(विराटनगर महानगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यसामग्री)

हाम्रो विराटनगर

कक्षा- ८

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

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	विराटनगर मजदुर आन्दोलन	१२
पाठ २	भेडियारीः ऐसिहासिक महत्व र पर्यटकीय सम्भावना	१५
पाठ ३	जनआन्दोलन र विराटनगर	१७
पाठ ४	विराटनगरका केही साहित्यकार र केही कलाकार	१९
पाठ ५	विराटनगरका विविध जाति र संस्कृति	२३
एकाइ : २	**फोहोरमैला व्यवस्थापन**	**२७–३६**
पाठ १	घरायसी फोहोरमैला व्यवस्थापनका आधुनिक तरिका र प्रविधि	२८
पाठ २	फोहोरमैलाको व्यवस्थापनमा विराटनगर महानगरपालिकाका प्रयास र फोहोरमैला व्यवस्थापन प्रकृया	३१
पाठ ३	सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा स्थानीय र महानगरपालिकाको साझेदारी	३४
एकाइ : ३	**आर्थिक कृयाकलाप तथा स्थानीय प्रविधि**	**३७–४२**
पाठ १	विराटनगरका पेशा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलापमा देखिएका समस्याहरु	३८
पाठ २	स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि मार्फत आर्थिक समृद्धि	४१
एकाइ : ४	**हाम्रो आचरण, दायित्व र अनुशासन**	**४३–५४**
पाठ १	स्वस्थ जीवन	४४
पाठ २	इज्जत	४६
पाठ ३	सवारी पार्किङ : हाम्रो अटेरी शैली	४९
पाठ ४	ध्यान र प्रणायाम	५१
एकाइ : ५	**वृत्ति मार्ग निर्देशन**	**५५–७५**
पाठ १	मेरो वृत्ति, शिक्षा र जीवन रेखा	५६
पाठ २	कृषि, शिक्षा र व्यापार सम्बन्धि पेशाको सम्मान	६०
पाठ ३	मध्यम र उच्चस्तरीय पेशा	६३
पाठ ४	पेशा र शिक्षा विचको सम्बन्ध	६५
पाठ ५	उद्यमशीलता	६८
पाठ ६	विराटनगरमा व्यवसायको सम्भाव्यता	७१
पाठ ७	विराटनगरमा व्यवसाय सञ्चालनका लागि उत्कृष्ट ढाँचा	७३

एकाइ : ६	व्यक्तिगत सुरक्षा र स्थानीय जोखिम	७६–८५
पाठ १	हाम्रो घर र विद्यालयका जोखिमयुक्त ठाउँहरू	७७
पाठ २	हिंसा	८०
पाठ ३	सडक दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि विराटनगरमा गरिएका प्रयासहरु	८२
एकाइ : ७	विपत जोखिम न्यूनीकरण तथा विपत व्यवस्थापन	८६–१०२
पाठ १	भुकम्प	८७
पाठ २	चट्याङ	९१
पाठ ३	सर्पदंश	९३
पाठ ४	पशु तथा चराचुरुङ्गीमा हुने फ्लु (फ्लु रोग)	९६
पाठ ५	विषाक्त खाद्य सेवन ९ाययम एयष्कयलष्लन०	९९
पाठ ६	ग्याँस बिस्फोटन ९न्बक भ्हउयिकष्यल०	१०१
एकाइ : ८	हाम्रो स्थानीय सरकार	१०३–१०९
पाठ १	हाम्रो नगरसभा	१०४
पाठ २	महानगरमा एक दिन	१०६
एकाइ : ९	विराटनगरमा रहेका सरकारी तथा गैर सरकारी निकायबाट उपलब्ध सेवा तथा सुविधा प्राप्त गर्ने प्रक्रिया	११०–११८
पाठ १	कर–करले होइन रहरले तिरौं	१११
पाठ २	किरणको घर बनाउने सपना	११५
पाठ ३	विवेक शाहको कथा	११७

एकाइ-१

हामी र हाम्रो विराटनगर

सिकाइ उपलब्धी

- विराटनगरमा चलेको मजदुर आन्दोलको प्रभाव त्र महत्त्व बताउन र त्यस बेलाका राजनैतिक पार्टीहरूको योगदान बताउन ।
- पाण्डवहरू गुप्तबास बसेको विराट राजाको दरबार क्षेत्रको संरक्षण र संवर्धनका उपायाहरूको खोजी गरी यसको पर्यटकीय महत्त्वका बारेमा बताउन
- विराटनगरको धर्मिक सहिष्णुता र यसको महत्त्वबारे बताउन
- विराटनगरको शैक्षिक इतिहासका बारेमा जानकारी हासिल गरी यहाँ रहेका विश्वविद्यालय, क्याम्पस तथा विद्यालयहरूको योगदान बताउन
- विराटनगरको प्राचीन, मध्य र आधुनिक वर्तमान अवस्था सम्मको कला र साहित्यको महत्त्व बताउन ।

एकाइ-१ पाठ-१

विराटनगर मजदुर आन्दोलन

विक्रम सम्बत १९०३ मा हाम्रो देशमा जहानियाँ राणाशासन सुरु भएको थियो । राणाशासन वि सं २००७ सालमा अन्त्य भएको हो । निरङ्कुश राणाशासनको अन्त्यका लागि कयौँ नेपालीले बलिदानी दिएका थिए । राणा शासनको अन्याय अत्याचार खप्न नसकेर तत्कालिन अवस्थामा नेपाली काङ्ग्रेस पार्टीले देशभरि नै आन्दोलन अगाडि बढाएको थियो । मोरङ विराटनगरमा कृष्णप्रसाद कोइरालाले राणा विरुद्ध चेतनाको बीउ रोप्नु भएको थियो । राणाहरूले विद्यालय खोल्न नदिए पनि त्यसबेला आदर्श विद्यालयको स्थापना भइसकेको थियो र देशैभरि राणाशासन विरुद्ध आन्दोलनको सुरुवात भइ रहेको थियो ।

वि सं १९९३ स्थापित विराटनगर जुटमिलका मजदुरहरूले आफ्ना हक अधिकार र नेपालमा प्रजातन्त्रको स्थापनाको लागि विराटनगरबाट आन्दोलनको घोषणा गरेका थिए । यो आन्दोलनलाई नेपालको पहिलो संगठित मजदुर आन्दोलन मानिन्छ । वि सं २००३ साल फागुन २० गते बिहान ७:३० बजेदेखि विराटनगर जुटमिलका मजदुरहरू आन्दोलनमा उत्रिएका थिए ।आन्दोलनमा विराटनगर जुट मिल, गुहेश्वरी राइस मिल, दि जुद्ध म्याच

फ्याक्ट्रि तथा केमिकल इन्डस्ट्रिजका हजारौँ मजदुरहरू आन्दोलनमा सहभागी थिए । मजदुरहरूलाई शोषण गरिन नहुने, उचित र सम्मानजनक ज्याला दिइनु पर्ने, सेवाको सुरक्षा गरिनु पर्ने, कामको निश्चित समय निर्धारण गरिनु पर्ने, सरसफाइको व्यवस्था गरिनु पर्ने, जीवन बीमा, बोनस, उपदान, आदिको व्यवस्था गरिनु पर्नेजस्ता मागहरू राखिएका थिए ।

यो मजदुर आन्दोलनको नेतृत्व स्वयम् गिरिजाप्रसाद कोइरालाले गरेका थिए । यो आन्दोलनलाई गणेसमान सिंह, मनमोहन अधिकारी, आदिले समर्थन गरी साथ दिएका थिए । त्यस आन्दोलनका समयमा वि पि कोइराला भारतको पटनामा बस्दै लेखन कार्य तथा राजनीति गर्दै थिए । मजदुर हडताल सुरु भएको खबर पाइ आन्दोलनको पाँचौं दिनमा उनी नेपाल आए । यस आन्दोलको प्रमुख उद्देश्य चाहिँ जहाँनिया राणा शासनको अन्त्य गरी प्रजातन्त्रको बहाली गर्नु समेत रहेको थियो । त्यसबेला विराटनगर जुटमिलको पश्चिमपट्टि ठुलो वरको रुख थियो । मजदुरहरू त्यसैको छहारीमा बसेर छलफल र सभा गर्ने गर्थे । त्यसै स्थानबाट हडताल सुरु भएको हुनाले त्यसलाई अहिले पनि हडताली हाट भनिन्छ ।

मजदुर हडताल सुरु भएको एक्काईसौँ दिन पछि वि पि कोइराला, गिरिजाप्रसाद कोईराला, मनमोहन अधिकारी, गेहेन्द्रहरी शर्मा, विकु र युवराज अधिकारीलाई सरकारले गिरप्तार गऱ्यो । आन्दोलनका क्रममा छोराहरू गिरप्तार भएपछि आमा दीब्या कोइरालाबाट तत् पश्चात आन्दोलनलाई अगाडि बढाउने काम भयो । छोरीहरू नालिनी, इन्दिरा, कामिनी लगायत वीरप्रसाद श्रेष्ठ, बालचन्द्र शर्मा, गोपाल भट्टराई समेत धनकुटा जेलमा थुनिए ।

आन्दोलन अगाडि बढ्दै जाँदा एकजना मजदुरको मृत्यु भयो । मजदुरहरूले दिनमा एघार घण्टा काम गर्नु पर्थ्यो । मजदुर आन्दोलनलाई भारतीय नेता र मजदुरहरूले समेत साथ दिए । प्रवासमा रहेका मजदुरहरू नेपाल भित्रिए ।

तत्कालीन सरकारले आन्दोलन दबाउन २५० जना सैनिक डफ्फा विराटनगर पठायो । त्यसपछि आन्दोलनको रथ मात्रिकाप्रसाद कोईरालाले समाल्नु भयो । मात्रिकाका साथमा शिवजङ राणा, रामबहादुर श्रेष्ठ, त्रिलोकचन्द्र धाडेवा, रामजीराम जयसुवाल, यदुनन्दन् गुप्ता, मदन पोखरेल, विश्वबन्धु थापा, राजेन्द्र प्रसाद नेपाल, पदमबहादुर, विष्णुराज बैद्य, नरबहादुर कर्मचार्य, हिमालय शमशेर बैद्य र भूपाल राजबाहकहरू थिए ।

यता विराटनगरमा आन्दोलन भईरहेको थियो । कलकत्तामा बसेका कृष्णप्रसाद कोइराला लगायतका नेपाली राष्ट्रिय काङ्ग्रेसका नेताहरूले आन्दोलन चर्कदै जाँदा ठुलो रक्तपातको सम्भावना देखी मजदुरको अवस्था नबिग्रियोस भनेर हड्ताल स्थगित गर्ने निर्णय गरे । उनीहरूले राणा सरकारलाई मजदुरका समस्या समाधानका लागि वार्ता गर्न, गिरफ्तार गरिएका मजदुर नेताहरूलाई रिहाइ गर्न सरकारलाई अनुरोध गरे तर तत्कालीन राणा सरकारले सो कुरा मानेन । नेताहरू पक्राउ गर्ने क्रम रोकिएन । अन्तत वि सं २००४ सालदेखि नेपाली राष्ट्रिय काङ्ग्रेसले बन्दी नेता तथा मजदुरहरूको रिहाइ, अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता तथा राणा शासनको अत्यचार अन्त्यको माग राखी सत्याग्रहको घोषणा गऱ्यो, त्यसपछि आन्दोलनले देशव्यापी रुप लियो । राणाहरूलाई जनदबाबबाट जोगिन कठीन भयो । अन्तत : २००७ सालमा प्रजातन्त्रको उदय भयो ।

अभ्यास

१. विराटनगर मजदुर आन्दोलन कहिले सुरु भएको थियो ?

२. विराटनगर जुट मिलका मजदुरहरूले किन आन्दोलन गरेका थिए?

३. यस आन्दोलनलाई नेपालको पहिलो संगठित मजदुर आन्दोलन किन भनिन्छ ?

४. विराटनगर मजदुर आन्दोलनको नेतृत्व कसले गरेका थिए ?

५. विराटनगर मजदुर आन्दोलनको अन्त्यपछि नेपालमा के परिवर्तन आयो ?

क्रियाकलापहरू

१. छलफल क्रियाकलाप

कक्षामा बसेर "मजदुरहरूले उचित ज्याला पाउन किन आवश्यक छ ?" भन्ने विषयमा समूह छलफल गर्नुहोस् ।

२. नक्सा पहिचान

नेपालको नक्सामा विराटनगरको स्थान देखाएर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

३. बुँदा बनाउने अभ्यास

विराटनगर मजदुर आन्दोलनका कुनै पनि ५ मुख्य घटनाहरू बुँदामा लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक अभ्यास

१. कल्पनात्मक लेखन

यदि तिमी विराटनगर जुट मिलका एक मजदुर भएको भए आन्दोलनका दिनहरूबारे ५-६ वाक्य लेख्नुहोस् ।

२. चित्र तथा नारा निर्माण

मजदुर अधिकार सम्बन्धी एउटा चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा उपयुक्त नारा लेख्नुहोस् (जस्तैः "मजदुरको सम्मान गरौँ

भेडियारीः ऐतिहासिक महत्त्व र पर्यटकीय सम्भावना

भेडियारी विराटनगरको वडा नं. १८ मा अवस्थित एक ऐतिहासिक स्थान हो । थारु समुदायमा "स्याल"लाई "भेडिया" भन्छन् । जनश्रुति अनुसार, यस स्थान वरिपरि स्याल बढी कुद्ने र कराउने गर्दथे, त्यसैले यो ठाउँलाई स्थानीयहरूले भेडियारी भन्ने गरेका हुन् ।

धेरै वर्षअघि आजको विराटनगर भेडियारी क्षेत्रमा विराट राजाको भव्य दरबार रहेको अनुमान गरिएको छ । अहिले त्यहाँ केवल भग्नावशेष मात्र बाँकी छ । पुरातत्व विभागले २०२४ सालमा यहाँ उत्खनन गरेको थियो । उत्खननका क्रममा करिब २२ सय वर्ष पुराना माटाका खवटा र केही घरेलु वस्तुहरू फेला परेका थिए । यसपछि पुरातत्व विभागबाट यस ठाउँलाई संरक्षण गरी राखिएको छ । पुरातत्वविद्हरूले पनि यस ठाउँमा प्राचीन कालका अवशेषहरू रहेका अनुमान गरेका छन् । यसबाट यो स्थानको ऐतिहासिक महत्त्व प्रमाणित भएको छ ।

भेडियारीको पर्यटकीय सम्भावना पनि निकै ठुलो छ । कौरवहरूसँग जुवा हारेर पाण्डबहरू तेह्रौं वर्षको अज्ञातवास बिताउनका लागि भेष बदलेर विराट राजाको दरबार आएका थिए । त्यही दरबारमा उनीहरूले एक वर्षको गुप्तवास बिताएको प्रसङ्ग महाभारत कथामा आएको छ । महाभारतमा वर्णन गरिएको विराट राजाको दरबार भएको ठाउँ नै हालको भेडियारी रहेको मानिन्छ ।

यस क्षेत्रमा प्राचीन महाभारतमा वर्णन गरिएको विराट राजाको दरबार झल्कने पूर्वाधार निर्माणको प्रयास भइरहेको छ । यसो हुन सकेमा यो ठाउँ पर्यटकीय दृष्टिले महत्त्वपूर्ण गन्तव्य बन्ने निश्चित छ । यसका लागि राज्यले गुरु योजना बनाएर योजनाबद्ध कार्य गर्नु पर्छ । यसका लागि विराटनगर महानगरपालिकाको प्रयासले मात्र पुग्दैन । कोशी प्रदेश सरकार र नेपाल सरकारको पनि उत्तिकै भूमिका रहन्छ । खास गरी यस क्षेत्रको विकास गर्नका लागि गुरु योजना बनाएर कार्य गर्न निकै ठुलो लगानी आवश्यक हुन्छ । यसका लागि तीन वटै सरकारले लगानी गर्नु पर्दछ ।

पर्यटकीय क्षेत्रका रुपमा यस ठाउँलाई विकास गर्न सकियो भने स्थानीय समुदायको आयआर्जन बढ्न सक्छ ।

यहाँ स्वदेशी तथा विदेशीहरूले लगानी गरेर व्यापार व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्छन् । शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात क्षेत्रको विकास तीव्र रुपमा हुने सम्भावना रहन्छ । रोजगारीमा वृद्दि भइ आयआर्जनमा समेत वृद्धि हुन्छ । फलस्वरुप विराटनगर महानगरपालिकाको मात्र नभइ राज्यकै आम्दानी र गौरव बढ्न पुग्छ । यो ठाउँले राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्र्य ख्याति कमाउन सक्छ । यसले विराटनगरको पर्यटन क्षेत्रमा नयाँ आकर्षण थप्नेछ । विद्यार्थी, अनुसन्धानकर्ता र पर्यटकहरूले इतिहास अध्ययन गर्ने अवसर पाउनेछन् ।

हाल महानगरपालिकाले भेडियारीको विकासका लागि पहल गरिरहेको छ । यो क्षेत्र भारतीय सिमाना नजिकमा पर्ने भएकाले सुरक्षा र व्यवस्थापनका चुनौतीहरू पनि छन् । यद्यपि, सही योजना र संरक्षणका उपायहरू अपनाइयो भने भेडियारी विराटनगरको प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य बन्न सक्छ ।

भेडियारी हाम्रो सांस्कृतिक र ऐतिहासिक धरोहर हो । यसको महत्त्व बुझेर संरक्षण र विकास गर्न सके, यो ठाउँ आगामी पुस्ताका लागि पनि गर्वको विषय बन्नेछ ।

अभ्यास

१. भेडियारी कहाँ अवस्थित छ र यसको ऐतिहासिक महत्त्व के हो?

२. पुरातत्व विभागले भेडियारीमा के खोज्यो र त्यसले के प्रमाणित गर्छ?

३. भेडियारी भन्ने नाम कसरी राखिएको भन्ने जनश्रुतिको कारण के हो?

४. भेडियारीको विकासले स्थानीय जनताको जीवनस्तरमा कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ ?

५. भेडियारीलाई पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन के चुनौतीहरू छन् ?

क्रियाकलाप

१. भेडियारीको ऐतिहासिक स्थलमा रहेको अनुमान गरिएको विराट राजाको दरबारको काल्पनिक चित्र बनाउनुहोस् । ऐतिहासिक महत्त्व उल्लेख गरी छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।

जनआन्दोलन र विराटनगर

-दिङ्लाली कान्छो

यस कवितामा व्यक्त भाव ऐतिहासिक जनआन्दोलनसँगै विराटनगरको योगदान र महत्त्वसँग गहिरो रूपमा सम्बन्धित छ । २०४६ को जनआन्दोलनले एकदलीय पञ्चायती शासनको अन्त्य गर्दै बहुदलीय प्रजातन्त्र स्थापना गर्न अग्रसर बनायो र विराटनगरले यस आन्दोलनमा पूर्ण साथ दियो । यस आन्दोलनले विराटनगरको ऐतिहासिक योगदान र जनताको साहसलाई मुलुकभरि चिनाएको थियो । आन्दोलनका क्रममा भोगिएका कठिनाइ–गोलि, लाठी, बारुद र अश्रु ग्यास–ले जनताको संघर्ष र पीडालाई व्यक्त गर्दछन् । जनआन्दोलनको सफलताबाट प्राप्त ऐतिहासिक उपलब्धिमा विराटनगरवासीको बलिदानसमेत मिसिएको छ । उत्साह, संघर्ष, साहस, बलिदान र ऐतिहासिक गर्व–प्रत्यक्ष रूपमा ऐतिहासिक जनआन्दोलनसँग र विराटनगरको योगदानसँग सम्बन्धित तलको कविता पढ्नुहोस् ।

दुई हजार, छयालिसको, फागुन् सात गते
आइतबार जनता सबै अचम्मले जागे
एकदलीय पञ्चशासन अव फाल्नुपर्छ भन्दै
प्रजातान्त्रिक आन्दोलन् है सफल पार्ने भन्दै ।

देश बनाई, जनताले जनतालाई, बनाउने धनी
बहुदलीय शासनलाई आफ्नो माग भनी
पूर्व पश्चिम देश विदेश हल्ला चल्न थाल्यो
फागुनदेखि चैत महिना आगो बल्न थाल्यो ।

काठमाडौँका शासकहरू डर मान्न थाले
अत्याचारले जनतालाई कष्ट थप्न थाले
गोलि बारुद अश्रु ग्याँसले क्रान्तिकारी ढाल्ने

नेतृत्वलाई सरकारले खोज्दै जेल हाल्ने ।

कहिले पानी कहिले लाठी हान्न थाले हेर ।
बहुदलको आन्दोलन पो जान्छ कि त खेर
धरपकड सबतिर नै गर्न सम्म गरे
शासकलाई हूँङ्कार दिँदै मान्छे पनि मरे

सात सालको आन्दोलनमा अग्रस्थान थियो
छयालीसमा विराटनगर पूर्ण साथ दियो
माटो खातिर शहीद बन्न देशैभर जुटे
चैत्र महिना छब्बीस गते शासकचाहिँ चुके ।

अभ्यास

१. कवितामा जनआन्दोलन सुरु भएको मिति कुन हो ?
२. कवितामा उल्लेख भए अनुसार विराटनगरले आन्दोलनमा कस्तो भूमिका खेलेको छ ?
३. कवितामा जनतामाथि सरकारले प्रयोग गरेको दमनका उपायहरू के-के उल्लेख छन् ?
४. “माटो खातिर शहीद बन्न देशैभर जुटे” भन्ने पंक्तिले के भाव व्यक्त गर्दछ ?
५. कवितामा जनआन्दोलनको सफलतापछि प्राप्त ऐतिहासिक उपलब्धि के हो ?

क्रियाकलाप:

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी विराटनगरमा जनआन्दोलनपछि भएको परिवर्तित दृश्य र जनताको भाव चित्र, स्केच वा चार्टमा देखाइ प्रत्येक समूहले आफ्नो चित्र/चार्टको सङ्क्षिप्त प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

विराटनगरका केहीसाहित्यकार र केही कलाकार

विवश पोखरेल

हाम्रो देश नेपाल विभिन्न जातजाती, भाषाभाषी साहित्य, कला र संस्कृतिको सुन्दर फूलबारी हो । जसको आफनै सुवास सौन्दर्य र रङ्ग छ । आफ्नै अस्तित्व र पहिचान छ । हाम्रो देश जस्तै हाम्रो नगर विराटनगर पनि भाषा साहित्य कला संस्कृतिको धनी नगर हो । अनेकतामा एकता एकता बोकेको यो साझा नगर विराटनगरले भाषा साहित्य कला 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 धेरै स्रष्टाहरूले विराटनगरको उर्वर माटोमा भाषा साहित्य कला संस्कृतिलाई मलजल गरेर फलाउने फुलाउने काम गरेका छन् । भाषा साहित्य र कला संस्कृतिले नै हाम्रो मन भावना र विचारलाई जोड्छ । अहिले हामी हाम्रा यी विभूतिहरूले फलाएको, फुलाएको सुन्दर वगैंचामा भाषा, साहित्य कला संस्कृतिको मिठो फलको स्वाद लिइरहेका छौं । उनीहरूले निर्माण गरेका फराकिलो बाटोमा हिडिरहेका छौं । अग्रजहरू नै हाम्रा मार्गदर्शक र प्रेरणा हुन् । 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 । विराटनगरको विराट आकाशमा उदाएका यी ताराहरू हाम्रा गौरव हुन्, आदर्श हुन् । हामी छरिएका अनेक फूलहरूलाई समानता, सद्भाव र एकताको सूत्रमा एउटै माला बनाएर गाँस्ने धागो हुन् । जसलाई हामी कहिले विर्सन सक्दैनौ ।

दधिराज सुवेदी फोटो

दधिराज सुवेदी समालोचक, कवि, निबन्धकार तथा अनुसन्धाता हुन् । उनी वि.स. २००३ साल साउन ४ गते भोजपुर जिल्लाको साङराङ दिङलामा जन्मेका थिए । उनका आमाको नाम खड्गदेवी र बुबाको नाम

शिवशङ्कर सुवेदी हो । भाषा तथा साहित्यिक यात्रामा सुवेदीले समालोचना, कविता, निबन्ध, अनुसन्धान र ऐतिहासिक अध्ययनका क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएका छन् ।

उनका प्रमुख कृतिहरूमा नेपाली वाङ्मयका विशिष्ट साधक (२०४४), प्रतिभा र प्रस्तुति(२०४५), मातृकाप्रसाद कोइरालाका कथा र उनको कथाशिल्प (२०४४), रचना र अवलोकन (२०५३), ऐतिहासिक विराटनगर (२०७८), अध्ययन र मूल्याङ्कन (२०६९), नेपाली साहित्यका मुस्कानहरू(२०६९), तीर्थयात्रा (२०६७), विरानगरको सङ्क्षिप्त इतिहास(२०५३), अनुभव र अनुभूति(२०६२), मोरङमा नेपाली साहित्यको उत्पत्ति र विकास (२०७७), सौन्दर्य (२०७१) आदि रहेका छन् ।

विशेषगरी, विराटनगरमा भाषा तथा साहित्यिक योगदानको हिसाबले उनलाई निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । उनी प्रतिभा पुरस्कार प्रतिष्ठान र पूर्वाञ्चल साहित्य प्रतिष्ठानका विराटनगरका संस्थापक समेत हुन् । विभिन्न साहित्यिक तथा सामाजिक संस्थाहरूमा सक्रिय रहेर सेवा गरेका सुवेदी दुई कार्यकालसम्म प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्य रहेर कार्य गरेका थिए ।

२०८० साल चैत १३ गते बिहान विराटनगरमै उनका निधन भयो। उनको साहित्यिक योगदानको स्मृतिमा उनका छोराहरूले दधिराज सुवेदी पुरस्कार प्रतिष्ठान गठन गरी, भाषा, साहित्य र पत्रकारितामा योगदान दिने स्रष्टाहरूलाई प्रत्येक वर्ष पुरस्कार र सम्मान प्रदान गर्दै आएका छन् । यसरी, दधिराज सुवेदीको जीवन र साहित्यिक यात्रा विराटनगरसँग गहिरो सम्बन्धित छ, र सहरलाई साहित्यिक र सांस्कृतिक दृष्टिले समृद्ध बनाउने महत्त्वपूर्ण व्यक्तित्वको रूपमा उनी स्मरणीय रहन्छन् ।

कृष्णभूषण बल

कृष्णभूषण बल आधुनिक नेपाली कविता विधाका प्रखर कवि हुन् । उनका कवितामा जीवन, प्रकृति र समयका सुन्दर चित्र स्पष्ट रूपमा प्रतिबिम्बित हुन्छन् । उनी वि.स. २००४ साल मंसिर १५ गते इलाम जिल्लाको रवि माल्टेनीमा जन्मेका थिए । उनका आमाको नाम ईश्वरीदेवी र बुबाको नाम हेमदल तामाङ हो ।

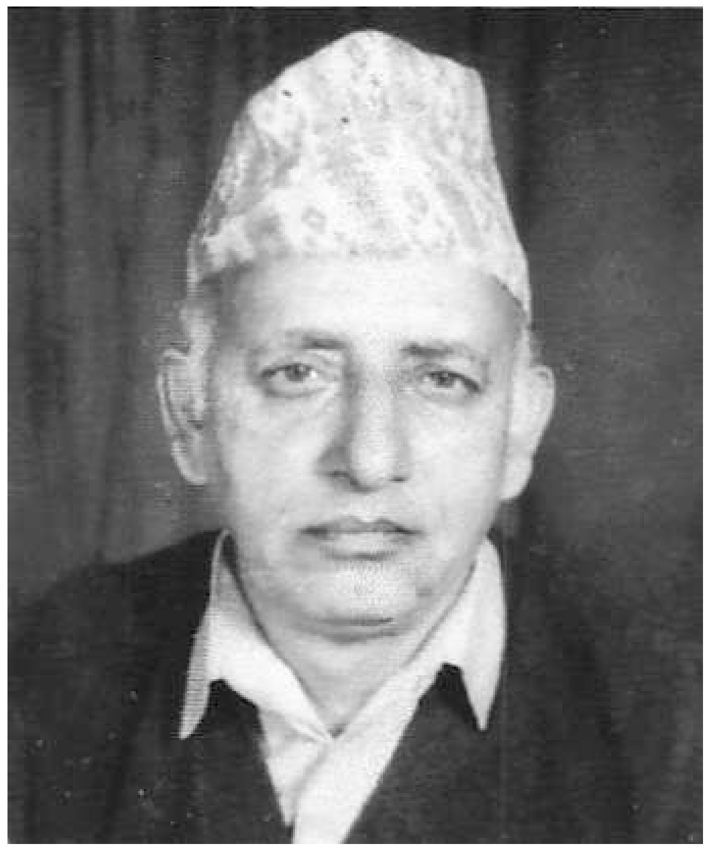
कवि बलका प्रमुख कृतिहरूमा दाज्यू तिम्रो हात चाहिन्छ, भोलि बास्ने बिहान, द फुल मुन एट द रिभरब्याङक लगायत अन्य कविताहरू रहेका छन् । उनका निबन्धहरू पनि प्रकाशित छन्, जसमा विशेषगरी सुनाखरी लामाको नाममा लेखिएका रचनाहरू समावेश छन् ।

साहित्य सिर्जना र सेवामा पनि सक्रिय रहेर,

उनी वाणी प्रकाशनका अध्यक्ष र नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको प्राज्ञसभा सदस्यसमेत रहिसकेका थिए ।

कवि बलको वि स २०६६ साल असार ११ गते विराटनगरमा निधन भयो ।उनको स्मृतिमा विराटनगरमा कृष्णभूषण बल स्मृति प्रतिष्ठान स्थापना गरिएको छ, जसले साहित्यिक सेवाका साथै नेपाली भाषा, साहित्य र पत्रकारितामा योगदान दिने स्रष्टाहरूलाई प्रत्येक वर्ष पुरस्कार र सम्मान प्रदान गर्दै आएको छ । यसरी, कृष्णभूषण बलको जीवन र साहित्यिक योगदान विराटनगरसँग गहिरो रूपमा सम्बन्धित रहेको छ र सहरको साहित्यिक पहिचानमा उनी स्मरणीय व्यक्तित्वका रूपमा रहेका छन् ।

डा. नरेन्द्र चापागाईं



प्रा. डा. नरेन्द्र चापागाईं समालोचक, कवि तथा भाषाविद् हुन् । उनी वि.स. १९९८ साल असार २३ गते भोजपुर जिल्लाको दिङलामा जन्मेका थिए । आमाको नाम योगमाया र बुबाको नाम भवानीशङ्कर चापागाईं हो । उनी एक कुशल प्राध्यापक पनि थिए र लामो समयसम्म विभिन्न क्याम्पसहरूमा प्राध्यापन गर्दै नेपाली भाषा, साहित्य र व्याकरणमा योगदान पुऱ्याएका थिए ।

डा. चापागाईं विराटनगरसँग गहिरो सम्बन्ध भएका व्यक्तित्व थिए ।उनले विराटनगरमा बसेर समालोचना कविता तथा भाषा तथा व्याकरणका क्षेत्रमा अतुलनीय योगदान पुऱ्याएका थिए । उनी प्रतिभा पुरस्कार प्रतिष्ठान र पूर्वाञ्चल साहित्य प्रतिष्ठानका विराटनगरका संस्थापक हुन् । उनका नाममा स्थापित डा. नरेन्द्र चापागाईं स्मृति प्रतिष्ठानले साहित्यिक योगदान दिने लेखक र स्रष्टाहरूलाई प्रत्येक वर्ष पुरस्कार र सम्मान प्रदान गर्दै आएको छ ।

उनका प्रमुख कृतिहरूमा शब्द, वाक्य र अभिव्यक्ति, भाषातत्व, नेपाली नवीन व्याकरण तथा रचना, अनुकरणात्मक शब्दको व्युत्पत्ति स्रोत विश्लेषण, नेपाली तुक्कको संरचात्मक अध्ययन, काव्यतत्व, उपन्यास शिल्प, केही कृति केही प्रतिकृति, केही सिद्धान्त केही विश्लेषण, बी.पी. कोइरालाको साहित्यको समग्र अध्ययन, नेपाली शब्द भण्डार, मेरा नानीहरू, केही झिल्का केही फिलिङ्ग आदि रहेका छन् ।

वि.स. २०६१ साल वैशाख १० गते उनका निधन विराटनगरमै भएको थियो । यसरी, डा. नरेन्द्र चापागाईंको जीवन र साहित्यिक योगदान विराटनगरसँग गहिरो रूपमा सम्बन्धित रहेर सहरको साहित्यिक पहिचानमा स्मरणीय रहेका छन् ।

अभ्यास

१. दधिराज सुवेदीको जन्मस्थान र जन्म मिति उल्लेख गर्नुहोस् ?

२. कृष्णभूषण बलका प्रमुख कृतिहरू मध्ये तीनवटा उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. डा. नरेन्द्र चापागाईँले नेपाली भाषामा कुन क्षेत्रमा योगदान दिएका थिए ?

४. दधिराज सुवेदी र कृष्णभूषण बलको निधन कुन सहरमा भयो ?

५. डा. नरेन्द्र चापागाईँका केही प्रकाशित कृतिहरूको नाम दिनुहोस् ।

६. पाठमा उल्लेखित साहित्यकारसँग विराटनगरको सम्बन्ध कसरी जोडिएको छ ?

अभ्यासात्मक क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: समूहगत प्रस्तुति

विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

प्रत्येक समूहले एक-एक साहित्यकारको जीवन, कृतिहरू र विराटनगरसँगको सम्बन्धबारे अनुच्छेदमा प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २: साहित्यिक योगदान विश्लेषण

पाठमा उल्लेखित साहित्यकारका प्रमुख कृतिहरूलाई अध्ययन गरी कसरी उनीहरूले नेपाली साहित्य र भाषा क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याए भन्ने विषयमा छोटो लेख तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ-१ पाठ-५

विराटनगरका विविध जाति र संस्कृति

विराटनगर धेरै जाति, भाषा र संस्कृतिले भरिएको सहर हो । यहाँ ब्राम्हण, क्षेत्री, चौधरी, जनजाती, मधेसी, थारु, मारवाडी, दलित मुस्लिम आदि समुदाय लामो समयदेखि बसोबास गर्दै आएका छन् । यी समुदायहरू आफ्नो कला, संस्कृति, रहनसहन र रीतिरिवाजमा धनी छन् । उनीहरूको मौलिक विशेषता र परम्पराले विराटनगरलाई जीवन्त र रंगीन बनाएको छ ।सबैले आपसमा धार्मिक सहिष्णुता देखाउँछन् र शान्तिपूर्ण जीवन बिताउँछन् । यसैले विराटनगर विविधता र मेलमिलापको राम्रो उदाहरण बनेको छ ।यस पाठमा हामी विराटनगरमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिको परिचय प्रस्तुत गरेका छौं-

क. राजवंशी (सामूहिक तस्वीर)

राजवंशी जाति झापा र मोरङ जिल्लाको आदिवासी जनजाति हो । राजवंशी जातिलाई नेपालको एक सिमान्तकृत जातिको रुपमा राखिएको छ । राजवंशी जातिको छुट्टै आफ्नो भाषा हुन्छ । राजवंशी भाषालाई ताजपुरीया भाषा भनिन्छ । राजवंशीहरूको मुख्य पर्व बैशाख एक गते पर्ने सिरुवा पर्व हो । साथै दधिकादो (हिलो र पानी खेलेर मनाइने), कृष्णजन्मोत्सव, फगुवा, आउसिया,र तिहार पनि राजवंशीहरूले धुमधामसंग मनाउँदछन् । गुरु गोसाइलाई राजवंशी जातिको धामी झाँक्री मानिन्छ ।

राजवंशीहरू प्रकृतिपूजक ठाकुर ब्रह्माजीको पूजा गर्दछन् । यिनीहरू खेतिपाति गर्न रुचाउँदछन् । राजवंशी जातिमा विवाह प्रचलन विभिन्न प्रकारको रहेको छ । दामदुम विवाह (केटीका आमा बुवालाई जानकारी गराउने तर विधिवत नगर्ने) डाङुवा बिवाह (पतिको मृत्युपछि अर्कै केटासंग विवाह गरी पतिकै घरमा बस्ने संस्कार) समड बिवाह (पतिको मृत्युपछि अर्कै केटासंग विवाह गरी उसैको घरमा बस्ने संस्कार) धञ्जिया बिवाह केटीको घरमा घरज्वाईं बस्ने, र मागी बिवाह गर्ने प्रचलन रहेको पाईन्छ । यी जातिका कतिपय मानिस धामी झाँक्री, टुनामुना, मोहिनी आदिमा विश्वास गर्दछन् ।

राजवंशीहरूको ठाउँ अनुसार भाषामा पनि फरकपन पाइन्छ । यिनीहरू प्रकृतिलाई पूजा गर्न औधि मन

पराउँदछन् । राजवंशी हरूमा चार वर्ण व्यवस्था रहेको पाइन्छ । ठाकुर गोसाई (कुल गुरु) चन्द्रवंशी खोत्री राजवंशी, बोङाहा ताजपुरीया, गेनगाई कोच, कोच कहार हाडी, राजवंशीहरूलाई विराटराजाले आश्रय दिएको कथन पनि रहेको छ । यिनीहरू जन्मदेखि मृत्युसम्म विभिन्न प्रकारका संस्कार मान्ने गर्दछन् र यी नितान्त मौलिक हुन्छन् । उनीहरू जन्म, बिवाह, मृत्युसंस्कारलाई आफ्नो प्रचलन अनुसार मनाउँछन् ।

उनीहरूका मुख्य चाडबाडहरू फगुवा, सिरुवा, ठाकुर पूजा, ठाकुर बिसौटी, काराम सेवा, गुरु गेसाई पूजा, डोल पूजा, सिरुवा पूजा,चख पूजा, आदि धुमधामसंग मनाउँदछन् । गर्भावस्थालाई दोजुवा भनिन्छ । प्रसुति गराउन दायानी वा कण्ठुकी र लौवा वा ठाकुरको व्यवस्था गरिन्छ । पाँच दिनमा सुत्केरीलाई शुद्ध पारिन्छ । बच्चाको नाम राख्दा विभिन्न बार वा घटनालाई आधार मानी नाम राखिन्छ । बिवाहमा मध्यस्थकर्ताको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । केटा पक्षले नगद भर्नु पर्दछ । नगद भर्न नसक्ने केटाले केटीको घरमा बसेर काम गर्नु पर्दछ । बिवाह प्रसङ्गमा केटाको कासाकुटा (श्रृङ्गर) र आमाथामा पूजा गरिन्छ । भोजमा हल्दी भात खुवाईन्छ । राजवंशीहरूको आफ्नै कमरुपी लिपि रहेको छ ।

ख. थारु (सामूहिक तस्वीर)

थारु जातिलाई भूमीपुत्र भनिन्छ । यो नेपालको तराई क्षेत्रको एक प्रमुख जातिको रुपमा रहेको छ । थारु जातिको आफ्नै विशिष्ट पहिचान र संस्कृति रहेको पाइन्छ । पृथ्वीनारायण शाहले काठमाण्डौ उपत्यका जितेपछि त्यहाँको सुरक्षाका लागि थारु सेना लगेको प्रसङ्ग इतिहासमा पाइन्छ ।

नेपालमा थारु जाति पूर्व मेचीदेखि पश्चिम नेपालसम्मै फैलिएको पाइन्छ । आकृतिमा यिनीहरू मङ्गेलजस्तै देखिए पनि आर्यन जातिहरूको सम्पर्कमा बढी घुलमिल भएका कारण आर्यन सस्कृतिसँग नजिक रहेको पाईन्छ । ठाउँ अनुसार उनीहरूको थरमा अन्तर रहेको पाइन्छ, जस्तै : मोरङ्गीया, सप्तरिया, राना, वडरिया, राजहटिया, दाङेली, बर्दिया, चिलौनीया, लामपुछुवा, डगौरा थारु आदि ।

थारुहरू नेपाली बाहेक आफ्नै थारु भाषा बोल्दछन् । थारु भाषाका अलवा भोजपुरी, मैथिली, तथा अवधि भाषा पनि बोल्ने गर्दछन् । यिनीहर दसैं, तिहारका साथै आफ्ना माघी, जितिया पर्व, धुमधामसँग मनाउँदछन् । थारुहरूको कुल देवता कालीभगवती मैया र गोरैया हुन् । यिनीहर बिहानको खानालाई कल्वा, दिउँसोकोलाई मिन्ही र साँझकोलाई बेरी भन्दछन् । थारुहरूको कुलदेवता रहेको ठाउँमा घरमूली सुत्ने गर्दछन् । यिनीहरूको सामूहिक देवता बरदम र भइँहार हुन् । जसलाई चैत्र महिना र भाद्र महिनामा पूजा गरिन्छ ।

थारुहरूको मुख्य चाड माघी हो । बच्चा जन्मिदा सुँडेनी (सोहिन्या) को व्यवस्था गरिन्छ । सुत्केरी र

बच्चालाई छुन पाईंदैन । थारुहरूको विवाहमा आफ्नो थरभित्र विवाह चल्छ तर गोत्रभित्र बिवाह चल्दैन । चाडपर्वमा गरही, फगुई, अष्टिम्की, डस्या, (दसैं) देवारी (तिहार) माघ अद्वारी, हरेरी पूजा, ल्वाङ्गी पूजा, औली उतर्ना, धुर्रा लोसर्ना, आदि पूजा र पर्व मनाइन्छ । मृत्युमा जलाउने र खाडल खनी पुर्ने दुबै चलन रहेको छ । क्रियापत्री बस्दा नुन बेसार खाइदैन । १३ औं दिनमा चोखिने चलन रहेको पाईन्छ ।

ग. मारवाडी जाति - (सामूहिक तस्वीर)

मारवाडी जाति नेपालको एक जाति हो । सुरुमा भारतको राजस्थानबाट व्यापारिक उद्देश्यले राणा शासन कालमै नेपाल प्रवेश गरेको यो जाति अहिले नेपालको प्रमुख जाति मध्ये एक जातिको रुपमा स्थापित भएको छ ।विराटनगरमा उल्लेख्य मात्रामा मारवाडी समुदायको उपस्थिति छ । मारवाडी जातिहरू प्राय हिन्दू र जैन धर्म मान्दछन् ।

मारवाडी जाति विश्वभरि नै व्यापार व्यवसायमा कहलिएका छन् र नेपालमा पनि विराटनगर लगायत अन्य सहरी क्षेत्रमा बसोवास गर्दछन् । मारवाडीहरू पारिवारिक एकता र सामूहिकतामा बाँधिएर बसेका हुन्छन् । यिनीहरूको जाति र संस्कृतिमा एक आपसमा परिवार प्रतिको जिम्मेवारी र आफूभन्दा ठुला सदस्यहरूको मान्यता र आदरभाव टिकेको हुन्छ । विवाह पूजाआजा र अन्य पारिवारिक समारोहमा यो सामूहिकता र एकता स्पष्ट रुपमा देखिन्छ ।

मारवाडी संस्कृतिमा साहित्य, सङ्गीत,कला कौशलका अतिरिक्त चाडपर्व, जीवनशैली खानपिन, भेषभूषाको छुट्टै प्रतिबिम्ब पाइन्छ । धार्मिक आस्था र आध्यात्मिकता मारवाडी संस्कृतिका अभिन्न हिस्सा हुन् । उनीहरू पूजापाठ बर्त, र धार्मिक चाडपर्वहरूलाई ठुलो श्रद्धाभावले मनाउँदछन् ।

गणगौर, तीज, दीपावली, जस्ता चाडवाड यिनीहरू बडो धुमधामसँग मनाउँदछन् । आफ्नो भाषाका माध्यमबाट भजन, लोकगीत र लोकथाहरूका माध्यमबाट सांस्कृतिक धरोहरलाई जीवित राख्दछन् । माडवारीका कला र शिल्प पनि अत्यन्त समृद्ध छन् । मीनाकारी, ब्लु पाटरी, र हातले कढाई कला संस्कृतिको महत्त्वलाई दर्शाउँछन् ।

घ. मुस्लिम (सामूहिक तस्वीर)

नेपालमा मुस्लिम जाति भारतको कान्यकुब्जबाट वर्तमान नेपालको अछाम

जिल्लाको ढाकु भन्ने ठाउँमा आएर बसोवास गरेको पाईन्छ । इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरूलाई मुसलमान भनिन्छ ।

नेपालका विभिन्न ठाउँ लगायत विराटनगरमा पनि सयौँ वर्ष अगाडिदेखि मुस्लिम समुदाय बसोबास गर्दै आएको पाइन्छ । मुसलमानहरू आफ्नो हिजरी पात्रो अनुसार आफ्ना दुई पर्वहरू मनाउँदछन् । हिजरी पात्रोको नवौ महिनामा रमजान मुवारक महिनाको ब्रत (रोजा) बस्दछन् र त्यसको तीसौँ दिनमा इदउल फित्र मनाउने गर्दछन् । मुस्लिमहरू मन्दिरमा गएर नमाज पढदछन् । बाह्रौँ महिनामा सक्षम मुस्लिमहरू अरबको मक्का र मदिनामा तीर्थ गर्न जान्छन् त्यसलाई हज भनिन्छ ।

हजकै समयमा मुस्लिमहरू अर्को पर्व इद्यउल अजहा मनाउँदछन् । हिजरी पात्रकै अनुसार इस्लामका प्रवर्तक हजरत मुहम्मद मुस्तफा सल्लाहु अलैहिवस्लामको जन्मजयन्ती मनाउँदछन् । मुस्लिमहरू अरबी र उर्दुभाषा प्रयोग गर्दछन् त्यसका लागि गाउँगाउँमा मौलाना धर्मगुरुहरू हुन्छन् । तिनै धार्मिक गुरुहरूले धार्मिक संस्कारलाई अगि बढाउँदछन् ।

अभ्यास

१. आफ्ना समुदायमा बोलिने भाषाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

२. स्थानीय भाषा र संस्कृतिको संरक्षण किन आवश्यक छ ? आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

३. स्थानीय भाषा र संस्कृतिलाई जोगाउन विद्यार्थीहरुले के कस्ता काम गर्न सक्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

शिक्षण सुझाव - आफ्नो समुदायमा बोलिने स्थानीय भाषा, मनाउने चाडपर्व, वेषभूषा, रहनसहन, मेला, गीत, सङ्गीत, बाजा, कला, जात्रा, उत्सव, महोत्सव आदिको परिचय गराउने । यी पर्वमा गरिने कृयाकलापका बारे जानकारी गराउने ।

एकाइ-२

फोहोरमैला व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धी

- फोहरमैला व्यवस्थापनका आधुनिक तरिका वा प्रविधिहरूको जानकारी पाउन
- विराटनगर महानगरपालिकाद्वारा फोहरमैला व्यवस्थापनका लागि गरिरहेको कार्यहरूको सूची बनाउन,
- विराटनगर मनपाको फोहरमैला व्यवस्थापनको प्रकृया पत्ता लगाउन।
- सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा महानगरपालिका र स्थानीय समुदाय बिचको साझेदारी पत्ता लगाउन।
- आफ्नो समुदायको सरसफाइ कार्यमा सहभागी हुन।

एकाइ-२ पाठ-१

घरायसी फोहोरमैला व्यवस्थापनका आधुनिक तरिका र प्रविधि

भाइबहिनीहरू, हामीले अघिल्ला कक्षाका पाठहरूमा घरायसी फोहरमैला तथा यिनको घरेलु व्यवस्थापनका बारेमा अध्ययन गरिसकेका छौं । अब यस पाठमा हामी घरायसी फोहारमैला व्यवस्थापनका नयाँ विधि र प्रविधिका बारेमा चर्चा गर्नेछौं ।

घरभित्रबाट निस्किने फोहरमैला सबैभन्दा पहिला र सबैभन्दा धेरै हाम्रो सम्पर्कमा आउने भएको हुँदा यो निकै नै हानिकारक हुन्छ । त्यसकारण यसको भरपर्दो व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । हामीले परम्परागत रुपमा अपनाउने विधिहरू मात्रै पर्याप्त हुँदैनन् ।

वर्तमान विश्वमा अन्य क्षेत्रमा जस्तै फोहरमैला व्यवस्थापनका क्षेत्रमा समेत अत्याधुनिक प्रविधि र साधनहरूको प्रयोग हुन थालेको छ । यस्ता प्रविधिहरूका बारेमा हामीले जानकारी राख्नुका साथै हाम्रो पालिकामा पनि यस्ता प्रविधि र साधनको प्रयोग गर्न सकिने वातावरण तयार गर्नुपर्दछ । त्यसैले हामीले आधुनिक तरिका र प्रविधिहरूको पनि उपयोग गर्नुपर्दछ । यहाँ त्यस्ता केही तरिका र विधिहरूको चर्चा गरिएको छ ।

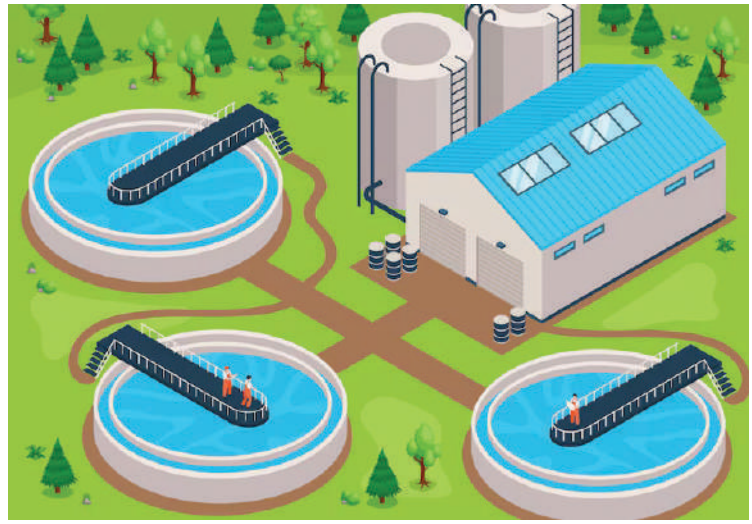
भाइबहिनीहरू, हाम्रो विराटनगर महानगरपालिकालाई यहाँको फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्न कति समस्या भइरहेको होला भन्ने कुरा तपाईंहरूले बुझ्नु भएकै होला । हाम्रो देशको सम्पूर्ण जनसंख्या जति एउटै सहरमा बसोबास गर्छन् भन्ने पनि तपाईंहरूले बुझ्नु भएको होला । त्यस्ता विशाल सहरहरूलाई अङ्ग्रेजीमा :भनब ऋष्तष्भक भनिन्छ । यी सहरहरूले बढ्दो जनसंख्याको कारणले अत्यधिक फोहरमैलाको उत्सर्जनबाट परेको चापलाई सामना गर्न विभिन्न विधिहरू अवलम्बन गर्न थालेका छन् । त्यस्ता तरिका र प्रविधिहरू कतिपय अहिले हामी प्रयोग गरीरहेका छौँ भने कतिपय प्रविधि हामीले अहिले नै अपनाउन नसके पनि तिनको बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ र भोली तपाईंहरूको पुस्ताले त्यस्ता विधिहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ । तीमध्ये केही विधि वा तरिकाहरू यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

क) ल्याण्डफिल साइट निर्माण:-

फोहरमैलालाई निश्चित प्रकृया पुर्‍याएर बिसर्जन गर्न तोकिएको ठाउँलाई ल्याण्डफिल साइट भनिन्छ । यस्तो ठाउँ मानव स्वास्थ्यलाई कम क्षति पुग्ने गरी मानव बस्तीभन्दा टाढा राखिएको हुन्छ । फोहर

सहजै कुहियोस् र दुर्गन्ध फैलिन नपाओस् भनेर यसमा फोहरमैला फ्याँकिसकेपछि त्यसमाथि माटोले छोप्ने गरिन्छ ।

ख) फोहमैला प्रशोधन केन्द्र स्थापना :-



घरायसी तथा अन्य फोहरमैलाको प्रशोधन गरी इन्धनको उत्पादन गर्न, प्राङ्गरिक मल उत्पादन गर्न तथा पुन: प्रयोग वा पुन: चक्रण गर्न स्थापना गरिने मेशीन जडित स्थल नै फोहरमैला प्रशोधन केन्द्र हो । विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १४ मा एउटा ढल तथा फोहर पानी प्रशोधन केन्द्र रहेको छ ।

ग) पाइरोलाइसिस प्लान्ट :-

यो एक किसिमको प्रविधि हो जसले बिना कुनै प्रदुषण ठोस फोहरमैलालाई छुट्याउँछ र आर्थिक एवम् व्यवसायिक रुपले फाइदाजनक उत्पादन दिन्छ । यसमा ठुलाठुला मेशीन र रियाक्टरहरू जडान गरिन्छ र ठोस फोहरमैलालाई विभिन्न वस्तु उत्पादन गर्न प्रयोग गरिन्छ । जस्तो:- टायर, प्लाष्टिक, तेलको लेदो प्रशोधन आदि ।

घ) पेलो (Pello) :-

यो फोहरमैलाको सङ्कलन प्रभावकारी बनाउन र वातावरणीय असर कम गर्न विकास गरिएको नयाँ प्रविधि हो । यसले फोहर जम्मा गर्नेहरूलाई कन्टेनर भरिएको वा दुषित भएको तत्काल जानकारी दिन्छ

ङ) रिसाइक्लिङ्ग रोबोट (Recycling Robots)-

यो भर्खरै विकास भएको कृतिम बौद्धिकता (**Artificial Intelligence**) मा आधारित प्रविधि हो । यो ब्क्ष रोबोटले अत्यन्तै छिटो र एकदमै सही ढङ्गले फरकफरक पोहेरलाई छुट्याउँछ । यसको प्रयोग विभिन्न सहरहरूमा गरिएको छ

च) वायवीय/वायव्य फोहर उत्सर्जन पाइप (Pneumatic waste pipes):

अत्यधिक जनसंख्याको वृद्धिका कारणले परम्परागत फोहोरमैला उत्सर्जन प्रणाली प्रभावहीन हुँदै जाँदा यो विकल्पको विकास भएको हो । सार्वजनिक फोहेर सङ्कलनका कन्टेनरहरूका मुनी यस्ता पाइपहरू ओछ्याइन्छ र फोहर बोक्ने गाडी अथवा कुनै साधनको प्रयोग नगरिकन सिधै फोहरमैला प्रशोधन केन्द्रसम्म पुऱ्याइन्छ

अभ्यास

क्रियाकलाप

१. गुगल वा अन्य सर्च इन्जिनको सहायताले विश्वका मेगा सिटीहरूले अभ्यास गरेका फोहरमैला प्रशोधन अथवा व्यवस्थापनका विधिहरूको खोजि गरी साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

२. क्रियाकलाप १ मा तपाईंले पत्ता लगाउनु भएका अथवा पाठमा उल्लेख भएका फोहरमैला व्यवस्थापनका अत्याधुनिक प्रविधिहरूको उपयोग गर्न विराटनगर महानगरपालिकाका लागि के कस्ता समस्याहरू होलान् ? महानगरपालिकाका प्रमुख, उपप्रमुख एवम् प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत वा यस क्षेत्रका विज्ञसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. फोहरमैला व्यवस्थापनका नवीन प्रविधिहरूको चर्चा गर्नहोस् ।

२. माथि उल्लिखित प्रविधिमध्ये तपाईंलाई सबैभन्दा उपयुक्त प्रविधि कसन लाग्यो? कारण दिनुहोस् ।

एकाइ-२ पाठ-२

फोहोरमैलाको व्यवस्थापनमा विराटनगर महानगरपालिकाका प्रयास र फोहोरमैला व्यवस्थापन प्रकृया

आज विराटनगर महानगरपालिकाका फोहरमैला व्यवस्थापन विज्ञ श्री यादव पौडेल विद्यालयमा आउनु भएको अवसर पारेर श्री माध्यमिक विद्यालयका कक्षा-८ का विद्यार्थीहरूले विराटनगरको फोहरमैला व्यवस्थापन सम्बधि केही जिज्ञासा राखेका छन् । र वहाँले विद्यार्थीहरूको प्रश्नको जवाफ दिएर जिज्ञासा मेटाउन सहयोग गर्नुभएको छ ।

सिमरन वस्ती : नमस्ते सर । सर, हामीलाई हजुरसँग केही कुराहरू जान्ने जिज्ञासा थियो ।

यादव पौडेल : नमस्ते नानी । हुन्छ, भन्नु न । तपाईंहरूका जिज्ञासा मेटाउन पाउनु मेरा लागि पनि खुसीको कुरा हो नि ।

सिमरन वस्ती : विराटनगर महानगरपालिकाको फोहरमैलाको व्यवस्थापन बारेमा केही बताइ दिनुहोस न सर ।

यादव पौडेल : राम्रो जिज्ञासा राख्नुभयो । नेपालको शासनप्रणाली संघीयतामा गइसकेपछि हाम्रो पालिका विराटनगर पनि महानगरपालिका भएको छ । लाखौं जनसंख्या बसोबास गर्ने यस नगरको फोहरमैला व्यवस्थापन दशकौंदेखि भइहेको छ । तर पछिल्लो समयमा महानगरले फोहरमैलाको व्यवस्थापनका लागि योजनाबद्ध कार्य गर्दै आइरहेको छ ।

स्वाती परियार : सर, योजनाबद्ध कार्य भन्नाले कस्ता कार्यहरू भन्न खोज्न भएको हो ?

यादव पौडेल : अँ म भन्दै थिएँ नि, महानगरपालिकाद्वारा फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा बिगतमा अपनाइँदै आएका परम्परागत तरिकाहरू सँगसँगै नयाँ प्रविधि र तरिकाहरूको पनि उपयोग गरिएको छ । जस्तो:- ल्याण्डफिल साइटमा फोहर उत्सर्जन गर्ने, फोहरमैला प्रशोधन केन्द्र स्थापना गरी ढलको पानी प्रशोधन गर्ने र बाहिर फाल्ने, घरघरबाट घरायसी फोहरमैला सङ्कलन गर्ने आदि कार्यहरू गरिँदै आएको छ ।

मधुरमण साह : सर, विराटनगरमा ल्याण्डफिल साइट कतिवटा छन् र कहाँ-कहाँ छन् ?

यादव पौडेल : विराटनगर महानगरपालिकाको ल्याण्डफिल साइट चैं वडा नं. १६ मा रहेको छ । र, यस्तो ल्याण्डफिल साइट विराटनगरमा एउटा मात्र छ । यहाँ एशियाली विकास बैंकको सहयोगमा अत्याधुनिक फोहरमैला प्रशोधन केन्द्र निर्माणको कार्य पनि भइरहेका छ ।

श्याम राना : सर, अनि घरघरबाट उठाएका सबै फोहरमैला सिधै त्यहीं लगेर फ्याँक्ने हो ?

यादव पौडेल : हो । तर त्यस्तो फोहरमैला व्यक्तिगत रुपमा हामी आफैंले लगेर फ्याँक्ने चैं होइन । अनि यसरी फोहर बिसर्जन गर्नुभन्दा पहिला कुहिने र नकुहिने फोहरलाई छुट्याइन्छ । र अलग-अलग बिसर्जन गरिन्छ ।

निलिमा राई : सर अनि घरायसी फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्न घरघरमा आउने गाडी पनि नगरपालिकाकै हुन् ? अनि हाम्रो घरबाट फोहर उठाउँदा हामीले पैसा पनि तिर्नुपर्छ नि होइन ?

यादव पौडेल : हाम्रो घरमा बिहान-बिहान सिठ्ठी बजाउँदै फोहर उठाउन आउने गाडीहरू महानगरपालिकाकै गाडी चैं होइनन् । तर ती गाडीहरू महानगरपालिकासँग भएको संझौता अनुसार फोहर उठाउन आएका हुन् । विराटनगर महानगरपालिकालाई उत्तरबाट दक्षिण तिर ३ वटा क्षेत्रमा विभाजन गरेर ३ वटा फरक-फरक कम्पनीहरूलाई सेवाग्राहीबाट निश्चित शुल्क लिई फोहरमैला उठाउने जिम्मा दिइएको छ । त्यस्ता कम्पनीहरूले सेवा दिएबापत हामीसँग पैसा लिएका हुन्छन् ।

सिमरन वस्ती : अनि त्यस्तो शुल्क चैं ती कम्पनीलाई जति मन लाग्यो त्यति लिन पाउने हो कि ?

यादव पौडेल : ठीक जिज्ञासा राख्नुभयो । त्यस्तो शुल्क चैं ती कम्पनीले मनपरी लिन भने पाउँदैनन् । विराटनगर महानगरपालिकाद्वारा जारी गरिएको फोहरमैला व्यवस्थापन कार्यविधि, २०८१ अनुसार महानगरपालिकाले कम्पनीले लिन पाउने अधिकतम सेवा शुल्क तोकिदिएको हुन्छ, सोभन्दा नबढ्ने गरी मात्रै ती कम्पनीहरूले तपाइँ हामीसँग शुल्क उठाउन पाउँछन् । यस्तो सेवाशुल्क निजी, सामुदायिक, सरकारी तथा गैह्रसरकारी सबै संघसंस्था एवम् व्यक्तिले तिर्नपर्दछ ।

खुसी गुप्ता : सर, यदि कसैले फोहरमैला आफु खुसी फ्याँक्ने वा जथाभावी बिसर्जन गर्ने गऱ्यो भने उसलाई कारबाही हुन्छ कि हुँदैन ?

यादव पौडेल : त्यसो गर्न पाइँदैन । फोहरमैला व्यवस्थापन कार्यविधि अनुसार नै यदि कसैले जथाभावी सार्वजनिक रुपमा फोहरमैलाको बिसर्जन गर्ने गर्छ भने त्यस्तो व्यक्ति वा संस्थालाई पहिलो पटक भए रु. १ हजारदेखि रु. १० हजारसम्म र दोश्रो पटक भए रु. १० हजारदेखि १५ हजारसम्म जरिवाना हुनेछ ।

यसैगरी यदि रासायनिक, औद्योगिक वा हानिकारक फोहरमैला जथाभावी निष्कासन गर्ने, आयात गर्ने, जथाभावी नष्ट गर्नेलाई पहिलोपटक भए २५ हजारसम्म र दोश्रोपटक भए त्यसको दोब्बरसम्म जरिवाना हुनसक्नेछ ।

श्याम राना : ओहो ! यति ठुलो सजाय पो हुँदो रहेछ त नि । त्यसो भए हामीले फोहरमैलाको व्यवस्थापनका लागि के कस्ता कुराहरू गर्ने वा नगर्ने भन्ने जान्नु राम्रो हुन्छ होला नि सर ? हामीलाई त्यस्ता ुकरा पनि बताइदिनुहोस् न कृपया ।

यादव पौडेल : हुन्छ, भइहाल्छ नि । विराटनगर महानगरपालिकाको फोहरमैला व्यवस्थापन कार्यविधि, २०८१ ले हामीले गर्नुपर्ने र गर्नु नहुने कुराहरू स्पष्ट पारेको छ । जस्तो:- हामीले तोकिएको ठाउँ बाहेक अन्यत्र फोहरमैला बिसर्जन गर्नु हुँदैन । तोकिएको ठाउँमा फ्याँकिएको फोहरमैलाको अनधिकृत प्रयोग गर्नु हुँदैन । फोहरमैला सङ्कलन केन्द्रमा कुनै नोक्सानी पुऱ्याउने वा फोहरका कन्टेनरहरू

ताडफोड गर्ने, फोहरमैला सङ्कलनमा अवरोध गर्ने आदि काम गर्नु हुँदैन । सेफ्टी ट्याङ्कीलाई नाली वा सार्वजनिक नदी खोलामा मिसाउने आदि काम गर्नु हुँदैन । अनि तपाईंहरूलाई एउटा कुरा थाहा नहुन पनि सक्छ, यदि जथाभावी फोहरमैला राख्ने, थुपार्ने वा फाल्ने गरेको थाहा पाएर प्रमाण सहित कसैले महानगरमा उजुरी गऱ्यो भने त्यस्तो गर्नेलाई महानगरले कारबाही तथा सूचना दिनेलाई पुरस्कृत समेत गर्दछ ।

(घण्टी लाग्छ ।)

सिमरन वस्ती : अब हाम्रो कक्षा हुरु हुने बेला पनि भयो । यति महत्त्वपूर्ण विषयमा हामीलाई स्पष्ट हुनेगरी जानकारी गराइदिनु भएकोमा सरलाई धेरै धेरै धन्यवाद !

यादव पौडेल : हस् । तपाईंहरूलाई पनि धेरै धेरै धन्यवाद !

अभ्यास

क्रियाकलाप

१. आफ्नो शिक्षकको सहयोग लिई महानगरपालिकाद्वारा सञ्चालित फोहरमैला प्रशोधन केन्द्रको अवलोकन गर्नुहोस् र तपाईंले प्राप्त गरेको निश्कर्ष साथीहरूसँग कक्षमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको समुदाय वा छिमेकमा गरिएका फोहरमैला व्यवस्थापनका विधिहरूका राम्रा र नराम्रा पक्षहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. विराटनगर महानगरपालिकाले फोहरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गरिरहेको छ ? बुँदागत रुपमा लेख्नुहोस् ।

२. विराटनगर महानगरपालिकाको फोहरमैला व्यवस्थापन कार्यविधि, २०८१ विरुद्ध कार्य गरेमा कस्तो सजाय हुने व्यवस्था गरिएको छ ?

३. हाम्रो समुदायको सरसफाइमा हामीले के कस्ता कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ ?

एकाइ-२ पाठ-३

सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा स्थानीय र महानगरपालिकाको साझेदारी

भाइबहिनीहरू, तपाईंहरूले कहिल्यै सोच्नु भएको छ -

१. तपाईंको समुदायमा लाग्ने हाटबजारदेखि चोक तथा गल्लीहरूमा निस्किने फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने काममा के कस्ता संस्था एवम् व्यक्तिहरू सहभागी हुनुभएको छ ?

२. अन्य समयमा अव्यवस्थित देखिने महानगर आसपासका नदी, पोखरी, नहर तथा अन्य जलाशयहरू छठका समयमा त्यति धेरै सफा र चिटिक्क परेका कसरी हुन्छन् र यसमा को संलग्न हुन्छन् ?

भाइबहिनीहरू ! हाम्रो सहर विराटनगर कोशी प्रदेशकै राजधानी पनि हो । त्यसकारण विराटनगर महानगरपालिका दिन प्रतिदिन घना बन्दैछ र तीव्र रुपमा शहरीकरण पनि भइरहेको छ । पहाडबाट मधेश झर्नेहरूदेखि गाउँबाट सहर पस्नेहरू, रोजगारी खोज्नेहरूदेखि लिएर उच्चशिक्षा अध्ययन गर्न चाहनेहरूसम्मको रोजाइमा पर्ने भएकोले पनि विराटनगर बाक्लो हुँदै गएको छ । तर यसरी जनसंख्या बढदाखेरि अन्य कुराका

अतिरिक्त यहाँका सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा समस्या हुने गरेको छ । यस्तो फोहरमैलाको सरसफाइ अनि सार्वजनिक स्थलको सौन्दर्यीकरणको कार्य महानगरको एकल प्रयासबाट मात्र संभव हुँदैन । त्यसैले विराटनगरका सबै संघसंस्था, सामाजिक संगठन तथा प्रबुद्ध व्यक्तिहरूको पनि यसमा महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने गर्दछ ।

तपाईँहरूले हालसालैको कलेज रोड देख्नु भएको छ ? के यो फेरिएको पाउनु भएको छ ? यो सडक देख्नु भएको भए केही समय अघि र अहिलेको कलेज रोडको सौन्दर्य र व्यवस्थापनका बिचको फरक थाहा पाउनु भयो होला । त्यसैगरी विराटनगर को मुख्य सडक अथवा मेनरोडका विभिन्न स्थानमा राखिएका फूलदानी र तिनमा चिटिक्क सजाइएका बिरुवा र फूलहरू पनि देख्नुभएकै होला ।

हाम्रो विराटनगरलाई सफा र सुन्दर बनाउन सडक सौन्दर्यीकरणले निकै ठुलो भूमिका खेलेको हुन्छ । तर यसका लागि खर्च पनि लाग्छ र मेहनत पनि त्यत्तिकै लाग्छ । तपाईँले सडकका विभिन्न ठाउँमा फोहोर फ्याँक्ने कन्टेनरहरू देख्नु भएको होला । ठुलाठुला र रङ्गिबिरङ्गी गमलाहरू पनि देख्नु भएकै होला । त्यस्ता चिजहरू विभिन्न संघसंस्थाहरूले राखेका हुन्छन् । ती फूल रोपिएका गमला तथा फोहर फ्याँक्ने कन्टेनरहरू कसले राखिदिएको हो भन्ने थाहा होस् भनेर तिनीहरूमा दाता संस्था वा व्यक्तिहरूका नाम लेखिएको पनि हुनसक्छ । त्यसले हामीलाई पनि त्यस्ता कार्यमा लाग्न प्रेरित गर्छ । आजकाल हाम्रो समुदायमा सञ्चालित सहकारी संस्थाहरू, विभिन्न क्लबहरू, धार्मिक तथा परोपकारी संस्थाहरू, पारिवारिक समूहहरू, टोल संगठनहरू, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैह्र सरकारी संस्थाहरू, उद्योग तथा व्यवसायिक कम्पनिहरू आदिले यस्ता कार्यहरूमा सहयोग गरिरहेका छन् । यी संघसंस्थाहरूले हाम्रो सहरको फोहरमैला व्यवस्थापन तथा सरसफाइमा गरेको लगानीलाई मूल्यमा तुलना गर्ने हो भने त्यो धेरै ठुलो रकम बराबरको हुन्छ । अब तपाईँ ख्याल गर्नुहोस् त ती संघसंस्थाहरूको प्रयासबाट महानगरपालिकाको कति ठुलो बजेट बचत भएको होला ?

विराटनगर महानगरपालिका हाम्रो घर हो । हामीले हाम्रो घरआँगन सफा र स्वस्थ राख्नुपर्छ भने झैँ विराटनगरबासीले विराटनगरलाई स्वस्थ र सफा सुन्दर राख्नुपर्दछ । त्यसैले यहाँ बसोबास गर्ने र विराटनगरको सेवासुविधा लिने हामी सबैले यसको फोहरमैला व्यवस्थापन र सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ । स्थानीय संघसंस्थाहरूले महानगरपालिकासँग सहकार्य र समन्वय गरी यस्ता कार्य गर्दा दिगो सरसफाइ हुनुका साथै सहरप्रति अपनत्व पनि महशुश हुन्छ ।

विभिन्न धर्म सम्प्रदायका चाडपर्वहरूमा गाउँ टोल तथा धार्मिकस्थल आसपासका क्षेत्रहरू सफा गर्ने काममा ती सम्प्रदायका युवा तथा प्रबुद्ध व्यक्तिहरू लागेको हामीले देखेकै छौं । विशेषगरी छठ पर्वका अवसरमा विराटनगरका सबै नदीनाला, पोखरी, कुण्डदेखि नहरसम्म सफा गरी चिटिक्क पारिएको हुन्छ । पश्चिममा केशलीया र बस्ता खोला, नहरहरू, साना खोल्सादेखि लिएर पूर्वमा सिंघिया नदीसम्म सफा र झकिझकाउ पारिएको हुन्छ । त्यस क्रममा सडक तथा नाली समेत सफा पारिएको हुन्छ । कुनै पनि किसिमका फोहरहरू सडक गल्लीमा देखिँदैन । तर यस्तो परम्परा र समुदायको सजगता चाडपर्व विशेषमा मात्र नभई सधैँ र नियमित रुपमा भइरहनु पर्दछ । हामीले नै उत्सर्जन गर्ने फोहरमैला सकेसम्म हामी आफैंले व्यवस्थापन गर्न कोशिश गर्नुपर्छ । यसका लागि हामीलाई आवश्यक परेको सहयोग महानगरपालिकाबाट प्राप्त हुनुपर्दछ ।

अभ्यास

क्रियाकलाप

१. तपाईँको समुदायमा भइरहेका सरसफाइ र फोहरमैला व्यवस्थापनका कार्यहरूको अवलोकन गर्नुहोस् । साथै त्यस्तो कार्यमा कुन कुन संघसंस्थाहरू संलग्न छन् भन्ने पत्ता लगाउनुहोस् र ती संस्थाहरूको नाम सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

२. तपाईँका अभिभावकहरू समेतको सहयोग लिएर आफ्ना समुदायमा साथीहरूको समूह बनाई सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाइमा तपाईँहरूले गर्नसक्ने योगदानको योजना बनाउनुहोस् । र, त्यस्तो योजना कार्यान्वयन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. विराटनगर महानगरपालिकाको सरसफाइ तथा फोहरमैला व्यवस्थापनमा योगदान गर्ने स्थानीय संघसंस्थाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

२. विराटनगर महानगरपालिकाको फोहरमैला व्यवस्थापनमा विभिन्न संघसंस्थाहरूले के कस्ता कामहरू गरिहेका छन् ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ-३

आर्थिक कृयाकलाप तथा स्थानीय प्रविधि

सिकाइ उपलब्धी

- विराटनगर महानगरपालिकाभित्रका पेशा, व्यवसाय र अन्य आर्थिक क्रियाकलापहरूमा देखा परेका समस्याहरूको पहिचान गरि समाधानका उपायहरू बताउन
- हाम्रा स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधिलाई स्थानीय क्षेत्रको आर्थिक सम्बृद्धिका लागि प्रयोग गर्न
- विराटनगरका स्थानीय प्रविधिको संरक्षण र सुधारका उपायहरू बताउन

एकाइ-३ पाठ-१

विराटनगरका पेशा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलापमा देखिएका समस्याहरू

विराटनगर कोशी प्रदेशको राजधानी र मोरङ जिल्लाको सदरमुकाम हो । यहाँ विविध प्रकारका पेशा, व्यवसायसँग सम्बन्धित आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालनमा छन् । उद्योग, व्यापार, सेवा, कृषि र निर्माण क्षेत्रले यहाँको अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाइरहेका छन् । यति धेरै सम्भावना हुँदाहुँदै पनि यी पेशा र आर्थिक क्रियाकलापमा विभिन्न समस्याहरू देखिएका छन्, जसले विकासमा चुनौती सिर्जना गरेको छ ।

विराटनगर भारतीय बजार जोगबनीसँग नजिक रहेको सहर भएकाले यहाँका व्यापार-व्यवसायमा विशेष चुनौती देखिएको छ । खुला सीमाका कारण धेरै उपभोक्ताहरू सस्तो मूल्यमा वस्तु तथा सामग्री किन्न भारतीय बजारतर्फ आकर्षित हुने गरेका छन् । भारतमा उत्पादन लागत कम हुनु, ठुलो परिमाणमा उत्पादन हुनु र सरकारी सहुलियतका कारण त्यहाँका वस्तुहरू तुलनात्मक रूपमा सस्ता पर्छन्। यसका कारण विराटनगरका स्थानीय व्यापारीहरूले नेपाली उत्पादन महँगो मूल्यमा बेच्नुपर्दा प्रतिस्पर्धा गर्न कठिनाइ भइरहेको छ । परिणामस्वरूप यहाँका साना तथा मझौला व्यापार-व्यवसाय सोचेजति फस्टाउन सकिरहेका छैनन् । यसले स्थानीय अर्थतन्त्रमा समेत नकारात्मक प्रभाव परेको छ ।

विराटनगर औद्योगिक सहर भए पनि धेरै व्यवसायीहरूसँग आधुनिक मेसिन, नयाँ प्रविधि र आवश्यक तालिम पर्याप्त छैन । यस कारण उनीहरूले बनाउने सामानको गुणस्तर अपेक्षित रुपमा राम्रो बनाउन र उत्पादन वृद्दि गर्न सकिरहेका छैनन् । फलस्वरूप बाहिरबाट आउने सस्ता र आकर्षक सामानसँग प्रतिस्पर्धा गर्न उनीहरूलाई कठिनाई भइरहेको छ ।

साना उद्योग र व्यवसायीहरूले परम्परागत प्रविधि प्रयोग गरेर बनाउने वस्तुहरू गुणस्तर र उत्पादनको हिसाबले आधुनिक मेसिन वा प्रविधि प्रयोग गरेर बनाइएका वस्तुहरू भन्दा कम प्रतिस्पर्धी हुन सक्छन् । त्यस्तै, आयातित वस्तुहरू सस्तो र सजिलै उपलब्ध हुने भएकाले ग्राहकहरूले ती वस्तु रोज्ने सम्भावना बढी हुन्छ । फलस्वरूप, परम्परागत प्रविधि प्रयोग गर्ने साना उद्योग र व्यवसायीहरूले बजारमा आफ्ना उत्पादनलाई प्रतिस्पर्धात्मक बनाउन कठिनाइ भोग्नु परिरहेको छ । साथै युवा पुस्ताले यस्ता पेशामा चासो नदेखाउँदा कतिपय पेशा हराउने खतरा बढेको छ ।

विराटनगरमा अर्को ठुलो समस्या बेरोजगारी र अर्धबेरोजगारी हो । धेरै युवा उच्च शिक्षा लिएका भए पनि काम पाउन सकिरहेका छैनन्। कतिपय युवाले आफ्नो योग्यता र सीपअनुसारको काम पाउँदैनन्। यहाँ केही उद्योग धन्दा र विभिन्न व्यवसाय सञ्चालनमा भए तापनि पर्याप्त रोजगारी सिर्जना हुन सकेको छैन। यसको मुख्य कारण भनेको मानिसहरूले सिकेका सीप र बजारमा आवश्यक पर्ने सीपबीच मेल नखानु हो ।

कृषि क्षेत्रको समस्याको कुरा गर्दा कृषकहरूले धान, मकै, तरकारी र फलफूल जस्ता खेतीयोग्य वस्तु उत्पादन गर्दा धेरै समस्याहरू सामना गर्नुपर्दछ । यहाँ अव्यवस्थित बसोबासले खेती गर्न योग्य जमिन दिनप्रतिदिन घट्दै गएको छ, जसले उत्पादनमा कमी ल्याएको छ । मल, बीउ, औजार र श्रम खर्च बढ्दा उत्पादन लागत धेरै हुन्छ । किसानको उत्पादनलाई बेच्ने निश्चित बजार नहुनुले जोखिम बढाउँछ । उत्पादन भण्डारण र प्रशोधन गर्न पर्याप्त सुविधा नहुनाले उत्पादन समयमै बेच्न सकिँदैन वा बिग्रिन सक्छ । यी सबै कारणले कृषकहरू निरुत्साहित हुन्छन् र कृषिमा आधारित आम्दानी अस्थिर हुन्छ । यसले उनीहरूको आर्थिक सुरक्षा र जीवनस्तरमा समेत असर पुऱ्याउँछ ।

यस्तै आर्थिक कृयाकलापलाई प्रभावित पार्ने अर्को पक्ष भनेको राजनैतिक अस्थिरता हो । अस्थिर राजनीतिक अवस्था हुँदा सरकारी नीति बारम्बार परिवर्तन हुने, नियम स्पष्ट नहुने वा कार्यान्वयन ढिलो हुने जस्ता समस्या देखा पर्छन्। यसले व्यवसायी, उद्योगी र कृषकलाई लामो समयको योजना बनाउँदा अनिश्चितता र जोखिम महसुस गराउँछ । त्यसैगरी, सुरक्षा चुनौती (जस्तै चोरी, डकैती, हिंसा वा सार्वजनिक अशान्ति) बढ्दा व्यापारी र उद्योगीहरूले आफ्नो व्यवसाय सञ्चालन गर्न हिचकिचाउँछन् । कृषकले पनि उत्पादन बजारसम्म पुऱ्याउन जोखिम महसुस गर्छन्। परिणामस्वरूप, रोजगारी सिर्जना कम हुन्छ, उत्पादन लागत बढ्छ र आर्थिक क्रियाकलाप प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्दैन।

विराटनगरका आर्थिक क्रियाकलाप सुधारका उपायहरू

१. भन्सार र सीमा नाकामा कडाइ : सीमा नाका र भन्सार प्रणालीलाई कडा बनाएर अवैध वा सस्तो आयातित वस्तु प्रवेशमा रोक लगाउनु आवश्यक छ । यसले स्थानीय उद्योग र व्यवसायलाई सुरक्षित बजार सुनिश्चित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ र आर्थिक गतिविधि सुदृढ बनाउँछ ।

२. आधुनिक प्रविधि र मेसिनको प्रयोग : विज्ञान र प्रविधिको उच्चतम विकास सँगसँगै ठुला र मझौला उद्योगी व्यवसायीले आधुनिक उपकरण र प्रविधि भित्र्याएर उत्पादनको गुणस्तर र प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता बढाउनुपर्छ ।

३. सीप विकास र तालिम : व्यवसायी, उद्योग र कृषकले आफ्नो उत्पादन बढाउन कार्यरत कर्मचारीलाई तालिम, कार्यशाला र प्रशिक्षण दिइ दक्ष बनाउनुपर्छ ।

४. स्थानीय सामग्रीको प्रवर्द्धन : परम्परागत र स्थानीय रूपमा उपलब्ध सामग्री प्रयोग गरेर उत्पादन गर्दा लागत कम हुन्छ र स्थानीय उद्योग सुदृढ हुन्छ ।

५. वित्तीय सुविधा : व्यवसाय, उद्योग र कृषकका लागि सहुलियत ऋण तथा अनुदान उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

६. परम्परागत व्यवसायको संरक्षण : नयाँ पुस्तालाई परम्परागत पेशा र स्थानीय सीप सिकाउन प्रवर्द्धन, प्रदर्शनी र सामाजिक प्रचार गर्नु आवश्यक छ ।

७. राजनीतिक स्थिरता र नीति स्पष्टता : व्यवसाय र उद्योगमा दीर्घकालीन योजना बनाउन सरकारले स्पष्ट नीति बनाएर लगानी सुरक्षित हुने वातावरण सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

८. सुरक्षा व्यवस्थापन : चोरी, डकैती वा हिंसाबाट बच्न सुरक्षा उपाय अपनाउनुका साथै शान्ति सुरक्षाको

प्रत्याभूति दिलाउनुपर्छ ।

९. आयातित वस्तुसँग प्रतिस्पर्धा गर्न प्रोत्साहन : स्थानीय उद्योग र व्यवसायीलाई गुणस्तरीय उत्पादन, ब्रान्डिङ र मूल्य नियन्त्रणमार्फत प्रतिस्पर्धा गर्न सहयोग गर्नु आवश्यक छ ।

१०. स्वदेशी उत्पादन प्रयोगमा जोड : आफ्नै देशमा बनेका वस्तु र सामग्रीको प्रयोग बढाएर स्थानीय उद्योग र व्यवसायलाई मजबुत बनाउनु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. विराटनगरका पेशा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलापमा मुख्य समस्याहरू के-के छन् ?

२. भारतीय बजारसँग नजिक भएको कारण यहाँका व्यापार-व्यवसायमा के चुनौती देखिन्छ ?

३. परम्परागत उद्योग र व्यवसायीहरूले आयातित वस्तुसँग प्रतिस्पर्धा गर्न किन गाह्रो महसुस गर्छन्?

४. कृषकहरूले आफ्नो उत्पादन बेच्दा के-के समस्याहरू सामना गर्नुपर्छ?

५. विराटनगरका आर्थिक क्रियाकलाप सुधार्न सरकारले वा स्थानीय तहले के-के उपाय गर्न सक्दछ ?

क्रियाकलाप

१. विराटनगरमा सञ्चालन भइरहेका कुनै साना उद्योग, व्यवसाय वा कृषिमा आधारित उत्पादनहरूको सूची बनाउनुहोस् । त्यसपछि प्रत्येक उद्योग वा व्यवसायले भोगिरहेको समस्याहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ-३ पाठ-२

स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि मार्फत आर्थिक समृद्धि

विराटनगरमा मानिसहरूले परम्परागत सीप प्रयोग गरेर धेरै किसिमका वस्तु बनाउँछन् । जस्तै, माटोको भाँडाकुडा, बाँस र वेतबाट बनेका डोको, ढाकी, डोरी, खर र परालबाट बनेका सुकुल, पिरा, गजेरा आदि । यी सबै वस्तु हाम्रो संस्कृति, दैनिकी र चाडपर्वसँग जोडिएका छन् । यस्ता स्थानीय पेशा र व्यवसायले स्थानीयलाई जीवन चलाउन ठुलो सहयोग गर्छ ।

स्थानीय उत्पादनलाई व्यवस्थित रूपमा बजारमा पुऱ्याउन सकियो भने स्थानीय व्यवसाय पनि फस्टाउँछ । जसले व्यक्तिको आम्दानी बढ्छ । स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना हुनुका साथै मानिसलाई स्वरोजगार बन्न सहयोग पुऱ्याउँदछ । उदाहरणका लागि, माटोका भाँडाकुडा र मूर्तिहरू बजारमा लगेर बेच्दा आम्दानी हुन्छ । यसबाट व्यक्तीको घर खर्चका लागि व्यक्तिगत आम्दानी बढाउन सहयोग पुग्नुका साथै व्यक्तिको जीवनस्तर माथि उकास्न सहयोग पुग्छ ।

स्थानीय सीप र प्रविधि प्रयोग गर्दा उत्पादन लागत कम हुन्छ । किनभने कच्चा पदार्थ हाम्रो वरिपरि उपलब्ध छन् र बाहिरबाट सामान ल्याउनुपर्दैन । यसले व्यवसायीलाई उत्पादन गर्न सजिलो बनाउँछ । यस्ता वस्तुहरू परम्परागत शैलीमा बनाइने भएकाले वातावरणमैत्री पनि हुन्छ । प्लास्टिक र धातुका उत्पादनको सट्टा माटो, बाँस, पराल, काठ जस्ता प्राकृतिक सामग्रीको प्रयोग गर्दा पर्यावरणीय सुरक्षाका दृष्टिले पनि उत्तिकै महत्त्व रहन्छ । यस्ता पेशा र व्यवसायले नयाँ पुस्तालाई सीप सिक्न प्रेरित गर्छन्। जब पुर्वजले सिकाएका सीप छोराछोरीले सिक्छन् तब हाम्रो परम्परागत ज्ञान, सीप र संस्कृतिको जगेर्ना हुन्छ । संस्कृति जोगाउनु भनेको मानवको अस्तित्व जोगाउनु हो । यसबाट मानिसहरू आफ्नो पहिचानमा गर्व गर्न सक्छन् ।

यदि सरकार र समुदायको सहयोग भयो भने, यी परम्परागत उत्पादनलाई व्यवसायिक उत्पादनका रूपमा विकसित गर्न सकिन्छ । गुणस्तर सुधार तथा ब्रान्डिङ गरेर बिक्री-वितरण गर्दा र बजारसँग जोड्दा स्थानीय पेशा,

व्यवसाय र उद्योगधन्दा लाई फाइदा पुग्छ ।

यसरी स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि प्रयोग गर्दा स्थानीयस्तरमा रोजगारी बढ्छ । स्थानीय रोजगारी सिर्जनाले आम्दानी बढ्छ, र व्यक्ति तथा समुदाय आत्मनिर्भर हुन्छ । परम्परागत सीपलाई जोगाउँदै आर्थिक समृद्धि हासिलबाट समृद्ध समाजको निर्माण हुन्छ ।

अभ्यास

१. स्थानीय पेशा र व्यवसायले हाम्रो जीवनमा कस्तो सहयोग पुऱ्याउँछन् ?

२. विराटनगरमा मानिसहरूले कुन-कुन वस्तु परम्परागत सीप प्रयोग गरेर बनाउँछन् ?

३. परम्परागत सीप र स्थानीय कच्चा पदार्थको प्रयोग गर्दा व्यवसायीलाई कस्तो फाइदा हुन्छ ?

४. परम्परागत उत्पादन वातावरणमैत्री किन मानिन्छ ?

५. सरकार र समुदायको सहयोग भए परम्परागत उत्पादनलाई कसरी व्यवसायिक रूपमा फस्टाउन सकिन्छ ?

कृयाकलाप :

स्थानीय सामग्री वा उत्पादनको चित्र बनाउने

सामग्री: कागज, पेन्सिल, क्रेयोन, रङ

तरीका:

१. विद्यार्थीले आफ्नो वरिपरि पाइने स्थानीय सामग्री वा उत्पादन (जस्तै: ढाकी, डोको, माटोको भाँडा, सुकुल) को चित्र बनाउने।

२. चित्रसँगै त्यस वस्तु बनाउन प्रयोग हुने सामग्री र प्रयोग गर्ने तरिका छोटकरीमा लेख्ने।

३. बनाएका चित्र कक्षा भित्तामा टाँस्ने।

एकाइ-४

हाम्रो आचरण दायित्व र अनुशासन

सिकाइ उपलब्धी

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू व्यवहारमा प्रदर्शन गर्न
- स्वस्थ जीवन बाँच्ने उपायहरूको अवलम्बन गर्न
- योग, ध्यान र प्रणायामका विधिहरूको प्रयोग गर्न
- उज्जायी प्रणायामको अभ्यास गर्न
- सूर्य नमस्कारका कुनै तीन आसनहरूको अभ्यास गर्न

स्वस्थ जीवन

स्वस्थ हुनु भनेको निरोगी हुनु हो । मानिस शारीरिक र मानसिक रूपमा निरोगी भयो भने ऊ स्वस्थ मानिन्छ । स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन, र स्वस्थ मस्तिष्क नै स्वस्थ जीवनका आधार हुन् । जीवनलाई स्वस्थ बनाउनका लागि सर्वप्रथम हाम्रो शरीर स्वस्थ हुनु आवश्यक हुन्छ । शरीर फष्ठपुष्ट एवम् निरोगी भयो भने मात्र हाम्रो मन र मस्तिष्क पनि त्यहीअनुरूप स्वस्थ हुन्छ । शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ मानिसको जीवन नै स्वस्थ जीवन हो ।

"स्वास्थ्य नै धन हो" भन्ने भनाइ नेपाली समाजमा प्रचलित छ । यो भनाइ सत्य भएर नै जनमानसमा प्रचलित भएको हो । तसर्थ, मानिसले आफ्नो जीवनलाई सुन्दर र सुखमय बनाउनको लागि पहिले आफू निरोगी बन्नुपर्दछ ।

हामी पूर्ण रूपमा निरोगी बन्नको लागि हाम्रो खानपान, जीवनशैली र बानीहरू असल हुनुपर्दछ । शरीरको रक्षा र प्रवर्द्धनको लागि सन्तुलित एवम् स्वस्थकर भोजन आवश्यक हुन्छ । सन्तुलित एवम् स्वस्थकर भोजन भनेको हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषणतत्त्वहरू ठिक ठिक परिमाणमा भएको ताजा खानेकुराहरू हो । यस्ता खानेकुराहरू शक्तिवर्द्धक हुने हुनाले सधैँ यस्ता खानेकुराहरू नै खानुपर्दछ । अनि, खानेकुराहरू ठिक समयमा खाने, ठिक मात्रामा खाने, समयमा सुत्ने, समयमा उठ्ने, आवश्यक रूपमा शारीरिक व्यायामहरू गर्ने आदि राम्रा बानीहरू बसाल्नु पर्दछ । यसले हामीलाई निरोगी बन्नमा ठुलो सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

कमसल खानेकुराहरूले हाम्रो शरीरलाई कहिल्यै पनि फाइदा पुर्यउँदैन । बासी अन्न, सडेगलेको खानेकुरा तथा पत्रुखाना (जङ्कफुड) ले शरीर एवम् मस्तिष्कलाई हानी पुऱ्याउँदछ र हामीलाई रोगी बनाउँदछ । तसर्थ, यस्ता खानेकुराहरू कहिल्यै पनि खानुहुँदैन । त्यस्तै, धुम्रपान, मध्यपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थहरूले पनि हाम्रो स्वास्थ्यलाई

धेरै ठुलो नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ । यस्ता कुराहरूको सेवनबाट टाढा रहनुपर्दछ । यदि हाम्रो स्वास्थ्य बिग्रिगयो भने हामी राम्रोसँग पढ्नलेख्न पनि सक्दैनौँ, जागिर खान वा व्यापार व्यवसाय गर्न तथा धन सम्पत्ति कमाउन पनि सक्दैनौँ । उल्टै औषधि उपचारमा सम्पत्ति सिद्धिन्छ । कहिलेकाहीँ उपचारले पनि बचाउन सक्दैन र रोगले मानिसलाई मृत्युको मुखमा समेत पुऱ्याइदिन्छ ।

तसर्थ, मानिसको जीवनमा आवश्यक पर्ने धनसम्पत्ति, शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक मान मर्यादा आदि धेरै कुराहरूमध्ये पहिलो आवश्यकता भनेको हाम्रो स्वास्थ्य हो । स्वास्थ्यभन्दा ठुलो कुरा मानिसको जीवनमा अरू केही छैन । हामीले आफ्नो जीवन यापन गर्दै जाँदा हाम्रो शरीरमा कुनै रोग नलागोस् र मानसिक रूपमा पनि कुनै समस्या नदेखियोस् भन्ने कुरामा बढी ख्याल राख्नुपर्दछ । यो नै स्वस्थ जीवन हो ।

अभ्यास

१. स्वस्थ हुनु भनेको के हो ? स्वस्थ जीवनका आधारहरू के-के हुन् ?

२. "स्वास्थ्य नै धन हो" भन्ने भनाइ किन सत्य मानिन्छ ? पाठका आधारमा स्पष्ट गर्नुहोस् ।

३. सन्तुलित एवम् स्वस्थकर भोजन भनेको के हो ? यसले शरीरलाई कसरी फाइदा पुऱ्याउँछ ?

४. स्वस्थ जीवनका लागि आवश्यक राम्रा बानीहरू के-के हुन् ?

५. कमसल खानेकुरा तथा पत्रुखाना (जङ्कफुड) ले शरीरमा कस्ता असर पार्दछन् ?

६. धुम्रपान, मध्यपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थले स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

७. स्वास्थ्य बिग्रिएमा मानिसको जीवनमा कस्ता समस्याहरू देखापर्दछन् ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ-४ पाठ-२

इज्जत

पर्शुराम घिमिरे

"आज पनि तुलसी सरको बिरामी बिदा !"

प्रधानाध्यापकले वाट्सअपमा निवेदन हेरेर आफैँमा भुतभुताए । अनि, स्कुल बसको सहचालकलाई अह्राए, "आज स्कुल छुट्टीपछि विद्यार्थीलाई घर पुऱ्याउने क्रममा तुलसी सरको डेरातिर पनि निस्किएर यसो कुरा बुझ्नु है, फेरि बिरामी हुनुभएछ ।"

प्रधानाध्यापकलाई स्कुल बसको सहचालकबाट आवश्यक जानकारी प्राप्त भयो ।

तोदीभवन कटेर ३०० मिटर पश्चिम गएपछि विराटनगर महानगरपालिका वडा नम्बर ५ को कार्यालय भवन आउँछ । त्यहाँबाट पनि अझै पश्चिमको बाटो बिग्रिएको थियो । खाल्डाखुल्डी परेर पानी र हिलो जमेको थियो । आज पनि पैदल आउँदै गर्दा, स्कुल बसले निक्कै मज्जाले हिलो छ्यापेछ तुलसी सरलाई । फेरि संयोग कस्तो परेछ भने, आफूले लगाएको त्यही एक जोर लुगाबाहेक बाँकी सबै कपडाहरू बिहान धोएर आएका रहेछन् आज पनि ।

भोलिपल्ट त्यो बाटोमा निकै भिडभाडको रमाइलो अवस्था देख्न पाइयो । गाउँलेहरू कोदालोले वडाध्यक्षको खेतको चपरी काट्तै थिए । विद्यार्थी र शिक्षकहरू चपरी उठाएर बाटाको खाल्डो पुर्दै थिए । वडाध्यक्ष र

प्रधानाध्यापकले यो कामको नेतृत्व गरेका रहेछन् ।

प्रधानाध्यापकले मुसुमुसु हाँस्तै चपरी बोक्तै गरेका तुलसी सरलाई जिस्क्याएछन् "बिरामी मान्छे घरमै आराम नगरेर किन आउनुभएको सर ?"

तुलसी सरले भनेछन्, "कतिपल्ट बिरामी बिदा लिएर इज्जत जोगाउनु ! त्योभन्दा त आफ्नो बाटो आफैँले बनाएर इज्जत जोगाउनु ठिक ।"

अभ्यास

१. पाठमा राखिएको लघुकथा राम्रोसँग पढ्नुहोस् अनि कथाले व्यक्त गर्ने भाव र सिक्नुपर्ने कुरा मनन गर्नुहोस्

माथि पाठमा राखिएको कथाले शिक्षक तुलसी सरको जिम्मेवारीबोध, आत्मसम्मान र सामाजिक चेतना देखाउँछ । पटक-पटक बिरामी पर्नुको कारण व्यक्तिगत कमजोरी होइन, खराब बाटो र सार्वजनिक बेवास्ता भएको भाव व्यक्त भएको छ ।प्रधानाध्यापक, वडाध्यक्ष, शिक्षक र विद्यार्थीहरू मिलेर समस्या समाधान गर्दा सहकार्यको शक्ति देखिएको छ । "बिरामी बिदा लिएर इज्जत जोगाउनु भन्दा बाटो बनाएर इज्जत जोगाउनु ठिक" भन्ने भनाइले कर्तव्य र स्वाभिमानको भाव झल्काउँछ ।

सिक्नुपर्ने कुरा

१. जिम्मेवारी र आत्मसम्मान

- समस्या आएमा भाग्ने होइन, समाधान खोज्नुपर्छ ।
- आफ्नो काम र समाजप्रति जिम्मेवार हुँदा आत्मसम्मान बढ्छ ।

२. सहकार्यको महत्त्व

- शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक र जनप्रतिनिधि मिल्दा ठुलो समस्या पनि सजिलै समाधान गर्न सकिन्छ ।
- सामूहिक प्रयासले समाज परिवर्तन सम्भव हुन्छ ।

३. सार्वजनिक समस्या सबैको साझा जिम्मेवारी

- बाटो, सरसफाइ, विद्यालय जस्ता सार्वजनिक विषयमा सबैले चासो दिनुपर्छ ।
- दोषारोपणभन्दा सक्रिय सहभागिता आवश्यक हुन्छ ।

४. नेतृत्व र उदाहरण

- प्रधानाध्यापक र वडाध्यक्षले नेतृत्व लिएर काम गर्दा अरूलाई पनि प्रेरणा मिल्छ ।
- असल नेतृत्वले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ ।

५. स्वास्थ्य र वातावरणको सम्बन्ध

- खराब बाटो, हिलो र फोहोरले स्वास्थ्य बिगार्न सक्छ ।
- स्वस्थ जीवनका लागि स्वच्छ र सुरक्षित वातावरण आवश्यक हुन्छ ।

प्रश्नहरू

१. प्रधानाध्यापकले कुन माध्यमबाट तुलसी सरको बिरामी बिदा थाहा पाए ?

२. स्कुल बसको सहचालकले प्रधानाध्यापकलाई कुन जानकारी दिनुभयो ?

३. कथामा बाटो किन बिग्रिएको थियो र त्यसको असर के परेको थियो ?

४. तुलसी सरले आफूलाई प्रधानाध्यापकले गरेको ठट्टामा के जवाफ दिनुभयो ?

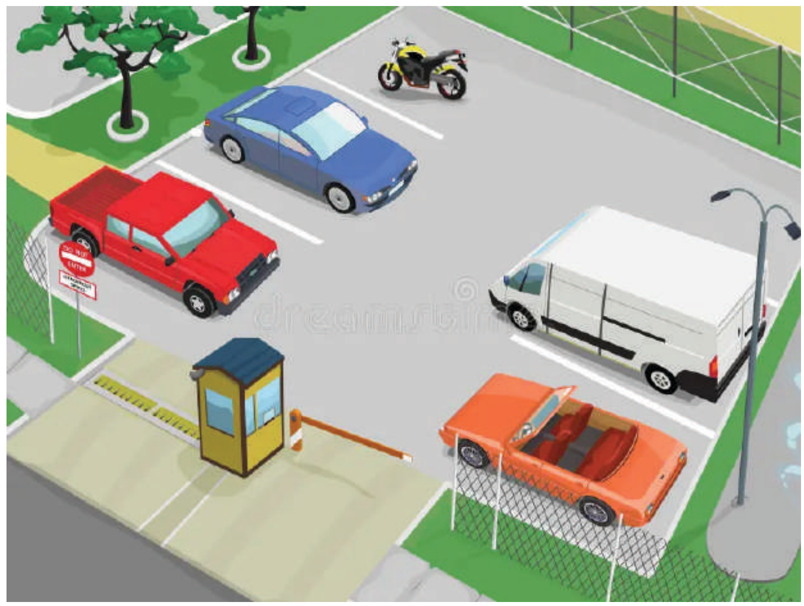
५. कथामा प्रधानाध्यापक, वडाध्यक्ष र विद्यार्थीहरूले मिलेर के गरे ?

६. "कतिपल्ट बिरामी बिदा लिएर इज्जत जोगाउनु ! त्योभन्दा त आफ्नो बाटो आफैँले बनाएर इज्जत जोगाउनु ठिक" - यो वाक्यको आशय के हो ?

७. कथाबाट हामीले समाज र व्यक्तिगत जिम्मेवारीबारे के सिक्न सक्छौं ?

एकाइ-४ पाठ-३

सवारी पार्किङ : हाम्रो अटेरी शैली



व्यवस्थित सवारी पार्किङ गर्नु केवल नियम पालना मात्र होइन, मानवीय आचरण हो तर बजारमा हामीले देखाउने दृश्य केही फरक छन् । कसैले पारीबाट भन्छ "त्यहाँ त पार्किङ गर्न पाइँदैन हजुर ! त्यो नो पार्किङ क्षेत्र हो " । हामी हाम्रो अटेरी स्वभाव देखाउछौँ । सवारी त्यहीँ छोड्छौं र सुनेको नसुनै गरी हिँडिदिन्छौँ ।

हाम्रो आनीबानी यस्तो छ कि कतिपय नियम र साइनबोर्डको अक्षरहरू हामीलाई पढ्न मन पर्दैन । सरकारको नियम हाम्रो लागि होइन ।बजारमा सवारी लिएर आउने अनि लाज-घिन पचाएर आफ्नै सुविधा अनुसार नो पार्किङमा गाडी पार्किङ गरी ठमठमी हिँडेको दृश्य हिँड्नेलाई भन्दा हेर्नेलाई लाज भनेजस्तै भएको छ ।

मान्छेहरू हेर्दा पढेलेखेका बाठा बुज्रुक छन्, तर व्यवहारमा भने निकै अटेरी छन् । घरको गेट अगाडि ह्यास्स गाडी पार्क गर्छन्, एम्बुलेन्स हिड्ने बाटो समेत अवरुद्ध गर्छन्। अस्पताल, विद्यालय वा गाडी हिड्ने ठाउँ चिन्दैनन्।बाटो साँघुरो भए नभएको हेर्दैनन् । अब सोच्दा लाग्छ–साच्चिकै नजानेको हो कि जानेर पनि नजाने जस्तो गरेको !

केही समय पहिलाको एउटा घटना याद आउँछ, "सडककै बीचमा एउटा मोटरसाइकल घ्याच्च रोकियो। पछाडिबाट गाडी हुँइकिदै आयो, मोटरसाइकल एउटा भित्तामा, गाडी अर्को भित्तामा। धन्न, गाडीवाला बाँच्यो, नत्र ठुलो दुर्घटना हुन सक्थ्यो" ।

हाम्रो समस्या के हो भने हामी ट्राफिक नियमको पालना हाम्रो लागि होइन, प्रहरीको लागि मात्र हो भन्ने सोच्छौँ। प्रहरी अगाडि भएमा सही ठाउँमा राम्ररी पार्किङ गर्छौं, तर प्रहरी छैन भने गाडी रोक्ने र चावि बोकेर कुदिहाल्ने हाम्रो अटेरी स्वभाव छ । सडक नियमलाई हामीले कोही अरुका लागि मात्र ठान्छौं, तर आफ्नै सुरक्षा र जीवनको लागि हो भन्ने सोच्दैनौं।

दुर्घटनाबाट क्षति कसलाई हुन्छ ? प्रहरीलाई होइन, हामी आफैंलाई। किनकि नियम उल्लंघन गर्दा हामी, अरू र सबैको जीवन जोखिममा पर्छ । हाम्रो बुद्धि कहिले आउने ? नियम पालना हाम्रो लागि नै हो भनेर हामीले कहिले सोच्ने ?

त्यसैले व्यवस्थित सवारी पार्किङले केवल सवारी सजिलै चल्ने मात्र होइन, पैदल यात्रुको सुरक्षा र बजारको सुन्दरता पनि सुनिश्चित गर्छ । व्यवस्थित सवारी साधन पार्किङ केवल नियम पालना मात्र होइन, सार्वजनिक सम्मान र मानवताको अभ्यास पनि हो । हामीले हरेक दिन सानो प्रयास गरेर सहरलाई सफा, सुरक्षित र व्यवस्थित बनाउन सक्छौं।

अभ्यास

१. व्यवस्थित सवारी पार्किङ गर्नु केवल नियम पालना मात्र नभई के हो ?

२. बजारमा पार्किङ गर्दा मानिसहरूले किन अटेरी व्यवहार गर्छन् ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

३. सडकमा नियम उल्लंघन गर्दा कसलाई बढी जोखिम हुन्छ ? किन ?

४. पाठमा दिइएको मोटरसाइकलको घटना बाट हामीले के सिक्न सक्छौं ?

५. व्यवस्थित सवारी पार्किङले समाज र सहरका लागि के-के फाइदा पुऱ्याउँछ ?

एकाइ-४ पाठ-४

ध्यान र प्रणायाम

ध्यान भनेको मनलाई शान्त, एकाग्र र स्थिर बनाउने अभ्यास हो । ध्यान गर्दा मानिसले आफ्नो सास, 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 ।

कक्षा ६ र ७ मा हामीले योगका विभिन्न आसन तथा प्रणायमका विभिन्न तरिकाका बारे पढेका थियौँ । ति तरिकालाई पनि अभ्यास गरौँ है। यस पाठमा चाहिँ हामी सुर्य नमस्कार, ध्यान र उज्जयी प्रणायामको विधि र अभ्यास गर्नेछौँ -

क. सूर्य नमस्कार योगा विधि र अभ्यास

एउटा प्राचीन योग अभ्यासको रूपमा सूर्य नमस्कारलाई मानिएको पाइन्छ । यसले पूरै शरीरलाई लाभ पुऱ्याउने हुनाले यसलाई पूर्ण कसरथ मानिन्छ । यस अभ्यासले शरीरलाई लचिलो बनाउनुका साथै शरीरमा ताप र शक्ति बढाउँछ । हाम्रो मन मस्तिष्कलाई शान्त राख्नमा पनि यसले मद्दत पुऱ्याउँछ । यसरी सूर्य नमस्कार योगा विधिलाई नियमित रूपमा अभ्यास गर्नाले हाम्रो शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुने देखिन्छ ।

सूर्य नमस्कारका १२ चरणहरू निम्नअनुसारका छन् :

(क) प्रणामासन

(ख) हस्तउत्तानासन

(ग) हस्तपादासन

(घ) अश्व सञ्चालनासन

(ङ) दण्डासन

(च) अष्टाङ्ग नमस्कार

(छ) भुजङ्गासन

(ज) अधोमुख श्वानासन

(झ) अश्व सञ्चालनासन

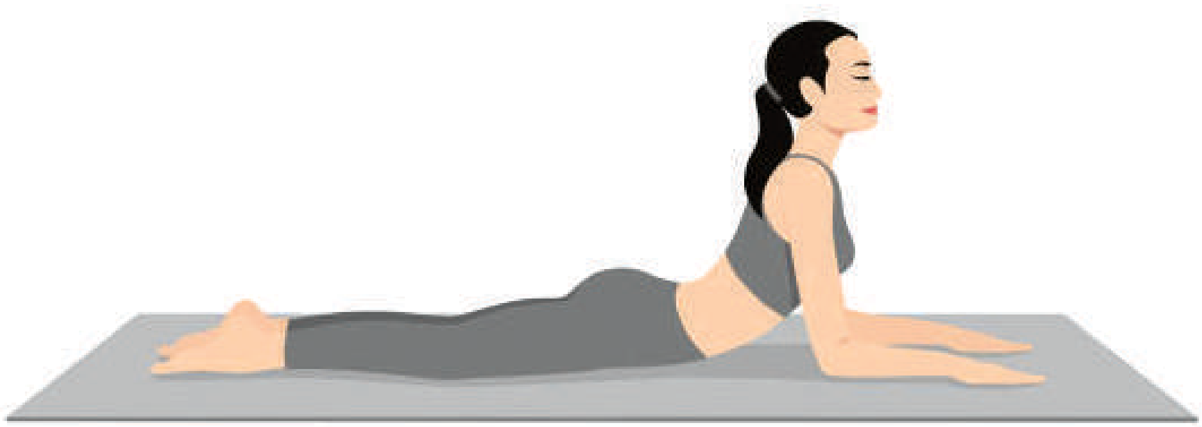
(ञ) हस्तपादासन

(ट) हस्तउत्तानासन

(ठ) ताडासन ।

भुजङ्गासन विधि :

सर्वप्रथम पेटलाई भुइँमा सुताएर लमतन्न पर्ने । हातलाई पनि खुट्टातिरै सिधा पारेर सुताउने । त्यसपछि हातलाई माथितिर ल्याएर हत्केलालाई कुमको बराबर पारेर भुइँमा टेकाउने । अब शरीरको भारलाई दुई हातमा



बोकाउँदै र श्वास लिँदै कम्मरभन्दा अगाडिको भाग माथि उठाउँदै जाने । बिस्तारै टाउकोलाई पछाडितिर धकेल्दै र छातीको भागलाई अगाडि धकेल्दै जाने । मोडिएका दुई हातका कुहिनालाई सिधा बनाउँदै जाने । यस बेला हाम्रो काँध र कानको दुरी अलिक टाढा हुनुपर्दछ र हाम्रो अवस्था सर्पले टाउको उठाउँदाको जस्तो हुनुपर्दछ । यो नै भुजङ्गासन विधिको पूर्ण अवस्था हो । अब, सासको गति सामान्य बनाएर आफ्नो क्षमताअनुसार यस अवस्थामा १० देखि ३० सेकेण्डसम्म रहने । त्यसपछि, विस्तारै सास छोड्दै पहिलेको स्थितिमा फर्किने ।

सावधानी :

भुजङ्गसन विधिको अभ्यास गर्दा अनुभवी शिक्षक एवम् योग गुरुको परामर्शअनुसार नै गर्नु गराउनु पर्दछ । हर्निया भएमा, टाउको, ढाड र पेटमा समस्या भएमा यो अभ्यास गर्नुहुँदैन ।

(ख) उज्जायी प्राणायाम

उज्जयी प्राणायाम एक विशेष प्रकारको श्वास लिने तरिका हो । जसमा श्वास लिने र छोड्ने बेलामा घाँटीको पछिल्लो भाग केही साँघुरो पारिन्छ । यसमा श्वास लिने प्रकृयामा एक किसिमको मधुरो एवम् गहिरो र शान्त आवाज निस्किन्छ जो समुन्द्रको तरङ्ग जस्तो सुनिन्छ । यस प्राणायाम घाँटीको लागि धेरै लाभदायक मानिन्छ साथै यसले एकाग्रता बढाएर मनलाई शान्त बनाउँछ ।

उज्जयी प्राणायामको विधि र अभ्यास

उज्जयी प्राणायामको लागि सर्वप्रथम भुइँमा कुनै गलैंचा, दरी, चट्टी, तन्ना वा कुनै त्यस्तै सजिलो ओच्छ्याउने ओच्छ्याउनुपर्छ । त्यसपछि, पद्मासन, बज्रासन अथवा सुखासनमध्ये आफूलाई सजिलो लाग्ने आसनमा बस्नुपर्छ । अनि मेरुदण्डलाई सिधा बनाएर आँखा चिम्लिनुपर्छ । अब, आफ्नो ध्यानलाई श्वासप्रश्वास क्रियामा केन्द्रित गर्नुपर्छ । अनि फेरि बिस्तारै श्वासप्रश्वास क्रियालाई नियन्त्रणमा लिने कोसिस गर्नुपर्छ । नाकबाट बिस्तारबिस्तार गहिरो श्वास लिनुपर्छ र श्वास लिँदै गरेको बेला घाँटीलाई अलिकति साँघुरो बनाउनुपर्छ । जसमा श्वास लिँदा एक किसिमको मधुरो एवम् गहिरो र शान्त आवाज निस्किन्छ जो समुन्द्रको तरङ्ग जस्तो सुनिन्छ । अब बिस्तारै नाकबाट श्वास छोड्नुपर्छ । बिस्तरै बिस्तारै नाकबाट सबै श्वास बाहिर निकाल्नुपर्छ । श्वास बाहिर निकाल्दाको समयमा पनि श्वास लिँदाकै जस्तो घाँटीलाई अलिकति साँघुरो बनाउनुपर्छ । समुन्द्रको तरङ्ग जस्तो सुनिने एक किसिमको मधुरो एवम् गहिरो र शान्त आवाज यसमा पनि निस्किन्छ । यति भएपछि उज्जायी प्राणायामको एउटा प्रकृया पूरा हुन्छ । आफ्नो शारीरिक स्थिति र क्षमताअनुसार पाँचदेखि दस मिनेछसम्म यो अभ्यासलाई दोहोर्याउन सकिन्छ ।

सावधानी :

प्राणायाम गर्दा अनुभवी शिक्षक एवम् योग गुरुको परामर्शअनुसार नै गर्नु गराउनु पर्दछ । हृदय रोगी र घाँटीका रोगीले यो प्राणायाम गर्नुहुँदैन ।

(ग) ध्यानमा प्रवेश गर्ने सरल विधि :

ध्यानमाप्रवेश गर्नको लागि सर्वप्रथम कुनै शान्त ठाउँ रोज्नुपर्दछ । त्यसपछि आफूलाई सजिलो लाग्ने उपयुक्त आसनमा बस्नुपर्दछ । यसमा पद्मासन, बज्रासन अथवा सुखासन आदिमध्ये आफूलाई सजिलो लाग्ने आसनमा

बस्नुपर्छ । त्यसपछि, ढाड र टाउकोलाई सिधा बनाएर राख्नुपर्दछ । शरीरलाई हलुका बनाउनुपर्दछ । दुई आँखालाई चिम्लिएर मन, बुद्धि एवम् विचारलाई मस्तकको बिचमा एकाग्र गर्नुपर्दछ । अब, सासको गतिलाई हल्का र गहिरो बनाउनुपर्दछ र नाकबाट सास भित्र गएको अनि बाहिर निस्किएको कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ ।

सावधानी :

ध्यानमा प्रवेश गर्दा अनुभवी शिक्षक एवम् योग गुरुको परामर्श एवम् मार्गदर्शनअनुसार नै गर्नु गराउनु पर्दछ । केही मिनेटदेखि केही घण्टासम्म पनि यसको अभ्यास बढाउँदै लान सकिन्छ । यसको नियमित अभ्यास स्वास्थ्यको लागि लभदायक हुन्छ ।

अभ्यास

१. ध्यान गर्नुको मुख्य उद्देश्य के हो ?

२. प्राणायाम के हो र यसले हाम्रो शरीर र मनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

३. भुजङ्गसन अभ्यास गर्दा कुन सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ ?

४. उज्जयी प्राणायामको अभ्यास गर्दा घाँटी कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ र किन ?

५. ध्यान अभ्यास गर्दा आफूलाई कुन आसनमा राख्नुपर्छ र श्वास-प्रश्वासमा कसरी केन्द्रित हुनुपर्छ ?

एकाइ-५

वृत्ति मार्ग निर्देशन

सिकाइ उपलब्धी

- रुचि र खुबीको लेखाजोखा गर्न
- वृत्ति क्षेत्रबारे जानकारी दिन
- वृत्तिपथको परिचय दिन
- मध्यम र उच्चस्तरीय पेसा पहिचान गर्न
- पेसाको छनौट तथा योजनाबारे बताउन

एकाइ-५ पाठ-१

मेरो वृत्ति, शिक्षा र जीवन रेखा

हरेक व्यक्तिको जीवनमा आफ्नो रुचि, खुबी र क्षमता अनुसार वृत्ति (पेशा) रोज्नु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । केवल नाम चलेको छ भनेर वा अरूले भनेकै आधारमा वृत्ति छान्नु ठीक हुँदैन। आफूले रोज्न लागेको वृत्तिको बारेमा राम्रोसँग जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ । सही जानकारी लिएर वृत्ति छानेमा व्यक्ति आत्मनिर्भर, सक्षम र समाजका लागि उपयोगी बन्न सक्छ ।

वृत्ति छनोट गर्दा वृत्तिको नाम, परिभाषा, जिम्मेवारी, काम गर्ने क्षेत्र र कामको प्रकृति बुझ्नुपर्छ । उदाहरणका लागि शिक्षक, नर्स, इन्जिनियर वा कुक जस्ता वृत्तिको नाम मात्र सुन्दा त्यसको काम सबै बुझिँदैन। त्यसैले त्यो वृत्तिमा के-कस्ता काम गर्नुपर्छ र कहाँ कामको अवसर हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ । यसरी जानकारी लिएपछि मात्र सोचविचार गरेर वृत्ति रोज्नुपर्छ ।

वृत्ति रोज्दा शैक्षिक जानकारी पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कुनै पनि वृत्तिमा जानका लागि आवश्यक शैक्षिक योग्यता के हो भन्ने कुरा पहिल्यै थाहा पाउनुपर्छ । शैक्षिक योग्यता विभिन्न तहमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । आधारभूत तालिमले सिपमूलक काममा दक्ष बनाउँछ र व्यक्तिलाई स्वरोजगार बन्न सहयोग गर्छ । सिलाई, कुक, ड्राइभिङ र मेकानिक जस्ता तालिमले मानिसलाई आत्मनिर्भर बनाउँछन् ।

सर्टिफिकेट वा डिप्लोमा तहका तालिमले सैद्धान्तिक र व्यवहारिक दुवै ज्ञान दिन्छन् । यस्ता तालिम लिएका विद्यार्थी छोटो समयमै रोजगार पाउन सक्छन् । नेपालमा नर्सिङ, होटल व्यवस्थापन, ल्याब टेक्निसियन, फेसन डिजाइनिङ जस्ता प्राविधिक क्षेत्रमा दक्ष जनशक्तिको माग धेरै छ ।

समाजका समस्या समाधान गर्न हरेक वृत्तिको भूमिका हुन्छ । शिक्षकले ज्ञान र चेतना फैलाउँछन्, इन्जिनियरले भवन र सडक बनाउँछन्, नर्सले बिरामीको सेवा गर्छन् र कृषकले खाद्यान्न उत्पादन गर्छन्। यसरी सबै वृत्तिले समाजको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन् ।

हाम्रो जीवनमा धेरै विकल्प हुन्छन् तर सबै विकल्प सही हुँदैनन्। त्यसैले आफ्नो जीवन रेखा बनाउँदा आत्ममूल्याङ्कन, रुचि, क्षमता र तालिमको जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ । सही निर्णय गर्न सकेमा व्यक्ति सफल, आत्मनिर्भर र समाजका लागि उपयोगी बन्न सक्छ ।

नेपालको शैक्षिक धार

नेपालको शिक्षा प्रणालीले सामान्य शिक्षा, प्राविधिक धार र व्यावसायिक तालिमजस्ता विकल्प दिएको छ । यी अवसरको सही उपयोग गर्न सके हाम्रो भविष्य उज्यालो बन्न सक्छ ।

नेपालको शैक्षिक संकाय/धार (Education Streams of Nepal)

संकाय/धार	परिभाषा	विषयहरू
विशुद्ध विज्ञान	यस संकायमा जीवविज्ञान, रसायनविज्ञान तथा भौतिकविज्ञान र अन्य विशुद्ध विज्ञानसँग सम्बन्धित विषयहरूको अध्ययन हुन्छ।	कृषि तथा वन विज्ञान, पशुविज्ञान, गणित, जीवशास्त्र, वंशाणुशास्त्र, जैविक-रसायनशास्त्र, माइक्रोबायोलोजी (सूक्ष्मजीव विज्ञान), खनिजशास्त्र, औषधी विज्ञान, आदि
मानविकी	यो संकायमा यस्ता विषयहरू पर्दछन्, जहाँ व्यक्ति, समूह, समाजका चुनौतीहरू र तिनीसँग सामना गर्ने तरिका आदिको अध्ययन गरिन्छ।	सामाजिक कार्य, इतिहास, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, राजनीतीशास्त्र, दर्शनशास्त्र, भाषाविज्ञान, आदि
व्यवस्थापन	यो संकाय व्यवस्थापन संकाय व्यवस्थापकिय सीपहरूको विस्तृत अध्ययन, र व्यापार व्यवसायको ज्ञान र क्षमता विकाससँग सम्बन्धित छ।	होटल व्यवस्थापन, लेखापरीक्षण, अर्थशास्त्र, चार्टर्ड एकाउण्ट, विज्ञापन, बैंकिङ, वाणिज्य, वित्तबजार, मानव स्रोत व्यवस्थापन, व्यवस्थापन विज्ञान, मार्केटिङ, तथ्याङ्कशास्त्र (statistics) आदि
चिकित्सा विज्ञान	चिकित्सा विज्ञान, विज्ञानको एक शाखा र अभ्यास हो जुन रोगहरूको निदान, उपचार र रोकथामसँग सम्बन्धित छ।	नर्सिङ, चिकित्साशास्त्र, आयुर्वेद चिकित्सा, रेडियोथेरापी, रेडियोलोजी, बायोमेडिसिन, महामारी विज्ञान (Epidemiology), आनुवंशिकी (Genetics), प्रसूतिविज्ञान, आदि
इन्जिनियरिङ	इन्जिनियरिङ, विज्ञान र प्रविधिको एक शाखा हो जसले विशुद्ध विज्ञानको ज्ञानलाई व्यवहारमा लागू गर्दछ। यसले भवन, मेसिन आदिको डिजाइन, निर्माण तथा इन्जिन, यन्त्र तथा संरचनासँग सम्बन्ध राख्दछ।	सिभिल इन्जिनियरिङ, अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ, इलेक्टोनिक इन्जिनियरिङ, कम्प्युटर इन्जिनियरिङ आदि
शिक्षाशास्त्र	शिक्षाशास्त्र कला, विज्ञान वा शिक्षण पेशासँग सम्बन्धित अध्ययन हो। यो शिक्षणका सिद्धान्त र अभ्यासको अध्ययनको विषय पर्ने संकाय हो।	शिक्षाशास्त्र, पेडागोजी, मन्टेस्सरी शिक्षा, आदि
कानून	कानून संकाय कानूनसम्बन्धी संकाय हो, जसमा कानून विषय पढ्ने, ऐन कानून लागू गर्ने तरिका अध्ययन गर्ने, र आफ्ना सेवाग्राहीहरूको तर्फबाट कानूनी दाबीहरू गर्ने विषय पढाइन्छ।	राष्ट्रिय कानून, अन्तर्राष्ट्रिय कानून, कर्पोरेट कानून, मानव अधिकार, उपभोक्ता अधिकार, आदि

विषय र वृत्ति

समाजमा विभिन्न किसिमका समस्या देखिन्छन् । ती समस्या समाधान गर्न धेरै विद्यार्थीको मनमा सहयोग गर्ने इच्छा हुन्छ । तर धेरैजसो विद्यार्थीले केही निश्चित वृत्तिले मात्र समाजका समस्या समाधान गर्न सक्छन् भन्ने सोच राखेका हुन्छन् ।

वास्तवमा समाजका समस्याहरू समाधान गर्न सबै प्रकारका वृत्तिको भूमिका हुन्छ । कतिपय वृत्तिले प्रत्यक्ष रूपमा समस्या समाधान गर्छन् भने कतिपयले अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्छन्। शिक्षक, डाक्टर, इन्जिनियर, कृषक, पत्रकार, सफाइकर्मी, व्यापारीजस्ता सबैले आ-आफ्नो स्थानबाट समाज सुधारमा योगदान दिइरहेका हुन्छन् ।

यसरी कुनै एक वृत्तिले मात्र होइन, हरेक वृत्तिले समाजका समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न भूमिका खेल्छ । सबै वृत्तिको योगदानबाट नै सभ्य, समुन्नत र सन्तुलित समाज निर्माण सम्भव हुन्छ । यही सम्बन्धलाई विषय र वृत्ति भनिन्छ ।

विषय र वृत्ति (Subject and Career)

समस्या	वृत्तिको नाम (केही उदाहरणहरू)
प्राकृतिक प्रकोप	डकर्मी, प्लम्बर, सिकर्मी, हेभी सवारी साधन चालक, वनविशेषज्ञ, इन्जिनियर, मनोविद्, अर्थशास्त्री, प्राकृतिक प्रकोप व्यवस्थापक, भूगर्भ टेक्निसियन, शिक्षक, चिकित्सक, कानूनविद्, सञ्चारकर्मी
वातावरण प्रदूषण	अटोमोबाइल इन्जिनियर, वातावरण इन्जिनियर, सामाजिक कार्यकर्ता, ट्राफिक प्रहरी, वित्तविश्लेषक विकासविद्, फोहोर व्यवस्थापक
गरीबी	पशुपालक, बिउबिजन विज्ञ, हाइड्रोपाउर इन्जिनियर, पोषणविद्, सामाजिक कार्यकर्ता, अर्थविद्, नीतिनिर्माणकर्ता
महिला तथा बालबालिकामाथिको शोषण र हिंसा	प्रहरी, मानव/महिला अधिकारकर्मी, कानूनविद्, सामाजिक कार्यकर्ता, स्वास्थ्यकर्मी, मनोविमर्शकर्ता

अभ्यास

१. वृत्ति छनोट गर्दा किन केवल नाम चलेको छ भनेर वा अरूको भनाइमा भर पर्नु हुँदैन ?

२. वृत्ति रोज्नु अघि वृत्तिको बारेमा के-के जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ ?

३. वृत्ति छनोटमा शैक्षिक जानकारी किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ? आधारभूत तालिमका कुनै दुई उदाहरण लेख्नुहोस् ।

४. समाजका समस्या समाधान गर्न विभिन्न वृत्तिले कसरी भूमिका खेल्छन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

५. विषय र वृत्ति भन्नाले के बुझिन्छ ? सभ्य र समुन्नत समाज निर्माणमा यसको भूमिका स्पष्ट पार्नुहोस् ।

एकाइ-५ पाठ-२

कृषि, शिक्षा र व्यापार सम्बन्धि पेशाको सम्मान

"गाउँको सम्मान"

विराटनगर नजिकको एक गाउँमा तीनजना साथी थिए: कृषक राजु, शिक्षक सुशिल, र व्यापारी माया। उनीहरू आफ्नो-आफ्नो पेशामा अब्बल थिए तर कहिलेकाहीं उनीहरूको पेशाको बिषयमा समाजमा मानिसहरूले सकारात्मक कुरा गर्दैनथे ।

एक दिन गाउँमा ठुलो विपत्ति आयो। लगातारको खडेरीले खेतबारी सुकायो, विद्यालयमा विद्यार्थीको उपस्थिति घट्न थाल्यो, र बजार सुनसान भयो। गाउँलेहरूले यो समस्या समाधान गर्न सबैजना मिलेर काम गर्नुपर्ने ठहर गरे।

राजुले प्रस्ताव गरे, "हामी गाउँभरिका बाँझो जमिनमा सामूहिक खेती गरौं। म सिप बाँड्न तयार छु।"

सुशिलले थपे, "म बालबालिकालाई कृषि, व्यापार, र ज्ञानको महत्त्वबारे सिकाउने कार्यक्रम चलाउँछु।"

मायाले भनिन, "म बजारमा आवश्यक सामान सस्तोमा उपलब्ध गराउँछु र हाम्रो उत्पादन बेच्ने राम्रो योजना बनाउँछु।"

तीनजना साथीले आफ्नो-आफ्नो भूमिका निर्वाह गरे। केही महिनापछि गाउँ हराभरा हुन थाल्यो। बालबालिका पढ्न प्रेरित भए र कृषिलाई वैज्ञानिक रूपमा अगाडि बढाउन सिके। व्यापारी माया गाउँका उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउन सफल भइन्।

गाउँलेहरूले बल्ल महसुस गरे यी तीनवटै पेशा समाजका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छन् । उनीहरूले "पेशा सम्मान दिवस" मनाउने निर्णय गरे, जहाँ सबैलाई आफ्नो योगदानको लागि सम्मान गरिन्थ्यो।

यो घटनापछि गाउँमा कुनै पनि पेशालाई सानो ठानिँदैनथ्यो। हरेक व्यक्ति आफ्नो कामप्रति गर्व गर्न थाले ।

यस कथा बाट प्राप्त हुने शिक्षा:

कृषि बिना भोक मेटिन्न।

शिक्षा बिना प्रगति सम्भव छैन।

व्यापार बिना आर्थिक सम्बृद्धि हुँदैन।

सबै पेशा समाजका लागि महत्त्वपूर्ण छन्, र सबैलाई उचित सम्मान दिनुपर्छ ।

कृषि, शिक्षा, र व्यापारजस्ता पेशाहरू समाजको मेरुदण्ड हुन् । यी पेशाहरूको सम्मान गर्न विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ । केही महत्त्वपूर्ण विधिहरू यसप्रकार छन्

१. जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

कृषि, शिक्षा, र व्यापारको महत्त्वबारे समुदायमा जनचेतना फैलाउने।

मिडिया, विद्यालय, र सामाजिक अभियानमार्फत यी पेशाहरूको योगदानलाई प्रचार-प्रसार गर्ने।

२. पेशागत पुरस्कार र सम्मान गर्ने

कृषि, शिक्षा, र व्यापारमा उत्कृष्ट कार्य गर्ने व्यक्तिहरूलाई सम्मान गर्ने।

"कृषक दिवस," "शिक्षक दिवस," र "व्यापारी दिवस" जस्ता कार्यक्रम आयोजना गर्ने।

३. सम्मानजनक व्यवहार गर्ने

कृषक, शिक्षक, र व्यापारीलाई समाजमा सम्मानजनक व्यवहार गर्ने।

उनीहरूको योगदानलाई परिवार र समुदायस्तरमा खुलेर प्रशंसा गर्ने।

४ . प्राविधिक र आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने

कृषकलाई प्रविधि र आधुनिक खेतीका उपकरणहरूमा पहुँच उपलब्ध गराउने।

शिक्षकहरूलाई प्रशिक्षण र आधुनिक शिक्षण सामग्री प्रदान गर्ने।

व्यापारीहरूलाई सहुलियत ऋण, बजार पहुँच, र व्यवसाय प्रोत्साहन गर्ने योजना बनाउने।

६. साझेदारी र सहकार्यको प्रबर्द्धन गर्ने

कृषक, शिक्षक, र व्यापारीबीच सहकार्य गर्न प्रेरित गर्ने।

उदाहरणका लागि, विद्यालयहरूले कृषिबारे व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गर्न सक्छन र व्यापारीहरूले ती उत्पादनहरू बजारमा बेच्न सक्छन् ।

७. समारोह र मेला आयोजना गर्ने

कृषि, शिक्षा, र व्यापारसँग सम्बन्धित मेलाहरू आयोजना गर्ने।

यसमा समुदायका सबै सदस्यलाई सहभागी गराई यी पेशाहरूको महत्त्व उजागर गर्ने।

८. नकारात्मक सोच हटाउने

"कृषि भनेको कम आम्दानीको पेशा हो," वा "शिक्षण भनेको अन्तिम विकल्प हो" भन्ने सोच हटाउने।

हरेक पेशाको महत्त्व र योगदानबारे सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित गर्ने।

यी पेशाहरू समाजको विकास र सम्बृद्धिका आधारस्तम्भ हुन् । तसर्थ, कृषि, शिक्षा, र व्यापारसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूको योगदानलाई पहिचान गरी उनीहरूको सम्मान गर्नु आवश्यक छ । सम्मानले मात्र समाजमा सबै पेशाप्रतिको समानता सुनिश्चित गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. राजु, सुशिल, र मायाले गाउँको समस्यामा कसरी योगदान पुऱ्याए?

२. कृषि, शिक्षा, र व्यापार पेशा समाजमा किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् ?

३. पेशा सम्मान बढाउन समुदायले के-के उपायहरू अपनाउन सक्छ ?

४. नकारात्मक सोच हटाउन र पेशाहरूको सम्मान सुनिश्चित गर्न के गर्न सकिन्छ ?

मध्यम र उच्चस्तरीय पेशा

मध्यम र उच्चस्तरीय पेशाहरू भनेको जिम्मेवारी, क्षमता, योग्यता, र आम्दानीका आधारमा वर्गीकृत गरिएका कामहरू हुन् । यी पेशाहरूले समाजको आर्थिक, सामाजिक, र प्राविधिक प्रगतिमा ठुलो भूमिका खेल्छन् ।

मध्यमस्तरीय पेशा

परिचय:

मध्यम स्तरीय पेशाहरूमा प्राविधिक, प्रशासनिक, र व्यवस्थापक तहका काम पर्छन्। यी पेशाहरूले उच्चस्तरीय कामलाई सहजीकरण गर्न र दैनिक व्यवस्थापन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

उदाहरणहरू:

शिक्षण (विद्यालय शिक्षक)

स्वास्थ्यकर्मी (नर्स, प्रयोगशाला सहायक)

प्राविधिक कर्मचारी (विद्युत् प्राविधिक, मिस्त्री)

प्रशासनिक पदहरू (क्लर्क, सहायक व्यवस्थापक)

महत्त्व:

यी पेशाहरूले आधारभूत सेवा प्रदान गर्छन्।

उच्चस्तरीय योजना र रणनीतिहरू कार्यान्वयन गर्न सघाउँछन् ।

समुदायको आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्छन्।

आवश्यक योग्यता:

सम्बन्धित विषयमा डिप्लोमा वा स्नातक तहको अध्ययन।

प्राविधिक र व्यावसायिक तालिम।

व्यवहारिक अनुभव र समस्या समाधान क्षमता।

उच्चस्तरीय पेशा

परिचय:

उच्चस्तरीय पेशाहरूमा व्यवस्थापन, नेतृत्व, अनुसन्धान, र रणनीतिक योजना निर्माणमा आधारित कामहरू पर्छन्। यी पेशाहरू निर्णय क्षमता र गहिरो विशेषज्ञताको माग गर्छन्।

उदाहरणहरू:

चिकित्सक, इन्जिनियर, वकिल।

वरिष्ठ व्यवस्थापक, नीति निर्माता।

अनुसन्धानकर्ता, विश्वविद्यालय प्राध्यापक।

उद्यमी र सीईओ।

महत्त्व:

नीति निर्माण र कार्यान्वयनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

नवीनता, अनुसन्धान, र प्राविधिक विकासमा योगदान गर्छन्।

राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमता विकास गर्छन्।

आवश्यक योग्यता:

सम्बन्धित क्षेत्रमा स्नातकोत्तर वा उच्च शैक्षिक योग्यता।

नेतृत्व क्षमता र निर्णय गर्ने कौशल।

व्यापक अनुभव, अनुसन्धान, र नवप्रवर्तनको ज्ञान।

अभ्यास

१. मध्यम स्तरीय पेशाका केही उदाहरणहरू र तिनको महत्त्व के-के हुन् ?

२. उच्चस्तरीय पेशाहरूले समाज र राष्ट्रमा के-कस्तो योगदान दिन्छन् ?

३. मध्यम र उच्चस्तरीय पेशामा आवश्यक योग्यता र सीपमा के फरक छ ?

पेशा र शिक्षा विचको सम्बन्ध

"गाँउको उज्यालो"

बैजनाथपुरका किसान हर्कबहादुर आफ्ना दुई छोराछोरीलाई विद्यालय पठाउन निकै इच्छुक थिए । उनी बिहानदेखि बेलुकासम्म खेतबारीमा काम गर्थे, तर छोराछोरीको पढाइका लागि पैसा जोहो गर्न कठिन हुन्थ्यो। उनकी छोरी सिता निकै मेधावी थिइन् र सधैं पहिलो स्थान ल्याउँथिन्। उनका छोरा कमल भने बिस्तारै पढाइप्रति रुचि गुमाउँदै गएका थिए ।

एक दिन कमलले बाबुलाई भने,

"बुबा, किन हामी खेतमा काम गरेर जीवन बिताउनुपर्ने? पढेर के नै फाइदा हुन्छ ?"

हर्कबहादुरले गहिरो सास फेरि भने,

"पढाइ भनेको उज्यालो हो, छोरा। पढाइले मात्र हाम्रो जीवनको कठिनाइ हटाउन सक्छ ।"

कमललाई यो कुरा गम्भीर लागेन। उनी खेतमा काम गर्न थाले, तर सिता भने आफ्नो पढाइमा गम्भीर रहिन्।

समय बित्दै गयो। सिता इञ्जिनियरिङ पढ्न सहर गइन् र आफ्नो अध्ययन पूरा गरेपछि गाउँ फर्किन्। उनले गाउँको सिँचाइ व्यवस्थालाई सुधार्न योजना बनाइन्। उनले विज्ञान र प्रविधिको प्रयोग गरेर गाउँमा सिँचाइको नयाँ प्रणाली स्थापना गरिन्।

त्यसै क्रममा कमलले बाबुलाई गुनासो गरे,

"हेर्नुस् न बुबा, सिता दिदीले त ठुलो काम गरिन्। म त सधैं पुरानै तरिकाले खेतमै अल्झिरहेको छु।"

हर्कबहादुरले उत्तर दिए,

"यो नै शिक्षा र पेशाबीचको सम्बन्ध हो । तिमीले सिता जस्तै पढेको भए, तिमीले पनि आफ्नो जीवनलाई परिवर्तन गर्न सक्थ्यौ।"

कमलले आफ्नो गल्ती महसुस गरे। उनले कृषि प्रविधिको प्रशिक्षण लिएर आधुनिक खेती गर्न थाले। केही वर्षमै उनले आफ्नो खेतबारीलाई सफल व्यावसायिक फार्ममा रूपान्तरण गरे।

सन्देशः

यो कथा हर्कबहादुर, सिता, र कमलको माध्यमबाट शिक्षा र पेशाबीचको गहिरो सम्बन्ध झल्काउँछ

। शिक्षा पेशालाई प्रभावकारी, नवीन, र परिणाममुखी बनाउन मद्दत गर्दछ । कृषि जस्तो परम्परागत पेशालाई पनि शिक्षा र प्रविधिको माध्यमले आधुनिक र लाभदायक बनाउन सकिन्छ । शिक्षा भनेको उज्यालो हो, जसले कुनै पनि पेशालाई सफलतामा बदल्न सक्छ ।

पेशा र शिक्षाबीच गहिरो अन्तरसम्बन्ध छ । शिक्षा कुनै पनि व्यक्तिलाई आवश्यक ज्ञान, सीप, र दृष्टिकोण प्रदान गर्ने साधन हो, जसले उनीहरूलाई रोजगारी, उद्यम, वा अन्य पेसामा सक्षम बनाउँछ ।

१. ज्ञान र सीप प्रदान गर्ने

- शिक्षा कुनै पनि पेशाको लागि आधारशिला हो ।
- व्यावसायिक अध्ययन र प्रशिक्षणले रोजगारीका लागि आवश्यक सीप र ज्ञान विकास गर्छ ।
- उदाहरण: चिकित्सक बन्न मेडिकल शिक्षा, इन्जिनियर बन्न प्राविधिक शिक्षा आवश्यक पर्छ ।

२. पेशा चयनमा सहयोगी

- शिक्षा व्यक्तिलाई आफ्नो रुचि, क्षमता, र सम्भावनाको पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ ।
- यसले सही पेशा चयन गर्न सक्षम बनाउँछ ।
- उदाहरण: कला, विज्ञान, र व्यवस्थापनमा विशेषज्ञता अनुसार अलग पेशा चयन गर्न सकिन्छ ।

३. नवप्रवर्तन र सिर्जनशीलता प्रोत्साहन

- शिक्षाले नयाँ प्रविधि, अनुसन्धान, र सिर्जनशीलतालाई अगाडि बढाउँछ ।
- यसले परम्परागत पेशाहरूलाई पनि आधुनिक बनाउन भूमिका खेल्छ ।
- उदाहरण: कृषि शिक्षाले आधुनिक कृषि प्रणाली र जैविक खेतीलाई प्रोत्साहन गर्दछ ।

४. पेशागत विकास र उन्नति

- शिक्षा पेसामा विकास र उन्नतिको आधार हो ।
- निरन्तर सिकाइ (ऋयलतष्लगयगकाभिबचलष्लन) मार्फत व्यक्तिले नयाँ सीप र ज्ञान हासिल गर्न सक्छन् ।
- उदाहरण: व्यवस्थापन क्षेत्रमा एमबीए जस्ता कोर्सले उच्चस्तरीय पदमा पुग्न मद्दत गर्छ ।

५. समाज र राष्ट्रप्रति योगदान

- शिक्षित व्यक्तिले आफ्नो पेसा मार्फत समाज र राष्ट्रको प्रगतिमा योगदान दिन सक्छन् ।
- उदाहरण: शिक्षकले शिक्षा प्रवाह गरी समाजलाई शिक्षित बनाउँछन्, कृषकले खाद्यान्न उत्पादन गरी भोकमरी हटाउँछन् ।

६. परम्परागत र आधुनिक पेशाको सम्बन्ध स्थापना

- शिक्षा परम्परागत पेशालाई नयाँ दृष्टिकोण दिन्छ ।
- उदाहरण: परम्परागत हस्तकला पेशालाई आधुनिक बजारमा प्रवर्द्धन गर्न व्यावसायिक शिक्षाको आवश्यकता पर्छ ।

पेशा र शिक्षा एकअर्काका परिपूरक हुन् । शिक्षाले व्यक्तिलाई पेशामा सफल बनाउन आधार तयार गर्दछ भने पेशाले शिक्षालाई व्यवहारमा लागू गर्ने अवसर प्रदान गर्छ । तसर्थ, शिक्षा र पेशाको सन्तुलन समाज, व्यक्ति, र राष्ट्रको विकासका लागि अत्यन्त आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. शिक्षा कसरी व्यक्तिलाई आफ्नो पेशा चयन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ?

२. परम्परागत पेशालाई आधुनिक बनाउन शिक्षाले कस्तो भूमिका खेल्छ ?

३. पेशा र शिक्षा बीचको परिपूरक सम्बन्ध के हो ?

एकाइ-५ पाठ-५

उद्यमशीलता

उद्यमशीलताको परिचय

उद्यमशीलता भन्नाले नयाँ विचार, सेवा, वा उत्पादनमार्फत मूल्य सिर्जना गर्ने र व्यवसाय सञ्चालन गर्ने प्रक्रिया हो । उद्यमी भनेको जोखिम मोल्न तयार हुने, नवीन विचारलाई व्यवहारमा उतार्ने, र आर्थिक लाभका साथै समाजमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्ति हो ।

उद्यमशीलताको महत्त्व

१. रोजगारी सिर्जना: उद्यमशीलताले नयाँ व्यवसायको स्थापना गरी रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्छ ।

२. आर्थिक विकास: उद्यमीहरूले नयाँ उत्पादन र सेवाको माध्यमबाट अर्थतन्त्रलाई गति दिन्छन् ।

३. नवीनता: नयाँ प्रविधि, उत्पादन, र सेवाको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।

४. समाजको समस्या समाधान: उद्यमीहरूले सामाजिक चुनौतीहरू समाधान गर्न व्यवसायिक दृष्टिकोण अपनाउँछन् ।

५. आत्मनिर्भरता: उद्यमशीलताले आत्मनिर्भर समाज र व्यक्तिको निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

उत्कृष्ट व्यवसाय छनौट

उत्कृष्ट व्यवसाय छनौट गर्न निम्न विषयहरू ध्यान दिनुपर्छ:

- आफ्नो रुचि र क्षमता: व्यवसाय आफ्नो रुचि र विशेषज्ञतामा आधारित हुनुपर्छ ।
- बजारको माग: व्यवसायका लागि स्थानीय वा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा माग रहेको सुनिश्चित गर्नु ।

- स्रोत र लगानीको पहुँच: व्यवसाय सञ्चालनका लागि आवश्यक स्रोत र पूँजीको उपलब्धता ।
- प्रतिस्पर्धा विश्लेषण: अन्य व्यवसायहरूसँगको प्रतिस्पर्धा र फरकपन सुनिश्चित गर्नु ।
- दीर्घकालीन सम्भावना: व्यवसायले दीर्घकालसम्म फाइदा दिने सुनिश्चितता ।

योजनाबद्ध व्यवसायको निर्माण प्रक्रिया

१. व्यवसायिक विचारको पहिचान

- आफ्नो रुचि, बजारको माग, र सामाजिक समस्यामा आधारित व्यवसायिक विचार चयन गर्नु।

उदाहरण: जैविक उत्पादन व्यवसाय, ई-कमर्स प्लेटफर्म, शिक्षा प्रविधि (भ्मतभअज)।

२. बजार अनुसन्धान गर्नु

लक्ष्य समूह पहिचान गर्नु (उदाहरण: बालबालिका, युवाहरू, वा वृद्ध)।

प्रतिस्पर्धी व्यवसायहरूको विश्लेषण गर्नु।

बजारको माग र आपूर्ति अध्ययन गर्नु।

३. व्यवसाय योजना तयार गर्नु

व्यवसाय योजना तयार गर्दा निम्न बुँदाहरू समावेश गर्नुपर्छ:

- परिचय: व्यवसायको नाम, उद्देश्य, र दायराको वर्णन।
- बजार रणनीति: उत्पादन/सेवा कसरी बेच्ने भन्ने योजना।
- आर्थिक योजना: लागत, लगानी, र लाभको पूर्वानुमान।
- सञ्चालन योजना: कर्मचारी व्यवस्थापन, आपूर्ति श्रृंखला, र ग्राहक सेवा।

४. आवश्यक स्रोत र लगानी जुटाउनु

- बैंक ऋण, लगानीकर्ता, वा आफ्नै पूँजीबाट स्रोत जुटाउनु।
- सरकारी अनुदान र सहुलियत योजनाको खोजी गर्नु।

५. प्रविधि र प्रशिक्षणको उपयोग

- व्यवसायका लागि आवश्यक प्रविधि र सीप सिक्न तालिम लिनु।
- उत्पादन प्रक्रिया, ग्राहक सेवा, र मार्केटिङमा नवीन प्रविधिको उपयोग गर्नु।

६. वैधानिक प्रक्रिया पूरा गर्नु

- व्यवसाय दर्ता, कर, र अन्य कानुनी प्रक्रिया पूरा गर्नु।
- आवश्यक इजाजतपत्र र प्रमाणपत्र लिने।

७. व्यवसाय सञ्चालन र मूल्याङ्कन

- व्यवसाय सञ्चालन गर्दै नियमित रूपमा प्रगतिको मूल्याङ्कन गर्ने।
- ग्राहकको प्रतिक्रिया लिँदै सुधारात्मक कदम चाल्ने।

उदाहरण: जैविक कृषि उत्पादन व्यवसाय

व्यवसाय छनौटको कारण:

- मानिसहरूमा स्वास्थ्यप्रतिको चासोले गर्दा जैविक उत्पादनको माग बढ्दैछ ।
- स्थानीय स्रोतहरूको उपयोग गरेर व्यवसाय सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

योजना:

- बजार पहिचान: स्वास्थ्यप्रति सचेत व्यक्तिहरूलाई लक्षित गर्ने।
- उत्पादन: जैविक फलफूल, तरकारी, वा अन्न उत्पादन गर्ने।
- बिक्री च्यानल: प्रत्यक्ष बिक्री, स्थानीय बजार, र अनलाइन प्लेटफर्ममार्फत बिक्री।
- प्रवर्द्धन: सामाजिक सञ्जाल, वर्ड अफ माउथ, र स्थानीय कार्यक्रमहरूमा सहभागिता।
- आर्थिक योजना: सुरुवातमा न्यून लागत, लाभ वृद्धिका लागि विस्तार योजना ।

उद्यमशीलता नयाँ विचार र कार्यान्वयनको संयोजन हो । उत्कृष्ट व्यवसाय चयन गर्न आफ्ना रुचि, बजारको माग, र दीर्घकालीन सम्भावनालाई ध्यान दिनु पर्छ । योजनाबद्ध ढंगले अघि बढ्दा व्यवसाय नाफामूलक मात्र नभई समाजका लागि पनि उपयोगी हुन्छ ।

अभ्यास

१. उद्यमशीलताको अर्थ र महत्त्व के हो?

२. उत्कृष्ट व्यवसाय चयन गर्दा कुन-कुन पक्षहरू विचार गर्नुपर्छ?

३. योजनाबद्ध व्यवसाय निर्माणको मुख्य चरणहरू के-के हुन् ?

४. जैविक कृषि उत्पादन व्यवसायको उदाहरणले उद्यमशीलतामा कुन-कुन तत्वहरू देखाउँछ ?

एकाइ-५ पाठ-६

विराटनगरमा व्यवसायको सम्भाव्यता

विराटनगर नेपालको औद्योगिक राजधानीका रूपमा परिचित छ, जहाँ व्यापार र उद्यमका लागि विभिन्न सम्भावनाहरू छन् । विराटनगरमा व्यवसाय गर्ने सम्भावनालाई क्षेत्र, जनसांख्यिक स्थिति, आर्थिक गतिविधि, र भौगोलिक अवस्थाका आधारमा विश्लेषण यस प्रकार गर्न सकिन्छ ।

१. उत्पादन र उद्योग क्षेत्र

सिमेन्ट, फलाम, र इस्पात उद्योग: पूर्वी नेपालमा निर्माण क्षेत्रको माग उच्च छ ।

जैविक उत्पादन: जैविक चिया, धान, वा तरकारी उत्पादनको माग बढ्दो छ ।

प्याकेजिङ उद्योग: कृषि र अन्य उत्पादनहरूको प्याकेजिङ व्यवसाय।

फुड प्रोसेसिङ उद्योग: स्थानीय फलफूल, दूध, वा अन्न प्रशोधन व्यवसाय।

२. सेवा क्षेत्र

- स्वास्थ्य सेवा: विराटनगरले वरपरका क्षेत्रहरूबाट स्वास्थ्य उपचारका लागि धेरै मानिसलाई आकर्षित गर्दछ । अस्पताल, औषधि पसल, र डायग्नोस्टिक सेन्टर व्यवसाय लाभदायक हुन सक्छ ।
- शिक्षा सेवा: गुणस्तरीय विद्यालय, कलेज, र व्यावसायिक तालिम केन्द्रहरू स्थापना गर्न सकिन्छ ।
- आईटी र प्रविधि सेवा: सफ्टवेयर विकास, साइबर सुरक्षा, र डिजिटल मार्केटिङ सेवाहरू।

३. खुद्रा व्यापार (Retail Business)

- किराना र डिपार्टमेन्टल स्टोर: सहरको बढ्दो जनसंख्याका लागि सस्तो र गुणस्तरीय सामान उपलब्ध गराउने।
- फर्निचर र गृहसज्जा: बढ्दो शहरीकरणसँगै घर सजावटको माग।
- मोबाइल र इलेक्ट्रोनिक्स स्टोर: आधुनिक प्रविधिमा आधारित सामानहरूको बिक्री।

४. पर्यटन र आतिथ्य क्षेत्र

- होटल र रेस्टुरेन्ट: व्यापारिक यात्रा गर्नेहरूका लागि स्तरीय होटल र स्थानीय परिकार प्रदान गर्ने रेस्टुरेन्ट।
- ट्राभल एजेन्सी: भारत र नेपालका विभिन्न स्थानमा यात्रा व्यवस्थित गर्न।
- स्थानीय हस्तकला र सांस्कृतिक पर्यटन: स्थानीय कला, संस्कृति, र हस्तकलालाई प्रवर्द्धन गर्ने व्यवसाय।

५. परिवहन र आपूर्ति श्रृंखला (Logistics)

- वस्तु ढुवानी सेवा: औद्योगिक सामग्री र कृषि उत्पादनको ढुवानीका लागि व्यवसाय।
- इ-कमर्स डेलिभरी सेवा: विराटनगरमा अनलाइन व्यापार र डेलिभरी सेवा बढ्दो छ ।

६. कृषि र पशुपालन

- फुलबारी र बगैंचा व्यवसाय: स्थानीय र शहरी क्षेत्रका लागि सजावटका बिरुवा र फूलहरूको माग।
- डेरी फार्मिंग: दूध र दुग्धजन्य उत्पादनहरूको बजार बलियो छ ।
- फिस फार्मिङ: वरपरका जल स्रोतहरूको उपयोग गरी माछा उत्पादन व्यवसाय।

७. नवीकरणीय ऊर्जा र वातावरणीय व्यवसाय

- सोलार सिस्टम: सोलार ऊर्जा उत्पादन र बिक्री।
- फोहोर व्यवस्थापन व्यवसाय: सहरको बढ्दो जनसंख्या र औद्योगिक गतिविधिले फोहोर व्यवस्थापन व्यवसायलाई सम्भावनायुक्त बनाएको छ ।

८. सामाजिक उद्यमशीलता

- महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम: महिला स्वरोजगारका लागि उत्पादनमूलक तालिम र व्यवसाय।
- छोटा व्यवसायको सहजीकरण: स्थानीय उत्पादनहरूको बजार प्रवर्द्धन र समर्थन।

विराटनगर व्यापारिक, औद्योगिक, र शैक्षिक केन्द्रका रूपमा तीव्र गतिमा विकसित हुँदैछ । उत्पादन, सेवा, पर्यटन, कृषि, र प्रविधि क्षेत्रमा व्यवसाय सुरु गर्न ठुलो सम्भावना छ । सही योजना, लगनशीलता, र ग्राहकको आवश्यकता बुझेर अघि बढ्दा विराटनगरमा व्यवसायलाई सफल बनाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. विराटनगरमा उत्पादन र उद्योग क्षेत्रमा कुन-कुन व्यवसाय गर्न सम्भावना छ ?
२. सेवा क्षेत्रमा विराटनगरमा लाभदायक व्यवसायका उदाहरणहरू के-के हुन् ?
३. कृषि र पशुपालन क्षेत्रमा विराटनगरमा कस्ता व्यवसायिक अवसरहरू छन् ?
४. व्यवसाय सुरु गर्दा सफल हुनका लागि विराटनगरमा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

एकाइ-५ पाठ-७

विराटनगरमा व्यवसाय सञ्चालनका लागि उत्कृष्ट ढाँचा

विराटनगर जस्तो व्यापारिक र औद्योगिक क्षेत्रमा व्यवसाय सञ्चालन गर्नका लागि स्पष्ट योजना, लगानीको राम्रो व्यवस्थापन, र बजारको मागको विश्लेषण महत्त्वपूर्ण छ । व्यवस्थित रूपमा अघि बढ्दा व्यवसायले आर्थिक लाभ मात्र नभई स्थानीय अर्थतन्त्रमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ ।यहाँ व्यवसाय सञ्चालनका लागि उपयुक्त हुने ढाँचालाई प्रस्तुत गरिएको छ -

१. व्यवसायको उद्देश्य निर्धारण

सबैभन्दा पहिला, व्यवसायको उद्देश्य स्पष्ट हुनुपर्छ ।

- तपाईंको व्यवसायले के उत्पादन वा सेवा प्रदान गर्नेछ ?
- कुन वर्गका ग्राहकलाई लक्षित गर्ने?
- दीर्घकालीन उद्देश्य के हो?

२. व्यवसायको प्रकार चयन

विराटनगरमा सम्भावित व्यवसायहरू:

- खुद्रा व्यापार (किराना, फर्निचर स्टोर, इलेक्टोनिक्स)
- सेवा व्यवसाय (रेस्टुरेन्ट, स्वास्थ्य सेवा, आईटी सेवा)
- उत्पादन व्यवसाय (कृषि, फुड प्रोसेसिङ, प्याकेजिङ)

३. बजार अनुसन्धान र विश्लेषण

व्यवसाय सञ्चालन गर्नुअघि बजारको गहन अध्ययन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ ।

- ग्राहक प्रोफाइल: लक्षित ग्राहक को हुन् (उमेर, आम्दानी, रुचि)?
- माग र आपूर्ति: बजारमा तपाईंको उत्पादन वा सेवाको माग कस्तो छ ?
- प्रतिस्पर्धा: प्रतिस्पर्धी व्यवसायहरूको सेवा र मूल्यको विश्लेषण।

४. व्यवसाय योजना तयार गर्नु

व्यवसाय सञ्चालन गर्न विस्तृत योजना आवश्यक पर्छ ।

- परिचय: व्यवसायको नाम, उद्देश्य, र दायरा।
- उत्पादन वा सेवा: प्रदान गर्न लागेको उत्पादन वा सेवाको विस्तृत विवरण।

- वित्तीय योजना: प्रारम्भिक लगानी, आय, र खर्चको योजना।
- सञ्चालन योजना: स्थान, कर्मचारी, र आपूर्ति व्यवस्थापन।
- बिक्री र मार्केटिङ योजना: ग्राहकलाई आकर्षित गर्ने तरिका।

५. स्थान चयन

- व्यवसाय सञ्चालनका लागि उपयुक्त स्थान चयन गर्नु।
- विराटनगरमा व्यापारिक केन्द्र, मुख्य सडक, वा ग्राहक चाप हुने ठाउँ रोज्नु।

६. व्यवसाय दर्ता र कानुनी प्रक्रिया पूरा गर्नु

- व्यवसाय दर्ता, कर प्रणालीमा नाम लेखाउने, र आवश्यक अनुमतिपत्रहरू लिने।
- औद्योगिक, खुद्रा, वा सेवामा आधारित व्यवसायको लागि स्थानीय प्रशासनसँग समन्वय गर्नु।

७. लगानी र वित्त व्यवस्थापन

लगानी स्रोतहरू:

- आफ्नै बचत।
- बैंक ऋण।
- साझेदार वा लगानीकर्ता।

वित्तीय योजना:

- प्रारम्भिक लागत (उपकरण, सामग्री, ठाउँको भाडा)।
- चलानी खर्च (कर्मचारीको तलब, कच्चा पदार्थ, ऊर्जा)।

८. कर्मचारी व्यवस्थापन

- योग्य र अनुभवी कर्मचारी नियुक्त गर्नु ।
- कर्मचारीलाई आवश्यक तालिम र प्रोत्साहन प्रदान गर्नु ।

९. प्राविधिक र डिजिटल उपस्थिति सुनिश्चित गर्नु

- व्यवसायको लागि डिजिटल मार्केटिङ प्लेटफर्म (जस्तै, फेसबुक, इन्स्टाग्राम) प्रयोग गर्नु ।
- अनलाइन व्यवसाय सञ्चालनको सम्भावना विचार गर्नु ।

१०. व्यवसाय सञ्चालन र मूल्याङ्कन

- व्यवसाय सुरु भएपछि नियमित रूपमा यसको प्रगति मूल्याङ्कन गर्नु ।
- ग्राहक प्रतिक्रिया लिनु र सेवामा सुधार गर्ने योजना बनाउनु ।

विराटनगरमा व्यवसाय सञ्चालनको नमुना उदाहरण

रेस्टुरेन्ट व्यवसायको ढाँचा

उद्देश्य: विराटनगरमा मध्यमस्तरीय ग्राहकलाई लक्षित गर्दै गुणस्तरीय स्थानीय तथा अन्तर्राष्ट्रिय परिकारहरू

प्रदान गर्ने।

स्थान: व्यस्त बजार क्षेत्र, जस्तै ट्राफिक चोक वा विराट ट्रेड सेन्टर नजिक।

सेवा: नेपाली, भारतीय, र चिनियाँ परिकार।

फास्ट फूड र टेक-अवे सेवा।

लगानी योजना:

- प्रारम्भिक लागत: भवन भाडा, भान्साको सामग्री, फर्निचर।
- चलानी खर्च: कर्मचारी तलब, कच्चा पदार्थ।

मार्केटिङ:

- डिजिटल प्लेटफर्ममा प्रचार।
- खुल्दाको विशेष छुट योजना।

मूल्याङ्कन:

- मासिक रूपमा ग्राहकको प्रतिक्रिया संकलन गर्ने।
- बिक्रीको आधारमा मासिक नाफा-नोक्सानको समीक्षा।

अभ्यास

१. विराटनगरमा व्यवसाय सञ्चालन गर्न व्यवसायको उद्देश्य निर्धारण किन महत्त्वपूर्ण छ ?

२. बजार अनुसन्धान गर्दा कुन-कुन कुरा अध्ययन गर्नुपर्छ?

३. व्यवसाय सञ्चालनका लागि उपयुक्त स्थान चयन किन जरुरी छ ?

४. व्यवसाय सुरु भएपछि मूल्याङ्कन र ग्राहक प्रतिक्रिया लिनुको महत्त्व के हो ?

एकाइ-६

व्यक्तिगत सुरक्षा र स्थानीय जोखिम

सिकाइ उपलब्धी

- आफू पढ्ने विद्यालयको जोखिम र सुरक्षित स्थानहरूको पहिचान गरी नक्साङ्कन गर्ने तथा त्यस्ता जोखिम न्युनिकरणका उपाय सुझाउन
- विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन
- हत्या र हिंसाबाट बच्ने उपाया अपनाउन तथा परिवार तथा समुदायका सदस्यलाई सुझाउन
- समाजमा घटेका विभिन्न प्रकारका हिँसा पहिचान गर्न र हिँसाबाट अफू र अरूलाई बचाउन
- विविध ट्राफिक चिन्ह पहिचान गरी तदनुरूप सुरक्षित व्यवहार अवलम्वन गर्न
- विराटनगर क्षेत्रमा हुनसक्ने सडक दुर्घटना न्युनिकरण गर्न
- स्थानीय समुदाय तथा नगरका तर्फबाट गर्न सकिने काम वा उपाय सुझाउन
- केही जटिल अवस्थामा दिइने प्राथमिक उपचारका विधी बताउन र अवलम्बन गर्न

एकाइ-६ पाठ-१

हाम्रो घर र विद्यालयका जोखिमयुक्त ठाउँहरू

हाम्रो विद्यालय सिकाइ र खेलकुदको महत्त्वपूर्ण स्थान हो । यहाँ हामी पढ्छौँ, खेल्छौँ र साथीहरूसँग समय बिताउँछौँ । घर हाम्रो सुरक्षित बस्ने ठाउँ हो । घर तथा विद्यालयभित्र केही यस्ता ठाउँहरू पनि हुन्छन् जहाँ सावधानी नअपनाएमा दुर्घटना हुन सक्छ । यस्ता ठाउँलाई जोखिमयुक्त ठाउँ भनिन्छ । आज हामी हाम्रा घर तथा विद्यालयका केही सम्भावित जोखिमयुक्त ठाउँहरू र ती जोखिम न्युनीकरण गर्ने उपायाहरूका बारेमा पढ्नेछौँ ।

१. छत (Roof)

रेलिङ नभएको वा कमजोर रेलिङ भएको छत घर तथा विद्यालय दुवैको सम्भावित जोखिमयुक्त ठाउँ हो । यस्तो ठाउँबाट चिप्लिएर वा सन्तुलन गुमाएर तल खस्ने ठुलो जोखिम हुन्छ । त्यसैले छतमा गएर खेल्ने, कुद्ने वा धकेलाधकेल गर्नु हुँदैन । रेलिङ भएको छतमा पनि टाउको तल गरेर झुन्डिने, धेरै तन्किएर तल हेर्ने जस्ता काम गर्नु हुँदैन । सधैँ सावधानी अपनाएमा दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ।

२. भऱ्याङ (सिँढी)

दुई तले वा बहु-तले घर तथा विद्यालयमा भर्याङ हुन्छ । पानी परेको बेला वा सरसफाइ नगर्दा भर्याङ चिप्लो हुन सक्छ । हतार-हतार उक्लिँदा वा ओरालिँदा, रेलिङ नसमात्दा चिप्लिएर लड्ने सम्भावना हुन्छ । भर्याङमा खेल्ने, दौडिने वा धकेलाधकेल गर्नु हुँदैन । सावधानी अपनाएमा भर्याङबाट हुने दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ।

३. बाथरुम

बाथरुमको भुइँ प्राय: पानीले भिजेको र चिप्लो हुने भएकाले लड्ने जोखिम हुन्छ । साबुन वा स्याम्पु झरेको ठाउँमा चिप्लिएर चोट लाग्न सक्छ । बाथरुममा बिजुलीका उपकरण प्रयोग गर्दा वा भिजेको हातले स्विच छुँदा करेन्ट लाग्ने खतरा पनि हुन्छ । त्यसैले बाथरुम प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

४. विद्युत् स्विच बोर्ड र तारहरू

बिग्रिएका स्विच बोर्ड, खुला तार वा झुन्डिएका तारहरू देखिन सक्छन् । यस्ता तार र स्विच बोर्ड छुँदा करेन्ट लाग्ने ठुलो जोखिम हुन्छ । भिजेको हातले स्विच चलाउँदा वा पानी नजिक भएका तार छुँदा झन् खतरनाक हुन सक्छ । त्यसैले विद्युत् सम्बन्धी सामानसँग खेल्नु हुँदैन र बिग्रिएको अवस्थामा ठुला मानिस वा शिक्षकलाई जानकारी गराउनुपर्छ ।

५. कोठाको ढोका र झ्याल

घर वा विद्यालयका ढोका र झ्याल सुरक्षित नबनेका वा पुराना हुन सक्छन् । ढोका जोडले बन्द गर्दा औँला च्यापिने जोखिम हुन्छ । झ्यालमा झुन्डिँदा, वा बाहिर हेर्न धेरै तन्किँदा तल खस्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले ढोका र झ्यालसँग खेल्नु हुँदैन र प्रयोग गर्दा सधैँ सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

६. प्रयोगशाला (विद्यालयमा मात्र)

विद्यालयमा प्रयोगशाला हुन्छ । प्रयोगशालामा रसायन, काँचका सामग्री र विद्युतीय उपकरण प्रयोग गरिन्छ । यहाँ विषादीहरू पनि हुन सक्छ । शिक्षकको निर्देशन बिना र सुरक्षा उपाय नअपनाएमा चोटपटक लाग्ने , पोल्ने वा काटिने खतरा हुन्छ । त्यसैले प्रयोगशालामा हतार नगरी, नियम पालना गर्दै मात्र काम गर्नुपर्छ ।

७. चउर

चउरमा खाल्डाखुल्डी, ढुंगा वा चिप्लो माटो हुन सक्छ । खेल खेल्दा हतार-हतार, धकेलाधकेल वा सावधानी नअपनाउँदा लड्ने र चोट लाग्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले खेल्ने चौरमा खेल्दा शिक्षकको निर्देशन मान्नु पर्छ, नियम पालना गर्नु पर्छ र साथीलाई धकेल्नु हुँदैन ।

अभ्यास

१. जोखिमयुक्त ठाउँ भनेको के हो ?

२. छतलाई किन जोखिमयुक्त ठाउँ मानिन्छ ?

३. भर्याङमा चिप्लिनबाट जोगिन के के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

४. बाथरुम प्रयोग गर्दा कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

५. विद्युत् स्विच बोर्ड र तारसँग सम्बन्धित जोखिम के हो र कसरी जोगिन सकिन्छ ?

६. प्रयोगशालामा किन नियम पालना गर्नु जरुरी हुन्छ ?

७. खेल्ने चौरमा सुरक्षित रहन के गर्ने तरिका अपनाउनुपर्छ ?

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीहरूले घर वा विद्यालयमा आफ्नो वरिपरि रहेका सबै जोखिमयुक्त ठाउँहरू सूचीमा लेख्नुहोस् र प्रत्येकको लागि जोगिने उपाय पनि लेख्नुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरू २ समूहमा बिभाजित हुनुहोस् । एउटा समूहले शिक्षकको भूमिका निर्वाह गर्नुहोस् र अर्को समूह विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्नुहोस् । शिक्षकले सुरक्षा नियम सम्झाउने र विद्यार्थीहरूले ती नियम पालन गर्दै खेल्ने वा काम गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

हिंसा

हिंसा कसैलाई चोट पुऱ्याउने, दुख दिने वा डर देखाउने काम हो । हिंसा केवल शरीरमा चोट पुऱ्याउने काम मात्र होइन, मान्छेको मन र भावना दुखाउनु पनि हो । शारीरिक हिंसा भनेको बालबालिकालाई पिट्नु, धक्का दिनु, दुख दिनु जस्ता काम हुन् । हिंसा शारीरिक मात्र नभएर मानसिक, संवेगात्मक, भाषिक तथा सामाजिक पनि हुन सक्छ । मानसिक हिंसा भन्नाले डर देखाउने, गाली गर्ने, अपमान गर्ने वा सताउने कामलाई बुझिन्छ । यसले बालबालिकाको मन दुखाउँछ र उनीहरू डराउँछन् । संवेगात्मक हिंसाले बच्चाको भावना र मनोविज्ञानमा असर गर्छ । उदाहरणका लागि, बारम्बार तिरस्कार गर्नु, अयोग्य टिप्पणी गर्नु वा आलोचना गर्नु आदि । यस्ता व्यवहारले वालबालिकालाई दुखी र असुरक्षित महसुस गराउँछ । सामाजिक र भाषिक हिंसाले वालबालिकालाई साथीहरूसँगको सम्बन्ध र बोलचालमा असर गर्छ । उनीहरूलाई साथीको समूहबाट अलग गराई अनावश्यक रुपमा मानसिक दवाब सिर्जना गर्छ ।

हिंसा हुन नदिने उपायाहरू

- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको उमेर, जात, भाषा, लिङ्ग, गरिबी, अपांगता वा अन्य कुनै पनि प्रकारले हिंसा, दुर्व्यवहार गर्नु र मानसिक तथा शारीरिक सजाय दिनु हुँदैन ।
- शिक्षक वा अभिभावकले आफ्नो रिस बालबालिकाहरूमाथि पोख्नु हुँदैन । रिस उठेको बेला शान्त रहनु वा लामो स्वास फेर्नु उचित हुन्छ । बालबालिकालाई सम्झाउनु राम्रो हुन्छ ।
- बालबालिकालाई उमेर अनुसार आफू सुरक्षित हुने तरिकाहरू बताउने तथा कथाको माध्यमबाट हिंसाबाट बच्ने तरिकाहरू सिकाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाको भावनामा चोट पुग्ने गरी कुनै पनि कृयाकलाप गर्नु हुँदैन ।

- बालबालिकालाई अनुशासनका नाममा सजाय गर्नु हुँदैन
- साना बालबालिकाहरूलाई यौन आशय झल्कने गरी कुनै कार्य गर्नु हुँदैन ।
- बालबालिकालाई हिंसा वा दुर्व्यवहार गर्नेलाई कडा कानुनी कारवाही हुन्छ भनेर बुझाउनुपर्छ ।
- जादु वा सर्कसमा बालबालिकालाई प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- बालबालिकाहरूको वेचविखन, अङ्ग तस्करी तथा यौन शोषण हुन नदिन अभिभावक, विद्यालय, समाज र राज्य पक्ष सचेत हुनुपर्छ ।

अभ्यास

१. हिंसा भन्नाले के बुझिन्छ ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

२. शारीरिक र मानसिक हिंसामा के फरक हुन्छ ? उदाहरण दिई स्पष्ट गर्नुहोस् ।

३. संवेगात्मक हिंसाले बालबालिकामा कस्तो असर पार्छ?

४. सामाजिक र भाषिक हिंसाका केही उदाहरणहरू लेख्नुहोस् ।

५. बालबालिकामा हिंसा हुन नदिने उपायहरू मध्ये तीन उपायहरू लेख्नुहोस् ।

६. शिक्षक वा अभिभावकले रिस आएमा बालबालिकामा प्रतिक्रिया नदिने किन जरुरी छ ?

७. बालबालिकालाई अनुशासनका नाममा सजाय गर्न नहुने कारण के हो ?

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीहरूले आफूले देखेको वा अनुभव गरेको हिंसाको सानो घटना कपीमा लेखेर "हिंसा रोक्ने उपाय" लेख्नुहोस् ।

एकाइ-६ पाठ-३

सडक दुर्घटना न्यूनीकणका लागि विराटनगरमा गरिएका प्रयासहरू

रमेशले आफ्नो मोटरसाइकल चलाइरहेका बेला विराटनगर बरगाछीमा रहेको रातो बत्तीमा रोकिएनन् र गाडीसँग ठोक्किए। यस दुर्घटनामा रमेश घाइते भए र उनको मोटरसाइकल बिग्रियो। यस्तै राजवंशी चोकबाट कञ्चनबारीतिर आइरहेको बसको चालकले अत्यधिक छिटो गाडी चलाउँदा गाडी सडकको किनारामा रहेको खाल्डोमा पल्टियो । धेरै मानिस घाइते भए। विराटनगरमा घटेका यी दुई घटना सडक दुर्घटनाका उदाहरण हुन् ।

सडक दुर्घटना भन्नाले सडकमा गाडी, बाइक, साइकल वा पैदल यात्रुहरूबीच अनपेक्षित रूपमा हुने दुर्घटना बुझिन्छ, जसले मानिसको ज्यान, स्वास्थ्य वा सम्पत्तिमा हानी नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ ।

सडक सुरक्षा कुनै पनि सहरको यातायात व्यवस्थापन र जन सुरक्षासँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुन्छ । सडक दुर्घटनाले मानव जीवन र स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पार्छ । उच्च जनसंख्या र सवारी साधनको घनत्व भएका विराटनगर जस्ता सहरहरूमा दुर्घटनाको जोखिम बढी हुन्छ । सडक भौतिक रूपमा जति नै राम्रो भए पनि यदि मानिस नियम उल्लंघन गर्छन् भने दुर्घटना कम हुँदैन। सडकको बनावट, ट्राफिक नियम, सङ्केत, र नियमन प्रणालीले सवारी साधन र पैदल यात्रीलाई सुरक्षित राख्छ । राम्रो व्यवस्थापनले दुर्घटना न्यूनीकरणमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

विराटनगर कोसी प्रदेशकै एक मात्र महानगरपालिका हो । विराटनगरमा जनसंख्या घनत्व उच्च छ । यो प्रदेशको राजधानी भएको कारण यहाँ धेरै सरकारी कार्यालय र प्रशासनिक संरचना पनि अवस्थित छन् । औद्योगिक, व्यापारिक तथा सांस्कृतिक दृष्टिले विराटनगर कोसी प्रदेशको प्रमुख केन्द्रको रूपमा परिचित छ । यस अर्थमा सडक सुरक्षाका हिसाबले यो ठाउँ निकै संवेदनशील छ । यसकारण यो पाठमा हामीले विराटनगरमा सडक दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि विराटनगर महानगरपालिका र सरोकारवाला अन्य निकायबाट भए गरेका प्रयासहरूको चर्चा गरेका छौँ ।

१. सडक रेखाङ्कन र चिन्ह लगाउने

विराटनगर महानगरपालिका क्षेत्र भित्र सडक दुर्घटना न्युनीकरण गर्ने उद्देश्यले जिल्ला ट्राफिक कार्यालयको सहयोग तथा समन्वयमा सडक रेखाङ्कन तथा सडक चिन्हहरू लगाइएका छन् । ठाउँ ठाउँका सडकमा स्पष्ट संकेतहरू राखेर यात्रु र चालकलाई मार्गदर्शन गरिएको छ । यसले सडक प्रयोग गर्ने सबैलाई कुन ठाउँमा गाडी चलाउने, कहाँ रोक्ने, कहाँ पैदल हिँड्ने भन्ने जानकारी दिन्छ । यसो गर्नाले दुर्घटना कम हुन्छ र बाटोमा भीडभाड

व्यवस्थित हुन्छ । उदाहरणका लागि विराटनगरका मुख्य सडकहरूमा सडकको बीचमा सेतो रेखा राखेर सडक लेन छुट्याइएको छ । यसले गाडीहरू उल्टो लेनमा नजाने सुनिश्चित गर्छ । यस्तै विराटनगरका ठाउँ ठाउँमा पैदल यात्रुको लागि सडकमा शभदचब अचयककष्लन बनाइएको छ । यसबाट पैदल यात्रु बाटोमा सुरक्षित भएर हिँड्न सक्ने र दुर्घटना कम हुने विश्वास लिइएको छ । विराटनगरका मुख्य चोकहरूमा बस स्टपहरू बनाइएका छन् । बजार क्षेत्रमा One Way, Speed Limit जस्ता संकेत बोर्ड राखिएका छन् । यसले चालकलाई नियम पालन गर्न सम्झाउँछ ।

२. सडक बत्तीको व्यवस्था

सडक दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि नगरका मुख्य ६ ठाउँमा ट्राफिक लाइटको जडान गरिएको छ । यस्ता लाइटहरू कञ्चनबारी चोक, बरगाछी चोक, भट्टा चोक, रोडशेष चोक, तिनपैनी चोक र जलजला चोकमा जडान गरिएका छन् । यसले सडकमा गाडीको गति नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ र दुर्घटना घटाउँछ । यस्तै रात्रीकालीन सुरक्षा सुनिश्चित गर्न सहरका विभिन्न सडकमा सडक बत्तीको व्यवस्था गरिएको छ । मुख्य सडक, चोक र व्यस्त बजार क्षेत्रमा पर्याप्त बत्ती राखेर अन्धकारमा पनि यात्रु र चालकले बाटो स्पष्ट देख्न सक्ने व्यवस्था गरिएको छ । यसबाट पैदल यात्री र सवारी चालक दुबैलाई सुरक्षित यात्रा गर्न सजिलो भएको छ । सडक बत्तीको प्रयोगले ट्राफिक व्यवस्थापनलाई सहयोग पुऱ्याएको छ । यसरी महानगरपालिकाले सडक बत्तीको प्रभावकारी व्यवस्थापनमार्फत सडक सुरक्षा सुधार्ने काम निरन्तर गर्दै आएको छ ।

३. स्पीड ब्रेकर बनाउने

विराटनगर महानगरपालिकाले सडक दुर्घटना न्यूनीकरण र यात्रुको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न सहरका विभिन्न सडक र चोकमा स्पीड ब्रेकर निर्माण गरेको छ । स्पीड ब्रेकरले गाडीको गति कम गराउने भएकाले चालकले सावधानीपूर्वक गाडी चलाउन बाध्य हुन्छन् र दुर्घटना हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

उदाहरणका लागि, विराटनगरका विद्यालय नजिक, बजार क्षेत्र र व्यस्त चोकमा स्पीड ब्रेकर निर्माण गरिएको छ । यसले गाडी छिटो नचलेर पैदल यात्री र बच्चाहरू सुरक्षित हिँड्न सक्ने वातावरण तयार गरेको छ । साथै, बजार नजिकको सडकमा स्पीड ब्रेकरले भीडभाडमा गाडीको गति नियन्त्रण गरेर दुर्घटना घटाउन मद्दत पुऱ्याएको छ । यसरी विराटनगर महानगरपालिकाले स्पीड ब्रेकरको माध्यमबाट सडक प्रयोगकर्ताको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने काम निरन्तर गर्दै आएको छ ।

४. सडक स्तरोन्नति, मर्मत र खाल्डा खुल्डी पुर्ने

विराटनगरका मुख्य सडक र अन्य पक्की तथा कच्ची सडकमा बिग्रिएका भागहरू, खाल्डा र भत्कीएका ठाउँहरूमा समय समयमा मर्मत सम्भार गर्ने गरिएको छ । यस्तै धुले कच्ची सडकहरूलाई ग्राभेल गर्ने, नाला बनाउने, सडकपेटी बनाउने, पिच गर्ने जस्ता कार्य महानगरले गरिरहेको छ । यस्ता कार्यले सडक प्रयोगकर्तालाई सुरक्षित यात्रा गर्न सजिलो बनाउँछ र दुर्घटना घटाउँछ । साथै, सडकको मर्मतले गाडीहरूको गति पनि सुचारु राख्छ

र ट्राफिक व्यवस्थित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । विराटनगर महानगरपालिकाले सडक स्तरोन्नति, मर्मत सम्भार र खाल्डा/खुल्डी पुर्ने काम निरन्तर गर्दै आएको छ ।

५. सडक दुर्घटना सम्बन्धी सचेतनात्मक शिक्षा र प्रशिक्षण

महानगरपालिकाले समय समयमा सडक दुर्घटना न्यूनीकरण र सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित गर्न सडक दुर्घटना सम्बन्धी सचेतनामूलक शिक्षा र प्रशिक्षणको व्यवस्था गरेको छ । यस कार्यमा जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, मोरङको सहयोग लिइएको छ ।यस्तै स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो विराटनगरमा पनि यो विषय समावेश गरिएको छ । यसबाट बच्चा, किशोर र युवालाई ट्राफिक नियम तथा सडक सुरक्षाको महत्त्व सिकाउन मद्दत पुग्ने विश्वास लिइएको छ ।

६. सवारी र मोटरसाइकलमा हेल्मेट तथा सिटबेल्ट अनिवार्य गर्ने

राज्यले सडक दुर्घटना न्यूनीकरण र यात्रुको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न सवारी चालक र यात्रुहरूलाई हेल्मेट र सिटबेल्ट अनिवार्य रूपमा प्रयोग गराउने व्यवस्था गरेको छ । यसको अनुगमन र नियमन जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय बाट हुने गर्दछ । नियम उल्लैन गर्नेलाई ट्राफिक प्रहरीबाट कारबाही पनि गरिँदै आएको छ । विराटनगरका सडक, चोक र बजार क्षेत्रमा हेल्मेट नलगाउने मोटरसाइकल चालक र सिटबेल्ट नलगाउने गाडी चालकलाई प्रहरीले सचेत गराउने र जरिवाना गर्ने गर्दछ । यसले चालक र यात्रु दुवैलाई दुर्घटनाको समयमा गम्भीर चोट लाग्नबाट बचाउँछ ।

७. ट्राफिक प्रहरीको उपस्थिति बढाउने

सडक दुर्घटना न्यूनीकरण र ट्राफिक नियमको पालना सुनिश्चित गर्न विराटनगर सहरका मुख्य चोक, व्यस्त सडक र बजार क्षेत्रमा ट्राफिक प्रहरीको उपस्थिति रहने गरेको छ । प्रहरीको उपस्थितिले चालक र पैदल यात्रु दुवैलाई नियम पालना गर्न प्रेरित गर्दछ र सडकलाई व्यवस्थित बनाउँछ ।

८. सवारी पार्किङ व्यवस्था सुधार गर्ने

महानगरपालिकाले सहरमा सुरक्षित र व्यवस्थित ट्राफिक सुनिश्चित गर्न सवारी पार्किङ व्यवस्थापनमा ध्यान दिएको छ । विराटनगरको महेन्द्र चोक दक्षिणमा बसपार्क रहेको छ । जहाँबाट विराटनगरबाट नेपालका अन्य ठाउँहरूमा जाने यात्रुबाहक सवारीहरू छुट्ने गर्दछन् । यसले विराटनगरको ट्राफिक व्यवस्थापनमा ठुलो सहयोग पुगेको छ । यद्यपि, मुख्य बजार क्षेत्रमा पार्किङ व्यवस्थापन अझै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । यसलाई सुधार्न महानगरपालिकाले विभिन्न प्रयासहरू गरिरहेको छ । यस कार्यमा समुदाय, सरोकारवाला र स्थानीय नागरिकहरूको सहयोग आवश्यक छ । नागरिकहरूले नियम पालना गरेमा सडकमा ट्राफिक सुचारु रहन्छ र दुर्घटना घट्छ । समग्रमा विराटनगर महानगरपालिकाले सवारी पार्किङ व्यवस्थापनमार्फत सडक सुरक्षा र यातायातको सहजता सुनिश्चित गर्ने काम निरन्तर गर्दै आएको छ ।

९. दुर्घटना तथ्यांक संकलन र विश्लेषण गर्ने

महानगरपालिका र जिल्ला ट्राफिक कार्यालयले महानगर क्षेत्रमा सडक दुर्घटना न्यूनीकरण र सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित गर्न दुर्घटनाका तथ्यांक संकलन र विश्लेषण गर्ने व्यवस्था गरेको छ । यसबाट दुर्घटना बढी हुने स्थान, समय र कारण पहिचान गर्न मद्दत पुग्दछ र त्यसअनुसार आवश्यक सुरक्षाका उपायहरू लागु गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । महानगरपालिकाको मुख्य सडक, चोक र व्यस्त बजार क्षेत्रमा भएको दुर्घटनाको तथ्यांक संकलन गरी यस आधारमा बढी दुर्घटना हुने स्थानमा रेलिङ, स्पीड ब्रेकर, बत्ती वा ट्राफिक प्रहरीको उपस्थिति बढाउने कार्य गरिएको छ । यसरी तथ्यांकको आधारमा विश्लेषण गरेर सुरक्षा उपाय लागु गर्दा दुर्घटना कम गर्न सकिन्छ र सडक प्रयोगकर्ताको जीवन सुरक्षित रहन्छ ।

अभ्यास

१. सडक दुर्घटना के हो ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

२. विराटनगरमा सडक सुरक्षा सुधार्न नगरपालिकाले सडक रेखाङ्कन र चिन्ह लगाउने काम किन गरेको हो ?

३. सडक बत्तीको व्यवस्थापनले सडक प्रयोगकर्तामा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

४. स्पीड ब्रेकरले दुर्घटना न्यूनीकरणमा कसरी मद्दत गर्छ ?

५. हेल्मेट र सिटबेल्ट प्रयोग अनिवार्य गर्नुको मुख्य उद्देश्य के हो ?

६. सडक दुर्घटना न्युनिकरणमा ट्राफिक प्रहरीको उपस्थिति किन महत्त्वपूर्ण छ ?

७. दुर्घटना तथ्यांक संकलन र विश्लेषणले सडक सुरक्षा सुधार्न कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?

कृयाकलाप

१. पैदल मार्ग र रेलिङले कसरी मानिसहरूलाई सुरक्षित बनाउँछ ? तपाईं आफ्नो नजिकको सडकको अवलोकन गरी उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

२. ट्राफिक प्रहरीको उपस्थिति सडकमा कसरी नियम पालनमा मद्दत पुऱ्याउँछ ? आफ्नो अनुभव वा कल्पना सहित उदाहरण दिनुहोस् ।

३. विराटनगरको मुख्य बजार क्षेत्रमा पार्किङ व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण छ । यसलाई सुधार्न तपाईंको विचारमा के के उपाय गर्न सकिन्छ ?

एकाइ-७

विपत जोखिम न्यूनीकरण तथा विपत व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धी

- भुकम्प, चट्याङ, सर्पदंश को प्रभाव तथा असरका बारेमा बताइ त्यसबाट बच्ने उपाया बताउन
- ग्याँस बिस्फोटन, विशाक्त खाद्य सेवन, पशु तथा चराचुरुङ्गीमा हुने फ्लुबाट बच्ने उपाया बताउन

एकाइ-७ पाठ-१

भुकम्प

मिति २०७२ साल बैशाख १२ गते, शनिबार नेपालमा गएको विनासकारी भुकम्प पश्चात कक्षा ७ मा पढ्ने एक विद्यार्थीले तयार पारेको यो दैनिकी पढौं ।

मिति २०७२ साल बैशाख १२ गते, शनिबार

आजको दिन मेरो जीवनमा कहिल्यै नबिर्सने दिन बन्न पुग्यो। बिहान सबै कुरा सामान्य नै थियो । शनिबार भएकाले विद्यालय छुट्टी थियो । म घरमा नुवाइ धुवाइ गरेर बसिरहेको थिएँ । दिउँसो १२ बजे पछिको समय थियो । अचानक जमिन हल्लिन थाल्यो। घरका ढोका-झ्याल कराउन थाले। के भइरहेको हो भनेर बुझ्न सकिरहेको थिइनँ ।

आमाले “भूकम्प आयो, बाहिर निस्क” भनेर चिच्याउनु भयो । त्यसपछि भने मेरो मन आत्तियो । अनि डरले मुटु जोड जोडले धड्किन थाल्यो। खुट्टा थर्थर काँप्न थाले ।

हामी सबै घरबाहिर खुला ठाउँमा दौडियौँ। वरिपरि मानिसहरू रोइरहेका थिए, कोही भगवानको नाम लिँदै थिए । ठुलो आवाजसँगै घरहरू भत्किन थाले। धुलोले आकाश नै ढाकियो । म निकै डराएको थिएँ । मनमा एउटै प्रश्न थियो–अब के हुन्छ ?

केही समयपछि थाहा भयो, हाम्रो छिमेकको एउटा पुरानो घर भत्किँदा दुई जना मानिसले घरले थिचिएर ज्यान गुमाएछन् । यो सुन्दा मेरो मन धेरै दुख्यो। आँसु आफैँ आयो । भूकम्पले धेरै घरहरू भत्काएको थियो, मानिसहरू घाइते भएका थिए, कतिपय परिवार खुला आकाशमुनि बस्न बाध्य भए ।

त्यसपछि नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाल आर्मी र रेडक्रसका दाइ-दिदीहरू उद्धारका लागि आए। उनीहरूले घाइतेलाई अस्पताल पुऱ्याए । भग्नावशेषबाट मानिसहरूलाई निकाल्ने प्रयास गरे । स्थानीय संघ-संस्थाले खाना, पानी र त्रिपालको व्यवस्था गरे । सबैले एक-अर्कालाई सहयोग गरिरहेको देख्दा मनमा थोरै भए पनि आशा जाग्यो।

आज मैले ठुलो विपत्ति देखेँ। डर, पीडा र आँसु सबै सँगै थिए । तर यस भूकम्पले मलाई एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा सिकायो, “विपत्तिमा सबै मिलेर सहयोग गर्नुपर्छ”। यो दिन मेरो स्मृतिमा सधैँका लागि बसिरहनेछ ।

माथिको दैनिकी पढेपछि अब भुकम्प भनेको के हो ? यसबाट हामीलाई कस्तो असर पर्दछ ? यसबाट हुनसक्ने क्षतिलाई कसरी न्युनीकरण गर्न सकिन्छ ? भन्ने विषयमा जानौँ ।

भुकम्प भनेको के हो ?

पृथ्वीको भित्री भागमा रहेका भू-प्लेटहरू एक-आपसमा ठोक्किँदा, सर्दा वा टुक्रिदा उत्पन्न हुने कम्पनलाई भूकम्प भनिन्छ । यसले केही सेकेन्डदेखि केही मिनेटसम्म जमिन हल्लाउँछ । कमजोर भूकम्प सामान्य महसुस मात्र हुन्छ भने शक्तिशाली भूकम्पले धेरैको ज्यान लिन्छ र सम्पत्तिको क्षति गराउन सक्छ । नेपाल भूकम्पको जोखिम क्षेत्रमा पर्ने भएकाले समय-समयमा भूकम्प जाने गरेको छ । त्यसैले भूकम्पबारे जानकारी र तयारी अत्यन्त आवश्यक छ ।

भूकम्पको प्रभाव तथा असर

१. भूकम्पले घर, विद्यालय, पुल, सडक र बाँधजस्ता संरचनाहरू भत्काउन सक्छ ।

२. भूकम्पपछि विद्युत् सेवा बन्द हुन सक्छ र खानेपानी तथा सञ्चार सेवामा पनि समस्या आउन सक्छ ।

३. भूकम्पपछि आगलागी, पहिरो र डुबानजस्ता विपद् उत्पन्न हुन सक्छन् ।

४. भूकम्पका कारण मानिसको मृत्यु हुन सक्छ र धेरै जना घाइते पनि हुन्छन् ।

५. भूकम्पमा बालबालिका, वृद्ध र अपाङ्ग व्यक्तिहरू बढी जोखिममा पर्न सक्छन् ।

६. यस्तो विपत्तिले मानसिक त्रास, डर र तनाव बढाउँछ ।

७. भूकम्पले ठुलो धन-सम्पत्तिको क्षति पुऱ्याउन सक्छ ।

८. भूकम्पपछि रोजगारी, शिक्षा र स्वास्थ्य सेवामा अवरोध आउन सक्छ ।

९. यसका कारण समुदायको सामान्य जीवन अस्तव्यस्त हुन पुग्छ ।

भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू

क) भूकम्प अघि अपनाउने उपाय

१.	भूकम्प प्रतिरोधी भौतिक संरचना (घर, पुल आदि) निर्माण गर्नुपर्छ ।

२.	भारी सामान (अलमारी, टिभी आदि) मजबुत रूपमा नढल्ने गरी राख्नुपर्छ ।

३.	परिवारसँग बसेर आपतकालीन योजना बनाउनुपर्छ ।

४.	प्राथमिक उपचार सामग्री, टर्च, रेडियो, पानी तयारीमा राख्नुपर्छ ।

ख) भूकम्प आउादा अपनाउने उपाय

१. घर भित्र भए

अ) “झुक, छोप, समात” (Drop, Cover, Hold) विधि अपनाउनु पर्छ ।

झुक (**Drop**): भूकम्प महसुस हुनासाथ भुइँमा झुक्नु पर्छ । यसो गर्दा लड्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

छोप (**Cover**): टेबुल, खाट वा बलियो फर्निचरको मुनि बसेर टाउको र घाँटी हातले छोप्नुपर्छ । यदि फर्निचर छैन भने भित्ताको छेउमा बसेर टाउको जोगाउनुपर्छ ।

समात (**Hold**): आश्रय लिएको फर्निचरलाई मजबुत रूपमा समातिरहनुपर्छ । भूकम्प नरोकिएसम्म त्यहीं बस्नुपर्छ ।

आ) झ्याल, ढोका, सिसा र भारी सामानबाट टाढा रहनुपर्छ ।

इ) परिवारका सदस्यहरू सँगै रहनुपर्छ ।

२.घर बाहिर भए

अ)	खुला ठाउँमा जानुपर्छ ।

आ)	बिजुलीका पोल, रुख र भवनबाट टाढा रहनुपर्छ ।

इ)	भुइँमा बसेर टाउको जोगाउनुपर्छ

ग) भूकम्प पछि अपनाउने उपाय

१.	घाइते भएका व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ र आवश्यक परे तुरुन्त अस्पताल पुऱ्याउनु पर्छ ।

२.	घर, विद्यालय र वरिपरिका भवन सुरक्षित छन् कि छैनन् भनेर चेकजाँच गर्नुपर्छ ।

३.	भत्किएको वा चर्किएको घरभित्र पस्नु हुँदैन।

४.	भुकम्प पछिका पराकम्पनहरू आउन सक्छन् भन्ने सोचेर सतर्क रहनुपर्छ ।

५.	रेडियो, मोबाइल वा अन्य सञ्चार माध्यमबाट सरकारी सूचना सुन्नुपर्छ ।

६.	ग्याँस चुहावट, आगलागी वा बिजुलीको तारबाट टाढा रहनुपर्छ ।

७.	खुला ठाउँमा बसेर परिवारका सदस्यहरूसँग सम्पर्कमा रहनुपर्छ ।

८.	नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाल आर्मी, रेडक्रस र स्थानीय संघ-संस्थाको निर्देशन पालना गर्नु पर्छ ।

अभ्यास

१. भूकम्प भनेको के हो ?

२. भूकम्पका कारण हुने कुनै चार असरहरू लेख्नुहोस् ।

३. भूकम्प आउँदा अपनाउनुपर्ने कुनै तीन उपाय लेख्नुहोस् ।

४. सही-गलत छुट्याउनुहोस् ।

क) भूकम्प आउँदा झ्याल र सिसाको नजिक बस्नुपर्छ ।

ख) भूकम्पपछि यसका पराकम्पनहरू आउन सक्छन् ।

ग) भूकम्पले शिक्षा र स्वास्थ्य सेवामा असर पर्दैन।

घ) उद्धार कार्यमा सुरक्षाकर्मी र रेडक्रसले सहयोग गर्छन्।

समूह कार्य

कक्षामा चार-पाँच जनाको समूह बनाएर तलका विषयमा छलफल गर्नुहोस् र चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विषय :

- "भूकम्प आउँदा हामीले के-के गर्नुपर्छ ?"

समूहले निम्न बुँदाहरू समेट्नुपर्नेछ:

भूकम्पअघि गर्ने तयारी

भूकम्प आउँदा अपनाउने उपाय

भूकम्पपछि गर्ने काम

"झुक, छोप, समात" को चित्रसहित व्याख्या

एकाइ-७ पाठ-२

चट्याङ

आकाशमा बादल ठोकिँदा बिजुली उत्पन्न भई एकाएक चम्किन्छ, त्यसलाई चट्याङ भनिन्छ । यो प्राय: पानी पर्दा र बादल लागेको बेला देखिन्छ । चट्याङ पर्दा ठुलो आवाज पनि आउँछ । चट्याङ कहिलेकाहीँ जमिनमा खस्न सक्छ । यसले मानिस, जनावर र घरमा नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले चट्याङ परेको बेला खुला ठाउँमा नबसी सुरक्षित रुपमा घरभित्र बस्नुपर्छ ।यो अत्यन्त शक्तिशाली र खतरनाक प्राकृतिक विपद् हो ।

मोरङ जिल्ला तथा विराटनगर आसपासका ठाउँहरू चट्याङका हिसाबले उच्च जोखिमयुक्त ठाउँहरू मानिन्छन् । यहाँ गर्मीमा आकाशमा ठुलो मात्रामा बादल जम्मा हुन्छ र वर्षा बढी हुने भएकाले चट्याङ पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । विशेष गरी चैत्र देखि असारसम्म चट्याङका घटनाहरू बढी भएका छन् ।

चट्याङले मानिसको जीवनमा धेरै असर गर्छ । चट्याङ पर्दा मानिसको ज्यान पनि जान सक्छ । कसैलाई गम्भीर जलन हुन सक्छ र बेहोस हुन सक्छ । यसले मुटु र स्नायु प्रणालीमा असर पुऱ्याउँछ । बालबालिका, किसान र खुला ठाउँमा काम गर्ने मानिसहरू चट्याङको बढी जोखिममा हुन्छन् ।

चट्याङ पर्दा घर, रूख, टावर र बिजुलीको पोल बिग्रन तथा भत्कन सक्छ । कहिलेकाहीँ आगलागी हुन सक्छ । टेलिभिजन, फ्रिज, कम्प्युटरजस्ता विद्युतीय उपकरण बिग्रन सक्छन् । यसले गर्दा ठुलो आर्थिक क्षति हुन्छ । यसबाट वातावरणमा असर पर्छ । यसले गर्दा पशुपंक्षी मर्न सक्छन् । माटो र पानीका स्रोतमा पनि असर पर्न सक्छ ।

चट्याङ पर्दा हामीले निकै सावधानी अपनाउनुपर्छ । घरभित्र हुँदा सुरक्षित रुपमा भित्रै बस्नुपर्छ । टेलिफोन, मोबाइल चार्जर, टिभी र कम्प्युटर चलाउनु हुँदैन। झ्याल र ढोका बन्द गर्नुपर्छ । कंक्रीटको घरमा बस्नु बढी सुरक्षित हुन्छ ।

यदि बाहिर छौं भने खुला मैदान, डाँडाकाँडा बस्नुपर्छ तर रूखमुनि बस्नु हुँदैन। खोला, पोखरी र पानी नजिक जानु हुँदैन। चट्याङ परेको बेला फलामका सामान छुनु हुँदैन। सुरक्षित हुन सानो भएर घुँडा टेकेर टाउको झुकाएर बस्नुपर्छ । पूर्व तयारीका रुपमा घर बनाउँदा नै अर्थिङ गर्नु सुरक्षित मानिन्छ ।

चट्याङ प्राकृतिक घटना हो । तर सचेतना र सावधानी अपनाए यसको जोखिम कम गर्न सकिन्छ । सही समयमा सही उपाय अपनाए जीवन र सम्पत्ति जोगाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. चट्याङ भनेको के हो ?

२. मोरङ जिल्ला र विराटनगर आसपास चट्याङको सम्भावना किन बढी छ ?

३. चट्याङले मानिस र जनावरमा कस्तो असर पुऱ्याउँछ ?

४. चट्याङ पर्दा घर र विद्युतीय उपकरणमा कस्तो असर पर्न सक्छ ?

५. चट्याङ परेको बेलामा घरभित्र र बाहिर के-के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

समूह कार्य

विद्यार्थीहरूलाई चट्याङको खतराबारे बुझ्ने र बच्ने उपायहरू अभ्यास गर्न तलको समूह कार्य गराउनुहोस् ।

सामग्री: कागज, रंगीन पेन्सिल, मार्कर

समूह: ४-५ जना विद्यार्थीको समूह

कार्य विवरण:

१. समूहका सदस्यहरू मिलेर आफ्नो घर र स्कुल वरिपरि चट्याङबाट बच्ने उपायहरू सूची बनाउनुहोस् ।

२. घरभित्र सुरक्षित बस्ने उपायहरू लेख्नुहोस्, जस्तै:

- झ्याल र ढोका बन्द गर्ने
- विद्युतीय सामान नचलाउने
- सुरक्षित कोठामा बस्ने

३. बाहिर हुँदा के गर्नु हुँदैन भनेर उल्लेख गर्नुहोस्, जस्तै:

- खुला मैदान, डाँडाकाँडा र रूखमुनि नबस्ने
- पानी र पोखरी नजिक नजान्ने
- फलामका सामान नछुनु

४. समूहले तयार गरेको योजना चित्र वा चार्ट मा देखाउनुहोस् ।

५. अन्तमा समूहका सबै सदस्यहरूले कक्षा अगाडि छोटकरीमा प्रस्तुत गर्ने र अन्य समूहसँग छलफल गर्नुहोस्

एकाइ-७ पाठ-३

सर्पदंश

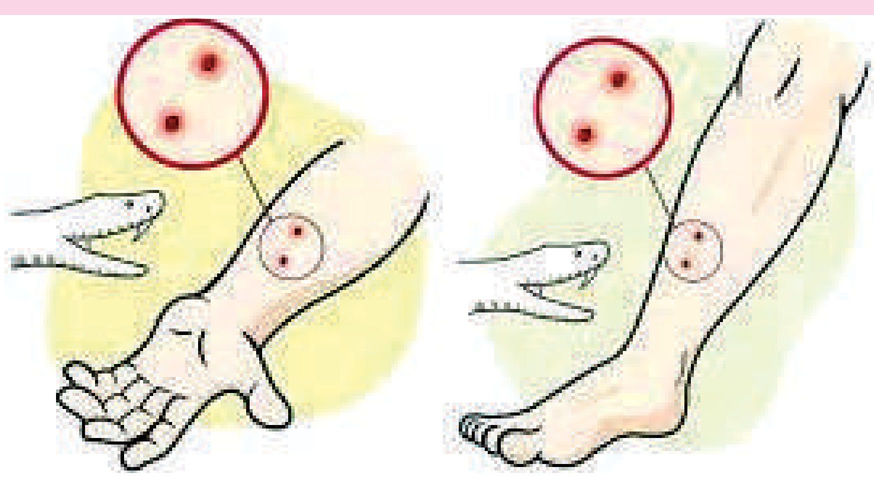
सर्पदंशको परिचय

सर्पदंश भनेको विषालु वा अविषालु सर्पले मानिसलाई टोकेको अवस्था हो । नेपालमा विशेषगरी तराई, भित्री मधेश तथा ग्रामीण क्षेत्रमा सर्पदंशका घटना बढी देखिन्छन् । विषालु सर्पले टोक्दा समयमै उपचार नपाएमा ज्यानका लागि खतरनाक हुन सक्छ । विराटनगर क्षेत्र भित्र गर्मी र वर्षातको समयमा सर्पहरू बहिर निस्किने हुँदा सर्पदंशका घटना घट्ने सम्भावना वढी हुन्छ ।

तल दिएको सर्प दंशको एउटा उदाहरण पढौ ।

विराटनगरमा गर्मीको समय थियो । त्यस दिन पानी समेत परेको थियो । भिजेको बगैंचामा सञ्जय रमाउँदै खेल्दै थियो । अचानक उसले खुट्टामा दुखाइ महसुस गर्यो । हेर्दा एउटा सर्प घस्रदैं कुद्दै थियो । उसलाई सर्पले टोकेको रहेछ । सञ्जयले डराएर बुवा आमालाई भन्यो । बुवाले झटपट गर्दै मोटरसाइकलको विचमा राखेर सञ्जयलाई कोशी अस्पताल विराटनगर पुर्‍याए । त्यहाँ सर्पले टोकेको उपचार हुंदो रहेछ ।

बाटोमा सञ्जयलाई असह्य पिडा भएको थियो । उसलाई सास फेर्न गार्हो भएको थियो । बान्ता समेत हुन थालेको थियो । ऊ अस्पताल पुर्‍याउँदा करिब करिव बेहोसको स्थितिमा थियो । कोशी अस्पताल पुर्‍याएपछि चिकित्सकले तुरुन्त चेकजाँच गरे । उसलाई टोक्ने सर्प विषालु रहेछ । डाक्टरले उपचार सुरु गरे । उसले दुइ दिन अस्पतालमा बसेर उपचार गर्यो । नजिकै अस्पताल भएको कारण उसको ज्यान बाँचेको थियो ।



सर्पदंशको असर

क) टोकेको ठाउँमा दुख्नु, सुन्निनु, रगत बग्नु

ख) चक्कर आउनु, वाकवाकी लाग्नु, बान्ता हुनु

ग) सास फेर्न गाह्रो हुनु

घ) आँखा झिम्किन गाह्रो, बोली अस्पष्ट हुनु

ङ) बेहोस हुनु र अवस्था गम्भीर भएर कहिलेकाहिं बिरामीको मृत्यु समेत हुनु

सर्पदंशबाट बच्ने उपाय

१) घर र वरपर सरसफाइ

- क) घर वरिपरि घाँस-झाडी सफा राख्ने
- ख) दाउरा, इँटा, काठ घर नजिक थुपारेर नराख्ने
- ग) घरभित्र मुसा नियन्त्रण गर्ने

२) व्यक्तिगत सावधानी

- क) राति बाहिर निस्कँदा टर्च/बत्ती प्रयोग गर्ने
- ख) खेतबारी वा झाडीमा काम गर्दा बुट/लामो जुत्ता लगाउने
- ग) सुत्दा खाट र झुल प्रयोग गर्ने
- घ) अँध्यारो ठाउँ, प्वालमा हात/खुट्टा नहाल्ने

३) सर्प देखिएमा

- क) सर्पलाई नजिस्काउने, नमार्ने
- ख) सुरक्षित दूरी बनाएर विराटनगर महानगरपालिका नगर प्रहरी वा अन्य सम्बन्धित निकायलाई खबर गर्ने

सर्पले टोकेपछि तुरुन्त अपनाउने उपाय (प्राथमिक उपचार)

१. पीडितलाई शान्त राख्ने र चल्न नदिने

२. टोकेको भाग हल्लाउन नदिने

३. डोरीले कसेर बाँध्ने,

४. टोकेको ठाउँमा काट्ने, चुस्ने काम नगर्ने

५. झारफुक वा घरेलु उपचारतिर नलाग्ने

६. छिटोभन्दा छिटो नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा/ सर्पदंशको उपचार हुने ठाउँमा पुऱ्याउने
(विराटनगरको कोसी अस्पताल, इटहरी आर्मी ब्यारेक तथा झापाको चारआलीमा सर्पदंशको उपचार हुन्छ)

अभ्यास

१. सर्पदंश भनेको के हो?

२. विषालु सर्पले टोकेको अवस्थामा देखिने लक्षणहरू के-के हुन् ?

३. सर्पदंशबाट बच्न घर वरिपरि के-के उपाय अपनाउन सकिन्छ ?

४. सर्पले टोकेपछि तुरुन्त अपनाउनुपर्ने प्राथमिक उपचार के हो?

५. विराटनगरमा सर्पदंशको उपचार कहाँ-कहाँ हुन्छ ?

पशु तथा चराचुरुङ्गीमा हुने फ्लु (फ्लु रोग)

परिचय

पशु तथा चराचुरुङ्गीमा देखिने फ्लु एक भाइरसजन्य सङ्क्रामक रोग हो । विशेषगरी चराचुरुङ्गी फ्लु (**Avian Influenza/Bird Flu**) कुखुरा, हाँस जस्ता पंक्षीमा बढी देखिन्छ । केही अवस्थामा यो रोग पशुपंक्षीबाट मानिसमा पनि सर्न सक्छ, जसले यसलाई खतरनाक बनाउँछ ।

विराटनगर महानगरपालिका र यसको आसपासको क्षेत्रमा बर्ड फ्लु पटक पटक देखिएको हुनाले यसका बारेमा जानकार भई सतर्कता अपनाउनु हामी सबैको जिम्मेवारी हो

फ्लुको असर तथा प्रभाव

पशु तथा चराचुरुङ्गीमा असर

१. ज्वरो आउनु
२. सास फेर्न गाह्रो हुनु
३. आँखा र नाकबाट पानी बग्नु
४. खाना नखानु, कमजोरी हुनु
५. अण्डा उत्पादन घट्नु
६. अचानक मृत्यु हुनु

मानिसमा पर्न सक्ने असर

१. ज्वरो, रुघाखोकी
२. टाउको दुखाइ
३. सास फेर्न गाह्रो
४. गम्भीर अवस्थामा ज्यानसमेत जोखिममा पर्न सक्छ

फ्लुबाट बच्ने उपायहरू

पशु तथा चराचुरुङ्गीका लागि

१. खोर र फार्म सफा र सुक्खा राख्ने
२. बाहिरी चराचुरुङ्गीलाई फार्ममा पस्न नदिने
३. रोगी पशु/पंक्षीलाई तुरुन्तै अलग (quarantine) राख्ने
४. मृत पशु/पंक्षीलाई सुरक्षित तरिकाले गाड्ने वा नष्ट गर्ने
५. पशु चिकित्सकको सल्लाहअनुसार खोप लगाउने

मानिसका लागि

१. बिरामी पशु वा चराचुरुङ्गी नछुने

२. मासु र अण्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने

३. हात साबुनपानीले बारम्बार धुने

४. मास्क र पञ्जा प्रयोग गर्ने

५. रोग देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जानु

समुदायको भूमिका

१. जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

२. शङ्कास्पद रोग देखिएमा सम्बन्धित निकायलाई जानकारी दिने

३. सुरक्षित पशुपालन अभ्यास अपनाउने

अभ्यास

१. बर्ड फ्लु (**Avian Influenza**) भनेको के हो?

२. बर्ड फ्लुले पशु तथा चराचुरुङ्गीमा पार्ने असर के-के हुन् ?

३. मानिसमा बर्ड फ्लु पर्न सक्ने लक्षणहरू के-के हुन् ?

४. बर्ड फ्लुबाट बच्न मानिसले के-के सावधानी अपनाउनुपर्छ?

५. समुदायले बर्ड फ्लु रोकथामका लागि के-के भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ?

एकाइ-७ पाठ-५

विषाक्त खाद्य सेवन (Food Poisoning)

विषाक्त खाद्य सेवन भनेको दूषित, बिग्रिएको वा विषालु तत्व मिसिएको खाना/पेय पदार्थ सेवन गर्नु हो । यसमा ब्याक्टेरिया, भाइरस, परजीवि, रसायन वा प्राकृतिक विष (जस्तै विषालु च्याउ) आदि कारण हुन सक्छन् ।

कारण

१. लामो समय खुला राखिएको वा बिग्रिएको खाना

२. सफा नगरी पकाइएको खाना

३. फोहोर पानीबाट बनेको खाना वा पेय

४. मासु, अण्डा, माछा राम्रोसँग नपकाउनु

५. विषालु च्याउ, बोटबिरुवा वा रसायन मिसिएको खाना

६. म्याद गुज्रिएको (**Expired**) खाद्य पदार्थ

लक्षण तथा असर

१. पेट दुख्ने, वान्ता हुने र पखाला लाग्ने

२. ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने

३. कमजोरी हुने, चक्कर लाग्ने

४. शरीरमा पानीको कमी (**Dehydration**)

५. गम्भीर अवस्थामा बेहोस हुने(अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने अवस्था)

बच्ने उपाय

१. खाना खानु अघि र पकाउँदा हात साबुनपानीले धुने

२. सफा पानी मात्र प्रयोग गर्ने (उमालेको/फिल्टर गरिएको)

३. खाना राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने

४. काँचो र पाकेको खाना अलग-अलग राख्ने

५. लामो समय खुला राखिएको खाना नखाने

६. म्याद गुज्रिएको खाद्य पदार्थ नकिन्ने/नखाने

७. सडकछेउको अस्वच्छ खाना नखाने

८. फलफूल/तरकारी राम्ररी धोएर खाने

शंका लागेमा के गर्ने ?

१. धेरै पखाला वा वान्ता भए तुरुन्त इच्क/झोलिलो पदार्थ दिने

२. साना बालबालिका, गर्भवती वा वृद्धमा लक्षण देखिए तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने

३. आफैँ औषधि किनेर नखाने, चिकित्सकको सल्लाह लिने

अभ्यास

१. विषाक्त खाद्य सेवन भनेको के हो?

२. विषाक्त खाद्य सेवन हुने मुख्य कारण के-के हुन् ?

३. विषाक्त खाद्य सेवन हुँदा देखिने लक्षणहरू के-के हुन् ?

४. विषाक्त खाद्य सेवनबाट बच्न घरमा के-के उपाय अपनाउन सकिन्छ ?

५. शंका लाग्दा तुरुन्त के गर्नुपर्छ?

एकाइ-७ पाठ-६

ग्याँस बिस्फोटन (Gas Explosion)

परिचय

घरायसी वा औद्योगिक प्रयोजनका लागि प्रयोग हुने एलपी ग्याँस, बायोग्याँस, प्राकृतिक ग्याँस आदिमा चुहावट भई अचानक आगो लाग्दा हुने ठुलो विस्फोटलाई ग्याँस बिष्फोटन भनिन्छ ।

ग्याँस बिष्फोटनका कारणहरू

१. ग्याँस सिलिन्डरबाट ग्याँस चुहावट हुनु
२. रेगुलेटर, पाइप वा चुलो बिग्रनु
३. पुरानावा क्षतिग्रस्त सिलिन्डर प्रयोग गर्नु
४. बन्द कोठामा ग्याँस जम्मा हुनु
५. ग्याँस चुहावट भएको बेला बत्ती, सलाई, लाइटर बाल्नु
६. ग्याँस प्रयोग गर्दा लापरवाही गर्नु

ग्याँस बिष्फोटनका असरहरू

१. मानिसको मृत्यु वा गम्भीर घाइते
२. घर, पसल तथा संरचनामा ठुलो क्षति
३. आगलागी फैलिनु
४. आर्थिक नोक्सानी
५. मानसिक आघात र डर
६. वरपरको वातावरणमा असर

ग्याँस बिष्फोटनबाट बच्ने उपायहरू

ग्याँस प्रयोग गर्दा

क) ग्याँस सिलिन्डर सधैं ठाडो राख्ने
ख) रेगुलेटर र पाइप समय-समयमा जाँच गर्ने

ग) पुरानो वा फाटेको पाइप तुरुन्त फेर्ने

घ) खाना पकाइसकेपछि ग्याँस बन्द गर्ने

ग्याँस चुहावट थाहा पाएमा

क) सलाई, लाइटर वा बत्ती नबाल्ने

ख) तुरुन्त झ्याल-ढोका खोलेर हावा प्रवेश गराउने

ग) ग्याँसको भल्भ बन्द गर्ने

घ) नजिकको सबैलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने

अन्य सावधानी

क) बन्द कोठामा ग्याँस नबाल्ने

ख) बालबालिकालाई ग्याँस चुलोबाट टाढा राख्ने

ग) आपतकालीन फोन नम्बर तयार राख्ने

घ) आगलागी नियन्त्रणका साधन (फायर एक्स्टिङ्गुइशर) राख्ने

निष्कर्ष

ग्याँस बिष्फोटन सानो लापरवाहीका कारण हुने ठुलो दुर्घटना हो । सचेतना, सावधानी र सही प्रयोगबाट यसबाट सजिलै जोगिन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. ग्याँस विस्फोटन भनेको के हो?

२. ग्याँस विस्फोटनका मुख्य कारण के-के हुन् ?

३. ग्याँस विस्फोटन हुँदा मानिस र वातावरणमा पर्ने असर के-के हुन् ?

४. ग्याँस प्रयोग गर्दा र ग्याँस चुहावट भएमा के-के सावधानी अपनाउनुपर्छ?

५. ग्याँस विस्फोटनबाट बच्न घर वा उद्योगमा अरू के-के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

एकाइ-८

हाम्रो स्थानीय सरकार

सिकाइ उपलब्धी

- विराटनगर महानगरपालिकाको नगर सभाको काम कर्तव्य र अधिकारबारे जानकारी लिन
- विराटनगर महानगरपालिका कार्यापालिकाको कार्यालयबाट उपलब्ध हुने सामान्य सेवा सुविधाबारे जानकारी प्राप्त गर्न

एकाइ-८ पाठ-१

हाम्रो नगरसभा

प्यारा भाइबहिनीहरू !

तपाइँहरूलाई थाहा नै छ, हाल नेपालमा तीन तहका सरकार छन् । संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकार । विराटनगर महानगरपालिका स्थानीय सरकार हो । यस्ता स्थानीय सरकार मुलुकभरी ७५३ वटा छन् । स्थानीय सरकारको सर्वोच्च निकाय गाउँ/नगर सभा हो । आज म तपाँइहरूलाई विराटनगर महानगरपालिकाको नगर सभाका बारेमा जानकारी गराउँछु ।

नगर सभा विराटनगर महानगरपालिकाको सर्वोच्च निकाय हो । यसमा ९८ जना सदस्य रहेका छन् । यसको अध्यक्षता नगर प्रमुखले गर्नुहुन्छ । नगर उपप्रमुख पनि यसको सदस्य रहनुहुन्छ । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सभाको सदस्य सचिवको भूमिकामा रहने कानुनमा उल्लेख छ । वडा समितिमा निर्वाचित भएका वडा अध्यक्ष सहित पाँच जनाका दरले उन्नाइस वटा वडाका ९५ जना सदस्य नगर सभाको सदस्य रहनुहुन्छ । यसरी विराटनगर महानगरपालिकाको नगर सभा पूर्ण हुन्छ ।

नगर सभाको प्रमुख जिम्मेवारी महानगरपालिकाको कार्य क्षेत्रमा पर्ने अधिकारको कार्यान्वयनका लागि ऐन बनाउने हो । ऐन भनेको यस्तो कानुनी व्यवस्था हो जसमा नागरिक, संस्था वा सरकारको हक, कर्तव्य, अधिकार तथा जिम्मेवारी उल्लेख गरिएको हुन्छ । यसबाट नागरिकको हक, अधिकार सुनिश्चित हुने विश्वास गरिन्छ । यस्तो ऐन बनाउने निश्चित प्रकृया हुन्छ । त्यो प्रकृया पूरा गरी सभाले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्दछ ।

नगर सभाको अर्को महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी महानगरपालिकाको वार्षिक नीति, कार्यक्रम योजना र बजेट स्वीकृत गर्नु हो । अघिल्लो कक्षामा हामीले नगर कार्यपालिका र कार्यपालिकाको कार्यालयको संरचना तथा यहाँबाट गरिने कामका बारेमा जानकारी लिएका थियौँ । ती कार्य गर्नका लागि नीति, योजना र बजेट चाहिन्छ । त्यस्तो नीति, योजना र बजेट बनाइ स्वीकृत गर्ने काम नगर सभाको हो । नगर सभाले बनाएको नीति, योजना र बजेटका आधारमा महानगरपालिकामा रहेका महाशाखा, शाखा र वडा कार्यालयहरूले कार्य गर्छन् । तपाँइहरूलाई अझ सरल रुपमा बुझाउनुपर्दा महानगरपालिकाले बाटोघाटो, नहर, पुल, विद्यालय निर्माण जस्ता विकास निर्माणका कार्य गर्छ । त्यसका लागि कति वजेट छुट्याउने ? कसरी खर्च गर्ने ? कुन कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिने ? भन्ने विषयको अन्तिम स्वीकृति नगर सभाले गर्दछ । नीति, कार्यक्रम र बजेटका केही उदाहरण पढ्नुस् है त ।

सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नियन्त्रणका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ । यस कार्यका लागि रु पाँच लाख छुट्याइएको छ ।

विराटनगरको वडा नं १५ मा रहेको हिमाली मार्ग सडक स्तर उन्नति गरिनेछ । यस कार्यका लागि रु पाँच

करोड विनियोजन गरिएको छ ।

नगर सभाले नागरिकले बुझाउनु पर्ने राजश्व/ करका दर, दायरा निर्धारण गर्दछ । उदाहरणका लागि व्यवसाय दर्ता गर्दा कति राजश्व बुझाउने ? घरनक्सा स्वीकृत गर्दा कति राजश्व बुझाउने ? बहाल कर कति लिने ? भूमिकर (मालपोत) कति लिने ? कुनै सिफारिस बनाइदिँदा कति शुल्क बुझाउने ? प्रचलित कानुन विपरित कार्य गरेमा जरिवाना कति बुझाउने ? आदिजस्ता नगरपालिकाले लिने सबै राजश्व, कर, जरिवाना तथा दस्तुर निर्धारण गर्ने र आवश्यकता अनुसार हेरफेर गर्ने काम नगरसभाले गर्दछ ।

अन्त्यमा नगर सभा भनेको विराटनगर महानगरपालिकाको सबैभन्दा ठुलो निर्णय गर्ने ठाउँ हो । यो जनताको आवाज उठाउने सबैभन्दा बलियो मञ्च पनि हो । यहाँ जाने जनप्रतिनीधिहरू जनताको आवाज बोकेर जान्छन् । यहाँ महानगरपालिकामा वर्षभरि भए गरेका कार्यको समीक्षा हुन्छ । यस्तै यहाँ जनताका आवश्यकता, चाहाना र समस्याका बारेमा छलफल हुन्छ, विकास निर्माणका बारेमा बहस हुन्छ र साझा निष्कर्षमा पुगिन्छ । तपाँइहरू पनि आफ्नो टोल छरछिमेकमा महानगरपालिकाले के-के कार्य गरिरहेको छ ? नागरिकलाई कसरी सेवा प्रवाह गरिरहेको छ ? त्यसका बारेमा जान्न, बुझ्न र चासो लिन नछाड्नु है !

अभ्यास

१. नगर सभा के हो ? यसमा कति सदस्य छन् र कसरी पूर्ण हुन्छ ?

२. नगर सभाको अध्यक्षता कोले गर्छ ? नगर उपप्रमुख र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भूमिकाबारे लेख्नुहोस् ।

३. नगर सभाले बनाउने ऐनको महत्त्व के हो ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

४. नगर सभाले नीति, योजना र बजेट स्वीकृत गर्दा कुन-कुन पक्षलाई विचार गर्दछ ?

५. नगर सभाले निर्धारण गर्ने राजश्व/करका केही उदाहरण लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलापहरू

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडी "नगर सभाले नागरिकको जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?" भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

२. नगर सभाका पद (अध्यक्ष, सदस्य, सचिव) र तिनका कामहरू तालिकामा लेख्नुहोस् ।

३. विद्यालय वा आफ्नो टोल छरछिमेकमा महानगरपालिकाले गरेका कुनै नीति, योजना वा विकास निर्माणका उदाहरण खोजेर कक्षामा जानकारी दिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य

"यदि म नगर सभाको सदस्य भएको भए म के गर्न सक्थें ?" कल्पना गरी लेख्नुहोस् ।

महानगरमा एक दिन

(विराटनगरको एक विद्यालयले कक्षा ८ मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई विराटनगर महानगरपालिका भ्रमण गराएको थियो । यस सिलसिलामा विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थी राजेश घिमिरेले दैनिकी तयार पारेका छन् । उनको दैनिकी हामी पनि पढौँ र विराटनगर महानगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालयबाट प्रवाह हुने सेवाका बारेमा जानौँ है त !)

मिति २०८२ मंसिर २४ गते बुधबार

स्थान - विराटनगर महानगरपालिका

आजको दिन मेरो विद्यार्थी जीवनको एउटा फरक र सम्झनलायक दिन बन्यो । बिहानदेखि मनमा उत्साह थियो । हामी कक्षा ८ का विद्यार्थी विराटनगर महानगरपालिका भ्रमण गर्न जान लागेका थियौँ । भ्रमणको उद्देश्य चाहिँ हाम्रो सबै भन्दा नजिकको सरकार स्थानीय सरकार कसरी सञ्चालन हुँदो रहेछ भन्ने बुझ्नु थियो ।

विहान १० बज्नु अगाडि नै म विद्यालय पुगिसकेको थिएँ । घरमा खाना खाइसकेको हुनाले मन पनि खुसी थियो । विद्यालय पुग्दा करिब सबै साथीहरू आइसकेका रहेछन् । सबैको अनुहारमा हाँसो थियो अनि सबैको मनमा घुमघामको उत्साह ।

केही समय हामी कक्षामा बसेर कुराकानी गर्यौं । त्यसपछि भ्रमणमा जाँदा पालना गर्नुपर्ने नियमहरूको बारेमा छलफल भयो । शिक्षकहरूले अनुशासन, सुरक्षा र समूहमा बस्नुपर्ने कुरा सम्झाउनुभयो । हामीसँग तीन जना शिक्षक पनि सँगै जाँदै हुनुहुन्थ्यो । त्यसैले झन ढुक्क लागेको थियो ।

ठिक दश बजेर पच्चिस मिनेटमा गाडी विद्यालयबाट अघि बढ्यो । गाडिभित्र हाँसो गीत र रमाइला कुरा सुरु भए । हामी जम्मा ४० जना विद्यार्थी थियौँ । एकैचोटि घुम्न निस्किएकोमा सबैको मन खुसीले भरिएको थियो ।

विराटनगर महानगरपालिका पुगिसकेपछि सबैभन्दा पहिले हामीले मेयर, उपमेयर र प्रमुख प्रशासकीय

अधिकृतलाई सामूहिक रुपमा भेट्यौँ । हामी आउनुको उद्देश्य बतायौँ । उहाँहरूले हामीलाई स्वागत गर्दै महानगरपालिकाले लिएका नीति तथा कार्यक्रमका बारेमा मुख्य मुख्य रुपमा बताउनुभयो । महानगरमा ९ वटा महाशाखा र महाशाखा भित्र विभिन्न शाखाहरू हुँदा रहेछन् । जुन विषयको कार्य हो त्यही महाशाखा/शाखाबाट काम हुने परिपाटी रहेछ । आज हामीले मुख्य रुपमा चार वटा महाशाखाको भ्रमण गर्ने योजना बनायौँ ।

सबै भन्दा पहिले हामी शैक्षिक प्रशासन महाशाखामा गयौँ । हामी जाँदा ९/१० जना कर्मचारीहरू काम गरिरहनु भएको थियो । त्यो महाशाखाले कक्षा १२ सम्म सञ्चालन भएका विद्यालयहरूको सञ्चालन, व्यवस्थापन र अनुगमन गर्ने काम गर्दो रहेछ भन्ने थाहा पायौँ । त्यस्तै विद्यालय खोल्ने र बन्द गर्ने निर्णय पनि त्यहि महाशाखाबाट हुँदो रहेछ भन्ने सिक्यौँ । सरकारी विद्यालयका शिक्षक कर्मचारीको तलब, भत्ता, सरुवा, बढुवा लगायतका कार्यहरू पनि यहाँबाट हुँदा रहेछन् ।

हामीलाई सबैभन्दा रोचक लागेको कुरा विराटनगर महानगरपालिका भित्र असी हजार भन्दा बढी विद्यार्थीहरू कक्षा १२ सम्म अध्ययनरत छन् भन्ने जानकारी हो । यति धेरै विद्यार्थी र यी विद्यार्थीलाई पढाउने करिब २०० विद्यालयहरू तथा विद्यालयमा कार्यरत सयौ शिक्षक कर्मचारीहरूको जिम्मेवारी एकै महाशाखाले सम्हालीराखेको सुन्दा अचम्म लाग्यो ।

विद्यालयका भवन निर्माण, शौचालय, खानेपानी, फर्निचरको व्यवस्था गर्ने काम पनि महानगरपालिकाकै रहेछ । कक्षा ८ को परीक्षा सञ्चालन गर्ने र प्रमाणपत्र प्रदान गर्ने काम समेत त्यहिँबाट हुदो रहेछ । साथै पाठ्यपुस्तक, छात्रवृत्ति, दिवा खाजा लगायतको व्यवस्थापन, पठनपाठनमा गुणस्तर ल्याउने कृयाकलापहरू सञ्चालन सम्बन्धी कार्यहरू र विद्यालयस्तरमा हुने खेलकुद तथा अतिरिक्त कृयाकलापहरूको संयोजन/व्यवस्थापनका काम समेत त्यहाँबाट हुँदा रहेछन् । यी सबै कुरा थाहा पाए पछि हामीले महानगरपालिकाले शिक्षा क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण काम गर्न सक्ने रहेछ भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझ्न पायौँ ।

त्यसपछि हामी विराटनगर महानगरपालिकाको स्वास्थ्य महाशाखातर्फ गयौँ। त्यहाँ पुगेपछि हामीलाई स्वास्थ्य महाशाखाले नगरका नागरिकहरूको स्वास्थ्यका लागि कति धेरै काम गर्दै आएको रहेछ भन्ने कुरा थाहा भयो। यहाँबाट निजी अस्पताल, क्लिनिक र नर्सिङ होमहरू सञ्चालन गर्न अनुमति दिने, सिफारिस गर्ने र अनुगमन गर्ने काम गरिँदो रहेछ ।

हामीले आमा सुरक्षा कार्यक्रमबारे पनि जानकारी पायौँ। यस अन्तर्गत गर्भवती र सुत्केरी महिलाको स्वास्थ्य जाँच, सहयोग र आवश्यक रकम भुक्तानी गरिँदो रहेछ । गरिब तथा विपन्न नागरिकहरू गम्भीर रोगले पीडित भएमा उपचारका लागि सिफारिस गर्ने र केही जटिल रोग जस्तै क्यान्सर, मुटु रोग, मृगौला सम्बन्धी रोगमा औषधि उपचार खर्च पनि उपलब्ध गराइँदो रहेछ ।

स्वास्थ्य महाशाखाबाट नि:शुल्क रक्तदान सेवा, नि:शुल्क एम्बुलेन्स सेवा र नि:शुल्क शववाहन सेवा समेत सञ्चालन हुँदै आएको कुरा थाहा पाएपछि हामीलाई निकै राम्रो लाग्यो । आवश्यक परेको बेला औषधि र स्वास्थ्य उपकरण खरिद गर्ने, मेडिकल स्टोर र कोल्डचेन(औषधि सरक्षित रुपमा भण्डारण गर्ने)को व्यवस्थापन गर्ने काम पनि यहीँबाट हुने रहेछ । त्यस्तै प्रत्येक वडामा रहेका सहरी स्वास्थ्य केन्द्र/चौकीको सन्चालन र व्यवस्थापन गर्ने कार्य यहाँबाट हुँदो रहेछ ।

महानगरपालिकाले २ वटा नगर अस्पताल समेत सन्चालन गर्दो रहेछ । एउटा विराटनगरको रानीमा रानी नगर अस्पताल रहेछ भने अर्को बैजनाथपुर अस्पताल वडा नं १९ मा रहेछ । जुन १५ /१५ वेड क्षमताका रहेछन् । यहाँ आधारभूत स्वास्थ सेवा, भिडियो एक्सरे तथा सुरक्षित प्रसुति सेवाको सुविधा समेत रहेछ ।

उक्त महाशाखाबाट स्वास्थ्य सचेतना बढाउन विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिँदा रहेछन् । विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाका लागि अटिजम सेवा केन्द्र पनि सञ्चालन गरिएको रहेछ । यी सबै कुरा सुनेपछि महानगरपालिकाले नागरिकको स्वास्थ्यका लागि जिम्मेवार भएर काम गरिरहेको रहेछ भन्ने कुरा बुझ्न पायौँ ।

स्वास्थ्य महाशाखाबाट निस्कदा १ : ३० बजिसकेको थियो । शिक्षकले अब खाजा खाएर घुम्न बाँकी शाखाहरू जाने योजना सुनाउनुभयो । त्यसपछि हामीले आ-आफूले बोकेर लगेको खाजा रमाइलो मानेर खायौं ।

खाजा खाइसकेपछि हामी योजना महाशाखा गयौँ। उक्त महाशाखाबाट नगरभित्र सञ्चालन हुने विकास निर्माणसम्बन्धी अधिकांश योजनाहरू तयार हुने रहेछन् । नगरपालिकाको समग्र विकासलाई व्यवस्थित र दिगो बनाउन यस महाशाखाले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएको रहेछ भन्ने कुरा हामीले त्यहाँ पुगेपछि बुझ्न पायौँ। योजना महाशाखामार्फत सडक निर्माण तथा स्तरोन्नति, नाला र कल्भर्ट निर्माणजस्ता पूर्वाधारसम्बन्धी कार्यहरू सञ्चालन गरिँदा रहेछन् । यसका साथै सरकारी भवन निर्माण, पुल तथा नहर निर्माण, कच्ची सडकमा ग्राभेल हाल्ने, सडक पिच गर्ने लगायतका कार्यहरू पनि यही महाशाखाको समन्वय र व्यवस्थापनमा सम्पन्न हुने रहेछन् भन्ने जानकारी प्राप्त गर्यौं।

हामीले स्थानीय सरकारले गर्ने विकास निर्माणका कामहरूलाई प्रभावकारी, पारदर्शी र समयमै सम्पन्न गर्न योजना महाशाखाको भूमिका अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण रहेको बुझ्यौँ। यस महाशाखाले विकास योजना तयार पार्ने, बजेट व्यवस्थापन गर्ने, स्वीकृत बजेट खर्च गर्ने तथा सञ्चालन गरिएका योजनाहरू गुणस्तरीय रूपमा सम्पन्न भए/नभएको अनुगमन गर्ने जिम्मेवारी समेत बहन गर्ने रहेछ । योजना निर्माणदेखि कार्यान्वयन र अनुगमनसम्मका सम्पूर्ण प्रक्रिया यसै महाशाखाबाट सञ्चालन हुने गरेको थाहा पाउँदा हामी निकै खुसी र उत्साहित भयौँ।

अन्त्यमा हामी आर्थिक विकास महाशाखा गयौँ । स्थानीय अर्थतन्त्र बलियो बनाउने कार्यका लागि रोजगारी सिर्जना, सीपमूलक तालिम, उद्यमशीलता विकास र साना उद्योग प्रवर्द्धनमा सहयोग पुर्‍याउनु यस महाशाखाको कार्य रहेछ । गरिबी न्यूनीकरण, आयआर्जन कार्यक्रम सञ्चालन र स्थानीय स्रोतसाधनको उचित उपयोग गराउने कार्य यहाँबाट हुँदो रहेछ । यस महाशाखा अन्तर्गत कृषि, पशु सहकारी, उद्योग, पर्यटन जस्ता शाखाहरू पर्दारहेछन् ।

कृषि शाखाले किसानको हितका लागि काम गर्दोरहेछ । बाली उत्पादन बढाउने, उन्नत बीउबिजन वितरण गर्ने, मल-खादको व्यवस्थापन गर्ने र किसानलाई नयाँ खेती प्रविधिबारे तालिम दिने काम यहाँबाट हुँदो रहेछ । साथै, सिँचाइ सुविधा, कृषि अनुदान र किसानलाई आवश्यक प्राविधिक सहयोग पनि यही शाखाले गर्दोरहेछ ।

पशु शाखाले पशुपालनलाई व्यवस्थित र लाभदायक बनाउने काम गर्दोरहेछ । यस शाखाले पशुको उपचार, खोप कार्यक्रम, नश्ल सुधार, घाँस तथा दाना व्यवस्थापनमा सहयोग गर्दोरहेछ । गाई, भैंसी, बाख्रा, कुखुरा लगायत पशुपालनबाट किसानको आम्दानी बढाउने उद्देश्यले तालिम र परामर्शका कार्यहरू पनि यहाँबाट हुँदा रहेछन् ।

सहकारी शाखाले सहकारी संस्था दर्ता, अनुगमन र व्यवस्थापनको काम गर्दोरहेछ । यस शाखाले बचत तथा ऋण सहकारीलाई मजबुत बनाउने, सदस्यलाई वित्तीय सचेतना दिने र सहकारीमार्फत स्थानीय आर्थिक विकासमा

सहयोग पुऱ्याउने काम गर्दोरहेछ । सहकारीको पारदर्शिता र नियम अनुसार सञ्चालन सुनिश्चित गर्नु पनि यसको जिम्मेवारी हो ।

पर्यटन विकास शाखाले स्थानीय पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने काम गर्दोरहेछ । यस शाखाले धार्मिक, प्राकृतिक, सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक स्थलको संरक्षण र प्रचार-प्रसार गर्छ । पर्यटक आकर्षित गर्न पूर्वाधार विकासमा सहयोग र पर्यटनसम्बन्धी कार्यक्रम आयोजना गर्नु पनि यस शाखाको काम रहेछ ।

विभिन्न शाखाको घुमफिर गर्दा गर्दै झण्डै ४ बजिसकेछ । अब हामी विद्यालय फर्कने तयारीमा थियौँ । शिक्षक र विद्यार्थीलाई महत्त्वपूर्ण जानकारी दिएकोमा महानगरपालिकालाई धन्यवाद दिँदै हामी गाडी चढ्यौँ अनि विद्यालय पुगेर सबै जना आ-आफ्नौ घरतिर लाग्यौँ ।

अभ्यास

१. विराटनगर महानगरपालिका भ्रमण गर्नुको मुख्य उद्देश्य के थियो ?

२. शैक्षिक प्रशासन महाशाखाले विद्यालय तथा विद्यार्थीका लागि गर्ने प्रमुख तीन वटा काम के-के हुन् ?

३. स्वास्थ्य महाशाखाले नगरवासीको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि सञ्चालन गरेका कुनै चार कार्यक्रमहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. योजना महाशाखाको भूमिका स्थानीय विकासका लागि किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?

५. आर्थिक विकास महाशाखाअन्तर्गत कृषि र पशु शाखाले किसानको जीवनस्तर सुधारमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछन् ?

क्रियाकलापहरू

१. दैनिकीमा उल्लेख गरिएका चार वटा महाशाखा (शिक्षा, स्वास्थ्य, योजना र आर्थिक विकास) को नाम र तिनका मुख्य कामहरू समेटेर एउटा तालिका तयार पार्नुहोस् ।

२. "स्थानीय सरकार नागरिकको सबैभन्दा नजिकको सरकार हो" भन्ने भनाइलाई दैनिकीका उदाहरण प्रयोग गरी समूहमा छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी मेयर, कर्मचारी र विद्यार्थीको भूमिका खेल्दै महानगरपालिकामा भएको भ्रमणको छोटो अभिनय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक क्रियाकलापहरू

१. कल्पनात्मक लेखन

यदि तपाईं विराटनगर महानगरपालिकाको मेयर हुनुहुन्थ्यो भने शिक्षा वा स्वास्थ्य क्षेत्र सुधारका लागि के-के नयाँ कार्यक्रम ल्याउनुहुन्थ्यो ? १०-१२ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ-९

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

सिकाइ उपलब्धी

- विराटनगरमा महानगरपालिका लगायत यस क्षेत्रमा रहेका सरकारी तथा गैरसरकारी सेवाप्रदायक संस्थाबाट उपलब्ध हुने सेवा सुविधा लिने प्रक्रियाबारे जानकारी लिन

एकाइ-९ पाठ-१

कर- करले होइन रहरले तिरौं

आज शिक्षक नन्दन यादब एक जना नयाँ मान्छे सहित कक्षाकोठामा प्रवेश गर्नुभयो । सबै विद्यार्थीले अभिभादन गरे । त्यसपछि शिक्षकले आफूसँग आउनुभएको व्यक्तिको परिचय दिनुभयो । उहाँ विराटनगर महानगरपालिकाको राजश्व शाखामा काम गर्ने कर्मचारी हुनुहुँदो रहेछ । हामीले राज्यलाई तिर्नुपर्ने कर तथा राजश्व सम्बन्धी छलफलका लागि उहाँ हाम्रो कक्षामा आउनुभएको रहेछ ।

कर्मचारीले विद्यार्थीलाई सोध्नुभयो, "तपाइँहरूलाई हामीले राज्यलाई बुझाउने कर भनेको के हो ? राजश्व भनेको के हो ? त्यसको अर्थ थाहा छ" ? विद्यार्थीले आफूलाई थाहा भएको कुरा बताए । कसैले थाहा छैन भने । कसैले सरकारलाई पैसा बुझाउने काम हो भने । कसैले नगरपालिकालाई नागरिकले तिर्ने रकम हो भने । कर्मचारीले विद्यार्थीलाई प्रतिकृयाका लागि धन्यवाद दिनुभयो । उहाँले राज्यलाई तिर्नुपर्ने कर भनेको के हो ? राजश्व भनेको के हो ? भन्ने बारेमा अझ स्पष्ट पार्दै जानुभयो ।

नागरिकले सरकारलाई अनिवार्य रुपमा बुझाउनु पर्ने रकमलाई कर भनिदोरहेछ । देश विकास तथा जनतालाई विभिन्न सेवा सुविधा प्रदान गर्न सरकारलाई चाहिने पैसाको मुख्य स्रोत नै कर रहेछ । कर्मचारीले विद्यार्थीलाई कर के हो भनी बुझाउन सरल उदाहरण दिनुभयो । उहाँले एउटा टिभी खरिद गरेको बिल देखाउँदै भन्नुभयो । यो टिभीको मूल्य ३०००० रुपैँया हो । यो ३०००० रुपैँया ग्रहकले पसलमा बुझाउँछ । त्यो रकमको १३ प्रतिशत अर्थात ३९०० रुपैँया पसले साहुजीले करका रुपमा राज्यलाई बुझाउनुपर्छ ।यसरी हरेक वस्तु तथा सामानको खरिदबाट राज्यले आम्दानी गर्छ । यस्तो आम्दानी अरु विभिन्न शीर्षकमा हुन्छ । यस्ता केही शिर्षकहरू यस पाठमा पनि राखिएका छन् । यसरी राज्यको खातामा ठुलो रकम जम्मा हुन्छ जुन रकमबाट देश चलाउने काम गरिन्छ ।

राजश्व भनेको चाहिँ सरकारले कर र अन्य स्रोतबाट संकलन गर्ने सबै पैसा हो । करबाट आउने पैसा अनि सरकारी सेवा शुल्क, जरिवाना, सरकारी सम्पत्ति भाडामा दिएको आम्दानी आदि सबै मिलेर राजश्व हुन्छ । त्यसैले,

कर राजश्वको एउटा मुख्य स्रोत हो भने राजश्व सरकारको कुल आम्दानी हो ।

विद्यार्थीहरूले महानगरपालिकालाई कुन कुन शीर्षकमा कर तथा राजश्व बुझाउनुपर्छ भनी प्रश्न सोधे । कर्मचारीले पनि नागरिकले महानगरपालिकालाई तिर्नुपर्ने कर तथा राजश्वका शीर्षकका बारेमा यसरी बताइदिनुभयो -

१. सम्पति कर -

व्यक्तिको घर टहरा छाप्रो वा त्यसले चर्चेको जग्गा भए बापत लिइने कर सम्पति कर हो । यो आफ्नो संरचनाको प्रकार हेरेर लाग्छ । घर वा जग्गाको मूल्याङ्कन अनुसार (सम्पतिको मूल्य अनुसार) के कति लिने भन्ने महानगरपालिकाले निर्णय गर्छ । सोही बमोजिम नागरिकले सम्पति कर बुझाउनु पर्छ । जस्तो कि विराटनगरको मुख्य बजारमा रहेको घरको मूल्याङ्कन रकम बढी हुन्छ । त्यस्तै विराटनगर १९ मा रहेको गाउँको घरको मूल्याङ्कन रकम कम हुन्छ । अब कर बुझाउँदा विराटनगरको मुख्य बजारको घरधनीले बढी रकम बुझाउनुपर्ने हुन्छ भने गाउँमा रहेको घरधनीले कम रकम बुझाउँदा पुग्छ ।

२. मालपोत -

मालपोत भनेको व्यक्तिको जमिन वा जग्गा बापत लिइने कर हो । जसको खेत बारी, जग्गा, जमिन हुन्छ । उनीहरूले सरकारलाई बुझाउने रकमलाई मालपोत भनिन्छ । महानगरपालिकाले आफ्नो नगर क्षेत्र भित्र जग्गाको दर र मालपोत कर निर्धारण गर्दछ

३. बहाल कर -

जग्गा, घर, कोठा, ग्यारेज, गोदाम भाडामा दिएका व्यक्तिले नगरपालिकालाई बुझाउने रकम बहाल कर हो । भाडाबापत कमाएको पैसामा नगरपालिकाले १० प्रतिशतसम्म बहाल कर लिन सक्छ ।

४. व्यवसाय कर -

कुनै व्यापार, पसल, उद्योग वा साना ठुला व्यवसाय गरे बापत हुने आम्दानीमा सरकारले लगाउने करलाई व्यवसाय कर भनिन्छ । नगरपालिकाले प्रत्येक वर्ष व्यवसाय कर निर्धारण गर्छ ।

५. विज्ञापन कर -

सार्वजनिक ठाउँमा विज्ञापन वोर्ड, पोस्टर, व्यानर, होर्डिङ बोर्ड राखेबापत महानगरपालिकालाई बुझाउनुपर्ने रकम विज्ञापन कर हो ।

६. मनोरन्जन कर -

फिल्म हल, व्यायामशाला, मेला, महोत्सब, डान्सबार, दोहोरी साँझ, क्यासिनो, सर्कस आदि सञ्चालन गरे बापत महानगरपालिकालाई तिर्नुपर्ने रकम मनोरन्जन कर हो ।

७. बहाल बिटौरी -

सरकारी सम्पति कसैलाई प्रयोग गर्न दिए बापत लिइने कर बहाल विटौरी हो ।

८. जडिबुटी/कबाडी/जिवजन्तुको हाडखोर -

जडिबुटी, कवाडी, जीवजन्तुको हाडखोर प्रयोग, पुन प्रयोग , निकासी गर्दा महानगरपालिकाले लिने कर यस अन्तर्गत पर्दछ ।

यस्तै कर्मचारीले महानगरपालिकाले प्राप्त गर्ने राजश्वका अन्य क्षेत्रहरू सिफारिस शुल्क, दण्ड जरिवानाबापतको शुल्क, ठेक्का लिलामबाट उठ्ने शुल्कका बारेमा समेत बताइदिनु भयो । मुलुकमा तीन तहको सरकार रहेको र प्रत्येक सरकारको लागि विभिन्न शीर्षकमा नागरिकले तिरेको कर नियम बनाइ बाँडफाँड गरिने कुराको जानकारी दिनुभयो । राज्यले निर्धारण गरेको कर तिर्नु प्रत्येक नागरिकको कानुनी कर्तव्य हो । यदि कसैले समयमै कर नतिरेमा महानगरले कानुनअनुसार जरिवाना तिराउन सक्छ र आवश्यक परे कारवाही पनि गर्न सक्छ । कर नतिर्दा थप रकम तिर्नुपर्ने, व्यवसाय बन्द हुन सक्ने वा अन्य सजाय भोग्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ । त्यसैले देशको विकासमा सहयोग गर्न र कानुनी समस्याबाट बच्न सबैले नियम अनुसार समयमै कर तिर्नुपर्छ ।

विद्यार्थीले महानगरपालिकाले लिने कर तथा राजश्व बारेमा स्पष्ट भइसकेपछि उक्त कर तथा राजश्व कसरी बुझाउने भनेर प्रश्न गरे । कर्मचारीले विद्यार्थीलाई महानगरपालिकालाई कर तथा राजश्व बुझाउने प्रक्रियाका बारेमा जानकारी गराउँदै जानुभयो ।

महानगरपालिकाको १९ वटा वडा कार्यालयमा नै राजश्व फाँट रहेको हुन्छ । नागरिकहरू आफ्नो वडामा गइ माथि उल्लेख गरिएका शीर्षकहरूको राजश्व बुझाउन सकिन्छ । राजश्व निर्धारणका लागि आवश्यक तथ्यांक सफ्टवेयरमा इन्ट्रि गरिसकेपछि सफ्टवेयरले नै कर तथा राजश्व निर्धारण गरिदिन्छ । उदाहरणका लागि सम्पति कर बुझाउन घरको क्षेत्रफल, जग्गाको क्षेत्रफल इन्ट्रि गरिसकेपछि सफ्टवेयरले सम्पति कर हिसाब गरेर निकालिदिन्छ । अनि नागरिकले त्यति रकम बुझाउनुपर्छ । कर तिरिसकेपछि रसिद लिन भुल्नु हुँदैन । अहिले अनलाइनबाट पनि महानगरपालिकालाई कर बुझाउने प्रणालीको विकास भइरहेको छ । यसो हुँदा घरमै बसी बसी पनि कर बुझाउन सकिनेछ ।

अन्त्यमा विद्यार्थीले महानगरपालिकाबाट आउनु भएको कर्मचारीलाई तालि बजाएर धन्यवाद दिए । सबै विद्यार्थीले आफ्ना अभिभावकलाई कर तथा राजश्वको महत्त्व बुझाइ कर तिर्न उत्प्रेरित गर्छौं भनी प्रतिवद्धता जनाए । शिक्षकले राज्यले उठाउने कर देशको विकास तथा नागरिकलाई दिने सेवा सुविधा दिनका लागि भएकाले कर - करले होइन रहरले बुझाउनुपर्छ भन्नुभयो । नागरिकले बुझाएको करको सदुपयोग भएको छ कि छैन भनी चिन्ता चासो र खबरदारी गर्ने कार्य हामी सबैको हो भनी बताउनुभयो । अन्त्यमा कर्मचारीले सबैलाई धन्यवाद दिइ कक्षाबाट बिदा लिनुभयो ।

अभ्यास

१. कर भनेको के हो ? कर राज्यका लागि किन आवश्यक हुन्छ ?

२. राजश्व भनेको के हो ? कर र राजश्वबीचको फरक लेख्नुहोस् ।

३. महानगरपालिकाले लिने कुनै चार प्रकारका करहरूको नाम लेखी छोटकरीमा परिचय दिनुहोस् ।

४. नागरिकले समयमै कर नतिरेमा के-कस्ता समस्या वा कारबाही हुन सक्छन् ?

५. "कर - करले होइन, रहरले तिरौँ" भन्नुको अर्थ आफ्नै शब्दमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो घरपरिवारले महानगरपालिकालाई तिर्ने कुनै दुई प्रकारका कर वा शुल्कको नाम पत्ता लगाई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२. समूह बनाएर महानगरपालिकाले उठाएको कर देश विकासमा कसरी प्रयोग हुन्छ भन्ने विषयमा सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. कर तिर्ने र नतिर्ने नागरिकबीच के-कस्ता फरक देखिन्छन् ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक अभ्यास

नागरिकलाई कर तिर्न प्रेरित गर्ने उद्देश्यले "करको महत्त्व" विषयमा छोटो सूचना तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ-९ पाठ-२

किरणको घर बनाउने सपना

विराटनगर महानगरपालिका वडा नं ३ मा रहेको हिमाली टोलमा किरण घिमिरे आफ्ना ५ जना परिवारका साथमा बस्दै आएका थिए । उनीहरू अहिले बसिरहेको घर ज्यादै पुरानो र जिर्ण भएको थियो । भित्ता चर्किएका, छानो चुहिने र भित्ताहरू कमजोर भइ सकेका थिए । हरेक वर्ष वर्षात सुरु हुनसाथ किरणको परिवारलाई घरको चिन्ता लाग्थ्यो ।

किरण घिमिरेको मनमा नयाँ सुरक्षित र व्यवस्थित घर बनाउने सपना पलाउन थाल्यो । पुरानो घर भएको जग्गाको क्षेत्रफल १० धुर थियो । उक्त जग्गासम्म पुग्ने २० फिटे बाटो पनि थियो । जसले गर्दा घर बनाउने दृष्टिकोणबाट जग्गा उपयुक्त लाग्थ्यो । परिवारका सबै सदस्य उत्साहित थिए । किरण त झन नयाँ घरको कल्पनामा रमाइ रहन्थे । आफ्नो छुट्टै कोठा, झ्यालबाट देखिने सडक र छतमा खेल्ने ठाउँ आदि आदि..... ।

किरणले साधारण लेखपढ गर्न मात्र जानेका थिए । उनलाई नयाँ घर बनाउनु अघि के के प्रकृया पूरा गर्नुपर्छ भन्ने खासै ज्ञान थिएन । जग्गा आफ्नो भए पछि सिधै घर बनाउन मिल्छ भन्ने उनलाई लाग्थ्यो । तर नगरपालिका, नक्सा स्वीकृति, अनुमति, नियम, कानून जस्ता शब्दहरू उनका लागि नयाँ र अलमल लाग्ने थिए ।

यही अलमल र जिज्ञासाबाट किरणको घर बनाउने सपनाको वास्तविक यात्रा सुरु भयो । त्यसपछि उनी घर नक्सा स्वीकृतिको जानकारी लिन विराटनगर महानगरपालिकातर्फ गए । त्यहाँ पुगेर उनले नक्सा शाखामा कार्यरत कर्मचारीसँग घर बनाउनु अघि के के गर्नुपर्छ ? प्रक्रिया के छ ? भनेर सोधे । कर्मचारीले उनलाई सिधै घर बनाउन नमिल्ने र पहिले घरको नक्सा तयार गरी स्वीकृति लिनु अनिवार्य हुने कुरा बुझाइदिए । कर्मचारीले घर नक्सा स्वीकृतिको प्रकृया सुरुदेखि अन्त्यसम्म क्रमैसँग यसरी बताइदिए -

महानगरपालिकाबाट घर नक्सा स्वीकृतिका लागि सबै भन्दा पहिले जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा हुनुपर्दछ । त्यसका साथ साथै नागरिकताको प्रतिलिपि र जग्गाको कर तिरेको रसिद, नापी कार्यालयबाट तयार पारिएको इ नक्सा जस्ता कागजात तयार पार्नुपर्ने हुन्छ । त्यसपछि इन्जिनियरबाट घरको नक्सा तयार पार्न लगाइन्छ । यो जिम्मेवारी घरधनीकै हुन्छ । घरनक्सा स्वीकृतिका लागि निवेदन दिदा इन्जिनियरबाट बनाएको प्रस्तावित नक्सा सँगै राखेर पेश गर्नुपर्छ ।

महानगरको घर नक्सा शाखामा दर्ता भएपछि सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गएर राजश्व बुझाउनु पर्छ । तत्पश्चात वडा कार्यालयबाट साँध सिमानामा कुनै समस्या वा बन्न लागेको घर उपर कुनै उजुर बाजुर दाबी विरोध भए १५ दिन भित्र निवेदन दिने व्यहोराको सूचना निकालिन्छ । वडा कार्यालयमा सूचना निस्कने बित्तिकै वा नगरपालिकामा नक्सा दर्ता गर्ने बित्तिकै घर बनाउन हतार गर्नु हुँदैन नत्र भने जरिवाना लाग्न सक्छ । १५ दिन

पश्चात कुनै उजुर बाजुर नपरेमा घर नक्सा शाखामा पेश भएको नक्सा प्राविधिक मार्फत चेकजाँच हुन्छ । सबै ठिकठाक भएमा महाशाखा प्रमुख वा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतवाट घर नक्सा स्वीकृत गरिन्छ ।

घर नक्सा स्वीकृत दुइ चरणमा गरिन्छ । पहिलो चरणमा टाइ बिमसम्मको इजाजत दिइन्छ भने यहाँसम्मको कार्य सम्पन्न भएमा दोस्रो इजाजत दिइन्छ । नक्सा स्वीकृत भए बमोजिम घर निर्माण कार्य सम्पन्न गर्नुपर्छ । स्वीकृत नक्सा भन्दा फरक भयो भने निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्र पाइँदैन । यसका लागि नक्सा संसोधन गर्नुपर्ने हुन्छ । बुझ्नुपर्ने विषय के छ भने भवन आचार संहिता विपरित बनेका घरहरूको नक्सा स्वीकृति वा संसोधन प्रस्ताव स्वीकृत हुँदैन । ती घरहरू महानगरपालिकाले जहिले पनि भत्काउन सक्छ । यी सम्पूर्ण प्रकृया पूरा गरी घर नक्सा स्वीकृतिका लागि १५ देखि २० दिनको समय लाग्न सक्छ ।

सबै प्रकृया स्पष्ट रुपमा बुझेपछि किरणको मन एकाएक हलुका भयो । पहिले अलमल र डर लाग्ने घर बनाउने कुरा अब उनलाई सहज र सम्भव जस्तो लाग्न थाल्यो । नियम पालना गरेर नक्सा पास गराएर घर बनाउँनु नै सही बाटो रहेछ भन्ने बुझाइले उनलाई गर्व महशुस भयो । उनले कर्मचारीलाई मन देखि नै धन्यबाद दिए । अब किरणको आँखामा नयाँ घर केवल सपना मात्र रहेन ज्ञान र कानूनको आधारमा पूरा गर्न सकिने लक्ष्य बनेको थियो ।

अभ्यास

१. किरणको घर बनाउने सपना किन महत्त्वपूर्ण थियो ? लेख्नुहोस् ।

२. घर नक्सा स्वीकृतिका लागि किरणले के-के कागजात तयार पार्नु पर्ने थियो ?

३. नगरपालिकामा घर नक्सा स्वीकृतिको प्रक्रिया कसरी हुन्छ ? चरणगत वर्णन गर्नुहोस् ।

४. नक्सा स्वीकृत नगरी घर बनाउँदा के समस्या आउँछ ?

५. किरणले नियम र प्रक्रिया बुझेपछि कस्तो अनुभूति महसुस गर्यो ?

क्रियाकलापहरू

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडी "घर बनाउन अघि नियम र प्रक्रियाको पालना किन जरुरी छ ?" भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

२. घर नक्सा स्वीकृतिका चरणहरू क्रमस: तालिकामा लेख्नुहोस् (जस्तै-जग्गाधनी प्रमाण, नक्सा तयार पार्नु, निवेदन दर्ता, राजश्व बुझाउनु, प्राविधिक जाँच, स्वीकृति)।

३. विद्यालय वा आफ्नो टोल छरछिमेकमा नियम पालन गरेर बनाइएका घरका उदाहरण खोजेर कक्षामा जानकारी दिनुहोस् ।

विवेक शाहको कथा

विराटनगर -६ मा बस्ने विवेक शाह जन्मदेखि नै दृष्टिविहीन थिए । आँखाले संसार देख्न नसके पनि उनको मन र मष्तिष्क उज्यालो थियो । उनी कक्षा ८ मा अध्ययनरत थिए । पढाइमा निकै लगनशील थिए । विद्यालय जाँदा आउँदा अन्य सार्वजनिक सेवा प्रयोग गर्दा उनले कहिलेकाहीं कठिनाइ महसुस गर्थे ।

एक दिन सामाजिक शिक्षा पढाउने शिक्षकले अपांगता भएका व्यक्तिका अधिकार र सुविधाबारे पढाउँदै भन्नुभयो । सरकारले अपांगता भएका व्यक्तिलाई परिचय दिने परिचय पत्र प्रदान गर्दछ । यो परिचयपत्रबाट धेरै सेवा सुविधा पाउन सजिलो हुन्छ ।

शिक्षकको कुरा सुनिसकेपछि विवेकको मनमा थप जिज्ञासा पलायो । विवेकले यो परिचय पत्र कसरी बनाउने भनी प्रश्न गरे । शिक्षकले विराटनगर महानगरपालिकाबाट यो सुविधा पाउन सकिने बताइदिनुभयो । यसका लागि वडाबाट सिफारिस पत्र लिइ जानु पर्दोरहेछ ।

विवेकले बेलुका आफ्नो बुवालाई दिउँसो मनमा लागेका सबै कुरा सुनाए । भोलिपल्ट विहान १० बजे विवेक र उनका बुवा विराटनगर महानगरपालिका वडा नं ६ गए । वडाका कर्मचारीले मुस्कुराउँदै फाराम उपलब्ध गराए । वडाले आवश्यक प्रकृया पूरा गरी सिफारिस पत्र बनाइदियो । विवेकलाई लाग्यो काम त एक एक गर्दै अगाडि बढी रहेको छ ।

उनीहरू वडा कार्यालयबाट महानगरपालिका गए । सिफारिस पत्रका साथमा फोटो, जन्म दर्ता पनि सँगै राखेर निवेदन दर्ता गराए । महानगरपालिकामा प्रत्येक महिनाको ७ गते अपांगता भएका नागरिकका लागि परिचय पत्र बनाउन शिविर नै सञ्चालन गरिँदो रहेछ । परिचय पत्र बनाउन उप मेयरको अध्यक्षतामा ११ सदस्य रहेको एक समिति रहेछ । त्यो समितिमा डाक्टर, वडा अध्यक्ष, विद्यालयका प्रधानाध्यापक, अपांगता क्षेत्रमा काम गर्ने संघ संस्थाका प्रतिनीधि, वडा प्रहरी प्रमुख सदस्य रहेछन् । त्यही दिन बैठक परेको रहेछ । सबैले विवेकको अवस्था ध्यानपूर्वक बुझ्ने र आवश्यक जाँच गर्ने कार्य गरे । समितिका सबै सदस्यले विवेकसँग मायालु व्यवहार गरे । डाक्टरले अवस्था जाँच गर्नुभयो । सबै कुरा प्रकृया पूरा गरेपछि विवेकलाई परिचय पत्र बनाउने निर्णय भयो । यो खबर सुनेपछि विवेकको मुख उज्यालो भयो। अब उनी दृष्टिविहीन विद्यार्थी मात्र होइनन् आफ्ना अधिकार चिनेका सचेत नागरिक बनेका थिए ।

परिचय पत्र प्राप्त गरेको अर्को दिन उनी पुन: आफ्नो वडा कार्यालय गए । वडाका कर्मचारीले उनको अपांगता परिचयपत्र कार्ड दर्ता गरिदिए । त्यसपछि विवेकलाई अपांगता हुनेले पाउने समाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने फाराम भराइयो । फाराम भर्दा भर्दै कर्मचारीले सम्झाए, यो कार्ड प्रत्येक वर्ष नवीकरण गर्नु पर्छ है । विवेकले यो

कुरालाई मनमा लिए ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लागि बैकमा खाता खोल्नु पर्दो रहेछ । वडाले तोकेको बैंकमा विवेकका बाबु छोरा गए । बैंकका कर्मचारीले सजिलो भाषामा प्रकृया बुझाइदिए । विवेकको नाममा खाता खोलिदए । अब सरकारले दिने भत्ता सिधै विवेकको बैंक खातामा आउने भयो ।

केही समयपछि विवेकको खातामा पहिलोपटक भत्ता आएको खबर आयो । बुवाले खुसी हुँदै भन्नुभयो , विवेक तिम्रो खातामा पैसा आएको छ । विवेकको मन गदगद भयो । पैसा मात्र होइन यो त सरकारले आफ्नो अस्तित्व र अधिकार स्वीकार गरेको सङ्केत थियो । उनले मनमनै सोचे म पनि राज्यका लागि महत्त्वपूर्ण नागरिक रहेछु ।

उचेल विवेक आत्मविश्वासी बनेका छन् । अब उनी विद्यालय जान र भविष्यका लागि सपना बुन्न अझ दृढ भएर लागेका छन् । उनको कथाले हामीलाई एउटा सन्देश दिन्छ । अपांगता कमजोरी होइन अधिकारको पहिचान हो । विवेक जस्तै हरेक बालबालिकाले आफ्ना अधिकार चिन्नु र प्रयोग गर्नु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. विवेक शाहले परिचय पत्र पाउँदा किन खुसी महसुस गरे ?

२. अपांगता भएका व्यक्तिहरूले परिचय पत्र पाउँदा के-के सुविधा पाउन सक्छन् ?

३. परिचय पत्र बनाउने प्रकृया कसरी पूरा गरिन्छ ? क्रमबद्ध वर्णन गर्नुहोस् ।

४. परिचय पत्र पाइसकेपछि विवेकले सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न के-के गर्नु पर्यो ?

५. विवेकको कथाबाट हामीले के सिक्न सक्छौं ?

क्रियाकलापहरू

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडी "अपांगता भएका व्यक्तिहरूका अधिकार र सुविधा" विषयमा छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. विवेकले परिचय पत्र र भत्ता पाउने प्रक्रियालाई चरणबद्ध तालिकामा लेख्नुहोस् (जस्तै-सिफारिस पत्र, निवेदन दर्ता, समिति जाँच, परिचय पत्र प्राप्ति, भत्ता फाराम, बैंक खाता खोल्ने)।

३. आफ्नो टोल छरछिमेकमा अपांगता भएका व्यक्तिहरूले पाउने सुविधा/सहायता खोजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।