसँग सम्बन्धित हुन्छ। यसलाई ताप मुद्रा पनि भनिन्छ। यसका लागि एक हातले अर्को हातको बूढी औँला मुठ्ठी समाएर पाँच मिनेट सिधा राखौँ यसो गर्नाले शरीरको तापक्रम बढाउँछ। यो मुद्रा पाँच मिनेटभन्दा बढी गर्नुहुँदैन।

हस्तमुद्रा हाम्रो शरीर र मनसँग सम्बन्धित छ। यसले हामीलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ। नियमअनुसार हस्तमुद्रा गर्नाले हाम्रो मन सधैँ खुसी र शान्त भइरहन्छ।

अब हामी सुतेर गर्ने आसनहरु सिकौँ :

ग. सर्वाङ्गासन :

यो आसन सुरू गर्दा सर्वप्रथम ढाडको बलले उत्तानो परेर सुतौँ। श्वास भित्र तानेर खुट्टालाई बिस्तारै बिस्तारै ३० डिग्री, त्यसपछि ६० डिग्री र अन्त्यमा ९० डिग्रीसम्म उठाऔँ। खुट्टा उठाउँदा हातले सहायता दिन सकिन्छ। यदि खुट्टा ९० डिग्रीमा सिधा हुँदैन भने १२० डिग्रीमा लगौँ अर्थात् हातलाई उठाएर कम्मरको पछाडि लगौँ र कुहिनालाई भुइँमा टेकाऔँ र खुट्टालाई मिलाएर सिधा माथि उठाऔँ। खुट्टाको पन्जा माथितिर तानिएको हुनुपर्दछ।

यो आसन गरिसकेपछि खुट्टालाई सिधा राखी बिस्तारै-बिस्तारै झुकाऔँ र दुवैहातलाई कम्मरबाट भुइँमा राखी हातले भुइँमा थिचेर पहिला जुन क्रमले उठेको थियो, त्यही क्रमबाट बिस्तारै-बिस्तारै पहिला ढाड र त्यसपछि खुट्टालाई जमिनमा सिधा राखौँ ।

यो आसनले हाम्रो शरीरको मोटोपन, दुर्बलताका साथै उचाइ वृद्धि वा कम भएकाहरूलाई लाभ पुऱ्याउँछ। यसले पेटको समस्या समाधान गर्छ। यो आसन दमका रोगीहरूका निम्ति उपयागी हुन्छ । यो आसनले थाइराइड एवम् पिट्युटरी ग्रन्थिलाई क्रियाशील बनाउँछ।

ख. हलासन :

यो आसनको आरम्भमा ढाडको बलले सुतेर बिस्तारै-बिस्तारै खुट्टालाई ६० डिग्रीसम्म उठाउनुपर्छ र पछि ढाडलाई माथि उठाउँदै, खुट्टालाई टाउकोबाट पछाडि सास बाहिर निकालौँ र खुट्टालाई टाउको पछाडि जमिनमा टेकाऔँ। यो स्थितिमा ३० सेकेन्डसम्म रहन सकिन्छ। अब फर्कँदा जुन क्रमले माथि आइन्छ, त्यही क्रमले जमिनमा हातले थिच्दै खुट्टालाई घुँडाबाट जमिनमा ल्याऔँ।

सावधानी :

क. फियो र कलेजो धेरै बढेको अवस्थामा यो आसन गर्नुहुँदैन।

ख.उच्च रक्तचाप र काँध दुख्ने रोगीहरूले यो आसन गर्नुहुँदैन ।

ग. मेरूदण्डमा टि.बी. आदि विकारहरू छन् भने पनि यो आसन गर्नुहुँदैन ।

ग. मत्स्यासन :

संस्कृतमा माछालाई मत्स्य भनिन्छ । यो आसन गर्दा शरीरको आकार माछा झैं हुने हुँदा यसलाई मत्स्यासन भनिएको हो ।

यो आसनको सुरूमा पद्मासनमा बसौं । त्यसपछि पद्मासनकै स्थितिमा हातको आधार लिएर सावधानीपूर्वक पछाडिपट्टि पल्टौं । रेचक गर्दै छाती र पेट माथि उठाऔं । यसो गर्दा घुँडा, तिघ्रा र खुट्टा भने जमिनमा टिकोस् । देब्रे हातले दाहिने गोडाको बूढी औंला, दाहिने हातले देब्रे गोडाको बूढी औंला समातौं र दुवैकुहिना जमिनमा टेकाऔं । मुख बन्द गरौं । यसो गर्दा दाँत एक आपसमा मिलेको होस् । टाउकाको उठेको भागले जमिन छोऔं । चिउँडो माथितिर फर्काऔं । अन्तमा हात खोलेर टाउको र कम्मर जमिनमा राखौं । त्यसपछि पूरक (सासलाई भित्र तान्ने) र रेचक (सासलाई बाहिर निकाल्ने) गरौं ।

मत्स्यासन गर्नाले हाम्रो शरीर बलियो बन्दछ । यसले हाम्रो घाँटी, छाती, पेटका रोगहरूनिको हुन्छन् । आँखा तेजिलो बनाउँछ । गला सफा हुन्छ । श्वासप्रश्वास क्रिया ठिकसित चल्दछ । पेट सफा रहन्छ । आँतको मैला हट्दछ । छाती चौडा हुन्छ । पेटमा बढी बोसो भए घट्दछ । यो आसन गर्नाले स्त्रीका मासिक धर्मसम्बन्धी रोगहरू निको

हुन थाल्दछन् र महिनावारी नियमित हुन थाल्दछ ।

घ. पवनमुक्तासन :

हाम्रो शरीरमा स्थिर रहेको पवन (वायु) यस आसनबाट मुक्त हुने हुँदा यसलाई पवनमुक्तासन भनिएको हो ।

यो आसन सुरू गर्दा सर्वप्रथम उत्तानो फर्केर लम्पसार परौँ । त्यसपछि पूरक गर्दै फोक्सोमा सास भरौँ । कुनै एक खुट्टालाई घुँडाबाट मोडेर दुवैहातका औँला परस्पर मिलाएर घुँडालाई निधारले छोऔँ । यो स्थितिमा अर्को खुट्टा जमिनमा सिधा रहिरहनुपर्छ । यो क्रियाको दौरानमा सास रोकेर कुम्भक गरौँ । टाउको र मोडेको खुट्टा जमिनमा पहिलाभैँ राखिसकेपछि मात्र रेचक गरौँ । दुवैखुट्टालाई आलोपालोसित मोडेर यो क्रिया गरौँ । दुवै खुट्टालाई एकैपटक मोडेर पनि यो आसन गर्न सकिन्छ ।

पवनमुक्तासन नियमित गर्नाले हाम्रो पेटको बोसो घट्दछ । यसले पेटको वायु नष्ट भएर पेट विकाररहित बन्दछ र कब्जियत हराउँछ । बिहान पेट सफा नहुनेहरूले अलिकति पानी खाएर पन्ध्र/बीसपल्ट यो आसन गर्ने हो भने पेट सफा हुन्छ । यो आसन ढाडको नसा च्यापिएको बिरामीका लागि अति उपयोगी हुन्छ । यो आसनले हाम्रो स्मरणशक्ति वृद्धि गराउँछ ।

यो आसन मानसिक तनाव (डिप्रेसन), उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग तथा अनिन्द्राका लागि सर्वोतम मानिन्छ । यस्ता रोगीहरूले यो आसन नियमित रूपमा गर्नुपर्दछ । यो आसन गर्नाले स्नायु दुर्बलता, थकान र मनमा नकारात्मक विचारहरू खेलिरहने अवस्थाको अन्त हुन्छ ।

ङ. शवासन :

शवासनको अर्थ शव वा लासजस्तै भएर आसन गर्नु भन्ने बुझिन्छ । शवासन योग निन्द्राको सङ्क्षिप्त विधि हो । निन्द्रा नलाग्ने मानिसहरूले सुत्नुअघि विधिअनुसार शरीरलाई खुकुलो र तनावरहित बनाएर आफ्नो श्वास प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गरी ॐ को उच्चारण गरौँ । श्वास भित्र तान्दा तथा बाहिर छोड्दा ॐ को अर्थपूर्वक ध्यान गरौँ । यसो गर्दा श्वासप्रश्वासको गति सहज हुनुपर्दछ । यो प्रक्रियामा १०० बाट १ सम्म उल्टो गन्दै प्रत्येक सङ्ख्याको अगाडि ॐ को उच्चारण वा जप गरौँ, यसले हाम्रो ध्यान छरिन पाउँदैन । जस्तै : ॐ १००, ॐ ९९, ॐ ९८ गर्दै ॐ १ सम्म पुगौँ । यस प्रकारको जप गर्दै जाँदा छोटै समयमा गाढा निन्द्रा आउँछ र खराब सपना देख्नुबाट पनि छुटकारा मिल्दछ । दैनिक योगाभ्यासको अन्तमा यो आसन ५-१० मिनेटसम्म गरौँ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा हस्तमुद्राका विभिन्न आकृतिहरू प्रदर्शन गरी यसका फाइदाहरूबारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई तस्बिर वा भिडियोमार्फत् सुतेर गरिने योगासनहरूको नमुना देखाउनुहोस् र आफैँले पनि यी आसनहरू गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- तपाईंले कक्षामा साथीहरूसँग हस्तमुद्राका विभिन्न आकृतिहरू प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- तपाईं स्वयम् हस्तमुद्रामा बस्नुहोस् र कस्तो अनुभव भयो ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- कक्षामा शिक्षकले नमुना प्रदर्शन गर्नुभएको आधारमा सुतेर गरिने योगासनहरू गरेर देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए सच्याएर लेख्नुहोस् :

(क) हस्तमुद्राको सम्बन्ध सात तत्त्वहरूसँग रहेको छ ।

(ख) हस्तमुद्राहरू बढीमा पैँचालीस मिनेटसम्म गर्नुपर्छ ।

(ग) पृथ्वी मुद्राको सम्बन्ध बूढीऔँलासँग हुन्छ ।

(घ) वायु मुद्रालाई ध्यान मुद्रा पनि भनिन्छ ।

(ङ) अग्नि मुद्रा पचास मिनेटभन्दा बढी गर्नुहुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरुभर्नुहोस् :

(क) सर्वाङ्गासन गर्दा खुट्टालाई .... डिग्रीसम्म उठाउनुपर्छ ।

(ख) हलासन गर्दा खुट्टालाई .... पछाडि .... मा टेकाउनुपर्छ ।

(ग) मत्स्यासन गर्दा .... झैँ भइन्छ ।

(घ) पवनमुक्तासनमा टाउको देब्रे .... छुनुपर्छ ।

(ङ) शवासन .... सर्वोत्तम मानिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) हस्तमुद्राको शाब्दिक परिचय दिनुहोस् ।

(ख) पञ्चतत्त्वसँग हाम्रा कुनकुन औँलाहरूको सम्बन्ध कस्तो हुन्छ ?

(ग) जलमुद्रा र अग्निमुद्राको परिचय दिनुहोस् ।

घ) पृथ्वीमुद्रा र आकाश मुद्रामा के फरक छ ?

(ङ) सर्वाङ्गासन र पवनमुक्तासनका फाइदाहरू के के हुन् ?

(च) हलासन गर्दा केके कुरामा सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(छ) मत्स्यासन गर्ने विधिहरू लेख्नुहोस् ।

(ज) शवासन भनेको के हो ? यो कसरी गरिन्छ ?

४. के तपाईँले नियमित रुपमा योग र प्राणायाम गरिरहनुभएको छ ? तपाईँलाई कस्तो अनुभव भइरहेको छ ?

पाठ १४

विनयी त्रिवेणीका स्थानीय खेलहरू

विनयी त्रिवेणीमा परम्परादेखि खेलिँदै आएका विभिन्न खेलहरू छन् । कतिपय खेलहरू लोप हुँदै गएका छन् भने कतिपय खेलहरू अझै पनि खेल्ने गरेको पाइन्छ । विनयी त्रिवेणीमा केही स्थानीय खेलहरूको परिचय निम्नानुसार दिइएको छ :

१. गट्टा खेल :

गट्टा खेल केटाकेटीहरूखेल्न मन पराउँछन् । गट्टा खेलका लागि पाँचओटा गोला र साना-साना ढुङ्गाहरू तयार गरिन्छन् र एउटा ढुङ्गामाथि फ्याँकिन्छ र चारओटा जमिनमै हुन्छ । हावामै रहेको ढुङ्गा समात्नुअघि भुइँमा भएको ढुङ्गाहरू समातिसक्नुपर्छ । गट्टा एक हात वा दुई हात दुवै हातले खेल्न सकिन्छ ।

२. डन्डिबियो खेल :

कुनै समयमा डन्डिबियो नेपालको अति प्रचलित खेल थियो । यो खेलमा एउटा डन्डी झन्डै ४५ से.मी.को हुन्छ भने बियोचाहिँ १५ से.मी.को हुन्छ । यसमा डन्डीले बियोलाई ठ्याक लगाई खेलिन्छ र यसैगरी यसको बियोलाई जमिनमा सानो लाम्चो खाल्डो बनाई त्यसमा राखिन्छ र डन्डीले उक्त खाल्डोमाथि तेर्साएर राखेको बियोलाई धकेलेर पर पुऱ्याइन्छ । यस क्रममा विपक्षीले छोप्यो भने वा भुइँमा झरिसकेपछि खाल्डो भएको स्थानसम्म डन्डी बराबर भाग नजिक आयो भने वा डन्डीलाई छोयो भने डन्डी हान्ने

मान्छे खेलबाट बाहिरिन्छ ।

यदि उसले हानेको बियो टाढै भयो भने डन्डीले तीन पटकसम्म ठ्याक लगाउँदै टाढा पुऱ्याउन सक्छ । त्यसपछि डन्डीले खाल्डो भएको स्थानसम्म नापिन्छ । जति बराबर डन्डी हुन्छ, त्यसलाई बीसले भाग गर्दै कति बीस भयो त्यो हिसाब गरिन्छ । अर्को व्यक्तिको पालो आएपछि उसले पनि त्यसै गर्छ र दुवैसङ्ख्या जोडघटाउ गरिन्छ, जसको नम्बर बढी हुन्छ, उही विजेता बन्छ ।

३.घ्वाइँकासा खेल :

यसलाई एकखुट्टे वा ढ्याक खेल्ने पनि भनिन्छ । यो खेल केटाकेटीहरू खेल्छन् । यो खेल खेल्दा जमिनमा धर्साहरू तानिन्छ । त्यसमा कोठा-कोठा बनाइन्छ । यो खेल खेल्न सबैसँग घ्वाइँ अर्थात् ढ्याक हुनुपर्छ । घ्वाइँले धर्सो छोयो भने ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ । यसमा एउटा खुट्टा उचालेर खेलिन्छ । घ्वाइँ अर्थात् ढ्याक ढुङ्गालाई फुटाएर गोलो बाटुलो आकारको बनाइन्छ ।

४. बाघचाल :

बाघचाल अत्यन्त चर्चित खेल हो । यसलाई बाघगट्टे पनि भन्ने गरिन्छ । बाघचाल खेल्नका लागि सर्वप्रथम समथर ढुङ्गामा पच्चीसओटा कोठा कोरिन्छ । जसमा बीसओटा बाख्रा र चारओटा बाघको कल्पना गरिन्छ । सुरूमा बाघलाई चार कुनामा राखिन्छ । बाख्रा लिने व्यक्तिले बडो सावधानीका साथ आफ्नो गोटीलाई बाघबाट बचाउँछ ।

बाघले एउटा बिराएर खान पाउँदैन, खानका लागि धर्सा सिधा हुनुपर्छ । बाघचाल खेल्नाले हाम्रो दिमागको तार्किक क्षमता बढ्छ र किनभने यसमा बाघले कसरी बाख्रालाई खाने भन्ने जुक्ति लगाइन्छ भने बाख्राले कसरी बच्ने भनेर पहिल्यै सावधानीपूर्वक सोचिन्छ ।

५. कबड्डी :

यसलाई कपर्दी पनि भनिन्छ । कबड्डी नेपालको चर्चित खेल हो । यो खेल पहिले-पहिले विनयी त्रिवेणीमा अत्यन्त लोकप्रिय थियो । यो खेल प्रायः केटाहरूले खेल्दथे र यस खेललाई हुतुतुतु..... पनि भनिन्छ । किनभने यो खेल्दा मुखबाट हुतुतुतु......को आवाज निकालिन्छ ।

यो खेल आधुनिक समयमा सात-सात जनाको टिममा खेलिन्छ र तर परम्परित रूपमा भने दुई वा त्यसभन्दा बढी पनि खेल्ने गरिन्छ । यो खेल खेल्दा एउटा निश्चित इलाका तोकिन्छ र बिचमा साँध छुट्याइन्छ । एउटा पक्षको खेलाडी अर्को पक्षमा

जाँदा साँधबाटै हुटुटुटु भन्दै जान्छ र यदि उसले विपक्ष कसैलाई छोयो भने ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ र यदि उसलाई समायो भने उसले हुटुटुटुटु भन्ने आवाज बन्द नहुँदै साँधमा आएमा उसलाई छुने वा समाउने जति सबै जना खेलबाट बाहिरिन्छन् र यदि उसको आवाज बन्द भयो भने ऊ नै खेलबाट बाहिरिन्छ ।

हिजोआज कबड्डीलाई आधुनिक रूप दिइएको छ। यसका लागि खेलाडीहरूलाई विशेष तालिम दिने व्यवस्था समेत छ । यो अन्तर्राष्ट्रिय खेल बनिसकेको छ ।

६. भलिबल :

भलिबल विनयी त्रिवेणीको चर्चित खेल हो। गाउँपालिका भित्रका प्रायः वडाहरूमा भलिबल खेल्ने ग्राउन्डहरू बनाइएका छन्। यो खेल विशेष गरी युवाहरू खेल्ने गर्दछन्।

भलिबल खेल समूहमा खेलिन्छ। यसमा ६/६ जनाको टिम हुन्छ। यसमा दुई कोर्टका बिचमा खम्बा गाडिन्छ र नेट टाँगिन्छ। खेल सुरू भएपछि आफ्नो कोर्टमा आएको बललाई विपक्षीले फर्काउन नसक्ने गरी नेट कटाएर पठाइन्छ। यो खेल खेल्नका लागि विभिन्न सिपहरूको कुशलतापूर्वक अभ्यास गर्नुपर्छ।

यस भलिबल खेलका लागि ९ मिटर चौडाइ र १८ मिटर लम्बाई भएको आयाताकार कोर्ट तयार गरिन्छ। भलिबलको नेटको उचाइ पुरूषका लागि २.४३ मिटर र महिलाका लागि २.२४ मिटर हुन्छ। सर्विस गरेको बल तीनजनाले तीन पटकसम्म आपसमा पास गर्न सक्छन्। तर तेस्रो पटकमा भने बल विपक्षीको कोर्टमा पुगेको हुनुपर्छ। यस खेलमा २५ अङ्कमा हारजित हुन्छ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणीमा खेलिने परम्परित खेलका बारेमा नियमहरू सिकाई खेल्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप:

- तपाईंको समुदायमा खेलिने स्थानीय परम्परित खेलहरू कुन-कुन हुन्? सूची बनाउनुहोस्।
- तपाईंको समुदायमा खेलिने कुनै एउटा स्थानीय खेल साथीहरूसँग मिलेर खेल्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस्:

(क) गट्टा खेलमा..................ओटा ढुङ्गाहरू हुन्छन्।

(ख) डन्डी र बियोको लम्बाइ क्रमशः .... र .... हुन्छ।

(ग) घ्वाइँकासा खेल .... खेल्न मन पराउँछन्।

(घ) बाघचालमा .... ओटा कोठाहरू कोरिन्छन्।

(ङ) कबड्डी खेललाई .... पनि भनिन्छ।

(च) भलिबल खेल्दा बललाई .... पटकभित्र विपक्षको कोर्टमा पुऱ्याउनुपर्छ ।

(छ). .... खेलमा .... अङ्कमा हारजित हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गट्टा खेल कसरी खेलिन्छ ?

(ख) डन्डी बियो खेल्ने तरिका बारे सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) घ्वाइँकासा खेलको परिचय दिनुहोस् ।

(घ) बाघचालमा बाघ र बाख्रा कसरी चालिन्छ ?

(ङ) कबड्डी खेल्ने परम्परित तरिकाबारे लेख्नुहोस् ।

(च) भलिबल खेलको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

३. "बाघचाल दिमागको खेल हो ।" आफ्नो तर्क दिएर लेख्नुहोस् ।

४. "विनयी त्रिवेणीमा खेल्ने खेलहरूमध्ये सबैभन्दा मुख्य खेल भलिबल हो ।" के तपाईँ यस कुरामा सहमत हुनुहुन्छ ? कसरी ?

५. हाम्रा स्थानीय परम्परित खेलहरू किन लोप हुँदै गएका होलान् ? यसको संरक्षणका लागि के-कस्ता उपाय अपनाउनु पर्ला ? तपाईँको विचार लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको खेलकुद विकास समितिका अध्यक्षलाई भेटी गाउँपालिकाले स्थानीय खेलकुद विकासका लागि गरेका प्रयत्नबारे जानकारी लिई एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

पाठ १५

भोजन गर्ने सही तरिका

मानिसहरूको जीवन भनेकै खाना हो । खानाविना मानव जीवन असम्भव छ । तर हामीले खाने वास्तविक समय र मात्रा जानिरहेका हुँदैनौँ जसले गर्दा हामी अस्वस्थ हुन पुग्छौँ । खानालाई नियमपूर्वक खायौँ भने हामी स्वस्थ हुन्छौँ । धेरै खाँदैमा बलियो र थोरै खाँदैमा निर्बलियो हुने भन्ने होइन । त्यसैले भनिन्छ - 'थोरै खाए बल, धेरै खाए मल ।' बिहानको समयमा हामीले खाना खाँदा पेटभरि या रूचुन्जेल खाने गर्नुपर्छ । दिउँसोको खाना बिहानको खानाभन्दा कम खाने गर्नुपर्छ । बेलुकाको खाना भने कमभन्दा कम मात्रामा खाने गर्नुपर्छ । यसरी बिहानदेखि बेलुकीसम्मको खानामा प्रत्येक पटक कम गर्दै जानुपर्छ । यसो गर्नाले व्यक्ति सधैँ स्वस्थ रहन्छ ।

हामी मिताहार बन्न सिक्नुपर्छ । मिताहार भनेको भोकभन्दा कम आहार ग्रहण गर्ने भन्ने बुझिन्छ । मिताहारी व्यक्तिले छ किसिमका लाभहरू प्राप्त गर्दछन्- रोग लाग्दैन, आयु बढ्छ, बल तथा सुखको प्राप्ति हुन्छ, अल्छी हुदैंन, अरुले उसलाई 'भुँडे' भन्ने दिन आउँदैन ।

अत्यधिक भोजन गर्ने व्यक्तिलाई अमिताहारी भनिन्छ । अधिक मात्राको भोजन गर्नाले रोग जन्माउँछ, मानिसको आयु घट्छ, स्वर्ग नष्ट हुन्छ, पुण्य नाश हुन्छ र वर्तमान लोक बर्बाद हुन्छ । अतः अधिक भोजन कहिल्यै गर्नुहुँदैन । हामीले भोजन गर्दा पेटको दुई भाग अन्नले भर्नुपर्दछ । तेस्रो भाग पेय पदार्थ अर्थात् पानी, मही, फलको रस आदि खानपर्छ । हाम्रो शरीरको चौँथो भाग वायु एवं पित्त सञ्चालनका लागि छाडिदिनुपर्छ ।

हामीले अति थोरै मात्रामा पनि भोजन गर्नुहुँदैन । थोरै मात्रामा गरेको भोजन असन्तोषजनक तथा शारीरिक बलनाशक हुन्छ । यसले दीर्घकालीन आलस्य, कमजोरी, पेटमा गड्गडाहट तथा पाचन प्रणाली अग्निनाशक हुन्छ । जसरी दाउरारहित, थोरै मात्र दाउरा तथा अधिक दाउरा भएको खण्डमा चूलामा आगो बल्न सक्दैन त्यसैगरी समयमा भोजन नगर्ने तथा पाएको बेला अत्यधिक खाने स्वभावले पेटको पाचन प्रणाली बिग्रन सक्दछ ।

पहिला खाएको खाना नपचिकन पुनः अर्को खाना खानुलाई 'अध्यशन' भनिन्छ । आचार्य चरकको मतानुसार यो मृत्युकारक र भयङ्कर व्याधिकारक हुन्छ । यस तथ्यलाई ध्यानमा राखी प्रत्येक दुई मुख्य खानाको बिचमा छ घण्टा समय छाडिनु पर्छ । त्यस्तै ठोस खाने कुरा खाएको तीन घण्टासम्म अर्को कुनै खानेकुरा खानु हुदैन । कतिपय डाक्टरहरू बिरामीलाई पटक पटक खाना खाने सल्लाह दिने गर्दछन् ।

यो सल्लाह मधुमेह, ग्यास्ट्राइटिस तथा चिन्ताग्रस्त बिरामीहरूका लागि उचित हो तर स्वस्थ व्यक्तिलाई होइन । यो पनि पाश्चात्य स्वास्थ्य उपचार पद्धतिको अवधारणा हो । पूर्वीय अवधारणामा त जति थोरै पटक खायो त्यो व्यक्ति त्यति नै स्वस्थकर हुन्छ । भनिन्छ- दिनमा तीन पटकभन्दा बढी खाने असाध्य रोगी, तीन पटक खाने रोगी, दुई पटक खाने भोगी, एक पटक खाने योगी र असली भोक लागेपछि मात्रै खाने निरोगी हुन्छ । धेरै जसो व्यक्ति भोक लागेर होइन, आफूलाई झर्को लागेको बेला खाने गर्दछन् । पेटमा भोक होस् कि नहोस् घडीको सुईले निर्धारित समय देखाएपछि मानसिक घडीले इच्छा जाहेर गर्छ अनि हामी खाना खान्छौँ । दिनमा कति पटक खाने भन्दा पनि असली भोक नै यसको उत्कृष्ट मापदण्ड हो ।

एउटा प्रसिद्ध भनाइ छ - हामी जति खाना खान्छौँ, त्यसलाई चार भाग लगाउने हो भने चार भागमध्ये केवल एक भाग भए हामीलाई पुग्छ, बाँकी तीन भागले डाक्टरहरूको डाक्टरी

पेसा चल्दछ । त्यसैले आफै विचार गरौं, कति खाना खाँदा हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो हुने रहेछ ।

जब हामी बिहानै उठ्छौं, त्यसपछि नौ बजेसम्म भोजन गर्नु अस्वस्थकर मानिन्छ । किनभने अघिल्लो साँझ खाएको भोजन बिहान प्रथम प्रहर अथवा (नौ बजे) नबितेसम्म राम्ररी पचेको हुँदैन । पेटमा बेलुकाको भोजनको नपचेको विकृत रसमा नयाँ भोजन मिसिएपछि त्यो रोगकारक हुन्छ । उज्यालो भएको छ घण्टासम्म पनि पेटमा खाना पुगेन भने त्यसले त्रिदोष तथा रगतमासुको विनाश गर्न थाल्छ । तसर्थः बिहानको भोजन नौ देखि बाह्र बजेभित्र खाइसक्नुपर्दछ, अन्यथा बलको नाश हुन्छ ।

हामीले खाना खानुअघि यस्ता नियमहरूको पालना गर्नुपर्दछ । स्वयंको हित नचाहने व्यक्ति पशुले झैं निर्दिष्ट नियमको पालना नगरी जुनसुकै बेला खाइरहन्छ । त्यस्तो व्यक्ति सबै प्रकारका रोगव्याधिको कारण मानिने अजीर्णको सिकार हुन्छ ।

बेलुकाको खाना घाम अस्ताउने समयअगावै खान सकेमा विभिन्न प्रकारका रोग विकारबाट बच्न सकिन्छ । हालै गरिएका विभिन्न शोधहरूले बेलुकाको खाना र सुत्ने समय बिचमा तीन घण्टाको फरक छ भने त्यो अत्यन्त स्वस्थकर मानिन्छ भनेर पुष्टि गरिसकेको छ ।

भोजन मानिसको जीवनका लागि अपरिहार्य छ । तर कतिपय मानिसहरूले भोजन गर्ने सही नियमको अभावका कारण आफ्नो जीवन बर्बाद गरिरहेका छन् । खाना खाएर मात्र हुँदैन, त्यसको सही तरिका जान्नुपर्छ । सही तरिका भनेको समय र मात्रा हो । अतः हामीले खाना खाने समय र मात्रा जानेर खाएमा सधैं स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझावः

- विद्यार्थीहरूलाई दैनिक भोजन गर्ने तालिका तयार गर्न लगाउनुहोस् र आफ्नो दैनिक जीवनमा त्यसलाई लागू गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलापः

- तपाइँले घरमा यो पाठमा पढेजस्तै तरिकाले भोजन गर्नुभएको छ ? यदि छ भने या छैन भने पनि पाठमा बताइएको तरिकाले भोजन गर्ने बानीको विकास गर्न के के गर्नुपर्ला ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तपाईँलाई ठिक नलागेका भनाइहरु सच्चाएर कापीमा सार्नुहोस् :

(क) भनिन्छ- थोरै खाए मल, धेरै खाए बल ।

(ख) भोकभन्दा कम आहार गर्ने व्यक्तिलाई मिताहार भनिन्छ ।

(ग) ठोस खाने कुरा खाएको तीन घण्टासम्म अर्को कुनै खानेकुरा खानु हुदैन ।

(घ) बिहानको भोजन छ देखि दस बजेभित्र खाइसक्नुपर्दछ ।

(ङ) बेलुकाको खाना र सुत्ने समयबिचमा तीन घण्टाको फरक हुनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बिहान, दिउँसो र साँझ कति कति खानु उपयुक्त हुन्छ ?

ख) मिताहार भनेको के हो ? मिताहारका फाइदाहरू के के हुन् ?

(ग) अमिताहार भन्नाले के बुझिन्छ ? यसका बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) डाक्टरको पेसा कसरी चल्दछ ?

(ङ) 'थोरै खाए बल, धेरै खाए मल' भन्नुको तात्पर्य के हो ?

एकाइ ७

पर्यटन

पाठ १६

विनयी त्रिवेणीका रमणीय स्थलहरू

कुनैपनि स्थान र भूगोलको नाम त्यस स्थानमा रहने समुदायको सभ्यता, संस्कृति, परम्परा तथा भाषासँग जोडिएको हुन्छ । समयक्रममा भाषाको क्रमिक विकास, परिवर्तन र अन्य भाषाको प्रभावमा ती स्थानहरूको नाम अपभ्रंश तथा परिवर्तन हुँदै आएको हुन्छ । यस पाठमा विनयी त्रिवेणीका केही सुन्दर तथा ऐतिहासिक ठाउँहरूका बारेमा चर्चा गरिएको छ :

परेवा पहाड

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको वडा नं ५ अवस्थित यस परेवा पहाड प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण पहाडको रूपमा चिनिन्छ । यस क्षेत्र विनयी खोलाको उद्गमस्थल पनि हो । महेन्द्र राजमार्गबाट करिब तीन घण्टाको बस यात्रा र आधा घण्टाको पैदल यात्रा पछि पुगिने यस क्षेत्रमा मगर जातिको बाहुल्य रहेको देखिन्छ । यस पहाडको मुख्य विशेषता भनेको यहाँ असोज महिनादेखि असारसम्म पाँच हजार भन्दा बढी परेवा बस्ने गर्दछ । यस स्थान प्राकृतिक दृश्यावलोकन मात्र नभएर चुरे पर्वत श्रृखलासँग आबद्ध भएको यस क्षेत्रमा मगर जातिको संस्कृतिको अवलोकन, जंगल सफारी र चुरे अध्ययनको लागि पर्यटकहरू आउने सम्भावना

प्रशस्त रहेको छ। यस क्षेत्रको पर्यटन विकासको आधार भनेको छिमेकी राष्ट्र चीनले निर्माण गरको होङ्सी सिमेन्ट कारखाना पनि हो जुन परेवा पहाडबाट नजिकै पर्दछ।

बघुवन गाउँ

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको वडा नं १ मा नारायणी नदी किनारमा अवस्थित यस बघुवन गाउँमा करिब २०० मगर जातिहरूको बाहुल्यता रहेको छ। पाल्पाबाट विभिन्न कालखण्डमा बसाई सरेर आएका यी मगरहरूको भाषा र संस्कृति आज पनि जीवितै छ। यस गाउँमा मगर संस्कृति अध्ययन र अवलोकनका लागि पर्यटकहरू आउने प्रचुर सम्भावना रहेको छ। पूर्व-पश्चिम राजमार्गबाट करिब आधा घण्टाको समयमा रिक्सा वा अन्य सवारीबाट यस क्षेत्रमा पुग्न सकिन्छ। पुराना घरहरू लहरै पंक्तिबद्ध भएर रहेको यस गाउँमा हो म स्टे सञ्चालनको सम्भावना ज्यादा नै देखिन्छ।

नारायणी नदी

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको आकर्षक स्थलहरू मध्ये नारायणी नदी पनि एक

हो । यस गाउपालिकाको झण्डै आधा भूभाग नारायणी नदीसँगै जोडिएको छ । यस नदीमा जलविहारको सम्भावना, बघुवन गाउँदेखि त्रिवेणी धामसम्म जल यात्रा साथसाथै गजेन्द्र मोक्ष धामदेखि त्रिवेणी धामसम्म डुङ्गा सञ्चालन गरी पर्यटकलाई मनोरञ्जन दिन सकिन्छ ।

धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रहरु :

धार्मिक, सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय महत्त्वका क्षेत्रका हिसाबले विनयी त्रिवेणी सम्पन्न पालिका हो । यहाँ हिन्दु, बौद्ध तथा मुस्लिम र प्रकृतिपूजक आदि सबै खाले समुदाय, जाति र धर्मका मानिसहरूको बाहुल्य भएको हुँदा सोही आस्था बमोजिमका धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रहरू रहेका छन् । धार्मिक सहिष्णुताका हिसाबले पनि यो पालिका अन्यभन्दा उदाहरणीय मान्न सकिन्छ । किनकि यहाँ दाउन्नेदेवी र कैलाशबाबा धामको बिचमा अहिंसावादी बौद्धगुम्बा छ त्यसैगरी मदारबाबाको मेलामा दुआ माग्न मुस्लिमसँगै हिन्दु, बौद्ध र अन्य धर्मावलम्बीहरूको घुइँचो लाग्दछ ।

एउटै धार्मिक क्षेत्रमा आस्था, विश्वास, पूजाअर्चना, पर्वोत्सव चल्दछ । त्यसै गरी

यहाँ धार्मिक दृष्टिले कहिल्यै भेदभाव, विवाद र हिंसात्मक घटनाहरू भएको इतिहास छैन । मुस्लिमहरू ढाका टोपीमा सजिएर हिँड्छन् हिन्दुहरू मस्जिदमा दुआ माग्न पुग्छन् । यसै गरी यहाँ अन्य चर्च, साना मन्दिर, मस्जिद र प्रकृतिपूजकहरूका थुप्रै ग्रामथानहरू रहेका छन् । ती सबैको आ-आफ्नो महिमा रहेको देखिन्छ । विनयी त्रिवेणीका केही प्रमुख धार्मिक क्षेत्रहरू निम्नानुसार रहेका छन् : -

दाउन्नेदेवी

विनयी त्रिवेणी -२ नवलपुरको चुरेपहाडमा अवस्थित दाउन्नेदेवी पाल्पाली राजा मणीमुकुन्द सेनकी कान्छी रानी बिरामी पर्दा कैयौं औषधोपचारले पनि निको नभएपछि सपनामा 'देवीको स्थापना गरी पूजा गर्नू' भनेकोले 'वनदेवी' भनी पूजा गरिएको र कालान्तरमा उनै दाउन्नेदेवी कहलाइएको किंवदन्ती रहेको छ ।

तीन तले प्यागोडा शैलीको सर्वेश्वर विश्वनाथ महादेव मन्दिर, बाघमाथी चढेकी भगवतीको मूर्ति र मन्दिर अगाडि १७ फिट अग्लो त्रिशूल रहेको छ ।

मन्दिरमा पालामा दियो बाल्ने, परेवा उडाउने र बलि दिने चलन छ । बडादशैं, चैतेदशैं र नयाँवर्षमा दर्शनार्थीको विशेष घुइँचो लाग्दछ भने शनिबार, पञ्चमी, सप्तमी, अष्टमी र पूर्णिमामा नित्य पूजा लाग्दछ ।

त्रिवेणीधाम

विनयी त्रिवेणी -७ नवलपुर सुस्ता भएर बग्ने स्वर्णभद्रा, पूर्णभद्रा र नारायणी गरी तिनोटा नदीको संगमस्थल भएकाले त्रिवेणी धाम भनिएको हो । यस क्षेत्रमा कुष्माण्डा भगवती, भक्तेश्वर शिवालय, हरिहर मन्दिर, वाल्मीकि आश्रम, लवकुश पाठशाला, जनकपुत्री सीताले समाधी लिएको स्थल इत्यादि पौराणिक तथा धार्मिक महत्त्वका स्थलहरू रहेका छन् ।त्यसैगरी नेपाल अहिंसावादी बौद्ध धर्म विश्वशान्ति चक्र संघका धर्मगुरू रिन्पोछे आई योगाश्रम बनाई आफूसित आएका लामा र आनीहरू सहित दुई पटक आई ६ वर्ष ६ महिना ६ दिन ध्यान गर्नु

भएको गरिमायुक्त धार्मिक स्थान हो । पछि गुरू कर्म ज्ञानसागरले पनि वनस्पतिजन्य कुराहरू मात्र सेवन गरी १२ वर्षसम्म कठोर ध्यान साधना गरेको पवित्र भूमि हो ।

माघे औंशी, श्रावण मेला, रामनवमी, जनैपूर्णिमा, ठूली एकादशी, औशीपूर्णिमा आदिमा पूजाअर्चना, हवन, यज्ञ, यज्ञादि अनुष्ठानहरू चलिरहन्छ । त्रिवेणीधाममा स्नान गर्दा पापमोचन हुने तथा देहत्याग गर्दा मोक्षप्राप्त हुने धार्मिक विश्वास रहिआएको छ ।

अहिंसावादी महाबौद्ध

विनयी त्रिवेणी -२ दाउन्ने पर्वतको अमरवनमा अवस्थित अहिंसावादी महाबौद्ध यहाँको प्रसिद्ध बौद्ध धार्मिकस्थल हो । यस क्षेत्रमा सिद्धार्थ गौतमकी आमा महामायाले विवाहपूर्ण भ्रमण र कठोर तपस्या गरेको किंवदन्ती रहेको छ । यहाँको धार्मिक वनले करिब ४० हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएर रहेको छ भने सम्भवतः नेपालकै ठुलो धार्मिक वन अन्तर्गत पर्दछ ।

यस स्थानमा साङ्क देछेलिन बौद्धगुम्बा, बज्रकुटी आनन्दकुटी, ध्यानकुटी, बौद्ध चैत्य छ्योर्तेनहरू, धर्मशाला, तारेमा कुटी, भोजनालय, श्मशानघाट, छात्रावास, विद्यालय, विवाहमण्डप, भिक्षुणी आश्रम, अनाथालय, वृद्धाश्रम, पुस्तकालय, चौरासी परिक्रमण चैत्यस्तुप आदि रहेका छन् । हरेक वर्ष चैत्रपूर्णिमाका दिन तेमाल बौद्ध जात्रा, बैशाखपूर्णिमा लगायत विभिन्न बौद्ध धार्मिक तिथिहरूमा भव्य उत्सवहरूको आयोजना गरिन्छ ।

यसबाहेक विनयी त्रिवेणीमा वार्ड नं. -२ मा कैलाशबाबा धाम, मणिखम्बा मन्दिर रहेको छ । वार्ड नं - ३ मा शिवमन्दिर, वार्ड नं-७ को रानीनगरमा बागेश्वरी मन्दिर, त्रिनेत्र महादेवी मन्दिर रहेका छन् । शिवपुरगढीमा दुर्गा मन्दिर रहेको छ । अनि विनयी त्रिवेणीको वार्ड नं.१ मा विनयीरानी गुम्बा उल्लेख्य धार्मिक मन्दिरहरू हुन् । त्यसबाहेक चर्च, स्थानीय ग्रामथानहरू समेत रहेको पाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणीको वृत्तचित्र देखाई यहाँका सबै ठाउँका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- तपाईंको आफ्नो गाउँको नाम कसरी रहन गएको होला ? आफ्ना अभिभावक वा गाउँका वृद्धहरूसँग सोधी एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

(क) तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१. विनयी त्रिवेणीको धार्मिक सहिष्णुता किन उदाहरणीय मानिन्छ ?

२. विनयी त्रिवेणीका मुख्य धार्मिक क्षेत्रहरू लेख्नुहोस् ।

३. दाउन्नेदेवी मन्दिरमा कुन कुन कुराहरू रहेका छन् ?

४. कुन कुन नदीको संगमस्थललाई त्रिवेणी भनिन्छ ?

५. अहिंसावादी महाबौद्धमा कुन कुन कुराहरू रहेका छन् ?

(ख) तलका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् :

१. दाउन्नेदेवीको मन्दिर प्यागोडा शैलीमा बनेको छ । (............)

२. त्रिवेणीधाम क्षेत्रमा कुष्माण्डा भगवती, भक्तेश्वर शिवालय, हरिहर मन्दिर, वाल्मीकि आश्रम, लवकुश पाठशाला, सीताले समाधी लिएको ठाउँ पर्दछन् । (...........)

४. अहिंसावादी महाबौद्धमा हरेक वर्ष चैत्र पूर्णिमाका दिन तेमाल बौद्ध जात्रा तथा विभिन्न धार्मिक तिथिहरूमा भव्य उत्सवहरूको आयोजना गरिन्छ । (............)

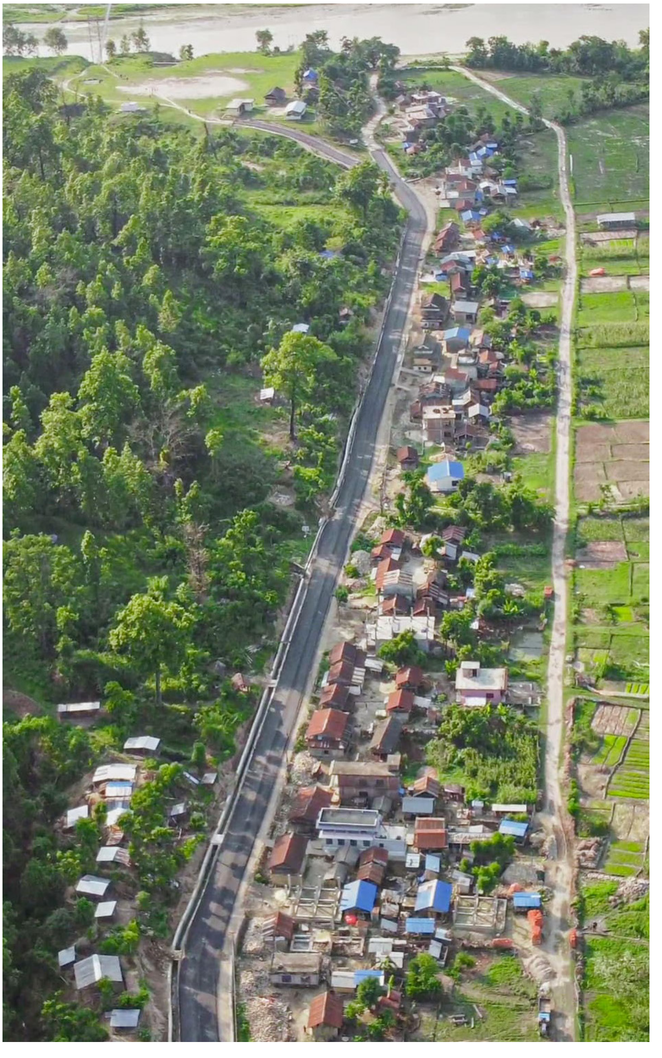
५. दाउन्ने पर्वतको अमर वनमा सिद्धार्थ गौतमकी आमाले किशोरावस्थामा भ्रमण तथा कठोर तपस्या गरेको किंवदन्ती रहेको छ । (.....................)

(ग) चित्रमा देखाइएको ठाउँका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १७

होमस्टे

होमस्टे : अवधारणा



होमस्टे अर्थात् घरबास कार्यक्रम ग्रामीण पर्यटन विकासका लागि महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार हो । ग्रामीण समुदाय अझ विशेष गरी आर्थिक तथा सामाजिक वञ्चितीकरणमा पारिएका महिला, आदिवासी जनजाति तथा अल्पसङ्ख्यक समुदायलाई आर्थिक सशक्तीकरण गरेर विकासको मूलधारमा ल्याउन होमस्टेले महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको हुन्छ । त्यसैले होमस्टे स्थापना तथा प्रवर्द्धन सङ्घीय, प्रदेश तथा स्थानीय सरकार सबैको चासो र प्राथमिकताको विषय भएको छ । नेपालमा ग्रामीण पर्यटन व्यवसायलाई हित गर्ने पदयात्रीहरूका लागि स्थानीय रहन-सहनमा आधारित खानपिन तथा बसोबासको व्यवस्था गरेर अनौपचारिक रूपले धेरै वर्षदेखि होमस्टेको अभ्यास गर्दै आएका थिए । होमस्टेको विधि तथा मान्यतालाई अनुसरण गर्दै औपचारिक रूपमा होमस्टेको सुरूवात भने विक्रम संवत् २०५३ मा स्याङ्जाको सिरूबारीको गुरूङ गाउँबाट सुरू भएको मानिन्छ ।

मलेसियाबाट सन् १९८८ देखि आधिकारिक रूपमा सुरूवात गरिएको आधुनिक होमस्टेको अवधारणा संसारका विभिन्न देशले आफ्नो देशको आर्थिक, सामाजिक विकास अनुकूल सञ्चालनमा ल्याएका छन् । त्यसैगरी नेपालमा होमस्टे सञ्चालन तत्सम्बन्धी कार्यविधि २०६७ ले तोकेका मापदण्ड र परिधिभित्र रहेर होमस्टे सञ्चालनमा ल्याइएको छ । उक्त कार्यविधिमा 'पर्यटकलाई आवास, खाना र अन्य सेवाप्रदान गर्ने उद्देश्यले आफ्नै घर समुदायमा निजी वा सामूहिक रूपमा सञ्चालन गरिएको सेवालाई होमस्टे' भनेर परिभाषित गरिएको छ। सरसर्ती हेर्दा, होमस्टे स्थानीय कला संस्कृति, रहनसहन, भेषभूषा र खानपान तथा वातावरणीय सेवासँग अन्योन्याश्रित छ । यसबाट आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई रैथाने कला, संस्कृति, रहनसहन, भेषभूषा, खानपान तथा पर्यावरणका विविध आयामसँग जोडेर पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्नु नै होमस्टेको मूल आशय हो। होमस्टे होटल होइन। होमस्टे पर्यटक वा पाहुनालाई घरायसी बसाइका लागि समुदायका परिवारले आधारभूत सुविधाको जोरजाम गरेर परिवारले आधारभूत सुविधाको जोरजाम गरेर व्यवस्था गरेको आवास घर हो । तसर्थ, होमस्टेमा बास बस्नु भनेको स्थानीय तथा रैथाने कला, संस्कृति, खानपान तथा स्थानीय वातावरण आत्मसात् गर्नु हो। यो त पाहुना लागेको घर हो।

ग्रामीण पर्यटन व्यवसाय प्रवर्द्धन गर्न, ग्रामीण जनतालाई आत्मनिर्भर बनाउनका लागि विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि गण्डकी प्रदेश सरकारसँगको सहकार्यमा पालिकाका विभिन्न गाउँ टोललाई होमस्टेका रूपमा विकास गर्दै लैजानु आवश्यक देखिएको छ। विनयी त्रिवेणीमा होमस्टे सञ्चालन हुन सकेमा निम्न कुराको व्यवस्था गर्न सकिने दे खिन्छ :

१. स्थानीय उत्पादनको खाना,

२. स्थानीय लोकसंस्कृतिको प्रदर्शन,

३. सूर्योदयको राम्रो दृश्य अवलोकन हेर्न पाइने ठाउँ,

४. स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थानहरूको अवलोकन,

५. विनयी त्रिवेणीको वन लगायत सुन्दर पहाडी शृङ्खलाको अवलोकन,

६. पारिवारिक वातावरण,

७. जङ्गल सफारी ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको वडा नं १ मा नारायणी नदी किनारमा अवस्थित बघुवन गाउँमा करिब २०० घर मगर जातिहरूको बाहुल्यता रहेको छ । पाल्पाबाट विभिन्न कालखण्डमा बसाई सरेर आएका यी मगरहरूको भाषा र संस्कृति आज पनि जीवितै छ। यस गाउँमा मगर संस्कृति अध्ययन र अवलोकनका लागि पर्यटकहरू आउने प्रचुर सम्भावना रहेको छ । पूर्व-पश्चिम राजमार्गबाट करिब आधा घण्टाको समयमा रिक्सा वा अन्य सवारीबाट यस क्षेत्रमा पुग्न सकिन्छ । पुराना घरहरू लहरै पंक्तिबद्ध भएर,रहेको यस गाउँमा होमस्टे सञ्चालनको सम्भावना ज्यादा नै देखिन्छ । त्यसैगरी राँकाचुली, धुर्कोट, त्रिवेणी, दाउन्ने, सर्दी, पिडरी, भर्ताह लगायत गाउँहरू पनि होमस्टे सञ्चालनका लागि उपयुक्त रहेका छन् ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका विविधता मिश्रित स्थानीय तह हो । यहाँ प्राकृतिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा जातीय विविधताले पर्यटन विकासका निम्ति प्रचुर सम्भावना रहेको छ । यी सम्पदाहरूको एकीकृत विकास हुँदा पालिकाबासीको जीवनस्तर पनि उकासिन्छ । पर्यटकीय क्षेत्रको विकास हुँदा मानिसहरूको आवतजावत बढ्ने हुन्छ । त्यसका लागि उनीहरूलाई सुरक्षित बसोबासको प्रत्याभूति दिलाउनुपर्छ। त्यसका लागि होमस्टेको अवधारणा महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।

शिक्षण सुझाव:

- बालबालिकालाई होमस्टे सम्भावित गाउँको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् र एउटा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- सिकाइ सहजीकरण गर्दा व्याख्यान, छलफल, प्रश्नोत्तर विधिका साथै अन्य जिल्ला र ठाउँका होमस्टेका श्रव्य-दृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- होमस्टे र होटलमा के भिन्नता छ ? लेख्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टेको अवधारणा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ख) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा होमस्टे सञ्चालन हुन के-कति कुराले सम्भव भयो ? लेख्नुहोस् ।

(ग) होमस्टे सञ्चालनले आर्थिक विकासमा कसरी टेवा पुऱ्याउँछ ? लेख्नुहोस् ।

(घ) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा सञ्चालित होमस्टेका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) विनयी त्रिवेणीका होमस्टेका बारेमा एकएक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाभित्रका रोजगारीका अवस्था र सम्भावनाबारे एउटा लघु अनुसन्धान गर्नुहोस् ।

एकाइ ८

व्यवहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ

पाठ १८

विपद् व्यवस्थापन

चट्याङ

हामीले बेलाबेलामा आकाश गर्जेको वा कराएको सुनेका छौँ। आकाशबाट बिजुली आएको पनि देखेका छौँ । यस्तो बेलामा कहिलेकाहीँ चट्याङ पर्छ। चैतदेखि असारसम्म बढी यस्तो हुन्छ। चट्याङ भनेको एक प्रकारको विद्युतीय चार्ज हो। आकाशबाट खराब मौसमका बेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो । बादलका विपरीत दिशा आपसमा जुधेपछि त्यहाँ करेन्ट उत्पन्न हुन्छ र त्यसबाट ठुलो आगोको मुस्लो निस्कन्छ। यसैलाई 'बिजुली चम्केको' भनिन्छ। दुईओटा बादल जुधेपछि ठुलो आवाज निस्कन्छ। एकपटक बिजुली चम्किँदा लगभग १२ करोड ५० लाख भोल्टको करेन्ट उत्पन्न हुन्छ। यसले ३० हजार डिग्री सेन्टीग्रेटसम्म तापक्रम फाल्छ। यो तापक्रम सूर्यको भन्दा बढी हो । यो तापक्रम र आगोको मुस्लो जमिनबाट दश किलोमिटर माथिसम्म हुन्छ। त्यो आगो जमिनसम्म आइपुग्ने हो भने घरहरूमा समेत आगलागी हुन्छ। त्यस्तो आगोलाई पानीले समेत निभाउन सकिँदैन। साधारणतया मानिसहरू बिजुलीसित भन्दा आवाजसित डराएको पनि पाइन्छ। तर आवाजसँग मात्र डराउनुपर्दैन। बिजुली चम्किँदा डराउनुपर्ने हुन्छ। बिजुली चम्किँदै करेन्ट आइसकेको हुन्छ। त्यही करेन्टले नै नोक्सान गर्ने हो।

चट्याङ मान्छेका कारणले हुने कुरा होइन । चट्याङ प्राकृतिक प्रक्रिया हो ।

अहिलेमात्र होइन, मानव र जीवजन्तुको पृथ्वीमा अस्तित्व हुनुभन्दा अगाडिदेखि नै चट्याङ पर्ने गरेको पाइन्छ । चट्याङ शक्तिशाली बिजुली हो । यो अचानक हुने विस्फोट हो । यो कतिबेला हुन्छ थाहा हुँदैन । यो जमिनमा आयो भने यसले धेरै नोक्सान गर्छ । हुरीबतासको मौसम वा वर्षायाममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एकापसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जाँदा यस्तो हुन्छ । दुईओटा विद्युतीय चार्जहरूका बिचको घर्षणबाट उत्पन्न हुने प्रकाश, ताप र ध्वनिको प्रवाहबाट नै चट्याङ सिर्जना हुन्छ ।

साधारणतया चट्याङको आवाज २० किलोमिटरभन्दा टाढा सुन्न सकिँदैन । आवाजविनाको चट्याङलाई 'उष्ण बिजुली' भनिन्छ । सबै चट्याङले विद्युतीय लहर उत्पन्न गराउँछन् । त्यसैले सबै चट्याङ खतरनाक हुन्छन् ।

चट्याङ कसरी पर्छ ?

सूर्यको तापक्रमले जमिनको सतहको तापक्रम पनि बढ्छ । यसले गर्दा पृथ्वीको सतहमा रहेको समुद्र, नदी, ताल, महासागर आदिबाट वाष्पीकरण विधिबाट पानीका कणहरूमाथितिर उड्दै जान्छन् । बादल जतिजति माथि पुग्दै गयो, त्यति नै गह्रौं हुँदै जान्छ र बादलमा परिणत हुन्छ । यसरी धेरै नै माथि पुगेपछि अत्यधिक चिसोले गह्रौं भएको बादल तलतिर खस्न थाल्दछ । यस्तो अवस्थामा तलबाट माथितिर गइरहेका अन्य पानीका कणहरूसँग ठोक्किन पुग्छ र घर्षण उत्पन्न हुन्छ । यसरी तलबाट माथितिर जाने बादलमा हुने ऋणात्मक चार्ज र माथितिरबाट तल झर्ने धनात्मक चार्जबिचको ठक्करले करेन्ट पैदा हुन्छ र चट्याङ पर्छ ।

चट्याङका प्रकार :

चट्याङ सामान्यतया तीन प्रकारका हुन्छन् :

(क) बादलभित्रै उत्पन्न हुने वा बादलभित्रै रहने चट्याङ : यो चट्याङ एउटै बादलभित्रका कणहरूबिच घर्षण भई उत्पन्न हुन्छ । यस्तो चट्याङ बादलभित्रै हुने भएकाले जमिनसम्म आइपुग्दैन ।

(ख) बादल–बादलबिचको चट्याङ : यो चट्याङ बादल-बादलबिच सामान्य ठक्करबाट

उत्पन्न हुने चट्याङ हो । यो पनि सामान्यतया जमिनसम्म आइपुग्दैन ।

(ग) बादल र जमिनबिचको चट्याङ : बादलबिचको ठक्करबाट जमिनसम्म आइपुग्ने चट्याङलाई बादल र जमिनबिचको चट्याङका रूपमा लिन सकिन्छ । यो निकै खतरनाक हुन्छ । यो पनि दुई प्रकारको हुन्छ । एउटामा बादलको तल्लो भागमा रहेको ऋणात्मक चार्ज जमिनतिर पर्छ भने अर्को माथिल्लो भागबाट धनात्मक चार्ज जमिनतर्फ खस्छ ।

चट्याङको असर :

सामान्यतया चट्याङ लागेका जनावर वा मानिसको मृत्यु भएको पाइन्छ । तर चट्याङमा परेर मर्ने मात्र होइन, घाइते पनि हुने गर्दछन् । चट्याङबाट घाइते हुने धेरैमा विभिन्न मानसिक र शारीरिक दीर्घरोग देखा पर्छन् । कोही बेहोस हुन्छन् । कसैको बोली, कान र आँखा बन्द हुने, स्मरणशक्तिमा ह्रास आउने, शरीर लाटो हुने, रिँगटा लाग्ने, जोर्नी कडा हुने, मांसपेसी बाउँडिने, डिप्रेसन हुने हुन्छ ।

चट्याङबाट बच्ने उपाय :

चट्याङबाट बच्न सबैभन्दा राम्रो उपाय घरभित्र बस्नु हो । घरभित्र बस्दा पनि टेलिभिजन, टेलिफोन आदि विद्युतीय उपकरण बन्द गर्नुपर्छ । पानीका धारा बन्द गर्नुपर्छ । झ्यालको छेउ र भित्तामा अडेस लागेर बस्नुहुँदैन । कालो बादल लागेका बेलामा ठुलो रुखमुनि बस्नुहुँदैन । बिजुलीको खम्बामुनि पनि बस्नुहुँदैन । यस्तो बेला खेतमा पानी भएका ठाउँमा काम गर्नुहुँदैन । पौडी खेल्नु वा डुङ्गा चलाउनुहुँदैन ।

घरबाहिर हुँदा खुला ठाउँमा रहेमा टाउको र खुट्टा जोडेर गोलो परेर बस्नुपर्छ । तर भुइँमा लम्पसार परेर सुत्नुहुँदैन । विद्युतीय सामग्री प्लगमा जोड्न र ल्यान्डलाइन फोनमा कुरा गर्नुहुँदैन । तर मोबाइल फोन भने चलाउन सकिन्छ । गाडीमा रहेमा सिसा लगाएर बस्नुपर्छ । धातुका गाडी सुरक्षित हुने भए पनि प्लास्टिकका गाडी असुरक्षित हुन्छन् । चट्याङ पर्नेजस्तो मौसममा टावरको मुनि बस्नुहुँदैन । यदि कसैमाथि चट्याङ परेको छ भने तत्काल प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । उसको रोकिएको सास खुलाउने प्रयास गर्नुपर्छ । धेरैले चट्याङ लागेको मानिसलाई छुन हुँदैन भन्ने गलत मानसिकता छ । पीडितलाई छुन हुन्छ । चट्याङ लागेका मानिसमा विद्युतीय करेन्ट बाँकी हुँदैन । त्यसैले पीडितलाई छुँदा अरु मानिसलाई करेन्टको झट्का लाग्दैन ।

कुनै पनि घटना घट्नुभन्दा पहिले नै सकेसम्म सावधानी अपनाउनु राम्रो हो । चट्याङ पर्ने कुरालाई रोक्न सकिँदैन । तर यसको असरलाई कम गर्न सकिन्छ । यसका लागि हामीले जङ्गलको नजिकै घर बनाउनुहुँदैन । घर वरिपरि ठुला र अग्ला रुखहरू राख्नुहुँदैन । घरको बिजुलीमा अर्थिङ गर्नुपर्छ । अर्थिङ भनेको आकाशबाट आएको करेन्ट घरको बिजुलीमा जोडिएर आगो लाग्ने अवस्था आउन नदिने सुरक्षाको उपाय हो ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा चट्याङ पर्दछ । खासगरी विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाका सबै वडाहरू चट्याङबाट जोखिमयुक्त मानिन्छ । यसबाट बच्नका लागि सबैले सचेतना अपनाउनु आवश्यक छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई चट्याङसम्बन्धी चेतनामूलक भिडियोहरू प्रस्तुत गरी कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- खेतमा काम गरिरहेका बेलामा एक्कासि मौसम खराब भएर आकाश गर्जन थाल्यो भने तपाइँ के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- कसैलाई चट्याङ लागेर घाइते भएको अवस्थामा यदि तपाईँले भेट्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ ?

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् :

(क) बादलहरू एकआपसमा ठोक्किँदा चट्याङ पर्छ ।

(ख) चट्याङ मान्छेका कारणले हुने कुरा हो ।

(ग) चट्याङ पर्दा शक्तिशाली करेन्ट निक्लन्छ ।

(घ) चट्याङ परेको मानिसलाई छुनु हुँदैन ।

(ङ) घरवरिपरि अग्ला रुखहरू राख्नुपर्छ ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) चट्याङ .... कुरा हो । (मानवीय/प्राकृतिक)

(ख) चट्याङ .... पर्दछ । (राति/जतिवेला पनि)

(ग) चट्याङलाई रोक्न .... । (सकिन्न/सकिन्छ)

(घ) चट्याङ पर्दा .... ले नोक्सान गर्दछ । (आवाज/बिजुली)

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) चट्याङ भनेको के हो ?

(ख) चट्याङ कति प्रकारको हुन्छ ?

(ग) चट्याङ कस्तो बेलामा हुन सक्छ ?

(घ) चट्याङका कारण के हुन् ?

(ङ) चट्याङ लागेको मानिसलाई सबैभन्दा पहिले के गर्नुपर्छ ?

४. तलको चित्र हरी वर्णन गनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- तपाइँले प्रत्यक्ष देखेको कुनै विपद् र त्यसबाट बच्नका लागि गरिएको प्रयासका बारे मा एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

पाठ १९

विनयी त्रिवेणीको सूचना प्रविधि

परिचय :

सूचना भनेको कुनै पनि विषयको जानकारी हो भने त्यो जानकारीलाई विभिन्न माध्यमबाट जनमानसमा पुऱ्याउनु सञ्चार हो । सूचना र सञ्चार एकै सिक्काका दुई पाटा जस्ता बनेका छन् । सूचना बिना सञ्चारको पनि कुनै अर्थ नहुने भएकाले यी दुई एक आपसमा जोडिएका विषय हुन् । सूचनालाई सम्प्रेषण गर्ने विभिन्न माध्यमहरू रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्युटर, इन्टरनेट, डिजिटल क्यामेरा, सिडी, डिभिडीहरू, इमेल आदि सञ्चार प्रविधिका विषयहरू हुन् ।

एक्काइसौँ शताब्दी सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको युगको रूपमा चिनिन्छ ।

अहिले सूचना नै शक्ति भएको छ । सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको जानकारीविहीन समाज वा समुदाय सामाजिक तथा आर्थिक रूपमा पछाडि पर्ने अवस्था आएको छ । विश्वको कुनै पनि घटना वा सूचना यिनै सूचना प्रविधिका माध्यमबाट एकै छिनमा विश्वव्यापी बन्न पुग्छन् । यही कारणले विश्वलाई एउटा गाउँ वा 'ग्लोबल भिलेज' (Global Village) का रूपमा हेर्न थालिएको छ ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका कारण जुनसुकै सूचना तथा ज्ञान हरेक ठाउँमा सजिलै तरिकाले पाइने भएको छ । यही नै सूचना प्रविधिको प्रमुख विशेषता हो । सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग हरेक ठाउँ र हरेक क्षेत्रमा हुन थालेको छ । विद्यालय, कलेज, कार्यालय, कलकारखाना, अस्पताल आदिमा यसको व्यापक प्रयोग हुन थालेको छ । यसको प्रयोग नभएको ठाउँ नै छैन ।

सूचना प्रविधिको महत्त्व व्यक्तिगत जीवनमा मात्र नभई सार्वजनिक जीवनमा पनि उत्तिकै छ । सार्वजनिक निकायहरूबाट दिइने सेवा सुविधामा सूचना प्रविधि जोडिएको छ । सेवाग्राहीको भीड लाग्ने निकायमध्येको एउटा निकाय स्थानीय निकाय पनि हो । स्थानीय निकायमा जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ, विभिन्न सिफारिस आदि विवरण र अभिलेखहरूका लागि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको निकै महत्त्व रहेको छ ।

नेपालमा अझै पनि कार्यालयहरूमा काम गर्ने तरिका उही पुरानो नै छ । कुनै विवरण वा अभिलेख हेर्नुपर्दा वर्षौं पुराना किराले खाएका ढड्डा पल्टाएर खोज्ने गरिन्छ । सेवाग्राहीले खोजेको सूचना पाउन धेरै फाइलहरू पल्टाउनुपर्ने बाध्यता छ । यसबाट समयको बरबादी मात्र भएको छ । फाइल नै मुसाले खाएर सेवाग्राहीले खोजेका कतिपय सूचना वा विवरणहरू प्राप्त नभएका समाचारहरू पनि बेलाबेलामा सुनिने गरेकै छन् । यस्तो समस्याबाट कर्मचारी र सेवाग्राही दुवैलाई मुक्ति दिनका लागि आधुनिक सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको आवश्यकता छ ।

विनयी त्रिवेणीमा सूचना प्रविधि

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले स्थापनादेखि नै प्रविधिमैत्री कार्यालय बनाउने प्रयास गरेको छ । कार्यालयका चिठी, प्रतिवेदन, फाराम, निर्णय, योजना गतिविधि आदिलाई कम्प्युटरमा प्रवेश गराई सेवाग्राहीले मागेको समयमा सूचना दिने

व्यवस्था मिलाइएको छ। कागजी प्रयोगलाई कम गर्ने उद्देश्यका साथ वेभसाइट, एसएमएस, कम्प्युटर, पेन ड्राइभ, ल्यापटप, मोबाइल एप्स आदिको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिएको छ। कम्प्युटर, ल्यापटप, टेलिफोन, फ्याक्स, प्रिन्टर, प्रोजेक्टर, फोटोकपी आदि साधनहरूको प्रयोग गरी विनयी त्रिवेणीलाई प्रविधिमैत्री बनाउने कोसिस गरिएको छ। लेखा शाखा, प्रशासन शाखामा कामलाई सहज बनाउन विभिन्न सफ्टवेयरहरूको प्रयोग गरिएको छ। नागरिकले घरमै बसीबसी कार्यालयका सूचनाहरू इमेल, वेभपेज, मोबाइल एप्स, सामाजिक सञ्जाल आदिबाट प्राप्त गर्न सक्छन्। गाउँपालिका तथा वडा कार्यालयबाट जारी गरिने सिफारिस, सूचना तथा अन्य कागजातहरू कम्प्युटरमा राखिएका छन्। पुरानो फाइलमा रेकर्ड गरिएका जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँ-सराइँ जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ताहरूको कम्प्युटरीकरण (Digitization) को काम भइरहेको छ।

वेभसाइट

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको वेभसाइटमा गाउँपालिकाले प्रदान गर्ने सेवा र सुविधाहरूका सम्बन्धमा नागरिकलाई घरमै बसेर इन्टरनेटका माध्यमबाट सहज जानकारी होस् भन्ने उद्देश्यले विभिन्न विषयहरू राखिएका छन्। यस वेभसाइटमा गाउँपालिकाका विभिन्न गतिविधिहरू, नागरिकले पाउने सेवाहरू, कुनै कामका लागि नागरिकले मिलाउनुपर्ने कागजातहरू, विभिन्न ऐन तथा निर्देशिकाहरू, बजेट, नीति तथा कार्यक्रमहरू राखिएका छन्। यसमा उल्लेख गरिएका विभिन्न शीर्षक तथा उपशीर्षकहरू निम्नानुसार छन् :

१. परिचय
२. कार्यक्रम तथा परियोजना
३. प्रतिवेदन
४. विद्युतीय सुशासन सेवा
५. सूचना तथा जानकारी
६. ग्यालरी
७. सम्पर्क

१. परिचय

क. सङ्क्षिप्त परिचय
ख. सङ्गठनात्मक स्वरूप

ग. पदाधिकारीहरू
घ. कर्मचारीहरू
ङ. वार्ड प्रोफाइल

२. कार्यक्रम तथा परियोजना

क. बजेट तथा कार्यक्रम
ख. योजना तथा परियोजना

३. प्रतिवेदन

क. वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन
ख. चौमासिक प्रगति प्रतिवेदन
ग. लेखा परीक्षण प्रतिवेदन
घ. अनुगमन प्रतिवेदन
ङ. सार्वजनिक सुनुवाइ
च. सामाजिक परीक्षण
छ. प्रकाशन

४. विद्युतीय सुशासन सेवा

क. सामाजिक सुरक्षा
ख. नागरिक बडापत्र
ग. निवेदनको ढाँचा

आजको समयको मागलाई ध्यानमा राख्दै गाउँपालिकाले एन्ड्रोइड संस्करणको मोबाइल एप्स पनि सार्वजनिक गरेको छ । एप्सको माध्यमबाट जनताले प्रत्यक्ष रूपमा गाउँपालिकाले जारी गरेका सूचना, ऐन-कानुन, सार्वजनिक खरिद सूचना तथा अन्य जानकारीहरू घरमै बसी हेर्न र अन्तरक्रिया गर्न पाउँछन् । साथै मोबाइल एप्समा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका वडा कार्यालयहरूको विवरण, महत्त्वपूर्ण स्थानहरू, आपतकालीन नम्बर, गाउँपालिकाले प्रदान गर्ने सेवाहरू, सुझावहरू तथा गुनासो स्तम्भ, समस्या दर्ता जस्ता गतिविधिहरू समावेश गरिएको छ । टेलिफोन सेवा विस्तार तथा गुणस्तरीय इन्टरनेट सेवाका लागि नेपाल टेलिकमसँग पत्राचार र सहकार्य भई साइट सर्भेको काम भएको छ ।

गाउँपालिकाका सेवाग्राहीको आवश्यकतालाई मध्यनजर गर्दै गाउँपालिका कार्यालय परिसरमा 'फ्रि वाइफाइ' समेतको व्यवस्था गरिएको छ । त्यसैगरी ठुलो मूल्यका ठेक्का प्रक्रिया 'इबिडिङ' मार्फत् हुँदै आइरहेको छ । गाउँक्षेत्रभित्रका अन्य सार्वजनिक

संघ-संस्थालगायत अधिकांश सहकारी, बैंक तथा वित्तीय संस्था, प्राइभेट विद्यालय र पसलहरूमा इन्टरनेट तथा टेलिफोनको सुविधा रहेको छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका कार्यालयमा अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् र त्यहाँको सूचना प्रविधिको स्थितिका बारेमा बताउनुहोस् ।
- सूचना र सञ्चार प्रविधिका बारेमा विभिन्न भिडियो सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- शिक्षकको सहयोगमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका कार्यालयको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । अवलोकनका क्रममा सूचना प्रविधि कक्षमा गई कार्यालय प्रमुखसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । छलफलपछि प्राप्त अन्तरक्रियाबाट विनयी त्रिवेणीको सूचना प्रविधिको अवस्थाका बारेमा कापीमा लेख्नुहोस् ।
- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको सूचना प्रविधिका सम्बन्धमा शिक्षकको सहयोगमा इन्टरनेटमार्फत् वेभसाइट हेर्नुहोस् । वेभसाइटमा दिइएका सूचनाका सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सूचना भनेको के हो ?

(ख) सञ्चार प्रविधि भनेको के हो ?

(ग) सूचना र सञ्चार किन एकआपसमा जोडिएका छन् ?

(घ) किन विश्वलाई ‘ग्लोबल भिलेज’ भनिएको हो ?

(ङ) सूचना तथा सञ्चार क्षेत्रको प्रयोग कुनकुन ठाउँमा हुन थालेको छ ?

(च) विनयी त्रिवेणीमा केकस्ता विषयहरूलाई ‘कम्प्युटराइज्ड’ गरिएको छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सूचना र सञ्चार प्रविधिको महत्वलाई बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) विनयी त्रिवेणीको सूचना प्रविधिको अवस्थाका बारेमा लेख्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरू ठीक भए ☑ चिह्नर बेठीक भए ☒ चिह्न दिनुहोस् :

(क) सूचना र सञ्चार बिच कुनै सम्बन्ध छैन ।

(ख) वर्तमान युग सूचनाको युग हो ।

(ग) विनयी त्रिवेणीगाउँपालिकाको आफ्नै वेभसाइट छैन ।

(घ) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा नागरिकले अनलाइनमै गुनासो राख्न सक्छन् ।

(ङ) विनयी त्रिवेणीका स्वास्थ्य चौकीमा कागजमै काम गर्ने चलन छ ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) सूचना भनेको .... हो । (सञ्चार/जानकारी)

(ख) सूचना र सञ्चार .... कुरा हुन् । (जोडिएका/विपरित)

(ग) रेडियो, टेलिभिजन .... साधन हुन् । (कम्प्युटर/सञ्चार)

(घ) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका ...... बन्दै छ । (प्रविधिहीन/प्रविधिमैत्री)

एकाइ ८

जैविक विविधता

पाठ २०

वन संरक्षणका उपाय

वन हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो । वनलाई अक्सिजनको खानीका रूपमा लिइन्छ । घना रूपमा रूख तथा विभिन्न किसिमका बोट बिरूवा भएको ठाउँलाई वन जङ्गल भनिन्छ । वनमा हुने लापरबाही र मासिँदै गएको वन संरक्षण सम्वर्द्धन गरी समुदायको हितका लागि प्रयोग गर्ने गरी समुदायलाई हस्तान्तरण गरेको वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ । मानवीय गलत क्रियाकलाप तथा प्राकृतिक विपत्तिका कारण आजकल वन जङ्गल विनाश हुँदै गएका छन् । सरकार एक्लैले संरक्षण गर्न कठिन भएको परिस्थितिमा समुदायलाई संरक्षण गर्न हस्तान्तरण गर्ने क्रम बढिरहेको पाइन्छ । यसरी हस्तान्तरण भएका वनमा उपभोक्ता समिति निर्माण गरिएको हुन्छ । उपभोक्ताहरूले आफ्नो वनको संरक्षणको लागि विभिन्न नियमहरू बनाएका छन् । वन उपभोक्ता समूहहरूले वन संरक्षणका लागि अपनाएका विभिन्न उपायहरू हुन्छन् । ती उपायहरूका बारेमा आज हामी छलफल गरौँ है त ।

वैधानिक रूपमा सामुदायिक वनमा स्थानीय वन उपभोक्ता समूहले नियम बनाई वन संरक्षण गर्न सक्ने तथा नियम मिच्ने व्यक्तिहरूलाई कारवाही समेत गर्न सक्ने प्रावधान छ । समूहहरू बन्नुको उदेश्य वनलाई अतिक्रमणबाट जोगाउनु, अवैधानिक कटानीबाट रोक्नु, आगलागीबाट जोगाउनु आदि रहेका छन् । सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह गठन गरेर संरक्षण गरे तापनि चोरी निकासी रोक्न र वन संरक्षणमा थप चुनौतीहरूको सिर्जना भएको छ । सामुदायिक वन जोगाउनु हामी सबैको कर्तव्य हो । यसका लागि स्थानीय निकायले समेत ध्यान पऱ्याउनुपर्दछ । वन संरक्षणका उपायहरू यसप्रकार छन् :

उपभोक्ता समितिलाई सक्रिय बनाउने

समुदायमा हस्तान्तरण भएको वनलाई दीगो व्यवस्थापन, वन संरक्षण तथा सही सदुपयोग गर्न उपभोक्ता समिति गठन गरिएको हुन्छ । यदि उपभोक्ता समिति निष्क्रिय भयो भने वन संरक्षण हुन सक्दैन । त्यसैले समितिलाई समय र नियमअनुसार सक्रिय बनाउनुपर्दछ । उपभोक्ता समितिले राम्रोसँग संरक्षण गरेका वनहरू नमुना वन बन्न सक्छन् ।

तारबार गर्ने

सम्बन्धित समुदायले आफ्नो समुदायमा रहेको सामुदायिक वन क्षेत्रलाई संरक्षण गनुपर्दछ। सामुदायिक वन संरक्षणका लागि समुदायको वनक्षेत्रलाई तारबार गरेर जोगाउनु पर्दछ । तारबार गर्दा वनभित्र रहेका जनावरहरूलाई सहज हुने गरी उनीहरूको चरन र बासस्थानलाई ख्याल गनुपर्दछ । तारबार गर्दा वनमा हुने चोरी सिकारी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

हेरालुको व्यवस्था

वनमा जथाभावी हुन सक्ने फडानी, चोरी सिकारीजस्ता गतिविधिलाई रोक्न वन हेरालुको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । हेरालुको व्यवस्था वन उपभोक्ता समितिले नै गर्नुपर्दछ। यदि वनमा गलत क्रियाकलाप भएमा हेरालुले सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराउनु पर्दछ। त्यसपछि उपभोक्ता समितिले नियमअनुसार आवश्यक कारबाही अगाडि बढाउँछ। यसरी हेरालुको व्यवस्था गरेर वन संरक्षण गर्न सकिन्छ।

वृक्षारोपण गर्ने

वनमा खाली भएका ठाउँमा नयाँ बिरूवा रोप्ने कार्यलाई वृक्षारोपण भनिन्छ । वृक्षा रोपणले सामुदायिक वनको स्तरोन्नति हुन्छ। कतिपय बुढा भएका रूखहरू ढल्छन् त्यसैगरी अनावश्यक बुट्यान बढेर झाडी भएको हुन्छ। त्यस्ता ठाउँ सफा गरेर बहुमूल्य रूखहरू जस्तै रक्तचन्दन, चाँप, साल, सिसौ, खयरजस्ता रूखका बिरूवा लगाउनुपर्दछ।

लक्ष्मण रेखा

मानिसका अविवेकी र असावधानिपूर्ण क्रियाकलापले वनमा डढेलो लाग्ने गर्दछ। डढेलोले वन्यजन्तुका वासस्थान नष्ट हुनका साथै कतिपय वन्यजन्तुहरू नै मनै सक्छन् । वन्यजन्तु र वन संरक्षणका लागि वनमा लक्ष्मण रेखाको व्यवस्था गनुपर्दछ। लक्ष्मण रेखा

खनेर कुलोजस्तो बनाइन्छ । जसले गर्दा वनमा आगो लागिहाले पनि कुलोको माध्यमले सबै वनमा आगो सल्कन पाउँदैन ।

सिमसार क्षेत्र संरक्षण

वनमा आहारविहार गर्ने वन्यजन्तुलाई खानासँगै पानीको अवश्यकता पर्दछ । वनभित्र रहेका सिमसार क्षेत्रको संरक्षण गर्न सकियो भने जीवजन्तुसँगै वनपैदावरको पनि संरक्षण गर्न सकिन्छ । हाम्रो विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा रहेका वनहरूमा सिमसार क्षेत्रको संरक्षण गरिएको छ । जसले गर्दा वन्यजन्तुले सजिलै पानी पिउन सक्छन् ।

अभिमुखीकरण कार्यक्रम गरेर

'सामुदायिक वन समुदायको धन' भन्ने मूल नाराका साथ उपभोक्ता समितिले सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूलाई समय समयमा अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरेर सचेत गराउनुपर्दछ । जसले गर्दा उपभोक्ताहरूमा अपनत्व बोध हुन्छ । सामुदायिक वनभित्र अदुवा, बेसार, जडीबुटी लगाएर आय आर्जनसमेत गर्न सकिने कुरा बुझाउनुपर्दछ ।

सामुदायिक वन संरक्षण सम्वर्धनमा समुदायको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । जबसम्म समुदाय सचेत हुँदैन तबसम्म सामुदायिक वन संरक्षण हुन सक्दैन । सामुदायिक वन तथा वनक्षेत्रले पृथ्वीमा हुने जलवायु परिवर्तन, वातावरणीय प्रदूषण, भूक्षय आदि रोकेर वातावरण सन्तुलन कायम गरेको हुन्छ ।

भाइबहिनी हो ! हामीले चैत वैशाखतिर वनमा जताततै आगो लगाउने गरेको देखेका छौँ । नयाँ घाँस पलाउने, सर्पहरूलाई नास गर्ने बहानामा खरबारी तथा वनहरूमा आगो लगाएको पाइन्छ । यो अत्यन्तै गलत कुरा हो । यसबाट वनलाई नै आफ्नो घर बनाएर बसेका कैयौँ जीवजन्तुको बेहाल हुन पुग्दछ । एकपटक सोच्नुस् त, हाम्रो घरमा कसैले आगो लगाइदियो भने हाम्रो के हालत हुन्छ ? त्यसैले हामीले जीवजन्तुको बासस्थल वनमा आगो लगाउनु हुँदैन । यी जीवजन्तुले पनि हाम्रो वातावरण सन्तुलन राख्न धेरै मदत पुऱ्याएका हुन्छन् । वातावरण नबिगारेर पनि विकास गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा कसैले बिर्सनु हुँदैन ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक मित्र, तपाईँले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा रहेका सामुदायिक वनका बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

- भाइबहिनीहरू तपाइले अभिभावकको सहयोगमा नजिकैको सामुदायिक वनमा पाइने जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) कस्तो वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ ?

(ख) सामुदायिक वन समुदायलाई किन हस्तान्तरण गरिन्छ ?

(ग) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा रहेका सामुदायिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) वनमा स्थानीय उपभोक्ता समिति किन बनाइन्छ ?

(ङ) उपभोक्ताहरूलाई किन अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्दछ ?

२) लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सामुदायिक वन संरक्षणका उपायहरू के के हुन् ? चर्चा गर्नुहोस् ।

ख) "सामुदायिक वन समुदायको धन" यो भनाईलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका क्षेत्रमा भएका सामुदायिक वनहरूको सूची बनाउनुहोस् र ती वन संरक्षणका लागि तपाईँ बसेको वडाले के कस्तो प्रयास गरेको छ सम्बन्धित वडाका जनप्रतिनिधिको सहयोगमा लेख्नुहोस् ।