स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

# हाम्रो जैमिनी

## कक्षा ७

जैमिनी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बागलुङ, नेपाल

प्रकाशक : शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
जैमिनी नगरपालिका कार्यालय

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रथम संस्करण, २०८२

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा जैमिनी नगरपालिकामा निहित छ। यस नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना पूर्ण वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरी प्रकाशन गर्न तथा विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट कपी गर्न तथा अभिलेख उतार गर्न पाइने छैन।

# प्रकाशकीय

जैमिनी नगरपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ । जैमिनी नगरपालिकाको सामाजिक, आर्थिक, कला, संस्कृति, सांस्कृतिक, धार्मिक, नैतिक, पर्यटकीय, औद्योगिक, स्वास्थ्य, व्यापारिक, कृषि जस्ता विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई नैतिकवान्, अनुशासित, र सृजनशील नागरिक तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको हो । यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस पुस्तकको अध्ययनबाट विद्यार्थीले आफ्नो पालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐनकानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन, कृषि, प्राकृतिक चिकित्सा, जडीबुटी र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन् । जैमिनी नगरपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरिएको हो । **'हाम्रो जैमिनी'** पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र पाठ्यपुस्तक लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र झपिन्द्रबहादुर क्षेत्रीप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुखज्यू, नगरपालिकाका कर्मचारीज्यूहरू, विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापकज्यू, विषयशिक्षक, स्थानीय शिक्षाविद्, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिज्यूलगायत सम्पूर्ण जैमिनीवासीप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ ।

अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मकसुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ । प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शैक्षिक सत्र २०८२ देखि जैमिनी नगरपालिकामा रहेका सम्पूर्ण सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा पठनपाठन हुने कुरामा विश्वस्त छौँ ।

| | | |
|---|---|---|
| हरिहर शर्मा<br>उपप्रमुख | <br>जैमिनी नगरपालिका जैमिनी नगरपालिका<br>नगर कार्यपालिकाको कार्यालय<br>बागलुङ | नरबहादुर पुन<br>प्रमुख |

# हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तकप्रति शुभेच्छा

शिक्षा मानव विकासको आधार हो । शिक्षा मानव चेतनाको जग हो । शिक्षा मानिसको आन्तरिक व्यक्तित्वको अभिव्यक्ति हो । मानिसलाई सतत विकासको यात्रामा लैजाने आधार भनेकै शिक्षा हो । शिक्षाको बलियो काँधमा समाजका आवश्यकता अडिएका हुन्छन् । समाजलाई विकासको यात्रामा सफल अवतरण गराउने माध्यम नै शिक्षा हो । मानिसभित्रका जडता तथा अज्ञानतालाई हटाएर उज्यालो संसारमा विचरण गराउने सामर्थ्य शिक्षाको प्रकाशमा नै रहन्छ। नियम, अनुशासन, मर्यादा आदिलाई जागृत गराएर मानिसमा रहेको कमजोरीलाई शक्तिमा परिवर्तन गर्ने आधार भने कै शिक्षा हो। शिक्षा सबल र स्पष्ट बन्दा समाजले विकासमा फट्को मार्न सक्छ। शिक्षा कमजोर भइदिँदा समाजका सबै पक्ष अन्योलमा पर्छन् । यही आधारमा समाजको विकास शिक्षामा निर्भर हुन्छ भन्ने कुरामा हामी स्पष्ट हुन सक्छौँ। जैमिनी नगरपालिकाले शिक्षाको सर्वतोमुखी परिवर्तनको अपेक्षा गरेको छ । हामी हाम्रो जैमिनी नगरपालिकालाई शिक्षाका माध्यमबाट परिवर्तनको नयाँ संरचनामा लैजान चाहन्छौँ। यही शैक्षिक परिवर्तनको चाहनालाई मूर्तीकरण गर्ने आधारका रूपमा हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ। यसले हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाका मौलिक पहिचानलाई अगाडि ल्याउने काम मात्र गरेको छैन, बरु यहाँका विद्यार्थीलाई जैमिनी नगरपालिकाका मुख्य पहिचानका क्षेत्र निर्धारण गर्नसमेत मद्दत पुऱ्याएको छ। राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ को जगमा उभिएर निर्माण गरिएको पाठ्यक्रमलाई पछ्याएर निर्माण गरिएको हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तकले यहाँका धेरै विषयलाई स्थान दिएको छ। यस पुस्तकका माध्यमबाट हाम्रा भावी सन्ततिले आफ्नो मातृभूमिको स्पष्ट चिनारी पाउने छन्। यस्तो

महत्त्वपूर्ण कार्यलाई सार्थक बनाउनका लागि सधैँ खटिनुहुने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रका लेखक डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी तथा झपिन्द्रबहादुर क्षेत्रीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा अहम् भूमिका निर्वाह गर्ने जैमिनी नगर पालिका, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख उपसचिव खेमप्रसाद आचार्यलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु । हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तकले जैमिनीवासीका चाहना परिपूर्ति गर्ने छ भन्ने कुरामा म पूर्ण विश्वस्त छु।

श्रीकृष्ण पौडेल

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

# शुभेच्छा

कालीगण्डकीको समीपमा रहेको जैमिनी नगरपालिकाको आफ्नो छुट्टै पहिचान छ। विगतदेखि वर्तमानसम्म यस नगरपालिकाले सबै क्षेत्रमा आफ्नो भूमिका देखाउँदै आएको छ। विकासका विविध पूर्वाधारले पूर्ण रूप पाउनका लागि शिक्षाको विकास अनिवार्य छ। शिक्षाको विकास नभएसम्म हामी कुनै क्षेत्रमा पनि बलिया बन्न सक्दैनौँ। हामीलाई ज्ञानको शक्तिले जति बलियो बनाउँछ, त्यति बलियो बनाउने कुनै अर्को शक्ति छैन। जैमिनी नगरपालिकाका विविध गतिविधि समेटेर निर्माण गरिएको हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तक जैमिनी नगरपालिकाको प्रतिरूप बनेर उभिएको छ भन्ने मेरो बुझाइ रहेको छ। कुनै पनि व्यक्तिले सफलता पाउनका लागि उसले आफ्नो पृष्ठभूमि राम्रोसँग थाहा पाएको हुनुपर्छ। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तक जैमिनी नगरपालिकाको प्रतिबिम्ब हो। हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तक जैमिनी नगरपालिकामा रहेका स्थानीय पहिचानलाई चिनाउने लक्ष्यका साथ निर्माण गरिएको हो। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा रहेका स्थानीय विशेषतालाई अगाडि नल्याएसम्म यसका विषयमा बोल्ने र जान्ने जनशक्ति उत्पादन हुन सक्दैनन्। आफ्नो पृष्ठभूमि नचिनेसम्म कुनै पनि व्यक्ति अगाडि बढ्न सक्दैन। हाम्रा जनशक्तिले स्थानीयताका विषयमा जति धेरै बुझ्न सक्छन्, त्यति नै यहाँका विशेषतालाई अगाडि बढाउन सक्छन्। त्यसैले हाम्रो जैमिनी पाठ्यपुस्तक हामी सबै जैमिनीवासीको गौरव हो, यो हाम्रो पहिचान हो र यो जैमिनीको आधिकारिक दस्तावेज हो। यहाँ आएका विषय कुनै न कुनै किसिमबाट हाम्रा पहिचानसँग जोडिएका छन्। यहाँ आएका विषय नै हाम्रा धर्म, संस्कृति, प्रकृति, इतिहास, भाषा, धर्म, संस्कृति, ज्ञान तथा प्रविधि हुन्। यी हाम्रा ज्ञानका स्रोत मात्र होइनन्, हाम्रो जीवनका आधार पनि हुन्। यी सबै पक्षलाई सम्बोधन गर्ने 'हाम्रो जैमिनी' पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनको अभिभारा लिनुहुने नेपाल प्रज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रका लेखक डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र झपिन्द्रबहादुर क्षेत्रीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु।

साथै पुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउनका लागि विभिन्न तहबाट भूमिका खेल्नुहुने जैमिनी नगरपालिकाका सम्पूर्ण शिक्षक, शिक्षिका तथा अन्य सबै सहयोगीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु।

खेमप्रसाद आचार्य
प्रमुख
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

# विषयसूची


| एकाइ / पाठ | शीर्षक | पृष्ठ न. |
|---|---|---|
| एकाइ : एक | जैमिनीको सेरोफेरो | १ |
| पाठ एक | हाम्रो जैमिनी | २ |
| पाठः दुई | हाम्रा शैक्षिक संस्था | ५ |
| पाठः तीन | हाम्रा स्वास्थ्य संस्था | ११ |
| एकाइ : दुई | स्थानीय सम्पदा | १७ |
| पाठः चार | सामाजिक व्यक्तित्व | १८ |
| पाठः पाँच | हाम्रा धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा | २२ |
| पाठः छ | जैविक विविधताको सुरक्षा | २७ |
| एकाइ : तीन | जैमिनीको जीवनशैली र उद्यमशीलता | ३१ |
| पाठः सात | हाम्रा कृषि उपज | ३२ |
| पाठः आठ | हाम्रा चाडपर्व र परिकार | ४० |
| पाठः नौ | हाम्रा काम र यसका क्षेत्र | ४६ |
| एकाइ : चार | कृषि तथा पशुपक्षीपालन | ५३ |
| पाठः दश | बालीमा लाग्ने रोग | ५४ |
| पाठः एघार | जैविक विषादी | ५७ |
| पाठः बाह्र | जैविक खेती र स्वास्थ्य | ६१ |
| पाठः तेह्र | पशुपक्षीमा लाग्ने रोग र रोकथाम | ६६ |
| एकाइ : पाँच | शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद | ७२ |
| पाठः चौध | प्राकृतिक चिकित्सा र स्वास्थ्य | ७३ |
| पाठः पन्ध्र | शारीरिक व्यायाम | ७६ |
| एकाइ : छ | पर्यटन | ८१ |
| पाठः सोह्र | हाम्रा धार्मिक स्थल | ८२ |
| पाठः सत्र | जैमिनी नगरपालिकाको धार्मिक पर्यटन | ८६ |
| एकाइ : सात | विपद्, सामाजिक समस्या र सुरक्षा | ९१ |
| पाठः अठार | विपद्मा सहयोग | ९२ |
| पाठः उन्नाइस | लागु पदार्थ दुर्व्यसन सामाजिक अपराध | ९६ |
| पाठः बिस | सामाजिक सचेतना | १०० |
| एकाइ : आठ | सूचना र प्रविधि | १०६ |
| पाठः एक्काइस | विपद्मा सहयोग | १०७ |
| पाठः बाइस | सार्वजनिक सुनुवाइ | १११ |
| पाठः तेइस | बचत खाता | ११४ |
| पाठः चौबिस | श्रम तथा रोजगारी | ११८ |
| पाठः पच्चिस | वैदेशिक रोजगारीका समस्या | १२२ |

# एकाइ : एक

# जैमिनीको सेरोफेरो

पाठ १

# हाम्रो जैमिनी

जैमिनी नगरपालिका गण्डकी प्रदेशको बागलुङ जिल्लाको दक्षिण भागमा रहेको छ । यस नगरपालिकाको नामकरण वेदव्यास पुत्र जैमिनिको नामबाट गरिएको छ। जैमिनि ऋषिले यही पवित्र भूमिमा आएर तपस्या गरेको पौराणिक सन्दर्भसँग जोडिएको यो भूमि निकै पवित्र छ। पौराणिक महत्त्व बोकेको कालीगण्डकी नदी वेष्टित हाम्रो पवित्र भूमि जैमिनी निकै उर्वर रहेको छ। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाको घोषणा साबिकका कुस्मिसेरा, दमेक, सर्कुवा, बिनामारे, अर्जेवा, छिस्ती, पैयुँथन्थाप र राङखानी गाउँ विकास समिति मिलाएर वि.सं. २०७३ फागुन २७ गते गरिएको हो। जैमिनी नगरपालिकामा साविकका गाउँ विकास समितिलाई एक/एक वडाको मान्यता दिइएको छ। दमेकलाई तल्लो र उपल्लो दमेक गरी दुईओटा वडामा विभाजन गरिएको छ। तल्लो दमेक वडा न. २ मा रहेको छ भने माथिल्लो दमेक वडा न. ३ मा रहेको छ। हाम्रो नगरपालिकाको कुल जनसङ्ख्या २४६२८ रहेको छ भने नगरपालिकामा जम्मा ६८२८ घरधुरी रहेका छन्। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा १० ओटा वडा रहेका छन्।

हाम्रो नगरपालिकाका यिनै वडाभित्र पाइने मौसम र भौगोलिक अवस्थिति नै यस नगरपालिकाको हावापानी  हो। जैमिनी नगरपालिकाको उच्च स्थानमा रहेको धुरी गाजाको धुरी हो। यसको उचाइ समुद्र सतहबाट २७५४ मिटर छ। यसलाई नगरपालिकाले पर्यटकीय क्षेत्र घोषणा गरेको छ। यो स्थान नेपाल सरकारको सय पर्यटन गन्तव्यमा समेत परेको छ।

जैमिनी नगरपालिकाको सबैभन्दा होचो भूभाग भनेको जैमिनी वडा न. ८, छिस्ती, धुसको त्याङ हो। यसको उचाइ समुद्र सतहबाट ५८४ मिटर रहेको छ। जैमिनी नगरका यिनै दुई भूभागको अवस्थालाई हेरी यहाँ पाइने हावापानी चित्रण गर्न सकिन्छ। यसरी हेर्दा जैमिनी नगरपालिकामा ऊष्ण मनसुनी, न्यानो समशीतोष्ण र ठन्डा समशीतोष्ण गरी तीन प्रकारका हावापानी पाइन्छन्।

ऊष्ण मनसुनी हावापानी समुद्र सतहबाट १२०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ। यस्तो हावापानी पाइने ठाउँमा ग्रीष्म ऋतुमा ३८ डिग्रीदेखि ४ डिग्रीसम्म र हिउँद ऋतुमा १५ डिग्रीदेखि ५ डिग्री सम्मको तापमान रहने गर्छ। न्यानो समशीतोष्ण हावापानी १२०० देखि २१०० मिटरको उचाइसम्म पाइने हावापानी हो। यो हावापानी पाइने स्थानमा ग्रीष्म ऋतुमा २४ डिग्रीदेखि ३० डिग्रीसम्म र हिउँदमा ० सम्मको तापक्रम हुन्छ। ठन्डा समशीतोष्ण समुद्र सतहदेखि २१०० देखि ३३५० सम्मको उचाइमा रहेको भूभागमा पाइने हावापानी हो। यस प्रकारको हावापानी भएको स्थामा ग्रीष्म ऋतुमा १५ डिग्रीदेखि २० डिग्रीसम्म र हिउँदमा ० डिग्रीसम्म तापक्रम रहने गर्दछ। जैमिनी नगरपालिकामा पाइने यिनै तीन प्रकारका हावापानीमध्ये सबैभन्दा बढी स्थानमा पाइने न्यानो समशीतोष्ण हावापानी हो।

हिउँदे मौसम

बर्खे मौसम

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाको उचाइ समुद्री सतहबाट करिब ५८४ मिटरदेखि २७५४ मिटरको उचाइमा रहेको छ। हाम्रो नगरपालिकामा ऊष्ण मनसुनी, न्यानो समशीतोष्ण र ठन्डा समशीतोष्ण हावापानी रहेको छ। स्थानका आधारमा यहाँको हावापानीमा भिन्नता रहेको छ। गर्मीमा यहाँको तापक्रम सरदर १६ देखि २३ डिग्री सेल्सियससम्म रहन्छ भने जाडामा ४ देखि ११ डिग्रीसम्म रहन्छ। वर्षाका समयमा यहाँ मासिक सरदर ३५ सेन्टिमिटरसम्म वर्षा हुन्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) जैमिनी नगरपालिका बागलुङ जिल्लाको उत्तरमा रहेको छ।

(ख) जैमिनी नगरपालिकामा नौओटा वडा रहेका छन्।

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा साबिकका आठओटा गाउँ विकास समिति मिसिएका छन्।

(घ) हाम्रो नगरपालिका २८०० मिटरसम्मको उचाइमा रहेको छ।

### पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) जैमिनी नगरपालिकाको पूर्वी सिमानामा कुन कुन पालिका रहेका छन् ?

(ख) जैमिनी नगरपालिकाको वडा न. ३ लाई कसरी विभाजन गरिएको छ ?

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा सबैभन्दा कहिले हुन्छ ?

(घ) जाडामा यहाँको तापक्रम कति हुन्छ ?

### पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेखौँ :

(क) जैमिनी नगरपालिकाको नामकरण केका आधारमा गरिएको हो ?

(ख) जैमिनी नगरपालिकाको मौसम कस्तो छ ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् र जैमिनी नगरपालिकाको उचाइ तथा यहाँ बसोबास गर्ने घरधुरीका बारेमा एक एक अनुच्छेद लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस्। जैमिनी नगरपालिकामा घरधुरी कम हुनुका कारण पनि उल्लेख गर्नुहोस्।

पाठ २

# हाम्रा शैक्षिक संस्था

शिक्षा मानव जीवनका लागि अनिवार्य छ। शिक्षाले नै मानिसभित्र चेतनाको दीप बालिदिन्छ। शिक्षाले मानिसमा रहेको अज्ञानताको अन्धकारलाई हटाउँछ। यसले उज्यालो ज्ञान अनि विवेकको ज्योति छर्छ। शिक्षाको प्रभावबाट जन्मिएको विवेकले मानिसलाई गुणी बनाउँछ। शिक्षा नै मानिसको सबैभन्दा ठुलो हतियार हो। त्यसैले विद्याको महिमा गान संस्कृत श्लोकमा पनि यसरी गरिएको छ :

**न चोरहार्य न राजहार्य न भ्रातृभाज्यं न च भारकारि।**
**व्यये कृते वर्धते एव नित्यं विद्याधनं सर्वधनप्रधानम्॥**

विद्यालाई चोरले पनि चोर्न सक्दैन, न त यसलाई राजा (शासक) ले नै हरण गर्न सक्छन्, न दाजुभाइलाई अंश लगाएर नै दिनुपर्छ, न त यो बोकेर हिँड्न गरुङ्गो नै छ, तपाईंले जति नित्य खर्च गर्नुहोस् त्यति नै बढेर पनि जान्छ, यस्तो विद्या सबै धनहरूको पनि प्रधान धन हो। हामी पनि यस्तो सर्वगुणकारी विद्या आर्जनमा समर्पित हुनुपर्छ।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा धनमध्येको पनि सबैभन्दा ठुलो धन विद्या प्रदान गर्नका लागि शैक्षिक संस्था लागिरहेका छन्। यहाँका सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय शैक्षिक प्रगतिका खटिएका छन्। हाम्रा शैक्षिक संस्थाको विकास र नेतृत्वका लागि लिड विद्यालय चयन गरिएको छ।

श्री शान्ति मा.वि., जैनपा-१, कुस्मिसेरा

श्री पल्लो पाखा सामुदायिक मा.वि., जैनपा

श्री जनता मा.वि., सर्कुवा, जैनपा-४

श्री सुन्तलाचौर मा.वि., जैनपा-२

हाम्रो  नगरपालिकाले श्री सर्वोदय जनक मा वि विनामारेलाई लिड विद्यालयको भूमिकामा राखेको छ। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाको शैक्षिक गतिविधिलाई अगाडि बढाउने कक्षा १२ सम्म सञ्चालन गरेका १० ओटा सामुदायिक विद्यालय छन्।

हाम्रो नगरपालिकाको कुस्मिसेरामा रहेको शान्ति मा. वि. ले कक्षा ९ देखि कक्षा १२ सम्म प्राविधिक धारअन्तर्गत कम्प्युटर इन्जिनियरिङका कक्षा सञ्चालन गरेको छ। यो हाम्रो नगरपालिकाको प्राविधिक शिक्षा प्रदान गर्ने एउटा मात्र विद्यालय हो। नगरका विद्यार्थी उच्च शिक्षाका लागि कतै टाढा जानु नपरोस् भनी सञ्चालन गरिएको शान्तिदीप बहुमुखी क्याम्पस, कुस्मिसेरामा स्नातक तहसम्मको अध्ययनको व्यवस्था गरिएको छ।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा शैक्षिक दीपका रूपमा ७ ओटा सामुदायिक र एउटा संस्थागत विद्यालयले दश कक्षासम्मका विद्यार्थीलाई शिक्षा दिइरहेका छन्। त्यस्तै हाम्रो नगरपालिकाका छओटा विद्यालयले आधारभूत शिक्षा तथा ५७ ओटा विद्यालयले प्राथमिक शिक्षा प्रदान गरेका छन्। हाम्रो नगरपालिकामा ७० ओटा बालविकास केन्द्र तथा ५ ओटा सामुदायिक सिकाइ केन्द्र रहेका छन्। यिनै शैक्षिक संस्थाको योगदान स्वरूप हाम्रो नगरपालिको साक्षरता प्रतिशत ७८.८ सम्म पुगेको छ।

शान्तिदीप बहुमुखी क्याम्पस, जैनपा-१, कुस्मिसेरा

हामी जैमिनी ऋषिले तपस्या गरेको पवित्रभूमिका बासिन्दा हौँ। हाम्रै भूमिमा जैमिनीय परम्पराको स्थापना भएको हो। यसैको मलिलो पृष्ठभूमिमा यहाँको शैक्षिक स्तरलाई अझ माथि पुऱ्याउनका लागि प्रयत्नशील बन्नुपर्छ। पौराणिक कालदेखि ज्ञानको अजस्र सिञ्चित हाम्रो पवित्र भूमिलाई शैक्षिक जगत्मा उच्च प्रतिष्ठित बनाउनका लागि हामी समर्पित हुनुपर्छ। हाम्रो नगरपालिकामा रहेका सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयको विवरण निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ :

| वडा नम्बर १ |
| --- |
| १. श्री शान्ति माध्यमिक विद्यालय |
| २. श्री कुस्मि प्रा वि., कुशी गाउँ |
| ३. श्री जनचेतना प्रा वि., सिरबारी |
| ४. श्री सरस्वती प्रा.वि., बाँस्टरी |
| ५. श्री पल्लोपाखा सामुदायिक मा. वि., कुस्मिसेरा |
| ६. श्री हिमालयन आवासीय मा.वि., कुस्मिसेरा |

| वडा नम्बर २ |
| --- |
| १. श्री सुन्तलाचौर माध्यमिक विद्यालय, दमेक |
| २. श्री जनप्रिय मा.वि., दमेक |
| ३. श्री जैमिनी संस्कृत आधारभूत विद्यालय, शिवपुरी दमेक |
| ४. श्री सहिद स्मारक प्रा.वि., पोखराचौर |
| ५. श्री सरस्वती प्रा.वि, बनहुँ |
| ६. श्री ज्ञानज्याति प्रा.वि., वाड्डाँडा |
| ७. श्री सगरमाथा प्रा.वि., फेदी, दमेक |

| वडा नम्बर ३ |
| --- |
| १. श्री भरतपुरी माध्यमिक विद्यालय, दमेक |
| २. श्री लक्ष्मी प्रा.वि., नौला, दमेक |
| ३. श्री शिवालय आधारभूत विद्यालय, कालापातल, दमेक |
| ४. श्री कृष्ण प्रा.वि., देउरालीखानी, दमेक |
| ५. श्री दुर्गा प्रा.वि., चापाखर्क दमेक |
| ६. श्री गणेश प्रा.वि., रानीबासे दमेक |

| वडा नम्बर ४ |
|---|
| १. श्री जनता माध्यमिक विद्यालय, सर्कुवा |
| २. श्री जनप्रिय आधारभूत विद्यालय, गाँव सर्कुवा |
| ३. श्री दिव्यज्योति प्रा.वि., सिस्नेरा, सर्कुवा |
| ४. श्री सरस्वती प्रा.वि., मादी, सर्कुवा |
| ५. श्री जनज्योति प्रा.वि., सर्कुवा |

| वडा नम्बर ५ |
|---|
| १. श्री सर्वोदय जनक माध्यमिक विद्यालय, विनामारे |
| २. श्री गण्डकी  प्रा.वि., विनामारे |
| ३. श्री ज्ञनोदय प्रा.वि., विनामारे |
| ४. श्री सरस्वती प्रा.वि., विनामारे |
| ५. श्री दलित उत्थान प्रा.वि., विनामारे |
| ६. श्री शिशुकल्याण प्रा.वि., विनामारे |

| वडा नम्बर ६ |
|---|
| १. श्री जनकल्याण मा.वि., अर्जेवा |
| २. श्री जनशिक्षित मा.वि., अर्जेवा |
| ३. श्री अमर प्रा.वि., अर्जेवा |
| ४. श्री जनज्योति प्रा.वि., अर्जेवा |

| वडा नम्बर ७ |
| --- |
| १. श्री सतिढुङ्गा माध्यमिक विद्यालय, जैदी |
| २. श्री संस्कृत माध्यमिक विद्यालय, बेलबगर, जैदी |
| ३. श्री कुइधाङ प्रा.वि., जैदी |
| ४. श्री भगवती प्रा.वि., जैदी |
| ५. श्री ज्ञानज्योति प्रा.वि., जैदी |
| ६. श्री शारदा प्रा.वि. बाओ, जैदी |
| ७. श्री जनता बाल साक्षरता प्रा.वि.,जैदी |
| ८. श्री शारदा प्रा.वि. आहाले, जैदी |
| ९. श्री जनता प्रा.वि.,जैदी |
| १०. श्री सरस्वती आधारभूत विद्यालय, धुल्लुनेटा, जैदी |

| वडा नम्बर ८ |
| --- |
| १. श्री छिस्ती आधारभूत विद्यालय, छिस्ती |
| २. श्री वसन्त माध्यमिक विद्यालय, छिस्ती |
| ३. श्री जनकल्याण माध्यमिक विद्यालय, छिस्ती |
| ४. श्री केवैखानी प्राथमिक विद्यालय, छिस्ती |
| ५. श्री वाङलिङ प्रा. वि., छिस्ती |
| ६. श्री नवज्योति प्रा. वि., छिस्ती |
| ७. श्री सरस्वती प्रा. वि., छिस्ती |
| ८. श्री बालविकास प्रा.वि., छिस्ती |
| ९. श्री विद्यामन्दिर प्रा. वि., छिस्ती |
| १०. श्री पृथ्वी प्रा. वि., छिस्ती |

| वडा नम्बर ९ |
| --- |
| १. श्री जनता माध्यमिक विद्यालय, पैयुँथन्थाप |
| २. श्री बिजुवा माध्यमिक विद्यालय, पैयुँथन्थाप |
| ३. श्री गाउँफर्क आधारभूत विद्यालय, पैयुँथन्थाप |
| ४. श्री जनता प्रा. वि., पैयुँथन्थाप |
| ५. श्री मेलमिलाप प्रा. वि., पैयुँथन्थाप |
| ६. श्री सिद्ध प्रा. वि., पैयुँथन्थाप |
| ७. श्री रजत जयन्ती प्रा. वि., पैयुँथन्थाप |
| ८. श्री जनज्योति प्रा. वि., पैयुँथन्थाप |
| ९. श्री तारेभिर मौरीभिर प्रा.वि., पैयुँथन्थाप |

| वडा नम्बर १० |
| --- |
| १. श्री राङखानी मा. वि., राङखानी |
| २. श्री जनता मा. वि., पाही, राङखानी |
| ३. श्री जनप्रिय आधारभूत विद्यालय, राङखानी |
| ४. श्री धनचिना प्रा. वि., राङखानी |
| ५. श्री जनता प्रा. वि., राङखानी |
| ६. श्री बाल साक्षर प्रा. वि., राङखानी |
| ७. श्री शङ्कर प्रा. वि., राङखानी |
| ८. श्री देउराली प्रा. वि., राङखानी |
| ९. श्री जनजागृति प्रा. वि., राङखानी |

हाम्रो नगरपालिकामा जम्मा ७२ ओटा विद्यालय रहेका छन् । यी सबै विद्यालय शिक्षाको ज्योति प्रसारका लागि खोलिएका हुन्। यिनै विद्यालयको शैक्षिक गतिविधिका कारण जैमिनी नगरपालिकाले शिक्षाका क्षेत्रमा उल्लेख्य उपलब्धि हासिल गरेको छ। उपर्युक्तमध्ये एउटा संस्थागत विद्यालय, ७१ सामुदायिक विद्यालय र एउटा शान्तिदीप बहुमुखी क्याम्पस रहेका छन्।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) मानिसको जीवनमा शिक्षा आवश्यक छ।

(ख) शिक्षा मानिसको हतियार होइन।

(ग) विद्या गुणकारी हुन्छ।

(घ) हाम्रो जैमिनीमा १२ कक्षासम्म चलेका १२ ओटा विद्यालय छन्।

### पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) शिक्षाले मानिसमा रहेको कुन कुरा हटाउँछ ?

(ख) विद्यालाई किन धनहरूको पनि धन भनिएको हो ?

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा प्राविधिक धार चलेको विद्यालय कुन हो ?

(घ) जैमिनी नगरपालिकामा जम्मा कतिओटा विद्यालय रहेका छन् ?

### पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेखौँ :

(क) जैमिनी नगरपालिकाको शिक्षाको विकासमा केकस्ता शैक्षिक संस्थाको भूमिका रहेको छ ?

(ख) मानिसको जीवनमा किन शिक्षालाई अनिवार्य भनिएको हो।

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् र जैमिनी नगरपालिकाको शिक्षाको विकासमा मुख्य भूमिका रहेका शैक्षिक संस्थाको नाम टिपोट गर्नुहोस्। ती शैक्षिक संस्थाले कसरी शिक्षामा भूमिका खेलेका छन् ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) जैमिनी नगरपालिकालाई शिक्षामा अगाडि बढाउनका लागि गर्नुपर्ने मुख्य काम के के हुन् ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्। तपाईँको कक्षाका साथीले टिपेका बुँदालाई एकीकृत गरी विद्यालयका प्राचार्यमार्फत नगर शिक्षा समितिलाई बुझाउनुहोस्।

पाठ ३

# हाम्रा स्वास्थ्य संस्था

स्वास्थ्य मानव जीवनको सबैभन्दा ठुलो सम्पत्ति हो । मानिसको शरीर स्वस्थ रहे मात्र उसले जस्तासुकै काम सजिलै सम्पन्न गर्न सक्छ। स्वस्थ तनमा नै स्वस्थ मनको निवास हुने भएकाले शारीरिक स्वास्थ्यमा हाम्रो विशेष ध्यान रहनुपर्छ। स्वास्थ्य मानव जीवनको सर्वस्व हो भन्ने कुरालाई संस्कृत भाषाको श्लोकले पनि स्पष्ट पारेको छ :

आरोग्यं परमं भाग्यं स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम् ।
आरोग्यं मूलमुत्तमं तस्माद्देहं परिरक्षेत् ।

स्वस्थ रहनु नै सबैभन्दा ठुलो भाग्य हो। स्वास्थ्य सबै सिद्धि प्राप्त गर्ने मूल साधन हो। स्वास्थ्य नै सबै सफलताको जड हो। त्यसैले शरीरको राम्रोसँग रक्षा गर्नु आवश्यक छ। यस भनाइले पनि मानव स्वस्थ्यलाई विशेष प्राथमिकता प्रदान गरेको छ। हामी पनि हाम्रो स्वास्थ्यलाई ख्याल राखेर काम गर्नुपर्छ। जैमिनीवासीको सुवास्थ्यका लागि यहाँ स्वास्थ्य संस्था सक्रिय रहेका छन्। जैमिनीवासीलाई स्वस्थ राख्नका लागि विभिन्न संस्थाका माध्यमबाट उपचारको प्रबन्ध मिलाइएको छ।

जैमिनी नगरपालिकामा स्वस्थ्योपचारको राम्रो प्रबन्ध मिलाइएको छ । हाम्रो नगरपालिकामा एउटा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, नौओटा स्वास्थ्य चौकी, चारओटा सहरी स्वास्थ्य केन्द्र, दुईओटा आयुर्वेद औषधालय र एउटा आँखा उपचार केन्द्र रहेका छन् । जैमिनी नगरपालिकामा रहेका यी स्वास्थ्य संस्थाहरूले नगरका विभिन्न स्थानमा सेवा दिइरहका छन् । नगरभित्र रहेका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई नियन्त्रण, नियमन र रेखदेख गर्ने काम नगरपालिकामा रहेको जैमिनी नगर स्वास्थ्य शाखाले गरिरहेको छ। जैमिनी नगरपालिकामा पूर्ण खोप सुनिश्चिता रहेको छ।

यहाँ १३८ जना सामुदायिक महिला स्वाथ्य स्वयम्सेविका, एक चिकित्सकसहित ५६ जना स्थायी २७ करार गरी ८३ जना स्वास्थ्यकर्मी कार्यरत छन्। नगरले यिनै स्वास्थ्यकर्मी र स्वयम्सेविकाबाट नगरका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामार्फत स्वास्थ्य सेवा दिइरहेको छ।

हाम्रो नगरपालिकाले जैमिनी नगरवासीलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याएको छ । हाम्रो नगरपालिकामा २८ ओटा खोप क्लिनिक र २४ ओटा गाउँघर क्लिनिक सञ्चालनमा रहेका छन्। यी सबै स्वास्थ्य संस्थाबाट खोपलगायत नवजात शिशु तथा बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन गरिएको छ। यी संस्थाले  पोषण, सुरक्षित मातृत्व, परिवार नियोजन, जनसङ्ख्या व्यवस्थापन, विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, सरुवा रोग नियन्त्रण तथा उपचारको व्यवस्था गरेका छन्।

हाम्रो नगरपालिकाका क्लिनिकबाट प्रजनन सेवा, रुग्णता सेवा, क्षयरोग, औलो, कुष्ठ रोग, कालाजार नियन्त्रण तथा परामर्श सेवा दिइएको छ। यहाँबाट झाडापखाला नियन्त्रण, यौन रोग र एचआइभी रोगथाम जस्ता रोगहरूको उपचार, परामर्श, नियन्त्रण र रोकथामका लागि विभिन्न सेवा दिइएको छ। त्यसैगरी नगरपालिकामा नसर्ने रोग स्क्रिनिङ रोकथाम र प्रेषण सेवा उपलब्ध छ। यहाँ श्वासप्रश्वास रोग रोकथाम अनि नियन्त्रणको व्यवस्था मिलाइएको छ । यहाँका स्वास्थ्य संस्थाले प्राथमिक उपचार, विपत् व्यवस्थापन, महामारी नियन्त्रण र व्यवस्थापन जस्ता कार्य गर्दै आएका छन्। हाम्रो नगरपालिकामा एउटा आकस्मिक प्रसूति कक्ष वा केन्द्र अनि आठओटा प्रसूति कक्ष सञ्चालित छन् । यिनीहरूले सुरक्षित प्रसूति सेवा दिइरहेका छन् । हाम्रो नगर पालिकामा मातृमृत्यु दर शून्य छ भने शिशुमृत्यु दर नगन्य रहेको छ। हाम्रो नगरपालिकामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाको सूची निम्नानुसार रहेको छ । नगरपालिकामा रहेका दमेक आयुर्वेद औषधालय र बेलबगर आयुर्वेद औषधालयले पनि आयुर्वेदिक उपचारमा सहयोग गरी नगरबासीको स्वास्थ्यस्थितिमा योगदान दिईरहेका छन्। नगरभित्रका स्वास्थ्य संस्थाहरूको नामनामेसी विवरण यस प्रकार छ :

१. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, जैमिनी १, कुस्मिसेरा बागलुङ
२. दमेक स्वास्थ्य चौकी, जैमिनी २, दमेक
३. सर्कुवा स्वास्थ्य चौकी, जैमिनी ४, सर्कुवा
४. बिनामारे स्वास्थ्य चौकी, जैमिनी ५, बिनामारे
५. अर्जेवा स्वास्थ्य चौकी, जैमिनी ६, अर्जेवा
६. जैदी स्वास्थ्य चौकी, जैमिनी ७, जैदी
७. छिस्ती स्वास्थ्य चौकी, जैमिनी ८, छिस्ती
८. पैयुँथन्थाप स्वास्थ्य चौकी, जैमिनी ९, पैयुँथन्थाप
९. राङखानी स्वास्थ्य चौकी, जैमिनी ४, राङ्खानी

## सहरी स्वास्थ्य केन्द्रको विवरण :

१. नेपाने सहरी स्वास्थ्य केन्द्र, जैमिनी ३, दमेक
२. बाओ सहरी स्वास्थ्य केन्द्र, जैमिनी ७, जैदी
३. मर्नास सहरी स्वास्थ्य केन्द्र, जैमिनी ८, छिस्ती
४. डाँडाखानी सहरी स्वास्थ्य केन्द्र, जैमिनी १०, राङखानी

## आयुर्वेद औषधालयहरू

१. दमेक आयुर्वेद औषधालय, जैमिनी २, दुर्लेबेसी
२. बेलबगर आयुर्वेद औषधालय, जैमिनी ८, बेलबगर

## आँखा उपचार केन्द्र

१. जैमिनी आँखा उपचार केन्द्र जैमिनी १, कुस्मिसेरा, बागलुङ

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा बसोबास गर्ने व्यक्तिको स्वास्थ्य उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्था स्थापित भएका छन् । हाम्रो नगरपालिकामा मूलतः प्राथमिक स्वास्थ्य चौकी, सहरी स्वास्थ्य क्लिनिक तथा आवश्यकताअनुसार स्वास्थ्य शिविर सञ्चालनमा रहेका छन् । हाम्रो नगरपालिकाले जैमिनी नागरिक स्वास्थ्य उपचार कोष स्थापना गरी नागरिकलाई आधारभूत र विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा बसोबास गर्ने व्यक्तिलाई सहज स्वास्थ्य सुविधा प्रदान गर्नका लागि निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर पनि सञ्चालन भएका छन् । यस्ता स्वास्थ्य शिविरमा प्रजनन स्वास्थ्य, पाठेघर परीक्षण, स्तन क्यान्सर परीक्षण, बाल रोग, छाला रोग तथा अन्य विशेषज्ञ सुविधा पनि प्रदान गरिएको छ । नगरपालिकामा बसोबास गर्ने व्यक्तिको सहज स्वास्थ्योपचारका लागि घर घरमा जाने र घुम्ती सुविधा प्रदान गर्ने नीति पनि बनाएको छ । घुम्ती औषधोपचारका लागि नगरपालिकाले बजेट नै विनियोजन पनि गरेको छ ।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा मूलभूत रूपमा आधारभूत, विशेषज्ञ र आवश्यकताअनुसार रिफरसमेत गर्ने स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध रहेको छ । जैमिनीवासीलाई सहज स्वास्थ्य सुविधा प्रदान गर्नका लागि सेवा विस्तारको काम भइरहेको छ । हाम्रो नगरपालिकाका विभिन्न वडामा प्राथमिक स्वास्थ्य चौकीले आधारभूत सेवा, खोप कार्यक्रम, मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेका छन् ।

सहरी स्वास्थ्य क्लिनिकले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, स्वास्थ्य परामर्श तथा औषधी वितरणका काम गरेका छन् । घर घरमा स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम विशेषगरी स्वास्थ्य चौकी वा क्लिनिकमा उपस्थित हुन नसक्ने व्यक्तिलाई लक्षित गरिएको हो । यस्तो कार्यक्रमबाट अपाङ्गता भएका, ज्येष्ठ नागरिक तथा दीर्घरोगीले प्रत्यक्ष फाइदा लिन सक्छन् । हाम्रो नगरपालिकाका सबै स्वास्थ्य संस्थाबाट E-HMIS सेवामार्फत रेकडिङ सेवा, रिपोर्टिङ सेवा लिने तथा E-LMIS मार्फत निर्धारित समयमै सामान आपूर्ति गर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) स्वास्थ्य मानिसको सबैभन्दा ठुलो सम्पत्ति हो।

(ख) स्वस्थ मानिसले जस्तासुकै काम गर्न सक्छ।

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा स्वास्थ्यको राम्रो प्रबन्ध छैन।

(घ) हाम्रो जैमिनीमा २४ ओटा गाउँघर क्लिनिक छन्।

### पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) स्वस्थ रहनका लागि के गर्नुपर्छ ?

(ख) मानिस किन स्वस्थ रहनुपर्छ ?

(ग) जैमिनी नगरपालिकाबाट स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुन कुन सुविधा पाउन सकिन्छ ?

(घ) स्वास्थ्य सेवा जनतासमक्ष पुऱ्याउनका लागि नगरपालिकाले केकस्तो भूमिका खेलेको छ ?

### पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेखौँ :

(क) जैमिनी नगरपालिकालाई स्वस्थ बनाउनका लागि स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने काम के के हुन् ?

(ख) जैमिनी नगरपालिकाले स्वास्थ्य सेवा विस्तारका लागि गरेका मुख्य काम के के हुन् ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

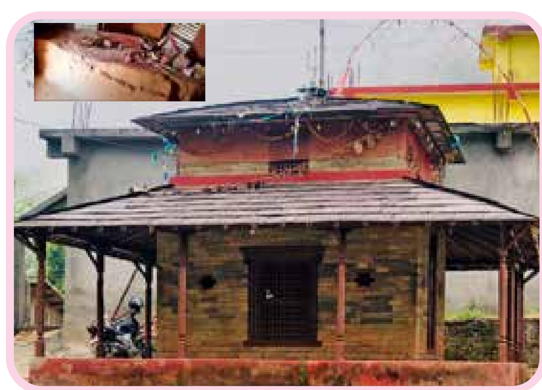
(क) तपाईँको घरको नजिक रहेको स्वास्थ्य संस्थाको नाम र त्यसले प्रदान गर्दै आएका सेवासुविधाको तालिका बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाको स्वास्थ्य सुविधालाई जनमुखी बनाउनका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कामलाई बुँदामा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ग) जैमिनीको स्वास्थ्य विकासका लागि स्थानीय सरकारले खेल्नुपर्ने भूमिकालाई विषय बनाएर नगर स्वास्थ्य शाखाका प्रमुखलाई निवेदन लेख्नुहोस्।

# एकाइ : दुई

# स्थानीय सम्पदा



पाठ ४

# सामाजिक व्यक्तित्व

समाजको विकासमा लाग्ने व्यक्तिलाई सामाजिक व्यक्तित्व भनिन्छ । सामाजिक व्यक्तित्व व्यक्तिगत स्वार्थबाट माथि उठेर समाजको हितका लागि लागेका हुन्छन् । समाजका सबै मानिसले आफ्नो जीवनलाई समाजको सेवामा समर्पण गर्ने चाहना राखेका हुन्छन् तर सबै व्यक्ति सामाजिक भावनाको विकास भएको पाइँदैन । समाजको विकासका लागि आफ्ना सबै कुरा त्यागेर माथि उठेको व्यक्तिले नै सामाजिक प्रतिष्ठा पाउन सक्छ । हाम्रो समाज विविधतामा आधारित छ । हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी, दशनामी (गिरी, पुरी, सन्यासी आदि) जस्ता जाति र मगर, गुरुङ, छन्त्याल जस्ता जनजातिह, दमाई, कामी, सार्की, गन्धर्व जस्ता दलित समुदाय, चेपाङ, भुजेल, बहिक जस्ता अल्पसङ्ख्यक जनजाति साथै मुस्लिमसमेत धार्मिक अल्पसङ्ख्यक जाति, जनजाति र समुदायको मिश्रित बसोबास रहेको छ । यी सबै जाति, धर्म, वर्ग तथा समुदायका मानिसप्रति समभाव राख्न सक्ने व्यक्तिलाई नै सामाजिक व्यक्तित्व मानिन्छ । सबै व्यक्तिमा समाजिक तथा सेवाको भावना रहन सक्दैन भन्दै सेवाभावयुक्त व्यक्तित्वको चिनारी संस्कृत भाषामा पनि यसरी दिइएको छ :

**सेवा धर्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः।**
**लोकस्यापि प्रियतममिदं कर्म साधोर्जनस्य ॥**

सेवा धर्म अत्यन्तै गहन र कठिन कार्य हो । यस्तो कुरा योगीले पनि कठिन प्रयासबाट प्राप्त गर्छन् । साधु र सज्जन व्यक्तिहरूका लागि समाजसेवा नै सबैभन्दा प्रिय कर्म हो । त्यसैले हामी पनि सेवाभावलाई आधार मानेर कर्म गर्नुपर्छ । सेवाको भावनामा नै सामाजिक व्यक्तित्व लुकेको हुन्छ । हामीभित्र परोकारको

भावना हुनुपर्छ । परोपरकार वा अर्काको सेवाभित्र नै मानवता रहेको हुन्छ । आफ्नो जीवनलाई परोपकारका लागि समर्पण गर्ने व्यक्तिले नै सामाजिक भावनालाई बुझेको हुन्छ । यो सारा सृष्टि परोपकारका लागि छ भन्ने कुरालाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

**परोपकाराय फलन्ति वृक्षाः परोपकाराय वहन्ति नद्यः।**
**परोपकाराय दुहन्ति गावः परोपकारार्थमिदं शरीरम् ।**

रुखहरूले परोपकारका लागि अरूलाई फल दिन्छन् । नदीहरूले परोपकारकै लागि अरूलाई पानी दिन्छन् । गाईहरूले पनि परोकारका लागि अरूलाई दुध दिन्छन् । त्यसैगरी हाम्रो शरीर पनि परोपकारका लागि हो । अर्काको सेवा गर्दा नै सच्चा धर्मको प्राप्ति हुन्छ र त्यो केवल सामाजिक भावना भएका व्यक्तिबाट सम्भव छ ।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा बसोबास गर्ने अनाथ तथा असहाय बालबालिको संरक्षण तथा उनीहरूको सुरक्षित भविष्यका बारेमा चिन्ता र चासो राख्नुपर्छ । हाम्रो नगरपालिकामा बसोबास गर्दै आएका आदिवासी जनजातिका हकअधिकारको सुरक्षाका लागि प्रयत्नशील बन्नुपर्छ। उनीहरूको सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ। हाम्रो नगरपालिकालाई शिक्षाका क्षेत्रमा अगाडि बढाउनका लागि शैक्षिक योजना तथा शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धिका लागि विशेष पहल गर्ने व्यक्तिलाई नै सामाजिक व्यक्तित्वका रूपमा लिइन्छ ।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकालाई प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षाको केन्द्रका रूपमा विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ । हामीसँग प्रशस्त सम्भावना रहेका क्षेत्र छन् । ती क्षेत्रको पहिचान गरी आर्थिक उन्नतिसँग जोडिने खालका कार्यक्रम सञ्चालमा भूमिका खेल्नुपर्ने देखिन्छ । हर्रो, बर्रो, अमला, तुलसी, गुजर गानो, टिमुर, बोझो, सिल्टिमुर, पिपल, घोडटाप्रे, अबिजाले, पुदिना, गुर्जो, मुलापाते, थकाइलो, असुरो, भकिम्लो, भलाहा, मलाहा, ऐँसेलु, चुत्रो, मान्त्रे चुत्रो, घँयरी, गुयली, काफल, पाखनबेत, पाँचऔँले, कालीकुट विष,

सतुवा, पहेँले, विषमारी, भुतकेस, जटामसी आदि जडीबुटी पहिचान, व्यावसायिक खेती तथा प्रशोधन केन्द्रको निर्माण गरी कृषकको जीवनस्तर उठाउनका लागि भूमिका खेल्ने काम सामाजिक व्यक्तित्वले गर्नुपर्छ।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा प्रचुर कृषि उपजको सम्भावना रहेको छ। यहाँका कृषि उपजलाई अर्गानिक बनाउने तथा उत्पादित कृषि उपजको बजारीकरणका लागि भूमिका खेल्नुपर्छ। विशेषगरी जैमिनी नगरपालिकामा उत्पादन हुने धान, मकै, गहुँ, तोरी, मास, भटमास, कोदो, फर्सी, मुला, साग, घिरौँला, आलु, प्याज, लसुन, काउली, गोलभेँडा, सिमी, बन्दा, सुन्तला, केरा, कागती, लप्सी, निबुवा, पलम/खुरपानी, अम्बा, नासपती जस्ता कृषि उपजको संरक्षणका लागि भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। हाम्रो नगरपालिकामा गरिने पशुपालन तथा पक्षीपालनलाई जीविकोपार्जनसँग जोड्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ। हाम्रो नगरपालिकालाई पशुपक्षीपालन, गाइभैँसीपालन, बाख्रापालन, कुखुरापालन, बङ्गुरपालन, मौरीपालन, टर्कीपालन र मत्स्यपालनमा आत्मनिर्भर बनाउने तथा कृषि अनुदानको व्यवस्था गर्नुपर्छ। सामाजिक व्यक्तिले जैमिनीवासीको जीवनस्तर उकास्नका लागि विशेष पहल गर्न सक्नुपर्छ।

हाम्रो नगरपालिकामा रहेको स्वास्थ्य उपचारको अवस्थालाई परिवर्तन गरी गुणात्मक बनाउनुपर्छ। हाम्रा सबै गाउँ गाउँमा बस्ने नागरिकको पहुँचमा स्वास्थ्य र शिक्षा पुग्नुपर्छ। कुनै पनि मानिस उपचार को अभावमा अकालमा मर्नुहुँदैन। स्वास्थ्य सचेतनाका लागि प्रयत्न गर्नुपर्छ। हाम्रो नगरपालिकामा रहेका ग्रामीण सडक, खानेपानी, बिजुली बत्ती तथा सहरी विकासका योजनामा विशेष पहल गर्नुपर्छ। हामीसँग रहेका सांस्कृतिक सम्पदा हाम्रो जीवनका आधार हुन्। यिनको संरक्षण र पुस्तान्तरण आजको आवश्यकता हो।

हाम्रो समाजका दलित, आदिवासी, जनजाति, सीमान्तकृत, अल्पसङ्ख्यक सबैको जीवनस्तर उठाउनका लागि भूमिका खेल्नुपर्छ। माहिला तथा समाजमा पछाडि परेका सबैलाई अग्राधिकार प्रदान गर्ने भूमिका खेल्नुपर्छ। पर्यावरण संरक्षण गर्दै दिगो विकासका अवधारणा ल्याउन सक्ने व्यक्तिले नै सामाजिक भूमिका निर्वाह गरेको मानिन्छ। यस्ता सबै भूमिकामा अग्रणी रहने व्यक्ति नै सामाजिक हुन्।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) आफ्नो स्वार्थमा काम गर्ने मानिसलाई सामाजिक व्यक्तित्व भनिन्छ।

(ख) सामाजिक व्यक्तित्वमा सहयोगी भावना रहनुपर्छ।

(ग) सामाजिक व्यक्तित्व आफू मात्र अगाडि जाने चाहना हुनुपर्छ।

(घ) सेवाको भावनाबाट नै सामाजिक व्यक्तित्व झल्किन्छ।

### पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) सामाजिक व्यक्तित्वमा कस्तो चाहना हुनुपर्छ ?

(ख) कस्तो व्यक्तिलाई सामाजिक भनिन्छ ?

(ग) कस्तो व्यक्तिले सामाजिक भाव बुझेको हुन्छ ?

(घ) सामाजिक व्यक्तिले कस्तो काम गर्न सक्नुपर्छ ?

### पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेखौँ :

(क) सामाजिक व्यक्तित्वमा रहने प्रमुख गुण के के हुन् ?

(ख) हामी सामाजिक व्यक्तित्व बन्नका लागि के के काम गर्नुपर्ला ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको घरको नजिकै केकस्ता सामाजिक व्यक्तित्व देख्नुभएको छ ? उहाँहरूले समाजको विकासका लागि केकस्ता काम गर्नुभएको छ ? सामाजिक क्षेत्रको विकासका लागि गरेका कामको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) सामाजिक व्यक्तित्व बन्नका लागि हामीले गर्नुपर्ने मुख्य कामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ ५

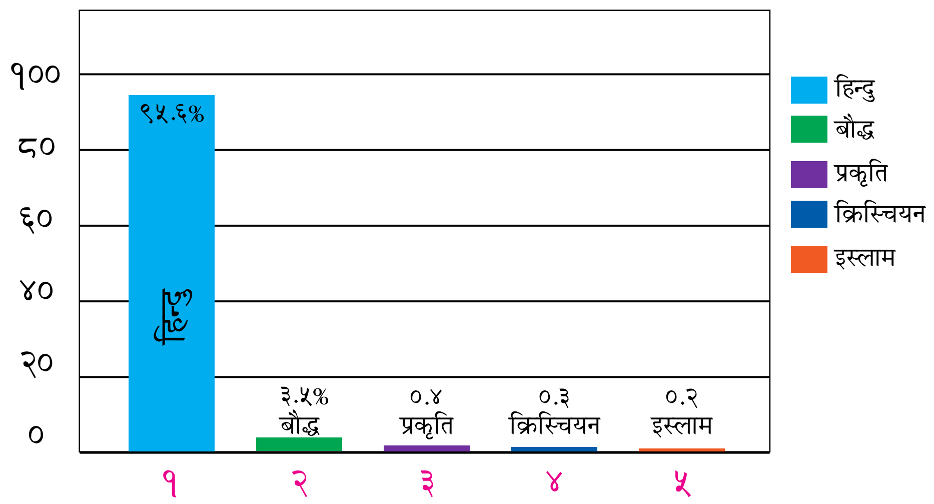
# हाम्रा धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा

जैमिनि ऋषिको नामका आधारमा नामकरण गरिएको जैमिनी नगरपालिका विविधताको खानी हो । हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न प्रकारका विविधता रहेका छन् । जैमिनी गगरपालिकाको भौगोलिक विविधता रहेको छ। यहाँको जमिन सबैभन्दा होचो ५८४ मिटरदेखि २७५४ मिटरसम्म अग्लो रहेको छ। यहाँ वडा न. ८ को छिस्ती धुसको त्याङ सबैभन्दा होचो जमिन हो भने गाजाको धुरी सबै भन्दा उच्च भाग हो। जमिनमा विविधता रहे जस्तै हाम्रो नगरपालिकामा जातजाति, भाषा, धर्म तथा संस्कृतिमा पनि विविधता रहेको छ।

हाम्रो नगरपालिकामा ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी, दशनामी (गिरी, पुरी, सन्यासी आदि) जस्ता जाति र मगर, गुरुङ, छन्त्याल जस्ता जनजाति, दमाई, कामी, सार्की, गन्धर्व जस्ता दलित समुदाय, चेपाङ, भुजेल, बहिक जस्ता अल्पसङ्ख्यक जनजाति साथै मुस्लिमसमेत धार्मिक समुदायको मिश्रित बसोबास रहेको छ। यहाँका विविध जातजातिमध्ये ब्राह्मण, क्षेत्री, मगर र दलित समुदायको बस्ती बाक्लो रहेको छ। हाम्रो नगरपालिकामा रहेको जातीय विविधता पनि यहाँको धार्मिक तथा सांस्कृतिक विविधतालाई बुझाएको हुन्छ।

हाम्रो नगरपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, प्रकृति, किराँत मान्ने मानिसको बसोबास रहेको छ। जैमिनी नगरपालिकामा बसोबास गर्ने ९५.६ प्रतिशत मानिसले हिन्दु धर्म मान्छन्। यस्तै यहाँ बसोबास गर्ने ३.५ प्रतिशत मानिसले बौद्ध धर्म मान्ने गर्छन्। यहाँ प्रकृति धर्म ०.४ प्रतिशत, क्रिस्चियन धर्म ०.३ प्रतिशत र इस्लाम धर्म मान्ने ०.२ प्रतिशत रहेका छन्। यी सबै धर्मका आआफ्नै धार्मिक स्थल तथा सांस्कृतिक चालचलन रहेका छन्। यस्ता पवित्र धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्दै धार्मिक सद्भाव कायम गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो।

जैमिनी नगर पालिकाको धर्म चार्ट ग्राफमा




हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा जैमिनि ऋषि शिव मन्दिर, माइका थान, कमलजैसी मन्दिर, जैमिनीघाट धाम, शङ्ख शिला, शिवपुरी मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, गाईथुने घाट, हात्ती ढुङ्गा गणेश मन्दिर, बराजुको थान, अर्जेवाको चोखेक देवीको मन्दिर, पञ्चदेवल, जनै मन्तर्नी पोखरी, गाजाको दह, हाँडीकोट धुरी, रिट्ठे डाँडा, ब्यारथलाको धुरी मर्नास टापु, नागढुङ्गा, काला पातल राङखानी, थन्थापीमाई मन्दिर, पुतली गरा छिस्ती, देवी मन्दिर चोखेक, खानीका सुरुङ आदि धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल रहेका छन्।

यहाँ बसोबास गर्ने मानिसका आफना कुलदेवता छन् र ती कुलदेवताको पूजाका लागि पनि मन्दिर बनाइएका छन्।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा विभिन्न जातजातिका सांस्कृतिक विविधता रहेका छन्। यहाँ विभिन्न चाडपर्व पारेर सांस्कृतिक महोत्सव, मेला अनि जात्रा हुने गरेका छन् । माघेसङ्क्रान्तिमा जैमिनीधाममा मेला लाग्छ। एकादशीमा गाजाको दहमा लाग्ने मेलामा तोरण तार्ने प्रचलन रहेको छ । हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न लोकभाका प्रचलित रहेका छन् । यहाँ रत्यौली, लोकदोहरी, सालैजो, सोरठी, मारुनी, घाटु जस्ता लोकगीत तथा लोकनृत्य परम्परादेखि नै चल्दै आएका छन्। यस्ता लोकसंस्कृतिको संरक्षणका लागि विशेष भूमिका खेलिएको छ।

सालैजो र दोहोरी गाएको

हाम्रा पुर्खाले दिएका सांस्कृतिक पहिचानको संरक्षणका लागि विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम पनि सम्पन्न हुने गरेका छन् । हाम्रा सांस्कृतिक कार्यक्रममा लोकदोहरी, सालैजो, सोरठी, घाटु नृत्य,

पन्चेबाजा तथा नौमती बाजा बजाउने गरिन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा रहेका ऐतिहासिक पोखरी, चौतारा, वरपिपल, पुराना मन्दिर तथा लोकसंस्कृतिका रूपमा रहेका गीत अनि नृत्यको संरक्षण गर्दै अगाडि बढ्नु आजको आवश्यकता हो ।

नगरपालिकामा बसोबास गर्ने सबै धर्म र संस्कृतिको संरक्षणमा पहल गर्नुपर्छ। बौद्ध धर्मावलम्बीको पवित्र धार्मिक स्थल गुम्बा हो । हाम्रो नगरपालिकामा बौद्धमार्गीहरूका गुम्बा रहेका छैनन्। जैमिनी नगर वडा नम्बर ३ चापाखर्क धुरीको नजिकै बा. न.पा मा पर्ने सप्राङ धुरीमा एक गुम्बा रहेको छ। यहाँ बौद्ध धर्म तथा अन्य धर्मसँग सम्बन्धित पर्यटक आउने गर्छन्। हाम्रो नगरपालिकामा इस्लाम धर्म मान्ने मानिसको पनि बसोबास रहेको छ। इस्लाम धर्मावलम्बीले आस्था राख्ने मन्दिर भनेको मस्जिद हो । हाम्रो नगरपालिकामा मस्जिद छैनन् । यस्तै यहाँ इसाई धर्म मान्ने व्यक्तिहरूको पनि बसोबास रहेको छ। इसाई धर्मावलम्बीले आफ्नो मन्दिरलाई चर्च भन्दछन्। यस पालिकामा हालसम्म चर्च बनेका छैनन्।

हाम्रो नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसको जात, धर्म तथा संस्कृतिमा विविधता छ। यही विविधताभित्रको एकता नै हाम्रो जैमिनीको पहिचान हो । हामी जैमिनीवासी सांस्कृतिक विविधतामा सम्पन्न छौँ । यो नै हाम्रो ठुलो सम्पत्ति हो । हामीले भावी पुस्ताका लागि पनि सांस्कृतिक विविधता हस्तान्तरण गर्न सक्नुपर्छ। यस्ता महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय सम्पदाको संरक्षण गर्नु हामी सबै जैमिनीवासीको कर्तव्य हो।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) जैमिनी नगरपालिका विविधताको खानी हो ।

(ख) जैमिनी नगरपालिका ५०० देखि २८८० मिटर उचारमा रहेको छ।

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा ९५.६ प्रतिशत मानिसले हिन्दु धर्ममा विश्वास मान्छन्।

(घ) हाम्रो नगरपालिकामा सांस्कृतिक विविधता छैन।

### पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) जैमिनी नगरपालिकाको सबैभन्दा अग्लो ठाउँ कुन हो ?

(ख) जैमिनी नगरपालिकामा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा कुन कुन धर्म मान्ने मानिस छन् ?

(घ) जैमिनी नगरपालिकामा रहेका मुख्य धार्मिक स्थल कुन कुन हुन् ?

### पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा केकस्ता लोकनृत्य प्रचलित छन् ?

(ख) जैमिनी नगरपालिकामा प्रचलित सांस्कृतिक विविधता उल्लेख गर्नुहोस्।

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको घरको नजिकै वा टोलमा केकस्ता सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा रहेका छन् ? ती सम्पदाको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) हाम्रो नगरपालिकामा रहेका धार्मिक तथा सांस्कृति सम्पदाको प्रचारप्रासरका लागि बनाइने कुनै एक कार्डको नमुना बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ
६
# जैविक विविधताको सुरक्षा र विगत

पृथ्वी हामी सबैको साझा घर हो । यहाँ विभिन्न प्रकारका जीवजन्तु, वनस्पति, सूक्ष्म जीव पाइन्छन् । ती सबैको पारिस्थितिक प्रणालीको विविधता नै जैविक विविधता हो । जीव तथा वनस्पतिमा पाइने विविधता नै जैविक विविधताका रूपमा चिनिन्छ। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा जैविक विविधता रहेको छ । यहाँका वनजङ्गलमा विभिन्न प्रकार बोटविरुवा पाइन्छन् । हाम्रो नगरपालिकामा जलसम्पदाको ठुलो स्रोतका रूपमा कालीगण्डकी रहेको छ । कालीगण्डकीमा विभिन्न जलचर रहेका छन् ।

हाम्रा घरमा तथा वनजङ्गलमा घरपालुवा अनि जङ्गली जनावर रहेका छन्। सानाभन्दा सानादेखि हाम्रा आँखाले देख्न सकिने खालका जीव पाइन्छन्। यहाँ पाइने सबै वनस्पति तथा जीवजन्तुलाई बुझाउनका लागि जैविक विविधताको प्रयोग गरिएको छ। हामीले जैविक विविधतालाई तलका पक्षका आधारमा स्पष्ट पार्न सक्छौँ।

जैविक विविधतामा जीवजन्तु र वनस्पतिका विभिन्न प्रजातिमा पाइने फरकपन पर्छ। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा विभिन्न प्रकारका जीवजन्तु पाइन्छन्। यहाँ गाई, भैँसी, बाख्रा, कुकुर, खरायो, भेडा आदि घरपालुवा तथा बाघ, भालु, चितुवा, घोरल, चित्तल, वनमान्छे र रतुवा मृग आदि जङ्गली जनावर पाइन्छन्। यहाँ घरपालुवा पक्षी र वनजङ्गलमा बस्ने विभिन्न पक्षी पनि पाइन्छन्।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा एउटै जातिका पनि फरक फरक प्रजाति पाइन्छन् । स्थानगत रूपमा जीवमा भिन्नता पाइन्छ। हाम्रै नगरपालिकाको कालीगण्डकीमा पाइने जीव र दमेकको रौंधि खोलामा पाइने जीवमा भिन्नता रहेको हुन्छ। कुस्मिसेरामा पाइने जीवजन्तु र हाँडीकोटको लेकमा पाइने जीव तथा वनस्पति भिन्न हुन्छन् । मौसम, हावापानी, बस्ने ठाउँ, खाने कुराको उपलब्धता आदिका आधारमा पनि जीव तथा वनस्पतिमा भिन्नता पाइन्छ। यही जीव र वस्पतिमा पाइने विविधतालाई नै जैविक विविधता भनिन्छ।

हामीलाई चाहिने खाद्य, औषधी, इन्धन र लुगा उत्पादनका लागि जैविक विविधता नै स्रोतका रूपमा रहेको हुन्छ । वातावरणीय सन्तुलनका लागि जैविक विविधता आवश्यक हुन्छ । यसले मानिसको जीवनचक्रलाई निरन्तरता दिएको हुन्छ । सृष्टिमा रहेका सबै कुराहरू सन्तुलित भए भने मात्र हामी प्राकृतिक विपत्तिबाट बच्न सक्छौं । हाम्रो नगरपालिकामा रहेका जैविक विविधताका आधारमा पर्यटन प्रवर्धन गर्न सक्छौं । जीव तथा वनस्पतिका बारेमा अध्ययन अनुसन्धान गर्ने केन्द्रका रूपमा हाम्रो जैमिनीलाई विकसित गराउनका लागि पनि जैविक विविधताको संरक्षण आवश्यक छ।

हाम्रा भविष्यका सन्ततिले सुखी जीवन बिताउन सकून् भन्नका लागि पनि जैविक विविधता बचाउनुपर्छ। हामीले जैविक विविधताको संरक्षण गर्न सक्यौं भने हाम्रो नगरपालिकाको आर्थिक विकास गर्न सक्छौं। जैविक विविधताको औचित्य पुष्टि गर्दै संस्कृतमा पनि भनिएको छ :

वृक्षाः पल्लविताः सन्ति पुष्पिताः फलितास्तथा ।
नानारसं जगत्सर्वं प्रकृत्या रक्षितं सदा ॥

यस सृष्टिमा रुखहरू पालुवासहित हरिया छन् । फूल र फलले सजिएका छन् । प्रकृति सबै किसिमका रस र विविधता भरिएको यो जगत् सधैँ सुरक्षित राखेको छ। यस सृष्टिमा रहेका सबै कुरा एकअर्काको आश्रयमा चलेका छन्। कुनै एउटा पक्ष कमजोर हुनेबित्तिकै धर्ती नै कमजोर बन्न पुग्छ। त्यसैले हामी जैमिनीवासीले सबै प्राणी र वनस्पतिप्रति समभाव राख्नुपर्छ। यस्तै विचारबाट नै तलको भाव जन्मन्छ :

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।

सबै प्राणी सुखी रहून्, सबै रोगरहित रहून्, सबैले शुभ देखून् र कसैलाई पनि दुःख नहोस् भन्ने भावनाबाट नै हामी जैविक विविधताको रक्षा गर्न सक्छौँ । हामीले जैविक विविधताको रक्षा गर्‍यौँ भने मात्र हाम्रो पनि रक्षा हुन्छ। यसका लागि हाम्रा सबै जैविक विविधताको सुरक्षा गर्नुपर्छ र कतै पनि वातावरणमा असर पर्ने खालका काम हामी कसैले पनि गर्नुहुँदैन। हामीले सबैलाई दया गर्दै सहअस्तित्वको विकास गर्नुपर्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौं :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) पृथ्वी सबैको साझा घर हो।

(ख) पृथ्वीमा रहेका सबै प्राणीको समान अधिकार छ।

(ग) हामीले कुनै पनि जीवजन्तुलाई माया गर्नुहुँदैन।

(घ) हाम्रो नगरपालिकामा धेरै वनस्पति छैनन्।

## पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

(ख) जैविक विविधताको रक्षा कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा कुन कुन जनावर पाइन्छन् ?

(घ) जैविक विविधता कुन कुन कुराको स्रोतका रूपमा रहेको हुन्छ ?

## पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा रहेका जैविक विविधताको रक्षाका लागि के गर्नुपर्ला ?

(ख) हाम्रो सबै प्राणीप्रति कस्तो दृष्टिकोण रहनुपर्छ ?

## परियोजना कार्य गरौँ :

(क) हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा रहेका जैविक विविधताको रक्षाका लागि हामीले केकस्तो भूमिका खेल्नुपर्ला ? जैविक विविधता रक्षाका कुनै तीन उपाय लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) हाम्रो नगरपालिकामा रहेका जैविक विविधताको संरक्षणका लागि तपाईँले केकस्ता काम गर्नुभएको छ ? जैविक विविधता रक्षामा मेरो भूमिका शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ग) एकदिन एक नयाँ काम अभियानअन्तर्गत जैविक विविधता रक्षाका लागि तपाईँले गरेको राम्रो काम कक्षामा सुनाउनुहोस् र साथीले गरेका राम्रा कामलाई पनि निरन्तरता दिनुहोस् ।

## एकाइ : तीन

# जैमिनीको जीवनशैली र उद्यमशीलता

पाठ
७
# हाम्रा कृषि उपज

कृषि  उपज भनेको कृषिबाट उत्पादित वस्तु हुन्। यसमा बाली, फलफूल, सागसब्जी, अन्न, तेलबाली, मसला र पशुपक्षीजन्य उत्पादन पर्छन्। कृषि उपजका प्रमुख प्रकारमा कृषिजन्य उपज अन्नबाली धान, गहुँ, मकै, फापर, कोदो आदि हुन्।  तेलबालीमा तोरी, तोरी तेल, सूर्यमुखी आदि पर्छन्। मसला बाली अलैँची, धनिया, मरिच आदि पर्छन्। फलफूल र सागसब्जीमा सुन्तला, स्याउ, साग, आलु, गाजर, टमाटर आदि पर्छन्। दुग्धजन्य पदार्थ दुध, घिउ, दही, मोही आदि र मासुजन्य पदार्थमा मासु, अन्डा आदि पर्छन्। कृषि उपजबाट रोजगारी सिर्जना हुन्छ।  खाद्य सुरक्षा हुन्छ। आर्थिक क्षेत्रमा योगदान पुग्छ।

नगरका कृषि उपजका खेती

जैमिनी नगरपालिका कृषि उत्पादनका लागि प्रख्यात छ। यहाँको जमिन उर्वर छ। यहाँ विभिन्न प्रकारका अन्नबाली उत्पादन हुन्छन्। हाम्रो नगरपालिकामा उत्पादन हुने कृषि उपजमा धान, मकै, गहुँ, तोरी, मास, भटमास, कोदो, फर्सी, मुला, साग, घिरौँला, आलु, प्याज, लसुन, काउली, गोलभैँडा, सिमी, बन्दा, सुन्तला, केरा, कागती, लप्सी, निबुवा, पलम/खुरपानी, अम्बा, नासपती पर्छन्। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा अन्नबालीका साथै विभिन्न प्रकारका फलफूल खेती गरिन्छन्। यहाँ सुन्तला, अम्बा, केरा जस्ता फलफूल उत्पादन हुन्छन्।

हाम्रो नगरपालिकाको भूगोलमा धेरै पहाड छ । यहाँको पहाडी भूभागमा सुन्तला खेती गरिएको छ। यहाँ सुन्तला खेतीको प्रशस्त सम्भावना पनि रहेको छ। अन्नबालीबाट भन्दा सुन्तला खेतीबाट प्रशस्त आय आर्जन गर्न सकिन्छ। त्यस्तै यहाँका किसानले सुन्तला, अम्बा, केरा जस्ता फललाई पनि व्यावसायिक खेतीका गर्न सक्छन् ।

## सुन्तला खेती

सुन्तला मध्य तथा उच्च पहाडी क्षेत्रमा पाइने फल हो । सुन्तला खेतीका लागि समशीतोष्ण हावापानी उपयुक्त मानिन्छ । यसका लागि चिसो, घमाइलो, तातो हावा नचल्ने क्षेत्र उपयुक्त मानिन्छ । सुन्तला खेतीका लागि १००० देखि १२०० मिटरसम्मको उचाइ सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ । सुन्तला खेतीका लागि न्यूनतम १००० मिलिमिटर वर्षा आवश्यक हुन्छ। कम पानी पर्ने ठाउँमा उचित सिँचाइको व्यवस्था हुनुपर्छ।

सुन्तलाको फूल फुल्ने र फल लाग्ने वेलामा बढी हावा चल्नुहुँदैन । सुन्तला खेतीका लागि पानी नजम्ने दमोट माटो उपयुक्त मानिन्छ। हुन त हल्का बलौटे र चिम्ट्याइलो माटामा पनि सुन्तला खेती

गर्न सकिन्छ। यस्तो माटामा सुन्तला खेती गर्दा बढीभन्दा बढी कम्पोस्ट मल प्रयोग गर्नुपर्छ। सुन्तला खेती गर्न हावापानी र माटो उपयुक्त भएको ठाउँ हुनुपर्छ। उत्तर पूर्वी मोहडामा चिस्यान रहने हुनाले यस्तो ठाउँ सुन्तला खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छ।

सुन्तलाका बिरुवा ६ देखि ६ मिटरको दुरीमा लगाउनुपर्छ। हाइब्रिड जातका सुन्तलाका बोट साना हुने भएकाले ४ देखि ४ मिटरको दुरीमा लगाउन सकिन्छ। सुन्तला खेतीका लागि १ देखि १.५ वर्षका बिरुवा उपयुक्त मानिन्छ। बिरुवाको उचाइ १.५ फिटदेखि २ हुनुपर्छ। बिरुवा रोप्नका लागि जराहरू सजिलै फैलिन सक्ने १ घन मिटरको खाडल खन्नुपर्छ। खाडलमा राम्रोसँग कुहिएको गोबर मल राख्नुपर्छ। रोपिएको बिरुवालाई आड दिनुपर्छ। यसरी रोपिएको बिरुवालाई छापो दिने हो भने चिस्यानको मात्रा घट्दैन।

बिरुवा बढ्दै जाँदा त्यसको तल पलाएका हाँगा काट्नुपर्छ। पुस तथा माघ महिनामा हाँगा छाँट्ने काम गर्नुपर्छ। सुन्तलमा फल लाग्न थालेपछि झर्ने समस्याले पनि सताउने गर्छ। त्यसैले फल झर्न नदिन घरेलु उपचार विधि उपयोग गर्नुपर्छ। सुन्तलामा चैतको अन्तिम हप्तादेखि वैशाखको दोस्रो हप्तासम्म फल कोपिलाका रूपमा रहेको हुन्छ। सुन्तलालाई पालुवा पलाउने वेलामा, फूल फुल्ने वेलामा, फल लाग्ने वेला तथा फल बढ्ने वेलामा सिँचाइ गर्नुपर्छ।

सुन्तलामा फल कुहाउने किरा, कत्ले किरा, लिफ माइनर, हरियो पतेरो, गबारो, लाही किरा, सेतो झिँगा आदिले हानि पुऱ्याउँछन्। सुन्तलालाई यस्ता रोग र किराबाट बचाउनका लागि माटामा मलको उचित व्यवस्थापन आवश्यक हुन्छ। बिरुवामा लाग्ने रोगकिरा नियन्त्रणका लागि घरेलु विषादी उपयोग गर्न सकिन्छ। सुन्तलाका फल नरम खालका हुन्छन्।

सुन्तला टिप्दा, प्याक गर्दा अनि ढुवानी गर्दा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। सुन्तलाको भण्डारणका लागि चिस्यान केन्द्रको स्थापना गर्नुपर्छ। सुन्तलालाई व्यवस्थित किसिमबाट ८/१० हप्ता भण्डारण गर्न सकिन्छ। यस्ता सबै खालका उपाय प्रयोग गर्ने हो भने हामी सुन्तला खेतीबाट प्रशस्त फाइदा लिन सक्छौँ।

## केरा खेती

केरा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने फल हो। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाका धेरै घरमा केरा लगाइएको छ। हाम्रो नगरपालिकाको कुस्मिसेरामा केरा खेती गरिएको छ। हाम्रो नगरपालिकाका धेरै घरमा आफ्नै प्रयोगका लागि केरा खेती गरिएको छ। केराको गानो नै केराको मुख्य काण्ड हो। गानामा भएका आँख्लाबाट नयाँ बिरुवा बन्छन्। गानाका केराका पात घुमाउरो पारामा एकअर्कासँग टाँसिएर रहेका हुन्छन्। यसबाट नै केराको थाम बनेको हुन्छ। केराको बिरुवा रोपेको ७–८ महिनापछि जमिनमुनि रहेको गानाको बिच भागमा फूलको मुनाको विकास हुन्छ। यही मुना बढ्दै बढ्दै गएर केरा रोपेको ९–१२ महिनापछि थामको टुप्पाबाट बुँगाका रूपमा बाहिर निस्केर घरी बन्छ। **कुस्मिसेराको केरा खेती**

केराको घरीमा रहेका फलको झुप्पालाई हाता वा काइँयो भनिन्छ। एउटा फललाई कोसो भनिन्छ। एउटा थाममा एउटा मात्रै घरी पसाउँछ। केराको जात, हावापानी तथा मलजलको उपलब्धताका आधारमा

घरी पसाएको ३–६ महिनामा केरा परिपक्व हुन्छ। परिपक्व हुनु भनेकै केरा पाक्नु हो। रोपेको १२–१८ महिनामा पहिलो उत्पादन लिन सकिन्छ।

केरा वर्षभरि उपलब्ध हुन्छ। केरामा धेरै पौष्टिक तत्त्व पाइन्छन्। केरा ज्यादै उपयोगी फल हो।

यसलाई काँचै, पाकेपछि र प्रशोधन गरेर खान सकिन्छ। केराबाट विभिन्न किसिमका परिकार बनाउन सकिन्छ। काँचो फल र बुँगोलाई अचार तथा तरकारी बनाउन प्रयोग गरिन्छ। पाकेको फललाई ताजा फलका रूपमा खाइन्छ। काँचो तथा पाकेका फल प्रशोधन गरी चिप्स, पिठो, जाम, जुस आदि बनाउन सकिन्छ। पाकेको केराको ७१ प्रतिशत भाग खान योग्य हुन्छ।

व्यावसायिक केरा खेती गर्दा प्रशस्त मात्रामा प्राङ्गारिक मल प्रयोग गर्नुपर्छ। केरा खेती पानीको राम्रो निकास भएको बलौटे दोमट माटामा गर्नु उपयुक्त हुन्छ। पानी जम्ने खालको माटामा केरा खेती गर्न उपयुक्त हुँदैन। केरा रोप्नुभन्दा पहिले जमिनलाई २–३ पटकसम्म राम्रोसँग जोत्नुपर्छ। त्यसलाई सम्याउने र झारपात हटाउने कार्य गर्नुपर्छ। केरा रोप्नुभन्दा अगाडि सिँचाइ तथा पानी निकासको पनि राम्रो व्यवस्था गर्नुपर्छ। केरा धेरै सिँचाइ आवश्यक पर्ने बाली हो। व्यावसायिक रूपमा केरा खेती गर्नका लागि सिँचाइको स्थायी स्रोत हुनु अनिवार्य छ।

## अम्बा खेती

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा अम्बा फल फल्छ। यसलाई हामी बेलौती भन्छौँ। अम्बाको फल हरियो तथा कुनै खैरो रातो रङको हुन्छ। हाम्रो नगरपालिका काठे र बिकासे दुवै प्रकारका आम्बा खेतका लागि उपयोगी छ। अम्बा हल्का रातो रङको अथवा गुलाबी रङको गोलो आकारको हुन्छ। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाका प्रायः सबै घरमा अम्बाका बोट छन्। अम्बामा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी, क्याल्सियम, फस्फोरस, थायमिन र नायसिन आदि पाउन सकिन्छ।

अम्बाको व्यावसायिक खेती समुद्र सतहदेखि १५०० मिटरसम्मको उचाइमा गर्न सकिन्छ। अम्बा खेतीका  लागि वायुमण्लीय तापक्रम २३ डिग्री सेल्सियस र १००० देखि २००० मिलिमिटर वर्षा हुने

ठाउँ राम्रो मानिन्छ। फूल फुल्ने, फलको वृद्धि र विकास एवम् पाक्ने समयमा वर्षा नभएमा राम्रो मानिन्छ। प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको तथा पानीको राम्रो निकास भएको गहिरो दोमट माटो यसका लागि लागि उपयुक्त हुन्छ। अम्बालाई बगैँचामा रोपेपछि सिँचाइ आवश्यकता पर्छ। साना बिरुवालाई धेरैपटक सिँचाइ गर्नुपर्छ।

फल नलागेका, कम उमेरका बिरुवालाई गर्मी याममा प्रत्येक हप्तामा र जाडो यामभरि केवल २–३ पटक सिँचाइ पर्याप्त मानिन्छ। साधारणतया फूल र फल लाग्नुभन्दा अगाडिको बोटलाई वर्षको ८–१० पटक सिँचाइ आवश्यकता पर्छ। अम्बामा वर्षभरि फूल फुल्ने भए पनि वैशाख र जेठमा अनि भदौ र असोजमा लागेको फूल फल बन्छ। यो फूल फुल्ने क्रम २५ देखि ४५ दिनसम्म रहन्छ। सुरुमा ८० देखि ८५ प्रतिशत फल लागे पनि फल परिपक्व हुने अवस्थामा ३५ देखि ५० प्रतिशत मात्र बाँकी रहन्छ। फल लागेको दिनबाट फल परिपक्व हुन्छ। यसका लागि १०५ देखि १४० दिन लाग्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौं :

### पाठ पढौं अनि खाली ठाउँ भरौं :

(क) पानी जम्ने खालको माटामा केरा .................... गर्न उपयुक्त हुँदैन।

(ख) व्यावसायिक केरा खेती गर्दा प्रशस्त मात्रामा ................ मल प्रयोग गर्नुपर्छ।

(ग) अम्बाको .................. हरियो तथा कुनै खैरो रातो रङको हुन्छ।

(घ) केरा धेरै सिँचाइ ..................... पर्ने बाली हो।

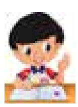
### पाठ पढौं अनि उत्तर लेखौं :

(क) फलफूल खेती किन आवश्यक छ ?

(ख) केरा खेती कहाँ कहाँ गर्न सकिन्छ ?

(ग) सुन्तला खेतीका लागि कति उचाइ आवश्यक पर्छ ?

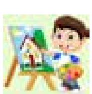
(घ) अम्बा खेती कस्तो ठाउँमा गरिन्छ ?



### पाठ पढौं अनि लामो उत्तर लेखौं :

(क) अम्बा खेतीका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(ख) केरा खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?



### अब चित्र बनाऔं :

(क) सुन्तला रुखमा लटरम्म आँप फलेको चित्र बनाएर पातमा हरियो रङ र फलमा पहेँलो रङ लगाउनुहोस्। साथीसँग फलफूल खेतीका बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

(क) तपाईंको टोलमा कुन कुन फलफूल खेती गरिएको छ ? फलफूल खेतीबाट केकस्तो फाइदा दिन सकिन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस्।

### साथी आज फलफूलका नाम भन्ने खेल खेलौँ :

कक्षाका साथी समूहमा विभाजन भई फलफूलका नाम भन्ने प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस्। तपाईंको कक्षाका साथीमध्ये कसले सबैभन्दा बढी फलफूलका नाम जान्यो। उसलाई ताली बजाएर हौसला दिनुहोस्।

### साथी आज टोलको भ्रमण गरौँ :

तपाईंको टोलका तपाईंसँग पढ्ने साथीको समूह बनाएर आफ्नै गाउँ भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईंको गाउँमा कुन कुन फलफूलका बिरुवा देख्नुभयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस्। टोलमा जस्तै तपाईंको घर तथा विद्यालयमा पनि विभिन्न प्रकारका फलफूलका बिरुवा लगाउनुहोस्। घर तथा विद्यालयमा फलफूलको बगैँचा निर्माण गर्नुहोस्।

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंले हाम्रा कृषि उपज भन्ने पाठ पढ्नुभयो। यस पाठमा सुन्तला, केरा र अम्बा खेतीका बारेमा चर्चा गरिएको छ। तपाईंले पनि पाठमा भनिए जस्तै कुनै एक फलको बोट लगाउनुहोस् र आफूले लगाएको बोटमा फलेका फलफूल बिक्री गरी कापीकिताब तथा विद्यालयको पोसाक किन्नुहोस्। आफ्ना अभिभावकलाई पनि आफ्नो सिर्जनात्मक कामका बारेमा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईं सात कक्षामा पढ्नुहुन्छ। तपाईंले फलफूल खेतीका बारेमा राम्रैसँग बुझ्नुभएको छ। धेरै मिहिनेत नगरी उत्पादन हुने फलफूलका बिरुवा ल्याइदिनका लागि आफ्ना अभिभावकलाई अनुरोध गर्नुहोस् र प्रत्येक दिन विद्यालयबाट घर गएपछि मेरो आधा घण्टा, मन पर्ने बिरुवाका साथ भन्ने अभियान सञ्चालन गरी बोटबिरुवाको रेखदेख गर्नुहोस्। यसका लागि आफ्ना अभिभावकको सहयोग पनि लिनुहोस्। तपाईंले लगाएका बिरुवाको फोटो खिचेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

पाठ ८

# हाम्रा चाडपर्व र परिकार

हाम्रो गाउँघरमा मनाइने अवसरलाई नै स्थानीय चाडपर्व भनिन्छ । ठाउँअनुसार पर्व पनि फरक हुन्छन् । कुनै पर्व सबै ठाउँमा मनाइन्छन् । कुनै पर्व स्थान विशेषमा मात्र मनाइन्छन् । तिनै स्थान विशेषसँग जोडिएका पर्वलाई नै स्थानीय चाडपर्व भनिन्छ । चाडपर्व कुनै खास दिन हुन् । धेरै चाडपर्व तिथिसँग सम्बन्धित हुन्छन् । कुनै चाड मानिसले विशेष पर्वका रूपमा मनाउँछन् । चाडपर्वमा देवदेवीको पूजाआजा गरिन्छ । हामी यति वेला भोज भतेर खान्छौँ । सबै जना मिलेर नाचगान गर्छौँ । हामी चाडपर्वका वेलामा रमाइलो गर्छौँ । हामी जैमिनीवासीले विभिन्न पर्व मनाउँछौँ ।

## दसैँ

दसैँ हामी जैमिनीवासीको प्रमुख चाड हो । यो हिन्दु धर्ममा आस्था राख्ने मानिसको सबैभन्दा ठुलो पर्व हो । हिन्दु धर्मावलम्बीले असोज महिनाको शुक्ल प्रतिपदाका दिनदेखि नवमीसम्म शक्तिको आराधना गर्छन् । दसौँ दिन बिहान दशमीका दिन आफूभन्दा ठुला मान्यजनका हातबाट टीका र प्रसाद ग्रहण गरेर मनाउने गर्छन् । यो कोजाग्रत पूर्णिमासम्म पनि मानिन्छ ।

दसैँमा नवदुर्गा हिन्दु धर्मकी शक्तिस्वरूपा देवी दुर्गाको नौओटा रूप शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, कुशमन्डा, स्कन्द माता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी र सिद्धिधात्रीको विशेष पूजा तथा आराधना गरिन्छ । घटस्थापना, सप्तमी वा फूलपाती, महाअष्टमी वा कालरात्रि, महानवमी, विजयादशमी र कोजाग्रत पूर्णिमा दसैँका प्रमुख तिथि हुन् । दशमीको दिन भगवतीले दानवी शक्तिमाथि र रामले रावणमाथि विजय हासिल गरेका थिए भन्ने पौराणिक भनाइ रहेको छ। हामी यही उपलक्ष्य र खुसियालीमा रातो टीका र जमरा लगाउने गर्छौं।

हामी विजयादशमीका दिनमा हामी मिठा मिठा परिकार खान्छौँ । हामी सबैका घरमा सेल रोटी पाक्छन्। मासु खानेका घरमा मासु पाक्छन्। हामी दसैँमा विभिन्न प्रकारका मिठाई पनि खान्छौँ। हाम्रा घरमा पाहुना आउनुहुन्छ। साथीभाइ मिलेर पिङ पनि खेल्छौँ। पिङ खेल्दा रमाइलो हुन्छ। हामी सबै ले भव्य किसिमबाट चाडपर्व मनाउँछौँ।

## तिहार

तिहार नेपालीको दोस्रो ठुलो पर्व हो । यो अत्यन्तै रमाइलो पर्व हो । तिहार पाँच दिनसम्म निकै र माइलो गरेर मनाइन्छ। तिहारलाई बत्तीको पर्व भनिन्छ। यसैले तिहारलाई दीपावली भनिएको हो।

यस पर्वलाई यमपञ्चक पनि भनिएको पाइन्छ। तिहारमा दियो बालिन्छ, रङ्गोली बनाइन्छ। यस पर्वमा फूलमाला, मिठाई तथा पशुको पूजा गरिन्छ । तिहारको पहिलो दिन कागलाई यमराजको

दूतका रूपमा पूजा गरिन्छ। तिहारको दोस्रो दिन कुकुरको पूजा गरिन्छ। तिहारको तेस्रो दिन गाई वा लक्ष्मीको पूजा गरिन्छ। तिहारको चौथो दिन गोवर्धन वा गोरुको पूजा गरिन्छ र तिहारको पाँचौँ दिन दिदीबहिनीले दाजुभाइको सुस्वास्थ्य दीर्घायुको कामना गर्दै भाइटीका लगाइदिने गर्छन्।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा तिहारलाई भव्य किसिमबाट मनाइन्छ। यहाँ तिहारका अवसरमा देउसीभैलो खेलेर रमाइलो गर्ने प्रचलन रहेको छ। गीत गाउने, नाच्ने तथा मिठा मिठा परिकार खाएर रमाइलो गर्ने पर्वका रूपमा तिहारलाई मानाइन्छ। यो दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीका बिचमा सुमधुर सम्बन्ध गाँसिदिने पर्व हो।

## जनैपूर्णिमा

साउन शुक्ल पूर्णिमाका दिन जनैपूर्णिमा पर्व मनाइन्छ। यही पर्वलाई रक्षाबन्धनका रूपमा पनि मनाइन्छ। जनैपूर्णिमाका दिन आफ्ना ज्वाइँचेला, भान्जाभान्जी तथा पुरोहितको हातबाट जनै फेरिन्छ। हातमा तागो बाँध्ने गरिन्छ। व्रतबन्ध गरेका जनै लगाउने जातिका मानिसले सर्वप्रथम नयाँ जनै लगाउँछन्। नयाँ जनै र हातमा तागो बाँधेपछि घरमा आएका आफन्तलाई पनि लगाइदिन्छन्। यसै दिन दिदीबहिनीको हातबाट रक्षाबन्धन पनि बाँधिन्छ। जनैपूर्णिमाका दिन नेवारी परम्पराअनुसार क्वाँटी खाइन्छ। विभिन्न प्रकारका गेडागुडी मिलाएर बनाइएको परिकारलाई क्वाँटी भनिन्छ। यस पर्वमा ब्राह्मणले मन्त्रद्वारा जनैलाई पवित्र बनाउँछन्। तिनै पवित्र जनै फेरेर हातमा तागो बाँध्छन्।

रक्षाबन्धनको दिन दिदीबहिनीले आफ्ना दाजुभाइका हातमा दीर्घायु र सफलताको कामना गर्दै रक्षाबन्धन/राखी बाँधिदिन्छन्। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाको जनै मन्तर्ने पोखरीमा मानिस भेला भएर जनै मन्तर्ने गर्छन्। जनैपूर्णिमाका दिनमा पनि हामी मिठा मिठा परिकार खान्छौँ। यस दिन हाम्रो गाउँघरतिर खाजा, खिर चलन रहेको छ। हिजोआज जनैपूर्णिमामा मिठाई खाने चलन पनि रहेको छ।

## बुद्धपूर्णिमा

बुद्धपूर्णिमा बुद्ध धर्म मान्ने मानिसको ठुलो पर्व हो। यो पर्व वैशाख पूर्णिमाका दिन मनाइन्छ। यो पर्व बुद्धको जन्म, ज्ञानप्राप्ति र महापरिनिर्वाणसँग जोडिएको छ। यस अवसरमा बुद्धको जन्मभूमि लुम्बिनीमा विभिन्न देशबाट बुद्ध धर्म मान्ने मानिस आउँछन्। विश्वमा शान्तिको सन्देश दिने बुद्ध धर्मले अहिंसालाई मूल आदर्श मान्छ। शान्ति, माया, सद्भाव, दया, क्षमा, करुणा बुद्ध धर्मका मुख्य आदर्श हुन्।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाको छिमेक बागलुङ नगरपालिकामा रहेको बुद्ध गुम्बामा बुद्धपूर्णिमाका दिन भव्य मेला लाग्छ। यहाँ हाम्रो नगरपालिका तथा बागलुङ नगरपालिकाबाट भक्तजन आउने गर्छन्। हामी जैमिनीवासीले बुद्धपूर्णिमा पनि भव्य किसिमबाट मनाउँछौँ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

दसैँ

तिहार

जनैपूर्णिमा

बुद्धपूर्णिमा

### खाली ठाउँ भरौँ :

(क) धेरै मानिस एकै ठाउँमा जम्मा भई मनाउने जात्रा, यात्रा तथा ................. हुन्।

(ख) व्रतबन्ध गरेका .................. लगाउने जातिका मानिसले सर्वप्रथम नयाँ जनै लगाउँछन्।

(ग) घटस्थापना, सप्तमी वा फूलपाती, महाअष्टमी वा कालरात्रि, महानवमी, ............ र कोजाग्रत पूर्णिमा दसैँका प्रमुख तिथि हुन्।

(घ) तिहारको दोस्रो दिन कुकुरको ........................... गरिन्छ।

## पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) चाडपर्व भनेका के हुन् ?

(ख) दसैँ कहिले मनाइन्छ ?

(ग) रक्षाबन्धनमा के के गरिन्छ ?

(घ) बुद्धपूर्णिमा कहिले मनाइन्छ ?

(ङ) तिहारलाई किन रमाइलो पर्व मानिन्छ ?

## उत्तर लेखौँ :

(क) दसैँको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ख) रक्षाबन्धन किन मनाइन्छ ?

(ग) बुद्धपूर्णिमाका केकस्ता विशेषता रहेका छन् ?

(ग) तिहारका कुन कुन दिन के के गरिन्छ ?

## परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको वडा वा टोलमा केकस्ता चाडपर्व मनाइन्छन् ? ती चाडपर्वमा केकस्ता क्रियाकलाप गरिन्छ ? ती चाडपर्व कहिले मनाइन्छ भन्ने तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँलाई सबैभन्दा मन पर्ने पर्व कुन हो ? तपाईँलाई त्यो पर्व किन मन परेको हो ? त्यस पर्वका राम्रा कुरा के के हुन् ? तपाईँले त्यो पर्व कसरी मनाउनुभएको छ ? यी सबै प्रश्नका उत्तर समेटेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ९

# हाम्रा काम र यसका क्षेत्र

पेसा, व्यवसाय, इलम, नोकरी आदि हाम्रा काम हुन्। हामी आफ्नो सिप र क्षमताको प्रयोग गरेर काम गर्छौं। हामीले गर्ने कामबाट नियमित आम्दानी हुन्छ। हामी त्यही आयमूलक क्रियाकलापबाट जीवन चलाउँछौँ। कामको सुरुको अवस्थामा निश्चित समय, विशेष मिहिनेत, सोसम्बन्धी आधार भूत ज्ञान र सिप तथा निरन्तर प्रतिबद्धता आवश्यक पर्छ। हामी सबैले आआफ्नो क्षमताअनुसार काम गरेका हुन्छौँ। कामबाट प्राप्त भएको आम्दानीबाट हाम्रो जीवन चलेको हुन्छ।

हामीले विद्यालयमा भविष्यमा गर्ने कामको क्षेत्र थाहा पाउनुपर्छ। हामीले भविष्यमा कुन पेसा गर्ने भन्ने कुरा जानकारी हुनुपर्छ। हामीलाई सुहाँउदो काम छनोट गर्न तथा आवश्यक योग्यताका बारेमा जानकारी हुनुपर्छ। हामीलाई कामको क्षेत्र, परिचय र त्यस कामका लागि आवश्यक योग्यता थाहा हुनुपर्छ।

हामी आफ्नो रुचिअनुसारका मिल्दाजुल्दा अन्य पेसाका बारेमा पनि जानकारी लिन सक्छौँ। हामीलाई विभिन्न पेसाको महत्त्व र श्रम बजारमा त्यसको मागका बारेमा जानकारी हुनुपर्छ। हामीसँग कामका क्षेत्र धेरै छन् अनि ती सबै काममा सम्भावना पनि छन्। सर्वप्रथम कामका क्षेत्र के के हुन् ? श्रम बजारमा केकस्ता नयाँ कामको सम्भावना छ भन्ने बारेमा विद्यार्थीलाई जानकारी दिनुपर्छ।

कामको क्षेत्र छनोट गर्दा अरूको लहैलहमा लाग्नुहुँदैन। आफूलाई उपयुक्त लाग्ने कामको क्षेत्र छनोट गर्नुपर्छ। सही ठिक र उपयुक्त कामको छनोटका लागि निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

(क) कामको क्षेत्र रोज्दा व्यक्तिले आफ्नो रुचि, क्षमता र व्यक्तित्वलाई ख्याल गर्नुपर्छ। आफूलाई कस्तो काम गर्न मन पर्छ ? कस्तो काम सजिलो लाग्छ ? त्यो काम किन गर्ने भन्ने कुरा आफैँलाई सोध्नुपर्छ।

(ख) कुनै काम छान्नुअघि त्यो कस्तो प्रकारको हो ? त्यो काम छनोट गर्नका लागि कस्तो विषय पढ्नुपर्छ ? कस्तो ठाउँमा काम गर्नुपर्छ ? त्यसको सम्भावना कति छ ? त्यो आफूलाई उपयुक्त हुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ।

(ग) हामीले आफूलाई मिल्दो काम छनोट गर्नुपर्छ । त्यसबारे केही प्रारम्भिक तयारी गर्नुपर्छ । कुनै एउटा काम समयको मागअनुसार कम महत्त्वको हुन सक्छ । त्यस कामले हामीलाई अर्को क्षेत्रमा पनि पुऱ्याउन सक्छ । मानिसको जीवनमा यस्ता धेरै विकल्प प्राप्त हुन्छन् । ती विकल्पमध्ये उपयुक्त विकल्प छनोट गर्नुपर्छ।

(घ) आफूले छनोट गरेको कामको क्षेत्रलाई सहयोग पुग्ने किसिमबाट योजना बनाउनुपर्छ। आफूले छानेको कामका लागि आवश्यक शैक्षिक योग्यता, व्यावसायिक तालिम लिएर त्यससम्बन्धी सिप र क्षमता हासिल गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि भविष्यमा प्लम्बिङको काम गर्ने क्षेत्र छनोट गरियो भने साधारण शिक्षा नभई व्यावसायिक तथा प्राविधिक शिक्षा तथा तालिम लिनुपर्छ। सबै कामको आफ्नै महत्त्व छ। सबै कामबाट आय आर्जन हुन्छ। कामको क्षेत्रबारे जानकारी

लिँदा कामका विशेषता बुझ्न सजिलो हुन्छ। काम विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। कामका प्रकारलाई निम्नानुसार चिनाउन सकिन्छ :

(क) **आफूलाई बुझ्ने** : व्यक्तिले आफ्नो रुचि, क्षमता, व्यक्तित्वलाई ख्याल गर्नुपर्छ। आफूलाई कस्तो काम गर्न मन पर्छ। कस्तो काम सजिलो लाग्छ। त्यो काम किन गर्ने भन्ने कुरा आफैँलाईसोध्नुपर्छ।

(ख) **कामको संसारबारे बुझ्ने** : कुनै वृत्ति छान्नुअघि त्यो कस्तो प्रकारको वृत्ति हो। त्यो वृत्ति छनोट गर्नका लागि कस्तो विषय पढ्नुपर्छ। कस्तो ठाउँमा काम गर्नुपर्छ। त्यो वृत्तिको सम्भावना कति छ, त्यो आफूलाई उपयुक्त हुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ।

(ग) **वृत्तिको विकल्पको विकास** : आफूलाई मिल्दो वृत्ति छनोट गरेपछि त्यसबारे केही प्रारम्भिक तयारी गर्नुपर्छ। कुनै एउटा वृत्ति समयको मागअनुसार कम महत्वको भए पनि अर्को वृत्तिमा जाने विकल्प हुन सक्छ। यसले भविष्यमा धेरै विकल्प प्राप्त हुन्छन्।

(घ) **वृत्ति तयारी** : आफूले छनोट गरेको वृत्ति (काम) लाई लक्षित गरेर सोहीअनुसार योजना बनाउनुपर्छ। आफूले छानेको वृत्तिका लागि आवश्यक शैक्षिक योग्यता, व्यावसायिक तालिम लिएर त्यससम्बन्धी सिप र क्षमता हासिल गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि भविष्यमा प्लम्बिङको काम गर्ने वृत्तिको छनोट गरियो भने साधारण शिक्षा नभई व्यावसायिक तथा प्राविधिक शिक्षा तथा तालिम लिनुपर्छ।

सबै कामको आफ्नै महत्त्व छ र कामको आफ्नै प्रकारको योगदान हुन्छ । काम वा वृत्तिको प्रकृतिबारे जानकारी लिँदा कामको संसारबारे बुझ्न सजिलो हुन्छ। काम विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। तिनलाई यसप्रकार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

| प्रकृति | कामको विवरण |
|---|---|
| कार्यालयभित्र गर्नुपर्ने काम | लेखापाल, प्रशासन अधिकृत, शिक्षक, सूचीकार आदि । |
| फिल्डमा गर्नुपर्ने काम | सामाजिक कार्यकर्ता, विकास विद्, सिभिल इन्जिनियर, आन्तरिक सजावटकर्ता, प्लम्बर, डकर्मी, इलेक्ट्रिसियन आदि । |
| एक्लै वा मानिससँग मिलेर गर्ने काम | चिकित्सक, हस्तकला, चित्रकार, नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता आदि । |
| दिन वा रात जहिले पनि गर्ने काम | चिकित्सक, नर्स, आर्मी, पुलिस, एम्बुलेन्स ड्राइभर, मानव अधिकारकर्मी, कम्प्युटर अपरेटर, कलसेन्टरमा काम गर्ने सूचना प्रवाहकर्ता आदि । |
| निश्चित दायरामा रहेर गर्ने | निजामती सेवा, पुलिस आर्मी, पाइलट, ड्राइभर, व्यवस्थापक, प्रेस मेसिन सञ्चालक, प्रशासकीय अधिकृत आदि । |
| सिर्जनशीलता चाहिने काम | कलाकार (स्केच आर्टिस्ट, नाट्य कलाकार आदि), कोरियोग्राफर, सौन्दर्यविद्, फेसन डिजाइनर, आर्किटेक्ट आदि । |
| शारीरिक वा मानसिक श्रम चाहिने काम | कुक, अटोमोबाइल इन्जिनियर, मेकानिक्स, कृषक, सर्वे इन्जिनियर, सिकमी, डकर्मी, व्यायाम प्रशिक्षक, खेलाडी, आर्मी पुलिस, सूचना प्राविधिक, अनुसन्धान कर्ता, लेखापाल, मनोपरामर्श कर्ता, वित्त विश्लेषक, मोबाइल मर्मत कर्ता आदि । |

एउटा क्षेत्रमा धेरै प्रकारका पेसा अपनाएका व्यक्तिले काम गर्छन् । अस्पतालमा चिकित्सक, नर्स, जनस्वास्थ्य अधिकृत, पोषणविद्, फर्मासिस्ट, वार्ड इन्चार्ज आदि स्वास्थ्यकर्मीबाहेक व्यवस्थापक, लेखापाल, क्लिनर, कुक, भण्डार व्यवस्थापक जस्ता अन्य पेसागत व्यक्तिले सेवा दिएका हुन्छन् । यसप्रकार एउटै क्षेत्रमा पनि फरक फरक पेसामा आबद्ध भएका व्यक्तिले काम गर्ने भएकाले कामका संसार धेरै छन् । कामबारे आवश्यक जानकारी विभिन्न पेसामा आबद्ध व्यक्तिसँग पेसाबारे सोधखोज गरेर लिन सकिन्छ । घरमा, छिमेकमा, आफन्तजनमा मानिसले कस्तो पेसा अपनाएका छन्, तिनीहरूले कस्तो काम गर्छन्, उनीहरूको जीवनस्तर कस्तो छ भन्नेबारेमा जानकारी लिएमा पेसा र त्यसबाट हुने फाइदाका बारेमा जानकारी प्राप्त हुन्छ । कामको संसारबारे बुझ्नाले हुने फाइदा यसप्रकार छन् :

(क) व्यक्तिगत र पेसागत मूल्यमान्यताबारे स्पष्ट भइने,

(ख) रोजगारका अवसर खोजी गर्न सक्षम भइने,

(ग) वृत्तिको मौलिक बाटो पहिल्याउन सहयोग पुग्ने,

(घ) रोजगारदातासँग सम्बन्ध बन्ने अवसर प्राप्त हुने,

(ङ) नयाँ नयाँ सिपको खोजी गर्न सकिने आदि ।

**शिक्षक साथीहरूले विद्यार्थीको रुचि तथा बजारको सम्भावना र मागका आधारमा वृत्तिका क्षेत्रहरूका बारेमा कक्षामा छलफल चलाउनुपर्छ । वृत्तिका क्षेत्रहरूका बारेमा बताइदिनुपर्छ ।**

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) पेसा, व्यवसाय, इलम, नोकरी आदि जस्ता कामलाई वृत्ति भनिँदैन।

(ख) विभिन्न पेसामा आबद्ध व्यक्तिसँग पेसाबारे सोधखोज गरेर जानकारी लिन सकिन्छ।

(ग) वृत्तिको प्रकृतिबारे जानकारी लिँदा कामको संसारबारे बुझ्न सजिलो हुन्छ।

(घ) श्रम बजारमा केकस्ता नयाँ वृत्तिका सम्भावना छन् भन्ने बारेमा विद्यार्थीलाई परामर्श दिनुहुँदैन।

### पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) वृत्ति भनेको के हो ?

(ख) वृत्ति विकास कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) वृत्तिको जानकारी लिँदा के बुझ्न सजिलो हुन्छ ?

### उत्तर लेखौँ :

(क) कामको संसार भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) हामी वृत्ति वा कामलाई कसरी परिभाषित गर्न सक्छौँ ?

(ग) सही कामको छनोटका लागि के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(घ) कामको संसारबारे बुझ्दा हुने फाइदा लेख्नुहोस्।

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको घर वा टोलका मानिसले के के काम गर्नुहुन्छ ? थाहा पाउनुभएकै छ होला। मानिसले आफ्नो वृत्ति विकासका लागि केकस्ता काम गर्दै आएका छन् ? कापीमा टिपेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

(ख) तपाईंले वृत्ति विकासका बारेमा के बुझ्नुभएको छ ? तपाईंको परिवारका सदस्यले कसरी आय आर्जन गर्नुहुन्छ ? तपाईंका विचारमा वृत्ति विकासको सबैभन्दा राम्रो माध्यम के हुन सक्छ ? कक्षाका साथीसँग छलफल गरेर आआफ्नो विचार पाँच पाँच वाक्यमा टिपोट गर्नुहोस् ।

**सामूहिक कार्य गरौँ :**

(क) तपाईंको टोलका मानिसले वृत्ति (काम) विकासका लागि केकस्ता काम गर्दै आउनुभएको छ ? सबैले टिपोट गर्नुहोस् । आफ्नो बेन्चमा बस्ने साथीको समूह बनाएर वृत्ति विकासका लागि गरिने कामको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका साथीको समूह बनाएर हामीले वृत्ति विकासका लागि केकस्ता काम गर्न सक्छौँ ? बेन्च समूहले सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

# एकाइ : चार

# कृषि तथा पशुपक्षीपालन

पाठ १०

# बालीमा लाग्ने रोग

बाली बिरुवामा असामान्य अवस्था देखिनु बालीरोग हो । रोगले बिरुवाको शारीरिक प्रक्रियामा हानिकारक परिवर्तन ल्याउँछ । रोगजन्य जीवाणु नै रोगको कारण हो । बिरुवा र वातावरणको प्रभावबाट रोग लाग्छ। रोगहरू बिरुवाका नदेखिने तर असर पुऱ्याउने कुरा हुन्। रोग उत्पन्न गर्ने जीवाणुहरूका कारण बालीमा क्षति पुग्छ । यिनले बालीहरूको उत्पादनमा असर पार्छन् । सङ्क्रामक रोगहरू ढुसी, ब्याक्टेरिया, भाइरस, नेमाटोड, माइकोप्लाज्मा, फाइटोप्लाज्मा, परजीवी आदि लाग्छन्। हामी तिनै रोगका बारेमा जानकारी लिन्छौँ :

**ढुसी (Fungus) :** ढुसी हरितकणरहित सानो साधारणतया सूक्ष्म जीवाणु हो। ढुसीबाट हुने बाली रोगहरूमा धानको मरुवा, गहुँको कालो पोके, गहुँको सिन्दुरे, मकैको ध्वाँसे थेग्ले, आलुको पछौटे डडुवा, खुसार्नीको कोत्रे, मसुरोको स्टेमफाइलियम डडुवा, स्याउको दादे, सुन्तला जातको गमोसिस आदि हुन्। बाली विरुवालाई रोग लगाउने सबै भन्दा बढी प्रजाति ढुसीको छ।

**शाकाणु (Bacteria) :** शाकाणु धेरै सानो एक कोशिका सूक्ष्म जीवाणु हो । शाकाणु घाउ वा प्राकृतिक द्वारबाट बिरुवाभित्र प्रवेश हुन्छ। शाकाणुका कारण बिरुवा अत्यधिक बढ्ने वा गाँठो वा टयुमर बन्ने हुन्छ। शाकाणुबाट हुने बाली रोगहरूमा आलुको ओइलाउने वा खैरो पिप चक्के, धानको डडुवा, आलु तथा गोलभैँडाको ओइलाउने, सुन्तला जातको क्यान्कर, स्याउको क्राउन गल आदि हुन्।

**माइकोप्लाज्मा (Mycoplasma) :** माइकोप्लाज्मा धेरैजसो अतिसूक्ष्म, बहुआकारीय जीवाणु हो। यसको कोषिकामा भित्ता हुँदैन तर कोषिका तीनपत्रे झिल्लीले ढाकेको हुन्छ। यिनीहरूले बीजाणु बनाउँदैन । माइकोप्लाज्माबाट हुने बालीरोगमा सुन्तलाको स्टबबोर्न, केराको ठिगुरे, भन्टाको सानो पात, किम्बुको पुड्कोपन आदि हुन्।

**फाइटोप्लाज्मा (Fytoplasma) :** फाइटोप्लाज्मा जीवित कोषमा मात्र बाँच्ने अत्यन्त साना शाकाणु हुन्। यिनीहरू चुसाहा किराको माध्यमद्वारा रोगी बोटबाट निरोगी बिरुवामा सर्छन्। फाइटोप्लाज्माले लगाउने बाली रोगहरूमा भुइँ काफलको फायलोडी, अङ्गुर लहराको पहेँले, प्याज, गाजर र सयपत्रीको पारदर्शी पहेँले आदि हुन्।

**विषाणु (Viruses) :** विषाणु जीवित कोषिकाभित्र मात्र प्रजनन हुन सक्ने अति सूक्ष्म जीव हो। यसमा रोग ल्याउने क्षमता हुन्छ। भाइरसहरू एक बिरुवाबाट अर्को बिरुवामा वा बिरुवाको एक अङ्गबाट अर्को अङ्गमा विभिन्न तरिकाले सर्छन्। भाइरसबाट हुने बाली रोगहरूमा सुर्तीको मोजाइक,आलुको पात गुजमुजे, अलैँचीको छिर्के फुर्के, सुन्तला जातको ट्रिस्टेजा, धानको टुंग्रो आदि हुन्।

**जुका (Nematode) :** जुका जनावर र बिरुवामा रोग ल्याउने ढाड नभएको सानो जीव हो। जुकाले बिरुवाको स्वस्थ कोषिका शिथिल बनाइदिन्छ र अन्य रोगबाट आक्रमण हुन उत्साहकको भूमिका गर्छ। परजीवी जुकाबाट लाग्ने बाली रोगहरूमा गोलभैँडा, भन्टा तथा काउलीवर्गका बालीको जराको गाँठे रोग, गहुँको एयर ककल तथा मोल्या रोग, धानको सेते टुप्पे रोग आदि हुन्।
यहाँका विभिन्न रोग लागेका बालीको चित्र

**परजीवी बिरुवा (Parasitic Plant) :** धेरै बिरुवाहरू अन्य जातको बिरुवामा परजीवी भई बाँच्छन्। परजीवी बिरुवाले हाँगाबिँगामा आक्रमण गर्छन्। बाली रोगमा भूमिका खेल्ने परजीवी बिरुवाका उदाहरणमा ब्रुपरेप, अमरलत्ती लहरा, बोक्सी झार र कफी बिरुवामा लाग्ने अल्गी आदि हुन्।

**अजैविक कारण :** कहिलेकाही विभिन्न प्रतिकूल वातावरण रोगको कारण बन्न सक्छ। अनुपयुक्त तापमान, प्रकाश र अक्सिजन, पौष्टिकतामा गडबडी, माटाको अनुपयुक्त पिएच मान, पानीको मात्रा, कीटनाशक तथा रोगनाशक विषादीको अनुचित प्रयोग, अनुपयुक्त कृषि प्रणालीको प्रयोग र हावामा प्रदूषणका कारणबाट हुने रोगहरू यस वर्गमा पर्छन्। धानको खैरा रोग, काउली जातमा डाँठ खोक्रो हुनु, स्याउको फलभित्र कडा हुनु, आलुको दानामा कालो गुदी बस्नु आदिलाई अजैविक कारणबाट हुने रोगका रूपमा लिन सकिन्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) बालीमा कुनै पनि रोग लाग्दैन ।

(ख) जीवाणु नै रोगको कारण हो ।

(ग) सङ्क्रामक रोगहरूमा ब्याक्टेरिया पर्छ ।

(घ) ढुसी ठुलो हुन्छ ।

### पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) ढुसी भनेको के हो ?

(ख) शाकाणु कस्तो हुन्छ ?

(ग) माइकोप्लाज्माले कस्तो असर गर्छ ?

(घ) फाइटोप्लाज्माले कसरी असर पुऱ्याउँछ ?

### पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेखौँ :

(क) विषाणु भनेको के हो ?

(ख) जुका र परजीवी बिरुवाले हाम्रा बालीमा कसरी असर गर्छन् ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको खेतबारीमा केकस्ता रोगले असर पुऱ्याएका छन् ? ती रोगको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) हाम्रो खेतबारीमा लाग्ने रोगलाई हटाउनका लागि केकस्ता जैविक विषादी प्रयोग गर्न सकिन्छ ? आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ११

# जैविक विषादी

हाम्रो बाली तथा स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने किरा, मुसा तथा झारपातलाई नष्ट गर्न प्रयोग गरिने रसायनलाई विषादी भनिन्छ। विषादीको प्रयोगले आवश्यक वनस्पति, किरा तथा अन्य जीवजन्तु र मानिसलाई समेत विषाक्त गरी मृत्युसमेत गराउन सक्छ। विषादीले माटो, पानी र हावालाई प्रदूषित पार्छ।

## विषादीका दीर्घकालीन असरहरू

- जीवनाशक विषादीको सम्पर्कमा रहने व्यक्तिलाई लगातार खोकी लाग्ने, छाती भारी हुने हुन सक्छ। दम, ब्रोन्काइटिस वा अन्य रोग लाग्न सक्छन्।
- जीवनाशक विषादीको सम्पर्कमा रहने व्यक्तिलाई क्यान्सर रोग लाग्ने सम्भावना अन्य व्यक्तिलाई भन्दा अधिक हुन्छ।
- जीवनाशक विषादीसँग काम गर्ने व्यक्तिमा कलेजामा नकारात्मक असर पर्छ।
- जीवनाशक विषादीले मस्तिष्क र नशामा क्षति गर्छ। लामो समयसम्म जीवनाशक विषादीको सम्पर्कमा रहेमा स्मरण शक्ति घट्ने, एकाग्रता नरहने, मन परिवर्तन हुने आदि हुन सक्छ।
- जीवनाशक विषादीले शरीरलाई रोगबाट जोगाउने प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ।

मानव स्वास्थ्य, प्रकृति र वातावरणमा रासायनिक विषादीको हानिकारक असरका बारेमा कृषक, उपभोक्ता, विषादी बिक्रेता सबैमा व्यापक जनचेतना वृद्धि गर्नुपर्छ। कृषकलाई तालिम दिएर, सञ्चार माध्यम र सूचना प्रविधिको व्यापक उपयोग गरी सुसूचित गराउनुपर्छ। विषादी बिक्रेतालाई रासायनिक विषादीका वैकल्पिक उपाय (वनस्पति जन्य र जैविक विषादी)का बारे सुसूचित गराउनुपर्छ।

## जैविक विषादी

जैविक विषादी त्यस्तो विषादी हो जुन बोटबिरुवा, जीवाणु, फङ्गस, वा खनिज पदार्थहरूबाट बनाइन्छ र कृषिमा किरा, रोग, झारपात, आदिलाई नष्ट गर्न प्रयोग गरिन्छ। बोझो, सयपत्री, खिर्रो, असुरो, बकाइनो, धुपी, गहुँत, खुर्सानी, लसुन, प्याज, टिम्मुर, मरिच, बोजोको जरा, तितेपाती आदिबाट जैविक विषादी बनाउन सकिन्छ। जैविक विषादीले परिणाम दिन धेरै समय लाग्न सक्छ, तर दीर्घकालीन रूपमा सस्तो, सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ। जैविक विषादी हामीले घरमै सजिलै उपलब्ध हुने प्राकृतिक सामग्री प्रयोग गरेर बनाउन सक्छौँ। यो सस्तो, सुरक्षित र वातावरणमैत्री हुन्छ। धेरै वनस्पतिमा विषजन्य पदार्थ रहेका छन् र तिनीहरूलाई कृषकस्तरमै विषादीका रूपमा तयार गर्ने विधिको प्रशिक्षण आवश्यक छ। रासायनिक विषादीको भरपर्दो विकल्प जैविक विषादी हो। यस्ता विषादी प्रभावकारी हुन्छन् र वातावरण तथा मानव स्वास्थ्यमा हानि गर्दैनन्।

## जैविक विषादीका फाइदाहरू

- मानव स्वास्थ्यमा असर नगर्ने,
- माटाको जीवन प्रणाली सुरक्षित राख्ने,
- लामो समयसम्म वातावरणमा असर नगर्ने,
- बालीको गुणस्तर र पोषण कायम राख्ने।

## जैविक विषादी निर्माण गर्ने तरिका

निम लसुन विषादी बनाउन निमका पात/बिउ–५०० ग्राम, लसुन–१०० ग्राम, पानी–५ लिटर र १० मिलिलिटर साबुनको घोल आवश्यक हुन्छ। निमका पात वा बिउ राम्ररी पिस्ने, लसुन छुट्टै पिस्ने,

दुवैलाई ५ लिटर पानीमा १२–२४ घण्टा भिजाउने, निचोरेर फिल्टर वा सफा कपडाले छान्ने र थोरै साबुन मिसाउने गर्नुपर्छ। यसरी तयार भएको जैविक विषादीलाई बोतलमा राखेर बालीको पात, ठाँठ आदिमा छर्किनुपर्छ। यसलाई ७–१० दिनको अन्तरमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

जैविक विषादी

खुर्सानी–लसुन विषादी बनाउन रातो खुर्सानी–१०० ग्राम, लसुन – ५० ग्राम, पानी – २ लिटर, साबुन – १ चम्चा आवश्यक हुन्छ। खुर्सानी र लसुनलाई राम्ररी पिस्ने, पानीमा हालेर १ रात राख्ने, छानेर स्प्रेमा हाल्ने र साबुन मिलाएर प्रयोग गर्नुपर्छ।

घरेलु औषधी

ट्राइकोडर्मा घोलका लागि ट्राइकोडर्मा पाउडर (बजारमा उपलब्ध), गोठको गोबर– २ किलो, कम्पोस्ट – ५ किलो, पानी – १० लिटर आवश्यक हुन्छ। यी सबैलाई मिसाएर ५–७ दिन छायाँमा राख्ने र माटोमा मिसाउने वा जरामा प्रयोग गर्नुपर्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) खेतबारीमा विषादीको प्रयोग गर्नुपर्छ।

(ख) विषादीले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पार्छ।

(ग) खेतबारीमा जैविक विषदी प्रयोग गर्नु राम्रो हो।

(घ) जैविक विषादीले मानिसको स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्छ।

### छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) विषादीको प्रयोग केका लागि गरिन्छ ?

(ख) विषादीको प्रयोगबाट कुन कुन रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ?

(ग) जैविक विषादी किन उपयोगी हुन्छ ?

### उत्तर लेखौँ :

(क) विषादीको प्रयोगले मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पार्छ भन्ने भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस्।

(ख) जैविक विषादी बनाउने केकस्ता विधि रहेका छन् ?

(ग) जैविक विषादीका फाइदा के के हुन् ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको आफ्नो घरमा लागाइएका तरकारी खेतीमा केकस्ता जैविक विषादी प्रयोग गर्नुभएको छ ? कुनै एक जैविक विषादी निर्माण गर्ने विधि सुनाउनुहोस्।

(ख) आफ्नो घरमा जैविक विषादी प्रयोग गरी उत्पादन गरेका तरकारीको फोटो विद्यालयमा देखाउनुहोस्।

पाठ १२

# जैविक खेती र स्वास्थ्य

जैविक खेती भन्नाले रासायनिक मल, विषादी र कृत्रिम तत्त्वहरू प्रयोग नगरी प्राकृतिक तरिकाबाट कृषि उत्पादन गर्ने प्रणाली हो। यसमा माटो, पानी, बोटबिरुवा, पशुपक्षी र वातावरणको सन्तुलनलाई ध्यान दिइन्छ। जैविक खेती गर्दा सुरूमा उत्पादन कम हुन सक्छ। झिँगा/किरा नियन्त्रण गर्न गाह्रो पर्न सक्छ र मिहिनेत बढी चाहिन्छ।

## जैविक खेतीका प्रमुख विशेषता

- रासायनिक मलको सट्टा गोठमल, कम्पोस्ट, वर्मी कम्पोस्ट प्रयोग गरिन्छ।
- रासायनिक विषादीको सट्टा जैविक कीट नियन्त्रण (जस्तैः निमको तेल, फेरोमोन ट्र्याप, बोर्डो मिश्रण) प्रयोग गरिन्छ।
- माटामा रहेका सूक्ष्मजीव, किरा र जीवाणुलाई असर नगर्ने गरी माटाको स्वास्थ्य जोगाइन्छ।
- फसल चक्र अपनाएर एउटै बाली बारम्बार लगाउँदा हुने माटोको क्षय रोकिन्छ।
- बिउको चयनमा पनि स्थानीय/उन्नत जातका तर अर्ग्यानिक बिउ प्रयोग गरिन्छ।

## जैविक खेतीका फाइदाहरू

- रासायनिक विषादीरहित भएकाले उपभोक्ताको स्वास्थ्य सुरक्षित हुन्छ।
- गोठमल, कम्पोस्ट मलले माटामा जीवाणुको वृद्धि गर्छ र माटाको उर्वरता बढ्छ।
- माटो, पानी, वातावरण सन्तुलनमा राखिन्छ र दीर्घकालीन उत्पादन क्षमता बढ्छ।
- अर्गानिक हुँदा बढी मूल्यमा बिक्री गर्न सकिन्छ।
- पानी, हावा र माटामा प्रदूषण नहुने भएकाले पर्यावरणमैत्री हुन्छ।

जैविक खेती

खानाको सम्बन्ध हाम्रो स्वास्थ्यसँग हुन्छ। हामी जति पोसिला खानेकुरा खान्छौँ त्यति नै स्वस्थ हुन्छौँ। हामीले खानेकुरा स्वस्थ बनाउनका लागि खेती गर्ने तरिकामा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्छ। खेती लगाउने वेलामा रासायनिक मलको प्रयोग गर्नुहुँदैन। हाम्रै गाईभैँसीको गोबर मल तथा विभिन्न वस्तु कुहाएर बनाएको प्राङ्गारिक मलको प्रयोग गर्नुपर्छ। हाम्रा घरका अभिभावकलाई पनि रासायनिक मलबाट पर्ने नराम्रो प्रभावका बारेमा बुझाउनुपर्छ। धेरै उत्पादन बढाउने निहुँमा विभिन्न रासायनिक पदार्थ तथा विषादी प्रयोग गर्ने चलन विश्वभर नै बढ्दै गएको छ।

हामीले जैविक मलको प्रयोग गरेर गरेको खेतीको स्वाद नै फरक हुन्छ। यसले हामीलाई चाहिने जति पोषक तत्त्व दिन्छ। हामीले अहिले विश्वभर देखिएका विभिन्न रोगबाट मुक्ति पाउँछौँ। अर्गानिक खानाले हामीमा रोग प्रतिरोधी क्षमता पनि बढ्छ। हामी क्यान्सर, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता विश्वभर देखिएका डरलाग्दा रोगबाट बच्न पनि अर्गानिक खाना खानुपर्छ। यसका लागि हाम्रो खेती गर्ने तरिकामा पनि परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक छ। हाम्रा खेतबारीमा प्रशस्त जैविक मल हाल्ने हो भने रासायनिक मल प्रयोग गरेरभन्दा धेरै उत्पादन गर्न सकिन्छ।

अर्गानिक कृषि गर्दा माटो, पानी, पर्यावरण जीवजन्तु र मानव स्वास्थ्य सुरक्षित रहन्छ। प्राकृतिक सन्तुलनका लागि पनि अर्गानिक कृषि आवश्यक छ। यस्तो खेती गर्दा रासायनिक मल, बिउ, विषदि तथा कुनै पनि रसायनको प्रयोग गरिएको हुँदैन। माटाका लागि आवश्यक पर्ने तत्त्व जैविक मलका माध्यमबाट दिइन्छ। स्वस्थ, सभ्य र स्वच्छ तरिकाले गरिने खेतीलाई अर्गानिक भनिन्छ। यसरी खेती गर्दा आर्थिक पक्ष, वातावरणीय पक्ष र सामाजिक पक्षलाई पनि विशेष ध्यान दिइन्छ।

मानिसको स्वास्थ्य, वातावरणीय सन्तुलन तथा उत्पादन प्रणालीको संरक्षण गर्नु नै प्राङ्गारिक कृषिको मुख्य उद्देश्य हो। अर्गानिक कृषिबाट माटो, पानी, हावा, वनस्पति, जीवजन्तु तथा मानव समाजलाई स्वस्थ राख्न सहयोग मिल्छ। यसले माटाको उर्वरा शक्ति बढाउँछ। यसले समग्र मानव जातिको भविष्य रक्षा गर्छ। हाम्रा भावी पुस्ताको स्वास्थ्यको सुरक्षाका लागि पनि अर्गानिक खेती आवश्यक छ। आज हामीले गरेको कर्मको प्रतिफल भविष्यका सन्ततिले भोग्नुहुँदैन।

पुतली गरा

तोरी खेती

अर्गानिक खेतीले मानवको स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ। अर्गानिक खानाका कारण मानव स्वास्थ्य क्यान्सर, अल्सर, मुटु तथा नसासम्बन्धी रोग, अपच, बान्ता हुने, खाना रुचि नहुने, अपाङ्ग बच्चा जन्मिने, आँखा कमजोर भएर दृष्टिविहीन हुने जस्ता रोगबाट बच्न सकिन्छ। अर्गानिक खेती गर्दा विषादिको प्रयोग गरिँदैन। यसैले हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरू पनि बलिया हुन्छन्। विषादी युक्त खानपानका कारण चिनी रोग र मृगौला तथा पित्त थैलीमा पत्थर जम्छ।

रासायनिक मल तथा विषादी प्रयोग भएका खानाका कारण मानिसलाई विभिन्न रोगले आक्रमण गर्छन्। मानिसमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि घटेर जान्छ। अर्गानिक खेती गर्दा दिगोरूपमा उत्पादन बढ्छ। अर्गानिक खेतीबाट पोसिला र गुणस्तरयुक्त खाद्यान्न उत्पादन हुन्छन्। यसले

माटोको उर्वरा शक्ति बढाइदिन्छ। अर्गानिक खेतीबाट हामीले पिउने पानी पनि शुद्ध हुन्छ। अर्गानिक खेती किसानीबाट जैविक विविधताको रक्षा हुन्छ । हाम्रा पुर्खाले चलाएको खेतीकिसानी गर्ने स्थानीय ज्ञान तथा सिप पनि सुरक्षित रहन्छ।

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा पनि जैविक खेती बढाउनुपर्ने भएको छ । हाम्रा अभिभावकलाई पनि अर्गानिक खेतीकिसानीमा रमाउने बनाउनुपर्ने भएको छ। देश तथा विदेश सबैतिर अर्गानिक उत्पादनमा जोड दिन थालिएको छ । हामी पनि हाम्रा खेतबारीमा अर्गानिक खेती गरेर स्वस्थ खानेकुरा उत्पादन गर्न सक्छौँ। हामीले गरेको अर्गानिक खेतीलाई विश्व बजारसम्म निर्यात पनि गर्न सक्छौँ। आजको आवश्यकता भनेकै अर्गानिक उत्पादन बढाउनु हो। हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा उत्पादन हुने सबै वस्तुलाई अर्गानिक बनाउनका लागि पहल गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ।

कोदो बाली

गहुँ बाली

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### खाली ठाउँ भरौँ :

(क) माटो, पानी, बोटबिरुवा, पशुपक्षी र वातावरणको ............लाई ध्यान दिइन्छ।

(ख) जैविक खेती गर्दा सुरूमा उत्पादन ................ हुन सक्छ।

(ग) खेती लगाउने वेलामा .................. मलको प्रयोग गर्नुहुँदैन।

(घ) ................. मल तथा विषादी प्रयोग भएका खानाका कारण मानिसलाई विभिन्न रोगले आक्रमण गर्छन्।

## पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) जैविक खेती भनेको के हो ?

(ख) अर्गानिक खाना नखाँदा हुने बेफाइदा के के हुन् ?

(ग) किन खेतीबालीमा रासायनिक मल प्रयोग गर्नुहुँदैन ?

(घ) अर्गानिक कृषि भन्नाले के बुझिन्छ ?

## उत्तर लेखौँ :

(क) रासायनिक मल प्रयोग गर्दा हुने बेफाइदा के के हुन् ?

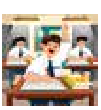
(ख) हामी किन अर्गानिक वस्तु खानुपर्छ ?

(ग) जैविक खेतीका विशेषता लेख्नुहोस् ।

(घ) जैविक खेतीबाट के के फाइदा हुन्छ ?

## सोचौँ, सोधौँ र लेखौँ :

हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाका कुन कुन ठाउँ अर्गानिक खेतीको प्रयास गरिएको छ ? हाम्रो नगरपालिकालाई पूर्ण अर्गानिक बनाउनका लागि के के गर्नुपर्ला ? कारणसहित कापीमा लेखेर देखाउनुहोस् ।



## सिर्जना/परियोजना कार्य :

रासायनिक मल प्रयोग भएका खानेकुराको बेफाइदा र अर्गानिक खानेकुराको फाइदाको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् र आफ्ना अभिभावकलाई पनि पढेर सुनाउनुहोस् ।

पाठ १३

# पशुपक्षीमा लाग्ने रोग र रोकथाम

जैमिनी नगरपालिकाका कृषकको मुख्य पेसा र आम्दानीको स्रोतको रूपमा पशुपक्षी पालन रहेको छ। नगरपालिकामा देखिने पशु रोगहरूमा रेबिज, खोरेत, पिपिआर, स्वाइन फिवर, भ्यागुते, चरचरे, नाम्ले, माटे, थुनेलो, प्रजननसम्बन्धी र जुका पर्छन् । जीवाणुबाट हुने रोगहरूमध्ये भ्यागुते, चरचरे विरुद्ध यस नगरपालिकाका किसानले खोप लगाउने गरेको पाइन्छ। यी रोगहरू फाटफुट रूपमा देखिने गरेका छन् । यहाँ पशुपक्षीमा लाग्ने केही रोग र तिनको उपचार पद्धतिका बारेमा चर्चा गरिएको छ।

## भ्यागुते रोग

भ्यागुते रोग ब्याक्टेरियाको आक्रमणबाट विशेष गरी गाई, भैँसी तथा बङ्गुरमा हुन्छ । जसमा उच्च ज्वरो आई जिब्रो घाँटी सुन्निएर सास फेर्न निकै गाह्रो भई घ्यार्रघ्यार्र आवाज निकाल्ने लक्षण देखाएर समयमै उपचार नभएमा पशु मर्ने हुन्छ । नेपालमा यो रोग प्रायः सबै क्षेत्रहरूमा सबै समयमा देखा पर्छ। भ्यागुते रोगका जीवाणुहरूबाट दूषित पानी तथा रोगीको सम्पर्कमा आएको घाँस, पराल, दाना तथा रोगी पशुसँगको सिधा सम्पर्कबाट हुने लसपसबाट रोग सजिलै सर्न सक्छ।

रोग लागेको गाई

**रोगका लक्षण :** अकस्मात् उच्च ज्वरो (१०५–१०७ डिग्री फरेनहाइट) आउँछ र पशु लरखराउन थाल्छ। जिब्रो, घाँटी, ह्याकुलो सुनिन्छ। जनावरलाई सास फेर्न निकै अप्ठ्यारो पर्छ। टाढैबाट पशुले घ्यार्रघ्यार्र आवाज निकालेको सुनिन्छ। जनावरको आँखा रातो हुन्छ। आन्द्रमा समेत घाउ हुने भएकाले सुरुमा कब्जियत र पछि रगत तथा मासी मिसिएको पखाला लाग्छ। तीव्र खालको रोगमा प्रायः पशु १ देखि २ दिनभित्रै मर्छ।

**उपचार :** रोगी पशुलाई अलगै छुट्याएर उपचार गर्नुपर्छ। तुरुन्त उपचार नभएमा पशुलाई बचाउन कठिन हुने हुँदा विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार ५ देखि ६ दिनसम्म तलका मध्ये कुनै एक एन्टिबायोटिक औषधी दिनुपर्छ। नरम कलिलो घाँस, झोलिलो खानेकुरा खुवाउनुपर्छ।

**रोकथाम :** रोगी पशुलाई बथानबाट अलग्गै छुट्याउनुपर्छ। स्वस्थ्य सबै पशुहरूलाई तुरुन्तै खोप दिनुपर्छ। यसरी खोप दिँदा ६/६ महिनाको फरकमा सम्पूर्ण पशुलाई खोप लगाउनुपर्छ। मरेका तथा रोगी जनावरको सम्पर्कमा आएका सम्पूर्ण आहारा तथा दूषित पदार्थ जलाउनु अथवा गहिरो खाडलमा पुरिदिनुपर्छ। रोग फैलिएको क्षेत्रमा पशुको आवतजावत तथा पशुजन्य पदार्थको आदान प्रदान र अन्य सम्पर्क हुनबाट सकभर रोक लगाउनुपर्छ।

## खोरेत रोग

खुर फाटेका जनावरमा प्रायः खोरेत रोग देखिन्छ। यो रोग वर्षा याम सकिएपछि र चाडपर्वको वेलामा पशुहरूको अनियन्त्रित ओसार पसारका कारण खोरेत रोगको सक्रमण बढ्ने गर्छ। त्यसकारण यस रोगको महामारी फैलिन नदिन आफ्ना पशुहरूलाई खोप लगाउनु अनिवार्य छ।

**लक्षणहरू :** खोरेत रोग लाग्दा एकदमै बढी ज्वरो आउँछ। विस्तारै घाँसपात नखाने, झोक्राउने जस्तो लक्षण देखाउँछन्। विशेषगरी पशुहरूको खुर वरिपरि, मुखको भित्री भागमा, कल्चौँडामा साना साना बिमिरा जस्ता मसिनो फोका देखिने हुँदा लक्षण देखिएका पशुहरूलाई बथानबाट अलग्गै राक्नुपर्छ।

**उपचार :** खोरेत विषाणुबाट हुने भएको कारण कुनै खास उपचार छैन तर लक्ष्यअनुसार उपचार गर्दा नोक्सान बाट बच्न सकिन्छ। सर्वप्रथम मन तातो पानीमा २ प्रतिशत फिट्किरीको झोल बनाएर मुखको घाउमा सफा गर्नुपर्छ। खुरको घाउलाई पोटास पानीले धोएर हिमैक्स वा

लोरेक्जेन मलम लगाउनुपर्छ। खुट्टाको घाउमा फिनेल पानी प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ। किरा मार्न तारपिनको तेल घाउमा राख्ने तथा मलहम घाउमा लगाउन सकिन्छ।

**रोकथाम :** रोगी पशुलाई तुरुन्तै बथानबाट अलग्गै राख्नुपर्छ। मुखको घाउलाई असर नहोस् भनेर पिउने आहारा खोले, भातको माड वा अन्य झोल खान दिनुपर्छ। गोठलाई फिनेल पानीले सफा गर्नुपर्छ। स्वस्थ पशुहरूलाई रोग विरुद्ध खोप लगाउनुपर्छ।

## थुनेलो

गाईभैँसी पालक कृषकको लागि थुनेलो समस्याका रूपमा देखा परेको रोग हो। यसको मुख्य कारक जीवाणु र ढुसी हो। दुधालु पशुको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा पनि थुनेलो रोग लाग्छ।

थुनेलो लक्षण देखिने र लक्षण नदेखिने हुन्छन्। दुध निथारेर नदुहुनु, गोठ र गोठ वरिपरि सफासुग्घर नराख्नु, दुध दिने गाईभैँसीलाई सफासुग्घर नराख्नु, दुध दुहुने व्यक्तिको हात सफा नहुनु, दुध दुहुन प्रयोग हुने सरसमानको सरसफाइ नगर्नु, दुध दुहुने अन्तराल असमान हुनु, थुन र कल्चौडोलाई धेरै चिसो र धेरै तातोबाट जोगाउन नसक्नु आदि थुनेलो रोग लाग्नुका कारण हुन्।

## उपचार

दुध वेला वेलामा दुहुनुपर्छ। यदि दुध आएको छैन भने कीटाणुरहित पारेको थुनभित्र राख्ने नली थुनमा भित्र घुसाउने र भित्रिएको दुध सबै निकाल्नुपर्छ। सबै दुध निकालेपछि क्यानुलालाई बाहिर निकाल्नुपर्छ। कल्चौँडो र थुनलाई बिहानबेलुका राम्रोसँग सेक्नुपर्छ। यदि दुध पानी जस्तो, रगत मिसिएको, पिप जस्तो भएमा जीवाणुको कारणबाट थुनेलो भएको रहेछ भनी बुझ्नुपर्छ। नसुन्निने, नदुख्ने सुई दिने र विभिन्न प्रकारका मलहम लगाउनुपर्छ। त्यस्तो अवस्थामा पशुलाई राम्रो दानापानी दिनुपर्छ।

## ज्वरो

१०० ग्राम खुदोमा १० ग्राम चिराइतो मिसाएर बाक्लो लेदो बनाई पशुको जिब्रो तथा मुखको माथिल्लो भागमा दिनहुँ दुई पटक लगाउनुपर्छ। एक मुट्ठी हरियो निमको पातलाई एक लिटर पानीमा १५ मिनेटसम्म उमाली दिनको २ पटक गरेर खुवाउनुपर्छ। एक मुट्ठी इमलीको पात र २५० ग्राम इमली फल आधा बाल्टी पानीमा १५ मिनेटसम्म उमाल्ने र पानीको सट्टामा खान दिनुपर्छ।

## रूघाखोकी

दुई मुट्ठी हरियो इमलीको पातलाई एक लिटर पानीमा ५ मिनेटसम्म उमाल्ने र २०० मिलिलिटर का दरले दिनको ३ पटक ३ दिनसम्म खान दिनुपर्छ। ५ ग्राम सुकेको बेसारको टुक्रालाई धुलो पारी त्यसमा थोरै मात्रामा सख्खर मिसाएर लेदो पारी दिनको एक पटक केही दिनसम्म खुवाउनुपर्छ। ५–१० ग्राम सुकेको तुलसीको पातलाई धुलो पारी अलिकति सख्खरमा मिसाएर लेदो पारी दिनको २– ३ पटक ३ दिनसम्म खान दिनुपर्छ।

## पखाला

एक लिटर पानीमा एक चिया चम्चा नुन र ४ चिया चम्चा चिनी घोलेर तयार पारेको झोल दिनको ३–४ पटक खुवाउनुपर्छ। चामलको माडमा एक ग्राम अदुवाको धुलो मिसाएर बिरामी पशुलाई दिनको दुई पटक खुवाउन सकिन्छ । एक मुट्ठी चियापत्तीलाई एक लिटर पानीमा उमाल्ने र छानेर आधा मुट्ठी अदुवाको धुलो हाली दिनको ३–४ पटक गरेर बिरामी पशुलाई खुवाउन सकिन्छ।

## पेट फुल्दा

१०० मिलिलिटर जति तोरीको तेल एकैपटकमा खुवाइदिनुपर्छ। एक चम्चा लुगा धुने पाउडरलाई २०० मिलिलिटर जति पानीमा घोलेर खुवाउन सकिन्छ। यसका लागि खाने सोडा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। सामान्य किसिमबाट हावा भरिएको छ भने दुईओटा केराको पात टुक्रा पारेर दिनहुँ २–३ पटक २ दिनसम्म खुवाउनुपर्छ।

## विष खाएमा

विष खाएको पशुलाई एक लिटर दुध खुवाइदिनुपर्छ। १०० ग्राम म्याग्नेसियम सल्फेट ५०० मिलिलिटर पानीमा मिसाएर खुवाउन सकिन्छ। विष खाएको पशुलाई १ लिटर पाराफिनको तेल वा काँचो

आलसको तेल वा कुनै प्राकृतिक वनस्पति तेल खुवाउन पनि सकिन्छ। २०० ग्राम काठको खरानीको धुलोलाई ८०० मिलिलिटर पानीमा मिसाएर विष खाएको पशुलाई खुवाउन पनि सकिन्छ।

जैमिनी नगरपालिकामा कुखुरापालन व्यवसाय फस्टाउँदै गएको छ। घर घरमा तथा पोल्ट्री फर्ममा कुखुरा पालिएको छ। कुखुरामा रानीखेत, कक्सिडियोसिस, गम्बारो जस्ता रोग लाग्छन्।

**रानीखेत :** रानीखेत रोग लागेको कुखुरालाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ। नाकबाट पानीजस्तो बाक्लो पदार्थ निस्कन्छ। एकै ठाउँमा फनफन घुमिरहन्छ। पछाडि हिँड्ने, पखेटा र खुट्टाको पक्षघातसमेत हुने गर्छ। घाँटी बटार्ने, फुल पार्न कम हुने, हरियो रङको गन्हाउने दिसा गर्ने लक्षण देखिन्छ। सिउर र लोती पहेँलो हुने र पछि निलो रङमा बदलिने जस्ता लक्षण पनि देखिन सक्छन्। रानीखेत रोगको रोकथाम गर्न कुखुरा पाल्ने खोर वरपर सफा गर्नुपर्छ। तालिकाअनसुार खोप लगाउने, बाहिरी कुखुरा र अन्य कुखुराहरू पालन क्षेत्रभित्र आउन दिनुहुँदैन। मरेका कुखुरालाई उचित ठाउँमा विसर्जन गर्नुपर्छ। भाँडाकुँडालाई सङ्क्रमणमुक्त राख्ने, चल्लालाई पहिलो हप्तामा एफ स्ट्रोन भ्याक्सिन र ८ देखि १० हप्तापछि आर टुबी खोप लगाउनुपर्छ।

**कक्सिडियोसिस :** कक्सिडियोसिस रोग लाग्दा कुखुराको प्वाँख खस्रो हुन्छ। रगतको कमी हुने, दिसामा रगत देखिने, कुखुराको शरीर पहेँलो हुँदै रौँ झर्ने गर्छ। कक्सिडियोसिस रोग रोकथामका लागि चिस्यान भएको खोरमा सुख्खा सोत्तर राख्ने र दाना सुख्खा हुनुपर्छ। वर्षाको समयमा बढी ध्यान दिनुपर्छ। यदि सोत्तरमा चिस्यान छ भने ५ देखि ७ किलो ग्राम चुनप्रति १०० वर्ग फिटको क्षेत्रमा छर्नुपर्छ।

**गम्बारो :** गम्बारो रोग लाग्दा कुखुरा बिस्तारै झोक्राउँदै जान्छ। प्वाँख गुजमुजिएर बस्ने, टाउको र घाँटी काप्ने लक्षण देखिन्छन्। ज्वरो आउने, टाउको तल झुकाएर राख्ने, कुखुरा झोक्राएर दुब्लाउँदै जाने जस्ता लक्षण देखिन्छन्। यसको रोकथामका लागि सरसफाइमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। गम्बारो विरुद्धको भ्याक्सिन दिने र दानापानी दिने भाडाकुँडालाई कीटाणुरहित बनाउनुपर्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) भ्यागुते रोग .............को आक्रमणबाट हुन्छ।

(ख) जनावरलाई .......... फेर्न निकै अप्ठ्यारो पर्छ।

(ग) खुर फाटेका जनावरमा प्रायः ......... रोग देखिन्छ।

(घ) कुखुरामा ................................. जस्ता रोग लाग्छन्।

### पाठ पढौँ अनि छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) भ्यागुते रोग कस्तो रोग हो ?

(ख) थुनेलो कस्तो रोग हो ?

(ग) पशुलाई लाग्ने रोगहरू के के हुन् ?

### पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) भ्यागुते रोगको लक्षण र उपचारबारे लेख्नुहोस्।

(ख) खोरेत रोगको लक्षण, उपचार र रोकथामबारे लेख्नुहोस्।

(ग) थुनेलो रोग लाग्ने कारण उल्लेख गरी उपचारबारे लेख्नुहोस्।

(घ) कुखुरामा लाग्ने रोगका बारेमा लेख्नुहोस्।

### समूह निर्माण गरी काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर विभिन्न समूह निर्माण गर्नुहोस्। पशुलाई जवरो आउँदा, रुघाखोकी तथा पखाला लाग्दा, पेट फुल्दा र विष खाएको अवस्थामा गर्न सकिने प्राथमिक उपचारका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

### भ्रमण तथा अवलोकन गरी परियोजना तयार पारौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर जैमिनी नगरपालिकामा व्यावसायिक रूपमा गरिएको पशुपालन र कुखुरापालनको अवलोकन गर्नुहोस्। पशुपक्षीमा देखापर्ने विभिन्न रोगको जानकारी लिई त्यसको रोकथाम र उपचारका लागि अपनाउन सकिने घरेलु विधिका बारेमा जानकारी लिनुहोस्।

## एकाइ : पाँच

# शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद

पाठ १४

# प्राकृतिक चिकित्सा र स्वास्थ्य

प्राकृतिक वस्तुका माध्यमबाट गरिने उपचार विधिलाई प्राकृतिक चिकित्सा भन्निछ। प्रकृति अनुकूल भएर जिउनु नै स्वस्थ जीवनको सूत्र हो। बिहान उठेदेखि सुत्ने वेलासम्मको दैनिकीलाई व्यवस्थित गर्ने कला नै प्राकृतिक चिकित्सा हो। सन्तुलित भोजन गर्ने, नियमित नुहाइधुवाइ गर्ने, चिन्ता र तनावको व्यवस्थापन जस्ता विविध पक्ष प्राकृतिक चिकित्साको उपचार पद्धतिभित्र पर्छन्।

स्वस्थ रहनका लागि कार्बोहाइड्रेडयुक्त खाना एवम् पत्रु खाना (जङ्कफुड) को कम प्रयोग गर्नुपर्छ। चिल्लो र तारेका खानालाई निषेध गर्नुपर्छ। हप्तामा एकपटक उपवास बस्नुपर्छ। यिनै नियममा प्राकृतिक चिकित्सा अडिएको छ। यस्तो गर्दा शरीरलाई स्वस्थ हुन्छ। रोगमुक्त रहनु नै उपचार गर्नुभन्दा उत्तम हो। प्राकृतिक चिकित्सामा कुनै औषधी प्रयोग गरिँदैन। यसमा शल्यक्रिया र सुई लगाउने काम पनि हुँदैन। यो अरू उपचार विधिभन्दा निकै प्रभावकारी पनि छ। रोग लागिसकेपछि मात्र होइन, रोगमुक्त जीवन बाँच्नका लागि समेत प्राकृतिक चिकित्सा उपयोगी हुन्छ।

मानव शरीरमा जेजति रोग छन्, ती सबैको कारण र उपचार विधि एकैखालका हुन्छन्। शरीरमा विकार पदार्थ सञ्चय हुनु रोग लाग्नु हो। प्राकृतिक चिकित्साले कुनै एक विशेष रोगको मात्र उपचार खोज्दैन। यसले सम्पूर्ण शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्ने उपचार विधिमा ध्यान दिन्छ। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ।

## भोजन चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्साको एउटा सूत्र भोजन चिकित्सा निरोगी वा रोगमुक्त बनाउँछ। हामीले खाने भोजनले खाना स्वस्थकर नभएमा मान्छे रोगी हुन्छन्। खानालाई जानिएन भने विष हुन्छ। ताजा मौसमी फल, ताजा हो टुसायुक्त भोजन धेरै लाभकारी हुन्छ।

**तरल आहार :** कागतीको रस, नरिवलको पानी, वनस्पति सुप, मही, गहुँ र मकैका घाँसको रस आदि उपयोगी हुन्छन् ।

**सुखदायक आहार :** फल, सलाद, उमालेको सब्जी, चटनी आदि ।

**रचनात्मक आहार :** पौष्टिक पिठो (कोदो, फापर, गहुँ), अप्रशोधित चामल, दाल, दही आदि ।

स्वस्थ रहनका लागि हाम्रो भोजन अम्लीय र क्षारीय हुनुपर्छ । स्वस्थ रहन सबै व्यक्तिका लागि सन्तुलित भोजन आवश्यक हुन्छ। प्राकृतिक चिकित्सामा भोजनलाई औषधीका रूपमा लिइन्छ।

हामीले बजारका प्याकेटमा राखिएका तयारी खानेकुरा खानुहुँदैन । यस्ता खाना खाँदा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्छ। शरीरमा मोटोपन बढ्छ। विभिन्न रोग लाग्छ। बजारका तयारी खानेकुराले हाम्रो पाचन क्रियालाई असर गर्छ। यसैका कारण विभिन्न रोग लाग्न सक्छ।

हामीले घरमा बनाएका रोटी, भुटेको मकै, खट्टे आदिलाई खाजाका रूपमा खानुपर्छ। गुलियो मिठाई, चिनी आदि खानुहुँदैन। तेलमा तारेको तथा आगोमा डढाएको खानेकुरा खानुहुँदैन। भान्सामा तेलको प्रयोग निकै कम गर्नुपर्छ। सकेसम्म उमालेमा खानेकुरा खाँदा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्छ।

## उपवास चिकित्सा

उपवास भनेको स्वेच्छाले केही समयका लागि भोजन तथा पेय पदार्थ त्याग्नु हो । उपवास सम्पूर्ण, आंशिक र लामो समयसम्मका हुन सक्छ अथवा यो केही समयावधिमा बिराएर गर्न सकिन्छ । स्वास्थ्य संरक्षणका लागि उपवास उपचारको महत्त्वपूर्ण साधन हो । उपवास बस्दा पानी, रस वा काँचो सब्जी खान सकिन्छ। उपवास गर्दा शरीरमा जम्मा भएको विकारजन्य पदार्थ बाहिर निस्किन्छ। उपवास बस्दा डिब्बामा बन्द गरेर राखिएको वा जमेका रसको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

हामी पनि शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि हप्तामा एकदिन उपवास बस्नु राम्रो हुन्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) अनुकूल भएर जिउनु नै स्वस्थ जीवनको सूत्र हो।

(ख) प्राकृतिक वस्तुका माध्यमबाट गरिने उपचारलाई प्राकृतिक चिकित्सा भनिन्छ।

(ग) उपवास बस्नु राम्रो होइन।

(घ) हामी सधैँ उपवास बस्नुपर्छ।

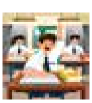
### सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) प्राकृतिक चिकित्सामा कसरी उपचार गरिन्छ ?

(ख) प्राकृतिक चिकित्सामा कस्ता कस्ता पद्धति प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) प्राकृतिक चिकित्सालाई किन राम्रो मानिन्छ ?

(घ) भोजन चिकित्सा भनेको के हो ?



### तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) उपवासका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

(ख) हामी कस्ता कस्ता आहार खानुपर्छ ?

(ग) प्राकृतिक चिकित्साका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) भोजन चिकित्सा र उपवासका बिचमा पाइने भिन्नता के के हुन् ? यी दुईलाई कसरी व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ? आफूले जानेको विषय कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

पाठ १५

# शारीरिक व्यायाम

व्यायाम भनेको शारीरिक अभ्यास हो । शरीरलाई तन्दुरुस्त, फुर्ती र स्वास्थ्य प्रदान गर्ने यस्ता शारीरिक क्रियाकलापहरूलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ । व्यायामहरू विशेषतः शारीरिक स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुन्छन्। प्राचीन समयदेखि नै परम्परागत र आधुनिक रूपमा धेरै थरीका व्यायामहरू प्रचलनमा छन् । हिँड्नु, नाच्नु, दौडिनु, उफ्रनु, नाघ्नु र चढ्नु व्यायाम हुन्।

नृत्य, खेलकुद, योग, कला, संस्कृति, सुरक्षा, मनोरञ्जन, कौशल, उपचार, स्वास्थ्य, सुगठन, एकाग्रता र प्रतिरक्षा आदिका रूपमा व्यायामको प्रयोग हुन्छ। एरोबिक्स, जुम्बा, वेट ट्रेनिङ वा जिम, पौडी, अक्वाडाइने मिक्स, साइक्लिङ, ताइ ची र एथलेटिक्स खेलका साथै व्यायाम पनि हुन्। त्यसैगरी जिम्न्यास्टिक, मार्सल आर्ट, कबड्डी, कुस्ती, भारोत्तोलन, बोटिङ, स्किपिङ, बास्केटबल, भलिबल, पिलाटेज पनि खेल तथा व्यायामहरूका रूपमा प्रचलित छन्।

**एरोबिक व्यायाम :** छिटो छिटो गरिने व्यायाम एरोबिक हुन्। यस्तो व्यायाममा अक्सिजनको खपत बढी हुने भएकाले छिटो र धेरै सास फेर्नुपर्ने हुन्छ। यस वेला मुटुको धड्कन र सास दरसमेत बढ्छ। यस्ता प्रकारका व्यायामलाई एरोबिक व्यायाम भनिन्छ।

**तन्काउने खालका व्यायामहरू :** तन्काउने खालका व्यायामले मांसपेशीलाई तन्काउँछन् । यस्ता व्यायाम ढिलो एवम् बिस्तारै गर्ने खालका हुन्छन्। यस्ता व्यायाम दबाब दिने प्रकृतिका हुन्छन्। यस्ता

व्यायामले मांसपेशीको विकासमा बल प्रदान गर्छन्। यस्तो व्यायामले उमेर बढेसँगै हुने मांसपेशीको कमजोरी र क्षतिलाई कम गर्छ। कतिपय व्यायाम शरीरको लचकता बढाउने खालका हुन्छन्।

**सुगठित गर्ने व्यायाम :** कुनै व्यायाम शरीरका मांसपेशीहरू कडा गर्न गरिने व्यायाम हुन्छन्। यस्ता व्यायामले शरीरलाई सुगठित बनाउँछन्। सहनशीलता वा क्षमता वृद्धिका लागि गरिने व्यायाममा पैदलयात्रा पर्छ। पहाड तथा हिमालको यात्रा क्षमता बढाउनका लागि गरिने व्यायाम हो। सेना र प्रहरीले गर्ने परिश्रमयुक्त काम पनि शारीरिक क्षमता बढाउन व्यायाममा पर्छन्। मांसपेशीको गतिशीलताका आधारमा व्यायामलाई मुख्यतः तीन प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ :

(क) जोर्नी चलाएर, अङ्ग खुम्च्याएर वा फैलाएर गरिने व्यायाम

(ख) जोर्नी नचलाइकन र नमोडीकन, मांसपेशीको सङ्कुचनबिना नै गरिने व्यायाम

(ग) समान गतिमा मिलाएर लयबद्धताका साथ गरिने व्यायाम

सक्रियताका आधारमा व्यायाम सक्रिय र निष्क्रिय व्यायाम हुन्छ। सक्रिय व्यायाममा व्यक्तिले आफैँ सक्रिय भई व्यायाम गर्छ। यसमा अभ्यासका लागि अरूको सहयोगको आवश्यकता पर्दैन। निष्क्रिय व्यायाममा व्यक्ति स्वयम्ले कुनै प्रयास गर्दैन। यस्तो व्यायाममा कसैको सहयोग वा कुनै उपकरणका माध्यमले गराइन्छ। खास गरी अशक्त, वृद्ध, विशेष रोगी एवम् पुनःस्थापना गर्नुपर्ने व्यक्तिहरूका लागि अरूको सहारामा निष्क्रिय व्यायाम गराइन्छ।

यौगिक व्यायाम योगमा आसनहरूको अभ्यास गर्नुभन्दा अगाडि शरीरका लागि तयारी र मनका लागि प्रारम्भिक एकाग्रता स्वरूप अभ्यास गरिन्छ। त्यसलाई यौगिक व्यायाम भनिन्छ। यौगिक व्यायामलाई यौगिक सूक्ष्म व्यायाम र यौगिक स्थूल व्यायाम गरेर दुई प्रकारमा विभाजन गरिएको छ। शरीरका ससाना जोर्नी, भाग र अङ्गको विशेष व्यायामलाई यौगिक सूक्ष्म व्यायाम भनिन्छ। शरीरको सम्पूर्ण भागलाई एकसाथ शारीरिक अभ्यास हुने व्यायामलाई यौगिक स्थूल व्यायाम भनिन्छ।

## व्यायामको उद्देश्य

व्यायाम विभिन्न उद्देश्यले गरिन्छ । शरीरको हाडजोर्नी, मांसपेशीलगायत अङ्गप्रत्यङ्गलाई बलियो वा सुगठित गर्न व्यायाम गरिन्छ। शरीरको तापक्रम बढाउन, शरीरलाई लचिलो वा दरिलो र कसिलो पार्न पनि व्यायाम गरिन्छ। बढेको तौल घटाउन वा बढी दुब्लोलाई सन्तुलित रूपमा तौल वृद्धि गर्ने उद्देश्यका लागि समेत व्यायाम गर्न सकिन्छ। यसरी नै रक्तसञ्चार तथा मुटुको स्वास्थ्य राम्रो पार्न, श्वासप्रश्वास तथा निष्कासन प्रणाली बलियो गरी कार्यक्षमता बढाउन व्यायाम गरिन्छ। कुनै अङ्ग विशेषलाई सक्षम एवम् तन्दुरुस्त बनाउन व्यायामको आवश्यकता पर्छ।

हाम्रो शरीरमा रहेका विभिन्न ग्रन्थिहरूको उचित सन्तुलनका लागि व्यायाम आवश्यक छ । शीरको सौन्दर्य बढाउने उद्देश्यका साथ पनि व्यायाम गरिन्छ। शरीरमा थकान उत्पन्न गर्न, आराम र रमाइलो अनुभूत गर्न व्यायाम आवश्यक छ । आपसी सद्भाव र सम्बन्ध बढाउन व्यायाम गरिन्छ । हाम्रो शरीरबाट क्यालोरी घटाउन व्यायाम आवश्यक छ । व्यायामले काम वा खेलमा एकाग्रता बढाउँछ।

व्यायामले सहनशीलता, कौशलता, बल र क्षमता बढाउँछ । शरीरलाई सधैँ फिट राख्नका लागि व्यायाम गरिन्छ । व्यायामले हाम्रो शरीरमा प्रतिरोधी प्रणालीलाई सशक्त बनाउँछ। कुनै रोगको रोकथामका लागि व्यायाम गरिन्छ। यदि रोग लागिसकेको भए रोगको उपचार गर्न पनि व्यायाम गरिन्छ। बिरामीलाई उपचारपछि पनि स्वास्थ्यको पुनर्स्थापना गर्न व्यायाम आवश्यक पर्छ। सामान्य वा कमजोर स्वास्थ्य भएका व्यक्तिलाई स्वस्थ बनाउन व्यायाम गराइन्छ। कुनै पनि मानिसमा रहेको शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गतालाई ठिक

बनाउनका लागि व्यायाम गरिन्छ। व्यायामले कम उमेरका व्यक्तिहरूमा उचाइ बढाउँछ। यसले शरीरलाई छरितो बनाउँछ। अहिलेको समयमा देखिएका दीर्घ रोगको जोखिम कम गर्नका लागि पनि व्यायामको प्रयोग हुन्छ।

## व्यायामको महत्त्व

मानव जीवनमा व्यायामको अत्यन्त ठुलो महत्त्व छ। व्यायामले शरीरमा रक्तसञ्चार वृद्धि गर्छ। यसले मासपेशी, हाडजोर्नी, नसानाडीलाई बलियो बनाउँछ। ती अङ्गको कार्य क्षमता बढाउँछ। नियमित व्यायामले शरीरमा फुर्ती आउँछ। यसले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ। यसले व्यक्तिको आत्मविश्वास बढाउँछ।

व्यायाम गर्नाले तनाव, डर, चिन्ता, डिप्रेसन पनि कम हुन्छ। व्यायामबाट स्नायुको कार्य क्षमता पनि बढ्छ। यसले शरीरको तापक्रम बढाउँछ। यसले शरीरलाई लचिलो, दरिलो र कसिलो बनाउँछ। मानिसको बढेको तौल घटाउन वा बढी दुब्लालाई सन्तुलित रूपमा तौल वृद्धि गर्नका लागि व्यायाम आवश्यक हुन्छ। यसरी नै रक्तसञ्चार तथा मुटुको स्वास्थ्य राम्रो पार्न व्यायाम गरिन्छ। श्वासप्रश्वास तथा निष्कासन प्रणाली बलियो बनाउन व्यायाम गरिन्छ। कुनै अङ्ग विशेषलाई सक्षम एवम् तन्दुरुस्त बनाउन पनि व्यायाम गरिन्छ।

### साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

**पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :**

(क) व्यायामबाट ......................को कार्य क्षमता पनि बढ्छ।

(ख) शरीरलाई सधैँ फिट राख्नका लागि ................. गरिन्छ।

(ग) श्वासप्रश्वास तथा ................... प्रणाली बलियो बनाउन व्यायाम गरिन्छ।

(घ) सक्रियताका आधारमा ................... सक्रिय र निष्क्रिय व्यायाम हुन्छ।

## पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) व्यायाम भनेको के हो ?

(ख) कस्ता व्यायामलाई एरोबिक भनिन्छ ?

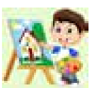
(ग) कस्ता व्यायामले मांसपेशी तन्काउँछन् ?

(घ) मांसपेशी सुगठित पार्ने व्यायाम कुन कुन हुन् ?

## पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) हामीलाई किन व्यायाम आवश्यक छ ?

(ख) व्यायामलाई कति प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ?



## अब चित्र बनाऔँ :

(क) कुनै गाउँमा मानिसहरू बिहानको समयमा डुलिरहेको चित्र बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चित्रमा मिल्ने रङ लगाउनुहोस्।

## साथी आज नगरपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलका बासिन्दाले कस्ता कस्ता व्यायाम गर्नुहुन्छ ? नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

## साथी आज व्यायामको तुलना गरौँ :

(ख) तपाईँले शरीर तन्काउने र शरीर सुगठित गर्ने व्यायामका बारेमा के भिन्नता पाउनुभयो ? बुँदागत रूपमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

## साथी आज व्यायाम गरौँ :

(क) शिक्षकको अनुमति लिएर शिक्षककै निर्देशनमा खुला चउरमा गएर व्यायाम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। तपाईँका उमेरका मानिसलाई उपयोगी हुने व्यायाम गर्नुहोस्।

## मिलेर काम गरौँ :

(क) तपाईँले व्यायाम गर्दा हुने फाइदाका बारेमा जनचेतना फैलाउने कार्यक्रमको आयोजना कसरी गर्नुहुन्छ ? तपाईँले गर्ने कार्यक्रमको ढाँचा कापीमा टिपेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्। शिक्षकको अनुमति पाएपछि आफ्नो टोलमा कार्यक्रम पनि आयोजना गर्नुहोस्।

# एकाइ : छ

# पर्यटन

पाठ १६

# हाम्रा धार्मिक स्थल

धर्म हामी सबै नेपालीको विश्वास हो । नेपाल बहु भाषाभाषी, जात, धर्म तथा संस्कृति भएको राष्ट्र हो । यस्तै हाम्रो जैमिनी नगरपालिका पनि विविध भाषा, धर्म र संस्कृतिको साझा थलो हो । नेपालमा विविधता भेटिए जस्तै जैमिनीमा बसोबास गर्ने व्यक्तिका बिचमा पनि विविधता पाइन्छ। हामी जति धेरै प्रकारमा विभाजित छौँ त्यति नै हाम्रा बिचमा एकताको भाव पनि रहेको छ। जैमिनी नगरपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिम र इसाई धर्म मान्ने व्यक्तिको बसोबास रहेको छ। हामीले मान्ने धर्मका आधारमा हाम्रा धार्मिक स्थल पनि फरक फरक छन् । हिन्दु धर्म मान्ने व्यक्तिको पवित्र स्थल मठमन्दिर हुन् । यस्तै बौद्ध धर्म मान्ने व्यक्तिका धार्मिक स्थल गुम्बा हुन्। मुस्लिम धर्म मान्ने व्यक्तिका पवित्र धार्मिक स्थल मस्जिद हुन् । यसै गरी इसाई धर्म मान्ने व्यक्तिका पवित्र स्थल चर्च हुन् ।

चोखेब देवी मन्दिर

शिवपुरी धाम

जैमिनी नगरपालिकामा विभिन्न मठमन्दिर रहेका छन्। यी मठमन्दिर हिन्दु धर्मावलम्बीका आस्थाका केन्द्र हुन् । जैमिनी नगरपालिकाका सबै वडामा हिन्दु देवदेवतासँग सम्बन्धित मठमन्दिर रहेका छन् । यहाँ जैमिनि ऋषि शिव मन्दिर, माइका थान, कमलजैसी मन्दिर, जैमिनी घाट धाम, शङ्ख शिला, शिवपुरी मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, गाईथुने घाट, हात्ती ढुङ्गा (गणेश मन्दिर), पुरानो गाउँ (बराजुको थान) अर्जेवाको चोखेक देवीको मन्दिर, पञ्चदेवल, मर्नासको देवी मन्दिर, बिनामारे देवलको शिव मन्दिर, जनै मन्तर्ने पोखरी आदि धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल रहेका छन् ।

जैमिनी नगरपालिकामा बौद्ध धर्मावलम्बीका आस्थाका स्थल गुम्बा रहेका छन् । बौद्ध धर्मावलम्बी गुम्बामा गएर प्रार्थना र ध्यान गर्छन् ।

जैमिनी नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मुसलमान समुदायका मानिसको धार्मिक स्थल मस्जिद हुन् । मुसलमान समुदायका मानिस मस्जिदमा गई नवाज पढ्ने र प्रार्थना गर्ने गर्छन् । यस नगरपालिकामा हालसम्म मस्जिद निर्माण भएको पाइदैन ।

चर्च इसाई धर्मावलम्बीका धार्मिक आस्थाका स्थल हुन् । इसाई धर्मावलम्बी चर्चमा गएर प्रार्थना गर्छन् । जैमिनी नगरपालिकामा बसोबास गर्ने केही मानिसहरू इसाई धर्म मान्ने भए पनि यस पालिकामा चर्चहरू रहेका छैनन् ।

## स्थानीय धार्मिक स्थलहरूको संरक्षणका उपाय

- हरेक धार्मिक स्थलको मर्मत, सरसफाइ, संरक्षणका लागि एउटा व्यवस्थापन समिति गठन गर्ने,
- जीर्ण अवस्थामा रहेका धार्मिक स्थलको मर्मत र पुनर्निर्माण गर्ने,
- समितिको बैठक बसी धार्मिक स्थलको सरसफाइलगायत अरू पक्षका विकासका लागि नियमित कार्य गर्ने,
- पूजापाठ, धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- रेखदेख गर्न पुजारी नियुक्त गर्ने,
- समाजमा धार्मिक स्थल संरक्षणका लागि सचेतना फैलाउने र
- धर्मको रक्षा गर्नेलाई धर्मले रक्षा गर्छ भन्ने भावको विकास गराउने।

## धार्मिक स्थलको महत्त्व

- धार्मिक पर्यटन प्रवर्धन गरी स्थानीय तहमा आय आर्जनको स्रोत पैदा गर्न,
- रोजगारी तथा व्यवसायको अवसर सिर्जना गरी स्थानीय व्यक्तिको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न,
- स्थानीय स्तरमा रहेको धर्म र संस्कृतिको प्रचार गर्न तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न,
- सिङ्गो स्थानीय तहको वातावरण र सरसफाइमा सचेत रहन,
- मानवीय भावनाको विकास गर्न, अनुशासित बनाउन तथा सहयोगको भावना जगाउन।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो नगरपालिकामा एउटै धर्म मान्ने मानिस मात्र छन् ।

(ख) हामीले फरक धर्ममा आस्था राखे पनि अरूको सम्मान गर्छौं ।

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा विभिन्न मठमन्दिर छन् ।

(घ) हामीले सबैको धर्मको सम्मान गर्नुपर्छ ।

### पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) नेपाल कस्तो मुलुक हो ?

(ख) हाम्रो जैमिनी नगरपालिकामा कुन कुन धर्मका मानिसको बसोबास रहेको छ ?

(ग) हिन्दु धर्मका मुख्य स्थल कुन कुन हुन् ?

### उत्तर लेखौँ :

(क) हामी कसरी धार्मिक सद्भाव कायम गर्न सक्छौँ ?

(ख) धार्मिक स्थलको रक्षाका लागि केकस्ता योजना बनाउनुपर्छ ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको गाउँटोलमा केकस्ता धार्मिक स्थल रहेका छन् ? ती स्थल कुन कुन धर्मसँग सम्बन्धित छन् ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

### सामूहिक कार्य गरौँ :

तपाईंले देखेका जैमिनी नगरपालिकाका मुख्य धार्मिक स्थलको नाम र विशेषताका बारेमा समूहगतरूपमा छलफल गरी निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १७

# जैमिनी नगरपालिकाको धार्मिक पर्यटन

जैमिनी क्षेत्र पर्यटनको उच्च सम्भावना बोकेको नगरपालिका हो। हाम्रो नगरपालिकामा धार्मिक मठमन्दिर तथा देवालय छन्। जैमिनी नगरका मुख्य मन्दिर : थन्थापी माईको मन्दिर, शिवपुरी धाम, कमलजैसी मन्दिर, हात्ती ढुङ्गा गणेश मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, चोखेब देवीको मन्दिर, बिनामारे देवल, बराजुको थान, आदि यहाँका उल्लेख्य मठ मन्दिरहरू हुन्। हिन्दु धर्म मान्ने मानिसहरू यिनै देवदेवीका मन्दिरमा गएर दर्शन गर्ने, पूजा आजा गर्ने गर्दछन्। मन्दिरमा देवदेवीका मूर्ति हुन्छन्। मन्दिरमा पूजा गर्ने मानिसलाई पुजारी भनिन्छ। हिन्दु धर्मावलम्वीहरूको मुख्य धार्मिक ग्रन्थ चार वेद हो। वेदलाई हिन्दुहरूले देववाणी मान्दछन्। नगरभित्रका यिनै धार्मिक स्थलहरूको दर्शन गर्न आउने मानिसहरूलाई धार्मिक पर्यटक भनिन्छ।

जैमिनी नगरपालिकाको धार्मिक विविधता भएको पालिका हो। यहाँ पूर्वीय मीमांसा दर्शनका ज्ञाता जैमिनि ऋषिको तपोभूमि जैमिनी धाम छ। यस नगरमा हिन्दु धर्म मान्ने धर्मावलम्बीले पाञ्चायन देवमध्येका मुख्य देवता शालिग्राम शिला पाइने काली गण्डकी नदी बग्ने गर्दछ। जैमिनीको वनमा पाइने काँडेभ्याकुर चरा, रतुवा मृग, कालिज, घोरल, र दृश्यावलोकन गर्ने अग्ला धुरीहरू पर्यटन आकर्षण गर्ने अन्य महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हुन्। हाम्रा यिनै धार्मिक र प्राकृतिक सम्पदाहरूबाट नै यस नगरको पर्यटन विकास गर्न सकिन्छ।

जैमिनी नगरपालिकामा बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरू छन्। बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरू आफ्नो मन्दिरलाई गुम्बा भन्ने गर्दछन्। गुम्बामा बसेर पूजा, ध्यान, जप गर्ने मानिसलाई लामा भनिन्छ। यिनीहरूको मुख्य ग्रन्थ त्रिपिटक हो। हाम्रो नगरमा गुम्बा रहेका छैनन्।

हाम्रो नगरपालिकामा इस्लाम धर्म मान्ने मुस्लिम समुदायका मानिसहरू पनि छन्। मुस्लिमहरूले मान्ने धर्मलाई इस्लाम भनिन्छ। यिनीहरूको मुख्य ग्रन्थ कुरान हो। इस्लाम धर्मका मानिसहरू मस्जिदमा ध्यान गर्ने र कुरान पढ्ने गर्छन्। मस्जिदमा कुरान पढ्ने मुख्य व्यक्तिलाई मौलना वा इमाम भनिन्छ। हाम्रो नगरपालिकामा हालसम्म मस्जिद रहेका छैनन्।

नगरपालिकाभित्र केही मानिसहरू इसाई वा क्रिस्चियन धर्म मान्ने गर्छन् । क्रिस्चियन धर्म मान्ने मानिसहरू शनिवार प्रार्थनाका लागि कुनै ठाउँमा भेला हुने गर्दछन् त्यसलाई उनीहरू सत्सङ्गत गर्ने भन्छन्। यिनीहरूको मुख्य ग्रन्थ बाइबल हो। धर्म प्रचारक गुरुलाई पादरी वा फादर भन्ने यिनीहरूले यस नगरमा चर्च निर्माण गरेका छैनन्।

नगरभित्रका यिनै धार्मिक विविधताको सम्मान र सद्भावको विकास गरेर नै हामीले यस नगरपालिकाको धार्मिक पर्यटनलाई अझै समृद्ध बनाउन सक्छौँ।

## जैमिनी नगरपालिकाको प्राकृतिक पर्यटन

### पदमार्ग

पदमार्ग भनेको खुट्टाले हिँड्न मिल्ने बाटो हो । जैमिनी नगरपालिकाले आफ्नो नगरको पर्यटनको विकास गर्नका लागि नगरका विभिन्न धार्मिक र पर्यापर्यटनलाई जोड्ने गरी पदमार्गको निर्माण गर्ने योजना बनाएको  छ। नगरपालिकाले पदमार्गलाई धार्मिक पदमार्ग र मनोरञ्जनात्मक तथा साहसिक पदमार्ग गरी विभाजन गरेको छ। यसरी हेर्दा धार्मिक पदमार्गमा  जैमिनी धाम – शिवपुरी धाम–  थन्थापी माई –हात्ती ढुङ्गा –सत्यवती मन्दिर हुँदै भैरव थानलाई जोडिएको छ।

### साहसिक पर्यटन :

मनोरञ्जनात्मक तथा साहसिक पदमार्गअन्तर्गत पुतली गरा–पुरानो गाउँ – हाँडीकोट –गाजा धुरी – कालापातल – कमल जैसी मन्दिर –हात्ती ढुङ्गा –रिठे डाँडा हुँदै जैमिनी धामलाई जोडिएको छ। यिनै दुवै पदमार्गलाई गुरु योजना बनाई नगरपालिकाले पूर्वाधार विकासका काम गरिरहेको छ। अहिले जैमिनी धाम, शिवपुरी, बेलबगर, अर्जेवा, बेलबगर आदि स्थानबाट पदमार्ग निर्माणका कार्य भइरहेका छन्।

जैमिनी नगरको अति उच्च स्थानमा रहेको स्थान गाजाको धुरी हो। यसको उचाइ समुद्र सतहबाट २,७५४ मिटर रहेको छ। नगरभित्र रहेका अन्य धुरीहरूमा जैमिनी ३ को नाइको धुरी, जैमिनी १० को हाँडीकोट, नामदुक धुरी, जैमिनी २ को सातखाल्टे, पातलखर्क, कमलजैसीको धुरी जैमिनी ४ को माइथानको धुरी, ब्यारथलाको धुरी, जैमिनी ६ अर्जेवा चोखेबको धुरी, जैमिनी ८ पुराना गाउँ छिस्तीको धुरी, जैमिनी ५ बिनामारेमा रहेको रिठे डाँडाको धुरी एवम् पर्यटकीय क्षेत्र र जैमिनी २ दमेक केटीचौर समुद्र सहतदेखि १३२३ देखि माथिका क्षेत्र हुन्।

**जैमिनीका सूर्योदय र सूर्यास्त हुँदा हेर्न मनमोहक हुने महत्त्वपूर्ण स्थान र यिनीहरूको उचाइ।**

१. जैमिनी ३, दमेक, गाजाको धुरी समुद्र सतहदेखि २,७५४ मिटर

२. जैमिनी ३–९, दमेक र पैयुँथन्थाप, नाईको धुरी समुद्र सतहदेखि २,२४९ मिटर

३. जैमिनी २–३, दमेक, सातखाल्टेको धुरी समुद्र सतहदेखि २,२३२ मिटर

४. जैमिनी १०, राङ्खानी, हाँडीकोट धुरी समुद्र सतहदेखि २,२०६ मिटर

५. जैमिनी २, दमेक, पातलखर्क धुरी समुद्र सतहदेखि २,०९३ मिटर

६. जैमिनी २, दमेक, कमलजैसी धुरी समुद्र सतहदेखि १,८७५ मिटर

७. जैमिनी १०, राङ्खानी, नाम्दुक धुरी समुद्र सतहदेखि १,८६९ मिटर

८. जैमिनी १०, राङ्खानी, ब्यारथलाको धुरी समुद्र सतहदेखि १,८१५ मिटर

९. जैमिनी ४–७, माईथानको धुरी समुद्र सतहदेखि १,८०९ मिटर

१०. जैमिनी ८, छिस्ती, पुराना गाउँको धुरी समुद्र सहहदेखि १८३४ मिटर

११. जैमिनी २, दमेक, केटीचौर सिरबारी पिकनिक स्थल समुद्र सतहदेखि १,८०० मिटर

१२. जैमिनी ६, अर्जेवा, चोखेबको धुरी समुद्र सतहदेखि १,६८६ मिटर

१३. जैमिनी ५, बिनामारे, रिठे डाँडाको धुरी समुद्र सतहदेखि १,३२३ मिटर

१४. जैमिनी धाम मन्दिर समुद्र सतहदेखि ६५४ मिटरको उचाइमा अवस्थित

यिनै उच्च स्थानबाट बिहानीको सूर्योदय र बेलुकाको सूर्यास्त निकै मनमोहक देखिन्छ। यी स्थानलाई नै पदमार्गका रूपमा विकास गरेर पर्यटन प्रवर्धन गर्न सकिन्छ। हाम्रो नगरपालिकाले पनि यी स्थानको विकासका लागि अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन योजना अगाडि सार्नुपर्ने देखिन्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौं :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो नगरपालिकामा धेरै मठमन्दिर छन्।

(ख) हाम्रो नगरपालिकामा धेरै मस्जिद छन्।

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा जैमिनि ऋषिको धाम छ।

(घ) हाम्रो नगरपालिकामा काँडे भ्याकुर पाइन्छ।

### पाठ पढेर उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो नगरपालिकामा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसको बसोबास छ ?

(ख) हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाका कुन कुन कराले पर्यटकलाई आकर्षण गरेका छन् ?

(ग) धार्मिक पदमार्गमा कुन कुन ठाउँ राखिएको छ ?

### उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो नगरपालिकामा रहेका अग्ला धुरी कुन कुन हुन् ?

(ख) हाम्रो जैमिनी नगरपालिकालाई पर्यटनका दृष्टिले कसरी अगाडि लैजान सकिन्छ ?

(ग) हिन्दु धर्म र इस्लाम धर्मका बिचमा पाइने कुनै तिन भिन्नता के के हुन् ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

हाम्रो नगरपालिकालाई पर्यटनका दृष्टिले विकसित बनाउनका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

### सामूहिक कार्य गरौँ :

तपाईँको विद्यालय नजिकै रहेको पदमार्गको यात्रा गर्नुहोस्। पदमार्गको यात्राका क्रममा तपाईँलाई कस्तो अनुभूति भयो कक्षामा सुनाउनुहोस्। यसका लागि आफ्ना विषय शिक्षकको सहयोग लिनुहोस्।

## एकाइ : सात

# विपद्, सामाजिक समस्या र सुरक्षा

पाठ १८

# विपद्मा सहयोग

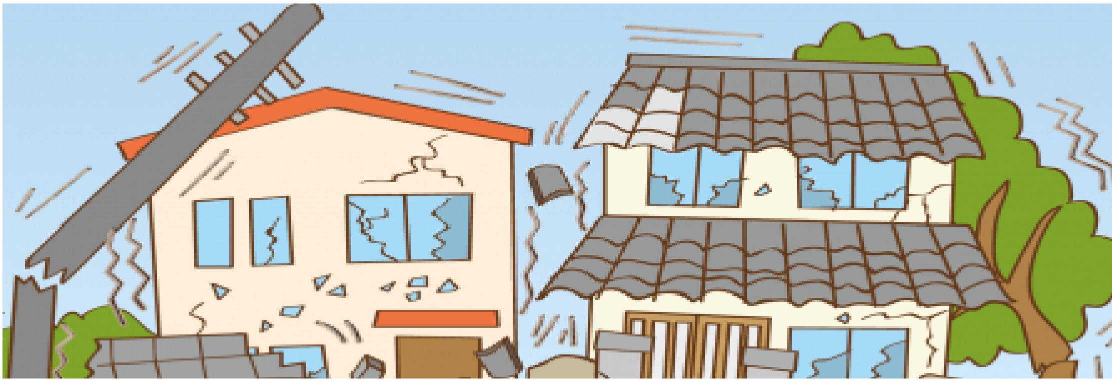
विपद्मा सहयोग भनेको प्राकृतिक वा मानवजन्य विपद्का वेला  पीडित र प्रभावित व्यक्तिहरूलाई जीवन रक्षाका उपाय, राहत, पुनःस्थापना, र दीर्घकालीन पुनर्निर्माणका लागि प्रदान गरिने सहयोग हो । विपद्को समयमा गर्न सकिने मुख्य सहयोग तत्काल राहत र उद्धार, पुनःस्थापना र पुनर्निर्माण, जोखिम न्यूनीकरण र तयारी, सामुदायिक र स्थानीय नेतृत्वमा आधारित सहयोग आदि हुन्। पीडितको जीवन रक्षा, सामाजिक पुनःस्थापना, आर्थिक पुनःस्थापना, जोखिम न्यूनीकरण आदि विपद्मा गरिने सहयोगका उद्देश्य हुन् ।

विपद्बाट जोगिनका लागि गरिने व्यवस्था विपद् व्यवस्थापन हो । प्रकोप र विपद् थाहा दिएर आउँदैन। आकस्मिक रूपमा आउने प्रकोप र विपद्बाट जोगिनका लागि पूर्वतयारी गर्नुपर्छ। विपद् जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि पहिले नै सावधानी अपनाउनुपर्छ। घर, विद्यालय वा समुदायमा जुनसुकै वेला पनि प्रकोप आउन सक्छ। प्रकोपले विपद् निम्त्याउँछ। समुदायमा प्रकोप आउनुपूर्व नै प्रकोपको लेखाजोखा गरेर सावधानी अपनाउनुपर्छ।

**प्रकोप र विपद्का बारेमा शिक्षक र विद्यार्थीका बिचमा भएको कुराकानी पढौँ :**

**जनक :** तिम्रो नाम के हो नानी ? हतार हतार कहाँबाट आएको ? किन आतिएको ?

**नम्रता :** नमस्कार सर। म नम्रता हुँ। स्कुलबाट घर फर्कँदै छु। अलि डर लागेर हतार हतार फर्केकी हुँ। आज स्कुलमा हामी बसेको बेन्च एक्कासि हल्लियो, दराज हल्लियो, बाहिर धुलो, धुवाँ, हुरीबतास चल्न थाल्यो। त्यही भएर हतार हतार आएको हो।



जनक : खै, यतातिर त केही भएको छैन नि। कति वेला त्यस्तो भएछ ?

एकछिन बसौँ न त कुराकानी गरौँ। (नम्रतालाई बसाउँदै) हेर नानी यो प्राकृतिक प्रकोप हुन सक्छ, प्राकृतिक प्रकोप भनेको भूकम्प जानु, बाढीपहिरो, आगलागी, चट्याङ, हुरीबतास, असिना, खडेरी, महामारी जस्ता विपद् आइपर्नु हो। यस्तो वेलामा हामी आत्तिनुहुँदैन।

नम्रता : के गर्नुपर्छ त सर ?

जनक : ल सुन, यस्तो वेलामा भूकम्प आएको वेला विद्यालयभित्र भएमा हामी विद्यालयको झ्याल तथा ढोकाको खापानिर बस्नुपर्छ। विद्यालयको दराज, बेन्चमुनि पनि हामी बसेर ज्यान जोगाउनुपर्छ। विद्यालय भन्दाबाहिर भएको वेलामा भिरालो ठाउँमा बस्नुहुँदैन। त्यस्तो वेला हामी चउर वा सम्म परेको खुला ठाउँमा घोप्टो परेर सुत्नुपर्छ र भूकम्प गइसकेपछि लामो सास फेरेर मनलाई शान्त पार्नुपर्छ।

भूकम्पबाट सावधानी

नम्रता : अरू के के हुन सक्छ नि, अनि यसबाट बच्न के के गर्नुपर्ला सर ?

जनक : बल्ल तिमीले राम्रो प्रश्न गऱ्यौँ । ल सुन, हामी बाढी आएको वेला खोलाको किनारमा जानुहुँदैन। हतपत खोला तर्नुहुँदैन। खोला घटेपछि मात्र तर्नुपर्छ। हुरीबतास चलेको वेलामा घरभित्र नै बस्नुपर्छ। असिना परेको वेला पनि बाहिर निस्कनुहुँदैन। चट्याङ लागेको वेला रुखको बोटमुनि, बिजुलीको खम्बामुनि बस्नुहुँदैन। खडेरी लागेको वेला हामीले लाइटर, सलाई जस्ता आगो निस्कने सामान खेलाउनुहुँदैन।

नम्रता : आहा ω कति राम्रो कुरा। तपाईंले आज त धेरै नयाँ कुरा सिकाउनुभयो। अब म भोलि नै यी कुराहरू मेरो परिवार, छरछिमेक र मेरा साथीहरूलाई सुनाउने छु। तपाईंलाई धेरै धन्यवाद।

जनक : ल विपद्पूर्व अपनाउनुपर्ने कुराहरू पनि बुझ है। विपत्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ। यसका लागि आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा आउने सम्भाव्य विपत् को आकलन गरी विपत् आउनुभन्दा पहिले निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ। विपत्सम्बन्धी सचे तना शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन, विपत्को नक्साङ्कन, सुरक्षित स्थानमा जाने, प्रतिरोधी संर चना निर्माण, स्वयम्सेवी सुरक्षा समूह गठन, उद्धार अभ्यास, आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था, झटपट झोला, आपत्कालीन राहत बाकस आदिको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

ल सबैलाई यी कुरा सुनाउनु है। अर्को भेटमा फेरि कुराकानी गरौँला।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) विपद् व्यवस्थापन भनेको विपद्बाट जोगिनका लागि गरिने व्यवस्था हो ।

(ख) विपद् आएका वेला आत्तिनुपर्छ ।

(ग) असिना परेको वेला पनि बाहिर निस्कनुपर्छ ।

(घ) विपत्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ ।

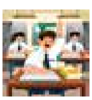
### पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) बाढीबाट बच्न के गनुपर्छ ?

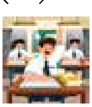
(घ) विपद्मा सहयोग भनेको के हो ?



### सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) जैमिनी नगरपालिकाले विपद् व्यवस्थापनका केकस्ता काम गरेको छ ? कुनै जनप्रतिनिधिको सहयोग लिएर बुँदा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईंले टिपोट गरेका बुँदा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) विपद् व्यवस्थापन गर्ने उपाय उल्लेख गर्दै प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई निवेदन लेख्नुहोस् ।



### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका सबै साथी मिलेर विपद् व्यवस्थापनबारे छलफल गर्नुहोस् र तपाईंको छलफलको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) विपद् व्यवस्थापनका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कामको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

### सहयोग गरौँ :

विपद् व्यवस्थापन पाठ पढ्नुहोस् । विपद्का बारेमा बुझ्नुहोस् । विपद्मा परेका मानिसका लागि सहयोग भन्ने अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् । तपाईंले जम्मा गरेको रकम विपद्मा परेका मानिसलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

पाठ १९

# लागु पदार्थ दुर्व्यसन सामाजिक अपराध

नराम्रो बानीबेहोरा, खराब लत तथा सामाजिक दृष्टिले नराम्रो मानिएको बानीलाई कुलत तथा दुर्व्यसन भनिन्छ। मानिसको दिमागलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा हानि पुऱ्याउने विभिन्न मादक पदार्थ, लागु तथा पेय पदार्थलाई लागु पदार्थ भनिन्छ। यिनै लागु पदार्थको प्रयोगमा लाग्नु कुलत तथा दुर्व्यसनी हो। गाँजा, चरेस, अफिम, कोकाको झार र पात, नसालु पदार्थ, जाँडरक्सी आदि लागु पदार्थ हुन्। लागु पदार्थको दुर्व्यसनीबाट देखिने शारीरिक असरमा मुख गन्हाउँछ। लागु पदार्थ दुर्व्यसन पाचन प्रणालीमा समस्या हुने, सानो आन्द्रा सुक्दै जाने, रक्त सञ्चार प्रणालीमा समस्या हुने, कलेजमा समस्या हुने, मस्तिष्क शिथिल हुने आदि हुन्। त्यस्तै सामाजिक असरमा परिवार विखण्डित हुने, वृत्तिविकास रोकिने, व्यवसायमा अवरोध पुग्ने, सामाजिक रूपमा तिरष्कृत हुने, नैतिक पतन हुने, कानुनी कारबाहीको भागीदार हुने आदि हुन्।

## लागु पदार्थको प्रयोगबाट हुने असर

व्यक्तिको चेतनामा कमी तथा भ्रम उत्पन्न गराउने

स्मरण शक्तिमा कमी आउने

हात खुट्टा झमझमाउने, हातका औँला काम्ने

आँखाको देख्ने शक्तिमा कमी आउने

फोक्सो कलेजो, पेट, मिर्गौला तथा प्रजनन प्रणालीमा क्षति पुग्ने

सरुवा रोगको सङ्क्रमण हुने

लगातार निद्रा नलाग्ने, जिउमा कम्पन हुने

क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, मुटु तथा मस्तिष्कमा समस्या।

## लागुपदार्थ दुर्व्यसनीमा देखिने लक्षण

स्वभाव र बोल्ने शैलीमा अचानक परिवर्तन आउनु

पढाइको स्तर घट्दै जानु

घरबाट नगद तथा बहुमूल्य सामान हराउनु

पुराना साथी छोड्ने तथा झुटो बोल्ने बानी देखिनु

शारीरिकरूपमा कुपोषण भए जस्तो देखिने

शरीरमा विभिन्न किसिमका चोटपटक देखिने

लुगाबाट भिन्न किसिमको गन्ध आउने

एक्लोपन रुचाउने र बोलीचाली गर्न मन नपराउने

खानामा रुचि घट्ने र मुटुको चाल बढ्ने

धेरैजसो घरबाहिर बस्न खोज्ने र ढिलो घर आउने

आँखा रातो हुने, आँखाबाट आँसु आइरहने, बोली लरबरिने

आँखा जुँधाएर कुरा गर्न नसक्ने ।

## लागुपदार्थको दुर्व्यसनमा लाग्ने कारण

- अग्रज साथीको देखासिकी र सङ्गत गर्नु तथा दबाबलाई अस्वीकार नगर्नु
- आत्मविश्वासको कमी हुनु, उद्देश्यमा असफल भई निराश हुनु,
- शिक्षाबाट वञ्चित भई सही र गलत छुट्याउन नसक्नु
- परिवारका ज्येष्ठ सदस्यले लागु पदार्थको सेवन गर्दा सिको गर्नु,
- घरमा बाबुआमा नहुनु, घरपरिवारमा कसैको निगरानी नहुनु, परिवारमा झैझगडा हुनु
- बाबुआमाले छोराछोरीले गलत गर्दा गाली नगर्नु, बाबाआमाको मायाममता नपाउनु,
- घरपरिवारबाट पैसाको निगरानी नहुनु
- घरपरिवारको आर्थिक स्थिति राम्रो नहुनु, नयाँ तथा पुरानो पिँढीको सोचाइमा फरक हुनु ।

कुलत र दुर्व्यसन

## लागु पदार्थको दुर्व्यसनबाट बचाउन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- साथीसँगीको सङ्गत र खराब वातावरणको नियन्त्रण गर्नुपर्ने हुन्छ।
- बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकासमा सजग हुनुपर्छ।
- सकारात्मक कुरा सिकाउने र सकारात्मक अनुभव सेयर गर्नुपर्छ।
- घर र विद्यालयको वातावरणका कारण दुर्व्यसनमा फस्ने हुँदा बालमैत्री वातावरण बनाउनुपर्छ।
- विद्यालयको कम्तीमा ५०० मिटरको दुरीमा लागु पदार्थको बेचबिखनमा प्रतिबन्ध लगाउनुपर्छ।
- समय समयमा लागु पदार्थसँग सम्बन्धित सुधार केन्द्रको भ्रमण गराउनुपर्छ।
- दुर्व्यसनमा संलग्न हुनुका कारण पत्ता लगाएर समाधान गर्नेतर्फ ध्यान दिनुपर्छ।
- कुलत तथा दुर्व्यसनीका विरुद्ध जनचेतना जगाउनुपर्छ।
- लागु पदार्थ कारोबार र प्रयोगमा संलग्न मानिसलाई हुने कानुनी कारबाहीका बारेमा जानकारी गराउनुपर्छ।

एउटा व्यक्ति कुलतमा फस्नु भनेको स्वयम् व्यक्ति, उसको परिवार, गाउँसमाज र राष्ट्रलाई नै क्षति पुग्नु हो। त्यसैले सरकार, समाज, परिवार, विद्यालय आदि सम्बन्धित सबैले वेलैमा ध्यान दिएर लागुऔषध दुर्व्यसन तथा अपराध मुक्त समाज निमार्णमा योगदान दिनु अपरिहार्य छ। समाज परिवर्तनको नेतृत्व गर्ने युवालाई जोगाउन राज्यले सही नीति बनाउनुपर्छ। त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा जोड गर्नुपर्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौं :

**'लागु पदार्थ र दुर्व्यसन' पाठ समूह बनाएर पढ्नुहोस् ।**

**'लागु पदार्थ र दुर्व्यसन' पाठ साथीले पढेको सुनेर आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।**

### खाली ठाउँ भरौँ :

(क) गाँजा, चरेस, अफिम, कोकाको झार र पात, नसालु पदार्थ, ........... आदि लागु पदार्थ हुन् ।

(ख) सामाजिक रूपमा तिरष्कृत हुने, नैतिक पतन हुने, .................. कारबाहीको भागीदार हुने आदि हुन् ।

(ग) यिनै लागु पदार्थको प्रयोगमा लाग्नु कुलत तथा ..................... हो ।

(घ) लागु पदार्थको .......................बाट देखिने शारीरिक असरमा मुख गन्हाउँछ ।

### पाठ पढौँ र उत्तर लेखौँ :

(क) लागु पदार्थ भनेको के हो ?

(ख) लागु पदार्थ दुर्व्यसन भनेको के हो ?

(ग) लागु पदार्थले कुन कुन कुरामा असर पार्छ ?

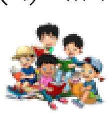
(घ) लागु पदार्थमा के के पर्छन् ?

### उत्तर लेखौँ :

(क) लागु पदार्थ सेवनबाट हुने असर के के हुन् ?

(ख) लागु पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिमा कस्ता लक्षण देखिन्छन् ?

(ग) मानिस किन लागु पदार्थ दुर्व्यसनमा लाग्छन् ?



### परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंले लागु पदार्थका बारेमा केकस्ता कुरा बुझ्नुभएको छ ? लागु पदार्थ दुर्व्यसनका कारण देखिने असरका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् । लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट कसरी बच्न सकिन्छ ? भन्नेबारेमा आफ्नो राय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ
२०

# सामाजिक सचेतना

हाम्रो समाजमा प्राचीन समयदेखि नै विभिन्न प्रथा चल्दै आएका छन्। मानिसका बिचमा विभेद हुँदै आएको छ। कतिपय प्रथा सामाजिक सम्बन्ध सुमधुर बनाउन र समूहमा मिलेर काम गर्न उपयोगी रहेका छन्। कतिपय नराम्रा प्रथा पनि रहेका छन्। हामी राम्रा प्रथाको अनुकरण गर्नुपर्छ भने कुप्रथाको अन्त्य गर्नुपर्छ। जैमिनी नगरपालिकाको सेरोफेरोमा विभिन्न खालका सामाजिक कुप्रथा रहेका छन्। यस्ता कुप्रथाको अन्त्य गर्नु आजको आवश्यकता हो। यस पाठमा हाम्रो समाजमा देखिएका महिला हिंसा, बालहिंसा र दाइजो प्रथाका विषयमा चर्चा गरिएको छ। समाजमा देखिएका तिनै विभेद र कुप्रथाका विषयमा कक्षाका विद्यार्थीले समूहगत रूपमा आआफ्ना धारणा राखेका छन्। हामी पनि तिनै धारणा पढेर सामाजिक विभेद र कुप्रथाका बारेमा जानकार बनौँ :

सात कक्षामा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको समूहको नेतृत्व अनुजले गरेका छन्। अनुजको समूहमा पाँच जना साथी छन्। अनुजको समूहले आज महिला हिंसाका बारेमा प्रतिवेदन तयार पारेको छ। हामी पनि यस समूहको प्रतिवेदन सुनेर महिला हिंसाका बारेमा बुझौँ :

महिला विरुद्धको हिंसा भन्नाले राज्य, परिवार, समाजद्वारा महिलामाथि हुने जुनसुकै प्रकारको शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक, यौनजन्य हिंसा, यातना, लाञ्छना वा भेदभाव हुन्। महिलामाथि हुने हिंसाभित्र लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा तथा घरेलु हिंसा पनि पर्छन् । महिला विरुद्धको हिंसा मुख्यतया महिला भएकै कारणबाट हुने हिंसा हो। महिलामाथि हुने हिंसा यस प्रकार छन् :

**शारीरिक हिंसा** : कुटपिट, अङ्गभङ्ग, शारीरिक चोट, थुन्नु, जलाउनु, मार्नु, बलपूर्ण गर्भपतन।

**मानसिक हिंसा** : डरधाक, धम्की, त्रासपूर्ण दुर्व्यवहार, गालीगलौज, झुटा आरोप, बेइज्जत, भेदभाव।

**यौनजन्य हिंसा** : बलात्कार, यौनजन्य दुर्व्यवहार, यौन यातना तथा शोषण, हाडनाता करणी, वैवाहिक बलात्कार, मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार।

**सामाजिक हिंसा** : बालविवाह, बहुविवाह, अनमेल विवाह, घरेलु हिंसा, दाइजोजनित हिंसा।

**आर्थिक हिंसा** : आर्थिक स्रोतसाधनबाट वञ्चित, सम्पत्तिको दुरूपयोग, रोजगारी वा आयआर्जन कार्यबाट वञ्चित।

**परम्पराजनित हिंसा** : बोक्सीको आरोपमा यातना, देउकी, वादी, झुमा, छेउपाडी, छुवाछुत। नेपालमा लिङ्ग छनोट, गर्भपतन, गर्भावस्थामा कुटपिट, शिशु अवस्थामा बालिकाको हत्या, शारीरिक दुर्व्यवहार, बालविवाह, यौन दुर्व्यवहार, बाल वेश्यावृत्ति, जबरजस्ती यौनसम्बन्ध, हाडनाता करणी, कार्यस्थलमा यौन दुर्व्यवहार, वैवाहिक बलात्कार, दाइजो र सम्पत्तिको कारण हिंसा/हत्या, एकल महिला र वृद्ध महिलालाई हेला, भेदभाव जस्ता हिंसाहरू हुने गरेको छ।

पुरुषबाट मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार, यौन डर त्रास आदि हिंसाहरू देखिएका छन्। महिलाको शरीरमा आगो लगाउने, पोल्ने, डाम्ने, घरबाट बाहिर निकाल्ने, सम्पत्तिबाट वञ्चित गर्ने जस्ता हिंसाका परिणाम हाम्रो समाजमा देखिएका छन्। महिला र पुरुष दुवै समाजका अभिन्न अङ्ग भएकाले समान व्यवहार गर्नुपर्छ। महिलालाई कुनै पनि प्रकारको हिंसा गर्नुहुँदैन। महिलामाथि हिंसा गरेमा कानुनअनुसार दण्ड सजाय भोग्नुपर्छ।

सात कक्षामा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको समूहको नेतृत्व पार्वतीले गरेकी छन्। पार्वतीको समूहमा पाँच जना साथी छन्। पार्वतीको समूहले आज बाल हिंसाका बारेमा प्रतिवेदन तयार पारेको छ। हामी पनि यस समूहको प्रतिवेदन सुनेर बाल हिंसाका बारेमा बुझौँ :

बालबालिका विरुद्ध हुने हिंसा शारीरिक, यौनिक, भावनात्मक र अन्य विभिन्न स्वरूपका हुन्छन्। नेपालमा बालबालिका विरुद्ध हिंसाका सामान्य स्वरूपहरू शारीरिक दण्ड सजाय, बालश्रम, बाल बेचबिखन तथा ओसारपसार, बाल यौनदुर्व्यवहार, बालविवाह र उपेक्षा हुन्। बालबालिका विरुद्धको हिंसा कानुनी अपराध हो।

**शारीरिक दुर्व्यवहार क दुर्व्यवहार :** शारीरिक बल प्रयोग गरी गरिने हिंसात्मक व्यवहार पिट्ने, हिर्काउने, जलाउने, झस्काउने लात हान्ने आदि।

**भावनात्मक दुर्व्यवहार:** अपमानजनक र बेइज्जतीपूर्ण व्यवहार बदनाम गर्ने, चिच्याउने, आलोचना गर्ने, अपमान गर्ने, लज्जित बनाउने, एक्लाउने आदि।

**बालश्रम :** बालबालिकालाई मानसिक, शारीरिक, सामाजिक वा नैतिक रूपमा जोखिमपूर्ण काममा लगाउनु।

**बाल अश्लीलता :** बालबालिकाको यौन अङ्ग देखिने गरी वा निजलाई काल्पनिक यौन क्रियाकलापमा संलग्न गराएर तस्बिर, भिडियो खिच्ने, अश्लील चित्र देखाउने आदि।

**जबर्जस्ती करणी :** १८ वर्षभन्दा मुनिका बालिकासँग मन्जुरी लिएर वा नलिएर जबर्जस्ती यौन क्रियाकलाप वा करणी गर्नु ।

**यौन दुर्व्यवहार :** कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको मन्जुरीबिना करणीको आशयले समात्नु, संवेदनशील अङ्ग छुनु, भित्री पोसाक खोल्नु, अश्लील प्रकारका शब्द मौखिक, लिखित वा अन्य माध्यमबाट प्रयोग गर्नु, यौन आशयले जिस्काउनु आदि ।

**बालविवाह :** २० वर्षभन्दा कम उमेरमा बिहे गराउनु। बालबालिकाको मस्तिष्क कलिलो हुने र उनीहरूमा सम्भावित जोखिमका बारेमा सोच्न सक्ने क्षमता कम हुने हुँदा उनीहरूलाई मानसिक वा शारीरिक रूपमा असर पर्ने कुनै पनि कार्य गर्नुहुँदैन । उनीहरूसँग असल र राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ।

सात कक्षाका विद्यार्थीको अर्को समूहको नेतृत्व कल्पनाले गरेकी छन् । कल्पनाको समूहमा पाँच जना साथी छन् । कल्पनाको समूहले दाइजो प्रथाका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन् । हामी पनि यस समूहको प्रतिवेदन सुनेर दाइजो प्रथाका बारेमा बुझौँ :

दाइजो भन्नाले कन्या पक्षले विवाहको वेला वर पक्षलाई दिने सम्पत्ति, नगद, गरगहना तथा उपहार आदि हो । दाइजो भनेको कुनै पनि जात र समुदायमा छोरीको विवाहमा केटा पक्षलाई दिइने गर गहनालगायतका चलअचल सम्पत्ति हुन् ।

दाइजो प्रथाका लागि अशिक्षा, परम्परागत सामाजिक संस्कार, अन्धविश्वास, बालविवाह जस्ता कारण जिम्मेवार छन् । दाइजो प्रथा सामाजिक कुप्रथा हो । यसलाई हटाउनुपर्छ । कानुनविपरीत धेरै दाइजो लेनदेन गर्नेलाई कानुनबमोजिम दण्ड दिनुपर्छ । दाइजोका विकृति, नकारात्मक असर तथा कानुनी व्यवस्थाका बारेमा जनचेतना जगाउनुपर्छ । छोरीहरूलाई राम्रो शिक्षादीक्षा दिएर आत्मनिर्भर बनाउनुपर्छ । छोरीलाई दाइजो होइन आत्मनिर्भर बन्न सक्ने शिक्षा तथा असल संस्कार दिनुपर्छ ।

सात कक्षाका विद्यार्थीको अर्को समूहको नेतृत्व सुरेशले गर्नुभएको छ। उहाँको समूहमा पाँच जना हुनुहुन्छ। उहाँहरुले छुवाछुत वा जातीय विभेदका बारेमा आफ्नो प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै हुनुहुन्छ। हामी पनि उहाँहरुको प्रतिवेदन सुनौँ :

जातका आधारमा मानिसलाई गरिने विभेद नै जातीय विभेद हो। हाम्रो समाजमा अझै पनि जातका आधारमा मानिसलाई ठुलो अनि सानो भनिन्छ। हाम्रो समूहको विचारमा मानिस जातले होइन, बरु उसको कामले ठुलो हुन्छ। हामी सबै मानिस एक हौँ। हाम्रो समाजमा कसैले कसैलाई जातका आधारमा हेप्न पाउँदैन। यस्तै हाम्रो समाजमा आज पनि छुवाछुतका कुरा आउने गर्छन्। कुनै पनि मानिसलाई छुवाछुत गर्नु कानुनी अपराध हो। हाम्रो कानुनले पनि जातका आधारमा छुवाछुत गर्नुलाई अपराध मानेको छ। यस्तो काम गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड सजाय हुन्छ। हामीले पनि जातका आधारमा छुवाछुत गर्ने मानिसलाई कानुनी कारवाही गर्नुपर्छ। जैमिनीमा बसोबास गर्ने हामी सबै एउटै हौँ भन्ने भावना विकास गर्नुपर्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) महिलामाथि हिंसा गरेमा कानुनअनुसार दण्ड ................... भोग्नुपर्छ।

(ख) बालबालिका विरुद्ध हुने हिंसा शारीरिक, यौनिक, .......... र अन्य विभिन्न स्वरूपका हुन्छन्।

(ग) कानुनविपरीत धेरै दाइजो लेनदेन गर्नेलाई कानुनबमोजिम .........दिनुपर्छ।

(घ) छोरीलाई दाइजो होइन आत्मनिर्भर बन्न सक्ने ...................... दिनुपर्छ।

### पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सामाजिक कुप्रथा भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक विभेद भनेको के हो ?

(ग) महिला हिंसा भएको कसरी थाहा पाइन्छ ?

(घ) बालहिंसामा के के पर्छन् ?

### उत्तर लेखौँ :

(क) कस्ता कस्ता कामलाई महिला हिंसा मानिएको छ ?

(ख) बालबालिकासँग कस्तो व्यवहार गर्दा बालहिंसा भएको मानिन्छ ?

(ग) जातीय विभेदका नराम्रा पक्ष के के हुन् ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंले आफ्नो समाजमा चलेका विभिन्न प्रथामध्ये कुन कुन प्रथालाई कुप्रथा मान्नुहुन्छ ? कारणसहित लेख्नुहोस् र आफूले लेखेको कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) हाम्रो जैमिनी नगरपालिकाबाट बालहिंसा र महिला हिंसा अन्त्यका लागि केकस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्ला ? पाठ पढेर अभिभावकसँग छलफल गरी प्रतिवेदन तयार पारेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

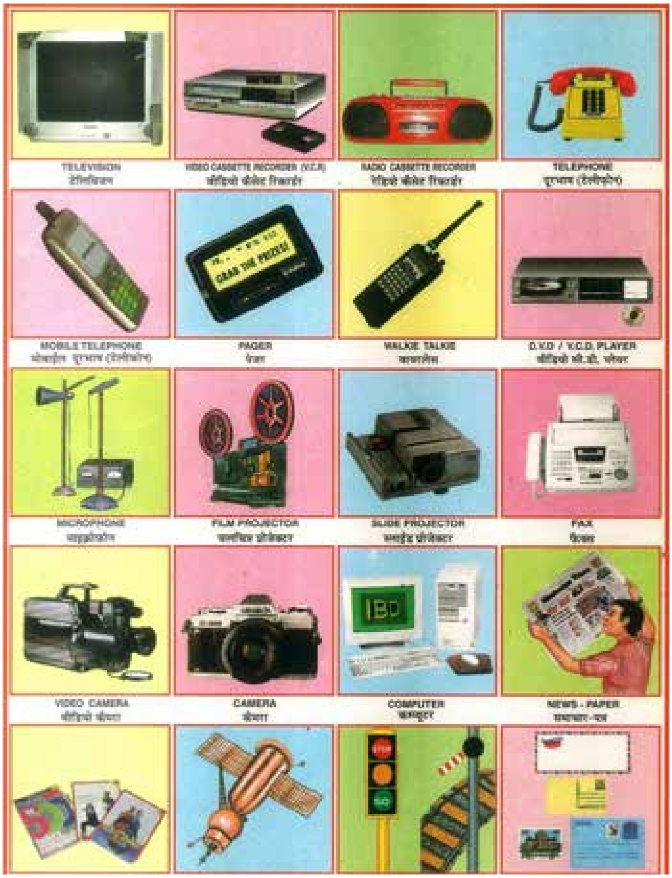
## एकाइ : आठ

# सूचना र प्रविधि

# सूचना प्रविधिमा पालिका

सूचना प्रविधि कम्प्युटर विज्ञानको एक शाखा हो। सूचना प्रविधि भनेको ध्वनि, तस्बिर, अक्षर तथा अङ्कको भण्डारण गर्नु हो। सूचना प्रविधिले सूचनालाई विद्युतीय यन्त्रहरू, कम्प्युटर तथा दूरसञ्चार प्रविधिको प्रयोग गरी भण्डारण गर्छन्। यसले सूचनाको सम्पादन, सम्प्रेषण, सङ्ग्रह र प्रवाह गर्छ । सूचना प्रविधिले स्वयम् सेवासुविधा प्रदान गर्छ। यसले मानिसलाई सजिलैसँग अनलाइनबाट काम गरेर सहयोग गर्छ।

एक्काइसौँ शताब्दी सूचना प्रविधिको युग हो । सूचना प्रविधिको सहयोगले इमेल गर्न, आवाज र भिडियो कल गर्न सकिन्छ । यसले हामीलाई आवश्यक सामग्री गुगलबाट खोज्न सहयोग गर्छ। यसैका कारण सूचना, फोटो, भिडियो लगायतका सामग्री खोज्न सरल भएको छ। जनजीवनका सबै क्षेत्रमा सोच्न पनि नसकिने कुरा सूचना प्रविधिले सम्भव तुल्याएको छ। यसले सार्वजनिक क्षेत्र, विकास व्यवस्थापनलगायत शासकीय प्रणालीदेखि जनजीवनका सबै पक्षलाई प्रभाव पारेको छ। सार्वजनिक व्यवस्थापनका सबै क्षेत्रमा इ-सरकार, इ -सेवा, इ- फाइलिङ, इ-बैङ्किङ, इ-टेन्डर आदिले काम गर्न सहज भएको छ। सूचना प्रविधिका कारण सार्वजनिक क्षेत्र जनमुखी, छरितो र मितव्ययी बनेको छ।



समयअनुसार प्रविधिको विकाससँगै सरकारले आफ्ना सेवाहरूलाई प्रभावकारी, छरितो र पारदर्शी बनाउन सूचना प्रविधिको प्रयोग गरिरहेको छ। सरकारले डिजिटल प्रविधि प्रयोग गरेर नागरिकलाई छिटो, सहज र विश्वसनीय सेवा दिने प्रक्रियालाई विद्युतीय सुशासन (e–Governance) भनिन्छ। यो आधुनिक शासन प्रणाली हो। यसले इन्टरनेट, कम्प्युटर, मोबाइल एप्स र डिजिटल प्रविधिहरूको प्रयोग गरेर सरकारी सेवा प्रवाहलाई सुधार गर्छ।

नेपाल सरकार सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालयको डिजिटल नेपाल फ्रेमवर्क २०१९ को अवधारणाअनुसार सेवा प्रवाहका सम्पूर्ण तहमा विद्युतीय प्रणालीमार्फत सेवा दिने हो। सेवा प्रदायक निकायको संस्थागत सुदृढीकरण गर्दै स्थानीय तहको विकासमा सहायता पुऱ्याउने दीर्घकालीन रणनीति रहेको छ । जैमिनी नगरपालिकाको वेभसाइटमा शिक्षा, स्वास्थ्य, प्रशासन, सञ्चार, जनगुनासो, न्यायिक समिति, सिफारिस, सामाजिक विकास, वातावरण, कृषि, प्रतिनिधि/कर्मचारी, नागरिक बडापत्र, नगरपालिका परिचय, वडा, योजना, व्यापार, पर्यटकीय स्थल, राजपत्र, डिजिटल प्रोफाइल, समाचार आदिको विवरण दिइएको छ।

नगरपालिकाले जैमिनी नगरपालिका विभिन्न सिफारिस जस्तै नाता प्रमाणित, चारकिल्ला सिफारिस, पारिवारिक विवरण, बिजुली जडान, नागरिकताबमोजिम जारी मिति थप सिफारिस, अविवाहित प्रमाणित, आय स्रोत सिफारिस, घर कायम सिफारिस, नाबालक/ नाबालिका सिफारिसलगायतका सेवा अनलाइनमार्फत दिइरहेको छ।

## विद्युतीय सुशासनको महत्त्व

- डिजिटल प्रणालीले सरकारी कामकाजलाई खुला बनाउँछ। यसले अनियमितता रोक्छ अनि पारदर्शी भई भ्रष्टाचार न्यूनीकरण हुन्छ।
- नागरिकले अनलाइन सेवा लिन सक्ने भएकाले कार्यालय धाउनुपर्ने झन्झट कम हुन्छ र समय तथा खर्चको बचत हुन्छ।
- दुर्गम क्षेत्रमा बसेका नागरिकले पनि इन्टरनेटमार्फत सरकारी सेवा प्राप्त गर्न सक्ने भएकाले सेवाप्रवाह सहज हुन्छ।
- अनलाइन बैङ्किङ, इसेवा, खल्ती, कनेक्ट आइपिएस (e–Sewa, Khalti, Connect IPS) जस्ता डिजिटल भुक्तानी सेवाले आर्थिक कारोबार सजिलो हुन्छ। डिजिटल अर्थतन्त्रको विकास हुन्छ।
- महामारी वा विपद् आएको वेला सरकारले छिटो निर्णय गरेर नागरिकलाई सेवा दिन सक्छ।

विद्युतीय सुशासनले सरकारी सेवा छिटो, पारदर्शी, र प्रभावकारी बनाउँछ। यसले नागरिकलाई सहज र भरपर्दो सेवा प्राप्त गर्न सहज तुल्याउँछ। डिजिटल प्रविधिको सहायताले भविष्यमा नेपालमा विद्युतीय सुशासन अझ बलियो हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ। विद्युतीय सुशासनको सफल कार्यान्वयनका लागि सरकारले आवश्यक पूर्वाधार निर्माण गर्नुपर्ने, नागरिकलाई डिजिटल साक्षर बनाउने काम गर्नुपर्छ र साइबर सुरक्षामा ध्यान दिनुपर्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क)सूचना प्रविधिले आफैँ सेवा सुविधाहरू प्रदान गर्छ।

(ख) सूचना प्रविधिका कारण सार्वजनिक क्षेत्र जनमुखी, छरितो र मितव्ययी बनेको छैन।

(ग) विद्युतीय सुशासनले सरकारी सेवा छिटो, पारदर्शी र प्रभावकारी बनाउँछ।

(घ) डिजिटल प्रविधिका सहायताले भविष्यमा नेपालमा विद्युतीय सुशासन अझ बलियो हुने अपेक्षा गर्न सकिन्न।

### पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सूचना प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) कस्तो सेवा प्रक्रियालाई विद्युतीय सुशासन भनिन्छ ?

(ग) जैमिनी नगरपालिकामा विद्युतीय सुशासनमा कुन कुन सेवा सञ्चालन भइरहेको छ ?

### उत्तर लेखौँ :

(क) सूचना प्रविधिको सहयोगले के के गर्न सकिन्छ ?

(ख) जैमिनी नगरपालिकाबाट अनलाइन प्राप्त हुने सेवा के के हुन् ?

(ग) विद्युतीय सुशासनको महत्त्व लेख्नुहोस्।

### परियोजना कार्य गरौँ :

जैमिनी नगरपालिकाको भ्रमण गरी अनलाइन सेवा प्राप्त गर्ने तरिकाका बारेमा जानकारी लिनुहोस्।

### चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

कक्षाका सबै साथीहरू मिलेर पाँच पाँच जनाको समूह निर्माण गर्नुहोस् र जैमिनी नगरपालिकाको वेभसाइट हेरी वेभसाइटले दिएका जानकारीका बारेमा चार्ट बनाउनुहोस्।

पाठ
२२

# सार्वजनिक सुनुवाइ

सार्वजनिक सुनुवाइ कुनै नीतिगत, कानुनी, विकास निर्माण वा सार्वजनिक चासोको विषयमा सर कार, स्थानीय निकाय वा कुनै संस्थाले सर्वसाधारण जनतालाई जानकारी दिने, उनीहरूको राय, सुझाव लिने प्रक्रिया हो । यो एक लोकतान्त्रिक अभ्यास हो । यसले नागरिकलाई निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुन अवसर प्रदान गर्छ सार्वजनिक निकायले गर्ने काम कारबाहीका सम्बन्धमा सार्वजनिक पदाधिकारी र सरोकारवाला निकायहरूबिच हुने प्रत्यक्ष अन्तरक्रियालाई सार्वजनिक सुनुवाइ भनिन्छ। स्थानीय तहमा सरोकारवाला सर्वसाधारण नागरिक र अधिकारमा बसेका स्थानीय तहका पदाधिकारीबिच सार्वजनिक चासोको विषयमा सार्वजनिक थलोमा खुला छलफल हुन्छ। सार्वजनिक सुनुवाइ सबैको चासोको विषय भएकाले सुन्ने र सुनाउने दुवै पक्षले यथार्थ, सप्रमाण सुन्ने र सुनाउने गर्नुपर्छ।

स्थानीय तह र नागरिकका बिचमा दोहोरो संवाद स्थापित गरी त्यस्तो संवादबाट जनतालाई देश विकासको प्रक्रियामा रचनात्मक प्रतिनिधित्व गराई पारदर्शिताको माध्यमद्वारा स्थानीय तहको विकास निर्माण कार्य र सेवाप्रवाहलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी बनाई जिम्मेवारीको संस्कार बसाउन

सार्वजनिक सुनुवाइ आवश्यक हुन्छ। स्थानीय तहबाट सञ्चालित विकास कार्यक्रमहरू, उपलब्ध सेवा, वस्तु र सुविधा सार्वजनिक गरी त्यस्ता विषयका सम्बन्धमा सार्वजनिक थलोमा सेवाग्राही नागरिकले उठाएका प्रश्नमा स्पष्टता ल्याउने र नागरिकबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावलाई ग्रहण गर्ने तथा जिम्मेवार संस्कार बसाउन सार्वजनिक सुनुवाइ अपरिहार्य छ। सार्वजनिक सुनुवाइले नागरिकलाई सूचनाको हक प्रदान गरेको छ। सार्वजनिक सुनुवाइले सुशासनको मान्यतालाई आत्मसात् गरको हुन्छ।

## सार्वजनिक सुनुवाइको महत्त्व

सार्वजनिक सुनुवाइ जनताको अदालत हो। सार्वजनिक निकायबाट हुने सेवाप्रवाहमा देखिएका समस्याको निराकरणमा सार्वजनिक सुनुवाइले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। सार्वजनिक सुनुवाइबाट सेवाग्राही वा लाभग्राहीको गुनासो सुन्न र सन्तुष्टिको अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ। सार्वजनिक निकाय र नागरिकबिच दोहोरो संवाद स्थापित हुन्छ। भ्रष्ट्राचार र अनियमितता अन्त्य गर्दै पारदर्शी शासनको प्रवर्द्धनमा टेवा पुग्छ। सार्वजनिक सुनुवाइले जनताको सहभागिता सुनिश्चित गर्छ, पारदर्शिता र जवाफदेहिता बढाउँछ, समस्या पहिचान र समाधानमा सहयोग पुग्छ, सामाजिक स्वीकृति प्रदान गर्छ।

## सार्वजनिक सुनुवाइ प्रक्रिया

- सार्वजनिक सुनुवाइलाई कानुनी रूपमा व्यवस्था गर्ने,
- सरोकारवाला सेवाप्रदायक र लाभदायकको पहिचान गर्ने,
- सार्वजनिक सुनुवाइ सञ्चालन र सहजीकरण टोली बनाउने र कार्यविभाजन गर्ने,
- सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने,
- सुनुवाइको सूचकहरू तयार गर्ने,
- सुनुवाइ हुने स्थान, समय निर्धारण गरी सरोकारवालालाई आमन्त्रण गर्ने,
- सार्वजनिक सुनुवाइका लागि भेला सञ्चालन गर्ने,

- सुनुवाइमा उठेका विषयवस्तुलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने,
- सुधारका विषयहरू र सिफारिस कार्यान्वयनको अनुगमन गर्ने ।

जैमिनी नगरपालिकाको कार्यालयले विभिन्न समयमा सार्वजनिक सुनुवाइ गर्दै आएको छ। यसले विकास निर्माणका काम प्रभावकारी ढङ्गबाट अगाडि बढेको छ। सेवाप्रवाह चुस्त भएको छ। जनताले सहजरूपमा सेवा पाएका छन्। नगरपालिकामा सुशासन कायम भएको छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौं :

### ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सार्वजनिक सुनुवाइ सार्वजनिक थलोमा खुला छलफल गर्ने प्रक्रिया हो।

(ख) सेवाप्रवाहलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी बनाउन सार्वजनिक सुनुवाइ आवश्यक हुँदैन।

(ग) सार्वजनिक सुनुवाइले सुशासनको मान्यतालाई आत्मसात् गरेको हुन्छ।

(घ) सार्वजनिक सुनुवाइ जनताको अदालत होइन।

### प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सार्वजनिक सुनुवाइ भनेको के हो ?

(ख) सार्वजनिक सुनुवाइ किन आवश्यक हुन्छ ?

### उत्तर लेखौँ :

(क) सार्वजनिक सुनुवाइको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुहोस्।

(ख) स्थानीय तहमा सार्वजनिक सुनुवाइले के कस्तो प्रभाव पारेको छ ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

विषय शिक्षकले नगरपालिकाले आयोजना गरेको सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रममा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् । सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रममा भएका छलफलका विषयलाई समेटेर प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस्।

पाठ २३

# बचत खाता

बचत भनेको बचाउनु वा जम्मा गर्नु हो। पैसा जम्मा भएपछि त्यसलाई घरमा नै राख्नुहुँदैन। त्यसलाई बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोलेर राख्नुपर्छ। यसो गर्दा बचत सुरक्षित हुन्छ र ब्याज पनि आउँछ। आफूसँगै हुँदा खर्च हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले उपयुक्त वित्तीय संस्थाको छनोट गर्नुपर्छ। त्यसैमा खाता खोलेर पैसा जम्मा गर्नुपर्दछ। बचत जम्मा गर्दा त्यस्तो संस्था कहाँ, कसरी दर्ता भएको हो ? कत्तिको विश्वासिलो छ ? त्यसले दिने ब्याजदर कति छ ? आदि कुरा राम्ररी बुझ्नुपर्छ।

कुनै व्यक्ति वा संस्थाको रकम जम्मा गर्न बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाले सम्बन्धित व्यक्ति, संस्थाको नाममा रकम राख्न र झिक्न पाइने गरी दर्ता गरिदिने विवरणलाई नै बैङ्क खाता भनिन्छ। यसलाई बचत खाता पनि भनेर पनि बुझ्ने गरिएको छ। खाता खोलेपछि मानिसलाई आफ्नो आम्दानीबाट नियमित बचत गर्नका लागि हौसला हुन्छ। आवश्यक परेको बेला कर्जा लिन, पैसा जम्मा गर्न, चाहिएको बेला झिक्न आदि पैसाको कारोबारमा सजिलो हुन्छ।

खाता खोल्न आफ्नो नागरिकता वा परिचय खुल्ने कुनै कागज, दुई प्रति फोटो चाहिन्छ। अनि बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाको नियमअनुसार केवाइसी फारम पनि भर्नुपर्छ। खाता खोल्नका लागि १८ वर्ष उमेर पुग्नुपर्छ। १८ वर्ष उमेर नपुगेका व्यक्तिका लागि नाबालकका रूपमा खाता खोल्ने व्यवस्था हुन्छ ।

यस्तो खाता खोल्नका लागि कुनै शुल्क अर्थात् पैसा तिर्नुपर्दैन। खाता खोल्दा भने खाताको किसिम, सर्तहरू, ब्याजदर, न्यूनतम मौज्दात, बचतको बिमा (निक्षेप बिमा) आदिका बारेमा राम्रो जानकारी लिनुपर्छ। बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाहरूमा चल्ती, बचत र मुद्दती खाता खोलिन्छ।

### १. चल्ती खाता

आफूले चाहेको समयमा चाहेको जति रकम राख्न तथा झिक्न सकिने खातालाई चल्ती खाता भनिन्छ । यस्तो खातालाई ऐच्छिक बचत खाता पनि भन्ने गरिन्छ । यस खातामा राखेको पैसामा सामान्यतः ब्याज पाइँदैन । दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने खर्च चलाउन यो खाता उपयुक्त हुन्छ ।

### २. बचत खाता

नियमित मासिक रूपमा बचत जम्मा गर्ने खाता बचत खाता हो । यस खातामा रकम जति पटक पनि जम्मा गर्न सकिन्छ । यस खातामा जम्मा गरेको पैसामा ब्याज पाइन्छ । सामान्यतया साना रकम जम्मा गर्दै जान र आवश्यक परेको समयमा एकमुष्ट रकम निकाल्न यो खाता उपयोगी हुन्छ । बचत गर्दा धेरै मानिसले यही खाता नै प्रयोग गर्छन् । विद्यार्थीका लागि पनि यही खाता धेरै उपयोगी हुन्छ । यसलाई नियमित बचत खाता पनि भन्ने गरिन्छ ।

### ३. मुद्दती खाता

एउटा निश्चित समय अवधि तोकेर रकम जम्मा गरिने खाता मुद्दती खाता हो । यसमा ३ महिना, ६ महिना, १ वर्ष, २ वर्ष र ५ वर्ष वा सोभन्दा बढी समयसम्मका लागि बचत जम्मा गरिन्छ । यसमा तोकेको समयभन्दा पहिले नै रकम निकाल्न मिल्दैन । बिचमा नझिक्ने गरी म यति वर्षसम्म रकम जम्मा गर्छु भन्ने व्यक्तिलाई यो खाता उपयुक्त हुन्छ । यस खातामा जम्मा गरेको पैसामा ब्याजदर पनि

अरू खाताको भन्दा धेरै हुन्छ। यस खातालाई आवधिक बचत खाता पनि भनिन्छ। विद्यार्थीका लागि नियमित र मुद्दती खाता नै उपयुक्त हुन्छन्।

बचत गरेको पैसा बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोलेर जम्मा गर्नुका धेरै फाइदा हुन्छन्। मुख्य रूपमा बैङ्कमा पैसाको सुरक्षा हुन्छ। पैसाको ब्याज पनि आउँछ। आफूले गरेको बचत अरू व्यक्तिलाई प्रयोग गर्न दिँदा भने उसले बेइमानी गर्ने र समयमा फिर्ता नदिने डर हुन्छ। आफूलाई चाहिएको बखत सजिलै रकम झिक्न र प्रयोग गर्न पनि पाइँदैन। खाता खोलेर राख्दा कसैले फिर्ता नदेला र चाहिएको बेला प्रयोग नपाइएला भन्ने डर हुँदैन। आफूलाई तत्कालै आवश्यक पर्दैन भने बचतको पैसालाई एकमुष्ट रूपमा मुद्दती खातामा राख्नु धेरै बुद्धिमानी हुन्छ।

**शब्दार्थ :**

**खुत्रुके** – रूपैयाँ पैसा छिराउन मिल्ने गरी प्वाल बनाएको माटो, काठ वा धातुको भाँडा

**निक्षेप** – बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोली जम्मा गरिएको पैसा

**केवाइसी** – Know your customer अर्थात् ग्राहक पहिचान विवरण

**नाबालक** – निर्धारित उमेर नपुगेको मानिस वा बालक

**सर्तहरू** – तोकिएको नियम

**मौज्दात** – जम्मा भएको धन वा पैसा

**बैङ्क तथा वित्तीय संस्था** – वित्त वा पैसाको कारोवार गर्ने अनुमति पाएका संस्थाहरू

**ब्याज** – मूल धन वा पैसामा कबुलअनुसार थपिएको (थपुवा) पैसा

**अनावश्यक** – आवश्यक नभएको

**एकमुष्ट** – एउटै मुठो, जम्मा भएको कुल पैसा वा धन

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौं :

### खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) ..................खातामा ब्याजदर पनि अरू खाताको भन्दा धेरै हुन्छ।

(ख) विद्यार्थीका लागि ...........र ............खाता नै उपयुक्त हुन्छन्।

(ग) ........वर्ष उमेर पुगेपछि मात्र बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोल्न पाउने नियम छ।

(घ) समय अवधि तोकेर रकम जम्मा गरिने खाता ........... खाता हो।

(ङ) बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खोलिने खाताहरू मुख्यतया .......प्रकारका हुन्छन्।

### पाठ पढौं अनि उत्तर लेखौं :

(क) बचत भनेको के हो ?

(ख) बचतलाई वित्तीय संस्थामा खाता खोलेर जम्मा गर्नुका फाइदा के के हुन् ?

(ग) कति वर्ष उमेर पुगेपछि बैङ्क वित्तीय संस्थामा आफ्नै नाममा खाता खोल्न पाइन्छ ?

(घ) बचत खाता कति प्रकारका छन् ?

(ङ) कुन बचत खातामा ब्याज बढी हुन्छ ?

### पाठ पढौं अनि लामो उत्तर लेखौं :

(क) बैङ्कमा पैसा जम्मा गर्दा हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

(ख) कसैलाई पैसा सापटी दिँदा के कस्ता समस्या आउँछन् ?

### परियोजना कार्य गरौं :

(क) आफ्नो विद्यालयको नजिकै रहेको कुनै बैङ्क तथा वित्तीय संस्था (बैङ्क, लघुवित्त तथा सहकारी आदि) मा गई खाता खोल्ने प्रक्रिया के हो ? त्यसको जानकारी लिनुहोस् र सो प्रक्रियाको बारेमा कक्षामा बताउनुहोस्।

(ख) आफ्ना अभिभावकका साथमा बैङ्कमा जानुहोस् र आफ्नो नामबाट बाल बचत खाता सञ्चालन गर्नुहोस्। आफूले खातामा पैसा जम्मा गर्दा भरेको भौचर ल्याएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ
२४

# श्रम तथा रोजगारी

मानिसले जीवन निर्वाहका लागि गर्ने काम वा मिहिनेत नै श्रम हो। श्रमले बाँच्न सिकाउँछ। आय आर्जनका लागि गरिने इलम, पेसा वा व्यवसायलाई रोजगारी भनिन्छ। मानिस युवा अवस्थामा प्रवेशसँगै रोजगारीको चुनौती पनि उसैगरी थपिइरहेको हुन्छ। आय आर्जनका हिसाबले नियमित जागिर वा अन्य काम गर्न पाउने अवस्थालाई रोजगारी भनिन्छ। काम नै नपाउने अवस्थालाई बेरोजगारी भन्ने गरिन्छ। मानिस युवा अवस्थामा प्रवेश सँगसँगै आफ्ना दैनिक आवश्यकता पूर्ति गर्नका निम्ति कोही व्यापारमा लाग्ने गर्छन् र कोही आफैँ उद्यमी बन्छन् भने कोही सरकारी, व्यक्तिगत उद्योग कलकारखाना, कम्पनी, व्यवसायमा लाग्छन्।

घर बानाउने काम गर्दै

बारी जोतेको

प्रत्येक नागरिकलाई रोजगारीको प्रत्याभूति गर्न नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३३ मा रोजगारीको हकलाई मौलिक हकको रूपमा व्यवस्था गरिएको छ। यसका साथै सबै नागरिकलाई स्वदेश वा वैदेशिक रोजगारीको छनौट गर्न पाउने अधिकारको पनि सुनिश्चित गरिएको छ। स्वदेशमा सीमित रोजगारीको अवसर, युवा जनशक्तिको बढ्दो आकार, परम्परागत जीवन प्रणालीमा युवाहरूको घट्दो रुचिका कारण नेपाली युवाहरू वैदेशिक रोजगारीमा जाने क्रम बढ्दो छ। जसले अल्पकालीन रूपमा बेरोजगारीको समस्या न्यूनीकरण गर्न मद्दत पुग्नुका साथै प्राप्त विप्रेषणले नेपालको अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान गरिरहेको छ।

सिमेन्ट प्लास्टर गर्दै

मोटर वर्कशप

वैदेशिक रोजगारीले मानिसको आय स्तर उकास्न मद्धत गरेको छ। यसले परिवारका सदस्यहरूको शिक्षा, स्वास्थ्य आदि धेरै कुरामा सकारात्मक प्रभाव पारेको छ। वैदेशिक रोजगारीको बढ्दो आकर्षणले व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा केही नरात्मक असरहरू पनि पारिरहेका छन्। खाडी मुलुक र मलेसियामा मानव अधिकारको कमजोर अवस्था रहेको छ। यसैगरी रोजगारीको लागि विदेश जाने व्यक्तिसँग सिप र दक्षता नहुनुका कारण पनि विभिन्न समस्या भोग्नुपरेको छ। त्यस्तै नेपाली युवाले श्रम गरे जति प्रतिफल पाउन सकेका छैनन्। नेपाली युवाले विदेश जानका लागि धेरै लागत लगाउँछन् तर लगानीअनुसारको प्रतिफल पाएका छैनन्।

वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिहरूमा आवश्यक जानकारी नहुँदा उपर्युक्त निर्णय लिन सक्दैनन्। यही कारण उनीहरूले थप समस्या भोग्नुपर्ने हुन सक्छ। वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिले विदेश जानुभन्दा पहिला नै धेरै कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ। के कामका लागि जाने ? त्यसमा के कति खर्च हुन्छ ? त्यसबाट कति फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा पहिला नै बुझ्नु जरुरी छ। विदेशमा गर्ने काम र त्यससँग

विदेशमा काम गरेको

सम्बन्धित सिप, तालिम वा ज्ञान बढाउनुपर्छ। सिप तालिम सिक्ने थुप्रै अवसर छन्। भिजिटभिसा बनाई रोजगारीका लागि जानुहुँदैन।

नेपाल सरकारअन्तर्गतको वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्छ। गलत किसिमका कागजातहरू तयार पारी वा झुटा विवरण पेस गरेर वैदेशिक रोजगारीमा जानुहुँदैन। आफू जाने देशको भौगोलिक स्थिति, हावापानी, रहनसहन, धर्म र संस्कृतिका बारेमा राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ। साथै त्यहाँको कानुन, राजनीतिक एवम् आर्थिक अवस्था थाहा पाउनुपर्छ। त्यहाँको काम गर्ने वातावरण, प्रक्रिया वा कार्यशैली बुझेर मात्र जानुपर्छ।

वैदेशिक रोजगारीका क्रममा कुनै आर्थिक कारोबार गरेमा त्यसको लिखित भरपाई गराउनुपर्छ। कुनै किसिमको ठगीमा परेमा तत्काल वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी गर्नुपर्छ। साथै यसै नगरपालिकाको श्रम तथा रोजगार सेवा केन्द्र वा आफ्नै वडा कार्यालयमा उजुरी गर्न सकिन्छ। जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा रहेका आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा समेत यस्ता समस्याका बारेमा उजुरी गर्न सकिने छ। वैदेशिक रोजगारीमार्फत प्राप्त हुने रकमलाई विप्रेषण भनिन्छ। यसरी प्राप्त हुने कमाइमा धेरै दुख, पीडा तथा समस्या पनि भोगिने हुनाले विप्रेषणको आयलाई बचत गर्नुपर्छ। त्यस्तो रकमलाई आयमूलक काममा लगानी गर्नुपर्छ। समयमै सोच्न सकिएन भने विदेशमा गरेको दुःख व्यर्थमा जान सक्छ। समयमै बुद्धि पुऱ्याउँदा आफू र आफ्ना सन्तति पनि सुखी र खुसी हुन सकिन्छ।

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

### पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) आय आर्जनका लागि गरिने इलम, पेसा वा व्यवसायलाई ................. भनिन्छ।

(ख) काम नै नपाउने अवस्थालाई ............... भन्ने गरिन्छ।

(ग) खाडी मुलुक र मलेसियामा मानव अधिकारको ............... अवस्था रहेको छ।

(घ) वैदेशिक रोजगारीका क्रममा कुनै आर्थिक कारोबार गरेमा त्यसको लिखित ................ गराउनुपर्छ।

(ङ) वैदेशिक रोजगारीमार्फत प्राप्त हुने रकमलाई ................ भनिन्छ।

### पाठ पढौँ अनि छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) रोजगार भनेको के हो ?

(ख) बेरोजगार भनेको के हो ?

(ग) रोजगारीका क्रममा आउन सक्ने समस्या के के हुन् ?

(घ) विदेशबाट प्राप्त रकमलाई के गर्नुपर्छ ?

### पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेखौँ :

(क) वैदेशिक रोजगारीमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के के हुन् ?

(ख) विदेश जाने व्यक्तिले कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

### परियोजना कार्य गरौँ :

(क) वैदेशिक राजगारीका फाइदा, बेफाइदा र विदेश जाने क्रममा सिक्नुपर्ने सिपको तालिका बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ २५

# वैदेशिक रोजगारीका समस्या

नेपालका युवा कामको सिलसिलामा विदेशमा पुगेका छन् । नेपाली युवक विदेशमा कामका लागि जाने प्रचलन नै बनिसकेको छ । ती नेपाली युवाले केही पैसा त कमाएका छन् तर तिनको जीवन सुखी भने हुन सकेको छैन । आज आफ्नो मातृभूमिलाई छोडी विदेशी भूमिमा रमाउनुपर्ने बाध्यता नेपालीले भोगिरहेका छन् । विदेशमा पुगेका नेपाली विभिन्न बाहनामा ठगिएका छन् । एकातिर उनीहरू विदेशीबाट ठगिएका छन् भने अर्कातिर आफ्नै नेपाली दाजुभाइबाट पनि ठगिएका छन् ।

नेपाली भूमिलाई छोडेर विदेशमा पुगेका नेपालीको पहिलो समस्या भाषा तथा संस्कृति बनेको छ । नेपालबाट विदेशमा पुगेका नेपालीले आफू जाने देशको भाषा जानेका हुँदैनन् । विदेशी भाषाको ज्ञान नहुनु उनीहरूका लागि अप्ठ्यारो अवस्था हो । प्रत्येक देशअनुसारको संस्कृतिमा पनि भिन्नता रहेको हुन्छ । नेपालीले विदेशमा आफ्नो संस्कृतिलाई निरन्तरता दिन सकेका छैनन् । उनीहरू

विदेशी संस्कृतिलाई स्वीकार गर्न पनि सकेका छैनन् । यही समस्याका कारण उनीहरूले पीडा भोगेका छन् । आफ्नो संस्कृतिमा रमाउन नपाउँदा नेपालीले मानसिक समस्या भोग्नुपरेको छ । अर्कातर्फ विदेशमा बस्ने नेपालीले आर्थिक समस्या भोग्नुपरेको छ। महँगो जीवनशैलीका कारण नेपालीलाई कमाएको पैसा बचाउन पनि धौ धौ परिरहेको छ।

विदेशमा जाँदा नै धेरै खर्च गर्नुपर्ने तथा विदेश गएपछि पनि कमाइ निश्चित नहुनुका कारण नेपाली युवाले समस्या भोग्नुपरेको छ। नेपाली युवा आफ्ना बाल्यकालीन साथीसँग टाढिएर जीवन बिताउनुपर्ने अवस्थामा पुगेका छन् । उनीहरू नेपाली चाडपर्वमा रमाउन पाएका छैनन् । उनीहरू आफ्ना साथीभाइसँग अँगालो हाल्दै नाच्न पाएका छैनन् । उनीहरू अर्काको देशमा भेदभाव सहँदै जीवन बिताएका छन् । भर्खर मात्र विदेशमा पुगेका नेपालीले विदेशी कानुनका बारेमा थाहा पाउँदैनन् । नेपालीले फरक देशको कानुन थाहा नपाउनुका कारण पनि धेरै समस्या भोगेका छन् । कतिपय नेपालीले जेल सजाय नै भोग्नुपरेको यथार्थ हाम्रा अगाडि रहेको छ।

दिनरात नभनी काममा लाग्नुपर्दा नेपालीको स्वास्थ्य अवस्थामा पनि समस्या आएको छ। विदेशमा गएका धेरै नेपालीलाई विभिन्न रोगले सताएका छन् । उपचार गर्ने प्रशस्त पैसा नहुँदा उनीहरूले स्वास्थ्य समस्या झेल्नुपरेको छ । हाम्रा नेपाली युवाले विदेशी भाषा जानेका हुँदैनन् । भाषाको ज्ञान नहुनुका कारण आफ्ना समस्या अरूलाई सुनाउने अवस्था छैन । नेपालीले समयमा खाना पाउँदैनन् । उनीहरूले आफ्नो ढाँचाको खाना पाउँदैनन् । विदेशको मौसम नेपालको जस्तो मौसम छैन । समाज, भाषा, संस्कृति, खानपान, मौसम आदि नमिल्ने हुनाले पनि नेपालीले समस्यायुक्त जीवन बिताइरहेका छन् ।

विदेशमा हाम्रा नेपाली दाजुभाइले ठगीका समस्या भोगेका छन्। त्यहाँ ठगीका कारण नेपाली आर्थिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपमा कमजोर बनेका छन् । विदेश जाने वेलामा नक्कली कागज तथा भिसा दिने म्यानपावर कम्पनीबाट नेपाली ठगिएका छन्। नेपालबाट विदेश पठाउने क्रममा आकर्षक तलब सुविधा र सजिलो कामको प्रलोभन देखाइए पनि नेपालीले भने जस्तो काम पाएका छैनन् । सरकारले तोकेभन्दा धेरै पैसा लिने अनि विदेश पुगेपछि कामको टुङ्गो नै नहुने समस्या पनि नेपालीले भोगेका छन् । कतिपय अवस्थामा नेपालमा छुट्टै सम्झौता भए पनि विदेशमा लागु नहुने परिस्थिति भोग्नुपरेको छ ।

विदेशमा गएका नेपालीलाई सामाजिक सञ्जालमार्फत विभिन्न आकर्षक प्रस्ताव राखेर ठग्ने गरिएको पनि पाइन्छ। यसरी ठगी गर्ने धेरै नेपाली दाजुभाइ नै रहेका छन्। विभिन्न पुरस्कार जित्ने सम्भावना वा जितेको भनेर पनि ठगी गरिएको पाइन्छ । नेपाली युवा झुटो प्रेमको जाल फसेका छन्। उनीहरू आफ्नो धनमाल गुमाएका छन्। छोटो समयमा नै धेरै रकम आउँछ भन्ने झुटा कुराबाट ठगिएका छन्। हामीले सोच्नै नसक्ने साना साना कुरालाई आधार बनाएर ठगीको खेती गर्ने मान्छेले नेपालीलाई समस्यामा पारेका छन् । यस्ता ठगीबाट बच्नका लागि आफूले गर्न थालेको कामका बारेमा बुझ्नुपर्छ।

ठगी हुनबाट बच्नका लागि सावधानी अपनाउनुपर्छ। आफूले गरेका प्रत्येक क्रियाकलापमा सावधान हुनुपर्छ । आफूले चिनेका वा बुझेका मानिससँग मात्र व्यवहार गर्नुपर्छ । कुनै ठगीको सम्भावना

देखिएमा कानुनी बाटो खोज्नुपर्छ। सकेसम्म अनलाइन कारोबारलाई कम गर्नुपर्छ। कसैले आफूलाई ठगी गर्दै भन्ने थाहा पाएमा आफ्नो विश्वासिलो मानिसको सहयोग लिनुपर्छ। हाम्रा कुनै आफन्त विदेशको तयारीमा हुनुहुन्छ भने तलका विषममा राम्रोसँग ध्यान पुऱ्याउनका लागि अनुरोध गर्नुपर्छ।

- विदेश जाने व्यक्तिले तलका कुरा बुझ्नुभयो त ?
- नक्कली एजेन्ट अनि म्यानपावर कम्पनी
- आवश्यकभन्दा बढी रकम असुल्ने
- कामको प्रक्रिया सुरु हुनुभन्दा अगाडि नै पैसा लिने
- यहाँ वाचा गरिएको भन्दा फरक काम गर्नुपर्ने
- विदेशमा खाना तथा बस्नको राम्रो प्रबन्ध नगरिदिने
- विदेशमा जाने व्यक्तिको पासपोर्ट नै राखिदिने
- काम गर्ने कम्पनीसँग सम्झौता नै नगर्ने

## साथी अब, क्रियाकलाप गरौँ :

**'वैदेशिक रोजगारीका समस्या पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर विदेशमा बस्ने नेपालीले भोग्नुपरेका समस्या कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

### पाठ पढौँ अनि ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) नेपाली कामका लागि विदेशमा पुगेका छन् ।

(ख) विदेशमा पुगेका नेपाली ठगिएका छैनन् ।

(ग) धेरै ठाउँमा नेपालीले नै नेपालीलाई ठगेका छन् ।

(घ) भाषाका कारण पनि नेपाली विदेशमा ठगिएका छैनन् ।

### पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) विदेशमा गएका नेपालीले केकस्ता समस्या भोगेका छन् ?

(ख) विदेशमा जाने नेपालीले कुन कुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

(ग) विदेशमा कसरी कसरी ठगी हुने गरेका छन् ?

### समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथी मिलेर स्वदेशमा रोजगार वा विदेशमा भन्ने शीर्षकमा छलफल गर्नुहोस् । नेपालमा काम गर्दा हुने फाइदाका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

### भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो गाउँटोलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँबाट विदेश गएका आफ्ना छिमेकीको सूची बनाउनुहोस् । उहाँले विदेशमा गर्ने कामको नाम पनि टिपोट गर्नुहोस् ।