

(विराटनगर महानगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यसामग्री)

हाम्रो विराटनगर

कक्षा- ६



विद्यार्थीको नाम :.....

रोल नम्बर :.....

विद्यालयको नाम :.....

विराटनगर महानगरपालिका
मोरङ, कोशी प्रदेश

प्रकाशक : शैक्षिक प्रशासन महाशाखा
विराटनगर महानगरपालिका, मोरङ

© विराटनगर महानगरपालिका

यस पुस्तक सम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार विराटनगर महानगरपालिकामा निहित छ । विराटनगर महानगरपालिकाको लिखित स्वीकृति विना व्यापारिक प्रयोजनको लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०८३

मूल्य रु. :

आवरण तथा लेआउट : पण्डितजी डिजिटल प्रिन्टिङ्ग प्रेस, विराटनगर

यस पुस्तकमा प्रयोग गरिएका कतिपय तस्वीर/चित्र/क्लिपआर्टलगायतका सामग्री विशुद्ध शैक्षिक प्रयोजनका लागि सामाजिक सञ्जालबाट सङ्कलन गरिएका हुन् । विराटनगर महानगरपालिका वास्तविक सर्जकहरूको सिर्जना र कलाप्रति सम्मान व्यक्त गर्दै उहाँहरूप्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

पुस्तक लेखन कार्यदल

डा. सन्देशदास श्रेष्ठ	संयोजक	सहप्राध्यापक, पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालय
कृष्ण भट्टराई	सदस्य सचिव	अधिकृत आठौं, विराटनगर महानगरपालिका
अशोक कालाखेती	सदस्य	सेवा निवृत्त उपसचिव, नेपाल सरकार
बेदुकुमार खतिवडा	सदस्य	प्रधानाध्यापक, श्री गोग्राहा माध्यमिक विद्यालय
सन्तोष पोखरेल	सदस्य	प्रधानाध्यापक, श्री आदर्श माध्यमिक विद्यालय
प्रभात नेपाल	सदस्य	मा.शि.तृतीय, श्री सत्यनारायण माध्यमिक विद्यालय
अर्जुन श्रेष्ठ	सदस्य	प्याब्सन अध्यक्ष, विराटनगर महानगरपालिका

लेखन विज्ञ समूह

कृष्ण भट्टराई	अधिकृत आठौं, विराटनगर महानगरपालिका
विष्णुराज लामिछाने	मा.वि. द्वितीय, श्री आदर्श माध्यमिक विद्यालय
टंक न्यौपाने	मा.वि. द्वितीय, श्री मिल्स माध्यमिक विद्यालय
चुडामणि नेपाल	मा.वि. द्वितीय, श्री गायत्री संस्कृत माध्यमिक विद्यालय
महेश गौतम	मा.वि. द्वितीय, श्री पोखरिया माध्यमिक विद्यालय
सन्तोष पोखरेल	मा.वि. तृतीय तथा प्रधानाध्यापक, श्री आदर्श माध्यमिक विद्यालय
प्रभात नेपाल	मा.वि. तृतीय, श्री सत्यनारायण माध्यमिक विद्यालय
फुलमाया प्रसाई	मा.वि. तृतीय, श्री दीपज्योति माध्यमिक विद्यालय
पर्शुराम घिमिरे	शिक्षक, श्री दिल्ली पब्लिक स्कूल



“हामी सबैको रहर : शिक्षित, सफा, सुन्दर, सुरक्षित र सक्षम विराटनगर

विराटनगर महानगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय विराटनगर, मोरङ, कोशी प्रदेश नेपाल



नगर प्रमुखको मन्तव्य

शिक्षा कुनै पनि समाजको समग्र विकासको आधारशिला हो। विशेष गरी स्थानीय पाठ्यक्रमले विद्यार्थीलाई आफ्नै परिवेश, समाज, संस्कृति, इतिहास र जीवनशैलीसँग नजिकबाट परिचित गराउने भएकाले यसको महत्त्व अझ बढ्दो छ। यसै सन्दर्भमा कक्षा ६, ७ र ८ का लागि स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित यो पाठ्यपुस्तक प्रकाशन गर्न पाउँदा विराटनगर महानगरपालिका अत्यन्तै गौरवान्वित भएको छ।

यो पाठ्यपुस्तकले हाम्रो सहर विराटनगरको ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, शैक्षिक तथा आर्थिक पक्षलाई समेट्दै विद्यार्थीलाई आफ्नो स्थानप्रति गर्व गर्ने र जिम्मेवारी बहन गर्ने सचेत नागरिकका रूपमा विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउने विश्वास लिएको छु। स्थानीय इतिहास, पौराणिक कथा, धार्मिक सहिष्णुता, औद्योगिक विकास, राजनीतिक चेतना तथा वातावरणीय विषयवस्तुहरूलाई समेटेर तयार गरिएको यस सामग्रीले विद्यार्थीको ज्ञान, सीप र दृष्टिकोण विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ।

स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन कार्य सजिलो प्रक्रिया होइन। यसका लागि दीर्घ अध्ययन, अनुसन्धान, समन्वय र प्रतिबद्धताको आवश्यकता पर्दछ। यस कार्यलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न योगदान पुऱ्याउनुहुने स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यदल, लेखन विज्ञ समूह, विषयविज्ञ, शिक्षक तथा सम्पूर्ण संलग्न महानुभावहरूलाई म हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु। उहाँहरूको सक्रियता, लगनशीलता र समर्पणका कारण यो महत्त्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हुन सकेको हो।

यसैगरी, महानगरपालिकाभित्रका सम्पूर्ण वडाअध्यक्षज्यूहरू, कार्यपालिकाका सदस्यज्यूहरू तथा विभिन्न चरणमा रचनात्मक सुझाव, सल्लाह र सहयोग प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति पनि हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। यहाँहरूको सहयोग, सहकार्य र मार्गदर्शनले यस पाठ्यपुस्तकलाई अझ सशक्त, उपयोगी र व्यवहारिक बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

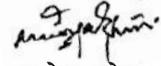
शिक्षा एक निरन्तर सुधार हुने प्रक्रिया हो। कुनै पनि पाठ्यपुस्तक पूर्ण र अन्तिम हुँदैन, बरु समय, सन्दर्भ र आवश्यकताअनुसार त्यसलाई परिमार्जन र परिष्कृत गर्दै लैजानुपर्ने हुन्छ। यसै कुरालाई आत्मसात् गर्दै आगामी दिनहरूमा शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा सरोकारवालाहरूबाट

प्राप्त हुने सुभाब, प्रतिक्रिया र अनुभवका आधारमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अझ परिस्कृत र अद्यावधिक गर्दै लैजाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु ।

यस पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीलाई केवल पाठ्यज्ञानमा सीमित नराखी आफ्नो परिवेशप्रति सचेत, जिम्मेवार र सृजनशील नागरिक बन्न प्रेरित गर्नेछ । साथै, यसले स्थानीय पहिचान, संस्कृति र मूल्यको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनमा समेत महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

अन्त्यमा, यस महत्त्वपूर्ण कार्यमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान गर्नुहुने सम्पूर्ण व्यक्ति तथा संस्थाहरूप्रति पुनः हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दै, यस पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि सम्पूर्ण शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकहरूलाई हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद !



नागेश कोइराला
प्रमुख

विराटनगर महानगरपालिका

स्थानीय पाठ्यक्रम शिक्षा प्रणालीको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । यसले विद्यार्थीलाई आफ्नो वरपरको परिवेश, समाज, संस्कृति, इतिहास र जीवनशैलीसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोड्ने कार्य गर्दछ। यसले केवल ज्ञान प्रदान गर्ने मात्र नभई विद्यार्थीमा आफ्नो पहिचान, गर्व र जिम्मेवारीको भावना विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक यही उद्देश्यलाई केन्द्रमा राखी कक्षा ६, ७ र ८ का लागि तयार गरिएको हो । यो विराटनगर महानगरपालिकाबाट स्वीकृत स्थानीय पाठ्यक्रम “हाम्रो विराटनगर” मा आधारित पाठ्यपुस्तक हो ।

हाम्रो विराटनगर पाठ्यपुस्तक विशेषगरी विराटनगर महानगरपालिकाको स्थानीय परिवेश, इतिहास, संस्कृति, सामाजिक जीवन, धार्मिक सहिष्णुता तथा आर्थिक गतिविधिहरूलाई समेटेर तयार गरिएको छ। यहाँ समावेश गरिएका विषयवस्तुहरूले विद्यार्थीलाई आफ्नो सहरको पौराणिक महत्त्वदेखि आधुनिक विकासक्रमसम्मको जानकारी प्रदान गर्ने प्रयास गरेका छन् । महाभारतकालीन इतिहाससँग जोडिएको विराट राजाको दरबार, पाण्डवहरूको अज्ञातवास, तथा भेडियारी क्षेत्रको ऐतिहासिक पक्षजस्ता सामग्रीले विद्यार्थीमा ऐतिहासिक चेतना जगाउने अपेक्षा गरिएको छ ।

विराटनगरको औद्योगिक विकास, मजदुर आन्दोलन, राजनीतिक चेतना तथा सामाजिक परिवर्तनका विभिन्न आयामहरूलाई पनि यस पुस्तकमा समेटिएको छ । उद्योगधन्दाको विकाससँगै उत्पन्न भएको आर्थिक गतिविधि र त्यससँग जोडिएको श्रमिक आन्दोलनले यस सहरलाई राष्ट्रियस्तरमा महत्त्वपूर्ण स्थान दिलाएको छ । यी विषयहरूबाट विद्यार्थीहरूले आफ्नो सहरको योगदान र महत्त्वबारे स्पष्ट बुझाइ हासिल गर्न सक्नेछन् भन्ने विश्वास हामीले लिएका छौं ।

धार्मिक तथा सांस्कृतिक विविधताले भरिएको विराटनगरको अर्को महत्त्वपूर्ण विशेषता भनेको यहाँको सहिष्णुता र एकता हो । विभिन्न धर्म, जाति र संस्कृतिका मानिसहरूबीचको सहअस्तित्व र पारस्परिक सम्मानले यस सहरलाई उदाहरणीय बनाएको छ । मठ, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा र चर्चजस्ता धार्मिक स्थलहरूको परिचयले विद्यार्थीमा विविधताप्रति सम्मान र सहिष्णु व्यवहार विकास गर्न मद्दत गर्नेछ ।

यस पुस्तकमा साहित्य, कला र संस्कृतिको पक्षलाई पनि समान महत्त्व दिइएको छ । विराटनगरसँग सम्बन्धित विभिन्न साहित्यकार, कलाकार तथा संस्कृतिविद्हरूको योगदान प्रस्तुत गरी विद्यार्थीलाई सिर्जनात्मकता र प्रेरणाको स्रोत उपलब्ध गराइएको छ । यसले विद्यार्थीलाई आफ्नो क्षेत्रमा रहेका प्रतिभा र सम्भावनाबारे जान्ने अवसर प्रदान गर्नुका साथै उनीहरूलाई सिर्जनात्मक कार्यतर्फ प्रेरित गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस पाठ्यपुस्तकको अर्को विशेषता भनेको यसमा समावेश गरिएका अभ्यास, क्रियाकलाप तथा सिर्जनात्मक कार्यहरू हुन् । यी गतिविधिहरूले विद्यार्थीलाई सक्रिय सिकाइमा सहभागी गराई

उनीहरूको विश्लेषणात्मक, सिर्जनात्मक तथा व्यवहारिक क्षमताको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछन् । समूहगत छलफल, परियोजना कार्य, नक्सा निर्माण, चित्राङ्कन तथा लेखन अभ्यासजस्ता गतिविधिहरूले सिकाइ प्रक्रियालाई अझ प्रभावकारी बनाउने विश्वास गरिएको छ ।

यसका साथै, वातावरणीय पक्षअन्तर्गत फोहोरमैला व्यवस्थापन जस्ता विषयहरू समेटी विद्यार्थीलाई स्वच्छता, सरसफाइ र दिगो विकासप्रति सचेत बनाउने प्रयास गरिएको छ । यसले विद्यार्थीमा जिम्मेवार नागरिक बन्ने चेतना विकास गर्न मद्दत गर्नेछ ।

पुस्तक तयार गर्ने क्रममा स्थानीय पाठ्यक्रमको मर्म, विद्यार्थीको उमेरअनुकूल भाषा शैली तथा शिक्षण-सिकाइ प्रक्रियालाई ध्यानमा राखिएको छ । सरल, स्पष्ट र सहज भाषाको प्रयोग गरी सामग्रीलाई रोचक र बोधगम्य बनाउने प्रयास गरिएको छ, जसले विद्यार्थीलाई सिकाइप्रति आकर्षित गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

हामीलाई विश्वास छ कि यो पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीलाई आफ्नो स्थानीय परिवेशप्रति सजग, जिम्मेवार र सचेत नागरिक बन्न प्रेरित गर्नेछ र उनीहरूको समग्र व्यक्तित्व विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनेछ ।

अन्त्यमा, यस पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने सम्पूर्ण लेखक, सम्पादक, विज्ञ तथा सरोकारवालाप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं । साथै, यस पुस्तकलाई अझ परिमार्जित र प्रभावकारी बनाउन शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकबाट प्राप्त हुने सुझावलाई हामी सधैं स्वागत गर्नेछौं ।

२०८३ साल
विराटनगर महानगरपालिका

विषयसूची

पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ : १ हामी र हाम्रो विराटनगर	११-२१
पाठ १ हाम्रो विराटनगर	१२
पाठ २ विराटनगरको नक्सा	१५
पाठ ३ शीतलहर र डुबान	१९
एकाइ : २ फोहोरमैला व्यवस्थापन	२२-२८
पाठ १ घरायसी फोहोरमैलाका स्रोतहरू	२३
पाठ २ उद्योग, कलकारखानाबाट निस्कने फोहोरमैला	२५
पाठ ३ सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ र यसका स्थानीय विधिहरू	२७
एकाइ : ३ आर्थिक कृयाकलाप तथा स्थानीय प्रविधि	२९-३४
पाठ १ विराटनगरवासीको पेशा, व्यवसाय र आर्थिक गतिविधि	३०
पाठ २ विराटनगरका परम्परागत कला र प्रविधि	३३
एकाइ : ४ हाम्रो आचरण, दायित्व र अनुशासन	३५-४३
पाठ १ साना बानी, ठुलो फाइदा	३६
पाठ २ मौसमी कुरा	३७
पाठ ३ खाना खाने असल बानी	३९
पाठ ४ योग, ध्यान र प्रणायाम	४१
एकाइ : ५ वृत्ति मार्ग निर्देशन	४४-६२
पाठ १ जागिर र वृत्ति	४५
पाठ २ वृत्ति विकासका सिद्धान्त	४८
पाठ ३ रुचि, खुबी र वृत्ति खोजीपथ	५१
पाठ ४ पेशा प्रतिको सम्मान	५३
पाठ ५ हाम्रा पेसाहरू	५६
पाठ ६ विराटनगरका परम्परागत पेसाहरू	५९
एकाइ : ६ व्यक्तिगत सुरक्षा र स्थानीय जोखिम	६३-७५
पाठ १ व्यक्तिगत सुरक्षा र जोखिम	६४
पाठ २ चोरी र यसबाट बच्ने उपायहरू	६८
पाठ ३ ट्राफिक चिन्ह	७०
पाठ ४ विराटनगरका सडक तथा सम्मानित दुर्घटनास्थलहरू	७३

एकाइ : ७	विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा विपत् व्यवस्थापन	७६-८४
पाठ १	विद्यालय जाँदा र फर्कदा विपत् हुन सक्ने ठाउँहरू	७७
पाठ २	शीतलहर	८०
पाठ ३	लु (तातो हावा)	८२
पाठ ४	हावाहुरी र त्यसबाट बच्ने उपाय	८४
एकाइ : ८	हाम्रो स्थानीय सरकार	८५-९२
पाठ १	हाम्रो वडा कार्यालय	८६
पाठ २	स्वास्थ्य संस्थाबाट उपलब्ध सेवाहरू	८९
एकाइ : ९	विराटनगरमा रहेका सरकारी तथा गैर सरकारी निकायबाट उपलब्ध सेवा तथा सुविधा प्राप्त गर्ने तरिका	९३-९९
पाठ १	नागरिक सेवा : विद्युत जडान र महशुल भुक्तानी	९४
पाठ २	हाम्रो घरको खानेपानी	९७

हामी र हाम्रो विराटनगर

सिकाइ उपलब्धी

- विराटनगरको सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, साहित्यिक र राजनैतिक इतिहासको सामान्य परिचय दिन,
- विराट राजाको दरबारसँग जोडिएको महाभारत कथाको सामान्य कथासार वर्णन गर्न
- विराटनगरका मठ, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बाहरू बारे जानकारी दिन ।

हामी र हाम्रो विराटनगर

चूडामणि नेपाल 'अकिञ्चन'

कथा बोकेर महाभारतको
 बसेको छ गजधम्म भेडियारी
 तपस्यारत बाल्मिकीभैँ
 पौराणिक इतिहास रचेर
 पाञ्चजन्य शङ्खघोष गर्दै
 रुपान्तरित गोग्राहबाट
 विशाल हाम्रो विराटनगर ।
 कृष्णराजको घोडाको टापमा
 व्युँभिएर सखारै
 विश्वविद्यालयको छाताभिन्न
 शिक्षाको केन्द्रविन्दुमा
 सामाजिक मर्यादामा
 निरन्तर उभिएर
 धार्मिक सहिष्णुतामा गर्दै हातेमालो
 जातीयताको साडलो चुँडाएर
 अझै मजबुत बन्दै छ, हाम्रो विराटनगर ।
 महाभारतको इतिहास
 विराटराजाको दरवार छातिमा बोकेर
 मजदुर चेतनाको उद्घोष गर्दै
 जुटमिलको क्रान्तिमा नवचेतना छर्दै
 राणाहरूको छातिमा मुड्की बजाउँ
 व्युँभेको हो हाम्रो विराटनगर ।
 बनाएर बरगाछीलाई छहारी



उद्योगधन्दा र शिक्षामा
 रातोदिन प्रगति पथमा
 लम्कदै छ हाम्रो विराटनगर ।
 वि. पि. र मनमोहनलाई साक्षी राखेर
 राजनीतिको विगुल फुक्दै
 साहित्य र कलामा जीवन लेख्दै
 २००७ र २०४६ मा कैयौँ पटक
 जिन्दावाद र मुर्दावादमा मुठ्ठी कसेर
 पानीका फोहोरामा क्रान्ति पखाल्दै
 स्निग्ध, सफा हराभरा बन्दै छ हाम्रो विराटनगर ।
 मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा चर्चलाई साक्षी राखेर
 धार्मिक सहिष्णुताको दियो बालेर
 चेतनाको ज्योति छर्दै छ
 केसलिया र सिङ्घियाले परिवेष्ठित
 विकासमा अघि बढ्दै छ हाम्रो विराटनगर ।



अभ्यास

१. कवितामा विराटनगरलाई किन महत्त्वपूर्ण सहर भनिएको छ ?
२. विराटनगरमा कुन-कुन धार्मिक स्थलहरू रहेको कुरा कवितामा आएको छ ?
३. कवितामा धार्मिक सहिष्णुता र सामाजिक एकता कसरी अभिव्यक्त गरिएको छ ?
४. “विराटनगर एक ऐतिहासिक सहर हो ।” कवितामा उल्लिखित महाभारत कथाका आधारमा शिक्षकको समेत समेत सहयोग लिई यस भनाईको पुष्टि गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी विराटनगरको पौराणिक, राजनीतिक, सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षमध्ये कुनै एक विषय छनोट गराई त्यसको महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

२. कवितामा प्रयोग भएका निम्न शब्द/वाक्यांशहरूको अर्थ खोज्न लगाउनुहोस् ।
पाञ्चजन्य शङ्खघोष
मजदुर चेतना
धार्मिक सहिष्णुता
नवचेतना
क्रान्ति

सिर्जनात्मक अभ्यास

१. “हाम्रो सहर” शीर्षकमा १०-१२ हरफको कविता लेख्नुहोस्, जसमा आफ्नो सहर/गाउँको इतिहास, संस्कृति, सामाजिक एकता र भविष्यप्रतिको आशा भल्किएको होस् ।

शिक्षण सुझाव - शिक्षकले विराटनगरको सामाजिक धार्मिक आर्थिक साहित्यिक तथा राजनैतिक इतिहासको सामान्य परिचय गराउने । यस्तै राष्ट्रिय राजनीतिमा विराटनगरको योगदान बुझाइदिने ।

विराटनगरका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू

विश्वका धेरै राष्ट्रहरू धार्मिक र सांस्कृतिक परिवेशभित्र नैतिक रूपमा बाँधिएका हुन्छन् । धर्म र संस्कृतिले नै राज्यको अस्तित्व कायम गरिरहेको हुन्छ । राष्ट्रको भूगोलभित्र भिन्न व्यक्ति धर्म संस्कृतिमा बाँधिएका हुन्छन् । विराटनगर कोशी प्रदेशको राजधानी र नेपालकै ठुला सहरहरू मध्ये एक हो । यहाँ प्रसिद्ध मठ, मन्दिर, देवालय, धार्मिक आश्रम, मस्जिद, गुम्बा आदि रहेका छन् । यहाँको धर्म र संस्कृतिले विविधतामा एकता कायम गरेको छ । आज हामी विराटनगर महानगरपालिका भित्रका केही प्रमुख मठ, मन्दिर तथा मस्जिदको छोटो परिचय दिन गइरहेका छौं ।

क) वनस्खण्डी महादेव मन्दिर -

वनस्खण्डी महादेव मन्दिर विराटनगर महानगर पालिका वडा नं ७ सात देवकोटा चोकको छेउमा अवस्थित छ । सेनवंशी राजाहरूको पालामा १८३१ पूर्व बागबर चतरा मठका बाबा औलिया र रामधुनीका बाबा वनस्खण्डीको ख्याति सर्वत्र फैलिएको थियो । तिनै वनस्खण्डी बाबाले यो मन्दिरको स्थापना गरेका हुन् । वनस्खण्डी बाबा भारतबाट आएर रामधुनीमा धुनी जगाएर बसेका थिए र



पछि डुल्दै आउँदा विराटनगरको कोशी अस्पताल छेउमा महादेवको मन्दिर स्थापना गरेको भन्ने पाईन्छ । पछि तिनै वनस्खण्डी बाबाको नामबाट यो मन्दिरको नाम वनस्खण्डी रहेको पाईन्छ । पाँचसय वर्ष पहिले स्थापना भएको विराटनगरको वनस्खण्डी मन्दिरको परिसरमा रहेको ठुलो बगैँचामा पहिले पहिले रामधुनी, चतरा र धरानका बाबाहरू आएर बस्दथे । यो मन्दिरको संरक्षणमा गिरिजाप्रसाद कोईराला, नारायणप्रसाद कोईराला, मार्कण्डेय आचार्य, ज्वालाप्रसाद पोखरेल, आदिले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नु भएको छ ।

ख) कालीमन्दिर

वि. सं. १९७१ मा मोरङको रंगेलीबाट सदरमुकाम विराटनगर सरेपछि यस सहरको नाम विराटनगर भएको हो । सदरमुकाम सरेपछि १९६० तिर कृष्णप्रसाद कोईराला, मुखिया हनुमानदास श्रेष्ठ, डिवा भाइप्रसाद मल्ल आदिको प्रयत्नले काली मन्दिरको स्थापना भएको हो । यो काली मन्दिर मुखिया हनुमान दास श्रेष्ठले दिनुभएको २ कठ्ठा ६ धुर जग्गामा फैलिएको छ । मन्दिरको स्थापना पछि पुजारी चन्द्रशेखर ढकाल रहनुभएको थियो । आज पनि उहाँकै सन्ततिहरूले नै पूजारीको कार्य गरिरहनु भएको छ । वि. सं.



२००० सालमा विराटनगर जुटमिलले यसको पुरानो टिनको छानो हटाएर अहिलेको अवस्थाको मन्दिर निर्माण गरिदिएको हो । ज्ञानमाया देवी हलुवाई र जेनेरल सोम शमशेरले मूर्तिहरू स्थापना गरिदिनु भएको हो । ज्ञानमाया देवी सिद्धलालकी धर्मपत्नी हुनुहुन्थ्यो भने जेनेरल शमशेर तत्कालिन जुटमिलका डाइरेक्टर हुनुहुन्थ्यो । यस मन्दिरको प्राङ्गणमा स्व गोपिनाथ खनालले वि. सं. १९९९ सालमा जग्गा खरिद गरी धर्मशाला निर्माण कार्य २०१४ सालमा समाप्त गरी काली प्रितये (कालीको प्रशन्नताका लागि) गरिदिएको पाईन्छ । सो भवन १३ कोठाको रहेको छ । दुई तले सो भवन काली गोपिनाथ धर्मशालाका नामले चिनिन्छ ।

काली मन्दिरमा विशेष गरी विजया दशमीका नौ दिन भव्य मेला लाग्दछ । यस मन्दिरले हिन्दू धर्म संस्कृतिको संरक्षण गर्दै आएको छ । २०५२ सालमा सनातन धर्म सेवा समिति मोरङका अध्यक्ष मार्कण्डेय आचार्यको सक्रियतामा विराटनगरका विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको भेलाले नारायणप्रसाद कोईरालाको अध्यक्षतामा २१ सदस्यीय काली मन्दिर व्यवस्थापन समिति गठन गरेको थियो र पचास लाखको लागतमा मन्दिरको पुनर्निर्माण गरी अहिलेको अवस्थामा आएको हो ।

ग) रानी मर्कज जामे मस्जिद

वि सं १९८० सालमा विराटनगर महानगर पालिकाको वडा नं १५ मा रानी मर्कज जामे मस्जिदको स्थापना भएको हो । यो मस्जिदको स्थापना गर्न किताब अलि मियाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नु भएको थियो । यो मस्जिद स्थापनाका लागि जग्गा दिने किताब अलि मियाँ र सतन मियाँ थिए । जग्गा प्राप्त भएपछि गाउँघरका मुस्लिमहरूले भूपडी नुमा



मस्जिद निर्माण गरी नमाज पढ्न सुरु गरेका थिए ।

वि सं २००१ सालमा सफिक मियाँ, कारी मियाँ, र मतिन मियाँ को तीन सदस्य समितिको संयोजकत्वमा भुपडी अवस्थामा रहेको मस्जिदलाई नयाँ आर सि सि भवन निर्माण गरी सञ्चालन गर्न थालियो । पहिलेको भन्दा फराकिलो र थप सुविधाको समेत व्यवस्था गरियो । वि सं २०५० सालमा हसन अन्सारीको अध्यक्षतामा हाजी कासिम, हाजी ऐनुल मियाँ र अन्य मुस्लिम समुदायका विराटनगरका बासिन्दाहरूबाट निर्माणमा कार्य सम्पन्न भई अहिले सञ्चालन भइरहेको छ ।

मुस्लिमहरूमा दिनमा पाँच पटक नमाज पढ्ने हुनाले यहाँका बासिन्दाहरू काम सक्नासाथ बजारबाट घर आएर मस्जिद जाने गर्नुपर्दछ । घरमा नमाज पढ्दा एक पुण्य पाइन्छ भने मस्जिदमा नमाज पढ्दा सत्तरी पुण्य पाइन्छ भन्ने विश्वास मुस्लिम धर्म मान्नेहरूको रहेको छ । मस्जिद मुस्लिमहरूको पवित्र धार्मिक स्थल हो ।

घ) अन्जुमन इस्लामिक जामे मस्जिद

अन्जुमन इस्लामिक जामे मस्जिद बुधहाट चोक विराटनगर महानगरपालिका बुधहाट चोक वडा नं १ मा अवस्थित रहेको छ । यो मस्जिद वि.सं. १९३१ सालमा स्थापना भएको हो । यस मस्जिदका संस्थापक अध्यक्षमा हाजी हसनात रहेका थिए । तत्कालीन विराटनगरमा यो नै पहिलो मस्जिद थियो ।

मस्जिद स्थापनाका लागि मुस्लिम समुदायबाट जग्गाको बन्दोबस्त गरिएको थियो । मस्जिदको उत्तरतिरको जग्गा हाजि हसनातले दान दिनु भएको थियो । यसको स्थापना कालमै पक्की भवन निर्माण गरिएको थियो । वि सं २०४५ सालको भूकम्प पछि पुनः निर्माण गरी अहिलेको अवस्थाको भवन निर्माण भएको हो । यो मस्जिद पनि एक प्रसिद्ध इस्लामी धार्मिक स्थल हो जहाँ मुस्लिमहरू नमाज (प्रार्थना) गर्न भेला हुन्छन्, मस्जिदलाई अल्लाहको घर मान्छन् । उनीहरू त्यहाँ धार्मिक, सामाजिक, र शैक्षिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्छन् । यो मस्जिदले मुस्लिम समुदायको एकतामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ र धार्मिक शिक्षाको केन्द्रको रूपमा पनि कार्य गरिरहेको छ ।



अन्जुमन इस्लामिक जामे मस्जिदमा विशेष गरी शुक्रवारको दिन छरछिमेक टोल मस्जिदहरूका मुस्लिमहरू भेला भइ नमाज गरिन्छ । शुक्रवार इस्लाम धर्ममा विशेष दिन मानिन्छ । जसमा जुम्मा नमाज (शुक्रवारको सामुहिक प्रार्थना) को विशेष महत्त्व रहेको छ । जामे मस्जिद प्रायः सहरको ठुला मुस्लिम समुदायहरूमा बनाइन्छ, जहाँ धेरै सङ्ख्यामा मानिसहरू भेला हुन्छन् । ऐतिहासिक रूपमा रहेका यी जामे मस्जिदहरू इस्लामिक सभ्यता र वास्तुकलाको महत्त्वपूर्ण उदाहरण पनि हुन् ।



अभ्यास

१. विराटनगर किन धार्मिक तथा सांस्कृतिक विविधताको सहर भनिन्छ ?
२. वनखण्डी महादेव मन्दिरको स्थापना कसले गरेको मानिन्छ ?
३. काली मन्दिरको स्थापना कुन-कुन व्यक्तिहरूको प्रयासबाट भएको हो ?
४. अन्जुमन इस्लामिक जामे मस्जिदलाई विराटनगरको पहिलो मस्जिद किन भनिन्छ ?
५. अन्जुमन इस्लामिक जामे मस्जिदमा कुन दिन विशेष नमाज गरिन्छ र किन ?

क्रियाकलापहरू

१. विराटनगरका स्थानीय धार्मिक मठ, मन्दिर, चर्च, गुम्बा आदिको अवलोकन गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडी “विविधतामा एकता” भन्नाले के बुझिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गराई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
३. विराटनगरको नक्सा बनाएर प्रमुख मठ, मन्दिर र मस्जिदको स्थान चिनाउन लगाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक अभ्यास

१. “धार्मिक सहिष्णुता” विषयमा चित्रसहित आकर्षक पोस्टर बनाउनुहोस् ।

शिक्षण सुझाव - शिक्षकले आफ्नो टोल, छर, छिमेक तथा आफ्नो वरिपरि रहेका मठ, मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्चका बारेमा परिचित गराई त्यसको महत्त्व बुझाउने ।

विराट राजाको दरबारको रहस्यमय कथा

पाँच पाण्डवहरू—युधिष्ठिर, भीम, अर्जुन, नकुल र सहदेव—हस्तिनापुरका राजकुमार थिए । उनीहरू धर्म, साहस र इमान्दारिताका लागि प्रसिद्ध थिए । उनका काका धृतराष्ट्रका छोरा दुर्योधन पाण्डवहरूसँग धेरै ईर्ष्या गर्थे । दुर्योधनले आफ्नो मामा शकुनिको सहयोगमा पाण्डवहरूलाई फसाउने योजना बनाए । त्यसपछि युधिष्ठिरलाई पासा खेलन बोलाइयो । युधिष्ठिर सत्यवादी भएकाले निम्तो अस्वीकार गर्न सकेनन् र खेलन बसे ।



पासा खेलमा शकुनिले छल गरेर युधिष्ठिरलाई हराए । युधिष्ठिरले खेल्दै जाँदा आफ्नो धन, राज्य, भाइहरू र अन्त्यमा अर्जुनी पत्नी द्रौपदीसम्म पनि गुमाए । त्यसपछि कौरवहरूले द्रौपदीलाई दरबारमा ल्याएर अपमान गरे । यो घटना धेरै दुःखद थियो र सबैले अन्याय भएको महसुस गरे ।

पछि एउटा सर्त राखियो—पाण्डवहरूले १२ वर्ष वनवास (जंगलमा बस्ने समय) बिताउनुपर्ने र त्यसपछि थप १ वर्ष अज्ञातवास (लुकेर बस्ने समय) बस्नुपर्ने । यदि अज्ञातवासको समयमा कसैले चिन्यो भने फेरि १२ वर्ष वनवास जानुपर्ने थियो । त्यसैले पाण्डवहरूले वनवास पूरा गरेपछि अज्ञातवासका लागि योजना बनाउन थाले । उनीहरू कसरी लुकेर बस्ने र कसैले नचिन्ने गरी जीवन बिताउने भन्ने सोचन थाले । यही अवस्थाबाट पाण्डवहरूको अज्ञातवास सुरु हुने तयारी भयो ।

यस सिलसिलामा पञ्चपाण्डवहरू अज्ञातवास बिताउन विराट राजाको दरबारमा भेष बदलेर आए । यसपछिको घटना प्रस्तुत कथाबाट पढौं -

धेरै वर्ष अघिको कुरा हो । अहिलेको विराटनगर भेडियारी क्षेत्रमा रहेको हरियाली मैदानको बीचमा विराट राजाको भव्य दरबार उभिएको थियो । सुनौला झ्याल, अग्ला स्तम्भ र दरबार अगाडि फर्फराइरहेका ध्वजाहरूले त्यो दरबारलाई अझ गौरवशाली बनाएको थियो । राजा विराट न्यायप्रिय र साहसी थिए । उनका प्रजाहरू सुखी थिए ।

त्यो समय वीरताले चिनिएका पाँच पाण्डवहरू गहिरो दुःखमा थिए । कौरवहरूसँग जुवा हारेर उनीहरू तेह्रौं

वर्षको अज्ञातवास बिताउँदै थिए । यसै क्रममा अन्तिम एक वर्ष बाँकी थियो । यदि उनीहरूलाई कसैले चिने भने फेरि वनवास सुरु हुन्थ्यो । यस कुराको उनीहरूलाई ठुलो डर थियो । त्यसै बेला पाँच पाण्डवहरूको नजर विराट राजाको दरबारतिर गयो । उनीहरूले उक्त दरबारमा गुप्तवासको समय कटाउने योजना बनाए ।

पाण्डवहरू अज्ञातवासमा प्रवेश गर्दै थिए । सबैभन्दा पहिले जेठो दाजु युधिष्ठिर दरबारको भव्य महलमा पसे । त्यसपछि उनले आफ्नो शान्त र बौद्धिक स्वभावलाई लिएर “कंक” नामक सल्लाहकारको भूमिका सम्हाले । राजासँग नीतिका विषयमा छलफल गर्न उनले चतुर उपायहरू सुझाए । समय बित्दै जाँदा राजा विराटले उनलाई धेरै विश्वास गर्न थाले । राजालाई उनको वास्तविक परिचय थाहा थिएन । उनले राजाको प्रिय भइ दरबारमा काम गरे ।

माइलो भाइ भीमले दरबारको भान्सा सम्हाल्ने जिम्मेवारी पाए । उनलाई मिठा मिठा खानेकुराका परिकारहरू बनाउन आउँथ्यो । उनका हातले बनाएका परिकारहरूको सुगन्ध सम्पूर्ण दरबारमा मर्मगी फैलिन्थ्यो । उनी “बल्लव” बनेर भान्सामा काम गर्थे । उनको शक्ति र उत्साहले कहिले काँही भाँडाकुँडा उडाइदिने, र भान्सामा हलचल मच्चाउने गर्थ्यो । राजा छक्क परी सोच्ने गर्थे । “यी साधारण काम गर्ने मानिस त असाधारण जस्ता देखिन्छन् ।” तर उनलाई ती व्यक्ति भीम हुन् भन्ने शङ्का नै थिएन ।

साइँलो भाइ अर्जुनले सबैभन्दा अलग भूमिका निभाए । उनी “बृहन्नला” बनेर राजकुमारीहरूलाई नाच, गीत, र संगीत सिकाउन थाले । उनको कलाकौशल र सौम्य व्यवहारले राजकुमारीहरूमा खुसी र उत्साह भर्न थाल्यो । उनी आफ्नो कलाले दरबारका सबैलाई मन्त्र मुग्ध बनाइदिन्थे । उनले पनि आफ्नो परिचय गोप्य राखेका थिए । मानिसहरूलाई उनी अर्जुन हुन् भन्ने कल्पना सम्म पनि थिएन ।

नकुल र सहदेवले दरबारका घोडा र गाईहरूको हेरचाह गरे । उनीहरू साधारण कर्मचारी जस्तो देखिन्थे, तर उनीहरूको चपलता र समर्पणले कुनै पनि घोडा वा गाईलाई सहजै शान्त राख्न सक्थ्यो । गाई तथा घोडाहरू उनीहरूको हातमा खेलप्रेमी साथी जस्तै रमाउँथे । उनीहरूले पनि आफ्नो परिचय गोप्य नै राखेका थिए ।

द्रौपदी पाँच पाण्डवकी पत्नी थिइन् । उनले आफ्नो वास्तविक सौन्दर्य र बुद्धिमत्ता लुकाएर दरबारमा “सैरन्धी” बनिन् । उनी रानी सुदेष्णाको सेवा गर्न थालिन् । दिन बित्दै जाँदा रानी सुदेष्णाले पनि उनलाई धेरै माया गर्न थालिन् । द्रौपदीले सबै काममा चातुर्य देखाउँदै, दरबारलाई शान्त र व्यवस्थित बनाउँदै लगिन् ।



यस्तो देखिन्थ्यो कि पाण्डवहरू साधारण व्यक्तिहरू जस्तै छन् तर दरबारभित्रको हरेक स-सानो कार्यमा उनीहरूको वीरता, बुद्धि, चातुर्य र धैर्यको अदृश्य चमक झल्किन थाल्यो । त्यहाँ कसैलाई पनि थाहा भएन कि यी साधारण देखिने मानिसहरू महान् युद्धवीर हुन्, उनीहरू पञ्चपाण्डव हुन् ।

दिनहरू शान्तसँग बित्दै गए । दरबारभित्र यी साधारण पात्रहरूको असाधारण शक्ति सधैं गुप्त रह्यो ।

एक वर्षको गुप्तवास यसरी नै बित्यो । गुप्तवासको समय सकिएपछि बृहन्नला अर्थात् अर्जुनले आफ्नो वास्तविक रूप प्रकट गरे । “म अर्जुन हुँ,” उनले शान्त तर दृढ स्वरमा भने । भीम, युधिष्ठिर, नकुल, सहदेव, र द्रौपदीले पनि आफ्नो वास्तविक परिचय खुलासा गरे । दरबार एकाएक स्तब्ध भयो । केही समयको लागि सबै मौन रहे ।

यो घटनापछि पाण्डवहरूले अज्ञातवास सफलतापूर्वक पूरा गरे । राजा विराट भावुक हुँदै बोले, “तपाईंहरू केवल अतिथि मात्र होइन, यहाँको गौरव हुनुहुन्छ । हाम्रो राज्य सुरक्षित राख्न तपाईंहरू जस्ता वीरहरूको साथ पाउनु ठूलो सौभाग्य हो ।” राजाले पाण्डवहरूलाई सम्मान दिए । दरबारका सबैले उनीहरूको वीरता, बुद्धि र धर्मप्रियतालाई सलाम गरे । दरबारको वातावरण रमाइलो, शान्त र सुरक्षित बन्यो ।

पाण्डवहरूले विनम्रतापूर्वक धन्यवाद व्यक्त गरे । सबैले महसुस गरे धर्मको मार्गमा रहेका मानिसहरूलाई कसैले रोक्न सक्दैन । सत्य र वीरताको अन्ततः विजय हुन्छ ।

अज्ञातवास सकियो, तर पाण्डवहरूको साहस र विराट राजाको न्यायप्रियता दरबारमा सधैं सम्झना योग्य भएर बसिरह्यो ।



अभ्यास

१. विराट राजाको दरबारको मुख्य विशेषता के थियो ?
२. पाण्डवहरूले आफ्नो वास्तविक रूप किन लुकाए ?
३. भीमले दरबारमा कुन काम गर्दै आफ्नो भूमिका निभाए ?
४. अर्जुनले बृहन्नला भएर दरबारमा के गरे ?
५. राजा विराटले पाण्डवहरूको वास्तविक रूप प्रकट भएपछि के प्रतिक्रिया जनाए ?

क्रियाकलाप

- पाण्डवहरूको दरबारमा प्रवेशदेखि आफ्नो वास्तविक रूप प्रकट गर्ने घटनाहरूको सही क्रममा राख्नुहोस् ।

फोहोरमैला व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धी

- घरबाट निस्कने फोहोरको पहिचान गर्न
- उद्योग, कल कारखानाबाट निस्कने फोहोर र घरबाट निस्कने फोहोर बीच फरक छुट्याउन
- विराटनगर महानगरपालिकाका बाटोघाटो, सडक र नालाको सरसफाइको आवश्यकता बोध गर्न

घरायसी फोहोरमैलाका स्रोतहरू

एकपटक सोच्नुहोस् त ! तपाईं प्रत्येक दिन आफ्नो घरमा के के कामहरू गर्नुहुन्छ ? अथवा, तपाईंका अभिभावकहरू प्रत्येक दिन के कस्ता कामहरू गर्नुहुन्छ ?

- क) कपडा सिलाउने ।
- ख) खाना बनाउने ।
- ग) घर बढार्ने ।
- घ) भाँडाकुडा तथा लुगा धुने ।
- ङ) करेसाबारीको काम गर्ने ।
- च) पशुपन्क्षीको दानापानी सम्बन्धि काम गर्ने, आदि ।

यी कामहरू गर्दा घरमा के कस्ता फोहोरमैला निस्कन्छन् होला भन्ने बारेमा केही सोच्नु भएको छ ?



दाउराबाट निस्कने धुँवा



घरायसी फोहोरमैला बिसर्जन

वास्तवमा हामी सबैजना प्रत्येक दिन घरमा केही न केही काम गरिरहेका हुन्छौं । हाम्रा कामहरू भनेका माथि उल्लिखित जस्तै कुनै कुरा बनाउने, उत्पादन गर्ने, खाना पकाउने, गाईवस्तु पाल्ने र तिनलाई घाँस तथा दानापानी गर्ने, घरभित्र एवम् बाहिर सरसफाई गर्ने, लुगा धुने, सागसब्जी तथा फलफूल उत्पादन गर्ने लगायतका कामहरू नै हुन् ।

तरकारी केलाउँदा निस्कने बोक्रा, डाँठ र पातहरू, काठको काम गर्दा निस्कने धुलो र टुक्राहरू, घर बढार्दा निस्कने धुलो, भाँडा तथा कपडा सफा गर्दा निस्कने फोहोर आदि नै हाम्रो घरायसी फोहोरमैलाहरू हुन् ।

हाम्रो घर आँगनमा विभिन्न कुराहरू हुन्छन्, जसलाई हामीले उपयोग गर्दा वा सफाई गर्दा त्यसबाट फोहोर उत्पन्न हुनसक्छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा फोहोरमैलासँग सम्पर्क भइरहन्छ । त्यसैले यसले पार्ने नकारात्मक असरको बारेमा हामीले जानकारी राख्नुपर्दछ ।



यस्ता फोहोरमैलाले हाम्रो स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल असर गर्नुका साथै दुर्गन्ध र प्रदुषण समेत फैलाउँछ । घरायसी फोहोरमैलाले विभिन्न किसिमका समस्याहरू सिर्जना गर्नसक्छन् । त्यस्ता समस्याबाट बच्न हामी सबैले सावधानी अपनाउनु पर्दछ । घरायसी फोहोरमैलाबाट सिर्जना हुनसक्ने समस्याहरूलाई निम्नअनुसार बुझ्न सकिन्छ ।

- क) घरमा दुर्गन्ध फैलिने
- ख) भिँगा तथा अन्य कीराहरू फैलिने
- ग) भाडापखाला, हैजा आदि फैलिन सक्ने
- घ) अरुका नजरमा फोहोरी र असभ्य देखिने, आदि ।



अभ्यास

१. घरायसी फोहोरमैला भन्नाले कस्ता फोहोरमैलालाई बुझिन्छ ? उदाहरण दिनुहोस् ।
२. घरबाट निस्कने फोहोरमैलाले पार्ने नकारात्मक असरहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

क्रियापलाप

१. तपाईंको घरमा विभिन्न काम गर्दा प्रत्येक दिन निस्कने फोहोरमैलाका स्रोतहरू पहिचान गरी तिनको टिपोट गर्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
२. आफ्नो छिमेकमा घरायसी फोहोरमैलाले पारेका कुनै नकारात्मक असरहरू छन् भने तिनीहरूको खोजी गर्नुहोस् । त्यसका बारेमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्षलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण सुभाव - विद्यार्थीहरूलाई माथि उल्लेखित बाहेकका घरमा गरिने कामहरूका बारेमा सोध्नुहोस् । साथै उनीहरूलाई ती कामहरूले सिर्जना गर्नसक्ने सम्भावित फोहोरमैलाका बारेमा समेत सोध्नुहोस् र सिकाइमा सहजीकरण गर्न केही उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

उद्योग, कलकारखानाबाट निस्कने फोहोरमैला

तपाईंहरूले उद्योग तथा कलकारखानाहरू देख्नु भएकै होला । यिनीहरूले उत्सर्जन (Emission) गर्ने फोहोरमैलाका बारेमा केही देख्नु वा सोच्नु भएको छ ?

उद्योगबाट निस्कने फोहोरमैला



उद्योग तथा कलकारखानाबाट विभिन्न किसिमका वस्तुहरूको उत्पादन हुन्छ र ती वस्तुहरू हामी दैनिक रूपमा नै उपभोग गरिरहेका हुन्छौं । तिनै उद्योग, कलकारखानाहरूले हामीलाई प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपले नकारात्मक असर गर्ने फोहोर एवम् प्रदूषण समेत सिर्जना गरिरहेका हुन्छन् ।

उद्योगका प्रकृतिअनुसार तिनीहरूले उत्सर्जन गर्ने फोहोरमैला र प्रदूषण पनि फरकफरक हुन्छन् । जस्तो:- प्लाष्टिक उद्योगबाट नेपालमा प्रत्येक वर्ष १ करोड ९० लाख टनदेखि २ करोड ३० लाख टनसम्म प्लाष्टिकजन्य फोहोर नदी, ताल तथा समुद्रलाई प्रदूषित गर्दै जलीय पर्यावरण (Aquatic Ecosystem) मा पुग्दछ । प्लाष्टिकजन्य उद्योगहरूबाट निस्कने त्यस्ता फोहोरमैलाहरूमा चुरोटका टुटा, तयारी खानेकुरा प्याक गरिएका खोलहरू, पेय पदार्थका बोतलहरू र तरल पदार्थ पिउन प्रयोग हुने पाइपहरू, प्लाष्टिकका कप तथा प्लेटहरू, बोतलका बिकाहरू आदि हुन् । प्लाष्टिक धेरै लामो समयसम्म नकुहिने भएकाले पनि यो स्वास्थ्य र माटो दुवैका लागि हानिकारक हुन्छ ।

त्यसैगरी जुट मिल्स, कपडा उद्योग, खाद्य उद्योग, खनिजजन्य उद्योग, ऋसर उद्योग आदिबाट निस्कने फोहोरमैला र प्रदूषण भन् धेरै असर गर्ने किसिमका हुन्छन् । यी उद्योगहरूले उत्सर्जन गर्ने रसायनहरू, धुवाँ, धुलो तथा अन्य कतिपय सह-उत्पादनहरू (By-products) ले धेरै नै नकारात्मक असर गर्दछन् ।

उद्योगहरूबाट निस्कने फोहरमैलालाई स्वरूप (Nature) को आधारमा यस प्रकारले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

१. ठोस फोहरमैला

धुलो, ढुङ्गा, काठ तथा माटो वा फलाम आदिका टुक्रा, बोटल, खाना प्याक गरेका खोल आदि ।

२. तरल फोहरमैला

उद्योगबाट निस्कने फोहोर पानी, निर्माण कार्यबाट निस्कने पानी, सरसफाइमा प्रयोग हुने पानी, फिँज आदि ।

३. ग्याँस फोहोरमैला

मिथेन, कार्बन डाइअक्साइड, क्लोरिन, नाइट्रोजन अक्साइड, किसानले जलाउने पराल तथा गहुँको छुवाली आदिबाट निस्कने धुवाँ आदि ।

४. रासायनिक फोहोरमैला

एसिटोन, मर्करी, मिथेलिन क्लोराइड, विषादीहरू, इलेक्ट्रोनिक औजारहरू, रेडियोधर्मी फोहोरमैला, आदि ।

यस्ता फोहरमैलाहरूको उचित व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने त्यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई नराम्रो प्रभाव पार्दछ । त्यसैले फोहरमैलाको समयमा नै र सही ढङ्गले व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।



अभ्यास

१. उद्योगबाट निस्कने फोहरमैलाले कसरी प्रदूषण सिर्जना गर्दछ ?
२. कलकारखानाबाट निस्कने फोहरमैलालाई कसरी वर्गीकरण गरिएको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

क्रियाकलापहरू

१. तपाईंको घर वरपर वा कतै तपाईंले उद्योग, कलकारखानाहरू देख्नु भएको होला । ती कारखानाहरूबाट के कस्ता फोहरमैला उत्सर्जन हुन्छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् । ती फोहरमैलाहरूको सम्भव भएसम्म तस्विरहरू समेत संकलन गरी कक्षामा साथीहरूका बिचमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. तपाईंका समुदायमा रहेका फोहरमैलाहरूको नमुना सङ्कलन गरी तिनीहरूको वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ र यसका स्थानीय विधिहरू

सार्वजनिक स्थल भन्नाले सबैको सरोकार वा चासो भएको वा कुनै एकजना मात्र व्यक्तिको स्वामित्वमा नभएको स्थललाई बुझिन्छ । हाम्रो वरपर रहेका त्यस्ता स्थलहरूमा बाटोघाटो, खेलमैदान, मठमन्दिर, गुम्बा, मस्जिद आदि पर्दछन् । यसैगरी अस्पताल, विद्यालय, बसपार्क, हवाईमैदान आदि पनि सार्वजनिक स्थलमा नै पर्दछन् ।



सफा बसपार्क



फोहोर सडक

अ. सामुदायिक सरसफाइको आवश्यकता

एकपटक सोच्नुहोस् त भाइबहिनीहरू ! हामीले सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा किन ध्यान दिनुपर्छ होला ? अथवा, सामुदायिक सरसफाइको आवश्यकता किन पर्छ होला ?

यो सूची हेरेर तपाईंलाई लागेका कुराहरू थप्नुहोस् ।

- क) समुदायको वातावरणलाई सफा र स्वच्छ राख्न:- हामीले हाम्रो समुदायलाई सफासुगधर राख्यौं भने वरिपरिको वातावरण सफा हुन्छ । समुदायमा फैलिनसक्ने दुर्गन्ध नियन्त्रण हुन्छ । स्वच्छ वायु कायम राख्न समेत मद्दत पुग्दछ ।
- ख) हामी स्वस्थ रहन:- हाम्रो समुदाय फोहरमैलाले ढाक्यो भने हामीलाई विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्ने सम्भावना हुन्छ । प्रदुषित पानी, हावा, धुवाँ तथा धुलो आदि कारणले हामीलाई रोगी बनाउन पनि सक्छ । त्यसैले समुदायलाई सफा राखियो भने हामी स्वस्थ बन्न सक्छौं ।
- ग) वरिपरिको दृश्य सुन्दर राख्न:- हाम्रो समुदायलाई सफा राख्यौं भने वरपर हेर्दा देखिने दृश्यहरू सफा र राम्रा

देखिन्छन् । सडक, बस्ती, खोलानाला, खेल मैदान, बजार आदि सुन्दर र आकर्षक देखिन्छन् ।

- घ) हाम्रो सभ्यताको परिचय दिन:- हाम्रो वरपरको सरसफाइले हाम्रो जीवनशैलीलाई सङ्केत गर्दछ । हाम्रो त्यही स्वच्छ वातावरण र जीवनशैलीले नै सभ्यताको परिचय दिन्छ ।
- ङ) रोग तथा महामारी फैलिन नदिन:- फोहरमैला आदिका कारणले लामखुट्टे, भिँगा, साङ्गला जस्ता किरा फट्याङ्ग्राहरू बढ्ने र यिनीहरूले विभिन्न किसिमका रोगव्याधी फैलाउने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले सरसफाइ कायम राखेमा रोग तथा महामारीबाट बच्न सकिन्छ ।

आ. यस्ता सरसफाइका स्थानीय विधिहरू के के हुनसक्छन् त ?

सार्वजनिकस्थलको फोहरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने तरिकाहरू नै यसका विधिहरू हुन् । ती तरिका वा विधिहरू निम्न हुन सक्छन् ।

- क) फोहरमैलाका स्रोतबाट नै यसलाई वर्गीकरण गर्ने,
- ख) विद्यालय, मठ, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा, नाला, बाटो आदिको रेखदेख र सरसफाइ गर्ने,
- ग) पानी जम्ने खाल्डाखुल्डी पुर्ने र लामखुट्टे, भुसुना आदि नष्ट गर्ने,
- घ) स्थानीय टोल विकास संस्था तथा समुदायका मानिसहरू मिलेर सरसफाइ गर्ने, आदि ।



अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

१. सार्वजनिकस्थलको सरसफाइ भन्नाले तपाईं के बुझ्नुहुन्छ ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
२. हामीले सार्वजनिकस्थलको सरसफाइ किन गर्नुपर्दछ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।
३. तपाईंलाई कुनै सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ गर्ने जिम्मा दिइयो भने के कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

शिक्षण सुझाव - विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका विद्यालयमा, सडकहरूमा, समुदायमा उनीहरूले देखे/जानेका फोहरमैलाका स्रोत तथा तिनका प्रकारहरूका बारेमा कक्षामा आफ्ना धारणा प्रस्तुत गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । उनीहरूले बाटोमा यात्रा गर्दा देखेका फोहरमैलाको अवस्था र त्यसले पार्नसक्ने असर र तिनको सरसफाइका विधिहरूका बारेमा पनि उनीहरूको धारणा बुझ्नुहोस् । उनीहरूको धारणालाई सेतोपाटीमा टिपोट गरी आवश्यकताअनुसार सहजीकरण गरिदिनुहोस् र पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

आर्थिक कृयाकलाप तथा स्थानीय प्रविधि

सिकाइ उपलब्धी

- विराटनगर महानगरपालिकाभित्रका पेशा, व्यवसाय र अन्य आर्थिक क्रियाकलापहरू पहिचान गरी तिनको महत्त्व बताउन
- हाम्रा पेशा, व्यवसाय र अन्य आर्थिक क्रियाकलापले दैनिक जीवनमा पुऱ्याउने फाइदाहरूको सूची बनाउन
- स्थानीय प्रविधिको पहिचान गरी आय आर्जनमा तिनको भूमिका र महत्त्व बताउन

विराटनगरवासीको पेशा, व्यवसाय र आर्थिक गतिविधि

विराटनगर महानगरपालिकाको आयोजनामा भएको “विराटनगरवासीको पेशा, व्यवसाय र आर्थिक गतिविधि” विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा विद्यार्थी प्रकृति राजवंशी सहभागी भएकी थिइन् । उनको वक्तृत्वलाई स्थानीय पत्रिकाले समेत प्रकाशन गरेको थियो । भाइबहिनीहरू ! तपाईंहरूलाई पनि यो सामग्री काम लाग्न सक्छ । एकपटक ध्यान दिएर पढ्नुस् है !



सभाध्यक्षज्यू, यहाँ उपस्थित प्रमुख अतिथि, सम्मानित निर्णायकज्यूहरू, आदरणीय शिक्षक, साथीहरू र प्रिय प्रतिस्पर्धी मित्रहरू,

म दीपज्योति माध्यमिक विद्यालयको कक्षा ६ मा अध्ययनरत छात्रा प्रकृति राजवंशी, आज “विराटनगरवासीको पेशा व्यवसाय र आर्थिक गतिविधि” विषयमा आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्न पाउँदा अत्यन्तै खुशी छु ।

सभाध्यक्षज्यू,

विराटनगर कोशी प्रदेशको राजधानी र मोरङ जिल्लाको सदरमुकाम समेत हो। यो सहर केवल भौगोलिक रूपमा मात्र महत्त्वपूर्ण छैन, बरु यहाँ बस्ने मानिसहरूको पेशा, व्यवसाय र आम्दानीका अवसरहरूको हिसाबले पनि उत्तिकै समृद्ध छ । यहाँका मानिसहरूले आफ्नो आवश्यकता, क्षमता र रुचिअनुसार विभिन्न पेशा अपनाएर जीवनयापन गरिरहेका छन् । यी पेशा व्यवसायले केवल व्यक्तिलाई रोजगारी र आम्दानी मात्र दिइरहेका छैनन्, बरु समाज, परिवार र राज्यको विकासमा पनि उत्तिकै योगदान पुऱ्याइरहेका छन् । महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइनले भनेका छन्, “सफलता केवल ट्यालेन्ट वा बुद्धिमा मात्र निर्भर गर्दैन, यो त निरन्तरको मेहनत र धैर्यले मात्र प्राप्त हुन्छ ।” यो कुरा हामीले विराटनगरका सफल उद्योगी, व्यवसायी, कृषक, शिक्षक र कर्मचारीको उदाहरणबाट पनि बुझ्न सक्छौं ।

सभाध्यक्षज्यू,

विराटनगर बहु-सांस्कृतिक सहर हो । यहाँ विभिन्न भाषा, धर्म, जाति र संस्कृतिका मानिसहरू बस्छन् । त्यसैले यहाँका पेशा, व्यवसाय र आम्दानीका स्रोतहरू पनि मनगै छन् । प्रशासनिक दृष्टिले हेर्दा, विराटनगरमा संघीय सरकारका कार्यालय, प्रदेश सरकार र मातहतका कार्यालयहरू, जिल्ला कार्यालयहरू, उच्च अदालत, जिल्ला

अदालत, प्रहरी कार्यालय, महानगरपालिका लगायतका महत्वपूर्ण सरकारी कार्यालयहरू छन् । यी कार्यालयहरूमा हजारौं कर्मचारी कार्यरत छन् र उनीहरूले यहाँको अर्थतन्त्रलाई सक्रिय राख्न ठूलो योगदान पुऱ्याइरहेका छन् ।

सभाध्यक्षज्यू,

विराटनगर एउटा औद्योगिक र व्यवसायिक सहर पनि हो । यहाँ र यस क्षेत्र वरपर ठुला, मझौला र साना उद्योगहरू सञ्चालनमा छन् । कारखाना, कपडा व्यवसाय, अटोमोबाइल, फलफूल तथा तरकारी पसल, टेलरिङ, होटल, पर्यटन व्यवसाय, इलेक्ट्रोनिक्स पसल, सौन्दर्य तथा फिटनेस व्यवसाय जस्ता विभिन्न व्यवसाय यहाँ फस्टाएका छन् । बैंक, वित्तिय संस्था, सहकारी संस्था जस्ता क्षेत्रमा उल्लेखनीय रोजगारी नागरिकहरूले पाइरहेका छन् । यी व्यापार र व्यवसायहरूले मात्र होइन, यहाँ काम गर्ने मजदुर, कामदार र कर्मचारीहरूले पनि रोजगारी पाउँछन् र आफ्नो परिवारको जीविकोपार्जन गर्छन् ।

सभाध्यक्षज्यू,

विराटनगर शिक्षा क्षेत्रमा पनि समृद्ध सहर हो । यहाँ विभिन्न विद्यालय, कलेज, प्रशिक्षण संस्था र व्यावसायिक शिक्षाका केन्द्रहरू छन् । हजारौं विद्यार्थीहरू यहाँ अध्ययन गरेर दक्ष जनशक्ति बन्छन् । शिक्षकहरू, प्राध्यापकहरू र कर्मचारीहरू यहाँ काम गरेर आम्दानी गर्छन् र समाजलाई शिक्षित र सक्षम बनाउँछन् । शिक्षा क्षेत्रमा रोजगार र व्यवसायले मात्र व्यक्तिको जीवनस्तर बढाउँदैन, भविष्यका नागरिकको विकासमा पनि ठुलो योगदान पुऱ्याउँछ ।

सभाध्यक्षज्यू,

विराटनगर स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि एक महत्त्वपूर्ण केन्द्रका रूपमा विकसित हुँदै गएको सहर हो । यहाँ कोशी अस्पताल, कयौं निजी अस्पतालहरू, नर्सिङ होम, क्लिनिक, डायग्नोस्टिक सेन्टर तथा फार्मेसीहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । यी संस्थाहरूले हजारौं बिरामीलाई उपचार सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । डाक्टर, नर्स, स्वास्थ्यकर्मी, प्राविधिक तथा कर्मचारीहरूले यहाँ रोजगारी पाएका छन् र नियमित आम्दानी गरिरहेका छन् । स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएको लगानी र सेवाले रोजगारी मात्र सिर्जना गर्दैन, नागरिकलाई स्वस्थ बनाएर उत्पादनशील शक्ति वृद्धि गर्दछ । स्वस्थ नागरिकले नै समृद्ध समाज र सुदृढ राष्ट्र निर्माण गर्न सक्छन् ।

सभाध्यक्षज्यू,

विराटनगर कृषिमा पनि अग्रणी छ । सहर जति आधुनिक देखिन्छ, त्यसको वरिपरिका क्षेत्रमा उत्ति नै मात्रामा उर्वर जमिनहरू छन् । यहाँका कृषकहरूले आधुनिक प्रविधि अपनाएर धान, मकै, गहुँ, तरकारी र फलफूल खेती गर्छन् । त्यस्तै, पशुपालन र माछापालन पनि यस क्षेत्रमा चलिरहेको छ । यसले हजारौं मानिसलाई रोजगारी र आम्दानीको अवसर दिएको छ ।

सभाध्यक्षज्यू,

विराटनगरमा निर्माण व्यवसाय पनि फस्टाएको छ । भवन, पुल, सडक, सार्वजनिक संरचना र निजी घरजस्ता क्षेत्रमा काम गर्ने मजदुर र इन्जिनियरहरूले यहाँको विकासमा योगदान दिइरहेका छन् । यसबाट उनीहरू आम्दानी गर्छन् र परिवार, समाज र राज्यको विकासमा भाग लिन्छन् ।

अन्त्यमाभन्नुपर्दा,

विराटनगरमा सरकारी कार्यालय, निजी व्यवसाय, उद्योगधन्दा, कृषि र निर्माणजस्ता धेरै क्षेत्रमा मानिसहरू आफ्नो क्षमताअनुसार काम गरिरहेका छन् । यी पेशा व्यवसायहरूले मात्र व्यक्तिको जीवनस्तर सुधार्दैनन्, वरु महानगरको आर्थिक विकासमा पनि ठूलो योगदान पुऱ्याउँछन् । यसैले हामी भन्न सक्छौं कि विराटनगरको विकासको मेरुदण्ड भनेको यहाँका पेशा, व्यवसाय र उद्योगधन्दा नै हुन् ।

धन्यवाद ।



अभ्यास

१. विराटनगर कुन प्रदेशको राजधानी हो ?
२. विराटनगरका मानिसहरूले आफ्नो जीवनयापनका लागि मुख्यतया कुन-कुन पेशा व्यवसाय अपनाएका छन् ?
३. शिक्षा क्षेत्रले विराटनगरको विकासमा कस्तो योगदान पुऱ्याएको छ ?
४. यहाँको कृषि र निर्माण क्षेत्रले मानिसहरूको जीवनस्तरमा कसरी सहयोग पुऱ्याएको छ ?
५. तपाईंको विचारमा, “विराटनगरको विकासको मेरुदण्ड” भनेको के हो र किन ?

क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ - समूह छलफल

- ⊙ विद्यार्थीहरूलाई ३-४ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- ⊙ प्रत्येक समूहले विराटनगरका पेशा व्यवसाय, शिक्षा, कृषि वा निर्माण क्षेत्रमा रोजगारीका अवसरबारे चर्चा गर्नुपर्छ ।
- ⊙ छलफलको अन्त्यमा समूहले छोटो रिपोर्ट (२-३ वाक्य) तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्छ ।

क्रियाकलाप २ - चित्रमाला / पोस्टर बनाउने

- ⊙ विद्यार्थीहरूले विराटनगरका मुख्य पेशा व्यवसाय, शिक्षा, उद्योगधन्दा, कृषि र निर्माण क्षेत्र देखाउने पोस्टर वा चित्र बनाउने ।
- ⊙ पोस्टरमा हरेक पेशाले सहरको विकासमा कस्तो योगदान गर्छ भनेर छोटकरीमा लेख्ने ।
- ⊙ कक्षाभित्र सबैको पोस्टर प्रदर्शन गर्ने र छोटो प्रस्तुति दिने ।

विराटनगरका परम्परागत कला र प्रविधि

सरस्वती राजवंशी विराटनगर १९ मा बस्छन् । उनी खर, काँस, बावियो तथा परालबाट सामग्री बनाउँछिन् । उनको परिवार ४० वर्षदेखि सुकुल, गुन्द्री, पिरा, गजेरा जस्ता सामान बनाएर जीविकोपार्जन गरिरहेको छ ।

विराटनगर १९ मा नै माटोबाट सामान बनाउने महेश्वर राजवंशी पनि बस्छन् । उनी माटोबाट हाँडी, घैला, चुलो, खुत्रुके, पाला, दियो, भाडाँकुडा, गमला, जस्ता सामान बनाइरहेका छन् ।



यसका लागि खेतको माटोलाई ढुङ्गा, जरा, फोहोर हटाएर मुछ्ने कार्य गर्छन् । त्यसपछि काठ वा फलामको चक्रमा हालेर ती वस्तुहरूको आकार दिन्छन् । अनि त्यसलाई सुकाउने र गाउँमै बनाएको भट्टी चुलोमा पोलेर बलियो र टिकाउ बनाउँछन् । त्यसपछि बजारमा लैजान्छन् र विक्रि वितरण गरी आय आर्जन गर्छन् ।

विराटनगर ६ मा बस्ने राजकिशोर सहनीले शिल्पकला र हस्तकलामा आफ्नो अधिकांश जीवन बिताइसकेका छन् । उनी बाँस तथा बेतबाट नाड्लो, ढाकी, कोक्रो, मुढा, जस्ता सामग्री बनाएर बजार पठाउँछन् । आफ्ना बुवाबाट उनले यो सिप सिके र आफ्नो २१ वर्षको छोरोलाई पनि यो सिप सिकाए । बाबुछोरा भएर बजारको मागअनुसार यस्ता सामान बनाउने गरेका छन् । अहिले डोको, डालो, भकारी, पेरुङ्गोको प्रयोग मानिसले प्रयोग गर्न कम भएपछि भने उनलाई आफ्नो व्यवसाय जोगाउन धौ धौ भइरहेको छ ।

पाहुना आउँदा सुकुल ओछ्याएर स्वागत गर्ने हाम्रो पुरानो चलन हो । अहिले सुकुल र पिराको ठाउँ सोफा र कुर्सिले लिएको छ । सोफा र कुर्सिको बढ्दो प्रयोगसँगै यी सामग्रीको किनवेच निकै कम मात्रामा हुने गरेको छ । नयाँ पुस्तालाई यसप्रति रूचि जगाइ पुनः यसको प्रयोग बढाएर संस्कृति र परम्परागत प्रविधिको संरक्षण गर्न सकेमा मात्र यसबाट मनगै फाइदा लिन सकिन्छ ।

माछा मार्ने जाल, दशैमा गरिने दुर्गापूजामा बनाइने मूर्ति, सरस्वतीको पूजामा ल्याउने गरेको सरस्वती मूर्तिदेखि लिएर हलो, जुवा, कोदालो, फरवा, घास काट्ने हँसिया, खुर्पा, बञ्चरो, दाउ सबै स्थानीय गाउँमा नै बन्छन् ।

बाँसबाट बनाइने डोरी, पाटको डोरी, पेचा, टेबल, कुर्सी, ढिकी, जाँतो ओखल, खल, लोहोरो, सिलौटो, भुसेचुलो, ठेकी, मदानी जस्ता कुराहरू स्थानीय प्रविधि प्रयोग गरेर बनाइन्छ । अहिले यी सामानहरू कतिपय लोप भइसकेका, कतिपय लोप हुन लागेका र कतिपय अलिअलि मानिसले प्रयोग गरिरहेको अवस्था छ ।

प्लाष्टिक र धातुका सामानको प्रयोगले माथिका प्रविधि र पेशा संकटमा पर्न थालेका छन् । मेहनत धेरै पर्ने तर कम आमदानी हुने कारण मानिसहरू यस्तो प्रविधि र पेशालाई विस्तारै छाड्दै गइरहेका छन् । यस्तो सिपलाई छोराछोरीमा हस्तान्तरण गर्न नसक्नु पनि अहिलेको समस्या बनेको छ ।

हाम्रा पिता पुर्खाले धेरै लामो समयको अनुभवबाट प्रभावकारी प्रविधिहरूको विकास गरेका थिए । तिनको संरक्षण र संवर्धन गरी बजारीकरण गरेर आयआर्जन गर्नुपर्नेमा आयातित सामग्रीहरूमा हाम्रो ध्यान जानु विडम्बनाको कुरा हो । आत्मनिर्भर बन्न, स्वरोजगार बन्न, सिप कला संस्कृतिको संरक्षण र संवर्धनका लागि यसलाई जोगाउनु पर्छ ।

विराटनगरमा कतिपय परम्परागत र स्थानीय प्रविधिहरू अझै प्रयोगमा छन् । यहाँका मानिसहरूले काष्ठकला, शिल्पकला, हस्तकला मार्फत् दैनिक आयआर्जनका लागि यस्तो प्रविधिको प्रयोग गर्छन् । आजको पुस्ताले नयाँ प्रविधि प्रयोग गरिरहेकाले पुरानो पुस्ताले प्रयोग गर्ने परम्परागत र स्थानीय प्रविधि लोप हुने खतरा बढेको छ । यस्तो प्रविधि हाम्रो संस्कृति र व्यवहारसँग जोडिएका अमूल्य सम्पत्ति पनि हुन् । हामी विद्यार्थीले पनि यसको महत्त्व घर घरमा बताएर प्रयोग बढाउने र यस्ता सामग्री बनाउनका लागि प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । सरकारले पनि यस्तो कार्यलाई प्रोत्साहित गर्न आवश्यक देखिन्छ । यी सामग्रीहरू वातावरणमैत्री र स्थानीय सामग्रीको प्रयोग गरेर बनाइने हुनाले वातावरणीय दृष्टिले पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । त्यसैले यसको भरपुर प्रयोग गरी यसबाट फाइदा लिनु आजको आवश्यकता हो ।



अभ्यास

१. सरस्वती राजवंशीले कुन-कुन सामग्रीबाट सामान बनाउँछिन् र ती सामानहरू के-के हुन् ?
२. महेश्वर राजवंशीले माटोका सामान बनाउन के-के प्रक्रिया अपनाउँछिन् ?
३. राजकिशोर सहनीको पेशामा अहिले समस्या किन देखिएको छ ?
४. परम्परागत सामग्रीको प्रयोग घट्नुका कारणहरू के-के हुन् ?
५. परम्परागत तथा स्थानीय प्रविधिको संरक्षण किन आवश्यक छ ?

क्रियाकलाप:

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडेर विराटनगरका परम्परागत सामग्रीहरूको सूची बनाउने र ती सामग्री कहाँ प्रयोग हुन्छन् भनेर चित्रसहित प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
२. विद्यार्थीहरूले आफ्नो घरमा वा गाउँमा पाइने कुनै परम्परागत सामग्रीलाई फोटो खिचेर वा चित्र बनाएर त्यसको महत्त्व र प्रयोगबारे ५-६ वाक्यमा वर्णन गर्ने ।

हाम्रो आचरण दायित्व र अनुशासन

सिकाइ उपलब्धी

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरूको सूची निर्माण गर्न
- स्वस्थ जीवनको महत्त्व बताउन
- योग, ध्यान र प्रणायामको परिचय दिन
- योग, ध्यान र प्रणायामको महत्त्व बताउन
- कपालभाती प्रणायामको अभ्यास गर्न
- मकरासन र बज्रासनको अभ्यास गर्न

साना बानी, ठुलो फाइदा

गर्मी महिनाहरूमा गर्मीले हामीलाई हैरान बनाइरहेको हुन्छ । बिहान नुहाएर, दाँत माभेर, सफा कपडा लगाएर विद्यालय जाँदा पनि पसिनाले निथुक्कै भिजाउँछ । त्यसैले गर्मीमा बाक्ला लुगा लगाउनु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुँदैन । सरसफाइ र सही कपडाको छनोटले हाम्रो दैनिकीलाई सजिलो र रमाइलो बनाउँछ ।

विराटनगरमा चैत्रदेखि असोजसम्म चर्को गर्मी हुन्छ । अत्यधिक गर्मीको मौसममा बिहानैदेखि तातो हावा चलन थाल्छ । यस्तो हावापानीमा विद्यालय जाने बालबालिकाका लागि व्यक्तिगत सरसफाइ र मौसमी कपडाको छनोट निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सफा शरीर र मौसमअनुसारको लुगा लगाउँदा मात्र हामी स्वस्थ, फुर्तिलो र आत्मविश्वासी बन्न सक्छौं । गर्मीमा हल्का, सुती र हावापास हुने लुगा लगाउँदा शरीर चिसो रहन्छ । वर्षायाममा पानी नछिर्ने लुगा र चप्पल उपयोगी हुन्छन् भने जाडोमा न्यानो स्वीटर वा ज्याकेट चाहिन्छ ।

मौसम सँगसँगै शरीर स्वस्थ राख्न व्यक्तिगत सरसफाइको पनि उत्तिकै महत्त्व छ । व्यक्तिगत सरसफाइ भन्नाले शरीर सफा राख्नु, नङ काट्नु, सफा कपडा लगाउनु, खाना खानुअघि र पछि हात धुनुजस्ता बानीहरू पर्दछन् । विराटनगर जस्तो गर्मी हुने ठाउँमा सरसफाइ नगर्दा छालाका रोग, भ्रूणपखाला र ज्वरो आदि जस्ता रोगहरू लाग्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले यस्ता रोगहरूबाट बच्न र स्वास्थ्य जोगाउन सबैभन्दा सजिलो उपाय सरसफाइ हो ।

व्यक्तिगत सरसफाइ र मौसमी कपडाको महत्त्व केवल स्वास्थ्यसँग मात्र सम्बन्धित छैन । यसले व्यक्तिको अनुशासन, सभ्यता र आत्मसम्मान पनि देखाउँछ । सफा र मिलेको लुगा लगाएको विद्यार्थीप्रति शिक्षक र साथीहरूको दृष्टिकोण पनि सकारात्मक हुन्छ ।

यसरी, मौसमअनुसारको हावापानीलाई ध्यानमा राखी व्यक्तिगत सरसफाइ अपनाउने र मौसमअनुसार कपडा लगाउने बानी विकास गर्नुपर्छ । साना बानीहरूले ठुलो फाइदा दिन्छन् । स्वस्थ शरीर, सक्रिय मन र उज्यालो भविष्यका लागि यी कुराहरू जीवनभर उपयोगी हुन्छन् ।



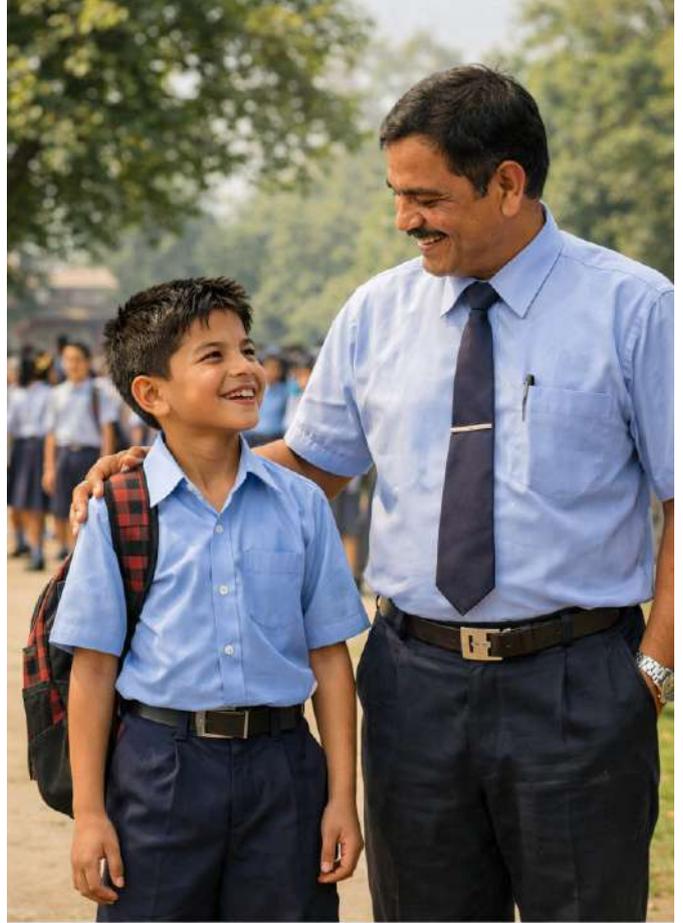
अभ्यास

१. गर्मी महिनामा बाक्ला लुगा लगाउनु स्वास्थ्यका लागि किन राम्रो हुँदैन ?
२. विराटनगरमा चैत्रदेखि असोजसम्मको मौसम कस्तो हुन्छ ? त्यसले बालबालिकालाई कसरी असर गर्छ ?
३. व्यक्तिगत सरसफाइ भन्नाले के-के बानीहरू पर्दछन् ?
४. मौसमअनुसार कपडा लगाउँदा र सरसफाइ अपनाउँदा विद्यार्थीलाई के-के फाइदा हुन्छन् ?

हेडसर विद्यालयको प्रार्थनामा अगाडि उभिनुभएको थियो । उहाँ पाँचौँ कक्षाको पङ्क्तिको अन्तिममा उभिएको मानदेवलाई हेरेर मुसुकक मुस्कुराउनुभयो । त्यसपछि, विद्यालयमा जरुरी काम छ भनेर टेलिफोनबाट मानदेवको बुवालाई खाजा खाने छुट्टीमा बोलाउनुभयो । छुट्टीमा दुई जनाको बिचमा कुराकानी भयो । अन्तिममा हेडसरले मानदेवको बुवालाई केही रुपियाँ दिनुभयो ।

मानदेवलाई लिएर उसको बुवा सोमबारे हटिया जानुभयो । विराटनगरको बरगाछी चोकबाट अलिकति उत्तरपूर्व गएपछि पिपल चोक आउँछ । त्यही ठाउँमा प्रत्येक सोमबार ठुलो हटिया लाग्छ । मानदेवको बुवाले विद्यालयको पोसाकमा मिल्ने रङको एउटा सट जिउमा नापेर मानदेवलाई किनिदिनुभयो । सट भोलामा हालेर खुसी हुँदै ऊ अघि लाग्यो । हटियामा बेचन राखिएका पापड, ढुङ्ग्री, प्याजी, पकौडा, सेलरोटी, भालमुरी, पानीपुरी, बरफ आदि सबैतिर हेर्दै थियो मानदेव । बुवाले मौसमअनुसारको फलफूल पो खानुपर्छ त भनेर आधा किलो जामुन र आधा किलो आल्चा किन्नुभयो । अलिक पर्तिर पानीको धारो थियो । अलिकति जामुन र आल्चा भोलाबाट भिकेर पानीले राम्ररी धुनुभयो अनि छोरालाई पनि हात धुन भन्नुभयो । फलैँचामा बसेर बाबुछोराले जामुन र आल्चा खाए ।

जेठ महिनाको अन्तिम हप्ता, प्रचण्ड गर्मी थियो । मानदेवको लगाउने लुगा नभएर, हजुरबुवाको फाटेको स्वीटर लगाएको थियो । स्वीटर उसको जिउभन्दा धेरै ठुलो थियो । मानदेवले स्वीटर फुकालेर अगि किनेको सट लगायो । हेडसर पनि त्यसैबेला टुप्लुक्क आइपुगेर भन्नुभयो, “मौसमअनुसारको लुगा कति राम्रो सुहायो ।”





अभ्यास

१. हेडसरले प्रार्थनामा उभिँदा मानदेवलाई हेरेर मुस्कुराउनुको कारण के थियो ?
 २. मानदेवका बुवाले सोमबारे हटियामा के सामग्री किन्नुभयो ?
 ३. मानदेवका बुवाले जामुन र आल्चा नै किन किन्नुभयो ?
 ४. हेडसरले “मौसमअनुसारको लुगा कति राम्रो सुहायो” भन्नुको आशय के हो ?
२. तल फलफूल तथा तरकारीको नाम दिइएको छ । यी फलफूल तथा तरकारी कुन (गर्मी र जाडो) मौसममा फल्छन् सूची तयार पार्नुहोस् । साथै फलफूलको चित्रसमेत बनाउनुहोस् ।

फलफूल

आँप, तरबुजा, अनार, कटहर, खरबुजा, जामुन, लिची, केरा, मेवा, अम्बा, सुन्तला, बेल

तरकारी

लौका, धिरौँला, करेला, फर्सी, भिन्डी, सिमी, भाण्टा, लौसुन, रायो साग, काउली, बन्दाकोबी, मुला

खाना खाने असल बानी

(विद्यालयको टिफिन समय थियो । कक्षा ६ का विद्यार्थीहरू आ-आफ्नो टिफिन खोलेर खाजा खान कक्षाकोठामा बसेका थिए । यही बेला शिक्षक कक्षामा प्रवेश गरी विद्यार्थीहरूले ल्याएका खाजाबारे सोधपुछ गर्न थालनुभयो । कसैले घरको खाना ल्याएका थिए भने कसैले पत्रु खाना ल्याएका थिए) । यही घटनाबाट सफा, ताजा र स्वास्थ्यकर खाना खाने असल बानीबारे संवाद सुरु हुन्छ ।)



शिक्षक : (मुस्कुराउँदै) के के ल्याएका छौं आज टिफिनमा ?

देव : मैले त घरको भात, दाल र तरकारी ल्याएको छु सर ।

रिना : मैले पनि आमाले बनाइदिनुभएको रोटी र तरकारी ल्याएकी छु ।

सुमन : (लजाउँदै) मैले त चाउचाउ र चिप्स ल्याएको छु सर ।

शिक्षक : सुमन, चाउचाउ र चिप्स जस्ता पत्रु खाना खानु राम्रो होइन नि !

सुमन : किन सर ? छिटो खान पाइन्छ, स्वादिलो पनि हुन्छ, होइन र ?

शिक्षक : हो, तर पत्रु खानामा पोषण कम हुनसक्छ । यसले पेट दुख्ने, मोटोपन बढ्ने र शरीर कमजोर बनाउन सक्छ । त्यसैले यस्तो खाना खानु हुँदैन ।

देव : त्यसैले त सरले सधैं खाना खेर नफाल्न र घरको खाना खान भन्नु भएको रहेछ ।

शिक्षक : ठीक भन्यौ देव । खाना खेर फाल्नु गलत बानी हो । किसानले धेरै मेहनत गरेर अन्न उत्पादन गरेका हुन्छन् । फेरि खाना खेर फाल्दा अन्नले सराप्छ भन्ने पनि त सुनेका छौं होला ।

रिना : सर, सफा र ताजा खाना कसरी चिन्ने त ?

शिक्षक : तिमिले राम्रो प्रश्न गर्नुभयो रिना । ताजा खानाको मिठो सुगन्ध आउँछ, रङ्ग स्वाभाविक हुन्छ र बासी पनि हुँदैन । फलफूल र तरकारी पनि नकुहेको र ताजा देखिने हुनुपर्छ । राम्रोसँग विचार गर्नु भन्ने

हामीले सफा र ताजा फलफूल, तरकारी सजिलै चिन्न सक्छौं ।

देव : रसायनिक मल र विषादी प्रयोग गरेको खाना किन खानु हुँदैन सर ?

शिक्षक : त्यस्ता खानाले शरीरमा बिस्तारै रोग ल्याउन सक्छ । त्यसैले सकेसम्म घरको, स्थानीय र राम्रोसँग धोएको खाना खानुपर्छ ।

सुमन : अबदेखि म पनि घरको खाना ल्याउँछु अनि पत्रु खाना खाँदिन ।

शिक्षक : स्याबास् ! यही हो असल बानी । सफा, ताजा र पौष्टिक खाना खाँदा शरीर स्वस्थ हुन्छ, दिमाग तेज हुन्छ र पढाइमा पनि ध्यान जान्छ ।

सबै विद्यार्थी : आजदेखि हामी सबैले खाना खेर नफाल्ने, पत्रु खाना नखाने र सफा-ताजा खाना खाने बानी बसाल्छौं सर ।

शिक्षक : स्याबास् ! यही असल बानीले तिमीहरूको स्वास्थ्य राम्रो र भविष्य उज्यालो बनाउँछ ।

(यस संवादपछि सबै विद्यार्थीहरूले खाना खेर नफाल्ने, पत्रु खाना नखाने र सफा तथा ताजा खाना खाने सङ्कल्प गरे । शिक्षकका सुझावले उनीहरूलाई सही खानपानको महत्त्व बुझ्न मद्दत गर्‍यो ।)



अभ्यास

१. पत्रु खाना किन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ ?
२. सफा र ताजा खाना चिन्ने दुई तरिका लेख्नुहोस् ।
३. हामीले किन खाना खेर फाल्नु हुँदैन ?
४. राम्रो खानपानले विद्यार्थीको जीवनमा के-कस्ता फाइदा पुग्छ ?

योग, ध्यान र प्रणायाम

योग भन्नाले शरीर, मन र आत्मालाई सन्तुलित राख्ने अभ्यासलाई जनाउँछ । यसमा विभिन्न आसन, शारीरिक अभ्यास र मानसिक नियन्त्रण समावेश हुन्छ । योगले शरीरलाई बलियो, लचिलो र रोग प्रतिरोधात्मक बनाउँछ भने मन शान्त र केन्द्रित हुन्छ ।

ध्यान भनेको आफ्नो मनलाई एकठाउँ केन्द्रित गरेर शान्त राख्नु हो । ध्यान गर्दा मानिसले तनाव कम गर्न सक्छ, पढाइ र काममा ध्यान बढ्छ र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ ।

प्रणायाम भनेको साससम्बन्धी अभ्यास हो, जसले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ, फोक्सो बलियो बनाउँछ र शरीर-मनलाई सन्तुलित राख्छ । योग, ध्यान र प्रणायाम सँगै अभ्यास गर्दा स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति र जीवनशैली राम्रो रहन्छ ।

यस पाठमा हामी कपालभाती प्रणायाम, मकरासन र बज्रासनको योग अभ्यास गर्नेछौं -

(क) कपालभाती प्रणायाम

कपालभाती प्रणायामले विषाक्त तत्त्वहरूलाई शरीरबाट बाहिर निकालेर शुद्धीकरण गरी मनलाई शान्त एवम् मस्तिष्कलाई ऊर्जाशील बनाउँछ । यसले पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउँदछ र अनुहारको चमकलाई बढाउँदछ ।

कपालभाती प्रणायाम गर्नको लागि सर्वप्रथम भुइँमा कुनै गलैँचा, दरी, चट्टी, तन्ना वा कुनै त्यस्तै सजिलो ओच्छ्रयाउने ओच्छ्रयाउनुपर्छ । त्यसपछि मेरुदण्ड र गर्धनलाई सिधा राखी खुट्टालाई पल्लैटी मारेर सजिलो गरी बस्नुपर्छ । हत्केलो उँभो फर्काएर दुई हातलाई घुँडामाथि राख्नुपर्छ । अब, लामो र गहिरो सास नाकबाट भित्र तान्नुपर्छ । त्यसपछि पेटलाई भित्र पसाउँदै सास छोड्नुपर्छ । पेटलाई जतिसक्दो भित्र पसाउनुपर्दछ । अब फेरि पेटलाई खुकुलो छोडेर सासलाई आफैँ



फोक्सोभिन्न जान दिनुपर्छ । यो क्रमलाई २० पल्ट दोहोर्न्याएपछि कपालभाती प्राणायामको एक प्रकृया पूरा हुन्छ ।

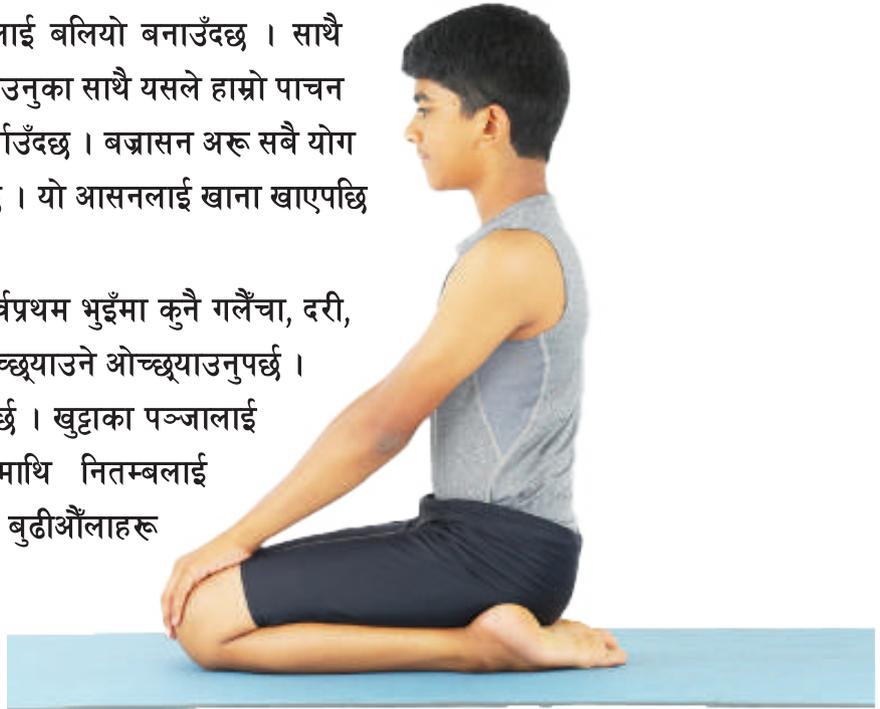
केही क्षण विश्राम गरेर यस प्रकृयालाई सुरुवाती समयमा आफ्नो क्षमताअनुसार अरू एक दुई पल्ट दोहोर्न्याउन सकिन्छ ।

सावधानी : कपालभाती प्रणायाम अभ्यास गर्दा अनुभवी शिक्षक एवम् योग गुरुको परामर्शअनुसार नै गर्नु गराउनु पर्दछ । यदि पेटको समस्या, उच्च रक्तचाप तथा हृदयरोग भएमा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

(ख) बज्रासनको अभ्यास

बज्रासनले ढाड र मेरुदण्डलाई बलियो बनाउँदछ । साथै पेटको मांसपेसीलाई पनि बलियो बनाउनुका साथै यसले हाम्रो पाचन क्रियामा सुधार गर्नमा समेत मद्दत पुर्याउँदछ । बज्रासन अरू सबै योग आसनको अपवादको रूपमा रहेको छ । यो आसनलाई खाना खाएपछि गर्न सल्लाह दिइन्छ ।

बज्रासनमा बस्नको लागि सर्वप्रथम भुइँमा कुनै गलैँचा, दरी, चट्टी, तन्ना वा कुनै त्यस्तै सजिलो ओच्छ्याउने ओच्छ्याउनुपर्छ । त्यसपछि खुट्टालाई मोडेर घुँडामार्नुपर्छ । खुट्टाका पञ्जालाई माथि फर्काएर खुट्टाका कुर्कुच्चामाथि नितम्बलाई बसाउनुपर्छ । यसबेला खुट्टाका बुढीऔँलाहरू एकआपसमा क्रस भएर रहनुपर्दछ । ढाड र गर्धनलाई एकदम सिधा बनाएर दुई हातलाई घुँडामाथि राख्नुपर्दछ । अब, आँखा बन्द गरेर सासको गतिमा ध्यान लगाउनुपर्दछ । सबै कुरा बिर्सिएर दिमागलाई नाकबाट सास भित्र पसेको र सास बाहिर निस्किएको कुरामा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास गर्दै रहनुपर्दछ । यो नै बज्रासनको प्रकृया हो । यस आसनको अभ्यास सुरुवाती समयमा ५ मिनेटदेखि १० मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ ।



सावधानी : बज्रासन अभ्यास गर्दा अनुभवी शिक्षक एवम् योग गुरुको परामर्शअनुसार नै गर्नु गराउनु पर्दछ । यदि घुँडा अथवा खुट्टामा कुनै समस्या भएमा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

(ग) मकरासनको अभ्यास

मकरासन योगमा एउटा विश्राम गर्ने आसन हो जसमा शरीर पूर्ण रूपमा स्थिर र आरामदायी अवस्थामा राखिन्छ । यसमा पेटले जमिन छोइन्छ, टाउको सिधा राखिन्छ, हात शरीरको अगाडि राखिन्छ र आँखाहरू बन्द गरेर शान्ति अनुभव गरिन्छ । मकरासनले पठनपशचातको थकान कम गर्ने, पाचन सुधार्ने र शरीरलाई आराम

(रिल्याक्स) गराउने काम गर्छ । यो आसन शान्त मन र तन-मनको सन्तुलनका लागि धेरै उपयोगी छ।

मकरासन योगमा शरीरलाई पूर्ण रूपमा आरामदायी बनाउने विश्राम गर्ने आसन हो। यसका लागि पहिले सफा र सपाट ठाउँमा भुइँमा सुत्नुपर्छ। पेटले जमिन छोड्ने गरी शरीर विस्तार गर्नुहोस्। हातहरू शरीरको अगाडि राख्नुहोस् र खुट्टा सिधा मिलाउनुहोस्। टाउको हल्का जमिनतिर



राखेर आँखाहरू बन्द गर्नुहोस् ।

यस अवस्थामा गहिरो र विस्तारै स्वास लिनुहोस् र मनलाई शान्त राख्नुहोस् । सुरुमा १-२ मिनेट बसेर अभ्यास गर्नुहोस्, अभ्याससँगै ५-१० मिनेटसम्म बस्न सकिन्छ । मकरासनबाट उठ्दा पहिले शरीरका अङ्गहरू विस्तार गरी बिस्तारै बस्नुहोस् । यस आसनले शरीरलाई आराम गराउँछ, पाचन सुधार गर्छ र मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ ।

सावधानी -यस आसनमा पेटले जमिन छोड्ने भएकाले खाली पेट वा धेरै खाना खाएको भइसकेपछि लामो समय बस्न हुँदैन । यदि घुँडा, कम्मर वा गला दुखिरहेको छ भने यो आसन नगर्नु राम्रो हुन्छ । सुरुवातमा छोटो समय बस्नुहोस् र अभ्याससँगै समय बढाउनुहोस् ।

वृत्ति मार्ग निर्देशन

सिकाइ उपलब्धी

- जागिर र वृत्तिबारे जानकारी प्राप्त गर्न
- वृत्ति विकासका सिद्धान्त उल्लेख गर्न
- वृत्तिमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू उल्लेख गर्न
- विराटनगरका परम्परागत पेशाहरूको पहिचान गर्न
- पेसाको परिचय र महत्त्व बताउन

जागिर र वृत्ति

जागिर र वृत्ति :

कुनै पनि आम्दानी हुने कामलाई जागिर भनिन्छ । जागिर गर्दा मानिसले पैसा कमाउँछ । तर सबै जागिर व्यक्तिको रुचि, योग्यता र क्षमताअनुसारकै हुन्छ भन्ने हुँदैन । कहिलेकाहीं मानिसले बाध्य भएर पनि जागिर गर्नुपर्छ । आफ्नो सिप, क्षमता र रुचिको प्रयोग गरेर नियमित रूपमा जीवनयापन गर्नु, समाजमा योगदान दिनु र सामाजिक पहिचान बनाउनु नै वृत्ति हो । वृत्ति केवल पैसा कमाउने काम मात्र होइन, यो जीवनको लक्ष्यसँग जोडिएको हुन्छ ।

साधारण भाषामा भन्नुपर्दा, वृत्तिले हामीले जीवनभर निभाउने सबै भूमिका समेट्छ । जस्तै- शिक्षा लिनु, तालिम पाउनु, आम्दानी हुने र नहुने काम गर्नु, परिवारको जिम्मेवारी लिनु, स्वयम् सेवा गर्नु र फुर्सदको समयमा गर्ने क्रियाकलाप आदि सबै वृत्तिभित्र पर्छन् ।

धेरैजसो मानिसले जागिर र वृत्तिलाई एउटै जस्तो ठान्छन् । तर यी दुईबीच फरक छ । जागिर पैसाका लागि गरिने एउटा भूमिका हो । वृत्ति भने लक्ष्यसहितको लामो जीवनयात्रा हो । वृत्तिमा आवश्यक शिक्षा, अनुभव, विभिन्न भूमिका र भविष्यको स्पष्ट योजना समावेश हुन्छ ।

जागिर वृत्तिको एउटा भाग मात्र हो । एउटै वृत्तिभित्र धेरै जागिर हुन सक्छन् । उदाहरणका लागि, शिक्षक एउटा वृत्ति हो । यस वृत्तिभित्र गणित शिक्षक, विज्ञान शिक्षक, आधारभूत तहका शिक्षक, माध्यमिक तहका शिक्षक र प्राध्यापकजस्ता विभिन्न जागिर पर्छन् ।

वृत्ति छनोट गर्दा व्यक्तिको रुचि, क्षमता र व्यक्तित्व मिल्नुपर्छ । वृत्तिमा विशेष तयारी, निरन्तर अभ्यास र विकास आवश्यक पर्छ । यसले व्यक्ति र समाज दुवैलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।

जागिर र वृत्तिबीचको फरक तलको तालिकाबाट अझ स्पष्ट बुझ्न सकिन्छ ।

क्र.सं.	जागिर	वृत्ति
१.	कुनैपनि आयआर्जन हुने काम जागिर हो । जागिर मानिसको क्षमता तथा योग्यता अनुरूप नहुनपनि सक्छ ।	मानिसको सिप र क्षमताको प्रयोग गरी नियमित आयआर्जन हुने काम वृत्ति हो ।
२.	जागिर सिमित हुन्छ ।	वृत्ति वृहत हुन्छ ।
३.	जागिर वृत्तिको एउटा अंश मात्र हो ।	एउटै वृत्ति भित्र धेरै जागिर हुन सक्छन् ।

क्र.सं.	जागिर	वृत्ति
४.	जागिर अरुका लागि गरिन्छ ।	वृत्ति आफना लागि गरिन्छ ।
५.	जागिरमा निश्चित उमेर पुगेपछि अवकास दिइन्छ ।	वृत्ति जीवनपर्यन्त चलिरहन्छ ।
६.	जागिरमा निरन्तर पेशागत विकास हुँदैन ।	वृत्तिमा निरन्तर पेशागत विकास भइरहन्छ ।
६.	जागिरमा मानिस करले काम गरिरहेको हुन्छ ।	वृत्तिमा मानिस आफ्नो जिउ ज्यान लगाएर प्रतिवद्धतापूर्वक काम गरिरहेको हुन्छ ।

वृत्तिका विशेषता

क) वृत्ति चयनमा स्वतन्त्रता

वृत्ति छान्दा व्यक्ति स्वतन्त्र हुनुपर्छ । उसले आफ्नो इच्छा, रुचि र क्षमताअनुसार वृत्ति रोज्न पाउनुपर्छ । वरिपरि उपलब्ध विभिन्न अवसरहरूको जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ । अवसरको बारेमा जान्नु र बुझ्नु सचेत व्यक्तिको चिन्ह हो । त्यसैले वृत्ति छनोट गर्नु अघि अवसरको ज्ञान हुनु जरुरी हुन्छ ।

ख) व्यक्तित्व र वृत्तिको प्रकृतिमा तालमेल

सबै मानिसले सबै काम गर्न सक्दैनन् । सबै काम गर्दा मानिसलाई समान सन्तुष्टि पनि मिल्दैन । कुन काम आफूले राम्रो गर्न सक्छु र कुन काममा रुचि छ भन्ने कुरा व्यक्तिले आफैँ बुझ्नुपर्छ । त्यसैले रोजिने वृत्तिमा व्यक्तिको रुचि र क्षमता दुवै मिल्नुपर्छ ।

ग) विशेष तयारी

हरेक वृत्तिका लागि विशेष तयारी आवश्यक पर्छ । आवश्यक शिक्षा र तालिम बिना कुनै पनि वृत्तिमा लामो समय टिक्न सकिँदैन । वृत्तिमा सफल हुनका लागि सम्बन्धित शिक्षा, तालिम र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

घ) निरन्तर विकास

वृत्तिमा प्रवेश गरेपछि अवकाशसम्म निरन्तर सिक्दै जानुपर्छ । नियम पालना गर्दै आफ्नो सीप, क्षमता र सिर्जनशीलताको अभ्यास गर्नुपर्छ । यसरी काम गर्दै जाँदा व्यक्तिको ज्ञान र व्यक्तित्व दुवै विकास हुँदै जान्छ ।

ङ) सामाजिक र व्यक्तिगत लाभ

व्यक्तिले रोजेको वृत्तिबाट समाजले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा फाइदा पाउनुपर्छ । त्यसको बदलामा समाजले व्यक्तिलाई तलब, सम्मान वा प्रतिष्ठा प्रदान गर्छ । यही लाभ प्रयोग गरेर व्यक्ति आफ्नो जीवनयापन र

विकास गर्छ ।

वृत्तिमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू

वृत्ति समाजसँग सम्बन्धित हुन्छ । मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले समाजको प्रभावबाट अलग रहन सक्दैन । व्यक्तिको व्यक्तिगत गुण र सामाजिक अवस्था दुवैले वृत्तिमा प्रभाव पार्छन् । यी प्रभाव सेवा प्रवेशदेखि अवकाशसम्म रहिरहन्छन् ।

क) वंशानुगत तथा जैविक तत्त्व

व्यक्तिको वंशानुगत गुण, शरीरको बनावट, स्नायुप्रणाली, मस्तिष्कको विकास आदिले उसको क्षमता र रुचिमा प्रभाव पार्छ । कतिपय मानिसले आफ्ना बाबुआमा वा अग्रजले अपनाएको वृत्ति रोज्छन् । यस्ता जैविक र वंशानुगत गुणले वृत्ति छनोटमा भूमिका खेल्छन् ।

ख) वातावरणीय प्रभाव

व्यक्ति हुर्केको परिवार, समाज र देशको अवस्थाले वृत्ति चयनमा प्रभाव पार्छ । विकसित देशहरूमा प्रविधिमा आधारित वृत्ति बढी देखिन्छ भने विकासोन्मुख देशहरूमा परम्परागत वृत्ति बढी पाइन्छ । आधुनिक शिक्षा, कम्प्युटर र सञ्चार प्रविधिको विकासले वृत्ति छनोटमा ठुलो परिवर्तन ल्याएको छ ।

परिवारको आर्थिक अवस्था र शिक्षास्तरका कारण

- ⊙ केहीले छिटो काम सुरु गर्छन्,
- ⊙ केहीले पढाइ र काम सँगसँगै गर्छन्,
- ⊙ केहीले उच्च शिक्षा पूरा गरेपछि मात्र वृत्तिमा प्रवेश गर्छन् ।

निष्कर्ष

आफूभित्र रहेको रुचि र खुबी पहिचान गरी आफ्नो योग्यता र क्षमताअनुसारको वृत्ति रोजेमा व्यक्ति व्यक्तिगत रूपमा सफल हुन्छ र समाजका लागि पनि उपयोगी बन्छ ।



अभ्यास

१. काम भनेको के हो ? मानिसले किन काम गर्नुपर्छ ?
२. जागिर र वृत्तिबीच दुई फरक कुराहरू लेख्नुहोस् ।
३. असल वृत्ति निर्माण गर्न किन शिक्षा र तालिम आवश्यक हुन्छ ?
४. वंशानुगत गुणले व्यक्तिको वृत्ति चयनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?
५. आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसार वृत्ति रोज्दा व्यक्तिलाई के-के फाइदा हुन्छ ?

वृत्ति विकासका सिद्धान्त

व्यक्तिले आफ्नो जीवनको महत्त्वपूर्ण समयमा अँगालेको पेसालाई वृत्ति भनिन्छ । मानिसले जीवनका विभिन्न चरणमा फरक-फरक वृत्ति अपनाउन सक्छ । आजको समयमा एउटै वृत्ति जीवनभर अपनाउनै पर्छ भन्ने छैन, किनकि धेरै विकल्पहरू उपलब्ध छन् ।

धेरै किशोर-किशोरी र युवाहरूले वृत्तिको बारेमा राम्रो जानकारी नलिई वृत्ति छान्ने गर्छन् । यसका कारण पछि गएर पछुताउनु पर्ने अवस्था आउँछ । त्यसैले वृत्ति छनोट गर्नुअघि त्यसबारे राम्रोसँग बुझ्नु आवश्यक हुन्छ ।

मानिस जन्मदेखि नै विकास हुँदै जान्छ । त्यसैगरी समयसँगै वृत्ति पनि निरन्तर परिवर्तन र विकास हुँदै जान्छ । आज भएका केही वृत्तिहरू भविष्यमा नहुन पनि सक्छन् । वृत्ति विकासका क्रममा केही कुरा परिवर्तन हुन्छन् भने केही कुरा उस्तै रहन्छन् । त्यसैले वृत्ति आफूलाई सुहाउँदो, समाज र वातावरणका लागि उपयोगी हुनुपर्छ ।

अरूको देखासिखी वा लहलहैमा वृत्ति छान्दा सफल हुन सकिँदैन । वृत्ति विकास कसरी हुन्छ र के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्न वृत्ति विकासका सिद्धान्त जान्न आवश्यक हुन्छ । वृत्ति विकासका मुख्य चार सिद्धान्त यसप्रकार छन् ।

१. चक्रीय शैलीको घुमाउरो वृद्धि

प्रकृतिमा भएका धेरै कुराहरू एक बिन्दुबाट सुरु भएर विस्तारै घुमाउरो शैलीमा विकास हुन्छन् । त्यसैगरी वृत्तिको विकास पनि चरण-चरणमा हुँदै जान्छ । हरेक चरण अघिल्लो अनुभवसँग जोडिएको हुन्छ र नयाँ कुरा सिकाउँछ । अहिले हामीले गरिरहेको पढाइ र सिकाइ पनि भविष्यको वृत्तिको भाग हो । यसलाई चक्रीय शैलीको घुमाउरो वृद्धि भनिन्छ ।



2. परिवर्तनशील र अपरिवर्तित तत्त्व

समयसँगै धेरै कुरा परिवर्तन हुन्छन्, तर केही कुरा उस्तै रहन्छन्। समाजको आवश्यकता, प्रविधि र फेसन परिवर्तन भइरहन्छ। तर गुणस्तर, मेहनत र व्यक्तिको क्षमता भने महत्त्वपूर्ण नै रहन्छ। त्यसैले वृत्ति छनोट गर्दा बदलिँदो समाज, प्रविधि र नयाँ अवसरलाई ध्यान दिनुपर्छ। साथै आफ्ना स्थायी खुबी र क्षमतासँग मिल्ने वृत्ति रोज्नुपर्छ।

3. आफू सुहाउँदो वृत्ति

हरेक व्यक्तिको रुचि, खुबी र क्षमता फरक-फरक हुन्छ। एक जनालाई राम्रो लाग्ने वृत्ति अर्कोका लागि उपयुक्त नहुन सक्छ। साथीको लहलहैमा वा लोकप्रिय भयो भन्दै वृत्ति छान्दा पछि पछुताउनु पर्छ।

वृत्ति छान्नुअघि “मलाई के मन पर्छ?”, “म के गर्न सक्छु?”, “कुन वृत्तिमा म सफल हुन सक्छु?” भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्नुपर्छ। आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसारको वृत्ति रोज्नु नै आफू सुहाउँदो वृत्ति हो।

4. मानवता र वातावरणप्रति संवेदनशीलता

वृत्ति छनोट गर्दा त्यसले भविष्यमा मानव समाज र वातावरणमा पार्ने प्रभावबारे सोच्नुपर्छ। धेरै पैसा कमाइने भए पनि मानवता र वातावरणलाई हानि पुऱ्याउने वृत्ति रोज्नु हुँदैन। आज बढ्दो प्रदूषण, वन विनाश, जनावरमाथिको क्रूरता र हानीकारक वस्तुको उत्पादन असंवेदनशील वृत्तिका उदाहरण हुन्।

वृत्ति चयन गर्दा जिम्मेवार र संवेदनशील हुनु आजको आवश्यकता हो, किनकि आजको वृत्तिले नै भविष्य निर्धारण गर्छ।

निष्कर्ष

आफ्नो रुचि, क्षमता र समाजको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर संवेदनशील ढंगले वृत्ति छनोट गरेमा व्यक्ति र समाज दुवै सफल र सुरक्षित हुन्छन्।



अभ्यास

1. वृत्ति भन्नाले के बुझिन्छ?
2. वृत्ति विकासका चार मुख्य सिद्धान्तहरू के-के हुन्?
3. आफ्नो रुचि, खुबी र क्षमता अनुसार वृत्ति छान्नु किन महत्त्वपूर्ण छ?
4. परिवर्तनशील र अपरिवर्तित तत्त्व के हुन्? उदाहरणसहित लेख्नुहोस्।
5. वृत्ति छान्दा मानवता र वातावरणप्रति संवेदनशील हुनुको महत्त्व के हो?

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप

तलको पाठ पढ्नुहोस् र आफ्नो भविष्यको सपनाबारे पनि कल्पना गर्नुहोस् ।

भविष्यको सपना

तीन साथी थिए- सुचित्रा, हर्षित र सफिया ।

तीनै जना कक्षाको पुस्तकालयमा बसेर भविष्यबारे कुरा गर्दै थिए ।

सुचित्राले भनिन्, “मलाई किताब पढ्न र अरूलाई पढाउन र कसैले नबुझेको कुरा कुरा बुझाउन मन पर्छ । जब साना बच्चाहरूलाई केही बुझाइन्छ, उनीहरूको अनुहारमा देखिने खुसी मलाई धेरै रमाइलो लाग्छ । त्यसैले म भविष्यमा शिक्षिका बन्न चाहन्छु ।”

हर्षित अलिक अलमलमा थिए । उनले भने, “मलाई त कतिबेला इन्जिनियर बन्न लाग्छ, कतिबेला शिक्षक । तर गणितका समस्या हल गर्दा मलाई निकै मजा लाग्छ । सबैले पनि भन्छन्- “हर्षित त गणितमा धेरै राम्रो छ ।”

सफिया मुस्कुराइन् । “हेर त साथीहरू,” उनले भनिन्, “आफ्नो भविष्य रोज्दा सोचेर मात्र रोज्नुपर्छ । जुन काम गर्दा रमाइलो लाग्छ, त्यही काममा भविष्य बनाउन सजिलो हुन्छ । अनि हामीले पढ्नुपर्ने विषय पनि पहिले नै थाहा पाउनु राम्रो हुन्छ ताकी पछि गएर पछुताउनु नपरोस् ।”

सफियाका कुरा सुनेपछि सुचित्रा पनि ढुक्क भइन् । किनभने उनले रोजेको वृत्ति उनको रोजाइको अनि रूचिको पनि थियो । हर्षितले पनि भने, “हो त, अब म पहिले इन्जिनियर बन्ने लक्ष्य राख्छु, तर यदि त्यो सम्भव भएन भने शिक्षक पनि बन्न सक्छु ।”

तीनै जना साथी खुसी भए ।

उनीहरूले आफ्ना सपना कापीमा लेखे र भने,

“अबदेखि हामी मेहनत गरेर भविष्यको सपना पूरा गर्नेछौं ।”

रुचि, खुबी र वृत्ति खोजीपथ

रुचि र खुबी

रुचि (Interest):

आफूलाई जुन काम गर्दा रमाइलो लाग्छ र गरिरहन मन लाग्छ, त्यसलाई रुचि भनिन्छ । रुचि भएको काम गर्दा ध्यान आकर्षित हुन्छ र निरन्तर गरिरहन्छ । यस्तो काम गर्दा मानिसलाई थकाइ महसुस हुँदैन । तर मनपर्ने काम भएको भन्दैमा सबैले सहजै गर्न सक्छन् भन्ने होइन ।

खुबी (Talent):

मानिस जन्मजातै केही क्षमता लिएर आउँछ । कुनै काममा राम्रो गर्न सक्ने क्षमता वा दक्षतालाई खुबी भनिन्छ । खुबी शारीरिक वा मानसिक हुन सक्छ । उदाहरण: कसैलाई मिठो खाना पकाउन आउँछ तर खाना पकाउन मन लाग्दैन भने त्यहाँ खुबी छ तर रुचि छैन ।

रुचि र खुबीको मिलन क्षमता

कुनै काम गर्न मनपर्छ र त्यो काम गर्न सक्छु भने त्यहाँ क्षमता छ ।

यसकारण, वृत्ति छनोट गर्दा रुचि, खुबी र क्षमता आधार हुन्छन् ।

वृत्ति खोजीपथ

वृत्ति खोजीपथ भन्नाले व्यक्ति आफ्नो रुचि, खुबी र क्षमता अनुसार उपलब्ध विकल्पहरूमा प्राथमिकता तय गरी पहिलो रोजाइको वृत्तिको तयारी गर्ने सम्पूर्ण प्रक्रियालाई भनिन्छ ।

आजकल, धेरै व्यक्तिले परिवार, साथी वा वरिपरिको वातावरणको प्रभावमा सोचविचार नगरी वृत्ति छनोट गर्छन् । यसले पछि पछुतो ल्याउन सक्छ । त्यसैले, पूर्ण सन्तुष्टि र सफलताको लागि वृत्ति खोजीपथको पालना आवश्यक छ ।

वृत्ति खोजीपथमा चार चरण हुन्छन् :

१. आफूलाई बुझ्नु

- ⊙ वृत्ति खोजीको सुरुवात आफैँबाट हुन्छ ।
- ⊙ आफ्नो रुचि, खुबी र क्षमता बुझ्नु जरुरी छ ।

- ⊙ रुचि रमाइलो लाग्ने काम
- ⊙ खुबी जन्मजात विशेष क्षमता
- ⊙ क्षमता रुचि र खुबीको मिलन

उदाहरण: नाचन मनपर्छ तर आउँदैन - रुचि छ, खुबी छैन

खाना पकाउन आउँछ तर खाना पकाउन मन लाग्दैन - खुबी छ, रुचि छैन

२. कामको संसार बुझ्नु

- ⊙ कामको संसार = श्रम बजार
- ⊙ यसमा वृत्तिको नाम, परिभाषा, काम, योग्यता र आमदानी समावेश हुन्छ ।
- ⊙ पहिले जानकारी लिएर वृत्ति छान्नुले पछुतो कम हुन्छ ।
- ⊙ तयारी नगरी वृत्ति छान्दा समय र अवसर गुम्न सक्छ

३. वृत्तिका विकल्पहरूको विकास

- ⊙ रुचि, खुबी र क्षमताअनुसार धेरै वृत्तिहरूको सूची बनाउनु ।
- ⊙ प्राथमिकता अनुसार पहिलो, दोस्रो, तेस्रो विकल्प तयार गर्नु ।
- ⊙ वैकल्पिक उपायको तयारीले भविष्यमा सजिलो बनाउँछ ।

४. वृत्तिको तयारी

- ⊙ छनोट गरेको वृत्तिको लागि तयारी गर्नु ।
- ⊙ अल्पकालीन र दीर्घकालीन लक्ष्य बनाउने ।
- ⊙ आवश्यक शिक्षा र तालिम लिनु ।
- ⊣ अभ्यास, सिप विकास र रोजगार तयारी (जस्तै बायोडाटा, अन्तर्वार्ता) गर्नु ।

उदाहरण: नर्स बन्ने चाहना = नसिड कोर्स अध्ययन, जागिर खोजी, अन्तर्वार्ता तयारी आदि



अभ्यास

१. रुचि र खुबीबीच के फरक छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
२. क्षमता के हो र रुचि तथा खुबीसँग यसको सम्बन्ध कस्तो छ ?
३. वृत्ति खोजीपथमा चार चरणहरू कुन-कुन हुन् ?
४. कामको संसार बुझ्नु किन महत्त्वपूर्ण छ ?
५. एक व्यक्तिले धेरै वृत्तिका विकल्पहरू तयार राख्नुको फाइदा के हो ?

पेशा प्रतिको सम्मान

आफ्नो र अरूको पेशाप्रति सम्मान गर्नु जीवनमा सकारात्मक दृष्टिकोण राख्नु महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । पेशाप्रतिको सम्मानले व्यक्ति, समाज, र काम गर्ने वातावरणमा सहिष्णुता र सद्भावको विकास गर्छ । तल प्रस्तुत गरिएको कथा ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् -

‘जुता सिलाउने बालकबाट उद्यमी’ को कथा

जीवन्त भन्ने एकजना १२ वर्षीय बालक सानो गाउँमा हुर्किए । उनका बुबा विरामी परेपछि परिवारको जिम्मेवारी सानो उमेरमै जीवन्तको काँधमा आयो । विद्यालय छोड्नुपर्थ्यो, तर उनले हार मानेनन् । आफ्नो परिवार चलाउन जीवन्तले गाउँको चौतारामा सानो जुता सिलाउने काम सुरु गरे ।

गाउँका केही मानिसले उनको कामलाई हेप्ये । “जुता सिलाउने काम त नीच हो” भनेर उनलाई तुच्छ शब्दले बोलाउँथे । तर जीवन्तले आफूले गरेको कामको महत्त्व बुझ्थे । उनले बुझे कि सानो होस् या ठुलो, काम भनेको आफ्नो र अरूको जीवनलाई सहज बनाउने माध्यम हो ।

जीवन्तले आफ्नो सीपमा सुधार गर्न लागि परे । राम्रो जुता बनाउनका लागि उनले नयाँ विधि सिके । ग्राहकहरूको आवश्यकता सुनेर उनी जुता डिजाइन गर्न पनि थाले । उनको मेहनत र इमानदार कामका कारण गाउँभरि उनको प्रशंसा हुन थाल्यो ।

केही वर्षपछि जीवन्तले आफ्नो सानो पसललाई विस्तार गरे । उनले आफ्नै ब्रान्डको जुता उत्पादन गर्न थाले । उनको लगनशीलता र इमानदारीका कारण गाउँमा मात्र नभई छिमेकी सहरहरूमा पनि उनका उत्पादनहरूको माग हुन थाल्यो ।

जीवन्त अहिले एउटा ठुलो जुता उद्योगका मालिक हुन् । उनले आफ्नो गाउँमा धेरैलाई रोजगारी दिए । उनी भन्छन्, “काम सानो ठुलो हुँदैन, काम गर्ने मन ठुलो हुनुपर्छ । म जुता सिलाएर सुरु गरें, तर आज म त्यसैको कारण समाजलाई केही दिन सक्ने अवस्थामा छु ।”

सन्देश

इमानदारी र मेहनतका साथ काम गरिन्छ भने जुनसुकै पेशा पनि सम्मानित हुन्छ । । जीवन्तको संघर्ष र सफलताले हामीलाई सम्झाउँछ । सानो कामको कुनै तुच्छता हुँदैन । कामप्रतिको दृष्टिकोण र लगनशीलता नै असली सम्मानको आधार हो ।

आफ्नो पेशाप्रति सम्मान गर्न:

१. आफ्नो कामलाई महत्त्व दिनुहोस् । आफूले गरेको कामको महत्त्व र योगदान बुझ्नुहोस् । चाहे सानो होस् वा ठूलो, हरेक कामको आफ्नै महत्त्व हुन्छ ।
२. आफ्नो सीप विकास गर्नुहोस् । आफ्नो पेशामा सक्षम बन्ने प्रयास गर्नुस् । यसले तपाईंलाई आत्मविश्वासी बनाउँछ र अरूले पनि तपाईंलाई सम्मान गर्न थाल्छन् ।
३. इमानदारी र निष्ठासाथ काम गर्नुहोस् । आफ्नो पेशागत जिम्मेवारीलाई इमानदारीपूर्वक निभाउनुहोस् ।
४. सकारात्मक दृष्टिकोण राख्नुहोस् । चुनौतीहरूलाई अवसरका रूपमा लिनुहोस् र आफ्नो कामप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राख्नुहोस् ।

अरूको पेशाप्रति सम्मान गर्न:

१. हरेक कामको महत्त्व बुझ्नुहोस् : कुनै पनि पेशा सानो वा ठूलो हुँदैन। सबै पेशाले समाजमा कुनै न कुनै योगदान दिन्छ ।
२. अरूको काममा आलोचना नगर्नुहोस् : कुनै व्यक्तिको कामलाई हेप्ने, आलोचना गर्ने वा न्यून आँकलन नगर्नुहोस् ।
३. सहयोगी बन्नुहोस् : अरूलाई उनको काममा प्रोत्साहन दिनुहोस् र आवश्यक परेमा सहयोग गर्ने सोच राख्नुहोस् ।
४. समझदारी र सहानुभूति देखाउनुहोस् : हरेक पेशामा चुनौती र संघर्ष हुन्छन्। अरूको स्थिति बुझ्न प्रयास गर्नुहोस् र सहानुभूति देखाउनुहोस् ।
५. समान दृष्टिकोण राख्नुहोस् : हरेक व्यक्ति बराबरी सम्मानको हकदार हुन्छ, चाहे उनको पेशा जुनसुकै होस् ।

निष्कर्ष:

आफ्नो र अरूको पेशाप्रति सम्मान गर्नाले व्यक्तिगत, सामाजिक, र व्यावसायिक जीवनमा स्वस्थ वातावरण बनाउने आधार तयार हुन्छ । यसले आपसी समझदारी, मेलमिलाप, र सफलतामा सहयोग पुऱ्याउँछ ।



अभ्यास

१. पेशाप्रति सम्मान गर्नु किन जरुरी छ ?
२. जीवन्तले सानो उमेरमै जुत्ता सिलाउने काम किन सुरु गरे ?
३. गाउँका मानिसहरूले जीवन्तको कामलाई कसरी हेरे ?
४. जीवन्तले आफ्नो पेशा सफल बनाउन के-के गरे ?
५. “काम सानो ठुलो हुँदैन, काम गर्ने मन ठुलो हुनुपर्छ” भन्ने भनाइको अर्थ के हो ?

क्रियाकलाप

१. हाम्रो समाजमा कुन-कुन पेशाले कम सम्मान पाएका छन् ? ती पेशाप्रति हामीले कस्तो सम्मान देखाउन सकिन्छ ? कक्षालाई साना समूहमा बाँडेर छलफल गर्नुहोस् । अन्त्यमा प्रत्येक समूहले आफ्ना विचार कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

हाम्रा पेसाहरु

समाजमा बस्ने धेरै मानिसहरूमध्ये कोही खेतमा काम गर्छन् । कोही जुत्ता सिउँछन् । कसैले लुगा सिउने काम गर्छन् । कसैले बिरामीको औषधी उपचार गर्छन् । कोही घर बनाउने काम गर्छन् । कोही मेसिन चलाउने काम गर्छन् । जीवन निर्वाहका लागि गरिने यस्ता कामलाई पेसा भनिन्छ । समाजमा विभिन्न किसिमका पेसा गर्ने मानिस हुन्छन् । पेसा निजी, व्यावसायिक र रोजगारमूलक हुन्छन् । पेसा गर्ने मानिसले पढेर, तालिम लिएर वा कसैसँग सँगै काम गरेर आवश्यक ज्ञान, सिप, क्षमता, योग्यता आर्जन गर्दछन् । काम गर्दा व्यक्तिमा भएको क्षमताको प्रयोग हुन्छ र थप क्षमता तथा अनुभव प्राप्त हुन्छ ।

कृषि पेसा गर्ने व्यक्तिले अन्न, तरकारी, फलफूल, फूल आदि उत्पादन गर्दछन् । अन्नबाट विभिन्न परिकारहरू बनाएर हामी भोक मेट्छौं र स्वस्थ बन्छौं । त्यस्तै कसैले लुगा सिउने पेसा गरेर हामीलाई शरीर ढाक्न र जाडोबाट बच्न सहयोग गरेका छन् । छालाको पेसा गर्ने व्यक्तिले छालाका जुत्ता, भोला, पेटी आदि बनाएर हाम्रा आवश्यकता पूर्ति गर्न सहयोग गरेका छन् ।

स्वास्थ्य पेसामा लागेका चिकित्सकले रोगीलाई उपचार तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा उपलब्ध गराउँछन् । हरेक क्षेत्रमा आवश्यक पर्ने विद्युतका प्राविधिकहरू नभए हामी धेरै विद्युतसँग सम्बन्धीत कामहरू गर्न सक्दैनौं । यातायातका साधनहरू चलाउने मानिस नभए हामी एकठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म आवतजावत गर्न सक्दैनौं । तीनै यातायातका साधनहरू मर्मत तथा निर्माण गर्ने मानिस नभए सवारी साधनहरू सुचारु ढङ्गले चलाउन सकिदैन ।

खेलकुदमा लाग्ने खेलाडीका कारण विदेशमा समेत हाम्रो पहिचान भल्कन्छ । समाजमा मानिसको भलाइका लागि पनि विभिन्न पेसा गर्ने मानिसहरू हुन्छन् । त्यस्तै पेसाबाट जीवन निर्वाहका लागि आयआर्जन पनि गर्न सकिन्छ । यसरी पेसाबाट व्यक्ति तथा समाजले विभिन्न प्रकारका फाइदा पाइरहेका छन् । कुनै पेसा ठुला वा साना हुँदैनन् । सबै पेसामा मानिसहरूले उत्तिकै मिहिनेत गरिरहेका हुन्छन् र आफ्नो पेसा सबैजनालाई राम्रो र उत्कृष्ट लाग्छ ।

आफ्नो पेसाबाट मानिसहरूले फाइदा उठाएर जीवन चलाइरहेका हुन्छन् । सबै पेसाका फाइदा बराबर हुन्छन् । सबै पेसा आफ्नो जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । हामीले सबै पेसाको सम्मान गर्नुपर्दछ । कति अवस्थामा त एउटा पेसा बिना अर्को पेसाको कल्पना पनि गर्न सकिदैन । त्यसैले हामी सबैले सबै पेसालाई उत्तिकै महत्त्व दिनुपर्दछ । सबै पेसालाई सम्मानित बनाउन सक्यौं भने मात्र हाम्रो विराटनगर मात्रै नभई सिङ्गो देश

विकसित हुन्छ र हामी विदेशमा निर्भर हुनुपर्दैन । सबै पेसालाई सम्मानित बनाउन हामी सबैले आजैबाट हाम्रो देशमा गर्न सकिने पेशाको बारेमा जानकारी राख्नेछौं र हाम्रो क्षमताअनुसारको पेसाको खोजी गरी ठुलो भएपछि देशभित्रै बसी त्यही पेसा अपनाउनेछौं ।

तल प्रस्तुत गरिएको कथा ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् -

‘सपना र सङ्घर्षको कथा

अर्जुन काठमाण्डौको एक सानो ग्यारेजमा मोटरसाइकल मर्मत गर्ने काम गर्दै थिए । उनको जीवन सामान्य थियो । ग्यारेजका सबै उपकरण पुराना थिए र ग्राहकको संख्या पनि कम थियो । उनलाई थाहा थियो कि राम्रो भविष्यको लागि केहि ठुलो काम गर्नुपर्छ, तर आर्थिक स्थिति र साधनको कमीले उनलाई थोरै निराश बनायो ।

तर अर्जुनले हार मानेनन् । उनले आफ्नो काममा उत्कृष्टता ल्याउने सोच बनाए । उनी बिहान समयमै उठेर ग्यारेजको सफाई र मर्मत गर्ने प्रक्रिया सुधार्न थाले । उनले ग्राहकहरूको अनुभवलाई सुधार्नका लागि कस्टम सेवा दिन सुरु गरे । ग्राहकमाथि विश्वास बढाउनको लागि उनले सस्तो र गुणस्तरीय सेवा दिने वाचा गरे ।

तपाईं सोचन सक्नुहुन्छ कि एक सानो ग्यारेजमा मात्र काम गर्दै अर्जुनको व्यवसाय कहिले पनि बढ्न सक्दैन । तर अर्जुनको मिहिनेत र सही मानसिकताले उसको व्यवसायलाई सँगै बढायो । अर्जुनले मर्मत गर्दा ग्राहकमाथि राम्रो अनुभव सिर्जना गर्दै गए र हरेक सन्तुष्ट ग्राहकले आफ्नो साथीलाई पनि सल्लाह दिन थाले ।

पाँच वर्षमा अर्जुनले ग्यारेजको आकार बढाए र कर्मचारी राख्न थाले । उनले नयाँ प्रविधि र उपकरणहरूको प्रयोग गर्दै मर्मत मात्र नभएर मोटरसाइकलको सेवा र बिक्री पनि सुरु गरे । यसको फलस्वरूप, अर्जुनसँग धेरै नयाँ ग्राहकहरूको भेट भयो । त्यसपछि उनले आफ्नो व्यवसायको ब्रान्ड बनाउँदै सहरभरि प्रचार गरे ।

आज अर्जुनको मोटरसाइकल व्यवसाय काठमाण्डौको एक प्रमुख ब्रान्ड बन्न पुगेको छ । उनले सफलताका प्रत्येक पाटोमा सानो सुरुवात र निरन्तर सङ्घर्षको कथा लेखे । यदि उद्देश्य स्पष्ट र सङ्घर्षप्रति समर्पित रहेर काम गर्न सकियो भने सानो पेसाबाट पनि ठुलो सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

‘पान पसलबाट व्यापार साम्राज्यसम्मको यात्रा

विराटनगरका रामु राई, एउटा सामान्य परिवारका व्यक्ति थिए । उनले आफ्नो जीवन एउटा सानो पान पसल सञ्चालन गरेर सुरु गरे । उनी यो व्यापार सुरु गर्दा जम्मा २० वर्षका थिए । उनका साथीहरूले

उनलाई सानो काममा किन समय खेर फाल्दैछस् भनेर जिस्क्याउने गर्थे । तर रामुमा दृढ आत्मविश्वास थियो ।

बजारको मुख्य सडकको किनारमा, जहाँ व्यापारिक गतिविधि बढी हुन्थ्यो । त्यहाँ उनको पसल रहेको थियो । उनले सुरुवाती दिनहरूमा आफ्नो पसलमा पान र चियाबाट सेवा दिन थाले । त्यसपछि, उनी हरेक ग्राहकसँग मित्रवत व्यवहार गर्न थाले । उनले सस्तो, स्वादिष्ट पानको अलावा, विभिन्न स्वादका चिया पनि बनाउन थाले । विराटनगरमा उनले बनाएको चियाको स्वाद प्रसिद्ध भयो र ग्राहकहरूको संख्या बढ्न थाल्यो ।

उनलाई आफ्नो व्यवसाय विस्तार गर्न थप इच्छा जागेर आयो । उनले आफ्ना ग्राहकहरूको मनपर्ने चियाको मिक्स र आफ्नो विशेष पानलाई विभिन्न स्वादहरूमा परिष्कृत गरे । यसले उनलाई एक नयाँ पहिचान दिलायो । केही महिनापछि, उनले चिया व्यवसायलाई फराकिलो बनाउने निर्णय गरे । उनले आफ्नै चिया ब्रान्ड सुरु गरे । उनले पसलको नजिकै चिया पसलको अर्को शाखा विस्तार गरे ।

यस सफलताले उनलाई व्यवसायमा प्रगति गर्नको लागि नविनता र ग्राहक सेवा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो भन्ने विश्वास दिलायो । ५ वर्षमा रामुको एक सानो पान पसलबाट दुई दर्जनभन्दा बढी चिया पसलहरू र एक विशेष चिया ब्रान्डको व्यापार बनिसकेको थियो । यसका साथै, उनले पसलमा विभिन्न नास्ता र मिठाइहरूको विक्री गर्दै, व्यापारको दायरा अभै बढाए ।

रामु राई आज विराटनगरका एक प्रसिद्ध व्यापारी र सन्देशदाता बनेका छन् । उनका लागि, पान पसलको व्यापार एउटा सपना मात्र थिएन, यो एउटा सफलताको कथा बनेको छ जुन सेवा, सही सोच र निरन्तर संघर्षबाट साकार भएको हो ।

उनको कथाले, सानो व्यापारबाट पनि ठुलो सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने सन्देश दिन्छ ।



अभ्यास

१. पेसा भनेको के हो ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
२. कृषि पेसामा काम गर्ने व्यक्तिले समाजका लागि कस्तो योगदान गर्छन् ?
३. अर्जुनले सानो ग्यारेजबाट आफ्नो व्यवसाय कसरी सफल बनायो ?
४. रामु राईले पान पसलबाट ठुलो व्यापार बनाउन के-के उपाय अपनाए ?
५. पाठानुसार, सानो पेसाबाट ठुलो सफलता प्राप्त गर्न के आवश्यक हुन्छ ?

विराटनगरका परम्परागत पेसाहरू

मोरङ जिल्लाको विराटनगर क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले विभिन्न प्रकारका पेसा, व्यवसाय र आर्थिक गतिविधि सञ्चालन गर्दै आएका छन् । यो क्षेत्र नेपालको प्रमुख औद्योगिक केन्द्र भएकाले यहाँका मानिसहरूको पेसागत विविधता अन्य ठाउँभन्दा फरक छ । केही प्रमुख पेसाहरू निम्न प्रकारका छन् :

१. निर्माण (Construction) क्षेत्र

विराटनगरमा निर्माण क्षेत्रको मुख्य भूमिका ठुला तथा साना पूर्वाधार विकासमा केन्द्रित छ ।

मुख्य गतिविधिहरू

भवन निर्माण:

- आवासीय, व्यावसायिक, र औद्योगिक भवनहरूको निर्माण ।
- ठुला अपार्टमेन्ट र मलहरूको निर्माण ।

सडक तथा पुल निर्माण:

- सहरभित्रका सडकहरूको मर्मत र निर्माण ।
- राजमार्ग र पुलहरू निर्माण गर्ने ठेकेदारी व्यवसाय ।



औद्योगिक पूर्वाधार निर्माण:

- उद्योगका लागि गोदाम, कारखाना भवन, र प्रशोधन केन्द्रहरूको निर्माण ।

ठुला सरकारी र निजी परियोजनाहरू :

- अस्पताल, विद्यालय, कलेज भवन र अन्य सार्वजनिक संरचनाहरूको निर्माण ।

निर्माण सामग्री व्यवसाय:

- निर्माण सामग्री उत्पादन र वितरण, जस्तै ईँटा, सिमेन्ट, बालुवा, ढुङ्गा र फलामका सामग्री ।

प्रविधि र रोजगारीहरू:

- ईन्जिनियर, आर्किटेक्ट, मजदुर, मिस्त्री र सवारी चालकहरूको संलग्नता ।
- निर्माणका लागि ठुला उपकरण (जस्तै, क्रेन, डोजर) सञ्चालन गर्ने दक्ष श्रमिकहरूको भूमिका ।

२. होजियारी (Hosiery) क्षेत्र

विराटनगरमा होजियारी उद्योगले साना र ठूला दुवैस्तरका उत्पादनहरू निर्माण गर्छ ।

मुख्य उत्पादनहरू:

सामान्य पोशाक:

- टि-सर्ट, गञ्जी, स्वेटर, जाडोका कपडा ।

स्पोर्ट्स वेयर:

- खेलकुदका लागि विशेष कपडा ।

स्कूल ड्रेस र कार्यालय पोशाक:

- विद्यालय र कार्यालयका लागि आवश्यक युनिफर्म ।

होजियारी सामग्रीहरू:

- मोजा, टोपी, पञ्जा जस्ता सामग्री उत्पादन ।

प्रक्रिया र प्रविधि:

- कपडा काट्ने, सिलाउने र डिजाइन गर्ने मेसिनहरूको प्रयोग ।
- डाई, प्रिन्ट र फिनिसिङ कार्य ।

रोजगारी:

- दक्ष र अदक्ष मजदुरहरू, डिजाइनरहरू र प्राविधिकहरू संलग्न हुन्छन् ।

बजार:

- उत्पादनहरू आन्तरिक बजारमा मात्रै सीमित छैनन्, भारत लगायतका अन्य मुलुकहरूमा पनि निर्यात गरिन्छ ।

३. उद्योग र व्यापार

- ⊙ विराटनगर नेपालको औद्योगिक केन्द्र भएकाले यहाँ ठूला र साना उद्योगहरू (जस्तै कपडा, चिनी, चिया प्रशोधन, स्टील, र फर्निचर) सञ्चालनमा छन् ।
- ⊙ स्थानीय मानिसहरू उद्योगमा काम गर्ने मजदुरदेखि लिएर व्यवस्थापन तहका कर्मचारीसम्मका रूपमा काम गर्छन् ।
- ⊙ थुप्रै मानिस व्यापार-व्यवसायमा पनि संलग्न छन्, जस्तै होलसेल, खुद्रा पसल, आयात-निर्यात ।

४. कृषि र पशुपालन

विराटनगरका केहि क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरू मुख्यतः धान, मकै, गहुँ, तेलहन र फुल तथा तरकारी खेतीमा संलग्न छन् । पशुपालन (गाई, भैसी, बाख्रा) र दुग्ध उत्पादन पनि महत्त्वपूर्ण आयस्रोत हो । विराटनगरभित्र रहेको कृषि क्षेत्रसँग सम्बन्धित सेवाका मुख्य सेवा र गतिविधिहरू यस प्रकार रहेका छन् ।

कृषि उत्पादन र सहायक सेवा:

- ⊙ धान, मकै, गहुँ, तेलहन, चिया र तरकारी खेतीको उत्पादन ।
- ⊙ मल, बीउ, र कीटनाशकको आपूर्ति गर्ने सेवा ।

कृषि सहकारी संस्था:

- ⊙ किसानहरूलाई सहूलियत ऋण, तालिम, र बजार पहुँच ।

कृषि तालिम र प्रविधि प्रसार:

- ⊙ आधुनिक कृषि प्रविधि र उपकरणहरूबारे तालिम ।
- ⊙ सिँचाइ प्रणाली (ट्युबवेल, ड्रिप सिँचाइ) को व्यवस्थापन ।

पशुपालन र दुग्ध उत्पादन सेवा:

- ⊙ गाई, भैसी, बाखा पालनका लागि परामर्श र सेवा ।
- ⊙ दुग्ध सङ्कलन केन्द्र र प्रशोधन उद्योग ।

बजार व्यवस्थापन सेवा:

- ⊙ उत्पादनलाई थोक बजार र खुद्रा बजारमा बिक्री ।

५. शिक्षा क्षेत्र

विराटनगरमा धेरै विद्यालय, कलेज र शैक्षिक संस्थाहरू रहेका कारण शिक्षा क्षेत्रमा शिक्षक, प्राध्यापक, प्रशासनिक कर्मचारीहरू सक्रिय छन् । विराटनगरभित्र शिक्षण क्षेत्रसँग सम्बन्धित सेवाहरू यसप्रकार रहेका छन् ।

शैक्षिक संस्थाहरू:

विद्यालय र कलेजहरू:

- ⊙ राष्ट्रिय पाठ्यक्रमअनुसार सञ्चालन हुने निजी तथा सामुदायिक विद्यालयहरू ।
- ⊙ प्राविधिक शिक्षा, व्यवस्थापन, स्वास्थ्य, र इन्जिनियरिङमा आधारित कलेजहरू ।

शैक्षिक परामर्श केन्द्रहरू:

- ⊙ विद्यार्थीहरूलाई अध्ययनका लागि विदेश जाने परामर्श र तयारी ।

व्यावसायिक तालिम केन्द्रहरू:

- ⊙ कम्प्युटर तालिम, भाषा प्रशिक्षण र सीपमूलक कार्यक्रम ।

शोध र तालिम केन्द्रहरू:

- ⊙ शिक्षाविद्हरूका लागि अनुसन्धान र कार्यशालाहरू ।

कोचिङ र ट्युसन सेवा:

- ⊙ एसईई, कक्षा ११ र १२, स्नातक तह साथै विभिन्न पेशामा प्रवेश गर्नका लागि तयारी कक्षासम्बन्धी सेवा ।

विराटनगरको कृषि, शिक्षण, व्यापार र सार्वजनिक सेवा क्षेत्र आपसमा अन्तरसम्बन्धित छन् । यी सेवाहरूले विराटनगरलाई आर्थिक, शैक्षिक र सामाजिक रूपमा बलियो बनाउनुका साथै यहाँका मानिसहरूको जीवनस्तर

सुधार्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदै आएका छन् । माथि उल्लेख भएका बाहेक विराटनगरमा परम्परादेखि हालसम्म सञ्चालन हुँदै आएका मुख्य पेसाका क्षेत्रहरु यसप्रकार रहेका छन् -

६ . स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र

विराटनगर स्वास्थ्यसेवा क्षेत्रको केन्द्र मानिन्छ । यहाँका अस्पतालहरूमा चिकित्सक, नर्स, फार्मसी र प्राविधिक पेशामा संलग्न व्यक्तिहरू धेरै छन् ।

७ . सरकारी सेवा र निजी सेवा

सरकारी कार्यालयहरूमा प्रशासन, बैंकिङ, र अन्य सेवा क्षेत्रमा काम गर्नेहरूको संख्या पनि उल्लेखनीय छ । निजी कम्पनी र एनजीओ/आईएनजीओहरूमा जागिर खाने मानिसहरू धेरै भेटिन्छन् ।

८ . होटल र पर्यटन व्यवसाय

होटल, रेस्टुरेन्ट र ट्राभल एजेन्सीहरू चलाउने व्यवसायमा पनि मानिसहरू संलग्न छन् ।

९ . कुशल श्रम र साना उद्यमहरू

सिलाइकटाइ, निर्माण कार्य, सवारी चालक, प्लम्बिङ, बिजुली मिस्त्रीजस्ता काममा कुशल श्रमिकको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ ।

साना उद्यमहरू जस्तै चिया पसल, फलफूल व्यवसाय, र हस्तकला व्यवसायमा पनि मानिसहरू संलग्न छन् ।

१० . वैदेशिक रोजगारी

यहाँका धेरै मानिसहरू वैदेशिक रोजगारीका लागि विभिन्न देशहरू समेत जान्छन् ।



अभ्यास

१. विराटनगरलाई नेपालमा किन प्रमुख औद्योगिक केन्द्र भनिन्छ ?
२. निर्माण क्षेत्रमा मुख्य गतिविधिहरू के-के छन् ?
३. होजियारी उद्योगमा के-के उत्पादनहरू बनाइन्छन् ?
४. विराटनगरमा कृषि र पशुपालनसँग सम्बन्धित सेवा के-के छन् ?
५. शिक्षा क्षेत्रमा विराटनगरमा उपलब्ध सेवाहरू के-के हुन् ?
६. स्वास्थ्य सेवामा काम गर्ने पेशाका उदाहरणहरू लेखनुहोस् ।
७. विराटनगरमा वैदेशिक रोजगारी, साना उद्यम र होटल-पर्यटन व्यवसायको महत्त्व के हो ?

व्यक्तिगत सुरक्षा र स्थानीय जोखिम

सिकाइ उपलब्धी

- व्यक्तिगत सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व बताउन
- आफू पढ्ने विद्यालयमा र घरमा भएका सुरक्षा जोखिम पहिचान गर्न
- चोरीबाट बच्ने उपाय अपनाउन तथा परिवार तथा समुदायका सदस्यलाई सुभाउन
- सामान्य ट्राफिक चिन्हहरू तथा सडक बतीका रङ्गहरू चिनेर त्यस अनुरूप सुरक्षित व्यवहार अवलम्बन गर्न

व्यक्तिगत सुरक्षा र जोखिम

तल दिइएका चित्रहरूले भन्न खोजेको भाव बुझौं र छलफल गरौं ।



चित्र नं १ - फोन गर्दै सहायताको खोजी गरिरहेको युवक

यो चित्रले आपतकालीन अवस्थामा तुरुन्त फोन गरेर सहयोग मागनुपर्छ भन्ने सन्देश दिन्छ । कहिलेकाहीं मान्छे आफू जोखिममा परेको अनुभव गर्छ । कहिले-कहिले कसैले पछ्याइरहेको अनुभव गर्छ वा आफूलाई असाध्यै असुरक्षित महसुस गर्छ । यस्तो बेला प्रहरी, परिवार वा साथीलाई तुरुन्त फोन गरेर मद्दत मागनुपर्छ । आफूसँग फोन नभएमा नजिकमा रहेका मानिसहरूले सुन्ने अवस्थामा भएमा ठुलो स्वरले चिच्याउनुपर्छ ।

चित्र नं २- चिन्तित मुद्रामा भोला समातेकी युवती

यो चित्रमा सार्वजनिक स्थानमा सचेत रहनुपर्छ भन्ने सन्देश दिएको छ । एकलै हिँड्दा होस् या अपरिचित ठाउँमा असुरक्षित महसुस भएको अवस्थामा होस् यस्तो अवस्थामा वरपरको वातावरणप्रति सचेत हुनुपर्छ ।

चित्र नं ३- चेतावनी चिन्ह देखाउँदै सतर्क गराउँदै गरेको व्यक्ती

यो तस्विरले खतरा वा जोखिमका सङ्केतहरू देखेपछि सावधानी अपनाउनुपर्ने सन्देश दिएको छ । कहिलेकाहीं बाटोमा हिँड्दा अथवा कुनै काम गरिरहदा शंकास्पद गतिविधि देखिन सक्छ । हिंसा वा भगडा हुनसक्ने सङ्केत मिल्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा तुरुन्तै सावधानी अपनाइ सुरक्षित हुने उपाया अवलम्बन गरी हाल्नुपर्छ ।

चित्र नं ४- एक व्यक्तिबाट बच्न खोज्दै हात रोकिरहेकी युवती

यो चित्र यौनजन्य दुर्व्यवहार तथा अनुचित स्पर्श रोक्ने विषयसँग सम्बन्धित छ । अर्को व्यक्तिले अनुमती बिना छोएमा नाइँ भन्न सक्नुपर्छ । आत्मरक्षाका लागि विभिन्न उपायाहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ । अरु व्यक्तिको कुनै पनि व्यवहारबाट आफूलाई असहज लागेमा कडा प्रतिवाद गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा उच्च आत्मविश्वास राख्नुपर्छ । डराउने र हतोत्साहित हुने भावना लिनुहुँदैन ।

चित्र नं ५ - मूल्यवान सामानको सुरक्षा

चित्र नं ५ चोरी वा लुटपाटबाट जोगिन आफ्नो सामान सुरक्षित राख्नुपर्छ भन्ने विषयसँग सम्बन्धित छ । यस चित्रले पर्स, मोबाइल, पैसा जस्ता मूल्यवान वस्तु सुरक्षित राख्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिएको छ । यसका लागि भीडभाडमा थप सावधानी अपनाउने गर्नुपर्छ । हामी घरमा बस्दा झ्याल ढोका लगाएर सुरक्षित बस्नुपर्छ । बाहिर निस्कदा झ्याल ढोका राम्रोसँग लागे नलागेको विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

चित्र नं ६ - अरुको खल्तीतर्फ आँला देखाउँदै सचेत गराउने युवक

यो तस्विरले कोही व्यक्तिको शंकास्पद गतिविधि देखेमा उसलाई चेतावनी दिनुपर्छ भन्ने भाव व्यक्त गरेको छ । कसैले चोरी गरिरहेको देखेमा वा कसैको धन सम्पति वा अन्य कुनै कुरामा हानी नोक्सानी भइरहेको देखेमा सम्बन्धित व्यक्तिलाई जानकारी गराई सचेत नागरिकको परिचय दिनुपर्छ । समाजमा आफूले सक्ने सहयोग गरेर अरुलाई सचेत बनाउनुपर्छ भन्ने सन्देश दिएको छ ।

सुरक्षा शिक्षा भनेको के हो ?

सुरक्षा शिक्षा भनेको हामीले दैनिक जीवनमा आफूलाई तथा अरुलाई सुरक्षित राख्न सिकाउने शिक्षा हो । यस्तो शिक्षाले आपतकालीन अवस्थामा कसरी सहयोग माग्ने भन्ने कुरा सिकाउँछ । जस्तै, जोखिममा पर्दा प्रहरी, परिवार वा साथीलाई फोन गरेर मद्दत माग्नुपर्छ । सार्वजनिक स्थानमा हिँड्दा वरपरको वातावरणप्रति सधैं सचेत रहनुपर्छ भन्ने कुरा पनि सुरक्षा शिक्षाले बताउँछ । चेतावनी चिन्ह वा जोखिमका संकेत देख्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ भन्ने ज्ञान यसैबाट प्राप्त हुन्छ । कसैले अनुमति बिना छोएमा वा असहज व्यवहार गरेमा “होइन” भन्न सक्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि सुरक्षा शिक्षामा पर्दछ । यसले आत्मविश्वासका साथ आफ्नो रक्षा गर्न प्रेरणा दिन्छ । मूल्यवान सामान जस्तै मोबाइल, पैसा र पर्स सुरक्षित राख्न सिकाउनु पनि सुरक्षा शिक्षाको उद्देश्य हो । चोरी वा लुटपाट देखेमा सम्बन्धित व्यक्तिलाई जानकारी गराउनु सचेत नागरिकको काम हो भन्ने कुरा यसले सिकाउँछ । यसरी, सुरक्षा शिक्षाले हामीलाई सुरक्षित, सजग र जिम्मेवार नागरिक बन्न सहयोग गर्दछ ।

सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व

१. आफ्नो सुरक्षा गर्न सिकाउँछ

सुरक्षा शिक्षाले जोखिमपूर्ण अवस्थामा कसरी सुरक्षित रहने भन्ने ज्ञान दिन्छ तथा आपतकालमा सही निर्णय गर्न मद्दत गर्छ ।

२. आत्मविश्वास बढाउँछ

असुरक्षित वा डर लाग्ने अवस्थामा नाई भन्न, सहायता माग्नु र प्रतिवाद गर्न सिकाउँछ, जसले आत्मविश्वास बढाउँछ ।

३. आपतकालीन अवस्थामा सहयोग लिन सहयोग गर्छ

प्रहरी, परिवार वा साथीलाई तुरुन्त सम्पर्क गर्ने बानी विकास गराउँछ ।

४. सार्वजनिक स्थानमा सचेत बनाउँछ

एकलै हिँड्दा, भीडभाडमा वा अपरिचित ठाउँमा वरपरको वातावरणप्रति सजग रहन सिकाउँछ ।

५. हिंसा, दुर्व्यवहार र जोखिमबाट जोगाउँछ

यौनजन्य दुर्व्यवहार, भ्रगडा वा शंकास्पद गतिविधि चिनेर सावधानी अपनाउन सहयोग गर्छ ।

६. मुल्यवान सामानको सुरक्षा गर्न सिकाउँछ

पर्स, मोबाइल, पैसा जस्ता सामान सुरक्षित राख्ने र चोरी-लुटपाटबाट जोगिने बानी बसाल्छ ।

७. सचेत र जिम्मेवार नागरिक बनाउँछ

अरुलाई पनि सचेत गराउने, समाजमा देखिएका गलत गतिविधिबारे जानकारी दिने जिम्मेवारी विकास गर्छ ।



अभ्यास

- तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।
 - सुरक्षा शिक्षा भनेको के हो ? यसको मुख्य उद्देश्य के हो ?
 - आपतकालीन अवस्थामा कसरी सहायता माग्नुपर्छ ? दुई तरिका लेख्नुहोस् ।
 - सार्वजनिक स्थानमा हिँड्दा किन सचेत हुनुपर्छ ?
 - यौनजन्य दुर्व्यवहार वा अनुचित स्पर्श भएमा के गर्नुपर्छ ?
 - चोरी वा लुटपाटबाट जोगिन हामीले के-के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?
- व्यक्तिगत सुरक्षासँग सम्बन्धित भएर तलको थिममा आधारित भई एउटा चित्र कथा तयार पार्नुहोस् ।
 - युवती विद्यालय जाँदै गरेको

- एउटा अपरिचित व्यक्तिको स्कुटर अगाडि आएर रोकिएको
- दुई जना बिच केही वार्तालाप
- स्कुटर चढेर आएको व्यक्तिले विद्यालय पुऱ्याइदिने प्रस्ताव
- युवतीद्वारा धन्यवाद दिइ प्रस्ताव अस्वीकार गरेको
- अपरिचित व्यक्तिसँग कहिल्यै नहिँड्नु भन्ने सन्देश

३. के तपाईं स्मार्ट फोनको प्रयोग गर्नुहुन्छ ? के तपाईं फेसबुक, इन्स्टाग्राम, टिकटक जस्ता सामाजिक सञ्जाल पनि प्रयोग गर्नुहुन्छ ? तपाइले प्रयोग गरेको सामाजिक सञ्जाल कसैले दुरुपयोग त गरेको छैन ? यस्तो सामाजिक सञ्जालको प्रयोगबाट साइबर अपराधसँग सम्बन्धित गतिविधि भइरहेका त छैनन् ? कतै तपाईंका व्यक्तिगत गोपनीयताका विषयहरु कसैको पहुँचमा पुगेको त छैन ? यस सम्बन्धमा शिक्षकले भनेका कुराहरु मनन गर्नुहोस् ।

चोरी र यसबाट बच्ने उपायहरू

चोरी भनेको के हो ?

चोरी भनेको अरूको अनुमति बिना उसको धन-सम्पत्ति वा सामान लुकिछिपी वा जबर्जस्ती लैजानु हो । चोरी गर्नु कानूनविरुद्धको काम हो र यसले व्यक्तिलाई मात्र होइन, समाजलाई पनि असुरक्षित बनाउँछ । चोरीको एउटा उदाहरण हेरौं -

विराटनगरको एक व्यस्त क्षेत्रमा पर्ने रोडमा दिउँसो करिब ४ बजे एउटा सिटी सफारी यात्रु लिएर गन्तव्यतर्फ जाँदै थियो । सफारीमा एक वृद्ध व्यक्ति र दुइजना महिला थिए । बाटोमा एउटा बस बिसौनीमा दुइजना युवकले सफारी रोकेर चढे । उनीहरू घरी मोबाइल चलाउने, घरी सिट सर्ने र घरी वरिपरि हेर्ने गरिरहेका थिए । केही बेरपछि सफारी भीडभाड भएको स्थानमा पुग्दा ती युवकहरूमध्ये एकले वृद्ध व्यक्तिको खल्तीबाट सुटुक्क पर्स निकालेछ र सफारी रोक्न लगाएर फरेछ । वृद्ध व्यक्तिले आफ्नो पैसा चोरिएको थाहा नै पाएनन् । फर्ने ठाउँ आएपछि सफारीलाई भाडा बुझाउन खोज्दा बल्ल आफ्नो पर्स हराएको चाल पाए । त्यसपछि उनी नजिकैको प्रहरी चौकीमा गएर उजुरी दिएर घर फर्किए ।

चोरीबाट बच्ने उपायहरू

१. मुल्यवान सामान सुरक्षित राख्ने
मोबाइल, पैसा, पर्स जस्ता सामान भोलाको भित्री खल्तीमा राख्नुपर्छ ।
२. भीडभाडमा विशेष सावधानी अपनाउने
बजार, बसपार्क वा सार्वजनिक सवारीमा हिँड्दा आफ्नो भोला र खल्तीमा ध्यान दिनुपर्छ ।
३. अपरिचित व्यक्तिप्रति सचेत रहने
नचिनेको मानिस धेरै नजिक आएमा वा शंकास्पद व्यवहार गरेमा सतर्क हुनुपर्छ ।
४. भोला र खल्ती बन्द राख्ने
भोलाको चेन राम्रोसँग लगाउने र पछाडि बोकेको भोलामा ध्यान दिने बानी बसाल्नुपर्छ ।
५. एकलै हिँड्दा सतर्क हुने
सुनसान ठाउँमा एकलै नहिँड्ने र आवश्यक परे ठुला मानिससँग जाने गर्नुपर्छ ।
६. चोरी गरेको देखेमा जानकारी गराउने

कसैले चोरी गरिरहेको देखेमा ठुलो स्वरले जानकारी गराउने वा नजिकका मानिसलाई भन्नुपर्छ ।

७. घरको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने

घरबाट बाहिर निस्कँदा ढोका-झ्याल राम्रोसँग लगाउने र मूल्यवान सामान सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ ।



अभ्यास

१. चोरी भनेको के हो ?
२. चोरी गर्नु किन गलत र कानूनविरुद्धको काम हो ?
३. पाठमा भएको चोरीको घटनामा कसरी पर्स चोरी भयो ?
४. भीडभाड वा सार्वजनिक सवारीमा चोरीबाट बच्न के-के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?
५. चोरी गरेको देखेमा हामीले के गर्नुपर्छ ?

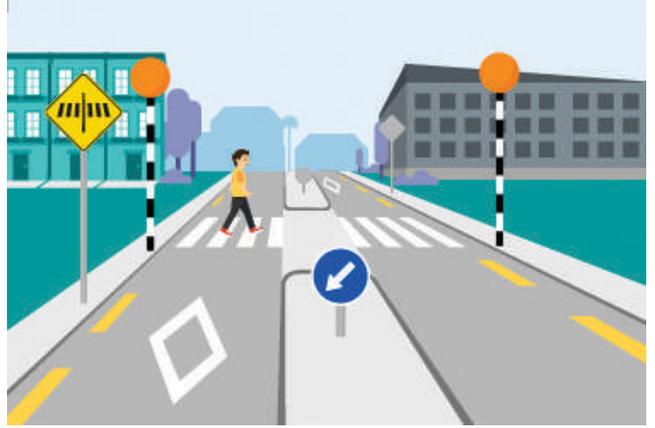
क्रियाकलाप:

विद्यालयको नजिकैको बजार वा बसपार्कतिर घुम्न गएको बेला विद्यार्थीहरूले आफू र साथीहरूको भोला, खल्ली र व्यक्तिगत सामान सुरक्षित राख्ने उपाय अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि कक्षामा फर्केर सिकेका उपायहरू संक्षिप्त रूपमा लेख्नुहोस् ।

ट्राफिक चिन्ह

भाइबहिनीहरु !

आज म तपाईंहरूलाई ट्राफिक चिन्ह के हुन् र यी चिन्हले के बुझाउँछन् भन्ने विषयमा जानकारी गराउँछु । तपाईं हामीले यात्रा गर्दा वा बजार जाँदा सडकका ठाउँ ठाउँमा राखिएका विभिन्न सङ्केत देखेका हुन्छौं । यिनै सडकमा राखिएका तस्वीर वा सङ्केत नै ट्राफिक चिन्ह हुन् । यस्ता चिन्हले चालक तथा पैदलयात्रीहरूलाई कहाँ रोक्ने ? कहाँ जाने ? कसरी सुरक्षित रहने ? भन्ने जस्ता विषयमा सावधान गराइ जानकारी समेत प्रदान गर्दछन् । यसको मुख्य उद्देश्य सडक सुरक्षित बनाउनु हो । सडकमा हिँड्दा सबैले नियम अनुसार हिँड्नु, भीड नहोस्, दुर्घटना नहोस् तथा सडक पेटीमा जाम नहोस् भन्ने हो । यसबाट दुर्घटनाको सम्भावन कम हुन्छ र सवारी साधन चलाउने वातावरण थप सुरक्षित र व्यवस्थित बन्छ । अब हामीले देखेका यस्ता चिन्हले के कुराको सङ्केत गर्छन् भन्ने कुरा हेरौं है त -

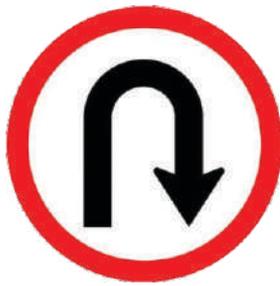


१. प्रतिबन्धात्मक वा आदेशमूलक चिन्हहरू

अष्टाकार, घोप्टे त्रिभुजाकार तथा प्रायः गोलाकार घेरा भित्र अंकित ट्राफिक चिन्हहरू प्रतिबन्धात्मक वा आदेश मूलक चिन्हहरू हुन् । यदि यात्राका क्रममा तपाईंले यसको पालना गर्नु भएन वा उल्लङ्घन गर्नु भयो भने ट्राफिक नियम उल्लङ्घन भएको मानिन्छ र ट्राफिकबाट तपाईंलाई कारवाही स्वरूप २४ घण्टे पूर्जा काटिन्छ । जसको तपाईंले जरिवाना तिनुपर्दछ ।



रोक र जान देउ



यू टर्न गर्न निषेध



पार्किङ्ग गर्न निषेध



हर्न निषेध

२. सचेतात्मक चिन्हहरू

यो चिन्ह विशेषगरी त्रिभुजाकार घोराभिन्न रहेको चिन्हहरू सचेतात्मक चिन्हहरू हुन् । यी चिन्हले चालकलाई सकडकमा अगाडिको अवस्था बारे चेतावनी दिन्छ । यसको अपहेलना वा वेवास्ताले दुर्घटना हुन सक्छ ।



पदयात्रीको लागि
बाटो काट्ने ठाउँ



बाटोमा ढुङ्गा खस्ने
वा पहिरो जाने ठाउँ



सडकमा काम हुँदैछ



बाटोमा नदीको
साँघुरो पुल

३. सूचनामूलक चिन्हहरू

विशेषगरी चतुर्भुज वा वर्गाकार आकारमा रहेको चिन्हहरूलाई सूचनामूलक चिन्ह भनिन्छ । यो चिन्हले चालकलाई अगाडि के छ भन्ने कुराको मार्ग दर्शन गराउँछ ।



इन्धन भर्ने ठाउँ



पार्किङ्ग गर्ने ठाउँ



बस बिसौनी

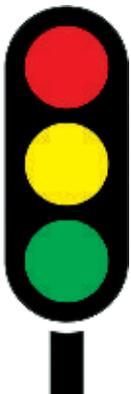


मर्मत सम्भार गर्ने स्थान

४. बत्तीका सङ्केतहरू

सडक यात्राको क्रममा पैदल यात्री तथा सवारी चालकहरूलाई आवागमनको सञ्चालनको लागि बत्तीद्वारा दिइने ईशारालाई बत्तीका सङ्केत भनिन्छ । नेपालमा आधुनिक ट्राफिक बत्तीको सुरुवात वि.सं. २०२३ सालबाट भएको हो । बत्तीका सङ्केत सावरी साधन तथा पैदलयात्रीका लागि गरी २ प्रकारका छन् ।

सवारी साधनका लागि



रोक्नुहोस्

स्टप लाइनका नजिक आइसकेको र सुरक्षापूर्वक सावरी रोक्न नसक्ने भएमा जान सकिन्छ ।

बाटो खाली भए जान सकिन्छ ।

पैदल यात्रीका लागि



रोकिनुहोस्

जानुहोस् ।



अभ्यास

१. ट्राफिक चिन्ह भनेको के हो ? कृपया आफ्ना शब्दमा लेख्नुहोस्।
२. सडकमा राखिएका ट्राफिक चिन्हहरूले चालक तथा पैदलयात्रीहरूलाई के-के जानकारी प्रदान गर्दछन् ?
३. ट्राफिक चिन्हको मुख्य उद्देश्य के हो ? दुई बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस्।
४. ट्राफिक चिन्हको पालना गर्दा सडक दुर्घटना किन कम हुन्छ ? स्पष्ट गर्नुहोस्।
५. तपाइँले आफ्नो वरपर (घर, विद्यालय वा बजार जाने बाटोमा) देखेको ट्राफिक चिन्हको नाम लेखी त्यसले दिने सन्देश उल्लेख गर्नुहोस् ।

समूह कार्य

- ⊙ कक्षालाई ४-५ जना विद्यार्थीको समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। प्रत्येक समूहले कम्तीमा तीनवटा ट्राफिक चिन्ह (जस्तै: रोक, विद्यालय अगाडि, जेब्रा क्रसिङ, घुम्ती सडक आदि) छनोट गर्नुहोस् ।
- ⊙ छनोट गरिएका ट्राफिक चिन्हहरूको चित्र बनाउनुहोस् वा नाम लेख्नुहोस् ।
- ⊙ प्रत्येक चिन्हले के सङ्केत गर्छ, छलफल गरी लेख्नुहोस् ।
- ⊙ ती चिन्हहरूको पालना नगर्दा हुन सक्ने जोखिमबारे समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।
- ⊙ समूहले तयार पारेको निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विराटनगरका सडक तथा सम्भावित दुर्घटनास्थलहरू

विराटनगर कोशी प्रदेशको राजधानी तथा प्रदेशकै एक मात्र महानगरपालिका हो । यो एक ऐतिहासिक र औद्योगिक नगरीका रूपमा परिचित छ । यस महानगरपालिकामा १९ वटा वडाहरू रहेका छन् । महानगर क्षेत्रमा कोशी राजमार्ग तथा हुलाकी राजमार्ग अन्तर्गतका सडक खण्डहरू समेत रहेका छन् । स्थानीय सरकार गठनसँगै महानगरपालिकाले पछिल्ला वर्षहरूमा सडक विस्तार, कालोपत्रे, सडक बत्ती जडान तथा मुख्य चोकहरूमा ट्राफिक व्यवस्थापनका लागि सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ । नयाँ-नयाँ नाला निर्माण, सडकस्तर उन्नति, पानी जम्ने खाल्टा खुल्टी मर्मत सम्भार लगायतका कार्यबाट समग्र यातायात व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यति हुँदा हुँदै पनि महानगर क्षेत्रमा वर्षेनी सडक दुर्घटना भइरहेका छन् । यसबाट जनधनको क्षतिसमेत हुने गरेको छ । दुर्घटनाका विभिन्न कारणहरू हुने गर्दछन् । यसलाई न्युनीकरण गरेर जनधनको क्षति रोक्न सकिन्छ । यो पाठ पढ्नुको उद्देश्य चाहिँ हामी सवारीमा हिँड्दा होस् या पैदल विचार पुऱ्याएर हिँड्नुपर्छ । जसले सम्भावित दुर्घटना न्युनीकरणमा सहयोग पुग्दछ भने आफ्नो जिउधनको समेत सुरक्षा हुन्छ । आउनुहोस्, आज हामी विराटनगरका मुख्य मुख्य सडकको बनावट र ती सडकमा रहेका सम्भावित दुर्घटनास्थलहरूका बारेमा चर्चा गरौँ ।

१. कोशी राजमार्ग -

विराटनगरको रानीदेखि विराटनगर गेट रहेको ढाट क्षेत्रसम्मको सडक महानगर क्षेत्रभित्रको कोशी राजमार्ग हो । यो राजमार्ग विराटनगर- इटहरी- धरान - धनकुटा हुँदै सङ्खुवासभाको किमाथांका पुगेर समाप्त भएको छ । यसको महानगर क्षेत्रभित्रको लम्बाइ १२.३७ कि मि रहेको छ । विराटनगरमा सबैभन्दा व्यस्त रहने यो सडकमा कयौँ सवारी साधनहरू ओहोर दोहोर गर्दछन् । भारतीय सिमा नाकाबाट हुने आयात निर्यातका लागि यो राजमार्ग प्रयोग हुने गर्दछ । फलतः ज्यादै ठूला मालबाहक सवारीहरू यस सडकबाट गुड्ने गर्दछन् । भारतलाई चिनसँग जोड्ने सबैभन्दा छोटो राजमार्ग भनेर यसलाई चिनिन्छ । विराटनगरमा धेरै दुर्घटनाहरू यस सडकमा हुने गरेका छन् । रानी क्षेत्र, रोडशेष चोक, महेन्द्र चोक, शनि मन्दिर, बरगाछी, कञ्चनबारी, आयल निगम, दुध फाराम, राजवंशी चोक जस्ता क्षेत्रमा बढी जसो दुर्घटनाहरू हुने गरेका छन् । यी क्षेत्रमा सवारी चलाउँदा र हिँडडुल गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ ।

२. हुलाकी राजमार्ग -

विराटनगर पूर्वमा रहेको हाटखोलादेखि पश्चिममा रहेको केशलीया नदीसम्मको सडक महानगर क्षेत्रभित्रको हुलाकी राजमार्ग हो । हाटखोलादेखि शनिहाट- तिनपैनी -बरगाछी- दामाबन्दी क्षेत्रमा यो राजमार्ग रहेको छ । महानगर क्षेत्रमा यसको लम्बाइ ६.७५ कि मी रहेको छ । नेपालको पूर्वमा भ्रूपा केचनादेखि पश्चिममा

कञ्चनपुरको दोधारा चाँदनीसम्म तराइका बस्तीहरूलाई यस राजमार्गले जोडेको छ । विशेष गरी मोरङका कटहरी गाउँपालिका, धनपालथान गाउँपालिका, रङ्गेली नगरपालिका, सुनवर्षी नगरपालिका, रतुवामाई नगरपालिका तथा भ्रपाका अन्य पालिकासम्म सामान तथा यात्रु ओसारपसारका लागि कयौँ सवारी साधनहरू यो राजमार्गमा चल्ने गरेका छन् । बरगाछी, तिनपैनी, शनिहाट चोक, तथा हाटखोला पुलजस्ता ठाउँहरूलाई महानगरभित्रका संवेदनशील र सम्भावित दुर्घटनाक्षेत्रहरू मानिन्छ ।

३. मेन रोड उत्तर -

विराटनगरको मुटुमा रहेको ट्राफिक चोकदेखि उत्तरतर्फ पुष्पलाल चोकसम्मको सडकलाई विराटनगर मेन रोड उत्तरको सडक खण्ड भनिन्छ । यस क्षेत्रको लम्बाइ ५.७० कि मी रहेको छ । यो विराटनगरको मूल बजार क्षेत्र रहेको सडक पनि हो । ट्राफिक चोक, हनुमान मन्दिर, बाटा रोड, महानगरपालिका भवन क्षेत्र, तिनपैनी, पोखरीया, ठुलोमिल चोक, बुद्ध चोक, भट्टा चोक, फुटबल चोक, पुष्पलाल चोक जस्ता ठाउँहरू यस सडकका संवेदनशील र सम्भावित दुर्घटना हुनेठाउँहरू हुन् ।

४. मेन रोड दक्षिण -

विराटनगरको ट्राफिक चोकदेखि दक्षिण रोडशेष, कोसी प्रोजेक्ट, नहर, सैनिक टोल, तालिम केन्द्र चोक, बैंक रोड, भट्टी मोड, हड्ताली हाट हुँदै रानी भन्सार क्षेत्रसम्मको सडकलाई विराटनगर मेन रोड दक्षिण खण्ड भनिन्छ । यसलाई रानीपथसमेत भनिएको छ । यसको लम्बाइ ५.९० कि. मी. रहेको छ । यो पनि विराटनगरको अर्को महत्त्वपूर्ण सडक खण्ड हो । भारतको जोगवनी नाकाबाट विराटनगर प्रवेशका लागि वैकल्पिक सडकका रूपमा समेत यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । साना तथा मझौला सवारीहरू यस सडकबाट बढी मात्रामा गुड्ने गरेका छन् ।

५. केशलिया मार्ग -

कोसी राजमार्गको भट्टी चोकबाट पश्चिम केशलिया पुलसम्मको सडक खण्ड महानगर क्षेत्रभित्रको केशलिया मार्ग हो । वडा नं ११ का विभिन्न ठाउँहरू तथा वडा नं ६ सरोचियाका विभिन्न टोल वस्तीहरूलाई यस सडक मार्गले जोडेको छ । घना वस्तीका बिच रहेको हुनाले यो सडक अति व्यस्त रहने गर्दछ । ओम शिव मार्ग, शुक्रपथ, तेन्जिङ मार्ग, श्रीराम मार्ग, अलका मार्ग, रामपुर चोकलाई जोड्दै सुनसरीको बर्जु गाउँपालिकालाई समेत यस सडक सञ्जालले जोडेको छ । महानगर क्षेत्रभित्र यसको कुल लम्बाइ ३.४७ कि. मी. रहेको छ ।

६. कञ्चन केशलिया मार्ग -

विराटनगर वडा नं ३ मा रहेको ठुलो मिल चोकबाट कञ्चनबारी चोक, नोबेल चोक, इक्राही हुँदै बुकडेरी पुलसम्मको सडक खण्डलाई कञ्चन केशलिया मार्ग भनिन्छ । यसको लम्बाइ ४.६५ कि. मी. रहेको छ ।

७. धरमबाँध रोड -

विराटनगर कोसी अस्पताल पूर्व रहेको देवकोटा चोकदेखि दक्षिण वडा नं १८ सम्मको सडकखण्डलाई धरमबाँध रोड भनिन्छ । विराटनगर महानगरपालिकाका वडा नं ८, ९, १०, १४ तथा १८ का महत्त्वपूर्ण बजार, टोल तथा वस्तीहरूलाई यस खण्डले जोडेको छ । विशेष गरी विराटनगरका मधुमारा, धर्म पथ, भगवती मार्ग, विद्यापिठ पथ, पुस्तकालय मार्ग, अमर टोल, यादव चोक तथा जतुवाका विभिन्न वस्तीहरूका स-साना मार्गहरूलाई यस सडकले जोडेको छ । यस सडक खण्डको लम्बाइ ५.८८ कि. मी. रहेको छ । विराटनगरका कयौँ किसानहरू बसोबास गर्ने

गरेका कारण सडक छेउमा छाडा चौपाया छाडिदिने, मकै, गहुँ, धान, पराल जस्ता कृषि अनाज सुकाउने, गोवर थुपने जस्ता प्रवृत्तिका कारण यो सडकको सुरक्षा संवेदनशिलता बढ्न पुगेको देखिन्छ । यस्तो कार्यलाई निरुत्साहित गर्न जरुरी छ ।

८. सुनसरी मोरङ नहर सडक -

विराटनगर क्षेत्रभित्र रहेको सुनसरी मोरङ नहरको वारीपारी खनिएको सडकलाई सुनसरी मोरङ नहर सडक भनिन्छ । यो उत्तर दक्षिण दिशामा फैलिएको छ । महानगर क्षेत्रभित्र यसको कुल लम्बाइ १६. ६३ कि. मी. रहेको छ । विराटनगरका वडा नं ४, ५, ६, ११, १२ तथा १३ का टोल बस्तीहरूलाई यस सडक खण्डले जोडेको छ । यस अन्तर्गत पूर्वतर्फको ट्रायाक पूरै खोलिएको छ भने नहर पश्चिमतर्फका केही ठाउँहरूमा ट्रायाक खोल्ने कार्य भएको छैन । विराटनगरमा रहेको एयरपोर्टलाई समेत यस सडकले छोएको छ । तुलनात्मक रूपमा सानो सडक भएका कारण यसक्षेत्रमा सवारी चलाउँदा र हिँडडुल गर्दा विशेष सावधनी अपनाउनु पर्छ । विशेष गरी साना सवारीका लागि यो सडक मार्ग प्रयोग गर्न उपयुक्त मानिन्छ ।



अभ्यास

१. विराटनगरलाई कोशी प्रदेशको राजधानी तथा औद्योगिक नगरी किन भनिन्छ ? कृपया दुई कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।
२. कोशी राजमार्गअन्तर्गत विराटनगरका कुन-कुन क्षेत्रमा बढी सडक दुर्घटना हुने गरेको पाइन्छ ? कुनै चार स्थानको नाम लेख्नुहोस् ।
३. हुलाकी राजमार्गले विराटनगर महानगरपालिकाभित्र कुन-कुन स्थानहरूलाई जोडेको छ ?
४. धरमबाँध रोडमा सडक दुर्घटनाको जोखिम किन बढेको देखिन्छ ? कृपया दुई कारण लेख्नुहोस् ।
५. सुनसरी-मोरङ नहर सडक साना सवारी साधनका लागि उपयुक्त किन मानिन्छ ? स्पष्ट गर्नुहोस् ।

समूह कार्य

- ⊙ कक्षालाई ४-५ जना विद्यार्थीको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले विराटनगरका कुनै एउटा मुख्य सडक (जस्तै: कोशी राजमार्ग, हुलाकी राजमार्ग, मेन रोड उत्तर वा दक्षिण, धरमबाँध रोड, सुनसरी-मोरङ नहर सडक) छनोट गर्नुहोस् ।
- ⊙ छनोट गरिएको सडकमा हुने सम्भावित दुर्घटनाका कारणहरू पहिचान गर्नुहोस् ।
- ⊙ ती दुर्घटनाहरू न्यूनीकरण गर्न अपनाउन सकिने उपायहरू सुझाव दिनुहोस् ।
- ⊙ समूहले तयार पारेको निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा विपत् व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धी

- विद्यालय जाँदा र फर्कदा विपत् हुन सक्ने सम्भावित ठाउँहरूको पहिचान गर्न
- शीतलहर र लु को प्रभाव तथा असरका बारेमा बताइ त्यसबाट बच्ने उपाय बताउन
- हावाहुरीको प्रभाव र असर बताउन

विद्यालय जाँदा र फर्कदा विपत् हुन सक्ने ठाउँहरू

विपत् भनेको अचानक आइपर्ने यस्तो घटना हो, जसले मानिसको ज्यान, स्वास्थ्य, सम्पत्ति वा दैनिक जीवनमा ठूलो क्षति पुऱ्याउँछ । भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, सडक दुर्घटना आदि जस्ता घटनाले विपत् निम्त्याउन सक्छ । आज हामी यस पाठमा विद्यालय जाँदा आउँदा हुन सक्ने विपत्का घटनाहरू र विपत् आउन सक्ने सम्भावित ठाउँहरूका बारेमा छलफल गर्नेछौं ।



१. सडक तथा यातायात सम्बन्धी जोखिमयुक्त ठाउँहरू

क) मुख्य राजमार्ग वा व्यस्त सडक -

मुख्य राजमार्ग वा अत्यधिक व्यस्त सडकमा सवारीसाधनको आवतजावत धेरै हुने भएकाले दुर्घटना हुने सम्भावना रहन्छ । यस्ता सडकमा गाडी, मोटरसाइकल वा अन्य सवारी एक-आपसमा ठोक्किन सक्छन् । यस्तो दुर्घटनाबाट सवारीसाधनमा क्षति पुग्नुका साथै मानिस घाइते हुने र कतिपय अवस्थामा ज्यानसमेत जान सक्ने खतरा हुन्छ ।

ख) ट्राफिक लाइट वा जेब्रा क्रसिङ नभएको स्थान

ट्राफिक लाइट वा जेब्रा क्रसिङ नभएको स्थानमा सडक पार गर्न गाह्रो हुन्छ । यस्तो ठाउँमा सवारीसाधन अचानक आइपुग्न सक्ने भएकाले दुर्घटनाको सम्भावना बढी हुन्छ । सावधानी नअपनाएमा पैदल यात्री र विशेषगरी साना बालबालिकाहरू सवारीसाधनसँग ठोक्किन सक्छन् । यसका कारण मानिस घाइते हुने र कहिलेकाहींं ज्यानसमेत जान सक्ने जोखिम रहन्छ ।

ग) मोड र साँघुरो सडक

मोड र साँघुरो सडकमा सवारीसाधन एकाएक देखिन सक्छन्, जसका कारण दुर्घटनाको सम्भावना बढी हुन्छ । यस्ता सडकमा गाडीहरूलाई एक-अर्कालाई छेउ दिन गाह्रो हुने भएकाले सवारी ठोक्किने खतरा रहन्छ । यस्ता ठाउँमा हिँड्दा बढी सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

घ) विद्यालय बस चढने/ओर्लने स्थान

विद्यालय बस चढने र ओर्लने स्थानमा धेरै विद्यार्थीहरू एकैचोटि जम्मा हुने भएकाले भीड हुन्छ । हतार, धक्का-मुक्का वा असावधानीका कारण विद्यार्थी लड्न सक्छन् । बस पूर्ण रूपमा नरोकिनु वा सडकतर्फ ध्यान नदिनु पनि जोखिमपूर्ण हुन्छ । यस्ता अवस्थामा चोटपटक लाग्ने र कहिलेकाहीं गम्भीर दुर्घटना हुने सम्भावना रहन्छ ।

२. बाढी र डुबान ग्रस्त क्षेत्र

बाढी र डुबान ग्रस्त क्षेत्रहरूमा वर्षायाममा नदी/खोला बढ्दा असुरक्षित बन्न सक्छन् । नदी किनार, खोला छेउ, होचा र खाल्डा खुल्डी परेका सडक र पोखरी वरिपरि पानी जम्ने भएकाले पैदल हिँड्दा वा सवारी चलाउँदा मानिस डुब्न सक्छ । पुल र ढल क्षेत्रमा पानीको बहाव बढ्दा दुर्घटना हुने खतरा हुन्छ । साथै, कमजोर संरचना भएका घर वा निर्माणाधीन क्षेत्रमा बाढीले माटो र ढुङ्गा बगाउँदा चोटपटक लाग्न सक्छ । यसरी बाढी र डुबान ग्रस्त क्षेत्र विद्यार्थीहरूका लागि जोखिमपूर्ण मानिन्छ र यहाँ विशेष सावधानी अपनाउन जरुरी हुन्छ ।



३. विद्युतीय पोल, नाङ्गो तार र अन्य यस्तै क्षेत्र

विद्यालय जाँदा र आउँदा कहिलेकाही विद्युतका पोलहरू ढलेका हुन सक्छन् । यस्तो वेला पोल वा नाङ्गो तारको नजिक जानु निकै जोखिमपूर्ण हुन्छ । नाङ्गो तार वा बिग्रीएको पोलमा छुने बित्तिकै विद्युतीय करेन्ट लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यसले गम्भीर चोट लाग्ने, जलेर घाइते हुने वा कहिलेकाहीं ज्यान जानेसम्मको खतरा हुन सक्छ । विशेषगरी पानी परेको वा पानीले भिजेको ठाउँमा यस्तो जोखिम बढी हुन्छ । त्यसैले यस्तो क्षेत्रमा नजिक जानु हुँदैन ।

४. आगलागीबाट हुने जोखिम

विद्यालय जाँदा र आउँदा कहिलेकाहीं बाटोमा आगलागीका घटनाहरू हुन सक्छन् । यस्तो ठाउँमा जान निकै ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । घर, पसल वा अन्य स्थानमा आगो लागेको खण्डमा आगो लागेको ठाउँबाट इटा, ढुङ्गा, काठ, सिसा आदिजस्ता वस्तु खस्न सक्छन् र मानिस घाइते हुन सक्छ । आगो र धुवाँले सास फेर्न गाह्रो बनाउँछ र कतिपय अवस्थामा ज्यान जाने खतरा पनि रहन्छ । यसैले आगलागी भएको क्षेत्रमा बालबालिकाहरू नजिक जानु हुँदैन । सकेसम्म सुरक्षित बाटो प्रयोग गर्नुपर्छ र आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षक वा अभिभावकलाई खबर गर्नु जरुरी हुन्छ ।

५. सुनसान गल्ली वा अत्यधिक भीड हुने बाटो

विद्यालय जाँदा र आउँदा सुनसान गल्ली वा धेरै भीड हुने बाटोमा हिँड्दा जोखिम हुन सक्छ । सुनसान गल्लीमा कोही नहुन सक्ने भएकाले चोरी, अपहरण वा अन्य दुर्व्यवहारको सम्भावना हुन्छ । त्यस्तै, भीड भएको बाटोमा धक्का-मुक्का वा ध्यान नदिँदा लड्ने र चोट लाग्ने खतरा हुन्छ । त्यसैले विद्यार्थीहरूले यस्ता ठाउँमा हिँड्दा सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ ।



अभ्यास

१. विपत् भनेको के हो?
२. विद्यालय जाँदा र आउँदा मुख्य राजमार्ग वा व्यस्त सडकमा के प्रकारका जोखिम हुन सक्छन् ?
३. बाढी र डुबान ग्रस्त क्षेत्रमा विद्यार्थीहरूले के-के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?
४. विद्युतीय पोल वा नाङ्गो तारको नजिक जानु किन जोखिमपूर्ण हुन्छ ?
५. सुनसान गल्ली वा धेरै भीड भएको बाटोमा हिँड्दा विद्यार्थीहरूले कुन खालका जोखिम भोग्न सक्छन् ?

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडेर आफ्नो घरदेखि विद्यालयसम्मको सुरक्षित बाटोको नक्शा बनाउने कार्य दिनुहोस् ।
 - ⊙ नक्शामा मुख्य सडक, ट्राफिक लाइट, जेब्रा क्रसिङ, पुल, बाढी वा डुबान ग्रस्त क्षेत्र, आगलागीको सम्भावित स्थान, सुनसान गल्ली र भीड हुने ठाउँहरू देखाउन लगाउनुहोस् ।
 - ⊙ नक्शामा हिँड्दा सुरक्षित मार्गलाई हरियो र जोखिमपूर्ण स्थानलाई रातो रङ्गले चिन्ह लगाउनुहोस् ।

शीतलहर

शीतलहर भनेको लामो समयसम्म असामान्य रूपमा पानी सहितको हुस्सु लाग्नु र धेरै चिसो हावा बहनु हो, जसका कारण तापक्रम अत्यधिक घट्छ । नेपालको तराई क्षेत्रमा साथ साथै विराटनगरमा पनि शीतलहर प्रायः मङ्सिरदेखि माघ महिनासम्म चल्ने गर्छ । यसले हाम्रो जनजीवनलाई असामान्य बनाइदिन्छ । मानिसका साथसाथै पशुपन्छी र बालीनालीमा समेत यसको असर पर्दछ । चिसोका कारण रुघाखोकी ज्वरो जस्ता रोगहरू यस समयमा लाग्न सक्ने भएकाले यस्तो समयमा सावधानी अपनाउनु पर्छ ।



शीतलहरबाट पर्ने प्रभाव र असर

१. स्वास्थ्यमा असर: अत्यधिक चिसोले ज्वरो, खोकी, रुघाखोकी र स्वासप्रस्वास सम्बन्धी समस्या बढाउँछ ।
२. बालबालिका र वृद्धमा जोखिम: बच्चा र वृद्धहरू चिसोमा बढी प्रभावित हुन्छन्, जसले उनीहरूमा स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।
३. शारीरिक कमजोरी: लगातार चिसो र अँध्यारोले मानसिक थकान, निराशा र तनाव बढाउन सक्छ ।
४. कृषि क्षेत्रमा हानि: तरकारी, फलफूल र अन्य बाली चिसो हावाले विगार्न वा सुकाउन वा नष्ट पार्न सक्छ । यसले गर्दा उत्पादन घट्ने तथा बालीनालीको वृद्धि ढिलो हुने जस्ता समस्या समेत देखा पर्दछन् ।
५. जनावरमा असर: पशुपन्छी र घरपालुवा जनावरहरू पनि चिसो हावाबाट प्रभावित हुन्छन् । दूध उत्पादन घट्न सक्छ ।
६. ऊर्जा र जलवायुमा असर: शीतलहरको समयमा इन्धन र विद्युत बढी खर्च हुन्छ ।
७. यातायातमा कठिनाई: चिसो हावा र कुहिरोले सडकमा दुर्घटना र ट्राफिक समस्या ल्याउन सक्छ ।
८. शिक्षामा असर: विद्यालय जान र आउन समेत शीतलहरले समस्या पार्न सक्छ ।
९. सामाजिक गतिविधिमा असर: बाहिरी कार्यक्रम, बजार वा मेलामा उपस्थिती कम हुन्छ ।

शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू

१. व्यक्तिगतस्तरमा

व्यक्तिले आफैले आफ्नो सुरक्षाका लागि गर्ने उपायहरू यस अन्तर्गत पर्दछन् । जस्तै:

- क) न्यानो कपडा (कोट, स्वेटर, टोपी, मोजा) लगाउने
- ख) आगो ताप्ने र आगो ताप्दा सावधानी अपनाउने
- ग) तातो खाना र भोलिलो पदार्थहरू सेवन गर्ने
- घ) बिहान-साँझ अत्यधिक चिसोमा बाहिर ननिस्कने

२. घरपरिवार र समुदायस्तरमा

आफ्नो परिवार वा समुदायका अरू सदस्यहरूको सुरक्षा र भलाइका लागि गर्ने कामहरू यस अन्तर्गत पर्दछन् । जस्तै-

- क) वृद्ध, बालबालिका र बिरामीको विशेष हेरचाह गर्ने
- ख) सामूहिक रूपमा न्यानो कपडा वितरण गर्ने
- ग) सुरक्षित रूपमा आगो ताप्ने व्यवस्था गर्ने
- घ) शीतलहरसम्बन्धी सूचना सबैलाई जानकारी गराउने

३. पशुपालन र कृषिमा

- क) पशुहरूलाई न्यानो गोठमा राख्ने
- ख) गोठमा हावाबाट जोगाउने व्यवस्था गर्ने
- ग) बालीमा प्लास्टिक टनेल वा छोप्ने उपाय अपनाउने

४. विद्यालय र संस्थागत उपाय

- क) आवश्यक परे विद्यालय समय परिवर्तन वा बन्द गर्ने
- ख) विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने



अभ्यास

१. शीतलहर भनेको के हो ?
२. विराटनगरमा शीतलहर प्रायः कुन महिनामा आउँछ ?
३. शीतलहरले बालबालिका, वृद्ध र जनावरमा कस्तो असर पार्छ ?
४. शीतलहरबाट बच्न व्यक्तिगतस्तरमा के-के उपाय गर्न सकिन्छ ?
५. घरपरिवार र समुदायस्तरमा शीतलहरबाट कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ ?

लु (तातो हावा)

परिचय

लु भनेको गर्मीको मौसममा चल्ने अत्यन्त तातो र सुक्खा हावा हो । नेपालमा विशेषगरी तराई र भित्री मधेश क्षेत्रमा वैशाख-असार महिनामा लु लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । लु लाग्दा शरीरको तापक्रम अत्यधिक बढेर स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्न सक्छ । विराटनगर महानगरपालिका भित्र विशेष गरी वैशाख, जेठ र भदौ महिनामा तातो र सुक्खा हावा बढि चल्ने हुँदा यो समयमा लु लाग्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ । त्यसैले यसका असर र बच्ने उपायहरूका बारेमा पर्याप्त जानकारी लिएर सुरक्षित हुनुपर्दछ ।

लु का असरहरू

लु लाग्दा मानिसको शरीर र दैनिक जीवनमा निम्न असर पर्न सक्छ:

स्वास्थ्यमा असर

- क) टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने
- ख) अत्यधिक पसिना आउने वा पसिना नआउने
- ग) वान्ता, पखाला हुनसक्ने
- घ) शरीर कमजोर हुने, बेहोस हुने
- ङ) गम्भीर अवस्थामा हिट स्ट्रोक भएर मृत्यु पनि हुन सक्ने

वातावरण र जनजीवनमा असर

- क) पानीको अभाव बढ्नु
- ख) पशुपन्क्षी बिरामी पर्नु वा मर्नु
- ग) बाली सुक्नु
- घ) आगलागीको जोखिम बढ्नु

लुबाट बच्ने उपायहरू

व्यक्तिगत सावधानी

१. दिउँसो घाममा बाहिर ननिस्कने



२. हलुका, सेतो र सुती कपडा लगाउने
३. छाता, टोपी वा गम्छा प्रयोग गर्ने
४. प्रशस्त पानी, जुस, भोल पदार्थ पिउने
५. मदिरा तथा क्याफिनयुक्त पेयबाट टाढा रहने

घर तथा समुदायस्तरमा

१. घरभित्र हावा चल्ने व्यवस्था गर्ने
२. बालबालिका, वृद्ध र बिरामीलाई विशेष ध्यान दिने
३. पशुका लागि पानी र छायाँको व्यवस्था गर्ने
४. लु सम्बन्धी चेतना अभिवृद्धि गर्ने

लु लागेको शङ्का भएमा

१. छायाँमा लगेर सुताउने
२. शरीर चिसो बनाउने (चिसो पानीले पुछ्ने)
३. तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने

लु गम्भीर प्राकृतिक विपद् हो। समयमै सावधानी अपनाएमा यसबाट हुने जोखिम कम गर्न सकिन्छ ।



अभ्यास

१. लु भनेको के हो र नेपालमा कुन क्षेत्रमा बढी लु लाग्ने सम्भावना हुन्छ ?
२. विराटनगरमा लु प्रायः कुन महिनामा लाग्छ ?
३. लु लाग्दा मानिसको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्न सक्छ ?
४. लुबाट बच्न व्यक्तिगतस्तरमा के-के उपाय गर्न सकिन्छ ?
५. घर र समुदायस्तरमा लुबाट कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ ?

हावाहुरी र त्यसबाट बच्ने उपाय

हावाहुरी भनेको अचानक धेरै छिटो चल्ने हावा हो । हावाहुरीसँग कहिले काँही पानी, धुलो, मेघगर्जन, बिजुली र असिना पनि आउँछ । हाम्रो सहर विराटनगरमा पनि विशेषगरी चैत्र, बैशाख महिनामा हावाहुरी चल्छ ।

हावाहुरी हुँदा घरको छाना र झ्याल-ढोका भत्किन सक्छन् । रुख र बिजुलीका पोल ढल्न सक्छन् । यसले सडकमा यातायात अवरुद्ध पार्न सक्छ । हलुका सामानहरू उडेर नष्ट हुन सक्छन् । मानिस र पशुचौपायालाई चोट लाग्न सक्छ । कहिलेकाहीं हावाहुरी डर लाग्दो पनि हुन्छ ।

हावाहुरी आउने मौसममा हामीले सावधानी अपनाउनु पर्छ । यस्तो समयमा रेडियो, टिभी वा मोबाइलबाट मौसमको जानकारी लिनुपर्छ । घरको छाना र झ्याल-ढोका मजबुत बनाउनुपर्छ । बाहिरका हलुका सामानहरू भित्र राख्नुपर्छ । टर्च, पानी र प्राथमिक उपचारको सामान तयारी साथ राख्नुपर्छ ।

हावाहुरीको समयमा सुरक्षित घरभित्र बस्नुपर्छ । रुख, बिजुलीका पोल र टिनका छानाबाट टाढा रहनुपर्छ । खुला ठाउँमा जानुहुँदैन । मोबाइलको अनावश्यक रूपमा प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

हावाहुरी सकिएपछि पनि धेरै कुरामा विचार पुऱ्याउनु पर्छ । त्यस समयमा ढलेका तार वा पोल छुनुहुँदैन । हावाहुरीबाट मानिस घाइते भएमा तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ । स्थानीय सरकार वा सम्बन्धित निकायलाई जानकारी दिनुपर्छ ।

यसरी विराटनगरमा हावाहुरी हुँदा सावधानी अपनाउँदा हामी सुरक्षित रहन सक्छौं । तयारी र सचेतनाले हावाहुरीबाट हुने जोखिम घटाउँछ ।



अभ्यास

- हावाहुरी भनेको के हो र यससँग के-के आउन सक्छ ?
- विराटनगरमा हावाहुरी प्रायः कुन महिनामा चल्छ ?
- हावाहुरीले घर, रुख र मानिसमा कस्तो असर पार्न सक्छ ?
- हावाहुरी आउँदा घर र बाहिरका सामानको सुरक्षा कसरी गर्न सकिन्छ ?
- हावाहुरी पछि के-के कुरा ध्यान दिनुपर्छ ?

हाम्रो स्थानीय सरकार

सिकाइ उपलब्धी

- महानगरपालिकाका वडा कार्यालयको संरचना बारे जानकारी हासिल गर्न
- महानगरपालिकाका वडा कार्यालयबाट उपलब्ध हुने सेवा तथा सुविधाको सामान्य जानकारी लिन
- वडामा रहेका स्वास्थ्य चौकी/स्थास्थ्य केन्द्रबाट उपलब्ध हुने सेवा सुविधा सम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्न

हाम्रो वडा कार्यालय

खुसी चौधरी विराटनगर महानगरपालिका वडा नं ५ मा बस्छिन् । उनी नजिकैको आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ६ मा अध्ययनरत छिन् । दशैंदेखि तिहारसम्म उनको विद्यालयमा छुट्टि दिइएको छ । उनको बुवा विराटनगरमा व्यापार व्यवसाय गरेर बस्नुभएको छ । विद्यालयले बिदाका समयमा गर्न दिएको परियोजना कार्यका लागि उनलाई आफ्नो वडा कार्यालय जानुपर्ने छ । यो कुरा उनले बुवालाई सुनाइन् । बुवाको पनि वडा कार्यालयमा कर तिर्नुपर्ने काम छ । त्यसैले खुसी बुवालाई लिएर आफ्नो वडा कार्यालय जान्छिन् ।



वडा कार्यालयमा उनीहरूको वडा अध्यक्षसँग भेटघाट हुन्छ । खुसी चौधरीले वडा अध्यक्षसँग वडा कार्यालयको संरचनाका बारेमा विनम्रपूर्वक जिज्ञासा राख्छिन् । वडा अध्यक्षले खुसीलाई महानगरपालिकामा १९ वटा वडाहरू रहेको र प्रत्येक वडामा निर्वाचित वडा अध्यक्षसहित पाँचजना सदस्यहरू रहने कुरा बताउनुभयो । त्यसमध्ये १ जना महिला र १ जना दलित महिला वडा सदस्य रहने कानुनी व्यवस्था रहेको समेत वडा अध्यक्षले बताउनु भयो । त्यस्तै वडा कार्यालयको प्रशासनिक कामकाज गर्नका लागि आवश्यकता अनुसारका कर्मचारी रहने उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

खुसी चौधरीलाई वडा कार्यालयबाट उपलब्ध हुने सेवा सुविधाका बारेमा परियोजना कार्य गर्नुपर्ने थियो । उनले यो कुरा वडा अध्यक्षलाई सुनाइन् । वडा कार्यालयबाट विशेष गरी स-साना विकास निर्माणका कार्य, तथ्याङ्क संकलन तथा अद्यावधिक सम्बन्धी कार्य, सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने कार्य र अनुगमन नियमनसँग सम्बन्धित कार्य हुने कुरा वडा अध्यक्षले बताउनुभयो । मध्यम खालका विकासका आयोजनाहरू नगर र प्रदेशस्तरीय र ठूला आयोजनाहरू प्रदेश र संघीय सरकारबाट सञ्चालन हुने जानकारी उहाँले दिनुभयो ।

वडा अध्यक्षले सविस्तार त्यहाँबाट नागरिकहरूका लागि उपलब्ध हुने सेवा सुविधाका बारेमा बताउँदै

जानुभयो । विकास निर्माणका कार्य अन्तर्गत वडा कार्यालयबाट वडास्तरीय योजनाहरू तर्जुमा गरिँदो रहेछ । नयाँ बाटो बनाउने, पुराना बाटाघाटाहरूको स्तर उन्नति तथा मर्मत सम्भार गर्ने, पुल बनाउने, सडकपेटी बनाउने, नाला निर्माण गर्ने कार्य पनि वडास्तरबाट गरिँदो रहेछ । त्यति मात्रै नभएर चोक, पाटी, पौवा, सत्तल, धर्मशाला, पोखरी, धारा, कुलो नहर आदि बनाउने, मर्मत सम्भार गर्ने, यिनीहरूको संरक्षण संबर्धन गर्ने जस्ता कार्यहरू पनि वडाबाट नै हुने रहेछ ।

बाल उद्यानको व्यवस्थापन, सार्वजनिक शौचालय निर्माण तथा व्यवस्थापन, समुदाय-टोल सरसफाइ, व्यक्तिगत घटना दर्ता, सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण, बाल विवाह, बहु विवाह, लैङ्गिक हिंसा, छुवाछुत, दाइजो प्रथाको नियन्त्रण, विभिन्न समुदायबिच सामाजिक सद्भाव र सौहार्दता कायम गर्ने कार्य त्यहाँबाट हुने रहेछ । त्यस्तै मालपोत तथा भूमिकर, व्यवसाय कर, बहाल कर, सम्पति कर जस्ता कानून बमोजिम लाग्ने कर तथा दस्तुर सङ्कलन गर्ने कार्य वडाबाट नै हुने कुरा खुसी चौधरीले थाहा पाइन् ।

नाता प्रमाणित गर्ने, नागरिकताका लागि सिफारिस गर्ने, जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाइसराइ दर्ता जस्ता घटना दर्ताको कार्य गर्ने, नाम, थर, जन्म मिति संसोधनको सिफारिस गर्ने, जग्गाको कित्ताकाट गर्न सिफारिस गर्ने, विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने, उद्योग व्यवसाय खोल्न, बन्द गर्न तथा ठाउँसारीका लागि सिफारिस गर्ने, अर्थिक अवस्था कमजोर रहेको सिफारिस गर्ने, धारा, बत्ती जडानका लागि सिफारिस गर्ने, जातीय पहिचान र जातीय सिफारिस गर्ने जस्ता सिफारिस र प्रमाणित गर्ने कार्य पनि वडा कार्यालयले गर्ने उनले जानकारी प्राप्त गरिन् ।

वडाभित्र सञ्चालित विकास सम्बन्धी योजना, आयोजनाको अनुगमन गर्ने, खाद्यन्न, माछा, मासु, तरकारी, फलफूल, पेय पदार्थ तथा उपभोग्य सामग्रीको गुणस्तर र मूल्यसूचीको अनुगमन गर्ने, हाट बजार नियन्त्रण, विद्युत चुहावट तथा चोरी नियन्त्रणका कार्य पनि वडा कार्यालयबाट हुने उनले जानकारी हासिल गरिन् ।

वडा कार्यालयबाट त्यति धेरै कार्य हुने जानकारी प्राप्त भएपछि खुसीले यी कार्यहरू गर्ने जिम्मेवार व्यक्ति को हुन्छ भन्ने प्रश्न गरिन् । वडा अध्यक्षले त्यसका लागि प्राविधिक तथा अप्राविधिक कर्मचारी रहने जानकारी दिनुभयो । वडा कार्यालयको प्रशासनिक प्रमुख वडा सचिव हुने र कामको प्रकृतिअनुसार कर्मचारीहरूले कार्य विभाजन गरी काम गर्ने समेत उहाँले जानकारी दिनुभयो । जस्तो कि राजश्व फाँटका कर्मचारीले राजश्व सङ्कलन गर्ने कार्य गर्दा रहेछन् । इन्जिनियरले बाटोघाटो, सडक, नाला जस्ता विकास निर्माणसँग सम्बन्धित कार्य गर्न लागत अनुमान तयार पार्ने, त्यस्ता कार्यको प्राविधिक सुपरीवेक्षण गर्ने कार्य गर्दा रहेछन् । अभिनले जग्गा नापजाँच गर्ने र अन्य कर्मचारीले समेत आफूलाई जिम्मेवारी दिइएको कार्य गर्नुपर्दो रहेछ ।

कर्मचारीले गर्ने कामको विवरण जानकारी पाइसकेपछि खुसी चौधरीलाई निर्वाचित वडा कार्यालयका जनप्रतिनीधिले गर्ने काम बारे जान्न मन लाग्यो । उनले यही कुरा वडा अध्यक्षलाई भनिन् । वडा अध्यक्षले निर्वाचित जन प्रतिनीधिको काम वडास्तरीय बजेट तथा कार्यक्रम निर्माण गर्ने, ती योजना कार्यक्रमहरूको कार्यान्वयन गर्नका लागि वडामा रहेका कर्मचारीहरूलाई परिचालन गर्ने, विकास निर्माणका कार्यहरूको अनुगमन निरीक्षण गर्ने आदि रहेको जानकारी दिनुभयो । यसमा सबैभन्दा धेरै जिम्मेवारी वडा अध्यक्षको रहने उल्लेख गर्दै वडा अध्यक्ष वडाको प्रमुख, कार्यपालिकाको सदस्य रहने तथा वडा अध्यक्षले नाता प्रमाणित, नागरिकता सिफारिस, धारा बत्तीका लागि सिफारिस गर्ने जस्ता धेरै सिफारिस सम्बन्धी कार्य गर्नुपर्ने जानकारी दिनुभयो ।

विद्यालयले दिएको परियोजना कार्यका लागि आवश्यक सूचना तथा जानकारी पाएपछि खुसी चौधरी दङ्ग परिन् । सँगै जानुभएको उनको बुवा पनि छोरीको जिज्ञासु र बुझ्न खोज्ने स्वभाव देखेर खुसीले गद्गद् हुनुभयो । दुवै जनाले यति धेरै जानकारी दिने वडा अध्यक्षलाई धन्यवाद दिए अनि कर तिर्ने कार्य गरी घर फर्किए । त्यसपछि खुसी चौधरी परियोजना कार्य गर्नतिर लागिन् ।



अभ्यास

१. खुसी चौधरी कुन महानगरपालिका र कुन वडा नम्बरमा बस्छिन् ?
२. वडा कार्यालयमा कति जना निर्वाचित जनप्रतिनिधि हुन्छन् ? जनप्रतिनिधिको छनौट गर्नका लागि के-कस्तो कानुनी व्यवस्था गरिएको छ ?
३. वडा कार्यालयबाट उपलब्ध हुने कुनै चारवटा सेवा सुविधा लेख्नुहोस् ।
४. वडा सचिवको मुख्य भूमिका के हो ?
५. वडा अध्यक्षले गर्ने कुनै तीनवटा काम उल्लेख गर्नुहोस् ।

क्रियाकलापहरू

१. आफ्नो वडा कार्यालयबाट प्राप्त हुने पाँचवटा सेवा सुविधाको सूची तयार पार्नुहोस् ।
२. वडा कार्यालयमा काम गर्ने कुनै दुई जना कर्मचारीको पद र उनीहरूले गर्ने काम लेख्नुहोस् ।
३. आफ्नो वडामा हाल सञ्चालनमा रहेका कुनै एक विकास निर्माण कार्यको बारेमा जानकारी हासिल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक क्रियाकलापहरू

१. तपाईं खुसी चौधरी भएको कल्पना गरी वडा कार्यालय भ्रमण गर्दा पाएको अनुभव एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।
२. “वडा कार्यालय जनताको नजिकको सरकार हो” भन्ने विषयमा छोटो निबन्ध वा चित्रसहितको पोस्टर तयार पार्नुहोस् ।
 - ⊙ सरसफाइको चित्र/वडा कार्यालयको चित्र
 - ⊙ सिफारिस पत्र

स्वास्थ्य संस्थाबाट उपलब्ध सेवाहरू

विराटनगरको कोशी अस्पताल पूर्व देवकोटा चोकदेखि दक्षिणतर्फ वडा नं १८ सम्म जाने मुख्य सडकलाई धरमबाँध रोड भनिन्छ । यस सडकको दायाँ-बायाँ घरहरू रहेका छन् । यही सडक नजिकै विराटनगर महानगरपालिका वडा नं १४, जतुवामा एक स्वास्थ्य चौकी रहेको छ ।



स्वास्थ्य चौकीको भवन सानो भए पनि अगाडिको रङ्गिन बोर्डमा ठुला अक्षरले “स्वास्थ्य चौकी” लेखिएको छ । स्वास्थ्य

चौकीको बाहिर केही बिरामी, बिरामीका आफन्त तथा अन्य मानिसहरू पालो कुर्दै बसेका देखिन्छन् ।

दिपेश यादव आज पहिलोपटक आफ्नै वडामा रहेको स्वास्थ्य चौकी पुगेका थिए । यसअघि सामान्य बिरामी हुँदा पनि उनी सिधै ठुला अस्पताल जान्थे । तर यसपटक भने उनले आफ्नै वडाको स्वास्थ्य चौकीबाट सेवा लिने निर्णय गरे ।

स्वास्थ्य चौकीभित्र छिरेपछि दिपेश निकै आश्चर्यचकित भए । उनले सोचेकोभन्दा धेरै प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरू त्यहाँ उपलब्ध रहेछन् । सानो भवन भए पनि स्वास्थ्य चौकीले स्थानीय मानिसहरूलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गरिरहेको रहेछ ।

वडामा रहेको स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरू यस्ता थिए –

१. खोप कार्यक्रम

- वि.सि.जी
- डि. पि. टि. हेपटाइटिस बी
- दादुरा रुवेला

२. पोषण कार्यक्रम

- ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अनुगमन
- कुपोषणको पहिचान र उपचार

- गर्भवती (आमा) को पोषणसम्बन्धी उपचार
- स्तनपानको प्रवर्द्धन तथा पोषण शिक्षा
- पोषणसम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम

३. सरुवा रोग सेवा

- सरुवा रोगको निदान/उपचार
- सरुवा रोगको नियन्त्रण तथा रोकथाम

४. गैरसरुवा रोग सेवा

- गैरसरुवा रोगको निदान/उपचार
- दीर्घकालीन रोग र जोखिम कारकको विवरण
- स्वास्थ्य शिक्षा/प्रवर्द्धन सेवा

५. परिवार नियोजन कार्यक्रम

- अस्थायी साधन (कन्डम, पिल्स, इन्जेक्सन, आपतकालीन पिल)
- स्थायी साधनसम्बन्धी सेवा
- जनचेतनामूलक अभियान तथा परामर्श सेवा

६. सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम (आमा तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य)

- पूर्व गर्भ (गर्भावस्था अघि) सेवा
- गर्भावस्था (ANC) सेवा
- सुत्केरी (PNC) सेवा
- नवजात तथा शिशु स्वास्थ्य सेवा
- आमा-शिशु स्वास्थ्यसम्बन्धी विवरण
- मातृत्व संरक्षण तथा स्वास्थ्य शिक्षा

७. किशोर किशोरी कार्यक्रम

- किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम
- किशोर-किशोरीमा देखिने समस्या र जोखिमको विवरण
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा
- जीवन उपयोगी सीप विकास कार्यक्रम
- परामर्श तथा स्वास्थ्य शिक्षा

८. स्वास्थ्य शिक्षा (विविध रोग रोकथाम) कार्यक्रम

- स्वास्थ्य शिक्षा सामग्री उत्पादन तथा वितरण
- विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

- आमा समूहको स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम
- विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा जनचेतना
- खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता (WASH) कार्यक्रम

९. उपचारात्मक सेवा

- सामान्य रोगको जाँच, उपचार, औषधि वितरण
- आकस्मिक उपचार सेवा

१०. मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक कार्यक्रम

- मनोसामाजिक परामर्श सेवा
- मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन
- तनाव तथा कुलत नियन्त्रण शिक्षा र सेवा
- आत्महत्या रोकथाम तथा परामर्श

११. आँखा तथा कान, नाक, घाँटी (ENT) कार्यक्रम

- आँखा रोग तथा दृष्टि समस्या निदान र उपचार
- कान, नाक, घाँटीसम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा

१२. महामारी नियन्त्रण कार्यक्रम

- महामारीजन्य रोगको पहिचान, निगरानी
- उपचार, जनचेतना तथा स्वास्थ्य शिक्षा
- सरुवा रोग फैलन नदिन समुदायमा सचेतना

१३. अन्य कार्यक्रम

- अपाङ्गता सेवा, जेष्ठ नागरिक सेवा, परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रम
- वातावरणीय स्वास्थ्य तथा स्वच्छता कार्यक्रम
- घरमै पुगेर स्वास्थ्य सेवा (आउटरीच सेवा)
- कीरा तथा पशुजन्य रोग नियन्त्रण
- स्वास्थ्य प्रवर्द्धन, उपचार तथा शिक्षा

दिपेश यादव आज निकै खुसी भए । उनले सजिलै आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराए । यतिधेरै स्वास्थ्य सेवा सुविधा आफ्नै वडामा उपलब्ध रहेको जानकारी नपाएको कारण, अहिलेसम्म उनी साना उपचारका लागि समेत ठुला अस्पताल जान्थे ।

आज उनले महसुस गरे कि नजिकै रहेको स्वास्थ्य चौकीबाट धेरै सेवा लिन सकिनेरहेछ । दिपेशलाई लाग्यो कि जानकारीको अभावका कारण अरु पनि यस्ता सुविधा पाउनबाट वञ्चित छन् । त्यसैले उनले मनमनै अठोट गरे- “म टोल समाजमा गएर स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध सेवाबारे प्रचार गर्नेछु र सबैलाई जानकारी दिनेछु।”

भाइ-बहिनीहरू, तपाईंहरूको वडामा पनि यस्ता स्वास्थ्य चौकी छन् । ती चौकीबाट नागरिकहरूले खोप, पोषण, परिवार नियोजन, मातृशिशु, मानसिक स्वास्थ्य, सामान्य उपचार जस्ता धेरै सेवा प्राप्त गर्न सक्छन् । तर, जानकारी नहुँदा धेरै मानिसहरू यसका बारेमा थाहा पाउँदैनन् ।

तपाईंहरू पनि आफ्नो टोल, छर-छिमेक र आमाबुबा, साथीभाइलाई स्वास्थ्य चौकीका सेवाबारे जानकारी दिनुहोस् ! तपाईंले दिएको सानो जानकारीका कारण धेरै मानिस स्वस्थ र निरोगी बन्न सक्छन् । साथै, साना-साना रोगमा पनि टाढा र ठुला अस्पताल धाउनुपर्ने झन्झटबाट नागरिकहरूले छुटकारा पाउन सक्छन् ।



अभ्यास

१. स्वास्थ्य चौकी कहाँ अवस्थित छ र त्यहाँको भवन कस्तो देखिन्छ ?
२. दिपेश यादव पहिले स्वास्थ्य चौकीमा किन जाँदैनथे ?
३. स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध खोप सेवामा कुन-कुन खोप समावेश छन् ?
४. स्वास्थ्य चौकीले किशोर-किशोरीका लागि कस्ता सेवा उपलब्ध गराउँछ ?
५. दिपेशले स्वास्थ्य चौकीको जानकारी टोल समाजमा प्रचार गर्ने अठोट किन गरे ?

समूह कार्य

बिषय: “स्वास्थ्य चौकी हाम्रो साथी”

निर्देशन:

१. समूहमा बसेर आफ्नो वडाको स्वास्थ्य चौकीको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
२. प्रत्येक समूहले स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध सेवा पाँचवटा भन्दा बढी सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।
३. सोच्नुहोस् तपाईंको टोलमा कुन-कुन मानिसलाई यी सेवाबारे जानकारी छैन होला ?
४. कसरी तपाईंहरूले टोल, छिमेक र परिवारलाई स्वास्थ्य चौकीका सेवाबारे जानकारी दिन सक्नुहुन्छ ? योजना बनाउनुहोस् ।
५. अन्त्यमा, समूहले तयार गरेको योजना कक्षा अगाडि पोस्टर वा चार्टको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

उद्देश्य:

स्वास्थ्य चौकीको महत्त्व बुझ्ने

जानकारी फैलाउने तरिका सिक्ने

समूहमा सहकार्य र प्रस्तुति कौशल विकास गर्ने

विराटनगरमा रहेका सरकारी तथा गैर सरकारी निकायबाट उपलब्ध सेवा तथा सुविधा प्राप्त गर्ने तरिका

सिकाइ उपलब्धी

- विराटनगरमा महानगरपालिका लगायत विराटनगरमा रहेका सरकारी तथा गैर सरकारी सेवा प्रदायक संस्थाबाट उपलब्ध हुने सेवा सुविधा लिने प्रक्रियाबारे जानकारी लिन

नागरिक सेवा : विद्युत जडान र महशुल भुक्तानी

निकिताको पहाड घर भोजपुर जिल्ला हो । उनका बुवा नेपाल प्रहरीमा कार्यरत हुनुहुन्छ । बुवाले हालसालै विराटनगर-१९ मा नयाँ घर बनाउनु भएको छ । निकिता भर्खर-भर्खर पहाडबाट विराटनगरमा बसाइ सरी आएकी हुन् । बिहान उनी विद्यालय जान्छिन् । दिउँसो भने उनको काम बन्दै गरेको घरको रेखदेख गर्नु हो । घरको काम अन्तिम चरणमा रहेकाले बाँकी काम छिटो छिटो सकेर नयाँ घरमा बसाइ सर्नुपर्ने हतारो उनको परिवारलाई छ । बुवा दिनभर जागिरमा जानुपर्छ । यस कारण घर निर्माणको रेखदेख गर्ने जिम्मेवारी निकिताको काँधमा आएको छ । नयाँ घरमा विद्युत र खानेपानीको धारा जडान गर्नुपर्ने बेला भएको छ । त्यसैले बुवाले निकितालाई सम्बन्धित निकायमा गएर प्रकृया बुझ्नका लागि भन्नुभयो ।



निकिता सबैभन्दा पहिले विद्युत जडानका लागि नेपाल विद्युत प्राधिकरण गइन् । विद्युत जडानका लागि सबैभन्दा पहिले विद्युत मिटर जडान गर्नुपर्दो रहेछ । विद्युत प्राधिकरणमा नयाँ विद्युत मिटर जडान गर्नका लागि अलगगै नयाँ ग्राहक सेवा फाँट वा इकाइको व्यवस्था गरिएको रहेछ । उनले त्यहाँ गइ सम्पूर्ण प्रकृयाको जानकारी लिइन् ।

विद्युत जडानका लागि सबै भन्दा पहिले विद्युत आवेदन फाराम भर्नुपर्दो रहेछ । यो फाराम विराटनगरमा रहेको नेपाल विद्युत प्राधिकरणको कार्यालयमा उपलब्ध हुँदो रहेछ । फाराममा विभिन्न सूचना तथा विवरण माग गरिएको हुँदो रहेछ । जस्तो कि नाम, ठेगाना, फोन नं, के प्रयोजनका लागि विद्युत जडान गर्ने हो त्यसको विवरण भर्नुपर्दो रहेछ । घरायसी, औद्योगिक, व्यापारिक, सिचाइ, मन्दिर, बत्ती यी सबै भिन्नभिन्नै प्रयोजन हुँदा रहेछन् । यसमा पनि सिङ्गल फेज अथवा थ्रि फेजको विकल्प हुँदोरहेछ । घरायसी स-साना प्रयोजनका लागि सिङ्गल फेज र उद्योगधन्दा, बिजुली धेरै आवश्यक पर्ने व्यापार व्यवसाय ठुला कार्यालयमा थ्रि फेज लाइन राख्दा उपयुक्त हुँदो रहेछ । फाराममा घरमा भएका विद्युतबाट चल्ने सामानको र त्यसको क्षमताको विवरण भर्नुपर्दो रहेछ । यसबाट ग्राहकलाई

कति क्षमताको वा कति एम्पाएरको फ्युज राख्ने भन्ने निर्णय गर्न र प्राधिकरणलाई सो बमोजिम काम गर्न सजिलो हुने रहेछ ।

उपयुक्त ढङ्गबाट फाराम भरिसकेपछि फारामका साथ घरधनीको नागरिकताको प्रतिलिपी, घरनक्सा स्वीकृति पत्र, फोटो, वहाल वा भाडामा बसेको ठाउँमा जोड्नुपर्ने भए घरधनीको मञ्जुरीनामा लगायतका कागजात पेश गर्नुपर्दो रहेछ । विद्युत जडानका लागि दिइने निवेदन फाराम कार्यालयबाट वा कार्यालयको वेभसाइटबाट समेत लिन सकिने रहेछ । उक्त फारामलाई नयाँ ग्राहक सेवा फाँटमा बुझाउनु पर्दो रहेछ ।



निवेदन फाराम प्राप्त भएपछि कार्यालयले आवश्यक प्राविधिक कर्मचारी खटाइ जाँचबुझ गराउने रहेछ । यसबाट निवेदकको माग बमोजिम विद्युत दिन मिल्ने नमिल्ने एकिन हुन्छ । त्यसपछि मिल्ने भएमा आवश्यक सामग्री जस्तै तार, विद्युत, पोल, बक्स, फ्युज जस्ता सामग्रीको लागत अनुमान तयार पारिँदो रहेछ । प्राधिकरणको योजनामा नपरेको ठाउँमा विद्युत जडान गर्नुपर्दा पोलको व्यवस्था ग्राहकले आफैँ गर्नुपर्दो रहेछ । विद्युत जडानका लागि आवश्यक सामग्री खरिद गर्ने जिम्मेवारी सम्बन्धित निवेदनकर्ता वा ग्राहककै हुँदो रहेछ ।

प्राविधिकको प्रतिवेदन र लागत अनुमान प्राप्त भए पश्चात कार्यालयले निवेदक ग्राहकलाई विद्युत जडानका लागि लाग्ने दस्तुर तथा सेवा शुल्क बुझाउनु लगाउने रहेछ । यति कार्य सम्पन्न गरे पश्चात् माग बमोजिम विद्युत मिटर जडान हुँदो रहेछ । यो सबै प्रकृया पूरा गरी विद्युत लाइन जडान कार्य सम्पन्न गर्न अनुमानित १ हप्ता देखि १५ दिनसम्म समय लाग्ने जानकारी समेत निकिताले प्राप्त गरिन् ।

नयाँ लाइन जडान प्रकृया बुझिसकेपछि निकितालाई विद्युत महशुल भुक्तानी प्रकृयाको बारे बुझ्ने रहर लाग्यो । उनले यस विषयमा जिज्ञासा राखिन् । विद्युत लाइन जडान भएको ३५ दिन पश्चात विद्युत प्रयोग बापतको महशुल बुझाउनु पर्दोरहेछ । त्यसका लागि सबैभन्दा पहिला प्राधिकरणका कर्मचारीले मिटर पढी खपत भएको युनिट र रकमको बिल सम्बन्धित ग्राहकलाई दिँदा रहेछन् । त्यसपछि बिल प्राप्त भएको १५ दिनभित्र महशुल भुक्तानी गरिसक्नु पर्ने रहेछ । समयमा महशुल नबुझाउने ग्राहकलाई प्राधिकरणले जरिवाना तिराउने रहेछ । यस्तै तोकिएको समयमा वा अग्रिम रूपमा रकम बुझाउने ग्राहकलाई नगद छुटको व्यवस्था हुँदोरहेछ । १५ दिनभित्र बुझाएमा बिल बमोजिम ३० दिनभित्र बुझाएमा ५ प्रतिशत जरिवाना ४० दिनभित्र १० प्रतिशत जरिवाना ४० दिनभन्दा ढिला गरेमा २५ प्रतिशत जरिवाना र ६० दिनभित्र महशुल भुक्तानी नगरेमा जुनसुकै बखत लाइन काटिन सक्ने व्यवस्था प्राधिकरणले गरेको रहेछ ।

विद्युत महशुल बापतको रकम सिधै प्राधिकरणको कार्यालयमा अवस्थित काउण्टरबाट या अनलाइनबाट समेत बुझाउन सकिने रहेछ । काउण्टरमा गइराख्न नपर्ने भएका कारण अनलाइन भुक्तानीमा ग्राहकको चासो बढी हुँदोरहेछ । यसका लागि धेरै वटा बैंक तथा डिजिटल पेमेन्टका माध्यम जस्तै खलित, इ-सेवा जस्ता माध्यम प्रयोग हुँदा

रहेछन् । अनलाइन भुक्तानीका लागि सम्बन्धित डिजिटल प्लेटफममा लग इन गरी काउण्टर छनोट गर्ने त्यसपछि SC नम्बर र ग्राहक आइडि नम्बर प्रविष्टि गरी भुक्तानी गर्न सकिँदो रहेछ ।

यसरी विद्युत जडान र महशुल भुक्तानीसम्बन्धी सम्पूर्ण प्रक्रिया बुझ्न पाउँदा निकिता निकै खुसी भइन् । आफूले बुझेका सबै कुराहरू धैर्यपूर्वक सिकाइदिएकोमा उनले नेपाल विद्युत प्राधिकरणका कर्मचारीलाई धन्यवाद दिइन् । त्यसपछि उनी घर फर्किइन् र कार्यालयमा बुझेका सबै प्रक्रिया तथा जानकारी आफ्ना बुवालाई सुनाइन् । बुवालाई छोरीको जिम्मेवारीबोध र सक्रियतामा गर्व लाग्यो । आवश्यक कागजात र प्रक्रिया पूरा गरेपछि केही दिनमै नयाँ घरमा विद्युत मिटर जडान भयो र घर उज्यालो भयो । यससँगै निकिताको परिवार नयाँ घरमा बसाइ सर्न अभि नजिक पुगेको महसुस गर्न थाल्यो ।



अभ्यास

१. निकिता किन पहाडबाट विराटनगरमा बसाइ सरेकी हुन् ?
२. नयाँ घरमा विद्युत जडान गर्नका लागि सबैभन्दा पहिले के गर्नुपर्छ ?
३. विद्युत जडानका लागि आवेदन फाराममा कुन-कुन विवरण भरिनुपर्छ ?
४. सिङ्गल फेज र थ्रि फेज विद्युत जडान किन फरक-फरक प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
५. विद्युत महशुल समयमा नबुझाएमा प्राधिकरणले के-कस्ता जरिवानाको व्यवस्था गरेको छ ?

कार्यकलाप

१. समूह छलफल:

विद्युत जडान प्रक्रियामा ग्राहकले पालना गर्नुपर्ने चरणहरू क्रमबद्ध रूपमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तालिका बनाउने कार्य:

सिङ्गल फेज र थ्रि फेज विद्युतको प्रयोग क्षेत्र, क्षमता र उपयुक्त स्थान देखाउने तालिका तयार पार्नुहोस् ।

३. भूमिका अभिनय (Role Play):

एक जना विद्यार्थी निकिता बनेर र अर्का कर्मचारी बनेर विद्युत प्राधिकरणमा हुने संवाद अभिनय गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य

१. अनुभव लेखन:

“यदि तपाईं नयाँ घरमा विद्युत जडान गराउँदै हुनुहुन्थ्यो भने” शीर्षकमा आफ्ना अनुभव वा कल्पनामा आधारित एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

हाम्रो घरको खानेपानी

पानी मानिसको जीवनका लागि अत्यन्तै आवश्यक प्राकृतिक स्रोत हो । पानी बिना मानिस, पशुपन्छी, वनस्पति आदि कोही पनि बाँच्न सक्दैनन् । दैनिक जीवनमा खाना पकाउन, पिउन, नुहाउन, कपडा धुन र सरसफाइका लागि हामीलाई सफा खानेपानीको आवश्यकता पर्दछ । विराटनगर महानगरपालिकामा बसोबास गर्ने नागरिकहरूले सुरक्षित र शुद्ध खानेपानी प्रयोग गर्न प्रत्येक घरमा खानेपानीको धारा जडान गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । यस पाठमा विराटनगरका नागरिकले आफ्नो घरमा खानेपानी धारा कसरी जडान गर्ने र प्रयोग गरेको पानीको महशुल कसरी बुझाउने भन्ने बारेमा जानकारी प्रस्तुत गरिएको छ ।

विराटनगरमा खानेपानी सेवा दिने संस्थाहरू

विराटनगर महानगरपालिकाका वडा नं १ देखि १७ सम्मका क्षेत्रमा नेपाल खानेपानी संस्थान विराटनगर शाखाले खानेपानीको धारा जडान गर्ने कार्य गर्दछ । यसैगरी वडा नं १, ३, ४ र १९ का केही स्थानमा विराट खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ताबाट सञ्चालित मानगढ खानेपानी आयोजनाले सेवा प्रदान गर्दछ । वडा नं ४ र ५ मा जामुनगाछी खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता समितिले पनि खानेपानीको धारा जडान गर्ने काम गर्दछ । वडा नं १२ मा अवस्थित वृहत विराटनगर खानेपानी उपभोक्ता समिति (बखरी) ले पनि सो क्षेत्रमा खानेपानी सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ । विराटनगरका अन्य स्थानमा समेत यस्ता खानेपानी आयोजनाहरू रहेका छन् ।



यी सबै खानेपानी आयोजनाहरू महानगरपालिकाले बनाएको कानून तथा नेपाल सरकारका नियमअनुसार सञ्चालन हुन्छन् । उपभोक्ताले आफूलाई पायक पर्ने र उपयुक्त आयोजनाबाट खानेपानीको धारा जडान गर्न सक्छन् । विभिन्न संस्था भए पनि धारा जडान गर्ने प्रक्रिया प्रायः सबैको उस्तै हुन्छ ।

खानेपानी धारा जडान गर्ने प्रक्रिया

खानेपानीको धारा जडान गर्न चाहने उपभोक्ताले सर्वप्रथम नजिकको खानेपानी संस्थामा गएर निवेदन दिनुपर्दछ । निवेदनसँगै धारा जडान गर्ने जग्गाको लालपुर्जाको प्रतिलिपि, जग्गाधनीको नागरिकताको प्रतिलिपि, घरनक्सा स्वीकृतिको कागजात वा नगरपालिकाको सिफारिस, वडा कार्यालयको सिफारिस तथा जग्गाधनीको फोटो जस्ता आवश्यक कागजात संलग्न गर्नुपर्दछ । साथै संस्थाले तोकेको शुल्क पनि बुझाउनुपर्दछ ।

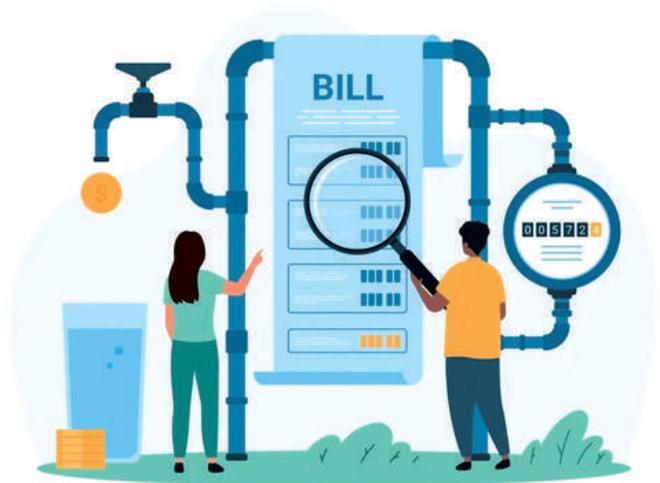


निवेदन प्राप्त भएपछि खानेपानी संस्थाले धारा जडानको प्रक्रिया अगाडि बढाउँछ । संस्थाबाट खटिएका प्राविधिकले आवश्यक सामग्रीको सूची तयार गर्छन् । यसमा मिटर (पानी कति प्रयोग भयो भनेर नाप्ने उपकरण), पाइप, धारा, भल्भ र फिटिङ जस्ता सामग्री पर्दछन् । पाइप बिछ्याउन सडक खन्नुपर्ने भएमा उपभोक्ताले त्यसको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । पाइप बिछ्याइसकेपछि सडक मर्मत र ढलान पनि गर्नुपर्दछ । यी सबै प्रक्रिया पूरा गर्न सामान्यतया १ देखि ७ दिनसम्म लाग्न सक्छ ।

खानेपानीको महशुल बुझाउने तरिका

घर वा जग्गामा खानेपानीको धारा जडान भएपछि मिटरमा देखिएको युनिटअनुसार उपभोक्ताले महशुल बुझाउनुपर्दछ । खानेपानीको महशुल दर भने संस्थाले निर्धारण गरे अनुसार फरक-फरक हुन्छ । न्यूनतम शुल्क तिरेपछि प्रयोग गरिएको पानीको मात्राअनुसार थप महशुल तिर्नु पर्दछ । जति धेरै पानी प्रयोग गरिन्छ, त्यति नै बढी महशुल तिर्नुपर्छ ।

महशुल संस्थाले तोकेको काउन्टरमा गएर बुझाउन सकिन्छ । आजकल धेरैजसो खानेपानी संस्थाहरूले मोबाइल बैङ्कड, इ-सेवा जस्ता डिजिटल माध्यमबाट पनि महशुल बुझाउने सुविधा दिएका छन् । डिजिटल भुक्तानी गर्दा समयको बचत हुन्छ र भ्रुन्धट पनि कम हुन्छ । समयमा महशुल नतिरेमा जरिवाना लाग्न सक्छ र धेरै समयसम्म नतिरे खानेपानीको लाइन काटिन पनि सक्छ ।



निष्कर्ष

यसरी विराटनगरमा खानेपानी धारा जडान गर्ने प्रक्रिया र महशुल बुझाउने तरिका स्पष्ट रूपमा बुझ्न सकिन्छ । सुरक्षित खानेपानीको सदुपयोग गर्ने, पानी बचत गर्ने र समयमै महशुल तिर्ने बानी बसाल्नु प्रत्येक उपभोक्ताको कर्तव्य हो । कानूनको पालना गर्दै जिम्मेवार नागरिक बनेर खानेपानी सेवा प्रयोग गर्नु नै असल नागरिकको परिचय हो ।



अभ्यास

१. पानी किन मानिसको जीवनका लागि आवश्यक हुन्छ ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् ।
२. विराटनगरमा खानेपानी धारा जडान गर्ने कुनै दुई संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।
३. खानेपानीको धारा जडान गर्न उपभोक्ताले पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू के-के हुन् ? कुनै चारवटाको नाम लेख्नुहोस् ।
४. खानेपानीको महशुल कसरी बुझाउन सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
५. समयमै खानेपानीको महशुल नबुझाए के-के समस्या आउन सक्छन् ? दुई बुँदामा लेख्नुहोस् ।

समूह कार्य

१. विद्यार्थीहरूलाई ४-५ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
प्रत्येक समूहले आफ्नो वरिपरि (घर, टोल वा वडा) मा खानेपानी कसरी प्रयोग भइरहेको छ भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् र तलका बुँदामा आधारित भएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
 - ⊙ खानेपानी कहाँबाट आउँछ ?
 - ⊙ पानी बचत गर्न के-के गर्न सकिन्छ ?
 - ⊙ समयमा महशुल बुझाउनु किन आवश्यक छ ?

शिक्षण सुझाव - हामीले प्रयोग गर्ने मोबाइलको सिम प्राप्त गर्ने प्रक्रियाका बारेमा विद्यार्थीलाई बताइदिने र यस सम्बन्धमा परियोजना कार्य दिइ गर्न लगाउने ।