(विराटनगर महानगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यसामग्री)

हाम्रो विराटनगर

कक्षा- ७

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 रू. :

आवरण तथा लेआउट : पण्डितजी डिजिटल प्रिन्टिङ्ग प्रेस, विराटनगर

यस पुस्तकमा प्रयोग गरिएका कतिपय तस्विर/चित्र/क्लिपआर्टलगायतका सामग्री विशुद्ध शैक्षिक प्रयोजनका लागि साामाजिक 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 आठौँ, विराटनगर महानगरपालिका
अशोक कालाखेती	सदस्य	सेवा निवृत्त उपसचिव, नेपाल सरकार
बेदकुमार 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 आठौँ, 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 स्कुल

"हाम्रो 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 सुझाव, 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 पुन: हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दै, यस पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि सम्पूर्ण शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकहरूलाई हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद !

नागेश कोइराला
प्रमुख
विराटनगर महानगरपालिका

प्रकाशकीय

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 छौँ ।

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 गर्दछौँ । साथै, यस पुस्तकलाई अझ परिमार्जित र प्रभावकारी बनाउन शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकबाट प्राप्त हुने सुझावलाई हामी सधैँ स्वागत गर्नेछौँ ।

२०८३ साल
विराटनगर महानगरपालिका

विषयसूची

पाठ		पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ : १	**हामी र हाम्रो विराटनगर**	**११–२६**
पाठ १	विराटनगरको ऐतिहासिक विकासक्रम	१२
पाठ २	विराटनगरको गौरव	१४
पाठ ३	विराटनगरको औद्योगिक क्रान्ति	१५
पाठ ४	श्री कृष्ण रथयात्रा उत्सव र विराटनगर	१८
पाठ ५	विराटनगरका साहित्यकार र कलाकार	२०
पाठ ६	विराटनगरका साहित्यिक तथा सामाजिक संस्थाहरू	२४
एकाइ : २	**फोहोरमैला व्यवस्थापन**	**२७–३३**
पाठ १	घरायसी फोहोरमैला र यसका व्यवस्थापनका घरेलु उपायहरू	२८
पाठ २	उद्योगजन्य फोहोरमैला र यसका असरहरू	३०
पाठ ३	सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा विद्यार्थीको भूमिका	३२
एकाइ : ३	**आर्थिक कृयाकलाप तथा स्थानीय प्रविधि**	**३४–३९**
पाठ १	आफ्नै ठाउँमा सफलता	३५
पाठ २	स्थानीय प्रविधिः संस्कृति र जीविकाको आधार	३८
एकाइ : ४	**हाम्रो आचरण, दायित्व र अनुशासन**	**४०–४८**
पाठ १	आँखा	४१
पाठ २	स्वास्थ्य जीवन शैली र आहार	४४
पाठ ३	ध्यान र प्रणायाम	४६
एकाइ : ५	**वृत्ति निर्देशन**	**४९–७५**
पाठ १	वृत्ति विश्वास र क्षमता	५०
पाठ २	पेशाको वर्गीकरण	५७
पाठ ३	रोजगारी र तालिम	६०
पाठ ४	स्वरोजगार	६२
पाठ ५	मौसमी तथा नियमित रोजगारी	६५
पाठ ६	व्यवसाय, व्यापार र बजारको परिचय	६७
पाठ ७	विराटनगरमा सञ्चालित साना व्यवसायहरू	७०
पाठ ८	व्यापारिक सिपमा आधुनिकीकरण	७३

एकाइ : ६	**व्यक्तिगत सुरक्षा र स्थानीय जोखिम**	**७६–८६**
पाठ १	व्यक्तिगत सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षा	७७
पाठ २	डकैति	८०
पाठ ३	सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू	८३
पाठ ४	हिंसा र दुर्व्यवहार	८५
एकाइ : ७	**विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा विपत् व्यवस्थापन**	**८७–९७**
पाठ १	प्राकृतिक तथा गैर–प्राकृतिक विपत् र समुदायको भूमिका	८८
पाठ २	आगलागी	९१
पाठ ३	मनोहरको घर डुबानमा पर्दा...	९४
एकाइ : ८	**हाम्रो स्थानीय सरकार**	**९८–१०५**
पाठ १	विराटनगर महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिका	९९
पाठ २	अञ्जलीदेवी राजवंशीको मौनता टुट्यो	१०२
एकाइ : ९	**विराटनगरमा रहेका सरकारी तथा गैर सरकारी निकायबाट उपलब्ध सेवा तथा सुविधा प्राप्त गर्ने प्रक्रिया**	**१०६–८३**
पाठ १	वडा कार्यालयः सेवा लिने प्रक्रिया	१०७
	१. जन्मदर्ता	१०८
	२. विवाह दर्ता	११०
	३. मृत्यु दर्ता	११२
	४. बसाइसराइ दर्ता	११४
	५. घर बाटो सिफारिस	११६
	६. नागरिकता सिफारिस	११८
	७. नाता प्रमाणित	१२२

एकाइ-१

हामी र हाम्रो विराटनगर

सिकाइ उपलब्धी

- रङ्गेलीबाट मोरङको सदरमुकाम विराटनगर सरेको घटनासँग परिचित हुन,
- विराटनगर जुटमिल र मजदुर आन्दोलको राजनैतिक महत्त्व बताउन।
- विराट राजाको दरबार क्षेत्र भेडियारीको परिचय र ऐतिहासिक महत्त्व बताउन
- विराटनगरको धार्मिक सहिष्णुता र विभिन्न धर्म (हिन्दू, मुस्लिम, क्रिश्चियन, बौद्ध जैन र अन्य) सम्पदाग्रसँग सामान्य परिचित हुन।
- विराटनगरको कला साहित्य र यहाँका साहित्यकारहरूको योगदान बताउन

एकाइ-१ पाठ-१

विराटनगरको ऐतिहासिक विकासक्रम

विराटनगर कोशी प्रदेशको राजधानी तथा मोरङ जिल्लाको दक्षिण भागमा अवस्थित प्रदेशकै एक मात्र महानगरपालिका हो । यो नेपालकै ठुलो औद्योगिक नगरका रूपमा परिचित छ । ऐतिहासिक र पौराणिक दृष्टिले पनि विराटनगरको विशेष महत्त्भ्व रहेको छ । जनविश्वास अनुसार महाभारतकालीन राजा विराटको दरबार हाल विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १८ स्थित बुधनगर-भेडियारी क्षेत्रमा रहेको थियो । पाण्डवहरू अज्ञातवासको समयमा राजा विराटकै दरबारमा बसेको कथन पाइन्छ । यही राजा विराटको नामबाट पछि यस स्थानलाई "विराटनगर" भनिन थालिएको मानिन्छ ।

वि.सं. १९७० सम्म विराटनगरलाई "गोग्राहा" भनिन्थ्यो । त्यस समयमा यो क्षेत्र सानो बस्ती मात्र थियो । तर भारतसँगको नजिकको सीमा, सहज यातायात र उर्वर भूमि भएका कारण यहाँ व्यापार विस्तार हुँदै गयो । पछि औद्योगिक सम्भावनालाई ध्यानमा राखी जुद्ध शमशेर राणाको पालामा वि.सं. १९९३ सालतिर विराटनगर जुट मिल स्थापना भएपछि यस क्षेत्रको आर्थिक विकास तीव्र रूपमा अघि बढ्यो ।

विराटनगर उद्योगसँगै राजनीतिक चेतनाको केन्द्र पनि बन्यो । वि.सं. २००३ सालमा भएको विराटनगर जुट मिल हड्ताल नेपालकै पहिलो सङ्गठित मजदुर आन्दोलनका रूपमा चिनिन्छ । यस आन्दोलनले प्रजातान्त्रिक चेतनाको विकासमा ठुलो योगदान पुऱ्यायो । त्यसपछि विराटनगर राजनीतिक तथा वैचारिक आन्दोलनको अग्रणी सहरको रूपमा स्थापित भयो ।

पहिले मोरङ जिल्लाको सदरमुकाम रङ्गेलीमा थियो । तर विराटनगरको तीव्र औद्योगिक विकास, जनसंख्या वृद्धि, यातायातको सहजता र प्रशासनिक सुविधाका कारण वि.सं. १९७१ सालमा मोरङ जिल्लाको सदरमुकाम रङ्गेलीबाट विराटनगर सारियो । यस निर्णयमा तत्कालीन सरकारी प्रशासन तथा स्थानीय नेतृत्वको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको थियो ।

सदरमुकाम विराटनगर सरेपछि यहाँ सरकारी कार्यालय, शैक्षिक संस्था, अस्पताल र व्यापारिक केन्द्रहरू तीव्र रूपमा विस्तार भए । यसले विराटनगरलाई पूर्वी नेपालको प्रमुख प्रशासनिक केन्द्रको रूपमा विकास गरायो । पछि वि.सं. २०७४ जेठ ८ गते विराटनगरलाई महानगरपालिका घोषणा गरियो ।

आज विराटनगर ऐतिहासिक, राजनीतिक, औद्योगिक र सामाजिक दृष्टिले नेपालको एक अग्रणी महानगरपालिका बनेको छ । कोशी प्रदेशको राजधानीको रूपमा यसले प्रदेशको आर्थिक, प्रशासनिक र शैक्षिक विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको छ । यसरी पौराणिक कालदेखि आधुनिक समयसम्म विराटनगर निरन्तर विकासको यात्रामा अगाडि बढिरहेको छ ।

अभ्यास

१. विराटनगरलाई ऐतिहासिक रूपमा किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?

२. विराटनगरलाई वि.सं. १९७० सम्म के नामले चिनिन्थ्यो ?

३. विराटनगरको औद्योगिक विकासको सुरुआत कहिले र कसरी भयो ?

४. विराटनगर जुट मिल हडतालको ऐतिहासिक महत्त्व के हो ?

५. मोरङ जिल्लाको सदरमुकाम विराटनगर कहिले सारियो र किन ?

क्रियाकलाप

१. विराटनगरको ऐतिहासिक विकासक्रमलाई देखाउने समयरेखा (Timeline) तयार पार्नुहोस् । (महाभारतकाल, गोग्राहा काल, जुट मिल स्थापना, हडताल, सदरमुकाम स्थानान्तरण, महानगरपालिका घोषणा आदि समावेश गर्नुहोस्।)

२. "विराटनगरको औद्योगिक र राजनीतिक महत्त्व" विषयमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विराटनगरको गौरव

मीनकुमार नवोदित

विराटनगर केवल ईंटा र कङ्क्रिटले बनेको नगर मात्र होइन, यो इतिहासको धड्कन र भविष्यको सपना भएको सहर हो । यस नगरको माटोले स्वतन्त्रताको क्रान्तिकारी कथा बोकेको छ र २००७ सालको स्वतन्त्रता आन्दोलनको झल्को अझै यहाँ देखिन्छ। विराटनगर नेपालकै आर्थिक मुटु पनि हो, जहाँका कलकारखाना र उद्योगहरूले लाखौं जनालाई रोजगारी दिएका छन् र मेहनतको वास्नाले यहाँ आत्मनिर्भरता निर्माण गरेको छ । यो नगर बहुजाति, बहुभाषी र बहुसांस्कृतिक छ, जहाँ विभिन्न जाति र भाषा भए पनि सबै मानिसलाई एउटै नाम "विराटनगरी"ले जोडेको छ । यहाँका मानिसहरू सरल, सहज र मिठासले भरिएका छन् । शिक्षा र उद्योगमा अग्रणी बनेको विराटनगरले नयाँ युगको नयाँ संविधानको निर्माणमा पनि योगदान पुऱ्याएको छ । यसरी विराटनगर ऐतिहासिक, आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक दृष्टिले नेपालको एक प्रमुख र प्रेरणादायी नगरको रूपमा स्थापित भएको छ । यही भाव व्यक्त गर्ने तलको कविता पढौँ -

मेरो सहर विराटनगर,
यो नगर केवल ईंटा र कङ्क्रिटले बनेको संरचना होइन,
यो त इतिहासको धड्कन हो,
भविष्यको सपना हो ।
यहाँको माटोले बोलेको छ क्रान्तिको कथा,
जहाँ वीरहरूका पाइला चलेका छन्,
जहाँ २००७ सालको झल्को अझै छाइरहेको छ ।
स्वतन्त्रताको पहिलो स्पन्दन यहीँबाट गुञ्जिएको थियो ।
पूर्वको ढोका भन्नुमात्र होइन,
यो त नेपालको आर्थिक मुटु हो,
जहाँका कलकारखानाले दिएका छन् लाखौं हातलाई रोजगारी,
जहाँ पसिनाको बास्नाले रचिएको छ आत्मनिर्भरता ।
कुन-कुन जाति छैनन् यहाँ ? कुन भाषा बोलिँदैन ?

तर सबैको एउटै नाम – विराटनगर ।
सप्तकोशीको शान्त पानीझैँ यहाँका मानिसको मन छ,
सहज, सरल र मिठासले भरिएको ।
शिक्षामा अग्रणी, उद्योगमा पहिचान,
यो सहर बनाउँदै छ
नयाँ युगको नयाँ संविधान ।

अभ्यास

१. कविले विराटनगरको माटोसँग कुन-कुन विशेषता जोडेर वर्णन गरेका छन् ?
२. "स्वतन्त्रताको पहिलो स्पन्दन यहीँबाट गुञ्जिएको थियो" भन्नुको अर्थ के हो ?
३. विराटनगरलाई "नेपालको आर्थिक मुटु" किन भनिएको हो ?
४. कविताअनुसार विराटनगरका मानिसहरूको स्वभाव कस्तो छ ?

क्रियाकलाप

१. कवितामा आएका विराटनगरका विशेषताहरू (इतिहास, उद्योग, शिक्षा, जातीय विविधता, मानिसको स्वभाव आदि) टिपोट गरी तालिकामा लेख्नुहोस् ।
२. "मेरो सहर" शीर्षकमा छोटो कविता लेख्नुहोस् र कक्षामा वाचन गर्नुहोस् ।

विराटनगरको औद्योगिक क्रान्ति

औद्योगिक क्रान्ती विशेष गरी बेलायतबाट सुरु भई विश्वव्यापी बनेको घटना हो । यस पश्चात उत्पादन प्रणालीमा ठुलो परिवर्तन आएको थियो । यस अघि सामान हातले, घरेलु पद्धतिबाट बनाइदै आएको थियो भने औद्योगिक क्रान्तीपछि मेसिन, कारखाना, विज्ञान, प्रविधि र व्यापक श्रमशक्तिको प्रयोगले ठुलो परिणाममा उत्पादन हुन थाल्यो । यसले यातायात, व्यापार, विज्ञान, समाज र जीवनशैलीमा परिवर्तन आई विश्वलाई नयाँ दिशामा अघि बढायो ।

जुन राष्ट्रमा उद्योग धन्दा फस्टाएको हुन्छ, त्यही राष्ट्र विकासमा अगाडि बढेका हुन्छन् । विश्वका धेरै राष्ट्रहरु जस्तै बेलायत, फ्रान्स, अमेरिका, जापान, स्पेन, जस्ता राष्ट्रहरु उद्योगकै कारणले आज विश्व अर्थतन्त्रमा अगाडि छन् । नेपालमा औद्योगिकीकरण पश्चिमी मुलुक भन्दा ढिलो सुरु भए तापनि यसको प्रभाव क्रमश फैलँदै गयो ।

नेपालमा औद्योगिक क्रान्तिको छाप सबैभन्दा पहिले परेको ठाउँ विराटनगर हो । विराटनगरलाई नेपालको औद्योगिक केन्द्र भन्नुको कारण पनि यही हो । यहाँ उद्योगधन्दाको स्थापना १९९२ साल असोज ३ गतेदेखि भएको मानिन्छ । विराटनगरको सबैभन्दा पहिलो उद्योगको रूपमा विराटनगर जुटमिललाई मानिन्छ । यसले नेपालमा प्रविधि, मेसिन, रोजगारी र उत्पादनको स्वरूप भित्रायो । कृष्णप्रसाद कोइराला, बडाहाकिम कर्णेल शिवप्रसाद थापा, दुर्गानिधि लोहनी, रामलाल गोल्छा, आदिको प्रयासले विराटनगरमा पहिलो जुटमिल स्थापना भएको थियो । विराटनगर जुटमिललाई कृष्णप्रसाद कोइरालाले छ बिघा दश कट्ठा जग्गा दान दिएका थिए । हाल यो पच्चीस बिघा नौ कट्ठा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ ।

जुटमिलको सफलतापछि विराटनगरमा कपडा, तेल, च्याउ, साबुन, कागज जस्ता वस्तु तथा सामान उत्पादन गर्ने कारखानाहरू स्थापना हुँदै गए । विराटनगरको अर्को ठुलो उद्योग कृष्ण राइसमिल हो । यसको स्थापना पनि कृष्णप्रसाद कोइरालाले नै गरेका थिए । अहिले यो गुहेश्वरी राइसमिलका नाममा रहेको छ ।

वि सं २००२ सालमा दि जुद्ध म्याच फ्याक्ट्री र वि सं २००३ सालमा रघुपति जुटमिलको स्थापना भएपछि विराटनगरबाट औद्योगिक क्रान्तिको थप विस्तार भयो । यसरी नै वि सं २००३ सालमै मोरङ सुगर मिलको पनि स्थापना भयो । यस उद्योगले प्रतिदिन १३.५ मेट्रिकटन चिनी उत्पादन गर्ने गर्दथ्यो । यो हाम्रो देश नेपालकै तेस्रो ठुलो कारखाना थियो । रामलाल गोल्छाले पनि विराटनगरको औद्योगिक क्रान्तिलाई उचाइमा पुऱ्याउने काम गरेका छन् । उनले नै नेपाली जुट (पटुवा) लाई विश्व बजारमा पुऱ्याउने काम गरे । रामलाल गोल्छालाई 'सनपाटका राजा' पनि भनिन्छ । उनी ठुला समाजसेवी थिए । उनले धापिदेवी गोल्छा च्यारिटी ट्रष्ट र रामलाल गोल्छा नेत्र चिकित्सालयको स्थापना समेत गरेका थिए । विराटनगरमै खुलेको औद्योगिक गोला (सहकारी संस्था) ले पनि उद्योगकै रुपमा कार्य प्रारम्भ गरेको थियो ।

यसरी विराटनगर नेपालमा औद्योगिक परिवर्तनको पहिलो र प्रभावकारी प्रयोगशाला बन्न पुगेको देखिन्छ । विराटनगरमा खुलेका उद्योगहरूले सयौँलाई रोजगारी दिएको, सहरीकरण बढाएको तथा देशको आर्थिक संरचनालाई आधुनिक रूप दिएको मानिन्छ । पहिलो उद्योगको रूपमा विराटनगर जुटमिल उद्योग स्थापना पश्चात् कपडा, तेल, च्याउ, साबुन, कागज जस्ता वस्तु तथा सामान उत्पादन गर्ने कारखानाहरू स्थापना हुँदै देशव्यापी उद्योग धन्दा खोल्ने लहर चलेको कारण यसलाई औद्योगिक क्रान्तीको रूपमा व्याख्या गरिएको हो । यसको प्रारम्भ विराटनगरले गरेको कारण यो ठाउँको ऐतिहासिक महत्त्व छ । यो ठाउँ भारतीय रेल र सीमा नजिक भएकाले कच्चा पदार्थ र बजारको सहज पहुँचमा छ । यसकारण पनि यो सहर औद्योगिक हब बन्न पुगेको हो ।

अभ्यास

१. औद्योगिक क्रान्ति भनेको के हो ? यसले उत्पादन प्रणालीमा कस्तो परिवर्तन ल्यायो ?
२. नेपालमा औद्योगिक क्रान्तिको छाप सबैभन्दा पहिले किन विराटनगरमा परेको हो ?
३. विराटनगरको पहिलो उद्योग कुन हो ? यसको स्थापना कसले गरेका थिए ?
४. विराटनगर जुटमिलपछि कुन-कुन उद्योगहरू स्थापना भए ?
५. रामलाल गोल्छाको विराटनगरको औद्योगिक विकासमा के योगदान रहेको छ ?

क्रियाकलाप

१. विराटनगरमा स्थापना भएका उद्योगहरूको नाम, स्थापना वर्ष र योगदान देखाउने तालिका तयार पार्नुहोस् ।
२. "विराटनगर किन नेपालको औद्योगिक केन्द्र हो ?" १०-१२ वाक्यको अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

श्री कृष्ण रथयात्रा उत्सव र विराटनगर

गङ्गा सुवेदी

विराटनगरमा प्रत्येक वर्ष भगवान् कृष्णसँग सम्बन्धित उत्सवका रूपमा रथयात्रा भव्य रूपमा मनाइन्छ । यस अवसरमा सहर सिँगारिन्छ, मानिसहरूमा उत्साह र जोश देखिन्छ । रथयात्राको बेला धार्मिक-सांस्कृतिक वातावरण निर्माण हुन्छ र सारा नगर उत्सवमय हुन्छ । प्रत्येक मानिसले कृष्णका गुण न्याय, सत्य, सेवाभाव र चेतनाको प्रकाश आफ्नो जीवनमा उतार्न सक्छ । रथयात्रा केवल धार्मिक यात्रा मात्र नभई मानिसहरूमा नैतिकता, आपसी सद्भाव र सेवाभाव जगाउने माध्यम बनेको छ । रथयात्राका क्रममा देखिने सहयोग, एकता र सामाजिक सद्भावले समग्र विराटनगरवासीको भावना प्रतिबिम्बित गर्छ । विराटनगरमा हुने रथयात्राले चेतना, उत्सव, प्रकाश र मानवीय मूल्यलाई व्यवहारमा उतार्ने कार्य गर्छ । विराटनगरको रथयात्रासँग भावात्मक अर्थ प्रदान गर्ने यो कविता पढौँ ।

बन्न सक्छ जो कोही पनि कृष्ण
रोप्न सक्छ चेतना हृदयमा
हुन सक्छ सक्षम मान्छे पनि
खिप्न सक्छ प्रकाश मन-मनमा
यही सन्देश दिने छ देव बनेको
आज हो उत्सव उनै न्यायमूर्तिको ।
सिँगारिन्छ नगर, जुर्मुराउँछ जोश
मुस्कुराउँछ फूल, हराउँदै होस् रोष
सेवाभाव जन-जनमा समाहित छ
मानवताकै बाटोमा समाज अग्रसर छ
बन्न सक्छ जो कोही पनि कृष्ण
रोप्न सक्छ चेतना हृदयमा
हुन सक्छ सक्षम मान्छे पनि
खिप्न सक्छ प्रकाश मन-मनमा
यही सन्देश दिने छ देव बनेको
आज हो उत्सव उनै न्यायमूर्तिको ।

अभ्यास

१. कवितामा "बन्न सक्छ जो कोही पनि कृष्ण" भन्नुको अर्थ के हो ?

२. कवितामा नगर सिँगारिएको र जोश बढेको कुरा किन गरिएको छ ?

३. विराटनगरको रथयात्रामा देखिने कुन-कुन विशेषता कवितासँग मिल्छन् ?

४. कविताले हामीलाई कस्तो व्यवहार र गुण अपनाउन प्रेरणा दिन्छ ?

एकाइ-१ पाठ-५

विराटनगरका साहित्यकार र कलाकार

विवश पोखरेल

हाम्रो देश नेपाल विभिन्न जातजाती, भाषाभाषी साहित्य, कला र संस्कृतिको सुन्दर फूलबारी हो । जसको आफ्नै सुवास सौन्दर्य र रङ्ग छ । आफ्नै अस्तित्त्व र पहिचान छ । हाम्रो देश जस्तै हाम्रो नगर विराटनगर पनि भाषा, साहित्य, कला र संस्कृतिको धनी नगर हो । अनेकतामा एकता बोकेको यो साझा नगर विराटनगरले भाषा, साहित्य, कला र संस्कृतिको क्षेत्रमा योगदान दिने धेरै भाषाविद्, संस्कृतिविद्, साहित्यकार र कलाकारहरू पाएको छ । जसले दिएको योगदानको प्रतिफल विराटनगर देश विदेशमा समेत परिचित र प्रतिष्ठित छ । जुन देशको नगरमा, गाउँमा, साहित्य, कला, भाषा, संस्कृतिको विकास हुन्छ त्यो नगरले एउटा आदर्श नगरका रूपमा आफ्नो परिचय र गौरव स्थापित गरेको हुन्छ ।

कथाकार विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला, देवकुमारी थापा, भाषाशास्त्री तथा भाषाविद् महानन्द सापकोटा, भाषाशास्त्री प्राध्यापक बालकृष्ण पोखरेल, कलाकार माधव सापकोटा, दीपक आलोक, रानुदेवी अधिकारी, वासुदेव मुनाल जस्ता धेरै स्रष्टाहरूले विराटनगरको उर्वर माटोमा भाषा, साहित्य, कला, संस्कृतिलाई मलजल गरेर फलाउने फुलाउने काम गरेका छन् । यिनै भाषा, साहित्य र कला संस्कृतिले नै हाम्रो मन भावना र विचारलाई जोड्छ । अहिले हामी हाम्रा यिनै मुर्धन्य व्यक्तित्वहरूले फलाएको, फुलाएको सुन्दर वगैंचामा भाषा, साहित्य कला संस्कृतिको मिठो फलको स्वाद लिइरहेका छौं । उनीहरूले निर्माण गरेका फराकिलो बाटोमा हिँडिरहेका छौं । अग्रजहरू नै हाम्रा मार्गदर्शक र प्रेरणा हुन् । विराटनगरको विराट आकाशमा उदाएका यी ताराहरू हाम्रा गौरव हुन्, आदर्श हुन् । जसलाई हामी कहिले विर्सन सक्दैनौं । उनीहरूलाई हामी क्रमश: पढ्दै चिन्दै जानेछौं । यस पाठमा भने विराटनगरका भाषा, साहित्य, कला, संस्कृतिका क्षेत्रमा योगदान दिने धेरैमध्ये केही साहित्यकार, कलाकारको छोटो परिचय प्रस्तुत गरिएको छ ।

महानन्द सापकोटा

महानन्द सापकोटा वि.सं. १९५३ साल वैशाख ३० गते इलाम जिल्लाको देवानछापमा जन्मिएका थिए ।

उनका आमा सरस्वतीदेवी र बुबा रामचन्द्र सापकोटा हुन् । उनी भाषाशास्त्री, कवि, लेखक तथा शिक्षासेवीका रूपमा परिचित थिए । महानन्द सापकोटाले विराटनगरमा शिक्षा र साहित्यको वातावरण समृद्ध बनाउन, बालबालिकामा चेतना जगाउन र समाजका पिछडा वर्गलाई शिक्षाको पहुँच दिलाउन अतुलनीय योगदान पुऱ्याएका छन् ।

सापकोटाले समाजका विसङ्गति र विकृति विरुद्ध गीत, कथा र कविता लेखेर चेतना फैलाउने काम गरे । विशेष गरी गरिब, दलित र पिछडा समुदायका बालबालिकाले शिक्षा पाउनुपर्छ भन्ने उनको दृढ विश्वास थियो । उनले यस्ता बालबालिकालाई पढ्न-लेख्न सहयोग गरे र शिक्षाको उज्यालो नपुगेका ठाउँमा विद्यालय खोलेर शिक्षाको ज्योति फैलाए ।

महानन्द सापकोटाका प्रमुख कृतिहरूमा मनलहरी (झ्याउरे गीत), अपुङ्गो, विशाल नेपाल, आँटे, ध्वनिको धन्दा, खस र खस भाषा, जनजिब्रो, नेपाली निर्वचनको रूपरेखा, नेपाली शब्द परिचय, सापकोटा निबन्धावली, नेपाली व्याकरणको प्रस्तावना, देवानछाप, वीर तक्षक, हाम्रो साहित्य आदि पर्दछन् । यी कृतिहरूले विराटनगरमा मात्र नभई सम्पूर्ण देशमा नेपाली भाषा, साहित्य र शिक्षा क्षेत्रको विकासमा योगदान पुऱ्याएका छन् ।

उनको योगदानको कदरस्वरूप वि.सं. २०२७ सालमा मदन पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो । साथै वि.सं. २०३१ सालमा विराटनगर नगर पञ्चायतले उनलाई अभिनन्दन गरेको थियो । वि.सं. २०३५ साल असार १ गते विराटनगरमै उनको निधन भयो ।

उनको जीवन र कृतिहरू आज पनि विराटनगरका विद्यार्थी र साहित्यप्रेमीका लागि प्रेरणाको स्रोत बनेका छन् ।

भानुभक्त पोखरेल

भानुभक्त पोखरेल आधुनिक नेपाली काव्य विधाका शसक्त कवि तथा समालोचक हुन् । उनी शास्त्रीय छन्दका कुशल कविका रूपमा चिनिन्छन्। वि.सं. १९९३ साल असोज ८ गते पाँचथर जिल्लाको सेलेजुङ ओयाममा जन्मिएका पोखरेलका आमाको नाम लक्ष्मीदेवी र बुबाको नाम प्रेमनारायण उपाध्याय पोखरेल हो ।

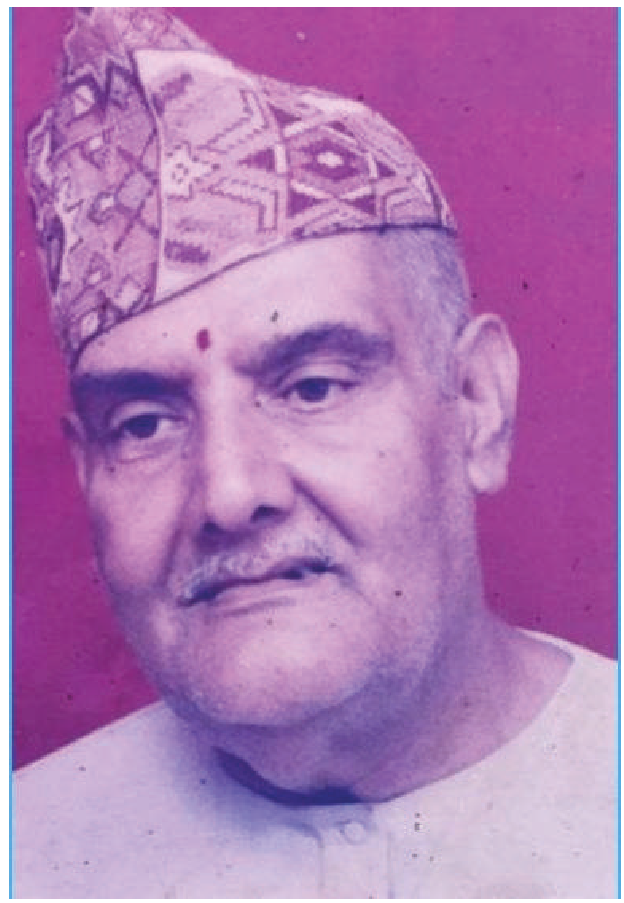
पोखरेलले नेपाली साहित्यमा कविता, महाकाव्य, बालकाव्य र समालोचना क्षेत्रमा अतुलनीय योगदान दिएका छन् । उनका प्रमुख कृतिहरूमा राष्ट्रमाता, मेरी देवयानी (खण्डकाव्य) साहित्यिक अनुशीलन (समीक्षा), सिद्धान्त र साहित्य समालोचना, फूलबारी (बाल कवितासङ्ग्रह) काव्यचौगेडी ढुङ्गाको टुसो, उन्यौंको फूल (कवितासङ्ग्रह), जागृतिराग, हिमवत् खण्ड, मृत्युञ्जय (महाकाव्य) आदि पर्दछन् ।

विशेषगरी मृत्युञ्जय महाकाव्यका लागि उनले वि.सं. २०४७ सालमा मदन पुरस्कार प्राप्त गरे।

पोखरेल प्राध्यापक र साहित्यिक मार्गदर्शकका रूपमा सक्रिय थिए । उनले विराटनगरमा शिक्षा, साहित्य र काव्य अभ्यासलाई प्रोत्साहन दिए । सहरका साहित्यिक गतिविधिहरू, पाठशाला र युवा कविहरूको प्रशिक्षणमा उनको सक्रिय सहभागिताले विराटनगरलाई पूर्वी नेपालको साहित्यिक केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्न मद्दत गर्‍यो ।

उनको निधन वि.सं. २०७० साल कात्तिक १९ गते काठमाडौंमा भयो । उनले दिएको योगदानका कारण आज पनि उनका शिक्षण र साहित्यिक मार्गदर्शनले विद्यार्थी र कविहरूलाई प्रेरणा दिइरहेको छ ।

चतुर्भूज आशावादी



चतुर्भूज आशावादी नेपाली कला, संस्कृति र रंगमञ्चका एक महत्वपूर्ण व्यक्तित्व हुन् । वि.सं. २००१ साल मंसिर १ गते काठमाडौंको चावहिलमा जन्मिएका आशावादीले आफ्नो जीवनको ठुलो हिस्सा विराटनगरलाई केन्द्र बनाएर कला र संस्कृतिको विकासमा समर्पित गरे । कलाकार, लेखक, निर्देशक र सांस्कृतिक अभियन्ताका रूपमा उनले विराटनगरको कला क्षेत्रलाई राष्ट्रिय पहिचान दिलाउन उल्लेखनीय भूमिका खेलेका छन् ।

आशावादीले विराटनगरमा भानु मोरङ सांस्कृतिक समिति र भानुकला केन्द्र स्थापना गरी नाटक, गीत, संगीत र नृत्यको अभ्यास तथा प्रस्तुति गर्ने वातावरण सिर्जना गरे । यी संस्थामार्फत उनले धेरै प्रतिभाशाली कलाकारहरू उत्पादन गरे, जसले पछि स्थानीय मात्र नभई राष्ट्रिय स्तरमा समेत आफ्नो पहिचान बनाउन सके । यसले विराटनगरलाई पूर्वी नेपालको एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्‍यो ।

उनले विविध जातजाति, भाषा र संस्कृतिलाई एकै मञ्चमा प्रस्तुत गर्दै नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक देश हो भन्ने सन्देश फैलाए । गीत, संगीत र नाटकमार्फत समाजका वास्तविकता, विद्यार्थी जीवन, श्रम र निर्माणजस्ता विषयलाई उठान गरी कला मार्फत सामाजिक चेतना जगाउने काम गरे । "निर्माण" र "विद्यार्थी" जस्ता नाटकहरूको मञ्चन तथा निर्देशनले विराटनगरको कला क्षेत्रलाई थप उर्वर बनायो।

वि.सं. २००६ सालदेखि कला क्षेत्रमा सक्रिय भएका आशावादीले हिमालदेखि तराईसम्म र मेचीदेखि महाकालीसम्म कलायात्रा गर्दै सांस्कृतिक अभियानलाई राष्ट्रिय स्तरसम्म विस्तार गरे । यसले विराटनगरको कला र संस्कृति देशभर चिनिन मद्दत पुर्‍यायो ।

यसरी चतुर्भूज आशावादीले संस्थागत विकास, कलाकार उत्पादन, सांस्कृतिक विविधताको संरक्षण र सामाजिक चेतनाको विस्तारमार्फत विराटनगरको कला क्षेत्रमा अमूल्य योगदान पुऱ्याएका छन् । वि.सं. २०५९ भदौ ६ गते उनको निधन भए पनि विराटनगरको कला र संस्कृतिमा उनको योगदान आज पनि स्मरणीय र प्रेरणादायी छ ।

अभ्यास

१. चतुर्भूज आशावादीले विराटनगरमा कुन-कुन संस्था स्थापना गरे र तिनको उद्देश्य के थियो ?

२. महानन्द सापकोटाले विशेष गरी कुन समुदायका बालबालिकालाई पढ्न-लेख्न सहयोग गरे ?

३. भानुभक्त पोखरेलले मृत्युञ्जय महाकाव्य लेखेर के पुरस्कार प्राप्त गरे ?

४. यी तीनै व्यक्तित्वले विराटनगरको सांस्कृतिक र साहित्यिक जीवनमा कस्तो योगदान पुऱ्याए ?

५. चतुर्भूज आशावादीले राष्ट्रिय स्तरसम्म सांस्कृतिक अभियान विस्तार गर्न कुन-कुन क्षेत्रहरूमा यात्रा गरे ?

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले क्रमश: चतुर्भूज आशावादी, महानन्द सापकोटा र भानुभक्त पोखरेलका योगदानलाई चित्र/चार्टको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने । त्यसपछि समूहहरू एकअर्कासँग आफ्नो प्रस्तुति साटासाट गर्नुहोस् ।

एकाइ-१ पाठ-६

विराटनगरका साहित्यिक तथा सामाजिक संस्थाहरु

१. विराटनगरका साहित्यिक संस्थाहरु

विराटनगर नेपालको पूर्वी भेगको सांस्कृतिक, साहित्यिक तथा ऐतिहासिक पृष्ठभूमि बोकेको प्राचीन स्थल हो । प्राचीन मिथिला, किराँत तथा हिन्दु सभ्यतासँगै संस्कृतिको धरातलका रूपमा परिचित यस सहरले विभिन्न संस्कृति, भाषा र कलाको उत्थानमा जोड दिँदै साहित्यको माध्यमबाट एकअर्कालाई जोड्ने काम गरिरहेको छ ।

वि.सं. २००० सालअघिसम्म विराटनगर व्यापारिक तथा औद्योगिक केन्द्रका रूपमा परिचित थियो । वि.सं. २००३ पछिका राजनीतिक तथा सामाजिक परिवर्तनसँगै नेपाली समाजमा आन्तरिक चेतनाको विकास हुँदै आएको देखिन्छ। साहित्यको माध्यमबाट परिवर्तन सम्भव छ भन्ने उदाहरण विराटनगर हो। परम्परागत पहिचान बोकेको यो सहर आज साहित्यको उर्वर भूमिका रूपमा स्थापित भएको छ। अघिल्ला पुस्ताले नेतृत्त्व गरेका साहित्यिक संघ-संस्थाहरू आज पनि सक्रिय र गतिशील छन् ।

साहित्यको विकास, संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले यस्ता संघ-संस्था स्थापना गरिन्छन् । यस्तै साहित्यकारहरूबीच सहकार्य, विचार आदान-प्रदान र सिर्जनात्मक वातावरण निर्माण गर्नु, नयाँ प्रतिभालाई प्रोत्साहन दिई उनीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न मद्दत गर्नु, भाषा, संस्कृति र साहित्यिक परम्पराको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्नु तथा साहित्यिक कार्यक्रम, गोष्ठी, प्रतियोगिता आदि आयोजना गरी समाजमा साहित्यप्रति रुचि बढाउनु पनि यस्ता संस्था स्थापनाका उद्देश्यहरु हुन् । विराटनगरमा स्थापना भएका केही साहित्यिक संघ संस्थाहरु देहाय बमोजिम रहेका छन् -

- आदर्श पुस्तकालय (वि.सं. २००३ साल)
- देवकोटा पुस्तकालय (वि.सं. २०१६ साल)
- नारी समिति (वि.सं. २००८ साल)
- नेपाली साहित्य समिति (वि.सं.२०१६)
- विष्णुमाया पुस्तकालय (वि.सं. २०२४)
- नेपाल राष्ट्रिय वाचनालय (वि.सं. २०२५)
- गुराँस पुस्तकालय (वि.सं. २०२६)
- शनिबार साहित्य समूह (वि.सं. २०३८)
- विराट साहित्य संस्थान (वि.सं. २०३७)
- प्रतिभा पुरस्कार प्रतिष्ठान (वि.सं.२०३९)
- पूर्वाञ्चल साहित्य प्रतिष्ठान (वि.सं. २०४१)
- बबर सिंह देव कुमारी थापा सेवा गुठी (वि.सं.)
- चेतना संरक्षण प्रतिष्ठान (वि.सं. २०६१)
- नेपाली भाषा संस्कृति परिषद
- परोपकार सार्वजनिक पुस्तकालय
- वाणी प्रकाशन (वि.सं. २०५२)
- नेपाली लेखक संघ (वि.सं. २०६४)
- प्रगतिशिल लेखक संघ (वि.सं. २०५२)

विराट साहित्य सङ्गम (वि.सं. २०६८)
वनिता प्रकाशन
छन्द वाटिका
विराट धर्मशास्त्र सङ्ग्रहालय
त्रिवेणी वाचनालय
दधिराज सुवेदी पुरस्कार प्रतिष्ठान
नरेन्द्र चापागाई स्मृति प्रतिष्ठान
कृष्ण भुषण वल स्मृति प्रतिष्ठान
खोटाङ सामाजिक सेवा मञ्च
गुरुकुल आरोहण विराटनगर
विराट मैथिल नाट्यकला परिषद
विराटनगर प्रज्ञा प्रतिष्ठान
नोबेल साकोस साहित्य संस्था, विराटनगर

२. विराटनगरका सामाजिक संघ संस्थाहरू

सामाजिक संघ-संस्था स्थापना गर्नुको मुख्य उद्देश्य समाजमा एकता, सहकार्य र समन्वयको भावना विकास गर्नु हो । यस्ता संस्थाहरूले समाजका विभिन्न समस्या पहिचान गरी तिनको समाधानका लागि सामूहिक प्रयास गर्ने वातावरण सिर्जना गर्छन् । साथै, शिक्षा, स्वास्थ्य, सरसफाइ र जनचेतना जस्ता क्षेत्रमा सुधार ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । सामाजिक न्याय, समानता र मानव अधिकारको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्नु पनि यिनको प्रमुख उद्देश्य हो। यस्ता संस्थाले विपन्न, पिछडिएका तथा असहाय वर्गको उत्थानका लागि सहयोग तथा सेवा प्रदान गर्छन् । समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन विभिन्न कार्यक्रम, तालिम र अभियान सञ्चालन गर्नु पनि यसको लक्ष्य हुन्छ । यसरी सामाजिक संघ-संस्थाहरूले समग्र समाजको विकास, समृद्धि र सुशासनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने उद्देश्य राख्दछन् । विराटनगरमा स्थापना भएका केही सामाजिक संघ संस्थाहरु देहाय बमोजिम रहेका छन् -

विराटेश्वर वृद्ध आश्रम
पूर्वाञ्चल वाल सेवा आश्रम
पिताजी कृष्णप्रसाद कोइराला स्मृति प्रतिष्ठान
प्रतापनीधि शर्मा स्मृति कोष
हिमकला मन्दिर
कोशी नाट्य नृत्यशाला
यात्री समूह
नाट्यश्वर नृत्यकला
पत्रकार कल्याण कोष
अतिथि सदन
गणेश दुर्गा प्रज्ञा निकेतन
गौसेवा सदन
सत्य साइ केन्द्र विराटनगर
विभिन्न मठ, मन्दिर, गुम्बा, चर्च
ब्रह्मकुमारी राजयोग केन्द्र
विश्व हिन्दु महासंघ
सनातन धर्म सेवा समिति
जैन स्वेताम्बर तेरापन्थी समिति
नेपाल आर्य समाज
नारी समिति
विराट बौद्ध संघ
झी: पुच विराटनगर

अभ्यास

१. साहित्यिक संघ-संस्था स्थापना गर्नुको मुख्य उद्देश्य के हो ?

२. सामाजिक संघ-संस्थाले समाजका समस्याहरू समाधान गर्न कसरी सहयोग गर्छन् ?

३. सामाजिक संघ-संस्थाहरूले सुधार ल्याउने मुख्य क्षेत्रहरू कुन-कुन हुन् ?

४. सामाजिक न्याय र मानव अधिकार प्रवर्द्धनमा यस्ता संस्थाहरूको भूमिका के हुन्छ ?

५. सामाजिक संघ-संस्थाहरूले समाजमा कस्ता प्रकारका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्छन् ?

शिक्षण सुझाव - शिक्षकले स्थानीय स्तरमा सकृय साहित्यिक तथा सामाजिक संघ-संस्थाका बारेमा जानकारी दिई स्थापनाको उद्देश्य, संस्थाले गरेका कार्यहरु, संस्थाले समुदायमा पुऱ्याएको योगदानका बारेमा जानकारी दिने ।

एकाइ-२

फोहोरमैला व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धी

- घरायसी फोहरमैलाको वर्गीकरण गर्न,
- घरायसी फोहरमैलाको व्यवस्थापनका घरेलु उपायहरू बताउन
- उद्योगजन्य फोहरमैलाका असरहरू पहिचान गर्न,
- उद्योगजन्य फोहारमैलाको असरबाट बच्ने उपायहरू बताउन
- सार्वजनिक स्थलको सरसफाइका उपायाहरु बताउन
- सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा सहभागी हुन

एकाइ-२ पाठ-१

घरायसी फोहोरमैला र यसका व्यवस्थापनका घरेलु उपायहरू

घरायसी फोहरमैलाको वर्गीकरणः-

हामी घरभित्र थुप्रै किसिमका कृयाकलापहरू गर्दछौं । ती कृयाकलापका कारणले विभिन्न किसिमका फोहरमैलाको सिर्जना हुन्छ । त्यस्ता फोहरमैलाहरूलाई यस प्रकार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

नकुहिने फोहरमैला	कुहिने फोहरमैला
प्लाष्टिकका बट्टाहरू खानेकुरा प्याकेजिङ्ग गरिएका प्लाष्टिकका खोलहरू सिसाका भाँडा वा टुक्राहरू फलाम्का सामानहरू, बिग्रिएका यन्त्र उपकरण तथा तिनका पार्टपुर्जाहरू, आदि ।	तरकारी तथा फलफूलका बोक्रा, उब्रिएको खाना, धुलो, माटो तथा अन्य घरायसी फोहरमैला पत्रपत्रिका, पुस्तक , अन्य कागजहरू, आदि ।

भाइबहिनीहरू, तपाईँलाई पनि थाहै छ कि यस्ता फोहरमैला हाम्रो स्वास्थ्य र सभ्यताका लागि पनि राम्रो होइन । त्यसैले यस्ता फोहरमैलालाई घरभित्र वा भान्साभित्रबाट नै छुट्टाछुट्टै राखी व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापनका लागि तिनको उपयुक्त वर्गीकरण गर्नु पर्दछ । यसो गरियो भने मात्र फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यस वर्गीकरणका आधारमा फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

नकुहिने फोहरमैला लामो समयसम्म रहिरहने भएकोले यसले हाम्रो वरिपरिको वातावरणलाई धेरै असर गर्दछ । यस्ता वस्तुले माटो, हावा, पानी, लगायतलाई नराम्रो प्रभाव पार्दछन् । कुहिने फोहरमैला छिट्टै नष्ट हुने भएतापनि यिनीहरूको दुर्गन्ध चाँडो फैलिने र तुरुन्तै असर गरिहाल्ने किसिमको हुन्छ । कुहिने र नकुहिने फोहरमैलालाई एकै ठाउँमा राख्ने वा

शिक्षण सुझाव - विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरबाट निस्किने मुख्य फोहरमैलाका स्रोतहरू पहिचान गर्न र तिनको सूची बनाउन सहयोग गरिदिनुहोस् ।

एकअर्काबाट अलग नगर्ने हो भने त्यसले झन् ठुलो असर गर्न सक्छ किनभने फोहरको परिमाण पनि ज्यादा हुन्छ अनि व्यवस्थापन गर्न पनि जटिलता हुन्छ । त्यसैले फोहरमैला जस्तासुकै भएतापनि तिनलाई सुरुमा नै छुट्याउनु पर्दछ र व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ ।

फोहरमैला व्यवस्थापनका घरेलु उपायहरू :-

घरबाट निस्किने फोहरमैलाको व्यवस्थापन घरायसी रूपमा नै गर्न सकियो भने कम खर्चिलो हुनुका साथै सजिलो, प्रभावकारी र छिटो समेत हुनसक्छ । घरमा नै फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्न परम्परादेखि हामीले अपनाउँदै आएका विधिहरूको उपयोग पनि गर्न सक्छौं । यस्ता घरेलु विधिहरू निम्नानुसार हुन सक्छन् ।

क) सकेसम्म कम मात्रै फोहर उत्पादन गर्ने,

ख) कुहिने र नकुहिने फोहरमैलालाई छुट्याउने,

ग) फोहरलाई दुर्गन्धित हुन नदिने,

घ) सम्भव भएसम्म वस्तुहरूको पुनः प्रयोग गर्ने,

ङ) कुहिने फोहरमैलालाई गमलामा माटोसँग मिसाएर राख्ने र फूल रोपिदिने,

च) करेसाबारीमा खाडल खनेर गाडिदिने र कम्पोष्ट ममलको रुपमा उपयोग गर्ने,

छ) नकुहिने फोहरमैलालाई धातु र गैह्रधातु **(Metal & Non-metal)** गरी छुट्याउने । धातुजन्य फोहरलाई पुनः उपयोग गर्ने कवाडी सङ्कलन गर्नेलाई बिक्री गर्ने,

ज) प्लाष्टिकजन्य फोहर पनि बिक्री गर्न सकिन्छ । तर यस्ता चिजहरूलाई कुनैपनि हालतमा जलाउनु चाहिँ हुँदैन । यसले हाम्रो स्वास्थ्य र वातावरणलाई अत्यन्तै प्रतिकूल असर गर्दछ ।

झ) अन्य फोहरमैलालाई तोकिएको ठाउँमा बिसर्जन गर्नु पर्दछ ।

अभ्यास

१. घरायसी फोहरमैला भन्नाले के बुझिन्छ ?

२. तपाईंले आफ्नो घरबाट निस्किने फोहरमैलालाई कसरी र केमा राख्ने गर्नु भएको छ ? लेख्नुहोस् ।

३. घरायसी फोहरमैलालाई घरैमा व्यवस्थापन गर्न सकियो भने के कस्तो फाइदा हुन्छ ?

४. घरबाट निस्किने फोहरमैलालाई घरायसी रूपमा नै व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

शिक्षण सुझाव - विद्यार्थीहरूका समूह बनाएर वा एकल रूपमा नै भएपनि उनीहरूका घरमा चामलको बोरा, तेलका प्याकेट, हर्लिक्स लगायतका बट्टा, घरमा बिरामीले खाने औषधिका खोलहरू, च्यात्तिएर काम नलाग्ने भएका कार्पेट, तरकारी आदि ल्याइएका प्लाष्टिकका झोला आदि जस्ता घरबाट निस्किरहेका वस्तुहरूको व्यवस्थापन गर्न के कस्तो प्रयास गरिरहेका छौं भन्ने कुराको जानकारी कक्षालाई गराउन लगाउनुहोस् ।

एकाइ-२ पाठ-२

उद्योगजन्य फोहोरमैला र यसका असरहरू

तलका प्रश्नहरूका बारेमा एकपटक छलफल गरौं त भाइबहिनीहरू !

क) विराटनगर महागरपालिका क्षेत्रमा तपाईंले के कस्ता उद्योगहरू देख्नुभएको छ ?

ख) तपाईंको नजिकै कुनै उद्योग कलकारखानाहरू छन् ?

ग) त्यस्ता कलकारखानाले के कस्तो फोहरमैला उत्सर्जन गर्छन ?

घ) तस्बिरमा देखाइएका फोहरमैलामध्ये तपाईं कुन-कुन पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ ? खालि ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

(...)

(...)

(...)

(...)

उद्योगधन्दाहरू हाम्रो देशको विकासका मेरुदण्ड नै हुन् । रोजगारी सिर्जना गर्न तथा उत्पादन वृद्धि गर्न यिनको अत्यन्तै ठुलो भूमिका हुन्छ । यिनले सिर्जना गर्ने फोहरमैलाले हामीलाई थुप्रै किसिमका समस्याहरू समेत सिर्जना गर्न सक्छन् । अझ ठुलाठुला उद्योगहरूबाट निस्किने फोहरमैला त झन् धेरै खतरनाक हुन सक्छन् । उद्योगहरूले ढल तथा नालीहरूमा सिधै र जथाभावी फोहरमैलालाई बिसर्जन गरिदिने गरेको देखिन्छ । प्लाष्टिक, फलाम, काठ, धुलो, धुँवा, विभिन्न किसिमका रसायनजन्य फोहरमैला समेत उद्योगहरूले निकाल्ने गर्दछन् ।

यस्ता उद्योग, कलकारखानाबाट निस्किने फोहरमैलाले हाम्रो स्वास्थ्य र वातावरणलाई समेत निकै नै नराम्रो असर पार्दछ । यस्ता फोहरमैला र तिनको असरबाट हामी बच्नु पर्दछ ।

एकपटक त्यस्ता असरहरूको सूची बनाऊँ । (तपाईंहरूले पनि आफूले थाहा पाएका अन्य असरहरूलाई सूचीमा थप्न सक्नुहुन्छ ।)

१. हाम्रो वरपरको पानीका स्रोतहरू प्रदुषित हुन्छन् ।
२. वायुमण्डलमा प्रदुषण फैलिन्छ । जलवायु परिवर्तन र विश्वव्यापी उष्णता बढाउन समेत मद्दत गर्दछ ।
३. प्रदुषणका कारणले माटोको उत्पादकत्त्व घट्दछ ।
४. धुलो तथा धुवाँको कारणले हामीलाई दम लगायत श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगहरू लाग्न सक्छन् ।
५. झाडापखाला, हैजा, आउँ, टाइफाइड, कमलपित्त आदि जस्ता रोगहरू लाग्न सक्छन् ।
६. कारखानामा रहेका प्लाष्टिकका भाँडा तथा फलामका कन्टेनरहरूमा वर्षयामका बेलामा पानी जम्ने, त्यसमा लामखुट्टे बढ्ने र हुर्किने भएको हुँदा डेङ्गी, औलो जस्ता रोगहरू फैलिन सक्छन् ।
७. सम्पूर्ण समुदाय नै दुर्गन्धित भई बस्नै नसकिने हुनसक्छ ।

अभ्यास

१. उद्योगधन्दा/कलकारखानाले निकाल्ने मुख्य फोहोरमैलाको सूची तयार गर्नुहोस् ।
२. उद्योगजन्य फोहरमैलाले हाम्रो स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्दछ ? बुँदागत रुपमा लेख्नुहोस् ।
३. उद्योगहरूबाट निस्किने फोहरमैलाले हावा, पानी, माटो आदिलाई कसरी असर गर्दछ ?

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायमा रहेका मुख्य र ठुला उद्योगहरूको भ्रमण गरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

उद्योगको नाम	उद्योगले सिर्जना गरेका फोहरमैला	फोहरमैलाले समुदायमा परेको असर

शिक्षण सुझाव - विद्यार्थीहरूलाई माथि सोधिएका प्रश्नको समाधान गर्न सहजीकरण गरिदिनुहोस् । तस्विरमा दिइएका उद्योगजन्य फोहरमैला पहिचान गर्न सहयोग गरी प्रत्येक तस्विरको तल दिइएको खाली ठाउँमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ-२ पाठ-३

सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा विद्यार्थीको भूमिका

हाम्रो घर, आँगनभन्दा बाहिरको क्षेत्र सार्वजनिक क्षेत्र हो । यसमा सडक, नाला, चौर, विद्यालय, अस्पताल, पार्क, खेलमैदान आदि पर्दछन् । यी क्षेत्रहरू हामी सबैका साझा हुन् । त्यसैले यी क्षेत्रको सरसफाइ कुनै एकजना व्यक्तिले गरेर मात्र पुग्दैन । सबै सार्वजनिक क्षेत्रलाई आकर्षक र सफा सुग्घर राख्नु पर्दछ । विद्यार्थीहरू सचेत र जिम्मेवार भएका कारणले गर्दा यस्ता क्षेत्रको सरसफाइमा ध्यान दिँदै अरुलाई पनि यिनको सरसफाइमा लाग्न प्रेरित गर्नु विद्यार्थीको कर्तव्य भित्र पर्दछ ।

सार्वजनिक क्षेत्र भनेको हामी सधैंभरि बस्ने, हिँडडुल गर्ने, काम गर्ने क्षेत्र हुन् । त्यसैले यी क्षेत्रको सरसफाइले हाम्रो जीवनशैली र सभ्यतालाई समेत सङ्केत गर्दछ । चाडपर्व अथवा कुनै विशेष अवसरमा मात्रै सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाइ गर्ने गरिएको पाइन्छ । जस्तैः- सरस्वती पूजाका बेलामा विद्यालयको सरसफाइ गर्ने, शिवरात्री वा कृष्ण जन्माष्टमी लगायतका चाडपर्वमा मात्र ती देवालयहरूको सरसफाइ गर्ने, ईदका समयमा मात्रै मस्जिदको वरिपरि सफा गर्ने गरेर पुग्दैन नि त । यसैगरी बाटोघाटो, ढल तथा नाला आदिको सरसफाइ पनि नियमित रुपमा गरिरहनु पर्दछ ।

हामीले सार्वजनिक स्थललाई किन सफा राख्नुपर्छ ?

- हाम्रो वरिपरिको वातावरण स्वस्थ सुन्दर बनाउन,
- हाम्रो जीवनशैली र सभ्यताको परिचय दिन,
- रोग तथा स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरूबाट बच्न,
- समाजमा खुसी र आनन्द स्थापना गर्न, आदि ।

सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा विद्यार्थीको भूमिका

भाइबहिनीहरू ! सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाइ गर्ने काम सबै तपाईंहरूले मात्र गर्न सक्ने नहुने पनि होला । तर तपाईंहरूको सकृयताले तपाईं जस्तै अरुलाई पनि प्रेरणा दिनुका साथै ठुला मान्छेहरूलाई बाध्य समेत बनाउन पनि सक्छ । त्यसकारण तपाईंहरूले जाने/बुझेका सरसफाइका क्रियाकलापहरू अपनाउनु पर्दछ ।

विद्यार्थी भनेको चेतनाको प्रवाह गर्ने समूह हो । उनीहरूले आफ्नो व्यवहारबाट अरुलाई प्रभावित गर्न सक्छन् । विद्यार्थीले प्रत्येक दिन नयाँ-नयाँ कुरा गरिरहेको तथा सिकिरहेको हुन्छ । छिमेकीहरू, शिक्षकहरू, साथीहरू, सवारी चालकहरू, पसले वा व्यापारीहरू, पैदल यात्रीहरू लगायतका मानिसहरूसँग प्रत्येक दिन भेट हुने साथै अनुभव साटासाट गर्ने र अन्तरक्रिया गर्ने काम विद्यार्थीहरूले गरिरहेका हुन्छन् । त्यसकारण विद्यार्थीहरूले सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा निकै नै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् ।

विद्यार्थीले खेल्ने त्यस्ता भूमिकाहरू के हुन सक्छन् त ?

क) गाउँ, टोल छिमेकमा सार्वजनिक स्थलको सरसफाइको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्ने र योजना बनाउने तथा जनचेतना फैलाउन सहयोग गर्ने,

ख) आफ्ना उमेर समूहका साथीहरूको "टोल सरसफाइ समूह" बनाई त्यसलाई परिचालन गर्ने,

ग) स्थानीय सरकारसँगको सहयोगमा फोहरमैला बढी हुने ठाउँहरूमा फोहर सङ्कलन गर्ने कन्टेनरहरू (भाँडाहरू) को व्यवस्थापन गरी स्थानीय अभिभावकहरूलाई तोकिएको ठाउँमा फोहर फ्याँक्न प्रेरित गर्ने,

घ) गाउँ समाजका अग्रजहरूले आयोजना गर्ने सफाइ अभियानमा सकृयताका साथ सहभागी हुने,

ङ) गाउँघरमा आयोजना हुने मेला, चाडपर्व, उत्सव आदिमा स्वयम् सेवकका रुपमा सहभागी भई त्यहाँ निस्किने फेहरमैला जम्मा गर्न तथा उपयुक्त ठाउँमा बसिर्जन गर्न सहयोग गर्ने,

च) समय-समयमा सडक, नदी, खुला क्षेत्र आदिको सफाइ अभियान चलाउने, आदि ।

अभ्यास

१) 'हामीले हाम्रो वरपरका सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ नियमित रुपमा गर्नुपर्दछ ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

२) तपाईं एकजना विद्यार्थी भएको नाताले सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ? आफुले गर्ने कामको सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क) आ-आफ्नो गाउँटोलका साथीहरूको एउटा समूह बनाउनुहोस् । उक्त समूहले गाउँटोलका अग्रजहरूको सहयोग र सल्लाहमा प्रत्येक १५ दिनमा आफ्नो समुदायमा रहेका सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ सम्बन्धि जनचेतना जगाउने कार्यक्रम गर्ने तथा अर्को १५ दिनमा कुनै एक सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ गर्ने कार्यक्रमको आयोजना गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले गरेका कार्यक्रमहरूको विवरण टिपोट गरी कक्षामा साथीहरूका बिचमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण सुझाव - विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो टोल छिमेकमा साथीहरूको समूह बनाई सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्न प्रेरित गर्नुहोस् र कक्षामा त्यसको रिपोर्ट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । समूह-समूहका बिचमा अनुभवको आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ-३

आर्थिक कृयाकलाप तथा स्थानीय प्रविधि

सिकाइ उपलब्धी

- बिराटनगर महानगरपालिकाभित्रका पेशा, व्यवसाय र अन्य आर्थिक क्रियाकलापहरू अवलोकन गरि तिनका अवस्था पहिचान गर्न
- हाम्रा पेशा, व्यवसाय र अन्य आर्थिक क्रियाकलापले दैनिक जीवनमा पार्ने प्रभावहरू बताउन
- स्थानीय प्रविधि र आर्थिक क्रियाकलापको अन्तर सम्बन्ध बताउन

एकाइ-३ पाठ-१

आफ्नै ठाउँमा सफलता

कलावती चौधरी विराटनगरकी एक प्रेरणादायी महिला हुन् । उनी मेहनत, लगनशीलता र आत्मविश्वासको उदाहरण हुन् । आज उनी एक सफल व्यवसायीका रूपमा चिनिन्छिन् । तर उनको सफलता एकाएक प्राप्त भएको होइन । धेरै सङ्घर्ष, धैर्य र निरन्तर प्रयासपछि मात्र उनी यस स्थानमा पुगेकी हुन् ।

सुरुमा कलावती चौधरीले सिलाइ-बुनाइ सिकेर आफ्नै एउटा सानो टेलर खोल्ने सपना देखेकी थिइन् तर त्यो सपना पूरा गर्न सजिलो थिएन । उनी छोरी हुर्काइरहेकी थिइन् । घरको काम, बच्चाको हेरचाह र दैनिकीका कारण उनलाई आफ्ना लागि समय निकाल्न गाह्रो थियो ।

समय बित्दै जाँदा उनकी छोरी पाँच वर्षकी भइन् । त्यसपछि छोरीलाई नजिकैको विद्यालयमा भर्ना गरिदिन् । छोरी विद्यालय गएको बेला कलावतीलाई दिनको करिब पाँच घण्टा समय मिल्न थाल्यो । यही समयलाई सदुपयोग गर्दै उनले टेलरिङ सिक्ने निर्णय गरिन् । उनी नियमित रूपमा टेलरिङ सिक्न जान्थिन् ।

टेलरिङ सिक्ने क्रममा कलावतीले निकै मेहनत गरिन् । उनी ध्यान दिएर हरेक कुरा सिक्थिन् । समयमै आउने, ध्यानपूर्वक काम गर्ने र सिक्ने इच्छाशक्तिका कारण सबैले उनको मेहनतको प्रशंसा गर्न थाले ।

उनको लगन देखेर त्यहाँका कटिङ मास्टर र व्यवस्थापक पनि प्रभावित भए । कटिङ मास्टरले उनलाई कटिङ र सिलाइ दुवै राम्रोसँग सिक्न अनुरोध गरे । सुरु-सुरुमा उनलाई साना कामहरू दिइन्थे । सिलाइ सकेका कपडामा धागो काट्ने, टाँक लगाउने र टिपनटापन गर्ने काम उनले इमानदारीपूर्वक गरिन् ।

काम सानो ठुलो भए पनि उनले कहिल्यै गुनासो गरिनन् । आफ्नो मेहनत र लगनका कारण बिस्तारै उनलाई कपडा काट्ने र सिलाउने मौका पनि मिल्यो । उनले कपडा सफासँग काट्थिन् र राम्रोसँग सिलाइ गर्थिन् ।

ग्राहकसँग असल व्यवहार गर्ने उनको बानी सबैलाई मन पर्थ्यो । त्यसैले ग्राहकहरू सन्तुष्ट हुन्थे । सिक्दै जाँदा उनले थोरै-थोरै आम्दानी पनि गर्न थालिसकेकी थिइन् । उनी आफ्नो आम्दानी एक-एक रुपैयाँ गरेर बचत गर्थिन् । आम्दानीसँगै उनले धेरै सीप र अनुभव पनि हासिल गर्दै गइन् ।

छोटो समयमै उनी कटिङ र सिलाइमा पोख्त भइन् । पाँच महिनामै उनी आफैँ कपडा काट्ने र सिलाउने काममा सक्षम बनिन् । यो चानचुने कुरा थिएन । यो उनको निरन्तर अभ्यास र मेहनतको परिणाम थियो ।

सुरु-सुरुमा उनले महिलाले लगाउने कपडाबाट काम सुरु गरिन् । उनले सिलाएका कपडा राम्रो र सजिलो हुने भएकाले ग्राहकहरू सन्तुष्ट थिए । ग्राहक सन्तुष्ट हुन थालेपछि उनको तलब पनि बिस्तारै बढ्दै गयो । मेहनत गरेर कमाएको केही रकम उनले बचत गरेकी थिइन् ।

यसै क्रममा उनको मनमा आफ्नै टेलर खोल्ने सोच आउन थाल्यो । दुई वर्षको अनुभव र आत्मविश्वासपछि उनले विराटनगरको बजारमा एउटा सानो टेलर व्यवसाय सुरु गरिन् । टेलरको नाम राखिन् - “कलावती टेलर्स” ।

उनको कामबाट ग्राहकहरू निकै खुसी हुन्थे । त्यसैले काम दिनप्रतिदिन बढ्दै गयो । काम बढेपछि उनले दुई जना कामदार पनि थपिन् । काममा उनी सधैँ लगनशील रहन्थिन् र समयको राम्रो व्यवस्थापन गर्थिन् । उनको जीवनमा भाग्यको ताला कर्मको चाबीले बिस्तारै खुल्दै गइरहेको थियो ।

तीन वर्षपछि कलावती टेलर्स अझ विस्तार भएर कलावती सिलाई उद्योग बन्न पुग्यो । आज यस उद्योगमा ५० जना कामदार कार्यरत छन् । तीमध्ये धेरैजसो महिला छन् । कलावतीले कामदारलाई केवल कामदारका रूपमा होइन, आफ्नै परिवारका सदस्यझैँ व्यवहार गर्छिन् । उनी सबैसँग सुख-दुःखका कुरा साट्छिन् र हौसला दिन्छिन् ।

यस उद्योगमा काम गर्ने एक महिला जसोदा खातुन हुन् । उनी आफ्ना श्रीमानबाट अपहेलित र तिरस्कृत हुनुपरेको थियो । कठिन परिस्थितिमा पनि उनले हार मानिनन् । हाल उनी कलावती सिलाई उद्योगमा काम गर्दै आएकी छन् । यही उद्योगबाट कमाएको आम्दानीले उनी आफ्ना बालबच्चाको लालनपालन र पढाइ खर्च जुटाइरहेकी छन् । जसोदा खातुन यस उद्योगकी पुरानो र अनुभवी कामदार हुन् । उनी ग्राहकको मागअनुसार फेसन

डिजाइनका काम गर्छिन् । साथै, आफ्ना सहकर्मीहरूलाई पनि नयाँ-नयाँ डिजाइन र काम सिकाउँछिन् ।

यस उद्योगका एक अनुभवी कटिङ मास्टर खुरसिद अन्सारी हुन् । उनी कलावती सिलाई उद्योगमा काम गर्न पाएकोमा गर्व महसुस गर्छन् । आफ्नो घरमै बसेर काम गर्न पाउनु उनका लागि ठुलो गौरवको विषय हो । उनीसँग काम गर्ने ९-१० जना साथीहरू भारतबाट आएका छन् । उनी भन्छन्, "विराटनगरमा टेलरिङको कामका लागि धेरै दक्ष कामदार भारतबाट ल्याउनुपर्छ । यहाँका धेरै मानिस काम छैन भन्दै विदेश गएका छन् । उनीहरू जोखिम मोलेर खाडी देशमा काम गर्छन्, तर यहाँ दक्ष जनशक्तिको अभाव छ ।"

उनका अनुसार सीप सिकेर आफ्नै ठाउँमा काम गर्नुपर्छ भन्ने चेतना अझै कमी छ । उनी भन्छन्, "परिवारसँगै बसेर, आफ्नै ठाउँमा बसेर कमाएको हजार रुपैयाँको मूल्य लाख रुपैयाँ बराबर हुन्छ ।"

अबको लक्ष्यका रूपमा कलावती चौधरीले सिलाइ-बुनाइ सम्बन्धी तालिम सञ्चालन गरी अझ धेरै दिदीबहिनीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउने योजना बनाएकी छन् । उनी आफ्नै कामबाट समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँदै देशलाई समृद्ध बनाउने बाटोमा अघि बढिरहेकी छन् । कलावती चौधरीले विशेष गरी शोषित, पीडित, गरीब र दु:खी दिदीबहिनीहरूलाई आत्मनिर्भर बन्न प्रेरणा दिइरहेकी छन् ।

यसरी कलावती सिलाई उद्योग आज आफ्नै ठाउँमा केही गर्छु भन्ने सबैका लागि प्रेरणाको स्रोत बनेको छ । सानो सपना बोकेर सुरु भएको उनको यात्रा आज ठुलो सिलाई उद्योगमा परिणत भएको छ । उनको जीवनकथाले हामीलाई साना प्रयासले पनि ठुलो सफलता दिलाउन सक्छ भन्ने सन्देश दिन्छ । उनको जीवनले मेहनत र सीपको सही प्रयोग गरेमा सफलता अवश्य मिल्छ भन्ने कुरा सिकाउँछ ।

अभ्यास

१. कलावती चौधरीले सुरुमा के बन्ने सपना देखेकी थिइन् ?

२. टेलरिङ सिक्न कलावतीले आफ्नो समय कसरी मिलाएकी थिइन् ?

३. कलावतीको मेहनतले उनलाई कुन-कुन अवसरहरू दिलायो ?

४. कलावती सिलाई उद्योगले महिलाहरूलाई कसरी फाइदा पुऱ्याएको छ ?

५. खुरसिद अन्सारीले सीप सिकेर आफ्नै ठाउँमा काम गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ भनेका छन् ?

क्रियाकलाप

१. कलावती चौधरीको जीवनबाट तपाईंले सिक्न सक्ने तीन वटा गुण लेख्नुहोस् र ती गुणहरू किन महत्त्वपूर्ण छन् भन्ने कुरा आफ्ना शब्दमा लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंको वरिपरि कुनै मेहनती व्यक्ति (आमा, बुबा, दिदी, दाजु वा छिमेकी) को बारेमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस्, जसले आफ्नै सीपबाट सफलता हासिल गरेका छन् ।

एकाइ-३ पाठ-२

स्थानीय प्रविधि: संस्कृति र जीविकाको आधार

कुनै ठाउँका मानिसहरूले आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न लामो समयको अनुभव, अभ्यास र सीपबाट विकास गरेको प्रविधिलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ । यसमा स्थानीय रूपमा पाइने कच्चा पदार्थको प्रयोग गरिन्छ र पुस्तौँदेखि प्रयोग हुँदै आएका ज्ञान, सीप र तरिकाहरू समावेश हुन्छन्। यस्तो प्रविधि समुदायको जीवनशैली, संस्कृति र परम्परासँग घनिष्ठ रूपमा जोडिएको हुन्छ ।

स्थानीय सीप र स्थानीय रूपमा पाइने कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी खर, काँस, बाबियो र परालबाट सुकुल, गुन्द्री, पिरा र गजेरा बनाइन्छ । त्यसैगरी माटोबाट हाँडी, घैला, चुलो, दियो, खुत्रुके, भाँडाकुडा र गमला बनाइन्छ । बाँस र वेतबाट नाङ्लो, ढाकी, डोको, डालो, मुढा, भकारी र कोक्रो बनाइन्छ । काठ र फलाम प्रयोग गरी हलो, जुवा, कोदालो, फरुवा, हँसिया, खुर्पा र बञ्चरो बनाइन्छ । ढिकी, जाँतो, ओखल, मदानी, सिलौटो र ठेकी जस्ता परम्परागत घरेलु सामग्री बनाउनु पनि स्थानीय प्रविधिका उदाहरण हुन् ।

आज हामी कसैको घरका भित्तामा बाँसबाट सजाइएका सामग्री देख्दा प्रफुल्लित हुन्छौँ । हाम्रा चाडपर्व र पूजाआजामा यस्ता सामग्री प्रयोग गर्न हामी उत्साहित हुन्छौँ । छठ पूजामा ढाकी टाउकोमा बोकेर जलाशय पुग्छौँ । तिहारमा माटोको पालामा बत्ती बाल्छौँ । सरस्वती पूजामा माटोको मूर्ति किनेर ल्याउँछौँ र दुर्गा पूजामा चोकचोकमा सुन्दर मूर्तिहरू सजाउँछौँ । सिलौटोमा पिसेको अचार स्वादिलो लाग्छ र माटोको घैलामा राखिएको पानी झनै स्वादिलो लाग्छ । एकपटक सोचौँ त, यदि यी सामग्रीहरू नभएका भए हाम्रा चाडपर्व कस्ता हुन्थे ? हाम्रो दैनिकी कसरी चल्थ्यो होला ?

पुर्खाहरुबाट पुस्तान्तरण हुँदै आएका यस्ता ज्ञान र सीपले हाम्रो परम्परागत ज्ञान र सीपको संरक्षण गर्छन् । पुराना पुस्ताले सिकाएको सीप नयाँ पुस्तासम्म हस्तान्तरण हुँदा हाम्रो सांस्कृतिक सम्पत्तिको जगेर्ना हुन्छ । यसले हाम्रो सांस्कृतिक पहिचान कायम राख्नुका साथै युवाहरूलाई सीप सिक्न प्रेरित गर्छ ।

स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि हाम्रो जनजीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छन् । स्थानीय स्तरमा उत्पादित यस्ता वस्तुहरू वातावरणमैत्री हुन्छन् र स्थानीय स्रोत-साधनको प्रयोग गरेर बनाइन्छन् । परम्परागत सामग्री प्रयोग गर्दा उत्पादन लागत कम लाग्छ र दैनिक जीवन सहज बन्छ ।

यस्ता ज्ञान, सीप र प्रविधि आर्थिक गतिविधिसँग जोडिएका छन् । यदि यी उत्पादनलाई व्यवस्थित रूपमा व्यवसायीकरण गरियो भने युवाहरूको स्वरोजगार र आम्दानी दुवै सुनिश्चित गर्न सकिन्छ । यसबाट परम्परागत सीप तथा संस्कृतिको संरक्षण पनि हुन्छ ।

आजको समयमा आयातित सामग्री र आधुनिक प्रविधिको प्रयोग बढ्दै जाँदा परम्परागत उत्पादन संकटमा परेका छन् । त्यसैले स्थानीय प्रविधि र आर्थिक गतिविधि बीचको सम्बन्ध बुझी यसको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्नु आवश्यक छ । यस्ता सामग्रीहरूको उत्पादनको गुणस्तर सुधार गरी बजारसँग जोड्न सकियो भने पर्याप्त आर्थिक फाइदा लिन सकिन्छ । साथै परम्परागत कला, सीप र संस्कृतिको संरक्षण हुने र वातावरणीय सुरक्षा पनि सुनिश्चित हुने भएकाले समुदाय आत्मनिर्भर, सृजनशील र दिगो बन्न सक्छ । यस्ता सामग्रीहरूको बिक्री-वितरणबाट मनग्य आम्दानी गर्न पनि सकिन्छ ।

अभ्यास

१. स्थानीय प्रविधि भन्नाले के बुझिन्छ ? यसको दुईवटा विशेषता लेख्नुहोस् ।

२. पाठमा उल्लेख गरिएका कुनै पाँचवटा स्थानीय प्रविधिका उदाहरणहरू लेख्नुहोस् ।

३. स्थानीय प्रविधि हाम्रो संस्कृति र चाडपर्वसँग कसरी जोडिएको छ ? उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

४. स्थानीय प्रविधि र आर्थिक गतिविधि बीच कस्तो सम्बन्ध रहेको छ? लेख्नुहोस् ।

५. आजको समयमा स्थानीय प्रविधि किन संकटमा परेको छ ? यसको संरक्षणका लागि के-के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलापहरू

१. आफ्नो घर वा टोलमा प्रयोग हुने स्थानीय प्रविधिबाट बनेका कुनै पाँचवटा सामग्रीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । ती सामग्रीहरू कुन-कुन कच्चा पदार्थबाट बनेका हुन् र कहाँ प्रयोग गरिन्छ, छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

२. कक्षामा समूह बनाई “स्थानीय प्रविधिको संरक्षण र प्रवर्द्धन किन आवश्यक छ?” भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् । छलफलपछि समूहको निष्कर्ष दुई अनुच्छेदमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-४

हाम्रो आचरण दायित्व र अनुशासन

सिकाइ उपलब्धी

- स्वस्थ जीवन बाँच्ने उपायहरू बताउन
- योग, ध्यान र प्रणायामको परिचय दिन
- योग, ध्यान र प्रणायामका विधिहरूको वर्णन गर्न
- भ्रामरी र भास्त्रिका प्रणायामको अभ्यास गर्न
- सलभासन र वक्रासनको अभ्यास गर्न

लघुकथा

आँखा

- पर्शुराम घिमिरे

मदन आठ वर्षको थियो । कहिले पल्लो घरको मेवा टिप्थ्यो । कहिले माथ्ला घरको उखु भाँच्थ्यो । कहिले तल्ला घरको काँक्रो निमोठ्थ्यो । त्यही भएर, उसलाई कसैले पनि आफ्नो घर वरिपरि ढिम्किनै दिन छोडेका थिए । त्यसपछि ऊ स्कुल छुट्टीपछि, विराटनगरको सिँघीया खोलामा पौडी खेलेर चिसै लुगामा काँचा कदम टिपेर खाँदै खोलाकै तीरमा बस्न थाल्यो ।

मदनका बाबुआमा विराटनगरका आइतबारे हटिया, सोमबारे हटिया, मङ्गलबारे हटिया, बुध हटिया, विहिबारे हटिया, शुक्रबारे हटिया र शनि हटिया गरी सातै हटियामा सागसब्जी बेचेर अँध्यारो भएमछि अबेर मात्र घर फर्किन्थे ।

राती चिसा लुगा लगाएको देखेर बाबुआमाले उसलाई खोलामा पौडी खेल्नु राम्रो होइन भनेर सम्झाए । भोलिदेखि आमाचाहिँ बेलैमा घर फर्किएर छोराको रेखदेखमा लाग्ने कुरामा सहमति भयो ।

एक दिन मदनले अलिक परै उभिएर उसकी छिमेकी आन्टी बाटाघरे माइलीलाई भन्यो, "मलाई एउटा भोगटे टिपिदेउन, कस्तो खान मन लाग्यो ।"

"छैन, जा !" भनिन् माइलीले ।

"देउन, कस्तो मुख सुकिराछ ।" भन्यो फेरि ।

"भाग्छस् यहाँबाट कि तेरो चोर अनुहार कुच्याइदिऊँ ?" भनेर घोचो उचालिन् माइलीले ।

"नत्र, घरमै लगिदेउन त ।" भनिराखेर भाग्यो ऊ ।

चार दिनपछि, सामाजिक प्राणी हुनुको नाता, माइलीले भोगटे लगिदिइन् । पल्लो घरबाट मेवा लगिदिए । माथ्ला घरबाट उखु लगिदिए । तल्ला घरबाट काँक्रा लगिदिए ।

मदन बिरामी भएर सुतेको थियो । राम्रोसँग खानेकुरा निल्न सक्तैनथ्यो । सास फेर्न गाह्रो परिरहेको थियो । बाटाघरे माइलीले गहभरि आँसु पारेर मदनको निधार र कपाल सुमसुम्याइन् । भान्सामा गएर अदुवा र बेसारको तातो झोल बनाएर चम्चाले अलि अलि गर्दै खुवाइदिइन् । एक कचौरा झोल खाइसकेपछि उसले आँखा उघार्‍यो । आफ्नो अगाडि माइलीलाई देखेर बोल्यो, "बाटाघरे माइली आन्टी ! मैले बदमासी गर्न छोडिसकेको थिएँ त !"

माइलीका आँखाबाट आँसुको समाहा पोखियो । ++

अभ्यास

१. माथिको लघुकथा राम्रोसँग पढ्नुहोस् अनि कथाले व्यक्त गर्ने भाव र सिक्नुपर्ने कुरा मनन गर्नुहोस् -

व्यक्तिगत सुरक्षा

कथा अनुसार मदन चिसो पानीमा खोलामा पौडी खेल्थ्यो ।

यसले उसलाई रोग लाग्ने खतरा बढायो (उदाहरण: ज्वरो, चिसो लाग्नु, सास फेर्न गाह्रो हुनु) ।

सिक्नुपर्ने कुरा :

- घरबाहिर खेल्दा सुरक्षित स्थान रोज्नु पर्छ ।
- मौसम अनुसार लुगा लगाउने, चिसो पानीमा लामो समय बस्नुहुँदैन ।
- ठुलो वा जिम्मेवार व्यक्तिको रेखदेखमा खेल्नुपर्छ ।

बदमासी नगर्नु

मदन छिमेकको फलफूल र तरकारी चोर्छ, जुन गलत व्यवहार हो ।

अन्तत: उसको बदमासीले उसलाई बिरामी बनायो र छिमेकले माया र हेरचाह देखाए ।

सिक्नुपर्ने कुरा :

- अरूको सम्पत्ति चोर्नु नहुने ।
- बदमासीले कहिलेकाहीं ठुलो समस्या ल्याउँछ ।
- गल्ती हुँदा माफी माग्ने र सुधार्ने ।

रोगब्याधीको (चिसो/सास फेर्न गाह्रो) घरेलु उपचार

कथा अनुसार माइलीले अदुवा र बेसारको तातो झोल बनाएर मदनलाई खुवाइन् ।

यसले सास फेर्न सजिलो, ज्वरो कम गर्ने, शरीर तातो राख्ने काम गर्यो ।

सिक्नुपर्ने कुरा :

- सामान्य रोग व्याधीमा घरमै सजिलै उपलब्ध सामग्री (अदुवा, बेसार, तातो पानी/झोल) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् -

रोग-व्याधीको घरेलु उपचार

घरेलु उपचार भन्नाले सामान्य रोग-व्याधी जस्तै ज्वरो, खोकी, रुघाखोकी, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने जस्ता समस्यालाई घरमै उपलब्ध प्राकृतिक सामग्री र साधारण उपाय प्रयोग गरेर निको पार्ने तरिका हो । यसले बच्चा वा घरपरिवारलाई सजिलै उपलब्ध सामग्री प्रयोग गर्न सिकाउँछ र धेरैजसो सामान्य रोगमा प्रभावकारी हुन्छ ।

तराइ क्षेत्रमा धेरै जडिबुटी घरमै सजिलै पाइन्छ, जसबाट रोग-व्याधीको उपचार गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि, तुलसीको सेवन खोकी, ज्वरो, र रुघाखोकीमा उपयोगी छ । यसको पात चपाएर वा चिया बनाएर सेवन गर्न सकिन्छ । अदुवा पेट दुख्ने, रुघा-खोकी र चिसो लाग्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ । बेसार (हल्दी) ज्वरो र सास फेर्न गाह्रो हुँदा लाभदायक छ । निम र तितेपाती रुघाखोकी र छालाको समस्या सुधार्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । पारिजात टाउको दुख्ने, निद्रा नआउँने समस्या वा छालाको रोगमा उपयोगी छ । नरिवलको पानी पाचन सुधार्न र शरीर तातो राख्न मद्दत गर्छ भने, घोडताप्रे सानो घाउ चोटपटक लाग्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

जडिबुटीका अलावा अन्य घरेलु उपाय पनि प्रभावकारी हुन्छन् । तातो पानी पिउनु, नुनिलो पानीले मुख वा घाँटी कुल्ला गर्नु, अदुवा वा बेसार दुधमा मिसाएर सेवन गर्नु, हल्का तातो लुगा लगाएर शरीर तातो राख्नु सामान्य उपाय हुन् ।

घरेलु उपचारले सामान्य समस्यामा काम गर्छ । उदाहरणका लागि, चिसो लाग्दा अदुवा, तुलसी चिया, बेसार वा तातो पानी पिउनु, खोकी-रुघामा तुलसी, तितेपाती र अदुवा प्रयोग गर्नु, पेट दुख्दा नरिवलको पानी वा अदुवा सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ । घाउ लाग्दा बेसार वा पारिजात पातको रस प्रयोग गर्न सकिन्छ । सास फेर्न गाह्रो भए घोडताप्रे वा अदुवा-बेसारको तातो झोल सहयोगी हुन्छ ।

तर ध्यान दिनु पर्ने कुरा यो हो कि, घरेलु उपचार सामान्य रोगका लागि मात्र उपयुक्त हुन्छ । यदि समस्या लामो समय रहिरह्यो भने वा गम्भीर समस्या भयो भने डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य लिनु पर्छ । यसरी घरेलु उपचारले बच्चा र घरपरिवारलाई स्वस्थ रहन सहयोग पुऱ्याउँछ र प्राकृतिक उपायमार्फत रोगबाट जोगाउँछ ।

१. घरेलु उपचार भन्नाले के बुझिन्छ ?

२. तलका जडिबुटीमध्ये कुन कुन रोगको लागि प्रयोग हुन्छन् ?

   तुलसी

   अदुवा

   बेसार

   पारिजात

३. घरेलु उपचारका अन्य तरिका के-के हुन सक्छन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

४. घरेलु उपचारको सीमितता के हो र कहिले डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्छ ?

५. चिसो लाग्दा, खोकी-रुघा वा पेट दुख्दा कुन-कुन घरेलु उपाय प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

एकाइ-४ पाठ-२

स्वास्थ्य जीवन शैली र आहार

ममता मृदुल

"उठौँ बिहान, स्वस्थ जीवन" भनाइलाई पछ्याउन सकियो भने धेरै कुरालाई जित्न सकिन्छ । सूर्यको प्रकाशसँगै काम गर्ने मान्छे तेजिलो हुन्छ भनेर भनिन्छ । बिहान घाम लाग्नुभन्दा अगाडि उठ्ने र सूर्यास्त भएपछि खाना नखाने हाम्रो पुरानो परम्परा हो । जती सुकै अबेला भए पनि भान्सा सफा गरेर सुत्नु हाम्रो संस्कार हो ।

सफा कपडा र समयमा गरिएको कामले मानिसलाई हरेक ठाउँमा चिनाउने काम गर्छ । जतिसुकै शिक्षित पनि फोहोर पहिरनले मानिसलाई अस्वस्थ बनाउँछ । हामीले घरमा देखेका छौँ असरल्ल छरिएका सामानले सफा भए पनि लापरबाहीको सङ्केत गरेको हुन्छ ।

भान्सामा छरिएका जुठो भाडाकुडाले अनेकौं रोग जन्माउँछ ।

बिहान छिटो उठेर शरीरलाई सफा राख्नुपर्छ । माछा पानीमा बस्छ र पनि उसको शरीरमा कत्ला हुन्छ । हिमालमा बस्ने चौरीलाई पनि मौषम अनुसार आहार खुवाइएको हुन्छ ।

हरियो साग, फलफूल, गेडागुडी, दुग्धजन्य पदार्थ सेवनले स्वस्थ्य बनाउँछ । निन्द्रा हाम्रो शरीरका लागि अति आवश्यक छ । समयमा सुत्ने र समयमा उठ्ने बानी बसाल्नुपर्छ । स्वास्थ जीवन, अमूल्य धन हो । खानपान र दैनिकीले यो सम्भव छ ।

हामीले पानी र खानेकुरालाई कसरी खाने भन्ने कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । बारीबाट टिपेर ल्याएको

फलमा पनि धुलो टाँसिएको हुन्छ । त्यसलाई पखाल्ने पानीलाई शुद्धीकरण गरेको हुनुपर्छ । फलफूल तरकारी सफा भएर मात्र हुँदैन । त्यसलाई काट्ने हतियार सफा हुनुपर्छ । काटेर राख्ने भाडा पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

लापरबाहीले अनेक रोग लाग्न सक्छ । रोग नलागोस् भनेर सचेत भए धेरै रोग लाग्नबाट रोक्न सकिन्छ । हातमा भएका किटाणु सजिलै मुखमा पुग्ने हुँदा साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने बानी बसाल्नुपर्छ । तराईमा अत्यधिक गर्मी हुन्छ गर्मीमा खानेकुरा चाँडै बिग्रने हुँदा सडेगलेको खानेकुरा खान हुँदैन । सडक पेटीमा राखिएका खानेकुरा खाँदा स्वच्छतामा ध्यान दिनु पर्छ । स्वच्छ पानी स्वस्थ जिन्दगानी भन्ने कुरालाई सम्झनुपर्छ ।

अभ्यास

१. बिहान छिटो उठेर सूर्यको प्रकाशसँगै काम गर्नुका के-के फाइदा छन् ?

२. घर र भान्सा सफा राख्नु किन जरुरी छ ?

३. खानपान र दैनिकीले स्वस्थ जीवन कसरी सम्भव बनाउँछ ?

४. फलफूल र तरकारी खुवाअघि के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

५. गर्मीमा खानेकुरामा विशेष सावधानी किन अपनाउनु पर्छ ?

ध्यान र प्रणायाम

ध्यान भनेको मनलाई शान्त, एकाग्र र स्थिर बनाउने अभ्यास हो। ध्यान गर्दा मानिस कुनै मन्त्र वा एउटै विचारमा मन केन्द्रित गर्छ । यसले मनका नकारात्मक सोच हटाउन, एकाग्रता बढाउन र मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ । ध्यान नियमित रूपमा गरेमा तनाव कम हुन्छ र स्मरणशक्ति तथा आत्मविश्वास बढ्छ ।

प्रणायाम भनेको सास-प्रश्वासलाई सही तरिकाले नियन्त्रण गर्ने योग अभ्यास हो । यसमा गहिरो सास लिने र छोड्ने विभिन्न विधिहरू प्रयोग गरिन्छ । प्रणायामले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाएर स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ । यसले फोक्सो बलियो बनाउने, रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउने र शरीर तथा मन दुवैलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

यस पाठमा हामी भ्रामरी प्रणायम, भास्तिका प्रणायाम, सलाभासन र वक्रासनको विधि र अभ्यास गर्नेछौं -

क. भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्रणायामले तनाव एवम् चिन्तालाई हटाएर मनलाई शान्त बनाउनमा मद्दत गर्दछ । मनमा एकाग्रता ल्याएर स्मरण शक्ति बढाउँदछ । यसले उच्च रक्तचापलाई कम गर्नमा पनि मद्दत गर्दछ ।

भ्रामरी प्रणायामको लागि खालीपेट हुनुपर्दछ । सर्वप्रथम खुकुलो कपडा लगाएर आफूलाई सजिलो लाग्ने आसनमा बस्नुपर्दछ । त्यसपछि लामो एवम् गहिरो सास तानेर रोक्नुपर्दछ ।

सास भरेर दुई हातका चोरी औंला आँखीभौं मास्तिर निधारमा राख्नुपर्दछ । दुई बुढीऔंलाले दुबै कान बन्द गर्नुपर्दछ र बाँकी तीन औंलाले हल्कासँग आँखा बन्द गर्नुपर्दछ । अब, मुख बन्द गरेर नाकबाट ध्वनिका साथ बिस्तारै सास बाहिर निकाल्नुपर्दछ । यसरी सास बाहिर छोड्दाका बखत निस्किने ध्वनि मौरीको जस्तो हुन्छ । यस प्रक्रियालाई तीन चार पटकसम्म दोहोर्याउन सकिन्छ ।

सावधानी : प्रणायाम गर्दा अनुभवी शिक्षक एवम् योग गुरुको परामर्शअनुसार नै गर्नु गराउनु पर्दछ ।

ख. सलभ आसन

सलभ आसनले मेरुदण्ड र पेटको मांसपेसीलाई बलियो बनाउँदछ । यसले हाम्रो पाचन क्रियामा सुधार गर्नुका साथै थकान र तनावलाई पनि कम गराउनमा मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

सर्वप्रथम भुइँमा कुनै गलैंचा, दरी, चट्टी, तन्ना वा कुनै त्यस्तै सजिलो ओच्छ्याउने ओच्छ्याउनुपर्छ । पेटलाई भुइँमा सुताएर लमतन्न पर्ने । हातलाई पनि खुट्टातिरै सिधा पारेर सुताउने । त्यसपछि हातलाई हत्केलो माथितिर फर्काएर तिघ्राको तलतिर राख्नुपर्छ । अब, बिस्तार बिस्तार सास तान्दै घुँडालाई सिधा पारेर खुट्टालाई माथितिर उठाउँदै जानुपर्छ । यदि सकिन्छ भने गर्धनलाई असर नपर्ने गरी टाउको र छातीलाई पनि केही माथितिर उठाउन सकिन्छ । त्यसपछि श्वासप्रश्वास प्रकृयालाई सामान्य गतिमा राखेर यही स्थितिमा आफ्नो क्षमताअनुसार केही सेकेन्ड रहने । बिस्तारै सास छोड्दै क्रमश: पहिलेकै स्थितिमा फर्किएपछि सलभ आसनको एक प्रकृया पूरा हुन्छ । यसपछि केही समय शवासनमा आराम गर्नुपर्छ ।

ग. भस्त्रिका प्रणायाम

भस्त्रिका प्रणायाम सास-प्रश्वासलाई तीव्र रूपमा लिने र छोड्ने योग अभ्यास हो । यस प्रणायामले फोक्सोलाई बलियो बनाउनुका साथै शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ । भस्त्रिका प्रणायामले जाडो, खोकी, थकान र आलस्य कम गर्न मद्दत गर्छ । साथै यसले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउने र मानसिक एकाग्रता बढाउने काम गर्छ ।

सबैभन्दा पहिले सफा र शान्त स्थानमा सुखासन वा पद्मासनमा सिधा ढाड राखेर बस्नुपर्छ । आँखा बन्द गरी केही क्षण सामान्य सास-प्रश्वास गर्नुपर्छ । त्यसपछि नाकबाट छिटो-छिटो गहिरो सास तान्ने र बलपूर्वक सास छोड्ने काम गर्नुपर्छ । यसरी सास तान्ने र छोड्ने प्रक्रिया धौनी (भस्त्र) चलाएझैं हुन्छ । करिब १०-१५ पटक गरेपछि केही क्षण रोकिएर सामान्य सास-प्रश्वास गर्नुपर्छ । यसरी आृनो क्षमताअनुसार २-३ चरण दोहोऱ्याएर अन्त्यमा केही समय ध्यान वा शवासनमा आराम गर्नुपर्छ ।

सावधानी: भस्त्रिका प्रणायाम खाली पेट वा हल्का पेटमा मात्र गर्नुपर्छ । उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, हर्निया, पेटको गम्भीर समस्या वा हालै शल्यक्रिया गरेका व्यक्तिले यो प्रणायाम नगर्नु वा योग शिक्षकको सल्लाहअनुसार मात्र गर्नुपर्छ । अभ्यास गर्दा धेरै छिटो वा जबर्जस्ती सास फेर्नु हुँदैन । आफ्नो क्षमताअनुसार बिस्तारै सुरु गर्नुपर्छ । टाउको दुख्ने, चक्कर आउने वा असहज महसुस भएमा तुरुन्तै अभ्यास रोक्नुपर्छ । गर्भवती महिलाले भस्त्रिका प्रणायाम गर्नु हुँदैन ।

घ. वक्रासन

वक्रासनले मेरुदण्डलाई लचिलो र बलियो बनाउँछ । यस आसनले पेट र कमरका मांसपेशीलाई सक्रिय बनाउने भएकाले पाचन क्रियामा सुधार ल्याउँछ । वक्रासनले ढाड दुख्ने समस्या कम गर्नुका साथै शरीरको सन्तुलन र एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ ।

सर्वप्रथम भुइँमा दरी वा तन्ना बिछ्याएर सिधा ढाड राखी बसेर दुवै खुट्टा अगाडि फैलाउनुपर्छ । अब दायाँ खुट्टा घुँडाबाट मोडेर बायाँ खुट्टाको बाहिरपट्टि भुइँमा टेक्नुपर्छ । त्यसपछि बायाँ हात दायाँ घुँडाको बाहिर राखी दायाँ हात ढाडतिर लगेर भुइँमा टेक्नुपर्छ । बिस्तारै सास तान्दै शरीर र गर्दनलाई दायाँतिर मोड्नुपर्छ । यही अवस्थामा केही सेकेन्ड सामान्य श्वास-प्रश्वास गर्दै बस्नुपर्छ। त्यसपछि बिस्तारै सास छोड्दै पहिलेकै स्थितिमा फर्किनुपर्छ । यही प्रक्रिया बायाँतर्फ पनि दोहोर्याउनुपर्छ । अन्त्यमा केही समय शवासनमा आराम गर्नुपर्छ ।

सावधानी: वक्रासन गर्दा शरीरलाई जबर्जस्ती मोड्नु हुँदैन । ढाड, गर्दन वा मेरुदण्डमा समस्या भएका व्यक्तिले यो आसन चिकित्सक वा योग शिक्षकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ । आसन गर्ने क्रममा श्वास-प्रश्वास रोक्नु हुँदैन र सधैँ सामान्य गतिमा सास फेर्नुपर्छ । भोजन गरेपछि तुरुन्तै वक्रासन गर्नु हुँदैनह कम्तीमा ३-४ घण्टा पर्खिनुपर्छ । गर्भवती महिला तथा पेट वा कम्मरमा गम्भीर समस्या भएका व्यक्तिले यो आसन नगर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

अभ्यास

१. ध्यान भनेको के हो ? ध्यानका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

२. भ्रामरी प्राणायामले शरीर र मनमा के-कस्ता लाभ पुर्‍याउँछ ?

३. सलभ आसन गर्ने विधि छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

४. भस्त्रिका प्रणायाम गर्दा अपनाउनुपर्ने कुनै दुई सावधानी लेख्नुहोस् ।

५. वक्रासनले शरीरका कुन-कुन भागलाई फाइदा पुर्‍याउँछ ?

एकाइ-५

वृत्ति मार्ग निर्देशन

सिकाइ उपलब्धी

- वृत्ति विश्वासको परिचय दिन
- पेसाको वर्गीकरण उल्लेख गर्न
- व्यवसायिक सिपको परिचयदिन
- विराटनगरका व्यवसाय, व्यापार र बजारबारे जानकारी प्रदान गर्न

एकाइ-५ पाठ-१

वृत्ति विश्वास र क्षमता

मेरो वृत्ति विश्वास

म प्राय: आफ्नो भविष्यको काम कस्तो हुनुपर्छ भनेर सोचिरहन्छु। हाम्रो परिवार परम्परागत खेती किसानी गर्ने परिवार हो । मेरा जिजुबाजेहरू पनि खेतमै काम गर्थे । तर मेरो रुचि अलि फरक छ । म आफ्नो रुचि, क्षमता र सीप अनुसार काम छान्न चाहन्छु ।

घरपरिवार र समाजको विचार महत्त्वपूर्ण हुन्छ, तर केवल त्यसैमा भर पर्नु ठीक हुँदैन भन्ने कुरा मैले बुझेको छु । आफ्नो मन, रुचि र क्षमता बुझेर, परिवार र समाजको सल्लाहसँग मिलाएर लिइने निर्णय नै मेरो वृत्ति विश्वास हो । यही विश्वासले मलाई आफ्नो लक्ष्यतर्फ अघि बढ्न हौसला दिन्छ । जब म मन लगाएर काम गर्छु, तब आफूलाई सफल र सन्तुष्ट महसुस गर्छु ।

कहिलेकाहीँ मलाई "मैले सही निर्णय लिएको छु कि छैन?" भन्ने डर लाग्छ । तर म सम्झन्छु- अघिल्लो पुस्ताको अनुभव मात्र नै सबैका लागि उपयुक्त हुँदैन । हरेक व्यक्तिले आफ्नै रुचि, क्षमता र खुबी बुझ्नुपर्छ । त्यसका लागि म आफ्ना साथी र शिक्षकसँग पनि कुरा गर्छु र नयाँ-नयाँ कुरा सिक्छु । यसरी मैले बुझेको छु कि मेरो भविष्य अरूको अनुभवले मात्र होइन, मेरो निर्णय, मेहनत र विश्वासले बनाउँछ । यही मेरो वृत्ति विश्वास हो, जसले मलाई उज्यालो भविष्यतर्फ डोऱ्याउँछ ।

कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो पेशा वा कामप्रति बनाएको धारणा र सोचलाई वृत्ति विश्वास भनिन्छ । यो व्यक्तिको मनमा बसेको वृत्तिप्रतिको आस्था हो । वृत्ति विश्वासमा व्यक्तिको सामाजिक र आर्थिक अवस्था, संस्कार, संस्कृति र पारिवारिक वातावरणको ठुलो भूमिका हुन्छ ।

वृत्ति विश्वास केवल एक व्यक्तिको मात्र होइन, उसले बस्ने परिवार र समुदायको सोचसँग पनि जोडिएको

हुन्छ । धेरैजसो अवस्थामा वृत्ति एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्दै जान्छ । तर अघिल्लो पुस्ताले गरेको काम नै सधैं सबैका लागि उपयुक्त हुन्छ भन्ने छैन । त्यो वृत्ति आफूलाई मन पर्ने हो कि होइन, आफू त्यो काम गर्न सक्षम छ कि छैन भन्ने कुरा बुझ्नु आवश्यक हुन्छ ।

व्यक्ति र समुदाय अनुसार वृत्ति विश्वास फरक-फरक हुन सक्छ । वृत्ति छनोट गर्दा त्यसप्रतिको विश्वासले ठूलो भूमिका खेल्छ । कुनै व्यक्तिको सफलता वा असफलता पनि उसको वृत्ति विश्वाससँग सम्बन्धित हुन्छ । आफ्नो रुचि, क्षमता र खुबी अनुसार, परिवार र समाजको धारणा बुझेर बनाइएको वृत्तिप्रतिको सोच नै वृत्ति विश्वास हो ।

क्षमता

रुचि, खुबी र सीपको मिलनबिन्दुलाई क्षमता भनिन्छ । हरेक व्यक्ति जन्मँदै केही न केही क्षमता लिएर जन्मिएको हुन्छ । प्रसिद्ध अमेरिकी मनोवैज्ञानिक हावर्ड गार्डनरको बहुआयामिक प्रज्ञा सिद्धान्त अनुसार व्यक्तिमा विभिन्न प्रकारका क्षमता हुन्छन् । तीमध्ये मुख्य पाँच प्रकारका क्षमता यस प्रकार छन् -

हरेक व्यक्तिमा यी सबै क्षमता हुन्छन् तर सबैको मात्रा समान हुँदैन । यदि हामीले आफ्नो बलियो क्षमता चिन्न सकेर त्यससँग सम्बन्धित वृत्ति छनोट गर्न सक्यौं भने सफलता प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले यी क्षमताबारे जान्नु आवश्यक छ ।

क. भाषिक क्षमता (Linguistic Potential)

भाषिक क्षमता भनेको शब्दको सही र प्रभावकारी प्रयोग गर्न सक्ने क्षमता हो । यस्तो क्षमता भएका व्यक्तिले बोल्ने र लेख्ने दुवै काम राम्रोसँग गर्न सक्छन् । आफ्ना विचार र भावना कथा, कविता, निबन्ध वा भाषणको रूपमा व्यक्त गर्न सक्छन् ।

भाषिक क्षमता प्रबल भएका व्यक्तिहरू स्पष्ट रूपमा बोल्न, अरूलाई बुझाउन, सिकाउन र तर्क गर्न सक्षम हुन्छन् । उनीहरू लेखन र बोलाइमा निपूर्ण हुन्छन् । उदाहरण: शिक्षक, पत्रकार, लेखक, कवि, वकिल, प्रशिक्षक, सम्पादक, प्रवक्ता आदि ।

भाषिक क्षमताका विशेषताहरू :

आफूले जानेको कुरा अरूलाई बुझाउन सक्ने
शब्दलाई सही र प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्ने
राम्रोसँग बोल्न र लेख्न सक्ने
कथा, कविता वा निबन्ध लेख्न रुचि राख्ने
शब्दको अर्थमा ध्यान दिने

ख. विश्लेषणात्मक-तार्किक क्षमता (Analytical–Logical Potential)

तथ्य, तथ्याङ्क, हिसाबकिताब र तर्कसँग काम गर्न सक्ने क्षमतालाई विश्लेषणात्मक-तार्किक क्षमता भनिन्छ । यस्तो क्षमता भएका व्यक्तिले समस्या बुझेर समाधान खोज्न सक्छन् ।

उनीहरू गणित, योजना बनाउने, कारण र असर बुझ्ने काममा दक्ष हुन्छन् । तथ्यमा आधारित निर्णय लिन्छन् ।

उदाहरण: गणितज्ञ, वैज्ञानिक, लेखापाल, कम्प्युटर विज्ञ, अनुसन्धानकर्ता, डाटा विश्लेषक आदि ।

यस क्षमताका विशेषताहरू :

तथ्य र तथ्याङ्कको विश्लेषण गर्न सक्ने

हिसाबकिताब र योजना बनाउन सक्ने

तर्क गरेर कुरा गर्न सक्ने

समस्या समाधान गर्न सक्षम हुने

गणितीय समस्यामा रुचि राख्ने

ग. स्थलगत क्षमता (Spatial Potential)

रङ, आकार, चित्र र डिजाइनसँग सम्बन्धित क्षमतालाई स्थलगत क्षमता भनिन्छ । यस्तो क्षमता भएका व्यक्तिले आफ्नो भावना र कल्पनालाई चित्र, डिजाइन वा नमुनामा उतार्न सक्छन् ।

उनीहरूले स्थान सजाउन, नयाँ आकृति बनाउन र रङको सही प्रयोग गर्न सक्छन् ।

उदाहरण: चित्रकार, ग्राफिक डिजाइनर, फोटोग्राफर, फेसन डिजाइनर, काष्ठकर्मी, हस्तकलाकार, कुम्भकार आदि ।

स्थलगत क्षमताका विशेषताहरू :

चित्र कोर्न र डिजाइन बनाउन सक्ने

रङ र आकारको सही प्रयोग गर्ने

नयाँ वस्तु र नमुना बनाउन सक्ने

कल्पनाशील हुने

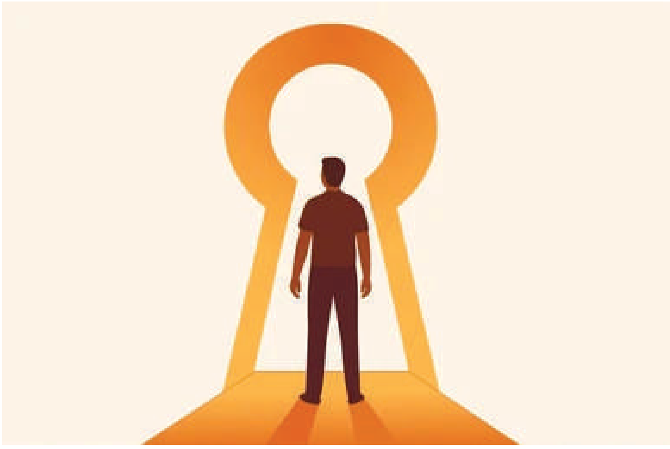
चित्र वा भिडियो बनाउन सक्ने

घ. व्यक्तिगत क्षमता (Personal Potential)

आफ्नो र अरूको भावना, सोच र व्यवहार बुझ्न सक्ने क्षमतालाई व्यक्तिगत क्षमता भनिन्छ । यसमा आत्मज्ञान र अरूसँग घुलमिल हुन सक्ने क्षमता दुवै पर्दछन् ।

आफ्नो भावना बुझेर काम गर्न सक्नुलाई वैयक्तिक क्षमता भनिन्छ । अरूको भावना बुझेर सहयोग गर्न सक्नुलाई अन्तरवैयक्तिक क्षमता भनिन्छ ।

उदाहरण: समाजसेवी, परामर्शदाता, नर्स, शिक्षक, थेरापिस्ट, व्यवस्थापक आदि ।



व्यक्तिगत क्षमताका विशेषताहरू :

अरूको भावना र विचारको सम्मान गर्ने

सहयोगी र सहानुभूतिशील हुने

समूहमा मिलेर काम गर्न सक्ने

बोली व्यवहारबाट अरूलाई प्रभाव पार्ने

ङ. शारीरिक-यान्त्रिक क्षमता (Physical–Mechanical Potential)

आफ्नो शरीर र मेसिनलाई कुशल रूपमा प्रयोग गर्न सक्ने क्षमतालाई शारीरिक-यान्त्रिक क्षमता भनिन्छ । यस्तो क्षमता भएका व्यक्तिहरू शारीरिक श्रम गर्ने र मेसिनसँग काम गर्न रुचि राख्छन् ।

उनीहरूको आँखा-हात र हात-गोडाको तालमेल राम्रो हुन्छ । जोखिम र चुनौतीपूर्ण काम गर्न पनि डराउँदैनन् ।

उदाहरण: खेलाडी, नर्तक, फौजी, सिकर्मी, मेकानिक, कृषक, पाइलट, वेल्डर आदि ।

यस क्षमताका विशेषताहरू :

शारीरिक रूपमा छिटो प्रतिक्रिया जनाउने

हातको मसिनो काम गर्न सक्ने

मेसिनसँग काम गर्न रुचि राख्ने

शारीरिक बल र सीप प्रयोग गर्ने

जोखिमपूर्ण काम गर्न सक्ने

अभ्यास

१ वृत्ति विश्वास भनेको के हो ? यसले व्यक्तिको भविष्य निर्माणमा कसरी भूमिका खेल्छ ?

२ घरपरिवार र समाजको विचार महत्त्वपूर्ण हुँदाहुँदै पनि वृत्ति छनोटमा केवल त्यसैमा भर पर्नु किन ठीक हुँदैन ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

३ क्षमता भनेको के हो ? हावर्ड गार्डनरको बहुआयामिक प्रज्ञा सिद्धान्त अनुसार व्यक्तिमा कस्ता-कस्ता क्षमताहरू पाइन्छन् ?

४ भाषिक क्षमता र विश्लेषणात्मक-तार्किक क्षमताबीच के फरक छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

५ व्यक्तिगत क्षमता र शारीरिक-यान्त्रिक क्षमताको विशेषता उल्लेख गर्दै यस्ता क्षमता भएका व्यक्तिहरूले गर्ने कामका उदाहरण दिनुहोस् ।

६. तलका वाक्यहरू पढेर तपाईंलाई उचित लागेको एक बुँदामा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

सि.नं.	वृत्ति विश्वास	सहमत	असहमत	थाहा छैन
१	मानिसले खाने जागिर एकदम सुरक्षित किसिमको हुनुपर्छ ।			
२	हामी हरेक कुरामा पोख्त भएपछि मात्र जागिर खानुपर्छ ।			
३	म मेरो अभिभावकभन्दा सफल हुनुपर्छ ।			
४	उच्च पदमा पुग्नु नै सफल हुनु हो ।			
५	विज्ञान विषय पढेपछि मात्र बुद्धिमान होइन्छ ।			
६	महिलाले घरका पुरुषभन्दा कमस्तरको जागिर खानुपर्छ जसले घरको वातावरण राम्रो बनाउँछ ।			
७	पैसा धेरै कमाइयो भने खुशी भइन्छ ।			
८	प्रख्यात पेसा अपनाउनु राम्रो हुन्छ, यसमा धेरै अवसर हुन्छन् ।			
९	जीवनभर एउटै पेशा अङ्गाल्नु पर्छ ।			
१०	जीवनमा अरू माथि कहिल्यै भर पर्नु हुँदैन, आफैंले निर्णय गर्नुपर्छ ।			
११	सधैं सफल हुनु जरुरी हुन्छ ।			
१२	गल्ति गरियो भने पेसामा पछि परिन्छ ।			

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् र पाठले दिन खोजेको सन्देश मनन गर्नुहोस् ।

लखन लालको खोजी यात्रा

लखनलाल कक्षा ७ मा पढ्ने उत्साही बालक थिए । उनलाई हरेक कुरा जान्न, आफैंलाई चुनौती दिन र नयाँ कुरा सिक्ने इच्छा सधैं हुन्थ्यो । बिहान सबेरै उठेर घर सफा गर्नु, बोटबिरुवामा पानी हाल्नु, र विद्यालय जान तयार हुनु उनको दिनचर्याको हिस्सा थियो। आज भने विद्यालयमा केही अनौठो हुने तरिकाबाट शिक्षण हुने भनेर शिक्षकले भनेको कुरा सम्झदा उनलाई आज कतिबेला विद्यालय पुगूँ भइरहेको थियो । शिक्षकले कक्षाको सुरूमा नै सबै विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा निर्माण गरी "समुदाय र वातावरण सुधार्ने योजना" बनाउन समूहकार्य दिने निर्णय गर्नुभयो ।

लखनलालको मनमा उत्साह र हल्का डर मिश्रित थियो । उनले सोचे, म कुन काममा सबैभन्दा उपयोगी हुन सक्छु ? मेरो क्षमता कहाँ प्रयोग हुन्छ ? घर फर्केर उनले आमाबुवासँग कुरा गरे । आमाले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "तिमीले जुन काममा रमाइलो अनुभव गर्छौ, त्यसले तिमीलाई सफलता दिन्छ ।" बुवाले थपेर भन्नुभयो, "सिर्जनशील विचार, आत्मविश्वास र मेहनतले चुनौती सजिलो बनाउँछ । अनि समाज र वातावरणको विचार पनि राख ।"

अर्को दिन विद्यालयमा समूह बैठक सुरु भयो । लखनलालले नोटबुक खोलेर भने, "हामीले योजना बनाउँदा सबैले सजिलै बुझिने स्पष्ट भाषाको प्रयोग गरौं।" उनका हरेक शब्दमा भाव थिए, र साथीहरू ध्यान दिएर सुने । लखनलालको विचारमा साथीहरूले केही अतिराम्रा विचारहरू पनि व्यक्त गरे । यी विचारहरूलाई लखनलालले नोटबुकमा राम्रा अक्षरमा स्पष्टसँग लेखे । उनको कार्य देखेर साथीहरूले प्रशंसा गर्दै लखनलाललाई नै समूहको नेता बनाउने निर्णय गरे । यस कार्यबाट लखनलाल मख्ख परे किनभने साथीहरू उनीभित्र भएको भाषिक क्षमताले प्रभावित भएका थिए ।

समूहमा रहेका विभिन्न सदस्यले प्रदूषण, फोहोर व्यवस्थापन र हरियाली बढाउने उपायहरूको तथ्याङ्क सङ्कलन गरे । लखनलालले सबै तथ्यहरू मिलाएर तालिका, चार्ट र योजनामा रूपान्तरण गरे । उनले प्रत्येक कदमको कारण र असर पनि स्पष्ट पारे । यसरी उनमा रहेको विश्लेषण गर्ने र तर्कद्वारा पुष्टि गर्ने क्षमताका कारण दोस्रो चरणको कार्य पनि सहजै सम्पन्न भयो ।

अर्को दिन, दृश्य र चित्र बनाउने निर्णय भयो । लखनलालले रङ्ग र आकारमा आफ्नो सिर्जनात्मक क्षमता प्रयोग गरे । चित्रमा काटिएका रूख, धुवाँले भरिएको सहर, पानी खोजिरहेका चराहरू, बालबालिकाको शिक्षा, मानवता जस्ता सबै पक्षलाई देखाए । उनका चित्रमा केवल रङ्ग मात्र होइन, भावना र संदेश पनि थियो । अभ्यासको क्रममा लखनलालले आफ्ना साथीहरूको भावना बुझ्दै, तालमेल कायम गर्दै व्यक्तिगत क्षमता प्रयोग गरे । उनले बुझे कि जब हामी अरूको भावनालाई ध्यान दिन्छौं, अरूको भावनाको सम्मान गर्छौं तब समूहमा काम गर्न सजिलो हुन्छ, र हरेक काम सहजै सम्पन्न हुँदा रहेछन् ।

अन्तिम दिन समूहकार्यको प्रस्तुति दिनुपर्ने भएकाले समूहका साथीहरू आपसी मेलमिलापमा कार्य गर्न थाले । प्रस्तुतीकरणको तयारीमा विभिन्न उपकरण र मोडेल प्रयोग गर्नुपर्‍यो । लखनलाल र उनका साथीहरूले शारीरिक यान्त्रिक क्षमता देखाउँदै, साना मोडेल सेट गरे, उपकरण सजिलै चलाए र प्रस्तुति अभ्यासमा सक्रिय रहे । उनीहरूका हात-आँखाको समन्वय र ऊर्जाले सम्पूर्ण टोलीलाई उत्साहित बनायो । लखनलालको समूह कार्यको प्रस्तुति देखेर

शिक्षक र अन्य साथीहरू प्रभावित भए।विभिन्न समूहका साथीहरूले सम्पन्न गरेर ल्याएका समूहकार्य प्रस्तुति गरे । कसैको भाषिक पक्ष अति राम्रो थियो भने कसैको चित्रकला अति प्रभाव पार्ने थियो । लखनलालले बुझे, हरेक व्यक्तिमा विभिन्न क्षमताहरू हुन्छन् । जब हामी आफ्नो रुचि, क्षमता, अनुभव र आत्मविश्वास अनुसार काम गर्छौं, टोलीसँग मिलेर काम गर्छौं अनि समाज र वातावरणको हित ध्यानमा राख्छौं, परिणाम सकारात्मक आउँछ ।

लखनलालको मन उत्साह, सन्तोष र आत्मविश्वासले भरियो । उनले सिके कि जीवन केवल व्यक्तिगत उपलब्धि होइन । अनुभव, भावना, क्षमता र संवेदनशीलता मिलाएर जब हामी काम गर्छौं, तब जीवन अर्थपूर्ण र सफल हुन्छ । घरमा गएर लखनलाले आफूले विद्यालयमा गरेका कार्य र शिक्षकले गर्नु भएको प्रशंसाको बारेमा बुबा आमालाई सरसर्ती बताए । लखनको कुरा सुनेर बुबा पनि मख्ख परेर आमालाई भन्न लाग्नुभयो, "तिमीले थाहा पयौ लखनकी आमा ! अब हाम्रो छोराले आफूभित्र रहेको क्षमता थाहा पाएछ, अब उसको विद्यार्थी जीवन फरक तरिकाले चल्छ ।"

सन्देश

रुचि र क्षमता अनुसारको काम गर्दा सफलता र आत्मसन्तोष मिल्छ ।

तथ्य, तर्क र विश्लेषणले कार्य प्रभावकारी बनाउँछ ।

सिर्जनात्मकता र दृश्यात्मक सोचले अरूलाई आकर्षित गर्छ ।

व्यक्तिगत क्षमता, टोली तालमेल र अरूको भावना बुझ्न सक्ने शक्ति महत्वपूर्ण हुन्छ ।

शारीरिक-यान्त्रिक सिपले कार्य सजिलो र सफल बनाउँछ ।

कामले समाज र वातावरणमा योगदान पुऱ्याउनुपर्छ ।

एकाइ-५ पाठ-२

पेशाको वर्गीकरण

परिचय

पेशा भनेको मानिसले आफ्नो जीवनयापनका लागि नियमित रूपमा गर्ने काम वा व्यवसाय हो । यो व्यक्तिगत सीप, रुचि, शिक्षा, र समाजको आवश्यकताका आधारमा छनोट गरिन्छ । पेशालाई वर्गीकृत गर्दा, कामको प्रकृति, उद्देश्य, योगदान, र आवश्यक सीपहरूलाई ध्यानमा राखिन्छ ।

पेशाको वर्गीकरणले समाजमा कार्य विभाजनको स्पष्ट चित्र दिन्छ, जसले उत्पादनशीलता र व्यवस्थापनलाई सजिलो बनाउँछ । यसले मानिसहरूलाई आफ्नो क्षमताअनुसार सही कामको छनोट गर्न र समाजलाई व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । पेशालाई देहाय बमोजिम वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

१. आधारभूत पेशा

आधारभूत पेशा भनेको मानिसको जीवनयापनका लागि आवश्यक भौतिक आवश्यकता (जस्तै, खाना, कपडा, आवास) पूर्ति गर्नेसम्बन्धी काम हो । यी पेशाहरू समाजको आधारभूत संरचना र जीविकोपार्जनलाई सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

विशेषता:

जीवनको प्राथमिक आवश्यकता पूरा गर्न केन्द्रित ।

सामान्य सिप र कम ज्ञान भए पनि काम गर्न सकिने ।

समाजमा प्राचीन समयदेखि प्रचलित ।

उदाहरणहरू:

कृषि क्षेत्र: किसान, पशुपालक ।

मजदुरी: निर्माण मजदुर, सडक सफाइकर्मी ।

माछापालन: माछा मार्ने काम ।

हस्तकला: परम्परागत बुनाइ, माटोका भाँडाहरू बनाउने ।

२. विशिष्ट पेशा

विशिष्ट पेशा भनेको विशेष ज्ञान, सिप, र प्रशिक्षण आवश्यक पर्ने पेशा हो । यी पेशाहरू विशिष्ट विषयमा विशेषज्ञता प्राप्त व्यक्तिले गर्ने काम हुन् ।

विशेषता:

उच्चस्तरको ज्ञान, सिप र प्रशिक्षण आवश्यक ।

आधुनिक समाज र प्रविधिसँग सम्बन्धित ।

धेरैजसो औपचारिक शिक्षा वा तालिमबाट मात्र सम्भव ।

उदाहरणहरू:

स्वास्थ्य क्षेत्र: डाक्टर, नर्स, फिजियोथेरापिस्ट ।

इन्जिनियरिङ क्षेत्र: सिभिल इन्जिनियर, सफ्टवेयर इन्जिनियर ।

शिक्षा क्षेत्र: प्राध्यापक, अनुसन्धानकर्ता ।

कानूनी क्षेत्र: वकिल, न्यायाधीश ।

व्यावसायिक क्षेत्र: चार्टर्ड अकाउन्टेन्ट, व्यवस्थापन विशेषज्ञ ।

आधारभूत र विशिष्ट पेशाबीचको फरक

पक्षहरु	आधारभूत पेशाकार्य क्षेत्र	विशिष्ट पेशा
ज्ञान र सीप	सामान्य ज्ञान र सीप आवश्यक	विशेष ज्ञान र विशेषज्ञता आवश्यक
तालिम	सामान्यतया अनौपचारिक तालिम	औपचारिक शिक्षा र प्रशिक्षण जरुरी
कार्य क्षेत्र	जीवनको आधारभूत आवश्यकतासँग सम्बन्धित	प्रविधि र उन्नत कार्यक्षेत्रमा आधारित
समाजमा योगदान	आधारभूत आवश्यकता पूर्ति	समाजको विकास र प्रगतिमा योगदान
उदाहरण	किसान, मजदुर, हस्तकला कालीगढ	डाक्टर, इन्जिनियर, वकिल

आधारभूत पेशा र विशिष्ट पेशा दुवै समाजका लागि महत्त्वपूर्ण छन् । आधारभूत पेशाले मानिसको दैनिक आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्छ भने विशिष्ट पेशाले समाजलाई उन्नत र प्रगतिशील बनाउँछ । यी पेशाहरू आपसमा निर्भर छन्, जसले समाजको सन्तुलित विकास सुनिश्चित गर्छ ।

अभ्यास

१. पेशा भन्नाले के बुझिन्छ ?

२. आधारभूत पेशा के हो ? उदाहरणसहित बताउनुस् ।

३. विशिष्ट पेशा के हो ? उदाहरणसहित बताउनुस् ।

४. आधारभूत पेशा र विशिष्ट पेशाबीचको मुख्य फरक के-के छन् ?

५. आधारभूत र विशिष्ट पेशा समाजको लागि किन महत्त्वपूर्ण छ ?

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीले आफ्नो वरिपरिका विभिन्न पेशाहरूको सूची बनाएर तिनीहरूलाई आधारभूत पेशा वा विशिष्ट पेशा भनेर छुट्टाउनुहोस् । प्रत्येक पेशाको छोटो विवरण पनि लेख्नुहोस् ।

उदाहरण:

पेशा	प्रकार (आधारभूत/विशिष्ट)	छोटो विवरण
किसान	आधारभूत	अन्न, तरकारी उत्पादन गर्ने
डाक्टर	विशिष्ट	बिरामी उपचार गर्ने, स्वास्थ्य सेवा दिने

रोजगारी र तालिम

रोजगारी र तालिम एक-अर्कासँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित विषय हुन् । दुवै जीवनयापन र समाजको विकासका लागि महत्त्वपूर्ण आधार हुन् ।

रोजगारी :

रोजगारी भनेको कुनै व्यक्तिले आफ्नो सीप, ज्ञान, र परिश्रमका माध्यमबाट नियमित रूपमा आय आर्जन गर्नका लागि गर्ने गतिविधि हो । यसले व्यक्ति र समाजको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।

विशेषता:

१. आय आर्जनको स्रोत: व्यक्ति आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि रोजगारी गर्छ ।

२. सीपको प्रयोग: रोजगारीका क्रममा व्यक्तिगत सीप र ज्ञानको उपयोग हुन्छ ।

३. सामाजिक योगदान: रोजगारीले व्यक्तिलाई आर्थिक रूपमा सबल बनाउनुका साथै समाजको उत्पादनशीलतामा योगदान दिन्छ ।

प्रकारहरू:

- स्व-रोजगारी : व्यक्तिले आफ्नै व्यवसाय सञ्चालन गर्ने ।
- कर्मचारी : संस्थामा जागिर ।

उदाहरणहरू: सरकारी जागिर, निजी क्षेत्र, कृषि, उद्योग ।

तालिम

तालिम भनेको व्यक्तिलाई विशेष सिप, ज्ञान, र दक्षता प्रदान गर्ने व्यवस्थित प्रक्रिया हो । तालिमले व्यक्तिलाई कुनै पनि काम वा पेशामा दक्ष बनाउन र कार्यक्षमताको सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।

विशेषता:

१. सिकाइको माध्यम: नयाँ सिप र ज्ञान सिक्ने प्रक्रिया ।

२. व्यावसायिक दक्षता: व्यक्तिलाई विशेष क्षेत्रमा विशेषज्ञ बनाउन मद्दत गर्छ ।

३. समयावधि: तालिमको अवधि छोटो (केही दिन) देखि लामो (केही वर्ष) हुन सक्छ ।

प्रकारहरू:

- औपचारिक तालिम: विद्यालय, विश्वविद्यालय, वा तालिम केन्द्रमा प्रदान गरिने ।
- अनौपचारिक तालिम: कार्यस्थलमा काम गर्दै सिक्ने ।

•

उदाहरणहरू: सिपमूलक तालिम, भाषा तालिम, प्राविधिक तालिम ।

रोजगारी र तालिमबीचको सम्बन्ध:

१. योग्यता र दक्षता वृद्धि: तालिमले व्यक्तिलाई रोजगारीका लागि योग्य बनाउँछ ।

२. उत्पादनशीलता सुधार: प्रशिक्षित व्यक्तिहरूले आफ्नो रोजगारीमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्छन् ।

३. आर्थिक विकास: रोजगारी र तालिमले राष्ट्रको आर्थिक प्रगतिमा योगदान दिन्छ ।

४. सामाजिक स्थिरता: तालिमले रोजगारीका अवसर बढाउँछ, जसले समाजमा आर्थिक असमानता घटाउँछ ।

रोजगारी र तालिम एकअर्काका पूरक हुन् । तालिमले व्यक्तिलाई रोजगारीमा दक्ष बनाउँछ, भने रोजगारीले व्यक्तिलाई आर्थिक रूपमा सबल बनाउँदै तालिम प्राप्त गर्न प्रेरित गर्छ । दुवैको सन्तुलनले व्यक्तिगत र सामाजिक प्रगतिमा सकारात्मक भूमिका खेल्छ ।

अभ्यास

१. रोजगारी भन्नाले के बुझिन्छ ? उदाहरणसहित बताउनुहोस् ।

२. तालिमको मुख्य उद्देश्य के हो ? तालिमका प्रकारहरू पनि लेख्नुहोस् ।

३. रोजगारी र तालिमबीचको सम्बन्ध के-के छन् ?

स्वरोजगार

स्वरोजगार भनेको व्यक्ति आफैँले कुनै व्यवसाय वा उत्पादन कार्य सञ्चालन गरी आय आर्जन गर्ने प्रणाली हो । यसमा व्यक्ति अरूको अधीनमा काम नगरी आफ्नो सिप, स्रोत, र पूँजीको प्रयोग गरेर आत्मनिर्भर बन्ने प्रयास गर्दछ ।

गाँउको दुधवाला बने दुग्ध उद्योगपति

रामबहादुर सानो गाउँमा हुर्किएका थिए । उनीहरूको परिवार गरिब थियो, र उनका बुबा किसान थिए। परिवारको आर्थिक स्थिति कमजोर भएकाले रामबहादुरलाई स्कुल छोडेर घरको काममा सहयोग गर्नुपर्‍यो । तर, उनी कहिल्यै निराश भएनन् ।

रामबहादुरले गाउँमा केही गाई पाले र दुध बेच्न थाले । शुरूमा उनी आफैं बिहान-बिहान गाउँ र नजिकको सहरसम्म दुध पुर्‍याउँथे । दैनिक धेरै मिहिनेत गरे पनि आम्दानी थोरै हुन्थ्यो ।

उनले सोच्न थाले, "मैले केवल दुध बेचेको छु, तर यसलाई राम्रोसँग प्रशोधन गरेर ठुलो बजारसम्म पुर्‍याउन सके, धेरै कमाई गर्न सकिन्छ ।"

धेरै संघर्षपछि रामबहादुरले गाउँकै केही किसानहरूलाई सँगै मिलेर काम गर्न मनाए । उनले सबैसँग मिलेर "दुग्ध सहकारी संस्था" सुरु गरे। यो संस्थाले गाउँभरिबाट दुध संकलन गर्न थाल्यो ।

रामबहादुरले दुध प्रशोधन गर्न सानो मेसिन खरिद गरे र दही, पनीर, र घिउ बनाउन थाले । उनले यी उत्पादनलाई नजिकको बजार र सहरसम्म पुर्‍याउन सुरु गरे ।

गाउँमा उनले किसानहरूलाई कामको अवसर दिए । सबै किसानहरूको दुध सहकारीमार्फत बेचिन थाल्यो । किसानहरूले पनि रामबहादुरको प्रशंसा गर्न थाले, किनभने उनीहरूले अब आफ्नो दुधको राम्रो मूल्य पाउन थाले ।

केही वर्षमा रामबहादुरले दुग्ध उत्पादनको कामलाई विस्तार गरे । उनले ठुला मेसिनहरू किनेर "गाउँको शुद्ध दुध उद्योग" नामक दुग्ध उद्योग स्थापना गरे । उद्योगले विभिन्न दुग्ध उत्पादनहरू (दुध, घिउ, चिज, दही) देशका विभिन्न भागमा निर्यात गर्न थाल्यो ।

आज रामबहादुरको उद्योग देशकै प्रमुख दुग्ध उत्पादन कम्पनीमध्ये एक बनेको छ । उनले हजारौं किसानलाई रोजगारी दिए र गाउँको आर्थिक अवस्था पूर्ण रूपमा परिवर्तन गरे । उनी भन्छन्,

"स्वरोजगार भनेको सानो कामबाट सुरु हुने ठुला सपना हो । इमानदार मिहिनेत र नयाँ सोचले असम्भव केही पनि हुँदैन ।"

रोजगारका विशेषताहरू

१ आफ्नो कामको मालिक: स्वरोजगारमा व्यक्ति आफैं आफ्नो कामको निर्णय गर्ने र सञ्चालन गर्ने स्वतन्त्रता पाउँछ।

२ आय आर्जनको स्रोत: आफ्नो श्रम र पूँजी प्रयोग गरी नियमित रूपमा आय आर्जन गरिन्छ ।

३ सृजनशीलता: स्वरोजगारमा व्यक्ति आफ्ना नयाँ विचार र नवाचारलाई कार्यान्वयन गर्न सक्छ ।

४ जोखिम व्यवस्थापन: व्यवसायको फाइदा र नोक्सानको जिम्मेवारी स्वरोजगार गर्ने व्यक्तिको हुन्छ ।

५ सीमित स्रोतको प्रयोग: शुरुवातमा थोरै स्रोत र साधनबाट पनि स्वरोजगार सुरु गर्न सकिन्छ ।

स्वरोजगारका प्रकारहरू:

कृषि क्षेत्र :

उदाहरण: किसानले खेती, पशुपालन, वा माछापालन गर्ने ।

उद्योग क्षेत्र :

उदाहरण: साना कुटिर उद्योग, हस्तकला व्यवसाय, फर्निचर बनाउने ।

सेवा क्षेत्र :

उदाहरण: सैलुन, टेलरिङ, निजी ट्युसन सेन्टर, फ्रीलान्सिङ ।

व्यापार क्षेत्र :

उदाहरण: खुद्रा पसल, होलसेल व्यवसाय, अनलाइन व्यापार ।

प्राविधिक क्षेत्र:

उदाहरण: वेब डिजाइनिङ, ग्राफिक डिजाइनिङ, मोबाइल मर्मत ।

स्वरोजगारको महत्त्व:

१ आत्मनिर्भरता: व्यक्तिलाई अरूमाथि निर्भर हुनबाट बचाउँछ ।

२ रोजगारी सिर्जना: स्वरोजगारले अरू व्यक्तिहरूलाई रोजगारीको अवसर दिन सक्छ ।

३ सृजनात्मकता र नवप्रवर्तन: नयाँ विचारहरूलाई कार्यान्वयन गर्न प्रेरित गर्छ ।

४ आर्थिक सुधार: स्वरोजगारले व्यक्ति र परिवारको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।

५ समाजको विकास: साना व्यवसायहरूले समाजको समग्र आर्थिक गतिविधिमा योगदान पुऱ्याउँछन् ।

स्वरोजगार बन्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१ व्यवसायको योजना बनाउनु: कुनै व्यवसाय सुरु गर्न पहिला उद्देश्य र योजना तयार गर्नु ।

२ स्रोतको व्यवस्थापन: आवश्यक पूँजी, स्रोत, र सामग्रीको व्यवस्थापन गर्नु ।

३ तालिम र सीप विकास: सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक सीप र ज्ञान हासिल गर्नु ।

४ बजार विश्लेषण: बजारमा माग र आपूर्तिबारे जानकारी लिनु ।

५ लगनशीलता र धैर्यता: निरन्तर परिश्रम र धैर्यता प्रदर्शन गर्नु ।

स्वरोजगार भनेको आत्मनिर्भर बन्ने प्रक्रिया हो, जसले व्यक्तिगत र समाजिक आर्थिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । सानास्तरमा सुरु हुने स्वरोजगारले भविष्यमा ठुला व्यवसायको रूपमा रूपान्तरण हुने सम्भावना पनि राख्छ । यो विशेष गरी विकासशील देशहरूमा बेरोजगारी कम गर्न प्रभावकारी माध्यम हो ।

अभ्यास

१. स्वरोजगार भन्नाले के बुझिन्छ ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुस् ।

२. रामबहादुरले आफ्नो स्वरोजगार सुरु गर्दा सामना गरेका चुनौतीहरू के-के थिए ?

३. स्वरोजगारको महत्त्व र यसका मुख्य विशेषताहरू के-के हुन् ?

एकाइ-५ पाठ-५

मौसमी तथा नियमित रोजगारी

मौसमी रोजगारी

मौसमी रोजगारी भनेको विशेष मौसम, समय, वा परिस्थितिसँग मात्र सम्बन्धित काम हो, जुन वर्षभरि उपलब्ध हुँदैन ।

विशेषता: अस्थायी प्रकृति: काम केवल निश्चित समय वा सिजनमा मात्र हुन्छ ।

सम्बन्धित क्षेत्र: कृषि, पर्यटन, र निर्माणजस्ता क्षेत्र ।

आयको अस्थिरता: कामको अवधि छोटो हुने भएकाले नियमित आयको ग्यारेन्टी हुँदैन ।

पर्यावरण र समयको निर्भरता: यी रोजगारी मौसम, जलवायु, वा चाडपर्वसँग निर्भर रहन्छ ।

उदाहरणहरू:

कृषि क्षेत्र: रोपाइँ, कटाइ, चियाबारीमा पत्ती टिप्ने काम ।

पर्यटन क्षेत्र: चाडपर्वको समयमा होटल र गाइडको काम ।

निर्माण क्षेत्र: प्राय: निर्माण कार्य सुक्खा मौसममा मात्र हुने ।

नियमित रोजगारी

नियमित रोजगारी भनेको व्यक्ति लामो समयसम्म निश्चित स्थानमा निश्चित तलबसहित काम गर्ने रोजगारी हो ।

विशेषता: स्थायित्व: काम नियमित रूपमा उपलब्ध हुन्छ ।

निश्चित आय: निश्चित तलब र भत्ताको सुविधा ।

कायम रहने सम्बन्ध: कामदार र रोजगारदाताबीच लामो समयको सम्झौता ।

विविध क्षेत्रहरू: सरकारी कार्यालय, निजी कम्पनी, स्वास्थ्य, शिक्षा ।

उदाहरणहरू:

शिक्षक, डाक्टर, सरकारी कर्मचारी ।

निजी कम्पनीमा इन्जिनियर, व्यवस्थापक ।

उद्योगका स्थायी कर्मचारी ।

मौसमी र नियमित रोजगारीबीचको फरक

पक्षहरू	मौसमी रोजगारी	नियमित रोजगारी
समयावधि	सिमित समय वा सिजनमा मात्र हुने ।	लामो समयसम्म नियमित रूपमा चलिरहने ।
आयको स्थिरता	अस्थिर र सिमित आय ।	निश्चित र स्थिर आय ।
सम्बन्धित क्षेत्र	कृषि, पर्यटन, निर्माण ।	शिक्षा, स्वास्थ्य, सरकारी र निजी कम्पनी ।
कामको प्रकृति	मौसम वा समयमा निर्भर ।	सधैं उपलब्ध ।
स्थायित्व	अस्थायी ।	स्थायी ।

मौसमी र नियमित रोजगारीको महत्त्व:

मौसमी रोजगारीको महत्त्व:

विशेष सिजनमा कामदारको आवश्यकता पूरा गर्छ ।

अस्थायी रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्छ ।

स्थानीय स्रोत र सिपको सदुपयोग हुन्छ ।

नियमित रोजगारीको महत्त्व:

कामदारलाई स्थिर आय र रोजगारको ग्यारेन्टी ।

परिवार र समाजमा आर्थिक स्थायित्व ।

दीर्घकालीन विकासका लागि दक्ष जनशक्तिको उपयोग ।

मौसमी र नियमित रोजगारी दुवै समाजको आर्थिक संरचनाका अभिन्न भाग हुन् । मौसमी रोजगारीले विशेष सिजन वा अवसरहरूलाई सदुपयोग गर्न मद्दत गर्छ भने नियमित रोजगारीले व्यक्ति र समाजको दीर्घकालीन आर्थिक स्थिरता सुनिश्चित गर्छ । दुवै प्रकारका रोजगारीहरू आवश्यकता र अवसरअनुसार महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

अभ्यास

१. मौसमी रोजगारी भन्नाले के बुझिन्छ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

२. नियमित रोजगारीका मुख्य विशेषताहरू के-के हुन् ?

३. मौसमी र नियमित रोजगारीबीच समयावधि, आयको स्थिरता र स्थायित्वको आधारमा फरक के छ ?

४. समाज र व्यक्तिका लागि मौसमी र नियमित रोजगारीको महत्त्व के-के छन् ?

एकाइ-५ पाठ-६

व्यवसाय, व्यापार र बजारको परिचय

व्यवसाय, व्यापार र बजार तीनै आपसमा जोडिएका अवधारणाहरू हुन्, जसको आफ्नै महत्व र कार्यक्षेत्र छ। यी तीन वटालेनै कुनै न कुनै माध्यम बाट आर्थिक गतिविधिहरूलाई प्रभाव पार्छन ।

१. व्यवसाय (Business):

व्यवसाय भनेको कुनै विशेष उद्देश्यको लागि आर्थिक गतिविधि सञ्चालन गर्ने प्रक्रिया हो, जसमा उत्पादन, वितरण, र सेवाहरू प्रदान गर्न सकिन्छ । यसमा नाफा कमाउनका लागि कुनै उत्पाद, सेवा वा अन्य व्यापारिक गतिविधि गर्दछ ।

व्यवसायको उद्देश्य:

नाफा कमाउन: व्यवसायको मुख्य उद्देश्य आम्दानी गर्न र नाफा प्राप्त गर्नु हो ।

सामाजिक आवश्यकता पूरा गर्नु: व्यवसायले मानिसहरूको आवश्यकता र चाहनाहरूको पूर्ति गर्छ ।

अर्थतन्त्रमा योगदान: व्यवसायले रोजगार सिर्जना गर्छ र समग्र अर्थतन्त्रमा योगदान पुर्याउँछ ।

व्यवसायका प्रकारहरू:

उत्पादन व्यवसाय: उत्पादन गर्ने उद्योग, जस्तै कार निर्माण, खाद्य उत्पादन ।

सेवा व्यवसाय: सेवा प्रदान गर्ने क्षेत्र, जस्तै होटल, स्वास्थ्य सेवा ।

वाणिज्यिक व्यवसाय: उत्पादन र बिक्री बीचको गतिविधि, जस्तै खुद्रा व्यापार ।

२. व्यापार (Trade):

व्यापार भनेको वस्तु र सेवाहरूको किनबेच गर्ने प्रक्रिया हो । यसले व्यवसायको उत्पादनलाई बजारमा पुर्याउने र ग्राहकसँग लेनदेन गर्ने कार्यलाई जनाउँछ । व्यापार एक संस्था वा व्यक्तिले मूल्य निर्धारण गरेर वस्तु वा सेवा आदान-प्रदान गर्छ ।

व्यापारका प्रकारहरू:

१. आन्तरिक व्यापार (**Internal Trade**):

- एक राष्ट्रको भित्र हुने वस्तु र सेवाहरूको किनबेच ।
- उदाहरण: खुद्रा र थोक व्यापार ।

२. अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार (**International Trade**):

- दुई वा बढी राष्ट्रहरूको बीचमा हुने व्यापार ।
- उदाहरण: आयात र निर्यात ।

व्यापारका तत्वहरू:

सञ्चार: व्यापारी र ग्राहकबीच सटीक जानकारीको आदानप्रदान ।

वित्तीय कारोबार: धनको लेनदेन, जस्तै भुक्तानी र रकमको आदान प्रदान ।

विपणन: बजारमा वस्तु वा सेवाको प्रचार र बिक्री ।

३. बजार (Market):

बजार भनेको यस्तो स्थान हो जहाँ उत्पादनकर्ता र उपभोक्ता वस्तु वा सेवा आदान-प्रदान गर्छन् । बजारले आपूर्ति र मागका आधारमा मूल्य निर्धारण गर्दछ र व्यापारको सञ्चालनका लागि एक प्लेटफर्म उपलब्ध गराउँछ ।

बजारका प्रकारहरू:

१. स्थानीय बजार (**Local Market**):

- स्थानिय स्तरमा वस्तु र सेवाको किनबेच ।
- उदाहरण: गाउँका पसलहरू, बजारहरू ।

२. राष्ट्रीय बजार (**National Market**):

- देशभरि व्यापारीहरूले वस्तु र सेवाको कारोबार गर्छन् ।
- उदाहरण: राष्ट्रिय आपूर्ति च्यानलहरू ।

३. अन्तर्राष्ट्रिय बजार (**International Market**):

- विभिन्न देशहरूको बीचमा कारोबार र आपूर्ति ।
- उदाहरण: निर्यात र आयात ।

बजारका प्रमुख घटकहरू:

उपभोक्ता (**Consumers**): जसले वस्तु र सेवाहरू किन्छन् ।

उत्पादक (**Producers**): जसले वस्तु वा सेवा उत्पादन गर्छन् ।

विपणन (**Marketing**): उत्पाद वा सेवाको प्रचार र बिक्री गर्ने गतिविधि ।

मूल्य निर्धारण (**Pricing**): बजारमा वस्तुको मूल्य निर्धारण गर्ने प्रक्रिया ।

व्यवसाय, व्यापार र बजारको आपसी सम्बन्ध:

व्यवसाय र व्यापार: व्यवसायले उत्पादन गर्ने वस्तु वा सेवा व्यापारमार्फत बजारमा बेच्ने काम गर्दछ ।
व्यवसाय र बजार: व्यवसायको उत्पादन बजारमा उपलब्ध गराइन्छ, जहाँ ग्राहकहरूले त्यो उत्पादन किन्छन् ।
व्यापार र बजार: व्यापार वस्तु र सेवाको आदान-प्रदान गर्ने प्रक्रिया हो जुन बजारमा सम्पन्न हुन्छ ।

व्यवसाय, व्यापार र बजार तीनै एकअर्कासँग सम्बन्धित छन् । व्यवसायले उत्पादन र सेवा प्रदान गर्छ, व्यापारले त्यसको वितरण र लेनदेन गर्छ, र बजारले यसको स्थान र मूल्य निर्धारण गर्छ । यी तीन तत्त्वहरू मिलेर अर्थतन्त्रको गतिशीलता र समाजको विकासमा योगदान पुर्याउँछन् ।

अभ्यास

१. व्यवसाय, व्यापार र बजारबीचको सम्बन्धलाई सरल शब्दमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

२. व्यवसायका प्रकारहरू के-के हुन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

३. बजारका प्रकारहरू र तिनका प्रमुख घटकहरू के-के हुन् ?

एकाइ-५ पाठ-७

विराटनगरमा सञ्चालित साना व्यवसायहरू

विराटनगर नेपालको ठुलो शहर, विभिन्न साना व्यवसायहरूको केन्द्र हो । यहाँका केही प्रमुख साना व्यवसायहरू निम्नानुसार छन् :

सिलाई र कढाई उद्योग

स्थानीय महिलाहरूले हस्तनिर्मित कपडा, साडी, र अन्य बस्तुहरूको सिलाई र कढाई गर्दै आएका छन्।

हस्त निर्मित गहना व्यवसाय

सुन, चाँदी, र अन्य धातुका गहना बनाउने साना ब्यबसायहरू प्रचलित छन्।

खाद्य उत्पादन उद्योग

स्थानीय स्तरमा अचार, मुरब्बा, र अन्य परम्परागत खाद्य उत्पादन गर्ने साना उद्योगहरू छन्।

हस्त निर्मित कागज उद्योग

पारंपरिक कागज बनाउने साना उद्योगहरू, विशेष गरी चामलको भूसीबाट कागज उत्पादन गर्ने व्यवसायहरू संचालित छन् ।

हस्त निर्मित बास्केट र फर्निचर व्यवसाय

बाँस र अन्य स्थानीय सामग्रीबाट बास्केट, कुर्सी, र अन्य फर्निचर बनाउने साना उद्योगहरू संचालित छन् ।

यी साना व्यवसायहरूले स्थानीय अर्थतन्त्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउँदै आएका छन् ।

साना व्यवसाय सञ्चालनका लागि योजना

साना व्यवसाय सञ्चालनका लागि योजना बनाउन महत्त्वपूर्ण कदमहरूको पहिचान गर्नु पर्छ। यो योजना तपाईंलाई व्यवसाय सञ्चालनका लागि मार्गदर्शन गर्ने छ र भविष्यमा सफलता सुनिश्चित गर्न मद्दत पुर्याउँछ । यहाँ एउटा सामान्य साना व्यवसाय योजना बनाउने प्रक्रिया प्रस्तुत गरिएको छ

१. व्यवसायको अवलोकन (Business Overview)

- व्यवसायको नाम: तपाईंको व्यवसायको नामे
- व्यवसायको प्रकार: (उदाहरण - खुद्रा व्यापार, सेवा उद्योग, उत्पादन आदि)

- स्थान: व्यवसाय सञ्चालन गर्ने स्थाने
- व्यवसायको उद्देश्य: (उदाहरण - लोकल बजारमा उच्च गुणस्तरीय उत्पादन/सेवा प्रदान गर्ने, ग्राहक सन्तुष्टिका लागि)

२. बजार अध्ययन (Market Research)

- बजारको अवस्था: तपाईंको लक्षित बजारको अवस्था र ग्राहकहरूको आवश्यकता बुझ्नुहोस्।
    - लक्ष्य बजार: तपाईंको ग्राहक को हुन् ? (उदाहरण - युवा वर्ग, गृहिणीहरू, विद्यार्थी, आदि)
    - बजारको आकार र सम्भावना: बजारको आकार के हो र यो व्यवसायका लागि कति सम्भावना छ?
- प्रतिस्पर्धा विश्लेषण: तपाईंको प्रतिस्पर्धीहरू को हुन् र तिनीहरूको रणनीतिहरू के छन्?

३. उत्पादन र सेवाहरू (Products and Services)

- उत्पादन/सेवाको विवरण: तपाईंले के उत्पादन गर्न चाहनुहुन्छ वा के सेवा प्रदान गर्ने हो?
    - उत्पादनको प्रकार: (उदाहरण - खाद्य उत्पादन, परिधान, गहना, आदि)
    - सेवाको प्रकार: (उदाहरण - सन्देश सेवा, ट्यूशन सेवा, आदि)
- प्राकृतिक स्रोत र आपूर्ति: उत्पादनको लागि कस्ता स्रोतहरू आवश्यक पर्छ र तिनीहरूको आपूर्ति कहाँबाट हुने हो?

४. वित्तीय योजना (Financial Plan)

- आवश्यक लगानी: व्यवसाय सुरु गर्नका लागि आवश्यक लगानी कति हुनेछ?
    - सुरुआतको खर्च: (उदाहरण - उपकरण, भाडा, कच्चा माल, आदि)
    - कार्यक्षेत्र र प्रशासनिक खर्च: (उदाहरण - कर्मचारिको तलब, कार्यालयको खर्च)
- आय र खर्चको योजना: महिनावारी र वार्षिक आय र खर्चको योजना बनाउनुहोस्।
    - आय अनुमान: प्रत्येक महिनामा अपेक्षित आम्दानी कति हुनेछ?
    - खर्च अनुमान: व्यवसायको नियमित खर्च कति हुनेछ?
- नाफा र घाटा अनुमान: सम्भावित नाफा र घाटाको अनुमान गर्नुहोस्।

५. बजार र बिक्री रणनीति (Marketing and Sales Strategy)

- बजार रणनीति: तपाईंको उत्पादन वा सेवाहरू कसरी प्रचार गर्ने हो?
    - विज्ञापन: (उदाहरण - डिजिटल मार्केटिङ, स्थानिय रेडियो, होर्डिङ, आदि)
    - प्रचार रणनीति: (उदाहरण - छुट र अफरहरू, ग्राहकलाई आकर्षित गर्ने तरिका)
- बिक्री रणनीति: ग्राहकसँग सम्बन्ध कसरी बनाउन र बेच्न सफल बनाउने?
    - ग्राहक सेवा: उत्कृष्ट ग्राहक सेवा र प्रतिक्रिया प्रणाली।
    - विक्रि च्यानल: (उदाहरण - अनलाइन, स्टोर, प्रत्यक्ष बिक्री)

६. कार्य योजना (Operational Plan)

- व्यवसाय सञ्चालन प्रक्रिया: तपाईंको व्यवसाय सञ्चालन प्रक्रिया कस्तो हुनेछ ?
  - उत्पादन प्रक्रिया: (उदाहरण - उत्पादन कसरि गरिने ?)
  - सेवा प्रदान प्रक्रिया: (उदाहरण - सेवा कसरी पुर्याइने ?)
- व्यवस्थापन र कर्मचारी योजना: कति कर्मचारी आवश्यक पर्छ र तिनीहरूको कार्यक्षेत्र के हो ?

७. जोखिम व्यवस्थापन (Risk Management)

- संभावित जोखिमहरू: व्यवसाय सञ्चालन गर्दा आउने सम्भावित जोखिमहरू के हुन्?
  - आर्थिक जोखिम: (उदाहरण - नगद प्रवाहको कमी, लगानीको घाटा)
  - बजार जोखिम: (उदाहरण - प्रतिस्पर्धा, ग्राहकको माग घट्नु)
- जोखिमको समाधान: जोखिम न्यूनीकरणका लागि तपाईं के उपायहरू अपनाउनुहुनेछ?
- (उदाहरण - आर्थिक रिजर्भ राख्नु, प्रतिस्पर्धा विश्लेषण गर्नु)

८. व्यापार विस्तार योजना (Expansion Plan)

- विस्तारका अवसरहरू: व्यवसाय बढाउनका लागि के उपायहरू छन् ?
  - नयाँ बजार प्रवेश
  - नयाँ उत्पादनहरू र सेवाहरू थप्ने

यस साना व्यवसाय योजनाले तपाईंलाई व्यवसाय सुरु गर्ने र त्यसको सफलतामा मार्गदर्शन गर्नेछ । यो योजना तपाईंको सोचलाई स्पष्ट र व्यवस्थित बनाउँछ र भविष्यका चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्षम बनाउँछ ।

अभ्यास

१. विराटनगरमा सञ्चालन हुने केही साना व्यवसायहरूको नाम लेख्नुस्।

२. साना व्यवसाय सञ्चालन गर्नु अघि बजार अध्ययन किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ?

३. वित्तीय योजना बनाउँदा कुन-कुन पक्षहरूमा ध्यान दिनुपर्छ?

४. व्यवसायमा जोखिम व्यवस्थापन के हो र यसका लागि के-के उपाय अपनाउन सकिन्छ

एकाइ-५ पाठ-८

व्यापारिक सीपमा आधुनिकीकरण

व्यापारिक सीपमा आधुनिकीकरण गर्ने प्रक्रिया भनेको परम्परागत व्यापारिक प्रक्रियाहरूलाई नवीनतम प्रविधि र विधिहरूसँग मेल खाने गरी परिमार्जन गर्नु हो । यसले व्यवसायको उत्पादकता, प्रतिस्पर्धा र ग्राहक सन्तुष्टि सुधार गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ । यहाँ केही तरिकाहरू छन् जसले व्यापारिक सीपलाई आधुनिकीकरण गर्न सकिन्छ :

१. प्रविधिको उपयोग

डिजिटल उपकरण र सफ्टवेयरको प्रयोग:

व्यवसायको व्यवस्थापन र सञ्चालनलाई सहज बनाउन विभिन्न डिजिटल उपकरण र सफ्टवेयरहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि:

- एक्सेल/गूगल सिट्स: वित्तीय व्यवस्थापन र डेटा विश्लेषणका लागि ।
- ERP (**Enterprise Resource Planning**) सफ्टवेयर: उत्पादन, विक्री, मानव संसाधन र आपूर्ति श्रृंखला व्यवस्थापनका लागि ।
- **CRM** (**Customer Relationship Management**): ग्राहकको जानकारी राख्ने र सेवा सुधार गर्ने ।

इ-कमर्स प्लेटफर्मको प्रयोग:

आफ्नो व्यवसायलाई अनलाइन प्लेटफर्ममा विस्तार गर्न, जस्तै वेबसाइट, अनलाइन स्टोर, र सोशल मिडिया मार्फत, ग्राहकहरूलाई सजिलै सेवा प्रदान गर्न ।

अटोमेशन प्रणाली:

उत्पादन, सेवा वितरण वा लेखा प्रक्रिया अटोमेट गर्नका लागि प्रविधि अपनाउनुहोस् । यसले समय र लागत दुवैलाई बचत गर्न मद्दत गर्छ ।

२. डिजिटल मार्केटिङ

सोशल मिडिया मार्केटिङ:

फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्विटर जस्ता प्लेटफर्महरूमा आफ्नो व्यवसायको ब्रान्डलाई प्रवर्द्धन गर्नुहोस् । लक्षित ग्राहकहरूको ध्यान आकर्षित गर्न डिजिटल सामग्री (पोस्ट, भिडियो, इन्फोग्राफिक्स) सिर्जना गर्नुहोस् ।

सर्च इन्जिन अप्टिमाइजेशन (SEO):

अनलाइन उपस्थितिलाई मजबुत बनाउन र वेबसाइटको ट्राफिक वृद्धि गर्न कभ्इ अभ्यासहरू प्रयोग गर्नुहोस् । यसले तपाईंको वेबसाइटलाई गुगलमा उच्च स्थानमा ल्याउँछ ।

इमेल मार्केटिङः

नयाँ उत्पादनहरू, अफरहरू र प्रचारका बारेमा ग्राहकलाई इमेलमार्फत जानकारी दिनुहोस् । यसले ग्राहक सँगको सीधा सम्वादलाई बलियो बनाउँछ ।

३. ग्राहक सेवा सुधार

च्याटबोटहरूको प्रयोग:

ग्राहकसँग संवाद गर्नका लागि च्याटबोटहरू प्रयोग गर्नुहोस् । यसले ग्राहकको प्रश्नहरू तुरुन्त जवाफ दिन मद्दत पुऱ्याउँछ र ग्राहक सन्तुष्टि बढाउँछ ।

ग्राहक प्रतिक्रिया व्यवस्थापन:

ग्राहकको राय र प्रतिक्रिया संकलन गर्न डिजिटल उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस् (जस्तैः अनलाइन सर्वेक्षण, रेटिङ प्रणाली) र यसलाई सेवा सुधार गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।

४. कर्मचारी प्रशिक्षण र विकास

अनलाइन तालिम:

कर्मचारीलाई नवीनतम व्यापारिक प्रविधि र सीपहरू सिकाउनका लागि अनलाइन कोर्स र वेबिनारहरू सञ्चालन गर्नुहोस् । यसले कर्मचारीहरूको दक्षता र उत्पादनशीलता बढाउँछ ।

विभिन्न कार्यशालाहरू (Workshops):

व्यापारिक सीपमा आधुनिकतम प्रवृत्तिहरू र व्यवस्थापन रणनीतिहरूमा प्रशिक्षण दिनका लागि विभिन्न कार्यशालाहरू आयोजना गर्नुहोस् ।

५. नवप्रवर्तन र अनुसन्धान

नवीनतम प्रवृत्तिहरूको अवलोकन:

व्यवसायका लागि नयाँ प्रवृत्तिहरू र अवधारणाहरू अपनाउनुहोस् । उदाहरणका लागि, ग्राहकलाई नयाँ प्रकारको उत्पादन वा सेवा प्रस्ताव गर्नका लागि बजार अनुसन्धान गर्नुहोस् ।

उत्पादन र सेवामा नवप्रवर्तन:

समयसँगै ग्राहकको माग परिवर्तन हुन्छ, त्यसैले उत्पादन र सेवाहरूमा नियमित नवप्रवर्तन गर्ने । यसले प्रतिस्पर्धामा अग्रणी रहन मद्दत गर्छ ।

६. आपूर्ति श्रृंखला सुधार

आधुनिक आपूर्ति श्रृंखला व्यवस्थापन:

आपूर्ति श्रृंखलामा प्रविधिको प्रयोग गरेर आपूर्ति प्रक्रिया सहज र द्रुष्त बनाउन प्रयास गर्नुहोस् । यसका लागि इन्वेन्टरी म्यानेजमेन्ट सफ्टवेयर, ट्र्याकिङ प्रणाली र अटोमेटेड डिलिवरी प्लेटफर्महरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ड्रोन र रोबोटिक्स प्रयोग:

यदि तपाईंको व्यवसायमा भौतिक वितरण आवश्यक छ भने, ड्रोन वा रोबोटिक्स प्रयोग गरेर वस्तुहरूको डेलिभरी गर्न सकिन्छ । यसले समय र लागत दुवै घटाउँछ ।

७. आर्थिक र वित्तीय व्यवस्थापन

डिजिटल भुक्तानी प्रणाली:

ग्राहकसँग लेनदेन गर्दा डिजिटल भुक्तानी प्रणालीको प्रयोग गर्नुपर्छ । यो गर्दा व्यवसायको लेनदेन सुरक्षित र छिटो हुन्छ, जस्तै मोबाइल वालेट, बैंक ट्रान्सफर, वा क्रेडिट/डेबिट कार्ड ।

बजेट र खर्च ट्र्याकिङ:

डिजिटल साधनहरूको मद्दतले आफ्नो व्यवसायको खर्च र आम्दानीको ट्र्याक राख्न सजिलो हुन्छ । यसले बजेट ब्यबस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ ।

व्यापारिक सीपमा आधुनिकीकरण गर्दा व्यवसाय प्रौद्योगिकी र नवीनतम विधिहरूसँग मेल खाता हुन्छ, जसले समय र लागतको बचत मात्र गर्दैन, बरु तपाईंलाई प्रतिस्पर्धामा अग्रणी बनाउँछ । यसले ग्राहक सन्तुष्टि, उत्पादनशीलता र बजारमा दीर्घकालीन सफलता प्राप्त गर्न मद्दत पुर्याउँछ ।

अभ्यास

१. व्यापारिक सिपमा आधुनिकीकरण भन्नाले के जनाइन्छ ?

२. व्यवसायमा डिजिटल उपकरण र सफ्टवेयरको प्रयोगले कसरी मद्दत गर्छ ? उदाहरण दिनुहोस् ।

३. ग्राहक सेवा सुधारका लागि कुन-कुन प्रविधिहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

४. कर्मचारी प्रशिक्षण र विकासले व्यवसायमा कस्तो योगदान पुर्याउँछ ?

५. आपूर्ति श्रृंखला सुधार गर्न कुन प्रविधि र विधिहरू अपनाउन सकिन्छ ?

एकाइ-६

व्यक्तिगत सुरक्षा र स्थानीय जोखिम

सिकाइ उपलब्धी

- घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका कारणहरू पहिचान गरी दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन
- आफू पढ्ने विद्यालय र घरमा भएका सुरक्षा जोखिम न्युनीकरण गर्ने उपाया अवलम्वन गर्न
- डकैतीबाट बच्ने उपाया अपनाउन तथा परिवार तथा समुदायका सदस्यलाई सुझाउन
- विराटनगर क्षेत्रमा हुने सडक दुर्घटनाका कारण र दुस्परिणाम बताउन
- सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन
- शारीरिक, मानसिक र यौनजन्य हिंसाबारे जानकारी हासिल गर्न

एकाइ-६ पाठ-१

व्यक्तिगत सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षा

विद्यार्थीलाई दुर्घटना रोकथाम, विद्यालय र घरमा सुरक्षित रहन, साइबर सुरक्षा, सडक सुरक्षा तथा आकस्मिक अवस्थामा गर्नुपर्ने कार्यबारे जानकारी दिने उद्देश्यले शिक्षक र विद्यार्थी बिच भएको छलफलका केही अंश तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

गुरुआमा - शुभ विहानी सबैलाई ! आज हामी व्यक्तिगत सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाबारे कुरा गर्नेछौँ । सबैलाई थाहा छ ? यो किन महत्वपूर्ण हुन्छ ?

रचना - व्यक्तिगत सुरक्षा भनेको आफ्नो शरीरको सुरक्षा गर्नु हो भन्ने लाग्छ ।यस सम्बन्धमा अरु थप बताइदिनुहोस् न गुरुआमा !

गुरुआमा - ठिक भन्यौ रचना ! व्यक्तिगत सुरक्षा भनेको आफ्नो शरीरको सुरक्षा गर्नु नै हो । यसका साथ साथै आफनो स्वास्थ्य, जीवन र सम्पति सुरक्षित राख्ने सबै अभ्यास हो । यसमा शरीरको सुरक्षाका साथ साथै घर, विद्यालय, सडक तथा इन्टरनेटमा सुरक्षित रहने उपाया पनि पर्दछन् । व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि हामी सबैलाई सुरक्षा शिक्षाको जरुरत पर्दछ ।

प्रमोद - हामीले व्यक्तिगत सुरक्षाको अर्थ त बुझ्यौं तर हामीलाई कस्ता-कस्ता व्यक्तिगत खतराहरू आइपर्न सक्छन् ? यस विषयमा पनि स्पष्ट पारिदिनुहोस् न गुरुआमा !

गुरुआमा - ल सुन, हामी हिँड्ने बाटो चिप्लो वा खाल्डाखुल्टी भएको कारण लडेर घाउ चोट लाग्ने वा तार काँडाले घोचेर घाउ हुन सक्छ । घर तथा विद्यालय जाँदा आउँदा हामीलाई मोटरसाइकल, बस जस्ता सवारी साधनले ठक्कर दिएर घाइते बनाइ ज्यान जान पनि सक्छ । जङ्गली जनावर तथा कीरा फट्याङराले टोक्न सक्छ ।हावाहुरी, पानी आउने मौसममा त झन सजग भएर हिँड्नुपर्छ किनकी यस्तो अवस्थामा बाटोमा हिँड्दा पानीले भिजाउँछ । असिनाले लागेर घाउचोट लाग्न सक्छ । हुरी बतासले लडाउन र चट्याङले हान्न सक्छ ।

शैलेस - यस्ता खतराहरू घर र विद्यालय दुवै ठाउँमा हुन्छन् नि होइन र ?

गुरुआमा - हो । यस्ता असुरक्षा विद्यालय र घर दुवै ठाउँमा हुन्छन् । विद्यालयमा खेल्ने चौर चिप्लो हुन सक्छ । चिप्लोमा खेल्दा खुट्टा भाँचिने डर हुन्छ । कहिलेकाहिं विद्यार्थी खेल्ने क्रममा लडेर हात खुट्टा भाँचिन सक्छ । चौरमा खेल्दा सर्प, बिच्छीले टोक्न सक्छ । बिजुलीबाट चल्ने उपकरण चलाउँदा करेन्ट लाग्ने डर हुन्छ । विद्यालयको छतबाट लड्ने डर हुन्छ । शौचालय जाँदा होसियारी अपनाउनु पर्छ ।अन्यथा लडेर चोटपटक लाग्न सक्छ ।साथी -साथी विच सानोतिनो वादविवाद हुँदा झै झगडा हुने ,चोटपटक

लाग्ने सम्भावना भएकाले त्यस्ता खालका कृयाकलापमा सहभागि हुनु हुँदैन । विज्ञान प्रयोगशालामा यन्त्र, उपकरण, केमिकलहरू चलाउँदा उचित विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

त्यस्तै घरमा पनि उत्तिकै असुरक्षित ठाउँहरू हुन्छन् । जस्तो कि घरको करेसाबारीमा काम गर्दा नाङ्गो खुट्टाले हिँड्नु हुँदैन । सिसा, काँडा, तारले घोच्न सक्छ, खुट्टा काट्न सक्छ । मुसाले खनेका प्वालहरूमा हात हाल्न हुँदैन किनकी सर्प जस्ता विषालु जीवहरूले टोक्न सक्छन् । हरियो घाँसपातमा समेत यस्ता विषालु किराकिरी लुकेर बसेका हुन सक्छन् । विषालु सर्पको टोकाइबाट त हाम्रो ज्यान नै जाने सम्भावना रहन्छ । घरको कुना काप्चामा अरिङ्गाल बारुलाले चाका बनाएर बसेका हुन सक्छन् । तिनीहरूलाई चलायो वा जिस्क्यायो भने टोक्न सक्छन् । घर वरिपरि खाल्डाखुल्टी छन् भने पुर्नुपर्छ नभए अजल्टिने र चोटपटक लाग्ने सम्भावना रहन्छ । भान्साकोठामा ग्याँस सिलिन्डरबाट ग्याँस चुहेर आगलागी भइ ठुलो जन धनको क्षति हुन सक्छ । घरको शौचालय, छत, विजुलीका प्लगहरू उत्तिकै असुरक्षित ठाउँहरू हुन् । यी ठाउँहरूमा काम गर्दा सावधानी अपनाएर मात्र काम गर्नुपर्छ ।

निशा - यो विषयमा त छर्लङ्गै बुझ्यौं गुरुआमा ।अनि इन्टरनेटबाट चाहिं हामीलाई कस्तो असुरक्षा हुन्छ त ?

गुरुआमा - स्याबास् निशा ! कति राम्रो प्रश्न गर्यौ । आजको डिजिटल युगमा इन्टरनेट वा कम्प्युटरबाट समेत हामीलाई असुरक्षा हुन सक्छ । कसैले कम्प्युटर, इन्टरनेट वा अन्य डिजिटल प्रविधिको दुरुपयोग गरी अपराध गर्न सक्छ, यसलाई साइबर अपराध भनिन्छ । कसैले इन्टरनेट वा कम्प्युटरको गलत प्रयोग गरी कसैको आइडी पासवर्ड ह्याक गर्ने, अरुको व्यक्तिगत जानकारी चोरी गरी ठगी गर्ने वा नक्कली खाता खोल्ने, नक्कली इमेल, एसएमएस प्रयोग गरी पैसा असुल्ने, सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गरी कसैलाई धम्की दिने, अपमानजनक सन्देश पठाउने, भाइरस पठाइ अरुको कम्प्युटर बिगार्ने जस्ता कार्य इन्टरनेटको दुरुपयोग गर्ने आपाराधिक व्यक्तिबाट हुन सक्छ जसबाट हामीलाई असुरक्षा हुन जान्छ ।

कमल - इन्टरनेटबाट हुने असुरक्षा त डरलाग्दो पो हुँदो रहेछ । हामीलाई असुरक्षा हुने यी बाहेक अन्य विषय पनि छन् कि गुरुआमा ?

गुरुआमा - अरु पनि छन् । विराटनगर जस्तो धेरै गर्मी हुने ठाउँमा लु लागेर बिरामी पर्न सकिन्छ । पुष माघको चिसो र शीतलहरले पनि बिरामी पर्न सकिन्छ । हो कि होइन ?

विद्यार्थीहरू - (एकै स्वरमा) हो गुरुआमा ।

दिनेश - हामीलाई खराब मानिसले कहिलेकाहीं कुटपिट गर्ने, चकलेट, मिठाइ, पैसा दिएर फकाएर लैजाने, अपहरण सम्म पनि गर्न सक्छ नि गुरुआमा ।

गुरुआमा - हो नि नानीबाबुहरू ! त्यति मात्रै होइन कसै कसैले त नशालु पदार्थ मिसाएको खानेकुरा खान दिएर बेहोस बनाउने र अपहरण गरेर लैजाने पनि गर्ने गर्छन् । यी कुराहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

मालती - हामीलाई आइपर्न सक्ने यस्ता असुरक्षाबाट कसरी बच्न सकिन्छ त गुरुआमा ?

गुरुआमा - ल सुन नानीबाबुहरू ! यस्ता खतराबाट बच्न सबैले सुरक्षा शिक्षा लिनुपर्छ । यसका लागि तिमीहरूलाई विद्यालयबाट समय समयमा चेतनामूलक ज्ञानहरू दिनुहुन्छ । ती सबै कार्यक्रम छुटाउनु हुँदैन है ।

आफूलाई सुरक्षित राख्ने केही उपायाहरू म भन्छु । सुन है त । जस्तो कि घर विद्यालय जाँदा आउँदा होसियारी अपनाउनु पर्छ । जेब्राक्रसबाट मात्र सडक पार गर्नुपर्छ । सवारी साधन चढ्दा लाइनमा बसेर पालैपालो चढ्नुपर्छ । बाबु आमा शिक्षक तथा अरु जान्ने बुझ्नेले भनेका कुराहरू मान्नुपर्छ । खेलमैदानमा दौडिँदा अरुलाई धक्का दिनु हुँदैन । नाङ्गो बिजुलीको तार वा प्लगहरू छुनु हुँदैन । विद्यालयमा दुर्घटना भए तुरुन्तै शिक्षकलाई जानकारी गराउनुपर्छ । बन्द कोठामा कहींकतै आगलागी भएमा धुँवा भएको कोठाबाट बाहिर निस्कदा नाकमा कपडा बेर्नुपर्छ । इन्टरनेटको सही सदुपयोग गर्नुपर्छ । आफ्नो पासवर्ड कसैसँग बाँड्नु हुँदैन । नचिनेको व्यक्तिको सन्देश वा लिÍ थिच्नुहुँदैन । सामाजिक सञ्जालमा व्यक्तिगत जानकारी जस्तै ठेगाना फोन नं फोटो सजिलो गरी हाल्न हुँदैन ।साथीसँग झै झगडा गर्नु हुँदैन । आकासमा गड्याङगुडुङ गरेको बेला असिना पानी परेको बेला घर वा विद्यालयबाट निस्कन हुँदैन ।गर्मीबाट बच्न प्रशस्त पानी पिउने काम गर्नुपर्छ ।घरको बाथरुम ट्युवेल नियमित सफाइ गर्नुपर्छ । तिमीहरू आफू सुरक्षित हुन सक्यौ भने मात्र अरुलाई सुरक्षित राख्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले तोकिएको नियमहरू पालना गर्नु पर्छ । हरेक कार्य गर्दा सचेत भएर गर्नु पर्छ । कहिंकतै केही आपत् विपत् आइपर्दा आकस्मिक रुपमा सही निर्णय लिन सक्नुपर्छ । आफ्नो सुरक्षा सम्बन्धी हामीले गर्नुपर्ने र जान्नुपर्ने धेरै विषयहरू छन् । आज तिमीहरूको कक्षा सुरु हुन लाग्यो थप कुराहरू फेरि पनि गरौंला ।

विद्यार्थीहरू - आज धेरै विषयमा जानकारी पायौँ । धन्यवाद गुरुआमा ।

गुरुआमा -   तिमीहरूलाई पनि धेरै धेरै धन्यावाद !

(सबै आ-आफ्नो कक्षामा जान्छन् ।)

अभ्यास

१. व्यक्तिगत सुरक्षा भनेको के हो ? यसभित्र पर्ने कुनै चार वटा क्षेत्रहरू लेख्नुहोस् ।

२. विद्यालय र घरमा विद्यार्थीलाई आइपर्न सक्ने तीन-तीन वटा खतरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. साइबर अपराध भनेको के हो ? इन्टरनेटबाट हुने दुई वटा असुरक्षाका उदाहरण दिनुहोस् ।

४. मौसमका कारण (गर्मी, चिसो, हावाहुरी) हुने असुरक्षाबाट बच्न के-के उपाय अपनाउनुपर्छ ?

५. आकस्मिक अवस्थामा विद्यार्थीले किन सही र छिटो निर्णय लिन सक्नुपर्छ ? पाठका आधारमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

समूह कार्य

- कक्षालाई ४-५ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहले आफ्नो विद्यालय वा घर वरिपरि रहेका कम्तीमा ५ वटा जोखिमयुक्त स्थान पहिचान गर्नुहोस्।
- ती जोखिमबाट बच्न अपनाउन सकिने उपायहरू लेख्नहोस् ।
- समूहले तयार पारेको निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-६ पाठ-२

डकैति

डकैति भनेको बल प्रयोग गरेर धम्की देखाएर वा हात हतियार देखाएर कसैको सम्पति, पैसा, गहना, सामान जवरजस्ती लुटपाट वा लिएर भाग्ने कार्य हो । यो अपराधिक कृयाकलाप हो। यस्तो कार्यमा हिंसा वा हिंसाको धम्की हुन्छ । यस्तो कार्य गर्ने अपराधीहरू प्राय समूहमा हुने सम्भावना बढी हुन्छ । अपराध गर्ने मनसाय भएका व्यक्तिहरूले चक्कु, बन्दुक, रड, दाउ, छुरी जस्ता घरेलु तथा आधुनिक हतियारको प्रयोग गर्दछन् ।

सुन्दा फिल्मको काहानी जस्तो लाग्ने डकैतिका केही उदाहरणमूलक घटनाहरू पढौँ है त -

घटना नं १

विराटनगरमा रहेको एउटा राइस मिल उद्योग लामो समयदेखि बन्द थियो । उद्योगका मालिक चौधरी थरका थिए । उनी उद्योग सँगै रहेको आफ्नै घरमा परिवार सहित बस्थे । पुष महिनाको एक रात ज्यादै चिसो थियो । बाहिर एकदम सुनसान थियो । बन्द उद्योगमा पर्याप्त उज्यालो पनि थिएन । व्यवसायी चौधरी रातको समयमा शौचालय जानका लागि निस्किएका थिए । उनले घरमा असमान्य गतिविधिहरू देखे ।पाँच जना भुसतिघ्रे युवाहरू कालो ज्याकेट कालै सुरुवाल र मास्क लगाएर घर छेउमा लुकिरहेका थिए । चौधरीलाई देख्ने बित्तिकै एउटाले पछाडिबाट च्याप्प समातेर मुख थुन्यो । उनलाई नबोल्नका लागि धम्कि दिइयो । चक्कु देखाएर बोलिस भने गर्धन छिनाल्दिन्छु भन्ने भाषा प्रयोग गर्यो । विचरा चौधरी डरले थुरथुर काम्दै बसिरहे । अपराधीहरू घरभित्र पसी परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि उसैगरी नियन्त्रणमा लिए । अपराधीहरूले उनको घरमा रहेका सुन चाँदी पैसा लगायका बहुमुल्यसामानहरू लुटेर भागे । लुटेराहरू भागिसकेपछि उनले प्रहरीलाई खबर गरे । पछि प्रहरी आएर सबै सोधखोज अनुसन्धान गरेपछि ति लुटेराहरू पक्राउ परे ।

घटना नं २

मोरङ जिल्लाको कानेपोखरीको सुनसान सडकमा एक परिवार रातिको समयमा कारमा यात्रा गरिरहेका थिए। राति करिब ११ बजेको थियो । बाटो अँध्यारो थियो र वरिपरि खासै मानिसहरू थिएनन्।अचानक अगाडि एक मोटरसाइकल पल्टिएको देखियो । मोटरसाइकल नजिकै दुई जना मानिस घाइते जस्तै गरेर सडकमा लडेका थिए। यो देखेर कारका चालकले गाडी रोके । गाडी रोक्ने बित्तिकै वरिपरि लुकेर बसेकापाँच सात जना अपराधीएकाएक निस्किए । उनीहरू सबैले मास्क लगाएका थिए र हातमाखुकुरी र भालाथिए।अपराधीहरूले "चुप लाग, नत्र मारिदिन्छौँ" भन्दै धम्की दिए । चालक र परिवारका सदस्यहरू डरले चुपचाप भए । अपराधीहरूले उनीहरूलाई गाडीबाट बाहिर निकालेर नियन्त्रणमा लिए । अपराधीहरूले कारभित्र रहेका नगद पैसा, सुनका गहना, मोबाइल र अन्य बहुमूल्य सामानलुटे। लुटपाट गरिसकेपछि उनीहरू मोटरसाइकलमा चढेर फरार भए ।

घटना भएपछि पीडितहरूले नजिकैको प्रहरी चौकीमा खबर गरे । प्रहरीले अनुसन्धान गर्दा योसवारी दुर्घटनाको नाटक गरेर गरिएको डकैति भएको पत्ता लाग्यो । केही दिनपछि अपराधीहरू पक्राउ परे ।

माथिका उदाहरणमूलक घटनाबाट हामीले डकैति भनेको अरूको धन-सम्पत्ति जबर्जस्ती लुट्ने काम हो भन्ने बुझ्यौँ । यो जघन्य अपराधिक कार्य हो । डकैतिमा मानिसको ज्यान जान सक्छ । डकैतहरूले हतियार प्रयोग गर्न सक्छन्, जसले गर्दा मानिस घाइते वा मृत्यु पनि हुन सक्छ । यसबाट धन-सम्पत्तिको ठुलो नोक्सानीहुन्छ । जीवनभर कमाएको पैसा, गहना र सामान एकैछिनमा गुम्न सक्छ । डकैतिको कारणले डर र असुरक्षा बढ्छ । यसको डरले मानिसहरू ढुक्कसँग हिँडडुल गर्न सक्दैनन् । यसले समाजमा अशान्ति फैलाउँछ। यस्तो अपराध बढे समाज सुरक्षित र शान्त हुँदैन । यसकारण, आफ्नो ज्यान, सम्पत्ति, भविष्य र समाजको सुरक्षाका लागि डकैतिबाट बच्न अत्यन्त आवश्यक छ ।

नेपालको कानुन अनुसार डकैति गर्ने व्यक्तिलाई फौजदारी कानुन अन्तर्गत दण्ड, जरिवाना र जेल सजाय हुन्छ । डकैतिमा संलग्न भएमाकडा कानुनी सजायहुन्छ । लामो समय जेल बस्नुपर्छ, जसले व्यक्तिको भविष्य बिगार्छ । डकैति एक गम्भीर अपराध हो। यति हुँदा हुँदै पनि समाजमा अपराध गर्न चाहने व्यक्तीहरूले यस्तो कार्य गर्न सक्छन् । यसमा हामी सबै जना सचेत हुनुपर्छ ।

डकैतिबाट बच्न के गर्ने ?

- डकैतिबाट बच्न हामीले सावधानी अपनाउनुपर्छ ।
- रातिको समयमा एक्लै हिँडडुल गर्नु हुँदैन । सकेसम्म परिवारका सदस्य वा साथीहरूसँगै हिँड्नु राम्रो हुन्छ ।
- धेरै पैसा, गहना वा मोबाइल देखिने गरी बोकेर हिँड्नु हुँदैन । यसले डकैतलाई आकर्षित गर्न सक्छ ।

- घरको ढोका-झ्याल राम्रोसँग बन्द गर्नुपर्छ । राति सुत्नुअघि ढोका-झ्याल बन्द छ कि छैन भनेर जाँच गर्नुपर्छ ।
- अपरिचित मानिसलाई सजिलै विश्वास गर्नु हुँदैन। शंका लागेमा तुरुन्तै अभिभावक वा शिक्षकलाई जानकारी दिनुपर्छ ।
- कुनै खतरा देखिएमा चिच्याएर सहयोग माग्नुपर्छ र नजिकको सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ ।
- डकैति भएमा वा हुन लागेमा तुरुन्तै प्रहरीलाई खबर गर्नुपर्छ । यसरी सावधानी अपनाएमा डकैतिबाट बच्न सकिन्छ ।
- घर वरिपरिबत्तीको राम्रो व्यवस्थागर्नुपर्छ, अँध्यारो ठाउँ छोड्नुहुँदैन ।
- छिमेकीसँग राम्रो सम्बन्धराख्नुपर्छ र एक-अर्कालाई सहयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।
- शंकास्पद गतिविधि देखिएमालुकेर होइन, सुरक्षित तरिकाले जानकारी दिनुपर्छ (प्रहरी वा ठुला मानिसलाई) ।

अभ्यास

१. डकैति भनेको के हो ? डकैतिमा प्रयोग गरिने कुनै चार वटा हतियारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. घटना नं १ र घटना नं २ मा अपराधीहरूले प्रयोग गरेका समान तरिकाहरू के-के हुन् ?

३. डकैतिले व्यक्ति, परिवार र समाजमा पार्ने कुनै तीन वटा असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. डकैति किन जघन्य अपराध मानिन्छ ? पाठका आधारमा कारण लेख्नुहोस् ।

५. डकैतिबाट बच्न अपनाउन सकिने पाँच वटा सावधानीहरू लेख्नुहोस् ।

समूहकार्य

कक्षालाई ४-५ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

प्रत्येक समूहले आफ्नो घर, विद्यालय वा टोल वरिपरि डकैतिको सम्भावना हुने ठाउँहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

ती ठाउँमा डकैति हुन नदिन अपनाउन सकिने कम्तीमा ५ वटा उपायहरू लेख्नहोस् ।

समूहले तयार पारेको सुझावहरू पोस्टर वा चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ-६ पाठ-३

सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू

सडक दुर्घटना भनेको सडकमा सवारीसाधन, पैदल यात्री वा अन्य व्यक्तिहरूबीच अनियन्त्रित भइ दुर्घटना वा चोटपटक लाग्ने घटना हो । यस्तो दुर्घटना सामान्यतया सडक नियमको उल्लंघन, सावधानीको अभाव, सडकको असुरक्षित अवस्था, ड्राइभरको लापरबाही, वा अत्यधिक गतिमा सवारी चलाउने कारणले हुन्छ । सडक दुर्घटनामा मानिसलाई गम्भीर चोटपटक लाग्ने, मृत्यु हुन सक्ने वा सवारी साधनको क्षति हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ । यसले व्यक्तिलाई मात्र नभई सम्पूर्ण समाजलाई आर्थिक, मानसिक र सामाजिक दृष्टिले असर पुर्याउँछ । सडक दुर्घटना रोक्न सडक नियम पालना गर्नु, सुरक्षित गतिमा सवारी चलाउनु र सडकको अवस्था राम्रो राख्नु आवश्यक छ । सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहने उपायाहरू निम्न लिखित छन् -

१. सडक नियम पालना गर्नु -

सडक नियम पालना गर्नु भनेको सडकमा सुरक्षित रहनका लागि बनाइएका नियम र संकेतहरूलाई सधैं मान्नु हो। यसबाट दुर्घटनामा उल्लेख्य कमी ल्याउन सकिन्छ । रातो बत्तीमा सवारी रोक्नु र हरियो बत्तीमा मात्र अघि बढ्नु, सडक पार गर्दा जेब्रा क्रसिङको प्रयोग गर्नु, ट्राफिक प्रहरी वा सडक संकेतको निर्देशन पालना गर्नु आदि सडक नियम पालनाका उदाहरण हुन् ।

२. सुरक्षित गति कायम गर्नु -

सवारी चलाउँदा तीब्र गतिले चलाउनु हुँदैन। विस्तारै सवारी साधन चलाउँदा दुर्घटना हुने सम्भावना

रहँदैन । त्यस्तै भीडभाड भएको सडकमा र विद्यालय नजिक सवारी चलाउँदा हामीले विशेष ध्यान दिनु पर्छ ।

३. सवारी साधनको नियमित जाँच गर्नु -

सवारी साधनको ब्रेक, टायर, लाइट र इञ्जिन नियमित जाँच गर्दा दुर्घटना हुने सम्भावना घट्छ । खराब सवारीले सडकमा जोखिम बढाउँछ ।

४. ध्यानपूर्वक सवारी चलाउनु -

मोबाइल वा अरू कुरामा ध्यान दिँदै सवारी चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ । सडकमा पूरा ध्यान दिएर मात्र सवारी चलाउनुपर्छ ।

५. सिट बेल्ट र हेल्मेट प्रयोग गर्नु -

चार पाङ्ग्रे सवारी चलाउँदा सिट बेल्ट लगाउनुपर्छ र मोटरसाइकल चलाउँदा हेल्मेट अनिवार्य रूपमा लगाउनुपर्छ । यसले दुर्घटना न्युनीकरणमा सहयोग पुग्दछ भने दुर्घटना भइहाले पनि चोट लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

६. पैदल यात्रुका लागि सुरक्षित मार्ग प्रयोग गर्नु -

फुटपाथमा हिँड्दा र पैदल क्रसिङबाट मात्रै सडक पार गर्नले दुर्घटना न्युनीकरण हुन्छ ।

७. मदिरा वा नशामा सवारी नचलाउने -

मदिरा, औषधि वा नशाको प्रभावमा सवारी चलाउँदा दुर्घटना हुने सम्भावना धेरै बढ्छ । त्यसैले सचेत र स्पष्ट मानसिक अवस्थामा मात्र सवारी चलाउनुपर्छ ।

अभ्यास

१. सडक दुर्घटना के हो? उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस्।

२. सडक नियम पालन गर्नु किन महत्वपूर्ण छ ?

३. सवारी साधनको नियमित जाँचले सडक सुरक्षा कसरी बढाउँछ ?

४. राति वा खराब मौसममा सडकमा सवारी चलाउँदा के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

५. अरू सवारी साधन र पैदल यात्रुप्रति सम्मान राख्दा सडक दुर्घटना कसरी कम हुन्छ ?

क्रियाकलाप:

- नजिकैको सडक वा बजारमा रहेका ट्राफिक संकेत, बत्ती, पैदल क्रसिङ र सडकको अवस्था अवलोकन गरी एउटा छोटो रिपोर्ट तयार पार्नुहोस्।
- रिपोर्टमा कुन संकेत वा सावधानीले दुर्घटना रोक्न सहयोग पुऱ्याउँछ उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ-६ पाठ-४

हिंसा र दुर्व्यवहार

हिंसा भनेको कसैलाई चोट पुऱ्याउने, दुख दिने वा डर देखाउने काम हो भने दुर्व्यवहार अरु माथि गरिने गलत व्यवहार हो । हिंसा भित्र चोट, दुख, डर वा डर देखाउने आदि सबै प्रकारका गतिविधि पर्दछन् । उदाहरणका लागि मारपिट, धम्की, अपमान आदि शारीरिक वा मानसिक चोट पुऱ्याउने हिंसाका उदाहरण हुन् । यस्तै दुर्व्यवहार भन्नाले अरू माथि गरिने गलत वा अनुचित व्यवहारलाई बुझिन्छ । यसले व्यक्तिको अधिकार, स्वतन्त्रता, सम्मान वा सुरक्षामा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ । उदाहरणका लागि बारम्बार गाली गर्नु, अपमान गर्नु, डर देखाउनु वा जबर्जस्ती काम गर्न लगाउनु आदि दुर्व्यवहार हुन् ।

हिंसालाई निम्न तीन प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ -

१. शारीरिक हिंसा

अरुमाथि गरिने काटमार कुटपिट धक्कामुक्कालाई नै शारीरिक हिंसा भनिन्छ । जस्तै - कसैलाई लाठिमुङ्ग्री गर्नु, हतियारले हान्नु, लात्तिले हान्नु, मुक्काले हान्नु, कपाल तान्नु, लडाउनु, घिसारेर तान्नु, घोच्नु, कान समाएर उठबस गर्न लगाउनु, मुर्गा बनाउनु, तातो बस्तुले पोल्नु, गह्रौं भारी बोकाउनु, पेल्नु, थिच्नु ,तातो घाममा उभ्याउनु, कुदाउनु आदि शारीरिक हिंसाका उदाहरण हुन् ।

२. मानसिक हिंसा

अरुमाथि डर देखाउने, अपमान, गाली, धम्की, दोषारोपण, निराश बनाउने तथा शब्दले चोट पुऱ्याउने कामलाई नै मानसिक हिंसा भनिन्छ । जस्तै कसैलाई बारम्बार गाली गर्नु, “तिम्रो केही काम छैन” भन्नु, गलत कामको आरोप लगाउनु, डर देखाउनु, साथी वा परिवार

सामु अपमान गर्नु, काममा असफल भएकोमा निरन्तर आलोचना गर्नु, धम्की दिनु, काम नगरेको भन्दै डर देखाउनु, साना गल्तीलाई देखाएर बारम्बार तर्साउनु, भावनात्मक रूपमा चोट पुऱ्याउनु, विश्वासघात गर्नु, नकारात्मक टिप्पणी गर्नु आदि मानसिक हिंसाका उदाहरण हुन् ।

३. यौनजन्य हिंसा

अरुमाथि गरिने जबर्जस्ती यौन सम्बन्ध, अश्लील व्यवहार वा यौन सम्बन्धित कुनै गलत कामलाई यौनजन्य हिंसा भनिन्छ। जस्तै कसैलाई अनावश्यक रूपमा छुने, यौन सन्दर्भमा धम्की दिनु, अश्लील कुरा गर्नु, भिडियो वा फोटो खिचेर डर देखाउनु, यौन कुरा गर्न दबाब दिनु, जबर्जस्ती चुम्बन गर्नु, अनुचित स्पर्श गर्नु, जबर्जस्ती यौन सम्बन्ध राख्न लगाउनु आदि यौनजन्य हिंसाका उदाहरण हुन् ।

अभ्यास

प्रश्नहरू:

१. हिंसा र दुर्व्यवहारमा के फरक हुन्छ ?
२. शारीरिक हिंसाका के-के उदाहरण छन् ?
३. मानसिक हिंसाले व्यक्तिलाई कस्तो असर पार्छ ?
४. यौनजन्य हिंसाको अर्थ के हो ?
५. दुर्व्यवहारले व्यक्तिको कुन-कुन अधिकारमा असर पुर्‍याउँछ ?

क्रियाकलाप:

- विद्यार्थीहरूलाई २-२ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहले दैनिक जीवनमा देखिएका हिंसा वा दुर्व्यवहारका ३-३ उदाहरण कापीमा लेख्नुहोस् ।
- त्यसपछि समूहहरूले उदाहरणहरू प्रस्तुत गरी हिंसा वा दुर्व्यवहार कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने उपाय छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ-७

विपत जोखिम न्यूनीकरण तथा विपत व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धी

- आगलागीको कारण र यसबारे बच्ने उपाया बताउन
- प्राकृतिक तथा गैर प्राकृतिक विपदको परिचय दिन
- बाढी तथा डुबान को प्रभाव तथा असरका बारेमा बताइ त्यसबाट बच्ने उपाया बताउन

एकाइ-७ पाठ-१

प्राकृतिक तथा गैर-प्राकृतिक विपत् र समुदायको भूमिका

हामीले कहिलेकाहीँ समाचारमा देख्छौं कि देशमा भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी वा सडक दुर्घटना जस्ता घटनाहरू हुन्छन्। यी घटनाले मानिसको जीवन, घर-जग्गा र वातावरणमा ठुलो क्षति पुर्याउँछन्। यस्तो खतरा र चुनौतीलाई विपत् भनिन्छ। विपत् दुई प्रकारका हुन्छन् - प्राकृतिक र गैर-प्राकृतिक।

प्राकृतिक विपत्

प्राकृतिक विपत् भनेको प्रकृतिबाट हुने घटना हो, जसलाई मानिसले रोक्न सक्दैन । यी प्राय: अचानक हुन्छन् र जनजीवनलाई असर गर्छन् । उदाहरणका लागि, भूकम्प, बाढी, पहिरो, आँधी-हुरी, खडेरी, ज्वालामुखी विस्फोट, सुनामी र शीतलहर प्राकृतिक विपत् का उदाहरण हुन् ।

नेपालमा विशेष गरी पहाडी क्षेत्रमा बाढी पहिरो र तराई क्षेत्रमा डुबानको खतरा धेरै हुन्छ । विराटनगरमा पनि वर्षाको समयमा कहिलेकाहीँ बाढी आउँछ, जसले सडक, घर र खेतीपातीमा क्षति पुर्याउँछ ।

प्राकृतिक विपत् को प्रभाव गम्भीर हुन्छ । यसबाट मानिसको मृत्यु हुन सक्छ, घर-जग्गा र सडक नष्ट हुन सक्छ, खेतीपातीमा क्षति पुग्छ र रोग फैलिन सक्छ । यसले हाम्रो समाज र अर्थतन्त्रमा पनि असर गर्छ ।

गैर-प्राकृतिक (मानव-निर्मित) विपत्

गैर-प्राकृतिक विपत् भनेको मानिसको गल्ती, लापरवाही वा युद्ध, आगलागी जस्ता कारणले हुने विपत् हो ।

उदाहरणका लागि, आगलागी, सडक वा औद्योगिक दुर्घटना, विषाक्त खाना, ग्यास विस्फोट, आतंकवाद र महामारी आदि हुन्।

यी घटनाले पनि मानिसको जीवनमा ठुलो क्षति पुर्याउँछ, वातावरण प्रदूषित हुन्छ, आर्थिक नोक्सानी हुन्छ र समाजमा तनाव फैलिन्छ ।

विपत् रोक्न र कम गर्न समुदायले गर्नुपर्ने काम

विपद्ले कहिलेकाहीँ मानिसको जीवन, घर-जग्गा र वातावरणमा ठुलो क्षति पुर्याउँछ। यसले समाज र आर्थिक अवस्थामा पनि असर पार्छ । विपत् को समयमा सबैले मिलेर काम नगरे जोखिम अझ बढ्छ। त्यसैले समुदायले सहकार्य, तयारी र सचेतनाबाट विपद् रोक्न र क्षति कम गर्नुपर्छ । विपत् रोक्न र कम गर्न सबैले आफ्ना ठाउँबाट कार्यहरू गर्नुपर्छ । विपत् रोक्नका लागि समुदायले विशेष गरी देहायको काम गर्नुपर्दछ -

१. सचेतना र तयारी

विपत् सम्बन्धी सचेतना फैलाउनु पर्दछ ।

विपत् सम्बन्धी पूर्व तयारी गर्नुपर्छ ।

प्राथमिक उपचार र उद्धार तालिम लिनु पर्दछ ।

२. जोखिम कम गर्ने उपाय

जोखिम भएका ठाउँमा घर बनाउनु हुँदैन

सुरक्षित तरिकाले घर निर्माण गर्नु पर्दछ

नदी, जंगल र पहिरोको संरक्षण गर्नु पर्दछ

३. सामुदायिक संगठन

विपत् व्यवस्थापन समिति बनाउनु पर्दछ

स्वयंसेवक समूह तयार पार्नु पर्दछ

आपतकालीन सामग्री (खाना, औषधि, डोरी, टर्च आदि) तयारी राख्नु पर्दछ

४. विपत्को समयमा सहयोग

एकअर्कालाई सहयोग गर्नु पर्दछ

वृद्ध, अपाङ्ग, बालबालिका र गर्भवतीलाई प्राथमिकता दिनु पर्दछ
अफवाह फैलाउनु हुँदैन र सही सूचना दिनु पर्दछ

५. विपत् पछि पुन:स्थापना

सरसफाइ र घर पुनर्निर्माणमा सहयोग गर्नु पर्दछ
मानसिक सहयोग र मित्रता कायम गर्नु पर्दछ
सिकाइका आधारमा भविष्यमा तयारी गर्ने गर्नु पर्दछ

निष्कर्ष

यदि हामी सजग रह्यौँ, तयारी गर्यौँ र एकअर्कालाई सहयोग गर्यौँ भने प्राकृतिक र गैर-प्राकृतिक विपत्को जोखिम कम गर्न सकिन्छ। विराटनगरका मानिसहरूले पनि आपसी सहयोग र तयारीमा जोड दिनुपर्छ। यस्तो समुदायले विपत्का समयमा सुरक्षित रहन सक्छ र भविष्यमा पनि सजग रहन्छ।

अभ्यास

१. विपत् भनेको के हो ? विपत्का दुई प्रकारका नाम लेख्नुहोस् ।
२. प्राकृतिक विपत् भनेको के हो ? कुनै चारवटा प्राकृतिक विपत्का उदाहरण लेख्नुहोस् ।
३. गैर-प्राकृतिक (मानव-निर्मित) विपत् भनेको के हो ? कुनै तीनवटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।
४. विपत्ले मानिसको जीवन र समाजमा पार्ने कुनै चारवटा असर लेख्नुहोस् ।
५. विपत् रोक्न र कम गर्न समुदायले खेल्नुपर्ने भूमिका मध्ये कुनै पाँच बुँदा लेख्नुहोस् ।

समूह कार्य

- विद्यार्थीहरूलाई ४-५ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।
- हरेक समूहले "विराटनगरमा हुने सम्भावित एउटा विपत् (जस्तै बाढी, आगलागी वा सडक दुर्घटना)" छानेर तलका विषयमा छलफल गरी चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

१. त्यो विपत् किन आउन सक्छ ?
२. त्यसले के-कस्ता क्षति पुऱ्याउन सक्छ ?
३. विपत् आउनु अघि समुदायले के तयारी गर्न सक्छ ?
४. विपत्को समयमा र पछि समुदायले कसरी सहयोग गर्न सक्छ ?

एकाइ-७ पाठ-२

आगलागी

विराटनगरमा भएको आगलागीसँग सम्बन्धित स्थानीय पत्रिकामा आएको तल प्रस्तुत समाचार पढ्नुहोस् ।

विराटनगरमा भीषण आगलागी, ठुलो क्षति हुनबाट जोगियो

विराटनगर संवाददाता । विराटनगर महानगरपालिका वडा नं ७ स्थित एक व्यस्त टोलमा हिजो साँझ अचानक आगलागी हुँदा पूरै क्षेत्र केही समय तनावग्रस्त बन्यो। साँझ ५ बजे गर्मी र तीव्र गतिको हावाहुरी चलेको समयमा एक घरको भान्साबाट सुरु भएको आगो छिमेकी घरतर्फ फैलिन थालेपछि स्थानीय बासिन्दा डराएका थिए। आगलागी भएको खबर फैलिनासाथ मानिसहरू घरबाहिर निस्किएर सहयोगका लागि जुटेका थिए ।

प्रारम्भिक जानकारी अनुसार खाना पकाउने क्रममा ग्यास चुहावट भई आगो लागेको बताइएको छ। आगो लागेको केही मिनेटमै भान्साकोठा पूरै जलेर नष्ट हुनुका साथै हावाहुरी चलेका कारण आगो छिट्टै फैलिँदै गएको थियो। आगोको लप्काले घरको झ्याल, ढोका र छानोसमेत जल्न थालेपछि अवस्था झन् गम्भीर बनेको थियो ।

आगलागी देख्नेबित्तिकै छिमेकीहरूले चिच्याएर सबैलाई खबर गरेका थिए। कसैले तुरुन्त प्रहरी र दमकललाई फोन गरे भने अरूले बाल्टिनमा पानी भरेर आगो निभाउने प्रयास गरे। कसैले बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई सुरक्षित स्थानमा लगे भने कसैले घरभित्र रहेको ग्यास सिलिन्डर बाहिर निकालेर ठुलो दुर्घटना हुनबाट जोगाए ।

केही समयपछि दमकल घटनास्थलमा पुगेको थियो। दमकलका कर्मचारीहरूले पानी छर्केर आगो नियन्त्रणमा लिन धेरै प्रयास गरे। करिब एक घण्टाको प्रयासपछि आगो पूर्ण रूपमा निभाउन सफल भयो। आगो छिमेकी घर र पसलमा फैलिन नपाउँदा ठुलो क्षति हुनबाट क्षेत्र जोगिएको स्थानीयले बताएका छन्।

यस आगलागीबाट मानवीय क्षति नभए पनि ठुलो मात्रामा धन सम्पतिको क्षति भएको छ। घरभित्र रहेको टेलिभिजन, फर्निचर, भाँडाकुँडा, लत्ताकपडा, गरगहना, खाद्यान्न र कागजातहरू जलेर नष्ट भएका छन्। लाखौँ रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको अनुमान गरिएको छ। आगलागीका कारण पीडित परिवार अस्थायी रूपमा छिमेकीको घरमा बस्न बाध्य भएको छ।

घटनापछि स्थानीय बासिन्दाले आगलागीबाट जोगिन अझै सचेत हुनुपर्ने आवश्यकता महसुस गरेका छन्। दमकल र प्रहरी कार्यालयले ग्याँस चुलो सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्न, विद्युतीय तारको नियमित जाँच गर्न र आगोको जोखिमबारे बालबालिकालाई जानकारी दिन आग्रह गरेको छ।

विराटनगरमा गर्मी र हावाहुरी बढी चल्ने भएकाले यस्ता आगलागीका घटना दोहोरिन सक्ने बताइएको छ। त्यसैले सबै नागरिकले समयमै सतर्कता अपनाए आगलागीबाट हुने ठुलो क्षति रोक्न सकिने सरोकारवालाहरूको भनाइ छ।

माथि प्रस्तुत समाचार पढीसकेपछि अब हामी आगलागीका कारण तथा यसबाट बच्ने उपायाहरूका बारेमा छलफल गरौँ है त । यी बाहेक तपाइँले सिकेका अरु कारण र उपायाहरूका बारेमा पनि छलफल गर्नसक्नुहुनेछ ।

आगलागीका कारणहरू

मानवीय कारण

- चुरोट, बिँडीका ठुटा जथाभावी फाल्नु
- खाना पकाउँदा ग्यास चुहावट हुनु
- विद्युत सर्ट हुनु
- बालबालिकाले जथाभावी आगो लाग्न सक्ने सलाई, लाइटर जस्ता सामान चलाउनु
- वन क्षेत्रमा आगो बालेर ननिभाइ छोड्नु

प्राकृतिक कारण

- चट्याङ पर्नु
- अत्यधिक गर्मी र सुक्खा मौसम

आगलागीबाट बच्ने उपायहरू:

- ग्यास चुलो प्रयोगपछि बन्द गर्ने
- विद्युत तारको नियमित जाँच गर्ने
- आगो निभाउने साधन (Fire Extinguisher) राख्ने
- पानीको विशेष व्यवस्था गर्ने
- सुक्खा मौसममा खुला ठाउँमा आगो बाल्दा सचेत हुने
- आगलागी हुनसाथ तुरुन्त दमकल र प्रहरीलाई खबर गर्ने
- फोहोर जलाउने बानी त्याग्ने
- बालबालिकालाई आगोको खतरा सिकाउने
- आकस्मिक अवस्थामा शान्त भएर सुरक्षित स्थानमा जाने
- आपतकालीन नम्बरहरू याद राख्ने

अभ्यास

१. विराटनगरमा आगलागी कहिले र कहाँ भएको थियो ?

२. समाचार अनुसार आगलागीको मुख्य कारण के थियो ?

३. आगलागीको समयमा स्थानीय बासिन्दाले के-के सहयोग गरेका थिए ? कुनै चार बुँदा लेख्नुहोस् ।

४. यस आगलागीबाट के-कस्ता क्षति भएका छन् ?

(क) मानवीय क्षति

(ख) धन-सम्पतिको क्षति

५. आगलागीबाट बच्न अपनाउनुपर्ने कुनै पाँच उपाय लेख्नुहोस् ।

समूहकार्य

- ४-५ जनाको समूह बनाएर "विराटनगरमा आगलागीको जोखिम" शीर्षकमा छलफल गर्नुहोस् र चार्टमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।
- विराटनगरमा आगलागी किन बढी हुन सक्छ ?
- घर र टोलस्तरमा अपनाउन सकिने पाँच सावधानी के-के हुन् ?
- आगलागी भएको बेला बालबालिकाले के गर्नुपर्छ र के गर्नु हुँदैन ?
- यस्ता घटना दोहोरिन नदिन समुदायको भूमिका के हुन सक्छ ?

मनोहरको घर डुबानमा पर्दा...

मिति २०८० साल श्रावण महिनाको ४ गतेबाट ६ गतेसम्म विराटनगरमा अविरल ३ दिन पानी परेको थियो । त्यसबखत विराटनगरका केशलिया र सिंघीया नदी भरिएर बस्तिमा पसेका थिए । विराटनगरका धेरै ठाउँ डुबानमा परेका थिए । डुबानबाट कयौँ धनसम्पति नष्ट भएको थियो । कयौ मानिसलाई प्रहरीबाट उद्धार गरिएको थियो । कयौँ मानिसलाई अस्थायी सेन्टरमा बसोबासको व्यवस्था मिलाइएको थियो । महानगरपालिकाले सो समयमा विद्यालय समेत बिदा दिएको थियो । कक्षा ७ मा पढ्ने मनोहर भट्टराईको घरमा समेत पानी पसेको थियो । उसको घर मात्र नभएर टोल र सडक सबै जलमग्न थियो । घरमा पानी पसेर डुबान भएको बेला मनोहर भट्टराईको मनमा आएका भावहरू उनले लेखेर कक्षामा सुनाएका थिए । उनकै शब्दमा हामी पनि सुनौँ है त -

"आज बिहानदेखि नै मन एकदमै डरले भरिएको छ। रातभरि परेको लगातार वर्षाले हाम्रो घरभित्र पानी पसिसकेको छ। भान्साको भुइँमा पानी जमेको छ र ओछ्यानसमेत भिजेको छ। आमा सामान माथिल्लो तलामा सारिरहनु भएको छ भने बाबु ढोका छेउमा पानी रोक्ने प्रयास गरिरहनु भएको छ। म एक कुनामा उभिएर हेरिरहेको छु , कहिले बुवालाई सघाउँछु कहिले आमालाई । यो सबै देख्दा मनभित्र डर बढिरहेको छ —यदि पानी अझ बढ्यो भने के होला ?

घर बाहिर हेर्दा सडक पूरै पानीले ढाकिएको छ। हिजोसम्म साइकल चलाएर खेल्ने बाटो आज नदीजस्तै देखिन्छ। मानिसहरू हतार-हतार सुरक्षित ठाउँतिर जाँदैछन्। कतै गाडी अड्किएका छन्, कतै पसलहरू बन्द छन्। म सोच्दै छु—विद्यालय जाने बाटो पनि यस्तै डुबेको होला, आज पढ्न जान पाइँदैन होला।

मनभित्र डर मात्रै होइन, चिन्ता पनि छ। हाम्रो घर, किताब, कपडा सबै सुरक्षित रहलान् कि नरहलान् ? यस्तो बेलामा सर्प बिच्छीको बिगबगी हुन्छ भन्ने सुनेको थिएँ । आएर टोक्ने पो हो कि । ८।१० दिन पानी परिरहने हो भने त सबै मानिस डुबिसक्छन् होला । हत्तेरी ! मनले पनि के के सोचेको होला ? साँची ! मेरो साथी रमेशको घर डुबेको छ कि छैन होला ? मलाई पढाउने शिक्षकको घर पनि डुब्यो कि ? विद्यालय गए पछि त थाहा पाइ हालिन्छ नि । छिमेकीको घरबाट रोएको आवाज सुनिन्छ, सायद उनीहरूलाई पनि धेरै समस्या परेको छ। यस्तो बेलामा सबै मिलेर एक-अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा मलाई पनि थाहा छ।

घर वरपरि सफा राख्नुपर्छ । नालामा फोहोर जम्मा हुन दिनु हुँदैन भनेर त मलाइ पनि थाहा थियो नि । हिजो अस्ति त्यता ध्यान नै दिइएनछ । अब चाहिँ म पनि ध्यान दिन्छु । हे भगवान् ! आज चाहिँ पानी रोकियोस् है ।(झ्यालबाट पो हेर्नु पर्यो) ल खत्तम ! पानी त झन बढ्दै पो छ । नवाँचिने रहेछ क्यारे आज ।

बुवा पनि घरि पानी छेक्नु हुँदै छ । घरि आमालाई सामान बोक्न सघाइरहनु भएको छ । पानी धेरै परिरह्यो

भने प्रहरीलाई फोन गरेर उद्धार माग्नुपर्छ पनि भन्दै हुनुहुन्थ्यो । यहाँ बाट गएर विद्यालयमा बस्नुपर्छ रे । हे भगवान ! के खाने होला त्यहाँ ? कसरी सुत्ने होला ? लगाउने लुगा पनि लैजान नसकिएला । यो घरमा पालेको कुकुरलाई के गर्नेब होला ? फेरि अर्को मनले सम्झाउँछ, आ... के को चिन्ता । यस्तो बेला त नगरपालिकाले पनि सहयोग गर्छ भन्ने सुनेको थिएँ। रेडक्रस, प्रहरी, आर्मी अनि अरु समाजसेवा गर्ने संघ संस्था पनि छन् होला । उनीहरूले पनि सहयोग गर्छन् होला । आपत् विपत्मा गर्नुपर्ने सामाजिक सेवाबारे आज अझ थाहा भयो । अब म जीवनभरि भुल्ने छैन ।

यति कठिन अवस्थामा पनि म आशा गर्छु। वर्षा चाँडै रोकिनेछ, पानी बिस्तारै घट्नेछ र हाम्रो जीवन फेरि सामान्य हुनेछ। अहिले डर लागे पनि म आफूलाई हिम्मत दिन्छु–विपद् आए पनि हामीले डराएर होइन, धैर्य र साहसका साथ सामना गर्नुपर्छ।“

भाइबहिनीहरू ! माथि मनोहर भट्टराईको घरमा पानी पसेपछि उसको मनमा आएको भाव त पढिहाल्नुभयो । अब बाढी तथा डुबानका कारण र बच्ने उपायाहरूबारे एकछिन छलफल गरौँ ल ।

बाढी तथा डुबानका कारणहरू:

- अत्यधिक र निरन्तर वर्षा
- नदी, खोलानालामा माटो जमेर गहिराइ घट्नु
- नदी थुनिनु
- अव्यवस्थित बस्ती विकास
- जलवायु परिवर्तनका कारण असामान्य मौसम
- पानी निकासका लागि नालाहरू व्यवस्थित नहुनु

बाढी तथा डुबानबाट बच्ने उपायहरू:

१. बाढी आउनु अघि

- जोखिमयुक्त क्षेत्रमा बसोबास नगर्ने
- मौसम पूर्वानुमान र बाढी चेतावनी सुन्ने
- घर वरिपरि नाला सफा राख्ने
- सुरक्षित स्थान र उद्धार मार्ग पहिचान गर्ने
- आवश्यक कागजात, औषधि, खानेकुरा सुरक्षित राख्ने

२. बाढीको समयमा

- सुरक्षित र अग्लो स्थानमा सर्ने
- बाढीको पानीमा हिँड्न वा पौडिन नखोज्ने

- ❍ विद्युतीय उपकरण र ग्यास बन्द गर्ने
- ❍ रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइलमार्फत सूचना हेर्ने
- ❍ उद्धारमा बालबालिका, वृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिने

३. बाढीपछि

- ❍ सुरक्षित भएको सुनिश्चित नगरी घर नफर्किने
- ❍ दूषित पानी नखाने, उमालेर वा शुद्धीकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्ने
- ❍ सरसफाइमा ध्यान दिने, रोग देखिए स्वास्थ्य संस्थामा जाने
- ❍ क्षतिको विवरण सम्बन्धित निकायलाई जानकारी गराउने

निष्कर्ष:

बाढी तथा डुबान प्राकृतिक विपत्ति हुन् । तर सही तयारी, सचेतना र व्यवस्थापनले यसको जोखिम र क्षति कम गर्न सकिन्छ । समुदाय, सरकार र व्यक्तिको सहकार्यले मात्र बाढीजन्य विपत्तिबाट सुरक्षित रहन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. विराटनगरमा कहिले र कति दिनसम्म अविरल वर्षा भएको थियो ?

२. डुबानको समयमा मनोहर भट्टराईको घरको अवस्था कस्तो थियो ? दुई बुँदामा लेख्नुहोस् ।

३. घरमा पानी पसेपछि मनोहरको मनमा आएका कुनै चारवटा भावना लेख्नुहोस् ।

४. बाढी तथा डुबानका कुनै चार कारण लेख्नुहोस् ।

५. बाढीको समयमा अपनाउनुपर्ने कुनै पाँच सावधानी लेख्नुहोस् ।

समूहकार्य

१. ४-५ जनाको समूह बनाएर “विराटनगरमा बाढी तथा डुबानबाट बच्ने उपाय” शीर्षकमा छलफल गर्नुहोस् र चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

समूहले समेट्नुपर्ने बुँदा: १. विराटनगरमा बाढी किन आउँछ ?

२. घर र टोलस्तरमा अपनाउन सकिने उपायहरू

३. बाढीको समयमा बालबालिकाले गर्नुपर्ने काम

४. समुदाय र महानगरपालिकाको भूमिक

२. बाढी तथा डुवानबाट जोगिन गरिने कृत्रिम अभ्यासका चित्रहरू हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ-८

हाम्रो स्थानीय सरकार

सिकाइ उपलब्धी

- विराटनगर महानगरपालिकाको कार्यापालिकाको संरचना, काम कर्तव्य र अधिकारबारे जानकारी प्राप्त गन
- विराटनगर महानगरपालिकाको न्यायिक समितिको काम कर्तव्य र अधिकारबारे जानकारी प्राप्त गन

एकाइ-८ पाठ-१

विराटनगर महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिका

विश्वास भट्टराई कक्षा ७ का छात्र हुन् । उनी विराटनगर महानगरपालिकाका स्थायी बासिन्दा पनि हुन् । उनको बुवा विराटनगर महानगरपालिकाको एक वडाको वडा अध्यक्ष हुनुहुन्छ ।उनको कक्षामा त्यस दिन हाम्रो विराटनगर विषयमा विराटनगर महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिकाको संरचना, काम कर्तव्य र अधिकार पाठ पढ्ने दिन थियो । शिक्षकले विश्वासलाई आफ्नो बुवालाई यस पाठमा रहेको विषयको जानकारी दिनस्रोत व्यक्तिका रुपमा कक्षामा ल्याउन आग्रह गर्नुभयो ।विश्वासले शिक्षकले भनेको कुरा आफ्नो बुवालाई सुनाए ।उनले आफ्नो कक्षामा आएर सबै साथीलाई यस विषयमा जानकारी दिन आग्रह गरे । छोराको आग्रह सुनेर बुवा खुसी हुनुभयो र भोलिपल्ट विद्यालय जाने निधो गर्नुभयो ।

भोलिपल्ट विश्वासको बुवा शिक्षकसँगै कक्षामा जानुभयो । सबै विद्यार्थीले उहाँलाई शिष्टतापूर्वक अभिवादन गरे। शिक्षकले सर्वप्रथम बुवालाई विद्यार्थीमाझ चिनाउनुभयो र त्यसपछि पाठको सन्दर्भमा केही कुरा भन्नुभयो अनि विश्वासको बुवालाई कक्षामा ल्याउनुको कारण बताइ त्यस विषयका सन्दर्भमा जानकारी दिन अनुरोध गर्नुभयो ।शिक्षक र विद्यार्थीको आग्रह बमोजिम बुवाले विद्यार्थीलाई विराटनगर महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिकाको संरचना, काम कर्तव्य र यहाँबाट प्रदान गरिने सेवाका सम्बन्धमा यसरी सुनाउँदै जानुभयो :

विराटनगर महानगरपालिका कोशी प्रदेशकै एक मात्र महानगरपालिका हो । यस पालिकामा १९ वटा वडा रहेका छन् । यस पालिकामा ३० जनाको नगर कार्यपालिका रहेको छ ।नगर कार्यपालिका स्थानीय सरकारको कार्यकारी निकाय हो।यो नगर कार्यपालिकाको प्रशासन सञ्चालन गर्ने मुख्य निकाय पनि हो ।नगर कार्यपालिकाको प्रमुख नगर प्रमुख रहने कानुनी व्यवस्था रहेको छ । त्यस्तै एक जना नगर उप प्रमुख तथा उन्नाइसवटा वडाका उन्नाइस जना वडा अध्यक्ष नगर कार्यपालिकाका सदस्य रहन्छन् ।यस्तै नगरसभाका सदस्यहरूले आफू मध्येबाट निर्वाचित गरेका पाँच जना महिला सदस्य र दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट नगर सभाले निर्वाचित गरेका तीन जना सदस्यपनि नगर कार्यपालिकाका सदस्य रहन्छन् । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नगर कार्यपालिकाको सदस्य सचिव हुने व्यवस्था छ । यसरी विराटनगर महानगरपालिकामा जम्मा तीस जनाको नगर कार्यपालिका गठन प्रक्रिया पूरा हुन्छ ।

नगर प्रमुख, नगर उपप्रमुख र वडा अध्यक्षको चयन निर्वाचन प्रणालीमार्फत गोप्य मतदानबाट हुन्छ । त्यस्तै नगरसभाको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्राप्त भएको मितिले पन्दिनभित्र नगरसभाका सदस्यहरूले आफूमध्येबाट पाँच जना महिला सदस्य र दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट तीन जना सदस्यलाई नगर कार्यपालिकाको सदस्यमा चुन्नुपर्दछ।

नगर प्रमुख, उप प्रमुख, वडा अध्यक्ष र नगर कार्यपालिकाको सदस्य बन्न नेपाली नागरिक हुनै पर्दछ । यस्तै एक्काइस वर्ष पूरा भएको, महानगरपालिकाको मतदाता नामवलीमा नाम समावेश भएको र कुनै कानूनले अयोग्य नभएको हुनुपर्दछ । नगर कार्यपालिका र यसका पदाधिकारीको कार्यकाल पाँच वर्षको हुन्छ । प्रमुखको पदमा दुई कार्यकाल निर्वाचित भए तेस्रो पटक महानगरपालिकामा हुने निर्वाचनमा पुन उमेद्वार हुन पाइँदैन । प्रमुखले उपप्रमुख समक्ष र उपप्रमुखले प्रमुख समक्ष राजिनामा दिएमा, पदावधी समाप्त भएमा र सम्बन्धित पदाधिकारीको मृत्यु भएमा नगर कार्यपालिकाको सम्बन्धित पद रिक्त हुने व्यवस्था छ । एक वर्षभन्दा बढी पदावधि बाँकी रहेको अवस्थामा रिक्त पदको पदपूर्ति उप निर्वाचनद्वारा गरिने व्यवस्था पनि रहेको छ ।

नेपालको संविधानले स्थानीय कार्यपालिकालाई स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार प्रदान गरेको छ । कार्य कारिणी अधिकार भनेको पालिकाको नीति कार्यान्वयन गर्ने, कानुन कार्यान्वयन गर्ने, प्रशासन चलाउने, कुनै विषय क्षेत्रमा निर्णय दिने, बजेट बनाउने र बजेट कार्यान्वयन गर्ने अधिकार हो ।विराटनगर महानगर कार्यपालिकाले स्थानीयस्तरका विकास निर्माणसम्बन्धी कार्य, आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा सम्बन्धी कार्य, खेलकूद सम्बन्धी कार्य र आधारभूत स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्य गर्दछ ।त्यस्तै तथ्यार्ा सर्ालन र अभीलेख व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य, बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता, खानेपानी, सरसफाइ, विपत् व्यवस्थापन, सामाजिक सुरक्षा आदि जस्ता विषयमासमेत महत्वपूर्ण कार्य गरी नागरिकलाई सरल र सहज तरिकाबाट सेवा उपलब्ध गराउँदछ । कार्यपालिकाले गरेका निर्णयहरूको कार्यान्वयन महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा रहेका विषयगत महाशाखा, शाखा र वडा कार्यालयमार्फत हुन्छ ।

विश्वासको बुवाले विराटनगर महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिकाको संरचना र यहाँबाट हुने कार्यका बारेमा दिएको जानकारी सबै विद्यार्थीले ध्यानपूर्वक सुने । कोही कोही विद्यार्थीले थप जिज्ञासा पनि राखे । बुवाले ती सबै जिज्ञासाको जवाफ दिनुभयो ।कुनै कुनै विषयको जानकारी विद्यार्थीलाई पहिल्यै नै थियो भने कतिपय विषयका

बारेमा नयाँ जानकारी पाए ।आफ्नो नजिकको सरकारका सन्दर्भमा महत्वपूर्ण जानकारी पाएपछि सबै विद्यार्थी दङ् परे । शिक्षक र सबै विद्यार्थीले विश्वासको बुवालाई धन्यवाद दिए । बुवाले पनि आफूले जानेको विषयमा जानकारी दिन पाउँदा खुसी व्यक्त गर्नुभयो अनि समय मिलाएर महानगरपालिकाको भ्रमण गर्न अनुरोध पनि गर्नुभयो । तत्पश्चात बिदा मागी विद्यालयबाट घर फर्कनुभयो ।

अभ्यास

१. विराटनगर महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिका के हो ? यसको मुख्य उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

२. विराटनगर महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिकाको संरचना कस्तो छ ? सदस्यहरूको संख्या र पद उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. नगर प्रमुख, उप-प्रमुख र वडा अध्यक्ष कसरी चयन गरिन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

४. नगर कार्यपालिकाको कार्यकाल कति वर्षको हुन्छ ? रिक्त पद कहिले र कसरी पूर्ति गरिन्छ ?

५. विराटनगर महानगरपालिकाको नगर कार्यपालिकाले नागरिकलाई प्रदान गर्ने कुनै चारवटा सेवा उल्लेख गर्नुहोस् ।

क्रियाकलापहरू

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी "नगर कार्यपालिकाले नागरिकको जीवनमा कसरी सहयोग गर्छ ?" भन्ने विषयमा छलफल गराई निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

२. नगर कार्यपालिकाका पद (नगर प्रमुख, उप-प्रमुख, वडा अध्यक्ष, सदस्य) र तिनका कामहरू तालिकामा लेख्नुहोस् ।

३. विद्यार्थीले नगर कार्यपालिकासँग सम्बन्धित प्रश्न सोध्ने र अर्को विद्यार्थीले पाठका आधारमा उत्तर दिने अभ्यास गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य

१. "यदि तपाईंको कक्षामा नगर प्रमुख आउनुभयो भने तपाईंले के-के सिक्नुहुन्थ्यो ?" लेख्नुहोस् ।

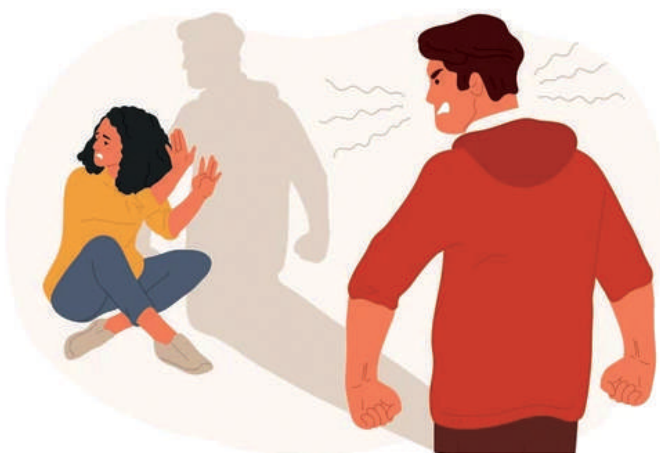
२. विश्वास र उसका साथीबीच नगर कार्यपालिकाको भूमिका बारे हुने छोटो संवाद तयार पार्नुहोस् ।

अञ्जलीदेवी राजवंशीको मौनता टुट्यो

कृष्ण भट्टराई

यो सत्य कथा हो अञ्जलीदेवी राजवंशीको, जसले न्यायिक समितिको ढोका ढकढक्याएर वर्षौंदेखिको मौनता तोडिन् । आफूमाथि भइरहेको अन्याय, अत्याचार र घरेलु हिंसाको अन्त्य गरिन् ।

अञ्जलीदेवी राजवंशीको घर विराटनगर महानगरपालिका वडा नं ४ इक्राहीमा थियो । उनी श्रीमान् र दुई छोराछोरीका साथमा बस्दै आएकी थिइन् । धेरै नबोल्ने उनको स्वभाव थियो । गाउँलेहरूले हेर्दा उनको जीवन सामान्य रुपमा नै चलेको देखिन्थ्यो तर वास्तविकता त्यस्तो थिएन । उनका आँखामा एउटा गहिरो पीडा लुकेको थियो । उनको ओठमा कत्ति पनि मुस्कान थिएन । त्यसको सम्पूर्ण कारण उनका श्रीमान दिपेश राजवंशी थिए । जो वाहिर समाजमा सम्मानित थिए तर घरभित्र अर्कै मान्छे लाग्थे । रक्सी खाएर आउने र विना कारण श्रीमति अन्जलीलाई कुटपिट र गालीगलोज गर्ने सँधैको बानी थियो । उनी खाना नपाकेको, सरसफाइ नभएको जस्ता स-साना कुरामा निहुँ खोजिरहन्थे ।



एकदिन दिपेशले श्रीमतीलाई यति धेरै पिटे कि उनी अचेतजस्तै भइन् । शरीरभरि निलडाम थिए । शरीरमा एकदम ज्वरो आइरहेको थियो । ओठ काँपिरहेको थियो । अञ्जलिकी छोरी निकिता राजवंशी कक्षा ७ मा पढ्थिन् । उनले लामो समयदेखि आफ्नी आमामाथि बुवाले गरेको त्यो अत्याचार हेरिरहेकी थिइन् । यी सबै कुरा थाहा भएर पनि बुवाको डरले घरको कुराहरू बाहिर भन्ने आँट गरेकी थिइनन् । त्यसदिन उनलाई आफ्नी आमाको असाध्यै धेरै माया लाग्यो । उनले ती सबै कुरा साथीलाई सुनाइन् । उनको साथीलाई पनि यो सब कुरा सुनेर असह्य पीडा भयो । उनीहरू दुवै जना गएर आफुलाई पढाउने गुरुआमा देवकी श्रेष्ठलाई सुनाए । देवकी श्रेष्ठ विद्यालयकी परामर्शकर्ता शिक्षक समेत हुनुहुन्थ्यो ।

देवकी गुरुआमा निकितालाई लिएर अञ्जलीदेवी राजवंशीको घरमा पुग्नुभयो । सुरुमा त अञ्जलीले सबै कुरा बताउन अट्यारो मानेकी थिइन् । तर गुरुआमाले बिस्तारै विश्वासमा लिइ मनका व्यथा सुनाउन आँट भरोसा दिएपछि भने रुँदै रुँदै सबै कुरा बताइन् ।

अञ्जलीका कुरा सुनेपछि लामो स्वास फेर्दै गुरुआमाले भन्नुभयो, "अब चुप लाग्नु हुँदैन, तपाँइले न्याय पाउनै पर्छ ।तपाइँको न्यायका लागि म लड्छु । "त्यसपछि गुरुआमा अञ्जलीलाई लिएर विराटनगर महानगरपालिका

जानुभयो । न्यायिक समितिमा उजुरी गरी समस्याको समधान गर्ने उहाँको विचार थियो ।

विराटनगर महानगरपालिकामा पुगेपछि गुरुआमाले उपप्रमुखलाई भेटेर आफू आउनुको कारण सुनाउनु भयो । न्यायिक समितिको संयोजक उपप्रमुखले सादगीपूर्ण स्वरमा भन्नुभयो, "अञ्जली बहिनी तपाईँका सबै कुरा हामी ध्यानपूर्वक सुन्छौँ, यहाँ डराउनु पर्दैन ।"

अञ्जलीदेवी राजवंशी पहिलोचोटी खुलेर बोलिन् । उनी भावुक हुँदै रोएर बोलिन् र सबै इतिवृत्तान्त सुनाइन् । आफूमाथि भएका सबै घटना सुनाएपछि अन्त्यमा उनले भनिन्, "मैले धेरै सहेँ । अब म सहन्न । म न्याय चाहन्छु ।" उपप्रमुखले अञ्जलीदेवी राजवंशीको आँट र साहसको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो । तत्पश्चात न्यायिक समितिको सचिवालयका कर्मचारी बोलाइ उजुरी दर्ताका लागि सहजीकरण गर्न निर्देशन पनि दिनुभयो । कर्मचारीले अञ्जलीदेवी र देवका गुरुआमालाई न्यायिक समितिमा उजुरी गर्ने प्रकृयाका बारेमा सविस्तार बताइदिए ।

महानगरपालिकाको न्यायिक समिति तीन सदस्यीय हुँदो रहेछ । जसको नेतृत्व उपप्रमुखले गर्नुहुँदो रहेछ । नगर सभाले छानेका अन्य दुई जना सदस्य त्यस समितिका सदस्य हुँदा रहेछन् । यो नगरपालिका भित्र हुने विवाद समाधानका लागि गठन गरिएको समिति रहेछ । यस समितिमा सामान्यतया स-साना विवादहरू दर्ता हुने रहेछन् । जस्तै- घरयासी झगडा, जग्गा सम्बन्धी सानोतिनो विवाद, सधियारका विच हुने विवाद, सम्पती बाँडफाँड, सामान्य कुटपि,ट चरीत्र हत्या, गाली गलोज आदि । गम्भीर प्रकृतिका अपराधहरू जस्तै हत्या, बलात्कार, ठगी, डकैति, अपहरण, मानववेचविखन, भ्रष्टचार, साइबर अपराध जस्ता ठुला र जघन्य अपराध न्यायिक समितिको क्षेत्रभित्र पर्दोरहेनछ । त्यसैले यस्ता उजुरीहरू लिएर प्रहरी वा अदालतमा जानुपर्दो रहेछ ।

न्यायिक समितिमा उजुरी दिन सर्वप्रथम निवेदन तयार पार्नुपर्दोरहेछ । निवेदनमा दुवै पक्षको नाम, ठेगाना, विवादको विवरण, घटना भएको मिति, प्रमाणहरू (जस्तै साक्षी, कागजपत्र), उजुरीको उद्देश्य आदि उल्लेख गर्नुपर्दो रहेछ ।त्यसपछि न्यायिक समितले छलफलका लागि दुवै पक्षलाई बोलाउँदो रहेछ । समितिले सकेसम्म मेलमिलाप गरेर विवाद समाधान गर्ने प्रयास गर्दो रहेछ । समाधान नभएमा उपयुक्त फैसला गर्दो रहेछ । निर्णय पछिको आदेश पालना गर्न दुवै पक्ष बाध्य हुँदा रहेछन् । यदि आदेश पालना गर्न कुनै पक्ष असन्तुष्ट भएमा उनीहरूले जिलला अदालतमा

पुनरावेदन गर्न सक्ने रहेछन् ।

आवश्यक प्रकृया पूरा गरी अञ्जलीदेवीले निवेदन सहित उजुरी दर्ता गराइन् । न्यायिक समितिमा दुई दिनपछि उनको उजुरीको छलफल हुने टुङ्गो लाग्यो । समितिले छलफलमा अञ्जलीदेवीको श्रीमानलाई पनि बोलायो ।

दुइदिन पछि अञ्जलीदेवी र उनका श्रीमान दिपेश राजवंशी न्यायिक समितिको इजलासमा उपस्थित भए । समितिका सदस्यले अञ्जली र उनका श्रीमानलाई पारिवारिक झगडा, कुटपिट, असमझदारी आदिका विषयमा प्रश्नहरू गर्दै गए । उनका श्रीमान दिपेशले सुरु सुरुमा त मैले केही गल्ती गरेको छैन भन्दै पन्छन खोज्दै थिए । अञ्जलीले रुदै शरीरका निलडाम देखाएर उनीमाथि भएका कुटपिटका घटनाका बारेमा सबै वेलिविस्तारमा बताइदिए पछि भने उनका श्रीमानले केही झोंकमा कुटपिट गरेको र गल्ती भएको स्वीकार्दै गए । समितिकी संयोजक तथा विराटनगर महानगरपालिकाकी उपप्रमुखले श्रीमतीलाई कुट्नु घरेलु हिंसा भएको र नेपालको कानुन अनुसार अपराध भएको बताउनुभयो । अञ्जलीका श्रीमानले कामको तनाब, घरको आर्थिक अवस्था आदि कारणले रिस उठ्ने र श्रीमती कुट्ने गल्ती गरेको बताए । संयोजक उपप्रमुखले रिस उठ्यो भन्दैमा वा अन्य कारणले तपाइँलाई कसैमाथि हिंसा गर्ने अधिकार हुँदैन, अञ्जली तपाइकी जीवनसाथी हुन्, नोकरानी होइनन्, अब तपाइँ सुनुहुन्छ कि सुनुहुन्न ? भनी प्रश्न गर्नुभयो ।

अञ्जलीका श्रीमानले गम्भीर हुँदै गल्ती स्वीकारे। माफी मागे । अवउप्रान्त आफू सुने र हिंसा कहिल्यै नदोहोर्याउने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे । पक्ष विपक्षमा कयौं सवाल जवाफहरू भयो । धेरै बेरको छलफल पछि न्यायिक समितिको इजलासमा अञ्जली र उनको श्रीमानका विच हुने सम्झौतापत्र तयार भयो । त्यस अनुसार श्रीमानले माफी माग्नुपर्ने, हिंसा नदोहोर्याउने लिखित प्रतिवद्धता गर्नुपर्ने, घरपरिवार समझदारीमा चलाउनुपर्ने, अञ्जलीलाई आवश्यक परे परामर्श सेवाका लागि पठाउनु पर्नेजस्ता विषय सम्झौतापत्रमा उल्लेख भए । अञ्जलीले पनि श्रीमान बदलिनुहुन्छ भने मेलमिलाप गर्न तयार भएको बताइन् । दुवैका विच मेलमिलापको सम्झौता हुने भयो ।

न्यायिक समितिको संयोजक उपप्रमुखले न्यायिक समितिको उद्देश्य मेलमिलाप भएको प्रष्ट पार्नुभयो । उहाँले हामी तपाँइहरूको कुरा सुनेर निष्पक्ष निर्णय गर्छौं । उहाँले आशा छ अब तपाइँहरूको जीवन सुन्दर र शान्त हुनेछ भनी बताउनुभयो ।

अन्त्यमा अञ्जलीदेवी राजवंशीले आफ्नो यस अधिको मौनता सँधैका लागि टुटेको बताइन् । समाजमा अरु पनि उनीजस्तै महिलाका लागि आवाज उठाउने प्रतिवद्धता जनाइन् । दुवैले हस्ताक्षर गरे । श्रीमानले माफी मागे, अञ्जलीका गह खुसीका आँशुले भरिए । न्यायिक समितिका सबै सदस्यका आँखा टिलपिलाए । केही वेर वातावरण शान्त भयो ।तत् पश्चात सबै जना आ आफ्नो घर गए ।

अभ्यास

१. अञ्जलीदेवी राजवंशीको मौनता किन र कसरी टुट्यो ?लेख्नुहोस् ।

२. निकिता राजवंशी र गुरुआमा देवकी श्रेष्ठको भूमिकाले पाठमा के महत्व राख्छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

३. विराटनगर महानगरपालिकाको न्यायिक समिति के हो ? यसको संरचना कस्तो हुन्छ ?

४. न्यायिक समितिमा कस्ता विवादहरू समाधान गरिन्छन् ? पाठमा उल्लेख भएका कुनै चारवटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

५. न्यायिक समितिले अञ्जलीदेवी र उनका श्रीमानबीच के-कस्ता सम्झौता गरायो ?

क्रियाकलापहरू

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडी “घरेलु हिंसा के हो ? यसबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?” भन्ने विषयमा छलफल गराई निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

२. न्यायिक समितिमा उजुरी दर्ता गर्ने प्रक्रियालाई चरणगत रूपमा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

३. एक विद्यार्थी न्यायिक समितिको संयोजक र अर्को विद्यार्थी पीडित बनेर छोटो प्रश्न-उत्तर अभ्यास गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्यहरू

१. “म अञ्जलीदेवी भएको भए म के गर्थें ?” भन्ने शीर्षकमा १०-१२ वाक्यको भावनात्मक लेख लेख्नुहोस् ।

२. घरेलु हिंसाविरुद्ध सन्देश दिने एउटा चित्र तयार पारी वर्णन गर्नुहोस् ।

एकाइ-९

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

सिकाइ उपलब्धी

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

एकाइ-९ पाठ-१

वडा कार्यालय: सेवा लिने प्रक्रिया

वडा कार्यालय हाम्रो नजिकको सरकारी कार्यालय हो, जहाँ नागरिकलाई आवश्यक विभिन्न सेवा र सुविधा प्रदान गरिन्छ। यो कार्यालय स्थानीय तहअन्तर्गत सञ्चालन हुने भएकाले जनतासँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको हुन्छ। जन्मदर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाइँसराइ दर्ता, नागरिकता सिफारिस जस्ता महत्वपूर्ण कामहरू वडा कार्यालयबाट गरिन्छन्। साथै सामाजिक सुरक्षा भत्ता, गरिब तथा असहाय नागरिकलाई सहयोग, र विभिन्न सिफारिस तथा प्रमाणपत्र प्रदान गर्ने काम पनि वडा कार्यालयले गर्दछ। यसरी वडा कार्यालयले नागरिकको दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित धेरै आवश्यक सेवाहरू प्रदान गर्दछ । आउनुहोस् आज हामी वडा कार्यालयबाट दिइने यी सुविधा कसरी प्राप्त गर्ने भनी सिकौँ -

१ जन्मदर्ता

जन्मदर्ता बच्चा जन्मिएपछि उसको नाम, जन्म मिति, जन्म स्थान, बाबु-आमाको विवरण आदि सरकारी अभिलेखमा दर्ता गर्ने प्रक्रिया हो । जन्मदर्ता वडा कार्यालयबाट गरिन्छ। यसले बच्चाको पहिचान स्थापित गर्न मद्दत गर्छ र भविष्यमा नागरिकता, विद्यालय भर्ना, राहदानी तथा अन्य सरकारी सेवा प्राप्त गर्न सहयोग पुर्याउँछ । त्यसैले बच्चा जन्मिएपछि तोकिएको समयभित्र वडा कार्यालयमा गएर जन्मदर्ता गराउनु पर्छ ।

सबै आवश्यक कागजात पूरा भएमा वडा सचिवले जन्मदर्ताको काम गर्छन् र सामान्यतया करिब ३० मिनेटभित्र जन्मदर्ता सम्पन्न हुन्छ । जन्म दर्ताका लागि वडा कार्यालयमा दिइने निवेदन अध्ययन गर्नुहोस् -

अनुसूची-१०
(नियम १६ को उपनियम (१) को खण्ड (क) सँग सम्बन्धित)

जन्मको सूचना फाराम

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
वडा नं. .... गा.पा./न.पा. .... जिल्ला .... प्रदेश/नेपाली नियोग .... ।

निम्न लिखित विवरण खुलाई मेरो .... को जन्मको सूचना दिन आएको छु । कानून बमोजिम जन्म दर्ता गरी पाउँ ।

१. व्यक्तिगत विवरण

पहिलो नाम / First Name ☐ बीचको नाम / Middle Name ☐ थर / Last Name ☐

जन्म मिति बि.सं. (साल-महिना-गते) Y Y Y Y M M D D ई.सं. (गते-महिना-साल) Y Y Y Y M M D D

बच्चा जन्मेको ठाउँ : घर ☐ स्वास्थ्य संस्था ☐ अस्पताल ☐ अन्य ☐

लिङ्ग : पुरूष ☐ महिला ☐ अन्य ☐

बच्चा जन्मेको ठेगाना :
नेपालीमा : देश, प्रदेश, स्थानीय, ठेगाना :

In English : Country, Province, /State, Local Address :

जन्मको किसिम : एकल ☐ जुम्ल्याहा ☐ तिम्ल्याहा सो भन्दा बढी ☐

बच्चा जन्मदा तौल : ग्राममा .... ☐ थाहा नभएको (तौल नलिएको)

बच्चा जन्मदा मद्दत गर्ने व्यक्ति : ☐ डाक्टर ☐ नर्स/अनमी ☐ परम्परागत सुडिनी ☐ तालिम प्राप्त सुडिनी ☐ घर परिवारका सदस्य ☐ अन्य खुलाउने ।....................

जन्म प्रकिया : ☐ सामान्य ☐ औजार ☐ शल्यक्रिया ☐ भ्याकुम ☐ फर्सेप

२. बच्चाको बाजे/बज्यैको विवरण

(क) बाजे नाम :
पहिलो नाम / First Name ☐ बीचको नाम / Middle Name ☐ थर / Last Name ☐

(ख) बज्यैको नाम :
पहिलो नाम / First Name ☐ बीचको नाम / Middle Name ☐ थर / Last Name ☐

३. बच्चाको बाबु/आमाको विवरण

(क) बाबुको नाम :
पहिलो नाम / First Name ☐ बीचको नाम / Middle Name ☐ थर / Last Name ☐

(ख) आमाको नाम :
पहिलो नाम / First Name ☐ बीचको नाम / Middle Name ☐ थर / Last Name ☐

स्थायी ठेगाना	बाबुको विवरण	आमाको विवरण
प्रदेश		
गा.पा.		
वडा नं. :		
सडक/मार्ग :		
गाउँ/टोल :		
घर नं. :		
राष्ट्रिय परिचय नं./नागरिकता नं. :		
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम		

विवाह दर्ता नं. :	बाबुको विवरण	आमाको विवरण
विवाह भएको मिति :		
वि.सं. मा (साल-महिना-गते)		
ई.सं. मा (गते-महिना-साल)		
जन्म मिति		
वि.सं. मा (साल-महिना-गते)		
ई.सं. मा (गते-महिना-साल)		
शैक्षिक स्तर		
पेशा		
धर्म		
जात		

यसमा लेखिएको विवरण साँचो हो । झुट्टा ठहरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउला भनी सहिछाप गर्ने सूचकको विवरण :

पहिलो नाम ______ बीचको नाम ______ थर ______

First Name ______ Middle Name ______ Last Name ______

बच्चासँगको नाता/अधिकृत वारेस : ______

सम्पर्क नम्बर : ______ इमेल : ______

सूचक नेपाली नागरिक भएमा :

नागरिकता प्रमाणपत्र नं./राष्ट्रिय परिचय नं. : ______

सूचक विदेशी नागरिक भएमा

राहदानी : ______

Pssport : ______

जारी गर्ने देशको नाम : ______

Issuing Country : ______

फाराम भरेको मिति : (साल-महिना-गते) Y Y Y Y M M D D

दायाँ	बायाँ

सहीछाप

(स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने)

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम :	
कर्मचारी सङ्केत नं./परिचय नं. :	
फाराम दर्ता न. :	
फाराम दर्ता मिति :	
परिवारको लगत नं. :	
कार्यालय (गाउँपालिका/नगरपालिका/वडा नं./नेपाली नियोग) :	

संलग्न गर्नुपर्ने कागजात :

१ बाबु वा आमाको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी,
२ स्वास्थ्य संस्था/अस्पतालमा जन्म भएको भए उक्त संस्थाबाट जारी जन्म प्रतिवेदन,
३ घरमा जन्म भएको भए पछिल्लो खोप दिएको प्रमाण,
४ विदेशी भएमा बाबु, आमाको राहदानी प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी तथा सम्बन्धित स्थानीय तहको वडामा बसोबास रहेको प्रमाण,
५ बाबु वेपत्ता वा ठेगाना थाहा नभएको भए सो सम्बन्धि प्रहरी प्रतिवेदन ।

२. विवाह दर्ता

विवाह दर्ताभनेको विवाहपछि पति-पत्नीको विवरण सरकारी अभिलेखमा दर्ता गर्ने प्रक्रिया हो। विवाह दर्ताका लागि दुवै जनाको नागरिकताको प्रतिलिपि, विवाह भएको मिति र स्थानसम्बन्धी विवरण तथा साक्षीको उपस्थिती आवश्यक हुन्छ। यदि अन्य वडाबाट बसाइँसराइ गरी आएको भए बसाइँसराइ दर्ता प्रमाणपत्र पनि पेश गर्नुपर्छ। सबै आवश्यक कागजात पूरा भएपछि वडा कार्यालयमा वडा सचिवले विवाह दर्ताको काम गर्छन् । विवाह दर्ताकालागि वडा कार्यालयमा दिइने निवेदन अध्ययन गर्नुहोस् -

अनुसूची-१२
(नियम १६ को उपनियम (१) को खण्ड (ग) सँग सम्बन्धित)
विवाहको सूचना फाराम
(सूचकले भर्ने)

दुलहाको फोटो	दुलहीको फोटो

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
वडा नं. .... गा.पा./न.पा............ जिल्ला............ प्रदेश/नेपाली नियोग............ ।

निम्न लिखित विवरण खुलाई विवाहको सूचना दिन आएको छु । कानून बमोजिम विवाह दर्ता गरी पाउँ ।

१. विवाहको विवरण :
विवाहको किसिम : सामाजिक परम्परा अनुसार☐ दर्ता विवाह☐
विवाह भएको मिति : वि.सं..... मा (साल-महिना-गते) Y Y Y Y M M D D
ई.सं..... मा (गते-महिना-साल) D D M M Y Y Y Y
विवाह सम्पन्न भएको स्थान :
प्रदेश : ______ जिल्ला : ______ गा.पा./न.पा. : ______
वडा नं.: ______ सडक/मार्ग : ______ गाउँ/टोल : ______ घर नं. : ______
विदेश विवाह भएको ठेगाना :
नेपालीमा : देश, प्रदेश, स्थानीय, ठेगाना :
______
In English : Country, Province, /State, Local Address :
______

२. दुलहा दुलहीको विवरण :

	दुलहाको विवरण		दुलहीको विवरण	
नाम (नेपालीमा)				
पहिलो नाम				
बीचको नाम				
थर				
Name (In English)				
First Name				
Middle Name				
Last Name				
जन्म मिति				
वि.सं. मा (साल-महिना-गते)				
ई.सं. मा (गते-महिना-साल)				
पूर्व वैवाहिक स्थिति				
नागरिकता प्रमाणपत्र नं./जन्म दर्ता नं./राष्ट्रिय परिचय नं.				
दर्ता विवाह भएको भए : दर्ता नं. : निकाय :				
स्थायी ठेगाना	नेपालीमा	In English	नेपालीमा	In English
प्रदेश				
गा.पा./न.पा.				
वडा नं.				
सडक/मार्ग				
गाउँ/टोल				
घर नं.				
विदेशी भएमा				
विदेशमा भएको राहदानी नं. देश र जारी मिति				
शैक्षिक स्तर				
पेशा				
धर्म				
जात				
बाजेको नाम नेपालीमा				

Grand Mother's Name (In English)		
First Name		
Middle Name		
Last Name		
बाबुको नाम नेपालीमा		
पहिलो नाम		
बीचको नाम		
थर		
Father's Name (In English)		
First Name		
Middle Name		
Last Name		
आमाको नाम नेपालीमा		
पहिलो नाम		
बीचको नाम		
थर		
Mother's Name (In English)		
First Name		
Middle Name		
Last Name		

यसमा लेखिएको विवरण साँचो हो । झुट्टा ठहरेमा कानून बमोजिम सहँला बुझाउला भनि सहिछाप गर्ने सूचकको विवरण

दायाँ	बायाँ
सहीछाप	

दायाँ	बायाँ
सहीछाप	

क) पति : सम्पर्क नं. ______ इमेल : ______

ख) पत्नी : सम्पर्क नं. ______ इमेल : ______

सूचक अधिकृत वारेस भएको अवस्थामा

पहिलो नाम ______ बीचको नाम ______ थर ______

First Name ______ Middle Name ______ Last Name ______

प्रदेश : ______ जिल्ला : ______ गा.पा./न.पा. : ______

वडा नं.: ______ सडक/मार्ग : ______ गाउँ/टोल : ______ घर नं. : ______

<u>सूचक नेपाली नागरिक भएमा :</u>

नागरिकता प्रमाणपत्र नं./राष्ट्रिय परिचय नं. : ______

<u>सूचक विदेशी नागरिक भएमा</u>

राहदानी : ______

Pssport : ______

जारी गर्ने देशको नाम : ______

Issuing Country : ______

फाराम भरेको मिति : (साल-महिना-गते) | Y | Y | Y | Y | M | M | D | D |

दायाँ	बायाँ
सहीछाप	

(स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने)

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम :	
कर्मचारी सङ्केत नं./परिचय नं. :	
फाराम दर्ता नं. :	

३. मृत्यु दर्ता

मृत्यु दर्ता भनेको कुनै व्यक्तिको मृत्यु भएपछि त्यसको विवरण सरकारी अभिलेखमा दर्ता गर्ने प्रक्रिया हो। मृत्यु दर्ताका लागि मृतकको नागरिकताको प्रतिलिपि, अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थाले दिएको मृत्यु प्रमाणपत्र (वा स्थानीय सिफारिस) तथा दर्ता गराउने व्यक्तिको परिचय खुल्ने कागजात आवश्यक पर्छ। यदि मृतक अन्य स्थानबाट बसाइँसराइ गरी आएको भए बसाइँसराइ दर्ता प्रमाणपत्र पनि पेश गर्नुपर्छ। सबै आवश्यक कागजात पूरा भएपछि वडा कार्यालयमा वडा सचिवले मृत्यु दर्ता गर्छन् र मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र प्रदान गरिन्छ।मृत्यु दर्ताकालागि वडा कार्यालयमा दिइने निवेदन अध्ययन गर्नुहोस् -

अनुसूची-११
(नियम १६ को उपनियम (१) को खण्ड (ख) सँग सम्बन्धित)

मृत्युको सूचना फाराम

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
वडा नं. ____ ____ गा.पा./न.पा.________ जिल्ला________ प्रदेश/नेपाली नियोग________ ।

निम्न लिखित विवरण खुलाई मृत्युको सूचना दिन आएको छु । कानून बमोजिम मृत्यु दर्ता गरी पाउँ ।

१. मृतकको विवरण

पहिलो नाम ☐ बीचको नाम ☐ थर ☐
First Name ☐ Middle Name ☐ Last Name ☐
व्यक्तिगत घटना दर्ता नं. : ☐
लिङ्ग : पुरुष ☐ महिला ☐ अन्य ☐
जन्म मिति बि.सं. (साल-महिना-गते) Y Y Y Y M M D D ई.सं. (गते-महिना-साल) D D M M Y Y Y Y
मृत्यु भएको बि.सं. (साल-महिना-गते) Y Y Y Y M M D D ई.सं. (गते-महिना-साल) D D M M Y Y Y Y
मृत्यु भएको स्थान : घर ☐ अस्पताल ☐ अन्य ☐
चिकित्सकबाट मृत्यु प्रमाणित छ ☐ छैन ☐
मृत्युको कारण : ☐ स्वास्थ्यकर्मीबाट जारी कोड : ☐
मृत्यु भएको ठेगाना: ☐

२. मृतकको ठेगाना :

प्रदेश : ☐ जिल्ला : ☐ गा.पा./न.पा. : ☐
वडा नं.: ☐ गाउँ/टोल : ☐ मार्ग : ☐

३. मृतकको अन्य विवरण :

नागरिकता प्रमाणपत्र नम्बर : ☐ जारी गर्ने जिल्ला : ☐
जारी मिति : Y Y Y Y M M D D राष्ट्रिय परिचय नम्बर : ☐
विदेशी भएमा राहदानी वा परिचय खुल्ने नम्बर, जारी गर्ने देश र जारी मिति ☐
वैवाहिक स्थिती : विवाहीत ☐ अविवाहीत ☐ विधुवा/विदुर ☐ न्यायीक पृथकिकरण भएको ☐ सम्बन्ध विच्छेद भएको ☐
शैक्षिक स्तर ☐ पेशा ☐ धर्म ☐ जात ☐

बाजेको नाम/Grand Father's Name :
पहिलो नाम ☐ बीचको नाम ☐ थर ☐
First Name ☐ Middle Name ☐ Last Name ☐

बज्यैको नाम/Grand Mother's Name :
पहिलो नाम ☐ बीचको नाम ☐ थर ☐
First Name ☐ Middle Name ☐ Last Name ☐

बाबुको नाम/Father's Name :
पहिलो नाम ☐ बीचको नाम ☐ थर ☐
First Name ☐ Middle Name ☐ Last Name ☐

आमाको नाम/Mother's Name :
पहिलो नाम ☐ बीचको नाम ☐ थर ☐
First Name ☐ Middle Name ☐ Last Name ☐

४. मृतक विवाहित भएमा

पति/पत्नीको नाम उल्लेख गर्ने । (मृत्यु भए मृतकको समेत)

क्र.सं.	नाम	S.N.	Name
१		1	
२		2	
३		3	

५. सूचकको विवरण :

यसमा लेखिएको विवरण साँचो हो । झुट्टा ठहरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउला भनी सहिछाप गर्ने सूचकको विवरण :

पहिलो नाम ____ बीचको नाम ____ थर ____

First Name ____ Middle Name ____ Last Name ____

मृतकसँगको नाता/अधिकृत वारेस : ____

सम्पर्क नम्बर : ____ इमेल : ____

सूचक नेपाली नागरिक भएमा :

नागरिकता प्रमाणपत्र नं./राष्ट्रिय परिचय नं. : ____

सूचक विदेशी नागरिक भएमा

राहदानी : ____

Pssport : ____

जारी गर्ने देशको नाम : ____

Issuing Country : ____

फाराम भरेको मिति : (साल-महिना-गते) Y Y Y Y M M D D

दायाँ	बायाँ

सहीछाप

(स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने)

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम :	
कर्मचारी सङ्केत नं./परिचय नं. :	
फाराम दर्ता न. :	
फाराम दर्ता मिति :	
परिवारको लगत नं. :	
कार्यालय (गाउँपालिका/नगरपालिका/वडा नं./नेपाली नियोग) :	

संलग्न गर्नुपर्ने कागजात :

१ मृतकको नागरिकता प्रमणपत्रको प्रतिलिपी (नागरिकता बनेको भएमा)

२ सूचकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी,

३ मृतक विदेशी भएमा सूचकको राहदानी, प्रवेशाज्ञा तथा निज त्यस वडामा बसोवास गरिरहेको प्रमाण ।

४. बसाइसराइ दर्ता

बसाइँसराइ दर्ता भनेको कुनै व्यक्ति वा परिवार एक स्थानबाट अर्को स्थानमा स्थायी रूपमा बसोबास गर्न आएपछि त्यसको विवरण सरकारी अभिलेखमा दर्ता गर्ने प्रक्रिया हो। बसाइँसराइ दर्ताका लागि पुरानो वडाबाट प्राप्त बसाइँसराइ प्रमाणपत्र, परिवारका सदस्यहरूको नागरिकताको प्रतिलिपि तथा आवश्यक विवरण पेश गर्नुपर्छ। सबै कागजात पूरा भएपछि वडा कार्यालयमा वडा सचिवले बसाइँसराइ दर्ता गर्छन्। यस दर्ताले नयाँ स्थानमा विभिन्न सरकारी सेवा-सुविधा प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।दर्ताकालागि वडा कार्यालयमा दिइने निवेदन अध्ययन गर्नुहोस् -

अनुसूची-१४

(नियम १६ को उपनियम (१) को खण्ड (ङ) नियम १९ को उपनियम (२) सँग सम्बन्धित)

बसाईं सराइको लगत हस्तान्तरण फाराम

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
वडा नं. .... गा.पा./न.पा. .... जिल्ला .... प्रदेश .... ।

म सूचक श्री/श्रीमती/सुश्री .... जन्म मिति ....
नागरिकता प्रमाणपत्र नं. .... भएको व्यक्ति निम्न लिखित विवरण खुलाई बसाईं सराईको सूचना दिन आएको छु कानून बमोजिम बसाईं सराइ दर्ता गरी पाऊँ ।

१ बसाईं सराइ विवरण :

विवरण	हालको ठेगाना (Present Address)		सरी जाने ठेगाना (Migrated Address)	
प्रदेश (Province)				
जिल्ला (District)				
गाउँपालिका/नगरपालिका Rural Municipality/Municipality				
वडा नं. (Ward No.)				
गाउँ/टोल (Village/Tole)				
सडक/मार्ग (Road/Street)				
घर नं. (House No.)				

बसाई सराईको कारण : नोकरी ☐ व्यापार व्यवसाय ☐ घरबास ☐ अध्ययन शिक्षा ☐ अन्य खुलाउने ....

२ बसाईं सराइ गर्ने परिवारका सदस्यहरूको विवरण :

क्र.सं. (S.N.)	पूरा नाम, थर (Full Name)	जन्म दर्ता नं. (Birth Registration No.)	जन्म मिति सा-म-ग (Date of Birth)	लिङ्ग (Sex)	नागरिकता प्रमाणपत्र (Citizenship Certificate)			सूचकसँगको नाता (Relation With Informant)	बसाईं सरी जाने/नजाने
					नं. (No.)	जारी मिति (Issuing Date)	जारी जिल्ला (Issuing District)		
१									
1									
२									
2									
३									
3									
४									
4									
५									
5									
६									
6									
७									
7									
८									
8									

यसमा लेखिएको विवरण साँचो हो । भुट्टा ठहरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउला भनी सहिछाप गर्ने सूचकको विवरण :

फाराम भरेको मिति (साल-महिना-गते) : | Y | Y | Y | Y | M | M | D | D |

सम्पर्क नं. ____________________

इमेल : ____________________

दायाँ	बायाँ

सहीछाप

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने :

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,

वडा नं.________ ____________________ गा.पा./न.पा.

________________जिल्ला ______________प्रदेश

सूचक श्री____________________________ को __________ जना परिवार सदस्यमध्ये________ जना सदस्यहरू बसाई सरी त्यस स्थानमा जानको लागि निवेदन प्राप्त भएकोले सम्पूर्ण सदस्यहरूको यस अघि घटेका व्यक्तिगत घटना दर्ता गरी सूचना फारामको सक्कल प्रति यसै साथ संलग्न गरी राखी लगत हस्तान्तरण गरिएकोले तहाँ बसाईं सराई दर्ता गरि दिनुहुन अनुरोध छ ।

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको दस्तखत :

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम :

कर्मचारी सङ्केत नं./परिचय नं. :

फाराम दर्ता नं. :

फाराम दर्ता मिति :

पुनश्च : पैतीस दिन भित्र बसाईं सराई जाने ठेगानाको स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालयमा सो सूचना फाराम दर्ता गर्नु पर्नेछ ।

संलग्न गर्नुपर्ने कागजात :

१ सूचकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी,

२ बसाईं सराईको लगत हस्तान्तरण फारामको सक्कल प्रति ।

५. घर बाटो सिफारिस

घर बाटो सिफारिसभनेको घर वा जग्गासम्म पुग्ने बाटो सम्बन्धी प्रमाणित सिफारिस वडा कार्यालयबाट प्राप्त गर्ने प्रक्रिया हो। घर बाटो सिफारिसका लागि निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि, जग्गाधनी प्रमाणपूर्जा (लालपुर्जा) को प्रतिलिपि, नक्सा वा सम्बन्धित विवरण पेश गर्नुपर्छ। आवश्यक परे छिमेकीको सहमति वा साक्षी पनि आवश्यक हुन सक्छ। सबै कागजात पूरा भएपछि वडा कार्यालयमा वडा अध्यक्षले घर बाटो सिफारिस जारी गर्छन्, जसले घर निर्माण, नक्सा पास वा अन्य कानुनी काममा सहयोग पुऱ्याउँछ।सिफारिस पत्रकालागि वडा कार्यालयमा दिइने निवेदन अध्ययन गर्नुहोस् -

अनुसूची-१

श्रीमान् प्रमुख कार्यकारी अधिकृत ज्यू,
विराटनगर महानगरपालिका
........नं. वडा कार्यालय
मोरङ, कोशी प्रदेश

मिति:..............................

विषय : घर/बाटो प्रमाणित गरि पाउँ ।

महाशय,

उपरोक्त विषयमा देहायको जग्गाको मालपोत कार्यालयको रजिष्ट्रेशन प्रयोजनको लागि घर/बाटो भए नभएको प्रमाणित विवरण आवश्यक भएकोले खुलाई प्रमाणित गरिदिनु हुन निवेदन गरेको छु/छौं ।

निवेदकहरु नाम थर, वतन	वडा नं.	नक्सा नं.	कित्ता नं.	सडकको नाम	घर नं.	निवेदकहरुले पेश गरेको विवरण साविक कित्ता नं. समेत खुल्ने गरी विवरण

यसमा उल्लेखित विवरण ठिक छ झुठा ठहरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला भनि सही गर्ने :-

जग्गा धनी ....

जग्गा लिनेको सही :-

ना.प्र.नं.........................जिल्ला........................मिति :

नाम, थर :-

वतन :-

पति/बाबुको नाम :-

जग्गा धनीको सही..............................

ना.प्र.नं..........................जिल्ला............मिति:

नाम थर :-

वतन :-

पति/बाबुको नाम :-

नोट : निरीक्षण गरि भए गरेको व्यहोरा पछिसम्म फरक नपर्ने गरि पेश गर्न हुन ।

मिति:.............................

श्रीमान्

उल्लेखित निवेदकको व्यहोरा बमोजिम स्थलगत निरीक्षण गरी भए गरेको व्यहोरा तपसिल बमोजिम पेश गरेको छु

क) जग्गा तर्फ

तपसिल

जग्गा धनीको नाम थर	वडा नं.	नक्साको सिट नं.	कित्ता नं.	साविक कि.नं. वडा नं.	प्रमाणित गरिएको बाटोको किसिम

ख) घर तर्फ

उल्लेखित जग्गा धनीको कित्ता नं. तपसिल बमोजिम भएको व्यहोरा पेश गरेको छु ।

घरको किसिम............

पेश गर्ने

सही :

नाम :

दर्जा :

मिति :

६. नागरिकता सिफारिस

नागरिकता सिफारिस नेपाली नागरिकता प्राप्त गर्न वडा कार्यालयबाट गरिने प्रमाणित सिफारिस हो। नागरिकता सिफारिसका लागि निवेदकको जन्मदर्ता प्रमाणपत्र, बाबु-आमाको नागरिकताको प्रतिलिपि, बसाइँसराइ दर्ता (आवश्यक परेमा), र साक्षीको उपस्थिती आवश्यक हुन्छ। सबै आवश्यक कागजात पूरा भएपछि वडा कार्यालयमा वडा अध्यक्षले नागरिकता सिफारिस तयार गरी सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा पेश गर्न सिफारिस प्रदान गर्छन्। यस सिफारिसका आधारमा नागरिकता प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न सकिन्छ।सिफारिस पत्रकालागि वडा कार्यालयमा दिइने निवेदन अध्ययन गर्नुहोस् -

श्री

निवेदकको फोटो

श्रीमान् .... ज्यू

गा.पा./न.पा/ उ.म.न.पा. को कार्यालय

विषय : नेपाली नागरिकता प्रमाण–पत्र प्राप्तीका लागि सिफारिस गरी पाउँ ।

महोदय,

सेवामा यो निवेदन गर्दछु कि म वंशजको नाताले जन्मको आधारमा वैवाहिक अंगीकृतको आधारमा नेपाली नागरिकता प्रमाण पत्र प्राप्त गर्न योग्य भएकोले देहाय अनुसारको विवरण उल्लेख गरि टिकट वापत रु. १०/– नगदै संलग्न राखी यो निवेदन पेश गर्दछु । नेपालको ना.प्र.प. प्राप्तीका लागि सिफारिस गरि पाउँ । यसमा उल्लेख भएको सम्पूर्ण विवरण ठिक साँचो छ, झुठ्ठा ठहरे प्रचलित कानुन बमोजिम सहने बुझाउने छु ।

१) निवेदकको विवरण :

क) पूरा नाम थर
(Full.Name in Block Letter)
जन्म मिति : Date Of Birth In A.D. :

ख) जन्म स्थान : अञ्चल जिल्ला गा.पा./न.पा/उ.म.न.पा
वडा नं. टोल :

ग) स्थायी ठेगाना : अञ्चल जिल्ला गा.पा./न.पा/उ.म.न.पा
वडा नं. टोल :

घ) बाबुको नाम : ना.नं. मिति :

ङ) आमाको नाम :

च) बाजेको पतिको नाम :

छ) अन्य थप व्यहोरा भए

२) सनाखत गर्ने व्यक्तिको

क) नाम, थर :

ख) ना.प्र.नं. : लिएको जिल्ला :

ग) निबेदक संगको नाता सम्बन्ध :

घ) ठेगाना :

३) सनाखत गर्ने व्यक्तिको सही छाप

सही ....

मिति

ल्याप्चे

दायाँ	बायाँ

संलग्न प्रमाणहरु :

१) नाता .... को ना.प्र.प. प्रतिलिपि

२) सनाखत गर्ने प्रतिलिपि

३) शैक्षिक योग्यता प्र.प. /जन्म दर्ता प्र. प. प्रतिलिपि

४) मतदाता नामावली प्र.पत्र/ पारिवारिक लागतको प्र.प. प्रतिलिपि :

५) विवह दर्ता प्र.प. / बसाई सराई दर्ता प्र. प. प्रतिलिपि :

६) घर जग्गा कर, व्यवसायी प्रमाण पत्र प्रतिलिपि

७) अन्य प्रमाण .... प्रतिलिपि

मिति :

निवेदक

दस्तखत :

सही छाप :

नाम :

ठेगाना :

लिखितम हामी तपशीलमा सहीछाप गर्ने मानिसहरु आगे नेपाली नागरिकता प्रमाण-पत्र प्राप्तीको सिफारिस गरि पाउँ भनि यस गा.पा/न.पा. कार्यालयमा पेश हुन आएको निवेदन अनुसार, निवेदक श्री .... को नाती/नातिनी श्री .... को छोरा/छोरी श्री .... को पति/पत्नी .... गा.पा./न.पा./उ.म.न.पा .... वडा नं. .... मा वस्ने वर्ष .... का श्री .... यस गा.पा./न.पा.का. स्थायी वासिन्दा हुन, निजको माग निवेदन अनुसार निज वंशजको नाताले /जन्मको आधारमा/वैवाहिक/अंगीकृत आधारमा नेपाली नागरिक भएको हुँदा, निजलाई नेपाली नागरिकता प्रमाण-पत्र प्राप्तीको लागि यस गा.पा./न.पा./उ.म.न.पा बाट आवश्यक व्यहोरा सिफारिस दिन मिल्छ, निजले माग गरेको निवेदनमा टाँस भएको फोटो सम्बन्धित व्यक्तिको हो, उल्लेखित व्यहोराको सिफारिस गरी दिँदा वा नागरिकताको प्रमाण-पत्र उपलब्ध गर्दा कुनै किसिमको कानुनी बाधा पर्दैन फरक ठहरेमा प्रचलित कानुन बमोजिम सहँला वुझउँला भनी हाम्रा मनमानी राजीखुसीको यो सर्जमिन मुचुल्का लेखि/लेखाई सही छाप समेत गरी दियौं ।

तपसिल

क्र.स.	नाम, थर	ठेगाना	वर्ष	ना.प्र.प.नं. जारी मिति/जिल्ला	सहि छाप
१					
२					
३					
४					
५					
६					
७					

रोहवर

क्र.सं.	नाम, थर	पद	राजनैतिक दल	दस्तखत
१				
२				
३				
४				

काम तामेल गर्ने

नाम :

पद :

इति सम्वत साल महिना गते रोज शुभम् ।

यो निवेदन पेश भइसकेपछि वडा कार्यालयले यसमा भएको विवरण अनलाइन प्रविष्टि गर्नुपर्छ । त्यस पछि अनलाइनबाट नै जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा सिफारिस गर्नुपर्छ । वडा कार्यालयले गर्ने सिफारिस पत्र अध्ययन गर्नुहोस् -

अनुसूची–१
(नियम ३ को उपनियम (१) र (३) नियम ४ को उपनियम (१) र नियम १६ को उपनियम (१) सँग सम्बन्धित)

निवेदकको दुवै कान देखिने पासपोर्ट साइजको फोटो

श्री प्रमुख जिल्ला अधिकारी ज्यू,
जिल्ला प्रशासन कार्यालय
..................................।

विषय : नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र पाउँ ।

महोदय,

म वंशजको नाताले/जन्मको आधारले नेपाली नागरिक भएकोले देहायको विवरण खोली नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र पाउनको लागि सिफारिस साथ रु.१०।- को टिकट टाँसी यो निवेदन पत्र पेश गरेको छु । मैले यसअघि नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र लिएको छैन ।

१. नाम, थर: .... Full Name (In Block): .... २. लिङ्ग :- .... Sex :- .... ३. जन्मस्थान :- .... Place of Birth (In Block) :-.. ४. स्थायी वासस्थान : जिल्ला : .... गा.पा./न.पा. .... वडा नं. .... Permanent Address : District .... R.Mun./ Mun./ Sub-Met. .... Ward No.	५. जन्म मिति : .... साल .... महिना .... गते Date of Birth (AD).......... year .... Month......Day ६. बाबुको नाम, थर : .... ठेगाना : .... नागरिकता : .... ७. आमाको नाम, थर : .... ठेगाना : .... नागरिकता : .... ८. पति/पत्नीको नाम, थर .... ठेगाना : .... नागरिकता : .... ९. संरक्षकको नाम, थर र ठेगाना ....

मैले माथि लेखिदिएको व्यहोरा ठीक साँचो हो । झुठा ठहरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

औंठाको छाप

दायाँ	बायाँ

भवदीय
निवेदकको दस्तखत :
मिति :

गाउँपालिका/नगरपालिकाको सिफारिस

.... गाउँपालिका/नगरपालिका/उप-महानगरपालिका/महानगरपालिका वडा नं .... मा मिति .... मा जन्म भई ....हालसम्म .... मा स्थायी रुपमा बसोबास गरी आएको यसमा लेखिएका श्रीमान्/श्रीमती .... को छोरा/छोरी/पत्नी वर्ष .... को श्री/सुश्री/श्रीमती .... लाई म राम्ररी चिन्दछु । उपयुक्त लेखिए बमोजिमका निजको व्यहोरा जाने बुझे सम्म साँचो हो । निजलाई वंशज/जन्मको आधारले नागरिकता प्रमाण पत्र दिए हुन्छ । उक्त विवरण झुट्टा ठहरे कानुन बमोजिम सहुला बुझौला/ बुझाउला ।

सिफारिस गर्नेको :-

मिति : -
कार्यालयको नाम :-

दस्तखत : ....
नाम, थर : ....

.... गाउँपालिका / नगरपालिकाबाट सर्जमिन र सनाखतको लागि प्रेषित

.... गाउँपालिका / नगरपालिका / उप-महानगरपालिका / महानगरपालिका वडा नं. .... बस्ने .... को छोरा / छोरी / पत्नी वर्ष .... को श्री / सुश्री / श्रीमती ....ले ऐन र नियमले तोकेको प्रमाण पेश गर्न नसकेकाले निजलाई स्थलगत सर्जमिन र सनाखतको प्रकृया अवलम्बन गरी वंशजको नाता जन्मको आधारमा नागरिकता सम्बन्धी निर्णय हुन प्रेषित गरिएको छ।

मिति ....

कार्यालयको छाप ....

....

दस्तखत ....

नाम, थर ....

पद ....

कार्यालयले भर्ने

निवेदक / निवेदिका .... मेरो आफ्नो .... नाताका हुन्। निजलाई वंशजको नाताले / जन्मको आधारले नेपाली नागरिकताको प्रमाण पत्र दिएमा पछि सम्म फरक पर्नेछैन। फरक परेमा कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला भनी कार्यालयमा उपस्थित भई सनाखत सहिछाप गर्नेको नाम.. ना.प्र.प.नं. .... सहिछाप .... मिति	माथिको विवरण बमोजिम मेरो रोहवरमा सनाखत सहिछाप भएको ठीक साँचो हो। माथीको विवरण ठीक दुरुस्त छ फरक छैन। फरक परेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउन मञ्जुर छु भनी सहिछाप गर्ने निवेदकको नाम .... सहिछाप .... मिति ....

सर्जमिनमा बस्नेको नाम, थर, ठेगाना

१.
२.
३.
४.
५.

सनाखत गर्ने व्यक्तिको नाम, थर, ठेगाना

१.
२.
३.

निर्णय

यो अनुसूचीमा भएमो सिफारिस, निवेदनको .... को सनाखत सहिछाप र संलग्न निम्न प्रमाणहरुका आधारमा निवेदकलाई वंशजको नाताले / जन्मको आधारले नेपाली नागरिकताको प्रमाण-पत्र दिन उपयुक्त हुने देखि निर्णयार्थ पेश गरेको छु।

संलग्न प्रमाणहरु

१. २.
३. ४.
५. ६.

वितरित ना.प्र.प.नं. सनाखत गराउने पेश गर्ने सदर गर्ने

७. नाता प्रमाणित

नाता प्रमाणित भनेको दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिबीचको नाताको सम्बन्ध (जस्तै बाबु-छोरा, दाजु-भाइ, श्रीमती-पति) वडा कार्यालयद्वारा प्रमाणित गर्ने प्रक्रिया हो। नाता प्रमाणितका लागि सम्बन्धित व्यक्तिहरूको नागरिकताको प्रतिलिपि, जन्मदर्ता प्रमाणपत्र वा अन्य कानुनी कागजातहरू पेश गर्नुपर्छ। सबै आवश्यक कागजात सही रूपमा प्रस्तुत भएमा वडा अध्यक्षले नाता प्रमाणित गरी प्रमाणपत्र जारी गर्छन्। यस प्रमाणपत्रले विभिन्न सरकारी काम (जस्तै सम्पत्ति दर्ता, विद्यालय भर्ना, न्यायिक काम) मा आधिकारिक प्रमाणको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

श्रीमान् ....ज्यू,

....पालिका

....कार्यालय

....

विषय :- नाता प्रमाणित गरी पाउँ ।

मेरा देहाय बमोजिमको व्यक्तिसँग देहाय बमोजिमको नाता सम्बन्ध कायम रहेकाले सो नाता सम्बन्ध प्रमाणित गरी पाउन नाता सम्बन्ध प्रमाणित दस्तुर रु. १०।- यसै साथ संलग्न राखी यो दरखास्त दिएको/दिएकी छु । नाता सम्बन्ध प्रमाणि गराउनका लागि म सँग भएको देहायका प्रमाण कागज यसैसाथ संलग्न राखेको छु ।

नाता सम्बन्ध प्रमाणित गर्नु पर्ने व्यक्तिको नाम, थर र ठेगाना	कायम रहेको नाता सम्बन्ध
(क)	
(ख)	
(ग)	
(घ)	
(ङ)	
(च)	
(छ)	
(ज)	
(झ)	
(ञ)	

दरखास्तवालाको
पूरा नाम, थर र ठेगाना :-
हस्ताक्षर वा ल्याप्चे सही :-
मिति :-

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

क) वडा कार्यालयलाई किन जनताको नजिकको सरकारी कार्यालय भनिन्छ ?

ख) जन्मदर्ता किन आवश्यक हुन्छ ? दुई कारण लेख्नुहोस्।

ग) विवाह दर्ताका लागि के-के कागजात आवश्यक पर्छन् ?

घ) बसाइँसराइ दर्ताले नागरिकलाई के-कस्ता सुविधा प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ ?

ङ) नाता प्रमाणित कुन-कुन काममा प्रयोग हुन्छ ?

२. सही (✓) वा गलत (✗) चिन्हलगाउनुहोस्।

क) नागरिकता सिफारिस वडा कार्यालयबाट प्रदान गरिन्छ।

ख) मृत्युदर्ता बिना सरकारी अभिलेख पूरा मानिन्छ।

ग) घर बाटो सिफारिस वडा अध्यक्षले जारी गर्छन्।

घ) जन्मदर्ता विद्यालय भर्नाका लागि आवश्यक हुँदैन।

ङ) नाता प्रमाणित कानुनी प्रमाणको रूपमा प्रयोग गर्न सकिँदैन।

३. तलका वाक्यहरू पूरा गर्नुहोस्।

क) वडा कार्यालय स्थानीय तह अन्तर्गत सञ्चालन हुने .... कार्यालय हो।

ख) बच्चा जन्मिएपछि तोकिएको समयभित्र .... गराउनुपर्छ।

ग) मृत्युदर्ताका लागि अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थाले दिएको .... आवश्यक पर्छ।

घ) घर निर्माण तथा नक्सा पासका लागि .... सिफारिस आवश्यक हुन्छ।

ङ) नाता प्रमाणितले व्यक्तिहरूबीचको .... प्रमाणित गर्छ।

४. दिइएका विषयमाअनुच्छेद लेख्नुहोस्।

क) वडा कार्यालयबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको महत्व

ख) जन्मदर्ता नगर्दा पर्न सक्ने समस्या

ग) नागरिकता सिफारिसको आवश्यकता

सिर्जनात्मक अभ्यास

१. दिइएको परिस्थितिका आधारमा संवाद लेख्नुहोस् ।

परिस्थिति:

राम आफ्नो बच्चाको जन्मदर्ता गराउन वडा कार्यालय जान्छन् । वडा सचिवले उसलाई आवश्यक कागजात र प्रक्रिया बारे जानकारी दिन्छन्।

सङ्केत:

- नमस्कार/अभिवादन
- जन्मदर्ताको उद्देश्य
- आवश्यक कागजात
- समय र महत्व

२. दिइएकोनिर्देशनका आधारमा कल्पनात्मक अनुच्छेद लेखन गर्नुहोस् ।

निर्देशन:

"यदि मेरो वडामा वडा कार्यालय नहुँदो हो भने ...." भन्ने शीर्षकमा ६-७ वाक्यको अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

सङ्केत:

- नागरिकले भोग्ने समस्या
- सेवा पाउन कठिनाइ
- वडा कार्यालयको महत्व
- आफ्नो धारणा