सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा

कक्षा ११

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

पहिलो संस्करण : वि.सं २०७७

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षाले विद्यार्थीमा ज्ञानको खोजी गरी सिकाइ र वास्तविक जीवनबिच सम्बन्ध स्थापित गर्छ । शिक्षाले विद्यार्थीमा अधिकार, स्वतन्त्रता र समानताको प्रवर्धन गर्ने, स्वस्थ जीवनको अभ्यास गर्ने, तार्किक विश्लेषण गरी निर्णय गर्ने र वैज्ञानिक विश्लेषणका आधारमा व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको दिगो विकासमा सरिक सक्षमताको विकास गर्नुपर्छ । यस्तै विद्यार्थीमा नैतिक आचरणको प्रदर्शन, सामाजिक सद्भाव र पर्यावरणीय सन्तुलनप्रति संवेदनशीलता एवम् दिगो शान्तिका लागि प्रतिबद्ध रहने सक्षमताको विकास गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । शिक्षाले आधुनिक ज्ञान, सिप, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गर्ने, स्वावलम्बी र व्यवसायमुखी सिपको अभ्यास गर्ने, राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय आदर्शको सम्मान गर्ने, समाज स्वीकार्य आचरण र कार्यसंस्कृतिको अवलम्बन गर्ने, सहिष्णु भाव राख्ने नागरिक तयार गर्नुपर्छ । यस्तै शिक्षाबाट सिर्जनशील, कल्पनाशील, उद्यमशील एवम् उच्च सोच र आदर्शमा आधारित व्यवहार गर्ने, समसामयिक चुनौतीहरूको सफल व्यवस्थापन गर्नेलगायतका विशेषताले युक्त स्वावलम्बी, देशभक्त, परिवर्तनमुखी, चिन्तनशील एवम् समावेशी समाज निर्माणमा योगदान गर्न सक्ने नागरिक तयारीको अपेक्षा पनि गरिएको छ । यी पक्षलाई दृष्टिगत गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ अनुसार तयार गरिएको कक्षा ११ को सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा विषयको पाठ्यक्रममा आधारित भई यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन प्राडा. श्रीराम उपाध्याय, श्री महेन्द्र विष्ट र श्री सूर्य गुरुङले लेख्नुभएको सामाजिक अध्ययनको पाठ्यपुस्तकमा लेखकहरूसहित श्री रेनुका पाण्डे भुसाल, श्री हेमराज खतिवडा, श्री सरस्वती भट्टराई र श्री श्यामप्रसाद पाण्डेको कार्यदलबाट पुन: लेखन तथा परिमार्जन गरी सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षाका रूपमा विकास गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री केशवप्रसाद दाहाल, प्रा.डा. विनय कुशियत, प्रा.डा. भवेश्वर पंगेनी, प्रा. डा. कृष्णप्रसाद पौडेल, श्री नीरा शाक्य, श्री बिमलकुमार केडिया, श्री ध्रुवकुमार थापा र श्री रोहितराज रेग्मीको विशेष योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यस पुस्तकको रूपविन्यास एवम् कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । उहाँहरूलगायत यसको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रयोगबाट पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न विद्यार्थीलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

वि. सं. २०७७ पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयसूची

एकाइ	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ :१	सामाजिक तथा जीवनोपयोगी शिक्षाको अवधारणा	१
पाठ :१	सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा	१
पाठ :२	सामाजिक अध्ययन, सामाजिक शिक्षा र सामाजिक विज्ञानको अन्तरसम्बन्ध	६
पाठ :३	सामाजिक अध्ययनका सिप र जीवनोपयोगी सिपको अवधारणा	९
एकाइ :२	जीवनोपयोगी सिपका रूपमा डिजिटल सिपहरू तथा सामान्य अनुसन्धान सिपहरू	११
पाठ :१	डिजिटल साक्षरता	११
पाठ :२	सञ्चार एप्लिकेसनहरूको प्रयोग	१६
पाठ :३	अनलाइन भुक्तानी	२१
पाठ :४	इन्टरनेटबाट सूचना तथा अध्ययन सामग्रीको खोजी र प्रयोग	२४
पाठ :५	इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको उत्तरदायी प्रयोग	२६
एकाइ :३	जीवनोपयोगी सिप	३०
पाठ :१	निर्णय प्रक्रिया	३०
पाठ :२	समस्या समाधान	३५
पाठ :३	सञ्चार	३९
पाठ :४	तनाव व्यवस्थापन	४४
पाठ :५	अन्तरवैयक्तिक सिपहरू	४८
एकाइ :४	मानव तथा समाजको उद्भव र विकास	५५
पाठ :१	मानवको जैविकीय उत्पत्ति र विकासक्रम	५५
पाठ :२	मानव समाजको विकासक्रम	५८

पाठ :३	कृषि युगको सुरुआत र विकास	६३
पाठ :४	पुँजीवादी युग र औद्योगिक विश्व	६६
पाठ :५	वर्तमान विश्व परिवेश र सामाजिक व्यवहार	६९
एकाइ :५	भूगोल र सामाजिक सम्बन्ध	७५
पाठ :१	विश्वमा नेपाल	७५
पाठ :२	मानव र वातावरण	७८
पाठ :३	विश्वका भौगोलिक विविधता र जनजीवन	८१
पाठ :४	नेपालका पर्यावरणीय क्षेत्रहरू	८९
एकाइ :६	विश्वको इतिहास	९२
पाठ :१	विश्व इतिहासको लेखन र मूल प्रवृत्ति	९२
पाठ :२	मध्यकालीन एसियाको आर्थिक उदय र सङ्कुचन	९५
पाठ :३	औद्योगिक क्रान्ति	९९
पाठ :४	लोकतन्त्र	१०३
एकाइ :७	सामाजिक पहिचान, विविधता र वर्ग विभाजन	१०५
पाठ :१	नेपालमा जातप्रथा	१०५
पाठ :२	दलित सवाल	१०८
पाठ :३	जाति, जनजाति	११३
पाठ :४	बहुसांस्कृतिकता र सामाजिक एकता	११५
एकाइ :८	संविधान र नागरिक सचेतना	११७
पाठ :१	नेपालको संविधान विगत र वर्तमान	११७
पाठ :२	वर्तमान संविधानको राजनीतिक, कानुनी, आर्थिक र सांस्कृतिक विशेषता	११९
पाठ :३	नेपालमा निर्वाचन प्रणाली	१२२
पाठ :४	राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय सुरक्षा	१२५

एकाइ :९	बस्ती, जनसङ्ख्या र विकास	१२८
पाठ :१	मानव बस्ती	१२८
पाठ :२	बस्ती विकास	१३२
पाठ :३	जनसङ्ख्या र विकास	१३६
पाठ :४	उमेर संरचनाको सङ्क्रमण र जनसाङ्ख्यिक लाभांशको उपयोग	१४०
पाठ :५	जनसङ्ख्या व्यवस्थापन	१४४
एकाइ :१०	अर्थतन्त्र र विकास	१४८
पाठ :१	नेपालको अर्थतन्त्रका आधार र विशेषताहरू	१४८
पाठ :२	सार्वजनिक, निजी तथा सहकारी क्षेत्र	१५३
पाठ :३	विप्रेषण र नेपाली अर्थतन्त्र	१५८
पाठ :४	स्थानीय, औपचारिक र अनौपचारिक कारोबार	१६१
पाठ :५	कृषि, उद्योग र निर्माण	१६४
पाठ :६	नेपालमा श्रमशक्ति, रोजगारी र उद्यमशीलता	१६७
पाठ :७	सरकारी वित्त	१७१
एकाइ :११	स्वास्थ्य सेवा र सामाजिक विकास	१७४
पाठ :१	नेपालमा स्वास्थ्य सेवा	१७४
पाठ :२	आधुनिक र परम्परागत स्वास्थ्य सेवा पद्धति	१७७
पाठ :३	स्वस्थ जीवनशैली र सामाजिक जीवन	१८१
पाठ :४	किशोरावस्था र स्वास्थ्य जीवनशैली	१८५
पाठ :५	योग तथा ध्यान	१८८
पाठ :६	स्वस्थ जीवनशैली र हाम्रो दैनिकी	१९७
पाठ :७	मितव्ययी जीवनशैली र आर्थिक व्यावस्थापन	२०१

एकाइ १ सामाजिक तथा जीवनोपयोगी शिक्षाको अवधारणा

पाठ : १

सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा

एक टेलिभिजनले सामाजिक अध्ययन विषयका विज्ञसँग अन्तर्वार्ता लिएको थियो । सो अन्तर्वार्ताका महत्त्वपूर्ण अंश यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

पत्रकार : नमस्ते विज्ञज्यू ! हाम्रो यो टेलिभिजनमा तपाईंलाई स्वागत छ । सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा कस्तो विषय हो ? प्रस्ट पारिदिनुहुन्छ कि ?

विज्ञ : हजुर, नमस्ते । राम्रो जिज्ञासा राख्नुभयो । सुरुमा म सामाजिक अध्ययन विषयको सन्दर्भमा केही कुरा राख्छु । सबैभन्दा पहिले सामाजिक अध्ययनको शाब्दिक अर्थबाट सुरु गरौँ । सामाजिक भन्नाले समाजसँग सम्बन्धित भन्ने बुझिन्छ । अध्ययनको अर्थ त्यसका बारेमा जानकारी राख्नु र खोजी गर्नु भन्ने हुन्छ । त्यसैले समाज र मानवसँग सम्बन्धित विभिन्न पक्षको बारेमा खोजी गर्नु, अध्ययन गर्नु, विश्लेषण गर्नु सामाजिक अध्ययन हो । व्यापक अर्थमा मानव र उसको भौतिक, सामाजिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक वातावरणसँगको अन्तरक्रियाका सम्बन्धमा अध्ययन गर्नु सामाजिक अध्ययन हो । यस विषयले समुदाय तथा वातावरणमा मानवले पार्ने प्रभाव र वातावरण तथा समुदायले मानवको जीवनमा पार्ने दोहोरो प्रभावको अध्ययन गर्दछ ।

सामाजिक अध्ययन नागरिक सक्षमता विकास गर्नका लागि गरिने सामाजिक विज्ञानहरूको एकीकृत अध्ययन हो । यसले विद्यालय कार्यक्रमअन्तर्गत भूगोल, इतिहास, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र, मानवशास्त्र, राजनीतिशास्त्र, मनो विज्ञान, धर्म, संस्कृति, कला मात्र होइन कि गणित र विज्ञान समेतका उपयुक्त विषयवस्तुहरूको समन्वयात्मक र व्यवस्थित ढङ्गबाट अध्ययन गर्दछ । सामाजिक अध्ययनको पहिलो उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई यो अन्तरसम्बन्धित विश्वमा सार्वजनिक भलाइका लागि सांस्कृतिक विविधता एवम् प्रजातान्त्रिक समाजका बारेमा सुसूचित गराउनु र तर्कपूर्ण निर्णय लिन सहयोग गर्नु हो ।

पत्रकार : सामाजिक अध्ययन विषय किन आवश्यक छ ?

विज्ञ : सामाजिक अध्ययन विषयको मुख्य उद्देश्य आफ्नो देशका बालबालिकाहरूलाई असल, सक्षम, सिर्जनशील र देशप्रेमी नागरिकका रूपमा तयार पार्नु हो । हरेक नागरिकले आफ्नो देशको भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा राजनीतिक अवस्थाका बारेमा

सामान्य जानकारी राख्न र त्यसमा समायोजन हुन सिक्न आवश्यक हुन्छ । प्रत्येक नागरिक देशको योजनाकार, प्रशासक, प्राविधिक र नेतृत्वकर्ता हुन सक्छ । त्यसैले पनि यो विषय आवश्यक भएको हो ।

पत्रकार : ए ! त्यसो भए त सामाजिक अध्ययन विषय निकै महत्त्वपूर्ण विषय पो रहेछ ।

विज्ञ : ठिक भन्नुभयो । सामाजिक अध्ययन विषयले प्रजातान्त्रिक मूल्य र मान्यता तथा सकारात्मक सोच भएका चरित्रवान्, मिहिनेती, इमानदार र उत्तरदायी जनशक्ति उत्पादनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । हाम्रा संस्कृति, मौलिक परम्परा, राष्ट्रिय सम्पदाहरू आदिको संरक्षण गर्दै सभ्य समाज निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ । आफ्नो समाजमा हुने विविध प्रकारका गतिविधिहरूको अध्ययन गरी तिनको कारण खोज्न, बुझ्न, विश्लेषण गर्न र सोअनुसार समायोजन हुन पनि सिकाउँछ । यसले राष्ट्रको चौतर्फी विकासका निम्ति आवश्यक कुशल र असल जनशक्ति तयार गर्न सहयोग गर्दछ ।

पत्रकार : सामाजिक अध्ययन विषय एउटा राष्ट्रभित्र मात्र सीमित हुन्छ कि विश्व परिवेशसँग पनि यसको सम्बन्ध हुन्छ ?

विज्ञ : सामाजिक अध्ययन विषयले असल नागरिकको परिकल्पना गर्दछ तर उक्त नागरिक विश्व परिवेश बुझेको पनि त हुनुपऱ्यो नि, होइन र ? विश्वको कुनै एक कुनामा घटेको घटनाले विश्वभरका कुनै पनि व्यक्तिलाई प्रभाव पार्न सक्छ । त्यस्तै एउटा व्यक्तिले गरेको कामले विश्वभर प्रभाव पार्न सक्छ । व्यक्तिले आवश्यक पर्दा विश्वको कुनै पनि कुनामा गएर काम गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस बेला त्यहाँ समायोजन हुन पनि सामाजिक अध्ययन विषयबारे जान्न आवश्यक छ ।

पत्रकार : हो त । सामाजिक अध्ययन विषय वास्तवमा हरेक नागरिकले अध्ययन गर्नुपर्ने व्यापक क्षेत्र भएको विषय पो रहेछ । अनि जीवनोपयोगी शिक्षा भनेको चाहिँ के हो नि ?

विज्ञ : कति राम्रो प्रश्न गर्नुभयो । हाम्रा जीवनका लागि आवश्यक यस्ता सिपहरू छन् जसले जीवनलाई सरल, सहज र सफल बनाउन सहयोग गर्दछन् । तिनै सिपहरूलाई जीवनोपयोगी सिप भनिन्छ । सञ्चार, सहकार्य, सहयोग, सिर्जनात्मक, समस्या समाधान, तनाव व्यवस्थापन, अन्तरवैयक्तिक, निर्णय निर्माण, नेतृत्व, समानुभूति, आत्मबोध, संवेग व्यवस्थापन र सूचना प्रविधि जीवनोपयोगी सिप हुन् । जीवनोपयोगी सिप सिकाउने प्रक्रिया नै जीवनोपयोगी शिक्षा हो ।

पत्रकार : यी सिपहरू त सामाजिक अध्ययन विषयको क्रियाकलाप गर्दा सँगसँगै सिकिन्छ, होइन र ?

विज्ञ : हो, सामाजिक अध्ययन विषयका सिकाइ क्रियाकलापहरू तथा परियोजना कार्यहरू गर्दा पनि जीवनोपयोगी सिप हासिल हुन्छन् । त्यस क्रममा समूहमा काम गर्ने, एकअर्कामा कुराकानी गर्ने, सहकार्य गर्ने, सहयोग गर्ने, नेतृत्व गर्ने, समस्या समाधान गर्ने एवम् सिर्जनात्मक कार्य गर्ने प्रशस्त अवसर प्राप्त हुन्छन् । जीवनोपयोगी सिपको उद्देश्य पनि व्यक्तिलाई चरित्रवान्, सिर्जनात्मक, नैतिक, व्यावहारिक र असल व्यक्तित्वको विकास गर्ने हुनाले सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षा एकआपसमा अन्तरसम्बन्धित छन् ।

पत्रकार : सामाजिक अध्ययन विषयका केही विषयवस्तु त पुस्तक पढेर वा शिक्षकको व्याख्यान सुनेर सिकिएला तर असल नागरिक बन्ने कुरा र जीवनोपयोगी सिप विकास गर्ने कुरा त पुस्तक पढेर कसरी सिकिएला ? यो त जति अभ्यास गर्‍यो त्यति सिकिन्छ होइन र ?

विज्ञ : त्यही त । हामीले बुझाउनुपर्ने मुख्य कुरा नै यही हो । यो विषय पुस्तक पढ्ने र परीक्षा पास गर्ने विषय मात्र होइन । यो उच्च शिक्षाको तयारी गर्ने विषय मात्र पनि होइन । यो व्यक्तिलाई असल, चरित्रवान्, समस्यासँग जुध्न सक्ने, समालोचनात्मक चिन्तन एवम् सकारात्मक सोच भएका र विश्व परिवेश बुझेर सोअनुसार आचरण गर्न सक्ने मानव बनाउने विषय हो । त्यसैले परम्परागत शिक्षण सिकाइका तरिकाबाट मात्र यस विषयका सक्षमता हासिल हुन सक्दैनन् ।

पत्रकार : त्यसो भए सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा विषयको सिकाइ सहजीकरण कसरी हुनुपर्छ त ?

विज्ञ : परम्परागत रूपमा चलिआएका पाठ कण्ठस्थ गर्ने, शिक्षकको व्याख्यान सुन्ने, टिपोट पढ्ने जस्ता कार्यबाट मात्र यस विषयका सक्षमता तथा सिकाइ उपलब्धि हासिल हुन सक्दैनन् । यस विषयको सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया नै अलग प्रकारको हुनुपर्दछ । सामाजिक अध्ययन सिकाइ सहजीकरणका क्रममा विषयवस्तुलाई बुझेर, त्यससँग सम्बन्धित तथ्य तथ्याङ्कहरूको खोजी तथा विश्लेषण गरेर, समुदायमा अवलोकन गरेर, सम्बद्ध पक्षसँग छलफल र अन्तरक्रिया गरेर सिक्नुपर्ने हुन्छ । सिकारुले आफैँ परीक्षण तथा अनुभूति गरेर एवम् अनुसन्धानात्मक पद्धतिबाट सिक्नुपर्दछ । त्यसरी सिकेका ज्ञान, सिप र धारणाहरूलाई आफ्नो जीवनमा अवलम्बन तथा उपयोग पनि गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीले लिखित परीक्षामा धेरै अङ्क ल्याउने तर सामाजिक अध्ययन विषयको मर्मअनुसारको सोच, आचरण, व्यवहार र काम भएन भने सामाजिक अध्ययन विषयमा उत्तीर्ण भएको अर्थ हुँदैन । त्यसैले सामाजिक अध्ययन विषयको सिकाइ सहजीकरणमा परियोजना कार्यमा आधारित, सिकारुकेन्द्रित, खोज, छलफल र प्रयोगात्मक विधिहरूको अवलम्बन गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीलाई पर्याप्त मात्रामा खोजी गर्ने, सोच्ने, तर्क गर्ने, समालोचनात्मक सोच राख्ने, बुझ्ने, छलफल गर्ने, परीक्षण गर्ने, अनुभूति

गर्ने अवसर दिनुपर्दछ। सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षाका विषयवस्तुअन्तर्गतका सिपहरू निरन्तर अभ्यास गराई विद्यार्थीमा बानीका रूपमा विकास गराउनुपर्दछ ।

पत्रकार : तपाईंको विचारमा त्यसरी सिकाएपछि विद्यार्थीले विषयवस्तुलाई बुझ्ने र विश्लेषण गर्ने, समस्या समधान गर्ने, अनुभूति गर्ने, सही धारणाको निर्माण गर्ने, त्यसलाई आफ्नो जीवनमा लागु गर्न प्रेरणा प्राप्त गर्ने, आवश्यक परेका बेला उपयोग गर्ने सिप तथा क्षमता पनि विकास गर्न सक्ने रहेछन् । होइन त ?

विज्ञ : हो नि । सही कुरा गर्नुभयो ।

पत्रकार : आज यहाँ आएर सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाका बारेमा धेरै जानकारी दिनुभयो । तपाईंलाई धेरै धन्यवाद छ । अन्त्यमा थप केही भन्न चाहनुहुन्छ कि ?

विज्ञ : अन्त्यमा, बालबालिकाहरूलाई असल नागरिक बनाउने प्रक्रियामा विद्यार्थी तथा शिक्षकहरूलाई सहयोग गर्नुहुन सम्पूर्ण शिक्षक, अभिभावक, सुपरीवेक्षक, स्थानीय तहका अधिकारीज्यूहरूलगायत सबै नागरिकहरूलाई यसै स्टुडियोबाट अनुरोध गर्छु । मलाई सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा विषयका बारेमा महत्त्वपूर्ण कुराहरू राख्ने अवसर दिनुभएकामा तपाईं र यस टेलिभिजन च्यानललाई पनि धन्यवाद दिन्छु ।

क्रियाकलाप

१. कक्षाका विद्यार्थीहरूको नौओटा समूह बनाई प्रस्तुत तालिकाअनुसार सामाजिक अध्ययनका एक एकओटा आयामका सम्बन्धमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाबिचको सम्बन्धलाई उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सामाजिक अध्ययनको क्षेत्र व्यापक छ भन्ने कुरा पाठमा दिइएको चार्ट अध्ययन गरी प्रस्ट पार्नुहोस् ।

२. सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाको महत्त्व दर्शाउनुहोस् ।

यस पुस्तकमा दिइएका क्रियाकलाप, अभ्यास र परियोजना कार्य नमुना मात्र हुन् । शिक्षकले यिनका आधारमा स्थानीय सन्दर्भअनुसार थप क्रियाकलाप, अभ्यास र परियोजना कार्य गराउनुपर्ने छ ।

पाठ : २

सामाजिक अध्ययन, सामाजिक शिक्षा र सामाजिक विज्ञानको अन्तरसम्बन्ध

सामाजिक विज्ञान मानव समाज र मानव सम्बन्धहरूको वैज्ञानिक एवम् व्यवस्थित रूपमा अध्ययन गर्ने विधा हो । मानविकी तथा समाजशास्त्रअन्तर्गत अध्ययन गरिने भूगोल, अर्थशास्त्र, मानवशास्त्र, नागरिक शास्त्र, राजनीतिशास्त्र, समाजशास्त्रलगायतका विषयहरू सामाजिक विज्ञानअन्तर्गत पर्दछन् ।

सामाजिक अध्ययन विषयभित्र सामाजिक विज्ञानका विषयहरूवस्तु समावेश गरिएका हुन्छन् । सामाजिक विज्ञानका सबै विषयहरू मानव जीवनसँग सम्बन्धित हुन्छन् । यसमा समाजको आवश्यकता, राष्ट्रको माग तथा सम्पूर्ण मानव समुदायको चाहनाअनुरूपका विभिन्न विषयवस्तुहरू संयोजन गरिएको हुन्छ । सामाजिक अध्ययन विषयमा यस्ता विभिन्न विषयहरू किन समावेश गरिएका होलान् भन्ने जिज्ञासा धेरै व्यक्तिमा हुन सक्छ ।

सामाजिक विज्ञानका सबै विषयका व्यावहारिक र जीवनोपयोगी विषयवस्तुहरू समावेश गरेर सामाजिक अध्ययन विषय तयार पारिएको हो । सामाजिक विज्ञानका विषयहरूमा विषयवस्तुको गहिराइसम्म पुगेर सैद्धान्तिक पक्षको अध्ययन गरिन्छ । सामाजिक अध्ययन विषयमा भने सामाजिक विज्ञानका व्यावहारिक पक्षहरूमा जोड दिइन्छ । सामाजिक विज्ञानका विषयवस्तुले मानव जीवनमा पार्ने प्रभाव र मानवले

त्यसको उपयोग कसरी गर्ने तथा कसरी समायोजन हुने भन्ने कुरामा सामाजिक अध्ययन विषय केन्द्रित रहेको हुन्छ । त्यसैले सामाजिक अध्ययन बहुविषयक प्रकृतिको देखिन्छ ।

१. सामाजिक अध्ययन र सामाजिक विज्ञानबिचको फरक

सामाजिक अध्ययन	*सामाजिक विज्ञान*
सामाजिक विज्ञानका विभिन्न विषयवस्तुहरू समेटिएको एकीकृत रूप हो ।	*स्वतन्त्र अस्तित्व भएको पूर्ण विकसित विधा हो ।*
यो ज्ञानको उपयोगसँग सम्बन्धित हुन्छ ।	*यो ज्ञानको उत्पादनसँग सम्बन्धित हुन्छ ।*
बढी व्यावहारिक हुन्छ ।	*बढी सैद्धान्तिक हुन्छ ।*
मानव जीवनको विविध पक्षसँग सम्बन्धित हुन्छ ।	*मानव जीवनको कुनै एक पक्षसँग सम्बन्धित हुन्छ ।*
यसमा विषयवस्तुको सामान्य अध्ययन गरिन्छ ।	*यसमा विषयवस्तुको गहिरो अध्ययन गरिन्छ ।*
यसको उद्देश्य असल, सक्षम, सिर्जनशील तथा सभ्य नागरिक तयार पार्ने हो ।	*यसको उद्देश्य विषयविज्ञ तयार गर्ने हो ।*
यो विद्यालय तहसँग मात्र केन्द्रित हुन्छ ।	*यसले उच्च शिक्षासम्म अध्ययन गरिन्छ ।*

२. सामाजिक अध्ययन र सामाजिक शिक्षाबिचको अन्तरसम्बन्ध

मानव सामाजिक प्राणी हो । उसले जन्मदेखि मृत्युसम्म समाजमा नै जीवन बिताउनुपर्दछ । त्यसैले उसले आफ्नो जीवनलाई सार्थक बनाउनका लागि विभिन्न सामाजिक ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकास गरिरहनुपर्दछ । यसरी मानवलाई आफ्नो जीवनमा आवश्यक सामाजिक ज्ञान, सिप र धारणा प्राप्त गर्नु सामाजिक शिक्षा हो । सामाजिक शिक्षा निरन्तर रूपमा समाजमा विविध गतिविधिबाट हुने सिकाइ हो । यो कुनै औपचारिक सिकाइको विषय होइन । व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनमा हुने गतिविधिबाट सिकिने अनियमित सिकाइ नै सामाजिक शिक्षा हो । यो परिवार, समाज, राष्ट्रिय एवम् अन्तर्राष्ट्रिय गतिविधि, समसामयिक परिस्थिति तथा व्यक्तिगत भोगाइबाट हुने सिकाइ हो । घरपरिवारमा गर्नुपर्ने आदर सत्कार, सौहार्द्र र सहिष्णुता, सहयोग, सहकार्य, आफ्नो संस्कृति र सोअनुसारका संस्कारहरू, मानवीय मूल्य एवम् व्यवहारहरू सामाजिक शिक्षा का मुख्य विषयवस्तु हुन् । यस्तो शिक्षा परिवार, समाज र परिवेशबाट प्राप्त हुन्छ ।

३. सामाजिक अध्ययन र सामाजिक शिक्षाबिचको फरक

सामाजिक अध्ययन	*सामाजिक शिक्षा*
यसको क्षेत्र निश्चित र सीमित हुन्छ ।	*यसको क्षेत्र असीमित हुन्छ ।*
यसको सिकाइ निश्चित पाठ्यक्रममा आधारित हुन्छ ।	*यसको सिकाइ खुला सिकाइका रूपमा हुन्छ ।*
सिकारु र शिक्षकबिचको अन्तरक्रिया र सहकार्यबाट सिकाइ सहजीकरण हुन्छ ।	*व्यक्ति, स्थान, परिवेश र समयका आधारमा सिकाइ हुन्छ ।*
सामान्यतया विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकाको लागि मात्र सञ्चालित हुन्छ ।	*जोसुकैले आर्जन गर्न सक्छन् ।*
यो एक स्थापित विषय हो ।	*यो सामाजिकीकरणको प्रक्रिया हो ।*
सामाजिक अध्ययन सिद्धान्तमा आधारित हुन्छ ।	*सामाजिक शिक्षा दर्शनमा आधारित हुन्छ ।*

क्रियाकलाप

१. कक्षा ११ को सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा विषयको पाठ्यक्रम वा पाठ्यपुस्तकमा सामाजिक विज्ञानका कुन कुन विषय समावेश गरिएका छन् ? यी विषयबाट हुने मुख्य सिकाइका पक्षका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

२. तपाईँको जीवनमा सामाजिक अध्ययनले के कस्ता सकारात्मक प्रभाव पारेको छ, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सामाजिक अध्ययन, सामाजिक शिक्षा र सामाजिक विज्ञानबिचको अन्तरसम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. 'सामाजिक विज्ञान सामाजिक अध्ययनको आधार हो', यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

३. सामाजिक अध्ययन र सामाजिक विज्ञानबिचको भिन्नता छुट्ट्याउनुहोस् ।

पाठ : 3

सामाजिक अध्ययनका सिप र जीवनोपयोगी सिपको अवधारणा

१. अवधारणा

सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा विषयको मूल उद्देश्य बालबालिकालाई असल, देशभक्त, चरित्रवान्, सक्षम र सिर्जनशील नागरिक तयार पार्नु हो । यसका लागि विद्यार्थीमा विभिन्न प्रकारका जीवनोपयोगी सिप, सिर्जनशील सिप र केही विषयगत सिपहरू हासिल हुनुपर्दछ । यस्ता सिपले व्यक्तिलाई जीवनभर समाजमा सहज रूपमा जिउन सहयोग गर्दछन् ।

१. सामाजिक अध्ययन सिप

सामाजिक अध्ययन विषय भूगोल, इतिहास, अर्थशास्त्रलगायतका विषयवस्तु पढेर कण्ठ गर्ने र परीक्षा पास गर्ने मात्र विषय होइन । सामाजिक अध्ययन विषयका विभिन्न विधाहरूअनुरूप विषयवस्तुमा आधारित सिपहरू पनि सिकाउनु पर्दछ । यस्त सिप तत्काल अध्ययन गर्न र त्यसका आधारमा भविष्यसम्म व्यावहारिक सिप विकास गर्न सहयोगी हुन्छन् । सामाजिक अध्ययन विषयअन्तर्गतका सिपहरू यसप्रकार रहेका छन् :

(क) नक्सा अध्ययन गर्ने र नक्सा उतार्ने सिप

(ख) विभिन्न विधाका माध्यमबाट अभिव्यक्त गर्ने गीत, कविता, चित्र, निबन्ध, संवाद, नाटक, चिठी आदि सिर्जनात्मक सिप

(ग) समाचार, सम्पादकीय, सम्पादकलाई चिठी, सामाजिक सञ्जालमा कमेन्ट र पोस्ट गर्ने जस्ता समाचार सङ्कलन, लेखन र प्रस्तुतीकरण सिप

(घ) छलफल, सहयोग, सहकार्य, मेलमिलाप, समानुभूति आदि सामाजिक सिप

(ङ) स्तम्भचित्र, रेखाचित्र, चक्रचित्र, ग्राफ निर्माण जस्ता तथ्याङ्क प्रस्तुति सिप

(च) समय रेखा, वंशावली वा वंश वृक्ष, व्यक्ति वृत्त आदि ऐतिहासिक घटनालाई प्रस्तुतीकरण गर्ने सिप

(छ) सर्वेक्षण, क्षेत्रभ्रमण, अन्तर्वार्ता, अवलोकनको योजना बनाउने, कार्य सम्पादन गर्ने र प्रतिवेदन बनाउने जस्ता खोज ⁄ अनुसन्धान सिप

(ज) प्रदर्शन, प्रवचन, वक्तृत्वकला, कार्यपत्र लेखन तथा प्रस्तुतीकरण सिप

२. जीवनोपायोगी सिप

व्यवहारमा प्रयोग हुने केही सिप श्रममा आधारित हुन्छन् । केही सिपहरू बाहिर देखिँदैनन् तर व्यक्तित्व

विकास तथा जीवनयापनमा प्रभाव पार्ने खालका हुन्छन् । यस्ता सिपलाई एक्काइसौं शताब्दीका सिप, नरम सिप (soft skills), व्यापक सिप (transversal skill) का रूपमा पनि व्याख्या गर्ने गरिन्छ । यस्ता सिपले व्यक्तिलाई समाजमा समायोजन हुन सहयोग गर्छन् । यिनले आफ्नो काममा सफलता हसिल गर्न सहयोग गर्छन् । व्यक्तिको क्षमता विकास गरी सक्षम नागरिक बनाउन पनि यिनले सहयोग गर्छन् । यो सिपले व्यक्तिलाई अनुशासित बनाउँदै समाज, राष्ट्र र विश्व समुदायको भलाइका लागि कार्य गर्न प्रेरित गर्छन् । जीवनोपयोगी सिपअन्तर्गत निम्नानुसारका सिपहरू पर्दछन् ।

समस्या समाधान सिप

सूचना प्रविधि सिप

समालोचनात्मक सोचाइ सिप

सहभागगिता र छलफल

अन्तरवैयक्तिक सिप

संवेग व्यवस्थापन

नेतृत्व सिप

सञ्चार सिप

सहकार्य सिप

अध्ययन सिप

सिर्जनात्मकता

तनाव व्यवस्थापन

निर्णय निर्माण सिप

क्रियाकलाप

१. तपाईँले समय व्यवस्थापन कसरी गर्ने गर्नुभएको छ, आफ्ना व्यवस्थापनका तरिकाहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. समूहमा बसेर सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी कुनै एक सामाजिक मुद्दामा सर्वेक्षण गर्नुहोस् । उक्त सर्वेक्षणबाट आएको तथ्याङ्कलाई चक्रचित्र वा स्तम्भचित्रमा प्रस्तुत गरी सोको प्रतिवेदन समेत तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **कुनै एक स्थानीय घटना वा गतिविधिमा आधारित समाचार तयार पार्नुहोस् ।**

२. **पाठमा उल्लिखित कुनै एक सिपसँग सम्बन्धित हुने गरी कथा, कविता, गीत, संवाद, चिठी र चित्रमध्ये कुनै एकको रचना गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **सामाजिक अध्ययनमा प्रयोग हुने सिपहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

समसमायिक समाचार, घटना र सन्दर्भ समेटी आफ्नो कक्षाको भित्तामा भित्तेपत्रिका बनाई त्यसलाई अद्यावधिक गर्दै जानुहोस् ।

पाठ : १

एकाइ २ जीवनोपयोगी सिपका रूपमा डिजिटल सिपहरू तथा सामान्य अनुसन्धान सिपहरू

डिजिटल साक्षरता

१. अवधारणा

एक्काइसौँ शताब्दीलाई विज्ञान र प्रविधिको युग मानिन्छ । विज्ञानको विकास धेरै पहिलादेखि नै भए तापनि सन् १९६० को दशकमा इन्टरनेटको विकास भएपछि सूचना तथा सञ्चार प्रविधि सबैभन्दा छिटो विकास हुँदै आएको छ । सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका क्षेत्रमा भएका नवीनतम विकास र तिनको प्रयोगले सबै क्षेत्रलाई प्रभावित पारेको छ । शिक्षा, उद्योग, व्यापार, पर्यटन, कृषि, चिकित्सा, इन्जिनियरिङलगायतका हरेक क्षेत्रमा पनि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोगले मानिसको जीवनलाई सरल बनाएको छ ।

नेपालमा सन् १९७२ (वि.सं. २०२८) मा पहिलो पटक जनगणनाको तथ्याङ्क प्रशोधनका लागि IMB 1401 Mainframe कम्प्युटरको प्रवेश भएको भएतापनि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको द्रुत विकास भने सन् १९९० (वि.सं. २०४६) मा प्रजातन्त्रको पुनर्स्थापना भएपछि मात्र भएको पाइन्छ । हाल नेपालमा सामान्य कुराकानी गर्न, अनलाइन तथा भर्चुअल कक्षा (Virtual Class) सञ्चालन गर्न, हिसाबकिताब राख्नदेखि बिरामीको उपचार गर्नसमेत सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग भइरहेको छ ।

कम्प्युटर, इन्टरनेट तथा अन्य माध्यमको प्रयोग गरेर तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने, सङ्कलित तथ्याङ्कलाई प्रशोधन गरी सूचनामा परिवर्तन गर्ने, प्रशोधित सूचनालाई भण्डारन गर्ने र उक्त सूचना प्रयोगकर्तालाई उपलब्ध गराउने कार्य नै सूचना तथा सञ्चार प्रविधि हो । यसलाई छोटकरीमा सूचना प्रविधि (आइटी) पनि भन्ने गरिन्छ ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि प्रयोग गरी कुनै पनि सूचना प्राप्त गर्ने, मूल्याङ्कन गर्ने, सिर्जना गर्ने र सञ्चार गर्ने क्षमतालाई डिजिटल साक्षरता भनिन्छ । प्रो. हिलर स्पाइर्स (Hiller Spires) का अनुसार डिजिटल साक्षरताका तीन पक्षहरू हुन्छन् :

(क) डिजिटल सामग्री प्राप्त र उपयोग गर्ने

(ख) डिजिटल सामग्री सिर्जना गर्ने

(ग) डिजिटल सामग्री सञ्चार वा वितरण गर्ने

यसैले डिजिटल साक्षरताभित्र सूचना तथा सञ्चार प्रविधिसम्बन्धी प्राविधिक ज्ञान र सिप दुवै पर्दछन् । आजको वैज्ञानिक युगमा जीवनका हरेक क्षेत्रमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग भइरहेको छ । हाल कुनै पनि क्षेत्रमा सफल हुन डिजिटल साक्षरता नभई नहुने अवस्था आएको छ । त्यसैले हरेक व्यक्तिले यी ज्ञान र सिपहरू प्राप्त गर्नैपर्ने भएको छ ।

२.कम्प्युटर तथा प्रिन्टरको प्रयोग

(क) कम्प्युटरको परिचय

कम्प्युटर एक विद्युतीय यन्त्र हो, जसले निर्देशनअनुसार तथ्याङ्क (Data) लाई गणना (Calculations), प्रशोधन (Processing) तथा भण्डारन (Storing) गर्दछ । यसले अत्यन्तै उच्च वेगमा तर्कपूर्ण तरिकाले कार्य सम्पादन गर्न, अधिकांश गणितीय समस्याहरू हल गर्न, तथ्याङ्क भण्डार गर्न तथा नतिजा देखाउन सक्दछ। प्रयोग गर्ने मानिस तथा प्रयोजनअनुसार कम्प्युटर विभिन्न आकार र प्रकारका हुन्छन्। व्यक्तिहरूले स्मार्ट फोन, ट्यावलेट, ल्यापटप, डेस्कटप जस्ता माइक्रो कम्प्युटर प्रयोग गर्दछन् भने गुगल, याहु जस्ता ठुला कम्पनीहरूले एकै पटक धेरै मानिसहरूले चलाउन मिल्ने मेन फ्रेम र सुपर कम्प्युटर प्रयोग गर्दछन् ।

कम्प्युटर सिस्टम भनेको यसका हार्डवेयर र सफ्टवेयरको संयुक्त रूप हो। विद्युतीय शक्तिवाट चल्ने मोनिटर, प्रोसेसर, माउस, किवोर्ड, प्रिन्टर जस्ता विभिन्न भौतिक यन्त्रहरू हार्डवेयर हुन् भने ती यन्त्रहरूलाई सञ्चालन गर्न कम्प्युटरले बुझ्ने भाषामा तयार गरिएको निर्देशनहरूको प्याकेज चाहिँ सफ्टवेयर हो ।

सामान्यतया एउटा कम्प्युटर बन्नका लागि कम्तीमा चारओटा हार्डवेयर उपकरण आवश्यक हुन्छन् । तिनीहरू Central Processing Unit (CPU), मोनिटर, किवोर्ड र माउस हुन् । यद्यपि ल्यापटप, नोटबुक, स्मार्ट फोन जस्ता कम्प्युटरहरूमा यी चारलगायत अन्य हार्डवेयरलाई एउटै उपकरणमा एकीकृत गरिएको हुन्छ । हार्डवेयरलाई इन्पुट उपकरण, प्रशोधन उपकरण, आउटपुट उपकरण र भण्डारण उपकरण गरी चार भागमा वर्गीकरण गरिन्छ ।

इन्पुट उपकरण

कम्प्युटरमा कुनै तथ्याङ्क वा निर्देशन प्रविष्ट गराउन प्रयोग हुने उपकरणहरूलाई इन्पुट उपकरण भनिन्छ, जस्तै : माउस, किवोर्ड, क्यामेरा, माइक्रोफोन आदि ।

प्रशोधन उपकरण

कम्प्युटरमा प्रविष्ट भएका कुनै तथ्याङ्कलाई निर्देशनअनुसार गणना वा प्रशोधन गर्न प्रयोग गरिने उपकरणहरूलाई प्रशोधन उपकरण भनिन्छ, जस्तै : Central Processing Unit (CPU)

आउटपुट उपकरण

कम्प्युटरमा भएका कुनै तथ्याङ्क वा सूचनालाई देखाउन प्रयोग हुने उपकरणहरूलाई आउटपुट उपकरण भनिन्छ, मोनिटर, प्रोजेक्टर, स्पिकर, प्रिन्टर आदि आउटपुट उपकरण हुन् ।

भण्डारण उपकरण

कम्प्युटरमा भएका कुनै तथ्याङ्क वा सूचनालाई लामो समयसम्म सुरक्षित राखी आवश्यक परेको समयमा पुन: प्रयोग गर्न उपलब्ध गराउने उपकरणहरूलाई भण्डारण उपकरण भनिन्छ । सिडी, डिभिडी, हार्डडिस्क, पेनड्राइभ, मेमोरी कार्ड आदि भण्डारन उपकरण हुन् ।

कम्प्युटरको प्रयोग

कम्प्युटरले अत्यन्तै छिटो गतिमा, त्रुटिरहित रूपले लामो समयसम्म लगातार काम गर्न सक्दछ । यसको आविष्कार गणना गर्ने यन्त्रका रूपमा भए पनि वर्तमान समयमा चिठीपत्रलगायत विभिन्न कागजात तयार गर्न, बैङ्क, बिमा, उद्योग, व्यापारलगायत विभिन्न संस्थाहरूका हरहिसाब व्यवस्थित रूपले राख्न, घरायसी कार्यहरू गर्न, रेडियो, टेलिभिजन प्रसारण गर्न, गीत सुन्न, खेलहरू खेल्नलगायत थुप्रै कार्यहरूका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसबाहेक आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको प्रयोगले आफैँ काम गर्न सक्ने, प्राकृतिक भाषा बुझ्ने, परिस्थितिअनुसार निर्णय गर्ने, मानिसको पहिचान गर्नेसम्मका क्षमता भएका कम्प्युटरहरूको पनि विकास भइसकेको छ ।

माइक्रोसफ्ट वर्डमा कागजात तयार गर्ने तरिका

कम्प्युटरमा धेरै प्रोग्रामहरूमा तयार गर्न सकिन्छ । त्यसमध्ये Microsoft Office अन्तर्गतका Word, Powerpoint, Excel आदि बढी प्रचलित छन् । अनलाइनबाट काम गर्नेहरूले Google Docs, Google Spreadsheet, Google Slides आदि एप्लिकेसनहरूमा डकुमेन्ट तयार गर्दछन् । एउटा प्रोग्राममा डकुमेन्ट तयार गर्न जानेपछि अन्य प्रोग्राम वा एप्लिकेसनमा पनि तयार गर्न सकिन्छ । त्यसैले अहिले हामी माइक्रोसफ्ट वर्ड प्रोग्राममा कसरी डकुमेन्ट तयार गर्ने र कसरी त्यसलाई प्रिन्ट गर्ने भन्ने सम्बन्धमा यहाँ चर्चा गर्ने छौँ ।

१. माइक्रोसफ्ट वर्ड खोल्ने

कम्प्युटर वा ल्यापटप अन गर्नुहोस् । कम्प्युटरको बायाँपट्टि सबैभन्दा तल रहेको स्टार्ट मेनु (Start Menu) मा क्लिक गर्नुहोस् । यहाँ चित्रमा देखाइएको जस्तै window देखिन्छ । Microsft Office Word 2007 वा Word 2013 वा Word 2016 नदेखिएसम्म स्क्रोल (Scroll) गर्नुहोस् । देखिएपछि त्यसमा क्लिक गर्नुहोस् र Blank Document मा क्लिक गर्नुहोस् ।

२. नयाँ Document लाई सेभ गर्ने

सबैभन्दा माथि बायाँतर्फ रहेको File tab मा क्लिक गर्नुहोस् । त्यसपछि Save वा Save As मा

क्लिक गर्नुहोस् । त्यसपछि This PC मा क्लिक गर्नुहोस् र आफ्नो कम्प्युटरभित्रको उपयुक्त ड्राइभ वा Desktop मा क्लिक गर्नुहोस् । अब हामीलाई चाहेको window खुल्छ ।

File name भनेको ठाउँमा फाइलको नाम टाइप गर्नुहोस् । अनि Save बटनमा क्लिक गर्नुहोस् । तपाईंको फाइल सेभ भयो । अब यसमा केही काम गर्नेबित्तिकै सेभ गर्न पुनः File Menu मा गएर Save मा क्लिक गर्नुहोस् वा Ctrl र S एकै पटक थिच्नुहोस् ।

३. डकुमेन्ट टाइप गर्ने

अङ्ग्रेजी भाषामा टाइप गर्ने भए टाइप गर्न सुरु गर्नुहोस् । नेपाली भाषामा टाइप गर्ने भए Fonts मा नेपाली भाषाका Preeti, Sagarmatha जस्ता नेपाली फन्ट छनोट गर्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार Fonts, यसको आकार, अलाइन्मेन्ट, Spacing आदि मिलाउनका लागि टाइप भएको Text लाई Select गरेर मिलाउनुहोस् । यसरी लेखेको Text लाई माथि बुँदा नं २ को फाइलमा सेभ गर्नुहोस् ।

कागजात प्रिन्ट गर्ने तरिका

कम्प्युटरमा भएका डकुमेन्टलाई कुनै पनि प्रिन्टर प्रयोग गरेर प्रिन्ट गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि तपाईंको कम्प्युटर वा ल्यापटपमा सम्बन्धित प्रिन्टरको Software/Driver इन्स्टल (Install) गरिएको हुनुपर्दछ । यदि तपाईंको कम्प्युटर वा ल्यापटपमा Software/Driver Install गरिएको छैन भने प्रिन्ट गर्नुपर्ने डकुमेन्टलाई प्रिन्टरको Software/Driver Install गरिएको कम्प्युटरमा सार्नु पर्दछ । यसका लागि तपाईं पेनड्राइभ वा मेमोरी कार्ड जस्ता भण्डारण उपकरण प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

यसरी प्रिन्टरको Software/Driver Install गरिएका कम्प्युटरमा भएका कुनै पनि डकुमेन्ट प्रिन्ट गर्न सकिन्छ । एक प्रकारको डकुमेन्ट प्रिन्ट गर्न जानेपछि अन्य प्रकारका डकुमेन्ट पनि प्रिन्ट गर्न सजिलो हुन्छ । अब हामी Microsoft Word मा डकुमेन्ट कसरी प्रिन्ट गर्ने भन्ने बारेमा चर्चा गर्दछौँ ।

१. प्रिन्ट गर्नुपर्ने Word फाइल खोल्नुहोस् । पेज कस्तो छ हेर्नका लागि Print Preview मा जान सकिन्छ ।

२. तपाईंले Word को पुरानो version प्रयोग गर्नुभएको भए पहिले Print priview मा गएर सेटिङहरू मिलाउनुपर्छ । Word 2013 वा त्योभन्दा पछिका version प्रयोग गर्नुभएको भए तल भनेअनुसार गनुपर्दछ :

   File मेनुमा जानुहोस् र Print अप्सनमा क्लिक गर्नुहोस् । यसो गर्दा सँगैको जस्तो window खुल्छ ।

(क) Printer लेखेको भन्दा तलको बाकसमा क्लिक गर्नुपर्छ र Printer छान्नुपर्छ ।

   Settings मा Print All Pages देखाएको हुन्छ । सबै पेजहरू प्रिन्ट गर्नुपर्ने भए केही नगर्नुहोस् । तर सबै पेजहरू आवश्यक नभएमा त्यसैमा क्लिक गरी देखाइएका विकल्पहरूमध्ये उपयुक्त विकल्प छनोट गर्नुहोस् ।

(ख) कुनै निश्चित पेज वा पेजहरू प्रिन्ट गर्नका लागि Pages पछि दिइएको बाकसमा पेज नम्बर टाइप गर्नुपर्छ ।

(ग) कुनै एक निश्चित पेज प्रिन्ट गर्न सोही पेज न. टाइप गर्नुपर्छ ।

(घ) कुनै एउटा पेजदेखि अर्को पेजसम्म सबै प्रिन्ट गर्नका लागि अगिल्लो पेज न. र पछिल्लो पेज न. को बिचमा ड्यास राखेर टाइप गर्नुपर्छ ।

(ङ) डकुमेन्टका बिच बिचका पेजहरू प्रिन्ट गर्नुपर्ने भएमा पेज न. हरूका बिचमा कमा ९, राखेर टाइप गर्नुपर्छ ।

(च) आवश्यकताअनुसार अन्य Settings मिलाउनुहोस् । कागजको साइज सामान्यतः A4 हुन्छ । विशेष कागज भएको अवस्थामा बाहेक A4 राख्नुहोस् ।

(छ) सबैभन्दा माथि Copies लेखिएको हुन्छ । त्यसमा सामान्य अवस्थामा 1 उल्लेख गरिएको हुन्छ । एकभन्दा बढी प्रति आवश्यक भए सोअनुसार मिलाउनुहोस् ।

(ज) अन्त्यमा Print लेखिएको बटनमा क्लिक गर्नुहोस् । तपाईंको डकुमेन्ट प्रिन्ट हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. कम्प्युटरमा रहेका डकुमेन्ट कसरी प्रिन्ट गर्न सकिन्छ, चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् । सम्भव भएमा डकुमेन्टसमेत प्रिन्ट गरेर देखाउनुहोस् ।

२. माइक्रोसफ्ट, एक्सेल र पावरप्वाइन्ट कसरी चलाउने भन्नेमा छलफल, अध्ययन र अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

(क) कम्प्युटरको प्रयोग भइरहेका कुनै दुई क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) डिजिटल साक्षरता भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) सूचना तथा सञ्चार प्रविधि भनेको के हो ?

(घ) कम्प्युटर हार्डवेयरलाई उदाहरणसहित वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

(ङ) 'कम्प्युटरको प्रयोग आज विश्वव्यापी भएको छ ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

(च) Microsoft Word **मा के के काम गर्न सकिन्छ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।**

पाठ : २

सञ्चार एप्लिकेसनहरूको प्रयोग

इन्टरनेट एउटा विद्युतीय सञ्जाल हो । यसमा संसारभरिका कम्प्युटरहरू जोडिएका हुन्छन् । यस सञ्जालमा भएका कम्प्युटरहरूबिच सूचना आदानप्रदान गर्न सकिन्छ । हामी पनि आफ्नो कम्प्युटरलाई इन्टरनेटमा जोडेर आफूलाई चाहिएका सूचना प्राप्त गर्न सक्छौँ । इन्टरनेटको प्रयोगबाट लेख, रचना, पुस्तक तथा तथ्याङ्कहरू प्राप्त गर्न, विद्युतीय माध्यमबाट किनबेच गर्न, इमेल, च्याट तथा भिडियो च्याट आदिबाट सञ्चार कार्य गर्न, गीत, सङ्गीत, कलाकृति, साहित्यिक कृति आदिको प्रसारण गर्न वा प्राप्त गर्न, खुला सिकाइ (Open Learning) वा विद्युतीय सिकाइ (E-learning) गर्न सकिन्छ ।

१. ब्राउजर र इन्टरनेटसँग सम्पर्क स्थापना

कम्प्युटरमा Instelled गरिने विभिन्न सफ्टवयेरहरूलाई एप्लिकेसन (Application) भनिन्छ । यस्ता एप्लिकेसनहरूले विभिन्न कार्यहरू गर्दछन् । इन्टरनेट र कम्प्युटरबिच सञ्चार सम्बन्ध स्थापना गर्ने सफ्टवेयरलाई वेब ब्राउजर भनिन्छ, जस्तै Google Chrome, Opera, Mozilla Firefox आदि । Microsoft Windows भएको कम्प्युटरमा Microsoft Edge तथा Apple को Mac कम्प्युटर मा Safari पहिले नै ब्राउजर Installed हुन्छ । Mozila firefox, Microsoft edge र Safari चाहिँ Default browser हुन् । अन्य ब्राउजरहरू पछि स्थापना गर्न सकिन्छ । कुनै पनि ब्राउजर बाट इन्टरनेट चलाउनका लागि कम्प्युटरमा इन्टरनेट जोडिएको हुनुपर्दछ । अब हामी Google Chrome बाट कसरी इन्टरनेट चलाउने भन्नेबारेमा अध्ययन गर्दछौँ ।

(क) Google Chrome खोल्ने, त्यसपछि Address Bar मा आफूलाई चाहिएको Web-address टाइप गर्ने र "Enter Key थिच्ने

(ख) Web-address थाहा नभएमा खोजी गर्नका लागि Key-word टाइप गर्ने र 'Enter Key' थिच्ने, त्यसपछि देखिएका नतिजाहरूमध्ये आफूले चाहेको नाममा क्लिक गर्ने

(ग) अब हामीले चाहेको Website खुल्छ । त्यसपछि आफूलाई चाहिएको सूचना लिन सकिन्छ । यसै गरी Facebook, Yahoo, Gmail जस्ता website मा जोडिएर आवश्यक कार्य गर्ने ।

२. इमेलको प्रयोग

विद्युतीय हुलाक (Electronic Mail) को छोटकरी रूप इमेल हो । यसले परम्परागत हुलाकबाट हुने पत्राचारको सट्टा इन्टरनेटमार्फत पत्राचार गर्ने कार्य गर्छ । इमेलबाट पत्राचार गर्न इमेल एकाउन्ट खोलिएको हुनुपर्छ । याहु (Yahoo), जिमेल (G-mail), हटमेल (HotMail) आदि जस्ता इमेल

सेवा प्रदायक (e-mail Service Provider) मध्ये कुनै एकमा एकाउन्ट खोल्न सकिन्छ । इमेलका निम्नलिखित फाइदाहरू हुन्छन् :

फाइदाहरू

१. निःशुल्क पत्राचार गर्न सकिन्छ

२. एकै पटक धेरै जनालाई पत्राचार गर्न सकिन्छ

३. छिटो, सजिलो र विश्वसनीय रूपमा पत्राचार गर्न सकिन्छ

४. एकै पटक धेरैओटा डकुमेन्ट, फोटो आदिलाई पठाउन सकिन्छ

५. पत्राचार गरिएका डकुमेन्टहरू सुरक्षित भण्डार गर्न सकिन्छ

६. चित्र, फोटो, भिडियो वा अन्य आरकाइभ गरिएका डकुमेन्ट सुरक्षित गर्न सकिन्छ ।

यहाँ दिइएका निर्देशन पालना गर्दै जिमेल (Gmail) मा खाता खोल्ने तरिका अभ्यास गरौँ ।

जिमेल (Gmail) खाता खोल्ने तरिका

१. कुनै पनि ब्राउजर खोलेर Address Bar मा www.gmail.com टाइप गर्ने, Window देखिन्छ ।

२. 'Create account' मा क्लिक गर्ने, अर्को Window खुल्छ ।

३. आफ्नो नाम भर्ने, Username मा आफ्नो नामसँग मिल्दो नाम भर्ने । जबसम्म available देखाउँदैन तबसम्म नामको पछाडि सङ्ख्या परिवर्तन गर्दै जाने

४. पासवर्डमा सामान्यतया ८ अक्षर (charecter) राख्नुपर्दछ । पासवर्ड बनाउन सकभर Capital letter, Small letter, सङ्ख्या र सङ्केत प्रयोग गर्ने, जस्तै : Banepa_2007 । पासवर्ड सजिलै अनुमान गर्न सकिने राख्दा ह्याक हुने सम्भावना हुने भएकाले कसैले अनुमान गर्न नसकिने पासवर्ड राख्नुपर्छ ।

५. त्यसपछि 'Next' मा क्लिक गर्ने

६. अर्को Window मा आफ्नो फोन न. टाइप गर्ने / फेरि 'Next' मा click गर्ने । मोबाइल फोनमा ६ अङ्कको कोड न. भएको सन्देश आउँछ ।

७. फोनको म्यासेजमा आएको प्रमाणीकरण सङ्केत (Verification Code) न. कम्प्युटरमा टाइप गर्ने र Verify मा क्लिक गर्ने

८. अब अर्को Window खुल्छ । त्यसमा आवश्यक विवरण भर्ने र Next मा क्लिक गर्ने

९. Google Privacy and Terms खुल्छ । I agree मा क्लिक गर्ने

१०. अब जिमेल खाता तयार भयो । तपाईंको Inbox मा Welcome Message आउँछ ।

जिमेल (Gmail) खातामा साइन इन गर्ने तरिका

१. कुनै पनि ब्राउजर खोलेर Address Bar मा www.gmail.com टाइप गर्ने

२. यस्तो Window देखिन्छ । त्यसमा आफ्नो पूरा email address टाइप गर्ने, जस्तै : ecasarosa3@gmail.com

३. अब 'Next' मा क्लिक गर्ने, अर्को Window खुल्छ ।

४. त्यसमा पासवर्ड टाइप गर्ने र Next मा क्लिक गर्ने

५. जिमेल खातामा साइन इन भयो ।

जिमेल (Gmail) खातामा इमेल हेर्ने तरिका

१. कुनै पनि ब्राउजरमा Gmail मा साइन इन गर्ने, यसो गर्दा Window मा Inbox देखिन्छ । नयाँ इमेलहरू बोल्ड कलरमा हुन्छन् ।

२. आफूले हेर्नुपर्ने इमेलमा क्लिक गर्ने । नचिनेको वा शङ्कास्पद इमेलमा भाइरस हुने सम्भावना हुने भएकाले नखोलीकनै Delete गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

३. इमेलमा Scroll गर्दै तल गएपछि Reply र Forward बटनहरू देखिन्छन् । इमेलको जवाफ दिन Reply बटन क्लिक गर्नुपर्छ र आवश्यकताअनुसार सन्देश टाइप गरी फाइल Attach गरेर Send गर्नुपर्छ ।

४. आफूलाई प्राप्त भएको इमेल अरू कसैलाई पठाउनुपर्ने भएमा Forward बटन क्लिक गर्नुपर्छ । कसलाई पठाउने हो सोको इमेल ठेगाना टाइप गरी र Send गर्नुपर्छ ।

५. इमेल खोलेर हेरेपछि पछि आवश्यक नपर्ने इमेल भए Delete गर्नुपर्छ । यसरी गरिएका इमेलहरू Trash मा रहन्छन् ।

६. Social र Promotion मा धेरै इमेलहरू आउन सक्छन् । बेला बेलामा हेरेर Delete गर्ने गर्नुपर्छ ।

जिमेल (Gmail) खाताबाट इमेल पठाउने तरिका

१. कुनै पनि ब्राउजरमा Gmail मा साइन इन गर्ने । यस्तो Window देखिन्छ । प्लस चिह्न वा Compose मा क्लिक गर्ने

२. त्यसपछि अर्को Window खुल्छ । सबैभन्दा माथिको बाकसमा पाउने व्यक्ति वा संस्थाको इमेल ठेगाना टाइप गर्ने

३. दोस्रो बाकसमा इमेलको विषय टाइप गर्ने

४. त्यस तलको खाली ठाउँमा आफ्नो सन्देश टाइप गर्ने (आवश्यकताअनुसारका सामान्य चिठीकै ढाँचामा टाइप गर्न सकिन्छ ।)

५. कुनै डकुमेन्ट Attach गर्नुपर्ने भएमा तल 'Send' वटनको दायाँपट्टि क्लिप चिह्नमा क्लिक गर्ने । नयाँ Window मा आफ्नो फाइल Attach गर्ने ।

६. यो इमेल Draft मा सेभ भइसकेको हुन्छ । तत्काल पठाउनु नपर्ने भए पठाउने समयमा Draft मा गएर खोल्ने र Send गर्ने

७. अन्त्यमा 'Send' वटनमा क्लिक गर्नुपर्छ । Sent भएको सन्देश देखाउँछ । कुनै कारणले इमेल डेलिभरी हुन नसकेमा Inbox मा इमेल आउँछ । प्राय: पाउनेको इमेल ठेगाना नमिलेमा डेलिभरी नभएको सन्देश आउँछ ।

८. gmail बाहेक hot mail, yahoo मा पनि इमेल खाता खोल्न सकिन्छ ।

३. सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग

इन्टरनेटको विकाससँगै यसमा इच्छुक व्यक्तिहरू जोडिन मिल्ने विभिन्न समूहहरू सञ्चालन गर्ने क्रम सुरु भयो । यसरी बन्ने समूहहरूले विस्तारै विश्वव्यापी रूप लिन थाले । हाल यस्ता समूहहरूलाई सामाजिक सञ्जाल भन्ने गरिन्छ । यिनीहरूमध्ये नेपालमा फेसबुक (Facebook), ट्विटर (Twitter), इन्स्ट्राग्राम (Instragram), युटुब (Youtube) र टिकटक (TikTok) आदि प्रचलित छन् । धेरै यस्ता सामाजिक सञ्जालहरूले एक प्रकारको सञ्चार साम्राज्य नै खडा गरेका छन् । यस्ता सञ्जालहरूले व्यक्तिगत सूचना प्रवाहदेखि सामाजिक दवाव दिनसमेत सहज बनाएका छन् ।

सामाजिक सञ्जालका फाइदाहरू

१. नि:शुल्क रूपमा व्यक्तिगत र सामूहिक कुराकानी गर्न सकिन्छ

२. विश्वव्यापी पहुँच भएकाले विश्वभर सञ्चार सम्बन्ध राख्न सकिन्छ

३. तत्काल नि:शुल्क रूपमा समाचार र सूचना सम्प्रेरण गर्न सकिन्छ

४. व्यापारका लागि बजार प्रवर्धनमा ठुलो सहयोग हुन्छ

५. सामाजिक तथा राजनीतिक सचेतना गराउन सहज हुन्छ

६. विचार आदानप्रदान र सहकार्य गर्न सहज हुन्छ

७. सामाजिक तथा राजनीतिक दवाब दिन सकिन्छ ।

सामाजिक सञ्जालका बेफाइदा तथा चुनौतीहरू

१. साामाजिक सञ्जालको कुलत लाग्न सक्छ ।

२. मानसिक रोग लाग्न सक्छ

३. धोकेबाज र अपराधी प्रकृतिका मानिसलाई सहज हुन्छ

४. गलत सूचना प्रवाह भई व्यक्तिको प्रतिष्ठामा आँच आउने तथा समाजमा आतङ्क फैलन सक्छ

५. डर, त्रास र धम्की दिएर शारीरिक, मानसिक वा अन्य शोषण हुन सक्छ

६. गोप्य सूचना ह्याकिङ हुन सक्छ

७. व्यक्तिको आनीबानी पत्ता लगाई गलत फाइदा उठाउन सक्छ ।

क्रियाकलाप

१. सबैले आआफ्नो इमेल खाता खोल्नुहोस् र सामाजिक सञ्जालका फाइदा र बेफाइदा उल्लेख गर्दै साथीलाई इमेल पठाउनुहोस् ।

२. सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग सम्बन्धमा एउटा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

(ख) **ब्राउजर भनेको के हो, उदाहरण दिएर प्रस्ट पार्नुहोस् ।**

(ग) **इमेल भनेको के हो ?**

(घ) **इमेलमा फाइल Attach गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।**

पाठ : ३

अनलाइन भुक्तानी
(Online payment)

अनलाइन भुक्तानी (Online Payment) भन्नाले इन्टरनेट र विद्युतीय उपकरण प्रयोग गरी आफ्नो बैङ्क खाताबाट अरू कसैको बैङ्क खातामा रकमान्तर गर्ने प्रक्रिया बुझिन्छ । यसबाट बैङ्कमा नगई जुनसुकै ठाउँबाट सामान वा सेवाको बिल तिर्ने तथा मोबाइल, इन्टरनेट, खानेपानी, विद्युत्को महसुल तिर्ने जस्ता कार्यहरू गर्न सकिन्छ । डेबिट/क्रेडिट कार्डको माध्ययमबाट अनलाइन पेमेन्ट सेवा लिन सकिन्छ । त्यस्तै इन्टरनेट बैङ्किङमार्फत पनि यस्तो सेवा लिन सकिन्छ ।

बैङ्कमार्फत इन्टरनेट बैङ्किङ सेवा लिनका लागि बैङ्कमा गएर आवेदन दिनुपर्दछ । अन्य एपहरूबाट अनलाइन भुक्तानी सेवा लिनका लागि त्यस्तो एप डाउनलोड गरी एक्टिभेट गर्नुपर्दछ ।

अनलाइन भुक्तानीका फाइदाहरू

१. व्यक्तिले आफैँ पेमेन्ट गर्ने भएकाले जनशक्तिमा लाग्ने खर्च कटौती हुन्छ

२. विभिन्न बिल तिर्न समय खर्च गर्नु र लाइनमा बस्नु पर्दैन

३. अनलाइनबाट सामान र सेवा किन्न तथा बेच्न सहज हुन्छ

४. छिटो, छरितो र विश्वसनीय रूपमा रकमान्तर गर्न सकिन्छ

५. नगद बोक्नु वा घरमा राख्नुनपर्ने भएकाले चोरीको डर हुँदैन

६. नगदरहित कारोबार हुने भएकाले देशको नोटको आयु बढ्न गई बचत हुन्छ ।

७. कारोबारको रेकर्ड स्वतः रहने भएकाले व्यक्ति, संस्था र सरकारलाई हिसाब राख्न सजिलो हुन्छ

अनलाइन भुक्तानीका बेफाइदा तथा चुनौतीहरू

१. अनलाइन सेवाबापत शुल्क तिर्नुपर्छ

२. अफलाइन कारोबारमा काम लाग्दैन

३. साइबर अपराधीहरूले ह्याक गरेर रकम दुरुपयोग गर्न सक्छन्

४. कहिलेकाहीँ इन्टरनेट वा सर्भर डाउन भएर कारोबार गर्न सकिँदैन

५. डिजिटल साक्षरता नभएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्न सक्दैनन्

६. नेपालको सबै ठाउँमा यसको पहुँच नपुगेकाले प्रयोग गर्न सकिँदैन ।

सुरक्षित अनलाइन भुक्तानीका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. कुनै पनि सामान वा सेवा अनलाइन खरिद गर्नुअघि इन्टरनेटमा सर्च गरेर त्यस्ता वस्तु वा सेवाबारे जानकारी लिनुपर्छ ।

२. कुनै पनि सामान वा सेवा अनलाइन खरिद गर्दा विश्वसनीय कम्पनीबाट मात्र खरिद गर्नुपर्छ ।

३. कारोबार गर्दा विवरणहरू, पासवर्ड र रकम आफैँ टाइप गर्नुपर्छ ।

४. आफ्नै कम्प्युटर वा स्मार्टफोनबाट मात्र कारोबार गर्नुपर्छ । अरूकोबाट कारोबार गर्दा विवरण रेकर्ड भई दुरुपयोग हुन सक्छ ।

५. अनलाइन भुक्तानीका लागि छुट्टै इमेल खाता प्रयोग गर्दा बढी सुरक्षित हुन्छ ।

६. आफ्नो पासवर्ड अति गोप्य राख्नुपर्छ । धेरैओटा पासवर्डहरू लेखेर राख्नुभन्दा पासवर्ड म्यानेजर प्रयोग गर्दा बढी सुरक्षित हुन्छ ।

७. सार्वजनिक Wi-Fi प्रयोग गर्दा विवरणहरू सेयर हुने भएकाले त्यस्तो Wi-Fi प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

८. विश्वसनीय एप मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ

डिजिटल एप्लिकेसन (Digital Application) को उपयोगिता

विश्वमा कम्प्युटर र इन्टरनेटको विकाससँगै घर, कार्यालय, अस्पताल, यातायात आदिमा पनि डिजिटल एप्लिकेसनको प्रयोग बढिरहेको छ । कम्प्युटर, स्मार्ट टेलिभिजन, वाइफाई राउटर, माइक्रोओभन, लुगा धुने मेसिन, डिजिटल कुकर आदि कम्प्युटर प्रोग्राममा आधारित एप्लिकेसनहरू घरायसी प्रयोगमा आइरहेका छन् । त्यस्तै डिजिटल ताल्चाहरू (Locks), अनुहार तथा आवाज चिन्न सक्ने एप्लिकेसनहरूको प्रयोग पनि नेपालमा सुरु भइसकेको छ । डिजिटल हाजिरी, कार्डबाट ताल्चा खोल्ने, कार्डबाटै भाडा तथा बिल तिर्ने जस्ता कार्यहरू कार्यालय, अस्पताल, यातायात, बैङ्क आदिमा प्रयोग भइरहेका छन् । यस्ता एप्लिकेसनहरू प्रयोग गर्न धेरै गाह्रो त छैन तर केही कुराहरूमा ध्यान दिन आवश्यक छ ।

डिजिटल एप्लिकेसनको प्रयोग गरी सेवा लिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. घरमा कुनै नयाँ डिजिटल उपकरण (Appliance) ल्याएपछि त्यसको प्रयोग निर्देशिका (User Mannual) राम्ररी पढेर मात्र त्यसलाई विद्युत् लाइनमा जोड्ने

२. घरका सबै सदस्यहरूलाई नयाँ उपकरण (Appliance) को प्रयोगबारे जानकारी दिने

३. ताप वा आगो निकाल्ने उपकरण (Appliance) साना बालबालिकाहरूलाई चलाउन नदिने

४. साना बालबालिकाहरूलाई डिजिटल लत लाग्ने गरी यस्ता उपकरणहरू चलाउन नदिने

५. कार्यालय, यातायात, बैङ्क, अस्पताल आदिमा रहेको डिजिटल उपकरण (Appliance) हरू आफूले चलाउनैपर्ने भए मात्र चलाउने

६. यसरी चलाउनुपर्दा त्यहाँ दिइएका निर्देशन पढेर वा त्यस्तो व्यवस्था नभएमा त्यहाँका कर्मचारीहरूलाई सोधेर मात्र चलाउने

क्रियाकलाप

१. अनलाइन पेमेन्टबाट हुने फाइदा र बेफाइदाहरू समेटेर एक संवाद तयार गर्नुहोस् ।

२. राजनले डिजिटल एप्लिकेसनको प्रयोग गरी आफ्नो विद्यालयको मासिक शुल्क निम्न लिखित प्रक्रियाहरू अवलम्बन गरी तिर्ने गरेको प्रसङ्ग तल प्रस्तुत गरेका छन् । तपाईं पनि राजनले जस्तै कुनै अनलाइन एप्लिकेसनबाट मासिक पढाइ शुल्क वा बिजुलीको शुल्क वा खानेपानीको शुल्क वा अन्य कुनै शुल्क तिर्नलाई निम्नलिखित प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुहोस् :

   १. मैले सुरुमा मोबाइलको प्ले स्टोरमा गई आफ्नो खाता भएको कुनै बैङ्कको मोबाइल एप डाउन लोड गरेँ ।

   २. एप डाउलोड भएपछि एक्टिभेट सर्भिसमा क्लिक गरेँ ।

   ३. एक्टिभेट सर्भिसमा आफ्नो मोबाइल र खाता नम्बर राखी +Next गरेँ ।

   ४. त्यसपछि आफ्नो मोबाइलमा OTP (One Time Password) को प्रतीक्षा गरेँ ।

   ५. OTP प्राप्त गरेपछि आफ्नो खाता valid did गरेँ ।

   ६. त्यसपछि लग इन पासवर्ड सेटअप गरेँ ।

   ७. त्यसपछि ट्रान्जेक्सन पिन सेटअप गरी फिनिस गरेँ ।

   ८. त्यसपछि बैङ्कको online Service मा लग इन भएँ ।

   ९. अब मोबाइल एपको प्रयोग गरी दिइएको निर्देशनअनुसार विद्यालयका विभिन्न बिलहरूको भुक्तानी गरेँ ।

अभ्यास

१. अनलाइन भुक्तानीका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. अनलाइन भुक्तानीका चुनौतीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. 'डिजिटल एप्लिकेसनको प्रयोगले समय र श्रमको बचत हुन्छ', यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

पाठ : ४

इन्टरनेटबाट सूचना तथा अध्ययन सामग्रीको खोजी र प्रयोग

१. सर्च इन्जिनहरू

वर्ल्डवाइड वेब (Worldwide Web) लाई छोटकरीमा वेब (Web) मात्र पनि भनिन्छ । यो सूचना तथा जानकारीहरूको भण्डार हो । यस्तो भण्डारबाट सूचना प्राप्ति सजिलो बनाउनका लागि विभिन्न सर्च इन्जिनहरू (Search Engines) को विकास गरिएको छ । Google, Yahoo, Ask.com, msn, bing, About आदि प्रचलित सर्च इन्जिनहरू (Search Engines) हुन् । नेपालमा गुगल सर्च इन्जिन सवैभन्दा बढी प्रचलित छ ।

सर्च इन्जिनहरूमार्फत इन्टरनेटमा राखिएका विभिन्न सूचनालाई सहज रूपमा खोजी गर्न सकिन्छ । वेबसाइटको सर्च गर्ने बक्समा खोजी गर्ने विषय टाइप गरेमा त्यसका बारेमा विभिन्न सूचना प्राप्त हुन्छ । इन्टरनेट खोज गर्ने र पढ्ने विद्यार्थीका लागि अत्यन्तै उपयोगी हुन्छ ।

सर्च इन्जिन (Search Engine) प्रयोग गर्ने तरिका

(क) चाहिएको सूचनासँग सम्बन्धित मूल शब्द (Keyword) पहिचान गर्ने

(ख) उक्त मूल शब्द (Keyword) लाई सर्च बक्स (Searchbox) मा टाइप गर्ने र 'Enter key थिच्ने

(ग) सर्च इन्जिनहरू (Search Engines) मा उचित Tab प्रयोग गर्ने, जस्तै : फोटो खोजी गर्न 'Images' Tab, भिडियो खोज्न 'Videos Tab'

(घ) आएको नतिजामा स्क्रोल (Scroll) गरेर हेर्ने

(ङ) सूचना भरपर्दो हो कि होइन मूल्याङ्कन गर्ने

(च) आफूलाई चाहिएको सूचनामा क्लिक गर्ने

(च) Truncation को प्रयोग गर्ने (जस्तै: quali* प्रयोग गर्दा qualify, qualification, qualified आदि सवै शब्दहरू खोजी हुन्छन् ।)

(छ) कुनै शब्दलाई खोजीबाट हटाउन चिह्न प्रयोग गर्ने

(ज) निश्चित शब्दावली चाहिएमा उद्धरण चिह्न " " प्रयोग गर्ने

(झ) आफूलाई चाहिएको सूचना नदेखिएमा मूल शब्द (Keyword) हरू परिवर्तन गरेर हेर्ने

(ञ) मूल शब्द (Keyword) का पर्यायवाची शब्दहरू वा त्यससँग सम्बन्धित शब्दहरू राखेर हेर्ने

(ट) आवश्यक भए अन्य सर्च इन्जिनहरू प्रयोग गर्ने

इन्टरनेटमा भएका सूचना मूल्याङ्कनका आधारहरू

(क) URL का आधारमा : .com भन्दा .gov, .edu, .org आदि बढी विश्वसनीय मानिन्छन् ।

(ख) लेखकका आधारमा : परिचित, योग्य र वास्तविक नाम भएमा बढी विश्वसनीय हुन्छ ।

(ग) Website को उद्देश्यका आधारमा : व्यापारिक Website भन्दा गैरनाफामूलक Website बढी विश्वसनीय हुन्छन् ।

(घ) Citation का आधारमा : अरूले बढी citation गरेको लेख बढी विश्वसनीय हुन्छ ।

(ङ) समयका आधारमा : पुरानाभन्दा नयाँ लेख, पुस्तक आदि बढी विश्वसनीय हुन्छन् ।

क्रियाकलाप

(क) सर्च इन्जिनका फाइदाहरू उल्लेख गरी एउटा पोस्टर तयार गर्नुहोस् ।

(ख) सर्च इन्जिन प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू समेटी एउटा संवाद तयार गर्नुहोस् ।

(ग) इन्टरनेटमा कुनै एक सर्च इन्जिनको प्रयोग गरी तपाईँलाई आवश्यक पर्ने कुनै एक सामग्री खोजी गर्नुहोस् र त्यस सामग्रीलाई कुन प्रयोजनमा कसरी प्रयोग गर्नुभयो, कक्षामा साथीहरूसँग छलफलसमेत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

(क) सर्च इन्जिन भनेको के हो, यसको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) कुनै दुई सर्च इन्जिनहरूको नाम लेखी यिनका विशेषतासमेत लेख्नुहोस् ।

पाठ : ५

इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको उत्तरदायी प्रयोग

इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग र दुरुपयोग दुवै हुन सक्छन् । यिनीहरूको दुरुपयोगले समाजमा व्यक्तिको मर्यादामा आँच आउनुका साथै कहिलेकाहीँ गम्भीर आपराधिक घटनाहरूसमेत घट्न सक्छन् । यसबाट व्यक्तिगत, स्थानीय, संस्थागत, राष्ट्रिय स्तर वा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका भयङ्कर दुर्घटना पनि हुन सक्छन् । कुनै कम्प्युटर प्रयोग गरेर वा कम्प्युटरलाई लक्षित गरेर गरिने कुनै पनि प्रकारका गैरकानुनी, अनैतिक वा असामाजिक कार्यलाई साइबर अपराध भनिन्छ । गोप्य सूचना चोरी गर्नु, इन्टरनेट ठगी गर्नु, ह्याकिङ गर्नु, कम्प्युटर भाइरसको आक्रमण, डर-त्रास दिने आदि कार्य साइबर अपराध हुन् । त्यसकारण हामीले यस्ता अपराधबाट आफू पनि बच्नुपर्दछ र अरूलाई पनि बचाउनुपर्दछ । इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालमा गरिने असल व्यवहारलाई साइबर नैतिकता वा (Cyber Ethics) भनिन्छ ।

१. साइबर नैतिकता

साइबर नैतिकता भन्नाले कम्प्युटर र इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा यससम्बन्धी नीति नियमहरूको पालना गर्ने भन्ने बुझिन्छ । हामीले कसैलाई धोका हुने, नोक्सान पर्ने वा प्रतिष्ठामा आँच आउने काम गर्नुहुँदैन । कम्प्युटर र इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा प्रयोगकर्ता, प्रोग्रामर, अपरेटर वा अन्य जोसुकैले कम्प्युटर नैतिकताको पालना गर्नुपर्दछ । कम्प्युटर, स्मार्टफोन, ट्याबलेट आदिको प्रयोग गरी सूचना, सफ्टवेयर, वा कुनै पनि व्यक्तिगत वा सामूहिक रेकर्डहरू चोरी गर्नु, बिगारिदिनु वा कम्प्युटर भाइरसको प्रयोग गर्नुहुँदैन । यो एक अन्तर्राष्ट्रिय नियम नै हो ।

साइबर नैतिकताअनुसार गर्नु नहुने कार्यहरू

(क) अरूका फाइल वा रेकर्डहरू खोज्नु, हेर्नु, बिगार्नु, हटाउनु, कपी गर्नु, प्रयोग गर्नु

(ख) अरूको कम्प्युटर पासवर्ड चोर्नु र प्रयोग गर्नु

(ग) ग्राहकहरूको व्यक्तिगत बैङ्क खाता हेर्नु, चोर्नु, बिगार्नु, डिजिटल सही चोर्नु र प्रयोग गर्नु

(घ) भाइरस बनाएर प्रयोग गर्नु

(ङ) कम्प्युटरको गोपनीयता भङ्ग गर्नु

(च) झुटा व्यहोराका सूचना दिनु

(छ) विद्युतीय स्वरूपमा गैरकानुनी कुरा प्रकाशन गर्नु

(ज) कुनै पनि क्षेत्र वा सङ्घसंस्थामा रहेका व्यक्तिगत वा सामूहिक रेकर्डहरू बिना अनुमति हेर्नु, सच्याउनु, चोर्नु र बिगार्नु

(झ) विद्यालय वा क्याम्पसका विद्यार्थीहरूको रेकर्ड वा मार्क लेजर चोर्नु, हटाउनु, सच्याउनु वा कुनै किसिमले नोक्सानी पुऱ्याउनु आदि ।

यस्ता क्रियाकलापहरूलाई निरुत्साहित पार्न तथा अपराधीहरूलाई कारबाही गरी सजाय दिन नेपाल सरकारले विद्युतीय (इलेक्ट्रोनिक) कारोबार ऐन, २०६३ (Electronic Transaction Act, ETA) बनाई लागु गरेको छ । उक्त कानुनले निषेध गरेका केही पक्षहरू र त्यसबापतका सजाय बारेमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

विद्युतीय (इलेक्ट्रोनिक) कारोबार ऐन, २०६३ अनुसार गर्न नहुने केही काम र सजाय

निषेध गरिएको कार्य	सजाय
कम्प्युटर स्रोतको सङ्केत (सोर्स कोड) चोरी गरेमा, नष्ट गरेमा, परिवर्तन गरेमा वा त्यस्तो काम गर्न लगाएमा	तीन वर्षसम्म कैद वा दुई लाख रुपियाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय
बिनाअख्तियारी कुनै कार्यक्रम, सूचना वा तथ्याङ्कमा पहुँच प्राप्त गर्ने उद्देश्यले कुनै कार्य गरेमा	दुई लाख रुपियाँसम्म जरिवाना वा तीन वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय
कम्प्युटर सम्पदामा रहेका कुनै सूचनालाई कुनै पनि व्यहोराबाट नष्ट गरेमा, क्षति पुऱ्याएमा, मेटाएमा, हेरफेर गरेमा, काम नलाग्ने बनाएमा वा त्यस्ता सूचनाको मूल्य र प्रयोगको महत्त्वलाई ह्रास गराएमा वा हानिकारक प्रभाव पारेमा वा कसैलाई त्यस्तो काम गर्न लगाएमा	दुई लाख रुपियाँसम्म जरिवाना वा तीन वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय
कम्प्युटर, इन्टरनेटलगायतका विद्युतीय सञ्चार माध्यमहरूमा गैरकानुनी सामग्रीहरू वा सार्वजनिक नैतिकता, शिष्टाचार विरुद्धका सामग्री वा कसैप्रति घृणा वा द्वेष फैलाउने वा विभिन्न जातजाति र सम्प्रदायबिचको सुमधुर सम्बन्धलाई खलल पार्ने किसिमका सामग्रीहरू प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्ने, महिलालाई जिस्क्याउने, हैरानी गर्ने, अपमान गर्ने वा यस्तै अन्य कुनै किसिमका अमर्यादित कार्य गर्ने वा गर्न लगाउने	एक लाख रुपियाँसम्म जरिवाना वा पाँच वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय दोहोऱ्याएमा १.५ गुणाले बढ्दै जाने
आधिकारिक रूपमा पहुँच प्राप्त गरेका कुनै व्यक्तिले कुनै अनधिकृत व्यक्तिलाई विद्युतीय अभिलेख, किताब, रजिस्टर, पत्र व्यवहार, सूचना, कागजात वा सामग्रीको गोपनीयता भङ्ग गरेमा वा भङ्ग गर्न लगाएमा	एक लाख रुपियाँसम्म जरिवाना वा दुई वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय
कुनै विद्युतीय सूचना जानी जानी लुकाएमा वा ढाँटेमा वा जानाजानी झुट्टा व्यहोरा पेस वा दाखिला गरेमा	एक लाख रुपियाँसम्म जरिवाना वा दुई वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय
झुट्टा इजाजतपत्र वा प्रमाणपत्र पेस गरेमा वा देखाएमा	एक लाख रुपियाँसम्म जरिवाना वा दुई वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय

निषेध गरिएको कार्य	सजाय
तोकिएका विवरण वा कागजात दाखिला नगरेमा वा सुरक्षित राख्नुपर्ने विवरण वा कागजात सुरक्षित नराखेमा	पचास हजार रुपियाँसम्म जरिवाना
नक्कली डिजिटल हस्ताक्षर प्रमाणपत्र सिर्जना गरेमा, प्रकाशन गरेमा वा अन्य व्यहोराले उपलब्ध गराएमा वा कुनै बिलको भुक्तानी रकम, कसैको खाताको बाँकी रकम, वा ए.टी.एम.कार्डमा मिलोमतो गरी वा अन्य कुनै तरिकाले जालसाजी गरी लाभ उठाएमा	बिगो कायम गरी सम्बन्धित पक्षलाई कसुर गर्नेबाट भरपाई त्यस्ता कसुरदारलाई एक लाख रुपियाँसम्म जरिवाना वा दुई वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय
कम्प्युटरसम्बन्धी कुनै कसुर गर्न कसैलाई दुरुत्साहन गरेमा वा त्यस्तो कसुर गर्न उद्योग गरेमा वा षड्यन्त्रमा सामेल भएमा	पचास हजार रुपियाँसम्म जरिवाना वा छ महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय
कम्प्युटरसम्बन्धी कसुर गर्न सघाएमा वा अन्य कुनै व्यहोराले मतियार भई कार्य गरेमा	मुख्य कसुरदारलाई भएको सजायको आधा सजाय
नेपाल राज्यबाहिर कम्प्युटरसम्बन्धी कसुर गरेमा त्यस्तो कसुर गरिएको कम्प्युटर, कम्प्युटर प्रणाली वा कम्प्युटर नेटवर्क प्रणाली नेपालमा अवस्थित भएमा	नेपालमा भएसरह सजाय
कम्प्युटरसम्बन्धी कसुर ठहर्ने कुनै कसुर गर्न प्रयोग गरिएका कुनै पनि कम्प्युटर, कम्प्युटर प्रणाली, फ्लपी, कम्प्याक्ट डिक्स, टेप ड्राइभ, सफ्टवेयर वा अन्य सहायक उपकरणहरू	जफत हुने
सङ्गठित संस्थाका नाममा कम्प्युटरसम्बन्धी कसुर गरेमा	संस्थाको सञ्चालनका लागि प्रमुख रूपमा जिम्मेवार व्यक्तिलाई सजाय हुने
पीडित व्यक्तिका हकमा	कसुरदारबाट मनासिब क्षतिपूर्ति भराई दिन सक्ने

सामाजिक सञ्जालका सुरक्षित प्रयोग गर्ने उपायहरू

आजको विश्व सूचना प्रविधिको युगमा भएकाले सामाजिक सञ्जाल प्रयोग नगर्ने भन्ने कुरा सम्भव त होला तर व्यावहारिक हुँदैन । त्यसैले हामीले सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा निम्न लिखित सावधानीहरू अपनाउनुपर्दछ :

१. आफ्नो सामाजिक सञ्जालको प्राइभेसी सेटिङ (Privacy settings) मिलाउने

२. कुनै स्टाटस वा कमेन्ट पोस्ट गर्नु पहिले यसले पछि कुनै असर पार्ला कि भन्नेबारेमा राम्ररी सोचविचार गर्ने ।

३. सञ्जालमा राम्रो प्रतिष्ठा प्राप्त गर्न प्रयत्न गर्ने, नराम्रो भाषा वा विषयवस्तुले आफैँलाई हानी पुऱ्याउने भएकाले यस्ता कार्यमा सचेत रहने

४. आफ्नो गोप्य कुरा गोप्य नै राख्ने, सञ्जालमा पोस्ट नगर्ने

५. आफ्नो कम्प्युटरलाई एन्टिभाइरस, इन्टरनेट सुरक्षा आदि Install गरी सुक्षित राख्ने

६. कसैले तपाईंलाई कुनै नराम्रो व्यवहार गरेमा तत्काल आफ्नो अभिभावक, शिक्षक वा प्रहरीको सहयोग लिने

७. बलियो पासवर्ड प्रयोग गर्ने र बेला बेलामा परिवर्तन गरिरहने, Capital letter, Small letter, सङ्केत र सङ्ख्या मिसाएर पासवर्ड राख्ने

८. कुनै शङ्कास्पद सन्देश वा इमेल आएमा त्यसलाई नखोल्ने

क्रियाकलाप

(क) आफ्नो वरपर सामाजिक सञ्जाल प्रयोगबाट भएका आपराधिक क्रियाकलाप समेटर विदेश बस्ने दाइ वा दिदीलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।

(ख) साइबर नैतिकता विषयमा दुई साथीहरूबिच भएको संवादको नमुना तयार गर्नुहोस् ।

(ग) विद्युतीय (इलेक्ट्रोनिक) कारोबार ऐन, २०६३ अनुसार मुख्य मुख्य साइबर अपराधको सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

(क) साइबर नैतिकता भनेको के हो ?

(ख) साइबर नैतिकताअनुसार गर्न नहुने कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) साइबर अपराधबाट बच्न तपाईँ के के कुरामा सचेत हुनुहुन्छ, सचेतताका उपायहरू बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) सामाजिक सञ्जालका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक अभ्यास

शिक्षकको सहयोगमा आफूले अध्ययन गर्न चाहेको एक समस्या वा विषय वा मुद्दा छान्नुहोस् । यससँग सम्बन्धित भएर अध्ययनको समस्या, अध्ययन गर्ने तरिका, समस्या समाधानका लागि तथ्याङ्क र जानकारीहरू सङ्कलन गर्ने तरिका, विधि र साधन तथा प्रस्तुतीकरणका पक्षहरू समावेश गरी अध्ययन प्रस्तावना तयार गर्नुहोस् । तयार भएको प्रस्तावना प्रिन्ट गरेर शिक्षकलाई बुझाउनुहोस् । (यसका लागि सम्भव भएसम्म विद्यालय वा घरमा भएका कम्प्युटर प्रयोग गर्नुहोस् ।)

पाठ : १

निर्णय प्रक्रिया

१. निर्णयको परिचय

हामीले काम गर्नुपूर्व आफ्नो उमेर, योग्यता, अनुभव र क्षमताअनुसार कामका सम्बन्धमा आफ्नो सोच वा विचार बनाएका हुन्छौँ। के गर्ने, किन गर्ने, कसरी गर्ने, कहाँ गर्ने, कहिले गर्ने भन्ने प्रश्नको समाधान गर्दै हामी निष्कर्षमा पुग्छौँ । कहिलेकाहीँ हामीलाई कुनै काम गर्दा ठिक नहुने लागेमा त्यस्तो काम गरिँदैन । यसरी कुनै काम गर्नुपूर्व त्यो काम गर्ने वा नगर्ने भनी विचारपूर्वक गरिएको निष्कर्ष नै निर्णय हो ।

जर्ज आर.टेरीले निर्णय गर्ने कार्यलाई दुई वा सोभन्दा बढी सम्भाव्य विकल्पहरूबाट एउटा सबैभन्दा राम्रो विकल्पको छनोट भनी परिभाषित गरेका छन् । हेरोल्ड कुन्ज र हेन्ज वेरिचले विकल्पहरूबिचको छनोट कार्यका साथै योजना तर्जुमाको जगलाई निर्णय भनेका छन् । यसर्थ निर्णय गर्ने भनेको धेरै सम्भावना वा विकल्पहरूबाट कुनै एउटा उत्कृष्ट विकल्पको चयन गर्नु नै हो ।

निर्णय निर्माण (Decision Making) भनेको एउटा निश्चित प्रक्रिया पूरा गरी निर्णय गर्ने तरिका हो । विभिन्न विकल्पहरूबाट उत्तम विकल्प छनोट गर्ने प्रक्रिया नै निर्णय निर्माण हो । कुनै खास उद्देश्य प्राप्ति वा समस्या समाधानका लागि विभिन्न सम्भावना वा विकल्पहरूको पहिचान वा खोजी गरी सूची तयार गर्ने, त्यस्ता हरेक सम्भावना वा विकल्पहरूका सम्बन्धमा सूचना सङ्कलन गर्ने, तिनीहरूको प्रभाव विश्लेषण गर्ने र उपयुक्त विकल्पहरूमध्येबाट तथ्य वा प्रमाणका आधारमा उत्तम विकल्पको छनोट गर्ने कार्य पर्दछन् । यस्तो छनोट कार्य ती विभिन्न उपायहरूको फाइदा वा बे फाइदाका सम्बन्धमा लेखाजोखा गरी त्यस्तो निर्णयको कार्यान्वयनबाट भविष्यमा पर्न सक्ने असर र प्रभावलाई समेत विश्लेषणका आधारमा गरिन्छ ।

यस सम्बन्धमा तलको उदाहरण अध्ययन गरौँ :

जागृतिले कक्षा ११ र १२ पनि हाल अध्ययन गरिरहेको विद्यालयमा पढ्ने निधो गरिन् । विद्यालय वातावरण राम्रो छ । व्यवस्थित प्रयोगशाला, पुस्तकालय, चमेना गृह र शौचालयलगायत मात्र होइन पढाइ पनि राम्रो छ। यहाँबाट विद्यालय तह पूरा गरेमा भविष्यका लागि राम्रो अवसर पनि पाइन्छ भन्ने उनको विश्वास छ।	जोगनले कक्षा ११ र १२ गाउँमा नपढ्ने भए । छोराको इच्छाबमोजिम नै बाबाले उनलाई सहरको विद्यालयमा भर्ना गर्ने हुनुभयो । सहरका विद्यालयमा सुविधा सम्पन्न भौतिक वातावरण हुने, घरायसी काममा अलमलिनु नपर्ने भएकाले राम्रोसँग पढ्न पाइने र पछि छात्रवृत्ति कोटामा एमबिबिएस पढ्ने उनको योजना छ।

तपाईंले केही समयअगाडि यस्तै प्रकृतिको निर्णय गर्नुभयो होला । सो निर्णय गर्नुपहिले तपाईंले कसरी र के के विकल्पहरूको खोजी गर्नुभयो ? कसरी निर्णयमा पुग्नुभयो ? तल दिइएको ढाँचा प्रयोग गरी अभ्यास गर्नुहोस् :

समस्या	समस्या समाधानका विकल्पहरू	विश्लेषण	लिइने निर्णय
एस.इ.ई पछि कुन विद्यालयमा अध्ययन गर्ने ?	विकल्प : १ हाल अध्ययन गरिरहेको विद्यालयमा नै अध्ययन	अध्ययन नगर्ने कारण १. २. ३. अध्ययन गर्ने कारण १. २. ३.	स्वीकार /अस्वीकार (कारणसहित)
	विकल्प : २ आफ्ना मिल्ने साथीहरू अध्ययन गर्ने विद्यालयमा अध्ययन	अध्ययन नगर्ने कारण १. २. ३. अध्ययन गर्ने कारण १. २. ३.	स्वीकार /अस्वीकार (कारण सहित)
	विकल्प : ३ प्राविधिक शिक्षालयमा अध्ययन	अध्ययन गर्ने कारण १. २. ३. अध्ययन नगर्ने कारण १. २. ३.	स्वीकार /अस्वीकार (कारण सहित)

निर्णयका लागि उपयुक्त विकल्प छनोट गर्दा त्यसको कार्यान्वयनको अवस्था, सो विकल्प छनोट गर्नुको कारण र आफूलाई लागेको अनुभूति विचार गरी निर्णय गर्नुपर्दछ। उपलब्ध समय, आवश्यक पर्ने मानवीय, भौतिक, वित्तीय, प्राविधिक स्रोतसाधनको उपलब्धता, आन्तरिक वातावरणीय पक्षहरूलगायतका कुराहरूमा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्छ । ठुला निर्णयहरूमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, भौगोलिक र प्रशासनिक पक्ष, मुलुकको नीति तथा कानुनी व्यवस्था, प्रतिस्पर्धीको अवस्था, विज्ञान र प्रविधिको विकासलगायतका बाह्य वातावरणीय पक्षहरूसमेतलाई विश्लेषण गर्नुपर्छ। तथ्य र प्रमाणका आधारमा व्यक्तिगत वा संस्थागत रूपमा गरिएका उपयुक्त निर्णयहरूले राम्रो परिणाम दिन्छन्। पूर्वतयारी वा गहन सोचविचार र तथ्यगत विश्लेषणविना गरिएको निर्णयबाट स्रोतसाधन र समयको दुरुपयोग मात्र हुन्छ। निर्णय गर्ने कार्य एउटा गहन तथा संवेदनशील कार्य हो ।

२. निर्णयका प्रकार

(क) सङ्गठनात्मक निर्णय (Organizational Decision)

कुनै कार्यालय वा सङ्घसंस्थाका पदाधिकारी तथा कर्मचारीबाट कार्यालय वा संस्थाको कामका सम्बन्धमा लिइने निर्णयलाई सङ्गठनात्मक निर्णय भनिन्छ । यस प्रकारका निर्णयहरू कार्यालय वा संस्थाको उद्देश्य प्राप्ति वा समस्या समाधानसँग सम्बन्धित हुन्छन् ।

(ख) व्यक्तिगत निर्णय (Personal Decision)

व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनयापनका सिलसिलामा आफ्नो इच्छानुसार गर्ने निर्णयलाई व्यक्तिगत निर्णय भनिन्छ। यस किसिमका निर्णय व्यक्ति स्वयम्बाट लिइन्छ। यस किसिमका निर्णयको प्रभाव र असर सामान्यतया निर्णय लिने व्यक्तिमा मात्र सीमित रहन्छ।

(ग) सामूहिक निर्णय (Group Decision)

आपसी हित वा भलाइका लागि सम्बन्धित व्यक्तिहरू एकआपसमा मिली गरिने निर्णयलाई सामूहिक निर्णय भनिन्छ । यस किसिमका निर्णयमा एकभन्दा बढी व्यक्तिहरू सहभागी हुन्छन् । साथै यस किसिमबाट लिइने निर्णयमा धेरै जनाको सहभागिता हुने हुँदा निर्णय कार्यान्वयनमा सहजतासमेत हुन्छ।

(घ) विवेकशील निर्णय (Rational Decision)

विभिन्न विकल्पहरूको पहिचान गरी तथ्य तथा प्रमाणहरूको विश्लेषणबाट प्राप्त निष्कर्षका आधारमा उपयुक्त तथा सर्वोत्तम विकल्पको छनोट गरी गरिने निर्णयलाई विवेकशील निर्णय भनिन्छ।

(ङ) बढोत्तरी निर्णय (Incremental Decision)

यसपूर्व गरेका निर्णयलाई नै आधार मानी भइरहेका कामहरूलाई थप परिमार्जन वा सुधार गर्ने गरी लिइने निर्णयलाई बढोत्तरी निर्णय भनिन्छ। जस्तै : कुनै विद्यालयमा गत विगत वर्षहरूदेखि नै पूर्वाधार सुधार कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेकामा आगामी आर्थिक वर्षमा व्यवस्थित पुस्तकालय भवन थप गर्ने निर्णय गरिनु यस्तो निर्णय हो ।

(च) सहभागितामूलक निर्णय (Participative Decision)

लक्षित समूह, लाभग्राही वा सरोकारवालाहरूको फाइदा वा हित गर्नका लागि त्यस्तो वर्ग वा समुदायलाई समेत निर्णय प्रक्रियामा सहभागी गराई गरिने निर्णयलाई सहभागितामूलक निर्णय भनिन्छ ।

३. निर्णय प्रक्रियाका चरण

सामान्यतया विभिन्न चरणहरू पूरा गरी महत्त्वपूर्ण निर्णय गर्नुपर्छ । समस्याको पहिचानदेखि समस्या समाधानका लागि पर्याप्त विकल्पहरूको पहिचान गर्ने, विकल्पहरूबारे आवश्यक सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने तथा लेखाजोखा र विश्लेषण गरी निर्णय लिनेलगायतका कार्यहरू निर्णयका चरणअन्तर्गत पर्दछन् । यी निर्णय प्रक्रियाका चरणहरूलाई देहायबमोजिम निर्णय प्रक्रिया चक्रमा प्रस्तुत गरिएको छ:

४. अनिर्णित हुने अवस्था

मेरो साथीको स्वभाव केही दिनदेखि फरक देखिन थालेको छ । ऊ साथीहरूसँग पैसा सापटी मागेर कहाँ जाने गर्छ थाहा नै हुँदैन । कक्षामा नियमित उपस्थित हुन पनि छाडेको छ । यो कुरा थाहा पाएपछि विद्यालय प्रशासनले उसको घरमा जानकारी गराएछन् । यही कारणले होला साथीका बुवाले मलाई फोन गरेर सोध्नुभयो, "आजकल कवीर नियमित स्कुल आएको छैन र ? घरबाट त सधैँ स्कुल जाने भनेर निस्कन्छ । अचेल कहाँ जान्छ ऊ ? उसको साथी भएकाले सबै कुरा थाहा छ तिमीलाई ? तिमीले सही कुरा बताएनौ भने हाम्रो घरमा नराम्रो घटना पनि घट्न सक्छ ।"
यस्तो अवस्था आइपरे तपाईं के र कसरी निर्णय गर्नुहुन्थ्यो ?

तपाईंलाई मौखिक जवाफ दिन जति सजिलो होला, परिआएको अवस्थामा निर्णय गर्न कठिन हुन सक्छ । यस्तो किन हुन्छ त ? कतिपय अवस्थामा निम्नलिखित सम्भावित कारणहरूले पनि हामी अन्योल र अनिर्णित बन्न सक्दछौँ !

पर्याप्त सूचनाको अभाव

तत्कालको परिस्थिति वा वातावरण

दवाव समूह

भविष्यको असर वा प्रभाव

स्रोतसाधनको उपलब्धता

निर्णय गर्ने अधिकार

समय सीमा

विद्यमान नीति, कानुन

क्रियाकलाप

१. आफ्नो घरपरिवारमा आइपरेका विभिन्न प्रकारका समस्याहरूको सूची तयार गरी कक्षाकोठामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । सबैका समस्याहरू उस्तै प्रकारका छन्, छैनन् जानकारी लिनुहोस् र आगामी दिनमा कुनै एक घरायसी समस्या समाधानका लागि गरिने निर्णयका लागि विकल्पहरूको खोजी गर्नुहोस् ।

२. विद्यालय व्यवस्थापन समितिले विद्यालयको व्यवस्थापनका सम्बन्धमा एक वर्षभित्र गरेका विभिन्न निर्णयहरूको सूची तयार गरी त्यस्तो निर्णय लिनुपर्ने कारण सम्बन्धमा जानकारी लिनुहोस् । उपयुक्त निर्णयका लागि अन्य सम्भाव्य विकल्पहरू के के हुन सक्थे ? सो सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गरी सुझावहरू तयार गर्नुहोस् ।

३. तपाईँले आफूले गरेका तर कार्यान्वयन वा लागु गर्न नसकिएका निर्णयहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । साथै उक्त निर्णयहरू कार्यान्वयन गर्न नसक्नुका कारणहरू खोजी गरी नयाँ विकल्प पहिचान गर्नुहोस् र त्यसको कार्यान्वयन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. निर्णय निर्माणको परिचय दिनुहोस् ।

२. निर्णय निर्माणका प्रकारहरू उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

३. निर्णय गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

४. 'निर्णय निर्माण जटिल र व्यावहारिक काम हो ।' यस भनाइलाई आफ्ना तर्कले पुष्टि गर्नुहोस् ।

पाठ : २

समस्या समाधान

१. समस्याको परिचय र पहिचान

तलको संवाद अध्ययन गर्नुहोस् :

छोरा : बा ! मलाई मेरो सरले यसले खालि प्रश्न मात्र सोधिरहन्छ, कक्षामा समस्या सिर्जना गर्छ भन्नुहुन्छ । प्रश्न सोध्नु समस्या हो र !

बाबु : सिक्नका लागि प्रश्न सोध्नु समस्या त होइन तर तिमीले सरलाई दुःख दिने नियतले पो सोध्यौ कि ?

छोरा : हैन । जीवनोपयोगी शिक्षामा त जीवनमा आइपर्ने समस्या समाधान गर्ने सिप सिक्नुपर्छ रे । सिप सिक्न ज्ञान चाहिन्छ । अनि मैले नजानेका कुरा सोद्धा सधैँ समस्या भन्नुहुन्छ ? मलाई त सरले सिप विकासको आधार बताइदिनुपर्छ नि । साँच्चै समस्या भनेको चाहिँ के हो नि ? तपाईँ चाहिँ विश्वविद्यालयमा कसरी सिकाउनुहुन्छ बा ?

बाबु : कुनै घटना, विचार वा परिवेशलाई मानिसले आफ्नै ढङ्गले बुझ्छ । मानिसको भित्री सोच र आदतअनुसार व्यक्तिले विचार ग्रहण गर्छ । बुझाइ वा विचार ग्रहणमा कठिनाइ परेको अवस्था समस्या हो । समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।

छोरा : त्यसो भए कि सरको कुरा मैले बुझिनँ कि सरले मेरो विचार बुझ्नुभएन । त्यसैले यसलाई समस्या भनेको हो त ?

बाबु : तिम्रो सोच ठिकै हो । बुझाइ वा विचार ग्रहणमा कठिनाइको अवस्था र खोजका लागि उठाइएको प्रश्न दुवै समस्या हुन् । तिमीले सायद खोजका लागि प्रश्न गरेका हौ । यो सकारात्मक समस्या हो । नकारात्मक प्रश्नले पनि समस्या सिर्जना गर्छ ।

छोरा : त्यसो भए मैले सधैँ तपाईँसँग प्रश्न गर्दा समस्या सिर्जना हुन्छ त ?

बाबु : हैन । मानिसको उमेर, खोजको अवस्था, काम गर्ने ठाउँको वातावरण, अनुभव जस्ता कुराले कुनै विषयलाई समस्या ठान्ने वा नठान्ने कुरा निर्धारण गर्छ ।

छोरा : ए, त्यसो भए यी चार कुरामा हामी नजिक नभएका कारणले पो सरले समस्या भन्नुभएको रहेछ ।

बाबु : हो त । यी यो सामग्री पढ त । अनि मलाई भन, यहाँ समस्या के थियो ? अनि सबैले स्मृतिको इमेलमा किन अनेक थरी गाली लेखेका होलान् ?

एउटा विद्यालयमा अनलाइन कक्षा भइरहेको थयो । प्रत्येक कक्षामा शिक्षकले कक्षापछि एक प्रश्न दिन्थे । त्यसको उत्तर अनलाइनमै दिनुपर्थ्यो । कक्षाका विद्यार्थीहरू प्रश्नको उत्तर लेख्न गारो मान्थे र इन्टरनेटमा खोजेर बनिबनाउ उत्तर पठाइदिन्थे । यो कुरा स्मृतिलाई मन पर्दैनथ्यो । एक दिन स्मृतिले हातले लेखेर स्क्यान गरी उत्तर पठाई । त्यस दिन शिक्षकले सबैका उत्तर तुलना गरेर हेरे । स्मृतिबाहेक सबैका उत्तर हुबहु थिए । अर्को दिन पनि शिक्षकले कक्षा लिए । सधैँ झैँ एक प्रश्न दिए र भने, "हिजो एक जना विद्यार्थीले हस्तलिखित प्रश्नको उत्तर पठाएको थियो । त्यो अरूभन्दा भिन्न थियो । भोलि सबैले हस्तलिखित उत्तर लेखेर पठाउनू ।"

भोलिपल्ट पनि स्मृतिले प्रश्नको उत्तर पठाइन् । उसको मेलमा चाहिँ साथीहरूका अनेक थरी गाली बर्सिए ।

छोरा : यो ठुलो समस्या होइन बा । स्मृतिले आफैँ काम गरी, अरूले अन्यत्रबाट सारेर पठाए । स्मृतिले अरूलाई साथ नदिएकाले रिसाएर उनीहरूले नाना थरी लेखेर पठाए ।

बाबु : स्याबास । तिमीले त सजिलै समस्या पहिचान गर्‍यौ । आफ्नो ज्ञान र बुद्धि प्रयोग गरेर समस्या पहिचान गर्न सकिन्छ नि ! आफूले समस्या बुझेमा समाधान गर्न सजिलो हुन्छ । समस्या समाधान गर्न अरूले पनि सहयोग गर्छन् ।

अब सोच्नुहोस् र समूहमा छलफल गर्नुहोस् :

(अ) विद्यार्थीले प्रश्न सोध्दा शिक्षकले किन समस्या ठानेका होलान् ?

(आ) विद्यार्थीहरू शिक्षकसँग नरिसाएर किन स्मृतिसँग रिसाएका होलान् ?

२. समस्या समाधानका चरण

समस्याको पहिचानपछि समस्याको समाधानको चरण सुरु हुन्छ । समस्या समाधान गर्न समस्याको विश्लेषण गरिन्छ । समस्याको विश्लेषणका लागि समस्याको कारण पहिचान गर्नुपर्छ । यस्तै तर्क गरेर पनि समस्या समाधान गर्न सकिन्छ । समस्या समाधानका अनेकौँ विकल्प पत्ता लगाई उपयुक्त विकल्पको औचित्य पुष्टि गरेर पनि समस्या समाधान गर्न सकिन्छ । कहिलेकाहीँ समस्यालाई सिर्जनात्मक कार्यमा परिणत गर्न सकिन्छ । समस्या समाधानका लागि सकारात्मक सोच आवश्यक पर्छ । समस्या समाधानका निम्नलिखित चरण पनि अध्ययन गर्नुहोस् :

चरण	प्रक्रिया
समस्या पहिचान र परिभाषा	समस्या के हो, कसरी सिर्जना भयो र किन भयो भन्ने प्रश्नको उत्तर खोजी समस्याको मूल कारण र अन्य कारण पहिचान गर्ने

परिकल्पना	समस्या समाधानका लागि विश्लेषणात्मक, तार्किक, औचित्यपूर्ण, सिर्जनात्मक र सकारात्मक विकल्पमध्ये उपयुक्त विकल्पको पहिचान गर्ने र उक्त विकल्पको सम्भावित परिणाम ख्याल गर्ने
तथ्य सङ्कलन	समस्या समाधानका लागि पहिचान गरिएको विकल्पसँग सम्बन्धित आवश्यक तथ्य खोज गर्ने र समाधानका लागि प्रयोग गर्ने तरिकाको सोच विकास गर्ने
विश्लेषण	पहिचान गरिएका विकल्पहरूको विभिन्न तथ्य र सूचनामा आधारित भई विश्लेषण गर्ने
निष्कर्ष	समस्याको कारण, समस्या समाधानका लागि चयन गरिएको विकल्प र सो विकल्पसँग सम्बन्धित तथ्यका आधारमा समस्या समाधानको निष्कर्ष निकाल्ने
प्रयोग	समस्या समाधानको निष्कर्ष प्रयोग गर्ने

(क) स्मृतिको उत्तर र हस्तलिखित उत्तर लेख्ने कार्य दिने शिक्षकको सन्दर्भमा समस्या पहिचान गरी समाधानका लागि परिकल्पना, परिकल्पना पुष्टिका लागि तथ्य सङ्कलन र निष्कर्ष लेखी त्यसको प्रयोग गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. समस्या समाधानको व्यावहारिक अभ्यास

उमेश नजिकैको जुस पसलमा गयो । उसलाई फलफूलको जुस किन्नु थियो । उसले पसलेसँग जुस माग्यो । पसलले जुस देखाउँदै भन्यो, "यो लैजाने भए ५० रुपियाँ पर्छ । यो लैजाने भए १५० पर्छ । कुन दिऊँ ?" उमेशले सोच्यो, "५० को लगेर घरमा १५० भन्नुपर्ला । ५० कै दिनुहोस् ।" उमेश जुस लिएर घरमा पुग्यो । जुसको बोतल ठुलै थियो । सस्तोमा पाएकामा सबै रमाए । सबैले जुस बाँडेर खाए ।

जुस खाएको एक घण्टामा सबै बान्ता गर्न थाले । आमालाई त पखालासमेत लाग्यो । छिमेकी काकाले डाक्टर बोलाउनुभयो । डाक्टरले औषधी दिए । दुई घण्टापछि बान्ता रोकियो । "यो सब भाइले गर्दा भएको हो । कहाँबाट ल्यायो जुस ! मिति हेरेन होला । उपभोग गर्ने मिति गुज्रेको हुनपर्छ ।" उर्मिलाले भाइलाई दोष लगाई ।

"पसलले त्यही दियो त म के गरुँ ?" उमेशले प्रत्युत्तर दियो । दुवैलाई सम्झाउँदै बाले भन्नुभयो, "भैगो आजलाई । काम गर्दा विचार पुऱ्याउनुपर्छ । विचार नपुऱ्याई काम गर्दा समस्या हुन्छ । अब सामान किन्दा ख्याल गर्नू ।"

बाको "ख्याल गर्नू" भन्ने भनाइले उमेशलाई सचेत गरायो । ऊ सोच्न थाल्यो, "मैले पैसा बचाउने सुरले सस्तो जुस किनेँ । मिति पनि हेरिनँ । पसलेलाई पनि सोधिनँ । सोधेको भए हुन्थ्यो नि ! अब प्रहरीलाई उजुरी गर्छु । अँहँ हुन्न, मैले नै गल्ती गरेको हुँ नि ! पैसा किन बचाउनुपर्थ्यो ? प्रहरीलाई खबर गर्दा उसलाई त कारबाही होला । यता मलाई परिवारमा सबैले के भन्लान् ? मैले हतारहतार बोतल फालेँ । दिदीले पढेको भए मिति थाहा भइहाल्थ्यो । डाक्टरले पनि कुरा थाहा पाइहाले । धत् ! मेरो मूर्ख बुद्धि ! अब सबै कुरा बाआमालाई भन्छु अनि माफी माग्छु । बाले यही भएर ख्याल गर्नू भन्नुभएको होला । पसलेकहाँ गएर मिति सकिएका सामान नबेच्न अनुरोध गर्छु । नमानेमा घरमा आएर भनिदिन्छु । त्यसपछि त बाले नै प्रहरी बोलाइहाल्नुहुन्छ नि !"

उमेशको मन शान्त भयो ।

यो घटना पढेपछि मैले यसको विश्लेषण गरेँ । यहाँको मुख्य समस्या उमेशले पैसा बचाउन खोजेर मिति गुज्रिएको जुस किनेर ल्याउनु थियो । यसको समाधानका लागि उमेशकी दिदीले विश्लेषणात्मक, बाबुले तार्किक, छिमेकीले औचित्यपूर्ण र ऊ आफैँले सकारात्मक विकल्पको परिकल्पना गरेका छन् । पसलेले अस्वाभाविक सस्तोमा जुस बेच्न खोज्नु, दिदीको सङ्केत, उमेशले बोतल फाल्नु, डाक्टरको सङ्केत र सबैले बान्ता गरेको अवस्था तथ्यमा आधारित घटना थिए । यसको निष्कर्ष एक पटक भुल भए पनि फेरि गल्ती नगर्ने आत्मबोध बनेको छ । निर्णय कार्यान्वयनका लागि पसलेलाई मिति गुज्रेको जुस नबेच्न अनुरोध गर्ने विवेकशील र अन्तर्दृष्टिमा आधारित प्रयोग गर्न खोजिएको छ ।

समस्या समाधान सिप

- **सक्रिय सुनाइ**
- **समस्या विश्लेषण**
- **समाधानको खोज**
- **सिर्जनात्मकता**
- **सञ्चार**
- **स्वनिर्णय**
- **सामूहिक भावना**
- **कार्यदक्षता**

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) समस्या भनेको के हो ?

(ख) समस्या कसरी पहिचान गरिन्छ ?

(ग) समस्या समाधानका मुख्य चरण के के हुन् ?

(घ) समस्याको निष्कर्ष कसरी निकालिन्छ ?

परियोजना कार्य

तलको घटना अध्ययन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नका आधारमा घटना विश्लेषण गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् :

तपाईंको विद्यालयमा पढ्ने एक जना साथी केही युवाको सङ्गतमा परेर लागु पदार्थको दुर्व्यसनमा फसेको छ । उसले परिवारका सदस्यलाई यो कुरा सुनाउन सकेको छैन । उसको घरमा मूल्यवान् सामानहरू हराउने, पैसा हराउने जस्ता घटना देखिन थालेका छन् । यही कारणले परिवारका सदस्य हैरान छन् । उसको समूहका युवाहरूबाट पनि ऊ खतरामा छ । लागु औषध दुर्व्यसनीका आशङ्काले प्रहरीले उसलाई निगरानीमा राखेको छ । विद्यालयले समेत उसको खराब लतबारे थाहा पाइसकेको छ । परिवारका सदस्यमा छोरामा आएको परिवर्तनमा थोरै आशङ्का रहे पनि केही गर्न सकिरहेका छैनन् । अब सोचेर लेख्नुहोस् :

(क) माथिका घटनाको मुख्य समस्या केसँग सम्बन्धित छ ?

(ख) समस्याका कारणहरू के के हुन सक्छन् ?

(ग) समस्या समाधानका उपायहरू के के हुन सक्छन् ?

पाठ : 3

सञ्चार

१. सञ्चार सिपको परिचय र प्रकार

दुई पक्षहरूबिच सूचना आदानप्रदान गर्ने र अर्थ बुझ्ने प्रक्रियालाई सञ्चार भनिन्छ । एक पक्षले अर्को पक्षलाई कुनै जानकारी पठाउने प्रक्रिया नै सञ्चार हो । सञ्चार व्यक्ति, समूह र संस्था बिचमा हुने गर्दछ । सञ्चारअन्तर्गत बोल्ने, सुन्ने, पढ्ने, लेख्ने, हेर्ने आदि क्रियाकलापहरू पर्दछन् । यी क्रियाकलापहरूको मुख्य उद्देश्य नै व्यक्तिले अरूलाई सूचना पठाउनु तथा अरूबाट सूचना प्राप्त गर्नु हो ।

सञ्चार भनेको कुनै सन्देशलाई एक स्थानबाट अर्को स्थानमा पठाउनु तथा त्यसको अर्थ बुझ्नु हो । एल ए एलेन (L.A. Allen) ले सञ्चारलाई अरूको मष्तिष्कसँग समझदारी कायम गर्नका लागि व्यक्तिले गर्ने सबै कार्यको योग हो भनेका छन् । त्यस्तै उनले यसलाई अर्थको संवाहक तथा भन्ने, सुन्ने र तात्पर्य बुझ्ने एक व्यवस्थित एवम् निरन्तर प्रक्रियाका रूपमा उल्लेख गरेका छन् ।

सञ्चार दुई पक्षहरूबिच हुने एक व्यवस्थित प्रक्रिया हो । यो एउटा सिप वा कला हो । यसमा सूचना, जानकारी, विचार र भावनाहरू पठाउने, प्राप्त गर्ने तथा बुझ्ने कार्य गरिन्छ । सञ्चारको माध्ययमबाट नै एकले अर्काको इच्छा, चाहना र भाव बुझ्न सक्दछ । सूचना वा सन्देशलाई उपयुक्त ढङ्गबाट साङ्केतीकरण गरिसकेपछि सूचना वा सन्देशहरूको आदान प्रदान गर्न यस्ता माध्ययमको आवश्यकता पर्दछ । प्रत्यक्ष भेटघाट, टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टेलिभिजन, चिठीपत्र, पत्रपत्रिका, इन्टरनेट, फ्याक्स, भिडियो आदि प्रचलनमा रहेका मुख्य सञ्चार माध्यम हुन् ।

सञ्चार सम्बन्ध स्थापना गर्नका लागि सात आधारभूत तत्त्वहरूको आवश्यकता पर्दछ ।

(क) दुई वा दुईभन्दा बढी पक्ष वा व्यक्तिहरू
(ख) सञ्चारको माध्यम
(ग) प्रेषक (सूचना पठाउने)
(घ) प्रापक (सूचना पाउने)
(ङ) प्राप्त सूचना स्वीकार गर्नु
(च) सूचनालाई सही रूपमा बुझ्नु
(छ) सूचनाको प्रतिक्रिया जनाउनु

मौखिक, लिखित र साङ्केतिक गरी मुख्य तीन विधिबाट दुई वा दुईभन्दा बढी पक्षहरूबिच सञ्चार स्थापना हुन्छ ।

(क) मौखिक सञ्चार

व्यक्तिले कुनै भाषा प्रयोग गरी बोलेर सूचना वा सन्देश आदानप्रदान गर्दछ भने त्यसलाई मौखिक सञ्चार भनिन्छ । यो सबैभन्दा प्रचलित, सरल र महत्त्वपूर्ण सञ्चार विधि हो । मौखिक सञ्चार प्रत्यक्ष भेटघाट र सञ्चारका साधन प्रयोग गरी दुई किसिमले गर्न सकिन्छ । सामान्यतया सञ्चारका माध्ययमबाट गरिने कुराकानी वा सञ्चारभन्दा प्रत्यक्ष भेटघाटमार्फत गरिने सञ्चार प्रक्रिया अधिक प्रभावकारी तथा भरपर्दो हुन्छ ।

(ख) लिखित सञ्चार

दुई पक्षहरूबिच लिखित रूपमा सन्देश, सूचना वा जानकारी आदान प्रदान गरिन्छ भने त्यसलाई लिखित सञ्चार भनिन्छ । चिठीपत्र, आकाशवाणी, प्रतिवेदन, ऐन कानुन, नीति नियम, बुलेटिन, पत्रपत्रिका, पुस्तक आदि स्वरूपमा लिखित सन्देशको सञ्चार गरिन्छ । लिखित सञ्चार एक भरपर्दो, विश्वासिलो तथा प्रभावकारी सञ्चार विधि हो । सूचना प्रदान गरेको सुनिश्चितताका लागि लिखित सञ्चार महत्त्वपूर्ण छ । लिखित सञ्चारलाई कानुनी मान्यता प्राप्त हुन्छ । यसलाई सुरक्षित अभिलेख राख्न सकिन्छ र भविष्यमा कानुनी प्रमाणका रूपमा पेस गर्न सकिन्छ । यसर्थ महत्त्वपूर्ण सन्देशलाई लिखित सञ्चार मार्फत आदानप्रदान गर्नु राम्रो हुन्छ ।

(ग) साङ्केतिक सञ्चार

कुनै भाषा वा शब्द प्रयोग नगरी सङ्केतका आधारमा सन्देश आदानप्रदान गरिन्छ भने त्यसलाई साङ्केतिक सञ्चार भनिन्छ । यसअन्तर्गत चिह्न, सङ्केत, इसारा, शारीरिक हाउभाउ, अनुहारको अभिव्यक्ति आदि पर्दछन् । चिनजानका मानिससँग भेट हुँदा मुस्काउने, खुसी महसुस गर्ने, हातको इसाराले बोलाउने, टाउको हल्लाएर हो वा होइन भन्नु साङ्केतिक सञ्चार हो । ट्राफिक चिह्न वा नक्सा पनि साङ्केतिक सञ्चार हो । छोटो समयमा तत्काल खबर पठाउनका लागि साङ्केतिक सञ्चार महत्त्वपूर्ण छ ।

२. सञ्चारका अवरोध

सञ्चार प्रणालीमा विभिन्न तत्त्वहरूले बाधा उत्पन्न गर्न सक्छन् । ती तत्त्वहरूलाई सञ्चारका अवरोधक भनिन्छ । व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा गरिने सञ्चार खुला तथा दोहोरो हुनुपर्दछ । कुनै बाधा अवरोध उत्पन्न हुनुहुँदैन । तर कहिलेकाहीँ सञ्चार प्रक्रियामा विभिन्न अवरोधहरू आइपर्छन् । प्रभावकारी सञ्चारमा देखा पर्ने प्रमुख अवरोधहरू निम्नानुसार छन् :

(क) मनोवैज्ञानिक अवरोध (Psychological Barriers)

सञ्चार प्रक्रियामा संलग्न पक्षहरूको मनोवैज्ञानिक अवस्थाले प्रभावकारी सञ्चारमा अवरोध उत्पन्न हुन सक्दछ । व्यक्तिमा भएको सूचना छनोटको प्रवृत्ति, सूचनाको बोझ, आवेग र लैङ्गिक शैलीले प्रभावकारी सञ्चारमा अवरोध सिर्जना हुन सक्छ । सूचना पठाउने व्यक्ति वा प्रेषकले सूचनालाई

प्रभावकारी बनाउने बहानामा अनावश्यक थपघट गरी वास्तविक सूचनाको अर्थलाई अनर्थ बनाउन सक्छ । त्यसै गरी सूचना प्राप्त गर्ने व्यक्ति वा प्रापकले आफ्नो आवश्यकता, अनुभव, पृष्ठभूमि तथा व्यक्तिगत गुणका आधारमा सूचनाहरूलाई छनोट गरेर ग्रहण गर्ने सम्भावना अधिक हुन्छ । थोरै समयमा धेरै सूचना प्रवाह भएमा प्रापकको दिमागमा सूचनाको बोझ धेरै भई सबै सूचनाहरू ग्रहण गर्न सक्दैन । प्रभावकारी सञ्चारमा सूचना पठाउने र प्राप्त गर्ने व्यक्तिको आवेगले पनि अवरोध सिर्जना गर्न सक्दछ । सामान्यतया आवेग र रिस उठेको समयमा व्यक्तिले सूचनाको प्रतिरोध गर्दछ । लिङ्ग विभेदका कारण सञ्चारमा अनेकौं अवरोध सिर्जना हुन सक्दछन् । महिला र पुरुषको आवाजमा नै भिन्नता हुन्छ ।

(ख) भाषिक अवरोध (Semantic Barriers)

भाषा वा शब्दको गलत अर्थको कारणले सञ्चार प्रक्रियामा अवरोध उत्पन्न हुन सक्दछ । भिन्न भिन्न समाजमा फरक फरक भाषा हुन्छ । देश, धर्म, संस्कृति र उमेरले समेत भाषामा प्रभाव पार्दछ । प्रेषकको भाषा वा अभिप्राय प्रापकले बुझेन भने अर्थको अनर्थ हुन सक्दछ । त्यसै गरी सञ्चार प्रक्रियामा प्राविधिक भाषा तथा छोटकरी शब्द प्रयोग गर्दा सञ्चार प्रभावकारी नहुन सक्छ । यसर्थ भाषा तथा शब्दको सही ढङ्गबाट प्रयोग गरीसञ्चार गर्नुपर्दछ ।

(ग) भौतिक अवरोध (Physical Barriers)

यो सञ्चार प्रक्रियाको समयमा उत्पन्न हुने वातावरणीय अवरोध हो । यसअन्तर्गत भौतिक प्रबन्ध, दुरी, ध्वनि जस्ता कुराहरू पर्दछन् । सन्देश वा सूचना प्रापक र प्रेषकबिच उपयुक्त सम्बन्ध हुनुपर्दछ । उपयुक्त प्रबन्धको अभावमा उनीहरूबिच प्रभावकारी सञ्चार सम्बन्ध कायम हुन सक्दैन । एक पक्षलाई पठाएको सूचना अर्कै पक्षसमक्ष पनि पुग्न सक्छ । सूचना प्रवाह गर्दा प्रेषक तथा प्रापकबिचमा लामो दुरी छ भने प्रापकले प्रभावकारी ढङ्गबाट सूचना प्राप्त गर्न सक्दैन । सञ्चार प्रक्रिया सञ्चालन भइरहेको अवस्थामा ठुलो आवाज उत्पन्न भएमा पनि यसले सन्देश पठाउने र प्राप्त गर्ने प्रक्रियामा अवरोध उत्पन्न गर्दछ ।

(घ) सङ्गठनात्मक अवरोध (Organizational Barriers)

सङ्गठनभित्रको आन्तिरिक तत्त्वले समेत सञ्चार प्रक्रियामा बाधा उत्पन्न गर्न सक्दछ । यसअन्तर्गत खराब योजना, जटिल संरचना, मर्यादा, अहम्ता जस्ता कुराहरू पर्दछन् । सन्देशको साङ्केतीकरण, सञ्चारका साधन, रूपान्तरण आदि कार्यका लागि खराब योजना तर्जुमा हुन गएमा यसले सञ्चार प्रभावकारितामा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । सङ्गठनभित्र ज्यादै फराकिलो संरचना छ भने यसले सञ्चार प्रणालीलाई प्रभावित गर्दछ । त्यसै गरी कर्मचारीहरूमा हुने अहम्को भावनाले गर्दा प्रमुखले सहायकबाट परामर्श लिन चाहँदैनन् । यसले गर्दा सूचना प्रभावकारिता न्यून हुन जान्छ ।

३. सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग

सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग सम्बन्धमा तलको अवस्था अध्ययन गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

अनिसा कक्षा ११ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनी मिलनसार र सहयोगी छन् । छरछिमेक र विद्यालयमा पनि सबैसँग मिलेर बस्छिन् । उनका बुबाले उनलाई एउटा मोबाइल फोन किनिदिनुभएको छ । यसले उनलाई परिवारका सदस्य, साथीभाइ, इष्टमित्रहरूसँग कुराकानी गर्न, हालखबर थाहा पाउन, सूचना आदान प्रदान गर्न निकै सजिलो भएको छ । उनले विद्यालयका साथीहरूसँग मिलेर फेसबुकमा समूह बनाएकी छिन् । समूहमा उनीहरूले एकआपसमा नजानेका कुराहरू छलफल गर्ने शैक्षिक सामग्रीहरू आदानप्रदान गर्ने गर्दछन् । इन्टरनेटमा पढ्नुपर्ने विषयवस्तुसँग सम्बन्धित सामग्रीहरू, चित्रहरू र भिडियोहरू खोजेर ग्रुपमा सेयर गर्ने गर्दछन् । यसबाट उनलाई कक्षामा सरमिसले पढाएका कुराहरू बुझ्न निकै सजिलो भएको छ ।

रामभरोस एउटा व्यापारी हुन् । उनको दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको पसल छ । उनी आफ्नो पसलमा आउने ग्राहकसँग मिठो बोलीवचन गर्छन् । ग्राहकका कुरा सुन्छन्, सामानहरू पनि राम्रोसँग सजाएर राख्ने गर्दछन् । ग्राहकले सोधेका हरेक कुराको नरिसाईकन जवाफ दिन्छन् । ग्राहकलाई सन्तुष्ट पार्न हरेक सामानको विशेषता राम्रोसँग बताउने गर्छन् । सामाजमा पनि उनी निकै मिलनसार छन् । अरूका कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने र आफ्ना विचार पनि स्पष्टसँग राख्ने बानी उनको छ । कसैलाई केही अप्ठ्यारो परेमा सोधपुछ गरिरहने र सहयोग गर्न अघि सर्ने उनको साह्रै राम्रो स्वाभाव छ । उनले सम्पर्क धेरै ठाउँका व्यापारीहरूसँग छ । उनले आफ्नो पसलको व्यापार बढाउनका लागि अनलाइनमा विज्ञापन पनि गरेका छन् । उनले ग्राहकको सुविधाका लागि मागअनुसारका होम डेलिभरीको सुविधा पनि दिने गर्दछन् । उनको पसलमा ग्राहकको भिड लाग्छ र व्यापार पनि धेरै हुन्छ ।

(क) रामभरोसको व्यापार के कारणले सफल छ ?

(ख) अनिसालाई पठाएका कुरा बुझ्न सजिलो हुने कारण के के हुन् ?

(ग) सही सञ्चारबाट हुने फाइदाहरू के के हुन् ?

(घ) दोहोरो सञ्चारको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) प्रभावकारी सञ्चार र प्रभावकारी सम्बन्धका बारेमा साथीसँग संवाद गर्नुहोस् ।

२. तपाइँले सञ्चारका साधनहरू र सामाजिक सञ्जाललाई दैनिक जीवन र सिकाइमा कसरी प्रयोग गर्नुभएको छ ? सूचीकृत गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

३. व्यक्तिको व्यक्तिगत, सामाजिक र पेसागत जीवनमा प्रभावकारी सञ्चार सिपको महत्त्व खोजी गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

व्यक्तिगत	सामाजिक	पेसागत
१. परिवारमा आफ्ना कुरा बुझाउन २..................... ३..............	१. साथी सम्बन्ध विस्तार गर्न २......................... ३.................	१. व्यवसायको प्रचार प्रसार गर्न २.................................... ३.........................

अभ्यास

१. सञ्चार भनेको के हो ? सञ्चार कति प्रकारका हुन्छन् ? सञ्चारका तत्त्वहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

२. प्रभावकारी सञ्चारका अवरोधहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. प्रभावकारी सञ्चारका माध्यमहरू उल्लेख गरी तिनीहरूले तपाइँको जीवनमा पारेको प्रभाव विश्लेषण गर्नुहोस् ।

४. प्रभावकारी सञ्चारले प्रभावकारी सम्बन्ध स्थापना गर्न सहयोग गर्दछ भन्ने तथ्यलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

पाठ : ४

तनाव व्यवस्थापन

म कक्षा ११ मा अध्ययनरत ज्ञानहरि हुँ । म विभिन्न कारणले तनावमा छु । नजिकै आइरहेको परीक्षालाई कसरी राम्रो गर्ने भन्ने चिन्ता एकातिर छ । अर्कातिर सहरको बसाइ खर्चिलो छ । घरबाट खर्च आउन छोडेकाले खर्च कसरी जुटाउने भनेर ममा तनाव बढिरहेको छ । घरमा सानो भाइलाई वृद्ध आमाबाको जिम्मामा छोडेर हिँड्नुपरेको पीडा त छँदै छ, आमाबा पालैपालो बिरामी परेपछि त ममा आएको बेचैनीले म बढी नै निराश छु । मलाई राती निद्रा नलाग्ने वा लागे पनि कम लाग्ने हुन थालेको धेरै हप्ता भइसक्यो । खाना खान मन नलाग्नुका साथै पढाइमा समेत ध्यानकेन्द्रित नहुँदा पढाइ बिग्रने खतरा त्यति नै बढेर गएको छ । मनमा पनि नकारात्मक कुरा बढी आइरहँदा अचेल म अलिक बढी निराश छु ।

गतवर्ष छिमेकी दाइलाई पनि यसरी नै तनाव बढ्दा उहाँ त डिप्रेसनमा पर्नुभयो । उहाँमा त धूमपान र रक्सी सेवन गर्नेसमेत लत लागेको थियो । साथीहरूको सही परामर्श र सङ्गतले उहाँ त्यसबाट मुक्त हुनुभयो । मलाई पनि असल साथीले पो सल्लाह दिन्छन् कि ?

तनाव व्यवस्थापन गर्न के पो गरिएन । आफूलाई धेरै हिसाबले व्यवस्थित गर्ने काम मबाट भएकै हो । पठन तालिका बनाएर पढ्न थालेको एक हप्ता भइसक्यो । तैपनि पढाइमा ध्यान

तनाव के हो ?

व्यक्तिमा उत्पन्न हुने मानसिक दबाबको अवस्था तनाव हो । वातारणमा आएको परिवर्तनका कारण व्यक्तिमा देखिएको शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनको स्थिति नै तनाव हो व्यक्तिको सहनशीलतामा चुनौती दिने माग वा धम्कीका रूपमा तनावलाई लिने गरिन्छ ।

तनावका विशेषता

तनाव व्यवस्थापन

परिवर्तित वातावरणअनुकूल व्यक्तिको व्यवहार पनि रूपान्तरण गर्ने र तनावलाई सिर्जनात्मक एवम् रचनात्मक बनाई व्यक्तिको शारीरिक एवम् मानसिक सन्तुलन कायम राख्ने काम तनाव व्यवस्थापन हो ।

तनाव सिर्जना हुने अवस्था

अस्तित्व (सरभाइभल) तनाव : खतराप्रति प्रतिक्रिया जनाउँदा आउने तनाव, दुर्घटना तथा बिरामी पर्दा आउने तनाव
आन्तरिक तनाव : चिन्ता, संवेग
वातावरणीय तनाव : हल्ला, भिडभाड, दबाब
कामको चापबाट हुने तनाव : बढी कामको चापले हुने शारीरिक र मानसिक तनाव

गइरहेको छैन । मेरो साथी राजेश्वर र म योग तथा ध्यानमा जान थालेका छौँ जसले मनलाई एकत्रित गर्दो रहेछ । शरीर पनि फुर्तिलो भएको महसुस भएको छ । नचाहिने खर्च बढी गरेर पो समस्या परेको रहेछ, त्यसलाई नियन्त्रण गर्दा अब समस्या नपर्ला जस्तो लागेको छ। घरमा पनि दिनहुँ फोन गरेर आमाबाको सन्चोबिसन्चो सोधिरहेको छु। यसले घरको पिर र सम्झनालाई घटाउन मद्दत गरेको छ। नत्र त म पागलै पो हुन्थेँ कि जस्तो नि लाग्छ। मेरो दैनिकीको अर्को पाटो आजकल चित्रकला निर्माण र सङ्गीत बनेको छ। असल साथीहरूसँगको घुलमिलले मलाई एकान्तप्रेमबाट टाढा राखेको छ। बिहान करेसाबारीमा काम गर्न पन थालेको छु। काकाले सन्तुलित खानपान र व्यायामलाई तनाव मुक्तिको उपायका रूपमा अभ्यास गराउनुभएको छ। अब मलाई तनावमुक्त जीवन जिउने इच्छा छ। लाग्छ, त्यो इच्छा चाँडै पूरा हुने छ।

क्रियाकलाप

१ **तनाव व्यवस्थापनका तल दिइएका रणनीतिहरूमध्ये सबैभन्दा उपयुक्त रणनीति कुन हो, छलफल गर्नुहोस् र कारण सहित आफ्नो धारणा राख्नुहोस् ।**

समर्पण	यस उपायअनुसार तनाव सिर्जना गर्ने कारकलाई स्वीकार गरिन्छ। यो दमनात्मक प्रकृतिको हुन्छ। आफूलाई तनाव दिने काम, विचार तथा सन्दर्भलाई प्रतिवाद गर्न नसक्नु, प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा त्यसलाई स्वीकार गर्नु यस उपायका विशेषताहरू हुन्। तत्काललाई समाधान भए पनि दीर्घकालीन समाधानका लागि यो उपयुक्त विधि होइन।
प्रतिरोध	तनाव उत्पन्न गर्ने वस्तु, व्यक्ति तथा परिवेशप्रति बदला दिई तनावलाई नियन्त्रण गर्ने विधि हो। यस विधिमा तनाव उत्पन्न गर्ने कारकप्रति रिस पोख्ने, मुड्कीले हिर्काएर प्रतिवाद गर्ने, भौतिक रूपमा आक्रमण गर्ने, दाह्रा किट्ने आदि गरिन्छ । यसले क्षणिकलाई तनाव कम त हुन्छ तर यसले पनि दीर्घकालीन रूपमा सकारात्मक काम गर्दैन। यो तनाव व्यवस्थापन गर्ने नकारात्मक तरिका हो।
सम्झौता	यो दीर्घकालीन रूपमा तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिका हो। यसमा तनाव व्यवस्थापनका लागि व्यक्तिले आफ्ना शैलीगत, आचरणगत र व्यवहारजन्य गतिविधिमा सम्झौता गरी सोअनुरूपको कार्य व्यवहार प्रस्तुत गर्नुपर्ने हुन्छ। यसले दिने नतिजाहरू सकारात्मक हुन्छन्।

२. **तनाव व्यवस्थापनका लागि प्रयोग गर्न सकिने तलका सकारात्मक रणनीतिहरूलाई माथि प्रस्तुत जोडी जोडीमा छलफल गरी कक्षामा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् :**

(क) तीन पटक लामो श्वास लिने
(ख) साथी शिक्षकसँग घुलमिल हुने र कुराकानी गर्ने
(ग) पछाडिबाट गन्ती गर्दै आउने
(घ) गीत सङ्गीत सुन्ने
(ङ) योग ध्यान गर्ने
(च) चित्र बनाउने
(छ) समय तालिका बनाएर काम गर्ने
(ज) कामको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने
(झ) लक्ष्य निर्धारण गर्ने
(ञ) दृश्यावलोकन गर्ने
(ट) पुस्तक वा पत्रपत्रिका पढ्ने
(ठ) खेल खेल्ने

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माथिको घटनामा तनाव सिर्जना गर्ने के के कारण उल्लेख गरिएका छन् ?

(ख) तनावले ज्ञानहरिलाई कस्तो असर पारेको छ ?

(ग) तनाव व्यवस्थापनमा योग र ध्यानले पुर्‍याउने फाइदा के के हुन् ?

(घ) 'तनाव व्यवस्थापनमा ज्ञानहरिले अपनाएका रणनीतिहरू वास्तवमा सकारात्मक छन् ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ङ) तनाव हुनुभन्दा पनि त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गरिन्छ भन्ने कुरा बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ । के तपाइँ यस भनाइसँग सहमत हुनुहुन्छ, आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तनाव व्यवस्थापनका सकारात्मक वा स्वस्थ र अस्वस्थ तरिकासँग सम्बन्धित चित्र, फोटा सङ्कलन गरी प्रदर्शन पाटीमा टाँस्नुहोस् । उत्कृष्ट चित्र वा फोटालाई पुरस्कृत पनि गर्नुहोस् ।

३. तलको अंश पढेर कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

द्वन्द्व, तनाव र द्वन्द्व व्यवस्थापन

हजारौँ हल्का शब्दभन्दा शान्ति ल्याउन एक शब्द काफी हुन्छ । – गौतम बुद्ध

मूल्यमान्यता, विश्वास, अवधारणामा देखिने भिन्नताका कारण उत्पन्न हुने मनोवैज्ञानिक अवस्था द्वन्द्व हो । दुई वा सोभन्दा बढी समूहहरू वा सङ्गठनहरूबिच कुनै विषयमा हुने विरोध, विवाद वा असहमतिको अवस्था द्वन्द्व हो । परम्परागत अवधारणाअनुसार द्वन्द्वलाई नकारात्मक रूपबाट लिने गरिन्छ । द्वन्द्व खराब हो र यसले विनाश निम्त्याउँछ भन्ने मान्यता यस अवधारणामा पाइन्छ । द्वन्द्वको अवधारणाले मानव सम्बन्ध महत्त्वपूर्ण पक्षका रूपमा द्वन्द्वलाई लिने गरेको छ । यस अवधारणाले द्वन्द्व स्वाभाविक र सिर्जनात्मक हुन्छ र यसलाई सामाना गर्नुपर्दछ भन्ने मान्यता राख्दछ । यसलाई द्वन्द्वको आधुनिक अवधारणा पनि भनिन्छ ।

सन् १९७० को दशकपछि प्रचलनमा रहेको द्वन्द्वको अवधारणा अन्तरक्रियात्मक अवधारणा हो । यस अवधारणाले द्वन्द्वलाई निश्चित हदसम्म प्रोत्साहित गरिनुपर्दछ भन्ने मान्यता राख्दछ । सामाजिक गतिशीलता एवम् साङ्गठनिक गतिशीलताका लागि पनि यो आवश्यक हुन्छ भन्ने मान्यता यस अवधारणाको रहेको छ ।

द्वन्द्वले सिर्जना गर्ने तनाव : द्वन्द्वले व्यक्ति, परिवार र समाजमा तनावको सिर्जना गर्दछ । व्यक्तिगत गाली, बेइज्जती कुटपिट, भौतिक आक्रमण, उजुरी, मुद्दा मामिला, हिंसात्मक घटना आदिको कारण सिर्जित तनावले व्यक्ति र समाजमा नकारात्मक असर पर्दछ । यस्तो तनावलाई समयमै व्यवस्थापन गर्न सके मात्र त्यसबाट हुने क्षति न्यून गर्न सकिन्छ ।

४. तलको घटना अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ :

दुई गाउँलाई जोड्ने पक्की पुल कहाँ निर्माण गर्ने भन्ने विवादमा गोगने र ओलने गाउँका स्थानीयविच झगडा र झडपले असोजको पहिलो हप्ता अखबारका पानाहरू भरिए । अहिले बनाइरहेको ठाउँमा पुल बनाए आफूलाई मान्य नहुने गोगनेपट्टिका स्थानीयहरूको भनाइ थियो । यसो गर्दा आफ्नो गाउँपट्टि बाढी पस्ने र गाउँमा क्षति पुग्ने उनीहरूको दाबी थियो भने ओलनेतर्फका स्थानीय भने अहिले बनेको ठाउँमा नै पुल बन्नुपर्ने अड्डी लिएर बसेका थिए । यसरी झडप हुँदा दुवैतर्फका गाउँलेहरू घाइते भएका थिए । केही समय यसले गाउँमा उग्ररूप लियो । पछि दुवै गाउँमा स्थानीय र भद्रभलाद्मीको मध्यस्थतामा सहमति भई वार्तासमेत भयो दुवै गाउँलाई अनुकूल हुने स्थानमा पुल बनाउने सहमति भयो । तथापि यो घटनाको असर दुवै गाउँमा लामो अवधिसम्म रह्यो । पछि दुवै गाउँका स्थानीय तहले विवाद समाधान गर्न र आपसी सम्बन्धलाई पुनर्जीवित गर्न अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गरे । यसले दुवै गाउँमा मानिसहरूबिच रहेको तिक्ततालाई धेरै हदसम्म कम गर्न मदत पुऱ्यायो । घाइतेहरूको उपचारमा दुवै स्थानीय तहले सहयोग गर्ने र ती गाउँहरूमा अन्य विकास निर्माणका कार्यहरू गर्ने काम भयो । दुवै गाउँका युवाहरूबिच मैत्रीपूर्ण क्रिकेट प्रतियोगिता पनि सञ्चालन गरी सम्बन्धलाई पहिलेकै अवस्थामा पुऱ्याउने वातावरण तयार पारियो । अहिले दुवै गाउँका खेलाडीहरू समेटी एउटै क्रिकेट क्लब गठन गरिएको छ भने दुवै गाउँका मानिसहरूबिचको आत्मीयता, सहयोग र सहकार्यले गर्दा अहिले दुवै नमुना गाउँ भएका छन् ।

छलफलका बिषयहरू

(क) विवादका कारण

(ख) विवादको प्रभाव

(ग) विवाद समाधानको उपाय

(घ) यस घटनाबाट भएको सिकाइ

पाठ : ५

अन्तरवैयक्तिक सिपहरू

१. अन्तरवैयक्तिक सिपको अर्थ र महत्त्व

विद्यालयको वार्षिकोत्सवमा मैले वक्तृत्वकलामा भाग लिएकी थिएँ । मलाई अन्तरवैयक्तिक सिप र तिनको महत्त्व शीर्षकमा वक्तव्य दिनु थियो । प्रतियोगिता नजिक आउँदै गर्दा मनमा हुटहुटी बढ्यो । आमा सामाजिक कार्यकर्ता, उहाँलाई पो केही थाहा छ कि ! सोध्न मन लाग्यो । आमा आफ्ना साथीहरूसँग अनलाइन बैठकमा हुनुहुन्थ्यो । मैले आमा र उहाँका साथीहरूसँग प्रश्न सोध्ने अनुमति मागेँ । उहाँहरूले अनुमति दिएपछि सोधेँ "आमा अन्तरवैयक्तिक सिप भनेको के हो ?" आमाले उत्तर दिन नपाउँदै आमाको एक साथीले भन्नुभयो, नानी ! म बताइदिन्छु तिमीलाई, अन्तरवैयक्तिक सिप त तिमीले प्रयोग गर्‍यौ नि ! आफूले नजानेका कुरा अरूसँग सोधेर सिक्ने र आफ्ना विचार राखेर अरूसँग सञ्चार गर्ने सिप अन्तरवैयक्तिक सिप हो ।" आमा बैठकमा व्यस्त हुनुभयो । यति सुन्दा मलाई आनन्द लाग्यो । मलाई अरु सूचना चाहिएको थियो । मामालाई फोन गरेँ । उहाँले इन्टरनेटमा खोज्न सुझाव दिनुभयो । बाले चलाउने कम्प्युटर खोलेँ । त्यहाँ धेरै तथ्य फेला परे साँच्चै अन्तरवैयक्तिक सिप भनेको त सामाजिक संवाद गर्ने र अरूसँगसम्बन्ध बढाउने सिप पो रहेछ । वैयक्तिक दक्षता र अन्तरसंवाद सिप विकास गर्ने भएकाले यसलाई जनसिप पनि भनिँदो रहेछ । यसले व्यक्तिको अन्तर क्षमताको विकास गरी सामाजिक परिवेशमा आफूलाई समायोजन गर्न सहयोग गर्ने रहेछ । यसले त हामीलाई अरूका कुरा सक्रियतापूर्वक सुनेर समूहमा काम गर्न, उत्तरदायित्व वहन गर्न, नेतृत्व सिप विकास गर्न, उत्प्रेरित हुन, धैर्य र सहानुभूति विकास गरी लचकदार व्यक्तित्व विकास गर्न सहयोग गर्ने रहेछ ।

मैले सोचेँ, "यति भएपछि म प्रतियोगितामा भाग लिन सक्छु ।" मनले तुरुन्त भन्यो, "होइन ! यसको महत्त्व पनि बुझ संसृति !" मैले सामाजिक सञ्जालमा सुझाव मागेँ । यहाँ लेखिएको थियो - अन्तरवैयक्तिक सिपको महत्त्व सबैसँग संवाद गर्दा थाहा पाइन्छ । अरूका कुरा सुनेर र आफ्ना कुरा सुनाएर विषयवस्तुमा स्पष्ट हुनु संवाद हो । यसले त जीवनमा आइपर्ने समस्या समाधान गर्न सिकाउँछ । आफ्नो लक्ष्य प्राप्तिका लागि चुनौती सामना गर्न सिकाउँछ । अरूलाई विश्वासमा लिएर आफ्ना काम सफल बनाउन सकिन्छ । आफ्ना कामलाई व्यवस्थित गर्न सकिन्छ । आफ्ना आचार विचार र संवादको संस्कृति परिवर्तन गर्न सकिन्छ । आफूभित्र विकास हुने असमझदारी हटाएर सबैलाई चिन्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । वैयक्तिक सम्बन्ध विस्तार गरेर आफ्नो दैनिकीमा आइपर्ने द्वन्द्व समाधान गर्दै सफलताको बाटो निर्धारण गर्न सकिन्छ । यो व्यक्तित्व विकास गर्ने, सङ्कट व्यवस्थापन गर्ने र जुनसुकै अवस्थामा कामलाई सम्मान गर्ने असल सिप हो ।

"धन्यवाद साथीहरू ! मैले खोजेका सबै जानकारी पाएँ । अब म निश्चिन्त भएर वक्तृत्वकलामा भाग

लिन सक्छु ।" संसृति उठेर भान्सामा गइन् । चिया पकाएर ल्याइन् अनि बा, आमा र भाइलाई पनि आफूले सिकेका कुरा र आफ्नो योजना सुनाइन् । सबैबाट प्राप्त उत्प्रेरणाले उनलाई प्रतियोगिता जित्ने आँट जगाइदियो ।

(क) माथि दिइएका तथ्य वा जानकारीले मात्र संस्कृतिले प्रतियोगिता जित्न सक्छिन् होला, तपाईंले जानेका वा खोजेका तथ्य कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२ अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधारका उपाय

"म कोठामा गृहकार्य गर्दै थिएँ । छिमेकीका घरमा झगडा सुरु भयो । तल्लो घरका जन्तरे दाइ रक्सी खाएर छोराछोरी कुट्न थाल्नुभयो । हिजो पाउरोटी पसले पनि कसैलाई तथानाम गाली गर्दै थियो । होइन के भएको हो यो ?" आफैँ घोरिएँ अनि गृहकार्य गर्न छाडेर रेडियो खोलेँ । रेडियो बोल्यो, "श्रोतागण ! सधैँ जसो आज पनि हामी सकारात्मक सोच कार्यक्रम लिएर आएका छौँ । आज अन्तरवैयक्तिक सम्वन्ध सुधारका उपायबारे चर्चा गरिने छ ।"

म उत्प्रेरित भएँ । कापी पल्टाएर रेडियो सुन्न थालेँ । एक व्यक्ति आफ्नो वक्तव्य दिन थाले - अन्तरवैयक्तिक सिप भनेको मनको मैलो फालेर ज्ञानको थैलो भर्ने माध्यम हो । यसले अरूलाई नराम्रो ठान्ने र आफूलाई श्रेष्ठ मान्ने दुवै कुराको अन्त्य गर्छ । मानिसले सकारात्मक सोच राख्यो भने अरूलाई पनि आफू जस्तै देख्छ । हामीले रिस, ईर्ष्या, डाहजस्ता संवेग नियन्त्रण गर्नुपर्छ । नत्र प्रत्येक घरमा झगडा, अशान्ति र तनाव हुन्छ । मैले मात्रै जानेको छु भन्ने बिर्सेर अरुको विज्ञता र अनुभवको सम्मान गर्नुपर्छ । अरुका इच्छा, आकाङ्क्षा पनि त हामीले बुझ्नुपर्छ । आफ्ना कुरा मात्र राम्रा हुन् भनेर जिद्धी लिएर हुन्छ र ! तपाईं जहाँ हुनुहुन्छ, जसलाई भेट्नुहुन्छ, ती व्यक्तिबाट एक एक राम्रा कुरा सिक्नुहोस् त ! तपाईंले आफ्ना अवगुण त्यसै हटाउन सक्नुहुन्छ नि ! हैन र ? अरुका कुरा राम्ररी बुझ्नुहोस् त ! के तिनले तपाईंलाई राम्रो ठानेका छन् ? आफूले त सबैलाई राम्रो भन्छन्, अरुले राम्रो भन्ने काम पो गर्नुपर्छ । अनि पो तपाईंले सबैसँग असल सम्बन्ध विकास गर्न सक्नुहुन्छ । अरूप्रति सहानुभूति राख्नुहोस्, अग्रगामी सोच राख्नुहोस् । विकार फालेर विजयी बन्नुहोस् । अरुलाई होच्याएर र दमन गरेर होइन, सम्मान गरेर सफल बन्न सकिन्छ । घमन्ड त्यागेर र असल सन्देश अरुलाई सुनाएर सम्बन्ध सुधार गर्न सकिन्छ ।

" ए लीला भाउजू ! रेडियो खोल्नुहोस् त ! कति राम्रो कार्यक्रम आउँदै छ ।" म एक्कासि छिमेकी भाउजूको नाम लिन पुगेँछु । सबैले रेडियो खोले । उनीहरूले मलाई धन्यवाद दिए। म खुसी हुँदै गृहकार्य गर्न थाले

३. अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध र सामाजिक सञ्जाल

"आमा ! आउनु न ! राम्रो फोटो खिचेर सामाजिक सञ्जालमा राखौँ । कति लाइक आउँछ । कतिले सेयर गर्छन् । भाइरल हुन्छ हाम्रो फोटो ।"

"के भन्छे यो !" किन हाल्ने नि फोटो ? फोटाको दुरुपयोग पनि हुन सक्छ । सामाजिक सञ्जालमा

जहाँसुकै आफ्ना सूचना, फोटा, राख्नुहुँदैन छोरी !"

"हा..., आमा पनि ! जमाना कहाँ पुगिसक्यो । आमा चाहिँ ढुङ्गे युगमै !"

छोरी ठुस्किएककी देखेर आमाले सम्झाउन थाल्नुभयो - मानिसका सम्बन्ध विस्तार गर्ने धेरै तरिका हुन्छन् । सामाजिक सञ्जालमा प्रत्यक्ष भेटघाट नहुने मानिसहरूसँग भेट हुन्छ । संसारका जोसुकैसँग संवाद र छलफल गर्न सकिन्छ । अनुहार हेरेरै गफगाफ गर्न सकिन्छ । छलफल, बैठक र सेमिनारमा भाग लिन सकिन्छ । यी सामाजिक सञ्जालबाट अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध विस्तार गर्ने राम्रा तरिका हुन् । यसलाई असल मानिस र असल विषयबाट असल विचार सिक्ने साधनका रूपमा लिनुपर्छ ।

"सामाजिक सञ्जालमा फोटो राख्नु खराब हो त ! सबैले राख्या छन् ।" छोरी पुन: ठुस्किई ।

मैले त्यसो भनेको होइन । सामाजिक सञ्जाललाई कतिपयले गलत तरिकाले प्रयोग गर्छन् । कसैका वैयक्तिक जानकारी हेरेर, गफ सुनेर, फोटाको दरुपयोग गरेर दुःख दिन्छन् । तिम्रो फोटाको कसैले दुरुपयोग गऱ्यो भने के हुन्छ ? तिम्रो फोटालाई लाइक, सेयर गर्ने सबैलाई तिमी चिन्छ्यौ ?अस्ति तिमीले नै भनेकी होइनौ, साथीले आत्महत्या गर्न खोजी भनेर ?" आमाले थप्नुभयो ।

"साथीलाई त कसैले फसाएछ नि त !" छोरीले सफाइ दिई ।

मैले यही कुरा भनेको ! सामाजिक सञ्जाल सिकाइको असल माध्यम हो । साथी सञ्जाल बनाउने, विज्ञसँग सम्पर्क बढाउने, ज्ञान सिप आर्जन गर्ने राम्रो माध्यम हो । तर यसलाई बुझेर सुरक्षित ढङ्गले प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले सम्बन्ध सुधारको माध्यम बनाउनुपर्छ । यसलाई अस्वस्थ सम्बन्ध विस्तार गर्ने माध्यम बनाइयो भने मानिस कुलतमा फस्ने, हिंसामा फस्ने र दबावमा पर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले हामीले अनावश्यक साइट हेर्ने, अस्वस्थ मनोरञ्जन गर्ने र खराब नियतका मानिससँग सम्बन्ध बनाउने कुरामा सचेत हुनुपर्छ । फोटो हालेर लाइक बटुल्नुको सट्टा बरु सामाजिक सञ्जालबाट कसरी अन्तरवैयक्तिक सञ्जालबाट सम्बन्ध विस्तार गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा पढ न ! आमाले उपाय पनि सिकाउनुभयो ।

"नरिसाउनु न आमा !" छोरी आमाका काखमा पल्टिई ।

(क) छोरी ठुस्किनु अनि आमाको काखमा पल्टिनु के कारणले गर्दा भएका हुन् ?

२. **तलको संवाद पढेर उत्तर दिनुहोस् :**

मनोज : ए रमुना, भन त तिमीले गृहकार्य नगरेको दिन हुँदैन । घरको काममा पनि सघाउन भ्याउँछ्यौ । जहिले पनि हँसिली, आँटिली र सकारात्मक देखिन्छ्यौ । कसरी यो कुरा सम्भव हुन्छ ? हामीलाई पनि सिकाऊ न साथी ।

रमुना : मनोज सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, म कहिल्यै पनि समय खेर फाल्दिनँ, आफ्ना कामहरू जहिले पनि कार्यतालिका बनाएर गर्छु । समयको सदुपयोग र व्यवस्थापन गर्नु नै मेरो सफलताको सूत्र हो ।

मनोज : कसरी समय व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, रमुना ?

रमुना : सबै कामको सूची तयार पार्ने, सजिला काम पहिला गर्ने, जरुरी कामलाई पहिलो प्राथमिकता दिने र एक काम र अर्को कामका बिचमा छोटो समय छुट्याउने गर्नुपर्छ । सो समयमा गीत सुन्ने, खेल खेल्ने, अन्य रमाइला क्रियाकलाप गर्ने गर्नुपर्दछ । एक पटकमा एउटा मात्र काम गर्ने, कामको दैनिक अभिलेख राख्ने आदि गर्दा पनि समय व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

मनोज : म त टिभी हेर्न थालेपछि पढ्न र घरका अरू काम पनि गर्न भ्याउँदिनँ । अर्को काम गर्न मन पनि लाग्दैन । तिमीलाई त्यस्तो हुँदैन ।

रमुना : म सामाजिक सञ्जालमा लामो समय बस्दिनँ । त्यसले नकारात्मक लतको विकास गर्न सक्छ । सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा मेरो कार्यतालिकालाई असर पार्ने गरी म बस्दिनँ तर त्यहाँ बस्दा पनि साथीहरूसँग पढाइका कुराहरू गर्ने, अन्तरक्रिया गर्ने, नयाँ सूचनाको खोजी गर्ने, साथीलाई केही कुरा खोज्न सहयोग गर्ने गर्छु । सामाजिक सञ्जालमा आएका सूचना वा जानकारीमा शिष्ट प्रतिकृया र रचनात्मक सुझाव दिन मलाई रमाइलो लाग्छ ।

मनोज : धन्यवाद, रमुना, म पनि तिमीले भने जस्तै गर्छु ।

(अ) सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले पार्ने नकारात्मक असरहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(आ) अन्तरवैयक्तिक सिप र सामाजिक सञ्जालबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. असल नेतृत्वका लागि अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध व्यवस्थापन

नेतृत्व व्यक्ति, समूह र सङ्गठनको अगुवाइ गर्ने कार्य हो । यो अरूलाई उत्प्रेरित गर्ने कला पनि हो । नेतृत्व गर्न इच्छाशक्ति, सिर्जनात्मकता र विनम्र भाव चाहिन्छ । आत्मानुशासन, नियमको पालना, सहनशीलता र धैर्यबिना नेतृत्व सम्भव छैन । यसका लागि बुद्धि, स्वच्छता र सार्वजनिक व्यक्तित्व हुनु पनि आवश्यक छ ।

दिदी एक मासिक पत्रिकामा प्रकाशित लेख सस्वर पढ्दै हुनुहुन्थ्यो । मलाई उत्सुकता जाग्यो के सबै नेतृत्व यस्तै हुन्छन् । मैले गाउँका एक नेतालाई हेरेँ, उनले समाजसेवा र परोपकारमा आफ्नो सम्पत्तिसम्म खर्च गरे । मन्त्रीसम्म बनेका अर्का नेता सम्झेँ, उनले सहरमा घरजग्गा र गाडी जोडे । अभावका बेलाका र चुनावका बेलाका नेता सम्झेँ र तिनको नेतृत्वकला सम्झेँ । तिनले जनतासँग गर्ने व्यवहार सम्झेँ अनि दिदीका कुरा विश्लेषण गर्न थालेँ ।

नेतृत्व मानव समाजको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। असल नेतृत्वका लागि सामाजिक र संवेगात्मक अन्तरक्रिया आवश्यक छ। यो एक व्यक्तिले अरुसँग मित्रता, पारिवारिक सम्बन्ध, पेसागत सम्बन्ध, मायाममता, भ्रातृत्व र समभाव विकास गर्ने आधार हो। त्यसैले नेतृत्व अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध विस्तारको आधार पनि हो। असल नेतृत्व विकास गर्न सर्वप्रथम आफूलाई बुझ्नुपर्छ। सामूहिक विचारलाई सम्मान गर्दै विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्न सक्ने सक्रिय समूह निर्माण गर्नुपर्छ। समूहविचमा वैयक्तिक र अन्तरवैयक्तिक सञ्चार, समन्वय र सहयोगको वातावरण विकास गर्नुपर्छ। निर्णय गर्ने क्षमता र समस्या समाधान गर्नु शिल्प पनि परिष्कृत बनाउनुपर्छ। विचार, निर्णय र चुनौतीको सञ्चार त झन् महत्त्वपूर्ण हुन्छ। असल नेतृत्व विकास गर्न त व्यक्तिले आफू, व्यक्ति र समूहका विचमा सम्बन्ध विस्तार गरी कार्य गर्न सक्नुपर्छ। नेतृत्वले अरूलाई सम्मान गर्न, सकारात्मक पृष्ठपोषण ग्रहण गर्न, गुनासा सुन्न र अरूका असल कामको प्रशंसा गर्न जान्नुपर्छ। अस्वस्थ आलोचना, नकारात्मक सोच, अपहेलना र गलत सन्देश प्रवाह गर्नुहुँदैन। सामाजिक सांस्कृतिक, व्यक्तिगत र सन्दर्भगत बाधालाई समाधान गर्न सक्ने व्यक्तिले मात्र अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धको व्यवस्थापन गर्न सक्छ।

मैले फेरि आफूले पहिले सम्झेका नेतालाई फेरि सम्झेँ। अन्तर्मनले तेस्रो नेताको परिकल्पना गऱ्यो।

(क) यहाँ उल्लेख भएअनुसार तेस्रो नेता कस्तो हुनुपर्छ। तेस्रो नेतामा हुनुपर्ने विशेषता लेख्नुहोस्।

५. टोलीकार्य र नेतृत्व विकास

टोलीकार्य समूहमा काम गर्ने सिप हो। समूहमा काम गर्दा व्यवस्थापक र कामदार व्यक्ति आफैं हुन्छ। काम गर्दागर्दै मानिसहरूले सिक्छन् र त्यसलाई नेतृत्वका रूपमा परिणत गर्छन्। टोली कार्य संवाद, योजना, बैठक र सहकार्यमा अरुसँग मिलेर काम गर्ने दक्षता र गुणस्तर हो।

काकाले एउटा सुन्दर वर्णन सुनाउनुभयो - हाम्रो गाउँमा पहिले सारै राम्रा चलन थिए। दसैं आउनुपूर्व हामी सबै गाउँको बाटो खन्न जान्थ्यौं। प्रत्येक घरबाट एक एक जना कुटो कोदालो बोकेर आउँथे। शिरानचोकदेखि पुछार घरसम्म मूल बाटो थियो। वर्षाको भेलले बाटो बिग्रिएको हुन्थ्यो। हामी खाल्डाखुल्डी पुथ्यौं। हाम्रा साँल्दाइ पर्खाल लगाउन सिपालु हुनुहुन्थ्यो। हामीले नजान्दा उहाँ सिकाइदिनुहुन्थ्यो। वीरबहादुरको दश वर्से छोरालाई जाली बाँध्न आउँदो रहेछ। उसले साँल्दाइलाई जाली बाँधेर पर्खाल लाउन सिकायो। सानो केटाले पाको मान्छेलाई सिकाउँदा सबै हाँसे तर साँल्दाइले धाप मारेर उसलाई स्याबासी दिनुभयो। उहाँले सबैलाई सम्झाएर भन्नुभयो, "यस्ता सामूहिक काम सबैले मिलेर गर्नुपर्छ। एउटाले जानेको सिप अरूलाई सिकाउनुपर्छ। यो बाटो राम्रो पार्न सबैले आआफ्नो बुद्धि प्रयोग गरौं न। दसैंमा आउने पाहुनाले हामी सबैलाई प्रशंसा गर्छन्।" हामी उहाँकै विचारमा लाग्यौं। हरेक वर्ष फूलपातीका दिन बाटो खन्ने नियम नै बनायौं। यसै गरी हामी असारको १५ गते कुलो सफा गर्न जान्थ्यौं। सबैले धान रोप्न पाउँथे। भदौ १५ गते धारा कुवा सफा गर्थ्यौं। मङ्सिरमा वनभोज जान्थ्यौं। यी सबै काममा साँल्दाइले नै योजना बनाउनुहुन्थ्यो। उहाँको सल्लाह, सिर्जनशीलता, निर्देशन, प्रभाव, भाषा र उत्प्रेरणालाई सबैले स्वीकार गर्थे। उहाँको योगदानलाई कदर गर्दै हामीले

वडाध्यक्ष बनायौँ । उहाँ रहुन्जेल उहाँकै नेतृत्वमा गाउँका विकास भए । अहिलेका वडाध्यक्षले पनि साँलदाइबाटै प्रभाव ग्रहण गरेर काम गरिरहेका छन् ।

यो पनि पढ्नुहोस् :

यदि तपाईँ टोलीकार्यबाट नेतृत्व विकास गर्न चाहनुहुन्छ भने,

समूहमा खुला र इमानदारीपूर्वक काम गर्नुहोस् ।

सामूहिक लक्ष्य निर्धारण गर्नुहोस् ।

आफ्ना सफलतालाई सम्मान गर्नुहोस् ।

समूहका प्रत्येकलाई समस्या समाधानमा सहभागी बनाउनुहोस् ।

समूहका लागि स्रोत र दक्षता विकासको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

सबैलाई उत्तरदायी बनाउनुहोस् ।

सबैप्रति सहानुभूति राखी खुला दृष्टि राख्नुहोस् ।

व्यक्ति व्यक्तिबिच सम्बन्ध विस्तार गर्नुहोस् ।

सबैलाई सम्मान गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. अन्तरवैयक्तिक सिप भनेको के हो ?

२. अन्तरवैयक्तिक सिप किन महत्त्वपूर्ण छ ?

३. अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधार गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

४. अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधारका लागि सामाजिक सञ्जाललाई कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ ?

५. असल नेतृत्व विकास गर्न के के गर्न सकिन्छ ?

६. टोलीकार्य भनेको के हो र यसबाट कसरी नेतृत्व विकास हुन्छ ?

परियोजना कार्य

१. माथि म पात्रले रेडियो सुन्दासुन्दै छिमेकी लीला भाउजूलाई रेडियो सुन्न अनुरोध गरेकी छन् । रेडियो सुनेपछि लीला भाउजूले के गरिन् होला ? के घरमा झैँझगडा अन्त्य भयो होला ? तपाईँ उहाँलाई के सुझाव दिन सक्नुहुन्छ ? उल्लिखित पक्ष समेटी प्रतिवेदन तयार पारेर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. *दिइएको चिठी पढ्नुहोस् र यसबाट छोरीका सिकाइ र शर्मिलाको व्यवहारबाट लिन सकिने कुरा उल्लेख गरी छोरीले आमालाई लेख्ने चिठी तयार पार्नुहोस् ।*

प्यारी छोरी डोल्मा
शुभाशीर्वाद

हामी यहाँ सबै आराम छौँ । तिमीलाई आराम होस् भन्ने चाहन्छौँ ।

छोरी, तिमी पढ्न राजधानी गएदेखि नै मलाई खाली तिम्रो मात्र याद र चिन्ताले सताइरहेको छ । कम बोल्ने तिम्रो बानी, साथी सँगीसँग खासै घुलमिल नगर्ने तिम्रो स्वभावले कतै तिम्रो भविष्यमा अप्ठेरो त पार्दैन । सहज र सफल जीवन जिउन यी बानीहरू बाधक त बन्दैनन् । यसैमा मलाई चिन्ता लागिरहेको छ ।

वास्तवमा आफ्नो जीवनलाई सार्थक र पेसालाई सफल बनाउन प्रभावकारी सञ्चार र अन्तरक्रिया गर्ने सिप, साथीहरूसँग घुलमिल हुने बानी र सहयोग गर्ने तत्परताको जरुरत पर्दछ । तिमीले त्यो सिपको जानकारी र महत्त्व बेलैमा बुझ्यौ भने व्यक्तिगत र पेसागत जीवन सफल र मर्यादित बनाउन सक्छ्यौ । यी सिपहरूलाई अन्तरवैयक्तिक सिपका रूपमा बुझ्ने र अभ्यास गर्ने गरिएको छ । वास्तवमा अन्तरवैयक्तिक सिप एउटा व्यक्तिले आफ्नो सफल व्यक्तिगत र पेसागत जीवनका लागि अवलम्बन गर्नुपर्ने जीवनोपयोगी सिप हो । तिमीलाई थाहा छ नि, हाम्रै माथिल्लो घरकी शर्मिला काकीको सक्रियता र काम गराइलाई हेर त, उहाँमा निर्धक्क भएर बोल्ने सिप र आत्मविश्वास पनि छ । सहीलाई सही र गलतलाई गलत भन्ने उहाँको निडरपना, अरुका विचारलाई ध्यान दिएर सुन्ने र मनन गर्ने बानी, सधैँ सकारात्मक सोच र समूहमा मिलेर काम गर्ने सिपले उहाँ आफूले नेतृत्व गरेको कृषि सहकारीलाई पालिकामा नै नमुना सहकारी बनाउन सफल हुनुभएको छ । यो उहाँको समयलाई सही व्यवस्थापन गर्ने, ससाना मतभेद तथा द्वन्द्वलाई आपसी सल्लाह एवम् सही परामर्श गरी व्यवस्थापन गर्ने कला र आफ्ना सहकर्मीहरूलाई विश्वास गर्ने र कार्य जिम्मेवारी सुम्पने कार्यबाट मात्र सम्भव भएको हो । समूहमा विश्वास गर्ने र समूहको उत्प्रेरणाबाट काम सहज बनाउने उहाँको बानी मलाई मन पर्छ । तिमीले पनि यस्ता कुराहरूलाई विचार गर्नुपर्ने हुन्छ छोरी ।

सिकेको सिपले समूहमा मिलेर काम गर्न मदत गर्छ । त्यस्तै परिवार र साथीहरूसँग प्रभावकारी सञ्चार र अन्तरक्रिया गरी असल सम्बन्ध र मित्रता कायम गर्न सकिन्छ । सबैले सामूहिक सक्रियता र उचो मनोबलले कुनै पनि संस्थाको उद्देश्य प्राप्तिमा मदत पुऱ्याउँछ । संस्थाको प्रतिफलमा वृद्धि हुन्छ । रोजगारीमा यस्ता सिप भएका व्यक्तिहरूले प्राथमिकता पाउने अवस्था रहन्छ । कार्य थलोमा पनि रोजगारदाताले सकारात्मक सोच, टोलीमा मिलेर काम गर्ने, आत्मविश्वासी र जिम्मेवारी बोध भएको कारणले बढी विश्वास गर्ने अवस्था रहन्छ । समूहमा मिलेर काम गर्ने, अरूलाई सहयोग र समन्वय गर्ने, आफ्ना विचार निर्धक्क राख्ने, अरूप्रति समानुभूति प्रदर्शन गर्ने व्यक्ति सजिलै समाजमा घुलमिल हुने हुन्छ । मैले यति कुरा गरिरहँदा तिमीले यसको आवश्यकता र महत्त्व बुझ्यौ होला । छोरीको भविष्यप्रतिको चासो र जिम्मेवारी बोधको कारण यति कुरा गरेँ है ।

तिम्री आमा
डिङ्मा

पाठ : 9

एकाइ ४ मानव तथा समाजको उद्भव र विकास

मानवको जैविकीय उत्पत्ति र विकासक्रम

१. मानवको जैविकीय उद्विकास

पृथ्वीमा रहेका सम्पूर्ण जीवहरू जैविक उद्विकासको प्रक्रियाबाट उत्पत्ति भई क्रमिक रूपमा विकसित हुँदै अहिलेको अवस्थासम्म आइपुगेका हुन् । अन्य जीवहरू जस्तै मानव जातिको उत्पत्ति र विकास पनि त्यही जैविक उद्विकासको प्रक्रियाबाट भएको हो । कतिपयले मानवका पुर्खा बाँदर वा नरवानर हुन् भन्ने खालका अवधारणाहरू राख्ने गरेको पाइन्छ तर वैज्ञानिक अध्ययनबाट मानवको उद्विकास बाँदर वा नरवानर (ape) बाट नभई नरवानर जस्तै देखिने (ape-like) पुर्खाबाट भएको थियो । नरवानरजस्तै पुर्खाबाट उद्विकास भई क्रमिक रूपमा अहिलेको मानवका रूपमा विकसित भएको प्रक्रियालाई नै मानवको जैविकीय उद्विकास भनिन्छ । वैज्ञानिक वर्गीकरणका आधारमा मानवको जाति 'होमो' हो । मानवले जैविकीय उद्विकासको प्रक्रियाद्वारा नै आफ्ना नरवानर जस्तै पुर्खाबाट छुट्टिई विभिन्न चरणहरू क्रमशः पार गर्दै अहिलेको 'होमो' जातिको 'सेपियन्स' प्रजातिसम्म आइपुगेको हो ।

२. मानव जातिको जैविकीय विकासक्रम

अवशेषशास्त्री, शारीरिक मानवशास्त्री तथा यस सम्बन्धमा अध्ययन गरिरहेका वैज्ञानिकहरूका अनुसार आधुनिक मानवको उत्पत्ति आजभन्दा करिब ६० लाख वर्षअगाडि भएको थियो । त्यस बेला पुच्छर नभएका, ठाडो जिउडाल, ठुलो मस्तिष्क र दुई खुट्टाले हिँड्न सक्ने विशेषता भएका नर वानरहरूको उत्पत्ति भएको थियो । उद्विकासका क्रममा वर्तमान मानवका पुर्खाले यिनै विशेषताहरू क्रमिक रूपमा विकास गरी परिष्कृत बनाउँदै लगेको पाइन्छ । मानवका यी पुर्खालाई होमिनिड (hominid) भन्ने साझा नामले चिनिन्छ । खोज तथा अनुसन्धानका क्रममा भेटिएका नरवानरहरू सहेलान्थ्रोपस *(Sahelanthropus)*, ओरोरिन *(Orrorin)* र आर्डिपिथेकस *(Ardipithecus)* का अवशेषहरूबाट पनि यिनीहरूमा होमिनिडका केही विशेषताहरू रहेको पाइएको छ । यीमध्ये आर्डिपिथेकसलाई पहिलो होमिनिड मानिएको छ । मानव अवशेषशास्त्रीहरूले हालसम्म भेटिएका होमिनिडहरूका अवशेषहरूलाई अस्ट्रालोपिथेकस र होमो गरी जम्मा दुई जातिमा वर्गीकरण गरेका छन् । हालसम्मको खोज अनुसन्धान र आदिम मानवका अवशेषहरूको विश्लेषण गर्दा मानवको विकास पाँच चरणमा भएको मानिएको छ ।

१. अस्ट्रालोपिथेकस *(Australopithecus)*

२. होमो ह्याबिलिस *(Homo habilis)*

३. होमो इरेक्टस *(Homo erectus)*

४. होमो नियन्डरथलेन्सिस *(Homo neanderthalensis)*

५. होमो सेपियन्स *(Homo sapiens)*

(क) अस्ट्रालोपिथेकस *(Australopithecus)*

अस्ट्रालोपिथेकसले आजभन्दा करिब ४० लाख वर्षअगाडि देखि १० लाख वर्ष अगाडिसम्म पृथ्वीमा बसोबास गरेको थियो । अस्ट्रालोपिथेकसका अवशेषहरू पुर्वी अफ्रिकाका केन्या, तान्जानिया र इथियोपिया तथा मध्य अफ्रिकाको चाडमा समेत भेटिएका छन् । सिधा रूपमा दुई खुट्टाले हिँड्नु, खप्परको आकार वानरसँग मिल्नु, होचो कदको हुनु, पोथीभन्दा भाले ठुलो हुनु र अनुहारको अगाडि च्यापु निस्कनु यस जातिका विशेषता हुन् । यिनीहरू झुन्ड बनाएर बस्ने गर्दथे ।

(ख) होमो (Homo)

होमो आधुनिक मानवको पुर्खा हो । यस जातिमा पर्ने मानव मात्र एक्लो सदस्य हो जो हाल पृथ्वीमा अस्तित्वमा रहेको छ । आजभन्दा करिब २०-२५ लाख वर्ष अगाडि अस्ट्रालोपिथेकसबाट होमो जातिको उद्विकास भएको देखिन्छ । होमो जातिअन्तर्गत चारओटा प्रजातिहरू पर्दछन् ।

होमो जातिका विशेषताहरू :

- सिधा जिउ
- दुई खुट्टे हिँडाइ
- ठुलो खोपडी तथा दिमाग
- पूर्ण रूपमा छुट्टिएको बुढीऔँला
- हतियार बनाउन सक्ने क्षमता

(अ) होमो ह्याबिलिस (Homo habilis)

होमो ह्याबिलिसलाई होमो जातिको पहिलो प्रजाति मानिन्छ । ह्याबिलिस आजभन्दा २३ लाख वर्ष अघिदेखि १५ लाख वर्ष अघिसम्म अस्तित्वमा थियो । ह्याबिलिसले ढुङ्गाको हतियार नबनाएता पनि ससाना ढुङ्गाहरूलाई सिकार खेल्नका लागि हतियारका रूपमा प्रयोग गर्दथ्यो । घाँसे मैदानमा लट्ठीले खनेर कन्दमूल निकाल्न र जनावरलाई सिकार गर्न सक्षम भएकाले यसलाई सिपालु (handy) मानव पनि भनिन्छ । यिनीहरू पनि झुन्ड बनाएर बस्ने गर्दथे ।

(आ) होमो इरेक्टस (Homo erectus)

अफ्रिका महादेशबाट अरू महादेशमा फैलिएको पहिलो मानव जाति होमो इरेक्टस हो । यसका अवशेषहरू दक्षिण अफ्रिका, केन्या, इथियोपिया र तान्जनिया, इन्डोनेसियाको जाभा र चीनको पेकिङ तथा युरोपका विभिन्न ठाउँमा प्राप्त भएका छन् । यसको पहिलो अवशेष सन् १८९० मा डच एनाटोमिस्ट युजिन डुबोइसले इन्डोनेसियाको जाभामा प्राप्त गरेका थिए । होमो इरेक्टसका बङ्गाराहरूको आकार अघिल्ला होमिनिडहरूको भन्दा अझ सानो थियो । यसले यिनीहरूको खानेकुरा र खाने तरिकामा आएको परिवर्तनलाई प्रस्टसँग सङ्केत गर्दछ । यिनीहरूका गालाका हड्डीहरू र च्यापु अहिलेको मानिसको भन्दा ठुलो आकारका थिए भने चिउँडाको विकास भइसकेको थिएन ।

(इ) होमो नियन्डरथलेन्सिस (Homo neanderthalensis)

जर्मनीको डसेलडर्फ नजिकैको नियन्डर उपत्यकाको नामअनुसार नियन्डरथल मानव नामकरण

गरिएको हो । यसका अवशेषहरू मुख्य रूपमा युरोप तथा पश्चिम एसियाका विभिन्न मुलुकहरूमा भेटिएका थिए । आजभन्दा करिब १,५०,००० वर्ष अगाडिदेखि ३०,००० वर्ष अगाडिसम्म नियन्डरथलले पृथ्वीमा बसोबास गरेको थियो । अहिलेका मानवहरूभन्दा होचा र गठिला, आँखामाथिका आँखीभौँ प्रस्ट देखिने, लाम्चो खप्पर आदि नियन्डरथलका शारीरिक विशेषताहरू हुन् । यी ढुङ्गाबाट विभिन्न खाले हतियार बनाउँथे । यसलाई मस्तेरियन (Mousterian) संस्कृति भनिन्छ । यी उज्यालो, ताप र जङ्गली जनावरहरूलाई भगाउनका लागि आगाको प्रयोग गर्ने गर्दथे । यी समूहमा बस्ने गर्दथे । नियन्डरथलले मरेका व्यक्तिहरूलाई गाड्ने गरेको प्रमाण भेटिएकाले यिनीहरूमा सामाजिक संस्कारहरूको समेत विकास भएको मान्ने गरिन्छ । अहिलेको जस्तो भाषाको विकास नभए पनि यिनीहरू साङ्केतिक रूपमा कुराकानी गर्थे ।

(ई) होमो सेपियन्स (Home sapiens)

होमो सेपियन्स अर्थात् आधुनिक मानवको आजभन्दा करिब १ लाख ५० हजार वर्षअगाडि उद्विकास भइसकेको थियो । त्यसैले केही समय नियन्डरथल मानव र आधुनिक मानव सँगसँगै बाँचेका थिए । नियन्डरथल मानव आधुनिक मानवसँगको प्रतिस्पर्धाले गर्दा लोप भएर गएको हो वा आधुनिक मानवमै समाहित भएको हो भन्ने बारेमा खोजकर्ताहरूमा एकमत छैन । कारण जे भए पनि ३०,००० वर्ष यताको नियन्डरथलको अवशेष प्राप्त भएको छैन । त्यसपछिको हालसम्मको मानव जाति होमो सेपियन्स नै हो ।

क्रियाकलाप

१. **विभिन्न स्रोतको प्रयोग गरी मानव उद्विकासको क्रमलाई तालिकामा देखाउनुहोस् ।**

२. **पुस्तकालय वा इन्टरनेटबाट मानव जातिको उत्पत्ति सम्बन्धमा खोजी गरी मानव जातिको उद्विकासका चरणहरू झल्काउने पोस्टर वा स्लाइड बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **नियन्डरथलबाट हालसम्मको मानव उद्विकासको अवस्थामा आइपुग्दा मानवजातिमा भएका शारीरिक परिवर्तनलाई समेटी आफ्नो साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **मानवको जैविकीय उद्विकासको छोटो परिचय लेख्नुहोस् ।**

२. **अस्ट्रालोपिथेकस र होमो ह्याबिलिसबिचका समानता र भिन्नता प्रस्ट पार्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

तपाईंको पुर्खाको उद्विकास कहाँ भएको थियो ? कसरी हालको ठाउँमा आएर बसोबास गरेका हुन् वा पहिलेदेखि नै त्यहीँ पो थिए कि आफ्ना अग्रजहरूसँग सोधेर वा वंशावली अध्ययन गरेर जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र एक प्रतिवेदन बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : २

मानव समाजको विकासक्रम

आदिम मानवको चेतनाको विकाससँगै समाजको उत्पत्ति भएको मान्न सकिन्छ। समयको परिवर्तनसँगै मानव समाजको विकास हुँदै गएको हो । हिजोका मानवले सुरक्षाका लागि समूहमा बस्नुपर्ने, खाना खोज्न पनि सामूहिक रूपमा हिँड्ने र सिकारको खोजी गर्नुपर्ने कारणबाट समाज निर्माण गर्नुपरेको थियो । मानिसमा रहेको चेतना र सामूहिक सोचको कारण, परिवारको विकास र परिवार परिवारको विस्तारबाट पनि समाज निर्माण हुन गयो ।

मानव समाजको विकासको सन्दर्भमा विभिन्न विद्वान्हरूले समाज विकासका विभिन्न चरणहरू पार गरी यस अवस्थामा आएको भनी बताएका छन् । कार्ल मार्क्सले अहिलेको समाजको विकास निम्नानुसारका चरणहरू पार गर्दै भएको हो भनी व्याख्या गरेका छन् :

(क) आदिम साम्यवाद

(ख) दासप्रथा

(ग) सामन्तवादी समाज

(घ) पुँजीवादी समाज

यसै गरी मानवशास्त्रीहरू ई. बी. टाइलर र ए. एल. मोर्गानका अनुसार समाजको विकास निम्नलिखित तीन चरणमा भएको मानिन्छ :

(क) ढुङ्गे युग (प्रारम्भिक चरण)

(ख) बर्बर युग (मध्यकालीन चरण)

(ग) सभ्य युग (आधुनिक चरण)

मानव समाजको विकासक्रम ढुङ्गे युगबाट सुरु भएको थियो । यस पछि मानव समाज कृषि युग हुँदै क्रमश: आधुनिक युगसम्म आइपुगेको हो ।

(क) ढुङ्गे युग

यस युगमा मानिसहरू भोजन र आश्रयको खोजीमा घुमन्ते जीवन बाँच्ने गर्दथे । यिनीहरूले सिकार का लागि ढुङ्गे औजारहरू प्रयोग गर्थे । सानो समूहमा बस्ने यिनीहरू सिकार पनि सामूहिक रूपमा नै गर्ने गर्दथे । ढुङ्गाबाट विभिन्न खालका औजार एवम् हतियार बनाई गुजारा गर्ने मूल संस्कृति रहे काले यस कालखण्डलाई ढुङ्गे युग भनिएको हो ।

मानिसको ज्ञान, विश्वास, प्रविधि, रहनसहन, व्यवहार, तौरतरिका, विभिन्न औजार तथा साधनहरूका आधारमा मानिसको जीवन पद्धति चलेको हुन्छ । जङ्गली युगबाट सुरु भएको मानव संस्कृतिको ठोस रूपमा सुरुआत एवम् उद्विकास ढुङ्गे युगबाट भएको हुनाले यस युगलाई मानव संस्कृतिको जननीका रूपमा लिइन्छ । आजभन्दा लगभग २५ लाख वर्षअगाडि सुरु भई निकै लामो समयसम्म कायम रहेको ढुङ्गे युग करिब ५०००-७००० वर्ष अगाडि धातुको युगको सुरुआतसँगै अन्त्य भएको थियो । ढुङ्गाबाट विभिन्न खालका औजार एवम् हतियार बनाई गुजारा गर्ने मूल संस्कृति रहे काले यस कालखण्डलाई ढुङ्गे युग भनिएको हो । होमो ह्याबिलिस, होमो इरेक्टस र नियन्डर थललगायतका आदिम मानवले ढुङ्गे युगको संस्कृतिको विकास गरेका थिए । ढुङ्गे युगका मानवहरूको प्रमुख काम भनेको खानेकुरा खोजेर खाने हुने गर्दथ्यो । यसका लागि यस युगका मानिसहरूले ढुङ्गाबाट विभिन्न किमिसका औजार/हतियारहरू बनाई जनावरहरूको सिकार गर्ने तथा वनस्पतिजन्य खानेकुराहरूको सङ्कलन गर्ने गरी आफ्नो जीवन पद्धति विकास गरेका थिए । त्यसैले ढुङ्गे युगको संस्कृति मुख्य रूपमा ढुङ्गाबाट औजार/हतियार बनाउने तथा खाने कुराको व्यवस्थापन गर्ने कुराहरूमा केन्द्रित थियो । खोज तथा अध्ययन गर्ने क्रममा भेटिएका प्रागऐतिहासिक संस्कृतिका विभिन्न अवशेषहरूका आधारमा पुरातत्त्वविद्हरूले ढुङ्गे युगको जीवन पद्धतिलाई निम्नानुसारका तीन चरणहरूमा विभाजन गरेका छन् :

१. पुरापाषाण जीवन पद्धति

२. मध्यपाषाण जीवन पद्धति

३. नवपाषाण जीवन पद्धति

१. पुरापाषाण जीवन पद्धति

आजभन्दा करिब २५ लाख वर्ष अगाडिदेखि १० हजार वर्षसम्मको कालखण्डलाई पुरातत्त्वविद्हरूले पुरापाषाण युग नाम दिएका छन् । लगभग २५ लाख वर्षसम्म कायम रहेको यस कालखण्डमा मानवले विकास गरेको ढुङ्गाबाट हतियार बनाउने पद्धतिलाई पुरापाषण संस्कृति नाम दिइएको छ । यसअन्तर्गत ढुङ्गा फुटाल्दा निस्केका चोइटाहरू (flakes) बाट विभिन्न किमिसका औजार बनाइन्थ्यो । यस संस्कृतिका ढुङ्गे औजारहरू तुलनात्मक रूपमा भद्दा खालका छन् । मूलत: यो संस्कृति अफ्रिकामा विकसित भई युरोप तथा एसियासम्म फैलिएको मानिन्छ । भेटिएका ढुङ्गे औजार, हतियारहरूको विविधताको आधार मा पुरातत्त्वविद्हरूले पुरापाषाण संस्कृतिलाई निम्नलिखत तीन प्रकारमा बाँडेका छन् :

(क) निम्न पुरापाषाण जीवनशैली

पाषाण युगमा निम्न पुरापाषाणको जीवनशैलीलाई सबैभन्दा पुरानो मानिन्छ । आजभन्दा करिब २५ लाख वर्षदेखि २ लाख वर्ष अगाडिसम्म निम्न पुरापाषाण संस्कृति रहेको थियो । यस कालखण्डको मुख्य मानव प्रजाति होमो इरेक्टस (Homo erectus) थियो । यो मानवले नै यी औजारहरूको निर्माण गरी विभिन्न जनावरहरूको सिकार गर्न तथा कन्दमूलहरू सङ्कलन गर्न प्रयोग गर्ने गर्थ्यो । यस अवधिमा बनेका ढुङ्गे औजार प्राय: सरल र भद्दा खालका थिए । यस संस्कृतिको प्रमुख औजार हाते बन्चरो

(hand axe) थियो । यस कालखण्डको मानव झुन्डमै बस्ने गर्दथे भने जीवनशैली मुख्यतया घुमन्ते प्रकारको थियो । यिनीहरूको मुख्य काम नयाँ नयाँ ठाउँमा गई खानेकुरा खोज्नु थियो । निम्न पुरापाषाण संस्कृतिको अर्को महत्त्वपूर्ण विकास भनेको आगोको नियन्त्रणपूर्वक प्रयोग थियो । यस कालखण्डका मानवहरू गुफा, नदीका किनार तथा रुखका छहारीहरूमा बस्ने गर्दथे । निजी सम्पत्तिको अवधारणाको विकास नभइसकेकाले मानिसहरूबिच समानता रहेको थियो ।

(ख) मध्य पुरापाषाण जीवनशैली

आजभन्दा करिब २ लाख वर्षदेखि ४० हजार वर्ष अगाडिसम्मको कालखण्डलाई मध्य पुरापाषाण युग भनिन्छ । यस कालखण्डमा नियान्डरथल मानवको जीवन पद्धतिको विकास भएको थियो । यस संस्कृतिमा ढुङ्गे औजार बनाउने पद्धति पहिलेभन्दा निकै खारिएको थियो । यस युगमा मस्तिष्कको बढ्दो आकारका कारण सोचाइ क्षमता बढ्दै गयो । हतियार बनाउने पद्धति परिष्कृत हुँदै गयो । यस कालखण्डमा मस्तेरियन (Mousterian) र लेभाइलोइसिइन (Levalloisian) गरी दुईओटा संस्कृतिलाई प्रमुख मान्ने गरिन्छ । ढुङ्गालाई फुटाएर निस्केको चोइटालाई धेरै धारिलो बनाउने कला मानवले सिकिसकेको थियो । उनीहरूले धारिलो ढुङ्गालाई बाँधेर हाते बन्चरो बनाउन सिके र सो औजारलाई काट्नका अतिरिक्त रेट्न, खुर्कने, खाडल खन्ने, ताछ्ने, प्वाल पार्ने आदि कामका लागि प्रयोग गर्ने गरेको तथ्य पत्ता लागेको छ । यस संस्कृतिअन्तर्गतका औजारहरू बढी उपयोगी, आकर्षक तथा विविध खालका भएकाले मानव जीवनशैली यो कालखण्डसम्म आइपुग्दा निकै विकसित भइसकेको थियो ।

(ग) उच्च पुरापाषण जीवनशैली

मध्य पुरापाषाण युगको समाप्तिसँगै आजभन्दा करिब ४० हजार वर्ष अगाडिबाट करिब १० हजार वर्ष अगाडिसम्म रहेको कालखण्डको जीवन पद्धतिलाई उच्च पुरापाषाण जीवन शैली भनिन्छ । यस समयमा नियान्डरथल मानव होमो सेपियन्सद्वारा विस्थापित हुँदै जान थाले । मानव मस्तिष्कको आकार बढ्दै गएकाले र कार्यशैलीमा आएको परिवर्तनले आधुनिक मानव विकासमा यस कालखण्डको योगदान रहेको छ । उच्च पुरापाषाण जीवन शैलीका प्रमुख विशेषतामध्ये ढुङ्गे हतियार बनाउने पद्धतिमा आएको व्यापक परिवर्तन एक हो । यस युगमा चोइटाबाट ढुङ्गाका ससाना, धारिला र एकदमै परिष्कृत ब्लेडको विकास गरी ब्युरिन, भाला तथा तीर, साइड स्क्र्यापर आदि जस्ता परिष्कृत ढुङ्गे हतियारहरू बनाई प्रयोगमा ल्याउन थालिएको थियो । यिनीहरू चित्रका माध्यमबाट आफ्ना अभिव्यक्तिहरू प्रस्तुत गर्ने गर्दथे । यसरी कोरिएका चित्रहरू युरोप, एसिया तथा अफ्रिकाका विभिन्न गुफाहरूमा भेटिएका छन् । यी चित्रहरूमा प्रायःजसो जनावरका अपुरा चित्रहरू रहेका छन् । सिकार गर्नुका अतिरिक्त माछा मार्ने काम पनि यही संस्कृतिबाट सुरु भएको मानिन्छ । बसोबासका लागि बासस्थानको निर्माण, कपडा लगाउने बानी, जङ्गली जनावरलाई पक्रेर पाल्ने कामको सुरुआत आदि यस कालका जीवन पद्धति हुन् ।

२. मध्य पाषाण जीवनशैली

पुरापाषण युगको अन्त्यसँगै सुरु भई लगभग १० हजार वर्षसम्म रहेको कालखण्डलाई मध्यपाषाण

युग भनिन्छ । यसै युगमा मध्यपाषाण जीवन शैली विकास भएको थियो । यस कालखण्डमा पुरापाषाण जीवन शैली र नवपाषाण जीवनशैली दुवैका केही विशेषताहरूलाई अवलम्वन गरिएको पाइन्छ । मध्यपाषाण संस्कृतिका औजारहरू तथा हतियारहरू यसभन्दा अगाडिको पुरापाषाण संस्कृतिमा जस्तै ढुङ्गाबाट निकालिएका पातला ब्लेड (Blade) को प्रयोग गरी बनाएका थिए । यी ब्लेडहरू काठको विँड वा ह्यान्डलमा जोडेर पटक पटक प्रयोग गर्न सकिने गरी बनाइएको थियो । यस समयका कतिपय औजारहरू त्रिभुजाकार, चन्द्राकार, आयताकारलगायतका विभिन्न ज्यामितीय आकार दिई बनाइएको थियो । यसबाहेक तीर एवम् भालाका रूपमा पनि हतियार बनाई प्रयोगमा ल्याएको थियो । यस समयमा अवशेषका रूपमा रहेका ढुङ्गे औजारहरू जापान, मध्यपुर्वी क्षेत्र, इङ्ल्यान्ड, आयरल्यान्ड, डेनमार्क, सर्विया आदिका विभिन्न स्थानहरूमा फेला पारिएको छ ।

अन्य महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक विकासका सन्दर्भमा ढुङ्गे औजारका अतिरिक्त जङ्गली वनस्पतिबाट विभिन्न खाद्य वस्तुको प्रशोधन गरी प्रयोगमा ल्याउन थालिएको थियो । त्यस्तै बल्छीको प्रयोग गरी माछा मार्ने, बाँसको चोयाबाट टोकरी बनाउने, कपडा बनाउने जस्ता कार्यहरूसमेत यसै समयमा विकास भएका हुन् । जङ्गली वनस्पति र जनावरलाई घरपालुवा बनाउँदै सानोतिनो कृषि कार्यको सुरुआत हुनु नै यस युगको अर्को महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक उद्‌विकास हो । यस्ता महत्त्वपूर्ण विकासहरूले गर्दा नै यसपछिको नवपाषाण संस्कृतिले फड्को मार्न सकेको थियो ।

३. नव पाषाण जीवनशैली

यस कालखण्डमा ढुङ्गाबाट पालिस गरेर चिल्लो बनाइएका औजारहरू निर्माण र प्रयोग गर्ने जीवनशैली प्रचलनमा थियो । बढ्दो चेतना स्तरको कारण एवम् नयाँ प्रकारको आवश्यकतालाई सम्बो धन गर्न यस्ता खालका ढुङ्गे औजारहरू बनाइएका थिए । आजभन्दा करिब ९ हजार वर्ष अगाडिबाट सुरु भएको नवपाषाण युग (Neolithic period) लाई सांस्कृतिक परिवर्तनका आधारमा क्रान्तिकारी युगसमेत भन्ने गरिन्छ । ढुङ्गे औजारमा आएको व्यापक परिवर्तनसँगै कृषिको विकासलाई सबैभन्दा क्रान्तिकारी परिवर्तनका रूपमा पुरातत्त्वविद्‌हरू व्याख्या गर्दछन् । यसै कालखण्डबाट मानिसले घुमन्ते, सिकारी, जीवनशैलीका सट्टा स्थायी बसोबास सुरु गर्ने क्रममा कृषि र पशुपालनलाई अँगालेका कुरा पुरातात्त्विक खोजहरूले देखाएका छन् ।

नवपाषाण संस्कृतिका ढुङ्गे औजारहरू यसअघिको मध्यपाषाण संस्कृतिको निरन्तरता हुन् । यसका साथै यी औजारहरूलाई अझै बढी धारिलो बनाई खन्न, काट्न, बुन्न, काठको काम गर्न प्रयोग गर्न मिल्ने गरी निर्माण गरिएको थियो । कृषिको व्यवस्थित सुरुआत भइसकेकाले कृषि कार्यका लागि आवश्यक टोकरी, नाङ्लो, पाथीलगायतका सामग्रीको समेत यस युगमा निर्माण गरिएको थियो । विभिन्न स्थानमा हावापानी, माटोअनुकूलका बालीहरूको खेती गर्न थालिएको थियो । हिमयुगको अन्त्यसँगै तातिँदै गएको वातावरणीय अवस्थाले कृषि उत्पादनमा ठुलो भूमिका निर्वाह गरेको थियो । मेसोपोटामिया, जोर्डन र इजिप्टलगायतका स्थानहरूमा गहुँ, जौ, दलहनलगायतका बाली लगाइन्थ्यो । चीनमा मुख्यतया कोदो र धान लगाइन्थ्यो । त्यस्तै अफ्रिकामा कोदो, धान, तरुल आदिको खेती गरिएको थियो भने अमेरिकामा मकै, भटमास, आलु आदि खेती गरिन्थ्यो । यस समयमा पशुपालन पनि व्यापक बनिसकेको

थियो । कृषिमा आवश्यक श्रम साधन जुटाउन र दुध, मासुजस्ता खाद्यवस्तुको सुनिश्चितता गर्न विभिन्न जङ्गली जनावरहरूलाई समातेर पाल्न सुरु गरिएको थियो । कुकुरबाट सुरु गरिएको जङ्गली जनावर लाई घरपालुवा बनाउने क्रममा गाई, भैँसी, सुँगुर, भेडा आदिलाई पनि क्रमश: पाल्न थालिएको थियो ।

खेतीपाती र पशुपालनको व्यापक विकाससँगै नवपाषाण युगको समाजले अनेकौं सामाजिक र सांस्कृतिक परिवर्तनहरू साक्षात्कार गऱ्यो । कपडा लगाउने बानीको विकास भयो । स्थायी बसोबास तथा खेतीपाती गर्नका लागि जमिन ओगट्ने क्रम बढ्दै गर्दा व्यक्तिगत सम्पत्तिलाई अधिक महत्त्व दिन थालियो । यसले गर्दा समाजमा असमानताको समेत विकास हुन थाल्यो । समाजमा धर्मकर्म संस्थागत हुँदै गए भने राजनीतिक चेतनाको विकाससँगै ससाना राज्य र रजौटाहरूले शासन गर्ने पद्धतिसमेत सुरु हुँदै गयो । नवपाषाण युगको चरम विकास हुने क्रममा धातुको आविष्कार भई यसलाई ढुङ्गाको सट्टा औजार बनाउने काममा प्रयोग गर्न थालियो । यसप्रकार नवपाषाण संस्कृतिको विकासको चरम रूपमा लिँदा धातु युग हुँदै सभ्यता (Civilization) को विकासका लागि बलियो जग खडा गऱ्यो ।

विभिन्न स्थानमा प्राप्त प्रागैतिहासिक तथ्यहरूको अध्ययन गर्दा यी युगहरू एकपछि अर्को क्रमिक रूपमा सुरु नभई कुनै समयमा समानान्तर रूपमा अस्तित्वमा रहेको पाइन्छ ।

क्रियाकलाप

१. मानव समाजको उद्विकासका बारेमा विभिन्न स्रोतहरूको अध्ययन गरी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र एक सानो बुकलेट वा स्लाइड तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. कक्षामा छलफल गरी ढुङ्गे युगका मानव र अहिलेको मानिसको जीवनशैलीबिच तुलना गर्नुहोस् ।

३. आजको मानव समाज लाखौँ वर्षदेखिको क्रमबद्ध विकासको परिणाम हो । यस शीर्षकमा वक्तृता तयार गरी कक्षामा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. कार्ल मार्क्स, ई. बी. टाइलर र ए. एल. मोर्गानका समाजका विकासका चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. तपाईँ बस्ने समाज समाज विकासका कुन चरणसँग मिल्दोजुल्दो छ, आफ्नो तर्क लेख्नुहोस् ।

३. नवपाषाण युगको सामाजिक सांस्कृतिक विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. नवपाषाण युग (Neolithic period) **लाई क्रान्तिकारी युग भनिन्छ । आफ्नो तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

तपाईँ बस्ने समाज वा क्षेत्रको उत्पत्ति र विकास सम्बन्धमा आफ्ना अग्रजहरूसँग सोधेर जानकारी लिनुहोस् र एक लेख वा स्लाइड सो तयार गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : 3

कृषि युगको सुरुआत र विकास

ढुङ्गे युगपछिको समाजमा जीवन निर्वाहको मुख्य आधार कृषि थियो । त्यसैलाई नै कृषि समाज भनिन्छ भने मानव सभ्यताको विकासको त्यस कालखण्डलाई कृषि युग भनेर चिनिन्छ । मानिसले खाने कुरा सहज रूपमा प्राप्त गर्नका लागि पशुपालन तथा खेतीपाती गर्ने कार्य नवपाषाण (Neolithic) युगदेखि नै गर्दै आएका थिए । त्यसैले नवपाषाण युगलाई नै कृषि युगको सुरुआत मानिन्छ । प्रागऐतिहास शास्त्रीहरूका अनुसार ऐतिहासिक रूपमा कृषि युग व्यवस्थित बसोबास र सभ्य जीवनको विकासका लागि मुख्य जगका रूपमा मानिन्छ ।

खानेकुराका लागि बोटबिरुवा र जनावरहरूमाथिको निर्भरताबाट खाद्य उत्पादन गर्ने क्रियाकलापमा लाग्ने कार्य विश्वका विभिन्न ठाउँहरूमा विभिन्न समयमा देखा परेको पाइन्छ । त्यसैका आधारमा कृषि युगको विकासका बारेमा चर्चा गरिन्छ । प्रागऐतिहासशास्त्रीहरू, मानवशास्त्रीहरू र पुरातत्त्वविद्हरूका अनुसार कृषक समुदायहरू सबैभन्दा पछिल्लो हिउँ युग (Pleistocene) को अन्तपछि करिब इसापूर्व १०००० बाट देखा परेका थिए । खोजकर्ताहरूले तिनीहरूका अवशेषहरू दक्षिणपुर्वी एसियादेखि मेक्सिकोसम्म व्यापक रूपमा छरिएका क्षेत्रहरूबाट प्राप्त गरेका छन् । यसरी प्राप्त प्रमाणहरूमध्ये मेसोपोटामिया (आधुनिक इराक) का टाइग्रिस र युफ्रेटस् नदीका शीतोष्ण र अत्यन्त उब्जाउ उपत्यकादेखि जोर्डनसम्म फैलिएको उर्वर अर्धचन्द्राकार (Fertile Crescent) नामले चिनिने क्षेत्रमा भेटिएका प्रमाणहरू सबैभन्दा प्रसिद्ध मानकका रूपमा लिइएका छन् ।

करिब इसापूर्व ८५००-७५०० मा उर्वर अर्धचन्द्राकार क्षेत्रको माथिल्लो भागमा जङ्गली भेडा, बाखा, र गाईवस्तुको बथान पाल्ने गरिन्थ्यो । त्यहाँ गहुँ र जौको खेती पनि गर्ने गरिन्थ्यो । करिब इसापूर्व ७०००-६००० मा चीनले कोदो, धानलगायतका बालीको व्यवस्थित खेतीपाती गर्न थालेको भेटिन्छ । नयाँ विश्वका रूपमा लिइने मध्य तथा दक्षिण अमेरिकामा करिब इसापूर्व ८००० बाट खेतीपाती सुरु गरेको पाइएको छ । त्यहाँ मकै, सिमी, स्क्वास, खुर्सानी, आलु आदिको खेती गरिन्थ्यो । यसका साथै टर्की र गिनी पिगहरू खाद्यान्न स्रोतका रूपमा पाल्न सुरु गरिएको थियो ।

इसापूर्व ५००० सम्ममा आइपुग्दा सिरिया, टर्की, लेबनान, इजरायल, जोर्डन, ग्रिस, साइप्रसलगायतका क्षेत्रहरूमा खेतीपाती गर्ने समुदायहरू स्थापित भइसकेका थिए । प्रागऐतिहासिक पुरातत्त्वशास्त्रीहरूका अनुसार यी ठाउँहरूमा स्थापित कृषि समाजहरूले ढुङ्गाका भवनहरू निर्माण गरेका थिए । अन्नबाली भित्र्याउन हँसिया प्रयोग गरेका थिए । हलो बनाई प्रयोग गर्न थालेका थिए र धातुका सामान बनाउने सिपमा पारङ्गत हुँदै गएका थिए । यसरी खेतीपाती गर्ने संस्कृति इसापूर्व ५००० देखि ४००० सम्ममा मध्य पश्चिम युरोपको डेन्युब नदीसम्म, दक्षिणमा अफ्रिकाको नाइल नदीलगायत भूमध्यसागरको किनारसम्म

र पूर्वमा सिन्धु घाँटीसम्म फैलिएको थियो । यी क्षेत्रमा सुरुमा गहुँ र जौको खेती गरिएको थियो । खेतीपातीको तीव्र विकाससँगै नाइल नदी उपत्यकामा अन्य प्रविधिका क्षेत्रमा समेत उल्लेखनीय प्रगति भयो । त्यस उपत्यकामा वर्षा कम हुने समयमा बालीलाई पानी दिन सिँचाइ र नहर प्रणाली विकास गरिएको थियो । यहाँ बाढीले जमिन बाँडफाँडका निसानहरू मेटाइदिइरहने हुनाले सर्वेक्षण प्रणालीद्वारा प्रत्येक वर्ष जग्गा स्वामित्वको पुन:परिभाषित गर्ने गरिन्थ्यो । टाइग्रिस र युफ्रेट्स उपत्यकाहरूमा पनि बाढी नियन्त्रण गर्न विभिन्न खाले अवरोधकहरू निर्माण गरिएको थियो ।

खोजकर्ताहरूका अनुसार समग्रमा आजभन्दा करिब १० हजार वर्षदेखि ३५०० वर्षसम्ममा संसारको लगभग सबैतिर मानिसहरूको बाली उब्जाउने कार्य व्यापक भई कृषि अर्थव्यवस्था स्थापना भइसकेको थियो । तर पालिएका जनावरहरू तथा खेतीपाती गरिएका बालीहरू ठाउँअनुसार भिन्न भिन्न प्रकारका थिए । केही जनावर र बोटबिरुवाबाट सुरु भएको कृषिकार्य बिस्तारै व्यापक बन्दै गयो । यहाँ नयाँ नयाँ जङ्गली जनावरहरूलाई नियन्त्रणमा लिएर घरेलु बनाउन थाले । नयाँ नयाँ बोटबिरूवाहरूका बिउ सङ्कलन गरेर खेतीपाती गर्न थालियो । यसले गर्दा पालिने जनावर र खेती गरिने बालीको प्रकार बढ्दै गयो । पुरातत्त्वविद्हरूले मानिसले घुमन्ते जीवनशैली त्यागेर पशुपालन तथा खाद्य उत्पादनको सुरुआत गर्नुका कारणबारे थरीथरीका अनुमानहरू लगाएका छन् । केहीले हिउँयुगको अन्तमा भएको जलवायु परिवर्तन र जनसङ्ख्या वृद्धिले निम्त्याएको खाद्य सङ्कटलाई मुख्य कारक तत्त्वहरूका रूपमा व्याख्या गरेका छन् । अर्कोथरीले भने खाद्य उत्पादनतिर लाग्नुलाई मानिसको वातावरणसँग अन्तरक्रिया गर्ने तरिकामा आएको आधारभूत परिवर्तनका रूपमा व्याख्या गरेका छन् ।

खोजकर्ताहरूका अनुसार कृषि युगको विकाससँगै समाजमा ठुला सामाजिक परिवर्तनहरू आएका थिए । खेतीपाती र पशुपालनको सुरुआतसँगै परिवारमा बस्ने अवधारणाको विकास भइसकेको थियो खाद्यवस्तुको प्रमुख स्रोतका रूपमा रहेको खेतीयोग्य जमिन अचल भएकाले एकै ठाउँमा बस्नुपर्ने भएकाले स्थायी बसोबासको विकास भयो । फलस्वरूप घरहरू निर्माण गर्नमा अधिक समय र प्रयास खर्च गरियो । घर निर्माणमा आबद्ध सिकर्मी, डकर्मी आदिको महत्त्व र उपयोगिता बढ्दै गयो । स्थायी बसोबासको विकाससँगै परिवारको आकारमा समेत वृद्धि हुँदै जान थाल्यो । जमिनको महत्त्व बढ्दै गएकाले बढीभन्दा बढी जमिन ओगट्ने प्रतिस्पर्धा हुन थाल्यो । यस क्रममा सीमित व्यक्तिले अरूको तुलनामा धेरै जमिन ओगट्न सफल भए । यिनै मानिसहरू पछि गएर सामन्तका रूपमा स्थापित हुँदै गए । यसले गर्दा समाजमा असमान वर्गहरू विकास हुँदै गयो ।

कृषि युगमा जमिनबाट गरिने उत्पादनको प्रमुख साधन मानव श्रम थियो । जमिन धेरै नहुनेहरूले जमिन हुनेहरूकहाँ काम गरी आफ्नो गुजारा चलाउँथे । यसरी कृषि युगमा असमान वर्गहरू विकास हुँदै गयो । कृषि युग विकसित बन्दै जाँदा खोज र अविष्कारका नयाँ नयाँ क्षेत्रहरू खुल्दै गए । खाद्यवस्तुको उत्पादनका साथै प्रशोधन एवम् भण्डारणका लागि विभिन्न औजार तथा प्रविधिको विकास हुँदै गयो । बाँस र निगालाका चोयाबाट विभिन्न सामान बनाउने, धातुका नयाँ नयाँ औजारहरू बनाउने, धागो कात्ने तान लगाउने र बुन्नेलगायतका विभिन्न प्रविधिको विकास भएको छ । किसानहरूले बढी भएको

उत्पादित अन्न गाउँका बजारमा बेच्न थाले। बिस्तारै यी केही बजार वा केन्द्रहरूको जनसङ्ख्यामा वृद्धि हुँदै गयो अन्तत: आधुनिक सहरहरूको विकासको थालनी भयो। सहरको विकाससँगै श्रम विभाजनले विशिष्ट रूप लिँदै गयो। फलस्वरूप व्यापारी, शिल्पकर्मी, सिपाही, पुजारी, शासक र नोकरशाहीसहित धेरै नयाँ प्रकारका कामहरू देखा पर्दै गए। उदीयमान सहरी केन्द्रहरू मुख्यत: यस्ता गैरखाद्य उत्पादकहरू र उनीहरूका परिवारहरूको बहुलता हुँदै गयो। यसप्रकार सहरको विकाससँगै कृषि युगले सभ्यताको विकासमा नयाँ आयाम प्रदान गऱ्यो।

क्रियाकलाप

१. प्राचीन कृषि प्रणाली र आधुनिक कृषि प्रणालीका समानता एवम् भिन्नताहरू सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्नुहोस्।

२. कृषि युगको सुरुआत र विकासका सम्बन्धमा कक्षामा साथीहरूबिच छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस्।

३. कृषि युग अन्तिम अवस्थातिर आइपुग्दा धेरै जमिनको मालिकका रूपमा भूमिपतिहरू रहेका थिए। धेरै किसान र भूदासहरूको अवस्था दयनीय थियो। उनीहरू भूमिपतिबाट बढी शोषणमा परेका थिए। यस समाजलाई सामन्ती समाज भनिन्छ। यस समाजका थप विशेषता खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. 'नवपाषण युगलाई नै कृषि युगको सुरुवात मानिन्छ।' तर्क दिनुहोस्।

२. 'कृषि युग व्यवस्थित बसोबास र सभ्य जीवन विकासको जग हो।' पुष्टि गर्नुहोस्।

३. मेसोपोटामियाको कृषि क्रियाकलापका बारेमा छोटो चर्चा गर्नुहोस्।

४. कृषि युगको विकाससँगै समाजमा असमान वर्गहरू विकास हुँदै गएको प्रसङ्गलाई जोड्दै वर्तमान समयमा विकासले ल्याएको सामाजिक असमानताको व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा प्रचलित कृषि क्रियाकलापहरूको खोजी गरी मुख्य मुख्य क्रियाकलाप र त्यसले समाजमा पारेको प्रभाव समेटी एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

पाठ : ४

पुँजीवादी युग र औद्योगिक विश्व

१. पुँजीवादी युग र औद्योगिक समाजको विकासक्रम

पुँजीवादी अर्थ व्यवस्थामा उत्पादनका साधनहरूमा निजी स्वामित्व कायम रहन्छ। पुँजीवादी समाजमा निजी सम्पत्तिको महत्त्व हुन्छ। यस्तो समाजमा वस्तुको वितरण र विकास स्वतन्त्र बजारको अवधारणामा आधारित हुन्छ । यस्तो व्यापार प्रणालीमा प्रत्येक व्यक्तिले प्रतिस्पर्धामार्फत बढीभन्दा बढी मुनाफा कमाउने प्रयासमा लाग्ने गर्दछन् । यस्तो अर्थ व्यवस्थामा राज्यको भूमिका न्यून रहन्छ । विभिन्न स्रोतका अनुसार पुँजीवाद १७ औँ शताब्दीबाट अस्तित्वमा आएको हो। यो वर्तमान समयमा पनि कायम रहेको छ। यसले युरोपको औद्योगिक क्रान्तिपछि विश्व समाजमा बलियोसँग जरा गाडेको देखिन्छ।

युरोपमा सुरु भएको औद्योगिक क्रान्तिपश्चात् विकसित भएको समाजलाई औद्योगिक समाज भनेर चिनिन्छ। यो औद्योगिक समाज कृषिमा आधारित समान सामाजिक सम्बन्धहरूको चरम विकासपछि विकसित भएको हो । यसलाई आधुनिक समाजको ऐतिहासिक विकास क्रममा निकै महत्त्वका साथ व्याख्या गर्ने गरिन्छ । युरोपबाट सुरुआत भएको यस समाजले तीव्र रूपमा फैँलिँदै संसारका अन्य भागमा समेत दूरगामी प्रभाव छोड्न सफल भएको छ। तसर्थ अस्तित्वमा आएको समय फरक भएता पनि औद्योगिक र पुँजीवादी समाजको विकास विश्वमा सँगसँगै भएको देखिन्छ।

पुँजीवादी समाज खास गरी औद्योगिक उत्पादनमा आधारित हुन्छ। गुजारामुखी उत्पादन प्रणालीलाई ठुलो मात्रामा वस्तुको उत्पादन गर्ने प्रणालीद्वारा प्रतिस्थापन गरी यो समाज अस्तित्वमा आएको हो । पुँजीवादी समाजको विकास हुँदै जाँदा उत्पादनको दर र मात्रा बढाउनका लागि जीवाश्म (Fossil) इन्धनबाट चल्ने मेसिनको तीव्र विकास भयो । मेसिन तथा औजारहरूको व्यापक प्रयोगले मानवीय श्रमको प्रयोगलाई ठुलो मात्रामा कटौती गऱ्यो । औद्योगिक उत्पादनमा मानव श्रमको उपयोग कम भएता पनि उत्पादित वस्तुहरूको बजारीकरण तथा सेवा क्षेत्रको व्यापक विस्तारले गर्दा औद्योगिक सहरहरूको विकास हुँदै गयो । ती सहरहरूमा जनसङ्ख्या तीव्र रूपमा बढ्न थाल्यो । औद्योगिक विकासको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको यसले सहरीकरण प्रक्रियालाई अझ व्यापक बनायो । सन् १९०० को सुरुआतसम्म आइपुग्दा रेलमार्गको विकास भइसकेको थियो। समुद्रमा इन्जिनबाट चल्ने ठुला आकारका पानीजहाज चलाउन थालिसकेको थियो। यसपछि सवारी साधनको विकास तीव्र गतिले हुन थाल्यो। यसले आवतजावत र दैनिकीमा ठुलो परिवर्तन ल्यायो। सहर र सहरिया जीवनशैलीले बढीभन्दा बढी जनसङ्ख्यालाई गाउँबाट सहरतर्फ तान्न थाल्यो। यी सबैमा औद्योगिकीकरणले नै प्रमुख भूमिका खेल्यो । जलविद्युत् गृहको स्थापनाको क्रम बढ्न थाल्यो । ऊर्जाका स्रोतहरूमा आएको परिवर्तनले दैनिक उपभोग्य वस्तुको उत्पादनमा नयाँ दिशा दिन थाल्यो । सञ्चारको विकाससमेत व्यापक रूपमा

भई टेलिफोन, रेडियो, टिभी र इन्टरनेट मानिसको दैनिक जीवनमा जोडिन आइपुगे । त्यसै गरी शिक्षा क्षेत्रमा आएको परिवर्तनले शिक्षित जनसङ्ख्या बढ्दै गयो । योग्यता भएका मानव संसाधनहरूको उत्पादन हुन थाले । यसले मानव समाजमा शिक्षाको महत्त्व बढायो ।

बढ्दो औद्योगिकीकरणसँगै व्यापक एवम् बलियो बन्दै गएको सहरीकरणले गर्दा परम्परागत समाजमा ठुलो परिवर्तन ल्याउन थाल्यो । व्यक्तिवादी र उपभोगवादी सोच बढ्दै गयो । मौलिक संस्कृतिलाई आयातित संस्कृतिले विस्थापित गर्दै जान थाल्यो । परम्परागत रूपमा घरायसी दायरामा सीमित महिलाहरू कामका लागि घरबाहिर आउन थाले । यसले महिला सशक्तीकरणको अवधारणालाई विश्वव्यापी रूपमा प्रचारप्रसार गऱ्यो । मानिसको जीवन स्तर बढाउन स्वास्थ्य सुविधा तथा उपचार पद्धतिमा भएको विकासले ठुलो भूमिका खेल्यो ।

पुँजीवादको समाजमा वर्चस्व बढ्दै जाँदा औद्योगिक उत्पादनहरूसमेत यसैलाई बलियो बनाए । औद्योगिक उत्पादनले जनजीवनलाई सहज बनाउँदै लगे पनि समाज बिस्तारै उपभोगवादी बन्दै गयो । ससाना मौलिक उत्पादनहरू क्रमशः हराउँदै जान थाले । यसले गर्दा समाजमा परनिर्भरता बढ्दै गयो । मानिसको रोजगारीको र आयआर्जनको प्रमुख माध्यम औद्योगिक श्रम नै बन्न थाल्यो । यसमा प्रत्येक व्यक्तिको आर्थिक उपार्जन उसले श्रम बेच्ने क्रममा गर्न सक्ने कसिकसाउमा आधारित हुँदै गयो । औद्योगिक उत्पादनका साधन र उत्पादनहरू पूर्णतया मालिकको नियन्त्रणमा हुन थाले । औद्योगिक परिवर्तनको असर राजनीतिमा समेत पर्न थाल्यो । यसले समाजमा वर्ग विभाजन ल्यायो र वर्गीय राजनीतिको जग आरम्भ गऱ्यो । पूर्वस्थापित राजनीतिक प्रणालीहरूलाई नयाँ प्रणालीहरूले विस्थापित गर्दै लगे । यसप्रकार औद्योगिक समाज विकसित बन्दै जाँदा बिस्तारै आधुनिक समाजको जग बलियो बन्दै गयो ।

क्रियाकलाप

१. **पुँजीवादी र औद्योगिक समाजको विकासले विश्वमा ल्याएको सकारात्मक र नकारात्मक परिवर्तनहरू समूहमा छलफल गरी तलको तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :**

सकारात्मक परिवर्तनहरू	नकारात्मक परिवर्तनहरू
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४..	४.

२ . **पुँजीवादी र औद्योगिक समाजको विकासले महिला सशक्तीकरणमा कस्तो प्रभाव पाऱ्यो, छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१ पुँजीवादी व्यवस्था र सामान्तवादी व्यवस्थाबिचको फरक छुट्याउनुहोस् ।

२. युरोपको औद्योगिक क्रान्ति र यसले मानव समाजमा पारेको प्रभाव उल्लेख गर्दै एक संवाद तयार गर्नुहोस् ।

३. पुँजीवादी समाज र औद्योगिकीकरणबिचको सम्बन्ध प्रस्ट पार्नुहोस् ।

४. पुँजीवादी समाजमा निजी सम्पत्तिको महत्त्व बढी हुनुका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

५. औद्योगिक समाज र पुँजीवादी समाज एकअर्कामा अन्तरसम्बन्धित छन् । यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

पाठ : ५

वर्तमान विश्व परिवेश र सामाजिक व्यवहार

१. वर्तमान विश्व परिवेश

आमसञ्चारका साधनहरू, सामाजिक सञ्जाल तथा यातायातको सुविधामा आएको आमूल परिवर्तनसँगै सिङ्गो विश्व एक बृहत् परिवार बन्दै गएको छ । एक्काइसौँ शताब्दीमा विश्वव्यापीकरण वा भूमण्डलीकरण अझ व्यापक बन्दै गएको छ । भौगोलिक रूपमा टाढा टाढा रहेका मानिस एवम् समाजहरू पनि एकआपसमा नजिक भएको अनुभव गर्न थालेका छन् । प्रविधिमा आएको उच्चतम विकासले यसलाई सम्भव तुल्याएको छ । भूमण्डलीकरणका कारण विकसित देशहरूको प्रभाव अविकसित देशहरूको सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिकलगायतका क्षेत्रहरूमा अझ बढ्दै गइरहेको छ । यसका कारण विभिन्न ठाउँका आफ्ना विशिष्ट मौलिकताहरू हराउँदै जान थालेका छन् । समकालीन विश्व परिवेश बदलिँदै जाँदा संसारको कुनै एक ठाउँमा देखिएको कुनै एक परिवर्तनको असर सजिलै अर्को ठाउँमा देखा पर्न थालेको छ ।

२. वर्तमान विश्वका मूलभूत विशेषताहरू

विश्वका अधिकांश मुलुकहरूमा अनेक खाले विविधताहरू विद्यमान रहेका छन् । वर्तमान विश्वलाई प्रतिबिम्बित गर्ने केही मुख्य विशेषताहरू निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(अ) बढ्दो सहरीकरण

जनसाङ्ख्यिक आधारमा सन् २०१० को दशकको सुरुआतबाटै संसारका आधाभन्दा बढी मानिसहरू सहरमा बस्दछन् । सहरहरूको सङ्ख्या र सहरी जनसङ्ख्या दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ । अमेरिका, युरोप तथा एसिया महादेशहरूका मुलुकहरूलगायत अहिलेको विश्वका सबै देशहरूमा सहरीकरण व्यापक बन्दै गएको छ । बढ्दो सहरीकरणले गर्दा सर्वसाधारणको दैनिक जनजीवनमा आमूल परिवर्तन आएको छ ।

(आ) विश्वव्यापीकरण

विश्वव्यापीकरण अहिलेको विश्वको अर्को प्रमुख विशेषता हो । विश्वव्यापीकरण बढ्दै जाँदा विश्व नै एउटा सानो गाउँका रूपमा साँगुरो हुँदै गएको छ । कुनै मुलुकको एक ठाउँको उत्पादन सजिलै विश्वको कुनै पनि कुनामा पुगेको छ । विभिन्न समाजका मौलिक विशेषताहरूसमेत विश्वव्यापीकरणकै कारण समाप्त हुने अवस्थामा पुगेका छन् । विश्वव्यापीकरणका कारणले नै गर्दा अहिले यातायात, सञ्चार, विज्ञान तथा प्रविधिलगायतका क्षेत्रमा भएको विकाससँगै आर्थिक विकास र परनिर्भरताले गर्दा हामी संसारको जुनसुकै ठाउँमा रहेर सम्पूर्ण गतिविधिका बारेमा थाहा पाउन सक्छौँ ।

(इ) बसाइँसराइ

हिजोआज संसारभर नै बसाइँसराइको दर बढ्दै गएको छ । गाउँबाट सहरतिरको बसाइँसराइ त धेरै वर्ष अगाडिदेखि विश्वव्यापी प्रक्रिया बनेर स्थापित भइसकेको थियो भने हाल आएर कम विकसित तथा विकासशील देशहरूबाट आर्थिक रूपले विकसित देशहरूमा बसाइँ सर्ने प्रक्रियाले समेत व्यापकता पाएको छ । विशेषगरी रोजगारी, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा अन्य सुविधा एवम् अवसरको खोजीमा विभिन्न मुलुकहरूमा भइरहेको आन्तरिक मात्रै नभई अन्तर्राष्ट्रिय बसाइँसराइले विश्वका समाज एवम् मुलुकहरूको जनसाङ्ख्यिक, सांस्कृतिक, आर्थिक र राजनीतिक परिदृश्य नै परिवर्तन हुँदै छ ।

(ई) प्रविधिको पहुँचमा विस्तार

विभिन्न खाले प्रविधिको विस्तार समकालीन विश्वको अर्को प्रमुख विशेषता हो । हिजोआज प्रविधिको तीव्र विकाससँगै विश्वका कुनाकाप्चामा छरिएको जनसङ्ख्यासम्म प्रविधिको पहुँच व्यापक रूपमा वृद्धि भएको छ । प्रविधिको परिवर्तन एवम् विस्तारका कारण सञ्चार, स्वास्थ्य, शिक्षा, यातायातलगायत धेरै पक्षहरूमा आमूल परिवर्तनहरू आएका छन् ।

(उ) पुँजीवादी चरित्र

विश्वव्यापीकरणसँगै पुँजीवाद निकै शक्तिशाली बन्दै गएको छ । पुँजीवादी उत्पादन सम्बन्ध मजबुत बन्दै जाँदा समाजमा विद्यमान वर्गीय असमानता झन् बढ्दै गएको छ । पुँजीवाद सशक्त बन्दै जाँदा समाज, सामाजिक सम्बन्ध र वैयक्तिक जीवनमा बहुआयामिक प्रभाव परेका छन् ।

(ऊ) व्यक्तिवादी प्रवृत्तिमा वृद्धि

बढ्दो आधुनिकता, प्रविधिको विस्तार आदिका कारण व्यक्तिवादी प्रवृत्तिमा बढोत्तरी हुँदै गएको छ । आफ्नो फाइदालाई केन्द्रमा राखेर काम गर्ने प्रवृत्ति व्यापक बन्दै छ भने व्यक्तिहरूमा परिवार तथा नातासम्बन्धको प्रभाव कमजोर बन्दै गएको छ ।

(ऋ) बहुसांस्कृतिकता

बढ्दो विश्वव्यापीकरण र बसाइँसराइका कारण समाज एवम् मुलुकहरू बहुसांस्कृतिक बन्दै गएका छन् । फरक फरक सामाजिक तथा सांस्कृतिक विशेषता भएका मानिसहरूबिचको बढ्दो अन्तरघुलनले सामाजिक तथा सांस्कृतिक आदानप्रदानलाई सघन बनाउँदै लगेको छ । कुनै एक मुलुकका मौलिक सामाजिक र सांस्कृतिक परिचयहरू अर्को मुलुकमा पनि विकसित नै हुन थालेका छन् । उदाहरणका लागि तीज अमेरिका, अस्ट्रेलिया, क्यानाडालगायतका मुलुकहरूमा मनाउन थालिएको छ भने क्रिसमस नेपाल, भारत, चीन आदि देशहरूमा समेत व्यापक रूपमा मनाउन थालेको छ । यसरी एक मुलुकका सामाजिक र सांस्कृतिक विशेषताहरू अर्को मुलुकमा विकसित हुन थालेका छन् ।

३. वर्तमान विश्वमा सामाजिक विविधता

विविधता मानवीय समाजको मुख्य विशेषता हो । वर्तमान विश्वमा रहेका समाजहरू नै एकअर्काबाट धेरै किसिमले भिन्न छन् । तर विश्वव्यापीकरणले आफ्नो व्यापकतालाई अझ बलियो बनाउँदै जाँदा विकसित मुलुकका समाज तथा सामाजिक यथार्थहरूलाई विकासोन्मुख मुलुकका समाजहरूले अङ्गीकार गर्दै लैजाने प्रयास गरेको देखिन्छ । ऐतिहासिक रूपमा विश्वका प्रत्येक मुलुक आफ्नै विशिष्ट सामाजिक विविधतामा आधारित छन् । त्यसैले विश्वको सामाजिक विविधता निकै व्यापक, जटिल एवम् कठिन विषय हो । त्यसकारण यहाँ समकालीन विश्वका केही मुख्य विविधताको मात्रै चर्चा गरिएको छ ।

समकालीन विश्वमा भाषिक, धार्मिक, वर्गीय, लैङ्गिक र राजनीतिक प्रणालीगत विविधता जस्ता सामाजिक विविधताहरू मुख्य रूपमा देख्न सकिन्छ । विश्वको जनसङ्ख्याको कम्तीमा १ प्रतिशतभन्दा बढीले आस्था राख्ने धर्महरू इसाई, इस्लाम, हिन्दु र बौद्ध हुन् । UNESCO ले सन् २०१६ मा संसारमा करिब छ हजार पाँच सयभन्दा बढी भाषा बोलिन्छन् भनी उल्लेख गरेको छ । आर्थिक वर्गको विभाजन मुलुकअनुसार फरक फरक खालको भए पनि उच्च, मध्यम तथा निम्न वर्ग भनेर अर्थशास्त्रीहरूले परिभाषित गर्ने गरेका छन् । पूर्ण प्रजातन्त्र, नियन्त्रित प्रजातन्त्र, संवैधानिक राजतन्त्र, सैनिक तानाशाह, पूर्ण राजतन्त्र आदि जस्ता राजनीतिक प्रणालीका व्यवस्थाहरू संसारमा कायमै छन् ।

यसै गरी विश्वमा छरिएर रहेका समाजहरूमा रहेका परिवारको प्रकार र महत्त्वमा समेत विविधता पाइन्छ । पूर्वीय सभ्यताका परम्परागत समाजहरूमा संयुक्त परिवारहरू पाइन्छन् भने पश्चिमेली मुलुकका समाजहरूमा एकल परिवारहरू पाइन्छन् । परिवारका अतिरिक्त वैवाहिक पद्धति र नाता सम्बन्धहरूसमेत समाज र मुलुकअनुसार फरक फरक प्रकारका पाइन्छन् । यसबाहेक सामाजिक स्तरीकरणका स्वरूपहरूसमेत फरक फरक खालका पाइन्छन् । युरोप, अमेरिका र अफ्रिकाका समाजमा वर्ण र लैङ्गिक आधारमा हुने स्तरीकरण प्रधान छ । त्यसै गरी हिन्दुको बहुलता रहेका मुलुकका समाजहरू लैङ्गिकका साथै जातका आधारमा विभाजित भएको पाइन्छ ।

४. सामाजिक व्यवहार

(क) परिचय

सामाजिक संरचना (Social Structure) र सामाजिक सम्बन्ध (Social relationship) को समष्टिगत स्वरूप नै समाज हो । समाज निर्माणका क्रममा यसका संरचनागत संस्थाहरू तयार हुँदै गर्दा विभिन्न सामाजिक अन्तरक्रियाहरूमार्फत सामाजिक सम्बन्धहरू स्थापित हुन्छन् । यसरी सामाजिक सम्बन्धहरू स्थापित गर्ने क्रममा मानिसहरूबिच सामाजिक अन्तरक्रियामार्फत सामाजिक व्यवहारको विकास हुन्छ । प्रत्येक सामाजिक व्यवहार निश्चित उद्देश्यको प्राप्तिका लागि स्थापित भएको हुन्छ । यसरी उद्देश्य प्राप्ति हुँदा मानवका आधारभूत सामाजिक आवश्यकताहरू पूरा हुने गर्दछन् । यसप्रकार सामाजिक व्यवहारले मानिसका विभिन्न खाले आवश्यकताहरू पूर्ति गरिरहेका हुन्छन् ।

(ख) सामाजिक व्यवहारको विकास

परिवारलाई समाजको आधरभूत एकाइ मानिन्छ । समाजको आधारभूत एकाइ भएकाले सामाजिक व्यवहारको सुरुआतसमेत परिवारबाट नै हुने गर्दछ । मानिसका बहुआयामिक (आर्थिक, सामाजिक एवम् सांस्कृतिक) आवश्यकताहरू हुन्छन् । मानिसका तिनै आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्नका लागि सामाजिक सम्बन्धहरू विकसित हुने गर्दछन् । तिनै सामाजिक सम्बन्धले नै सामाजिक व्यवहारलाई विकसित, निर्देशित एवम् परिभाषित गर्दछन् । सामाजिक प्रक्रियाहरू सामाजिक अन्तरक्रियाका आधारभूत माध्यमहरू हुन् । एकातर्फ सामाजिक व्यवहारहरूको विकासमा तिनै सामाजिक अन्तरक्रियाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ भने अर्कोतर्फ सामाजिक व्यवहारहरूले सामाजिक अन्तरक्रियालाई निश्चित रूप दिने गर्दछन् । समाजमा रहनका लागि हरेक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्दछ । यसरी गरिने सहयोगको लेनदेनलाई सामाजिक व्यवहारका रूपमा बुझ्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि चिकित्सकले आफ्नो घर निर्माणका लागि नक्सा तयार गर्न इन्जिनियरको भर पर्नुपर्दछ । त्यसै गरी बिरामी पर्दा उपचारका लागि इन्जिनियरलाई डाक्टरको सहयोगको आवश्यकता हुन्छ । हाम्रो समाजमा प्रचलित छरछिमेकमा हुने ऐँचोपैँचोले मानिसहरूबिचको अन्तरनिर्भरता र सहकार्यको व्यवहारलाई झल्काउँछ । यसै गरी आफ्नो वरिपरिको वातावरण तथा छरछिमेकलाई शान्त र सफा राख्न प्रत्येक परिवारले एकअर्कासँग सहकार्य गर्नुपर्दछ । तसर्थ सामाजिक व्यवहारमार्फत मानिसले सामाजिक अन्तरनिर्भरता कायम राख्ने गर्दछ । यस्ता सामाजिक व्यवहारहरू दोहोरिँदै जाँदा सामाजिक अन्तरक्रिया र सामाजिक प्रक्रियाको रूप लिन्छन् । यस क्रममा व्यवहारमा आबद्ध हुने व्यक्ति वा संस्थाहरूबिचमा सामाजिक सम्बन्ध स्थापित हुन्छ । यसरी सामाजिक व्यवहारसँग सम्बन्धित केही सामाजिक प्रक्रियाहरू परसंस्कृति ग्रहण (acculturation), आत्मसात् (assimilation), एकता (integration), सम्झौता (accomodation), प्रतिस्पर्धा (competition), सहकार्य (cooperation), द्वन्द्व (conflict),अनुकूलन (adaptation) आदि हुन् ।

(अ) परसंस्कृति ग्रहण (acculturation)

परसंस्कृति ग्रहण यस्तो प्रक्रिया हो जसमा दुई भिन्न समूहहरूका बिच लगातार पहिलो सम्पर्क भई सामाजिक व्यवहारमार्फत सामाजिक तथा सांस्कृतिक विशेषताहरूको आदानप्रदान हुँदै जान्छ । यसका कारण एक समूह वा दुवै समूहले अर्को समूहका विशेषताहरू अपनाउँदै जान्छन् । यस प्रक्रियामा दुवै समूहको मौलिक सामाजिक सांस्कृतिक ढाँचामा परिवर्तन आउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा समूहहरू भने अलग नै रहन्छन् ।

(आ) आत्मसात् (assimilation)

परसंस्कृति ग्रहण व्यापक बन्दै जाँदा कहिलेकाहीँ एक समूहले आफ्ना सामाजिक सांस्कृतिक विशेषताहरू पूर्ण रूपमा छाडेर अर्को समूहका विशेषताहरू अपनाउँदै जान्छन् भने यस्तो प्रक्रियालाई आत्मसात् भन्ने गरिन्छ । यस प्रक्रियामा आत्मसात् गर्ने समूहको मौलिक सामाजिक सांस्कृतिक विशेषताहरू नै हराएर जान्छन् ।

(इ) एकता (integration)

एकता त्यस्तो सामाजिक प्रक्रिया हो जसमा फरक सामाजिक सांस्कृतिक विशेषताहरू भएका समूहहरूले आफूहरूबिचका भिन्नताहरू र अवरोधहरूलाई पन्छाउँदै समग्रताको अङ्गका रूपमा एकताबद्ध भएर साझा उद्देश्य प्राप्त गर्न अगाडि बढ्दछन् । एकताको माध्यमले गर्दा नै फरक फरक सांस्कृतिक समूहबिच हामी एक हौँ भन्ने भावनाको विकास हुँदै सुमधुर सामाजिक सांस्कृतिक सम्बन्ध स्थापित हुन्छ ।

(ई) सम्झौता (Accomodation)

भिन्न भिन्न सामाजिक तथा सांस्कृतिक विशेषता भएका व्यक्तिहरू समाजमा रहँदा कहिलेकाहीँ उनीहरूबिचमा बेमेल तथा झैझगडा हुन सक्दछ । सम्झौता त्यस्तो सामाजिक व्यवहार हो जसका माध्यमले समाजमा उत्पन्न भएका विभिन्न खाले बेमेल र झैझगडाहरूको समाधान गर्दछ । यस प्रक्रियामा मानिसले आफ्ना हठहरू त्यागेर सामाजिक व्यवस्था कायम गर्ने गर्दछन् ।

(उ) प्रतिस्पर्धा (Competition)

मानिसका व्यक्तिगत तथा सामाजिक आवश्यकताहरू पूर्ति गर्ने स्रोतहरू कम हुँदा मानिस वा समूहले आफू जस्तै प्रतिस्पर्धीलाई पछाडि पारेर आफ्ना लागि आवश्यकताहरू पूर्ति गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो सामाजिक प्रक्रियालाई प्रतिस्पर्धा भनिन्छ । प्रतिस्पर्धात्मक व्यवहारले गर्दा नै समाजमा मानिस वा समूहहरूको क्षमता विकाससमेत हुने गर्दछ ।

(ऊ) सहकार्य (Cooperation)

सहकार्य त्यस्तो सामाजिक प्रक्रिया हो जसमा मानिसहरू अथवा समूहहरूले आफ्ना साझा आवश्यकताहरू पूर्ति गर्नका लागि एकअर्कासँग मिलेर काम गर्ने गर्दछन् । सामाजिक जीवन तथा सामाजिक व्यवस्थालाई जीवन्त राखिराख्न सहकार्यको व्यवहारलाई अति आवश्यक मान्ने गरिन्छ ।

(ऋ) द्वन्द्व (Conflict)

समाजमा रहेका व्यक्ति वा समूहहरूले आफ्ना व्यक्तिगत तथा सामाजिक सांस्कृतिक आवश्यकताहरूलाई पूर्ति गर्ने क्रममा कहिलेकाहीँ प्रतिस्पर्धामा उत्रिनुपर्ने हुन्छ । यदि प्रतिस्पर्धाका क्रममा आफ्ना प्रतिस्पर्धीहरूलाई निषेध गरेर मानिस वा समूहले आफ्नो आवश्यकता पूर्ति गर्ने प्रयास गर्दछन् भने त्यस्तो सामाजिक व्यवहारलाई द्वन्द्व भनिन्छ । द्वन्द्वका कारण समाजमा अस्थिरता उत्पन्न भई सामाजिक व्यवस्थामा आँच आउने गर्दछ ।

(ए) अनुकूलन (Adaptation)

अनुकूलन त्यस्तो सामाजिक प्रक्रिया हो जसमा मानिस वा समूहले आफ्ना सामाजिक तथा अन्य आवश्यकताहरू पूर्ति गर्नका लागि समाजमा रहेको सामाजिक वातावरणसँग आफूलाई समायोजित गराउने गर्दछ । कुनै व्यक्ति वा समूह आफ्नो समाज छोडेर नयाँ समाजमा बस्न पुग्दा आफूले गर्दै

आएका सामाजिक तथा सांस्कृतिक व्यवहारहरू त्यस समाजमा प्रचलित नभएको पाउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा अनुकूलनको आवश्यकता हुन्छ ।

संस्कृति कुनै पनि समाजको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विशेषता हो । मानवशास्त्रीहरूले कुनै पनि समाजका सदस्यहरूबिच रहेका साझा सामाजिक व्यवहार, ज्ञान, प्रविधि, भौतिक वस्तुहरू, मूल्य र मान्यताहरूलगायतको उपयोग गरी आफ्नो समाजको सदस्यका रूपमा निर्माण गरेका हरेक कुराहरूको समग्रताको रूपमा परिभाषित गर्ने गर्दछन् । सामाजिकीकरणको प्रक्रियामार्फत संस्कृति सिक्ने क्रममै मानिसले कस्तो सामाजिक व्यवहार कहाँ, कति बेला र कसरी गर्ने भन्ने कुरा पनि सिक्ने गर्दछन् । त्यसैले सामाजिक व्यवहार पनि संस्कृतिकै एक महत्त्वपूर्ण पाटो हो र सामाजिक व्यवहारका स्वरूपहरू पनि संस्कृतिअनुसार फरक फरक खालका हुन सक्दछन् ।

क्रियाकलाप

१. आजको विश्वका मूल विशेषताहरू उल्लेख गर्दै साथी साथीबिच हुने संवादको नमुना तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. सामाजिक सम्बन्धको विकासमा सहयोग पुऱ्याउने सामाजिक व्यवहारहरूको सूची बनाउनुहोस् र तिनीहरूले सामाजिक सम्बन्धको विकासमा कस्तो भूमिका निर्वाह गर्दछन्, छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. 'बढ्दो विश्वव्यापीकरण र बसाइँसराइका कारण विश्वका मुलुकहरू बहुसांस्कृतिक बन्दै गएका छन् ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

२. 'समकालीन विश्वभाषिक, धार्मिक, वर्गीय, लैङ्गिक र राजनीतिक प्रणालीगत विविधता जस्ता सामाजिक विविधताहरूले भरिपूर्ण छ ।' आफ्नो तर्कसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

३. मानवका आधारभूत सामाजिक आवश्यकताहरू के के हुन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायका विशेषताहरू खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : १

एकाइ ५ भूगोल र सामाजिक सम्बन्ध

विश्वमा नेपाल

पृथ्वीको परिचय

क्षेत्रफल ५१ करोड वर्ग किलोमिटर छ ।

कुल क्षेत्रफलको ७१ प्रतिशत पानीले र २९ प्रतिशत जमिनले ढाकेको छ ।

जल सतहमा पाँचओटा महासागरहरू र स्थल सतहमा सातओटा महादेशहरू रहेका छन् ।

अनुमानित तौल ५.९७२×१०^{२४} के.जी. छ ।

ध्रुवीय व्यास १२७१४ कि.मि. र भूमध्यरेखीय व्यास १२७५६ कि. मि., (स्रोत : ब्रिटानिका इन्साइक्लोपेडिया र NASA) फरक ४२ कि.मि.

भूमध्यरेखीय परिधि ४००७५ कि.मि र ध्रुवीय परिधि ४०००८ (National Geographic, Space) कि.मि. छ ।

सूर्यलाई एक फन्को घुम्न पृथिवीलाई ३६५ दिन ५ घण्टा ५७ मिनेट लाग्छ ।

अक्षमा एक फन्को घुम्न २३ घन्टा ५६ मिनेट ४.०९ सेकन्डलाग्छ ।

पृथ्वीले सूर्यबाट ताप र प्रकाश प्राप्त गर्दछ। पृथ्वीमा हावा, पानी, ताप र प्रकाशको संयुक्त अवस्था छ । त्यसैले यहाँ जीवन सम्भव भएको हो। अहिलेसम्मको अनुसन्धानमा यो ब्रह्माण्डमा पृथ्वी एक मात्र त्यस्तो ग्रह हो जहाँ जीवन सम्भव छ । त्यसकारण पृथ्वीलाई निलो ग्रह पनि भनिन्छ । यहाँ जलचर, स्थलचर र उभयचर जीव जीवात्मा तथा वनस्पतिहरू एकआपसमा पर्यावरणीय चक्रमा बाँधिएर रहेका छन् । तिनै जीवहरूमध्ये मानव सबैभन्दा उत्कृष्ट प्राणी हो जोसँग चेतना, विवेक तथा बुद्धिलाई प्रयोग गर्ने क्षमता राख्दछ । त्यसैले यस पृथ्वीमा मानवले अनेकन् आविष्कार गरेर आफू पनि बाँचेको छ र अन्य प्राणीलाई नियन्त्रणमा राख्न सफल भएको छ ।

पृथ्वी विविध प्रकारका भौगोलिक अवस्था रहेको ग्रह हो । भौगोलिक अवस्थाअन्तर्गत धरातल, हावापानी, वनस्पति, जीवजन्तु र जनजीवनलगायतका कुराहरू पर्दछन् । पृथ्वीको सबै भागमा एकैनासको भौगोलिक अवस्था नहुनुमा विभिन्न तत्त्वहरूले भूमिका खेलेको हुन्छ । भौगोलिक विविधताको कारण मानवको जनजीवन, आर्थिक गतिविधि, पेसा, सांस्कृतिक गतिविधि आदिमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष प्रभाव पर्दछ ।

१. विश्व मानचित्रमा नेपाल

नेपाल विश्वमा नै अलग पहिचान भएको विशिष्ट देश हो । विश्व मानचित्रमा आकारले सानो

देखिए पनि नेपाललाई चिनाउने धेरै कुराहरू रहेका छन् । नेपाल ८० डिग्री ४ मिनेट पुर्वी देशान्तरदेखि ८८ डिग्री १२ मिनेट पुर्वी देशान्तरमा फैलिएको छ । त्यसै गरी २६ डिग्री २२ मिनेट उत्तरी अक्षांशदेखि ३० डिग्री २७ मिनेट उत्तरी अक्षांशमा अवस्थित रहेको छ । नेपालले विश्वको कुल क्षेत्रफलको ०.०३ प्रतिशत र एसियाको क्षेत्रफलको ०.३ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । नेपाललाई चिनाउने भौगोलिक र सांस्कृतिक पक्षहरू यसप्रकार रहेका छन् :

(क) भौगोलिक पक्ष

हिमालय पर्वतको देश भनेर चिनिएको देश हो ।

नेपाल विश्वकै अग्लो चुचुरो सगरमाथा रहेको देश हो । यसको उचाइ ८,८४८ मिटर रहेको छ । त्यस्तै विश्वकै तेस्रो अग्लो चुचुरो कन्चनजङ्घा हिमाल पनि यहीँ छ । ८,००० मिटरभन्दा अग्ला विश्वका १४ शिखरमध्ये आठओटा नेपालमा नै पर्दछन् ।

नेपालमा २०० किलोमिटरको दुरीमा समुद्र सतहबाट ५९ मिटर उचाइमा रहेको धनुषाको मुखियापट्टी मुसहरनियादेखि ८,८४८ मिटर अग्लो सगरमाथाको चुचुरो रहेको छ ।

नेपालमा दक्षिणको तराईदेखि उत्तरको हिमालसम्मको यति छोटो दुरीमा विश्वमा पाइनेमध्ये धेरै प्रकारका हावापानी र वनस्पतिहरू पाइन्छन् । त्यसैले नेपाल जैविक विविधता भएको देश भनेर चिनिन्छ ।

नेपाल जलविद्युत् उत्पादनका दृष्टिले क्षमतावान् देश हो । यहाँका नदीनालहरूबाट व्यावसायिक रूपमा नै ४२,००० मेगावाट विद्युत् उत्पादन गर्न सक्ने क्षमता रहेको छ ।

नेपाल समुद्रले नछोएको भूपरिवेष्ठित देश हो ।

क्रियाकलाप

१. नेपाल वीर गोर्खालीहरूको देश हो जो साहसिक लडाकुका रूपमा विश्व प्रसिद्ध छन् । नेपाल अङ्ग्रेज युद्धमा अङ्ग्रेज सेनालाई हायलकायल पारेका गोर्खाली सेना पहिलो र दोस्रो विश्वयुद्धमा कसैसँग नडराउने बहादुर सेनाका रूपमा चिनिएका थिए । नेपाल शान्तिका अग्रदूत गौतम बुद्धको जन्मस्थल हो । बुद्धको जम्मस्थल लुम्बिनी विश्वभरका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको पवित्र तीर्थस्थल हो । यसका साथै काठमाडौँ उपत्यकामा पनि बौद्धनाथ, स्वयम्भूनाथलगायतका प्रसिद्ध स्तूपहहरू र बौद्ध अध्ययन केन्द्रका रूपमा चिनिने विहार तथा गुम्बाहरू रहेका छन् । विश्वका विभिन्न स्थानबाट मानिसहरू बौद्ध दर्शनको अध्ययन गर्न नेपाल आउने गर्दछन् । हिन्दुहरूको आस्थाको केन्द्र आराध्यदेव पशुपतिनाथ, मुक्तिनाथ, जानकी मन्दिरसहित नेपाललाई मन्दिरै मन्दिरको देश भनेर चिनिन्छ । । देशैभरि प्रत्येक गाउँ, टोलमा मन्दिर, देवल र धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् ।

(क) उल्लिखित विषयवस्तुले नेपालको कुन कुन पक्षको चिनारी दिएका छन्, सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) नेपाललाई विश्वमा चिनाउने विविध प्राकृतिक र सांस्कृतिक विशेषताहरू तालिकामा देखाउनुहोस् ।

२. एटलस हेरेर वा गुगलमा खोजेर विश्वका भौगोलिक तथ्यहरूका सम्बन्धमा विभिन्न सूचना सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

३. विश्वमा नेपालको पहिचान शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् ।

४. तपाइँ विदेश जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने कल्पना गर्नुहोस् । तपाईँलाई विदेशमा त्यहाँका मानिसहरूले नेपालका बारेमा जानकारी गराइदिनुहोस् भनेमा तपाईँले उनीहरूलाई नेपालका बारेमा जानकारी गराउनका लागि एक परिचयात्मक पुस्तिका (brochure) को नमुना तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. विश्व मानचित्रमा नेपाल एक विशिष्ट विशेषताहरू भएको गौरवशाली देशका रूपमा चिनिन्छ । यस भनाइलाई माथि दिइएका आधारहरू र थप बुँदाहरू समेटेर पुष्टि गर्नुहोस् ।

२. 'भौगोलिक अवस्था र जनजीवन बिचमा घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफू बसेको ठाउँ वा जन्मेको ठाउँलाई चिनाउने विशेषताहरू समेटेर मेरो ठाउँ मेरो गौरव वा यस्तै शीर्षकमा एक पोस्टर तयार पार्नुहोस् र कक्षामा पोस्टर प्रतियोगिता गर्नुहोस् । उत्कृष्ट पोस्टरहरूलाई विद्यालयको वेबसाइट वा फेसबुक पेज वा युट्युबमा अपलोड गर्नुहोस् ।

पाठ : २

मानव र वातावरण

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक तत्त्व रहेका छन् । वायुमण्डल र यहाँ भएका विभिन्न प्रकारका ग्याँसहरू, बादल, धुलाका कण, घाम, जमिन, समुद्र, नदीनाला, वनजङ्गल, ताल पोखरी, जीवजन्तु आदि हाम्रा वरपर रहेका वातावरणीय तत्त्व हुन् । मानवले बनाएका बस्ती र यातायात, सञ्चार, ऊर्जालगायतका पूर्वाधारहरू एवम् तिनबाट सिर्जित परिस्थितिहरू पनि विद्यमान छन् । यी तत्त्वहरू र यिनबाट सिर्जित अवस्थालाई सांस्कृतिक वातावरण भनिन्छ । यसरी यस पृथ्वीमा उपलब्ध प्राकृतिक र सांस्कृतिक तत्त्वहरूको समग्र अवस्था नै वातावरण हो ।

मानव पनि वातावरणको एक अंश हो । वातावरणका रहेका जैविक तत्त्वमध्ये मानव सबैभन्दा उत्कृष्ट प्राणी हो । मानवसँग चेतना र बुद्धि छ । यसको प्रयोग गरेर मानव बाँकी वातावरणीय तत्त्वलाई अधीनमा राख्ने कोसिस गरिरहेको हुन्छ । जब मानव जङ्गली युगमा थियो त्यस बेला मानव आफैं अन्य जनावर जस्तै वातावरणकै एक तत्त्वका रूपमा मात्र थियो । मानवले आफ्नो मानसिक विकासका क्रममा समूहमा बस्न थाल्यो, हतियारको आविष्कार गर्‍यो, आगाको उपयोग गर्‍यो त्यसपछि मानव अरू प्राकृतिक तत्त्वलाई आफ्नो इच्छाअनुसार उपायोग गर्न थाल्यो । कृषि र पशुपालन युगसम्म आइपुग्दा मानवले विभिन्न प्रविधिको आविष्कार गरिसकेको थियो भने ज्ञानका विभिन्न क्षेत्रमा प्रगति गरिसकेको थियो । वातावरण भूगोलमा मानव र वातावरणबिचको सम्बन्धलाई विभिन्न किसिमले व्याख्या गरेको पाइन्छ ।

(क) प्रकृतिले मानवको शारीरिक बनोट, स्वभाव, बौद्धिक तीक्ष्णता आदिमा पनि प्रभाव पार्दछ । उदाहरणका लागि भूमध्यरेखीय क्षेत्रमा बस्ने मानिसभन्दा भूमध्यसागरीय क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू बढी जाँगरिला, फुर्तिला र कडा मिहिनेती हुन्छन् । भूमध्यरेखीय क्षेत्रमा बढी गर्मी हुने, रोगव्याधीले आक्रमण गर्ने र आलश्यपन बढी हुन्छ । पर्वतीय क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरू जाँगरिला र फुर्तिला पनि हुन्छन् । उनीहरूको शारीरिक बनोटमा पनि फरक पर्छ । बढी गर्मी ठाउँमा बस्नेहरू सामान्यतया रातो वर्णका हुन्छन् । शीतल ठाउँमा बस्नेहरू गोरा हुन्छन् । यो सिद्धान्त सबै ठाउँमा एकनासले लागु हुन्छ भन्ने त छैन अहिले विश्वमा जोजहाँ पनि बसेको देखिन्छ । तर परम्परागत बस्तीलाई हेर्ने हो भने यो कुरा पुष्टि हुन्छ ।

(ख) जब मानवले आफ्नो बुद्धिको प्रयोग गरेर प्रकृतिको उपयोग गर्न जान्यो तब मानवमा एउटा धारणा जन्मेको पाइन्छ । प्रकृति हाम्रा लागि हो र हामीले प्रकृतिको बढीभन्दा बढी उपयोग गर्नुपर्दछ । प्रकृतिमा उसले आम्दानीको अवसरै अवसर देख्न थाल्यो । यसअनुसार विश्वमा अनियन्त्रित रूपमा प्रकृतिको दोहन हुन थाल्यो । प्रकृतिको बढी उपयोग गरेर बढी कमाउन सकिन्छ भन्ने होडबाजी चल्न थाल्यो । खनिज पदार्थको व्यापक उत्खनन गरियो । भूमिगत पानी, भूमिगत तेल, भूमिगत

ग्याँसआदिको व्यापक दोहन भयो । कृषिको आधुनिकीकरणको नाउँमा भूमिको अत्यधिक उपयोग मात्र गरिएन त्यसलाई विषाक्त पनि बनाइयो । अनियन्त्रित बसोबास हुन थाल्यो । व्यापक रूपमा वन फँडानी भयो । जङ्गली जीवहरू लोप हुँदै गए । जैविक प्रणालीमा नराम्रोसँग आक्रमण भयो । यसले गर्दा प्रकृति र मानवबिचको सम्बन्ध बिग्रियो । बाढी, पहिरो, आँधीहुरी, महामारी जस्ता प्राकृतिक विपत्हरू आइलाग्न थाले ।

(ग) अर्को चरणमा मानवको बौद्धिकताको विकाससँगै मानवले विभिन्न कुराहरूको आविष्कार गर्‍यो । कृषिको उत्पादकत्व बढाउन रासायनिक मल र विषादीको उत्पादन गरेर व्यापक प्रयोग गर्न थाल्यो । औद्योगिकीकरणका लागि कोइला, पेट्रोलियम पदार्थ र प्राकृतिक ग्याँसको व्यापक उपयोग गर्‍यो । मानिसले रेफ्रिजरेटर र विभिन्न प्रकारका ब्याट्रीको प्रयोग बढायो । वातावरणमा ध्वनिको प्रदूषण बढ्न थाल्यो । वायुमण्डलमा भएको प्रदूषणका कारण वायुमण्डलको ओजोन तह पातलिएर पृथ्वीमा जलवायु परिर्वतनको असरहरू देखा परेका छन् ।

(घ) मानवले प्राकृतिक वातावरणमाथि गरेको अतिक्रमणको परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकारका वातावरणीय समस्याहरू भोग्न पुग्यो र उसलाई चेतना आयो । अब मानव प्राकृतिक वातावरणको दोहनकर्ता मात्र होइन ऊ संरक्षक पनि हो । त्यसैले मानवले प्राकृतिक वातावरण माथिको अतिक्रमण रोक्नुपर्छ भन्ने अवधारणाको विकास भयो । दिगो विकासको अवधारणाअनुरूप पृथ्वीलाई साझा घर मानियो । विश्व एउटा प्रणालीमा चलेको हुन्छ, उक्त प्रणालीमा अवरोध हुने वा प्रतिकूल असर पर्ने कुनै पनि गतिविधिलाई रोक्नुपर्ने चेतनाको सञ्चार भयो । यही अवधारणाअनुसार दिगो विकासको अवधारणा आएको हो र अहिले विश्वमा यो अवधारणाअनुसार विविध क्रियाकलापहरू सञ्चालन भइरहेका छन् । संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय विकास कार्यक्रमअन्तर्गत सन् १९१६ देखि १९३० सम्मका लागि १७ ओटा लक्ष्यसहित दिगो मानव र वातावरणबिचको सम्बन्ध सुधार गर्ने गरी दिगो विकास लक्ष्य कार्यान्वयनमा आएको छ । यस विस्तारित कार्यक्रम सफल पार्न विश्वका विभिन्न मुलुकहरूले साझेदारी गर्नुपर्ने अवधारणा उक्त कार्यक्रमले लिएको छ । नेपालले पनि सोहीअनुसार कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । आजको विश्व भोलिका सन्ततिका लागि जोगाइदिनु हाम्रो कर्तव्य हो ।

क्रियाकलाप

१. मानव र वातावरण एकअर्काका परिपूरक हुन् । यस भनाइलाई पुष्टि गर्दै एक लेख तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. एक स्थानीय तहका नेताले जङ्गिँदै भने "के वातावरण बिग्रिन्छ भनेर विकास नै नगर्ने त ? ल्याउनुस्, डोजर चलाउनुहोस् ! घरघरमा बाटो पुर्‍याउँछु भनेर चुनावमा वाचा गरेको छु मैले ! अर्को चुनावमा कुन मुख लिएर जनतासामु जानु । अरू कुरा थाहा छैन विकास त गर्नै पर्छ ।" चुनावको

वाचा पूरा गर्न जथाभावी डोजर कुदाएर विकास गर्न तम्सिएका यी नेताकोभनाइप्रति के तपाईँको सहमति छ ? दिगो विकासको मर्मअनुसार विकास कार्य अगाडि बढाउने सन्दर्भमा उहालाई कसरी सम्झाउनुहुन्छ ?

३. आफ्नो समुदायको वातावरण र मानवबिचको सम्बन्ध अध्ययन वा सोधखोज गरी एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. वातावरण संरक्षण गर्दा हुने फाइदा र विनाश गर्दा आइपर्ने समस्याहरूलाई तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. वातावरण संरक्षणमा मानिसको भूमिका बढी जिम्मेवार हुन्छ, आफ्ना विचारहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

साथीहरूबिच समूह बनाई वातावरण संरक्षणका लागि कुनै योजना बनाई कार्यन्वयन गर्नुहोस् र अन्तिममा तपाईँको योजना र कार्यप्रगति समेटी एक प्रतिवेदन समेत तयार पार्नुहोस् ।

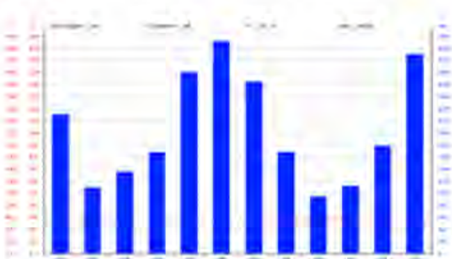
पाठ : ३

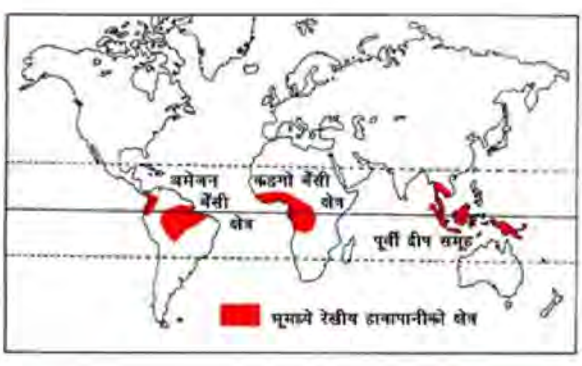
विश्वका भौगोलिक विविधता र जनजीवन

हाम्रो विश्व रोमाञ्चक र अनौठो छ । विश्वमा विविध प्रकारका भौगोलिक विशिष्टताहरू पाइन्छन् । यहाँ विभिन्न पर्यावरणीय क्षेत्रहरूको निर्माण भएका छन् । फरक फरक भौगोलिक अवस्थाका क्षेत्रहरूको आर्थिक अवस्था पनि फरक फरक नै छ । एकै प्रकारको भौगोलिक अवस्था भएका स्थानमा भने उस्तै खाले आर्थिक गतिविधि भएको पाइन्छ । यसरी भौगोलिक अवस्थाले त्यहाँको आर्थिक गतिविधि र जीविकोपार्जनको स्वरूपलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हुन्छ । यसलाई निम्नलिखित उदाहरणहरूबाट प्रस्ट पार्न सकिन्छ । केही पर्यावरणीय क्षेत्रहरूका उदाहरणहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) वर्सैभरि गर्मी हुने क्षेत्र

दक्षिण अमेरिकाको अमेजन बेँसीमा बर्सैभरि असाध्यै गर्मी हुन्छ । दिउँसो अपराह्नमा केही बेर भारी वर्षा हुन्छ । धेरै वर्षा र गर्मीका कारण अग्ला, मोटा, टुप्पामा झ्याम्म परेका सुरिला रुख भएका घना सदाबहार जङ्गल रहेका छन् । कहिले बाढीले पनि दुःख दिन्छ । यहाँ हजारौँ प्रजातिका जीवजन्तु र वनस्पति पाइने हुनाले अध्ययन अनुसन्धानका लागि पर्यटकहरू जाने गर्दछन् । विभिन्न प्रकारका जनावर, रोग र किराहरूले पनि दुःख दिन्छन् । यहाँ धेरै वर्षा हुने हुँदा मलिलो माटो बगाएर लैजान्छ त्यसैले कृषि उत्पादन राम्रो हुँदैन । घना जङ्गल हुने हुनाले मानिसहरू काठ काट्ने व्यवसायमा संलग्न छन् । यस क्षेत्रमा पनि अत्यन्त पिछडिएका जातिहरूको बसोबास छ । यहाँका वस्तीहरू छरिएर रहेका पातला हुन्छन् । कतिपय जातिहरू फिरन्ते जीवन बिताइरहेका छन् ।





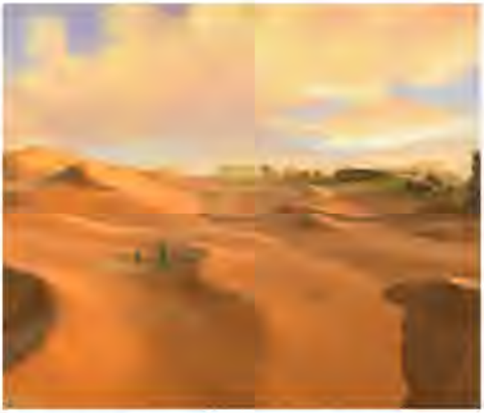
Rainfall and temperature of Amazon region												
Month	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Avg. Temp (°C)	26.5	26.7	26.8	27.1	27	26.6	26.7	27.5	27.8	28	27.4	26.8
Avg. Rainfall (mm)	230	109	135	167	300	351	284	168	94	112	178	330

(ख) बर्सैभरि धेरै चिसो हुने क्षेत्र

विश्वका उत्तरी र दक्षिणी ध्रुवीय क्षेत्रमा अत्यन्त चिसो हावापानी पाइन्छ। यहाँको जमिन वर्सैभरि हिउँले ढाकेको हुन्छ । अन्टार्कटिका, ग्रिनल्यान्ड, उत्तरी क्यानडा र उत्तरी एसियामा यो हावापानी पाइन्छ । यहाँ मानिसको बसोबास खासै हुँदैन । यहाँ हिउँमा बस्ने इन्युट र एस्किमो जातिको बसोबास छ । उनीहरू सिल माछा र पेन्गुइनको सिकार गर्दछन् । यो क्षेत्रको केही कम अक्षांशमा त्यानो सामुद्रिक सिमानामा सल्ला धुपी जस्ता नरम जातका कोणधारी वनस्पतिहरू पाइन्छ । त्यसैले यहाँ केही क्षेत्रमा काठको व्यवसाय पनि सञ्चालन गरिएका छन् । रुख काट्ने, पल्प, प्लाइउड, कागज, फर्निचर बनाउने उद्योगहरू खुलेका छन् । यसले गर्दा त्यहाँ बिस्तारै आर्थिक गतिविधि विस्तार हुँदै गएको पाइन्छ । त्यहाँ अत्यन्त चिसो हुने हुनाले जनजीवन कष्टकर छ र पातलो बस्ती छ । यस क्षेत्रमा प्राय: गाउँ छन् । पछिल्ला वर्षहरूमा यस क्षेत्रमा पर्यटन व्यवसाय पनि फस्टाउन थालेको छ । यहाँ खनिज पदार्थ उत्खननका कार्यहरू पनि भएका हुनाले यस क्षेत्रलाई प्राकृतिक साधनका दृष्टिले धनी मानिन्छ ।

Rainfall and temperature of Norwey												
Month	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Avg. Temp (°C)	-11	-9.3	-3.3	4.6	11	16.6	19.5	18.1	13.2	7.5	-0.1	-7.7
Avg.Rainfall (mm)	33	26	47	62	82	91	85	93	93	66	54	42

(ग) अत्यन्त सुक्खा हावापानीको क्षेत्र



विश्वमा प्रत्येक महादेशमा सुक्खा मरुभूमिहरू रहेका छन् । ती मरुभूमिहरू कुनै अत्यन्त गर्मी स्थानमा र कुनै जाडो स्थानमा छन् । दुवै स्थानका मरुभूमिहरूमा पानी पार्ने वायुको प्रभाव कम हुन्छ । अफ्रिकाको सहारा र कालाहारी, एसियाको अरब तथा थारको मरुभूमि, अमेरिकाको क्यालिफोर्नियाको मरुभूमि, दक्षिण अमेरिकाको अटाकामा मरुभूमि र अस्ट्रेलियाको केन्द्रीय मरुभूमि यसका उदाहरण हुन् । यहाँ पात नहुने काँडेदार होचा क्याक्टस जातिको वनस्पति पाइन्छ । यहाँ उँट पालन गरिन्छ । उँट धेरै दिनसम्म पानी र खानेकुरा नखाई हिँड्न सक्छ । यसलाई सामान ओसार्न पनि प्रयोग गरिन्छ । उँटलाई मरुभूमिको जहाज पनि भनिन्छ किनकि मरुभूमिमा सामान ओसार्ने यो एक मात्र विकल्प थियो । मरुभूमि क्षेत्रका मानिसहरूको आर्थिक अवस्था सामान्यतया कमजोर रहेको हुन्छ । त्यहाँ पानी उपलब्ध भएको ठाउँमा मात्र मानव बस्ती हुन्छ । पानीको अभाव र बालुवाले बनेको सुक्खा जमिन भएका कारण कृषिको सम्भावना निकै न्यून हुन्छ । पश्चिम एसियाका केही मुलुक भने पेट्रोलियम पदार्थ बेचेर सम्पन्न भएका छन् । यहाँ उच्च स्तरको जीवन छ । दुबई, साउदी अरेबिया कतारमा भने ठुला ठुला होटेलहरू र पर्यटकीय स्थलहरू बनेका कारण पर्यटन व्यवसाय पनि फस्टाउँदै गएको छ ।

Annual rainfall and temperature of Sahara Desert region

Month	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Avg. Temp (°C)	**12.2**	**13.6**	**15.6**	**16.6**	**18**	**19.7**	**20.2**	**20**	**18.2**	**15**	**12.4**	**11.8**
Avg. Rainfall (mm)	**8**	**11**	**31**	**51**	**26**	**4**	**36**	**55**	**8**	**2**	**9**	**8**

(घ) विश्वको अन्नको भण्डार

समशीतोष्ण हावापानीकै क्षेत्रअन्तर्गत महादेशका भित्री भागमा अत्यन्त कम वर्षा हुन्छ । त्यसैले त्यहाँ विशाल घाँसे मैदानहरू रहेका छन् । ती मैदानमा गहुँ खेती, गाईपालन र भेडापालन गरिन्छ । उत्तर अमेरिकको प्रेरिज घाँसे मैदानमा व्यावसायिक रूपमा ठुलो मात्रामा गहुँ खेती हुन्छ । खेतीका सबै काम मेसिनबाट हुन्छ । यहाँको गहुँ विश्वभर निकासी हुने हुनाले यसलाई विश्वकै अन्नको भण्डार

भनिन्छ । अस्ट्रेलियाको यस्तै मैदानलाई डाउन्स भनिन्छ जहाँ व्यावसायिक रूपमा भेडा र गाईपालन हुन्छ । दुध दुहुने र उन काट्ने काम पनि मेसिनबाट हुन्छ । यहाँ ठुला ठुला दुग्ध उद्योगहरू रहेका छन् । युरोप र एसियामा यस्तै घाँसे मैदानलाई स्टेप्स भनिन्छ । यहाँ पनि गहुँ खेती र पशुपालन हुन्छ । दक्षिण अमेरिकामा यस्तै समशीतोष्ण घाँसे मैदानलाई पम्पास भनिन्छ जसको ठुलो हिस्सा अर्जेन्टिनामा पर्दछ । यस क्षेत्रमा हिउँदको समयमा निकै चिसो हुन्छ ।

Annual rainfall and temperature of temperate grassland Danver												
Month	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Avg. Temp (°C)	**-1**	**0.9**	**3.6**	**8.6**	**14**	**19.4**	**22.8**	**21.8**	**16.9**	**11**	**4**	**0.1**
Avg. Rainfall (mm)	**12**	**16**	**33**	**43**	**66**	**47**	**48**	**39**	**33**	**25**	**23**	**15**

(ङ) विश्वको बगैँचा

दक्षिण युरोपको भूमध्यसागरको वरिपरिको किनारी भागमा हिउँदमा वर्षा र ठन्डा तथा ग्रीष्ममा न्यानो र सुक्खा हावापानी पाइन्छ । यो हावापानी अमिलो जातका फलफूलका लागि निकै उपयुक्त हुने हुँदा यस क्षेत्रमा प्रशस्त सुन्तला, जुनार, अङ्गुर जस्ता फलफूल उत्पादन गरिन्छ । त्यसैले यो क्षेत्रलाई विश्वकै बगैँचा भनिएको हो । विश्वका ४० डिग्री अक्षांश आसपासको पश्चिमी तथा दक्षिणी किनारी क्षेत्रमा यो हापानी पाइन्छ ।

Annual rainfall and temperature of Grece												
Month	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Avg. Temp (°C)	**9.5**	**10.1**	**11.5**	**15.7**	**20**	**24.8**	**27.9**	**27.8**	**24.1**	**19**	**15**	**11.3**
Avg.Rainfall (mm)	**52**	**43**	**45**	**27**	**20**	**8**	**5**	**5**	**13**	**52**	**59**	**68**

Annual rainfall and temperature of Savana Region						
Month	J	F	M	A	M	J
Avg. Temp (°C)	**26.4**	**26.5**	**26.1**	**25**	**23**	**21.7**
Avg.Rainfall (mm)	**222**	**200**	**239**	**163**	**103**	**78**

(च) ऊष्ण घाँसे मैदानी क्षेत्र

कङ्गो बेँसीको वरिपरिको क्षेत्रमा ऊष्ण घाँसे मैदान रहेको छ । यहाँ वर्षा कम हुने हुँदा रुख धेरै हुँदैनन् । अग्ला घाँसका विशाल फाँटहरू रहेका छन् । यहाँ हात्ती, गैँडा, जिराफ, अर्ना, बाघ, चितुवालगायतका प्रशस्त जङ्गली जनावरहरू रहने हुनाले विश्वको चिडियाखाना पनि भनिन्छ । अफ्रिकाको सभाना भन्ने ठाउँ यसै क्षेत्रमा पर्ने हुनाले विश्वका यस्तो हावापानी पाइने क्षेत्रलाई सभाना प्रकारको हावापानी भनिन्छ । यस क्षेत्रमा निकै पिछडिएका मानव जातिहरूको बसोबास छ । फिरन्ते जीवन बिताउने ती जातिहरू पशुपालन गर्दछन् । हिजोआज त्यहाँ राष्ट्रिय निकुन्जहरू खुलेका हुनाले पर्यटन व्यवसाय बढ्न थालेको छ ।

(छ) विश्वकै सबैभन्दा अग्लो र सबैभन्दा होचो भूभाग

विश्वको सबैभन्दा होचो भूभाग मृत सागर र यसको उपत्यका (Dead Sea) हो । यो समुद्र सतहभन्दा ४१८ मिटर तल रहेको छ । यो ताल अत्यन्त नुनिलो पानीको ताल हो । त्यसैले यहाँ पौडी खेल्दा डुबिँदैन । विश्वको सबैभन्दा अग्लो चुचुरो नेपालमा रहेको सगरमाथा (Mount Everest) हो । यसको उचाइ ८,८४८ मिटर रहेको छ । यी दुई स्थानका बिचमा समथर भूभाग, उच्च समस्थली र पर्वत श्रेणीहरू सबै महादेशमा रहेका छन् । यी दुवै क्षेत्र पर्यटकीय दृष्टिले महत्त्वपूर्ण रहेका छन् । सगरमाथा क्षेत्र अत्यन्त चिसो उच्च पर्वतीय क्षेत्रमा रहेको छ भने मृत उपत्यका मरुभूमि क्षेत्रमा रहेको छ । मृत उपत्यका आसपासमा सहरीकरण भएको छ ।

(ज) पहाडी क्षेत्र

सामान्यतया पहाडी क्षेत्रमा जीवनस्तर कष्टकर हुन्छ । पहाडी क्षेत्रमा यातायातको कठिनाइका कारण उद्योग र व्यापारको पनि राम्रो विकास हुन सकेको हुँदैन । पहाडी क्षेत्रका मानिसहरू प्रायः कृषि पेसामा संलग्न हुन्छन् तर निर्वाहमुखी खेती हुन्छ । भिरालो जमिन र पानी नअडिने हुँदा खेती राम्रो हुँदैन । फलफूल, चिया र मकै, कोदो, जौ जस्ता अन्न बाली यहाँका मुख्य उत्पादन हुन् । ठन्डा हावापानी हुने हुनाले मानिसहरू जाँगरिला हुन्छन् । बस्तीहरू छरिएर रहेका हुनाले विकासका पूर्वाधारहरू पुऱ्याउन पनि कठिन हुन्छ ।

पहाडी क्षेत्रमा झरनाहरू, सुन्दर भूधरातल, वेगले बग्ने नदी, गहिरा गल्छी, हिमाल भएको हुनाले पदयात्रा, पर्वतारोहण, क्यानोइङ, राफ्टिङ, प्याराग्लाइडिङ, बन्जी जम्पिङलगायतका साहसिक पर्यटनको सम्भावना हुन्छ । पहाडी क्षेत्रमा भिरालोबाट बग्ने नदीबाट जल विद्युत् निकाल्न सकिन्छ । पहाडी क्षेत्रमा फलफूल र तरकारीको खेती पनि गर्न सकिन्छ । जडीबुटी सङ्कलन पहाडी क्षेत्रको एक मुख्य व्यवसाय हो । उच्च पर्वतीय क्षेत्रमा भेडा, चौंरी, लामा, च्याङ्ग्रा आदि जनावर पाल्नेहरूको पनि बसोबास छ किनकि त्यहाँ प्रशस्त घाँस पाइन्छ ।

(झ) विश्वका मैदानी क्षेत्रहरू

विश्वका अधिकांश बस्तीहरू नदी र समुद्रको किनारमा विकास भएको पाइन्छ । प्राचीन सभ्यताका बस्तीहरू मिश्र, मेसोपोटामिया, ह्वाङ्हो र सिन्धु घाँटीका सभ्यताहरू नदी किनारमा नै विकास भएका थिए । आधुनिक सहरहरू ठुला नदीका किनारमा वा समुद्री किनारमा विकास भएको पाइन्छ । यसरी पानीको नजिक बस्ती बस्नुमा पानीको उपलब्धता नै मुख्य कारण हो । समुद्र किनाराको हावापानी रम्य हुने हुँदा समशीतोष्ण प्रदेशमा पर्ने समुद्री किनारमा ठुला सहरहरूको विकास भएको छ । अमेरिकाका वासिङ्टन, न्यूयोर्क, जापानको टोकियो, कोरियाको सिउल, चीनको बेइजिङ, साङ्घाई, ब्राजिलको रियो डि जेनेरियो, अस्ट्रेलियाको सिड्नी, युरोपका लन्डन, पेरिस, बर्लिनलगायतका अधिकांश सहरहरू यसै क्षेत्रमा पर्दछन् । यहाँको जनजीवन निकै सम्पन्न छ । यस क्षेत्रमा प्राय : मैदानी भाग रहेको र मैदानी भागको जनजीवन सामान्यतया निकै सहज हुने हुन्छ । यातायातको सुविधाले यहाँ उद्योग, व्यापार र सेवा क्षेत्रको निकै विकास भएको छ । यहाँका मानिसहरू खेती गर्न, माछा मार्न, पौडी खेल्न र डुङ्गा चालाउन सिपालु हुन्छन् । त्यसैले समुद्री किनारी क्षेत्रको एक मुख्य व्यवसाय मत्स्य व्यवसाय पनि हो । पछिल्ला दिनमा यी क्षेत्रमा पर्यटन व्यवसाय पनि फस्टाएको पाइन्छ ।

Annual rainfall and temperature of London												
Month	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Avg. Temp (°C)	4.9	5	7.2	9.7	13	16.6	18.7	18.2	15.5	12	7.7	5.6
Avg. Rainfall (mm)	56	39	46	45	49	50	48	53	56	60	61	58

क्रियाकलाप

१. विश्वको मानचित्रमा पाठमा उल्लेख गरिएका विभिन्न स्थानहरू पहिचान गर्नुहोस्, ती स्थानका विशेषता कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. प्रस्तुत क र ख दुईओटै चित्रले समशीतोष्ण घाँसे क्षेत्रको हावापानीलाई देखाएको छ । एकै प्रकारको हावापानीको क्षेत्र भएर पनि तापक्रम र वर्षाको अवस्था ठिक उल्टो देखिन्छ । किन यस्तो भएको होला ? कारण खोजी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. विश्वको खाली नक्सामा घना बस्तीहरू देखाई किन त्यहाँ घना बस्तीहरू भएको होला, कारण खोजी गर्नुहोस् ।

४. भौगोलिक विविधताले समाजमा पार्ने असरलाई चार्टमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. कारण दिनुहोस् :

(क) मलेसियामा धेरै गर्मी र दैनिक वर्षा हुन्छ ।

(ख) मरुभूमि क्षेत्रमा उँट पालन गरिन्छ ।

(ग) समुद्री किनारमा ठुला सहरहरू रहेका छन् ।

(घ) इटली र ग्रिसमा फलफूल खेती गरिन्छ ।

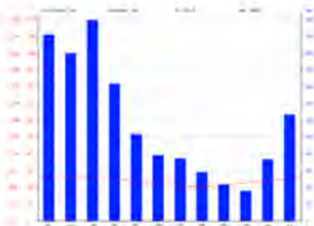
(ङ) हिमाली र पहाडी क्षेत्रका मानिसहरू तराई र बेँसीतर्फ झरिरहेका छन् ।

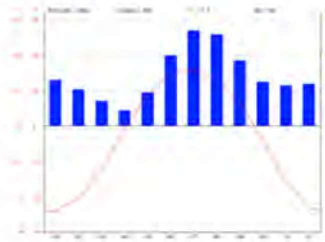
(च) गाउँ र सहरबिच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ ।

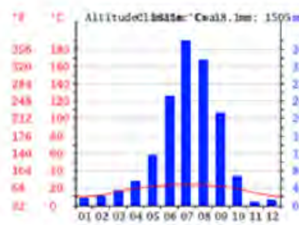
२. विश्वमा किन एकै प्रकारको जनजीवन नभएको होला, कारणहरूको खोजी गर्नुहोस् ।

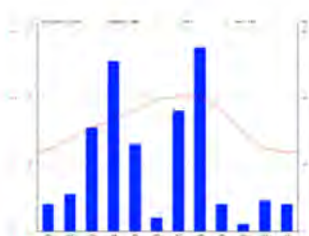
३. विश्वमा भौगोलिक अवस्था फरक परेका कारण मानवको आर्थिक क्रियाकलाप र जीवन शैलीमा पनि फरक परेको कुरा पाठमा जानकारी भयो । नेपालमा पनि विविध भौगोलिक अवस्था र मानवको जीवन शैली तथा आर्थिक क्रियाकलापमा फरक देखिन्छ । के यसमा भौगोलिक अवस्थाको भूमिका छ, कसरी, उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

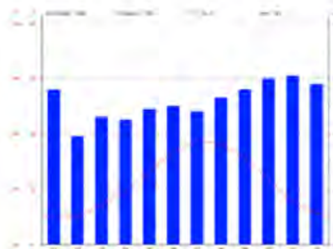
४. तल दिइएका चार्टहरूले विश्वका विभिन्न स्थानका वार्षिक औसत तपक्रम र वर्षाको अवस्था देखाएको छ । बाङ्गो टिङ्गो रेखाले प्रत्येक महिनाको तापक्रमको अवस्था र स्तम्भहरूले वर्षाको अवस्था देखाएका छन् । चित्रको दायाँतर्फको स्केलले वर्षा मिलिमिटरमा र बायाँतर्फको स्केलले तापक्रम सेन्टिग्रेडमा देखाएको छ । माथिको पाठ अध्ययन गरेका आधारमा कुन स्तम्भ चित्र कुन पर्यावरणीय क्षेत्रको होला, पत्ता लगाउनुहोस् र कारण पनि दिनुहोस् ।

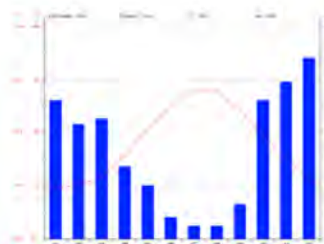












५. भौगोलिक विविधताले क्षेत्रीय र प्रादेशिक अन्तरसम्बन्ध एवम् पहुँच र सहजतामा असर गर्दछ, किन ? कारण दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. विभिन्न स्रोतहरूबाट जानकारी सङ्कलन गरी विश्वको भौगोलिक विविधता झल्काउने पोस्टर वा स्लाइड तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको समुदायको अर्थतन्त्र तथा जीविकोपार्जनको अवस्था अवलोकन गरी त्यो अवस्था हुनुमा भौगोलिक कारणहरू के के जिम्मेवार होलान्, खोजी गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ४

नेपालका पर्यावरणीय क्षेत्रहरू

नेपाल आयाताकार रूपमा पूर्व पश्चिम फैलिएको छ । नेपालको दक्षिणमा होचो तराई प्रदेश र उत्तरमा अग्ला हिमालय पर्वतहरू रहेको हिमाली प्रदेश रहेको छ । बिचमा पहाडी प्रदेश रहेको छ । यी तीनओटै प्रदेशहरू पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएका छन् । नेपालको धरातल दक्षिणबाट उत्तरतर्फ अग्लो हुँदै गएको छ ।

(क) हिमाली प्रदेश

नेपालको उत्तरमा २,८०० मिटरभन्दा माथिको क्षेत्रमा हिमाली प्रदेश रहेको छ । हिमाली प्रदेशमा ४,५०० मिटरभन्दा माथिको क्षेत्रमा प्रायः वर्सैभरि हिउँले ढाकिरहन्छ । हिमाली क्षेत्रको बेँसी र साना उपत्यकाहरूमा मानव बसोबास रहेको छ । हिमाली प्रदेशमा ज्यादै भिरालो जमिन र पत्थरिलो माटो भएका कारण खेतीपातीको सम्भावना न्यून छ । वर्सैभरि चिसो हावापानी, यातायातको असुविधा र कष्टकर जीवन पद्धति भएका कारण हिमाली क्षेत्रमा जनघनत्व निकै कम छ । पुर्वी हिमाली प्रदेशमा शेर्पा र अन्य हिमाली जातिको बसोबास रहेको छ । उनीहरू पर्वतारोहणका लागि निकै प्रसिद्ध छन् । उनीहरूले सगरमाथा आरोहणमा समेत विभिन्न कीर्तिमानहरू कायम गरेका छन् । हिमाली प्रदेशमा ल्होसार, मनिरिम्दु, बुद्ध जयन्ती, दसैं, तिहारलगायतका चाडपर्व मनाइन्छन् । मध्य तथा पश्चिमको हिमाली प्रदेशमा गुरुङ, थकाली, डोल्पो, मुगाली, ठकुरीलगायतका जातिहरूको बसोवास रहेको छ । हिमाली क्षेत्रमा मुक्तिनाथ, पाथिभरा, गोसाइँकुण्ड, चन्दननाथ, विभिन्न गुम्बाहरू जस्ता धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् ।

(ख) पहाडी प्रदेश

तराई प्रदेशदेखि उत्तर र हिमालय पर्वत श्रेणीदेखि दक्षिणमा नेपालको मध्य भागमा पहाडी प्रदेश रहेको छ । यहाँ पहाड, उपत्यका र बेँसीहरू रहेका छन् । समुद्र सतहबाट ६०० मिटरदेखि २८०० मिटरसम्मको उचाइमा यो प्रदेश रहेको छ । यसको बिचबिचमा नदीका बेँसी, उपत्यकाहरू रहेका छन्। यस प्रदेशमा काठमाडौँ, पोखरा, धनकुटा, सुर्खेत, दिपायल, डँडेल्धुरा, गोर्खालगायतका सहरहरू रहेका छन्। यहाँ उद्योग, व्यापार र सेवा क्षेत्रको पनि विकास भएको छ। यहाँ पूर्वमा राई, लिम्वु, मध्य भागमा तामाङ, नेवार, गुरुङ पश्चिममा मगर तथा पूर्वदेखि पश्चिमसम्म बाहुन, क्षेत्री र दलितहरू छरिएर रहेका छन्। पहाडी प्रदेशमा दसैं, तिहार, शिवरात्री, उँधौली, उँभौली, ल्होसार, विभिन्न जात्राहरू, गौरा पर्व आदि पर्वहरू मनाइन्छन् । यहाँ पशुपतिनाथ, बौद्धनाथ, हलेसी महादेव, विन्ध्यवासिनी मन्दिर, स्वर्गद्वारी, शैलीश्वरीलगायतका धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् ।

(ग) तराई प्रदेश

नेपालको सबैभन्दा दक्षिणमा तराई प्रदेश रहेको छ । तराईको अधिकांश जमिन समथर छ । समुद्र सतहबाट ५९ मिटरको उचाइदेखि करिब ६०० मिटरको उचाइसम्मको क्षेत्र यहाँ रहेको छ । तराईको मैदान हिमालयबाट बगेर आएका कोसी, कर्णाली र गण्डकी जस्ता नदीले बगाएर ल्याई थुपारेको मलिलो पाँगो माटाबाट बनेको हो । त्यसैले यो जमिन निकै उब्जाउशील छ । यहाँ प्रशस्त मात्रामा धान उत्पादन हुने हुनाले यो नेपालको अन्नको भण्डार हो । कृषि, उद्योग, व्यापारको राम्रो सम्भावना भएको हुनाले यहाँ जनघनत्व पनि उच्च रहेको छ । तराईमा औलो उन्मूलन भएपछि पहाडबाट तराईमा बसाइँ सर्ने क्रम बढेको हुँदा यहाँको जनसङ्ख्या तीव्र गतिमा बढेको हो । तराईमा राजवंशी, यादव, मुसलमान, थारु, मधेशी ब्राह्मण आदिको बाहुल्य रहेको छ । यसका अलावा पहाडी मूलका बाहुन, क्षेत्री, राई, गुरुङ, तामाङ, मगर आदिको बसोबास पनि उल्लेख्य रहेको छ । यहाँ वराह क्षेत्र, जानकी मन्दिर, गढीमाई, लुम्बिनी, बागेश्वरी मन्दिरलगायतका धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । यहाँ होली, छठ, माघी, दसैं, तिहार, इद आदि पर्व मनाइन्छन् ।

(ग) हिमाली पहाडी र तराई प्रदेशबिचको अन्तरसम्बन्ध

नेपालको धरातलीय स्वरूप, हावापानी र पर्यावरणीय अवस्थाले नेपाललाई विश्वमा नै एक सुन्दर र विविधतायुक्त देशका रूपमा चिनाएको छ । यहाँ तीनओटा प्रदेशहरू भए पनि एकअर्कामा अन्तरनिर्भर रहेका छन् जसलाई निम्नलिखित बुँदामा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

(अ) हिमालय पर्वतबाट अटुट रूपमा बगेका नदीहरूले तराईको जमिनलाई सिँचाइ सुविधा उपलब्ध गराएका छन् । तराईले सोही सिँचाइको उपयोग गरेर प्रशस्त अन्न उत्पादन गर्दछ । सोही अन्न हिमाली र उच्च पहाडी क्षेत्रमा लगी खाद्यान्नको आपूर्ति गरिन्छ ।

(आ) हिमाली प्रदेशबाट अटुट रूपमा बगेका नदीहरूबाट पहाडी क्षेत्रमा जलविद्युत् उत्पादन गरी र देशैभरि विद्युत् वितरण गरिएको छ ।

(इ) तराईमा भएका उद्योगबाट उत्पादित औद्योगिक वस्तु देशभर उपयोग गरिन्छ ।

(ई) तराईका मानिस गर्मी छल्न पहाडी प्रदेशमा र हिमाली प्रदेशमा जान सक्छन् भने हिमाली र पहाडी प्रदेशमा मानिसहरू जाडो छल्न तराई जान सक्छन् । यसबाट आन्तरिक पर्यटनको विकास हुन्छ जसले राष्ट्रिय एकता र सद्भावको वृद्धि गर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. **नेपालको खाली नक्सामा हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेश देखाई फरक फरक रङ भर्नुहोस् ।**

२. नेपालको तीनओटा भौगोलिक प्रदेशको विशेषताहरू देखाउने पोस्टर तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **नेपालको भौगोलिक प्रदेशअनुसारका विशेषताहरू तलको तालिकामा भर्नुहोस् :**

प्रदेश	मुख्य विशेषताहरू			
	भौगोलिक	जनसाङ्ख्यिक	आर्थिक	सामाजिक तथा सांस्कृतिक
हिमाली				
पहाडी				
तराई				

२. **'नेपालको भौगोलिक अवस्थाको उपयोग गर्न सके नेपाल विश्वकै सम्पन्न देश बन्न सक्छ ।' यस भनाइलाई उदाहरण दिएर पुष्टि गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

आफू बसेको भौगोलिक क्षेत्रका विशेषताहरू उल्लेख गर्दै एक लेख तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : 1

विश्व इतिहासको लेखन र मूल प्रवृत्ति

विगतको घटनाको वर्णनलाई इतिहास भनिन्छ। विश्व इतिहास लेखनको सुरुआत प्राचीन युरोपबाट भएको मानिन्छ। सुरुमा इतिहासको वर्णन मौखिक रूपमा हुने गर्दथ्यो। विभिन्न कथा, गीत र कवितामार्फत इतिहासका घटनाहरू सुनाउने गरिन्थ्यो। पछिल्ला पुस्तामा यसरी नै इतिहासको जानकारी हुँदै आएको थियो।

(क) हेरोडोटसको कथा

यो हेलिकार्नियसका हेरोडोटसले गरेका खोजी (Enquiry) को परिणामस्वरूप निस्किएको हो। यसको उद्देश्य समयको प्रवाहमा मानिससँग सम्बन्धित घटनाहरू मेटिएर नजाउन् भन्ने प्रमुख आशयका साथै युनानी एवम् गैरयुनानीले गरेको महत्त्वपूर्ण र उपलब्धिलाई आदरसाथ संरक्षण गर्नु हो। यसको विषयवस्तुले खास गरेर युनानी र गैरयुनानीका बिचमा भएको झगडाको कारणलाई समेटेको छ।

हेरोडोटस (४८४-४२५ इ. पू. ले खोज र अनुसन्धानका आधारमा पहिलो पटक इतिहासको लेखन गरेका थिए। यिनले लेखेको पुस्तकलाई हिस्टोरिया भनियो। युनानमा हिस्टोरियाको अर्थ सत्यका निम्ति गरिने खोज हो। यिनी जीवनभर सत्यको खोजीमा लागेका थिए। हेरोडोटसले कुनै घटना घट्न कुनै कारण हुनुपर्दछ भन्ने निष्कर्ष निकालेका थिए। त्यसैले युनानका इतिहासकार हेरोडोटसलाई विश्व इतिहासका पिता मानिन्छ।

हेरोडोटसले भूमध्यसागरदेखि मिश्र, पर्सिया र युनानको विभिन्न स्थानको भ्रमण गरेर ४३० इ.पू. मा प्राचीन युनानी भाषा आयोनिकमा पर्सियन वार (Persian War) नामको पुस्तक लेखेका थिए। त्यसवखत पर्सियन (इरान) साम्राज्य पश्चिममा युनान र पूर्वमा सिन्धुघाँटीसम्म फैलिएको थियो। सो पुस्तकमा पर्सियाका राजा डारियसले युनानको एथेन्स र डोसिया राज्यलाई दण्ड दिन गरेको युद्धको वर्णन गरिएको थियो। युद्धमा एथेन्सले पर्सियालाई हराएको थियो।

रोमन राजनीतिज्ञ मार्केस टुल्टियस सिसेरो (Marcus TultiusCicero) (१०६ -४३ इ.पु) ले यिनलाई इतिहासका पिता नामबाट सम्मानित गरेका थिए हेरोडोटसका समकक्षी युनानी इतिहासकार थ्युसिडाइडस (Thucydides, ४५५ इ.पु. -४०० इ.पु) ले इतिहासमा निगमनात्मक पद्धतिलाई जन्म दिएका थिए। यिनले ४२१ ई. पू. मा लेखेको पुस्तक हिस्ट्री अफ पेलोपोनेसियन वारमा कुनै घटना घट्न कारण हुन्छ र त्यसको परिणाम निस्कन्छ (Cause and effect) भनी प्रमाणित गरेका छन्। ४३१ देखि ४०४ इ. पू.मा भएको युद्ध युनानका दुई राज्य यथेन्स र स्पार्टाका बिचमा भएको थियो। यस युद्धमा स्पार्टा विजयी भएको थियो। ४२० इ. पू. मा युनानी दार्शनिक तथा प्लेटोका गुरु सुकरात (४६९-३९९

इ. पू. समेत यस युद्धमा संलग्न थिए । तर युवाहरूले मन पराउने भएकाले यिनी धेरैजसो एथेन्समा नै रहन्थे । हेरोडोट्सका समकक्षी थ्युसिडाइडससलाई वैज्ञानिक इतिहासका पिता पनि मानिन्छ ।

(ख) इतिहास लेखनका मूल प्रवृत्ति

हेरोडोटसले मौखिक तथा कथा वाचन पद्धतिलाई अनुसरण गरेका थिए भने थ्युसिडाइडसले तथ्य तथा प्रमाणहरू खोजी गरी सोका आधारमा इतिहास लेखनका प्रारम्भ गरेका थिए । त्यसैले यिनलाई वैज्ञानिक इतिहासका पिता भनिन्थ्यो । सत्रौं शताब्दीदेखि इतिहासका मूल प्रवृत्ति ज्ञानको विस्तार (Enlightenment) औद्योगिकीकरण, साम्राज्यवाद, राष्ट्रवाद, राजनीतिक क्रान्ति, विश्व युद्ध, शीत युद्ध, उपनिवेशवाद र विश्वव्यापीकरणतर्फ उन्मुख भएको पाइन्छ । इतिहास लेखनको प्रवृत्तिलाई निम्नानुसार पनि व्याख्या गर्ने गरेको पाइन्छ ।

(अ) पूर्ववर्ती घटनाहरूको सङ्ग्रहका रूपमा इतिहास लेख्ने प्रवृति (Antecedents Trend) : यो प्रवृत्तिमा विगतका घटनाहरूको कालक्रमको विवरण मात्र टिपेर घटनालाई जस्ताको तस्तै सङ्ग्रह गरी इतिहास तयार गरिन्छ । यसमा घटना विश्लेषण हुँदैन ।

(आ) विश्लेषणात्मक इतिहास लेखन प्रवृत्ति (Annalistic Trend) : विश्लेषणात्मक इतिहास लेखन प्रवृत्तिको सुरुआत रोमन इतिहासकार ग्नायस जेलियसले गरेका थिए । यस प्रकारको लेखनमा कुनै एउटा घटना वा तथ्य जहिलेसम्म र जसरी विकसित हुँदै जान्छ तबसम्म त्यसको अध्ययन र विश्लेषण गर्दै त्यसका बारेमा विस्तारमा इतिहास लेख्ने क्रम रहन्छ ।

(इ) प्रबन्धात्मक इतिहास लेखन प्रवृत्ति (Monographic Trend) : इतिहास लेखनको यो विश्वभर प्रचलित परम्परा हो । यस परम्पराअनुसार इतिहास लेखन गर्दा ऐतिहासिक घटना वा विषयवस्तुलाई विशेष लेखका रूपमा इतिहासकारको धारणा मिसाएर प्रस्तुत गरिन्छ । यसमा इतिहास पढ्ने पाठकले लेखकको धारणाअनुसार नै आफ्नो धारणा विकसित गर्दछ ।

(ई) वैज्ञानिक प्रवृत्ति (Scientific Trend) : यस प्रवृतिमा तथ्य तथा प्रमाणहरू खोजी गरी सोका आधारमा विषयवस्तुको व्याख्या विश्लेषण गर्दै इतिहास लेख्ने काम गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. इतिहास लेखनको एउटा प्रवृत्ति मौखिक लेखन प्रवृत्ति पनि हो । तपाईंले हेरोडोटसले जस्तो घुमेर मौखिक इतिहास लेख्नुपरेमा नेपालको कुन कुन ठाउँमा जानुहुन्छ ? कसलाई कुन कुन माध्यमबाट भेट्नुहुन्छ ? तपाईंका अपेक्षाहरू के के हुनेछन् ? कुन कुन अपेक्षाहरू पूरा हुने आशा गर्नुहुन्छ ?

२. नेपाल र विश्वको इतिहासमा अनेक कथाहरू प्रचलित छन् । हिजो, आज र भोलि हुन सक्ने घटनालाई आधार बनाई कथाका रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. इतिहास कसरी लेखिन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. इतिहास लेखनका मूल प्रवृतिहरूका बारेमा छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंको घर, छिमेक, समुदायमा प्राप्त भएका धेरै पहिलेका पुराना कागजपत्रहरू, शिलालेख, मुद्रालगायत ऐतिहासिक वस्तुहरू सारेर वा चित्र कोरेर वा फोटो खिचेर जस्ताको तस्तै उतार्नुहोस् । उक्त वस्तुसँग सम्बन्धित रही तलका प्रश्नको उत्तर खोज्नुहोस् :

(क) उक्त सामग्री कुन व्यक्ति र स्थानसँग सम्वन्धित छ ?

(ख) उक्त सामग्रीमा कुन भाषा र लिपिको प्रयोग भएका छन् ?

(ग) उक्त सामग्रीमा भएका वा लेखिएका मुख्य विषयवस्तु के के हुन् ?

२. आफ्ना अग्रजहरूसँग सोधखोज गरी उहाँहरूले गरेका काम, जीवन भोगाइ र सङ्घर्षका गाथाहरू समेटी मौखिक इतिहास तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : २

मध्यकालीन एसियाको आर्थिक उदय र सङ्कुचन

मध्यकालीन एसिया

पहिलो शताब्दीदेखि सोह्रौं शताब्दीसम्म मध्यकालीन भारत आर्थिक रूपमा सम्पन्न थियो । त्यसबखतको भारतको सुती कपडा विश्व प्रसिद्ध थियो । भारतको उडिसादेखि पुर्वी बङ्गालसम्म सुती कपडाको उद्योग मात्र देखिन्थ्यो । त्यस बखत ढाकामा बनेको मिहीन सुती कपडालाई मुसलिन भनिन्थ्यो । इडवार्ड टेरीले बङ्गालको रङ उद्योग निकै उन्नत थियो भनी लेखेका छन् । यहाँको रङ र छपाइ कहिले धमिलिँदैन भनी लेखेका थिए । मध्यकालमा तामाका भाँडाकुँडा, कस्तुरीको विना, बाज, सुहाग र सोडा जस्ता वस्तुहरू नेपालबाट भारत हुँदै युरोपको बजारमा पुग्दथ्यो । नेपालको सोडा बारुद बनाउन प्रयोग हुन्थ्यो । इतिहासकार अबुल फजलले भारतमा रेसम उद्योग सम्राट् अकबरले खोलेका थिए भनी लेखेका छन् । रेसम उत्पादनका निम्ति बङ्गाल प्रसिद्ध थियो । मध्यकालीन भारतको लाहोर, फत्तेपुर सिकरी, आगरा, गुजरात, बनारस, भागलपुर र कास्मिर रेसम उद्योगको निम्ति प्रसिद्ध थियो ।

प्राचीन कालदेखि नै एसिया आर्थिक विकासमा समुन्नत रहँदै आएको थियो । प्राचीन काल हुँदै मध्यकालसम्म आइपुग्दा दक्षिणमा भारत र मध्य एसियामा चीन एवम् पुर्वी एसियामा जापान जस्ता देशहरू आर्थिक विकासमा धेरै अगाडि बढेका थिए । भारतमा उत्पादित सुती कपडा डचहरूले (हलेन्ड वा नेदरल्यान्ड) युरोपमा पठाउँथे । त्यसबखत भूमार्गबाट युरोपसँग व्यापार हुने गर्दथ्यो । भारतीय व्यापारीहरूले तुर्क वा अरेबियनहरूसँगको माध्यमबाट युरोपसँग व्यापार गर्दथे । यिनीहरूले व्यापारमा झमेला सिर्जना गर्ने गर्दथे । १४९७ इ.मा पुर्तगालका भास्कोडिगामा (Vasco de Gama) ले भारत जाने सामुद्रिक बाटो पत्ता लगाएपछि भारतसँगको युरोपको व्यापारमा वृद्धि हुन गयो ।

चीनका मध्यकाल हान वंश (२०६ इ.पु.-२२० इ.) को पतनदेखि युवान वंशको उदय मानिन्छ । हान वंशको समयमा चीनले म्याग्नेटिक कम्पास, सुती धागो, कागज, पाङ्ग्रा भएको मानिसले तान्ने गाडा, तातो बेलुन, फलाम, भूकम्प मापन यन्त्र, पानी घडी र सूर्य घडी आविष्कार गरेको थियो । चीनलाई युरोपसँग जोड्ने रेसम मार्ग (Silk Road) यसै समयदेखि सुरु भएको हो । रेसमलाई मुद्राका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्थ्यो । सरकारले नुन र फलाम उद्योगलाई राष्ट्रियकरण गरेको थियो । यसले गर्दा उद्योगपतिको अधिकारमा कटौती भयो । यसको साथै उद्योगमा लागेका किसानहरू खेतीतर्फ लागेका थिए । यसले गर्दा कृषिकर अर्थात् मालपोतमा वृद्धि भएको थियो । चीनको टाङ्ग वा थाङ वंशको (Tang Dynasty) (६१८-९०७ इ.) शासनकालमा चीनको सीमाना उत्तरमा साइबेरिया, पूर्वमा कोरिया, दक्षिणमा भियतनामसम्म पुगेको थियो । यस कालमा चीनमा बारुद र पौवा चित्रको आविष्कार भयो । यस बखतमा हाम्रो देशमा लिच्छविकालीन शासन व्यवस्था थियो । टाङ वंशावलीमा नेपाल उन्नत अवस्थामा थियो भनी लेखिएको छ । नेपालले त्यस समयमा भारतका राजा हर्षवर्धनसँग व्यापार

सम्झौता गरेको थियो । चीनका युवान वंश (Yuan Dyna)तथा (१२७९-१३६८ इ.) का संस्थापक सम्राट् कुवलाय खाँ (Kublai Khan) (१२६०-१२९४ इ.) को निमन्त्रणामा नेपाली कलाकार अरनिको आफ्ना ८० जना सहयोगीको साथ कोदारीको बाटो हुँदै कैयौँ दिन लगाएर पेचिङ पुगेका थिए । त्यसवखत नेपालका राजा अभय मल्ल थिए । यिनले पेचिङमा श्वेत पगोडाको साथै अनेकौँ मूर्ति र चैत्य बनाएका थिए । यिनले सम्राट् कुवलाय खाँ र साम्राज्ञी छवि खानको चित्र बनाई उपहार दिएका थिए ।

इटालियन अन्वेषक मार्कोपोलो (Marco Polo) (१२५४-१३२४) रेसम मार्गबाट कुवलाय खाँको दरबारमा आएका थिए । यिनले आफ्ना ग्रन्थमा रेसम मार्गको बयान गरेका छन् तर त्यसमा रेसम मार्ग भनी लेखिएको थिएन । १८७७ इ. मा जर्मन भूगोलविद् तथा यात्री फर्डिनेन्ड भोन रिचटहोफेन (Ferdinand Von Richthofen) ले यस बाटालाई सिल्क रोड भन्ने नाम दिएका थिए । सम्राट् कुवलाय खाँले कागजको मुद्रा (थाओ) प्रचलनमा ल्याएका थिए । सम्राट् कुवलाय खाँले याङ्सी नदी वा पहेँलो नदीको नहरलाई विस्तार गरी पेचिङसम्म पुऱ्याएका थिए । मिङ वंशको समयमा आएर चीनको बाह्य व्यापार बन्द भयो र विदेशीहरूलाई चीन प्रवेशमा प्रतिबन्ध लगाइएको थियो । यो प्रतिबन्ध निकै समयसम्म कायम रहयो ।

मध्यकालीन चीनको आविष्कार

ग्रेटवाल
रेसम मार्ग
कागज (१०५ इ)
छपाइ (८६८ इ)
बारुद
चङ्गा
छाता
जडीबुटी
कम्पास
लामो नहर
अबाकस (दुई शताब्दी पूर्व)

जापानको मध्यकालीन अर्थव्यवस्था युरोपको जस्तै सामन्तवादी थियो । बाह्रौँदेखि उन्नाइसौँ शताब्दीसम्म जापानमा सगुन, डायमो र समुराय शक्तिशाली थिए । जापानका सम्राट् नाम मात्रका थिए । यिनै समुरायले सगुनको रक्षा गर्दथे । सगुन नेपालका राणा जस्तै थिए । राज्यकोष यिनैद्वारा सञ्चालित थिए ।

भारतमा मुगल सम्राज्यको पतनपछि मध्यकालीन आर्थिक विकासमा प्रतिकूल असर पऱ्यो । इतिहासकार ज्याफरी जी विलियमस (Jafafrey G Williamson) का अनुसार मुगल साम्राज्यको पतन र बेलायती साम्राज्यको उदयभन्दा पहिले भारतको उद्योग अधोगतितर्फ उन्मुख भयो । यिनको विचारमा मुगल साम्राज्यको पतनपछि कृषि उत्पादनमा पनि ह्रास आयो । मुगल साम्राज्यको पतनको साथै निर्माण भएका साना साना राज्यहरूमा बङ्गालको सुवा पनि पर्दथ्यो । बङ्गालको सुवा बङ्गालको नवाबको अधीनमा थियो भने दक्षिणतर्फ मैसुरमा हैदरअली र टिपु सुल्तान जस्ता शासक थिए । बङ्गालका किसानहरू मराठाहरूको निरन्तर आक्रमणबाट विस्थापित भएका थिए । मराठाहरूले एक दशकमा छ पटकसम्म बङ्गालमा आक्रमण गरेका थिए । यस आक्रमणबाट बङ्गालको आर्थिक अवस्था बिग्रियो । मराठाहरूको आक्रमणबाट हजारौँ मानिसहरू मारिए र पर्सिया (इरान) एवम् ओटोमन इम्पायर (टर्की) बाट युरोपसँग गरिने व्यापार पनि अवरुद्ध भयो । यस युद्धपछि बङ्गालले मराठासँग शान्ति सन्धि गर्नुपऱ्यो । यस सन्धिअनुसार बङ्गाल र विहारले मराठाहरूलाई वार्षिक १.२ मिलियन नजराना दिनुपर्ने भयो । त्यसपछि आउँदा वर्षहरूमा पनि करका रूपमा ३.२ मिलियन रुपियाँ नवाबले मराठाहरूलाई तिर्नु पऱ्यो ।

मध्यकालीन आर्थिक मन्दीका कारणहरू			
१.	किसानहरूको विद्रोह	१०.	यातायातको साधनको अभाव
२.	अनिकाल	११.	बाढी पहिरो
३.	उद्योगको ह्रास	१२.	कमजोर औद्योगिक सङ्गठन
४.	कृषिमाथिको निर्भरता	१३.	स्थलमार्ग माथिको निर्भरता
५.	व्यापारिक मार्गको अभाव	१४.	आधुनिक पानीजहाजको अभाव
६.	सामुद्रिक मार्गको अभाव	१५.	सामुद्रिक मार्गको खतरा
७.	सामुद्रिक खतरा	१६.	घरेलु उद्योगको प्रवर्द्धनको कमी
८.	परम्परागत प्राविधिक सिपका तथा ज्ञानको निरन्तरता	१७.	सामन्तवादी अर्थव्यवस्था
९.	शान्ति सुरक्षाको अभाव	१८.	सीमित आन्तरिक तथा बाह्य व्यापार

मध्यकालीन चीन र भारतमा किसानहरूको अवस्था उस्तै थियो । मुद्राको प्रचलन कम हुँदा यिनले करको रूपमा अन्न नै बुझाउनुपर्दथ्यो । सामन्तले किसानमाथि अनेक किसिमका कर लगाउँथे । त्यसैले किसानहरूले विद्रोह गर्दथे । यसले गर्दा दुवै देशको अर्थतन्त्रमा नकारात्मक असर पऱ्यो । सन् १७६९, १७७० र १७७३ मा भारतको बङ्गालमा ठुलो अनिकाल पऱ्यो । त्यहाँका मानिसहरू प्राण रक्षाका निम्ति नेपाल पसेका थिए । जैन धर्मका गुरु भद्रबाहु (३१६ इ.पु) मा अनिकालबाट बच्न नेपाल पसेका थिए । यिनी जीवनभर नेपालमा नै बसेका थिए । यिनको मूर्ति काठमाडौँको कमल पोखरीको जैन भवनमा रहेको छ ।

८८४ इ.पू. पछि समृद्धि हासिल गरेको चीनले सन् १६३० देखि सन् १६३१ सम्म अनिकालको सामना गर्नुपऱ्यो । शासन सत्तामा रहेको मिङ वंशको पतन भयो । मध्यकालीन चीनमा विभिन्न नदीमा आएको बाढीले धनजनको निकै क्षति भएको थियो । चीनको याङ्सी वा यलो रिभरले निकै धनजनको क्षति पुऱ्याउँथ्यो । त्यसैले यस नदीलाई चीनको दुःख (Sorrow of China) भनिन्छ । चीनमा यस्ता कैयौँ नदीहरू थिए जहाँ बाढी आइरहन्थ्यो ।

क्रियाकलाप

१. कक्षालाई दुई समूहमा विभाजित गर्नुहोस् । पहिलो समूहले मध्यकालीन भारतमा उत्पादित सामानहरू र अर्थतन्त्रको विषयमा कथा बनाउनुहोस् । दोस्रो समूहले मध्यकालीन चीनको आर्थिक विकास र आविष्कार सम्बन्धी कथा बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले आफूले तयार पारेको कथा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. नेपालमा चीनको रेसम मार्गका विषयमा निकै चर्चा चलेको छ । रेसममार्ग (सिल्क रोड) बाट चीनसँग नेपाललाई जोडिन सकियो भने के के फाइदाहरू हुन सक्छन् ? सोको सूची बनाउनुहोस् साथै तपाईंले इन्टरनेटको सहयोगमा रेसम मार्गको नक्सासमेत तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **मध्यकालीन एसियाको उदय कसरी भएको थियो, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।**

२. **प्रस्तुत तालिकाले चीनको मध्यकालीन आयात निर्यातको अवस्थालाई जनाउँछ । त्यस समयमा नेपालले के कस्ता वस्तुहरू आयात निर्यात गर्दथ्यो, तालिकामा देखाउनुहोस् ।**

मध्यकालीन चीनका आयात/निर्यातहरू					
आयात	निर्यात	आयात	निर्यात	आयात	निर्यात
घोडा	रेसम	उँट	कागज	घोडाको गद्दा	माटाका भाँडाहरू
मह	चिया	कम्बल	औषधी	सुन र चाँदी	मसला, दाल, चिनी
अङ्गुर	रङ	कपडा	अत्तर	सिसाका सामान	बहुमूल्य वस्तु
दासहरू	चामाल	फलफूल	हात्तीको हाड	कुकुर र अन्य जनावर	सुन र पित्तलका सामान
				कवच र हातहतियार	बारुद र चुम्बकीय कम्पास

३. **मध्यकालीन एसियाको आर्थिक अवस्थामा गिरावट आउनुका कारणहरूको समीक्षा गर्नुहोस् ।**

पाठ : ३

औद्योगिक क्रान्ति

तल दिइएका चित्रहरू हेर्नुहोस् । यी चित्रले औद्योगिक क्रान्तिका बारेमा के सन्देश दिन खोजिएको छ, छलफल गर्नुहोस् र तलको पत्र अध्ययन गर्नुहोस् ।

बेलायतको झन्डा

जोन के

फलाइङ सटल

बेलायतको नक्सा

डियर जोन,

५ मार्च २०२०

तपाईंले लेखेको औद्योगिक क्रान्ति (१७६०-१८४० इ.) को विषयको पत्र मैले पढेँ । पत्र पढेर असाध्यै आनन्द लाग्यो । मैले इन्टरनेटमा खोज गरी प्राप्त विषयवस्तु पनि उस्तै रहेछन् । मलाई औद्योगिक क्रान्तिकै समयमा लेखिएका कथा र कविताका पुस्तक पढ्न मन छ । कृपया त्यस्तो पुस्तक पठाई सहयोग गर्नुहोला । मेरी बहिनी विमला लन्डनमै बस्दछिन् । तिनलाई पुस्तक दिनुभयो भने मेरो हातमा पर्छ, म तिनलाई रेमिटेन्स वा आई.एम.ई गरेर पैसा पठाइदिने छु । यस पत्रमा मैले स्वअध्ययन गरेको विषय औद्योगिक क्रान्तिका बारेमा लेखेको छु । यस विषयमा तपाईंको सुझावको अपेक्षा गर्दछु ।

१८ औँ र १९ औँ शताब्दीको मध्यमा बेलायतमा भएको औद्योगिक क्रान्तिको प्रभाव सम्पूर्ण विश्वमा पऱ्यो । बेलायतको औद्योगिक क्रान्तिको प्रभाव पर्ने मुलुकहरूमा फ्रान्स, स्पेन पोर्चुगल र डच रिपब्लिक पर्दथ्यो । ती देशहरूले पनि प्रतिस्पर्धाका आधारमा औद्योगिकीकरणको सुरुआत गरे । तीव्र औद्योगिकीकरणले गर्दा ती देशमा उत्पादित सामानहरू आफ्नो देशमा खपत हुन नसक्दा अन्य मुलुकहरूमा व्यापार गर्ने होडबाजी चलेको थियो । यसका निम्ति व्यापारिक गन्तव्यहरूको खोजी भयो । यस क्रममा उत्तर अमेरिका, दक्षिण अमेरिका, एसिया र अफ्रिका जस्ता महादेशहरूमा युरोपियनहरूले उपनिवेश कायम गर्न थाले । यसबाट एकातर्फ वस्तुको बिक्रीका लागि बजार प्राप्त भयो भने अर्कातर्फ उद्योगका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थहरू सहज रूपमा प्राप्त भयो । साथै उनीहरूले त्यो देशको राजनीति र शासन पद्धतिमा समेत आफ्नो प्रभुत्व कायम राख्न थाले । बेलायत सरकारले आफ्नो संरक्षकत्वमा दुईओटा कम्पनी खोलेको थियो । पूर्वतर्फ व्यापार गर्ने कम्पनीलाई इस्ट इन्डिया कम्पनी र पश्चिमतर्फ व्यापार गर्ने कम्पनीलाई वेस्ट इन्डिया कम्पनी भनिन्थ्यो । त्यस

वखत सम्पूर्ण उत्तरी अमेरिका, फ्रान्स, वेलायत र स्पेनको उपनिवेश थियो । पोर्चुगलले पनि विभिन्न ठाउँमा उपनिवेश खोलेको थियो । भारतमा इस्ट इन्डिया कम्पनी आउनुभन्दा पहिले स्पेन र पोर्चुगलीहरूकै उपनिवेश थियो । त्यसपछि फ्रान्सले भारतमा प्रवेश गऱ्यो। फ्रान्सपछि मात्र वेलायतले भारतमा व्यापार सुरु गरेको थियो। इस्ट इन्डिया कम्पनी भारतमा आएपछि दुवै देशको स्वार्थ बाझियो र दुवै देशका विचमा भारतमा युद्ध भयो यस युद्धलाई कर्नाटक युद्ध (१७४६-१७६३) भनिन्छ। यस युद्धमा फ्रान्सको हार भएपछि भारतमा वेलायतको एकलौटी व्यापार प्रारम्भ भयो । यसै गरी चीनमा पनि वेलायत, फ्रान्स र पोर्चुगालको व्यापारिक प्रतिष्ठानहरू खोलिएका थिए ।

_औद्योगिक क्रान्तिका दश प्रभाव_

- उद्योगको स्थापना
- पुँजीवादको उदय
- सहरीकरण
- महिला श्रमिकको शोषण
- जीवनशैलीको स्तर वृद्धि
- भौतिकवाद र उपयोगवादमा वृद्धि
- प्रविधिको विकास
- समाजवाद र मार्क्सवादको उदय
- धन र शक्तिको पलायन
- प्रदूषण र वातावरणको विनाश

औद्योगिक देशहरूले दक्षिण अमेरिका तथा अफ्रिकाबाट ठुलो सङ्ख्यामा दासहरू किनेर आफ्नो देशमा लैजान्थे र तिनको निकै शोषण गर्दथे । दासहरूको शोषण सम्वन्धमा अनेक कथा, कविता तथा उपन्यास लेखिएका थिए । अठारौं शताब्दीमा पोर्चुगालीहरूले ब्राजिलबाट ३ लाख ६४ हजार ८ सय दास आयात गरेका थिए । भारतमा पोचुर्गालीहरूले भारत स्वतन्त्र भई सकेपछि पनि चौध वर्षसम्म शासन गरेका थिए । यिनीहरूले भारतको गोवामा ४५० वर्षसम्म शासन गरे का थिए । पोर्चुगलीहरूले १७०० इ. मा भारतमा आलु ल्याएका थिए । त्यहीँबाट नेपालमा पनि आलु आयात गरियो ।

उपनिवेश सुरुवातका कारण

- उद्योगधन्धाको विस्तार
- कच्चापदार्थ उपलब्धता
- सस्तो श्रम शक्ति
- बजारको आवश्यकता
- आर्थिक लाभ
- श्रमशोषण

उपनिवेशको प्रभाव विश्व राजनीतिमा पनि पऱ्यो । युनानका दार्शनिक सुकरातका शिष्य प्लेटो (४२७-३४७ इ.पू) ले रिपब्लिक र कम्युनिजम जस्ता शब्दहरू प्रयोग गरेका थिए। पछि जर्मन दार्शनिक कार्लमार्क्स जन्म (१८१८ मे ५ ट्रायर, जर्मनी, मृत्यु १८८३ मार्च १४ लन्डन) ले कम्युनिस्ट घोषणा पत्र र दास क्यापिटल जस्ता ग्रन्थ लेखेका थिए। त्यसको प्रभावले गर्दा रुस र चीनमा साम्यवादी शासनको स्थापना भयो । त्यसको प्रभाव नेपालमा पनि पऱ्यो ।

वेलायतले अफ्रिकामा पनि आफ्नो उपनिवेश स्थापना गरेको थियो । अफ्रिकामा एउटा उखान प्रचलित थियो । तिनीहरू अफ्रिकामा आए, त्यस वखत हामीसँग जमिन थियो, तिनीहरूसँग बाइबल थियो । आज हामीसँग बाइवल छ, तिनीहरूसँग जमिन छ ।

नेपालमा पृथ्वीनारायण शाहले विदेशी व्यापारीलाई गोढ प्रसाह (प्रसागढी) देखि माथि आउन नदिनु भनेका थिए । पश्चिमी उपनिवेशवादले गर्दा नै (१८१४-१८१६) सम्म नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध भयो । यस युद्धको मुख्य कारण सिमाना भए पनि नेपालको वन सम्पदामाथि यिनको दृष्टि परेको थियो ।

नेपाल-अङ्ग्रेज युद्धपछि भएको सुगौली सन्धिले गर्दा पूर्वमा मेची नदी पारिको सम्पूर्ण भूभाग र पश्चिम महाकाली नदीको सम्पूर्ण पश्चिम भाग अङ्ग्रेजहरूलाई दिनुपर्‍यो । सुगौली सन्धिको परिणाम स्वरूप पूर्वको मेचीदेखि टिस्टासम्म र पश्चिममा महाकालीदेखि काँगडासम्मको भूभाग अङ्ग्रेजहरूलाई दिनुपर्‍यो । नेपालमा पश्चिमी उपनिवेशको सकारात्मक र नकारात्मक दुवै किसिमको प्रभाव परेको थियो । पश्चिमी जगत्को प्रभाव नेपालको राजनीति र उद्योगधन्दामा पनि परेको थियो ।

औद्योगिक क्रान्तिका दश मुख्य आविष्कारहरू

क्र.सं.	आविष्कार वर्ष	आविष्कारक	आविष्कार
१.	१७३३	जोन के (John Kay)	फ्लाइङ सटल (Flying Shuttle)
२.	१७६४	जेम्स हारग्रिभ्स (James Hargreaves)	स्पानिङ जेनी (Spinning Jenny)
३.	१७७५	जेम्स वाट (James Watt)	स्टिम इन्जिन (Steam Engine)
४.	१७७९	रिचार्ड आर्कराइट (Richard Arkwright)	पावर लुम (Power Loom)
५.	१८०६	हम्फ्रिडेभी (Humphrey Davy)	इलेक्ट्रिक ल्याम्प (Electric Lamp)
६.	१८३२	वाल्टर हन्ट (Walter Hunt)	स्वइङ मेसिन (सिलाइ) (Sewing Machine)
७.	१८४४	सेम्युयल मोर्स (Samuel Mors)	टेलिग्राफ (Telegraph)
८.	१८६७	अल्फ्रेड नोवेल (Alfred Nobel)	डाइनामाइट (Dynamite)
९.	१८७७	एलेकजेन्डर ग्राहम वेल (Alexander Graham Bell)	टेलिफोन (Telephone)
१०	१८७९	थर्मस एडिसन	इलेक्ट्रिसिटी (Electricity)

धन्यवाद !

तपाईंकी साथी
मोहिनी

क्रियाकलाप

१. नेपालका परम्परागत कुनै उपकरण वा प्रविधिको चित्र तयार पार्नुहोस् र विभिन्न भागहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. विश्वमा औद्योगिक क्रान्तिको क्रमलाई समयरेखामा देखाउनुहोस् ।

३. औद्योगिक क्रान्तिको कारणको व्याख्या गर्दै संवाद तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. औद्योगिक क्रान्तिले विश्वमा पारेको प्रभावहरूको बुँदागत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

२. उपनिवेशको सुरुआत र औद्योगिक क्रान्तिको सम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

नेपालमा परम्परागत रूपमा सञ्चालन हुँदै आएका विभिन्न स्थानिय प्रविधिहरूको खोजी गरी तिनीहरूलाई आधुनिक प्रविधिसँग जोड्न के गर्न सकिन्छ, छलफल गर्नुहोस्, जस्तै : पानी घट्ट, तेल पेल्ने कोल आदि ।

पाठ : ४

लोकतन्त्र

विश्वमा लोकतन्त्रको उदय र त्यसले विकासमा पारेको प्रभाव

प्राचीन युनानले परिभाषित एवम् अभ्यास गरेको प्रजातन्त्र र रोमन गणतन्त्रले युरोपमा ठुलो प्रभाव पाऱ्यो । एथेन्सका कानुनका ज्ञाता तथा गीतकार सोलोन (Solon 638-558 BCE) ले थोरै धनीले धेरै गरिबमाथि शासन गऱ्यो भनी तत्कालीन शासन प्रणालीको विरोध गर्दै प्रजातन्त्रको पक्षमा आवाज उठाएका थिए । अत : प्रजातन्त्र भनेको जनताद्वारा जनताका लागि जनताले नै तय गरेको विधिद्वारा गरिने शासन पद्धति हो । त्यही प्रजातन्त्रको परिवर्तित एवम् विकसित रूपलाई लोकतन्त्र भनिन्छ ।

एथेन्सका क्लेसथेन्स (Chisthenes) ले नयाँ शासन व्यवस्थाका लागि डेमोस र केटस (Demos and Kratas) शब्दको प्रयोग गरेका थिए । यसको अर्थ जनताको शासन थियो । त्यसैले क्लेसथेन्सलाई प्रजातन्त्रका पिता मानिन्छ ।

आधुनिक विश्वमा लोकतन्त्रको विकास बेलायतबाट भएको मानिन्छ । १५ जुन १२१५ मा बेलायतका राजा जोनले म्याग्नाकार्टा पारित गरेका थिए । यसमा राजाले कानुनअनुसार शासन गर्नुपर्छ र आफ्नो इच्छाले गर्न पाइँदैन भन्ने लेखिएको थियो । बेलायतको गृहयुद्ध (सन् १६४३–१६६१) पछि राजनीतिक दल टोरी र ह्विगको स्थापना भयो । सन् १६७९ मा बेलायतले बन्दी प्रत्यक्षीकरण (Act of Habeas Corpus) पास गऱ्यो जसमा गैरकानुनी किसिमबाट थुनामा राख्न नपाइने व्यवस्था थियो । सन् १६८८– ८९ मा बेलायतको संसद् र राजाको बिचमा शक्तिका निम्ति सङ्घर्ष भयो । यस सङ्घर्षलाई गौरवमय क्रान्ति वा रक्तहीन क्रान्ति भनिन्छ । यसमा राजाको हार भयो र संसद् विजयी भयो । यसमा बेलायती राजा जेम्स द्वितीयलाई निष्कासित गरी यिनकी छोरी मेरी र पति विलियमलाई संयुक्त रूपमा गद्दीमा राखियो । सन् १६८९ मा बेलायतको संसद्ले बिल अफ राइट्स पास गऱ्यो । यसले बेलायतमा संवैधानिक राजतन्त्रको व्यवस्था गऱ्यो । सन् . १७२१– १७४२ सम्म रबर्ट वालपोल बेलायतका प्रथम प्रधानमन्त्री भए । बेलायतमा भएको गौरवमय क्रान्तिको प्रभाव अमेरिका र फ्रान्समा पऱ्यो ।

अमेरिकीहरू बेलायती उपनिवेशबाट मुक्त हुनका लागि सन् १७७५ देखि १७८३ सम्म भएको स्वतन्त्रताको आन्दोलनलाई अमेरिकी स्वतन्त्रता सङ्ग्राम भनिन्छ । यस सङ्ग्रामको नेतृत्व जर्ज वासिङ्टनले गरेका थिए । यस युद्धमा अमेरिका विजयी भयो । ४ जुलाई १७७६ मा एकीकृत देशका रूपमा अमेरिका बन्यो । जर्ज वासिङ्टन (३० अप्रिल १७८९ – ४ मार्च १७९.८) मा अमेरिकाका प्रथम राष्ट्रपति भए । अमेरिकी स्वतन्त्रता सङ्ग्राममा सहयोग गर्न फ्रान्सले अमेरिकाको पक्षमा सेना पठाएको थियो । ती सैनिक जवानले अमेरिकनहरूले आफ्नो देशका निम्ति बलिदान गरेको देखेका थिए । त्यसैले अमेरिकी स्वतन्त्रता सङ्ग्रामपछि स्वदेश फर्केका फ्रान्सेली सैनिक जवानले फ्रान्समा राजतन्त्रको विरुद्धमा आन्दोलन गरेका थिए । सन् १७८९ मा भएको राज्य क्रान्तिपछि फ्रान्समा लुई सोह्रौँको शासनका साथै गणतन्त्रको स्थापना भएको थियो । फ्रान्सको राज्यक्रान्ति प्रभाव सम्पूर्ण विश्वमा पऱ्यो । सन्

१९१७ मा रुसमा भएको जार शासन विरुद्धको आन्दोलनपछि साम्यवादको स्थापना भयो । सन् १९११ मा चीनमा भएको राज्यक्रान्तिपछि छिङ वंशको शासनको अन्त्य र गणतन्त्रको स्थापना भएको थियो । प्रजातन्त्रको आन्दोलन संगसंगै १२ अगस्ट १९४६ मा भारत बेलायती उपनिवेशबाट स्वतन्त्र भयो ।

दोस्रो विश्व युद्धपछि विश्वभरि लोकतन्त्र र स्वतन्त्रताको प्रभाव पऱ्यो । छिमेकी देशको स्वतन्त्रताको आन्दोलन र विश्वका अरू देशमा भएको लोकतन्त्र र स्वतन्त्रताको आन्दोलनको प्रभाव नेपालमा पनि पऱ्यो । वि.सं. २००७ साल फागुन ७ (१९ फेब्रुअरी १९५१) मा नेपालमा राणाशासनको अन्त्य र प्रजातन्त्रको स्थापना भयो । नेपालमा वि.सं. २०६२ – २०६३ को आन्दोलनपछि वि.सं. २०६५ जेष्ठ १५ (२८ मई २००८) मा गणतन्त्रको स्थापना भएको हो ।

विश्वमा लोकतन्त्रले नागरिक शासन, स्वतन्त्रता र मानवअधिकारको प्राप्तिलाई महत्त्व दिँदै आएको छ । यसले विकासमा नयाँ सोच र अवधारणालाई जोड दिँदै आएको छ । विकासमा जनताको सहभागिता र समानसहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्ने मान्यता लोकतन्त्रको सार हो । सामाजिक समावेशिता र विकासमा समताको अवधारणाले प्रवेश पाउनु लोकतन्त्रको महत्त्वपूर्ण प्रभावको रूपमा लिने गरिएको छ । नागरिकले विकासमा आफ्ना आवश्यकतालाई उजागर गर्ने र प्राथमिकीकरण गर्ने (voice and choice) अधिकार लोकतन्त्रका सुन्दर पक्ष हुन् । आमलोकतन्त्रको प्रभाव स्वरूप राज्यको एकाधिकारको अन्त्य भएको छ र निजीकरण र सहकारीलाई समेत राज्यको अर्थतन्त्रको आधारको रूपामा स्थापित गरिएको छ । विकासमा सुशासन र जनउत्तरदायित्वको बहस भइरहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. विश्वमा लोकतन्त्रको उदय र विकासक्रमलाई समयरेखा बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. तपाईंले विश्वमा लोकतन्त्रको उदय भएको स्थानमध्ये युरोप वा अमेरिकाका एक जना पत्रमित्र बनाउनुहोस् । यस पाठले तपाईंको कुल जिज्ञासा पूरा गर्न सकेका छैनन् । यस्ता जिज्ञासासम्बन्धी प्रश्न बनाउनुहोस् र पत्रमित्रलाई प्रश्नको उत्तर दिन अनुरोध गर्दै पत्र लेख्नुहोस् ।
३. विश्वको नक्सामा लोकतन्त्रको उदय भएका स्थानहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. विश्वमा लोकतान्त्रिक आन्दोलन हुनुका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
२. एक देशमा भएको परिवर्तनको प्रभाव अरू देशमा पनि पर्दछ भन्ने सन्दर्भलाई उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
३. नेपालमा लोकतन्त्रले ल्याएको प्रभावको विश्लेषण गर्नुहोस् ।

सामुदायिक कार्य

तपाईंको समुदायमा जानुहोस् र तीन उमेरसमूहका महिला एवम् पुरुष छान्नुहोस् । तिनलाई लोकतन्त्रमा देखिएका सकारात्मक परिणामसम्बन्धी प्रश्न सोध्नुहोस् र प्रश्न तथा उत्तरलाई तालिका बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : १

नेपालमा जातप्रथा

"उत्पत्ति, जात, जाति वा शारीरिक अवस्थाको आधारमा कुनै व्यक्ति वा समुदायलाई उच्च वा निच दर्साउने, जात, जाति वा छुवाछुतका आधारमा सामाजिक भेदभावलाई न्यायोचित ठान्ने वा छुवाछुत तथा जातीय उच्चता वा घृणामा आधारित विचारको प्रचारप्रसार गर्न वा जातीय विभेदलाई कुनै पनि किसिमले प्रोत्साहन गर्न पाइने छैन ।"

- नेपालको संविधान, धारा २४

वंशपरम्परा, धर्म, गुण, आकृति, वासस्थान आदिका आधारमा विभाजित मनुष्यको वर्गलाई जात भनिन्छ । जातसम्वद्ध जातप्रथा हो । नेपालमा लामो समयदेखि जातप्रथाले जरा गाडेर बसेको छ । वि.सं. २००७ सालमा प्रजातन्त्र प्राप्त भएदेखि जातप्रथा र छुवाछुतको अन्त्यका लागि विभिन्न प्रयासहरू भएका छन् । वि.सं. २०२० सालमा बनेको मुलुकी ऐनले जातीय भेदभावलाई पूर्णरूपमा बन्देज गरेको थियो । त्यसपछि बनेका कानुनहरूले पनि यस प्रथालाई निरुत्साहन तथा यसको अन्त्य गर्ने प्रयासहरू गरेका छन् । यस्ता प्रयासहरूका बावजुद पनि हाम्रो समाजबाट जातका आधारमा हुने छुवाछुत र भेदभावको अन्त्य हुन भने सकेको छैन ।

जातप्रथाको उत्पत्ति कसरी भयो भन्ने सम्बन्धमा विभिन्न अवधारणाहरू पाइन्छन् । तीमध्ये केही अवधारणाहरूलाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) जातको दैवी अवधारणा

आजभन्दा झन्डै तीन हजार वर्ष पहिलेदेखि जातको दैवी अवधारणा विकास भएको पाइन्छ । जात मानवको वर्गसँग सम्बन्धित छ । यसर्थ धर्मसँग मात्र जोडेर जातको पूर्ण परिभाषा हुन सक्दैन ।

मानव शरीरका सबै अङ्गका आआफ्नै भूमिका हुन्छन्, ती एकअर्कामा अन्तरनिर्भर हुन्छन् र सबैको संयुक्त सहकार्यबाट चल्दछन् । त्यसै गरी समाज पनि एक शरीर जस्तै हो । त्यसमा प्रत्येक सदस्यको आआफ्नो रुचि, क्षमता र योग्यताअनुसारको भूमिका हुन्छ । उनीहरूको आपसी सहकार्य र समन्वयबाट समाज चल्दछ ।

पौराणिक कालमा हिन्दु परम्पराअनुसार प्रत्येक गाउँ वा सहर स्वतन्त्र र आत्मनिर्भर हुने प्रचलन थियो । त्यसैले प्रत्येक समाजलाई व्यवस्थित गर्न वर्ण व्यवस्थालाई अनुसरण गरिन्थ्यो । यसका लागि चार प्रकारका पदहरूको सिर्जना गरिएको थिए : ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शूद्र । समाजमा श्रम र सिपमा आधारित कामहरूमा रुचि राख्ने व्यक्तिहरू शूद्र भनिन्थे । उत्पादनमूलक कृषि, व्यापार जस्ता कार्यमा रुचि राख्नेहरू वैश्य भनिन्थे, सुरक्षा सेवा र शासन गर्नेहरू क्षत्रिय भनिन्थे । बौद्धिक काम गर्ने, सल्लाह परामर्श दिने, शिक्षा दिने जस्ता काममा लाग्नेहरू ब्राह्मण भनिन्थे । ब्राह्मण, शूद्र, वैश्य र क्षत्रियहरू

आफैं वा तिनका छोराछोरीहरू आफ्नो रुचि परिवर्तन गरी वा आफ्नो पेसा परिवर्तन गरी शूद्र, वैश्य, क्षत्रिय र ब्राह्मण हुन सक्दथे ।

(ख) शास्त्रीय अवधारणा

आदिम समाजका मानिस जात र कुलमा सबै समान थिए । मानिस मानिसबिच असमानता र भेदभाव थिएन । यो मानवले आफैं बनाएको सामाजिक व्यवस्था हो ।

इसापूर्व ३०० देखि २०० सम्मलाई मनुस्मृतिकाल भनिन्छ । वर्तमान हिन्दु समाजमा जरा गाडेर बसेको छुवाछुत र जातीय भेदभावको जड सोही समयलाई मान्न सकिन्छ । काममा व्यस्त हुने शूद्रहरू सिधासाधा हुने हुनाले उचित अर्थोपार्जनमा उनीहरू पछि परे । समाजका टाठाबाठाहरूले पनि कर्मयोगीहरूको श्रम शोषण गरे । उनीहरूलाई माथिल्ला जात भनिनेहरूको सेवामा लाग्न बाध्य बनाइयो । विश्वभरिका मानव समाजमा यसरी नै बलियाले निर्धोलाई, धनीले गरिबलाई, बाठाले सिधासाधालाई हेप्ने र थिचोमिचो गर्ने प्रवृत्ति देखिन्छ । परिणामस्वरूप तिनै टाठाबाठाले जातिगत समूह बनाए । उक्त समूहका सीमित र व्यक्तिहरूले छुवाछुतलाई धार्मिक कानुनका रूपमा समावेश गरे । काम वा श्रमका आधारमा बनाइएको जात विभाजनलाई जन्मका आधारमा हुने बनाइयो । समाजमा जातीय विभेदमा आधारित कानुनहरू बनाएर प्रयोग गर्न थालियो ।

जातका आधारमा समाज विभाजन भएपछि अन्य विभिन्न कारणले हेपाइमा परेकाहरूलाई पनि शूद्र वर्गमा समावेश गर्न थालियो । युद्धमा हारेकाहरूलाई दास बनाएर शूद्र वर्गमा समावेश गरी अमानवीय व्यवहार तथा दमन गर्ने कार्य गरियो । इतिहासको विभिन्न कालखण्डमा पाप वा दुष्कर्म तथा घिनलाग्दा काम गर्ने व्यक्तिलाई समाजबाट बहिष्कृत गरेर शूद्र वर्गमा समावेश गरेको पाइन्छ । पछि सत्ताधारी र कुलीन वर्गलाई मन नपरेका व्यक्तिहरूलाई पनि शूद्र र वर्गमा राखेर बहिष्करणलाई बढावा दिने प्रचलन बसेको देखिन्छ । यसले शूद्रहरूप्रतिको समाजको दृष्टिकोण अझ नकारात्मक बन्दै गयो । यस अवस्थामा सबै शूद्रहरू एक भई प्रतिरोध गर्नुको साटो शूद्रहरूबिचमा पनि छुवाछुतको व्यवहारको सिर्जना हुन पुग्यो । यसरी जातीय भेदभावलाई धर्म र संस्कृतिसँग जोडेर व्यवहार गर्न थालेको कारण आजको दिनसम्म हिन्दु समाजबाट पूर्णतः छुवाछुत हट्न नसकेको देखिन्छ ।

(ग) व्यवहारजन्य अवधारणा

आफ्नो रुचि, प्रतिभा र आवश्यकताअनुसारका काममा विशिष्टीकरण हुँदै गएपछि बनेको जातप्रथा जन्मका आधारमा विभाजन हुने गरी विकृत बनाउँदै लगियो । धर्मको आडमा जन्मअनुसार जात विभाजनको प्रचलन सुरु भएसँगै सिपगत वर्गीकरण पुर्खौली र पुस्तौनी पेसा बन्न पुग्यो । यसले गर्दा शूद्रहरूको राजनीतिक, प्रशासनिक र आर्थिक अधिकार गुम्दै गए । शूद्र र वैश्यहरूको राजनीतिक तथा प्रशासनिक अधिकारहरू पनि कुण्ठित हुँदै गए । परिणामस्वरूप उनीहरूमाथिको विभेद मौलाउने मौका मिल्यो ।

नेपालमा समाजमा प्रचलित छुवाछुत प्रथालाई जङ्गबहादुरले वि. सं. १९१० मा मुलुकी ऐन जारी गरी

कानुनी मान्यता दिएपछि यो अझ कडा हुन पुगेको देखिन्छ । हाम्रो समाजमा विद्यमान जातप्रथा न त जैविक हो, न धार्मिक हो । यो सामाजिक तथा आर्थिक वर्ग विभाजनका क्रममा विकास भएको कुप्रथा मात्र हो जसले पछि छुवाछुतसम्मको व्यवहारलाई स्थापित गरेको थियो ।

बिसौँ शताब्दीको मध्यदेखि नै विश्वमा मानव अधिकारको अवधारणा बलियो रूपमा स्थापित भएको छ । त्यसैले एक मानवले अर्को मानवलाई सम्मान गर्नुपर्छ, कुनै प्रकारको हेपाइपूर्ण र विभेदयुक्त व्यवहार गर्नु हुँदैन भन्ने मान्यता स्थापित भइसकेको छ । छुवाछुत पूर्णरूपमा अमानवीय कार्य हो र यसलाई पूर्णरूपमा हटाउनुपर्छ भन्ने कुरा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुन तथा दस्तावेजहरूमा व्यवस्था भइसकेको छ । त्यसको कार्यान्वयनका क्रममा समाजबाट धेरै हदसम्म यो सोचमा परिवर्तन पनि आइसकेको छ । तैपनि समाजमा अझै यो मान्यता पूर्णरूपमा हट्न सकेको छैन । यसका लागि कानुनी व्यवस्थाको प्रभावकारी कार्यान्वयन र जनचेतनाको स्तरमा वृद्धि गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. **जातीय भेदभाव र छुवाछुत अमानवीय व्यवहार हो, यस भनाइमा वक्तृता तयार पार्नुहोस् र कक्षामा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता गर्नुहोस् ।**

२. **जातीय भेदभाव र छुवाछुतको विरुद्धमा चेतनामूलक गीत, कविता, चित्र वा नाटक तयार पार्नुहोस् वा सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **नेपालमा जाति व्यवस्थाको पृष्ठभूमि उल्लेख गर्दै यसले समाजमा पारेका प्रभावहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

२. **जात प्रथाका अवधारणाहरू प्रस्तुत गर्दै यसबाट सिर्जित विभेद हटाउन वर्तमानमा कस्ता उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ, चर्चा गर्नुहोस् ।**

३. **जातीय भेदभाव हटाउन नेपालमा हालसम्म बनेका ऐननियमहरू र त्यसमा भएका व्यवस्थाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा छुवाछुत र जातीय भेदभावको अवस्था अवलोकन गरी त्यसको अवस्था र न्यूनीकरणका उपायहरू समेटी स्थानीय वा राष्ट्रिय पत्रपत्रिकाका लागि सम्पादकीयको नमुना तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : २

दलित सवाल

(क) दलितको अर्थ

दलित शब्दको अर्थ दमन गरिएको वा थिचिएको भन्ने हुन्छ । दलित आयोगले तयार पारेको परिभाषा अनुसार हिन्दु वर्णाश्रम, त्यसको जात व्यवस्था, वि.सं. १९१० को मुलुकी ऐनबाट पानी नचल्ने र छोइछिटो हाल्नुपर्ने जातजाति हुन् भनी तोकिएका, जातीय भेदभाव एवम् समाजमा अछुत मानिएका र सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, शैक्षिक तथा धार्मिक रूपमा राज्यको मूलप्रवाहबाट पछाडि पारिएका जातजातिको समुदाय दलित समुदाय हो । भारतका प्रसिद्ध दलित नेता डा. भीमराव अम्बेडकरले सन् १९२७ तिर भारतमा दलित आन्दोलन सुरु गरेका थिए । सोही आन्दोलनका क्रममा उनले हिन्दु समाजमा वर्णव्यवस्थाअनुसार अछुत बनाइएका अनगिन्ती जातलाई साझा नामका रूपमा सम्बोधन गर्न दलित शब्दको प्रयोग गरेका थिए । दलित कुनै जाति होइन बरु अछुत भनिएका विभिन्न जातहरूको समग्र समुदाय हो । नेपालमा भने दलित शब्दको प्रयोग सर्वप्रथम वि.सं. २०२४ मा गठित नेपाल राष्ट्रिय दलित जनविकास परिषद्को गठन सँगसँगै भएको देखिन्छ ।

नेपालमा दलितहरूको तीनओटा समूह रहेका छन् । पहिलो समूहमा पहाडी दलित पर्दछन् । यिनका धेरैजसो थर तथा गोत्र पहाडी क्षेत्री र बाहुनसँग मिल्छन् । दोस्रो समूहमा नेवारी दलित पर्दछन् जसको जात र जातअनुसारको कामको विभाजन जयस्थिति मल्लले गरेका थिए । तेस्रो समूहमा मधेसी दलित पर्दछन् जसको थर पहाडी र नेवारी दलितभन्दा फरक देखिन्छ । तीनओटै समूहका दलित समुदाय छुवाछुत, दमन र शोषणको अवस्थाबाट गुज्रिँदै आएका छन् ।

दलित वर्ग नेपालका सामाजिक इन्जिनियर र आविष्कारक पनि हुन् । यस वर्गका मानिसहरूले धातु, सौन्दर्य, वस्त्र, सङ्गीत तथा नृत्य, वातावरणको क्षेत्रमा विशेष दक्खल, दक्षता र कौशल हासिल गरेका छन् । मानवको आवश्यकताअनुसार नयाँ नयाँ आविष्कार पनि गर्दै आएका छन् । मानव समाजलाई समृद्ध पार्ने काम उनीहरूबाट हुँदै आएको छ । वर्षौं लगाएर विश्वविद्यालय र तालिम केन्द्रहरूमा सिक्नुपर्ने ज्ञान र सिप दलित समुदायमा परम्परागत सिकाइबाट नै विकास भएको छ । परम्परागत पेसामा दक्षता हासिल गरेका । र त्यही पेसा गर्न चाहनेहरू सेवाभावपरक अभियानमा सक्रिय बने । यसबाट उनीहरूले अर्थोपार्जन गर्न सकेनन् । यसले उनीहरूलाई थप वृत्तिविकासको अवसर प्राप्त भएन । दलित समूदायमा हातमुख जोर्न धौधौको अवस्था रह्यो । यसकारण उनीहरू दमन, हेपाइ र आत्मसम्मानको अभावका कारण चाहेर पनि नयाँ ज्ञान र सिपको प्रवर्धनमा लाग्न सकेनन् । दलित समुदायले नयाँ पेसा र रोजगारी रोज्ने स्वतन्त्रताको उपयोग गर्न पाएनन् । आफ्नो क्षमता र प्रतिभालाई दबाएर राख्न विवश भए । यसले उनीहरूलाई विपन्नतातर्फ धकेल्यो ।

(ख) दलितका समस्या

दलितका समस्याहरू मुख्य रूपमा यसप्रकार रहेका छन् :

(अ) आर्थिक क्षेत्रमा भूमिहीनता, बेरोजगारी र परम्परागत पेसा एवम् बालीघरे प्रथा कायम रहनु

(आ) राजनीतिक एवम् प्रशासनिक क्षेत्रका नीति निर्माण र नीति कार्यान्वयन गर्ने निकायमा समानुपातिक र सार्थक उपस्थितिको व्यवस्था नहुनु

(इ) छुवाछुत तथा भेदभाव हुनु, शिक्षामा पहुँच नहुनु, सामाजिक अपमान र सामाजिक अन्याय कायम रहनु

(ई) व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र क्षमताको उपयोग गर्नबाट वञ्चित हुने अवस्था रहनु

(ग) विद्यमान अवस्था

नेपालमा दलित जनसङ्ख्या २०६८			
क्षेत्र	समूह	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
पहाडी दलित	५	२१५१५२६	८.१%
मधेसी दलित	१५	११९२५१७	४.५%
जम्मा	२०	३३४४०४३	१२.६%

वि.सं. २००७ सालदेखि विभिन्न समयमा दलित अधिकार स्थापना र छुवाछुत अन्त्यका लागि सरकारी प्रयत्न तथा दलित आन्दोलनका माध्यमबाट विविध प्रयासहरू हुँदै आएका छन् । यसबाट २००७ साल र सोभन्दा अघिको अवस्थाभन्दा निकै सुधार भएको देखिन्छ । खास गरी वि.सं. २०६३ को आन्दोलनपछि संवैधानिक र कानुनी रूपमा उल्लेख्य सुधारहरू भएका छन् । नेपालको संविधान २०७२ जातीय तथा अन्य सामाजिक छुवाछुत र भेदभाव (कसुर र सजाय) ऐन, मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन, २०७५ र मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन यसका उदाहरण हुन् । यिनको कार्यान्वयनले दलितको अवस्थामा सुधार ल्याउन, छुवाछुत र जातीय विभेदको अन्त्य गर्न एवम् सशक्तीकरणका लागि संवैधानिक, कानुनी संरक्षण र प्रोत्साहन प्राप्त भएको छ ।

दलित समावेशीकरणको लागि गरिएको आरक्षण व्यवस्था	
आरक्षणको क्षेत्र	आरक्षणतर्फको ४५% लाई १००% मानी त्यसको
निजामती सेवा	९%
संसद् सचिवालय सेवा	९%
स्वास्थ्य सेवा	९%
विकास समिति सेवा	९%
शिक्षक तथा शिक्षा कर्मचारी सेवा	९%
प्रहरी सेवामा	१५%
ससस्त्र प्रहरी सेवामा	१५%
सैनिक सेवामा	१५%
विशेष सेवा (जासुसी)	१५%
छात्रवृत्ति	९%

(घ) दलित सवालमा कानुनी व्यवस्था

जातीय तथा अन्य सामाजिक छुवाछुत र भेदभाव (कसुर र सजाय) ऐन, २०६८ मा निम्नानुसारको व्यवस्था रहेको छ :

१ कसुरसम्बन्धी व्यवस्था

कसैले पनि जातीय भेदभाव तथा छुवाछुतको व्यवहार गर्न गराउन नहुने व्यवस्थालाई जोड दिइएको छ । यस ऐनले कसैले कुनै पनि व्यक्तिलाई प्रथा, परम्परा, धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज, जातजाति, वंश, समुदाय, पेसा, व्यवसाय वा शारीरिक अवस्थाका आधारमा कुनै काम गरे वा गराएमा जातीय तथा अन्य सामाजिक छुवाछुत तथा भेदभाव गरेको मानिने छ भनी किटान गरेको छ । यसलाई ऐनको उपदफा २ देखि १३ सम्म व्यवस्थित गरिएको छ ।

२. सजायसम्बन्धी व्यवस्था

निम्नानुसारका भेदभावपूर्ण कार्य गरेमा कसुर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनादेखि तीन वर्षसम्म कैद र पचास हजारदेखि दुई लाख रुपियाँसम्म जरिवाना हुन सक्नेछ ।

(अ) कसैले कुनै पनि व्यक्तिलाई प्रथा, परम्परा, धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज, जातजाति, वंश, समुदाय, पेसा, व्यवसाय वा शारीरिक अवस्थाका आधारमा जातीय तथा अन्य सामाजिक छुवाछुत र भेदभाव गरेमा

(आ) सार्वजनिक वा निजी स्थानमा प्रवेश गर्न, उपस्थित हुन वा भाग लिन निषेध गरेमा वा कुनै किसिमले रोक, नियन्त्रण वा प्रतिबन्ध लगाएमा

(इ) व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा सार्वजनिक स्थान वा समारोहबाट निष्कासन, सामाजिक बहिष्कार वा कुनै प्रकारको भेदभाव गर्ने वा त्यस्तो कार्यमा प्रतिबन्ध लगाउने वा अन्य कुनै किसिमको असहिष्णु व्यवहार प्रदर्शन गरेमा

(ई) सार्वजनिक सेवाको प्रयोग गर्न वा उपभोग गर्नबाट वञ्चित गरेमा

(उ) सार्वजनिक समारोह आयोजना गर्न वा सार्वजनिक रूपमा आयोजना हुने कुनै कार्य गर्नबाट वञ्चित गरेमा

(ऊ) कसैले पनि जातीय छुवाछुत वा भेदभाव हुने कार्य गर्न कसैलाई भड्काउने, उक्साउने वा त्यस्तो कार्य गर्न दुरुत्साहन हुने कुनै कार्य गरेमा वा त्यस्तो कुनै क्रियाकलापमा जानी जानी सहभागी भएमा

(ऋ) कुनै पनि पेसा वा व्यवसाय गर्न प्रतिबन्ध वा रोक लगाउने वा कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै पेसा वा व्यवसाय गर्न बाध्य पारेमा

(ऌ) कुनै धार्मिक कार्य गर्नबाट वञ्चित गरे वा गराएमा

(ङ) कानुनी व्यवस्थाको कार्यान्वयनको अवस्था

नेपालमा कार्यान्वयनमा रहेका संवैधानिक तथा कानुनी व्यवस्थाहरूले दलितहरूको उत्थानका लागि टेवा पुऱ्याएका छन् । यसका लागि उजुरी परेका बेला कानुनी कारवाही हुने र त्यस्तो नभए दलित आयोगले निगरानी गर्ने गरेको छ । छात्रवृत्तिसम्बन्धी ऐन २०२१ मा व्यवस्था भएअनुसार नेपाल सरकारलाई प्राप्त छात्रवृत्तिमध्ये विपन्न, महिला, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जनजाति र दलितका लागि ४५ प्रतिशत आरक्षण छुट्याइएको छ । त्यसलाई शतप्रतिशत मानी दलितका लागि छुट्याइएको ९ प्रतिशत छात्रवृत्तिमा नेपाली दलित विद्यार्थीहरू अध्ययन गरिरहेका छन् । नेपालको संविधानमा व्यवस्था भएबमोजिम गाउँपालिकामा दुई र नगरपालिकामा तीन जना तथा जिल्ला समन्वय समितिमा एक दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट सदस्य निर्वाचित गर्नुपर्ने व्यवस्था कार्यान्वयनमा आइसकेको छ । प्रदेश सभा, प्रतिनिधि सभा, राष्ट्रिय सभामा पनि दलितको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गरिएअनुरूप सदस्यहरू निर्वाचित भएको अवस्था छ । प्रदेश आर्थिक ऐनअनुसार अपाङ्गता भएका व्यक्ति, पिछडिएका व्यक्ति र दलितका लागि घरजग्गा रजिस्ट्रेसन शुल्कमा २५ प्रतिशत छुट दिने व्यवस्था कार्यान्वयनमा आइसकेको छ । अनिवार्य र निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन २०७५ मा विपन्न, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र दलितलाई निःशुल्क उच्च शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकराको व्यवस्था गरिएको छ ।

युगौंदेखि जरा गाडेर बसेको जातीय भेदभाव र त्यसका कारण उत्पन्न दलितका अवस्थामा सुधार ल्याउन भएका यी प्रयासहरू पर्याप्त त छैनन् तर यिनले पारेको सकारात्मक प्रभावलाई आत्मसात् गर्नुपर्छ । यति हुँदाहुँदै पनि दलितका कतिपय समस्याहरू यथावत् नै देखिन्छ । केही सहरी क्षेत्रमा बाहिरी रूपमा छुवाछुत र भेदभावमा कमी आएको देखिए तापनि ग्रामीण क्षेत्रमा अझै पुरानै रूपमा सो समस्या कायम रहेको देखिन्छ । सञ्चार माध्यमहरूमा आउने विभिन्न समाचारले अहिले पनि दलितहरूमाथिको विभेदपूर्ण व्यवहार कायमै रहेको देखाउँछ ।

क्रियाकलाप

१. दलितको सशक्तीकरण र अवस्था सुधारका लागि व्यक्ति, स्थानीय समुदाय र स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने कार्य विषयमा कक्षामा एक सेमिनार आयोजना गर्नुहोस् । त्यसका लागि तीनचार जनाले कार्यपत्र तयार पार्नुहोस् । सो सेमिनारमा स्थानीय तहका प्रतिनिधिहरू र विद्यालय व्यवस्थापन समिति एवम् प्रधानाध्यापकलाई पनि आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

२. जातीय तथा अन्य सामाजिक छुवाछुत र भेदभाव (कसुर र सजाय) ऐन, २०६८ मा दलितसम्बन्धी कसुरमा पाठमा दिएको भन्दा थप व्यवस्था छन् वा छैनन्, पत्ता लगाउनुहोस् । यदी थप व्यवस्था भए कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. छुवाछुत अमानवीय र गैरकानुनी कार्य हो भन्ने कुरा पुष्टि गर्दै समाजमा छुवाछुत गर्नेहरूलाई सचेतना जगाउने गरी एक छोटो चिठी तयार पार्नुहोस् । त्यसलाई ठुलो कागजमा लेखेर वा फ्लेक्समा प्रिन्ट गरी सार्वजनिक स्थलमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. दलित जागरण सम्बन्धमा गीत, कविता वा कथा लेखी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. दलितका समस्याहरू पहिचान गरी समाधानका उपायहरू पहिल्याउनुहोस् ।

३. 'दलित हुनु सामाजिक विभेदको परिणति हो । त्यसलाई आधार मानेर आफ्नै दाजुभाइ दिदीबहिनीहरू माथि भेदभाव गर्नु दण्डनीय छ ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदाय वा आसपासमा पनि दलितमाथि अन्यायपूर्ण कदम वा दलितको साहसिक कार्य सम्बद्ध घटना घटेका हुन सक्छन् । तीमध्ये कुनै एक घटनाको खोजी गरी निम्नलिखित बुँदाका आधारमा विश्लेषण गर्नुहोस् ।

(क) घटनाको प्रकृति :

(ख) घटनाको कारण :

(ग) यसले पारेको प्रभाव :

(घ) समाज र राज्य पक्षबाट घटनाप्रति देखाइएको वा देखाउनुपर्ने तदारुकता र व्यवहार :

(ङ) समाधानका उपाय :

पाठ : ३

जाति, जनजाति

१ जाति

वृहत् नेपाली शब्दकोशमा जाति शब्दलाई शारीरिक बनावट, आकारप्रकार, गुण, स्वभाव आदिका आधारमा छुट्टिने वा चिनिने स्थावर एवम् जङ्गम आदिको विभाग भनी परिभाषित गरिएको छ । यसरी मानवको एकै प्रकारका शारीरिक बनोट र विशेषता भएका समूहलाई जाति भनिन्छ । यो जन्मका आधारमा स्थापित हुन्छ, जस्तै मङ्गोल, आर्य आदि । नेपाल बहुजातीय मुलुक हो यहाँ सयौँ जातिहरू रहेका छन् । सामान्यतया मङ्गोल जातिको नाक थेप्चो आँखा, चिम्रा र कसिलो शरीर हुन्छ । तामाङ, गुरुङ, राई, लिम्बु, मगर, शेर्पालगायतका जनजातिहरू यसअन्तर्गत पर्दछन् । त्यस्तै आर्यअन्तर्गत बाहुन, क्षेत्री, दलित पर्दछन् । नाक चुच्चो परेको र यिनीहरूको आँखामा पलक हुन्छ ।

२. जनजाति

आफ्नै धर्म, भाषा, संस्कृति, परम्परा एवम् रीतिरिवाज भएका र कुनै निश्चित भौगोलिक क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जातिलाई जनजाति भनिन्छ । तामाङ, गुरुङ, राई, लिम्बु, मगर, शेर्पा, नेवार, भोटे, थकाली, चेपाङ, थारु, पहरी आदि जनजातिहरू हुन् । आदिकालदेखि बसोबास गर्दै आएका जनजातिलाई आदिवासी जनजाति भनिन्छ । यीमध्ये तामाङको मुख्य बसोबास काठमाडौँ वरिपरिको पहाडी क्षेत्र हो । मगरहरूका मुख्य रूपमा पहाडी क्षेत्रमा बस्छन् । गुरुङको मुख्य बसोबास क्षेत्र मध्य पहाडी क्षेत्र हो । राई र लिम्बुको मुख्य बसोबास क्षेत्र पुर्वी पहाडी क्षेत्र हो । शेर्पाको मुख्य क्षेत्र पुर्वी हिमाली क्षेत्र हो भने थारुको बसोबासको मुख्य क्षेत्र पश्चिमी तराई हो । यसरी खास क्षेत्रमा बसोबास गर्ने भए पनि नेपालमा आधुनिकीकरण, पेसा व्यवसाय तथा यातायातको विकासले गर्दा सबै ठाउँमा सबै जातिका मानिसहरू बसोबास गरेको छन् । विगतमा हाम्रो समाजमा जातजातिका आधारमा भेदभाव गर्ने प्रचलन थियो । हालका केही दशकदेखि देशको संविधान र कानुनहरूले त्यस्तो भेदभाव गर्न नपाइने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैले हामी आज आफ्नो जातीय पहिचान कायम राख्दै नेपाली हुन पाएकामा गर्व गर्न थालेका छौँ ।

३. पहिचान

हरेक व्यक्तिको आफ्नो पहिचान हुन्छ । उसले जहिले पनि आफ्नो पहिचान खोजिरहेको हुन्छ । यस्तो पहिचान व्यक्तिगत, लैङ्गिक, जातिगत, राष्ट्रिय, सांस्कृतिक, धार्मिक, भौगोलिक, क्षेत्रीय, राजनीतिक, आर्थिकलगायत विविध प्रकारको हुन सक्छ । ती पहिचानहरूमध्ये एउटा पहिचान मात्र कायम भएमा त्यसलाई एकल पहिचान भनिन्छ, जस्तै : पुरुष वा महिला, कुनै खास जाति, कुनै खास क्षेत्र, कुनै खास वर्ग, कुनै खास पद, कुनै खास राष्ट्रियता आदिका आधारमा पहिचान बोकेमा त्यसलाई एकल पहिचान भनिन्छ । एउटै व्यक्तिको धेरैओटा पहिचान भएमा त्यसलाई

बहुपहिचान भनिन्छ । सुमन भन्ने व्यक्तिको नाम व्यक्तिगत पहिचान हो । उसको थर यादव जोडिएपछि जातीय पहिचान पनि कायम भयो । ऊ मधेशमा बस्ने भएपछि क्षेत्रीय पहिचान पनि जोडियो । उसको धर्म हिन्दु जोडेपछि धार्मिक पहिचान पनि भयो । समग्रमा उसको पहिचान नेपाली हो ।

आफ्नो पहिचानप्रति व्यक्ति, समूह र समाजको लगाव हुन्छ । व्यक्ति आफ्नो पहिचानमा गर्व गर्छ । ऊ सकेसम्म सांस्कृतिक, जातीय, धार्मिक र राष्ट्रिय पहिचानलाई कायम राख्न चाहन्छ । त्यसमा आँच आउने काम कसैबाट भएमा त्यसको प्रतिवाद गर्दछ । विश्वमा पहिचानकै लागि युद्धहरू पनि भएका छन् । बहुपहिचानको अवधारणाले विश्वमा शान्ति कायम गर्न मदत गर्दछ । व्यक्तिगत पहिचान बाहेक अरू सबै पहिचानहरू परिवर्तनशील हुन्छन् । व्यक्ति बसाइँसराइका कारण, कामको खोजीका कारण वा अन्य कुनै कारणले आफ्नो पहिचान फेर्न पनि तयार हुन्छ । यसलाई पहिचानको लचकता पनि भनिन्छ । कुनै पहिचान लुकाएर वा कुनै पहिचानलाई फेरेर नयाँ पहिचान कायम गर्न सक्छन् ।

क्रियाकलाप

१. आदिवासी जनजाति आयोगको वेबसाइटमा वा अन्य माध्यमबाट सूचना सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईं आफूलाई के भनेर चिनाउनुहुन्छ, परिवारका सदस्यसँग छलफल गरी आफ्नो एकल र बहुपहिचानको सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. संविधानमा जनजाति र समावेशिताका सम्बन्धमा भएका व्यवस्था टिपोट गरी आफ्नो समुदायका व्यक्तिसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. 'नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक मुलुक हो ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

२. समाजमा जातीय र क्षेत्रीय विविधताका कारण प्राप्त हुने अवसरहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्ना समाज, क्षेत्र र परिवेशमा प्रचलित जातीय वा क्षेत्रीय अवस्था वा पहिचान झल्कने प्रचलित गीत, कथा वा टुक्का सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

पाठ : ४

बहुसांस्कृतिकता र सामाजिक एकता

नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक र क्षेत्रीय विविधता भएको देश हो । यहाँ सबैको आआफ्नै संस्कृति रहेका छन् । हिमाल, पहाड र तराई गरी मुख्य तीन भौगोलिक प्रदेशहरूमा मानिसहरूको बसोबास छ र उनीहरूको आआफ्नै क्षेत्रीय विशेषताहरू रहेका छन् । आफ्नो जातीय, सांस्कृतिक, धार्मिक र क्षेत्रीय पहिचानसहित राष्ट्रिय मूल धारमा समाहित हुनु आजको आवश्यकता हो । समयको माग पनि त्यही नै हो । त्यसैले राज्यले विभिन्न कानुन, नीति र कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेर सबैको आआफ्नो पहिचान सहितको समावेशीकरणको व्यवस्था मिलाई राष्ट्रिय एकता कायम गर्नुपर्दछ ।

१. क्षेत्रीय विविधता

नेपालमा भौगोलिक अवस्थाको आधारमा हिमाल, पहाड र तराई गरी तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । प्रत्येक क्षेत्रमा खास खास जनजाति तथा संस्कृतिका नागरिकहरू बसोबास गर्दछन् । तराईमा राजवंशी, यादव, थारु, धिमाल, मुसलमान आदिको बाहुल्य रहेछ भने हिमाली क्षेत्रमा शेर्पा, थकाली, भोटे, मुगाली, डोल्पो जातिहरूको बाहुल्यता रहेको छ । पहाडी प्रदेशमा बाहुन, क्षेत्री, गुरुङ, नेवार, मगर, राई, लिम्बु, तामाङ आदिको बाहुल्य रहेको छ । हुन त हाल आएर सबै क्षेत्रमा सबै जातिका नागरिकहरू मिसिएर बसेका छन् तर पनि उनीहरूको आआफ्नो सांस्कृतिक, भाषिक एवम् क्षेत्रीय पहिचान भने कायमै रहेको देखिन्छ । त्यसैले नेपाललाई विविधतामा एकता भएको मुलुक पनि भनिन्छ ।

२. धार्मिक विविधता

नेपालमा धार्मिक समुदाय			
धर्म	जनसङ्ख्या प्रतिशत	धर्म	जनसङ्ख्या प्रतिशत
हिन्दु	८१.३४	किरात	३.०५
बौद्ध	९.०४	क्रिस्चियन	१.४२
इस्लाम	४.३९	अन्य	०.७६
स्रोत केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०६८			

नेपाल बहुधार्मिक तथा बहुसांस्कृतिक देश हो । नेपालमा हिन्दु धर्मावलम्वीहरूको बाहुल्यता भए पनि यहाँ धार्मिक सहिष्णुता कायम छ । नेपालमा सबै धर्मावलम्वीहरू एकआपसमा मिलेर बसेका छन् । नेपालको संविधानमा नेपाल धर्म निरपेक्ष राष्ट्र भनी उल्लेख गरिएको छ ।

३. सांस्कृतिक विविधता

नेपालमा विभिन्न जाति, जनजाति र क्षेत्रीय रूपमा विभिन्न सांस्कृतिहरू प्रचलनमा रहेका छन् । सुदूर पश्चिममा देउडा पर्व, हिमाली भेगमा शेर्पा जातिको मनिरिम्दु पर्व, काठमाडौं उपत्यकामा नेवार जातिको गाईजात्रा, मच्छिन्द्रजात्रा, इन्द्रजात्रालगायतका जात्राहरू, पुर्वी तराईमा छठ पर्व, पुरै तराईमा होली पर्व, किरात जातिको उँधौली उँभौली, तामाङ, गुरुङ, मगर, शेर्पा जातिको ल्होसार, ब्राह्मण क्षेत्रीले मनाउने

देवाली, हिन्दुहरूको दसैं, तिहारलगायतका पर्वहरू मनाउने चलन नेपालमा छ । जातिगत, चाडपर्वगत वेषभूषा, भाषा र गरगहनाहरूको विविधता रहेको छ ।

नेपालमा धेरै जातिहरूको बसोबास रहेको छ । हरेक जातिको आफ्नै रीतिरिवाज, संस्कार र संस्कृति रहेको छ । अधिकांश जातिको आफ्नै भाषा पनि छ । क्षेत्रीय दृष्टिले पनि हिमाली भेग, पहाडी भेग र तराई भेगमा मनाइने चाडपर्व र संस्कृतिहरूमा विविधता पाइन्छ । धेरैजसो जातिहरूको वेषभूषा र लवाइखवाइमा पनि विविधता पाइन्छ । नेपालमा जातिअनुसारका चाडपर्वहरू रहेका छन् । कतिपय जाति तथा जनजातिहरू फरक फरक शारीरिक बनोटका छन् । शारीरिक बनोटकै आधारमा यो जातिको हुनुपर्छ भनेर अनुमान लगाउन सकिन्छ । जाति र क्षेत्रअनुसारका जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कारहरू फरक फरक रहेका छन् । जातिअनुसारका गीत, सङ्गीत, बाजा र नृत्यहरू रहेका छन् । नेपालमा सबै जातजातिहरू एकआपसमा मिलेर बसेका छन् । नेपाल सबै जातजातिहरूको मिश्रित देश हो ।

नेपालमा कहिले पनि जातीय द्वन्द्व भएको छैन । यहाँ जातीय, धार्मिक एवम् सांस्कृतिक सहिष्णुता कायम भएको पाइन्छ । यहाँ एक जातिको चाडपर्व, जन्ममृत्यु संस्कारलगायतका सांस्कृतिक गतिविधिमा अरू जातिका मानिसहरू पनि सहभागी हुन्छन् । यसले हाम्रो सामाजिक एकतालाई मजबुत बनाएको छ । विश्वमा नै नेपाललाई विविधतामा एकता भएको राष्ट्रका रूपमा पहिचान स्थापित गरेको छ ।

क्रियाकलाप

१. **नेपाल विविधतामा एकता भएको देश हो भन्ने शीर्षकमा प्रवचन कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।**

२. **तपाईंको संस्कृतिको परिचयात्मक ब्रोसर वा पोस्टर तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **नेपालमा बहुसांस्कृतिकता र सामाजिक एकताबिचको अन्तरसम्बन्धको समूहगत रूपमा समीक्षा गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **तपाईंको समुदायमा भएका विविधताको सूची बनाई त्यहाँ भएको एकताको उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **पाठमा प्रस्तुत तथ्याङ्क वा त्यस विषयसँग सम्बन्धित अद्यावधिक तथ्याङ्कलाई चक्रचित्र वा स्तम्भचित्रमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **बहुसांस्कृतिकता नै नेपालीको पहिचान हो यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा फरक जाति वेषभूषा र संस्कृति भएका व्यक्तिहरू हुन सक्छन् । त्यहाँ भएको विविधता र एकताको उदाहरणहरूको खोजी गरी, "विविधतामा एकता विषयमा" प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : १

नेपालको संविधान विगत र वर्तमान

राज्य सञ्चालन गर्ने मूल कानुन संविधान हो । संविधानको सुरुमा प्रस्तावना राखिएको हुन्छ । संविधानका मूलभूत पक्ष र विशेषताहरूको सारलाई प्रस्तावनामा समावेश गरिएको हुन्छ । नेपालमा हालसम्ममा निम्नानुसारका संविधान लागु भएका छन् :

क्र.सं	नेपालका संविधानहरू (२००४-२०७२)
१.	नेपाल सरकारको वैधानिक कानुन २००४
२.	नेपालको अन्तरिम शासन विधान २००७
३.	नेपाल अधिराज्यको संविधान २०१५
४.	नेपालको संविधान २०१९
५.	नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७
६.	नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३
७.	नेपालको संविधान

नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७ को प्रस्तावना

स्वतन्त्र र सार्वभौमसत्ता सम्पन्न नेपालको राज्यशक्तिको स्रोत जनता नै हो भन्ने तथ्यलाई हृदयङ्गम गरी लोकसम्मति अनुकूल शासन व्यवस्था सञ्चालन गर्ने सङ्कल्प हामीबाट समय समयमा अभिव्यक्त गरिबक्सेको र नेपाली जनताले केही समयअघि भएको जनआन्दोलनको माध्यमबाट संवैधानिक परिवर्तन गर्ने इच्छा व्यक्त गरेकाले सोअनुरूप नेपाली जनतालाई चिरकालपर्यन्त सामाजिक, राजनीतिक एवम् आर्थिक न्याय प्राप्त हुन सकोस् भन्ने उद्देश्यबाट अभिप्रेरित भई,

प्रत्येक नागरिकको आधारभूत मानवअधिकार सुरक्षित गरी स्वतन्त्रता र समनताका आधारमा नेपाली जनताका बिच भ्रातृत्व र एकता कायम गरी बालिग मताधिकार, संसदीय शासन प्रणाली, संवैधानिक राजतन्त्र तथा बहुदलीय प्रजातन्त्रलाई सुदृढ गर्न र स्वतन्त्र र सक्षम न्यायप्रणालीको व्यवस्था गरी कानुनी राज्यको अवधारणालाई साकार पार्न नेपाली जनताको व्यापक सहभागिताबाट बनाइएको यस संविधानलाई घोषित गरी लागु गर्न वान्छनीय भएकाले,

नेपाली जनताको इच्छाअनुसारको यो संविधान प्रारम्भ भएपछि नेपाल अधिराज्यको राजकीय सत्ता र सार्वभौम अधिकार यसै संविधानबमोजिम प्रयोग हुने गरी हामीबाट प्रयोग भई आएको राजकीय सत्ताको प्रयोग गरिबक्सी मन्त्रिपरिषद्को सल्लाह र सम्मतिअनुसार हामी श्री ५ महाराजधिराज वीरेन्द्रवीरविक्रम शाहदेवबाट यो नेपाल अधिराज्यको संविधान घोषणा गरी लागु गरिबक्सेका छौँ ।

नेपालको संविधानको प्रस्तावना

हामी सार्वभौमसत्ता सम्पन्न नेपाली जनता,

नेपालको स्वतन्त्रता, सार्वभौमिकता, भौगोलिक अखण्डता, राष्ट्रिय एकता, स्वाधिनता र स्वाभिमानलाई अक्षुण्ण राखी जनताको सार्वभौम अधिकार, स्वायत्तता र स्वशासनको अधिकारलाई आत्मसात् गर्दै, राष्ट्रहित, लोकतन्त्र र अग्रगामी परिवर्तनका लागि नेपाली जनताले पटक पटक गर्दै आएका ऐतिहासिक जनआन्दोलन, सशस्त्र सङ्घर्ष, त्याग र बलिदानको गौरवपूर्ण इतिहासलाई स्मरण एवम् सहिदहरू तथा वेपत्ता र पीडित नागरिकहरूलाई सम्मान गर्दै, सामन्ती, निरङ्कुश, केन्द्रीकृत र एकात्मक राज्यव्यवस्थाले सिर्जना गरेका सवै प्रकारका विभेद र उत्पीडनको अन्त्य गर्दै :

वहुजातीय, वहुभाषिक, बहुधार्मिक, वहुसांस्कृतिक तथा भौगोलिक विवधितायुक्त विशेषतालाई आत्मसात् गरी विविधताबिचको एकता, सामाजिक, सांस्कृतिक ऐक्यबद्धता, सहिष्णुता र सद्भावलाई संरक्षण र प्रवर्धन गर्दै वर्गीय, जातीय, क्षेत्रीय, भाषिक, धार्मिक, लैङ्गिक विभेद र सवै प्रकारका जातीय छुवाछुतको अन्त्य गरी आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक, समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने सङ्कल्प गर्दै, जनताको प्रतिस्पर्धात्मक वहुदलीय लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली, नागरिक स्वतन्त्रता, मौलिक अधिकार, मानव अधिकार, वालिग मताधिकार, आवधिक निर्वाचन, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता तथा स्वतन्त्र, निष्पक्ष र सक्षम न्यायपालिका र कानुनी राज्यको अवधारणालगायतका लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतामा आधारित समाजवादप्रति प्रतिवद्ध रही समृद्ध राष्ट्र निर्माण गर्न,

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्थाको माध्यमद्वारा दिगो शान्ति, सुशासन, विकास र समृद्धिको आकाङ्क्षा पूरा गर्न संविधान सभाबाट पारित गरी यो संविधान जारी गर्दछौं ।

क्रियाकलाप

१. २०७२ असोज ३ गते नेपालको संविधान जारी हुँदा गरिएका क्रियाकलापहरूका बारेमा आफ्नो अनुभव सहित साथीसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । उक्त अन्तरक्रियाका निष्कर्षलाई कक्षामा पनि सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. **नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७ र २०७२ सालमा जारी भएको नेपालको संविधानका प्रस्तावनाका मिल्ने र नमिल्ने विषयवस्तु पहिचान गरी तलको जस्तै तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :**

क्र.सं	नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७	नेपालको संविधान २०७२	मिल्छ	मिल्दैन
१.	उदाहरण : स्वतन्त्र र सार्वभौमसत्ता सम्पन्न	हामी सार्वभौमसत्ता सम्पन्न नेपाली जनता		
२.	हिन्दु अधिराज्य	धर्म निरपेक्ष राज्य		
३.				

२ **नेपालको संविधानको प्रारम्भिक खण्डमा दिइएका विषयवस्तु अध्ययन गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

पाठ : २

वर्तमान संविधानको राजनीतिक, कानुनी, आर्थिक र सांस्कृतिक विशेषता

नेपालको संविधान जनताद्वारा चुनिएको संविधान सभाले व्यापक छलफल गरी जनताको चाहनाअनुसार बनेको संविधान हो । यसले नेपाली जनताको अधिकतम हित गर्ने आशा गरिएको छ । यसले जनताका आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक र कानुनी अधिकारहरूको संरक्षण गर्दै देशलाई एक सार्वभौम र समृद्ध राष्ट्रका रूपमा सञ्चालन गर्न अहम् भूमिका खेल्ने छ । यस संविधानका विशेषताहरू निम्नलिखित छन् :

(क) राजनीतिक विशेषता

(अ) राज्यका निर्देशक सिद्धान्त, नीति र दायित्वको व्यवस्था गरिएको

(आ) तीन तहमा राज्यशक्तिको बाँडफाँड गरिएको

(इ) गणतान्त्रिक व्यवस्थाअन्तर्गत राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपतिको व्यवस्था रहेको

(ई) कार्यपालिका, न्यायपालिका र व्यवस्थापिकाबिचमा शक्ति सन्तुलन एवम् नियन्त्रणको व्यवस्था

(उ) बहुदलीय प्रतिस्पर्धा र बालिक मताधिकारको प्रत्याभूत गरिएको

(ऊ) दलसम्बन्धी व्यवस्था रहेको

(ऋ) आवधिक निर्वाचनको प्रावधान रहेको

(ख) कानुनी विशेषता

(अ) कानुनी शासनको प्रत्याभूत गरिएको

(आ) कानुन बनाउने अधिकार संसद्मा निहित रहेको

(इ) मौलिक हकको हनन भएमा संवैधानिक उपचारको हकको व्यवस्था रहेको

(ई) न्यापालिकाका रूपमा सङ्घमा सर्वोच्च अदालत, प्रदेशमा उच्च अदालत र जिल्लामा जिल्ला अदालत गरी तीन तहको अदालतको व्यवस्था रहेको

(उ) न्यायसम्बन्धी अधिकार अदालतबाट प्रयोग हुने र अदालतले दिएको आदेश वा निर्णयको पालनासम्बन्धी व्यवस्था गरिएको

(ऊ) संविधान र कानुनको व्याख्या गर्ने अन्तिम अधिकार सर्वोच्च अदालतलाई हुने र सर्वोच्च अदालतले गरेको संविधान र कानुनको व्याख्या वा प्रतिपादन गरेको सिद्धान्त सबैले पालना गर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको

(ऋ) न्याय परिषद् र महान्यायाधिवक्ताको व्यवस्था रहेको

(ए) स्थानीय स्तरमा न्यायिक समिति रहने व्यवस्था रहेको

(ग) आर्थिक विशेषता

(अ) कानुनमा उल्लेख भएबाहेक कर लगाउन र उठाउन नपाइने गरिएको

(आ) समाजवाद उन्मुख अर्थव्यवस्थाको परिकल्पना गरिएको

(इ) स्रोत साधनको न्यायोचित वितरणको गरिएको

(ई) वित्तीय आयोगको व्यवस्था गरिएको

(उ) बजेट पारित गर्ने अधिकार संसद्लाई रहेको व्यवस्था गरिएको

(ऊ) रोजगारीको हकको व्यवस्था गरिएको

(ऋ) वित्तीय सङ्घीयताको प्रावधान रहेको

(ए) नेपालमा एक महालेखा परीक्षक व्यवस्था गरिएको

(घ) सांस्कृतिक विशेषता

(अ) नेपालको संविधानमा धार्मिक स्वतन्त्रता र धर्म निरपेक्षताको व्यवस्था रहेको

(आ) धार्मिक सांस्कृतिक सहिष्णुतामा जोड दिइएको

(इ) अर्काको धर्ममा खलल पार्ने काम वा व्यवहार गर्न वा गराउन नहुने र त्यस्तो काम कानुनअनुसार दण्डनीय हुने प्रावधान रहेको

(ई) धर्म, परम्परा र संस्कृतिको आधारमा भेदभाव र शोषण गर्न नपाइने व्यवस्था रहेको

(उ) राज्यको सामाजिक र सांस्कृतिक उद्देश्य निर्धारण गरिएको

(ऊ) राष्ट्रिय तथा मातृभाषाको संवर्धनका लागि भाषा आयोगको गठन गरिएको

(ऋ) आफ्नो भाषा लिपि र संस्कृतिको संरक्षण तथा संरक्षकसम्बन्धी मौलिक हकको व्यवस्था रहेको

क्रियाकलाप

१. कक्षालाई चार समूहमा विभाजित गर्नुहोस् । एक समूहले राजनीतिक, दोस्रो समूहले सांस्कृतिक, तेस्रो समूहले कानुनी, चौथो समूहले आर्थिक विशेषता सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र छलफलका निष्कर्षहरू कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. आसपासका गाउँपालिकाका सांस्कृतिक अवस्थाका आधारमा सांस्कृतिक मूल्यमान्यताको तुलनात्मक विश्लेषणसहितको टिपोट तयार पार्नुहोस् र त्यसका आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **संविधानका कानुनी विशेषताहरूले प्रत्येक नागरिकलाई कसरी कानुनी राज्यको अनुभूति गराउन सक्छन्, उदाहरण दिएर प्रस्ट पार्नुहोस् ।**

२. **नेपालको आर्थिक विकासमा संविधानको भूमिका विषयमा एक लेख तयार पार्नुहोस् ।**

३. **'नेपालको बहुसांस्कृतिक पहिचानलाई संविधाले पनि सम्बोधन गरेको छ ।' यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।**

४. **वर्तमान नेपालको सविधानका राजनीतिक विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

कक्षामा विभिन्न समूह बनाई संविधानको राजनीतिक, कानुनी, आर्थिक र सांस्कृतिक विशेषताहरूसम्बन्धी चार्ट वा पोस्टर तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ : ३

नेपालमा निर्वाचन प्रणाली

नेपालको संविधानले विभिन्न तहको निर्वाचन गर्नका लागि एक निर्वाचन आयोग रहने व्यवस्था गरेको छ । यसमा प्रमुख आयुक्त र अन्य चार जना आयुक्तहरू रहन्छन् । प्रमुख आयुक्तले निर्वाचन आयोगको अध्यक्ष भई कामकाज गर्दछन् ।

निर्वाचन आयोगले संविधान र सङ्घीय कानुनअन्तर्गत रही राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति, सङ्घीय संसद्का सदस्य, प्रदेश सभाका सदस्य र स्थानीय तहका सदस्यको निर्वाचनको सञ्चालन, रेखदेख, निर्देशन र नियन्त्रण गर्दछ । यसले निर्वाचनका लागि निम्ति मतदाताको नामावलीसमेत तयार गर्दछ ।

नेपालको संविधान र निर्वाचनसम्बन्धी कानुनहरूले प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन र प्रदेश सभा सदस्य निर्वाचनका लागि दुई किसिमको निर्वाचन प्रणालीको व्यवस्था गरेका छन् । एउटालाई पहिलो हुने निर्वाचित हुने प्रणाली भनिन्छ भने अर्कोलाई समानुपातिक प्रणाली भनिन्छ । पहिलो हुने निर्वाचित हुने प्रणालीअनुसार एक निर्वाचन क्षेत्र एक पदका आधारमा निर्वाचन हुन्छ । यसमा सबैभन्दा बढी मत प्राप्त गर्ने उम्मेदवार प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभा सदस्यको सदस्यमा निर्वाचित हुने प्रावधान छ । समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीअनुसार प्रतिनिधि सभा सदस्यको हकमा सम्पूर्ण देशलाई र प्रदेश सभाको हकमा सम्बन्धित प्रदेशलाई एक निर्वाचन क्षेत्र मानिन्छ । यस प्रणालीमा आफूले चाहेको दललाई मतदान गरिन्छ । प्रत्येक दलले प्राप्त गरेको कुल मत सङ्ख्याको अनुपातमा त्यस्तो दलका तर्फबाट प्रतिनिधित्व गर्ने उम्मेदवार प्रतिनिधिहरू निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली समानुपातिक प्रणाली हो । स्थानीय तहमा वडा सदस्यदेखि प्रमुख र उपप्रमुखसम्मका सबै पदहरूको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन पद्धतिद्वारा गरिन्छ । राष्ट्रिय सभाको निर्वाचनमा प्रत्यक्ष र एकल सङ्क्रमणीय निर्वाचन प्रणाली अपनाइन्छ । मतदाताका रूपमा स्थानीय तहका प्रमुख र उपप्रमुख एवम् प्रदेश सभाका सदस्यहरू हुन्छन् । उनीहरूको मतभार फरक फरक हुन्छ । राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपतिको निर्वाचनमा सङ्घीय संसद् र प्रदेश संसद्का सदस्यहरू मतदाता रहन्छन् र उनीहरूको मतभार फरक फरक रहन्छ । यस निर्वाचनमा बढी मत ल्याउने उम्मेदवार राष्ट्रपतिमा निर्वाचित हुने छ । कुनै पनि उम्मेदारले कुल खसेको सदर मतको पचास प्रतिशत मत प्राप्त गर्न नसकेमा पुनः निर्वाचनको व्यवस्था छ ।

अठार वर्ष उमेर पुगेका नेपाली नागरिकलाई मतदानको अधिकार हुने छ । मतदाता नामावलीमा नाम नभएका व्यक्तिले मतदानमा भाग लिन पाउने छैनन् ।

विभिन्न पदमा उम्मेदवार हुन पाउने न्यूनतम उमेर र सङ्ख्या

क.सं.	पद	उमेर	सङ्ख्या
१	राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति	४५	१+१
२	सङ्घीय संसद् : प्रतिनिधि सभा	२५	२७५
३	सङ्घीय संसद् : राष्ट्रिय सभा	३५	५९
४	प्रदेश सभा	२५	५५०
५	गाउँ/नगरपालिका प्रमुख, उपप्रमुख	२१	१+१
६	वडा अध्यक्ष, सदस्य	२१	१+४

क्रियाकलाप

१. तपाइँ आगामी निर्वाचनमा सहभागी हुनु चाहनुहुन्छ भने तपाइँले त्यसका निम्ति कस्तो तयारी गर्नुपर्ने हुन्छ, जोडी जोडीमा छलफल गरी जोडीको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. तपाइँले यसअघि भएका निर्वाचन अवश्य देख्नु वा सुन्नुभएको होला, कुन कुन प्रक्रियाबाट ती निर्वाचन सम्पन्न भए, देखे वा सुनेका आधारमा लेख्नुहोस् ।

३. निर्वाचन बढी खर्चिलो भइरहेको सन्दर्भमा इमानदार र जनताका सेवा गर्ने व्यक्ति पछि पर्ने, पैसा खर्च गर्न सक्नेहरूले दलको टिकट पाउने र चुनावसमेत जित्ने अवस्था रहेको सन्दर्भमा चुनावलाई स्वच्छ, निष्पक्ष र कम खर्चिलो बनाउन के गर्नुपर्ला, समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. निर्वाचनमा मतपत्र बदर हुने अवस्थाका बारेमा तल दिइएका चित्रहरू हेर्नुहोस् र त्यसका आधारमा एउटा सार्वजनिक सूचनाको नमुना तयार पार्नुहोस् ।

कोठाबाहिर छाप लगाएमा

दुई ओटा चिह्नका बिचमा छाप लगाएमा

स्वस्तिक छापको सट्टा औँठाछाप वा अन्य छाप वा सङ्केत प्रयोग गरेमा

नबुझिने लतपत गरी मत सङ्केत गरेमा

मतदान अधिकृतको सही नभएको मतपत्र प्रयोग भएमा

अभ्यास

१. पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन पद्धतिको वर्णन गर्नुहोस् ।

२. समानुपातिक निर्वाचन पद्धतिका विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. पहिलो हुने निर्वाचन प्रणाली र समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीबिचको समानता एवम् भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

४. प्रवासमा बसेका नेपालीले पनि मतदानमा भाग लिन पाउनुपर्दछ भन्ने माग बढ्दै गएको छ । यसका लागि के के गर्नुपर्ला, आफ्ना विचारहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

स्थानीय तहमा हुने वन उपभोक्ता समिति वा विद्यालय व्यवस्थापन समिति, स्थानीय युवा समिति वा अन्य कुनै समितिको कार्य समितिको छनोटका लागि चुनाव गराउनुहोस् । यस क्रममा मतपत्र तयारी, मतदान, मतगणना र नतिजा घोषणासम्मका कार्यहरू सम्पादन गर्नुहोस् । यस क्रममा सरोकारवाला व्यक्तिहरूसँग छलफल गरी उहाँहरूको अनुभवसमेतलाई जोड्दै आफ्नो प्रस्तुति तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ४ राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय सुरक्षा

१. राष्ट्र

जनता, भूमि, सार्वभौमसत्ता र सरकारको संयुक्त रूप नै राष्ट्र हो । हाम्रो संविधानमा राष्ट्रको परिभाषा यसरी दिइएको छ : "बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक विशेषतायुक्त, भौगोलिक विविधतामा रहेका समान आकाङ्क्षा र नेपालको राष्ट्रिय स्वतन्त्रता, भौगोलिक अखण्डता, राष्ट्रिय हित तथा समृद्धिप्रति आस्थावान् रही एकताको सूत्रमा आबद्ध सबै नेपाली जनता समष्टिमा राष्ट्र हो ।"

२. राष्ट्रियता

राष्ट्रियतालाई राष्ट्रप्रतिको अगाध आस्था वा प्रेमभावका रूपमा लिने गरिन्छ । राष्ट्र र राष्ट्रिय झन्डाप्रतिको समर्पण भाव राष्ट्रियता हो। राष्ट्रियता नागरिकको भावनासँग जोडिएको हुन्छ। सोही भावनालाई व्यवहारमा प्रदर्शित गर्न सके राष्ट्रियताको मूल मर्म अभिव्यक्त हुने छ । स्वदेशमा रोजगारीका अवसर खोज्ने, स्वदेशी उत्पादनलाई महत्त्व दिने, आफ्ना कला संस्कृतिको संरक्षण गर्ने, विविधताको पहिचान र सम्मान गर्ने, विदेशमा सिकेको ज्ञान सिप र प्रविधिलाई देशमा उपयोग गर्ने भएमा मात्र सच्चा राष्ट्रियताको प्रवर्धन हुन्छ । आफ्नो देशको साँध, सिमाहरू अरूले मिच्दा आवाज उठाउने, राष्ट्रको उत्थान र भलाइका लागि चिन्तन गर्ने एवम् सोहीअनुसार काम गर्ने गर्न सके देशप्रतिको सच्चा प्रेम हुन सक्छ । स्वदेश वा विदेश जहाँ भए पनि नागरिकको मनमा राष्ट्रियताको भावना रहिरह्यो भने त्यो राष्ट्र समृद्ध हुन सक्छ ।

> मिस्टर रोज अमेरिकाबाट नेपालमा भ्रमणमा आउँदा मेरो घरमा बसेका थिए। मैले मिस्टर रोजलाई घुमाउन स्वयम्भूस्थित म्युजियम लिएर गएँ । उनी त्यहाँ सङ्कलित हातहतियार देखेर छक्क परे। आफैँ उत्साहित भएर मैले हाम्रा वीर सेनापति दामोदर पाँडेको खुकुरी देखाएँ। उनी झनै छक्क परे । उनले भीमसेन थापाले लगाउने लुगा देखेर ए यो त फ्रेन्चहरूले लगाउने लुगा जस्तो छ नि भनी प्रश्न गरे। मैले टाउको हल्लाएर हाँस्दै भने हाम्रा प्रधानमन्त्री भीमसेन थापाको फ्रान्सेलीहरूसँग मित्रता थियो । भारतमा बेलायत र फ्रान्सको झगडा थियो । नेपाललाई बेलायती उपनिवेशवादको सुरक्षात्मक चुनौती थियो। त्यस अवस्थामा उनले फ्रान्ससँग मित्रता कायम गरेका थिए। मैले बेलायती फौजबाट सिन्धुलीगढीमा खोसिएको कप्तान किनलोकको नेतृत्वमा आएका सैनिकका हातहतियारसमेत देखाएँ । अन्तिममा बङ्गालका नबाबको फौजबाट खोसिएको हातहतियार पनि देखाएको थिएँ। नेपाली सेना र नेपाल प्रहरीले देशका निम्ति दिएको बलिदानको कथा सुनेर उनी छक्क परे ।

३. राष्ट्रिय सुरक्षा

राष्ट्रिय सुरक्षा भन्नाले देशको सार्वभौमसत्ता, स्वाधीनता र भौगोलिक अखण्डताको रक्षा गर्न वा

नागरिकको जिउधन र सम्पत्ति, सुरक्षा एवम् सबै प्रकारमा डर, धम्की र त्रासबाट सुरक्षित राख्ने कार्य हो । सरकारले आफूमा निहित राजनीतिक, आर्थिक, सैनिक शक्ति तथा कुटनीतिको माध्यमबाट राष्ट्रिय सुरक्षा कायम गरेको हुन्छ ।

राष्ट्रिय सुरक्षाका चुनौतीहरू

१. खुला सिमाना

२. आतङ्कवाद

३. कमजोर सुरक्षा संयन्त्र

४. बसाइँसराइ

५. भूस्वामित्व

७. सुरक्षाकर्मीहरूद्वारा सीमासम्बन्धी सन्धि सम्झौताको उल्लङ्घन

८. कानुनी तथा अन्य नियमहरूको अध्ययनको अभाव

९. सिमानाका स्तम्भहरूको संरक्षणको अभाव

१०. प्राकृतिक प्रकोप (बाढी, पहिरो र नदी कटान आदि)

नेपालको संविधानमा धारा ५१ मा राज्यका नीतिहरूअन्तर्गत राष्ट्रिय एकता र राष्ट्रिय सुरक्षासम्बन्धी नीतिमा निम्नलिखित तथ्य प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) नेपालको स्वतन्त्रता, सार्वभौमसत्ता, भौगोलिक अखण्डता र स्वाधीनताको संरक्षण गर्दै राष्ट्रिय एकता अक्षुण्ण राख्ने

(ख) विभिन्न जात, जाति, धर्म, संस्कृति र सम्प्रदायबिच पारस्परिक सद्भाव, सहिष्णुता र ऐक्यबद्धता कायम गरी सङ्घीय एकाइबिच परस्परमा सहयोगात्मक सम्बन्ध विकास गर्दै राष्ट्रिय एकता प्रदर्शन गर्ने

(ग) राष्ट्रिय सुरक्षा प्रणालीको विकास गरी शान्ति सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने

(घ) सर्वाङ्गीण मानवीय सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्ने

(ङ) राष्ट्रिय आवश्यकताअनुरूप नागरिकलाई राष्ट्रको सेवा गर्न तत्पर र सक्षम बनाउने

नेपालको राष्ट्रिय सुरक्षामा रक्षा मन्त्रालय, गृह मन्त्रालय, नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल प्रहरी, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागलगायतका सुरक्षा निकाय र प्रशासनिक निकायहरू क्रियाशील रहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. राष्ट्र र राष्ट्रियताको संरक्षण एवम् संवर्धनमा युवाको भूमिका विषयमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।

२. राष्ट्र र राष्ट्रियताको संरक्षण एवम् संवर्धन सम्बन्धमा गीत, कविता वा कथा तयार वा सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. खुला सिमानाबाट देशलाई पुग्न गएको फाइदा र बेफाइदा सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. तपाईँको समुदायमा कहिलेकाहीँ बाढी पहिरो, रोगव्याधी, विद्युत् तथा खानेपानी र बाह्य अतिक्रमणबाट सुरक्षित हुनुपर्ने अवस्था पर्न जान्छ । तपाईँको समुदायमा पर्ने एउटा सुरक्षा चुनौतीबाट उन्मुक्ति हुने तत्कालीन एवम् दीर्घकालीन योजना बनाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. राष्ट्रिय सुरक्षाको परिचय दिनुहोस् ।

२. राष्ट्रियता प्रवर्धन गर्ने उपायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. राष्ट्रिय सुरक्षाका चुनौतीहरू के के हुन् ?

परियोजना कार्य

राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय सुरक्षा सम्वन्धका विभिन्न पत्रपत्रिका प्रकाशित लेख रचना, समाचार, फोटा वा सम्पादकीय सङ्कलन गरी कक्षाको बुलेटिन बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।

पाठ : ९

एकाइ ९ बस्ती, जनसङ्ख्या र विकास

मानव बस्ती

१ परिचय

मानिसको बसोबास भएको ठाउँ, टोल, गाउँ, सहर आदिलाई मानव बस्ती भनिन्छ । मानव बस्ती जमिनमा प्रत्यक्ष रूपमा देख्न सकिने एक सांस्कृतिक भूस्वरूप हो । बस्ती मानिसहरूको प्राथमिक तथा प्रमुख आवश्यकता पनि हो । मानव बस्तीका सम्बन्धमा विद्वान्हरूको विभिन्न विचार पाइन्छन् । केही विद्वान्हरूका विचार यस प्रकार छन् :

Jean Brunhes का अनुसार : घर मानिसको खानापछिको दोस्रो आवश्यकता हो । उनका विचारमा खाना प्रथम जैविक आवश्यकता हो भने निद्रा दोस्रो जैविक आवश्यकता हो । चाहे त्यो सामान्य झुपडी होस् या ठुला महल, सुत्नका लागि मानिसलाई घरको आवश्यकता पर्दछ ।

Ellsworth Huntington का अनुसार : घर मानिसको खाना र कपडापछिको तेस्रो आवश्यकता हो । यसले आश्रय मात्र दिने होइन जङ्गली जनावर, घाम, पानी, हावा, हुरी आदिबाट जोगाउँछ ।

R.L. Sing का अनुसार : बस्न, प्रयोग गर्न, कुनै कुरा सञ्चित गर्न आदि जुनसुकै उद्देश्यका लागि निर्माण गरिएका घर तथा सडक गल्ली नै बस्ती हुन् ।

यी सबैका भनाइका आधारमा मानिसको बसोबास भएको ठाउँ, टोल, गाउँ, सहर आदिलाई बस्ती भनिन्छ । मानिसहरू बसोबास गर्ने सबै प्रकारका आश्रयहरू, जस्तै : गुफा, ओडार, सानो खरको झुपडी, ढुङ्गामाटाले बनेको घर, काठका घरहरू र अत्याधुनिक सामग्रीहरू प्रयोग गरी बनेका आधुनिक घरहरू सबै मानव बस्तीकै रूप हुन् । बस्तीले मानिस र प्राकृतिक वातावरणबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ किनकि बस्ती निर्माणमा मानिसले विभिन्न भौतिक वस्तुहरूको प्रयोग गरेका हुन्छन् । यसले मानिसको भौतिक वस्तुको प्रयोग गर्ने क्षमतालाई समेत प्रस्तुत गर्दछ ।

२. बस्तीका प्रकार

समग्रमा हेर्दा एउटै रूप देखिए तापनि विभिन्न आधारमा मानव बस्ती निम्नानुसार वर्गीकरण गरिन्छ :

(क) अवस्थितिका आधारमा : मैदानी बस्ती, पर्वतीय बस्ती, ताल किनारको बस्ती, समुद्र तटको बस्ती, मरुभूमिको बस्ती आदि ।

(ख) घरहरूका बिचको दुरीका आधारमा : एक्लो बस्ती, छिरलिएको बस्ती, गुजुमुज्ज बस्ती आदि ।

(ग) समयका आधारमा : अस्थायी बस्ती, स्थायी बस्ती, मौसमअनुसारको बस्ती आदि ।

(घ) कामका आधारमा : कृषि बस्ती, औद्योगिक वस्ती, व्यापारिक बस्ती आदि ।

(ङ) आकारका आधारमा : कृषिगृह, हाम्लेट, गाउँ, बजार र सहर आदि ।

(च) आकृतिका आधारमा : रेखाकार, वृत्ताकार, तीर आकार, पङ्खा आकार, तारा आकार आदि ।

उल्लिखित मानव बस्तीलाई निम्नलिखित किसिमबाट समेत विभाजन गर्न सकिन्छ :

(क) ग्रामीण बस्ती (Rural Settlement)

(ख) सहरी बस्ती (Urban Settlement)

(क) ग्रामीण बस्ती (Rural Settlement)

कृषि पशुपालन र साना व्यवसाय जस्ता प्राथमिक कार्यमा आधारित भई विकसित भएको मानव जाति निवास गर्ने सांस्कृतिक स्वरूप नै ग्रामीण बस्ती हो । यस किसिमको बस्तीमा अधिकांश मानिसहरू कृषि पेसामा संलग्न भएका हुन्छन् । त्यसबाहेक जीविकोपार्जनका लागि मानिसहरू पशुपालन, मत्स्यपालन, खानी व्यवसाय, साना साना खुद्रा व्यापार आदि जस्ता गैरकृषि व्यवसायमा समेत संलग्न हुन्छन् । सहरमा जस्तो व्यापारिक क्रियाकलाप यसमा नहुने भएकाले मानिसहरूको चहलपहल पनि कमै हुने गर्दछ । अत: कम जनसङ्ख्या र कम चहलपहलयुक्त प्राथमिक व्यवसायमा आधारित मानव बस्तीलाई ग्रामीण बस्ती भनिन्छ । हिजोआज विकासका पूर्वाधारको विस्तारले गर्दा कतिपय ग्रामीण बस्तीहरू सहरीकरणतर्फ उन्मुख हुन थालेका छन् । यस्ता बस्तीहरूमा सहर र गाउँ दुवैका विशेषताहरू देखिन्छन् ।

ग्रामीण बस्तीका विशेषता

१. ग्रामीण वस्तीका सम्वन्धमा केही विद्वान्हरूको विचार १." परिवार अथवा वर्गभन्दा ठुलो सामुदायिक स्वरूप नै ग्रामीण वस्ती हो " (The village is the expression of a type of community larger than family or class) – Vidal de LaBlache

२. "ग्रामीण वस्ती त्यो सामुदायिक स्वरूप हो, जहाँ अपेक्षाकृत रूपमा बढी समानता, अनौपचारिकता, प्राथमिक समूहहरूको प्रधानता, कम जनघनत्व र कृषि व्यवसाय मुख्य पेसा हुन्छ । " " A village is that community which is characterized by relative homogeneity, informality, prominence of primary groups, lesser density of population and agriculture as the main occupation."

- R.N.Mukharjee

विशेषताहरू

(क) तुलनात्मक रूपमा कम जनसङ्ख्या बसोवास गर्ने

(ख) प्राथमिक आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न समूहहरूको प्रधानता हुने, जस्तै : कृषि, पशुपालन, काठको काम, हाटबजार, कुटीर उद्योग आदिमा आधारित

(ग) बस्तीहरू पातला हुने

(घ) प्रकृति र मानिसहरूका बिच नजिकको सम्वन्ध हुने

(ङ) मानव समुदाय विभिन्न तहमा विभाजित हुने

(च) साझा अनुभव, उद्देश्य, चालचलन र परम्परा वस्तीहरूको एकताको आधार हुने

(ख) सहरी बस्ती (Urban Settlement)

सहरको अङ्ग्रेजी शब्द Urban, Latin भाषाको Urbs बाट आएको हो । यसको अर्थ नगर अथवा नगरसँग सम्बन्धित हुन्छ । सामान्यतया सहरी बस्ती सेवा उद्योग, व्यापार, पर्यटन आदिमा आधारित हुन्छ । खेतीका लागि जमिन कमी हुनाले यहाँका मानिसहरू कृषि व्यवसायमा कमै मात्र संलग्न हुन्छन् । सहरी बस्ती ग्रामीण बस्तीको विकसित रूप हो । ग्रामीण बस्तीमा शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, सञ्चार जस्ता सेवा सुविधाहरू थपिँदै जाँदा उद्योग व्यापार, पर्यटन र सेवामूलक काममा संलग्न मानिसहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि हुन जान्छ । त्यहाँ जनसङ्ख्यामा सुविधाहरू पनि थपिँदै जान्छन् र सहरका रूपमा परि वर्तित हुन्छ ।

कुनै वस्ती सहर हुनका लागि देशअनुसार फरक फरक मापदण्ड निर्धारण गरिएको पाइन्छ । आइसल्यान्डमा ३०० जापानमा ३०,०००, नेदरल्यान्डमा २०,०००, संयुक्त राज्य अमेरिकामा २५,००० जनसङ्ख्या भएको वस्तीलाई सहरी बस्ती मानिन्छ । सहरी बस्तीमा विभिन्न नगरीय प्रशासनिक सेवा तथा सुविधाहरू उपलब्ध हुन्छन् । नेपालमा हिमाली क्षेत्रमा १०,०००, पहाडी क्षेत्रमा ४०, ००० भित्री मधेसमा ५०,००० तराईमा ७५,००० हजार र काठमाडौँ उपत्याकामा १,००,०००, जनसङ्ख्यासहित नगरीय सेवा तथा सुविधाहरू, जस्तै : विद्युत्, सडक, खानेपानी, सार्वजनिक उद्यान, नगर सभागृह भएको अर्धसहरी क्षेत्रलाई नगर घोषणा गरिन्छ । तसर्थ सहरी बस्तीलाई परिभाषित गर्न कठिन छ । यद्यपि केही विद्वान्हरूले आआफ्नै ढङ्गबाट सहरी बस्तीलाई परिभाषित गरेको पाइन्छ । केही विद्वान्का परिभाषा निम्नानुसार छन् :

१. A.B. Gallion का अनुसार : "सहर भन्नाले त्यस ठाउँमा बस्ने सम्पूर्ण बासिन्दाहरू, बस्नका लागि घरहरू, किनबेचका लागि पसल, हिँड्नका लागि सडक (गल्ली) र व्यापारका लागि स्थान उपलब्ध भएको क्षेत्रलाई जनाउँछ ।"

   " The city means the whole people who inhabitate it, the entire collection of the house the people live in, the shops which they work, the streets on which they travel and the places which they trade."

२. Von Richthofen का अनुसार : "सहरले त्यस्तो क्षेत्र समावेश गरेको हुन्छ, जहाँ कृषिभन्दा फरक मुख्य पेसाका रूपमा व्यापार र उद्योग हुन्छ ।" "The town consists of the area in which normally the main occupations are concerned with commerce and industry as opposed to agricultural pursuits"

३. त्यसै गरी भूगोलविद् Ratzel ले सहरलाई घना जनसङ्ख्या र भवनको जमघट परिभाषित गरेका छन् । उनका अनुसार विस्तृत कृषि भूमि र बृहत् व्यापारिक मार्गहरू भएको वस्ती सहरी बस्ती हो ।

माथिका परिभाषाहरूका आधारमा सहरी वस्ती त्यस्तो बस्ती हो, जहाँ मानिसहरू उद्योग, व्यापारलगायत

अन्य द्वितीय पेसामा लागेका हुन्छन्, विभिन्न पूर्वाधारहरूको विकास भएको हुन्छ । सहरमा जनघनत्व, जनसङ्ख्याको आकारका साथै मानिसहरूको चहलपहल पनि बढी हुन्छ ।

सहरी बस्तीका विशेषता

(क) बढी जनसङ्ख्या बसोबास गर्ने

(ख) उद्योग व्यापार पर्यटन, स्वास्थ्य, शिक्षा वा सेवामूलक हुने व्यवसायमा आधारित हुने

(ग) मानिसहरूको मुख्य पेसा गैरकृषि हुने

(घ) औद्योगिक, व्यापारिक, प्रशासनिक, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि सुविधाहरू उपलब्ध हुने

(ङ) ठुला भवनहरू र घना बस्ती भएको हुने

(च) विकासका पूर्वाधारहरू, जस्तै : यातायात, सञ्चार, विद्युत्, खानेपानी आदिको राम्रो विकास भएको हुने ।

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएका ग्रामीण बस्तीका विशेषता नेपालका सन्दर्भका कतिको मिल्दा र उपयुक्त ठान्नुहुन्छ ? जोडी जोडी बनी विचार सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुतसमेत गर्नुहोस् ।

२. नेपालमा सहरीकरण बढ्दै गएको देखिन्छ, तिनीहरूलाई विकसित सहरका रूपमा स्तर उन्नति गर्न के कस्ता सुविधा र पूर्वाधार थप गर्नुपर्दछ, समूहमा छलफल गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. बस्ती भनेको के हो, बस्तीको वर्गीकरणका आधारहरू लेख्नुहोस् ।

२. तपाईँ बसेको ठाउँको बस्तीको विकासक्रमका बारेमा छोटो अनुच्छेद लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. ग्रामीण र सहरी बस्तीका बिचमा फरक छुट्याउनुहोस् ।

४. जनसङ्ख्याका आधारमा मात्रै बस्तीलाई वर्गीकरण गर्नु उचित हुन्छ ? यदि हुँदैन भने किन हुँदैन कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको नजिकको कुनै एउटा ग्रामीण बस्ती वा सहरी बस्तीको अवलोकन र अवस्थिति, विशेषता, आकार, जनसङ्ख्या, सुविधा तथा पूर्वाधारहरूको विकासका आधारमा अध्ययन गर्नुहोस् र प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : २

बस्ती विकास

१. परिचय

मानिसहरू बसोबास गर्ने स्थानलाई बस्ती भनिन्छ । यो मानवीय आवश्यकता परिपूर्तिका क्रममा निर्मित संरचना हो । बस्तीमा मानिसहरूले विभिन्न किसिमका क्रियाकलापहरू, जस्तै : कृषि, उद्योग, व्यापार व्यवसाय आदि गरेर जीविका चलाएका हुन्छन् । बस्ती मानिसहरूको एउटा सङ्गठित एकाइ हो जहाँ उनीहरूले आफ्नो वरिपरिको पर्यावरणसित मिलेर जीवन निर्वाह गरेका हुन्छन् । मानव बस्तीको स्वरूप सुरुमा सानो हुन्छ तर पछि जनसङ्ख्याको वृद्धिसँगै मानिसका आवश्यकताहरू थपिँदै जाँदा सहरी व्यवसायहरू वृद्धि हुँदै जान्छन् । यसले बस्तीको विकास हुँदै जान्छ ।

२. बस्ती विकास र सामाजिक सेवा

जब वस्तीको प्रकृतिमा नियमित रूपमा परिवर्तन र विस्तार हुन्छ तब वस्तीको आकार र कार्यमा पनि विस्तार हुन्छ । यसले वस्तीहरूमा जनसङ्ख्याको वृद्धि हुन गई नयाँ नयाँ गतिविधि र सेवाहरू थपिन थाल्छन् । सेवा र सुविधाहरू थपिँदै जाँदा वस्तीको प्रकृति पनि परिवर्तन हुँदै जान्छ । त्यसैले वस्तीको प्रकृति र सामाजिक सेवाबिच गहिरो सम्बन्ध छ । डेनिल र हपकिन्सनका अनुसार वस्तीलाई एउटा त्यस्तो स्थानका रूपमा लिइन्छ जहाँ मानिसहरू बस्दछन् र विभिन्न किसिमका क्रियाकलापहरू, जस्तै : व्यापार, शिल्प, उद्योग आदि गर्दछन् । यसका लागि खानेपानी, इन्धन, खाना, स्वास्थ, शिक्षा, सुरक्षा, यातायात र सञ्चार जस्ता सामाजिक सेवाको आवश्यकता पर्दछ । विभिन्न खालका बस्तीहरूमा सामजिक सेवाको आवश्यकता र उपलब्धता पनि फरक फरक हुन सक्छ । एकाकी बस्ती कृषिमा आधारित एउटा बस्ती हो । खासगरी घरबाट कृषि फार्मसम्म आवतजावत गर्न गाह्रो हुने हुनाले कृषि फार्ममा यस्ता बस्तीहरूको निर्माण हुन्छ । यस्ता वस्तीहरूमा आधारभूत सेवाहरू खानेपानी, विजुली, सिँचाइ आदिको आवश्यकताअनुसार उपलब्धता हुन्छ । एक बस्तीबाट अर्को बस्ती अलिक टाढा हुँदा ती बस्तीहरूमा सुरक्षाको आवश्यकता बढी पर्दछ । यस्ता ठाउँहरूमा महत्त्वपूर्ण सामाजिक सेवाका रूपमा शान्ति सुरक्षा आवश्यक पर्दछ ।

हाम्लेट गाउँको पूर्व अवस्था हो । यस्तो बस्तीमा एउटै जाति वा परिवारका मानिसहरू बस्ने हुनाले वस्तीका जातिअनुसार सामाजिक सेवाको विकास गरिन्छ । यस्ता बस्तीहरूमा त्यहाँ बसोबास गर्ने मानिसहरूका धार्मिक आस्थाअनुसारका धार्मिक स्थलको निर्माण गरिन्छ । यसले गर्दा आफ्ना समुदायअनुसारको धार्मिक गतिविधि गर्न सजिलो हुन्छ ।

गाउँ हाम्लेटको विस्तारित रूप हो । यहाँ मानिसहरू उत्पादनका क्षेत्रमा बढी क्रियाशील हुन्छन् । यस्तो बस्तीमा मानिसहरू दिनभर बाहिर काम गर्ने र रातमा आरामका लागि घरमा आउने

गर्दछन् । त्यसैले विभिन्न आधारभूत सामाजिक सेवाहरूसहित रेडियो, टेलिभिजन, विद्युत् जस्ता सामाजिक सेवाहरू प्रदान गरिन्छ । यस्ता बस्तीहरूमा केही सानातिना व्यापार व्यवसाय र कुटीर उद्योगहरू सञ्चालनमा रहेका हुन्छन् । कुटीर उद्योगले आफूसँग भएको सिप र फुर्सदको समय सदुपयोग गरी स्थानीय स्तरमा आवश्यक सामानको उत्पादन र आपूर्ति गर्न मदत गर्दछ । मालसामान बिक्री र खरिद गर्नका लागि बस्तीको केन्द्र वा पायक पर्ने ठाउँमा बजारको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । नेपालका विभिन्न भागमा लाग्ने हाटबजारहरू यसका उदाहरण हुन् ।

नगरीय बस्तीहरू, कला, साहित्य, धर्म, संस्कृति, शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार आदिको केन्द्र स्थल हुन् । यस्ता बस्तीहरूमा विभिन्न सामाजिक सेवाहरूका साथै बैङ्क, बिमा, यातायात, सञ्चार, स्वास्थ्य, शिक्षा जस्ता सामाजिक सेवाहरूको विकास भएको हुन्छ । यसरी बस्तीको प्रकृतिअनुसार सामाजिक सेवाको विस्तार, उपलब्धता र उपयोग गरिन्छ ।

३. बस्ती विकास र पर्यावरण

मानव बस्तीको पर्यावरणीय क्षेत्रसँग गहिरो सम्बन्ध रहेको हुन्छ । मानिसले आफ्ना आवश्यकता, क्षमता तथा रुचिअनुसार प्राकृतिक वातावरणको सीमाभित्र बसेर वातावरणसित अन्तरसम्बन्ध कायम गर्दछ । तसर्थ बस्तीको विस्तार, स्वरूप र संरचनामा पर्यावरणको प्रत्यक्ष प्रभाव पर्दछ । बस्तीको विकासको प्रकृतिलाई विश्लेषण गर्दा सर्वप्रथम बस्तीको विकास नदी तथा समुद्र किनारका उर्वर भूमिको आसपासबाट भएको अनुमान गर्न सकिन्छ । अहिलेका विकसित सहरहरूको अध्ययन गर्ने हो भने कृषिका लागि प्रतिकूल तर व्यापारका लागि अनुकूल क्षेत्रमा पनि बस्तीको विकास भएको पाइन्छ । कृषिमा नयाँ प्रविधिको विकासका कारण विकसित मुलुकहरूमा ग्रामीण बस्तीका स्वरूपमा व्यापक परिवर्तन आएको पाइन्छ । नेपालको पहाडी भूभागमा सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक र सुरक्षाका कारण एकत्रित बस्तीको विकास भएको हो । विश्वका कृषि भूमिको बढी उपयोग भएको र अन्य सुविधाहरू प्राप्त स्थानहरूमा बस्तीको स्वरूपमा निकै परिवर्तन भएको छ । यी क्षेत्रहरूमा एकत्रित बस्तीको विकास भएको छ । फिलिपिन्स, पुर्वी तथा पश्चिमी मलेसिया र घानामा छरिएर रहेका बस्तीमा व्यापक सुधार भएको पाइन्छ । विश्वभरि नै उपयुक्त भौगोलिक अवस्था भएका ग्रामीण बस्ती बजार केन्द्रका रूपमा विकसित भएका छन् ।

खनिज स्रोतसाधन भएको स्थानका बस्तीहरू औद्योगिक सहरका रूपमा विकसित भएका छन् भने सामुद्रिक किनारका मत्स्य व्यवसायमा आधारित गाउँहरू ठुला बन्दरगाह भएका सहरका रूपमा विकसित भएका छन् । हरेक बस्तीमा मानिसहरूले बस्नका लागि घरहरूको निर्माण गरेका हुन्छन् । घर निर्माणमा प्रकृतिले निःशुल्क प्रदान गरेका भौतिक तत्त्वहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । हावापानीले घर निर्माणमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । शीतोष्ण प्रदेशमा चिसोका कारण पूर्वतिर फर्केको जमिनमा घरहरू निर्माण गरिएका हुन्छन् । कमजोर भूधरातल भएका ठाउँमा हलुका काठबाट घरहरूको निर्माण गरी बस्ती विकास गरिन्छ । बलियो भूधरातल भएका ठाउँमा ठुला ठुला भित्ता भएका घरहरू बनाइन्छ । भूमध्यरेखीय क्षेत्रमा बढी काठ पाइने हुनाले काठका घरहरू धेरै देखिन्छन् भने बढी ढुङ्गा भएका ठाउँमा ढुङ्गाको प्रयोग गरी घरहरू बनाइएका हुन्छन् । बढी हिउँ

र वर्षा हुने ठाउँमा घरका छानाहरू बढी भिराला हुन्छन् । जाडो हुने ठाउँमा थोरै र साना झ्याल एवम् घरहरू होचा हुन्छन् भने गर्मी ठाउँमा अग्ला र ठुला घर हुन्छन् । सामुद्रिक किनार र डुबान क्षेत्र आसपासमा रहेका घरहरू जमिनभन्दा केही उचाइमा खम्बामा बनाइएका हुन्छन् ।

मानव बस्ती र पर्यावरणको सम्बन्ध गहिरो रहेको कुरा प्राचीन मानव सभ्यताहरूले पनि प्रस्ट पार्दछ। मानव बस्तीको विकासक्रमको धेरै पुरानो इतिहास रहेको छ। मानिसहरूले स्रोत र साधनहरूको उपलब्धता भएको स्थानमा बस्तीहरूको विकास गरी बसोबास गरेको पाइन्छ। विशेष गरेर त्यतिबेला पानी र यातायातको उपलब्धता नै बस्ती विकासका मुख्य आधारहरू थिए। त्यसैकारणले गर्दा नै प्रायः प्राचीन बस्तीहरू नदी किनार क्षेत्रमा नै विकास भएका पाइन्छन् । मिश्रको सभ्यता नाइल नदीको किनारमा, मेसोपोटामियाको सभ्यता युफ्रेटस एवम् टिग्रिस नदीको बिचमा र सिन्धुघाँटीको सभ्यता सिन्धु र राभी नदीको किनारमा विकास भएका थिए । यसरी पानीको स्रोत छेउछाउको पर्यावरणीय अवस्थाले प्राचीन बस्तीको विकासमा सहयोग पुऱ्याएको इतिहासले प्रस्ट पार्दछ।

त्यसैगरी हाल विश्वमा यातायात र अन्य पूर्वाधारको विकासका कारण विभिन्न सेवाका क्षेत्रहरू विस्तार भइरहेका छन् । यसको प्रभावले बजार केन्द्रका रूपमा रहेका बस्तीहरू नगरका रूपमा, नगर का रूपमा भएका बस्तीहरू सहरका रूपमा, सहरहरू महानगरका रूपमा, महानगरहरू बृहत् महानगर (megalopois), बृहत् महानगरहरू नगरमाल (Conurbation) का रूपमा परिणत भएका पाइन्छ ।

अत्यन्त चिसो हावापानी भएको ध्रुवीय क्षेत्रमा हिउँबाट निर्माण भएका घरहरू 'इग्लु'को निर्माण गरी मानिसहरू बसोबास गरेको पाइन्छ । त्यसैगरी मरुस्थलीय क्षेत्रमा मरुद्यानको वरिपरि वृत्ताकार रूपमा सघन बस्तीहरूको विकास भएको पाइन्छ । अत्यन्त हावा चल्ने भएकाले त्यहाँका घरहरू डोम अथवा गोलाकार हुन्छन् ।

नेपाल हिमाल, पहाड र तराई गरी तीन पर्यावरणीय क्षेत्रहरूमा विभाजित छ। यी क्षेत्रहरूमा विकास भएका बस्तीहरू पनि आआफ्नै शैलीका छन्। तराई क्षेत्रका पुराना बस्तीहरूमा काठका वा माटो र बाँसले बनेका होचा घरहरू पाइन्छन् । यहाँ जङ्गली जनावरहरूको आक्रमणबाट बच्नका लागि एकीकृत बस्तीहरू निर्माण गरिएका छन् । पहाडी प्रदेशमा भिरालो भूधरातल, कम उर्वरायुक्त जमिन आदिका कारणले गर्दा बस्तीहरू छरिएर रहेका छन्। हिमाली प्रदेशमा पनि स्रोत र साधनको उपलब्ध भएको स्थानमा सघन बस्ती रहेको पाइन्छ।

क्रियाकलाप

१. विभिन्न प्रकृतिका बस्तीको खोजी गरी तपाईँ बसेको बस्ती कुन प्रकृतिको हो र त्यस्ता बस्तीमा कस्ता प्रकारका सामाजिक सेवाहरूको आवश्यकता पर्दछ, छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

२. बस्ती विकासका सन्दर्भमा लेखिएका लेख रचनाहरूको सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. बस्ती र पर्यावरणको अन्तरसम्बन्धसम्बन्धी विभिन्न सामग्री, जस्तै : चित्र, श्रव्यदृश्य सामग्री लगायतका सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. हाम्लेट र गाउँका बिचको फरक छुट्याउनुहोस् ।

२. 'बस्तीको प्रकृति र सामाजिक सेवाबिच गहिरो सम्बन्ध हुन्छ ।' यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

३. बस्ती विकास भनेको के हो, मानव जीवनमा यसको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. 'मानव बस्तीको पर्यावरणीय क्षेत्रसँग गहिरो सम्बन्ध रहेको छ ।' यस भनाइलाई उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

पाठ : ३

जनसङ्ख्या र विकास

जनसङ्ख्या दुईओटा शब्दहरू 'जन' र 'सङ्ख्या' मिलेर बनेको शब्द हो । यसमा 'जन' को अर्थ मानिस र 'सङ्ख्या'को अर्थ गणना गर्दाको परिमाण भन्ने हुन्छ । यसका आधारमा जनसङ्ख्याको अर्थ गणना गर्दा आउने मानिसहरूको परिमाण भन्ने बुझिन्छ । जनसङ्ख्या स्थिर नभई समयसँगै परिवर्तनशील हुन्छ । त्यसैले मानिसहरूको गणना गर्दा कुनै एक निश्चित भूगोल र समयका आधारमा गरिन्छ । अतः कुनै खास ठाउँमा कुनै निश्चित समयमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको कुल सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ । कुनै ठाउँको जनङ्ख्या भन्नाले त्यस ठाउँमा कुनै निश्चित अवधिमा बसोबास गर्ने बालबालिका, युवायुवती, वयस्क, वृद्धवृद्धाहरूको कुल सङ्ख्यालाई जनाउँछ । यसका अलावा जातीय, भाषिक, क्षेत्रीय, लैङ्गिक, धार्मिक तथा पेसागत जनसङ्ख्या पनि हुने गर्दछ ।

विकासको शाब्दिक अर्थ उन्नति वा प्रगति हो । कुनै व्यक्ति, संस्था, समाज वा राष्ट्रको भौतिक, मानसिक, बौद्धिक उन्नति हुनुलाई विकास भनिन्छ । मानवीय चाहनाहरू परिपूर्ति गरी सुख, सुविधा बढाउन विद्यमान प्राकृतिक, भौतिक, मानवीय र सांस्कृतिक स्रोतहरूको रचनात्मक, सकारात्मक र सन्तुलित रूपमा प्रयोग गरी जीवनमा सुधार ल्याउनु नै विकास हो । विकास एक गतिशील प्रक्रिया हो । कुनै व्यक्ति, समाज वा राष्ट्रको सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक आदि क्षेत्रहरूमा आउने सकारात्मक परिवर्तन नै विकास हो । विद्यालय, अस्पताल, बाटो, हवाईमैदान, उद्योग, सहर, बजार आदिको निर्माणलाई विकास भनिन्छ । विकास कार्यहरू खासगरी जीवनका विविध पक्षमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि गरिन्छ ।

जनसङ्ख्या र विकास एकअर्काका पूरक हुन् । यी दुवैबिच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको छ । जनसङ्ख्या विकासको आधारभूत तत्त्व हो । जनसङ्ख्याले देशमा उपलब्ध स्रोतसाधनको परिचालन गरी विकासको गतिलाई अगाडि बढाउन मदत गर्दछ । जनसङ्ख्याको वृद्धिसँगै मानिसले जीवनयापनका सरलीकृत र वैकल्पिक उपायहरू खोज्ने क्रमसँगै विकासको प्रक्रियाले गति लिन्छ । जनसङ्ख्यालाई विकाससँग एकाकार गरेर लैजानुपर्दछ । जनसङ्ख्यालाई विकाससँग एकाकार गरेकै कारण कतिपय मुलुकले विकासमा फड्को मारेका छन् । विकास गर्नका लागि निर्माण कार्यहरू हुनुपर्छ, उद्योगधन्दाहरू खोलिनुपर्छ, नयाँ नयाँ तौरतरिकाहरू र प्रविधिहरूको खोजी एवम् प्रयोग हुनुपर्छ । यसका लागि सक्रिय जनङ्ख्याको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । जनसङ्ख्या र विकास सम्बन्धमा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा विभिन्न बैठक र सम्मेलन हुँदै आएका छन् । सन् १९९४ मा जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन इजिप्टको राजधानी कायरोमा भएको थियो । उक्त सम्मेलनमा विश्वका १८० भन्दा बढी देशका विभिन्न सङ्घसंस्थाका ११ हजार प्रतिनिधिहरूले भाग लिएका थिए । यस सम्मेलनले जनसङ्ख्या र विकासका क्षेत्रमा विभिन्न खालका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने निर्क्योल निकाल्यो ।

नेपालको जनसङ्ख्याको स्थिति

जनसङ्ख्याको अध्ययनमा जनसङ्ख्याको स्थितिले महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटेको हुन्छ । हरेक देशका नागरिकलाई आआफ्नो देशको जनसङ्ख्याको स्थिति थाहा हुनुपर्दछ । देशको जनसङ्ख्याबारे ज्ञान र चेतना जगाउनका लागि राज्यले जनसङ्ख्याको स्थिति पत्ता लगाई जनसङ्ख्याको विवरण सार्वजानिक गरेको हुन्छ । जनगणना, नमुना सर्वेक्षण प्रशासकीय लागत, जन्ममृत्यु दर्ता प्रणाली आदि जनसङ्ख्याको स्थिति पत्ता लगाउनका लागि भरपर्दो विधिका रूपमा लिइन्छ । कुनै पनि देशको जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धि, जनघनत्व बनोट, वितरण आदि जनसङ्ख्याको स्थितिअन्तर्गत अध्ययन गरिन्छ । यस पाठमा हामी नेपालको जनसङ्ख्याको स्थितिका बारेमा छोटो जानकारीका लागि जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धि र वितरणका बारेमा अध्ययन गरौँ ।

नेपालमा जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धि

कुनै एक निश्चित क्षेत्रमा निश्चित समयमा बसोबास गर्ने बालबालिका, युवायुवती, वृद्धवृद्धाहरूको जम्मा सङ्ख्या नै जनसङ्ख्याको आकार हो । कुनै ठाउँको जनसङ्ख्या नै त्यस ठाउँको जनसङ्ख्याको आकार हो । जनसङ्ख्या बढी भएमा ठुलो र थोरै भएमा सानो आकार मानिन्छ । कुनै ठाउँको विद्यमान जनसङ्ख्यामा जन्म र बाहिरबाट बसाइँ सरेर आएका कारण थपिने मानिसहरूको सङ्ख्या नै जनसङ्ख्याको वृद्धि हो । नेपालमा जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिसम्बन्धी तथ्याङ्कको मुख्य स्रोत जनगणना नै हो । नेपालमा सर्वप्रथम वि.सं. १९६८ सालमा जनगणना लिइएको थियो । त्यसपछि सामान्यत प्रत्येक १०-१० वर्षमा जनगणना लिइँदै आएको छ । वि.सं. २०६८ को जनगणना एघारौँ जनगणना हो ।

नेपालमा प्रादेशिक विकास र जनसङ्ख्याको प्रादेशिक वितरण

कुनै पनि देशको भौगोलिक तथा प्रशासनिक क्षेत्रका आधारमा छरिएर रहेको जनसङ्ख्यालाई जनसङ्ख्याको प्रादेशिक वितरण भनिन्छ । नेपाललाई प्राकृतिक संरचनाका आधारमा हिमाल, पहाड र तराई गरी तीन क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ । त्यसैगरी, सङ्घीय संरचनाका आधारमा सात प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ । यी भौगोलिक तथा प्रशासनिक क्षेत्रको भौगोलिक, आर्थिक र सामाजिक विविधताका कारण जनसङ्ख्याको वितरण सबै प्रदेशमा समान छैन ।

भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण

नेपाललाई हिमाल, पहाड र तराई गरी तीन भौगोलिक क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ । यी भौगोलिक क्षेत्रहरूमा धरातलीय स्वरूप, हावापानी, सामाजिक तथा आर्थिक पक्षमा भएको विविधताका कारण जनसङ्ख्याको वितरण समान छैन ।

भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण २०६८

क्षेत्र	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
हिमाल	१७,८१,७९२	६.७३
पहाड	१,१३,९४,००७	४३.०१

स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, सन २०१२

तराई	१,३३,१८,७०५	५०.२७
जम्मा	२,६४,९४,५०४	१००.००

हिमाली प्रदेशमा विषम हावापानी, कठिन भौगोलिक अवस्था र पूर्वाधारको कमीका कारण जनसङ्ख्या पातलो छ । त्यसमा पनि सुविधाको खोजीमा त्यहाँबाट अन्यत्र बसाइँसराइ गर्नाले त्यहाँको जनसङ्ख्या घट्दो क्रममा छ। त्यहाँ जनशक्ति अभावले आर्थिक गतिविधिले गति लिन सकेको छैन । हिमाली प्रदेशमा छरिएको र पातलो बस्तीका कारण पूर्वाधार विकास खर्चिलो हुन्छ। पहाडी प्रदेशमा पनि कठिन भूबनोट, उत्पादकत्वमा कमी, जनशक्ति पलायनका कारण विकासले गति लिन नसकेको, कमजोर भूवनोटका कारणले सडकलगायतका पूर्वाधारहरू छिटो छिटो बिग्रने, मर्मत सम्भारमा अत्यधिक खर्च हुने, पहाडबाट तराई र सहरतर्फ बसाइँसराइ तीव्र रूपमा रहेकाले खेतबारीहरू बाँझा हुन थालेका र एकल परिवारको संरचना वृद्धि भएकाले जमिनहरू टुक्रिन थालेका छन्। युवा र सक्रिय जनशक्ति गाउँबाट बाहिरिने क्रम बढेकाले आश्रित जनसङ्ख्याको बाहुल्यता बढ्न थालेको छ । तराईमा हिमाली र पहाडी क्षेत्रबाट बसाइँसराइ गरी आउने दर तीव्र रहेकाले जनसङ्ख्या वृद्धि पनि तीव्र छ। यसले बस्ती व्यवस्थापन, पर्यावरण संरक्षण र रोजगारीमा चुनौतीहरू थपिएका छन् ।

प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण

नेपालको संविधानअनुसार नेपाललाई सात प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ । प्रदेशगत जनसङ्ख्याको वितरण तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

प्रदेश	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
प्रदेश न. १	४५,३४,९४३	१७.१२
प्रदेश न. २	५४,०४,१४५	२०.४०
बागमती प्रदेश	५५,२९,४५२	२०.८७
गण्डकी प्रदेश	२४,०३,७५७	९.०७
लुम्बिनी प्रदेश	४४,९९,२७२	१६.९८
कर्णाली प्रदेश	१५,७०,४१८	५.९२
सुदूरपश्चिम प्रदेश	२५,५२,५१७	९.६३

स्रोत : नेपाल परिचय, सूचना विभाग, २०७६

प्रस्तुत तालिकाअनुसार सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या बागमती प्रदेशमा र सबैभन्दा कम कर्णाली प्रदेशमा रहेको छ । बागमती प्रदेशमा सङ्घीय राजधानी भएको, शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतका पूर्वाधार भएको, रोजगारीका अवसरहरू भएका कारण जनसङ्ख्याको चाप बढी देखिन्छ । पूर्वाधारको अभाव, विकट भौगोलिक अवस्था, सुविधाको कमी र रोजगारीका अवसरको कमीका कारण कर्णाली प्रदेशमा जनसङ्ख्या कम छ । यसरी प्रदेशहरूमा जनसङ्ख्याको असमान वितरण हुनुका मुख्य कारणहरूमा

विकासका पूर्वाधारहरूको अवस्था, विकासमा असमानता, भौगोलिक विविधता र सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थामा विविधता हुनु हो ।

क्रियाकलाप

१. नेपालको जनसङ्ख्या वितरणको असमानताका कारणहरू खोजी गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२. पाठमा दिइएका प्रशासनिक प्रदेशअनुसार नेपालको जनसङ्ख्यालाई स्तम्भचित्रमा देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

२. जनसङ्ख्या र विकासबिचको सम्बन्ध उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

३. भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

४. नेपालको बागमती प्रदेशमा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या र कर्णाली प्रदेशमा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या हुनुको कारण पत्ता लगाउनुहोस् ।

पाठ : ४

उमेर संरचनाको सङ्क्रमण र जनसाङ्ख्यिक लाभांशको उपयोग

परिचय

जीवनमा एकचोटिमात्र घटित जन्म र मृत्यु जस्ता घटनाहरूलाई जनसाङ्ख्यिकीय घटना (Demographic Events) भनिन्छ। जनसाङ्ख्यिक घटना (जन्म र मृत्यु) का कारणले जनसङ्ख्या वृद्धिदर पनि उच्च, निम्न र स्थिर हुन्छ। यिनै जनसाङ्ख्यिक घटनाका प्रभावले गर्दा जनसङ्ख्या वृद्धिदर एउटा अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा परिवर्तन हुँदै जान्छ। यही प्रक्रियालाई जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमण (Demograhpic Transition) भनिन्छ।

सर्वप्रथम सन् १९२९ मा Waren Thompson ले विश्वका विभिन्न देशहरूलाई A, B र C तीन समूह विभाजन गरी यस सिद्धान्तको अवधारणा प्रस्तुत गरेका थिए। तर उनले सैद्धान्तिक ढाँचामा भने व्याख्या गरेका थिएनन्। पछि Landry ले सन् १९३४ मा यस सिद्धान्तका बारेमा व्यवस्थित ढङ्गले व्याख्या गरेका थिए। उनले पनि जनसाङ्ख्यिकीय सङ्क्रमण भन्ने शब्दको प्रयोग भने गरेका थिएनन्। सन् १९४५ मा F.W. Notyestein ले पहिलो पटक Demographic Transition शब्दको प्रयोग गरेका थिए। जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणलाई निम्नलिखित तीन भागमा विभाजन गरी व्याख्या गर्न सकिन्छ :

(क) प्रारम्भिक अवस्था

यो जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको पहिलो अवस्था हो। यसमा जन्मदर र मृत्युदर दुवै उच्च हुने हुनाले जनसङ्ख्या बिस्तारै वृद्धि भइरहेको हुन्छ।

(ख) मध्य अवस्था

यो जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको दोस्रो अवस्था हो। यस अवस्थामा व्यक्तिहरू शिक्षित हुनुका साथै स्वास्थ्य क्षेत्रमा राम्रो प्रगति भएका कारण मृत्युदरमा निकै कमी आइसकेको हुन्छ तर व्यक्तिका अभिवृत्ति तथा व्यवहारमा खासै परिवर्तन नआइसकेको हुनाले जन्मदर भने उच्च नै रहन्छ। त्यसकारण जनसङ्ख्या तीव्र रूपले वृद्धि भएको हुन्छ। यस अवस्थालाई विद्वान्हरूले जनसङ्ख्या विष्फोटको अवस्था भन्छन्।

(ग) आधुनिक अवस्था

यस अवस्थामा मानिसहरू शिक्षित हुनुका साथै आर्थिक तथा सामाजिक क्षेत्रमा विकास भइसकेका कारण उनीहरू गैरकृषिका क्षेत्रमा संलग्न भएका हुन्छन्। सानो परिवारप्रतिको धारणा लोकप्रिय भइसकेको हुन्छ। जन्मदर र मृत्युदर दुवै कम भइसकेको हुन्छ। यसको फलस्वरूप जनसङ्ख्या घट्ने क्रममा हुन्छ। तर कहिलेकाहीँ जन्मदर र मृत्युदरमा घटबढ पनि हुने गर्दछ। यसमा जन्मदर बढी र मृत्युदर कम भएको अवस्थामा जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ। त्यसैगरी जन्मदर कम र मृत्युदर बढी भएको अवस्थामा जनसङ्ख्या घट्छ।

उमेर संरचनाको सङ्क्रमण (Age Structural Transition)

उमेर वा उमेर समूहअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणलाई जनसङ्ख्याको उमेर संरचना भनिन्छ । उमेर संरचनालाई एक एक बर्से उमेर समूह, पाँच पाँच बर्से उमेर समूह, दश दश बर्से उमेर समूह र बृहत् उमेर समूहमा वर्गीकरण गरेर अध्ययन गरिन्छ । विशेषगरी नेपालको उमेरअनुसारको जनसाङ्ख्यिक विश्लेषणमा १४ वर्षमुनिका र ६० वर्षभन्दा माथिका उमेर समूहलाई आश्रित जनसङ्ख्या र १५ देखि ५९ वर्ष उमेर समूहलाई सक्रिय जनसङ्ख्या भनिन्छ ।

उच्च मृत्युदर र उच्च प्रजनन दरको अवस्थाबाट न्यून मृत्युदर र प्रजनन दरको जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणले उमेर संरचनामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । त्यस्तो अवस्थामा जनसङ्ख्याको सङ्क्रमण सानो उमेर संरचनाबाट ठुलो उमेर संरचनामा परिवर्तन हुन्छ । यो प्रक्रियालाई उमेर संरचनाको सङ्क्रमण भनिन्छ । बाल आश्रित जनसङ्ख्याबाट, आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्यामा र आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्याबाट वृद्धा आश्रित जनसङ्ख्यामा परिवर्तन हुने यो अवस्था जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको एक विशेष अवस्था हो ।

उमेर संरचनाको सङ्क्रमणलाई तीन चरणमा विभाजन गरिन्छ । पहिलो चरणमा मृत्यदर घट्छ र प्रजनन दर बढ्छ । यस्तो अवस्थामा बालबालिकाको सङ्ख्यामा वृद्धि हुनाले उमेर संरचनाको सङ्क्रमण ठुलो उमेरबाट सानो उमेरतिर सर्दछ । दोस्रो अवस्थामा प्रजनन दर पनि घट्ने हुनाले बालबालिकाको सङ्ख्या घट्छ र बच्चा जन्माउन तथा काम गर्न सक्ने उमेरको जनसङ्ख्यामा वृद्धि हुन्छ । त्यसैगरी तेस्रो अवस्थामा यदि प्रजनन दरको घट्दो अवस्था यथावत् रहिरहेमा बालबालिका र वयस्कहरूको सङ्ख्यामा ह्रास आउँछ भने वृद्धवृद्धाको सङ्ख्या बढ्छ ।

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणले जनसङ्ख्याको उमेर संरचनालाई प्रभावित पार्दछ । घट्दो जन्मदरले यो प्रक्रियालाई लामो समयसम्म निरन्तर प्रभाव पार्दछ । त्यसैले उमेर संरचनाको सङ्क्रमण एक लामो प्रक्रिया पनि हो । यसले वृद्धवृद्धाको सङ्ख्यामा वृद्धि गरी जनसङ्ख्याको पिरामिडलाई पनि प्रभावित पार्दछ । संसारमा जापानलाई वृद्धवृद्धाको देश भनेर चिनिन्छ किनकि सन् १९५० देखि २०१० सम्ममा यहाँको जन्मदरमा निरन्तर कमी आएकाले उमेर संरचनामा पनि व्यापक रूपमा परिवर्तन आएको थियो ।

उमेर संरचनाको सङ्क्रमणले आश्रित दरमा पार्ने प्रभाव

उमेर संरचनाको सङ्क्रमणले कुल आश्रित दरमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । यसले कुल आश्रित दरमा परिवर्तन ल्याउँछ । जन्मदर कम भयो भने बाल आश्रित दर कम हुन्छ भने जन्मदर बढी भएमा बाल आश्रित दर बढी हुन्छ । लामो समयसम्म जन्मदर घट्दै गयो भने बाल आश्रित दर पनि घट्दै जान्छ । तर वृद्धवृद्धाको जनसङ्ख्यामा भने वृद्धि भइरहने हुनाले केही दशकपश्चात् फेरि एक पटक कुल आश्रित दर बढ्छ ।

उमेर संरचनाको सङ्क्रमणले सामाजिक एवम् आर्थिक क्षेत्रमा पनि प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । बालबालिकाको जनसङ्ख्यामा अत्यधिक वृद्धि भयो भने राज्यले ठुलो मात्रामा शिक्षा तथा स्वास्थ्यमा लगानी गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैगरी जब बाल आश्रित जनसङ्ख्या आर्थिक रूपमा सक्रिय जनसङ्ख्यामा परिवर्तित हुन्छ तब

राज्यले उनीहरूलाई आर्थिक उन्नयनमा सदुपयोग गर्ने र वृद्धा अवस्थामा पुऱ्याउनुपर्ने सेवा, सुविधा र सामाजिक सुरक्षाका बारेमा योजना बनाउनुपर्ने हुन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धिको सुरुको अवस्था र अन्तिम अवस्थामा कुल आश्रित दर एकदमै उच्च हुन्छ । यस अवस्थाको मध्यभागमा आर्थिक रूपमा सक्रिय जनसङ्ख्यामा भएको वृद्धिले देशको आर्थिक सामाजिक र सांस्कृतिक उन्नतिले गति लिन्छ ।

जनसाङ्ख्यिक लाभांशको उपयोग

जनसङ्ख्याको उमेर संरचनामा परिवर्तनका कारण आश्रित जनसङ्ख्या (१४ वर्ष मुनिका बालबालिका र ६० वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू) भन्दा आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या (१५ वर्षदेखि ५९ वर्षका मानिसहरू) बढी भई आर्थिक वृद्धिको सम्भावना रहने अवस्था आउँछ । यसलाई जनसाङ्ख्यिक लाभांश भनिन्छ । कुनै देशको प्रजनन दरमा तीव्र गिरावट आउँदा बाल आश्रित जनसङ्ख्या घट्छ । पूर्ववत् अवस्थामा प्रजनन दर उच्च रहेकाले तत्कालीन समयमा प्रजनन दर कम भएतापनि आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या उच्च रहन्छ । यसका कारण देशमा आर्थिक विकासमा सफलताका लागि अवसरहरू प्राप्त हुन सक्छन् । उमेर संरचना सङ्क्रमणको यस अवस्थालाई जनसाङ्ख्यिक बोनस वा लाभांश (Demographic Dividend) को अवस्था भनिन्छ ।

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणका क्रममा प्रजनन दर कम हुने अवस्था निरन्तर रहिरहेमा कुनै एक निश्चित समय अवधिसम्म मात्र जनसाङ्ख्यिक लाभांशको अवस्था रहिरहन्छ । यस्तो जनसाङ्ख्यिक लाभांशको अवस्थाले कुनै पनि देशको आर्थिक उपलब्धि हासिल गर्नलाई अवसर प्रदान गर्ने भएकाले यसलाई जनसाङ्ख्यिक अवसरको झ्याल (Demographic Window of Opportunity) भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा लगानी र बचतका कारण आर्थिक वृद्धिदर बढ्छ । कुनै पनि देशले यस अवस्थाको सही सदुपयोग गर्न सकेमा समाज र देशको अर्थ व्यवस्थामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ । सन् १९६० को दशकको जनसाङ्ख्यिक लाभांशको अवस्थामा सिङ्गापुर, कोरिया, थाइल्यान्ड एवम् मलेसियाले ठुलो आर्थिक प्रगति गरेका थिए ।

नेपालको सन् १९८१ देखि सन् २०११ सम्मको जनसाङ्ख्यिक अवस्थाको अध्ययन गर्दा यहाँ प्रजनन दर तथा मृत्युदर घटेको र औसत आयु बढेको देखिन्छ । सन् १९८१ मा कुल प्रजनन दर ६.३ र कोरा मृत्युदर प्रतिहजार जनसङ्ख्यामा १३.५ थियो भने सन् २०११ मा त्यो सङ्ख्या घटेर कुल प्रजनन दर ४.१ र कोरा मृत्युदर ६ रहेको छ । त्यसैगरी सन् १९८६ मा औसत आयु ४५.३ वर्ष रहेकामा सन् २०११ मा ६९ वर्ष पुगेको छ । जनसाङ्ख्यिक स्थितिको यस अवस्थाले नेपालमा केही वर्षसम्म आश्रित जनसङ्ख्याको अनुपातमा आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या बढी रहने छ । यस जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको अवस्थाले नेपालमा आर्थिक विकासको सम्भावना प्रबल रहन्छ ।

जनसाङ्ख्यिक अध्ययनका विभिन्न प्रतिवेदनअनुसार नेपालमा जनसाङ्ख्यिक अवसरको झ्याल (Demograhic Window of Opportunity) करिब ५५ वर्ष (सन् १९९२ देखि सन् २०४७) सम्म रहने अनुमान गरिएको छ । यस अवधिको हाल (सन् २०२०) सम्ममा करिब २८ वर्ष बितिसके को छ भने २७ वर्ष बाँकी रहेको छ । यस अवधिमा आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्याको आर्थिक

विकासमा सदुपयोग गर्न सकेमा देशको चौतर्फी विकासका सम्भावना रहन्छन् । यद्यपि जनसाङ्ख्यिक अवसरको झ्यालको आजसम्मको अवधिलाई अध्ययन गर्दा अधिकांश आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या बेरोजगार रहेको र धेरै सङ्ख्यामा बिदेसिएको देखिनुले देशको आर्थिक विकासमा चुनौती देखिएको छ । जनसाङ्ख्यिक लाभांशको उपयोगका लागि निम्नउपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ :

(क) देशमा उपलब्ध श्रमशक्तिको अधिकतम उपयोग गरी कुल गार्हस्थ उत्पादन वृद्धि गर्ने

(ख) देशको आम्दानी र बचतलाई उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी गर्ने

(ग) दक्ष जनशक्ति उत्पादनमा उचित लगानी गर्ने

(घ) समयमै जनशक्ति प्रक्षेपण गरी योजना निर्माण र कार्यान्वयनलाई अगाडि बढाउने

(ङ) एकीकृत बस्ती विकासमार्फत जनसङ्ख्या व्यवस्थापनलाई सहज बनाउने

(च) भविष्यमा वृद्धि हुने जेष्ठ नागरिकको सङ्ख्यालाई अनुमान गरी सामाजिक सुरक्षाको क्षेत्रमा लगानी गर्ने आदि ।

क्रियाकलाप

१. **जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको अवस्था भन्नाले के बुझिन्छ, जनसङ्ख्या वृद्धिका विभिन्न अवस्थाका बारेमा छलफल गरी तपाईँले सिकेका कुराहरू बुँदागत रूपमा टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

२. **नेपालको जनसाङ्ख्यिक लाभांशको उपयोगका पर्याप्त अवसर हुँदाहुँदै पनि यसको उपयोग हुन नसक्नुका कारणहरू र उपयोग गर्ने उपायहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमण र उमेर संरचनाको सङ्क्रमणको छोटो परिचय लेख्नुहोस् ।**

२. **जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणले जनसङ्ख्याको उमेर संरचनालाई कसरी प्रभाव पार्दछ, आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।**

३. **जनसाङ्ख्यिक लाभांश र जनसाङ्ख्यिक अवसरको झ्यालबिचको सम्बन्ध आफ्नै शब्दमा व्याख्या गर्नुहोस् ।**

पाठ : ५

जनसङ्ख्या व्यवस्थापन
(Population Management)

कुनै क्षेत्र वा देशमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोतसाधनअनुसार जनसङ्ख्यालाई सही रूपले वितरण गर्ने कार्यलाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ । कुनै पनि देश वा समाजको विकासका लागि जनसङ्ख्या अपरिहार्य छ । जनसङ्ख्या वा जनशक्तिको उपलब्धताविना कुनै पनि किसिमको विकास सम्भव छैन । त्यसैले हरेक देशका लागि जनसङ्ख्या एक अपरिहार्य तत्त्व हो । तसर्थ हरेक देशमा यसको सही व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । जनसङ्ख्याको उपयुक्त तवरले व्यवस्थापन हुन सकेन भने त्यसले देशमा विकराल समस्या निम्त्याउन पनि सक्छ । सामान्य अर्थमा कुनै पनि देशमा रहेको जनसङ्ख्याको तुलनामा सो जनसङ्ख्यालाई उपभोग गर्न पुग्ने स्रोतसाधनको अनुपात मिलाउनु नै जनसङ्ख्या व्यवस्थापन हो ।

जनसङ्ख्या सधैँ गतिशील हुन्छ । जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ जस्ता जनसाङ्ख्यिक तत्त्वहरूको प्रभावले गर्दा यो सधैँ परिवर्तन भइरहन्छ । हरेक राष्ट्रले आवश्यक स्रोतसाधनको आपूर्ति र योजना गर्दा जनसङ्ख्या स्थितिलाई ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । उपलब्ध स्रोतसाधनले धान्न नसक्ने गरी जनसङ्ख्या वृद्धि भएको छ भने समयमै जनसङ्ख्या वृद्धि रोक्नुपर्दछ । त्यस्तै कुनै कुनै अवस्थामा प्राकृतिक स्रोत परिचालन गर्न सामान्यभन्दा सामान्य जनशक्ति पनि उपलब्ध हुँदैन भने त्यस अवस्थामा जनसङ्ख्या वृद्धि गर्नु पनि पर्दछ । यसरी जनसङ्ख्या देशमा उपलब्ध स्रोतसाधनको उपलब्धताका आधारमा बढाउनु वा घटाउनु नै जनसङ्ख्या व्यवस्थापन हो । जनसङ्ख्या बढी भएका देशहरूले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका लागि जन्म विरुद्धको नीति (Anti-Natalist Population Policy) अङ्गीकार गरेको पाइन्छ, जस्तै : चीनमा पहिला एक सन्तान नीति थियो भने हाम्रो देश नेपालले दुई सन्तान नीतिलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । जनसङ्ख्या कम भएका देशहरूले जन्म पक्षको नीति (Pro-Natalist Population Policy) अङ्गीकार गरेको पाइन्छ जस्तै : रुस, सिङ्गापुर जस्ता देशमा आमाबुवालाई सन्तान जन्माउन प्रोत्साहन गरिएको छ ।

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू

जनसङ्ख्या नियन्त्रण गरी व्यवस्थापनका लागि अवलम्बन गरिने विभिन्न उपायहरूलाई प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । प्रत्यक्ष उपायले प्रत्यक्ष रूपमा जन्मदर र बसाइँसराइलाई नियन्त्रण गर्ने कुरालाई सङ्केत गर्छ भने अप्रत्यक्ष उपायले मानिसको चेतनाको स्तर बढाउने सन्दर्भसँग चासो राख्छ । जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका लागि अवलम्बन गर्न सकिने केही प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष उपायहरू निम्नअनुसार छन् :

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका प्रत्यक्ष उपायहरू

जनसङ्ख्या वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्नका लागि प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्न अवलम्बन गरिने उपायहरूलाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका प्रत्यक्ष उपायहरू भनिन्छ। विभिन्न उपायहरूमध्ये केहीको सङ्क्षिप्त जानकारी निम्नानुसार छ :

(क) परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग

जनसङ्ख्या नियन्त्रणका लागि विभिन्न प्राकृतिक तथा कृत्रिम, स्थायी वा अस्थायी गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको प्रयोगबाट जन्मान्तरलाई बढाउने र पूर्ण रूपमा जन्मलाई नियन्त्रण गरी जनसङ्ख्यालाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यसका लागि गर्भ निरोधकका साधनहरूको पहुँच र चेतनाको स्तरलाई वृद्धि गर्नुपर्दछ ।

(ख) कानुनी प्रावधानको व्यवस्था

जनसङ्ख्या वृद्धिदर अत्यधिक भएको अवस्थामा जनसङ्ख्या नियन्त्रणका लागि उत्प्रेरित गर्ने कानुनी प्रावधानको व्यवस्था गरी प्रत्यक्ष रूपमा जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । नेपालमा दुई सन्तान जन्माउने आमाका लागि मात्र दिने बिदालगायतका सुविधा, चीनले सन् १९७९ मा लागु गरेको एक सन्तान नीति र हालको दुई सन्तान नीति यसका उदाहरणहरू हुन् ।

(ग) उचित जन्मान्तर

एउटा बच्चा जन्मिसकेपछि अर्को बच्चा नजन्मँदासम्मको अवधिलाई जन्मान्तर भनिन्छ । जन्मान्तर कम्तीमा ४/५ वर्षको भएमा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यका लागि लाभप्रद हुन्छ । यस उपायबाट बच्चा जन्मने अवधि ढिलो हुन गई जनसङ्ख्या वृद्धि रोक्न सहयोग पुग्छ ।

(घ) उपयुक्त उमेरमा विवाह

विवाह दुई विपरीत लिङ्गबिच पारिवारिक जीवनयापनका निम्ति कानुन, धर्मसंस्कृति, समाज आदिबाट स्वीकृत प्राप्त सम्बन्ध हो । शारीरिक र आर्थिक रूपमा सबल भएपछि मात्र विवाह गर्नु सबैका लागि राम्रो हुन्छ । महिलाका लागि स्वस्थ प्रजनन उमेर २० देखि ३० वर्ष भएको हुँदा २० वर्षपछि विवाह गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । २० वर्षअघि र ३५ वर्ष पुगेपछि सन्तान जन्माउँदा आमा र शिशु दुवैको स्वास्थ्यका निम्ति खतरा हुन्छ । उपयुक्त उमेरमा विवाह गर्दा स्वस्थ प्रजनन अवधिको कम उपयोग हुने हुँदा जनसङ्ख्या वृद्धिदरमा कमी ल्याउन सहयोग पुग्छ। त्यसैले उपयुक्त उमेरमा विवाहलाई जनसङ्ख्या नियन्त्रणको एक महत्त्वपूर्ण उपाय मानिन्छ ।

(ङ) बसाइँसराइलाई नियन्त्रण

बसाइँसराइ जनसङ्ख्या परिवर्तनको एक सबल तत्त्व हो । बसाइँसराइका कारणले गन्तव्य स्थानहरूमा जनसङ्ख्या वृद्धि गराउने हुँदा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा समस्या उत्पन्न गराउँछ । त्यसैले उपयुक्त बसाइँसराइ तथा आप्रवासी नीतिको निर्माण गरेर पनि जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । त्यस्तै स्रोतसाधनको न्यायोचित वितरण र अवसरहरूको सिर्जना गर्न सकेमा बसाइँ सराईलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका अप्रत्यक्ष उपायहरू

जनसङ्ख्या वृद्धिलाई नियन्त्रण गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्नका लागि अवलम्बन गरिने धेरै अप्रत्यक्ष उपायहरू हुन्छन् । ती विभिन्न उपायहरूमध्ये केही निम्नलिखित छन् :

(क) शिक्षा तथा स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार

शिक्षाको अवस्थामा सुधार गर्न सकेमा मानिसहरूमा स्वत: चेतनाको स्तरमा वृद्धि हुने हुँदा सानो परिवारको अवधारणाको विकास हुन्छ । यसले जनसङ्ख्याको वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्दछ । त्यसैगरी स्वास्थ्यमा सुधार गर्न सकेमा शिशु मृत्युदरमा कमी हुन गई थोरै बच्चा जन्माउन थाल्छन् जसले गर्दा जनसङ्ख्या नियन्त्रणमा सहयोग पुग्छ ।

(ख) रोजगारीका अवसर सिर्जना

रोजगारीले मानिसको जीवनस्तरमा सकारात्मक सुधार ल्याउँछ । विभिन्न पेसामा संलग्न जनशक्तिले उचित परिवार योजना गर्ने हुनाले थोरै बच्चा जन्मने सम्भावना हुन्छ । तसर्थ मुलुकमा रोजगारीका अवसर सिर्जना गरी मानिसहरूको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन सके जनसङ्ख्या वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

(ग) सहरीकरणको विकास

सहरीकरणको विकाससँगै मानिसहरू एकल परिवारमा बस्ने प्रवृत्तिको विकास हुने हुनाले थोरै बच्चा जन्माउँछन् । यसले जनसङ्ख्या नियन्त्रणमा सघाउँछ ।

(घ) सामाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूति

विशेष गरेर मानिसहरू धेरै सन्तान भएमा कुनै एक सन्तान बुढेसकालको सहारा बन्न सक्छ भन्ने मोहले पनि धेरै बच्चा जन्माउँछन् । यस्तो सोचलाई निरुत्साहित गर्नका निम्ति सामाजिक सुरक्षाका विविध कार्यक्रमको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । यसले बुढेसकालको स्याहार, उपचार र अन्य सुविधा सम्बन्धमा चिन्ता नहुने हुनाले मानिसहरू थोरै मात्र सन्तान जन्माउँछन् ।

(ङ) महिला सशक्तीकरणमा जोड

सन्तान उत्पादनमा पुरुष र महिला दुवैको भूमिका हुने भएता पनि महिलाको भूमिका महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । तर शैक्षिक तथा राजनीतिक अवसर र स्वास्थ्य सेवा उपभोगमा नेपाली महिलाहरू पछाडि छन् । महिलालाई सिप वृद्धिका लागि तालिम प्रदान गर्ने, चेतना जागृत गराउने, रोजगारीका अवसरहरू प्रदान गर्ने, सामाजिक, राजनीतिक प्रतिनिधित्व र अवसर वृद्धि गर्ने जस्ता कार्य महिला सशक्तीकरणअन्तर्गत पर्दछन् । यसले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(च) प्रयाप्त स्रोतसाधनको व्यवस्था

जनसङ्ख्याको अनुपातमा प्रयाप्त स्रोत साधनको व्यवस्था गरेर जनसङ्ख्याको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ जस्ता जनसाङ्ख्यिक तत्त्वहरूले जनसङ्ख्या परिवर्तनमा कस्तो प्रभाव पार्दछन्, कक्षामा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. पाठमा उल्लेख गरेका भन्दाबाहेक जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष उपायहरू के के हुन सक्छन्, कक्षामा छलफल गरी टिपोट गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनेको के हो, यसको महत्त्व आफ्नै शब्दमा वर्णन गर्नुहोस् ।

२. जन्म विरुद्धको नीति र जन्म पक्षको नीतिबिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

३. संयुक्त परिवारको संरचना र उच्च शिशु मृत्युदरले कसरी जनसङ्ख्या वृद्धिदर बढाउँछ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. जनसङ्ख्यामा तीव्र वृद्धिका कारण शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीको क्षेत्रमा पर्ने असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

५. हाम्रो देशमा विद्यमान जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका चुनौतीहरू उल्लेख गर्दै आफ्नो साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

पाठ : १

नेपालको अर्थतन्त्रका आधार र विशेषताहरू

१. नेपालको अर्थतन्त्रका आधार

नेपाल प्राकृतिक स्रोतले भरिपूर्ण देश हो । विश्वमा पाइने धेरै प्रकारका हावापानी, वनस्पति र धरातलीय स्वरूप यहाँ पाइन्छन् । नेपालमा प्रशस्त जल विद्युत् निकाल्न सकिने नदीहरू र अपार जलको भण्डारका स्रोत हिमालय पर्वत श्रेणीहरू रहेका छन् । बाह्रै महिना विभिन्न प्रकारका बालीनाली लगाउन सकिने हावापानी र भूधरातल रहेको छ । हावापानी र प्राकृतिक सुन्दरताका कारण पर्यटन व्यवसायको पनि ठुलो सम्भावना रहेको छ । दायाँबायाँ ठुलो जनसङ्ख्या भएका छिमेकी देश चीन र भारत भएका कारण नेपालबाट निर्यात व्यापारको ठुलो सम्भावना रहेको छ । पहाडमा भएका खनिज स्रोतका कारण औद्योगिकीकरणको पनि उत्तिकै सम्भावना छ । यति ठुलो सम्भावना भएर पनि नेपालले त्यसको पर्याप्त उपयोग गर्न अझै धेरै काम गर्न बाँकी छ । हालको नेपालको अर्थतन्त्रलाई विश्लेषण गर्दा अर्थतन्त्रका आधारहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(क) कृषि

नेपाल कृषिप्रधान मुलुक हो । यहाँका ६०.४ प्रतिशत जनसङ्ख्या कृषिमा आबद्ध छन् । नेपालीहरूले खाद्यान्न आपूर्ति, आम्दानी र रोजगारीका हिसाबले कृषिलाई नै रोजेको देखिन्छ । अधिकांश नेपालीहरू कृषिलाई सुरक्षित पेसा मान्दछन् किनकि कृषिमा थोरै लगानीमा नै निर्वाहका लागि आवश्यक खाद्यवस्तु प्राप्त गर्न सकिन्छ । नेपालका अधिकांश कृषकको आफ्नै जग्गा भएका कारण पनि यो पेसाबाट बाहिरिन नेपाली कृषकहरूलाई कठिन भएको देखिन्छ । नेपालमा कुल गार्हस्थ उत्पादनमा २७.६ प्रतिशत योगदान कृषिको रहेको छ । त्यसैले नेपालको अर्थतन्त्रको मूल आधार कृषि नै हो भन्न सकिन्छ । नेपालको कृषि प्रणालीलाई आधुनिकीकरण गर्ने क्रम बढेको छ । यसका लागि कृषिको व्यवसायीकरण, चकलाबन्दी खेती, आधुनिक कृषि उपकरणको प्रयोग, उन्नत बिउबिजन तथा मलखादको प्रयोगमा वृद्धि भएको देखिन्छ । कृषिको विकासमा भएमा यी प्रयासहरूले तीव्रता पाएमा छिट्टै नै नेपालको आर्थिक समृद्धि हुने देखिन्छ ।

(ख) उद्योग

नेपालमा उद्योग क्षेत्रको विकास अपेक्षाकृत रूपमा हुन नसके पनि यसको योगदान भने महत्त्वपूर्ण रहेको छ । जनताका लागि आवश्यक वस्तु तथा सेवा उपलब्ध गराउने यस क्षेत्रको महत्त्व दिनानुदिन बढ्दै गएको छ । ग्रामीण क्षेत्रमा कुटीर उद्योगले केही आवश्यकता पूरा गरेको छ भने सहरी क्षेत्रमा

साना तथा मझौला उद्योगको बाहुल्य रहेको छ। दिनप्रतिदिन मझौला र ठुला उद्योग स्थापना हुने क्रम चलिरहेको छ। नेपालको कुल गार्हस्थ उत्पादनमा औद्योगिक क्षेत्रको योगदान ५.५ प्रतिशत रहेको छ। वि.सं. २०७५/७६ फागुन सम्ममा नेपालमा ७,८३२ उद्योगहरू सञ्चालनमा रहेका थिए। विदेशी लगानी भित्रिएको र शिक्षाको विकाससँगै नेपालमा कृषि तथा परम्परागत पेसाबाट उद्योगतर्फ रूपान्तरण हुने क्रम बढेको देखिन्छ। नेपालमा वि.सं. २०७६ सम्ममा औद्योगिक क्षेत्रबाट करिब छ लाख पन्ध्र हजार जनालाई रोजगारी मिलेको छ। औद्योगिक उत्पादन बढाउन सकेमा औद्योगिक वस्तु निर्यात गरेर विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न पनि सकिन्छ। धेरैजसो उद्योगहरू कृषिमा आधारित हुनाले कृषिमा आउने उतारचढावले यसलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ। पछिल्लो समयमा ऊर्जामूलक उद्योग, सिमेन्ट उद्योग र निर्माण उद्योगहरूतर्फ लगानीकर्ताको आकर्षण बढेको देखिन्छ।

(ग) पर्यटन

नेपाल पर्यटन व्यवसायका लागि निकै सम्भावना बोकेको देश हो। यहाँ विविध प्रकारको हावापानी, प्राकृतिक सुन्दरता, साहसिक पर्यटनका लागि उपयुक्त अवस्थाहरू विद्यमान छन्। सांस्कृतिक विविधता, धार्मिक तीर्थस्थलहरू एवम् ऐतिहासिक तथा पुरातात्त्विक महत्त्वका स्थलहरू रहेकाले विदेशी पर्यटकको गन्तव्य स्थान बन्न सक्ने ठुलो सम्भावना रहेको छ। विविध प्रकारका प्राकृतिक सौन्दर्यका कारण यहाँ फिल्मी पर्यटनको पनि ठुलो सम्भावना रहेको छ। पर्यटन उद्योगबाट प्रशस्त विदेशी मुद्रा आर्जन हुन सक्छ भने देशमा रोजगारीको सिर्जना पनि हुन सक्छ। सन् २०२५ सम्ममा वार्षिक २५ लाख पर्यटकलाई नेपाल भ्रमण गराउने लक्ष्यका साथ नेपाल सरकारले काम गरिरहेको छ। अहिलेको पर्यटकहरूको सरदर बसाइ १३ दिन रहेको छ। यसलाई वृद्धि गर्न सकेमा अझै फाइदा हुन सक्छ। पर्यटन उद्योगका रूपमा होमस्टे, होटल, रिजोर्ट, लज, रेस्टुरेन्ट, मनोरञ्जन स्थलहरूको विकास भइरहेको छ। राफ्टिङ, पदयात्रा, हिमाल आरोहण, क्यानोयिङ, माउन्टेन बाइकिङ, बन्जी जम्पिङ, प्यारा ग्लाइडिङ जस्ता साहसिक पर्यटनको पनि विकास भइरहको छ। त्यस्तै नेपालमा गौतम बुद्धको जन्मस्थान लुम्बिनी, आराध्यदेव पशुपतिनाथ, मुक्तिनाथ, जनकपुरधामलगायतका सयौँ तीर्थस्थलहरू रहेकाले धार्मिक पर्यटनको पनि ठुलो सम्भावना रहेको छ। काठमाडौँ उपत्यकाको पुरातात्त्विक महत्त्वका कलाकृति, सांस्कृतिक विविधता, प्राकृतिक सुन्दरताले गर्दा नेपाल विश्वभरका पर्यटकहरूको गन्तव्य बन्न सक्छ।

(घ) जलस्रोत

जलस्रोत नेपालको अर्थतन्त्रको एक महत्त्वपूर्ण आधार बन्न सक्छ। नेपालको हिमालय पर्वत श्रेणीबाट अटुट रूपमा बग्ने नदीहरूबाट जलविद्युत् उत्पादन गरेर निर्यात गर्न सकेमा नेपालको आर्थिक समृद्धिमा मदत गर्छ र व्यापार घाटा कम गर्न सकिन्छ। नेपालमा पहाडी भिरालो जमिनबाट बग्ने नदीहरू प्रशस्त भएकाले जलविद्युत् उत्पादनको ठुलो सम्भावना रहेको छ। आर्थिक रूपले ४२,००० मेगावाट उत्पादन क्षमता रहेकामा आ.व. २०७६/७७ फागुन मसान्त सम्ममा १०८३.१३ मेगावाट जलविद्युत् उत्पादन भएको छ। हालसम्म निर्माणाधीन रहेका, अनुमति पाएका र अनुमतिका लागि निवेदन दिएका आयोजनाको समेत कुल २९,५७७.८ मेगावाट विद्युत् उत्पादनको तयारीमा रहेको देखिन्छ। नेपाल

सरकारले वि.सं. २०७५-८५ लाई ऊर्जा तथा जलस्रोत दशकका रूपमा मनाउने निर्णय गरेको छ। यसले देशभित्रै औद्योगिकीकरण गर्नसमेत सहयोग पुग्छ। विद्युत् प्रसारण र निर्यातका लागि आन्तरिक र अन्तरदेशीय विद्युत् प्रसारण लाइनहरूको निर्माण कार्य पनि तीव्र रूपमा अघि बढिरहेको छ।

नेपालका नदीहरूको पानीलाई नहरद्वारा पहाडका बेँसी, भित्री मधेस र तराईका उर्वर भूमि तथा फाँटहरूमा पुऱ्याएर सिँचाइ गरी कृषि उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ। नेपालमा कुल २६ लाख ४१ हजार हेक्टर कृषियोग्य भूमिमध्ये २२ लाख ६५ हजार हेक्टर सिँचाइयोग्य जमिन रहेको छ। आ.व. ७५/७६ सम्ममा १४ लाख ७३ हजार हेक्टर जमिनमा सिँचाइ सुविधाका लागि पूर्वाधार विकास भएको छ।

(ङ) मानव संसाधन

जुनसुकै देशको अर्थतन्त्रमा त्यस देशका मानव संसाधनको ठुलो भूमिका हुन्छ। कृषि, उद्योग, पर्यटन, व्यापारलगायतका सबै गतिविधि मानवले नै सञ्चालन गर्ने हो। जहाँ मानव संसाधन व्यापक परिचालन हुन्छ त्यस देशको आर्थिक प्रगति पनि तीव्र हुन्छ। नेपालमा सक्रिय जनसङ्ख्या बढी भएको हुनाले यहाँको जनशक्तिको उपयोग गर्न सके देशको विकास छिट्टै हुन सक्छ। नेपालमा मानव स्रोतलाई विभिन्न प्रकारले उपयोग भएको पाइन्छ। केही मानव स्रोतलाई स्वदेशभित्र नै रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गरी क्रियाशील बनाइएको छ। केही जनशक्ति स्वरोजगारमा संलग्न भएका छन् भने केही जनशक्ति वैदेशिक रोजगारमा गएर विप्रेषण रकम प्राप्त गरिएको छ। पढाइको निहुँ गरेर विदेश जाने र उतैको स्थायी बासिन्दा वा नागरिक भएर बसिदिनाले एकातर्फ देशमा विप्रेषण रकम भित्रिन सकेको छैन भने अर्कातर्फ बौद्धिक जनशक्ति पलायन भएको छ।

देशमा उपलब्ध मानव संसाधानको सदुपयोग गर्नका लागि राज्यले स्वदेशभित्र नै रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न सक्नुपर्दछ। यसका लागि प्राविधिक शिक्षामा जोड, कृषिको आधुनिकीकरण, उद्योगको विस्तार, सेवा क्षेत्रको विस्तार र पर्यटन क्षेत्रको विकास गर्नुपर्दछ। देशमा उपलब्ध जनशक्तिलाई शिक्षा, व्यावसायिक सिप, पुँजी र उद्यमशीलताको माध्यमबाट स्वदेशमा नै सक्रिय रहने वातावरण बनाउनुपर्दछ।

२. नेपालको अर्थतन्त्रका विशेषता

नेपालसँगसँगै आर्थिक विकासमा अघि बढेका समान हैसियत राख्ने देशहरू अहिले विश्वका विकसित देशका रूपमा रूपान्तरण हुन सफल भएका छन्। उनीहरूले त्यो अवस्था कसरी हासिल गरे र हामीले किन सकेनौँ भन्ने चिन्तन गर्नु जरुरी भएको छ यस अवस्थाबाट मुक्त हुने उपायको खोजी गर्नु जरुरी छ। समग्रमा नेपालको अर्थतन्त्रको विशेषताहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(क) निर्वाहमुखी कृषि प्रणाली हुनु

देशको ठुलो जनशक्ति कृषि र पशुपालनमा संलग्न रहेको छ। परम्परागत सोच र प्रविधिमा आधारित निर्वाहमुखी कृषि प्रणाली कायम भएका कारण न्यून उत्पादकत्व अवस्था छ।

(ख) औद्योगिकीकरणमा सुस्तता

नेपालको उद्योगहरूको विकासको गति सुस्त रहेको छ । धेरैजसो उद्योगहरू कृषिमा आधारित छन् ।

(ग) न्यून आय तथा जीवनस्तर

बेरोजगार तथा आंशिक रोजगारका कारण न्यून आय र जीवनस्तर भएका जनसङ्ख्या ठुलो रहेको छ । कृषिमा लुकेको रोजगार कायम रहेको छ ।

(घ) पुँजी र स्रोत साधनका अभाव

पुँजीको अभाव भएकाले लगानी वृद्धि हुन सकेको छैन । उत्पादित दक्ष जनशक्ति विदेश पलायन भएर जनशक्तिको अभावको अवस्था सिर्जना भएको छ । खनिज, जलस्रोत, माटो, सौर्य ऊर्जा आदि प्राकृतिक स्रोत साधनको न्यून उपयोगको अवस्था छ ।

(ङ) आयातमुखी अर्थतन्त्र

निर्यातभन्दा बढी मूल्यको आयात गर्नाले वैदेशिक व्यापार घाटा वृद्धि हुँदै गएको छ । परनिर्भरता उन्मुख आर्थिक प्रणाली कायम रहेको देखिन्छ ।

(च) आयमा असमानता

देशमा २१ प्रतिशत जनता गरिबीको रेखामुनि रहेको र केही सीमित वर्गसँग सो आयमा धेरै नै असमानता देखिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **नेपाल प्राकृतिक रूपले धनी भएर पनि गरिबीको सामना गर्नु परिरहेको छ । यस विषयमा कक्षामा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् ।**

२. **नेपालको आर्थिक समृद्धिको परिकल्पना गर्दै चित्र, नक्सा, कविता, पोस्टर, गीत, संवादमध्ये कुनै एकको रचना गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **यदि तपाईँ अर्थमन्त्री हुनुभयो भने नेपालको अर्थतन्त्रको विशेषताहरूलाई कसरी बदल्नुहुन्छ, बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. धेरैओटा आर्थिक विकासको प्रयासका बाबजुद पनि नेपालको अर्थतन्त्रले गति लिन सकेको देखिँदैन । यसका कारणहरू पहिल्याउनुहोस् ।

२. नेपालको अर्थतन्त्रका सबल र कमजोर पक्षहरू पहिल्याई नेपालको अर्थतन्त्रलाई सुदृढ गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो प्रदेश वा पालिकाको आर्थिक विकासका आधारहरू सोधखोज गरी टिपोट गर्नुहोस् । साथै ती आधारलाई सबल बनाउने उपायहरूसमेत कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : २

सार्वजनिक, निजी तथा सहकारी क्षेत्र

देश विकास गर्नका लागि विभिन्न क्षेत्रहरू क्रियाशील भएका हुन्छन् । देशमा सार्वजनिक क्षेत्र सबैभन्दा ठुलो क्षेत्र हो । तथापि कुनै पनि देशको सरकारले मात्र विकास गर्छु भनेर सम्भव हुँदैन । त्यहाँका निजी लगानीकर्ता, उद्यमी व्यवसायीहरू एवम् सहकारीसँगको सहकार्य र समन्वयमा नै विकासको गति अघि बढ्न सक्दछ । सार्वजनिक क्षेत्र पुग्न नसकेको ठाउँमा निजी क्षेत्रले टेवा पुऱ्याइरहेको हुन सक्छ भने जहाँ यी दुवै क्षेत्र पुगेका छैनन् त्यहाँ सहकारी क्षेत्रले टेवा पुऱ्याउन सक्छ । यसरी देश विकासको क्रममा सार्वजनिक क्षेत्रको सहयोगीका रूपमा निजी तथा सहकारी क्षेत्रले सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । नेपालमा यी तीनओटै क्षेत्रबिच एकआपसका सहकार्य गरी जनतालाई बढीभन्दा बढी सुविधा दिने नीति अपनाइएको छ जसलाई तीन खम्बे नीति भनिन्छ ।

(क) सार्वजनिक क्षेत्र

सार्वजनिक क्षेत्रलाई सरकारी क्षेत्र भनिन्छ । सरकारसँग राष्ट्र विकासका लगि दूरदृष्टि, योजना, स्रोत र साधनहरू उपलब्ध हुन्छन् । स्रोत र साधनको परिचालन गर्नका लागि संविधान, कानुन, मानव संसाधन र जनताद्वारा प्रदान गरिएको शक्ति पनि हुन्छ । जनताबाट सङ्कलन गरिएको राजस्वमा आधारित बजेट र सो बजेट खर्च गर्ने अधिकार पनि हुन्छ । सरकारले देश निर्माणका लागि नीति, योजना, रणनीति तथा मापदण्डको तर्जुमा गर्दछ । सोहीअनुसार विभिन्न निकायमार्फत विकास निर्माण र सामाजिक सेवाका कार्यहरू सञ्चालन हुन्छन् । सार्वजनिक क्षेत्रले समग्र विकास प्रयासमा निजी, सहकारी, सामुदायिक र गैरसरकारी क्षेत्रको लगानी र सहभागिताका लागि समेत उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछ । यसले उच्च, दिगो र समावेशी आर्थिक वृद्धि र स्थायित्व कायम गर्न लगानीको वातावरण निर्माण गर्दछ । नेपालमा सार्वजनिक क्षेत्रको लगानीका लागि तीन तहका सरकारहरू रहेका छन् । यी तीनओटै सरकारहरू आपसी समन्वयमा स्वतन्त्र ढङ्गले आर्थिक विकासमा सक्रिय रहेका हुन्छन् ।

(अ) सङ्घ

केन्द्रीय सरकारलाई सङ्घीय सरकार भनिन्छ । यसले राष्ट्रिय सोच, उद्देश्य, लक्ष्य तथा प्राथमिकता

पूरा गर्नका लागि प्रदेश तथा स्थानीय तहसँग सहकार्य, समन्वय र साझेदारी गर्नुपर्ने व्यवस्था संविधानमा गरिएको छ । सङ्घीय सरकारले केन्द्रीय योजना, नीति निर्माण, नियमन, समन्वय, मापदण्ड निर्माण तथा ठुला र बृहत् प्रभाव पार्ने आयोजना एवम् कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दछ । त्यसै गरी रणनीतिक विकास, उत्पादन, सेवाको सुनिश्चितता र अनुसन्धान तथा विकासमा सङ्घले जोड दिन्छ । सङ्घले विश्वविद्यालय, अस्पताल, लोकमार्ग, विद्युत् आयोजना, हवाई मैदानआदिमा लगानी गर्दछ । केही सार्वजनिक संस्थानमार्फत बजारमा वस्तु तथा सेवाको उत्पादन तथा वितरण गर्दछ ।

(आ) प्रदेश

नेपालमा सातओटा प्रदेशहरूमा प्रदेश सरकारहरू रहेका छन् । प्रदेश सरकारहरूले राष्ट्रिय सोच, लक्ष्य, उद्देश्य र रणनीतिअनुरूप सङ्घसँग समन्वय गरेर कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछ । साथै प्रदेश तहको योजना, नीति र कार्यक्रम तर्जुमा गरी कार्यान्वयन, अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्दछ । प्रदेश तहमा विकासका उपयुक्त वातावरण सिर्जना गरी अन्तरप्रदेश प्रतिस्पर्धाका आधारमा विकासका योजना तथा कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछ । प्रदेशस्तरीय आर्थिक सामजिक विकासका लागि निजी, गैरसरकारी, सहकारी र सामुदायिक क्षेत्रसँग सहकार्य, समन्वय र साझेदारी गर्दछ । यसरी प्रदेश तहबाट पनि देशमा पूर्वाधार विकास, सामाजिक विकास र जनताको जीवनस्तर उकास्ने कार्यमा लगानी भएको हुन्छ । प्रदेश तहले सडक आयोजना, खानेपानी, सिँचाइ, उच्च शिक्षालगायतका मध्म स्तरका विकास आयोजनाहरूका लागि लगानी गर्दछ ।

(इ) स्थानीय तह

नेपालमा ७५३ ओटा स्थानीय सरकारहरू छन् जसले सङ्घ र प्रदेशका विकाससम्बन्धी सोच, उद्देश्य, लक्ष्य, नीति तथा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि समन्वय, सहयोग र सहकार्य गर्दछ । नागरिकलाई आधारभूत सेवा प्रदान गर्ने कार्यमा स्थानीय तहको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । यस तहले सङ्घ तथा प्रदेशका योजना तथा नीतिअनुरूपका आफ्नै योजना तथा कार्यक्रम पनि बनाएर कार्यान्वयन गर्दछ । जनतालाई विकासको प्रत्यक्ष अनुभूति दिलाउन शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, विद्युत्, सरसफाइलगायतका सेवा सुविधाको प्रत्याभूति गर्न यस तहको मुख्य भूमिका रहेको हुन्छ । यसले कानुनबमोजिम आफैँ राजस्व उठाउने, बजेट बनाउने, कार्यान्वयन गर्ने, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्ने कार्यसमेत गर्ने हुँदा जनताले विकासको प्रत्यक्ष अनुभूति गर्न सक्दछन् । स्थानीय तहले आफ्नो क्षेत्र भित्रका विद्यालयहरूको व्यवस्थापन, स्वास्थ्यचौकीहरू, कृषि तथा पशुपालन, पूर्वाधार निर्माण जस्ता क्षेत्रमा लगानी गर्दछ ।

(ख) निजी क्षेत्र

सरकारको विकाससम्बन्धी सोच, नीति र योजनाबमोजिम लक्ष्य तथा उद्देश्य हासिल गर्न निजी क्षेत्रको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । आठौँ पञ्चवर्षीय योजनामा नेपालमा खुला तथा उदार अर्थतन्त्रको अवधारणा कार्यान्वयनमा आएपछि निजी क्षेत्रको भूमिका अझ महत्त्वपूर्ण बन्न गएको हो । त्यसपछि

कृषिको व्यवसायीकरण, औद्योगिक विकास, रोजगारीको सिर्जना, व्यापारको विविधीकरण, पूर्वाधार निर्माण र सामाजिक क्षेत्रमा निजी क्षेत्रको लगानी भित्रिन थालेको देखिन्छ ।

नेपालमा सङ्घीयताको कार्यान्वयनसँगै निजी क्षेत्रको भूमिका अझ व्यापक भएको छ। यसले राज्यका तीनओटै तहसँग सहकार्य गर्न पाउनेछ। निजी क्षेत्रले गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा उत्पादन, सहज र सुलभ आपूर्ति व्यवस्थापन, गुणस्तरीय पूर्वाधार निर्माण आयात व्यवस्थापन र निर्यात प्रवर्धन एवम् उत्पादनशील र मर्यादित रोजगारी सिर्जनामा सहयोग गर्दछ। निजी क्षेत्रको विकासले सार्वजनिक क्षेत्रका लागि आवश्यक राजस्वको आपूर्तिमा महत्त्वपूर्ण भूमिका योगदान दिएको हुन्छ। निजी क्षेत्रकोजति बढी संलग्नता भयो त्यति नै धेरै कर प्राप्त हुन्छ। करबाट प्राप्त रकमलाई नै सार्वजनिक क्षेत्रले खर्च गर्ने हो । पन्धौँ योजनाले निजी क्षेत्रबाट ५५.६ प्रतिशत लगानी हुने अपेक्षा गरेको छ। यसका लागि निजी क्षेत्रलाई सहजीकरण र प्रोत्साहनसहित लगानीमैत्री वातावरण सिर्जना, गरी निजी क्षेत्रको प्रतिस्पर्धी क्षमता र लगानी अभिवृद्धिमा योजना केन्द्रित रहने तथ्य उल्लेख छ । निजी लगानी जहिले पनि नाफा वा लगानीको प्रतिफलसँग जोडिएको हुन्छ । सरकारले निजी लगानीलाई आकर्षित गर्न नीतिगत, कानुनी व्यवस्था र सुरक्षित लगानीको वातावरण सिर्जना गरिदिएमा निजी क्षेत्र फस्टाउन सक्छ। यसले कृषि, व्यापार, उद्योग, पर्यटन, सेवामूलक व्यवसायलगायतका क्षेत्रमा लगानी गरी रोजगारीको सिर्जनासमेत गर्दछ । निजी क्षेत्र नाफामूलक हुने भए तापनि यसले सामाजिक उत्तरदायित्वलाई समेत वहन गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसो भएमा जनमानसमा निजी क्षेत्रप्रतिको विश्वास बढ्न सक्छ। निजी क्षेत्रलाई नियमन गर्न सरकारले सबल अनुगमन संयन्त्र विकास गर्नुपर्दछ।

(ग) सहकारी क्षेत्र

सहकारीले छरिएर रहेका श्रम, सिप, प्रविधि र पुँजीलाई एकत्रित गरी उत्पादन, उत्पादकत्व र रोजगारी वृद्धिबाट राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा योगदान दिँदै आइरहेको छ । नेपालमा सहकारीको सुरुआत अनौपचारिक रूपमा प्राचीन कालदेखि नै भएको पाइन्छ । हाम्रो समाजका केही वर्ग र सम्प्रदाय विशेषमा गुठी, धर्मभकारी, मङ्काखल, पर्म र ढिकुटीलगायतका स्वरूपमा आर्थिक सहकार्य गरिएको हुन्थ्यो । त्यसैको आधुनिक र विकसित रूप सहकारीलाई मान्न सकिन्छ ।

नेपालमा सहकारी क्षेत्रको विकासका लागि वि.सं. २०१० सालमा सहकारी विभागको स्थापना गरिएको थियो। २०१३ सालमा चितवनको शारदानगरमा स्थापना गरिएको बखान ऋण सहकारी संस्था नै नेपालको पहिलो सहकारी संस्था हो। नेपालमा वि.सं. २०७५ सम्ममा करिब ३४,७०० को हाराहारीमा सहकारी संस्था र जिल्ला स्तरीय एवम् केन्द्रीय सङ्घहरू क्रियाशील छन् ।

यसले स्थानीय स्रोत, साधन, श्रम र पुँजीको परिचालन गरी रोजगारीको सिर्जना, आय वृद्धि तथा गरिबी निवारणमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ । सहकारीले मानवीय आवश्यकताका वस्तु तथा सेवाको उत्पादन, प्रशोधन र बजारीकरण गर्दै सदस्यहरूको आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक रूपान्तरणका माध्यमबाट आर्थिक वृद्धि हासिल गर्न सहयोग गर्दछ। सानो सानो रकम जम्मा गरेर गर्जो टार्न सकिन्छ। सहकारीबाट कर्जा लिएर आफ्नो सिप र क्षमता अनुसारका व्यवसाय गरेर आय आर्जन गर्न पनि सकिन्छ।

सहकारीको सदस्य बन्नका लागि त्यसका विधान, कार्य र त्यसबाट हुने लाभका बारेमा प्रस्ट जानकारी लिनुपर्दछ । सहकारीमा बचत गर्ने, सेयरमा लगानी गर्ने र ऋण लिने, साँवा ब्याज भुक्तानीका तरिका आदिका बारेमा समेत जानकारी र ख्नुपर्दछ। सरकारी नियमन प्रणालीलाई सुदृढ गर्ने, सहकारीको सिद्धान्तविरुद्ध केही व्यक्तिको नियन्त्रणमा रहेका सहकारीहरूलाई मुक्त गर्ने, आन्तरिक प्रजातन्त्रको अभ्यासलाई सबल बनाउने जस्ता कार्यहरू मार्फत सहकारीहरूलाई व्यवस्थित गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

सहकारीमार्फत सञ्चालन गर्न सकिने उद्योग व्यवसाय

(क) कृषि उत्पादन, भण्डारण, प्रशोधन, वितरण, बजारीकरण तथा कृषि सामग्रीको आपूर्ति

(ख) व्यावसायिक पशुपालन तथा पशुजन्य उद्योग व्यवसाय

(ग) वनजन्य उत्पादन तथा प्रशोधन उद्योगहरू र वातावरण संरक्षणसम्बन्धी उद्योगहरू

(घ) विद्यालयको स्थापना तथा व्यवस्थापन, व्यावसायिक तथा सिपमूलक प्रशिक्षण केन्द्र स्थापना र व्यवस्थापन तथा परामर्श सेवा ।

(ङ) अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा, औषधी तथा स्वास्थ्य उपकरण उत्पादन तथा बिक्री र स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित अन्य उद्योग व्यवसाय

(च) पर्यटन उद्योग व्यवसाय

(छ) सञ्चार तथा प्रविधिको विकास, विस्तार तथा प्रसारण

(ज) बचत तथा ऋण एवम् बैङ्क तथा वित्तीय सेवा

(झ) यातायात तथा ढुवानी सेवा

(ञ) जग्गा तथा आवास विकास

(ट) श्रमिक स्वामित्वका उद्योग व्यवसाय

(ठ) उपभोक्ता सहकारी

(ड) ऊर्जा उत्पादन, प्रसारण र वितरण

(ढ) विमा व्यवसाय

(ण) खुद्रा तथा थोक पसल

(त) जडीबुटी खेती, प्रशोधन र बजारीकरण

(थ) सिपमूलक घरेलु तथा साना उद्योग

(द) सम्भाव्यताका आधारमा अन्य उद्योग व्यवसाय

स्रोत : सहकारी नीति २०६९

क्रियाकलाप

१. तपाईँको गाउँ वा नगरमा कुन कुन आर्थिक क्षेत्रहरू क्रियाशील छन्, पहिचान गर्नुहोस् । ती आर्थिक क्षेत्रले गाउँ वा नगरको विकासमा कस्तो योगदान गरेका छन्, खोजी गरी विवरण तयार गर्नुहोस् ।

२. समूहमा छलफल गरी सार्वजनिक, निजी तथा सहकारी क्षेत्रमा रहेका समस्या र विसङ्गतिहरू पहिचान गर्नुहोस् र तिनका समाधानका उपायहरू पहिल्याउनुहोस् ।

३. सहकारीका सिद्धान्तहरू अध्ययन गरी नेपालमा सहकारीहरूले उक्त सिद्धान्त पालना गरेका छन् कि छैनन् भन्ने सम्बन्धमा स्थानीय व्यक्तिहरूको विचार सङ्कलन गर्नुहोस् । ती विचारहरू समेटी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. 'आर्थिक विकासमा सार्वजनिक, निजी र सहकारी क्षेत्र एकअर्काका परिपूरक हुन् ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

२. के सहकारीहरूले सहकारीको मूल्य, मान्यता र सिद्धान्तहरूको पूर्णपालना गरेका छन् ? विभिन्न सञ्चारका स्रोतहरूबाट सूचना सङ्कलन गरी समीक्षा गर्नुहोस् र सोअनुसार गर्न सुझाव पनि दिनुहोस् ।

३. 'निजी क्षेत्र, सहकारी र सार्वजनिक क्षेत्रबिचको साझेदारीबाट नै आर्थिक विकास हुन सक्छ ।' यस भनाइप्रति आफ्नो धारणा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा सञ्चालित कुनै एक सहकारी वा महिला समूहको भ्रमण गरी उक्त सहकारी वा समूहले के कसरी सेवा पऱ्याइरहेको छ, अवलोकन तथा खोजी गरेर प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

सहकारी/समूहको नाम : सेयर सदस्य सङ्ख्या : रकम जम्मा गर्ने र झिक्ने प्रक्रिया : ऋण लिने र तिर्ने प्रक्रिया :	हालको सेयर पुँजी र हालको कुल बचत रकम कुल लगानी रकम : सहकारी वा समूहले दिने अन्य सेवाहरू :

पाठ : 3

विप्रेषण र नेपाली अर्थतन्त्र

सामान्यतया सबै देशका नागरिकहरू धेरथोर मात्रामा विदेशमा काम गर्न जान्छन् । विदेशमा काम गरेर प्राप्त पारिश्रमिकलाई आफ्नो घरपरिवार चलाउनका लागि स्वदेशमा पठाउने गर्दछन् । यसरी पठाएको रकमलाई विप्रेषण रकम (Ramitance) भनिन्छ । यसरी प्राप्त विप्रेषण रकमले एकातर्फ व्यक्ति र उसको परिवारको दैनिक खर्च धानिरहेको हुन्छ भने अर्कातर्फ देशको आम्दानी पनि बढिरहेको हुन्छ । यसबाट देशका लागि आवश्यक विदेशी मुद्रा प्राप्त हुन्छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारले जान्नै पर्ने कुरा

केही सिप सिकेर, आफूले गर्न सक्ने तथा जानेको काम तथा पाउने तलका बारेमा राम्ररी जानी बुझी मात्र विदेश जानुपर्दछ ।

लाग्ने खर्च र विदेशमा हुने कमाइका बारेमा तुलना गरी लाभ हुने काममा मात्र जानुपर्दछ ।

घरपरिवारसँग सल्लाह तथा परामर्श गरी मानसिक रूपमा तयार भएर सहमतिमा मात्र जानुपर्दछ ।

वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्दछ ।

बिमा गर्नुपर्छ । बिमा गर्दा कामदारलाई र उसको परिवारलाई आर्थिक सहयोग प्राप्त हुन्छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा विश्वासिलो र भरपर्दो मेनपावर कम्पनीमार्फत जानुपर्छ । व्यावसायिक वा भ्रमण Visit भिसामा जानुहुँदैन ।

जानी जानी गलत कागजात बनाई जानुहुँदैन ।

वैदेशिक रोजगारमा जानका लागि पैसा बुझाएपछि व्यहोरा खुलाई भरपाई लिनुपर्दछ । कुनै एजेन्ट वा कम्पनीले भरपाई दिन आनाकानी गरेमा ठगीकै नियत भएको बुझ्नुपर्छ ।

स्वदेशी विमानस्थलबाट मात्र जानुपर्दछ । अन्य छिमेकी देशको बाटो गरेर जानुहुँदैन । बेचिन वा ठगीमा पर्न सकिन्छ ।

आफू जाने देशको भौगोलिक स्थिति, हावापानी रहन, सहन, धर्म, कानुन, काम गर्ने वातावरण आदिका बारेमा सामान्य जानकारी लिनुपर्छ । यसका लागि पूर्व प्रस्थान अभिमुखीकरण तालिम अनिवार्य रूपमा लिनुपर्दछ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा आवश्यक सबै कागजातको एक एक प्रति आफू र परिवारको साथमा राख्नुपर्छ ।

वैदेशिक रोजगारका क्रममा ठगीमा परे वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी गर्नुपर्दछ ।

वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी कुनै पनि सूचना जानकारीका बारेमा बुझ्नुपरेमा वैदेशिक रोजगार विभाग र वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्डको सचिवालयको ठेगानामा सम्पर्क गरी बुझ्न सकिन्छ ।

सरकारले निषेध गरेको देश र काममा जानुहुँदैन ।

आम सञ्चार माध्यमले प्रकाशन गरेको वैदेशिक रोजगारको सूचना र विज्ञापन सही भए नभएको बुझ्नुपर्दछ । गलत विज्ञापन गरी पैसा उठाई ठगी गर्न सक्दछन् ।

स्रोत : https://moless.gov.np/

वि.सं. २०४६ पछि नेपालले खुला बजार नीति अवलम्बन गरेको हुनाले नेपालीहरू वैदेशिक रोजगारीमा आकर्षित हुन थाले । विगत दुई दशकदेखि आप्रवासन दरमा तीव्र वृद्धि भई विप्रेषण आप्रवाह पनि उल्लेख्य रूपमा वृद्धि भएको छ । एकातर्फ यो विप्रेषण आप्रवाहले निम्न र निम्न मध्यम वर्गका नेपालीहरूको आयस्तरमा वृद्धि भई गरिबी निवारण र आर्थिक सामाजिक विकासमा सकारात्मक प्रभाव पारेको छ भने अर्कातर्फ राष्ट्रिय उत्पादन वृद्धिमा नकारात्मक असर परी अनुत्पादक र उपभोग्य वस्तुको आयातमा तीव्र वृद्धि भएको छ । अहिले करिब ५० लाख नेपाली विश्वका विभिन्न मुलुकमा वैदेशिक रोजगारमा रहेका छन् । बवदेशिक रोजगारबाट पठाएको रकमबाट देशको अर्थतन्त्रमा ठुलो योगदान पुगेको छ। आ. व. २०७५/७६ मा कुल गार्हस्थ उत्पादनको २२.६३ प्रतिशतको अनुपात बराबर नेपाललाई विप्रेषण रकम प्राप्त भएको थियो । सो आ.व.मा नेपाललाई रु. ७ खर्ब ८३ अर्ब रुपियाँ विप्रेषणबाट प्राप्त भएको थियो । यो नेपालको सो वर्षको कुल बजेटको करिब आधा रकम हो । वैदेशिक रोजगारीबाट मौद्रिक विप्रेषण मात्र नभई सामाजिक पुँजीका रूपमा सिप, प्रविधि र अनुभव पनि भित्रिएको छ । यसलाई व्यवस्थित गर्दै आर्थिक सामाजिक विकास गर्ने उद्देश्यले वैदेशिक रोजगार नीति आएको छ । यसरी नेपालको गरिबी निवारणमा विप्रेषण रकमको ठुलो योगदान रहेको छ । विश्वमा नै विकासोन्मुख र अल्प विकसित देशको अर्थतन्त्रको मुख्य अंश विप्रेषण रहेता पनि नेपालको अर्थतन्त्रमा विप्रेषणको निर्भरता कम गरी स्वदेशमा नै रोजगारी तथा स्वरोजगारको अवसरहरू बढाउनुपर्ने देखिन्छ । विप्रेषण रकम भरपर्दो आय भने होइन । कुनै पनि गन्तव्य देशको अर्थतन्त्र कमजोर भयो वा सो देशले विदेशी कामदार नराख्ने नीति लियो भने वैदेशिक रोजगार बन्द हुन सक्छ । त्यस्तै विश्वमा कुनै ठुलो युद्ध भयो, महामारी भयो वा यस्तै कुनै कारणवश वैदेशिक रोजगारका कामदार स्वदेश फिर्ता हुनुपर्ने अवस्था आयो भने विप्रेषणमा आधारित अर्थतन्त्र धराशयी हुन सक्छ ।

क्रियाकलाप

१. तलका दुईओटा घटनाहरू पढ्नुहोस् र विप्रेषण एवम् यसको उपयोग शीर्षकमा एक लेख तयार पार्नुहोस् :

(क) छ कक्षामा पढ्दै गरेको छोरा र श्रीमान्लाई छाडेर आठ वर्षअघि बिदेसिएकी थिएँ। आफ्नै घर बनाउने र छोरालाई डाक्टर पढाउने सपना पूरा गर्न श्रीमान्सँग सल्लाह गरी विदेशिक रोजगारमा गएको थिएँ । म पैसा पठाउँथेँ । श्रीमान्ले घर पनि बनाउनुभयो। छोराको पढाइका लागि दश लाख खर्च गरेकी थिए । छोराले जिद्दी गरेकाले मोटरसाइकल किनिदिएको थिएँ । त्यही पनि दुर्घटनामा परेर लाखौं खर्च भयो । विस्तारै श्रीमान्ले सम्पर्क कम गर्न थाल्नुभयो । श्रीमान्को अर्की महिलासँग सम्बन्ध

नेपालमा विगत दश वर्षमा प्राप्त विप्रेषण र कम			
आर्थिक वर्ष	विप्रेषण प्रवाह रु. अर्बमा	कुल गार्हस्थ्य उत्पादन रु. अर्बमा	विप्रेषण कुल गा.उ. अनुपात प्रतिशत
२०६६/६७	२३१.७	११९२.७७	**१९.४३**
२०६७/६८	२५३.६	१३६६.९५	**१८.५५**
२०६८/६९	३५९.६	१५२७.३४	**२३.५४**
२०६९/७०	४३४.६	१६९५.०१	**२५.६४**
२०७०/७१	५४३.३	१९६४.५१	**२७.६६**
२०७१/७२	६१७.३	२१३०.११	**२८.९८**
२०७२/७३	६६५.१	२२५३.१६	**२९.५२**
२०७३/७४	६९५.५	२६७४.४९	**२६.०१**
२०७४/७५	७७६.१	३०३१.०३	**२५.६१**
२०७५/७६	७८४.१	३४६४.३२	**२२.६३**

भएको तथा जुवा र रक्सीको लतमा फसेको कुरा सुनें । आमा विदेश बाबुको त्यो चर्तिकला देखेर होला कक्षा ११ मा पढ्दै गरेको एकमात्र छोरा पनि लागु औषध कुलतमा फसेछ । कमाउन त दुईचार करोड पैसा र दुई चार कट्ठा जमिन कमाइयो तर छोराको भविष्य, श्रीमान् र आफ्नो युवावस्था गुमाएको पत्तै भएन ।

(ख) म विदेश आएको दश वर्ष भयो । दुई तीन वर्षमा एकपटक घर जान्छु । मैले पठाएको पैसाले श्रीमतीले म विदेश जाँदाको ऋण तिरिन् । छोराछोरीलाई पढाइन् । उनले घरैमा स्वेटर बुन्ने मेसिन किनेर ल्याइन् र स्वेटर बुनेर बेच्न थालिन् । उनको व्यापार बढ्न थाल्यो । दुई वर्षपछि उनले दशओटा मेसिन राखेर स्वेटर कारखाना नै खोलिन् । गर्मी महिनामा ढाकाको कपडा बनाउँछिन् । दशबाह्र जनाले रोजगारी पाएका छन् । अहिले म विदेशमा महिनाको पचास साठी हजार कमाउँछु । मेरी श्रीमती एक लाखभन्दा बढी कमाउँछिन् । अब म पनि स्वदेशमा नै श्रीमतीको व्यवसाय सम्हालेर बस्ने विचारले फर्कँदै छु ।

२. प्रस्तुत तालिकामा दिइएको कुल गार्हस्थ उत्पादन र विप्रेषण प्रवाह अनुपातको प्रतिशतलाई रेखाचित्रमा देखाउनुहोस् । हालसम्मको तथ्याङ्क पनि थप्नुहोस् ।

३. वैदेशिक रोजगार बोर्डको वेबसाइट खोली प्रवास डायरी डाउनलोड गर्नुहोस् र त्यसको अध्ययन गरी विदेश बस्न चाहने आफ्ना साथीलाई पत्र लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. नेपालको अर्थतन्त्रमा विप्रेषणको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । विप्रेषण रकम नभए नेपालको आर्थिक अवस्था कस्तो हुन्थ्यो होला, आफ्ना तर्कहरू दिनुहोस् ।

२. विप्रेषण रकम उत्पादनभन्दा उपभोगमा खर्च भएको अवस्थामा यसको सदुपयोग कसरी गर्न सकिन्छ, बुँदागत रूपमा सुझाव दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिहरू होलान् । उनीहरूले भोग्नुपरेका समस्याहरू देखेको, पढेको वा सुनेको आधारमा लेखी सुरक्षित वैदेशिक रोजगारका लागि के गर्नुपर्ला, सुझाव प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : ४

स्थानीय, औपचारिक र अनौपचारिक कारोबार

१. नेपालमा विद्यमान विभिन्न कारोबारहरूका उदाहरण

जीवन घरैमा लुगा सिउने काम गर्छन् । उनी यसैबाट दैनिक ३०० देखि ५०० रुपियाँ कमाउँछन् । उनी पैसा नहुनेसँग अन्न पनि लिन्छन् । यसैबाट उनको परिवारको गुजारा चलेको छ । उनको व्यवसाय पुर्खौली र परम्परागत व्यवसाय हो । उनको व्यवसाय कहीँ दर्ता भएको छैन र कर पनि तिरेका छैनन् । कर तिर्नुपर्छ भन्ने थाहा पनि छैन ।

नविनाको चार जनाको परिवार छ । उनीहरूको स्थायी पसल छैन । उनी र उनका श्रीमान् फुटपाथ पसल चलाउँछन् । उनीहरूले कहीँ कर पनि तिरेका छैनन् । भाडा पनि तिरेका छैनन् । उनीहरूलाई नगरपालिकाले सडकमा पसल नराख्न पटक पटक चेतावनी दिएको छ तर उनीहरू अटेर गरेर आँखा छली छली बस्छन् । विगत १० वर्षदेखि उनीहरूको गुजारा यसै गरी चलेको छ ।

रजियाको घर भारतीय सीमानजिक छ । उनका बुवा, काकी र काका व्यापार गर्छन् । उनीहरूको कहीँ पनि पसल छैन तर उनीहरू दैनिक तीन चार हजारभन्दा बढीको व्यापार गर्छन् । उनीहरू वार्षिक १५ लाख जतिको कारोबार गर्छन् । दिउँसो सीमापारि जान्छन् । साँझमा केही सामान बोकेर आउँछन् । भन्सार छलेर सामान ल्याउँछन् तर नेपाली बजारमा ती सामान बिक्री भइरहेका हुन्छन् ।

फिक्कल बजारमा हाट लागेको छ । स्थानीय किसान र घरेलु उद्यमीहरूले आफ्नो उत्पादन यहाँ बेचबिखन गर्दछन् । स्थानीय गाउँलेहरू आफूलाई आवश्यक वस्तु त्यहीँबाट किनेर लैजान्छन् । कतिपय सामान किन्न पैसाको आवश्यकता पर्दैन । आफ्नो बारीमा फलेको आलु, तरकारी, फलफूल, गेडागुडी आदि दिएर नुन, तेल, भाँडा, कपडा लैजान पनि पाउँछन् । गाउँको उत्पादन गाउँमा नै खपत हुन्छ । सहरबाट ल्याएका वस्तु पनि त्यहाँ बिक्री वितरण हुन्छ ।

अहमदको एक कपडा कारखाना छ । उनले त्यो कारखाना उद्योग विभागमा दर्ता गरेर चलाएका हुन् । उनी आफ्नो उत्पादन सहरमा लगेर बेच्छन् । स्थानीय बजारमा पनि बिक्री गर्दछन् । उनी नियमित रूपमा स्थानीय तथा सङ्घीय सरकारलाई तोकिएको कर तिरेर व्यवसाय नवीकरण पनि गर्दछन् ।

यी कथाहरूले हाम्रो समाजमा विद्यमान कारोबार पद्धतिहरूका झलक प्रस्तुत गरेका छन् । यसरी

खरिदबिक्री गरिने कार्यलाई कारोबार भनिन्छ । समाजमा यस्ता कारोबारहरू तीन प्रकारका हुन्छन् :

(क) स्थानीय कारोबार

स्थानीय स्तरमा उत्पादन भएका वस्तु तथा सेवा त्यहीँ बिक्री गर्ने कार्यलाई स्थानीय कारोबार भनिन्छ । स्थानीय कारोबारमा आफ्ना गर्जो टार्न स्थानीय व्यक्तिहरूबिच हुने लेनदेन पनि पर्दछ । कतिपय अवस्थामा आर्थिक कारोबार भएको हुन्छ तर त्यहाँ पैसाको प्रयोग हुँदैन । एँचोपैँचो, सरसापट, मेलापात, हारगुहार आदिबाट काम चल्छ । परम्परागत रूपमा लुगा सिउने, फलामका भाँडा तथा औजारहरू बनाउने, मर्मत गर्ने, खेती गर्ने, पशुपक्षीपालन तथा बिक्रीवितरण जस्ता कार्य पनि स्थानीय कारोबार हुन् । स्थानीय कारोबारले स्थानीय आवश्यकता पूरा गर्दछ ।

(ख) अनौपचारिक कारोबार

अनौपचारिक कारोबार भन्नाले त्यस्ता कारोबारहरू पर्दछन् जसलाई कुल राष्ट्रिय उत्पादनमा गणना गरिँदैन । स्थानीय स्तरमा वा ठुलै रूपमा पनि हुन सक्ने यस्ता कारोबारको कहीँ दर्ता भएको हुँदैन । राज्यलाई कर पनि पनि प्राप्त हुँदैन । सामान्यतया यस्ता कारोबारलाई राज्यले वैध कारोबार मान्दैन तर पनि यस्ता कारोबारहरू समाजमा लुकीचोरी हुने गर्दछन् । नेपालको तीनतिर खुला सिमाना भएकाले केही मानिसहरू सिमानापारिबाट भन्सार छलेर सामान ल्याउने र बिक्रीवितरण गर्ने पनि गर्दछन् । समाजमा ढुकुटी, जुवातास जस्ता अवैध खेलमा पनि ठुलो लेनदेन हुन्छ । गाउँका साहुमहाजनहरूले चर्को ब्याजदरमा गाउँका सिधासाधा जनतालाई ऋण लगानी गर्ने कार्य पनि गर्दछन् । घुसखोरी, अवैध यौनधन्दा, मानव तथा मानव अङ्ग बेचबिखन, लागुऔषध कारोबार, चोरी निकासी, अवैध रूपमा वैदेशिक रोजगारमा पठाउने धन्दा आदि अनौपचारिक कारोबारका उदाहरण हुन् ।

घरमा गरिने कतिपय कामहरू वैध हुँदाहुँदै पनि पनि राष्ट्रिय उत्पादनमा गणना गरिएको हुँदैन । व्यक्ति भने व्यस्त रहन्छ तर त्यसलाई रोजगारीमा गणना गरिएको हुँदैन । गृहिणी महिलाहरूको काम, बालबच्चा स्याहार्ने काम, घरधन्दाको काम आदि पनि अनौपचारिक क्षेत्रमा नै पर्दछन् ।

(ग) औपचारिक कारोबार

कुल राष्ट्रिय उत्पादनमा गणना हुने जति पनि कारोबारहरू हुन्छन् । ती सबै औपचारिक कारोबार हुन् । यस्ता कारोबारहरू देशको कानुनबमोजिम दर्ता भएर सञ्चालन हुन्छन् । यिनीहरूले राज्यलाई कुनै न कुनै रूपमा कानुनबमोजिम कर बुझाएका हुन्छन् । कृषि, पशुपक्षीपालन, मत्स्यपालन, घरेलु तथा सिपमूलक व्यवसाय, साना व्यवसाय, खुद्रा पसलहरू, ठुला ठुला व्यापार, व्यवसाय, उद्योग आदिलाई औपचारिक कारोबारमा गणना गरिएको हुन्छ ।

स्थानीय, अनौपचारिक र औपचारिक कारोबार पद्धतिहरूबिचको भिन्नतालाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

स्थानीय कारोबार	अनौपचारिक कारोबार	औपचारिक कारोबार
स्थानीय आवश्यकता पूरा गर्न मदत पुग्छ । स्थानीय वस्तु तथा सेवाले बजार पाउँछ र त्यसको उपयोग हुन्छ । राष्ट्रिय उत्पादनमा योगदान दिन्छ । सरल र सस्तो कारोबार हुन्छ । घरेलु तथा सिपमूलक व्यवसायलाई प्रोत्साहन दिन्छ । औपचारिक कारोबारलाई आधार प्रदान गर्दछ ।	कहिलेकाहीँ अनौपचारिक कारोबारबाट स्थानीय आवश्यकता पूरा भएता पनि कानुनविपरीत हुने हुनाले जोखिमयुक्त हुन्छ । सस्तोमा वस्तु खरिद गर्न पाइए पनि उपभोक्ताहरू ठगिने सम्भावना उच्च हुन्छ । राष्ट्रिय आयमा कुनै योगदान दिँदैन । उल्टै औपचारिक कारोबारलाई क्षति पऱ्याउँछ । समाजमा विकृति, विसङ्गति, हिंसा, द्वन्द्व, शोषण, अन्याय, अत्याचार, ठगी, दुर्व्यसन जस्ता नकारात्मक कुरालाई प्रोत्साहन गर्ने सम्भावना रहन्छ ।	राष्ट्रिय आम्दानीमा वृद्धि गर्दछ । कानुनबमोजिम कारोबार हुने भएकाले यसका नकारात्मक प्रभाव कम हुन्छ । राजस्वमा वृद्धि हुन्छ । उपभोक्ता वा सरोकारवालाहरू ठगिन पाउँदैनन् । यदि ठगिएमा कानुनी उपचार र क्षतिपूर्ति पाउँछन् । यसले देशको अर्थतन्त्र बलियो बनाउँछ ।

क्रियाकलाप

१. पाठमा समावेश गरिएका घटनाहरूमा कुन कुन कारोबार पद्धतिहरू प्रयोग भएको पाउनुभयो र किन ?

२. अनौपचारिक र स्थानीय कारोबाार सँग सम्बन्धित समाचार सङ्कलन गरी विश्लेषण गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **'अनौपचारिक कारोबार पद्धति बढ्नाले राज्यको अर्थतन्त्र डामाडोल हुन्छ र सामाजिक अस्थिरता पैदा हुन्छ ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

२. **तलको तालिका भर्नुहोस् :**

स्थानीय कारोबारलाई औपचारिक कारोबारमा रूपान्तरण गर्ने उपाय	अनौपचारिक कारोबारलाई नियन्त्रण गर्ने उपाय	औपचारिक कारोबारलाई व्यवस्थित गर्ने उपायहरू

३. **औपचारिक कारोबारलाई देशको अर्थतन्त्र विकासको मुख्य आधार मानिन्छ, किन ?**

४. **स्थानीय कारोबारलाई सबल र प्रभावकारी बनाउन के गर्नुपर्दछ ?**

सामुदाकिय कार्य

तपाइंको समुदायमा उल्लिखित कारोबारहरूको प्रकृतिभित्र कुन कुन कारोबारहरू चलेका छन्, खोजी गरी त्यसको अवस्था झल्कने विवरण तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ५

कृषि, उद्योग र निर्माण

नेपालको अर्थतन्त्र समयअनुसार बदलिरहेको छ । बदलिँदो विश्व परिवेशअनुकूल नेपालको अर्थतन्त्रमा पनि परिवर्तन देखा पर्दैछ । हुन त नेपाल कृषि प्रधान मुलुक हो तर पछिल्ला दिनमा नेपालको अर्थतन्त्रमा उद्योग, व्यापार र सेवा क्षेत्रको योगदान बढ्दै गएको छ । यो आर्थिक विकासको राम्रो सङ्केत हो । नेपालको अर्थतन्त्रमा कृषि, उद्योग र निर्माण क्षेत्रहरूको योगदान महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।

(क) कृषि

नेपालको अर्थतन्त्रको मूल आधार कृषि नै हो र कृषिको विकास भएमा मात्र नेपालको आर्थिक समृद्धि हुन सक्छ । नेपालको कृषि परम्परागत र निर्वाहमुखी भएको हुनाले यसलाई आधुनिकीकरण र व्यवसायीकरण गर्नु आवश्यक छ । कृषियोग्य जमिनको अधिकतम सदुपयोग गरी खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर हुँदै खाद्यान्न निकासी गरेर विदेशी मुद्रा आर्जनमा समेत कृषिलाई उपयोग गर्नुपर्ने देखिन्छ । विश्वमा विकास भएका नयाँ नयाँ प्रविधिहरूको आयात गर्नुका साथै आफ्नै देशमा कृषिको अध्ययन अनुसन्धान गरी यहाँको हावापानी र माटोअनुकूलको प्रविधि विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ । पछिल्ला दिनमा नेपालमै बसेर केही गर्न चाहने उद्यमीहरू र वैदेशिक रोजगारीबाट कृषिका विभिन्न सिप हासिल गरेर फर्केका युवाहरूबाट आधुनिक र व्यावसायिक कृषि तथा पशुपालनको सुरुआत भएको देखिन्छ ।

युवा कृषि व्यवसायीको कथा

हामीले कृषि उत्पादन व्यवसायमार्फत आर्थिक र सामाजिक प्रगति गर्ने लक्ष्य लिएर एकीकृत कृषि फर्म सञ्चालन गरेका छौँ । कृषि पेसा दुखिया पेसा हो, यो दुई छाक टार्न र घरपरिवार धान्न मात्र गरिने कार्य हो भन्ने परम्परागत मान्यता भत्काउन हामीहरूले कृषि पेसा अपनाएका हौँ । पढ्न नसकेकाहरू मात्रै कृषि पेसामा आबद्ध हुने हो भन्ने मान्यता हटाउन र कृषि क्षेत्रमा शिक्षितहरूको आकर्षण बढाउन पनि कृषि क्षेत्रमा होमिएका हौँ ।

मैले बिडिएस गरेको छु र दाँतको डाक्टर हुँ । कृषि क्षेत्रको अस्तव्यस्तता, देशका जनशक्तिको विदेश पलायन र देशको अर्थतन्त्र कमजोर भएको देख्न नसकेर त्यसमा सुधार गर्न आफूलाई कृषि क्षेत्रमा समर्पित गरेको हुँ । मेरा साझेदार नेपाल प्रहरीमा कार्यरत थिए । मेरो यही उद्देश्य मन परेका कारण उनी पनि जागिर छाडेर मसँगै कृषि पेसामा संलग्न भएका हुन् । दुवै जना मिलेर एकीकृत कृषि फर्म सञ्चालनमा ल्याएका छौँ । हाम्रो फर्ममा तरकारी र फलफूल खेती हुन्छ । माछा, गाई र कुखुरापालन पनि भइरहेको छ । हामीले डेरी फर्म पनि चलाइरेहका छौँ । सुरुमा रोग र किराका कारण केही नोक्सानी भयो तर कृषि ज्ञान केन्द्रले हामीलाई प्राविधिक सहयोग गरेपछि हामी नाफामा जान थाल्यौँ ।

(ख) उद्योग

उद्योग क्षेत्रलाई विकासको आधारस्तम्भ पनि भन्ने गरिन्छ। औद्योगिक लगानीले उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धि, स्थानीय स्रोतसाधन र प्रविधिको उपयोग गर्दछ। उद्योगले मुलुकको उच्च, दिगो र फराकिलो आर्थिक वृद्धिदर हासिल गर्न महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ। प्राचीन काल र मध्य कालमा नेपाल औद्योगिक उत्पादनका लागि प्रसिद्ध थियो। यहाँबाट भारतका गणराज्यहरू र तिब्बतमा उनीका सामान, कम्बल, तामा आदि निकासी हुन्थ्यो। राणाकालमा पनि केही औद्योगिक विकास भएको पाइन्छ। जुट, सलाई उद्योगहरू स्थापना भएका थिए। नेपालमा आधुनिक औद्योगिक विकासको सुरुआत सन् १९४० मा औद्योगिक परिषद् स्थापना भएपछि भएको मानिन्छ। सन् १९४६ मा राणाकालमा रघुपति जुटमिल खुलेपछि ठुला उद्योगको सुरुआत भएको मानिन्छ। पञ्चायत कालमा पनि चिनी, चुरोट, जुत्ता, कपडा, सिमेन्टलगायतका धेरै उद्योगहरू खुलेका थिए। यस अवधिमा देशका विभिन्न स्थानमा औद्योगिक क्षेत्र स्थापना गरी औद्योगिकीकरणलाई प्रोत्साहन गरिएको देखिन्छ।

वि.सं. २०४६ को जनआन्दोलनपश्चात् देशले खुला तथा उदार अर्थतन्त्रको अवलम्बन गरेपछि निजी क्षेत्रबाट धेरै उद्योगहरू खुले भने सरकारी स्वामित्वका उद्योगहरू बन्द हुन पुगे। नेपालको संविधानमा अर्थतन्त्रको विकासका लागि उद्योगधन्दा र स्रोत साधनको संरक्षण र संवर्धन गरी नेपाली श्रम सिप र कच्चा पदार्थमा आधारित स्वदेशी लगानीलाई प्राथमिकता दिने नीति लिइएका छन्। नेपालमा परम्परादेखि चलिआएको स्थानीय श्रम र सिपमा आधारित कुटीर उद्योगहरूले स्थानीय आवश्यकतालाई पूरा गर्दै आएका छन्। त्यसै गरी देशमा ठुला उद्योगहरूको सङ्ख्या सीमित रहेको बेला साना व्यवसायीले पनि लगानी गर्न सक्ने र बजारमा ठुलो प्रतिस्पर्धामा जानुनपर्ने साना तथा मझौला उद्योगहरू उल्लेख्य मात्रामा खुलेका छन्।

(ग) निर्माण

नेपालको आर्थिक विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिने क्षेत्र निर्माण पनि हो। देशमा पूर्वाधार विकास, सहरीकरण तथा विभिन्न आयोजनाहरूको कार्यान्वयनका क्रममा विभिन्न प्रकारका भौतिक निर्माण कार्यहरू गर्नुपर्ने हुन्छ। यस्ता निर्माण कार्यहरूलाई सञ्चालन गर्नका लागि निर्माण व्यवसायहरू सञ्चालन भएका हुन्छन्। त्यस्ता निर्माण व्यवसायले उपलब्ध प्राकृतिक, आर्थिक र मानवीय स्रोत साधनहरूलाई परिचालन गर्दै रोजगारीका अवसर सिर्जना गरिरहेको हुन्छ। त्यसैले औद्योगिक नीति तथा औद्योगिक व्यवसाय ऐनमा निर्माण व्यवसायलाई उद्योगका रूपमा परिभाषित गरिएको छ :

औद्योगिक व्यवसाय ऐन २०७६ अनुसार प्रकृतिका आधारमा निर्माण उद्योगअन्तर्गत पर्ने व्यवसाय		
१. सडक, पुल, सुरुङ, २. रोपवे, रेलवे, ट्राम, ट्रलिबस, केबुल कार, मोनोरेल र स्लाइडिङकार ३. हवाई धावन मार्ग /विमानस्थल, ४. औद्योगिक संरचना एवम् पूर्वाधार कम्प्लेक्स ५. सभा सम्मेलन केन्द्र ६. ढल तथा ढल निकास ७. खानेपानी आपूर्ति तथा वितरण	८. सिँचाइ पूर्वाधार ९. खेलकुद गृह, रङ्गशाला, १०. सवारी पार्किङ स्थल, पार्किङ गृह ११. निर्यात प्रशोधन क्षेत्र १२. विशेष आर्थिक क्षेत्र १३. कार्गो कम्प्लेक्स १४. दूषित पानी प्रशोधन के न्द्र १५. टेलिफोन टावर, अप्टिकल फाइबर नेटवर्क, भूउपग्रह, भूउपग्रह प्रसारण केन्द्र १६. घर तथा आवास भवन	१७. फिल्म सिटी निर्माण, फिल्म स्टुडियो निर्माण १८. व्यापारिक कम्प्लेक्स १९. ऊर्जा घर तथा ऊर्जा२० निजी वे यर हाउस २०. इन्धन तथा ग्यास आपूर्तिको पाइप लाइन जडानको पूर्वाधारको निर्माण, व्यवस्था तथा सञ्चालन २१. ऊर्जा घर तथा ऊर्जा प्रसारण लाइनको पूर्वाधार निर्माण व्यवस्था तथा सञ्चालन

क्रियाकलाप

१. **तीन समूहमा विभाजित भई नेपालमा कृषि उद्योग र निर्माण क्षेत्रको विकासमा देखा परेका समस्याहरू औँल्याई समाधानका उपायहरू पनि पहिचान गर्नुहोस् ।**

२. **युवा कृषि व्यवसायको सफलताको कथाबाट के के सिक्नुभयो, नेपालका युवाहरूलाई दिने सुझावहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।**

३. **देशका विभिन्न क्षेत्रमा भइरहेका निर्माण कार्यसम्बन्धी समाचारहरू सङ्कलन गरी देश विकासमा तिनीहरूले पुऱ्याउने योगदानको समीक्षा गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **"नेपालमा कृषि र उद्योग एकअर्काका परिपूरक हुन् ।" यस भनाइलाई पुष्टि गर्दै कृषिको व्यवसायीकरण र औद्योगिक विकासका उपायहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **पढेलेखेका शिक्षित व्यक्तिले जागिर नै खानुपर्छ, खेती र उद्यम व्यवसाय गर्नुहुँदैन भन्ने धारणा धेरै जसो व्यक्तिहरूमा रहेको पाइन्छ । अर्कातर्फ व्यावसायिक कृषक र उद्यमीहरू भने आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी व्यवसाय गर्ने र अरूलाई जागिर खुवाउने हो नि कहाँ आफैँ जागिर खोज्दै हिँड्ने हो र भन्छन् । तपाईँ कसको पक्षमा हुनुहुन्छ, आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदाय वा क्षेत्रको कृषि फर्म वा उद्योगको भ्रमण गरी कुनै एक कृषक वा एक उद्योगीको सफलताको कथा तयार पार्नुहोस् । उहाँको अनुमति लिएर उक्त कथा सामाजिक सञ्जाल वा मिडियामा प्रेषित गर्नुहोस् ।

पाठ : ६

नेपालमा श्रमशक्ति, रोजगारी र उद्यमशीलता

आयआर्जन सम्बद्ध कामलाई श्रम भनिन्छ। काम गरेर आम्दानी गर्नु वा समय वा काम बिक्री गरेर आम्दानी गर्नु श्रम हो। बिनाआम्दानीको काम श्रम होइन। श्रमिकले नियमित रूपमा श्रम गर्ने अवसर पायो भने त्यसलाई रोजगार भनिन्छ। उमेर पुगेका व्यक्तिहरूले आफ्नो श्रम, सिप, क्षमता र बुद्धिको प्रयोग गरेर काम वा उद्यम गर्दछन् र त्यस्तो काम गरेबापत आम्दानी गर्नु वा यसका लागि समय तथा श्रमको खर्च गर्नु रोजगारी हो। यसरी रोजगारी गर्ने व्यक्तिलाई रोजगार व्यक्ति वा श्रमिक भनिन्छ। श्रम ऐनको परिभाषाअनुसार "श्रमिक" भन्नाले पारिश्रमिक लिई रोजगारदाताका लागि शारीरिक वा बौद्धिक कार्य गर्ने कामदार वा कर्मचारी वा जुनसुकै पदनाम दिई काममा लगाइएको व्यक्ति सम्झनुपर्छ।

दिगो आर्थिक विकास र समृद्धिको मुख्य आधार नै उत्पादनशील रोजगारी हो। यसले मानवको आय आर्जन क्षमतालाई वृद्धि गर्दछ। त्यसैले विश्वभरका नीति निर्माताहरूले आआफ्नो विकास रणनीतिका रूपमा सबै नागरिकका लागि पूर्ण र उत्पादनशील रोजगारीलाई प्राथमिकता दिएको पाइन्छ। नेपालको हरेक विकास योजना, क्षेत्रगत नीतिहरू र कार्यक्रमहरूका महत्त्वपूर्ण उद्देश्यका रूपमा रोजगारीलाई समेत समेट्न थालिएको छ। श्रम ऐन २०७४ मा व्यवस्था भएअनुसार रोजगारीलाई पाँच वर्गमा विभाजन गरिएको छ। आकस्मिक रोजगारीमा बाहेक सबै प्रकारका रोजगारीमा रोजगारदाताले रोजगार सम्झौता नगरी कसैलाई काममा लगाउन नपाउने व्यवस्था ऐनमा रहेको छ।

(क) नियमित रोजगारी : तलको बुँदा नं. ख देखि ङ सम्म परिभाषित गरिएबाहेकका सबै प्रकारका रोजगारीलाई नियमित रोजगारी भनिन्छ। यसमा लामो समयावधि हुन्छ, मासिक वा साप्ताहिक वा दैनिक पारिश्रमिक तोकिएको हुन्छ।

(ख) कार्यगत रोजगारी : रोजगारदाताले कुनै खास काम वा सेवा किटान गरी सो सम्पन्न गर्न तोकेर दिने वा दिएको रोजगारीलाई कार्यगत रोजगारी भनिन्छ। सो काम सकिएपछि रोजगारी पनि सकिन्छ।

(ग) समयगत रोजगारी : रोजगारदाताले श्रमिकलाई निश्चित समयावधि तोकी सो अवधिभित्र कुनै सेवा प्रदान गर्न वा काम सम्पन्न गर्ने गरी दिने वा दिएको रोजगारीलाई समयगत रोजगारी भनिन्छ। सो समय समाप्त भएपछि रोजगारी पनि समाप्त हुन्छ।

(घ) आकस्मिक रोजगारी : रोजगारदाताले श्रमिकलाई एक महिनाको अवधिमा सात दिन वा सोभन्दा कम अवधिका लागि कुनै सेवा प्रदान गर्न वा काम सम्पन्न गर्ने गरी दिने वा दिएको रोजगारी आकस्मिक रोजगारी हो।

(ङ) आंशिक रोजगारी : हप्तामा पैंतिस घण्टा वा सोभन्दा कम समयमा काम सम्पन्न गर्ने गरी दिने वा दिएको रोजगारीलाई आंशिक रोजगारी भनिन्छ ।

हामी सबै मानिस श्रम शक्ति हौं। हामीले अफ्नो रुचि, आफूसँग भएको सिप, सिर्जनात्मक क्षमता, उपलब्ध स्रोत साधन तथा अवसरको उपयोग गरी रोजगारीको सिर्जना गर्न सक्दछौं। रोजगारीले हामीलाई खोज्दैन, हामीले श्रम बजारमा रोजगारी खोज्ने हो। रोजगारी सधैं अरूबाट मात्र प्राप्त हुन्छ भन्ने धारणा पनि गलत हो। हामीले आफैं रोजगारीका अवसरहरू पहिचान गरेर रोजगारी सिर्जना गर्दै स्वरोजगार बन्न सदछौं । नेपाल रोजगारीका लागि उर्वर भूमि हो। यहाँ रोजगारीका प्रशस्त अवसर रहेका छन्। हजारौं नेपालिले स्वदेशमा नै रोजगारी गरेर जीविकोपार्जन गर्दै आइरहेका छन् । रोजगारी सिर्जनाका लागि नेपालमा सरकारी स्तरबाट निम्नानुसारका प्रयासहरू भएका छन् :

- श्रम र रोजगारीलाई व्यवस्थित गर्नका लागि वि.सं. २०५६ र २०६२ मा श्रम नीतिको तर्जुमा गरिएको थियो । त्यसै गरी वि.सं. २०७१ मा राष्ट्रिय रोजगार नीति तर्जुमा गरियो ।
- सरकारले श्रम ऐन २०७४ र बाल श्रम निवारणसम्बन्धी राष्ट्रिय गुरु योजना २०७५-८५ को तर्जुमा गरेको छ । यसबाट श्रमलाई मर्यादित र व्यवस्थित गर्न टेवा पुगेको छ ।
- श्रमिकको न्यूनतम ज्याला दर निर्धारण, निकृष्ट प्रकृतिका श्रममा संलग्न बालश्रमिकको उद्धार, दिवा शिशु स्याहार सञ्चालनलगायतका कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ ।

उद्यमी व्यवासायीको सफताको कथा

(क) दाइको मोटरसाइकलमा पछाडि बसेर सहरबाट दसैं मनाउन गाउँ जाँदै थिएँ। बाटामा मोटरसाइकल बिग्रियो। दाइले बनाउन कोसिस गर्नुभयो तर सक्नुभएन। त्यहाँ वरपर बनाउने ठाउँ थिएन। मलाई मोटरसाइकलका बारेमा थाहा थिएन। मोटरसाइकल बनाउने नजिकको वर्कसप २० किलोमिटर टाढा थियो। डोऱ्याएर लैजन सम्भव थिएन। छाडेर जानुभएन। यति धेरै मोटर साइकल चल्छन्, बनाउने ठाउँ छैन। मैले सोचें, सहरमा बेरोजगार भएर भौंतारिनुभन्दा त गाउँमै मोटर साइकल बनाउने वर्कसप राख्न पाए त आम्दानी पनि हुने यात्रुलाई सेवा पनि हुने। मैले आमालाई महिला समूहबाट तीन लाख सापटी लिन लगाएँ। दसैं सकिएपछि म पैसा बोकेर सहर फर्किएँ। एउटा मोटरसाइकल वर्कसपका मिस्त्रीसँग कुरा गरेर साझेदारीमा वर्कसप खोल्ने सल्लाह भयो । मिस्त्रीसहित आवश्यक औजार, सामान र एउटा सेकेन्डहयान्ड मोटरसाइकल पनि किनेर गाउँ फर्किएँ । गाउँमा वर्कसप सुरु गरेँ । ठाउँ ठाउँमा आफ्नो फोन नम्बरसहित मोटरसाइकल वर्कसप भनी लेखेर विज्ञापन गरेँ । फोन आयो कि मिस्त्री लिएर म पुगिहाल्थेँ । मैले पनि मोटर साइकल बनाउन सिकेँ । अहिले मेरो वर्कसपमा सात जना मिस्त्रीहरू कार्यरत छन् । सबै खर्च कटाएर एउटा अधिकृतको भन्दा बढी आम्दानी गरिरहेको छु । - युवा उद्यमी

(ख) मैले च्याउखेतीसम्बन्धी तालिम लिएर सोही व्यवसायलाई अघि बढाएको छु । कृषि ज्ञान केन्द्र,

अछामले हामीलाई च्याउ खेतीसम्बन्धी प्रशिक्षण दियो । त्यहीँबाट च्याउको बिउसमेत उपलब्ध गराइदिने गरेको छ । व्यावसायिक च्याउखेतीसम्बन्धी पुस्तिकाले पनि खेती प्रविधिबारे जान्न सहज भएको छ । एकपटक राखेको बिउबाट तीन पटकसम्म च्याउ फल्दछ । एउटा पोकाबाट ४ हजार रुपियाँजति फाइदा हुने गर्दछ । वर्षमा ३ लाख ५० हजार जति फाइदा हुन्छ । मैले छिमेकी दिदीबहिनीहरूलाई पनि सिकाएँ । अहिले आफूलाई चाहिने खर्च पनि श्रीमान्सँग माग्नुपर्दैन, बरु घर चलाउन हामी पनि बराबरका साझेदार भएका छौं । हामी खुसी छौं ।"- महिला उद्यमी

यी नेपाली उद्यमी व्यवसायीहरूका सफलताका कथा हुन् । यस्ता हजारौं उद्यमीहरू नेपालमा विभिन्न व्यवसाय गरी बसेका छन् । देशमा केही गर्ने ठाउँ छैन र केही गर्न सकिँदैन भन्ने सोच बोकेर विदेश पलायन हुँदै गरेका युवाहरूलाई यी कथाहरू प्रेरणाका स्रोत बन्न सक्छन् ।

नेपालको संविधानले अर्थतन्त्रमा निजी क्षेत्रको भूमिकालाई महत्त्व दिँदै उपलब्ध साधन र स्रोतको अधिकतम परिचालन गरी आर्थिक समृद्धि हासिल गर्ने भन्ने नीति लिएको छ । निजी लगानीका लागि नागरिकहरूमा उद्यमशीलता र सरकारसँग नीति हुनुपर्दछ । व्यक्तिमा उद्यमशीलताको विकास भयो भने पेसा व्यवसायप्रति आकर्षित भई जोखिम वहन गर्न र सिर्जनशील कार्यलाई आर्थिक क्रियाकलापमा आबद्ध गर्न सक्दछ । यसलाई उद्यमशील संस्कृति पनि भनिन्छ । त्यसैले उद्यमशील व्यक्ति खाली हात बस्न सक्दैन । उसको दिमागमा नयाँ नयाँ सोचहरू र योजनाहरू आइरहन्छन् । ऊ कहिले पनि हरेस खाँदैन, जस्तोसुकै समस्या आइ परे पनि समस्यासँग जुधेर नयाँ नयाँ उपायको खोजी गरेर अघि बढिरहन्छ । इच्छा शक्ति, क्षमता अभिवृद्धि, जाँगर र जोखिम वहन गर्ने बानी नै उद्यमशीलताका कडी हुन् । केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय तहमा समेत उद्योग व्यवसाय दर्ता गरी सञ्चालन गर्न सकिने व्यवस्था भएको छ । यसको भरपुर उपयोग गर्दै देशका युवा उद्यमीहरूले आफ्नो ज्ञान, सिप, क्षमता र सिर्जनशीलताको उपयोग गर्न सके हामी पनि विश्वका विकसित राष्ट्रको सूचीमा पर्न धेरै समय लाग्दैन ।

क्रियाकलाप

१. **'गुणस्तरीय श्रम र रोजगार, समृद्ध नेपालको आधार' भन्ने विषयमा वक्तृत्वकला कार्यक्रमका लागि एक वक्तृता तयार पार्नुहोस् र कक्षामा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता गर्नुहोस् ।**

२. **युट्युब लिङ्कहरू खोली नेपालका सफल उद्यमीहरूका अनुभवहरू सुनेर तलको तालिका भर्नुहोस् :**

उद्यमीको नाम	उद्यम व्यवसायको नाम	उद्यम सुरु गर्ने चाहना कसरी उब्जियो ?	सफलताको कडी के हो ?	आफूले पाएको प्रेरणा वा सिकाइ

३. तपाईँ कुन पेसा गर्न चाहनुहुन्छ र किन ? श्रम तथा रोजगार मन्त्रालयअन्तर्गतका निकायहरूबाट सूचना लिनुहोस् । के के सूचना पाउनुभयो, उल्लेख गर्नुहोस् ।

यस मन्त्रालयअन्तर्गतका निकायहरूबाट प्रवाह भएको सेवा सम्बन्धमा कुनै गुनासा वा जिज्ञासाहरू भए टोल फ्रि नं. १११६ मा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ । फोन नं. ४२११८१५, ४२११९५७, ४२११७३३, ४२११८८९, फ्याक्स : ९७७-१-४२११८७७email : info@mole.gov.np, website : www.mole.gov.np – श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय सिंहदरबार, काठमाडौँ

अभ्यास

१. नेपालमा रोजगार प्रवर्धन गर्ने उपायहरूको खोजी गरी बुँदागत रूपमा सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. यहाँ नेपालको रोजगारीको अवस्था झल्काइएको छ । यसमा कसरी सुधार ल्याउन सकिएला ?

नेपालको श्रम बजारमा बर्सेनि ४ लाख ५० हजार श्रमशक्ति थपिँदै गएको छ । कुल जनसङ्ख्याको करिब ५७ प्रतिशत जनसङ्ख्या १५ देखि ५९ वर्ष उमेर समूहका आर्थिक रूपले सक्रिय जनशक्ति रहेका छन् । उक्त जनशक्तिमध्ये करिब २.३ प्रतिशत पूर्ण बेरोजगार र ३० प्रतिशत श्रमशक्ति अर्धबेरोजगार रहेका छन् । सक्रिय जनशक्तिको ठुलो हिस्सा कृषिमा आश्रित रहेको अवस्था छ । कृषि क्षेत्रमा पनि आधुनिकीकरण र व्यवसायीकरण हुन नसक्दा कृषिमा आश्रित जनशक्ति अर्धबेरोजगारीको चपेटामा परेको अवस्था रहेको छ । स्रोत : श्रम ऐन २०७४ र पन्ध्रौँ योजना

३. प्रस्तुत सफल उद्यमीहरूका भनाइहरूको अध्ययन गरी 'मेरो सपना' शीर्षकमा एक सामग्री प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

उद्यमीले बजारमा आवश्यकता पहिचान खोज्नुपर्छ । उपभोक्ता के चाहन्छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् । उद्यमीले कहिले पनि बनेको पक्की सडकमा गाडी गुडाउँदैन । उद्यमशील व्यक्तिले आफ्नो बाटो आफैँ बनाउँछ । यदि तपाईँ उद्यमी बन्न चाहनुहुन्छ भने बाटो खन्न तयार हुनुहोस् ।

सपना र विपनाको तालमेल गरेर व्यवसाय चलाउनेलाई उद्यमशीलता भनिन्छ । उद्यमशीलता सिर्जना हो ।

४. हामी पनि नेपाली उद्यमीको सूचीमा दर्ता किन नहुने ? यस शीर्षकमा एक लेख तयार पार्नुहोस् ।

५. 'आलश्यं कार्यनाशाय, बुद्धिनाशाय निर्धनी' अर्थात् जो व्यक्ति अल्छी गर्छ, त्यसको कार्य नाश हुन्छ वा बेइलमी हुन्छ, बेइलमी भएपछि बुद्धिनाश हुन्छ, कार्य र बुद्धि नाश भए पछि निर्धन वा गरिब हुन्छ ।" चाणक्य नीतिको यस भनाइलाई पुष्टि गर्ने एक कथाको दृष्टान्त तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा के कस्ता श्रम गर्ने मानिसहरू छन्, अवालोकन गरी त्यहाँ कसरी रोजगारी सिर्जना गर्न सकिएला, छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ : ७

सरकारी वित्त

सरकारले राज्य सञ्चालनका क्रममा विकास निर्माण, सुरक्षा, दैनिक प्रशासनको सञ्चालन, विभिन्न संवैधानिक अङ्गहरूलाई सहयोग र समन्वय गर्ने जस्ता कार्य गर्दछ। आफ्ना जनताका लागि बढीभन्दा बढी सुविधाहरू दिनुपर्ने र कुटनीतिक कार्य सञ्चालन, जनताका भलाइका लागि सामाजिक सेवाका कार्यहरू, निर्वाचन कार्य सञ्चालन, सभा सम्मेलनलगायतका कार्यहरू पनि गर्नुपर्दछ। यी सबै कार्यमा खर्च गर्नका लागि सरकारले जनताबाट विभिन्न कर, शुल्क, दण्ड जरिवाना आदिका माध्यमबाट रकम सङ्कलन गर्दछ। यसरी सरकारले गर्ने आम्दानी र खर्चको समग्र रूप नै सरकारी वित्त हो। प्रजातान्त्रिक देशमा सरकारले प्रत्येक वर्ष अघिल्लो वर्षको आम्दानी खर्चको समीक्षा गर्दै आगामी वर्षका लागि समेत अनुमानित बजेट पेस गर्दछ।

(क) सरकारी वित्तको स्रोत वा सरकारी आय

कर आय (Tax revenue)	गैरकर आय (Non-Tax revenue)
आय, मुनाफा र पुँजीगत लाभमा लाग्ने कर	सम्पत्तिबाट प्राप्त आय (ब्याज, लाभांश, रोयल्टी, आदि)
पारिश्रमिकमा आधारित कर	वस्तु तथा सेवा बिक्रीबाट प्राप्त रकम
सम्पत्ति कर	दण्ड, जरिवाना र जफतबाट प्राप्त रकम
वस्तु तथा सेवामा आधारित कर (मूल्य अभिवृद्धि कर, बिक्री कर, भन्सार कर, अन्त:शुल्क आदि)	स्वेच्छिक हस्तान्तरण वा उपहारबाट प्राप्त रकम
वैदेशिक व्यापारमा आधारित कर	कर राजस्व बाहेकका अन्य पुँजीगत राजस्वहरू
अन्य करहरू (व्यवसायले भुक्तानी गर्ने कर)	वैदेशिक अनुदान
	नगद मौज्दात तथा बेरुजु असुलीबाट प्राप्त रकम

सरकारी आम्दानीको मुख्य, नियमित र भरपर्दो आयको स्रोत कर हो। कर केवल सरकारद्वारा लगाइने अनिवार्य भुक्तानी हो। कर तिरेबापत करदातालाई सरकारले प्रत्यक्ष लाभ प्रदान गर्दैन। करदातालाई यो रकम सार्वजनिक भलाइका लागि प्रयोग हुन्छ भन्ने विश्वास दिलाउन सक्यो भने जनता कर तिर्नका लागि प्रेरित हुन्छन्। कर प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष गरी दुई प्रकारका हुन्छन्। जुन व्यक्ति वा संस्था माथि कर लगाइएको हो उसैले कर तिर्दछ भने त्यस्तो कर प्रत्यक्ष कर हो। आयकर, पारिश्रमिक कर,

यातायात कर आदि प्रत्यक्ष कर हुन् । एउटालाई कर लगाइन्छ तर अर्काले कर तिर्दछ भने त्यस्तो करलाई अप्रत्यक्ष कर भनिन्छ। मूल्य अभिवृद्धि कर, बिक्रीकर, भन्सार महसुल आदि अप्रत्यक्ष कर हुन्।

(ख) सरकारी वित्तको वितरण वा सरकारी खर्च

सरकारले राज्य सञ्चालनका क्रममा गर्ने खर्चलाई सरकारी खर्च भनिन्छ। यो सरकारी वित्तको वितरण पक्ष हो। सरकारी खर्च चालु खर्च र पुँजीगत खर्च गरी दुई प्रकारका हुन्छन्। सरकारले नियमित रूपमा गर्नुपर्ने त्यस्ता अनिवार्य खर्चहरू चालु खर्च हुन्। सरकारले राज्यलाई विकसित बनाउन र जनतालाई सुविधा दिलाउनका लागि गर्ने खर्च जुन खर्च आवश्यक त हो तर यस्तो खर्च आम्दानीका आधारमा घटबढ गर्न सकिन्छ।

चालु खर्च (Recurrent Expenditure)	पुँजीगत खर्च (Capital expenditure)
राज्यका सर्वोच्च निकाय तथा संवैधानिक अङ्गहरूका खर्चहरू प्रशासनिक खर्चहरू र रक्षा खर्चहरू वैदेशिक सेवाका खर्चहरू आर्थिक प्रशासन र योजनाका खर्चहरू न्याय प्रशासनका खर्चहरू, ऋणको ब्याज भुक्तानी सरकारी अतिथि सत्कारका खर्चहरू सामाजिक सुरक्षा र निवृत्ति भरणका खर्चहरू सरकारले दिनुपर्ने सबै प्रकारका तलब, भत्ता र पारिश्रमिकहरू तथा विविध साधारण खर्चहरू	राज्यका सर्वोच्च निकाय, संवैधानिक अङ्ग, न्याय, रक्षा लगायतका सरकारी निकायहरूको विकासका लागि गरिने खर्चहरू विकासका पूर्वाधारहरूका लागि गरिने चालु खर्च बाहेकका खर्चहरू, जस्तै : शिक्षा, स्वस्थ्य, यातायात, विद्युत्, खानेपानी, सञ्चार, सिँचाइ आदि । स्थानीय विकासका खर्चहरू ऋण तथा लगानी र ऋणको साँवा भुक्तानी वैदेशिक सेवाका विकास खर्चहरू (नयाँ राजदुतावास राख्ने, सुविधा थप्ने) आदि विविध (मुआब्जा र भैपरी आउने खर्चहरू) अनुदान र थप सुविधाका लागि गरिने खर्च

(ग) सरकारी वित्तको उपयोगबाट सामाजिक विकास

सरकारले सरकारी वित्तको उपयोग राज्य सञ्चालन र विकासका लागि नै गर्ने हो तर यसरी खर्च गर्दा चालु खर्चभन्दा पुँजीगत खर्च बढी भयो भने देशको विकास छिटो हुन्छ। सरकारले निवृत्तभरण, जेष्ठ नागरिक, एकल महिला, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, द्वन्द्वपीडित, सीमान्तकृत वर्गका लागि पनि सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रमअन्तर्गत गर्ने खर्चले चालु खर्च बढाए पनि जनतामा सरकारप्रतिको विश्वास बढाउँछ। सरकारले जनताको प्रत्यक्ष लाभ पाउन सक्ने क्षेत्र, जस्तै : शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानीलगायतका क्षेत्रमा पनि लगानी गर्नुपर्ने हुन्छ।

नेपालमा हाल सङ्घीय संरचनाअनुसार सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहमा सरकारी वित्तको व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ। तीनओटै तहले जनताप्रतिको दायित्व बोध गर्दै एकअर्काको समन्वयमा जनतालाई करको अत्यधिक भारको महसुस नहुने गरी आम्दानी गर्नुपर्दछ। त्यसै गरी तीनओटै तहले आआफ्नो खर्च जिम्मेवारीबमोजिम सार्वजनिक स्रोतको सन्तुलित र न्यायोचित विनियोजन गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ।

क्रियाकलाप

१. तालिकामा उल्लिखित करहरूमध्ये तपाईँको परिवारले तिर्ने गरेको करहरू कसरी तिर्ने गरिएको छ, उल्लेख गर्नुहोस्।

प्रत्यक्ष कर (Dierct Tax)	अप्रत्यक्ष कर (Indirect tax)
आय र पारिश्रमिक कर	मूल्य अभिवृद्धि कर
सम्पत्ति, घर कर	बिक्री कर
जग्गा कर (मालपोत)	मनोरन्जन कर
पुँजीगत लाभ कर	भन्सार महसुल कर
सामाजिक सुरक्षा कर	अन्तःशुल्क कर

२. चालु वर्षको बजेट वक्तव्यका आधारमा नेपालको सरकारी वित्तको समीक्षा गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. **सरकारी खर्चको उपयोग पारदर्शी र न्यायोचित रूपमा गर्नुपर्दछ भन्ने आशयको सुझावपत्र तयार पारी स्थानीय तहमा पठाउनुहोस्।**

२. **देश निर्माणमा सरकारी खर्चको भूमिका विषयमा एक लेख तयार पार्नुहोस्।**

परियोजना कार्य

बाकसमा दिइएको भनाइको सन्दर्भमा जनतालाई कर तिर्न प्रेरित गर्ने कुनै एक प्रचार सामग्री तयार पार्नुहोस्।

> हाम्रा वीर वीराङ्गना र सहिदहरूले राज्यका लागि आफ्नो जीवन त बलिदान दिए भने हामीले कानुनबमोजिम आफ्नो कमाइको सानो अंश राज्यलाई दिन गारो मान्नुहुँदैन। त्यसै गरी कुनै पनि वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा कानुनबमोजिम जारी भएको बिल बिजक लिनु उपभोक्ताको कर्तव्य हो। हामीले त्यस्ता बिल नलिइदिँदा व्यापारी वा उत्पादकले हामीबाट भने करको मूल्यसमेत जोडेर लिन्छन् तर हामीले तिरेको सो कर उनीहरूले सरकारलाई तिर्दैनन् र यसरी कर छल्ने मौका पाउँछन्। यसका लागि हामी सबै सचेत बन्नुपर्छ।

पाठ : १

नेपालमा स्वास्थ्य सेवा

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (World Health Organization-WHO) का अनुसार "रोग र दुर्बलताबाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तवरले पूर्ण तन्दुरुस्त हुनुलाई नै स्वास्थ्य भनिन्छ।" यस परिभाषामा स्वास्थ्यका शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तीनओटा पक्षहरूलाई उल्लेख गरिएको छ। शारीरिक स्वास्थ्य भन्नाले मानव शरीरका कुनै पनि अङ्गमा रोग नभएको अवस्थालाई बुझाउँछ। यसले उपयुक्त किसिमको शारीरिक बनावट भएको र शरीरका सबै अङ्गहरूले उपयुक्त रूपमा काम गर्न सकेको अवस्थालाई समेत बुझाउँछ। मानसिक स्वास्थ्यले कुनै पनि किसिमको दबाब, तनाव तथा मानसिक रोग नभएको अवस्थालाई बुझाउँछ। सामाजिक स्वास्थ्यले मानिसले आफ्नो घर, परिवार, छिमेकी, साथीभाइ, आफन्त, जेष्ठ नागरिक, असहाय र अपाङ्गता भएका व्यक्तिसँग गर्ने सामाजिक व्यवहारलाई बुझाउँछ।

१. नेपालमा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा पहुँच

गुणस्तरको शाब्दिक अर्थ कुनै वस्तुमा हुनुपर्ने भनेर तोकिएको गुणको स्तर भन्ने बुझिन्छ। त्यसै गरी स्वास्थ्य सेवामा पहुँच भन्नाले नागरिकले स्वास्थ्य सेवा लिन सक्ने र स्वास्थ्यप्रदायक सङ्घसंस्थाले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सक्ने क्षमतालाई बुझाउँछ। कुनै पनि सेवाको गुणस्तर निर्धारण गर्ने कुरा कठिन कार्य भएकाले गुणस्तरलाई सापेक्ष रूपमा लिइनुपर्दछ। देशमा प्रचलित स्वास्थ्य नीति तथा कार्यक्रम कस्तो छन्? विभिन्न तहका नागरिकले स्वास्थ्य सेवाप्रति कस्तो धारणा राख्दछन्? स्वास्थ्य सेवासँग सम्बन्धित औसत आयु, शिशु मृत्युदर, बाल मृत्युदर, मातृमृत्युदर आदिको अवस्था के छ? यिनै प्रश्नका आधारमा यिनै स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर निर्धारण गर्दछ। यसका साथै स्वास्थ्य सेवा लिन नागरिकको आर्थिक, सामाजिक, भौगोलिक, स्थानीय तथा राष्ट्रिय रूपमा कत्तिको पहुँच छ भन्ने कुराले स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको निर्धारण गर्दछ।

कुनै पनि देशमा हरेक नागरिकको गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा पहुँच हनु आधारभूत आवश्यकता हो। त्यसैले हरेक देशमा राज्यले जनताको गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा पहुँचका लागि नीतिगत व्यवस्था गरेको हुन्छ। नेपालको संविधानले राज्यबाट प्रत्येक नागरिकलाई निःशुल्क आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने अधिकारको व्यवस्था गरेको छ। प्रत्येक व्यक्तिलाई उसको चिकित्सा उपचारका बारेमा जानकारी पाउने अधिकार छ। नेपालमा संवैधानिक प्रावधान र क्षेत्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा गरिएका प्रतिबद्धताहरू पूरा गर्नका साथै प्रत्येक नागरिकको गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको पहुँच सुनिश्चित गर्न सरकार सक्रिय रहेको छ।

गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाका लागि खाद्य ऐन, २०२३, नेपाल गुणस्तर (प्रमाण चिह्न) ऐन, २०३७, नेपाल

स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद् ऐन, २०४७, नेपाल स्वास्थ्य व्यवसायी परिषद् ऐन, २०५३, नेपाल स्वास्थ्य सेवा ऐन, २०५३ तथा खोप ऐन, २०७२ आदि जस्ता ऐनहरू निर्माण गरी लागु गरिएको छ । त्यसै गरी बेला बेलामा राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीतिहरू जारी गरी स्वास्थ्य क्षेत्रमा सुधार ल्याउने प्रयास गरिएको छ । यी ऐन तथा नीतिहरूको कार्यान्वयनका क्रममा विभिन्न कार्यक्रमहरू तयार गरी गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको पहुँच वढाउन सरकार लागि परेको छ । स्वास्थ्य सेवाका विभिन्न कार्यक्रमहरूमध्ये परिवार नियोजन कार्यक्रम, सुरक्षित मातृत्व तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम, आमा कार्यक्रम, पोषण कार्यक्रम, समुदायमा आधारित एकीकृत नवशिशु तथा बालरोग व्यवस्थापन कार्यक्रम, औलो नियन्त्रण कार्यक्रम आदि गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको पहुँच वढाउका निम्ति ल्याइएका महत्त्वपूर्ण कार्यक्रमहरू हुन् ।

२. स्वास्थ्य सेवामा सामुदायिक सहभागिता

कुनै पनि क्षेत्रको चौतर्फी विकासमा सम्बन्धित क्षेत्रका समुदायका सरोकारवालाहरूको सहभागिता हुने गर्दछ । विकासको पहल, निर्णयक प्रक्रिया, स्रोत र साधनको परिचालन आदिमा समुदायको प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पर्दछ । समुदायको सहभागिता विना कुनै पनि क्षेत्रको विकास हुन सहज हुँदैन । कुनै पनि क्षेत्रको विकास प्रक्रियामा समुदायका मानिसहरूको सहभागिता हुने अवस्थालाई सामुदायिक सहभागिता भनिन्छ ।

समुदायका लागि समुदायकै व्यक्तिहरूले समुदायमा रहेका स्वास्थ्य समस्या पहिचान गरी त्यसको समाधानका लागि व्यक्तिगत तथा वातावरणीय स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनुपर्छ । यसका लागि समुदायको सहभागिता अपरिहार्य भएकाले विश्वका अधिकांश देशहरूमा प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा तथा सामुदायिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरू अघि सारिएको छ । निरोधात्मक, उपचरात्मक, प्रवर्धनात्मक र पुनःस्थापनात्मक सेवामा समुदायको सहभागिताले स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मदत पुग्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा औपचारिक तथा अनौपचारिक रूपमा विगतदेखि नै स्वास्थ्य क्षेत्रमा सामुदायिक सहभागिता हुँदै आएको छ । विगतमा नेपालका अधिकांश क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कम थियो । तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी, औषधी तथा स्वास्थ्य उपकरणहरूको अभाव थियो । शिक्षा क्षेत्रको पनि विकास नभएकाले सर्वसाधारण नागरिक शिक्षित थिएनन् । त्यस्तो अवस्थामा मानिसहरू बिरामी हुँदा परम्परागत रूपमा चलिआएको विधि र स्थानीय स्तरका अनुभवी व्यक्तिहरूको सहायताले उपचार गर्ने गरिन्थ्यो । नेपालमा स्वास्थ्य क्षेत्रको विकास नहुँदाको अवस्थामा यस पद्धतिले बिरामीहरूको उपचारमा निकै सहयोग पुगेको थियो । विशेष गरी तामाङका लामा, लिम्बुका फेदाङ्मा, गुरुङका पच्यु र घ्याप्रिङ आदिबाट उपचार गराइन्थ्यो । उनीहरूले आफ्ना अग्रजहरूबाट परम्परागत रूपमा हस्तान्तरण हुँदै आएको सिप र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत र साधनको प्रयोग गरी उपचार गर्दथे ।

वि.सं. २०४६ सालमा प्रजातन्त्र पुनःस्थापनापछि नीतिगत रूपमै स्वास्थ्य क्षेत्रमा सामुदायिक सहभागिताको विकास भएको छ । राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०४८, दोस्रो दीर्घकालीन स्वास्थ्य नीति २०५४-७४, राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७४, राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ आदिले सामुदायिक सहभागितालाई उच्च प्राथामिकता दिएको छ । समुदायका मानिसहरूलाई स्वास्थ्य स्वयम्सेविका र सामुदायिक स्वास्थ्य

कार्यकर्ताका रूपमा परिचालन गरिएको छ । निजी, सार्वजनिक तथा गैरसरकारी क्षेत्र र स्थानीय तहले स्वास्थ्य सेवामा आफ्नो योगदान थपेको छ । सङ्घीयता लागु भइसकेकाले स्थानीय तह र प्रदेश सरकारहरूले पनि स्वास्थ्य सेवालगायत सामाजिक सेवाको जिम्मेवारी वहन गर्न थालिसकेका छन् । यसले स्वास्थ्यमा सामुदायिक सहभागिता बढाएको छ । समुदायमा रहेका विभिन्न सङ्घसस्थाहरूको नेतृत्वमा समय समयमा समुदायमा सरसफाइ कार्यक्रम, जनचेतनामूलक कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिविर आदि सञ्चालन हुने गर्दछन् । त्यसै गरी देशभरि नै सरकारी तहबाट सार्वजानिक, सामुदायिक र निजी क्षेत्रको सहभागितामा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरू सञ्चालित छन् । समुदायमा आधारित बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रम, विस्तारित खोप कार्यक्रम, परिवार नियोजन तथा मातृशिशु सेवा कार्यक्रम, भिटामिन 'ए' को कमी र अन्धोपन नियन्त्रण परियोजना, एचआइभी/एड्स, औलो, कालाजार आदि जस्ता रोगहरूको नियन्त्रणसँग सम्वन्धित कार्यक्रमहरू आदि मुख्य हुन् । यी कार्यक्रमहरूमा सामुदायिक सहभागिताको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. नेपालमा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाका बारेमा कक्षामा छलफल गरी समीक्षा गर्नुहोस् ।

२. तपाईँको समुदायमा सञ्चालित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूमा तपाईँको सहभागिताका बारेमा एक प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१ . नेपालको संविधानको भाग ३ धारा ३५ मा उल्लिखित स्वास्थ्यसम्बन्धी हकहरू अध्ययन गरी समीक्षा गर्नुहोस् ।

२. 'नेपालमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच' का बारेमा विभिन्न स्रोतहरूको अध्ययन गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

३ 'रोग र दुर्बलतावाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तवरले पूर्ण तन्दुरुस्त हुनुलाई नै स्वास्थ्य भनिन्छ ।' यस परिभाषालाई उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको समुदायमा सञ्चालित स्वास्थ्यसँग सम्वन्धित विभिन्न कार्यक्रमहरूको अवलोकन गरी ती कार्यक्रमहरूको महत्त्व, औचित्य र उपलब्धिका बारेमा एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ : २

आधुनिक र परम्परागत स्वास्थ्य सेवा पद्धति

नेपालमा आधुनिक र परम्परागत दुवै स्वास्थ्य सेवा पद्धति विद्यमान छन् । आधुनिक चिकित्सा पद्धितलाई एलोप्याथी पनि भनिन्छ । नेपालमा अझै पनि धेरै थरीका परम्परागत स्वास्थ्य सेवा पद्धति विद्यमान छन् । दुवै थरीका स्वास्थ्य सेवा पद्धतिका सम्वन्धमा यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

१. परम्परागत स्वास्थ्य सेवा पद्धति

(क) आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति

आयुर्वेदलाई संसारकै पुरानो जीवन विज्ञान मानिन्छ । आयुर्वेद शब्द आयु र वेद शब्द मिली वनेको छ । आयुको अर्थ जीवन र वेदको अर्थ विज्ञान भन्ने हुन्छ । तसर्थ आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान मात्र नभएर समस्त मानव जातिलाई स्वस्थ, सुखी र सामाजिक जीवनयापन गर्नका लागि मार्गदर्शन गर्ने विज्ञान हो । आयुर्वेदअनुसार हाम्रो स्वास्थ्य वात, पित्त र कफ गरी तीन तत्त्वमा आधारित हुन्छ । यी तीन तत्त्वलाई त्रिदोश वा त्रिस्तम्भ भनिन्छ । जबसम्म त्रिदोश सामान्य अवस्थामा रहन्छन् तवसम्म हामी स्वस्थ रहन्छौँ । आयुर्वेद नेपालको मौलिक एवम् राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धति भएकाले नेपालभरि नै सरकारी स्तरमा केन्द्रीय तथा प्रादेशिक स्तरका अस्पताल एवम् स्थानीय स्तरमा औषधालयहरू सञ्चालनमा छन् । नरदेवी आयुर्वेद चिकित्सालय नेपालकै पहिलो अस्पताल हो भने सिंहदरवार वैद्यखाना नेपालकै पहिलो औषधी उत्पादन गर्ने कम्पनी हो । नेपालमा आयुर्वेद सहायक, बी. एम. एस. र एम.डी. गरी तीन तहको पढाइ हुन्छ । आयुर्वेद तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्साको विकासका लागि योगमाया आयुर्वेद विश्वविद्यालयको स्थापना भएको छ ।

> नेपालमा वि.सं. १७२७ पूर्व सिंहदरबार वैद्यखाना र वि.सं १९४७ मा वीर अस्पतालको स्थापना भई आयुर्वेदिक तथा आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमार्फत सीमित व्यक्तिको पहुँचमा स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध भए ।
>
> वि.सं. १९७१ मा श्री ३ महाराज चन्द्रसमसेर जङ्गबहादुर राणाले दुई लाख प्रामिसरी नोटको कोष स्थापना गरी वि.सं १९७४ मा मध्यमा पास गरेका योग्य छात्रहरूलाई भारतको जयपुरस्थित राजकीय आयुर्वेद विद्यालयमा आयुर्वेद पढ्न छात्रवृत्ति दिएर पठाएका थिए ।
>
> वि.सं. १९८५ मा रानीपोखरी संस्कृत प्रधान पाठशालामा प्रथम राजकीय आयुर्वेद पाठशालाको स्थापना गरी वैद्यभूषण, वैद्यविनोद र वैद्यरत्न नामले आयुर्वेदको निम्न, मध्यम र उच्चस्तरको शिक्षाको व्यवस्थावाट नेपालमा पठनपाठन प्रक्रिया अगाडि बढ्यो ।
>
> आधुनिक परिप्रेक्षमा आयुर्वेद चिकित्सा सेवाको संस्थागत विकासको योजना तत्कालीन राजा त्रिभुवनको शासनकालमा प्रारम्भ भयो ।

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको आज पनि त्यतिकै महत्त्व छ किनकि यसप्रति नेपाली जनमानसमा अझै

गहिरो विश्वास छ । नेपाली वनपाखामा पाइने जडीबुटीलाई उपयोग गरी औषधी बनाउन सकिन्छ । यी औषधीहरूको नकारात्मक असर अत्यन्त न्यून हुने हुँदा यसको प्रयोगले हानी गर्दैन भन्ने विश्वास छ । यो वैदिक तथा परम्परागत ज्ञानमा आधारित छ ।

(ख) योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति

औषधीको सेवन नगरी उपचार गरिने विधि नै योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति हो । यो चिकित्सा पद्धति पञ्चमहाभूतमा आधारित छ । यस पद्धतिमा पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशमा आधारित प्राकृतिक रूपमा पाइने वस्तुहरूको समिश्रणबाट रोगको उपचार गर्ने गरिन्छ । यस चिकित्सा पद्धतिमा योग तथा ध्यान, मालिस, अकुपन्चर, अकुप्रेसर, जल तथा मृत्तिका उपचार पद्धति, उपवास, शारीरिक कसरत, भोजन परामर्शलगायतका विभिन्न विधिद्वारा रोगको उपचार गरिन्छ । यस पद्धतिले रोगी व्यक्तिलाई निरोगी र निरोगीलाई दीर्घजीवी बनाउँछ ।

(ग) युनानी चिकित्सा पद्धति

युनानी चिकित्सा पद्धतिअनुसार कुनै पनि रोगको व्यवस्थापन रोगको निदानमा निर्भर गर्दछ । उचित निदान बिरामीको लक्षण र स्वभावको अवलोकनमा निर्भर गर्दछ । वि.सं १९९० सालदेखि सरकारी स्तरबाट युनानी औषधालय स्थापना भई हालसम्म सञ्चालनमा रहेको छ । नेपालमा युनानी चिकित्साको पढाइ भने सुरु भएको छैन ।

(घ) होमियोप्याथिक चिकित्सा

होमियोप्याथिक चिकित्सा इ. सं. १७९६ मा जर्मन चिकित्सक समुएल हन्नेमानले सिर्जना गरेका हुन् । होमियोप्याथी चिकित्सामा रोगीको लक्षण र चिह्नअनुरूप समानताका आधारमा भौतिक रूपमा न्यून तर शक्तिकृत औषधीद्वारा उपचार गरिन्छ । नेपालमा वि.सं २००४ मा होमियोप्याथिक अध्ययन लागि कोलोम्बो प्लानअन्तर्गत व्यवस्था मिलाइएको थियो । वि.सं. २०१० मा सरकारी स्तरमा ललितपुरमा पशुपति होमियोप्याथिक चिकित्सालय स्थापना भई हालसम्म सञ्चालनमा छ ।

(ङ) परम्परागत स्थानीय उपचार पद्धति

परम्परागत स्थानीय उपचार पद्धति भन्नाले स्थानीय स्तरमा गर्दै आएको उपचार पद्धति वा औषधीहरू आफ्ना पछिल्ला पुस्ताहरूलाई हस्तान्तरण गर्दै विकसित भएको पद्धति हो । नेपालमा यस पद्धतिका लागि जडीबुटी प्रयोग, मन्त्रोच्चारण, झारफुक आदि उपायहरू अपनाउने गरिएको छ । विभिन्न धर्मालम्बीहरू, जात, सम्प्रदायहरूमा आफ्ना गुरुहरूमार्फत उपचार गराउने चलन छ । यी उपचार पद्धतिमा केही अन्धविश्वाससमेत रहेकाले भरपर्दो मानिँदैन ।

२. समुदायमा प्रचलित आधुनिक स्वास्थ्य सेवा

हाम्रा समुदायमा अभ्यासमा रहेका वा अवलम्बन गरिएका आधुनिक चिकित्सा पद्धतिसँग

सम्बन्धित स्वास्थ्य सेवा समुदायमा प्रचलित आधुनिक स्वास्थ्य सेवा हो । नेपालमा ग्रामीण स्तरदेखि केन्द्रीय स्तरसम्म विभिन्न स्वाथ्य संस्थाहरूमार्फत स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गरिएको छ । मानिसलाई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तवरले तन्दुरुस्त राख्न प्रदान गरिने सेवा नै स्वास्थ्य सेवा हो । स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, क्लिनिक आदि निकायहरूले निरोधात्मक, प्रवर्धनात्मक तथा उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवा नेपालभरि प्रवाह गरिरहेका छन् । रोग लाग्नुभन्दा अगावै रोगथामका लागि प्रदान गरिने स्वस्थ्य सेवालाई निरोधात्मक स्वास्थ्य सेवा भनिन्छ । विभिन्न स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट सञ्चालित स्वास्थ्य सेवासँग सम्बन्धित सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम, विस्तारित खोप कार्यक्रम, परिवार नियोजन तथा मातृशिशु कल्याण कार्यक्रम आदि निरोधात्मक स्वस्थ्य सेवाअन्तर्गत पर्दछन् । त्यसै गरी स्वास्थ्य स्थितिलाई सुधार्नका निम्ति प्रदान गरिने स्वास्थ्य शिक्षा, पोषण, वातावणीय स्वास्थ आदि प्रवर्धनात्मक सेवाहरू हुन् । कुनै पनि किसिमको रोग लागेपछि रोग निको पार्नका लागि विभिन्न अस्पताल, स्वस्थ्यचौकी, नर्सिङ होम आदिबाट प्रदान गरिने सेवा उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवा हो । उपचार सेवा, रोग नियन्त्रण, स्वास्थ्य सुधार गतिविधि तथा प्राथमिक स्वास्थ्योपचार प्रणालीलाई समुचित व्यवस्थापन गर्न र त्यसका लागि नीति निर्माण गर्न स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले भूमिका खेलिरहेको छ । नेपाल सरकारले घोषणा गरेका स्वास्थ्यसम्बन्धी नीतिका आधारमा स्वास्थ्य सेवाको समग्र अवस्थालाई सुधार गर्नका लागि गरिने क्रियाकलापहरूमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तर कायम राख्न यस मन्त्रालयले सहकार्य, समन्वय, अनुगमन जस्ता नियमनकारी भूमिका पनि खेल्दछ । आधुनिक चिकित्सामा हाल ई-स्वास्थ्य र दूर उपचारका अवधारणा पनि चर्चामा छन् । यससम्बन्धी सामान्य जानकारी तल दिइएको छ :

ई–स्वास्थ्य

विद्युतीय स्वास्थ्य (ई-स्वास्थ्य) विद्युतीय प्रक्रिया तथा सञ्चार माध्यमबाट गरिने स्वास्थ्योपचार पद्धतिलाई बुझाउन प्रयोग गरिने तुलनात्मक रूपमा नयाँ शब्द हो । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार विद्युतीय माध्यमबाट स्वास्थ्यसम्बन्धी स्रोतसाधनहरू र स्वास्थ्य सेवा हस्तान्तरण गर्नुलाई ई-स्वास्थ्य भनिन्छ । ई-स्वास्थ्यले रोगबारेको सूचना, औषधी, स्वास्थ्य साधनहरूको प्रयोग आदि जस्ता नयाँ पद्धतिहरू उपलब्ध गराउँछ ।

ई–स्वास्थका मुलभूत पक्षहरू

विद्युतीय माध्यमबाट स्वास्थ्यस्थितिको लिखत राख्ने

दूर उपचार

उपभोक्ता स्वास्थ्य सूचना प्रणाली

स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञानको व्यवस्थापन

मोबाइल स्वास्थ्य

स्वास्थ्य हेरचाह सूचना प्रणाली

दूर उपचार सेवा

सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी टाढैबाट बिरामीको उपचार, परामर्श आदि उपलब्ध गराइने उपचार पद्धति दूर उपचार पद्धति हो । दूर उपचारअन्तर्गत विभिन्न सेवाहरू उपलब्ध छन् जुन निम्नानुसार छन् :

१. भिडियो संवादका लागि उपलब्ध उपकरणहरूका माध्यमबाट दूर उपचार केन्द्रसँग सम्पर्क स्थापित गरेर विशेषज्ञ सेवा लिन दिन सकिने

२. अनलाइन पोर्टलबाट विशेषज्ञको सहयोग आवश्यक भएका बिरामीहरूको विस्तृत विवरण राखिने

३. नेपालमा निःशुल्क टेलिफोन नं. ११११५ मा फोन गरी स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याको समाधानका लागि जानकारी लिने

४ स्वास्थ्यसम्बन्धी मोबाइल एप्सको प्रयोग गरी स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना प्राप्त गर्ने र आफ्नो स्वास्थ अवस्थाका सम्बन्धमा जानकार रहने

क्रियाकलाप

१. तपाईँको समुदायमा सञ्चालित परम्परागत चिकित्सा पद्धतिका सम्बन्धमा सोधखोज गरी तिनको अवस्था, उपलब्ध हुने सेवा र सेवाप्रति समुदायको विश्वासको अवस्था समेटी एउटा रचना तयार पार्नुहोस् ।

२. आधुनिक स्वास्थ्य सेवा प्रविधि अरू स्वास्थ्य सेवाभन्दा भरपर्दो र विश्वसनीय मानिन्छ, किन ? कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. हिजोआज आधुनिक प्रविधिमा ई–स्वास्थ्य र दूर उपचारसम्बन्धी प्रविधि व्यापक बन्दै गएको छ किन, कारण लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

(क) आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिका सकारात्मक पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) होमियोप्याथी कस्तो चिकित्सा पद्धित हो ?

(ग) प्राकृतिक उपचार पद्धतिका विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ : 3

स्वस्थ जीवनशैली र सामाजिक जीवन

१ स्वस्थ जीवनशैली

कुनै पनि व्यक्ति, परिवार र समुदायको जिउने तरिकालाई जीवनशैली भनिन्छ । जीवनशैलीमा कुनै पनि व्यक्तिको खानपान, काम गराइ, आराम जस्ता पक्षले महत्त्व राख्दछ । जीवनशैली स्वस्थ र अस्वस्थ दुवै हुन सक्छ । स्वस्थ जीवनशैलीले मानिस स्वस्थ र सुखी रहन्छ भने अस्वस्थ जीवनशैलीले मानिसलाई रोगी र दुःखी बनाउँछ ।

२. स्वस्थ जीवनशैलीका उपायहरू

(क) स्वस्थकर खाना

(ख) शारीरिक व्यायाम

(ग) पर्याप्त निद्रा

(घ) व्यक्तिगत स्वच्छता

(ङ) कुनै खराब बानी वा लत नहुनु

(च) स्वास्थ्य शिक्षाको जानकारी र सचेतना

(छ) वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्नु

(ज) शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यप्रतिको सजकता

(झ) सकारात्मक सोच

(ञ) सक्रिय सामाजिक जीवन

स्वस्थ जीवनशैली कायम गर्न शारीरिक मानसिक र आत्मिक स्वास्थ्य राम्रो हुन आवश्यक हुन्छ । त्यस्तै पोषणयुक्त खानपिनले पनि शारीरिक मानसिक र आत्मिक स्वास्थ्य सबल बनाउन मदत गर्दछ ।

(क) शारीरिक, मानसिक र आत्मिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा पूर्णतः स्वस्थ रहनु नै वास्तविक स्वास्थ्य हो ।

शारीरिक स्वास्थ्य

शरीरसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य अवस्थालाई शारीरिक स्वास्थ्य भनिन्छ । यसले शरीरका बाहिरी र भित्री

अङ्गहरूको अवस्थालाई जनाउँछ । शरीरका यिनै बाहिरी वा भित्री अङ्गहरूले सही रूपमा काम गर्नु निरोगिता हो भने यी अङ्गहरूमा समस्या आउनु वा सही रूपमा काम नगर्नु अस्वस्थता हो । शारीरिक स्वास्थ्य राम्रो भएमा व्यक्तित्व विकास हुन्छ । काम गर्ने उत्साह, जाँगर र बल बढ्छ जसले कार्यक्षमता वृद्धि गर्दछ । शारीरिक स्वास्थ्य कायम राख्न समय समयमा शारीरिक स्वास्थ्य जाँच गराउने, योग र व्यायाम गर्ने, स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने, सन्तुलित खानपानमा ध्यान दिने, आराम गर्ने आदि गर्नुपर्दछ ।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ हाम्रो मन र मस्तिष्कसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यको अवस्था हो । मानसिक स्वास्थ्यमा हाम्रो भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कल्याण समावेश छ । मानसिक स्वास्थ्यले हाम्रो सोचाइ, काम गराइ र सिर्जनशीलतामा प्रभाव पार्दछ । मानसिक स्वास्थ राम्रो हुँदा तनाव व्यवस्थापन गर्न, अरूसँगको सम्बन्ध सुमधुर बनाउन र सही निर्णयमा पुग्न मदत गर्दछ । मानसिक स्वास्थ्य जीवनका हरेक चरणमा महत्त्वपूर्ण छ । मानसिक स्वास्थ्य बिगार्ने सबैभन्दा खराब तत्त्व तनाव हो । विगतप्रति पश्चात्ताप र भविष्यप्रति धेरै चिन्तित नभई वर्तमानमा रमाउने प्रयत्न गरेमा मानसिक तनाव हुँदैन, यसबाट जीवन सुखी हुन्छ । व्यस्त रहने, सकारात्मक सोच राख्ने , समय व्यवस्थापन गर्ने, क्षमताअनुसारका काम गर्ने, सामाजिक मूल्यमान्यतालाई अवलम्बन गर्ने गरेमा मानसिक स्वास्थ कायम गर्न सकिन्छ ।

आत्मिक स्वास्थ्य

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य जस्तै आत्मिक स्वास्थ्य पनि हाम्रो जीवनमा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसले शरीर र मनलाई नियन्त्रण गरी सन्तुलन कायम गर्दछ । यो आत्मासँग सम्बन्धित हुन्छ । निम्नलिखित व्यवहारहरूले आत्मिक स्वास्थ्य राम्रो बनाई सकारात्मक कार्यहरू गर्नका लागि अग्रसर गराउँछ :

(अ) सकारात्मक सोच राख्नु

(आ) रिस राग र वैरभाव नराख्नु

(इ) सबैप्रति प्रेम सद्भाव र सम्मान प्रकट गर्नु

(ई) मनलाई शान्त राख्नु

(उ) घमन्ड नगर्नु

(ऊ) क्षमाशील हुनु

(ऋ) प्राणी हिंसा नगर्नु

(ख) सामाजिक जीवन

सामाजिक जीवन एक व्यक्तिको समयको अंश हो जुन अरूसँग उत्पादनशील कामहरू गर्नमा खर्च गर्दछ । यो एक व्यक्तिको समाजसँगको पारस्परिक सम्बन्ध पनि हो । सामाजिक जीवन समस्याहरूको सहज समाधान गर्ने माध्यम हो । एउटा व्यक्ति जन्मेदेखि मृत्युसम्म कुनै न कुनै रूपमा समाजसँग आवद्ध हुन्छ । उसको सत्कर्मले समाजको प्रतिष्ठा बढाएको हुन्छ । हामी पूर्वीय सभ्यताका मानिसहरूलाई

सामाजिक जीवन भनेको पहाड चढ्ने सिँढी जस्तै हो । अत: हामीले कुनै कार्य गर्दा यसको असर समाजमा कस्तो पर्दछ भन्ने सोच्नुपर्दछ र समाजलाई नकारात्मक असर गर्ने काम गर्नु हुँदैन ।

सामाजिक जीवनलाई सन्तुलित गर्ने उपायहरू

(क) असल साथीसँग सङ्गत गर्ने

(ख) सामाजिक उत्सवहरूमा हुने जमघटमा अस्वस्थकर खाना, पेय पदार्थ सेवन नगर्ने तर भेटघाट र अन्तरक्रियामा जोड दिने

(ग) साथीहरूको भेटघाटमा धूमपान, मध्यपान वा लागुपदार्थको सेवनबाट टाढै रहने र त्यस्ता भेटघाटलाई सिर्जनात्मक काममा उपयोग गर्ने

(घ) सामुदायिक कार्य स्वअनुशासन र व्यक्तित्व विकासमा स्काउट र यस्तै अन्य सामाजिक संस्थाहरूमा सक्रिय रहने

(ङ) समुदायमा हुने विकास निर्माण, सरसफाइ कार्यक्रम, मेलापर्व आदिमा सक्रिय सहभगिता जनाउने

(च) खेदकुद र व्यक्तित्व विकासका कार्यमा सहभागिता जनाउने

पोषणयुक्त तथा सन्तुलित खाना

हाम्रो जीवनशैलीलाई स्वस्थ्य बनाउन हाम्रो खानपान संस्कारमा सुधार गर्न आवश्यक हुन्छ । हाम्रो शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्नका लागि सही खानाको जरुरत पर्दछ । शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्नका लागि हामीले सन्तुलित आहारा लिनुपर्छ । सन्तुलित आहारमा चिल्लो पदार्थ, प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन, खनिजहरू र पानी गरी छओटा मुख्य पोषक तत्त्वहरू पर्दछन् ।

स्वस्थ खानपिनले व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई तन्दुरुस्त राख्न मदत गर्दछ । स्वस्थ खानेकुराले शरीरलाई आवश्यक पोषण प्रदान गर्दछ । स्वस्थ खानेकुरामा फलहरू, दही दुध, तरकारीहरू र सम्पूर्ण अन्नहरू समावेश हुन्छन् । प्रशोधन गरिएका खाना र मिठा पेय पदार्थहरूमा विभिन्न रासायनिक पदार्थहरू मिसाइने हुनाले यिनीहरू फाइदाजनक हुँदैनन् ।

मनको सजगता र सतर्कतामा खानाको मात्रा, शैली, छनोट आदिको प्रभाव पर्दछ । त्यसकारण खाना छनोट गर्दा खानाको प्रकृति, मनको इच्छा र शरीरको अवस्थालाई ख्याल गर्नुपर्दछ । यसरी छनोट गरिएका खानाले शरीरलाई स्वस्थ राख्न, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन, शरीरमा विभिन्न तत्त्वको कमीले लाग्ने रोगहरूबाट बचाउन सहयोग पुऱ्याउँछ र ऊर्जा प्रदान गर्छ ।

खाना खाने सही तरिकाहरू

दैनिक रूपमा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ । यसले हाम्रो प्रणालीलाई शुद्ध गर्दछ र शरीरमा पानीको मात्रा पूर्ति गर्दछ । खाना खानुभन्दा एक घन्टा अगाडि र खाना खाएपछि एक घन्टापछि मात्र पानी

खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ । तर खाना निल्न गाह्रो भएमा थोरै मात्र पानी खान सकिन्छ । पोषणयुक्त खाना सही मात्रामा खाने बानी गर्नुपर्दछ । हरेक दिन एउटै समयमा र पटक पटक खाना खानु पर्दछ । व्यक्तिले खुसी हुँदै खाना बनाउनु र खानुपर्दछ । यसले सन्तुष्टि र ऊर्जा प्रदान गर्दछ । अनाज, गेडागुडी, सागपात, सलाद आदि मिश्रित खाना खानुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. **शारीरिक मानसिक र आत्मिक स्वस्थ्य सम्बन्धमा कक्षामा प्रवचन कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् ।**

२. **तल दिइएका खानाका प्रकारहरूको अध्ययन गरी कुन खाना हाम्रो स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुन्छ, जोडी जोडीमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

   दालभात, माछामासु, फलफूल, सागपात,पेय पदार्थ, तयारी खानेकुरा, बासी खानेकुरा

३. **स्वस्थकर सामाजिक जीवनशैली अपनाउने उपायहरूमध्ये आफूले गर्ने व्यवहारको सूची तयार गर्नुहोस् र साथीका व्यवहारको सूचीसँग तुलना गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **शारीरिक, मानसिक र आत्मिक स्वस्थता कायम राख्ने उपायहरू तालिकामा देखाउनुहोस् ।**

२. **'स्वस्थ जीवनशैलीमा खानपानको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

पाठ : ४

किशोरावस्था र स्वास्थ्य जीवनशैली

कक्षामा भएको वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा मनिषा राम आफ्नो विचार यसरी व्यक्त गर्दै हुनुहुन्छ ।

यस सभाका सभाध्यक्ष महोदय, निष्पक्ष निर्णायक मण्डल र साथीहरू !

आज म किशोरावस्था र स्वस्थ्य जीवनशैली भन्ने विषयमा आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्न गइरहेकी छु । किशोरावस्था, बाल्यकाल र वयस्कका बिचमा आउने विकासको सङ्क्रमणकालीन चरण हो । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले १० देखि १९ वर्षबिचको उमेर समूहका व्यक्तिहरू यस अवस्थामा पर्ने कुरा उल्लेख गरेको छ । किशोरावस्थाको मुख्य उद्देश्य भनेको जागरणको विकास हो । यो इच्छाशक्तिको बढोत्तरी र आत्मसंयम वृद्धि गर्नुपर्ने अवस्था पनि हो ।

अब म स्वस्थ जीवनशैलीका सम्बन्धमा केही कुरा व्यक्त गर्न गइरहेकी छु । किशोरावस्थाको स्वस्थ जीवनशैली दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित स्वस्थकर खाना, शारीरिक व्यायाम, निद्रा आदिसँग सम्बन्धित हुन्छ । यो आरोग्य जीवनको आधारमात्र नभएर रोगहरूको औषधीसमेत हो । मानिसमा लाग्ने ९० प्रतिशत रोगहरू खराब जीवनशैलीका कारण लाग्ने गर्दछन् । त्यसैले स्वस्थ जीवनशैली अवलम्बन गरेमा यी रोगहरूबाट बच्न सकिने कुरा अनुसन्धानले समेत देखाइसकेको छ । त्यसै गरी व्यक्तिगत स्वच्छता, खराब लत नभएको, स्वास्थ्य शिक्षामा सचेतना, सुरक्षित वातावरणप्रतिको सजगता, शारीरिक रूपमा स्वस्थ, सामाजिकीकरण र आत्मिय सम्बन्धसँग यो सम्बन्धित हुन्छ ।

अब म किशोरावस्थाका चुनौतीहरू र त्यसलाई सामना गर्ने उपाय सम्बन्धमा पनि यहाँहरूको ध्यानाकर्षण गराउन चाहन्छु ।

यस अवस्थाका किशोर किशोरीहरूले धेरै चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । यो उमेर उनीहरूको पहिचान खोज्ने उमेर हो । एकातिर उनीहरूलाई आफ्नो काम, व्यवहार र व्यक्तित्वले आफ्ना साथी समूहमा स्थापित हुनुपर्ने छ भने अर्कोतिर आफ्ना स्वप्निल सपनाको दुनियाँमा हराउने हुँदा उनीहरूको महत्त्वकाङ्क्षा वा सपना पूरा नहुन सक्ने अवस्था हुन्छ । संसार जित्ने कल्पनामा रमाउने यस उमेरका किशोर किशोरीको कल्पनाशीलताको जहाजलाई कसरी सफल अवतरण गराउने त्यो अर्को चुनौतीका रूपमा रहेको हुन्छ । उनीहरूको कल्पनाशक्तिलाई सिर्जनशीलतातर्फ जोड्न सके मा उनीहरू भोलि सफल सर्जक बन्न सक्छन् । यो उमेरलाई आँधी र तुफानको उमेरका रूपमा लिइने कारण यस अवस्थाका किशोरकिशोरीहरू हतास र निराश हुन्छन् । काम गराइमा हडबडाउने, अभिभावकका विचार र काम गराइमा विमति जनाउने, चाँडै रिसाउने र खुसी हुने जस्ता व्यवहार प्रदर्शन गर्ने हुँदा यसलाई सही र समयमै व्यवस्थापन गर्नु पनि किशोरावस्थाको चुनौतीका रूपमा लिन

सकिन्छ । हर्मोनमा आएको परिवर्तन र मनोवैज्ञानिक दवावका कारण खतराजन्य व्यवहारप्रतिको चासो र सरोकारलाई समेत समयममै व्यवस्थापन गर्नु अर्को प्रमुख चुनौतीका रूपमा रहेको छ । बढ्दो साथी सङ्गत र घुलमिलले अपराध र दुर्व्यसनतर्फ हामी किशोर किशोरीहरू बहकिने त होइनौँ त्यसतर्फ तपाइँ हामी, अभिभावक र सिङ्गो समाज चनाखो र संवेदनशील हुन जरुरी छ । यो त पढ्ने सिक्ने र भविष्य बनाउने उमेर हो । पढाइमा निरन्तरता र दक्ष सिकाइका लागि आफूलाई उत्प्रेरित गरी भोलिको कामको संसारमा बिक्ने अनि सफल कर्म गरी टिक्ने गरी तयारीमा रहनु अर्को चुनौती हो । यी पक्षलाई मनन गर्न र सामाना गर्न आजैदेखि हामी तयार हुनुपर्छ भन्दै अब के के गर्न सकियो भने हामी किशोरकिशोरीहरू स्वस्थ जीवनशैली अवलम्बन गर्न सक्छौँ त्यस सम्बन्धमा स्पष्ट पार्न चाहन्छु ।

स्वस्थ र सन्तुलित खानपानमा ध्यान दिने गर्नुपर्दछ । प्रशस्त पानी पिउने गर्नुपर्दछ । अरू व्यक्तिहरूसँग राम्रो आचरण र बानी व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्दछ । काम र श्रमको थकान मेट्न पर्याप्त आराम र निद्रा लिनुपर्दछ । विभिन्न माध्यमबाट स्वच्छ मनोरञ्जन लिने र घुमफिरलाई समेत समय छुट्याउनु पर्दछ । साथीसँग भेटघाट र अन्तरक्रियामा रमाउनुपर्दछ । सामूहिक कार्य र गतिविधिमा सहभागिता जनाउनु पर्दछ । आफूलाई सिर्जनात्मक काममा व्यस्त राख्नुपर्दछ । कुलतबाट टाढा रहनुपर्दछ । खराब साथीको सङ्गत गर्नुहुँदैन । जहिले पनि शुभविचार र सकारात्मक सोचका साथ काम गर्नुपर्दछ ।

यी चुनौतीहरूलाई चिर्दै अगाडि बढ्नु पर्ने जिम्मेवारी वा अभिभारा किशोर किशोरीहरूको काँधमा रहेको छ । यिनै चुनौतीहरूको सामना गर्दै सकारात्मक जीवन पद्धित अगाल्दै अगाडि बढ्न सकेमा समाजमा स्थापित हुन र समाज परिवर्तनमा रचनात्मक भूमिका खेल्न हामी सफल हुन्छौँ । परिवार, समाज र राष्ट्रले हामीबाट गरेको अपेक्षा तबमात्र पूरा हुनेछ ।

धन्यवाद

क्रियाकलाप

१. तलको तालिका भरी आफ्नो स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्रियाकलापहरू	सधैँ गर्छु ५	प्राय: जसो गर्छु ३	कहिलेकाँही गर्छु२
बिहान सूर्योदय पूर्व वा सबेरै उठ्ने			
उठ्नासाथ दुई गिलास शुद्ध मनतातो पानी पिउने र शौचालय जाने			
कम्तीमा पनि सप्ताहको एक दिन स्नान गर्नुपूर्व तोरीको तेल या तिलको तेल या जैतुनको तेलले सम्पूर्ण शरीर मालिस गर्ने			
सफासुग्घर लुगा लगाएर शान्त, सफा र खुला ठाउँमा बसेर प्राणायाम, ध्यान तथा योग आसनहरू गर्ने			
पसिना आउने गरी दैनिक हिड्ने वा परिश्रम गर्ने			

महिनाको एक पटक उपवास बस्ने			
सत्य, प्रिय र हितकारी वचन बोल्ने			
विनम्र व्यवहार गर्ने			
फजुल खर्च नगर्ने, अनावश्यक लवाइमा धन र समय खेर नफाल्ने			
जस्तोसुकै आपतविपत्मा पनि मनको धैर्यलाई कायम राख्ने			
असल व्यक्तिको सङ्गत गर्ने			
सत्य, अनुशासन र न्यायको मार्गमा हिँड्ने			
जातपात, वेशभूषा मत, सम्प्रदाय, लिङ्ग, वर्ण र पेसा आदिका आधारमा कसैसँग भेदभाव तथा पक्षपातपूर्ण व्यवहार नगरी समान व्यवहार गर्ने			
घर सफासुग्घर गर्ने			
फूलहरू रोप्ने			
भित्तामा उत्तेजक तस्बिर तथा धेरै भित्तेपात्रोहरू नझुन्ड्याउने			
बिछ्यौना सधैं सफासुग्घर राख्ने एवम् लुगाहरू मिलाएर राख्ने			
अध्ययन कोठामा किताबहरू मिलाएर राख्ने र नचाहिने किताबहरू व्यवस्थापन गर्ने			
मिहिनेतका साथ काम गर्ने			
समय समयमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने			

माथिको तालिकामा आफूले चिनो लगाएअनुसार १०० पूणाङ्कमा प्राप्त गर्नुभयो अङ्क गणना गर्नुहोस् ।

यसरी अङ्क गणना गर्दा ८०-१०० ल्याउने राम्रो, ६०-७९ ल्याउने मध्यम र ६० भन्दा कम ल्याउने कमजोर स्वस्थ जीवनशैली भएको देखाउने हुँदा कमजोर र मध्यमले अझै आफ्नो जीवनशैलीमा सुधार गर्नु जरुरी देखिन्छ । सोका लागि एउटा प्रतिवद्धतापत्र तयार गरी साथी र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् र सबैका बिचमा प्रतिवद्धतासमेत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **किशोरावस्थाको परिचय दिनुहोस् ।**

२. **किशोरावस्था जीवनको महत्त्वपूर्ण अवस्था हो, किन?**

३. **किशोरावस्थाका मुख्य चुनौतीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

४. **किशोरकिशोरीहरूले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन किन जरुरी छ, कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

पाठ : ५

योग तथा ध्यान

स्वस्थ जीवनशैलीका लागि खानपान, स्वस्थ अवस्था, आराम, व्यायाम जस्तै योग र ध्यानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । यिनको अभ्यासले शारीरिक मानसिक र आत्मिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउँछ । रोग लाग्नबाट बचाउनुका साथै रोगको उपचारको समेत काम गर्दछ । योग र ध्यान हाम्रो वैदिक तथा परम्परागत जीवन पद्धतिसँग जोडिएर आएको छ । हाल आएर विश्वव्यापी पहिचानका साथ लोकप्रिय बन्दै गएको छ । यसैको परिणामस्वरूप संयुक्त राष्टसङ्घले प्रत्येक वर्ष जुन २ लाई विश्व योग दिवसका रूपमा मनाउँदै आएको छ ।

१. योग

योग 'युज्' धातुबाट बनेको हो । योगको अर्थ जोड्नु हुन्छ । त्यसैले योगले समस्त जीवलाई रिस, आवेगबाट बचाउँछ र व्यक्तिमा सामूहिक भाव सिर्जना गर्दछ र द्वन्द्वबाट बचाउँछ । योगको प्रवर्धक पतञ्जलीले योगको लक्ष्यलाई यसरी व्यक्त गरेका छन् : 'हेयम् दुःखम् अनपातम्' अर्थात् "दुःख आउनुभन्दा अगाडि नै यसलाई रोक्नु योगको लक्ष्य हो ।

योगका आठ अङ्गहरू हुन्छन् । त्यसैले यसलाई अष्टाङ्ग योगको नामले पुकारिन्छ । यी आठ अङ्गहरूको अभ्यास एकैसाथ वा मिश्रित रूपमा गर्न सकिन्छ । योगका आठ अङ्गका नाम र तिनका नियमहरूलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) यम

यसअन्तरर्गत पाँचओटा सामाजिक एवम् नैतिक नियमहरू पर्दछन् :

(क) अहिंसा (कर्म हिंसारहित मन, वचन)

(ख) सत्य (सत्य निष्ठा इरादा तथा उच्च सत्यतामा स्थापित रहनु)

(ग) आस्तेय (चोरी नगर्नु)

(घ) ब्रह्मचर्य (विवाह पहिले कुमारत्व र कुमारीत्व कायम राख्ने र विवाहपश्चात् बफादार बन्ने

(ङ) अपरिग्रह (अनावश्यक वस्तुहरूको सञ्चय नगर्ने, अरूको जीवनमा प्राप्त कुराहरूको चाहना नगर्नु)

(ख) नियम

यसअन्तरर्गत पाँच व्यक्तिगत नैतिकता र आत्म अनुशासनका कुराहरू पर्दछन्, जुन निम्नानुसार छन् :

(क) शौच (शारीरिक र मानसिक शुद्धता तथा सरसफाइ)

(ख) सन्तोष (सन्तुष्टि, खुसी रहनु)

(ग) तपस (तपस्या तथा आत्मअनुशासन)

(घ) स्वाध्याय (आत्म अध्ययन तथा आत्मामा स्थिर रहनु)

(ङ) ईश्वर प्रणिधान (ईश्वरीय शक्तिलाई आदर गर्नु रआस्था राख्नु)

(ग) आसन

यसअन्तरर्गत योगका विभिन्न शारीरिक आसनहरू पर्दछन्, जस्तै : सुखासन, वज्रासन,उष्ट्रासन आदि

(घ) प्राणायाम

प्राणायाम भनेको विभिन्न श्वासप्रश्वासका प्रक्रियाहरूद्वारा शक्तिको सही परिचालन गरी शरीरमा उर्जा प्राप्त गर्नु हो ।

(ङ) प्रत्याहार : (इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्नु)

(च) धारण : (एकाग्र हुनु)

(छ) ध्यान (आत्मस्वरूपमा केन्द्रित हुनु)

(ज) समाधि

यो चेतनाको उच्चतम स्थिति, दु:ख र सुखको चिन्ताबाट मुक्त भई परम आनन्द प्राप्त गरेको स्थिति र ध्यानको चरम अवस्था हो ।

२. योगका लागि गर्नुपर्ने आधारभूत क्रियाहरू

(क) शरीर तताउने क्रियाकलाप

योग गर्नुभन्दा पहिले शरीर तताउने क्रिया गर्नुपर्दछ, जसलाई वार्मअप पनि भनिन्छ । सामान्य उफ्रने, सूक्ष्म व्यायामहरू गरेर शरीरलाई योगासनका लागि तयार पार्नुपर्दछ । वार्मअप नगरी एकैपटक योगासन गर्दा शरीरमा थप नोक्सानि पुग्न सक्छ ।

(ख) जोर्नीहरू घुमाउने कार्य

शरीर तताउने क्रियाकलापपछि बढेको श्वासलाई स्थिर बनाउन केहीबेर पहिले मुख खुला गरेर र पछि नाकबाट लामो लामो श्वास तान्ने र छोड्ने गर्नुपर्दछ । त्यसपछि गर्दन, कुम, पाखुरा, नाडी, कम्मर, घुँडा, खुट्टा र खुट्टाका औँलाहरू पहिले दायाँतर्फ पाँचदेखि दश पटक घुमाउने र त्यसपछि त्यति नै गन्तीमा बायाँतर्फबाट जोर्नीहरू घुमाउनुपर्दछ ।

(ख) योगासन

सूक्ष्म व्यायामपछि योगका विभिन्न आसनहरू गर्न सकिन्छ । यसले शरीरका बाहिरी र भित्री अङ्गहरूलाई तन्दुरुस्त राख्ने, जोर्नी र हड्डी आदि मांसपेशीलाई बलियो बनाउने र रक्तसञ्चार प्रणालीलाई सुव्यवस्थित गर्ने कार्य गर्दछ ।

(अ) सूर्य नमस्कार

योगासनमध्ये सूर्य नमस्कार किशोर र युवाहरूका लागि धेरै नै उपयुक्त आसन हो । यो धेरैओटा योगासनहरूको संयुक्त रूप हो । यसमा १२ गन्तीमा १२ ओटा आसनहरू पूरा गरिन्छ, जसलाई निम्नानुसार गर्न सकिन्छ :

१. प्रणाम आसन

सिधा उभिएर दुवै हात छातीको अगाडि जोडी ढाड कम्मर सिधा राखी नमस्कार गर्नुपर्छ ।

२. हस्तउत्थान आसन

सास तान्दै दुवै हातलाई टाउकाको पछाडि लगी शरीरलाई समेत पछाडि झुकाउने गर्नुपर्छ ।

३. हस्तपादसन

सास छोड्दै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउँदै घुडा नखुम्च्इ दवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्नुपर्छ ।

४. अश्व सञ्चालन आसन

सास लिँदै दुवै हात खुट्टाको दायाँबायाँ राखी दायाँ खुट्टालाई पछाडि लगी घुँडाले भुइँमा टेक्ने र माथि हेर्ने गर्नुपर्छ ।

५. दण्डासन

दुई खुट्टा र दुई हात तन्काएर जमिनमा टेक्ने । यसो गर्दा श्वास रोक्ने कार्य गर्नुपर्छ ।

६. अष्टाङ्ग नमस्कार आसन

सामान्य रूपमा सास लिने र दुवै घुडा, छाती र चिउँडोसमेत जमिनमा राखी पुठोलाई माथि उठाउने गर्नुपर्छ ।

७. भुजङ्गासन

शरीरलाई जमिनमा राखी सास लिँदै नाइटोमन्दा माथिको भागलाई जमिनदेखि माथि उठाउने गर्नुपर्छ

८. पर्वतासन

सास छोड्दै दुवै खुट्टा पछाडि राखी हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाडजस्तै बनी नाभिस्थललाई हेर्ने

८. हस्त उत्थान आसान

सास लिँदै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई माथि उठाउँदै माथि आई पछाडि झुक्ने गर्नुपर्छ

९. अश्व सञ्चालन आसन

सास लिँदै दुवै हात खुट्टाको दायाँबायाँ राखी दायाँ खुट्टालाई पछाडि लगी घुँडाले भुइँमा टेक्नुपर्छ र माथि हेर्नुपर्छ ।

१०. हस्तपादसन

सास छोड्दै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउँदै घुडा नखुम्च्याई दवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्नुपर्छ ।

११. हस्तउत्थान आसन

सास तान्दै दुवै हातलाई टाउकाको पछाडि लगी शरीरलाई समेत पछाडि झुकाउने गर्नुपर्छ ।

१२. प्रणाम आसन

सिधा उभिएर दुवै हात छातीको अगाडि जोडी ढाड कम्मर सिधा राखी नमस्कार गर्नुपर्छ ।

यो प्रक्रिया १० पटक दोहोऱ्याउने र क्रमश: आवश्यकताअनुसार थप्दै गर्नुपर्छ ।

सूर्य नमस्कारपछि योग निद्रा गर्न उपयुक्त हुन्छ । उत्तानो परेर सुत्ने दुवै खुट्टा फट्याउने र दुवै हात शरीरको छेउमा फैलाइ हत्केलालाई आकाशतर्फ फर्काउने, खुट्टादेखि टाउकासम्मका भाग एकपछि अर्को अङ्गलाई विश्राम दिँदै जाने क्रियालाई योग निद्रा भनिन्छ ।

३. योगका फाइदाहरू

परम्परागत शारीरिक व्यायामभन्दा योग कसरी भिन्न छ भने योगमा मन, शरीर र श्वासमा ध्यान दिँदै एकाग्रतालाई स्थापित गराइन्छ। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा योगले हाम्रो समग्र चेतनालाई मिलाउँदै स्वस्थ लचिलो शरीर तथा शान्त एकाग्र मन प्रदान गर्दछ।

योगका केही फाइदामा यसले लचकता सुधार्छ। संयोगी कोषहरू र मांसपेशीहरूलाई मजबुत बनाउँछ र हड्डीहरूलाई बल प्रदान गर्दछ। शारीरिक अवस्थामा सुधार ल्याउँछ र सन्तुलन कायम गर्छ। मेरुदण्डलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ। शरीरका सबै अङ्गहरूमा रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बढाउँछ। मुटुको चाल, फोक्सोको सुरक्षा, एड्रेनल ग्रन्थि, स्नायु प्रणाली, पीडा समन गर्ने प्रक्रियाहरूलाई नियमन गर्दछ। तनावलाई व्यवस्थापन गर्छ। आन्तरिक शान्ति कायम गर्छ र गहिरो निद्रा दिलाउँछ।

४. प्राणायाम

प्राण र आयाम दुई शब्दबाट प्राणायाम शब्द बनेको छ। प्राणको अर्थ जीवनदायी ऊर्जा हो। आयामको अर्थ हो निश्चित दिशा प्रदान गर्नु हो। त्यसैले प्राणयाम श्वासलाई नियन्त्रणका साथ सञ्चालन गर्ने एक प्रकारको तरिका हो। श्वासमा जीवनदायी प्राण शक्ति निहित हुन्छ। प्राणायामको माध्यमबाट श्वासबाट प्राप्त हुने ऊर्जालाई निकै मात्रामा बढाउन सकिन्छ। प्राणायामका विभिन्न तरिकाहरू छन्। मुख्य तरिकाहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन्।

१. भ्रामरी प्राणायाम

माहुरीले निकाल्ने आवाजसँग मिल्ने भएकाले यसलाई भ्रामरी प्राणायाम भनिएको हो। त्यसैले यसलाई Humming bee प्राणायाम पनि भनिन्छ। यसले मनलाई लामो श्वास लिने र श्वास छोड्दा ओठ बन्द शान्त बनाउँछ। यसले रिस, असन्तुष्टि, वितृष्णा जस्ता भावलाई हटाउन मदत गर्छ। यसलाई छोटो समयमा एकान्त ठाउँमा जुनसुकै बेला अभ्यास गर्न सकिन्छ।

फाइदाहरू

(अ) आवाजमा मिठास ल्याउँछ।

(आ) शरीर शान्त बनाउँछ र तनाव, रिस तथा चिन्ता कम गर्छ।

(इ) उच्च रक्तचाप तथा डिप्रेसनको समस्या भएकालाई फाइदा गर्छ।

(ई) मनलाई एकाग्र बनाउँछ।

(उ) गर्भवती महिलाहरूका लागि अझ लाभकारी छ।

२. कपालभाति प्राणायाम

कपालको अर्थ टाउको वा मस्तिष्क र भातिको अर्थ तेज अर्थात् चम्किलो भन्ने हुन्छ। कपालभातिको अर्थ स्वच्छ दिमाग हो । कपाल भाँतिबाट मस्तिष्कमा स्वच्छता आउँछ जसले गर्दा हाम्रो कार्यक्षमता बढ्छ ।

तरिका

(अ) मेरुदण्ड सिधा राखेर आफूलाई सजिलो हुने आसनमा बस्ने

(आ) मुख बन्द राखेर दुवै नासिकाबाट श्वास लिने र अलिकति बलपूर्वक श्वास बाहिर फ्याँक्ने । श्वास बाहिर फ्याक्दा थोरै बल लगाएर पेटलाई भित्र धकेल्ने

(इ) पेटलाई रोक्ने र श्वास लिने क्रमलाई ४० पटक गर्ने र एकछिन विश्राम गर्ने

(ई) समयअनुसार यस्तो कार्य तीन पटक दोहोऱ्याउने

(उ) त्यसपछि तीन मिनेट जति आँखा बन्द गरेर बस्ने

फाइदाहरू

(अ) पाचन प्रणालीलाई राम्रो बनाउने हुँदा पेटसम्बन्धी रोग निवारणका लागि सहयोग गर्छ ।

(आ) श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई शक्तिशाली बनाउँछ ।

(इ) गहिरो निद्रा लाग्छ ।

(इ) पेटमा रहेको मोटोपन कम गर्छ ।

(ई) मुटु र फोक्सोमा रहेका अवरोधहरूलाई हटाउँछ ।

(उ) शरीरका विभिन्न अङ्गमा रगतको आपूर्ति बढाउँछ ।

(ऊ) छालामा चमक बढाउँछ ।

सावधानी

(अ) कपालभाति गर्दा धेरै जोडले श्वास फाल्नु वा पेटलाई अति बल गरेर चलाउनु हुँदैन ।

(आ) साथै एकै समयमा धेरै पटक पनि गर्न हुँदैन । शरीरको क्षमताअनुसार मात्र गर्नुपर्छ ।

(इ) गर्भवती महिलाहरूले गर्नु हुँदैन ।

(ई) पेटको अल्सर भएकाहरूले गर्नु हुँदैन ।

(उ) उच्च रक्तचाप भएका, दमको रोग भएका तथा कुनै शल्यक्रिया गरेका मानिसले प्रशिक्षकसँग सल्लाह गरेर मात्र गर्नुपर्छ ।

(ऊ) सुरुमा कुनै प्रशिक्षकबाट सिकेर गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(ग) नाडीशोधन अनुलोम विलोम प्राणायाम (Alternate Nostril Breathing)

हाम्रो शरीरमा ऊर्जाको प्रवाह हुने सूक्ष्मतम पथहरूको प्रणालीलाई नाडी भनिन्छ र नाडीशोधन प्राणायामका माध्यमबाट यो प्रणालीलाई सफा र प्रभावकारी बनाइन्छ । मानिसको शरीरमा ७२,००० नाडीहरू हुन्छन् । यिनलाई तीन प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ । यिनलाई इला, पिङ्गला र सुसुम्ना गरी तीन भागमा विभाजन गरिन्छ । नाडीशोधनद्वारा यी नाडीहरूमा रहेका अवरोधहरूलाई हटाएर शरीरमा ऊर्जाको प्रवाहलाई बढाउन सकिन्छ ।

तरिका

(अ) मेरुदण्ड सिधा राखेर आफूलाई सजिलो हुने आसनमा बस्ने

(आ) बायाँ हातलाई बायाँ घुँडामा विश्राम गराउने

(इ) दायाँ हातको चोरी औंला र माभ्mी औंलाको टुप्पालाई दुई आँखीभुइँका बिचमा राख्ने

(ई) दायाँ हातको बुढीऔंला नासिकाको दायाँतर्फ र साइली औंला नासिकाको बायातर्फ हल्कासँग राख्ने

(उ) दुवै नाकबाट श्वास लिने दायाँ नासिका बन्द गरेर बायाँबाट छोड्ने
(बायाँ नासिकाबाट श्वास लिने र त्यसलाई साइँली औंलाले बन्द गर्ने, अनि श्वासलाई दायाँ नासिकाबाट बाहिर फ्याँक्ने

(ऊ) अब जुन नासिकाबाट श्वास बाहिर फालेको हो त्यसैबाट लिने त्यसलाई बन्द गर्ने अर्कोबाट छोड्ने

(ऋ) यो क्रम पाँच मिनेटसम्म लामो श्वासका साथमा दोहोऱ्याइरहने ।

फाइदाहरू

नाक र शरीरमा सास बहने क्षेत्रलाई सफा गर्छ ।

नाडीहरू खुला गर्छ र शरीरलाई ऊर्जाशील बनाउँछ ।

मनलाई शान्त राख्छ ।

तनाव र डर कम गर्न मदत गर्छ ।

मधुमेहको रोग रोक्न वा भएकालाई कम गर्न मदत गर्छ ।

छालालाई चम्किलो बनाउँछ ।

कब्जियत, थाइराइड र पिनासको रोगमा लाभकारी छ ।

(घ) ध्यान

ध्यान मन स्थिर रहेको अवस्था हो । जब मनमा विचार, इच्छा, स्मृति र महत्त्वाकाङ्क्षा केही रहँदैन त्यति बेला मौनको स्थितिमा पुगिन्छ, त्यो मौनता नै ध्यान हो । ध्यान कुनै उपलब्धि हैन, यो आन्तरिक स्वभाव हो । ध्यान एक भावनाविहीन मौनको अवस्था हो । कुनै पनि ध्यान दीक्षित गुरुको प्रत्यक्ष निर्देशनमा अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

ध्यानका फाइदाहरू

(अ) मन शान्त र निश्चिन्त रहन्छ ।

(आ) जीवनमा आउने समस्याहरूले मनलाई प्रभावित गर्न सक्दैन ।

(इ) शरीरको पाचन शक्ति सन्तुलित हुन्छ ।

(ई) आपसी सम्बन्धहरूमा सकारात्मकता बढ्छ ।

(उ) करुणा भावको विकास हुन्छ ।

(ऊ) आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई जान्नतर्फ मन अग्रसर हुन्छ ।

केही प्रचलित ध्यानहरू

(क) सुदर्शन क्रिया ध्यान

सुदर्शन क्रिया एक सहज र लयात्मक श्वासप्रश्वासको प्रक्रिया हो । यसका प्रतिपादक श्री श्री रविशङ्कर हुन् । यसको अभ्यासले शरीर, मन र भावनालाई एक लयमा ल्याउँछ । यस ध्यानबाट मानिसलाई तनाव, क्रोध, थकान, नकारात्मक विचार तथा अवसादबाट उन्मुक्ति पाउन मदत मिल्छ । यसको निरन्तर अभ्यासले व्यक्तिलाई निरोगी र ऊर्जावान् बनाउनुका साथै प्रतिरक्षात्मक शक्ति, स्मरण शक्ति र सहनशक्ति पनि धेरै मात्रामा वृद्धि गर्छ ।

(ख) विपश्यना ध्यान

विपश्यना ध्यान मनलाई स्वस्थ, शान्त र स्वच्छ गर्ने वैज्ञानिक विधि हो । अर्को शब्दमा यसलाई मनको व्यायाम पनि भनिन्छ । यसका प्रणेता गौतम बुद्ध हुन् । यसको सुरुआत लगभग २,६०० वर्षअघि भएको थियो । स्वाभाविक रूपमा आएको गएको श्वासको गतिलाई हेरिरहने विधिलाई नै विपश्यना ध्यान भनिन्छ । मौनताद्वारा शरीर र मनलाई नियन्त्रण गर्नु यस ध्यानको विशेषता हो ।

(ग) ओशो ध्यान

ओशो ध्यानका प्रणेता आचार्य रजनीश हुन् । यस ध्यानबाट ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । त्यस ऊर्जाले खुसी र प्रेमभाव पैदा गर्छ । प्रेम भावका कारण मानव सम्बन्ध प्रगाढ हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. शिक्षकको निर्देशनमा माथि दिइएको योग, प्राणायाम वा ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस्, साथै आफूमा सबै प्राणायाम, योग पूर्णरूपमा गर्न सक्ने भएपछि नियमित रूपमा माथिका योगहरूमध्ये कुनै योगासन र प्राणायाम नियमित रूपमा गर्नुहोस् । त्यसले पारेको प्रभाव र आफ्ना अनुभवसमेत समेटी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् र प्रतिवेदनको सार कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. उल्लिखित तरिकाबाट पञ्चकोश ध्यानको नियमित अभ्यास गर्नुहोस् । यसबाट कस्तो अनुभूति भयो, पाँच दिनपछि साथीहरूसँग अनुभव आदानप्रदान गर्नुहोस् .

पञ्चकोश ध्यान गर्ने तरिका (१० देखि १५मिनेट)

सजिलोसँग बसौं आँखा बन्द गरौं ।

गहिरो श्वास लिऊँ, बिस्तारै छोडौं, अर्को लामो श्वास लिऊँ र श्वास बाहिर जान दिऊँ ।

बाहिरबाट आइरहेका आवाजहरूलाई सुनौं । सबै आवाजहरूलाई स्वीकार गरौं, तपाईं वातावरणसँग एकलयमा हुनुहुन्छ ।

अब गहिरो श्वास लिउँ बिस्तारै छोडौं ।

आफ्नो शरीरप्रति सजग बनौं, यो शरीर ईश्वर वा प्रकृतिबाट प्राप्त सुन्दर उपहार हो, यसलाई मनमनै सम्मान गरौं, आफ्नो ध्यान शरीरका अङ्गहरूमा लैजाऔं जस्तै : पैताला, गोडाहरू, जननेन्द्रिय, पेट, छाती, पाखुरा, शीर सम्पूर्ण शरीर ।

गहिरो श्वास लिऔं, बिस्तारै छोडौं ।

आफ्ना विचारहरूप्रति सजग बनौं । आफ्ना राम्रा विचारहरूसँग एक लयमा रहौं । कुनै विचारहरूलाई नरोकौं । तिनीहरूलाई आउन दिऊँ अहिले हामी आफ्ना विचार समन्वयमा छौं ।

गहिरो श्वास लिऊँ र बिस्तारै छोडौं ।

आफ्ना भावनाहरूप्रति सजग बनौं ।

हामी नै शान्ति हो, हामी नै आनन्द हो ।

आफ्ना भावनाहरूप्रति सजग बनौं । आफ्ना विचारहरूप्रति सजग बनौं । आफ्ना शरीरमा आएका संवेदनाहरूप्रति सजग बनौं । आसपासको वातावरणप्रति सजग बनौं ।

गहिरो श्वास लिऔं र बिस्तारै छोडौं ।

बिस्तारै बिस्तारै आफ्नै गतिमा आँखा खोल्न सक्छौं ।

प्रत्येक चरणमा छोटो विश्राम लिनुपर्दछ ।

अभ्यास

१. **प्राणायाम भनेको के हो ?**

२. **योग र ध्यानको महत्त्व बताउनुहोस् ।** .

३. **योग र ध्यानले शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्दै व्यक्तित्व विकासमा मदत गर्दछ, यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

पाठ : ६

स्वस्थ जीवनशैली र हाम्रो दैनिकी

फुर्सदिलो समयको सदुपयोग : खेलकुद मनोरञ्जन, आराम तथा निद्रा

फुर्सदिलो समय भन्नाले स्वतन्त्र रूपले आफ्ना लागि केही काम गर्ने मौका प्राप्त भएको समय भन्ने बुझ्नुपर्दछ । फुर्सदलाई प्रायः खाली समयका रूपमा परिभाषित गरिएको छ । फुर्सद समय व्यवस्थापनको एक अङ्ग हो ।

कोलाहलहरूलाई शान्त पारी आफ्नो मनलाई पूर्ण रूपले वर्तमान पलमा स्थापित गर्न सकिने मौकाका रूपमा फुर्सदलाई लिनुपर्दछ । जीवन जिउने कला भनेको यही हो । हामीले बेला बेलामा अनुभव गरेका यस्ता रमाइला क्षणहरू नै हाम्रो जीवनभर खुसीका नमेटिने छापहरू सरह रहिरहन्छन् । जब हामी वर्तमान पलमा पूर्ण रूपले जिउँछौँ तब भूत कालमा टाँसिरहदैनौँ र भविष्यको चिन्ता गर्न पनि छोडिदिन्छौँ । तबमात्र भित्रैदेखि हाँस्न सक्छौँ अनि हरेक दिन एक उत्सवमा परिणत हुन जान्छ । खेलकुद, मनोरञ्जन, आराम र निद्रा जस्ता काममा फुर्सदको समयको उपयोग गर्न सकिन्छ ।

१. खेलकुद

खेलकुद फुर्सदको समयलाई व्यवस्थापन गर्ने महत्त्वपूर्ण तरिका हो । खेलकुदबाट दिमागी विकासका साथसाथै धैर्य गर्न सक्ने, सङ्कल्पित हुने तथा खेलमा उदारता दर्साउने जस्ता सिपहरूको पनि विकास हुने गर्दछ । शारीरिक खेलकुदद्वारा शरीरमा सन्तुलन, तागत, शारीरिक समन्वयता तथा छिटो प्रतिक्रिया दिन सक्ने क्षमता बढाउन मदत गर्दछ । त्यस्तै गरी मानसिक खेलद्वारा काम गर्ने गति, योजना बनाउने क्षमता, प्रतिक्रिया दिने समय, निर्णय गर्ने क्षमता र स्मरण शक्तिको विकास हुने गर्दछ । खेलकुदबाट निम्नानुसारका फाइदा लिन सकिन्छ ।

(क) तनाव हटाउन : खेल खेल्दा खेलमै ध्यानकेन्द्रित हुने हुँदा तनाव नहुने र मन पर्ने खेलले चिन्तामुक्त समेत गराउँछ । खेलले वर्तमानमा जिउने कला सिकाउँछ ।

(ख) समय व्यवस्थापन गर्न : फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्न यसले मदत गर्दछ ।

(ग) तन्दुरुस्ती कायम गर्न : यसले शरीरलाई लचिलो फुर्तिलो र स्वस्थ एवम् तन्दुरुस्त राख्न मदत गर्दछ ।

(घ) सामाजिकीकरणका सिप विकास गर्न : समूहमा खेलिने खेलहरूले साथीहरूबिच सहयोग मेलमिलाप नेतृत्व विकास सहकार्य जस्ता सामाजिकीकरणका सिपहरू हासिल हुन्छन् ।

(ङ) अनावश्यक कुरामा ध्यान जानबाट रोक्न : खेलकुदमा व्यस्तता रहने र समयको सदुपयोग हुने हुँदा अनावश्यक कुराहरू सोच्ने र गर्ने फुर्सद हुँदैन ।

(च) सिर्जनात्मकता बढाउन : प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने हुनाले नयाँ नयाँ जुक्तिहरू निकाल्ने र प्रयोग गर्ने बानीको विकास हुन्छ ।

(छ) अनुशासनमा रहन : खेलकुद निश्चित नियममा आधारित हुने हुँदा यसले अनुशासित जीवन जिउने बानीको विकास हुन्छ । हार र जितलाई सामान्य रूपमा लिई सधैँ संयमित र खुसी हुन सिकाउँछ ।

(ज) अवसर प्राप्त गर्न : भविष्यका लागि रोजगारी तथा वृत्ति विकासको अवसर प्राप्त हुन्छ ।

२. मनोरञ्जन

मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापबाट फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्न सकिन्छ । मनोरञ्जनको साझा सरोकार रमाइलो, खुसी र हाँसोसँग छ । यो अनुभुतिसँग सम्वन्धित रहन्छ । विभिन्न समारोह, धार्मिक सत्सङ्ग, भजनकीर्तन, पत्रपत्रिका अध्ययन, हास्यव्यङ्ग्य, सङ्गीत, खेलकुद, नाटक, गायन, नृत्य आदि सिर्जनशील काममा सहभागी भएर मनोरञ्जन प्राप्त गर्न सकिन्छ । हिजोआज मनोरञ्जनका लागि सूचना प्रविधिमा आधारित (screen based) सामग्रीमा बढी समय बिताएको देखिन्छ । यसले परिवार, साथीभाइ र समाजसँगको सम्बन्धमा बाधा पुगेको र सामाजीकरणमा समेत समस्या परेको छ । जसले विद्यार्थीको सिकाइमा समेत असर पर्ने देखिन्छ । त्यस्ता सामग्रीको कम प्रयोग गरी साथी समूह, परिवार तथा नातेदारसँग गरिने मनोरञ्जनलाई बढी जोड दिनुपर्दछ ।

३. आराम र निद्रा

आराम मानिसको जीवनको अपरिहार्य क्षण हो । आरामबिना मानवजीवन सम्भव छैन । प्रकृतिले हरेक जीवलाई आरामको समय निर्धारण गरेको हुन्छ । सामान्य अवस्थामा मानिसले रातीको समयमा आराम गर्दछ तर काम र तनावको प्रकृतिको अवस्थाअनुसार दिवा समयमा पनि मानिसलाई आरामको जरुरत पर्दछ । आरामले कार्य दक्षता र सिर्जनात्मक शक्ति बढाउन सहयोग गर्छ । आरामले मानिसलाई पुनर्ताजगी बनाउँछ र थप ऊर्जा प्रदान गर्छ । लामो समयसम्म एकोहोरो काम गर्दा बढी थकान हुने हुँदा बिचबिचमा आराम गर्दा काममा थप ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।

निद्राले हाम्रा दिमागी कोषिकाहरूको मर्मत गर्न र तन्दुरुस्त राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ भन्ने कुरा विज्ञानले समेत प्रमाणित गरिसकेको छ । हाम्रो दैनिक जीवनका कामकाजलाई सफल र गुणस्तरीय बनाउन निद्रा र आरामले मदत गर्दछ । मानिसले कति समय सुत्ने र आराम गर्ने भन्ने कुरा उसको शारीरिक अवस्था, उमेर र उसको दैनिकी जस्ता कुराहरूमा भर पर्दछ । सुत्दा तनावविहीन भई गहिरो निद्रा सुत्नु स्वास्थ्यका लागि लाभकर मानिन्छ । सामान्यतया वयस्क व्यक्तिका लागि ५ देखि ७ घण्टासम्मको सुताइ राम्रो मानिन्छ । बेलुका चाँडै सुत्ने बिहान चाँडै उठ्ने बानी राम्रो मानिन्छ ।

निद्राको कमीले गर्दा देखा पर्ने समस्याहरू

(क) बिहानदेखिनै थकाइ लागिरहनु र काम गर्न मन नलाग्नु

(ख) चिडचिडाहट हुनु र अल्छी लाग्नु

(ग) सामाजिक व्यवहार र बोलीचाली गर्ने दक्षतामा ह्रास आउनु

(घ) सिर्जनशीलता र कामको प्रगतिमा ह्रास आउनु

(ङ) दिनको समयमा पनि उँघिरहनु झकाइरहनु र अत्यधिक निद्रा लागिरहनु

(च) बारम्बार ज्वरो आउनु र बिरामी भइरहनु

(छ) शारीरिक सन्तुलन बिग्रेर दुर्घटना पर्नु

(ज) भोक लागिरहनु र शरीरको तौल घटबढ हुनु

(झ) चिन्ता बढ्नु र त्यसलाई निराकरण गर्न नसक्ने अवस्था हुनु

क्रियाकलाप

१ तलको घटना अध्ययन गरी दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

आज स्काउटको ज्याम्बोरीमा सहभागी हुँदै गर्दा विक्रम धेरै खुसी देखिन्छ । उसले स्काउटमा संलग्न भएदेखि अनुशासन, सेवाभाव, स्वावलम्बीपन र जिम्मेवारीको वहन गर्न सिकेको छ । आपतकालीन उद्धार सिप र चरित्र विकासलाई उसले गत वर्षको तालिममा सिकेर लागु गर्न पनि भ्याइसकेको छ । डाडागाउँको पहिरो पीडितलाई उद्धार गर्न अग्रपङ्क्तिमा ऊ नै तैनाथ थियो । सामाजिक विकृति विरुद्ध जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्नहोस् वा महामारीका बेला विपन्न र असहायलाई राहत बाँड्न होस् ऊ सधैं नै तम्तयार रहन्छ । एउटा अनुशासित र चरित्रवान् नागरिक बन्न स्काउटले पुऱ्याएको योगदानमा ऊ नतमस्तक छ । ज्याम्बोरीको रमाइलो माहोलमा रमाउँदै गर्दा आएको एउटा फोनले भने ऊ झस्कन पुग्छ । गैरीगाउँको सँगै पढेको साथी मोहनका मामाले भान्जाको जीवन भोगाइ बताउँदा ऊ एकोहोरो सुनी मात्र रहन्छ । ऊ निःशब्द छ । उसले पाएको दुःख र कष्टले बेचैन बन्छ । ऊ विगत सम्झन थाल्छ । मोहन कति मिहिनेती र इमानदार केटा थियो । कति सोझो थियो मेरो साथी मोहन, ऊ भावुक बन्छ । साथीहरूको लहलहैमा लागेर सहरमा पढ्न बसेको केटो कुलतमा फसेर नराम्रोसँग बिग्रेको भन्ने कुरा फोनबाट सुन्दा उसलाई नमज्जा लाग्छ । खराब साथीको सङ्गतले जाँड, रक्सी र लागुपदार्थको सेवन जस्ता कुलतमा लागेर उसले आफ्नो जीवनलाई नरक समान बनाएको कुरा उसको मामाले सुनाउँदा उसलाई आज आकाशै खसे जस्तो भएको छ । खराब र असल साथी छुट्याउन नसक्नु उसको कमजोरी हो । उसका मनमा धेरै कुरा खेलिरहेका छन् । उसले ती साथीबाट टाढा हुने, साथीहरूले कुलतमा लाग्न प्रस्ताव गर्दा अस्वीकार गर्न सक्नुपर्थ्यो नि ! आफ्नो साथीको जीवन भोगाइको पीडा, परिवारको तनाव, समाज र साथीभाइले गरेको दुर्व्यवहारका सबै कुरा मामाले फोनबाट बताउँदै गर्दा ऊ भने साथीलाई पुनःथापना केन्द्रमा लगेर सुधार्न सकिन्छ कि भनेर सोच्न पो थालेको छ ।

(क) विक्रमको स्काउट गतिविधिमा सहभागिताले अहिलेका किशोरहरूमा के गर्न उत्साह प्रदान गरेको छ ?

(ख) विक्रमले जस्तै तपाईं पनि कस्ता कस्ता सामुदायिक कार्यहरूमा सहभागी हुनुभएको छ, ती कार्यमा सहभागी हुँदाका अनुभवसमेत लेख्नुहोस् ।

(ग) माथिका घटनामा मोहनमा कुलतको लत लाग्नुका कारणहरू के के हुन सक्लान् ?

(घ) के के कुरामा सचेत भएको भए ऊ कुलत र दर्व्यसनबाट बच्न सक्थ्यो ?

(ङ) किशोरकिशोरीहरू सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुँदा के के फाइदा हुन्छन् ?

२. तपाईंले फुर्सदको समय कसरी उपयोग गर्ने गर्नुभएको छ, पाठमा उल्लिखित उपायहरूसँग तुलना गर्नुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. खेलकुदले फुर्सदको समयलाई कसरी सदुपयोग गर्न मदत गर्दछ ?

२. मनोरञ्जनका उपायहरू के के हुन्, यसबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस् ।

३. 'पर्याप्त आराम र निन्द्राले दैनिक जीवनमा उर्जा प्रदान गर्दछ', यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

४. कम निद्राका कारण उत्पन्न समस्या समाधान गर्न के के गर्नुपर्दछ ?

पाठ : ७

मितव्ययी जीवनशैली र आर्थिक व्यावस्थापन

आवश्यकता यस्तो अनुभूति हो जसबाट विभिन्न सिर्जनाको जन्म हुने गर्छ । संसारमा जति पनि आविष्कारहरू भएका छन्, ती सबै आवश्यकताका कारणले नै सम्भव भएका हुन् । यद्यपि ठुला वा साना आवश्यकताहरू ठाउँ, समय, परिस्थिति, वातावरण तथा व्यक्तिअनुसार फरक हुन्छन् । अधिकांश भौतिक आवश्यकता पूरा गर्न साधनस्रोत चाहिन्छ । प्राकृतिक तथा भौतिक साधनस्रोत हाम्रो जीवन निर्वाहका लागि महत्त्वपूर्ण वस्तु हुन् । ती सबै स्रोतसाधनको खाँचो वर्तमानमा जस्तै भावी दिन र भावी पस्ताका लागि पनि उत्तिकै हुन सक्छ । यस कुरालाई मनन गरी स्रोतसाधनको उचित मात्रामा उपयोग गरी बढी लाभ लिने बानी र व्यवहार नै मितव्ययी जीवनशैली हो ।

मितव्ययी जीवनशैलीलाई खासगरी आर्थिक मितव्ययिताका कुरासँग जोड्ने गरिन्छ । मुद्रा अर्थात् पैसा एक महत्त्वपूर्ण तर सीमित साधन भएकाले यसको अधिक सदुपयोग गर्न जरुरी हुन्छ । हाम्रा असीमित आवश्यकता सीमित धनले एकै पटकमा पूरा गर्न सम्भव हुँदैन । यसका लागि हामीले आवश्यकताको प्राथमिकीकरण गर्नुपर्छ । प्राथमिकीकरण गर्दा छिटो पूरा गर्नुपर्ने **महत्त्वपूर्ण** आवश्यकतालाई पहिलो प्राथमिकतामा राखिन्छ र उक्त आवश्यकतालाई पूरा गरिन्छ । सीमित धनलाई अधिक सदुपयोग गर्ने, अनावश्यक खर्च नगर्ने, सञ्चय वा बचत गर्ने जस्ता बानीको विकासले मितव्ययी जीवनशैली अपनाउन सहजता प्रदान गर्छ ।

मितव्ययी हुनु एउटा जीवन जिउने कला पनि हो । यस्तो कला जानेको व्यक्तिले उसको नजरमा परेका हरेक वस्तुको अर्थपूर्ण उपयोग गर्ने सोच बनाउन सक्छ । उसले आज गरिएको खर्च, भोलिका लागि लगानी बनाउन सक्छ । महत्त्वका वस्तु तथा अन्य आवश्यकतालाई समयमै चिन्न सक्छ र तुलनात्मक रूपमा दिगो र बहुआयामिक फाइदा हुने कुरामा ध्यान पुऱ्याउन सक्छ । यस्ता व्यक्तिबाट समाज र राष्ट्रको सामाजिक तथा आर्थिक विकासमा पनि सहयोग पुग्ने गर्दछ ।

कसैले आफ्नो आवश्यकतालाई प्राथमिकीकरण नगरी बिनायोजना धन खर्च गर्छ भने उसबाट गरिएको खर्चको सदुपयोग कम हुन सक्छ । योजनाबिना वस्तु वा सेवाका लागि धन खर्च गर्दा व्यक्तिको दिनचर्या र आर्थिक व्यवहार पनि अव्यवस्थित बन्न थाल्छ । यसको असरले व्यक्तिमा तनाव सिर्जना हुन थाल्छ । तनाव व्यावस्थापनका उत्तम उपाय पहिचान र अवलम्बन गर्न नसकेमा व्यक्ति गलत क्रियाकलापको सहारा लिन पुग्छ, जसका कारण पारिवारिक सम्बन्ध र समाजिक प्रतिष्ठामा आघात पुग्दछ । समाजमा विभिन्न खालका घट्ना यस्तै कारणबाट पनि हुने गर्दछन् ।

सुनौलो भविष्यको परिकल्पना सबैले गरेका हुन्छन् । तर सोहीबमोजिमको उपयुक्त व्यवहारको अवलम्बन गर्न नजान्ने हो भने भविष्य आफूले चाहे जस्तो व्यवस्थित बन्न सक्दैन । साथीसङ्गतको प्रभाव,

अरूको देखासिकी, समुदायमा वैदेशिक विप्रेषणले पारेको असर आदिले अचेल हामीमा उपभोगको प्रवृत्ति दिनानुदिन बढेको छ । स्वदेशी उत्पादनमा ह्रास् र देशमा बढ्दो आयात तथा घट्दो निर्यातका कारण वैदेशिक व्यापार घाटा चुलिएको छ । आवश्यकभन्दा बढी उपभोग गर्ने बानीको विकास, दुर्व्यसनको लत, विलासिताका वस्तु उपभोग, भड्किला सामाजिक गतिविधि आदिले नेपाली वस्तु र मौलिक संस्कृति सङ्कटमा पर्दै गएको भन्ने धेरैको गुनासो छ । यो समस्याको समाधानका लागि महत्त्वपूर्ण उपायका रूपमा आर्थिक व्यावस्थापनलाई लिन सकिन्छ । आर्थिक व्यावस्थापनबाट आर्थिक स्रोतको पहिचान, परिचालन, नियन्त्रण तथा उपलब्धिको मूल्याङ्कनलगायतका कुराका आधारमा भविष्यको योजना तयार गरिन्छ । आर्थिक व्यवस्थापनका सहज र व्यावहारिक उपायहरू निम्नअनुसार छन् :

(क) आवश्यक काममा बाहेक अन्यत्र खर्च नगर्ने

(ख) विलासी वस्तुको उपभोग नगर्ने

(ग) फजुल खर्च नियन्त्रण गर्ने

(घ) भड्किला कार्यक्रम वा गतिविधि नगर्ने

(ङ) भविष्यको आर्थिक योजना तयार गर्ने

(च) वित्तीय साक्षारताको अनुसरण गर्ने तथा बचत गर्ने बानीको विकास गर्ने

(छ) जीवनोपयोगी सिपहरूको विकास गर्ने

(ज) समयको सही सदुपयोग गर्ने

(झ) सिर्जनशील र सहयोगी बानीको विकास गर्ने

(ञ) उद्यमशीलताको विकास गर्ने

(ट) आम्दानी र खर्चको नियमित हिसाब राख्ने आदि ।

उल्लिखित कुराहरूलाई बानी व्यवहारका रूपमा अवलम्बन गरेमा कुनै पनि व्यक्ति सफल उद्योगपति, व्यवसायी, लगानीकर्ता बन्न सक्दछ । अर्कोतर्फ यसको सकारात्मक प्रभाव समग्र आर्थिक सामाजिक क्षेत्रमा पनि पर्दछ, जस्तै : उद्योग कलकारखाना खुलेपछि धेरैले रोजगारी पाउँछन् । रोजगारीबाट व्यक्तिको जीवनस्तर सुधार गर्न सहयोग पुग्छ । उही व्यक्ति फेरि भविष्यको लगानीकर्ता बन्न सक्छ ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएका आधारमा आफ्नो मितव्ययी बानी व्यवहारको स्वमूल्याङ्कन गर्न दिइएका विषयवस्तु तपाईंको व्यवहारमा लागु भएका छन् वा छैनन् प्रतिक्रिया दिनुहोस् । कुन बढी आयो, सोका आधारमा मितव्ययी बानीमा सुधारगर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् :

दैनिक बानी व्यवहार		छ,	छैन
(क)	चाहिनेभन्दा बढी खाना पकाउने, पस्किने वा खाना फ्याँक्ने गरेको		
(ख)	विषेश परिस्थितिबाहेकका अवस्थामा पनि घरको खाना र खाजा नखाई बजारको खाना खाने गरेको		
(ग)	दैनिक खर्चको हिसाब राख्ने गरेको		
(घ)	अरूको देखासिकी गरेर अनावश्यक वस्तु खरिद गर्ने गरेको		
(ङ)	कसैले दक्षिणा वा दिएको पैसा तथा खुद्रा पैसालाई खुत्रुकेमा जम्मा गर्ने वा बचत गर्ने बानी बसालेको		
(च)	आफ्नो खर्च जोगाएर भविष्यमा प्रतिफल आउने गरी लगानी गरेको		
(छ)	एकल वा सामूहिक उद्यमशील कार्य गरेको		
(ज)	अध्ययनका साथसाथै घरपरिवारको पेसा व्यवसायमा समेत सहयोग पुऱ्याउने गरेको		
(झ)	बजारका प्याक फुड, जङ्क फुडभन्दा परम्परागत खानेकुराका साथै तरकारी गेडागुडी तथा ताजा फलफूल रुचाउने गरेको		
(ञ)	परिवारका सदस्यले खर्च गर्न दिएको रकममा भन्दा आफ्नै स्वआर्जनबाट प्राप्त रकममा खुसी मान्ने गरेको		
(ट)	साथीलाई आवश्यक मात्र खर्च गर्न सुझाएको		
(ठ)	सामान खरिद गर्दा एकभन्दा बढी पसलमा गई सामानको दररेट र गुणस्तर को राम्रो जानकारी लिई खरिद गर्ने गरेको		

२. 'मौकामा हिरा फोर्नु बेमौकामा कौडी नछोड्नु' यो पुरानो उखान हो । यो उखानले हाम्रा पुर्खाहरूको आवश्यकताको प्राथमिकीरण गर्ने बानी र मितव्ययी जीवनशैलीको उदाहरणलाई प्रस्ट गर्दछ । आफ्ना अभिभावकहरूको आयआर्जनको स्रोत, उपभोगशैली, बचत र खर्च गर्ने तरिकालगायतका आर्थिक व्यवहारको अवलोकन गर्नुहोस् । उहाँहरूको आर्थिक व्यवहार र आफ्नो व्यवहारको पनि तुलना गर्नुहोस् । के के कुरामा फरक पाउनुहुन्छ ? किन फरक भयो होला ? तपाईंलाई के के कुराको सिकाइ भयो, प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

(क) मितव्ययी जीवनशैलीको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) तपाईंले कुन कुन पक्षमा मितव्ययितालाई व्यवहारमा अवलम्बन गर्दै आउनुभएको छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।