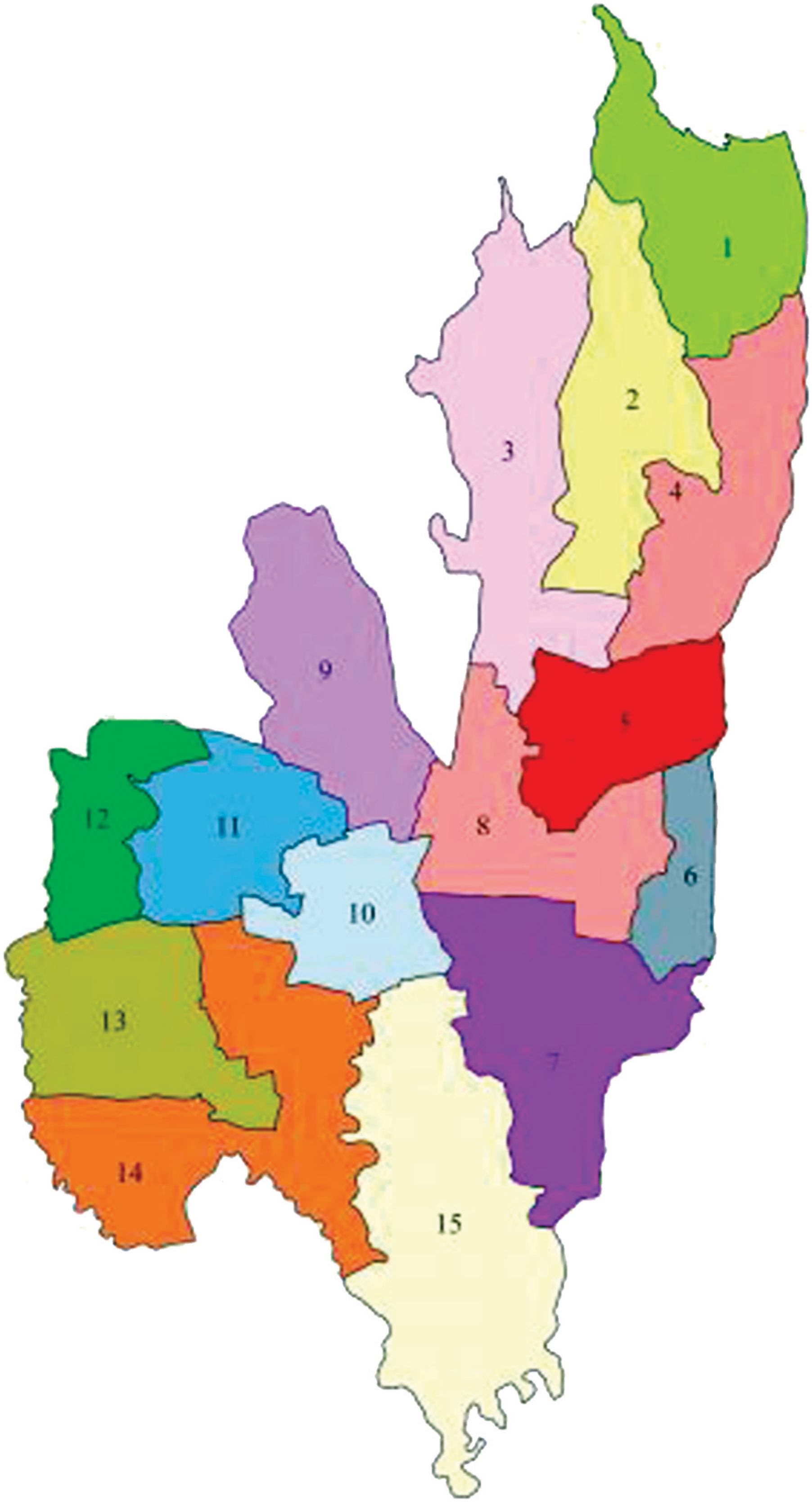
हाम्रो मेचीनगर

कक्षा

८

प्रकाशक :

मेचीनगर नगरपालिका


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

मेचीनगर नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम–२०७७ मा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो मेचीनगर

कक्षा ८

संयोजक

होमनाथ भण्डारी

लेखन तथा सम्पादन

महेन्द्र विलास लुइँटेल

दामोदर ढुङ्गेल

दीपेन्द्र कन्दङ्वा

सीताराम रिमाल

अर्जुन कार्की

आवरण तथा कम्प्युटर लेआउट

निरोज आचार्य

प्रकाशक

मेचीनगर नगरपालिका

इँटाभट्टा, झापा

प्रकाशक
मेचीनगर नगरपालिका
इँटाभट्टा, झापा

सर्वाधिकार मेचीनगर नगरपालिका

प्रथम संस्करण : वि. सं. २०७९

मुद्रण : जनक छापाखाना, विराटनगर

मेचीनगर नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिविना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

हाम्रो भनाइ

सङ्घीय सरकारले २०६३ मा भएको राजनीतिक परिवर्तनलाई आत्मसात् गर्दै शिक्षालाई जनताको मौलिक हकको रूपमा व्यवस्थित गरेको छ। विद्यालय जाने उमेरका सबै बालबालिकाको सहज पहुँच, नियमितता अभिवृद्धि, सरोकारवालाहरुको क्षमता विकास गरी गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्तिका लागि मार्ग प्रशस्त गर्न विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास गरी विद्यालय तहमा पुर्‍याउने कार्य गरिआएको छ। यसको लागि शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयअन्तर्गत पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले पाठ्यक्रम प्रारूप तयार गरी विद्यालय तहसम्म पुऱ्याउने कार्य गर्दछ। उक्त दस्तावेजअनुसार स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणालाई आत्मसात् गरिएको छ। पाठ्यक्रममा भएको उक्त प्रावधानअनुसार हरेक विद्यालय वा स्थानीय तहहरूले आ–आफ्नो पहिचान हुनेगरी स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी विद्यालय तहमा कार्यान्वयन गर्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ। केन्द्रले तयार गरेको पाठ्यक्रमले कतिपय स्थानीय आवश्यकताहरू समेट्न सक्दैन। त्यस्ता आवश्यकताहरू नसमेटिँदा बालबालिकाहरूले आफ्ना भाषा, धर्म, संस्कृति, पर्यावरण, जैविक विविधता, स्थानीय पेसा व्यवसाय आदिको ज्ञान हासिल गर्न पाउँदैनन्। सोही आवश्यकता पूरा गर्न स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा ल्याइएको हो। 'हाम्रो मेचीनगर (कक्षा १–८)' मेचीनगर नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम हो। उक्त पाठ्यक्रमका आधारमा तयार गरिएको यो पाठ्यपुस्तकले नगरभित्रका स्थानीय उत्पादन, भाषा, धर्म, संस्कृति, पर्यावरण, जैविक विविधता, पेसा व्यवसायका साथै जीवनोपयोगी सीप, सामाजिक नियम, स्थानीय सरकार तथा अन्य पक्षहरूलाई समेट्न खोजेको छ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक नगर शिक्षा अधिकारी होमनाथ भण्डारीको समन्वय र संयोजनमा निर्माण गरिएको हो। यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन मेचीनगर नगरपालिकाभित्रकै शिक्षकहरू महेन्द्रविलास लुइँटेल, दामोदर ढुङ्गेल, दीपेन्द्र कन्दङ्वा, सीताराम रिमाल र अर्जुन कार्कीले गर्नुभएको हो। पाठ्यपुस्तकको भाषा सम्पादन दामोदर ढुङ्गेल तथा लेआउट डिजाइन निरोज आचार्यबाट भएको हो। यस पाठ्यपुस्तकको निर्माण कार्यमा संलग्न सबैप्रति मेचीनगर नगरपालिका धन्यवाद प्रकट गर्दछ।

पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको साधन हो। पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका तहगत सक्षमता र सिकाइ उपलब्धी हासिल गर्न यसबाट सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ। यसमा स्थानीय विषयवस्तुलाई यहींको सन्दर्भ र परिवेशअनुसार प्रस्तुत गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकलाई अधिकतम क्रियाकलापमुखी बनाउने प्रयत्न गरिएको छ। यो पाठ्यपुस्तक मेचीनगरका सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरूमा कार्यान्वयनका लागि तयार गरिएको छ। यस कार्यमा सहयोग गर्ने सबै सरोकारवालाहरूमा मेचीनगर नगरपालिका हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दछ। यस पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा सम्पूर्ण पाठकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले रचनात्मक सुझावका लागि मेचीनगर नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ।

वि.सं. २०७९ मेचीनगर नगरपालिका

विषयसूची

एकाइ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ१	सामाजिक चुनौति	१–१९
पाठ–१	अन्ध विश्वास	१
पाठ–२	लागु औषध दुर्व्यसनी	५
पाठ–३	क्षेत्रगत रुपमा हुने विभेद	८
पाठ–४	महामारी	११
पाठ–५	योगासन	१३
पाठ–६	खेलकुद	१५
पाठ–७	बुढ्यौली (वृद्धावस्था)	१८
एकाइ २	पर्यावरण	२०–३२
पाठ–१	वन जङ्गल	२०
पाठ–२	रासायनिक मल	२३
पाठ–३	वायु प्रदुषण : कारण, रोकथाम र असर	२५
पाठ–४	पानी	२७
पाठ–५	जैविक नियन्त्रण विधि	२९
पाठ–६	प्राकृतिक सम्पदाको दोहन	३१
एकाइ ३	पेसा तथा निर्वाह	३३–५५
पाठ–१	प्राङ्गारिक खेती	३३
पाठ–२	गाईपालन	३६
पाठ–३	माछापालन	४०
पाठ–४	मेचीनगरमा सञ्चालित सहकारी संस्था	४४
पाठ–५	वैदेशिक रोजगारी	४७
पाठ–६	वित्तीय अनुशासन	५०
पाठ–७	स्थानीय प्रविधि	५३
एकाइ ४	जीवनोपयोगी सीप	५६–६७
पाठ–१	मोवायल बैङ्किङको परिचय महत्त्व र प्रयोग	५६
पाठ–२	प्रतिवेदन लेखन	५९

पाठ–३	मेचीनगरका सामाजिक संस्थाहरु	६२
पाठ–४	विपद् व्यवस्थापन	६६
एकाइ ५	धर्म, संस्कृति र रीतिरिवाज	६८–७४
पाठ–१	संस्कृतिको महत्त्व र संरक्षणका उपाय	६८
पाठ–२	स्थानीय गीत, बाजा, नृत्य र वेषभूषको महत्त्व र संरक्षण	७०
पाठ–३	धार्मिक सहिष्णुता र विविधताको सम्मान	७३
एकाइ ६	यौन शिक्षा	७५–८७
पाठ–१	किशोरावस्था	७५
पाठ–२	मानसिक विचलन	७९
पाठ–३	यौनजन्य रोगहरु	८१
पाठ–४	प्रजनन अङ्गहरु	८४
एकाइ ७	हाम्रो मेचीनगर	८८–१०६
पाठ–१	मेचीनगर नगरपालिकाको सङ्क्षिप्त परिचय	८८
पाठ–२	मेचीनगरमा सञ्चालित उद्योगधन्दा	९०
पाठ–३	मेचीनगरमा कृषिको वर्तमान अवस्था, सम्भावना र चुनौती	९२
पाठ–४	सुपारी खेती	९५
पाठ–५	नक्सा कार्य	९८
पाठ–६	मेचीनगरका पर्यटकीय स्थल	१०१
पाठ–८	मेचीनगरका शैक्षिक प्रतिष्ठान	१०४
एकाइ ८	सामाजिक नियमहरु	१०७–१२३
पाठ–१	हाम्रो अधिकार	१०७
पाठ–२	साइबर अपराध	११०
पाठ–३	पञ्जीकरण	११३
पाठ–४	भ्रष्टाचार	११६
पाठ–५	अवैध धन्दाका रुपमा देह व्यापार	११९
पाठ–६	स्थानीय सरकारले गर्ने कामहरु	१२१

एकाइ १ सामाजिक चुनौती

पाठ : एक अन्ध विश्वास

आधुनिक समाज विकासको सुरुवात घनाजङ्गल, नदी किनारहरूबाट भएको पाइन्छ । पूर्खाहरूले जीवन निर्वाह गर्न, परिवार चलाउन, परिवारको संरक्षण गर्न, वंश परम्परा कायम गर्न, कठिन चुनौतीहरूको सामना गरेको पाइन्छ। तिनै समस्या र चुनौतीहरू सामना गर्ने क्रममा तथ्य, तर्क, प्रमाणविना कतिपय धारणाहरूलाई मानिसहरूले विश्वास गर्न थाले। तिनै धारणा र विश्वासहरू आधुनिक समाजले अन्धविश्वासको रुपमा स्वीकार गरेको छ भने कतिपय मानिसहरू चेतनाको कमीका कारण अहिलेसम्म विश्वास गर्छन्। आफ्नो कार्यशैली र जीवन पद्धतिमा अनुसरण गर्छन्। भाइबहिनीहरू ! तर्क, तथ्य, प्रमाण, सिद्धान्त, दर्शनविना विश्वास गरिने यिनै धारणा र विश्वासहरू अन्धविश्वास हुन् । उदाहरणका लागि बोक्सी, धामी, झाँक्रीमा विश्वास गर्नु, भूतप्रेतबाट रोग लाग्ने धारणा राख्नु, बिरालोले बाटो काटे चिताएको नपुग्ने, वर्षा बादल, बिजुली इन्द्र भगवानबाट सञ्चालित हुनु, पृथ्वी शेष नागमाथि भएको मान्नु, रित्तो डोको, भाँडो वा गाग्री देखे साइत बिग्रिने आदि जस्ता धारणाहरू, विश्वासहरू अन्धविश्वास हुन्।

परापूर्वकालदेखि प्रचलनमा आएका यस्ता धारणाहरूले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पारेका छन्। धामी झाँक्री लगाउँदा रोग निको हुने विश्वासले मनोवैज्ञानिक रुपमा आत्मसन्तुष्टि प्रदान गर्नु, वर्षा बादल, बिजुली इन्द्रदेवले सञ्चालन गरेको विश्वास गर्दा प्रकृति पूजक बन्नु, मन्दिर देवालयमा जुत्ता चप्पल लगे पाप लाग्छ भन्ने विश्वासले वातावरणीय र धार्मिक वातावरणमा अनुशासन कायम गर्नु सकारात्मक प्रभाव मान्न सकिने भए पनि यस्ता अधिकांश धारणाहरूले नकारात्मक प्रभाव पारी विज्ञान, प्रविधि, सिद्धान्त, तर्क, तथ्य, प्रमाणलाई खिल्ली उडाइरहेका छन् । समाजको विकासको गतिलाई अवरोध सिर्जना गरिरहेका छन् । त्यसैले अन्धविश्वासलाई सामाजिक चुनौतीका रुपमा लिइन्छ।

हाम्रो समाजले मान्ने यस्ता अन्धविश्वासहरू प्रकृति, जातजाति, धर्म, संस्कार आदि पक्षसँग सम्बन्धित छन । जुनसुकै क्षेत्र, स्थान र परिवेशमा विकास भएका यस्ता अन्धविश्वासहरूले कतिपय अवस्थामा राज्यबाट निर्माण गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको संविधान र त्यसअर्न्तगत बनेका कानुनहरूलाई उल्लङ्घन गरेको पाइन्छ । जस्तैः बोक्सीका नाममा दिइने शारीरिक यातना, भूत लागेको भनी सिस्नुपानी हान्नु, यात्राको आरम्भ गर्दा तल्लो जातका मानिस भेटेमा साइत बिग्रिएको आक्षेप लगाउनु यसका उदाहरण हुन् । समाजमा विकसित यस्ता

अन्धविश्वासहरूबाट निम्न असरहरू परेको पाइन्छ।

क. व्यक्तिगत असरहरू

१. धामीझाँक्रीमा विश्वास गर्नाले व्यक्तिको रोग निको नहुनु तथा अकालमा ज्यान जानु

२. बोक्सीको आरोपमा सामाजिकरुपमा एकल्याउनु।

३. घरबाहिरको यात्रा गर्दा साइत हेर्ने, पर्खने कार्यले काममा ढिलाइ हुनु तथा समयको नाश हुनु।

४. आरोपति मानिसहरूमा मनोभावना कमजोर हुनु।

५. तथ्य, तर्क, सिद्धान्त, दर्शन विज्ञान जस्ता वास्तविक ज्ञानबाट टाढा रहनु।

६. मनोवैज्ञानिकरुपमाा डर त्रास निर्माण हुने तथा मनोबल कमजोर हुने।

७. व्यक्तिमा नकरात्मकता र निराशावादी दृष्टिकोण विकास हुने।

ख. सामाजिक असरहरू

१. समाजमा धार्मिक दूरी बढ्दै जानु।

२. सामाजिक विभेदहरू बढ्दै जानु।

३. कानुनी प्रणाली निर्माण र कार्यान्वयनमा असर हुनु।

४. सामाजिक न्याय प्राप्त नहुनु।

५. समाजमा नकारात्मक असर पर्नु।

६. सामाजिक रुपमा शान्ति, मेलमिलाप, सद्भाव जस्ता कुरामा बाधा पर्नु।

७. सामाजिक विकासमा बाधा पर्नु।

यसरी हेर्दा अन्धविश्वास एक सामाजिक समस्या हो। विज्ञान, तथ्य, प्रमाण, दर्शन आदिलाई चुनौती हो। सामाजिक विकासको अवरोध हो। व्यक्ति र समाजलाई कमजोर बनाउने तत्व हो। तसर्थ यसलाई न्यूनीकरण गर्न निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।

१. शिक्षाको माध्यमबाट आम नागरिकमा चेतना फैल्याउने।

२. स्वास्थ्य सेवा सुविधाहरूलाई देशको सबै भागहरूमा उपलब्ध गराउने।

३. सामाजिक विभेदहरू विरुद्ध विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने।

४. कानुनी प्रणालीलाई व्यवस्थित गरी न्यूनीकरणको प्रयास गर्ने।

५. अन्धविश्वासबाट उत्पन्न असरहरूका बारेमा समुदायमा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

६. अन्धविश्वासका बारेमा गहन अध्ययन गरी बौद्धिक बहस गराउने।

७. कानुन निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने।

८. प्रमाणहीन आरोप लगाउनेलाई कारबाही गर्ने।

अन्धविश्वासको पराकाष्ठ बोक्सी आरोपमा हत्या

स्कुलभित्रै धामीझाँक्री

नौबस्ता (बाँके)– बोक्सीको आरोपमा नौबस्ताकी एक महिलाको हत्या गरिएको छ । नौबस्ता–९ तिलकपुरका २१ वर्षीय दिनेश थारूले श्रीमतीलाई बोक्सी लगाएको भन्दै छिमेकी डन्डी थारूलाई चिर्पटले हानेर हत्या गरेका हुन्।

विवाह गरेको दुई महिनापछि नै कल्पना थारू बिरामी पर्न थालिन्। बोक्सीको आरोपमा नौबस्ताकी एक महिलाको हत्या गरिएको छ । नौबस्ता–९ तिलकपुरका २१ वर्षीय दिनेश थारूले श्रीमतीलाई बोक्सी लगाएको भन्दै छिमेकी डन्डी थारूलाई चिर्पटले हानेर हत्या गरेका हुन्।

विवाह गरेको दुई महिनापछि नै कल्पना थारू बिरामी पर्न थालिन्। उपचार गराइन, तर चार वर्षसम्म पनि निको भएन। उल्टै आँखा कमजोर भई दृष्टि गुम्दै गएपछि कल्पना र उनका पति हैरान भएर गुरुवा (धामीझाँक्री) कहाँ धाउन थाले। कसैले भनिदियो, 'यो सबै बोक्सी लागेर भएको हो।' बोक्सीको शंकामा दिनेशले गत बुधबार डन्डीको हत्या गरेका हुन्।

साँझ साढे ८ बजेतिर डन्डी छिमेकी सितरानी थारूको आँगनमा बसेर मकै छोडाइरहेकी थिइन्। एक्कासि पछाडिबाट आएर दिनेशले रोटी पकाउने तावाले हाने। तावाको बिँड फुस्किएपछि उनले ढलेकी डन्डीलाई चिपर्टले हानेर रक्ताम्ये पारे। 'अँध्यारो थियो, हामी गफ गर्दै मकै छोडाइरहेका थियौं, उसले पछाडिबाट आएर हान्यो र पछि भाग्या' प्रत्यक्षदर्शी सितरानीले भनिन्।

हल्ला मच्चिएपछि डन्डीका छोरा खुसीराम दौडिँदै आए। उनले हत्तपत्त सर्ट खोलेर आमाको फुटेको टाउको बाँधे। अनि, एम्बुलेन्स बोलाए। 'दिनभर खेत जोतेर आएर नुहाउँदै थिएँ,' २६ वर्षीय खुसीरामले भने, 'दौडिँदै जाँदा त आफ्नै आमा, सास मात्र थियो।' अस्पताल पुर्‍याउँदा स्थिति नाजुक थियो। चिकित्सकले तत्कालै लखनउ रिफर गरे। सीमा नाघेर रुपैडिया नपुग्दै उनको मृत्यु भयो।

बोक्सी भन्दै ज्यादती

बाँकेका गाउँहरूमा बोक्सी आरोपमा महिलाले ज्यादती भोग्दै आएका छन्। महादेवपुरी–१ की २९ वर्षीया सरिता कुँवरलाई छिमेकी ३६ वर्षीया सरिता पुन र उनकी छोरी मनीषाले जेठ १७ गते बोक्सी आरोपमा दुर्व्यवहार तथा कुटपिट गरे। 'घरमै आएर लछारपछार गरे, अनेक आरोप लगाए,' कुँवरले भनिन, 'दिसा खुवाउने प्रयाससम्म गरे।'

बोक्सी लागेर आफ्नो गर्भ पटक–पटक तुहिएको र जादुटुना लगाएर पतिलाई समेत अपांग बनाएको भन्दै पुनले आक्रमण गरेकी थिइन्। 'रातिमा टोक्न आउँछेस भन्दै कुटपिट गरे,' कुँवरले भनिन्। प्रहरीले पुनलाई पक्राउ गरी मुद्दा चलायो। जिल्ला अदालतले उनलाई ५० हजार धरौटीमा छाडेको छ।

मुलुकी ऐन अदल १० (ख) मा कसैलाई बोक्सी वा बोक्सोको आरोप लगाउने वा त्यस्तो आरोपमा निजलाई सामाजिक बहिष्कार गर्ने वा कुनै अमानवीय र अपमानजनक व्यवहार गर्ने वा यातना दिएमा ३ महिनादेखि २ वर्ष कैद वा पाँच हजारदेखि २५ हजारसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्ने व्यवस्था छ।

कान्तिपुर दैनिकमा प्रकाशित समाचार

शिक्षणका लागि निर्देशनः–
नगरक्षेत्रमा विभिन्न अन्धविश्वास, अन्य घटनाहरू, दृष्टान्तहरू हुन सक्दछन् । विद्यार्थीलाई जानकारी दिनुहोस् र त्यसको नकारात्मक प्रभाव उल्लेख गर्दै अन्धविश्वास न्यूनीकरणमा विद्यार्थीको भूमिकामाथि छलफल गराउनुहोस्।

अभ्यास

१. अन्धविश्वास भनेको के हो ?
२. समाजमा प्रचलित अन्धविश्वासहरूको सूची तयार पार।
३. अन्धविश्वासले व्यक्तिमा पार्ने प्रभावहरू उल्लेख गर।
४. अन्धविश्वासले समाजमा कस्तो असर पार्दछ ? लेख।
५. अन्धविश्वासलाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू प्रस्तुत गर।
६. तिमी एक सचेत विद्यार्थी भएको नाताले अन्धविश्वास समुदायबाट हटाउन के गर्छौ ? आफ्नो विचार लेख।

लागु औषध दुर्व्यसनी

भाइबहिनीहरू ! हामी जानेर, नजानेर कसैको लहैलहैमा लागेर साथी सङ्गत आदि कारणले विभिन्न व्यवहारहरू प्रर्दशन गरिरहेका हुन्छौँ । हामीले गरेका यी सबै व्यवहारहरू ठिक हुन्छन् भन्ने छैन । त्यस्तै समाजका विभिन्न मानिसहरूले पनि सबै व्यवहारहरू ठिकै गरिरहेका हुँदैनन् । त्यस्ता व्यवहारले व्यक्तिको स्वास्थ्य, परिवार र समुदायलाई नकारात्मक असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । तिनै नराम्रा बानी, नकारात्मक व्यवहारहरू, हरेक कुलतहरूलाई दुर्व्यसन भनिन्छ । लागुपदार्थ वा औषधको दुर्व्यसन जाँडरक्सी, गाँजा, सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन, जुवातास, खेल्ने बानी , फेसबुक, टिकटक, पब्जी, फ्रिफायरको लत वा दुरुपयोग आदि हाम्रो समाजमा पाइने दुर्व्यसनका उदाहरण हुन् । यिनीहरूमध्ये लागुपदार्थ वा औषधको दुर्व्यसन समाजको एक जटिल चुनौती बनिरहेको छ।

मानिसहरूमा लत वा बानी निर्माण गरी दुर्व्यसन तुल्याउने वस्तु वा पदार्थलाई लागु औषध भनिन्छ। यसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना तथा व्यवहारलाई विकृत बनाउँछ। मानिसका केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ। भावना र सोचाइमा परिवर्तन ल्याउँछ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले स्वस्थ शरीरको लागि प्रयोग गर्न आवश्यक नभएको पदार्थ लागू औषधको रुपमा परिभाषित गरेको छ। कानुनले निषेध गरेका गाँजा, अफिम, हिरोइन, मर्फिन, कोकिन, कोकाको झारपात आदि लागु औषधका उदाहरण हुन्। यिनीहरूलाई लत वा बानीको रुपमा उपभोग गर्नु दुर्व्यसनी हो । लागु औषध मुख्य गरेर प्राकृतिक लागुपदार्थ र औषधीजन्य लागु पदार्थ गरी दुई किसिमका हुन्छन्।

मानिसहरू विभिन्न कारणले लागु औषधको नियमित प्रयोग गरी दुर्व्यसनी हुनसक्छन्। यसका केही कारणहरू निम्न छन्।

१. साथीभाइको प्रभाव र दबाब।
२. मनोरञ्जनका लागि सेवन गर्नु।
३. मानसिक तनाव कम गर्न।
४. विभिन्न पारिवारिक समस्याहरू

५. डिप्रेसन।

६. उत्सुकता।

७. पढाइमा समस्या आदि।

लागु औषधको प्रयोगले विभिन्न असरहरू देखिन्छन्। मुख्य गरी शारीरिक असर, मानसिक असर र पारिवारिक तथा सामाजिक असरहरूलाई लिन सकिन्छ। नेपालमा लागुपदार्थ प्रयोगकर्ता सर्वेक्षण २०७६ अनुसार १,३०,४२४ रहेका छन्। जसमध्ये १,२१,६९२ पुरुष र ८३३२ महिलाहरू र प्रदेश नं १ मा २७६०५ प्रयोगकर्ता रहेको देखिन्छ। २०–२९ वर्ष उमेर समूहमा यो दर उच्च छ। लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताहरू लागु औषधलाई सुँघेर सुईबाट, मुखबाट र धुँवाबाट प्रयोग गर्दछन्। देशका विभिन्न स्थानहरूबाट लागुऔषध भित्रिने गरेका छ। मुख्यगरी नेपालगन्ज, भैरहवा, त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल र हाम्रो नगरपालिका मेचीनगरको प्रमुख शहर तथा पूर्वी प्रवेशद्वार काकाडभिट्टाबाट लागुपदार्थको ओसारपसार सबैभन्दा बढी हुने नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्कले देखाउँछ। भारतसँगको खुल्ला सिमानाका कारण नेपाल भित्रिने र नेपालबाट अन्यत्र लैजाने गरेको पाइन्छ। प्रत्येक दिन लागु पदार्थको ओसारपसार गर्ने मानिसलाई नियन्त्रणमा लिए पनि यसलाई न्युनीकरण गर्न सकिएको छैन। यसलाई नियन्त्रण गर्न निम्न किसिमका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ।

१. लागु पदार्थको उत्पादन, ओसारपसार र त्यसको मागलाई घटाउने प्रयास गर्नुपर्दछ

२. यसको उत्पादन, ओसारपसार, भण्डारण कार्य गर्ने व्यक्तिलाई कानुनी नियन्त्रण गरी कारबाही गर्नुपर्दछ।

३. लागुपदार्थ विरुद्ध जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ।

४. लागुपदार्थ उपचार केन्द्र र पुनर्स्थापना केन्द्रको स्थापना गर्ने।

५. यसबाट मुक्त भएकालाई समाजमा सम्मानपूर्वक स्थान दिनुपर्दछ।

६. सीपमूलक तलिम तथा रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्नु पर्छ।

७. बालबलिका, विद्यार्थीहरूलाई सचेत गराउने, गलत सङ्गतबाट टाढा राख्ने, गतिविधिहरू निगरानी गर्ने कार्य गर्ने आदि।

शिक्षणका लागि निर्देशन:
यो पाठ शिक्षण गर्दा दुर्व्यसनीको पहिचान, ओसारपसारमा बालबालिकाको प्रयोग र बालबालिकहरूलाई सचेत गराउने विभिन्न भिडियो, चित्र, तथा मेचीनगरका उदाहरणहरू प्रस्तुत गरी सहजीकरण गनुपर्दछ।

अभ्यास

१. दुर्व्यासन भनेको के हो ?
२. लागुऔषध भन्नाले के बुझिन्छ ?
३. विभिन्न किसिमका लागुपदार्थहरूको सूची तयार गर।
४. लागुपदार्थ दुर्व्यसनीका मुख्य कारणहरू लेख।
५. लागुपदार्थको सेवनले के कस्ता असरहरू देखापर्दछन् ?
६. लागुऔषध नियन्त्रण गर्ने उपायहरू प्रस्तुत गर।
७. तिम्रो समुदायमा कोही व्यक्ति लागुपदार्थको सेवन गर्दछन्। उनलाई यस्तो कुलतबाट बच्न के सल्लाह दिन्छौं ? लेख।

अ

पाठ : तीन

क्षेत्रगतरुपमा हुने विभेद

नेपाल भौगोलिक विविधताले भरिएको देश हो। यस देशको लम्बाइ ८८५ कि. मि. र औसत चौडाइ १९३ कि.मि.छ। नेपालको सबभन्दा होचो भाग झापाको कचनवकल (समुन्द्र सतहदेखि ५८ मी.) र सबभन्दा अग्लो भूभाग सगरमाथा ८८४८.८६ मि. को उचाइ रहेको छ। जुन संसारको सबभन्दा अग्लो भूभाग हो। भाइबहिनीहरू! नेपालको होचो भागदेखि संसारको सबभन्दा अग्लो भूभागको सरदर चौडाई १९३ कि.मी. छ। १९३ कि.मि. को चौडाइमा ८७९०.८६ मि. उचाइमा भिन्नता रहेको देख्न सकिन्छ। यही छोटो चौडाइभित्र अधिकतम उचाइ हुनु नेपालको मुख्य विशेषता हो। उचाइले धरतलीय विविधता निर्माण गरेको छ। हिमाल, पहाड, तराई, भावर, चुरे, भित्री मधेश, महाभारत, मध्यखण्ड, उपत्यका, भञ्ज्याङ, खोच, फाँट, तिब्बत, सीमान्त क्षेत्र नेपालका मुख्य भूस्वरुपहरू हुन्। यही भूस्वरुपमा नेपालीहरू छरिएर बसोवास गर्दछन्। विभिन्न स्थानअनुसार जातिका भाषा, धर्म, पेसा, जनजीवन र विशेषताहरू निर्माण भएका छन्। आफूले अनुसरण गरेका ती विशेषताहरू हाम्रा परिचय र पहिचान हुन्। तर, त्यही आफ्नो पहिचानलाई मात्र ठुलो ठान्ने, राम्रो मान्ने, महत्त्व दिने र अरु क्षेत्रमा विकास भएका विशेषता, गुण र पहिचानलाई पराय ठान्ने, महत्त्व नदिने, मान्यता नदिने हाम्रा क्रियाकलापहरूले नेपालीहरूको साझा पहिचान, गुण, विशेषता र रष्ट्रिय एकता, क्षेत्रीय अखण्डतामा समस्या सिर्जना गरी क्षेत्रीय विभेद जस्तो सामाजिक समस्याको जन्म भएको पाइन्छ।

देशको विभिन्न भागमा पाइने भूगोल, भूस्वरुप, सम्पदा, संस्कृति, जनसङ्ख्या, भाषा, वेषभूषा आदिका आधारमा हुने विभेदहरूलाई क्षेत्रीय विभेद भनिन्छ। क्षेत्रीय विभेदले आफ्नो क्षेत्रका मात्र गुणलाई मुख्य ठान्दछ। क्षेत्रको साँघुरो सिमाना निर्धारण गर्दछ। क्षेत्रको भाषा, संस्कृति, रीतिरिवाज, परम्परा, विश्वासलाई अपरिवर्तनीय मान्दछ। महिलाहरूको भूमिका क्षेत्रीयतामा खुम्च्याउँछ। यसरी हेर्दा आफ्नो भाषालाई मात्र सर्वोपरि ठान्नु, स्रोत र साधनमा आफ्नो क्षेत्र मात्र सम्पन्न ठान्नु, क्षेत्रीय आत्मनिर्भरतालाई महत्त्व नदिनु, अन्य क्षेत्रबाट बसाइँ सरी आएका मानिसहरू, उनीहरूका धर्म संस्कृति परम्परालाई आयातित र दोस्रो दर्जाको ठान्नु, मधेश र पहाडका आधारमा विभेद गर्नु, पूर्व पश्चिमका आधारमा विभेद गर्नु आदि सबै क्षेत्रीय विभेदका उदहारण हुन्।

क्षेत्रीय विभेद सामाजिक चुनौती हो। यसले क्षेत्रीय दृष्टिकोणलाई महत्त्व दिन्छ। क्षेत्रीय विशेषतालाई मुख्य ठान्दछ। क्षेत्रीय संसाधन आवश्यकतालाई प्रमुख मुद्दा बनाउँछ। भौगोलिक क्षेत्रका आधारमा हामीलाई विभाजन गरी द्वन्द्व सिर्जना गर्दछ। सामाजिक सद्भाव, राष्ट्रिय

एकता र क्षेत्रीय अखण्डतामा विचलन ल्याउँछ। सामाजिक मेलमिलाप र सहिष्णुतामा समस्या सिर्जना गर्दछ। त्यसैले यो एक सामाजिक समस्या हो।

हाम्रो बसोवास, उत्पत्ति, भूगोल, धर्म संस्कृति परम्परा, स्रोत साधन, जनसङ्ख्या, वेषभूषा अलग अलग भए पनि सम्पूर्ण मानव जातिमा सामाजिक, क्षेत्रीय अन्तरनिर्भरता रहेको पाइन्छ। त्यसैले क्षेत्रीय विभेद जस्ता सामाजिक समस्यालाई न्यूनीकरण गर्नु आवश्यक छ। न्यूनीकरणका केही उपायहरू निम्न छन्।

१. क्षेत्रीय सिमाना स्थिर नहुने, सीमाङ्कन गर्न कठिन हुने भएकोले क्षेत्रीय धारणालाई सर्वोपरि नठान्ने।
२. विश्वव्यापीकरणको युगमा आफ्ना पहिचान, गुण विशेषताहरूलाई कायम राख्दै विश्व बन्धुत्व र भ्रातृत्व जस्ता गुणको विकास गर्ने।
३. सामाजिक सद्भाव, क्षेत्रीय अखण्डता, धार्मिक सहिष्णुताले मात्र राष्ट्रिय एकता बलियो हुने धारणाको विकास गर्ने।
४. एक क्षेत्र र अर्को क्षेत्रका गुण विशेषताहरूलाई सम्मान गर्ने, स्वीकार गर्ने संस्कृतिको विकास गर्ने।
५. राष्ट्रका नजरमा समान भएका नागरिकहरू क्षेत्रीय दृष्टिमा पनि समान रहेको व्यवहारबाट पुष्टि गर्ने।
६. सामाजिक अन्तर्निभरता, क्षेत्रीय अन्तर्निभरताको धारणा विकसित गर्ने।

शिक्षणका लागि निर्देशनः–

मेचीनगरमा पनि भूगोल, भाषा, संस्कृति, सम्पदा, वस्ती आदिका आधारमा स्थानीय रुपमा क्षेत्रगत विभेद भए नभएको छलफल गराउनुहोस् । न्यूनीकरणका उपायहरू विभिन्न उदाहरण मार्फत प्रस्तुत गर्दा राम्रो हुन्छ तर उदाहरण दिँदा नैतिक पक्षलाई ख्याल गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. नेपाल भौगोलिक विविधताले भरिएको देश हो। कसरी ?

२. "छोटो चौडाइभित्र अधिकतम उचाइ नेपालको विशेषता हो।" यस भनाइलाई पुष्टि गर।

३. क्षेत्रीय विभेद भनेको के हो ? परिचय देऊ।

४. क्षेत्रीय विभेदका मुख्य असरहरू के के हुन् ?

५. क्षेत्रीय विभेदलाई किन सामाजिक चुनौती भनिन्छ ?

६. क्षेत्रीय विभेदलाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू लेख।

७. "राष्ट्रिय एकता बलियो बनाउन क्षेत्रीय विभेद न्यूनीकरण गर्न जरुरी छ" किन ? उपयुक्त तर्क प्रस्तुत गर।

पाठ : चार

महामारी

शरीरमा स्फूर्ति कम हुनु, शरीरका अङ्ग र प्रणालीहरूको कार्य नियमित नहुनु, असजिलो हुनु, सन्चो नहुनु, शरीरमा विभिन्न जीवाणु, विषाणुको आक्रमणबाट उत्पन्न हुने मानवीय अवस्थालाई रोग भनिन्छ । विषाणुहरूको सङ्क्रमण, वातावरणीय प्रभाव, वंशाणुगत विकृति, बेठिक कार्यशैली र खानपान, अस्वस्थकर व्यवहार, माहामारी आदि कारणले मानिसलाई रोग लाग्दछ। मानिसहरूलाई लाग्ने रोगहरूलाई मुख्यतया २ भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।

१. सर्ने रोगहरू २. नसर्ने रोगहरू

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगहरूलाई सरुवा रोग र एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा प्रभाव नहुने, सरेर नजाने रोगहरू नसर्ने रोगहरू हुन्। कतिपय सर्ने रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति, परिवार, समुदाय, राष्ट्र र विश्वमा छिटो छिटो प्रसारण हुन्छ र माहामारीको रुप धारण गर्दछ। यहाँ माहामारीको रुपमा फैलने सरुवा रोगहरूको चर्चा गरिन्छ।

महामारीको रुपमा फैलने रोगहरू सरुवा रोगहरू हुन रोग बोकेर हिँड्ने किटाणु, विषाणु, प्रोटोजवा (Protojoa), फन्जाई (Fungi) भिन्न माध्यम जस्तै वायु, खाना, पानी, दूषित वातावरण आदि एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा प्रसारण हुने रोगहरू सरुवा रोगहरू हुन्। कतिपय सरुवा रोगहरू छिटो छिटो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा फैलँदै ठूलो जनसङ्ख्यामा सङ्क्रमण गरी माहामारीको रुप धारण गर्दछ। कहिलेकाँही यस्ता रोगहरू नियन्त्रण बाहिर जाने र मानवीय क्षति गर्ने सम्भावना हुन्छ। जस्तै जुका, झाडा पखाला, कालाजार, औलो, ज्क्ष्ख रब्क्ष्म्क क्षयरोग, टाइफाइड, दादुरा, कोरोना, इबोला, बर्डफ्लु, स्वाइनफ्लु, डेँगु आदि सरुवा रोगका उदाहरण हुन्। रोगी व्यक्तिसँगको प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष सम्पर्क गर्ने, हावा, खाना, पानी, जुम्रा, उपिँया, लामखुट्टे र जनावारको टोकाइ, रगत स्थानातरण अस्वस्थ जीवनशैलीबाट सरुवा रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा प्रसारण हुन्छ। विभिन्न सरुवा रोगका विभिन्न कारणहरू हुन्छन्। सरुवा रोगका केही मुख्य कारण निम्नानुसार छन्।

१. शरीरमा रोग बोकेका किटाणुहरू, जीवाणुहरू, प्रटोजोवा, फन्जाई परजीवीहरूको सङ्क्रमण हुनु।
२. हाम्रो वरिपरि जस्तै घर, समुदाय, विद्यालय, सार्वजनिक स्थलको वातावरण दूषित हुनु।
३. बासी, सडेगलेका, झिँगा भन्केका, म्याद नाघेका, नछोपेका खानेकुरा खानाले।
४. मानिसहरूमा सरसफाइ र फोहोर नियन्त्रणमा कमी।
५. अस्वस्थकर व्यवहार र जीवनशैली।

६. स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतनाको कमी।

जब कुनै सरुवा रोगको प्रकोप केही समय पहिलेको भन्दा अधिक हुन्छ, अनियन्त्रित रुपमा फैलन्छ, सरुवा रोगको त्यो अवस्थालाई महामारी भनिन्छ। कुनै एक स्थानमा सीमित भएको महामारी देशको विभिन्न भागमा विस्तार हुन्छ भने राष्ट्रिय महामारी र विश्वमा प्रसारण हुन्छ भने विश्व महामारी (Pendamic) भनिन्छ। जस्तै कोरोना (Covid-19), स्वाइन फ्लु, बर्ड फ्लु, इबोला आदि। सरुवा रोगहरू महामारीका रुपमा प्रसारण भएका रोगहरू नियन्त्रण गर्न आवश्यक हुन्छ। यस्ता रोगहरूबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।

१. शुद्ध र सफा पिउने पानीको प्रयोग गर्ने।
२. बासी सडेगलेका, झिँगा भन्केका, नछोपेका, म्याद नाघेका खानेकुरा नखाने, सन्तुलित भोजन गर्ने।
३. व्यक्तिगत तथा वातवरणीय सरसफाइमा ध्यान दिने।
४. मास्क, स्यानिटाइजर नियमित प्रयोग गर्ने।
५. अरुको जुठो नखाने, अरुले लगाएको लुगा नलगाउने।
६. सार्वजनिक क्षेत्रमा जाँदा स्वास्थ्य मापदण अपनाउने।
७. रोग र महामारीको प्रकृति हेरी स्वास्थ्य जाँच, औषधीको प्रयोग र खोप लगाउने
८. फोहोरको समुचित उपयोग गर्ने।
९. खुल्ला दिसापिसाब नियन्त्रण गर्ने, चर्पीको प्रयोग र सरसफाइ गर्ने।
१०. साबुन पानीले नियमित हात धुने आदि।

अभ्यास

१. महामारी भनेको के हो ? उदाहरणसहित परिचय देऊ।
२. रोगहरू कति प्रकारका हुन्छन् ? उदाहरण सहित लेख।
३. सरुवा रोगका कारणहरू उल्लेख गर।
४. महामारीबाट बच्ने उपायहरू लेख।
५. कोभिड १९ सर्ने कारणहरू, लक्षणहरू र बच्ने उपायहरू लेख।

पाठ : पाँच

योगासन

हाम्रो जीवनशैलीलाई स्वस्थ बनाउन पोषणयुक्त खाना, सन्तुलित आहार, आरामसँगै योग र व्यायामको आवश्यकता पर्दछ । शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक रुपमा स्वस्थ रहन योगको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । प्राचीनकालदेखि आधुनिक समयका मानिसहरूमा योग उत्तिकै लोकप्रिय भएको पाइन्छ। संयुक्त राष्ट्र संघले प्रत्येक वर्ष जुन २ लाई योग दिवसको रुपमा मनाएर यसको महत्त्वलाई प्रस्ट पारेको छ। योग संस्कृत शब्द 'युज' बाट आएको हो। जसको अर्थ जोड्नु वा एकता भन्ने हुन्छ। शरीर, मस्तिष्क तथा कार्यहरूलाई जोडी स्वस्थ रहन गरिने व्यायामको रुपमा यसलाई लिन सकिन्छ । शारीरिक लचकता, शक्ति निर्मण, श्वासप्रश्वासमा सुधार गर्ने मन मस्तिष्कलाई सन्तुलित बनाउने, आरम दिने व्यायाम योग हो। पतञ्जलीले योग अभ्यासलाई योग सुत्रमा संलग्न गरेको विश्वास गरिन्छ । योग सुत्रमा आठओटा आङ्गहरू हुन्छन त्यसलाई 'अष्टाङ्ग' योग भनिन्छ।

१. यम
२. नियम
३. आसन
४. प्रणायाम
५. प्रत्याहार
६. धारणा
७. ध्यान
८. समाधि

यममा सामाजिक तथा नैतिक आचारणका नियमहरू, नियममा आत्माअनुशासनका नियम, आसनमा शारीरिक आसनहरू, प्रणायाम श्वाशप्रश्वास प्रक्रिया, प्रत्याहार इन्द्रियहरूको नियन्त्रण, एकाग्र हुने धारणा, आत्मासँग परिचित हुने ध्यान र दु:ख सुखबाट मुक्त भई परम आनन्द प्राप्त गरेको अवस्थालाई समाधि भनिन्छ।

योग मानवजीवनको लागि ज्यादै महत्त्वपूर्ण छ। अझ विद्यार्थी जीवनमा योग तथा व्यायामको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ। मानिस शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक प्राणी भएकोले यी तीनै

तत्त्वलाई सन्तुलनमा राखी स्वस्थ जीवनशैली निर्माण गर्न आवश्यक छ। शारीरिक अभ्यासले शरीरका अङ्गहरूलाई मात्र फाइदा पुऱ्याउँछ तर योगले मस्तिष्क एवम् आत्मालाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ। त्यसैले योगाभ्यास आजको आवश्यकता बनेको छ।

योगका आवश्यकता र महत्त्व निम्नानुसार छन्।

१. मानिसको श्वासप्रश्वास प्रणालीमा सुधार गर्दछ।
२. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
३. मोटोपन घटाउने, शारीरिक लचकता, बल र आत्मबल बढाउँछ।
४. ध्यान र एकाग्रता वृद्धि गर्दछ।
५. मानसिक तनावबाट मुक्त गर्दछ।
६. कोष तथा मांसपेशीलाई मजबुत बनाउँछ।
७. आन्तरिक शान्ति र गहिरो निद्रा प्रदान गर्दछ।
८. मानिसलाई सक्रिय र फुर्तिलो बनाउँछ।

शिक्षणका लागि निर्देशनः–
चित्रमा प्रदर्शन गरिएका सूर्यनमस्कार, कपालभाती र अनुलोम विलोमका चरणहरू खुला चौरमा लगी सामान्य अभ्यास गराउनुहोस्। स्थानीय क्षेत्रमा हुने योग शिविरमा जाने प्रेरणा प्रदान गर्नुहोस्। पतञ्जली, पातञ्जल जस्ता योग अभ्यास गर्ने संस्था सम्बन्धी खोज गरी सामान्य जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. योग भनेको के हो ?
२. मानिसलाई किन योगको आवश्यकता पर्दछ ?
३. अष्टाङ्ग योगहरू के के हुन् ?
४. विद्यार्थी जीवनमा स्वस्थ जीवन शैली निर्माण गर्न योगको महत्त्व लेख।

पाठ : छ

खेलकुद

"खेलकुद स्वास्थ्यका लागि, खेलकुद राष्ट्रका लागि" शरीरलाई चुस्त, फुर्तिलो बनाउन,विभिन्न नियमहरूमा आधारित रहेर प्रतिस्पर्धात्मक, मनोरञ्जनात्मक, तरिकाले मनोक्रियात्मक रुपमा गरिने शारीरिक क्रियाकलापहरूलाई खेलकुद भनिन्छ। यसले हामीलाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक विकासमा सहयोग गर्दछ।विकास, अनुशासन, गतिशीलता खेलकुदका मुख्य आदर्श हुन्। खेलकुद स्थानीय स्तरदेखि क्षेत्रीय, जिल्ला स्तरीय, प्रदेशस्तरीय, राष्ट्रिय स्तरका र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा औपचारिक र अनौपचारिकरुपमा सञ्चालन गरिन्छ। यस्ता खेलकुद कार्यक्रमहरूबाट स्वस्थ प्रतिस्पर्धा गरी विभिन्न खेल र विभिन्नस्तरका खेलाडीहरू पहिचान, प्रशिक्षण र उत्पादन गरिन्छ। वर्तमान समयमा विभिन्न खेलहरूका छुट्टाछुट्टै एकेडेमी सञ्चालनग गरी खेलकुदमा व्यावसायिकता ल्याई खेलाडी उत्पादन गर्ने र खेलकुदमा आत्मनिर्भर बन्न सक्ने वातावण तयार गरिँदै आएको छ। यसको अर्थ खेलकुदबाट जीवन सञ्चालन गर्न सक्ने परिस्थिति हाम्रो देशमा बन्न थालेको छ।

नेपालको संविधान २०७२ जारी भएपछि राज्यको पूर्ण संरचना ७ प्रदेश ७७ जिल्ला ७५३ वटा स्थानीय तहमा विभाजन गरिएको छ। मेचीनगर नगरपालिका जनसङ्ख्याका आधारमा सबैभन्दा ठूलो स्थानीय तह हो। यस नगरपालिकाले थुप्रै राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रियस्तरका खेलाडीहरू उत्पादन गरेको छ। थुप्रै खेलका राष्ट्रियस्तरका संस्थाहरूको नेतृत्व मेचीनगरका अगुवा खेलाडीहरूले गरेका छन्। यस नगरपालिकाका ग्रामीण, सहरी वस्तीहरूमा विभिन्न स्थानीय र राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलहरू औपचारिक अनौपचारिक रुपमा सञ्चालन भइरहेका हुन्छन्। हाम्रो नगरपालिकामा सबै प्रकारका खेलकुद सञ्चालन गर्न सक्ने नगर रङ्गशाला निर्माण गर्न सकिएको छैन। तथापि नगरपालिकाको गुरुयोजनामा यो समावेश गरिएको छ। रङ्गशाला निर्माण भएपछि खेलकुदको विकासमा यो नगरपालिका अब्बल हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ।

बालबालिकाहरूको सर्वाङ्गीण विकासका लागि खेलकुद अपरिहार्य छ। विद्यालयभित्र विद्यालयको कार्यतालिकामा व्यवस्था भएबमोजिम विभिन्न खेलकुद कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छ। स्थानीयस्तरमा नगर खेलकुद समिति, वडा खेलकुद समिति, टोलविकास संस्था, विभिन्न क्लबहरू, सहकारीहरू, गैरसरकारी सङ्घसंस्थाहरू, आमा समूह, महिला समूह, युवा

समूह, सामुदायिक वन, वाणिज्य सङ्घ आदिले विभिन्न खेलकुदका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरी यसलाई प्रवर्धन र विकास गर्ने कार्य गरिरहेका छन् । मुख्य गरी भलिबल (हाम्रो राष्ट्रिय खेल) फुटबल, कबड्डी, दौड, रिले दौड, लङजम्प, हाइजम्प, सर्टपुट, टेबलटेनिस, क्रिकेट, ब्याडमिटन आदि मेचीनगरमा खेलिने मुख्य खेलहरू हुन्।

मेचीनगर नगरपालिकाको सामाजिक विकास समिति र शिक्षा शाखाको आयोजनामा प्रत्येक वर्ष नगरस्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता सञ्चालन गरिन्छ। १८ वर्ष पूरा नभएका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयहरूमा कक्षा १२ सम्म पढ्ने विद्यार्थीहरूले यस प्रतियोगितामा भाग लिन पाउँछन् । विभिन्न खेलमा पहिलो, दोस्रो हुने खेलाडीहरू जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड झापामा भाग लिन पाउँछन्। जिल्लामा पनि पहिलो र दोस्रो भए प्रदेश र राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा भाग लिन पाउँछन् । राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड मेचीनगरमा फिल्ड र ट्रयाक अर्न्तगतका खेलहरू खेलाइन्छ । फिल्ड अर्न्तगत भलिबल, कबड्डी, तेक्वान्दो, कराते आदि र ट्रयाक अर्न्तगत दौड (१००मी., २००मी. ४००मी, ८००मी., १५००मी, ३०००मी., ५०००मी.) रिले दौड (४१००मी., ४४००मी) हाइजम्प, लङजम्प, ट्रिपलजम्प, सर्टपुट, ज्याभलिन थ्रो आदि खेलहरू छात्र छात्राको लागि छुट्टाछुट्टै खेलाइन्छ । प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीहरूलाई मेडल, प्रमाणपत्र दिनुका साथै अङ्कका आधारमा प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान निर्धारण गरी प्रथम हुनेलाई राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रदान गरिन्छ।

भाइबहिनीहरू ! रोलिङ क्लब धुलाबारी, नाइटचेस क्लब, प्रगति युवा क्लब, लायन्स क्लब, धुलाबारी, चारआली, काँकरभिट्टा जेसिज जस्ता क्लबहरूले पनि खेलकुद प्रतियोगिताहरू आयोजना गर्छन् । हामी पनि खेलकुदका कार्यक्रमहरूमा सक्रियतापूर्वक भाग लिई अनुशासन, विकास र गतिशीलताका लागि अगाडि बढ्छौँ, लम्कन्छौँ अनि विश्वमा घन्कन्छौँ।

शिक्षणका लागि निर्देशनः–

मेचीनगर भित्र स्थान विशेषमा माथि उल्लेख गरिए भन्दा अन्य खेलहरू खेलाउने गरेको हुनसक्छ । त्यस खेलका बारेमा पनि विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्, खेल्न प्रेरित गर्नुहोस् र थप जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. खेलकुद केलाई भनिन्छ ?
२. खेलकुदले हामीलाई हुने फाइदाहरू के के हुन् ? लेख।
३. मेचीनगरमा कसकसले खेलकुद कार्यक्रम आयोजना गर्दछन् ? लेख।
४. मेचीनगर स्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्डका बारेमा परिचय देऊ।
५. तिमी मेचीनगरस्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता भए कुन खेलमा भाग लिन्थ्यौ र किन ? उपयुक्त कारण देऊ।

पाठ : सात   बुढ्यौली (वृद्धावस्था)

भाइबहिनीहरू ! मानव जीवन गर्भावस्थाबाट सुरु भई मृत्युमा पुगेर समाप्त हुन्छ। आमाको गर्भमा औसत २८० दिनको बासपछि जन्म प्रक्रियाबाट पृथ्वीमा देखापर्दछ। त्यसपछि उसको उमेर सुरु हुन्छ। प्रत्येक उमेर र उमेर समूहमा मानिसका शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, संवेगात्मक आदि पक्षको विकासका फरक फरक विशेषताहरू देखा पर्दछन्। तिनै विशेषतहरूको समाज गुणका आधारमा मानव अवस्थालाई विभाजन गरिएको हुन्छ। जन्मपछि नवजात अवस्था, शैशव अवस्था, पूर्व बाल्यावस्था, उत्तर बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढावस्था हुँदै वृद्धावस्थामा प्रवेश गर्दछ। हामी यस पाठमा वृद्धावस्था के हो ? के कारणले हुन्छ ? यस अवस्थाका मानिसहरूको स्याहारसुसार कसरी गर्ने भन्ने विषयमा छलफल गर्नेछौँ।

वृद्धावस्थालाई बुढ्यौली, जरावस्था पनि भनिन्छ। मानिस बूढो हुने, वृद्ध उमेरमा प्रवेश गरेको अवस्था हो। मानिस सबै स्थान, वातावरण र स्थितिमा एकै उमेरमा वृद्धावस्थामा प्रवेश गर्दैन। यद्यपि नेपालको सन्दर्भमा ६० वर्षभन्दा माथिको मानव जीवनको उमेर समूह वृद्धावस्था हो। वृद्धावस्थाका गुण र विशेषताहरू देख पर्नु बुढ्यौली हो। वृद्ध हुनु प्रकृतिको नियम हो। मानव शरीरमा हुने प्रायः सबै विशेषताहरू घट्दो दर हुने भएकोले हिँड्न, समाउन, सम्झन, देख्न, सुन्न, खान वा अन्य कार्यमा सामेल हुन सक्दैनन्।

समयअनुसार ४० वर्षपछि इन्द्रियहरूमा शिथिलता आउन थाल्दछ। हाम्रो देशमा अन्ठाउन्न वर्षको उमेरमा सरकारी सेवाबाट अवकाश हुने व्यवस्था रहेको छ। परिवारिक, सामजिक दायित्वका आधारमा शारीरिक परिवर्तनका आधारमा, सक्रियताका आधार जस्ता कुराले पनि बुढ्यौली भए नभएको पहिचान गर्न सकिन्छ। बुढ्यौली विभिन्न कारणले देखापर्दछ। बुढ्यौलीका केही मुख्य कारणहरू निम्न छन्।

१. छाला सुख्खा हुनु, चाउरी पर्नु, स्नायु प्रणाली कमजोर हुनु, पाचन क्षमता कमजोर हुनु, यौनशक्ति कमजोर हुनु, महिनावारी बन्द हुनु।
२. सम्झने शक्ति, निर्णय गर्ने क्षमता, सिर्जनशीलता घट्नु।
३. बढी धार्मिक कार्यमा सक्रिय हुनु , भूमिका परिवर्तन हुनु।
४. सन्तानका कार्यमा असन्तोष व्यक्त गर्नु।
५. एक्लोपना, न्यून सामाजिक सहभागिता हुनु।
६. स्याहारसुसारको अपेक्षा र नानीबाबुहरूप्रति माया बढ्नु।
७. छिटो रिसाउनु, रुचि घट्नु, पुराना कुरा सम्झनु।

८. पेसा व्यवसाय छोड्नु, आश्रित हुनु, आयस्रोत घट्नु।
९. शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्नु आदि।

नेपालको सन्दर्भमा प्रत्येक वर्ष वृद्धहरूको जनसङ्ख्या थप भइरहेको छ। वि. सं. २०५८ मा ६.५% भएको जनसङ्ख्या २०६८ मा ८.१३ पुगेको पाइन्छ भने २०७८ मा यो प्रतिशतमा अझ वृद्धि भएको छ। यसको मुख्य कारण सरदर आयु बढ्नु, बालमृत्युदर घट्नु, स्वस्थ्य सेवा र उपचारमा पहुँच वृद्धि हुनु हो। यस अवस्थाका मानिसहरूलाई निम्नानुसारको स्याहार सुसार गर्नसके यो स्थितिमा अझै सुधार गर्न सकिन्छ।

१. हलुका शारीरिक व्यायाम गराउने।
२. पोषणयुक्त खानेकुराको व्यवस्था गर्ने।
३. समय समयमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने।
४. स्याहार सुसार, स्वास्थ्य र सरसफाइमा ध्यान दिने।
५. वृद्धवृद्धालाई परिवारका सबै सदस्यहरू बीच घुलमिल हुने, गफ गर्ने वातावरण तयार गर्ने।
६. सामाजिक रुपमा सम्मानका कार्यक्रमहरू आयोजना गर्ने।
७. वृद्धाश्रम बनाउने, पुस्तकालय, वचनालय, पार्क आदिको व्यवस्था गर्ने।
८. पूजापाठका लागि वातावरण तयार गर्ने।
९. घरपरिवारमा हलुका जिम्मेवारी नियमितरुपमा प्रदान गर्ने आदि।

शिक्षणका लागि निर्देशन:
बालबालिकाहरूलाई आफू पनि वृद्ध हुने र पछिल्लो समयमा अरुको साथ सहयोग आवश्यक पर्ने धारणाको विकास गर्ने दृष्टान्त दिनुहोला। घरका वृद्ध सदस्यहरूलाई माया प्रेम र सहयोग गरी आफ्नो उत्तरदायित्व निर्वाह गर्न प्रेरित गर्ने क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. बुढ्यौली भनेको के हो ?
२. नेपालमा कति वर्षपछि वृद्धावस्था सुरु भएको मानिन्छ ?
३. वृद्धावस्थाका कारणहरू उल्लेख गर।
४. वृद्धवृद्धाको स्याहार सुसार कसरी गर्न सकिन्छ ? लेख।
५. तिम्रो परिवारमा ८० वर्षका हजुरबुवा, हजुरआमा हुनुहुन्छ भने तिम्रो परिवारको एक जिम्मेवार सदस्यको नाताले उहाँको हेरचाह कसरी गर्छौ ? उल्लेख गर।

एकाइ २ पर्यावरण

पाठ : एक वन जङ्गल

एकीकृत रुपमा धेरै बोट बिरुवाहरु पाइने ठाउँलाई जङ्गल भनिन्छ। धेरै बोट बिरुवाहरु प्राकृतिक रुपमा उम्रिएका हुन्छन् भने कतिपय जङ्गलका बोटबिरुवा मानिसले लगाएका हुन्छन् । नेपालमा पाइने जङ्गललाई पाँच भागमा बाँड्न सकिन्छ :

१. उष्ण प्रदेशीय सदाबहार जङ्गलः यो समुद्र सतहबाट १२०० मिटरको उचाइसम्म पाइने जङ्गल हो। बढी वर्षा हुने र गर्मी ठाँउमा पाइने भएकाले यी जङ्लहरुमा अग्ला र ठूला रुखहरु पाइन्छन्। यस्ता जङ्गल सदा हरियाली हुने गर्छन्। साल, सिसौ, खयर, निम, वर, पीपल, बाँस, आँप, कटहर आदि बिरुवाहरु यस क्षेत्रमा पाइन्छन्। नेपालका ठूला चारकोसे जङ्गल यसमै पर्छ।

२. समशीतोष्ण पतझड जङ्गलः जाडो र गर्मी प्रायः समान हुने क्षेत्रमा पाइने यी जङ्गलहरु वर्षातको समयमा हरियाली हुन्छन् भने हिउँदमा पात झरेर उजाड हुन्छन्। यस प्रकारको वन समुद्र सतहबाट १२०० मिटरदेखि २१०० मिटर सम्मको उचाइमा पाइन्छ । कटुस, लालीगुँरास, उत्तिस आदि रुखहरु यस क्षेत्रमा पाइन्छन्।

३. समशीतोष्ण कोणधारी जङ्गलः यो समुद्री सतहबाट २१०० मिटर देखि ३३०० मिटर सम्मको उचाइमा पाइने जङ्गल हो। यस क्षेत्रमा हिउँदमा बाक्लो हिउँ पर्ने भएकाले धेरै जाडो हुने गर्छ। यस क्षेत्रमा पाइने वनस्पतिहरु सधैँ हरियो हुने र सोली आकारका माथि चुच्चो परेका हुन्छन्। धुपी, सल्ला, देवदार आदि यस क्षेत्रमा पाइने वनस्पतिहरु हुन्।

४. लेकाली वनस्पतिः समुद्र सतहबाट ३३०० मिटर देखि ५००० मिटरको उचाइमा यो जङ्गल पाइन्छ। यो क्षेत्रमा धेरै चिसो र सुख्खा हुन्छ। यहाँ पाइने बिरुवाहरु झाडी वर्गमा पर्दछन्। चिराइतो, वनमारा, तितेपाती, बुकी जस्ता बिरुवाहरु यस क्षेत्रमा धेरै पाइन्छन् । यस क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा जडीबुटीहरु पाइन्छन्।

५. टुन्ड्रा वनस्पतिः यो समुद्री सतहबाट ५००० मिटरभन्दा माथिको क्षेत्र हो। धेरै चिप्लो हुने र प्रायः हिउँले ढाकिने भएकोले यहाँ ठूला बिरुवा र रुखहरु पाइँदैनन्। यहाँ प्रायः काइ, लेउ, लाइकेन आदि मात्र पाइन्छन्।

वनलाई निजी वन, सामुदायिक वन र संरक्षित वा आरक्षित वनहहमा पनि बाँड्न सकिन्छ। कोही व्यक्तिले आफ्नो निजी जग्गामा वृक्षारोपण गरेर वन लगायो भने त्यस्तो वनलाई निजी वन भनिन्छ। वन उपभोक्ता समिति निर्माण गरेर समुदायद्वारा संरक्षित जङ्गललाई सामुदायिक वन भनिन्छ। मेचीनगरभित्रका अधिकांश वनहरु सामुदायिक वनहरु हुन्। थोप्लेबिरान, मागुरमाडी, खुट्टेडाँगी, बहुवन, तेलपानी, पाँचपोखरी, कालिका मेचीनगर भित्रका सामुदायिक वनहरु हुन्। त्यस्तै सरकारद्वारा कुनै विशेष प्रकारका जन्तु वा वनस्पतिरुलाई संरक्षण गर्न छुट्याइएको वनलाई आरक्षित वन भनिन्छ। कुनै निकुञ्जका लागि निर्धारित जङ्गललाई निकुञ्ज वन भनिन्छ। नेपालमा यस्ता सबै प्रकारका वनहरु पाइन्छन्।

वनको विनाश विभिन्न कारणले हुन सक्छ। वन विनाशका कारणलाई हामी प्राकृतिक कारण र मानवकृत कारण गरी दुई भागमा बाँड्न सक्छौँ। प्राकृतिक रुपमा खडेरी वा सुख्खा लागेर, डढेलो लागेर, पहिरोमा बगेर वा ज्वालामुखीमा पुरिएर वनको विनाश हुन सक्छ। मानिसले वनपैदावार वा भूमी प्राप्त गर्न वनजङ्गलको विनाश गर्ने गर्दछन्। दाउरा, काठ, निर्माण सामग्री, फलफूल, कागज, जडीबुटी, रेजिन, पात, तेल, घाँस आदि मानिसले प्रयोग गर्ने वनपैदावारहरु हुन्। त्यस्तै खेती गर्न, गाउँवस्ती वा सहर बसाउन, खनिज उत्खनन गर्न, बाटो, नहर, विमानस्थल निर्माण गर्न निर्माण गर्न चाहिने जग्गा प्राप्त गर्न पनि जङ्गलको फँडानी गरिन्छ। त्यस्तै धेरै गाईवस्तुहरु लगातार चराउँदा, प्रदूषण तथा युद्धमा हुने विस्फोट आदि कारणले पनि वनजङ्गलको विनाश हुन सक्छ।

वन विनाशको प्रमुख कारक मानिस नै भएकाले यसको संरक्षणमा पनि मानिसले नै भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ। यसका लागि व्यापकहपमा वृक्षारोपण गर्ने, बिरुवालाई क्षति नपुर्‍याई वनपैदावरको प्रयोग गर्ने, काठ र दाउराको प्रयोग कम गर्ने, वनमा आगलागी हुन नदिने, वन संरक्षणको बारेमा व्यापक जनचेतना जगाउने, वन विनाश विरुद्ध कडा कानुन बनाउने र लागु गर्ने, वन-जङ्गललाई चरन क्षेत्रको रूपमा प्रयागे नगर्ने आदि गर्न सकिन्छ।

अभ्यास

१. मेचीनगरमा पाइने जङ्गलहह कस्तो प्रकारका जङ्गलमा पर्छन् ?

२. तपाईँको घर छेउमा रहेको जङ्गलको नाम लेखी त्यो वन कुन वनउपभोक्ता समितिको संरक्षणमा रहेको छ, उक्त उपभोक्ता समितिको नाम लेख।

३. के के हुँदा वन नासिने गर्छ ? सूची तयार गर।

४. वनलाई किन जोगाउनु पर्छ ? कारणहरु लेख।

५. मेचीनगर नगरपालिकाको चित्रमा कुन कुन वन उपभोक्ता समितिहरु कहाँ कहाँ पर्छन् ? चिह्न लगाऊ।

पाठ : दुई

रासायनिक मल

बिरुवालाई आवश्यक पर्ने विभिन्न तत्त्व प्रदान गर्ने वस्तुलाई मल भनिन्छ। यस्तो मल हामी घाँस, पात, पराल, भुस गोबर गहुँत जस्ता वस्तुहरु घरमै कुहाएर बनाउन सक्छौँ । यस्तो मलाई जैविक या प्राङ्गारिक मल भनिन्छ । जैविक मलले बिरुवालाई चाहिने सबै प्रकारका तत्त्वहरु प्रदान गर्नुको साथै माटोको गुणस्तर पनि सुधार्ने भएकोले जैविक मलको प्रयोगलाई सर्वोकृष्ट मानिन्छ।

अहिले विश्वमा भइरहेको जनसङ्ख्या वृद्धिले एकातिर खेतीयोग्य जमिन घट्दै छ भने अर्कोतिर खाद्यान्नको माग बढिरहेको छ। जसले गर्दा थोरै जग्गाबाट धेरै उब्जनी गर्नुपर्ने बाध्यता छ। यसको लागि नै जैविक मलको साथमा रासायनिक मलको प्रयोग गर्नुपरेको हो। रासायनिक मलले बिरुवालाई आवश्यक पर्ने तत्त्व त दिन्छ तर माटोको गुणस्तर बिगार्ने काम गर्छ। त्यसैले माटोमा रासायनिक मलको साथमा जैविक मल पनि प्रयोग गर्नुपर्छ।

रासायनिक मल विशेषगरी बिरुवालाई नाइट्रोजन, फोस्पोरस र पोटासियमको आपूर्ति गर्न प्रयोग गरिन्छ। बिरुवालाई बढ्नको लागि नाइट्रोजन, जरा स्वस्थ राख्न फोस्फोरस तथा फूललाई स्वस्थ्य बनाई बिरुवाको प्रजनन क्षमता बढाउन पोटासियम तत्त्वको आवश्यकता पर्दछ। नाइट्रोजन तत्त्व प्रदान गर्न युरिया, डिएपी, एमोनियम सल्फेट, एमोनियम नाइट्रेट जस्ता रासायनिक मलको प्रयोग गरिन्छ। नाइट्रोजनको प्राकृतिक स्रोत गहुँत हो। मानव मूत्रलाई पनि नाइट्रोजनको स्रोतको हपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। पोटास मलबाट पोटासियम तत्त्वको आपूर्ति हुन्छ। यसमा पोटासियम सल्फेट, पोटासियम क्लोराइड या पोटासियम नाइट्रेट हुन्छ। पोटासियमको प्राकृतिक स्रोत खरानी हो। फोस्फोरस तत्त्व प्रदान गर्ने रासायनिक मल डिएपी हो। प्राकृतिकहपमा हाडको धुलोमा फोस्फोरस तत्त्व पाइन्छ।

रासायनिक मल र जैविक मलमा निम्न फरक पाइन्छ :

जैविक मल	रासायनिक मल
• यसलाई घाँस, पात, पराल, गोबर आदि जैविक वस्तुहरू कुहाएर घरमै बनाउन सकिन्छ।	• यसको उत्पादन उद्योगमा मात्र हुन्छ। • यसमा ह्युमस हुँदैन। त्यसैले यसले माटोको गुणस्तर सुधार गर्दैन।

• यसमा पाइने कालो लिसाइलो पदार्थलाई हयुमस भनिन्छ । यसले माटोको गुणस्तर सुधार गर्दछ । • यसलाई धेरै मात्रामा प्रयोग गर्दा पनि माटोलाई क्षति गर्दैन । • एउटै मलबाट बिरुवालाई चाहिने सबै तत्त्व प्राप्त हुन्छ । • पानीमा नघुल्ने भएकाले बगेर वा छिरेर जाने जोखिम कम हुन्छ ।	• यसको प्रयोग गर्नुपूर्व माटो अनिवार्य परीक्षण गराउनुपर्छ । जुन तत्त्वको कमी देखिन्छ, त्यही तत्त्व प्रदान गर्ने रासायनिक मल प्रयोग गरिन्छ । • बेग्ला बेग्लै मलले बेग्ला बेग्लै तत्त्व प्रदान गर्छ । • पानीमा सजिलै घुल्ने भएकाले बगेर वा छिरेर जाने जोखिम बढी हुन्छ ।

रासायनिक मल प्रयोग गर्दा हुनसक्ने जोखिम र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

१. रासायनिक मल प्रयोग गर्दा माटोको गुणस्तर बिग्रिने भएकाले माटोको परीक्षण गरेर मात्र रासायनिक मल प्रयोग गर्नुपर्छ। माटोमा जुन तत्त्वको कमी देखिन्छ त्यही तत्त्व प्रदान गर्ने रासायनिक मल प्रयोग गर्नुपर्छ।

२. रासायनिक मलको प्रयोग पानी बग्ने खेतमा गर्नुहुँदैन । मल पानीमा घुलेर बगेर जाने भएकोले एकातिर पैसा बर्बाद हुन्छ भने अर्कोतर्फ बगेर जहाँ जान्छ यसले त्यहाँ पनि नराम्रो असर गर्छ । खोला वा पोखरीमा पुग्यो भने त्यहाँ पाइने जलीय जीवलाई नराम्रो असर गर्छ। खाने पानीको स्रोतमा पुग्यो भने त्यस्तो पानी खाँदा हामीलाई पनि असर गर्छ। बाल बालिकाहरुको वृद्धि पनि रोकिन सक्छ।

अभ्यास

१. किन जैविक मललाई उत्कृष्ट मलको रूपमा लिइन्छ ?

२. किन रासायनिक मल प्रयोग पूर्व माटो अनिवार्य परीक्षण गर्नुपर्छ ?

३. रासायनिक मल पानी बग्ने खेतमा प्रयोग गर्नु हुदैन । किन ?

४. नाइट्रोजन, फोस्फोरस र पोटासियम तत्त्वहरुले बिरुवालाई के कुरामा सहयोग गर्छन्?

परियोजनाको रुपमा विद्यार्थीहरुलाई घरबाट निस्कने जैविक फोहोर मैलालाई कुहाएर प्राङ्गारिक मल बनाउन लगाई विद्यालयको फूलबारीमा प्रयोग गर्न लगाउने।

पाठ : तीन   वायु प्रदूषण : कारण, रोकथाम र असर

धुवाँ, धुलो, विभिन्न प्रकारका दुर्गन्ध, रसायनहह, किटनाशक औषधी आदि हावामा मिसियो भने हावा प्रदूषित हुन्छ । हाम्रो स्वास्थ्य तथा सम्पूर्ण पारिस्थितिक प्रणालीलाई नै नकारात्मक असर गर्ने गरी हावामा विषाक्त तथा अन्य हानिकारक कणहरु हुनुलाई वायु प्रदूषण भनिन्छ । यस्ता कणहरु रासायनिक, भौतिक वा जे पनि हुनसक्छन् । हावालाई प्रदूषित गर्ने यस्ता वस्तुहह प्राकृतिक या मानवजन्य दुवै हुन सक्छन्। बिरुवाका पराग कणहरु, मरुभूमि वा सुख्खा ठाउँबाट उड्ने धुलो, ज्वालामुखी बिस्फोटबाट निस्कने धुँवा धुलो, जनावरको पेटबाट निस्कने मिथेन ग्यास आदि वायु प्रदूषण गराउने प्राकृतिक वस्तुहरु हुन् । त्यस्तै उद्योग कलकारखाना, सवारीका साधन, डढेलो, भान्छाघर आदिबाट निस्कने धुवाँ, सहरको ढल, नालीबाट निस्कने दुर्गन्ध आदि वायु प्रदूषण गराउने मानवीय कारकहरु हुन् । त्यस्तै किटनाशक औषधी, ग्यास, युद्धमा प्रयोग हुने विस्फोटक तथा रासायनिक हतियारहरु आदिले पनि वायु प्रदूषण गराउँछन्।

वायु प्रदुषणले मानवीय स्वास्थ्यमा सामान्यदेखि निकै जटिल असरहरु देखिन सक्छन्। छाला रातो हुने, पोल्ने ,चिलाउने, आँखा, नाक, घाँटी पोल्ने सामान्य प्रकारका समस्या हुन् भने प्रदूषणले क्यान्सर, दम, छाला, फोक्सो तथा मुटुको जटिल रोगसम्म पनि गराउन सक्छ । त्यस्तै औद्योगिक ग्यासले बाक्लो कुहिरो लगाउने, अम्लीय वर्षा गराउन सक्छ। जसका कारण घर, पुल आदि निर्माणहरु कमजोर बनाउनेदेखि विश्व उष्णाकरण गराउने, ऋतु चक्रमा परिवर्तन गराउनेसम्म असर हुन सक्छ । यसको असर हिमालको हिउँ पग्लिएर समुद्रमा पानीको उचाइ बढ्ने र तटीय क्षेत्र पानीमा डुब्ने, हिमालको हिउँ पग्लेर ठूलाठूला हिमताल निर्माण हुने, धेरै बिरुवा र जनावरहरु यो धराबाट विलुप भएर जान सक्छन् । बाक्लो औद्योगिक कुहिरो लाग्दा सवारी साधन कुदाउन तथा हवाइ जहाज उडाउन र अवतरण गर्न कठिनाइ हुन्छ । यस्तो कुहिरोमा प्रदूषण गराउने कणहरु एकत्रित हुने भएकाले मानव स्वास्थ्यका लागि पनि बढी जोखिमयुक्त हुन्छ।

वायु प्रदूषणको कुरा गर्दा हामीले घरभित्रको वायु प्रदूषणको कुरा गर्न बिर्सनु हुँदैन। दाउरा, गुइँठा, ग्यास आदि बल्दा निस्कने धुँवा र ग्यासले घरभित्रको हावा प्रदूषित पारिरहेको हुन्छ। त्यस्तै पूजा गर्दा बालिने धूप तथा अगरबत्ती, रङरोगन, घर बढादाँ निस्कने धुलो आदिले

घरभित्रको हावा प्रदूषित गराउँछ। यस्तो हावामा धेरै समय रहँदा बस्दा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या आउन सक्छन् । प्रदूषित हावामा सास फेर्दा त्यहाँ रहेका लिड र आर्सेनिक जस्ता विषाक्त कणहरु फोक्सोमा गाडिए भने कालान्तरमा क्यान्सर पनि गराउन सक्छ।

वायु प्रदूषण कम गर्ने उपायहरुः

- काठ दाउरा कोइला जस्ता इन्धनका स्रोतहरुको प्रयोग घटाउने
- सवारीका साधनहरु कम प्रयोग गर्ने,
- जल विद्युत्को उत्पादन र प्रयोग बढाउने
- उद्योग कलकारखानालाई मानव वस्तीदेखि टाढा स्थापना गर्ने,
- जङ्गल फडानी नगर्ने, खाली ठाउँमा प्रशस्त वृक्षारोपण गर्ने
- भान्साघरमा धुवाँरहित चुलो प्रयोग गर्ने। भान्सा घरमा राम्ररी हावा आवतजावत गर्न गर्नसक्ने गरी झ्यालहरु राख्ने। सकभर विद्युतीय चुलो प्रयोग गर्ने,
- पेट्रोलमा लिड मिसाउने कार्य बन्द गर्ने ,
- हरितगृह प्रभाव बढाउने तथा ओजोन तह विनाश गर्ने औद्योगिक ग्यासको उत्पादन बन्द गर्ने,
- युद्ध निषेध, शान्ति विशेष भन्ने मन्त्र अवलम्बन गर्ने

अभ्यास

१. वायु प्रदूषण भनेको के हो ? के कारणले वायु प्रदूषित हुन्छ ?
२. वायु प्रदूषणले हाम्रो जनजीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?
३. वायु प्रदूषण कसरी कम गर्न सकिन्छ ?
४. के वायु प्रदूषणको एक मात्र कारण मानिस नै हो ? व्याख्या गर।
५. घरभित्रको वायु प्रदूषण हामी कसरी कम गर्न सक्छौं ?

परियोजना कार्य

सफा सेतो कागजको सानो ३ इन्चको क्युब बनाएर त्यसको बाहिर वरिपरि पातलो गरी भ्यास्लिन दलेर राम्ररी हावा खेल्ने ठाउँमा ३/४ घण्टा राख्दा त्यो क्युबको वाहिर वरिपरी धेरै धूँवा धुलो टाँसिएको पाइने छ। यो प्रयोगबाट विद्यार्थीहरुलाई हावामा रहेका प्रदूषण गराउने कणहरुको बारेमा बताउन सकिने छ। हेन्ड लेन्सको प्रयोग गरी क्युबमा टाँसिएका कणहरु प्रस्टसँग देख्न सकिन्छ। यो प्रयोगलाई परियोजनाको रुपमा गराउन सकिन्छ।

पाठ : चार

पानी

पृथ्वीमा किन जीवहरु छन् भनेर कसैले प्रश्न गर्दा आउने पहिलो उत्तर किनभने यहाँ प्रशस्त मात्रामा पानी पाइन्छ भन्ने नै हुन्छ । पानी जीवनको आधार हो । पृथ्वीमा पानी बरफ, तरल पानी र बाफको रुपमा पाइन्छ। पृथ्वीको ध्रुवीय क्षेत्र तथा उच्च पर्वतहरुमा पानी बरफको रुपमा पाइन्छ । तरल पानी वर्षा, खोला, पोखरी, ताल, जमिनमुनि र समुद्रमा पाइन्छ। बादल तथा कुहिरो तरल पानीका अत्यन्तै साना कणहरु हुन्। बाफको रुपमा पानी हावामा पाइन्छ। पानीको बाफ हावा जस्तै अदृश्य हुन्छ। हावामा रहेको पानीको बाफ चिसिएपछि बादल बनिने, वर्षा वा शीतको थोपा बनिने हुन्छ।

सूर्यको प्रकाश जब जमिन, पोखरी, खोला, ताल या समुद्रमा पर्छ, तापको कारणले त्यहाँको पानी बाफमा परिवर्तन भई हावामा मिसिन्छ । उक्त बाफ धेरै उचाइमा पुगेपछि सेलाएर पानीको अत्यन्तै साना कणहरुमा बदलिन्छ, जसलाई बादल भनिन्छ। उक्त बादललाई हावाले उडाएर जमिनतर्फ ल्याउँछ । जब बादलमा धुलोका कण, पराग कण, धुवाँ वा बिरुवाले छाडेका पानीका कणहरु मिसिन्छन्, त्यसमा रहेका मसिना पानीका कणहरु आपसमा जोडिएर ठूला पानीका थोपामा बदलिन्छ अनि पृथ्वीतर्फ झर्न थाल्छ। यसैलाई हामी वर्षा भन्छौँ।

हाम्रो ठाउँमा असारदेखि भदौसम्म बङ्गालको खाडीबाट सूर्यको किरणले गर्दा उठेको जलवाष्प बोकेको मनसुनी हावाले ल्याएको बादलले धेरै मात्रामा पानी पार्छ। त्यो पानीको केही भाग जमिनभित्र छिरेर भूमिगत पानीको आधार बन्छ। केही बाफ बनेर उड्छ र फेरि बादल भई वर्षा गराउँछ। केही खोलामा बगेर समुद्रतर्फ नै फिर्ता जान्छ। जसरी हामी घरमा ट्याङ्की बनाएर पानी सञ्चय गर्दछौँ, त्यसरी नै पृथ्वीले ठूलो मात्रामा पानीलाई जमिनमुनि अड्याएर राखेको हुन्छ । यही भूमिगत पानी हामी जरुवा, पाताल कुवा, इनार, ट्युबवेल, बोरिङ आदिबाट बाहिर निकाल्छौँ। यही पानीले गर्दा नै जमिन रसिलो हुन्छ र बिरुवाहरु बढ्न सक्छन्। वर्सात्को पानी राम्ररी जमिनमुनि सोसिन पाएन भने भुमिगत जलाधार घट्छ, जसले गर्दा कल तथा इनारको पानी सुक्ने हुन्छ । खोलालाई फिँजिएर घुम्दै, धेरै ठाउँ ओगटेर, धेरै समय लगाएर बग्न दिइयो भने धेरै पानी जमिनमुनि सोसिन्छ। यसरी जमिनमा छिरेको पानी एकत्रित भई कुनै स्थानमा जरुवा पानीको रुपमा बाहिर निस्केर ठूलाठूला पोखरी बनेका हुन सक्छन्।

यसैलाई सिमसार भनिन्छ । यस्तो सिमसारमा धेरै जलीय जीवहरु र बिरुवाहरु पाइन्छन् । त्यसैले पर्यावरण जोगाउन सिमसारको ठूलो महत्त्व हुन्छ । सिमसारबाट निस्केको पानी कुनै खोला वा पैनीको प्रयोग गरी खेतमा सिँचाइको लागि पुऱ्याउन सकिन्छ । अचेल यस्ता धेरै सिमसारहरुलाई राम्रा पार्क बनाएर पर्यटन केन्द्रको रुपमा प्रयोग पनि गरिएका छन्।

अभ्यास

१. तिम्रो घर वरिपरि रहेका पानी स्रोतहरुको सूची तयार पार।
२. मनसुन भनेको के हो ? हाम्रो ठाउँमा मनसुनको के महत्त्व छ ?
३. बादल के हो ? यो कसरी बन्छ ? के तिमी नमुना बादल बनाउन सक्छौ ?
४. पानीको भूमिगत स्रोत भनेको के हो ? यो स्रोतको संरक्षण गर्न के गर्नु पर्छ ?
५. सिमसार भनेको के हो? के तिमी कुनै सिमसार घुम्न गएका छौ ? तिमीले देखेको कुनै एक सिमसारको बारेमा छोटकरीमा लेख।
६. वर्षा भनेको के हो ? वर्षा हुन के के कुराको आवश्यकता पर्दछ ? लेख।

- एउटा राउन्ड बटम फ्लास्कमा चौथाइ भाग पानी लिएर त्यो पानीलाई ५ मिनेटसम्म उमाल्ने । त्यसपछि त्यो फ्लास्कको मुख कर्कले राम्ररी बन्द गरेर फ्लास्कलाई उल्टो पारेर माथिबाट चिसो पानी खन्याउँदा फ्लास्कभित्र बादल बनेको देख्न सकिन्छ । फ्लास्कभित्र रहेको पानीको बाफ चिसिएर पानीका मसिना कणमा रुपान्तरण भई बादलको रुप लिएको यहाँ देख्न सकिन्छ। यो प्रयोगलाई परियोजनाको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- पाताल गङ्गामा विद्यार्थीहरुलाई लगेर कसरी भूमिगत पानी स्वतः बाहिर निस्कन्छ भन्ने कुराको अवलोकन गराउन सकिन्छ।
- विद्यार्थीहरुलाई कुनै सिमसारको भ्रमण गराई त्यहाँ देखिएको पानीको स्रोत, जलीय जीवहरु, वनस्पतिहरु, पर्यटकको भ्रमण आदि कुराहरुको बारेमा प्रतिवेदन तयार गराउन सकिन्छ।

पाठ : पाँच

जैविक नियन्त्रण विधि

पृथ्वी लाखौँ जीवहहको साझा घर हो । हामी मानिसहरु आफ्नो बुद्धिको कारणले पृथ्वीमा अधिपत्य जमाउन सक्षम भएका छौँ । हाम्रै कारणले कतिपय जीवहरु पृथ्वीबाट लोप भइसकेका छन् भने कतिपय जीवहरु लोप हुने अवस्थामा छन् । प्राकृतिक सन्तुलनको लागि पृथ्वीमा सबै जीवहरुको उत्तिकै महत्त्व छ ।

हामी मानिसले जीवहरुबाट प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्षरुपमा फाइदा लिइरहेका हुन्छौँ । गाईबाट दूध, कुखुराबाट मासु र अन्डा, गोरुबाट श्रम आदि हामीले लिने प्रत्यक्ष फाइदाहरु हुन् भने चराले किरा खानु, कागले फोहोर खानु, सर्पले मुसा खानु हामीले जनावरबाट पाउने अप्रत्यक्ष फाइदा हुन् ।

कति जीवहरुले हामीलाई हामी नोक्सानी पनि पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । किराले बाली नष्ट गर्ने, मुसाले अन्न खाइदिने, कमिलाले आलु सख्खरकन्द खाने, बाँदरले बाली खाने आदि हामीले भोग्दै आइरहेका समस्याहरु हुन् । यसरी हामीलाई हानि नोक्सानी पुऱ्याउने किराहरुलाई अर्को कुनै जीव प्रयोग गरेर नियन्त्रण गर्नुलाई जैविक नियन्त्रण विधि भनिन्छ । हामीले पालेका जीव तथा लगाएका वनस्पतिलाई नोक्सानी पुऱ्याउने जीवहरुलाई तिनीहरुकै प्राकृतिक शत्रु जीव प्रयोग गरेर नियन्त्रण गर्ने विधिलाई जैविक नियन्त्रण विधि भनिन्छ । हामी हाम्रो वरिपरि यस्तो जैविक नियन्त्रण प्राकृतिक हपमा कायम रहेको पाउँछौँ । जस्तै : सर्प प्रशस्त भएको ठाउँमा मुसाको सङ्ख्या कम हुन्छ । भ्यागुता, माकुरा, चरा आदिले किरा खाने भएकाले किराको सङ्ख्या धेरै बढ्न पाएको हुँदैन । बाघ, चितुवा भएको जङ्गलमा बाँदर, मृग आदिको सङ्ख्या धेरै बढेको हुँदैन । हामीले मानव सभ्यताको प्रारम्भसँगै कुकुर र बिरालो पाल्ने गरेका छौँ । हामीलाई दुःख दिने विभिन्न प्रकारका जनावरहरुबाट आफू र आफ्नो धनमाल तथा बालीनालीलाई सुरक्षित राख्न नै हामीले कुकुर बिरालो पाल्ने गरेका हौँ ।

हामी धेरै हानिकारक किरा तथा जनावरहरुलाई जैविक नियन्त्रण विधि प्रयोग गरेर नियन्त्रण गर्न सक्छौँ । किटनाशक औषधीको प्रयोग गर्दा यसले हानिकारक कीरा वा जीवहरुलाई मात्र विनाश गर्छ भन्ने हुँदैन । हामीलाई फाइदा पुऱ्याउने जीवलाई पनि कीटनाशक औषधीले विनाश गरिरहेको हुनसक्छ । फलफूलमा लाग्ने किरालाई मार्न प्रयोग गरिएको विषादीले मौरी पनि मर्न सक्छ । किटनाशक औषधीले मानव स्वास्थ्यमा पनि हानि पुऱ्याउँछ । त्यसैले हानिकारक जीवहरुलाई नियन्त्रण गर्न जैविक नियन्त्रण विधि बढी प्रभावकारी हुन्छ । जस्तै :

- बाँदर नियन्त्रण गर्न कुकुरको प्रयोग,
- मुसा नियन्त्रण गर्न सर्प, बिरालोको प्रयोग,

- किरा नियन्त्रण गर्नमा माकुरा, भ्यागुता, माउसुलीको प्रयोग,
- चिप्लेकिरा नियन्त्रण गर्न चराको प्रयोग,
- अमेरिकन फौजी कीरा नियन्त्रण गर्न यसले मनपराउने नेपियर घाँस र यसले मन नपराउने डेस्मोडियम घाँसको प्रयोग आदि।

अभ्यास

१. जैविक नियन्त्रण विधि भनेको के हो ?

२. "किटनाशक औषधीको प्रयोग गर्नुभन्दा जैविक नियन्त्रण विधिको प्रयोग गरेर किरा नियन्त्रण गर्नु वातावरणीय सुरक्षाको दृष्टिकोणले बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ।" यो भनाइलाई पुष्टि गर।

३. तिम्रो वरिपरि प्राकृतिकरुपमा भइरहेका जैविक नियन्त्रण विधिका उदाहरणको सूची बनाऊ।

४. जैविक नियन्त्रण विधिका फाइदाहरु लेख।

पाठ : छ

प्राकृतिक सम्पदाको दोहन

प्रकृति हामी सबैको साझा घर हो । यो पृथ्वीलाई विभिन्न निर्माणहरुले सुन्दर र हराभरा बनाएको मानिसले नै हो । बाटो, पुल, पैनी, घर, उद्योग, कलकारखाना, विद्युत् उत्पादन तथा प्रसारण, रेलमार्ग, हवाइ जहाज धावन मार्ग आदि धेरै कुराहरु बनाएर मानिसले पृथ्वीलाई आफू अनुकूल बनाउने प्रयास गरेको छ। हामी यस्ता कुरा निर्माण गर्न तथा हाम्रा विभिन्न आवश्यकता पूरा गर्न आफूलाई आवश्यक पर्ने सबै कुराहरु प्रकृतिबाट प्राप्त गर्दछौँ। हावा, पानी, सूर्यको प्रकाश, उभिने हिँड्ने आधार, विभिन्न प्रकारका खानीहरु, निर्माण सामग्री– ढुङ्गा गिटी, बालुवा, काठ, दाउरा इत्यादि असङ्ख्य चीजहरु हामी प्रकृतिबाट निःशुल्क प्राप्त गरिरहेका हुन्छौँ। यस्ता चीजहरु प्रकृतिले हामीलाई दिएका अमूल्य र अनुपम उपहारहरु हुन् । यस्ता वस्तुहहको प्रयोग जथाभावी अनियन्त्रित र अव्यवस्थित रुपमा गरियो भने यसले प्रकृतिको सन्तुलनलाई खलल पुऱ्याउने गर्दछ। यस्ता वस्तुहरु प्रकृतिबाट त्यहाँको प्राकृतिक वातावरणलाई नै क्षति पुग्ने गरी झिक्नु वा प्रयोग गर्नुलाई प्राकृतिक दोहन भनिन्छ । हाम्रो ठाउँमा भएका प्राकृतिक दोहन निम्नअनुसार छन्।

- जङ्गलबाट धेरै घाँस दाउरा तथा काठहरु निकाल्नुः यसो गर्दा जङ्गल मासिने हुनसक्छ।
- बोरिङ गरेर जमिनमुनिको धेरै पानी बाहिर निकाल्नुः यसो गर्दा वरिपरिका कल, इनार तथा जरुवाहरु सुक्न सक्छन्।
- खोलाबाट धेरै मात्रामा ढुङ्गा, गिटी, बालुवा निकाल्नुः यसो गर्दा खोला गहिरिने, खोलाको धार परिवर्तन हुने, खोलाले बढी क्षति गर्ने तथा आसपासका जमिनहरु सुक्ने, जमिनमुनिको जलाधार कम हुने आदि हुनसक्छ।
- चुनढुङ्गा, कोइला इत्यादि जमिनमुनिबाट वा पहाड फुटाएर निकाल्दा धेरै भूभागमा क्षति पुग्छ। धेरै वनजङ्गल मासिने, वन्यजन्तुहरुलाई असर पुग्ने, पहिरो जाने, खोलाको मुहान सुक्ने आदि हुनसक्छ।
- पहाड फोरेर निर्माण सामग्री निकाल्दा पहिरो जाने, वनजङ्गल नासिने, पानीका मुहान सुक्ने, जङ्गली जनावरहरुको वासस्थान नासिने आदि हुन्छ। जङ्गली जनावरहरु गाउँमा आएर दुःख दिने कारण तिनीहरुको प्राकृतिक निवास तथा खाना नासिएर नै हो।

शिक्षणका लागि निर्देशनः

विद्यार्थीहरुलाई प्राकृतिक दोहन भएको क्षेत्र भ्रमण गराउनुहोस्। उक्त क्षेत्रमा प्राकृतिक दोहनका कारण देखिएका तथा भविष्यमा आउन सक्ने सङ्कट पहिचान गर्न लगाई त्यसको प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस्।

अभ्यास

१. प्राकृतिक दोहन भनेको के हो ?

२. तिम्रा वरिपरि भइरहेका प्राकृतिक दोहनका उदाहरण लेख।

३. खोलाबाट धेरै मात्रामा ढुङ्गा, गिटी र बालुवा निकाल्दा के कस्तो असर पुग्छ ? लेख।

४. के पहाड फोरेर प्रशस्त मात्रामा निर्माण सामग्रीहरु निकाल्नु हुन्छ ? यस्तो कार्य गर्दा हाम्रो वातावरणमा के कस्ता असरहरु देखिन सक्छन् ? लेख।

एकाइ ३ पेसा तथा निर्वाह

पाठ : एक प्राङ्गारिक खेती

मेचीनगर नगरपालिकाको ग्रामीण क्षेत्रमा बहुसङ्ख्यक मानिसहरू कृषि पेसामा आश्रित रहेर जीवन यापन गरिरहेका छन्। कृषि अझै पनि व्यावसायिक बन्न सकेको छैन। जीवन निर्वाहका लागि मात्र खेतीपाती गरिन्छ। कृषिबाट बढी उत्पादन हासिल गर्न खेतबारीमा विषादी तथा रासायनिक मल प्रयोग गर्ने गरेको देखिन्छ। मेचीनगर नगरपालिकाको सहरी क्षेत्रमा बसोवास गर्ने अधिकांशको भान्सामा भित्रिने खाद्यान्न तथा सागसब्जी बजारबाट खरिद गरेर ल्याइन्छ। बजारमा आउने खाद्यान्न, सागसब्जी, फलफूलमा रासायनिक मलखाद, किटनाषक औषधी प्रयोग गरिन्छ। खानेकुरामा प्रयोग गरिने यस्ता रसायन खानाको माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्दछ। क्यान्सर, मिर्गौलाको रोग, मुटु रोग जस्ता रोगहरूबाट ग्रसित हुनुको कारण अहिले हामीले खाने यस्तो विषाक्त खानेकुरा नै हो। तसर्थ स्वच्छ वातावरण र स्वस्थ जीवनको लागि प्राङ्गारिक खेती अति आवश्यक छ।

सामान्य अर्थमा हानिकारक मल, बिउ, विषादी जस्ता सामग्रीहरूको प्रयोग नगरिकन प्राकृतिक एवं स्थानीय स्रोत साधन प्रयोग गरेर गरिने खेती प्राङगारिक खेती हो। कृषिजन्य वस्तुहरूको उत्पादन गर्दा रासायनिक मल तथा किटनाशक विषादीहरूको प्रयोग नगरी प्राङ्गारिक वस्तुको मात्र प्रयोग गरी कृषि पर्यावरणलाई सन्तुलित राखी खेती गर्ने प्रविधिलाई प्राङ्गारिक खेती भनिन्छ। यस प्रविधिले प्रति एकाइ जग्गामा बढी उत्पादन गर्नेभन्दा दिगो कृषि उत्पादनमा जोड दिनुका साथै कम्पोस्ट तथा गोबर मलको बढी प्रयोग, प्राकृतिक रोग व्यवस्थापन, बाली विविधिकरण, वातावरणीय प्रदूषण न्यूनीकरण, स्थानीय स्रोत साधनको सदुपयोग आदि पक्षलाई जोड दिन्छ। यसको उद्देश्य पारिस्थितिक प्रणालीमा सन्तुलन कायम गर्ने, माटोको उर्वराशक्ति जोगाउने, अर्ग्यानिक खाद्यान्न, फलफूल, सागसब्जी उत्पादन गर्ने, पोषणयुक्त खानेकुरा खाने र स्वस्थ भएर बाँच्ने रहेको छ।

प्राङ्गारिक खेती गर्दा रासायनिक मलखादको सट्टामा गोबर मल, कम्पोस्ट मल, पिना, हरियो मल, गड्यौले मल, हाम्रो भान्सा तथा घरबाट निस्किएको फोहोरलाई जम्मा गरी बनाइएको जैविक मल आदि प्रयोग गर्नुपर्छ। बोट बिरुवामा लाग्ने रोग र किरा नियन्त्रणका लागि मित्र जीवहरू एवम् वनस्पतिहरू जस्तै निम, तितेपाती, असुरो, टिम्बुर, खरानी, गहुँत आदिबाट जैविक विषादी तयार गरी प्रयोग गर्नुपर्दछ। त्यसै गरी झारपात उखेली वा काटछाँट गरी नियन्त्रण गर्नुपर्छ। यो प्रविधिमा विषादीको प्रयोग नगरी प्राङ्गारिक वस्तुहरूको मात्र प्रयोग

गरी कृषि पर्यावरणलाई सन्तुलित राखी कृषिजन्य वस्तुहरूको उत्पादन गरिन्छ।

प्राङ्गारिक खेतीको महत्त्व

१. वातावरण स्वच्छ बनाउन मद्दत गर्दछ।
२. दिगो कृषिमा जोड दिन्छ।
३. बढी पोषणयुक्त खाना प्राप्त हुन्छ।
४. माटोको उर्वराशक्तिको संरक्षण हुन्छ।
५. रोजगारीको अवसर प्रदान गर्दछ।
६. खाद्यसुरक्षा बढाउँदछ।
७. जैविक विविधतामा सुधार ल्याउँछ।
८. कृषि उपजहरू बढी स्वादिला हुन्छन्।
९. रोगहरूबाट बचाई स्वस्थ बनाउँछ।

मेचीनगरको सहरी क्षेत्रमा प्राङ्गारिक खेती गर्नको लागि जमिन छैन। खेतीपाती गर्ने फुर्सद पनि नहोला तर घर वरिपर रहेको जमिनमा सानो करँसाबारी बनाई आफूलाई खाने सागसब्जी उत्पादन गर्न सकिन्छ। बार्दली, छत, कौसी आदिलाई समेत करेसाबारीमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ। गमला, प्लास्टिक, बोरा आदिमा प्राङ्गारिक मल र माटो भरेर सागसब्जी लगाउन सकिन्छ। मौसम अनुसारको विभिन्न किसिमका तरकारी जस्तै रायोको साग, मुला, करेला, भिन्डी, सिमी, बोडी, फर्सी, काउली, बन्दा, खुर्सानी, धनियाँ, गोलभेडा जस्ता सागसब्जी आफ्नै हातले उत्पादन गरेर खान सकिन्छ। यसरी करेसाबारी बनाई प्राङ्गारिक मल प्रयोग गर्दा शुद्ध, ताजा र आर्ग्यानिक सागसब्जी खान पाइन्छ।

हाम्रो विद्यालयमा दैनिक धेरै जैविक तथा अजैविक फोहोर निस्कन्छ। अजैविक फोहोरलाई मिलेसम्म पुनः प्रयोग गर्नुपर्छ। बाँकी अजैविक फोहोरहरूलाई सहरी क्षेत्रमा बोरामा राखी नगरपालिकाको फोहोर उठाउने गाडी बोलाएर जिम्मा दिनुपर्छ। ग्रामीण क्षेत्रमा जम्मा गरेर खाल्डो खनी पुरीदिनुपर्छ। वातावरण प्रदूषण हुने हुनाले जलाउनु हुँदैन। जैविक फोहोरहरूलाई खाल्डो खनी एकै ठाउँमा जम्मा गरेर प्राङ्गारिक मल बनाउनु पर्दछ। उक्त मललाई विद्यालयको फूलबारी तथा करँसाबारीमा प्रयोग गरी प्राङ्गारिक खेती गर्नुपर्छ।

प्राङ्गारिक खेतीबाट उत्पादन गरिएका सबै कृषि उपजहरू मानवीय स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण भएकाले यसको माग दिन प्रतिदिन बढिरहेको छ। तसर्थ कृषिलाई आधुनिकीकरण गर्दै दिगो उत्पादनमा वृद्धि गर्न प्राङ्गारिक खेती प्रणालीमा जोड दिनु आजको आवश्यकता बन्न पुगेको छ।

शिक्षणका लागि निर्देशनः–
तपाईँको विद्यालय नजिकै तरकारी, फलफूल खेती गर्ने अगुवा किसानहरू हुनुहुन्छ होला उहँलाई स्रोतव्यक्तिको रूपमा आमन्त्रण गरी प्राङ्गारिक खेतीबारे विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर देऊ।

१. विषादीयुक्त खानेकुराले लाग्ने कुनै दुई वटा रोगको नाम लेख।
२. प्रङ्गारिक खेतीमा प्रयोग गरिने कुनै दुई वटा मलको नाम लेख।
३. प्रङ्गारिक खेती भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख।
४. प्रङ्गारिक खेतीमा हानिकारक किरा नियन्त्रण गर्ने कुनै एक उपाय लेख।
५. करैँसाबारी भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर देऊ।

१. प्राङ्गरिक खेतीको उदहारण सहित परिचय देऊ।
२. प्राङ्गरिक खेतीको महत्त्व लेख।
३. "प्राङ्गारिक खेतीको आवश्यकता आज दिन प्रतिदिन किन बढिरहेको छ ?" कारण देऊ।
४. प्राङ्गारिक खेती गर्ने विधि उल्लेख गर।
५. प्राङ्गारिक कौसी खेती गर्ने तरिका लेख।
६. प्राङ्गारिक खेतीबाट उत्पादन गरिएका सबै कृषि उपजहरू मानवीय स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण छन्। पुष्टि गर।
७. तिम्रो विद्यालयबाट निस्कने फोहोर मैलालाई व्यवस्थापन गर्ने तरिका लेख।

पाठ : दुई	गाईपालन

भाइबहिनीहरू ! तपाईँहरूको घरमा गाईपालन गरिएको छ होला । गाई पवित्र र गुणी घरपालुवा जनावर हो। यो नेपालको राष्ट्रिय जनावर पनि हो। गाईको दूध, दही, घिउ र मोही पोसिला खाद्य वस्तु हुन् । गाईको गोबर, गहुँत प्राङ्गारिक मल हो । यसले माटोको उर्वरा शक्ति बढाई अन्नबाली धेरै उब्जनी गर्न सहयोग गर्छ। गाई मरेपछि गाईको छाला र हड्डी पेटी, ज्याकेट, झोला, टाँक आदि बनाउन प्रयोग हुन्छ।

नेपालमा गाई मुख्यतया दूध उत्पादनको लागि पालिन्छ। गाईको जात, आहार, स्याहारसुसार र स्वास्थ्य स्थिति आदिले दूध उत्पादन क्षमतामा असर पार्दछ। उपयुक्त घाँस, दाना र पानीको व्यवस्थामा उन्नत जातका गाईबाट राम्रो दूध उत्पादन हुन्छ। उन्नत जातका गाईले स्थानीय जातको तुलनामा धेरै गुणा बढी दूध दिन्छन् र बाच्छा बाच्छी पनि चाँडै हुर्कन्छन्। कम उमेरमा नै बाली खोज्ने हुनाले छिटै ब्याएर चाँडै दूध दिन थाल्छन्। त्यसकारण उन्नत जातको पशु, उपयुक्त आहारा र स्वास्थ्य व्यवस्थापन तथा बजारीकरणको राम्रो व्यवस्था गरेमा गाई पालनबाट उचित फाइदा लिन सकिन्छ।

मेचीनगरका कृषकहरूले व्यावसायिक रूपमा उन्नत जातका गाइपालन गरी आयआर्जन गर्न सुरु गरेका छन्। मेचीनगरका कृषकहरूलाई पशुसम्बन्धी सल्लाह, सुझाव तथा उपचारको व्यवस्थाका लागि नगरमा पशु सेवा शाखा र वडा वडामा पशु प्राविधिकहरूद्वारा उपचार र परामर्श सेवा प्रदान भइरहेको छ । मेचीनगर नगरपालिका पशु सेवा शाखामा दर्ता भई व्यावसायिकरूपमा पालन गरिएका गाई फर्महरू निम्नानुसार छन्।

क्र.सं.	नाम	ठेगाना	क्र.सं.	नाम	ठेगाना
१	पवित्रा गाई फर्म	मेनपा १	९	अपेक्षा कृषि फर्म	मेनपा १
२	लक्ष्मी कृषि फर्म	मेनपा १	१०	ज्योति ज्वाला कृषि फर्म	मेनपा १
३	रोहित दाइको कृषि फर्म	मेनपा १	११	नवल किशोर कृषि फर्म	मेनपा २
४	पाथीभरा कृषि फर्म	मेनपा १	१२	पूर्वेली कृषि फर्म	मेनपा २
५	अपेक्षा कृषि फर्म	मेनपा १	१३	कार्की कृषि फर्म	मेनपा २
६	ओझा कृषि फर्म	मेनपा १	१४	सङ्गमचौक एग्रो फर्म	मेनपा २
७	मेरो कृषि फर्म	मेनपा १	१५	प्रयास पशुपालन फर्म	मेनपा ३
८	पाण्डे कृषि फर्म	मेनपा १	१६	पराजुली कृषि तथा पशुपालन फर्म	मेनपा ३

क्र.सं.	नाम	ठेगाना	क्र.सं.	नाम	ठेगाना
१७	भाइबन्धु एग्रो प्रा.लि.	मेनपा १	५३	देउराली कृषि फर्म	मेनपा ८
१८	मिनि माउन्टेन कृषि फर्म	मेनपा १	५४	न्यू फ्रेन्ड्स अर्ग्यानिक कृषि फर्म	मेनपा ८
१९	एस.पी.कृषि तथा पशुपालन फर्म	मेनपा १	५५	गायत्री एग्रो फर्म	मेनपा ८
२०	सञ्जीव गाई तथा कृषि फर्म	मेनपा १	५६	बुढाथोकी कृषि फर्म	मेनपा ८
२१	पौडेल कृषि तथा पशुपालन फर्म	मेनपा १	५७	एस.बि बहुउद्देश्य कृषि तथा पशुपंक्षी फर्म	मेनपा ८
२२	पौडेल कृषि फर्म	मेनपा १	५८	शिवशंखर श्रेष्ठ गाई फर्म	मेनपा ९
२३	बाँस्कोटा कृषि तथा पशुपालन प्रा.लि.	मेनपा १	५९	गाईपालन कृषि फर्म	मेनपा ९
२४	मार्गदर्शन कृषि तथा पशुपालन प्रा.लि.	मेनपा १	६०	पाथीभरा पशुपालन केन्द्र	मेनपा ९
२५	निरौला कृषि तथा पशुपालन	मेनपा १	६१	श्री कृष्ण प्रणामी कृषि फर्म	मेनपा ९
२६	स्मृति गाई फर्म	मेनपा १	६२	न्यु कार्की कृषि फर्म	मेनपा ९
२७	बाहुनडाँगी कृषि तथा पशुपालन प्रा.लि	मेनपा २	६३	राधाकृष्ण कृषि फर्म	मेनपा ९
२८	आर्याना कृषि तथा पशुपालन फर्म	मेनपा २	६४	साविया कृषि फर्म	मेनपा ९
२९	अमृत कृषि फर्म	मेनपा २	६५	ए.पी.सङ्गम कृषि फर्म	मेनपा १०
३०	श्री जूनतारा कृषि सहकारी संस्था	मेनपा४	६६	नमुना उघोग गाईभैंसी फर्म	मेनपा १०
३१	भारद्वाज कृषि तथा पशुपालन प्रा.लि	मेनपा४	६७	बराल कृषि फर्म	मेनपा १०
३२	गोमा कृषि फर्म	मेनपा४	६८	पराजुली पशुपालन फर्म	मेनपा १०
३३	प्रधान कृषि फर्म	मेनपा४	६९	एलिना कृषि फर्म	मेनपा १०
३४	जलजला कृषि फर्म	मेनपा४	७०	लम्साल कृषि फर्म	मेनपा ११
३५	साहु मितेरी कृषि फर्म प्रा.ली.	मेनपा४	७१	धाइजन पशुपालन तथा व्या. कृषि फर्म प्रा.लि.	मेनपा ११
३६	सुवेदी कृषि फर्म	मेनपा४	७२	धाइजन पशुपालन तथा व्यवसायिक कृषि फर्म	मेनपा १२
३७	आशीर्वाद एग्रो फर्म	मेनपा४	७३	निमा कृषि फर्म	मेनपा १२
३८	अम्बिका कृषि फर्म	मेनपा४	७४	एन.एम.सी.एकीकृत नमुना कृषि फर्म	मेनपा १४
३९	इन्द्र कृषि फर्म	मेनपा ५	७५	ज्यामिरगढी एकीकृत कृषि परियोजना	मेनपा १५
४०	राउत कृषि फर्म	मेनपा ५	७६	बि.आई.जी एग्रिकल्चर कम्पनी प्रा.लि	मेनपा १५
४१	रोशनिका कृषि फर्म	मेनपा ५	७७	डिस्टिनेसन कृषि फर्म	मेनपा
४२	सिर्जना कृषि फर्म	मेनपा ६	७८	पाथीभरा कृषि तथा पशु फर्म	मेनपा
४३	सरमन कृषि फर्म	मेनपा ६	७९	ढकाल कृषि फर्म	मेनपा
४४	नव दुर्गा कृषि फर्म	मेनपा ७	८०	पवित्र कृषि फर्म	मेनपा ७
४५	सृष्टि गाई फर्म	मेनपा ७	८१	विष्णुदेव कृषि फर्म	मेनपा
४६	ज्ञानलक्ष्मी एग्रो एन्ड एग्रिकल्चर प्रा.लि	मेनपा ७	८२	नियोग अभियान कृषि तथा पशुपालन प्रा.लि.	मेनपा
४७	कृष्ण गाई फर्म	मेनपा ७	८३	पवित्रा कृषि फर्म	मेनपा७
४८	मेची कृषि फर्म	मेनपा ७	८४	सन्ध्या कृषि फर्म	मेनपा
४९	सुनौलो लालीगुराँस फर्म	मेनपा ७	८५	समृद्धि कृषि फर्म	मेनपा
५०	कालिका कृषि फर्म	मेनपा ७	८६	गड्तौला कृषि फर्म	मेनपा
५१	नमुना कृषि फर्म	मेनपा ७	८७	चम्लगाईँ कृषि फर्म	मेनपा
५२	पाथीभरा कृषि फर्म	मेनपा ७			

स्रोतः मेचीनगर नगरपालिका, पशु सेवा शाखा –२०७९

मेचीनगरको धुलाबारी मा.वि.मा कक्षा ९ देखि कक्षा १२ सम्म पशुविज्ञान विषय पढाइ भइरहेको छ। प्रतिवर्ष मध्यम जनशक्तिका रूपमा दर्जनौं पशु प्राविधिकहरू उत्पादन भइरहेका

छन् । पशु क्लिनिक सञ्चालनमा छ । मेचीनगर नगरपालिकाको आर्थिक तथा धुलाबारी मा.वि.का पशु डाक्टरहरूको प्रविधिक सहयोगमा गाईको नश्ल सुधार तथा प्रजननका लगि कृत्रिम गर्भाधान AI (Artificial Insimenation) सेवा सञ्चालनमा छ । गाई तथा पाल्तु जनावारहरू विरामी परेमा प्रयोगशालामा चेकजाँच गरी स्तरीय उपचारको व्यवस्था रहेको छ । मेचीनगरका विभिन्न ठाँउहरूमा घुम्ती पशु शिविर सञ्चालन गरी गाई तथा अन्य पशुहरूको उपचार तथा परामर्श सेवा प्रदान गरिरहेको छ। राष्ट्रपति शैक्षिक सुधार कार्यक्रम अन्तर्गत पढ्दै कमाउँदै कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले गाईपालन गरी स्याहारचाकर, गोठको सरसफाइ, दूध दुहुने तथा बिक्री गर्ने जस्ता गाईपालनका व्यावहारिक सिपहरू सिकिरहेका छन्।

गाई पालन गर्ने तरिका : गाई पालन गर्ने तरिकाहरू निम्नानुसार छन्।

क. चराएर पाल्ने

यस तरिका अनुसार जमिन प्रशस्त भएको ठाउँहरूमा गाई चराउनका लागि चरन खर्कहरू छुट्टयाई त्यस्ता खर्कहरूमा व्यवस्थित तरिकाले चराइन्छ।

ख. चराउनुका साथै थप आहारा दिएर पाल्ने

यो तरिकामा गाईलाई चराउनुका साथै दाना र घाँसहरू दिइन्छ। यसअन्तर्गत पशुलाई बिहान र बेलुका दूध दुहुने समयमा गोठमा बाधिन्छ र दिउँसो चरनमा पठाइन्छ।

ग. बाँधेर पाल्ने

व्यावसायिक रूपमा गाईपालन गर्दा यो तरिका अपनाइन्छ । यस तरिकाबाट गाईपालन गर्दा गाईलाई गोठमा बाँधेर राखिन्छ र तिनलाई चाहिने आवश्यक घाँस, दाना र पानी लगायत सबै सेवा बाँधेकै स्थानमा दिइन्छ।

गाइपालनको महत्त्व

१. गाइको गोबरबाट बनाइएको मल प्राङ्गारिक खेतीको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
२. गाईको दूध अमृतसमान हुन्छ।
३. गाईको गोबर र गहुँतले मोटामा भएको विषाक्तपनलाई नष्ट पार्छ र माटोलाई मलिलो बनाउँछ।
४. गाईको गोबरले लिपपोत गरेको ठाउँलाई पवित्र मानिन्छ।
५. गाईको गहुँत स्वास्थ्यवर्धक हुने कुरा आयुर्वेदले बताएको छ । यसबाट धातुरोग, पेटको रोग र मधुमेह जस्ता रोगहरू नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।
६. गाईलाई नेपालीहरू गौमाता भनी श्रद्धा गर्छन् । तिहारमा गाईको पूजा गरिन्छ । हिन्दू परम्परा अनुसार शुभ तथा अशुभ कार्यमा गाई दान दिइन्छ।

७. खेत जोत्न तथा गाडा चलाउनका लगि गाईको बाछो, बहर, गोरु प्रयोग गरिन्छ।
८. गाईको दूधबाट बनेको परिकार जस्तै पनिर, खुवा, रसवरी, पेडा आदि सबै स्वादिष्ट हुन्छन् ।
९. गाईको गोबरबाट गुइँठा तथा गोबर ग्यास निकाली इन्धनका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
१०. पवित्र प्रसाद पञ्चामृतमा गाईको दूध, दही र घिउ प्रयोग गरिन्छ ।
११. धार्मिक हवन र यज्ञमा गाईको घिउ प्रयोग गरिन्छ ।
१२. गाईको गहुँत जैविक विषादीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

नेपालमा पालिने गाईका प्रजातिहरू

नेपलमा पालिने गाईका प्रजातिहरू स्थानीय र उन्नत गरी दुई प्रकारका छन् ।

क. स्थानीय जातका गाईहरू

१. अछामी	२. लुलु वा किर्खो	३. खैला
४. मोराङ्ग	५. सिरी	६. तराई
७. याक तथा चौरी		

ख. उन्नत जातका गाईहरू

१. जर्सी	२. होलस्टिन	३. आर्यसाय
४. ब्रोन स्विस	५. शाहीवाल	६. रेड सिन्धी

उन्नत जातको गाई राम्ररी पालेमा यसबाट प्रशस्तै लाभ हुन्छ । गाईपालनबाट किसानको आर्थिक अवस्था उकास्न सकिन्छ।

शिक्षणका लागि निर्देशनः-
विद्यालय नजिकै भएको गाई फर्ममा विद्यार्थीहरू लगी अवलोकन गराई गाई पालन गर्ने विधि, गाईका प्रजाति र गाईको महत्त्वबारेमा जानकारी गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. गाईपालन गर्ने तरिका उदहारणसहित लेख।
२. गाईपालनको महत्त्व लेख।
३. वर्तमान समयमा विदेशबाट फर्किएर आएका धेरै मानिसहरूले गाईपालन व्यवसाय गरिरहेका छन्। तिमी यसलाई के भन्छौँ ? लेख।
४. नेपालमा पालिने गाईका प्रजातिहरू उल्लेख गर।
५. किन स्थानीय प्रजातिका गाईभन्दा उन्नत जातका गाई पालन गर्नुपर्छ ? लेख।

पाठ : तीन

माछापालन

पोखरी तथा पानीको जलाशयभित्र माछालाई नियन्त्रित रूपमा राखेर पालन गर्ने विधिलाई माछापालन भनिन्छ । माछा पोखरी, ताल, नदी, पिँजडा तथा धानखेतीमा समेत पालन गर्न सकिन्छ । नेपल भूपरिवेष्ठित मुलुक भए तापनि जलस्रोतको अपार भण्डार छ । कोशी, गण्डकी, कर्णालीलगायत ६००० भन्दा बढी नदीनाला तथा फेवा, रारा, रूपा, वेगनास माललगायत सयौँ ताल तथा पोखरीहरू छन्। जहाँ प्राकृतिक रूपमै माछाहरू पाइन्छन्। नेपालमा १८५ जातका माछाहरू पाइन्छन्।

माछामा १५ देखि २० प्रतिशत प्रोटिन, भिटामिन ए र डीको मात्रा पाइन्छ भने माछाको हड्डीबाट क्याल्सियम, फोस्फोरस तथा आइरनको मात्रा पनि पाइन्छ । उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल, मुटुका बिरामीहरूले समेत माछा खान सक्छन्। माछाको नियमित सेवनले विभिन्न रोगहरूबाट बचाउनुका साथै मानिसको मस्तिष्क तेज बनाउँछ। गर्भवती अवस्थामा माछाको सेवन गर्दा शिशुको बुद्धि तीक्ष्ण हुनुका साथै बच्चा स्वस्थ तथा निरोगी हुन्छ। वृद्धावस्थामा भुल्ने लक्षणबाट बचाई स्वस्थ भएर बाँच्न सहयोग गर्दछ। माछा खानाले मानिसलाई शारीरिक एवम् मानसिक रूपले तन्दुरुस्त बनाउँछ । माछाको माग नेपाललगायत विश्वका अन्य मुलुकहरूमा बढ्दै गइरहेको छ । बजारमा माछा ताजा, सिद्रा वा सुकाएका, विभिन्न बट्टा तथा सिसीमा प्याक गरिएका पाइन्छन्। आजभोलि जिउँदो माछाको माग पनि बढिरहेको छ।

मेचीनगरका कृषकहरूले व्यवस्थित रूपमा पोखरी निर्माण गरी व्यावसायिकरूपमा माछापालन व्यवसाय सुरु गरिरहेका छन्। मेचीनगर नगरपालिका पशुसेवा शाखामा दर्ता भई सञ्चालनमा रहेका व्यावसायिक माछा फर्महरू निम्नानुसार छन्

क्र.सं	नाम	ठेगाना	क्र.सं	नम	ठेगाना	क्र.सं	नाम	ठेगाना
१	मेची कृषि फर्म	मेनपा १	१९	तेङ्जुम कृषि तथा पशुपालन	मेनपा ५	३७	प्रवीण कृषि फर्म	मेनपा ९
२	हिलेधाप सिमसार कृषि फर्म	मेनपा १	२०	जलकन्या कृषि तथा पशुपंक्षी फर्म	मेनपा ५	३८	शानवी कृषि फर्म	मेनपा ९
३	चम्लागाई कृषि फर्म	मेनपा १	२१	हलेसी कृषि फर्म	मेनपा ५	३९	आयुषा कृषि फर्म	मेनपा ९
४	पाण्डे कृषि फर्म	मेनपा १	२२	सम्बाहाम्फे कृषि फर्म	मेनपा ५	४०	खड्का कृषि फर्म	मेनपा ११
५	दाहाल कृषि फार्म	मेनपा २	२३	युमा कृषि फर्म	मेनपा ५	४१	कलश कृषि फर्म	मेनपा १२
६	स्वरस्वती कृषि फार्म	मेनपा २	२४	ओली कृषि फर्म	मेनपा ५	४२	गरिमा कृषि फर्म	मेनपा १२
७	कालिकोटे कृषि फर्म	मेनपा २	२५	प्रकाश कृषि फर्म	मेनपा ५	४३	कमला कृषि फार्म	मेनपा १३

८	गोमा कृषि फर्म	मेनपा २	२६	गैरीगाउँ फर्म हाउस प्र.लि	मेनपा ७	४४	गौरीशंकर कृषि फर्म	मेनपा १३
९	तारा कृषि फर्म	मेनपा २	२७	रौनिका कृषि तथा पशुपालन फर्म	मेनपा ७	४५	साधना कृषि फर्म	मेनपा १३
१०	कुलुङ कृषि फर्म	मेनपा ३	२८	खड्का कृषि फर्म	मेनपा ७	४६	जोगेनलाल राजवंशी कृषि फर्म	मेनपा १३
११	निन्दा रिभरल्यान्ड कल्चरल हामस्टे एन्ड एग्रो फार्म प्रा.लि.	मेनपा ३	२९	ज्ञानलक्ष्मी एग्रो एन्ड एग्रिकल्चर प्रा.लि	मेनपा ७	४७	साम्योहाङ कृषि फर्म	मेनपा १३
१२	थापा कृषि भण्डार	मेनपा ३	३०	मेची कृषि फर्म	मेनपा ७	४८	सुविधा बहुउद्देश्य कृषि फर्म	मेनपा १४
१३	वान्तावा कृषि फर्म	मेनपा ३	३१	पाथीभरा कृषि फर्म	मेनपा ८	४९	इन्दिरा कृषि फर्म	मेनपा १४
१४	कुलुङ कृषि फर्म	मेनपा ३	३२	ट्रेन्ज कृषि फर्म	मेनपा ९	५०	सरिता कृषि फर्म	मेनपा १४
१५	मेची आर्ग्यानिक कृषि सेन्टर प्रा.लि.	मेनपा ४	३३	कुवँर कृषि फर्म	मेनपा ९	५१	प्रक्षा कृषि फर्म	मेनपा १४
१६	चित्र गंगा कृषि फर्म	मेनपा ४	३४	पवित्रा कृषि फर्म	मेनपा ९	५२	न्यौपाने कृषि फर्म	मेनपा १४
१७	अभिषेक कृषि फर्म	मेनपा ४	३५	नारायण कृषि फर्म	मेनपा ९	५३	बि.आई.जी एग्रिकल्चर कम्पनी प्रा.लि	मेनपा १५
१८	पाथीभरा कृषि फर्म	मेनपा ७	३६	टि.एन्ड एफ. कृषि फर्म	मेनपा ९			

स्रोत: मेचीनगर नगरपालिका, पशु सेवा शाखा –२०७९

माछा पालनका फाइदाहरू

१. माछापालन गर्दा जग्गा तथा पानीको उपयोग हुन्छ।

२. माछा खानाले मानिस स्वस्थ र बलिया हुन्छन्।

३. माछा स्वादिलो, कम हानिकारक र बढी फाइदा पुऱ्याउने हुन्छ।

४. माछाको उत्पादन खर्च अन्य मासुको भन्दा कम लाग्ने भएकोले सस्तोमा उत्पादन हुन्छ।

५. माछाको माग बढिरहेको छ। बजारको समस्या छैन।

६. घर परिवारका सदस्यहरूले नै माछाको हेरचाह र व्यवस्थापन कार्य सजिलै गर्न सक्छन्।

७. कम जग्गा भएकाहरूले समेत माछापालन गरी जीवन निर्वाह गर्न सक्छन्।

८. खेर गइरहेको जलस्रोतको सदुपयोग हुन्छ।

माछापालन गर्ने विधि : माछापालन निम्नानुसार गर्न सकिन्छ।

१. **सघन माछा पालन :** सानो जलाशय तथा तुलनात्मक रूपले थोरै पानी भएको ठाँउमा धेरै माछा उत्पादन गर्ने प्रविधिलाई सघन माछा पालन भनिन्छ। यो विधिमा प्राङगारिक मल, रासायनिक मल र पालिएका माछाले रुचाउने आहारा एवम् दाना दिई धेरै माछा उत्पादन

गर्न सकिन्छ।

२. एक जातीय माछा पालन : एउटै जातको माछा निश्चित जलाशयमा पालन गरिन्छ भने त्यस्तो माछा पालन प्रविधिलाई एक जातीय माछा पालन भनिन्छ। यो प्रणाली केही खर्चिलो भए तापनि माछा उत्पादन अत्यधिक हुने गर्दछ।

३. बहुजातीय माछा पालन : दुई वा दुईभन्दा बढी जातका माछा निश्चित पानी भएको क्षेत्रमा पालन गर्ने प्रविधिलाई बहुजातीय माछा पालन भनिन्छ। यस तरिकामा कम उत्पादन लागतमा अधिकतम फाइदा लिन सकिन्छ।

४ एकीकृत माछा पालन : बहुजातीय माछा पालनका साथै पोखरीको डिलमा फलफूल, तरकारी, कुखुरा, हाँस, बङ्गुर, गाई, भैँसीलाई एकीकृत रूपमा पालन गर्ने प्रविधिलाई एकीकृत माछा पालन भनिन्छ। यस तरिकामा माछाको आहाराको रूपमा पशुपन्छीहरूको मलमुत्र उपयोग गरिने हुँदा निकै सस्तोमा माछा उत्पादन गर्न सकिन्छ। साथै एउटा व्यवसायमा कुनै क्षति भए अर्कोले सहयोग पुऱ्याउँछ।

माछाका प्रजाति : नेपलमा स्वदेशी तथा विदेशी जातका माछाहरू पालन गरिएको पाइन्छ।

क. नेपालमा पालिएका स्वदेशी जातका माछाहरू

१. रोहु	२. नैनी	३. भाकुर वा कत्ला माछा
४. असला	५. सहर माछा	६.जलकपुर
७. बाम माछा		

नेपालमा पालिएका विदेशी जातका माछाहरू

१. कमन कार्प	२. ग्रास कार्प	३. सिल्भर कार्प
४. विगहेड कार्प	५. टिलापियिा	६. पङ्गास
७. रेन्बो ट्राउट		

मानवीय विकास एवम् प्राकृतिक कारणहरूले गर्दा नदी, पोखरी, तालबाट माछाको उत्पादन दिनानुदिन घट्दै गइरहेको छ। तसर्थ बढ्दो जनसङ्ख्यालाई पोषणयुक्त आहारा उपलब्ध गराउन माछापालन अपरिहार्य छ। नेपाल जस्तो जलस्रोतको धनी देशमा माछापालन व्यवसायमा धेरै मानिसहरूलाई आकर्षित गर्न सकेमा मानिसहरूको जीवनस्तरमा सुधार भई मुलुकलाई नै धेरै फाइदा हुन्छ।

शिक्षणका लागि निर्देशन:
विद्यालय नजिकै माछापालन गरिएको स्थल अवलोकन गराई विद्यार्थीहरूलाई सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउनुहोस्।

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर देऊ।

१. माछापालन भनेको के हो ?

२. माछापलानका कुनै एक फाइदा लेख ।

३. स्थानीय स्तरमा पाइने माछाका कुनै दुई प्रजातिको नाम लेख।

४. माछापालन गर्न सकिने कुनै दुई सम्भाव्य स्थलको नाम लेख।

५. नेपालमा पालिने कुनै दुई विदेशी प्रजातिको नाम लेख।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर लेख।

१. माछापालनको उदहारण सहित परिचय देऊ।

२. माछापालनको महत्त्व बुँदागतरूपमा उल्लेख गर।

३. नेपालमा पालिने माछाका प्रजातिहरू उल्लेख गर।

४. माछापालन गर्ने तरिकाका बारेमा उल्लेख गर।

५. नेपालमा माछापालन व्यवसायको सम्भावना बढी छ। प्रस्ट पार।

पाठ : चार मेचीनगरमा सञ्चालित सहकारी संस्था

एक आपसमा मिलेर गरिने कार्यलाई सहकार्य वा सहकारी भनिन्छ । एकका लागि सबै र सबैका लागि एक भन्ने सिद्धान्तबाट प्रेरित भई व्यक्ति, परिवार, समाज र समग्र राष्ट्रको आर्थिक हित तथा सामाजिक समुन्नतिको लागि गरिने एकताबद्ध प्रयास नै सहकारी हो। समान इच्छा, आकाङ्क्षा र अवस्था भएका व्यक्तिहरूबाट आपसी सहयोग तथा प्रजातान्त्रिक नियन्त्रण विधिद्वारा आर्थिक तथा सामाजिक उत्थानको निमित्त गरिएको एकताबद्ध प्रयास नै सहकारी हो।

सामाजिक मुक्ति र आर्थिक असमानताको अन्त्य गर्नु तथा आत्मनिर्भरतातर्फ अग्रसर हुनु नै सहकारीको मूल उद्देश्य हो। सहकारीको माध्यमबाट आर्थिक असमानता हटाई आत्मनिर्भरता प्राप्त गर्न सकिन्छ । सहकारी 'हुनेले नहुनेलाई, सक्नेले नसक्नेलाई, जान्नेले कम जान्नेलाई सहयोग गर्ने पद्धति हो।'

नेपालमा सहकारी संस्थाको विकासक्रम हेर्दा प्राचीन कालदेखि नै नेपालमा गुठी, धर्मभकारी, मङ्काखलः, पर्म आदि नामबाट सहकार्यको सुरुआत भएको पाइन्छ। वि.सं. २०१० मा योजना विकास तथा कृषि मन्त्रालयअन्तर्गत सहकारी विभाग गठन भएपछि सहकारीको संस्थागत विकासको थालनी भएको हो । नेपाल सरकारले २०१३ सालमा “सहकारी गठन, दर्ता र सञ्चालन आदेश” जारी गरेपछि चितवनको बखानपुरमा स्थापना भएको बखान ऋण संस्थालाई नेपालको पहिलो सहकारी संस्था मानिन्छ । सहकारी ऐन २०४८ तथा सहकारी नियमावली २०४९ अनुसार देशभर बचत तथा ऋण र अन्य गरी हजारौँ सहकारी संस्था खुलेका छन् । मेचीनगरमा पनि दर्जनौँ सहकारीहरू स्थापना भई सञ्चालनमा रहेका छन् । मेचीनगर नगरपालिका सहकारी विभागमा दर्ता भएका मेचीनगरमा क्रियाशील सहकारी संस्थाहरू निम्नानुसार छन्।

सि.नं	सहकारी संस्थाको नाम	ठेगाना	सि.नं	सहकारी संस्थाको नाम	ठेगाना
१	महेन्द्रद्वार सहकारी संस्था लि	मेनपा ६	३७	नागरिक बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा ६
२	सहकारी चिया बगैँचा, लि.	मेनपा २	३८	सिमाना कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा २
३	महिला विकास सहकारी संस्था लि.	मेनपा ६	३९	कृष्ण थुम्की कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १
४	साना किसान कृषि स. सं. लि. बाहुनडाँगी	मेनपा ४	४०	युवा अभियान बचत तथा ऋण स.संस्था लि.	मेनपा ७
५	मेची कृषक बहुमुखी सहकारी संस्था लि.	मेनपा ७	४१	ज्यामिरगढी महिला कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १५
६	भानु बहुमुखी सहकारी संस्था लि.	मेनपा १०	४२	झुल्केघाम कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ७
७	धुलावारी बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्था लि	मेनपा ९	४३	प्रकृति सुपारी सहकारी संस्था लि.	मेनपा १
७	प्रगति महिला कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १३	४४	सुपूर्वी महिला कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ६
९	पूर्व क्षितिज सूर्योदय कृषि स. संस्था लि.	मेनपा १५	४५	काँकरभिट्टा बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा ६

१०	पूर्वीद्वार बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा १०	४६	मागुरमाडी बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा ९
११	शुभ चिया किसान सहकारी संस्था लि.	मेनपा ४	४७	जीवनज्योति बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा १०
१२	पूर्वी पाथीभरा कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १३	४८	पारखी चिया उत्पादन तथा प्र.स. संस्था लि.	मेनपा ४
१३	मेचीनगर बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा ९	४९	लंकाशनी महिला सम्वृद्धि ब.स. संस्था लि.	मेनपा १०
११४	नकलबन्दा बचत तथा ऋ. स. संस्था लि.	मेनपा ५	५०	पुनर्जीवन महिला सम्वृद्धि ब. स. संस्था लि.	मेनपा १५
१५	कल्पवृक्ष कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १०	५१	सहज महिला सम्वृद्धि ब. स. संस्था लि.	मेनपा १०
१६	महालक्ष्मी कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १०	५२	वृहत् सम्बृद्धि बहुउद्देश्यीय स. संस्था लि.	मेनपा १०
१७	मेची मासु उत्पादन सहकारी संस्था लि..	मेनपा ६	५३	योर्क सायर कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ७
१८	बिहानी बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा १४	५४	ज्यामिरगढी साना किसान कृषि स.संस्था लि.	मेनपा १५
१९	दुर्गेश्वरी कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ८	५५	दुवागढी साना किसान कृषि स. संस्था लि.	मेनपा १४
२०	विन्ती बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा ८	५६	उत्साहजनक कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ७
२१	मखमली महिला ब. तथा ऋ.स. संस्था लि	मेनपा ६	५७	नौलो सुपारी उत्पादन तथा प्र. स. संस्था लि.	मेनपा ३
२२	बाहुनडाँगी सुपारी सहकारी संस्था लि.	मेनपा २	५८	थोप्ले विरान महिला कृषि स. संस्था लि.	मेनपा ९
२३	कृष्णनगर बचत तथा ऋण स.संस्था लि.	मेनपा १	५९	सुरभी अर्ग्यानिक चिया सहकारी संस्था लि.	मेनपा ४
२४	अविरल उपभोक्ता सहकारी संस्था लि.	मेनपा १४	६०	उपभोक्ता महिला कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ९
२५	जागरण कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ५	६१	उज्यालो वस्ती व्या.ब.तथा ऋ. स.संस्था लि.	मेनपा २
२६	निन्दा कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १०	६२	जोरसिमल कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ७
२७	अष्टलक्ष्मी बचत तथा ऋ. स. संस्था लि.	मेनपा १३	६३	धाइजन साना किसान कृषि स. संस्था लि.	मेनपा ११
२८	बौद्धमौड कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा २	६४	गणराज सुपारी सहकारी संस्था लि.	मेनपा ४
२९	पानस कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ४	६५	आराध्य बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	मेनपा ७
३०	भृकुटी बचत तथा ऋण स.संस्था लि.	मेनपा २	६६	आपसी समाज बचत तथा ऋ.स. संस्था लि.	मेनपा १४
३१	निस्वार्थ कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १५	६७	दिङ मलिङ बचत तथा ऋण स. संस्था लि.	मेनपा २
३२	ताराबारी शान्ति ब.तथा ऋ.स. संस्था लि.	मेनपा १०	६८	बाथौ कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १२
३३	श्रेय सिर्जना महिला ब.तथा ऋ.स. सं. लि.	मेनपा १४	६९	हात्ती किनारा चिया सहकारी संस्था लि.	मेनपा४
३४	नव मुना कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १	७०	नयाँ तेलपानी महिला सुपारी स. संस्था लि.	३
३५	सङ्कल्प कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १	७१	फुलवासा कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा १३
३६	प्रेरणा कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा २	७२	हाम्रो स्वाभिमानी कृषि सहकारी संस्था लि.	मेनपा ५

स्रोतः मेचीनगर नगरपालिका, सहकारी शाखा – २०७९

सहकारीको महत्त्व

१. किसानहरूलाई मितव्ययी हुन सिकाउँछ।
२. ग्रामीण समाजमा उत्पादनमुखी भावनाको विकास गराउँछ।
३. सानो पुँजी सङ्कलन भई आय आर्जन तथा रोजगार सिर्जना हुन्छ।
४. स्थानीय बासिन्दाको जीवनस्तर उकासी गरिबी निवारणमा सहयोग गर्छ।
५. स्थानीय श्रम, सीप र पुँजीलाई अधिकतम परिचालन गर्छ।
६. साना व्यापार व्यवसायको विस्तार र प्रवर्धनमा सहयोग पुग्छ।
७. सुपथ मूल्यका पसलहरू स्थापना गरी उपभोक्ताको हित प्रवर्धन गर्छ।
८. व्यावसायिक संस्कृति तथा प्रवृत्तिको विकास गरी उद्यमशीलताको विकास गर्छ।
९. स्थानीय स्तरमा सहकार्य, समन्वय र लगानीका लागि वातावरण सिर्जना हुन्छ।

१०. परनिर्भरता हटाउन सहयोग गर्छ।

११. प्रजातान्त्रिक परिपाटीको विकास गर्छ।

शिक्षणका लागि निर्देशन:

तपाईंको विद्यालय नजिकै भएको कुनै एक सहकारी संस्थाको क्षेत्र भ्रमण गराउनुहोस्। सहकारीले सञ्चालन गरेका गतिविधिहरू विद्यार्थीहरूलाई टिपोट गर्न लगाई कक्षामा छलफल र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

अभ्यास

१. सहकारी भनेको के हो ?

२. सहकारीका उद्देश्यहरू उल्लेख गर।

३. सहकारी संस्था स्थापनाका लागि आवश्यक सर्तहरू बुँदामा उल्लेख गर।

४. सहकारीको महत्त्व बुँदागतरूपमा उल्लेख गर।

५. नेपालमा सहकारीको विकास क्रम सङ्क्षेपमा उल्लेख गर।

६. तिम्रो समुदायमा रहेका सहकारी संस्थाहरूको सूची तयार गर।

पाठ : पाँच

वैदेशिक रोजगारी

भाइबहिनीहरू ! कुनै श्रमिक वा कामदार आय आर्जनका लागि आफ्नो देशभन्दा बाहिर विदेश गएर शारीरिक अथवा मानसिक श्रम गर्ने रोजगारीलाई वैदेशिक रोजगारी भनिन्छ। वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्ति वा कामदारले कमाएर आफ्नो देशमा पठाएको रकमलाई विप्रेषण (Remittance) भनिन्छ । नेपालबाट विश्वमा काम गर्नको लागि देशबाहिर जाने प्रचलन ऐतिहासिक कालदेखि चलिआएको छ । केही दशक यता नेपालीहरू संसारभरि नै वैदेशिक रोजगारीमा जान थालेका छन । देशभित्र उद्योगधन्दाको विकास हुन नसकी रोजगारीका अवसरहरू कम सिर्जना हुनाले रोजगारीका लागि बिदेसिनु पर्ने बाध्यता छ। विदेशमा अध्ययन गर्न जाने युवाहरूको सङ्ख्या पनि बढ्दो छ। रोजगारी र अध्ययन दुवै उनीहरूका उद्देश्य हुन्। चौधौँ योजनामा उल्लेख भएअनुसार नेपालमा प्रतिवर्ष पाँच लाखभन्दा बढी व्यक्ति श्रम बजारमा प्रवेश गर्छन् भने करिब पैँतालिस लाखभन्दा बढी जनशक्ति पहिले नै रोजगारीको सिलसिलामा विदेशमा रहेका छन्। तसर्थ वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित, भरपर्दो, प्रतिफलयुक्त बनाउने र प्राप्त विप्रेषणलाई उत्पादनमूलक क्षेत्रमा परिचालन गर्नु नै आजको माग र देशको आवश्यकता हो।

नेपालको अर्थतन्त्रको मेरुदण्डको रूपमा वैदेशिक रोजगारी रहेको छ। देशको आर्थिक उन्नति र अन्य देशहरूसँगको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध सुधारका लागि पनि वैदेशिक रोजगारी महत्त्वपूर्ण भएको छ। वैदेशिक रोजगारीका सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै प्रभाव रहेका छन्।

क. नेपालमा वैदेशिक रोजगारबाट परेको सकारात्मक प्रभाव :

१. ठूलो परिमाणमा वैदेशिक मुद्रा भित्रिएको छ।
२. श्रम व्यवस्थापन एवम् बेरोजगारी समस्या समाधानमा सहयोग पुगेको छ।
३. आधुनिक प्रविधि, उद्यमशीलता, सिप र दक्षता भित्रिएको छ।
४. स्वदेश फर्किएका हजारौँ व्यक्तिहरूले मुलुकभित्र विभिन्न व्यावसाय सञ्चालन गरेका छन्।
४. आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा महिलाको सहभागिता बढ्दै गएको छ।
५. गरिबी न्यूनीकरण र आर्थिक असमानता घटाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुगेको छ।
६. अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विस्तार भएको छ।
७. अर्थतन्त्रलाई गतिशील बनाएको छ।
८. संस्कृति र परम्पराको आदान प्रदान भएको छ।
९. जनताको जीवनस्तरमा सुधार भएको छ।

ख. नेपालमा वैदेशिक रोजगारीले पारेका नकारात्मक प्रभाव :

१. स्वदेशमा जनशक्ति अभाव भएको छ।

२. विप्रेषण आम्दानी अनुत्पादक क्षेत्रमा प्रयोग हुने गरेको छ ।

३. पारिवारिक विखण्डन तथा सामाजिक अपराध बढिरहेका छन्।

४. विदेशी गलत संस्कृति, मूल्य, मान्यता भित्रिएको छ।

५. बालबालिका तथा चेलीबेटी बेचबिखन र ओसारप्रसार व्यापक भइरहेको छ।

६. ठगी, छलीका घटनामा वृद्धि भइरहेको छ।

७. वैदेशिक रोजगारीमा गएकाहरू ठूलो सङ्ख्यामा मृत्यु एवम् अङ्गभङ्ग भएका छन्।

८. कोभिड १९ जस्ता विभिन्न सङ्क्रामक रोगहरू भित्रिएका छन्।

वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने व्याक्ति मानसिक र शारीरिकरूपमा तयार तथा तन्दुरुस्त हुनुपर्छ । निश्चित सिप सिकेर विदेश जाँदा आकर्षक तलब सुविधा प्राप्त हुन्छ। वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहनेले आफ्नो शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्र, सिप तथा अनुभवका प्रमाण पत्रसहित म्यान पावर कम्पनीमा जानुपर्छ । कुनै पनि एजेन्टको भर नपरी म्यान पावर कम्पनीमा आफैँले गएर बुझ्दा कामको प्रकृति, लागत, आम्दानी तथा अन्य सुविधाबारे थाहा पाइन्छ। वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिले नेपाल सरकारबाट स्वीकृत संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण र बिमा गर्नुपर्छ। वैदेशिक रोजगारीमा जानुभन्दा अगाडि अभिमुखीकरण तालिम अनिवार्य रूपमा लिनुपर्छ। यस प्रकारको तालिमबाट वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी ऐन नियम, अत्यावश्यक कागज पत्रहरू तथा प्रस्थान प्रक्रियाका बारेमा जानकारी हुन्छ। वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर, त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थलको बाटो भएर मात्र वैदेशिक रोजगरीमा जानुपर्छ। विदेशमा बस्दा कुनै समस्या आएमा त्यो देशमा रहेको नेपाली दूतावासमा सम्पर्क राख्नुपर्छ। यसो भएमा विदेशमा ठगिने तथा समस्यामा पर्ने सम्भावना कम हुन्छ र आफू सुरक्षित हुन सकिन्छ।

शिक्षणका लागि निर्देशनः

विद्यालय नजिकै वा कोही अभिभावक हालसालै विदेशबाट फर्किएका हुन सक्छन् उहाँहरूलाई स्रोतव्यक्तिका रूपमा कक्षामा आमन्त्रण गरी वैदेशिक रोजगारीको परिचय, विदेशमा नेपालीहरूको अवस्था, उनीहरूले भोग्नु परेका राम्रा र नराम्रा पक्षहरूको जानकारी गराउनुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई मुख्य बुँदाहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर देऊ।

१. वैदेशिक रोजगारी भनेको के हो ? एक वाक्यमा उत्तर देऊ।

२. विप्रेषणको अर्थ लेख।

३. वैदेशिक रोजगारीले पारेको कुनै एक सकारात्मक प्रभाव लेख।

४. वैदेशिक रोजगारले पारेको कुनै एक नकारात्मक प्रभाव लेख।

५. वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि ध्यान दिनुपर्ने कुनै एक पक्ष लेख।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर देऊ।

१ वैदेशिक रोजगारी भन्नाले के बुझिन्छ ? उदाहारण सहित उल्लेख गर।

२. वैदेशिक रोजगारीका सकारात्मक प्रभाव उल्लेख गर।

३. वैदेशिक रोजगारीका नकारात्मक प्रभाव उल्लेख गर।

४. वैदेशिक रोजगारीको महत्त्व बुँदागत रूपमा उल्लेख गर।

५. वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अपनाउनुपर्ने पूर्व तयारी सम्बन्धमा एउटा संवाद तयार पार।

पाठ : छ

वित्तीय अनुशासन

सामान्यतया वित्त भन्नाले रूपैँया, पैसा, जायजेथा, धन सम्पत्ति र अनुशासन भन्नाले नियमको मर्यादा वा मर्यादाभित्र रहेर गरिने कार्य वा आदर्श आचरण र त्यसको पालना भन्ने बुझिन्छ। आर्थिक कारोबारसँग सम्बन्धित गतिविधि नै वित्त हो । यसअन्तर्गत विशेष गरेर मुद्राको कारोबार पर्छ । नेपालमा अधिकांश मानिसहरू ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्छन् । उनीहरूको आर्थिक कारोबार गर्ने सङ्घसंस्थासम्म यथेष्ट पहुँच पुग्न सकेको छैन । प्रत्येक व्यक्तिसँग भएको आर्थिक वा वित्तीय स्रोत साधनको प्रभावकारी र मितव्ययी उपयोग हुनुपर्छ । यसरी वित्तको महत्त्व बुझी त्यही अनुसारको उचित व्यवस्थापन गर्ने ज्ञानलाई वित्तीय शिक्षा भनिन्छ । वित्तीय शिक्षाले पैसाको महत्त्व बुझ्न, त्यसको सही सदुपयोगबाट आर्थिक र सामाजिक सुरक्षा प्रदान गर्न तथा घरायसी आय व्ययलाई व्यवस्थित परिचालन गर्न सहयोग गर्छ। परिवारको आम्दानीको केही अंश बचत गर्ने, विदेशबाट प्राप्त भएको रकमलाई समुचित र उत्पादनमूलक क्षेत्रमा उपयोग गर्ने जस्ता विषयमा वित्तीय शिक्षाले जानकारी दिन्छ। हाम्रो परिवारलाई खुसी, सुखी र सबल बनाउनको लागि वित्तीय शिक्षाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ।

हामीले हाम्रो घरपरिवारमा पैसा कसरी, कति र के काममा खर्च गर्ने हो योजना बनाउनु पर्छ। वित्तीय अनुशासनको अभावमा व्यक्तिले परिवार व्यवस्थापन तथा व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्दैन । परिणामस्वरूप परिवारको वित्तीय सबलतामा नकारात्मक प्रभाव पर्न गई घर परिवारमा झगडा, मनमुटाव र द्वन्द्व बढ्दै जान्छ। हाम्रो घरपरिवारमा वित्तीय अनुशासनको लागि हामीले निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

१. आयस्रोत

आय आर्जन गर्न कुन न कुनै पेसा, व्यवसाय गर्नुपर्छ। आयअनुसार आवश्यकता परिपूर्ति गर्न खर्च गर्नुपर्छ। परिवारमा आर्थिक योजना बनाउँदा आयस्रोतलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

२. बचत

घर व्यवहार चलाउन, छोराछोरी पढाउन, विवाह, व्रतबन्ध गर्न, घर बनाउन, जग्गा, गाडी खरिद तथा अकस्मात् हुन सक्ने खर्चका लागि बचत गर्नुपर्छ। बैङ्क तथा सहकारी संस्थामा खाता खोलेर नियमित रूपमा बचत गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ।

३. सम्पत्ति सुरक्षा

कमाउनु जत्तिकै सम्पति जोगाउनु तथा सुरक्षा गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ। कमाइ भएर पनि सम्पत्ति सुरक्षा गर्न नसक्दा भविष्यमा दुःख पाउन सकिन्छ।

४. वित्तीय सुरक्षा

मानिसहरूले बैङ्क तथा सहकारी संस्थाबाट कर्जा लिएर पशुपालन तथा व्यवसाय गरिरहेका हुन्छन् । पशुधन र व्यवसायको बिमा अनिवार्य गर्नुपर्छ । हरेक कारोबारको हरहिसाब राख्ने, बिल भरपाई लिनेदिने, जालसाजी तथा ठगीबाट सुरक्षित हुने गर्नुपर्छ।

५. खर्चका लागि पूर्वयोजना

खर्च कटौती गरेर मात्र बचत गर्न सकिन्छ । हामीले जथाभावी, फजुल खर्च गर्नु हुँदैन । आवश्यक काममा मात्र योजना बनाएर खर्च गर्नुपर्छ।

वित्तीय स्रोत साधनको पहिचान, सङ्कलन, विनियोजन र उपयोगको सुनिश्चितता गरी उपलब्धिलाई प्रभावकारी, मितव्ययी, र नैतिकता उन्मुख बनाउन अपनाउने पद्धति वित्तीय अनुशासन हो । नेपाल सरकारका आर्थिक तथा वित्तीय नीति र कानुनले समेत वित्तीय अनुशासनमा जोड दिएका छन् । वित्तीय अनुासाशनले सार्वजनिक वित्तीय क्षेत्रलाई पूर्वानुमानयोग्य, पारदर्शी, प्रभावकारी, नतिजाउन्मुख र जवाफदेही बनाउँछ।

आज वित्तीय अनुसाशनको अभावमा सार्वजनिक संस्थानमा बेथिति बढेको छ । राजस्व प्रशासनमा मिलेमतो, सार्वजनिक स्रोत साधनको दुरुपयोग भएको छ। व्यापारीलाई पोस्ने गरी धेरै भुक्तानी गर्ने, कर्मचारीको सेवा प्रवाह कमजोर, सार्वजनिक खरिदमा अव्यवस्था, ठेक्का प्रक्रियामा अपारदर्शिता, निर्माण कार्यमा गुणस्तर कमजोर रहेको छ। आयोजनाको अनुगमन मूल्याङ्कन फितलो हुनु, सरकारी अधिकारीले अनियमित ढङ्गले खर्च गर्ने र व्यापारीलाई पोस्ने गरी राजस्व छुट दिने जस्ता कार्यले राज्यलाई हानी नोक्सानी हुने काम बढिरहेका छन्। अनियमिततामा संलग्नलाई अपेक्षित कारबाही भएको छैन।

वितीय अनुशासनको महत्त्व

१. वित्तीय खर्चमा शुद्धता ल्याउन,
२. कानुनको पालना गर्न,
३. कारोबारमा निष्पक्षता कायम गर्न,
४. उपलब्ध स्रोत साधनको अधिकतम र उत्तम उपयोग गर्न,
५. सदाचारिताको भावना विकास गर्न,
६. तोकेको ढाँचा र प्रक्रियामा रही वित्तीय स्रोत साधनको खर्च गर्न
७. सार्वजनिक खर्च प्रणालीलाई प्रतिस्पर्धी बनाउन

वित्तीय अनुशासनको मुख्य उद्देश्य आर्थिक वृद्धि, आर्थिक स्थायित्व र सामाजिक न्याय कायम गरी सार्वजनिक वित्तीय व्यवस्थापनलाई व्यवस्थित, मर्यादित, पारदर्शी, जवाफदेही, निष्पक्ष र सदाचारयुक्त बनाउन सहयोग गर्नु हो। असल शासन, राम्रो नतिजा र नागरिक उन्मुख उत्कृष्ट सेवा नै वित्तीय अनुशासनको मूल मर्म हो।

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर देऊ।

१. वित्तीय अनुशासन भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख।

२. हामीले बचत किन गर्नुपर्छ ?

३. घरपरिवारमा वित्तीय अनुशासन कायम गर्न ध्यान दिनुपर्ने कुनै एक पक्ष लेख।

४. वित्तीय अनुशासनको कुनै एक महत्त्व लेख।

५. हामीले बचत कहाँ गर्नुपर्छ ?

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर देऊ।

१. वित्तीय अनुशासनको परिचय देऊ।

२. तिम्रो घरपरिवारमा वित्तीय अनुशासन कायम गर्न कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुभएको छ ? लेख।

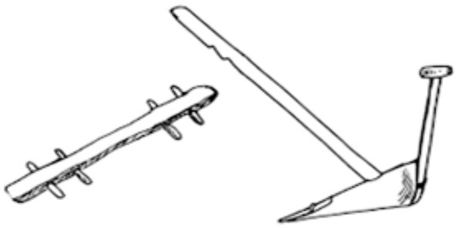
३. आफूले पालेको पशुपन्छी र व्यवसायको बिमा किन गर्नुपर्छ ?

४. वित्तीय अनुशासनका महत्त्वहरू लेख।

५. हाल मुलकमा वित्तीय अनुशासनहीन घटनाहरू बढिरहेका छन्। यसका कारणहरू उल्लेख गर।

| पाठ : सात |

स्थानीय प्रविधि



स्थानीय प्रविधि भन्नाले परम्परागतरूपमा विकसित हुँदै आएको दैनिक घरायसी क्रियाकलापलाई सरल, छिटो र प्रभावकारी तवरले पूरा गर्न अवलम्बन गरिने व्यावहारिक प्रयोगलाई बुझिन्छ । स्थानीय प्रविधिलाई परम्परागत प्रविधि पनि भनिन्छ । सामान्य अर्थमा परम्परागत प्रविधिले पिता पुर्खादेखि निरन्तर हाम्रो समाजमा आआफ्नो परम्परा र संस्कृतिअनुसार जीविकोपार्जन गर्नका लागि प्रयोग हुँदै आएको प्रविधिलाई बुझाउँछ। परापूर्व कालदेखि एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएको कुनै पनि परम्परा र संस्कृतिसँग सम्बन्धित प्रविधिलाई परम्परागत प्रविधि भनिन्छ।

इतिहासका विविध कालखण्डहरूमा विभिन्न संस्कृति र समुदायका मानिसहरूले आआफ्नो सिर्जनशीलताको प्रयोग गरी यस्ता विविध ज्ञान र प्रविधिहरू विकास र प्रयोग गर्दै आएका छन्। यस्तो ज्ञान र प्रविधि खास खास समुदाय र संस्कृतिको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहेर आजसम्म पनि कुनै न कुनै रूपमा निरन्तर प्रयोगमा रहेको छ । उदाहारणको लागि कुटानी पिसानी कार्यमा ढिकी, जाँतो, पानीघट्टको प्रयोग, खेतबारी खनजोत गर्न हलोजुवाको प्रयोग, सालका पात गाँसेर दुना टपरी बनाउने, चोयाको डोको, डालो, नाम्लो, दाम्लो, मान्द्रो, भकारी बुन्ने, गुन्द्री, राडी, गलैचा, खाँडीकपडा, ढाका टोपी, ढाका कपडा बुन्ने, मोही पार्ने ठेकी, मदानी, गुन्द्री, पिरा, राडी, पाखी बुन्ने , तामाको मेसो, गुन्द्रुक, सिन्की बनाउने, माटाका भाँडकुडा बनाउने, काठको दुधेरो, ठेकी, हर्पे, चौठो बनाउने, सुन, चाँदीका गरगहना बनाउने, फलामको

कुटो, कोदालो, हँसिया, खुकुरी जस्ता हातहतियार बनाउने आरन, काठ चिर्ने आरा धरान, तेल पेल्ने, उखु पेल्ने कोल, स्थानीय जडीबुटीबाट औषधी बनाउने, हातखुट्टा भाँचिएमा काम्रो बान्ने प्रविधि आदि स्थानीय प्रविधि हुन् । यस्ता प्रविधिहरू स्थानीय मानिसहरूको सदियौँ वर्षअधिको अनुभव,

ज्ञान र सिपद्वारा सिर्जित हुन्छन्। परम्परागत रूपमा स्थानीय ज्ञान, सिप, स्रोत र साधनको प्रयोग गरी निर्मित र परिष्कृत सामाजिक, सांस्कृतिक र भौगोलिक पक्षहरूसँग प्रत्यक्ष रूपले जोडिएका प्रविधिगत चाल चलन हरूलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ । यसको महत्त्व बुझ्न नसक्दा धेरै स्थानीय प्रविधि लोप हुँदै गएका छन्। केही लोप हुने अवस्थामा छन्। परम्परागत रूपमा आर्जित ज्ञान, सिप, प्रविधि संरक्षण नगर्ने हो भने नयाँ पुस्तालाई समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। यस्ता ज्ञान, सिप र प्रविधि युवा पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्नु अति नै आवश्यक छ। जुन समाजले आफ्ना परम्परागत मूल्य, ज्ञान सिप, प्रविधि जोगाएर राख्न सक्छ र अन्य समाजबाट पनि सिक्ने प्रयास गर्छ, परम्परागत ज्ञानलाई आधुनिकीकरण गर्छ भने त्यस्तो समाजले नै विकासमा फड्को मार्न सक्छ। यस्ता ज्ञान, सिप र प्रविधि कसरी युवा तथा नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याउने भन्ने कुरा अहिलेको चुनौती हो।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार भित्र आफ्नो नगर तथा गाँउमा रहेका परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण गर्नु रहेको छ। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनको दफा ११ 'ज' आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षाअन्तर्गत उपदफा १८ मा स्थानीयस्तरको शैक्षिक ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्धन र स्तरीकरण गर्ने दायित्व र अधिकार स्थानीय नगरपालिका र गाउँपालिकालाई दिइएको छ। सोहीअनुसार विभिन्न नगरपालिका, गाउँपालिकाले स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण र सम्वर्धन गर्न नीति तथा कार्यक्रम बनाई योजनाहरू निर्माण गरिरहेका छन्।

स्थानीय प्रविधिको महत्व

स्थानीय प्रविधिको महत्त्वलाई निम्ननुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. स्थानीय प्रविधि वैज्ञानिक ज्ञान र प्रविधि विकासको आधार हो।
२. स्थानीय स्रोत र साधनको उपयोग हुन्छ।
३. स्थानीय प्रविधिले जीविकोपार्जन गर्न सहज हुन्छ।
४. स्थानीय स्तरमा आर्थिक गतिविधि बढ्न गई राष्ट्रको आर्थिक विकासमा टेवा पुग्छ।
५. स्थानीय प्रविधि समाज र राष्ट्रको भौगोलिक तथा सांस्कृतिक पहिचान हो।
६. स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले वातावरण संरक्षणमा सहयोग पुग्छ।
७. स्थानीय प्रविधि सरल र सुलभ भएकाले सबैले प्रयोग गर्न सक्छन्।

स्थानीय प्रविधि आधुनिक प्रविधिका पूर्व रूप हुन् । तसर्थ यी प्रविधिलाई संरक्षण र

आधुनिकीकरण गर्दै जानुपर्छ। यिनले वातावरण संरक्षण गर्न, मानिसलाई स्वस्थ बनाउन, रोजगारी सिर्जना गर्न सहयोग गर्छन्।

शिक्षणका लागि निर्देशन :
विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना घर छरछिमेकमा भएका परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि सम्बन्धमा सोधखोज गरी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस्। उनीहरूले तयार पारेका प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर देऊ।

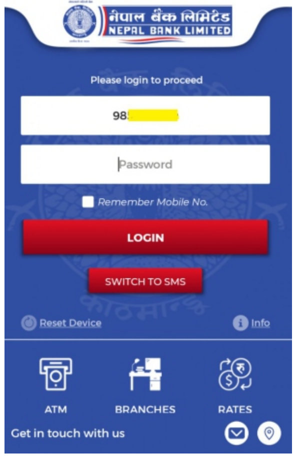
१. स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ? एक वाक्यमा उत्तर लेख।
२. स्थानीय प्रविधिको कुनै एक महत्त्व लेख।
३. स्थानीय प्रविधिलाई संरक्षण गर्ने कुनै एक उपाय लेख।
४. आरनमा के काम हुन्छ ?
५. परम्पारगत प्रविधि हलोको चित्र बनाऊ।
६. तिम्रो घरमा प्रयोग हुने कुनै २ स्थानीय प्रविधिको नाम लेख।

ख. तलका प्रश्नहरूको उत्तर छोटकरीमा देऊ।

१. स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ? उदाहरणसहित लेख।
२. हामीले स्थानीय प्रविधिलाई किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?
३ स्थानीय प्रविधिलाई संरक्षण गर्ने उपाय लेख।
४. स्थानीय प्रविधिको महत्त्व लेख।
५. स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधि हाम्रा अमूल्य सम्पत्ति हुन्। यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर।
६. तिमीले आफ्नो गाउँघरमा देख्नुभएका स्थानीय प्रविधिहरूको नाम लेख।

एकाइ ४ जीवनोपयोगी सिपहरु

पाठ : एक मोबायल बैङ्किङको परिचय, महत्त्व र प्रयोग



मोबायल सञ्चारको साधन हो। यसको मद्दतले हामी टाढा रहेका मानिसहरूसँग प्रत्यक्ष कुराकानी गर्न सक्छौ। यही विशेषताले गर्दा मोबायल हाम्रो दैनिक जीवनको अभिन्न साधन बन्न पुगेको छ। सुरुवातमा कुराकानीका लागि फोन र एसएमएस गर्न मात्र प्रयोग भएको मोबायलमा अहिले विभिन्न विशेषता थपिएका छन्। स्मार्ट मोबायल फोनमा भएका सुविधाले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सहज बनाएका छन् ।स्मार्ट फोनको हार्डवेयर र कनेक्टिभिटी क्षमता सामान्य फोनको तुलनामा कैयौं गुणा बढी हुन्छ। कम्प्युटरबाट गरिने धेरै कामहरू स्मार्ट फोनबाटै गर्न सकिने भएकाले यसलाई कम्प्युटरकै पूरक मानिन्छ। त्यसैले वर्तमानमा धेरै कार्यहरू स्मार्टफोनबाटै गर्न सकिने गरी विकास गरिँदै छ। विभिन्न सेवा प्रदायक कम्पनी तथा व्यापार व्यवसाय गर्नेहरूले आफ्ना कार्यलाई मोबायल एप्लिकेसनबाटै गर्न सकिने बनाएका छन्। यसैको एउटा उपलब्धि मोबायल बैङ्किङ हो।

मोबायलमा इन्टरनेटका माध्यमबाट बैङ्क नगई अथवा घरमै बसेर गरिने बैङ्किङ सेवालाई मोबायल बैङ्किङ भनिन्छ। यसका लागि बैङ्कहरूले एप्लिकेसन सफ्टवेयर निर्माण गरेका हुन्छन्। इन्टरनेटका माध्यमबाट आफ्नो बैङ्क खाता भएको बैङ्कको एप्लिकेसन सफ्टवेयर मोबायलमा डाउनलोड गरी घरमै बसेर बैङ्किङ सेवा लिन सकिन्छ।

मोबायल बैङ्किङका महत्त्वहरू :

१. इन्टरनेट भएको जुनसुकै ठाउँबाट बैङ्किङ सेवा लिन सकिने
२. मोबायलबाटै रकम पठाउन र प्राप्त गर्न सकिने
३. हरेक कारोबारको जानकारी मोबायलमा आउने
४. आफ्नो खातामा भएको रकम मोबायलबाटै हेर्न सकिने
५. अनलाइन भुक्तानी गर्न सकिने
६. समयको बचत
७. नगद बोक्नु नपर्ने र चोरी नहुने
८. चौबिसै घन्टा बैङ्किङ सेवा प्रयोग गर्न पाइने

मोबायल बैङ्किङ सेवा प्रयोग गर्ने तरिका

क) मोबायल बैङ्किङका लागि सर्वप्रथम यस्तो सेवा भएको बैङ्कमा खाता खोल्नुपर्छ।

ख) आफ्नो मोबायलमा सम्बन्धित बैङ्कको एप्लिकेसन सफ्टवेयर डाउनलोड गरेर इन्स्टल गर्नुपर्छ।

ग) बैङ्क खाता खोल्दा प्रयोग गरेको मोबायल नम्बर राख्ने र आफ्नो बैङ्क एकाउन्ट नम्बर राख्नुपर्छ।

घ) उक्त मोबायल नम्बरमा प्राप्त भएको एक्टिभेसन कोड प्रयोग गरेपछि पासवर्ड राख्नुपर्छ। पासवर्ड बैङ्कले निर्देशन गरेअनुसार सुरक्षित र गोप्य राख्नुपर्छ।

ङ) त्यसपछि ट्रान्जेक्सन पिन राख्नुपर्छ । ट्रान्जेक्सन पिन चार अङ्कको हुन्छ । रकम स्थानान्तर र भुक्तानी गर्दा ट्रान्जेक्सन पिन अनिवार्य हुन्छ । यति गरेपछि मोबायल बैङ्किङ सेवा लिन सकिन्छ। यसपछि बैङ्कको एप्लिकेसन सफ्टवेयरमा गएर मोबायल नम्बर र पासवर्ड राखेपछि बैङ्कले दिएका सुविधाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मोबायल बैङ्किङ सुरक्षित गर्ने तरिकाहरू :

क) मोबायल बैङ्किङका लागि पासवर्ड बैङ्कले निर्देशन गरेअनुसार राख्नुपर्छ।

ख) प्रयोग गरिएको पासवर्ड सुरक्षित तथा गोप्य राख्ने।

ग) मोबायल बैङ्किङको एप्लिकेसन सफ्टवेयरमा मोबायल नम्बर र पासवर्ड रिमेम्बर मोडमा नराख्ने।

घ) मोबायल बैङ्किङको एप्लिकेसन सफ्टवेयर फिङ्गर प्रिन्टबाट लग इन गर्ने।

ङ) एसएमएस बैङ्किङ सेवा सक्रिय राख्ने।

च) एप्लिकेसन सफ्टवेयर प्लेस्टोर वा एपस्टोरबाट मात्र डाउनलोड गर्ने।

छ) मोबायल बैङ्किङमा प्रयोग भएको पासवर्ड आफ्नो मोबायलको कुनै पनि ठाउँमा सेभ गरेर नराख्ने।

मोबायल बैङ्किङ नगद रहित कारोबारका लागि बैङ्किङ क्षेत्रमा ल्याइएको उच्च प्रविधियुक्त अत्याधुनिक सेवा हो । यसले डिजिटल पेमेन्टलाई प्रवर्धन गर्छ । भविष्यमा हाम्रा सम्पूर्ण कारोबारहरू यसै प्रविधिबाट हुने निश्चित छ। मोबायल बैङ्किङ नगदरहित बजार र आर्थिक कारोबारको आधार हो। जुनसुकै समयमा, जहाँसुकैबाट सजिलै भुक्तानी र प्राप्ति गर्न सकिने भएकाले यसको प्रयोग दिनहुँ बढिरहेको छ। कोरोना भाइरसको महामारीका कारण भएको लकडाउन, सङ्क्रमणबाट बच्न भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्ने बाध्यता र नगदबाट पनि भाइरस सर्ने भएकाले मोबायल बैङ्किङ अत्यन्त उपयोगी भएको छ। यो महामारीले नेपालमा मोबायल बैङ्किङ प्रयोग गर्ने मानिसको सङ्ख्या अत्यधिक बढेको छ।

मोबायल बैङ्किङ सिस्टममा एटिएम मेसिनबाट एटिएम कार्डविना पनि पैसा निकाल्न सकिन्छ। यसलाई कार्डलेस सिस्टम भनिन्छ। यसका लागि मोबायल बैङ्किङमा कार्डलेसबाट आफूलाई चाहिएको रकम अनुरोध गर्ने । त्यसपछि बैङ्कले ओटिपी कोड मोबालयमा मेसेज पठाउँछ । उक्त कोड एक घण्टासम्म मान्य हुन्छ । उक्त समयमा एटिएम मेसिनमा पुगेर कार्डलेस छनोट गर्ने । आफ्नो मोबायल बैङ्किङको मोबायल नम्बर डायल गर्ने । त्यसपछि आफ्नो पिनकोड प्रयोग गर्ने। रकम डायल गरेपछि पैसा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

शिक्षणका लागि निर्देशन

विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न बैङ्कका मोबायल बैङ्किङ एप्लिकेसन सफ्टवेयर प्रयोगका भिडियोहरू देखाउनु होस्।

अभ्यास :

क) मोबायल बैङ्किङ भनेको के हो ?

ख) मोबायल बैङ्किङका आवश्यकताहरू के के हुन् ?

ग) मोबायल बैङ्किङले हाम्रो जीवनमा पारेका सकारात्मक प्रभावहरू के के हुन् ?

घ) मोबायल बैङ्किङ प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

ङ) वर्तमान समयमा मोबायल बैङ्किङको प्रयोग बढ्नुका कारणहरू के के हुन् ?

च) "सुरक्षित आर्थिक कारोबारका लागि मोबायल बैङ्किङ उपयुक्त छ ।" यस भनाइलाई पुष्टि गर।

पाठ : दुई

प्रतिवेदन लेखन

कविशिरोमाणि माध्यमिक विद्यालयको बालक्लबमा कक्षा ६ देखि १० सम्म अध्ययन गर्ने विद्यार्थी सहभागी छन् । बाल क्लबले बाल अधिकारको रक्षा, बालमैत्री विद्यालय निर्माण, फूलबारी निर्माण, शुद्ध पिउने पानी, चेतनामूलक विभिन्न कार्यक्रमहरू गर्छ । विभिन्न क्षेत्रमा कार्य गर्न पाइने र सीप विकास हुने भएकाले विद्यार्थीहरू बालक्लबमा सहभागी हुन र नेतृत्व लिन अत्यन्तै रुचि राख्छन् । बालक्लबको कार्य समितिमा रहनका लागि विद्यार्थीबीच प्रतिस्पर्धा हुन्छ । त्यसैले विद्यालयले चुनाव गरेर कार्य समिति छनोट गर्छ ।

कविशिरोमणि माध्यमिक विद्यालयले विद्यालयमा फूलबारी निर्माणको तयारी गरेको छ । फूलबारी निर्माणको जिम्मा बालक्लबलाई दिएको छ । बालक्लब संरक्षक शिक्षक रुद्रप्रसाद सङ्ग्रौलाले यसको सहजीकरण गर्नुभएको छ । बालक्लबले फूलबारी निर्माण कार्य सम्पन्न गरेपछि तयार पारेको प्रतिवेदन यस्तो रहेको छ ।

कविशिरोमणि माविमा फूलबारी निर्माणको प्रतिवेदन

परिचय

कविशिरोमणि माध्यमिक विद्यालयमा बालक्लबले फूलबारी निर्माण गरेको छ । विद्यालयभित्र हरियाली र सुन्दरता कायम गर्न फूलबारी निर्माण गरिएको हो । विद्यार्थीहरूलाई नै फूलबारी निर्माणको जिम्मेवारी अपनत्व भई संरक्षण हुने भएकाले बालक्लबलाई यो जिम्मेवारी दिइएको थियो । बालक्लबकी अध्यक्ष सुष्मा तामाङले यसको नेतृत्व गरेका थिइन् । यसका लागि बालक्लबको कार्य समितिको बैठक बसेर योजना निर्माण र जिम्मेवारी प्रदान गरिएको थियो । फूलका बिरुवा खरिद, माटो तयारी, मल व्यवस्थापन, रोप्ने कार्य, सिँचाइ तथा हेरचाहका लागि उपसमिति निर्माण गरिएको थियो । विद्यालयका प्रधानाध्यापक, सहायक प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूले कार्यको अवलोकन गर्नु भएको थियो ।

विवरण

विद्यालयले फूलबारी निर्माणका लागि तोकेको क्षेत्रमा विद्यार्थीहरूले खनेर माटो तयार गरेका थिए । माटो तयार पार्न र मल बनाउन विज्ञान विषयका शिक्षक ललित गुरुङले प्राविधिक सहयोग गर्नु भएको थियो। मल व्यवस्थापन उपसमितिका सदस्यहरूले विद्यालयमै जैविक मल तयार पारेका थिए। फूलका बिरुवा खरिद उपसमितिले हावापानी र माटो सुहाउँदो बिरुवा लगाउन डी एन्ड डी नर्सरीका सञ्चालक डिल्ली उप्रेतीसँग छलफल गरेको थियो। मेचीनगर नगरपालिका वडा नं ९ मा रहेको डी एन्ड डी नर्सरीबाट विभिन्न जातका फूलका बिरुवा खरिद गरेर ल्याएको थियो । विद्यालयका प्रधानाध्यापक कृष्ण अधिकारीले धुपीको बोट रोपेर फूलबारी निर्माणको प्रारम्भ गर्नुभएको थियो। त्यसपछि माटो तयारी उपसमितिकी संयोजक लुना श्रेष्ठले ठीक ठाउँमा विभिन्न प्रजातिका फूलहरू रोप्ने योजना बताएकी थिइन्। उनले तोकेको स्थानमा मल हाल्ने र छनोट गरेर बिरुवा रोप्ने कार्य चरणबद्ध भएको थियो । सोहीअनुसार सबै उपसमितिका सदस्यहरूले आआफ्नो जिम्मेवारीअनुसारका कार्यहरू कुशल ढङ्गले सम्पन्न गरेका थिए । फूल रोप्ने कार्य सम्पन्न भएपछि प्रधानाध्यापक कृष्ण अधिकारीले बाल क्लबले गरेका कार्यहरूको प्रशंसा गर्नु भएको थियो। विद्यार्थीको सामूहिक कार्य, नेतृत्व लिने क्षमता र जिम्मेवारीप्रतिको दृढताले व्यक्तिमा आत्म विश्वास, आत्म सम्मान र सकारात्मक सोच निर्माण गर्ने बताउनु भएको थियो। बालक्लबकी अध्यक्ष सुष्मा तामाङले विद्यालयमा रहेका विभिन्न क्लब र समितिमा विद्यार्थीहरू सहभागी हुँदा नेतृत्व गर्ने क्षमता विकास भएको र त्यसले आत्म विश्वास बढाएको बताएकी थिइन्।

निष्कर्ष

विद्यालयमा हुने यस्ता निर्माणका कार्यहरू विद्यार्थीहरूलाई नै जिम्मेवारी दिएको यो पहिलो पटक थियो। विद्यार्थीहरूलाई नै योजना बनाउन लगाएर कार्य सम्पन्न गराउँदा उनीहरूमा अपनत्वको भावना बढेको पाइयो। यस्ता कार्यले विद्यार्थीहरूमा नेतृत्व लिने क्षमता विकास हुने र जिम्मेवारी कुशल ढङ्गले पूरा गर्ने बानी विकास हुने पाइयो।

मिति : २०७८ असोज १५

प्रतिवेदक
डम्बर ओली
सचिव, कविशिरोमणि बालक्लब

शिक्षणका लागि निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमा भएका स्काउट, रेडक्रस, बालक्लब, टिन्सक्लब, स्वास्थ्य एकाइ, सेभिङ क्लब, सेनेटरी प्याड समिति, सदन, अतिरिक्त क्रियाकलाप समिति आदिमा सहभागी गराउनुहोस् । ती समिति तथा उपसमितिमा नेतृत्वका लागि प्रेरित गर्नुहोस् । उनीहरूले गरेका कार्यहरू अवलोकन गरी त्यसको अभिलेख राख्नुहोस् । अवलोकनबाट प्राप्त उपलब्धिलाई आन्तरिक मूल्याङ्कनमा समावेश गर्नुहोस् । नेतृत्व गरेका क्रियाकलापहरूको प्रतिवेदन लेखन अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास

क) तिम्रो विद्यालयमा विद्यार्थीहरू सहभागी भएका र विद्यार्थीले नेतृत्व गर्ने समितिको नाम लेख ।

ख) विद्यालयका विभिन्न समितिमा विद्यार्थी सहभागी भएर नेतृत्व गर्न पाउँदा हुने फाइदाहरू लेख ।

ग) विद्यालय नेतृत्व विकासको पहिलो औपचारिक स्थल हो यस भनाइलाई पुष्टि गर

घ) विद्यालयमा आफूले नेतृत्व गरेको वा सहभागी भएको कुनै कार्यक्रमको प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

पाठ : तीन मेचीनगरका सामाजिक संस्थाहरु

समाजमा सामाजिक कार्य गर्न विभिन्न प्रकृतिका संस्थाहरू स्थापना भएका हुन्छन्। समाजका सदस्यहरूको आपसी सहकार्यमा निर्माण भएका संस्थाहरूलाई सामाजिक संस्था भनिन्छ। व्यक्ति र समाजका आवश्यकता पूरा गर्नु तथा सामाजिक हितका लागि कार्य गर्नु सामाजिक संस्थाको उद्देश्य रहेको हुन्छ। सामाजिक संस्था राज्यको कानुनअनुसार निर्माण भएका हुन्छन्। शिक्षा, साहित्य, कला, वन, कृषि, वातावरण, भाषा, धर्म, जातीय पहिचान जस्ता विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्न सामाजिक संस्था स्थापना भएका हुन्छन्।

सामाजिक संस्थाका उद्देश्यहरू :

क) सामाजिक हितका कार्यहरू गर्नु,

ख) सहकार्य गर्नु,

ग) सामूहिक छलफल तथा प्रजातान्त्रिक प्रक्रियाबाट निर्णय गर्नु,

घ) सामाजिक एकता कायम गर्नु,

ङ) अधिकार र कर्तव्यप्रति सजग रहेर आफ्ना कार्यहरू गर्नु,

मेचीनगर नगरपालिकामा रहेका केही सामाजिक संस्थाहरूको परिचय र कार्य

किरात याक्थुङ चुम्लुङ

यो संस्था लिम्बू जातिको हो। लिम्बू जातिको भाषा, लिपि, साहित्य, धर्म, संस्कृति तथा इतिहासको क्षेत्रमा खोजपूर्ण अध्ययन गर्न यस संस्थाको स्थापना भएको हो। लिम्बू जातिको उत्थानका लागि यसले विभिन्न क्रियाकलापहह सञ्चालन गर्छ। वातावरण, स्वास्थ्य, शिक्षा, पर्यावरण, विकास निर्माण क्षेत्रमा कार्य गर्दै आएको छ। अन्य जाति तथा सम्प्रदायसँग सम्बन्ध र सद्भावना अभिवृद्धि गर्दै राष्ट्रिय एकता तथा राष्ट्रिय संस्कृतिको निर्माणमा योगदान पुऱ्याउन यो संस्था क्रियाशील रहेको छ। यसका कार्यहरू यसप्रकार छन्।

क) लिम्बू भाषा, सिरिजङ्गा लिपि, साहित्य, धर्म, इतिहास र संस्कृतिको उत्थान गर्ने

ख) लिम्बूसँग सम्बन्धित विषय र क्षेत्रमा खोजपूण अध्ययन र अनुसन्धान गर्ने।

ग) आदिवासी तथा लिम्बू जातिको हक अधिकार सुनिश्चितताका लागि क्रियाशील रहने

घ) अन्य जाति तथा सम्प्रदायसँग सद्भावना अभिवृद्धि गर्दै देशको अखण्डता र एकताका लागि कार्य गर्ने।

ङ) लिम्बू जातिका धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरूको संरक्षण र संवर्धन गर्ने।

च) लिम्बू जातिको शैक्षिक अवस्थालाई उकास्ने कार्य गर्ने।

छ) मातृभाषाको विकास र उन्नयनका लागि आवश्यक कार्य गर्ने।

ज) आफ्ना चाडपर्व, कला, वेशभूषा, लोकगीत, बाजा र लोकनृत्यको संरक्षण र प्रचार गर्ने।

राजवंशी समाज

यो राजवंशी जातिको संस्था हो। यो संस्था राजवंशी जातिको भाषा, कला, इतिहास, संस्कृति, वेशभूषा संरक्षण र राज्यले आदिवासी तथा राजवंशी जातिको विकासका लागि दिएका हक अधिकार प्राप्तिका लागि क्रियाशील रहेको छ। यसका प्रमुख कार्यहरू यसप्रकार छन्।

क) राजवंशी जातिको भाषा, कला, इतिहास, संस्कृति, वेशभूषा संरक्षण र संवर्धन गर्नु।

ख) राजवंशी भाषाको संरक्षण र विकास गर्नु।

ग) राजवंशी जातिको धार्मिक स्थल ग्रामथान संरक्षण र संवर्धन गर्नु।

घ) राजवंशी जातिका हक तथा अधिकार प्राप्तिका लागि क्रियाशील रहनु।

ङ) राजवंशी जातिको शैक्षिक अवस्थालाई उकास्ने कार्य गर्ने।

च) मातृभाषाको विकासका लागि आवश्यक कार्य गर्ने।

छ) आफ्ना चाडपर्व, कला, वेशभूषा, लोकगीत, बाजा र लोकनृत्यको संरक्षण र प्रचार गर्ने।

मेचे शिवियारी आफात

यो मेचे जातिको संस्था हो। यो संस्था मेचे जातिको भाषा, कला, इतिहास, संस्कृति, वेशभूषा संरक्षण र राज्यले मेचे जातिको विकासका लागि दिएका हक अधिकार प्राप्तिका लागि क्रियाशील रहेको छ। यसका कार्यहरू यसप्रकार रहेका छन्।

क) मेचे जातिको भाषा, कला, इतिहास, संस्कृति, वेशभूषा संरक्षण र संवर्धन गर्नु।

ख) मेचे जातिको भाषा र साहित्यको उत्थानका लागि विभिन्न सम्मेलनहरू आयोजना गर्नु

ग) सीमान्तकृत समुदायको हक तथा अधिकार प्राप्तिका लागि क्रियाशील रहनु।

घ) मातृभाषाको विकासका लागि आवश्यक कार्य गर्ने।

ङ) आफ्ना चाडपर्व, कला, वेशभूषा, लोकगीत, बाजा र लोकनृत्यको संरक्षण र प्रचार गर्ने।

टोल विकास संस्था

टोल विकास संस्था कुनै पनि गाउँ वा टोलमा बसेका सबै मानिसहरू आबद्ध भएको साझा संस्था हो। स्थानीय विकास प्रक्रियामा टोल तथा बस्ती स्तरवाट नै नागरिक सहभागिता सुनिश्चित गर्दै समाजको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक लगायत विकासका सबै पक्षमा दिगोपना र अपनत्व सिर्जना गर्न वडा कार्यालयको सहयोगीको रुपमा काम गर्ने नेपाल सरकारले टोल विकास संस्थाको गठन गरेको छ। यसका कार्यहरू यसप्रकार छन्।

विकास संस्थका काम, कर्तव्य र अधिकार देहायबमोजिम हुनेछ :-

क) समुदायमा शान्ति, सुरक्षा कायम गर्न सहयोग गर्ने।

ख) सामुदायिक सदभाव र सहिष्णुता विकास गर्ने।

ग) टोलमा सञ्चालन हुने विकास निर्माणका योजनाहरूको तर्जुमा, कार्यान्वयन र सुपरिवेक्षण

तथा अनुगमनमा सहयोग गर्ने ।

घ) टोलमा हुने परम्परागत जात्रा, मेला, पर्व तथा समारोहको व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने।

ङ) टोलमा रहेका सार्वजनिक भवन, सम्पदा तथा भौतिक पूर्वाधारहरूको संरक्षण गर्ने

च) टोलमा विपद् व्यवस्थापन सम्वन्धी खोज, उद्धार, राहत वितरण कार्यमा सहयोग गर्ने।

छ) टोलको सरसफाई व्यवस्थापनको लागि सहयोग र समन्वय गर्ने ।

ज) सडक बत्ती व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउने ।

झ) टोलमा रहेका शैक्षिक तथा स्वास्थ्य संस्थाहरूको व्यवस्थापन र गुणस्तर सुधारको लागि सहयोग गर्ने ।

ञ) जन्म, बिबाह, बसाई सराई, सम्वन्ध विच्छेद, मृत्यु जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ताको लागि टोलबासीलाई उत्साहित र सहजीकरण गर्ने ।

ट) उपभोक्ता हक हित संरक्षणको लागि पैरवी तथा जनचेतना अभिबृद्धि गर्ने ।

ठ) भवन निर्माण मापदण्ड तथा राष्ट्रिय भवन संहिताको पालनाको लागि टोल बासीहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने ।

ड) विद्यालय भर्ना, खोप अभियान, साक्षरता अभियान, सरसफाई, लैङ्गिक हिंसा उन्मुलन जस्ता राष्ट्रिय अभियानहरूमा सहयोग र समन्वय गर्ने।

ढ) टोलको विकासका लागि बचत वृद्धि कार्यक्रम सञ्चालन गरी त्यसको सदुपयोग गर्ने

शिक्षणका लागि निर्देशन :

विद्यालय रहेको समाजमा अन्य सामाजिक संस्थाहरू पनि हुन सक्छन् । विद्यार्थीहरूलाई तिनको परिचय, उद्देश्य र तिनले गरेका कार्यहरू जानकारी गराउनुहोस् ।

अभ्यास

क) सामाजिक संस्था भनेको के हो ?

ख) सामाजिक संस्था किन आवश्यक हुन्छन् ?

ग) किरात याक्थुङ चुम्लुङकाले लिम्बू जातिको विकासका लागि के कस्ता कार्यहरू गर्छ?

घ) राजवंशी जातिको विकासका लागि स्थापना भएको संस्थाको परिचय लेखी त्यसले गर्ने कार्यहरू चर्चा गर।

ङ) मेचे शिवियारी आफात संस्थाका कार्यहरू के के हुन् ?

च) तिम्रो टोलको टोल विकास अध्यक्षलाई भेटी तलको कार्य पूरा गर।

टोलको नाम : ठेगाना :

स्थापना मिति :

संस्थापक अध्यक्ष

टोल विकास अध्यक्षको नाम :

सचिवको नाम :

आबद्ध सदस्य सङ्ख्या :

नियमिति बचतको अवस्था :

बचत प्रयोग हुने क्षेत्र :

टोल विकास संस्थाले गरिरहेका कार्यहरू :

भविष्यको योजना :

पाठ : चार

विपद् व्यवस्थापन

कुनै स्थानमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षतिका साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पार्ने प्राकृतिक वा गैरप्राकृतिक घटनाहरुलाई विपद् भनिन्छ । विपद्ले मानव जीवन र समाजलाई सङ्कटमा पार्छ । विपद्ले हाम्रा दैनिक क्रियाकलापलाई अवरुद्ध पार्छ। विपद्को अवस्था सिर्जना भएपछि समाजका सबै पक्ष प्रभावित हुन्छन् । मानिसका आवास, खानपान, औषधी उपचार, यातायात, दैनिक कामकाज अवरुद्ध हुँदा हाहाकारको अवस्था सिर्जना हुन्छ।

विपद् प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । प्राकृतिक घटनालाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ। भूकम्प, बाढी पहिरो, डुबान, नदी कटान, आँधीहुरी, चट्याङ प्राकृतिक विपद् हुन् । यस्तो विपद्लाई प्राकृतिक प्रक्रियाबाट सिर्जना भएका हुन्छन् । मानवीय क्रियाकलापका कारण सिर्जना हुने विपद्लाई मानव सिर्जित विपद् भनिन्छ । दुर्घटना, आगलागी, डढेलो, सर्पदंश, करेन्ट लाग्नु, जङ्गली जनावरको आक्रमण, विभिन्न रोगको महामारी मानव सिर्जित विपद् हुन्।

विपद्का चरणहरू :

विपद् आउनुभन्दा अगाडि गरिने पूर्व तयारी, विपद्का समयमा गरिने उद्धार कार्य र विपद्पछिको पुनर्स्थापना गरी विपद्का तीन वटा चरणहरू हुन्छन्।

क) विपद् पूर्वको अवस्था

कुनै पनि स्थानमा भविष्यमा हुनसक्ने सम्भावित विपद् आउन नदिनका लागि गरिने पूर्व तयारी र सावधानीका कार्यहरू यसअन्तर्गत पर्छन् । बाढी, नदी कटान, डुबान, जङ्गली जनावरको आक्रमण जस्ता विपद्को सम्भावना भएका स्थानमा घर तथा आवास नबनाउने, त्यसबाट हुने क्षति कम गर्नका लागि गरिने कार्य विपद् पूर्वको अवस्था हो । कुनै पनि विपद् हुनसक्ने सम्भावना भएमा त्यसबाट बच्न गरिने पूर्व तयारीका सम्पूर्ण कार्यहरू विपद् पूर्वका अवस्था हुन्।

ख) विपद्को अवस्था

प्राकृतिक वा मानव सिर्जित विपद् आइलागेपछि जनधन जोगाउनका लागि गरिने उद्धारका कार्यलाई विपद्को अवस्था भनिन्छ । यसलाई प्रतिकार्य पनि भनिन्छ । विपद्का समयमा जनधनको क्षति कम गर्न र विपद्मा परेकाहरूलाई तत्काल राहत उपलब्ध गराउने कार्यहरू यसअन्तर्गत पर्छन्। विपद्मा परेकाहरूलाई सुरक्षित स्थानमा पुर्‍याउनु, घाइतेहरूलाई उपचार गर्नु, पिउने पानी, खाद्यान्न, लत्ताकपडा उपलब्ध गराउने तथा मानवीय र भौतिक क्षति कम

गर्ने कार्य विपद्का अवस्थामा गरिन्छ।

ग) विपद्पछिको अवस्था

विपद्मा परेकाहरूको पुनर्स्थापनाका लागि गरिने कार्यहरू विपद्पछिको अवस्था हो। यसलाई विपद्पछिको पुनर्निर्माणको अवस्था पनि भनिन्छ। यो चरणमा विपद्का कारण भएको क्षतिको विवरण सङ्कलन, भौतिक संरचनाहरूको पुनर्निर्माण, ठूला राहतका कार्यक्रम कार्यान्वयन र सञ्चालन, साधनस्रोतको व्यवस्थापन आदि कार्य गरिन्छ।

मेचीनगर नगरपालिकामा भूकम्प, आगलागी, बाढी, नदी कटान, डुबान, दुर्घटना, जङ्गली जनावरको आक्रमण तथा विभिन्न महामारी विपद्का रुपमा देखिएका छन्। यस्ता विपद्ले जनधनको क्षति हुनुका साथै मानव जीवन र समाजमा गम्भीर असर परेको हुन्छ। वि. सं २०७६ को अन्त्यबाट कोरोना भाइरसको महामारीले विपद्को भयावह अवस्था सिर्जना गरेको छ। यस्ता विपद्बाट जोगिन व्यक्ति, परिवार र समाजले विशेष सावधानी अपनाउनु पर्छ। विपद् व्यवस्थापनका लागि जनसहभागिता आवश्यक हुन्छ। सम्भावित जोखिम क्षेत्रको स्थानीय समुदायमा सचेतना जगाउन सक्दा प्रकोप कम हुने र क्षति कम गर्न सकिन्छ। स्थानीय स्तरमा विपद् व्यवस्थापनका लागि स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले स्थानीय सरकार प्रमुखको प्रमुख भूमिका हुने व्यवस्था गरेको छ।

शिक्षणका लागि निर्देशन

भूकम्प, आगलागी, विभिन्न प्रकारका दुर्घटनामा विपद् व्यवस्थापनको कृत्रिम अभ्यास गराउनुहोस्।

अभ्यास

१. विपद् भनेको के हो ?
२. विपद्का प्रकार लेखी तिनको उदाहरणसहित परिचय देऊ।
३. विपद्का असरहरू के के हुन्छन् ?
४. प्राकृतिक विपद् र मानव सिर्जित विपद्को भिन्नता लेख।
५. विपद्का चरणहरू वर्णन गर।
६. विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय जनताको सहभागिता महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने भनाइलाई पुष्टि गर।

एकाइ ५ धर्म, संस्कृति र रीतिरिवाज

पाठ : एक संस्कृतिको महत्त्व र संरक्षणका उपाय

संस्कृति मानव जीवनका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरुको परिष्कृत रुप हो। समाजमा व्याप्त रहेका चलनहरुको समष्टिगत रुप नै संस्कृति हो। समाजमा परम्परागतरुपमा रहेका प्रचलनहरु तथा समाजले अनन्त कालदेखि प्रयोगमा ल्याएका पद्धतिहरु नै संस्कृति हुन्। यसभित्र मानिसका सोच्ने, कार्य गर्ने, खाने, बोल्ने, कला, साहित्य, वास्तु, आध्यात्मिक अवस्था, इतिहास, भाषा, दर्शन, विभिन्न मूल्य मान्यताहरु समाविष्ट हुन्छन्।

संस्कृति मानिस मात्रको क्रियाकलापसँग सम्बन्धित कुरा हो। मानिसले धर्तीमा अस्तित्वका लागि गरेका सङ्घर्षबाट प्राप्त कुराहरु नै संस्कृतिको रुपमा विकास भएका हुन्। संस्कृति कुनै एउटा विषयसँग मात्र सम्बन्धित हुँदैन। यो मानव जीवनको बहु आयामिक पक्षको समुच्चय हो। संस्कृतिसँगै सभ्यता पनि जोडिएर आउने गर्छ। संस्कृति र सभ्यता फरक कुरा भए पनि यिनीहरुबिचमा सम्बन्ध भने छ। सभ्यताले सभ्य हुने भाव वा गुणलाई बुझाउँछ। संस्कृति प्रचलन हो भने सभ्यता शिष्टता हो। मानिसले आफ्नो बौद्धिक चातुर्य प्रयोग गरेर प्रकृतिसँग निरन्तर सङ्घर्ष गर्दै जीवन पद्धतिमा ल्याएको परिवर्तन नै सभ्यता हो। सभ्यता नै मानिसलाई अन्य प्राणीभन्दा पृथक् तुल्याउने वस्तु हो। सभ्यता मानिसले भौतिक क्षेत्रमा गरेको उन्नति र प्रगतिको समुच्चय हो। त्यसैले सभ्यता संस्कृतिको अङ्ग भएर देखा पर्छ। संस्कृति मानसिक क्षेत्रको उन्नति र प्रगतिको सूचक हो भने सभ्यता भौतिक क्षेत्रको सूचक हो।

मानिस भौतिक विकास र सम्पन्नताबाट मात्र सन्तुष्ट हुँदैन। ऊसँग आत्मा र मन पनि छ। भौतिक उन्नतिले मन र आत्मालाई तृप्त गर्न सक्दैन। त्यही भएर मानिस मन र आत्मा तृप्त पार्ने साधन खोज्छ, त्यो हो संस्कृति। जुन उसको पहिचान हो। जसका लागि ऊ निरन्तर सङ्घर्ष गर्दै आइरहेको छ। संस्कृतिका लागि उसको सङ्घर्ष संरक्षण र उन्नत परिर्वतनका लागि हुन्छ।

संस्कृतिको निर्माण पनि लाखौँ वर्षको सङ्घर्षबाट भएको हो। प्रत्येक व्यक्ति संस्कृति निर्माणमा सहभागी भएको हुन्छ। करोडौँ मानिसहरुको साझा प्रयत्नबाट संस्कृति निर्माण भएको हुन्छ। मानिसले विभिन्न परिवेश, परिस्थिति, रहनसहन, भाषा, धर्म, कला, सामाजिक संरचना र संस्थाहरु निर्माण र विकास गरेर नयाँ नयाँ संस्कृति निर्माण गरेको छ।

संस्कृति प्राकृतिक वस्तु हो तर यो प्रकृतिबाट जन्मँदै प्राप्त हुने कुरा होइन। संस्कृति मानिसले जन्मेपछि परिवारमा उपलब्ध वातावरणबाट प्राप्त गर्दै जान्छ। त्यसैले यो वंश परम्परा र

सामाजिक विरासतको रुपमा मानिसले ग्रहण गर्दछ। संस्कृतिबाटै मानिस विशिष्ट सामाजिक व्यवहार हासिल गर्छ र आफ्ना सन्तान दरसन्तानमा सोही हस्तान्तरण गर्छ। संस्कृति सामाजीकरणको एउटा प्रक्रिया हो।

मेचीनगर नगरपालिकामा एक्काईस वटा जाति तथा हिन्दू, बौद्ध, इसाई, मुस्लिम, किरात धर्म मान्ने र प्रकृति पूजकहरुको बसोवास रहेको छ। यो कुराले मेचीनगरको सामाजिक विविधता स्पष्ट हुन्छ। जाति र धार्मिक परम्पराअनुसार संस्कार र संस्कृति फरक हुन्छन्। त्यही नै खासमा पहिचान हो। अतिथिलाई गरिने सत्कार, अभिवादन जनाउने शब्दहरु, अवसर विशेष तयार पारिने परिकार र वेषभूषा संस्कृतिभित्र पर्छन्। आजभोलि विदेशी संस्कृतिको प्रभावले हाम्रा मौलिक चालचलनहरु लोप हुने अवस्थामा छन्। आधुनिकताका नाममा विदेशी संस्कृति अनुकरण गर्नु राम्रो होइन। प्रत्येक समाजका निश्चित मूल्य मान्यता हुन्छन्। ती मूल्य मान्यता सामाजिक अन्तर्क्रियाबाट प्राप्त हुन्छन्। आफ्नो मौलिक संस्कार र संस्कृति नभएको मानिस जराविनाको रुख जस्तो हुन्छ। त्यसैले आफ्नो संस्कृति व्यवहारमा देखाई त्यसप्रति गर्व गर्ने बानी विकास गर्नुपर्छ।

अभ्यास :

क) संस्कृति भनेको के हो ?

ख) संस्कृतिको महत्त्व लेख।

ग) संस्कृतिको विकास कसरी भएको हो ?

घ) कुनै पनि जातिको संस्कृति के कारणले लोप हुनसक्छ ?

ङ) हामीले मौलिक संस्कृतिको जगेर्ना कसरी गर्नसक्छौँ ?

च) "मेचीनगर नगरपालिका सांस्कृतिक विविधता भएको नगर हो।" यस भनाइलाई पुष्टि गर।

पाठ : दुई

स्थानीय गीत, बाजा, नृत्य र वेषभूषाको महत्त्व र संरक्षण

हामीले अघिल्लो पाठमा संस्कृतिको बारेमा अध्ययन गर्‍यौँ। यो पाठमा हामी मेचीनगरभित्रका लोकगीत, लोकबाजा, लोकनृत्य र वेषभूषाको महत्त्व र संरक्षणका बारेमा अध्ययन गर्ने छौँ। हाम्रो देशको संविधानमा नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक विशेषतायुक्त राष्ट्र हो भनिएको छ। समग्र राष्ट्रको यो विशेषता स्थानीय तहका भौगोलिक क्षेत्रमा पनि पाइन्छ। हाम्रो मेचीनगर नगरपालिकामा एक्काईस वटा जातिको बसोवास रहेको, चौबीस भन्दा बढी भाषा बोलिने गरेको, हिन्दू, बौद्ध, इसाई, इस्लाम, किरात धर्म मान्ने तथा प्रकृतिपूजकहरुको बसोवास रहेको छ। यो तथ्यले हाम्रो देशको विविधता हाम्रो नगरपालिकामा पनि रहेको स्पष्ट हुन्छ।

हाम्रा मौलिक लोकगीत, लोकबाजा, लोकनृत्य र वेषभूषा छन्। ती हामीले लामो समयको सङ्घर्षबाट आर्जन गरेका हौँ। यी कुराहरु हाम्रा जातिगत चिनारी हुन्। लिम्बू जातिका पालम, च्याब्रुङ, धाननाच जातिगत पहिचान हुन्। त्यस्तै बोना र पेटानी धिमाल जातिका महिलाका मौलिक पोसाक हुन्। प्रत्येक जातिका लोकगीत, लोकबाजा, लोकनृत्य र मौलिक पोसाक हुन्छन्। यी कुराहरुले हाम्रो विशिष्ट पहिचान झल्काउँछन्। तिनको संरक्षणमा सम्बन्धित जाति र राज्यको विशेष भूमिका हुन्छ। प्रत्येक जातिले अर्को जातिका मौलिक पहिचानलाई सम्मान गरी संरक्षणका लागि सहयोग गर्नुपर्छ। यसले हाम्रो समाजको सामाजिक एकतालाई बलियो बनाउँछ। स्थानीय संस्कृतिका केही पक्षहरुको तल चर्चा गरिएको छ।

लोकगीत :

विभिन्न जातिमा परम्परादेखि लोकजीवनका विभिन्न अवसरमा गाइने गीतलाई लोकगीत भनिन्छ। लोकगीतका विशेषताहरु निम्नानुसार छन्।

क) लोकगीतमा समाजको संस्कृति झल्केको हुन्छ।

ख) लोकगीतमा सांस्कृतिक परम्परा र जीवनशैली वर्ण गरिएको हुन्छ।

ग) लोकगीत जाति र भूगोलअनुसार फरक फरक हुन्छ।

घ) लोकगीतमा मानिसका पेसा व्यवसाय पनि वर्णन गरिएको हुन्छ।

लोकबाजा :

विभिन्न मेला, जात्रा, चाडपर्व र महोत्सवहरुमा गाइने लोकगीतलाई सुमधुर बनाउन बजाइने बाजालाई लोकबाजा भनिन्छ। लोकबाजाका विशेषताहरु निम्नानुसार छन्।

क) लोकबाजा लोक संस्कृतिसँग सम्बन्धित हुन्छ।

ख) लोकबाजाले जातिगत पहिचान बोकेको हुन्छ।

ग) लोकबाजा जाति, धर्म, संस्कृति र स्थानअनुसार फरक हुन्छ।

घ) लोकबाजा स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी बनाइएको हुन्छ।

लोकनृत्य :

लोक जीवनका अनुभूति समेटेर तयार पारिएको लोकभाकामा गरिने नृत्यलाई लोकनृत्य भनिन्छ। लोकनृत्यका विशेषताहरु निम्नानुसार छन्।

क) लोकनृत्यमा लोकजीवनका विभिन्न पक्ष झल्केको हुन्छ।

ख) लोकनृत्य सामाजिक सम्बन्ध विकास गर्न मद्दत गरेको हुन्छ।

ग) लोकनृत्य गर्नेहरुले जातिगत तथा स्थानीय वेषभूषा लगाएका हुन्छन्।

घ) लोकनृत्य भौगोलिक स्थानअनुसार फरक फरक हुन्छन्।

वेषभूषा :

वेषभूषाले पोसाकलाई बुझाए पनि यहाँ चलनचल्तीका आयातित पोसाकलाई नभई विभिन्न जातिका मौलिक पोसाकलाई वेषभूषा भनिएको छ । जातिगत पहिचानका रुपमा रहेका वेषभूषालाई विशेष पहिरन पनि भनिन्छ। यस्ता वेषभूषाका विशेषताहरु निम्नानुसार छन्।

क) मौलिक वेषभूषा वा पहिरन लिङ्ग, जाति र भौगोलिक स्थानअनुसार फरक फरक हुन्छन्।

ख) वेषभूषा जातिगत पहिचानको रुपमा रहेको हुन्छ।

ग) मौलिक पहिरन संस्कृतिको एउटा पक्षको रुपमा रहेको हुन्छ।

घ) मौलिक पहिरन एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तमा हस्तान्तरण हुन्छ।

स्थानीय संस्कृति संरक्षण गर्ने उपायहरु :

क) पुराना पुस्ताले नयाँ पुस्तालाईस्थानीय संस्कृति प्रयोग गर्न र संरक्षण गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।

ख) स्थानीय सञ्चार माध्यमहरु रेडियो, टेलिभिजन, पत्रिका, अनलाइनहरुले स्थानीय संस्कृतिको प्रचार प्रसार तथा जगेर्ना गर्ने काय गर्नुपर्छ।

ग) विद्यालय स्तरका पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय संस्कृतिका विभिन्न पक्ष समावेश गरेर शिक्षण गराउनु पर्छ।

घ) स्थानीय संस्कृति प्रवर्धन हुने विभिन्न मेला, जात्रा, महोत्सव तथा प्रतिस्पर्धाहरु आयोजना गर्नुपर्छ।

ङ) स्थानीय सरकारले स्थानीय संस्कृति संरक्षण गर्ने र विकास गर्ने नीति निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्छ।

च) स्थानीय संस्कृति संरक्षण र विकासका लागि काम गरिरहेका व्यक्ति तथा संघसंस्थालाई पुरस्कार तथा सम्मान गर्नुपर्छ।

अभ्यास :

१. लोकगीत भनेको के हो ?

२. शिक्षकको सहायताले तिमी बसेको ठाउँमा प्रचलनमा रहेको लोकगीत सङ्कलन गर

३. नयाँ पुस्तामा लोकगीतप्रतिको आकर्षण घट्दै गएको छ। यसका कारणहरु के के हुन् ?

४. लोकबाजा भनेको के हो ?

५. तिम्रो क्षेत्रमा प्रयोग हुने लोकबाजाको सूची तयार गर।

६. लोकनृत्य भनेको के हो ? लोकनृत्यका विशेषताहरु लेख।

७. स्थानीय वेषभूषाको विशेषता लेख।

८. स्थानीय संस्कृति संरक्षण र विकासमा स्थानीय समुदायको विशेष भूमिका हुन्छ। यस भनाइलाई पुष्टि गर।

पाठ : तीन धार्मिक सहिष्णुता र विविधताको सम्मान

हाम्रो देशको विविधतालाई हाम्रो संविधानले प्रस्ट पारेको छ । संविधानमा नेपाललाई बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक राष्ट्र भनिएको छ। नेपालमा १२५ जाति र १२३ वटा भाषा बोल्ने विभिन्न धर्म र सांस्कृतिक पहिचान भएका मानिसहरुको बसोवास रहेको छ। नेपाल राष्ट्रका हामी नागरिक विविधता युक्त छौँ। यसले हाम्रो एकताभित्रको अनेकतालाई प्रस्ट पार्छ। यो विविधता हाम्रो विशिष्ट पहिचान हो। यो विविधतालाई फूलबारीसँग तुलना गर्न सकिन्छ। जसरी फूलबारीलाई विभिन्न रङ र प्रजातिका फूलहरुले सिँगारेका हुन्छन् त्यसरी नै फूलबारीरुपी नेपाललाई फूलरुपी विभिन्न जाति, भाषा, धर्म र सांस्कृतिक विशेषता भएका मानिसहरुले सुन्दर बनाएका छन्। यो विशेषता हाम्रो मेचीनगर नगरपालिकामा पनि रहेको छ। हाम्रो संविधानले सबै भाषालाई राष्ट्रभाषा भनेको छ। हामीलाई धार्मिक स्वतन्त्रता छ। हामी जुनसुकै धर्म मान्न स्वतन्त्र छौँ। हामी जाति, भाषा, धार्मिक परम्परा र सांस्कृतिक विशेषताले भिन्न छौँ। भिन्न भए पनि हामी सबै यो देशका नागरिक हौँ। हामी नेपाली हौँ। यही नै हाम्रो साझा परिचय हो। प्रत्येक व्यक्तिले यो कुरा बुझेर सोहीअनुसार सबैलाई सम्मानसहित समान व्यवहार गर्नुपर्छ। प्रत्येक जाति, भाषिक समुदाय, र धार्मिक सम्प्रदायले अर्को जाति, भाषिक समुदाय र धार्मिक सम्प्रदायलाई सम्मान गर्नुपर्छ। कसैले पनि यही आधारमा अरुलाई भेदभाव गर्नुहुँदैन।

हामी विविधतायुक्त समाजमा छौँ । जाति, भाषा, धर्म र सांस्कृतिकरुपले समाजमा हाम्रो मिश्रित बसोवास रहेको छ। मिश्रित बसोवास रहेको समाजमा सबैको सबैसँग घुलमिल हुन्छ। जसको प्रभाव हाम्रो समाजमा देखिन्छ। हिन्दूहरुको चाडपर्वमा अन्य धर्मका मानिसहरु सहभागी हुने र अन्य धर्मका चाडपर्वमा हिन्दूहरु सहभागी हुने नेपाली समाजको विशेषता हो। यसरी हामी नेपालीहरुबिचको विविधतालाई स्वीकार गर्दा समाजमा सद्भाव कायम हुन्छ । आपसी सद्भावले समाजमा शान्ति र सहिष्णुता कायम हुन्छ।

धार्मिक सहष्णिुता

एउटा धर्म मान्ने व्यक्तिले अर्को धर्म मान्ने व्यक्तिलाई सम्मान गर्नु नै धार्मिक सहिष्णुता हो। यो मानवीय गुण हो । समाजमा भएको धार्मिक विविधतालाई स्वीकार गरी मानवीय व्यवहार गर्नु नै धार्मिक सहष्णिुता हो । यसबाट हाम्रो मानवतावादी व्यवहार झल्किन्छ । धार्मिक

सहिष्णुता नभएको देश र समाजमा अशान्ति हुन्छ। मानिस मानिसबीच घृणा भाव उत्पन्न हुन्छ। यसकै कारणले कतिपय देशमा धार्मिक युद्ध भएका छन्। अल्पसङ्ख्यामा रहेका धार्मिक समुदायहरु अन्यायमा परेका छन् भने कतिपय देशमा त देशै छोडेर अर्को देशमा शरण लिएर पनि बसेका छन्।

मेचीनगर नगरपालिकामा हिन्दू, बौद्ध, इसाई, इस्लाम, किरात धर्म मान्ने समुदाय र प्रकृतिपूजकहरु रहेका छन्। मेचीनगरको २०७६ सालको तथ्याङ्कअनुसार सबैभन्दा बढी हिन्दू धर्म मान्ने बयासी प्रतिशतभन्दा बढी मानिसहरु रहेका छन्। त्यसैगरी बौद्ध (६.७२%), किरात (६.६६%), इसाई (२.१८%), इस्लाम (१.१०%) धर्म मान्ने मानिसहरु रहेका छन्। यो तथ्याङ्कले मेचीनगर नगरपालिकाको धार्मिक विविधता देखाउँछ। यो विविधतालाई यहाँका मानिसहरुले स्वीकार गरेका छन्। हिन्दू धर्मका समारोहमा अन्य धर्मका मानिसहरुको उपस्थिति हुनु, बौद्ध, किरात, इसाई र इस्लाम धर्मका समारोहमा हिन्दू धर्मका व्यक्तिहरुलाई आतिथ्यका लागि निमन्त्रणा गरेको पाइन्छ। यस्तो कार्यले यहाँको धार्मिक विविधतालाई आत्मसात् गरेको छ। धार्मिक विविधतालाई स्वीकार गरेर तथा व्यक्तिको धार्मिक स्वतन्त्रतालाई सम्मान गरेर समाजमा शान्ति कायम राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो।

अभ्यास

१. सामाजिक विविधता भनेको के हो ?
२. सामाजिक विविधतालाई स्वीकार नगर्दा के हुन्छ ?
३. मेचीनगर नगरपालिकालाई विविधतायुक्त नगरको रुपमा चिनाऊ।
४. धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो ?
५. हाम्रो संविधानले सामाजिक विविधता कसरी स्वीकार गरेको छ ?
६. समाजमा धार्मिक सहिष्णुता किन आवश्यक हुन्छ ?

एकाइ ६ यौन शिक्षा

पाठ : एक किशोरावस्था

भाइ बहिनीहरू ! हामी जन्मिँदा त्यस्तै तीन चार किलो ग्रामका थियौँ होला । आज हामी ३५ केजीभन्दा पनि बढी वजनका भएका छौँ । यो हाम्रो शारीरिक विकासको कारणले भएको हो । यो विकासको क्रमलाई मनोवैज्ञानिकहरूले विभिन्न अवस्थामा बाँडेका छन् । हाम्रो विकासको नौ/दश वर्षदेखि करिब १९ वर्षसम्मको अवस्थालाई किशोरावस्था भनिन्छ । यो अवस्थामा मानिसमा अन्य प्रकारका शारीरिक परिवर्तनका साथै यौन तथा प्रजननसँग सम्बन्धित शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक परिवर्तनहरू हुने गर्दछ । यो पाठमा हामी किशोरावस्थाका विशेषता, किशोरावस्थामा हुने परिवर्तन, हामीले भोग्नुपर्ने समस्या तथा समाधानका उपायहरूका बारेमा अध्ययन गर्ने छौँ ।

यो अवस्थालाई पनि १० वर्ष देखि १३ वर्ष सम्मकोलाई पूर्व, १४ देखि १७ सम्मकोलाई मध्य र १८–१९ वर्षलाई उत्तर किशोरावस्था भनिन्छ । पूर्व किशोरावस्थामा हामी आफ्ना बाबुआमाको धेरै नजिक आउने गर्छौँ । मध्य अवस्थामा बाबुआमाबाट टाढा र साथीसँगीको नजिक हुने गर्छौँ । उत्तर अवस्थामा आइसकेपछि हामी बढी जिम्मेवार र परिपक्व बन्दछौँ ।

यो अवस्थामा निम्न प्रकारका शारीरिक परिवर्तनहरू देखिन थाल्छन्ः

केटाहरूमा हुने शारीरिक परिवर्तन	केटीहरूमा हुने शारीरिक परिवर्तन
• स्वर धोद्रो हुने	• स्वर तिखो हुने
• शरीरका मांसपेशी कडा हुने	• छाला चम्किलो हुने
• काखी, छाती र लिङ्ग वरिपरि रौँ पलाउने	• स्तनको आकार बढ्ने
• बढी पसिना आउने	• काखी र योनीमा रौँ पलाउने
• छाती र काँध चौडा हुने	• महिनावारी सुरु हुने
• लिङ्ग र अण्डकोषको आकार बढ्ने	• तिघ्रा सोली आकारको हुने
• लिङ्गमा उत्तेजना महसुस हुने र विर्य निस्कने	• कम्मर चौडा हुने
• शारीरिक बल बढ्ने	• बढी पसिना आउने
• स्तनको मुन्टा सुनिने	• डन्डीफोर निस्कने
• दाही जुँगा आउने	• योनीको आकारमा वृद्धि हुनु
• डन्डीफोर निस्कने	

माथि उल्लेख गरिएका शारीरिक परिवर्तनका साथ साथै निम्न प्रकारका भावनात्मक परिवर्तनहरू पनि देखा पर्ने हुन्छन् :

- विपरीत लिङ्गप्रति आकर्षण बढ्ने।
- म कस्तो देखिन्छु भन्ने विषयले धेरै पिरोल्ने।
- यौनको विषयमा बढी उत्सुक हुने।
- पहिचान खोज्ने, अरुभन्दा फरक देखिन खोज्ने।
- साथीहरूसँग मिलेर समूह बनाउने।
- छिन छिनमा मुड बदलिने, सानो कुराले धेरै खुसी वा दुःखी बनाउने।
- आफूमा आएको शारीरिक परिवर्तनले समस्या ल्याउने।
- आफूलाई स्विकार्ने समस्या।
- मीठा मीठा कल्पना गरेर दिवास्वप्नमा हराउने।
- कल्पना गर्ने।
- नयाँ तरिकाले सोच्ने र तर्क गर्ने।
- पढेका र सुनेका कुरा सम्झने।
- समस्या समाधान गर्न खोज्ने, छिटो र हतारमा निर्णय लिने।
- स्वतन्त्र हुन खोज्ने, अरूको हस्तक्षेप या सुझाव हम्मेसी नस्विकार्ने।
- भावनामा बग्ने।
- सामाजिक कार्यमा रुचि लिने, समूहमा कार्य गर्न खोज्ने।

यो अवस्थामा धेरै प्रकारका समस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। विशेष गरी तिमीहरू आफूलाई ठूलो र जान्ने देख्ने तर समाजले बच्चा देखेर नपत्याउने हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा हामीमा विभिन्न प्रकारका विचलन देखिन सक्छन्। यो अवस्थामा बढी खर्चालु हुने, सामाजिक सञ्जालको गलत प्रयोग गरेर समस्यामा फस्ने, गलत साथीको सङ्गतले नसालु पदार्थ सेवन गर्ने, समूह बनाएर झगडा गर्ने आदि हुन सक्छ। मनमा यौन सम्बन्धी बढी जिज्ञासा हुने तर त्यसको सही समाधान नपाएर गलत सूचनाको आधारमा यौन विचलन देखापर्न सक्छ। त्यसैले यो उमेरमा सधैँ आफ्ना अभिभावक तथा शिक्षकहरूको सम्पर्कमा रहने, केही जिज्ञासा भए खुलेर सोध्ने, आफूमा आइपरेका समस्याहरू सुनाउने र उचित समाधान निकाल्ने गर्नुपर्छ। यसका लागि निम्न कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ।

- यो अवस्थामा अरूले आफ्नो कुरा नबुझेको भनेर बढी रिस उठ्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा आफ्ना समस्याहरू नरिसाइकन संयमित तरिकाले सम्बन्धित व्यक्ति समक्ष राख्नुपर्छ।
- अभिभावक, शिक्षक वा साथीहरूले दिएको जिम्मेवारी इमान्दारीका साथ पूरा गर्नुपर्छ।
- आफूमा आएको शारीरिक परिवर्तन समयअनुसार भएको परिवर्तन हो भनेर स्वीकार

गर्नुपर्छ।

- यौन सम्बन्धी जिज्ञासाको बारेमा सही सल्लाह दिने व्यक्ति अभिभावक तथा शिक्षकहरूसँग समाधान माग्नु पर्छ।
- आफूप्रति कसैले गरेको व्यवहार सही नलागेमा तत्काल प्रतिकार गर्ने र त्यस्तो व्यवहार गर्नेबाट टाढा रहनु पर्छ। यसको विषयमा आफूले विश्वास गर्ने शिक्षक वा अभिभावकलाई सुनाउनु पर्छ।
- सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक च्याटिङ गर्ने, गोप्य तस्विर तथा भिडियोहरू पठाउने वा हेर्ने गर्नु हुँदैन। यसो गर्दा गलत व्यक्तिले त्यस्ता फोटो तथा भिडियो गलत रूपमा प्रयोग गर्न सक्छन्।
- सकारात्मक सोच्ने, जीवनप्रति आशावादी हुने, सदैव पढाइप्रति लगतशिल हुने, शिक्षक र अभिभावकले भनेको मान्ने गर्नुपर्छ।
- सही सल्लाह दिने असल साथीको सङ्गत गर्नुपर्छ। कसैको पनि कर, प्रभाव, डर आदिमा परेर नसालु पदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन। कुनै साथीले यस्तो पदार्थ खाउ भनेर प्रस्ताव राख्यो वा कर गर्‍यो भने 'नाइँ' भन्न सक्नुपर्छ।
- यो उमेरमा छिटो निर्णय लिने, छिटो प्रतिकारमा आउने हुनसक्छ। यसले कहिले काहीँ समस्यामा फस्न सकिन्छ। समूह निर्माण गरी कसैप्रति बद्ला लिने उद्देश्यले झगडा पर्नसक्ने पनि हुन्छ। यस्तो अवस्थामा कुनै निर्णयमा पुग्नुभन्दा अगाडि आफूभन्दा ठूलासँग आफ्नो निर्णय सही भए नभएको बारेमा सल्लाह, परामर्श लिनुपर्ने हुन्छ ।

अभ्यास

१. कुन अवस्थालाई किशोरावस्था भनिन्छ ?
२. तिमी अहिले कुन अवस्थामा छौ ? तिमीले विगत तीन वर्षदेखि आफूमा के कस्ता शारीरिक परिवर्तनहरू भएको पाएका छौ ? सूची बनाऊ।
३. तिम्रो मनमा खेल्ने खुल्दुलीहरू लेख।
४. किशोरावस्थामा हुने पाँच पाँच वटा शारीरिक र मानसिक परिवर्तनहरू लेख।
५. किशोरावस्थाका मानिसहरूले भोग्नुपर्ने समस्याहरू के के हुन् ?

शिक्षकहरूले यो पाठ अध्यापन गर्दा अत्यन्त संयमित भई विद्यार्थीहरूलाई भावनात्मक असर नपर्ने गरी उनीहरूको गोपनीयता भङ्ग नहुने गरी शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ। विद्यार्थीहरूका खुल्दुली, समस्या, उनीहरूले भोगेका दुर्व्यवहारहरू, उनहरूमा आएका शारीरिक परिवर्तन लेख्दा वा भन्दा जिम्मेवारपूर्वक सुन्ने र समाधानका लागि उचित परामर्श दिनुपर्ने हुन्छ।

पाठ : दुई

मानसिक विचलन

'मन' हाम्रो मस्तिष्कले हामीभित्र निर्माण गर्ने विचार, सोच र भावनाको सम्मिश्रण हो। हामी सम्झन्छौँ, विचार गर्छौँ, निर्णय गर्छौँ, केही गर्न अग्रसर हुन्छौँ। यी सबै कुरा मनले नै निर्देशित गर्दछ । कहिलेकाहीँ हाम्रो सोच्ने, विचार गर्ने, निर्णय गर्ने, सम्झने इत्यादि प्रक्रियामा स्वाभाविकभन्दा भिन्न प्रकृति देखिन सक्छ। त्यसलाई हामी मानसिक विचलन भन्दछौँ। यस्तो विचलन व्यक्तिको व्यवहार, संवेगात्मक प्रतिक्रिया, सोचाइ, दृष्टिकोण, व्यक्तित्व आदिमा प्रतिबिम्बित हुन थाल्छ। विचलन भनेको अघि बढ्नुपर्ने सही दिशाबाट अन्यत्र मोडिनु भन्ने हो।

मानसिकरूपले स्वस्थ मानिसमा निम्न प्रकारका गुणहरू हुन्छन् :

- आफूप्रति सकारात्मक हुने, आत्मविश्वासी हुने ,
- आफ्नो उमेरअनुसार आफ्ना आवश्यकता र उद्देश्य प्राप्त गर्न क्रियाशील हुने,
- बदलिँदो परिस्थितिअनुसार आफूलाई बदल्न सक्ने,
- वास्तविकताको पहिचान गर्नसक्ने, काल्पनिकभन्दा यथार्थ कुरामा विश्वास गर्ने,
- माया, दया, प्रेम, सहानुभूति, परानुभूति, कृतज्ञता आदि भावनाले युक्त हुने,
- आत्मनिर्भर हुनसक्ने र आफू निर्णय लिनसक्ने,
- समूहमा कार्य गर्ने, समाज र परिवारमा मिलेर बस्न सक्ने, एकले अर्कोलाई सम्मान र विश्वास गर्ने।

मानसिक विचलन भएमा मानिसमा माथि उल्लेख गरिएका कुराहरूमा समस्या देखिन सक्छ। यसको अतिरिक्त धेरै तनाव महसुस गर्ने, खुसी नहुने, धेरै डराउने, रिसाइरहने, रिस सहन गर्न नसक्ने, जीवनदेखि निराशा र विरक्त लाग्ने, मर्न मन लाग्ने, कहिले धेरै खुसी र कहिले दुःखी हुने, निर्णय गर्न नसक्ने, विभिन्न वस्तु, आवाज, स्वाद, गन्धको भ्रम हुने, आफूभित्र अनौठो शक्ति भएको भ्रम हुने, आगो लगाउन मन लाग्ने, झुटो बोल्ने, चोर्न मन लाग्ने, जुवा खेलाउन मन लाग्ने, नियम तोड्ने, हरेक कुरामा नियम खोज्ने, कडा अनुशासन खोज्ने, अरूलाई नियमअनुसार नभएको नाममा दुःख दिने, जता पनि फोहोर भएको देख्ने, बढी घिन लाग्ने वा बढी फोहोरी हुने, कोहीप्रति पनि विश्वास नगर्ने, जोप्रति पनि शङ्का गर्ने आदि मानसिक समस्याका लक्षण हुन्।

मानसिक विचलनको असर व्यक्ति स्वयम्लाई त पर्छ नै साथसाथै उसको परिवार र सिङ्गो समाजलाई पनि यसले नराम्रो प्रभाव पारिरहेको हुनसक्छ। यसले व्यक्ति स्वयम्लाई उसको सफलता, उन्नति र प्रगतिमा बाधा पुऱ्याउँछ। उसको परिवारले उसका गलत गतिविधि र दिनचर्याको कारणले तनाव, हानि र सामाजिक लज्जाको सिकार हुनु पर्दछ। उच्च ओहोदा र

सामाजिक जिम्मेवारीमा रहेका मानिसहरूमा मानसिक विचलन देखिएमा यस्ता मानिसले समाजलाई नै त्रस्त र आक्रान्त पारिरहेका हुन सक्छन्।

मानसिक विचलन व्यक्तिको आफ्नो दिनचर्या, व्यक्तिगत स्वास्थ्य, विभिन्न परिस्थितिहरू तथा पृष्ठभूमिका उपज हुन सक्छन्। व्यक्तिले भोगेका र सामना गरेका विभिन्न परिस्थितिहरू तथा विभिन्न घटनाहरूका पृष्ठभूमिहरूले व्यक्तिलाई मानसिक रूपमा विचलित गराउन सक्छन्। गरिबी, अभाव, रोग, हिंसा, घृणा, द्वन्द्व, पारिवारिक तनाव, दुर्व्यवहार, कुलत, अपहेलना, शारीरिक तथा मानसिक उत्पीडन, भेदभाव आदि कारणले पनि मानिसमा मानसिक विचलन आउन सक्छ । कतिपय व्यक्तिमा विभिन्न प्रकारका रोगहरू, हर्मोनको गडबडी, पोषण तत्त्वको अभाव आदि कारणले पनि विचलन भएको हुनसक्छ।

मानिसमा देखिएको मानसिक विचलनको प्रकार र प्रकृति हेरेर यसको उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ। कतिपयलाई ऊ रहेको वातावरणमा परिवर्तन, उसले गर्ने काममा परिवर्तन, जिम्मेवारीमा परिवर्तन आदिबाट पनि उपचार हुनसक्छ। उसले भोग्नुपरेका कतिपय समस्याहरू समाधान भएमा पनि विचलन कम हुनसक्छ। कतिपय अवस्थामा मनोचिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानीमा औषधी सेवन तथा परामर्शबाट पनि उपचार गर्नुपर्ने हुनसक्छ। त्यसैले कसैमा मानसिक विचलन भएको हो भन्ने शङ्का लागेमा तुरुन्तै मनोचिकित्सकको सल्लाहबमोजिम उपचार सुरु गर्नुपर्छ।

अभ्यास

क. मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिमा कस्ता गुणहरू हुन्छन् ?
ख. मानसिक विचलन भनेको के हो ? मानिसमा मानसिक विचलनका लक्षणहरू के के हुन् ?
ग. मानिसलाई के के कुराले मानसिक रूपमा विचलित गराउन सक्छ ?
घ. मानसिक विचलन देखिएको मानिसलाई के गर्नु पर्छ ?

पाठ : तीन

यौनजन्य रोगहरू

असुरक्षितरूपमा गरिने यौन सम्पर्कबाट सङ्क्रमित व्यक्तिबाट स्वस्थ व्यक्तिमा विभिन्न प्रकारका रोगहरू सर्न सक्छन्। त्यस्ता रोगहरूलाई यौन प्रसारित रोगहरू भनिन्छ। एचआइभी एड्स, भिरङ्गी, गोनोरिया, हेपाटाइटिस, जेनेटियल वार्टस आदि धेरै रोगहरू यस प्रकारका रोगहरू हुन्। यो पाठमा हामी भिरङ्गी र गोनोरियाको बारेमा चर्चा गर्नेछौँ।

क. भिरङ्गी या सिफिलिसः

यो ट्रिपोडियम पेलिड्म नाम गरेको ब्याक्टेरियमको कारणले लाग्ने गर्दछ। सङ्क्रमित व्यक्तिसँग असुरक्षितरूपमा गरिने जुनसुकै प्रकारको यौन सम्पर्कबाट यो रोग सर्न सक्छ। यसका अतिरिक्त सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत लिँदा, सङ्क्रमित व्यक्तिको अङ्ग अन्यमा पत्यारोपण गर्दा वा सङ्क्रमित आमाको बच्चामा पनि यो रोग देखिन सक्छ। यसको सर्ने अवधि १० दिनदेखि १० रुपतासम्मको हुन्छ।

लक्षणहरूः

क. असुरक्षित यौन सम्पर्कको केही हप्तापछि यौनाङ्गमा, मलद्वारमा या मुखको वरिपरि गोलो सेतो तर नदुख्ने घाउ देखा पर्छ र केही दिनपछि आफैँ हराएर जान्छ।

ख. यौनाङ्ग, मलद्वार वा मुख वरिपरि सेतो वा खैरो रङका मुसा जस्ता वस्तु निक्लिन सक्छन्।

ग. हत्केला वा पैतालामा मसिना दाना निस्किने र कहिलेकाहीँ सम्पूर्ण जिउमा फैलिने पनि हुन सक्छ।

घ. मुखभित्र सेता दागहरू देखिन सक्छन्।

ङ. कडा खालको फ्लूको लक्षणः उच्च ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने र थकाइ लाग्ने हुन सक्छ। तर यो २४ घण्टाभित्र आफैँ निको भएर जान्छ।

च. लिम्फ ग्रन्थीहरू सुनिने, कपाल, आँखी भौँ तथा दाह्री जुँगा झर्ने हुन्छ।

समयमा नै उपचार गरेमा यो रोग पूर्णरूपमा निको हुन्छ तर उपचार नगरेमा कसै कसैमा कुनै समस्या नदिइकन रोग रहिरहने र त्यस्ता व्यक्तिले अरूलाई सार्ने चाहिँ हुन्छ। धेरै जनामा यो रोगले लामो समय पश्चात् मुटुको रोग (मुटु दुख्ने वा मुटुले काम गर्न छाड्ने), स्मरण शक्ति गुम्ने, व्यक्तित्व परिवर्तन हुने, जोर्नी दुख्ने, ग्रन्थीहरू नष्ट हुनेलगायत छाला, हाड, कलेजो र अण्डकोषमा समेत गम्भीर असर गर्ने हुन्छ।

ख. गोनोरिया या सुजाकः

यो रोग पनि असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोग हो। यो नेइसेरिया गोनोरिया नाम गरेको

ब्याक्टेरियमबाट हुने गर्दछ। यो ब्याक्टेरियाले शरीरका ओसिला र न्याना अङ्गहरू: जस्तै पिसाब नली, आँखा, घाँटी, योनी, मलद्वार, पाठेघर आदिमा आक्रमण गर्दछ। यो जुनसुकै उमेर र लिङ्गका मानिसमा लाग्न सक्छ। समयमा उपचार नगरेमा यसले व्यक्तिलाई निःसन्तान बनाउँछ। उपचार गरेमा सजिलै सँग निको हुन्छ। यसको सर्ने अवधि दुई दिनदेखि तीस दिनसम्म हुन्छ।

यो रोगका लक्षणहरू :

क. पिसाब गर्दा पोल्ने र पटक पटक पिसाब लाग्नु।
ख. पिसाबको साथमा पिप मिसिएर आउनु।
ग. अण्डकोष सुनिनु।
घ. मलद्वार चिलाउने र सुन्निने। दिशाबाट रगत आउनु।
ङ. दिसा गर्दा दुख्नु।
च. योनीबाट सेतो पानी बग्नु।
छ. यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने हुनु।
ज. तल्लो पेट दुख्नु।
झ. घाँटीमा जलन वा दुखाइ हुनु, टन्सिल बढ्नु।
ञ. कसै कसैलाई ज्वरो पनि आउन सक्छ।
ट. आँखा पोल्ने वा चिलाउने हुनसक्छ। सेतो वा पहेँलो कचेरा आउँछ।

माथि उल्लेख गरिएका लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै चिकित्सकको परामर्शमा उपचार सुरु गर्नुपर्छ। समयमै उपचार गरेमा यो रोग पूर्णरूपमा निको हुन्छ।

यौनजन्य रोगबाट बच्न निम्न कार्यहरू गर्नुपर्छ :

क. असुरक्षित यौन सम्पर्क नगर्ने।
ख. अपरिचित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क नगर्ने।
ग. यौन सम्पर्क गर्नुपर्ने अवस्थामा कण्डम अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
घ. यौन सम्पर्कपश्चात् माथि उल्लेख गरिएका कुनै लक्षण देखिएमा तुरुन्तै चिकित्सकको परामर्श लिएर उपचार गर्ने।
ङ. यौनजन्य रोगको बारेमा जनचेतना जगाउने।
च. यौन सामग्री, सुइको सियो जस्ता वस्तुहरू कहिल्यै पनि साझा नगर्ने।

अभ्यास

१. यौनजन्य रोग भन्नाले के बुझिन्छ ? तिमीले जानेका ५ यौनजन्य रोगहरूको नाम लेख।
२. कसैलाई भिरङ्गी लागेको कसरी थाहा पउने ?
३. भिरङ्गी रोग गोनोरियाभन्दा बढी जोखिमयुक्त हुन्छ। यो भनाइलाई प्रस्ट पार।
४. यौनजन्य रोग लाग्नबाट बच्ने उपायहरू लेख।

पाठ : चार	प्रजनन अङ्गहरु

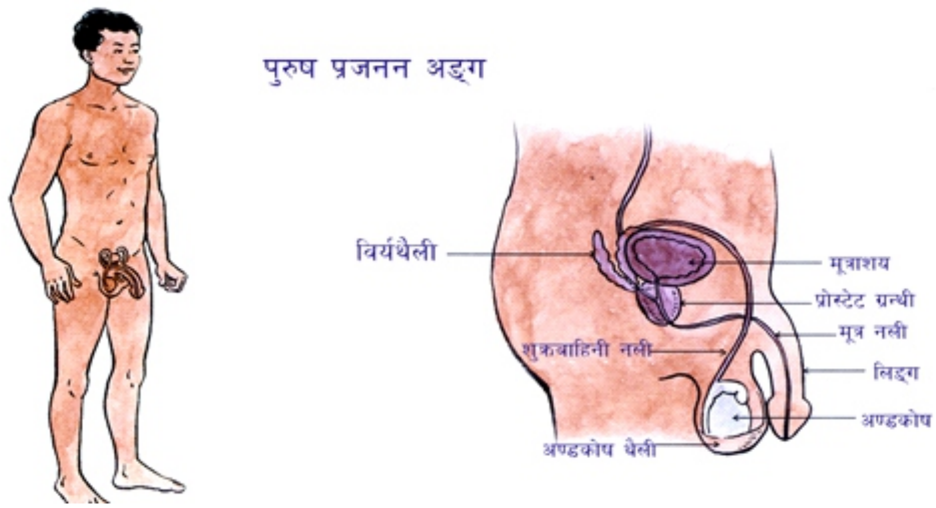
पाठ : चार

प्रजनन अङ्गहरु

मानिसको शरीरमा रहेका ती अङ्गहरू जुन सन्तान उत्पादन गर्न तथा यौन कार्यमा सरिक हुन्छन, तिनलाई यौन तथा प्रजनन अङ्ग भनिन्छ । महिला र पुरुषको पहिचान पनि यिनै अङ्गहरूको आधारमा गरिन्छ। त्यसैले यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू पुरुष र स्त्रीमा अलग अलग स्वरुपमा रहेको पाइन्छ । यो पाठमा हामी मानिसका प्रजनन अङ्गहरूको बनौट र कार्यको बारेमा चर्चा गर्नेछौं।

पुरुष प्रजनन अङ्गहरू :

पुरुष प्रजनन अङ्गको बनावट निम्नानुसार रहेको छः



१. **अण्डकोषहरू** (Testes)

- अण्डकोषहरू पुरुषका प्रजनन ग्रन्थीहरू हुन्।
- प्रत्येक अण्डकोषमा दुई सयदेखि तीन सय वटा साना साना खण्डहरू (Lobules) हुन्छन्।
- प्रत्येक खण्डमा सेमिनिफेरस नलीहरू (Seminiferous Tubules) रहेका हुन्छन् जसले शुक्रकीट (Sperm) उत्पादन गर्दछन्।

२. **अण्डकोष थैली** (Scrotum):

अण्डकोषलाई ढाकेर राख्ने छालाको पातलो खोललाई अण्डकोष थैली भनिन्छ । यसले अण्डकोषको तापक्रम मिलाउनका साथै सुरक्षा गर्ने काम पनि गर्दछ । अण्डकोष र अण्डकोष थैलीको तापक्रम हाम्रो शरीरको तापक्रमभन्दा करिब १.५ देखि २ डिग्री सेल्सियससम्म कम हुन्छ।

३. वीर्यथैलीहरू (Seminal Vesicles):

- यिनीहरू दुवै दायाँ र बायाँ गरी मूत्रथैली (Urinary Bladder) का पछाडिपट्टि हुन्छन्।
- वीर्यथैलीबाट एक प्रकारको बाक्लो चिप्लो द्रवपदार्थ बाहिर निस्कन्छ, जसलाई वीर्यरस (Seminal Fluid) भनिन्छ।
- वीर्यरसले शुक्रकीटहरूलाई पोषण तथा अन्य आवश्यक तत्त्व प्रदान गर्ने कार्य गर्दछ।

४. शुक्रबाहिनी नली (Vas Deferens):

- पुरुषहरूको अण्डकोषमा उत्पन्न भएका शुक्रकीटहरू (Sperms) वीर्य थैलीसम्म पुऱ्याउने दुईवटा नली हुन्छन जसलाई शुक्रबाहिनी नली भनिन्छ।
- यसको लम्बाइ सरदर ४५ सेन्टिमिटर हुन्छ ।
- यी नलीहरू इपिडिडाइमिसदेखि सुरु भई वीर्यथैली (Seminal Vesicle) बाट निस्केको नलीमा गई अन्त्य हुन्छन्।
- गर्भधारणको लागि परिपक्व भएका शुक्रकीटहरू यही शुक्रबाहिनी नलीबाट मूत्रनली हुँदै महिलाको योनीभित्रसम्म पुग्छन्।

५. प्रोस्टेट ग्रन्थी (Prostate glands)

- मूत्रथैलीबाट मूत्रनली सुरु हुने ठाउँमा मूत्रनलीलाई चारैतिरबाट घेर्ने ग्रन्थीलाई पौरुष ग्रन्थी (Prostate Gland) भनिन्छ।
- यी ग्रन्थीहरू मूत्रनली र स्खलन नली जोडिएको नलीलाई ढाकेर बसेका हुन्छन्। यी ग्रन्थीले प्रोस्टेट रस (Prostate fluid) निकाल्छन्। यसले उत्पादन गर्ने रसले वीर्य र शुक्रकीटसँग मिसिएर शुक्रकीटलाई महिलाको योनी मार्गमा हुने क्षारीय (Acidic) वातावरणबाट जोगाउने काम गर्दछ।

६. मूत्रनली (Urethra)

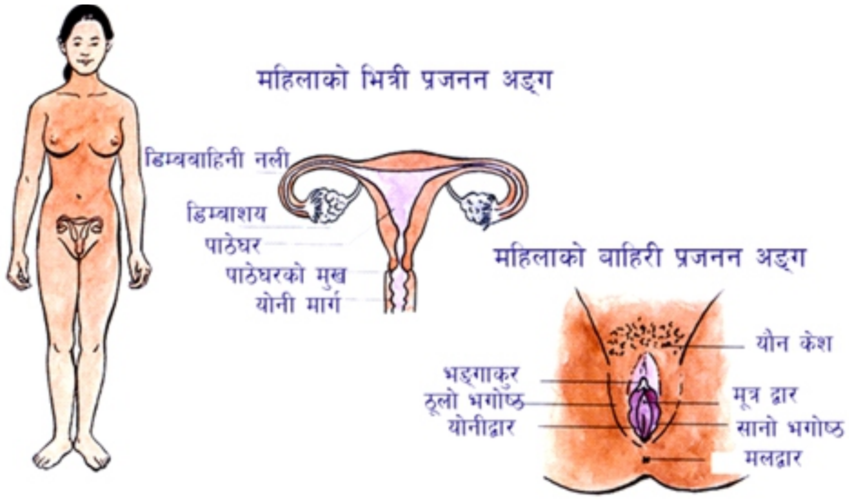
- मूत्रनली एउटा हुन्छ जुन करिब १८–२० से.मि. लामो हुन्छ।
- यसको मुख्य कार्य पिसाबलाई बाहिर उत्सर्जन गर्नुका साथै यौनक्रिया (Intercourse) का बेला शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई योनीमा पुऱ्याउनु हो।

७. लिङ्ग (Penis)

- यो करिब १० से. मि. लामो विशेष प्रकारको तन्किने तन्तु (Erectile Tissue) बाट बनेको अङ्ग हो।
- पिसाब बाहिर फ्याँक्न र यौन सम्पर्कको बेला प्रयोग गरिन्छ।

महिला प्रजनन अङ्गहरू :

महिला प्रजनन अङ्गको बनावट निम्नानुसार रहेको छः



१. मूत्र नली (Urethra)

- मूत्रनली एउटा हुन्छ जुन करिब १८–२० से. मि. लामो हुन्छ ।
- यसको मुख्य कार्य पिसाबलाई बाहिर उत्सर्जन गर्नुका साथै यौनक्रिया (Intercourse) का बेला शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई योनीमा पुऱ्याउनु हो।

२. ठूलो भगोष्ठ (Labia Majora) : योनीको बाहिरी भाग, यौन प्रजनन अङ्ग, योनी तथा मूत्रनली समेतका अङ्गहरूलाई छोप्ने छालाको बाहिरी पत्र (ओठ) लाई ठूलो भगोष्ठ भनिन्छ। यसलाई योनीको ठूलो ओठ पनि भनिन्छ। यो बाहिरी ओठ भित्रीभन्दा मोटो र बाक्लो पनि हुन्छ। योनीको बाहिरी भाग (ओठ) ले प्रजनन अङ्गहरूमध्येको एक प्रमुख अङ्ग योनीको सुरक्षाको काम गर्दछ। यसले योनीभित्र फोहरहरू जानबाट पनि रोक्छ।

३. सानो भगोष्ठ (Labia Minora): ठूलो भगोष्ठभन्दा भित्रपट्टिको पत्रलाई सानो भगोष्ठ (ओठ) भनिन्छ। यो छालाको पत्र हो। यसले योनी तथा मूत्रद्वारलाई छोप्ने काम गर्दछ। यसले पनि योनिभित्र फोहोर जानबाट रोक्दछ।

४. भगाङ्कुर (Clitoris): भगाङ्कुर योनीभित्र मूत्रद्वारभन्दा माथि अलि उठेको, ठूलो भगोष्ठ र सानो भगोष्ठको बिचको भागमा योनीको अगाडिपट्टि (अग्र भागमा) भएको चुच्चो जस्तो वा टुसा जस्तो आकारको अङ्ग हो। भगाङ्कुरलाई योनी गुटिका पनि भनिन्छ। यौन कार्य वा भावनाका लागि यो प्रमुख संवेदनशील (Sensitive) अङ्ग हो। यसलाई यौन भावनाले छुँदा वा चलाउँदा यौन उत्तेजना बढ्छ। यौन सम्पर्कका बेलामा यसमा हुने घर्षणले महिलालाई यौन सन्तुष्टि बढाउँदछ।

५. योनी (Vagina): यो एउटा रेसादार मांसपेशीय नली हो। यसले बाह्य जनेन्द्रियहरूलाई पाठेघर (Uterus) सँग जोडेको हुन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा रक्तनली तथा स्नायु रेसाहरू रहेका हुन्छन्।

६. योनीद्वार (Vaginal Opening): यो योनीको बाहिरपट्टिको भाग हो। योनीद्वार (योनीको मुख) मा केही गुजमुज्ज परेको पातलो छालाको पत्र हुन्छ, जसलाई कुमारी झिल्ली (Hymen) भनिन्छ।

अभ्यास

क) प्रजनन अङ्गको परिचय लेख।

ख) पुरुष प्रजनन अङ्गको चित्र बनाई अङ्गहरूको नाम लेख।

ग) स्त्री प्रजनन अङ्गको चित्र बनाई अङ्गहरूको नाम लेख।

घ) मूत्रनलीका कार्यहरू लेख।

एकाइ ७ हाम्रो मेचीनगर

पाठ : एक मेचीनगर नगरपालिकाको सङ्क्षिप्त परिचय

हाम्रो देश नेपाल बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक विविध विषेशता भएको स्वतन्त्र अविभाज्य सार्वभौमसत्ता सम्पन्न धर्मनिरपेक्ष समावेशी सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य हो । भौगोलिक क्षेत्रफलमा सानो आकारको भए तापनि प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण, विविध भाषा र संस्कृतिले सुसज्जित यो देश स्वदेशी तथा विदेशी सौन्दर्यप्रेमी एवम् अन्वेषकहरूका लागि आर्कषक र उपयोगी भूमिको रूपमा विश्व परिचित छ । राज्यको विकेन्द्रीकरणको नीतिअनुसार स्थानीय निकायलाई स्वायत्त शासनअनुरूप नगर क्षेत्रको समग्र विकास निर्माण कार्यमा मेचीनगरलाई जन भावनाअनुसार समृद्धिको दिशातर्फ उन्मूख गराउन २०५३ सालमा काँकरभिट्टा गा.वि.स. र धुलाबारी गा.वि.स. समेटेर मेचीनगर नगरपालिका घोषणा भएको हो।

नेपालको सुदुर पूर्वी सिमानामा रहेको झापा जिल्लामा अवस्थित मेचीनगर नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल १९२ वर्ग कि.मि. रहेको छ। मेची नदीको पश्चिम किनारमा अवस्थित २६ डिग्री ०२ मिनेटदेखि २६ डिग्री ०५ मिजेट उत्तरी अक्षांशको बीच र ८९ डिग्री ३९ मिनेटदेखि ८८ डिग्री ०२ मिनेट पूर्वी देशान्तर बीचमा पर्दछ। यहाँ औषत १५०० मि.लि. प्रतिवर्ष वर्षा हुने गर्दछ । यहाँको औसत तापमान अधिकतम ३८ डिग्री सेल्सियस र न्यूनतम तापक्रम ०६ डिग्री सेल्सियस हुने गरेको जल तथा मौसम विज्ञान विभागको मौसम अभिलेखमा पाइन्छ।

मेचीनगरभित्र हिन्दू, बौद्ध, किरात, श्रीकृष्ण प्रणामी, मुस्लिम, शैव, वैष्णव, साई, क्रिस्चियन तथा मानव धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोवास रहेको छ। ब्राह्मण, क्षेत्री, राई, लिम्बू, धिमाल, मेचे, दनुवार, थारु, चौधरी, राजवंशी, सुनुवार, भेटे, तामाङ, शेर्पा, मगर, गुरुङ, भुजेल, नेवार, जोगी, माझी, कुमाललगायत लोपोन्मुख लेप्चा र किसान जातिको समेत बसोवास रहेको छ । समुद्र सतहबाट १०० मिटरको उचाइमा रहेको यस नगरपालिकाको जनसङ्ख्या जनगणना २०६८ अनुसार १,११,७३७ रहेको छ । नेपाल भारत सिमानाको मेची नदीको किनारमा रहेको काँकरभिट्टा नेपाल प्रवेश गर्ने पूर्वीद्वारको रूपमा रहेको छ। काँकरभिट्टा

भएर भारत, भुटान तथा बङ्गला देशसँग व्यापारिक हुने क्षेत्रको रूपमा परिचित छ। तिनै छिमेकी राष्ट्र हुँदै तेस्रो मुलुकसँगको व्यापारिक तथा पर्यटकीय गतिविधि गर्ने पूर्वीनाकाको रूपमा समेत मेचीनगरलाई चिनिन्छ।

शिक्षणका लागि निर्देशन :

गुगल नक्साको माध्यमबाट मेचीनगरको भौगोलिक अवस्थितिका बारेमा छलफल गराउनुहोस्। मेचीनगर वा झापा जिल्लाको प्रोफायल अध्ययन गराउन मेचीनगरको वेब साइटमार्फत मेचीनगरका विविध जानकारीहरू हासिल गराउने क्रियाकलापहरू सञ्चालन गराउनुहोस्।

अभ्यास

१. मेचीनगर नगरपालिकाको भौगोलिक स्वरूप वर्णन गर।
२. मेचीनगरभित्रको जैविक विविधताका छोटकरीमा लेख।
३. मेचीनगरको अधिकतम र न्यूनतम तापमान कति हो ?
४. मेचीनगर नगरपालिका कति कति डिग्री अक्षांश र देशान्तरमा फैलिएको छ ?

परियोजना कार्य :

जनगणना २०७८ को प्रारम्भिक तथ्यांक अनुसार मेचीनगर नगरपालिकामा बसोवास गर्ने मानिसहरूको जनसाङ्ख्यिकी वितरण (जाति, भाषा, धर्म, लैङ्गिक) अवस्थाको तालिका बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ : दुई	मेचीनगरमा सञ्चालित उद्योगधन्दा

देश समृद्ध हुन देशमा उद्योगधन्दा स्थापना र सञ्चालन हुन आवश्यक छ। देशमा रोजगारीको सिर्जना गरी बेरोजगारीको समस्या समाधान भई प्रतिव्यक्ति आम्दानीमा वृद्धि हुन्छ । यसले व्यक्ति, परिवार, समाज र समग्र देशलाई आर्थिक उन्नति तर्फ अग्रसर गराउँछ ।

सनराइज सिमेन्ट उद्योग

मेचीनगर नगरपालिकाभित्र साना, ठूला तथा मझौला उद्योगहरू स्थापित छन्। केही स्थानीय कच्चा पर्दाथमा आधारित उद्योगहरू छन् भने केही स्वदेशकै अन्य क्षेत्रबाट आयात गरिएका कच्चा पदार्थमा आधारित उद्योगहरू सञ्चालित छन्। केही उद्योगहरू छिमेकी राष्ट्र भारत र अन्य तेस्रो मुलुकबाट आयात गरिएका कच्चा पदार्थमा आधारित छन् । उद्योगहरूवाट विभिन्न वस्तुहरूको उत्पादन भई देश तथा विदेशमा समेत उत्पादित वस्तु तथा सामग्रीहरू निर्यात समेत भइरहेको अवस्था छ।

एन.एम.सी. डेरी उद्योग

पचास करोड रूपैयाँभन्दा बढी स्थिर पुँजी भएका उद्योगहरूलाई ठूला उद्योगका रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ। ठूला यन्त्र, उपकरण र धेरै सङ्ख्यामा दक्ष र अर्धदक्ष जनशक्ति प्रयोग गरी ठूलो परिमाणमा वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्ने उद्योगहरूलाई ठूला उद्योग भनिन्छ । मेचीनगर नगरपालिकाभित्र रहेका केही ठूला उद्योगहरूको सामान्य जानकारी यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

क्र.स.	उद्योगको नाम	उत्पादन
१	टोक्ला चिया उद्योग	चिया
२	सिमेन्ट उद्योग	सिमेन्ट
३	लुना मल उद्योग	रासायनिक मल
४	एन एम सी डेरी उद्योग	दुग्ध परिकार
५	नुडल्स उद्योग	तयारी नुडल्स
६	चामल उद्योग	तयारी चामल
७	पिठो उद्योग	तयारी पिठो

शिक्षणका लागि निर्देशन:
विद्यालय नजिक रहेको उद्योग कल कारखानाको भ्रमण गराई उद्योगका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थ, उत्पादित वस्तुको बजारीकरण, लगानी, प्रक्रिया तथा उत्पादन जस्ता विषय प्रत्यक्ष अनुभव अवलोकन गराई उद्योग सम्बन्धी अवधारण दिलाउनुहोस्।

अभ्यास

१. उद्योगलाई वर्गीकरण गर्ने आधार के के रहेका छन् ?
२. मेचीनगरमा ठूला उद्योगको सम्भावना कस्तो छ ? चर्चा गर।
३. मेचीनगरमा रहेका पाँच वटा उद्योग र तिनले गरेका उत्पादनको नाम लेख।
४. मेचीनगरका ठूला उद्योगहरूले सामना गर्नुपरेका समस्याहरू के के हुन् ?

परियोजना कार्य :
कक्षामा चारवटा समूह बनाई मेचीनगरमा ठूला उद्योगको महत्त्व, सम्भावना र चुनौती विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गराउनुहोस्।

पाठ : तीन

मेचीनगरमा कृषिको वर्तमान अवस्था, सम्भावना र चुनौती

नेपाल कृषि प्रधान देश हो । नेपालको सुदूर पूर्वी क्षेत्रमा रहेको मेचीनगर नगरपालिकाका अधिकांश मानिसहरू कृषि पेसामा निर्भर छन् । यहाँ परम्परागत र व्यावसायिक कृषि पेसा अपनाउने कृषकहरू रहेका छन्। यहाँका मानिसहरू कृषिलाई जीवन निर्वाहको माध्यम बनाएर पुस्तौँदेखि खेतीपाती गर्दै जीवन चलाइरहेका छन्।

मेचीनगरका पन्ध्र वटै वडाका मानिसहरू खेतीपाती गर्छन्। मानिसहरू परम्परागत कृषिबाट बिस्तारै आधुनिक कृषि प्रणालीमा रूपान्तरित हुँदैछन् । कृषि पेसामा पढेलेखेका शिक्षित युवाहरू व्यावसायिक कृषिप्रति दिनानुदिन आकर्षित हुने क्रम जारी छ। मेचीनगरमा पनि युवा उद्यमीहरू कृषि तथा पशुपालन पेसामा व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपले संलग्न भएको पाइन्छ।

मेचीनगर नगरपालिकाको वडा नं. ४ व्यावसायिक पशुपालनको क्षेत्रमा निकै अघि बढेको देखिन्छ। यहाँका कृषि तथा पशुपालन उद्यमीहरूले कृषि तथा पशुपालनलाई व्यावसायीकरण गर्दै धेरै मानिसलाई रोजगार बनाउन सहयोग गरिरहेका छन्।

मेचीनगरमा धान, मकै, चिया, सुपारी, मरिच, सागसब्जी, फलफूल, रबर, अदुवा, अम्रिसो, सनपाट, रुद्राक्ष, तेजपात आदिको व्यावसायिक उत्पादन हुने गरेको छ।

व्यावसायिक कृषिका आवश्यक पूर्वाधारहरू

कृषिलाई आधुनिकीकरण तथा व्यावसायीकरण गरी आकर्षक पेसाको रूपमा विकसित गर्न निम्न पूर्वाधारहरू विकास गर्न आवश्यक छ।

क) सिँचाइ

ख) यान्त्रिक उपकरण

ग) उन्नत मल बिउ तथा किटनाशक औषधीको व्यवस्था

घ) स्थानीय सरकारबाट प्राविधिक र आर्थिक अनुदान प्रोत्साहन सहयोग।

ङ) उपयुक्त बजार व्यवस्थापन।

मेचीनगरमा हुने व्यावसायिक खेतीका सम्भावना र चुनौती :

मेचीनगर नगरपालिकाको भारतसँग सिमाना जोडिएको छ। यहाँ उत्पादन गरिएका कृषिजन्य उत्पादन नेपालमा मात्र नभएर सिमावर्ती भारतीय बजारहरूमा बिक्री वितरण गरी आय आर्जन गर्न सकिन्छ। नेपालमा मल, बिउ, किटनाशक औषधी अभाव भए भारतीय बजारबाट आयात गर्न सकिन्छ । मेचीनगर बिस्तारै फलफूल र तरकारीमा आत्मनिर्भर बन्दै गइरहेको छ। युवाहरू व्यावसायिकरूपमा कृषि पेसामा आकर्षित भइरहेका छन्। आफू स्वरोजगार भई अरूलाई समेत रोजगार दिन सकिने व्यावसायिक कृषिलाई पेसाको रूपमा लिएका छन्। जीवन

निर्वाहको आधारको रूपमा व्यावसायिक कृषिकर्म गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्या वृद्धि भइरहेको छ। उर्वर माटो, पशुपालनमा वृद्धि, प्रशस्त नदीनाला तथा पानीको स्रोत, बजारको पहुँच, केही अनुदान सहयोग जस्ता कार्यले यहाँ व्यावसायिक खेतीपातीको प्रशस्त सम्भावना रहेको पाइन्छ। मेची नदी, सिद्धि नहर, निन्दा, टिमाई नदीको पानीले यहाँको कृषिलाई सिँचाइको सुविधा प्रदान गरेको छ। वडा नं. ३, ५ र ९ मा रहेका सिमसार क्षेत्रमा रहेको पानीको स्रोतलाई सिँचाइमा प्रयोग गर्न सके नगर क्षेत्रमा कृषिलाई आधुनिकीकरण गरी कृषिबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ

चुनौतीहरू :

मेचीनगरमा व्यावसायिक कृषिको अधिक सम्भावना रहे तापनि यहाँका कृषकहरूले विभिन्न समस्याहरू भोग्नु परेको छ। राज्यले कृषिलाई प्रमुख प्राथमिकतामा नीतिगतरूपमा राखे तापनि कार्यान्वयन पक्ष कमजोर रहेको देखिएको छ। त्यसैगरी सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय सरकारबाट कृषि तथा पशुपालन व्यवसाय क्षेत्रलाई आवश्यक आर्थिक तथा प्राविधिक सहायताको अभाव देखिएको छ। मेचीनगर नगर क्षेत्रका कृषक तथा कृषि क्षेत्रमा देखिएका समस्या र चुनौतीहरू निम्नानुसार रहेका छन्।

क) आर्थिक तथा प्राविधिक अनुदान सहयोग प्राप्त नहुनु।
ख) कृषकहरूले आवश्यक मल, बिउ, कृषि उपकरण तथा औषधीको उपलब्धता न्यून हुनु
ग) मेची, निन्दा, टिमाई, सिद्धिखोला जस्ता पानीको स्रोतलाई सिँचाइका लागि अधिकतम प्रयोग गर्न नसक्नु।
घ) बेमौसमी खेतीका लागि आवश्यक कृषि उपकरण र प्राविधिक सहायता नपाउनु।
ङ) कृषि बिमा कार्यक्रम प्रभावकारीरूपमा कार्यान्वयन नहुनु।
च) चुरेक्षेत्र तथा नदीको अत्यधिक दोहनले कृषिकार्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्नु।
छ) कृषिलाई सामूहिक, व्यावसायिक तथा आधुनिकीकरण गर्न नसक्नु।
ज) कृषि सहायता केन्द्र, कृषि परामर्श केन्द्र जस्ता संस्थाहरूको स्थापना नहुनु।
झ) मल, बिउ तथा किटनाशक औषधीको उपलब्धता नहुनु।
ञ) कृषि उपजको बजारीकरण गर्न कठिनाइ हुनु।
ट) किसानले लगाएका बालीनाली हात्ती तथा बाँदरबाट जोगाउन कठिनाइ हुनु।

माथि उल्लेख गरिएका समस्याका कारण यस क्षेत्रको कृषिको दिगो विकास गर्न सकिएको छैन। छिमेकी देश भारतको नक्सलबारी तथा पानीट्याङकी बजारमा उपलब्ध हुने कृषिजन्य उत्पादनसँग मेचीनगरमा उत्पादित कृषि उपजले प्रतिस्पर्धा गर्न सकिरहेको छैन। उपभोक्ताको चेतनाको कमीका कारण पनि हाम्रा अर्ग्यानिक उत्पादनले राम्रो बजार पाउन सकेका छैनन्। हाम्रो कृषि उत्पादनले भारतको बजारमा राम्रो मूल्य प्राप्त गर्न सक्छ तर लागत वृद्धिले उक्त बजारमा हाम्रा उत्पादन पुऱ्याउन सकिएको छैन।

शिक्षणका लागि निर्देशन :
मेचीनगरका अगुवा कृषकहरूलाई स्रोतव्यक्तिको रूपमा विद्यालयमा आमन्त्रण गरी स्थानीय क्षेत्रका कृषिको अवस्था, सम्भावना र चुनौतीका विषयमा छलफल गराउनुहोस्।

अभ्यास

१. मेचीनगरभित्र हुने कृषि उत्पादनको सूची बनाऊ।
२. व्यावसायिक कृषिका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरू के के हुन् ? उल्लेख गर।
३. मेचीनगरमा कृषिका समस्या र चुनौतीहरू के के हुन् ?
४. मेचीनगरभित्र व्यावसायिक तथा सामूहिक खेतीको के कस्तो सम्भावना छ ? लेख।

परियोजना कार्य:
शिक्षकको सहयोग लिएर विद्यालयबाट नजिक रहेको सामूहिक तथा व्यावसायिक कृषि फर्मको अवलोकन गरी लगानी, प्रक्रिया, उत्पादन र वितरण प्रणाली उल्लेख गरी प्रतिवेदन तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ : चार

सुपारी खेती

सुपारी हाम्रो धार्मिक संस्कारमा पनि प्रयोग गरिने बहु उपयोगी फल हो । संस्कृतमा यसलाई पुङ्गीफलम् वा ताम्बुलम् भनिन्छ । यसको बोटानिकल नाम Arecanut Catechu हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Arecanut/Betal Nut भनिन्छ । नेपालीहरूको धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यहरू जन्म, पास्नी, उपनयन, विवाह जस्ता कार्यहरूमा नभई नहुने फलको रूपमा सुपारी प्रयोग गरिन्छ।

नेपालमा सुपारीको खेतीको ऐतिहासिक तथ्य खोज्दै जाँदा झापा जिल्ला साविक शान्तिनगर गा.वि.स. हाल बुद्धशान्ति गाउँपालिकाका स्व.गङ्गाधर घिमिरेले १९८८ सालमा भारतको तेजपुरबाट सुपारीको बिरुवा ल्याएर रोपेको पाइन्छ। त्यसपछि बिस्तारै पूर्वका केही जिल्लाहरूमा घर सजावटको रूपमा सौन्दर्य प्रयोजनका लागि सुपारी लगाउन थालेको पाइन्छ।

अन्य क्षेत्रहरूसँगै मेचीनगर नगरपालिकाको बाहुनडाँगी क्षेत्रमा अभियानकै रूपमा सुपारीको खेती हुन थालेको कुरा सुपारी खेतीमा अध्ययन अनुसन्धान र दिगो विकासमा लागिरहनु भएका सुपारी खेती विकास संस्थाका पूर्व अध्यक्ष तथा समाजसेवी निलकण्ठ तिवारी बताउनु हुन्छ । सुपारीलाई प्रमुख नगदे बालीका रूपमा विकास गराउन, सुपारी खेतीलाई व्यवसायीकरण गर्दै यसका समस्या तथा चुनौतीहरूको समाधान गर्न राष्ट्रिय स्तरको नेपाल सुपारी खेती विकास संस्था स्थापना भएको छ।

सुपारी खेती गर्ने तरिका

व्यावसायिक रूपमा सुपारी खेती गर्ने तरिका :

क) बिउको छनोट : छानिएको सुपारीको बोटबाट पूर्णरूपमा पाकेको, ठुलो आकारको प्रति दाना ३५ ग्रामसम्म वजन भएको सुपारी छनोट गर्नुपर्छ।

ख) नर्सरी तयारी : बलौटे माटोमा राम्ररी खनजोत गरी ५/६ इन्चको फरकमा दानाको मुख (भेट्नो) केही उँभो तथा तेर्सो पारी १/२ इन्च माटोले पुर्नुपर्छ।

ग) नर्सरी सार्ने : बेर्ना १ वर्षको वा ३/४ पात भएपछि दोस्रो नर्सरीमा १×१ फिटको फरकमा सार्नु पर्दछ।

घ) बिरुवा छनोट : नर्सरीमा उत्पादित बिरुवा २/३ वर्षका बढी पात भएको स्वस्थ बिरुवा रोप्नका लागि छनोट गर्नु पर्दछ।

ङ) स्थायी बिरुवा रोपण : सुपारी रोपणको सबैभन्दा उपयुक्त समय जेठ र असार महिना भए पनि साउन भदौसम्म सुपारी रोपणको उपयुक्त समय मानिन्छ।

च) दूरी र लाइन : बिरुवा रोप्नुभन्दा २/३ महिना अगावै २ वर्ग फिट क्षेत्रफल र १.५ फिट गहिराइ भएको खाल्डो खन्नुपर्छ। उक्त खाल्डो ११× ११ फिटको हुनु पर्दछ। खाल्डोमा प्रति खाल्डो १२ केजी कम्पोस्ट मल वा गोबर मल हाल्नु पर्छ। १०० ग्राम नाइट्रोजन, ४० ग्राम फोस्फोरस र १४० ग्राम पोटास गोबर मलसँग राम्ररी मिसाउनु पर्दछ। यसरी तयार भएको ठाउँमा राम्रोसँग बिरुवा रोप्नु पर्दछ। समय समयमा गोडमेल र सिँचाइ गर्नुपर्दछ।

सुपारी बगानभित्र अन्य बालीहरू जस्तै केरा, कफी, बेसार, अदुवा, मरिच, पान, भुँइकटर, सखरखण्ड, घरतरुल, पिँडालु, खोर्सानी, सिमी, बोडी, कागती, सर्पगन्धा आदि सुपारीलाई हानि नपुऱ्याउने बाली लगाउन सकिन्छ। अन्य बाली लगाउँदा अलिक बढी मलखादको प्रयोग गर्नु पर्दछ।

सुपारी खेतीका समस्या र चुनौतीहरू

सुपारी खेतीमा अनेक समस्या आई अपेक्षित उत्पादन गर्न कठिनाइ भएको कुरा यस क्षेत्रका जानकारहरू बताउँछन्। केही समस्या र चुनौतीहरू निम्नानुसार छन्।

१. किराको प्रकोपः सुपारीमा विनाशकारी किराहरू जस्तै जालो बुन्ने कमिला, कालो कमिला, राता किरा, पतेरो, जरा खन्ने लाभ्रे र खुम्ले किरा, फूल खाने भुसिलकिराले बिरुवालाई नोक्सान गर्दछ।
२. रोगहरूः फल कुहुने रोग, गुवो कुहुने रोग, फूल मर्दै जाने र कोपिला झर्ने रोग, पात बटारिने खैरो, पहेँलो हुने रोग, दाना फुट्ने रोग, काण्ड भाँचिने रोग सुपारीमा देखिने प्रमुख रोगहरू हुन्।

सुपारी खेतीका चुनौतीहरू :

सुपारीको उत्पादन, प्रशोधन एवम् बेचबिखन (बजारीकरण) को वर्तमान अवस्था अध्ययन गर्दा मेचीनगरमा भएको सुपारी खेतीका निम्न समस्या र चुनौतीहरू रहेका छन्।

१. अन्य मुलुकबाट सुपारी आयात गर्नाले यहाँका किसानले उत्पादन गरेका सुपारीले उचित मूल्य नपाउनु।
२. सुपारीमा लाग्ने रोगको समयमा उपचार तथा प्राविधिक सहयोग नपाउनु।
३. सुपारीको मूल्य स्थिर नहुनु।
४. सुपारी उद्योग स्थापना नहुनु।

५. उन्नत प्रजातिको बिउ, मल तथा किटनाशक औषधीको अभाव,
६. भारतबाहेक अन्य देशहरूसँग व्यापारिक सम्बन्ध स्थापित हुन नसक्नु ।

शिक्षणका लागि निर्देशन :
सुपारी खेती तथा प्रशोधन केन्द्रसँग सम्बद्ध स्थानीय सुपारी खेती विज्ञलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी वा विद्यार्थीहरूलाई उक्त स्थानको भ्रमण गराई सुपारी खेतीका बारेमा पर्याप्त जानकारी गराउनुहोस् । सुपारी खेती विकास संस्थाले प्रकाशनगरेको सुपारी संसार पुस्तक तथा डकुमेन्ट्री प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सुपारी खेतीको परिचय लेख ।
२. सुपारी रोप्ने तरिका वर्णन गर ।
३. सुपारीको बेर्ना तयार गर्ने तरिका उल्लेख गर ।
४. सुपारी खेतीका समस्या र चुनौतीहरू के के हुन् ?
५. सुपारी खेतीले कृषकहरूको जीवनस्तर सुधार गर्छ भन्ने कुरामा तिमी सहमत हुन्छौ ? आफ्ना तर्क देऊ ।

परियोजना कार्य :
विद्यालयको करँसाबारीमा सुपारी रोप्ने कार्ययोजना बनाउनुहोस । उक्त कार्ययोजना विद्यालयका प्रधानाध्यापकबाट स्वीकृत गराई प्रत्येक विद्यार्थीले एक थान बिरुवा रोप्ने कार्यशाला सञ्चालन गर्नुहोस् ।

नक्साको परिचय

पाठ : पाँच

नक्सा कार्य

नक्सा प्राचीन कालदेखि नै विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोग भइरहेको पाइन्छ। उक्त समयमा सामान्य प्रकारका विना नापका नक्साहरू प्रयोग हुन्थे। तर, आजभोलि आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरी नक्सा बनाउन थालिएको छ। यो वैज्ञानिक र अधिक सूचना प्रवाह गर्ने किसिमको हुन्छ। निश्चित नाप तथा प्रभावकारी सङ्केतको प्रयोगले नक्सा निर्माण तथा अध्ययनलाई बढी भरपर्दो र तथ्यपरक बनाएको छ। तिनै निश्चित नाप र सङ्केतका आधारमा पृथ्वीको धरातलको कुनै भूभागलाई कागजमा उतार्ने कार्यलाई नक्सा कार्य भनिन्छ।

आजभोलि कम्प्युटर र इन्टरनेटको सुविधाले नक्सा निर्माण र अध्ययन कार्यलाई सहज बनाएको छ। पृथ्वीको कुनै पनि भागको नक्सा भूउपग्रहको सहायताले इन्टरनेटको माध्यमबाट सानो ठूलो नक्सा बनाउन सक्छौँ। GPS/GIS (Global Positioning System/ Geographical Information System) प्रणालीको माध्यमबाट विभिन्न स्थान, सडक, भवन तथा अन्य विभिन्न संरचनाहरू पत्ता लगाउन वा सूचना प्राप्त गर्न सकिन्छ।

नक्सा प्रयोजनका आधारमा विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। उद्देश्यमूलक नक्सा, स्थलाकृत नक्सा, राजनीतिक नक्सा आदि। आजभोलि घर बनाउन, पर्यटन क्षेत्रको विकासका लागि विज्ञापन गर्न, पथ प्रदर्शन गर्न, विकास योजनाहरू निर्माण गर्न, स्थलगत अध्ययन अध्यापन गर्न, विभिन्न स्थान तथा संरचनालाई सङ्केतीकरण गर्न नक्साको प्रयोग गरिन्छ। घरजग्गा बिक्री वितरण तथा बैङ्किङ प्रयोजनका लागि समेत नक्साको प्रयोग हुन्छ।

यस पाठमा हामी मेचीनगर नगरपालिकाको नक्सा निर्माण गर्ने छौँ। नगरपालिकामा रहेका विभिन्न संरचना, स्थान, भवन, विद्यालय, नदीनाला, सिमाना आदि रहेका स्थानहरू सङ्केत प्रयोग गरी देखाउन सक्छौँ।

मेचीनगर नगरपालिकाको नक्सा निर्माण, प्रयोग र अध्ययनबाट हामी निम्न कुराहरू प्राप्त गर्न सक्छौँ।

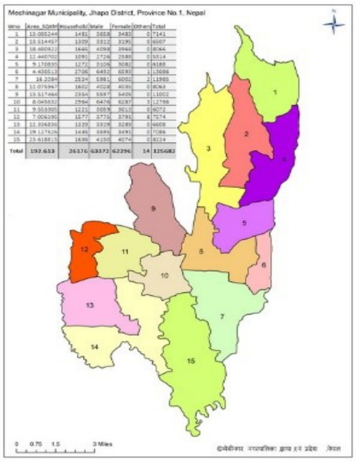
क) मेचीनगरका पर्यटकीय स्थल, नदीनाला, वनजङ्गल क्षेत्र, सिमाना र सीमा स्तम्भ, व्यापारिक केन्द्र, उद्योगधन्दा कलकारखाना रहेको क्षेत्र पहिचान गर्न सक्छौँ।

ख) जनसङ्ख्या, जनघनत्व, जमिनको अवस्था र क्षेत्रफलको वारेमा सूचना प्राप्त गर्न सक्छौँ।

ग) पर्यटकहरूलाई दूरी तथा भौगोलिक अवस्थितिको बारेमा जानकारी गराउन सक्छौँ।

घ) विकासका योजनाहरू निर्माण गर्न र सेवा सुविधा विस्तार तथा सञ्चालनमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छौँ।

मेचीनगरको नक्सा कार्य



अब हामी यहाँ रहेको मेचीनगरको नक्सा अध्ययन गरौँ। अन्य कक्षाहरूमा नक्सा बनाउने विभिन्न विधिबाट नक्सा निर्माण गर्‍यौँ। यहाँ हामी वर्ग विधिबाट मेचीनगरको नक्सा निर्माण गरी वडा विभाजन समेत गर्नेछौँ। आवश्यक सामग्रीहरू :

क) मेचीनगरको स्रोत नक्सा

ख) ड्रविङ पेपर ⁄ ग्राफ पेपर

ग) पेन्सिल।

घ) कलर बक्स।

ङ) इरेजर।

च) कैँची।

छ) स्केल।

वर्ग विधिबाट नक्सा बनाउने तरिकाहरू :

१. ड्रइङ पेपरमा आधार नक्साको आकारभित्र वर्गाकार कोठाहरू बनाउने।

२. ग्राफ पेपर भए निश्चित वर्गलाई आधार मान्ने।

३. नक्साअनुसार स्केलको सहायताले फरक आकृतिहरूमा पेन्सिलले सङ्केत गर्ने।

४. सङ्केतको आधारमा नक्सा कोर्ने।

५. मेचीनगरको नक्सा तयार भएपछि स्केल र सङ्केतका आधारमा वडाहरू विभाजन गर्ने।

६. नक्सालाई आकर्षक बनाउन फरक फरक रङ भरी वडा नम्बर उल्लेख गर्ने।

शिक्षणका लागि निर्देशन:

क) शिक्षक साथीहरू विद्यार्थीहरूलाई नक्सा अध्ययनका बारेमा इन्टरनेटबाट GPS/GIS प्रयोग गरी स्पष्ट धारण दिनुहोस् । नक्सा निर्माणलाई बढी अभ्यासमूलक बनाई मेचीनगरको नक्सा बनाउने सिप विकास गराउन नक्सा निर्माण कार्यशाला सञ्चालन गराउनुहोस्।

ख) नक्सा निर्माणमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग भइरहेको अवस्थामा विद्यालयमा उपलब्ध कम्प्युटर र इन्टरनेटको माध्यमबाट नक्सा निर्माण र नक्साको विभिन्न प्रयोजनहरूका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । सेटलाइट तथा वेब साइटको सम्बन्धमा कम्प्युटर प्रयोगशालामा विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउनुहोस्।

अभ्यास

१. नक्साको प्रयोग कुन कुन कार्यका लागि हुन्छ ?
२. GPS र GIS प्रणाली भनेको के हो ? यसका उपयोगिता लेख।
३. नक्साको महत्त्व लेख।
४. मेचीनगरको चार सिमाना उल्लेख गर।
५. नक्सा निर्माणका आधुनिक सामग्री तथा प्रविधिहरूको सूची बनाऊ।
६. नक्सामा उल्लेख गरिएको स्केलको व्याख्या गर।
७. नक्सामा दिशा उल्लेख गर्न कस्तो सङ्केत प्रयोग गरिएको हुन्छ ?

परियोजना कार्य : नक्सा निर्माण गरी वडा विभाजन गर।

पाठ : छ मेचीनगरका पर्यटकीय स्थल

विगतका विभिन्न कालखण्डमा भए गरेका कार्यहरूको अभिलेखलाई इतिहास भनिन्छ । इतिहासमा विभिन्न घटनाहरू घटेका स्थान तथा ठाउँलाई ऐतिहासिक स्थल भनिन्छ।

मेचीनगर नगरपालिकाभित्र पनि केही ऐतिहासिक स्थलहरू छन्। धैलाडुब्बा, पाताल गङ्गा, हिन्दूगढ, ज्यामिरगढी, सतिघट्टा, भीमसेन थुम्की आदि स्थानको नामकरण पनि विभिन्न ऐतिहासिक सन्दर्भ र किंवदन्तीका आधारमा भएको पाइन्छ। आजभोलि अनुसन्धान कर्ताहरूले तिनै स्थानहरूको ऐतिहासिक तथ्यहरूको खोजी गर्दै संरक्षण र विकासका प्रयासहरू भइरहेका छन्।

मानिसहरूका आआफ्नै आस्थाअनुसार धार्मिक आस्था र विश्वास रहेको हुन्छ। आ-आफ्नो जाति, धर्म, परम्परा, संस्कार आदिका आधारमा धार्मिक स्थलहरूको खोजी, निर्माण र विकास भएको हुन्छ। मेचीनगरमा पनि प्रशस्त धार्मिक स्थलहरू रहेका छन्। तुलनात्मकरूपमा वडा नं. १ मा धेरै धार्मिक स्थलहरू रहेको पाइन्छ। बौद्ध धर्मावलम्बी हरूको गुम्बा विहार, हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको मठ मन्दिर, इस्लाम धर्मावलम्बीहरूको मस्जिद तथा क्रिस्चियन धर्मावलम्वीहरूको चर्च मेचीनगरका १० नं. वडा क्षेत्रमा रहेका छन्।

मानिसहरू नयाँ स्थान डुल्न मन पराउँछन्। धार्मिक, ऐतिहासिक, प्राकृतिक तथा मानव निर्मित सुन्दर स्थानहरूमा विभिन्न ज्ञान तथा सूचना लिन, आनन्द लिन, मनोरञ्जन गर्न मानिसहरू भ्रमण गर्छन्। घुमफिर गर्ने मानिसहरूलाई पर्यटक र घुमफिर गरिने स्थानलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ।

मेचीनगरमा पर्यटकीय स्थलहरू प्रशस्त रहेका छन्। वडा नं. १ मा रहेको कृष्ण थुम्की, मौसमी झर्ना, सिद्धेश्वर १०८ शिवलिङ्ग तथा समावेशी गुरुकुल आश्रम, मनसा नागदेवी ४५ नागधारा, सुम्निमा पारुहाङ प्रतिमा स्थल, रामजानकी मन्दिर आदि पर्यटकीय स्थलहरू हुन्। वडा नं. २ मा रहेको मिनी माउन्टेन पर्यटकीय स्थल, वटवृक्ष ओमकारेश्वर तपोधाम, दीपज्योति गुम्बा तथा चर्च, वडा नं. १३ मा रहेको पाउ पाथीभरा मन्दिर, वडा नं. ५, ६ र ७ का बौद्ध गुम्बाहरू हिन्दूधर्मका मठमन्दिरहरू हेर्न लायक छन्। वडा नं ११ को कालिका, बाँसबारी सिमसार, रबर खेती, घुम्न जाने र वनभोज खान जाने मानिसहरूको भिड लाग्ने गर्दछ।

पर्यटकीय स्थलहरुको संरक्षण र विकासका चुनौतीहरू

पर्यटनको अर्थ र परिभाषा व्यापक परिवर्तन भएको छ। पर्यटनलाई देशको आर्थिक विकसको आधार मानिन थालिएको छ। वैदेशिक मुद्रा आर्जनको स्रोतको रूपमा मानिएको छ। पर्यटन व्यवसायको रूपमा विकास भएको छ।

मेचीनगरमा पनि ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलको संरक्षण तथा विकासका लागि प्रशस्त प्रयासहरू भएका छन् । मेचीनगरका काँकरभिट्टा धुलाबारी, चारआली क्षेत्रमा पर्यटनलाई व्यवसायको रूपमा विकास गरिएको छ । ट्राभल सेन्टर, मनी चेन्जर, होटल व्यवसाय, यातायात व्यवसाय लगायत थुप्रै व्यवसायहरू सञ्चालित छन्। बाह्य पर्यटकहरूलाई सूचना प्रदान गर्न काँकरभिट्टामा पर्यटन कार्यालय समेत रहेको छ।

नगर भित्रका पर्यटकीय स्थानहरू कृष्णथुम्की, मिनी माउन्टेन, बाँसबारी, कालिका तथा खुट्टिडाँगी सिमसार, वृन्दावन वनभोज स्थल, थोप्लेबिरान सामुदायिक वन जस्ता स्थलहरूको विकास तथा संरक्षण गर्न विभिन्न समितिहरू गठन भएका छन्। स्थानीय सरकार तथा वडा कार्यालयहरूले आर्थिक अनुदान दिने गरेका छन्। सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरूले उक्त स्थलहरूको प्रचार प्रसार गर्ने गरेका छन्। ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलको संरक्षण र विकासका लागि स्थानीय एफ. एम. रेडियो, अनलाइन न्युज पोर्टल, पत्रपत्रिका, टेलिभिजन तथा युट्युब र सामाजिक सञ्जालमार्फत प्रचार प्रसार भइरहेको छ। आन्तरिक पर्यटनलाई प्रवर्धन गर्न समुदाय तथा विद्यालयहरूमा सचेतना कार्यक्रम भइरहेका छन्। यस क्षेत्रमा रहेका ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलमा हजारौँ मानिसहरूले प्रत्यक्ष र परोक्षरूपमा रोजगारी प्राप्त गरेका छन् । स्थानीय क्षेत्रको पहिचान र विकासका लागि यस क्षेत्रका मानिसहरू जागरुक र चेतनशील हुँदै छन् । मेचीनगरमा ऐतिहासिक,धार्मिक र पर्यटकीय स्थलको सम्भावना र विकास सकारात्मक र प्रगतितर्फ लम्किरहेको अवस्था रहेको छ।

ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय क्षेत्रको विकासमा देखिएका चुनौती र समस्याहरू :

मेचीनगरमा रहेका ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलको विकासका सम्भावना प्रशस्त भए पनि यस क्षेत्रमा निम्न समस्याहरू रहेको पाइन्छ।

क) पर्यटनलाई मुख्य पेसा र व्यवसायको रूपमा विकास गर्न यथेष्ट बजेट र कार्यक्रम विनियोजन नहुनु।

ख) स्थानीय सरकारलाई ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय संस्थाहरू दर्ता प्रक्रिया, विकास र अनुगमनका लागि जिम्मेबार नबनाइनु।

ग) पूर्वाधार विकासमा ध्यान नदिनु।

घ) शान्ति सुरक्षाको प्रत्याभूति नहुनु।

ङ) प्रचार प्रसारको अभाव।

च) स्थानीय पत्रपत्रिका तथा विद्यालयको पाठ्यक्रममा समावेश नहुनु।

छ) पर्यटन क्षेत्रको संरक्षण विकास सम्बन्धी तालिम, कार्यशाला, गोष्ठी आदि नहुनु।

ज) स्थानीय सरकारको पर्यटनमैत्री नीति नहुनु।

झ) युवाहरूलाई यस क्षेत्रमा लाग्न प्रेरित नगरिनु।

शिक्षणका लागि निर्देशन :

आफ्नो विद्यालय नजिक रहेका ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । उक्त क्षेत्र तथा संस्थाका पदाधिकारीहरूसँग छलफल गराई ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय क्षेत्रको विकासका लागि गरिएका प्रयत्नहरू र त्यहाँका समस्या र चुनौतीहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।

परियोजना कार्य :

मेचीनगर नगरपालिकाभित्रका कुनै एक ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमण गरी उक्त स्थलको समस्या र चुनौतीहरू उल्लेख गर्दै दिगो विकास गर्न के के गर्न सकिन्छ ? समूहगत रूपमा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. पर्यटन व्यवसायको विस्तार र विकासका लागि के के गर्न सकिन्छ ?
२. मेचीनगरमा सञ्चालित पर्यटन व्यवसायका ३ वटा उदाहरणहरू देऊ।
३. ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय क्षेत्रको प्रचार प्रसार गर्न के गर्नु पर्ला ? उल्लेख गर।
४. मेचीनगरमा रहेका ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय क्षेत्रका समस्याहरू के के हुन् ?
५. तिमी नगरपालिकाको प्रमुख भयौ भने ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय क्षेत्रको विकास, संरक्षण र प्रवर्धनका लागि के के गर्छौ ? बुँदागत रूपमा उल्लेख गर।
६. मेचीनगरभित्र रहेका ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलहरूको सूची तयार गर।
७. ऐतिहासिक स्थल भनेको के हो ?
८. आन्तरिक र बाह्य पर्यटकको परिचय देऊ।
९. आफ्नो विद्यालय रहेको वडामा रहेका धार्मिक स्थलहरूको महत्त्व बनाऊ।
१०. पर्यटनलाई व्यवसायको रूपमा सञ्चालन गरेका २ वटा उदाहरण देऊ।

परियोजना कार्य :

विद्यालयबाट नजिक कुनै एक मेचीनगरका ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलको अवलोकन गराउनुहोस्। उक्त स्थलको परिचय तथा महत्त्व उल्लेख गर्दै प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ : सात

मेचीनगरका शैक्षिक प्रतिष्ठान

१. त्रिदेव क्याम्पस

चारआली मेचीनगर नगरपालिका भित्र विभिन्न शैक्षिक संस्थाहरू सञ्चालनमा रहेका छन्। मेचीनगर नगरपालिकामा स्नातकोत्तर तहको अध्ययन अध्यापन हुने एक मात्र क्याम्पस त्रिदेव क्याम्पस हो। मेचीनगर नगरपालिका वडा नं. १३ चारालीमा त्रिदेव क्याम्पस रहेको छ। यो क्याम्पस वि.स. २०६४ मा स्थापना भएको हो। अङ्ग्रेजी र शैक्षिक योजना तथा व्यवस्थापन विषयमा २०७४ साल देखि स्नातकोत्तर तहको पढाइ भइरहेको छ। अङ्ग्रेजी र शैक्षिक योजना तथा व्यवस्थापन विषयमा स्नातकोत्तर शिक्षा हासिल गर्न चाहनेहरूको लागि यो क्याम्पस गन्तव्य बनेको छ। यातायातको दृष्टिले सुगम मानिने यो क्याम्पसमा अध्ययन गर्न विभिन्न जिल्लाहरूबाट समेत विद्यार्थीहरू आउने गरेका छन्।

२ मेचीनगर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट

मेचीनगर नगरपालिका र प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद CTEVT को संयुक्त साझेदारीमा Architecture Engineering, Information Technology-IT र Civil Engineering विषयमा ३ वर्षे डिप्लोमाका कक्षा सञ्चालन भएका छन्। न्यूनतम शुल्कमा विद्यार्थीहरूले प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा प्राप्त गर्न पाऊन् भन्ने उद्देश्यले वि.स. २०७७ देखि यो कार्यक्रम सञ्चालनमा छ। पूर्वपश्चिम लोकमार्गको धुलाबारी खण्डबाट १.५ कि.मी. दक्षिण खयरडाँगीमा अवस्थित धुलाबारी क्याम्पसको भवनमा सञ्चालित यस इन्स्टिच्युटमा प्राविधिक धारको अध्ययन अध्यापन हुने गरेको छ। यस शैक्षिक प्रतिष्ठानबाट मध्यमस्तरका आर्किटेक्चर, सूचना तथा सञ्चार प्राविधिक, सिभिल सब इन्जिनियर उत्पादन हुने छन्।

३. धुलावारी मा.वि.

धुलाबारी माध्यमिक विद्यालय, धुलाबारीमा प्रविधिक शिक्षा धारअन्तर्गतको पशु चिकित्सा विज्ञान भेटरिनरीको अध्यापन भइरहेको छ। धुलावारी मा.वि.ले कक्षा ९-१२ मा २०७६ सालदेखि यो विषयको पठनपाठन सुरु गरेको हो। प्राविधिक धारको शिक्षा कक्षा ९ बाट सुरु हुन्छ। नेपाल सरकारले ५ वटा विधामा यो शिक्षा दिने गरेको छ : १. सिभिल इन्जिनियरिङ २.

मेकानिकल ३. इलेक्ट्रिकल ४. एग्रिकल्चर ५. भेटेरिनेरी यो विषय सीमित कोटाका विद्यार्थीहरूलाई मात्र अध्यापन गराइन्छ । यसका लागि कक्षा ९ मा जम्मा ४८ जना विद्यार्थीहरूले मात्र यो विषय अध्ययन गर्न पाउँछन् । यस विद्यालयमा कक्षा ९ देखि १२ सम्म भेटरिनरीका विद्यार्थीहरूले विद्यालयमै व्यावसायिक रूपमा बाख्रा, कुखुरा, सुँगुर, गाई र माछा पालेका छन । यसबाट एकातर्फ विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष सिकाइ भएको छ भने यसबाट प्राप्त भएको आम्दानी विद्यार्थीहरूले मुनाफाको रूपमा पनि प्राप्त गर्दछन् । यो कार्यक्रमलाई पढ्दै कमाउँदै कार्यक्रम पनि भनिन्छ।

४. पाथीभरा स्कुल अफ इन्जिनियरिङ

मेचीनगर नगरपालिका वडा नं. १० धुलावारी नन्दा पेट्रोलपम्प देखि २०० मिटर पश्चिम पूर्व पूर्वपश्चिम राजमार्ग दक्षिण पाथीभरा स्कुल अफ इन्जिनियरिङ स्थापित छ । प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्बाट सम्बन्धन लिई १८ महिने सिभिल सब ओभरसियर तथा अमिन विषयको अध्यापन हुन्छ । यसको स्थापना २०७१ सालमा भएको हो । एसईई मा जुनसुकै जिपिए प्राप्त गरेका विद्यार्थीहरूले अध्ययन गर्न सक्छन्।

५. आम्दा मेची अस्पताल

वि.स २०६५/०८/२० गते जापानी दूतावास, मेची उद्योग वाणिज्य सङ्घ र मेचीनगर नगरपालिकाको सहयोगमा स्थापना भएको सामुदायिक अस्पताल आम्दा मेची अस्पताल हो । श्रीमती पद्मा देवी खनाल र वहाँको परिवारले प्रदान गरेको जमिनमा स्थापना भएको यस आम्दा मेची अस्पतालमा शैक्षिक सत्र २०७२/७३ देखि प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् र नेपाल स्वस्थ्य व्यावसायिक परिषद (NHPC) बाट सम्बन्धन लिई ल्याब सहायकको कोर्स अध्यापन भइरहेको छ । धुलावारी मोड पश्चिम नन्दा

पेट्रोल पम्पदेखि १ कि.मि. उत्तरमा रहेको यस अस्पतालबाट १५ वटा बेड सहित स्वास्थ्य सेवा प्राप्त सञ्चालन गरिएको छ। मेचीनगर लगायत अन्य क्षत्रका विद्यार्थीहरूले स्वास्थ्य सेवासँगै ल्याब सहायकको शिक्षा हासिल गरिरहेका छन्।

शिक्षणका लागि निर्देशन :
मेचीनगर नगरपालिकाभित्र सञ्चालित स्नातकोत्तर र प्राविधिक धारका शिक्षालयहरूका प्रोफाइल खोलेर आवश्यक जानकारी दिलाउनुहोस्। पायक पर्ने शैक्षिक प्रतिष्ठानहरूको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस्।

अभ्यास

१. मेचीनगरभित्र सञ्चालित स्नातकोत्तर तहको शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन हुने क्याम्पसको संक्षिप्त परिचय देऊ।
२. आम्दामेची अस्पताल धुलाबारीमा स्वास्थ्य सेवासँगै कुन कुन विषयमा प्राविधिक शिक्षा प्राप्त गर्न सकिन्छ ?
३. धुलावारी माध्यमिक विद्यालयमा सञ्चालित कक्षा ९-१२ मा कुन प्राविधिक धारको शिक्षा हासिल गर्न सकिन्छ ?
४. मेचीनगर नगरपालिकाले धुलाबारी क्याम्पसमा सञ्चालन गरेको मेचीनगर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा कुन कुन विषयको शिक्षा आर्जन गर्न सकिन्छ ?
५. पाथीभरा स्कुल अफ इन्जिनियरिङबाट कस्ता जनशक्ति उत्पादन हुन्छन् ?

परियोजना कार्य :
१. मेचीनगरको कुनै एक प्राविधिक शिक्षालयको अवलोकन भ्रमण गरी त्यस शिक्षालयको आर्थिक, भौतिक, शैक्षिक पक्ष समावेश गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।
२. प्राविधिक शिक्षाको आवश्यकता र महत्त्व शीर्षकमा एउटा निबन्ध तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ ८ सामाजिक नियमहरु

पाठ : एक हाम्रो अधिकार

क. मानव अधिकार

मानिसको रूपमा जन्म भएपछि मर्यादितरूपमा बाँच्न र जीवन निर्वाह गर्न आवश्यक पर्ने आधारभूत हकलाई मानव अधिकार भनिन्छ । यो मानिसको जन्मसिद्ध अधिकार हो । सन १९४८ डिसेम्बर १० मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको साधारण सभाले मानवअधिकारको विश्वव्यापी घोषणा पत्र जारी गरेको थियो । मानव परिवारका सबै सदस्यहरूमा अन्तर्निहित प्रतिष्ठा, सम्मान र अविच्छिन्न अधिकारको मान्यता नै मानव अधिकारको रूपमा यस घोषणा पत्रले व्यक्त गरेको छ । मानवअधिकारको उक्त घोषणा पत्र अनुमोदन गरी जारी भएपछि विश्वव्यापीरूपमा यसले उच्च स्थान प्राप्त गर्दै आएको छ। राष्ट्रिय , अन्तर्राष्ट्रिय र स्थानीय रूपमा मानव अधिकारका क्षेत्रमा कार्य गर्ने विभिन्न सरकारी, गैर सरकारी र अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी सङ्घसंस्थाहरू स्थापना भएर यसको संरक्षण, प्रवर्धन, कार्यान्वयन नियमन जस्ता कार्यमा योगदान पुऱ्याउँदै आएको पाइन्छ।

मेचीनगर नगरपालिकाभित्र पनि मानव अधिकारका क्षेत्रमा कार्य गर्ने विभिन्न सङ्घसंस्थाहरू कार्यरत छन्। मुख्यगरी एम्नेस्टी इन्टरनेसनल, मानव अधिकार तथा शान्ति समाज, माइती नेपाल, नारी चेतना केन्द्र, बाल संरक्षण मञ्च, बालसञ्जाल, माहिला सञ्जालहरू आदि यसका उदाहरण हुन् । यी संस्थाहरूले बेचिएका र बेचिन लागेका चेलीबेटीको उद्धार, पुनर्स्थापना, बाल अधिकारको संरक्षणका लागि बालक्लबहरूको गठन र सहयोग, मानव अधिकार हननका घटनाहरूको सङ्कलन र खबरदारी गर्ने, महिला हिंसा विरुद्ध कार्य गर्ने, मानव अधिकार सम्बन्धी जनचेतना जगाउने, गोष्ठी, अन्तर्क्रिया तथा ऱ्यालीहरू गर्ने, सहयोग गर्ने आदि कार्यहरू गर्छन्। यस्ता कार्यले मेचीनगरमा मानव अधिकारको संरक्षण र प्रवर्धनमा सहयोग पुऱ्याएको छन्।

ख. बाल अधिकार

सन् १९८९ नोभेम्बर २० मा गरिएको बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धिको धारा १ ले १८ वर्ष नपुगेका केटाकेटीहरूलाई बालबालिकाको रूपमा परिभाषित गरेको छ। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, संवेगात्मक, समाजिक आदि रूपले परिपक्वता प्राप्त नगरेका पराश्रित सानो उमेरका मानव समूह बालबालिका हुन् । विना भेदभाव बाँच्न पाउनु, मनोरञ्जन प्राप्त गर्नु, कार्यमा सहभागिता जनाउन पाउनु, अशिक्षा, रोग, भोक, कुपोषण, जोखिम बालश्रम, घरेलु हिंसा,

आदिबाट मुक्त हुनु उनीहरूका अधिकार हुन्। बाल बचाउ, बाल संरक्षण, बाल विकास, र बाल सहभागिता बाल अधिकारका मुख्य पक्ष हुन्।

बाल अधिकार सम्बन्धी अवधारणा सन् १९२३ देखि नै सुरु भए तापनि सन् १९८९ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभाद्वारा पारित गरेको बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धी (Convention on the Right of the Child) जसलाई छोटकरीमा CRC भनिन्छ। यसमा बालबालिकाका अधिकार र राज्यको दायित्वका बारेमा उल्लेख गरिएको छ। विश्वका १९१ भन्दा बढी मुलुकहरूले अनुमोदन गरिसकेका छन्। यसले ती मुलुकहरूमा मान्यता प्राप्त गरेको छ। नेपालले पनि १४ सेक्टेम्बर १९९० मा यस महासन्धिलाई अनुमोदन गरेको थियो। यस महासन्धिमा ल्लेख भएका मुख्य पक्षहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ।

१. प्रत्येक बालबालिकाले जन्मपछि नामकरण र राष्ट्रियता प्राप्त गर्ने अधिकार।
२. आमाबाबुसँग बसोबास गर्ने अधिकार हुनेछ।
३. जिउन पाउनु र बाँच्न पाउनु बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार हो।
४. सबैले माया र स्नेह पाउने अधिकार।
५. बाबुआमासँग छुट्टिएमा सम्पर्क राख्न पाउने अधिकार।
६. पोषणयुक्त र स्वस्थ खाना प्राप्त गर्ने अधिकार।
७. विद्यालयमा शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार।
८. उचित स्वस्थ्य सेवा र स्याहारसुसार प्राप्त गर्ने अधिकार।
९. खेल र मनोरञ्जन प्राप्त गर्ने अधिकार।
१०. विचार राख्न पाउने, सूचना र जानकारी पाउने अधिकार।
११. आआफ्नो धर्म संस्कृति मान्न पाउने अधिकार।
१२. बालश्रम शोषण विरुद्धको अधिकार।
१३. लडाइँ द्वन्द्व र हिंसाबाट मुक्त हुने अधिकार।
१४. यौन शोषण र दुर्व्यवहारबाट संरक्षित हुन पाउने अधिकार।
१५. परिवार विहीन, अपाङ्ग बाल बालिकाले प्राथमिकता पाउने अधिकार।
१६. विभिन्न सङ्घसंस्थामा भाग लिन, भेटघाट गर्न, सहभागिता जनाउन पाउने अधिकार

शिक्षणका लागि निर्देशन:

मेचीनगर क्षेत्रमा कार्य गर्ने मानव अधिकार, बाल अधिकार सम्बन्धी सङ्घसंस्थाहरूले गर्ने कार्यक्रमहरूमा सहभागिता जनाउने वातावरण तयार गर्नुहोस्। बाल अधिकारका विरुद्ध हुने कार्यहरूमा सचेत रहन प्रेरित गर्ने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस्।

अभ्यास

१. मानव अधिकार भनेको के हो ?

२. संयुक्त राष्ट्रसङ्घले मानव अधिकार सम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणा पत्र कहिले जारी गरेको थियो ?

३. मेचीनगर नगरपालिकाभित्र मानवअधिकार सम्बन्धी कार्य गर्ने सङ्घसंस्थाहरूको सूची तयार गर।

४. बाल अधिकारका मुख्य पक्षहरू के के हुन् ?

५. बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धिमा उल्लेख भएका बाल बालिकाहरूका कुनै ५ वटा अधिकारहरू लेख।

६. तिमीलाई मेचीनगरको कुनै उद्योगमा बाल मजदुरको रूपमा काममा लगाइयो भने तिमी के गर्छौ ? आफ्नो विचार लेख।

पाठ : दुई

साइवर अपराध

अहिलेको विश्व सूचना तथा सञ्चारको क्षेत्रमा Global Village को रूपमा विकसित भइरहेकोछ। यसको मुख्य कारण कम्प्युटरको विकास र त्यसको प्रयोगलाई मानिन्छ । इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालहरू हाम्रो जीवनका महत्त्वपूर्ण अङ्गहरू बनिरहेका छन् तर यिनीहरूको प्रयोग गर्दा सदुपयोग र दुरुपयोग दुवै हुने गरेको पाइन्छ। यसको सदुपयोग गर्नाले हामीलाई अध्ययन गर्न, नयाँ समाज परिस्थितिसँग सामञ्जस्य कायम गर्न, रोजगारीको खोजी गर्न, सूचनाहरू आदान प्रदान गर्न सकिन्छ। यसको दुरुपयोग भएमा व्यक्ति तथा समाजको मर्यादा र सम्मानमा चोट पुग्नुका साथै आपराधिक घटनाहरू घट्ने गरेका देख्नसुन्न पाइन्छ। यसले हामीलाई क्षति पुऱ्याएको छ। समाजमा दुर्घटना ल्याएको छ। कम्प्युटरलाई प्रयोग गरेर, कम्प्युटरलाई लक्षित गरेर गरिने अनैतिक, असामाजिक गैर कानुनी कार्यलाई साइबर अपराध भनिन्छ। यो दुरुपयोग हो। गोप्य सूचना चोरी गर्नु, ठगी गर्नु, ह्याकिङ गर्नु, भाइरस आक्रमण, डर त्रास, गलत सूचना पोस्ट गर्नु आदि यसका उदाहरण हुन्। यसबाट हामी सचेत रहनु पर्दछ। अरुलाई सचेत बनाउने प्रयास गर्नुपर्दछ। इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा नीति नियमहरूलाई पालना गरी असल व्यवहार प्रदर्शन गर्नु साइबर नैतिकता हो।

इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा जानेर वा नजानेर हामीले विभिन्न गल्तीहरू गरिरहेका हुन्छौँ। नियमहरू तोडिरहेका हुन्छौँ। यसबाट साइबर अपराध भइरहेको हुन्छ। साइबर नैतिकता उल्लङ्घन भइरहेको हुन्छ। साइबर नैतिकताअनुसार गर्न नहुने केही कार्यहरू निम्न छन्।

१. इन्टरनेट ह्याकिङ गर्ने
२. अरुका रेकर्ड हेर्नु, हटाउनु, कपी गर्नु।
३. पासवर्ड चोर्नु।
४. कम्प्युटरमा भाइरस बनाएर प्रयोग गर्नु।
५. गलत सूचना दिनु, पोस्ट गर्नु।
६. बैङ्क खाता हेर्नु, चोर्नु, बिगार्नु।
७. गैर कानुनीरूपमा विद्युतीय सामग्री प्रकाशन गर्नु।

८. डर, त्रास, धम्की दिनु।
९. विद्यालय, क्याम्पस आदिको विद्युतीय अभिलेख चोर्नु, हटाउनु, बिगार्नु आदि।

उपर्युक्त कार्यहरूलाई साइबर अपराध भनिन्छ। यस्ता कार्यहरूलाई नियन्त्रण गर्न गैर कानुनी कार्य गर्ने व्यक्तिलाई सजाय दिन २०६३ सालमा नेपाल सरकारले विद्युतीय कारोबार ऐन २०६३ निर्माण गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ। साइबर अपराध सम्बन्धी उक्त कानुनमा सजाय सम्बन्धी गरिएको व्यवस्थालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ।

१. कम्प्युटरको स्रोत चोरी वा नष्ट गरे ३ वर्ष सम्म कैद र ३ लाख सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्छ।
२. अरुको स्वीकृतिविना कम्प्युटरको प्रयोग गरेमा ३ वर्ष कैद वा २ लाख जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्छ।
३. कसैको कम्प्युटर र त्यसमा भएका सूचनाहरू नष्ट गर्ने, परिवर्तन गर्ने, मेटाउने कार्य गरे वा गर्न लगाएमा ३ वर्ष सम्म कैद, २ लाख जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्छ।
४. प्रचलित कानुनले प्रकाशित र प्रदर्शन गर्न नहुने कार्य गरेमा ५ वर्षसम्म कैद वा १ लाखसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्छ।
५. विद्युतीय अभिलेखको गोपनीयता भङ्ग गर्ने कार्य गरेमा २ वर्षसम्म कैद वा १ लाखसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्छ।
६. झुटो व्यहोराको सूचना दिएमा, झुटो इजाजत पत्र पेस गरेमा, झुटो प्रमाणपत्र पेश गरेमा निजलाई १ लाखसम्म जरिवाना र २ वर्ष सम्म कैद वा दुवै सजाय हुन सक्छ।
७. तोकिएका विवरण, कागजात, प्रतिवेदन आदि नबुझाएमा वा सुरक्षित नगरेमा ५० हजारसम्म जरिवाना हुनेछ।
८. कम्प्युटर सम्बन्धी अपराध गर्न सहयोग गरेमा मुख्य कसुरदारले पाएको सजायको आधा सजाय हुनेछ।

भाइ बहिनीहरू ! हामीले कम्प्युटर, सामाजिक सञ्जाल, इन्टरनेट आदिको प्रयोग गर्दा साइबर नैतिकताअन्तर्गत गर्न नहुने कार्य कहिले पनि गर्न हुँदैन। यदि गरेमा माथि उल्लेख भएअनुसारको सजाय हुनेछ। जीवन बर्बाद हुनेछ। त्यसैले सचेत बनौँ, सुरक्षित प्रयोग गरौँ, सदुपयोग गरी भविश्य सुनिश्चित गरौँ।

शिक्षकलाई सुझाव : स्थानीय क्षेत्रमा साइबर अपराध सम्बन्धी घटना घटेका हुन सक्छन्। त्यसको खोजी गरी वा गर्न लगाई सचेत रहन प्रेरित गराउनुहोस्। स्थानीय प्रहरीसँग समन्वय गरी साइबर अपराध सम्बन्धी स्रोत कक्षा सञ्चालन गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. साइबर अपराध भनेको के हो ?
२. साइबर नैतिकताअनुसार गर्न नहुने कार्यहरू के के हुन् ? सूची तयार गर।
३. साइबर कानुन भनेको के हो ?
४. इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग गर्न व्यक्ति, परिवार र तिम्रो कस्तो भूमिका हुनुपर्छ ? लेख।
५. नेपालको साइबर कानुनले तोकेका कुनै ४ वटा अपराध र त्यसका लागि हुने सजाय उल्लेख गर।

पाठ : चार

पञ्जीकरण

मानिसको जीवनमा विभिन्न घटनाहरू घटिरहेका हुन्छन् । जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइ, सम्बन्ध विच्छेद, विवाह, गर्भपतन आदिलाई मुख्य घटनाको रूपमा लिइन्छ । यी घटनाहरूलाई पञ्जिका अधिकारीको कार्यालयमा दर्ता गराई प्रमाणपत्र लिने प्रक्रियालाई पञ्जीकरण भनिन्छ । यसलाई व्यक्तिगत घटना दर्ता प्रणाली पनि भनिन्छ । जीवनमा घटेका यस्ता घटनाहरू दर्ता गराउने कार्य १६ औँ शताब्दीमा ब्रिटेनबाट सुरुवात भएको पाइन्छ । नेपालमा २०३५ साल देखि गृह मन्त्रालयको मातहतमा रहने गरी १० जिल्लाबाट सुरु गरिएको थियो । वि.सं. २०४७ देखि देशका ७५ जिल्ला र वर्तमान समयमा ७७ वटै जिल्ला, ७५३ वटै स्थानीय तहमा व्यक्तिगत घटना दर्ता प्रणाली अनिवार्य रूपमा लागु गरिएको छ । मेचीनगर नगरपालिकामा पनि पञ्जीकरण प्रणाली कार्यान्वयनमा छ । नगरका १५ वटै वडा कार्यालयहरूबाट यो सेवा उपलबध छ । पञ्जीकरण प्रणलीका मुख्य विशेषताहरू निम्न रहेका छन् ।

१. यो जनसङ्ख्या परिवर्तनको अध्ययन गर्ने मुख्य तरिका हो ।
२. छुट्टाछुट्टै फारामहरू भरी छुट्टाछुट्टै घटनाहरू दर्ता गरी प्रमाणपत्र दिइन्छ ।
३. विकासशील देशहरूमा भन्दा विकसित देशहरूमा यो बढी लोकप्रिय छ ।
४. नियमितरूपमा घटिरहने जीवन सम्बन्धी घटनाहरू निरन्तररूपमा दर्ता गराइन्छ ।
५. नियमितरूपमा तथ्याङ्कहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
६. सरल, सुलभ र आर्थिकरूपमा कम खर्चिलो हुन्छ ।
७. नागरिकताको प्रमाणपत्र लिन, नाता प्रमाणित गर्न, पेन्सन, बिमा रकम झिक्न आदि कार्यमा सहयोग गर्छ ।

मानव जीवनमा नियमित रूपमा घटिरहने यस्ता घटनाहरूलाई व्यवस्थित रूपमा नियमित रूपले दर्ता गरी अभिलेख राख्नाले विश्वसनीय र भरपर्दा तथ्याङ्कहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । पञ्जीकरण प्रणालीको महत्त्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

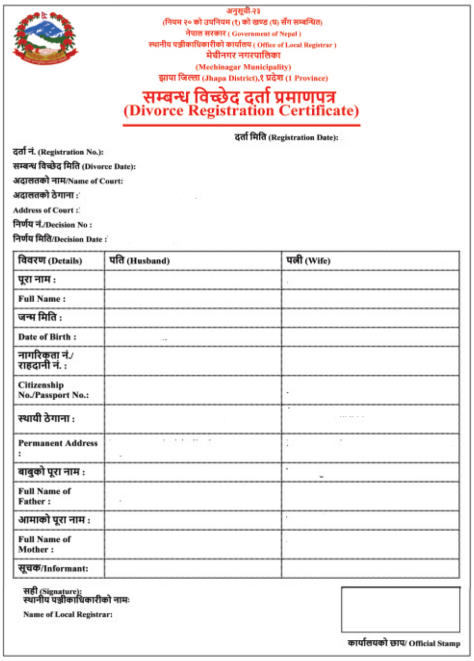
१. यो जनसङ्ख्या सम्बन्धी तथ्याङ्कको भरपर्दो स्रोत हो ।
२. नियमितरूपमा अभिलेख राखी वार्षिक रूपमा सम्पादन गरिन्छ ।
३. यो निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो । त्यसैले यसबाट प्राप्त तथ्याङ्कका आधारमा नीति नियम निर्माण, योजना तर्जुमा र अध्ययन अनुसन्धान गर्न सकिन्छ ।
४. घटनाको कारण पत्ता लगाई सुधारका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।
५. नागरिकको कानुनी सुनिश्चितता गर्न सकिन्छ ।

६. नागरिकको समाजिक र आर्थिक स्थिति पत्ता लगाउन सकिन्छ।
७. व्यक्तिगत घटनाहरू दर्ता गर्नाले जनसङ्ख्या सम्बन्धी विभिन्न पक्षहरूको जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ।
८. जनसङ्ख्या अनुमान गर्न, रोजगारीका अवसरहरू निर्माण गर्न आदि कार्यमा यसको आवश्यकता र महत्त्व रहेको छ । विभिन्न व्यक्तिगत घटनाहरूमध्ये यहाँ सम्बन्ध विच्छेदको चर्चा गरिएको छ।

सम्बन्ध विच्छेद

विवाह गरी पारिवारिक जीवन बिताइरहेका दम्पतीबीच विभिन्न कारणले समझदारी हुन नसके कानुनमा व्यवस्था भएअनुसार अदालतमा निवेदन दिई सम्बन्ध विच्छेद गर्न सकिन्छ। श्रीमान् र श्रीमतीका बीच सुमधुर सम्बन्ध कायम गरी जीवनयापन गर्नु राम्रो मानिन्छ। तथापि कहिलेकाहीँ सम्बन्ध सुमधुर बन्न नसक्दा सम्बन्ध विच्छेदका घटनाहरू समाजमा घट्ने गरेको पाइन्छ। कानुनमा कस्तो कस्तो अवस्थामा सम्बन्ध विच्छेद गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा व्यवस्था गरिएको हुन्छ। सोही व्यवस्थानुसार रीतपूर्वक निवेदन दिई सम्बन्ध विच्छेद गरी स्वतन्त्र जीवनयापन गर्न सकिन्छ। अदालतका न्यायाधीशको रोहबरमा मात्र सम्बन्ध विच्छेद गरिन्छ।

अदालतमा सम्बन्ध विच्छेद गरिसकेपछि स्थानीय पञ्जिका अधिकारीको कार्यालयमा त्यसलाई दर्ता गर्नु पर्दछ। सम्बन्ध विच्छेदका लागि दिइने निवेदन तथा सम्बन्ध विच्छेद गरिसकेपछि घटना दर्ता गर्न दिइने निवेदनमा श्रीमान् श्रीमतीको नाम, उमेर, स्थायी ठेगाना, शिक्षा, धर्म, थर, मातृभाषा, वैवाहिक जीवनमा पूरा गरेको अवधि, जन्माएका बच्चा बच्चीको सङ्ख्या, हाल सम्म जीवित सन्तानहरूको सङ्ख्या, जस्ता सूचनाहरू संलग्न गरी तोकिएको ढाँचामा निवेदन दिनुपर्दछ। स्थानीय पञ्जिका अधिकारीले रीतपूर्वक आएको निवेदन दर्ता गरी प्रमाणपत्र उपलब्ध गराउनुपर्दछ।


अनुसूची-२३
(नियम २० को उपनियम (१) को खण्ड (घ) सँग सम्बन्धित)
नेपाल सरकार (Government of Nepal)
स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालय (Office of Local Registrar)
मेचीनगर नगरपालिका
(Mechinagar Municipality)
झापा जिल्ला (Jhapa District),१ प्रदेश (1 Province)

सम्बन्ध विच्छेद दर्ता प्रमाणपत्र
(Divorce Registration Certificate)

दर्ता मिति (Registration Date):

दर्ता नं. (Registration No.):
सम्बन्ध विच्छेद मिति (Divorce Date):
अदालतको नाम/Name of Court:
अदालतको ठेगाना :
Address of Court :
निर्णय नं./Decision No :
निर्णय मिति/Decision Date :

विवरण (Details)	पति (Husband)	पत्नी (Wife)
पूरा नाम :		
Full Name :		
जन्म मिति :		
Date of Birth :		
नागरिकता नं./ राहदानी नं. :		
Citizenship No./Passport No.:		
स्थायी ठेगाना :		
Permanent Address :		
बाबुको पूरा नाम :		
Full Name of Father :		
आमाको पूरा नाम :		
Full Name of Mother :		
सूचक/Informant:		

सही (Signature):
स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको नामः
Name of Local Registrar:

कार्यालयको छाप/ Official Stamp

शिक्षणका लागि निर्देशन:
स्थानीय वडा कार्यालयको भ्रमण गराई कस्ता कस्ता व्यक्तिगत घटनाहरू दर्ता गरिन्छ खोजी गर्न लगाउनुहोस् । सम्बन्ध विच्छेद नगर्ने मनोसमाजिक अवस्था निर्माण गर्ने उदाहरण दिई शिक्षण गराउनुहोस्। व्यक्तिगत घटना अनलाईन प्रणाली https://public.docr.gov.np बाट पनि दर्ता गर्ने अभ्यास गराउनुहोस्।

अभ्यास

१. पञ्जीकरण भनेको के हो ?
२. नेपालमा कहिलेदेखि व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने कार्यको थालनी भएको हो ?
३. पञ्जीकरणको महत्त्व उल्लेख गर।
४. पञ्जीकरणमा कस्ता कस्ता घटनाहरू दर्ता गर्न सकिन्छ ?
५. सम्बन्ध विच्छेद गर्दा कस्ता सूचनाहरू समावेश गरी निवेदन दिनु पर्दछ ?

पाठ : छ

भ्रष्टाचार

भ्रष्ट र आचार मिलेर भ्रष्टाचार शब्द बनेको हो । भ्रष्टाचार एउटा जटिल सामाजिक समस्याको रुपमा देखिन थालेको छ। भ्रष्टाचार नराम्रो र खराब आचारण हो। सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले निजी फाइदाका लगि सरकारी स्रोत, साधन, अधिकारलाई दुरुपयोग गर्नु, घुस लिनु, दिनु, आचरण गर्नु, सरकारी सम्पत्ति हिनामिना गर्नु, आदि भ्रष्टाचार हो। आर्थिक विकास, सामजिक उन्नति, भौतिक प्रगति, नैतिक मूल्य आदिमा बाधा पुऱ्याउने मानवीय क्रियाकलापको रूपमा भ्रष्टाचारलाई लिइन्छ। यो व्यक्तिगत र संरचनागतरूपमा हुने गरेको पाइन्छ। भ्रष्टाचार विभिन्न कारणले हुने गरेको पाइन्छ।

भ्रष्टाचार सामाजिक अपराध हो। यसले समाजमा द्वन्द्व, असमानता र विभिन्न समस्याहरु सिर्जना गर्दछ। तसर्थ यसलाई न्यूनीकरण गर्नु आवश्यक छ। ट्रान्सपरेन्सी इन्टरनेसनलले प्रत्येक वर्ष CPI (Corruption Perception Index) प्रकाशित गरी विभिन्न देशहरुलाई सचेत बनाउने कार्य गर्दछ। नेपालमा पनि यसको शाखा रहेको छ। नेपालमा पनि भ्रष्टाचार निवारणका लगि संवैधानिक अङ्गका रूपमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग गठन गरिएको छ। रष्ट्रिय सतर्कता केन्द्र, सम्पति शुद्धीकरण ऐन २०६४, भ्रष्टाचार निवारण ऐन २०५९, भ्रष्टाचार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि सन् २०११ मा अनुमोदन गरी भ्रष्टाचार नियन्त्रण सम्बन्धी प्रयासहरु गरिरहेको छ। भ्रष्टाचार गर्नुहुँदैन, भ्रष्टचार गर्न अरुलाई प्रेरित गर्नु हुँदैन। भ्रष्टाचार गर्ने व्यक्तिका विरुद्ध उजुरी गर्ने, जनचेतना जगाउने, सचेत गराउने अधिकार देशका नागरिकलाई सुरक्षित छ। भ्रष्टाचार निवारण ऐन २०५९ मा भ्रष्टाचार गर्ने गराउने व्यक्तिलाई कसुर प्रमाणित भए निम्नानुसारको दण्ड, सजाय, जरिवाना हुने व्यवस्था ऐनको दफा ३ देखि २४ सम्म गरेको छ। केही मुख्य व्यवस्थाहरु निम्न छन्।

१. घुस लिने दिने व्यक्तिहरुलाई (२५ हजार देखि १ करोड माथि) घुस लिए दिएको मात्रा हेरी ३ महिनादेखि १० वर्षसम्म कैद र घुस रकम जफत गर्ने।
२. सेवाप्रवाह गर्दा जिन्सी वस्तुको लेनदेन गरेको प्रमाणित भए ६ महिना देखि १ वर्षसम्म कैद र बिगोबमोजिम जरिवाना गरी वस्तु जफत गर्ने।
३. बहाल रहेको कर्मचारीले दान, दातव्य, उपहार, चन्दा कानुनबमोजिम बाहेक लिएमा कसुरको मात्रा हेरी ३ महिनादेखि ६ महिनासम्म कैद।
४. सरकारी वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा, भाडामा लिँदा दिँदा, ठेक्कापट्टा आदि गर्दा कमिसन लिएको भए ३ महिनादेखि १० वर्ष कैद र कमिसन जफत गर्ने।
५ राजस्व चुहावट गर्ने राष्ट्रसेवक कर्मचारीलाई ३ वर्षदेखि १० वर्ष कैद र चुहावट भएको राजस्वको दोब्बर जरिवाना गर्ने।
६. गलत लिखत तयार गरी कार्य गर्ने व्यक्तिलाई ३ महिनादेखि १ वर्षसम्म कैद र दश हजारदेखि पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना गर्ने।
७. सरकारी कागज सच्याउने, थपघट गर्ने, केरमेट गर्ने व्यक्तिलाई ३ महिनादेखि २ वर्षसम्म कैद र पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना गर्ने।
८. प्रश्नपत्रको गोपनीयता भङ्ग गरे वा परीक्षाको परिणाम फेरबदल गरे ३ महिना देखि १० वर्ष सम्म कैद र पाँच हजारदेखि दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुने।

यसदेखि बाहेक सार्वजनिक सम्पत्ति हिनामिना गर्ने, सरकारी कागजात नोक्सान गर्ने, गैरकानुनी व्यापार व्यवसाय गर्ने, नपाएको ओहोदाको दाबी गर्ने, झुटा विवरण दिने, गलत प्रतिवेदन दिने जस्ता कसुर गर्ने र गराउने व्यक्तिलाई कानुनमा व्यवस्था भएअनुसारको दण्ड, सजाय र जरिवाना हुने व्यवस्था छ। त्यसैले तलको नारा राम्रोसँग पढौँ त !

भ्रष्टाचार गर्दिन, अरूलाई पनि गर्न दिन्नँ।

अभ्यास

१. भ्रष्टाचार भनेको के हो ?
२. भ्रष्टाचारका कारणहरू लेख।
३. नेपालमा भ्रष्टाचार विरुद्ध कार्य गर्ने संस्थाहरूको नाम लेख।
४. भ्रष्टाचार गर्ने व्यक्तिलाई के कस्तो दण्ड, सजाय र जरिवानाको व्यवस्था छ। कुनै ६ वटा दण्ड, सजाय र जरिवानाको व्यवस्था लेख।
५. तिम्रो विचारमा समाजमा भ्रष्टाचार गर्ने व्यक्तिलाई के गर्नुपर्ला ? उपयुक्त धारणा व्यक्त गर।

पाठ : सात   अवैध धन्दाका रूपमा देह व्यापार

हाम्रो समाजमा थुप्रै सामाजिक समस्याहरू छन् । भ्रष्टाचार, लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, चेलीबेटी बेचबिखन, फजुल खर्च, चोरी, डकैती, हत्या, हिंसा, देह व्यापार, भ्रष्टाचार आदि मुख्य समस्याहरू हुन्। मूलतः रुढीवादी परम्परा, विभिन्न किसिमका विभेदहरू, आर्थिक असमानता, गरिबी, पछौटेपना, प्रविधिक दुरुपयोग, गलत सङ्गत, फजुल खर्च आदि सामाजिक समस्याका मुख्य कारणहरू हुन् । यी समस्याहरूमध्ये देह व्यापार पनि एउटा मुख्य सामजिक समस्याको रूपमा देखिएको छ।

सामान्य अर्थमा देह भनेको शरीर र व्यापार भन्नाले अर्थिक उपार्जनका लागि गरिने लेनदेन हो। आय आर्जनका लागि शरीर बेच्ने जस्ता अनैतिक कार्यमा संलग्न हुने कार्यलाई देह व्यापार भनिन्छ। अथवा आर्थिक लाभको लागि अन्य पुरुषसँग यौन सम्बन्ध राख्नु, यौन सेवा प्रदान गर्नुलाई वेश्यावृत्ति वा देह व्यापार भनिन्छ। यो एक प्रकारको यौन दुराचार हो। व्यापारको एउटा अंश हो। कानुन विपरीत गरिने अवैध कार्य हो। असामाजिक कार्य हो। तसर्थ यसलाई तुरुन्त नियन्त्रण गर्न पहल गर्नुपर्छ । देह व्यापारको मुख्य कारण समुदायमा हुने गरिबी, पछौटेपन, पारिवारिक बेमेल, बेरोजगारी, शिक्षा र चेतनाको कमी, गलत साथी सङ्गत आदि मानिन्छन्। कतिपय अवस्थामा बाध्यात्मक रूपमा पनि संलग्न गराइएको पाइन्छ।

जनसङ्ख्याको चाप बढी भएका सहरी क्षेत्रमा यो समस्या विकराल बन्दै गइरहेको छ । नेपालका मुख्य सहरहरू काठमाडौँ, धरान, बुटवल, पोखरा तथा झापा जिल्लाका विर्तामोड, दमक, भद्रपुर र मेचीनगरका काँकरभिट्टा, धुलाबारी, चारआली जस्ता सहरहरूमा सुरक्षा निकायलाई छक्याएर होटल, पार्क वा सुरक्षित निवासहरूमा देह व्यापार हुने गरेको पाइन्छ। भारतसँग पूर्वी नाका जोडिएका कारण यसमा संलग्न मानिसहरूलाई कानुनी दायरामा ल्याउन कठिनाइ भएको देखिन्छ। देह व्यापार सामाजिक अपराध र गैर कानुनी कार्य हो। यसबाट निम्न असरहरू देखिन्छन्।

१. समाजमा असामाजिक गतिविधिको विकास हुन्छ।
२. अनुशासन, नैतिक आचरण, मूल्य मान्यताहरू ह्रासोन्मुख हुन्छ।
३. कानुनी राज्यको अवधारणा कमजोर हुन्छ।
४. आर्थिक लोभले विकृत मनोविज्ञान र व्यवहार निर्माण हुन्छ।
५. अन्य सामजिक समस्याहरू सिर्जना हुन्छन्।
६. देह व्यापार व्यवसायमा संलग्न गिरोहहरूको सक्रियता बढ्छ।
७. यौन सम्बन्धी सङ्क्रामक रोगहरूको वृद्धि हुन्छ।

यसलाई नियन्त्रण गर्न निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

१. देह व्यापार जस्तो सामाजिक समस्यालाई रोक्न कडा कानुन निर्माण र कार्यान्वयन गर्ने।

२. प्रहरी प्रशासनलाई जिम्मेवार र जवाफदेही बनाउने।
३. रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्ने।
४. सामाजिक र अन्य नियमहरू पालन गर्ने र गराउने।
५. देह व्यापारमा संलग्न व्यक्तिहरूलाई कार्वाही गर्ने।
६. जनचेतना फैलाउने।
७. सहरी क्षेत्र र सीमाक्षेत्रका यस्ता गतिविधि हुने स्थानहरूलाई निगरानी गरी नियन्त्रण गर्ने आदि।

शिक्षणका लागि निर्देशन:
देह व्यापार सामाजिक समस्याको रूपमा देखाउँदै कुनै पनि वर्ग र समुदायलाई लक्षित नगरी आम समस्याको रूपमा रहेको धारणा शिक्षण गर्नुहोस।

अभ्यास

१. देह व्यापार भनेको के हो ?
२. देह व्यापार के कारणले हुन्छ ?
३. देह व्यापार कस्ता क्षेत्रहरूमा विकसित सामाजिक समस्या हो ? लेख।
४. देह व्यापारका कारण के कस्ता असरहरू देखा पर्दछन ? सुचीबद्ध गर।
५. तिम्रो समुदायमा देह व्यापारको समस्या देखापरे कसरी नियन्त्रण गर्नु हुन्छ ? नियन्त्रणका उपायहरू लेख।

पाठ : आठ   स्थानीय सरकारले गर्ने कार्यहरु

वि.सं. २०७२ असोज ३ गते नेपालको संविधान २०७२ जारी भएपछि राज्यको पुनर्संरचना भएको छ। सात वटा प्रदेश ७७ जिल्ला र ७५३ वटा स्थानीय तहमा हाम्रो देशलाई प्रशासनिक विभाजन गरिएको छ। सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक व्यवस्थामा यस संविधानले राज्यको शक्तिलाई विकेन्द्रीकरण गरी ३ तहको सरकार (सङ्घीय, प्रदेश र स्थानीय) निर्माण गरी काम कर्तव्य र अधिकार तोकिएको छ। तीन तहका सरकारहरूमध्ये स्थानीय सरकार पनि एक हो। स्थानीय सरकारहरू निर्वाचनको माध्यमबाट गठन हुन्छन्। मेचीनगर नगरपालिका पनि झापा जिल्लाको पूर्वमा अवस्थित जनसङ्ख्याका आधारमा सबैभन्दा ठूलो स्थानीय तह हो। यस नगरपालिकामा १५ वटा वडा छन्। नगरपालिकामा निर्वाचन प्रक्रियाबाट स्थानीय सरकार गठन गरिएको छ। वडा समितिहरू पनि निर्वाचन प्रक्रियाबाट नै छनौट गरिन्छ। नगर कार्यपालिका र वडा समितिले विभिन्न कार्यहरू गर्नुपर्दछ। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले नगर कार्यपालिका (नगर सरकार) र वडा समितिले गर्ने कार्यहरू निर्धारण गरेको छ। तिनीहरूका अधिकार क्षेत्र तोकेको छ। यस नगरपालिकामा प्रमुख, उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष, सदस्यहरू सहित २५ सदस्यीय कार्यपालिका गठन गरिन्छ भने प्रत्येक वडामा १ जना वडा अध्यक्षसहित अन्य ४ जना सदस्यहरू निर्वाचन प्रक्रियाबाट छनौट गरिन्छ। नगर कार्यपालिका र वडा समितिले तोकिए बमोजिमको अधिकार प्रयोग गरी नागरिकहरूलाई सेवा प्रवाह गर्दछन्। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार नगर कार्यपालिकाले गर्ने प्रमुख कार्यहरू निम्नानुसार रहेका छन्।

क. नगरपालिकाका प्रमुख काम, कर्तव्य र अधिकार

१. नगरभित्रका विविध समस्या हल गर्न, व्यवस्थापन गर्न नगर प्रहरीको व्यवस्था गर्ने।
२. सहकारी संस्थाहरूको दर्ता, अनुमति, खारेजी र विघटन गर्ने।
३. एफ.एम.रेडियो सञ्चालन अनुमति, नवीकरण, नियमन र खारेजी गर्ने।
४. स्थानीय स्तरमा कर, सेवा शुल्क, दस्तुर सम्बन्धी मापदण्ड निर्धारण गरी सङ्कलन र व्यवस्थापन गर्ने।
५. नगरपालिका भित्रका विभिन्न स्थानीय तथ्याङ्क र अभिलेख सङ्कलन र व्यवस्थापन गर्ने
६. नगरपालिकाभित्र स्थानीयस्तरका विकास आयोजनाहरूको छनौट र कार्यान्वयन गर्ने।
७. आधारभूत र माध्यमिक (विद्यालय शिक्षा) तहका विद्यालय अनुमति, सञ्चालन,

व्यवस्थापन र नियमन गर्ने।

८. आधारभूत स्वास्थ्य, सरसफाइ, पोषण सम्बन्धी योजना तर्जुमा, मापदण्ड निर्धारण, कार्यान्वयन र नियमन गर्ने।

९. स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता सम्बन्धी कार्य गर्ने।

१०. स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक र सिँचाइको व्यवस्था सम्बन्धी कार्य गर्ने।

११. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन।

१२. जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा वितरण।

१३. कृषि, पशुपालन तथा सहकारी।

१४. ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, अशक्तहरूको व्यवस्थापन।

१५. बेरोजगारहरूको तथ्याङ्क सङ्कलन।

१६. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण।

१७. खानेपानी, साना जलविद्युत्, वैकल्पिक ऊर्जा।

१८. विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य।

१९. जलाधार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको सङ्कलन।

२०. भाषा संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास।

नगरपालिकाले यस्ता अधिकारहरू उपयोग गर्दा सङ्घीय र प्रदेश सरकारका अधिकारहरूमा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी गर्नुपर्ने उक्त ऐनमा व्यवस्था छ।

ख. वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार वडा समितिको काम कर्तव्य र अधिकार नगर कार्यपालिकाले तोकेबमोजिम हुने व्यवस्था छ । कार्यपालिकाले वडा समितिलाई अधिकार निर्धारण गर्दा निम्नानुसार निर्धारण गर्नुपर्दछ।

१. वडाभित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन र अनुगमन।

२. वडाभित्रका तथ्याङ्क सङ्कलन, अद्यावधिक र संरक्षण गर्ने।

३. वडाभित्रका विकास निर्माणका कार्यहरू सञ्चालन गर्ने।

४. वडाभित्रका विकास आयोजना, उपभोक्ता समितिहरूको कार्यको नियमन र अनुगमन गर्ने।

५. नागरिकता, नाता प्रमाणित, जन्म, विवाह, बसाइँसराइ, सम्बन्ध विच्छेद आदि जस्ता कार्यमा सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने।

६. आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस, बाल उद्यान निर्माण, वडालाई बालमैत्री वडाको रूपमा विकास गर्ने आदि वडा समितिका काम, कर्तव्य र अधिकार हुन्।

शिक्षणका लागि निर्देशनः
मेचीनगर नगरपालिका कार्यालय र वडा कार्यालय भ्रमण गराई वडा समिति र नगर कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया, काम, कर्तव्य र अधिकार नगर तथा वडामा सञ्चालित प्रमुख विकास आयोजनाहरूको बारेमा जानकारी लिन लगाई शिक्षण गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. हाम्रो देशमा कतिवटा स्थानीय सरकार छन् ?
२. केका आधारमा मेचीनगर सबैभन्दा ठूलो नगरपालिका हो ?
३. नगरपालिकाका कुनै ६ वटा मुख्य कार्यहरू लेख।
४. तिमी बसेको वडाको वडा समितिले के के कार्य गर्छ ? स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग सोधपुछ गरी ५ वटा कार्य लेख।
५. मेचीनगर नगरपालिकका प्रमुख र उपप्रमुखको नाम लेख।