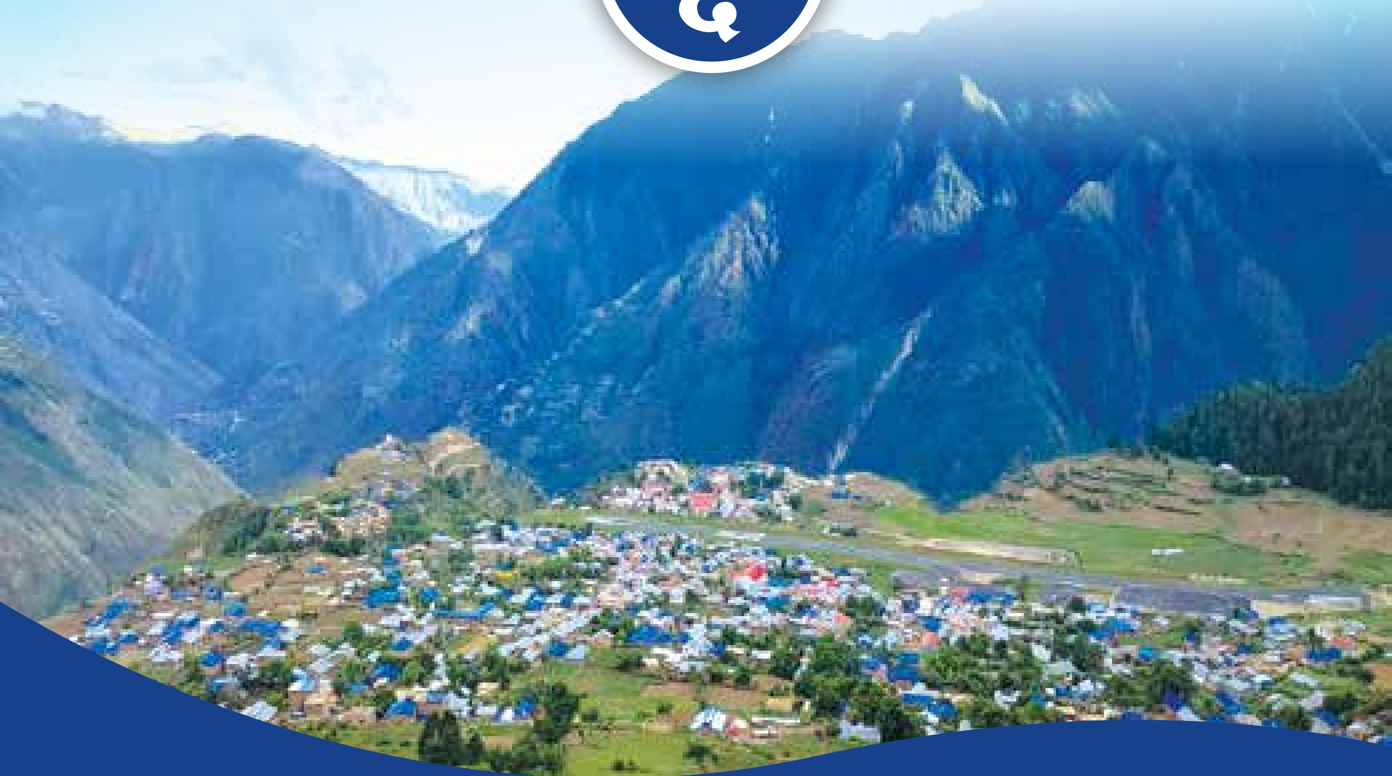
'उच्च हिमाली, विविधता युक्त, व्यापारिक र पर्यटकीय सहर: समृद्ध हाम्रो सिमकोट नगर'

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सिमकोट

कक्षा ६



सिमकोट गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
सिमकोट, हुम्ला
२०८३

हाम्रो सिमकोट

कक्षा

६

लेखक

छतुप लामा

विशाल बोहरा

प्रकाशक

सिमकोट गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

सिमकोट, हुम्ला

कर्णाली प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : **सिमकोट गाउँपालिका**
गाउँपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
सिमकोट, हुम्ला
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

लेखक : **छतुप लामा**
विशाल बोहरा

भाषा सम्पादन : **कृष्ण प्रसाद आचार्य**

सर्वाधिकार: **सिमकोट गाउँपालिका**
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

संस्करण : प्रथम (वि.सं.२०८३)

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार सिमकोट गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा निहित रहेको छ। शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझाव भएमा सिमकोट गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई शाखा हार्दिक स्वागत गर्दछ।

मुद्रण : **भवानी छापाखाना (अफसेट प्रेस)**
वीरेन्द्रनगर सुर्खेत

हाम्रो भनाई

सिप, संस्कार र प्रविधि सहितको शिक्षा आजको आवश्यकता हो । यस सन्दर्भमा सिमकोट गाउँपालिका स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रुपले सोच्ने, समालोचनात्मक सिप र स्थानीय आवश्यकता अनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुका साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न र स्थानीय मूल्य मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेशा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संबर्द्धन गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुने अपेक्षा गरेका छौं ।

सिमकोट गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा १-८ तयार गर्न सल्लाह सुझाव र सहयोग गर्नुहुने सिमकोट गाउँपालिका वडा अध्यक्षज्यूहरू, कार्यपालिका सदस्यज्यूहरू, गाउँ शिक्षा समितिका सदस्यज्यूहरू, पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलका सदस्यज्यूहरू, प्रधानाध्यापकज्यूहरू, शिक्षक महासङ्घ, विज्ञशिक्षकहरू, सूचना व्यवस्थापकज्यूहरू, लेखक, सम्पादक, डिजाइनर लगायत पाठ्यपुस्तक निर्माणमा खटिनुहुने सम्पूर्णमा धन्यवाद दिन चाहन्छौं । आगामी दिनहरूमा स्थानीय पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न सम्बन्धित पक्षले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नु हुनेछ । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सिमकोट गाउँपालिकाका सबै विद्यालयहरूमा पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन हुनेछ भन्ने आशा राख्दै सिमकोट गाउँपालिकाको समग्र शैक्षिक प्रगतिको कामना गर्दछौं ।

....
डम्मर बहादुर बुढा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
सिमकोट गाउँपालिका, हुम्ला

....
सुशीला रोकाया
उपाध्यक्ष
सिमकोट गाउँपालिका, हुम्ला

....
विजय भण्डारी
अध्यक्ष
सिमकोट गाउँपालिका, हुम्ला

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाको भनाई

विद्यालय शिक्षालाई सिप, संस्कार, प्रविधिसँग जोड्नु अहिलेको समयको आवश्यकता हो । स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यवस्तु तथा पाठ्य सामग्रीलाई स्थानीय, सिप, आवश्यकता पहिचान र स्थानीय परिवेशलाई समेट्दै व्यवहारिक र सिपमूलक बनाउन सहयोगी हुनेछ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले आधारभूत तह कक्षा १-३ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ५, पाठ्यघण्टा १६० र कक्षा ४-८ मा पाठ्यभार ४, कार्यघण्टा १२८ रहनेगरी मातृभाषा र स्थानीय विषयवस्तु सिकाउन सकिने व्यवस्था गरेको छ । यहाँको स्थानीय आवश्यकतालाई आत्मसात गर्दै स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा मार्गदर्शन २०७६ का आधारमा तयार गरिएको सिमकोट गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम अनुसार आधारभूत तह कक्षा १-८ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो ।

सिमकोट गाउँपालिकाभित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयन गरिने छ । यो पाठ्यपुस्तकका विषयवस्तुहरू कार्यान्वयन गर्न शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि शिक्षकले स्थानीय ज्ञान, सिप, प्रविधि, विज्ञको अनुभव तथा सहयोग लिई कार्यान्वयन गर्न सक्नुपर्छ । यसै गरी पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलागायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण ठानिएको छ ।

अन्त्यमा, यस पाठ्यपुस्तकमा राखिएका हरेक विषयवस्तुहरूलाई आफ्नो वडाको परिवेश अनुसार सिकाइ गराउने वातावरण मिलाउनुहुन शिक्षक साथीहरूमा यस पाठ्यपुस्तक सहजीकरण गर्दा शिक्षकले स्थलगत भ्रमण, परियोजना कार्य, सामुहिक कार्यलाई प्राथमिकतामा राख्दै जीवनी तथा अन्तरक्रियात्मक विषयवस्तुको सिकाइ सहजीकरण गर्दा स्थानीय स्रोत व्यक्तिलाई समेत जोडेर गरी दिनुहुन अनुरोध गर्दछौं । आगामी दिनमा यस परिक्षणको रूपमा रहेको पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट अमूल्य तथा रचनात्मक सुझावहरू प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

....

कृष्ण प्रसाद आचार्य
शिक्षा अधिकृत

....

वर्ष बहादुर फडेरा
वरिष्ठ शिक्षा अधिकृत

विषय सूची

पाठ	विषय क्षेत्र	पेज नं.
एकाइ : १ हाम्रो सिमकोटको परिचय		**१–२१**
पाठ एक	: हाम्रो भूगोल र पहिचान	२
पाठ दुई	: हाम्रा जनप्रतिनिधि र सेवा प्रवाह	४
पाठ तीन	: हाम्रो जनसङ्ख्या	७
पाठ चार	: नैतिक शिक्षा र स्वास्थ्य	१२
पाठ पाँच	: स्थानीय बजेट प्रणाली	१५
पाठ छ	: सिमकोट गाउँपालिका र कर्णाली प्रदेश	२०
एकाइ : २ हाम्रा संस्कृति र सम्पदा		**२२–३५**
पाठ एक	: हाम्रा सम्पदा	२३
पाठ दुई	: हाम्रो संस्कृति	२७
पाठ तीन	: स्थानीय व्यक्तित्व र साहित्यकारको परिचय	३४
एकाइ : ३ हाम्रो पेशा, व्यवसाय र प्रविधि		**३६–४६**
पाठ एक	: स्थानीय उद्योग	३७
पाठ दुई	: हाम्रा पेशा र व्यवसाय	३९
पाठ तीन	: हाम्रा कृषि व्यवसाय	४२
एकाइ :४ हाम्रो सामाजिक सङ्घ संस्था र व्यक्तित्वहरू		**४७–५३**
पाठ एक	: हाम्रा सामाजिक सङ्घ संस्थाहरूको परिचय	४८
पाठ दुई	: हाम्रा सामाजिक व्यक्तित्वहरूको परिचय	५२
एकाइ : ५ हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय		**५४–६२**
पाठ एक	: हरियाली प्रबर्द्धन	५५
पाठ दुई	: वातावरण प्रदुषण/फोहोरमैला व्यवस्थापन	५८
पाठ तीन	: विपद् व्यवस्थापन	६१

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

एकाइ : १ हाम्रो सिमकोटको परिचय

- सिमकोट गाउँपालिकाको भौगोलिक संरचना, विशेषता र वातावरणबारे जानकारी दिन,
- आफ्नो वडाको प्रशासनिक संरचनाको बारेमा बताउन,
- आफनो पालिकाभित्रका सम्पदाको चित्र र सङ्केतबारे बताउन,
- दिगो विकासमा स्थानीय सरकारको योगदान बताउन,
- सिमकोट गाउँपालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, नीति, ऐन, नियमावली, कार्यविधिबारे जानकारी लिन,
- गाउँपालिकाको नक्सा बनाई वडाहरूको संकेत गर्न,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको परिचय बताउन,
- सामुदायिक संरचनाको पहिचान गर्न,
- स्थानीय सीप र कलाको पहिचान गर्न,
- स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूको नाम बताउन ।

एकाइ : २ हाम्रा संस्कृति र सम्पदा

- पालिकाभित्रका धार्मिक, साँस्कृतिक र ऐतिहासिक सम्पदाको परिचय दिन,
- धार्मिक माणु र गुम्बा, मन्दिरको परिचय भन्न,
- आफ्ना वडामा मनाइने चाडपर्वहरूको सूची तयार पार्न,
- चाडपर्वको महत्त्व भन्न,
- विभिन्न धर्म र जातजाति अनुसारका संस्कारको पहिचान गर्न,
- स्थानीय सामाजिक, साहित्यिक, राजनैतिक व्यक्तित्वहरूको पहिचान गर्न,
- स्थानीय परम्परागत गीत गाउन,
- छुवाछुत तथा छाउपडी प्रथाको परिचय दिन,
- स्थानीय भाषा, लोक साहित्य, लोक संस्कृतिको परिचय भन्न,
- स्थानीय बाजाहरूको सूची तयार गर्न ।

एकाइ : ३ हाम्रो पेशा, व्यवसाय र प्रविधि

- परम्परागत र आधुनिक कृषि प्रणालीबिच फरक छुट्याउन,
- पशु, मौरी पालनबाट हुने आर्थिक विकासको सूची तयार गर्न,
- गाउँपालिकाभित्रका पर्यटकीय स्थलको आकर्षण बढाउन पर्यटकीय स्थलको संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्न सक्रिय सहभागिता जनाउन,
- रैथानै र लोपोन्मुख बालीहरूको वर्गीकरण गर्न ।

एकाइ :४ हाम्रो सामाजिक सङ्घ संस्था र व्यक्तित्वहरू

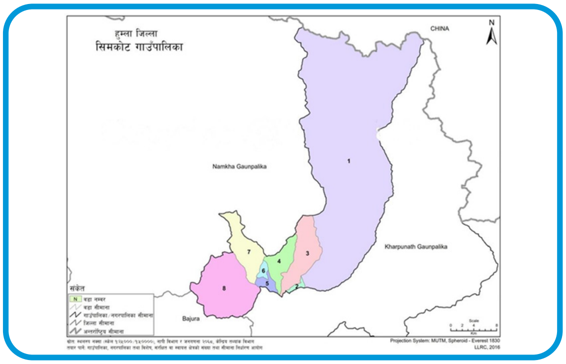
- सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत क्रियाशील संघ संस्थाको परिचय बताउन,
- सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत सञ्चालित संघ संस्थाहरूको कार्यहरूको सूची तयार गर्न,
- सामाजिक व्यक्तित्वको परिचय बताउन,
- सामाजिक व्यक्तित्वमा हुनुपर्ने मुख्य विशेषताहरू भन्न,
- सामाजिक व्यक्तित्वको महत्त्व उल्लेख गर्न ।

एकाइ : ५ हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय

- सामाजिक संस्थाले गर्ने सामाजिक विकासका कार्यहरूको वर्णन गर्न,
- आफ्नो वडा/गाउँको स्वास्थ्य संस्था/शैक्षिक संस्थाको अध्ययन भ्रमण गरी यसले प्रदान गर्ने सवाको सूची तयार गर्न,
- गाउँभित्रका शैक्षिक तथा सामाजिक व्यक्तित्वहरूको चिनारी र उनीहरूको जीवनी भन्न,
- बाल अधिकारको परिचय दिन,
- बालअधिकारका क्षेत्रहरू बताउन,
- बालबालिका सम्बद्ध संस्थाहको गठन प्रक्रिया बताउन ।

एकाइ-एक

हाम्रो सिमकोटको परिचय



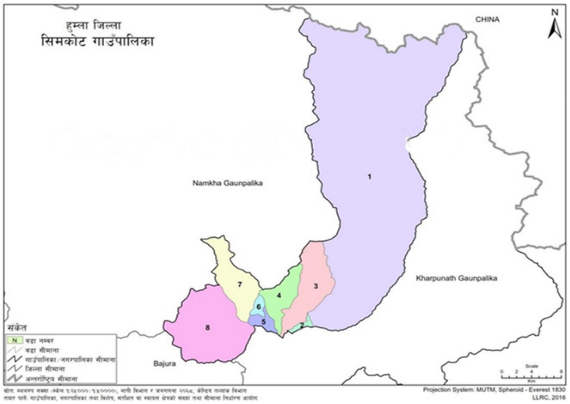
एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *सिमकोट गाउँपालिकाको भौगोलिक संरचना, विशेषता र वातावरणबारे जानकारी दिन,*
- *आफ्नो वडाको प्रशासनिक संरचनाको बारेमा बताउन,*
- *आफनो पालिकाभित्रका सम्पदाको चित्र र सङ्केतबारे बताउन,*
- *दिगो विकासमा स्थानीय सरकारको योगदान बताउन,*
- *सिमकोट गाउँपालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, नीति, ऐन, नियमावली, कार्यविधिबारे जानकारी लिन,*
- *गाउँपालिकाको नक्सा बनाई वडाहरूको संकेत गर्न,*
- *सार्वजनिक सम्पत्तिको परिचय बताउन,*
- *सामुदायिक संरचनाको पहिचान गर्न,*
- *स्थानीय सीप र कलाको पहिचान गर्न,*
- *स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूको नाम बताउन।*

पाठ १

हाम्रो भूगोल र पहिचान

(क) सिमकोट गाउँपालिकाको भौगोलिक नक्सा र यसको परिचय



हुम्ला जिल्लाको सदरमुकाम समेत रहेको सिमकोट गाउँपालिका कर्णाली प्रदेशको एक दुर्गम तर साँस्कृतिक र प्राकृतिक रुपले अत्यन्तै धनी क्षेत्र हो । यस गाउँपालिकाको भूगोल र परिचयलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ :

१. भौगोलिक अवस्थिति

सिमकोट गाउँपालिका समुन्द्री सतहबाट करिब २९०० मिटरदेखि ५००० मिटरभन्दा बढीको उचाइमा फैलिएको छ ।

सिमाना : यस गाउँपालिकाको पूर्वमा तिब्बत, पश्चिममा बझाङ्ग जिल्ला, उत्तरमा नाम्खा गाउँपालिका र दक्षिणमा खार्पूनाथ गाउँपालिका पर्दछ ।

धरातल : यहाँको भू बनावट भिरालो, चट्टानी र हिमाली प्रकृतिको छ। यहाँको मुख्य आकर्षणको रूपमा वरपरका हिमालहरू र बीचमा रहेको सानो उपत्यका जस्तो देखिने सिमकोट बजार हो । यस गाउँपालिकाको कूल क्षेत्रफल ७८५.८९ वर्ग कि.मी. रहेको छ ।

२. हावापानी र प्राकृतिक स्रोत

हावापानी : यहाँ मुख्यतया शीतोष्ण र अल्पाइन प्रकारको हावापानी पाइन्छ । हिउँदमा यहाँ निकै हिमपात हुन्छ र तापक्रम शून्य भन्दा धेरै तल झर्छ ।

वनस्पति : यहाँ चुली, खामु, ओखर, तारे चुक, आरु, पिपल, धुपी, सल्ला, भोजपत्र आदि वनस्पतिहरू र जटामसी, वनलसुन, खिरौंला, कटुकी, अतिस जस्ता वनस्पतिहरू पाइन्छन् ।

३. प्रशासनिक तथा जनसांख्यिकीय परिचय

स्थापना : साविकको ५ वटा गा.वि.सं.हरू (स्याँडा, डाँडाफया, सिमकोट, बरगाउँ र ठेहे) लाई गाभेर वि.सं. २०७३ फागुन २७ गते यस गाउँपालिकाको स्थापना भएको हो ।

वडा सङ्ख्या : यस गाउँपालिका अन्तरगत जम्मा ८ वटा वडाहरू रहेका छन् ।

जनजीवन : यहाँ मुख्यतया क्षेत्री, ब्राहम्ण, ठकुरी र लामा समुदायको बसोबास रहेको छ। यहाँका मानिसहरू कृषि, पशुपालन, र व्यापारमा संलग्न रहेको पाइन्छ । वि.सं. २०७८ सालको जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकाको कूल जनसङ्ख्या ११,९३५ र घरधुरी सङ्ख्या २८८२ रहेको छ ।

४. साँकृतिक र धार्मिक महत्त्व

सिमकोटलाई मानसरोवर र कैलाश पर्वतको प्रवेशद्वार मानिन्छ। पर्यटक र तीर्थयात्रीहरू यही बाटो भएर तिब्बततर्फ प्रस्थान गर्छन्।

यहाँ खस संस्कृति र भोटे-लामा संस्कृतिको सुन्दर मिश्रण देख्न पाइन्छ। स्थानीय लोक देउडा, झ्याउरे र लामा नाचहरू यहाँका साँस्कृतिक पहिचान हुन्।

यहाँका प्राचीन गुम्बा, माणुहरूले यस क्षेत्रको ऐतिहासिक र धार्मिक गरिमा झल्काउँछन्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस्।

(क) सिमकोट गाउँपालिका कुन प्रदेश अन्तरगत पर्दछ ?

(ख) सिमकोट गाउँपालिकाको पश्चिममा कुन जिल्ला पर्दछ ?

(ग) सिमकोट गाउँपालिकाको दक्षिणमा कुन गाउँपालिका पर्दछ ?

(घ) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत जम्मा कति वटा वडा रहेका छन् ?

(ङ) साविकका कुन कुन गा.वि.सं.हरूलाई गाभेर सिमकोट गाउँपालिका बनाईएको हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्।

(क) सिमकोट गाउँपालिकाको सिमानाका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) सिमकोट गाउँपालिकाको जनजीवनका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) सिमकोट गाउँपालिकाको कुनै दुई वटा धार्मिक तथा साँस्कृतिक महत्त्व लेख्नुहोस्।

(घ) सिमकोट गाउँपालिकाको कुनै दुई वटा भौगोलिक विशेषता उल्लेख गर्नुहोस्।

(ङ) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत पाईने वनस्पतिहरूको सूची बनाउनुहोस्।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सिमकोट गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थितिका बारेमा चार बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) सिमकोट गाउँपालिकाको हावापानी र प्राकृतिक स्रोतका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) सिमकोट गाउँपालिकाको प्रशासनिक तथा जनसांख्यीकीय परिचय दिनुहोस्।

(घ) सिमकोट गाउँपालिकाको कुनै चार ओटा धार्मिक तथा साँस्कृतिक महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

(क) सिमकोट पालिकाको नक्सा बनाई आफ्नो गाउँ देखाउनुहोस्।

(ख) तपाईँको वनजङ्गलमा पाइने पन्छीहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(ग) सिमकोट पालिकालाई चिनाउने आधारहरूको अध्ययन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

हाम्रा जनप्रतिनिधि र सेवा प्रवाह

जनप्रतिनिधि भन्नाले सर्वसाधारण जनताले आफ्नो तर्फबाट शासन सञ्चालन गर्न, नीति नियम बनाउन र आफ्ना आवश्यकताहरूको प्रतिनिधित्व गर्न मतदानद्वारा चुनिएका व्यक्तिहरूलाई बुझिन्छ। नेपालको संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक व्यवस्थामा जनप्रतिनिधि र सेवा प्रवाह एक अर्काका पूरक हुन्। जनताले आफ्ना अमूल्य मत दिएर पठाएका प्रतिनिधिहरूको मुख्य जिम्मेवारी नै नागरिकका आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्दै सुलभ र प्रभावकारी सेवा सुनिश्चित गर्नु हो।

१. जनप्रतिनिधिको भूमिका

जनप्रतिनिधिहरू जनता र राज्यबीचको पुल हुन्। उनीहरूको भूमिका केवल नीति निर्माणमा मात्र सीमित नभई निम्न क्षेत्रमा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ :

- **योजना तर्जुमा :** स्थानीय आवश्यकताका आधारमा बजेट र योजना विनियोजन गर्ने।
- **निगरानी र खबरदारी :** सरकारी निकायबाट हुने सेवा प्रवाह पारदर्शी र निष्पक्ष छ कि छैन भनेर अनुगमन गर्ने।
- **अभिभावकत्व :** नागरिकलाई पर्ने प्राकृतिक विपत्ति वा सामाजिक समस्यामा अग्रपंक्तिमा रहेर सहयोग गर्ने।

२. सेवा प्रवाहको अवस्था र चुनौती

राज्यले आफ्ना नागरिकहरूका लागि उपलब्ध गराउने सेवा, सुविधा र वस्तुहरूलाई प्रभावकारी ढंगले जनताको घरदैलोसम्म पुऱ्याउने प्रक्रियालाई नै सेवा प्रवाह भनिन्छ। हाल नेपालमा संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहको सरकार क्रियाशील छ। विशेषगरी "गाउँ-गाउँमा सिँहदरबार" को अवधारणाले सेवा प्रवाहलाई नजिक त पुऱ्याएको छ तर केही चुनौतीहरू अझै बाँकी छन्, जुन निम्न यस प्रकार छन् :

- ढिलासुस्ती र सुशासन : प्रविधिको प्रयोग बढ्दै गए पनि कतिपय कार्यालयमा अझै पनि प्रशासनिक झन्झट कायमै छ।
- दक्ष जनशक्तिको अभाव : दुर्गम क्षेत्रका स्थानीय तहहरूमा प्राविधिक र प्रशासनिक कर्मचारीको कमीले सेवा प्रभावित हुने गरेको छ।
- पारदर्शिताको कमी : योजनाहरूको कार्यान्वयन र बजेट खर्चमा कतिपय अवस्थामा सुशासनको अभाव देखिनछ।

३. सेवा प्रवाहका प्रमुख आधारहरू

प्रभावकारी सेवा प्रवाहका लागि मुख्य रूपमा तीनवटा पक्षहरू बीचको समन्वय आवश्यक हुन्छ। जुन निम्न यस प्रकार छन् :

- प्रदायक : सरकारी कार्यालय, कर्मचारी, वा सार्वजनिक संस्थाहरू।
- प्राप्तकर्ता : आम नागरिक वा सेवाग्राही।
- माध्यम : भौतिक कार्यालय, अनलाईन पोर्टल वा घुम्ती शिविरहरू।

४. सेवा प्रवाहका सिद्धान्तहरू

सेवा प्रवाहलाई जनमुखी बनाउन निम्न सिद्धान्तहरू पालना गरिन्छ :

- समानता र समावेशीकरण : जात, धर्म, लिङ्ग वा पहुँचको आधारमा भेदभाव नगरी सबैलाई समान रूपमा सेवा दिनु ।
- पारदर्शिता : सेवा पाउने प्रक्रिया, लाग्ने समय, र दस्तुरबारे नागरिकलाई स्पष्ट जानकारी हुनु (जस्तैः नागरिक बडापत्रको प्रयोग)
- जवाफदेहिता : कर्मचारी र निकायहरू आफ्नो काम र निर्णयप्रति जिम्मेवार हुनु ।
- मितव्ययिता र प्रभावकारीता : कम लागतमा छिटो र गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्नु ।
- सहभागीता : सेवाको योजना र कार्यान्वयनमा नागरिकको पृष्ठपोषण लिनु ।

५. सेवा प्रवाह सुधारका उपायहरू :

सेवा प्रवाहलाई अझ प्रभावकारी र जनमुखी बनाउन निम्न कदमहरू चाल्न आवश्यक छ :

- डिजिटल सेवा : नागरिकता, मालपोत र पञ्जीकरण जस्ता सेवाहरूलाई पूर्ण रूपमा अनलाइन प्रणालीमा लैजाने ।
- गुनासो सुनुवाइ : नागरिकका समस्या सुन्नका लागि हेलो स्थानीय सरकार जस्ता संयन्त्रको निर्माण गर्ने ।
- सदाचार र नैतिकता : जनप्रतिनिधि र कर्मचारी दुवैमा सेवाभाव र नैतिक आचरणको विकास गर्ने ।
- नियमित सार्वजनिक सुनुवाइ : गरिएका कामहरूको बारेमा जनतालाई प्रत्यक्ष उत्तर दिने परिपाटी बसाल्ने ।

पछिल्लो निर्वाचन (२०७९) **अनुसार सिमकोट गाउँपालिकाको मुख्य जनप्रतिनिधिहरूको नामावली यस प्रकार छ :**

क्र.स.	नाम	पद
१.	श्री विजय भण्डारी	गाउँपालिका अध्यक्ष
२.	श्री सुशीला रोकाया (भाम)	गाउँपालिका उपाध्यक्ष
वडा अध्यक्षहरू		
१.	श्री गोर्ख लामा	वडा नं. १ अध्यक्ष
२.	श्री देवजङ्ग बोहरा	वडा नं. २ अध्यक्ष
३.	श्री पामा लामा	वडा नं. ३ अध्यक्ष
४.	श्री प्रताप लामा	वडा नं. ४ अध्यक्ष
५.	श्री चिन रावत	वडा नं. ५ अध्यक्ष
६.	श्री नन्द रावत	वडा नं. ६ अध्यक्ष
७.	श्री बलवीर शाही	वडा नं. ७ अध्यक्ष
८.	श्री कमल बुढा	वडा नं. ८ अध्यक्ष

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनप्रतिनिधि भनेर कसलाई भनिन्छ ?
(ख) जनप्रतिनिधिहरू कसरी चुनिन्छन् ?
(ग) जनप्रतिनिधिको मुख्य जिम्मेवारी के हो ?
(घ) जनप्रतिनिधिलाई कुन कुन पक्षबिचको पुलका रूपमा लिइन्छ ?
(ङ) जनप्रतिनिधिका कुनै एक भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।
(च) हाल नेपालमा कति प्रकारका सरकार रहेका छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनप्रतिनिधिका कुनै दुई भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ख) स्थानीय तहमा सेवा प्रवाहका कुनै दुई चुनौतीहरू लेख्नुहोस् ।
(ग) सिमकोट गाउँपालिकाको हालका अध्यक्ष र उपाध्यक्षको नाम लेख्नुहोस् ।
(घ) स्थानीय तहमा सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउने कुनै दुई उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ङ) सेवा प्रवाह भनेको के हो ? कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।
(च) सेवा प्रवाहका कुनै दुई आधारका बारेमा लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगतका वडा अध्यक्षहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
(ख) जनप्रतिनिधिको परिचय दिँदै जनप्रतिनिधिका कुनै तिन ओटा भूमिका लेख्नुहोस् ।
(ग) सेवा प्रवाहको परिचय दिँदै यसका कुनै तिन ओटा सिद्धान्तका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
(घ) स्थानीय सेवा प्रवाह सुधारका कुनै चार उपाय बताउनुहोस् ।

सिर्जना / परियोजना

तपाईँ बसोबास गर्ने वडाका वडा अध्यक्ष अथवा सदस्यसँग सोधपुछ गरी आफ्ना कार्यकालमा गरिएका कुनै पाँच ओटा विकास निर्माणका कार्यहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

हाम्रो जनसङ्ख्या

'जन् र सङ्ख्या' दुई शब्द मिलेर जनसङ्ख्या बनेको छ। जनको अर्थ मानिस र सङ्ख्याको अर्थ कति जना भन्ने बुझिन्छ। त्यसैले जनसङ्ख्या भन्नाले मानिसको सङ्ख्या भन्ने बुझिन्छ। कुनै निश्चित भौगोलिक क्षेत्रमा निश्चित समयमा बसोबास गरिरहेका मानिसहरूको सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ। कुनै ठाउँको जनसङ्ख्या भन्नाले उक्त ठाउँमा निश्चित अवधिमा बसोबास गर्ने सबै उमेर समूह, जातजाति, भाषा, क्षेत्र, लिङ्ग, धर्म, पेशा आदिका मानिसको कुल सङ्ख्यालाई जनाउँछ। यसरी हेर्दा सिमकोट गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसको सङ्ख्या नै यस गाउँपालिकाको कुल जनसङ्ख्या हो।

(क) जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदर

जनसङ्ख्या स्थिर नभई समयसँगै गतिशील र परिवर्तन हुन्छ। जन्म, मृत्यु र बसाईसराइका कारणले कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छ। कुनै एक निश्चित क्षेत्रमा निश्चित समयमा बसोबास गर्ने बालबालिका, युवायुवती, वृद्धवृद्धाको जम्मा सङ्ख्या नै जनसङ्ख्याको आकार हो। वि.सं. २०७८ सालको जनगणना अनुसार सिमकोट गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको आकार ११,९३५ रहेको छ। जसमध्ये पुरुष ६०४७ र महिला ५८८८ रहेको छ। जन्म, मृत्यु र बसाईसराइका कारणले कुनै निश्चित स्थानको जनसङ्ख्या थपिएर आकारमा आउने परिवर्तनलाई जनसङ्ख्या वृद्धिदर भनिन्छ। वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या वृद्धिदर वार्षिक ०.३१ प्रतिशत रहेको छ। जनघनत्व १५ जना प्रति वर्ग किलोमिटर रहेको छ। साक्षरतादर ६६.४१ प्रतिशत रहेको छ।

(ख) सिमकोट गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको बनोट

उमेर, लिङ्ग, मातृभाषा, धर्म, पेशा, जातजाति, शैक्षिक स्थिति आदिका आधारमा गरिएको जनसङ्ख्याको वर्गीकरणलाई जनसङ्ख्याको बनोट भनिन्छ। यसको अध्ययनबाट कुनै पनि देशको जनसङ्ख्याको संरचना कस्तो छ, भन्ने जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको बनोटलाई निम्न अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

लिङ्ग अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

जनसङ्ख्यालाई लिङ्गका आधारमा गरिएको वर्गीकरणलाई लिङ्ग अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट भनिन्छ। लिङ्गका आधारमा नेपालको जनसङ्ख्यालाई निम्नानुसार तालिकामा देखाइएको छ :

लिङ्ग अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट (वि.सं. २०६८-२०७८)

वडा सङ्ख्या	पुरुष	प्रतिशत	महिला	प्रतिशत	जम्मा
१.	५०८	४६.६%	५८०	५३.३%	१०८८
२.	११४२	५२.८%	१०१९	४७.१७%	२१६१
३.	९८४	५१.४%	९२९	४८.५६%	१९१३
४.	६९७	४८.८%	७२९	५१.१%	१४२६
५.	१०१३	४६.३%	११७४	५३.६८%	२१८७
६.	७२२	४४.५%	८९८	५५.४%	१६२०
७.	७९४	४४.२%	१००२	५५.७९%	१७९६
८.	१२१९	४७.७६%	१३३३	५२.२%	२५५२
जम्मा	**७०७९**	**४८%**	**७६६४**	**५१.९%**	**१४७४३**

स्रोत : सिमकोट गाउँपालिकाको वस्तुस्थिति विवरण-२०७६

जातजाति अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजाति अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट निम्न अनुसार तालिकामा देखाइएको छ :

जातजाति अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट (वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार)

वडा नम्बर	जातजाति					जम्मा जनसङ्ख्या
	दलित	जनजाति	क्षेत्री	ब्राहमण	ब्यासी	
१.	०	५९३	४९५	०	०	१०८८
२.	३९६	३४	१७१४	१७	०	२१६१
३.	३८५	१५२८	०	०	०	१९१३
४.	१०१	९०१	४२४	०	०	१४२६
५.	४२६	०	१७६१	०	०	२१८७
६.	५५९	०	१०६१	०	०	१६२०
७.	४२६	०	१३७०	०	०	१७९६
८.	७५९	०	९०९	०	८८४	२५५२
जम्मा	३०५२ (२०.७%)	३०५६	७७३४	१७	८८४	१४७४३

स्रोत : सिमकोट गाउँपालिकाको वस्तुस्थिति विवरण-२०७६

धर्म अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

यस गाउँपालिकामा विभिन्न धर्मावलम्बीका मानिस बसोबास गर्छन्। धार्मिक विविधता भएतापनि सबै धर्म मान्ने मानिसबिचमा धार्मिक सद्भाव र सहिष्णुता रहेको छ। यस गाउँपालिकाको धर्म अनुसार जनसङ्ख्याको बनोटलाई निम्नानुसार तालिकामा देखाइएको छ :

धर्म अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट (वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार)

वडा नम्बर	धर्म अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट			जम्मा जनसङ्ख्या
	हिन्दु	बौद्ध	क्रिश्चियन	
१.	४९५	५९३	०	१०८८
२.	२१२७	३४	०	२१२६
३.	३८५	१५२८	०	१९१३
४.	५२५	९०१	०	१४२६
५.	२१८७	०	०	२१८७
६.	१६२०	०	०	१६२०
७.	१७९६	०	०	१७९६
८.	२५५२	०	०	२५५२
जम्मा	**११६८७**	**३०५६**	**०**	**१४७४३**

स्रोत : सिमकोट गाउँपालिकाको वस्तुस्थिति विवरण-२०७६

उमेर अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

विभिन्न उमेर वा उमेर समूह अनुसार जनसङ्ख्याको वर्गीकरणलाई उमेर अनुसार जनसङ्ख्या बनोट भनिन्छ। उमेर अनुसार जनसङ्ख्याको बनोटबाट एक वर्ष, पाँच वर्ष, दश वर्ष र बृहत उमेर अनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। बृहत् उमेर समूह अनुसार ० देखि १४, १५ वर्षदेखि ५९ वर्ष र ६० वर्ष माथिको जनसङ्ख्यामा वर्गीकरण गरिन्छ। सामान्यतया १५ देखि ५९ वर्ष उमेर समूहको जनसङ्ख्यालाई सक्षम र क्रियाशील जनसङ्ख्या भनिन्छ, भने १५ वर्षमुनिका र ६० वर्ष माथिका जनसङ्ख्यालाई आश्रित जनसङ्ख्या भनिन्छ । यहाँ जनसङ्ख्याको बृहत् उमेर समूह अनुसार जनसङ्ख्याको बनोटलाई निम्न अनुसार तालिकामा देखाइएको छ :

बृहत् उमेर समूह अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट प्रतिशतमा (वि.सं.२०६८-२०७८)

वडा नम्बर	उमरे अनुसारको जनसङ्ख्याको बनोट								जम्मा
	५ वर्ष भन्दा मुनि	६-१० वर्ष	११-१५ वर्ष	१६-२४ वर्ष	२५-४५ वर्ष	४६-६० वर्ष	६०-७५ वर्ष	७५ वर्ष माथि	
१.	११३	१२७	१५७	१६५	२४९	१५५	६१	४१	१०८८
२.	३८१	३२९	३२६	३०७	५६९	२५१	१००	१५	२१६१
३.	१६४	९०	३१८	३०५	३९०	३१२	२५६	७८	१९१३
४.	१८५	१४०	१७३	२२५	२९६	२११	१२१	७५	१४२६
५.	१९५	२३४	३८४	३७०	५१८	३२६	१३९	२१	२१८७
६.	१६८	१५७	२४६	२६९	३६६	२९४	१०२	१८	१६२०
७.	३३७	२१५	२९१	३५४	१८२	१७८	८०	५६	१७९६
८.	५६८	२९८	३५४	३१२	३५४	३०१	२१६	१४९	२५५२
जम्मा	**२०७०**	**१०१५**	**११४०**	**१३५६**	**११८३**	**२०२८**	**१०७५**	**४५३**	**१४७४३**

स्रोत : सिमकोट गाउँपालिकाको वस्तुस्थिति विवरण-२०७६

भाषा अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार नेपालमा १२४ ओटा भाषालाई मातृभाषाका रूपमा पहिचान गरेको छ। यस गाउँपालिका अन्तरगत बोल्ने गरेको मातृभाषाको आधारमा जनसङ्ख्याको बनोट निम्नलिखित तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

मातृभाषा अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

वडा नम्बर	मातृ भाषा अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट		जम्मा
	नेपाली	लामा खाम भाषा	
१.	४९५	५९३	१०८८
२.	२१२७	३४	२१६१
३.	३८५	१५२८	१९१३
४.	५२५	९०१	१४२६
५.	२१८७	०	२१८७
६.	१६२०	०	१६२०
७.	१७९६	०	१७९६
८.	२५५२	०	२५५२
जम्मा	११६८७	३०५६	१४७४३

स्रोत : सिमकोट गाउँपालिकाको वस्तुस्थिति विवरण-२०७६

दिगो विकास र स्थानीय सरकारको योगदान

विकासका क्रममा साधनस्रोतको समुचित उपयोग गरी भावी पुस्ताले पनि स्रोतको प्रयोग गर्न पाउने अवस्था निर्माण गर्नु दिगो विकास हो। सरल शब्दमा भन्नुपर्दा, यो प्राकृतिक स्रोत र साधनको बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गरी वातावरण जोगाउँदै गरिने प्रगति नै दिगो विकास हो।

सन् १९८० को दशकबाट नै दिगो विकासका सम्बन्धमा विभिन्न दृष्टिकोण र अवधारणा चर्चामा आउन थालेका हुन्। सन् १९७२ को जुन ५ देखि १६ सम्म स्वीडेनको स्टकहोम सम्मेलनले वातावरण सम्बन्धी घोषणापत्र जारी गरी वातावरण र दिगो विकासतर्फ विश्वको पहिलो सामूहिक चासो देखाएको थियो। दिगो विकासका जम्मा १७ वटा लक्ष्यहरू र १६९ वटा गन्तव्यहरू रहेका छन्।

दिगो विकासका उद्देश्यहरू

- वातावरणको प्रभावकारी संरक्षण गर्ने,
- स्रोतसाधनको विवेकपूर्ण उपयोग गर्ने,
- दिगो आर्थिक विकास गर्ने,
- सामाजिक सद्भाव र एकता कायम गर्ने,
- गरिबी निवारण र सामाजिक न्याय कायम गर्ने,
- मानवीय विकासका पक्षको सवलीकरण गर्ने,
- प्राकृतिक र साँस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने,
- सुशासन र नागरिक अधिकार सुनिश्चित गर्ने

दिगो विकासका लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न स्थानीय सरकारको भूमिका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्थानीय सरकार नागरिकसँग प्रत्यक्ष जोडिने हुनाले स्थानीय सरकारले दिगो विकासमा निम्न अनुसारको योगदान पुऱ्याउन सक्छ :

१. स्थानीय आवश्यकताको पहिचान र प्राथमिकीकरण
२. समावेशी विकास र सामाजिक न्याय
३. वातावरण संरक्षण र प्राकृतिक स्रोतको व्यवस्थापन
४. आर्थिक सशक्तिकरण र स्वरोजगार
५. सुशासन र जनसहभागिता
६. आधारभूत सेवाको सुनिश्चितता

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या शब्दको शाब्दिक अर्थ लेख्नुहोस् ।
(ख) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?
(ग) जनसङ्ख्याको आकार भनेको के हो ?
(घ) जनसङ्ख्या वृद्धिदर भनेको के हो ?
(ङ) जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारणहरू कुन कुन हुन् ?
(च) वि.सं.२०७८ सालको जनगणना अनुसार सिमकोट गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या कति छ ?
(छ) दिगो विकास भनेको के हो ?
(ज) दिगो विकासका जम्मा कति ओटा लक्ष्य र गन्तव्यहरू रहेका छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकाको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर र जनघनत्व कति छ ?
(ख) लिङ्ग अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट भनेको के हो ? २०७८ सालको जनगणना अनुसार सिमकोट गाउँपालिकाको पुरुष र महिलाको जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?
(ग) २०७८ सालको जनगणना अनुसार सिमकोट गाउँपालिकाको उमेर अनुसारको जनसङ्ख्यालाई तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
(घ) २०७८ सालको जनगणना अनुसार सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत जम्मा कति प्रकारका जातिहरू बसोबास गरेका पाइन्छ ?
(ङ) क्रियाशील र आश्रित जनसङ्याको परिचय दिनुहोस् ।
(च) दिगो विकासका कुनै दुई ओटा उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सिमकोट गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदरका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ख) जनसङ्ख्या बनोट भनेको के हो ? जनसङ्ख्या बनोटका कुनै ३ ओटा आधारहरू लेख्नुहोस् ।
(ग) दिगो विकासका कुनै चार उद्देश्यहरू लेख्नुहोस् ।
(घ) दिगो विकासका लागि स्थानीय सरकारका योगदानलाई चार बुँदामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईंको विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको कक्षागत रूपमा तथ्यांक संकलन गरी जम्मा सङ्ख्यालाई लिङ्ग, जाति, धर्मका आधारमा वर्गीकरण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४

नैतिक शिक्षा र स्वास्थ्य

नैतिक शिक्षा

नैतिक शिक्षा भनेको व्यक्तिमा राम्रो चरित्र, सदाचार र सकारात्मक मानवीय मूल्य मान्यताहरूको विकास गर्ने प्रक्रिया हो । यसले मानिसलाई के सही हो र के गलत हो भनेर छुट्याउन सक्ने क्षमता प्रदान गर्दछ ।

नैतिक शिक्षाका मुख्य पक्षहरू निम्न यस प्रकार छन् :

१. चरित्र निर्माण

नैतिक शिक्षाको प्रमुख उद्देश्य व्यक्तिको चरित्रलाई अनुशासित र मर्यादित बनाउनु हो । यसले लोभ, मोह, क्रोध र अहंकार जस्ता नकारात्मक भावनाहरूलाई नियन्त्रण गरी इमानदारी र निष्ठा सिकाउँछ ।

२. मानवीय मुल्य मान्यता

यस अन्तरगत सत्य बोल्नु, अहिंसा, दया, क्षमा, परोपकार र सहनशीलता जस्ता गुणहरू पर्दछन् । यी मूल्यहरूले मानिसलाई समाजमा एक असल नागरिकको रूपमा स्थापित हुन मद्दत गर्दछन् ।

३. सामाजिक उत्तरदायित्व

नैतिक शिक्षाले व्यक्तिलाई आफ्नो मात्र नभई समाज र राष्ट्रप्रतिको कर्तव्य बुझ्न सिकाउँछ । अरुको सम्मान गर्नु, सार्वजनिक सम्पत्तिको रक्षा गर्नु र असहायलाई सहयोग गर्नु यसको महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो ।

४. अनुशासन र मर्यादा

घर, विद्यालय र समाजमा पालना गर्नुपर्ने नियम र मर्यादाको ज्ञान नैतिक शिक्षाबाटै प्राप्त हुन्छ । यसले व्यक्तिको व्यवहारलाई सभ्य र सुसंस्कृत बनाउँछ ।

५. निर्णय क्षमता

जीवनमा आउने विभिन्न उतारचढाव र द्विविधाको समयमा सही मार्ग रोज्नका लागि नैतिक शिक्षाले मानसिक शक्ति प्रदान गर्दछ । नैतिक शिक्षा केवल किताबी ज्ञान मात्र नभएर यो जीवन जिउने कला हो । जसरी एउटा घरको जग बलियो भयो भने घर बलियो हुन्छ , त्यसैगरी यदि कुनै व्यक्तिको नैतिक आधार बलियो छ भने उसको व्यक्तित्व र समाज पनि बलियो हुन्छ । आधुनिक युगमा प्रविधि र भौतिक विकाससँगै नैतिक शिक्षाको महत्त्व झन् बढ्दै गएको छ ।

स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, स्वास्थ्य भनेको केवल रोग वा दुर्बलताबाट मुक्त हुनु मात्र नभई पूर्ण रूपमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक सुस्वास्थ्यको अवस्था हो ।

स्वास्थ्यका प्रमुख तीन आयामहरू यस प्रकार छन् :

१. शारीरिक स्वास्थ्य

यसले शरीरका सबै अंगहरूले राम्ररी काम गरिरहेको अवस्थालाई बुझाउँछ । पर्याप्त निद्रा, सन्तुलित भोजन, नियमित व्यायाम र रोगको अनुपस्थिति यसका मुख्य आधार हुन् ।

२. मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य भनेको भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक सुस्वास्थ्य हो। यसमा तनाव व्यवस्थापन गर्ने क्षमता, आत्मविश्वास, र सोच्ने तथा निर्णय गर्ने शक्ति समावेश हुन्छ।

३. सामाजिक स्वास्थ्य

यसले व्यक्तिको समाज, परिवार र साथीभाइसँगको सम्बन्धलाई बुझाउँछ । अरुसँग घुलमिल हुन सक्ने, समाजमा आफ्नो उत्तरदायित्व बुझ्ने र राम्रो सम्बन्ध कायम राख्न सक्ने क्षमता नै सामाजिक स्वास्थ्य हो। स्वास्थ्य एक गतिशील प्रक्रिया हो। यसलाई राम्रो बनाई राख्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु र सरसफाइमा ध्यान दिनु अत्यन्त जरुरी हुन्छ।

नैतिक शिक्षा र स्वास्थ्यबिचको सम्बन्ध

नैतिक शिक्षा र स्वास्थ्य एक अर्कासँग गहिरो रूपमा जोडिएका विषयहरू हुन्। स्वस्थ शरीरमा मात्र स्वस्थ मस्तिष्कको निवास हुन्छ र स्वस्थ मस्तिष्कले मात्र सही र गलत बीचको भेद (नैतिकता) छुट्याउन सक्छ। यी दुई क्षेत्रको महत्त्व र सम्बन्धलाई तलका बुँदाहरूमा स्पष्ट पारिएको छ :

१. मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव

नैतिक शिक्षाले मानिसमा इमानदारी, दया, क्षमा र सन्तोष जस्ता गुणहरू विकास गर्छ। जब व्यक्तिले नैतिक मूल्यमान्यता पालना गर्छ, उसलाई मानसिक शान्ति मिल्छ। यसले अनावश्यक तनाव, चिन्ता र डरलाई कम गर्छ, जुन स्वस्थ मस्तिष्कका लागि अनिवार्य छ।

२. अनुशासित जीवनशैली

नैतिक शिक्षाले मानिसलाई अनुशासन सिकाउँछ। अनुशासित व्यक्तिले खानपान, सुत्ने समय र व्यायाममा ध्यान दिन्छ। मद्यपान, धुम्रपान वा लागूपदार्थ जस्ता खराब आचरणबाट टढा रहनु नैतिक शिक्षाकै जग हो, जसले प्रत्यक्ष रूपमा शारीरिक स्वास्थ्यलाई बचाउँछ।

३. सामाजिक स्वास्थ्य र मेलमिलाप

मानिस एक सामाजिक प्राणी हो। नैतिक शिक्षाले अरुसँग गर्ने व्यवहार, आदर र सहयोगको भावना सिकाउँछ। राम्रो सामाजिक सम्बन्ध भएका व्यक्तिहरू एक्लोपन वा डिप्रेसनको शिकार हुने सम्भावना कम हुन्छ। सहयोगी भावनाले शरीरमा 'इन्डोरफिन' जस्ता सकारात्मक हर्मोनहरू उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ , जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

४. संवेग नियन्त्रण

रिस, डाह, लोभ र इर्ष्या जस्ता नकारात्मक संवेगहरूले रक्तचाप बढाउने र मुटुको समस्या निम्त्याउने गर्छन्। नैतिक शिक्षाले धैर्य र सहनशीलता सिकाउँछ, जसले गर्दा मानिसले आफ्ना संवेगहरूलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्छ र हृदयघात जस्ता समस्याहबाट जोगिन मद्दत पुग्छ।

५. स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मस्तिष्क

जब हामी नैतिक रूपमा सही काम गर्छौं, हाम्रो आत्मबल बढ्छ। उच्च आत्मबलले शरीरको उर्जा शक्ति बढाउँछ। अर्कोतर्फ, शारीरिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले मात्र नैतिक नियमहरू दृढताका साथ पालना गर्न र समाजको सेवा गर्न सक्छ।

नैतिक शिक्षाले व्यक्तिको चरित्र निर्माण गर्छ भने स्वास्थ्यले उक्त चरित्रलाई क्रियाशील बनाउने उर्जा दिन्छ। त्यसैले, पूर्ण स्वस्थ जीवनका लागि शारीरिक तन्दुरुस्ती मात्र नभई नैतिक शुद्धता पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) नैतिक शिक्षा भनेको के हो ?
(ख) नैतिक शिक्षाले व्यक्तिमा कस्तो क्षमताको विकास गर्दछ ?
(ग) नैतिक शिक्षाको प्रमुख उद्देश्य के हो ?
(घ) स्वास्थ्य भनेको के हो ?
(ङ) शारीरिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?
(च) मानसिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?
(छ) सामाजिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?
(ज) नैतिक शिक्षा किन आवश्यक छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नैतिक शिक्षाका कुनै चार पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ख) स्वास्थ्यको परिचय दिँदै स्वास्थ्यका कुनै दुई आयामहरू कुन कुन हुन् ?
(ग) नैतिक शिक्षा र स्वास्थ्यबीचको सम्बन्धलाई दुई बुँदमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नैतिक शिक्षाका पक्षहरू कुन कुन हुन् ?
(ख) स्वास्थ्यको परिचय दिँदै यसका पक्षहरूका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ग) 'नैतिक शिक्षा र स्वास्थ्य एक अर्काका परिपूरक हुनु यस वाक्यांशलाई चार बुँदामा पुष्टि गर्नुहोस् ।
(घ) 'स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मस्तिष्क' भन्ने उक्तिलाई चार वाक्यमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

पाठ ५

स्थानीय बजेट प्रणाली

स्थानीय तहले आफ्नो कार्यक्षेत्रभित्रका विकास निर्माण, सेवा प्रवाह र प्रशासनिक कार्यहरू सञ्चालन गर्न आगामी आर्थिक वर्षका लागि तयार गर्ने आय र व्ययको अनुमानित विवरणलाई स्थानीय बजेट प्रणाली भनिन्छ। नेपालको संघीय संरचनामा स्थानीय तहलाई आफ्नो स्रोत र साधनको परिचालन गर्ने संवैधानिक अधिकार छ। स्थानीय बजेट प्रणालीका मुख्य पक्षहरू तल उल्लेख गरिएको छ :

१. बजेटका मुख्य स्रोतहरू

स्थानीय तहले बजेट निर्माण गर्दा मुख्यतया चारवटा स्रोतहरूलाई आधार मान्छन् :

- अन्तरसरकारी वित्तीय हस्तान्तरण : संघीय र प्रदेश सरकारबाट प्राप्त हुने समानीकरण, सशर्त, समपूरक र विशेष अनुदान।
- राजस्व बाँडफाँट : मुल्य अभिवृद्धि कर (VAT) र अन्तः शुल्कबाट प्राप्त हुने हिस्सा।
- आन्तरिक आय : स्थानीय कर (सम्पत्ति कर, घरबहाल कर), सेवा शुल्क र दस्तुर।
- ऋण तथा अन्य : कानून बमोजिम लिन सकिने आन्तरिक ऋण वा जनसहभागिता।

२. बजेट तर्जुमाका सात चरणहरू

नेपालमा स्थानीय तहको बजेट निर्माण प्रक्रिया व्यवस्थित बनाउन सातवटा चरणहरू निर्धारण गरिएको छ :

क्र.सं.	चरणहरू	कार्यविवरण
१.	बजेट सीमा निर्धारण	संघ र प्रदेशबाट प्राप्त मार्ग दर्शनका आधारमा बजेट सीमा तोक्ने,
२.	स्रोत अनुमान	आयका स्रोतहरूको पहिचान र प्रक्षेपण गर्ने,
३.	बस्ती टोल स्तरबाट योजना छनोट	बस्तिबाट आएका योजनाहरूलाई वडा समितिले प्राथमिकता दिने,
४.	वडास्तरीय योजना छनोट	बस्तिबाट आएका योजनाहरूलाई एकीकृत गरी बजेटको मस्यौदा तयार गर्ने,
५.	बजेट तथा कार्यक्रम तर्जुमा	बजेट समितिले सबै योजनाहरूलाई एकीकृत गरी बजेटको मस्यौदा तयार गर्ने,
६.	कार्यपालिकाबाट स्वीकृत	तयार भएको बजेट मस्यौदा स्थानीय कार्यपालिकाको बैठकबाट स्वकृत गर्ने,
७.	सभाबाट पारित	असार १० गतेभित्र गाउँ/नगर सभामा बजेट पेश गर्ने र असार मसान्तभित्र पारित गर्ने।

३. बजेटका सिद्धान्त र उद्देश्यहरू

- **सहभागितामूलक योजना** : निर्णय प्रक्रियामा स्थानीय नागरिकको सक्रिय सहभागिता गराउने,
- **पारदर्शिता र उत्तरदायित्व** : खर्च र आम्दानीको विवरण सार्वजनिक गरी सुशासन कायम गर्ने,
- **समावेशीकरण** : महिला, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र पछाडि पारिएका वर्गलाई प्राथमिकता दिने,
- **दिगो विकास** : स्थानीय स्रोतको उचित प्रयोग गरी दीर्घकालीन लाभ हुने योजना सञ्चालन गर्ने।

४. कानूनी आधार

- ➢ स्थानीय बजेट प्रणालीलाई मुख्यतया निम्न कानूनहरूले निर्देशित गर्छन् :
- ➢ नेपालको संविधान (अनुसूची ८ र ९)
- ➢ स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४
- ➢ अन्तरसरकारी वित्त व्यवस्थापन ऐन, २०७४
- ➢ बजेट प्रणाली केवल अङ्कहरूको खेल मात्र नभई स्थानीय आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने र संघीयताको लाभ गाउँ-गाउँसम्म पुऱ्याउने एक सशक्त माध्यम हो ।
- ➢ स्थानीय तहका वित्तीय अधिकार र स्रोत प्राप्ति

१. परिचय

नेपालको संविधान २०७२ ले संघीय शासन प्रणाली लागू गरेपछि स्थानीय तहलाई राजनीतिक, प्रशासनिक र वित्तीय अधिकार प्रदान गरेको छ। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले ती अधिकारलाई कार्यान्वयन गर्ने कानूनी आधार प्रदान गरेको छ। स्थानीय तहको वित्तीय अधिकारले सरकारलाई आफ्नै स्रोत परिचालन गरी विकास र सेवा प्रवाह गर्न सक्षम बनाउँछ।

२. संवैधानिक आधार

(क) संविधानका सम्बन्धित धाराहरू

- धारा ५७ - राज्य शक्तिको बाँडफाँड
- धारा ५९ - आर्थिक अधिकार
- धारा ६० - राजस्व बाँडफाँड
- धारा २२६ - गाउँसभा/नगरसभा अधिकार
- धारा २२७ - स्थानीय तहको आर्थिक अधिकार
- धारा २२८ - कर लगाउने अधिकार
- अनुसूची ८ - स्थानीय तहको अधिकार
- अनुसूची ९- साझा अधिकार

३. स्थानीय तहका वित्तीय अधिकार

३.१ कर लगाउने अधिकार

संविधानको अनुसूची ८ अनुसार स्थानीय तहले निम्न कर लगाउन सक्छ :

(क) सम्पत्ति सम्बन्धी कर

- घरजग्गा कर
- भूमिकर (मालपोत)
- घरबहाल कर

(ख) व्यवसाय सम्बन्धी कर

- व्यवसाय कर
- पेशा कर
- बजार कर

(ग) सेवा तथा उपभोग सम्बन्धी कर

- सवारी साधन कर (स्थानीय)
- मनोरञ्जन कर

- विज्ञापन कर
- पार्किङ कर
- पर्यटन कर

३.२ शुल्क तथा दस्तुर उठाउने अधिकार

स्थानीय तहले उठाउन सक्ने शुल्कहरू

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ दर्ता शुल्क
- नक्सा पास शुल्क
- प्रमाणपत्र शुल्क
- फोहोर व्यवस्थापन शुल्क
- खानेपानी शुल्क
- सरसफाइ शुल्क
- सडक, पुल, ढल प्रयोग शुल्क
- प्राकृतिक स्रोत उपयोग शुल्क
- पशु बधशाला शुल्क
- बजार व्यवस्थापन शुल्क

३.३ जरिवाना तथा दण्ड

- स्थानीय कानून उल्लङ्घनमा जरिवाना
- कर नतिरेमा दण्ड

३.४ बजेट निर्माण र खर्च अधिकार

- स्थानीय तहले :
- वार्षिक बजेट निर्माण गर्ने
- राजस्व अनुमान गर्ने
- खर्च प्राथमिकता निर्धारण गर्ने
- सार्वजनिक खर्च गर्ने

३.५ ऋण लिन सक्ने अधिकार

- संघीय कानून अनुसार ऋण लिन सक्ने
- ठूला ऋणमा संघीय सरकारको स्वीकृति आवश्यक

३.६ वित्तीय व्यवस्थापन अधिकार

- लेखा प्रणाली सञ्चालन
- आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली
- लेखापरीक्षण व्यवस्था
- राजस्व प्रशासन सञ्चालन

४. स्थानीय तहका स्रोत प्राप्ति (Revenue Sources)

४.१ आन्तरिक स्रोत (Own Source Revenue)

(क) करबाट प्राप्त आय

- सम्पत्ति कर

- व्यवसाय कर
- घरबहाल कर
- मनोरञ्जन कर
- विज्ञापन कर
- सवारी कर

(ख) गैरकर राजस्व

- सेवा शुल्क
- दस्तुर
- जरिवाना
- भाडा
- प्राकृतिक स्रोत उपयोग शुल्क
- सरकारी सम्पत्ति बिक्री

४.२ अन्तरसरकारी वित्तीय हस्तान्तरण

संघीय र प्रदेश सरकारबाट प्राप्त अनुदान

(क) वित्तीय समानीकरण अनुदान

- सबै स्थानीय तहलाई समान विकासका लागि

(ख) सशर्त अनुदान

- निश्चित कार्यक्रमका लागि

(ग) विशेष अनुदान

- पिछडिएका क्षेत्र वा समुदायका लागि

(घ) समपूरक अनुदान

- साझेदारीमा दिइने अनुदान

४.३ राजस्व बाँडफाँड

संविधानको धारा ६० अनुसार
स्थानीय तहले प्राप्त गर्ने बाँडफाँड राजस्व

- मूल्य अभिवृद्धि कर (VAT)
- अन्तः शुल्क
- प्राकृतिक स्रोत रोयल्टी

(क) जलविद्युत
(ख) खानी तथा खनिज
(ग) वन
(घ) पर्यटन
(ङ) पर्वतारोहण

४.४ ऋण तथा सहायत

बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट ऋण
संघीय सरकारको अनुमति सहित वैदेशिक सहायता

४.५ अन्य स्रोत

- दान, सहयोग
- विकास साझेदारको सहयोग
- सार्वजनिक-निजी साझेदारी (PPP)
- स्थानीय सम्पत्ति व्यवस्थापनबाट आय

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय बजेट प्रणाली भनेको के हो ?
(ख) स्थानीय तहको बजेट निर्माण प्रक्रियाका कति ओटा चरणहरू रहेका छन् ?
(ग)स्थानीय बजेट प्रणालीका कति ओटा स्रोतहरू रहेका छन् ?
(घ) बजेटका सिद्धान्तहरू कति ओटा रहेका छन् ?
(ङ) नेपालको संविधानले संघीय शासन प्रणाली लागू भएपछि स्थानीय तहलाई कुन कुन अधिकार प्रदान गरेको छ ?
(च) सम्पत्ति सम्बन्धी कर अन्तरगत कति प्रकारका कर पर्दछन् ?
(छ) व्यवसाय सम्बन्धी कर अन्तरगत कति प्रकारका कर पर्दछन् ?
(ज) सेवा तथा उपभोग सम्बन्धी कर अन्तरगत कति प्रकारका कर पर्दछन् ?
(झ) स्थानीय तहका आन्तरिक स्रोतहरू कुन कुन हुन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय बजेट प्रणालीका स्रोतहरू कुन कुन हुन् ?
(ख) बजेटका सिद्धान्तहरू कुन कुन हुन् ?
(ग) स्थानीय बजेट प्रणालीलाई निर्देशित गर्ने कुनै दुई कानूनको नाम लेख्नुहोस् ?
(घ) स्थानीय तहले उठाउन सक्ने कुनै दुई शुल्क उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ङ) गैर कर राजस्व अन्तरगत पर्ने कुनै चार ओटा करको नाम लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय तहको बजेट निर्माण प्रक्रियाका चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ख) बजेटका सिद्धान्तका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ग) स्थानीय तहको बजेट निर्माण र खर्च अधिकार अन्तरगत कुन कुन कार्यहरू पर्दछन् ?
(घ) स्थानीय तहको वित्तीय व्यवस्थापन अधिकार अन्तरगत कुन कुन कार्यहरू पर्दछन् ?
(ङ) अन्तरसरकारी वित्तीय हस्तान्तरणका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
(च) स्थानीय तहका अन्य स्रोत अन्तरगत कुन कुन स्रोतहरू पर्दछन् ?

सिर्जना/परियोजना

कर्णाली प्रदेश अन्तरगत रहेका जिल्लाहरूको सूची तयार गरी हुम्ला जिल्लाका स्थानीय तहहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ६

सिमकोट गाउँपालिका र कर्णाली प्रदेश

सिमकोट गाउँपालिका कर्णाली प्रदेशको एक महत्त्वपूर्ण गाउँपालिका हो । हुम्ला जिल्लाको सदरमुकाम यही गाउँपालिका अन्तरगत पर्दछ । कैलाश पर्वत र मानसरोवर तालको प्रवेशद्वार यहि गाउँपालिका भएकाले सिमकोट गाउँपालिकाको प्रदेशमा विशेष स्थान रहेको छ । कर्णाली प्रदेश अन्तर्गत हुम्ला, जुम्ला, डोल्पा, कालिकोट, मुगु, रुकुम (पश्चिम), सल्यान, जाजरकोट, दैलेख र सुर्खेत गरी जम्मा दश जिल्ला रहेका छन् ।

त्यस्तै २५ नगरपालिका र ५४ गाउँपालिका गरी जम्मा ७९ वटा स्थानीय तह रहेका छन् । मुगु जिल्लामा ३ गाउँपालिका १ नगरपालिका रहेका छन् । जुम्ला जिल्लामा १ नगरपालिका र ७ गाउँपालिका गरी जम्मा ८ स्थानीय तह रहेका छन् । डोल्पा जिल्लामा २ नगरपालिका र ६ गाउँपालिका रहेका छन् । कालिकोट जिल्लामा तीन नगरपालिका र ६ गाउँपालिका रहेका छन् । सल्यान जिल्लामा ३ नगरपालिका र ७ गाउँपालिका रहेका छन् । जाजारकोट जिल्लामा ३ नगरपालिका र चार गाउँपालिका रहेका छन् । दैलेख जिल्लामा चार नगरपालिका र ७ गाउँपालिका गरी जम्मा ११ स्थानीय तह रहेका छन् । रुकुम (पश्चिम) जिल्लामा ३ नगरपालिका र ३ गाउँपालिका गरी जम्मा ६ स्थानीय तह रहेका छन् । सुर्खेत जिल्लामा ५ नगरपालिका र ४ गाउँपालिका गरी जम्मा ९ स्थानीय तह रहेका छन् । भने हुम्ला जिल्लामा ७ वटा गाउँपालिका रहेका छन् । यिनै मध्येको सिमकोट गाउँपालिका पनि एक हो ।

कर्णाली प्रदेशको हुम्ला जिल्लामा अवस्थित सिमकोट गाउँपालिका जिल्लाकै एक नमुना गाउँपालिका हो । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा तिब्बत, पश्चिममा बझाङ्ग जिल्ला, दक्षिणमा खार्पुनाथ गाउँपालिका, र उत्तरमा नाम्खा गाउँपालिका पर्दछ । पहिले पहिले सिमिकोट भनिने यस ठाउँलाई हाल सिमकोट भनेर चिनिन्छ । सिमकोटको पश्चिम पट्टी रानीवन जङ्गलको शीरमा राजा बस्ने ठाउँ (कोट) र तल सिमसार भूमी भएको हुनाले यस ठाउँको नाम सिमकोट रहन गएको अनुमान गरिन्छ । ७८५.८९ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफल रहेको यस गाउँपालिका अन्तरगत जम्मा ८ वटा वडाहरू रहेका छन् । साविकका ठेहे, बरगाउँ, सिमकोट, डाँडाफया र स्याँडा गा.वि.सं.लाई संयोजन गरी सिमकोट गाउँपालिका बनेको छ । धार्मिक तथा साहसिक पर्यटकीय स्थलको रूपमा परिचित यो गाउँपालिका कैलाश मानसरोवर जाने मुख्य प्रवेशद्वार हो । यो गाउँपालिका समुन्द्र सतहदेखि २९५६ मिटरको उचाइमा रहेको छ । वि.सं. २०७८ सालको जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या ११,९३५ रहेको छ ।

ख) कर्णाली प्रदेशको विकासमा सिमकोट गाउँपालिकाको स्थान

समग्र कर्णालीको विकासमा सिमकोट गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ । सिमकोट गाउँपालिका विविधतायुक्त धरातल भएको स्थान हो । यस गाउँपालिकाको उत्तरतिर अग्ला अग्ला हिमालहरू रहेका छन् । मध्यभागमा मानव बस्तिहरू रहेका छन् भने बेँसीतिर भिरालो खेतियोग्य जमिनहरू रहेका छन् । भिरालो भू वनावटका कारण यहाँ उत्पादन कम हुन्छ । यहाँको मानिसहरूको मुख्य पेशा कृषि हो । कृषि पेशाका अतिरिक्त यहाँका मानिसहरू जडिबुटी संकलन, पशुपालन, र फलफूल खेति पनि गर्ने गर्दछन् । यहाँको उच्च हिमाली क्षेत्रमा बहुमुल्य जडिबुटीहरू जस्तैः यार्सागुम्बा, पाँचऔंले, जटामसी, कटुकी, अतिस आदि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । सिमकोट गाउँपालिकाले यस क्षेत्रको जडिबुटीको संरक्षण र संवर्द्धनका लागि नवीनतम् कार्यक्रम सञ्चालन गरेमा यहाँका स्थानीयबासीको अर्को आम्दानीको स्रोत जडिबुटी संकलन बन्न सक्छ । यस पालिकाको मध्यभागमा प्रशस्त मात्रामा फलफूलहरू जस्तैः स्याऊ, ओखर, चुली, खामु, आरु, आदि पाइन्छ । ती फलफूलहरूलाई गाडीबाट नेपालगंज,

सुर्खेत, नारायणगढ, काठमाडौं लगायत विभिन्न स्थानसम्म बिक्रीका लागि पुऱ्याउँछन् । ती फलफूलबाट चना तथा जुस पनि बनाउने गरेको पाइन्छन् । यस गाउँपालिकाको वडा नं. १ दोजाम, वडा नं. ४ बुराउँसे र वडा नं. ३ निमाटाङ्ग गाउँहरू विशेषगरी मौरी पालनका लागि उपयुक्त क्षेत्र हो । यस क्षेत्रका स्थानीयबासीहरूले परम्परादेखि परम्परागत घारमा मौरी पालन गरेको छ । हाल केही विकास साझेदार संघ संस्थाहरूको सहयोगमा त्यसक्षेत्रका स्थानीयबासीहरूलाई मौरीपालन सम्बन्धी तालिम प्रदान गरी व्यावसायीक रूपमा मौरी पालन गर्न सक्ने क्षमताको विकास भएका छन् ।यसका साथै यस गाउँपालिकाको सेरोफेरोमा रहेका खोला तथा नदीहरूबाट जलविद्युत उत्पादन गर्न सकेमा सिमकोट गाउँपीलकाका साथै सिँगो हुम्लीबासीको जनजीवनमा गुणात्मक परिवर्तन आउनसक्ने प्रबल सम्भावना रहेको छ । यो पालिका जैविक विविधताले पनि भरिपूर्ण रहेको छ । कृषिका लागि बिउँ बिजन, मल-खाद तथा औषधी, लत्ताकपडा, नुनतेल आदि जस्ता दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू नेपालगंज र सुर्खेतबाट गाडी तथा हवाईजहाजका माध्यमबाट आयात गर्ने गर्दछ । केही सामग्रीहरू भने चीनको स्वशासित क्षेत्रमा रहेको ताक्लाकोट बजारबाट गाडीको माध्यमबाट आयात गर्ने गरिन्छ । यसरी सिमकोट पालिकाले प्रत्यक्ष एवम् अप्रत्यक्ष रूपमा कर्णालीको विकासमा योगदान पुऱ्याउँदै आएको छ । सिमकोट बजारमा सञ्चालित साना तथा ठूला होटेलहरूले आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकहरूलाई सहज एवम् प्रभावकारी सेवा प्रवाह गरेको छ भने बजारमा रहेका पसलहरूले स्थानीयबासीहरूको दैनिक उपभोग्य वस्तु तथा सेवा आपूर्तिमा सहजता ल्याएको छ । त्यसैगरी तेल मिल, ग्रील उद्योग, फर्निचर उद्योग, ग्यारेज, र च्याउ उत्पादन उद्योग, बाख्रा पालन, कुखुरापालन, व्यावसायिक तरकारी खेती, अन्न खेती जस्ता उद्योग व्यवसायबाट उत्पादित सामग्रीको सिमकोट पालिकाभरि सहज आपूर्ति गरेर हुम्लाको विकासमा सिमकोट पालिकाले योगदान पुऱ्याउँदै आएको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) कर्णाली प्रदेश अन्तरगत कति ओटा जिल्लाहरू पर्दछन् ?
(ख) कर्णाली प्रदेश अन्तरगत जम्मा कति ओटा स्थानीय तहहरू रहेका छन् ?
(ग) कर्णाली प्रदेश अन्तरगत कति वटा नगरपालिका रहेका छन् ?
(घ) कर्णाली प्रदेश अन्तरगत कति वटा गाउँपालिका रहेका छन् ?
(ङ) कर्णाली प्रदेशको सबैभन्दा धैरै स्थानीय तह भएको जिल्ला कुन हो ?
(च) कर्णाली प्रदेशको सबैभन्दा कम स्थानीय तह भएको जिल्ला कुन हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कर्णाली प्रदेश अन्तरगत कति ओटा गाउँपालिका र कति ओटा नगरपालिका रहेका छन् ?
(ख) सिमकोट गाउँपालिकाको कुनै दुई विशेषता लेख्नुहोस् ।
(ग) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत पाइने कुनै चार ओटा जडिबुटीको सूची बनाउनुहोस् ।
(घ) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत पाइने कुनै चार ओटा फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कर्णाली प्रदेशको कुनै चार ओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।
(ख) कर्णाली प्रदेशको विकासमा सिमकोट गाउँपालिकाको कुनै चार ओटा योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

कर्णाली प्रदेश अन्तरगत रहेका जिल्लाहरूको सूची तयार गरी जिल्लागत रूपमा स्थानीय तहहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-दुई

हाम्रो संस्कृति र सम्पदा

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *पालिकाभित्रका धार्मिक, साँस्कृतिक र ऐतिहासिक सम्पदाको परिचय दिन,*
- *धार्मिक माणु र गुम्बा, मन्दिरको परिचय भन्न,*
- *आफ्ना वडामा मनाइने चाडपर्वहरूको सूची तयार पार्न,*
- *चाडपर्वको महत्त्व भन्न,*
- *विभिन्न धर्म र जातजाति अनुसारका संस्कारको पहिचान गर्न,*
- *स्थानीय सामाजिक, साहित्यिक, राजनैतिक व्यक्तित्वहरूको पहिचान गर्न,*
- *स्थानीय परम्परागत गीत गाउन,*
- *छुवाछुत तथा छाउपडी प्रथाको परिचय दिन,*
- *स्थानीय भाषा, लोक साहित्य, लोक संस्कृतिको परिचय भन्न,*
- *स्थानीय बाजाहरूको सूची तयार गर्न।*

पाठ १

हाम्रा सम्पदा

सम्पदा भन्नाले हाम्रा पुर्खाहरूबाट उपहारस्वरुप प्राप्त भएका ती मूल्यवान् वस्तु, कला, संस्कृति वा प्राकृतिक स्थलहरूलाई बुझिन्छ, जसलाई हामीले भावी पुस्ताका लागि जोगाएर राख्नुपर्ने हुन्छ। यो हाम्रो पहिचान, इतिहास र गौरवको प्रतीक हो। सम्पदालाई मुख्यतया तीनभागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। ती हुन् साँस्कृतिक सम्पदा, प्राकृतिक सम्पदा र ऐतिहासिक सम्पदा। धार्मिक स्थल, भाषा, कला, लवाइखवाइ आदि साँस्कृतिक सम्पदा हुन् भने हिमाल, पहाड, नदी, वनस्पति आदि प्राकृतिक सम्पदा हुन्। त्यसैगरी दरबार, गढी, स्मारक आदि ऐतिहासिक सम्पदा हुन्।

साँस्कृतिक सम्पदाहरू

क. शिव मन्दिर

सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगतका विभिन्न पर्यटकीय शिव मन्दिर सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. ५ मा पर्दछ। सिमकोट बजारबाट दक्षिण पूर्वतिर रहेको छ। सिमकोट बजारदेखि करिब पन्ध्र मिनेट हिँडेर शिव मन्दिरमा पुगिन्छ। शिव मन्दिर विशेषगरी हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको पवित्र धार्मिक तिर्थ स्थल भएता पनि यहाँ बौद्ध लगायत अन्य धर्मावलम्बीहरू पनि भगवान शिव जीको दर्शन गर्न आउँने गर्दछन्। यस मन्दिरमा प्रत्येक वर्ष शिवरात्रीका दिन र तीजका बेला तिर्थालुहरूको निकै भिँड हुने गर्दछ। यस मन्दिरबाट सिमकोट बजार, पञ्चमुखी हिमाल, कर्णाली नदीको सुन्दर दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ। यस मन्दिर परिसरमा शिवको ठूलो मूर्ति पनि रहेको छ। देश तथा विदेशबाट कैलाश पर्वत र मानसरोवर तालको दर्शन गर्न आएका पर्यटकहरू पनि यस मन्दिरको दर्शन गर्न पुग्दछन्।

ख. रलिङ्ग गुम्बा

रलिङ्ग गुम्बा सिमकोट गाउँपालिकाको विभिन्न धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू मध्ये एक महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल हो। यो गुम्बा सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. २ र ३ मा पर्दछ। सिमकोटदेखि करिब ८ घण्टाको पैदल यात्रा गरेपछि रलिङ्ग गुम्बामा पुगिन्छ। यदि गाडीमा यात्रा गरेमा करिब साढे एक घण्टामा तोक्रा भन्ने ठाउँमा पुगिन्छ र त्यहाँबाट करिब दुई घण्टा हिडेपछि रलिङ्ग गुम्बामा पुगिन्छ। रलिङ्ग गुम्बाको आफ्नै ऐतिहासिक तथा पौराणिक महत्त्व रहेको छ।

यस गुम्बामा प्रत्येक वर्ष जेठ पूर्णका दिन अर्थात् बुद्ध जयन्तिका दिन ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ। यस दिनलाई अर्को अर्थमा सागादावा पनि भनिन्छ। यहि दिन भगवान गौतम बुद्ध जन्मेको दिन, बोधगयामा बुद्धत्व प्राप्त गरेको दिन र कुशीनगरमा बुद्धले महापरिनिर्वाण (बित्नु) भएको दिन पर्नेहुँदा यस दिनलाई बुद्ध धर्म अनुसार विशेष महत्त्वका रूपमा लिईन्छ। यस दिनमा धर्म गरेमा पनि लाखौं पुण्य प्राप्ति मिल्ने र पाप गरेमा उक्त व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा ठूलै पाप लाग्छ भन्ने धार्मिक विश्वास चलिआएको छ। यहाँ बौद्ध धर्मावलम्बीका साथै हिन्दु धर्मावलम्बी र अन्य धर्मावलम्बीहरू पनि दर्शन गर्न आउँछन्। यस गुम्बाको मुख्य पुजा कक्षको बिच भागमा बुद्धको ठूलो मूर्ति छ। दायाँपट्टी गुरु पद्मसंभव (गुरु रेम्पोछे) को रुद्र अवतारको मूर्ति छ। साथै अबलो केतेस्वर, मञ्जुश्रीको पनि मुर्ति रहेको छ। बुद्धको मुर्तिको देब्रेपट्टी देग्याल रेम्पोछेको पूर्व अवतारको मूर्ति पनि छ। बुद्धको मूर्ति, मिलारिपाको मूर्ति रहेका छन्। यस गुम्बालाई तिर्थ मान्नुको मुख्य आधार भनेको गुरु पद्मसंभवले संसारका विभिन्न

तिर्थहरूको माटो, ढुङ्गाहरू, देवता, नाग, असुर र मानव आदि प्राणीहरूले चढाएका दिव्य गहनाहरू र रत्नहरूको थुप्रोलाई तिन चोटी खुट्टाले तिनचोटी हातले मुछेर निर्माण गरेको पत्थर शिलालाई आठौं शताब्दीमा रलिङ्ग गुम्बाको देब्रेपट्टीको हिमालको पहरामा लुकाएर राखे । त्यसको ४०० वर्षपछि सिद्ध मिलारिपा यस रलिङ्गको चउरमा पुग्नुभयो र उहाँको दिव्य दृष्टिको शक्तिले हिमालको पहरामा एउटा अग्नीको ज्वोती बलिरहेको देखे । त्यस पहराबाट सिद्ध मिलारिपाले पत्थरको दिव्य शिला निकालेर रलिङ्गको चउरमा ल्याए । त्यस बखत मिलारिपाको शिष्य प्हु रप्च्युङले भन्नुभयो “गुरु ज्यू ! यस्तो पत्थरको डल्लो त मैले पनि बनाउन सक्छु ” एउटा चट्टानलाई चिथोरेर ढुङ्गाको डल्लो बनाए । सिद्ध गुरु मिलारिपाले प्हु रप्च्युङलाई भन्नुभयो “तिमीले बनाएको शिला र यो दिव्य शिला फरक हो । यी दुई शिलालाई तराजुमा जोखेर हेर्नु ” प्हु रप्च्यूङले जोखेर हेर्दा आफूले बनाएको शिला भन्दा दिव्य शिला कैयौं गुणा गह्रौं भएको हुँदा जति ढुङ्गा थपेर पनि त्यो दिव्य शिलाको तौल बराबर बनाउँन नसकेर हार खाईसकेपछि अन्तमा सिद्ध मिलारिपाले भन्नुभयो “ यो शिला सामान्य होइन गुरु पद्मसंभवले बनाउनु भएको दिव्य शिला हो ।” त्यसपछि त्यो दिव्य शिलालाई सुरक्षा गर्ने अप्सरा र अलौकिक प्राणीहरूले शक्ति प्रयोग गरेर ठूलो ठूलो ढुङ्गाहरू बर्साउन थाले । मिलारिपा र प्हु रप्च्यूङ दुबैजनालाई ठूलो ढुङ्गाले थिचिन पुग्यो तर मिलारिपाको दिव्य शक्तिले सहजै उक्त ढुङ्गालाई उठाई दिए । त्यसपछि पनि अप्सराहरू उडेर सोहि ढुङ्गामाथि स्याब्रु नृत्य गर्दै उफ्रिन थाले । त्यसले पनि मिलारिपालाई थिच्न सकेन र अप्सराहरू मिलारिपाको दिव्य शक्ति देखेर बिलुप्त भए । प्हु रप्च्युङ्गले छेउमा एउटा ठुलो ढुङ्गाले अढेस लगाए । त्यसपछि दुबैजना बाहिर निस्के । सिद्ध मिलारिपाको दिव्य शक्तिले ढुङ्गामा छाप परेर गुफा जस्तो बन्यो उक्त गुफालाई सिद्धगुफा (डुबुक) भनिन्छ । रलिङ्ग पुर्णिमाका दिन उक्त सिद्ध गुफा (डुबुक) मा छेकरिल अर्थात् दिव्य शिलाको दर्शन गर्न पाउँछ । यस गुम्बाको बायाँपट्टी पछाडी एउटा ढुङ्गाको साँग'रो चेप रहेको छ । धार्मिक विश्वास अनुसार पाप नगरेका मानिसहरू सहजै रूपमा उक्त साँघुरो चेपबाट निस्कन सक्छन् भने यदि पाप गरेको छ भने उक्त साँघुरो चेपबाट निस्कन सकिदैन अथवा निस्कन धेरै संघर्ष गर्नुपछ । उक्त शिलाको धार्मिक महत्त्व आजभन्दा करिब ७७१ वर्षअघि राजा अशोक चल्लको पालामा ताम्रापत्र यस शिलाको मुनी राखिनुले यो शिला एवम् सम्पूर्ण रलिङ्ग तिर्थको महत्त्वलाई ठूला राजाहरूले पनि ऐतिहासिक कालमा मान्दै आएको पुष्टि हुन्छ । यस गुम्बाको दर्शन गरे पछि तिर्थयात्रीहरूको मनोकांक्षा पूरा हुने जनविश्वास रहेको छ ।

प्राकृतिक सम्पदाहरू

ग. दुधे दह र लडे दह (माछो , दुत्छो)

दुधे दह र लडे दह सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. ४ अन्तरगत पर्ने प्राकृतिक दह वा ताल हो । सिमकोट बजारबाट उत्तर पूर्वमा रहेको यस तालमा पुग्न सिमकोटबाट करिब सात घण्टा पैदल यात्रा गर्नुपर्छ । सात घण्टाको पैदल यात्रा गरेपछि दुधे दह (मा छो) पुगिन्छ । यो दह समुन्द सतहदेखि करिव ४ हजार १ सय मिटरको उचाइमा रहेको छ । दुधे दहको शिरमा पञ्चमुखी हिमाल रहेको छ । दुधेदहबाट करिब दुई घण्टा हिंडेपछि लडेदहमा पुगिन्छ । लडे दह करिब ४ हजार ३ सय मिटरको उचाइमा रहेको छ । लडे दहको यात्रा गर्ने क्रममा अग्लो डाँडाबाट पञ्चमुखी हिमाललाई नजिकैबाट दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । लडे दह पगि सकेपछि त्यस तालको साथै सुन्दर प्राकृतिक दृश्यहरूको अवलोकन गर्न सकिन्छ । लडे दहको पश्चिमपट्टीबाट नाम्खा गाउँपालिकाको वडा नं. १ मा पर्ने सुन्दर ताङ्गीन गाउँको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । दुधे दह र लडे दह जाने बाटोमा विभिन्न जडिबुटीहरू जस्तैः कटुकी, जटामसी, मासिजडा, बाजरी, सुगन्धवालको प्रत्यक्ष अवलोकन गर्न सकिन्छ । यसका साथै अनौठा र सुन्दर फूलहरूको पनि अवलोकन गर्न सकिन्छ । ताल भन्दा अलि माथि डाँडामा पुगेपछि जुमा, र चौरीगाईको अवलोकन गर्न पनि पाईन्छ । अलि तल गहिरो खोँचमा खर्कहरू पनि देख्न सकिन्छ ।

घ. हुमाने खोला (ख्यूङ्लाङ ल्हुङ्बा)

हुमाने खोला सिमकोट बजारको पूर्वपट्टी सिमकोट वडा नं. ६ र वडा नं. ४ को बिचबाट बग्ने गर्दछ। यस खोलाको स्रोत हिमालको हिँउ पग्लेर र हिम ताल हो। यसै खोलाको पानीबाट सिमकोट बजारमा खानेपानी आपूर्ति गरिएको छ। यसले पशु चौपायाका लागि पानी, तथा सहरको सरसफाईमा सहजता भएको छ र सहरको सौन्दर्य बढाएको छ। यो खोला सिमकोट-बुराउँसे हुँदै सिमकोट-हिल्दुम र स्याम्ने हुँदै कर्णाली नदीमा मिसिन पुग्दछ। यो नदी हिउँदमा प्रायः कम पानी र वर्षा याममा प्रशस्त पानी हुने नदी हो।

ङ. बुराउँसे घट्टे खोला (छुदाक ल्हुङ्बा)

बुराउँसे घट्टे खोला सिमकोट गाउँपालिकाको एक महत्त्वपूर्ण टुलो जलसम्पदा हो। पञ्चमुखी हिमाल र दुधे दह आसपासका क्षेत्रबाट बगेर आएका स-साना खोलाहरू मिलेर बुराउँसे घट्टेखोला बन्दछ। यसै खोलाको पानीबाट बुराउँसे र हिल्दुम गाउँका स्थानीयबासीहरूले अन्न पिस्नका लागि पानीघट्ट (परम्परागत मील) हरू निर्माण गरेको देख्न सकिन्छ। हाल सिमकोट गाउँपालिका वडा नं. ४ बुराउँसे र हिल्दुमका स्थानीय बासीहरूको प्रमुख आम्दानीका रूपमा यस नदीबाट ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामग्रीहरू उपलब्ध हुन्छन्। यसै खोलाबाट ५०० किलोवाटको हिल्दुम जलविद्युत आयोजना सञ्चालन गरिएको छ। वर्षा याममा यसले आफ्नो रौद्र स्वरूप देखाउने गर्दछ जसका कारण जग्गा कटान तथा बाढीको जोखिम पनि रहने गरेको छ। यसको व्यवस्थित उत्खननूबाट भने मनग्य लाभ लिन सकिने देखिनछ। यो खोला पञ्चमुखी हिमाल, दुधेदह आसपासका क्षेत्रबाट उत्पत्ति भएर कर्णाली नदीमा विलय भएको छ।

च. गालारिक खोला

गालारिक खोला हिमालय पर्वतको फेदीबाट उत्पन्न भई कर्णाली नदीमा विलय भएको छ। रलिङ्ग गुम्बा जाँदा निमाटाङ गाउँबाट करिब ४५ मिनेट हिँडेपछि यस खोलामा पुग्न सकिन्छ। यो खोलाको आसपासको क्षेत्र अत्यन्त सुन्दर छ। यहाँको स्वच्छ पवित्र, स्निग्ध पानी, ठुलाठुला चिल्ला तथा चिप्ला ढुङ्गा, शान्त वातावरण तथा हरियाली वनले सबैको मन लोभ्याउने गर्दछ। गालारिक खोला क्षेत्रमा पर्यटकलाई लोभ्याउने प्रशस्त प्राकृतिक सुन्दरता रहेका छन्। यहाँको पानीबाट सिमकोट गाउँपालिका वडा नं. १, २ र ३ का स्थानीयबासीहरूले सिँचाईका लागि उपयोग गरेका छन्। वडा नं. ३ निमाटाङ्ग बासीले यही खोलाको पानीबाट पानी घट्ट सञ्चालन गरेका छन्। यस खोलाबाट जल विद्युत पनि निकाल्न सकिने प्रबल सम्भावना रहेको छ। ओलानी क्षेत्रमा पानीको सुलभ आपूर्ति हुने गरेको छ जसबाट पशु-चौपायालाई खुवाउन तथा खेतीपातीको सिचाइँका लागि सुबिधा भएको छ।

छ. चुवाँ खोला (नदी)

चुवाँ खोला सिमकोट गाउँपालिकाको विभिन्न जलसम्पदाहरू मध्येको एक महत्त्वपूर्ण नदी हो। यस नदीको मुहान तिब्बतबाट उत्पत्ति भई कर्णाली नदीमा विलय हुन्छ। तिब्बत हुदै सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. १ दोजाम गाउँ अन्तरगत पर्ने चुवाँ खोलाबाट बग्ने हुँदा यस खोलाको नाम चुवाँ खोला रहन गएको अनुमान गर्न सकिन्छ। यस खोलाको पानी तर्न नसकिने हुँदा खोला वारीबाट पारी जानका लागि पुलको निर्माण गरिएको छ। यस खोलाबाट जलविद्युत उत्पादन गर्न सकेमा सिमकोट गाउँपालिकाको विकास र समृद्धिमा बल पुग्न सक्दछ।

ज. लुप्र्या खोला (नदी)

लुप्र्या खोला सिमकोट गाउँपालिकाको विभिन्न जलसम्पदाहरू मध्येको एक महत्त्वपूर्ण नदी हो। यस नदीको मुहान तिब्बतबाट उत्पत्ति भई कर्णाली नदीमा विलय हुन्छ। तिब्बत हुँदै सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. १ दोजाम गाउँ नजिकबाट दक्षिणतिर बगेको छ। यस खोलाको पानी तर्न नसकिने हुँदा खोला वारिबाट पारी जानका लागि पुलको निर्माण गरिएको छ। यस खोलाबाट जल विद्युत उत्पादन गर्न सकेमा सिमकोट गाउँपालिकाको विकास र समृद्धिमा बल पुग्न सक्दछ।

ऐतिहासिक सम्पदाहरू

क) बरगाउँ रानीवन गुफा

यो गुफा बरगाउँ गाउँदेखि उत्तर पश्चिममा पर्दछ भने सिमकोट देखि पूर्वमा पर्दछ । यो गुफा बरगाउँ गाउँको माथि रहेको रानीवनको बीचमा रहेको छ । यो गुफा कति वर्ष पुरानो हो भन्ने कुरा अझैसम्म पुष्टि हुन सकेको छैन । यो गुफाको मुल द्वार पश्चिम तर्फ फर्केको छ भने गुफा दक्षिण तर्फ रहेको छ । उक्त गुफा करिब दश मिटर लामो रहेको छ । परापूर्व कालमा युद्धकालीन अवस्थामा, महामारी फैलिएको अवस्थामा सुरक्षाका लागि गाउँलेहरू यस गुफाको प्रयोग गर्ने गरेको अनुमान गरिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) सम्पदा भनेको के हो ?
(ख) सम्पदा कति प्रकारका हुन्छन् ?
(ग) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगतका साँस्कृतिक सम्पदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
(घ) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगतका प्राकृतिक सम्पदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
(ङ) शिव मन्दिरबाट कुन कुन स्थानहरूको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) शिव मन्दिरको कुनै दुई विशेषता लेख्नुहोस् ।
(ख) लडे दह र दुधे दह कति नं. वडा अन्तरगत पर्दछ ?
(ग) दुधे दहका कुनै दुई विशेषता लेख्नुहोस् ।
(घ) रलिङ्ग गुम्बामा कुन दिन मेला लाग्ने गर्दछ ?
(ङ) बुराउँसे घट्ट खोलाबाट कुन जलविद्युत आयोजना सञ्चालनमा रहेको छ ?

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शिव मन्दिरलाई चार बुँदामा वर्णन गर्नुहोस् ।
(ख) रलिङ्ग गुम्बाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।
(ग) दुधे दहका बारेमा चार वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस् ।
(घ) लडे दहका बारेमा चार वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस् ।
(ङ) बुराउँसे घट्ट खोलाका कुनै चार वटा उपयोगिताहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत पर्ने प्रर्यटकीय स्थल मध्ये कुनै दुईको बारेमा जानकार व्यक्तिसँग सोधखोज गरेर ऐतिहासिक, पौराणिक तथा पर्यटकीय महत्त्व बारे लेख्नुहोस् ।
नजिकै रहेको कुनै जल सम्पदाको अवलोकन गरी त्यहाँको पानीको अवस्था, वातावरण आदि अवस्था समेटेर छोटो प्रतिवेदन लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

हाम्रो संस्कृति

संस्कृति मानव समाजको एक अमूल्य सम्पत्ति हो । सामान्य अर्थमा भन्नुपर्दा, कुनै पनि समाजको जीवनशैली, भेषभूषा, खानपान, कला, धर्म र परम्पराको समष्टिगत रुप नै संस्कृति हो ।

१. सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत मनाईने चाडपर्वहरू

चाडपर्व भन्नाले कुनै खास तिथि वा समयमा निश्चित समुदायद्वारा परम्परागत रीतिथिति अनुसार धार्मिक, साँस्कृतिक वा सामाजिक खुशीयालीमा मनाइने उत्सव हो । यी पर्वहरूमा पुजाआजा, भोजभतेर, नाचगान र आत्मिय मिलनद्वारा सामाजिक सद्भाव र साँस्कृतिक पहिचान जीवित राखिन्छ । यस गाउँपालिका अन्तरगत मनाईने चाडपर्वहरूका बारेमा निम्नानुसार वर्णन गरिएको छ :

(क) ल्होसार

ल्होसार शब्द ल्हो र सार दुई वटा शब्द मिलेर बनेको छ । लामा भाषामा ल्हो भनेको वर्ष र सार भनेको नयाँ अर्थात् नौलो भन्ने हुन्छ । यसरी ल्होसार शब्दको शाब्दिक अर्थ नयाँ वर्ष हुन आउँछ। ल्होसार पर्व सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत बसोबास गर्ने लामा जातिहरूको मुख्य पर्व हो । यो पर्व प्रत्येक वर्ष पौष शुक्ल प्रतिपदाका दिन मनाइन्छ । हिमाली क्षेत्रमा मनाइने ल्होसारलाई तोल ल्होसार भनिन्छ । 'तोल' को अर्थ समयचक्र हुने भएकोले यसलाई नयाँ समयचक्रको सुरुवातको रूपमा लिइन्छ । ल्होसारको दुई दिन अघि सबैले आ आफ्नो घरआँगन लिपपोत गर्ने, घरका सम्पूर्ण भाँडा वर्तनहरू सफा गरेर सेल रोटी, खाप्जाहरू बनाउँछन् । बेलुकी पख सबैजना आ-आफ्नो घरमा मिठो मिठो खानेकुरा खान्छन् र त्यसपछि सबैजना भुओ खेल्ने स्थानमा भेला हुन्छन् । बाजागाजा सहित सबैजनाले हातमा राको लिएर पूरै गाउँलाई तिन पटकसम्म परिक्रमा गरिन्छ । ल्होसारको पहिलो दिन सबै जना नुहाएर नयाँ लुगा लगाई पुरानो वर्षलाई बिदाई गरी नयाँ वर्षलाई स्वागत गर्दछन् । सोही अवसरमा घरको कुल देवता, पुजा कोठामा गएर भगवानसँग नयाँ वर्षको आगमनसँगै नयाँ जोस, जाँगर, सुख, शान्ति, सुस्वास्थ्य र दीर्घायूको कामना गर्दछन् । त्यसपछि घरको मूल मान्छेबाट सम्पूर्ण परिवारका सदस्यहरूले पालै पालो घिऊँ टासी र खादा लगाउँदै आर्शिवाद लिन्छन् । घरपरिवारका सदस्यहरूले आफ्नो अभिभावकबाट आर्शिवाद लिने कार्यक्रम सकिसकेपछि आफ्ना नजिकका आफन्तजनहरूलाई घरमा बोलाएर मिठो मिठो खानेकुराहरू खुवाउँछन् । आफन्तजनहरूले भने नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा आशिर्वाद दिन्छन् । पहिले गाउँघरतिर ल्होसारमा प्रत्येक दिन प्रत्यक घरमा पालैपालो लगाई करिब एक महिनासम्म ल्होसार पाहुना खान्छन् भने हाल दुई तिन समूह बनाई संयुक्त रूपमा मिलेर ३ देखि ४ दिनसम्म ल्होसार पर्व मनाउँछन् भने सिमकोट सदरमुकाममा भने आ-आफ्नो गाउँलेहरू मिलेर संयुक्त रूपमा ३ देखि ४ दिनसम्म ल्होसार पर्व मनाउने गरिन्छ । वर्षभरी मानव जाति लगायत प्राणी जगतमा आईपरेका दुःख, पिडा, बाधा, चुनौतीहरूलाई पुरानो वर्षसँगै विदाइ गर्ने र नयाँ वर्षसँगै प्रत्येक मानव जाति लगायत सम्पूर्ण प्राणी जगतमा नयाँ जोस, जाँगर, उर्जा, सुख, शान्ति, सु स्वास्थ्य र समृद्धि छाओस् भनी एक आपसमा शुभकामना आदान प्रदान गर्ने

र विभिन्न कामको सिलसिलामा घरभन्दा टाढा टाढा पुगेका सदस्यहरू पनि ल्होसारमा घर आउने र आफ्ना आफन्तजनहरूसँग सुख दःखका बारेमा भलाकुरी गर्ने अवसर मिल्ने हुदा यस पर्वको महत्त्व रहेको छ।

(ख) चैतलो पर्व

चैतलो सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत बसोबास गर्ने क्षेत्री जातिहरूले मनाउने एक विशेष पर्व हो। यो पर्व प्रत्येक वर्ष फागुन १२ गतेका दिन मनाईन्छ। यस पर्वमा यहाँका सधवा महिलाले पहैंलो बर्को ओडेर गाउँको सामूहिक सभास्थल चौपाडी, भुओखाडोमा सामूहिक गीतिनाचका रूपमा खेल्ने गरिन्छ। यो पर्व बसन्तलाई स्वागत गर्ने पर्वका रूपमा पनि मान्ने गरिन्छ। गाउँगाउँको टोलटोलबाट पहैंलो बर्को ओडेर विभिन्न प्रकारका गरगहना लगाई सामूहिक रूपमा खेल्ने गीति नाच नै चैतलो हो।

गाउँका सबैलाई पायक पर्ने ठाउँ जसलाई स्थानीय भाषामा स्थान विशेष ःचौपाडी, सभाथाडो, भुओखाडो' आदि ठाउँमा जम्मा भएर जेष्ठताका आधारमा पङ्क्तिबद्ध भई बाह्र भाइ मस्टो, नौ दुर्गा भवानीको प्रशंसा लगायत ऋतुहरूको बारेमा गुणगान गाएर गीति नाच खेल्ने गरिन्छ। यहाँ शुरुमा देवदेवी र पञ्चभूतत्वलाई खुशी पार्न मागल, चुड्किला, चाचडी, आरती जस्ता लोक प्रस्तुति गाइन्छ भने त्यसपछि रामरमाइलोका लागि चुड्किला र देउडा खेल्ने गरिन्छ।

विशेषगरी सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. १ र २, ठेहो गाउँ र सिमकोट वडा नं ५ र ६ खाद्यक, पाँबाडा र लादेवाडा गाउँका स्थानीयहरूले अनिवार्य रूपमा फागुन १२ गतेका दिन मनाइने महिला पर्व हो चैतलो। यसलाई यस क्षेत्रको तीजभन्दा पनि ठूलो मान्ने गरिन्छ। आफ्ना पतिको दीर्घायूको कामना गर्दै बसन्त ऋतुको आगमनलाई स्वागत गरेर वर्षभरि नै राम्रो होस् भन्ने कामनाका साथ प्रकृति र संस्कृतिलाई संयोजन गर्ने गराउने पर्वका रूपमा चैतलोलाई मानिँदै आएको छ।

(ग) साउनपूर्णी मेला

साउनपूर्णी मेला सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत क्षेत्रीजातिहरूले मनाउने एक विशेष पर्व हो। यो पर्व साउन शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइन्छ। यो पर्व सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. २ ठेहे, वडा नं. ५ र ६ सिमकोटमा मनाइन्छ।

(घ) माने पर्व

माने पर्व सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत लामा समुदायमा मनाईने एक विशेष पर्व हो। माने पर्व विशेषगरी बसन्त ऋतुको आगमनसँगै सम्पूर्ण गाउँबासीको सु-स्वास्थ्य, दीर्घायू एवम् नयाँ उमंगको कामना सहित यो पर्व मनाइन्छ। माने पर्वमा खासगरी मुकुन्डो लगाएर नृत्य गरिन्छ। जसलाई बाक्पा नाच भनिन्छ।

यो पर्वमा प्राचिन जातीय पोशाकहरू लगाएर पुरुषहरूले बाक्पा, महाङ्काल, घोडा नृत्य जस्ता विशिष्ट नृत्यहरू प्रस्तुत गर्छन् भने महिला हरूले विभिन्न किसिमका गहनाहरू लगाई साँस्कृतिक पहिर नमा थाईकोर नृत्य प्रस्तुत गर्छन्। यो लामा समुदायका गाउँ अनुसार फरक फरक समयमा मनाईने गरिन्छ।

वडा नं. १ दोजाम गाउँ र वडा नं. ४ बुराउँसे गाउँको माने पर्व प्रत्येक वर्ष माघ महिनामा पर्छ भने वडा नं. ३ बरगाउँ, तोर्पा निमाटाङ्ग गाउँको माने पर्व प्रत्येक वर्ष चैत्र महिनामा पर्छ ।

२. चाडपर्वको महत्त्व

नेपाली संस्कृतिमा चाडपर्वहरूको विशेष र बहुआयामिक महत्त्व छ । हाम्रो देश 'बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसाँस्कृतिक' भएकोले यहाँ मनाइने हरेक चाडपर्वले आफ्नै मौलिक विशेषता बोकेका हुन्छन् । चाडपर्वका म'ख्य महत्त्वहरूलाई बुँदागत रूपमा निम्न यस प्रकार उल्लेख गरिएको छ :

- चाडपर्वहरूले हाम्रो धर्म, संस्कृति र परम्परालाई जीवित राख्न मद्दत गर्दछ ।
- चाडपर्वहरूले मानिसलाई आफ्नो इतिहास र मूल्य मान्यतासँग जोड्ने काम गर्छन् ।
- यसले पुस्तान्तरणमा ठूलो भूमिका खेल्छ ।
- यसले आपसी सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउँछ ।
- समाजमा भाइचारा र एकता कायम गर्छ ।
- रिसराग र मनमुटाव बिर्सेर खुशी साटासाट गर्ने अवसर जुराउँछ ।

क्रियाकलाप : चार वटा समूहमा विभाजित भएर प्रत्येक समूहले दुई दुई ओटा चाडपर्वको परिचय र महत्त्व समुदायका जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

३. हाम्रा स्थानीय परम्परागत गीतहरू

क) देउडा गीत

देउडा गीत मुख्य गरी नेपालको मध्य तथा सुदुरपश्चिम क्षेत्रमा प्रचलित भए तापनि हुम्ला जिल्ला र सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगतका केही क्षेत्रमा पनि यो प्रचलित गीत हो । देउडा गीतमा महिला पुरुष गोलो घेरा बनाएर हात समात्दै पैतलाको तालमा मायाप्रेम, सामाजिक विकृति, राजनीतिक व्यवस्था, र सुखदुःखका कुराहरूलाई मुख्य विषयवस्तुका रूपमा लिइन्छ ।

देउडा गीत

डाँडा राम्रो डँडेलधुरा, अछाम राम्रो साँफे
मलाई पनि उड्न सिकाउ, हिम्चुलीको डाँफे ।

कि रातो गुराँसको फूल, कि रातो रगत
पढ्न आउने विद्यार्थीलाई स्कूलमा स्वागत ।

ख) चुड्किला (मागल र झोडा)

यस गाउँपालिका अन्तरगतका क्षेत्री, ठकुरी, समुदायमा शुभ कार्यहरू (विवाह, ब्रतवन्ध, पास्नी) मा चुड्किला गीत गाइन्छ । जसलाई स्थानीय भाषामा 'मागल' पनि भनिन्छ ।

मागल : यो विशेषगरी महिलाहरूले गाउने माङ्गलिक गीत हो । यसमा देवताको स्तुति र घरको सुख-शान्तिको कामना गरिन्छ ।

झोडा : समूहमा गाइने र नाचिने रमाइलो गीत ।

४. हाम्रा स्थानीय बाजाहरू

सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत प्रचलनमा रहेका स्थानीय बाजाहरू निम्न यस प्रकार छन् :

क) दमाह : यो तामाको भाँडोलाई छालाले मोडेर बनाईएको हुन्छ। विभिन्न चाडपर्वका बेला दमाह बजाइन्छ। दमाह बजाउन एक प्रकारको बाटोले बजाइन्छ जसलाई गज भनिन्छ।

ख) ढोलक : ढोलकलाई स्थानीय भाषामा ढोल भनिन्छ। बेलनाकार काठको खोक्रोलाई दुबैपट्टी छालाले मोडेर बनाईएको हुन्छ। एकापट्टी मोटो आवाज आउँछ भने अर्कोपट्टी मसिनो आवाज आउँछ। मोटो आवाज आउनेपट्टीलाई दायाँ हाततिर पारिन्छ भने मसिनो आवाज आउने भागलाई बायाँपट्टी पारिन्छ। दायाँ हाततिरको भागलाई काठले बजाइन्छ भने बायाँ हात तिरको भागलाई खालि हातले बजाइन्छ।

ग) द्याङरो (छ्योन्ङा) : यो बाजा पनि दुबै पट्टी खोक्रो भएको काठलाई छालाले मोडेर बनाईएको हुन्छ। यो विशेषगरी गुम्बाहरूमा धार्मिक अनुष्ठानका क्रममा बजाइने गरिन्छ। यस बाजालाई बजाउन मसिनो काठको प्रयोग गरिन्छ।

घ) झ्याली (बुक्च्याल) : यो काँसबाट बनेको हुन्छ। यसलाई दमाहसँगै ताल मिलाउन बजाइन्छ। लामाहरूले पनि गुम्बामा धार्मिक पाठपुजा गर्दा यसको प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

ङ) बाँसुरी : बाँसुरी मुख्यतया बाँसबाट बनेको हुन्छ , तर हिजोआज धातु, प्लाष्टिक वा पीभीसी पाइपबाट पनि बनाइएको पाइन्छ। यसलाई फुकेर बजाइन्छ।

च) शंख : पुजापाठ र धार्मिक कार्यहरूमा शंख अनिवार्य मानिन्छ।

छ) गिलिङ : शहनाई जस्तै देखिने तर विशेषगरी गुम्बाहरूमा धार्मिक पाठपुजाका बेला र विशिष्ट अतिथिहरूको आगमनको बेला स्वागत गर्दा यसको प्रयोग गरिन्छ।

५. हाम्रा प्रथा र परम्परा

प्रथा र परम्परा शब्दहरू सुन्दा उस्तै लागे पनि समाजशास्त्र र मानवशास्त्रको दृष्टिकोणमा यिनीहरूका बीचमा केही भिन्नताहरू छन्।

प्रथा भनेको समाजमा लामो समयदेखि चल्दै आएको व्यवहार वा चलन हो। जब कुनै कार्य वा व्यवहार समाजका सदस्यहरूद्वारा बारम्बार दोहोर्‍याइन्छ र त्यसलाई समाजले मान्यता दिन्छ, तब त्यो प्रथा बन्छ। परम्परा अलि व्यापक र गहिरो अवधारणा हो। यो पुस्तौंदेखि हस्तान्तरण हुँदै आएका विश्वास, विचार, मूल्य-मान्यता र रीतिथितिहरूको पुज्ज (थुप्रो) हो। 'परम्परा' शब्दले हस्तान्तरण भन्ने बुझाउँछ।

- **छुवाछुत प्रथा :** छुवाछुत भनेको जातपात वा धर्मका आधारमा कुनै व्यक्ति वा समुदायलाई "तल्लो" वा "अपवित्र" ठानी उनीहरूसँग भेदभाव गर्ने, शारीरिक सम्पर्क नराख्ने र सामाजिक क्रियाकलापबाट वञ्चित गर्ने एउटा कुप्रथा हो। हिजोआज चेतनाको विकाससँगै छुवाछुत प्रथा हट्दै गएको पाइन्छ।

छुवाछुत प्रथाका कारणहरू

छुवाछुत प्रथाका कारणहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- शिक्षा र चेतनाको अभाव
- धार्मिक अन्धविश्वास
- आर्थिक विपन्नता र स्रोतमा पहुँको कमी
- सामाजिक संरचना र संस्कार
- कानूनको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा कमी
- मनोवैज्ञानिक हिनताबोध र अहङ्कार

छुवाछुत प्रथाबाट पर्ने प्रभावहरू

छुवाछुत प्रथाबाट कुनै एक पक्षलाई मात्र प्रभाव पर्दैन कि व्यक्ति, समाज र समग्र राष्ट्रलाई नै प्रत्यक्ष एवम् अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारेको हुन्छ । यस प्रथाबाट पर्ने वा पार्ने प्रभावहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. व्यक्तिगत तथा मनोवैज्ञानिक प्रभाव

- हिनताबोध : विभेदको सिकार भएका व्यक्तिहरूमा सानैदेखि हिनताबोध पैदा हुन्छ, जसले गर्दा उनीहरूको आत्म विश्वास कमजोर बन्छ ।
- मानसिक तनाव : अपमान र तिरस्कारका कारण व्यक्तिमा मानसिक चिन्ता, डर र निराशा जस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन् ।
- प्रतिभाको हत्या : अवसरबाट वञ्चित गरिँदा व्यक्तिको क्षमता र प्रतिभा प्रस्फुटन हुन पाउँदैन ।

२. सामाजिक प्रभाव

- सामाजिक एकतामा खलल : समाजमा माथिल्लो र तल्लो जात भन्ने भावनाले सामाजिक सद्भाव र एकतालाई कमजोर बनाउँछ ।
- द्वन्द्व र कलह : विभेदले गर्दा समाजमा घृणा, इर्ष्या र कहिलेकाही हिंसात्मक झडपहरू समेत निम्त्याउँछ ।
- कुप्रथाको निरन्तरता : यसले समाजलाई सधै रुढीवादी र अन्धविश्वासको घेरामा राखिरहन्छ, जसले गर्दा आधुनिक प्रगतिशील समाज निर्माणमा बाधा पुग्छ ।

३. आर्थिक प्रभाव

- गरिबीको दुष्चक्र : दलित वा पिछडिएका समुदायलाई आर्थिक स्रोत, साधन र अवसरबाट टाढा राखिँदा उनीहरू सधै गरिबीको मारमा पर्छन् ।
- श्रमको अवमूल्यन : निश्चित जातले मात्र निश्चित काम गर्नुपर्ने बाध्यताले गर्दा श्रमको सम्मान हुँदैन र आर्थिक उत्पादकत्व घट्छ ।

४. शैक्षिक तथा राजनीतिक प्रभाव

- शिक्षामा पहुँचको कमी : विभेदपूर्ण वातावरणका कारण धेरै बालबालिकाहरू विद्यालय जानबाट वञ्चित हुन्छन् वा बीचैमा पढाइ छाड्न बाध्य हुन्छन् ।
- निर्णय प्रक्रियामा सहभागीताको अभाव : समाजका महत्त्वपूर्ण निर्णयहरूमा एउटा ठूलो तप्काको प्रतिनिधित्व नहुँदा लोकतन्त्रको मर्ममा प्रहार हुन्छ ।

५. राष्ट्रिय विकासमा बाधा

जबसम्म देशको एउटा ठूलो जनसङ्ख्या अपमानित र पिछडिएको अवस्थामा रहन्छ, तवसम्म राष्ट्रले अपेक्षित गतिमा विकास गर्न सक्दैन । "सबैका लागि न्याय र समानता" बिनाको विकास दिगो हुँदैन ।

छुवाछुत प्रथा रोकथाम तथा न्यूनीकरणका उपायहरू

छुवाछुत प्रथा रोकथाम तथा न्यूनीकरणका उपायहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- कानूनी प्रावधानको प्रभावकारी कार्यान्वयन,
- शिक्षा र चेतना अभिवृद्धि,
- सामाजिक जागरण,
- रोजगारीको अवसरमा अभिवृद्धि,
- राज्य सञ्चालन तथा नीति निर्माण तहमा दलित समूदाको अर्थपूर्ण सहभागीता,

- ➢ साझा मन्दिर र सार्वजनिक स्थलमा समान पहुँच बढाउने,
- ➢ प्रभावकारी अनुगमन तथा मूल्यांकन
- ➢ छुवाछुत प्रथा विरुद्ध बालक्लबलाई परिचालन गर्ने ।

- **छाउपडी प्रथा :** "छाउ" को अर्थ रजस्वला हुनु हो । कुनै पनि महिला रजस्वला भएको बेला र सुत्केरी भएको अवस्थामा 'अशुद्ध' मानिने प्रथालाई छाउपडी प्रथा भनिन्छ । छाउपडी प्रथा पनि विस्तारै हट्दै गएको पाइन्छ ।

छाउपडी प्रथाका कारणहरू

- ➢ धार्मिक अन्धविश्वास र डर,
- ➢ जनचेतनाको अभाव र अशिक्षा,
- ➢ सामाजिक दबाव र पितृसतात्मक सोच,
- ➢ विभेदकारी संस्कार
- ➢ कानूनी कार्यान्वयनको फितलोपन,

छाउपडी प्रथाबाट पर्ने प्रभावहरू

छाउपडी प्रथा एउटा सामाजिक कुप्रथा हो, जसले महिला र किशोरीहरूको स्वास्थ्य, मर्यादा र समग्र जीवनमा गम्भीर नकारात्मक प्रभाव पार्छ । यसका मुख्य प्रभावहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- संक्रमणको जोखिम,
- पोषणको कमी,
- चिसो र निसासिने जोखिम,
- जङ्गली जनावरको डर,
- हिँसा र दुर्व्यवहारमा पर्न सक्ने,
- आत्मबलमा कमी,
- मानसिक तनाव,
- विद्यालयमा अनुपस्थिति,
- सामाजिक सहभागीतामा रोक,
- मौलिक हकको हनन् हुने आदि ।

छाउपडी प्रथा न्यूनीकरणका उपायहरू

छाउपडी प्रथा सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा जरो गाडेर बसेको एक सामाजिक कुप्रथा हो । यसलाई निर्मूल पार्न केवल कानूनी कारबाही मात्र नभई सामाजिक, साँस्कृतिक र व्यक्तिगत स्तरमा व्यापक परिवर्तनको आवश्यकता छ ।

छाउपडी प्रथा न्यूनीकरणका उपायहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- ➢ जनचेतना र शिक्षाको विस्तार,
- ➢ कानूनको प्रभावकारी कार्यान्वयन,
- ➢ छाउपडी प्रथालाई मान्यता दिने घरपरिवालाई सरकारी सेवा रोक्का गर्ने,
- ➢ धामी-झाँक्रीलाई तालिम,
- ➢ सरसफाइमा विशेष जोड दिने,
- ➢ महिला सशक्तिकरण गराउने,

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) संस्कृति भनेको के हो ?
(ख) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत मनाइने कुनै ४ वटा चाडपर्वहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
(ग) ल्होसारको अर्थ लेख्नुहोस् ।
(घ) हिमाली क्षेत्रका लामा जातिहरूले मनाइने ल्होसारलाई कुन ल्होसार भनिन्छ ?
(ङ) चैतलो कुन जातिले मनाइने पर्व हो ?
(च) चैतलो कहिले मनाइन्छ ?
(छ) साउन पूर्णिमा कहिले मनाइन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको गाउँमा मनाइने चाडपर्वहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
(ख) चाडपर्वका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।
(ग) साउन पूर्णिमा कहिले र कहाँ मनाइन्छ ?
(घ) तपाईको समुदायमा गाइने कुनै एक स्थानीय गीतको दुई टुक्का लेख्नुहोस् ।
(ङ) तपाईको समुदायमा बजाइने कुनै चार ओटा बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।
(च) प्रथा र परम्पराको परिचय दिनुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चाडपर्वका कुनै चार महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ख) छुवाछुत प्रथाका कुनै चार कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ग) छुवाछुत प्रथा न्यूनीकरणका कुनै चार उपाय बताउनुहोस् ।
(घ) छाउपडी प्रथाका कुनै चार कारणहरू लेख्नुहोस् ।
(ङ) छाउपडी प्रथा न्यूनीकरणका कुनै चार उपाय लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत मनाइने कुनै दुईवटा चाडपर्वको बारेमा जानकार व्यक्तिसँग सोधखोज गरेर उक्त चाडपर्वको महत्त्वका बारे बुँदागत रूपमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

हाम्रा मानव सम्पदा

(क) मानव सम्पदाको परिचय

मानव सम्पदा भन्नाले व्यक्तिगत र सामाजिक विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिलाई बुझाउँछ। समाज र देश विकासका लागि यिनीहरूसँग विशेष किसिमका सीप, क्षमता, र गुणहरू हुने गर्दछ। मानव सम्पदासँग विशेष किसिमका अन्तर्निहित गुणहरू र आर्जित सीपहरू हुने गर्दछ। अन्तर्निहित गुण अन्तगर्त बौद्धिकता, समानुभुति र रचनात्मक क्षमता पर्दछन् भने आर्जित सीपहरू अन्तर्गत शिक्षा, प्राविधिक ज्ञान र नेतृत्व गर्ने क्षमता पर्दछ। यी विशेषताहरूले नै गर्दा मानव सम्पदाले आफ्नो समुदाय पेशा, राष्ट्र र विश्वलाई अर्थपूर्ण योगदान दिन सक्षम वनाउँछ। समाज र देश विकास गर्न हामीलाई विभिन्न किसिमका मानव सम्पदा आवश्यक पर्दछ। ती मानव सम्पदाहरूमा राजनीतिककर्मी, चिकित्सक तथा जनस्वास्थ्यकर्मी, इन्जिनियर, कृषक, शिक्षक तथा प्रशिक्षक सामाजिक कार्यकर्ताहरू, अधिकारकर्मीहरू, कलाकारहरू व्यापारीकहरू उद्योगीहरू, प्रविधिमा तथा कर्मचारीहरू, वैज्ञानिक तथा शोधकर्ताहरू, दान दातव्य दिने व्यक्तिहरू पर्दछन। मानव सम्पदाले समाजको आर्थिक तथा सामाजिक विकासका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ,। त्यसैले समाजको विकासका लागि आवश्यक पर्ने मानव सम्पदाको विकास नियमित रूपमा गर्नुपर्दछ।

(ख) मानव सम्पदाको आवश्यकता

मानव सम्पदाको आवश्यकतालाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

- उपलब्ध स्रोत साधनको कुशल परिचालन गर्न,
- उत्पादकत्व र गुणस्तर वृद्धि गर्न,
- बजारको परिवर्तित माग अनुसार नयाँ प्रविधि र विधिहरूको विकास गर्न,
- संगठनात्मक लक्ष्य प्राप्ति गर्न,
- सामाजिक र आर्थिक रुपान्तरण गर्न,
- दिगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्न,

(ग) मानव सम्पदा विकास प्रक्रियाहरू

- आवश्यकता पहिचान,
- योजना तर्जुमा
- कार्यान्वयन
- मूल्याङ्कन
- पृष्ठपोषण र सुधार

यी उल्लिखित मानव सम्पदा विकास प्रक्रियाले मुख्यतया निम्न तीन पक्षमा विशेष जोड दिन्छ :

क्षेत्र	विवरण
तालिम	हालको कामलाई प्रभावकारी बनाउन दिइने छोटो अवधिको सिकाइ ।
शिक्षा	भविष्यको ठूलो जिम्मेवारीका लागि मानसिक र बौद्धिक विकास।
विकास	व्यक्तिको समग्र व्यक्तित्व र नेतृत्व क्षमतामा ल्याइने सुधार।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) मानव सम्पदासँग कति प्रकारका गुणहरू हुन्छन् ?

(ग) अन्तरनिहित गुण अन्तरगत कुन कुन गुणहरू पर्दछन् ?

(घ) आर्जित गुण अन्तरगत कुन कुन गुणहरू पर्दछन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव सम्पदाको आवश्यकतालाई दुई बुदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) मानव सम्पदा विकास प्रक्रियाले जोड दिने कुनै दुई पक्षको बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मानव सम्पदाको आवश्यकतालाई चार बुँदामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको समाजमा भएका कुनै चार मानव सम्पदाको नाम लेखी तिनका कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) मानव सम्पदा विकास प्रक्रियाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

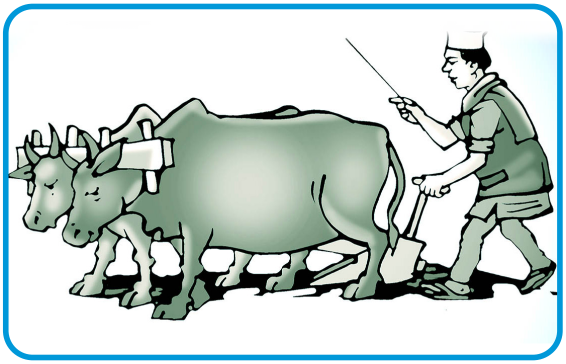
(घ) “तालिमले मानिसको क्षमता अभिवृद्धि गर्छ” कसरी ? चार बुँदामा आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

सिमकोट गाउँपालिकाले कर्णालीलाई पहिचान गराउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ भन्ने विषयलाई पुष्टि गर्न तपाईंको वडाका चिनेजानेका ठूलावडालाई सोधी, खोजबिन गरी एक प्रतिवेदन लेख्नुहोस् र प्राप्त निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-तीन

हाम्रो पेशा, व्यवसाय र प्रविधि



एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- परम्परागत र आधुनिक कृषि प्रणालीबिच फरक छुट्याउन,
- पशु, मौरी पालनबाट हुने आर्थिक विकासको सूची तयार गर्न,
- गाउँपालिकाभित्रका पर्यटकीय स्थलको आकर्षण बढाउन पर्यटकीय स्थलको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न सक्रिय सहभागिता जनाउन,
- रैथानै र लोपोन्मुख बालीहरूको वर्गीकरण गर्न।

पाठ १

स्थानीय उद्योग

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने कच्चा पदार्थ, सीप र श्रमको प्रयोग गरी सञ्चालन गरिने साना तथा मझौला व्यवसायलाई स्थानीय उद्योग भनिन्छ । यस्ता उद्योगहरूले समुदायको आर्थिक अवस्था सुधार्न र परम्परागत सीपको संरक्षण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

१. स्थानीय उद्योगका मुख्य विशेषताहरू

- स्थानीय कच्चा पदार्थ : आफ्नै वरिपरि पाइने स्रोत-साधन (जस्तैः बाँस, अल्लो, माटो, कृषि उपज) को प्रयोग ।
- परम्परागत सीप : पुर्ख्यौली रूपमा हस्तान्तरण हुदै आएको कला वा सीपको उपयोग ।
- थोरै लगानी : ठूला मेसिनभन्दा पनि श्रम र साना औजारको बढी प्रयोग हुने भएकाले न्यून पुजीमा सुरु गर्न सकिने ।
- रोजगारीको सिर्जना : स्थानीय मानिसहरूलाई आफ्नै गाउँ-ठाउँमा कामको अवसर मिल्ने ।

२. स्थानीय उद्योगका केही उदाहरणहरू

सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत सञ्चालनमा रहेका कही स्थानीय उद्योगहरू यस प्रकार छन् :

क्र.स.	उद्योगको प्रकार	प्रमुख उत्पादनहरू
१.	हस्तकला	डोको, डालो, नाम्लो, सुकुल, राडी-पाखी, लिउ, फेरुवा, दोचा, ग्यान्मा बख्खु, गज्युङ
२.	कृषिमा आधारित	गुन्द्रुक, मस्यौरा, घिउ, मह र जुस, जाम, स्याउको चना, आलु चिप्स,
३.	कपडा उद्योग	बख्खु, पटुकी, मल्दुरे काम्लो, रातो काम्लो
४.	काष्ठ र माटो	फुरु, काठका फर्निचरहरू, माटोका भाँडाहरू,
५.	बेकरी	पाउरोटी, डुनट, केक आदि ।

३. स्थानीय उद्योगको महत्त्व

स्थानीय उद्योगको महत्त्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

- आयआर्जन : स्थानीय बासिन्दाहरूको जीवनस्तर उकास्न मद्दत पुग्छ ।
- निर्यातको सम्भावना : गुणस्तरीय स्थानीय उत्पादनहरूलाई सहर र विदेशसम्म पुर्‍याएर विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सकिन्छ ।
- पहिचानको संरक्षण : कुनै विशेष ठाउँको संस्कृति र पहिचानलाई विश्वमा चिनाउँछ ।
- आयात प्रतिस्थापन : बाहिरबाट आउने सामानमा कम निर्भर हुनुपर्ने अवस्था सिर्जना गर्छ ।

४. स्थानीय उद्योग संरक्षणका उपायहरू

स्थानीय उद्योगहरूको संरक्षण र प्रबर्द्धनले देशको अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउनुका साथै रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्दछ । स्थानीय उद्योगहरूलाई संरक्षण गर्न निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :

- नीतिगत र कानूनी सुधार
- आर्थिक सहायता र प्रोत्साहन
- बजार व्यवस्थापन र प्रबर्द्धन
- प्रविधि र सीप विकास
- कच्चा पदार्थको उपलब्धता
- स्थानीय स्तरमा विभिन्न महोत्सवहरूको आयोजना गर्ने,
- सीप हस्तान्तरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ,

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय उद्योगको परिचय दिनुहोस् ।
(ख) स्थानीय उद्योग किन आवश्यक छ ?
(ग)सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत सञ्चालनमा रहेका उद्योगहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय उद्योगका कुनै दुई विशेषता लेख्नुहोस् ।
(ख) स्थानीय उद्योगका कुनै दुई महत्त्वका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ग) तपाईको समुदायमा सञ्चालनमा रहेका कुनै दुई उद्योगको नाम र उक्त उद्योगबाट उत्पादन हुने वस्तु तथा सेवाका नाम लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय उद्योगका विशेषताका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ख) स्थानीय उद्योगको आवश्यकतालाई चार बुँदामा पुष्टि गर्नुहोस् ।
(ग) स्थानीय उद्योगले स्थानीय स्तरमा रोजगारीको सृजना गर्दछ कसरी ? चार बुँदामा तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
(घ) स्थानीय उद्योग संरक्षणका कुनै चार उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईँको समुदायमा सञ्चालनमा रहेका स्थानीय उद्योगहरूको सूची तयार गरी उक्त उद्योग कुन उद्योग अन्तरगत पर्दछ ? त्यस उद्योगबाट उत्पादन हुने वस्तु तथा सेवाहरूको नाम लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

हाम्रा पेशा र व्यवसाय

पेशा भन्नाले विशेष ज्ञान, सीप, र तालिम प्राप्त गरी गरिने कामलाई बुझिन्छ। पेशा अँगाल्नका लागि निश्चित शैक्षिक योग्यता वा प्रमाण-पत्रको आवश्यकता पर्छ। जस्तैः डाक्टर, इन्जिनियर, शिक्षक, वकिल, सामाजिक सहजकर्ता आदि।

पेशाका मुख्य विशेषताहरू :

- यसमा शरीरिक श्रमभन्दा मानसिक र प्राविधिक सीपको बढी भूमिका हुन्छ।
- पेशाकर्मीहरूले आफ्नो सेवा बापत पारिश्रमिक वा परामर्श शुल्क प्राप्त गर्छन्।
- पेशा अँगाल्न सम्बन्धित निकायबाट अनुमति वा सदस्यता लिनुपर्ने हुन्छ।

व्यवसाय भन्नाले नाफा कमाउने उद्देश्यले गरिने वस्तु वा सेवाको उत्पादन, खरिद-बिक्री वा विनिमयलाई बुझिन्छ। यसमा लगानी र जोखिम दुबै समावेश हुन्छन्। जस्तैः व्यापार, पशुपालन, होटल सञ्चालन, उद्योग, कृषि व्यवसाय आदि।

व्यवसायका मुख्य विशेषताहरू :

- यसको मुख्य लक्ष्य आर्थिक लाभ वा नाफा आर्जन गर्नु हो।
- यसमा पुँजी (पैसा) को लगानी गर्नुपर्छ र घाटा हुने जोखिम पनि रहन्छ।
- व्यवसाय साना (किराना पसल) देखि ठूला (उद्योग) सम्मका हुन सक्छन्।

पेशा र व्यवसाय बीचको भिन्नता

भिन्नताका आधारहरू	पेशा (Profession)	व्यवसाय (Business)
उद्देश्य	सेवा प्रदान गर्नु र आय आर्जन गर्नु।	नाफा कमाउनु।
योग्यता	विशेष शैक्षिक योग्यता र तालिमको आवश्यकता पर्ने।	विशेष शैक्षिक योग्यता अनिवार्य छैन।
लगानी	थोरै पुँजी वा बौद्धिक लगानी चाहिने।	धेरै पुँजी र भौतिक पूर्वाधारको आवश्यक पर्ने।
जोखिम	जोखिम कम हुन्छ।	जोखिम बढी हुन्छ।
प्रतिफल	तलब वा शुल्क प्राप्त हुन्छ।	नाफा प्राप्त हुन्छ।

सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत बसोवास गर्ने मानिसहरू भौगोलिक र सामाजिक परिवेशका आधारमा विभिन्न प्रकारका पेशा र व्यवसायमा संलग्न छन्। यस गाउँपालिकाको सन्दर्भमा मुख्य पेशा र व्यवसायहरूलाई निम्न अनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

१. कृषि र पशुपालन :

सिमकोट गाउँपालिकाका अधिकांश जनसङ्ख्या अझै पनि कृषिमा आधारित छ। कृषि पेशा अन्तरगत खेतीपाती र पशुपालन पर्दछन्।

- खेतीपाती : कोदो, उवा, गहुँ, जौ, फापर, सिमी, आलु, खाद्यान्न बाली र स्याउ, चुली, खामु, ओखर जस्ता फलफूल खेती।
- पशुपालन : गाईवस्तु, जुमा, चौंरी, भेडा-बाखा, र कुखुरापालन।

२. सेवामूलक पेशा :

समाजका दैनिक आवश्यकता पूरा गर्ने र विशेष प्रकारको योग्यता र दक्षता आवश्यक पर्ने पेशाहरू यसमा पर्छन् :

- शिक्षण : विद्यालय र क्याम्पसमा अध्यापन गर्ने ।
- स्वास्थ्य सेवा : चिकित्सक(डाक्टर) नर्स र स्वास्थ्यकर्मी ।
- प्रशासनिक सेवा : स्थानीय सेवाका कर्मचारी, सुरक्षाकर्मी (सेना र प्रहरी)
- प्राविधिक सेवा : इन्जिनियरिङ, सुचना प्रविधि (IT) सञ्चार ।

३. पर्यटन र होट व्यवसाय :

सिमकोट गाउँपालिका प्राकृतिक एवम् साँस्कृतिक दृष्टिकोणले अति सुन्दर भएका कारण यहाँ वर्षेनी हजारौं पर्यटकहरू यहाँ घुम्न आउँछन्, त्यसैले यो एक प्रमुख व्यवसाय बनेको छ :

- ट्रेकिङ र गाइड : पर्यटकहरूलाई पदयात्रा र भ्रमणमा सहयोग गर्ने ।
- होटल तथा घरबास : पाहुनाहरूलाई बस्ने र खाने सुविधा दिने ।

४. व्यापार र घरेलु उद्योग :

- व्यापार : खाद्यान्न, लत्ताकपडा र निर्माण सामग्रीको खरिद-बिक्री ।
- घरेलु शिल्पकला : राडी-पाखी बुन्ने, हस्तकलाका सामान बनाउने र काष्ठकला ।
- वैदेशिक रोजगारी : हालको समयमा धैरै युवाहरू आय आर्जनका लागि विदेशमा विभिन्न काममा संलग्न छन् ।

५. यातायात तथा ढुवानी सेवा :

हाल हुम्ला जिल्ला राष्ट्रिय सडक सञ्जालसँग जोडिए पछि यहाँका केही मानिसहरू यातायातका साधनहरू खरिद गरी जनतालाई यातायात सेवा र ढुवानी सेवा प्रदान गर्दै आइरहेका छन् । यसबाट हुम्ली जनताहरू महंगो हवाई सेवाका विकल्पमा गाडीबाटै नेपालगंज, सुर्खेत यात्रा गर्न सहज पुगेको छ भने दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू पनि विगत भन्दा सहज र सस्तोमा उपलब्ध हुने गरेको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) पेशा भनेको के हो ?

(ख) पेशाका लागि केको आवश्यकता पर्छ ?

(ग) व्यवसाय भनेको के हो ?

(घ) पेशाको कुनै एक विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ङ) व्यवसायका कुनै एक विशेषता लेख्नुहोस् ।

(च) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत सञ्चालित पेशाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(छ) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत सञ्चालित व्यवसायहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पेशाका कुनै दुई विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) व्यवसायका कुनै दुई विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको समुदायमा अपनाइएका कुनै दुई पेशाको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको समुदायमा अपनाइएका कुनै दुई व्यवसायको नाम लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पेशा र व्यवसायबिचको भिन्नता उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको समुदायमा अपनाइँदै आएको कुनै चार ओटा पेशाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) सेवामूलक पेशा अन्तरगत कुन कुन पेशाहरू पर्दछन् ?

(घ) पेशा र व्यवसायबाट व्यक्तिको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन आउँछ कसरी ? चार बुँदामा आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईंको समुदायमा सञ्चालित पेशा तथा व्यवसायहरूको सूची तयार गरी कुनै एक व्यावसायीसँग भेटेर तलका विवरण टिपोट गरी एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

१. पेशा तथा व्यवसायको नाम :

२. लगानी :

३. खर्चका शिर्षकहरू :

४. बचत :

५. समस्या तथा चुनौतीहरू :

६. समस्या समाधानका उपायहरू :

पाठ ३

हाम्रा कृषि व्यवसाय

हुम्ला जिल्लाको सदरमुकाम समेत रहेको सिमकोट गाउँपालिकामा पछिल्लो समय परम्परागत खेती प्रणालीसँगै व्यावसायिक कृषिको अभ्यास बढ्दै गएको छ। यहाँको भौगोलिक बनावट र चिसो हावापानी अनुकूल हुने गरी सञ्चालन भइरहेका मुख्य कृषि व्यवसायहरू यस प्रकार छन् :

१. उच्च पहाडी बाली उत्पादन (परम्परागत तथा व्यावसायिक)

सिमकोटमा स्थानीय जातका पौष्टिक बालीहरूको उत्पादनलाई व्यावसायिक रुप दिने प्रयास भइरहेको छ :

- गहुँ, उवा र फापर : यहाँको मुख्य खाद्यान्न बालीका रूपमा गहुँ, उवा र फापरलाई लिइन्छ। गहुँ र उवाबाट रोटी, सातु र लामा समुदायमा छ्याङ बनाइन्छ भने फापरलाई पिसेर लकर बनाएर उपभोग गरिन्छ। उवा र फापरलाई अचेल प्रशोधन गरेर बाहिर पठाउने कार्य सुरु भएको छ।
- कोदो, चिनो र कागुनो : कोदो, चिनो र कागुनो पनि यस पालिकाको एक खाद्यान्न बाली हो। कोदोबाट रोटी, ढिडो, तोङ्बा बनाइन्छ। चिनो र कागुनोबाट भात, सेल, च्याउँका, मुरी बनाइन्छ। लामा समुदायमा छ्याङ पनि बनाइन्छ।

२. व्यावसायिक फलफूल खेती

यहाँको हावापानी ओखर र स्याउका लागि अत्यन्तै उपयुक्त मानिन्छ।

- ओखर खेती : सिमकोट क्षेत्रमा ओखरको व्यावसायिक उत्पादन र नर्सरी स्थापनामा कृषकहरूको आकर्षण बढेको छ।
- स्याउ उत्पादन : जैविक (Organic) स्याउ खेती यहाँको अर्को बलियो आयस्रोत हो।

३. जडीबुटी संकलन तथा खेती :

हुम्ला जडीबुटीको भण्डार मानिने भएकाले सिमकोटमा यसको व्यावसायिक कारोबार महत्त्वपूर्ण छ :

- वनस्पतिहरू : वनलसुन, जटामसी, कटुकी, अतिस, पाँचऔंला, खिरौला, गुच्ची च्याउ, जस्ता बहुमुल्य जडीबुटीहरूको संकलन र व्यापार यहाँको मुख्य व्यवसाय हो।

४. पशुपालन व्यवसाय

घाँसे मैदान र पाटनहरूको उपलब्धताका कारण पशुपालन यहाँको अभिन्न अंग हो।

- जुमा , चौंरी तथा गाईपालन : दूध, घिउ, छुर्पी र खेतबारीमा मल उत्पादनका लागि जुमा,चौरी तथा गाईपालन गरिन्छ। यस गाउँपालिकाको उच्च भू भागमा चौरी गाई, मध्यभागमा जुमा, र होचो क्षेत्रमा गाईपालन गरेको पाइन्छ।
- भेडापालन : पहिला पहिला यस क्षेत्रमा तिब्बतबाट नुन ल्याउने र अछामबाट रातो चामल ल्याउनका लागि ढुवानीको माध्यमका रूपमा भेडा पालन गरिन्थ्यो। भेडाको ऊनबाट विभिन्न किसिमका उनी कपडाहरू बनाइन्छ भने भेडाको मासु पनि खानका लागि प्रयोग गरिन्छ। हाल भेडापालन परम्परागत व्यवसाय बिस्तारै लोप हुँदै गएको पाइन्छ।
- घोडा पालन : पहिला पहिला यस पालिकामा यातायातका साधनका रूपमा घोडालाई प्रयोग गरिन्थ्यो। हाल यस पालिकाका गाउँ बस्तीहरूमा रोड पुगी सकेको हुँदा घोडा पालन विस्तारै लोप हुँदै गएको छ।

५.बेमौसमी तरकारी खेती

चिसो ठाउँ भएकाले यस पालिकामा बाह्रै महिना खुल्ला ठाउँमा तरकारी हुँदैन । त्यसैले ग्रीन हाउस वा प्लास्टिक टनेल भित्र तरकारी खेती गरिन्छ। रायोको साग, पालुँगो साग, स्वीस साग, धनियाँ, गोलभेडा, काउली, बन्दागोभी जस्ता तरकारी उत्पादन गरी स्थानीय बजार (सिमकोट बजार) मा बिक्री गर्ने चलन बढेको छ।

६. मौरीपालन

मौरीपालन नेपाल जस्तो कृषिप्रधान देशको लागि कम लगानीमा बढी आम्दानी दिने एक उत्कृष्ट व्यवसाय हो । यसले ग्रामीण अर्थव्यवस्थालाई मजबुत बनाउन र व्यक्तिगत आर्थिक स्तर सुधार्न ठूलो भूमिका खेल्छ।

सिमकोट गाउँपालिका क्षेत्रमा पहिला पहिला परम्परागत रूपमा मौरी पालन गरिन्थ्यो । हाल स्थानीय स्तरमा आधुनिक घारहरू र अत्याधुनिक औजारहरूको प्रयोग गरि मौरी पालन व्यवसाय पनि फस्टाउँदै गएको छ।

मौरीपालनका फाइदाहरू

- मह उत्पादन : महको बजारमा सधै उच्च माग हुन्छ। यसलाई बेचेर राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ।
- उप-उत्पादनहरू : महबाहेक मैन, शाही खुराक, र प्रोपोलिस जस्ता बहुमूल्य वस्तुहरू बिक्री गरेर थप पैसा कमाउन सकिन्छ।
- कम लगानी : यसको लागि धेरै ठूलो जमिन वा धेरै महँगो उपकरणहरू आवश्यक पर्दैन।
- प्राकृतिक ओखती : महलाई आयुर्वेदिक औषधिमा प्रयोग गरिन्छ। यसले खोकी निको पार्न, घाउ भर्न र रोग प्रतिराधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।
- पोषण : मह ऊर्जाको उत्तम स्रोत हो र यसमा शरीरलाई चाहिने विभिन्न भिटामिन र खनिजहरू पाइन्छन्।
- स्वरोजगार : गाउँघरमै बसेर थोरै समय खर्चेर यो व्यवसाय गर्न सकिने हुनाले बेरोजगारी समस्या हल गर्न मद्दत पुग्छ।
- पर्यावरण मैत्री : यो व्यवसायले वातावरणलाई कुनै हानी पुऱ्याउँदैन, बरु प्रकृतिलाई हराभरा बनाउन मद्दत गर्छ।

कृषि व्यवसाय संरक्षण र सम्बर्द्धनका उपायहरू

सिमकोट गाउँपालिकाको भौगोलिक बनावट, जलवायु र स्थानीय सम्भावनाहरूलाई मध्यनजर गर्दै कृषि व्यवसाय संरक्षणका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :

- रैथाने बीउको जगेर्ना ,
- प्राङ्गारिक प्रमाणीकरण,
- साना सिँचाई आयोजनाको व्यवस्था,
- ग्रीन हाउस खेती
- कोल्ड स्टोरको व्यवस्था,
- प्रशोधन केन्द्रको स्थापना,
- बजार संकलन केन्द्रको व्यवस्था,
- ढुवानीमा सहुलियत,
- कृषि ऋण र अनुदान,
- कृषि बीमा
- प्राविधिक सहयोग,
- युवा लक्षित व्यावसायिक कृषि कार्यक्रम

रैथाने र लोपोन्मुख बाली

नेपालको कृषि जैविक विविधतामा रैथाने र लोपोन्मूख बालीहरूको ठूलो महत्त्व छ। यी दुईका बारेमा संक्षेपमा तल उल्लेख गरिएको छ :

१. **रैथाने बाली :** रैथाने बाली भन्नाले कुनै निश्चित स्थान वा क्षेत्रमा परापूर्वकालदेखि खेती गरिँदै आएका र त्यहीँको वातावरणमा अनुकूलित भएका बालीहरूलाई बुझिन्छ। जस्तैः कोदो, फापर, लट्टे, चिनो, कागुनो, जौ र स्थानीय सिमीहरू आदि।

रैथाने बालीका विशेषताहरू

- यी बालीहरू स्थानीय हावापानी, माटो र भूगोल सुहाउँदो हुन्छन्,
- यिनीहरूमा रोग र किरासँग लड्न सक्ने क्षमता बढी हुन्छ,
- बिउका लागि अर्को वर्ष फेरि किनेर ल्याउनु पर्दैन, किसानले आफ्नै भकारीबाट जोगाएर राख्न सक्छन्,
- उच्च अनुकूलन क्षमता,
- पोषणले भरिपूर्ण,
- कम लगानी र कम खर्च,
- औषधीय गुण,
- जैविक विविधताको संरक्षण,
- स्थानीय पहिचान र संस्कृति,
- भण्डारण क्षमता

१. **लोपोन्मुख बाली :** खेती गर्ने चलन घट्दै गएर वा विभिन्न कारणले गर्दा हराउन लागेका वा अस्तित्व संकटमा परेका बालीहरूलाई लोपोन्मुख बाली भनिन्छ।

लोपोन्मुख बालीका विशेषताहरू

- उच्च अनुकूलन क्षमता,
- पोषणले भरिपूर्ण,
- कम लगानी र कम खर्च,
- औषधीय गुण,
- जैविक विविधताको संरक्षण,
- स्थानीय पहिचान र संस्कृति,
- भण्डारण क्षमता

परम्परागत तथा आधुनिक कृषि प्रणाली

परिवारको छाक टार्ने वा जीविकोपार्जन गर्ने उद्देश्यले सञ्चालन गरिने कृषि प्रणालीलाई परम्परागत कृषि प्रणाली भनिन्छ। भने बजारमा बिक्री गरी नाफा कमाउने उद्देश्यले व्यावसायीक रूपमा सञ्चालन गरिने कृषि प्रणालीलाई आधुनिक कृषि प्रणाली भनिन्छ।

परम्परागत र आधुनिक कृषि प्रणालीबिचका फरकहरूलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

क्र.स.	भिन्नताका आधारहरू	परम्परागत कृषि प्रणाली	आधुनिक कृषि प्रणाली
१.	मुख्य उद्देश्य	परिवारको छाक टार्ने वा जीविकोपार्जन गर्ने ।	बजारमा बिक्री गरी नाफा कमाउने (व्यावसायिक)
२.	प्रविधि र औजार	हलो, कोदालो, कुटो जस्ता पुराना औजारको प्रयोग गरिन्छ ।	ट्र्याक्टर, हार्भेस्टर, सिँचाइ पम्प जस्ता आधुनिक मेसिनको प्रयोग गरिन्छ ।
३.	मल र बिऊ	स्थानीय बिऊ र प्राङ्गारिक मल (गोबर मल) को प्रयोग गरिन्छ ।	उन्नत वा हाइब्रिड बिऊ र रासायनिक मलको प्रयोग गरिन्छ ।
४.	श्रम	मानवीय श्रम र पशु (गोरु) को बढी प्रयोग गरिन्छ ।	मेसिनरी र दक्ष जनशक्तिको बढी प्रयोग गरिन्छ ।
५.	सिँचाइ	आकाशे पानी (वर्षा) मा निर्भर रहनुपर्ने अवस्था ।	कुलो, बोरिङ, थोपा सिँचाइ जस्ता व्यवस्थित माध्यम ।
६.	उत्पादन	उत्पादकत्व कम हुन्छ ।	थोरै जमिनमा धेरै उत्पादन लिन सकिन्छ ।
७.	किरा नियन्त्रण	परम्परागत विधि वा घरेलु उपचारबाट किरा नियन्त्रण गरिन्छ ।	विषादी र आधुनिक किटनाशकको प्रयोग गरि किरा नियन्त्रण गरिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) सिमकोट गाउँपालिकाको मुख्य खाद्यान्न बाली कुन हो ?
(ख) सिमकोट गाउँपालिकामा व्यवसायिक रूपमा खेति गरिने कुनै दुई फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।
(ग) यस गाउँपालिकामा पशुपालन किन गरिन्छ ?
(घ) बेमौसमी तरकारी कसरी उत्पादन गरिन्छ ?
(ङ) रैथाने बाली भनेको परिचय दिनुहोस् ?
(च) कस्तो बालीलाई लोपोन्मुख बाली भनिन्छ ?
(छ) परम्परागत कृषि प्रणाली भनेको के हो ?
(ज) आधुनिक कृषि प्रणाली भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत उत्पादन हुने कुनै चार ओटा खाद्यान्न बालीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) सिमकोट गाउँपालिकामा पाईने कुनै चार ओटा फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत उपलब्ध हुने कुनै चार ओटा जडीबुटीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मौरी उत्पादनका कुनै चार फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) कृषि व्यवसाय संरक्षणका कुनै चार उपायहरू बताउनुहोस् ।

(ग) रैथानै बालीका कुनै चार विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) लोपोन्मुख बालीका कुनै चार विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ङ) परम्परागत कृषि प्रणाली र आधुनिक कृषि प्रणालीबिचका भिन्नता उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईँको समुदायका कृषि क्षेत्रका प्रमुख समस्याहरू उल्लेख गर्दै समाधानका लागि सिमकोट गाउँपालिकाका अध्यक्ष समक्ष एक नमूना निवेदन तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ-चार

हाम्रो सामाजिक संघ संस्था र व्यक्तित्वहरू

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत क्रियाशील संघ संस्थाको परिचय बताउन,*
- *सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत सञ्चालित संघ संस्थाहरूको कार्यहरूको सूची तयार गर्न,*
- *सामाजिक व्यक्तित्वको परिचय बताउन,*
- *सामाजिक व्यक्तित्वमा हुनुपर्ने मुख्य विशेषताहरू भन्न,*
- *सामाजिक व्यक्तित्वको महत्त्व उल्लेख गर्न ।*

पाठ १ हाम्रा सामाजिक सङ्घ संस्थाहरूको परिचय

सामाजिक संघ संस्था भन्नाले समाजको हित, उत्थान र विकासका लागि स्थापना गरिएका गैर-नाफामूलक समूह वा संस्थाहरूलाई बुझिन्छ । यी संस्थाहरू व्यक्तिहरूको स्वैच्छिक सहभागितामा सझा उद्देश्य प्राप्तिका लागि गठन गरिएका हुन्छन् । सामजिक सङ्घसंस्थाका नामले चिनिने यस्ता संस्थाहरूले सामाजिक सुधारको क्षेत्रमा कुनै न कुनै क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका हुन्छन् । यी संस्थाहरूले समाजको रूपान्तरण, चेतना अभिवृद्धि, आय आर्जन, शान्ति, मेलमिलाप, अमनचयन तथा चौतर्फी विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

१. सामाजिक संघ संस्थाका मुख्य विशेषताहरू

- **गैर नाफामूलक :** सामाजिक संघ संस्थाहरू नाफा कमाउने उद्देश्य भन्दा पनि जनतालाई सेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले स्थापना गरिएका हुन्छन् ।
- **स्वैच्छिक सहभागिता :** समान विचारधारा भएका मानिसहरू आफ्नै इच्छाले आवद्ध हुन्छन् ।
- **साझा उद्देश्य :** शिक्षा, स्वास्थ्य, वातावरण संरक्षण वा गरिवी निवारण जस्ता निश्चित लक्ष्य हुन्छन् ।
- **कानूनी मान्यता :** यस्ता संस्थाहरू सरकारी निकायमा दर्ता भएका हुन्छन् । (जस्तैः नेपाल जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा समाज कल्याण परिषद्)

२. सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत कार्यरत केही सामाजिक संघ संस्थाहरू

(क) गुडनेवर्स इन्टरनेश्नल नेपाल :

स्थापन : सन् २००२

कार्यालय प्रमुखको नाम :

सम्पर्क नं. :

कार्य क्षेत्र : सिमकोट गाउँपालिका, खार्पुनाथ गाउँपालिका, सर्केगाड गाउँपालिका र चंखेली गाउँपालिका गरी ४ वटा गाउँपालिकाहरू

सञ्चालित मुख्य गतिविधिहरू

- प्रायोजित सेवा तथा बाल संरक्षण
- शिक्षा
- स्वास्थ्य तथा सरसफाई
- आयआर्जन
- पैरवी

(ख) कर्णाली एकिकृत ग्रामीण विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (किर्डाक) नेपाल

स्थापन : वि.सं. २०५६/०३/०७

कार्यालय प्रमुखको नाम : जनक बुढा

सम्पर्क नं. : ९८४८३०९३७६

कार्य क्षेत्र : सिमकोट गाउँपालिकाका सबै वडाहरूमा

सञ्चालित गतिविधिहरू

- शिक्षा
- बाल संरक्षण
- स्वास्थ्य
- जीविकोपार्जन
- जलवायु परिवर्तन

(ग) आधार विकास नेपाल

स्थापना : २०७१/०८/०९

संस्था प्रमुखको नाम : प्रल्हाद कुमार ढकाल

कार्यालय प्रमुखको नाम : अङ्जुक लामा

सम्पर्क नं. : ०८७६८०१९५

कार्य क्षेत्र : सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. ७ र ८ का ६ गाउँ समुदायहरू

सञ्चालित गतिविधिहरू

- शिक्षा
- स्वास्थ्य
- सामुदायिक सहनशीलता
- युवा विकास
- बाल संरक्षण

(घ) SIDC – हुम्ला

स्थापना : वि.सं. २०५०

कार्यालय प्रमुखको नाम : गोविन्द शाही

सम्पर्क नं. : ९८५८३२१०२०

कार्य क्षेत्र : सिमकोट गाउँपालिकाका सबै वडाहरूमा

सञ्चालित गतिविधिहरू

- स्वास्थ्य
- कृषि
- जीविकोपार्जन
- पूर्वाधार विकास

३. बाल अधिकारको परिचय :

बाल अधिकार भन्नाले बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक विकासका लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत सेवा, सुविधा र स्वतन्त्रतालाई बुझिन्छ। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा १८ वर्षभन्दा कम उमेरका सबै बालबालिकालाई सम्मानपूर्वक बाँच्न, संरक्षण पाउन र आफ्नो व्यक्तित्व विकास गर्न पाउने अधिकार नै बाल अधिकार हो। नेपालको संविधानले पनि बाल अधिकारलाई मौलिक हकको रूपमा धारा ३९ मा व्यवस्था गरेको छ। यसले हरेक बालबालिकालाई आफ्नो नाम, पहिचान र परिवारबाट माया पाउनुपर्ने कुरालाई सुनिश्चित गर्दछ।

बाल अधिकारका क्षेत्रहरू

बालअधिकारका क्षेत्रहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- बाँच्न पाउने अधिकार : पोषिलो खाना, स्वास्थ्य उपचार र सुरक्षित आवास पाउने अधिकार।
- संरक्षणको अधिकार : हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण र भेदभावबाट सुरक्षित हुन पाउने अधिकार।
- विकासको अधिकार : शिक्षा आर्जन गर्न पाउने, खेलकुदमा सहभागी हुन पाउने र आफ्नो क्षमता उजागर गर्न पाउने अधिकार।
- अर्थपूर्ण सहभागिताको अधिकार : आफ्नो जीवनसँग सम्बन्धित निर्णयहरूमा आफ्नो विचार राख्न पाउने र सूचना पाउने अधिकार।

४. बालबालिका सम्बद्ध संस्थाहरूको गठन प्रक्रिया

नेपालमा बालबालिकाको हक अधिकार संरक्षण र उनीहरूको सहभागिता सुनिश्चित गर्न विभिन्न प्रकारका संस्थाहरू (विशेषगरी बाल क्लब वा बाल सञ्जाल) गठन गर्ने गरिन्छ। यस्ता संस्थाहरू टोल, विद्यालय, वडा र पालिका स्तरमा गठन हुने प्रावधान छ।

बालबालिका सम्बद्ध संस्था वा क्लब गठन गर्ने मुख्य प्रक्रियाहरू निम्न यस प्रकार छन् :

(क) तयारी चरण

संस्था गठन गर्नुअघि बालबालिकाहरूलाई भेला गराउने र उनीहरूलाई संस्थाको उद्देश्यबारे जानकारी गराउनु पर्छ।

- **उद्देश्य प्रष्ट पार्ने :** बालबालिकाको क्षमता विकास, हकअधिकारको वकालत र मनोरञ्जनका लागि संस्था आवश्यक छ भन्ने बुझाउने।
- **सहजीकरण :** विद्यालयका शिक्षक, वडा सदस्य वा सामाजिक परिचालकले सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन्।

(ख) भेला आयोजना

बाल क्लब वा बाल सञ्जाल गठनका लागि सम्बन्धित क्षेत्रका बालबालिकाहरूको आम भेला डाकिन्छ। सहभागिता : सामान्यतया ९ देखि १८ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरू यस भेलामा सहभागी हुन सक्छन्। समावेशीता : अपाङ्गता भएका, विपन्न, दलित र विभिन्न जातजातिका बालबालिकाको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

(ग) कार्यसमिति चयन

बाल भेलाबाट बालबालिकाहरूले आफ्ना प्रतिनिधिहरू छनोट गर्छन्। सामान्यतया ११ देखि १५ सदस्यीय कार्यसमिति गठन गरिन्छ।

- अध्यक्ष (१ जना)
- उपाध्यक्ष (१ जना)
- सचिव (१ जना)
- सह-सचिव (१ जना)
- कोषाध्यक्ष (१ जना)
- सदस्यहरू (बाँकी सङ्ख्या)

नोट : समिति गठन गर्दा कम्तीमा ५०% बालिकाहरूको सहभागिता हुनु अनिवार्य मानिन्छ।

(घ) **विधान वा कार्यविधि निर्माण :** संस्था (बाल क्लब वा बाल सञ्जाल) कसरी चल्छ भन्ने नियमहरू तयार गरिन्छ।

यसमा निम्न विवरणहरू समावेश गरिन्छ :

- संस्थाको नाम र कार्यालयको ठेगाना,
- बैठक बस्ने समय र प्रक्रिया,
- संस्थाको छाप,
- खाता सञ्चालन प्रक्रिया,
- गणपुरक सङ्ख्या,
- बार्षिक साधारण सभा सम्बन्धमा,
- बालबालिकाले सञ्चालन गर्ने गतिविधिहरूको योजना आदि।

(ङ) **दर्ता प्रक्रिया :** गठित संस्था वा क्लबलाई कानूनी मान्यता दिन दर्ता गर्नु आवश्यक हुन्छ। यसका लागि सम्बन्धित वडा/पालिकाको बाल कल्याण अधिकारी वा सम्बन्धित शाखामा दर्ता गर्नुपर्दछ। विद्यालय स्तरमा पनि बाल क्लब गठन गरी विद्यालय प्रशाशनको अभिलेखमा दर्ता गर्ने गरिन्छ। दर्ता गर्दा माइन्यूट (बैठक निर्णय पुस्तिका) को प्रतिलिपी, सदस्यहरूको नामावली र विधानको प्रतिलिपी पेश गर्नुपर्छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक संस्थाको परिचय दिनुहोस्।
(ख) सामाजिक संस्थाका कुनै दुई ओटा भूमिका लेख्नुहोस्।
(ग) सिमकोट गाउँपालिका अन्तरगत क्रियाशील सामाजिक संस्थाहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।
(घ) बाल अधिकार भनेको के हो ?
(ङ) बाल अधिकारका कति ओटा क्षेत्रहरू छन् ?
(च) बाल क्लब गठनका पहिलो चरण कुन हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक संस्थाका कुनै २ ओटा मुख्य विशेषताहरू लेख्नुहोस्।
(ख) बाल अधिकारका क्षेत्रहरू कुन कुन हुन् ?
(ग) बाल भेला अन्तरगत कुन कुन कार्य पर्दछन् ?

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिक संघ संस्थाका मुख्य विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस्।
(ख) गुड नवर्स इन्टरनेस्नल नेपालका कुनै ४ ओटा कार्यहरू लेख्नुहोस्।
(ग) आधार विकास नेपालका कुनै ४ ओटा मुख्य कार्यहरू लेख्नुहोस्।
(घ) SIDC हुम्लाका कुनै ४ कार्यहरू सूची तयार पार्नुहोस्।
(ङ) किर्डाक नेपालका कुनै चार कार्यहरू लेख्नुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

तपाईंको समुदायमा रहेका सामाजिक संघ संस्थाहरूको सूची तयार गरी ती संस्थाहरूले बालबालिकाको क्षेत्रमा के कस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन् सोधपुछ गरी एउटा प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ २

सामाजिक व्यक्तित्वको परिचय

सामाजिक व्यक्तित्व भन्नाले समाजको हितका लागि सक्रिय रहने, सकारात्मक प्रभाव पार्ने र अरुसँग सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्न सक्ने व्यक्तिलाई बुझिन्छ। यस्तो व्यक्तित्व भएका व्यक्तिहरू समाजका मूल्य-मान्यताप्रति सचेत हुन्छन् र सामूहिक हितका लागि आफ्नो स्वार्थ त्याग्न पनि तयार हुन्छन्।

एक सामाजिक व्यक्तित्वमा हुनुपर्ने मुख्य विशेषताहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. **परोपकारी भावना :** सामाजिक व्यक्तित्व भएको व्यक्तिको पहिलो पहिचान नै परोपकार हो। उनीहरू असहाय, दुःखी र समस्यामा परेका व्यक्तिहरूलाई निःस्वार्थ भावले सहयोग गर्न सधै तत्पर रहन्छन्। "सेवा नै धर्म हो" भन्ने मान्यता उनीहरूमा दृढ हुन्छ।

२. **प्रभावकारी सञ्चार र शिष्टता :** उनीहरू अरुसँग बोल्दा नम्र, शिष्ट र स्पष्ट हुन्छन्। उनीहरूका शब्दहरूले अरुको चित्त दुखाउँदैनन्, बरु मानिसहरूलाई उत्साहित र प्रेरित गर्छन्। उनीहरू राम्रो श्रोता पनि हुन्छन् , जसले गर्दा समाजका सबै तहका मानिसहरू उनीहरूसँग नजिक हुन चाहन्छन्।

३. **नेतृत्वदायी क्षमता :** सामाजिक व्यक्तित्वले समाजमा देख परेका समस्याहरू समाधान गर्न पहल गर्छन्। उनीहरू मानिसहरूलाई गोलबन्द गर्ने, साझा उद्देश्यका लागि प्रेरित गर्ने र सामूहिक कार्यमा नेतृत्व लिने क्षमता राख्छन्।

४. **सहनशीलता र धैर्यता :** समाजमा विभिन्न विचार र स्वभावका मानिसहरू हुन्छन्। एक असल सामाजिक व्यक्तित्वमा सबैका विचारलाई सम्मान गर्ने, आलोचना सुन्न सक्ने धैर्यता हुन्छ। उनीहरू रिस वा आवेगमा आएर निर्णय गर्दैनन्।

५. **इमानदारिता र नैतिकता :** समाजले त्यस्तो व्यक्तिलाई मात्र विश्वास गर्छ जो चरित्रवान् र इमानदार हुन्छ। सामाजिक व्यक्तित्व भएका व्यक्तिहरू आफ्नो वचनमा पक्का हुन्छन् र समाजका नीति नियमहरूको पालना गर्छन्। उनीहरूको काम र गराइमा एकरुपता हुन्छ।

सामाजिक व्यक्तित्वको महत्त्व

सामाजिक व्यक्तित्वका महत्त्वहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- समाजको सकारात्मक परिवर्तन गराउन मद्दत पुऱ्याउँछ,
- सामाजिक सद्भावमा वृद्धि गराउँछ,
- विकासको आधार तय गराउँछ,
- समाजमा एकता कायम गराउन सहयोग पुऱ्याउँछ,
- समाजमा रहेका विकृति, विसंगति र कु प्रथाहरूलाई हटाउन उल्लेखनीय भूमिका खेल्दछ,
- व्यक्तिगत स्वार्थ भन्दा सामूहिक हितका लागि कार्य गर्दछ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक व्यक्तित्व भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) सामाजिक व्यक्तित्वले कस्तो मान्यता बोकेको हुन्छ ?

(ग) सबै तहका मानिसहरू किन सामाजिक व्यक्तित्वसँग नजिक हुन चाहन्छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक व्यक्तित्वका कुनै दुई विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ख) सामाजिक व्यक्तित्वका कुनै दुई महत्त्वहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिक व्यक्तित्वका कुनै चार विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ख) सामाजिक व्यक्तित्वका कुनै चार महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईंको समुदायमा सामाजिक व्यक्तित्वका विशेषताहरू भएका कुनै दुई जना मानिससँग तलका विवरणका बारेमा सोधपुछ गरी तिनका बारेमा संक्षिप्त परिचय लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

तपशील :

नाम :

जन्म मिति :

जन्म स्थान :

बुवाको नाम :

आमाको नाम :

शैक्षिक योग्यता :

समाजको विकासमा योगदान :

एकाइ-पाँच

हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *सामाजिक संस्थाले गर्ने सामाजिक विकासका कार्यहरूको वर्णन गर्न,*
- *आफ्नो वडा/गाउँको स्वास्थ्य संस्था/शैक्षिक संस्थाको अध्ययन भ्रमण गरी यसले प्रदान गर्ने सवाको सूची तयार गर्न,*
- *गाउँभित्रका शैक्षिक तथा सामाजिक व्यक्तित्वहरूको चिनारी र उनीहरूको जीवनी भन्न,*
- *बाल अधिकारको परिचय दिन,*
- *बालअधिकारका क्षेत्रहरू बताउन,*
- *बालबालिका सम्बद्ध संस्थाहको गठन प्रक्रिया बताउन।*

पाठ १ हरित विद्यालयको अवधारणा

हरित विद्यालय भनेको स्वच्छ, सफा, सुरक्षित र हरियाली वातावरण भएको, वातावरणमैत्री पूर्वाधार निर्माण गरी पठनपाठन सञ्चालन गरिने विद्यालय नै हरित विद्यालय हो । यसले विद्यार्थीहरूमा व्यावहारिक ज्ञान र वातावरणीय चेतना अभिवृद्धि गर्दै व्यावहारिक सिकाइ केन्द्रका रूपमा कार्य गर्दछ ।

हरित विद्यालयका मुख्य विशेषताहरू :

- **स्वच्छ वातावरण :** विद्यालय परिसर सफा, शान्त र मनोरम हुनुका साथै फोहोर व्यवस्थापनको उचित प्रबन्ध भएको ।
- **हरियाली र पार्क :** 'एक विद्यालय एक हरित पार्क' को अवधारणामा बगैंचा, वृक्षारोपण र बाल उद्यानको व्यवस्था भएको ।
- **वातावरणमैत्री पूर्वाधार :** सुरक्षित पिउने पानी, छात्र-छात्रा मैत्री शौचालय, र ऊर्जा बचत गर्ने खालका भवनहरू भएको ।
- **क्रियाकलापमा आधारित सिकाइ :** कक्षाकोठाको सिकाइलाई स्थानीय वातावरण, संरक्षण र व्यावहारिक ज्ञानसँग जोड्ने ।
- **समुदाय परिचालन :** शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक मिलेर वातावरण संरक्षणका क्रियाकलापहरूमा सहभागिता जनाउने ।

हरित विद्यालय हुनका लागि आवश्यक आधारभूत पक्षहरू

(क) हरियाली प्रर्वधन
(ख) फोहोरमैला व्यवस्थापन
(ग) पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ
(घ) उर्जा मैत्री विद्यालय
(ङ) सिकाइ केन्द्रको विकास तथा सञ्चालन
(च) इको क्लब

हरियाली प्रबर्द्धन

हरियाली प्रबर्द्धन भन्नाले वातावरणलाई सन्तुलित र स्वस्थ राख्नका लागि वृक्षारोपण गर्ने, वनजंगलको संरक्षण गर्ने र खाली ठाउँहरूमा वनस्पति हुर्काउने प्रक्रियालाई बुझिन्छ । यो केवल रुख रोप्नु मात्र नभएर प्रकृतिको पुनरुत्थान गर्ने एक अभियान हो । यसले पारिस्थितिक प्रणालीलाई मजबुत बनाउँदै मानव र प्रकृतिबीचको सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ ।

हरियाली प्रबर्द्धनको महत्त्व

हरियाली प्रबर्द्धनका महत्त्वहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

- अक्सिजनको आपूर्ति हुन्छ,
- तापक्रम नियन्त्रण,
- वन्यजन्तुका लागि बासस्थानको व्यवस्था,
- पारिस्थितिक प्रणालीको रक्षा
- वायु शुद्धीकरण
- ध्वनि प्रदुषण कम गर्ने
- तनाव कम हुनुका साथै मानसिक स्फूर्ति बढ्ने,
- प्राकृतिक स्रोतको उपलब्धता
- पर्यटन प्रबर्द्धन
- भू-क्षय रोकथाम

हरियाली प्रबर्द्धन गर्ने विधि/तरिकाहरू

हरियाली प्रबर्द्धन गर्नु वातावरणीय सन्तुलन र स्वस्थ जीवनका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। यसलाई व्यक्तिगत, सामुदायिक र सरकारी स्तरबाट विभिन्न तरिकाले बढावा दिन सकिन्छ, जुन विधि एवम् तरिकाहरू निम्न यस प्रकार छन् :

(क) वृक्षारोपण र संरक्षण

खाली जमिनको सदुपयोग : सडकका किनारा, नदी तटीय क्षेत्र र खाली सरकारी वा सार्वजनिक जग्गामा स्थानीय हावापानी सुहाउँदो बिरुवाहरू रोप्ने।

बहुवर्षीय बिरुवालाई प्राथमिकता : छिटो बढ्ने र धेरै अक्सिजन दिने प्रजातिका साथै फलफूलका बोटहरू लगाउनु फाइदाजनक हुन्छ।

हुर्काउने जिम्मेवारी : बिरुवा रोप्नु मात्र ठूलो कुरा होइन, त्यसलाई गोडमेल गर्ने र संरक्षण गर्ने सुनिश्चितता गर्नुपर्छ।

(ख) सहरी हरियाली

कौसी खेती : सहरका घरका छतहरूमा गमला वा साना सेटहरू बनाएर तरकारी र फूलहरू लगाउन सकिन्छ।

भर्टिकल गार्डेन : ठाउँ कम भएको ठाउँमा पर्खालहरूमा लहरिने विरुवा वा झुण्ड्याउने गमलाहरू प्रयोग गरेर हरियाली बढाउन सकिन्छ।

इनडोर प्लान्ट्स : घरभित्रै हावा शुद्ध गर्ने बिरुवाहरू (जस्तैः मनी प्लान्ट, स्नेक प्लान्ट) राख्न सकिन्छ।

(ग) दिगो कृषि प्रणाली

करेसाबारीको प्रबर्द्धन : घरैपिच्छे सानो करेसाबारी बनाएर अर्गानिक खेती गर्दा हरियाली र पोषण दुवै प्राप्त हुन्छ।

कृषि वन : खेतीपातीसँगै फलफूल वा घाँसका रुखहरू रोप्ने पद्धति अपनाउँदा व्यावसायिक लाभ र वातावरणीय सुधार दुवै हुन्छ।

(घ) सामुदायिक सहभागिता र चेतना

सामुदायिक वन : स्थानीय समुदायलाई वन संरक्षण र व्यवस्थापनमा सक्रिय बनाउने।

उपहार स्वरुप विरुवा : जन्मोत्सव, विवाह वा अन्य शुभ कार्यमा उपहार स्वरुप बिरुवा दिने संस्कृति बसाल्ने।

विद्यालय कार्यक्रम : विद्यार्थीहरूलाई "एक विद्यार्थी, एक बिरुवा" जस्ता अभियानमा सहभागी गराएर सानै उमेरदेखि वातावरण संरक्षणको महत्त्व सिकाउने।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्तो विद्यालयलाई हरित विद्यालय भनिन्छ ?

(ख) हरियाली प्रबर्द्धन भनेको के हो ?

(ग) हरित विद्यालय हुनका लागि आवश्यक पर्ने कुनै दुई आधारभूत पक्षहरू लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरित विद्यालयका कुनै दुई फाइदा लेख्न'होस् ।

(ख) हरियाली प्रबर्द्धन गर्ने विधि/तरिकाहरू मध्ये दिगो कृषि प्रणाली अन्तरगत कुन कुन विधि पर्दछ ?

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हरित विद्यालयका कुनै चार मुख्य विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) हरियाली प्रबर्द्धनका कुनै चार महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) हरियाली प्रबर्द्धन गर्ने कुनै चार विधि/तरिकाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

समुदायमा उपलब्ध हुने फलफूल तथा बोट विरुवाहरूको बेर्ना तथा बोटा ल्याई विद्यालयमा फुलबारी बगैँचा तथा फलफूल बगैँचा निर्माण गर्न लगाउने ।

पाठ २ वातावरण प्रदुषण/फोहोरमैला व्यवस्थापन

वातावरण प्रदुषण भनेको प्राकृतिक वातावरणमा हानिकारक तत्वहरू (जस्तै धुवाँ, धुलो, रसायन वा फोहोर) मिसिएर हावा, पानी र माटोको गुणस्तर बिग्रनु हो। यसले मानिस, पशुपंक्षी र बोटबिरुवाको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पुऱ्याउँछ।

वातावरण प्रदुषण र फोहोरमैला व्यवस्थापन वर्तमान समयका सबै भन्दा ठूला चुनौतीहरू हुन्। यी दुबै एकअर्कासँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएका छन् - यदि फोहोरको सही व्यवस्थापन भएन भने त्यसले जल, जमिन र वायु प्रदुषण निम्त्याउँछ।

१. वातावरण प्रदुषणका प्रमुख प्रकारहरू

- **वायु प्रदुषण :** वायु प्रदुषण भनेको वातावरणको हावामा अनावश्यक र हानिकारक तत्वहरू (जस्तैः धुलो, धुवाँ र विभिन्न ग्यासहरू) मिसिएर हावाको गुणस्तरमा ह्रास आउनु हो। उद्योग, सवारी साधनको धुवाँ र फोहोर बाल्दा निस्कने विषालु ग्यासबाट वायु प्रदुषण हुन्छ।
- **जल प्रदुषण :** जल प्रदुषण भनेको पानीका स्रोतह जस्तै : नदी, ताल, समुद्र र जमिनमुनिको पानीमा हानिकारक पदार्थहरू मिसिएर पानीको प्राकृतिक गुणस्तर बिग्रनु हो। ढल, औधोगिक रसायन र प्लास्टिक नदीनालामा मिसाउँदा हुने प्रदुषण।
- **जमिन प्रदुषण :** जमिन प्रदुषण भनेको माटोको गुणस्तरमा आउने ह्रास हो , जसका कारण माटोको उत्पादकत्व घट्छ र यसले मानव स्वास्थ्य, वनस्पति तथा जीवजन्तुमा नकारात्मक असर पार्छ। रासायनिक मलको अत्यधिक प्रयोग र प्लास्टिकजन्य फोहोरको थुप्रो।
- **ध्वनि प्रदुषण :** ध्वनि प्रदुषण भनेको वातावरणमा मानिस, जीवजन्तु वा वनस्पतिको स्वास्थ्य र शान्तिमा खलल पुऱ्याउने गरी उत्पन्न हुने अनावश्यक, चर्को र अप्रिय आवाज हो। सवारी साधनको हुने, मेसिन वा चर्को आवाजले गर्दा हुने प्रदुषण।

वातावरण प्रदुषणका असरहरू :

प्रदुषणले समग्र पृथ्वीमा दीर्घकालीन असरहरू पारिरहेको हुन्छ, केही प्रमुख असरहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- मानव स्वास्थ्यमा असर,
- विश्वव्यापी उष्णता,
- जैविक विविधतामा संकट,
- अम्लीय वर्षा
- पारिस्थितिक असन्तुलन।

२. फोहोरमैला व्यवस्थापनका उपायहरू

फोहोरमैला व्यवस्थापन एउटा चुनौतीपूर्ण तर अनिवार्य कार्य हो। यसलाई प्रभावकारी बनाउन अल्पकालीन र दीर्घकालीन उपायहरू अपनाउन सकिन्छ, जुन निम्न यस प्रकार छन्।

(क) अल्पकालीन उपायहरू

फोहोर व्यवस्थापनका लागि अल्पकालीन उपायहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- **स्रोतमा नै वर्गीकरण :** घर, कार्यालय वा पसलबाट निस्कने फोहोरलाई 'कुहिने' र 'नकुहिने' गरी छुट्टाछुट्टै संकलन गर्ने ।
- **नियमित संकलन र ढुवानी :** स्थानीय निकायले टोल-टोलबाट समयमै फोहोर संकलन गरी तोकिएको स्थानसम्म पुऱ्याउने व्यवस्था मिलाउने ।
- **घरायसी कम्पोस्टिङ :** कुहिने फोहोरबाट घरमै कौसी खेती वा बगैंचाका लागि मल बनाउन प्रोत्साहन गर्ने ।
- **जनचेतना अभिवृद्धि :** जथाभावी फोहोर फाल्दा हुने स्वास्थ्य समस्या र कानूनी कारबाहीका बारेमा सञ्चार माध्यम र माइकिङ मार्फत जानकारी दिने ।
- **सार्वजनिक डस्टबिनको व्यवस्था :** चोक, पार्क र सडक किनारहरूमा वर्गीकरणसहितका डस्टबिनहरू राख्ने ।

(ख) दीर्घकालीन उपायहरू :

फोहोर व्यवस्थापनका लागि दीर्घकालीन उपायहरू निम्न यस प्रकार छन् :

- **(3 –R सिद्धान्त) :** फोहोर व्यवस्थापनको सबैभन्दा उत्तम तरिका 3-R सिद्धान्तको प्रयोग गर्नु हो । **Reduce** (**न्यूनीकरण**) : फोहोर उत्पादन नै काम गर्नुलाई Reduce भनिन्छ। जस्तैः प्लास्टिकका झोलाको सट्टा कपडाको झोला प्रयोग गर्ने । **Reuse** (**पुनः प्रयोग**) : सामानलाई फाल्नुअघि फेरि प्रयोगमा ल्याउनुलाई Reuse भनिन्छ। जस्तै : खाली सिसा वा बट्टाहरूलाई गमला वा भण्डारणको लागि प्रयोग गर्ने । **Recycle** (**पुनर्चक्रण** : काम नलाग्ने वस्तुबाट नयाँ वस्तु बनाउनुलाई Recycle भनिन्छ। जस्तै : कागज, धातु र प्लास्टिकलाई पगालेर नयाँ सामान बनाउनु ।
- **आधुनिक ल्याण्डफिल साइट :** वातावरणीय मापदण्ड पूरा गरेको, वैज्ञानिक र व्यवस्थित अन्तिम विसर्जनस्थल (Sanitary Landfill site) को निर्माण गर्ने ।
- **फोहोरबाट उर्जा :** ठूला सहरहरूमा फोहोरबाट बायो-ग्याँस, बिजुली वा व्यावसायिक रूपमा प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्ने कारखाना स्थापना गर्ने ।
- **नीतिगत र कानूनी सुधार :** 'प्रदुषण गर्नेले नै शुल्क तिर्नुपर्ने' नीतिलाई कडाइका साथ लागू गर्ने र फोहोर व्यवस्थापन सम्बन्धी कडा नियम बनाउने ।
- **निजी क्षेत्रसँग साझेदारी :** फाहोर संकलन र व्यवस्थापनमा सार्वजनिक-निजी साझेदारी (PPP Model) लाई अगाडि बढाउने ।
- **वातावरणमैत्री विकल्पको प्रबर्द्धन :** प्लाष्टिकको विकल्पमा कपडा वा जुटको झोला प्रयोग गर्ने उद्योगलाई सहुलियत दिने।

३. स्थानीय तह र समुदायको भूमिका

- **सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने :** समुदायमा सरसफाइ र स्वास्थ्यको सम्बन्धबारे शिक्षा फैलाउने ।
- **नियमन :** जताततै फोहोर फाल्ने र जथाभावी प्रदुषण फैलाउनेलाई प्रचलित कानून बमोजिम जरिवाना वा कारबाहीको व्यवस्था गर्ने ।
- **सार्वजनिक सहभागिता :** महिनाको एक पटक टोल सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने ।
- **रेडियो अन्तरक्रिया :** सामुदायिक स्वास्थ्य र सरसफाईका सम्बन्धमा समुदायका अगुवाहरूलाई बोलाई रेडियो अन्तर क्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- **वृक्षारोपण :** स्थानीय स्तरका नाङ्गा डाँडाहरूमा वृक्षारोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- **नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग :** दाउराको सट्टा सौर्य उर्जा वा विद्युतीय चुलोको प्रयोग बढाउने ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) वातावरण प्रदुषण भनेको के हो ?
(ख) वायु प्रदुषण भनेको के हो ?
(ग) वायु प्रदुषण कसरी हुन्छ ?
(घ) जल प्रदुषण भनेको के हो ?
(ङ) जल प्रदुषण कसरी हुन्छ ?
(च) जमिन प्रदुषण भनेको हो ?
(छ) जमिन प्रदुषण कसरी हुन्छ ?
(ज) 3-R सिद्धान्त अन्तरगत कुन कुन कार्य पर्दछन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) फोहोर मैला व्यवस्थापनलाई मुख्यगरी कति भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ? ति कुन कुन हुन् ?
(ख) वातावरण प्रदुषणका प्रकारका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।
(ग) वातावरण प्रदुषणका कुनै दुई ओटा असरहरू लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि अल्पकालीन उपायहरूका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ख) फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि दीर्घकालीन उपायहरू बताउनुहोस् ।
(ग) फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि स्थानीय तह र समुदायको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।
(घ) फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि विद्यार्थीले गर्न सकिने कुनै चार भूमिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईको विद्यालयबाट कस्ता प्रकारका फोहोरमैलाहरू निस्कन्छन् ? ति फोहोरमैलालाई विशेषताका आधारमा वर्गीकरण गरी फोहोरमैला व्यवस्थापन सम्बन्धी एक कार्ययोजना तयार पार्नुहोस् ।

पाठ ३

विपद् व्यवस्थापन

विपद् भनेको कुनै पनि यस्तो आकस्मिक वा भयानक घटना हो, जसले ठूलो मात्रामा धनजनको क्षति पुऱ्याउँछ र जन जीवनलाई अस्तव्यस्त बनाउँछ । सामान्यतया, जब कुनै संकट वा घटनालाई सामना गर्ने क्षमता स्थानीय स्रोत र साधनले भ्याउँदैन, तब त्यसलाई विपद् भनिन्छ ।

विपद् मुख्यतया दुई प्रकारका हुन्छन् । जुन यस प्रकार छन् :

- **प्राकृतिक विपद् :** प्रकृतिमा आउने परिवर्तन वा हलचलका कारण हुने घटनाहरू प्राकृतिक विपद् अन्तर्गत पर्दछन् । जस्तै : भूकम्प, बाढी, पहिरो, ज्वालामुखी, खडेरी र तातो वा चिसो लहर आदि ।
- **मानव सृजित विपद् :** मानिसको लापरबाही, प्राविधिक गल्ती वा द्वन्द्वका कारण हुने घटनाहरू मानव सृजित विपद् अन्तरगत पर्दछन् । जस्तै : आगलागी, सडक वा हवाई दुर्घटना, औद्योगिक चुहावट (ग्यास लिक), महामारी र युद्ध आदि ।

विपद् व्यवस्थापन भनेको प्राकृतिक वा मानव सिर्जित विपद्हरूबाट हुने क्षतिलाई कम गर्न, त्यसको सामना गर्न र प्रभावित क्षेत्रको पुनरुत्थान गर्न चालिने योजनाबद्ध कदमहरूको समष्टिगत प्रक्रिया हो । यो केवल घटना घटेपछिको उद्धार मात्र नभई, घटना घट्नूपूर्व गरिने तयारी र घटनापछिको पुनर्निमाणको एउटा पूर्ण चक्र हो ।

विपद व्यवस्थापनका चरणहरू :

१. **विपद् पूर्वतयारी :** विपद् आउनु अगावै त्यसको सामना गर्नका लागि गरिने तयारी यस अन्तर्गत पर्दछ ।

- जनचेतना जगाउने,
- पूर्व सूचना प्रणालीको विकास गर्ने,
- उद्धार सामग्री र खाद्यान्नको भण्डारण गर्ने ।

२. **प्रतिकार्य :** विपद् आइसकेपछि मानिसको ज्यान जोगाउन र थप क्षति हुन नदिन तुरुन्तै गरिने कार्यहरू यस अन्तर्गत पर्दछ ।

खोज तथा उद्धार

- घाइतेहरूको उपचार र प्राथमिक उपचार
- राहत सामग्री वितरण

३. **पुनर्लाभ वा पुनरुत्थान :** विपद् पछिको अवस्थालाई सामान्य बनाउने प्रयासलाई पुनर्लाभ वा पुनरुत्थान भनिन्छ ।

- भत्किएका घर तथा पूर्वाधारहरूको पुनर्निमाण ।
- प्रभावित मानिसहरूको मनोवैज्ञानिक उपचार र जीविकोपार्जनमा सहयोग ।

४. **जोखिम न्यूनीकरण :** विपद्को जोखिम र त्यसबाट हुन सक्ने सम्भावित क्षतिलाई दीर्घकालीन रूपमा घटाउने प्रयासलाई जोखिम न्यूनीकरण भनिन्छ ।

- भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउने,
- नदी नियन्त्रणका लागि तटबन्ध बनाउने,
- जोखिमयुक्त क्षेत्रमा बस्ती बसाउन रोक लगाउने ।
- विपद व्यवस्थापनको महत्त्व :
- मानवीय र धनजनको क्षति कम गर्न,
- समुदायलाई संकटको समयमा धैर्य र सक्षम बनाउन,
- विकासका उपलब्धिहरूलाई जोगाउन,
- छिटोभन्दा छिटो जनजीवन सामान्य अवस्थामा फर्काउन ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपद् भनेको के हो ?
(ख) विपद् कति प्रकारका हुन्छन् ? ति कुन कुन हुन् ?
(ग) विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपद् पूर्व तयारीका लागि गरिने कुनै दुई ओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।
(ख) प्रतिकार्यका लागि गरिने कुनै दुई ओटा कार्य उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ग) पुनर्लाभ अन्तरगत गरिने कुनै दुई वटा कार्य लेख्नुहोस् ।
(घ) जोखिम न्यूनीकरणका लागि गरिने कुनै दुई ओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विपद् व्यवस्थापनका चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ख) विपद् व्यवस्थापनका कुनै चार महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

तपाईँको समुदायमा कस्ता कस्ता प्रकारका विपद्हरू आउने गरेका छन् । तिनीहरूको सूची तयार गरी तिनीहरू प्राकृतिक विपद र मानव सृजित मध्ये कुन विपद् अन्तरगत पर्दछन् ? वर्गीकरण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिमकोट
गाउँपालिका
Namkha Gaunpalika
Kharpunath Gaunpalika
Bajura
1
3
4
7
6
5
8
2