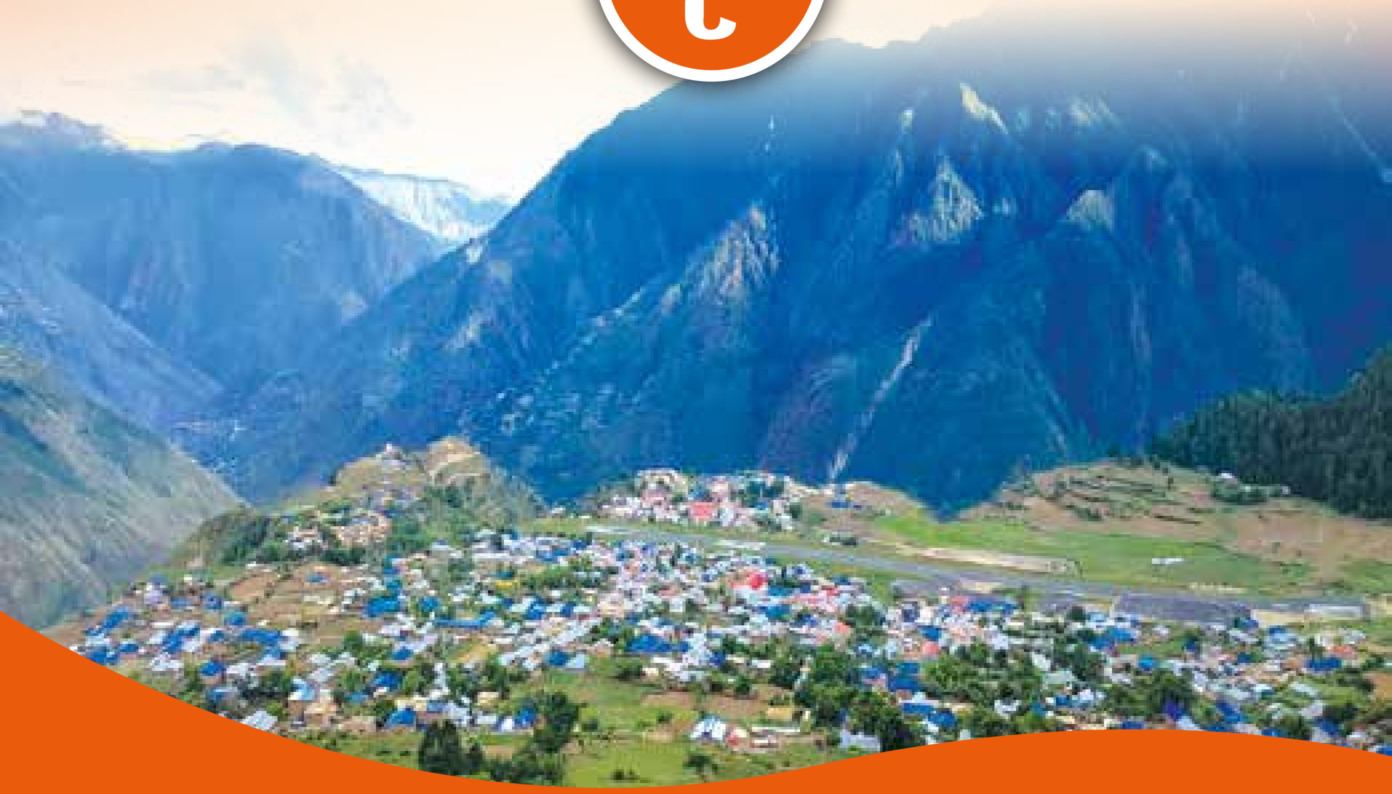
‘उच्च हिमाली, विविधता युक्त, व्यापारिक र पर्यटकीय सहर: समृद्ध हाम्रो सिमकोट नगर’

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सिमकोट

कक्षा ८



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

हाम्रो सिमकोट

कक्षा

८

लेखक

अमर बहादुर शाही

कन्जोक लामा

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 : **अमर बहादुर शाही**
कन्जोक लामा

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 संवर्धन 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 सरोकार वालाहरूको 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 परीक्षणको 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 – एक : हाम्रो सिमकोट			१–२१
पाठ एक	:	हुम्ला जिल्लाको परिचय	२
पाठ दुई	:	सिमकोट गाउँपलिकाको विषयगत समितिहरू	६
पाठ तीन	:	स्थानीय गाउँकार्यपालिका र गाउँसभा	१०
पाठ चार	:	सिमकोट गाउँपालिकाका शाखा कार्यालयहरू	१५
पाठ पाँच	:	स्थानीय बजेट प्रणाली	१७
एकाइ – दुई : हाम्रा संस्कृति र सम्पदा			२२–४६
पाठ एक	:	हाम्रा संस्कृति र सम्पदा	२३
पाठ दुई	:	हाम्रो लोक संस्कृति (लोकगीत, नृत्य र बाजा)	२७
पाठ तीन	:	हाम्रो मातृभाषा र स्थानीय पर्वहरू	३२
पाठ चार	:	हाम्रो समुदायका योगदान दिने व्यक्तित्वहरू	४५
एकाइ – तीन : हाम्रो पेशा, व्यवसाय र प्रविधि			४७–५८
पाठ एक	:	हाम्रो सामाजिक सम्बन्ध र सद्भाव	४८
पाठ दुई	:	नैतिक शिक्षा	५०
पाठ तीन	:	हाम्रो पेशा र व्यवसाय	५४
पाठ चार	:	आधुनिक प्रविधि र यसको उपयोग	५७
एकाइ – चार : हाम्रो सामाजिक समस्या र विपद व्यवस्थापन			५९–७७
पाठ एक	:	हाम्रो सामाजिक समस्या र समाधान	६०
पाठ दुई	:	विवाह संस्कार	६३
पाठ तीन	:	विपत् व्यवस्थापन	६९
पाठ चार	:	रोगहरूको परिचय र वर्गीकरण तथा रोकथाम	७३
एकाइ – पाँच : हाम्रो वातावरण संरक्षण			७८–९२
पाठ एक	:	हाम्रो वातावरण संरक्षण	७९
पाठ दुई	:	दिगो विकासका लक्ष्यहरू	८२
पाठ तीन	:	हरित विद्यालयको अवधारणा र निर्माण	८५
पाठ चार	:	जलवायु परिवर्तन, यसका असर र दिगो व्यवस्थापन	८९

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

एकाइ – एक : हाम्रो सिमकोट

- हुम्ला जिल्लाको नामकरणको बारे बताउन
- हुम्ला जिल्लाको प्राकृतिक र साँस्कृतिक अवस्थाको वर्णन गर्न
- हुम्ला जिल्लाको सामान्य परिचय दिन र लेख्न
- स्थानीय गाउँकार्यपालिकाको परिचय दिन
- गाउँकार्यपालिकाको गठन प्रकृया, बैठक र काम, कर्तव्य र अधिकार बारे बताउन
- गाउँसभाको परिचय दिन
- गाउँसभाको गठन प्रकृया र काम कर्तव्य र अधिकार बारे वर्णन गर्न

एकाइ – दुई : हाम्रा संस्कृति र सम्पदा

- संस्कृति र सम्पदाको परिभाषा र परिचय दिन
- संस्कृति र सम्पदा बिच अन्तरसम्बन्ध र फरक छुट्याउन
- संस्कृति र सम्पदाको आवश्यकता र महत्त्व बताउन
- मातृभाषाको परिचय र महत्त्व बताउन
- स्थानीय चाडपर्वको वर्णन गर्न र विशेषता बताउन
- लोसार पर्वको अर्थ, परिचय, महत्त्व र क्रियाकलापको वर्णन गर्न

एकाइ – तीन : हाम्रो पेशा, व्यवसाय र प्रविधि

- पेसा व्यवसायको बारे वर्णन गर्न, आवश्यकता र महत्त्व बुझ्न
- परम्परागत र आधुनिक पेसा विचको भिन्नता छुट्याउन र छनोट गर्न
- सामाजिक सम्बन्ध र सद्भावको परिचय र परिभाषा दिन
- यसका आवश्यकता र महत्त्व प्रष्ट्याउन
- अनुशासन र नैतिक शिक्षाको आवश्यकता र महत्त्व बारे बताउन
- कुशल कर्मको बारे वर्णन गर्न र यसको फाइदा बारे बताउन

एकाइ – चार : हाम्रो सामाजिक समस्या र समाधान

- विपद् भनेको के हो र कसरी उत्पन्न हुन्छ भन्ने बारे जानकारी हुने
- स्थानीय विपतको पहिचान र व्यवस्थापन कार्य र महत्त्व बारे बताउन
- नसर्ने रोगहरूको परिचय र कारण बताउन
- यसको रोकथाम र उपाय बताउन सचेत हुन
- दिगो विकासको लक्ष्य यस अन्तर्गत विषय बारे जानकारी प्राप्त गर्न
- लक्ष्य पूरा गर्न यसको आधारभूत ज्ञान प्राप्त गर्न

एकाइ – पाँच : हाम्रो वातावरण संरक्षण

- हरित विद्यालयको अवधारणा बुझ्न
- हरित विद्यालय तयारी कार्ययोजना निर्माण तथा प्रस्तुत गर्न
- हरित विद्यालय मार्फत वातावरणीय संरक्षण भूमिका, क्षेत्रसंग जोड्न र महत्त्व बुझ्न
- जलवायु परिवर्तनको कारण र असर बारे बुझ्न
- जलवायु परिवर्तनको असर रोकथाम र न्युनीकरण उपाय बताउन
- वातावरण संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कार्य बुझ्न र सहभागी हुन

कक्षा-८ का सक्षमता

१. सिमकोटको संक्षिप्त परिचय, नक्साङ्कन र इतिहासको जानकारी

२. सिमकोटको सामाजिक, आर्थिक तथा शैक्षिक अवसथाको पहिचान

३. सिमकोट भित्रको भाषा, लोक साहित्य, भेषभूषा, चाडपर्व, रीतिरिवाज, संस्कार र संस्कृतिको खोजी, पहिचान र संरक्षण

४. स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको खोज, पहिचान र संरक्षणमा तत्परता

७. स्थानीय कृषिसँग परिचित र अभ्यास

६. स्थानीय परम्परागत पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको परिचय, महत्त्व, सम्भावना र सिपको अभ्यास

७. स्थानीय स्तरका प्राकृतिक स्रोत तथा जैविक विविधताको पहिचान

८. स्थानीय प्रकोप र जोखिम व्यवस्थापनको अवधारणा, बोध र व्यवस्थापनमा सहयोग

९. वन पैदावार, खोला नाला, दह र हिमालहरूको पहिचान र महत्त्व

एकाइ-एक

हाम्रो सिमकोट

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *हुम्ला जिल्लाको नामकरणको बारे बताउन*
- *हुम्ला जिल्लाको प्राकृतिक र साँस्कृतिक अवस्थाको वर्णन गर्न*
- *हुम्ला जिल्लाको सामान्य परिचय दिन र लेख्न*
- *स्थानीय गाउँकार्यपालिकाको परिचय दिन*
- *गाउँकार्यपालिकाको गठन प्रकृया, बैठक र काम, कर्तव्य र अधिकार बारे बताउन*
- *गाउँसभाको परिचय दिन*
- *गाउँसभाको गठन प्रकृया र काम कर्तव्य र अधिकार बारे वर्णन गर्न*

पाठ १

हुम्ला जिल्लाको परिचय

नामकरण :

प्राचीन कालदेखि हुम्ला जिल्लाको दक्षिण भेगतिर खस-आर्य, हिन्दुहरूको (मोन/मोन्बा) समाज रहेको छ भने उत्तरपट्टि भोट-लामा (प्होद्) समुदाय रहेका छन् । यहाँ फरक-फरक जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति पृष्ठभूमिका मानिसहरू सदियौदेखि आपसमा मिलेर बसोबास गर्दै आएको पाइन्छ । हुम्ला नामकरणको सन्दर्भमा पनि यी दुई भिन्न समुदायका आ-आफ्नो नामकरणका आधारहरू प्रस्तुत गर्ने गरेको पाइन्छन् ।

हुम्ला जिल्लाको नामकरण बारे निश्चित ऐतिहासिक अभिलेख अत्यन्त कम पाइएको छ भने यस विषयमा खोज अध्ययनहरू गर्दा विभिन्न जाति, भाषा, धर्म, समुदायका भनाइ, तर्क तथा भौगोलिक र सांस्कृतिक सन्दर्भमा भएका लेख्य र कथ्य प्रचलित र सम्भाव्य तर्क, सन्दर्भहरूका आधारमा प्राप्त नामकरणलाई क्रमबद्ध रूपमा प्रस्तुत गरिएका छन् ।

१. प्राचीनकालमा प्रसिद्ध खार्पु दोभान स्थित खार्पुनाथ मान्दिरमा ब्रह्मणले कोटीहोम पूजा लगाएको भन्ने भनाइ रहेको र होमबाट अपभ्रंस भइ हुम्ला भएको हो ।

२. सिमकोट गाउँपालिका वडा नं-३, स्थित वरगाउँ (प्हार्का) गाउँ माथि एउटा ठूलो ढुङ्गा रहेको, त्यसलाई खाँडोमा वा खाँडदेवीको तीर्थको रूपमा मान्ने चलन रहेको छ । पहिल्यैदेखि त्यो ढुङ्गामा होमपूजा, प्रार्थना गरी वर माग्दै आएकाले होम्लो ढुङ्गा नामले चिनिन्थ्यो र पछि गएर होम्लो ढुङ्गाको नाम प्रख्यात हुदै गएपछि होमढुङ्गाको नामबाट हुम्ला जिल्लाको नाम रहेको भन्ने एकथरी भनाइ रहेको छ ।

३. कही कतै भोटे-लामाहरूको "**हौलुङ्बा**" शब्दको गलत उच्चारण, सुनाइ र लेखाइको अपभ्रंशबाट हुम्ला नाम शब्द निर्माण भएको तर्क र सन्दर्भ जोडिने गरेको पनि पाइन्छ । यसमा "**हौ**" भनेको हाम्रो वा आफ्नै र "**लुङ्वा**" भनेको खोला, थातथलो लाई बुझाउँछ । यी दुई शब्द संयोजनबाट हौलुङ्बा बाट हुम्लो भएको हुनसक्ने तर्क पनि गरेको पाइन्छ ।

४. हुम्लाको उत्तरी सीमाक्षेत्र तिब्बतको पुराङ (ताक्लाखार) सित जोडिएको छ भने हुम्ला पुराङ्देखि दक्षिणतिर पर्दछ । ती उत्तरी क्षेत्रका खोलाहरूको किनारमा होबु भन्ने जातका धुपझाडीहरू प्रसस्त पाइन्छन् । ती होबु धुपझाडी पाइने ठाउँ वा स्थानदेखि दक्षिण क्षेत्रलाई "**होम्ल्हो**" भनेर ताक्लाखारका भोटबासीले भन्ने गर्थे । ती होम्ल्हो नामबाट हुम्ला नाम रहन गएको हो भन्ने भनाइ रहेको छ ।

५. ऐतिहासिक कालमा हुण नामका जातिका मानिसहरू यही हुम्ला कर्णाली बाटो हुदै यहाँका अग्ला डाँडाकाँडा "**ला**"हरू काटेर गएको हुनाले हुम्ला नाम रहन गएको हो भन्ने भनाई पनि भेटिन्छ । यी नामकरणका स्रोतहरू कुनै लिखित दस्तावेजमा नभई मौखिक किम्बदन्ति तथा भनाइमा आधारित सङ्कलन गरिएको हो ।

हुम्ला जिल्ला हाल नेपालको कर्णाली प्रदेशको उत्तर-पश्चिम कुनामा अवस्थित एक विकट हिमाली जिल्लाको रूपमा परिचित छ ।

यो जिल्ला विश्वको मानचित्रमा २९°.३५ देखि ३०°.५७ उत्तरी अक्षांस र ८१°.१८' देखि ८२°.१०' मिनेट पूर्वी देशान्तरमा फैलिएको छ। समुद्र सतहदेखि १५०० मिटर देखि ७००० मिटर उचाइसम्म फैलिएको छ। मानव वस्तीको दृष्टिले करीव ३८०० मिटर सम्म वस्ती लिमीको तील गाउँ रहेको छ। हुम्ला जिल्ला बि.सं. २०१८ साल बैशाख १ गते तत्कालिन पञ्चायती व्यवस्थामा नेपाललाई १४ अञ्चल र ७५ जिल्लामा भौगोलिक तथा प्रशासनिक विभाजन गर्दा स्थापित जिल्ला हो। विगतको १४ अञ्चल पचहत्तर जिल्ला हुँदा हुम्ला जिल्ला कर्णाली अञ्चलको पाँच जिल्ला मध्ये पर्दथ्यो। यस जिल्लाको पूर्वमा मुगु, दक्षिणमा बाजुरा, पश्चिममा बझाङ जिल्ला र उत्तरमा चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत पर्दछ। यस जिल्लाको कूल क्षेत्रफल ५५५६ वर्गकिलोमिटर रहेको छ। २०७८ को राष्ट्रिय जनगणना अनुसार यहाँको कूल जनसङ्ख्या ५५, ३९४ रहेको छ। यसमध्ये २७, ८६३ जना पुरूष र २७, ५३१ जना महिला रहेको छ। जिल्ला भरी ११, २२८ घरधुरी सङ्ख्या रहेको जनगणनाले देखाएको छ। यहाँको उचाइ, तापक्रम र हावापानी अनुसार समशितोष्ण, शितोष्ण र लेकाली गरी मुख्य तीन किसिमको हावापानी र सोही अनुसारको वनस्पतिहरू पाइन्छन्। यहाँ साधारणतय वसन्त, गृष्म, शरद र हिउँद गरी ४ किसिमका प्रमुख ऋतुहरूको अनुभव गर्न सकिन्छ भने मुख्य गरी हिउँद र वर्षातको हावापानीको बढी प्रभाव रहेको पाइन्छन्। यहाँको सरदर अधिकतम १५-२५ र न्यूनतम -१० देखि -२५ डिग्री सम्म रहेको पाइन्छ भने वार्षिक सरदर ६०० देखि १००० मिलिलिटरसम्म वर्षा हुन्छ। हुम्ला जिल्ला हिमाली क्षेत्र भएकाले पुस, माघमा अति जाडो, मङ्सीर र फागुनमा जाडो र चैत्र-जेठ, असोज कार्तिक बढी सुख्खा, हावाहुरी र चट्याङ् लाग्ने समय हो। आषढदेखि भदौ महिनासम्म मनसुनी वर्षाको समय हो। हिउँदमा चारैतिरको हिमाल हिउँले ढाकेको हुन्छ भने वर्षामा वनपाखा, लेकमा रङ्गीचङ्गी फूलहरू र हरियालीले छाउँछ। प्राय यहाँका गाउँवस्तीहरू नदी, खोलाहरूको किनार, तटीय क्षेत्र, बेसी, खोचहरूमा दक्षिण मोहडातिर फर्केका छन। उत्तरी मोहडा जाडो याममा घाम कम पर्ने वा छायाँ र शित बढी पर्ने हुँदा पानीको स्रोत बढी हुने भएपनि मानव वस्ती भने कम रहेको पाइन्छ। तुलानात्मक रूपमा दक्षिणको भन्दा उत्तरी मोहडातिर पानी स्रोत बढी हुने भएकोले वन-जङ्गल, वनस्पति, कृषि तथा

तरकारी बाली बढी मात्रमा उत्पादन भएको पाइन्छ ।

जातजातिको हिसावले यहाँ प्राचीनकालदेखि हिन्दु खस-आर्य, बाहुन, क्षेत्री, व्याँसी, दलित र बौद्धमार्गी भोटे-लामाहरूको साझा वस्ती रहेको पाइन्छन । धर्म संस्कृतिको दृष्टिले हिन्दु, प्रकृतिपूजक (मष्टो) र बौद्ध संस्कृतिको प्रभाव पहिल्यैदेखि नै कायम रहेको पाउँछौ भने पछिल्लो चरणमा बाहिरी धर्मसंस्कृति कृष्टियन, आस्थिक-नास्तिक जस्ता प्रभाव पनि बढ्दै गइरहेको पाइन्छ । भाषा, संस्कृतिको दृष्टिले मुख्य खस नेपाली भाषा र भोट-लामा भाषा प्रचलनमा रहेको पाइन्छन । हुम्ला जिल्ला राजनितिक विभाजनको आधारमा एक संघीय निर्वाचन र २ प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्र, ७ गाउँपालिका र ४४ वटा वडाहरूमा विभाजन गरिएको छ । ठूला साना गरी १५० भन्दा बढी गाउँबस्तीहरू रहेका छन । सिमकोट हुम्ला जिल्लाको सदरमुकाम हो ।

सदरमुकाम भनेको कुनै जिल्ला वा प्रदेशको राजनीतिक र प्रशासनिक एकाइको मुख्य केन्द्रलाई बुझाउछ, जहाँ सरकारी कार्यालयहरू र प्रशासनिक निकायहरू अवस्थित हुन्छन् । अथवा सदरमुकाम संघीय संरचनाको तिनै तहको मुख्य सरकारी तथा प्रशासनिक कार्यालय भएको ठाउँ वा स्थान हो ।

यहाँका प्रमुख प्राकृतिक तथा संस्कृतिक सम्पदाहरूमा खार्पुनाथ मन्दिर, शिवमन्दिर, रलिङ गुम्बा, यालवाङ गुम्बा स्याँडाको रानीगुम्बा, हाल्जीको रिन्जेनलिङ गुम्बा, प्रमुख देवदेवताका माण्डु, मष्टोहरू धार्मिक, अध्यात्म, आस्था, विश्वासका पवित्र स्थल र प्रतीकहरू हुन । यहाँको मुख्य चाडपर्वमा साउने सङ्क्रान्ति, साउने पूर्णिमा, दोबाटो, रलिङ पर्व, बैशाख पूर्णिमा, दशैं तिहार, तीज, भूवो, माघे संक्रान्ति, चैतलो, चोखे, माने, ल्होसार, डेनाइ, ल्हाछ्याङ आदि मुख्य चाडपर्वहरू हुन । यहाँ प्रमुख बालीहरूमा उवा, फापर, गहुँ, जौ, नाफल, कोदो, मार्स्या, चिनु, कागुनो, मकै, तोरी, सूर्यमुखी, सिमी, आलु, चोती, सलगम जस्ता खाद्य तथा तरकारी बालीहरू उत्पादन हुन्छन् । स्याउ, ओखर, चुली, आरू, खामु जस्ता फलफूलहरू उत्पादन हुने गर्दछ । यहाँ शीतोष्ण हावापानीमा पाइने जंगलमा देवदार, गोब्रे, ठिंग्रे, बाँझ, लौठ र खोटे-सल्लो, धुपी, भोजपत्र, लेक गुराँस, उत्तीस, कटुस, पीपल आदि रूख विरूवाले ढाकेका छन् । लेकाली वनस्पतिमा सा-साना झाडी, घाँसे मैदान, यार्सागुम्बा, गुच्ची च्याउ, अत्तिस, कटुकी, जटामसी, पदमचाल्न, पाँचऔले, गन्धाइनो, सेतो चिनी, सतुवा, वनलसुन (पोरे), सुनपाती आदि जडिबुटीहरू यहाँको वन क्षेत्रमा उपलब्ध छन् । वन्यजन्तुहरूमा कस्तुरी, वनचौरी, नावर, मृग, बाँदर, घोरल, झारल, बाघ, भालु, फ्याउमुसा, स्याल आदि पाइन्छन भने पन्छी जातिमा डाँफे, परेवा, भँगेरा, चाखुरी, ढुकुर, कालिज, चील, गिद्ध, काग आदि पाइन्छन् ।

शब्द अर्थ:

अपभ्रंश : उच्चारण, सुनाइ र लेखाइमा त्रुटी भएको शब्द

मोन/मोन्बा : भोट भाषामा स्थानीय खस-आर्य, क्षेत्री, दलित, व्याँसी हिन्दु समुदायका मानिसलाई भन्ने नाम शब्द

प्होद (भोट/भोटे) : बौद्धमार्गी लामा समुदायका मानिसलाई भन्ने नाम शब्द

मोहडा : आफूतिर फर्केको, सामुन्नेको भाग डाँडा वा पहाड

पहिचान : चिन्ने काम, परिचय, जान्ने काम

मौलिक : शुद्ध, मूल कुरा, आफ्नै विचार वा व्यवहार

अध्यात्म : आत्मज्ञान, भित्री वा तत्त्वको ज्ञान

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. हुम्ला जिल्लाभित्र कतिओटा वडाहरू छन् ?

२. बौद्ध धर्मालम्बीहरूका स्थानीय चाडहरू के के हुन् ? छुट्याउनुहोस् ।

३. हुम्ला जिल्लाको अक्षांश र देशान्तर लेख्नुहोस् ।

४. हुम्ला जिल्लामा कति किसिमका ऋतुहरू पाइन्छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. हुम्ला नामकरणको बारे कुनै दुईवटा प्रसङ्ग लेख्नुहोस् ।

२. हुम्ला जिल्लाभित्र मनाइने चाडपर्वहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

३. हुम्ला जिल्लाको मुख्य जातजातिको नाम लेख्नुहोस् ।

४. हुम्ला जिल्लाका स्थानीय चाडपर्वहरू के के हुन् ? नाम लख्नुहोस् ।

५. हुम्ला जिल्ला राजनितिक विभाजनको आधारमा कति क्षेत्रमा विभाजिन गरेको छ ? लेख्नुहोस् ।

६. सदरमुकाम भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. हुम्ला जिल्लाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

२. हुम्ला जिल्लामा पाइने वन्यजन्तु र जडीबुटीको सूची बनाउनुहोस् ।

३. यहाँको भूगोल र हावापानीको परिचय दिनुहोस् ।

४. हुम्ला जिल्लाको नक्सा बनाइ गाउँपालिकाहरू छुट्याइ नाम लेख्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य :

१. कुनै १ वटा स्थानीय चाडपर्व छानी त्यसको बारे स्थानीय जानकारसंग सोधेर विस्तृत अध्ययन गर्नुहोस् ।

२. स्थानीय वनजङ्गलमा पाइने जनवरहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ
२

सिमकोट गाउँपलिकाको विषयगत समितिहरू

सिमकोट गाउँपालिका को कार्य संचालनका लागि विभिन्न विषयगत समितिहरू (स्थानीय सरकार सन्चालन ऐन, २०७४ अनुसार गठन गर्ने प्रक्रिया रहेको छ । विषयगत भनेको स्थानीय तह (गाउँपालिका र नगरपालिका, उपमहानगरपालिका, महानगरपालिका) को कार्यपालिका अर्न्तगत विभिन्न क्षेत्रको यो जना **तर्जुमा**, **प्राथमिकीकरण**, नीतिगत राय-सुझाव र अनुगमन गर्न गठित विशिष्ट कार्यदल हो । यसले शिक्षा, स्वास्थ, कृषि, र पूर्वाधार जस्ता विशिष्ट क्षेत्रमा योजना तर्जुमा निर्देशिका बमोजिम दिगो विकास र सामाजिक समावेशीकरण सुनिश्चित गर्दै कार्यपालिकालाई सिफारिस गर्दछ । सिमकोट गाउँपालिकाले कार्यसम्पादन नियमावली २०७४ को नियम ३ बमोजिम विभिन्न विषयगत समितिहरू गठन गरेको छ। यी समितिहरू मार्फत स्थायी सरकारका विभिन्न कामहरू सञ्चालनमा सहजता हुन्छ। **आवधिक** तथा विषयक्षेत्रगत रणनीति योजना तर्जमाको लागि आवश्यक पर्ने आधार तयार गरी कार्यक्रम कार्यन्वयनमा पनि सहजता ल्याउँछ।

विषयगत समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार :

क. आवधिक तथा विषयक्षेत्रगत रणनीति योजना तर्जुमाको लागि आवश्यक पर्ने आधार रेखा तथ्याङ्क एवम् विषयक्षेत्रगत वस्तुस्थिति विवरण तयार गर्ने ।

ख. दीर्घकालीन सोच अनुरुप विषयक्षेत्रगत लक्ष्य, उद्देश्य तथा रणनीति निर्धारण गर्ने ।

ग. विषयक्षेत्रगत स्रोत अनुमान तथा प्रक्षेपण गर्ने ।

घ. विषयक्षेत्रगत **अपेक्षित** उपलब्धि तथा नतिजा खाका तयार गर्ने ।

ङ. विषयक्षेत्रगत प्रमुख आयोजना तथा कार्यक्रम तर्जुमा गर्ने ।

च. विषयवस्तु उपर सहभागितामूलक विधिबाट छलफल गरी सुझाव र निष्कर्ष सहितको प्रतिवेदन आवधिक योजना तर्जुमा निर्देशक समिति समक्ष पेश गर्ने ।

छ. स्रोत अनुमान तथा बजेट सीमा निंधारण समितिले माग गरेका विषयक्षेत्रगत विवरण तथा तथ्याङ्क उपलब्ध गराउने ।

सिमकोट गाउँपालिकाको विषयगत समितिहरू:

१. सामाजिक विकास समिति

२. पूर्वधार विकास समिति

३. आर्थिक विकास समिति

४. वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समिति
५. सुशासन तथा संस्थागत विकास समिति

विषयगत समितिहरूका कार्यक्षेत्रः

१. सामाजिक विकास समितिको कार्यक्षेत्रस

क. आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा सम्बन्धी
ख. खेलकुद तथा अतिरिक्त क्रियाकलाप सम्बन्धी
ग. खानेपानी व्यवस्थापन, आधारभूत स्वास्थ्य तथा सरसफाई सम्बन्धी
घ. लैंगिक समानता तथा सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी (लैंगिक समानता, बालबालिका, किशोर किशोरी तथा युवा, अपाङगता भएका व्यक्ति तथा ज्येष्ठ नागरिक)
ङ. गैरसरकारी संस्था परिचालन, समन्वय तथा नियम सम्बन्धी
च. सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम तथा व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी
छ. भाषा, साहित्य, कला, संस्कृति तथा सम्पदा सम्बन्धी

२. पूर्वधार विकास समितिको कार्यक्षेत्रः

क. सडक तथा यातायात पूर्वाधार सम्बन्धी
ख. जलविद्युत, उर्जा, सडक बत्ती सम्बन्धी
ग. एफ.एम. सञ्चालन सम्बन्धी
घ. भवन तथा भवन संहिता एवम् निर्माण इजाजत सम्बन्धी
ङ. सूचना तथा सञ्चार प्रविधि विकास तथा विस्तास सम्बन्धी
च. जग्गा नाप नक्सा, घरजग्गा धनीपुर्जा सम्बन्धी
छ. भू-उपयोग तथा वस्ती विकास सम्बन्धी
ज. सार्वजनिक निजी साझेदारी सम्बन्धी

३. आर्थिक विकास समितिको कार्यक्षेत्रः

क. कृषि तथा पशुपन्छी सम्बन्धी
ख. सिंचाई तथा नदी नियन्त्रण सम्बन्धी
ग. उद्योग, वाणिज्य, प्रबर्द्धन सम्बन्धी
घ. खानी तथा खनिज पदार्थ संरक्षण सम्बन्धी
ङ. सहकारी तथा वितीय क्षेत्र सम्बन्धी
च. रोजगार प्रबर्द्धन तथा गरिबी न्यूनीकरण सम्बन्धी

४. वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समितिको कार्यक्षेत्रः

क. वन, वन्यजन्तु तथा भू-संरक्षण सम्बन्धी
ख. जैविक विविधता संरक्षण सम्बन्धी
ग. वातावरण, पर्यावरण एवम् जलाधारक्षेत्र संरक्षण सम्बन्धी

घ. फोहोरमैला व्यवस्थापन सम्बन्धी

ङ. जल उत्पन्न प्रकोप नियन्त्रण सम्बन्धी

च. जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी

छ. विपद् व्यवस्थापन, बारुण यन्त्र, एम्बुलेन्स सम्बन्धी

५. सुशासन तथा सस्थागत विकास समितिको कार्यक्षेत्र:

क. सेवा प्रवाहको मापदण्ड सम्बन्धी

ख. स्थानीय सेवा तथा जनशक्ति विकास सम्बन्धी

ग. सार्वजनिक खरिद तथा सम्पत्ति व्यवस्थापन सम्बन्धी

घ. सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहबीचको सम्बन्ध, समन्वय तथा वडाहरूको समन्वय सम्बन्धी

ङ. सभा तथा बैठक व्यवस्थापन सम्बन्धी

च. बजार अनुगमन, गुणस्तर, नापतौल, खाद्य सुरक्षा र उपभोक्ता हित संरक्षण सम्बन्धी

छ. आन्तरिक र अन्तिम लेखापरीषण सम्बन्धी

ज. बिदा, उत्सव, उर्दी, जात्रा, पर्व, उपाधि, विभूषण सम्बन्धी

झ. राजश्व नीति तथा प्रशासन सम्बन्धी

ञ. वित्तीय जोखिम न्यूनीकरण, आर्थिक प्रशासन तथा बेरुजू फर्छ्यौट सम्बन्धी

शब्दार्थ

तर्जुमा : *योजना बनाउने वा तयार पार्ने काम*

प्राथमिकिकरण : *क्रम मिलाउनु वा महत्त्व दिनु*

आवधिक : *एउटा निश्चित समय भित्र पूरा हुने कार्य*

उर्दी : *आदेश, हुकुम वा निर्देशन*

अपेक्षित : *आशा गरिएको*

अभ्यास

तलका अभ्यासहरू गर्नुहोस् :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क. विषयगत समितिहरू के का आधारमा गठन गरिन्छन् ?

ख. विषयगत समितिहरू कति नहुने व्यवस्था छ ?

ग. पूर्वधार विकास समितिका क्षेत्रहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

घ. तपाईँ का गाउँ समाजमा के के समितिहरू गठन भएका छन् ? लेख्नुहोस् ।

ङ. “राजश्व नीति तथा प्रशासन सम्बन्धी” के बुझ्नु हुन्छ, लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउ भर्नुहोस् ।

क. एफ.एम.को पूरा रुप .... हो ।

ख. बिदा, उत्सव, उर्दी, जात्रा, पर्व, उपाधि, विभूषण सम्बन्धी व्यवस्था .... ले गर्छ ।

ग. खेलकुद तथा अतिरिक्त क्रियाकलाप सम्बन्धी व्यवस्था .... ले गर्छ ।

घ. .... ले स्थानीय सेवा तथा जनशक्ति विकास सम्बन्धी व्यवस्था गर्छ ।

परियोजना कार्य

आ–आफ्नो समुदायमा गई के कस्ता समितिहरू गठन भएका रहेछन् जानकारी लिई प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ ३ स्थानीय कार्यपालिका र गाउँसभा

क. स्थानीय गाउँ कार्यपालिका

परिचय

नेपालको संविधान २०७२, भाग १७ को धारा २१४ बमोजिम स्थानीय तह अन्तर्गतको गाउँ कार्यपालिका नेपालको **ग्रामीण** शासन व्यवस्थाको एक महत्त्वपूर्ण अंग हो। यसले गाउँपालिका भित्रको सेवा र विकास कार्यको कार्यान्वयन पक्ष सम्हाल्ने काम गर्छ। गाउँ कार्यपालिका स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार प्रयोग गर्ने निकाय हो। गाउँ कार्यपालिकालाई स्थानीय कार्यपालिका पनि भनिन्छ। संविधान र संघीय कानूनको अधिनमा रही गाउँ वा नगर कार्यपालिकाले गाउँपालिकाभित्रको स्थानीय शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने अभिभारा गाउँ कार्यपालिकाको हुन्छ। गाउँ कार्यपालिकाको निर्णय, आदेश र तत्सम्बन्धी अधिकार पत्रको प्रमाणीकरण स्थानीय कानून बमोजिम हुन्छ। कार्यपालिकाको बैठक गाउँपालिकाको आवश्यकता अनुसार बस्ने गर्छ।

क. गाउँ कार्यपालिका बैठक

गाउँकार्यपालिका बैठकको एक नमूना तस्वीर।

गाउँ कार्यपालिका गाउँपालिकाको **कार्यकारी निकाय** हो, जसले गाउँसभाले बनाएका नीति, योजना र निर्णयहरू कार्यान्वयन गर्छ। यो स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार सञ्चालन हुन्छ।

१. गठन प्रक्रिया

- गाउँ कार्यपालिका निम्न सदस्यहरू मिलेर गठन हुन्छ :
- गाउँपालिकाको **अध्यक्ष** - प्रमुख
- गाउँपालिकाको **उपाध्यक्ष** - सदस्य
- प्रत्येक वडा बाट निर्वाचित **वडा अध्यक्षहरू** - सदस्य
- गाउँसभाबाट निर्वाचित **महिला र दलित/अल्पसंख्यक प्रतिनिधिहरू** - सदस्य
- गाउँसभाले समावेशी प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्न थप सदस्य चयन गरेको हुनुपर्छ।

२. गाउँ कार्यपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार

क) नीतिगत तथा प्रशासनिक कार्य

- गाउँसभाबाट पारित नीति तथा योजनाको कार्यान्वयन गर्ने।
- स्थानीय विकास योजना बनाउने र सञ्चालन गर्ने।
- नियमित प्रशासनिक कामकाज सञ्चालन गर्ने।
- विकास र सेवामा स्वच्छ, पारदर्शी र जवाफदेहिताको प्रदर्शन गर्ने।

ख) सेवा प्रवाह

- शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, खानेपानी लगायतका सेवा प्रदान गर्ने ।
- स्थानीय स्तरमा आवश्यक सेवा सहज रूपमा उपलब्ध गराउने ।

ग) आर्थिक अधिकार

- बजेट तयार गर्ने र कार्यान्वयन गर्ने
- राजस्व संकलन गर्ने (जस्तै स्थानीय कर, शुल्क आदि)
- खर्च व्यवस्थापन गर्ने

घ) विकास निर्माण कार्य

- सडक, पुल, भवन, सिंचाइ, खानेपानी, विद्युत जस्ता पूर्वाधार निर्माण गर्ने ।
- वातावरण संरक्षण र सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

ङ) कानूनी तथा नियामक कार्य

- स्थानीय ऐन, नियम, कार्यविधि बनाउने र लागू गर्ने, आवश्यक संशोधन गर्ने ।
- स्थानीय न्यायिक समिति मार्फत समुदाय स्तरमा मेलमिलाप समिति गठन र विवाद समाधानमा सहयोग गर्ने ।

३. निष्कर्ष

नेपालको संविधान अनुसार गाउँपालिकाको कार्यकारी अधिकार प्रयोग गर्ने प्रमुख अङ्ग वा निकाय नै गाउँ कार्यपालिका हो । गाउँ कार्यपालिका गाउँपालिकाको मुख्य कार्यकारी निकाय भएकाले यसले स्थानीय स्तरमा शासन, विकास र सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउने महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसको सही सञ्चालनले स्थानीय जनसेवा र विकास कार्यलाई द्रुत र समावेशी बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

ख. हाम्रो गाउँसभा

गाउँपालिकाभित्रका सरोकारवाला जनप्रतिनिधि, कर्मचारी तथा नागरिकहरूले आफ्नो क्षेत्रका विकास, सेवा प्रवाहको व्यवस्थापन, सञ्चालन र सुधार बारे सामूहिक रूपमा निर्णय गर्ने साझा मञ्चलाई नै **गाउँसभा** भनिन्छ । नेपालको संविधानको धारा २२६ बमोजिम गाउँ सभा वा नगर सभाले संविधानको अनुसूची ८ र ९ मा उल्लेखित विषयमा आवश्यक कानून बनाउन सक्नेछ। गाउँ सभा गाउँपालिकाको व्यवस्थापकीय अङ्ग हो, यसलाई संघीय र प्रदेश कानूनसंग नबाझिने गरी आफ्नो अनुकूल कानून बनाउने अधिकार संविधानले दिएको छ। नेपालको स्थानीय तह (गाउँपालिका) को सबैभन्दा उच्च निर्णय गर्ने निकाय हो । यो गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने सबै मतदाता नागरिकहरूको साझा सभा हो, जसले स्थानीय शासन सञ्चालनमा प्रत्यक्ष सहभागिता जनाउँछ ।

गाउँसभा भनेको गाउँपालिकाभित्र रहेका १८ वर्ष उमेर पुगेका सबै नागरिक तथा मतदाताहरूको सभा हो। यो लोकतान्त्रिक अभ्यासको आधार हो, जहाँ नागरिकहरूले आफ्ना आवश्यकता, योजना र विकासका विषयमा प्रत्यक्ष छलफल र निर्णय गर्न सक्छन्। स्थानीय विकास निर्माण र सेवा प्रवाह गर्ने विकेन्द्रित अधिकार प्राप्त स्थानीय सरकार हो। नियमित गाउँसभामा वर्षमा हिउँदे र वर्षे गरी दुई पटक सञ्चालन हुने गर्छ भने आवश्यकता अनुसार विशेष सभा बोलाउने व्यवस्था पनि रहेको छ। वर्षे गाउँसभामा गाउँपालिकाको वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम पास वा अनुमोदन गरिन्छ भने हिउँदेमा बजेट कार्यक्रमको समिक्षा र निरन्तरता दिने सम्बन्धी निर्णय हुने गर्छ। गाउँसभा स्थानीय लोकतन्त्रको मेरुदण्ड हो। यसले नागरिकलाई प्रत्यक्ष रूपमा शासन प्रक्रियामा सहभागी गराई विकासलाई जनमुखी बनाउँछ। गाउँसभाको प्रभावकारी सञ्चालनले पारदर्शिता, जनउत्तरदायित्व र दिगो विकास सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्दछ।

१. सिमकोट गाउँसभाका एक झलक :

२. गाउँसभाको गठन प्रक्रिया

गाउँसभा गठन गर्न छुट्टै निर्वाचन आवश्यक पर्दैन। यसको गठन निम्नानुसार हुन्छ :

- गाउँपालिकाभित्रका सबै मतदाता नागरिकहरू स्वतः सदस्य हुन्छन्।
- गाउँपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष तथा वडा सदस्यहरू पनि यसको हिस्सा हुन्छन्।
- प्रत्येक आर्थिक वर्षमा कम्तीमा दुई पटक गाउँसभा बैठक बस्नुपर्छ।
- आवश्यक परे विशेष गाउँसभा पनि बोलाउन सकिन्छ।
- गाउँसभामा कार्यविधि अनुसार आवश्यक विषयगत कर्मचारीहरू सहभागी हुन्छन्।

३. गाउँसभाका काम

गाउँसभाले मुख्य रूपमा निम्न कार्यहरू गर्छ :

- गाउँपालिकाको वार्षिक नीति, योजना र कार्यक्रम पारित गर्ने।
- बजेट तथा योजनामा छलफल र अनुमोदन गर्ने।
- विकास योजनाहरूको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने।
- विपद पूर्व तयारी योजना निर्माण र कार्यान्वयान गर्ने।
- स्थानीय समस्याहरूको समाधान र आवश्यक मागको पूर्ति गर्ने।
- गाउँपालिकाको कामको कार्यान्वयन, समिक्षा तथा अनुगमन गर्ने।

४. कर्तव्य

गाउँसभाका कर्तव्यहरू यस्ता हुन्छन् :

- जनताको आवश्यकता अनुसार विकास योजना बनाउने।
- पारदर्शिता र उत्तरदायित्व सुनिश्चित गर्ने।

- ➢ स्थानीय स्रोत साधनको सदुपयोग गर्ने ।
- ➢ सामाजिक न्याय र समावेशिता कायम गर्ने ।
- ➢ स्थानीय समस्याहरू समाधान गर्न पहल गर्ने ।

५. अधिकार

गाउँसभालाई कानूनले दिएका प्रमुख अधिकारहरू:

- ➢ गाउँपालिकाको स्थानीय नीति योजना र बजेट स्वीकृत गर्ने अधिकार ।
- ➢ स्थानीय कर सङ्कलन तथा राजस्व सम्बन्धी सुझाव दिने ।
- ➢ गाउँ कार्यपालिकाको कामको निगरानी गर्ने ।
- ➢ आवश्यक निर्णयहरू पारित गर्ने ।
- ➢ जनसहभागिता सुनिश्चित गर्ने ।

६. गाउँसभाको महत्त्व

- ➢ स्थानीय लोकतन्त्रको आधार हो ।
- ➢ जनताको प्रत्यक्ष सहभागिता सुनिश्चित गर्छ ।
- ➢ पारदर्शिता र जवाफदेही बढाउछ ।
- ➢ स्थानीय विकासलाई जनमुखी बनाउँछ ।

काम, कर्तव्य र अधिकार एक अपासमा जोडिएको हुन्छ अर्थात एक सिक्काका दुई पाटा जस्तै हुन् । हरेक व्यक्तिले सार्वजनिक पदभार ग्रहण गरेपछि कार्य र जिम्मेवारी पूरा वा बहन गर्नका लागि अधिकार दिइएको हुन्छ । काम, कर्तव्य र अधिकार व्यक्तिगत रूपमा मात्र प्रदत्त नभइ यो पेशागत र सामाजिक दायित्व पूरा गर्नका लागि लिखित र कानून सम्मत तरिकाले अख्तियारी दिएको हुन्छ । कानूनले गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा गरेमा वा गर भनेको कुरा नगरेमा दुबै गैरकानूनी ठहर हुन्छ र त्यस्तो विपरीत आचरण गर्ने जनप्रतिनिधि तथा कर्मचारीलाई कानून बमोजिम नै सजाय हुने व्यवस्था गरेको हुन्छन ।

शब्द अर्थ:

ग्रामीण	*: गाउँघर, गाउँ सम्बन्धी*
सम्हाल्नु	*: जिम्मा लिनु, जोगाएर राख्नु*
प्रमाणीकरण	*: सत्य, तथ्य हो भनि पुष्टि गर्ने काम*
कार्यकारी र कार्यकारिणी	*: विशेष काम गर्न तोकिएको व्यक्ति, प्रमुख वा अधिकार प्राप्त व्यक्ति*
नीतिगत	*: नियम अनुसार*
नियामक	*: व्यवस्थापक वा परिचालक/नियम बनाउने*
लोकतान्त्रिक	*: लोकतन्त्रको नियम अनुसार चल्ने*
अनुमोदन	*: समर्थन, सहमति वा स्वीकृति*
विशेष	*: विलक्षण, कुनै खास समय, परिस्थिति अनुसार चल्ने वा चलाइने*
जनउत्तरदायी	*: जनताप्रति जिम्मेवार हुने, जवाफदेही*
समावेशी	*: सबै पक्षलाई समेट्नु, सहभागिता गराउने काम*

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. गाउँकार्यपालिका भनेको के हो ?

२. गाउँकार्यपालिकाको मुख्य कामहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

३. गाउँकार्यपालिका गठन प्रक्रिया बारे लेख्नुहोस् ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

१. गाउँपालिकाको आर्थिक अधिकार भित्र केके कुरा पर्दछन् ?

२. गाउँसभाको नीतिगत तथा प्रशासनिक कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. कार्यपालिका र गाउँसभा बिच कुनै ३ वटा फरक बताउनुहोस् ।

४. गाउँसभाकोले गर्ने प्रमुख कामहरू के के हुन् ?

५. गाउँसभाको महत्त्व बारे लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस्

१. गाउँसभा भनेको के हो ? यसको गठन प्रक्रिया बारे बताउनुहोस् ।

२. कार्यपालिकाको काम कर्तव्य र अधिकार बारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. तपाईंको वडा तथा गाउँपालिकामा गई गाउँकार्यपालिका गठन सम्बन्धमा अध्ययन गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

२. गाउँसभा सञ्चालन हुँदा सो प्रकृयाको अवलोकन गरी रिपोर्ट तयार पार्नुहोस् ।

पाठ ४

सिमकोट गाउँपालिकाका शाखा कार्यालयहरू

सिमकोट गाउँपालिकाको कार्य सम्पादन गर्नको लागि विभिन्न शाखा कार्यालयहरू रहेका छन् । जसले दैनिक कार्य सञ्चालनमा सहजता गराउछ । सिमकोट गाउँपालिका अन्र्तगत तपसिल अनुसारका शाखा कार्यालयहरू रहेका छन् ।

१. शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

सामुदायिक विद्यालयहरूको व्यवस्थापन, छात्रवृत्ति वितरण र गाउँपालिका स्तरमा खेलकुदका कार्यक्रम र विभिन्न पेशागत तालिम सञ्चालन गर्ने ।

२. आर्थिक प्रशासन शाखा

गाउँपालिकाको बजेट बनाउने, आय-व्ययको हिसाब राख्ने र कर्मचारी तथा योजनाहरूको भुक्तानी गर्ने ।

३. पञ्जीकरण तथा सामाजिक सुरक्षा शाखा

जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद र बसाईसराइ दर्ता गर्ने साथै ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण गर्ने ।

४. कृषि तथा पशुपन्छी विकास शाखा

किसानलाई उन्नत बीउ बिजन, मल र प्राविधिक सल्लाह दिने तथा पशुहरूको उपचार र खोप, औषधि वितरण र महामारी नियन्त्रण गर्ने ।

५. न्याय तथा न्यायिक समिति

गाउँघरमा हुने झै-झगडा, जग्गा-जमिन विवाद जस्ता सानातिना मुद्दाहरू छलफल र मेलमिलापबाट समाधान गर्ने ।

६. स्वास्थ्य शाखा

गाउँघरका स्वास्थ्य चौकीहरू व्यवस्थापन गर्ने, नियमित खोप, औषधी वितरण र महामारी नियन्त्रण गर्ने ।

७. प्रशासन, योजना तथा अनुगमन शाखा

कर्मचारीहरूको व्यवस्थापन गर्ने, गाउँपालिकाको दैनिक कामकाज स्ञ्चालन गर्ने र कार्यालयको अभिलेख सुरक्षित राख्ने ।

८. पूर्वाधार विकास तथा वातावरण व्यवस्थापन शाखा

सडक, भवन, खानेपानी र सिँचाइ जस्ता विकास निर्माणका योजनाहरू बनाउने, अनुगमन गर्ने र गुणस्तर जाँच गर्ने ।

९. महिला तथा बालबालिका शाखा

महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हकहित र सशक्तीकरणका लागि काम गर्छ । साथै लैङ्गिक समानता कायम गर्न, हिंसामा परेकाहरूलाई उद्धार र सहयोग गर्न तथा सामाजिक न्याय सम्बन्धी स्थानीय नीतिहरू लागू गर्ने काम गर्छ ।

१०. वडा कार्यालय

सिमकोट गाउँपालिकामा आठवटा वडा कार्यालयहरू रहेका छन् । वडा कार्यालयहरू स्थानीय सरकारको सबै भन्दा नजिकको सेवा प्रवाह केन्द्र हो । यसले नागरिकका आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न, विकास निर्माण गर्न र आवश्यक सिफरिस वा प्रमाण पत्रहरू प्रदान गर्ने काम गर्छ ।

वडा कार्यालयले गर्ने मुख्य कामहरू :

१. सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने कार्य (नागरिकता, व्यक्तिगत परिचय, अन्य सिफारिस)

२. योजना तथा विकास निर्माण (बाटो, पुल, ढल, भवन निर्माण मर्मत)
३. सामाजिक सेवा र सरसफाई (सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण, सडक गल्ली सरसफाइ, खानेपानी, धारा, शौचालय व्यवस्थापन)
४. कृषि, पशुपालन र संस्कृति (कृषि मल, पशु विकास कार्यक्रम सञ्चालन, चाडपर्व, भाष, र संस्कृतिको संरक्षण तथा प्रबर्द्धन)

११. सूचना तथा सञ्चार शाखा

सूचना तथा सञ्चार शाखाले सरकारी वा संगठनात्मक निकायाहरूमा सूचनाको प्रवाहलाई व्यवस्थित, पारदर्शी र छिटो बनाउने काम गर्छ । यसले इन्टरनेट, वेवसाइट, सामाजिक सञ्जालमा नयाँ सूचना जानकारी, विद्युतीय सुशासन, डाटा सुरक्षा सम्बन्धी काम गर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क. शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाको एक काम लेख्नुहोस् ।
ग. आर्थिक व्यवस्थापन भनेको के हो ?
घ. वडा कार्यालयको एक काम लेख्नुहोस् ।
ङ. नियमित खोप, औषधी वितरण कस्ले गर्छ ?
च. सूचना प्रवाह गर्ने मुख्य काम कस्को हो ?

२. खाली ठाउँभर्नुहोस् ।

क. सूचनाको प्रवाहलाई व्यवस्थित गर्ने काम .... को हो ।
ख. सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने कार्य .... को हो ।
ग. लैङ्गिक समानता कायम गर्ने कार्य .... को हो ।
घ. सिमकोट गाउँपालिका मा ....वटा वडाहरू छन् ।

३. लामो उत्तर दिनुहोस् ।

क. तपाईंको विद्यालयमा रहेका विभिन्न शाखाहरूको कार्यको सूची तयार पार्नुहोस् ।
ख. प्रशासन तथा सामान्य शाखाले के के काम गर्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको नजिकमा रहेको गाउँपालिकामा गई विभिन्न शाखाहरूका प्रमुखलाई भेटी उहाँहरूले प्रवाह गर्ने सेवाहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नहोस् ।

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 : मूल्य अभिवृद्धि कर (VAT) र अन्तःशुल्कबाट 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.	चरण	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	बस्तीबाट आएका योजनाहरूलाई वडा समितिले प्राथमिकता दिने।
४	वडास्तरीय योजना छनोट	बस्तीबाट 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 स्वीकृत 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 सहभागीता 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 गाउँगाउँसम्म 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 स्थानीय 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

- घर जग्गा 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 शुल्कहरूः

- 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 वधशाला शुल्क
- बजार व्यवस्थापन शुल्क

३.३ जरिवाना तथा दण्ड

- स्थानीय कानून उल्लङ्घनमा जरिवाना
- कर नतिरेमा दण्ड

३.४ बजेट निर्माण र खर्च अधिकार

स्थानीय तहलेः

- 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

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 अनुदानः

(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 अनुसारः

- स्थानीय तहले प्राप्त गर्ने बाँडफाँड राजस्वः
- मूल्य अभिवृद्धि कर (VAT)
- अन्तःशुल्क (Excise Duty)
- प्राकृतिक स्रोत रोयल्टी

- जलविद्युत
- खानी तथा खनिज
- वन
- पर्यटन
- 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 छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क. कर भनेको के हो ?
ख. राजश्व भनेको के हो ?
ग. विशेष अनुदान भनेको के हो ?
घ. आय भनेको के हो ?
ङ. व्याय भनेको के हो ?

२. लामो उत्तर दिनुहोस् ।

क. बजेटका सिद्धान्त र उद्देश्यहरू बारे लेख्नुहोस् ।
ख. अन्य स्रोत भनेको के हो, उल्लेख गर्नुहोस् ।
ग. प्राकृतिक स्रोत रोयल्टी के के मा लिन सकिन्छ लेख्नुहोस् ।
घ. आन्तरिक स्रोतहरू के के हुन् लेख्नुहोस् ।

३. स्थानीय तहले उठाउन सक्ने शुल्कहरूको सुची तयार पारी कुनै तिन वटाको छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आ-आफ्नो समाजमा गएर विभिन्न समूहका मानिसहरूलाई भेट गरी बजेट सम्बन्धी विषयमा कस्तो जानकारी रैछ सोधपुछ गरी प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-दुई

हाम्रा संस्कृति र सम्पदा

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *संस्कृति र सम्पदाको परिभाषा र परिचय दिन*
- *संस्कृति र सम्पदा बिच अन्तरसम्बन्ध र फरक छुट्याउन*
- *संस्कृति र सम्पदाको आवश्यकता र महत्त्व बताउन*
- *मातृभाषाको परिचय र महत्त्व बताउन*
- *स्थानीय चाडपर्वको वर्णन गर्न र विशेषता बताउन*
- *लोसार पर्वको अर्थ, परिचय, महत्त्व र क्रियाकलापको वर्णन गर्न*

पाठ १

हाम्रा संस्कृति र सम्पदा

परिचयः

संस्कृति भनेको हाम्रो पहिचान हो। वर्षौंदेखि नयाँ पुस्तामा पुस्तान्तरण हुदै आएको समाजको समग्र व्यवहार, चालचलन र मूल्यमान्यता हुन्। पुर्खाले दिएको नासो हो, जसले समुदाय र राष्ट्रलाई जीवन्त प्रदान गर्छ। संस्कृति भन्नाले मानिसहरूले अपनाउदै आएको जीवनशैली, मूल्यमान्यता, चालचलन, परम्परा, भाषा, धर्म, कला, संगीत, नृत्य, खानपान तथा पहिरन, गरगहना आदिको समष्टिगत रूपलाई जनाउँछ। यसमा समुदायमा हुने जन्म, मृत्यु, विवाह, चाडपर्व, उत्सव, जात्रा, मेला पनि पर्दछन्। यसले मानिसको दैनिक जीवनदेखि सामाजिक व्यवहारसम्मका सम्पूर्ण पक्षलाई समेटेको हुन्छ। संस्कृति स्थिर नभई समय अनुसार परिवर्तनशील र गतिशील हुन्छ तर यसको मूल स्वरूपले समाजको पहिचानलाई जोगाइ राख्छ। अर्कोतर्फ, सम्पदा भन्नाले हाम्रा पुर्खाबाट प्राप्त भएका अमूल्य धरोहरहरूलाई बुझिन्छ, जसले हाम्रो इतिहास, सभ्यता र संस्कृतिको प्रतिनिधित्व र प्रतिविम्बित गर्दछ। संस्कृति र सम्पदा भनेको कुनै पनि जाति, समुदाय र राष्ट्रको पहिचान हो र जसले अन्य बाहिरी समुदायहरूसंग चिनाउन मद्धत गर्छ । यी एक आपसमा अन्तर सम्बन्धित रहेको हुन्छ। संस्कृतिले सम्पदाको निर्माण हुन्छ भने सम्पदाले संस्कृति सञ्चालन र व्यवहारमा प्रस्तुत गर्न सहयोग पुऱ्याउछ। सम्पदालाई भौतिक र अभौतिक गरी दुई भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। भौतिक सम्पदामा मन्दिर, गुम्बा, दरबार, स्तूप, मूर्ति, माण्डु, देवालय, ऐतिहासिक भवन, सार्वजनिक चौर, पँधेरो तथा पुरातात्विक स्थलहरू पर्दछन् भने अभौतिक सम्पदामा भाषा, लोकगीत, लोकनृत्य, कला, सङ्गीत, चाडपर्व, रीतिरिवाज तथा परम्पराहरू समावेश हुन्छन्। यी सम्पदाहरूले हाम्रो विगतको कथा बोकेका हुन्छन् र वर्तमान तथा भविष्यका पुस्तालाई आफ्नो जरा वा मूल कुरा सम्झाउने काम गर्छन्।

संस्कृति र सम्पदाको आवश्यकता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ, किनभने यसले समाजलाई आफ्नो पहिचान कायम राख्न मद्दत गर्छ। कुनै पनि समुदायले आफ्नो मौलिकता गुमायो भने त्यो समुदायको अस्तित्त्व नै संकटमा पर्न सक्छ र विस्तारै लोप पनि हुनसक्छ। म र हामी को हौ भनी चिनाउने आधार जानकारी हुदैन। त्यसैले संस्कृति र सम्पदाको संरक्षण गर्नु उतिकै आवश्यक हुन्छ। यसले इतिहासलाई जोगाएर राख्ने मात्र होइन, नयाँ पुस्तालाई आफ्नो परम्परा र मूल्यहरूको ज्ञान पनि दिन्छ। साथै, संस्कृति र सम्पदाले समाजमा एकता र सहकार्यको भावना विकास गर्छ। एउटै संस्कृति र परम्परा साझा गर्ने मानिसहरूबीच आपसी सम्बन्ध बलियो हुन्छ। यसका साथै, पर्यटन विकासमा पनि यसको ठूलो भूमिका हुन्छ। विभिन्न देशका पर्यटकहरू नयाँ संस्कृति र ऐतिहासिक सम्पदा अवलोकन गर्न उत्सुकता र आकर्षित हुन्छन्, जसले व्यक्ति, समुदाय र देशको आर्थिक विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ।

संस्कृति र सम्पदाको महत्त्व पनि उत्तिकै गहिरो छ। यसले समुदाय र राष्ट्रिय गौरव बढाउँछ, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा देशको पहिचान

स्थापित गर्छ । उदाहरणका लागि, हाम्रो गाउँका विभिन्न मन्दिर, स्तूप, गुम्बा, देवताको थान, स्थानीय चाडपर्व र विविध संस्कृतिहरूले विश्वभरि नेपालको छुट्टै छवि निर्माण गरेका छन् । यसले सामाजिक सद्भाव कायम राख्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ, किनभने विभिन्न जाति, भाषा र धर्मका मानिसहरू एउटै सांस्कृतिक धरोहरप्रति गर्व गर्छन् । यसले शिक्षा र ज्ञानको स्रोतको रूपमा पनि काम गर्छ, जहाँबाट मानिसहरूले इतिहास, कला र जीवनका विभिन्न पक्षबारे सिक्न सक्छन् । अन्ततः संस्कृति र सम्पदा हाम्रो विगतको चिनारी, वर्तमानको आवश्यकता र भविष्य बीचको सेतु वा पुल जस्तै हुन् । त्यसैले संस्कृति सम्पदाको संरक्षण, संवर्द्धन र पुस्तान्तरण गर्नु हामी सबैको साझा कर्तव्य हो, ताकि हाम्रो मौलिक पहिचान सधैं जीवित रहोस् ।

यस बारे संक्षिप्त परिचय, आवश्यकता र महत्त्वलाई यसरी बुँदागत रूपमा बुझ्न सकिन्छः

संस्कृति (Culture)

हाम्रा पुर्खाहरूले परापूर्वकालदेखि मान्दै आएका चालचलन, रीतिरिवाज, चाडपर्व, भेषभूषा, खानपान, कला, गीत-संगीत, नृत्य, पेशा र जीवनशैलीको समष्टिगत रूप नै संस्कृति हो । यो हाम्रो जीवनको बाँच्ने कला र व्यवहारिक पद्धति हो । संस्कृति भने को मानिसहरूको **जीवन जिउने तरिका, अभ्यास र अनुसरण** हो ।

यसमा स्थानीयको भाषा, धर्म, विश्वास, चालचलन, परम्परा, कला, संगीत, नृत्य, खानपान र पहिरन आदि कुरा समावेश हुन्छन् । सरल रूपमा, संस्कृति भनेको हामी केके गरेर कसरी बाँचिरहेका छौं भन्ने कुराको समग्र रूप र प्रतिबिम्ब हो ।

सम्पदा (Heritage)

हाम्रा पुर्खाले निर्माण गरी छोडेर गएका ऐतिहासिक स्थल, धार्मिक र प्राकृतिक महत्त्वका वस्तुहरू जस्तैः मन्दिर, गुम्बा, पाटीपौवा, प्राचिन धारा-पँधेरा, दरबार, स्तूप, काँनी, माण्डु, देवलाय, सार्वजनिक भवन, खेलमैदान, सङ्ग्रालय आदि हुन् । यी संस्कृतिक सम्पदाहरू मानिसले निर्माण गरेका हुन्छन । प्राकृतिक सम्पदामा हिमाल, नदी, ताल, गुफा, भन्ज्याङ, छहरा, सिमसार, वनजङ्गल र वन्यजन्तु हुन्, यिनीहरू पृथ्वीमा आफै स्वनिर्मित वा उत्पत्ति भएर आएका हुन्छन् जुन मानव जीवन र प्राणी जगत्कै हितका लागि वरदान हुन । यो हाम्रो इतिहासको जीवित साक्षी र अमूल्य निधि वा सम्पति हो । सम्पदा भनेको हाम्रा पुर्खाबाट प्राप्त अमूल्य धरोहर हो, जसलाई हामीले संरक्षण गर्नुपर्छ ।

यसलाई माथि वर्णन गरे अनुसार दुई भागमा बाँड्न सकिन्छः

१. भौतिक सम्पदा

- मन्दिर, दरबार, मूर्ति, गुम्बा, गुफा, माण्डु, चौतारा, ऐतिहासिक स्थलहरू

२. अभौतिक सम्पदा

- भाषा, लोकगीत, चाडपर्व, परम्परा, कला, साहित्य

संस्कृति सम्पदाको आवश्यकता र महत्त्व

- **पहिचानको आधारः** संसारको भीडमा म, हामी को हौं भनेर चिनाउने माध्यम हाम्रै भाषा, संस्कृति र सम्पदा हुन् । जसले हामी बिच समानता र विविधताको जानकारी प्रदान गर्छ । आफ्नो फरक अस्तित्त्व, स्वभाव र पहिचान बारे हामी अरू बताउन र चिनाउन सक्छौं । हामी यहाँ खस भाषा बोल्छौ, खसबाट खसिया भनेर पनि चिन्छन । भोटतिरकोलाई भोटे, व्यासबाट आएकालाई व्याँसी भन्ने गरिन्छ । यो हाम्रो तितो र यथार्थ पहिचान पनि हो ।

- **पर्यटन र अर्थतन्त्रः** स्थानीय स्तरमा नेपालका मौलिक कलाकृति र संस्कृति हेर्न नै विदेशी पर्यटकहरू आउँछन्, जसले स्थानीय जनसमुदाय र देशको अर्थतन्त्रमा ठूलो टेवा पऱ्याउँछ । पर्यटनलाई आकर्षण गरी आय आर्जन बढाउन सकिन्छ । देश विदेशीलाई आकर्षित गरी व्यापार, व्यवसाय र रोजगारी प्रबर्द्धनमा सहयोग पुग्छ । हाम्रो समाजमा विद्यामान रहेका सम्पदाको ज्ञान, जानकारीले विदेशी पर्यटकलाई आकर्षण गर्न सकिन्छ ।

- **सामाजिक सद्भावः** चाडपर्व र सांस्कृतिक उत्सवहरूले मानिसहरूबीच आपसी प्रेम, भ्रातृत्व र एकता कायम राख्न मद्दत गर्छन् । जस्तै जन्म दिन, विवाह उत्सव, दाइजो प्रथा, तीर्थटन, भेटघाट, मृत्यु संस्कार आदिले एक आपसमा माया, प्रेम, सहयोग र सद्भाव कायम गर्न मद्धत गर्छ । विभिन्न जाति र समुदायबीच आपसी मेलमिलाप बढाउँछ । समान संस्कृति भएका मानिसहरूलाई जोड्न र एकता कायम राख्न मद्दत गर्छ ।
- **ज्ञान र सीपको हस्तान्तरणः** हाम्रा सम्पदाहरूले प्राचीन प्रविधि, वास्तुकला र जीवन दर्शनको ज्ञान नयाँ पुस्तालाई सिकाउँछन् । जस्तैः बक्खु, दोचा, गहना, लिऊ, फेरूवा, राडीपाखी बुन्ने, चित्र, बुट्टा र रङ्गोगन गर्ने कामलाई नयाँ पुस्तालाई हस्तान्तरण र विश्व सामु चिनाउन र फैलाउन सक्छौ । काठ र माटाका विभिन्न भाँडाकुडाहरू पनि बनाउछन् । नयाँ पुस्तालाई सिक्न माध्यम र स्रोतको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । विगतका कुरालाई जोड्दै, समय-सन्दर्भ सुधार गर्दै भविष्यसम्म पुऱ्याउन मद्धत गर्छ ।
- **गौरव र प्रतिष्ठाः** हाम्रा अद्वितीय सम्पदा (जस्तैः रलिङ्, खार्पूनाथ, हाल्जी गुम्बा, याल्वाङ् गुम्बा, तुम्कोट गुम्बा, मष्टो, युल्सा, माण्डु र युल्सा देवालय) ले नेपाल र विश्व मानचित्रमा स्थानीयको गरिमा, इज्जत र प्रतिष्ठा बढाउन सक्छन् । स्थानीय सम्पदालाई पनि परिचित गराउन विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गरेर संसारभर अझ थप प्रसिद्ध बनाउन सकिन्छ । समुदायलाई चिनाउने र प्रतिष्ठा बढाउँने काम गर्छ । छोटकरीमा भन्नुपर्दा, संस्कृति र सम्पदा बिना राष्ट्र जग बिनाको घर जस्तै हुन्छ । यिनको संरक्षण गर्नु हामी प्रत्येक नागरिक र समुदायको मुख्य दायित्व हो । संस्कृति र सम्पदा हाम्रो जीवनको अमूल्य अंश हुन् । यसले हाम्रो पहिचान, इतिहास र भविष्यलाई जोड्छ । त्यसैले हामी सबै ले यसको संरक्षण, संवर्द्धन र सम्मान गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।

शब्द अर्थ

संस्कृति : चालचलन, रितिरिवाज

सम्पदा : सम्पत्ति, धन

धरोहर : नासो, धरौटी, अमूल्य सम्पत्ति

जीवन्त : जीउँदो

गतिशील : चलायमान, क्रियाशील, उन्नतिशील

अस्थित्व : चालु वा लागु अवस्था, विद्यामान

निधि : खानी, भण्डार

वरदान : आशिर्वाद, इच्छा राखेको सामन प्राप्त हुनु

अभौतिक : मन, विचार र ज्ञानसंग सम्बन्धित कुरा

अर्थतन्त्र : आर्थिक कारोबर, प्रणाली वा व्यवस्था संग सम्बन्धित

सद्भाव : असल भावना वा विचार, मैत्रीभावना र व्यवहार

प्रतिष्ठा : इज्जत, मान-सम्मान, कृति

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. संस्कृति भनेको के हो ?
२. सम्पदा भनेको के हो ? यो कति प्रकारका छन् ?
३. प्राकृतिक सम्पदा विच के भिन्नता छ ?

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. संस्कृति सम्पदाभित्र केके कुराहरू पर्दछन् ? लेख्नुहोस् ।
२. ज्ञान, सीप हस्तान्तरण भनेको के को र कसरी हुन्छ ?
३. भौतिक र अभौतिक सम्पदामा के फरक छ ? लेख्नुहोस् ।
४. संस्कृतिक सम्पदाले पर्यटन विकासमा कसरी सहयोग पुऱ्याउछ ? लेख्नुहोस् ।
५. प्राकृतिक र साँस्कृतिक सम्पदा भनेको के हो ? सूची बनाउनुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. संस्कृति सम्पदाको आवश्यकता र महत्त्व बारे उल्लेख गर्नुहोस् ।
२. स्थानीय पर्यटन विकासका लागि हामीले केके गर्न सकिन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य :

१. तपाईंको गाउँमा संस्कृतिक सम्पदाहरू केके छन् सूची बनाइ कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
२. आफू बस्ने गाउँ वरिपरिका प्राकृतिक सम्पदाहरू केके छन् ? त्यसको संरक्षण गर्न केके गर्नुपर्छ सुझाव दिनुहोस् ।

पाठ २

हाम्रो लोक संस्कृति (लोकगीत, नृत्य र बाजा)

१. माथिको चित्रमा के के देख्नुहुन्छ र के संग सम्बन्धित छन् ?

२. तलका चित्रहरू के सँग सम्बन्धित छन् ?

हाम्रो लोक संस्कृति भनेको नेपाली समाजको जीवन्त पहिचान, परम्परा र जनजीवनको अभिव्यक्ति हो, जुन पुस्तान्तरण हुँदै आएको छ। यसले समाजको रीतिरिवाज, भाषा, लोकगीत, भेषभुषा, लोकनाच, चाडपर्व र लोककलालाई समेट्छ। यो हाम्रो विशिष्ट मौलिक, सामाजिक एकता र प्रकृतिसंगको सामीप्यता झल्काउने ऐना हो, जसको संरक्षण गर्नु हाम्रो दायित्व हो। यो हाम्रो परम्परागत शैली हो जसले समाजमा विविधता कायम गर्दै हामो मौलिकता, कला र संस्कृतिलाई स्थापित गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

लोकगीत

जुन समाजमा परम्परादेखि गाउँदै र चल्दै आएको गीत लोकगीत हो । लोकगीत भनेको लोक जीवनको रागात्मक स्वतःस्फूर्त लयात्मक अभिव्यक्ति हो । यसमा लोक जीवनको दुःख सुख, आँसु हाँसो, आशा निराशाका साथै लोकका चाल चलन, विधि व्यवहार, आस्था र मान्यताहरूको चित्रण हुन्छ । लोकगीत सामान्य जनताका संवेदनशील भावुक हृदयका त्यस्ता उद्गार हुन् जुन सङ्गीतको सुदृढ धारामा छन्दोबद्ध भएर प्रवाहित हुन्छन्न र तिनले लोकगीतको नाम धारण गर्छन् । लोकगीत कुनै पनि स्थानका जाति, समाजबाट जन्मेको हुन्छ । त्यस लोकगीतमा त्यसै स्थानको रहनसहन, चाडपर्व, उत्सव, रीतिरिवाज, संस्कृति आदिको वर्णन पाइन्छ । लोकगीत कुनै पनि जाति स्थान, समाजको साझा सम्पत्ति हो । एउटा पूर्ण लोकगीत हुनका लागि आवश्यक पर्ने अङ्गहरूलाई लोकगीतको तत्त्व भनिन्छ । लोकगीतका तत्त्वहरू निम्न बमोजिम उल्लेख गरिएको छ ।

भाका

लोकजीवनमा गीत गाउने खास तौरतरिका एव्म शैली नै भाका हो । लोकगीतको शैली भनेको मुख्यतः लोकगीतको गायन वा कथन शैली वा तरिका हो । भाषै पिच्छे, ठाउँवै पिच्छे भाका फरक हुन्छ । देउडा भाकाले पश्चिमको पहिचान बोकेको हुन्छ, यसलाई पश्चिमको भाकाको रूपमा सहजै सिकिन्छ । त्यसैले लोकगीत को परिचय नै लोक भाकाले दिएको हुन्छ । लोकगीतको लागि अनिर्वाय तत्त्व भाका हो ।

भाषा

अभिव्यक्तिको प्रमुख माध्यम भाषा हो । लोकगीत पनि भाषाका माध्यमबाट प्रकट हुन्छ । त्यसैले लोकगीत भाषिक अभिव्यक्ति हो । यो लयात्मक हुन्छ । लोकगीत स्थानीय चलनचल्तिका भाषा प्रयोग गरिएको हुन्छ । लोकगीत व्याकरण सिमा भित्र मात्र नरहिने हुँदा लोकगीतको भाषा लेख्य, कथ्य भन्दा पनि केहि फरक भाषाको पायोग लोकगीतकमा पाइन्छ । त्यसकारण लोकगीतको महत्त्वपूर्ण तत्त्व मध्ये भाषा एक हो ।

कथ्य

लोकगीतमा जे बोलिने, भनिने वा बोलीचालीका शब्द नै कथ्य वा भाव हो . लोकजीवनका विविध पक्ष, विचार र विश्वासहरू लोकगीतमा कथ्य वा भावका रूपमा व्यक्त भएका हुन्छन् । मायाप्रिती, मिलनविछोड, हर्षबिसमात्, सुख दुःख, मेलापात, खेतिपाती, चाडपर्व, संस्कार, उकाली ओराली आदि लोकगीत का कथ्य हुन् ।

लय

दुई क्रिया बिचको समय लय हो । घडीको सुइको पहिलो झड्का एक सेकेण्डमा भयो र दास्रो झड्का डेड सेकेण्डमा भयो भने सङ्गीतको भाषामा त्यो लय बिग्रिएको मानिन्छ । जब घडीको सुइ प्रत्येक झड्का एक सेकेण्डका दरले बड्छ अर्थात समान रूपमा चल्छ तक सङ्गीतको भाषा लय मानिन्छ । द्रुतलय (चाँडो) मध्म लय (छिटो पनि नहुने, ढिलो पनि नहुने) र विलम्बित लय (चाल ढिलो हुने) गरी मुख्य तिन प्रकारको हुन्छ । लोकगीतमा लयको अर्थ समयको समान चाललाई बुझिन्छ ।

ताल

संगीतमा समय नाप्ने साधन वा यन्त्रलाई ताल भनिन्छ । गायन वादन वा नृत्यको समय नाप्ने क्रियालाई ताल भनिन्छ । झ्याउरे ताल टरख्याली ताल १६ हुन्छन् । हातको हरेक तालीलाई नै सङ्गीतमा ताल भनिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. हाम्रो लोक संस्कृति भनेको के हो ?

ख. लोक संस्कृति जोगाउन के के गर्नुपर्छ ?

ग. लोकगीतका तत्त्वहरू के के हुन् ? कुनै दुईको वर्णन गर्नुहोस् ।

घ. ताल भनेको के हो ?

ङ. तपाईँको समाजमा हुने गरेका लोक संस्कृतिको सची बनाउनुहोस् ।

२. तलका शब्दहरूको अर्थ लेख्नुहोस् ।

अभिव्यक्ति, सामिप्यता, प्रवाहित, कथन, झड्का, वादन

३. तलका वाक्य र शब्द बीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

संगीतमा समय नाप्ने साधन वा यन्त्रलाई	लोकगीत
दुई क्रिया विचको समय	भाषा
अभिव्यक्तिको प्रमुख माध्यम	लय
जनु समाजमा परम्परादेखि गाउँदै र चल्दै आएको गीत	ताल

परियोजना कार्य

लोक संस्कृतिको बारे बुढापाकाहरूलाई भेट गरी महत्त्व र सान्दर्भिकता बारे प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नृत्य

ताल र लयअनुसार शरीरका अङ्गहरूलाई निश्चित भंगिमामा चलाएर गरिने कलात्मक प्रदर्शनलाई नृत्य भनिन्छ । यो मानव भावना, हर्ष, र आनन्द व्यक्त गर्ने एक सशक्त माध्यम हो जसले सङ्गीतको तालसँगै शारीरिक चाललाई दर्शाउँछ । गीत र सङ्गीतको तालमा शरीरका अङ्गहरूलाई लयबद्ध रूपमा चलाउने कलालाई नृत्य भनिन्छ । यो भावना र कला प्रदर्शन गर्ने माध्यम हो । यो मानोरञ्जनका लागि मात्र नभई संस्कृतिको जर्गेना गर्ने र शारीरिक अभ्यास गर्ने तरिका पनि हो । यो एउटा यस्तो माध्यम हो, जसले मानिसलाई आनन्दित बनाउनुका साथै आफ्नो संस्कृति र परम्पराको जर्गेना गर्दछ । नृत्यका मुख्य विशेषताहरू लय र ताल, अभिव्यक्ति र शारीरिक चाल हुन् । नृत्य गर्नु भनेको शरीर तन्काउनु र संगीतको आन्नद लिनु हो । यो मुटुको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन र तौल नियन्त्रण गर्न निकै उपयोगी हुन्छ । नेपालमा १६७ भन्दा बढी लोकनृत्य रहेका छन् । यी नाचहरूले हाम्रो समाजको परम्परा र संस्कृति झल्काउँछन् । नृत्यलाई मुख्यतया तीन भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

शास्त्रीय नृत्यः निश्चित नियम, ताल, मुद्रा र अभिनयमा आधारित परम्परागत नृत्य, जस्तैः चर्या नृत्य

लोक नृत्यः जनजीवन, समाजको परम्परा र संस्कृतिसँग गाँसिएको नृत्य, जस्तैः कौरहा, सालैजो, देउडा, घाटु र झ्याउरे ।

आधुनिक नृत्यः शास्त्रीय र लोक मान्यता भन्दा बाहिर गएर समय अनुसार परिवर्तन हुदै आएको स्वतन्त्र नृत्य शैली हो ।

बाजा

बाजा भनेको विभिन्न किसिमका ध्वनि, सुर, ताल वा सङ्गीत निकाल्नका लागि प्रयोग गरिने साधन वा उपकरण हो। यसलाई हातले ठोकेर, मुखले फुकेर, ताँदो वा तार रेटेर वा औँलाले थिचेर बजाउने गरिन्छ। बाजा भनेको संगीत निकाल्न प्रयोग गरिने यन्त्र हो जसको सहयोगले संगीत बन्दछ। यसबाट विभिन्न धुन र ताल निस्कन्छन्। बाजाहरू : वीणा, शङ्ख, घण्टी, ढोल, नागरा, दमाह, नौमती, नागबेली, पञ्चेबाजा, सारंगी, धिमय्, सहनाई, मादल, तबला, खैजडी, डम्फु, बिनायो, टुङ्ना, पुङ सिङ, चोङ्वारी, मुर्चुङ्गा, सिलिमि, बाँसुरी, मुरली, पिपिरिमा, एकतारे, कर्नाल, खैंजरी, झ्याम्टा, झ्याली, ट्याम्को, टुङ्ना, ढ्याङ्ग्रो, तबला, नरसिंगा, भुजेल, सितार, हार्मोनियम, हुड्को आदि। बाजालाई मुख्यतया चार भागमा बाँडिन्छ।

तवाद्य : तार तानेर बजाइने बाजा जस्तै सारङ्गी

सुषिर वाद्य : हावा वा सास फेरेर बजाइने बाजा जस्तै बाँसुरी, सहनाई

अवनद्ध वाद्य : छालाले मोरेर पिटेर बजाइने बाजा जस्तै मादल, ढोल

घन वाद्य : धातु वा काठ ठोकेर बजाइने बाजा जस्तै झ्याली, घण्टी

❖ **नेपालका विभिन्न चाडपर्व, विवाह र सांस्कृतिक उत्सवहरूमा विशेष बाजाहरू बजाइन्छ :**

- मादल यो नेपालको सबैभन्दा लोकप्रिय राष्ट्रिय लोक बाजा हो, जसलाई दुबै हातले थपथपाएर बजाइन्छ।
- बाँसुरी बाँसबाट बन्ने यो बाजा फुकेर औंलाको चाल मिलाउँदै बजाइने प्रख्यात सुषिर बाजा हो।
- पञ्चैबाजा पाँच वटा परम्परागत बाजाहरू (सहनाई, नरसिङ्गा, दमाहा, ट्याम्को र झ्याली) को सामूहिक रूप हो, जुन शुभ कार्यमा बजाइन्छ।
- नौमती बाजा पञ्चैबाजाको ठूलो रूप जसमा ९ वटा बाजाहरू सामूहिक रूपमा बजाइन्।
- सारङ्गी गन्धर्व समुदायले बजाउने यो मौलिक बाजा तार रेटेर बजाइन्छ।
- धमयू नेवार समुदायको परम्परागत र महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक बाजा हो।
- चाडपर्व, विवाह, जात्रा र कुनै विशेष समारोहमा बाजा बजाउने चलन छ। बाजागाजाले सांस्कृतिक पर्वको रौनक नै बेग्लै बनाइदिन्छ। तर पछिल्लो समय बाजा बजाउनेको संख्या भने घट्दै गएको देखिनछ। व्यस्त जीवनशैली र नयाँपुस्ताको रुचि कम हुँदै जाँदा परम्परागत नेवारी बाजा बजाउने व्यक्ति थोरै मात्रै छन्। बाजाको प्रचलन कसरी सुरु भयो र यसको महत्त्व के छ।
- मानव विकास क्रमको जंगली अवस्थामा जंगली जनावरबाट आफ्नो सुरक्षा होस् भनेर विभिन्न ध्वनि निकाल्ने क्रममा बाजागाजाको उत्पत्ति भएको मानिन्छ। बालीनाली जोगाउन, जनावरबाट बच्न बाजा बजाउने चलन चलेको हुन सक्छ।
- समयक्रममा बाजाबाट निस्किएको ध्वनिले सबैलाई आनन्दित बनाउँदै मनोरञ्जन पनि प्रदान गर्छ। विश्वको जुनसुकै कुनामा बजाइने बाजाले सबैलाई मोहित पार्ने सामर्थ्य राख्छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्।

क. नृत्य भनेको के हो ?
ख. भाका भनेको के हो ?
ग. पञ्चेबाजा किन बजाइन्छ ?
घ. बाजाको रौनक किन घटेको हो ?
ङ. नृत्यको कुनै एक प्रकार लेख्नुहोस्।

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्।

क. नृत्यका सबै प्रकारहरूको छोटो व्याख्या गर्नुहोस्।
ख. बाजाका प्रकारको बारेमा लेख्नुहोस्।
ग. तपाईंहरूको समाजमा के के बाजाहरू प्रयोग हुन्छन् लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य :

तपाइहरूको समाजमा प्रयोग हुने परम्परागत बाजा र आधुनिक बाजाका बारेमा सोधपुछ गरी प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ३

हाम्रो मातृभाषा र स्थानीय पर्वहरू

हाम्रो मातृभाषा र स्थानीय पर्वहरू हाम्रो पहिचानका मेरुदण्ड हुन् । यिनले हाम्रो समाजको विविधता, इतिहास र मौलिकतालाई जीवन्त राख्छन् । यसले एकअर्कामा प्रसारण, हस्तान्तरण र अन्तरक्रिया गर्न मद्दत गर्छ । यिनको परिचय र महत्त्वलाई तलको बुँदाहरूमा स्पष्ट पारिएको छः

क. मातृभाषा (Mother Tongue)

परिचय:

मातृभाषा भन्नाले बच्चाले जन्मिएपछि आफ्नी आमा वा घरपरिवारबाट सबैभन्दा पहिले बोल्ने र सिक्ने भाषालाई बुझिन्छ । नेपालमा राष्ट्रिय जनगणना अनुसार १२४ भन्दा बढी भाषाहरू मातृभाषाका रूपमा बोलिन्छन् । यो केवल सञ्चारको माध्यम मात्र नभई हाम्रो भावना, संस्कार र पुर्खाको इतिहाससँग जोडिएको अमूल्य सम्पदा र पहिचान हो । नेपाली हाम्रो राष्ट्रिय भाषा हुन भने अङ्ग्रेजी अन्तराष्ट्रिय भाषाको रूपमा चिनिन्छ । मातृभाषाहरू संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्न प्रत्येक वर्षको फेब्रुवारी महिनाको २१ तारेखमा अन्तराष्ट्रिय मातृभाषा दिवस मनाइन्छ । हुम्ला जिल्लामा मुख्य स्थानीय हुम्ली खस भाषा र भोटे-लामा समुदायमा होम्ल्हो प्होद्का वा खाम भाषा बोल्छन । यी दुबै मातृभाषा भने कथ्य वा बोलीमा मात्रै सीमित भएको तर लेख्य प्रचलन नरहेको अवस्थामा छ । लेख्य प्रचलन नभएका मातृभाषाको संरक्षण गर्न आजको युगमा चुनौती बनेको छ भने दैनिक शुद्ध बोलिचालीमा भने ह्रास भइरहेको देखिनछ । नेपाली भाषाको उत्त्पति र विकास खसभाषाबाट भएको मानिन्छ भने यहाँका स्थानीय भोट-भाषा पनि प्राचीन तिब्बती कथ्यभाषा जुन बौद्ध धर्म संग्रहित क्ग्युर र तेनग्युरमा समावेश रहेको पाइन्छ । नेपाली र तिब्बती दुबैको माउभाषाको रूपमा चिनिने स्थानीय खसभाषा र हुम्ली भोटभाषा लेखित प्रचलन र अभ्यास नहुँदा लोपन्मुख भाषा सूचीमा रहेको पाइन्छ । भौगोलिक क्षेत्रअनुसार यी मातृभाषाको पनि भाषिका वा भाषिक भेद फरक फरक रहेको पाइन्छन । यहाँका खस क्षेत्री, बाहुन, ठकुरी, व्याँसी र दलित समुदायमा ठाउँ अनुसार मूल नेपाली खस भाषा बोले पनि आफूभित्रको लबज वा बोल्ने उच्चारण तरिकामा फरक पाउछौ । होम्ल्हो भोटभाषा भित्र पनि भौगोलिक एकाइ वा क्षेत्रअनुसार फरक फरक भाषिका चाङ्बी काच्य (दोजाम), न्हिनका (बारथपाले), टुहुकच्यो का (साठीखोले), यूहुल्छो दुनको का (सातथपाले) र लिम्याँ का (लिमी) वा भाषिका (खलुक) मा हल्का फरक पाइन्छ । यसको आधार प्राचीन तथा आधारभूत शब्दावली र बोद्यगम्यता स्तर जाँचबाट स्पष्ट हुन्छ ।

मातृभाषाको महत्त्व:

- **पहिचानको आधार :** मातृभाषाले कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको जाति, समुदाय र भूगोलसँग जोड्छ वा सम्बन्ध रहेको हुन्छ । मातृभाषाले आफ्नो मौलिक पहिचानलाई जोगाउन, निरन्तरता दिन र विस्तार गर्नमा सहयोग पुर्‍याउछ । यसले सामजिक एकता, सद्भाव कायम राख्न मद्धत गर्छ ।
- **सहज सिकाई :** सुरुवाती शिक्षा मातृभाषामा पाउँदा बालबालिकाले विषयवस्तुलाई छिटो र प्रभावकारी रूपमा बुझ्न सक्छन् । सिकाइमा रूचि बढाउछ र सइकाइको क्षेत्र विस्तार गर्छ ।
- **ज्ञानको भण्डार :** स्थानीय विषयवस्तु, वातावरण, परिवेश, जडीबुटी, भूगोल र संस्कृतिसँग सम्बन्धित ज्ञान पुस्तौंसम्म हस्तान्तरण गर्न मातृभाषा अनिवार्य हुन्छ ।
- **बौद्धिक विकास :** मातृभाषामा दक्षता हासिल गर्ने बालबालिकाको संज्ञानात्मक सीप (Cognitive Skills) अन्य भाषा सिक्ने को तुलनामा बढी हुने अध्ययनले देखाउँछ ।

क. स्थानीय चाडपर्वहरू (Local Festivals)

परिचयः

नेपालका विभिन्न जातजाति र समुदायले आफ्नो मौलिक परम्परा, धर्म र संस्कृति अनुसार मनाउने उत्सवहरू स्थानीय चाडपर्व हुन् । जाति, समुदाय, समय र स्थान अनुसार स्थानीय चाडपर्वहरू पनि फरक फरक पाइन्छन् । जस्तैः नेवार समुदायको बिस्केट जात्रा, थारु समुदायको माघी, तामाङ, शेर्पा, गुरूङ र भोटेको ल्होसार, र तराईको छठ । त्यसैगरी हुम्ला जिल्ला पनि ठकुरीको दोबाटो, खस-क्षेत्रीको साउने पूर्णिमा, चैतलो, भोटे-लामाको रलिङ् मेला, लोसार, माने, व्याँसीको भूवो र चोखे प्रसिद्ध चाडपर्व तथा मेला हुन् । यी चाडपर्वहरूले ऋतु परिवर्तन, खेतीपाती, धार्मिक विश्वास र परम्परालाई झल्काउँछन् । स्थानीय पर्वहरू कुनै पनि समाज, जाति वा समुदायको सांस्कृतिक पहिचानका महत्त्वपूर्ण आधार हुन् । हाम्रो समाज बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक भएको देशमा विभिन्न समुदायले आफ्ना परम्परा, धर्म, इतिहास र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित अनेकौं स्थानीय चाडपर्वहरू मनाउने गर्दछन् । यी पर्वहरूले समाजमा एकता, सद्भाव र सांस्कृतिक निरन्तरता कायम गर्न ठूलो भूमिका खेल्छन् ।

- **माने पर्वः** यो हुम्लाको सबैभन्दा प्रख्यात पर्व हो । विशेषगरी वैशाख वा जेठ महिनामा मनाइने यस पर्वमा स्थानीय पहिरनमा सजिएर परम्परागत देउडा र स्थानीय नाचहरू नाचिने गरिन्छ ।
- **साउने संक्रान्ति (धमेडी पर्व)ः** साउन महिनाको सुरुमा मनाइने यो पर्वमा धामीहरूले विशेष पूजाआजा गर्दछन् । गाउँमा रहेका भूतप्रेत र नकारात्मक ऊर्जा भगाउन यो पर्व मनाइन्छ ।
- **लोसारः** हुम्लाको उत्तरी क्षेत्र (विशेषगरी नाम्खा गाउँपालिका) मा बसोबास गर्ने लामा तथा भोटे समुदायले आफ्नो नयाँ वर्षको रूपमा लोसार (ग्याल्पो लोसार) धुमधामका साथ मनाउँछन् ।
- **माघे संक्रान्तिः** हिउँदको जाडो समयमा मनाइने यो पर्वमा हुम्लामा तरुल, घिउ र चाकु भन्दा पनि अरू नै खान्छन् । स्थानीय भाषामा यसलाई विशेष महत्त्वका साथ हेरिन्छ ।
- **भदौ पूर्णिमा (बल्दि पर्व)ः** भदौ महिनाको पूर्णिमामा मनाइने यो पर्व कृषि र भित्राउने बालीको खुसियालीमा देवीदेवतालाई धन्यवाद दिन मनाइन्छ ।
- **चैते दसैं र बडादसैंः** देशका अन्य भागमा जस्तै हुम्लामा पनि दसैं मनाइन्छ, तर यहाँको पूजा पद्धति र बलि दिने परम्परामा आफ्नै स्थानीयपन र फरकपन भेटिन्छ ।

विशेषताहरू

- **धामी नाचः** हुम्लाका प्रायः सबै चाडपर्वमा धामीहरू काप्ने र विशेष नाच देखाउने गर्दछन् ।
- **देउडा खेलः** चाडपर्वका अवसरमा महिला तथा पुरुषहरू हात समातेर गोलो घेरामा स्थानीय भाषामा देउडा खेल्ने गर्छन् ।
- **स्थानीय भेषभूषाः** पर्वहरूमा स्थानीय बासिन्दाले ऊनबाट बनेका परम्परागत कपडाहरू (बख्खु, दोचा आदि) लगाउने गर्छन् ।

स्थानीय चाडपर्वहरूको विशेषता :

१. स्थानीय संस्कृति र परम्पराको झल्को दिन्छ

स्थानीय चाडपर्वहरूले कुनै समुदायको आफ्नै मौलिक संस्कृति, भाषा, भेषभूषा, गीत-संगीत, नृत्य, रहनसहन तथा खानपानलाई प्रतिबिम्बित गर्छन् । आफ्नो अरू बिच फरक वा भिन्नताको बोध गराउछ । घरपरिवार, समुदाय सबै संगै भेला हुनु, पाहुना, भोजभतेर खुवाउनु, एकअर्कामा सम्मान गर्नु चाडवाडको विशेषता हुन ।

२. विशिष्ट समय र स्थानमा मनाइने चलन

धेरै स्थानीय चाडपर्वहरू निश्चित क्षेत्र, मौसम वा धार्मिक विश्वाससँग सम्बन्धित हुन्छन् । उदाहरणका लागि, फायाको दोबाटो, सिमकोटमा साउने पूर्णिमा, स्याँडाको चोखे, हिन्बाको रलिङमेला, लिमीको कुज्योम र ठेहेको चैतलो गाउँबस्तीमा फरक-फरक चाडपर्वहरू फरक फरक समयमा मनाइन्छन् ।

३. सामूहिक सहभागिता

यस्ता चाडपर्वहरूमा समुदायका मानिसहरू एकत्रित भएर सबै पूजा, नाचगान, मेलापर्व र भोजजस्ता गतिविधिमा सहभागी हुन्छन् । पर्वमा जेष्ठनागरिक, बालवच्चा, पुरूष-महिला सबै एकै ठाउँमा भेला भव्य रूपले मनाउने गर्छन । यसमा पारिवारिक, आफन्तजन, इष्टमित्र सबैसंग सँगै सामूहिक भेटघाट गर्ने अवसर मिल्छ ।

४. धार्मिक तथा सामाजिक महत्त्व

धेरै चाडपर्वहरू लामा, गुम्बा, देवी-देवताको पूजा, प्राकृतिक शक्तिप्रतीको सम्मान वा ऐतिहासिक घटनाको सम्झनासँग जोडिएका हुन्छन् । यसमा आपसी माया सद्भावले जोडिन्छन, रमाइलो र आनन्द क्षणमा सबै संगै समय बिताउने गर्छन ।

५. परम्परागत विधि र संस्कारको संरक्षण

स्थानीय चाडपर्वहरू पुस्तौ पुस्तादेखि चलिआएका चालचलन र संस्कारलाई जोगाउने माध्यम हुन् ।

स्थानीय चाडपर्वको महत्त्वः

१. **सामाजिक सद्भावः** चाडपर्वहरूले हाम्रो समुदायका विभिन्न जातजाति र धर्मका मानिसहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याएर आपसी एकता र भ्रातृत्व सम्बन्धलाई बढाउँछन् । गाउँमा सुख, दुखमा एकअर्कामा मद्दत गर्ने, आडेस र भरोसा दिने काम पनि चाडवाडको बेलामा हुन्छ । पर्वका अवसरमा मानिसहरूबीच भेटघाट, सहयोग र मेलमिलाप बढ्ने भएकाले सामाजिक सम्बन्ध बलियो हुन्छ । अपनत्व भावको विकासले सद्भाव बढाउछन ।

२. **संस्कृतिको संरक्षणः** सामूहिक नाचगान, मौलिक भेष र पहिरन, विशेष खालका भोजन परिकारका माध्यमबाट हाम्रा प्राचीन परम्पराहरू नयाँ पुस्तामा पुग्छन् । संस्कृति, कला, भेषभूषा, नृत्य, सङ्गीत, भोजनको प्रदर्शन तथा उपभोग गर्दै मनोरञ्जन तथा रमाइलो गतिविधिहरू सञ्चालन गर्छन । बालबालिकादेखि बुढापासम्म सबै एकै थलोमा बसी रमाइलो गर्दै दिन बिताउछन । घरघरमा पाहुन र पार्टीमा सहभागी हुदै शुभ कार्य, ढोग, आशिर्वाद लेनदेन संगै नाचगान गर्दै रमाइलो कार्यक्रम गरी सम्पन्न गर्छन । स्थानीय पर्वहरूले हराउँदै गइरहेका भाषा, कला, संस्कृति र परम्पराको अभ्यासले यसलाई जोगाउन मद्दत गर्छन् ।

३. **मनोरञ्जन र स्फूर्तिः** व्यस्त जीवनशैलीबाट विश्राम लिई परिवार र साथीभाइसँग खुसी साटासाट गर्ने अवसर चाडपर्वहरूले प्रदान गर्छन् । गीत, सङ्गीत, नृत्य खेल प्रतियोगिताहरू सञ्चालन गर्दै थप रमाइलो कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छ । दैनिक जीवनको व्यस्तताबाट विश्राम मिलेर मानिसहरूमा खुशी र उत्साह पैदा हुन्छ । जसले सबैको रहर, उमङ्गलाई हाँसी, खुशी, आनन्द प्राप्त गर्नमा बदल्छन र अविस्मरणीय बनाउँछन ।

४. **पर्यटन प्रवर्द्धनः** माने, लोसार र स्थानीय चाडपर्वले तथा जात्राहरूले विदेशी पर्यटकहरूलाई आकर्षित गरी देशको पर्यटन विकास र प्रबर्द्धन गर्नमा सहयोग पर्‍याउँछन् । फरक खालका विशिष्ट स्थानीय पर्वहरूले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक आकर्षित गरी देशको सांस्कृतिक परिचय विश्वसामु फैलाउँछन् । चाडपर्वका बेला मेला, व्यापार, हस्तकला, पर्यटन तथा स्थानीय उत्पादनको बिक्री बढ्ने भएकाले आर्थिक गतिविधि पनि चलायमान हुन्छ ।

५. **नयाँ पुस्तालाई ज्ञान हस्तान्तरण :** स्थानीय चाडपर्वमार्फत बालबालिका र युवापुस्ताले आफ्ना पुर्खाको संस्कृतिको प्रत्यक्ष अवलोकन र सहभागी हुने अवसर पाउँछन । जसले यी गतिविधिको बारे जिज्ञासु भइ इतिहासबारे सिक्ने र अध्ययन गर्ने

रूचि बढ्ने सिक्ने अवसर पाउँछन् ।

अन्त्यमा, स्थानीय चाडपर्वहरू केवल रमाइलो गर्ने अवसर मात्र नभई समाजको सांस्कृतिक सम्पदा, सामाजिक सद्भावसंगै स्थानीय र राष्ट्रिय पहिचान जोगाउने महत्त्वपूर्ण माध्यम हुन् । त्यसैले यस्ता पर्वहरूको संरक्षण र सम्मान गर्नु सबैको साझा कर्तव्य हो । छोटकरीमा भन्नुपर्दा, मातृभाषा र स्थानीय चाडपर्वहरू हाम्रो पहिचान अस्तित्त्वका आधार हुन् । यिनको संरक्षण गर्नु भनेको आफ्नो जरा र भविष्य जोगाउनु हो ।

शब्द अर्थ:

संस्कृति : चालचलन, रितिरिवाज
बोद्यगम्य : बुझ्न सकिने
संज्ञानात्मक : संझना सजिलो हुने
सम्पदा : सम्पत्ति, धन
धरोहर : नासो, धरौटी, अमूल्य सम्पत्ति
जीवन्त : जीउँदो
गतिशील : चलायमान, क्रियाशील, उन्नतिशील
अस्थित्व : चालु वा लागु अवस्था, विद्यामान
निधि : खानी, भण्डार
वरदान : आशिर्वाद, इच्छा राखेको सामन प्राप्त हुनु
अभौतिक : मन, विचार र ज्ञानसंग सम्बन्धित कुरा
अर्थतन्त्र : आर्थिक कारोबर, प्रणाली वा व्यवस्था संग सम्बन्धित
सद्भाव : असल भावना वा विचार, मैत्रीभावना र व्यवहार
प्रतिष्ठा : इज्जत, मान-सम्मान, कीर्ति

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. नेपालमा मातृभाषा संख्या कति छन् ? अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा दिवस कहिले मनाउछन् ?

२. मातृभाषा भनेको के हो ?

३. भाषा र भाषिका विच के भिन्नता छ ? लेख्नुहोस् ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१. स्थानीय चाडपर्व भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।

२. भाषाले पहिचानको आधार कसरी निर्माण गर्छ ?

३. हुम्ला जिल्लाभित्रका स्थानीय चाडपर्वको सूची बनाउनुहोस् ।

४. स्थानीय चाडपर्वहरू फरक-फरक हुनुको कारण के होला ?

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. स्थानीय चाडपर्वका विशेषताहरू केके हुन् ?

२. स्थानीय चाडपर्वले संस्कृतिको संरक्षण कसरी गर्छ ? लेख्नुहोस् ।

३. स्थानीय चाडपर्वको के महत्त्व रहेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. तपाईँको गाउँको कुनै एक स्थानीय चाडपर्वको अवसरमा अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

२. कक्षामा मातृभाषा र चाडपर्व बिचको सम्बन्धलाई चर्चा गर्नुहोस् ।

लोसार पर्व

नेपालमा लोसार पर्व विशेष गरी हिमाली जनजाति समुदाय भोटे, शेर्पा, तामाङ, गुरुङ, मगर र अन्य बौद्ध धर्मावलम्बी समुदायमा मनाइन्छ । यो पर्व प्राचीन कालदेखि मान्दै आएको छ र नेपालको बौद्ध धर्मका परम्परामा एक महत्त्वपूर्ण स्थान राख्दछ । लोसार पर्वले विशेषगरी नयाँ वर्षको प्रारम्भलाई बुझाउने गर्दछ र यो पर्वका अवसरमा बौद्धधर्म अनुयायीहरू आफ्नो पुरानो वर्षलाई पनि विदाई संसगै नयाँ वर्षको स्वागत गर्दछन् । नेपालका हिमाली क्षेत्र लगायत त्यहाँबाट गएका विभिन्न प्रवासी समाजहरूमा यो पर्व विविध प्रकारले मनाइन्छ, तर यसको आधार र महत्त्व सबै समुदायमा समान रहेको पाइन्छ । हुम्ला जिल्लाका उत्तरी क्षेत्र सिमकोट गाउँपालिकाको वडा नं. १ को दोजाम (चाङ्बा) र बैजीवडा (जाल्दाक), वडा नं. ३ को वरगाउँ (प्हार्का), तोद्पा, हुटिक, निमाटाङ, लाङ्ल्हो, वडा नं. ४ को बुराउसे (ट्राङ्स्येद), सिमकोट बजार र नाम्खा गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने भोटे-लामा समुदायहरूमा लोसार पर्व भव्य तरिकाले मनाइन्छ । उत्तरी क्षेत्र तिब्बतको पुराङ र भोटबासीहरूले पनि लोसार पर्व मनाउछन ।

लोसार पर्वको परिचय र मान्ने आधार

लोसार पर्वको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व प्राचीन कालदेखि जोडिएको छ । हुम्ल्हो भोटे-लामा भाषामा "**लो**" भन्ने शब्दले "**वर्ष**" र "**सार**" भन्ने शब्दले "**नयाँ**" भन्ने अर्थ जनाउँछ । यसको अर्थ "**नयाँ वर्ष**" वा "**शुभ नयाँ वर्ष**" को रूपमा मनाइन्छ । बौद्ध धर्मका अनुयायी लामा समुदायहरू लोसार पर्वलाई विशेष गरी तिब्बती चन्द्रपञ्चाङ्ग (lunar calendar) तिथि अनुसार मनाउँछन् । यस पर्वको समय विभिन्न ठाउँहरूमा केही फरक हुने गरेको पाइन्छ । नेपालका हिमाली क्षेत्रमा प्रायः पौषदेखि

फागुन महिनासम्म तीन महिनाको अन्तरालमा सबैले लोसार मनाइन्छ भने हुम्लाका भोटे-लामा समुदायमा पौष महिनामा मनाउछन । कहिलेकाही चन्द्र पात्रोमा मलमास पर्न गएमा एक महिना ढिलो पनि हुने गर्छ । यहाँको लोसार मान्ने चलन निर्धारणाका आधारहरूमा चन्द्रपात्रो, भूगोल, ऋतु, फुर्सदको समय र पारिवारको भेला हुने अनुकुल समयलाई आधार मानेको पाइन्छ। त्यसको संयोग वा अनुकुल तालिका भनेको हिउँदको समय पर्दछ।

लोसार पर्व मनाउने मुख्य आधारहरूमा चन्द्र पात्रो हो। वर्षदिनमा १२ महिना हुने र पहिलो महिनाको पहिले दिनबाट नयाँ वर्ष हुने विश्वव्यापी मान्याता रहेको छ। यहाँ पौष शुक्ल प्रतिपदाको दिनलाई '**छे चेक**' वा नयाँ वर्षको रूपमा मान्ने चलन छ। सौर्य पात्रो इस्वी सम्वतको बाह्रौ महिना डिसेम्बर तथा वि.सं. पात्रोको पौष महिना र तिब्बती चन्द्र पात्रो अनुसार एघारौ महिना अर्थात हिउँदको ऋतु पर्दछ। खास चालनमा पात्रो अनुसार पहिलो महिनाको पहिलो दिनमा नयाँ वर्ष मान्ने चलन भने तिब्बतको राज खानदान, कुलीन वर्गमा रहेको छ, यसलाई **ग्याल्पो** लोसार भन्निन्छ । **ग्याल्पो** लोसार मान्ने परम्परा तिब्बती मूलका समुदाय, शेर्पा तथा हिमाली जनजातिहरू, काठमाण्डौ तथा शहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने बौद्धधर्मालम्बी प्रवासी समुदायमा रहेको छ। यस हुम्ला भोटेलामा समुदायमा भने खेती र किसानको कामहरू अन्नबाली भित्र्याउने, भण्डारण गर्ने, हिउँदेबाली लगाउने, पशुवस्तु चरन खर्कबाट गाउँमा ल्याइसकेपछि, पारिवारिक जमघट भएपछि, हिउँदको जाडो वेलामा, फुर्सदिलो समय मिलाएर व्यस्त जीवनशैलीबाट विश्राम पश्चात उपयुक्त समयमा लोसार मनाउछन। विशेष गरी खेती किसानको कामसंग समय तालिका मिलाएर मनाउने भएकाले यस लोसारलाई **सोनाम** अर्थात कृषक लोसार पनि भनिन्छ। कहीकतै भूगोलको आधारमा **तोद्ङरी** प्राचीन उच्चभूमिको पर्व भनेर पनि चिनिन्छ। त्यतिखेर सूर्य दक्षिण गोलार्धको मकर-रेखाबाट फर्किने र लामो दिन सुरु हुने भएकाले प्रकृतिसंग पनि गहिरो सम्बन्ध राखेको पाइन्छ।

यहाँ हिउँदको समयमा घर-परिवार र साथीभाइ, आफन्त, छरछिमेक, गाउँले सबैको भेटघाट संग खुसी साटासाट गर्ने रमाइलो अवसर लोसारले प्रदान गर्छन् । समय, खानपिन, भोजन परिकार, सङ्कलन र जोरजाम हिउँदको समयमा हुनेहुँदा लोसारसंगै अन्य चाडपर्वहरू पूजापाठ, धार्मिक पर्व, डेनाइ, माने, विवाह, छोरी चेलीलाई दाइजो दिने, बा-आमालाई बख्खु ओढाउने, भेटघाट, आउन-पाहुना आदि यी सारा सामाजिक चाडपर्वहरू पनि हिउँदमै मनाउने गर्छन। हिउँदको समयमा दैनिक जीवनको व्यस्तताबाट विश्राम लिएर मानिसहरू सामाजिक संस्कार, चाडपर्व मनाउन खुशी, आनन्द र रमाइलो गर्नमा व्यस्त हुन्छन।

लोसारमा नयाँवर्षको आगमन संगै पुरानो वर्षको बिदाई हुने गर्छ। लोसारमा बाह्र वर्षे चक्रमा वर्षको गन्ति गर्ने चलन छ। ती १२ (बाह्र) वर्षको चक्रलाई (लो-खोर-च्युडी) भनिन्छ। ती वर्षहरूको नाम जनावरहरूको नाम दिएको पाइन्छ। त्यसको आधार मा कसको कतिवर्ष भयो भन्ने, जन्म र उमेर पत्ता लगाउन प्रयोग तथा सहयोग मिल्छ। लोसारमा यी बाह्रवर्षको चक्र एकबाट अर्को वर्षमा सार्दै जाने गर्छ।

बाह्रवर्षे वर्ष चक्रको नाम यस प्रकार छन्

१. मुसा, २. गोरु, ३. बाघ, ४. खरायो, ५. ड्रायगन, ६. सर्प, ७. घोडा,

८. भेडा, ९. बाँदर, १०. चरा/कुखुरा, ११. कुकुर, १२. सुँगुर।

यस किसिमको वर्ष गन्ती लामा समुदायमा सीमित नभइ अन्य खस-क्षेत्री र व्याँसी समुदायमा पनि चलन रहेको पाइन्छ। घोडा वर्षमा कैलाश-मानसरोवर तीर्थ खुल्ने र धार्मिक महा-कुम्भ मेला लाग्ने गर्छ भने चरा वर्षमा बौद्ध, लुम्बिनी चारधामको तीर्थ मेला लाग्ने जनविश्वास छ। लोसार पर्वको प्रमुख आधार बौद्ध धर्मको तिब्बती परम्परामा रहेको प्राचीन विश्वास र धार्मिक अभ्यासहरूमा आधारित छ। बौद्ध धर्मका अनुयायीहरूले यस दिनलाई अघिल्लो वर्षका दुःखद घटनाहरूलाई भुली, नयाँ वर्षको शुभारम्भको रूपमा नयाँ ऊर्जा, उमंग र आशा सहित स्वागत गर्छन् । यो पर्व नयाँ वर्षको सुरुवातको पनि प्रतीक हो र बौद्ध धर्मका अनुयायीहरूको लागि एक श्रद्धायुक्त अवसर हो।

लोसार पर्वको अवसरमा लामासंस्कृति मञ्चको प्राङ्गण

लोसारको अवसरमा स्थानीय पहिरनमा – न्हिन्बा महिलाहरू

लोसारमा गरिने क्रियापलाप

लोसारमा गरिने क्रियाकपलाप विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानहरू र सांस्कृतिक गतिविधिहरूसँग जोडिएको पाइन्छ । यस पर्वको प्रमुख क्रियापलाप निम्नलिखित छन् :

१. **घरको सरसफाइ र सजावटः** लोसार आउनुभन्दा हप्तादिन अघिदेखि घर-आँगन, भाँडाकुँडा, लुगा, कपडालाई सफा र नयाँ बनाउने परम्परा छ। पुराना वस्तुहरूलाई हटाएर घरलाई शुद्ध र पवित्र बनाइन्छ। घरका कुनामा, घरको फोला धाँजार, छतमा पूजामण्डप र मन्दिरमा पूजा प्रार्थना, दीप, अन्न, (अछेता) पानी र जल, घ्यू, धूप, फूल खादाह र फलको अर्पणका लागि तयार गरिन्छ। लोसारभन्दा अघिल्लो औंसी र चतुर्दशीमा नौ प्रकारको अन्न मिश्रित थुग्पा र औसीमा दशप्रकार अन्न परिकार मिसाइ गुथुग र च्युथुग खाने चलन छ । जाने वा पुरानो वर्षको दुख, अशुभलाई नयाँवर्षमा हटाउन, भगाउन र आउन नदिन गुत्तोर होमपूजा गर्ने चलन छ।

२. **खाना र मिष्ठानको तयारीः** यो पर्वमा विशेष खाना दुग्ध परिकार र मिष्ठानको तयारी गरिन्छ। लोसारको विशेष खाद्यहरूमा खाब्जाई, चिउला, छ्याङ, छ्याँकोल, (जाँड), रक्सी, दुध, दही, घ्यू, मासु, रातो भात (आलु र माछा) फलफुल आदि प्रमुख छन् । यी विशेष परिकारहरू पहिले देवता, लामा, बा-आमा र मान्यजनलाई क्रमशः चढाइ लोसार पर्वको शुभ आशिर्वाद ग्रहण गरी समृद्धि, सुखी र खुशीको प्रतीकका रूपमा कार्य गर्छन् ।

३. **पूजा, प्रार्थना र आशिर्वादः** लोसारको छे चेक को दिन सुरुमा धारा वा पानी मूलबाट पवित्र ताजा पानी ल्याइ घरको कुल र मूल देवता, पूजामण्डपमा गइ लामा, धर्म संस्कार अनुसार अर्घ, दान चढाइ पूजापाठ गरिन्छ। भोजन, शुद्ध पानी, अछेता, दिप, धूप, कुश, घ्यू, क्षाङ, चिउला, सगुन अर्पण गरी नयाँवर्ष शुभ, सुख, शान्ति, समृद्ध, प्रगति, खुशी होस भनि पूजा, प्रार्थना मार्फत आव्हान गरिन्छ। घर वा कूल वंश जेठो हजुर बा-आमा, मान्यजन र आफन्तलाई घ्यूटासी, क्षाङ, चिउला लिइ गजिनोरखादाह (छे छ्याग) वा फूलमाला पहिराइ ढोग गरी आशिर्वाद ग्रहण गर्छन । लामा र देवतालाई मन, वचन र शरीरले टाउको, हातगोडा, खुट्टा भूइँमा घोप्टो परी साष्टाङ्ग ढोग गर्ने चलन छ भने बुबा-आमा र आफूभन्दा जेठोलाई साइनोसंग जोडेर दुई हातले छ्याग्बुलो वा जरौ र जदौ भन्ने चलन छ।

४. **पूजा आराधनाः** बौद्ध गुम्बा, मन्दिरहरूमा गई विशेष पूजा, प्रार्थना र मन्त्र जप गरिन्छ। विशेषतया, बौद्ध धर्मका अनुयायीहरू गुम्बा र विहारमा "**ओम मणि पद्मे हूं**" जस्ता पवित्र मन्त्रहरूको उच्चारण गरेर विश्व शान्ति र समृद्धिको कामना गर्दछन् । बुद्ध र तान्त्रिक देवी देवताका प्रतीकहरूको पूजा गरिन्छ। जाँड, रक्सी, घ्यू, टासी, खादा, चिउला आदिको शुभ र स्वागत गर्दै गीत सङ्गीत, स्याप्रु नाच, प्राचीन खेल प्रतियोगिताहरू सञ्चालन गर्दै थप रमाइलो कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छ । तृतीय तिथिसम्म घरमा नयाँ लुङ्गो ध्वाजा-पाता (झण्डा) र धूप पूजा गर्ने चलन छ भने कोही माथि डाँडा वा लेकतिर गई

ध्वाजा-पाता (लुङ्दार) फहराउने चलन पनि छ। यसले घरपरिवार सदस्यहरूको लामो आयु, स्वस्थ, सुख, शान्ति, शुद्ध, मनोकामना निर्वाध रूपले पूरा हुने विश्वास गरिन्छ।

५. **मित्र र परिवारसँग भेटघाटः** लोसार पर्वले परिवार, आफन्त र मित्रको बीचमा एकता र सद्भाव बढाउँछ। यस अवसरमा बौद्धधर्मका अनुयायीहरू एक-अर्कासँग भेट्न जान्छन् र एक अर्कालाई शुभकामना दिन्छन्। यसले सामाजिक सम्बन्धलाई मजबुत पार्न मद्दत पुऱ्याउँछ। लोसारको दोश्रो दिनदेखि पुरै गाउँलेलाई पालैपालो प्रत्येकको घर-घरमा पाहुना बोलाई नयाँ वर्षको शुभ- आशिर्वाद लिनेदिने, गीत-संगीत, नाचगान रामाइलो गर्दै हप्तौसम्म निरन्तर चलिरहन्छ। आजभोली घरघरको सट्टा सामुदायिक भवनमा सामुहिक पार्टी दिने चलन पनि बढ्दो छ।

६. **पहिरन, गरगहना र सिंगारपटारः** लोसारमा महिला र पुरूष फरक-फरक भेषभूषामा (रातो, बख्खु, ऊनको सुरूवाल, दोचा, गरगहना) सजिएर शुभ र स्वागत कार्यक्रममा सहभागी हुदै रमाइलो गीतसंगीत, नाचगान, स्याप्रु र मनोरञ्जनात्मक खेलमा सहभागी हुन्छन्। सामूहिक सहभागिताले आफ्नो पहिचानको प्रदर्शन गर्दै उत्सवलाई महोत्सवमा बदल्ने गर्छन।

७. **नृत्य र संगीतः** लोसारको अवसरमा तिब्बती समुदायमा विशेष नृत्य र संगीत प्रस्तुत गरिन्छ। पुराना स्थानीय मौलिक लोक गीतसंगीत, भाकाल, नृत्य र परम्परागत उत्सवको आनन्द मनाइन्छ। स्थानीय परिधानमा सुसज्जित मानिसहरू एकसाथ नाच्न र गीत गाउनमा रमाउँछन्। सार्वजनिक चौर (त्वँरा) मा गइ बाजा र संगीतको तालमा स्याब्रु र विभिन्न खेलहरू पनि प्रस्तुत गरिन्छ।

लोसार पर्वको महत्त्व

लोसार पर्वको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व धेरै गहिरो छ। यसको प्रमुख महत्त्व तलका बुँदाहरूमा स्पष्ट गर्न सकिन्छः

१. **नयाँ वर्षको स्वागतः** लोसार पर्व नयाँ वर्षको सुरुवातको प्रतीक हो। यसले पुरानो वर्षका दुःख र विफलता पन्छाउँदै, नयाँ अवसर, सुख र संवृद्ध आशाको प्रतीकका रूपमा कार्य गर्छ। बौद्ध अनुयायीहरूले यो पर्वलाई शुभ अवसरका रूपमा लिन्छन् र जीवनमा शान्ति, समृद्धि र सकारात्मकता ल्याउने कामना गर्दछन्।

२. **आध्यात्मिक उन्नतिः** लोसार पर्वको अवसरमा बौद्ध अनुयायीहरू आफ्नो आत्मा र मानिसकता शुद्ध गर्नका लागि पूजा र ध्यानमा ध्यान केन्द्रित गर्दछन्। यसले उनको आध्यात्मिक उन्नतिको मार्ग खोल्दछ र उनीहरूको जीवनलाई उच्च बनाउँछ।

३. **सामाजिक एकता र सहिष्णुताः** लोसार पर्वको समय परिवार र समाजमा एकता र भाईचारा बढाउँछ। यो पर्व सामूहिक रूपमा मनाइन्छ, जसले सामूहिक भावना र सहकार्यको महत्त्वलाई बढाउँछ। स्थानीय समुदायका सदस्यहरूले एक अर्कालाई शुभकामना दिँदै, परम्परागत अभ्यासमा समर्पित हुने काम गर्दछन्।

४. **संस्कार र संस्कृतिः** लोसार पर्वले गाउँ समुदायका परम्परागत संस्कार र संस्कृति को संरक्षण गर्दछ। यस पर्वको माध्यमबाट अन्तर संस्कृतिको आदानप्रदान र सम्मान बढ्छ, र यसले पुरानो संस्कृतिको नयाँ पिढ़ीमा शिक्षा र प्रभाव ल्याउँछ।

५. **प्राकृतिक र ब्रह्माण्डीय समन्वयः** बौद्ध धर्ममा प्रकृति र ब्रह्माण्डसँग समन्वय स्थापित गर्ने महत्त्व राखिन्छ। लोसार पर्वको माध्यमबाट पृथ्वी र आकाशसँग गहिरो जडान महसुस गरिन्छ। यसले जीवनमा प्राकृतिक चक्र र ब्रह्माण्डीय शक्तिहरूसँग समन्वय गर्नु महत्त्वपूर्ण ठानिन्छ।

निष्कर्षमा लोसार पर्व लामा समुदाय तथा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको लागि एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण पर्व हो, जसले पुरानो वर्षको दुःखद अवस्थाबाट मुक्ति पाउन र नयाँ वर्षको शुभारम्भलाई समर्पित गर्दछ। यो पर्व केवल धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिकोणले मात्र होइन, सामाजिक एकता, आत्मिक शुद्धता, आनन्द प्राप्त गर्न र प्राकृतिक समन्वयको रूपमा पनि महत्त्व राख्दछ। बौद्ध समुदायमा लोसारको मनाउने परम्परा सदियौंदेखि निरन्तरता पाउँदै आएको छ र यसले समाजमा शान्ति, सुख र समृद्धि ल्याउने विश्वास राखिन्छ।

शब्द अर्थ:

पञ्चाङ्ग	*: ज्योतिष शास्त्र अनुसार तिथि, वार, नक्षत्र, योग र करण सहित पञ्च वा पाँच अङ्ग भएको*
प्रारम्भ	*: सुरु*
प्रतिपदा	*: चन्द्र-पात्रो अनुसार तिथिमा १ गते*
कुलीन	*: खानदानी*
अनुष्ठान	*: पूजापाठ*
अर्घ	*: अञ्जुली*
बोधिसत्व	*: बुद्धत्व प्राप्त गर्ने मार्गमा अघि बढेको*
छे चेग	*: प्रतिपदा*
प्रवासी	*: परदेशमा रहने वा बस्ने*
परिधान	*: लुगा पहिरिनु, लगाउने काम, चारैतिरबाट घेर्ने काम,*

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. लोसारको शाब्दिक अर्थ के हो ?
२. लोसार पर्व कहिले मनाइन्छ ?
३. हुम्लामा लोसार पर्व मनाउने समुदाय कुन कुन हुन् ?
४. पात्रो कति किसिमका हुन्छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. बाह्र वर्षेचक्रको वर्षका नाम लेख्नुहोस् ।
२. सोनाम, ग्याल्पो र तोद्ङरी लोसारको अर्थ लेख्नुहोस् ।
३. लोसारमा गरिने प्रमुख क्रियाकलापको नाम लेख्नुहोस् ।
४. लोसारको कुनपक्ष वा क्रियाकलाप तिमीलाई मन पर्यो र किन ?
५. लोसार पर्वको महत्त्व बारे कुनै एकको वर्णन गर्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. लोसार पर्वमा गरिने क्रियापलापको बारे वर्णन गर्नुहोस् ।
२. लोसार पर्वको महत्त्व बारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. तपाईँको गाउँ वरिपरि लोसार मनाउने समुदायमा गइ जानकार व्यक्तिसँग लोसार बारे अध्ययन गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।
२. लोसार चाडको बारे कक्षाकोठामा समूहगत प्यानल छलफल गर्नुहोस् ।

चैतलो

क. माथिको चित्रमा के के देख्नुहुन्छ भन्नुहोस् ।
ख. यो चित्र के सँग सम्बन्धित छ ?

चैतलो पर्व-एक बसन्त ऋतु जनाउने पर्व

चैतलो हरेक वर्षको फाल्गुण महिनाको १२ र १३ गतेका दिन **एक बसन्त ऋतु जनाउने पर्व** को रूपमा ठेहे गाउँमा मनाइने पर्व हो । यस गाउँको मौलिक पर्व हो । तैतलो ठेहे र सिमकोटमा मात्र मनाईन्छ भन्ने कुरा १००% गलत छ । यो स्याँडा, साँतामा पनि मनाईन्छ । त्यँहा पनि यो पर्वको आफ्नै मौलिकता, इतिहास र परिभाषा छ । लेखकले यो शब्द अध्ययन गरेर सच्याउन आवश्यक छ । यो व्यासी जातिको पनि महत्त्वपूर्ण पर्व हो । प्रचार प्रसारको कमीले हाइलाइट हुन नसके को अवस्था छ । ठेहे र सिमकोटमा जहिले पनि चैत्रको १२ गते यो पर्व मनाईन्छ भने स्यँडा र साँतामा शिवरात्रीको अघिल्लो दिन चतुर्दशीमा मनाईन्छ । ठेहे गाउँमा मनाईने चैतल पर्वका आफ्नै प्रकारको मौलिकपना र वैशिष्टता छ । यस गाउँमा मनाईने चैतलको महत्त्व कुनै समय जिल्ला भरीको लागि थियो । ठेहेको चैतल पर्व हेर्नकालागी हुम्ला जिल्लाका विभिन्न गाउँहरूबाट मानिसहरू आउँथे । छिमेकी गाउँ बरगाँउ, तोर्पा, लिमाटाङ, बुरौसेका लामा जातिहरूका महिलाहरूले चैतलमा लगाउने पहिरन नै छुट्याएका हुन्थे । यस पर्वमा लेक पोरी बराई, राहदेउ, पाँधा, पाल्सा, छिमेकी गाउँका मानिसहरूको ओइरो हुन्थ्यो । चैतलको छेलो जित्ने होड बाजी नै चल्थ्यो । चैतलको छेलो कसले जित्यो भनि अछामबाट पाठी ग्वालाहरूले बाटामै थाहा पाउँथे । हालका समयमा चैतलमा मानिसहरू त्यति जम्मा हुन छोडेका छन् । यो ठेहे गाउँका मानिसहरूको मौलिकताबाट सिर्जना गरेको पर्व हो । कुनै पनि चाडपर्वहरू वास्तवमा मनोसामाजिक आवश्यकता पूर्ति गर्नका लागि सिर्जना गरिएको हुन्छ । कुनै पनि स्थान, गाउँ, समाज र देशमा सिर्जित चाडपर्वहरूले ती ठाउँका मानिसहरूको पहिचान दिने काम गर्छ । त्यस्ता चाडपर्वहरूले सामाजिक एकता कायम गर्नुका साथै मानिसका आधारभूत आवश्यकताहरू मध्ये मनोरञ्जन पनि एक

हो सोको परिपूर्ति गर्ने काम गर्छ। हामीलाई थाहा छ कि कुनै पनि ठाउँको चाडपर्व परम्परा, संस्कृति आदि त्यही बस्ने मानिसले सिर्जना गरेका हुन्छन्। वास्तवमा मानव नै संस्कृतिको जननी हो। त्यसरी सिर्जना गरेको संस्कृतिमा त्यस ठाउँका मानिसले मानी आएको धर्म, त्यस ठाउँका याम, हावापानी, प्रकृति र त्यसको सेरोफेरोले प्रत्यक्ष असर पारेको हुन्छ। फेरी अर्को कुरा हामीलाई के थाहा छ भने मानिसहरू आफूसँगै आफ्नो संस्कृतिलाई अर्को ठाउँमा स्थानान्तर हुँदा सँस्कृति पनि सँगै लिने गरेको, कतै नयाँ सँस्कृति सिर्जना गरेको कतै अरुको अनुकरण गरेको हामी पाउँछौं। ठेहे गाउँकाको चैतल पर्वलाई हामीले हेर्ने हो भने गौरा पर्वको सट्टामा चैतल पर्व सिर्जना गरेको देखिनछ। यसै पर्वलाई ठेहे गाउँबाट सिमकोट गाउँमा पोइल जाने महिलाहरूले सिमकोटमा पनि आफ्नो माईतीको पर्वलाई रहर मानी सुरुवात गरेको पाईन्छ। गौरा पर्वमा शिवको भक्तिभाव गरी आफ्ना श्रीमानलाई दिर्घायूको कामना गर्ने गरेको देखिनछ भने चैतलुमा चैतमा रुखमा पालुवा पलाउछन्, चुली, खाँबु, आरुका फुलहरू फुल्दछन्। ती राता सेता फुलहरूले मौरी भमराहरूलाई आकर्षण गर्न सुरु गर्दछन् र हिउँदमा सुस्ताएको जीवन चलाएमान भएको आभास हुन्छ। तिनै फुलहरू फुल्ने र पालुवा पलाउने समयमा यहाँका महिलाहरू चोली, घाग्री लगाई सुन चाँदीका गरगहना पैरी डौठोको घुम्चो हाली बसन्त ऋतुको गीत गाई सुस्त चालमा ख्याल लगाई चैतलकी रानी बन्नुमा यसले आफ्ना पुरुषलाई आकर्षीत बनाई फुल र भमराको सम्बन्ध देखाएको आभाष हुन्छ। बसन्त ऋतु मानव जगतलाई मात्र होइन सम्पूर्ण चरा, वनस्पति वा श्रृष्टिका सबै रचनाहरूलाई नै महत्त्वपूर्ण याम हो किन भने यो याम बढ्दो ताप, जिवनमा गतीशिलता, जीवनको निरन्तरता दिने यामको सुरुवात हो। चैतलुमा महिलाहरू कुन फुल फुल्दा कुन महिना पर्छ, ऋतुहरूले मानिसको र अन्य जीव जनावरलाई कस्तो असर पार्छ, मानिस र फुलको सम्बन्ध आदिका सम्बन्धमा सरल र सरस तरीकाले गीतबाट व्यक्त गरेको पाईन्छ।

चैतलो पर्वको सुरुवात कसरी भयो ?

करीव पाँच सय वर्ष अघि ठेहे गाउँमा गौरा खेल्ने चलन सुरु भएको थियो। ठेहे गाउँमा बषिष्ट गोत्री भण्डारी उपाध्यायबाट जात खसेर क्षेत्री भएका थिए। नाउरु बाजेले आफ्नो खलगमा यहाँ गौरा पर्वको सुरुवात गरे। गौरा पर्व रामपालको माडुमा खेलिन्थ्यो र गाउँ भन्दा तल गौरा सेलाउन भन्ने गरामा सो गौरा सेलाईन्थ्यो त्यो गरालाई हाल सम्म पनि **गौरा सेलाउने** नै भन्दछन्। त्यसै गौरा सेलौनाको तल डिलमा दुईवटा ठाडा ढुङ्गाहरू छन् एउटा ढुङ्गा आईमाईले घुम्चो हालेको स्वरुप र एउटा लोग्ने मानिसको स्वरुपको। गौरा खेल्दा उनै नाउरु भण्डारीका कुलका श्रीमतीहरू मात्र गौरा खेल्ने र अरु सबै गाउँले रमिता हेर्ने भएपछि नरमाईलो मानी हंसपालका धामी देउमल भण्डारीले सबै सँग सल्लाह गरी गौरा पर्व छोडी सबैले फागुनको १२ गते चैतल खेल्ने निधो गरे। त्यसै समयबाट ठेहेको बैसन्त (भुवखाडा) भन्ने स्थानमा ठेहेका भण्डारी, रावल, बोहराका महिलाहरू सबै महिलाहरू मिलेर चैतल खेल्न शुरवात गरेका थिए। फागुन १२ गते चैतल भुव खाडोमा वा बैसन्तमा खेलिन्छ। पौराणिक कुरा के छ भने यसरी चैतल खेली रहँदा बर्षै पिच्छे एक राम्री लमेरु, गीतेरु वा ख्यालदारु महिलालाई गाउँ भन्दा पारी देखिने चोलाखाराको नागले मार्दो रहेछ। यसरी बर्षै पिच्छे एक एक जना महिलाले भुव खाडोमा ज्यान गुमाउदा गाउँलेहरूले रामपाल देवता हेराएछन्। रामपालले त्रिशुलले हानेर नागको मुख मारेछन्। त्यही समय देखी फेरी नाग अथवा राक्षस कुनैको पनि आँखा नपरोस भनी गाउँलेहरूले भुवखाडो भन्दा तल बौद्ध धर्मवालम्बीले खेल्ने माने ख्याल, लाक्पा र धाँङ्चे ख्याल पुरुषहरूलाई खेलाउने गरेटन्। पुरुषहरूले यी ख्यालहरू खेल्दा नाग, राक्षस भूतको ध्यान ती चैतल खेल्ने आईमाईहरूमा नपरी पुरुषहरूको खेलमा परोस् भनि हो। पुरुषहरूले खेल्ने माने, धाङ्चे र लाक्पा खेलहरू हँसाउने, अश्लिलता प्रदर्शन गर्ने र ख्यालको कला देखाउने अवसर पनि हो। हेर्ने दर्शकहरूको लाजबाट जोगिन मुकुण्डो वा आँखा मात्र देखिने गरी मुखलाई नचिने गरी ढाकिएको हुन्छ। हेर्ने दर्शकहरूमा बालक र किशोर किशोरीहरू पुरुषहरूका ती खेलहरू हेर्न आकर्षित भएका हुन्छन् भने महिला पुरुषहरू महिलाहरूको चैतल गीतहरूको स्वर र ख्याल हेर्न आकर्षित भएका हुन्छन्।

चैतल पर्व मनाउने विधि

ठेहे गाउँमा चैतल हरेक वर्षको फाल्गुन १२ र १३ गतेका दिन मनाउने गरिन्छ। यो पर्व विशेष गरेर महिलाहरूले श्रीमानको दिर्घायुको कामना गर्ने गरिन्छ। शीतकालिन समयमा वनस्पतीहरू मृत सरह आफ्नो अस्तित्त्वलाई जरामा कायम राखेका हुन्छन्। जब बसन्त ऋतुको आगमन हुन्छ तब वनस्पतिमा नयाँ पालुवा पलाउछ र नयाँ जीवनको सुरुवात हुन्छ। कतिपय प्राणीहरू जाडोका कारण हिउँदमा जमिन मुनि बसेका हुन्छन्। यसरी जमीन मुनि जनावरहरू बस्ने कामलाई शीत निस्कृयता भनिन्छ। बसन्त यामको सुरुवात भएपछि जनावरहरूको जीवन क्रियाकलापहरू सुरुवात हुन्छ। यौगरी यसै समयमा मानव जातिमा पनि शीतकालीन याम सकेर तापमानमा वृद्धि हुँदा नयाँ जीवन पलाएको भान हुन्छ। मानिसहरूका खेतिपातीका कामहरू पनि यसै समयमा सुरुवात हुन्छ मानौ कि बढ्दो तापसँग मानिसहरूका क्रियाकलापहरू पनि सकृय हुदैछन्। यसै समयमा चैतल पर्व यस गाउँमा मनाईन्छ। चैतलमा यहाँका महिलाहरू श्रीमानको दिर्घायुको मात्र कामना गर्दैनन् कि उनीहरू यस पर्वमा उनीहरूले यसै पर्वका लागि साँचेर राखेका सुनका टिका, मुन्द्रा, पिताम्बरको डौठो, चोलो, छिट कपडाको मुजादार घाग्रोमा सजिएर आफ्ना राजा (श्रीमान) र चैतल हेर्ने सबैलाई रानी बनि बसन्ती गीत गाएर त्यसै गीत अनुसारको ख्याल लगाउने पर्व हो। चैतलमा महिलाहरूले पिताम्बरकै डौठो ओढ्ने कारण के हो भने यो कपडा धार्मिक हिसाबले आराध्यदेव भगवान शिवलाई चढाइने कपडा भएकाले र श्रीमानको दीर्घायुका लागि शिव भगवानसँग मनोकामना गरीने भएकाले साथै यो कपडा मानिसलाई मर्दा र जीउदा चाहिने पवित्र कपडा भएकाले यसै कपडालाई यस पर्वमा ओढ्ने गरिन्छ।

अब हामी चैतल कसरी विधिवत् मनाईन्छ त्यस तर्फ जाउँ। फाल्गुण १२ गतेका दिन ठेहे गाउँका सबै सधवा महिला बैसन्तमा आउनु भन्दा अगाडी महिलाहरू आफ्नो घरमा चैतलको पहिरन लगाई घरमा दियो बाली दैचल लगाइ, आफ्ना ठुला बडाहरूलाई ढोग गरी आफ्नो कुल देवताको माँडुमा जम्मा हुन्छन्। कुल देवताको माँडुमा दियो बाली आफूले ल्याएको अक्षता पाठी बैसन्तमा जम्मा हुन्छन्। भण्डारी बाडाका कुलहरूले यो पर्व चलाएकाले अगाडी भण्डारीका महिलाहरू एक रेरामा लाग्छन्। उनीहरूले चैतलको गीत गाउँदै गीतको लयमा ख्याल लाउदै गोल घेरामा घुम्न थाल्छन्। त्यस पछि मात्र अन्य खलग रावल र बोहराका महिलाहरू अर्को घेरामा लागि गीत गाउन सुरु गर्छन। गीत गाउँदा भण्डारीका महिलाहरूले गाएका गीतहरू अर्को घेरामा घुम्ने महिलाहरूले दोहऱ्याउने गर्छन्। गीत ख्याल लगाउदा दुबै घेराका अगाडी लाग्ने महिलालाई ल्हाँवा भनिन्छ। ल्हाँवा लाग्ने महिला जेटी, ख्यालदार, गीतमा निपूर्ण भएकी महिला लागेकी हुन्छिन्। मंगल बाजाहरू बजाईन्छ। चैतलको गीत मंगाल गीतबाट सुरु गरिन्छ किन भने खस सँस्कृति अनुसार कुनै पनि शुभ कार्य गर्दा मंगल गीत गाएर मात्र सुरु गरिन्छ। मंगल गीत गाईसकेपछि देवतालाई यस पर्वमा आउन आह्वान गर्ने चाँची गीत गाउँछन् र त्यसै अनुसारको ख्याल खेल्छन्। यो पर्व भण्डारीले चलाएका हुनाले यसको अगुवाई भण्डारीकै महिलाले गर्छन्। चैतलमा महिलाहरूले गीतमा गर्ने ख्याल चुड्किलो भड्किलो हुदैन किन भने चैतल वा बसन्तकी रानी भएकाले गहकिलो ख्याल खेल्नु पर्ने हुन्छ। जसरी ठुला बडा, राजा रानीको चाल र ख्याल सुस्त र गहकिलो हुन्छ। यसै बेला तल गाउँका लोग्ने मानिसहरू बैसन्त मुनीको चौरमा माने, लाक्पा र धाङ्चे खेल्छन्। बेलुकी पख चैतेल खेल्ने महिलाहरू घर जाने बेलामा महिलाहरको घेरालाई भित्र पारेर महिला पुरुषहरू दुबै पक्षले खेल खेल्ने स्थान बैसन्त, ठुलाबडा, धामी डाङ्ग्री, साथी भाई सबैलाई असि-आशिर्वाद) दिने गीत गाउँछन्। यसरी पुरुषहरूले महिलाहरूलाई घेरा भित्र राख्नाको कारण के हो भने महिलाहरूमा बोक्सो, भुत, प्रेत, मसान आदि नलागोस भनि हो। पुरुषहरू गीत भन्दै महिलाहरू त्यस स्थान छोडेर बाहिर जान्छन्। अन्तमा बैसन्त मुनीको चौरमा गाउँका धामी डाङ्ग्री, भलादमी सेतो बक्खु लगाई काँधमा सेतो बर्खो हाली कपालमा पगडी बेरी चैतल पर्वको सृङ्गारको रूपमा धुक्चाङ्ग खेल्छन्। धुक्चाङ्ग खेल्दा दुई कुटुम्बको फरक लाइनमा खेलिन्छ। यसमा जीताहारी पनि गरिन्छ। बाजाको तालमा खेलीने यस खेलमा जसले गोल गरेर भित्र अर्को पक्षलाई भित्र पारी बाहिर जाने बाटो बन्द गर्छ त्यसैको जित हुन्छ। यो खेल सकिसकेपछि युवाहरूले छेलो हान्ने चलन छ। छेलोमा छिमेकी गाउँका युवाहरू पनि समावेश हुन्छन्। पहिला पहिला चैतलको छेलो कसले जित्यो भन्ने कुरा भग्र जाने मानिसहरू अछाममा समेत हल्ला फैलिएको हुन्थ्यो। युरी चैतलको १२ गतेको दिन चैतल पर्व मनाइन्छ। बेलुकी चैतल

खेल्ने महिलाहरू आफू भन्दा ठुला बडा मानिसहरूलाई घरमा ढोग गरी आशिस माग्ने चलन छ। ठुलाबडाले पनि दैचल लगाई आशिष दिएर सगुन खान दिने चलन रहेको छ। भोली पल्ट १३ गतेका दिन बैसान्त मुनीको चौरमा लोग्ने मानिसहरूले राजा रानी खेल्ने चलन छ। यसमा पनी राक्षसको आँखा नलागोस् भनी धाङ्चे खेल्ने गरिन्छ। यसरी चैतल पर्व विधिवत समाप्त हुन्छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क. चैतलो मनाउनुका मुख्य दुईवटा कारण लेख्नुहोस्।

ख. चैतलोलाई के को प्रतीक को रूपमा मनाइन्छ ?

ग. चैतलोमा मंगल गीत किन गाइन्छ ?

घ. चैतलो कहिले र कहाँ मनाइन्छ ?

ङ. चैतलो जस्तै तपाईंको समाजमा अरु के के चाडं पर्व मनाइन्छ लेख्नुहोस्।

२. तपाईँको गाँउपालिमा मनाइने चाडं पर्व मध्य कुनै एकको संक्षिप्त वर्णन गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

चैतलो जस्तै मनाईने पर्वहरूको बारेमा समुदायमा गई तथ्याङ्क संकलन गरी औचित्य र आवश्यकता बारे कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ४

हाम्रो समुदायका योगदान दिने व्यक्तित्वहरू

हाम्रो समाजमा विभिन्न पेशामा रही समाजलाई विभिन्न पक्षमा सेवा गर्ने, योगदान गर्ने, बलियो बनाउने, सभ्य बनाउनमा सहयोग गर्ने व्यक्तित्व रहेका हुन्छन् र रहेका छन् पनि। निजहरूले गरेका योगदानबाट समुदायले कोल्टे फेरेको इतिहास पनि छन्। तीनै व्यक्तित्वहरूको छोटो जानकारी याहाँ उल्लेख गएिको छ।

पूर्ण बहादुर रोकाया

सिमकोट गाँउपालिका वडा नम्बर ५ , खाद्यक गाँउ हुम्लाका एक कर्मशील, दुरदर्शी तथा समाजसेवी स्थानीय व्यक्तित्व हुन्। उहाँको जन्म वि.सं. २०१० साल पुस १४ गते भएको थियो, बुवा जय बहादुर रोकाया र आमा चौकी रोकाया हुन् । बाल्यकाल देखि नै अध्ययनशील, मेहेनति र अनुशासित स्वभावका उहाँ कठिन भौगोलिक तथा आर्थिक परिस्थितिका बीच आफ्नो प्रारम्भिक शिक्षा पूरा गरेका, उच्च शिक्षाको लागि वि.सं. २०३७ सालमा हुम्लाबाट काठमाडौं जानु भएको थियो। इन्जिनियरिङ्ग अध्ययनको क्रममा छात्रवृत्ति प्राप्त गरी सफलतापूर्वक अध्ययन पूरा गर्नुभयो। शिक्षाबाट प्राप्त ज्ञान र अनुभवलाई व्यक्तिगत उन्नतीमा सिमित नराखि समाजको हितमा प्रयोग गर्नु उहाँको जीवनको मुल उद्देश्य बन्यो। वि.सं. २०४७ सालमा सिमकोटमा सहुलियत पसलका रूपमा सञ्चालन गरिएको **हाम्रो पसल** अभियानमा उहाँको अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्नुभयो जसले स्थानीय बासिन्दाहरूलाई दैनिक उपभोग्य सामाग्री सहज रूपमा उपलब्ध गराउन सहयोग पुग्यो । समाजसेवा र शिक्षा क्षेत्र प्रतीको उहाँको लगाव वि.सं २०७६ सालमा अझ सशक्त रूपमा प्रकट भयो। पाँच लाख रुपैयाँको अक्षयकोष स्थापना गरी **पूर्णतारा फाउण्डेशन** को स्थापना गरी हुम्ला सहित देशका विभिन्न जिल्लाका गरिब, जेहेनदार तथा लगनशील विद्यार्थीहरूलाई पोसाक, झोला, स्ठेशनरी तथा शैक्षिक सहयोग उपलब्ध गराइयो। यस अभियान अर्न्तगत ५० जना विद्यार्थी लाभान्वित भएका थिए। १५ जनालाई नियमित पठनपाठनमा सहयोग गरिएको थियो साथै हुम्लाका ४ जनालाई विशेष सहयोग प्राप्त गरेका थिए। त्यसै वर्ष आफ्नो आमाको स्मृतिमा सिमकोट गाउँपालिका ५ को सिम क्षेत्रमा करिब डेढ लाख रुपैयाँको लागतमा खानेपानीको मुहान, पाइपलाइन तथा धारा निर्माण गरी स्थानीय बासिन्दालाई स्वच्छ खानेपानीको सुविधा भएको थियो।

वि.सं. २०७७ सालको विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ महामारीका बेला हुम्लामा कार्यरत सञ्चारकर्मीहरूलाई मास्क र ग्लोभ सहयोग गर्नुभएको थियो। परिवार, समाज र राष्ट्रप्रतिको जिम्मेवारीलाई सधैं उच्च प्राथमिकतामा राख्ने व्यक्तिको वि.सं. २०७८ साल बैशाख २५ गते संसारबाट बिदा हुनुभयो। उहाँ आज पनि काम, सेवा, योगदानले जिवितै रहनुभएको छ।

छक्क बहादुर लामा

हुम्ला जिल्ला सिमकोट गाउँपालिका वडा नम्बर ३ मा पर्ने बरगाउँ गाँउमा बुबा ताक्पा स्योदन लामा (एक प्रसिद्ध न्यिङमापा लामा र परम्परागत हिमाली चिकित्सक) र आमा नाग्देर्मा लामाको कोख बाट वि.स. २०१७ असार ११ गते जन्म भएको थियो। उनका ५ दाजुभाई र ३ दिदिबहिनि छन् । उनी एक प्रभाशाली र प्रतिष्ठित वरिष्ठ राजनितिज्ञ, पूर्वमन्त्री तथा बुद्धिजीवी हुन् । नेपालको वामपन्थी राजनिति, समुदायको उत्थान र हुम्लाको सामाजिक आर्थिक विकासमा उनको ऐतिहासिक योगदान रहेको छ।

हुम्ला जस्तो अत्यन्तै दुर्गम र विकट क्षेत्रमा जन्मिएर पनि उनी उच्च शिक्षा हासिल गर्ने तत्कालीन सिमित व्यक्तिहरू मध्ये पर्छन। उनले त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट कानूनमा स्नातक र समाजशास्त्र र मानवशास्त्रमा स्नातकोत्तर सम्मको उच्च शिक्षा हासिल गरेका छन्।

उहाँले लामो समय देखि नै हुम्लाको राजनितिक नेतृत्व गर्दै राष्ट्रिय राजनितिमा आफ्नो दह्रो पहिचान बनाएका छन् । उनी वि.सं. २०४८ को आम निर्वाचनमा बामपन्थी नेताको रूपमा संसद निर्वाचित भएका थिए । राजा ज्ञानेन्द्रको प्रत्यक्ष शासनकालमा उनी नेपाल सरकारको सहायक मन्त्री समेत बनेका थिए । वि.सं २०७४ को प्रतिनिधि सभा निर्वाचनमा स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिई नेमाली कांग्रसका उम्मेदवारलाई ४८ मतको झिनो अन्तरले पराजित गर्दै नेपालको इतिहासमा संघीय संसदमा जित्ने पहिलो स्वतन्त्र सांसद को रूपमा इतिहास रचेका थिए ।

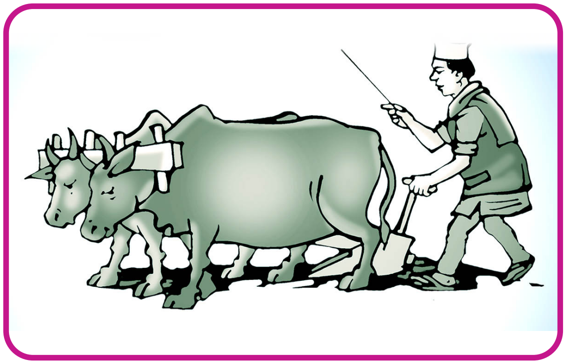
उनी केबल राजनितिक नेता मात्र नभई हुम्लाको भोट-लामा संस्कृति, बौद्ध दर्शन र मानसरोवर पर्यटनका गहिरो अध्ययन एवम् लेखक पनि हुन् । सिमकोटलाई तिब्बतको हिल्सा नाका र राष्ट्रिय सडक सञ्जालसँग जोड्न कर्णाली करिडोर निर्माणका लागि सरकारसँग पहल गर्न र स्थानीय स्तरमा समन्वय गर्न उनको लामो समयसम्म महत्त्वपूर्ण पैरवी गरेका छन् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको समुदायमा विभिन्न सामुदायिक सेवामा रहेका व्यक्तिहरू मध्यबाट चर्चित व्यक्तिको जीवनी लेख्नुहोस् ।

एकाइ-तीन

हाम्रो पेशा, व्यवसाय र प्रविधि



एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *पेसा व्यवसायको बारे वर्णन गर्न, आवश्यकता र महत्त्व बुझ्न*
- *परम्परागत र आधुनिक पेसा बिचको भिन्नता छुट्याउन र छनोट गर्न*
- *सामाजिक सम्बन्ध र सद्भावको परिचय र परिभाषा दिन*
- *यसका आवश्यकता र महत्त्व प्रष्ट्याउन*
- *अनुशासन र नैतिक शिक्षाको आवश्यकता र महत्त्व बारे बताउन*
- *कुशल कर्मको बारे वर्णन गर्न र यसको फाइदा बारे बताउन*

पाठ १

हाम्रो सामाजिक सम्बन्ध र सद्भाव

हाम्रो सामाजिक सम्बन्ध र सद्भाव भन्नाले समाजमा स्थानीय गाउँ, समुदायमा बसोबास गर्ने मानिसहरूबीचको आपसी समझदारी, लेनदेन, सहयोग, विश्वास, सम्मान र एकताको भावना बुझिन्छ । समाजमा हुने स्थानीय चाडपर्व, जन्म, मृत्यु, विवाह संस्कार, एक अर्कामा समस्या परेको बेला सहयोगको आदनप्रदान गरिन्छ । मानिस स्वभावैले सामाजिक प्राणी भएकाले ऊ एक्लै बाँच्न सक्दैन; उसलाई घर-परिवार, आफन्त, छिमेक, कसैसँग कामको सम्बन्ध हुन्छन भने कसैसँग विवाह, नाता, साथीभाइ तथा समग्र समाजसँग जोडिएर जीवनयापन गर्न आवश्यक हुन्छ । यही जोडिने प्रक्रियामा विकसित हुने सकारात्मक व्यवहार, सहकार्य र सद्भावनाले समाजलाई व्यवस्थित, एकता, शान्तिपूर्ण र उन्नत बनाउँछ । सामाजिक सम्बन्ध बलियो हुँदा मानिसहरूबीच आपसी माया, सद्भाव र सहानुभूति बढ्छ, जसले व्यक्तिको व्यक्तिगत जीवनदेखि लिएर समग्र समाजको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

हाम्रो समाजमा मानिसहरू बिच एकअर्कामा गरिने सहयोग, सम्बन्धबाट सद्भावको निर्माण हुन्छ । समाजमा सद्भाव कायम राखी सहयोगी व्यवहार गर्नु अत्यन्तै ठूलो छ । विविध जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिले भरिएको हाम्रो समाजमा यदि आपसी सद्भाव नभएमा असमझदारी, द्वन्द्व, झैझगडा र विभाजनको अवस्था सिर्जना हुन सक्छ । त्यसैले सामाजिक एकता कायम राख्नका लागि सम्बन्ध सुदृढ हुनु आवश्यक हुन्छ । राम्रो सम्बन्धले मानिसहरूलाई एकअर्काको भावना बुझ्न, समस्या समाधान गर्न र मिलेर काम गर्न, सहयोग गर्न प्रेरित गर्छ । उदाहरणका लागि, कुनै प्राकृतिक विपत्ति आगलागी, भूकम्प, महामारी, दुर्घट्ना वा अन्य कुनै संकटको समयमा समाजका सदस्यहरूबीच बलियो सम्बन्ध र सद्भाव भएमा सबैले एकअर्कालाई सहयोग गरेर कठिन परिस्थितिलाई सहज बनाउन सक्छन् । यसले मानवतावादी भावना पनि विकास गर्छ । विरामी, दुख पर्दा एक अर्कालाई सहयोग गर्नु दुख, सुखमा साथ दिनु मानवीय कर्तव्य हो । काममा अर्मपर्मा गर्नु, पालोको पैंचो दिनु, बालक, बुढाको हेरचाह गर्नु, घर छिमेकको सुरक्षा दिनु, मर्दा-पर्दामा सहयोग गर्नु यी सबै कामले मान्छे बिचको सम्बन्ध स्थापना गर्छ भने आपसी सम्बन्धले एकअर्कामा सद्भाव बढ्छ । सद्भावले सामाजिक विकास गर्ने एकताको शक्ति वा ऊर्जा प्रदान गर्छ ।

सद्भाव र सम्बन्धको महत्त्व व्यक्तिगत विकाससँग पनि गहिरो रूपमा जोडिएको हुन्छ । जब मानिसहरूबीच राम्रो सम्बन्ध हुन्छ, तब व्यक्तिले आफूलाई सुरक्षित, सम्मानित, आत्मविश्वासी र खुशी वा गर्व महसुस गर्छ । यस्तो वातावरणले मानिसक शान्ति, खुशी र सुखी प्रदान गर्छ र जीवनप्रति सकारात्मक सोच विकास गर्न मद्दत गर्छ । विद्यालय, कार्यस्थल वा परिवार जस्तो कुनै पनि स्थानमा सद्भावपूर्ण वातावरण भएमा त्यहाँ काम गर्ने वा बस्ने व्यक्तिहरू अझ उत्पादनशील र खुसी हुन्छन् । यसले समग्र समाजमा सुख, शान्ति र समृद्धि ल्याउन सहयोग पुर्‍याउँछ ।

त्यसैगरी, सामाजिक सम्बन्धले सांस्कृतिक मूल्य र परम्पराको संरक्षणमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । एकअर्कासँग मिलेर चाडपर्व मनाउने, परम्परागत अभ्यासहरूलाई निरन्तरता दिने र आपसी सम्मान राख्ने व्यवहारले हाम्रो सांस्कृतिक पहिचानलाई मजबुत बनाउँछ । यदि सम्बन्ध कमजोर भयो भने यी मूल्यहरू हराउने र राम्रोसंग काम नगर्ने वा अकार्य गर्ने खतरा रहन्छ । त्यसैले समाजमा सद्भाव कायम राख्नु भनेको सबैजना मिलेर आफ्नो मौलिकता र प्रतिष्ठा जोगाउनु पनि हो ।

अन्ततः, सामाजिक सम्बन्ध र सद्भाव बिना कुनै पनि समाजको विकास र प्रगति सम्भव हुँदैन । यसले मात्र शान्तिपूर्ण सहअस्तित्त्व, सहकार्य र समृद्धिको मार्ग खोल्दछ । त्यसैले हामी सबैले एकअर्कालाई सम्मान गर्ने, सहयोग गर्ने र सकारात्मक सोच राख्ने बानी विकास गर्नुपर्छ । सानो प्रयासले पनि ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ, जस्तै अरूलाई सहयोग गर्ने, सहानुभूति देखाउने र आपसी समझदारी बढाउने, राम्रो कामको प्रशंसा गर्ने, खराव काममा सुझाव गर्ने यस्ता परिपाटी र व्यवहारले हाम्रो समाजलाई अझ सुदृढ, एकताबद्ध र प्रगतिशील बनाउन मद्दत गर्छ ।

शब्द अर्थ:

प्रक्रिया : क्रमबद्ध, कुनै काम वा वस्तु बन्ने क्रिया
द्वन्द्व : झैझगडा, युद्ध
विपत्ति : बिचल्ली, आपत
असमझदारी : नमिल्नु, अप्ठ्यारो परिस्थिति
विविधता : फरक-फरक, अनेकता, विभिन्न खालको
मानवतावादी : मानवीय गुणमा विश्वास गर्ने वा समर्थन गर्ने
गर्व : अहम्, घमण्ड
सहअस्तित्त्व : एक अर्काको हितमा ख्याल गर्नु, मान मर्यादा
प्रशंसा : असल गुणहरूको तारिफ गर्नु, बढाईचढाई
सुदृढ : झन बलियो, सुरक्षित
सहानुभूति : अरूको दुखमा आफ्नो मन पगाल्ने, अरूको दुख आफूलाई परेको महसूस गर्नु

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. सामाजिक सम्बन्ध भनेको के हो ?
२. सम्बन्ध र सद्भाव बिच के फरक छ ?
३. सामाजिक प्राणी भनेको के बुझ्नु हुन्छ ?

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. सामाजिक सम्बन्ध केको आधारमा निर्माण हुन्छ ?
२. समाजमा सामाजिक सद्भाव भएन भने के हुन्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।
३. सामाजिक सम्बन्ध र सद्भावका फाइदा केके छन् ? लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. गाउँघरमा सामाजिक सम्बन्ध र सद्भावमा भईरहेका क्रियाकलापहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।
२. समाज सुधार र प्रगति हुन सामाजिक सद्भवको भूमिका बारे आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. सामाजिक सम्बन्ध र सद्भावको बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ
२

नैतिक शिक्षा

क. अनुशासन

अनुशासन भनेको शासनको अगाडि ‘अनु’ उपसर्ग लागेर (अनु+शासन) शब्द बनेको हो। अनु भनेको सानो, आफ्नो अनुकुल र शासनले शासन व्यव्यस्था भनेर बुझाउँछ। अनुशासनको अर्थ सानो आफूले गर्ने शासन भन्ने बुझाउँछ। त्यसैले अनुशासन पहिले आफ्नो लागि र पछि अरूको लागि हो भनेर बुझ्नु सान्दर्भिक हुन्छ। विद्यार्थीहरू सिक्ने उमेर, अवस्थाको हुँदा आफ्नो भलो र सिकाइका लागि अनुशासनको बारे बुझ्नु र पालना गर्नु आवश्यक छ।

अनुशासन भनेको नियम, मर्यादा र जिम्मेवारीको पालना गर्दै सही समय, सही बोली, सही तरिका र सही व्यवहारमा जीवन सञ्चालन गर्नु हो। यसले व्यक्तिलाई आत्मनियन्त्रण, कर्तव्य पालना र सकारात्मक सोचतर्फ डोर्याउँछ। विद्यालय, घर, कार्यालय वा समाज जहाँ भए पनि अनुशासनको पालना गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। समयमै उठ्ने, विद्यालय जाने, खाने, बस्ने, काम समयमा सम्पन्न गर्ने, ठूलालाई आदर, सम्मान गर्ने, नियम मानेर व्यवहार गर्ने आदि अनुशासनका उदाहरण हुन्। अनुशासनको पालना गरेमा व्यक्ति सफल, विश्वसनीय र आत्मविश्वासी बन्छ। यसले पढाइ, कामकाज, साथीभाइ र सामाजिक सम्बन्धमा सुधार ल्याउँछ तथा जीवनलाई व्यवस्थित र उद्देश्यपूर्ण बनाउँछ। त्यसैले अनुशासनलाई सफल जीवनको आधार मानिन्छ।

यसमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू समयको पालना, नम्र भइ र सत्य बोली वचन बोल्नु, आफूभन्दा ठूलालाई ढोग, आदर र सम्मान गर्नु, सानालाई माया र सुरक्षा प्रदान गर्नु, सरसफाइयुक्त असल बानी व्यवहार प्रदर्शन गर्नु, चोरी नगर्नु, साथीभाईसंग मिलेर काम र सहयोग गर्नु, स्वास्थ्यका लागि हानिकारक, मात्तिने र कुलत बानी पार्ने चीजवस्तु (अखाद्य) को सेवन नगर्नु, साथीभाई बिच हिंसा, झैझगडा, दुर्व्यवहार नगरी शान्तपूर्वक रहनु, नियम र अनुशासनमा रही खेल खेल्नु, मनोरञ्जनका क्रियाकलाप गर्नु विद्यार्थी तथा आम मानिसहरूको आवश्यकता हो। सबै अनुशासित भएमा घरपरिवार, समुदाय र समाज पनि अनुशासित र मर्यादित वातावरण निर्माण हुन्छ र सबैले सुख, शान्ति, सद्भावको अनुभूति गर्छन।

अनुशासनको महत्त्व : संवाद

कमल : हरि! तिमीलाई थाहा छ अनुशासन भनेको के हो ?

हरि : अलि-अलि थाहा छ, तर स्पष्ट बुझ्न चाहन्छु।

कमल : अनुशासन शब्द “अनु + शासन” बाट बनेको हो। “अनु” भनेको सानो वा आफ्नो अनुकूल र “शासन” भनेको पालना वा नियम हो। त्यसैले अनुशासन भनेको पहिले आफैँले आफूमाथि गर्ने सानो शासन, संयम वा नियन्त्रणमा राख्नु हो र सोही अनुसार अरूसंग व्यवहार गर्नु हो।

हरि : त्यसो भए अनुशासन पहिले आफ्नै लागि रहेछ नि!

कमल : हो नि! पहिले आफैँलाई व्यवस्थित राख्ने, त्यसपछि अरूसँग पनि सही व्यवहार गर्ने। विशेष गरी हामी विद्यार्थीहरूका लागि त झन् आवश्यक छ।

हरि : विद्यार्थी जीवनमा किन बढी आवश्यक हुन्छ त ?

कमल : किनभने यो हाम्रो सिक्ने उमेर हो। यदि हामीले समयको पालना गर्‍यौँ, शिक्षकको आदर गर्‍यौँ र नियमित पढ्यौँ भने हाम्रो भविष्य राम्रो बन्छ नि।

हरि : अनुशासनको अर्थ के केवल नियम पालना गर्नु मात्रै हो ?

कमल : होइन, अनुशासन भनेको नियम, मर्यादा र जिम्मेवारीको पालना गर्दै सही समय, सही बोली, सही तरिका र सही व्यवहारमा जीवन चलाउनु हो। यसले आत्मनियन्त्रण र सकारात्मक सोच विचारको विकास गर्छ।

हरि : विद्यालय र घरमा अनुशासन कसरी पालना गर्न सकिन्छ ?

कमल : समयमै उठ्ने, विद्यालय जाने, गृहकार्य समयमै गर्ने, ठूलालाई सम्मान गर्ने, सानालाई माया गर्ने, सरसफाइमा ध्यान दिने, यी सबै अनुशासनका उदाहरण हुन्।

हरि : साथीभाइसँग व्यवहार गर्दा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

कमल : झगडा नगर्ने, हिंसा नगर्ने, मिलेर काम गर्ने, एकअर्कालाई सहयोग गर्ने, खेल्दा पनि नियम मानेर खेल्नुपर्छ।

हरि : नराम्रा बानी व्यवहारको कुरा के ?

कमल : स्वास्थ्यका लागि हानिकारक, कुलत लाग्ने वा मात्तिने (प्रमादी) वस्तु सेवन गर्नु हुँदैन। झै-झगडा, चोरी, झुट बोल्ने, दुर्व्यवहार जस्ता काम त झन् गर्नै हुँदैन नि।

हरि : अब बुझें, अनुशासनले मानिसलाई सफल र आत्मविश्वासी बनाउँछ रहेछ।

कमल : बिल्कुल ठीक भन्यौ ! अनुशासनले पढाइ, कामकाज र सामाजिक सम्बन्ध सबैमा सुधार ल्याउँछ। त्यसैले अनुशासनलाई सफल जीवनको आधार मानिन्छ।

हरि : धन्यवाद कमल ! अबदेखि म पनि आफ्नो जीवनमा अनुशासन पालना गर्ने प्रयास गर्नेछु।

कमल : म पनि सधैं अनुशासनमा रहनेछु। म आफू र अरूको दुबैको सम्मान गर्छु र हामी दुबै मिलेर असल विद्यार्थी बनौँ है।

ख. नैतिक शिक्षा

नैतिक शिक्षा भनेको व्यक्तिलाई असल आचरण, सद्गुण, कर्तव्यबोध र सही-गलत छुट्याउने क्षमता विकास गराउने शिक्षा हो। यसले मानिसलाई समाजमा मर्यादित, जिम्मेवार र इमानदार नागरिक बन्न मार्गदर्शन गर्छ। नैतिक शिक्षाले सत्य, अहिंसा, दया, सहयोग, सहिष्णुता, अनुशासन, सम्मान जस्ता मानवीय गुणहरूको विकास गराउँछ। त्यसैले नैतिक शिक्षा केवल पाठ्यपुस्तकमा सीमित नभई व्यवहारमा उतारिने जीवनोपयोगी शिक्षा पनि हो। बुद्धको ज्ञानलाई नैतिक शिक्षाको आधार मान्न सकिन्छ। नैतिक शिक्षालाई पञ्चशीलसंग सम्बन्धित गर्न सकिन्छ। नैतिक शिक्षा केवल नीतिमा मात्र नभइ व्यवहारमा पनि उत्तिकै महत्त्व राख्दछ। पञ्चशीलको सिद्धान्त भनेको व्यक्ति, समूहको मात्रै नभएर राष्ट्र-राष्ट्र बिच लागु हुने नियम हो। यस अन्तर्गत निम्न पाँच कुरा पर्दछन्।

१. चोरी नगर्नु, २. व्याय विचार नगर्नु ३. जीव हत्या/हिंसा नगर्नु,
४. झुटो नबोल्नु ५. नशालु पदार्थको ग्रहण नगर्नु, आदि।

सारमा हामीले आफ्नो जीवनमा अपनाउनुपर्ने व्यवहारहरू निम्न छन्।

- साथीभाइहरूसंग नम्र र शिष्ट भाषा प्रयोग गर्ने।
- एक आपसमा सहयोगी, दयालु र मायालु बन्ने।
- सहकार्य र सहिष्णुता देखाउने।
- वातावरण र सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्ने।
- समाजमा मेलमिलाप र सद्भाव कायम गर्ने।
- हिंसा, झुट, चोरी जस्ता खराब व्यवहारबाट टाढा रहने।

ग. नैतिक शिक्षाभित्र दश कुशल कर्म र पालना

'**कुशल**' कर्म भन्नाले कल्याणकारी, सकारात्मक, शुभ र प्रगति मूलक सबैको हित वा भलो हुने कार्यहरूलाई जनाउँछ। बौद्ध दर्शनमा "दश कुशल कर्म" (दश सुकृत कर्मपथ) लाई नैतिक-आध्यात्मिक, दार्शनिक अभ्यासको मेरुदण्ड मानिन्छ। मानवको दैनिक जीवनसंग सम्वन्धित संसारिक भौतिक र अध्यात्मिक जीवनका प्रेरणा दिने मूल तत्त्वको रूपमा स्वीकार गर्दै आएको छ। यी कार्यहरू शरीर (काय), वाणी (वाक) र मन (चित्त) तीन प्रकार वा माध्यम हुन्छन्। त्यसलाई कर्म कार्यको प्राप्ति र प्रवाह गर्ने मार्गको रूपमा लिइन्छ। दैनिक जीवनमा तिनको अभ्यासले व्यक्ति, परिवार र सामाजिक शान्ति, सद्भाव कायम राख्न मद्धत गर्दै अन्ततः यसले मानव समुदायका साथै प्राणी तथा जीवहरूको दुख निवारण गर्ने मार्ग प्रदान गर्दछ। मानव जीवनलाई शुद्ध, सुख, समृद्ध र परोपकारी बनाउने पवित्र उद्देश्य राख्दछ। यस अन्तर्गत दश कुशल कर्म निम्न कुराहरू पर्दछन। सारमा शरीरबाट ३, वचनबाट हुने ४ र मन वा चित्तबाट गरिने ३ गरी जम्म १० कुशल कर्महरू पर्दछन। यसबारे छोटो चर्चा गरौं।

क. कायकर्म (शारीरिक कुशल कर्म)

- प्राणीको हत्या/हिंसा नगर्ने।
- अरूको सम्पत्ति वा सर-समानको चोरी नगर्ने।
- गलत यौन आचरण (व्यवहार) नगर्ने।

ख. वाचिक कर्म (वचनको कुशल कर्म)

- झूट नबोल्ने।
- द्वेष फैलाउने कुरा नगर्ने (माचो नगर्ने)।
- गाली, छुद्रा वा कठोर शब्द प्रयोग नगर्ने।
- व्यर्थको कुरा नगर्ने।

ग. मानिसक कर्म (चित्त वा मनको कुशल कर्म)

- लोभरहित सोच (अलोभ)।
- द्वेषरहित मनोभाव (अहित/कुभलो नगर्ने, नचिताउने)।
- सही दृष्टिकोण वा यथार्थ बुझाइ (गलत र भ्रमपूर्ण बुझाई त्याग)।

हामीले जस्तो कर्म गर्छौ, त्यस्तै फल प्राप्त गर्छौ। असल काम गरे राम्रो र खराब काम गरे नराम्रो फल प्राप्त हुन्छ। नैतिक शिक्षा भित्र असल कर्म गर्न पनि सिक्नुपर्छ, जसले व्यक्तिको असल चरित्र निर्माणको आधार तयार गर्छ। असल कर्म गर्ने नैतिक गुण भएका व्यक्तिले मात्र परिवार, समाज र राष्ट्रलाई सही दिशा दिन सक्छ। त्यसैले बाल्यकालदेखि नै असल कर्म र नैतिक शिक्षाको अभ्यास र पालनालाई प्राथमिकता दिनु अत्यन्त आवश्यक छ। जसले सच्चा र असल नागरिक तयार गर्नमा सहयोग पुऱ्याउछ। असल कर्म गर्ने व्यक्तिको वर्तमान जीवनमा मात्र सुखी र खुशी प्राप्त नभई अर्को जुनीमा पनि असल व्यक्तिको रूपमा जन्मिन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ। जस्थैः मेहनत गरेर पढ्ने विद्यार्थी परीक्षामा राम्रो अङ्क प्राप्त गरी उत्तीर्ण हुन्छन् भने मेहनत नगरी घुम्ने, खेल्ने, नपढ्ने विद्यार्थीको राम्रो पढाई र नतिजा प्राप्त गर्न सक्दैनन्, जीवनमा धेरै दुःख पाउँछन्।

शब्द अर्थ:

नैतिक : नीति, असल आचरण, बानीव्यबहार

अनुशासन : नीति नियमको पालना गर्नु, संयम, नियन्त्रण गर्नु

सान्दर्भिक : सुहाउदो

शील : नियम

दर्शन : गहिरो ज्ञान, बोध गर्नु

कुशल : असल, राम्रो

कर्म : भलो हुने काम, हितकारी कार्य

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. अनुशासन भनेको के हो ?

२. नैतिक र अनुशासन बिच के फरक छ ?

३. अनुशासनको महत्त्व बारे बताउनुहोस् ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. सकरात्मक सोच विचार र व्यवहार गर्नुका फाइदाहरू केके छन् ?

२. नैतिक शिक्षा भनेको के हो ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

३. पञ्चशील भनेको के हो ? यस अन्तर्गत पर्ने ५ वटा शीलहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. कुशल कर्म भनेको के हो ? कुशल/अकुशल कर्म प्राप्ति र प्रवाह गर्ने माध्यम कति छन् र ती केके हुन् ? ।

२. दश असल कर्मको बारे वर्णन गर्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. अनुशासनको आवश्यकता र महत्त्वको बारे साथीसंग एउटा संवाद तयार पार्नुहोस् ।

हाम्रो पेशा र व्यवसाय

पेशा र व्यवसाय भन्नाले मानिसहरूले आफ्नो जीवनयापनका लागि अपनाउने काम, रोजगारी वा आयआर्जनका लागि गरिने काम वा काम गर्ने माध्यमलाई जनाउँछ। प्राचीन समयदेखि नै मानिसहरूले आफ्नो आवश्यकताहरू पूरा गर्न विभिन्न प्रकारका पेशा र व्यवसाय अपनाउँदै आएका छन्। सुरुका दिनहरूमा मानिसहरू मुख्यतया सिकार, पशुपालन, कृषि, तथा हस्तकलामा आधारित पेशामा संलग्न थिए। यी पेशाहरू प्रकृतिमा आधारित, परम्परागत सीप र अनुभवमा निर्भर तथा पुस्तौँदेखि हस्तान्तरण हुँदै आएका थिए। यसरी विकसित भएको परम्परागत पेशा हाम्रो समाजको मौलिक पहिचानसँग पनि गहिरो रूपमा जोडिएको छ।

परम्परागत पेशा भन्नाले पुराना समयदेखि चलिआएका, सीप, अनुभव र संस्कृतिमा आधारित पेशालाई बुझिन्छ। जस्तैः उदाहरणका रूपमा लुगा बुनाइका सिप पशुवस्तुको ऊनबाट विभिन्न खालका कपडाहरू बख्खु, लिऊ, फेरूवा, काम्लो, लुकाल, दोचा, थैला, डोरी आदि बनाउन सिके। काठबाट फुरू, खाट, बाकस, टेवल, कुर्सी, कृषि औजारहरू हलो, जुवा, ठेकी, जुम, कुट्ने दुम्चा, हतियारका बीँड आदि बनाउछन। धातुबाट हँसिया, बन्चरो, घन, कोदालो, खुकुरी हतियार तथा औजार र भाँडाकुँडाहरू निर्माण गर्छन। माटोबाट माटाका भाँडाकुँडा, घडिया, गमला, बनाउने, लुगा तथा जुत्ता सिलाउने, गहना बनाउने, कृषिमा अन्न, फलफूल, तरकारी खेती, पशुपालनमा चौरी गाई, गाई, झोपा-झुमा, घोडा, खच्चड, गधा, भेडा-बाख्रा, कुखुरा, मौरी पालन गर्छन्। यस्ता पेशाहरूमा औपचारिक शिक्षा भन्दा पनि व्यावहारिक ज्ञान र सीपको महत्त्व बढी हुन्छ। परिवारभित्रै सीप सिकाइने भएकाले यसले सांस्कृतिक निरन्तरता कायम राख्न मद्दत गर्छ। तर परम्परागत पेशाहरू प्रायः श्रमप्रधान, कम आम्दानी दिने र आधुनिक प्रतिस्पर्धामा कमजोर हुने समस्या पनि देखिनछ। परम्परागत पेशा बढी निर्वाहमुखी हुन्छन भने बजारमा यसको प्रतिष्पर्धा कम हुन्छ। यसले पुँजी निर्माण, परिचालन, सञ्चय हुने अवस्था कम रहन्छ। यस्ता पेशाहरूमा नयाँ प्रविधिको प्रयोग कम हुने भएकाले श्रम, उत्पादनशीलता र बजार विस्तारमा चुनौती रहन्छ। परम्परागत पेशा र व्यवसायहरू बढी सामान्य सबैले गर्न सकिने खालका हुन्छन। यसमा विशेष किसिमको ज्ञान, सीपको आवश्यकता कम पर्छ।

असारको महिना धान रोपाइ गर्दै किसानहरू।

अर्कोतर्फ, आधुनिक पेशा र व्यवसाय भनेको विज्ञान, प्रविधि र शिक्षाको विकाससँगै उदय भएका नयाँ प्रकारका रोजगारी हुन्। सूचना प्रविधि, बैंकिङ, स्वास्थ्य सेवा, इन्जिनियरिङ, पर्यटन, उद्योग तथा सेवा क्षेत्रमा आधारित पेशाहरू आधुनिक पेशाका उदाहरण हुन्। यी पेशाहरूमा उच्चस्तरीय शिक्षा, तालिम, दक्षता र प्रविधिको प्रयोग आवश्यक हुन्छ। आधुनिक व्यवसायहरूले उत्पादन क्षमता बढाउने, समय बचत गर्ने र विश्वव्यापी बजारसँग जोडिने अवसर प्रदान गर्छन्। यसले व्यक्तिलाई बढी आम्दानी, पेशागत सुरक्षा र विकासका अवसर पनि उपलब्ध गराउँछ। आधुनिक पेशा व्यवसायहरू परिष्कृत र विशिष्कृत खालका हुन्छन। आधुनिक पेशा व्यवसायहरूमा प्रविधिको बढ्दो प्रयोगले श्रम र समयमा बचत र उत्पादन बढी, हाइब्रिड (वर्णसङ्कर) मा जोड दिन्छ र उच्च प्रतिष्पर्धा हुन्छ।

किसान खेत/जग्गा जोत्दै।

परम्परागत र आधुनिक पेशाबीच मुख्य भिन्नता तिनको स्वरूप, प्रयोग हुने साधन, सीपको प्रकार र उत्पादन प्रणालीमा देखिन्छ । परम्परागत पेशा मुख्यतया हातको सीप, घरपरिवार र स्थानीय स्रोतमा आधारित हुन्छ भने आधुनिक पेशा प्रविधि, मेसिन र वैज्ञानिक ज्ञानमा आधारित हुन्छ । परम्परागत पेशामा उत्पादन सीमित र स्थानीयबजारमै केन्द्रित हुन्छ, जबकि आधुनिक व्यवसायले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पहुँच पुऱ्याउँछ । साथै, परम्परागत पेशामा काम गर्ने तरिका स्थिर र पुरानै ढाँचामा रहने प्रवृत्ति हुन्छ भने आधुनिक पेशा परिवर्तनशील, नवप्रवर्तनमुखी र प्रतिस्पर्धात्मक हुन्छ ।

तरकारी उत्पादन र बजारको एक नमुना।

पेशा र व्यवसायको विकासक्रमलाई हेर्दा मानव सभ्यताको विकाससँगै यसको रूप परिवर्तन हुँदै आएको पाइन्छ । सिकारीबाट पशुपालन, कृषि युगबाट औद्यो गिक युग हुँदै अहिले सूचना तथा प्रविधिको युगसम्म आइपुग्दा पेशाको स्वरूपमा ठूलो परिवर्तन आएको छ । औद्योगिक क्रान्तिपछि कारखाना र उद्योगहरूको विकास भयो, जसले परम्परागत पेशालाई विस्थापित गर्ने मात्र नभई नयाँ रोजगारीका अवसर पनि सिर्जना गऱ्यो । पछिल्लो समय डिजिटल प्रविधिको विकासले अनलाइन व्यवसाय, रिमोट कामजस्ता नयाँ अवधारणाहरू जन्माएको छ । यसले पेशालाई सीमाविहीन बनाउँदै विश्वव्यापी प्रतिस्पर्धा र सहकार्यलाई सम्भव बनाएको छ ।

स्याउ फाराम व्यवसायको एक नमुना।

हाम्रो समाजमा पेशा र व्यवसायको आवश्यकता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ, किनकि यसले व्यक्तिको आर्थिक अवस्था सुधार गर्ने, आत्मनिर्भर बनाउने र समाजको समग्र विकासमा योगदान पुऱ्याउने काम गर्छ । बेरोजगारी घटाउन, गरिबी निवारण गर्न र जीवनस्तर उकास्न पेशा र व्यवसाय अनिवार्य हुन्छ । साथै, विविध प्रकार का पेशाले समाजलाई आवश्यक सेवा र वस्तु उपलब्ध गराउँछ, जसले जीवनलाई सहज र व्यवस्थित बनाउँछ ।

अन्ततः, परम्परागत र आधुनिक पेशाबीच सन्तुलन कायम गर्नुआजको आवश्यकता हो । परम्परागत सीप विकास, प्रयोग र संस्कृतिलाई संरक्षण गर्दै आधुनिक प्रविधि र ज्ञानको प्रयोग गर्न सकेमा दुबै पक्षबाट लाभ लिन सकिन्छ । उदाहरणका लागि, हस्तकला वा कृषि क्षेत्रमा आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरेर उत्पादन वृद्धि र बजार विस्तार गर्न सकिन्छ । यसले परम्परागत पे शालाई पनि सुधार गर्दै प्रतिस्पर्धात्मक बनाउँछ । त्यसैले हामीले आफ्नो रुचि, क्षमता र समयअनुसार उपयुक्त पेशा छनोट गर्दै परम्परालाई आधुनिकतासंग समन्वय गरेर अघि बढाउनुपर्छ, जसले व्यक्तिको मात्र नभई समग्र समाजको दिगो विकास सहज र सुनिश्चित गर्न सक्छ । त्यसैगरी कृषि क्षेत्रमा पनि प्रविधि, आधुनिक औजारको प्रयोगले श्रम र समयको बचत गर्न सकिन्छ ।

पाखो जग्गा, डाँडाकाँडाहरूमा फलफूल खेती गरी उत्पादन क्षेत्र र स्वरुपलाई परिवर्तन गरी उत्पादन बढाउन सकिन्छ। स्थानीय तथा रैथाने बालीहरू आलु, सिमी, चिनु, मार्स्या, कागुनो, केराउ, नाफल, जौं प्रजातिको उत्पादन, प्रबर्द्धन गरी प्राङ्गारिक तथा जैविक (अर्गानिक) खेती गर्न सकिन्छ।

शब्द अर्थ:

पेशा/पेसा : जीउनका लागि गरिने काम,

व्यवसाय : जीवन निर्वाहको लागि गर्ने काम, इलम, उद्यम

प्रविधि : वैज्ञानिक तरिकाले गर्ने काम, तरिका, कौशल

प्रतिष्पर्धा : आफूले जित्नको लागि गर्ने प्रयास, प्रतियोगिता

निर्वाहमूखी : खाना लाउनको लागि गर्ने काम, काम चलाउ, गुजारा

प्राचीन : पुरानो, पहिल्यैदेखि

आधुनिक : भरखर चलनमा आएको, नयाँ

विशेष : फरक खालको, विलक्षण

औद्योगिक : उद्यमसंग सम्बन्धित काम

वर्णसङ्कर : फरक जाति बिच विकासित (बिउ, बोट वा जातको) धेरै उत्पादन दिने

नवप्रवर्तन : नयाँ ज्ञानको अविष्कार र प्रयोग

निवारण : घटाउदै लानु, रोकथाम गर्नु

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. पेशा र व्यवसाय भनेको के हो ?

२. परम्परागत पेसा कुन कुनहुन् ? लेख्नुहोस्।

३. कुन पेशालाई मौलिक पेशा भनिन्छ र किन ?

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. आधुनिक पेशा भनेको के हो ? लेख्नुहोस्।

२. परम्परागत र आधुनिक पेसा बिच के फरक छ ? लेख्नुहोस्।

३. आधुनिक पेसा सञ्चालन गर्न केके कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? लेख्नुहोस्।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. पेशा व्यवसायको महत्त्व बारे वर्णन गर्नुहोस्।

२. पेशा व्यवसाय समय अनुसार परिवर्तन हुदै जान्छ, किन आफ्नो विचार लेख्नुहोस्।

घ. परियोजना कार्य

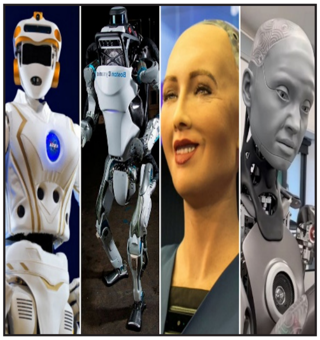
१. तपाईँको गाउँघरमा सञ्चालन हुदै आएको कुनै १ परम्परागत पेशाको बारेमा अध्ययन गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्।

२. हालसालै गाउँघरमा सन्चालन भइरहेको कुनै १ आधुनिक पेशाको अध्ययन गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस्।

पाठ ४

आधुनिक प्रविधि र यसको उपयोग

क. तलका चित्रहरूको बारेमा एक एकवटा कुरा लेख्नुहोस्।
ख. तल दिएका चित्रहरू मध्ये हामीले कुन कुन प्रयोग गरिरहेका छौं ?



आधुनिक प्रविधि भन्नाले हालको समयमा विज्ञान र अनुसन्धानको आधारमा विकसित गरिएका नयाँ, उन्नत उपकरण, प्रणाली तथा विधिहरूलाई जनाउँछ। यसले मानिसको दैनिक जीवनलाई सहज, छिटो र प्रभावकारी बनाउनुका साथै सूचना, सञ्चार, यातायात र उत्पादन जस्ता क्षेत्रमा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याएको छ। आधुनिक प्रविधि भन्नाले विज्ञान र प्राविधिक अनुसन्धानको विकासबाट निर्माण भएको नयाँ, परिष्कृत र उन्नत साधन तथा प्रणालीहरूलाई बुझाउछ। यसले मानव जीवनलाई सरल, छिटो र प्रभावकारी बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। आधुनिक प्रविधिका प्रमुख क्षेत्रहरू यस प्रकार रहेका छन्। सूचना र सञ्चार प्रविधि (इन्टरनेट, स्मार्टफोन, ५जी नेटवर्क, समाजिक सञ्जाल), कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) (मेसिन लर्निङ, रोबोटिक्स, स्वचालित प्रणालीहरू), स्वास्थ्य प्रविधि (टेलिमेडिसिन, उन्नत शल्यक्रिया रोबोट, डिजिटल स्वास्थ्य परीक्षण) र नविकरणीय ऊर्जा प्रविधि (सौर्य ऊर्जा, वायु ऊर्जा, इलेक्ट्रिक सवारी साधन) । यसको प्रयोग आजको समयमा मानव जीवनका हरेक क्षेत्र (शिक्षा, सञ्चार, बैकिङ र वित्त, स्वास्थ्य र कृषि) मा प्रयोग भइरहेको छ। यसका फइदाहरू समयको बचत, उत्पादकत्वमा वृद्धि र विश्वव्यापी पहुँच रहेका छन्। आधुनिक प्रविधिले मानव जीवनलाई सहज बनाए पनि यसको अत्याधिक र अव्यवस्थित प्रयोगले गम्भीर समस्याहरू पनि निम्त्याइरहेको छ। यसका नकरात्मक असरहरू पनि रहेका छन्। जसमा स्वास्थ्यमा गम्भीर असर (शारीरिक समस्या, अनिन्द्रार मोटोपन, मानिसक तनाव), सामाजिक र पारिवारिक दूरी (सम्बन्धमा कमी, वास्तविक संवादमा कमी), साइवर अपराध र सुरक्षाको खतरा (डाठा चोरी, साइबर बुलिङ), रोजगारमा संकट (मानव श्रम विस्थापन), वातावरणिय असर (ई-फोहर) र समयको दुरुपयोग र कुलत (गेमिङ र सामाजिक सञ्जालको लत) उसका नकरात्मक असर हरूबाट बच्न डिजिटल बानी र समयको व्यवस्थापन (समय सिमा तोक्ने, डिजिटल डिटोक्स र सुत्ने बेला मोबाइल निषेध), साइबर सुरक्षा र गोपनियता (बलियो पासवर्ड, द्वि-चरणीय प्रमाणीकरण, शंकास्पद लिंकहरू, सार्वजनिक वाइफाइ), रचनात्मक र उत्पादनमुलक प्रयोग (सीप सिक्ने, विश्वसनीय स्रोत) र सामाजिक सञ्जालको सचेत प्रयोग (सोचेर मात्र सेयर गर्ने, सकरात्मक वातावरण) गर्नुपर्छ।

आधुनिक प्रविधिको उपयोग

आधुनिक प्रविधिले हाम्रो जीवनमा धेरै उपयोगी रहेको छ। यसले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सहज, छिटो र प्रभावकारी बनाएको छ। यसले समय र श्रमको बचत गरी हरेक कार्यलाई सरल र गुणस्तरीय बनाएको छ। आधुनिक प्रविधिको उपयोग यस प्रकार रहेका छन्।

सञ्चार र सूचना : इमेल, भिडियो कन्फरेन्सिङ्ग र सामाजिक सञ्जालले विश्वलाई एउटै गाँउमा परिणत गरेको छन्। जुम वा गुगल मिट जस्ता माध्यमबाट टाढा बसेर पनि सजिलै कुराकानी र बैठक गर्न सकिन्छ।

शिक्षा : अनलाइन लर्निङ प्लेटफर्म र युटयुव जस्ता माध्यमले जुनसुकै स्थानबाट ज्ञान हासिल गर्न सकिने बनाएको छ। डिजिटल कक्षाकोठा र ई-पुस्तकालयको प्रयोगले पढाइलाई अझ रोचक र प्रभावकारी बनाएको छ।

बैंकिङ तथा वित्तीय कारोबार: डिजिटल वालेट र मोबाइल बैंकिङको प्रयोगले घरमै बसेर बिल तिर्ने र पैसा पठाउने सुविधा दिएको छ।

स्वास्थ्य क्षेत्र : टेलिमेडिसिन, रोबोटिक सर्जरी र उन्नत मेडिकल मेसिनहरूले रोगको पहिचान र उपचारमा सहजता ल्याएका छन्।

कृषि तथा उत्पादन : आधुनिक प्रविधि र मेशिनरी उपकरणहरूको प्रयोगले कृषि उत्पादनमा वृद्धि भएको छ। समय र श्रमको बचत गरेको छ।

दैनिक जीवन र मनोरञ्जन: अनलाइन सपिङ, फुड डेलिभरी, अनलाइन स्ट्रिमिङ प्लेटफर्मले जीवनशैलीलाई धेरै आरामदायी बनाएको छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्।

क. प्रविधि भनेको के हो ?

ख. प्रविधिको नकरात्मक प्रभाव लेख्नुहोस्।

ग. आधुनिक प्रविधिको एक उपयोगिता लेख्नुहोस्।

घ. स्वास्थ्यमा प्रविधिको प्रयोग बारे लेख्नुहोस्।

२. परम्परागत प्रविधिको सूची तयार गरी कुनै एकको वर्णन गर्नुहोस्।

३. लामो उत्तर दिनुहोस्।

क. आधुनिक प्रविधिको महत्त्व बारे लेख्नुहोस्।

ख. सामाजिक सञ्जालका नकरात्मक पक्षहरू लेख्नुहोस्। यसबाट बच्ने उपायबारे लेख्नुहोस्।

ग. दैनिक जीवन र मनोरञ्जनमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग कसरी गरिन्छ ?

घ. आधुनिक प्रविधिको उपयोगको सूची तयार गरी छोटो वर्णन गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आधुनिक प्रविधिको फाइदा बारे एक संवाद तयार गर्नुहोस्।

एकाइ-चार

हाम्रो सामाजिक समस्या र विपद व्यवस्थापन

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *विपद् भनेको के हो र कसरी उत्पन्न हुन्छ भन्ने बारे जानकारी हुने*
- *स्थानीय विपतको पहिचान र व्यवस्थापन कार्य र महत्त्व बारे बताउन*
- *नसर्ने रोगहरूको परिचय र कारण बताउन*
- *यसको रोकथाम र उपाय बताउन सचेत हुन*
- *दिगो विकासको लक्ष्य यस अन्तर्गत विषय बारे जानकारी प्राप्त गर्न*
- *लक्ष्य पूरा गर्न यसको आधारभूत ज्ञान प्राप्त गर्न*

पाठ
१

हाम्रो सामाजिक समस्या र समाधान

क. तल दिएका चित्रहरू के के संग सम्बन्धित छन् ? लेख्नुहोस् ।

ग. प्रत्येक चित्रको बारेमा एक एक वाक्य लेख्नुहोस् ।

सामाजिक समस्या भनेको समाजमा विद्यमान त्यस्तो अवस्था वा चुनौति हो, जसले धेरै मानिसको जीवनमा नकरात्मक प्रभाव पार्छ र समाजको समग्र विकास, समृद्धि र शान्तिमा बाधा पुऱ्याउँछ । सामाजिक समस्या मुख्यतया आर्थिक असमानता र शिक्षा अभाव प्रमुख कारण रहेका छन् । समाजमा दैनिक नै धुमपान, लागुपदार्थ तथा अन्य सुर्तीजन्य पदार्थहरू सेवन गरेको पाइन्छ । यसले व्यक्ति वा समुदायलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा हानी पुऱ्याउँछ । यस्ता समस्याहरू मानवीय स्वार्थ, अज्ञानता, गरिबी र चेतनाको कमीले गर्दा उत्पन्न हुन्छ । सामाजिक समस्या भनेको समाजलाई सही रूपमा काम कार्य गर्न नदिने अवरोधलाई बुझिन्छ । हाम्रो समाजमा विद्यमान मुख्य समस्याहरू जस्तैः कुरीति, विभेद, लागुपदार्थ दुर्व्यसन बाल विवाह र भ्रष्टाचारले विकासमा बाधा पुऱ्याउँछन् । यसको दिगो समाधानका लागि जनचेतना अभिवृद्धि, कानूनको कडा कार्यान्वयन, युवा परिचालन र गुणस्तरीय शिक्षा अति आवश्यक छ । नेपालमा देखिएका प्रमुख सामाजिक समस्या र तिनका समाधानका उपायहरूलाई यस प्रकार प्रस्तुत गरिएको छ ।

लैङ्गिक विभेद र हिंसा : छोराछोरी बीचको विभेद, दाइजो प्रथा र घरेलु हिंसा ।

कुरीति र अन्धविश्वास : बोक्सी प्रथा, छाउपडी, जातिय छुवाछुत र परम्परागत रितिरिवाज ।

लागुपदार्थ दुर्व्यसन र कुलत : विशेष गरी युवा पुस्तामा बढ्दो कुलत र यसले निम्त्याउने अपराध ।

भ्रष्टाचार र अनियमितता : सुसासनमा कमी र सार्वजनिक स्रोत साधनको दुरुपयोग ।

वातावरणीय समस्या : जथाभावी फोहर फाल्ने प्रवृत्ति र सरसफाइमा कमी ।

समाजमा बसिसके पछि विविध समस्यमहरू आइरहन्छन्, जसका समाधानका उपायहरू यस प्रकार छन् ।

जनचेतना : शिक्षा र सचेतनामूलक कार्यक्रम मार्फत कुरीति र अन्धविश्वास हटाउने ।

कानूनको कडाइ : विभेद र भ्रष्टाचारजन्य कार्यलाई निरुत्साहित गर्न बनेका कानूनहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने ।

रोजगारी सिर्जना : युवाहरूलाई विदेश पलायन हुनबाट रोक्न र लागुपदार्थ दुर्व्यसनबाट बचाउन देशमा नै स्वरोजगार र उद्यमशीलताका अवसर बढाउने ।

नैतिक शिक्षा : विद्यालय तह देखि नै मानवीय मूल्य, मान्यता र नैतिक आचरण सिकाउने ।

सामुहिक सहकार्य : फोहोर व्यवस्थापन र सामाजिक विकृति न्यूनीकरणका लागि टोल छिमेक स्तरमै समूह गठन गरी नियमित सरसफाइ र निगरानी गर्ने ।

सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वास

अर्थ, परिभाषाः

सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वास समाजको विकास र प्रगतीमा बाधा पुऱ्याउने नकारात्मक सामाजिक प्रवृत्तिहरू हुन् ।

सामाजिक कुरीति

- सामाजिक कुरीति भन्नाले समाजमा लामो समयदेखि चलिआएका तर मानव अधिकार, समानता र सामाजिक न्याय विपरित रहेका गलत प्रथा वा व्यवहारलाई जनाउँछ । जस्तै दाइजो प्रथा, छुवाछुत, छुइप्रथा, बालविवाह, लैङ्गिक विभेद आदि ।

अन्धविश्वास

- अन्धविश्वास भन्नाले कुनै प्रमाण वा वैज्ञानिक आधारबिना गलत धारणा, डर वा विश्वासलाई सत्य मानेर व्यवहार गर्नु हो । जस्तैझाँक्री, धामी, बोक्सी, झुमा, वलि दिने प्रथा वा विभिन्न अशुभ-शुभ संकेतलाई अतिरञ्जित रूपमा विश्वास गर्नु आदि ।

सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वास दुवैका कारण सामाजिक विभेद, शोषण र अन्यायको अन्तर र खाडाल बढ्न सक्छ । त्यसैले शिक्षा, वैज्ञानिक चेतना, जनचेतना र कानुनी व्यवस्थाको प्रभावकारी कार्यान्वयन मार्फत सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वासको अन्त्य गर्न आवश्यक छ । दुर्गम, अशिक्षित, गरिब तथा ग्रामीण समुदायमा विद्यमान सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वास सामाजिक विकासका प्रमुख चुनौतीमध्ये पर्दछन् । यस्ता समुदायमा शिक्षा, स्वास्थ्य, सूचना तथा आधुनिक सेवाको पहुँच कमजोर हुनुका साथै परम्परागत सोच र रूढिवादी मान्यताहरू बलियो हुने भएकाले विभिन्न कुरीति र अन्धविश्वास अझै पनि हाम्रो समुदायमा कायम रहेको पाइन्छ । यसले समुदाय स्वयम पछाडि पार्न, विकासको सूचाङ्कमा कमजोर हुन प्रसय दिएको हुन्छ ।

१. सामाजिक कुरीतिहरू

ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रमा बालविवाह, बहुविवाह, दाइजो प्रथा, छुवाछुत, जातीय विभेद, लैङ्गिक विभेद, बोक्सीको आरोप, छाउपडी प्रथा आदि कुरीतिहरू विभिन्न रूपमा देखिन्छन् । अर्कोतर्फ नियमित जाँडरक्सी, जुवातास, नसालु पदार्थको सेवनले घरेलु हिंसा, झैझगडा, अशान्ति, तनाव सृजनाले व्यक्ति तथा सामाजिक जीवन खल्बल्याउन सक्छ । विशेषगरी महिलामाथि हुने हिंसा, सामाजिक बहिष्कार र विभेदले उनीहरूको शिक्षा, स्वास्थ्य र आत्मनिर्भरतालाई प्रभावित पार्छ । गरिबी र अशिक्षाका कारण कतिपय परिवारले पुरानो सामाजिक परम्परालाई नै सही ठानी पुस्तौँदेखि निरन्तरता दिने गर्छन् । यस किसिमको कुरीतिले सधैं दुखी र गरीवी बनाइ दुष्चक्रमा फसाइरहन मद्दत गर्छ ।

२. अन्धविश्वास

स्वास्थ्य र प्राकृतिक घटनासम्बन्धी वैज्ञानिक ज्ञानको कमी हुँदा रोग लाग्दा धामी-झाँक्री वा झारफुकमा निर्भर हुनु, भूतप्रेत र देवी-देवताको डर मान्नु, बोक्सीको आरोप लगाउनु, शुभ-अशुभ शकुनमा विश्वास गर्नु आदि अन्धविश्वास पाइन्छन् । यसले गर्दा कतिपय मानिसले समयमै स्वास्थ्य संस्थामा उपचार नपाउने र गम्भीर स्वास्थ्य समस्या निम्तिन सक्ने अवस्था हुन्छ । यसले व्यक्ति तथा सामाजिक जीवन परिवर्तन र रूपान्तरणमा बाधक तत्त्वको रूपमा भूमिका खेल्दछ ।

३. कुरीति र अन्धविश्वासका कारण

यसका प्रमुख कारणहरूमा अशिक्षा, गरिबी, चेतनाको कमी, दुर्गम भौगोलिक अवस्था, स्वास्थ्य तथा सञ्चार सेवाको अभाव, रूढिवादी परम्परा, सामाजिक दबाब र वैज्ञानिक सोचको कमी पर्दछन् । साथै, पुस्तौँदेखि चलिआएका मान्यता र स्थानीय सामाजिक संरचनाले पनि यस्ता प्रथालाई निरन्तरता दिन भूमिका खेल्छन् ।

४. प्रभाव

सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वासले मानव अधिकारको उल्लङ्घन, सामाजिक विभेद, महिला तथा कमजोर वर्गमाथि हिंसा, स्वास्थ्य समस्या, अशिक्षा र गरिबीको निरन्तरता निम्त्याउँछ। यसले समाजको समग्र आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक विकासमा समेत अवरोध पुऱ्याउँछ।

निष्कर्ष

समग्रमा दुर्गम, अशिक्षित, गरिब तथा ग्रामीण समुदायमा रहेका सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वास केवल परम्परागत समस्या मात्र नभई सामाजिक विकास र मानव अधिकारसँग जोडिएको विषय हो । यसको न्यूनीकरणका लागि गुणस्तरीय शिक्षा, वैज्ञानिक चेतनाको विस्तार, स्वास्थ्य र सञ्चार सेवाको पहुँच, महिला सशक्तीकरण, स्थानीय तहको सक्रियता तथा प्रभावकारी कानुनी कार्यान्वयन आवश्यक छ । साथै, स्थानीय समुदाय, धार्मिक तथा सामाजिक अगुवा र युवाहरूको सहभागितामा सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन अघि बढाउन सके यस्ता कुरीति र अन्धविश्वास क्रमशः हटाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरूलाई माथिको पाठ अनुसार सही क्रममा मिलाएर लेख्नुहोस् :

क. यसको दिगो समाधानका लागि जनचेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्छ ।
ख. हाम्रो समाजमा विद्यमान मुख्य समस्याहरू जस्तैः कुरीति, विभेद आदि हुन् ।
ग. सामुहिक कार्य भनेको समुदायमा गरिने काम हो ।
घ. लैङ्गिक विभेद भनेको लिङ्गगत (पुरुष र महिला बिचको) भेद हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क. नैतिक शिक्षा भनेको के हो ?
ख. लैङ्गिक विभेद र हिंसा को एक उदाहरण लेख्नुहोस् ।
ग. मानवीय स्वार्थ भनेको के हो ?
घ. रोजगारी सिर्जना भनेको के हो ?

परियोजना कार्य

समाजिक कुरीति बारे समुदायमा गएर सोधपुछ गरी त्यसका कारण, समाधानका उपायहरू र समाजमा पारेका प्रभाव बारे प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा पस्तुत गर्नुहोस् ।

विवाह संस्कार

विवाहको अवधारणा:

विवाह मानिस जन्मपछि उमेर पुगेका दुई विपरित लिङ्गीहरूलाई पारिवारिक जीवनमा प्रवेश गराउने सामाजिक, धार्मिक अथवा कानूनी स्वीकृति हो। विवाह भएका स्त्री-पुरूषले सन्तान जन्माउनु, जन्मेको सन्तानहरूको उचित पालनपोषण गर्नु, बालबालिकाहरूलाई विभिन्न सामाजिक तथा आर्थिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराउनु, सामाजिकीकरण गर्नु विवाहको प्रमुख कार्य हो। प्रत्येक समाजको विवाह गर्ने प्रचलन तथा रितिस्थिति भिन्नभिन्न हुन सक्छन् तर विवाहको मूल प्रक्रिया र उदेश्य समान प्रकारको हुन्छ। विवाहको मूल प्रिक्रया परम्परागत विधिलाई आत्मसात गरेर दुलाहले दुलहीलाई आफ्नो घर लैजानु हो भने विवाहको प्रथम सामाजिक संस्कार उदेश्य कुनै पुरूष तथा स्त्रीका दुई आत्मा एक भई श्रीमान-श्रीमतीको कानूनी र संस्कृतिक हैसियात प्राप्त गर्नु नै हो। विवाह संसारको सबै भन्दा महत्त्वपूर्ण र सामाजिक संस्था हो। यो विश्वव्यापी प्रक्रिया हो जसले मानवको यौनजीवनलाई नियन्त्रण तथा सञ्चालन गनर्का लागि मानव समाजद्वारा स्थापित गरेको हुन्छ। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा विवाह यौनसम्बन्धलाई स्थापित गरेर सामाजिक स्वीकृति प्रदान गर्नु हो। विवाह संस्कृति सभ्यताको प्रारम्भ जति कै पुरानो छ। विवाह प्रथा विश्वव्यापी भए पनि यसलाई सम्पन्न गर्ने प्रकृयाहरू एकनासको छैन्। मानव वस्ती, भूगोल, जाति, वर्ग, धर्म, संस्कृति अनुसार विवाहप्रथा वा प्रचलनहरू फरक फरक रूपले विकास र विस्तार भइरहेको पाइन्छ। हाल पश्चिमा मूलुकहरूमा विपरित लिङ्गीय मात्र नभई समलिङ्गीय विवाह गर्ने चलन र मान्यता पाइसकेको अवस्था छ। मुख्यरूपमा विवाह उमेर, संख्या, सम्बन्ध र प्रचलनको आधार विवाह फरक फरक किसिमले हुने गरेको छ।

विवाहका किसिम वा प्रकार:

समाजमा हुने विवाह प्रचलन र प्रकृयालाई विभाजनका आधार, दृष्टिकोण र मान्यता अनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। हाम्रो समुदायमा हुने प्रचलित विवाह प्रथालाई निम्न आधारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। यहाँ मुख्य रूपमा विवाहलाई उमेर, संख्या, सामाजिक सम्बन्ध र प्रचलनको आधारमा विवाहहरू फरक फरक किसिमले हुने गरेको पाइन्छ। जुन यस प्रकार दिइएको छः

क. उमेरको आधारमा हुने विवाह

१. **बालविवाहः** नेपालको कानून अनुसार २० वर्षमूनिका बालबालिकाको विवाह हुनुलाई बालविवाह भनिन्छ। नेपालको कानून अनुसार बालविवाह गर्नु गैरकानुन मानिन्छ। बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि र विकास पूर्ण परिपक्व नभएको अवस्थाको विवाहले बालबालिकाले उसको जीवनमा पाउने स्वास्थ्य, शिक्षा र रोजगारीको अवसर र अधिकार सुनिश्चित नहुने र गुणस्तरीय जीवनयापनमा समेत दिर्घ असर पार्न सक्छन।

२. **छिटो (चाँडो) विवाहः** स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारी र आत्मनिर्भरताको सुनिश्चित तथा गुणस्तरीय जीवनको आधार निर्माण नहुदै २०/२२ वर्षमै विवाह गर्नुलाई चाँडो वा हतारो विवाह मानिन्छ। शरारिक, मानसिक, शैक्षिक, आर्थिक क्षमताको तयारी विना हतारो विवाहलाई चाँडो विवाहको रूपमा लिन सकिन्छ। यसले सफल र गुणस्तरीय जीवनयापनमा सहयोग पुर्याउदैन। बालविवाह पनि चाँडो विवाह अन्तर्गत पर्दछन।

३. ढिलो विवाहः उमेरले सरदर ४० वर्षभन्दा पछाडि हुने विवाहलाई ढिलो विवाहको रूपमा मान्न सकिन्छ । ४० वर्ष उमेर कटेपछि पुरूष तथा महिलाको शारीरमा विभिन्न हर्मोन उत्पादन प्रकृयमा गडबढी (उत्तरचढाव), असन्तुलनले शरीरमा शिथिलता उत्पन्न हुने गर्छ । जसले पुरूष-महिलाले सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता र दर घट्छ । त्यो अवस्थामा विभिन्न किसिमको शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन र समस्याहरू देखापर्न सक्छ । यस अवस्था बुढेसकाल लाग्न थालेको पूर्व संकेतहरू देखा पर्दछ । शारीरिक दुर्बलता, खाना अपच हुने, विभिन्न किसिमका रोगहरूको संक्रमण हुने, वाथ, दम, पिसाव आदि समस्याहरू देखा पर्न थाल्छ ।

ख. संख्याको आधारमा हुने विवाहः

१. एकलगामीः एउटा पुरूष र एउटी महिला बिच हुने विवाहलाई एकलगामी विवाह भनिन्छ । संसारका अधिकाँस देशहरूमा एकलगामी विवाह प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । यस विवाहलाई आधुनिक, शान्त, स्वतन्त्र र परस्परिक विश्वासयुक्त प्राकृतिक जोडीको रूपमा मानिन्छ ।

२. बहुविवाहः दुई वा दुईभन्दा पुरूष वा महिला बिच हुने विवाह बहुविवाह भनिन्छ । एउटा पुरूषले दुई वा दुईभन्दा बढी महिलासंग वा श्रीमती हुने विवाह बहुपत्नी विवाह हो । यस किसिमको विवाह मुश्लिम समुदायमा हुने गरेको पाइन्छ । एउटा महिलाको विवाह दुई वा दुई भन्दा बढी पुरूष श्रीमानसंग हुने विवाहलाई बहुपति विवाह भनिन्छ । यस किसिमको विवाह नेपालका हिमाली आदिवासी समाज र तिब्बततिर हुने गरेको पाइन्छ । नेपालमा बहुविवाह गर्न नपाइने कानूनी व्यवस्था रहेकोछ । एकै समयमा दुई वा दुईभन्दा बढी जोडीहरू एकैसाथ विवाह गर्ने चलनलाई समूह विवाह भनिन्छ । यस किसिमको विवाह पद्धति भारतका केही जातिहरू रहेको पाइन्छ ।

ग. सामाजिक सम्बन्धको आधारमा हुने विवाह

१. समान जाति (सजातीय) विवाहः परम्परादेखि एउटा निश्चित र समान जाति, खलक, कुटुम्बा विच गर्ने विवाहलाई सजातीय विवाह भनिन्छ । जस्तै बाहुनले बाहुन जातिभित्र, क्षेत्रीले क्षेत्री समाजभित्र, भोटेलामाले आफ्नो समुदाय भित्र र दलितले दलित समुदायभित्र सीमित राखी विवाह गर्ने चलनलाई सजातीय विवाह भनिन्छ । यो हाम्रो परम्परादेखि नै चल्दै आएको विवाह परम्परा हो ।

२. अन्तरजातीय (बिजातीय) विवाहः दुई फरक, फरक जातिको महिला र पुरूषबिच हुने विवाहलाई अन्तरजातीय विवाह भनिन्छ । जस्तैः तामाङले गुरूङसंग, ब्याँसीले क्षेत्रीसंग, दलितले बाहुनसंग विवाह गर्नु अन्तरजातीय विवाह हुन । परम्पराको दृष्टिले यस किसिमको विवाहलाई राम्रो मानिदैन । यो दुई फरक जाति बिच सीमित नभइ अन्तरदेशीय नागरिक बिचको विवाहलाई पनि अन्तरजातीय विवाहको रूपमा मानिन्छ ।

घ. सामाजिक प्रचलनको आधारमा हुने विवाह

१. मागी तथा व्यवस्थित विवाहः मागी विवाह नेपालका धेरै जाति, जनजातिमा हुने लोकिप्रय पुरानो सामाजिक मान्यता प्राप्त विवाह संस्कार हो । यसमा अभिभावक वा संरक्षकको मूख्य भूमिका रहन्छ । पूरानो कूल, मूल, नाता सम्बन्ध, समान आर्थिक पिरवेश वा समकक्षताको आधारमा अभिभावक बीच केटी (बुहारी) को छनौट गर्ने चलन छ । सामन्यतया यसमा केटाकेटीको सहभागिता र मञ्जुरीलाई खासै ख्याल गिरदैन । बुवा-आमाको निणर्य वा इच्छा हावी हुन्छ । यहीअनुसार केटाकेटीलाई सहमत गराइन्छ । घरको आर्थिक क्षमता, कुल घरानाको विशेषता, प्रतिष्ठाको आधारमा विभिन्न तहमा विवाह संस्कार सम्पन्न गर्छन ।

२. प्रेमविवाहः केटाकेटी एक आपसमा मन पराएर माया प्रीति लाएर भागेर जाने विवाहलाई प्रेमविवाहको रूपमा बुझिन्छ। यसमा बुबाआमाको भन्दा केटाकेटी पक्षको आफ्नो निर्णय र भूमिका बढी निर्णायक रहन्छ। यसलाई पहिले-पहिले सामाजिक रूपमा कम मान्यता दिइन्थ्यो भने हाल आधुनिक जमनामा यस किसिमको विवाह प्रचलन बढ्दै गएको देखिन्छ। प्रेम विवाहमा अभिभावकलाई खासै जानकारी हुदैन, केटीको मन पर्ने केटा र विवाह हुने प्रसङ्गबारे आमा बुबालाई थाह भएमा केटापट्टिको सामाजिक हैसियत जस्तै (आर्थिक क्षमता, वंश, कुल वा खलग, वा जात, शैक्षिक अवस्था, स्वभाव वा व्यवहार, सामाजिक प्रतिष्ठा) आदि विभिन्न पक्षलाई हेरी समर्थन वा हस्तक्षेप हुनसक्छ। आजभोलि यस अवस्थाबाट जोगिन केटा र केटी दुबै भागेर प्रेम विवाह गर्ने चलन बढ्दो छ।

३. जारी विवाहः कसैको श्रीमती दोश्रो व्यक्ति (जार) ले भगाएर लगिने विवाह संस्कार वा चलनलाई जारी विवाह भिनिन्छ। साधरणतय मागी विवाह भएका केटीले केटा मन नपरेमा अभिभावकको करकापले विवाह गराएको खण्डमा केटी मनपर्ने दोश्रो केटासंग भागेर हुने यस किसिमको विवाहलाई जारी विवाह हो। यसमा दोश्रो केटाको घरवाट जारी स्वरूप विवाह संस्कारमा लागेको खर्चको दोब्बर रकम तिर्नुपर्ने प्रावधान रहेपनि धेरैले यो भन्दा बढी घोडा, गाईगोरू, पशुधन, नगद आदि दण्ड तिराउँछन्। यदि कसैले गाउँघरमा यस किसिमको अपराध कसुर भएका कानूनले तोके को भन्दा दशौ गुणा बढी जारी सजाय तिर्नुपर्छ। मुलुकी अपराध संहिता ऐन संशोधन, २०७४ ले यस विवाहित महिला वा पुरूषले यस्तो विवाह गर्नखोजे स्वतः बदर हुने वा गर्न नपाइने व्यवस्था गरेको छ।

४. जबर्जस्ती विवाहः केटा वा केटीको मञ्जुरी विना अभिभावकलाई थाह दिएर वा नदिइकन केटापक्षको हुलले केटीलाई भगाएर विवाह गराउनु जबर्जस्ती विवाह हो। यस किसिमको विवाह गर्न कानूनले मान्यता नदिएकोले समाजले पनि त्यति राम्रो चलनको रूपमा लिदैन वा मान्दैन। यस किसिमको विवाह समाजमा कमै हुने गर्छन। कितपय यस्ता विवाह बदर पनि हुने गरेको पाइन्छ। यस्तो विवाह कानूनले समेत बन्देज गरेकोले आजभोलि यस किसिमको विवाह खासै हुदैन।

५. चोरी विवाहः केटी वा केटी पक्षलाई कुनै किसिमको जानकारी निदइकन काम गर्ने सिलसिलामा वा हाट बज्ची विवषस माभरूपान्तरणमा बाधान र, मेलापातमा हुँदा अज्ञात अवस्था र स्थलबाटै केटीलाई भगाएर लैजानु चोरी विवाह हो। यो पूर्व योजना विना जसलाई जहाँ फेला परयो त्यसैलाई लिने चलन पनि छ। यो एक किसिमको जबर्जस्ती विवाह जस्तै हो। चोरी विवाहमा केटी र अभिभावकलाई कसैलाई थाहा दिएको हुदैन। कुनै कुनै अवस्थामा अभिभावक विच थाहा भएको तर केटीलाई थाहा नदिइकन चोरी विवाह गरिन्छ। यसमा केटी ललाईफकाइ पनि गर्छन नमाने पनि जबर्जस्ती लिएर जान्छन। चोरी विवाहले केटी स्वीकार गरी बस्ने नबस्ने निश्चित हुदैन वा बदर पनि हुन्छन। यस्तो खालको विवाह परम्परागत रूपमा चलिआएपनि हाल बिरलै हुने गर्छन। यो सुन्दा अलि असभ्य जस्तो पनि लाग्छ। कानूनले पनि चोरी तथा जवर्जस्ती विवाहलाई बन्देज लगाएको छ।

६. गभर्वती विवाहः केटा र केटीबीच अबैध वा जानअनजान यौन सम्बन्धबाट केटी गर्भवत्ती हुन गएमा वा गर्भ रहेको थाहा भए गर्भको पहिचान गर्नेबेला केटीले बताएको केटासंग विवाह गराउनुलाई गर्भवत्ती विवाह भनिन्छ। यस किसिमको विवाह अपरिपक्व प्रेम विवाहको रूपमा हेर्न सकिन्छ। यस्तो विवाह समाजमा त्यति राम्रो अभ्यासको रूपमा मानिदैन। यो एक किसिमको भूलचुकबाट हुने विवाहको रूपमा लिन सकिन्छ।

७. घरज्वाइ विवाहः समाजमा कसैको घरमा छोरा नभएर एक्ली वा छोरी मात्र रहेछन् भने उसको आफ्नो घरमा सन्तान र घर व्यवहार सञ्चालनलाई निरन्तरता दिन केटालाई केटीको घरमा लैजानु वा पुर्याउनु घर ज्वाई विवाह हो। प्रायः छोरा नभएको घरमा यस किसिमको विवाह हुने गर्छन। यस किसिमको विवाह हाम्रो समुदाय यदाकता भएको देख्न सकिन्छ। यो पनि विरलै वा कमै हुने विवाह अन्तरगत पर्दछ।

८. साटासाट विवाह: समुदायमा कुनै दुई घरबीच विवाह गर्नुपर्ने परस्पर आवश्यकता रहेको र सोहीअनुसार दुबैको घरमा छोराछोरीहरूको उमेर पुगेका छन् तर कुनै कारण विवाह नभएको वा ढिलो भएको अवस्था रहेको छ भने यी दुई घरको आपसी सल्लाहले छोरीहरूलाई एक आपसमा लेनदेन गरी हुने विवाहलाई साटासाट विवाह भनिन्छ । यदाकदा यस किसिमको परिस्थिति निर्माणबाट यस्ता विवाह पनि हुने गरेका छन । कुनै एकपक्षले चलाएको विवाहमा अर्को पक्षले समेत विवाह चलाउने गर्छन । यो दोहोरो आवश्यकतामा परस्परिक रूपमा हुने विवाह प्रथा हो ।

९. विधवा वा पुन: विवाह: विवाहित महिला वा पुरूषको कुनै कारण श्रीमान वा श्रीमतीको मृत्यु भई एकल हुन गएको वा विवाह पारपाचुके भइ अलग भएको अवस्थाका एकल, विधुवा वा विदुरले फेरी विवाह गर्नुलाई पुन विवाह (विदुर/विधुवा) भनिन्छ । विगतमा नेपाली समाज विधवा विवाह नगर्ने चलन भएपनि हाल कुनै प्रवाह नराखी स्वइच्छाले विदुर र विधवा दुवैले विवाह गर्छन ।

१०. हाडनाता वा निषेधित विवाह: केटाकेटी एउटै वंश, खलक वा सहगोत्रा परेको थाह नपाई वा पाएर जान अनजान र भूलचुकमा हुने विवाहलाई हाडनाता विवाह भनिन्छ । नेपालको कानूनमा हाडनाता बिच विवाह गर्न नपाइने व्यवस्था छ, यदि भइहाले पनि मुलुकी अपराध संहिता २०७४ अनुसार कार्वाही र विवाह बदर हुनेसम्मको व्यवस्था गरेको छ । अपवादमा बाहेक यस किसिमको विवाह एउटै समुदायभित्र हुदैन । यस किसिमको विवाह सामाजिक अपराध र कानूनी रूपमा दण्डनीय मानिन्छ ।

बदलिदो समयमा विवाह प्रणालीमा देखिएका समस्या

वर्तमान अवस्थामा विवाह संस्थामा सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक परिवर्तनका कारण विभिन्न विकृति तथा समस्याहरू देखिएका छन् । तीमध्ये प्रमुख समस्याहरू यसप्रकार छन्:

1. **दाइजो (दहेज) प्रथा:** दाइजोको मागका कारण आर्थिक बोझ, घरेलु हिंसा तथा महिलामाथि विभिन्न प्रकारका दुर्व्यवहार हुने गरेका छन् ।
2. **घरेलु हिंसा:** श्रीमान्-श्रीमतीबीच शारीरिक, मानसिक, आर्थिक वा भावनात्मक हिंसाका घटना अझै पनि समाजमा विद्यमान छन् । जसले श्रीमान श्रीमती, घरपरिवार, समाज, तनाव र अशान्ति सृजनाको कारक बनेको छ ।
3. **बालविवाह:** कानुनी रूपमा निषेध भए पनि केही स्थान, गाति, समुदाय र वर्गमा बालविवाह हुने गरेको पाइन्छ, जसले शिक्षा, स्वास्थ्य र भविष्यमा नकारात्मक वा दिर्घ जीवनमा असर पार्छ ।
4. **सम्बन्ध विच्छेद (डिभोर्स) को वृद्धि:** आपसी समझदारीको कमी, विश्वासको अभाव, आर्थिक समस्या तथा पारिवारिक तनाव र विवादका कारण सम्बन्ध विच्छेदका घटना बढ्दै गएका छन् । सन्तानको पालनपोषण, हेरचाह, स्वास्थ्य, शिक्षा, अवसरमा वन्चित गर्ने गराउने असर पार्ने गरेको छ ।
5. **वैवाहिक निष्ठा:** वैवाहिक निष्ठा, समर्पण र इमानदारीको कमीले परिवारमा कलह, अविश्वास र सम्बन्ध टुट्ने समस्या सिर्जना हुने गर्छ ।
6. **आर्थिक दबाब:** बेरोजगारी, महँगी र आय-व्ययको असन्तुलन वा बढ्दो खर्चका कारण दाम्पत्य जीवनमा तनाव उत्पन्न हुन्छ । त्यसको सहन र सन्तुलन गर्न समस्याले अन्य घरेलु समस्या उत्पन्न हुने गरेको छ ।
7. **लैङ्गिक असमानता:** महिला र पुरुषबीच समान अधिकार तथा जिम्मेवारीको अभावले वैवाहिक सम्बन्धमा समस्या निम्त्याउँछ ।

8. **सञ्चार र आपसी समझदारीको कमी:** खुला संवादको अभाव, व्यस्त जीवनशैली तथा सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले दाम्पत्य सम्बन्ध कमजोर बन्न सक्छ ।

निष्कर्ष तथा सुझाव

विवाहलाई सफल र सुखद बनाउन आपसी सम्मान, विश्वास, समानता, खुला संवाद, कानुनी सचेतना तथा पारिवारिक सहयोग आवश्यक हुन्छ । समाजबाट दाइजो, बालविवाह, घरेलु हिंसा र लैङ्गिक विभेदजस्ता विकृतिहरू हटाउन सबै पक्षको सक्रिय सहभागिता महत्त्वपूर्ण छ । यी समस्याका बारे विवाहपूर्व जानकारी सहित समस्या पर्नबाट सचेत र सावधानी अपनाउने, आइपरेका समस्यालाई कसरी सामना गर्ने र व्यवहारिक जीवनलाई कसरी सफल, प्रेरणादायी बनाउने सम्बन्धमा सबैले लाग्नुपर्ने हुन्छ ।

शब्द अर्थ :

विवाह - महिला र पुरूषबिच पतिपत्नी सम्बन्ध कायम हुनु
संस्कार - समुदायको चालचलन, रहनसहन
अवधारणा - निश्चित बुझाइ, किटानी वा निश्चित गर्नु
सामाजिकीकरण - मानिसका गतिविधिलाई समाज अनुकूल बनाउने काम, सामाजिक बनाउने प्रक्रिया
दुर्बलता - कमजोर अवस्था
यौन - पुरूष-स्त्रीको सम्पर्क, समागम
हैसियात - मानमर्यादा, इज्जत वा प्रतिष्ठा
समकक्ष - बराबरी दर्जा वा तह
विरलै - कमै, कहिलेकाही, थोरै
सभ्य - शिष्ट, भलादमी
असभ्य - सभ्य नभएको, पाखे
जमाना - समय, परिस्थिति, युग वा कुनै खास समय
हर्मोन - शरीरलाई सक्रिय राख्न उत्पन्न हुने प्राकृत रसायन
शिथिलता - कमजोरी, कामले थालेको वा गलेको
एकलगामी - एकला एक्लै (सिङ्गल)
बहुविवाह - पुरूष वा स्त्रीले दुई वा दुईभन्दा बढी विवाह हुनु
प्रेरणादायी - नमूना, अनुसरण गर्न योग्य

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरुको अति छोटा उत्तर दिनुहोस्:

१. विवाह भनेको के हो ?

२. विवाहको मुख्य कार्य केके हुन् ?

३. केले गर्दा विवाह प्रथा वा प्रचलनहरू फरक फरक विकास र विस्तार हुन्छन् ?

ख. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. उमेरको आधारमा हुने विवाहको कुनकुन हुन् ? लेख्नुहोस् ।

२. संख्याको आधारमा हुने विवाह केके हुन ? वर्णन गर ।

३. सामाजिक सम्बन्धको आधारमा हुने विवाहहरू कुन कुन हुन ? लेख्नुहोस् ।

४. मागी विवाह घट्न र प्रेम विवाह बढ्नका कारणहरू केके हुन् ?

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. सामाजिक सम्बन्धको आधारमा हुने विवाहहरू कुन कुन हुन् ? कुनै एकको वर्णन गर्नुहोस् ।

२. बहुविवाह र अन्तरजातीय विवाह बिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

३. कानूननले बन्देज वा गैरकानून विवाह कुन, कुन हुन ? किन गरेका होलान कारण लेख्नुहोस् ।

४. विवाह प्रणालीमा अपनाउनुपर्ने वा सचेत हुनुपर्ने विषयहरू केके हुन् ?

घ. परियोजना कार्य

१. तिम्रो गाउँ समुदायमा हुने विवाह प्रथाको बारे एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

२. बालविवाहको असर बारे उल्लेख गर्दै बालविवाह गर्नु हुदैन भन्ने विषयमा साथीलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।

पाठ ३

विपद् व्यवस्थापन

परिचय:

विपत भनेको कुनै व्यक्ति वा मानिसको सामाजिक जीवनमा आउने अचानक कठिन अवस्था, दुःख, समस्या वा संकटग्रस्त हुनु हो । यसले मानिसलाई समस्या र दुःखमा पार्ने अवस्थाको सृजना गर्छ । जब मानिसको जीवनमा नराम्रो वा समस्याको अवस्था आउँछ, जस्तैः दुर्घटना, प्राकृतिक प्रकोप, आर्थिक समस्या, वा ठूलो दुःख, महामारी फैलिनु, एक्कासी आपतकालीन अवस्थाको सृजना हुनु आदिलाई विपत भनिन्छ ।

विपदका उदाहरण:

- आगलागी, बाढी, भूकम्प, महामारी जस्ता प्राकृतिक घटना = विपत
- अचानक रोग लाग्नु र महामारीको रूपमा फैलिनु = विपत
- आर्थिक संकट आउनु = विपत
- सडक दुर्घट्ना = विपत
- हिम/बाढी पहिरो = विपत

युद्ध/सम्प्रदायिक दङ्गा – विपत

विपत व्यवस्थापन भन्नाले प्राकृतिक वा मानव सिर्जित विपत्तिहरूबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने, जीवन र सम्पत्तिको सुरक्षा गर्ने तथा प्रभावित क्षेत्रलाई पुनः सामान्य अवस्थामा ल्याउने योजनाबद्ध प्रक्रिया बुझिन्छ । यसमा विपत आउनुअघि तयारी, रोकथाम गर्ने, विपतको समयमा तुरुन्त प्रतिक्रिया दिने र विपतपछि पूनःस्थापना तथा पूनर्निर्माण गर्ने मुख्य चारवटा कार्यहरू समावेश हुन्छन् । हाम्रो जस्तो अनाकण्टार भौगोलिक विविधता भएको ठाउँमा भूकम्प, बाढी, पहिरो, हिमपहिरो, डढेलो, आगलागी, आँधीहुरी जस्ता विपतहरू बारम्बार आउने भएकाले विपत व्यवस्थापन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण विषय बनेको छ । यसले जनधनको क्षति हुन नदिन, यदि भइहालेमा कम गर्न मात्र होइन, समाजलाई सुरक्षित र व्यवस्थित बनाउन पनि ठूलो भूमिका खेल्छ । समयतालिका अनुसार विपत रोकथामका योजना हुनुपर्छ । चैत-बैशाख र कार्तिक-मङ्सीर हावा हुरी चल्ने र सुख्खा समयमा आगलागी हुन नदिन सचेत रहनुपर्छ ।

बाढीपहिरो तथा ढङ्गा खस्ने ।

स्थानीय स्तरमा हुने विपतका विभिन्न कारणहरू छन् । मुख्य प्राकृतिक र मानवीय कारणले गर्दा विपद हुने गर्छन । प्राकृतिक कारणहरूमा अत्यधिक वर्षा, बाढी-पहिरो, ढुङ्गा खस्नु, हिमपात, हिमपहिरो, हिमताल फुट्नु, तापक्रमको असन्तुलन, आगलागी, भोकमरी, महामारी, खडेरी, भूकम्पीय गतिविधि आदि पर्दछन् । उदाहरणका लागि, मनसुनको समयमा अत्यधिक वर्षाका कारण नदीहरूमा पानीको सतह बढेर बाढी आउने र कमजोर माटो, रातो र कालो माटो भएका भौगोलिक बनोट भएका ठाउँहरूमा पहिरो जाने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यस्तै, जलवायु परिवर्तनका कारण मौसममा असामान्य परिवर्तन भइरहेको छ, जसले विपतको जोखिम अझ बढाएको छ । मानव सिर्जित कारणहरू पनि कम जिम्मेवार छैनन् । अव्यवस्थित बसोबास, सम्प्रदायिक

हिंसा, झै-झगडा, वन विनाश, आगलागी, जथाभावी सडक निर्माण, वनक्षेत्रको कटानी, आवस क्षेत्र निर्माण, नदी किनारमा अतिक्रमण, कमजोर संरचना निर्माणजस्ता गतिविधिहरूले विपतको सम्भावना बढाउँछन् । उदाहरणका लागि, वनजङ्गल कटान भएपछि माटो कमजोर भई वर्षाको समयमा सजिलै पहिरो जान सक्छ ।

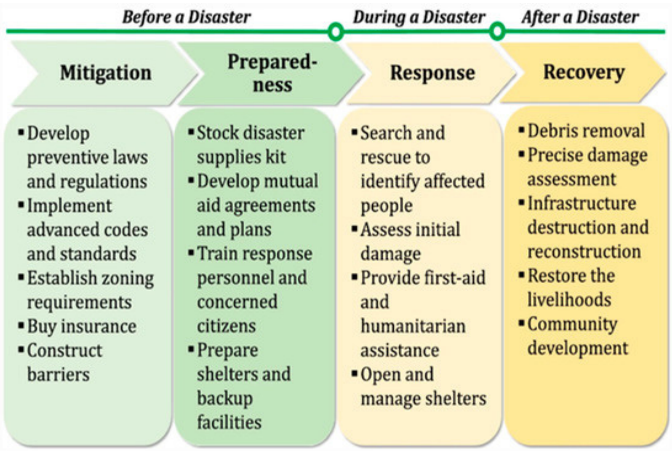
विपत निवारणका लागि दीर्घकालीन र अल्पकालीन उपायहरू अपनाउनु आवश्यक हुन्छ । दीर्घकालीन रूपमा वातावरण संरक्षण, वृक्षारोपण, सुरक्षित भौतिक संरचना निर्माण, वैज्ञानिक भू-उपयोग योजना लागू गर्ने जस्ता उपायहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । नदी नियन्त्रण, तटबन्ध निर्माण, पहिरो प्रभावित क्षेत्रमा रोकथाम संरचना बनाउने जस्ता कार्यहरूले जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ । अल्पकालीन रूपमा जनचेतना अभिवृद्धि, जोखिमयुक्त क्षेत्रको पहिचान, आपतकालीन सेवा व्यवस्थापन तथा उद्धार टोलीको तयारी आवश्यक हुन्छ । स्थानीय समुदायलाई विपत सम्बन्धी तालिम दिनु, सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्नु र नियमित अभ्यास (ड्रिल) गराउनु पनि प्रभावकारी निवारण उपायहरू हुन् ।

हिमपहिरो जोखिम क्षेत्रः

विपत पूर्व तयारी योजना (Preparedness Plan) विपत व्यवस्थापनको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । यसअन्तर्गत विपत आउनुअघि नै आवश्यक योजना, स्रोत र संयन्त्र तयार राखिन्छ । स्थानीय तहले जोखिम मूल्याङ्कन गरी कुन क्षेत्रमा कस्तो प्रकारको विपतको सम्भावना बढी छ भन्ने पहिचान गर्नुपर्छ । त्यसपछि त्यहीअनुसार कार्ययोजना बनाइन्छ ।उदाहरणका लागि, बाढी प्रभावित क्षेत्रमा सुर क्षित स्थान (safe shelter) निर्धारण, उद्धारका लागि डुङ्गा तथा आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था, प्राथमिक उपचारका साधनको तयारी आदि गरिन्छ ।

साथै, सञ्चार प्रणाली सुदृढ बनाउनुपर्ने हुन्छ, जसले आपतकालीन अवस्थामा सूचना छिटो आदानप्रदान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । आगोलागीबाट बच्न आगो छिटो सल्किने वस्तुहरू पेट्रोल, डिजेल, मट्टितेल, ग्याँस, घाँस, पराल, दाउरालाई आगो भन्दा टाढा राख्नुपर्छ । आगो बाल्न प्रयोग गर्ने सलाइ, लाइटरलाइ बच्चाको पहुँचभन्दा टाढा राख्नुपर्छ । हावाहुरी र सुक्खा समयमा आगो बाल्नु हुदैन । कुनै कारण आगो लागि हालेमा तुरून्त निभाउन पानी स्रोतको व्यवस्था, सहयोगी, दमकल वा प्रहरी साहयता कक्षाको नम्बर हुनुपर्छ । विभिन्न किसिमले आइपर्ने समस्याहरूलाई आउन नदिन गरिने रोकथामका कामलाई योजना सहित तयारी राख्नु आवश्यक हुन्छ । विपद आइहाले त्यससंग जुद्ने, प्रतीकार्य गर्ने, राहत, उद्वार व्यवस्था गरी पुनस्थापना र पुनर्निर्माणको चरणसम्म पुऱ्याउन आवश्यक हुन्छ । त्यसका लागि सबैको सहभागितामा विपद पूर्व तयारी योजना र कार्यन्वयान गर्न विपद् व्यवस्थापन समिति हुनु पर्छ । त्यसको लागि जिल्लामा प्रमुख जिल्ला अधिकारीको नेतृत्वमा सुरक्षा निकाय, स्थानीय सरकार र सरोकार संघसंस्थाको सहभागितामा जिल्ला विपद व्यवस्थापन समिति हुन्छ भने स्थानीय स्तरमा गाउँपालिका, वडापालिका र समुदाय, विद्यालय स्तरसम्म विपद व्यवस्थापन समिति गठन र कार्य सञ्चालन गर्ने व्यवस्था रहेको छ । केन्द्रमा भने गृह मन्त्रलाय जिम्मेवार रहन्छ । प्रमुख जिल्ला अधिकारीको नेतृत्वमा समुदायको सहभागिता विपत पूर्व तयारीमा अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । स्थानीय बासिन्दाहरूलाई सचेत गराउने, तालिम दिने र जिम्मेवारी बाँडफाँड गर्ने कामले विपतको बेला छिटो र प्रभावकारी प्रतिक्रिया, उद्धार, राहत व्यवस्था गर्न सकिन्छ । विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, स्थानीय सरकार र गैरसरकारी संस्थाहरूबीच समन्वय आवश्यक हुन्छ । विपतको समयमा के गर्ने, कहाँ जाने, कसरी सुरक्षित रहने भन्ने बारे स्पष्ट जानकारी हुनु जरुरी हुन्छ । यसका लागि सचेतनामूलक कार्यक्रम, विपत पूर्व तयारी योजना, अभ्यास तथा जनशिक्षा

अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ। साधारणतय मौसममा आधारित विपद व्यवस्थापन पूर्वतायारी वर्षा र हिउँ आउनु भन्दा अगाडि गर्ने गरिन्छ भने स्थानीय स्तरमा सम्भावित विपद जोखिमको पहिचान गरी पूर्व तयारी योजना तयार गर्नुपर्छ। विपतका लागि गरिने मुख्य चारवटा कार्यलाई तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ। यस तालिकाले विपत व्यवस्थापनको चक्र पूरा गर्ने कार्यको संक्षिप्त रूप प्रदान गरिएको छ।



अन्ततः विपत व्यवस्थापन केवल सरकारी निकायको जिम्मेवारी मात्र नभई सम्पूर्ण समाजको साझा दायित्व हो। यदि हामीले समयमै जोखिम पहिचान, उचित योजना निर्माण र प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न सकेमा विपतबाट हुने क्षतिलाई धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ। स्थानीय स्तरमा सशक्त तयारी, समन्वय र जिम्मेवार व्यवहार अपनाउन सकेमा समाजलाई सुरक्षित, सुदृढ र विपत-प्रतिरोधी बनाउन सकिन्छ। त्यसैले, प्रत्येक व्यक्तिले पनि आफ्नो तहबाट सतर्कता अपनाउँदै विपत व्यवस्थापनमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्न आवश्यक छ। जसले नियमित आम्दानी, स्रोत, साधान, संरचना निर्माण र सङ्कलन दैनिक क्रियाकलापसंगै पुरानो उपलब्ध, सञ्चित स्रोत, साधान वा धनजनको सुरक्षा हुनु र गर्नु उत्तिकै जरुरी र महत्त्वपूर्ण छ। त्यसको लागि विपद पूर्व तायारी योजना एक अति आवश्यक योजना हो र सबै स्थानीय तह र समुदायमा योजना बनाइ पूर्वतयारी भइ रहनु आवश्यक छ।

शब्द अर्थ:

विपत्	*: कष्ट, दुःख*
जोखिम	*: खतरा, दुःख आइपर्ने संभावना*
अभियान	*: सामूहिक प्रयास*
सतर्कता	*: सावधानी, सचेत हुनु*
डुङ्गा	*: नदी तार्ने काठको बाकस जस्तो, नाउ*
व्यवस्थापन	*: व्यवस्था मिलाउने काम*
सिर्जित	*: सिर्जना गरेको*
पुन निर्माण	*: फेरी बनाउने काम*
पुन स्थापना	*: बसोबासको व्यवस्था गर्ने काम, पहिलेको अवस्थामा ल्याउनु*
बारम्बार	*: पटक-पटक*
संयन्त्र	*: काम गर्ने यन्त्र*
सम्प्रदायिक	*: फरक जाति, समुदाय वा गुटसंग सम्बन्ध भएको*
अल्पकालिन	*: छोटो समयको लागि, केही दिन*
तटबन्ध	*: नदी किनारमा उठाएको पर्खाल वा बाँध*
धनजन	*: जीउ र धन*
प्रतिरोधी	*: रोक्ने काम, आफूलाइ जोगाउने वा सुरक्षित पार्ने काम*

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. विपद भनेको के हो ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।
२. विपद व्यवस्थापन भनेको के हो ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।
३. विपदका कारणहरू केके हन् ? लेख्नुहोस् ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. आगलागीबाट बच्ने उपायका बारे लेख्नुहोस् ।
२. विपद रोकथामका उपायको बारे लेख्नुहोस् ।
३. विपद पूर्व तयारी योजना भनेको के हो ?
४. विपद व्यवस्थापन किन आवश्यक छ ?

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. विपद पूर्व तयारी योजनामा गर्नुपर्ने कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
२. विपदबाट रोकथाम र प्रतिरोधी कसरी बनाउन सकिन्छ ? सुझाव गर्नुहोस् ।
३. विपद पूर्वतयारी योजनामा गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

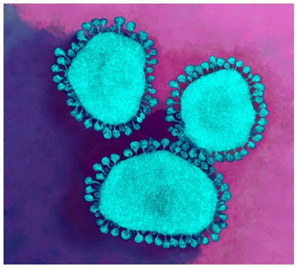
घ. परियोजना कार्य

१. तपाईंको समुदायमा विपद पूर्वतयारी कार्य समिति छ/छैन ? त्यसले गरेका क्रियाकलाप बारे खोजी गरी लेख वा सुझाव गर्नुहोस् ।
२. तपाईंको समुदयमा बारम्बार आइपर्ने विपदको घट्ना कुन हो ? किन आउछन कारण सहित लेख्नुहोस् ।

पाठ ४

रोगहरूको परिचय र वर्गीकरण तथा रोकथाम

सरुवा रोग तथा महामारी

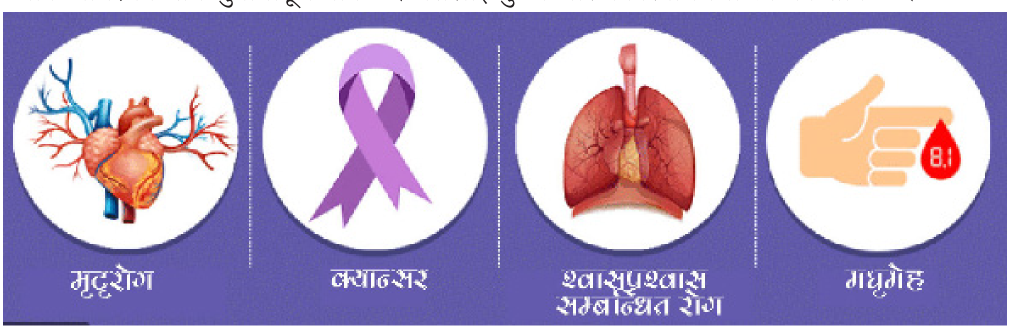


सरुवा रोग भनेको एक व्यक्तिकाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्ने रोग हो। यो रोग छोटो समयमा धेरै मानिसहरूमा फैलिएर महामारी को रुप लिन सक्छ। कुनै पनि सरुवा रोग एकै समयमा धेरै मानिसहरूमा फैलिएर ठुलो विपद् ल्याउछ भने त्यसलाई महामारी भनिन्छ। यस्ता रोगहरू दुषित हावा, पानी, खाना वा लामखुट्टेको टोकाइबाट फैलन्छन्। यी रोगहरूकाट बच्न सरसफाइमा ध्यान दिन र लक्षण देखिना साथ स्वास्थ्य संस्था जाने गर्नुपर्छ। सरुवा रोगहरू विभिन्न तरिकाले मानिसमा फैलिन्छन्। हावाको माध्यमबाट, पानी र खानाबाट, लामखुट्टे वा कीराको टोकाइबाट र प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट।

मुख्य सरुवा तथा महामारी रोगहरू: डेङ्गु, हैजा, टाइफाइड, स्क्रब टाइफस र फ्लू तथा रुघाखोकी रहेका छन्। साबुनपानीले हात धुनु, सफा पानी पिउनु, लामखुट्टेबाट बच्ने र स्वच्छ खानपानले सरुवा रोग र महामारी बाट बच्न सकिन्छ। दूषित पानी, हावा, र लामखुट्टेबाट बच्न सफा खानेकुरा, व्यक्तिगत स्वच्छता, र नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ।

नसर्ने रोग, कारण र रोकथाम

नसर्ने रोग सूक्ष्म जीवाणु-ब्याक्टेरिया वा भाइरस) बाट सर्दैन्न, अस्वस्थ जीवनशैली र खानपिनका कारण यस्ता रोगहरू लाग्ने गर्दछन्। एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा नसर्ने रोगलाई नसर्ने रोग भनिन्छ। नसर्ने रोगहरू (Non–communicable diseases, NCDs) ती रोगहरू हुन्, जुन कुनै बैक्टीरिया, भाइरस वा अन्य संक्रामकको कारक वा माध्यमबाट फैलिँदैनन् वा एकबाट अर्कोमा सर्दैनन्। यी रोगहरू लामो समयपछि हाम्रो शरीरमा बिस्तारै आफै जन्मिएर वा पलाएर आउछन। यो सामान्यतया जीवनशैली, आहार, वंशाणु र वातावरणसँग सम्बन्धित हुन्छन्। नसर्ने रोगहरू विश्वभरीका मानिसहरूको मृत्युका प्रमुख कारण मध्येमा पर्छन्। यो समस्या अहिले विकासशील र विकसित देश गाउँ, शहर दुबै स्थानमा बढ्दै गएको छ र यसको नियन्त्रण गर्न अत्यधिक ध्यान आवश्यक संगै चुनौतीपूर्ण पनि छ। यसलाई मुख्य चार प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ।



- **मुटुरोगः** मुटुका नसाहरू साँघुरो हुने, रक्तचाप बढ्ने र हृदयघात जस्ता समस्याहरू।
- **क्यान्सरः** शरीरका कोषहरू अनियन्त्रित रूपमा बढेर ट्युमर बनाउने रोगहरू।
- **मधुमेहः** रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा नहुनु।
- **दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग :** दम र फोक्सोमा असर गर्ने रोगहरू।

नसर्ने रोग र कारणः

१. **हृदयघात** (Cardiovascular diseases)ः यसमा हृदय र रगतको नलिका प्रणालीसँग सम्बन्धित रोगहरू पर्छन्, जस्तैः उच्च रक्तचाप, कोरोनरी धमनी रोग, स्ट्रोक, आदि। यसले आपातकालिन स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउछ। धुम्रापान, मध्यपान, सूर्तिजन्य पदार्थ र प्याकिङको खाद्यवस्तु सेवनले हृदयघातका समस्याहरू बढ्ने गरेकोछ।

२. **क्यान्सर** (Cancer)ः शरीरका विभिन्न अंगहरूको असामान्य वृद्धि र विकृति, जसका कारण ट्युमर उत्पन्न हुन्छ। रोगहरूको जटिल अवस्था र पुरानो हुनु क्यान्सर रोगको कारक हो। अव्यवहारिक खानपान, रसायान जन्य पदार्थको मिसावट खाद्य उपभोग, जङ्क वा प्याकिङको खाद्यवस्तु सेवनको वृद्धिले क्यान्सर जस्ता घातक रोगहरू दिनदिनै बढीरहेको छ।

३. **दम रोग** (Chronic respiratory diseases)ः यसमा स्वासप्रश्वास सम्बन्धी फोक्सो, श्वास नली, छाती आदि स्थानमा समस्या भएमा दम रोग, COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), आदि हुनसक्छ। विरामीमा वढी स्वाँ-स्वाँ हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, उकालो हिड्न र उच्च ठाउँमा बस्न समस्या हुन्छ। धुम्रपान, सुख्खा, चिसो र धुवाँधुलोको असरका कारण मानिसहरूमा दम रोग बढ्दो छ।

४. **मधुमेह** (Diabetes)ः शरीरमा इन्सुलिनको असमर्थता या अपूरणीयता भएकाले रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक बढ्नु। यसमा कार्बोहाइड्रेड तत्त्वले बढी असर पार्छ। घाउ, चोटपटक लागेमा निको हुन समय लाग्छ। कार्बोइड्रेट तत्त्व बढाउने खाना जस्तैः भात, गुलियो खाद्य, आलु, गुलिया पेया पदार्थ बढ्दो सेवन र अल्छी जीवनयापन गर्ने बानीले मधुमेह, प्रेसर जस्ता रोगको प्रकोप बढाउने गरेको पाइन्छ।

५. **ग्याष्ट्रिटाइटिस :** नियमित खानपिनको समय र सन्तुलन नमिल्दा पाचन सम्बन्धी घटबटबाट उत्पन्न समस्यालाई ग्याष्ट्रिटाइटिस भनिन्छ। यसको समयमा खानपिनमा ध्यान नदिइ लामोसमय अन्तरालमा जटिल हुदै आमासय वा आन्द्रामा घाउ भई अल्सरबाट क्यान्सर बन्न सक्छ। समयमा र ताजा हरियो तरकारी खानपिनको अभाव, चिल्लो, पिरो, मसलायुक्त, अमिलो वस्तुको सेवन गर्ने बानीले हाम्रो गाउँघरमा ग्याष्ट्रिक रोग विकराल समस्या बन्दै गएको पाइन्छ।

६. **टाउको दुख्नु :** विभिन्न शारारिक तथा मानिसक अवस्थाका कारण उत्पन्न हुने रोग मध्ये टाउको दुखाइ एक रोग समस्या हो। यो सामान्यदेखि जटिल अवस्थासम्म दुखाइ समस्या हुन सक्छ। यसको परीक्षण विना के कारणले दुख्यो भन्ने कुरा ठम्याउन गाह्रो हुन्छ, यसको जटिल अवस्था भए सिसि स्क्यान गरी पत्ता लगाउन सकिन्छ। टाउको दुखाइ ब्रेनको कारणले मात्र नभइ अन्य विभिन्न कारणले हुन सक्छ। अशान्त, तनावपूर्ण जीवनशैली र वातावरण, विभिन्न औषधिजन्य सेवनको असर, टाउकोमा लागेको चोटपटक, रूघाखोकी तथा पेटसम्बन्धी रोग तथा समस्याले गर्दा टाउको दुख्ने समस्याको उत्पन्न गर्छ।

७. **बाथ :** जाडो, खानपिन वा अन्य विभिन्न कारण शरीरको हाडजोर्नीमा समस्या भइ हिड्न बस्न गाह्रो हुनु वाथ रोग हो। यो बाल्यकालदेखि स्याहार सुसार राम्रो हुन नसके, धेरै समय चिसो र भिजेको वा ओसिलो लुगा र ठाउँमा बस्यो भने वाथ रोगको समस्या बढ्छ।

सचेतना

सरुवा रोग, महामारी र नसर्ने रोगबाट बच्न जनचेतना अति आवश्यक छ । सडक नाटक, घरदैलो कार्यक्रम गरी टोल समाज, व्यक्तिगत सरसफाइ बारे जनचेतना जगाउन आवश्यक छ । सरुवा रोग एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्छ भने खानपान र जीवनशैलीका कारण नसर्ने रोग लाग्छन् । यी रोगबाट जोगिन व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने, पोषिलो खानेकुरा खाने र नियमित व्यायम गर्नुपर्छ । साबुन पानीले हात धुने, सफा पानी र खाना, सरसफाइ र मास्कको प्रयोग ले सरुवा तथा महामारी रोगबाट बच्न सकिन्छ। सन्तुलित भोजन, नुन र चिनी कम गर्ने, व्यायाम, धुम्रपान र मदिरा बन्द गर्ने, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण नसर्ने रोग विरुद्धको सचेतना हुन् ।

नसर्ने रोगहरूको बढ्दो समस्या:

नसर्ने रोगहरूको बढ्दो समस्या प्रमुख रूपमा खानपिन, जीवनशैलीसँग सम्बन्धित छ । वर्तमानमा हामी खाने खाना र पिउने पानीको अस्वस्थ अभ्यासमा लिप्त भएका छौं । अत्यधिक बोसो वा चिल्लोयुक्त खाना, नशा पदार्थहरूको सेवन, शारीरिक अशक्तता, मानिसक तनाव, र मोटोपनिका कारण नसर्ने रोगहरू दिनदिनै बढ्दो छ। उदाहरण स्वरूप, उच्च र क्तचाप, मधुमेह र हृदयघात अहिले नेपाल जस्ता विकासशील देशहरूमा एक महत्त्वपूर्ण समस्या बनेको छ। यसका साथै, क्यान्सर र मृगौला रोगहरूको दर पनि बढ्दै गएको छ। यी रोगहरूको उपचार र व्यवस्था गर्न महँगो र कठिन छ, जसले गर्दा जनस्वास्थ्यमा ठूलो असर परेको छ।

नसर्ने रोगहरूको रोकथामका उपायहरू:

१. स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु :

- नियमित शारीरिक व्यायाम गर्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसले हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्य सुधार्न र मोटोपनको समस्या घटाउन मद्दत गर्दछ।
- स्वस्थ, सफा, ताजा, सन्तुलित र पोषिलो खाना वा आहारको सेवन गर्नु पर्छ। फलफूल, सागपात, प्रोटीन र फाइबरयुक्त खाना बढी सेवन गर्नुपर्छ। प्याकिङ, जंक फूड र बढी चिनी वा गुलियो, नूनिलो, मसला, अमिलो, बोसो, घ्यू र तेलयुक्त खानेकुराहरूबाट जोगिनुहोस् वा कम गर्नुहोस् ।

२. धुम्रपान र मद्यपानको नियन्त्रण:

- धुम्रपान, सूर्तिजन्य र मद्यपानले हृदयघात, क्यान्सर र श्वासप्रश्वासका समस्याहरूको जोखिम बढाउँछ। यसलाई सीमित वा रोक्न आवश्यक छ।

३. तनाव व्यवस्थापन:

- मानिसक स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । मानिसक शान्तिका लागि ध्यान, योग, प्राणायाम र अन्य शान्ति कार्यक्रमहरूको अभ्यास गर्नुहोस् ।

४. स्वास्थ्य परीक्षण र समय समयमा चेकअप गर्नु:

- नियमित स्वास्थ्य परीक्षणले कुनै पनि रोगको पहिचान समयमै गर्न मद्दत गर्दछ। परीक्षणबाट उच्च रक्तचाप, मधुमेह र क्यान्सर जस्ता रोगहरू प्रारम्भिक अवस्था भन्दा पहिले चिन्न गर्न सकिन्छ।

५. शारीरिक सक्रियता र वजन नियन्त्रण:

- शारीरिक सक्रियता स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण छ। नियमित व्यायाम र शारीरिक कामले वजन नियन्त्रण गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ र शारीरिक स्वास्थ्य सुधार्छ।

६. सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षाः

- नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र व्यवस्थापनका लागि जनचेतना अभियान चलाउन आवश्यक छ । विद्यालय, क्याम्पस र समुदाय स्तरमा स्वास्थ्य शिक्षा प्रबर्द्धन गर्नुपर्छ ।

निष्कर्षः

नसर्ने रोगहरूको बढ्दो समस्याले सबै राष्ट्रको स्वास्थ्य प्रणालीको लागि ठूलो चुनौती बनेको छ । यसको रोकथामका लागि व्यक्तिगत, समुदाय र सरकारी तहबाट सक्रिय कदम चाल्नु आवश्यक छ । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने, उचित आहार र व्यायाम गर्ने, धुम्रपान, सूर्तजन्य पदार्थ र मद्यपानबाट टाढा रहने र मानिसक शान्ति कायम राख्ना योग, ध्यान गर्नुका साथै नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउने । यी उपायहरूले नसर्ने रोगहरूको बढ्दो समस्यालाई नियन्त्रण गर्न मद्दत पुऱ्याउन सक्छ । यसलाई समाधान गर्न जनस्वास्थ्यको ध्यान र सहयोग अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ ।

शब्द अर्थः

ब्याक्टेरिया : रोगको सुक्ष्म कीटाणु
भाइरस : सरूवा रोगको जीवाणु, विषाणु
सङ्क्रमण : रोग पक ठाउँबाट अर्कोमा सर्ने वा फैलिने काम, फैलावट
वंशाणु : जीवहरूको गुण सार्ने अणु, जीन
अत्याधिक : धेरै मात्रामा
चुनौती : समस्याको सामना गर्नु
हृदयघात : मुटुमा पर्ने आकस्मत् चोट
मधुमेह : गुलियो वा चिनी रोग
जीवनशैली : बाँच्ने तौर-तरिका
प्रबर्द्धन : प्रचार-प्रसार

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. रोग भनेको के हो ?

२. सर्ने रोग भनेको के हो ?

३. नसर्ने रोग भनेको के हो ?

४. नसर्ने रोगहरू एकअर्कामा नसर्नुको कारण के हो ?

६. स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु भनेको के हो ?

७. महामारी भनेको के हो ?

८. मधुमेह भनेको के हो ?

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१. नसर्ने रोगहरू दिनदिनै किन बढ्दै छन् ? कारण लेख्नुहोस् ।

२. नसर्ने रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. वंशाणुगत समस्या पनि नसर्ने रोग हो । किन ?

४. मानिसक स्वस्थ राख्ने उपाय बारे लेख्नुहोस् ।

५. नसर्ने रोग के कारणले जन्मिन्छ वा उत्पत्ति हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. नसर्ने रोगको रोकथाम र उपाय बारे लेख्नुहोस् ।

२. नसर्ने रोगहरूको संक्षिप्त चर्चा गर्नुहोस् ।

३. शारीरिक र मानिसक रोग तथा समस्या बिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

४. रोग र महामारी के फरक छ लेख्नुहोस् ।

५. नसर्ने रोगबाट जोग्न के के गर्नुपर्छ ?

६. विभिन्न रोगहरूको सुची तयार पार्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. तपाईँको समुदायमा केकस्ता नसर्ने रोगहरू देखा परेका छन् ? त्यसको सूची तयार गरी जनचेतना जगाउनुहोस् ।

२. नसर्ने रोगहरूको रोकथाम गर्ने उपाय बारे कक्षामा छलफल गरी सुझाव लेख्नुहोस् ।

एकाइ-पाँच

हाम्रो वातावरण संरक्षण

एकाइ र पाठगत सिकाइ उपलब्धिहरू

- *हरित विद्यालयको अवधारणा बुझ्न*
- *हरित विद्यालय तयारी कार्ययोजना निर्माण तथा प्रस्तुत गर्न*
- *हरित विद्यालय मार्फत वातावरणीय संरक्षण भूमिका, क्षेत्रसंग जोड्न र महत्त्व बुझ्न*
- *जलवायु परिवर्तनको कारण र असर बारे बुझ्न*
- *जलवायु परिवर्तनको असर रोकथाम र न्युनीकरण उपाय बताउन*
- *वातावरण संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कार्य बुझ्न र सहभागी हुन*

पाठ १

हाम्रो वातावरण संरक्षण

क. हाम्रो वातावरण र हरियाली प्रबर्द्धन

१. माथिका चित्रहरूको बारेमा एक एक वाक्य लेख्नुहोस् ।
२. तपाइँ वातावरण संरक्षणको लागि आफ्नो वरिपरि के के गर्न सक्नुहुन्छ ?

हाम्रो वरिपरि रहेको सम्पूर्ण सजीव (मानव, पशुपन्छी, बोटबिरुवा) र निर्जीव (हावा, पानी, माटो, प्रकाश) वस्तुहरू मिलेर बनेको सेरोफेरोलाई वातावरण भनिन्छ । वातावरणलाई प्राकृतिक र मानव निर्मित गरी दुई रूपमा विभाजन गर्न सकिन्छ । हाम्रो वातावरण तथा हरियाली व्यवस्थापन भनेको प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण, प्रर्बद्धन र सन्तुलन कायम गर्दै हरियाली क्षेत्र (बोटबिरुवा र जंगल) को योजनाबद्ध विकास गर्नु हो । यसले जैविक (बोटबिरुवा, जीवजन्तु) र अजैविक (माटो, पानी, हावा) तत्त्वहरूको दिगो प्रयोग र मानव तथा प्रकृतिको अन्तरसम्बन्धलाई सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छ । यसले प्राकृतिक वनस्पति, रुख (बिरुवा र हरित क्षेत्रहरूको दिगो संरक्षण, संबर्द्धन र विकास गर्ने कार्यलाई बुझाउँछ । यसले जैविक विविधताको संरक्षण, सन्तुलित हावापानी कायम राख्ने र वातावरण प्रदूषण घटाउने लक्ष्य राख्छ । वातावरण हरियाली व्यवस्थापन भनेको प्राकृतिक वातावरण, पारिस्थितिक प्राणली र हरियाली क्षेत्र (जस्तैः वन, पार्क, बगैँचा) को वैज्ञानिक ढङ्गले संरक्षण, संबर्द्धन र दिगो उपयोग गर्ने प्रक्रिया हो ।

मुख्य उद्देश्यहरू

- जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण (पृथ्वीको तापक्रम बढाउने मुख्य ग्याँसहरू हरितगृह ग्याँस) कम गर्ने काम हो ।
- जैविक विविधता संरक्षण (पृथ्वीमा रहेका सम्पूर्ण जीवजन्तु, वनस्पति र सूक्ष्मजीव तथा तिनका प्रजातिहरू, वंशाणु र पारिस्थितिक प्रणालीको रक्षा गर्नु) ।
- प्राकृतिक प्रकोप (प्रकृतिको नियम वा प्रक्रियाका कारण उत्पन्न हुने ती विपत्तिकार घटनाहरू) को रोकथाम ।
- स्वच्छ जीवनशैली (आफ्नो शारीरिक, मानिसक र सामाजिक स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउने तरिका) अपनाउने ।

मुख्य उपायहरू

- वृक्षारोपण र वन संरक्षण
- फोहोर व्यवस्थापन
- प्रदूषण नियन्त्रण
- जलस्रोत र ऊर्जाको बचत
- जनचेतना अभिवृद्धि

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क. वातावरण भनेको के हो ?

ख. प्रदूषण नियन्त्रण गर्न के गर्नुपर्छ लेखी कुनै एक कारण लेख्नुहोस् ।

ग. जनचेतना भनेको के हो ?

घ. जलस्रोतको एक उपयोगीता लेख्नुहोस् ।

वन व्यवस्थापन र वृक्षारोपण

वन व्यवस्थापन भनेको जंगलका स्रोतहरू (रुख, जडीबुटी, वन्यजन्तु) को सही र दिगो प्रयोग गर्नु हो । यसको मुख्य उद्देश्य भावी पुस्ताको समेत ध्यान राखेर वनको संरक्षण, संबर्द्धन र वज्ञानिक ढङगले वन पैदावारको उत्पादन र वितरण गर्नु हो । वृक्षारोपण भनेको खाली, उजाड वा कटाली भउको जग्गामा नयाँ बिरुवाहरू रोपेर वनको विकास र विस्तार गर्ने प्रक्रिया हो । यसका उद्देश्यहरू वातावरणीय सन्तुलन, दिगो विकास र आर्थिक लाभ रहेका छन् ।

वन व्यवस्थापनका मुख्य कार्यहरू: वनको संरक्षण, वृक्षारोपण, वैज्ञानिक कटानी र वन पैदावारको उपयोग रहेका छन् । वृक्षारोपणमा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य चरणहरूः स्थान र काटोको छनौट, उपयुक्त प्रजाति छनौट, खाडल खन्ने, उपयुक्त दुरी र रोप्ने समय, हेरालु र संरक्षण ।

वन व्यवस्थापनका मुख्य फाइदाहरू :

१. दाउरा र काठको आवश्यकता पूरा हुने ।
२. माटोको कटानी रोकिन्छ ।
३. स्थानीय समुदायलाई आयआर्जन ।
४. प्राकृतिक विपद्‌बाट बच्न सकिन्छ ।
५. प्राकृतिक सन्तुलन र नियन्त्रणमा सहयोग पुग्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. वातावरण संरक्षणको एक उपाय लेख्नुहोस् ।
ख. हरियाली प्रबर्द्धन भनेको के हो ?
ग. वन विनास रोक्न के के गर्नुपर्छ लेख्नुहोस् ।
घ. प्राकृतिक विपद् भनेको के हो ?
ङ. वन व्यवस्थापनका मुख्य फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
च. वृक्षारोपण भनेको के हो ?

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

क. वन हाम्रो जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएको छ ।
ग. हरियाली प्रबर्द्धन गर्न जङ्गल फडानी गर्नुपर्छ ।
घ. प्राकृतिक विपद् बाट बच्न पूर्व तयारी गर्नुपर्छ ।
ङ. वन पैदावार भनेको काठ दाउरासँग सम्बन्धित छ ।

३. तलका वाक्यहरूमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. वातावरणलाई .... र मानव निर्मित गरी .... रूपमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।
ख. जलवायु परिर्वतन न्यूनीकरण .... को उद्दश्य हो ।
ग. हरियाली संरक्षण भनेको .... गर्नु हो ।
घ. वन व्यवस्थापनले मानवलाई .... गर्छ ।

परियोजना कार्य

वन व्यवस्थापन र वृक्षारोपणको बारे जनचेतना जोगाउने देउडा गीतहरू तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ
२

दिगो विकासका लक्ष्यहरू

दिगो विकासको अवधारणा, लक्ष्यहरू र आवश्यक कार्यहरू

दिगो विकास (Sustainable Development) भनेको वर्तमान अवस्था वा पुस्ताको आवश्यकताहरू पूरा गर्दा भविष्यका पुस्ताहरूको आवश्यकता पूरा गर्ने क्षमतालाई असर नपर्ने गरी गरिने विकास प्रक्रिया हो । यस अवधारणाले आर्थिक विकास, सामाजिक समानता र वातावरणीय संरक्षणबीच सन्तुलन कायम गर्न जोड दिन्छ । सन् १९८७ मा ब्रुन्डल्यान्ड आयोगको प्रतिवेदनले दिगो विकासको स्पष्ट परिभाषा दिएको थियो, जसले विश्वव्यापी रूपमा यस विषयलाई महत्त्वपूर्ण बनायो । आजको सन्दर्भमा, दिगो विकास भनेको केवल आर्थिक वृद्धिमा सीमित नभई मानव कल्याण, प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण र वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्ने व्यापक अवधारणा हो ।

दिगो विकासका लक्ष्यहरू विश्वव्यापी रूपमा संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा निर्धारण गरिएका छन्, जसलाई "दिगो विकास लक्ष्यहरू (SDGs)" भनिन्छ । यी लक्ष्यहरू १७ वटा रहेका छन्, जसले गरिबी अन्त्यदेखि जलवायु परिवर्तनसम्मका विभिन्न पक्षहरू समेट्छन् । ती लक्ष्यहरूमा गरिबी अन्त्य, भोकमरी अन्त्य, गुणस्तरीय शिक्षा, लैङ्गिक समानता, स्वच्छ पानी तथा सरसफाइ, सस्तो र स्वच्छ ऊर्जा, मर्यादित काम र आर्थिक वृद्धि, उद्योग, नवप्रवर्तन र पूर्वाधार, असमानता घटाउने, दिगो शहर र समुदाय, जिम्मेवार उपभोग तथा उत्पादन, जलवायुसंग सहकार्य, जलमाथिको जीवन, स्थलमाथिको जीवन, शान्ति, न्याय र सशक्त संस्था, तथा लक्ष्य प्राप्तिका लागि साझेदारी जस्ता महत्त्वपूर्ण विषयहरू समावेश छन् । यी लक्ष्यहरू २०३० सम्म प्राप्त गर्ने लक्ष्य राखिएको छ, जसका लागि सबै देशहरू मिलेर काम गरिरहेका छन् ।

दिगो विकासका लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न विभिन्न तहमा ठोस कार्यहरू आवश्यक छन् । पहिलो, प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ । वन, जल, माटो, जैविक विविधता जस्ता स्रोतहरूको दिगो उपयोग नगरेमा भविष्यमा गम्भीर संकट आउन सक्छ । त्यसैले वन संरक्षण, जलस्रोतको उचित व्यवस्थापन, र वातावरणीय प्रदूषण नियन्त्रण गर्न आवश्यक छ । पर्यवरणीय चक्रमा सन्तुलन कायम गरी पृथ्वीका जीव र प्रकृतिको दिगो सम्बन्ध स्थापना गर्नुपर्छ । दोस्रो, स्वच्छ ऊर्जाका स्रोतहरूको प्रयोग बढाउनुपर्छ । जीवाश्म (Fossile) इन्धनको अत्यधिक प्रयोगले जलवायु परिवर्तनलाई तीव्र बनाइरहेको छ, त्यसैले सौर्य, पवन, जलविद्युत जस्ता नवीकरणीय ऊर्जामा जोड दिनुपर्छ ।

तेस्रो, शिक्षा र जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । जबसम्म नागरिकहरूलाई दिगो विकासको महत्त्वबारे जानकारी हुँदैन, तबसम्म व्यवहारमा परिवर्तन र अपेक्षित सुधार आउँदैन । विद्यालयदेखि समुदायसम्म वातावरणीय शिक्षा र जिम्मेवार उपभोगका बारेमा सचेतना फैलाउनुपर्छ । चौथो, सामाजिक समानता र समावेशिता सुनिश्चित गर्नुपर्छ । समाजका सबै वर्गलाई समान अवसर प्रदान नगरेसम्म दिगो विकास सम्भव हुँदैन । महिला, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा पिछडिएका समुदायलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ । उनीहरूको अग्रधिकार प्राप्तिका लागि सुनिश्चित गर्नु सबैको कर्तव्य हो ।

पाँचौं, आर्थिक गतिविधिहरूलाई वातावरणमैत्री बनाउनु आवश्यक छ । कृषि, उद्योग र व्यापारका गतिविधिहरूले वातावरणमा नकारात्मक असर पार्ने भएकाले हरित प्रविधि र दिगो उत्पादन प्रणाली अपनाउनुपर्छ । साथै, स्थानीय उत्पादनलाई प्रवर्द्धन गरेर रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ, जसले आर्थिक विकाससँगै सामाजिक स्थायित्व पनि बढाउँछ । यी कार्यको जिम्मेवारी र स्वमित्व हामी स्वयमले लिई अगाडि बढ्न सक्नु पर्छ ।

अन्त्यमा, दिगो विकास लक्ष्यहरू हासिल गर्न सरकार, निजी क्षेत्र, नागरिक समाज र अन्तर्राष्ट्रिय समुदायबीच सहकार्य

आवश्यक छ। नीति निर्माणदेखि कार्यान्वयनसम्म सबै तहमा पारदर्शिता, उत्तरदायित्व र समन्वय हुनुपर्छ। यसरी मात्र वर्तमान र भविष्य दुबै पुस्ताका लागि सुरक्षित, समृद्ध र सन्तुलित संसार निर्माण गर्न सकिन्छ भने अर्कोतिर वातावरणीय सन्तुलन र इको सिस्टमलाई कायम राख्न मद्धत पुऱ्याउछ। जसले मानव, जीव, वनस्पति बिच स्वच्छ शुद्ध, प्राकृतिक सम्बन्ध कायम राख्न सघाउछ। हामीले हाम्रो साझा वासस्थान पृथ्वीलाई बचाउनु छ, त्यसपछि मात्र हामी स्वस्थ र दिर्घ जीवि भइ बाँच्न सक्छौ।

शब्द अर्थ:

दिगो : *लामो समय, पछिसम्म*
अवधारणा : *विचार निश्चय, किटानी रूप*
सन्तुलन : *बराबर गर्नु, तालमेल मिलाउनु*
व्यापक : *चारैतिर फैलिएको, विस्तृत*
लक्ष्य : *अपेक्षा गरेको विषय, ताकेको कुरा, निसाना*
निर्धारण : *तोक्नु, निर्णय वा निश्चय गर्नु*
लैङ्गिक : *पुरूष–महिला सम्बन्धी*
ऊर्जा : *इन्धन, शक्ति*
मर्यादित : *सम्मानजनक*
जलवायु : *हावापानी*
सशक्त :*जोडबलका साथ*
जैविक : *जीवमा आधारित*
प्रदूषण : *फोहोर, दुर्गन्ध*
जीवाश्म : *पुरानो जीव वनस्पति अवशेष, जीवाशेष*
पावन : *शुद्ध, पवित्र*
नविकरणीय : *फेरी नयाँ बनाउन सकिने, समय थप गर्न मिल्ने*
अग्राधिकार : *पहिले र मुख्य अधिकार*

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. दिगो विकास भनेको के हो ?
२. दिगो विकासका सूचकहरू कति छन् ?
३. दिगो विकासका लक्ष्यहरू कहिलेसम्म पूरा गर्ने लक्ष्य लिएको छ ? लेख्नुहोस् ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. सामाजिक समानता र समावेशी बनाउन क-कसको हितमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ ? लेख्नुहोस् ।
२. दिगो विकासका महत्त्व बारे लेख्नुहोस् ।
३. वातावरणमैत्री भनेको के हो ? उदाहरण दिइ लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस्

१. मानव र प्रकृति बिचको अन्तरसम्बन्ध बारे लेख्नुहोस् ।
२. वातावरण प्रदूषण भए के हुन्छ ? प्रदूषण रोकथामका उपाय बारे लेख्नुहोस् ।
३. गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्त गर्ने सम्बन्धी आफ्नो सुझाव लेख्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. समुदायमा भइरहेको विकास क्रियाकलापको अवलोकन गरी दिगो विकाससंगको सम्बन्ध र मेल बारे राय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. आप्नो समुदायमा दिगो विकासको लक्ष्य अनुसार विकासका गतिविधि सञ्चालनको अभियान चलाउनुहोस् ।

पाठ ३ हरित विद्यालय अवधारणा र निर्माण

हरित विद्यालयको अवधारणाः

हरित विद्यालय भन्नाले विद्यालयको वरिपरि फूलको बगैंचा, तरकारी खेती, फलफुल तथा अन्य स्थानीय प्रजातिको बोट विरूवाहरूको वृक्षारोपण गरी मौसम अनुकुल हरियाली प्रबर्द्धन, विद्यालय क्षेत्रको आकर्षण बढाउनको साथै स्थानीय वातावरण अनुकुल फलफूल तरकारीको उत्पादनलाई संसगै लैजाने प्रक्रिया हो । यसमा शिक्षक, विद्यार्थी, विद्यालय परिवारको भूमिकालाई दैनिक जीवनमा सजिलो, सस्तो र वातावरणमैत्री गतिविधिहरूमा संलग्न गराउन सकिन्छ । यसले विद्यालयलाई शारीरिक र मानिसक स्वास्थ्यसँगै वातावरणीय संरक्षणमा सक्रिय भूमिका खेल्न सहयोग पुऱ्याउछ । यस्ता विद्यालयले विद्यार्थीलाई वातावरणीय दृष्टिकोणबाट शिक्षित गर्न र वातावरणीय समस्याहरूमा सहभागी बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछन् । हरित विद्यालयका प्रमुख उद्देश्य भनेका शिक्षा, उत्पादन, वातावरणीय जागरूकता र दिगो विकासका सिद्धान्तहरूको पालन गर्दै शैक्षिक, भौतिक र वातावरणीय तवरमा सुधार ल्याउनु हो ।

विद्यालयका भवन, संरचना, सञ्चालन र पाठ्यक्रम सबैतिर वातावरणीय दृष्टिकोणलाई केन्द्रमा राखी समावेश गरिन्छ । यी विद्यालयहरूले ऊर्जा बचत, जल बचत, माटो र जैविक विविधताको संरक्षण, पुनःचक्रण, र प्रदूषण नियन्त्रण जस्ता कार्यहरूमा ध्यान दिन्छन् ।

हरित विद्यालयको एक नमूना ।

हरित विद्यालय निर्माणको कार्ययोजना :

उद्देश्यः

- विद्यालयमा वातावरणीय सचेतना बढाउने ।
- ऊर्जा र जलको बचत गर्ने र हरियाली प्रबर्द्धन गर्ने ।
- जैविक विविधता र प्रदूषण नियन्त्रणमा सक्रिय भूमिका खेल्ने ।
- वातावरणीय र प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूमा दिगो विकासको महत्त्व र आवश्यकता प्रतिपादन गर्ने ।

लक्ष्य:

- बाल क्लब र विद्यार्थीलाई वातावरणीय संरक्षण र दिगो विकासका सिद्धान्तहरू सिकाउने ।
- विद्यालयको भौतिक संरचनामा वातावरणीय अनुकूल परिवर्तन गर्नु ।
- विद्यालयमा प्रदूषण कम गर्नु र पुनःचक्रका गतिविधिहरू बढाउनु ।
- विद्यालय परिसरमा हरियाली र जैविक विविधता सुनिश्चित गर्नु ।

विद्यालयको भौतिक संरचना र निर्माण:

ऊर्जा बचत:

- विद्यालय भवनको डिजाइनमा प्राकृतिक प्रकाश र हावा प्रवाहको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- सौर्य प्यानल र पवन ऊर्जाको उपयोग गरी विद्युतको बचत गर्नु ।
- एलईडी लाइट र ऊर्जा-दक्ष उपकरणहरूको प्रयोग गर्नु ।
- थर्मल इन्सुलेशन र हरित छतको प्रयोग गरेर भवनको तापक्रम नियन्त्रण गर्नु ।
- मौसम र बेमौसम दुबै सिजनका लागि तरकारी उत्पादन गर्न ग्रीनहाउसको निर्माण गर्नु ।
- दिवाखाजाका लागि हरियो साग, तरकारी उत्पादन र उपभोग गर्नु ।
- भान्सा र बारी विच इकोसिस्टम चलाउनु जस्तैः भान्साको फोहोर, मल, पानीलाई मलजलको रूपमा करेसाबारीमा लाउनु, बारीको उत्पादनलाई भान्सामा प्रयोग गर्नु आदि ।

पानी व्यवस्थापन:

- वर्षा पानी संकलनको लागि उचित संरचनाको निर्माण गर्नु/खाल्डोमा पानी जम्मा पार्ने/प्लाष्टिकमा पानी संकलन गर्नु ।
- भान्सा तथा पानीको पुनःप्रयोग प्रणाली लागू गर्नु ।
- पानीको उपभोग घटाउन र बचत गर्न विद्यार्थी र शिक्षकलाई सचेत पार्नु ।

प्राकृतिक हरियाली र बगैचा:

- विद्यालय परिसरमा फलफूलको बोट, वृक्षारोपण र हरियाली बढाउनको लागि समर्पित योजना बनाउनु ।
- जैविक बगैचा र वाटर गार्डन निर्माण गर्नु ।
- वातावरणमैत्री उद्यानहरू, फूलबारी र हरियाली क्षेत्रहरू विद्यालय परिसरमा बनाउनु ।
- विद्यालय क्षेत्र वा परिसरको सुरक्षित घेराबार गर्नु ।

हरियाली विद्यालय प्रबर्द्धन अन्तर्गत, सैपाल हिमाल मा.वि.मा बनेको बेमौसमी तरकारी उत्पादन प्रयोजनमा निर्माण भएको ग्रीनहाउस ।

वातावरणीय शिक्षाका कार्यक्रमहरू:

पाठ्यक्रमको समावेश:

- वातावरणीय शिक्षा र दिगो विकासलाई विद्यालयको पाठ्यक्रम पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्नु ।
- विद्यार्थीलाई रीसाइक्लिङ, ऊर्जा बचत, जल संरक्षण जस्ता विषयहरूमा पाठ्यक्रमद्वारा शिक्षित गर्नु ।
- वातावरणीय चेतनाको प्रोत्साहन गर्ने अभ्यास, परियोजना कार्य र अनुसन्धान कार्यहरू सञ्चालन गर्नु ।

प्रशिक्षण र कार्यशाला:

- शिक्षक र विद्यार्थीहरूको लागि नियमित वातावरणीय शिक्षा र दिगो विकासका कार्यशालाहरू आयोजना गर्नु, अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु ।
- पुनःचक्रण, जैविक खेती र ऊर्जा व्यवस्थापनका बारेमा प्रशिक्षण दिनु ।
- विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय नीतिहरू र दिगो जीवनशैलीको महत्त्व बुझाउन अभियान सञ्चालन गर्नु ।
- सरसफाइ र वातावरणीय हरियाली बिचको सम्बन्ध जोड्नु ।

वातावरणीय गतिविधिहरू र पहलहरू:

पुनःचक्रण र खाडल व्यवस्थापन:

- पुनःचक्रण गर्नका लागि विशेष डिब्बे र सिस्टमको स्थापना गर्नु ।
- खाडल अलग अलग (कागज, प्लास्टिक, जैविक फोहोर) र पुनःचक्रण प्रणालीलाई लागु गर्नु ।
- विद्यालयमा जैविक फोहोरको उपयोग गर्नका लागि कम्पोस्ट बिन बनाउनु ।

ग्रीन विद्यालय आयोजना:

- विद्यालय परिसरमा हरियाली सुन्दरता प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नु ।
- फूल र वृक्षारोपणका अभियानहरू आयोजना गर्नु ।
- प्रदूषण नियन्त्रणका लागि वातावरणीय ईको क्लबहरू स्थापना र परिचालन गर्नु ।

विद्यार्थी र समुदायको सहभागिता:

समुदायसँग सहकार्य:

- विद्यालयलाई समुदायसँग जोड्नका लागि वातावरणीय सचेतना अभियानहरूको आयोजना गर्नु ।
- सार्वजनिक, निजी र सामुदायिक साझेदारीका माध्यमबाट स्रोतहरूको संरक्षणका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु ।
- परिवार र समुदायका सदस्यलाई वातावरणीय शिक्षा र हरित प्रविधिका बारेमा जानकारी दिनका लागि सार्वजनिक सचेतना कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु ।

विद्यार्थीको नेतृत्वमा कार्यक्रम:

- विद्यार्थीहरूको बाल क्लबको नेतृत्वमा वातावरणीय अभियान र कार्यकमहरू सञ्चालन गर्नु ।
- विद्यालयका छात्रसंघलाई दिगो विकास र वातावरणीय संरक्षणमा भूमिका दिन प्रोत्साहन गर्नु ।

निष्कर्ष:

हरित विद्यालय निर्माण भनेको केवल वातावरणीय सचेतना मात्र नभई, दिगो भविष्यका लागि शिक्षाको महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नु हो । यस कार्ययोजनाले विद्यालयलाई एउटा उत्कृष्ट र वातावरणमैत्री संस्थाको रूपमा परिवर्तन गर्ने मार्गप्रशस्त गर्छ, जहाँ विद्यार्थीहरू आफै वातावरणीय समस्याहरूलाई व्यवाहरिक रूपले बुझेर समाधानमा सक्रिय र सशक्त बन्न सक्छन् ।

शब्द अर्थ:

हरित	: हरियाली, हरियो रङ
अनुकूल	: मिल्दो, उपयुक्त, आफूले भनेअनुसार
दृष्टिकोण	: हेराइ, विचार वा विवेचना
सिद्धान्त	: विचार, तर्क, स्वीकृत मत
प्रतिपादन	: पत्ता लगाउनु
परिसर	: कम्पाउण्ड, गेटभित्रको ठाउँ
थर्मल	: ताप
वृक्षरोपण	: रूख, विरूवा रोप्नु
उद्यान	: हरियो बगैचा
प्रोत्साहन	: हौसला वा उत्साह
परियोजना	: योजना
अनुसन्धान	: आविष्कार
प्रशिक्षण	: तालिम
कार्यशाला	: काम गर्ने ठाउँ, कारखाना

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहोस् :

१. हरित विद्यालय भनेको के हो ?

२. हरित विद्यालय निर्माणको प्रमुख भूमिका कसको रहन्छ ?

३. हरित विद्यालयको मुख्य उद्देश्य के हुन् ?

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१. हरित विद्यालय कार्ययोजनाका उद्देश्यहरू के के हुन् ?

२. विद्यालयको भौतिक संरचना अन्तर्गत के के कुराहरू पर्दछन ? लेख्नुहोस् ।

३. वातावरणीय शिक्षा कार्यक्रम अन्तर्गत केके कुराहरू पर्दछण ? लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. विद्यार्थी समुदाय सहभागिता अन्तरगत के के क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२. हरित विद्यालय निर्माण कसरी गरिन्छ ? छोटकरीमा वयान गर्नुहोस् ।

३. हरित विद्यालय र वातावरणका लागि विद्यार्थीले गर्न सकिने क्रियाकलापहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. हरित विद्यालय निर्माण सम्बन्धमा योजना तयार गर्नुहोस् ।

२. हरित विद्यालयको आवश्यकता विषयक कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ४

जलवायु परिवर्तन, यसका असर र दिगो व्यवस्थापन

जलवायु परिवर्तनः परिभाषा, असर र दिगो व्यवस्थापन कार्ययोजना

जलवायु परिवर्तन भन्नाले पृथ्वीको जलवायु प्रणालीमा दीर्घकालीन परिवर्तनलाई जनाउँछ, जसमा विश्व तापमानमा वृद्धि, हिमपात, वर्षाका ढाँचा वा तालिकामा परिवर्तन, हावा र पानीको प्रवाहमा अनियमितता र अन्य प्राकृतिक घटनाहरूको अव्यवस्थितता समावेश हुन्छ। जलवायु परिवर्तन प्रायः मानवीय क्रियाकलापका कारण उत्पन्न हुने ग्रीनहाउस ग्यास (GHGs) को उत्सर्जनमा वृद्धि भएको छ, जसले पृथ्वीको बाहिरी वातावरणीय तापक्रमलाई असर पुऱ्याउँछ। विशेष गरेर, जीवाश्म इन्धनको दहन, वन विनास, र अन्य औद्योगिक गतिविधिहरू, प्लाष्टिक जन्य वस्तु उत्पादन, आदिले ग्रीनहाउस ग्यासहरूबाट कार्बनको उत्सर्जन बढाएका छन्, जसले मानव स्वास्थ र प्रकृतिको नियमित चक्र र सन्तुलनमा गहिरो प्रभाव पारिरहेको छ।

जलवायु परिवर्तनका कारणहरू :

जलवायु परिवर्तनका मुख्य कारणहरूमा निम्नलिखित छन् :

१. ग्रीनहाउस ग्यासहरूको उत्सर्जनः

- मानव गतिविधिका कारण कार्बन डाइअक्साइड (CO_2), मिथेन (CH_4), नाइट्रस अक्साइड (N_2O) लगायतका ग्रीनहाउस ग्याँसहरूको उत्सर्जनमा वृद्धि भएको छ। यी ग्यासहरूले वायुमण्डलमा थर्मल ऊर्जा समातेर पृथ्वीको तापमान बढाउँछन्। जुन प्राणी, जीव र जगत कै लागि हानिकारक छ।

२. वन विनास (Deforestation):

- वनहरूको अन्धाधुन्धा विनाशले वातावरणमा कार्बनको सोस्ने क्षमता घटाउँछ र CO_2 को उत्सर्जन बढाउँछ, जसले जलवायु परिवर्तनलाई तीव्र दर बढाउँछ।

३. औद्योगिकीकरण र जीवाश्म इन्धनको दोहनः

- इन्धनको दहन र उद्योगहरूको अपवादपूर्ण उत्सर्जनले वातावरणको तापक्रममा वृद्धि गर्दछ।

४. कृषि गतिविधिहरूः

- कृषि क्षेत्रको विस्तार, अत्यधिक रसायन उर्वरकको प्रयोग र पशुपालनका कारण ग्रीनहाउस ग्यासहरूको उत्सर्जन हुने गर्छ।

जलवायु परिवर्तनका असरहरूः

१. तापक्रमको वृद्धिः

- जलवायु परिवर्तनको सबैभन्दा प्रकट असर भनेको विश्वव्यापी तापक्रममा वृद्धि हुनु हो। यसले गर्मी लहरको आवृत्तिलाई बढाउँछ, जसले मानव स्वास्थ्य र कृषि उत्पादनमा प्रत्यक्ष असर पार्छ।

२. पानीको (स्रोत) संकटः

- गर्मीको वृद्धि र वर्षा ढाँचामा अनियमितता आउनाले पानीको स्रोतमा संकट पैदा हुन्छ। हिमालयका हिमनदी (glaciers) हरूको पग्लन, हिमताल फुट्ने र वर्षामा असमानता परिणामस्वरूप जलस्रोतहरूको संकट बढ्न सक्छ।

३. प्राकृतिक प्रकोपहरूको बढोत्तरीः

- बाढी, सुख्खा, हावाहुरी, जङ्गलमा आगो लाग्ने घटनाहरूको आवृत्ति बढ्छ। यी घटनाहरूले मानिसको जीवन र धान्य

उत्पादनमा गम्भीर असर पार्छन् ।

४. **समानतामा असमानता :**

- जलवायु परिवर्तनको असर गरीब र पिछडिएका समुदायमा सबैभन्दा बढी मार पर्छ, जसले गर्दा सामाजिक र आर्थिक असमानतामा वृद्धि हुन्छ । उनीहरूलाई पुनःस्थापना र अनुकूलनको लागि आवश्यक संसाधनको अभाव छ ।

५. **जैविक विविधताको ह्रास:**

- जलवायु परिवर्तनका कारण विविध प्रजातिहरूको अस्तित्त्व संकटमा पर्छ । तापक्रमको परिवर्तन, पारिस्थितिकी प्रणालीमा अदलबदल र अन्य कारणहरूले जैविक विविधता घटाउँछ ।

दिगो व्यवस्थापन र जलवायु परिवर्तनका समाधानहरू:

जलवायु परिवर्तनको सामना गर्न दिगो व्यवस्थापनको आवश्यकता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ । यहाँ दिगो व्यवस्थापनका लागि विद्यालय तथा समुदायले गर्न सकिने एक कार्ययोजना प्रस्तुत गरिएको छ :

१. ऊर्जा क्षेत्रको सुधार:

लक्ष्य:

- नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतको प्रयोगमा वृद्धि र जीवाश्म (Fssile) इन्धनको प्रयोग घटाउनु ।

कार्ययोजना:

- **सौर्य ऊर्जा र पवन ऊर्जा:** सौर्य प्यानल र पवन टरबाइनको प्रयोगलाई बढावा दिनु, ताकि नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतबाट विद्युत उत्पादन गर्न सकियोस ।
- **ऊर्जा दक्ष उपकरण र प्रविधि:** उर्जा दक्ष एलईडी बल्ब र अन्य उपकरणहरूको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्नु । घर र उद्योगहरूको ऊर्जा उपयोगको अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्दै आवश्यक सुधार गर्नु ।
- **ऊर्जा बचत कार्यक्रमहरू:** सरकार र निजी क्षेत्रसँग मिलेर ऊर्जा बचतको लागि योजना बनाउन र जनचेतना फैलाउन ।

२. नवीकरण र हरित क्षेत्रको संरक्षण:

लक्ष्य:

- बृहत् स्तरमा वृक्षारोपण र वन संरक्षणको कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु ।

कार्ययोजना:

- **वृक्षारोपण अभियानहरू:** विद्यालय, समुदाय, र शहरी क्षेत्रहरूमा वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजना गर्नु ।
- **वन संरक्षण:** वन क्षेत्रमा अन्धाधुन्धा कटानको रोकथाम गर्न कडा निगरानी र कानूनी प्रवर्तन गर्नु ।
- **हरित क्षेत्र विस्तार:** हरित क्षेत्रहरूको सञ्जाल बढाएर पारिस्थितिकी प्रणालीको सन्तुलन कायम गर्नु ।
- **सामुदायिक वन व्यवस्थापन**, संरक्षण र समुचित प्रयोगमा ध्यान दिने ।

३. पानीको प्रबन्धन र संरक्षण:

लक्ष्य:

- जलस्रोतको उचित उपयोग र संरक्षण ।

कार्ययोजना:

- **वर्षा पानी संकलन:** वर्षा पानी संकलन प्रणालीको स्थापना गर्नु र पानीको पुनःप्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्नु ।
- **जल संरक्षण शिक्षा:** घरघरमा पानीको मापदण्ड र बचतका उपायहरूको बारेमा जनचेतना फैलाउनु ।

- **जलस्रोतको निगरानी**: जल स्रोतहरूको निगरानी र सन्देश दिने सिस्टमको विकास गर्नु ।
- **पानी मूलको संरक्षण**: पानी मूल वरिपरि वृक्षारोपण तथा जङ्गलको संरक्षण गर्नु ।
- **जथाभावि डोजर प्रयोगमा नियन्त्रण**

४. कृषि क्षेत्रको अनुकूलन:

लक्ष्य:

- कृषि गतिविधिहरूलाई जलवायु परिवर्तनसँग अनुकूल बनाउनु ।

कार्ययोजना:

- **जलवायु अनुकूल कृषि अभ्यास**: सस्तो र वातावरणमैत्री प्रविधिहरू जस्तै, ड्रिप इरिगेशन र मलचिङको प्रयोगलाई बढावा दिनु ।
- **दिगो कृषिमा प्रोत्साहन**: जैविक खेती र कृषिमा हरित क्रान्तिको अभियान चलाउनु ।
- **बीउ संरक्षण र विविधीकरण**: जलवायु परिवर्तनसँग मेल खाने बीउहरूको उत्पादन र वितरण गर्नु ।
- **कृषि वन अवधारणामा वृहत् क्षेत्रमा फलफूल तथा वृक्षारोपण गर्नु ।**
- **कम्पोष्ट मल खाडलको निर्माण र प्रयोगको व्यवस्था गर्ने ।**

५. जलवायु परिवर्तनमा अनुकूलन र सुधारका उपायहरू:

लक्ष्य:

- जलवायु परिवर्तनका असरलाई कम गर्न र अनुकूलन गर्नका लागि रणनीतिहरू बनाउनु ।

कार्ययोजना:

- **अनुकूलन रणनीति**: तापमान वृद्धिका कारण उत्पन्न हुने समस्याहरूको समाधानका लागि योजनाबद्ध अनुकूलन रणनीति विकास गर्नु ।
- **प्राकृतिक प्रकोपको तयारी**: बाढी, सुख्खा र अन्य प्रकोपका लागि पूर्वतयारी योजना बनाउन र प्रभावित क्षेत्रहरूको पुनर्निर्माण कार्यलाई प्राथमिकता दिनु ।

६. जनचेतना र शिक्षा:

लक्ष्य:

- जलवायु परिवर्तनको बारेमा समाजमा सचेतना फैलाउनु ।

कार्ययोजना:

- **सार्वजनिक अभियानहरू**: सञ्चार माध्यमको प्रयोग गरी जलवायु परिवर्तनको असर र समाधानका उपायहरूको बारेमा जनचेतना फैलाउन ।
- **पाठ्यक्रममा जलवायु परिवर्तनको विषय समावेश**: विद्यालय र विश्वविद्यालयका पाठ्यक्रममा जलवायु परिवर्तन र दिगो विकासको विषयलाई समावेश गर्नु ।

निष्कर्ष:

जलवायु परिवर्तन एक गम्भीर र दीर्घकालीन समस्या हो जसले पृथ्वीका प्राकृतिक र मानवीय प्रणालीलाई प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । यसलाई नियन्त्रण गर्न र प्रभावलाई कम गर्न दिगो व्यवस्थापनका उपायहरूको आवश्यकता पर्दछ । ऊर्जा, पानी, कृषि र वन क्षेत्रसँग सम्बन्धित कार्ययोजनाहरूको कार्यान्वयन र प्रभावकारी अनुकूलन रणनीतिहरूले जलवायु परिवर्तनको सामना गर्न मद्दत पुऱ्याउन सक्छ । यसैले, सबै क्षेत्रका जनसङ्ख्या र सरकारको सहयोगमा जलवायु परिवर्तनसँग जुध्ने रणनीतिहरू अपनाउनु पर्छ ।

शब्द अर्थ:

परिभाषा : विशेष गुण सहितको परिचय
असर : प्रतिक्रिया, प्रभाव
दिर्घकालीन : लामो समय, वर्षौं वर्ष
उत्सर्जन : छाड्ने वा फाल्ने काम
दहन : आगोमा जल्नु वा पोल्नु
वायुमण्डल : पृथ्वी चारैतिर रहेको हावाको आवरण, आकाश
विनाश : नष्ट, सखाप
अपवाद : नियम भन्दा बाहिरको घट्ना, नसोचेको हुनु
वातावरणीय : वातावरण सम्बन्धी
उर्वरक : उत्पादन क्षमता भएको, मल
आवृत्ति : बारम्बार, दोहोऱ्याउने काम
प्रकोप : प्रबलता, विपद् आउन सक्ने सम्भवना
पारिस्थितिक : परिस्थितिजन्य, परिस्थिति सम्बन्धी
वनीकरण : वनजङ्गलको विस्तार
रणनीति : लक्ष्यमा पुग्न अपनाइने विधि, चालबाजी

अभ्यास

क. तलका प्रश्नहरूको अति छोटा उत्तर दिनुहास् :

१. जलवायु भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
२. के कारणले गर्दा जलवायुमा परिवर्तन हुन्छ ?
३. कुन कुन ग्याँसले वायुमण्डलको तापक्रम बढाउँछ ? लेख्नुहोस् ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१. वन विनाशले वातावरणमा के असर पार्छ ? लेख्नुहोस् ।
२. समानतामा असमानताको असर कसरी पर्छ ?
३. जलवायु परिवर्तनमा शिक्षाको महत्त्व बारे लेख्नुहोस् ।
४. कृषि क्षेत्रमा अनुकूलन गर्न केके कार्य गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ग. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. जलवायु परिवर्तनका असरहरू के के हुन् ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
२. जलवायु परिवर्तनको दिगो व्यवस्थापन र सुधार गर्न केके क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
३. जलवायु अनुकूलन सुधारका उपायहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

घ. परियोजना कार्य

१. तपाईंको समुदायमा जलवायु परिवर्तनको असर केके परेको अनुभव गर्नुहुन्छ ? स्थानीय जानकारसंग सोधेर विगत र वर्तमान बिच तुलाना र समीक्षा गर्नुहोस् ।
२. जलवायु परिवर्तनलाई न्यूनीकरण गर्न आफ्नो समुदाय स्तरबाट केके कार्य गर्न सकिन्छ योजना तयार गर्नुहोस् ।

सिमकोट
गाउँपालिका
Namkha Gaunpalika
Kharpunath Gaunpalika
Bajura
1
7
4
3