"शिक्षा, पर्यटन, पूर्वाधार र कृषि क्षेत्रमा लगाऔ सीप र ज्ञान ! समृद्ध पञ्चकन्या निर्माण हाम्रो अभियान"

पञ्चकन्या सेरोफेरो

कक्षा ८

पञ्चकन्या सेरोफेरो कक्षा - ८

आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम २०७८ मा आधारित

मुख्य लेखन तथा सम्पादन

रमेश श्रेष्ठ

लेखन सहयोग

कुमार पाठक

बटुराम भण्डारी

स्थानिय सहयोग

रामशरण श्रेष्ठ

लोकेन्द्र महत

लोकनाथ सापकोटा

माधवप्रसाद सिटौला

भाषा सम्पादन

सन्तोष खनाल

प्रकाशक

पञ्चकन्या गाउँपालिका

गाउँपालिकाको कार्यपालिका

नुवाकोट

ले-आउट

रमेश श्रेष्ठ

सर्वाधिकार प्रकाशकमा निहित

प्रथम संस्करण: वि.सं. २०८३

शुभकामना मन्तव्य

शिक्षा केवल सैद्धान्तिक ज्ञान प्राप्त गर्ने माध्यम मात्र नभई विद्यार्थीलाई आफ्नो समाज, समुदाय, संस्कृति र परिवेशसँग जोड्ने महत्वपूर्ण आधार पनि हो । यसै मान्यतालाई आत्मसात गर्दै तयार गरिएको यस पञ्चकन्या सेरोफेरोले हाम्रा बालबालिकालाई आफ्नो गाउँ-ठाउँको इतिहास, कला, संस्कृति, परम्परा, प्राकृतिक स्रोत-साधन तथा स्थानीय जीवनपद्धतिबारे ज्ञान हासिल गर्न महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउने विश्वास लिएका छौँ ।

स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्वयनबाट विद्यार्थीमा स्थानीय ज्ञान, सीप र संस्कारको विकास हुनुका साथै आफ्नो मौलिक पहिचान प्रति गर्व गर्ने भावना जागृत हुनेछ । साथै, स्थानीय स्रोत-साधनको संरक्षण, प्रवर्द्धन र सदुपयोग गर्दै आत्मनिर्भर तथा जिम्मेवार नागरिक निर्माणमा समेत यसबाट महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा लिएका छौँ ।

यस पाठ्यपुस्तकलाई व्यवहारमा प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न शिक्षकहरूको सिर्जनशील भूमिका, विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता, अभिभावकको सहयोग तथा सम्पूर्ण शैक्षिक समुदायको समन्वय अपरिहार्य छ। त्यसैले स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य अनुरूप शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सम्पूर्ण शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा सरोकारवालाहरूमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

यस पाठ्यपुस्तकको निर्माण तथा प्रकाशनका क्रममा आफ्नो ज्ञान, सिप, समय र सिर्जनशीलता प्रदान गर्नुहुने लेखन कार्यदलका संयोजक धर्मराज रिमाल, विषयविज्ञ सन्तोष प्रसाद खनाल, बटुराम भण्डारी, रमेश श्रेष्ठ, कुमार पाठक लगायत सम्पादक, डिजाइनर तथा प्राविधिक टोलीप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौ । साथै, यसको विकास, सहजीकरण, समन्वय तथा कार्यान्वयनमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनुहुने शिक्षा शाखा र शिक्षा क्षेत्रका सरोकारवाला, ५ वटै वडा जनप्रतिनिधिहरू, विद्यालय, शिक्षक, अभिभावक तथा सम्पूर्ण सहयोगी महानुभावहरू प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी र सफल कार्यान्वयनका लागि सम्पूर्णमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

धन्यवाद !

विमला के.सी
उपाध्यक्ष

तेजबहादुर तामाङ
अध्यक्ष

पञ्चकन्या गाउँपालिका, लाकुरीभन्ज्याङ, नुवाकोट

विषयसूची

शिर्षक	पेज नं.
एकाइ १ भौगोलिक अवस्था	
पाठ १ हाम्रो पञ्चकन्या	1
पाठ २ हाम्रो नुवाकोट	8
एकाइ २ स्थानिय वातावरण र जैविक विविधता	
पाठ ३ हाम्रो राष्टिय निकुञ्ज	14
पाठ ४ हाम्रो स्थानिय बाताबरण	22
पाठ ५ जलवायु परिवर्तन	27
पाठ ६ प्राकृतिक सम्पदा र जलस्रोत	33
एकाइ ३ प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	
पाठ ७ प्रकोप तथा विपद ब्यबस्थापन	41
एकाइ ४ धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा	
पाठ ८ हाम्रो मौलिख पहिचान	49
पाठ ९ हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू	56
एकाइ ५ सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार	
पाठ १० भेदभाब र सामाजिक कुरीती	61
एकाइ ६ सामाजिक जनजीवन र संघसस्था	
पाठ ११ स्थानिय तहको कार्यक्षेत्र तथा काम, कर्तव्य र अधिकार	67
एकाइ ७ स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ १२ कृषी	71
पाठ १३ बजार व्यवस्थापन तथा व्यावसायको प्रवधन	78
पाट १४ नुवाकोटका मुख्य उद्योग र उत्पादन	84
एकाइ ८ स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधि	
पाठ १५ स्थानिय परम्परागत सामग्री र महत्व	89
एकाइ ९ स्थानिय खेलकुद तथा योगको अभ्यास शारीरिक सुस्वास्थ्य	
पाठ १६ सूर्य नमस्कार	95
पाठ १७ एथ्लेटिक्स	99
एकाइ १० कम्प्युटर	
पाठ १८ कम्प्युटरको आधारभुत ज्ञान	105

अद्यावधिक जानकारीका लागी

Update for more information here

shresthramesh246@gmail.com

SCAN THIS

विषयगत क्षेत्र १

भौगोलिक अवस्था

पाठ 1 हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिका

सिकाइ उपलब्धि

क. गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति बताउन

क्रियाकलाप

क.तलको चित्र अबलोकन गर्नुहोस् । तपाँइको घर र विद्यालय विन्दु लगाएर जाने बाटोलाई रेखाले जोड्नुहोस्।

पञ्चकन्या १, २, ३ र४ को उत्तरी भुभाग

पञ्चकन्या १, २, र ५ को दक्षिणी भुभाग

कक्षा कार्य

१. तादि नदि र लिखु नदिलाई रेखांकन गर्नुहोस्।

२. प्रत्येक वडा कार्यलय र गाउँपालिकाको कार्यपालिकाको कार्यलयमा संकेतले देखाउनुहोस्।

३. महत्वपुर्ण धार्मिक तथा सेवाप्रदायक सस्थाहरू रहेको स्थान संकेतले छुट्याउनुहोस्।

क्रियाकलाप

ख.तलको चित्र अबलोकन गर्नुहोस् । नेपालमा हामी कहाँ अवस्थित छौं पहिचान गर्नुहोस्।

कक्षा कार्य

१. तिमी बसेको प्रदेशको अन्तर्राष्ट्रिय सिमाना र प्रदेश सिमाना नछुने जिल्लाहरू कुन कुन हुन्?

२. तिम्रो प्रदेश राजधानी कुन जिल्लाको कुन सहरमा रहेको छ?

३. तिम्रो जिल्लाको सदरमुकामको नाम के होला?

क्रियाकलाप

ग. तलका अनुच्छेद पढ्नुहोस् र चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

क) तपाईंको विद्यालयबाट पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण दिशामा कुन–कुन छिमेकी गाउँपालिका पर्छन्? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।

ख) तपाईंको विद्यालय नजिक रहेका दुईवटा खोल्सा र एउटा खोलाको नाम लेख्नुहोस्।

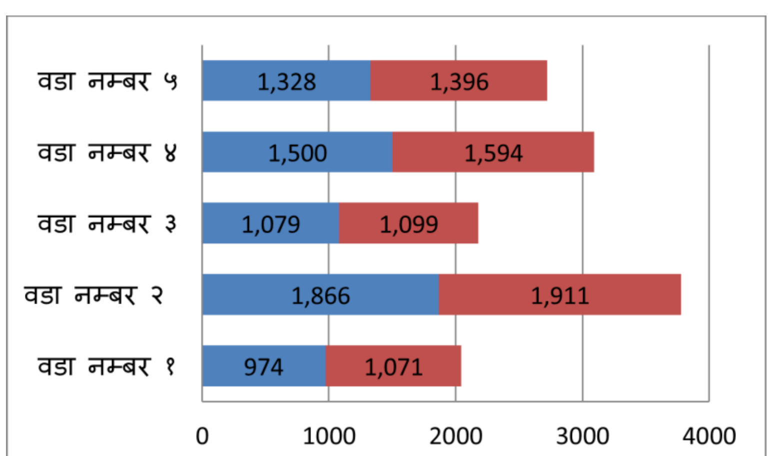
ग) तपाईंको विद्यालय कुन नम्बर वडामा पर्छ? त्यस वडाको वडा कार्यालय कहाँ रहेको छ? स्थान लेख्नुहोस्।

घ) तपाईंको विद्यालयबाट सबैभन्दा नजिक रहेको एक एक वटा बैंक, विद्यालय प्रहरी कार्यालय र स्वास्थ्य चौकीको नाम लेख्नुहोस्।

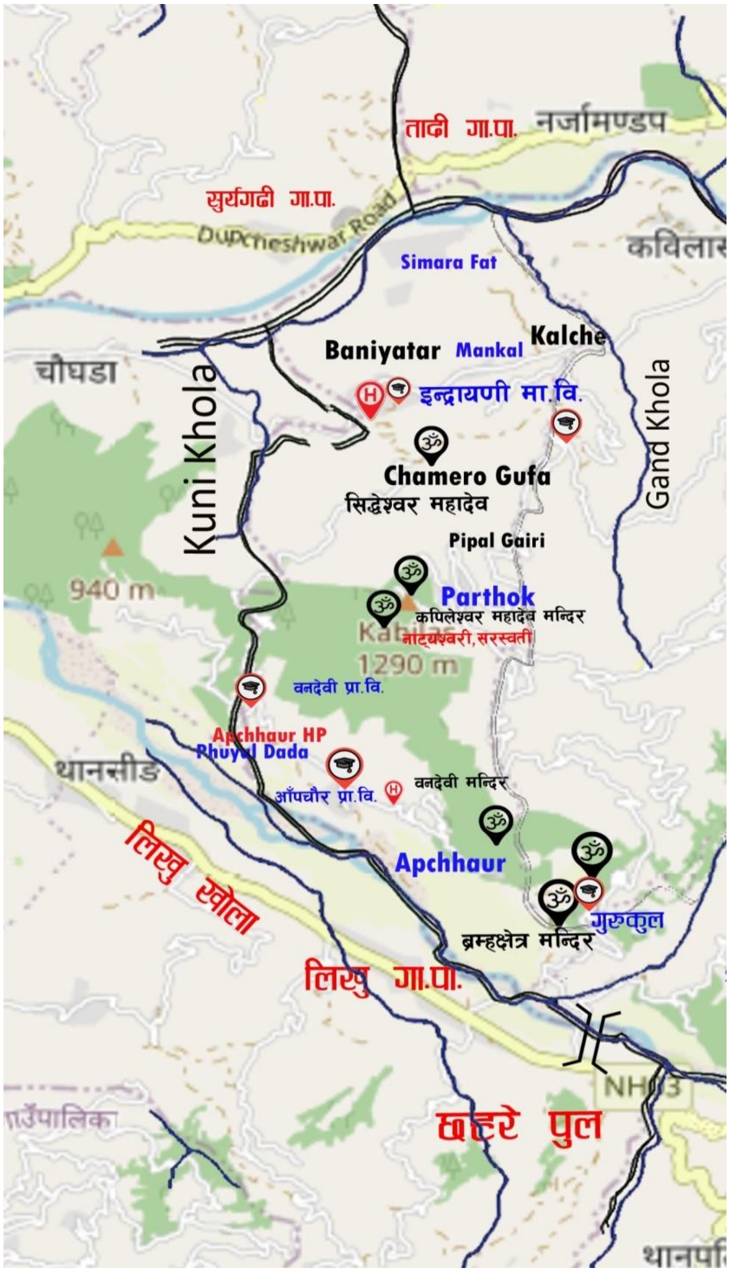
नेपालको ७ वटा प्रदेश, ७७ जिल्ला र ७५३ वटा स्थानिय तहमध्ये नुवाकोट जिल्लामा अवस्थित पञ्चकन्या गाउँपालिका एक स्थानीय तह हो, जुन बागमती प्रदेश अन्तर्गत पर्दछ र यसको स्थापना मिति २७ फागुन २०७३ हो।

वडागत जनसख्या तालिका

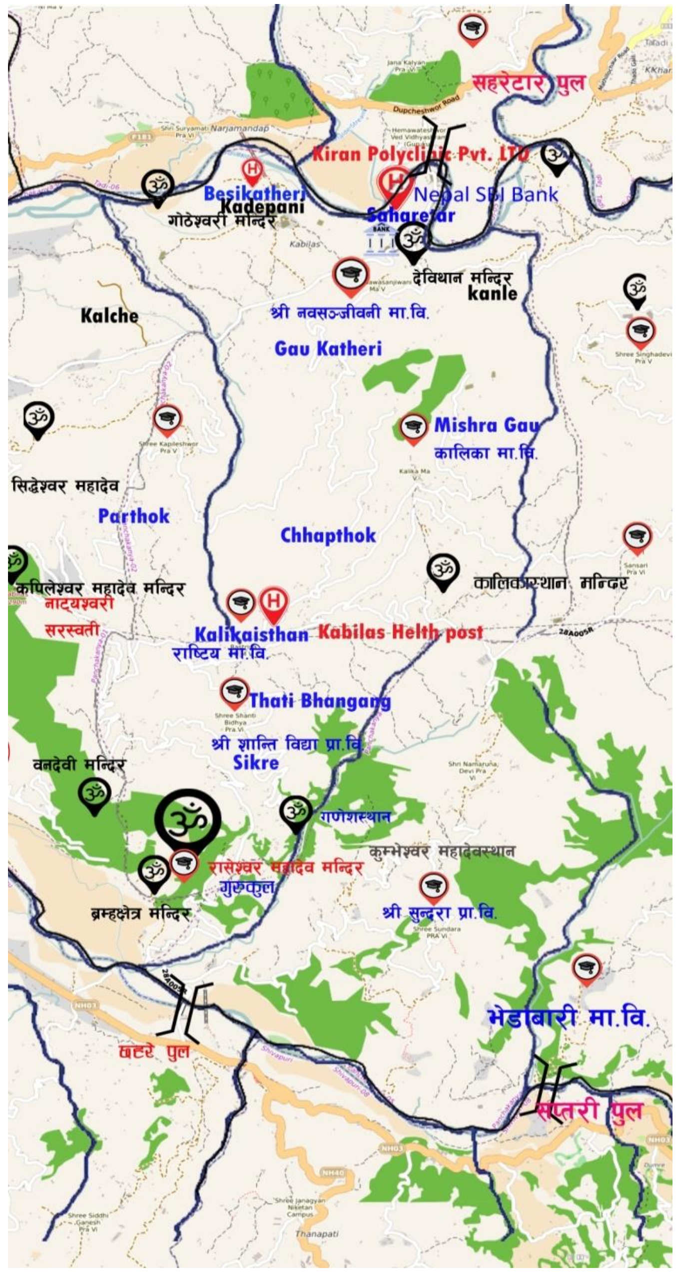
वडा नम्बर	पुरुष	महिला	जम्मा
१	974	1,071	2045
२	1,866	1,911	3777
३	1,079	1,099	2178
४	1,500	1,594	3094
५	1,328	1,396	2724
जम्मा	6747	7071	13818



यस गाउँपालिकाको जम्मा क्षेत्रफल ५३.४७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ र राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार कुल जनसंख्या १३,८१८ (पुरुष 6,747 महिला 7,071) रहेको छ। जनघनत्व करिब २५८ व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमिटर छ। घरधुरीको संख्या करिव ३,६०० रहेको र साक्षरता दर कुल मिलाएर ६८.७% छ; साक्षर पुरुष ७७.६% र साक्षर महिला ६०.२% रहेका छन्। प्रशासनिक केन्द्र लाकुरीभञ्ज्याङ्गा अवस्थित छ। गाउँपालिकाको नेतृत्वमा अध्यक्ष तेजबहादुर तामाङ र उपाध्यक्ष बिमला केसी छन्।



पञ्चकन्या १



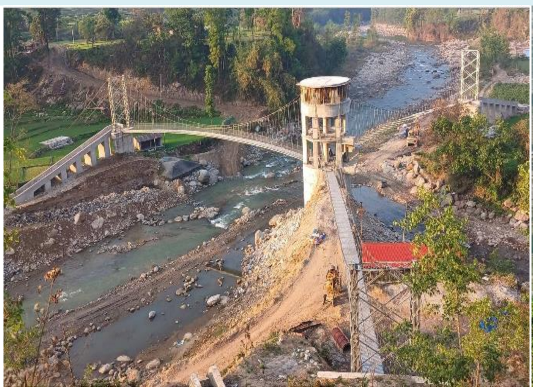
पञ्चकन्या २

पञ्चकन्या गाउँपालिका – वडा नं. १

पञ्चकन्या–१ पानि ढलो लिखु देखि तादीसम्म फैलिएको छ। प्राकृतिक सौन्दर्य र सांस्कृतिक समृद्धिले भरिपूर्ण शान्त क्षेत्र हो। यहाँ कल्छे, सिमारा, बानियाँटार र आँपचौरसम्मको बेसी भाग तथा फुयालडाँडा गर्मी क्षेत्रअन्तर्गत पर्दछन् भने पिपलगैही, रिट्टेचौर र गैहीगाउँको माथिल्लो भाग न्यून गर्मी क्षेत्रका रूपमा परिचित छ।पुर्वमा कल्छे–गाँडेखोला (वडा नं. २) सिमाना, पश्चिममा दशमुरे खोल्सा र लिखु–४, उत्तरमा तादी खोला तथा सूर्यगढी–५, र दक्षिणमा पञ्चकन्या–२ को कविलास महादेवस्थान डाँडा यस वडाको परिधि निर्धारण गर्छन्। सिमारा फाँट र आँपचौरको फाँट समथर भू–भागका रूपमा उर्वर छन्।

चौघडा–सहरेटार सडक, सिद्धेश्वर परिपथ, बानियाँटार–आँपचौर मार्ग लगायतका सडकले आबगमन सहज बनाएका छन्। तादी, लिखु, कोइराले, वोक्से, चिलिमे, चपरा, वनदेवि, दशमुरी, कापे खेल्चा, गाँडखोला जस्ता खोलाहरू जीवनरेखा हुन्। सिमारा र आँपचौर–गडखार सिँचाइ कुलो कृषिको आधार हुन्। वनदेवी, कालीवन र सालघारी सामुदायिक वनले हरियाली संरक्षण गरेका छन्। चमेरे गुफा, सिद्धेश्वर महादेव, महाकालेश्वर, बुद्धिनारायण, चण्डेवटी वाराही, गौरीशंकर, लक्ष्मीनारायण मन्दिर तथा आँपचौरस्थित चर्च धार्मिक सहिष्णुताको प्रतीक हुन्। राई, क्षेत्री, बाहुन, तामाङ, नेवार र दलित समुदायबीच आपसी सद्भाव पाइन्छ।

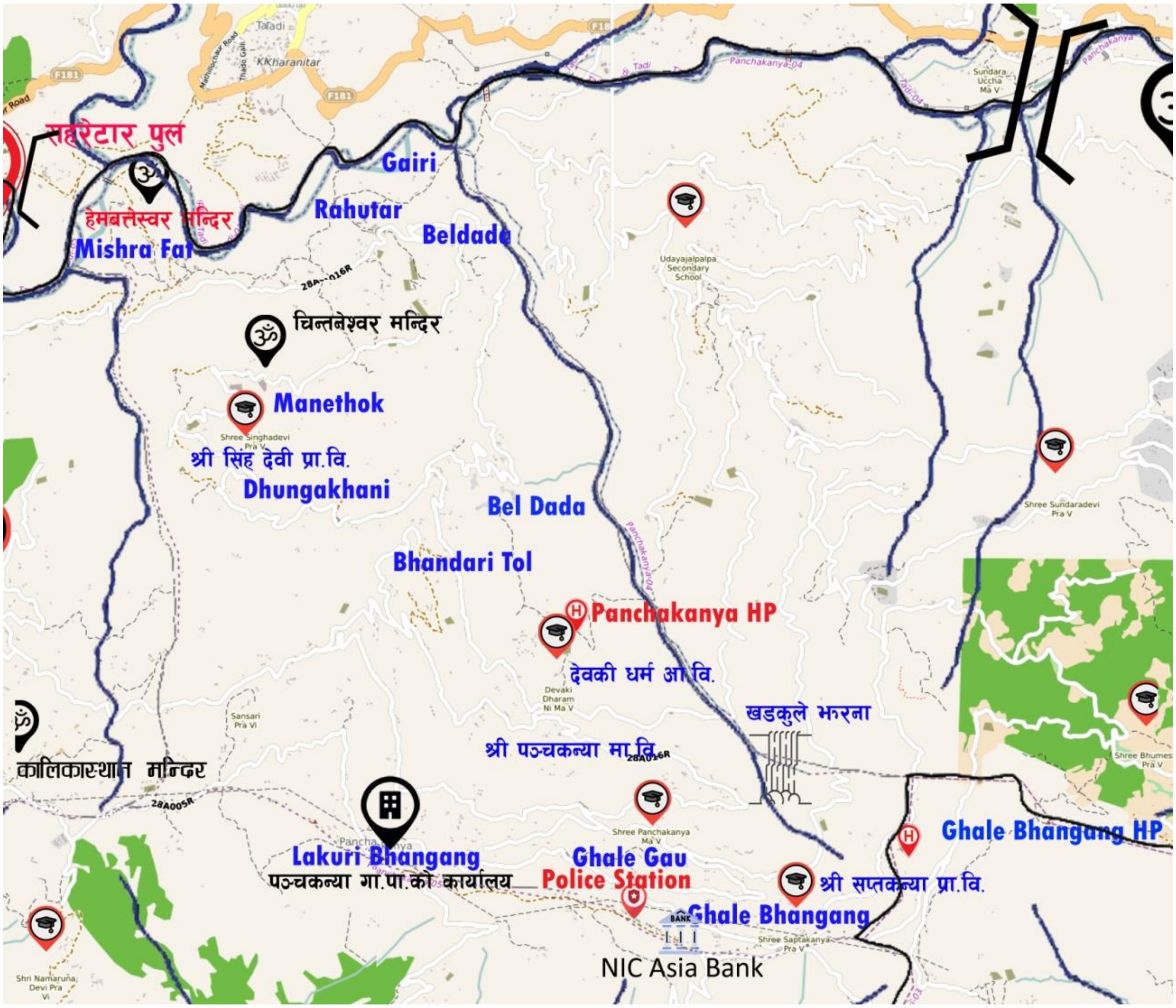
पञ्चकन्या गाउँपालिका – वडा नं. २



वडा नं. २ प्राकृतिक विविधता र सांस्कृतिक जीवितताको सुन्दर संगम हो। देर्खु र तादिको संगम स्थलमा रहेको तिन मुखे झोलुङ्गे पुल आन्तरिक पर्यटनका लागि आकर्षणका केन्द्र छन् । आठविसे, गोठेश्वर, सहरेटार, ढुङ्गेटार र बेसिकठेरीका बेसी भाग गर्मी क्षेत्र हुन् भने कान्ले, गाउँकठेरी, सिक्रे, गणेशस्थान,भसभसे, मिश्रगाउँ, कालिकास्थान र मोठभञ्ज्याङ उच्च तथा शीतल क्षेत्रका रूपमा चिनिन्छन्। पूर्वमा अँधेरी खोला (वडा नं. ३), पश्चिममा गाँडखोला (वडा नं. १), उत्तरमा तादी खोला (तादि गापा ३ र ५) र दक्षिणमा लिखु खोला (लिखु गापा ४ र ६) यसका सिमाना हुन्। वेशीकठेरी फाँट, सहरेटार र गोठेश्वर उर्वर फाँट हुन्। कालिकास्थान, कपिलेश्वर, कृष्ण मन्दिर, नाट्यश्वरी, जालपादेवी, छोयलिङ गुम्बा र बेसिकठेरी चर्च धार्मिक सहअस्तित्वका उदाहरण हुन्। लाखे नाच, मादल, पञ्चेबाजा र डम्फू सांस्कृतिक जीवन्तता दर्शाउँछन्। सहरेटार, पुरानीडाँडा र ठाँटीभञ्ज्याङ बजार आर्थिक केन्द्रका रूपमा विकाश उन्मुख छन्। धान, आलु, सुन्तला, कफी, अलैंची र बेमौसमी तरकारी खेती यहाँको मुख्य आम्दानी स्रोत हो। सहकारी संस्था र युवा क्लबहरू सामाजिक रूपान्तरणमा सक्रिय छन्।

पञ्चकन्या गाउँपालिका – वडा नं. ३

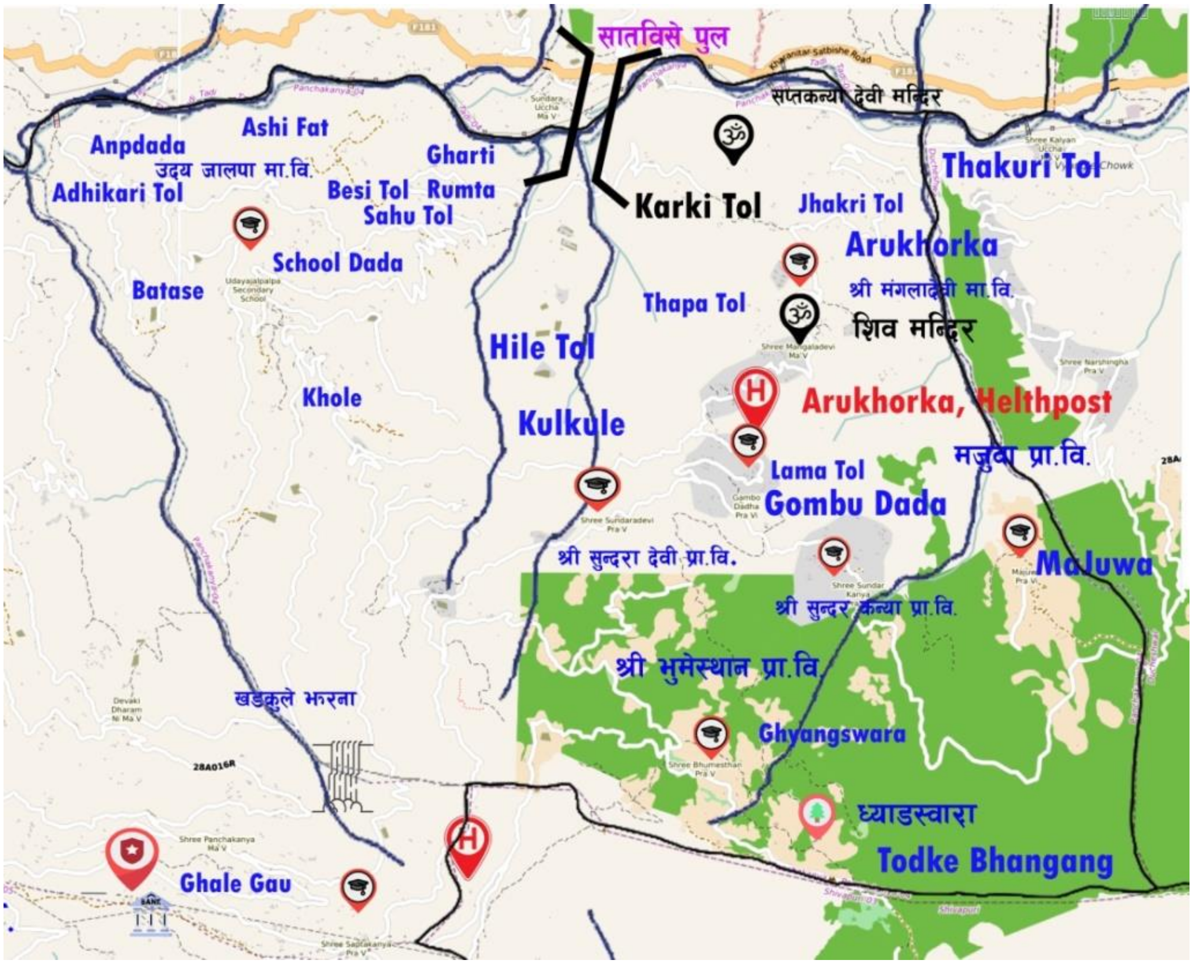
पञ्चकन्या गापा ३ स्थित पञ्चकन्या मन्दिरमा दिप प्रज्वलन



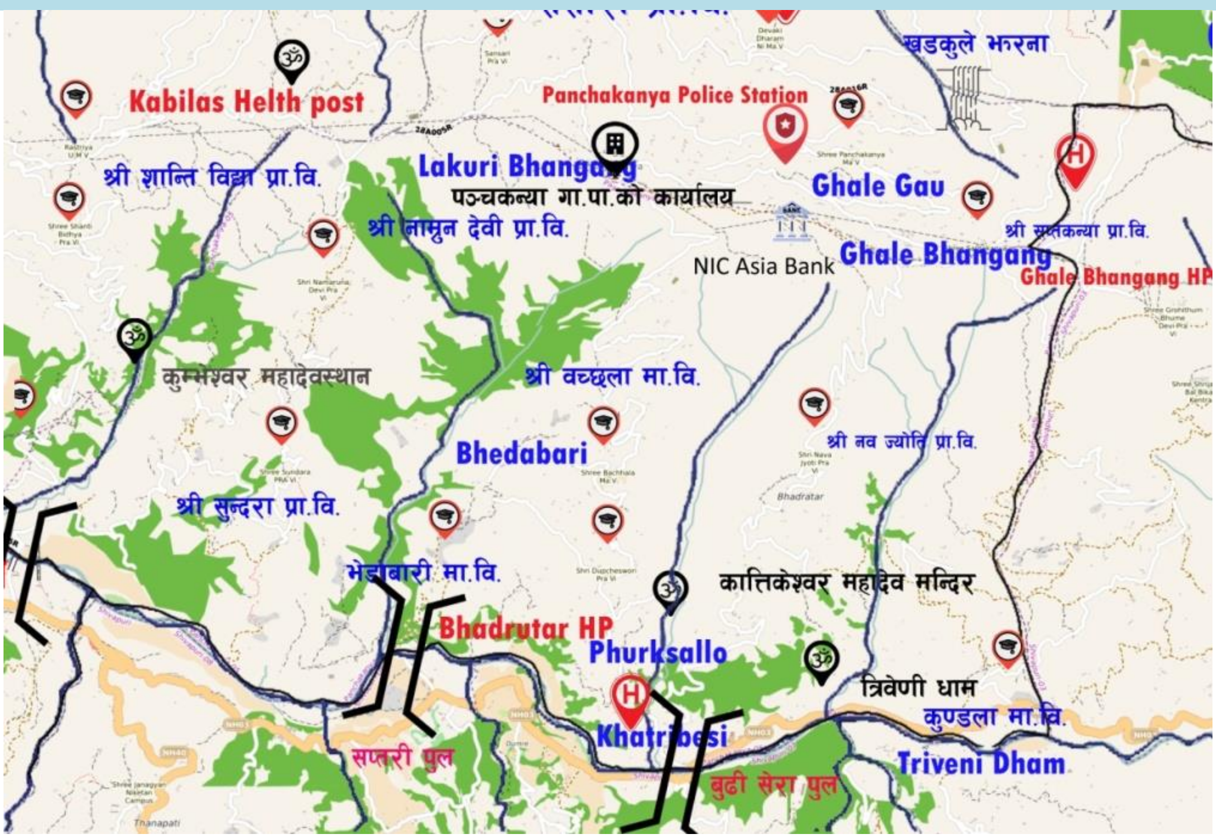
वडा नं. ३ शान्त वातावरण र धार्मिक आस्थाले ओतप्रोत क्षेत्र हो। मिश्रफाँट र राहुटार गर्मी क्षेत्रअन्तर्गत पर्दछन् भने कात्तिके,मानेथोक, लाकुरीभञ्ज्याङ र डाँडघर, घलेगाउँ, घलेभञ्ज्याङ शीतल क्षेत्र हुन्।पूर्वमा गौमती खोला (वडा नं. ४), पश्चिममा अँधेरी खोला, उत्तरमा तादी खोला र दक्षिणमा घलेभञ्ज्याङ यसका सिमाना हुन्। उत्तर फर्किएको भू–भागमा घाम कम लाग्ने भएकाले शीतलता पाइन्छ।कमरदेवी, बेलडाँडा, तिलखोरिया–बतासे, कालिबञ्जार, पञ्चकन्या र निउरीनी सामुदायिक वनले हरियाली सन्तुलन कायम गरेका छन्। मुहानेश्वर, कपिलेश्वर, चैतनेश्वरी, पञ्चकन्या, नाट्येश्वरी, सप्तकन्या र सेतीदेवी मन्दिर धार्मिक केन्द्र हुन्।गौमती क्षेत्र, खट्कुले झरना र हेलिप्याड पर्यटकीय आकर्षण हुन्। क्षेत्री, तामाङ, बाह्मण र दलित समुदायबीच सद्भाव पाइन्छ।

पञ्चकन्या गाउँपालिका – वडा नं. ४

वडा नं. ४ लेक–बेसीको समिश्रण भएको प्राकृतिक रूपमा रमणीय क्षेत्र हो। असिफाटँ, बेसिटोल, पाँचमुरे, नौटारी, चिम्टारी गर्मी क्षेत्र हुन् भने स्वाराबेसि, हिले, कुलकुले, घर्तिरूम्टा, थापाटोल, कार्कि टोल, सैरेनि मजुवा, लामाटोल, गम्बु डाँडा, विर्ताटोल, वतासे, खोले उत्तर दिशा फर्किएको भएकाले प्राय सबै स्थान शीतल क्षेत्र रहेका छन्।पूर्वमा अम्फेखोला (दुप्चेश्वर–५), पश्चिममा गौमती खोला (वडा नं. ३), उत्तरमा तादी खोला र दक्षिणमा शिवपुरी–५ सिमाना पर्छ। स्वाराबेसी, असिफाँट र सिमखण्ड समथर भू–भाग हुन्।घ्याङस्वारा पर्यटकीय क्षेत्र, सुन्दरादेवी, मंगलादेवी, सप्तकन्या, जालपादेवी, जलेश्वर र रक्तकाली मन्दिर धार्मिक आस्थाका धरोहर हुन्। त्रिरत्न छयोलिङ गुम्बा आध्यात्मिक केन्द्र हो।तामाङ, क्षेत्री, ठकुरी, दलित, मगर र नेवार समुदायबीच सांस्कृतिक विविधता पाइन्छ। पहिरो, बाढी, भूकम्प र चट्याङ जोखिम भए तापनि सामुदायिक वन र स्थानीय पहलले संरक्षण प्रयास जारी छन्।



पञ्चकन्या गाउँपालिका – वडा नं. ५



वडा नं. ५ दक्षिण फर्किएको, घाम प्रशस्त लाग्ने उर्वर भू–भाग भएको क्षेत्र हो। खत्रीबेसी, सुन्तलेटार र बान्द्रे गर्मी क्षेत्र हुन् भने कुड्डलास्थान कुवापानी, छापथोक र देविस्थान शीतल क्षेत्रका रूपमा परिचित छन्। पूर्वमा शिवपुरी–५, पश्चिममा कुँडुले खोला (पञ्चकन्या वडा नं. २), उत्तरमा लाकुरीभञ्ज्याङ–घलेभञ्ज्याङ र दक्षिणमा लिखु खोला सिमाना पर्छ। खत्रीबेसी र सुन्तलेटार समथर फाँट हुन्। मध्यपहाडी लोकमार्गले आवागमन सहज बनाएको छ। शिवालय, फुर्केसल्ला, मिलिजुली र भेडाबारी सामुदायिक वनले हरियाली जोगाएका छन्। बुढिसेरा र शिवालय बजार आर्थिक केन्द्र हुन्। कृषि, पशुपालन र स्थानीय सिँचाइ कुलो जीवनयापनको आधार हुन्। बाढी, पहिरो र जंगली जनावरको जोखिम भए पनि समुदायको सहकार्यले समाधानका प्रयास भइरहेका छन्। यसरी पञ्चकन्या गाउँपालिकाका पाँचै वडा प्राकृतिक, सांस्कृतिक र सामाजिक विविधताले सम्पन्न, सम्भावनायुक्त र समृद्ध क्षेत्रका रूपमा परिचित छन्।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क) बहुविकल्पीय प्रश्नको सहि उत्तर छानुहोस्।

१. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको स्थापना मिति कहिले हो?

क) २०७२ बैशाख १ ख) २०७३ फागुन २७ ग) २०७४ असार १ घ) २०७५ माघ १५

२. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल कति छ?

क) ४५.३७ वर्ग कि.मि. ख) ५३.४७ वर्ग कि.मि. ग) ६०.१८ वर्ग कि.मि. घ) ७५.५३ वर्ग कि.मि.

३. राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार कुल जनसंख्या कति छ?

क) १२,५०० ख) १३,८१८ ग) १४,२०० घ) १५,०००

४. प्रशासनिक केन्द्र कहाँ अवस्थित छ क) आठविसे ख) बुढिसेरा ग) लाकुरीभञ्ज्याङ घ) घ्याङस्वारा

५. वडा नं. ४ को पूर्वी सिमाना कुन हो ।

क) गौमती खोला ख) लिखु खोला ग) अम्फेखोला (दुप्चेश्वर–५) घ) अँधेरी खोला

ख) मिल्ने उत्तरमा ठिक र नमिल्ने प्रश्नमा बेठिक लगाउनुहोस।

१. पञ्चकन्या गाउँपालिका बागमती प्रदेश अन्तर्गत पर्दछ।

२. वडा नं. १ को उत्तरमा लिखु खोला पर्दछ।

३. वडा नं. २ मा लाखे नाच प्रचलित छन्।

४. पालिकाको को प्रशासनिक केन्द्र लाकुरीभञ्ज्याङमा छ।

५. वडा नं. ५ मा मध्यपहाडी लोकमार्ग पुगेको छ।

ग) अतिछोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस।

१. पञ्चकन्या गाउँपालिकामा कति वटा वडा छन्?

२. कुल घरधुरी संख्या कति छन्?

३. साक्षरता दर कति प्रतिशत छन्?

४. वडा नं. १ को एउटा सामुदायिक वनको नाम लेख्नुहोस्।

५. वडा नं. २ को एउटा प्रमुख बालीको नाम लेख्नुहोस्।

घ) छोटो प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस।

१. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति संक्षेपमा वर्णन गर्नुहोस्।

२. वडा नं. १ का प्रमुख धार्मिक स्थलहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

३. वडा नं. २ को आर्थिक गतिविधिबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

४. वडा नं. ३ का पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेखी प्रत्येकको दुई बुदाँमा परिचय दिनुहोस्।

५. वडा नं. ४ मा देखिएका प्राकृतिक विपद् जोखिमहरू के–के हुन्? दुई वाक्यमा लेख्नुहोस्।

ङ)परियोजना कार्य गरौं :

१) तपाँई पञ्चकन्या गा.पा. कति वडामा बस्नु हुनुहुन्छ, उक्त वडाको नक्सा कपिमा उतार्नुहोस् ।

a) विद्यालयबाट चारै दिशा (पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण) पहिचान गर्नुहोस्।
b) वरपरका छिमेकी स्थानीय तह, खोल्सा, खोला, सडक, बजार र महत्वपूर्ण स्थलहरूको जानकारी संकलन गर्नुहोस्।
c) सफा र स्पष्ट नक्सा तयार गरी दिशा चिन्ह अनिवार्य रूपमा राख्नुहोस्।
d) वडा नम्बर र वडा कार्यालयको स्थान उल्लेख गर्नुहोस्। र पञ्चकन्या गाउँपालिकाको चित्र हेरी आकार स्थानको आधारमा तुलना गर्नुहोस।
e) समूहगत छलफलपछि कक्षामा प्रस्तुति दिनुहोस्। उत्कृष्ट नक्सा कक्षाकोठाको भित्तामा प्रर्दशन गर्नुहोस।

पाठ 2 हाम्रो नुवाकोट

सिकाइ उपलब्धि

ख. नुवाकोट जिल्लाको भौगोलिक अवस्था बताउन

क्रियाकलाप

क. तल दिइएको कविता लय मिलाएर गाउनुहोस्

१२ वटा स्थानीय तह हजुर, ९ वटा किल्ला,
नुवाकोटको बयान गर्छु मिल्ला कि नमिल्ला।

कपिलेश्वरको ज्योतिर्लिङ्ग, श्रीस्वस्थानीको कथा,
कालकुटले तड्पिएको, निलकण्ठको व्यथा,
शिवले खोजे शीतल, बेत्रावतीको धाम।
पितृको पाप नाशक त्रिबेणी, सोह श्राद्ध गर्ने काम ।

ठकुरीको भुमिमा कान्तिपुरका मल्लको शासन
पृथ्वीनारायणले बनायो सेरामाडी र साततलेमा राजधानीको आसन
थानसिङ, शेरा, सिमारा, महादेव जस्ता फाँट
जिन्दगीमा गर्नुपर्छ गोर्खालीको जस्तो आँट

तादीको असला, ककनीको ट्राउट मिठो
घ्याङस्वारा पिकनिक गई नाच्छ झिल्के केटो
ककनीको स्टबेरी, शिखरबेसी चामलको स्वाद
चिसापानी र सागरकुण्ड, मेटाउने मनको प्यास।

पूर्वमा सिन्धुपाल्चोक, मेलम्चीको पानी
पश्चिममा सल्यानटारको धादिङे नानी
दक्षिणमा काठमाडौँको पशुपतिबाट
उत्तरमा रसुवाको गोसाईकुण्ड घ्याङफेदी हुदै घुम्न जानी ।

प्रगतिले उचाइ छुनु राउचुली हिमाल भन्दा
तादि लिखु मिसिएर त्रिशुली झै बग्दा
खड्कुले, लौके, फुंङफुङ बनि झर्दा
तारुकाको गोरु जुदाई हेर्न अल्ली पर सर्दा

सागरकुण्ड, देवीघाट, सुर्यकुण्डको छाँया,
सुर्यचौर , ककनी, पञ्चकन्याको माया।
सुरुङमार्गले जोडेन्छ रे टोखा छहरे बाटो
प्रकृतिले सजाएको छ, नुवाकोटको माटो ।

दूध, चामल, आलु अनि सुन्तलाको भण्डार,
मौसमी तरकारीले भरिएको, यो कृषिको बहार ।
वैदेशिक रोजगार साथै त्रिशुली, बटारमा, व्यापारको चहलपहल,
कृषि,ब्यापार र पर्यटन नै, हाम्रो आर्थिक समृद्धि हरपल ।

टोखा, छहरे, देवीघाट हुँदै गल्छी झरन
पासाङ ल्हामु मार्ग हुँदै ककनी चढन
ककनीको डाँडाबाट देखिन्छ, हिमश्रृंखलाको माला,
पर्यटकको प्रस्थानविन्दु, पुर्व-पश्चिमको ढाल।

भैरवी र जालपादेवी, दुईपिपलको काख
दुप्चेश्वर महादेवले, राख्छन् सबैको साख ।
उत्तरगया, देवीघाट, शिवपुरीको शान
सांस्कृतिक सम्पदाले बढाउँछ, नुवाकोट जिल्लाको मान।

बट्टार र पिपलटार, समथर फाँट अनि बेसी
धान झुल्छ गेर्खुटारमा, सुन जस्तै देखी।
तादी र लिखुफाँट, उर्वर छ यो माटो
समृद्धिको आधार यहीँ, खुल्छ प्रगतिको बाटो।

नुवाकोट मेरो गौरव, नुवाकोट मेरो जिल्ला,
प्रकृतिको अमूल्य उपहार, शान्ति प्रिय किल्ला ।
बग्ने खोला, हरिया डाँडा, इतिहास हाम्रो साथ
यही हो मेरो चिनारी, यही हो मेरो गाथा ।

कक्षा कार्य

१.तल सोधिएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

a) देवीघाट कुन प्रयोजनका लागि प्रसिद्ध छ?

b) कवितामा उल्लेख गरिएको ज्योतिर्लिङ्ग कुन हो?

c) नुवाकोटको भौगोलिक धरातल कुन दिशामा ढल्किएको छ?

d) नुवाकोटको उत्तरमा कुन जिल्ला पर्छ?

e) कवितामा उल्लेख गरिएको मुख्य नदीहरू कुन कुन हुन्?

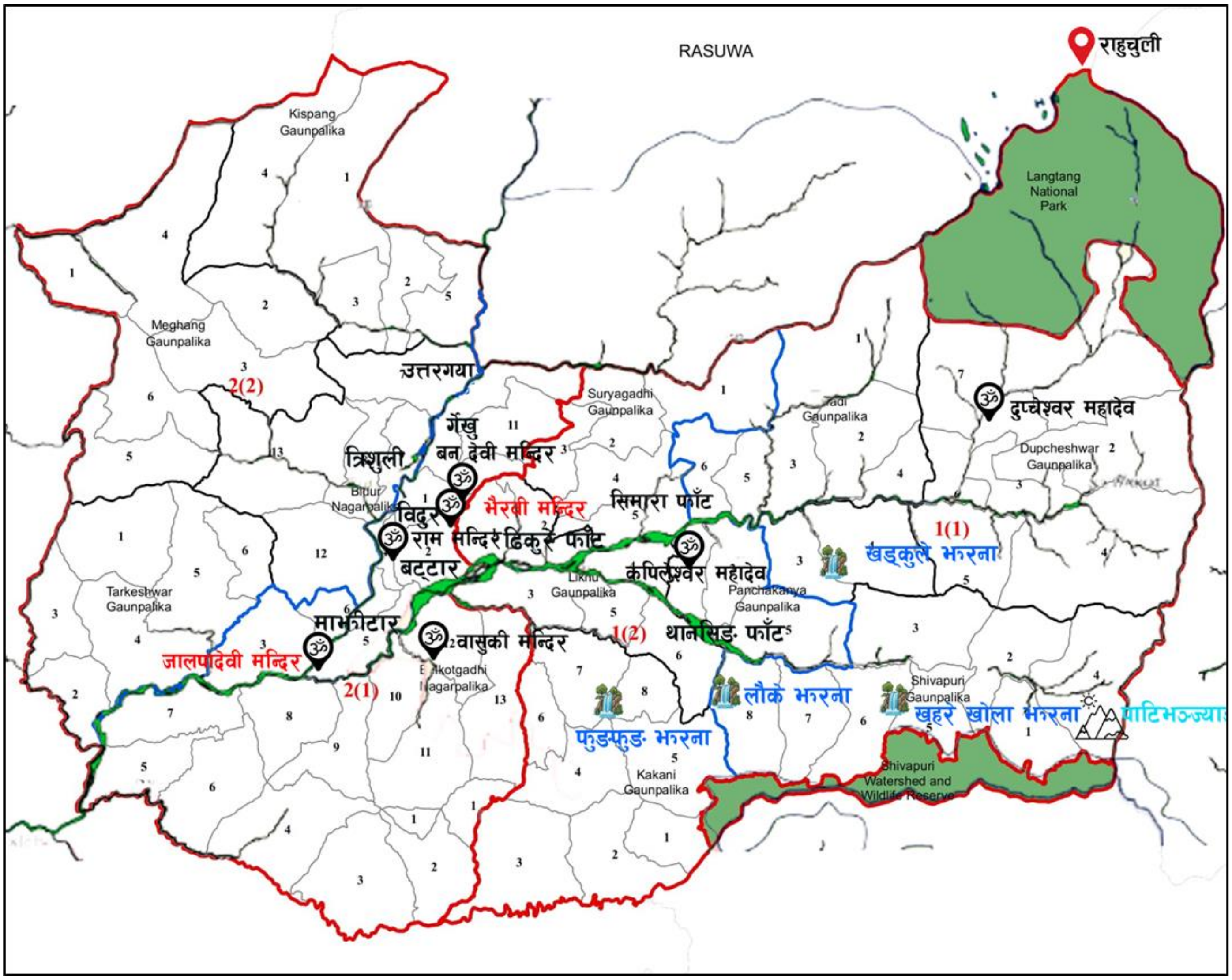
f) ढालको अर्थ भुमिको झुकाब हो भने साखको अर्थ के हो?

२. कविताका अनुसार नुवाकोटको जिल्ला सिमाना छुट्याउनुहोस्।

	उत्तरः	
पुर्वः	नुवाकोट	पश्चिमः
	दक्षिणः	

क्रियाकलाप

ख. नुवाकोट जिल्लाको चित्र अवलोकन गर्नुहोस्।



कक्षा कार्य

निम्न प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

a. यस जिल्लामा अवस्थित दुईवटा राष्ट्रिय निकुञ्जको नाम लेख्नुहोस्।

b. सबैभन्दा अग्लो शिखरको नाम लेख्नुहोस्।

c. प्रमुख दुई खोलाको नाम लेख्नुहोस्।

d. दुईवटा प्रमुख राजमार्ग वा सडक खण्ड लेख्नुहोस्।

राजनीतिक अबस्थिति

नुवाकोट जिल्ला बागमती प्रदेश अन्तर्गत राजधानी काठमाडौंको उत्तर-पश्चिम दिशामा अवस्थित ऐतिहासिक महत्त्वको जिल्ला हो। यो जिल्ला नेपाल एकीकरणको इतिहासमा समेत जोडिएको छ।

क्र.स.	स्थानिय तहहरू	वडा संख्या
१	वेलकोटगढी नगरपालिका	13
२	विदुर नगरपालिका	13
३	दुप्चेश्वर गाँउपालिका	7
४	ककनी गाँउपालिका	8
५	किस्पाङ गाँउपालिका	5
६	लिखु गाँउपालिका	6
७	मेघाङ गाँउपालिका	6
८	पञ्चकन्या गाँउपालिका	5
९	शिवपुरी गाँउपालिका	8
१०	सुर्यगढी गाँउपालिका	5
११	तादी गाँउपालिका	6
१२	तारकेश्वर गाँउपालिका	6
	जम्मा	88

विवरण	जानकारी
देश	नेपाल
प्रदेश	बागमती प्रदेश(१३ जिल्ला)
प्रदेश राजधानी	मकावनपुर जिल्ला, हेटैडा
जिल्ला सदरमुकाम	विदुर
संघीय संसद निर्वाचन क्षेत्र	२
प्रदेश सभा निर्वाचन क्षेत्र	४
स्थानीय तह	१० गाउँपालिका + २ नगरपालिका
क्षेत्रफल	१,१२१ वर्ग कि.मि.
जनसंख्या	२,६३,६९९(राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार)
आकारः	अर्ध-चन्द्राकार आकार
राष्टिय निकुञ्ज	लाङटाङ र शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज
प्रसिद्ध स्थानहरू	नुवाकोट दरवार, देविघाट, दुप्चेश्वर
मुख्य जाति	तामाङ्, ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, मगर

क्रियाकलाप

ग. नुवाकोट जिल्लाको चित्र अवलोकन गर्नुहोस्।

प्रिय विद्यार्थीहरू,तपाईंहरूले **नुवाकोट जिल्ला**को एउटा सादा नक्सा तयार गर्नुहोस्। नक्सा बनाउँदा जिल्लाको आकार सरल तर स्पष्ट देखिने गरी कोर्नुहोस्। चारै दिशाहरू (पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण) उल्लेख गर्नुहोस् र सम्भव भएसम्म प्रमुख नदी तथा बजार क्षेत्र संकेत गर्नुहोस्।
यसपछि, सुरक्षाको लागि स्थापना गरिएका नजिकका कुनै पाँच वटा **इलाका प्रहरी कार्यालय**को नाम (तलका नक्साका विन्दुहरूको आधारमा) उपयुक्त स्थानमा लेख्नुहोस्। उदाहरणका लागि: इलाका प्रहरि कार्यलय पञ्चकन्या, खरानीटार, सातविसे, छहरे,शिवपुरी आदि।

भौगोलिक अबस्थिति

नेपालको मानचित्रमा नुवाकोट जिल्लाको अवस्थिति २७°४५' देखि २८°२०' उत्तरी अक्षांशसम्म र ८५°००' देखि ८५°४५' पूर्वी देशान्तरसम्मको फैलावटमा रहेको छ । समुद्र सतहबाट न्यूनतम ४५७ मिटरदेखि अधिकतम ५,१४४ मिटर उचाईसम्म भू-धरातल रहेको यस जिल्लाको क्षेत्रफल १,१२१ वर्ग किलोमिटर छ । जिल्लाको समग्र भू-धरातलीय हिसाबमा लेकाली भूभाग, टार र समथर भूभाग गरी मुख्यतः तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । नुवाकोट जिल्ला प्रायः पूर्व–पश्चिम दिशातर्फ मोडिएको भू–आकृतिमा रहेको छ। यस जिल्लाको दक्षिणतर्फ उच्च पहाडी तथा हिमाली भूभाग रहेका छन् भने खोलानालाहरू प्रायः पूर्वबाट पश्चिमतर्फ बग्ने गरेका छन्। नुवाकोटको उत्तरमा रसुवा, पूर्वमा सिन्धुपाल्चोक, दक्षिणमा काठमाडौँ र पश्चिममा धादिङ जिल्ला पर्दछन् ।

प्रमुख टार तथा वेसी र फाँटहरू

उत्पादनको दृष्टिकोणले अत्यन्त उर्वर टार तथा वेसी र फाँटहरुले जिल्लाको खाद्यान्न आपूर्तिमा उल्लेखनिय योगदान पुर्याएका छन् । होचो भू-भागमा अवस्थित बट्टार, पिपलटार, गेर्खुटार, वागटार, खरानिटार, समुन्द्रटार, आँगुटार, कोल्पुटार, रातमाटेटार, तारुकाटार, दर्शनटार, मैरेटार, शहरेटार, ताप्केटार, रिठ्टार र खरानीटार आदि टारहरु र थानसिङफाँट, लिखुफाँट, शेराफाँट, महादेवफाँट, सिमराफाँट, रैकरफाँट, चाउथेफाँट, फिर्केफाँट,मिश्रफाँट, वेशिकठेरी फाटँ आदि यस जिल्लाका प्रमुख वेसी र फाँटहरु हुन् ।

प्रमुख जलाधार क्षेत्रहरु

त्रिशूली नदीको मुख्य मुहान रसुवा जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध तिर्थस्थल गोसाईकुण्ड क्षेत्रको त्रिशूलधारा हो। तादी नदीको पौराणिक रूपमा सूर्यमती हो, जसको मुहान सूर्यकुण्ड हो। यो नुवाकोट जिल्लाको उत्तरी भागमा पर्ने गोसाइँकुण्ड क्षेत्र नजिकै अवस्थित छ। नुवाकोट जिल्लामा लौके (ठूलो छहरे),

फुङफुङ, लप्से, सानो छहरे, चिसापानी, खड्कुले र गुरजे जस्ता आकर्षक झरनाहरू रहेका छन्। प्रमुख जलाधार क्षेत्रहरुलाई लिएर हेर्दा मुख्य जलाधार क्षेत्रहरुको नाम, उपजलाधार, ओगटेको क्षेत्रफल तथा लम्बाईको तथ्यांकीय विवरण उल्लेख गरिएको छ ।

जलाधार क्षेत्र	उप जलाधार क्षेत्र	(किमि) क्षेत्रफल	नदीको लम्बाइ (मि)
त्रिशूली नदी क्षेत्र	फलाखु खोला	१५०	२६.५
	सलाखु खोला	१२०	१८.५
	कोल्फु खोला	१८५	३९
तादी नदी क्षेत्र	तादी खोला	३९०	४३.५
	लिखु खोला	१६५	२७.५

धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा

उपत्यकामा प्रचलित मल्लकालीन सांस्कृतिक मेला, पर्व, र जात्राहरू पनि नुवाकोटमा लाग्ने गर्दछ । प्रसिद्ध भैरवी मन्दिर र सिन्दुरे जात्रालगायत तलेजु मन्दिर, नारायण तथा विष्णुको मन्दिर, नारायण जात्रा, सिपाही जात्रा, रोपाइ जात्रा, टाकटुके जात्रा र लाखे जात्रा नुवाकोट जिल्लाको प्रमुख सांस्कृतिक उपलब्धिहरू मानिन्छ । जालपादेवी, दुप्चेश्वर महादेव, पञ्चकन्या, राम मन्दिर, उग्रतारा, उत्तरगया, सुगतपूर विहार, बाराही, बासुकी नाग, बाघभैरव, जलेश्वरी, शिवालय, कपिलेश्वर महादेव आदि धार्मिक स्थलहरू छन्।

पर्यटन र आर्थिक समृद्धीको आधार

प्रकृतिप्रेमीहरूको लागि बागमारा नजिकै पर्ने सागरकुण्ड र राहुचुली यहाँको अर्को आकर्षक प्राकृतिक सम्पदा हो । राहुचुलीबाट काठमाडौं उपत्यकाका अधिकांश भागका साथै नुवाकोटको पुरै भाग देख्न सकिन्छ । समुन्द्रटार, खरानीटार, बट्टार र गेर्खुटार जस्ता उर्वरा भूमि भएको नुवाकोट जिल्लाको थानसिङ, जिलिङ, ककनी चिर्केश्वर डाँडा, बागमारा, सागर कुण्ड, भाल्चेको भेडा फार्म, चिसापानी, माला भञ्ज्याङ, काला भञ्ज्याङ, गोल्फु भञ्ज्याङ, शिवपुरी, खड्कभञ्ज्याङ जस्ता डाँडाकाँडा रमणीय स्थल मानिन्छन् ।

नुवाकोट जाने मानिसहरूको लागि छोटो मार्ग बनेको छ, छहरे-टोखा मार्ग त्यस्तै गल्छी-देविघाट र मध्य पहाडी लेकमार्ग (गोल्फूभञ्ज्याङ-गङ्गटे) जस्ता वाटोले यहाँका प्रमुख वाटोले आजभोलि आर्थिक गतिबिधि चलाएमान हुदैछ । काठमाण्डौबाट करिव ६८ कि.मि.मा अवस्थित यस जिल्लाको सदरमुकाम विदुरसंग जोड्ने प्रमुख राजमार्गहरूमा पासाङ ल्हामु राजमार्ग(माछापोखरी- ककनी- विदुर-रसुवा), गल्छी-त्रिशुली-मैलुङ-स्याफ्रुवेशी राजमार्ग रहेका छन्। दुप्चेश्वर महादेव दर्शन गर्न आउने भक्तजन आन्तरिक पर्यटनका उदाहरण हुन्। सागरकुण्ड, सूर्यकुण्ड, देवीघाट, चिसापानी, घ्यास्वारा, बाघमारा, खड्कुले, गुर्जे, चमेरे गुफा, लौके झरना, नेगी झरना आदि ख्यातिप्राप्त पर्यटकीय क्षेत्रहरू हुन् । पछिल्लो समय नुवाकोट काठमाडौं जोड्ने पासाङ ल्हामु राजमार्ग 'रेन्बो ट्राउट हाइवे'का रूपमा समेत विकास हुँदै गएको छ । बट्टार, त्रिशूली, रातमाटे, चोकदे, छहरे, ककनी, सातविसे, वेत्रावती, ढिकुरे, समुन्द्रटार, रामती आदि यहाँका प्रमख व्यापारिक केन्द्र तथा सहर बजार हुन ।

प्राकृतिक स्वरूप र हावापानी

समुद्र सतहबाट ४५७ मिटरदेखि ५१४४ मिटर उचाइसम्म फैलिएको भू धरातलीय स्वरूपका आधारमा यस जिल्लालाई मुख्यत तीन भागमा बाँध्न सकिन्छ। लेकाली खण्ड, पहाडी खण्ड, बेसी वा टार खण्ड भएकोले यहाँको भू-धरातलीय असमता भएसँगै हावापानीमा समेत विविधता पाउन सकिन्छ। उच्च पहाडी भेगमा प्राय: ठण्डा प्रकृतिको हावापानी पाइन्छ। हिउँद याममा हिमपात समेत हुने गरेको छ। होचो पहाडी क्षेत्रमा जाडोमा न धेरै ठन्डी र बर्सातमा न धेरै गर्मी अर्थात् समशीतोष्ण हावापानी पाइन्छ। तर बेसी तथा टारहरुमा वर्षायाममा झन्डै भित्री मधेशमा जस्तो उष्ण प्रकृतिको हावापानी पाइन्छ। पहाडी क्षेत्रको मनसुनी हावापानी जस्तै यहाँ पनि जेठ अन्तिम देखि भदौ महिनासम्म अधिकांश वर्षा हुने गर्दछन् । ककनी, नाटाङ, सूर्यचौर, राहुचुली जस्ता डाँडाकाँडाहरू रमणीय स्थल मानिन्छन् र आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटनका लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।

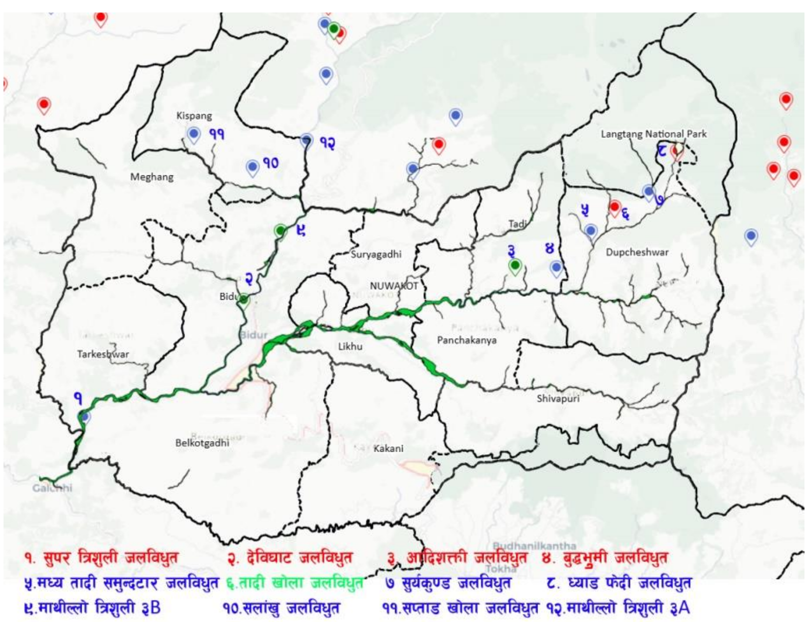
जलविद्युत् उत्पादन:

त्रिसुली नदीर तादि खोला जलविद्युत् उत्पादनका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । भू–भागमा झुकाव बढी भएको कारण यहाँ बग्ने नदीहरू तीव्र गतिका (Running River) प्रकृतिका छन्। यही प्राकृतिक विशेषताका कारण नुवाकोट जिल्लामा नदी प्रवाहमा आधारित (Run-of-River) जलविद्युत् आयोजनाहरू सञ्चालनमा रहेका छन्। विशेष गरी तादी र त्रिशूली खोला तथा यसका सहायकहरूमा विभिन्न जलविद्युत् आयोजनाहरू सञ्चालन भइरहेका छन्। यी आयोजनाहरूको कुल उत्पादन क्षमता यस प्रकार छ:

जलविद्युत् आयोजनाहरू (Hydropower Projects)

S.N.	River	Hydropower Name	Promoter	Capacity
1	Tadi Khola	आदिशक्ति जलविद्युत आयोजना	Aadi Shakti Bidhut Bikash Co. P. Ltd	5
2		बुद्धभूमि जलविद्युत आयोजना	Buddha Bhumi Nepal Hydropower Co. Pvt. ltd.	4.993
3		मध्य तादी समुद्रटार जलविद्युत आयोजना	Hiraratna hydropower Pvt. Ltd	5
4		तादी खोला जलविद्युत आयोजना	Dupcheshwor Mahadev Hydro Company Pvt. Ltd. (Survey)	5.5
5		सूर्यकुण्ड जलविद्युत आयोजना	Surya Kund Hydro Electric Pvt. Ltd.	11
6		घ्याङफेदी जलविद्युत आयोजना	Purna Lal Shrestha and Bala Ram Khatiwada	4.7
7	Trishuli	सुपर त्रिशुली जलविद्युत आयोजना	Siddhakali Power Pvt.Ltd	75
8		देवीघाट जलविद्युत आयोजना	Nepal Electricity Authority	14.1
9		माथिल्लो त्रिशुली ३ वि जलविद्युत आयोजना	Nepal Electricity Authority	24
10		सलाखु खोला जलविद्युत आयोजना	Salankhu Khola Hydropower P. Ltd.	2.5
11		सप्ताङ खोला जलविद्युत आयोजना	Saptang Hydropower Pvt Ltd	2.5
Total				153.793

नोट: कुल जलविद्युत् उत्पादन क्षमता **153.793 MW** रहेको छ।



क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूवाट सही विकल्प छनोट गर्नुहोस्:

१. नुवाकोट जिल्लाको कुल क्षेत्रफल कति रहेको छ?

(क) १,१२१ वर्ग किलोमिटर (ख) १,२११ वर्ग किलोमिटर (ग) २,१२१ वर्ग किलोमिटर (घ) ५,१४४ वर्ग किलोमिटर

२. तादी नदीको पौराणिक नाम के हो? (क) त्रिशूलधारा (ख) फलाखु (ग) सूर्यमती (घ) सलाखु

३. नुवाकोट जिल्लामा कतिवटा स्थानीय तहहरू रहेका छन्? (क) १० (ख) ११ (ग) १२ (घ) १३

४. 'रेन्बो ट्राउट हाइवे' को रूपमा कुन राजमार्ग विकास हुँदै गएको छ?

(क) गल्छी-देविघाट मार्ग (ख) पासाङ ल्हामु राजमार्ग (ग) मध्य पहाडी लोकमार्ग (घ) छहरे-टोखा मार्ग

५. नुवाकोटको सबैभन्दा ठूलो जलविद्युत् आयोजना (क्षमताका आधारमा) कुन हो?

(क) देवीघाट जलविद्युत (ख) सूर्यकुण्ड जलविद्युत (ग) सुपर त्रिशुली जलविद्युत (घ) माथिल्लो त्रिशुली ३ वि

२. खाली ठाउँ भर्ने प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्। उपयुक्त शब्दले खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

१. नुवाकोट जिल्लाको न्यूनतम उचाइ समुद्र सतहबाट .... मिटर रहेको छ।

२. प्रसिद्ध ...., ... मन्दिरमा सिन्दुरे जात्रा लाग्ने गर्दछ।

३. .... डाँडाबाट काठमाडौं उपत्यका र नुवाकोटको धैरै भाग देख्न सकिन्छ।

४. नुवाकोटको उत्तरमा .... जिल्ला पर्दछ।

५. लिखु र थानसिङ नुवाकोटका प्रसिद्ध .... हुन्।

३. अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

१. नुवाकोट जिल्लालाई धरातलीय स्वरूपका आधारमा कुन-कुन तीन भागमा बाँडिएको छ?

२. नुवाकोटमा रहेका कुनै दुईवटा प्रमुख झरनाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

३. तादी खोलामा निर्माण हुन लागेको 'सूर्यकुण्ड जलविद्युत आयोजना' को क्षमता कति छ?

४. नुवाकोट जिल्ला कुन देशान्तरको फैलावटमा अवस्थित छ?

५. नुवाकोटका कुनै दुईवटा प्रमुख व्यापारिक केन्द्रको नाम लेख्नुहोस्।

४. छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

१. नुवाकोट जिल्लाको भौगोलिक सिमाना र अवस्थितिको बारेमा संक्षिप्त चर्चा गर्नुहोस्।

२. नुवाकोट जिल्लाको हावापानीमा पाइने विविधताको कारण के हो? संक्षिप्तमा स्पष्ट पार्नुहोस्।

३. यस जिल्लाको आर्थिक गतिविधि चलायमान बनाउन सडक मार्गहरूले कस्तो भूमिका खेलेका छन्? दुई वाक्यमा लेख्नुहोस्।

४. नुवाकोटमा रहेका प्रमुख चार धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।

५. जलविद्युत् उत्पादनको दृष्टिकोणले नुवाकोट जिल्ला किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ? दुई बुदाँमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

प्रिय विद्यार्थीहरू, तपाईंहरूले माथिको चित्र जस्तै गरि **नुवाकोट जिल्ला**को रहेका जलस्रोतहरू जस्तै नदि, ताल, झरना, खोल्छाहरूको **संकेतसहित नक्सांकन** गर्नुहोस्।

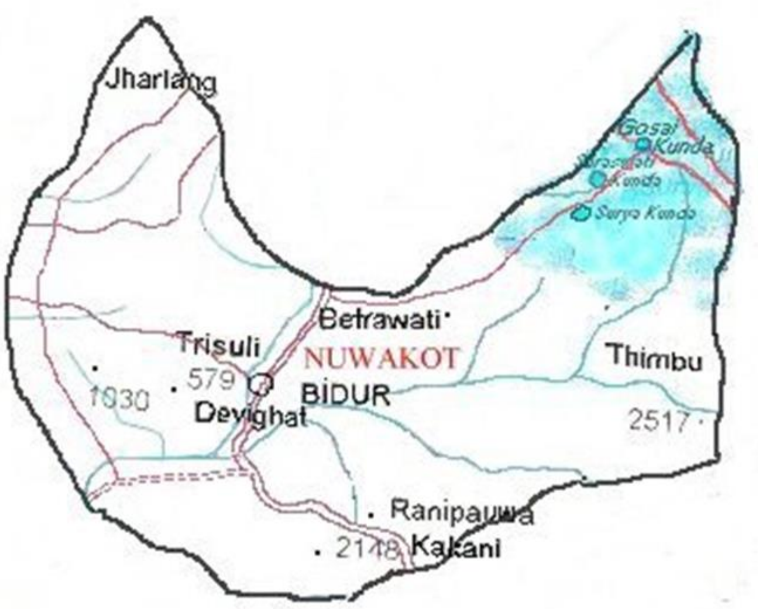
गर्नुपर्ने कार्य

१.कापी वा चार्ट पेपरमा नुवाकोट जिल्लाको सादा नक्सा कोर्नुहोस्।

२. जिल्लाभित्र बग्ने मुख्य नदी (जस्तै त्रिशुली नदी र तादि नदि) देखाउनुहोस्।

३. सञ्चालनमा रहेका जलविद्युत् आयोजनाहरूको स्थान नक्सामा उपयुक्त चिन्हद्वारा संकेत गर्नुहोस्।

४. प्रत्येक चिन्हसँग जलस्रोतको नाम स्पष्ट रूपमा लेख्नुहोस्।



स्थानिय वातावरण र जैविक विविधता

पाठ 3 हाम्रो राष्ट्रिय निकुञ्ज

सिकाइ उपलब्धि

(क) जिल्लाभित्रका महत्वपूर्ण जंगली पंक्षीको जानकारी दिन
(ख) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज र लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्जको परिचय र अवस्थिति बताउन
(ग) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज र लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्जमा पाइने वनस्पति र जनावरको नाम बताउन

क्रियाकलाप

क. चित्र अवलोकन गरि चराको नाम पहिचान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

ख. गाउँघरमा पाइने रैथाने पाँच वटा चराचुरुङ्गीहरूको नाम आफैँलाई थाहा भएको अनुसार वा साथीभाइसँग छलफल गरेर प्रत्येकको तीन–तीन वटा विशेषता खोजी कापीमा लेख्नुहोस्।

केहि प्रमुख चराहरू र तिनको विषेशताहरू:

चिल (Eagle) : तीखा आँखा र बलियो चोंच हुन्छ। बलिया नङ्ग्राले सिकार समात्छ। प्रायः पहाडी तथा खुला स्थानमा बस्छ। सर्प, मुसा, साना चराचुरुङ्गी आदि सिकार गर्छ।

चिबे चरा(drongo): प्रायः कालो रङ्गको हुन्छ। यसको पुच्छर कैंची जस्तो दुई पखेटा भएको हुन्छ। यो साहसी चरा हो, ठूलो चरालाई पनि धपाउँछ। मुख्य रूपमा किरा–फट्याङ्ग्रा खान्छ। खेतबारी र खुला स्थानमा बस्न मन पराउँछ।

बक्कुला (Egret):सेतो र सफा शरीर हुन्छ,पहेँलो लामो चोंच हुन्छ, लामो कालो खुट्टा हुन्छ,पानी नजिक उभिएर सिकार गर्ने गर्दछ ।

लुइचे (Junglefowl) :ठूलो रङ्गीन चरा भाले कुखुरा हो। रातो कल्गी हुन्छ । चम्किलो सुन्तला, हरियो र निलो मिश्रित प्वाँख आउछ। अगाडि रहेको सानो चरा पोथी कुखुरा हो। खैरो–ढुस्स प्वाँख आउछ । सानो कल्गी हुन्छ प्रायः जङ्गल र झाडी भएको स्थानमा बस्छ। दाना, कीरा, बिउ आदि खाने बानी हुन्छ।

तित्रा(Grey Francolin):खैरो रङको टाउको हुन्छ । शरीरमा काला र सेता बुट्टाहरू हुन्छन्। प्रायः झाडी, खेतबारी र घाँसे मैदानमा बस्छ। दाना, बिउ र किरा खाने बानी हुन्छ। दौडेर छिटो भाग्ने तर कम उड्ने स्वभाव हुन्छ।

कालिज (Kalij pheasant):यसको टाउकोमा आकर्षक कल्की हुन्छन्। आँखा वरिपरि गाढा रातो रङ हुन्छन्। शरीरमा चमक भएको नीलो-कालो रङका प्वाँखहरू हुन्छन्।

डाँफे (Himalayan monal):पोथी डाँफे भने भाले जस्तो रङ्गीचङ्गी हुँदैन; यो फुस्रो र खैरो रङको हुन्छ, जसले गर्दा हिउँ र ढुङ्गाहरूमा लुक्न सजिलो हुन्छ। भाले डाँफे अत्यन्तै रङ्गीचङ्गी हुन्छ। यसको शरीरमा नीलो, हरियो, रातो र सुन्तला जस्ता नौवटा फरक रङका प्वाँखहरू हुन्छन्।

ढुकुर(Dove):यसको घाँटीको पछाडि भागमा कालो रङमा सेता थोप्लाहरू भएको ठूलो बुट्टा हुन्छ। शरीर हल्का गुलाफी-खैरो हुन्छ र पखेटामा काला र खैरा छिर्काहरू हुन्छन्। यसले "कुक-कूर-कूँ" गरी कुर्लेको आवाज निकाल्छ।

सारौं (Common myna):एउटा सानो र फुर्तिलो चरा हो। यसको शरीर प्रायः गाढा खैरो र टाउको कालो रङको हुन्छ।

कोइली: यसको शरीरमा खैरो र सेतो रङका थोप्ला र धर्काहरू हुन्छन्। वसन्त ऋतुमा "कुहू-कुहू" गरेर निकै मिठो स्वरमा कराउँछ।

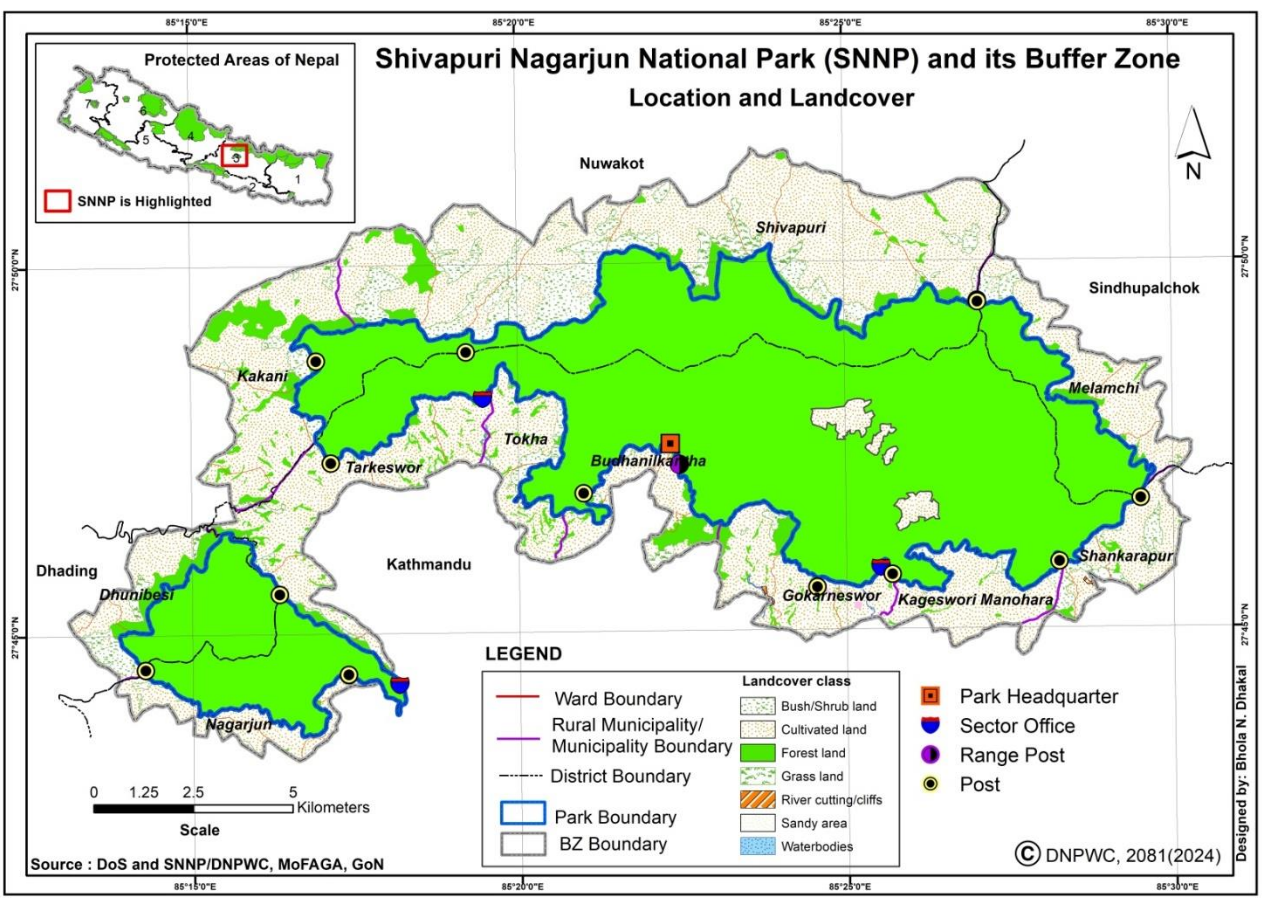
लाटोकोसेरो(Owl):लाटोकोसेरोले आफ्नो टाउकोलाई झण्डै २७० डिग्रीसम्म घुमाउन सक्छ, जसले गर्दा यसले शरीर नहल्लाई चारैतिर हेर्न सक्छ। यसका आँखाहरू ठूला र अगाडिपट्टि हुन्छन्, जसले गर्दा यसले रातको अँध्यारोमा पनि प्रस्टसँग देख्न सक्छ। प्रायः राति सक्रिय हुने चरा हो। ठूलो आँखा र तीक्ष्ण नङ्ग्रा हुन्छ। मुसा, कीरा र साना जनावर खाने बानी हुन्छ।

सुगा(Parrot): सुगाको शरीर प्रायः हरियो रङको हुन्छ र यसको चुच्चो गाढा रातो र घुम्रिएको हुन्छ। वयस्क भाले सुगाको घाँटीमा कालो र गुलाबी रङको घेरा (कण्ठ) हुन्छ, जुन पोथीमा हुँदैन। प्रायः हरियो रङ्गको सुन्दर चरा हो। यसको टाउको ठूला र चुच्चो बाक्लो र बाङ्गो हुन्छ। दाना, फलफूल र बिउ खान्छ। मानिसको आवाज नक्कल गर्न सक्ने क्षमता हुन्छ। रूखको खोक्रो भागमा गुँड बनाउँछ।

क्रियाकलाप

ग. नुवाकोटको ककनि र शिवपुरी गाउँपालिकाको नक्सा अध्ययन गर्नुहोस् र कुन कुन वडाका कुन कुन स्थानले शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज छुन्छन्? नक्सामा देखाउनुहोस्।

शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जः



१.धरातलिय अवस्थिति

यो निकुञ्ज समुद्र सतह देखि १३५० – २७३२ मिटरको उचाईमा अवस्थित छ। भौगोलिक रूपमा शिवपुरी क्षेत्र २७°४५' देखि २७° ५२ ' उत्तरी अक्षांस तथा ८५° १६ ' देखि ८५° ४५' पूर्वी देशान्तर र नागार्जुन क्षेत्र २७° ४३ ' देखि २७°४६' उत्तरी अक्षांस तथा ८५°१३ ' देखि ८५° १८' पूर्वी देशान्तर सम्म फैलिएर रहेको नेपालको मध्य पहाडको प्रतिनिधित्व गर्ने यो एक मात्र निकुञ्ज हो।

२.राजनीतिक अवस्थिति

यस निकुञ्जले बागमती अञ्चल काठमाण्डौ, धादिङ, नुवाकोट र सिन्धुपाल्चोक जिल्लाका आंशिक भूभाग समेटिएको शिवपुरी, ककनि गाउँपालिका तथा मेलम्चि, सङ्खरापुर, कागेश्वरी मनोहरा, गोकर्णेश्वर, बुढानिलकण्ठ, टोखा,तारकेश्वर नगरपालिकागरि शिवपुरीले तथा नागार्जुन तर्फ धुनिबेशी र नागार्जुन नगरपालीकाले छोएको छ। जसमध्ये काठमाण्डौका ७, धादिङको १, नुवाकोटको २ र सिन्धुपाल्चोक जल्लाको १ स्थानिय तह पर्दछन्।

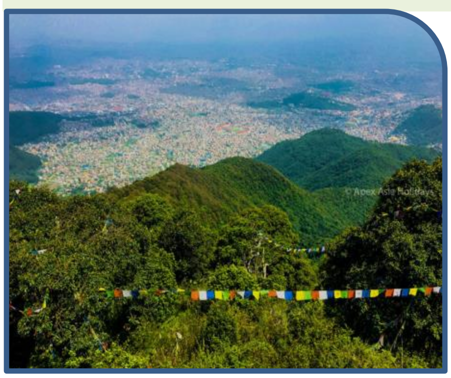
जिल्ला अनुसार निकुञ्ज फैलिएको क्षेत्रफलको विवरण यस निकुञ्जले शिवपुरी क्षेत्र अन्तर्गत काठमाण्डौ जिल्लाको ९५ वर्ग कि. मि. भूभाग, नुवाकोट जिल्लाको ३६ वर्ग कि.मि. भूभाग र सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको १३ वर्ग कि. मि. भूभाग गरी कुल १४४ वर्ग कि. मि. भूभाग ओगटेको छ। यसैगरी यस निकुञ्जले नागार्जुन क्षेत्र अन्तर्गत काठमाण्डौ जिल्लाको ७.७ वर्ग कि. मि. भूभाग र धादिङ जिल्लाको ७.३ वर्ग कि. मि. भूभाग गरी कुल १५ वर्ग कि. मि. भूभाग ओगटेको छ। यसरी दुवै क्षेत्र गरी यस निकुञ्जले कुल १५९ वर्ग कि. मि भूभाग ओगटेको छ।

३.भौगोलिक अवस्थिति

यस निकुञ्जको धरातलीय उचाई १३५० मिटरदेखी २७३२ मिटरसम्म रहेको छ। यस निकुञ्ज क्षेत्रको शिवपुरी, विष्णुद्वार र अल्लेको लेकमा पौष माघ महिनामा छोटो समयको लागि हिमपात हुने गर्दछ।

यस निकुञ्जको शिवपुरी क्षेत्रको सरदर लम्बाई २० कि.मि छ भने सरदर चौडाई ५ कि.मि छ। यस्तै गरी नागार्जुन क्षेत्रको सरदर लम्बाई ६ कि.मि छ भने सरदर चौडाई ५ कि.मि छ।

४.वनको किसिम र वनस्पति



मनेमहक दृष्य

लालिगुरास

खोटे सल्लो

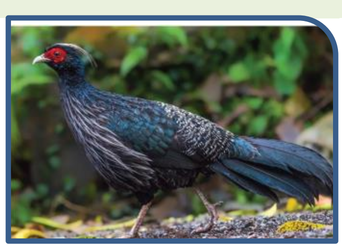
गोब्रे सल्ला

खस्रु

वनको किसिम	उचाई(मि.)	वनस्पति
तल्लो मिश्रित चौडापाते	१३५० मि. देखि १५०० मि.	चिलाउने, ढालेकट्टुस, उत्तिस, काफल, महुवा, टुनी, शिरीष आदि
खोटेसल्लो	१३५० मि. देखि १६०० मि.	खोटे\रानी सल्लो, मयल,मुसुरेकट्टुस, काफल आदि
खस्रु	२३०० मि. देखि २५०० मि.	खस्रु, झिंगाने, बांझ, लिसो र १२५० प्रजातिका वनस्पति पाइन्छन्,जसमध्मे ५० प्रजातिका रैथाने वनस्पति पाइन्छन्। यसै गरी यस वनक्षेत्र १२९ प्रजातिका ढुसी (च्याउ) पनि पाइन्छन्।

५.वन्यजन्तु तथा पंक्षी

पुतली



कालिज

जुरेली

सालक

काँडेभ्याकुर

हिमाली भालु

यस राष्ट्रिय निकुञ्जमा पाइने मुख्य स्तनधारी वन्यजन्तु जरायो, थार, हिमालयन घोरल, चितुवा, ध्वाँसे चितुवा, चरी बाघ, हिमाली कालो भालु, सालक, रातो बाँदर, आसामी (पहेर) रातो बाँदर, हिमाली कालो भालु, जंगली बिरालो तथा २२ प्रकारका विश्वमै संकटामा परेका प्रजातिहरु जस्तै संकटापन्न सानो खैरो गिद्ध, डंगर गिद्ध, सुन गिद्ध यस निकुञ्जमा पाइन्छन् । अरु यस क्षेत्रमा सामान्यत पाइने पंक्षीका प्रजातिहरुमा हिमाली गिद्ध, चल्लाचोर भुइँचील, वन बाज, शिक्रा, श्येनबाज, द्रोणक चील, गोमायु महाचील (वि.पि.पि. १९९५), गोकले, लामापुच्छे, कालिज, कोइली, चुरेली, गौथली, जलखञ्जरी, खोलेधोबिनी, तोरी गाडा, भ्याकुर फिस्टा, मुसालिडे डिकुरे भ्याकुर र नेपालमा मात्र पाइने रैथाने चराको प्रजाती काडे भ्याकुर पनि यस निकुञ्जमा पाइन्छन् । यस निकुञ्जमा २२ भन्दा बढी जातिका स्तनधारी जनावरहरूको वसोबास रहेको छ । जसमध्य संरक्षित ध्वाँसे चितुवा, चरीबाघ, आसामी बाँदर, सालक जस्ता वन्यजन्तु यहाँ पाईन्छन् । यस निकुञ्जमा करिब ३११ प्रजातिका चराचुरुङ्गी तथा पंक्षी पाईन्छन् । जसमध्ये १७७ प्रजातिका बसाई सराई गर्ने पंक्षी यहाँ पाईन्छन् । यसै गरी यस निकुञ्जमा करिब १०२ प्रजातिका पुतली\पतङ्गहरु पति पाईन्छन् ।

६.धार्मिक सम्पदा

यस शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा विभिन्न प्रकारका धार्मिक आकर्षण र महत्त्वका क्षेत्रहरु छन् । बागद्वार, कागेश्वरी, मणिचूड, तारकेश्वर, सुन्दरीमाई, विष्णुपादुका, नागीगुम्बा, पचलीभैरव शान्तिगुफा, नागदेवता, जामाचो गुम्वा गणेश मन्दिर आदि यहाँका प्रसिद्ध धार्मिक सम्पदामा पर्दछन् । जमाचो, पचलीभैरव, बुद्धगुफा, नागार्जुनतर्फका प्रसिद्ध धार्मिकस्थल हुन भने बागद्वार, विष्णुद्वार, सुन्दरीमाई, कागेश्वरी, मणिचुड, तारकेश्वर र नागीगुम्बा शिवपुरीतर्फका प्रख्यात धार्मिक तीर्थस्थलहरु हुन् ।

शिवपुरी पहाडको चुचुरो र नागार्जुन पहाडको चुचुरो हिन्दु र बौद्ध धर्माबलम्बीका लागि पवित्र तीर्थस्थलहरु हुन् । शिवपुरीमा भगवान शिव र नागार्जुनमा भगवान गौतम बुद्धको तपो भूमि हो । पवित्र वाग्मती र विष्णुमती नदीहरुको उद्गमस्थल शिवपुरी पहाडको पूर्वि र दक्षिण मोहडा रहेको छन् ।

७.पद यात्रा मार्गहरु

क्र.सं	स्थान	दूरी (कि.मि.)
१	पानीमुहान–सित्रे	१२
२	गुर्जे–बागद्वार	८
३	पानीमुहान–नागीगुम्बा–बागद्वार	९
४	नागीगुम्बा–बागद्वार–चिसापानी	१८
५	झूले–चिसापानी	६
६	पानीमुहान–शिवपुरी चुचुरो	१२
७	ककनी–शिवपुरी चुचुरो	१८
८	नागीगुम्बा–शिवपुरी चुचुरा	६
९	सुन्दरीजल–चिसापानी	२२
१०	नागार्जुन फुलवारी–जामाचो	१६

शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज:

SCAN THIS

https://youtu.be/Uxl0_fR53ZM?si=Bf_igD

लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज

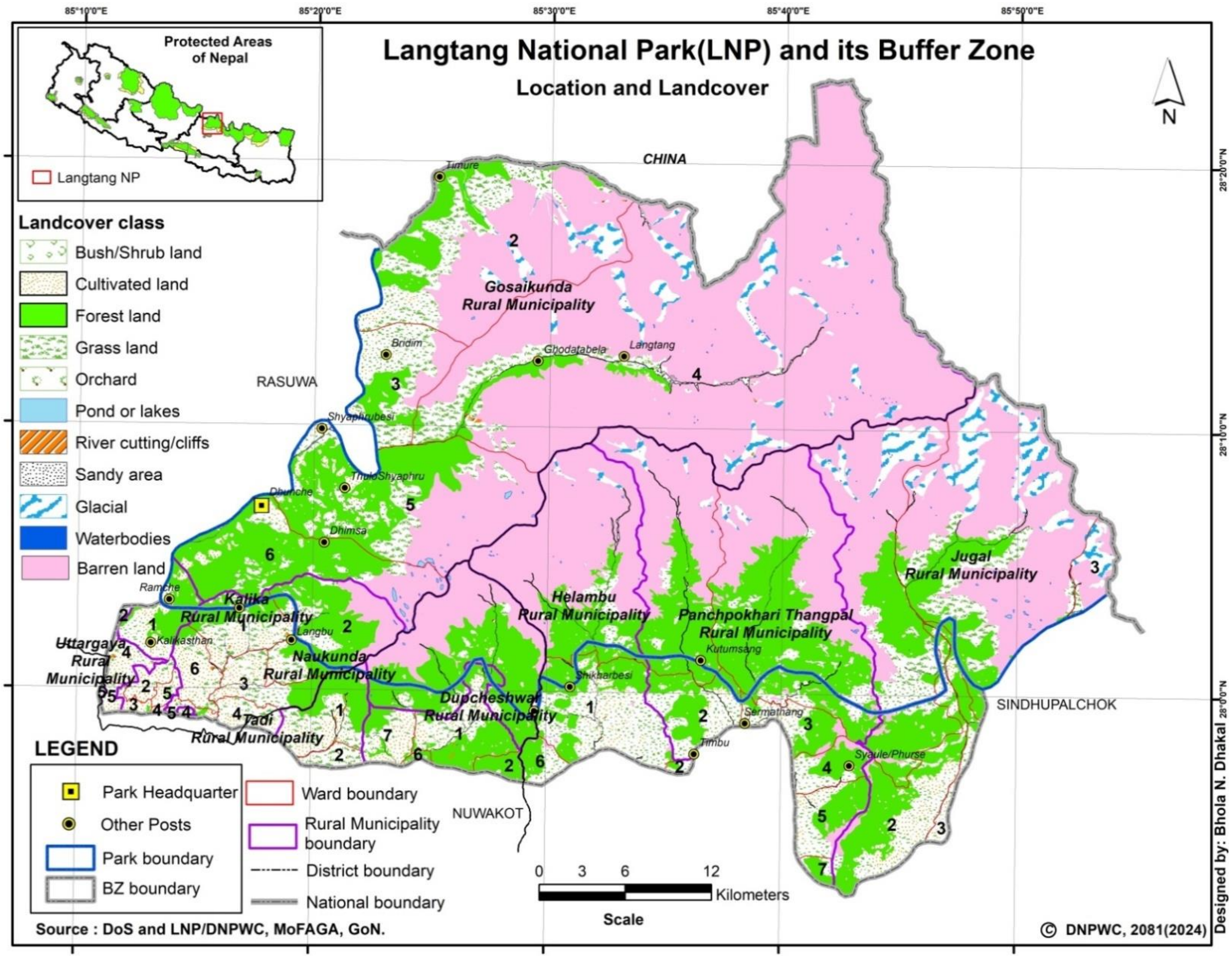
SCAN THIS

https://youtu.be/JD2-Zvjtj_w?si=kKlli2XbJ-

क्रियाकलाप

घ. नुवाकोटको तादी र दुप्चेश्वरर गाउँपालिकाको नक्सा अध्ययन गर्नुहोस् र कुन कुन वडाका कुन कुन स्थानले लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज छुन्छन्? नक्सामा देखाउनुहोस्।

लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज



१. धरातलीय अवस्थिति

यो निकुञ्ज समुद्र सतहदेखि करिब १,००० मिटरदेखि ७,२४५ मिटर उचाइसम्म फैलिएको छ। भौगोलिक रूपमा यो निकुञ्ज २८°००' देखि २८°२०' उत्तरी अक्षांश र ८५°१५' देखि ८६°००' पूर्वी देशान्तर बीच अवस्थित छ। यो नेपालको पहिलो हिमाली राष्ट्रिय निकुञ्ज हो।

२. राजनीतिक अवस्थिति

यो राष्ट्रिय निकुञ्ज रसुवा, नुवाकोट र सिन्धुपाल्चोक जिल्लाका केही भागहरूमा फैलिएर उत्तरमा मित्रराष्ट्र चीनको सिमानासम्म पुगेको छ । जसमा रसुवाको ५७ प्रतिशत, सिन्धुपाल्चोकको ३६ प्रतिशत र नुवाकोटको ७ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ। नेपालको बागमती प्रदेशका नुवाकोट, सिन्धुपाल्चोक र रसुवा जिल्ला मा पर्ने एउटा राष्ट्रिय निकुञ्ज वा संरक्षित क्षेत्र हो । यस निकुञ्जको स्थापना वि. सं. २०३२ मा भएको थियो। यो राष्ट्रिय निकुञ्ज राजधानी काठमाडौँबाट नजिकमा पर्ने दोश्रो राष्ट्रिय निकुञ्ज हो। यस निकुञ्जलाई जुगल, पाँचपोखरी थाङपाल, हेलम्बु,दुप्चेश्वर, तादि, उत्तरगया, नौकुण्ड, कालिका, गोसाइकुण्ड गाउँपालिकाहरू छोएको छ । जसमध्ये रसुवाको ४ , नुवाकोटको २ र सिन्धुपाल्चोक जल्लाको ३ स्थानिय तह पर्दछन् । जम्मा ९ वटा स्थानिय तहहरूले छोएको छ।

३. भौगोलिक विशेषता

लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्जले करिब १,७१० र मध्यवर्ती क्षेत्र **क्षेत्रफल**ः ४२० वर्ग कि.मि. वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफल ओगटेको छ। यो नेपालको सबैभन्दा ठूलो राष्ट्रिय निकुञ्जहरू मध्ये एक हो।

उचाइ: १,००० मिटरदेखि ७,२४५ मिटरमा फैलिएको छ। यस निकुञ्जभित्र प्रसिद्ध लाङ्टाङ हिमाल, गोसाइँकुण्ड र लाङ्टाङ उपत्यका अवस्थित छन्। लाङटाङ लिरुङ (७,२४३ मि.) र हिमालचुली (७,८६४ मि.) जस्ता हिमालहरूले यसलाई प्राकृतिक सुन्दरता प्रदान गरेका छन् । यस निकुञ्जबाट निस्केका नदीहरू त्रिशूली पश्चिमतर्फ र सुनकोशी पूर्वतर्फ बगेका छन ।

४. वनको किसिम र वनस्पति

यहाँ खाटे सल्ला, गब्रे सल्ला, गुरास आदिका जगंलहरू पाइन्छन । कोणधारी जंगलमा पाइने एकमात्र पतझड सल्ला (लाङटाङ सल्ला) यस निकुञ्जको विशिष्ट सम्पत्ति हो । यो राष्ट्रिय निकुञ्जको भौगोलिक अवस्थिति, उचाई र जलवायुको विभिन्नताका कारण यहाँको वनस्पतिको विविधतामा प्रचुरता पाइन्छ। यो निकुञ्ज उपोष्ण र समशितोष्ण क्षेत्रमा अवस्थित रहेको पाइन्छ । यहाँ १४०२ प्रजातिका वनस्पति पाइने गरेका छन् ।

करिव १२९ प्रजातिका च्याउ र २२ प्रकारका सुक्ष्म ढुसीका प्रकारहरु अभिलेखिकरण गरिएका छन् । यहाँ १४०२ मध्ये १११४ फूल फूल्ने वनस्पतिहरु पाइन्छन् भने १६ प्रजातिका रैथाने वनस्पतिहरु पाइन्छन् । यो निकुञ्जमा चार किसिमका वनका प्रकारहरु छन्, जसमध्ये तल्लो मिश्रित चौडापाते वन, खोटे सल्लाको वन, खस्रु–फलाटको वन र उपल्लो मिश्रित चौडापाते जंगल रहेका छन् ।वनको किसिमहरुको विविधताका कारण यहाँ वनस्पति र प्राणीहरुको (जीवजन्तु) विविधता रहेको पाइन्छ । फलस्वरुप यहाँ खतरामा परेका र रैथाने प्रजातिका वन्यजन्तुका प्रकारहरुको प्रचुरता रहेको छ । यहाँको जंगलमा चिलाउने, कटुस, उत्तिस, खोटेसल्ला, खस्रु, फलाट, बाँझ, गुराँसका प्रजातिहरुको प्रधानता रहेको छ ।

मनेमहक दृष्य

निरमसी

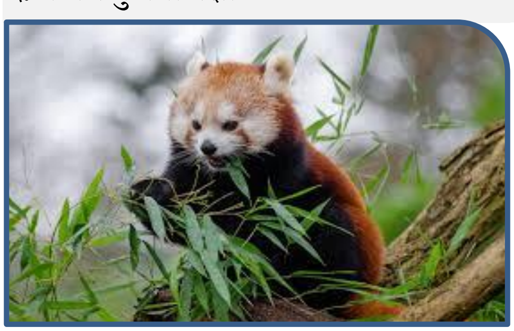
खोटे सल्लो

गोब्रे सल्ला

निगालो

वनको किसिम	उचाई(मि.)	वनस्पति
पतझर	१००० मि. देखि २१०० मि.	साल, सल्ला, चिलाउने, कट्टुस, उत्तिस, काफल, महुवा(लाकुरी), टुनी, शिरीष आदि
कोणधारी	२१०० मि. देखि ३३६० मि.	धुपी, गोब्रे सल्लो, खाटे सल्ला,भोजपत्र आदि पाइन्छ।
लेकाली/ घाँसे मैदान	३३६० मि. देखि ६००० मि.	गुँरास, निगालो, झाडीजस्त् रूखहरू पाइन्छ, घाँसे मैदान,रङ्गीविरङ्गी बुकी फुल, पाँच औले,जटामसी र निरमसी जस्ता जडिबुटी पाइन्छ।
शित मरूभुमी	६००० माथी	हिउँ पर्ने हुदाँ वनस्पति पाइदैन्। हिउ नअड्ने स्थानमा लेउ र काई पाइन्छन्।

५. वन्यजन्तु तथा पंक्षी


रातो पाण्डा

चितुवा

भंगेरा

डाँफे

रक्त कालिज

हिमाली भालु

निकुञ्जमा एक हजार भन्दा बढी वनस्पति, ४६ प्रकारका स्तनधारी जनावर, २ सय ५० भन्दा बढी पंक्षी, ११ प्रकारका सरिसृप, ३० प्रकारका माछा, १० प्रकारका माकुरा र ५८ प्रकारका पुतली पाइन्छन् । निकुञ्जलाई सुन्दर एवं आकर्षक बनाउन चितुवा, हाब्रे (रेड पाण्डा), कस्तुरी मृग, हिमाली भालु, थार, घोरल, रातो बाँदर, लङ्गुर जस्ता वन्यजन्तुहरू गहना भएका छन् ।

६. धार्मिक सम्पदा

यस निकुञ्ज भित्र तिब्बती धर्मको "बोन पो" गुम्बा तथा सांस्कृतिक स्थलहरू छन् भने पुण्यस्थल गोसाइँकुण्ड हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको केन्द्र बनेको छ । गोसाइँकुण्ड र वरिपरिका तालहरूलाई सन् २००७ मा अन्तर्राष्ट्रिय महत्वको सिमसारको सूचीमा राखिएको छ । सरकारले वि.सं. २०५५ मा मध्यवर्ती क्षेत्रको घोषणा गरेर स्थानीय जनताको आर्थिक-सामाजिक विकासमा टेवा पुर्याएको छ । यस निकुञ्जमा हिन्दू र बौद्ध धर्मका लाङ्टाङ गुम्बा जस्ता महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरू छन्।

७. पदयात्रा मार्ग (ट्रेकिङ)

लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज नेपालका लोकप्रिय ट्रेकिङ क्षेत्रहरू मध्ये एक हो। मुख्य पदयात्रा मार्गहरू:Langtang Valley Trek, Gosaikunda Trek, हेलम्बु ट्रेक मार्ग आदि हुन् । पर्यटनको विकासबाट यहाँका स्थानीय बासिन्दाहरूको जीविकोपार्जनम प्रत्यक्ष रूपमा टेवा पुगेको छ। आन्तरिक पर्यटक बढाउन गोसाईकुण्डसम्म केवलकार, यातायातको सुविधा र प्रचारप्रसार जरुरी छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. बहुविकल्पीय प्रश्नमध्य सहि विकल्प छनोट गर्नुहोस्।

१. चिलले सिकार समात्न कुन अंग प्रयोग गर्छ ? क) पखेटा ख) बलिया नङ्ग्रा ग) पुच्छर घ) आँखा

२. बक्कुला प्रायः कहाँ बसेर सिकार गर्छ ? क) रुखमा ख) जमिनमा ग) पानी नजिक घ) पहाडमा

३. डाँफे कुन देशको राष्ट्रिय चरा हो ? क) भारत ख) नेपाल ग) चीन घ) भुटान

४. शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको कुल क्षेत्रफल कति छ ?
क) १०० वर्ग कि.मि. ख) १५९ वर्ग कि.मि. ग) २०० वर्ग कि.मि. घ) ३०० वर्ग कि.मि.

५. लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्जमा पाइने दुर्लभ जनावर कुन हो ?
क) हात्ती ख) रेड पाण्डा ग) घोडा घ) भैंसी

२. अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. चिलले के–के सिकार गर्छ ?

२. बक्कुलाको शरीरको रङ कस्तो हुन्छ ?

३. लाटोकोसेरोले टाउको कति डिग्रीसम्म घुमाउन सक्छ ?

४. शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज कहाँ–कहाँका जिल्लामा फैलिएको छ ?

५. लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्जको स्थापना कहिले भएको हो ?

३. छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. चिबे चराको दुई वटा विशेषता लेख्नुहोस्।

२. लुइचे (जङ्गलफाउल) को भाले र पोथी बीचको फरक लेख्नुहोस्।

३. डाँफे चराको विशेषता वर्णन गर्नुहोस्।

४. शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको भौगोलिक अवस्थिति लेख्नुहोस्।

५. लाङ्टाङ राष्ट्रिय निकुञ्जमा पाइने वनस्पतिको बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

५. परियोजना कार्य

१. तपाँइ साथीसँग गोसाइकुण्डा घुम्न जानुभयो वा चित्रको पदमार्ग हेरी यदि तपाई जानुहुन्छ भने कुन पदमार्ग रोजनुहुन्छ किन?आफ्नो अनुभव, अभिभावकको सल्लाह अनुसार वा कुनै युट्युबका ब्लकहरू हेरेर कुन कुन स्थान हुँदै कति दिनमा गोसेकुण्डा पुग्न सकिन्छ। त्यहाँ आइपर्ने अप्ठ्यारा परिस्थिति र चुनौतीहरू कसरी समाधान गर्दै जान सकिन्छ। प्रतिवेदन बनाई समूहगत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

२.चीनको सिमाना तथा तातोपानीमा नुहाउन खासा जाने सोच बनाउँदै हुनुहुन्छ भने कसरी जान सकिन्छ, कहाँ कहाँबाट बस लाग्छ लेख्नुहोस्। कुनै एउटा परियोजना बनाउनुहोस्।

पाठ 4 हाम्रो स्थानिय वातावरण

सिकाइ उपलब्धि

(क) जिल्लाभित्रको वातावरण विनासका कारणहरु बताउन

(ख) जिल्लाभित्रका वातावरण विनासका न्युनीकरणका उपायहरु बताउन

क्रियाकलाप

क.एउटै स्थानको फरक समयमा लिइएको तस्विर हेर्नुहोस् र फरक पहिचान गर्नुहोस्।

(2017/10/29 AD)

(2019/05/12) AD

तस्विरः Panchakanya-2,Saharetar-Bangetar Tadi Khola

कक्षा कार्य

१. दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

क) यी दुई चित्रमा तुलना गर्दा कस्तो भिन्नता पाइन्छ?

ख) नदीको स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने कारण के होला?

ग) यस वातावरणीय विनाशलाई न्यूनीकरण गर्न कस्तो उपाय अवलम्बन गर्नुपर्छ?

घ) प्राकृतिक स्रोतको उपयोग र दिगो विकासबीच कस्तो सम्बन्ध रहेको छ?

क्रियाकलाप

ख. तलका अनुच्छेद पढ्नुहोस् र चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

क) चित्रमा कुन कुन स्थानको वातावरण देखाइएको छ?

ख) वातावरणमा पर्ने जैविक तत्त्वहरू के के छन्?

ग) यी वातावरणमा पर्ने अजैविक तत्त्वहरू के के छन्?

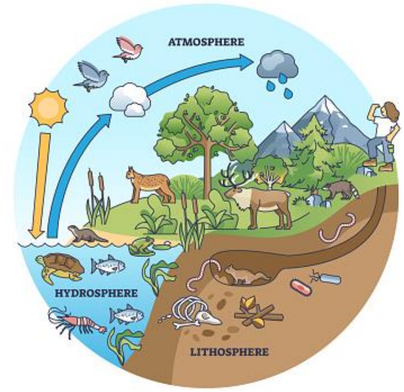
घ) चित्रमा जैविक र अजैविक अवयवमा कस्तो सम्वन्ध पाइन्छ?

वातावरणको अवधारणा (Concept of Environment)

पृथ्वीमा रहेका सम्पूर्ण सजीव र निर्जीव वस्तुहरूको उपस्थितिले कायम भएको समग्र परिस्थितिलाई सरल रूपमा वातावरण भनिन्छ । वात + आवरण शब्दको अर्थ पृथ्वीको वरिपरिको हावाले ढाकेको क्षेत्र भन्ने बुझिन्छ ।

वातावरणले सम्पूर्ण जीवजन्तु, वनस्पति र सूक्ष्मजीवबिचको अन्तरनिर्भरता तथा अन्तरक्रियालाई समेटेको हुन्छ। सबै सजीवहरूको एकआपसमा र हावा, पानी, माटो, तापक्रम, प्रकाश आदिको बिचमा अन्तरसम्बन्ध रहेको हुन्छ । त्यसैले जीवजन्तु तथा वनस्पति र यिनलाई आवश्यक पर्ने हावा, पानी, माटो,

प्रकाश, ताप, आर्द्रता आदिको समायोजन र अन्तरक्रियाको समष्टिगत रूप नै वातावरण हो। वातावरणमा रहेका सम्पूर्ण तत्त्वहरूको आआफ्नै महत्त्व रहेको हुन्छ। प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा यी सबै तत्त्वहरूबिच अन्तरक्रिया र अन्तरसम्बन्ध कायम भएको हुन्छ। त्यसैले यी तत्त्वहरू एकअर्कामा अन्तर्निहित हुन्छन्। यदि यिनीहरू बिचको सम्बन्धमा कहीँ कतै अवरोध भएमा वा सम्बन्ध टुट्न गएमा यसले सम्पूर्ण वातावरणलाई असर पुऱ्याउँछ। यसरी वातावरणमा नकारात्मक प्रभाव पर्न गएमा कुनै जीवजन्तु तथा वनस्पति लोप हुने खतरामा पुग्न सक्छन्। त्यसै ले सम्पूर्ण जीवको अस्तित्व जोगाई राख्न वातावरणको प्राकृतिक स्वरूपलाई दुरुस्त कायम राख्नुपर्दछ।



(क) वातावरण विनाशका कारणहरू (Causes of environmental degradation)

१. खोलानालामा परेका असरहरू(Effects on Rivers and Water Streams)

नेपालको जलविद्युत् तथा जलस्रोत नीतिअनुसार आयोजनाले नदीमा कम्तीमा २५ प्रतिशत प्राकृतिक बहाव निरन्तर छाड्नुपर्ने कानुनी प्रावधान छ। तर यसको व्यावहारिक कार्यान्वयन नहुँदा तादीखोला संकटमा परेको हो। आयोजना नजिकका खोलामा पानीको बहाव नहुँदा परिस्थातिक विविधता, जलचर समेत संकटमा परेका छन्। तादी खोलाको प्रख्यात असला माछाको अस्तित्वसमेत गुम्दै गएको छ।

तादी खोलामा जलविद्युत आयोजनाले सम्पूर्ण पानी प्रयोग गर्दा नदी सुक्ने अवस्था आएको छ, जसले जलीय पारिस्थितिक प्रणालीमा असन्तुलन सिर्जना गरेको छ। मानिसको काजक्रियापश्चात् पानीको समेत अभाव भएको छ। कृषिका लागि सिंचाइ गर्न तथा खानेपानीको पनि विकल्प खोज्नुपर्ने अवस्था आएको छ। हिउँदमा तादी खोलामा सम्पूर्ण पानी प्रयोग गर्नु दीर्घकालीन रूपमा दिगो समाधान होइन। माछा मार्नको लागि विष वा करेन्ट लगाउने प्रवृत्तीको कारणले जलचरको अस्तित्व नै संकटतिर धकेलिदै छन्। जलविद्युत उत्पादनसँगै नदीको प्राकृतिक बहाव, जलीय जीव, कृषि र सामाजिक आवश्यकतालाई सन्तुलित रूपमा व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक छ।

२. अबैध रोडा उद्योग(Illegal stone crushing industry)

नुवाकोटको **त्रिशूली, तादी, लिखु र कोल्पु खोला** किनारमा सञ्चालित क्रसर उद्योगहरूले प्राकृतिक स्रोतहरूको अत्यधिक दोहन वातावरणीय विनाशको मुख्य कारक बनेका छन्:

यी उद्योगले सडक, पुल, जलविद्युत र भवन निर्माणका लागि आवश्यक ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा उपलब्ध गराउँदै आएका छन्। यसबाट स्थानीय तहले राजस्व पनि सङ्कलन गर्न सकेका छन्। तर, क्रसर उद्योगका कारण विभिन्न वातावरणीय समस्या देखिएका छन्। अत्यधिक धुलो र धुवाँले वायु प्रदूषण बढेको छ भने ठूलो आवाजका कारण ध्वनि प्रदूषण भई मानव स्वास्थ्यमा असर परेको छ। नदीजन्य पदार्थको अनियन्त्रित उत्खननले नदीको धार परिवर्तन भएको छ र बाढी तथा पहिरोको जोखिम बढेको छ। नदी गहिरिँदै जाँदा वर्षायाममा कटान बढ्ने र नजिकका खेतीयोग्य जमिन तथा बेलकोटगढी, विदुर जस्ता क्षेत्रका बस्तीहरू जोखिममा परेका छन्। ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा जथाभावी निकाल्दा नदी र आसपासको जमिनको स्वरूप बिग्रिएको छ। क्रसर उद्योगबाट बगेको लेदो माटोले नदी प्रदूषित भएको छ। नदी कटानका कारण कृषिबाली नष्ट भएका छन् र पहिरोका घटना बढ्दै गएका छन्। नजिकका बस्तीहरू जोखिममा पर्ने गरेका छन्। क्रसरबाट निस्कने धुलो र मेसिनको आवाजले स्थानीय बासिन्दाको स्वास्थ्य र बालीनालीमा गम्भीर असर पुर्याएको छ। यस अवस्थामा बर्खायाममा यस्ता उद्योग पूर्ण रूपमा बन्द गर्नु आवश्यक छ। साथै, वातावरणीय प्रभावलाई ध्यानमा राखी कडाइका साथ नियमन गर्दै सीमित र नियन्त्रित मात्रामा मात्र सञ्चालन गर्नुपर्छ।

३.डढेलो (Forest Fires)

नुवाकोटमा बर्सेनि हिउँद र सुख्खायाममा डढेलोका घटनाहरू बढ्दै गएका छन्। पछिल्ला तथ्याङ्क अनुसार जिल्लाका विभिन्न सामुदायिक र सरकारी वनका सयौं हेक्टर क्षेत्रमा डढेलो लाग्ने गरेको छ। जसले गर्दा रुख, बुट्यान र बहुमूल्य जडीबुटीहरू नष्ट भएका छन् । डढेलोका कारण जङ्गली जनावर र चराचुरुङ्गीहरूको बासस्थान सखाप हुने गरेको छ। नुवाकोट जिल्लामा हरेक वर्ष विशेषगरी फागुनदेखि बैशाखसम्म सुख्खा मौसमका कारण वन क्षेत्रमा डडेलो लाग्ने गर्छ। डडेलो प्रायः मानिसको लापरवाही, नियन्त्रित आगोलागी हावाको बहाव बढ्नाका कारणले डडेलो लाग्ने गर्छ। यसका असर पहिरोको जोखिम बढ्छ। डडेलो नियन्त्रण गर्न सामुदायिक वन समूह सक्रिय भई जनचेतना फैलाउन र आगो लगाउनेलाई कानुनी कारबाही गर्न आवश्यक हुन्छ।

४.वर्षा र बाढी(Rainfall and floods)

नुवाकोट जिल्लाको भौगोलिक बनावट र यहाँका प्रमुख नदी प्रणालीहरूका कारण वर्षायाममा हुने बाढीले बर्सेनि गम्भीर प्राकृतिक र मानवीय संकट निम्त्याउने गरेको छ। त्रिशूली, तादी र लिखु खोलामा आउने ठूलो बाढीले जिल्लाका रणनीतिक सडक खण्डहरू र ग्रामीण पहुँच मार्गका पक्की तथा झोलुङ्गे पुलहरू बगाउँदा यातायात सम्पर्क पूर्ण रूपमा विच्छेद हुने गरेको छ। नुवाकोट जलविद्युतको केन्द्र भएकाले बाढीसँगै आउने लेदो माटोले यहाँ सञ्चालित आयोजनाका बाँध र प्रसारण लाइनमा ठूलो प्राविधिक क्षति पुर्याउँदै आएको छ। त्रिशूली र तादी नदीको बाढीले कटान गर्ने र बालुवा थुपार्ने गर्दा किसानहरूको मुख्य आयस्रोत र खाद्यान्न सुरक्षामा दीर्घकालीन धक्का लाग्ने गरेको छ। नदी किनारमा सञ्चालित आधुनिक कुखुरा फार्म, बंगुर पालन र माछाका पोखरीहरू बाढीले सखाप पार्दा स्थानीय उद्यमीहरू ठूलो ऋणको भारमा पर्ने गरेका छन्। बर्खामा विशेषगरी तल्लो तटीय क्षेत्रका घरहरू डुबानमा पर्दा सयौँ परिवार विस्थापित भई सार्वजनिक भवन वा पालमा आश्रय लिन बाध्य हुन्छन्। बाढीपछि खानेपानीका मुहानहरू दूषित हुने र ढल निकास अवरुद्ध हुँदा प्रभावित क्षेत्रमा झाडापखाला, हैजा र छाला सम्बन्धी सरुवा रोगहरू फैलिने उच्च जोखिम रहन्छ। अव्यवस्थित क्रसर उद्योगका कारण कमजोर बनेका नदी किनारहरू बाढीले सजिलै कटान गर्दा नदीले आफ्नो प्राकृतिक बाटो परिवर्तन गरी नयाँ क्षेत्रमा विनाश निम्त्याउने गरेको छ। प्राकृतिक जोखिमलाई ब्यवस्था गदै बनाइएका सडकखण्ड समेत पहिरोको मुख्य कारण बन्न पुगेको छ।

५. विनाशकारी भूकम्प असरहरू(Impacts of a devastating earthquake)

२०७२ को भूकम्पले नुवाकोटमा ठूलो क्षति पुर्‍याएको थियो, जसको वातावरणीय असर अझै देखिन्छ। भूकम्पले पहाडहरू थर्किएर कमजोर बनाएको हुनाले मदानपुर, घ्याङफेदी, ओखरपौवा लगायतका क्षेत्रमा बर्सेनि साना-ठूला पहिरोहरू गइरहेका छन्। भूकम्पपछि धेरै स्थानमा जमिनमु निको पानीको सतह परिवर्तन भई पुराना खानेपानीका मुहानहरू सुकेका छन्।

६. फोहोर व्यवस्थापन नहुनु (Poor waste management)

काठमाडौं उपत्यकाको फोहोर नुवाकोटको ओखरपौवा(**(सिसडोल र बञ्चरेडाँडा)**मा फाल्ने गरिएको छ। बञ्चरेडाँडा र कोल्पु खोला क्षेत्रमा काठमाडौंको फोहोर व्यवस्थापन स्थल नजिकैको कोल्पु खोलामा आउने बाढीले फोहोरको लेदो बगाएर ल्याउँदा तल्लो तटीय क्षेत्रको जलचर र वातावरणमा अपुरणीय क्षति पुगेको छ। जसले ठूलो वातावरणीय संकट निम्त्याएको छ। फोहोरबाट निस्कने रसायन कोल्पु खोलामा मिसिँदा जलचर र खेतीपातीमा गम्भीर असर परेको छ। गन्ध र स्वास्थ्य समस्या: फोहोरको दुर्गन्धले गर्दा स्थानीय बासिन्दाहरूमा श्वासप्रश्वास र छाला सम्बन्धी दीर्घकालीन रोगहरू देखिएका छन्।

वातावरण विनासका न्युनीकरणका उपायहरु (Measures to reduce environmental degradation)

क्रियाकलाप

ग.शिक्षकको साहयताले कक्षामा समुह निर्माण गरि तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्। तलका चित्र अबलोकन गरी अनुच्छेद तयार गर्नहोस्। र प्रत्येक समुह नेताले पालै अगाडी उपस्थित भई प्रस्तुति दिनुहोस् ।

सरसफाइ अभियान

बृक्षारोपण

नविकरणीय उर्जा

पहिरो नियनत्रणमा बायो इन्जिनियरिङ प्रविधि

वन डढेलो रोक

जथाभावि होइन डस्टविन प्रयोग गर्ने

समुह नामकरण

1. सातविसे
2. वनदेवी कालीवन
3. न्यूरिनी
4. जाल्पादेवी
5. फुर्केसल्ला

प्रत्येक विद्यार्थीलाई विषयबस्तु वारे कपिमा बुदाँगत टिप्न लगाउनुहोस्। प्रत्येक समुहमा रोल नं १ ,२,३......... राख्नुहोस्। समुह भित्र समाबेस नभएको बुदाँ उत्त समुहमा १ को कपि २, २ को कपि ३,......... गरी चक्रणमा साटासाट गरी साथिको कपिमा समाबेश नभएको बुदाँ लेख्न लगाउनुहोस्। त्यसपछि A4 पेपर वा मेटाकार्ड दिनुहोस्। समुहगत रूपमा सबै बुदाँ समेटी समुह १ को रोल १, समुह २ को रोल नं २ ,...... प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस। र उक्त बुदालाई कक्षाकोठाको भित्तामा सजाउनुहोस्। र उत्कृष्ट समुह छान्नुहोस्। तपाँइले निष्कर्ष र सुझाब दिनुहोस्। **Teacher Trips**

कक्षा कार्य

क) जथाभावी कागज, विस्कुट, चाउचाउ र बरफका प्लाष्टिक फ्याक्ने वानि कसरी हटाउन सकिन्छ होला?

ख) बृक्षारोपण र संरक्षणका प्रयासवाट विद्यार्थीमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष के कस्ता फाइदा हुन सक्छन् ?

ग) वैकल्पिक ऊर्जाको प्रयोगवाट हुने फाइदा र फोहोरलाई प्राङ्गारीक मल वा वायोग्यास वनाउदा हुने फाइदा बताउनुहोस्।

घ) पहिरो रोक्न (landslide control) र सडक सुरक्षा लागि के के गर्न सकिन्छ?

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ) गर्नुहोस्।

१. वातावरणका जैविक तत्त्वमध्ये कुन पर्दछ?

क) माटो (ख) हावा (ग) रुख (घ) पानी

२. नदीको स्वरूप परिवर्तन हुने मुख्य कारण के हो?

क) वृक्षारोपण ख) बाढी ग) वर्षा नहुनु घ) चिसो मौसम

३. डढेलो प्रायः कुन समयमा लाग्ने गर्दछ?

क) वर्षायाम ख) जाडोयाम ग) सुख्खायाम घ) झरीमा

४. क्रसर उद्योगबाट के समस्या बढ्छ?

क) जमिन प्रदूषण ख) वर्षा वृद्धि ग) माटो उर्वरता वृद्धि घ) नदी प्रदूषण

५. दिगो विकासका लागि के आवश्यक हुन्छ?

क) स्रोतको अत्यधिक दोहन ख) स्रोतको सन्तुलित उपयोग ग) वन विनाश घ) भवन वनाउन

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्। सिसडोल, जल प्रदुषण, वनजङ्गल, दिगो विकास, धार

क) अवैध क्रसर उद्योगहरूले ______ र ध्वनि प्रदूषण बढाएका छन्।

ख) काठमाडौंको फोहोर व्यवस्थापन स्थल ________________र बञ्चरेडाँडामा अवस्थित छ।

ग) डढेलोका कारण ____________ नष्ट हुन्छन्।

घ) नदीजन्य पदार्थको अनियन्त्रित उत्खननले नदीको ____________ परिवर्तन हुन्छ।

ङ) प्राकृतिक स्रोतको विवेकपूर्ण उपयोगलाई ____________ भनिन्छ।

३. ठीक / बेठीक छुट्याउनुहोस।

क) जलविद्युत आयोजनाले नदीको प्राकृतिक बहावमा असर पार्न सक्छ।

ख) ढेलोले वायु प्रदूषण बढाउँदैन।

ग) क्रसर उद्योगले ध्वनि प्रदूषण गर्दैन।

घ) जैविक तत्त्वहरू निर्जीव वस्तुहरू हुन्।

ङ) वातावरणमा सबै तत्त्वहरू एकअर्कामा निर्भर हुन्छन्।

४. अति छोटो उत्तर आउने प्रश्न गर्नुहोस्।

क. जैविक तत्त्व भनेको के हो?

ख. अजैविक तत्त्वका एक उदाहरण लेख्नुहोस्।

ग. डढेलोको एक कारण लेख्नुहोस्।

घ. बाढीबाट हुने एक असर लेख्नुहोस्।

ङ. दिगो विकास किन आवश्यक छ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस्।

५. छोटो उत्तर आउने प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क. नदि कटानका कुनै दुईकारणहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

ख. उद्योगका दुई बेफाइदा लेख्नुहोस्।

ग. जैविक र अजैविक तत्त्वबीचको दुई सम्बन्ध स्पष्ट पार्नुहोस्।

घ. प्रदुषणबाट हुने वातावरणीय दुई असर लेख्नुहोस्।

ङ. बन विनाशका एक कारण र एक समाधानका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

१. तिमिले टोल छिमेक वा कुनै ठाउँमा पहिरो गएको देख्नु भएको होला। उक्त ठाउँको र रोगथाम गरिएको शीर्षक झल्किने गरी चित्र बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस्।

पाठ 5

जलवायु परिवर्तन

सिकाइ उपलब्धि

ग. जलवायु परिवर्तनको परिचय दिन
घ. जलवायु परिवर्तनले जिल्ला र पालिकामा परेको प्रभाव र असर न्युनीकरणका उपायहरु बताउन
ङ. जलवायु परिवर्तन न्युनीकरणमा व्यक्ति, समुदाय र सघं संस्थाको भुमिका बताउन।

क्रियाकलाप

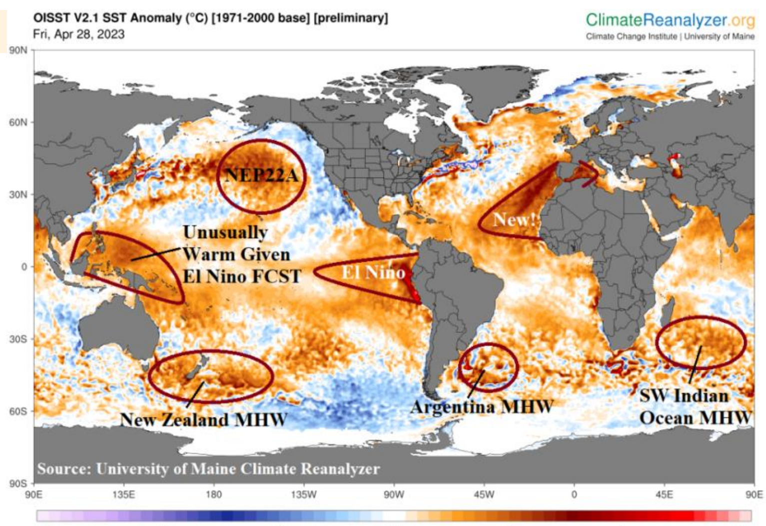
क. चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

क. चित्रमा धुवा भएको ठाउँमा के घटना भईरहोको छ?
ख. यो प्राकृतिक हो वा कृतिम छलफल गर्नुहोस्।
ग. यस्तो घटना हुनुहो कारण भन्नुहोस्।
घ. हिउँ हुनुपर्ने ठाउँमा हिउँ नहुदाँ ,तल्लो पहाडी क्षेत्रका बस्तिका मानिस र खेतिपितमा के के असर गर्दछ?

क्रियाकलाप

ख. चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

(क) चित्रबाट के निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ?
(ख) आजभोलि अत्यधिक गर्मी भइरहेको छ, यसको कारण के होला?
(ग) तातो हावाको लहरले नेपालको मनसुनमा कस्तो प्रभाव पर्दछ?



El Nino

एल निनो भनेको प्रशान्त महासागरको पानी असामान्य रूपमा तात्दा विश्वभरको मौसममा परिवर्तन ल्याउने प्राकृतिक घटना हो।

El Nino का मुख्य प्रभावहरू:

नेपालमा मनसुन कमजोर हुन सक्छ र वर्षा कम हुन सक्छ। खडेरी, पानीको अभाव र कृषि उत्पादनमा कमी आउन सक्छ। केही देशमा अत्यधिक वर्षा र बाढी आउन सक्छ भने अन्य ठाउँमा सुख्खा बढ्न सक्छ। विश्वभर तापक्रम सामान्यभन्दा बढी हुन सक्छ।

जलवायु परिवर्तन

जलवायु परिवर्तन भनेको पृथ्वीको औसत तापक्रम, वर्षा, वायु, समुद्री सतहको उचाइ र अन्य जलवायुसम्बन्धी तत्वहरूमा दीर्घकालीन रूपमा आउने परिवर्तन हो। यो मुख्यतः मानवीय क्रियाकलापबाट उत्सर्जित हरितगृह ग्यास (CO_2, CH_4, N_2O) को मात्रा वायुमण्डलमा धेरै हुन्छ। औद्योगिकीकरण, वन विनाश, जीवाश्म इन्धनको प्रयोग र भूमि उपयोगमा परिवर्तनले यस्तो उत्सर्जन बढ्दै गईरहेको छ।

मौसम परिवर्तन र जलवायु परिवर्तन

१. मौसम परिवर्तन (Weather Change)

मौसम भनेको कुनै एक स्थानमा छोटो समयको लागि (घण्टा वा दिन) देखिने वायुमण्डलीय अवस्था हो — जस्तै तापक्रम, वर्षा, हावा र बादल आदि मौसम हरेक दिन, हरेक साता बदलिरहन्छ।

मौसम परिवर्तनका उदाहरणहरू

(क) आज गर्मी छ, भोलि वर्षा पर्न सक्छ — यो मौसम परिवर्तन हो।
(ख) बिहान चिसो थियो, दिउँसो तातो भयो — यो मौसम परिवर्तन हो।
(ग) नुवाकोटमा असार महिनामा मनसुन आउनु — यो ऋतुगत मौसम हो।
(घ) बेसिफाटँमा शीत लहर आउनु — यो अल्पकालीन मौसमी घटना हो।

२. जलवायु परिवर्तन (Climate Change)

जलवायु भनेको कुनै स्थानको ३० वर्षभन्दा बढी समयको औसत मौसमी अवस्था हो। जब यो दीर्घकालीन औसतमा स्थायी परिवर्तन आउँछ, तापक्रम बढ्छ, वर्षाको ढाँचा बदलिन्छ, हिमनदी पग्लिन्छ, त्यसलाई जलवायु परिवर्तन भनिन्छ।

जलवायु परिवर्तनका उदाहरणहरू

(क) नेपालको औसत तापक्रम प्रति दशक ०.०६°C ले बढिरहेको छ।
(ख) हिमालयका हिमनदीहरू (Glaciers) पग्लिदै सानो हुँदैछन्।
(ग) मनसुन अनियमित हुँदैछ — कहिले अति वर्षा, कहिले खडेरी जानु
(घ) नुवाकोटमा पहिले नदेखिएका रोग, कीराहरू र लामखुट्टे (जस्तै मलेरिया) उच्च भेगसम्म पुगेका छन्।
(ङ) हिउँदमा हिउँ घट्दै जानु र गर्मी लम्बिँदै जानु

नुवाकोट जिल्लामा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

नुवाकोट जिल्ला बागमती प्रदेशमा अवस्थित छ र यसको भौगोलिक विविधता फाँट देखि उच्च पहाडसम्म फैलिएकोले जलवायु परिवर्तनको प्रभाव बहुआयामिक बनाएको छ। समुद्री सतहबाट ४१२ मिटरदेखि ५,५८८ मिटरसम्मको उचाइ भएको यस जिल्लामा तापक्रम वृद्धि, अनियमित वर्षा र जलवायुजन्य विपत्तिहरू बढ्दो छन्।

१. तापक्रम र मौसममा परिवर्तन

(क) वार्षिक औसत तापक्रममा उल्लेखनीय वृद्धि भएको छ — गर्मी लम्बिँदै र हिउँद छोटिँदैछ।
(ख) पहाडी भेगमा हिउँ पर्ने मौसम घट्दो छ, पहिले टोड्के भञ्याङ, सत्तार, तामे भङ्गेरीसम्म हिउँ पर्थो। खेती, पानी आपूर्ति र पर्यटनमा असर परेको छ।
(ग) अचानक तापक्रम उतारचढाव — असिनाले बालीनालीमा ठूलो क्षति हुने गरेको छ।
(घ) हिंउद मौसममा खहरे खोल्चा खोल्ची सुक्दा त्रिशूली र तादी नदीको बहाब सुक्दो छ, तर बर्खामा पानि पर्दा बाढीको जोखिम बढेको छ।

२. कृषि तथा खाद्य सुरक्षामा प्रभाव

बाली/क्षेत्र	देखिएको समस्या	प्रभाव
धान	मनसुन ढिलो, अनियमित भएका छन् । रोपाइँमा समस्या हुन्छ। पर्याप्त मात्रामा पनिको स्रोत उपलब्ध छैन्।	उत्पादन घटिरहेको छ।
मकै	पहाडी भेगमा धेरै गर्मी हुँदा हुर्किसकेको बोटले पर्याप्त पानी नपाउँदा बोट सुक्न जान्छ र मकैको घोगा राम्रोसँग लाग्दैन।	किसानको आम्दानीमा ह्रास आएको छ।
तरकारी	कीरा र रोग बढेको छ, फल र फुलमा लाहिको प्रकोप देखिएको छ।	उत्पादन अनिश्चित भएको छ।
फलफूल	आँप, अम्बा पाक्ने मौसम बदलिएको छ।	बजारमा पुऱ्याउन गाह्रो हुन्छ।
पशुपालन	चरन घाँसको अभाव, रोग बढेको छ।	दूध उत्पादनमा कमी आएको छ।

३. जलस्रोत तथा पानीको अवस्था

(क) मूल, खोल्चा, पधेरो आदि सुक्दो गहिरहेको छ। खानेपानी संकट बढ्दो गहिरहेको छ।

(ख) त्रिशूली, बेत्रावती, तादी नदीमा बाढी अनियमित रूपमा देखा परिरहेको छ।

(ग) हिमताल विस्फोट (GLOF) को जोखिम उत्तरी क्षेत्रमा बढीरहेको छ। भोटवाट आएको बढीले त्रिशुली जल क्षेत्रमा असर गरिरहेको छ। भने जाडोयाममा खोला, खोल्चा सुक्दै गइरहेको छ।

(घ) सिँचाइ नहरमा पानीको उपलब्धता घटेको छ, कृषिमा पर्याप्त पानि नहुदाँ खेतीमा असर परेको छ।

(ङ) पहाडमा पहिरो र भू-क्षयले नदी थुनिने समस्या छन् भने माथिल्लो भागमा सुख्खा पहिरो जान्छ।

४. वनजङ्गल र जैविक विविधतामा प्रभाव

(क) जंगलमा डढेलो बढदै गएको छ ।

(ख) वन्यजन्तुको बासस्थान सङ्कुचित भएको छ र चिसो वातावरणमा रमाउने जीव माथिल्लो भेगतर्फ सरेको बन्यजन्तु सर्दै गएका छन्।

(ग) हिमाली भागमा औषधीजन्य जडीबुटी (यार्सागुम्बा, पाँचऔंले) को उत्पादनमा कमी हुदै गहिरहेको छ।

(घ) नयाँ कीरा र रोगका प्रजाति वनमा प्रवेश गरेकोले जंगललाई असर गरेको छ।

५. स्वास्थ्यमा प्रभाव

(क) मलेरिया र डेंगुको प्रकोप उचाइमा बढेको छ। माघको अन्त्यवाट नै लामखुट्टे देखा पर्न थालेको छ।

(ख) छिटो मौसम परिबर्तनले माघ महिना मै रूघाखोकी फैलिएको छ। डायरिया, हैजा र श्वासप्रश्वास रोग बढेको छ।

(ग) खाद्य असुरक्षाले कुपोषण निम्त्याउने, बालबालिका र महिला बढी प्रभावित छन् ।

(घ) माझिटार, बट्टार जस्ता ठाँउमा अत्यधिक गर्मीले हिट स्ट्रोकको जोखिम बढेको छ।

६. प्राकृतिक विपत्ति

नुवाकोटमा बढेका जलवायुजन्य विपत्तिहरू

(क) बाढी — त्रिशूली, बेत्रावती, तादी नदी किनारका बस्ती प्रभावित भइरहेको छ।

(ख) पहिरो — बर्सेनि बाटोघाटो बन्द, घरजग्गा नाश घटना भइरहेको छ।

(ग) खडेरी — हिउँदमा पानी नपर्दा खेती, पिउने पानीको संकट परेको छ।

(घ) असिना हिमपात — असामयिक असिनाले धान, गहुँ, कोदो खेतमै उम्रिएको छ।

(ङ) भूक्षय तथा नदी कटान — कृषियोग्य भूमि घट्दो गईरहेको छ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकामा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

पञ्चकन्या गाउँपालिका नुवाकोट जिल्लाको एक महत्त्वपूर्ण गाउँपालिका हो जहाँ कृषि मुख्य पेशा हो। यहाँका बासिन्दाको जीवन प्रत्यक्ष रूपमा प्रकृति र जलवायुसँग जोडिएको छ। जलवायु परिवर्तनका कारण यस गाउँपालिकामा निम्न प्रभावहरू देखिएका छन्:

१. कृषि तथा जीविकोपार्जनमा प्रभाव

(क) मनसुन अनियमित भएकाले थप्रेक, आरुखर्क, मानेथोक, मिश्रगाँउ, पार्थोक जस्ता ठाउँमा मानिसले उब्जनी कम हुने हुदाँ वालि लगाउन छोडेर बाझो जमिन राख्न थालेका छन्। धान र मकैको उत्पादन घट्दै गइरहेको छ।

(ख) तरकारी खेतीमा नयाँ कीरारोगको प्रकोप र गुणस्तरीय उत्पादन नहुनाको कारणले पञ्चकन्य २ बेसिकठेरि टनेल खेति विस्थापित भएको छ। पाखा खेतवारी बाझो बन्दै गइरहेको छन् ।

(ग) मूल, खोल्चा सुकेकाले स्थानिय कुलोमा सिँचाइ नहुदाँ धान बाली लगाउन समस्या भइरहेको छ। चौघडा, बानिँयाटार, सिमारा फाँटमा पानि पर्याप्त पाउन सकेको छैन्।

(घ) युवा किसान कृषि छाडी शहर र विदेश बौद्धिक पलायन हुने क्रम बढेको छ।

(ङ) कृषि उत्पादनको अनिश्चितताले वित्तिय संस्थाको कर्जाको बोझ बढेको छ।

२. पिउने पानी तथा जलस्रोत

- धारा वा पधेरोका मूलहरू सुक्दो गहिरकेको छ। — खानेपानी आयोजना प्रभावित हुन थालेको छ।
- वर्षायाममा भलको मैला पानी आउने हुदाँ जलजन्य रोग बढ्ने गईरहेको छ।
- महिला र बालबालिकाले टाढाबाट पानी बोक्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भइरहेको पाइन्छ।

३. पूर्वाधारमा प्रभाव

(क) पहिरो र बाढीले बाटोघाटो, पुल र खानेपानी पाइप भत्किने गरेको छ।

(ख) विद्यालय भवन जोखिममा परेको छ जसले गर्दा बर्खामा पठनपाठन अवरोध हुन पुगेको छ।

(ग) जलविद्युत आयोजनामा पानीको अनिश्चितता हुन पुगेको छ।

४. सामाजिक तथा लैंगिक प्रभाव

(क) महिला — पानी, दाउरा जुटाउने भार बढेको छ, घरायसी दबाब बढेको छ।

(ख) बालबालिका — खाद्य असुरक्षाले पोषणमा असर परेको छ, विद्यालय छाड्ने दर बढ्दै गएको छ।

(ग) वृद्धवृद्धा — स्वास्थ्य सुविधा पहुँच गाह्रो हुदै गएको छ।

(घ) दलित तथा सीमान्तकृत समुदाय — अनुकूलन क्षमता न्यून भइरहेको छ।

जलवायु परिवर्तनको असर न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू

जलवायु परिवर्तनको असर न्यूनीकरण दुई तहमा हुन्छ:

(क) न्यूनीकरण (Mitigation) — हरितगृह ग्यास उत्सर्जन घटाउने।

(ख) अनुकूलन (Adaptation) — परिवर्तित जलवायुसँग मिलाएर जीवन यापन गर्ने।

१. कृषि क्षेत्रमा न्यूनीकरण उपायहरू

(क) जलवायु अनुकूल बाली प्रजाति (Climate-resilient varieties) को प्रयोग गर्ने

(ख) जल संरक्षण प्रविधि — थोपा सिँचाइ (Drip irrigation), पोखरी निर्माण गर्ने,ट्याकी निर्माण गर्ने

(ग) मिश्रित खेती (Agroforestry) — रुखसँगै बाली लगाउने जस्तै तरूल, अलैची खेति

(घ) जैविक खेती प्रवर्द्धन — रासायनिक मल र विषादी घटाउने

(ङ) पाखो खेत वारिमा वर्षाको पानी संकलन (Rainwater Harvesting) प्रणाली विकाश गर्न

(च) कम पानि हुने र धाराको पानि भएमा पहाडमा पानिको चाप बढि हुने हुदाँ मल्चिङ प्रविधि माटोको चिस्यान कायम राख्ने

२.वन तथा वातावरण संरक्षण

(क) सामुदायिक वन व्यवस्थापन सुदृढ पार्ने

(ख) वृक्षारोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने र स्थानीय प्रजातिलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।

(ग) वनमा डढेलो नियन्त्रण गर्ने र प्रत्येक सामुदायीक उपभोक्ता समित अन्तरगत अग्नि व्यवस्थापन दल गठन गर्नुपर्छ।

(घ) भू-क्षय नियन्त्रण प्रयासका लागि पाटा पाट बनाई खेती गर्ने, जमिन बाधने बाँस, घाँस, विरूवा रोप्ने

(ङ) नदी किनार कटान रोक्न विरूवा लगाउने

३. पूर्वाधार तथा विपद् जोखिम न्यूनीकरण

(क) नदी कटान रोक्न तटबन्ध निर्माण गर्ने

(ख) पहिरो जोखिम नक्शांकन गर्ने र जोखिम क्षेत्रमा बसोबास नगर्ने

(ग) पूर्व सूचना प्रणाली (Early Warning System) स्थापना गर्ने वा SMS सिस्टम विकाश गर्ने

(घ) जिल्ला वा पालिका विपद् प्रतिकार्य दल गठन गर्ने, स्थानीय तहमा विपद पुर्वतयारीका सामान जोहो गर्न

(ङ) जोखिमयुक्त बस्ती स्थानान्तरण योजना वनाउने

४. उर्जा तथा प्रविधि

(क) सौर्य उर्जा (Solar Energy) प्रवर्द्धन गर्ने

(ख) बायोग्यास (Biogas), गोवर ग्यास निर्माणमा सहुलियत दिने, दाउरा निर्भरता घटाउने

(ग) सुधारिएको चुलो (Improved Cookstove) तथा कम धुवाँ आउने चुलो वितरण गर्ने

(घ) LED बल्ब र कम विधुत खपत हुने उपकरण प्रयोग गर्ने

५. पानी व्यवस्थापन

(क) मूल संरक्षण क्षेत्र घोषणा र वृक्षारोपण गर्ने

(ख) वर्षाको पानी संकलन ट्याङ्की निर्माण गर्ने

(ग) खानेपानी आयोजनाको मर्मत र विस्तार गर्ने

(घ) खानेपानी उपभोक्ता समूह सक्रिय पार्ने

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणमा भूमिकाहरू

१. व्यक्तिगत भूमिका

प्रत्येक व्यक्तिले गर्न सक्ने कार्यहरू

(क) घरआँगनमा रुखबिरुवा लगाउने र संरक्षण गर्ने

(ख) एकल प्रयोग प्लास्टिक (पोलिथिन) को प्रयोग नगर्ने

(ग) सौर्य उर्जा, बायोग्यास प्रयोग गर्ने — दाउरा र जीवाश्म इन्धन घटाउने

(घ) पानीको मितव्ययी प्रयोग — टुटी खोलेर नराख्ने

(ङ) सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्ने, सम्भव भए साइकल चलाउने

(च) जैविक खेती गर्ने जैविक विषादी प्रयोग गर्ने— रासायनिक मल विषादी घटाउने

(छ) जलवायु परिवर्तनबारे जागरुकता फैलाउने — छरछिमेकलाई सिकाउने

(ज) विद्यार्थीले विद्यालयमा पर्यावरण क्लब बनाउने

२. सामुदायिक भूमिका

समुदायले सामूहिक रूपमा गर्न सक्ने कार्यहरू

(क) सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह सक्रिय र सुदृढ गर्ने

(ख) जलवायु अनुकूलन कार्ययोजना तयार गरी कार्यान्वयन गर्ने

(ग) पानी मूल र जलाधार क्षेत्र संरक्षण गर्ने

(घ) बाढी र पहिरोको पूर्व सूचना प्रणाली स्थापना गर्ने

(ङ) विपद् प्रतिकार्य दल गठन र तालिम दिने
(च) महिला, दलित र सीमान्तकृत समूहलाई निर्णय प्रक्रियामा समावेश गर्ने
(छ) स्थानीय जलवायु तथ्याङ्क संकलन गर्ने

३. सङ्घसंस्था तथा सरकारको भूमिका गाउँपालिका, जिल्ला, प्रदेश र सङ्घ सरकारको भूमिका
(क) जलवायु अनुकूलन योजना स्थानीय बजेटमा समावेश गर्ने
(ख) राष्ट्रिय अनुकूलन कार्ययोजना (NAPA/NAP) कार्यान्वयन
(ग) जलवायु परिवर्तन कोष परिचालन — कमजोर समुदायमा केन्द्रित गर्ने
(घ) नवीकरणीय उर्जा विस्तार नीति र प्रोत्साहन गर्ने
(ङ) वन संरक्षण ऐन र जमीन उपयोग नीति सुदृढ गर्ने
(च) विपद् पूर्व तयारी र प्रतिकार्य संयन्त्र विकास गर्ने
(छ) जलवायु शिक्षा विद्यालय पाठ्यक्रममा समावेश गर्ने
(ज) गै.स.स.ले अनुसन्धान, तालिम र क्षमता विकास गर्ने
(झ) अन्तर्राष्ट्रिय जलवायु वित्त (Green Climate Fund) आकर्षण गर्ने

बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (Multiple Choice Questions) • ५×१=५ अङ्क

१. जलवायु परिवर्तनको मुख्य कारण कुन हो? *सही उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।*
क) भूकम्प र ज्वालामुखी ख) हरितगृह ग्यास उत्सर्जन र मानवीय क्रियाकलाप
ग) समुद्री तुफान घ) चन्द्रमाको गुरुत्वाकर्षण

२. मौसम र जलवायुको मुख्य फरक के हो?
क) मौसम दीर्घकालीन हो, जलवायु छोटो अवधिको हो ख) दुवै एउटै कुरा हुन्
ग) मौसम छोटो अवधिको हो, जलवायु ३० वर्षभन्दा बढीको औसत हो घ) जलवायु केवल समुद्री क्षेत्रमा लागू हुन्छ

३. नेपालको औसत तापक्रम प्रति दशक कति डिग्रीले बढिरहेको छ?
क) ०.०२°C ख) ०.०६°C ग) ०.१०°C घ) ०.५०°C

४. जलवायु परिवर्तनको असर न्यूनीकरणका दुई मुख्य उपाय कुन हुन्?
क) वृक्षारोपण र पहिरो ख) न्यूनीकरण (Mitigation) र अनुकूलन (Adaptation)
ग) खेती र पशुपालन घ) बाढी र खडेरी

५. GLOF भनेको के हो? क) ग्यासको उत्सर्जन ख) वनको आगलागी ग) हिमताल विस्फोट (घ) नदी कटान

रिक्त स्थान भर्नुहोस् • ५×१=५ अङ्क *उचित शब्द वा वाक्यांशले रिक्त स्थान भर्नुहोस्।*

१. जलवायु भनेको कुनै स्थानको __________ वर्षभन्दा बढी समयको औसत मौसमी अवस्था हो।
२. नुवाकोट जिल्ला __________ प्रदेशमा अवस्थित छ र यसको उचाइ __________ मिटरदेखि __________ मिटरसम्म फैलिएको छ।
३. जलवायु परिवर्तनका तीन मुख्य हरितगृह ग्यासहरू __________, __________ र __________ हुन्।
४. थोपा सिँचाइलाई अंग्रेजीमा __________ भनिन्छ र यो __________ संरक्षणको एक प्रभावकारी विधि हो।
५. पञ्चकन्या गाउँपालिकामा मूल र खोल्चा __________ गएकाले स्थानीय __________ मा सिँचाइ हुन नसकेको अवस्था सिर्जना भएको छ।

अति छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरू • ५×१=५ अङ्क *एक वा दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

१. जलवायु परिवर्तन र जलवायु विभिन्नतामा के मुख्य फरक छ?
२. अनुकूलन (Adaptation) भनेको के हो?
३. नुवाकोटमा जलवायु परिवर्तनले स्वास्थ्यमा कस्तो असर पारेको छ? दुई उदाहरण दिनुहोस्।
४. मिश्रित खेती (Agroforestry) भनेको के हो?
५. जलवायु परिवर्तनले पञ्चकन्या गाउँपालिकामा युवाहरूमा कस्तो प्रभाव परेको छ?

छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरू • ५×२=१० अङ्क *: ३ देखि ५ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

१. मौसम परिवर्तन र जलवायु परिवर्तनबिचको तुलना समय, कारण र प्रभावको आधारमा गर्नुहोस्।
२. नुवाकोट जिल्लामा जलवायु परिवर्तनले कृषि तथा खाद्य सुरक्षामा कस्तो प्रभाव पारेको छ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस्।
३. जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणमा एक व्यक्तिले के-के भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ? पाँच उपाय लेख्नुहोस्।
४. पञ्चकन्या गाउँपालिकामा जलवायु परिवर्तनले पिउने पानी र पूर्वाधारमा कस्तो असर पारेको छ?
५. जलवायु परिवर्तनको सामाजिक तथा लैंगिक प्रभाव के हो? महिला, बालबालिका र दलित समुदायमा परेको असर उल्लेख गर्नुहोस्।

पाठ 5 प्राकृतिक सम्पदा तथा जलस्रोत

सिकाइ उपलब्धि

च. जिल्लाभित्रका प्राकृतिक सम्पदाहरु विनाशका कारणहरु पहिचान गर्न
छ. जिल्लाभित्रका पञ्चकन्या गाउँपालिकाभित्र रहेका प्राकृतिक सम्पदाले पुर्याएका फाइदाहरु र संरक्षणका उपायहरु बताउन
ज. जिल्लाभित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको संरक्षणका लागि आफ्नो स्थानीय तहबाट भएका प्रयासहरु व्याख्या गर्न
झ. जिल्लाभित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदानको संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका पहिचान गर्न
ञ. जिल्लाभित्रका जलस्रोत र जलाधार क्षेत्रको परिचय दिन
ट. जलस्रोत र जलाधार क्षेत्रको महत्व बताउन
ठ. जलस्रोत र जलाधार क्षेत्रको संरक्षणका उपायहरु बताउन

क्रियाकलाप

क. चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

नमस्कार प्रिय विद्यार्थी भाइबहिनीहरू। यो चित्र पञ्चकन्या–१ स्थित आमा चौतारामा भएको घटनासँग सम्बन्धित हो।
यस चित्रलाई ध्यानपूर्वक अध्ययन गरी निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

(क) यस प्राकृतिक अवस्थालाई के भनिन्छ?
(ख) चित्र अनुसार फलामे जाली प्रयोग गरेर किन वाल लगाइएको होला?
(ग) यस्तो अवस्था आउनुको कारण के–के हुन सक्छन्?
(घ) यस्ता अवस्था आउन नदिन वा बाटो सुधार गर्न के–के गर्नुपर्ला?

मानिसको श्रमबिना स्वतः प्रकृतिले दिएका साधन, स्रोत र सम्पदालाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ। कुनै ठाउँको प्राकृतिक सम्पदाले त्यस ठाउँको विकास गर्न धेरै मद्दत गर्छ। प्राकृतिक सम्पदाका दृष्टिबाट हेर्दा विश्वका सबैभन्दा धनी देशहरुमध्ये एक हो। नुवाकोटको प्रकृतिक सम्पदामा जल सम्पदा, वन सम्पदा र प्राकृतिक सौन्दर्य रहेका छन्। हावा, पानी, जमिन, वनजंगल, वन्यजन्तु र खनिज पदार्थहरू प्राकृतिक सम्पदाका उदाहरण हुन। यो बाहेक प्रकृतिमा मुख्य रुपमा रहेको तापको स्रोत सूर्य पनि प्राकृतिक स्रोत हो।

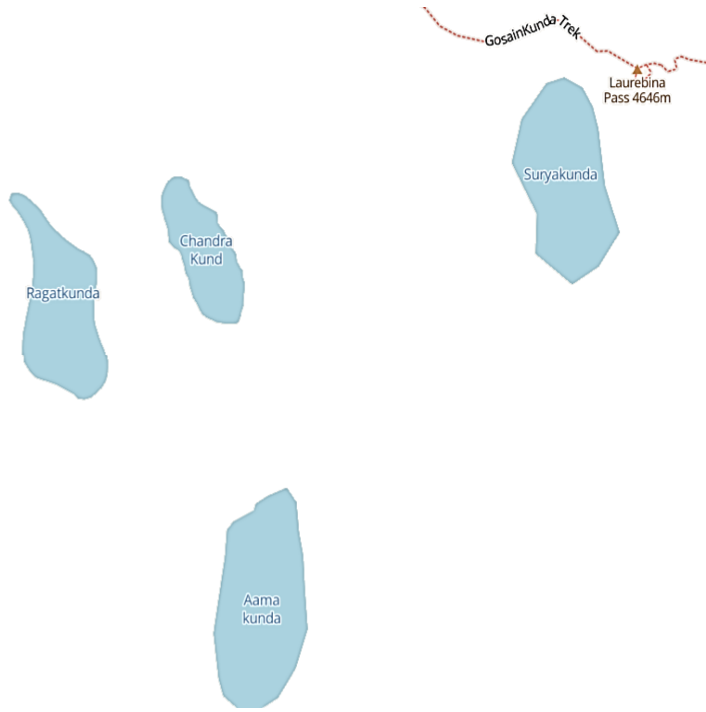
प्रकृतिक सम्पदा
- जल सम्पदा
- वन सम्पदा
- प्राकृतिक सौन्दर्य

जल सम्पदा

नुवाकोट जिल्ला जल सम्पदाको दृष्टिबाट एकदमै धनी जिल्ला हो। यस जिल्लाको त्रिशुली नदीबाट देवीघाट र त्रिशुली जल विद्युत आयोजना सञ्चालन हुँदै आएका छन्। माथिल्लो त्रिशुली ३ए जलविद्युत आयोजना सञ्चालन भइसकेको छ भने माथिल्लो त्रिशुली ३बी को पावरहाउस बन्ने क्रममा छ। जिल्लामा प्रशस्त मात्रामा जल भण्डार भएको हुँदा जल विद्युतको प्रचुर सम्भावना छ। त्यस्तै टारहरुमा पनि सिंचाई गर्न सकिने ठुलो सम्भावना रहेको छ। यस जिल्ला पहाडी भूभागमा पर्ने हुँदा भूमिगत पानीको श्रोत त्यति सजिलो छैन। यहाँको कूल भूभागको ५०% प्रतिशत भन्दा बढी भाग ५० से.मि. देखि आधार चट्टानसम्मको पानीको तहमा पर्दछ। नदी किनारका बेंसी तथा टार क्षेत्रमा पनि २ मिटर भन्दा बढी गहिराइमा पानीको तहको अनुमान गरिएको छ। २०

से.मि. भन्दा कममा पानीको तहः भएको भूभागले जिल्लाको ६% भू-भाग ओगटेको छ। पहाडका भिरालो पाखामा ५० से.मि. भन्दा कमदेखि आधार चट्टानसम्म पानीको तह रहेको छ। यस जिल्लाका नदी, ताल तथा सिमसार क्षेत्रलाई निम्न अनुसार सूचीकृत गरिएको छ।

नुवाकोट जिल्लामा विभिन्न नदी, खोला, ताल र झरनाहरू जलसम्पदाका रूपमा पाइन्छन्। जलसम्पदाले जीवजन्तु र मानिसलाई आवश्यक पानीको स्रोत उपलब्ध गराउनुका साथै जलीय जनावरहरूको बासस्थान संरक्षण गर्छ। नदी, खोला र तालले प्राकृतिक सौन्दर्य बढाई पर्यटक आकर्षित गर्ने र पर्यावरणीय सन्तुलन कायम राख्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। सिँचाइ आयोजनाबाट फाँट र टार क्षेत्रमा पानी पुगेपछि कृषि उत्पादन बढेको छ र खेतीपाती अझ फलदायी बनेको छ। मुख्य जलसम्पदाहरू यस प्रकार छन्:



प्रमुख नदीहरू

जिल्लाको बीच भागबाट बग्ने **त्रिशुली नदी**, "सप्तगण्डकी नदी"को मुख्य सहायक नदी हो। यो नदी हाम्रो जिल्लाको बीच भाग हुँदै बग्छ। यो यहाँको सबैभन्दा ठूलो र महत्त्वपूर्ण जलस्रोत हो। यो नदीको सुरुवात प्रसिद्ध धार्मिक तीर्थस्थल गोसाईकुण्डको त्रिशुलधाराबाट भएको हो। यो नदी राफ्टिङको लागि निकै प्रसिद्ध छ। त्यस्तैगरी देवीघाट, उत्तरगया जस्ता धार्मिक स्थल पनि यही नदीको किनारमा पर्छन्।

यसका साहयक खोलाहरूमा तादि खोला, फलाखु खोला, सलाखु खोला, कुमरी, छत्रे, कोल्पु र बेलकोट खोला यहाँका अन्य महत्त्वपूर्ण प्रवाहहरू हुन् ।

तादी (सूर्यमती): त्रिशुलीको मुख्य सहायक नदी हो, जसको त्रिशुलीसँग देवीघाटमा संगम हुन्छ । तादि नदि अन्तरर्गत विभिन्न खोलाहरू छन् । प्रमुख खोलाहरूमा सिदुरे खोला, लिखु खोला, दोर्खु खोला, घट्टे खोला, गौमती खोला, सिँगारे खोला आदि पर्दछन्।

ताल तथा कुण्डहरू

तालहरुमा सूर्यकुण्ड, सागर कुण्ड, किस्पाङ दह, ज्याउदा ताल र बोल्देही ताल, सिलट्यांकी रिजरवाइर रहेको छ । नुवाकोटका उच्च पहाडी क्षेत्रमा धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्त्वका तालहरू रहेका छन्:

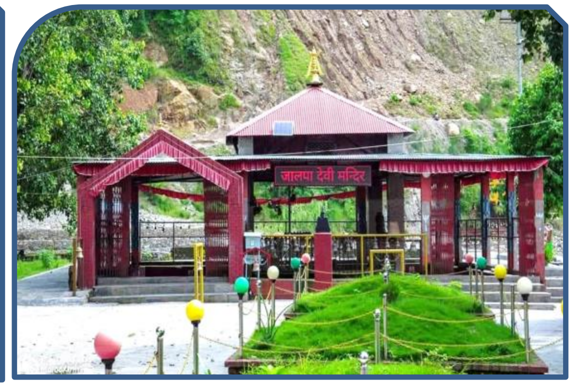
क) **सूर्य कुण्ड**: जिल्लाको एक प्रसिद्ध धार्मिक कुण्ड हो। यो कुण्ड तादी खोलाको उद्गमस्थल पनि हो। यो लाङटाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज अन्तर्गत पर्दछ। यो रसुवा र नुवाकोटको सिमाना क्षेत्रमा अवस्थित छ। यो कुण्ड नुवाकोट जिल्लामा पर्छ। यसका नजिक रगत कुण्ड, चन्द्रकुण्ड, आमा कुण्ड रहेको छ। भने लौरिबिना पास ४६४६ मिटर उचाइमा रहेको छ।

ख) सागर कुण्ड: उच्च भेगमा अवस्थित अर्को महत्त्वपूर्ण कुण्ड हो। यो ताल दुप्चेश्वर गाउँपालिका-७, शिखरबेशीमा पर्दछ।

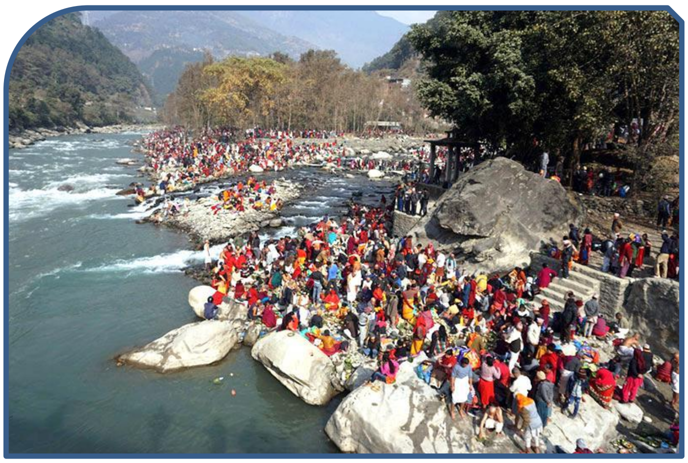
ग) बोल्देही ताल: स्थानीय स्तरमा परिचित प्राकृतिक ताल हो। यो ताल नुवाकोट जिल्लाको मेघाङ र किस्पाङ सिमाना नजिक किस्पाङ गाउँपालिका -४ साल्मेमा अवस्थित छ।

(घ) सिमसार क्षेत्र: माथि उल्लेखित तालहरु र नदीहरु, धापिलो क्षेत्र नै यस जिल्लाका सिमसार क्षेत्रहरु हुन् यी नदींका किनारहरुमा माछापालनको प्रचुर सम्भाव्यता रहेको देखिन्छ । बसाई सराई गर्ने चराचुरुङ्गीहरुको बांसस्थान समेत रहेको छ ।

धार्मिक संगमस्थल (दोभान)



क)देवीघाट: तादी र त्रिशुली नदीको संगमस्थल, जुन ऐतिहासिक र धार्मिक दृष्टिकोणले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । पृथ्वीनारायण शाहको समाधि स्थल तथा जलपा देविको मन्दिरले गर्दा श्रद्धालु भक्तजन,श्राद्ध र स्नान गर्न तादि र त्रिशुलीको संगममा आउन्छन्।



ख)उत्तरगया

रसुवा र नुवाकोटको सिमानामा पर्ने **बेत्रावती** (त्रिशूली र बेत्रगङ्गा नदीको सङ्गम) लाई 'उत्तरगया' भनिन्छ। यसलाई नुवाकोटको महत्त्वपूर्ण श्राद्ध तीर्थस्थल मानिन्छ, जहाँ पितृमोक्षका लागि पिण्डदान गर्ने गरिन्छ । **हरिबोधनी एकादशी, पौषे औँसी, माघे सङ्क्रान्तिका दिनमा भव्य मेला लाग्छ।**

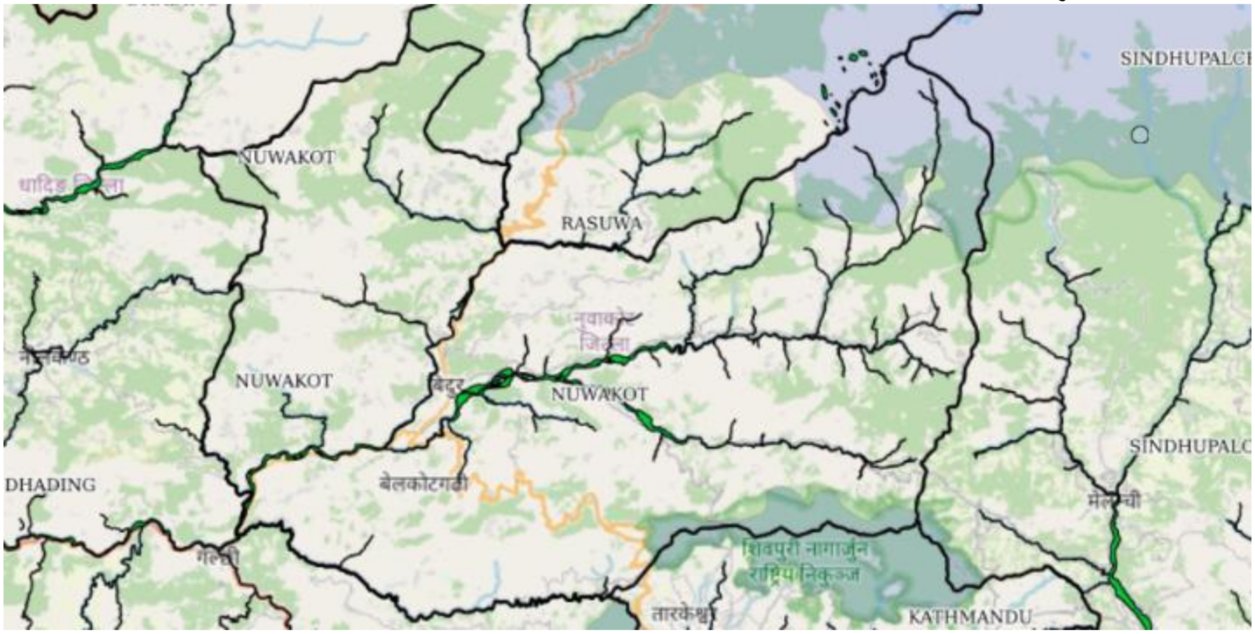
जलशक्तिको उपयोग

क) जलविद्युत: जलबाट विद्युत् उत्पादन गरी देश–विदेशलाई झलमल्ल पार्न सकिन्छ । त्रिशुली र तादी जस्ता नदीहरूमा विभिन्न जलविद्युत आयोजनाहरू सञ्चालित छन्। नुवाकोटमा १२ वटा जलविद्युत आयोजना सञ्चालन र निर्माणाधीन अवस्थामा छन्। भने १५४ मेगावाट क्षमता उत्पादन गर्ने लक्ष्य रहेको छ।

ख)सिँचाई: स्थानीय कृषि क्षेत्रमा कुलो र नहरमार्फत पानीको प्रयोग गरिन्छ । लब्धु-ढिकुरे-शेरा सिँचाई आयोजना, थप्रेक-राउटार-सिमारा सिँचाई आयोजना, बेलकोटखोला चामाटेफाँट सिँचाइ आयोजना, फलाखु खोला हरियाली सिँचाइ आयोजना, बटार लिफ्ट सिँचाइ आयोजना, गेरखुटार लिफ्ट सिँचाइ आयोजना, सामरी खोला सिँचाइ आयोजना आदिवाट जलस्रोतलाई उपयोग गरेर कृषि क्षेत्रबाट खाद्यान्न उत्पादन गर्नसक्छ ।

ग) जलविहार: आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई त्रिशुली र तादी खोलामा नदीनालामा र्‍याफ्टिङ र तालतलैयाहरूमा जलविहार गराएर जल सम्पदाले पर्यटन व्यवसायको विकासमा सहयोग गर्छ ।

घ) पिउने पानी: मुहान र नदी किनारका इनारहरूबाट खानेपानीको आपूर्ति गरिन्छ। भौगोलिक रूपमा पहाडी भूभाग भएकाले शुद्ध पानीको स्रोतका रूपमा मूलको पानी अत्यधिक प्रयोग भएको देखिन्छ। बेसी तथा फाँटहरूमा पनि नजिकैका मूल, खोला र खोल्साबाट पिउने पानीको व्यवस्था गरिन्छ। भने केही फाँटहरूमा पानीको अभावलाई लिफ्टिङ विधिबाट सञ्चालन गरिएका खानेपानी योजनाले अभावग्रस्त ठाउँमा पानीको परिपुर्ति गर्न सकिन्छ।



वन सम्पदा

नुवाकोटका विभिन्न वनजङ्गलमा डाँफे, मुनाल, काँडेभ्याकुर, मयूरजस्ता विभिन्न दुर्लब चराचुरुङ्गीहरु र पाटेबाघ, जङ्गली हात्ती, चितुवा, रेड पाण्डा आदि जस्ता जीवजन्तु पाइन्छन्। 'हरियो वन नुवाकोटको धन' भएकाले नुवाकोटलाई सुन्दर देश बनाउनुपर्छ र भावी पुस्ताको नासो जोगाउनुपर्छ। यसका लागि उचित प्रयोग र संरक्षणको आवश्यकता पर्दछ।

क्रियाकलाप

ख. मानवीय क्रियाकलापजन्य कारणहरुलाइ ५ -५ वटा समुहमा चित्र वनाइ ५ वटा बुदाँमा टोलि नेताबाट अगाडि उपस्थित भई बयान गर्नुहोस्।

(क) पहिलो समुह : अनियन्त्रित वन फँडानी तथा वन काट्ने काम
(ख) दोस्रो समुह : अतिचरन
(ग) तेस्रो समुह : अनियमित खनिज उत्खनन
(घ) चौथो समुह : खेती विस्तारका लागि जंगल सफाई
(ङ) पाचौ समुह : बढ्दो बस्ती र शहरीकरण

प्राकृतिक सौन्दर्य

प्राकृतिक सम्पदा यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्य हो। नुवाकोट जिल्ला प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण जिल्ला हो। राहुचुली हिमाल, पाटी भञ्ज्याङ, माने भञ्ज्याङ, देउराली भञ्ज्याङ, सिम भञ्ज्याङ, गुर्जे भञ्ज्याङ, खड्क भञ्ज्याङ, घलेभन्ज्याङ, ठानाभन्ज्याङ भञ्ज्याङहरू आदि जस्ता विभिन्न भञ्ज्याङहरू पनि नुवाकोटका सम्पत्ति हुन्। यहाँका खोलानाला, हिमाल, ताल, झर्ना, पोखरी, गुफा, डाँडापाखा, सबै सौन्दर्य बढाउने साधन हुन्। यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्यले स्वदेशी र विदेशी पर्यटकहरु बढाउन सकिन्छ मध्ये गुर्जे भञ्ज्याङ र सूर्यचौर क्षेत्र काठमाडौँबाट नजिक भएकाले वनभोज र छोटो पदयात्राका लागि लोकप्रिय छन्। यस ठाउँमा प्याराग्लाइडिङको पनि सम्भावना रहेको छ। त्यस्तैगरी घ्याङफेदी–गोसाइँकुण्ड केबलकारको सम्भाव्यता प्रस्ताव अघि बढाएको छ। पञ्चकन्या गाउँपालिकाको प्रसिद्ध पञ्चकन्या मन्दिर देखि च्युलिङ गाङ (भूमिस्थान) घ्याङस्वारा, टोड्के भञ्ज्याङ हुदै रञ्ज्योडाँडा जोड्ने पर्यटकीय पथमार्ग (Trekking Trail) मनमोहक छन्। घ्याङस्वारा धेरैका लागि पिकनिक स्पट र प्राकृतिक आनन्द लिने रोजाइको गन्तव्य बनेको छ। घ्याङस्वारा सहिद स्मृति खेलकुद मैदान निर्माणले यसको महत्व बहुआयमिक बन्दै गएको छ। हिमाल आरोहण, पैदलयात्रा आदिका माध्यमाट प्राकृतिक सौन्दर्यको अवलोकन गर्न सकिन्छ। विदेशी मुद्रा र विदेशी प्रविधिबाट विकासका पूर्वाधारको विकास हुन्छ। पर्यटन आगमन र नेपालीको सुखसुविधामा वृद्धि हुन्छ।

पञ्चकन्या गा.पा.-४, घ्याङस्वारा

ककनी गा.पा. -७, सुर्यचौर

किस्पाङ गा.पा. - १ भाल्चे, भेडा फार्म

खनिज पदार्थ

नयाँपुलको चुनढुङ्गा, त्रिशुली-तादि खोलामा वालुवा, गट्टि ढुंगा लगायत क्वार्ट्ज, सिलिका, माटो, स्लेट आदि पाइन्छ। नुवाकोट जिल्लाको धरतीभित्र विभिन्न खनिज सम्पदाहरू लुकेका छन्। यहाँको पहाडी भूभागमा चुनढुङ्गा पाइन्छ, जुन विशेषगरी तादी गाउँपालिका र शिवपुरी आसपासका पहाडी क्षेत्रमा भेटिन्छ। यो खनिज सिमेन्ट उद्योग, सडक तथा भवन निर्माणका लागि अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ। त्यस्तै, क्वार्ट्ज त्रिशुली नदी किनार र उच्च पहाडी क्षेत्रतिर पाइन्छ, जसको प्रयोग गिलास र सजावट सामग्री बनाउन गरिन्छ। बेसी, फाँट र खोलाका किनारहरूमा माटो र ढुंगा पाइन्छ, जसले स्थानीय घर निर्माण, ईँटा बनाउने काम र अन्य संरचनात्मक कार्यमा सहयोग पुऱ्याउँछ। यी खनिज सम्पदाले स्थानीय अर्थतन्त्र बलियो बनाउन, रोजगारी सिर्जना गर्न र विकास निर्माणका कार्यलाई गति दिन महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेका छन्।

क)पञ्चकन्या गाउँपालिकाभित्रका प्राकृतिक सम्पदाले पुर्याएका फाइदाहरु र संरक्षणका उपायहरु

पञ्चकन्या गाउँपालिका प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाले भरिपूर्ण क्षेत्र हो। यहाँका वन, नदी, खोला, जडीबुटी र जैविक विविधताले स्थानीय समुदायलाई अनेकौं प्रकारका फाइदाहरु प्रदान गर्दछन्।

प्राकृतिक सम्पदाबाट पुग्ने फाइदाहरु

(क) **आर्थिक फाइदा**: वनजंगलबाट काठ, दाउरा, जडीबुटी, गैरकाष्ठ वनपैदावार संकलन गरी स्थानीयले आम्दानी गर्छन्। पर्यटनबाट पनि रोजगार र आम्दानी बढ्छ।

(ख) **पर्यावरणीय फाइदा**: वनले हावाको शुद्धीकरण गर्छ, माटोको क्षय रोक्छ, भूजल पुनर्भरण गर्छ र बाढी-पहिरो नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ।

(ग) **जैविक विविधताको संरक्षण**: विभिन्न प्रजातिका वन्यजन्तु र वनस्पतिको बासस्थान रहने भएकाले जैविक विविधता कायम हुन्छ।

(घ) **सांस्कृतिक महत्व:** वन, नदी र पर्वतहरु स्थानीय सांस्कृतिक तथा धार्मिक महत्वका स्थानहरु हुन्।

(ङ) **पानीको स्रोत**: वनले वर्षाको पानी सोसेर खोला र कुवाहरुमा पानी प्रदान गर्छ।

(च) **जडीबुटी र औषधीय फाइदा**: वनमा पाइने जडीबुटीहरुले स्थानीय स्वास्थ्य उपचारमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

संरक्षणका उपायहरु

(क) **सामुदायिक वन व्यवस्थापन**: सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह गठन गरी स्थानीयस्तरमा वन व्यवस्थापन गर्ने।

(ख) **वृक्षारोपण कार्यक्रम**: प्रत्येक वर्ष नियमित रुपमा वृक्षारोपण गरी वन क्षेत्र बढाउने।

(ग) **जनचेतना अभिवृद्धि**: विद्यालय, सामाजिक संस्था र स्थानीय तहमार्फत प्रकृति संरक्षणबारे जागरण ल्याउने।

(घ) **गैरकानूनी शिकार र वन काट्नेमा कडा कारबाही**: कानुन र नियमको प्रभावकारी कार्यान्वयन।

(ङ) **वैकल्पिक ऊर्जाको प्रयोग:** बायोग्यास, सौर्य ऊर्जा प्रयोगले दाउराको माग घटाइ वन जोगाउने।

(च) **पर्यावरणमैत्री पर्यटन**: इकोटुरिजम प्रवर्द्धन गरी प्राकृतिक सम्पदाको दिगो उपयोग गर्ने।

(ख) प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको संरक्षणका लागि स्थानीय तहबाट भएका प्रयासहरु

स्थानीय तहले प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको संरक्षणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। विभिन्न कार्यक्रम र नीतिहरु मार्फत स्थानीय सरकारले यस क्षेत्रमा ठोस कदम चालेको छ।

नीतिगत प्रयासहरु

(क) वन संरक्षण ऐन र स्थानीय नियमावली निर्माण र कार्यान्वयन।

(ख) प्राकृतिक सम्पदा व्यवस्थापनका लागि छुट्टै बजेट विनियोजन।

(ग) सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहलाई प्रशिक्षण र अनुदान प्रदान।

(घ) वातावरण संरक्षण समिति गठन र सक्रिय सञ्चालन।

कार्यात्मक प्रयासहरु

(क) **वार्षिक वृक्षारोपण कार्यक्रम**: प्रत्येक वर्ष सडक छेउ, सार्वजनिक स्थान र डाँडाकाँडामा रुखबिरुवा रोप्ने कार्यक्रम सञ्चालन।

(ख) **नदी सफाई अभियान**: नदी किनार सफाई र अतिक्रमण हटाउने नियमित कार्यक्रम।

(ग) **वन्यजन्तु संरक्षण**: चोरी शिकारविरुद्ध सचेतना तथा गस्ती कार्यक्रम।

(घ) **जडीबुटी खेती प्रवर्द्धन**: स्थानीय जडीबुटी खेती र प्रशोधनमा किसानलाई प्रोत्साहन।

(ङ) विद्यालयस्तरमा वातावरण शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन।

(च) सौर्य ऊर्जा तथा बायोग्यास वितरण कार्यक्रमद्वारा दाउरा प्रयोग घटाउने प्रयास।

(छ) इकोटुरिजम विकास र पर्यटन पूर्वाधार निर्माण।

प्राकृतिक स्रोतसाधन संरक्षणमा

वृक्षारोपण

वृक्षारोपणवाट वनपैदावारको बृद्धी हुन्छ, समुदायमा आपूर्ति सहज हुन्छ । वन उपभोक्ता समूहले वन पैदावार बिक्री वितरण कार्यबाट प्रशस्त आर्थिक आम्दानी हुन्छ । गाउँमा प्रशस्त रोजगारी र आय आर्जन हुन्छ ।पर्यावरणमा सन्तुलन कायम गर्छ । वृक्षरोपण कार्यले वातावरण सन्तुलन, खाद्यान्न आपूर्ति, दैनिकी सञ्चालनमा सहयोग पुऱ्याएको छ । वर पिपल, पारीजात आदि विरूवा धार्मिक महत्त्वका लागि वृक्षरोपण गरिँदै आएको पाइन्छ । अहिले आएर वृक्षरोपण प्राकृतिक सौन्दर्यका लागि समेत गरिन्छ । जीवनलाई सजिलो बनाउनका लागि वृक्षरोपण महत्त्वपूर्ण छ । बेसीका फाँटहरूमा बाँदर, दुम्सी, स्याल, बदेल र चराचुरुङ्गीले दुःख दिइरहेका छन्। वृक्षारोपण गर्दा जङ्गली जनावरको लागि फलफुल हुने रुख रोप्दा बस्तीमा आएर जङ्गली जनावरको आतङ्क कम हुन जान्छ। विशेष वनजङ्गल बनाउँदा कुनै एक प्रकारको भन्दा पनि थरिथरिका बिरुवा रोप्दा जैविक विविधतामा अझै बढी टेवा पुग्छ।

प्राकृतिक स्रोत साधन संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका

क) 3R model पालना गर्ने

कम प्रयोग (Reduce)

(क) स्रोत–साधनको न्यूनतम प्रयोग गरेर अधिकतम उपयोग गर्नुपर्छ।

(ख) विद्युत् अनावश्यक समयमा बाल्नु हुँदैन र अनावश्यक ठाउँमा रातभरि खेर फाल्नु हुँदैन।

(ग) आवश्यकताभन्दा धेरै पानी प्रयोग गर्नु हुँदैन।

(घ) अनावश्यक रूपमा इन्धन खपत गर्नु हुँदैन अर्थात् अनावश्यक रूपमा सवारी साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन।

(ङ) कपडाहरू सकेसम्म पुनः प्रयोग गर्नुपर्छ।

(च) जैविक र अजैविक फोहोर छुट्याएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

(छ) प्लास्टिकको झोलाको सट्टा कपडाको झोला तथा प्लास्टिकका गिलास वा थालको सट्टा स्टील वा तामाका भाँडा प्रयोग गर्नुपर्छ।

(ज) इन्धनबाट चल्ने सवारी साधनको सट्टा विद्युतबाट चल्ने सवारी साधन वा साइकल प्रयोग गर्नुपर्छ।

पुनः प्रयोग (Reuse)

(क) एकपटक प्रयोग गरिएको सामानलाई फेरि प्रयोग गर्नु पुनः प्रयोग हो।

(ख) कपडा, भाँडाकुँडा, चस्मा, किताब आदि वस्तुहरू अर्कोपटक पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

(ग) सिसाका सामानलाई आकर्षक सजावटका सामग्री बनाउन सकिन्छ।

(घ) प्लास्टिकका बाल्टिनलाई गमला बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

(ङ) डटपेनमा मसी वा सुइरो फेरि राखेर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

पुनर्चक्रण (Recycle)

(क) धातुजन्य, सिसाजन्य, प्लास्टिकजन्य र कागजजन्य वस्तुहरूलाई पुनः गलाएर वा प्रशोधन गरेर नयाँ सामान बनाउन सकिन्छ। यस प्रक्रियालाई पुनर्चक्रण भनिन्छ।

सरसफाई अभियान

सरसफाइ अभियान हाम्रो वातावरणलाई सफा, सुन्दर र स्वस्थ बनाउने सामूहिक प्रयास हो। जब विद्यार्थी, शिक्षक र स्थानीय बासिन्दा मिलेर सडक, विद्यालय, नदी–खोला र सार्वजनिक स्थानहरू सफा गर्छन्, तब गाउँ वा सहरको रूप नै परिवर्तन हुन्छ। फोहोरलाई सही ठाउँमा व्यवस्थापन गर्दा वातावरण स्वच्छ रहन्छ र विभिन्न रोगहरू फैलिनबाट जोगिन सकिन्छ। सरसफाइ अभियानले मानिसहरूमा जिम्मेवारीको भावना पनि जगाउँछ र आफ्नो वरिपरि सफा राख्ने राम्रो बानी विकास गराउँछ। यसरी सबैको सानो प्रयासले विद्यालयको वातावरण उज्यालो, स्वच्छ र सुन्दर बन्न सक्छ।

विद्यार्थी सचेतना तथा जनचेतना

विद्यार्थीहरूले विभिन्न रचनात्मक तरिकाबाट जनचेतना फैलाउन सक्छन्। उनीहरूले विद्यालय तथा समुदायमा भाषण, कविता, नाटक र अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रममार्फत वातावरण, सरसफाइ र स्वास्थ्यसम्बन्धी सन्देश प्रवाह गर्न सक्छन्। साथै पोस्टर, पम्प्लेट र नाराहरू तयार गरेर र्‍याली निकाली समुदायमा प्रचारप्रसार गर्ने र मानिसहरूलाई सचेत बनाउन सकिन्छ। विद्यार्थीहरूले सरसफाइ अभियान, वृक्षारोपण जस्ता सामाजिक कार्यमा सक्रिय सहभागी भएर उदाहरण प्रस्तुत गर्न सक्छन्। यसका साथै घरपरिवार, साथीभाइ र छिमेकीलाई सही जानकारी दिएर पनि जनचेतना फैलाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. बहुविकल्पीय प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

क) मानिसले बनाएको साधन ख) प्रकृतिले दिएको साधन ग) उद्योगबाट बनेको वस्तु घ) विदेशबाट ल्याइएको वस्तु

२. नुवाकोट जिल्लाको मुख्य नदी कुन हो ?

क) कोशी ख) त्रिशुली ग) गण्डकी घ) कर्णाली

३. तादी नदी र त्रिशुली नदीको संगम कहाँ हुन्छ ?

क) ककनी ख) देवीघाट ग) बेत्रावती घ) भाल्चे

४. जलबाट विद्युत उत्पादन गर्ने क्रियालाई के भनिन्छ ?

क) सिँचाइ ख) जलविहार ग) जलविद्युत घ) पिउने पानी

५. वृक्षारोपणले के गर्न मद्दत गर्छ ?

क) वातावरण सन्तुलन कायम गर्न ख) पानी घटाउन ग) नदी सुकाउन घ) पहाड हटाउन

२. खाली ठाउँमा भर्ने प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. मानिसको श्रमबिना प्रकृतिले दिएका साधनलाई ________ भनिन्छ।

२. नुवाकोट जिल्लाको सबैभन्दा ठूलो नदी ________ हो।

३. तादी नदी र त्रिशुली नदीको संगम ________ मा पर्छ।

४. जलबाट विद्युत उत्पादन गर्ने प्रक्रियालाई ________ भनिन्छ।

५. रुख बिरुवा रोप्ने कार्यलाई ________ भनिन्छ।

३. अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

२. नुवाकोटको मुख्य नदी कुन हो ?

३. जलसम्पदाले के उपलब्ध गराउँछ ?

४. वृक्षारोपण भनेको के हो ?

५. देवीघाट के के को कारणले प्रसिद्ध छ ?

४. छोटो प्रश्न प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. प्राकृतिक सम्पदाका दुई उदाहरण लेख्नुहोस्।

२. जलसम्पदाको महत्त्व लेख्नुहोस्।

३. सिँचाइको फाइदा के हो ?

४. वृक्षारोपण किन आवश्यक छ ?

५. प्राकृतिक सौन्दर्यले पर्यटनमा कसरी मद्दत गर्छ ?

जोडा मिलाउनुहोस्।

क	ख
त्रिशुली नदी	क) जलविद्युत उत्पादन
देवीघाट	ख) नदीको संगमस्थल
वृक्षारोपण	ग) रुख बिरुवा रोप्ने कार्य
जलसम्पदा	घ) पानीसँग सम्बन्धित स्रोत
सिँचाइ	ङ) खेतीमा पानी पुर्‍याउने

पाठ 7 प्रकोप तथा विपत व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानिय स्तरमा सम्भावित सबै प्रकारका प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद्बाट बच्ने प्रभावकारी उपायहरुको खोजी गर्न र अवलम्बन गर्न
(ख) विपद् व्यवस्थापनमा बालक्लबले गर्ने भूमिका निर्वाह गर्न
(ग) विभिन्न प्रकारले स्थानीयस्तरमा हुन सक्ने दुर्घटना न्यूनीकरणका उपायहरु खोजी गर्न र अवलम्बन गर्न
(घ) स्थानीय स्तरमा घट्ना सक्ने विभिन्न प्रकारका महामारीका कारण, लक्षण र रोकथामका बारेमा जानकारी दिन र सजगता अपनाउन
(ङ) विपद् व्यवस्थापन तथा रोकथाममा पालिकाले गरेका प्रयासहरुको जानकारी दिन
(च) विपद् व्यवस्थापन तथा जोखिम न्यूनीकरण ऐन, २०७४ अनुसार विपद् व्यवस्थापनको लागि स्थानीय तह खेल्ने भूमिका बताउन
(छ) विपत् तथा प्राकृतिक प्रकोपको समयमा सिकाइलाई निरन्तरता दिन अपनाउन सकिने उपायहरुको खोजी गर्न र अवलम्बन गर्न
(ज) विपद् व्यवस्थापन तथा रोकथाममा पालिकाले तयार गरेका योजनाकाबारेमा जानकारी दिन

क्रियाकलाप

क. दिइएको विद्यालयको चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

कक्षा कार्य

1. यस विद्यालयका भवनहरू कुन कुन भुकम्प प्रतिरोधी छन् छुट्याउनुहोस् ।
2. यस विद्यालयका खुल्ला सुरक्षित स्थान छुट्याउनुहोस्।
3. तपाँइले आफ्नो बिद्यालयमा रहेका सुरक्षित स्थाहरू कुन कुन हुन । छलफल गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

ख. दिइएको विद्यालयको चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

विद्यार्थीहरूलाई चार समुह पहिरो, वाढी, भुकम्प र आगोलागी नाम दिनुहोस् । निम्न प्रश्नमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्। आफ्नो समूह नाम अनुसार समुह नेताले निचोडको उत्तर भन्नुहोस्।

क.विपद आउनु भन्दा अघि के गर्न सकिन्छ? जोखिम पहिचा न किन गर्नुपर्छ?

ख.विपद आउदा के गर्ने हो?

ग.विपद आउनुका कारण के हो?

घ.विपद बाट हुने क्षति कसरी न्यनिकरण गर्न सकिन्छ?

विपद (Disaster)

विपद् भनेको प्राकृतिक वा मानव निर्मित कारणबाट हुने यस्तो घटना हो जसले जनजीवन, सम्पत्ति र वातावरणमा व्यापक क्षति पुऱ्याउँछ।

विपतका प्रकारहरू

विपत

प्राकृतिक विपत
भूकम्प, बाढी, पहिरो,असिना
खडेरी, आँधीबेहरी,
हिमपात,हिमपहिरो

मानव निर्मित विपत
युद्ध, आतङ्कवाद, सडक दुर्घटना
औद्योगिक दुर्घटना, रासायनिक
विष्फोट,वन डढेलो, आगोलागी

जैविक विपत
महामारी (जस्तै: कोभिड-१९),
खाद्य संकट, वन विनाश

विपद चक्र (Disaster Cycle)

पूर्व तयारी PREVENTION	→	विपद घट्नु DISASTER	→	प्रतिकार्य RESPONSE	→	पुनर्लाभ RECOVERY

विपद किन आउँछ?

भौगोलिक कारण	जलवायु कारण	मानवीय कारण
• नेपाल टेक्टोनिक प्लेट जोनमा पर्दछ जसले गर्दा भुकम्पको जोखिम हुनु • उच्च पहाडि र हिमाली भू-भाग भएकोले • नदी किनारमा बस्ती हुनु • ढलानदार पहाड हुनु • कमजोर भूगर्भीय संरचना हुनु	• मनसुनी वर्षाको अनियमितता आउनु • जलवायु परिवर्तन आउनु • गर्मी बढ्दो क्रम हुनु • हिमनदी पग्लिने दर बढ्नु • मौसम अग्रावधि परिवर्तन हुनु	• अव्यवस्थित विकास निर्माण गर्नु • वन फँडानी र भू-संरक्षण नहुनु • लापरवाहिले सवारी साधन चलाउनु • फोहोर व्यवस्थापन नभएकाले • जनचेतनाको कमी

पूर्व तयारी

विपदबाट हुनसक्ने सम्भावित मानवीय क्षति तथा धन सम्पत्ति र आधारभुत पूर्वाधारहरूमा हानी नोक्सानी कम गर्नका साथै विपदको समयमा प्रभांवकारी रुपमा मानवीय सहायता परिचालन गर्न विपद पूर्वतयारीले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ। तसर्थ विपद पूर्वतयारी तथा आपत्कालीन प्रतिकार्यलाई मजवुत बनाउन जरुरी छ।

विपद जोखिमको अवस्था

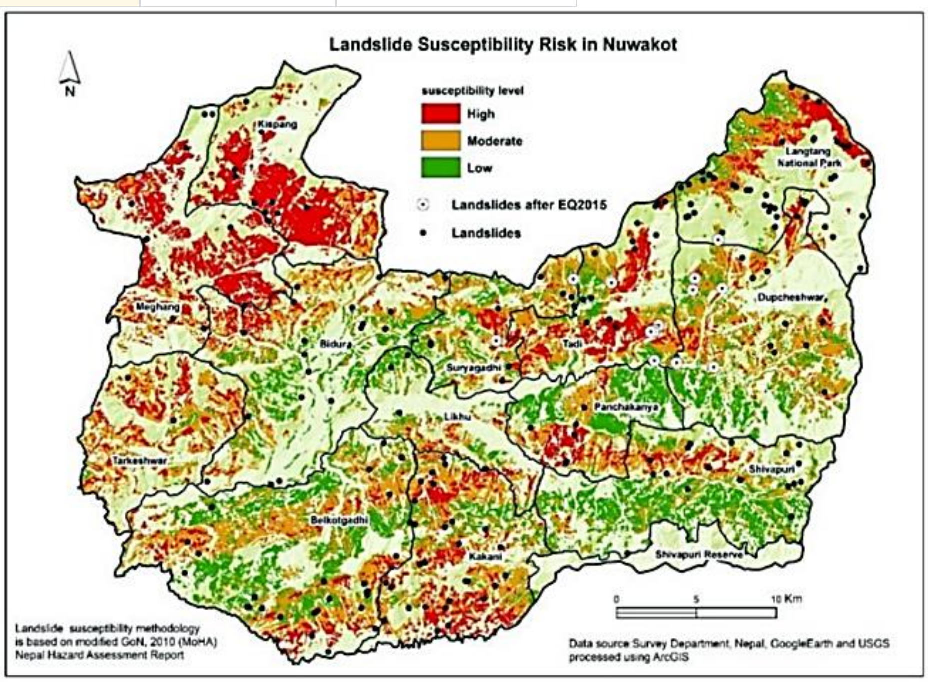
नुवाकोट जिल्लाका दुप्चेस्वर, किस्पाङ्ग, सूर्यगढी, म्यागङ्ग, तादी, वेलकोटगढी, शिवपुरी, पञ्चकन्या लगायत गाँउपालिकाहरु पहिरोको उच्च जोखिममा रहेका छन् भने बिदुर न.पा., बेलकोटगढी न.पा., लिखु, तारकेश्वर, तादी र पञ्चकन्या गा.पा. का केही भागहरुमा बाढीको 'जोखिममा रहेका छन्। विगतमां घटेका घटनाहरु, त्यसबाट भएको मानवीय तथा भौतिक क्षति तथा जोखिममा रहेको जनसंख्यालाई स्तरीकरणको आधार मानिएको छ।

जोखिम पहिचान **नुवाकोटको विपद सङ्कटासन्नता तालिका**

स्थानीय तह	सङ्कटासन्नता स्तर	प्रमुख प्रकोप	प्रमुख जोखिम क्षेत्र
किस्पाङ गा.पा.	उच्च	पहिरो, बाढी	वडा २,३,४,५
म्यागङ गा.पा.	उच्च	पहिरो, बाढी	वडा १-५
विदुर न.पा.	उच्च	बाढी, आगलागी	वडा ५,९,१०,११,१३
सूर्यगढी गा.पा.	उच्च	पहिरो	वडा १,२,३
दुप्चेश्वर गा.पा.	उच्च	पहिरो, बाढी	वडा १,२,६,७
पञ्चकन्या गा.पा.	उच्च	पहिरो	वडा ३,४
बेलकोटगढी न.पा.	उच्च	पहिरो, बाढी	वडा ५,६,८,९,११
ककनी गा.पा.	मध्यम	पहिरो	वडा १,२
शिवपुरी गा.पा.	मध्यम	पहिरो	वडा ३,४
तारकेश्वर गा.पा.	मध्यम	पहिरो, बाढी	वडा १,२,४
तादी गा.पा.	मध्यम	बाढी, पहिरो	वडा १,२,३,४
लिखु गा.पा.	मध्यम	पहिरो	वडा १,२,३,४

पञ्चकन्या गापाका पहिरो जोखिम क्षेत्रहरू	
वडा	जोखिम स्थानहरू
१	सिमारा, पिपलगैरी
२	भसभसे केउरीनी
२	मिजार वस्ती टोल
२	फुस्रो माटो पहिरो
२	कान्ले पहिरो
३	देउरानी राउटार
३	दर्माले पहिरो
३	बगाँलेटोल पहिरो
३	सापकोटा टोल पहिरो
४	सैरेनी- पहिरो
५	साउने टोल
५	बच्छला मन्दिर नजिकै पहिरो
५	भेडावारी माथी पहिरो
५	कुण्डला स्कुल छेउ पहिरो

स्रोतः जिल्ला विपद व्यवस्थापन समिति, नुवाकोट



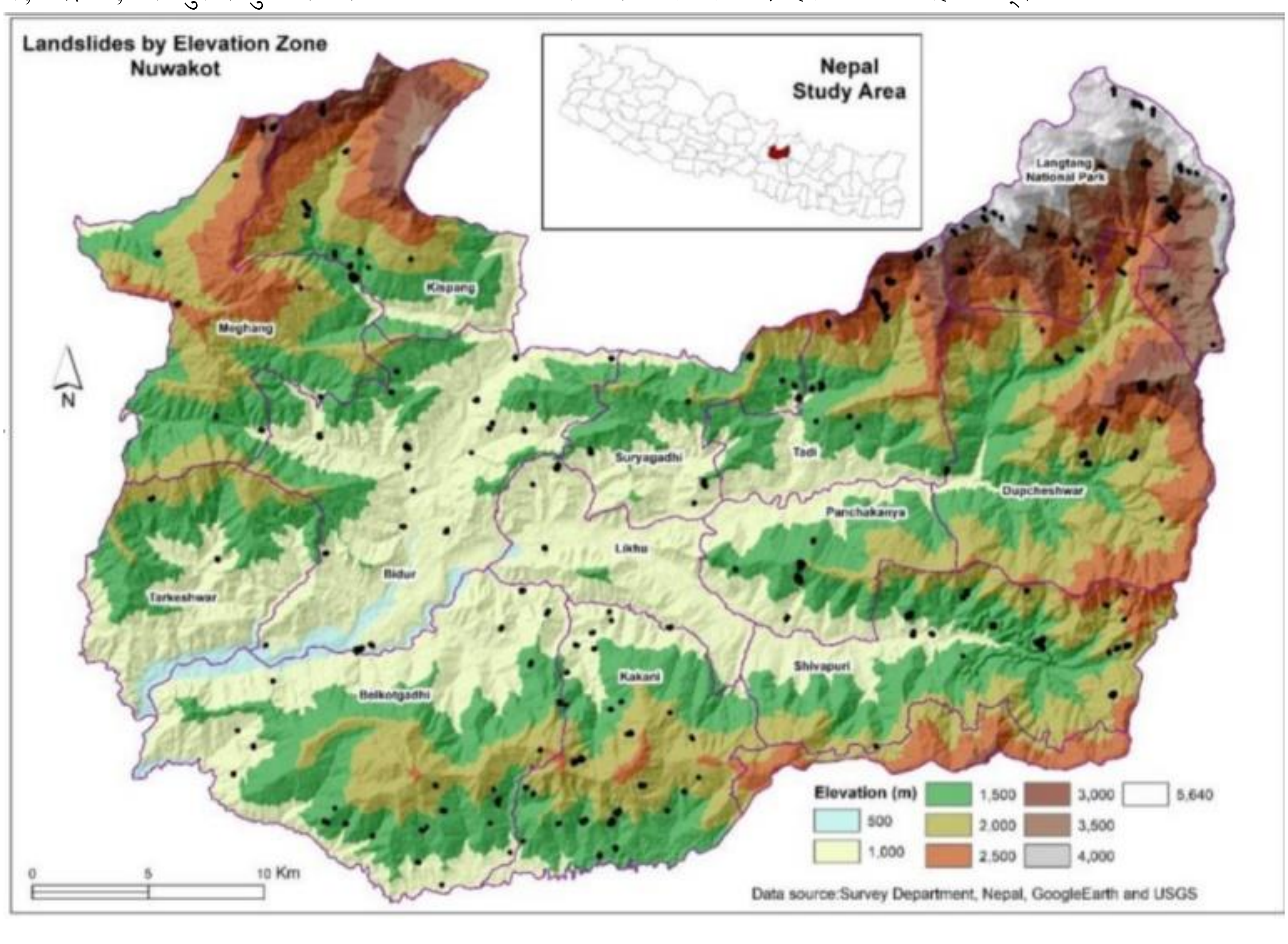
प्रमुख प्रकोपहरु र प्राथमिकतामा रहेका प्रकोपहरु

नुवाकोट जिल्लामा देखा परिरहने प्रकोपहरुमा पहिरो, कोभिड लगायतका महामारी, बाढी, हुरी बतास, असिना; आगलागि, महामारी, खडेरी, चट्याङ्ग, सडक दुर्घटनाहरु प्रमख प्रकोपहरु हुन। यस्ता प्रकोपहरुले गरेको मानवीय र भौतिक क्षतिको बिगत लाई हेर्दा पहिरोबाट बढी मानवीय क्षति र बाढीबाट भौतिक र जीविकोपार्जनका श्रोतको अत्यधिक क्षति भएको देखिन्छ। हाम्रा अव्यवस्थित विकास निर्माण कार्यले ल्याउन सक्ने विपदलाई पहिलेनै आँकलन गर्न नसक्नुले पनि क्षतिको मात्रालाई बढाईरहेको छ। प्राकृतिक श्रोतको अत्यधिक शोषण तथा संरक्षण हुन नसक्दा तथा जलबायुमा आएको परिवर्तनले गर्दा खडेरी एउटा मूख्य प्रकोपको रुपमा रहेको अनुभव जिल्लासँग छ। असिनाबाट हरेक बर्षे अन्नबालीको नास गरेको छ भने चट्यानका कारण घाइते तथा जीवन गुमाउनेहरुको संख्या पनि पछिल्ला एक दुई वर्षमा बढ्न थालेको छ।

प्राकृतिक विपदहरू	मानवजन्य / अन्य विपदहरू
बाढी — त्रिशूली, तादी, लिखु नदी किनार	**महामारी** — कोभिड, डेंगु, फ्लु, हैजा, फाडापखाला,रूघाखोकी
पहिरो — उच्च जोखिम क्षेत्र: दुप्चेश्वर, किस्पाङ, म्यागङ गा.पा.	**आगलागी** — विधुत सर्ट, लापारवाहिले वार्षिक औसत १५ देखि ३० परिवार प्रभावित
भूकम्प — नेपाल १९औं जोखिमयुक्त देश हो।	**सडक दुर्घटना** — द्रुत गति, साँधुरो सडक, उकालो ओरालो, घुम्ती गर्दा इभि, बस, मोटरसाइकल दुर्घटना बढ्दो आवस्थामा छ।
असिना — चैत, वैशाखमा अन्नबालीको क्षति	**डुबान** — तराई र बेसी क्षेत्र
खडेरी — जलवायु परिवर्तनको प्रभाव	**असिना पानी** — असिनाबाट अन्नबाली नाश हुने
चट्याङ — वर्षायाम मौसममा पानि पर्दा	**वन डढेलो**— हिउँदमा खर्क, वनमा सुकेको पातमा आगो सल्किएर क्षती

बाढी पहिरो

यस जिल्लाका दुप्चेश्वर, किस्पाङ्ग, म्यागङ्ग, तादी, शिवपुरी, पञ्चकन्या आदीं गाउँपालिकाहरु पहिरोको उच्च जोखिममा रहेका छन् भने बिदुर न.पा., बेलकोटगढी न.पा., लिखु, तारकेश्वर, तादी र पञ्चकन्या गाउँपालिकाका केही भागहरुमा बाढीको जोखिममा रहेको छन्। यस जिल्लामा रहेका त्रिशुली, तादी, सामरी, चन्द्रमति, फलाखुर लिखु आदी नदीमा आउने बाढीका कारण नदी आसपासका क्षेत्रहरु जोखिममा रहेका छन्।

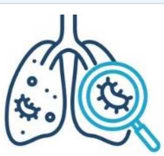


विपद व्यवस्थापनमा बालक्लबको भूमिका

पूर्व तयारी	विपदको बेला	विपद पश्चात
• जोखिम नक्शांकनमा सहभागिता • Simulation अभ्यासमा भाग • सूचना प्रसारण र जनचेतना • संकटासन्न समूह पहिचान • पूर्वसूचना प्रणाली विकास • प्राथमिक उपचार तालिम	• सूचना संकलन र प्रसारण • RRT टोलीमा सहयोग • वृद्ध, अपाङ्ग सुरक्षित स्थान • आतंक नफैलाउने • बालबालिका सुरक्षा • खोज उद्धारमा सहयोग	• हराएका बालबालिका खोजी • पारिवारिक पुनर्मिलन • मनोसामाजिक सहयोग • विद्यालय पुन:सञ्चालन • पाठ सिकाइ साझेदारी • राहत वितरणमा सहयोग

७. विपदबाट बच्ने उपायहरू

विपद् व्यवस्थापन योजना भनेको विपद् आउनु अघि, बेला र पछि के कसरी काम गर्ने भन्ने लिखित र व्यवस्थित दस्तावेज हो। यसले सरकारी निकाय, समुदाय र व्यक्तिलाई सुरक्षित र प्रभावकारी तरिकाले विपद् सामना गर्न मार्गदर्शन गर्छ।

चित्र	विपदको प्रकार	रोकथामका उपायहरू	प्रतिकार्य उपायहरू
	बाढी/पहिरो	नदी किनारमा बस्ती नबनाउने; बृक्षारोपण गर्ने; नदी कटान रोक्ने भिरको मुनि, जमिन बग्ने धापिलो क्षेत्रमा घर नबनाउने बर्षातको समयमा भल तर्काउने	पूर्व सूचना प्रणाली पालना गर्ने; सुरक्षित स्थानमा सर्ने; मौसम पुर्वअनुमान, ठुलो बर्षा हुदाँ चनाखो हुने
	भूकम्प	भूकम्परोधी घर निर्माण; स्तम्भ-पट्टी जडान दराज लगाएत सामाग्री भित्तामा अड्याउने	स्कुलमा Drop-Cover-Hold विधी अपनाउने ; खुल्ला ठाउँमा जाने; प्राथमिक उपचार साम्राग्री तयारीमा राख्ने खुल्ला मैदानमा जाने
	आगलागी	अग्निनियन्त्रक यन्त्र तयारीमा राख्ने; हुन नदिने MCB प्रत्येक कोठामा छुटै प्रयोग गर्न विद्युत जाँच गर्न; वन आगोलागी नियन्त्रक समुह बनाउने	Fire Extinguisher प्रयोग गर्ने; सायरन ब्यबस्था गर्ने; दमकल परिचालन गर्ने
	महामारी	खोपको व्यवस्था गर्ने; वातावरण स्वच्छ राख्ने; हात धुने बानी बसाल्ने	क्वारेन्टाइन ब्यबस्था; अस्पताल क्षमता वृद्धि गर्ने; सम्पर्क व्यक्ति खोज गर्न
	सडक दुर्घटना	ट्राफिक नियम पालना गर्ने; हेलमेट; सिट बेल्ट लगाउने	Golden Hour उपचार गर्ने; एम्बुलेन्स ब्यबस्था गर्ने; जीवन बिमा वा सवारी साधन विमा गर्न
	चट्याङ	Lightning Rod जडान वा अर्थिङ गर्ने; रूख मुनि र खुल्ला ठाउँ नबस्ने	विद्युत उपकरण बन्द गर्ने;

क्रियाकलाप

तलका विषयमा समुहगत रूपमा छलफल गरि निष्कर्ष निकाल्नुहोस्।

(क) कोरोनाको समय अवधिमा पठन पाठनको लागि के कस्ता उपाय अपनाउनु भयो?
(ख) ठुलो पानि पर्दा खोला खोल्चा तर्नु उचित हुन्छ, किन?
(ग) चट्टान पर्दा खुल्ला ठाउँ, रूखविरूवा मुनि बस्न उचित कि घर भित्र सुरक्षित हुन्छ?
(घ) वाटो काट्दा जेब्राक्रस र ट्राफिक लाइट किन महत्वपुर्ण हुन्छ?
(ङ) करेन्ट सर्ट हुन नदिन के कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ?

विपत् व्यवस्थापन तथा जोखिम न्यूनीकरण ऐन, २०७४
विपत् व्यवस्थापनमा स्थानीय तहको भूमिका

यस ऐनले नेपालमा विपत् व्यवस्थापनको कानुनी आधार तयार पारेको छ। स्थानीय तह पहिलो प्रतिकर्ता (First Responder) भएकाले यसको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। विपद् व्यवस्थापन योजना भनेको विपद् आउनु अघि, बेला र पछि के कसरी काम गर्ने भन्ने लिखित र व्यवस्थित दस्तावेज हो। यसले सरकारी निकाय, समुदाय र व्यक्तिलाई सुरक्षित र प्रभावकारी तरिकाले विपद् सामना गर्न मार्गदर्शन गर्छ।

ऐनको परिचय तथा उद्देश्य

मुख्य उद्देश्यहरू	कानुनी व्यवस्था
जनधनको सुरक्षा गर्नु	दफा ३४ - स्थानीय समिति गठन
जोखिम न्यूनीकरण गर्नु	दफा ३५ - पूर्व तयारी योजना
पूर्व तयारी बढाउनु	दफा ३६ - पूर्व चेतावनी प्रणाली
उद्धार र राहत प्रभावकारी बनाउनु	दफा ३७ - राहत व्यवस्थापन
पुनर्स्थापना र पुनर्निर्माण	दफा ३८ - विपत् कोष व्यवस्था

विपद व्यवस्थापनको ४R सिद्धान्त

पूर्व तयारी	प्रतिकार्य	पुनर्स्थापना	न्यूनीकरण
Preparedness	**Response**	**Recovery**	**Mitigation**
पूर्व चेतावनी, Mock Drill, भण्डारण, उद्धार टोली	खोज उद्धार, राहत वितरण, आश्रय, प्राथमिक उपचार	क्षति मूल्याङ्कन, पुनर्निर्माण, जीविकोपार्जन	जोखिम पहिचान, भूकम्प प्रतिरोधी निर्माण, सचेतना

स्थानीय तहका १० मुख्य भूमिका

क्र.	भूमिका	कार्यविवरण
१	**समिति गठन**	गाउँपालिका/नगरपालिकामा स्थानीय विपत् व्यवस्थापन समिति गठन, अध्यक्ष: पालिका प्रमुख
२	**जोखिम मूल्याङ्कन**	बाढी, पहिरो, भूकम्प जोखिम क्षेत्र पहिचान, जोखिम नक्साङ्कन, कमजोर परिवार पहिचान
३	**योजना तर्जुमा**	स्थानीय विपत् व्यवस्थापन योजना (LDMP) तयार, पूर्व तयारी, उद्धार, राहत, पुनर्निर्माण समावेश
४	**पूर्व चेतावनी**	पूर्व चेतावनी केन्द्र स्थापना, सायरन/रेडियो/SMS प्रणाली, नदी किनारका बासिन्दालाई सूचना

५	उद्धार व्यवस्थापन	खोज तथा उद्धार टोली परिचालन, प्राथमिक उपचार व्यवस्था, सुरक्षा निकायसँग समन्वय
६	राहत वितरण	राहत सामग्री (खाना, पानी, कपडा) वितरण, अस्थायी आश्रयस्थल, पीडित परिवार दर्ता
७	पुनर्स्थापना	क्षति मूल्याङ्कन, भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण प्रोत्साहन, जोखिम क्षेत्रबाट स्थानान्तरण
८	विपत् कोष	विपत् व्यवस्थापन कोष स्थापना र सञ्चालन, वार्षिक बजेट विनियोजन
९	क्षमता विकास	CDMC गठन, Mock Drill, विद्यालयमा विपत् शिक्षा, स्वयंसेवक परिचालन
१०	अनुगमन/प्रतिवेदन	विपत् तथ्याङ्क संकलन, प्रतिवेदन तयारी, योजना कार्यान्वयन अनुगमन, वार्षिक समीक्षा

आपतकालीन सम्पर्क नम्बरहरू

विपद् व्यवस्थापन योजनाका उद्देश्यहरू

क्र.	उद्देश्य	मुख्य कार्यहरू	अपेक्षित नतिजा
१	जोखिम न्यूनीकरण	जोखिम क्षेत्र पहिचान, भौतिक सुरक्षा उपाय, जनचेतना बढ्नु	मृत्यु र क्षति उल्लेखनीय कमी आउनु
२	पूर्व तयारी	पूर्व चेतावनी, Mock Drill, राहत भण्डारण, उद्धार दल हुनु	विपद्मा तत्काल प्रतिकार्य गर्नु
३	प्रभावकारी प्रतिकार्य	भूमिका स्पष्ट, समन्वय, स्रोत परिचालन हुनु	सर्वोत्तम उद्धार र राहत हुनु
४	पुनर्स्थापना	क्षति मूल्याङ्कन, जीविकोपार्जन, मनोसामाजिक सेवा पुर्याउनु	छिटो र दिगो पुनर्निर्माण गर्नु
५	सामुदायिक सशक्तीकरण	क्षमता विकास, नेतृत्व, समावेशिता, स्वयंसेवक बन्नु	सशक्त र स्वावलम्बी समुदाय हुनु
६	ज्ञान र सचेतना	विपद् शिक्षा, तथ्याङ्क, सूचना व्यवस्थापन हुनु	जानकार र सचेत नागरिक बन्नु

बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (Multiple Choice Questions) *निर्देशन: सही उत्तरको अक्षर वृत्तमा लेख्नुहोस्।*

प्रश्न १: नेपालको विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन कुन सालमा जारी भयो?

क) २०७० **ख)** २०७२ **ग)** २०७४ **घ)** २०७५

प्रश्न २: विपद चक्र (Disaster Cycle) मा कुन अवस्था पहिलो हुन्छ?

क) प्रतिकार्य (Response) **ख)** पूर्व तयारी (Prevention) **ग)** पुनर्लाभ (Recovery) **घ)** विपद घट्नु (Disaster)

प्रश्न ३: नेपालमा विपद् व्यवस्थापनको केन्द्रीय निकाय कुन हो?

क) CDMC **ख)** NDRRMA **ग)** LDMP **घ)** RRT

प्रश्न ४: भूकम्पको समयमा कुन विधि अपनाउनुपर्छ?

क) Run-Jump-Hide **ख)** Drop-Cover-Hold **ग)** Stop-Drop-Roll **घ)** Hide-Sit-Wait

प्रश्न ५: नेपाल भूकम्पको दृष्टिले विश्वमा कति औं जोखिमयुक्त देश हो?

क) १०औं **ख)** १५औं **ग)** १९औं **घ)** २५औं

रिक्त स्थान भर्नुहोस् — ५ × १ = ५ अङ्क *निर्देशन: उचित शब्दले रिक्त स्थान भर्नुहोस्।*

प्रश्न १: विपद् व्यवस्थापनको 4R मध्ये चारवटा 'R' हरू __________, __________, __________ र __________ हुन्।

प्रश्न २: राष्ट्रिय आपतकालीन फोन नम्बर __________ हो।

प्रश्न ३: स्थानीय विपत् व्यवस्थापन समितिको अध्यक्ष __________ हुन्छन्।

प्रश्न ४: नुवाकोट जिल्लामा बाढी/पहिरोबाट प्रतिवर्ष __________ भन्दा बढी सम्पत्तिको क्षति हुन्छ।

प्रश्न ५: विपद व्यवस्थापन ऐनको दफा __________ अनुसार स्थानीय समिति गठन गरिन्छ।

अति छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरू — ५ × १ = ५ अङ्क *निर्देशन: एक वा दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

प्रश्न १: विपद् (Disaster) भनेको के हो?

प्रश्न २: विपद चक्रका चारवटा अवस्थाहरू कुन-कुन हुन्?

प्रश्न ३: कुन विपद धरातलिय स्वरूपले गर्दा हुन्छ?

प्रश्न ४: नुवाकोट जिल्लामा कुन तीन मुख्य नदीको किनारमा बाढीको जोखिम छ?

प्रश्न ५: दमकल सेवाको आपतकालीन नम्बर के हो?

छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरू — ५ × २ = १० अङ्क *निर्देशन: ३ देखि ५ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

प्रश्न १: नेपालमा विपद आउनका मुख्य भौगोलिक कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

प्रश्न २: बाढी र पहिरोबाट बच्नका रोकथामका उपायहरू के-के छन्?

प्रश्न ३: विपद व्यवस्थापनमा बालक्लबको भूमिका पूर्व तयारीको चरणमा कस्तो हुन्छ?

प्रश्न ४: विपद व्यवस्थापन योजना भएको र नभएको अवस्थाको तुलना गर्नुहोस्।

प्रश्न ५: नुवाकोट जिल्लाका उच्च जोखिममा रहेका स्थानीय तह र तिनको प्रमुख प्रकोप उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य 1: आफ्नो वडा/टोलको विपद जोखिम नक्शा (Hazard Mapping) तयार गर्नुहोस्।

उद्देश्य:आफू बस्ने क्षेत्रमा कुन-कुन स्थानहरू बाढी, पहिरो वा भूकम्पको जोखिममा छन् भनी पहिचान गरी दृश्यात्मक नक्शा तयार गर्ने।

कार्य चरणहरू (STEPS)

1. आफ्नो घर, विद्यालय तथा हिड् डुल गर्ने कुनै जोखिम भएको संरचना पहिचान गरि शिक्षक अभिभाबकलाई बताउनुहोस्। जस्तै घरको दराज, झुन्नाएका गह्रौ बस्तु, भत्किन लागेको पर्खाल।
2. भुकम्प गएको बेला जोखिम युक्त क्षेत्र, आश्रयस्थल र निकास मार्ग पहिचान गर्नुहोस्।
3. वडाको नक्सा तयार गरि रङीन नक्शामा उच्च, मध्यम र कम जोखिम क्षेत्र देखाउनुहोस्।
4. नक्शामा आपतकालीन सम्पर्क नम्बर र सुरक्षित निकास मार्ग राख्नुहोस्।

पाठ ४ हाम्रो मौलिक पहिचान

सिकाइ उपलब्धि

(क) सम्पदा संरक्षणमा विभिन्न पक्ष (व्यक्ति, समाज, स्थानिय सरकार, संघसंस्थाको भुमिका

(ख) विभिन्न वाद्यवादन, नृत्य लगायतको कलाको अभ्यास ।

क्रियाकलाप

क. **समूहगत छलफलका गरी प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।**

1. नुवाकोटमा नेवार कुन प्रयोजनको लागि भित्राइयो?
2. तामाङ समुदायको एक पर्वको नाम भन्नुहोस् । उक्त पर्वमा कुन कुन भेषभुषा लगाउन्छन्?
3. नुवाकोटको सबैभन्दा ठुलो जात्रा कुन हो? नेवार समुदायले कहाँ गएर कहिले गुफा सस्कार गर्दछन्?
4. तपाँई कालिकास्थानको जात्रा हेर्न जानुभएको छ ? अनुभव साटासाट गर्नुहोस्।

विश्व रंगमञ्चमा नेपालको सांस्कृतिक, धार्मिक र ऐतिहासिक पहिचानमा नेवार जातजातिको अहम भूमिका रहँदै आएको छ। सयुक्त राष्ट्रसंघ (UN) मा पनि नेपालको पहिचानको रूपमा रञ्जना लिपि दर्ता गरिएको छ। पृथ्वीनारायण शाहले उपत्यका कब्जा गर्नु अघि नुवाकोट ठकुरी बंशको अधीनमा थियो। पछि जयप्रकाश मल्लले गोर्खाको सेनापति जयन्त रानाको हातमा सुम्पियो। त्यस बखत, काठमाडौं खाल्टोबाट कालिगढ ल्याएर नुवाकोटमा विभिन्न धरोहर निर्माणमा नेवार समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। त्यसैले नेवार समुदाय कला, साहित्य, संस्कृति र चिनारीमा अब्बल मानिन्छ ।

पञ्चकन्या ३, पिपलडाडाँमा गोरू जुधाइ कार्यक्रम

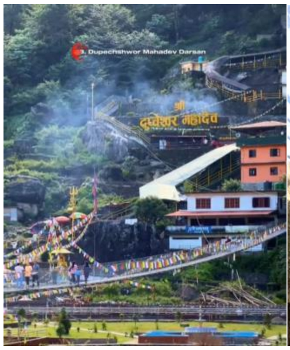
पञ्चकन्या गाउँपालिकामा नेवार जातिको धरोहरको रूपमा कालिकास्थान नौ किल्ला मध्ये “कालिकाकोट” को रूपमा स्थापित भएको छ । त्यस्तै गरी किंवदन्ती अनुसार, बझाङी राजा जयपृथ्वीबहादुर सिंह मामाघर आएका बेला, मामाले भान्जाको स्वागतका लागि तारूका ३ मा गोरु जुधाएका थिए र त्यसै बेलादेखि उक्त परम्परा निरन्तरता स्वरूप माघ १ गते पञ्चकन्या-३, पिपलडाडाँमा उत्सवको रूपमा मनाइन्छ।

पञ्चकन्या २ स्थित कालिकास्थानमा रकेको कालिका मन्दिरमा भएको रोपाइ जात्राको झलक

कक्षा कार्य

क.कुन कुन स्थानमा रहेको सम्पदा हो? नाम पहिचान गर्नुहोस्।

ख.यहाँ कुन कुन मेला तथा जात्रा लाग्दछ, अभिभावक,शिक्षकको साहायताबाट लेख्नुहोस्।

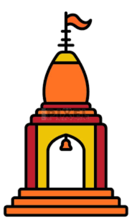


सम्पदाको परिचय

स्थानिय सम्पदाले कुनै समुदायको पहिचान, इतिहास र जीवनशैलीलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। यिनलाई मुख्यतः तीन प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ:

सम्पदाको वर्गीकरण

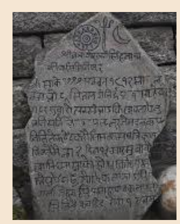
स्थानिय सम्पदा

- **धार्मिक सम्पदा**
  - मन्दिर
    
  - देवालय

- **सांस्कृतिक सम्पदा**
  - जात्रा

  - नृत्य/बाजा

- **ऐतिहासिक सम्पदा**
  - पुरातात्त्विक वस्तु

  - शिलालेख
    

सिन्दूरे जात्रा'

नुवाकोट जिल्लाको प्रसिद्ध सबैभन्दा ठूलो पर्व 'सिन्दूरे जात्रा' झलक

पञ्चकन्या गापा ३ स्थित पञ्चकन्या मन्दिरमा दिप प्रज्वलन

जात्रा विवरण तालिका

जात्रा	मुख्य विशेषता	सम्बद्ध नाच	महत्त्व
सिदुरे जात्रा	भैरवी देवी मन्दिरबाट जालपादेवीको मन्दिरसम्म रथ यात्रा परिक्रमा मल्लकालबाट नुवाकोटका नेवार जातिले मनाउने देविघाटमा दिदि बहिनेको भेट हुने चैत्र पुर्णिमामा स्थानिय हाट वजार लाग्ने	मुख्य आकर्षण धामीले भोग खाने, नगारा, दमाह,झालीको बाजा नाचगान हुने	बज्राचार्य गुरूको तान्त्रिक पुजा हुने देविघाटमा नेवार समुदायले गुफा संस्कार गर्ने तोप पड्काउने
लाखे जात्रा	लाखे मुखौटा, रात्रिकालीन नाच	लाखे नाच, धिमे नाच	दुष्टशक्ति निवारण, शहरको रक्षा गर्ने विश्वास
गाई जात्रा	मृत व्यक्तिको सम्झनामा गाई (वा गाईको रूप) सहित नगर परिक्रमा गरिन्छ।	सपारु नाच, घिन्ताङ घिसी नाच	मृत आत्माको शान्ति, परिवारलाई सान्त्वना, समाजमा हाँसो र व्यंग्यमार्फत दुःख कम गर्ने
रोपाइँ जात्रा	कृषि उत्सव, खेत रोपाइँ	सपारू नाच, ढोल नाच	कृषि संस्कृति संरक्षण
कृष्ण अष्टमी जात्रा	कृष्ण जन्मोत्सव, भजन-कीर्तन दही मड्का (माटोको भाँडोमा राखिएको मड्का फोर्ने) भाद्र कृष्ण अष्टमीका दिन मनाइन्छ।	रासलीला (कृष्णलीला) चर्या नाच, लाखे नाच	भगवान् विष्णुको आठौं अवतार श्रीकृष्णको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा मनाइन्छ दुष्ट राजा कंशबाट मुक्तिको प्रतीक
लोसार	नयाँ बर्षका दिन सामुहिक मनाइने	सेलो नाच	पुराना बर्षका दुख कष्ट विर्सेर नयाँ आसा र उर्जा ल्याउने, आपसी सद्भाव र सम्बन्ध बढ्ने

नाचहरुको विवरण

नाचको नाम	अवसर/जात्रा	पोशाक/बाजा	सांस्कृतिक महत्त्व
धिमे नाच	लाखे जात्रा, गाई जात्रा, इन्द्रजात्रा	धिमे बाजा, झ्याली), नेवारी पोशाक (हकु पतासी, भोटो, पटुका) वा समुहगत पोशाक	नेवार समुदायको पहिचान : यो नाच नेवारी संस्कृतिको मौलिक पहिचान हो। ताल र लयको विज्ञता : धिमे बाजाको विशिष्ट तालले यसलाई अन्य नाचभन्दा फरक बनाउँछ सामूहिकता : ठूलो समूहमा मिलेर नाचिने यो परम्पराले सामुदायिक एकताको भावना झल्काउँछ
लाखे नाच	इन्द्र जात्रा, कृष्ण अष्टमी जात्रा	रूखो अनुहार, ठूला आँखा र लामो कपाल भएको भयानक मुखौटा (पेपियर-माचे र याकको पुच्छरले बनेको) र भारी, रंगीचंगी पोशाक	रक्षकको रूप: जंगलमा बस्ने राक्षसहरू पछि सहरवासीका रक्षक बनेको विश्वास गरिन्छ . सबैभन्दा प्रसिद्ध मजिपा लाखे लाई बालबालिकाको रक्षक र देवताको रूपमा पूजा गरिन्छ।
सेलो नाच	लोसार	गुन्यु, ब्लाउज,पटुकि	नयाँ वर्षको स्वागत गर्न, शान्ति-समृद्धिको कामना गर्न र आफ्नो संस्कृति तथा परम्परा जोगाउन मनाइन्छ।

पञ्चकन्या गापा २ कालिका मन्दिरको लाखे जात्रा, रोपाइ जात्रा, कृष्ण अष्टमि जात्रा

कक्षा कार्य

क.कुन कुन स्थानमा रहेको सम्पदा हो? नाम पहिचान गर्नुहोस्।

ख.यहाँ कुन कुन मेला तथा जात्रा लाग्दछ, अभिभावक,शिक्षकको साहायताबाट लेख्नुहोस्।

केहि परम्परागत बाजाहरु

धिमे बाजा

खैचडी

ढ्याङग्रो

वासुरी

हार्मोनियम

झालि

सम्पदा संरक्षणमा विभिन्न पक्षको भूमिका

जात्रा हाम्रो एकता, सदभाव, भाबनात्मक सम्बन्ध र अतिमियता बढाउने पर्व हुन यसमा ब्यक्ति,समाज र सरकार सबै पक्षको भुमिका अहम हुन्छ।

पक्ष	तत्काल भूमिका	दिर्घकालीन भूमिका	उदाहरण कार्य
व्यक्ति	• जात्रामा सहभागिता • परम्परागत बाजा सिक्ने • सम्पदा सरसफाइ	• ज्ञान पुस्ता हस्तान्तरण • परम्परा जोगाउने • दस्तावेजिकरण गर्ने	धिमे बाजा सिकी लाखे जात्रामा बजाउने
समाज	• सामुदायिक जागरण • सहयोग र संगठन • स्वयमसेवक परिचालन	• गुठी संस्था सञ्चालन • युवा परिचालन • सांस्कृतिक शिक्षा	गुठी मार्फत जात्रा आयोजना, बाजा समूह गठन
स्थानिय सरकार	• बजेट विनियोजन • जात्रा अनुमति/सहजीकरण • सम्पदा दर्ता	• नीति तर्जुमा • पर्यटन विकास • मर्मत कोष व्यवस्थापन	मन्दिर जीर्णोद्धार अनुदान, सांस्कृतिक नीति बनाउने
संघ/संस्था	• तालिम र कार्यशाला • अनुसन्धान/दस्तावेजिकरण • वित्तीय सहयोग	• सांस्कृतिक संग्रहालय • अन्तर्राष्ट्रिय नेटवर्क • डिजिटल अभिलेखिकरण	गुठी, नेवाः गुठि, NSET, UNESCO जस्ता संस्था

क्रियाकलाप

ख. **समूहगत छलफलका गरी प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) हाम्रो विद्यालय क्षेत्रमा कुन-कुन सम्पदा छन् जुन संरक्षण गर्न आबश्यक छ?
(ख) तपाईंले कुन बाजा सिक्न चाहनुहुन्छ? किन?
(ग) जात्रामा विद्यार्थीको सहभागिता कसरी बढाउन सकिन्छ?

विद्यार्थीको भूमिका

विद्यार्थीहरू सम्पदा संरक्षणको महत्त्वपूर्ण स्तम्भ हुन्। तलको Tree Diagram मा विद्यार्थीका पाँच प्रमुख भूमिका देखाइएको छ:

विद्यार्थीको भूमिका

- **सिक्ने** → बाजा सिक्ने, नाच सिक्ने, इतिहास पढ्ने
- **सहभागिता** → जात्रामा भाग लिने, स्वयम् सेवक बन्ने, सफाइ अभियानमा सहभागी हुने
- **प्रचार-प्रसार** → सोसल मिडिया, फोटो/भिडियो, पोस्टर बनाउने
- **संरक्षण** → बाजा मर्मत सघाउ, सम्पदा जगेर्ना, कोष उठाउने
- **अनुसन्धान** → अन्तरबार्ता, लेखन, प्रतिवेदन

सम्पदा संरक्षण तथा व्यवस्थापनको योजना

क्रियाकलाप

ग. **तपाइको विद्यालयमा भएको बाद्यबादनको सामाग्री प्रयोग शिक्षक, जान्ने साथी वा सामाजिक सञ्जालको साहायताबाट सिकेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस।**

संरक्षण प्रक्रियाको चक्र (Flow Chart)

१. पहिचान गर्ने → २. सूची तयार → ३. मूल्यांकन गर्ने → ४. योजना बनाउने → ५. कार्यान्वयन गर्ने

अल्पकालीन र दिर्घकालीन योजना तालिका

योजनाको किसिम	अल्पकालीन (१–२ वर्ष)	दिर्घकालीन (५–१० वर्ष)
भौतिक सम्पदा	• मन्दिर परिसर सफाइ अभियान • सम्पदा सूची तयार पार्ने • जरुरी मर्मत सम्भार	• मन्दिर जीर्णोद्धार परियोजना • सम्पदा संरक्षण कोष स्थापना • पर्यटकीय पूर्वाधार विकास
अमूर्त सम्पदा	• बाजा सिकाई कार्यक्रम • नाच तालिम विद्यालयमा • जात्रा दस्तावेजिकरण	• सांस्कृतिक पाठ्यक्रममा समावेश • डिजिटल सांस्कृतिक भण्डार • राष्ट्रिय–अन्तर्राष्ट्रिय पहिचान

क्रियाकलाप

घ. "यदि तपाईं यस वडाको वडा अध्यक्ष हुनुहुन्थ्यो भने, यहाँका सांस्कृतिक सम्पदा, धार्मिक पहिचान, जात्रा–पर्व तथा परम्पराहरूलाई नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याई लोप हुन नदिन के–कस्ता उपायहरू अपनाउनुहुन्थ्यो? यस विषयमा समूहगत छलफल गर्नुहोस्।" निम्न विषयमा छलफल गर्नुहोस्।

१. सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणका उपायहरू	२. जात्रा तथा पर्वको निरन्तरता
३. धार्मिक तथा सांस्कृतिक पहिचानको संरक्षण	४. लोप हुन लागेका परम्परागत कला र संस्कारको संरक्षण
५. युवा पुस्ताको सहभागिता	६. विद्यालयमार्फत सांस्कृतिक शिक्षाको प्रवर्द्धन
७. आधुनिक प्रविधिको प्रयोगबाट संस्कृति संरक्षण	८. समुदाय र स्थानीय सरकारको सहकार्य

क्रियाकलाप

ङ. "यदि तपाईं यस वडाको वडा अध्यक्ष हुनुहुन्थ्यो भने, यहाँका सांस्कृतिक सम्पदा, धार्मिक पहिचान, जात्रा–पर्व तथा परम्पराहरूलाई नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याई लोप हुन नदिन के–कस्ता उपायहरू अपनाउनुहुन्थ्यो? यस विषयमा समूहगत छलफल गर्नुहोस्।" निम्न विषयमा छलफल गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

च. तपाईंले आफ्नो साथीको जन्म दिनमा पियानो प्रयोग गरी साथीलाई happy birthday to you को गीत बजाउनुहोस्। जन्मदिनको शुभकामना दिनुहोस्।

1 1 2 1 4 3
1 1 2 1 5 4
1 1 8 6 4 3 2
7 7 6 4 5 4

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क.बहुवैकल्पिक प्रश्नहरु (MCQ) (प्रत्येक प्रश्नको सही उत्तरमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस् ।)

1. संयुक्त राष्ट्रसंघ (UN) मा नेपालको पहिचानको रूपमा कुन लिपि दर्ता गरिएको छ?
(a) देवनागरी लिपि c) रञ्जना लिपि c)प्रचलित लिपि d) शारदा लिपि
2. लाखे जात्राको मुख्य विशेषता के हो?
a) गाई सहित नगर परिक्रमा b)खेत रोपाइँ उत्सव c)लाखे मुखौटा र रात्रिकालीन नाच d) राम सिता विबाह
3. धिमे बाजा कुन प्रकारको वाद्य हो?
a)सुषिर वाद्य b)ताल वाद्य c) तत वाद्य d)घन वाद्य
4. विषका जात्रा कुन देवदेवीको उपासनासँग सम्बन्धित छ?
a)इन्द्र र सरस्वती b)भैरव र भद्रकाली c)कृष्ण र राधा d)लक्ष्मी र विष्णु

5. गाई जात्रामा कुन नाच गरिन्छ?

a) महाकाली नाच b) चर्या नाच c) सपारू नाच र घिन्ताङ घिसी नाच d) कुमारी नाच

ख. अति छोटो उत्तर प्रश्नहरु (प्रत्येक प्रश्नको उत्तर एक वा दुई वाक्यमा लेख्नुहोस् ।)

1. नेवार समुदाय पञ्चकन्या गापाको कुन-कुन क्षेत्रमा अब्बल मानिन्छ?
2. पञ्चकन्यामा माघ १ गते कुन उत्सव मनाइन्छ ?
3. लाखे नाचमा प्रयोग हुने मुखौटा कहिले लगाइन्छ?
4. सम्पदालाई मुख्यतः कति प्रकारमा वर्गीकरण गरिन्छ? नाम लेख्नुहोस् ।

ग) छोटो उत्तर प्रश्नहरु (प्रत्येक प्रश्नको उत्तर ३–५ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।)

1. गाई जात्राको सामाजिक महत्त्व के हो? संक्षेपमा लेख्नुहोस् ।
2. धिमे नाचको सांस्कृतिक महत्त्व छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।
3. सम्पदा संरक्षणमा स्थानीय सरकारको भूमिका के हो?
4. कृष्ण अष्टमी जात्रा कहिले र किन मनाइन्छ?

परियोजना कार्य

नजिकैको धार्मिक तथा एतिहासिक स्थलमा शिक्षक तथा विसयबस्तुसंग जानकार ब्यक्तिको साहायताले भ्रमण गर्नुहोस्। र दैनिकी बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ 9 हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

सिकाइ उपलब्धि

ड. विद्यार्थीहरूले पञ्चकन्या गाउँपालिकाका प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको ऐतिहासिक, पौराणिक र सांस्कृतिक महत्त्व बुझ्न सक्नेछन्।

ढ. विद्यार्थीहरूले स्थानीय धार्मिक सम्पदाको संरक्षण र पर्यटन प्रवर्द्धनमा समुदायको भूमिकाको बारेमा जानकारी आर्जन गरी सामुदायिक सहभागिताको महत्त्व महसुस गर्न सक्नेछन्।

क्रियाकलाप १ समूहगत छलफलका गरी प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाइँको वडा वा पालिकामा रहेका धार्मिक स्थल वा पर्याटकिय क्षेत्रको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) तपाइँको नजिक रहेको स्थानको पैदल मार्गको चित्र कोर्नूहोस्।

जस्तै सिक्रे -ठाँटिभञ्ज्याङ –कविलेश्वर- सिद्गुफा- वानियाँटार पैदल मार्ग

पञ्चकन्या मन्दिर- भुमिस्थान- घ्याङ्श्वारा-टोड्के-रञ्ज्योडाँडा पैदल मार्ग

(ग) यस स्थलको महत्व र संरक्षणका प्रयासहरू बुदाँगत ब्यक्त गर्नुहोस्।

नुवाकोट जिल्लाको सदरमुकामबाट १२ कोष पूर्वमा पूर्वमा अवस्थित पञ्चकन्या गाउँपालिका राजधानीबाट नजिक घुम्न जान सकिने ठाउँ हो। यस गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल रहेका छन् । यस्ता धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलले यहाँको सुन्दरता बढाएका छन् :

कपिलेश्वर मन्दिर

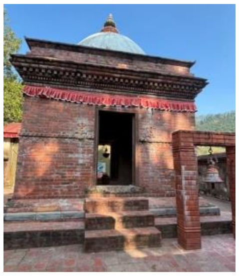
हरियाली जङ्गलको काखमा, लिखु र तादी नदीको माझमा, आकाशतिर टाउको उठाएर बसेको एउटा थुम्को छ। त्यो थुम्कोमाथि उभिएको प्यागोडा शैलीको मन्दिरले टाढाबाटै मान्छेलाई आफूतिर तान्छ। त्यही पावन भूमि हो — कपिलेश्वरधाम।

पौराणिक उत्पत्ति

देव र दानवबीचको ठूलो संघर्षमा देवताहरू कमजोर भएकाले अमृत प्राप्त गर्न समुद्र मन्थन गरियो। सर्वप्रथम त्यहाँबाट निस्कियो घातक कालकूट विष यति भयानक कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड नै खतरामा पर्ने देखियो। तब लोककल्याणका लागि स्वयं महादेवले त्यो विष पिई आफ्नो कण्ठमा राखिदिनुभयो। कण्ठ नीलो भयो। विषको डाहाले महादेव जल्न थाल्नुभयो। शीतल ठाउँ खोज्दै उहाँ कैलाश पर्वततिर लाग्नुभयो। पछि पछि देवी पार्वतीलगायत ऋषिमुनि र भक्तजनको भिड पनि हिँड्यो। त्यही भिडमा एक जना पछि परे — तपस्वी कपिलमुनि।

थकाइले लठ्याएपछि उनी कविलास डाँडामा रोकिए। तर महादेव गोसाइँकुण्डतिर पुगिसक्नुभएको थियो। बेलुका त्यहाँ उनले महादेवको शिवलिङ्ग स्थापना गरी ध्यानमा लिप्त हुँदा साक्षात् ज्योतिर्लिङ्गको दर्शन पाए। प्रकृतिको सौन्दर्य र दैवी उपस्थितिले मोहित भएका कपिलमुनि त्यहीं बस्न थाले गाई पाले, पूजा गरे, ध्यान गरे। बिस्तारै वरपरका गाउँलेहरू पनि त्यो डाँडामा आएर महादेवको आराधना गर्न थाले। कालान्तरमा यसलाई कपिलेश्वर महादेव भन्न थालियो। कपिलेश्वरमा शिवरात्री, बडादसैं, हरितालिका तीज, बालाचतुर्दशी, श्रीपञ्चमी, फागु पूर्णिमा, चैत्राष्टमी र वैशाख १ गते ठूलो मेला लाग्छ।

ब्रह्मेश्वर



सृष्टिकालमा दानव र देवताहरूका बीच घोर संग्राम भयो। उक्त संग्राम भइरहँदा ब्रह्माजी ब्रह्मक्षेत्रमा आई विश्वशान्तिका निमित्त यज्ञ सम्पन्न गर्नु भयो। तथापि दानवहरूले बेलाबेला यज्ञमा विघ्न उत्पन्न गरिदिएपछि यज्ञ स्थगित गरि गोप्य धर्मसभाको आयोजना गरियो। ब्रह्माका सेनाहरूले दानवहरूलाई धपाउँने क्रममा हातमामा दण्ड धारण गरी अग्रसर भएका थिए। केही कोष पर गएर त्यहीँ दानवसँग भिडन्त भई पट्टा खेल्ने अर्थात् युद्ध भएको स्थल "पट्टाबारी" नामले प्रसिद्ध भयो।

योगी नरहरीनाथकृत सन्धिपत्र, भाग दुई मा उल्लिखित विवरण अनुसार ब्रह्माजीका ती सेनागण "दण्डधारी" थिए। उक्त शब्दको अपभ्रंश भई "दण्डधारी" बाट "दनुवार" पदको उद्भव भएको हो।

कबिलासको नामकरण

कपिलमुनि उक्त स्थलमा आगमन गरी वास गर्नुभएको हेतु सो स्थान "कपिलबास" भनिन थाल्यो। त्यहाँ कपिलेश्वरको स्थापना भएको कारण "कैलाश" नामले पनि विख्यात भयो। तत्पश्चात् उक्त दुवै शब्दका अपभ्रंशबाट "कबिलास" नाम स्थिर भयो।

सरस्वती

बसन्त पञ्चमी हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको महत्त्वपूर्ण पर्व हो। यस दिन ज्ञान, विद्या, कला र संगीतकी देवी सरस्वतीको विशेष पूजा गरिन्छ। विद्यार्थी, शिक्षक तथा कलाकारहरू देवी सरस्वतीको आशीर्वाद प्राप्त गरी ज्ञान, बुद्धि र सफलताको कामना गर्न मन्दिरमा जान्छन्। यस अवसरमा पुस्तक, कापी, कलम र वाद्यवाद्यको पनि पूजा गरिन्छ। साना बालबालिकालाई पहिलो पटक अक्षर लेख्न वा पढ्न सुरु गराउने शुभ दिनका रूपमा पनि बसन्त पञ्चमीलाई मानिन्छ। यस दिन श्रद्धा र भक्तिपूर्वक पूजा गरेमा अध्ययनमा प्रगति, राम्रो बुद्धि र सफल जीवन प्राप्त हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ। त्यसैले बसन्त पञ्चमीका दिन धेरै मानिसहरू सरस्वती मन्दिरमा गई पूजा–आराधना गर्छन्।

नाटेश्वरी

नाटेश्वरी भक्तपुरमा वास गर्नुहुन्थ्यो। उहाँ त्यहाँका जनसमुदायलाई नाट्यविधा तथा संगीतविधाको शिक्षा प्रदान गर्नुहुन्थ्यो। एकदा राक्षसगण पनि शिक्षार्थीहरूका बीच मिश्रित भई विद्याग्रहण गर्न लागे। यो वृत्तान्त ज्ञात भएपश्चात् नाटेश्वरीले गोपनीयता अक्षुण्ण राख्दै शिष्यहरूलाई संकेत गर्नुभयो —

"ज्ञान जानेकाले अरूलाई वितरण गर्नू। सिद्धिप्राप्तिका निमित्त मैले वास गरेको स्थानमा आउनू।"

यसपश्चात् उहाँ अन्तर्ध्यान हुनुभयो। तान्त्रिक गुरुजनले अनुसन्धान गर्दा नाटेश्वरी भक्तपुरको उत्तरवर्ती पहरामा विद्यमान रहेको ज्ञात भयो। उहाँको साकार मूर्ति नभई पहरामा एक खोपा मात्र विद्यमान छ। त्यहाँ आत्मिक प्रभाव र शक्ति अझै अनुभूत हुन्छ। काठमाडौं उपत्यकाका नेवार समुदाय त्यहाँ आई कला प्रस्तुत गरी सिद्धि प्राप्त गर्ने परम्परा अद्यापि प्रचलित छ।

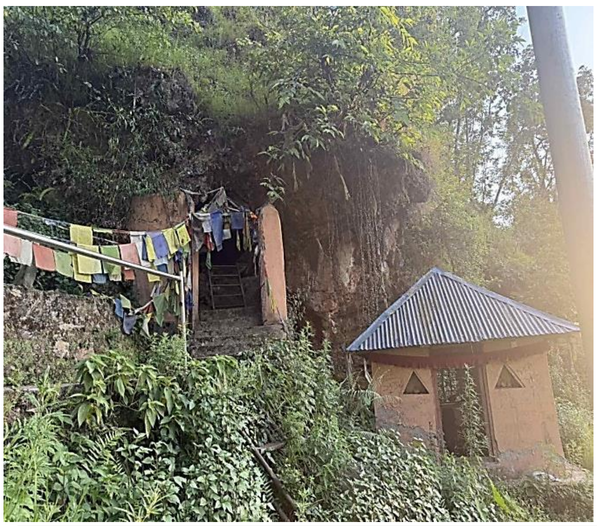
राक्षेश्वर

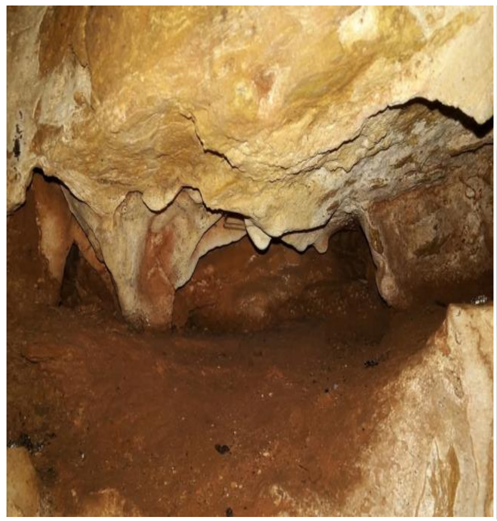
जब ब्रह्माजी कपिलमुनिको कुटीमा विराजमान भई धर्मसभा गर्नुहुन्थ्यो, तब सभाको गोपनीयता सुरक्षार्थ गणेशजीलाई द्वारपाल पदमा नियुक्त गरिएको थियो। सोही गणेश विनायक "रक्षाविनायक" नामले पनि अभिहित छन्।

एकदा एक शिवभक्त ब्रह्माजीका दर्शनार्थ तत्रस्थलमा आइपुगे। गणेशले नारदद्वारा ब्रह्माजीसमक्ष सन्देश प्रेषित गरे। ब्रह्माजीले आगन्तुकको अवज्ञा नगर्न निर्देश दिई उचित स्थानमा आसन ग्रहण गराउन आज्ञा प्रदान गर्नुभयो। उक्त आगन्तुक स्वयं रावण थिए। तत्पश्चात् रावणलाई "राक्षेश्वर" पद प्रदत्त गरियो र उक्त स्थल सोही नामले विश्रुत भयो।

सिद्धेश्वर गुफा

तादी खोलाको तटमा पाण्डे गौरी नामक स्थलमा गलेश्वर बाबाद्वारा कोटीहोम सम्पन्न गरियो। कोटीहोम समाप्त भएपश्चात् उहाँ चमेरो गुफा हुँदै ब्रह्मेश्वरतर्फ प्रस्थान गर्नुभयो। उहाँ "सिद्धबाबा" नामले पनि विख्यात भएकाले उक्त गुफा "सिद्धगुफा" नामले परिचित भयो। जहाँ गाईको थुन आकार शिला, कुण्ड, शिवको मुर्ति रहेका छन्।





दुप्चेश्वर महादेव

परिचय

नुवाकोट जिल्लाको पूर्वी क्षेत्रमा अवस्थित पञ्चकन्या गाउँपालिका वडा नम्बर ५ को भद्रुटारमा दुप्चेश्वर महादेव मन्दिर रहेको छ। यो मन्दिर "दोस्रो दुप्चेश्वर" को रूपमा परिचित छ। सिखरवेसीमा रहेको प्रसिद्ध दुप्चेश्वर मन्दिर जस्तै संरचना र धार्मिक महत्त्व यस स्थानमा पनि विद्यमान छ। सदियौंदेखि यस क्षेत्रमा भगवान शिवको आराधना गरिँदै आएको छ र यो स्थान स्थानीय भक्तजनका लागि आस्थाको केन्द्र रहँदै आएको छ।

किंवदन्ती

यस मन्दिरको उत्पत्तिसँग जोडिएको एउटा पवित्र किंवदन्ती प्रचलित छ। पुर्खाहरूका अनुसार, गाई चराउन गएका बेला गाईले आफैं एउटा विशेष पत्थरमा दूध चढाउने गर्दथिन्। यो दृश्य देखेर स्थानीयहरूले त्यस स्थानमा उत्खनन गर्दा शिवको पवित्र चिह्न प्रकट भएको बताइन्छ। त्यही सिलामा आजसम्म गाईको खुर (पाइला) र मान्छेको पाइलाका छाप स्पष्ट रूपमा देख्न सकिन्छ, जसलाई भक्तजनहरूले दैवी प्रमाणका रूपमा मान्दछन्।

प्राकृतिक चमत्कार

मन्दिर परिसरमा अलि तल गएपछि एउटा विस्मयकारी प्राकृतिक दृश्य देख्न सकिन्छ — एउटा ठूलो ढुंगा फुटेर त्यसभित्रबाट स्वच्छ पानीको मूल निरन्तर प्रवाह भइरहेको छ। अचम्मको कुरा के छ भने यो मूल वर्षौंदेखि न सुकेको छ न बढेकै। यसलाई भक्तजनहरूले भगवान शिवको आशीर्वादको प्रतीक मान्दछन्। धार्मिक परम्पराअनुसार उक्त स्थानमा गाईले दूध चढाउने गरेको विश्वास आजसम्म जीवित छ।

शिवको मूर्ति

यस मन्दिरको सबैभन्दा उल्लेखनीय विशेषता भनेको गाईको पाइला भएको पवित्र शिलामाथि कुँदिएको ८ फिट अग्लो शिवको भव्य मूर्ति हो। तलतिर गाईको पाइला र माथि शिवको मूर्ति — यो अद्वितीय संयोजन पञ्चकन्या गाउँपालिका वडा नम्बर ५ मा मात्र पाइन्छ। नुवाकोट जिल्लामा यस्तो विशेष धार्मिक संरचना अन्यत्र नरहेकाले यो स्थान आफैंमा एकमात्र र अतुलनीय छ।

वार्षिक मेला र उत्सव

प्रत्येक वर्ष पुस महिनाको अन्तिम दिन यस मन्दिरमा भव्य मेला लाग्दछ। मेलामा भजन, चुट्का, धामी–झाँक्रीसहितको झाँकी र लोकदोहोरी कार्यक्रमहरू आयोजना हुन्छन्। नुवाकोट जिल्लाका विभिन्न ठाउँबाट भक्तजनहरू यहाँ दर्शनका लागि आउँछन्। यो मेला केवल धार्मिक मात्र नभई स्थानीय संस्कृति र सामाजिक एकताको महोत्सव पनि हो।

मन्दिर संरक्षण र विकास

वर्षौंदेखि चल्दै आएको यो धार्मिक परम्परा युवा पुस्तामा हस्तान्तरण हुन नसक्दा केही समय लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको थियो। तर हालका वर्षहरूमा वडाको नेतृत्वमा स्थानीयहरूले जनश्रमदान गरी मन्दिर संरक्षणमा सक्रिय भूमिका निभाएका छन्। प्रधानमन्त्री स्वरोजगार कार्यक्रम अन्तर्गतको बजेटबाट देवालय निर्माण, सोलार व्यवस्थापन र सिढीयुक्त बाटो तय गरिएको छ। यसरी भट्टार दुप्चेश्वर महादेव मन्दिर पुनः आफ्नो पुरानो गरिमासहित धार्मिक पर्यटनको केन्द्र बन्दै गइरहेको छ।

घ्याङस्वारा सहिद स्मारक पर्यटकिय पार्क

पञ्चकन्या गाउँपालिका वडा नं. ४ आरुखर्क स्थित घ्याङस्वारा सहिद स्मारक पर्यटकिय पार्क तथा खेलमैदान रहेको छ। आन्तरिक पर्यटनको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले पञ्चकन्या गाउँपालिकाले प्रधानमन्त्री स्वरोजगार कोषको सहयोगमा वडा नम्बर ४ मा घ्याङस्वारा पार्कको निर्माण गरेको हो । पार्कमा वनभोज स्थल, सिढियुक्त भ्रमण स्थल, भुमेस्थान गणेश मन्दिर, सहिद स्मारक क्षेत्र आकर्षक रहेका छन् । चिया खेती प्रवर्धन र खेलकुद प्रवर्धनको लागि जोड दिएको छ। यस क्षेत्र आन्तरिक पर्यटकको लागि हब बन्दै गइरहेको छ। यहाँ काठमाडौँ उपत्यकाका लगायत छिमेकी जिल्लाबाट समेत पर्यटकहरू आउने गर्छन्।यहाँ सशस्त्र द्वन्द्वका क्रममा ज्यान गुमाएका सहिदहरूको सम्मानमा निर्मित शालिक र सहिद स्मारक पार्क, पानी, बत्ती, शौचालय, निःशुल्क इन्टरनेट र आकर्षक सेल्फी प्वाइन्टजस्ता सुविधाहरू उपलब्ध छन्, साथै होमस्टे र होटलहरूको निर्माणले स्थानीय कृषिउपजको बिक्री तथा समुदायको आर्थिक गतिविधि पनि चलायमान बनेको छ। पञ्चकन्या गाउँपालिकाले प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम तथा पालिकावासीको श्रमदानमार्फत पञ्चकन्या गाउँपालिकाले "**घ्याङ्स्वारा अर्थोडक्स चिया**" उत्पादन साथै यस क्षेत्रलाई व्यवस्थित पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्दै आएको छ। कालोपत्रे वाटो र चिसो मौसमका कारण च्युलिङ गाङ (भुमिस्थान) घ्याङ्श्वारा पिकनिक स्पट र प्राकृतिक आनन्द लिने रोजाइको गन्तब्य बनेको छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

खण्ड क बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूवाट सही विकल्प छनोट गर्नुहोस्:

१. कपिलेश्वरधाम कुन नदीहरूको बीचमा अवस्थित छ?

क) गण्डकी र कोसी ख) लिखु र तादी ग) बागमती र भेरी घ) कर्णाली र सेती

२. समुद्र मन्थनबाट सर्वप्रथम के निस्कियो?

क) अमृत ख) लक्ष्मी ग) कालकूट विष घ) कमण्डलु

३. दुप्चेश्वर महादेव मन्दिर पञ्चकन्या गाउँपालिकाको कुन वडामा पर्छ?

क) वडा नं. ३ ख) वडा नं. ४ ग) वडा नं. ५ घ) वडा नं. ७

४. घ्याङस्वारा सहिद स्मारक पार्क कहाँ रहेको छ?

क) वडा नं. ३, कविलास ख) वडा नं. ४, आरुखर्क ग) वडा नं. ५, भद्रटार घ) वडा नं. ६, पट्टाबारी

५. 'कबिलास' नाम कुन दुई शब्दको अपभ्रंशबाट बनेको हो?

क) कपिल र कैलाश ख) कपिलबास र कैलाश ग) कपिल र कपिला घ) कैलाश र गोसाइँकुण्ड

खण्ड 'ख' — खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. कपिलमुनि थकाइले थकित भए पछि _______________ डाँडामा रोकिए।

२. नाटेश्वरीले भक्तपुरका जनसमुदायलाई _______________ तथा _______________ को शिक्षा प्रदान गर्नुहुन्थ्यो।

३. दुप्चेश्वर महादेव मन्दिरमा प्रत्येक वर्ष _______________ महिनाको अन्तिम दिन भव्य मेला लाग्दछ।

४. ब्रह्माजीका सेनागण _______________ थिए, जसको अपभ्रंशबाट 'दनुवार' पद उत्पन्न भयो।

५. घ्याङस्वारा पार्कमा _______________ को सम्मानमा शालिक र सहिद स्मारक निर्माण गरिएको छ।

खण्ड 'ग' — अति छोटो उत्तर (प्रत्येक १ अङ्क, जम्मा ५ अङ्क)निर्देशन: एक–दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।

१. कपिलेश्वरधाम कहाँ अवस्थित छ?

२. महादेवले कालकूट विष पिएपछि के भयो?

३. राक्षेश्वर स्थलको नाम कसको नामबाट रहेको हो?

४. सिद्धेश्वर गुफा कसको नामबाट परिचित भयो?

५. पञ्चकन्या गाउँपालिका नुवाकोट जिल्लाको सदरमुकामबाट कुन दिशामा कति दूरी छ?

खण्ड 'घ' — छोटो उत्तर निर्देशन: तीन–पाँच वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।

१. दुप्चेश्वर महादेव मन्दिरसँग जोडिएको किंवदन्ती र प्राकृतिक चमत्कारको वर्णन गर्नुहोस्।

२. घ्याङस्वारा सहिद स्मारक पार्कमा कस्ता सुविधाहरू उपलब्ध छन्? यो पार्क स्थानीय समुदायका लागि किन महत्त्वपूर्ण छ?

३. नाटेश्वरीको कथा र उहाँको स्थानसम्बन्धी महत्त्व आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस्।

४. कपिलेश्वर मन्दिरमा मनाइने पाँचवटा प्रमुख पर्व/मेलाको नाम उल्लेख गरी तिनको धार्मिक महत्त्व छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

खण्ड 'ङ' —परियोजना कार्य गरौं :

तपाईं आफ्नो वडा वा टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ तपाईंले केकस्ता धार्मिक तथा सांस्कृतिक ठाउँ देख्नुभयो ? ती ठाउँका केकस्ता विशेषता रहेका छन् ? एउटा कापीको पानामा धार्मिक तथा सांस्कृतिक ठाउँको नाम र त्यसका मुख्य विशेषता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

विषयगत क्षेत्र ५

सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार

पाठ 10 भेदभाब र सामाजिक कुरीती

सिकाइ उपलब्धि

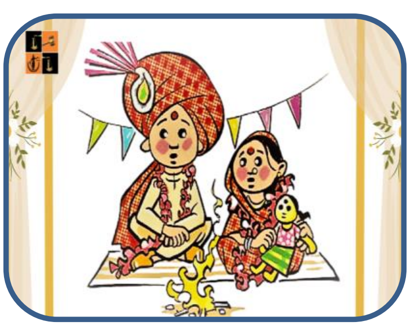
कुरिती सम्वन्धि कानुनी प्रावधान,कार्यक्रम र कुरिती न्युनिकरणमा विभीन्न पक्षको भुमिका बताउन।

क्रियाकलाप

क. चित्र अबलोकन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

ख. चित्र अबलोकन गर्नुहोस्। कुन सामाजिक कुरीति हुन छुट्याउनुहोस्।



क्रियाकलाप

ग. कक्षामा कविता वाचन हुँदै छन् । शिक्षकले प्रत्येक विधार्थीलाई कविता वा मुक्तक भन्न सुरु गर्नु भन्नु भयो।

लागुपदार्थ दुर्व्यसन

कहिले खुसी धेरै भयो मन मात्तियो र पिए!
पैसा यति धेरै दिए मन आत्तियो र पिए!
सधै सधै यस्तै पिउने मेरो बानी थिएन हजुर
एउटै भाको घर सम्पति अन्तै साटियो र पिए !!
साँचो बोल्दा बारम्बार सियोले झै घोचिरहदा
साथीभाईको यो बचनले मन कतिपटक च्यात्तियो र पिए !!

बाल अधिकार

भोकमा भोजन, निद्रामा, रात पाउनु पर्छ
मान्छे नै हुन मानवताको साथ पाउनु पर्छ
चिसो गल्ली पुल मुनि, सुतिरहे सपनाहरु
जगाउनु छ, सहयोगी हात पाउनु हुनु पर्छ
मुल्य तोकिदेउ तिमी गरिबको पसिनाको
हातका ठेलाले अब, औकात पाउनु पर्छ

चेलीबेटी बेचबिखन

फुलजस्तै फुलेकी छोरी, सपना बोकी हिँडेकी,
ठगीको पासोमा परी, आँसुले भरिएकी।
ए समाज ब्युँझ अब त, चेतनाको बत्ती बालौं,
बेचबिखन रोकौं सबैले, नारी सम्मान गरौं॥

लोभका जालमा चेलीलाई कहिल्यै नफसाऔँ,
मानवताको दीप निभ्ने बाटो नअपनाऔँ।
छोरी हुन् राष्ट्रका अमूल्य र उज्याला गहना,
बेचबिखन अन्त्य गरी सुरक्षित समाज बनाऔँ।

लैंगिक हिंसा

छोराछोरी बिचको विभेद हट्नु पर्छ अब !
र लैंगिक हिंसा विरुद्धमा डट्नु पर्छ अब !
सहनशीलता अन्त्य गरि न्याय मर्न नदिउं!
हरेक काममा युवा शक्ती खट्नु पर्छ अब

समाजमा केही गर्न आफै उठ्नुपर्छ नारी ।
आफ्नो हक हित सम्हाल्न जुट्नुपर्छ नारी ।
आफैले असक्षम सम्झेरनै पछि परेकाहुन,
लैङ्गिक लडाइँ किन पुरुषसंगै कुद्नुपर्छ नारी ।

जातिय विभेद

दिन कस्ले बनायो अनि, रात कस्ले बनायो ?
छोएकै नचल्ने त्यो, जात - भात कस्ले बनायो ??
खुशी नै हुन्थे मान्छे,एक-अर्काको विश्वासमा ,
त्यो विश्वास नै टुटाउने, घात कस्ले बनायो ?
जातले होइन, कर्मले मानिसको परिचय बोलोस्,

घृणाको अँध्यारो हटेर मानवताको दीप जलोस्।
समान अधिकार, सम्मान र प्रेमको बाटो रोजौँ,
भेदभावमुक्त समाजमा सबैको भविष्य फुलोस्।

गरिबी

त्यो अलिसान महलको कुरा नगर,भो
यहाँ मेरो घरको छानो चुहेको छ।
झिलमिली तिम्रो शहरको कुरा नगर,भो
यहाँ मेरो गाँउ गरिबी ले रुएको छ।
सभ्य र शिक्षित जमनाको कुरा नगर,भो
यहाँ अशिक्षा ले रुमलिएको छ।
काँहा शहर,काँहा गाँउ,तुलना नगर,भो
यहाँ अन्धविस्वासले छोएको छ।

दाइजो प्रथा

किन उ लाचार बाबाकी छोरीको वास्ता गर्दैन,
दुलहाले दाइजो नदेखे डोलीको वास्ता गर्दैन!
छिमेकी, आफन्त र साथीभाइको के कुरा गर्छौं,
पैसा नभए आफ्नै हातले गोजीको वास्ता गर्दैन!

धन्यवाद विद्यार्थी भाइबहिनिहरू तपाइहरूको निकै मेहेनत र लगाब झल्किएको छ, साचै समाजलाई कुप्रथा र कुरीतिबाट मुक्त गर्ने हो भने हाम्रो मनमा भएको लोभ, गलत प्रबृत्ती र कसैलाई होच्याउने गर्नुहुदैन।

क्रियाकलाप

ग. तलका अभिव्यक्तिहरू वाचन गर्नुहोस्।

म महिनावारी हुँ।

म सामान्यतया महिलामा १० देखि १५ वर्षको उमेरमा सुरु हुन्छु। प्रत्येक करिब २८ दिनमा पाठेघरभित्र बनेको डिम्ब निषेचन नभएमा म रगतको रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छु। म सामान्यतया ३ देखि ७ दिनसम्म रहन्छु। म भएको बेला केही महिलालाई पेट दुख्ने, कम्मर दुख्ने, टाउको दुख्ने, थकान महसुस हुने जस्ता समस्या हुन सक्छन्। त्यसैले यस समयमा सरसफाइमा विशेष ध्यान देउ। सफा स्यानिटरी प्याड वा सफा कपडा प्रयोग गरी समयमै परिवर्तन गर।

म प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया हुँ, कुनै रोग वा अशुद्धता होइन। त्यसैले मलाई अन्धविश्वास कारण देखाएर छाउगोठमा राख्नु हुँदैन, सर्पले टोक्ला, छुवाछुत गर्नु हुँदैन वा विभेद गर्नु हुँदैन। बरु पोषिलो र ताजा खानेकुरा खान खाउ, पर्याप्त आराम गर र अत्यधिक गाह्रो वा भारी काम गर्न नलगाउ।

नमस्कार साथीहरू, म रक्सी हुँ।

म कोदोबाट बन्छु। धेरैले मलाई लुकीलुकी सेवन गर्छन्। मलाई सेवन गरेपछि कतिपय मानिसहरू बाटो नै आफ्नो हो भन्ने ठान्दै कराउन थाल्छन्। धेरै जड्याहाहरूले घरमा श्रीमती र बालबच्चामाथि कुटपिट तथा यातना दिन्छन्।

मलाई अत्यधिक सेवन गर्दा मस्तिष्कमा तत्काल असर पर्न सक्छ। साथै मुटुरोग, उच्च रक्तचाप, स्मरणशक्ति कमजोर हुने, मानसिक समस्या बढ्ने तथा अकालमै मृत्यु हुने जोखिम पनि बढ्छ।

मेरो नशामा सवारी चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ। झैझगडा, घरेलु हिंसा, आर्थिक समस्या र विभिन्न अपराध बढाउन पनि म कारण बन्न सक्छु।

हे साथीहरू, म झाँक्री हुँ!

म बिरामी परेका वा आत्तिएका मानिसहरूको मनमा आँट, भरोसा र विश्वास दिलाउने काम गर्छु। ढ्याङ्ग्रोको ताल र परम्परागत तन्त्रमन्त्रको माध्यमबाट म मानिसहरूको मानसिक तनाव कम गरी उनीहरूमा सकारात्मक सोच ल्याउने प्रयास गर्दछु।तर, आज म तपाईँहरूलाई एउटा कडा सत्य भन्न आएको हुँ।

हिजोआज समाजमा केही यस्ता झाँक्रीहरू पनि छन्, जसले "भूतप्रेत लाग्यो" वा "समेत पर्यो" भन्दै भ्रम फैलाउँछन्। उनीहरू बिरामी निको पार्ने नाममा सोझासाझा मानिसहरूलाई डर देखाएर खसी, कुखुरा काटेर खान खोज्छन् वा आर्थिक शोषण गर्छन्। यस्ता ढोंगी र ठगहरूबाट सधैँ सावधान हुनुहोला!

वास्तवमा यो संसारमा कुनै भूतप्रेत, दुष्ट आत्मा वा बोक्सी हुँदैन। यो सबै मानिसको कमजोर मन, भित्र लुकेको भय र शङ्का मात्र हो। जब मानिस शारीरिक वा मानसिक रूपमा कमजोर हुन्छ, तब उसलाई यस्ता कुराको भ्रम हुन थाल्छ।त्यसैले मेरो अनुरोध छ। सामान्य झारफुकले मनलाई केही बेर सान्त्वना त देला, तर शरीरको रोग निको पार्दैन। यदि कोही व्यक्ति जटिल रूपमा बिरामी छ भने उसलाई झाँक्रीको थानमा अल्झाएर नराख्नुहोस्, तुरुन्तै अस्पताल लैहाल्नुहोस्!

अन्धविश्वासको अन्धो भर पर्दा समयमै उपचार नपाई अकालमै ज्यानै जान सक्छ। संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गरौँ, तर स्वास्थ्यको मामलामा सधैँ विज्ञान र आधुनिक चिकित्सामा विश्वास गरौँ!

हे! मेरो नाम सजाय हो।

म मानिसको पापी मनमा भएको लोभ, लालच र घृणा हटाउने काम गर्छु। कसैले दुष्कर्म गर्न खोज्यो वा लोभ–लालच जाग्यो भने म उसलाई दुई पटक सोच्न बाध्य बनाउँछु। तिमीले माथिल्लो घरकी काकीलाई बोक्सीको आरोप लगायौ, होइन? म तिमीलाई पाँच वर्ष कैद र ५० हजार रुपैयाँ जरिवाना लगाउँछु।

तिम्री बहिनीलाई किन छाउगोठमा लगेर राखेको हँ? अब म तिमीलाई तीन महिना कैद र ३० हजार रुपैयाँ जरिवाना लगाउँछु नि।

अस्ति तिमीले पल्लो घरको भाइलाई पानी छोयो भनेर पिटेको होइन? तल्लो जातको भन्दै परिवारलाई नै छुवाछुत गर्यौ, होइन? तिमीले सोचेको छौ? यस कसुरमा तिमीलाई तीन वर्षसम्म कैद र ५० हजार रुपैयाँभन्दा बढी जरिवाना हुन सक्छ नि।

तिमीलाई बिहेमा दाइजो चाहियो रे। बेहुली पक्षलाई यातना दिइरहेछौ रे नि। तिमीलाई तीन वर्ष कैद र ३० हजार रुपैयाँ जरिवाना गर्छु नि।

अझै १९ वर्षकी केटीसँग विवाह गर्ने रे? त्यसो भए तिमीलाई बालविवाहको मुद्दा लगाएर तीन वर्ष कैद र ३० हजार रुपैयाँ जरिवाना गरूँ कि क्या हो? तिम्रो त नियत नै खराब छ।

तिमीलाई त बलात्कारको मुद्दा लगाएर जन्मकैद नै गरिदिऊँ कि क्या हो? कि मानव बेचबिखनको मुद्दामा जन्मकैद भोग्ने? त्यसैले कानुनको अनविज्ञता क्षम्य हुदैन। त्यसैले पापि मनलाई सम्हाल ल।

कक्षा कार्य

क. तलका प्रश्नको उत्तर छलफल गर्नुहोस्।

1. कति बर्ष भन्दा मुनिको विबाहलाई बाल विबाह भनिन्छ?
2. अत्याधिक रक्सि सेवनले के असर गर्छ?
3. झारफुकले रोग निको हुन्छ?
4. जातको आधारमा छुवाछुत गरेमा के सजाय हुन्छ?
5. बोक्सिको आरोप लगाएमा के कस्ता सजाएको बेबस्था हुन्छ ?

क्रियाकलाप

घ. तलका कथा पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

एकादेशमा एकजना वृद्ध मानिस आफ्नो घरमा बस्नुहुन्थ्यो। उसको घरमा एउटा बिरालो पनि पालेको थियो। एकदिन उनले आफ्नो बुबाको श्राद्ध गर्न लाग्दा, बिरालो बारम्बार पूजा सामग्रीमा पुगेर सामान छर्दिन्थ्यो। त्यसैले वृद्ध मानिसले बिरालोलाई डोकोमा थुनी राखेर श्राद्ध सम्पन्न गर्नुभयो। समय बित्दै गए र वृद्ध मानिसको मृत्यु भयो। उनका छोरा पनि आफ्नो बुबाको श्राद्ध गर्न लागे। उनले ब्राह्मणको सल्लाह अनुसार आवश्यक सामग्रीहरू जुटाए। तर बुबाले गरेको जस्तै ध्यान दिने क्रममा, बिरालो थुनेको कुरा याद आयो। घरमा बिरालो नभएकाले छोरा गाउँभरि खोजी गर्दै अर्को गाउँसम्म पुगे। अन्ततः उनले बिरालो भेटेर घर ल्याए र डोकामा थुनी श्राद्ध सम्पन्न गरे। र यो परम्परा उसको छोरा नातिले पनि मान्दछन्।

कक्षा कार्य

1. वृद्ध मानिसले आफ्नो बुबाको श्राद्ध गर्दा बिरालोलाई किन डोकोमा थुनेर राखेका थिए?
2. छोराले आफ्नो बुवाको श्राद्ध संस्कार गर्न बिरालो थुन्न आवश्यक थियो?
3. बिरालो थुन्ने परम्परा कसरी कायम भयो?
4. यस कथाबाट हामीले कस्तो शिक्षा पाउँछौं?
5. हामिले हामिले मान्दै आइरहेका परम्परा ठिक छ या छैन प्रश्न, विचार गर्ने कि नगर्ने?

जातिय विभेद

पृथ्वीनारायण शाहको शासनमा ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शूद्र गरी चार जात र ३६ वण फुलबारीको रूपमा बयान गरिएको पाइन्छ। ब्राह्मणहरूले गुरुकुलमा शिक्षा दिने र दरबारमा बौद्धिक सल्लाहकार बन्ने काम गर्थे। क्षेत्रीहरूले युद्ध गर्ने र देशको सुरक्षा गर्ने जिम्मेवारी निभाउँथे। वैश्यहरूले व्यापार, व्यवसाय तथा कृषि कार्य जस्ता आर्थिक गतिविधिहरू गर्थे भने शूद्रहरूले श्रम र सीपमा आधारित विभिन्न कामहरू गर्ने गर्थे।

ब्राह्मण सधैं शक्तिको केन्द्रमा रहने भएकाले उनीहरू बढी प्रभावशाली थिए। यसरी समाजमा धनीले गरिबमाथि, बलियोले निर्धोमाथि र बाठोले लाटोमाथि दमन, थिचोमिचो तथा सामाजिक बहिष्कार जस्ता विभेदका रूपहरू देखा पर्न थाले। युद्धमा हारेका ठाउँका जनतालाई पुर्णः विद्रोह गरेर सत्तामा आउन नसकोस भनेर तल्लो जातमा राखेर श्रम शोषण गर्थे। अन्तर जातिय विवाह गर्नेको जात घटाइन्थ्यो। अझ "को ठुलो जात को सानो जात" भनेर पानि नचल्ने भन्ने जातमा नै विभेद ब्यापक देखिन्थ्यो। सत्ताको तगारोमा परेका ब्यक्ति, समुदाय जुनसुकै जातको भएपनि पानि नचल्ने जातमा परिवर्तन हुन्थ्यो। यसरी जात, धर्म, लिङ्ग, भाषाको आधारमा विभेद गरेको पाइन्छ। समयक्रममा यो व्यवस्था कामका आधारबाट हटेर जन्मका आधारमा कायम हुन थाल्यो र जातीय व्यवस्था लागू गरियो। जसले जन्मजात दलित हुन पुग्यो। धर्म र संस्कृतिसँग गहिरो रूपमा जोडिएको हुनाले यो प्रथा आजसम्म पूर्ण रूपमा हट्न सकेको छैन। आज पनि राजनीतिक, प्रशासनिक र आर्थिक अधिकारमा असमानता देखिनुका कारण समाजमा जातीय विभेद अझै मौलाउँदै गएको पाइन्छ।

हाल सम्म देखिएका अमानविय व्यवहारहरू

- मन्दिर, धारा, कुवामा प्रवेश निषेध गर्नु
- होटल, भोजनालयमा छुट्टै भाँडामा खाना दिनु
- दलितलाई व्यक्तिको घरमा पस्न नदिनु,भान्सा र पुजा कोठामा जान नदिनु
- विवाहमा जात हेरेर छुट्टै राख्नु र खानेकुरा छुन नदिनु
- सार्वजनिक ठाउँमा छुदाँ अपवित्र हुन्छ भन्नु
- पेशागत आधारमा हेयदृष्टि राख्नु

विभेदविरुद्धका प्रमुख ऐन र सजायको व्यवस्था

ऐन/कानुनको नाम	सम्बोधन गर्ने समस्या	सजायको व्यवस्था
जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत(कसुर र सजाय) ऐन, २०६८	जातका आधारमा भेदभाव	३ वर्षसम्म कैद र रू२५,०००सम्म जरिवाना गरिनेछ।
मुलुकी अपराध संहिता, २०७४	छुवाछुत, हिंसा, दाइजोसम्बन्धी अपराध	अपराधको गम्भीरता अनुसार कैद र जरिवाना गरिनेछ।
बाल अधिकार ऐन, २०७५	बाल विवाह, बाल श्रम र बाल शोषण	बाल विवाह गराउनेलाई ३वर्षसम्म कैद हुनेछ।
घरेलु हिंसा (कसुर र सजाय)ऐन, २०६६	परिवारभित्र हुने हिंसा र यातना	६ महिना देखि थप कैद र क्षतिपूर्ति गरिनेछ।
बोक्सी आरोप (कसुर र सजाय)ऐन, २०७२	बोक्सी भनी आरोप, हत्या र यातना	३ वर्षदेखि जन्म कैदसम्मको सजाय गरिनेछ।
मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार(नियन्त्रण) ऐन, २०६४	जबर्जस्ती विवाह, बेचबिखन	जन्म कैदसम्मको सजाय गरिनेछ।

प्रमुख कुरीतिहरू र तिनका असर

कुरीतिको नाम	प्रभावित वर्ग	प्रत्यक्ष असर	दीर्घकालीन असर
छाउपडी प्रथा	महिला	शारीरिक खतरा, यौन हिंसा	महिलाको स्वास्थ्य र सुरक्षामा संकट
बाल विवाह	बालिका	शिक्षा छुट, स्वास्थ्य जोखिम	जीवनभर परनिर्भरता
दाइजो प्रथा	महिला/परिवार	आर्थिक शोषण, घरेलु हिंसा	कन्या भ्रूण हत्या, आत्महत्या
जातीय छुवाछुत	दलित समुदाय	सार्वजनिक स्थलबाट बञ्चित	सामाजिक-आर्थिक पछौटेपन
बोक्सि प्रथा	वृद्ध महिला	हत्या, कुटपिट, निष्कासन	समाजमा भयको वातावरण
देउकी/झुमा प्रथा	बालिका	बाल अधिकार हनन्	शिक्षा र भविष्यबाट वञ्चित

कुरीतिको नियन्त्रण तथा न्यूनीकरण

सरकारी उपाय	कार्यान्वयन विधि
कानुन कार्यान्वयन	विभेद र कुरीतिसम्बन्धी कानुनको कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्ने
सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम	गरिब, दलित र एकल महिलालाई भत्ता र सहयोग उपलब्ध गराउने
छात्रवृत्ति कार्यक्रम	दलित र पिछडिएका वर्गका बालबालिकालाई निःशुल्क शिक्षा
स्वास्थ्य सेवा विस्तार	दुर्गम क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा पुर्‍याई धामी-झाँक्रीमा भर कम गर्ने
महिला आयोग सशक्तीकरण	राष्ट्रिय महिला आयोगलाई थप स्रोत र अधिकार दिने
दलित आयोग सक्रियता	राष्ट्रिय दलित आयोगद्वारा नियमित अनुगमन र कारबाही
स्थानीय सरकार प्रशिक्षण	पालिका प्रतिनिधिलाई मानव अधिकार र लैङ्गिक संवेदनशीलताको तालिम

के जान्नु जरुरी छ?

छुवाछुत गर्नु फौजदारी अपराध हो — यो सामाजिक मात्र होइन, कानूनी विषय हो। पीडितले निःशुल्क कानूनी सहायता पाउने अधिकार छ। मुद्दा दर्ता गर्न जात, प्रमाण वा साक्षी नभए पनि उजुरी गर्न सकिन्छ। कानूनी कारवाहीका लागि वकिल वा कानूनी सहायता केन्द्रको परामर्श लिन सिफारिस गरिन्छ।

उजुरी र कानुनी सहायता

यस्ता मुद्दाहरू सरकारवादी हुन्छन्, जसको अर्थ पीडितको तर्फबाट सरकारले नै मुद्दा लडिदिन्छ । पीडितले नजिकको प्रहरी कार्यालयमा उजुरी दिन सक्छन्। यदि प्रहरीले उजुरी दर्ता नगरेमा राष्ट्रिय दलित आयोग वा स्थानीय तहमा निवेदन दिन सकिने प्रावधान छ ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क. बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (MCQs) छनोट गर्नुहोस्।

१. महिलामा महिनावारी सामान्यतया कति वर्षको उमेरमा सुरु हुन्छ ?

क) ५ देखि १० वर्ष ख) १० देखि १५ वर्ष ग) १५ देखि २० वर्ष घ) २० देखि २५ वर्ष

२. जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत (कसुर र सजाय) ऐन, २०६८ अनुसार बढीमा कति जरिवाना हुन्छ ?

क) रू. १०,००० ख) रू. २०,००० ग) रू. २५,००० घ) रू. ५०,०००

३. बोक्सी आरोप (कसुर र सजाय) ऐन, २०७२ अनुसार सजायको व्यवस्था कस्तो छ ?

क) ६ महिना कैद ख) १ वर्षसम्म कैद ग) ३ वर्षदेखि जन्मकैदसम्म घ) केवल जरिवाना मात्र

४. पृथ्वीनारायण शाहको शासनकालमा समाज कति जातमा विभाजित थियो भनी बयान गरिएको पाइन्छ ?

क) दुई जात ख) तीन जात ग) चार जात र ३६ वर्ण घ) पाँच जात

५. बाल विवाह गराउनेलाई बाल अधिकार ऐन, २०७५ अनुसार कति कैद हुन्छ ?

क) १ वर्षसम्म ख) २ वर्षसम्म ग) ३ वर्षसम्म घ) ५ वर्षसम्म

ख. अति छोटो प्रश्नको उत्तर गर्नुहोस्।

१. महिनावारी सामान्यतया कति दिनसम्म रहन्छ ?

२. रक्सी के बाट बन्छ ?

३. झाँक्रीले कस्तो वाद्यको ताल र के को माध्यमबाट मानिसको मानसिक तनाव कम गर्ने प्रयास गर्छ ?

४. दाइजो प्रथाले महिला र परिवारमा प्रत्यक्ष रूपमा के असर पार्छ ?

५. पीडितले उजुरी दर्ता गर्न कहाँ जान सक्छन् ?

ग. छोटो प्रश्नको उत्तर गर्नुहोस्। कुनै ३- ४ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।

१. महिनावारीलाई प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया किन भनिएको छ, स्पष्ट पार्नुहोस्।

२. अत्यधिक रक्सी सेवनले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू लेख्नुहोस्।

३. झारफुक र आधुनिक चिकित्साबीचको भिन्नता के हो, आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस्।

४. जातीय व्यवस्था कामका आधारबाट हटेर जन्मका आधारमा कसरी कायम भयो, उल्लेख गर्नुहोस्।

५. छुवाछुतलाई फौजदारी अपराध किन मानिएको छ भनी कारण सहित लेख्नुहोस्।

सामाजिक जनजीवन र संघसस्था

पाठ 11 स्थानिय तहको कार्यक्षेत्र तथा काम, कर्तव्य र अधिकार

सिकाइ उपलब्धि

ण. स्थानिय तहको कार्यक्षेत्र तथा काम, कर्तव्य र अधिकार
त. जिल्ला स्तरिय सरकारी एवम् सार्वजनिक संस्था र प्रतिष्ठान

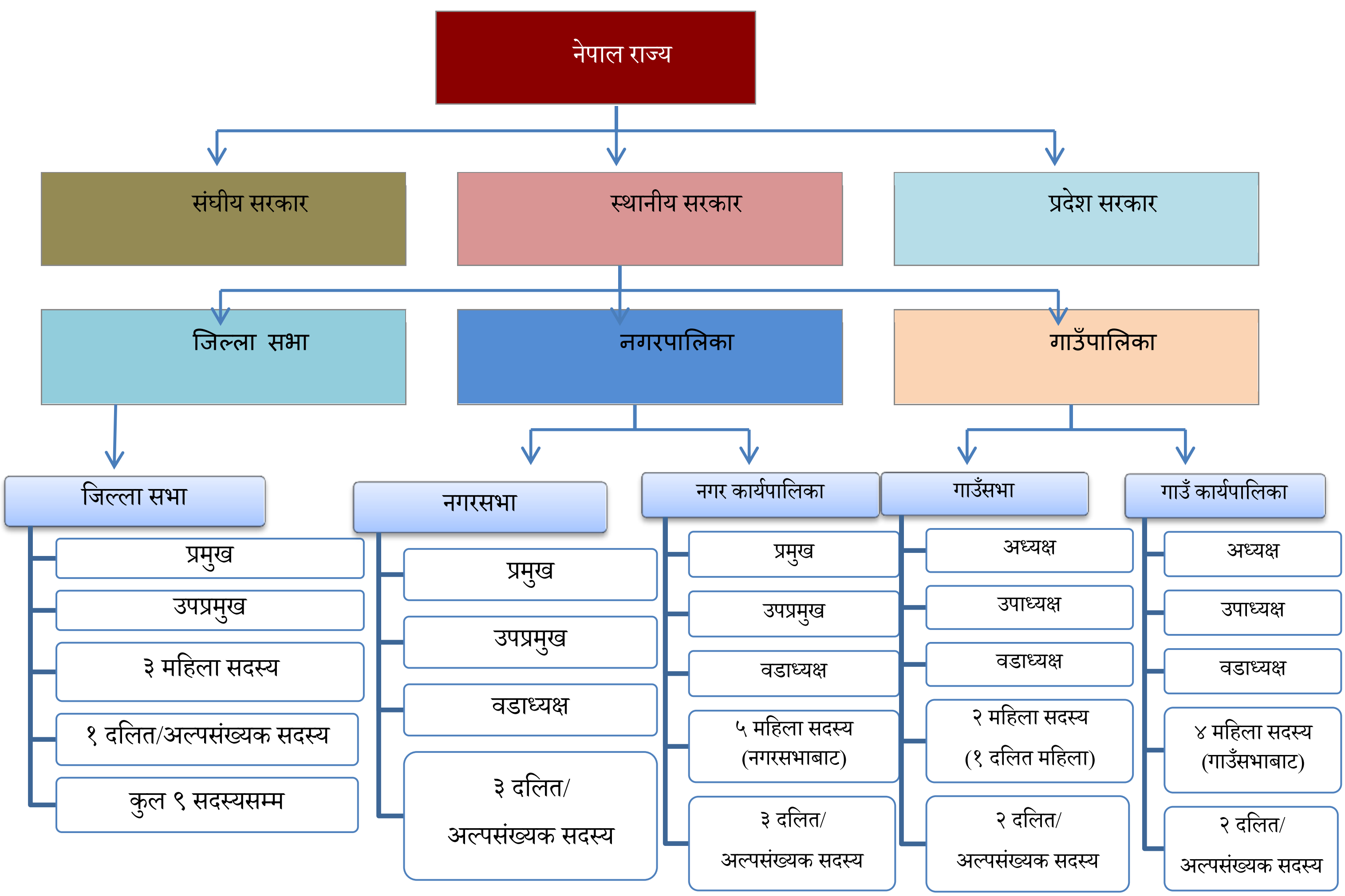
१. स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४

यस ऐनले नेपालका स्थानीय तहको काम, कर्तव्य र अधिकारलाई व्यवस्थित गर्दछ। यो ऐन संविधानको धारा ५७, ५८ र अनुसूची ८ तथा ९ अनुरूप तर्जुमा गरिएको हो।

१.१ भाग १ — प्रारम्भिक व्यवस्था

(क) ऐनको उद्देश्य: स्थानीय तहको शासन व्यवस्था सुदृढ गर्नु
(ख) जिल्ला सभा र जिल्ला समन्वय समितिको स्थापना
ग) गाउँपालिका तथा नगरपालिकालाई स्वायत्त सरकारको मान्यता
घ) स्थानीय तहको कानुन निर्माण र कार्यान्वयन अधिकार

१.२ भाग २ — स्थानीय तहको संरचना



१.३ भाग ३ — वित्तीय व्यवस्था

(क) कर, शुल्क र दस्तुर उठाउने अधिकार (धारा ६०)

(ख) वार्षिक बजेट निर्माण र पारित गर्ने प्रक्रिया

(ग) राजस्व बाँडफाँड र समानीकरण अनुदान

(घ) आन्तरिक लेखापरीक्षण र सार्वजनिक लेखा समिति

१.४ भाग ४ — सेवा प्रवाह

(क) जन्म, मृत्यु, बसाइसराइ र विवाह दर्ता

(ख) शिक्षा, स्वास्थ्य र खानेपानी सेवाको व्यवस्थापन

(ग) सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण

(क) स्थानीय सडक तथा पूर्वाधार विकास

२. स्थानीय तहका काम, कर्तव्य र अधिकार

क्र.सं.	काम/कर्तव्य/अधिकार	विवरण
1	न्याय सम्पादन	स्थानीय स्तरमा सामान्य विवाद समाधान, न्यायिक समिति गठन
2	नगरपालिका/गाउँ प्रहरी	शान्ति सुरक्षा, अपराध रोकथाम, व्यवस्थापन
3	सहकारी संस्था	दर्ता, अनुमति, सञ्चालन, खारेजी, विघटन
4	एफ.एम. रेडियो	संचालन, अनुमति, नवीकरण, नियमन
5	राजस्व संकलन	कर, दस्तुर, सेवा शुल्क, पर्यटन शुल्क, व्यवसाय कर, जरिवाना
6	स्थानीय सेवा व्यवस्थापन	नीति निर्माण, योजना कार्यान्वयन, नियमन, प्रशासनिक सुशासन
7	तथ्यांक र अभिलेख संकलन	स्थानीय तथ्यांक अद्यावधिक, अभिलेख व्यवस्थापन
8	विकास आयोजना/परियोजना	स्थानीय विकास, सामाजिक समावेशी परियोजना सञ्चालन
9	शिक्षा	प्रारम्भिक, माध्यमिक, विशेष शिक्षा नीति निर्माण, कार्यान्वयन
10	स्वास्थ्य	स्वास्थ्य सेवा, अस्पताल सञ्चालन, रक्तसञ्चार सेवा, सरसफाई
11	बजार व्यवस्थापन	व्यापार/बजार अनुगमन, उपभोक्ता संरक्षण, पर्यावरण संरक्षण
12	सडक/कृषि/सिँचाई	निर्माण, मर्मत सम्भार, नियमन, योजना कार्यान्वयन
13	घर/जग्गा व्यवस्थापन	धनी पुर्जा वितरण, जग्गा विवाद समाधान, नक्सांकन
14	कृषि/पशुपालन	उत्पादन वृद्धि, नीति निर्माण, वातावरण संरक्षण
15	जेष्ठ नागरिक/अपांगता	सामाजिक सुरक्षा व्यवस्थापन
16	बेरोजगार तथ्यांक	रोजगार हक सुनिश्चित, तथ्यांक संकलन, विदेशी श्रमिक जानकारी
17	खानेपानी/साना जलविद्युत	योजना, निर्माण, व्यवस्थापन, नियमन
18	विपद् व्यवस्थापन	जोखिम नक्सांकन, उद्धार, राहत, स्थानान्तरण
19	जलाधार/वन्यजन्तु/खनिज संरक्षण	नीति निर्माण, संरक्षण, नियमन गर्ने
20	भाषा, संस्कृति, ललित कला	संरक्षण, नीति निर्माण, पुरातात्त्विक संरचना व्यवस्थापन

संविधानको अनुसूची ८ र ९ तथा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार स्थानीय तहलाई निम्न अधिकार प्रदत्त छन्:

३. जिल्लास्तरीय सरकारी संस्था तथा कार्यालयहरू

जिल्लास्तरमा कार्यरत सरकारी तथा सार्वजनिक संस्थाहरूलाई तपसिल बमोजिम वर्गीकरण गरिएको छ:

३.१ प्रशासन तथा न्याय

संस्थाको नाम	मुख्य कार्य र जिम्मेवारी	नेतृत्व
जिल्ला प्रशासन कार्यालय	राहदानी, नागरिकता, विदेश जाने सिफारिस, अनुमति पत्र, नियन्त्रण आदेश जारी गर्ने	प्रमुख जिल्ला अधिकारी (CDO)
जिल्ला समन्वय समिति	स्थानीय तहबीच समन्वय, विकास आयोजनाको अनुगमन, जिल्ला स्तरीय योजना तर्जुमा	समन्वय समिति प्रमुख
जिल्ला अदालत	देवानी र फौजदारी मुद्दाको सुनुवाइ, न्याय प्रदान	जिल्ला न्यायाधीश
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	कानुन व्यवस्था कायम, अपराध अनुसन्धान, जनसुरक्षा	जिल्ला प्रहरी प्रमुख (SP/DSP)
जिल्ला कारागार	कैदी बन्दीको सुरक्षित राख्ने, पुनर्स्थापना कार्यक्रम सञ्चालन	कारागार प्रमुख

३.२ शिक्षा तथा विकास

संस्थाको नाम	मुख्य कार्य र जिम्मेवारी	नेतृत्व
शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ	विद्यालय व्यवस्थापन, शिक्षक दरबन्दी, परीक्षा सञ्चालन, शैक्षिक गुणस्तर अनुगमन	शिक्षा विकास अधिकृत
शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग	नक्सा पास, भवन नियमन, शहरी योजना, सडक विकास अनुगमन	डिभिजन प्रमुख

३.३ प्राकृतिक स्रोत तथा कृषि

संस्थाको नाम	मुख्य कार्य र जिम्मेवारी	नेतृत्व
जिल्ला वन कार्यालय	सामुदायिक वन, वन्यजन्तु संरक्षण, काठ दाउरा उपयोग नियमन	वन अधिकृत
कृषि ज्ञान केन्द्र	किसानलाई प्राविधिक सहयोग, बीउ बिजन, मल वितरण, आधुनिक कृषि प्रवर्द्धन	कृषि विकास अधिकृत
भेटेरिनरी तथा पशु कार्यालय	पशु उपचार, खोप कार्यक्रम, पशु बिमा, दुग्ध उत्पादन प्रवर्द्धन	पशु विकास अधिकृत
खानेपानी तथा सिँचाइ कार्यालय	खानेपानी योजना निर्माण, सिँचाइ प्रणाली, नहर व्यवस्थापन	इञ्जिनियर / अधिकृत

३.४ स्वास्थ्य

संस्थाको नाम	मुख्य कार्य र जिम्मेवारी	नेतृत्व
जिल्ला अस्पताल	ओपिडी, सर्जरी, प्रसूति — जिल्लाको मुख्य अस्पताल	अस्पताल निर्देशक
जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय	स्वास्थ्य कार्यक्रम समन्वय, खोप, पोषण, महामारी नियन्त्रण	जिल्ला स्वास्थ्य अधिकारी

३.५ वित्त तथा बैंकिङ

संस्थाको नाम	मुख्य कार्य र जिम्मेवारी	प्रकार
नेपाल बैंक लिमिटेड	निक्षेप, ऋण, विप्रेषण, सरकारी कारोबार	सरकारी बैंक

संस्थाको नाम	मुख्य कार्य र जिम्मेवारी	प्रकार
राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक	सरकारी स्वामित्वको वाणिज्य बैंक — दूरदराजमा पनि शाखा	सरकारी बैंक
कृषि विकास बैंक	कृषक र ग्रामीण उद्यमीलाई ऋण तथा बचत सेवा	क वर्गको बैंक
राष्ट्रिय बिमा कम्पनी	जीवन, स्वास्थ्य, कृषि र सम्पत्ति बिमा सेवा	बिमा कम्पनी
जिल्ला सहकारी डिभिजन	सहकारी संस्था दर्ता, अनुगमन, नियमन र क्षमता विकास	नियामक निकाय

३.६ सेवा तथा उद्योग

संस्थाको नाम	मुख्य कार्य र जिम्मेवारी	प्रकार
विद्युत् प्राधिकरण	विद्युत् वितरण, जडान, मर्मत तथा बिल शुल्क संकलन	सार्वजनिक उपयोगिता
हुलाक कार्यालय	चिठीपत्र, सरकारी डाक सेवा	सरकारी सेवा
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी	आपतकालीन राहत, रक्त बैंक, प्राथमिक उपचार तालिम	गैरसरकारी / मानवीय
घरेलु तथा साना उद्योग	घरेलु उद्यम दर्ता, तालिम, कच्चा पदार्थ सहयोग, बजार जडान	सरकारी कार्यालय

भाग १: बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (MCQ) *निर्देशन: प्रत्येक प्रश्नको लागि सबैभन्दा सही उत्तर छान्नुहोस्।*

प्रश्न 1: स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ कुन संविधानको धाराको आधारमा तर्जुमा गरिएको हो?

क) धारा ४५ र ४६ ख) धारा ५७, ५८ र अनुसूची ८ तथा ९ ग) धारा ७५ र ७६ घ) धारा १०० र १०१

प्रश्न 2: स्थानीय तहले कुन संस्थालाई दर्ता, अनुमति, संचालन, खारेजी र विघटन गर्न सक्छ?

क) राजनीतिक दल ख) सहकारी संस्था ग) अन्तर्राष्ट्रिय NGO घ) प्रदेश सरकार

प्रश्न 3: जिल्ला प्रशासन कार्यालयको नेतृत्व कसले गर्छ?

क) जिल्ला न्यायाधीश ख) मेयर ग) प्रमुख जिल्ला अधिकारी (CDO) घ) प्रहरी महानिरीक्षक

प्रश्न 4: निम्नमध्ये कुन संस्था गृह मन्त्रालय अन्तर्गत पर्दैन?

क) जिल्ला प्रशासन कार्यालय ख) जिल्ला प्रहरी कार्यालय ग) जिल्ला कारागार घ) कृषि ज्ञान केन्द्र

प्रश्न 5: स्थानीय तहको वित्तीय व्यवस्थामा राजस्व उठाउने आधार कुन धारामा उल्लेख छ?

क) धारा ४० ख) धारा ५० ग) धारा ६० घ) धारा ७०

भाग २: अति छोटो उत्तर प्रश्नहरू *निर्देशन: प्रत्येक प्रश्नको उत्तर एक वा दुई वाक्यमा दिनुहोस्।*

1. स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को मुख्य उद्देश्य के हो?
2. जिल्ला समन्वय समितिको प्रमुख कार्य के हो?
3. स्थानीय तहले विपद् व्यवस्थापनमा के-के कार्य गर्छ?
4. कृषि ज्ञान केन्द्रले किसानलाई कस्तो सहयोग प्रदान गर्छ?
5. जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयको मुख्य जिम्मेवारी के हो?

भाग ३: छोटो उत्तर प्रश्नहरू *निर्देशन: प्रत्येक प्रश्नको उत्तर ५–८ वाक्यमा दिनुहोस्।*

1. स्थानीय तहको संरचना वर्णन गर्नुहोस्।
2. स्थानीय तहले राजस्व संकलनका लागि कुन-कुन माध्यम अपनाउँछ? संक्षेपमा उल्लेख गर्नुहोस्।
3. जिल्ला अदालतको भूमिका र न्याय प्रदानको प्रक्रिया बारे लेख्नुहोस्।
4. सामाजिक सुरक्षा व्यवस्थापनमा स्थानीय तहको भूमिका के छ? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।
5. जिल्लास्तरमा कार्यरत वित्तीय संस्थाहरूको नाम र तिनीहरूको काम उल्लेख गर्नुहोस्।

विषयगत क्षेत्र ७

स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप

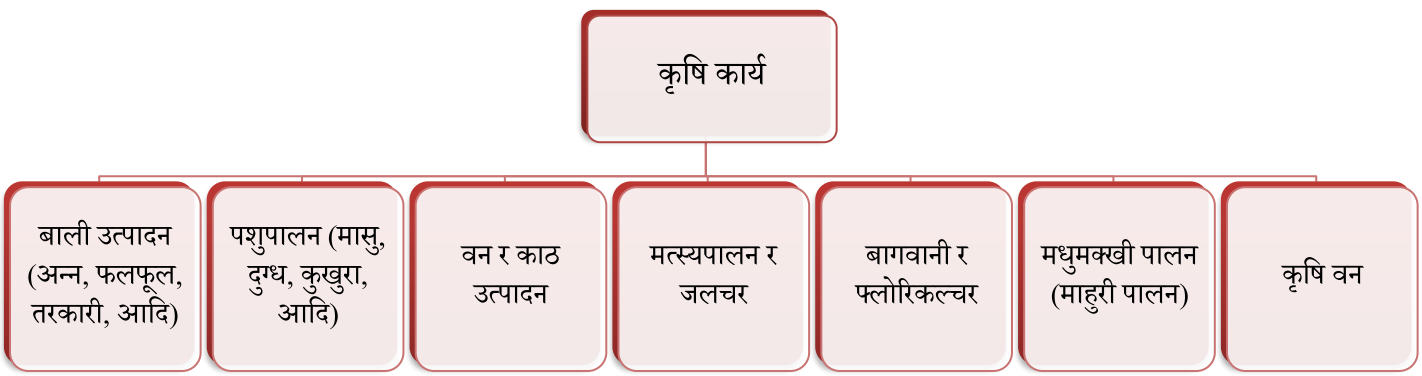
पाठ 12 कृषि

सिकाइ उपलब्धि

(क) जिल्ला भित्रका मुख्य कृषि उपज(अन्नखेती तथा फलफुल खेती)

(ख) कृषि ब्यावसायका असर तथा चुनौती बताउन

"कृषि" माटोको उपयोग गरी बाली, फलफूल, तरकारी, फूल, र अन्य वनस्पति उत्पादन गर्ने प्रक्रिया हो। यसमा पशुपालन, माछापालन, र कुखुरापालन पनि समावेश हुन्छ। निर्वाहमुखी खेतीमा किसानले आफ्नो परिवारको आवश्यकता पूरा गर्न खेती गर्छन् भने व्यावसायिक खेतीमा किसानले बजारमा बेच्नका लागि उत्पादन गर्छन्। निर्वाहमुखी खेतीमा परम्परागत विधिहरू प्रयोग गरिन्छ भने व्यावसायिक खेतीमा आधुनिक प्रविधि र उपकरणहरूको प्रयोग गरिन्छ। नुवाकोट जिल्ला नेपालको बागमती प्रदेशमा अवस्थित एउटा महत्त्वपूर्ण कृषि जिल्ला हो। यो जिल्ला **समुद्र सतहबाट ४५७ मिटरदेखि ५१४४ मिटर उचाइसम्म फैलिएको** छ। विभिन्न जलवायु क्षेत्रहरू हुनाले यहाँ तराईदेखि उच्च पहाडसम्मका फरक-फरक प्रकारका कृषि बालीहरू उत्पादन गरिन्छन्। जिल्लाको कुल जनसंख्याको करिब ७०–७५% जनता प्रत्यक्ष रूपमा कृषि पेशामा आश्रित छन्। यहाँको उपजाऊ भूमि, पर्याप्त वर्षा र अनुकूल जलवायुले विभिन्न अन्न बाली, तरकारी तथा फलफूल उत्पादनमा विशेष सहयोग पुर्‍याउँछ।



जिल्लाको कृषि सामान्य परिचय

नुवाकोटको कृषि विशेषताहरू

नुवाकोट जिल्ला उष्ण, समशीतोष्ण र शीत तीनै प्रकारको जलवायु भएको क्षेत्र हो जहाँ धान, मकै र गहुँ मुख्य खाद्यान्न बाली, आलु, सुन्तला र जुनार प्रमुख नगदे फलफूल बालीका रूपमा उत्पादन गरिन्छ, साथै यसले काठमाडौं उपत्यकालाई तरकारी आपूर्ति गर्ने प्रमुख जिल्लाका रूपमा पहिचान बनाउँदै जैविक तथा व्यावसायिक कृषिको पेशा पनि तीव्र रूपमा बढिरहेको छ। प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकिकरण परियोजना, परियोजना कार्यान्वयन एकाई, नुवाकोट अन्तर्गत रहेका जोन सञ्चालन समन्वय समितिहरू रहेको छन्।

कृषि क्षेत्रगत वर्गीकरण

बेसि फाँटमा (४५७–६०० मि.)	मध्यपहाड(६०१–१८०० मि.)	उच्च पहाड(१८०१–३०००+ मि.)
धान, मकै, उखु, गहुँ, तोरी, तरकारी	सुन्तला, जुनार, आलु, मकै, धान, तरकारी	आलु, कोदो, फापर, जडिबुटी, तरकारी

मुख्य बाली प्रणाली

खेत	बारी
धान -0- मकै	मकै - कोदो - ०
धान - गहुँ - मकै	मकै -0-0
धान- तरकारी -मकै	मकै - तरकारी - ०
धान -तरकारी -तरकारी	आलु - सिमि - मसुरो
धान- आलु -धान	लहरे –तरकारी- काउली - गोलभेडा
धान - आलु/तोरी/तरकारी - मकै वर्षे तरकारी	मकै - कोदो - जौ (गहुँ)
धान -आलु- मकै	मकै - कोदो आलु

प्रमुख बालीहरूको विस्तृत विवरण

धान (Rice)

धान नुवाकोटको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अन्न बाली हो। जिल्लाको फाँट तथा मध्यपहाडी भेगका सिँचित खेतहरूमा वर्षे बालीको रूपमा धान खेती गरिन्छ। यहाँको विशेष 'कन्चना, चैते हिमाली ' कुमल ४, २२-३३, टाइचिन, झिनुवा, बास्मती आफ्नो स्वाद र पोषणका लागि प्रसिद्ध छ।

धानको मुख्य जानकारी

- रोपाइँ मौसम – फागुन –चैत र असार-साउन
- कटाइ मौसम:– जेठ-असार र असोज- मंसिर
- प्रमुख प्रकार: प्राय(चैते हिमाली, टाइचिन चैतमा) (हाइब्रिड धान असारमा)
- स्थानिय धान:चैते हिमाली, मन्सुली,कन्चना, झिनुवा मसिनो,
  हाल खेति नगरिने धान:पोखरेली, सिता मसिनो, कालकाठे,कृष्णबेली
- उपयोग: खाद्यान्न, भात, सेल, चिउरा, पशुआहार, मदिरा जन्य

धान जोन नुवाकोटको कमाण्ड क्षेत्र:

क्र.स.	स्थानीय तह	वडा नं
१	लिखु गा.पा	वडा नं १, २, ४, ५ र ६,
२	पन्चकन्या गा.पा	वडा नं १ र २.
३	शिवपुरी गा.पा	वडा नं ७ र ८,
४	ताँदी गा.पा.	वडा नं २, ३, ४ र ५,
५	बेलकोटगढी न.पा	वडा नं १२ र १३
	कुल जम्मा	वडा संख्या: १५

मकै (Maize)

मकै नुवाकोटको दोस्रो महत्त्वपूर्ण अन्न बाली हो। पहाडी भेगका भिरालो जमिनमा पनि सहजै फल्ने यो बाली पशुआहार र मानव उपभोग दुवैका लागि प्रयोग गरिन्छ। हाइब्रिड जातका मकैले उत्पादन उल्लेखनीय रूपमा बढाएको छ।

मकैको मुख्य जानकारी

- रोपाइँ मौसम: फागुन- चैत   गाउँमाःचैत-बैशाख
- कटाइ मौसम: जेठ-असार   गाउँमाः साउन- भाद्र
- प्रमुख प्रकार: मुरली,बंगारे मकै
- उन्नत प्रकारः रामपुर, अरूण,मनकामना, पोषिलो मकै, खुमल पहेलो, गणेश
- उपयोग: ढिँडो, सत्तु, पशुआहार, पप-कर्न

आलु (Potato)

नुवाकोटको उच्च पहाडी क्षेत्रमा आलु एक प्रमुख नगदे बालीको रूपमा विकास भइरहेको छ। काठमाडौं र पोखरा आसपासका बजारहरूमा यहाँको आलुको राम्रो माग छ। आलु उत्पादनले यस क्षेत्रका किसानको आर्थिक स्तर उकास्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

आलुको मुख्य जानकारी

- रोपाइँ मौसम: कात्तिक-मंसिर
- कटाइ मौसम: माघ-फागुन
- प्रमुख प्रकार: खुमल सेतो १, खुमल रातो २, स्थानीय रातो
- उपयोग: तरकारी, चिप्स, पापड, प्रशोधित खाना

आलु जोन, नुवाकोटको कार्यक्षेत्र

क्र.स.	स्थानीय तह	वडा नं
१	ककनी गाँउपालिका	८
२	लिखु गाँउपालिका	१ देखि ६ सम्म
३	पञ्चकन्या गाँउपालिका	१र२
४	सूर्यगढी गाउँपालिका	५

सुन्तला/जुनार (Citrus)

सुन्तला र जुनार नुवाकोट जिल्लाको सबैभन्दा प्रसिद्ध र आर्थिक महत्त्वको फलफूल बाली हो। मध्यपहाडी भेगको अनुकूल जलवायुमा यी फलफूल उत्कृष्ट रूपमा फल्छन्। जिल्लाका धेरै किसान परिवारहरूको मुख्य आयस्रोत सुन्तलाजन्य बाली नै हो।

सुन्तलाको मुख्य जानकारी

- फल पाक्ने मौसम: कात्तिक-मङ्सिर
- प्रमुख प्रकार: जुनार, मान्डरिन, नाभि सुन्तला, लेमन
- प्रमुख बजार: काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर
- उपयोग: ताजा फल, रस, जुस, प्रशोधित उत्पादन

तरकारी बाली (Vegetables)

नुवाकोट जिल्ला काठमाडौं उपत्यकाका लागि ताजा तरकारीको एक प्रमुख आपूर्तिकर्ता हो। जिल्लाको भौगोलिक निकटता र सडक सञ्जालको विकासले तरकारी उत्पादन व्यावसायिक बन्दै गएको छ। वर्षभरि विभिन्न मौसमी तरकारी उत्पादन गरिन्छ।

तरकारीको मुख्य जानकारी

- ग्रीष्म तरकारी: टमाटर, भिन्डी, फर्सी, लौका, काँक्रो
- शीत तरकारी: काउली, बन्दा, मूला, गाजर, पालुंगो, लसुन
- उत्पादन क्षेत्र: बेल्कोट, तादी, विदुर, ककनी क्षेत्र
- बजार: काठमाडौं कालिमाटी फलफूल तरकारी बजार
- व्यावसायिक खेती: टनेल प्रविधि (Tunnel Farming) को विस्तार

तरकारी जोन, नुवाकोट

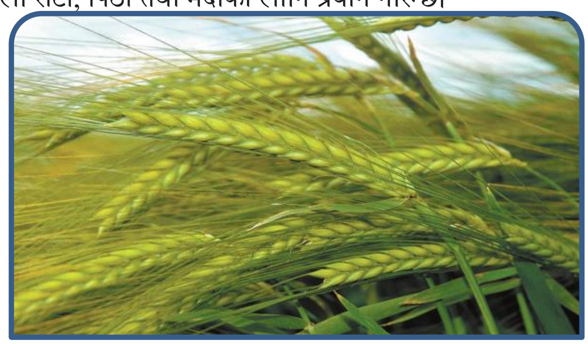
गाउँपालिका	वडा
ककनी गाउँपालिका	ओखरपौवा (१,२), चाउथे (३), ककनी (४,५), मदानपुर (६), चतुराले (७)
शिवपुरी गाउँपालिका	समुन्द्रादेवी (६), सुनखानी (७) थानापती (८)
पन्चकन्या गाउँपालिका	पञ्चकन्या (३) थप्रेक (४) भद्रुटार (५)
दुप्चेश्वर गाउँपालिका	राउतवेसी (३) बालकुमारी (५)

गहुँ (Wheat — Triticum aestivum)

गहुँ नुवाकोटको तेस्रो महत्त्वपूर्ण अन्न बाली हो। धान कटाइसँगै रबी मौसममा गहुँ लगाइन्छ। यो बाली रोटी, पिठो तथा मैदाका लागि प्रयोग गरिन्छ।

गहुँको मुख्य जानकारी

- रोपाइँ मौसम: कात्तिक-मंसिर
- कटाइ मौसम: फागुन-चैत
- प्रमुख जात: NL-297, Bhrikuti, Gautam, Annapurna
- उपयोग: रोटी, पिठो, सेलरोटी, नुडल्स



कृषि परियोजनामा संलग्न कृषि संस्था, कृषक समुह तथा फर्म/उद्योगको विवरण

पञ्चकन्या गापा - १

क्र.सं.	संस्था	समुह	फर्मको नाम
1	मंकालेश्वर कृषि सहकारी संस्था लि.	दलित नमुना कृषक समुह	आँपचौर नटेश्वरी कृषि फर्म
2	सिमरा उपभोक्ता सहकारी संस्था लि.	नाटेश्वरी आय आर्जन कृषक समुह	पानोरमा पुष्प नर्सरी तथा फलफुल फर्म
3	गरिमा महिला कृषि सहकारी संस्था लि.	पशुपती आय आर्जन कृषक समुह	मंकालेश्वर कृषि फर्म
4	शक्तेश्वर कृषि सहकारी संस्था लि.	भुमेश्वरी कृषक समुह	
5		प्रभु आय आर्जन कृषक समुह	
6		न्यू सरस्वती आय आर्जन कृषक समुह	

पञ्चकन्या गापा – २

क्र.सं.	संस्था	समुह	फर्मको नाम
1	प्रतिबिम्ब साना किसान कृषि सहकारी संस्था लि.	आठविसे कृषि कृषक समुह	किसान कृषि एण्ड मत्स्य फर्म
2	मिश्रफाँट कृषि सहकारी संस्था लि.	कपिलेश्वर कृषि तथा पशुपालन कृषक समुह	राधाकृष्ण अर्गानिक कृषि फर्म
3	नवज्योति महिला बहुउद्देयीय सहकारि संस्था लि.	कालिका मिश्रित नमुना कृषक समुह	कालिका खाद्य उद्योग
4	गोसाईकुण्ड बहुउद्देयीय सहकारी संस्था लि.		लिलामाया कृषि फर्म
5	कविलास कृषि सहकारी संस्था लि.		गणेशस्थान पशुपन्छी तथा कृषि फर्म
6	दिगो महिला बिकास बहुउद्देश्यीय सहकारी		
7	दियालो महिला कृषि सहकारी संस्था लि.		
8	सम्वृदि कृषि सहकारी संस्था लि.		

पञ्चकन्या गापा – ३

क्र.सं.	संस्था	समुह	फर्मको नाम
1	अनुशासित सामाजिक उद्यमी महिला सहकारी संस्था लि.	राउटार कृषक समुह	बेल डाडा कृषि फर्म
2	गौमति कृषि सहकारी संस्था लि.	मानेथोक कृषक समुह	कालिका कृषि फर्म
3	मुहानेश्वर कृषि सहकारी संस्था लि.		
4	अनुशासित महिला कृषि सहकारी संस्था लि.		

पञ्चकन्या गापा – ४

क्र.सं.	संस्था	समुह	फर्मको नाम
1	थप्रेक पन्चकन्या महिला साना किसान कृषि सहकारी संस्था लि.	नमुना महिला कृषक समुह	थप्रेक पन्चकन्या विन्धवासिनि कृषि तथा पशु फर्म
2		नमुना पञ्चकन्या कृषक समुह	आर.एस्. कृषि फर्म
3			आर. एस. कृषि फर्म
4			शुशिल कृषि फर्म
5			बनदेवि कृषि फर्म
6			माहा रूद्र माहादेव कृषि फर्म

पञ्चकन्या गापा – ५

क्र.सं.	संस्था	समुह	फर्मको नाम
1	जनजागृत कृषि सहकारी संस्था लि.	शुभप्रभात कृषक समुह	अजम्वरी एग्रीकल्चर प्रा.ली.
2	साहारा कृषि सहकारी संस्था लि.	पञ्चकन्या कृषक समुह	इन्द्र कृषि फर्म
3	आधारशिला सामाजिक उध्यमी महिला सहकारी संस्था लि.	शुभविहानी कृषि समुह	श्री सुन्दरा देवि पशुपालन तथा कृषि फर्म
4		खत्री वेसि तरकारी तथा फलफुल कृषक समुह	बुढिशेरा कृषि फर्म
5		शिवशत्ति कृषि समुह	
6		कार्तिकेश्वर सुन्तलिटार कृषक समुह	

कृषि व्यवसायमा भोगेका समस्या र समाधान

(क) कुखुराको चल्ला, दाना, औषधी, मल विउ निकैनै महंगो रहेको छ। सरकारले उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्ने देखिन्छ।

(ख) उत्पादित कृषि जन्य उपजको बजार व्यवस्थापनमा ध्यान दिनु जरुरी छ। कृषकले उत्पादनमा मात्र ध्यान दिने व्यवस्था होस्।

(ग) विचौलियाले कृषिजन्य उपजको मूल्यमा निकै ठूलो चलखेल गरेका छन् सरकारलेनै मध्यस्तकर्ताको भूमिकामा रहेर कृषकलाई उचित मुल्य दिने वातावरण मिलाओस्।

(घ) भारतबाट अवैध रुपमा भित्रने कषिजन्य उपजको वैधानीक रुपमा आयात गरी हाम्रो कृषि उपजसंग स्वच्छ प्रतिस्पर्धा गर्ने वातावरण मिलोस ।

(ङ) कृषक स्वयंले बजारमा विक्रि गरेको सामानको मुल्य उठाउन निकै कठीन रहेको छ। सरकारले जिम्मा लिएको अवस्थामा कृषकको मनोबाल देखिन्छ।

(च) कृषि उपजको भण्डारणका लागि आवश्यक कोल्ड स्टोरको व्यवस्था भएमा विभिन्न सिजनमा कृषि उपज सहजै उपलव्ध हुने वातावरण मिल्ने छ ।

(छ) कृषकहरुको मेहनेत र पसिना भिजेको हन्छ, सबै दुख कष्ट, लगानी किसानले व्यहोर्ने अनि केहि मुनाफा भएमा सरकारले २५ प्रतिसत कर लगाउने अवस्थाको पुर्न विचार हुनुपर्ने देखिन्छ ।

कृषि व्यवसायमा भोगिएका समस्या र समाधान

क्र.सं.	समस्या	समाधान
१	कुखुराको चल्ला, दाना, औषधि, मल र बीउ धेरै महँगो छन्।	कृषि सहकारी मार्फत सरकारले यी सामग्री सस्तो र सहज रूपमा उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्नुपर्छ।
२	उत्पादित कृषि उपजको बजार व्यवस्थापन राम्रो छैन।	सरकारले बजारको उचित व्यवस्था गर्नुपर्छ ताकि कृषकले उत्पादनमा मात्र ध्यान दिन सकून्।
३	बिचौलियाले कृषिजन्य उपजको मूल्यमा चलखेल गर्छन्।	सरकारले मध्यस्थकर्ताको भूमिका निभाएर कृषकलाई उचित मूल्य दिलाउनुपर्छ।
४	भारतबाट अवैध रूपमा कृषि उपज भित्रिन्छ।	सरकारले आयातलाई कानुनी रूपमा व्यवस्थित गरी स्वच्छ प्रतिस्पर्धा गराउनुपर्छ।
५	कृषकले बजारमा बिक्री गरेको सामानको पैसा उठाउन गाह्रो हुन्छ।	सरकारले बिक्री तथा भुक्तानी प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ।
६	कृषि उपज भण्डारण गर्न कोल्ड स्टोरको अभाव छ।	विभिन्न स्थानमा कोल्ड स्टोरको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
७	कृषकले धेरै मेहनत र लगानी गर्छन् तर नाफामा २५% कर लाग्छ।	सरकारले करको व्यवस्था पुनर्विचार गरी कृषकलाई राहत दिनुपर्छ।

पशुपालनमा देखिएका समस्या र समाधान

क्र.सं.	समस्या	समाधान
१	पशुहरूमा रोग र महामारी फैलिने समस्या हुन्छ,	त्यसैले समयमै खोप र उपचारको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
२	घाँस तथा दानाको अभावका कारण पशुपालनमा कठिनाइ हुन्छ	त्यसैले घाँस खेती र दाना व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।
३	बेचविखनमा बिचौलियाको चलखेल हुन्छ।	त्यसैले पशु संकलन तथा बेचविखन केन्द्र, पशुजोनको ब्यवस्था गर्नुपर्छ।
४	पशु चिकित्सक र औषधिको कमीले उपचार गर्न गाह्रो हुन्छ	त्यसैले कृषकलाई सहुलियत ऋण र अनुदान दिनुपर्छ।
५	उन्नत जातका पशु नहुँदा उत्पादन कम हुन्छ	त्यसैले उन्नत जातका पशु उपलब्ध गराउनुपर्छ।
६	पशुजन्य उत्पादनको बजार राम्रो नहुँदा उचित मूल्य पाइँदैन।	सरकारले न्युनतम मुल्य तोक्ने, बजार व्यवस्थापन सुधार गर्नुपर्छ।
७	प्राविधिक ज्ञानको कमीले पशुपालन राम्रोसँग सञ्चालन गर्न गाह्रो हुन्छ	त्यसैले कृषकलाई तालिम दिनुपर्छ।
८	प्राकृतिक विपद् (बाढी, पहिरो, खडेरी) का कारण पशुपालनमा क्षति हुन सक्छ	त्यसैले सुरक्षित गोठ र बीमाको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
९	गोठ व्यवस्थापन राम्रो नभएमा पशु स्वस्थ रहँदैनन्,	त्यसैले सफा र व्यवस्थित गोठ बनाउनुपर्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क) बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूको सही उत्तर छान्नुहोस्। (५×१=५)

१. नुवाकोट जिल्लाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अन्न बाली कुन हो?

क) मकै ख) धान ग) गहुँ घ) आलु

२. नुवाकोट जिल्लाको कुल जनसंख्याको कति प्रतिशत जनता कृषि पेशामा आश्रित छन्?

क) ५०–५५% ख) ६०–६५% ग) ७०–७५% घ) ८०–८५%

३. नुवाकोट जिल्लाले कुन उपत्यकालाई तरकारी आपूर्ति गर्ने प्रमुख जिल्ला हो?

क) पोखरा ख) विराटनगर ग) काठमाडौं घ) धनगढी

४. नुवाकोटको तरकारी काठमाडौंको कुन बजारमा जान्छ?

क) असन बजार ख) कालिमाटी फलफूल तरकारी बजार ग) न्यूरोड बजार घ) लगनखेल बजार

ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस्। (५×१=५)

१. नुवाकोट जिल्ला नेपालको …………………… प्रदेशमा अवस्थित छ।

२. रैथाने धानको नाम ……………………… हो।

३. नुवाकोटमा सुन्तला फल पाक्ने मौसम ……………………….. हो।

४. आलुको उन्नत जातहरू …………………… हो।

५. व्यावसायिक तरकारी खेतीमा ………………….. प्रविधिको विस्तार भइरहेको छ।

ग) अति छोटो प्रश्नहरूको एक-दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्। (५×२=१०)

१. निर्वाहमुखी खेती भनेको के हो?

२. नुवाकोटको बेसि फाँटमा (४५७–६०० मि.) कुन-कुन बालीहरू उत्पादन गरिन्छन्?

३. मकैको कुन-कुन कामका लागि उपयोग गरिन्छ?

४. कोल्ड स्टोर किन आवश्यक छ?

५. गहुँ कुन मौसममा रोपिन्छ र काटिन्छ?

घ) छोटो प्रश्नहरूको वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्। (५×४=२०) चार वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।

१. नुवाकोटमा सुन्तला/जुनार खेती किन महत्त्वपूर्ण छ? विस्तार गर्नुहोस्।

२. निर्वाहमुखी र व्यावसायिक खेती बीचको भिन्नता लेख्नुहोस्।

३. नुवाकोटका किसानले कृषि व्यवसायमा भोगेका कुनै चार समस्याहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

४. पशुपालनमा देखिएका समस्या र तिनको समाधान के-के छन्? चार बुँदामा लेख्नुहोस्।

५. नुवाकोटको भौगोलिक विशेषता र त्यसले कृषिमा पारेको प्रभाव वर्णन गर्नुहोस्।

परियोजना प्रश्न : व्यावसायिक कृषिकार्यमा देखिएका चुनौतिहरू

उद्देश्य: व्यावसायिक कृषिकार्यमा देखिने विविध चुनौतिहरूलाई शोध र विश्लेषणद्वारा व्यवस्थित रूपमा बुँदागत प्रस्तुति गर्ने।

परियोजना प्रश्न: "व्यावसायिक कृषिकार्यमा देखिन सक्ने चुनौतिहरू कुन-कुन हुन्? उत्पादन, बजार, प्रविधि, वातावरण र नीतिगत पक्ष — यी पाँच क्षेत्रमा छुट्टाछुट्टै कम्तीमा दुई-दुई चुनौतिहरू बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्।"

विधि:

- अभिभाबकहरूसंग खेति गर्दा आइपर्ने मानविय तथा प्राकृतिक समस्या टिपोट गर्नुहोस्।

पाँच क्षेत्र: उत्पादन / बजार / प्रविधि / वातावरण / सरकारको नीति औल्याउनुहोस्।

पाठ 13

बजार व्यवस्थापन तथा व्यावसायको प्रवर्धन

सिकाइ उपलब्धि

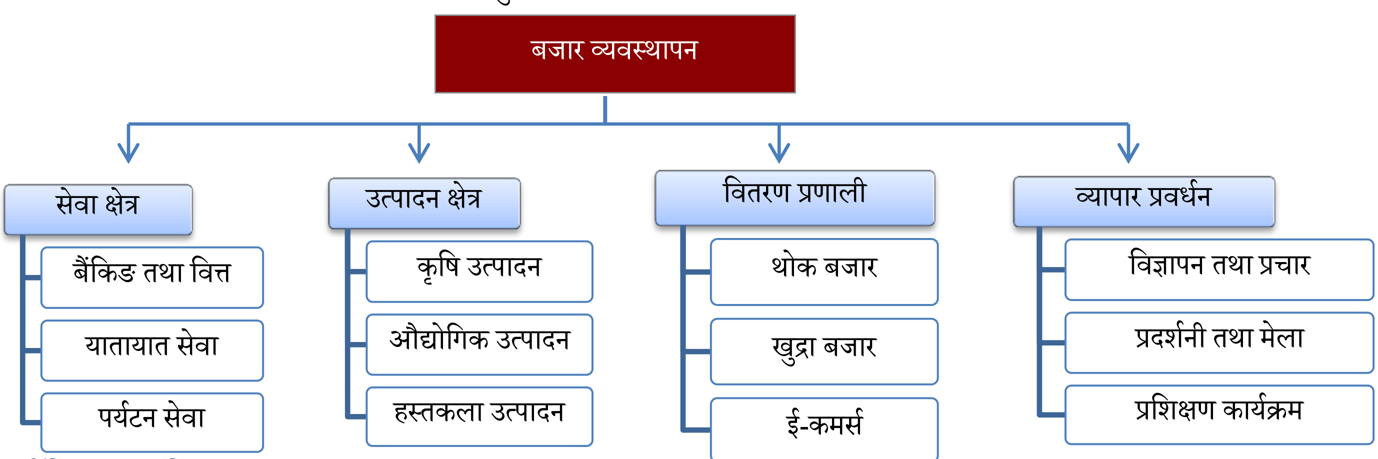
क. बजार व्यवस्थापन तथा व्यावसायको प्रवधन

१. परिचय (Introduction)

बजार व्यवस्थापन भन्नाले उत्पादित वस्तु तथा सेवाहरूलाई उत्पादकबाट उपभोक्तासम्म कुशलतापूर्वक पुर्‍याउने प्रक्रियालाई बुझिन्छ। व्यावसायको प्रवर्धनले उत्पादन, बिक्री तथा मुनाफा वृद्धि गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ। जिल्लाभित्र सञ्चालन भएका विभिन्न बजार, व्यापारिक स्थल तथा सेवाक्षेत्रले स्थानीय अर्थतन्त्रको मेरुदण्डको भूमिका खेल्दछन्।

२. बजार व्यवस्थापन

बजार व्यवस्थापनको संरचनाले बजार व्यवस्थापनका मुख्य कारकहरू देखाउँछ।



क.बैंकिङ तथा वित्त

नुवाकोट जिल्लामा हाल कुल १४७ वटा बैंकिङ तथा वित्तीय संस्थाका शाखा सञ्चालनमा रहेका छन्। तलको तालिकामा संस्थाको वर्ग अनुसार विवरण प्रस्तुत गरिएको छ:

जम्मा शाखा	क वर्ग (वाणिज्य बैंक)	ख वर्ग (विकास बैंक)	'ग' वर्ग वित्त कम्पनी	घ वर्ग (लघुवित्त)	बिमा कम्पनी
१४७+	२०	५	१	३०+	२०+

प्रमुख ५ वटा 'क' वर्ग — वाणिज्य बैंकहरू

नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'क' वर्गमा सूचीकृत वाणिज्य बैंकहरूका शाखाहरू

सि.नं.	संस्थाको नाम	शाखा / स्थान
१	नेपाल बैंक लिमिटेड (NBL)	त्रिशूली
२	राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक (RBBL)	बिदुर, खरानिटार
३	कृषि विकास बैंक (ADBL)	त्रिशूली, खरानिटार, रानीपौवा, छहरे
४	NIC एशिया बैंक (NICA)	बट्टार, बेत्रावती, त्रिशूली, पञ्चकन्या
५	नेपाल SBI बैंक (SBI)	बट्टार, पञ्चकन्या (सहरेटार)

ख. यातायात सेवा

सि.नं.	राजमार्ग/लोकमार्गको नाम	लम्बाई, कि.मि.	कैफियत
1	गल्छी-त्रिशुली-मैलुङ्ग-स्याफ्रुवेशी-रसुवागढी सडक आयोजना	८२	रुपान्तरणकारी योजना
2	मध्यपहाडी राजमार्ग H10 (नुवाकोट, धादिङ, गोरखा, लम्जुङ)	२५५	राष्टिय गौरबको आयोजना
3	पासाङ ल्हामु मार्ग (NH-18) काठमाडौं – ककनी – त्रिशूली – बेत्रावती – धुन्चे – स्याफ्रुबेँसी	६५	राष्ट्रिय राजमार्ग
4	समाखुसी–टोखा–छहरे सडक	३४.२	सडक विभाग
५	गंगटे-समुन्द्रटार गल्फुभन्ज्याङ सडक	४१	सडक विभाग

ग. कृषि उत्पादन

वर्ग	प्रमुख बाली/उत्पादन	विवरण
अन्नबाली	धान, मकै, गहुँ, जौ	मुख्य अन्नबाली; धान होचो पानि भएको स्थानमा
तरकारी	आलु, काउली, गाजर, बन्दगोभी, तोरी	मुख्यतया स्थानीय उपभोग र बजारमा बिक्रीका लागि
फलफूल	आँप, स्याउ, केरा, किवी,खर्बुजा	पहाडी र मध्यपहाडी क्षेत्रको अनुकूलता अनुसार उत्पादन
मसला	अदुवा, आलैंची, बेसार,तेजपत्ता	स्थानीय र राष्ट्रिय बजारका लागि, विशेष गरी उच्च मूल्यका मसला
मासु, दुधजन्य उत्पादन	दूध, दही, घ्यू, माछा, मासु	कृषि उत्पादनसँगै पशुपालन पनि विकास, दूध उत्पादन धेरै

घ. पर्यटन सेवा

पर्यटक स्थल	प्रकार	विशेषता
नुवाकोट दरबार क्षेत्र	ऐतिहासिक/सांस्कृतिक	साततले दरबार, भैरव मन्दिर, बनदेवि
त्रिशूली नदी	प्राकृतिक/एडभेन्चर	राफ्टिङ र ह्याकिङका लागि लोकप्रिय
शिवपुरी र जंगल क्षेत्र, ककनि	प्राकृतिक	ट्रेकिङ, हाइकिङ र पिकनिकको लागि उपयुक्त
दुप्चेश्वर दर्शन	प्राकृतिक/सांस्कृतिक	पुजा आराधना

ङ. औद्योगिक उत्पादन

उद्योगको प्रकार	उत्पादन	विवरण
इट्टा उद्योग	इट्टा	घर तथा भवन निर्माणका लागि
कृषि आधारित उद्योग	चामल, पीठो, तेल	धान, गहुँ, तोरी आदि प्रशोधन गरी उत्पादन हुने
डेरी उद्योग	दूध, दही, घ्यू	पशुपालनमा आधारित दुग्ध उत्पादन हुने
काठ उद्योग	फर्निचर, काठका सामग्री	काठबाट विभिन्न घरायसी सामग्री हुने
क्रसर उद्योग	ढुंगा, गिट्टी, बालुवा	निर्माण सामग्री उत्पादन हुने

च. हस्तकला उत्पादन

प्रकार	हस्तकला उत्पादन	विवरण
काठको काम	काठको झ्याल, ढोका, मूर्ति, बुट्टा भर्ने	परम्परागत नेवारी शैलीको काठको सिकर्मी
धातुको काम	तामा, पित्तलका भाँडा,सुनका गहना	पूजा सामग्री, भाँडा तथा सजावटी सामग्री
बाँस–निगालो	डोको, डालो,भकारी,थुन्चे	कृषि र घरायसी प्रयोगका सामग्री
कपडा/ढाका	ढाका कपडा, टोपी,सिलाइ-बुनाइ	स्थानीय परम्परागत पोशाकका सामग्री
माटोका सामग्री	घैटो, हाँडी, दीयो	भान्सा र धार्मिक प्रयोजनका भाँडाकुँडा

छ. थोक बजार/ खुद्रा बजार/ ई-कमर्स

प्रकार	परिभाषा	मुख्य विशेषता	उदाहरण
थोक बजार (Wholesale Market)	ठूलो परिमाणमा वस्तु किनबेच हुने बजार	व्यापारीले उत्पादकबाट धेरै सामान किनेर खुद्रा व्यापारीलाई बेच्ने	फलफूल, तरकारी, अन्नको ठूलो व्यापार
खुद्रा बजार (Retail Market)	उपभोक्तालाई सानो परिमाणमा सामान बेचिने बजार	उपभोक्ताले दैनिक आवश्यक वस्तु सिधै किन्ने	किराना पसल, कपडा पसल
ई–कमर्स (E-commerce)	इन्टरनेटमार्फत वस्तु वा सेवा किनबेच गर्ने प्रणाली	अनलाइन अर्डर, डिजिटल भुक्तानी, घरमै डेलिभरी	Daraz, Hamrobazar

ज. विज्ञापन तथा प्रचार/ प्रदर्शनी तथा मेला/ प्रशिक्षण कार्यक्रम

गतिविधि	परिभाषा	उद्देश्य
विज्ञापन तथा प्रचार	रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, पोस्टर, इन्टरनेट आदि माध्यमबाट वस्तु वा सेवाको जानकारी फैलाउने प्रक्रिया	वस्तु वा सेवाबारे जानकारी गराई ग्राहक आकर्षित गर्नको लागी
प्रदर्शनी तथा मेला	कुनै स्थानमा विभिन्न वस्तु वा सेवाहरू प्रदर्शन र बिक्रीका लागि आयोजना गरिने कार्यक्रम	उत्पादनको प्रचार, बजार विस्तार र ग्राहकसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कको लागी
प्रशिक्षण कार्यक्रम	व्यवसाय, सीप र व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञान तथा सीप दिने तालिम	व्यवसायिक क्षमता विकास र उत्पादनको गुणस्तर सुधारको लागी

३. जिल्लाभित्रका बजारका प्रकार तथा विशेषता

तलको तालिकाले जिल्लाभित्र सञ्चालन हुने विभिन्न प्रकारका बजारका विशेषता देखाउँछ:

बजारको प्रकार	सञ्चालन समय	मुख्य वस्तु/सेवा	विशेषता
स्थायी बजार	दैनिक रूपमा किराना, कपडा, इलेक्ट्रोनिक्स, भाडाकुडा, निर्माणजन्य, फलफुलजन्य, कस्मेटिक्स,दुध जन्य,मासु	बस्तुहरू	नियमित व्यापारिक गतिविधि
पशुबजार	बार्षिक दशैको अबसरमा र स्थानिय तहमा ठाउँठाउँमा चाड पर्बमा काटेर विक्रि बितरण गर्ने	भैंसी, खसि, कुखुरा	पशुपालन व्यवसाय सहयोग
व्यापार मेला/प्रदर्शनी	वार्षिक वा विशेष अवसरमा नुवाकोट महोसब, पञ्चकन्या महोसब, तादि महोसब, छहरे महोसब	स्थानीय उत्पादन, हस्तकला	व्यापार प्रवर्धन, पर्यटन
अनलाइन/ डिजिटल बजार	२४ घण्टा / ७ दिन	सबै प्रकारका वस्तु तथा सेवा	आधुनिक, द्रुत, सुविधाजनक

४. व्यापार/व्यवसायका फाइदा तथा चुनौतिहरू

☐ व्यापारका फाइदाहरू	☐ व्यापारका चुनौतिहरू
रोजगारी सिर्जना हुन्छ।	पूँजीको कमी हुनसक्छ।
आर्थिक समृद्धि बढ्छ।	बजारमा कडा प्रतिस्पर्धा हुन्छ।
जीवनस्तर उकास्न सहयोग पुग्छ।	पूर्वाधारको अभाव हुन्छ।
स्थानीय उत्पादनको प्रचार हुन्छ।	बजार मूल्य उतारचढाव भइरहेको हुन्छ। नेक्सानको जोखिम उच्च छ।
सरकारलाई राजस्व प्राप्त हुन्छ।	श्रमिकको अभाव र पलायनले बजार सुनसान अबस्थामा छ।
उद्यमशीलता विकास हुन्छ।	सिप तथा प्रविधिको कमी छ।
ग्रामीण अर्थतन्त्र सुदृढ हुन्छ।	प्रशासनिक झन्झट, भ्रष्टाचार, महँगी बढ्दै गइरहेको छ।

५. व्यावसायको प्रवर्धन

यस जिल्लाको व्यापार व्यावसायमा बट्टार, त्रिशुली, आँप्रह, खरानिटार, देविघाट, ढिकुरे, बेत्रावती, नुवाकोट, चौघडा, चोगते, सोले, देउराली, सामरी, रानिपौवा, ककनी, माछापोखरी, महादेवफाँट, समुद्रटार, फलाँटे, वगुवा, छहरे आदि बजारकेन्द्रहरुले महत्वपूर्ण स्थान ओगटेका छन् । उल्लेखित बजारकेन्द्रहरुमा दैनिक उपभोग्यवस्तुहरुको क्रय-विक्रयको मात्रा सवैभन्दा धेरै रहनेगरेको छ । औद्योगिक उत्पादनसँग सम्वन्धित प्रतिष्ठानहरु पनि प्रायः यिनै वजारकेन्द्रहरुको आसपासमा केन्द्रीत छन् । सडकयातायात लगायतका भौतिक सुविधाहरुको विस्तारको क्रमसँगै ग्रामिण क्षेत्रका बजार केन्द्रहरुमा व्यापार व्यावसाय फस्टाउँदै गएको र पुराना बजार केन्द्रहरुमा क्रमशः घट्दै गएको आभास पाईन्छ ।

क्रस	बजार	मुख्य वस्तु/सेवा	स्थान
१	विदुर, त्रिशुली वजार	बैक तथा वित्तीय संथाहरू, यातायात सेवा, शिक्षा, हस्पिटल, क्लिनिक,इलोक्ट्रोनिक, हार्डवेयर,कपडाजन्य,कृषि सामाग्री,खाद्य तथा दैनिक उपभोग्य सामाग्री	विदुर नगरपालिका
२	बट्टार बजार	बैक तथा वित्तीय संथाहरू, यातायात सेवा, शिक्षा, हस्पिटल, क्लिनिक,इलोक्ट्रोनिक, हार्डवेयर,कपडाजन्य,कृषि सामाग्री,खाद्य तथा दैनिक उपभोग्य सामाग्री	विदुर नगरपालिका
३	रानिपौवा बजार	बैक तथा वित्तीय संथाहरू, शिक्षा, क्लिनिक, इलोक्ट्रोनिक, कपडाजन्य ,खाद्य तथा दैनिक उपभोग्य सामाग्री	ककनि गाउँपालिका
४	ढिकुरे बजार	बैक तथा वित्तीय संथाहरू, शिक्षा, क्लिनिक, इलोक्ट्रोनिक, कपडाजन्य ,खाद्य तथा दैनिक उपभोग्य सामाग्री	लिखु गाउँपालिका
५	छहरे बजार	बैक तथा वित्तीय संथाहरू, शिक्षा, क्लिनिक, इलोक्ट्रोनिक, कपडाजन्य ,खाद्य तथा दैनिक उपभोग्य सामाग्री	लिखु गाउँपालिका
६	वानिँयाटार स्थानिय बजार	दुधजन्य, मासुजन्य, किनारा पसल, स्वास्थ्य चौकी, कृषिजन्य बजारीकरण, सहकारी संस्था	पञ्चकन्या १
७	सहरेटार स्थानिय बजार	दुधजन्य, मासुजन्य, किनारा पसल, स्वास्थ्य चौकी, कृषिजन्य बजारीकरण, सहकारी संस्था, निर्माणजन्य ब्यबसाय, क्रसर उद्योग	पञ्चकन्या २
८	घलेभन्ज्याङ स्थानिय बजार	दुधजन्य, मासुजन्य, किनारा पसल, स्वास्थ्य चौकी, कृषिजन्य बजारीकरण, सहकारी संस्था,बैक	पञ्चकन्या ३

१. डिजिटल मार्केटिङ

(क) **सोशल मिडिया** (Facebook, Instagram, TikTok) मा नियमित पोस्ट, रील, र विज्ञापन

(ख) **Google Ads / Meta Ads** मार्फत लक्षित विज्ञापन गर्ने

(ग) ब्याण्ड विकाश गर्ने

२. सामग्री सिर्जना (Content Marketing)

(क) उत्पादन/सेवाको **भिडियो र फोटो** राम्रोसँग बनाउने

(ख) ग्राहकका **सफलता कथाहरू** शेयर गर्ने

(ग) उपयोगी **ब्लग वा टिप्स** पोस्ट गर्ने

३. स्थानीय प्रवर्धन

(क) **स्थानिय सरकारबाट स्थानिय कृषि उपज संकलन केन्द्र र वजारीकरणको जिम्मा लिने**

(ख) **स्थानिय सरकारबाट अन्न, बालि, तरकारीको मुल्य निर्धाण गर्ने**

(ग) **विउ, मल, उन्नत औजार अनुदान वा कर सहुल्यत दिने र सिप विकाश तालिम दिने**

(घ) **पम्फ्लेट, ब्यानर** र स्थानीय अखबारमा विज्ञापन

(ङ) **स्थानीय मेला, प्रदर्शनी**मा भाग लिने

४. ग्राहक सम्बन्ध (Customer Relationship)

(क) **छुट, अफर र लोयल्टी कार्ड** दिने

(ख) सेवा पछि **फिडब्याक** लिने

(ग) नियमित **फलोअप** गर्ने

(घ) गुणस्तरमा सुधार र सहि प्याकेजिङ गर्ने

(ङ) स्वदेशि उत्पादनमा असर गर्ने बस्तुमा विदेशि आयात कडाइ र भन्सार शुल्क लगाउने

५. साझेदारी (Networking)

(क) **चक्लाबन्दी, सामुहिक खेति, सहकारी सस्थागत खेती विकाश गर्ने**

(ख) खुद्रा तथा थोक व्यवसायीसँग **सहकार्य** गर्ने

(ग) **Influencer** मार्फत प्रवर्धन गर्ने

(घ) **उद्योग संघ**मा आबद्ध हुने

जोखिम न्यनिकरण तथा सफल लगानी र व्यवसाय सञ्चालनका रणनीतिहरू

(क) **सम्बन्धित क्षेत्रको ज्ञान र अनुभव:** जुन क्षेत्रमा लगानी गर्ने हो, त्यसको प्राविधिक ज्ञान र अनुभव हासिल गरेर मात्र अगाडि बढ्नुपर्छ।

(ख) **अवसर र आवश्यकताको पहिचान:** बजारमा उपलब्ध अवसर र मानिसका दैनिक अत्यावश्यक वस्तु वा सेवामुखी व्यवसायलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।

(ग) **दैनिक खर्च न्यूनीकरण र ब्राण्ड निर्माण:** व्यवसाय सञ्चालन गर्दा अनावश्यक खर्च घटाउने र प्रतिफललाई उच्च बनाउन आफ्नो 'ब्राण्ड' स्थापित गर्नुपर्छ।

(घ) **कानूनी पालना:** व्यवसायलाई कानूनी रूपमा दर्ता र नवीकरण गरी प्रक्रियागत झन्झट वा विवादबाट मुक्त राख्नुपर्छ।

(ङ) **बजारको गहन अध्ययन:** बजारको वर्तमान अवस्था, भविष्यको सम्भावना र अवसरहरूको निरन्तर अध्ययन र विश्लेषण गर्नुपर्छ।

(च) **पूँजीको सही परिचालन:** सुरुमै सबै पूँजी एकै पटक लगानी गर्नुहुँदैन। बरु कारोबारको वृद्धि हुने सम्भावना भएको क्षेत्र हेरी बिस्तारै लगानी बढाउँदै जानुपर्छ।

(छ) **दिगो प्रतिफलमुखी लगानी:** अल्पकालीन लाभभन्दा पनि लामो समयसम्म निरन्तर प्रतिफल दिने सुरक्षित क्षेत्रमा लगानी केन्द्रित गर्नुपर्छ।

(ज) **दैनिक सन्तुलन:** लगानी गर्दा व्यवसायले दैनिक आम्दानी दिन सक्ने र आफ्ना खर्चहरू धान्न सक्ने हुनुपर्छ।

(झ) **बजार विस्तार र प्रतिस्पर्धाको ख्याल:** बजार विस्तारमा जोड दिने, प्रतिस्पर्धा कम भएको क्षेत्र रोज्ने र अनुकूल परिस्थितिको सही उपयोग गर्नुपर्छ।

(ञ) **धैर्यता र निरन्तरता:** व्यवसायमा सफलता पाउन कडा मेहनत, निरन्तर सुधार र लामो समयसम्म धैर्यपूर्वक प्रयास गरिरहनुपर्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

खण्ड क: बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (Multiple Choice Questions) को सही उत्तर छान्नुहोस्। [५ × १ = ५]

1. पञ्चकन्या गाउँपालिकामा हाल कति वटा बैंकिङ संस्थाका शाखा सञ्चालनमा छन्?

    क) १ ख) २ ग) ० घ) ३

2. तलका मध्ये कुन 'क' वर्गको वाणिज्य बैंक हो?

    क) ICFC फाइनान्स लिमिटेड ख) कृषि विकास बैंक (ADBL) ग) मेरो माइक्रोफाइनान्स (MERO) घ) गोसाइकुण्डा सहकारी संस्था

3. इन्टरनेटमार्फत वस्तु वा सेवा किनबेच गर्ने प्रणालीलाई के भनिन्छ?

    क) थोक बजार ख) खुद्रा बजार ग) ई–कमर्स घ) पशुबजार

4. पासाङ ल्हामु मार्ग (NH-18) को लम्बाई कति किलोमिटर छ?

    क) ४१ कि.मि. ख) ८२ कि.मि. ग) ६५ कि.मि. घ) ३४.२ कि.मि.

5. नुवाकोट दरबार क्षेत्र कुन प्रकारको पर्यटकीय स्थल हो?

क) प्राकृतिक ख) एडभेन्चर ग) ऐतिहासिक/सांस्कृतिक घ) औद्योगिक

खण्ड ख: अति छोटो उत्तर दिनुहोस् (Very Short Answer Questions) [५ × २ = १०]

1. बजार व्यवस्थापन भनेको के हो?
2. नुवाकोट जिल्लाका कुनै दुइटा प्रमुख अन्नबाली उल्लेख गर्नुहोस्।
3. थोक बजार र खुद्रा बजारको एउटा मुख्य भिन्नता लेख्नुहोस्।
4. डिजिटल मार्केटिङमा प्रयोग हुने कुनै दुइटा सोशल मिडियाका नाम लेख्नुहोस्।
5. विज्ञापन तथा प्रचारको मुख्य उद्देश्य के हो?

खण्ड ग: छोटो उत्तर दिनुहोस् (Short Answer Questions) [५ × ५ = २५]

1. नुवाकोट जिल्लामा सञ्चालित 'क' वर्गका पाँच वाणिज्य बैंकहरूको नाम र तिनका शाखाहरू लेख्नुहोस्।
2. नुवाकोट जिल्लाको पर्यटन सेवाका प्रमुख स्थलहरू र तिनका विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस्।
3. हस्तकला उत्पादनका कुनै तीनटा प्रकार र तिनका उत्पादनका बारेमा लेख्नुहोस्।
4. व्यापारका कुनै पाँच वटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।
5. स्थायी बजार, पशुबजार र अनलाइन/डिजिटल बजारका कुनै दुई विशेषताहरू तुलना गर्नुहोस्।

खण्ड ङ: परियोजना कार्य (Project Work)

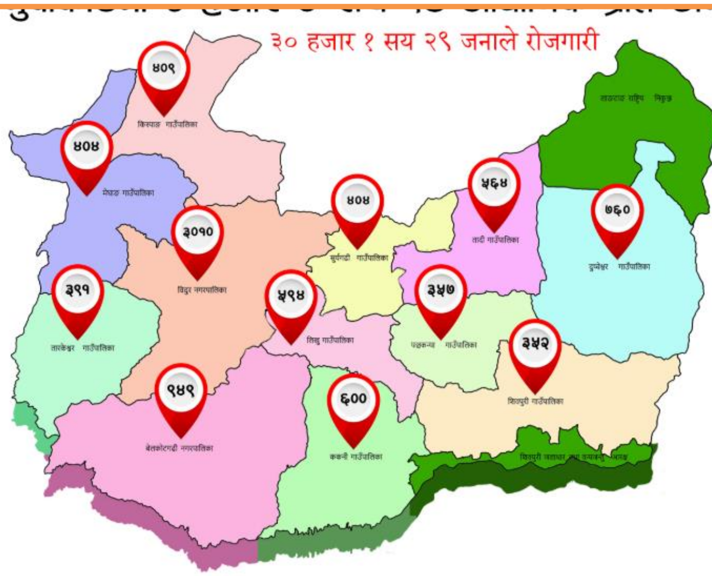
1. **स्थानीय बजार सर्वेक्षण**

   आफ्नो नजिकको बजार (जस्तै: विदुर, बट्टार, रानिपौवा आदि) मा गई त्यहाँ बिक्री हुने मुख्य वस्तुहरू, व्यापारीहरूको संख्या, ग्राहकहरूको संख्या, मूल्य तालिका आदि बारे तथ्याङ्क संकलन गर्नुहोस् र सोको आधारमा एउटा विस्तृत प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्। तस्वीर र नक्सा पनि संलग्न गर्नुहोस्।

पाठ 14 नुवाकोटका मुख्य उद्योग र उत्पादन

सिकाइ उपलब्धि

क.जिल्लाभित्रका मुख्य उद्योग र उत्पादन



राष्ट्रिय आर्थिक गणना २०७५

१. परिचय — जिल्लाभित्रका मुख्य उद्योग र उत्पादन Introduction to Major Industries and Production

नुवाकोट जिल्ला काठमाडौंको उत्तर-पश्चिममा अवस्थित छ। यो जिल्लामा कृषि, पशुपालन, हस्तकला, निर्माण सामग्री, खाद्य प्रशोधन र सेवा क्षेत्रमा विभिन्न उद्योगहरू सञ्चालन भइरहेका छन्। त्रिशूली नदी किनारदेखि लेख बेसि, पहाड र भीर-पाखासम्म फैलिएको यस जिल्लाको भौगोलिक विविधताले विभिन्न प्रकारका उद्योग-व्यवसायको विकासमा सहयोग पुर्याउँछ।

२. उद्योगको वर्गीकरण Classification of Industries

नुवाकोट जिल्लाका उद्योगहरू >>>

कृषि आधारित उद्योग — चामल मिल, पीठो, तेल, डेरी उद्योग, दुग्ध उत्पादन,कफि
खानी तथा क्रसर उद्योग — इट्टा भट्टा, ढुङ्गा, गिटी र बालुवा प्रशोधन
हस्तकला उद्योग — काठ जन्य, ढाका कपडा, बाँस-निगालो, धातु काम
खाद्य तथा पेय उद्योग — खाद्य प्रशोधन, जुस, अचार, मसला उत्पादन
सेवा उद्योग — यातायात, शिक्षा, स्वास्थ्य, वित्तीय सेवा, होटल

प्रमुख औद्योगिक क्षेत्र र प्रकारहरू

- **कृषि तथा पशुपालन उद्योग:** नुवाकोटमा व्यावसायिक तरकारी खेती, **अण्डा उत्पादन**, र माछापालनका क्षेत्रमा धेरै उद्योगहरू सञ्चालनमा छन्।
- **निर्माण सामग्री उद्योग:** जिल्लामा आधुनिक प्रविधिसहितका ईंटा उद्योगहरू रहेका छन्। लिखु गाउँपालिकाको मुरलीटारमा रहेको **भैरवीमाई ईंटा उद्योग प्रालि** विद्युतीय उपकरणमार्फत ईंटा उत्पादन गर्ने नेपालकै ठूला उद्योगहरूमध्ये एक मानिन्छ।

- **खानी तथा क्रसर उद्योग:** विदुर र बेलकोटगढी नगरपालिका तथा लिखु क्षेत्रका नदी किनाराहरूमा ढुङ्गा, गिटी र बालुवा प्रशोधन गर्ने क्रसर उद्योगहरू सञ्चालित छन्।
- **हस्तकला तथा घरेलु उद्योग:** बाँस, चोया र स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित सामग्री उत्पादन गर्ने साना उद्योगहरू यहाँको ग्रामीण क्षेत्रमा प्रचलित छन्।

३. मुख्य उद्योग तथा उत्पादन तालिका

सि.नं.	उद्योगको प्रकार	मुख्य उत्पादन	कच्चा पदार्थ/आधार	विकासको अवस्था
१	**कृषि आधारित उद्योग**	चामल, पीठो, तेल, दूध, दही, घ्यू	धान, गहुँ, तोरी, दुग्ध प्रशोधन	उच्च — कृषि मुख्य आधार
२	**निर्माण सामग्री उद्योग**	इट्टा, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा	क्रसर उद्योग, भट्टा उद्योग	मध्यम — निर्माण क्षेत्र बढ्दै
३	**हस्तकला उद्योग**	काठ नक्काशी, ढाका, बाँस सामग्री	परम्परागत सीप, स्थानीय कच्चा पदार्थ	मध्यम — निर्यात सम्भावना उच्च
४	**खाद्य तथा पेय उद्योग**	अचार, मसला, जुस, खाद्य प्रशोधन	स्थानीय फलफूल, मसला, तरकारी	बढ्दो — बजार माग बढिरहेको
५	**डेरी उद्योग**	दूध संकलन, दही, घ्यू, पनीर	गाई, भैंसी पालन, चरन क्षेत्र	उच्च — दूध उत्पादन बढ्दो
६	**काठ फर्निचर उद्योग**	फर्निचर, ढोका, झ्याल, मूर्ति	काठ, वन उपज	मध्यम
७	**लघु तथा घरेलु उद्योग**	सिलाइ-बुनाइ, साबुन, मैनबत्ती	स्थानीय उद्यमशीलता	बढ्दो — महिला उद्यमिता

४. उद्योगी-व्यवसायीसँग भेट तथा अन्तर्क्रिया तथा समस्याहरू

जिल्लाभित्र सञ्चालित विभिन्न उद्योग तथा व्यवसायीहरूसँग प्रत्यक्ष भेट गरी उनीहरूका अनुभव, समस्या र सुझावहरू संकलन गरिएको छ:

सि.नं.	व्यवसायको प्रकार	स्थान	मुख्य अनुभव/विचार
१	इट्टा उद्योगी	बिदुर नगरपालिका	पुँजी अभाव समस्या, बैंकबाट ऋण पाउन गाह्रो हुन्छ।
२	डेरी उद्यमी	पञ्चकन्या	दूध संकलनको राम्रो व्यवस्था भए किसानले बढी मुनाफा पाउँन्छ।
३	हस्तकला व्यवसायी	ककनि गाउँपालिका	बजार पाउन गाह्रो, तालिम आवश्यक छ।
४	चामल मिल सञ्चालक	त्रिशूली	कच्चा पदार्थको उचित मूल्य नपाउने समस्या छ।
५	घरेलु उद्यमी (ढाका)	लिखु गाउँपालिका	अनलाइन बजार मार्फत बिक्री गर्न चाहन्छिन्।

व्यवसायीको समस्या र चुनौतीहरू

व्यवसाय सञ्चालन गर्नु सजिलो काम होइन। नेपाल लगायत विकासशील देशहरूमा व्यवसायीहरूले अनेकौं समस्या र चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्छ।

१. वित्तीय समस्याहरू

- **पुँजीको अभाव** — व्यवसाय सुरु गर्न वा विस्तार गर्न आवश्यक पुँजी जुटाउन कठिनाइ छ।
- **बैंक ऋणको उच्च ब्याजदर** — ऋण लिनु महँगो हुने हुनाले नाफा घट्छ।
- **नगद प्रवाहको समस्या** — समयमा भुक्तानी नपाउँदा व्यवसाय अड्किन्छ।

२. कानुनी तथा प्रशासनिक समस्याहरू

- **जटिल कर प्रणाली** — VAT, आयकर, TDS जस्ता विभिन्न करहरूको बोझ खेप्नु परेको छ।
- **लाइसेन्स र अनुमति** — धेरै निकायबाट अनुमति लिनुपर्ने झन्झट छ।
- **भ्रष्टाचार** — सरकारी कार्यालयमा घुस नदिई काम नहुने समस्या छ।

३. बजार तथा प्रतिस्पर्धाका समस्याहरू

- **चिनियाँ तथा भारतीय सामानसँग प्रतिस्पर्धा** — सस्तो आयातित वस्तुले स्थानीय उत्पादनको मुल्य नहुदाँ किसानलाई असर गरेको छ।
- **बजार जानकारीको कमी** — माग र आपूर्तिको सही अनुमान गर्न नसक्नु चुनैति छ।
- **ब्रान्डिङ र मार्केटिङको कमजोरी** — उत्पाद राम्रो भए पनि बजार पाउन गाह्रो छ।

४. पूर्वाधार सम्बन्धी समस्याहरू

- **लोडसेडिङ र बिजुली समस्या** — उत्पादनमा बाधा पुगेको छ।
- **यातायात र सडकको अवस्था** — समग्र नुवाकोटमा सामान ढुवानी महँगो र असहज अबस्था छ।
- **इन्टरनेट तथा प्रविधिको पहुँच** — विशेषतः ग्रामीण क्षेत्रमा कमजोर छ। उच्च शुल्क सामान्य परिवा पहुँच विहिन छ

५. मानव स्रोत सम्बन्धी समस्याहरू

- **दक्ष जनशक्तिको अभाव** — सीपयुक्त कामदार पाउन गाह्रो छ।
- **युवा पलायन (वैदेशिक रोजगार)** — राम्रा कर्मचारी विदेश जाने प्रवृत्ति छ।
- **श्रमिक सम्बन्ध** — ट्रेड युनियन र हडतालको असर पुग्छ।

६. बाह्य तथा अन्य चुनौतीहरू

- **राजनीतिक अस्थिरता** — नीति–नियम बारम्बार बदलिने गरेको छ।
- **प्राकृतिक प्रकोप** — बाढी, भूकम्प, महामारी प्रकोपले असर गरेको छ।
- **डिजिटल रूपान्तरण** — प्रविधिसँग तालमेल मिलाउन कठिनाइ भइरहेको छ । कारोबार एप, मोबाइल पेमेन्ट प्राय सामान्य भइसकेको छ।

६. स्थानीय वित्तीय संस्थाको आवश्यकता र महत्व

उद्योग-व्यवसायको विकासको लागि वित्तीय संस्थाहरू मेरुदण्डको भूमिका खेल्छन्। नुवाकोट जिल्लामा १४७+ वित्तीय संस्थाका शाखाहरू सञ्चालनमा छन् जसले स्थानीय उद्यमीहरूलाई पुँजी, बचत र बिमाको सुविधा दिँदै आएका छन्:

पुँजी आपूर्ति	बचत प्रवर्धन
उद्योग सुरु गर्न र विस्तार गर्न आवश्यक पुँजी (ऋण) प्रदान गर्छ।	स्थानीय बचतलाई संग्रह गरी उत्पादनशील क्षेत्रमा लगानी गराउँछ।
जोखिम न्यूनीकरण	**डिजिटल भुक्तानी**
बिमा सेवा मार्फत व्यवसायिक जोखिम कम गर्न सहयोग पुग्छ।	मोबाइल बैंकिङ र डिजिटल कारोबारले व्यापार सहज बनाउँछ।

संस्थाको नाम	प्रदान गरिने सेवा/ऋण	लाभान्वित वर्ग
बैंक	दीर्घकालीन ऋण, कृषि ऋण, व्यापार ऋण, पशुपालन ऋण, सहुलियत ऋण, लघु उद्यम ऋण, व्यावसायिक ऋण, डिजिटल बैंकिङ	उद्योगी, किसान, व्यापारी
लघुवित्त संस्था	सानो ऋण, महिला समूह ऋण, बचत, समुहगत ऋण	महिला, गरिब वर्ग, बैक पहुँचमा नभएको क्षेत्रमा वा सिमित अबधिको सानो कारोबार
सहकारी संस्था	बचत-ऋण, कृषि सहकारी, समूह कर्जा	सदस्यहरू, किसान

७. सामाजिक, आर्थिक तथा भौगोलिक विकासमा योगदान

स्थानीय उद्योगहरूले जिल्लाको समग्र विकासमा तीन आयामबाट महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्:

सामाजिक योगदान	आर्थिक योगदान	भौगोलिक/पूर्वाधार विकास
रोजगारी सिर्जना — स्थानीय युवाहरूलाई काम	स्थानीय उत्पादनले GDP मा योगदान	सडक, पुल निर्माणमा माग सिर्जना
महिला सशक्तिकरण — लघु उद्यम मार्फत	कर राजस्व संकलनमा वृद्धि	ग्रामीण क्षेत्रमा विद्युत माग बृद्धि
सीप विकास तालिम — प्राविधिक ज्ञान	आयात प्रतिस्थापन — स्वदेशी उत्पादन	स्थानीय पूर्वाधार विकासमा दबाब
शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बृद्धि	कृषि आयमा वृद्धि — किसानको जीवन सुधार	बजार केन्द्रको विस्तार — नयाँ बजार
जीवनस्तरमा सुधार — आम्दानी वृद्धि	वित्तीय साक्षरता र बैंकिङ पहुँच	यातायात सेवाको माग बृद्धि
समाजमा उद्यमशीलता संस्कृति विकास	ग्रामीण अर्थतन्त्रको विकास र विस्तार	डिजिटल पूर्वाधार (इन्टरनेट) को आवश्यकता

८. चुनौती र अवसर

चुनौतीहरू (Challenges)	अवसरहरू (Opportunities)
✗ पुँजीको अभाव र ऋणको पहुँच कम	✓ कृषि पर्यटनको विकासको सम्भावना
✗ बजार र ढुवानीको समस्या	✓ राष्ट्रिय राजमार्गले बजार विस्तार
✗ दक्ष जनशक्तिको अभाव	✓ युवा उद्यमशीलता विकास कार्यक्रम
✗ प्रविधिको कम प्रयोग	✓ डिजिटल मार्केटिङको ठूलो सम्भावना
✗ श्रमिक पलायन समस्या	✓ वैदेशिक रोजगारबाट आएको सिपयुक्त ब्यक्ति र पैसा लगानी
✗ प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम	✓ विमा वा सहकारी मार्फत जोखिम साझेदारी

नुवाकोट जिल्लाका स्थानीय उद्योगहरूले सामाजिक, आर्थिक र भौगोलिक विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याइरहेका छन्। वित्तीय संस्थाहरूको सहयोगमा उद्योगीहरूलाई पुँजी पहुँच, प्रशिक्षण र बजार प्रदान गर्दै यस जिल्लाको आर्थिक रूपान्तरण गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

खण्ड क: बहुविकल्पीय प्रश्नहरू (MCQ) — ५ × १ = ५ अङ्क सही उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस्।

१. नुवाकोट जिल्ला काठमाडौंको कुन दिशामा अवस्थित छ?

(क) दक्षिण-पूर्व (ख) उत्तर-पश्चिम (ग) उत्तर-पूर्व घ) दक्षिण-पश्चिम

२. भैरवीमाई ईँटा उद्योग प्रालि कुन गाउँपालिकामा अवस्थित छ?

(क) ककनि गाउँपालिका ख) पञ्चकन्या गाउँपालिका (ग) लिखु गाउँपालिका (घ) बेलकोटगढी नगरपालिका

३. नुवाकोट जिल्लामा कति वटा वित्तीय संस्थाका शाखाहरू सञ्चालनमा छन्?

(क) ७५+ (ख) १०५+ (ग) १४७+ (घ) २००+

४. तलका मध्ये कुन सेवा उद्योग अन्तर्गत पर्दछ?

(क) चामल मिल (ख) ईँटा उद्योग (ग) होटल सेवा (घ) ढाका कपडा

५. नुवाकोटमा उत्पादन/रोजगारीमा सबभन्दा बढी योगदान कुन क्षेत्रको छ?

(क) हस्तकला उद्योग (५५%) (ख) निर्माण सामग्री उद्योग (७२%) (ग) खाद्य उद्योग (६३%) (घ) सेवा उद्योग (९०%)

खण्ड खः खालि ठाउँ भर्नुहोस् — ५ × १ = ५ अङ्क

१. नुवाकोट जिल्लामा त्रिशूली नदी किनारदेखि लेख बेसि, पहाड र _____________ सम्म फैलिएको भौगोलिक विविधता पाइन्छ।

२. नुवाकोटमा हस्तकला उद्योगको कच्चा पदार्थको रूपमा _____________, चोया र स्थानीय वस्तुहरू प्रयोग गरिन्छ।

३. ककनि गाउँपालिकाका हस्तकला व्यवसायीको मुख्य समस्या _____________ पाउन गाह्रो छ।

४. लघुवित्त संस्थाले मुख्यतः _____________ र गरिब वर्गलाई सानो ऋण प्रदान गर्दछ।

५. वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका युवाहरूद्वारा ल्याइएको _____________ र पैसा स्थानीय उद्योगमा लगानी गर्न सकिने अवसर छ।

खण्ड गः अति छोटो उत्तर दिनुहोस् — ५ × १ = ५ अङ्क (प्रत्येक प्रश्नको उत्तर एक वा दुई वाक्यमा दिनुहोस्।)

१. नुवाकोट जिल्लाका उद्योगहरूलाई कति प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छ? नाम लेख्नुहोस्।

२. चामल मिल सञ्चालकको मुख्य समस्या के हो?

३. डेरी उद्यमीको विचारमा दूध संकलनको राम्रो व्यवस्था भए के हुन्छ?

४. नुवाकोट जिल्लामा क्रसर उद्योगहरू मुख्यतः कुन-कुन स्थानमा सञ्चालित छन्?

५. लघु तथा घरेलु उद्योगमा महिलाहरूले मुख्यतः के-के उत्पादन गर्छन्?

खण्ड घः छोटो उत्तर दिनुहोस् — ५ × २ = १० अङ्क (प्रत्येक प्रश्नको उत्तर ३–५ वाक्यमा दिनुहोस्।)

१. नुवाकोट जिल्लामा कृषि आधारित उद्योगको विकास किन उच्च मानिएको छ? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

२. व्यवसायीहरूले भोग्नुपरेका वित्तीय समस्याहरू के-के छन्? तीनवटा उल्लेख गर्नुहोस्।

३. स्थानीय वित्तीय संस्थाहरूले उद्यमीहरूलाई कसरी सहयोग पुर्याउँछन्? संक्षेपमा वर्णन गर्नुहोस्।

४. नुवाकोट जिल्लामा हस्तकला उद्योगको निर्यात सम्भावना उच्च भए पनि विकास किन सीमित छ?

५. बाह्य र अन्य चुनौतीहरूले नुवाकोटका व्यवसायीलाई कसरी असर पार्छन्? दुईवटा उदाहरण दिई लेख्नुहोस्।

खण्ड चः परियोजना कार्य

(तलका परियोजना कार्यहरूमध्ये जुनसुकै पाँचवटा छनोट गरी समूहमा वा व्यक्तिगत रूपमा गर्नुहोस्।)

परियोजना १: स्थानीय उद्योग सर्वेक्षण आफ्नो वरपरका कुनै दुईवटा साना उद्योग वा व्यवसायमा गई तलका विषयमा जानकारी संकलन गर्नुहोस् र प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्:

- उद्योगको नाम, प्रकार र स्थान
- मुख्य उत्पादन र कच्चा पदार्थ
- रोजगारी दिने संख्या
- मुख्य समस्या र सुझाव

(कम्तीमा एउटा तस्बिर र अन्तर्वार्ता नोट संलग्न गर्नुहोस्।)

पाठ 15 स्थानिय परम्परागत सामग्री र महत्व

सिकाइ उपलब्धि

ख. पानी घट्ट , ढिकि,जातो र कोल

ग. मन्दिर र गुम्वाहरुको निर्माण प्रविधि

घ. स्थानिय जडीबूटी संकलन, प्रशोधन र उपचार पद्धती

परम्परागत यन्त्रहरू नेपाली कृषि सभ्यताका अमूल्य धरोहर हुन्। यसले हाम्रो प्राकृतिक स्रोतलाई सुरक्षित राख्दै, शून्य प्रदूषणमा उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ। यो वातावरणमैत्री र प्रदूषणमुक्त प्रविधि हो, स्वास्थ्यका लागि, यसले रासायन मुक्त, सुरक्षित र पौष्टिक खाद्य उत्पादन सुनिश्चित गर्छ, जसले उपभोक्ताको जीवनस्तर सुधार्न सहयोग गर्छ। आर्थिक दृष्टिले, यस्तो प्रविधि **सस्तो, दिगो र आत्मनिर्भर** बनाउँछ, जसले कृषक र समुदाय दुवैलाई लाभ पुऱ्याउँछ।

१. पानी घट्ट

पानी घट्ट नेपालको परम्परागत पानिबाट सञ्चालित अन्न पिस्ने यन्त्र हो। खोला वा नहरको बहाव प्रयोग गरी ढुङ्गाको चक्की घुमाई अन्न पिसिन्छ। यसलाई 'Watermill' पनि भनिन्छ।

बनावट

(क) पानी ल्याउने काठ /प्लाष्टिकको पाइप

(ख) मदनि/टर्बाइन

(ग) माथिल्लो र तल्लो ढुङ्गा

(घ) घुमाउने डण्डी (axis)

महत्व

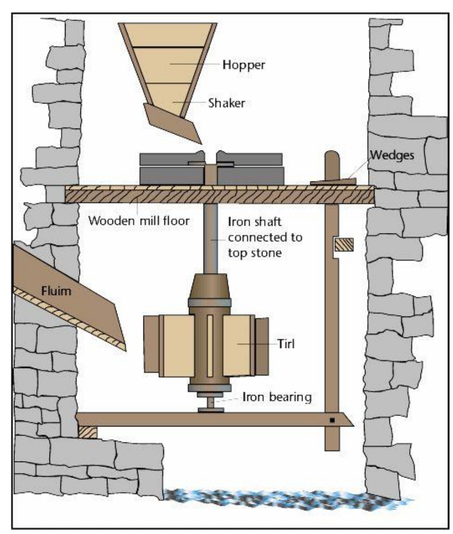
(क) भिरालो खोला, खोल्सावाट पानिको गति शक्ति प्रयोग हुन्छ।

(ख) गहुँ, मकै, कोदो पिस्न सजिलो हुन्छ।

(ग) पिठो मोटो र दानेदार हुन्छ।

(घ) विस्तारै चल्ने हुदाँ विजुलि घट्टको तुलनामा कम मात्रामा ताप उत्पन्न हुन्छ जसले गर्दा अन्नको पोषक तत्व नष्ट हुदैन्। प्राकृतिक स्वाद रहन्छ।

(ङ) बिजुली वा इन्धन नचाहिने हुन्छ ।



आवश्यकता

- ❖ पहाडी समुदायमा आत्मनिर्भरताको आधार हो ।
- ❖ वातावरण मैत्री ऊर्जा प्रयोग हुन्छ।

२. ढिकि

ढिकि खुट्टाले चलाइने परम्परागत धान कुट्ने र अन्न पेल्ने यन्त्र हो। यो काठबाट बनाइएको हुन्छ र उत्तोलन सिद्धान्त (lever principle) मा काम गर्छ।

बनावट

(क) लामो काठको मुढो

(ख) अगाडि भारी टुप्पो

(ग) बीचमा टेकाइने ठाउँ (फलक्रम)

(घ) माटो वा ढुङ्गाको खाल्डो (ओखल)

महत्व

(क) धान कुटेर चामल निकाल्न प्रयोग गरिन्छ।

(ख) चिउरा, पिठो तयार गर्न उपयोगी छ।

(ग) मरमसला, अन्न पिस्न तथा रोटि बनाउन भिजेको चामल पिन्न सकिन्छ।
(घ) सामूहिक श्रमको प्रतीकको रूममा लिन सकिन्छ।

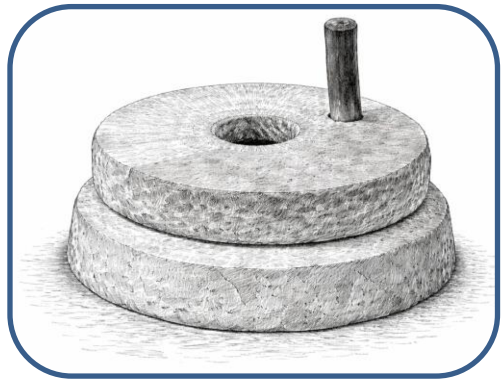
आवश्यकता

(क) सस्तो र स्थानीय प्रविधि हो।
(ख) कुनै इन्धन चाहिदैन्।

३. जातो

जातो हातले घुमाइने गोलाकार ढुङ्गाको पिस्ने यन्त्र हो। यसमा दुईवटा चक्राकार ढुङ्गा एकअर्कामाथि राखिन्छन् र माथिल्लो ढुङ्गा घुमाएर अन्न पिसिन्छ।

बनावट



(क) तल्लो स्थिर ढुङ्गा
(ख) माथिल्लो घुम्ने ढुङ्गा
(ग) काठको विड (हातले घुमाउने)
(घ) बीचको प्वाल (अन्न हाल्ने)

महत्व

(क) दाल, मसला, अन्न पिस्न प्रयोग गरिन्छ।
(ख) घरायसी प्रयोगको सुलभ साधन हो।
(ग) महिलाहरूको दैनिक सहयोगी हुन्छ।
(घ) ताजा पिठो उत्पादनको माध्यम बनेको छ।

आवश्यकता

(क) सानो परिवारका लागि उपयुक्त हुन्छ।
(ख) कुनै बाह्य ऊर्जा नचाहिने

४. कोल

कोल तेलजन्य बीउबाट तेल निकाल्ने परम्परागत यन्त्र हो। यसलाई गोरू वा मानवीय शक्तिले चलाइन्छ। तोरी, तिल, भटमास आदिबाट तेल निकाल्न प्रयोग गरिन्छ। उखुको रस निकाल्न सकिन्छ।

बनावट

(क) ठूलो काठ
(ख) गोलाकार घुम्ने मुसल
(ग) गोरू जोत्ने व्यवस्था
(घ) तेल सङ्कलन गर्ने भाँडो

महत्व

(क) शुद्ध र प्राकृतिक तेल उत्पादन हुन्छ।
(ख) रासायनिक प्रक्रिया विनाको स्वस्थ तेल उत्पादन हुन्छ।
(ग) स्थानीय अर्थतन्त्रमा योगदान पुग्छ।
(घ) पशुशक्तिको सदुपयोग हुन्छ।

आवश्यकता

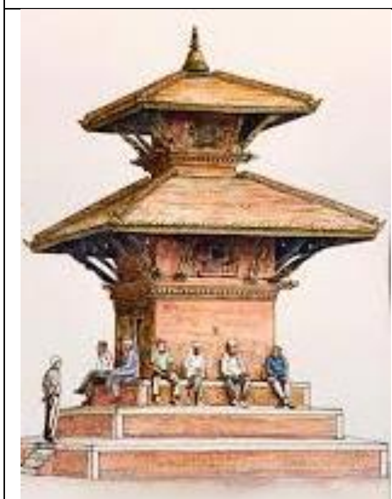
(क) स्वास्थ्यकर खाद्य तेलको स्रोत हो।
(ख) ग्रामीण रोजगारीको माध्यम वनेको छ।
(ग) आत्मनिर्भर कृषि अर्थतन्त्रको आधार हो ।

परिचय (Introduction)

नेपाल एक यस्तो देश हो जहाँ हजारौं वर्षदेखि धार्मिक वास्तुकलाको उत्कृष्ट परम्परा चलिआएको छ। काठमाडौं उपत्यकामा मात्रै सातवटा युनेस्को विश्व सम्पदा स्थलहरू छन् जसमध्ये धेरैजसो मन्दिर र स्तूपहरू नै हुन्। यी संरचनाहरू धार्मिक आस्थाको केन्द्र मात्र नभई उत्कृष्ट ईन्जिनियरिङ र कलाकारीताको जीवन्त उदाहरण पनि हुन्।

मन्दिर निर्माण गर्ने परम्परागत ज्ञान पुस्तौंदेखि शिल्पकारहरूको पुस्तापुस्ता वा हस्तान्तरित हुँदै आएको छ। नेवार समुदायका सिपालु कालिगढ — सिकर्मी, काठको काम गर्ने र धातुकर्मी — यी सबैको एकत्रित श्रमले यस्ता अचम्मका संरचना बन्न सम्भव भएको हो।

मन्दिर निर्माणका मुख्य शैलीहरू

		
प्रमुख शैली तह-तह छाना, टुँडाल, गजुर	**उत्तर भारतीय** माथि शिखर, इँटा-ढुंगा	**बौद्ध शैली** गोलाकार, हर्मिका, छत्र
उदाहरण: कालिकास्थान मन्दिर, पशुपतिनाथ, चाँगुनारायण	उदाहरण: कृष्ण मन्दिर (पाटन)	उदाहरण: बौद्धनाथ, स्वयम्भूनाथ

मुख्य निर्माण क्रम

स्थल छनोट → जग → प्रबेश ग्रह → छाना, टुडाल → गजुर स्थान

- स्थल छनोट
  - बास्तु शास्त्र अनुसार
- जग
  - ढुङ्गा र इँटा
- प्रबेश ग्रह
  - मुल संरचना काठ
- छाना, टुडाल
  - तोरण कपडा, काठ,धातु
- गजुर स्थान
  - काठ, धातु

विशेष निर्माण तत्वहरू

इँटा
हस्तनिर्मित र भटटमा पोलेको

काठ
साल,सल्लो,धपि

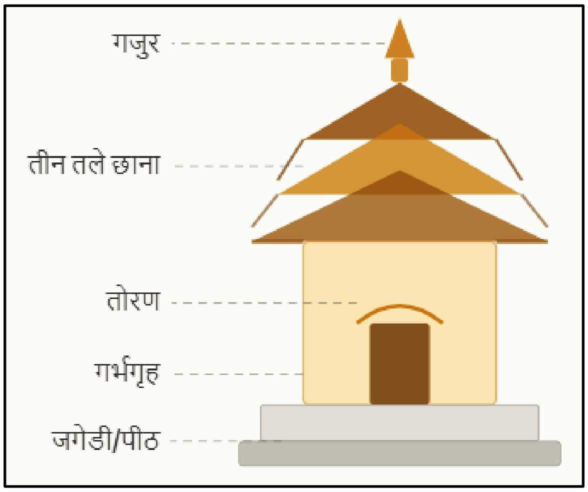
ढुंगा
कदिएको र चिल्लो गरिएको

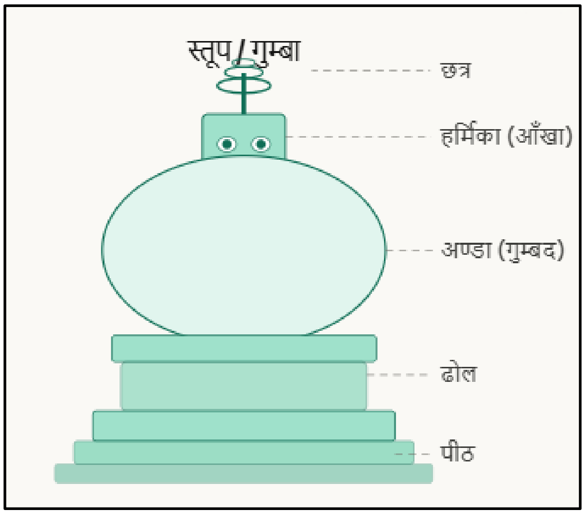
धातु
तामा, चाँदी, फलाम

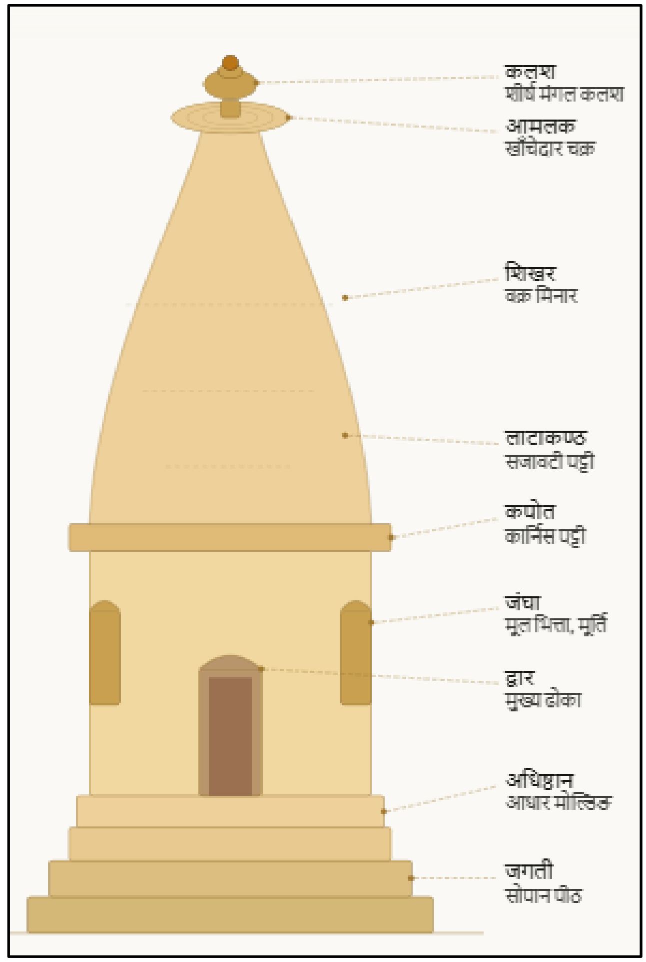
निर्माण सामग्री

सामग्री	प्रकार	विशेषता	प्रयोग
इँटा	हस्त निर्मित	भट्टामा पाकेको, पातलो	भित्ता, जग, पीठ
काठ	साल, सल्लो, खोटे सल्लो	टिकाउ, बुट्टा बनाउन योग्य	तुनाला, तोरण, छाना, ढोका
ढुंगा	खोपिएको, चिल्लो	मूर्ति र जगका लागि उत्तम	जग, मूर्ति, मण्डप भुई
धातु	तामा, कांस्य, सुन	जलप विधिमा बनाइन्छ	गजुर, घण्टा, छाना, मूर्ति
चुन	चुन + बालुवा	जोर्नी र प्लास्टरका लागि	इँटाको जोर्नी, भित्तामा लिपपोत

२. संरचनाका मुख्य भागहरू







४. मुख्य निर्माण सामाग्री

टुँडाल	तोरण	प्रदक्षीणापथ	वास्तुशास्त्र
छाना थाम्ने आधार	ढोका माथिको सजावट	परिक्रमा गर्ने मार्ग	मापन र अनुपात विज्ञान

३. वास्तुशास्त्रको महत्त्व

मन्दिर निर्माण गर्नुपूर्व **वास्तुशास्त्र** अनुसार स्थल चयन गरिन्छ। वास्तुशास्त्र अनुसार: उत्तर-पूर्व (ईशान कोण) सबभन्दा शुभ — देवताको वास मानिन्छ। मन्दिरको मुख प्रायः **पूर्व** वा **उत्तर** तर्फ राखिन्छ — किनकि सूर्योदयको किरण सिधै गर्भगृहमा पर्नु शुभ मानिन्छ। यो दिशामा मन्दिरको प्रमुख कुना राखिन्छ। नदी वा पोखरीको पूर्वी किनार, उत्तरतर्फ पहाड भएको स्थल आदर्श मानिन्छ।

४. भूकम्प प्रतिरोधी विशेषता

परम्परागत नेपाली मन्दिरहरू अनजानमै भूकम्प प्रतिरोधी बनेका हुन्छन् — काठको लचिलो जोर्नी (timber joints) ले भूकम्पको झट्कालाई अवशोषित गर्दछ, पातलो ईँटाको दिवाल भारी नहुँदा संरचनामा कम दबाब पर्दछ, र विमले छानाको तौल समान रूपमा वितरित हुन्छ।

स्थानीय जडीबुटी: परिचय, महत्व, आवश्यकता तथा प्रयोग

१. स्थानीय जडीबुटीको परिचय

स्थानीय जडीबुटी भन्नाले हाम्रो वरिपरि पाइने प्राकृतिक रूपमा उम्रिने औषधीजन्य गुण भएका वनस्पतिहरूलाई जनाउँछ। यी जडीबुटीहरू परम्परागत रूपमा रोग उपचार, स्वास्थ्य सुधार तथा दैनिक जीवनमा प्रयोग हुँदै आएका छन्।

तुलसी

बोजो

रुधिलो

चिराइतो

तेजपत्ता

बेसार

गुर्जो

टिमुर

आकाशबेली

निम

२. स्थानीय जडीबुटीको महत्व

- प्राकृतिक र सस्तो औषधि स्रोत हो।
- साइड इफेक्ट कम हुन्छ।
- ब्यवसायिक खेतिले आय आर्जनको स्रोत बन्न सक्छ।

३. आवश्यकता

- सबै स्थानिय तहमा आयुर्बेदिक औषधिको पहुँच विस्तार गर्न
- आयातित औषधिमा निर्भरता घटाउनको लागी
- जैविक विविधताको संरक्षण गर्न
- ग्रामीण अर्थतन्त्र मजबुत बनाउन

४.स्थानीय जडीबुटी: प्रयोग, उपयोगिता र विधि

क्र. सं.	जडीबुटी	प्रयोग हुने भाग	कुन रोग/समस्यामा काम गर्छ?	प्रयोग गर्ने विधि (तरिका)
१	तुलसी	पात, फूल	रुघाखोकी, ज्वरो, घाँटी दुखेको	पातको रस महसँग खाने वा चिया जस्तै पकाएर पिउने।
२	बोजो	जरा (गानो)	स्वर बसेको, घाँटी दुखेको, पेट दुखाइ	सुकेको सानो टुक्रा मुखमा राखेर चुसिरहने वा धुलो बनाएर खाने।
३	रुधिलो	पात, फूल	खोकी, दम, श्वासप्रश्वास समस्या	पातको रस निचोरेर वा पानिमा पकाएर पिउने।
४	चिराइतो	डाँठ, पात, जरा	ज्वरो, कब्जियत, रगत सफा गर्न	रातभर पानीमा भिजाएर बिहान सो पानी पिउने (तितो हुन्छ)।
५	तेजपत्ता	पात, बोक्रा	अपच, ग्यास्ट्रिक, रुघाखोकी	मसलाको रूपमा वा चियामा पकाएर प्रयोग गर्ने।
६	बेसार	जरा (गानो)	चोटपटक, सुन्निएको, प्रतिरोधात्मक क्षमता	तातो दुध वा पानीमा मिसाएर पिउने वा घाउमा लगाउने।
७	गुर्जो	डाँठ (लहरो)	डेंगु, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, ज्वरो	डाँठलाई थिचेर पानीमा उमालेर पिउने।
८	टिमुर	फल (गेडा)	झाडापखाला, पेट फुल्ने, दाँत दुखाइ	अचारमा हालेर वा धुलो बनाएर थोरै मात्रामा खाने।
९	आकाशबेली	लहरा	जन्डिस (कमलपित्त), टाउको दुखाइ	लहराको रस निकालेर वा लेदो बनाएर सेवन गर्ने।
१०	निम	पात, बोक्रा	छालाको रोग, घाउ खटेरा, सुगर	पात पानीमा उमालेर नुहाउने वा पातको रस पिउने।

५. जडीबुटी संकलन, प्रशोधन र उपचार पद्धती

संकलन: सही समयमा र उचित स्थानबाट जडीबुटी संकलन गर्नुपर्छ।

प्रशोधन: सुकाउने, पिस्ने वा रस निकाल्ने कार्य गरिन्छ।

उपचार: लेप, वा खाने रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

६. प्रकृया	**स्थानीय जडीबुटी ⟶ संकलन ⟶ प्रशोधन ⟶ प्रयोग ⟶ स्वास्थ्य लाभ**

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क) बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (Multiple Choice Questions) *तलका प्रश्नहरूको सही उत्तर छान्नुहोस्।*

१. पानी घट्ट कसको सहायताले चल्छ? क) बिजुली ख) बायु ग) पानीको बहाव घ) गोरू

२. ढिकि कुन सिद्धान्तमा काम गर्छ?क) गुरुत्वाकर्षण सिद्धान्त ख) उत्तोलन सिद्धान्त (Lever Principle) ग) घर्षण सिद्धान्त घ) तरंग सिद्धान्त

३. कोल मुख्यतः कुन काममा प्रयोग हुन्छ? क) धान कुट्न ख) पानी तान्न ग) तेलजन्य बीउबाट तेल निकाल्न घ) अन्न पिस्न

४. काठमाडौं उपत्यकामा कतिवटा युनेस्को विश्व सम्पदा स्थल छन्?क) पाँचवटा ख) छवटा ग) सातवटा घ) आठवटा

५. तलमध्ये कुन जडीबुटीले डेंगु, उच्च रक्तचाप र मधुमेहमा काम गर्छ? क) तुलसी ख) गुर्जो ग) बोजो घ) चिराइतो

ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस् (Fill in the Blanks)

१. पानी घट्टलाई अंग्रेजीमा _________ भनिन्छ।

२. जातोमा _________ वटा ढुङ्गा हुन्छन् जसमध्ये तल्लो ढुङ्गा स्थिर रहन्छ।

३. वास्तुशास्त्र अनुसार उत्तर-पूर्व दिशालाई _________ कोण भनिन्छ।

४. बेसारलाई तातो दुध वा पानीमा मिसाएर पिउनाले _________ र प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ।

५. परम्परागत मन्दिर निर्माणमा मापनको लागि _________ र हस्त जस्ता इकाइहरू प्रयोग हुन्थे।

ग) अति छोटो प्रश्नहरू (Very Short Answer Questions) *तलका प्रश्नहरूको एक वा दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

१. ढिकि कुन सामग्रीबाट बनाइन्छ?

२. पगोडा शैलीको मन्दिरको एउटा उदाहरण लेख्नुहोस्।

३. चिराइतो कसरी प्रयोग गरिन्छ?

४. जातोको बीचको प्वाल किन हुन्छ?

५. स्थानीय जडीबुटी संकलन पश्चात् कुन-कुन प्रक्रियाबाट जाँदछ?

घ) छोटो प्रश्नहरू (Short Answer Questions) *तलका प्रश्नहरूको ५-७ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

१. पानी घट्टको महत्व र आवश्यकताबारे संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

२. परम्परागत मन्दिर निर्माणमा कुन-कुन सामग्री प्रयोग हुन्छन्? दुईवटा सामग्रीको विशेषता बताउनुहोस्।

३. तुलसी र निमको औषधीय प्रयोगविच कुनै दुई आधारमा तुलना गर्नुहोस्।

४. कोलले स्थानीय अर्थतन्त्रमा कसरी योगदान पुर्‍याउँछ?

५. वास्तुशास्त्र अनुसार मन्दिरको स्थल चयन कसरी गरिन्छ?

च) परियोजना कार्यहरू (Project Works)

१. आफ्नो गाउँ वा नजिकको ठाउँमा रहेको परम्परागत यन्त्र (पानी घट्ट, ढिकि, जातो वा कोल) भेटी त्यसको अवलोकन गर्नुहोस् र फोटो खिचेर वा चित्र बनाएर एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्।

पाठ 16 सूर्य नमस्कार

सिकाइ उपलब्धि

ङ. योग ध्यानलाई दैनिक जीवनमा प्रयोग गन

सुर्य देवलाई जल अर्पण

१. तयारी

(क) बिहान **सुर्य लाग्नु भन्दा अगाडी उठ्नु**होस्।

(ख) स्नान गरेर सफा कपडा लगाउनुहोस्।

(ग) तामा वा काँस लोटामा सफा पानी लिनुहोस्।

(घ) सम्भव भएमा पानीमा **रातो फूल, अक्षता (चामल)** हाल्न सकिन्छ।

(ङ) ३ पटक जल चढाउनुहोस्।

२. जल अर्पण गर्ने तरिका

(क) पूर्व दिशातर्फ (सूर्यतर्फ) फर्केर उभिनुहोस्।

(ख) दुवै हातले लोटा समातेर बिस्तारै सूर्यतर्फ पानी अर्पण गर्नुहोस्।

(ग) पानी खस्दै गर्दा सूर्यको किरण पानीबाट हेर्नु राम्रो मानिन्छ।

(घ) जल अर्पण गर्दा मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(ङ) अन्त्यमा सूर्यलाई नमस्कार गरी प्रार्थना गर्नुहोस्।

३. सूर्य मन्त्र

मुख्य मन्त्र: ॐ सूर्याय नमः। अथवा **ॐ घृणिः सूर्याय नमः।** **सूर्य नमस्कार**

सूर्य नमस्कार एक प्राचीन योगाभ्यास हो जसमा १२ क्रमिक आसनहरू समावेश छन्। यो अभ्यासले शरीरका सबै अंगलाई सक्रिय बनाउँछ, श्वासप्रश्वास नियमित गर्छ र मानसिक शान्ति दिन्छ। बिहानको समयमा सूर्यमुखी भएर यो अभ्यास गर्दा सबभन्दा बढी फाइदा हुन्छ।

सूर्य नमस्कारका प्रमुख फाइदाहरू	
(क) शरीरको लचिलोपन बढ्छ	(क) मन शान्त र एकाग्र हुन्छ
(ख) पाचन शक्ति सुधार हुन्छ	(ख) श्वासप्रश्वास सुधार हुन्छ
(ग) तौल घटाउन मद्दत गर्छ	(ग) रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ्छ
(घ) मांसपेशी बलियो हुन्छन्	(घ) ऊर्जा र स्फूर्ति बढ्छ

अभ्यास गर्नु अघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

☐ समय
बिहान सूर्योदय बेलामा, खाली पेटमा। कम्तिमा ३–४ घण्टा खाना नखाएको अवस्थामा।

स्थान
खुला, हावा चल्ने ठाउँमा। योग मेटमा अभ्यास गर्नुस्। सूर्यमुखी भई उभिनुस्।

✻ चक्र संख्या
सुरुमा ३–५ चक्र। बिस्तारै १२ वा बढी चक्र गर्न सकिन्छ।

श्वास संकेत

सास भित्र (Inhale) — श्वास लिनु	सास बाहिर (Exhale) — श्वास छाड्नु	सास रोक्नु (Hold) — कुम्भक

१२ चरणको विवरण

चरण	आसनको नाम	गर्ने तरिका	फाइदा
1	**प्रणामासन** *नमस्कार मुद्रा* श्वास: रोक्नु	1. सिधा उभिनुस् — खुट्टा जोडेर, शरीर सन्तुलित राख्नुस्। 2. दुवै हात छातीमा जोड्नुस् — नमस्कार मुद्रामा। 3. आँखा बन्द गर्नुस् र मन एकाग्र राख्नुस्। 4. शरीरको तौल दुवै खुट्टामा बराबर राख्नुस्।	मन शान्त हुन्छ, एकाग्रता बढ्छ, शरीर र मन तयार हुन्छ।
2	**हस्त उत्तानासन** *हात माथि तान्ने मुद्रा* श्वास: भित्र लिनु	1. दुवै हात माथि उठाउनुस् — कान छेउबाट। 2. बिस्तारै पछाडि झुक्नुस् — छाती फुलाउनुस्। 3. मेरुदण्ड खिच्नुस् — घुँडा नझुकाउनुस्। 4. दृष्टि माथि राख्नुस्।	फोक्सो फराकिलो हुन्छ, ढाड बलियो हुन्छ, पेटका अंग सक्रिय हुन्छन्।
3	**पाद हस्तासन** *अगाडि झुक्ने मुद्रा* श्वास: बाहिर छाड्नु	1. अगाडि झुक्नुस् — कम्मरबाट मोड्नुस्। 2. हात जमिनमा वा खुट्टा छेउमा राख्नुस्। 3. घुँडा नझुकाउनुस् — छाती तान्नुस्। 4. टाउको घुँडा नजिक ल्याउने कोशिश गर्नुस्।	पेट राम्रो हुन्छ, छाती लचिलो हुन्छ, रगतको सञ्चार बढ्छ।
4	**अश्व संचालनासन** *घोडा दौड्ने मुद्रा* श्वास: भित्र लिनु	1. दायाँ खुट्टा पछाडि लैजानुस् — लामो कदम। 2. बायाँ खुट्टाको घुँडा ९०° कोण बनाउनुस्। 3. दायाँ घुँडा जमिनमा टेक्नुस्। 4. छाती माथि उठाउनुस्, दृष्टि अगाडि राख्नुस्।	कम्मर र जाङ बलियो हुन्छ, सन्तुलन सुधार हुन्छ।

5	**दण्डासन** *लठी/सिधा मुद्रा* **श्वास: रोक्नु**	**1.** दुवै खुट्टा पछाडि सार्नुस् — सिधा अवस्था। **2.** शरीर टाउको देखि खुट्टासम्म सिधा राख्नुस्। **3.** हात काँधमुनि — कुहिनो सिधा। **4.** पेटका मांसपेशी कस्नुस्।	पेट, छाती र काँध बलियो हुन्छ, शरीरको शक्ति बढ्छ।
6	**अष्टाङ्ग नमस्कार** *आठ अङ्गले नमस्कार* **श्वास: बाहिर छाड्नु**	**1.** घुँडा जमिनमा टेक्नुस्। **2.** छाती जमिनमा टेक्नुस्। **3.** खुट्टाको औला जमिनमा टेक्नुस्। **4.** कम्मर माथि राख्नुस् — आठ अङ्ग जमिनमा: दुई खुट्टा, दुई घुँडा, दुई हात, छाती, खुट्टाको औला	छाती र काँध बलियो हुन्छ, लचिलोपन बढ्छ।
7	**भुजङ्गासन** *सर्प/कोब्रा मुद्रा* **श्वास: भित्र लिनु**	**1.** पेट सुताउनुहोस्। **2.** हातले जमिन थिच्दै माथिल्लो शरीर उठाउनुस्। **3.** टाउको र छाती माथि गर्नुस् — सर्पको जस्तो। **4.** नाभिसम्म मात्र उठाउनुस्, कम्मरदेखि तल जमिनमा।	ढाड बलियो हुन्छ, पाठेघर राम्रो हुन्छ, थाइरोइड सक्रिय हुन्छ।
8	**अधोमुख श्वानासन** *उल्टो V मुद्रा* **श्वास: बाहिर छाड्नु**	**1.** कम्मर माथि उठाउनुस्। **2.** उल्टो V आकार बनाउनुस्। **3.** हातले जमिनमा टेक्ने प्रयास गर्नुस्। **4.** टाउको दुई बाहुबिच झुकाउनुस्।	पूरै शरीरमा रगत बग्छ, थकान हट्छ, दिमाग शान्त हुन्छ।
9	**अश्व संचालनासन** *घोडा मुद्रा — बायाँ* **श्वास: भित्र लिनु**	**1.** बायाँ खुट्टा अगाडि ल्याउनुस् — दुई हातबिच। **2.** दायाँ घुँडा जमिनमा राख्नुस्। **3.** बायाँ घुँडा ९०° कोण बनाउनुस्। **4.** छाती माथि उठाउनुस्।	दायाँ-बायाँ सन्तुलन मिलाउँछ, जाङको मांसपेशी लचिलो हुन्छ।
10	**पाद हस्तासन** *अगाडि झुक्ने मुद्रा — दोस्रो* **श्वास: बाहिर छाड्नु**	**1.** दुवै खुट्टा जोड्नुस्। **2.** अगाडि झुक्नुस् — हात जमिनमा। **3.** घुँडा सिधा राख्नुस्। **4.** लामो श्वास छाड्नुस्।	मेरुदण्ड लचिलो हुन्छ, पाचन सुधार हुन्छ।
11	**हस्त उत्तानासन** *हात माथि तान्ने — दोस्रो* **श्वास: भित्र लिनु**	**1.** उठ्नुस् — हात माथि उठाउँदै। **2.** पछाडि झुक्नुस् — छाती फुलाउनुस्। **3.** मेरुदण्ड लम्ब्याउनुस्। **4.** ऊर्जा अनुभव गर्नुस्।	छाती खुल्छ, ऊर्जा बढ्छ, श्वासप्रश्वास सुधार हुन्छ।
12	**प्रणामासन** *नमस्कार मुद्रा — समाप्ति* **श्वास: बाहिर छाड्नु**	**1.** सिधा उभिनुस् — शान्त अवस्थामा। **2.** दुवै हात छातीमा जोड्नुस्। **3.** एक चक्र पूरा भयो। **4.** मन र शरीरलाई धन्यवाद दिनुस्।	मन शान्त हुन्छ, एक पूर्ण चक्र सम्पन्न हुन्छ।

महत्त्वपूर्ण सुझावहरू

☐ गर्नुपर्ने कुराहरू	× नगर्नुपर्ने कुराहरू
(ङ) श्वास र आसनको तालमेल मिलाउनुस्।	(झ) खाना खाएको तुरुन्तै नगर्नुस्।
(च) बिस्तारै सुरु गर्नुस्, गति बढाउँदै जानुस्।	(ञ) ढाड वा घुँडामा चोट भए नगर्नुस्।
(छ) नियमित दैनिक अभ्यास गर्नुस्।	(ट) गर्भावस्थामा सावधानी अपनाउनुस्।
(ज) दुखाइ भए रोक्नुस्।	(ठ) उच्च रक्तचापमा सावधानी आवश्यक
	(ड) अत्यधिक थकाइ अनुभव गर्दा विश्राम लिनुस्।

"नियमित सूर्य नमस्कारले शरीर, मन र आत्मा शुद्ध हुन्छ।"

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ) छनोट गर्नुहोस्।

१. सूर्यलाई जल अर्पण गर्दा कुन दिशातर्फ फर्केर उभिनु पर्छ?
A. उत्तर B. दक्षिण C. पूर्व D. पश्चिम

२. सूर्यलाई जल अर्पण गर्दा सामान्यतया कति पटक जल चढाइन्छ?
A. १ पटक B. २ पटक C. ३ पटक D. ५ पटक

३. सूर्य नमस्कारमा कति चरण (आसन) हुन्छन्?
A. १० B. १२ C. १४ D. १६

४. सूर्य नमस्कार गर्दा सबैभन्दा उपयुक्त समय कुन हो?
A. दिउँसो B. बिहान सूर्योदय समयमा C. बेलुका D. राति

५. निम्नमध्ये कुन सूर्य नमस्कारको एक आसन हो?
A. भुजङ्गासन B. पद्मासन C. शवासन D. ताडासन

२. अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. सूर्यलाई जल अर्पण गर्दा प्रयोग गरिने लोटा कस्तो हुन्छ?
२. सूर्यलाई जल अर्पण गर्दा कुन मन्त्र प्रयोग गर्न सकिन्छ?
३. सूर्य नमस्कारमा कति आसन हुन्छन्?
४. सूर्य नमस्कार गर्दा पेट कस्तो हुनुपर्छ?
५. सूर्य नमस्कार गर्दा अन्त्यमा कुन आसन गर्न सिफारिस गरिन्छ?

३. छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. सूर्यलाई जल अर्पण गर्ने तयारीका मुख्य चरणहरू लेख्नुहोस्।
२. सूर्य नमस्कार गर्दा हुने तीन फाइदा लेख्नुहोस्।
३. सूर्य नमस्कार गर्नु अघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस्।
४. सूर्य नमस्कारका कुनै चार आसनहरूको नाम लेख्नुहोस्।
५. सूर्यलाई जल अर्पण गर्दा किन मन्त्र जप गरिन्छ?

४. व्यावहारिक परियोजना कार्य

परियोजना शीर्षक: सूर्य नमस्कार अभ्यास

कार्य विवरण:

१. बिहानको समयमा खुला स्थानमा सूर्यतर्फ फर्केर उभिनुहोस्।
२. विहान अर्पण शर्माको भिडियो हेरेर सूर्य नमस्कारका १२ चरण अभ्यास गर्नुहोस्।
३. प्रत्येक आसन गर्दा श्वासप्रश्वासको सही तरिका अपनाउनुहोस्।
४. अभ्यासपछि आफूले अनुभव गरेका फाइदाहरू कापीमा लेख्नुहोस्।

पाठ 17 एथ्लेटिक्स

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानीय क्षेत्रमा भएका खेल खेल्न

चित्र: पञ्चकन्या–२ मा रहेको कालिका माध्यमिक विद्यालय र घ्याङस्वारामा सञ्चालित राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता।

खेलकुद कुनै किसिमको शारीरिक क्रियाकलाप वा खेल हो जहाँ शारीरिक क्षमता विकास मानसिक विकास र खेलका सीप विकास गराउँदै मनोरञ्जनात्मक प्रतिस्पर्धात्मक वातावरणमा खेल व्यवस्थापन गरिन्छ । खेलकुद हाम्रो जीवनमा महत्व राख्ने हुँदा यो युवादेखि वृद्धासम्म लागू हुन्छ।

खेलकुदले हामीलाई स्वस्थ्य बनाउन मद्दत गर्छ । सबै किसिमका शारीरिक क्रियाकलाप जहाँ धैरै नियमहरु हुन्छन् । जसले राम्रो खेल्न नियन्त्रण गर्छ । खेलकुद यस्तो विधान हो जसले जीवनको हरेक मोडहरूमा अघि बढ्न सधैं प्रेरित गर्छ। मानिसको जीवनमा आउने दुःख, पीडा, खुसी, हाँसो, रोदनहरु सजिलै पचाउन सक्ने क्षमताको विकास गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । खेलकुदमा लागेपछि हारको सामना गरी भविष्यमा अघि बढ्न मनोबल बढाउँछ । खेलकुदमा लाग्दा धैरै मानिसका अगाडि प्रस्तुत हुन सक्ने समाजका हरेक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने क्षमताको विकास गराउँछ ।

सामान्यतया कुद्नु, उफ्रिनु, थ्रो गर्नु लगायतलाई एथ्लेटिक्स भनिन्छ ।एथलेटिक्स प्रतियोगिता अन्तर्गत समान्यतया ट्र्याक र फिल्ड, रोड रनिङ, रनिङ र रेस वकिङ प्रतियोगिताहरूलाई सामेल गर्ने गरिन्छ। यस प्रतियोगिताको सरलता र महँगो उपकरणको अनुपस्थितिले गर्दा एथलेटिक्स संसारकै सबैभन्दा धैरै खेलिने खेल प्रतियोगिता मध्ये एक हो।

दौड

एथलेटिक्सको आधारभूत खेल हो जसमा खेलाडीले निश्चित दूरी सकेसम्म छिटो समयमा पार गर्छ। यो व्यक्तिगत तथा टोली दुवै रूपमा खेल्न सकिन्छ।

दौडका प्रकार

(क) छोटो दूरी (Sprint) – 100m, 200m, 400m
(ख) मध्यम दूरी (Middle Distance) – 800m, 1500m
(ग) लामो दूरी (Long Distance) – 3000m, 5000m, 10000m
(घ) रिले दौड (Relay Race) – समूहमा ब्याटन साटेर दौडिने

खेल्ने विधि

(क) स्टार्टिङ लाइनबाट संकेत अनुसार दौड सुरु गरिन्छ।
(ख) आफ्नो लेन (Lane) मा रहेर दौडिनुपर्छ (छोटो दूरीमा विशेष गरी)।
(ग) फिनिस लाइन पार गरेपछि समय गणना हुन्छ।

मुख्य नियम

(क) गलत स्टार्ट (False Start) भएमा चेतावनी वा अयोग्य हुन सकिन्छ।
(ख) अरू खेलाडीलाई धकेल्न वा अवरोध गर्न पाइँदैन।
(ग) निर्धारित दूरी पूरा गर्नुपर्छ।

फाइदाहरू

6. मुटु र फोक्सो स्वस्थ हुन्छन्।
7. सहनशक्ति र गति बढ्छ।
8. शरीर तन्दुरुस्त र सक्रिय रहन्छ।

रिले दौड

रिले दौड भनेको समूहमा गरिने एथलेटिक्स प्रतियोगिता हो जसमा चार जना खेलाडीले पालैपालो दौडिन्छन् र एकअर्कालाई ब्याटन (Baton) सुम्पिन्छन्।

रिले दौडका मुख्य प्रकार

(क) 4 × 100 मिटर रिले

(ख) 4 × 400 मिटर रिले

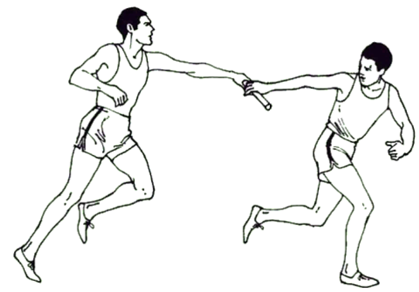
(चार जना खेलाडीले क्रमशः 100 मिटर वा 400 मिटर दौडिन्छन्।)

आवश्यक सामग्री

(क) ब्याटन (Baton)

(ख) दौड ट्र्याक

(ग) स्टार्टिङ ब्लक (100 मिटरमा प्रायः प्रयोग हुन्छ)



खेल्ने विधि

(क) चार जना खेलाडी टोली बनाउँछन्।

(ख) पहिलो खेलाडीले स्टार्टिङ लाइनबाट दौड सुरु गर्छ।

(ग) निर्धारित एक्सचेन्ज जोन (20 मिटर क्षेत्र) भित्र ब्याटन अर्को खेलाडीलाई सुम्पिन्छ।

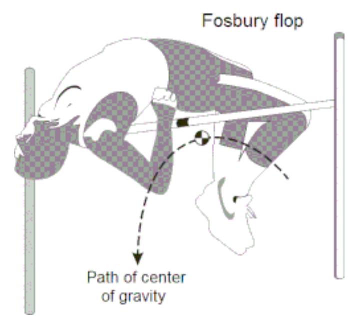
(घ) चौथो खेलाडीले फिनिस लाइन पार गरेपछि खेल समाप्त हुन्छ।

मुख्य नियम

(क) ब्याटन एक्सचेन्ज जोन भित्रै सुम्पिनु पर्छ।

(ख) ब्याटन खस्यो भने खेलाडीले नै उठाएर दौड जारी राख्न सक्छ, तर समय नोक्सान हुन्छ।

(ग) लेन नियम (Lane rule) 4×100 मा कडाइका साथ पालना गर्नुपर्छ।



फाइदाहरू

(क) टोली भावना (Teamwork) विकास हुन्छ।

(ख) गति, समन्वय र समय नियन्त्रण सुधार हुन्छ।

(ग) शारीरिक क्षमता वृद्धि हुन्छ।

हाई जम्प

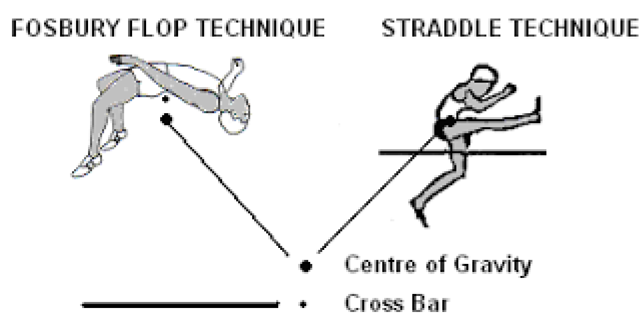
एथलेटिक्स अन्तर्गत पर्ने खेल हो जसमा खेलाडीले निश्चित उचाइमा राखिएको बार (Bar) नछोई उफ्रेर पार गर्नुपर्छ।

आवश्यक सामग्री

(क) हाई जम्प स्ट्यान्ड

(ख) क्रसबार (Bar)

(ग) म्याट



खेल्ने विधि

(क) खेलाडीले निश्चित दूरीबाट दौड सुरु गर्छ।

(ख) टेक–अफ बिन्दुमा एक खुट्टाको सहायताले उफ्रिन्छ।

(ग) शरीरलाई बारमाथि मोडेर पार गर्छ।

(घ) म्याटमा सुरक्षित अवतरण गर्छ।

प्रमुख प्रविधि

(क) सिजर टेक्निक – सुरुवाती खेलाडीका लागि सजिलो।

(ख) फोस्बरी फ्लप – आधुनिक र प्रचलित विधि, ढाड फर्काएर बार पार गर्ने तरिका।

मुख्य नियम

(क) तीन पटकसम्म प्रयास गर्न पाइन्छ।

(ख) तीनै पटक असफल भए खेलाडी बाहिरिन्छ।

(ग) बार नछोई पार गर्नुपर्छ।

फाइदाहरू

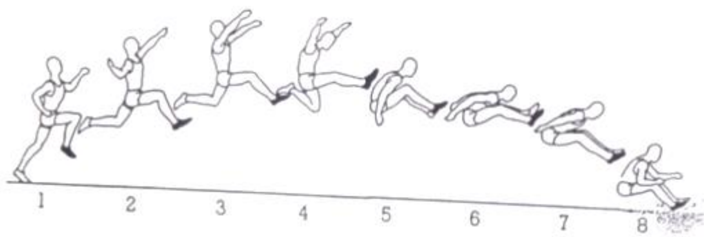
(क) खुट्टाको शक्ति बढ्छ।

(ख) सन्तुलन र लचकता विकास हुन्छ।

(ग) आत्मविश्वास र साहस बढ्छ।

लङ्ग जम्प

एथलेटिक्स अन्तर्गत पर्ने खेल हो जसमा खेलाडीले दौडेर आएर एक खुट्टाको सहायताले उफ्रेर सकेसम्म टाढा बालुवाको खाल्टो (Sand Pit) मा अवतरण गर्छ।



आवश्यक सामग्री

(क) रनवे (दौडने बाटो)

(ख) टेक–अफ बोर्ड

(ग) बालुवा भएको खाल्टो (Sand Pit)

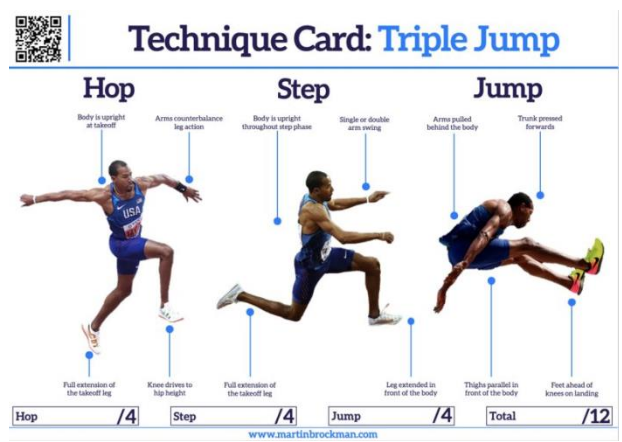
खेल्ने विधि

(क) खेलाडीले निश्चित दूरीबाट तीव्र गतिमा दौड सुरु गर्छ।

(ख) टेक–अफ बोर्डमा एक खुट्टाले टेकेर उफ्रिन्छ।

(ग) हावामा शरीर सन्तुलनमा राख्छ।

(घ) दुबै खुट्टा सँगै राखेर बालुवामा अवतरण गर्छ।



प्रमुख चरणहरू

(क) Approach (दौड चरण)

(ख) Take-off (उफ्रने चरण)

(ग) Flight (हावामा रहने चरण)

(घ) Landing (अवतरण चरण)

मुख्य नियम

(क) टेक–अफ बोर्ड अगाडि खुट्टा गएमा फाउल हुन्छ।

(ख) प्रत्येक खेलाडीलाई सामान्यतया तीन प्रयास दिइन्छ।

(ग) सबैभन्दा टाढाको सफल प्रयास नै मान्य हुन्छ।

❃ **फाइदाहरू**

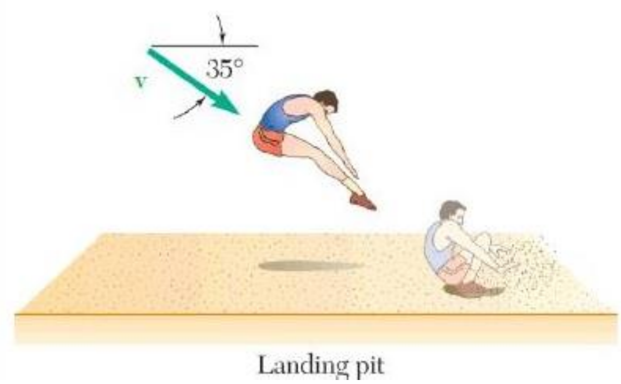
(क) खुट्टाको शक्ति र गति वृद्धि हुन्छ।

(ख) सन्तुलन र समन्वय सुधार हुन्छ।

(ग) शारीरिक क्षमता र आत्मविश्वास बढ्छ।

ट्रिपल जम्प

एथलेटिक्स अन्तर्गत पर्ने खेल हो जसमा खेलाडीले दौडेर आएर लगातार तीन चरणमा उफ्रेर टाढा पुग्न प्रयास गर्छ। यसलाई Hop – Step – Jump पनि भनिन्छ।



आवश्यक सामग्री

(क) रनवे (दौडने बाटो)

(ख) टेक–अफ बोर्ड

(ग) बालुवाको खाल्टो (Sand Pit)

खेल्ने विधि (तीन चरण)

(क) Hop (पहिलो उफ्राइ) – एउटै खुट्टाबाट उफ्रेर त्यही खुट्टामा अवतरण।

(ख) Step (दोस्रो उफ्राइ) – अर्को खुट्टामा अवतरण।

(ग) Jump (तेस्रो उफ्राइ) – दुबै खुट्टाले बालुवामा अवतरण।

मुख्य नियम

(क) टेक–अफ बोर्ड अगाडि खुट्टा गएमा फाउल (foul) हुन्छ।

(ख) Hop–Step–Jump को क्रम मिलाउनुपर्छ।

(ग) सामान्यतया तीन प्रयास दिइन्छ।

(घ) सबैभन्दा टाढाको सफल प्रयास मान्य हुन्छ।

फाइदाहरू

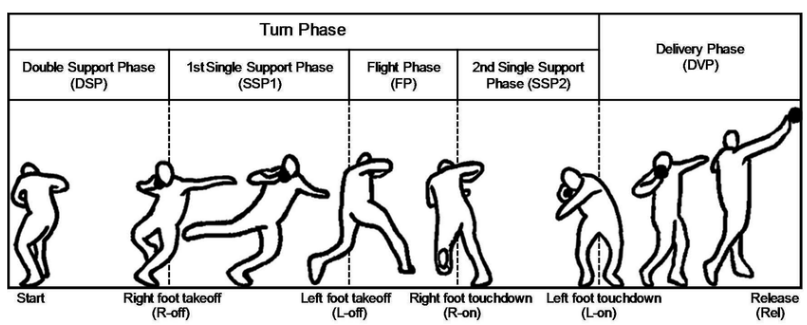
(क) खुट्टाको शक्ति र सहनशक्ति बढ्छ।

(ख) गति र सन्तुलन सुधार हुन्छ।

(ग) समन्वय क्षमता विकास हुन्छ।

सटफुट (Shot Put)

सटफुट (Shot Put) एथलेटिक्स अन्तर्गत पर्ने फाल्ने खेल हो जसमा खेलाडीले भारी गोलो फलामको बल (Shot) लाई काँधबाट धकेलेर सकेसम्म टाढा फाल्छ।



आवश्यक सामग्री

सट (फलामको गोलो बल)

गोलाकार घेरा (Circle – 2.135 मिटर व्यास)

टो–बोर्ड (अगाडिको काठ/प्लास्टिक अवरोध)

फाल्ने क्षेत्र (Sector)

खेल्ने विधि

(क) खेलाडी घेराभित्र उभिन्छ।

(ख) सटलाई काँध नजिक घाँटीसँग राख्छ।

(ग) शरीर घुमाएर वा स्लाइड गरेर शक्ति संकलन गर्छ।

(घ) सटलाई धकेलेर (Push) अगाडि फाल्छ।

प्रमुख प्रविधि

(क) ग्लाइड प्रविधि (Glide Technique) – पछाडिबाट अगाडि सर्दै धकेल्ने।

(ख) स्पिन प्रविधि (Spin Technique) – घुमेर शक्ति प्रयोग गरी धकेल्ने।

मुख्य नियम

(क) सट फाल्ने होइन, धकेल्ने हो।

(ख) घेराबाट बाहिर पाइला राखेमा फाउल हुन्छ।

(ग) सट सेक्टर क्षेत्रभित्र झर्नुपर्छ।

(घ) सामान्यतया तीन प्रयास दिइन्छ।

फाइदाहरू

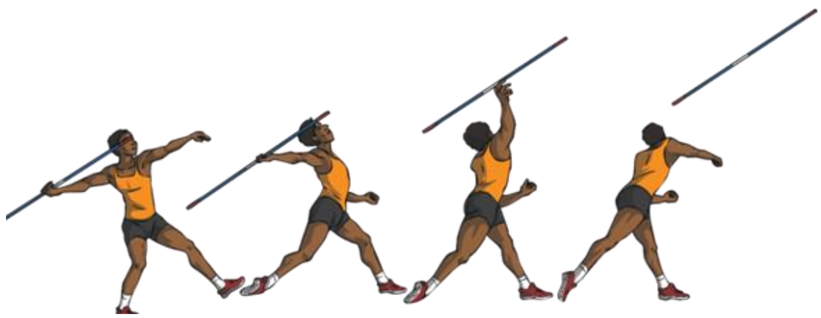
(क) हात, काँध र छातीको शक्ति बढ्छ।

(ख) सन्तुलन र समन्वय सुधार हुन्छ।

(ग) शारीरिक क्षमता र आत्मविश्वास वृद्धि हुन्छ।

ज्याभलिन थ्रो

एथलेटिक्स अन्तर्गत पर्ने फाल्ने (Throwing) खेल हो जसमा खेलाडीले लामो भाला जस्तो औजार (ज्याभलिन) सकेसम्म टाढा फाल्छ।



आवश्यक सामग्री

ज्याभलिन (भाला)

रनवे (दौडने बाटो)

सेक्टर क्षेत्र (फाल्ने क्षेत्र)

खेल्ने विधि

(क) खेलाडीले रनवेमा गति लिएर अगाडि बढ्छ।

(ख) निर्धारित रेखाभन्दा अगाडि नजाँदै शरीर सन्तुलनमा राखेर ज्याभलिन फाल्छ।

(ग) ज्याभलिनको अगाडिको टुप्पो (Tip) पहिले जमिनमा टेक्नुपर्छ।

मुख्य नियम

(क) फाल्दा खुट्टा फाउल रेखा पार गर्नु हुँदैन।

(ख) ज्याभलिनको टुप्पो पहिले जमिनमा टेक्नुपर्छ, नत्र प्रयास अमान्य हुन्छ।

(ग) सामान्यतया तीन प्रयास दिइन्छ।

(घ) सबैभन्दा टाढाको सफल प्रयास मान्य हुन्छ।

फाइदाहरू

(क) हात र काँधको शक्ति बढ्छ।

(ख) सन्तुलन र समन्वय सुधार हुन्छ।

(ग) शरीरको लचकता र सहनशक्ति वृद्धि हुन्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) एथ्लेटिक्स भनेको के हो?

(ख) दौड खेलको परिभाषा दिनुहोस्।

(ग) रिले दौड कसरी खेलिन्छ ?

(घ) हाई जम्प खेलमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू लेख्नुहोस्।

(ङ) लङ्ग जम्पमा टेक–अफ भनेको के हो ?

(च) ट्रिपल जम्पका तीन चरणहरूको नाम लेख्नुहोस्।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) कुद्नु, उफ्रिनु र फाल्नु सम्बन्धी खेललाई __________ भनिन्छ।

(ख) 4 × 100 मिटर दौड __________ दौड अन्तर्गत पर्दछ।

(ग) हाई जम्पमा खेलाडीले __________ नछोई पार गर्नुपर्छ।

(घ) लङ्ग जम्पमा अवतरण गर्ने स्थानलाई __________ भनिन्छ।

(ङ) ट्रिपल जम्पलाई __________ – __________ – __________ पनि भनिन्छ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) निम्नमध्ये कुन एथ्लेटिक्स खेल हो?

(अ) फुटबल (आ) क्रिकेट (इ) हाई जम्प (ई) भलिबल

(ख) रिले दौडमा कति जना खेलाडी हुन्छन्?

(अ) २ (आ) ३ (इ) ४ (ई) ५

(ग) टेक–अफ बोर्ड कुन खेलमा प्रयोग हुन्छ?(अ) दौड

(आ) लङ्ग जम्प (इ) रिले दौड (ई) रेस वकिङ

(घ) हाई जम्पमा खेलाडीलाई कति प्रयास दिइन्छ?

(अ) १ (आ) २ (इ) ३ (ई) ५

परियोजना १

राष्टपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता हेरी वा कुनै विद्यालय स्तरका प्रतियोगिताबारे जानकारी संकलन गर्नुहोस् र प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्। प्रतिवेदनमा निम्न विषय समावेश गर्नुहोस् :

प्रतियोगिताको नाम

सञ्चालन मिति र स्थान

सहभागी खेलहरू

खेलाडी संख्या

विजेताहरूको विवरण

विषयगत क्षेत्र ८

कम्प्युटर

पाठ 18 कम्प्युटरको आधारभुत ज्ञान

सिकाइ उपलब्धि

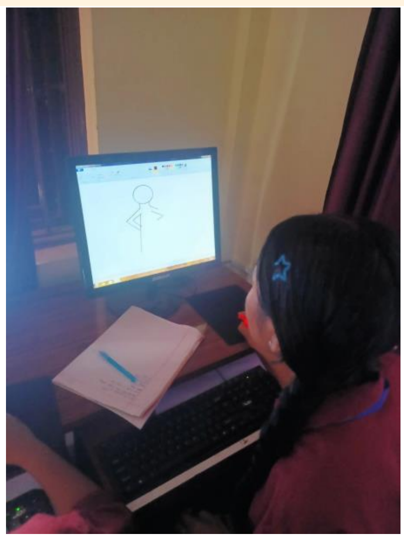
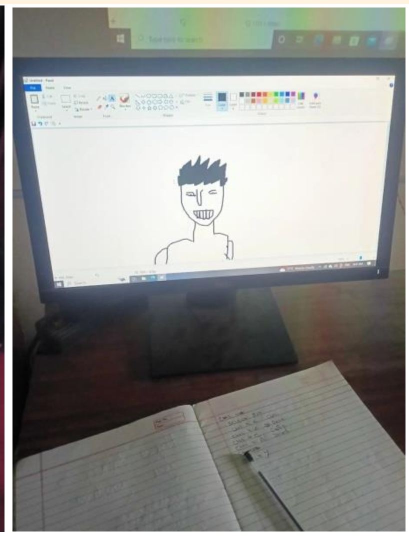
(क) कम्प्युटरको विशेषता, प्रयोग र यसका चुनौतीहरु बताउन

(ख) इन्टरनेटको सामान्य प्रयोग गर्न र इमेल पठाउन

(ग) Excel सम्बन्धी ज्ञान हासिल गरी Excel मा विभिन्न कार्यहरु गर्न

क्रियाकलप

क.तलका चित्र अध्ययन गर्नुहोस्।

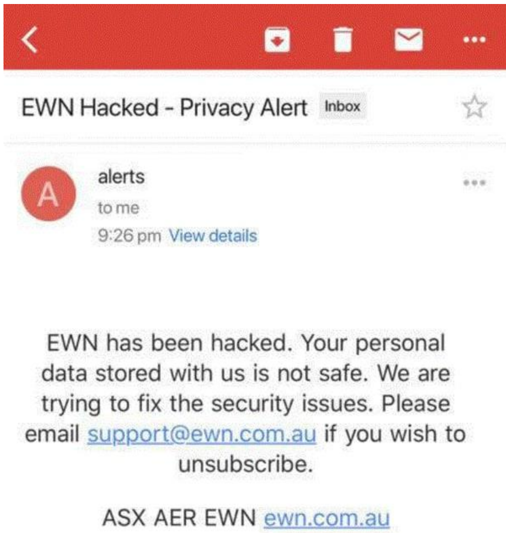



कम्प्युटर विद्युतबाट चल्ने एउटा उपकरण हो। जसमा तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गरेर राख्न, प्रशोधन गर्न र जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ। पाठपुर्जा र सफ्टवेरको समन्वयनबाट कम्प्युटरको सञ्चालन हुन्छ। प्रविधि विश्वलाई जोड्ने एउटा आधार हो। डिजिटल प्रविधि भोलिको भविष्य हो। । डिजिटल प्रविधिले आजको संसारलाई जोडेको छ। त्यसैले हाम्रा दैनिक जीवनका कामहरूलाई सरल, सहज र सुविधायुक्त बनाउन डिजिटल प्रविधिसम्बन्धी चेतना हुनु आवश्यक छ। यस प्रविधि सत्य, प्रमाणित, विश्वासिलो र द्रुत गतिमा धेरै किसिमका काम गर्न गरिन्छ। कम्प्युटर शिक्षा, बैंकिङ, स्वास्थ्य, सञ्चार जस्ता विभिन्न क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

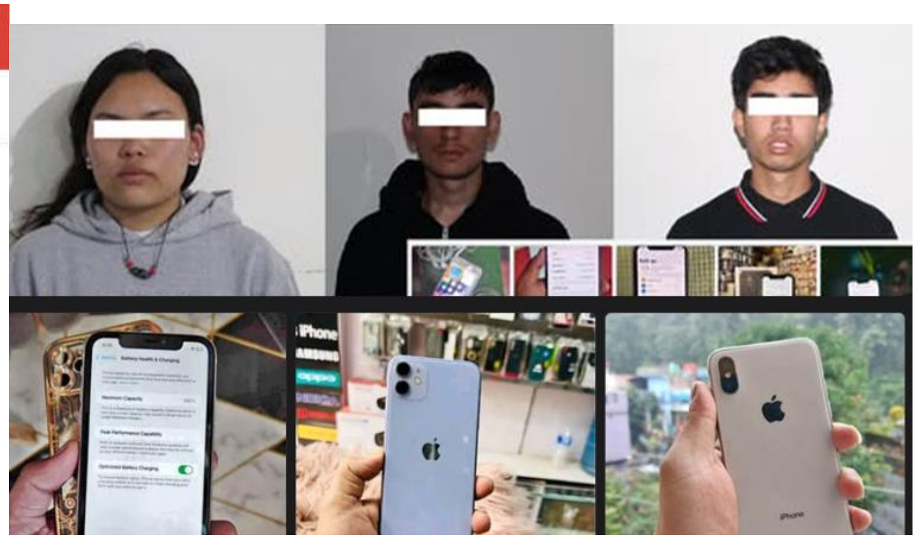
विद्युतीय अपराध

ह्याकिङ

नैतिक ह्याकर	अनैतिक ह्याकर
सिस्टमको कमजोरी पत्ता लगाउने, साइबर आक्रमणको पूर्व तयारी गर्ने, सुरक्षा प्रणाली जाँच गर्ने, साइबर सुरक्षा बलियो बनाउँछ।	साइबर सुरक्षा प्रविधिको कमजोरी पहिचान गरी एटीएम कार्ड, सर्भर, बैंकिङ सिष्टम आदिमा पहुँच पुऱ्याई डाटा चोरी, खातामा भएको रकम चोरी, सिस्टम बिगारीदिने हुन सक्छन्।



फिसिङ



अनलाइन ठगी

फिसिङ

सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी विभिन्न प्रलोभन वा डर देखाइ व्यक्तिगत जानकारी हासिल गरी ठगी गर्ने तरिका हो। सामाजिक सञ्जालबाट "आइफोन उपहार पर्यो", चिठा जित्नुभयो, इसेवा वाट हुँ भनेर OTP माग्ने, तपाईँको एकाउन्ट बन्द हुन लाग्यो लग इन गरिहाल्नुस्।, नेपाल टेलिकमको anniversary मा डाटाहरू सित्तैमा पाउनुहोस् भन्ने मेसेजहरू आउन सक्छन्। जानकारी दिँदा गलत फाइदा उठाउन सक्छन्।

अनलाइन ठगी

फेसबुक, इन्स्टाग्राम, टिकटकमा झुठा प्रोफाइल बनाएर पैसा माग्ने वा लगानीको प्रलोभनमा पर्दछन्। जस्तै "आइफोन १७ को १५ हजारमा", अनलाइन 1X बेट मा लगानी गर्नुहोस् छ गुणा पैसा पाउनुहोस्, चिठ्ठा पर्यो ।

पहिचान चोरी

व्यक्तिगत जानकारी (जस्तै नाम, नागरिकता, पासपोर्ट, बैंक विवरण, सामाजिक सञ्जाल अकाउन्ट आदि) अनुमति बिना नक्कली बनाई प्रयोग गरेर ठगी गर्ने, भ्रम फैलाउने आदि ।

भाइरल एडिटेड च्याट

परीक्षणका लागि मेसेन्जरमा गरिएको वास्तविक च्याट

साइबर बुलिङ

डिजिटल माध्यम प्रयोग गरेर धम्की, अपमान, डर, वा मानसिक पीडा पुऱ्याउने कार्य हो। अश्लिल कमेन्ट, मेसेज, भिडियो, अफवाह, झुठा समाचार, फोटो वा भिडियो शेयर गरेर बदनाम गर्ने कार्य हो।

विद्युतीय कानुन

अपराध	सजाय
अनलाइन ठगी / फ्रड	१ वर्षसम्म कैद वा जरिवाना
ह्याकिङ / डेटा चोरी	१–५ वर्षसम्म कैद र जरिवाना
पहिचान चोरी	६ महिना–३ वर्षसम्म कैद
साइबर धम्की / बुलिङ	१ वर्षसम्म कैद वा जरिवाना
नक्कली डिजिटल दस्तावेज	जरिवाना वा ६ महिना–२ वर्ष कैद

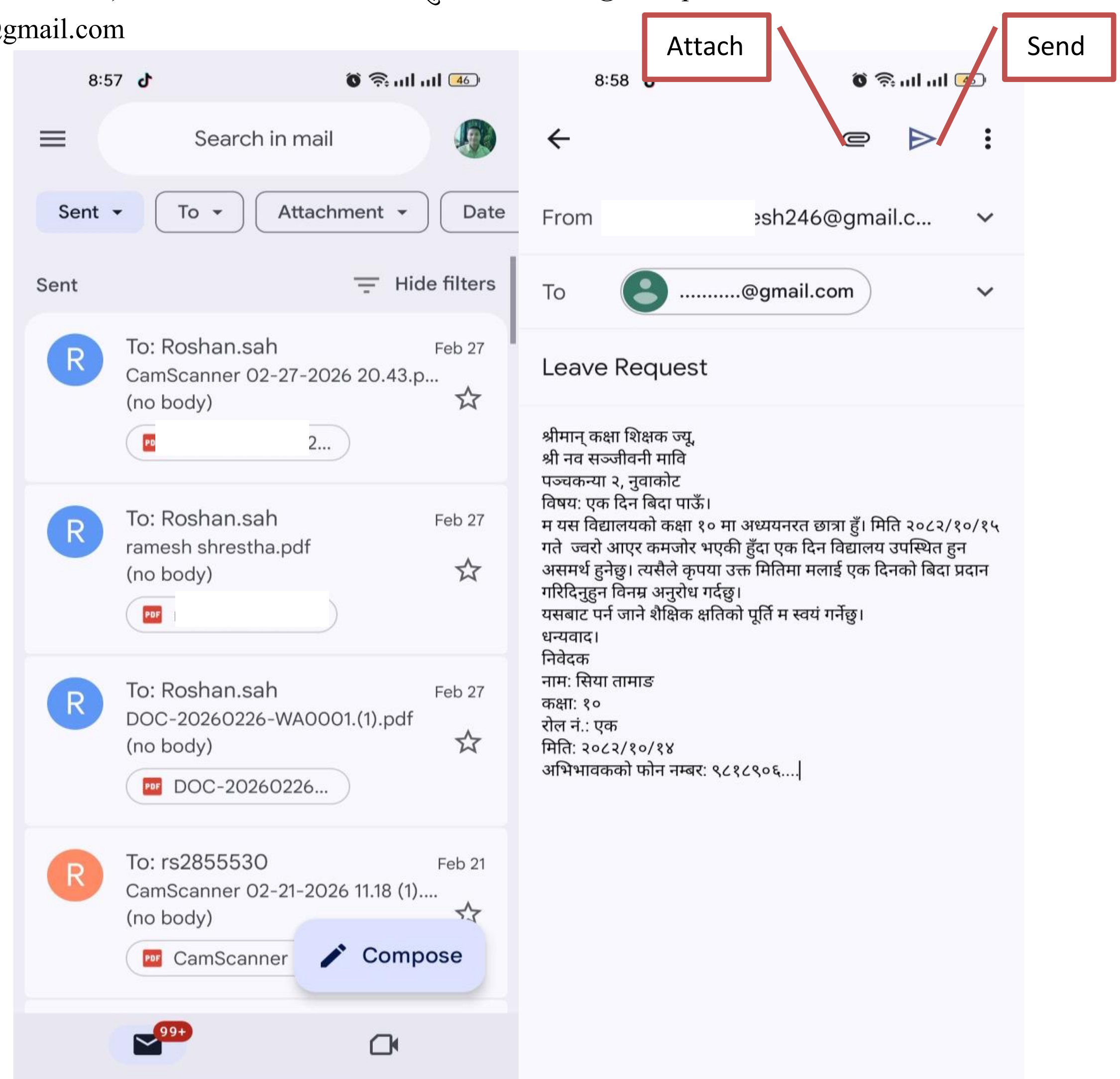
Gmail

इमेल

इमेल (Electronic Mail) इन्टरनेटको माध्यमबाट सन्देश पठाउने र प्राप्त गर्ने आधुनिक तरिका हो। यसबाट छिटो, सुरक्षित र सस्तो रूपमा सन्देश, फाइल, फोटो, कागजात आदि पठाउन सकिन्छ।

इमेल ठेगाना (Email Address) इमेल ठेगाना सामान्यतया यस्तो हुन्छ: username@example.com

उदाहरण:ram123@gmail.com



Step 1: मोबाइलमा Gmail एप खोल्नुहोस्। इन्टरनेट अन भएको हुनुपर्छ। तल दायाँ कुनामा रहेको (Compose) बटन थिच्नुहोस्।

Step 3: To (इमेल ठेगाना) To मा मेसेज पठाउने व्यक्तिको इमेल लेख्नुहोस् । जस्तै: ....@gmail.com

Step 4: Subject (विषय) Subject मा सन्देशको विषय लेख्नुहोस् । जस्तै: Leave Request (Subject लेख्नु राम्रो मानिन्छ)

Step 5: Message लेख्नुहोस् । तलको खाली ठाउँमा आफ्नो सन्देश लेख्नुहोस् ।

उदाहरण:

श्रीमान् कक्षा शिक्षक ज्यू, मिति: २०८२/१०/१४

श्री नव सञ्जीवनी मावि

पञ्चकन्या २, नुवाकोट

.

विषय: एक दिन बिदा पाऊँ ।

म यस विद्यालयको कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्रा हुँ। मिति २०८२/१०/१५ गते ज्वरो आएर कमजोर भएकी हुँदा एक दिन विद्यालय उपस्थित हुन असमर्थ हुनेछु। त्यसैले कृपया उक्त मितिमा मलाई एक दिनको बिदा प्रदान गरिदिनुहुन विनम्र अनुरोध गर्दछु । यसबाट पर्न जाने शैक्षिक क्षतिको पूर्ति म स्वयं गर्नेछु । धन्यवाद ।

निवेदक
नाम: सिया तामाङ
कक्षा: १०
रोल नं.: एक
मिति: २०८२/१०/१४
अभिभावकको फोन नम्बर: ९८१८९०६....

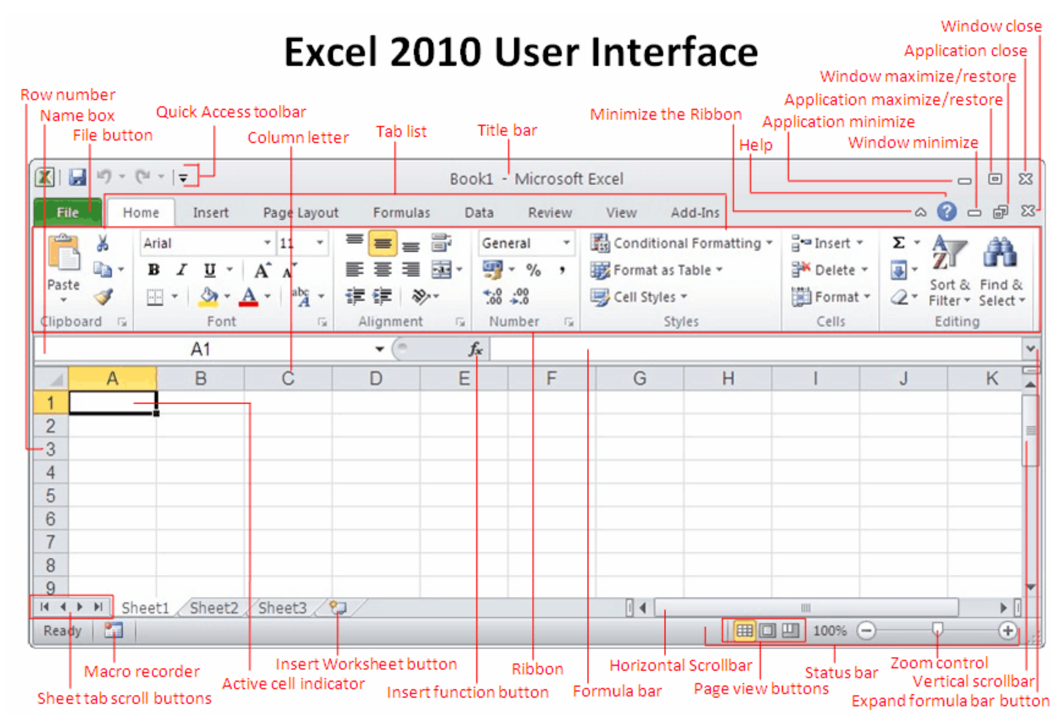
Step 6: File / Photo जोड्ने (यदि चाहियो भने) Attach आइकन थिच्नुहोस् । Photo, PDF, Document छान्नुहोस् ।

Step 7: Send (पठाउनुहोस्) माथि दायाँ रहेको ➡ Send बटन थिच्नुहोस् । मेसेज (इमेल) पठाइयो ।

१) Excel

Microsoft Excel एक स्प्रेडसिट (Spreadsheet) कार्यक्रम हो, जसलाई Microsoft Corporation ले विकास गरेको हो। यसमार्फत तथ्यांक प्रविष्टि, गणना, तालिका निर्माण, चार्ट बनाउने र विश्लेषण गर्ने काम गरिन्छ। यसलाई अन्लाइन अफलाईन दुबै समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

२) Excel का मुख्य भागहरू



- **Workbook** – Excel फाइल जस्तै Book1.xls
- **Worksheet** – Workbook भित्रका पाना जस्तै Sheet1,Sheet2,Sheet3
- **Row (पङ्क्ति)** – तेर्सो लाइन (१, २, ३ …) **Column (स्तम्भ)** – ठाडो लाइन (A, B, C …)
- **Cell** – Row र Column मिलेर बनेको सानो बाकस (जस्तै A1)
- **Formula Bar** – सूत्र लेख्ने ठाउँ

३) Save गर्ने तरीका

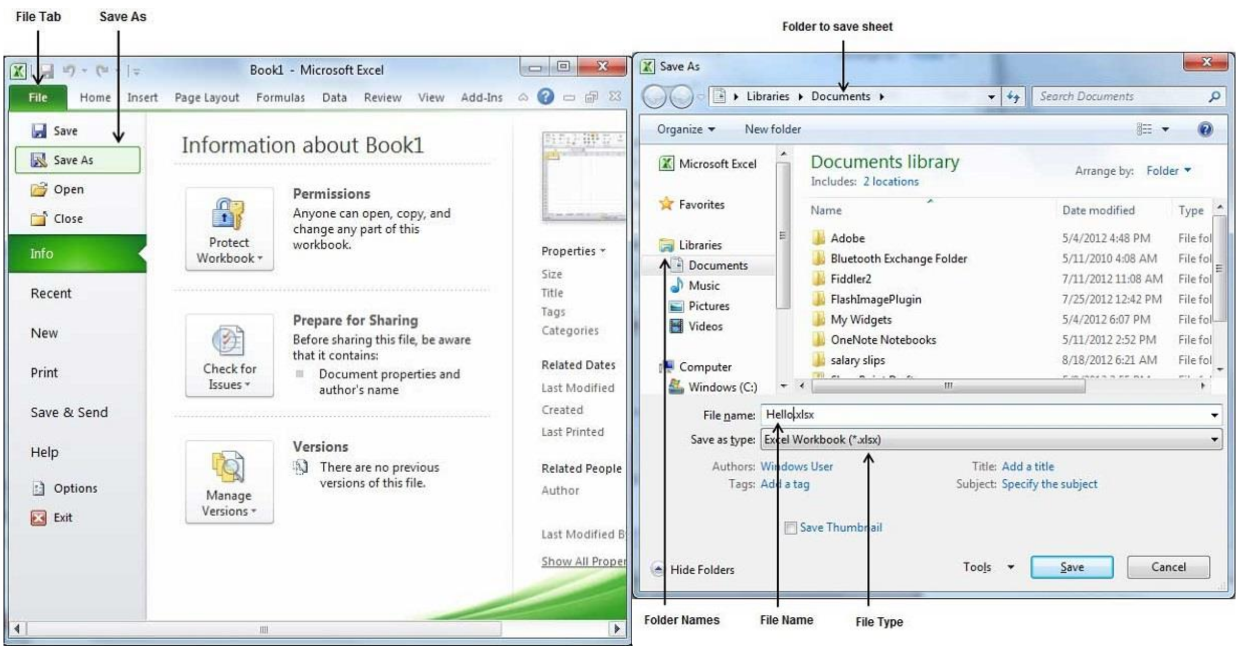
a) Excel मा फाइल तयार गरेपछि **File** मेनुमा जानुहोस्।

b) **Save As** मा क्लिक गर्नुहोस्।

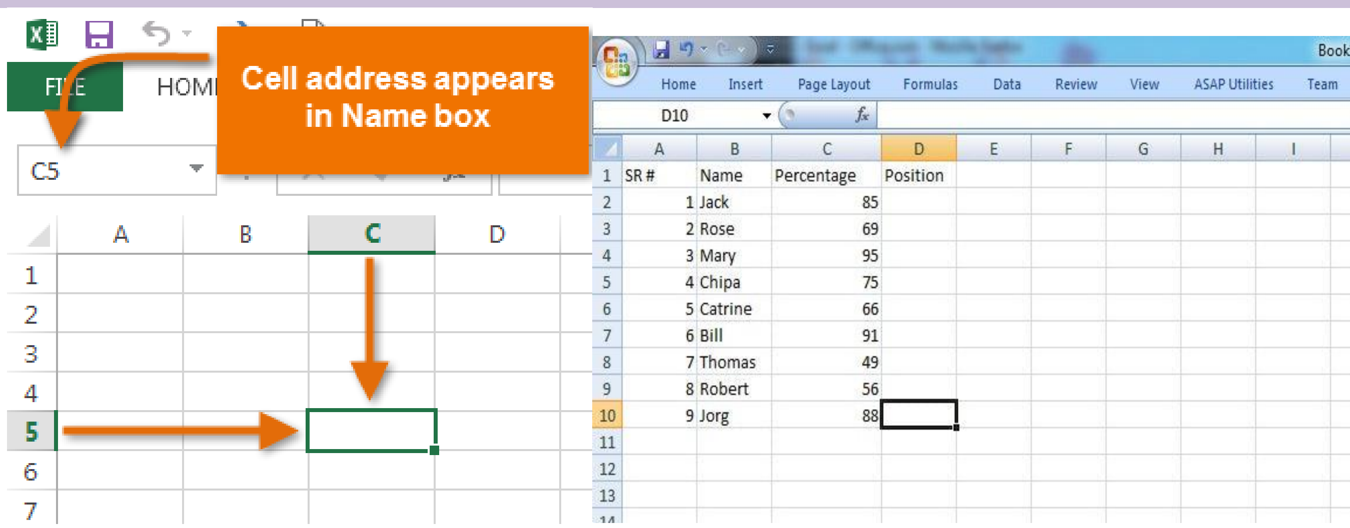
c) फाइल राख्न चाहेको स्थान (Local Disk(D), Documents आदि) छान्नुहोस्।

d) **File name** मा फाइलको नाम लेख्नुहोस्।

e) **Save** बटन थिच्नुहोस्।



४) स्थान थाहा पाउने तरिका



Yellow color highlights भएको हेर्नुहोस्।

४) **सामान्य जोड, घटाउ, गुणन, भाग, प्रतिशत, औसत, सबैभन्दा ठुलो मान, सबै भन्दा सानो मान निकाल्ने सुत्र**

=SUM(A1:A8) ⟶ जम्मा जोड निकाल्न

a) A9 मा थिच्नुहोस्।

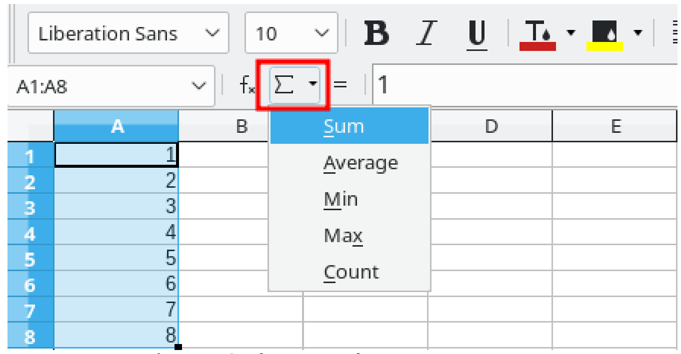
b) A1 to A8 सम्म Select गर्नुहोस्।

c) Formulas Toolbar मा थिच्नुहोस्।

d) Sum Options रोज्नुहोस्।

e) **Enter** थिच्नुहोस्।

f) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



Tip: धैरै पटक जोड्नुपर्ने डेटा छ भने Select गरि Alt + =सबैभन्दा छिटो तरिका हो।

घटाउ गर्ने तरिका

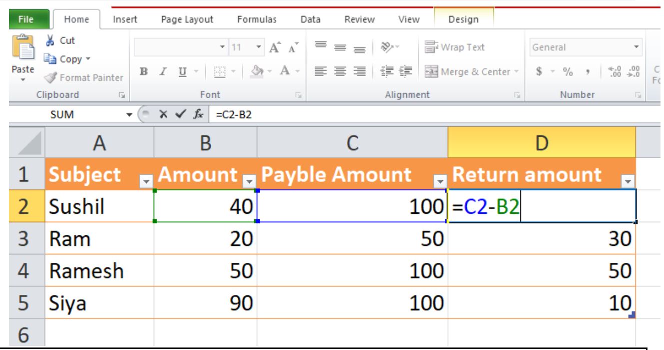
(क) D2 मा थिच्नुहोस्।

(ख) =C2-B2 Type **गर्नुहोस्।**

(ग) **Enter** थिच्नुहोस्।

(घ) **D2 Cell को किनारामा लैजादा + icon आउछ, तल Left Click थिचेर तान्नुहोस।**

(ङ) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



गुणन गर्ने तरिका

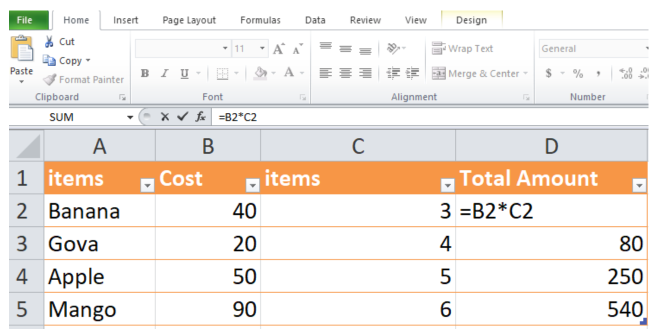
g) D2 मा थिच्नुहोस्।

h) =D2*C2 Type **गर्नुहोस्।**

i) **Enter** थिच्नुहोस्।

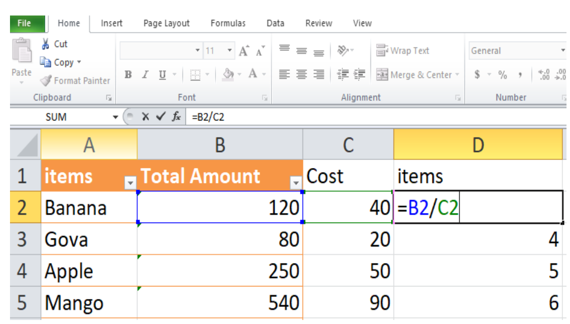
j) **D2 Cell को किनारामा लैजादा + icon आउछ, तल Left Click थिचेर तान्नुहोस।**

k) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



भाग गर्ने तरिका

1. D2 मा थिच्नुहोस्।
2. =D2/C2 Type **गर्नुहोस्।**
3. **Enter** थिच्नुहोस्।
4. **D2 Cell को किनारामा लैजादा + icon आउछ, तल Left Click थिचेर तान्नुहोस।**
5. **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



प्रतिशत निकाल्ने तरिका

(क) D6 मा =Sum(D2:D4) Type गरि Enter थिच्नुहोस्।

(ख) E2 मा थिच्नुहोस्।

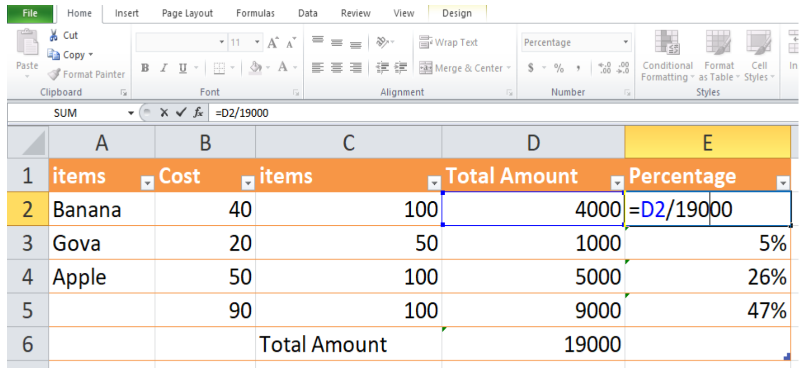
(ग) =D2/19000 Type **गर्नुहोस्।**

(घ) **Enter** थिच्नुहोस्।

(ङ) **Toolbar मा % Click गर्नुहोस्।**

(च) **D2 Cell को किनारामा लैजादा + icon आउछ, तल Left Click थिचेर तान्नुहोस्।**

(छ) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



=AVERAGE(C3:C6) ⟶ औसत निकाल्न

a) C7 मा थिच्नुहोस्।

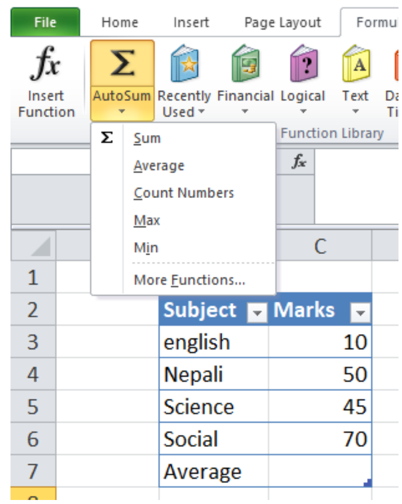
b) C2 to C6 सम्म Select गर्नुहोस्।

c) Formulas Toolbar मा थिच्नुहोस्।

d) Average Options रोज्नुहोस्।

e) **Enter** थिच्नुहोस्।

f) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



=MAX(B2:B6) ⟶ सबैभन्दा ठूलो मान

a) नतिजा देखाउन चाहेको खाली Cell (जस्तै B7) मा क्लिक गर्नुहोस्।

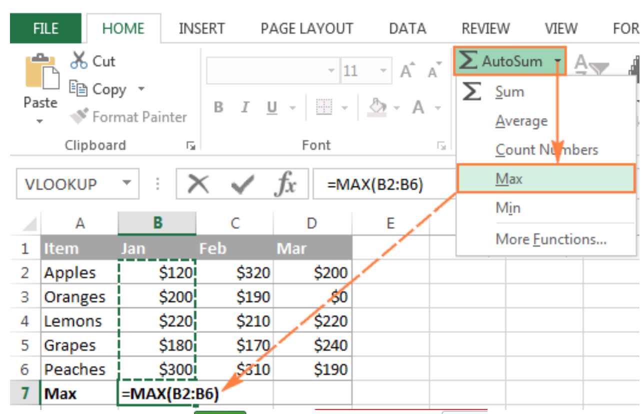
b) B2 to B6 सम्म Select गर्नुहोस्।

c) Formulas Toolbar मा थिच्नुहोस्।

d) Max Options रोज्नुहोस्।

e) **Enter** थिच्नुहोस्।

f) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



=MIN(A1:A6) ⟶ सबैभन्दा सानो मान

a) नतिजा देखाउन चाहेको खाली Cell (जस्तै C8) मा क्लिक गर्नुहोस्।

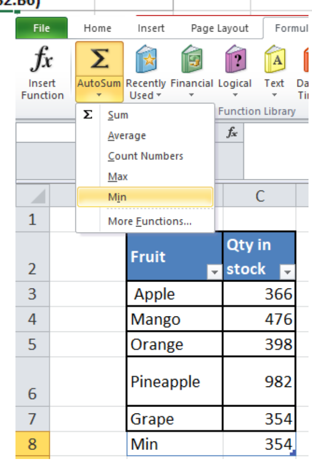
b) C3 to C8 Select गर्नुहोस्।

c) Formulas Toolbar मा थिच्नुहोस्।

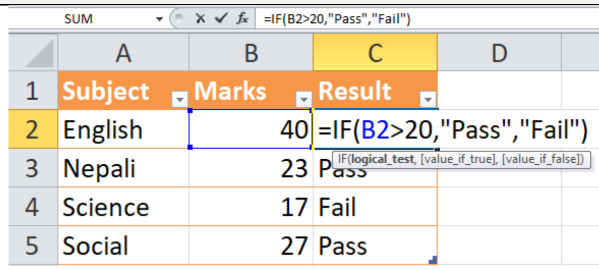
d) Max Options रोज्नुहोस्।

e) **Enter** थिच्नुहोस्।

f) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



=IF(A1>50,"Pass","Fail") ⟶ सर्त अनुसार नतिजा



SUM =IF(B2>20,"Pass","Fail")

	A	B	C	D
1	Subject	Marks	Result	
2	English	40	=IF(B2>20,"Pass","Fail")	
3	Nepali	23	Pass	
4	Science	17	Fail	
5	Social	27	Pass	

a) नतिजा देखाउन चाहेको खाली Cell (जस्तै C2) मा क्लिक गर्नुहोस्।

b) =if(B2>20,"Pass","Fail") Type गर्नुहोस्। (यदि English को अंक २० भन्दा धेरै भए पास, यदि भएन भने फेल)

c) **Enter** थिच्नुहोस्।

घटाउ गर्ने तरिका

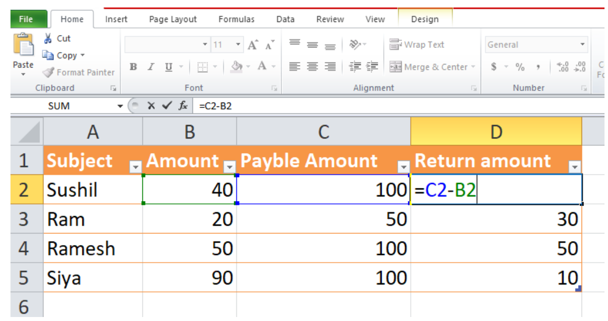
d) D2 मा थिच्नुहोस्।

e) =C2-B2 Type **गर्नुहोस्।**

f) **Enter** थिच्नुहोस्।

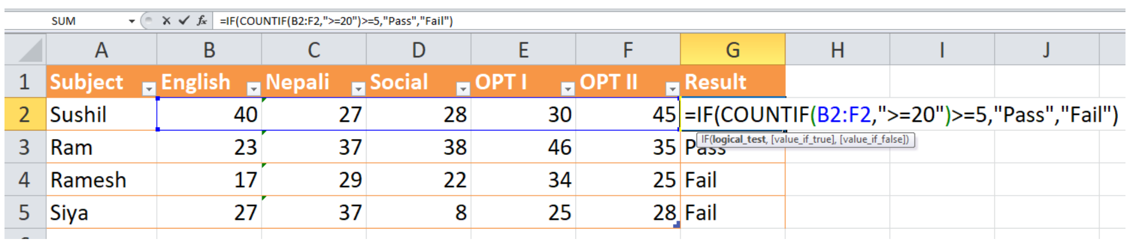
g) **D2 Cell को किनारामा लैजादा + icon आउछ, तल Left Click थिचेर तान्नुहोस।**

h) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**



SUM =C2-B2

	A	B	C	D
1	Subject	Amount	Payble Amount	Return amount
2	Sushil	40	100	=C2-B2
3	Ram	20	50	30
4	Ramesh	50	100	50
5	Siya	90	100	10
6				



SUM =IF(COUNTIF(B2:F2,">=20")>=5,"Pass","Fail")

	A	B	C	D	E	F	G
1	Subject	English	Nepali	Social	OPT I	OPT II	Result
2	Sushil	40	27	28	30	45	=IF(COUNTIF(B2:F2,">=20")>=5,"Pass","Fail")
3	Ram	23	37	38	46	35	Pass
4	Ramesh	17	29	22	34	25	Fail
5	Siya	27	37	8	25	28	Fail

यदि धेरै विध्यार्थी भएमा

a) नतिजा देखाउन चाहेको खाली Cell (जस्तै G2) मा क्लिक गर्नुहोस्।

b) =if(COUNTIF(B2:F2, ">=20","Pass","Fail") Type गर्नुहोस्। (यदि प्रत्येक विषयको अंक २० भन्दा धेरै भए पास, यदि भएन भने फेल)

c) **Enter** थिच्नुहोस्।

d) **D2 Cell को किनारामा लैजादा + icon आउछ, तल Left Click थिचेर तान्नुहोस।**

e) **जानकारीलाई Save गर्नुहोस्।**

Some Shortcuts Key

Ctrl+N→ New workbook	Ctrl+0 →Open workbook	Ctrl+S →Save	Ctrl+C →Copy
Ctrl+V →Paste	Ctrl+Z→ Undo	Ctrl+Y →Redo	Ctrl+B →Bold
Ctrl+1→ Italic	Ctrl+U →Underline	Ctrl + P →Print	Ctrl+F →Find
Ctrl+H →Replace	Ctrl+A →Select all	Ctrl+Space →Select column	
Shift + Space →Select row	Ctrl+Shift+ + →Insert cells	Ctrl+- →Delete cells	Ctrl+1 →Format cells
F4 →Repeat action	Alt+Enter → New line within cell		Alt+H, B→ →Add border
Alt+H, D, C →Delete column	Alt+H, D, R →Delete row	Ctrl+Shift+L → Toggle filter	
Alt+H, O, I →AutoFit column width		Alt+H, E, F →Clear formats	
Alt+A, T →Sort A-Z	Alt + A, S, D →Sort Z-A		Alt+ →AutoSum

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (MCQ) - ठीक उत्तर छान्नुहोस्:

१. ह्याकिङ/डेटा चोरी गरेमा कति सजाय हुने व्यवस्था छ?

क) १ वर्ष कैद ख) ६ महिना कैद ग) १–५ वर्षसम्म कैद र जरिवाना घ) कैद नहुने

२. सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी उपहारको प्रलोभन देखाई ठगी गर्ने कार्यलाई के भनिन्छ?

क) फिसिङ ख) सफ्टवेयर ग) एक्सेल घ) इमेल

३. Excel मा तथ्याङ्कहरूको जम्मा जोड (Total) निकाल्न कुन सूत्र प्रयोग गरिन्छ?

क) =AVERAGE() ख) =SUM() ग) =MAX() घ) =IF()

४. Excel मा ठाडो लाइन (Vertical lines) लाई के भनिन्छ?

क) Row ख) Cell ग) Column घ) Sheet

५. इमेल पठाउँदा कुन बटन थिचेर सन्देश पठाइन्छ?

क) Compose ख) Attach ग) Save घ) Send

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

१. कम्प्युटर .... बाट चल्ने एउटा उपकरण हो।

२. .... ह्याकरले सिस्टमको कमजोरी पत्ता लगाई सुरक्षा प्रणाली मजबुत बनाउँछन्।

३. डिजिटल माध्यम प्रयोग गरेर कसैलाई अपमान वा मानसिक पीडा दिनु .... हो।

४. Excel फाइललाई .... भनिन्छ।

५. इमेलमा कुनै फोटो वा डकुमेन्ट पठाउन .... आइकनको प्रयोग गरिन्छ।

३. अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

१. कम्प्युटर भनेको के हो?

२. पहिचान चोरी (Identity Theft) भनेको के हो?

३. अनलाइन ठगी गरेमा कस्तो कानुनी सजाय हुन्छ?

४. इमेल (Email) को पूरा रूप के हो?

५. Excel मा 'Cell' भनेको के हो?

४. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

१. नैतिक ह्याकर र अननैतिक ह्याकर बीचको मुख्य भिन्नता लेख्नुहोस्।

२. फिसिङबाट बच्न हामीले कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ?

३. एक्सेल (Excel) का कुनै चारवटा मुख्य भागहरूको नाम लेखी व्याख्या गर्नुहोस्।

४. इमेल पठाउने चरणहरू (Steps) छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस्।

५. साइबर बुलिङले मानिसमा कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ?

परियोजना कार्य

क) जम्मा प्रत्येकले पाएका प्राप्ताङ्क निकाल्नुहोस्।

ख) सबैभन्दा सानो मान र सबैभन्दा ठुलो मान निकाल्नुहोस्।

ग)यदि ६० भन्दा बढी भए पास भए सर्त अनुसार नतिजा निकाल्नुहोस् ।

घ) प्राप्त अंकलाई प्रतिशतमा ब्यक्त गर्नहोस्।

	A	B	C	D	E
1	Name Subjects	John	Ron	Harry	Jenifer
2	Maths	89	98	67	99
3	English	90	87	76	90
4	Science	67	65	89	67
5	Economics	65	54	54	98
6	Accounts	90	65	87	78
7					

हाम्रो नुवाकोट

सूर्यकुण्ड मुहान बनाई छङ्गछङ्ग गर्छ तादी,
तादीतिर फर्काई बस्छन् दुप्चेश्वरले छाती।

बग्दै जान्छ त्रिशूलीमा मिसिजान्छ दोभान,
त्यही दोभानमा बसिदिन्छन् देवीघाट सोभान।

भैरवी र साततले दरबार नुवाकोटको शान,
सबै मिली गाउने गर्छन् इतिहासको गान।

सिन्दुर जात्रा, लाखे नाच, भेषभूषा र झाँकी,
लाङटाङ छेउका हिमालहरू अझै हेर्न बाँकी।

विविध पेशा विविध धर्म आफ्नो आफ्नै काम,
सबै मिली बस्ने हाम्रो जिल्ला नुवाकोट नाम।

अनेक जाति अनेक भाषा एकै ठाउँमा अट्छन्,
बिहानदेखि साँझसम्म खेतबारीमा खट्छन्।

हामी साना विद्यार्थी ज्ञानको दियो बाल्छौं,
नुवाकोटको इज्जत सधैँ शिरमाथि राख्छौं।

सुवास श्रेष्ठ
पञ्चकन्या गा.पा. ४, थप्रेक