किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि

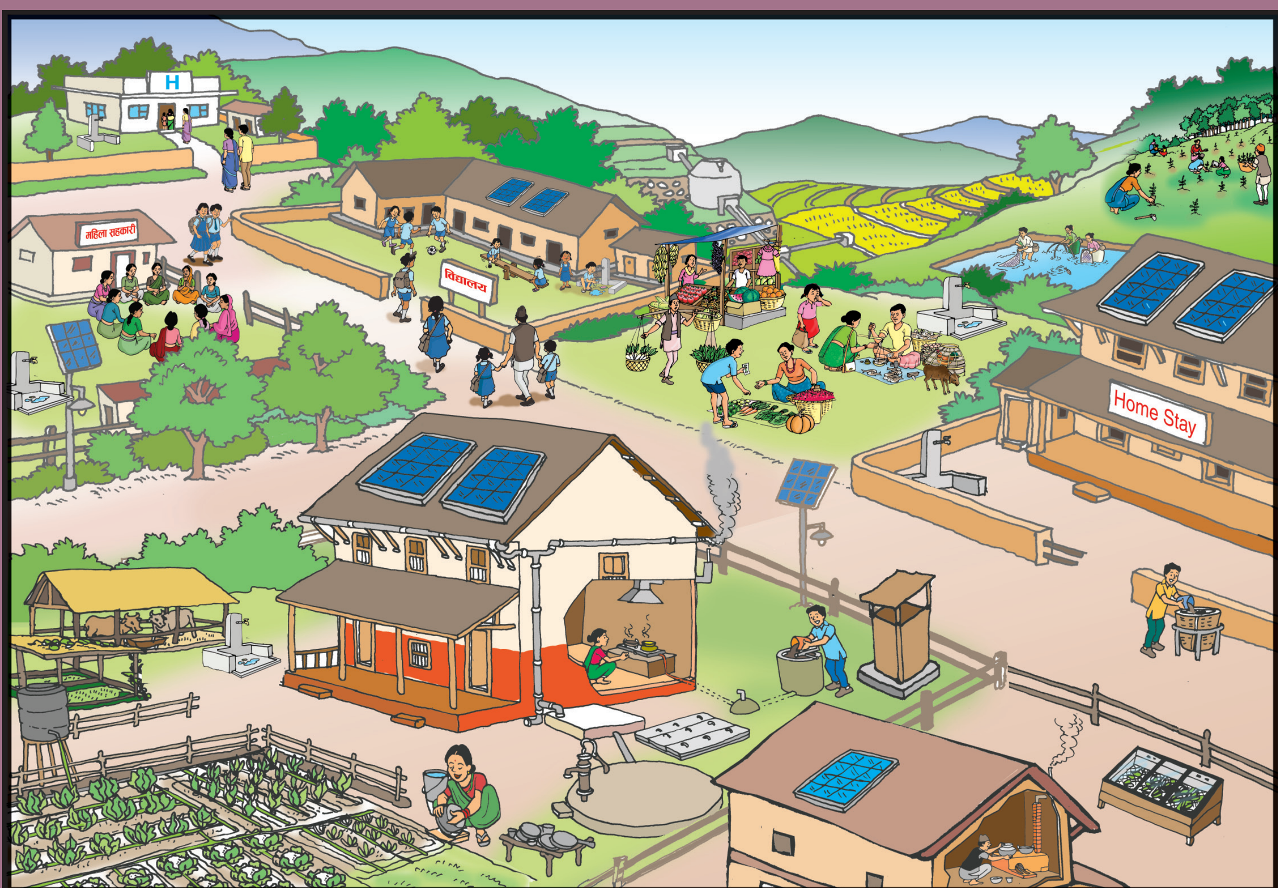
किशोर किशोरी भए दक्ष, बन्छ देशको भविष्य

रूपान्तरण

सहजकर्ता तालिम पुस्तिका

खण्ड १२

जीविकोपार्जनका विकल्पहरू



प्राक्कथन

नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि उनीहरूको अधिकार र विकाससँग सम्बन्धित सवालहरूलाई आफ्ना नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरूमा एकीकृत रुपमा समायोजन गर्दै विकास प्रक्रियाको मूलप्रवाहमा समाहित गर्ने पहल गरेको छ ।

किशोरावस्थामा आउने विभिन्न शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र सामाजिक परिवर्तनहरूलाई बुझ्न नसक्दा र यस्ता परिवर्तनहरूमा अभिभावकहरूको उचित साथ र सहयोग नपाउँदा किशोरकिशोरीले विभिन्न जोखिमपूर्ण र संवेदनशील परिस्थितिको सामना गर्न बाध्य हुनुपर्दछ । अर्कातिर, समाजमा विद्यमान गलत धारणा, परम्परा, मूल्यमान्यता र सोचाइले किशोरकिशोरीको समग्र विकासमा असर पुऱ्याएको पाइन्छ । यिनै चुनौतीहरूलाई मध्यनजर गरी नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका निम्ति आवश्यक सवालहरूलाई सम्बोधन गर्दै उनीहरूको अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि “किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना २०७०/७१-२०७४/७५” तयार गरी, सो कार्ययोजनाको कार्यान्वयन अगाडि बढाएको छ । उक्त कार्ययोजनामा समावेश गरिएका विभिन्न सवालहरूमा किशोरकिशोरीको ज्ञान र सिप अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य अनुरुप “रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयार गरिएको हो ।

यस तालिम पुस्तिकामा स्वस्थ र सुरक्षित वातावरण, शिक्षा र सीप, जीविकोपार्जन तथा आर्थिक सशक्तीकरण, नागरिक संलग्नता र सहभागिता, लैङ्गिक समता र सामाजिक समावेशीकरण जस्ता कार्ययोजनाले महत्त्वपूर्ण ठानेका सवालहरूलाई समावेश गरिएको छ । १०-१४ बर्ष र १५-१९ वर्षका किशोरकिशोरीमा आउने फरक परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिँदै तालिमका सत्र तथा मुख्य सन्देशहरू तयार गरिएका छन् । त्यसैगरी किशोरकिशोरीको विकासका लागि समुचित वातावरण तयार गर्न अभिभावकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले अभिभावकहरूका लागि पनि छुट्टै तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ ।

“रूपान्तरण”ले किशोरकिशोरीको स्थितिमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने अपेक्षा सहित यसलाई राष्ट्रिय कार्ययोजना कार्यान्वयनको एउटा अंशको रुपमा लिइएको छ ।

तालिम पुस्तिका तयारीका क्रममा किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजनाले पहिचान गरेका सवालहरूलाई आत्मसात् गर्दै उनीहरूको विकासका लागि तयार गरिएका विभिन्न स्रोत सामग्रीहरू, तालिम निर्देशिकाहरू, प्रतिवेदन आदिको सङ्कलन, अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको थियो । किशोरकिशोरीका सवालहरू, अपेक्षाहरू र उनीहरूले रुचाउने सिकाइ विधिहरूको पहिचानका लागि अछाम, सप्तरी र दोलखाका किशोरकिशोरी तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गरिएको थियो । बिषयगत प्राविधिक विशेषज्ञहरूसँग सल्लाह तथा सुझाव लिइएको थियो । यसरी तयार गरिएको तालिम पुस्तिकाको खाकालाई अछाम र सप्तरी जिल्लाका किशोरकिशोरी र अभिभावकहरूसँग पूर्व परीक्षण गरी अन्तिम रुप दिइएको थियो ।

“रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयारीका लागि अग्रसरता देखाउने सम्बन्धित मन्त्रालयका पदाधिकारीहरू, आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गर्ने संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (UNICEF) तथा संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (UNFPA), तालिम पुस्तिका तयारी गर्ने संस्थाहरू रेस्टलेस डेभलपमेन्ट, सिविन नेपाल र रिन्युएबल वर्ल्ड, तालिम पुस्तिकालाई अछाम र सप्तरीका किशोरकिशोरी र अभिभावक बिचमा पूर्व परीक्षण गरी महत्त्वपूर्ण सुझावहरू सङ्कलन गर्ने सम्झौता नेपाल र वाइ पियर नेपाल प्रति नेपाल सरकार आभार प्रकट गर्दछ । तालिम पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेन नेपालले दिएको सल्लाह र सुझाव तथा यस पुस्तिकाको पूर्व परीक्षणका लागि गरेको महत्त्वपूर्ण सहयोग सराहनीय छ ।

त्यस्तै यो तालिम पुस्तिका लेखन तथा सम्पादनमा संलग्न व्यक्तित्वहरू, निर्माणका क्रममा सरसल्लाह तथा सुझाव दिनुहुने संस्थाहरू, किशोरकिशोरीहरू, शिक्षक तथा अभिभावकहरू धन्यबादका पात्र हुनुहुन्छ ।

तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनले किशोरकिशोरीको उज्ज्वल भविष्य निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ । अन्त्यमा, नेपाल सरकार यस पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्वन्धित सबै सरकारी र स्थानीय निकाय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू, दातृ निकायहरू र नागरिक समाजसँग हार्दिक आग्रह गर्दछ ।

धन्यवाद ।

चुडामणि पौडेल
सह सचिव,
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय

कृष्ण प्रसाद पौड्याल
महानिर्देशक
महिला तथा बालबालिका विभाग

परिचय :

जीवन धान्नका लागि गरिने काम, पेसा वा कमाइलाई जीविकोपार्जन भनिन्छ । जीविकोपार्जनले क्षमता तथा सीप, पुँजी (भौतक र सामाजिक) र क्रियाकलापहरूको परिचालन बुझाउँछ जसबाट आय आर्जन भई जीवनयापन गर्ने आधार प्राप्त हुन्छ । मानिसले उसको वर्तमान तथा भविष्यमा आइपर्ने दायित्व तथा विपत्तिलाई वहन गर्न प्राकृतिक स्रोतको उचित र व्यवस्थित प्रयोग गर्न सक्नु पर्छ । तबमात्र उसको जीविकोपार्जन सफल हुन्छ ।

जीविकोपार्जन तब मात्र दिगो हुन सक्दछ जब हाम्रो आय आर्जनको क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि विविध साधन स्रोतहरू जस्तै ऊर्जा, प्रविधि, प्राकृतिक र आर्थिक स्रोतलाई हामीले उचित रूपमा परिचालन तथा व्यवस्थापन गर्न सक्छौं ।

हामीले भौगोलिक परिस्थिति अनुसार विभिन्न नवीकरणीय ऊर्जाहरू जस्तै सौर्य चुलो, सौर्य ड्रायर, सौर्य विद्युत् पम्प, बायोग्यास, सुधारिएको चुल्हो, सोलार टुकी, ढिकी/साइकल पम्प, वायु ऊर्जा, आदिको प्रयोग गर्न सक्दछौं । यस्ता नवीकरणीय ऊर्जाको सदुपयोगले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सहज बनाउने, स्वस्थ रहनलाई मद्दत गर्ने, आम्दानी बढाउने, वातावरणीय सुधार हुने, समयको बचत हुने आदि फाइदाहरू हुन्छन । यस्ता नवीकरणीय ऊर्जाहरूको बारेमा समुदायका सबै व्यक्तिहरूलाई जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ । सहज र उन्नत जीविकोपार्जनका लागि कृषि व्यवसायलाई विविधीकरण गरेर आम्दानी बढाउन सकिन्छ ।

खर्च र बचत सम्बन्धी सीपहरूद्वारा जीविकोपार्जन सुधार गर्न सकेको अवस्थामा मात्र आर्थिक रूपमा किशोरकिशोरीहरूको सशक्तीकरण हुन्छ । जस्तो कि लगातार बचत गर्ने बानी भएमात्र कोही कसैले आफूले लक्ष्य बनाई राखेको क्षेत्रमा लगानी गर्न सकी उद्यमी बन्न सक्दछन् । खर्च तथा बचत व्यवस्थापन गर्नका लागि योजना बनाउने र त्यसका लागि कति खर्च लाग्छ, त्यो खर्च कहाँबाट जुटाउन सकिन्छ भनेर सीपहरू सिक्नु आवश्यक छ । यसो गरे किशोरकिशोरीहरूले भविष्यमा प्राप्त गर्ने लक्ष्यका लागि योजना बनाउन सक्षम भई समाजमा परिवर्तनको संवाहक बन्न सक्नेछन् । परिवर्तनको संवाहक बनेर देखाउन सक्नु नै समाजमा उनीहरू जस्तैका लागि पथ प्रदर्शक बन्नु हो ।

कुनै पनि जीविकोपार्जनका सीपहरू अपनाउनु भन्दा अघि हामीहरूमा पनि उक्त सीप लिँदा चाहिने आधारभूत गुणहरूको कमी हुनु स्वाभाविक हो र कुनै पनि जीविकोपार्जनको विकल्प रोज्नु अघि उक्त विकल्पका लागि चाहिने आधारभूत सीपहरूको तालिम लिई आफूलाई सबल र सक्षम बनाउनु पर्ने कुराप्रति जानकार हुनुपर्दछ । हाम्रो समुदायमा हामीले ध्यान नदिएका जीविकोपार्जनका विभिन्न विकल्पहरू हुन सक्दछन् जसको सही छनौट गर्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले आफूसँग भएको सीप र साधनस्रोतको उचित प्रयोग तथा व्यवस्थापन गर्दै आफ्नो सीप र अभिवृद्धिको आधारमा कुनै पनि जीविकोपार्जनको विकल्प रोजे मानिस सजिलै सफल हुनसक्छ । यस खण्डमा जीविकोपार्जनका विकल्पहरू, योजना र बजेट, नोकरी, व्यावसायिक तालिम, उद्यम र दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन गरी छ वटा सत्रहरू रहेका छन् ।

सत्र सूची

सत्र १२.१:	जीविकोपार्जनका विकल्पहरु	४
सत्र १२.२:	योजना र बजेट	२२
सत्र १२.३:	नोकरी	३२
सत्र १२.४:	व्यावसायिक तालिम	५०
सत्र १२.५:	उद्यम	७२
सत्र १२.६:	दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन	८६

सत्र

१२.१

जीविकोपार्जनका विकल्पहरू

उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्यको बारेमा बताउन पाउनेछन् ।
- आफूमा भएका सीप र क्षमताको विश्लेषण गरी सूची बनाउन सक्नेछन् ।
- रोजगारी र स्वरोजगारका फाइदा बेफाइदाहरू बताउन सक्नेछन् ।
- जीविकोपार्जनको अर्थ भन्न सक्नेछन् ।
- जीविकोपार्जनको अर्थ बुझी यसका विभिन्न विकल्पहरूबारे बताउन सक्नेछन् ।
- रोजगारी र स्वरोजगारीका अवसरहरूको बजार विश्लेषण गरी यसका फाइदा र बेफाइदा बताउन सक्नेछन् ।

समय :

४ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू :

चक/मार्कर, कालो/सेतो पाटी, डस्टर, न्युजप्रिन्ट, भूमिका अभिनयको लागि स्क्रिप्ट

विधि :

समूह छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुति, भूमिका अभिनय, खजाना खोज खेल

१० मिनेट

अघिल्लो सत्रको पुनारावलोकन

अघिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।

के के सिकियो ?	के के गरियो ?

१०-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप १ :
सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्य

५५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले : जीविकोपार्जनको अर्थ भन्न सक्नेछन् ।

विधि : भूमिका अभिनय

१. सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई आत्मजागरण सत्र अन्तर्गत गरिएको मेरो सपनाको अभ्यासलाई सम्झन लगाउने ।

२. त्यसपछि भूमिका अभिनयका लागि कुनै ३ जना सहभागीहरूलाई स्वयंसेवकको रूपमा अगाडि बोलाउने। स्वयंसेवकहरूमा किशोर र किशोरी दुवै भएको निश्चित गर्ने ।

३. छनौट गरिएका ३ जना सहभागीहरू मध्ये एक जना सहभागीलाई आकाङ्क्षाको, अर्को एक जनालाई सपनाको र अर्को एक जनालाई लक्ष्यको भूमिका अभिनय गर्न लगाउने ।

४. भूमिका अभिनय गर्ने सहभागीहरूलाई तल दिइएको स्क्रिप्ट अनुसार अभिनय गर्न लगाउने । त्यो स्क्रिप्ट भूमिका अभिनय गर्ने सहभागीलाई मात्र दिने । (तयारीका लागि ५ मिनेट र अभिनयका लागि १० मिनेटको समय दिने) ।

भूमिका अभिनयका लागि स्क्रिप्ट

सपना : आकाङ्क्षा, म त भविष्यमा एक प्रसिद्ध गायक बनेर सधैँभरि खुसी हुन चाहन्छु ।

आकाङ्क्षा : ओहो ! कस्तो ठूलो आशा । तर सपना, तिमी मविना कसरी सफल हुन सक्छौ ? किन कि मेरो त स्पष्ट दिशा हुन्छ र म त तिम्रा लागि प्रेरणाको स्रोत पनि हुन सक्छु ।

सपना : मेरा लागि तिमी प्रेरणाको स्रोत बन्ने रे ? कसरी ?

आकाङ्क्षा : हेर सपना, ममा भविष्यमा के बन्ने वा के हुने वा के गर्ने चाहना हुन्छ । जस्तो कि सफल गायक हुनका लागि मलाई सङ्गीतमा रुचि हुनु पर्‍यो । ममा सङ्गीत शिक्षालाई निरन्तर राख्ने प्रतिबद्धता हुनुपर्‍यो ।

लक्ष्य : तर मविना तिमीहरू दुवै कसरी अगाडि बढ्न सक्छौ ?

सपना : मसँग आकाङ्क्षा भए पुगिहाल्यो नि । तिमी मलाई चाहिँदैन, हैन त आकाङ्क्षा ?

लक्ष्य : होइन होइन, तिमीहरूले मलाई बुझेनौ । म त आकाङ्क्षाको लागि एक सिँढी हुँ । मेरो लक्ष्य निश्चित हुन्छ र म कुनैपनि काम गर्नका लागि क्रमबद्ध योजना पनि हुँ ।

सपना : ए, त्यसो भए हामी एक अर्कामा आश्रित रहेछौँ, होइन त आकाङ्क्षा ?

आकाङ्क्षा : त्यति मात्र कहाँ हो र ? हामीहरूबिचमा साझा विचार र प्रतिबद्धता पनि हुनु पर्दो रहेछ ।

लक्ष्य : हो, हामी तिनै एक अर्काका लागि महत्त्व राख्दा रहेछौ ।

५. अन्य सहभागीहरूलाई भूमिका अभिनयका बेला कुन कुन विषयवस्तु (जस्तैः सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्य भन्नाले के बुझाउछ, तिनका बिचमा के कस्तो अन्तरसम्बन्ध हुँदोरहेछ, आदि) मा के कस्तो छलफल हुँदो रहेछ भनेर ध्यान दिएर हेर्न लाउने । आफूलाई लागेका मुख्य मुख्य बुँदाहरू मेटाकार्डमा लेख्न पनि लाउने ।

६. भूमिका अभिनयपछि सहभागीहरूलाई आ–आफ्नो स्थानमा बस्न लाउने । भूमिका अभिनय अवलोकन गरिरहेका सहभागीहरूमध्ये कुनै ३ जनालाई भूमिका अवलोकनका बेला टिपोट गरिएका मुख्य मुख्य बुँदाहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने । प्रस्तुतिकरणका बेला केही कुराहरू छुटेमा वा थप्नु परेमा अन्य सहभागीलाई सो कार्य गर्न लगाउने । (प्रस्तुतिका लागि ३/३ मिनेट दिने ।)

७. प्रस्तुतिकरण सकिएपछि तलका प्रश्नमा छलफल गर्ने । (छलफलको लागि १५ मिनेट समय दिने)

(क) भूमिका अभिनयबाट तपाईंहरूले सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्य भन्नाले के बुझ्नु भयो ?

(ख) सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्यका बिचमा के कस्तो अन्तरसम्बन्ध पाउनु भयो ?

८. छलफलपछि सहजकर्ताले तल दिइएका परिभाषालाई मेटाकार्डमा लेखी कुनै ३ जना सहभागीलाई दिने र सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्यको अर्थ सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउने । अन्त्यमा सहजकर्ताले तल दिइएको सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्य बुझाउने चित्रलाई प्रदर्शन गरी ती शब्दहरूको अर्थलाई प्रस्ट्याइदिने । (यसका लागि ५ मिनेट समय दिने)

सपना	आकाङ्क्षा	लक्ष्य
• स्पष्ट दिशा नभएको • केही कुराहरू भइदेओस् भनी आशा वा इच्छा गरिएको • राम्रो जीवनका लागि खुसीको स्रोत • वास्तविकतासँग सम्बन्ध नभएको	• स्पष्ट दिशा भएको • भविष्यमा के बन्ने वा के हुने वा के गर्ने चाहना राखिएको • प्रेरणा र योजनाको स्रोत	• कुनै कुराप्रति लक्षित भएको • आकाङ्क्षा प्राप्त गर्ने सिँढी • गरिने कार्यहरूको क्रमबद्धता • मापन गर्न सकिने

सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्य बुझाउने चित्र

९. त्यसपछि सबै सहभागीहरूलाई तपाईंहरू भविष्यमा के बन्ने आकाङ्क्षा राख्नु भएको छ भनेर प्रश्न सोधी उनीहरूको उत्तरलाई मेटाकार्डमा लेख्न लगाउने । सहभागी मध्ये कुनै ३ जनालाई सबैले सुन्ने गरी आफूले लेखेको उत्तर भन्न लगाउने । (यसका लागि १० मिनेट समय दिने)

निष्कर्ष :

सपना भनेको इच्छा गरेको कुरा हो जुन पूरा नहुन पनि सक्छ । आकाङ्क्षा भनेको सपना पूरा गर्नको लागि गरिने कार्य हो । लक्ष्य भनेको आकाङ्क्षा पूरा गर्नको लागि गरिने कार्य हो ।

१०-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप २ :
व्यक्तिगत सीप तथा प्रवृत्ति विश्लेषण

४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- आफूमा भएका सीप र क्षमताको विश्लेषण गर्नसक्नेछन् ।
- रोजगारी र स्वरोजगारका फाइदा बेफाइदाहरू छुट्याउन सक्नेछन् ।

विधि : प्रश्नोत्तर

१. सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई कार्यपुस्तिकाको १२.१.३ मा दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न लगाउने । यसका लागि १० मिनेटको समय दिने । उत्तर लेख्दा अघिल्लो क्रियायाकलापमा गरिएको सपना, आकाङ्क्षा र लक्ष्यको अभ्यासलाई सम्झन लगाउने ।

कार्य पुस्तिका १२.१.३

सहभागी आफैंले आफूलाई सोध्ने प्रश्नहरू

प्रश्न	उत्तर
• म को हुँ ?	
• मैले राम्रोसँग गर्न सक्ने काम के हो ?	
• के काम गर्दा म रमाउँछु ?	
• केले मलाई रोजगारी दिन्छ ?	
• मेरो रुचिको विषय के हो ?	
• मसँग केके कुराको ज्ञान र सीप छ ?	
• मलाई धेरै मन पर्ने व्यवसाय कुन हो ?	
• मैले चाहेको पेसामा लगानी गर्न सक्छु ?	

२. कार्य पुस्तिकामा उत्तर लेखिसकेपछि सहभागीहरूलाई अब व्यक्तिगत सीप र प्रवृत्ति खेल खेल्दै छौं भनेर जानकारी दिने । खेलको सुरुमा सहभागीहरूलाई व्यक्तिगत सीप तथा प्रवृत्तिसँग सम्बन्धी केही विवरण लेखिएको कार्यपुस्तिकाको तालिका नं १२.१.४ को एकएक प्रति दिने । अनि ती विवरण मध्ये कुनमा "सहमत" हुने हो, कुन चाहिँ विवरणमा "कहिले काहीं सहमत" हुने हो र कुन चाहिँ विवरणमा "असहमत" हुने हो विचार गर्दै दिइएको कोष्ठकमा √ चिन्ह लगाउन भन्ने ।

कार्य पुस्तिकाको तालिका नं. १२.१.४

व्यक्तिगत सीपहरू/प्रवृत्ति सम्बन्धी केही विवरणहरू	सहमत	कहिलेकाहीँ सहमत	असहमत
१) म सबै प्रकारको काममा मिहिनेत गर्छु ।			
२) मलाई परिवर्तन उत्साहजनक लाग्छ ।			
३) म मासिक रूपमा दिइने पारिश्रमिक लिन रुचाउँछु ।			
४) म कुनै कामप्रतिको नेतृत्व लिन मन पराउँछु ।			

५) म लगातार रूपमा काम गर्न रुचाउँछु ।			
६) मेरो आफ्नै कामको समय तालिका बनाउन रुचाउँछु ।			
७) म एकचोटिमा कुनै एउटा मात्रै काममा ध्यान दिन चाहन्छु ।			
८) मेरो विचारमा कुनै पनि कुरा सही रूपमा गर्नका लागि जहिले पनि एउटामात्रै तरिका वा बाटो हुन्छ ।			
९) कुनै पनि काम गर्ने नयाँ नयाँ तरिकाहरू हुने कुरामा म विश्वस्त छु ।			
१०) आधुनिक भन्दा परम्परागत कुराहरू नै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।			
११) कुनै पनि काम गर्दा अभ्यास र परीक्षण गरिएका विधिहरू उपयुक्त हुन्छन् ।			
१२) म लामो समयसम्म काम गर्दा पनि खुसी हुन्छु ।			
१३) म आफूलाई थाहा नभएको कुरामा बोल्दा गाह्रो महसुस गर्छु ।			
१४) म जहाँ काम गर्छु, त्यहाँ फरक तरिकाले काम गर्न मन पराउँछु ।			
१५) मलाई कुनै विषयमा आफ्नो विचार सुनाउनु पर्दा गाह्रो लाग्छ ।			
१६) कुनै कुरामा असफल भएमा म पुनः प्रयास गर्दिनँ ।			
१७) म समस्याहरू समाधान गर्न मन पराउँछु ।			
१८) जिम्मेवारी वहन गर्दा म खुसी हुन्छु ।			
१९) मेरो कामको जाँच गरिँदा मलाई समर्थन गरियोस् भन्ने चाहन्छु ।			
२०) मलाई मेरो आफ्नै हेरविचार गर्न सजिलो लाग्छ ।			
२१) म आफ्नो विचारमा दृढ विश्वास गर्छु ।			
जम्मा			

३. सबै सहभागीले तालिका भरिसकेपछि सहजकर्ताले आफूसँग भएको गणना सूची (तालिका नं. १२.१.५ : **चेक लिस्ट**) सबैले देख्ने गरी टाँस्ने । त्यही गणना सूचीमा देखाए जस्तै गरी सहभागीलाई आफूले लगाएको √ चिन्हको आधारमा अङ्क भर्न लगाउने र "सहमत", "कहिलेकाहीँ सहमत" र "असहमत" स्तम्भमा कुल सङ्ख्या जोडी आएको सङ्ख्यालाई लेख्न लगाउने ।

तालिका नं. १२.१.५ : **चेक लिस्ट (जाँच्ने सूची)**

व्यक्तिगत सीपहरू/प्रवृत्ति सम्बन्धी केही विवरणहरू	सहमत	कहिले काहीँ सहमत	असहमत
१) म सबै प्रकारको काममा मिहिनेत गर्छु ।	३	१	०
२) मलाई परिवर्तन उत्साहजनक लाग्छ ।	३	१	०
३) म मासिक रूपमा दिइने पारिश्रमिक लिन रुचाउँछु ।	०	१	३
४) म कुनै कामप्रतिको नेतृत्व लिन मन पराउँछु ।	३	१	०
५) म लगातार रूपमा काम गर्न रुचाउँछु ।	०	१	३
६) मेरो आफ्नै कामको समय तालिका बनाउन रुचाउँछु ।	३	१	०
७) म एकचोटि कुनै एउटा मात्रै काममा ध्यान दिन चाहन्छु ।	०	१	३
८) मेरो विचारमा कुनै पनि कुरा सही रूपमा गर्नका लागि जहिले पनि एउटामात्रै तरिका वा बाटो हुन्छ ।	०	१	३
९) कुनै पनि काम गर्दा नयाँ नयाँ तरिकाहरू अपनाउने कुरामा म विश्वस्त छु ।	३	१	०
१०) आधुनिक हुनु भन्दा परम्पराहरू नै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।	०	१	३
११) कुनै पनि काम गर्दा अभ्यास र परीक्षण गरिएका विधिहरू उपयुक्त हुन्छन् ।	०	१	३
१२) म लामो समयसम्म काम गर्दा पनि खुशी हुन्छु ।	३	१	०
१३) म आफूलाई थाहा नभएको कुरामा बोल्दा गाह्रो महसुस गर्छु ।	०	१	३
१४) म जहाँ काम गर्छु, त्यहाँ फरक तरिकाले काम गर्न मन पराउँछु ।	३	१	०
१५) आफ्नो विचार अरूलाई भन्नु पर्दा मलाई गाह्रो लाग्छ ।	०	१	३
१६) कुनै कुरा असफल भएमा म पुनः गर्दिनँ ।	०	१	३
१७) म समस्याहरू समाधान गर्न मन पराउँछु ।	३	१	०
१८) जिम्मेवारी वहन गर्दा म खुसी हुन्छु ।	३	१	०
१९) मेरो कामको जाँच गरिँदा मलाई समर्थन गरियोस भन्ने चाहन्छु ।	०	१	३
२०) मलाई मेरो आफ्नै हेरविचार गर्न सजिलो लाग्छ ।	३	१	०
२१) म आफ्नो विचारहरूमा दृढ विश्वास गर्छु ।	३	१	०
जम्मा			
कुल जम्मा			

३. त्यसपछि सहजकर्ताले कुल अङ्क ० देखि २१ भए त्यसले रोजगारी/नोकरी वा सेवा प्रदान क्षेत्रतिर रुचि भएको बुझाउँछ त्यसैगरी कुल अङ्क २२ देखि ४३ भए त्यसले रोजगारी/नोकरी वा स्वरोजगार दुवै क्षेत्रतिर रुचि भएको बुझाउँछ र ४४ देखि ६३ कुल अङ्क भए त्यसले स्वरोजगार क्षेत्रतिर रुचि भएको कुरालाई बुझाउँछ भनी सबै सहभागीहरूलाई प्रस्ट पारिदिने ।

४. अन्त्यमा सहभागीहरू मध्येबाट कुनै तीन जना सहभागीहरूलाई तिनीहरूले प्राप्त गरेको कुल अङ्क सबैले सुन्ने गरी भन्न लगाउने ।

सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सहभागीहरू मध्ये कोही लेख्न र पढ्न नजान्ने भए तिनीहरूको छुट्टै समूह निर्माण गर्ने र अङ्क दिनको लागि ६३ वटा स–साना ढुङ्गाका टुक्रा वा मकैका दानाहरूको प्रयोग गर्ने ।
- त्यसपछि व्यक्तिगत सीपहरू/प्रवृत्ति सम्बन्धी विवरणलाई क्रमशः पढ्दै जाने र प्रत्येक सहभागीहरूलाई सोही अनुसार सहमत भए ३, कहिलेकाहीँ सहमत भए १ वटा ढुङ्गाका टुक्रा वा मकैका दानाहरू तान्न लगाउने । यदि सोधिएका विवरणमा असहमत भए कुनै पनि ढुङ्गाका टुक्रा वा मकैका दानाहरू तान्न नपाउने कुरा बताइदिने ।
- सबै विवरण पढिसकेपछि प्रत्येक सहभागीलाई उनीहरूसँग भएको ढुङ्गाका टुक्रा वा मकैका दानाहरू गन्न लगाई सबै जोड्न लगाउने ।

निष्कर्ष :

- व्यक्तिले आफ्नो आकाङ्क्षा अनुसार मेल खाने काम के हो भनेर बुझ्नका लागि आफ्नो व्यक्तिगत सीपहरू/प्रवृतिमा ध्यान दिनु पर्दछ । ती व्यक्तिगत सीपहरू/प्रवृत्तिका आधारमा काम वा पेसा वा व्यवसाय छनोट गरिएमा सो पेसा वा व्यवसाय सफल हुन्छ ।
- व्यक्तिका पेसागत आकाङ्क्षाहरू उसको व्यक्तिगत सीपहरू/प्रवृत्तिसँग मेल नखान पनि सक्छन् । तर यसो भन्दैमा आफूले अपनाएको पेसा वा व्यवसायमा लक्ष्य निर्धारण गर्न छोड्नु हुँदैन, बरु पेसाका लागि आवश्यक पर्ने सीपहरू सिक्नतिर लाग्नु पर्छ ।

क्रियाकलाप ३ : जीविकोपार्जनका विकल्पहरू

६५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- जीविकोपार्जनको अर्थ भन्न सक्नेछन् ।
- जीविकोपार्जनको अर्थ बुझी यसका विभिन्न विकल्पहरूबारे बताउन सक्नेछन् ।

विधि : खजाना खोज खेल

१. सहभागीहरूलाई तपाईंको परिवारले जीवनयापन गर्नका लागि वा घर खर्च चलाउनका लागि के कस्तो काम, पेसा वा व्यवसाय गर्दै आइरहेको छ भनी प्रश्न सोध्ने ।

२. सहभागीहरूबाट उत्तर पाइसकेपछि "जीविकोपार्जन भनेको के हो " भनेर दुई दुई जना सहभागीबिच ५ मिनेटसम्म छलफल गर्न लगाउने । अन्त्यमा सहजकर्ताले कुनै एक सहभागीलाई तल दिइएको जीविकोपार्जनको परिभाषालाई न्युजप्रिन्टमा लेखेर दिने र सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउने । सहभागीले नबुझेको खण्डमा सहजकर्ताले अर्थ प्रस्ट पारिदिने । (यसका लागि १५ मिनेट समय दिने)

> जीविकोपार्जनले क्षमता, पुँजी (भौतिक र सामाजिक) र क्रियाकलापहरूको परिचालन बुझाउँछ जसबाट आयआर्जन भई जीवनयापन गर्ने आधार प्राप्त हुन्छ । अझ सामान्य भाषामा परिभाषित गर्दा जीविकोपार्जनले आफूसँग भएको सीप, क्षमता र पैसालाई परिचालन गरी कुनै पनि आम्दानी गर्ने क्रियाकलापलाई बुझाउछ जस्ले गर्दा दैनिक जीवनयापनलाई सरल र सहज बनाउनमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

३. जीविकोपार्जनको अर्थ बुझाइसकेपछि सहजकर्ताले तल उल्लेख गरिएको जीविकोपार्जनका विकल्पहरू जस्तै नोकरीप्रति रुचि, नोकरी वा स्वरोजगार दुवैप्रति रुचि, स्वरोजगारप्रति रुचि जस्ता शब्दहरू र तिनका अर्थ तीनवटा फरक फरक रङका मेटाकार्डमा लेखी कक्षा सञ्चालन भइरहेको स्थानको तिनतिर टाँस्ने वा झुन्ड्याइदिने ।

मेटाकार्डहरू

रोजगारी/नोकरीप्रति रुचि	नोकरी वा स्वरोजगार दुवैप्रति रुचि	स्वरोजगारप्रति रुचि
तलब वा ज्याला पाउने काम । जस्तै सरकारी सेवामा लाग्नु, निजी सङ्घ संस्थामा काम गर्नु ।	कुनै सङ्घसंस्थामा काम गरी तलब लिनुको साथै आफ्नो व्यवसाय पनि सञ्चालन गर्ने	आफूमा भएको सीप वा क्षमताको आधारमा स्वतन्त्ररूपले आयआर्जन गर्ने

४. त्यसपछि सबै सहभागीहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत सीपहरू/प्रवृत्ति जाँच्ने क्रममा पाएको अङ्क र आकाङ्क्षा अनुसार आफूलाई उपयुक्त लागेको तीन मेटाकार्ड अगाडि समूह भएर उभिन लगाउने । (यसका लागि १० मिनेट समय दिने)

५. यसरी समूह निर्माण भएपछि सबै समूहलाई तल चित्रमा देखाए जस्तै खजाना खोज खेल खेल्दै छौँ भनी खेलको नियम बताइ दिने । यदि कुनै सहभागीले यो खेल पहिले नै खेलिसकेको भए सहयोगीको रूपमा सहयोग गर्न अनुरोध गर्ने ।

खजाना खोज खेलको नियम

- सहभागीलाई खजाना खोज खेल खेल्दै छौँ र त्यसका लागि तालिम कक्षाभित्र विभिन्न वस्तुहरू लुकाएर राखिएको छ भनी जानकारी दिने ।
- १५ मिनेट भित्र सबै समूहका सहभागीहरूलाई ती लुकाएर राखिएका सामानहरू खोजेर ल्याउन भन्ने ।
- त्यसपछि १० मिनेटभित्र सबै समूहले भेट्टाएका वस्तुहरू ४ वटा अलग अलग स्रोत अन्तर्गत राख्न भन्ने । सहजकर्ताले प्रत्येक समूहले भेटाएका वस्तुहरू गणना गर्ने ।
- दिइएको समयभित्र जुन समूह सबैभन्दा बढी सामान भेट्टाउन सफल हुन्छ त्यही समूहलाई विजयी घोषित गर्ने ।
- अन्त्यमा विजयी समूहलाई बधाइ दिने र अन्य सहभागीहरूलाई सक्रिय भएर खेल खेलेकामा धन्यवाद् दिँदै सबै जना सहभागीलाई कक्षा सञ्चालन स्थानमा लिएर जाने ।
- सबै सहभागीहरू आ–आफ्नो स्थानमा बसिसकेपछि तालिम कोठा वा स्थान वरिपरि लुकाएर राखिएका सामग्री तथा पैसाहरू सबै सहभागीले देख्नेगरी एकै ठाउँमा राख्ने । त्यसपछि तलका प्रश्नमा छलफल गर्ने । (छलफलका लागि १५ मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने)

  (क) तालिम कोठा वा स्थान वरपर लुकाएर राखिएका पैसा वा अन्य मूल्यवान वस्तुहरू भेट्टाउन के कस्तो सीपहरू प्रयोग गरियो ?

  (ख) तालिम कोठा वा स्थान वरपर विभिन्न सामान र स्रोतहरू भए जस्तै तपाईंको समुदायमा जीविकोपार्जनका के कस्ता विकल्पहरू हुन सक्दछन् ?

खेलका लागि पूर्व तयारी :

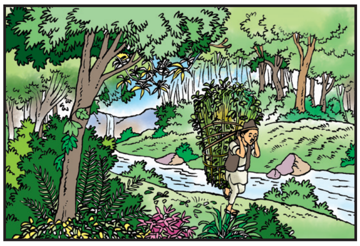
सत्र सञ्चालनपूर्व नै कुनै पनि सहभागीले नदेख्ने गरी तालिम कोठा वा ठाउँ वरिपरि विभिन्न चिजहरूको चित्र छापिएका कागजका टुक्रालाई विभिन्न बहुमुल्य वस्तुहरूझैँ लुकाएर राख्ने ।

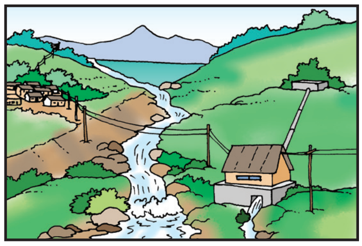
खेलका लागि आवश्यक सामग्री

१. चार-पाँचवटा कागजका नोटहरू

२. प्राकृतिक भौतिक आर्थिक र मानवीय स्रोत झल्काउने तल दिइएका कार्डहरू ।

क) प्राकृतिक स्रोतहरूः हावा, पानी, वातावरण, बोट विरुवाको बिउ, जमिन, खानी, वन जङ्गल, गैर वनपैदावार आदि ।

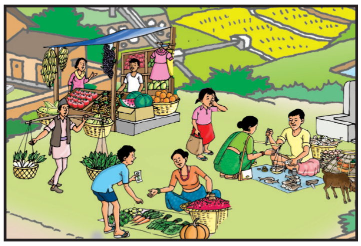

वनजङ्गल, वनपैदावार

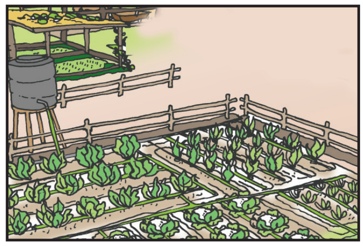

पानी

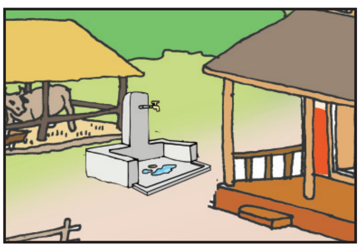
ख) भौतिक स्रोतहरूः

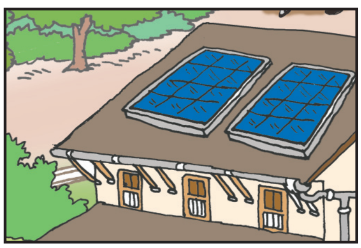
पानीको सुविधा (घर नजिककै धारा), बत्ती, बाटो, विद्यालय, कलेज, स्वास्थ्य चौकी, सरकारी कार्यालय, बजार, हाटबजार, विभिन्न साधनहरू (जस्तै सौर्य बत्ती बालेको, सौर्य ऊर्जाबाट बत्ती, पानी तानेको, विद्यालयमा कम्प्युटर चलाएको,Hydram बाट पानी तानेर पोखरीमा पानी भरेको, सुधारिएको पानी घट्ट, गोबर ग्याँसको प्रयोग गरी खाना बनाएको सुधारिएको चुलो, पानी तान्ने पम्प, आकासे पानी सङ्कलन गर्ने पोखरी, सौर्य ड्रायर, फलफुल/तरकारी सुकाउने सुविधा आदि ।

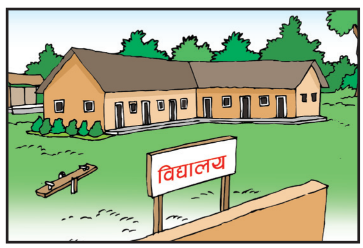
सरकारी कार्यालय


बजार

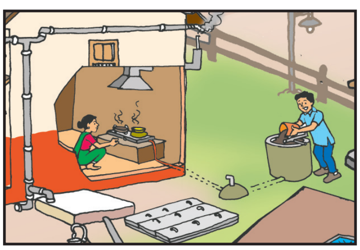

थोपा सिँचाइमा प्रयोग गरिएको तरकारी खेती

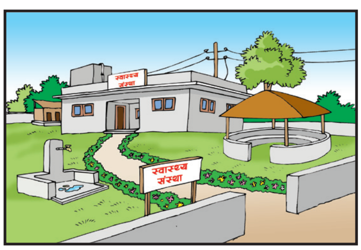

घर नजिकको धारा

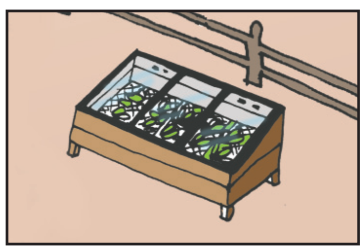

सौर्य ऊर्जाबाट बत्ती बालेको



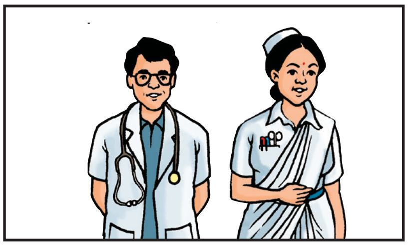
विद्यालय


गोबर ग्यासको प्रयोग गरेर खाना बनाएको


स्वास्थ्य संस्था

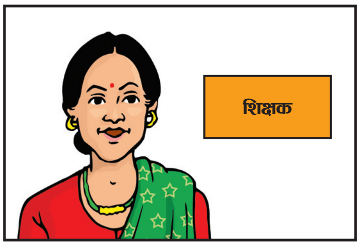

सोलार ड्रायरमा तरकारी सुकाएको

ग) मानवीय स्रोतः दक्ष जनशक्ति (प्लम्बर, कृषक, शिक्षक, डाक्टर, नर्स, प्रहरी, उपभोक्ता समिति, सिँचाइ उपभोक्ता सचिव, महिला समूह, बाल क्लब, कृषक समूह आदि ।


डाक्टर/नर्स

प्रहरी

सिँचाइ उपभोक्ता सचिव

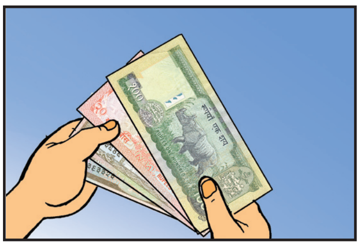


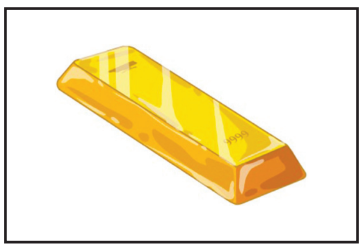
शिक्षक

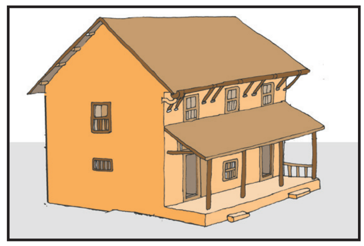
महिला समूह

उपभोक्ता समिति

घ) आर्थिक स्रोतहरूः नगद, सुन, घर, जग्गा, बचत, स्थानीय सहकारी कोष, लघु वित्त, अनुदान ।


पैसा


सुन


घर

निष्कर्ष :

हामीसँग भएका ज्ञान, सीप र स्थानीय स्रोत साधनको उचित प्रयोग गरी सजिलैसँग जीवन बिताउने विकल्पहरूलाई नै जीविकोपार्जनका विकल्पहरू भनिन्छ । तालिम कोठा वा स्थान वरपर नदेखिने गरी विभिन्न बहुमूल्य सामानहरू राखिए जस्तै हाम्रो समुदायमा पनि हामीले ध्यान नदिएका विभिन्न जीविकोपार्जनका विकल्पहरू हुन सक्दछन् जसको सही छनौट गर्न गाह्रो छ । हामीले आफ्नै सीप र प्रवृत्तिका आधारमा उपयुक्त जीविकोपार्जनको विकल्पको पहिचान नगरी अरूले जे काम वा व्यवसाय गरिरहेको छ त्यतैप्रति बढी आकर्षित हुँदा जीवनयापन सहज र सरल बनाउन सकिँदैन । आफूसँग भएको सीप र साधनस्रोतको उचित प्रयोग तथा व्यवस्थापन गर्दै आफ्नो सीप र अभिवृत्तिको आधारमा उपयुक्त जीविकोपार्जनको विकल्प रोजे जीवन सहज हुन्छ ।

क्रियाकलाप ४ : बजार विश्लेषण

६० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
रोजगारी र स्वरोजगारका अवसरहरूको बजार विश्लेषण गरी यसका फाइदा र बेफाइदा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : छलफल र प्रस्तुति

१. सबै सहभागीहरूलाई पुनः पहिलाकै आ–आफ्नो समूहमा (नोकरीप्रति रुचि, नोकरी वा स्वरोजगार दुवैप्रति रुचि, स्वरोजगारप्रति रुचि) बस्न लगाउने । उनीहरूलाई आफ्नो समूहमा तलका विषयहरूमा छलफल गरी प्रस्तुति तयार पार्न लगाउने । (छलफलका लागि ३० मिनेट र प्रस्तुतिका लागि ५/५ मिनेट, १२.१.१ दिइएको तालिका भर्न १० मिनेट र १२.१.२ मा दिइएको जानकारी पढ्न ५ मिनेटको समयको व्यवस्थापन गर्ने)

छलफलका विषयहरू

(क) तपाईंले छनोट गरेको जीविकोपार्जनका उपायका लागि चाहिने आवश्यक सीपहरू

(ख) छनोट गरेको जीविकोपार्जनको उपायको लागि चाहिने आवश्यक साधनस्रोतहरू

(ग) उक्त जीविकोपार्जनको उपायको बजार माग

(घ) उक्त विकल्पको फाइदा–बेफाइदाहरू

२. छलफलपछि प्रत्येक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने र सबै प्रस्तुति सकिएपछि तलका प्रश्नहरू सोध्ने । (प्रश्न उत्तरका लागि १५ मिनेट समय दिने)

(क) तपाईंहरूले पहिचान गरेको जीविकोपार्जनको उपायमा कस्ता कस्ता सीपहरू आवश्यक पर्छन् ?

(ख) समूहमा काम गर्दा के सिक्नु भयो ?

३. प्रश्न उत्तर पश्चात् प्रत्येक सहभागीलाई कार्यपुस्तिकाको तालिका १२.१.१ भर्न लगाउने । यसका लागि १० मिनेटको समय छुट्याउने । सहभागीहरूमध्ये कुनै तिन जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

कार्यपुस्तिको तालिका १२.१.१

भविष्यमा मैले केही गर्न वा बन्न राखेको आकाङ्क्षा :			
आवश्यक सीपहरू	साधनस्रोतहरू	मैले गर्न सक्ने र नसक्ने कुराहरू	बजार माग

- त्यसपछि सहजकर्ताले सहभागी अभ्यास पुस्तिकाको तालिका १२.१.२ कुनै १ जना सहभागीलाई पढ्न लगाउने ।

स्वरोजगार		नोकरी/ज्यालादारी काम	
फाइदाहरू	**बेफाइदाहरू**	**फाइदाहरू**	**बेफाइदाहरू**
▪ आफ्नो मालिक आफैँ हुने । ▪ आफ्नो क्षमताअनुसार काम गर्न सकिने । ▪ राम्रो काम गर्न सके नाफा, इज्जत दुवै पाउन सकिने । ▪ स्वतन्त्ररूपले काम गर्न पाइने । ▪ अरूलाई पनि काम दिन सकिने । ▪ आफ्नो ठाउँमा पाइने स्रोत र साधनको राम्रो प्रयोग हुने । ▪ आफ्नै ठाउँको खाँचो पूरा गर्न सहयोग पुग्ने । ▪ भविष्यमा व्यवसाय बढाउँदै लान सकिने । ▪ परिवारका अन्य व्यक्ति पनि व्यवसायप्रति उत्प्रेरित हुने ।	▪ जोखिम बहन गर्नुपर्ने । ▪ समय अनुसार वस्तु बिक्री हुन नसक्ने ।	▪ वित्तीय जोखिम उठाउन नपर्ने । ▪ निश्चित आम्दानी हुने । ▪ आयव्ययको हिसाब राख्न नपर्ने । ▪ ग्राहकसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क राख्न नपर्ने । ▪ तोकिएको काम गरे पुग्ने ।	▪ सीमित आम्दानी ▪ अरूको अधीनमा बस्नुपर्ने ▪ व्यक्तित्व विकासको कम अवसर । ▪ सधैँ काम पाउन नसकिने । ▪ काम गर्न सकुन्जेलमात्र आम्दानी हुने ।

बजार माग सर्वेक्षण गर्दा सोधिने प्रश्नहरू

१. स्थानीय बजारमा तपाईंले आकाङ्क्षा गर्नुभएको नोकरी वा व्यवसायको माग कस्तो छ ?

२. त्यो नोकरी/ व्यवसाय गरे बापत् तपाईंले मासिक रूपमा कति कमाउन सक्नुहुन्छ ? त्यो कमाइ तपाईंको जीविकोपार्जनका लागि पुग्दो हुन्छ ?

३. त्यो नोकरी/ व्यवसाय निरन्तर रूपमा गर्न सक्ने सम्भावना छ ?

४. तपाईंको सीपको प्रयोग स्थानीय स्तर मा नै हुन सक्छ ? यदि हुँदैन भने कहाँ हुन सक्छ ?

५. तपाईंसँग भएको सीपहरूले स्वरोजगार हुने वा नोकरी गर्ने सम्भावना छ ?

६. अन्तमा सहजकर्ताले तल बाकसमा दिइएको जानकारी दिँदै यो क्रियाकलापको अन्त्य गर्ने ।

निष्कर्ष

आफूले गर्न खोजेको व्यापार व्यवसाय वा उद्‌यमको माग कस्तो छ, स्रोत कहाँबाट ल्याउने, व्यापार गर्ने हुँदा कहाँबाट सामान किनेर ल्याउने ? कतिमा किनेर कतिमा बिक्री गर्ने, नाफा कति हुन्छ, जोखिम कस्तो हुन्छ यी कुराहरूको सोधखोज गर्ने कामलाई नै बजार विश्लेषण भनिन्छ । व्यवसाय गर्नुभन्दा पहिला बजार विश्लेषण गर्नु आवश्यक छ । कानुनले निषेध नगरेका जुनसुकै व्यवसाय वा नोकरी राम्रो नराम्रो भन्ने हुँदैन । हरेक व्यक्तिको आ-आफ्नै विशेषता र जीवनयापन गर्ने तरिका हुन सक्छ र उसले आफ्नो रुचि अनुसारको पेसा व्यवसाय गर्न पाउँछ । तर व्यक्तिले आफ्नो सीप तथा प्रवृत्तिका आधारमा आफूलाई मिल्ने जीविकोपार्जनको उपाय रोज्नु पर्दछ ।

५ मिनेट

सिकाइ मापन

(क) आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।

(ख) छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्यमुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र गर्न सक्ने कार्यहरूको योजना बनाउन लगाउने र सत्रको अन्त्य गर्ने ।

के गर्ने (क्रियाकलाप)	म के गर्न सक्छु

पाठ्य सामग्री :

राष्ट्रिय जनगणना २०५८ अनुसार नेपालमा ६६ प्रतिशत जति जनता जीवनयापनका लागि कृषिमा निर्भर छन् । देशको कुल ग्रार्हस्थ्य उत्पादनको लगभग ४० प्रतिशत कृषि क्षेत्रले योगदान गरेको छ । अझै पनि देशका सबै खेतीयोग्य जमिनमा सिँचाइको सुविधा आवश्यकता अनुसार उपलब्ध हुन सकेको छैन । धेरै किसानहरूले आकाशे पानीको भर पर्नुपर्छ । अर्कोतिर, जलवायु परिवर्तनले तापक्रममा भएको घटबढ, माटोको चिसोपनामा आएको कमी, कहिले खडेरी पर्ने कहिले असिनापानी सहित अति वर्षा हुने, कहिले अति नै हुरीबतास चल्ने जस्ता कारणले पनि कृषि उत्पादन घट्दै गएको छ । यस्तो अवस्थामा कृषि क्षेत्रबाटै जीविकोपार्जन गर्नका लागि परम्परागत कृषि प्रणालीलाई परिवर्तन गरी आधुनिक, प्रविधियुक्त र जलवायु परिवर्तन सुहाउँदो बनाउन आवश्यक छ । त्यसो त कृषिमा आधारित जीविकोपार्जनका विकल्पहरू बाहेक आफ्नो क्षमता अनुसारका अन्य विकल्पहरू जस्तै नोकरी, व्यवसाय आदिको पहिचान गरी जीविकोपार्जनलाई सरल र सहज बनाउन पनि सकिन्छ ।

नोकरी/ज्यालादारी र स्वरोजगारी बिचको भिन्नता

नोकरी/ ज्यालादारी भन्नाले सरकारी, गैरसरकारी तथा निजीक्षेत्रमा तलब वा ज्याला लिई गरिने कार्य हो भने स्वरोजगारी भन्नाले आफूमा भएको सीप वा क्षमताको आधारमा आम्दानीका लागि स्वतन्त्ररूपले गरिने व्यवसायजन्य कार्य हो । रोजगारीको प्रतिफल ज्याला, तलब वा शुल्कका रूपमा लिइन्छ भने स्वरोजगारीको प्रतिफल नाफाका रूपमा लिइन्छ ।

नोकरी/ज्यालादारी र स्वरोजगारीका आ आफ्नै फाइदा बेफाइदाहरू छन् । आफू नोकरी/ज्यालादारी काम गर्ने र स्वरोजगारी गर्ने भन्ने कुरा व्यक्तिको रुचिको कुरा हो । तर यी दुईमध्ये आफूले कुन रोज्ने भन्ने कुरा निर्णय गर्नु अघि यी दुईबिचको फाइदा/बेफाइदाबारे जान्नु उपयुक्त हुनेछ ।

स्वरोजगारीका फाइदाहरू :

- आफ्नो मालिक आफैँ हुने ।
- आफ्नो क्षमताअनुसार काम गर्न सकिने ।
- राम्रो काम गर्न सके नाफा, इज्जत दुवै पाउन सकिने ।
- स्वतन्त्र रूपले काम गर्न पाइने ।
- अरूलाई पनि काम दिन सकिने ।
- आफ्नो ठाउँमा पाइने स्रोत र साधनको राम्रो प्रयोग हुने ।
- आफ्नै ठाउँको खाँचो पूरा गर्न सहयोग पुग्ने ।
- भविष्यमा व्यवसाय बढाउँदै लान सकिने, आम्दानी पनि बढ्दै जाने ।
- परिवारका अन्य व्यक्ति पनि व्यवसायप्रति उत्प्रेरित हुने ।

स्वरोजगारका बेफाइदाहरू :

- जोखिम बहन गर्नुपर्ने ।
- समय अनुसार आफ्नो सीप वा आफूले उत्पादन गरेको वस्तुले बजार नपाउने डर ।

नोकरी/ज्यालादारी कामबाट हुने फाइदाहरू :

- वित्तीय जोखिम उठाउन नपर्ने
- निश्चित आम्दानी हुने
- आयव्ययको हिसाब राख्न नपर्ने
- ग्राहकसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क राख्न नपर्ने
- तोकिएको काम गरे पुग्ने

बेफाइदाहरू :

- सीमित आम्दानी
- अरूको अधिनमा बस्नुपर्ने
- व्यक्तित्व विकासको कम अवसर
- सधैँ काम पाउन नसकिने
- काम गर्न सकुन्जेलमात्र (ज्यालादारीमा) आम्दानी हुने ।

सफल स्वरोजगारका लागि व्यक्तिमा हुनुपर्ने गुणहरू

एउटा व्यवसायीले राम्रोसँग व्यवसाय सञ्चालन गर्नका लागि उससँग क्षमता सीप र ज्ञान हुन जरुरी छ । कुनै पनि सफल उद्यमीले आफ्नो व्यवसाय सफल बनाउन केही विशेषताहरू अपनाएको हुन्छ । त्यस्ता विशेषताहरूलाई प्रशिक्षण र अभ्यासबाट पनि विकास गर्न सकिन्छ । स्थापित भएका सफल उद्यमीका प्रमुख विशेषताहरू यहाँ उल्लेख गरिएका छन् :

(१) मौकाको खोजी : सफल उद्यमीहरूले सधैँ सरकारी नीति, कार्यक्रम, बजार, प्रविधिजस्ता बाह्य वातावरण हरूको अध्ययन गरी व्यावसायिक अवसरको पहिचान गर्ने र त्यसबाट फाइदा लिने गरिरहेका हुन्छन् । यस्ता उद्यमीहरूले आफूले गर्न चाहेको व्यवसायको बजारको खोजी गर्ने, वस्तु विकास गर्ने आदि कार्यहरू गर्ने गर्दछन् ।

(२) धीरता : उद्यमी त्यो व्यक्ति हो, जसले आफूले लिएको चुनौतीपूर्ण कार्य वा अवरोधहरूबाट पार पाउन निरन्तर प्रयास गरिरहन्छ । उद्यमीहरू लक्ष्यप्रति उन्मुख भएका हुन्छन् । उद्यम व्यवसाय सञ्चालन गर्दा त्यसमा कहिले नाफा र कहिले घाटा पनि हुन सक्छ । जस्तोसुकै चुनौती र अवरोधहरू आएपनि धीरता नछोड्नु सफल उद्यमीको अर्को एउटा विशेषता हो ।

(३) कामप्रतिको दृढता : कामप्रति दृढ रहने भावना उद्यमीलाई सफल बनाउने महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू मध्ये एक हो । यदि उद्यमी आफ्नो कार्यमा दृढ छ अथवा आफूले गरेको व्यवसायलाई सफल बनाउनका लागि अविचलित रूपमा लागिपरेको छ भने उसले सफलता अवश्य पाउँछ । कामप्रतिको दृढताले उद्यमीको व्यवसाय बढ्ने मात्रै हैन उसले उत्पादन गरेका वस्तुप्रति नै ग्राहकको विश्वसनीयता वृद्धि हुन पुग्छ । अन्त्यमा उद्यमीको पनि ख्याति बढ्छ ।

(४) दक्ष र गुणात्मक कामको चाहना : सफल उद्यमीहरूले सधैँ अहिलेको भन्दा राम्रो, छिटो र कम मूल्यमा कसरी गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्ने भन्ने बारेमा नयाँनयाँ उपायहरूको खोजी गरिरहेका हुन्छन् । अर्थात् अरूको तुलनामा राम्रो वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्ने, वस्तुमा देखिएका अवगुणहरू हटाउने ,सेवामा देखिएका कमीकमजोरीलाई सुधार गर्ने र कम समयमा, कम लागतमा, राम्रो वस्तु तथा सेवा उत्पादन गरी उपभोक्तालाई सन्तुष्टि प्रदान गर्नेतर्फ लागेका हुन्छन् ।

(५) मध्यम खालको जोखिम लिने : हरेक उद्योग/व्यवसायमा जोखिम हुन्छ । कुनै व्यवसायमा बढी, कुनैमा मध्यम र कुनैमा निम्न जोखिम हुन्छ । कुनैपनि उद्यमीले कुन तहको जोखिम लिने भन्ने कुरा उसको पारिवारिक अवस्था, दक्षता, सीप, अनुभव, हिम्मत, पुँजी जस्ता कुराले निर्धारण गर्दछ । अर्को कुरा व्यक्तिगत स्वभावका आधारमा पनि जोखिम लिने क्षमतामा फरक पर्नसक्छ । तर पारिवारिक अवस्था, दक्षता, सीप, अनुभव, हिम्मत, पुँजी अनुसारको लेखाजोखा गरिएको जोखिम वा मध्यम खालको जोखिम बहन गर्नु नै सफल उद्यमीको एउटा महत्त्वपूर्ण विशेषता हो । प्रायः सफल उद्यमीहरूले व्यवसायको लागि योजना बनाई त्यसमा आइपर्ने जोखिमको पहिचान गरी त्यसलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर व्यवसाय वा उद्यम सुरु गर्दा नै तयारी गरेका हुन्छन् ।

(६) लक्ष्य निर्धारण गर्ने : उद्देश्य स्पष्ट नगरी काम गर्दा आफ्नो समय र मेहनत खेर जाने हुन्छ । सफल रूपमा अघि बढेका उद्यमीहरूले आफूले के काम कहिले गर्ने, कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा स्पष्ट लक्ष्य निर्धारण गरी त्यही अनुरूपको कार्य योजना बनाउने र त्यो काम भयो, भएन भनेर मूल्याङ्कन गर्ने गर्दछन् । सफल उद्यमीले आफू अहिले कुन अवस्थामा छु र कतिवर्ष भित्र कुन अवस्थामा पुग्न चाहन्छु भन्ने कुरालाई निर्णय गरी निश्चित समय तोकेर सोही अनुसार अगाडि बढ्ने गर्दछन् ।

(७) सूचनाको खोज : व्यावसायिक जगत्मा परिवर्तन भनेको निरन्तर चल्ने प्रक्रिया हो । त्यसकारण उद्योगीले उद्योग व्यवसायसँग सम्बन्धित सूचनाहरूबारे चासो राख्नु अति आवश्यक हुन आउँछ । आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्न वा समस्या समाधान गर्ने कार्यमा आफूलाई आवश्यक सूचनाहरू सङ्कलन गर्न सफल उद्यमीहरू सधैँ संलग्न रहन्छन् । उनीहरू व्यावसायिक सूचना प्राप्त गर्न विज्ञको सरसल्लाह लिने गर्छन् । त्यस्तै, ग्राहक तथा उनीहरूको रुचि थाह पाउन , प्रतिस्पर्धीहरू र उनीहरूको वस्तुका बारेमा जान्न, सरकारी नीति नियमको प्रभाव आदि बारेमा जानकार हुन उनीहरू यी विषयमा जानकारी राख्ने र सूचना प्राप्त हुने विविध स्रोतहरूसँग सम्बन्ध राख्ने तिनीहरूको परिचालन गर्ने गर्दछन् । यसरी सङ्कलन गरिएका सूचनाले व्यवसायलाई अरू प्रभावकारी बनाउन निकै नै सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(८) क्रमबद्ध योजना र मूल्याङ्कन : एउटा सफल उद्यमीले सुरुमै सोच विचार गरेर कुन उद्योग गर्ने भन्ने निर्णय गर्छ । उद्योग स्थापना तथा सञ्चालनका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरूको क्रमबद्ध तरिकाले योजना तयार गरी सोहीअनुसार कार्यान्वयन पक्षमा अगाडि बढ्छ । यसको साथै उसले व्यवसायको वित्तीय अभिलेख दुरुस्त राख्दछ जसले उसलाई निर्णय लिन सजिलो बनाउँछ । व्यावसायीले योजनाअनुसार गरिएका क्रियाकलापहरू सही तरिकाले भयो, भएन, भयो भने कति भयो, र अब कति गर्न बाँकी छ भन्ने कुराको मूल्याङ्कन गर्दछ र सोहीअनुसार अगाडि गरिने कामहरूमा निरन्तरता दिन्छ ।

(९) अरूबाट काम लिन र सम्बन्ध राख्न सक्ने : सफल उद्यमी सधैँ आफ्नो उद्देश्यप्रति चिन्तित रहन्छ । काम पूर्ण गर्न वा समस्या समाधान गर्न वैकल्पिक उपायहरूको सोच तथा खोजमा निरन्तर लागि पर्छ । व्यवसायमा विभिन्न क्षेत्र तथा व्यक्ति, जस्तै : उपभोक्ता, व्यापारी, प्रतिस्पर्धी तथा सम्बन्धित सरकारी कार्यालय आदिसँग राम्रो सम्बन्ध स्थापित गर्नु अति नै जरुरी पर्ने हुन्छ । त्यसकारण सफल उद्योगीहरू फरक फरक वातावरणमा भिज्न सक्ने, नम्र व्यवहार भएका, विश्वासिला र सम्बन्धित व्यक्तिसँग तुरुन्त सम्पर्क स्थापित राखेर प्रभाव पार्ने किसिमको रणनीति अपनाई आफ्नो आवश्यकता परिपूर्ति गर्नसक्ने हुन्छन् ।

(१०) आत्म विश्वास : सफल उद्यमीहरू आफ्नो खुबी र क्षमताप्रति बढी विश्वास गर्छन् र सकारात्मक भावना लिएर अगाडि बढ्छन् । उनीहरू अरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्न डराउँदैनन् र काम असफल भएछ भने, त्यस्तो हुनाको कारण पत्ता लगाई त्यही अनुरूप सुधार गर्ने कार्य गर्छन् । पहिलेको सफलता, विषयवस्तुमा जानकारी, बाह्य क्षेत्रबाट सहयोग, सामाजिक परिपाटी आदिले उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । एउटा सफल उद्यमी वा स्वरोजगार व्यक्तिमा माथि उल्लेख भएका बाहेक अरूपनि विभिन्न विशेषताहरू हुन सक्छन् जस्तै मेहनती/परिश्रमी, लगनशील, इमानदार आदि । सबै व्यक्तिमा सबै प्रकारका विशेषताहरू नहुन पनि सक्छन् । तर सफल उद्यमी/व्यवसायी हुनका लागि के कस्ता गुणहरूको आवश्यकता पर्ने रहेछ भन्ने बारेमा जानकारी प्राप्त गर्दा आफूलाई पनि त्यस्ता विशेषताहरूको विकास गर्न सहयोग पुग्ने हुन्छ ।

सत्र
१२.२

योजना र बजेट

उद्देश्य :
यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- योजनाको महत्त्व र यसका आधारभूत पक्षका बारे बताउन सक्नेछन् ।
- योजना र बजेट बनाउने तरिका सिक्नेछन् ।
- लक्ष्य निर्धारण गर्न सक्नेछन् ।
- समय व्यवस्थापन गर्ने सीप सिक्नेछन् ।

समय :
२ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू :
योजना र बजेटको नमुना फारम, न्युजप्रिन्ट वा पेपर, मार्कर वा पेन्सिल

पूर्व तयारी:
- घटना अध्ययन नं. १२.२.१ "तरकारी खेती गर्ने पूर्वयोजना र बजेट" र तालिका नं. १२.२.२ को योजना र बजेटको नमुनाको ४/४ प्रति तालिम शुरु हुनु पहिले नै फोटोकपी गरी तयार राख्ने ।

(नोटः सहभागीहरूसँग अभ्यास पुस्तिका नभएको अवस्थामा र तालिम सामग्री नभएमा यस सत्रमा आवश्यक पर्ने सामग्री र पूर्व तयारीका आवश्यक सामग्रीहरू यस तालिम पुस्तिकामा भनिए बमोजिम पूर्व तयार गर्नुपर्दछ ।)

विधि :
मस्तिष्क मन्थन, समूह छलफल, प्रस्तुति र अभ्यास

१० मिनेट

अघिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अघिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।

के के सिकियो ?	के के गरियो ?

१०-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप १ :
योजना निर्माण

७५ मिनेट

उद्देश्य : **यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :**

- **योजनाको महत्व र यसका आधारभूत पक्षका बारे बताउन सक्नेछन् ।**
- **योजना र बजेट बनाउने तरिका सिक्ने छन् ।**
- **लक्ष्य निर्धारण गर्न सक्नेछन् ।**

विधि : **समूह छलफल, अभ्यास र प्रस्तुतिकरण**

१) सहभागीहरू मध्ये दुई जनालाई अगाडि बोलाउने र उनीहरूलाई एउटा भ्रमणमा जाने योजना बनाउन एउटा भूमिका अभिनय गर्न लगाउने ।

भूमिका अभिनय गर्नका लागि सहजकर्ताले छानिएका २ जनालाई सम्वादहरू तयार गर्न ३ मिनेट दिई संवाद बनाउन सहयोग गर्ने ।

यो भूमिका अभिनय गर्नका लागि २ मिनेटको समय अवधि दिने ।

सहजकर्ताले निम्न कुरा न्युजप्रिन्टमा लेखी टाँस्ने र सहभागीलाई बुझाउने ।

यहाँ लक्ष्य भन्नाले गर्न खोजेको काम वा उद्देश्यलाई जनाउँदछ । लक्ष्य निर्माण गर्दा निम्न कुराहरूलाई आधार मान्नु पर्दछ ।

- **निश्चित** : लक्ष्य व्यावहारिक हिसाबले स्पष्ट र निश्चित किसिमको हुनु पर्दछ ।
- **मापन गर्न सकिने** : प्राप्त भएको लक्ष्य प्रमाणित तथा नाप्न सकिने किसिमको हुनुपर्दछ ।
- **हासिल गर्न सकिने** : काम गरिसकेपछि त्यसबाट फल प्राप्त गर्न सकिने हुनुपर्दछ ।
- **वास्तविक** : लक्ष्य वास्तविक किसिमको हुनु पर्दछ । फल पाउन धेरै समय लाग्ने किसिमको हुनुहुँदैन ।
- **समयबद्ध** : तोकेको समयभित्र लक्ष्य पूरा भइसकेको हुनु पर्दछ ।

६० मिनेट

२) भूमिका अभिनयपछि सहजकर्ताले सहभागीलाई निम्न प्रश्न सोधी छलफल गर्ने :

- यस भूमिकाको संवादमा गर्न लागेको कामका लागि योजना र पैसाको कुरा भएको थियो ?
- यस भूमिकाको संवादमा भ्रमणको उद्देश्य प्रस्ट थियो ?
- यसरी काम गर्दा उद्देश्य (लक्ष्य) प्राप्त हुन्छ ?

३) छलफल सकिएपछि सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने ।

४) प्रत्येक समूहलाई आफनो समूहबाट एक एक जना स्वयम्सेवक छान्न लगाउने । स्वयंसेवकलाई आ आफ्नो समूहका सबै साथीले सुन्नेगरी घटना अध्ययन नं. १२.२.१ "तरकारी खेती सुरु गर्ने पूर्व योजना र बजेट पढ्न लगाउने । यसका लागि २० मिनेटको समय दिने ।

५) सहजकर्ताले सो घटना अध्ययन क्रममा आवश्यकता अनुसार प्रत्येक समूहमा सहजीकरण गर्ने ।

घटना अध्ययन १२.२.१ : तरकारी खेती सुरु गर्ने पूर्व योजना र बजेट

नुवाकोट जिल्लाको रुपिङ गा.वि.स. मा भएको नव युवा ऋण तथा सहकारी संस्थाले युवाहरू संलग्न भएका आयमुलक कार्यक्रमका लागि कम ब्याजदरमा ऋण दिने व्यवस्था गरेको छ । यस गा.वि.स. का चार जना साथीहरू राम, श्याम, गीता र सीताले हालसालै साना तथा घरेलु उद्योगबाट बेमौसमी तरकारी खेती सम्बन्धी तालिम लिएका छन् । आफ्नै गाउँको सहकारी संस्थाले कम ब्याजदरमा ऋण दिने थाहा पाएपछि उनीहरूले मिलेर बेमौसमी तरकारी खेती गरी आय आर्जन गर्ने योजना बनाएका छन् र त्यसका लागि नवयुवा ऋण तथा सहकारी संस्थाबाट रु. ३०,०००/- ऋण लिने भएका छन् । तरकारी खेतीका लागि उनीहरूले लामो समयदेखि बाँझै रहेको रामका बुबाको १ रोपनी (१ रोपनी बराबर १.५३ कट्ठा जमिन हुन्छ, जुन ५४७६ स्क्वायर फिट हुन्छ) जग्गा भाडामा लिने योजना बनाएका छन् । गोलभेडा, प्याज र खुर्सानी उत्पादनका लागि चाहिने बिउहरू कृषि कार्यालयबाट किन्ने भएका छन् । सार्वजनिक धाराको पानी खेर जाने समयमा जम्मा गर्नका लागि समुदायको सहमति लिएका छन् । सार्वजनिक धाराबाट जग्गासम्म पानी पुऱ्याउनका लागि ५० मिटर लामो पाइप किन्ने भएका छन् । खेतीका लागि चाहिने मल उनीहरूले गाउँ घरबाट निस्कने कुहिने वस्तु तथा गाईवस्तुको गोबरबाट बनाउने भएका छन् । जसले मल बनाउने सामग्री दिन्छन्, उनीहरूलाई बजार भाउ भन्दा कम मूल्यमा तरकारी बेच्ने योजना बनाएका छन् । खेतीका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू र तिनमा लाग्ने खर्च र काम गर्ने योजना यस प्रकारको छ :

क) लागत (खर्च) योजना   मितिः ....

आवश्यक सामग्री	सङ्ख्या	प्रति एकाई लागत रु.	लागत रकम रु. (वार्षिक)
जग्गा भाडा	८ आना	१ वर्ष	८,०००
ऋणको ब्याज	१२ प्रतिशत	१ वर्ष	३६००
गोलभेडाको बिउ	१५ प्याकेट	१०/-	१५०
प्याजको बेर्ना	६० वटा	१०/-	६००
खुर्सानीको बेर्ना	१०० वटा	८/-	८००
कुटो कोदालो	६ वटा	३००/-	१,८००
डोको	३ वटा	६००/-	१,८००
यातायात खर्च			१००
पाइप	१० मिटर	४०/-	४००
मल	३ बोरा	२००/-	६००
४ जना काम गर्नेको ज्याला	राम, श्याम, गीता र सीता	२,५५०/-	१०,२००
जम्मा रूपैयाँ (खर्च)			२८,०५०

ख) कार्य योजना

उद्देश्य/लक्ष्य (काम)	के गर्ने क्रियाकलाप	कहा गर्ने	कहिले गर्ने	कसरी गर्ने	कति जना संलग्न हुने	स्रोत कसरी जुटाउने
तरकारी खेती	गोलभँडा, प्याज आदि खेती गरी बजारमा बिक्री गर्ने	रामको बुबाको जग्गा भाडामा लिई गर्ने	असार महिना देखि सुरु गर्ने ।	४ जना साथीहरूको समय मिलाई व्यवसाय सञ्चालन गर्ने	राम, श्याम, गीता र सीता गरी ४ जना मिलेर गर्ने	नव युवा ऋण तथा सहकारी संस्थाबाट ऋण लिने

ग) अनुमानित ऋण लिने र मुख्य खर्चको योजना

अनुमानित ऋण वा लगानीको स्रोत (मुख्य शीर्षकहरू मात्र)	रकम (रु.)	मुख्य खर्चका शीर्षकहरू	अनुमानित कुल खर्चका लागि आवश्यक पर्ने रकम (रु)
नवयुवा ऋण तथा सहकारी संस्थाबाट ऋण लिने	३०,०००/-	१) जग्गा भाडा २) बिक्री गर्न यातायात खर्च ३) बिउ बिजन ४) राम, श्याम, गीता र सीताको १ वर्षको ज्याला	२८,०५०/-

घ) अनुमानित नाफा

वार्षिक उत्पादन गर्ने मुख्य वस्तु	अनुमानित वार्षिक उत्पादन	अनुमानित बजार बिक्री मूल्य (प्रति कि.लो.)	जम्मा अनुमानित आय	अनुमानित नाफा (कुल आय – कुल लागत)
क) गोलभेडा	५०० किलो	३०/-	१५,०००/-	(कुल आय रु. ३७,०००/-) - (कुल लागत रु. २८,०५०/-) = नाफा रु. ८,९५०/-
ख) प्याज	७०० किलो	२०/-	१४,०००/-	
ग) खुर्सानी	२०० किलो	४०/-	८,०००/-	

५) घटना नं. १२.२.१ को अध्ययन सबै समूहले २० मिनेटभित्र गरिसकेपछि सो घटनामा उल्लेख भए जस्तै आफ्नो समूहमा छलफल गरी कुनै एउटा कार्यको नमुना योजना र बजेट बनाउन तालिका नं. १२.२.२ को योजना र बजेटको नमुना फाराम भरी अभ्यास गर्न लगाउने ।

६) यो अभ्यास गर्नका लागि ३० मिनेट समय दिने ।

७) सबै समूहले नमुना योजना बजेट बनाइसकेपछि पालै पालो १० मिनेटभित्र प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने ।

८) प्रस्तुतिकरण सकिएपछि निम्न प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्ने :

क) योजना किन बनाइन्छ ? यसको महत्त्व के छ ?

ख) बजेट किन बनाइन्छ ?

९) सहजकर्ताले तालिम समयमा प्रयोग गरिएको तालिका नं. १२.२.२ अनुसार नै अभ्यास पुस्तिकामा भएको तालिकालाई प्रयोग गरी सबै सहभागीलाई कुनै कामका लागि चाहिने आवश्यक सामग्री तथा बजेटको योजना बनाउन लगाउने ।

निष्कर्ष :

कुनै पनि काम गर्नु पूर्व योजना बनाउनु पर्दछ । योजना बनाउनु भनेको काम सुरु गर्नु अघि के काम, कसरी, कसले, कहाँ र किन र कति समयमा, कति खर्चमा गर्ने भन्ने प्रश्नहरूको जबाफ पाउनु हो । योजना बनाउँदा भविष्यमा हुने हानि नोक्सानीबाट जोगिनुका साथै स्रोतको सही परिचाल गर्न सजिलो हुन्छ । योजनाले गर्न खोजेको कामको लागि चाहिने रकम कहाँबाट कसले, कति, कहिलेसम्म प्राप्त गरी कहाँ, कहाँ कुन कुन शीर्षकमा खर्च गर्नु पर्ने भन्ने हिसाब किताब देखाउँदछ । बजेट पनि पैसाको हिसाब किताबको योजना हो । त्यसैले योजना सँगसँगै बजेट पनि आउँछ । बजेटलाई आर्थिक योजना पनि भनिन्छ ।

तालिका नं. १२.२.२ : योजना र बजेटको नमुना

क) लागत (खर्च) योजना **मितिः** ....

आवश्यक सामग्री	सङ्ख्या	प्रति एकाइ लागत रु.	लागत रकम रु. (वार्षिक)
जम्मा रूपैयाँ (खर्च)			

ख) कार्य योजना

उद्देश्य/लक्ष्य (काम)	के गर्ने क्रियाकलाप	कहाँ गर्ने	कहिले गर्ने	कसरी गर्ने	कति जना संलग्न हुने	स्रोत कसरी जुटाउने

ग) अनुमानित ऋण र मुख्य खर्चको योजना

अनुमानित ऋण वा लगानीको स्रोत (मुख्य शीर्षकहरू मात्र)	रकम (रु.)	मुख्य खर्चको शीर्षकहरू	अनुमानित कुल खर्चका लागि आवश्यक पर्ने रकम (रु)

घ) अनुमानित नाफा

वार्षिक उत्पादन गर्ने मुख्य वस्तु	अनुमानित वार्षिक उत्पादन	अनुमानित बजार बिक्री मूल्य (प्रति कि.लो.)	जम्मा अनुमानित आय	अनुमानित नाफा (कुल आय – कुल लागत)

१०-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप २ : समय व्यवस्थापन

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले : समय व्यवस्थापन गर्ने सीप सिक्नेछन ।

विधि : छलफल, अभ्यास र प्रस्तुतिकरण

३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूह भित्र छलफल गराएर न्युजप्रिन्टमा एउटा किशोर वा किशोरीको साप्ताहिक समय व्यवस्थापनको कार्य योजना बनाउन लगाउने । त्यसका लागि तालिका नं. १२.२.४. को साप्ताहिक समय व्यवस्थापनको नमुना प्रयोग गर्न लगाउने । यो अभ्यासको लागि २० मिनेटको समय दिने ।
- यो अभ्यास सकेपछि सबै समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने । प्रस्तुतिकरणको क्रममा कुन समूहले व्यावहारिक समय व्यवस्थापन गरी साप्ताहिक कार्य योजना बनाएको छ भनेर छलफल गराउने । छलफलमा सहजकर्ताले किशोरकिशोरीका लागि उपयुक्त हुने किसिमले साप्ताहिक समय व्यवस्थापन गर्न के के कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्छ , कसरी व्यावहारिक समय व्यवस्थापन तालिका बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाइदिने ।

निष्कर्ष :

अनावश्यक काममा खर्च हुन गएको समयलाई घटाएर आवश्यक र महत्त्वपूर्ण काममा प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसको लागि हामीले समय तालिका बनाएर समयको सही सदुपयोग गर्नु पर्दछ ।

५ मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र के के गर्न सकिन्छ लेख्न लगाउने ।

तालिका नं. १२.२.४ साप्ताहिक समय व्यवस्थापनको नमुना

मिति ....देखि ....सम्म

क्रियाकलाप	समय (बिहान उठेदेखि बेलुका सुत्नु अगाडिसम्म)						
	आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार

पाठ्य सामग्री :

समय व्यवस्थापन भनेको के हो ?

कुन दिन, कुन समय, के काम गर्ने भनी पहिले नै टिपोट गरी राख्नु तथा सो अनुसार काम गर्ने प्रक्रिया अपनाउनु नै समय व्यवस्थापन हो ।

समय व्यवस्थापन किन गर्ने ?

समयको व्यवस्थापन गर्नाले निम्न फाइदाहरू हुन्छन्:

- समयको सदुपयोग हुन्छ ।
- समयको सही तरिकाले प्रयोग हुन्छ ।
- आफ्नो कार्य समयमा सम्पादन गर्न मद्दत पुग्दछ ।
- अरूसँग छलफल र भेटघाट गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ ।

समय व्यवस्थापनका किसिमहरू:

- दैनिक समय व्यवस्थापन
- साप्ताहिक समय व्यवस्थापन
- मासिक समय व्यवस्थापन

सत्र १२.३

नोकरी

यो सत्र १५–१९ वर्ष उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरू बिचमा मात्र सञ्चालन गर्ने ।

उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- नोकरी वा रोजगारीका अवसरको जानकारी पाउन सकिने स्रोतहरूबारे थाहा पाउने छन् ।
- आफ्नो व्यक्तिगत विवरण लेख्न सक्नेछन् ।
- नोकरीका लागि आवेदन पत्र लेख्न जान्नेछन् ।
- नोकरीका लागि दिइने अन्तर्वार्ताका बारेमा जान्नेछन् ।
- श्रम अधिकार र कानुन सम्बन्धी जानकारी पाउनेछन् ।

समय :

४ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू :

न्युजप्रिन्ट, मार्कर/चक, कालो/सेतो पाटी, डस्टर, अध्ययन सामग्री आवेदन पत्रको नमुना, व्यक्तिगत विवरण (BIO-DATA) को नमुना, नोकरीका लागि लेखिने निवेदन पत्रको नमुना

पूर्व तयारी:

श्रम अधिकारसम्बन्धी ठिक र बेठिक छुट्याउने भनाइहरू,
स्थानीय वा राष्ट्रिय स्तरको पत्रिकामा प्रकाशित विज्ञापनको एउटा नमुना सङ्कलन गर्ने र कागजका टुक्रा राख्न एउटा सानो बाकस वा भाँडोको व्यवस्था गर्ने ।

विधि :

प्रश्नोत्तर, समूह छलफल, प्रस्तुति, कथा, आवेदन पत्र, व्यक्तिगत विवरण अध्ययन, ठिक र बेठिक छुट्याउने खेल

अघिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

१० मिनेट

अघिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।

के के सिकियो ?	के के गरियो ?

१५-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप १ : नोकरी

५० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले : नोकरी वा रोजगारीका अवसरको जानकारी पाउन सकिने स्रोतहरूबारे थाहा पाउनेछन् ।

विधि : कथा अध्ययन, छलफल र प्रस्तुति

१. सबै सहभागीलाई ४ समूहमा विभाजन गर्ने र गोलो घेरा भएर बस्न लगाई तल दिइएको कथालाई अध्ययन गर्न लगाउने । कथा पढ्न १० मिनेट, छलफलका लागि १५ मिनेट, प्रस्तुतिको लागि १५ मिनेट, कार्य पुस्तिकामा दिइएको स्रोतको सूची अध्ययन गरी सहभागीहरूले तयार गरिएको स्रोतको सूचीमा थपघट गर्न ५ मिनेट र निष्कर्षको लागि ५ मिनेट समय दिने ।

सरिताको कथा

धेरै पहिलादेखि नै सरिता आफूले कुनै दिन कार्यालयमा काम गर्ने कल्पना गर्थिन् । उनी कार्यालय सचिव भएर काम गर्न चाहन्थिन् । आई.ए. उत्तीर्ण गरेपछि उनले कार्यालय व्यवस्थापन सम्बन्धी ६ महिने तालिम लिइन् । तालिममा उनले धेरै कुरा सिकिन् । कतै कामका लागि निवेदन लेख्दा व्यक्तिगत विवरण पनि चाहिने भएकाले उनलाई तालिमको अन्त्यतिर व्यक्तिगत विवरण लेख्न पनि सिकाइएको थियो । तालिममा उनले व्यक्तिगत विवरणमा आफ्नो शैक्षिक योग्यता, व्यावसायिक तालिम र अन्य कुनै काम वा स्वयम् सेविकाको अनुभव (एकदमै थोरै दिनको भए पनि) आदि भएमा लेख्नु पर्ने रहेछ र कामलाई मिल्ने खालका कुनै क्रियाकलाप आफूले पहिले गरेको भए त्यो पनि लेख्दा हुँदो रहेछ भन्ने थाहा पाइन् । यी सबै जानकारीहरू स्पष्ट र छोटकरीमा लेख्नुपर्दो रहेछ र व्यक्तिगत विवरण लेख्दा आफ्ना सीप, योग्यताहरूबारे राम्ररी सोच्नु पर्दो रहेछ भन्ने कुरा सिकिन् ।

तालिम दिने सस्थाले नै उनलाई तिन महिनाका लागि अर्को एउटा संस्थामा सिकेको कामको अभ्यास गर्न पठाएको थियो। त्यहाँ उनी तलब पाउँदैन थिइन्। आफूलाई सुहाउँदो कामको विज्ञापन निक्लेको छ कि भनेर उनी दिनदिनै पत्रिका हेर्ने गर्थिन्। एक दिन आफूलाई सुहाउने खालका २ वटा विज्ञापन पत्रिकामा निस्किएको कुरा साथी शर्मिलाबाट थाह पाइन्। विज्ञापन एउटा गैर सरकारी संस्थाको र अर्को एउटा निजी कार्यालयको रहेछ। उनले तालिम प्रशिक्षकको सहयोग लिएर दुवै ठाउँका लागि निवेदन लेखिन्। व्यक्तिगत विवरण तयार पारिन्। दुवै ठाउँमा हुलाक कार्यालय मार्फत निवेदन पठाइन्। करिव एक हप्तापछि उनलाई गैर सरकारी संस्थाबाट अन्तर्वार्ताका लागि फोन आयो। अन्तर्वार्ताका लागि उनले राम्रो तयारी गरिन्। उनी सफा र राम्रो लुगा लगाएर अन्तर्वार्ता दिन गइन्। कार्यालय व्यवस्थापनको तालिमबाट उनले आफ्ना कुराहरू कसरी प्रस्तुत गर्ने भन्ने राम्ररी जानेकी थिइन्। अन्तर्वार्ता दिँदा सुरुदेखि नै उनलाई त्यस संस्थाका मानिसहरूसँग राम्ररी काम गर्न सकिन्छ जस्तो लाग्यो। अन्तर्वार्ताको केही दिन पछि फेरि उनलाई त्यो संस्थाबाट बोलाइयो र छलफल गरेर कार्यालय सचिवको जागिर दिने निर्णय गरियो।

स्रोत : भविष्यको योजना, विश्व शिक्षा

२. कथा अध्ययन पछि प्रत्येक समूहलाई तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्न लगाउने। छलफलका लागि १५ मिनेट र प्रस्तुतिका लागि १५ मिनेटको समय दिने।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

(क) कथामा सरिताले कार्यलय सचिव बन्नका लागि के कस्ता स्रोतहरूबाट जानकारी लिइन्?

(ख) कार्यालय सचिव बन्नका लागि सरिताले विभिन्न ठाउँबाट जानकारी लिए जस्तै रोजगारी/नोकरी/प्रशिक्षार्थी तथा स्वयम् सेवक सम्बन्धी अवसरहरूको जानकारी पाउन सकिने अन्य स्रोतहरू के के हुन सक्दछन् भनी सहभागीहरूलाई औपचारिक तथा अनौपचारिक जानकारी दिन वा पाउन सकिने स्रोतको सूची बनाउन लगाउने।

३. त्यसपछि प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुति गर्न लगाउने र एक समूहले प्रस्तुतिकरण गर्दा अन्य समूहलाई कुनै कुरा छुटेको जस्तो लागेमा थप्न लगाउने।

४. सहजकर्ताले सबै समूहलाई सहभागी कार्य पुस्तिका १२.३.१ मा दिइएका विभिन्न किसिमका रोजगारी, इन्टर्नसीप तथा स्वयम्सेवकसम्बन्धी अवसरको जानकारी पाउन सकिने स्रोतहरू हेर्न लगाउने। सबै समूहलाई उनीहरूले तयार पारेको सूचीमा उक्त स्रोतहरू भए नभएको यकिन गर्न लगाउने।

तालिका १२.३.१

औपचारिक स्रोतहरू	अनौपचारिक स्रोतहरू
दैनिक पत्र पत्रिकामा प्रकाशित विज्ञापन, रेडियो तथा टेलिभिजनमा दिइने सूचना वा विज्ञापन, रोजगारी वा सेवा प्रदान गर्ने सङ्घसंस्थाको सूचना पाटीमा प्रकाशित सूचना तथा विज्ञापनहरू, वेबसाइटहरूमा प्रकाशित सूचना तथा विज्ञापनहरू, आदि ।	परिवार, साथीभाइ, साथीभाइका परिवार वा नातेदारहरू, छरछिमेकीहरू, आफन्तहरू, व्यापारीहरू, व्यावसायीहरू, शिक्षक शिक्षिका, चिकित्सकहरू, नर्सहरू, समाजसेवीहरू, परामर्शदाताहरू, आदि ।

५. अन्तमा सहजकर्ताले स्थानीय वा राष्ट्रिय स्तरको पत्रिकामा प्रकाशित विज्ञापनलाई सङ्कलन गरी तालिम हलमा उदाहारणको रूपमा टाँसिदिने ।

निष्कर्ष :

- विभिन्न किसिमका रोजगारी, इन्टर्नसीप तथा स्वयम् सेवक सम्बन्धी अवसरको जानकारीका लागि आफ्नो समुदायमा उपलब्ध दैनिक पत्र पत्रिकामा प्रकाशित विज्ञापन, रेडियो, टेलिभिजन वा इन्टरनेटमा दिइने सूचना वा विज्ञापन, रोजगारी वा सेवा प्रदान गर्ने सङ्घसंस्थाको सूचना पाटीमा प्रकाशित सूचनाहरूलाई दिनहुँ पढ्नु वा सुन्नु पर्दछ ।
- आफ्ना परिवार, साथीभाई, छरछिमेकीहरू, आफन्तहरू, व्यापारीहरू, व्यावसायीहरू, शिक्षक शिक्षिका, समाजसेवीहरू, परामर्शदाता लगायत अन्य व्यक्ति, सङ्घ संस्थासँग सम्बन्धको सञ्जाल बढाउनु पर्दछ । उनीहरू पनि रोजगारी वा अवसरको जानकारी दिने राम्रा स्रोत हुन सक्छन् ।

क्रियाकलाप २ :
व्यक्तिगत विवरण लेखन

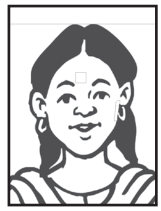
४० मिनेट

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
आफ्नो व्यक्तिगत विवरण लेख्न सक्नेछन् ।

विधि : लेखन र प्रस्तुति

१. सहभागीहरूलाई तल दिइएको व्यक्तिगत विवरण पत्रको नमुना पढ्न दिने । व्यक्तिगत विवरणको अध्ययनपछि सहभागीलाई आफूले रोजेको पेसामा नोकरीका निम्ति आवेदन दिनका लागि सहभागी कार्यपुस्तिका १२.३.२ को व्यक्तिगत विवरण तयार गर्न लगाउने । सहभागीहरूमध्ये २ जना किशोरी र २ जना किशोर सहभागीलाई उनीहरूले तयार गरेको व्यक्तिगत विवरण प्रस्तुत गर्न लगाउने । व्यक्तिगत विवरण अध्ययनका लागि १० मिनेट र व्यक्तिगत विवरण तयारीका लागि २० मिनेट र व्यक्तिगत विवरण प्रस्तुति र छलफलका लागि १० मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने ।

१२.३.२. व्यक्तिगत विवरण (BIO-DATA) को नमुना



नाम	: कृशु अधिकारी
जन्म मिति	: २०४८ साउन २६ गते
स्थायी ठेगाना	: वरभञ्ज्याङ ४, तनहुँ
अस्थायी ठेगाना	: डाँछी ३ काठमाडौँ ।
सम्पर्क	: ०१ ४४५१८२८
ईमेल	: rose_akrishu@yahoo.com
लिङ्ग	: महिला
राष्ट्रियता	: नेपाली
भाषा ज्ञान	: नेपाली, अङ्ग्रेजी र हिन्दी
शैक्षिक योग्यता	: स्नातक तह मानविकी सङ्काय., आर.आर.क्याम्पस, भृकुटी मण्डप, काठमाडौं, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, दोस्रो श्रेणी, २०७०
	१०+२, मदनभण्डारी मेमोरियल कलेज, बानेश्वर, काठमाडौँ, उ.मा.वि.शि.प., प्रथम श्रेणी, २०६७
	एस.एल.सी., अरूणिमा उच्च मा.वि., बौद्ध, काठमाडौँ, एस.एल.सी.बोर्ड अफ नेपाल, प्रथम श्रेणी, २०६५
अनुभव	: प्रशासन सहायक, एडु केयर नेपाल, बागबजार, काठमाडौँ (२०६८ भदौ २०७० आषाढ)
	रिसेप्सनिस्ट, राइट एन्ड एसोसियट, पुतली सडक, काठमाडौँ (२०६६ श्रावण देखि २०६८ जेष्ठ)
तालिम	: ६ महिने सौन्दर्यविज्ञ तालिम (२०७०)
	६ महिने एडभान्स कम्प्युटर कोर्स (२०६९)
	३ महिने सेक्रेटरी कोर्स (२०६९)
	एक हप्ते जीवन उपयोगी सीप विकास (२०६८)
रुचि/सौखहरू	: गायन, खेलकुद र भ्रमण

२. सबैको प्रस्तुतिबाट आएको विवरणलाई सहजकर्ताले बुँदागतरूपमा बोर्ड वा फ्लिप चार्टमा लेख्ने र कुनै कुराहरूको जानकारी सहभागीबाट छुटेमा थपिदिने ।

निष्कर्ष

व्यक्तिगत विवरण व्यक्तिपिच्छे फरक फरक भएपनि यसको संरचनामा निम्न विवरणहरू जस्तै नाम, जन्म मिति, ठेगाना (स्थायी र अस्थायी), सम्पर्क फोन नं., भाषाको ज्ञान (मातृभाषा लगायत), शैक्षिक योग्यता, कामको अनुभव, तालिम रुचि, सीपहरू आदिलाई उल्लेख गरिनु पर्दछ ।

१५-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप ३ :
निवेदन लेखन

४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
नोकरीका लागि आवेदन पत्र लेख्न जान्नेछन् ।

विधि : जोडा मिलाउने

१. सहभागीहरूलाई नोकरीका लागि लेखिने निवेदन पत्रमा कुन कुन कुराहरूलाई प्रमुख रूपमा उल्लेख गरिनु पर्दछ भनी प्रश्न सोध्ने र सहजकर्ताले सहभागीहरूको उत्तरलाई न्युजप्रिन्ट वा बोर्डमा लेख्ने । यसका लागि १० मिनेट समय दिने

२. सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई तल दिइएका निवेदनका भागहरू छुट्टाछुट्टै कागजमा लेखी बाकसमा वा अन्य कुनै भाँडोमा राख्न लगाउने । यसका लागि ५ मिनेटको समय दिने

३. सहभागी मध्ये कुनै ४ जनालाई अगाडि बोलाई पालैपालो भाँडोबाट चिटहरू निकाली एउटा न्युजप्रिन्टमा टाँस्न लगाउने । यसका लागि ५ मिनेटको समय दिने

निवेदनका भागहरू

निवेदकको ठेगाना, निवेदकको पूरा नाम, निवेदन लेखिएको मिति, निवेदनको उमेर, रोजगार कम्पनीको ठेगाना, विषय, सम्बोधन, काम वा पदको नाम, रुचि र सौखहरू, निवेदकको हस्ताक्षर, शैक्षिक योग्यता, कामको अनुभव, विज्ञापन प्रकाशित गरिएको पत्रिकाको नाम र मिति, निवेदनको अन्त्य

४. निवेदनका सबै भागहरू निवेदनको क्रम अनुसार न्युजप्रिन्टमा टाँसिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई प्राथमिक तहको नेपाली विषयको शिक्षकका लागि आवेदन दिन निवेदन लेख्न लगाउने । निवेदन लेख्दा कार्यपुस्तिकामा दिइएको १२.३.३ अनुसार लेख्न लगाउने । (यसका लागि १५ मिनेट समय दिने)

निवेदनको ढाचा नमुना

(क) निवेदकको ठेगाना : पुतलीसडक, काठमाडौँ

(ख) निवेदन लेखिएको मिति : २०७०।५।२२

(ग) सम्बोधन गरिनु पर्ने व्यक्ति र कम्पनीको ठेगाना :

श्रीमान् व्यवस्थापक,
केन्द्रीय पुस्तकालय,
त्रिभुवन विश्वविद्यालय, कीर्तिपुर,
काठमाडौँ ।

(घ) विषय : टाइपिस्ट पदको लागि आवेदन सम्बन्धमा ।

(ङ) सम्बोधन : महोदय

(च) मुख्य विषय वस्तु उल्लेख गरिँदा लेखिनु पर्ने कुराहरू :

- विज्ञापन प्रकाशित गरिएको पत्रिकाको नाम र विज्ञापन प्रकाशित भएको मिति,
- आफू सो पदका लागि योग्य भएको कुरा,
- आफ्नो उमेर,
- शैक्षिक योग्यताको विवरण,
- कामको अनुभव,
- आफूसँग भएका सीपहरूको विवरण,
- आफू सो पदमा रहेर काम गर्नाको रुचि,
- आफू सो संस्थामा काम गर्न चाहेको कुरा,
- आवश्यक प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरू र व्यक्तिगत विवरण संलग्न गरेको कुरा, आदि ।

(छ) निवेदनको अन्त्यमा लेखिने व्यवहोरा : निवेदक

(ज) हस्ताक्षर र निवेदकको पूरा नाम : देव आले मगर

५. सबै सहभागीले निवेदन लेखिसकेपछि कुनै दुईजनालाई आफूले लेखेको निवेदन पढेर सुनाउन लगाउने र केही कुरा थप्नु पर्ने भएमा अन्य सहभागीलाई थप्न लगाउने । त्यसपछि सहजकर्ताले तलको निवेदनको नमुनालाई न्युजप्रिन्टमा लेखी सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने । टाँसिएको निवेदनको नमुनाको आधारमा सहभागीहरूलाई आफूले लेखेको निवेदनमा आवश्यकता अनुसार थपघट गर्न लगाउने र अन्त्यमा सहजकर्ताले आवश्यकता परेमा थप स्पस्ट पारिदिने । यसका लागि १० मिनेट समय दिने

नोकरीका लागि लेखिने निवेदन पत्रको नमुना

श्रीमान् व्यवस्थापक,
केन्द्रीय पुस्तकालय,
त्रिभुवन विश्वविद्यालय, किर्तिपुर,
काठमाडौं ।

मिति:२०७०।५।२२

विषय: टाइपिस्ट पदका लागि आवेदन सम्बन्धमा ।

महोदय,

उपर्युक्त सम्बन्धमा २०७०।५।२१ को गोरखापत्रमा प्रकाशित विज्ञापन अनुसार त्रि.वि. केन्द्रीय पुस्तकालयका लागि एकजना टाइप गर्ने कर्मचारीको माग गरिएको कुरा जानकारी पाएँ। आफू सो पदको योग्य व्यक्ति भएको हुँदा यो निवेदन लेख्दै छु। म २२ वर्ष उमेर पुगेकी स्वस्थ युवती हुँ। म लिटिल एन्जेल्स स्कुल, ललितपुरबाट प्रथम श्रेणीमा एस.एल.सी. पास गरी अहिले त्रिचन्द्र कलेजको बिहानी कक्षामा बी.एस.सी. प्रथम वर्षमा अध्ययन गर्दै छु। मैले एस.एल.सी.दिएपछि ललित टाइपिङ इन्स्टिच्युटबाट नेपाली र अङ्ग्रेजीमा टाइपिङ तालिम लिई प्रमाणपत्र लिएकी छु। मेरो घरको आर्थिक स्तर कमजोर भएकाले स्कुल पढ्दा पनि छात्रवृत्ति पाएकी थिएँ। म अहिले आफ्नै कमाइबाट पढ्न चाहन्छु।

पुस्तकालयमा काम गर्ने मौका पाएमा आफ्नो शैक्षिक स्तर पनि बढ्ने र अरूको ज्ञान अभिवृद्धि गर्नमा पनि सहयोग गर्न सकिने भएकाले पनि म यो संस्थामा काम गर्न निकै इच्छुक छु। त्यसैले सेवा गर्ने सु-अवसर प्राप्त गर्नेछु भन्ने आशा लिएकी छु। यदि छनौट भएमा इमानदारीपूर्वक काम गर्नेछु भनी विश्वास दिलाउन चाहन्छु। आवश्यक प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरू र मेरो व्यक्तिगत विवरण समेत यसै निवेदनका साथ संलग्न गरेकी छु।

निवेदक
सिर्जना चौधरी

निष्कर्ष

रोजगारी वा नोकरीका लागि लेखिने निवेदन पत्र व्यक्तिपिच्छे फरक फरक भएपनि यसको संरचना वा ढाँचा प्राय: गरेर माथि उल्लिखित **निवेदनको नमुना** अनुसार हुनुपर्दछ।

१५-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप ४ : अन्तर्वार्ता

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
नोकरीका लागि दिइने अन्तर्वार्तामा निर्वाह गर्ने भूमिका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

५० मिनेट

विधि : भूमिका अभिनय र छलफल

१. सहभागीहरूमध्येबाट कुनै ४ जना सहभागीहरूलाई छनोट गरी प्राथमिक तहको नेपाली विषयको शिक्षकको अन्तर्वार्ताको भूमिका अभिनय गर्न लगाउने । ४ जना सहभागी मध्ये कुनै ३ जना सहभागीहरूलाई अन्तर्वार्ता लिने र बाँकी एक जनालाई अन्तर्वार्ता दिनेको अभिनय गर्न लगाउने । अन्तर्वार्ता लिने सहभागीहरूलाई तल दिइएको प्रश्नावली दिई अन्तर्वार्ता लिन लगाउने । (अन्तर्वार्ताको लागि २० मिनेट समय व्यवस्थापन गर्ने)

२. उक्त प्रश्नावली अन्तर्वार्ता लिने सहभागीलाई मात्र दिने । अन्तर्वार्ता लिने सहभागीहरूलाई आपसी सहमतिमा पालैपालो प्रश्नहरू सोध्न लगाउने ।

प्रश्नावली

अन्तर्वार्ता लिनेले अन्तर्वार्ता दिने व्यक्तिलाई सोध्ने प्रश्नको नमुना प्रश्नावली

(क) तपाईंको परिचय दिनुहोस् । वा (अन्तर्वार्ता दिने सहभागीको पूरा नाम र ठेगाना सोध्ने)

(ख) तपाईंले यो कामको लागि किन दर्खास्त दिनुभयो ?

(ग) तपाईंसँग यो कामसँग मिल्दो अनुभव छ त ? यदि छ भने कुन कुन काम कहाँ कहाँ गर्नु भएको छ ?

(घ) तपाईंले यो विद्यालयका बारेमा कसरी थाहा पाउनु भयो ?

(ङ) आवेदन दिएको पदका लागि मिल्ने सीपहरू तपाईंसँग के के छन् त ?

(च) तपाईं आफूलाई कसरी वर्णन गर्नुहुन्छ ?

(छ) तपाईंले कुनै तालिम लिनु भएको छ ?

(ज) तपाईंका सबल र सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू के के हुन् ?

(झ) तपाईं अरूसँग कसरी काम गर्न सक्नुहुन्छ ?

(ञ) तपाईं तनावपूर्ण वातावरणमा कसरी काम गर्न सक्नुहुन्छ ?

(ट) यो कामको लागि तपाईं आफूलाई कसरी योग्य ठान्नुहुन्छ ?

(ठ) अन्त्यमा, तपाईंको केही जिज्ञासा छ कि ?

३ त्यसपछि सहभागीलाई समूह “१”, “२” र “३” गरी ३ समूहमा विभाजन गर्ने र समूह १ लाई तल दिइएका प्रश्नहरू मध्ये प्रश्न ‘क’, समूह २ लाई प्रश्न ‘ख’ र समूह ३ लाई प्रश्न ग माथि छलफल गर्न लगाई प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने । समूह छलफलका लागि १० मिनेट र प्रस्तुतिकरणका लागि ३/३ मिनेट समय व्यवस्थापन गर्ने ।

क) अन्तर्वार्ता दिनुभन्दा अगाडि के र कस्तो तयारी गर्नुपर्छ ?

ख) अन्तर्वार्ता दिँदा के गर्नुपर्छ ?

ग) अन्तर्वार्ता दिइसकेपछि के गर्नुपर्छ ?

४ प्रस्तुतीकरण पछि बाँकी सहभागीलाई केही कुराको जानकारी थप्नु पर्ने भए थप्न लगाउने र सहजकर्ताले तल दिइएको अन्तर्वार्ता दिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूचीलाई सुनाइदिने । जानकारी थपघट गर्न र निष्कर्षका लागि १० मिनेट समय दिने

अन्तर्वार्ता दिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- आफूले अन्तर्वार्ता दिने विषय र संस्थाबारे राम्रो ज्ञान हुनुपर्ने ।
- अन्तर्वार्तामा बोलाइएको समय भन्दा सधैँ ५ देखि १० मिनेट अगाडि नै पुग्ने ।
- सफा र उचित कपडा लगाउने ।
- मुस्कुराउँदै, आत्मविश्वासका साथ प्रश्नहरूको उत्तर दिने ।
- अर्न्तवार्ता दिँदा हातहरू नहल्लाउने, कपाल नकन्याउने, सुर्ती वा चुइगम नचपाउने ।
- सकरात्मक ढङ्गले सोधिएका प्रश्नहरूको जबाफ दिने ।
- अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिलाई ध्यान दिएर सुन्ने । अनावश्यक रूपमा बाधा नपुऱ्याउने ।
- कलम र कापी अन्तर्वार्ताको समयमा आफूसँग राख्न नबिर्सने ।
- सबै प्रश्नहरूको पूरा वाक्यमा जबाफ दिने । जबाफ दिँदा सधैँ नम्र र औपचारिक भाषाको प्रयोग गर्ने ।
- अन्तवार्ता सकिनुपूर्व आफ्नो कामप्रतिको रुचिलाई दोहोऱ्याउने ।
- अन्त्यमा मुस्कुराउदै अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिलाई धन्यवाद दिने र आफ्नो कुनै कुरा राख्नु पर्ने भएमा राख्ने ।

निष्कर्ष

- अन्तर्वार्ता दिनु पूर्व, अन्तर्वार्ता दिने क्रममा र अन्तर्वार्ता दिइसकेपछि विभिन्न कुराहरू जस्तै तोकिएको समय भन्दा सधैँ ५ देखि १० मिनेट अगाडि नै पुग्नु पर्ने, सफा र उचित कपडा लगाउनु पर्ने, मुस्कुराउँदै, आत्मविश्वासका साथ आँखामा आँखा मिलाउँदै प्रश्नहरूको उत्तर दिनु पर्ने, आदि जस्ता विषयमा ध्यान दिनु पर्छ ।

१५-१९ वर्ष
उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप ५ :
श्रम अधिकार

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
श्रम अधिकार र कानुन सम्बन्धी जानकारी पाउनेछन् ।

४० मिनेट

विधि : ठिक र बेठिक छुट्याउने

१. सहभागीलाई तपाईंले हालसम्म आफ्नो घरमा, विद्यालयमा, कार्यालयमा, सङ्घ संस्था वा अन्य कुनै ठाउँमा आफू वा आफ्नो नजिकका कुनै व्यक्तिहरू काम गर्ने ठाउँमा अपहेलित भएको, कामबाट निकालिएको, बिदा नपाएको, कार्यालय समयभन्दा अगाडि वा पछाडि काम गरेवापत् थप पारिश्रमिक पाएको लगायतका घटनाहरू देख्नु वा सुन्नु भएको भए ती के हुन् भनी सोध्ने । यसका लागि १० मिनेट समय दिने ।

२. सहभागीबाट उत्तर पाइसकेपछि ठिक र बेठिक खेलका लागि सबै सहभागीलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।

३. सहभागीहरू मध्ये कुनै २ जना सहभागीहरू (किशोर र किशोरी दुवैको प्रतिनिधित्व हुने गरी) स्वयम्सेवकका रूपमा गोलो घेराभित्र उभिन लगाउने र तल दिइएका विभिन्न भनाइहरू पालैपालो सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउने ।

४. अन्य सहभागीहरूलाई ठुलो स्वरले उक्त भनाइहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्न लगाउने । ठिक बेठिक खेलका लागि १५ मिनेट समय दिने ।

ठिक र बेठिक जनाउने श्रम अधिकार सम्बन्धी केही भनाइहरू

- १४ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई श्रममा संलग्न गराउन सकिन्छ ।
- बाल श्रममा संलग्न धेरैजसो बालबालिकाहरू परिवारबाट टाढा रहन बाध्य हुन्छन् ।
- बाल श्रममा संलग्न धेरै जसो बालबालिकाहरूले पढ्ने, लेख्ने र आराम गर्ने तथा स्वास्थ्य उपचार सेवाहरू अपनाएका हुँदैनन् ।
- श्रममा संलग्न भएका कुनै पनि बालबालिकाहरू हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण तथा कुलत एवम् कुसङ्गतको जोखिममा रहँदैनन् ।
- कामदार तथा कर्मचारीलाई प्रतिदिन आठ घण्टाभन्दा बढी समय काममा लगाउन हुन्छ ।
- प्रत्येक सप्ताहमा कम्तीमा पनि एक दिन साप्ताहिक बिदा दिनु पर्छ ।
- कुनै पनि कामदार वा कर्मचारीलाई जात, धर्म, लिङ्ग र उमेरको आधारमा भेदभाव गर्न पाइँदैन ।

- प्रत्येक महिनाको अन्तिममा कर्मचारीलाई तलब दिनुपर्दछ ।
- कामदार वा कर्मचारीलाई कामको समयमा स्वस्थकर पिउने पानीको सुविधा हुनु पर्दैन ।
- कुनै पनि कामदार वा कर्मचारी आवश्यकता अनुसार बिदामा बस्न पाउनु उसको अधिकार हो ।
- प्रत्येक संस्थाले आफ्नो कामदार तथा कर्मचारीको हाजिरी किताब नराखे पनि हुन्छ ।
- कामदार वा कर्मचारीहरूलाई औषधि उपचार सम्बन्धी सुविधाबाट वञ्चित गराउनु पर्छ ।
- कामदार वा कर्मचारीको काम गर्ने कोठाहरूमा पर्याप्त हावा र प्रकाश एवम् उपयुक्त तापक्रमको प्रबन्ध हुनु पर्दछ ।
- महिला तथा पुरुष कामदार वा कर्मचारीहरूको निमित्त पायक पर्ने स्थानमा बेग्लाबेग्लै शौचालयको व्यवस्था गरिनु पर्दैन ।
- दिनको आठ घण्टाभन्दा बढी समय काम गरेमा कुनै पनि कर्मचारी वा कामदारले थप ज्याला पाउनुपर्दछ ।
- कुनै संस्थाको कामदार वा कर्मचारीलाई आफ्नो कामको सिलसिलामा शरीरमा घाउ, चोटपटक लागेमा वा अङ्गभङ्ग भएमा त्यसको क्षतिपूर्तिको दावी गर्न सक्दछन् ।

५. ठिक र बेठिक छुट्याइसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई आ–आफ्नो ठाउँमा बस्न भन्ने र तल लेखिएका आधारभूत श्रम अधिकार सम्बन्धी भनाइहरू पढ्न लगाइ थप स्पष्ट पारिदिनुपर्ने भए पारिदिने । खेल खेलिसकेपछि थप छलफलका लागि १५ मिनेट समय दिने ।

श्रम अधिकार सम्बन्धी केही मुख्य बुँदाहरू

काम गर्ने समय : कामदार तथा कर्मचारीलाई प्रतिदिन आठ घण्टा भन्दा बढी समय काममा लगाउनु हुँदैन ।

खाजा र आरामको समय : कामदार तथा कर्मचारीलाई खाजा खानका लागि आधा घण्टाको छुट्टी नदिई लगातार पाँच घण्टा भन्दा बढी समयसम्म काममा लगाउनु हुँदैन । त्यस्तो आधा घण्टाको समय दैनिक काम गर्नु पर्ने समयावधि भित्रकै मानिनेछ ।

बढी समय काम गराउँदा बढी ज्याला दिनुपर्ने: (१) दिनको आठ घण्टा भन्दा बढी समय काममा लगाएमा निजलाई सो बढी समयका लागि साधारण ज्याला दरको डेढ गुणा बढी ज्याला दिनु पर्नेछ । (२) बढी समय काम गराउँदा सामान्यत: प्रतिदिन चार घण्टा भन्दा बढी समय काममा लगाउनु हुँदैन ।

हाजिरी किताब राख्नु पर्ने: प्रत्येक रोजगारप्रदायक निकायले आफ्नो कामदार तथा कर्मचारीको हाजिरी किताब राख्नु पर्नेछ ।

पारिश्रमिक अविधि : व्यवस्थापकले कामदार वा कर्मचारीको पारिश्रमिक एक महिनाको अवधिमा नबढ्ने गरी साप्ताहिक, पाक्षिक वा मासिक रूपमा निर्धारण गर्न सक्नेछ ।

क्षतिपूर्तिः कुनै कामदार वा कर्मचारीलाई आफ्नो कामको सिलसिलामा शरीरमा घाउ, चोटपटक लागेमा वा अङ्गभङ्ग भएमा वा मृत्यु भएमा त्यसको क्षतिपूर्ति निज वा निजको परिवारले तोकिए बमोजिम पाउनेछ ।

५ मिनेट

सिकाइ मापन

(क) आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।

(ख) छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिनभित्र गर्न सक्ने कार्यहरूको योजना बनाउन लगाउने र सत्रको अन्त्य गर्ने ।

के गर्ने (क्रियाकलाप) ?	म के गर्न सक्छु ?

पाठ्य सामग्री :

व्यक्तिगत विवरण

व्यक्तिगत विवरण भनेको कुनै व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा हासिल गरेका शैक्षिक/प्राज्ञिक उपलब्धिसहितको निजी विवरण हो । विभिन्न संस्थामा सेवा गर्न, छात्रवृत्ति प्राप्त गर्न, अध्यापन गर्न वा अन्य प्रयोजनका लागि व्यक्तिगत विवरण आवश्यक पर्छ । व्यक्तिगत विवरणको निश्चित प्रयोजन हुने भएकाले यसको संरचनामा एकरूपता पाइँदैन । सामान्यतया वैयक्तिक, शैक्षिक र प्राज्ञिक पक्षलाई व्यक्तिगत विवरणमा समेटिन्छ ।

हामीले विभिन्न किसिमका रोजगारी, इन्टर्नसीप तथा स्वयम्सेवक सम्बन्धी अवसरको जानकारी औपचारिक तथा अनौपचारिक गरी दुई प्रकारका स्रोतहरूबाट लिन सक्छौं ।

केही आधारभूत श्रम अधिकारहरू

काम गर्ने समय : कामदार तथा कर्मचारीलाई प्रतिदिन आठ घण्टा वा सप्ताहमा अठ्चालीस घण्टा भन्दा बढी समय काममा लगाउनु हुँदैन र प्रत्येक सप्ताहमा एक दिन साप्ताहिक बिदा दिनु पर्नेछ ।

काम गर्ने समयको प्रारम्भको गणना : कामदार तथा कर्मचारीले काम सुरु गर्ने समय व्यवस्थापकले तोकिदिए बमोजिम हुनेछ ।

खाजा र आरामको समय : काम रोक्न हुने किसिमको निकायमा कामदार तथा कर्मचारीलाई खाजा खानको लागि आधा घण्टाको छुट्टी नदिई लगातार पाँच घण्टाभन्दा बढी समयसम्म काममा लगाउन हुँदैन । काम रोक्न नहुने लगातार चलाई रहनु पर्ने निकायमा त्यस्तो छुट्टी आलो पालो गरी दिनु पर्नेछ । यस्तो आधा घण्टाको छुट्टीको समय दैनिक काम गर्नु पर्ने समयावधि भित्रकै मानिनेछ ।

बढी समय काम गराउँदँ बढी ज्याला दिनु पर्ने : (१) कामदार वा कर्मचारीलाई दिनमा आठ घण्टा वा सप्ताहमा अठ्चालीस घण्टाभन्दा बढी समय काममा लगाएमा निजलाई सो बढी समयका लागि साधारण ज्याला दरको डेढ गुणा बढी ज्याला दिनु पर्नेछ । तर बढी समय काम गर्न कामदार वा कर्मचारीलाई बाध्य गर्न हुँदैन । (२) बढी समय काम गराउँदा सामान्यतः प्रतिदिन चार घण्टा तथा सप्ताहमा बिस घण्टा भन्दा बढी समय काममा लगाउनु हुँदैन ।

हाजिरी किताब राख्नु पर्ने : प्रत्येक रोजगार प्रदायक निकायले आफनो कामदार तथा कर्मचारीको हाजिरी किताब राख्नु पर्नेछ ।

पारिश्रमिक भत्ता र सुविधाको भुक्तानी : कामदार वा कर्मचारीले पाउने पारिश्रमिक, भत्ता र सुविधा दिने दायित्व सम्बन्धित रोजगार प्रदायक निकायको व्यवस्थापकको हुनेछ ।

पारिश्रमिक अवधि : व्यवस्थापकले कामदार वा कर्मचारीको पारिश्रमिक एक महिनाको अवधिमा नबढ्ने गरी साप्ताहिक, पाक्षिक वा मासिक रूपमा निर्धारण गर्न सक्नेछ ।

पारिश्रमिक कट्टी गर्नमा प्रतिबन्ध : (१) कामदार वा कर्मचारीको पारिश्रमिक देहायको अवस्थामा बाहेक अरू अवस्थामा कट्टी गर्नु हुँदैन :

(क) लागेको जरिवाना कट्टी गर्नु परेमा,

(ख) गैर हाजिर बापत कट्टी गर्नु परेमा,

(ग) जानी जानी वा लापरवाहीले रोजगारदाता निकायको नगदी वा जिन्सी नोक्सान गरे वा हराए बापत कट्टी गर्नु परेमा,

(घ) तोकिएको सुविधा दिइए बापत कट्टी गर्नु परेमा,

(ङ) पेस्की वा बढी पारिश्रमिक दिइएकामा सो बापत कट्टी गर्नु परेमा,

(च) निलम्बन भएको अवधि बापत कट्टी गर्नु परेमा,

(छ) सरकारी अड्डा वा अदालतको आदेश बमोजिम कट्टी गर्नु परेमा,

(ज) नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकिदिए बमोजिम कट्टी गर्नु परेमा, वा

(झ) प्रचलित कानुन बमोजिम आयकर वा अरू कुनै कर कट्टी गर्नु परेमा ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको निवेदन पारिश्रमिक कट्टा गरेको वा दिन ढिला गरेको वा भत्ता, उपदान, सञ्चयकोष वा क्षतिपूर्ति नदिएको वा दिन ढिलाई गरेको मितिले ६ महिनाभित्र दिनु पर्नेछ ।

(३) उपदफा (१) बमोजिम परेको निवेदन आवश्यक जाँचबुझ गर्दा अनुचित तवरले पारिश्रमिक कट्टा गरेको वा दिन ढिलाइ गरेको वा भत्ता, उपदान सञ्चयकोष वा क्षतिपूर्ति नदिएको वा दिन ढिलाइ गरेको प्रमाणित भएमा सम्बन्धित कामदार वा कर्मचारीलाई त्यस्तो पारिश्रमिक भत्ता, उपदान, सञ्चयकोष वा क्षतिपूर्तिको रकम भुक्तानी दिन र सोको हर्जाना वापत त्यस्तो रकमको तीन दोब्बरसम्म रकम सम्बन्धित कामदार वा कर्मचारीलाई दिनु पर्ने गरी श्रम कार्यालयले आदेश दिन सक्नेछ ।

(४) द्वेषपूर्ण नियतले वा व्यवस्थापकलाई अनावश्यक दुःख वा हैरानी दिने मनसायले मात्र उपदफा (१) बमोजिम निवेदन दिएको प्रमाणित भएमा निवेदकबाट व्यवस्थापकलाई बढीमा एक हजार रूपैयाँसम्म हर्जाना तिर्नु पर्ने गरी श्रम कार्यालयले आदेश दिन सक्नेछ ।

(५) उपदफा (३) वा (४) बमोजिमको आदेश अनुसार तिर्न बुझाउन पर्ने रकम श्रम कार्यालयले देहायको सबै वा कुनै कारबाहीद्वारा असुल उपर गरी सम्बन्धित पक्षलाई दिलाइ दिनेछ :-

(क) सम्बन्धित रोजगारदाता निकायका कामदार वा कर्मचारीको चल अचल सम्पत्ति प्रचलित कानुन बमोजिम रोक्का राखेर ।

(ख) सम्बन्धित रोजगारदाता निकायको कामदार वा कर्मचारीको कुनै सरकारी कार्यालय वा नेपाल सरकारको स्वामित्व भएको सङ्गठित संस्थामा रहेको धरौटी वा त्यस्तो कार्यालय वा संस्थाले सम्बन्धित रोजगारदाता निकायको कामदार वा कर्मचारीको लिनु बुझाउनु पर्ने रकम रोक्का राखेर,

(ग) सम्बन्धित कार्यालय, कामदार वा कर्मचारीको निकासी वा पैठारी रोक्का राखेर,

(घ) सम्बन्धित प्रष्ठिान, कामदार वा कर्मचारीको प्रचलित कानुन बमोजिम पाउने छुट, सुविधा वा सहुलियत रोक्का राखेर ।

पुनरावेदन : दफा २५ को उपदफा (३) र (४) अन्तर्गत दिइएको आदेशमा चित्त नबुझ्ने पक्षले आदेशको जानकारी पाएको मितिले पैंतीस दिनभित्र त्यस्तो आदेश उपर श्रम अदालतमा पुनरावेदन गर्न सक्नेछ र श्रम अदालतको निर्णय अन्तिम हुनेछ ।

स्वास्थ्य र सुरक्षा सम्बन्धी व्यवस्था : (१) रोजगारदाता निकायको व्यवस्थापकले देहाय बमोजिमको व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ :

(क) काम गर्ने ठाउँलाई प्रत्येक दिन सफा गरी आवश्यकता अनुसार कीटनाशक औषधि समेतको प्रयोग, समुचित निकासको प्रबन्ध एवम् समय समयमा रङ रोगन समेत लगाई फोहर मैलाबाट हुने दुर्गन्ध नआउने गरी सफा सुग्घर राख्ने,

(ख) काम हुने कोठाहरूमा पर्याप्त हावा र प्रकाश एवम् उपयुक्त तापक्रमको प्रबन्ध मिलाउने,

(ग) कामको सिलसिलामा निस्कने रद्दी वस्तु तथा फोहर मैला फयाँक्ने तथा नष्ट गर्ने व्यवस्था गर्ने,

(घ) स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्न सक्ने धूलो, दूषित हावा, बाफ एवम् अन्य दूषित पदार्थ काम गर्ने कोठामा जम्मा हुन नदिने,

(ङ) कामको सिलसिलामा वा अन्य कुनै कारणले निस्कने आवाजबाट स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी आवश्यक प्रतिकारात्मक व्यक्तिगत उपकरण एवम् कामको प्रकृति अनुसार कम आवाज मात्र निस्कने समुचित व्यवस्था गर्ने,

(च) काम गर्ने कोठा वा स्थानमा कामदार वा कर्मचारीका स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पर्ने गरी घुइँचो हुन नदिनुका साथै कामको प्रकृति हेरी प्रत्येक कामदार वा कर्मचारीको लागि साधारणतः पन्ध्र घनमिटर ठाउँ उपलब्ध गराउनु पर्नेछ र सोको प्रयोजनका लागि भुइँ सतहदेखि चारमिटर भन्दा माथिको उचाइको गणना गरिने छैन ।

(छ) कामको समयमा स्वस्थकर पिउने पानी पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुने व्यवस्था गर्ने र स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्न सक्ने किसिमको रासायनिक पदार्थहरूको प्रयोग गर्ने वा उत्पादन गर्ने कम्पनीमा उत्पन्न हुन सक्ने आपत्कालीन स्थितिबाट बचाउनका लागि आगो निभाउन वा धुन पखाल्नका लागि पर्याप्त पानीको व्यवस्था गर्ने,

(ज) महिला तथा पुरुष कामदार वा कर्मचारीहरूको निमित्त पायक पर्ने स्थानमा बेग्लाबेग्लै आधुनिक शौचालयको व्यवस्था गर्ने,

कथा अध्ययन – १ : सिद्धार्थको कुक बन्ने रहर

सिद्धार्थलाई सानैदेखि खाना बनाउने काम मन पर्थ्यो । ऊ आमाले खाना पकाएको हेरेर बस्थ्यो र सहयोग पनि गर्थ्यो । उसलाई भविष्यमा कुक बन्ने रहर थियो । त्यसैले एस.एल.सी. परीक्षापछि होटलमा काम गर्ने उसको इच्छा थियो । एस.एल.सी. परीक्षा दिएपछि उसले कुक बन्नका लागि के गर्नुपर्छ, कहाँ सम्पर्क गर्नु पर्छ आदि बारे खोजीनीति गर्न थाल्यो । केही महिनापछि एस.एल.सी.को नतिजा पनि निस्क्यो र ऊ दोस्रो श्रेणीमा उत्तीर्ण भयो । त्यसपछि उसले 'क्याम्पसमा भर्ना भएर पढाइलाई निरन्तरता दिनुभन्दा तालिम लिएर म कुक बन्छु' भनेर घरमा भन्यो । उसको सानै उमेरदेखिको कुक भन्ने रहर भएकाले आमाबुवाले पनि केही भन्नु भएन । त्यसैले उसले छ महिनाको कुक तालिम लियो । तालिम लिएपछि कामको खोजी पनि आफैँ गर्न थाल्यो । तालिम लिएको हुनाले उसले चाँडै नै काम पायो तर कम तलबमा, किनकि ऊ खाना बनाउने काममा सीपालु भइसकेको थिएन तर आफ्नो योग्यता र लगनशीलताले गर्दा उसको तलब चाँडै नै बढ्यो । हाल सिद्धार्थ दुई ठाउँमा काम गर्दै आइरहेको छ । त्यसमध्ये एउटा संस्थामा आफैँले क्यान्टिन खोलेको छ भने अर्को एउटा रेस्टुरेन्टमा पनि काम गर्दै आइरहेको छ । आफ्नो कामप्रति निकै खुसी र सन्तुष्ट देखिने सिद्धार्थ आफ्नो इच्छा अनुसारको काम गर्दा आफूलाई आनन्द भएको कुरा बताउँछ ।

स्रोतः भविष्यको योजनाः विश्व शिक्षा

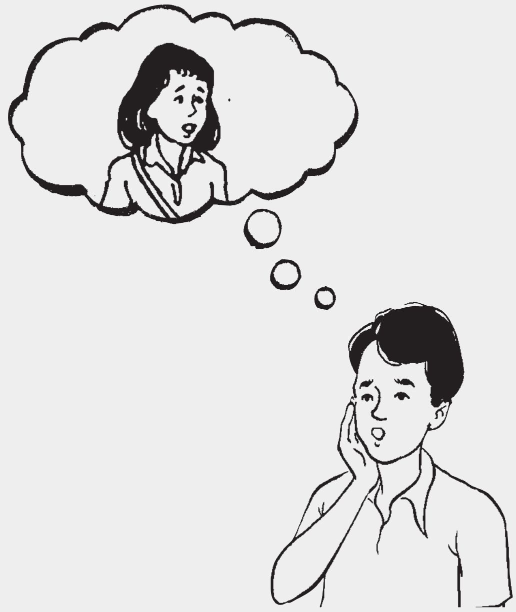
कथा अध्ययन – २ : रीतालाई आफ्नै गाउँमा शिक्षिका भएर काम गर्ने ठुलो रहर

रीतालाई आफ्नै गाउँमा शिक्षिका भएर काम गर्ने ठुलो रहर थियो । रीताले एस.एल.सी. परीक्षा पास भएको केही दिनपछि आफ्नै विद्यालयमा गएर शिक्षिका बन्नका लागि चाहिने आवश्यक जानकारी लिइन् । विद्यालयका प्रधान अध्यापकले शिक्षिका बन्नका लागि आवश्यक जानकारी दिनुभयो । उहाँले प्राथमिक तहको शिक्षक बन्नका लागि एस.एल.सी.पास भएकाले साढे दुई महिना प्राथमिक शिक्षा तालिम लिनु पर्ने र आई.एड्. पास भएकाले सोझै पढाउन सक्ने कुरा बताउनु भयो । विद्यालयमा पढाउन पाउने योग्यता आफूसँग पनि भएकाले रीता खुसी भइन् । प्राथमिक शिक्षक तालिमका लागि उनी क्षेत्रीय सदरमुकाममा रहेको शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रमा गएर तालिम लिइन् । त्यसपछि शिक्षण अनुमति पत्र पनि प्राप्त गरिन् । केही महिनापछि शिक्षा सेवा आयोगले केही शिक्षक/शिक्षिका चाहिएको विज्ञापन पत्रिकामा छापेको देखिन् । रीताले आवेदन फाराम भरिन् र परीक्षा पनि दिइन् । उनी परीक्षामा पास भइन् र शिक्षा सेवा आयोगबाट विद्यालयमा पढाउने नियुक्ति पत्र पनि पाइन् । त्यसपछि उनले दुई वर्ष नजिकको गाउँको प्राथमिक विद्यालयमा पढाइन् ।

एकदिन छुट्टीमा घर आउँदा आफ्नै गाउँको विद्यालयमा शिक्षिकाको आवश्यकता भएको कुरा छिमेकीबाट थाहा पाइन् । उनले त्यस विद्यालयको व्यवस्थापनसँग कुराकानी गर्दा निवेदन दिनका लागि सल्लाह पाइन् । त्यसपछि जिल्ला शिक्षा कार्यालयमा गएर निवेदन दिइन् । पाँच महिनापछि जिल्ला शिक्षा कार्यालयले रीतालाई उनकै गाउँको विद्यालयमा पढाउन स्वीकृति दियो । अहिले उनी आफ्नै गाउँमा शिक्षिका भएर पढाउँदै छिन् । भविष्यमा माध्यमिक तहलाई पढाउने लक्ष्य लिएकीले उनी आफ्नो पढाइलाई पनि निरन्तरता दिँदै छिन् ।

स्रोत: भविष्यको योजना: विश्व शिक्षा

घटना अध्ययन – ३ : आफैँलाई चिन्दा



मेरो नाम श्याम खड्का हो । मेरो घर भूमिराजमाडौँ गाविसको वडा नं. १ मा पर्दछ । हाल म १६ वर्षको भएँ । मैले आठ कक्षामा पढ्ने क्रममा एउटी केटी साथीलाई प्रेम प्रस्ताव राखेको थिएँ तर उनले अस्वीकार गरिन् । यस घट्नाले गर्दा म एकान्त मन पराउने, टोलाएर बस्ने, परिवारमा झर्केर बोल्ने र पढाइमा पनि ध्यान नदिने भएँ । यसैबेला साथी गोविन्दले ‘ यो उमेरमा सबैलाई प्रेम गर्ने मन हुन्छ, प्रेम अस्वीकार भयो भन्दैमा निरास हुनु हुँदैन’ भनेर मलाई सम्झायो । उसले मलाई पटक पटक भेट्ने र सम्झाउने गर्थ्यो तर मलाई उसको कुरा पटक्कै मन पर्दैनथ्यो । म झर्कने गर्थें तर उसले कहिल्यै नराम्रो मानेन । उसको व्यवहारले मलाई उसले भनेका कुरा सोच्न बाध्य बनायो । म बिस्तारै उसका कुरालाई सुन्न थालेँ ।

गोविन्द गाउँकै दौँतरी तालिम केन्द्रको प्रशिक्षक हो । म उसले दिने दौँतरी तालिममा सहभागी भएँ । तालिममा जीवन उपयोगी सीप तथा एच.आइ.भी. र एड्सका विषयमा जानकारी पाएँ । मैले आफैँलाई चिन्न नसकेको रहेछु भन्ने लाग्यो । आफैँलाई चिन्नका लागि मेरा राम्रा नराम्रा बानीहरूलाई केलाउन थालेँ । राम्रा बानी बढाउनतिर लागेँ । त्यसपछि म नियमित रूपमा कक्षामा उपस्थित हुन थालेँ । फलस्वरूप कक्षामा दोस्रो स्थानमा पास हुन सफल भएँ । मेरो दैनिक बानी व्यवहारमा सुधार आएपछि ती केटी साथीले मेरो प्रेम प्रस्ताव स्वीकार गरिन् । हामी दुवैले पढाइलाई निरन्तरता दिने अठोट गऱ्यौं । पढिसकेपछि मात्र विवाह गर्ने सम्झौता गरेका छौं । मैले सिकेका कुरा साथीहरूलाई पनि सिकाउने गरेको छु । मेरो जीवनको यो मोडले मलाई अगाडि बढ्ने बाटो देखाएको छ ।

सत्र
१२.४
व्यावसायिक तालिम

उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- व्यावसायिक तालिमको महत्त्व बुझ्नेछन् ।
- विभिन्न व्यावसायिक तालिमहरूका बारेमा जानकारी पाउने छन् ।
- व्यावसायिक तालिम लिनका लागि आवश्यक पर्ने गुणहरूबारे थाहा पाउनेछन् ।

समय :

२ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू :

चक /मार्कर, कालो/ सेतो पाटी, डस्टर, न्युजप्रिन्ट, रुमाल, मास्किङ टेप

विधि :

समूह छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुति, कथा बनाउने खेल, मानव गोष्ठी खेल ।

१० मिनेट

अघिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अघिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।

के के सिकियो ?	के के गरियो ?

१०-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप १ :
व्यावसायिक तालिम

४० मिनेट

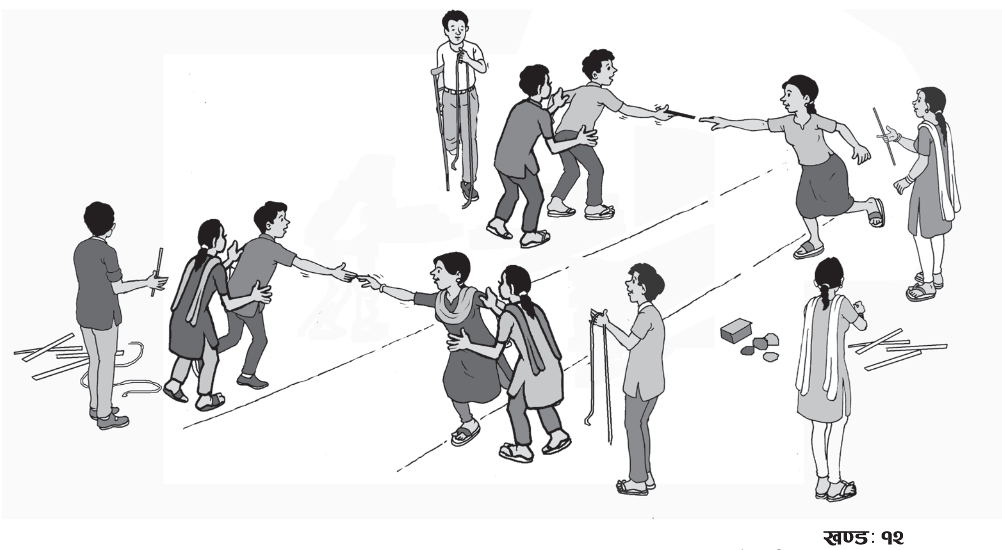
उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
व्यावसायिक तालिमहरूको महत्त्व बताउन सक्नेछन् ।

विधि : समस्या समाधान खेल

१. सहभागीहरूलाई समस्या समाधान खेल खेल्नका लागि २ समूहमा विभाजन गर्ने । २ वटै समूहलाई खेल खेल्नका लागि खुल्ला स्थानमा राख्ने र खेलको प्रक्रिया बताइदिने । यदि कुनै सहभागीले यो खेल पहिले नै खेलिसकेको भए सहयोगीको रूपमा काम गर्न अनुरोध गर्ने ।

२. दुवै समूहका सहभागीहरू मध्ये कुनै २ जना सहभागीलाई स्वयम्सेवकका रूपमा अगाडि बोलाउने र खेलको प्रक्रिया बुझाउनलाई अभिनय गर्न अनुरोध गर्ने ।

३. ती दुवै सहभागीलाई एक अर्काको आमने सामने उभिन लगाउने । त्यसपछि दुवै सहभागीलाई एक एक पाइला पछाडि सर्न लगाई एक एर्काको हात छुन लगाउने । यदि सहभागीहरूले एक आपसको हात सजिलै छुन सकेमा पुनः दुवै जनालाई एक एक कदम पछाडि सर्न लगाउने र पुनः हात छुन लगाउने ।



४. यसो गर्दा दुवै सहभागीहरूको बिचमा दूरी बन्ने छ र उक्त बनेको दूरीलाई पूरा गर्न तालिम हल वा तालिम हल वरिपरि उपलब्ध कुनै पनि वस्तु प्रयोग गरी जति सक्यो त्यति टाढा दूरी बनाएर हात छुनु पर्ने कुरा सहजकर्ताले दुवै समूहका सहभागीहरूलाई बताइदिने ।

५. खेलको प्रक्रिया बुझाइसकेपछि दुवै समूहका सहभागीहरूलाई अलग अलग स्थानमा उभिन लगाउने र खेल खेल्न लगाउने । दुवै समूहलाई तल दिइएका खेलको नियम बताई खेल खेल्नको लागि तयार हुन लगाउने ।

समस्या समाधान खेलको नियम

- दुवै समूहमा बराबर सङ्ख्यामा सहभागीहरू हुनुपर्ने छ ।
- खेल सुरु गर्न प्रत्येक समूहको दुई जनालाई एक अर्काको आम्ने साम्ने उभिन लगाउने र दुवै तर्फका सहभागीको बिचमा एउटा रेखा खिच्ने ।
- एक अर्काको हात छुनलाई वा दूरी पूरा गर्नलाई आफू र आफ्नो वरिपरिको साधनस्रोतको प्रयोग गर्न सकिने छ ।
- दिइएको समयमा जति सक्यो त्यति टाढाको दूरी बनाएर हात छुनुपर्ने छ । जुन समूहले तोकिएको समयमा सबैभन्दा छिटो उक्त कार्य गर्छ, त्यही समूह विजयी हुने जानकारी दिने ।

६. त्यसपछि सहजकर्ताले १, २, ३ भनी खेलको सुरुवात गर्ने । खेल खेल्नका लागि १० मिनेटको समय दिने ।

७. अन्त्यमा विजयी समूहलाई बधाइ दिने र अन्य सहभागीहरूलाई सक्रिय भएर खेल खेलेकामा धन्यवाद दिने ।

८. सबै सहभागीहरू आ–आफ्नो समूहमा बसिसकेपछि तलका प्रश्नमा छलफल गर्ने । छलफलका लागि १० मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने ।

(क) समस्या समाधान खेल खेल्दा के कस्तो साधनस्रोत र सीपहरूको प्रयोग गरियो ?

(ख) समस्या समाधान खेल खेल्नका लागि विभिन्न साधनस्रोत र सीपहरूको आवश्यकता परे जस्तै कुनै व्यावसायिक तालिम लिनका लागि आवश्यक पर्ने सीपहरू के के हुन सक्दछन् ?

९. दुवै समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने । एउटा समूहले प्रस्तुति गर्दा अन्य समूहको केही थप सुझाव भए राख्न लगाउने ।

निष्कर्ष

समस्या समाधान खेल खेल्दा विभिन्न सीपहरूको आवश्यकता परेजस्तै कुनै पनि जीविकोपार्जनका विकल्प अपनाउँदा पनि विभिन्न सीपहरूको आवश्यक्ता पर्दछ । त्यसैले जीविकोपार्जनको कुनै विकल्प अपनाउनु भन्दा अघि उक्त विकल्पका लागि चाहिने आधारभूत सीपहरूको तालिम लिई आफूलाई सबल र सक्षम बनाउनु पर्दछ ।

१०-१९ वर्ष
उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप २:
व्यावसायिक तालिमको महत्व

७५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- विभिन्न व्यावसायिक तालिमहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।
- व्यावसायिक तालिम लिनका लागि आवश्यक गुणहरू बारे थाहा पाउनेछन्

विधि : कथा बनाउने खेल

१. सबै सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने (यसका लागि बस्न उपयुक्त स्थान चाहिन्छ) र हामी व्यावसायिक तालिम सम्बन्धी कथा बनाउने खेल खेल्दै छौ भनी जानकारी दिने ।

२. सबै सहभागीहरूलाई क्रमशः १, २, ३, गर्दै २० अङ्क द्वारा परिचित गराउने । यदि समूह निर्माण गर्दा २० भन्दा कम वा बढी सहभागीहरू भए सोही अनुसार अङ्क दिइ समूह निर्माण गर्ने ।

३. सहभागीहरूमध्ये १, ५, १०, १५ र २० अङ्कले पहिचान गरिएका सहभागीहरूलाई १, ५, १०, १५ र २० अङ्क लेखी मेटाकार्डहरू वितरण गर्ने र उक्त कार्डलाई आ–आफ्नो छातीमा टाँसेर बस्न लगाउने ।

४. सहजकर्ताले क्रमशः १, ५, १०, १५ र २० अङ्क दिइएका सहभागीलाई तलको कथाका वाक्यहरू लेखी मेटाकार्डहरू दिने र आ-आफ्नो पालोमा एक पटक सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउने । यसरी मेटाकार्ड दिइएका सहभागीले कथा पढिसकेपछि त्यही कथाको आधारमा अन्य सबै सहभागीहरूलाई आफ्नो पालोमा आफूभन्दा अगाडिका सहभागी साथीले बनाएका वाक्यहरूसँग मिल्ने वाक्यहरू बनाउनु पर्ने जानकारी दिने ।

सहभागी नम्बर १	सहभागी नम्बर ५
एक दिन देविका आफ्नो बुवासँग दसैंको सामान किन्नका लागि सहर गइन् । उनले त्यहाँ एउटा घडी मर्मत केन्द्रमा धेरै मान्छेहरू आफ्ना बिग्रेका घडी बनाउनका लागि पालो कुरी रहेको देखिन् ।	देविकाले घडी मर्मत सम्बन्धी तालिम लिने आफ्नो इच्छा वा रुचि आमाबुवालाई भनिन् । उनका आमाबुवा उनको कुरा सुनेर साह्रै खुसी भए ।

सहभागी नम्बर १०	सहभागी नम्बर १५	सहभागी नम्बर २०
देविकाले एकदिन गाउँमा सानैबाट स्वरोजगारमा लागेका एकजना व्यापारीलाई भेटिन् । ती व्यापारीले कुनैपनि व्यावसायिक तालिमका लागि एउटा व्यक्तिमा हुनुपर्ने आधारभूत व्यक्तिगत गुणहरू जस्तै साधारण लेखपढ गर्न जान्ने, मिहिनेती, धैर्यवान्, इमानदार, शारीरिक तथा मानसिक रूपले सबल हुनुपर्ने कुरा बताए ।	ती व्यापारीले देविकालाई व्यावसायिक तालिम लिँदा चाहिने रकम, रकम जुटाउने स्रोत र समय जस्ता कुरामा स्पष्ट हुनुपर्ने कुरा बताए ।	यसरी व्यावसायिक तालिमका लागि चाहिने आधारभूत कुराहरूको बारेमा आवश्यक जानकारी पाएपछि देविकाले घडी मर्मत सम्बन्धि तालिम लिने र घडी मर्मत केन्द्र खोली आफ्नो परिवारको आम्दा(नीको स्रोत बढाउने निर्णय गरिन् ।

५. कथा बनाउने खेलको प्रक्रिया बुझाइ सकेपछि सहजकर्ताले नं. १ भएको सहभागीलाई रुमाल दिने र आफूसँग भएको कथाका वाक्यहरू सबै सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढ्न लगाई कथाको सुरुवात गर्न लगाउने र पढिसकेपछि आफूसँग भएको रुमाल दोस्रो सहभागीलाई दिन लगाउने र दोस्रो सहभागीलाई बढीमा ३ वाक्य बनाउन लगाउने । यसै क्रममा सबैको पालो नपुगुन्जेल खेल खेल्दै जाने । खेल खेल्नका लागि २० मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने ।

६. खेल पश्चात् सहभागीलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समूहलाई तल दिइएको विषयमा छलफल गरी प्रस्तुतिकरण तयार गर्न लगाउने । समूह छलफलका लागि १५ मिनेट र प्रस्तुतिकरणका लागि ५/५ मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने ।

छलफलका लागि विषयहरू

(१) विभिन्न व्यावसायिक तालिमका प्रकारहरू

(२) व्यावसायिक तालिमको जानकारी पाउन सकिने स्थानहरू

(३) व्यावसायिक तालिमहरूको महत्त्व र आवश्यकता

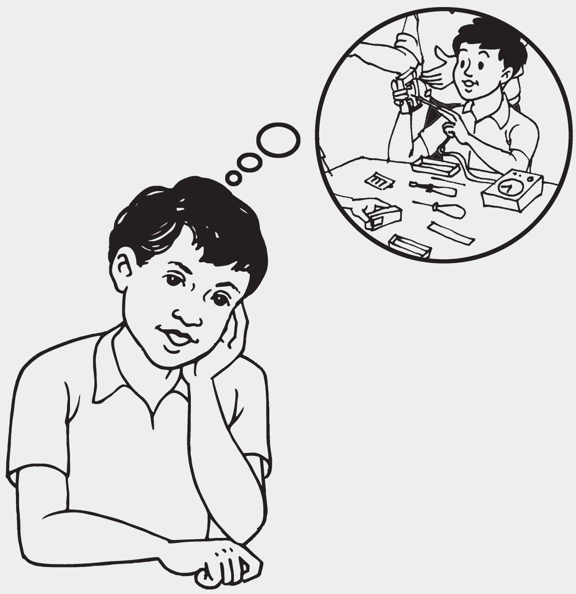
(४) व्यावसायिक तालिम लिनका लागि आवश्यक पर्ने गुणहरू

७. प्रत्येक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने । एउटा समूहले प्रस्तुति गर्दा अन्य समूहको केही थप सुझाव भए राख्न लगाउने ।

८. प्रस्तुतिकरण पछि सहभागीहरू मध्ये कुनै २ जनालाई कार्य पुस्तिकाबाट तल दिइएका कथाहरू सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउने । कथा पढ्न १० मिनेट समय दिने ।

कथा अध्ययन – १ : **श्यामको योजना**

राजुको साथी श्यामलाई सानै देखिआफू के बन्छु भन्ने कुरा थाहा थियो । उसलाई राजुको जस्तो घर छोडेर विभिन्न ठाउँमा जानुपर्ने जागिरमा रुचि थिएन । ऊ आफ्नै गाउँमा बसेर बिजुलीको काम गर्न चाहन्थ्यो । सात कक्षा पुगुन्जेल उसले कसरी यो काममा लाग्न सकिन्छ भन्ने कुरा सोच्न थालिसकेको थियो । ऊ फुर्सदको समयमा साइकल लिएर नजिकको बजारमा भएको छबु दाइको बिजुली पसलमा जाने गर्दथ्यो । छबु दाइलाई उसले पहिलादेखि नै गाउँमा बिजुलीको काम गर्न आउँदा चिनेको थियो । उसलाई पसलमा बिजुलीका सामान, औजारहरू मिलाएर राखेको हेर्न रहर लाग्थ्यो । पसलमा छबु दाइले बिजुलीका सामानहरू मर्मत गरेको ऊ एकदम ध्यान दिएर हेर्ने गर्थ्यो । ऊ कहिलेकाहीँ छबु दाइसँगै अरूको घरमा बिजुलीको काम गर्न जाने गर्थ्यो । तारहरू जडान गर्ने तरिका हेर्थ्यो । भऱ्याङमा चढेर बिजुलीको काम गर्दा छबु दाइलाई चाहिने सामान दिएर मद्दत गर्थ्यो । फर्किंदा बाटोमा छबु दाइसँग आफ्नो जिज्ञासाबारे सोध्ने गर्थ्यो । यसरी उसले छबु दाइबाट ग्राहकले दिने काम कस्ता हुन्छन्, कति पैसा पाइन्छ, सामानहरू कहाँबाट कसरी ल्याउने भन्ने कुराका साथै बिजुलीको कामको माग पनि दिन दिनै बढिरहेको कुरा थाहा पायो । यो कुराले उसको हौसला झन बढ्यो किनकि आफ्नो समुदायमै बसेर यो काम गर्नसक्ने विश्वास उसलाई भयो ।



एस.एल.सी.सम्म पढेपछि बिजुली सम्बन्धी विभिन्न कुराहरू राम्ररी बुझ्न सजिलो हुने भएकाले श्यामलाई छबु दाइले कम्तीमा पनि एस.एल.सी.सम्म विद्यालयमा पढ्न सल्लाह दिनुभयो । त्यसैक्रममा श्यामको साथी राजुले जागिर खानका लागि केही नबुझिकन विद्यालय छोड्यो भने श्यामले आफूले सोचेजस्तो काम गर्नका लागि पढनै पर्ने भएकाले एस.एल.सी. परीक्षा उत्तीर्ण गर्नका लागि विद्यालय छोडेन । श्यामले परिवारका सदस्य र छिमेकीहरूसँग पनि गाउँमा उसका लागि बिजुलीका कामहरू होलान् कि नहोलान् भनेर कुरा गऱ्यो । ती सबैले उसलाई बिजुलीसम्बन्धी ज्ञान भएको कोही गाउँमै बस्ने मानिस भएमा एकदम राम्रो हुने कुराहरू बताए । श्यामको छिमेकी गाउँमा र अरू गाउँहरूमा पनि निरन्तररूपमा बिजुली सम्बन्धी कामहरू पाउन सकिने देखिन्थ्यो । श्याम विद्यालय जाँदा आफ्नो साथी राजुलाई सम्झन्थ्यो तर पनि ऊ दिनदिनै विद्यालय जान्थ्यो । साथसाथै ऊ आफ्नो रुचिको बिजुलीको काम सिक्न, बुझ्न छबुदाइकहाँ गइरहन्थ्यो । छबु दाइ पनि अरू ठाउँमा बिजुलीको काम गर्न जाँदा र सामान किन्न जाँदा श्यामलाई सँगै लिएर जाने गर्नुहुन्थ्यो ।

स्रोत : भविस्यको योजना: विश्व शिक्षा

कथा अध्ययन – २ : **बलरामले खोले मोबाइल मर्मत केन्द्र**

एक दिन बलराम आफ्नो बुवासँग दसैँको सामान किन्नका लागि सहर गए । उनले त्यहाँ एउटा मोबाइल मर्मत केन्द्रमा धेरै मान्छेहरू आफ्ना बिग्रेका मोबाइल बनाउनका लागि पालो कुरिरहेको देखे । सहरबाट घर फर्कँदा उनले पनि आफ्नो गाउँमा एउटा मोबाइल मर्मत केन्द्र खोल्ने विचार गरे । तर उनलाई मोबाइल मर्मत सम्बन्धी केही ज्ञान थिएन । उनले आफ्नो रुचि बुवा आमालाई बताए । बलरामको कुराले उनका बुवा आमा पनि खुसी भए र उनलाई मोबाइल मर्मत तालिम सम्बन्धी चाहिने आवश्यक आधारभूत कुराहरू बुझेर अगाडि बढ्न सुझाव दिए । यसै सिलसिलामा बलरामले आफ्नै गाउँका एक जना शिक्षकलाई भेटे र

आफ्नो व्यावसायिक रुचि बताउँदै त्यस विषयमा आवश्यक सल्लाह मागे । ती शिक्षकले कुनै पनि व्यावसायिक तालिमका लागि चाहिने आधारभूत व्यक्तिगत गुणहरू जस्तै साधारण लेखपढ गरेको हुनुपर्ने, मेहनती, धैर्यवान्, लगनसिल र इमानदार हुनुपर्ने कुरा बताए । त्यसैगरी उनले बलरामलाई व्यावसायिक तालिम लिँदा चाहिने खर्च कति लाग्छ र त्यो कसरी जुटाउने भनेर पहिले नै तयारी गर्नुपर्ने पनि बताए । यसरी श्यामले मोबाइल मर्मत तालिमका लागि चाहिने आधारभूत कुराहरूको बारेमा आवश्यक जानकारी लिए । त्यसपछि उनले सीप विकास तालिम केन्द्रमा गई तिन महिने मोबाइल मर्मत तालिम लिएर आफ्नै गाउँमा मोबाइल मर्मत केन्द्र खोली आम्दानीको स्रोत बढाउने निर्णय गरे ।

स्रोत : भविस्यको योजना: विश्व शिक्षा

९. त्यसपछि सहजकर्ताले तल दिइएका विभिन्न व्यावसायिक तालिमहरूलाई न्युजप्रिन्टमा लेखेर सबै सहभागीले देख्ने ठाउमा टाँस्ने र सबै समूहलाई उनीहरूले सूचीकृत गरेका व्यावसायिक तालिमहरूको नाम टाँसिएको न्युजप्रिन्टमा भए नभएको अवलोकन गर्न लगाउने । यसका लागि ५ मिनेटको समय दिने ।

व्यवसायमूलक तालिमहरू

घडी मर्मत, टि.भी.मर्मत, मोबाइल मर्मत, कम्प्युटर मर्मत, ट्रेकिङ गाइड, मोटरसाइकल मेकानिक, ब्युटिपार्लर, हस्तकला, टेलरिङ, पेन्टर, सिकर्मी, डकर्मी, प्लम्बर, गार्मेन्ट, गाडी मेकानिक, वेल्डिङ, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, सि.एम.ए., नर्स, कुक, जेटिए, कफी खेती, वेटर्स, कुखुरा पालन, माछा पालन, पशु पालन, मौरी पालन, इलेक्ट्रिसियन, आदि ।

१०. सबै समूहको प्रस्तुतिकरण सकिएपछि ठुलो समूहमा बस्न लगाउने र प्रत्येक सहभागीलाई कार्यपुस्तिकाको तालिका १२.४.१ भर्न लगाउने र कुनै ४ जना सहभागीहरूलाई प्रस्तुत गर्न लगाउने । यसको लागि ५ मिनेटको समय दिने

कार्यपुस्तिका तालिका १२.४.१

मैले भविष्यमा लिन चाहेको व्यावसायिक तालिम :		
चाहिने व्यक्तिगत गुणहरू	आवश्यक साधनस्रोतहरू र समयावधि	उक्त तालिमको महत्त्व र जानकारी पाउने सकिने स्रोतहरू

११. अन्त्यमा सहजकर्ताले निम्न तालिकालाई सबैले देख्ने ठाउँमा टाँसिदिने र मुख्य मुख्य व्यावसायिक तालिमहरूको जानकारी पाउन सकिने ठाउँहरूको बारेमा जानकारी दिने ।

व्यावसायिक तालिमहरू	जानकारी पाउने ठाउँहरू
घडी, रेडियो, टि.भि, मोबाइल मर्मत तालिम, मोटरसाइकल मेकानिक, ब्युटिपार्लरको तालिम, हस्तकला, टेलरिङ, पेन्टर, सिकर्मी, डकर्मी, प्लम्बर, गार्मेन्ट, गाडी मेकानिक, वेल्डिङ,	सिटिइभिटी, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय (सबै जिल्लाहरूमा), सीप विकास केन्द्र सबै जिल्लाहरूमा, बालाजु प्राविधिक तालिम केन्द्र, सानोठिमी प्राविधिक विद्यालय, पाटन औद्योगिक क्षेत्र, उद्योग मन्त्रालय, थापथली इञ्जिनियरिङ क्याम्पस, बनेपा प्राविधिक शिक्षालय, भेरी टेक्निकल स्कुल दाङ, आदि
कुखुरा, पशु, माछा र मौरी पालन	जिल्ला पशुसेवा कार्यलय, कृषि मन्त्रालय, पशुस्वास्थ्य विभाग, गैरसरकारी संस्थाहरू, आदि
ट्रेकिङ गाइड (पथपर्दशक)	पर्यटन बोर्ड, सांस्कृति तथा पर्यटन मन्त्रालय, पर्यटन सम्बन्धी सङ्घसंस्थाहरू, आदि

सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

सहजकर्ताले ठाउँ विशेष व्यावसायिक तालिमहरू फरक फरक हुन सक्छन् भनी जानकारी गराउने । माथि उल्लेख गरिएका व्यावसायिक तालिमहरू बाहेक अन्य तालिमहरू पनि हुन सक्छन् भनी बताइदिने ।

५ मिनेट

सिकाइ मापन

(क) आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।

(ख) छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र गर्न सक्ने कार्यहरूको योजना बनाउन लगाउने र सत्रको अन्त्य गर्ने ।

के गर्ने (क्रियाकलाप)	म के गर्न सक्छु

पाठ्य सामग्री :

घडी मर्मतकर्ता :

विभिन्न प्रकारका हाते, भित्ते र टेबुल घडीहरूमा के बिग्रेको छ हेरेर बनाउने काम गर्नेलाई घडी मर्मत गर्ने मानिस भनिन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- घडीमा भएको समस्या ठिक गर्ने
- घडी सफा गर्ने
- पार्टपुर्जा बदल्ने-सामान फेर्ने(बिग्रेको हटाई नयाँ सामान हाल्ने)
- पानी नपस्ने बनाउने
- ब्याट्री बदल्ने
- सिसा/प्लास्टिक घडीको सिसा नकोरियोस् भनी सिसामाथि प्लास्टिक टाँस्ने फित्ता फेर्ने
- खिया हटाउने
- घडीको घण्टी बनाउने

आवश्यक सीप तथा ज्ञान

- घडी सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान
- विभिन्न प्रकारका घडीबारे थाहा हुनुपर्ने
- पार्टहरू चिन्न सक्ने
- औजारहरू चलाउन सक्ने
- घडीहरूको कम्पनी, गुणस्तरीय पार्टहरूको बारेमा ज्ञान हुनुपर्ने
- मसिना कामहरू गर्न सक्ने

व्यक्तिगत गुण

- ग्राहकसँग राम्रो व्यवहार गर्ने
- आफ्नो जिम्मेवारी वहन गर्ने
- मेहनती
- धैर्यवान्
- दिमाग लगाउन सक्ने
- इमानदार

शारीरिक आवश्यक्ता

- स्वस्थ
- आँखा तेजिलो हुनुपर्छ
- हात काम्नु हुँदैन

चुनौती

- डिजिटल (अङ्क आउने) घडीहरूको पार्ट बदल्न गाह्रो
- पानी नपस्ने बनाउन गाह्रो
- स्विस, पुरानो मोडेल,ब्याट्रीबाट चल्ने (अटोम्याटिक) घडीहरू बनाउन गाह्रो

कुखुरापालनः

वैज्ञानिक तरिकाले कुखुरापालन गरेर माग अनुसार कुखुरा तथा फुल बिक्री गरेर राम्रो आय आर्जन गर्न सकिन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- कुखुरा पालेको ठाउँमा आवश्यक तापक्रम छ छैन हेर्ने
- कुखुरा पालेको ठाउँमा पुग्नेगरी हावा छ कि छैन हेर्ने
- कुखुरालाई सन्तुलित दाना दिने
- सफा र स्वच्छ पानी दिने
- दैनिक रूपमा कुखुराको तौल लिने; कुखुराले दाना खान सुरु गरेको दिनबाट बिक्री नगर्दा सम्म प्रत्येक १५-१५ दिन कुखुराको तौल बढेको छ छैन पत्ता लगाउने ।
- कुखुरालाई रोग लागे नलागेको कुरा विचार पुऱ्याउने
- रोगी कुखुरालाई पहिचान गरेर त्यसलाई छुट्टै ठाउँमा राखेर उपचार गर्ने
- औषधिको उचित प्रयोग गर्ने
- फुल पार्ने कुखुरा पालेको छ भने, समय-समयमा कुखुराले फुल पारेको छ छैन हेर्ने
- मासु उत्पादनका लागि पालेको छ भने कुखुराको तौल हेरी बजारमा लगेर बेच्ने
- चल्ला उत्पादनको लागि कुखुरा पालेको हो भने कुखुरा ओथारो बसेको छ छैन हेर्ने
- चल्ला स्याहार गर्ने
- कुखुराको खोरमा बिरालो, मुसा, कुकुर आदि जानबाट रोक्ने

सीप तथा ज्ञान

- कुखुराको जातबारे ज्ञान भएको
- कुखुराबारे सामान्य ज्ञान र कुखुरा हुर्काउने ज्ञान भएको
- खोरको तापक्रम थाहा पाउनु पर्ने भएकाले तापक्रमबारे जानकारी भएको ।
- कुखुरामा लाग्ने रोगको बारेमा ज्ञान भएको
- कुखुरालाई सुई दिने समय र तरिकाबारे जानकारी भएको
- चल्ला हुर्काउन जान्ने

व्यक्तिगत गुण

- जाँगरिलो
- छिटोछरितो
- मेहनती/धैर्यवान्
- ग्राहकसँग राम्रो व्यवहार गर्नसक्ने
- लगनशील
- समयको महत्त्व बुझ्ने
- काल्पनिक र सिर्जनशील

शारीरिक अवस्था

- स्वस्थ
- काम छिटोछरितोसँग गर्न सक्ने

शिक्षा तथा तालिमः

यो पेसा सुरु गर्न साधारण लेखपढ र हिसाब गर्न जान्ने हुनुपर्छ। कुखुरा पालन र बजार व्यवस्थापन सम्बन्धी १ हप्ते देखि १ महिने तालिम प्राप्त गर्न सकिन्छ।

तालिमका लागि योग्यता

- साधारण लेखपढ गर्न जान्ने।
- सामान्य हरहिसाब जानेको।
- ५ कक्षा पास भएमा राम्रो।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- रोग लागेको, नलागेको थाहा पाउन
- रोग लागेपछि बचाउन
- चल्ला हुर्काउन
- मुसा, कुकुर, बिरालो, आदिबाट बचाउन

टि.भी.मर्मत :

टि.भी./रेडियो, मोबाइल र अन्य बिजुलीका सामानहरू मर्मत गर्ने व्यक्तिलाई मिस्त्री भनिन्छ।

काम र जिम्मेवारी

- करेण्ट जाँच गर्ने।
- कुन भाग बिग्रेको छ, त्यो पत्ता लगाउने।
- बिग्रेको भाग मर्मत गर्न वा नयाँ सामान प्रयोग गर्न कति खर्च लाग्छ भन्ने बुझेर सस्तो/महङ्गो सामानबारे भन्ने, देखाउने र ग्राहकको इच्छा अनुसार काम गर्ने।
- मर्मत गरिसकेपछि फेरि जाँच्ने।
- काम गर्दा सामान सफा पनि गर्नुपर्छ।
- तारको पुनः जडान गर्ने।

सीप तथा ज्ञान

- कता के बिग्रेको भन्ने पत्ता लगाउन सक्नुपर्छ।
- चाँडो भन्दा चाँडो बनाउनु सक्नुपर्छ।
- औजारहरू प्रयोग गर्न जान्नु पर्छ।
- बिजुलीको सामानबारे थाहा हुनुपर्छ।

व्यक्तिगत गुण

- मेहनती, लगनशील
- धैर्यवान्, हार नमान्ने,
- ग्राहकलाई रिझाउन सक्ने
- ध्यान दिएर काम गर्न सक्ने
- जिम्मेवार, समयको महत्त्व बुझ्ने
- करेण्ट लाग्न सक्ने हुनाले सावधानीपूर्वक काम गर्ने।

शारीरिक आवश्यक्ता

- स्वस्थ।
- आँखा तेजिलो हुनुपर्छ।
- मानसिक रोग नभएको।
- दिमाग तेज हुनुपर्छ।
- हात ठिक हुनुपर्छ।

शिक्षा तथा तालिम : सामान्य लेखपढ भए राम्रो हो तर छैन भने पनि सिक्न सकिन्छ। शिक्षा भन्दा पनि तालिम जरुरी छ। कम्तीमा ८ कक्षा पास गरेको र ३ देखि ६ महिनाको आधारभूत तालिम प्राप्त गरेको भएमा काम गर्न सजिलो हुन्छ। कम्तीमा २ महिना देखि १ वर्षसम्मको तालिम पनि गर्न सकिन्छ। टेस्ट पास भएपछि २ वर्षको तालिम लिन सकिन्छ।

चुनौती

- राम्ररी जानेन भने बिजुलीको काम गर्दा करेन्ट लाग्न सक्छ।
- करेन्ट छ कि छैन जाँच्न गाह्रो हुन्छ।
- काम गर्न जानेन भने टि.भी./रेडियो बिग्रन सक्छ।
- नयाँ-नयाँ प्रविधिको सामानहरू आउँदा किताब नै हेर्नुपर्ने हुन्छ।

ट्रेकिङ गाइड :

केही दिनको लागि पैदल घुमफिर गर्नुलाई ट्रेकिङ भनिन्छ। पर्यटकलाई लिएर पहाड, पर्वततिर घुमघाम(ट्रेकिङ) लाने व्यक्तिलाई ट्रेकिङ गाइड भनिन्छ।

काम र जिम्मेवारी

- बाटो पत्ता लगाउने
- विशेष ठाउँबारे राम्ररी बताउने, घुमाउने, वातावरणसँग अवगत गराउने
- पर्यटकहरूको रेखदेख गर्ने
- सकेसम्म सुविधा युक्त ट्रेकिङ आयोजना गर्ने
- हरेक दृश्यको राम्ररी अवलोकन गराउने
- समुदायसँग मिलेर त्यस ठाउँका ऐतिहासिक कुराहरू, भेषभुषा, रहन-सहनबारेमा राम्ररी जानकारी दिने
- नाचेर, गाएर, बजाएर, रमाइलो वातावरणमा बनाउने
- हरेक जिज्ञासालाई सम्झाउने, बुझाउने
- बास बस्ने ठाउँको राम्रो व्यवस्था गर्ने ।

सीप तथा ज्ञान

- अङ्ग्रेजी भाषा जान्नै पर्ने, साथै अन्य भाषा पनि जानेमा राम्रो
- पर्यटकसँग राम्ररी कुराकानी गर्न सक्ने
- देशको भौगोलिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक स्थितिबारे ज्ञान हुनु पर्दछ
- ट्रेकिङ जाने ठाउँको ग्रामीण, धार्मिक, आर्थिक स्थितिबारे ज्ञान हुनुपर्दछ
- पहाड, चढ्न सक्ने

व्यक्तिगत गुण

- इमानदार
- हँसिलो
- नरिसाउने, नम्र
- साहसी
- मिलनसार
- जिम्मेवार
- जाँगरिलो
- सहयोगी
- कुनैपनि अवस्था, कुनै घटना घटेमा आफूले सम्हाल्ने

शारीरिक आवश्यकता

- शारीरिक, मानसिक रूपमा स्वस्थ
- अङ्गभङ्ग नभएको
- रक्तचाप नभएको

शिक्षा तालिमः

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने-पथप्रदर्शकको सहायक भएर ३ वर्ष काम गरेको अनुभव भएमा अनुमतिपत्र पाउन सक्दछन् ।
- एस.एल.सी.पास गरेर ट्रेकिङ गाइड तालिम दिन संस्थामा तालिम लिए पछि ट्रेकिङ एजेन्सीमा गएर काम गर्ने र आफूले काम गरेको ट्रेकिङ एजेन्सीबाट सीफारिस लिई पर्यटन बोर्डमा अनुमतिपत्र लिन निवेदन गर्ने । पर्यटन बोर्डबाट अनुमतिपत्र(लाइसेन्स) लिएपछि मात्र सफल ट्रेकिङ गाइड(पथप्रदशक) हुन सकिन्छ ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- पर्यटकलाई सन्तुष्ट गराउनु
- ट्रेकिङमा जाँदा सञ्चारको कुनै माध्यम नहुन सक्छ, त्यस्तो अवस्थामा परिस्थिति सम्हाल्नु
- कुनै पनि प्रकारको दुर्घटना भएमा
- पर्यटक बिरामी भएमा, झगडा गरेमा
- कुनै पर्यटकको बाटोमा मृत्यु भएमा

प्लम्बर :

प्लम्बर भनेको पानिका पाइपहरू जडान गर्ने, मर्मत गर्ने काममा दक्ष प्राविधिक हुन् । प्लम्बरहरू फरक फरक प्रकारका हुन्छन् ।

काम र जिम्मेवारी

- घरको भान्सा, धारा, नुहाउने ठाउँ, चर्पीका लागि प्रयोग हुने सामानहरू जडान गर्ने ।
- पाइपहरू जडान र मर्मत गर्ने ।
- ध्यु, तेल , कोका -कोला, दुध फ्याक्ट्रीमा पाइप -लाइन जडान गर्ने ।
- थ्रेड गर्ने (गुना काट्ने) , पाइपको साइज अनुसार कनसिल गर्ने जस्तैः बाथरुममा धाराहरू राख्नु भन्दा अगाडि भित्तामा पाइप राख्ने ठाउँ बनाउनु (भित्ता खोप्ने, नयाँ तथा पुराना पाइपहरूको मर्मत सम्भार गर्ने ।
- बिजुली निकाल्नका लागि चाहिने पाइपहरू, खानेपानिका पाइपहरू जडान गर्ने ।
- सहरी तथा दुर्गम क्षेत्रमा गएर धाराहरू लगाउने, पाइपको नाप लिने ।

सीप तथा ज्ञान

- प्लम्बर आफूले काम गर्ने विभिन्न औजारको बारेमा जान्नु पर्छ ।
- पाइप सम्बन्धी ज्ञान हुनुपर्छ ।
- पाइपहरू फिट गर्दा पनि कहाँ र कति उचाइमा फिट गर्ने भन्ने बारे जानकारी हुनुपर्छ ।
- सुरक्षाबारे जानकारी हुनुपर्छ ।

व्यक्तिगत गुण

- लगनशील

- धैर्यवान्
- इमानदार
- नम्र र मिलनसार
- सहनशील
- छिटो-छरितो
- काममा दक्ष

शारीरिक अवस्था

- स्वस्थ अङ्गहरू विच्छेद (काटिएको, भाँचिएको) नभएको

तालिमका लागि योग्यता

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने ।
- कक्षा ८ वा एस. एल. सी.उतीर्ण गरेर तालिम लिएमा राम्रो मौका प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- टेस्ट पास भएको व्यक्तिले २ वर्षको तालिम लिन सकिन्छ ।
- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने व्यक्तिलाई आवश्यकता अनुसार १-३ महिनाको तालिम लिन सकिने व्यवस्था छ ।

सम्पर्क गर्न सकिने ठाउँहरू

प्राविधिक तालिम केन्द्रहरू (जस्तो : गण्डकी टेक्निकल ट्रेनिङ सेन्टर, वसुन्धरा, एभरेस्ट पोलि ट्रेनिङ सेन्टर, महाराजगन्ज भिजन टेक्निकल ट्रेनिङ सेन्टर, डनबस्को टेक्निकल ट्रेनिङ इन्स्टिच्युट, बालाजु टेक्निकल ट्रेनिङ सेन्टर, सिटीइभिटी इत्यादि ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- पाइप लाइन सिल्ड गर्ने- पाइपको साइज अनुसार ।
- भित्ता खोप्नु, भित्तामा पाइप राख्ने ठाउँ बनाउने ।
- नक्सा नबनाइ काम गर्ने ।
- पाइपको दुवै पट्टी प्वाल पारेर कुनैपनि ठाउँमा जडान गर्न काटेको पाइपको टुक्रालाई निकाल्न गाह्रो हुन्छ ।
- ट्वाइलेट जाम भएर हात हाल्नुपर्दा गाह्रो हुन्छ ।
- इनारमा रिङ राख्ने ।

भान्से :

भान्से खाना बनाउने व्यक्ति हो । उसले खाना खाने मानिसहरूको रुचि अनुसारको खाना बनाउँछ ।

काम र जिम्मेवारी

- खाना बनाउने
- आवश्यक सामग्रीको सूची बनाउने
- सरसफाइमा ध्यान दिने
- खाना बनाउँदा प्रयोग गरिने सामान, औजार हरूको सही प्रयोग र व्यवस्थापन गर्ने
- आवश्यक्ता अनुसार अड्कल गरेर खाना बनाउने

ज्ञान तथा सीप

- स्वादिलो, सफा खाना बनाउन सीपालु
- विभिन्न थरीका खाना र स्वादबारे राम्रो जानकारी भएको
- भान्सामा प्रयोग गरिने सरसामान औजारबारे स्पष्ट ज्ञान भएको
- ठाउँ, परिवेश, मौसम अनुसार आवश्यक स्वादिष्ट खाना बनाउन जान्ने
- तेल, मसलाबारे जानकारी लिई त्यसको सही प्रयोग गर्न जान्ने
- व्यक्तिगत सरसफाइबारे जानकारी भएको
- वातावरणीय सरसफाइबारे जानकारी भएको
- पिउने पदार्थबारे जानकारी भएको
- खाना सजावटमा सीपालु

व्यक्तिगत गुण

- सिर्जनशील, धैर्यवान्, छिटोछरितो
- नयाँ कुरा सिक्ने चाहना भएको
- समयको महत्त्व बुझ्ने र जिम्मेवार
- अनुसाशित
- आत्मविश्वासी
- मेहनती, लगनशील
- दैनिक व्यक्तिगत सरसफाइ गर्ने
- सफा कपडा लगाउने

शारीरिक अवस्था

- कुनै पनि किसिमको रोग नभएको
- तन्दुरुस्त, काममा खटिन सक्ने
- फुर्तिलो, छिटो छरितो हात चलाउन सक्ने

तालिमका लागि योग्यता

- शिक्षा सम्बन्धी कुरा गर्दा कस्तो किसिमको/ कुन स्तरको भान्छे बन्ने भन्ने कुरामा भरपर्छ । यदि साधारण भान्छे बन्ने हो भने कम्तीमा पनि कक्षा ८ पास गरेपछि ६ महिनाको तालिम लिन सकिन्छ । किनकि कक्षा ८ पास भएको व्यक्तिलाई हिसाब र अङ्ग्रेजी विषयको सामान्य ज्ञान हुन्छ । कति जनालाई कुन खानेकुरा कति भन्ने लेखेर काम गर्नुपर्ने हुनाले हिसाब जानेको हुनुपर्छ ।

- ठूलो होटेलको मुख्य भान्छे बन्ने हो भने १० जोड २ उतीर्ण गरेपछि ३ वर्षको तालिम लिएर भान्छे भएर काम गरेको अनुभव हुनुपर्छ ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- खाना खाने ग्राहकको चित्त बुझाउन सजिलो हुँदैन, उनीहरूको गुनासो, समस्यालाई विचार पुऱ्याएर समाधान गर्नु पर्ने ।
- आगोको अगाडि धेरैबेरसम्म बसेर काम गर्नु पर्ने ।

मोटरसाइकल मेकानिक :

मोटरसाइकल बिग्रेको बनाउने र राम्रो अवस्थामा राख्न काम गर्ने व्यक्तिलाई मोटरसाइकल मेकानिक भनिन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- पन्चर टाल्ने/फेर्ने
- त्रिपट बनाउने
- ब्रेक बनाउने
- टायर मर्मत गर्ने
- ब्रेक बनाउने, बदल्ने वा कस्ने
- क्लचको काम गर्ने
- वायरिङ सम्बन्धी काम गर्ने
- इन्जिनको काम गर्ने
- मोटर साइकललाई राम्रो अवस्थामा राख्ने
- सर्भिसिङ गर्ने (राम्ररी चल्ने अवस्थामा राख्नको लागि जाँच्ने, बनाउने, सरसफाइ गर्ने, आवश्यकताअनुसार तेल फेर्ने)
- विद्युतीय फ्युल सिस्टम (इन्धन प्रणाली), बत्ती सम्बन्धी काम गर्ने

सीप तथा ज्ञान

मोटर साइकलमा आइपर्ने समस्याहरू राम्रोसँग समाधान गर्न सक्ने, जस्तैः

- घोट्ने
- बेन्डिङ, आर्क बेल्डिङ, ग्यास बेल्डिङ गर्न जान्ने ब्रेक बनाउन जान्ने
- पन्चर टाल्ने
- मोटरको पार्टपुर्जा बनाउने सक्ने
- औजार सम्बन्धी जानकारी भएको
- विद्युत सम्बन्धी ज्ञान भएको

व्यक्तिगत गुण

- ग्राहकहरूसँग नम्र बोल्ने, राम्रो व्यवहार गर्ने
- इमानदार
- लगनशील, मेहनती
- अनुशासित

शारीरिक अवस्था

- स्वस्थ
- बलियो र फुर्तिलो

शिक्षा/तालिमः

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने
- तर कक्षा ८ वा एस.एल.सी.उत्तीर्ण गरेकाले जागिर पाउने बढी सम्भावना हुन्छ
- टेस्ट पास वा एस.एल.सी. फेल भएकाले २ वर्षको तालिम लिन सक्दछन् । साधारण लेखपढ गर्न सक्नेहरूले वर्कसपमा गएर ६ महिनाको साधारण तालिम लिन सक्दछन् ।

सौन्दर्य विशेषज्ञ : सौन्दर्य विशेषज्ञले सिँगारपटार गरीदिने, कपाल काट्ने, रङाउने, अनुहारको मालिस गर्ने(फेसियल) नङ काट्ने, दाग, चाया, डन्डिफोर, आदि भएको छालाको उपचार गर्ने काम गर्दछ ।

काम र जिम्मेवारी

- कपाल काट्नु, रङाउनु, कपाल सजाउनु, आधुनिक किसिमको जुरो बनाउनु, कपालमा तेल मालिस गर्नु
- चाउरी, दाग, चाया हटाउन अनुहारको मालिस गर्नु
- अनुहार, हात खट्टामा भएका अनावश्यक रौं हटाउनु
- सुन्दर रहन कस्तो क्रिम/मलम लगाउने, कस्तो खाना खाने सल्लाह दिनु
- छाला, रौंको गुण हेरेर त्यसअनुसार उपचार गर्नु
- हात र खुट्टाको नङ मिलाउनु

आवश्यक सीप तथा ज्ञान

- आवश्यक पर्ने समग्रीको बारेमा जानकारी हुन अति आवश्यक छ ।
- घरेलु तथा बजारमा पाइने सौन्दर्यका सामान(उत्पादन) जस्तो कि क्रिम/मलम, तेल, स्याम्पु, आदिबारे जानकारी हुन आवश्यक छ ।
- यस क्षेत्रमा काम गर्दा प्रयोग हुने शब्दको ज्ञान हुनुपर्छ । सामानको प्रयोग ठिक तरिकाले गर्ने ज्ञान तथा फाइदा-बेफाइदाबारे जानकारी हुनुपर्छ ।
- सोचाइ सिर्जनात्मक हुनुपर्छ त्यस अनुसार औंला चलाउन जान्नु पर्छ ।

व्यक्तिगत गुण

- हँसिलो
- सहयोगी
- धैर्यवान्, नम्र, मिलनसार
- विश्वासिलो, इमानदार
- आत्मविश्वासी
- सिर्जनशील
- काममा दक्ष
- छिटोछरितो

शारीरिक अवस्था

- शारीरिक र मानसिक रूपले सबल/दरिलो
- आँखा देख्ने
- कान सुन्ने

तालिमका लागि योग्यता

- एस.एल.सी.उत्तीर्ण
- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने व्यक्तिहरूले पनि सौन्दर्य व्यवसाय सम्बन्धी तालिम लिन सक्छन्।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- प्रतिस्पर्धी बढी भएको
- व्यवसायसँग सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान

हस्तकला :

हातले गरिने कलात्मक कामलाई हस्तकला भनिन्छ। हस्तकला विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। जस्तैः ऊनको सामग्री बनाउने , नेपाली कागज , बाँस बेतको सामग्री बनाउने, आदि।

काम र जिम्मेवारी

- ऊन सम्बन्धी काम गर्नेहरूको काम भनेको टोपी, मोजा, स्वेटर, आदि बनाउनु, रङाउनु
- बाँस बेतको दराज, कुर्सी बनाउनु
- नेपाली कागजको फाइल, कापी, फोटो एलबम, फोटो फ्रेम बनाउनु
- गुणस्तरीय सामान निकाल्नु
- ग्राहकको माग पूरा गर्नु
- सामानबारे जानकारी

सीप तथा ज्ञान

- सुइरो, तान चलाउन जान्ने
- व्यापार गर्न सक्ने
- खाम, फाइल बनाउन कागज सम्बन्धी ज्ञान
- बजार सम्बन्धी ज्ञान
- रङ सम्बन्धी,कागज सम्बन्धी ज्ञान
- कच्चा पदार्थको ज्ञान
- लोक्ताबारे ज्ञान
- बुनाइ सम्बन्धी ज्ञान
- बेत बाँसबारे ज्ञान

व्यक्तिगत गुण

- चलाख
- अनुशासित
- सहनशील
- जाँगरिलो
- उत्साही
- काममा दक्ष
- मिजासिलो
- मेहनती

शारीरिक अवस्था

- स्वस्थ
- आँखा राम्रो देख्न सक्ने

सूचीकार :

ग्राहकको माग (इच्छा) अनुरूप कपडा तयारी गर्नुलाई नै सिलाई भनिन्छ। सिलाई व्यवसाय विभिन्न प्रकारका हुन्छन्।

काम र जिम्मेवारी

- नाप लिन, कपडा काट्ने।
- लुगा सिउने, मेसिन चलाउने।
- ग्राहकको आवश्कता अनुसार लुगा तयार गरेर दिने।

सीप तथा ज्ञान

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने
- हिसाब बुझ्ने
- चित्र कोर्न सक्ने
- नाप लिन सक्ने
- लुगाको नमुना बनाउन सक्ने, लुगा सिलाउने मेसिन चलाउन सक्ने
- चलनचल्तीका कपडा तथा लुगाको नमुना सम्बन्धी जानकारी
- ग्राहकको चित्त बुझाएर काम लिन सक्ने

व्यक्तिगत गुण

- जाँगरिलो
- छिटोछरितो

- मेहनती/धैर्यवान्
- लगनशील
- ग्राहकसँग राम्रो व्यवहार गर्नसक्ने
- समयको महत्त्व बुझ्ने
- काल्पनिक र सिर्जनशील
- नम्र
- इमानदार
- सामाजिक
- जिम्मेवार

शारीरिक अवस्था

- स्वस्थ
- हात, खुट्टा राम्रोसँग चलाउन सक्ने
- आँखा राम्रो देख्ने

तालिमका लागि योग्यता

- साधारण लेखपढ गर्न जान्ने वा कक्षा ६ उत्तीर्ण
- सिलाई सम्बन्धी साधारण जानकारी

नर्स : शारीरिक, मानसिक रूपमा कमजोर,बाल,अपाङ, वृद्ध अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवा दिने र त्यस्ता कार्यका लागि आवश्यक सरसल्लाह परामर्श दिने व्यक्तिलाई नर्स भनिन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- बिरामीलाई हेरचाह गर्ने ।
- बिरामीलाई औषधि खुवाउने
- स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा दिने, परामर्श दिने
- बिरामीको अवस्था बुझेर डाक्टरलाई जानकारी दिने
- वार्डको रेखदेख गर्ने
- कतिबेला के गर्ने भन्ने सूची तयार गर्ने
- अपरेसन कक्षमा डाक्टरलाई सहयोग गर्ने
- डाक्टरसँग दैनिक नियमित बिरामी जाँच गर्न जानु पर्ने,
- घरमा प्रसूति गराउने
- सुडेनीको तालिम दिने
- सुई दिने
- घाउ सफा गर्ने
- रक्तचाप नाप्ने
- छाती(ढुकढुकी) जाँच्ने
- तापक्रम नाप्ने
- ANC Checkup(Anti Natae checkup) पूर्व प्रसूति(गर्भवती)
- PNC Checkup(Post Natae checkup) सुत्केरी पछिको स्याहार
- खोप दिने
- साधारण औषधी उपचार गराउने ।
- बिरामीको सरसफाइ, खानपिनमा ध्यान दिने ।
- स्वास्थ्य परीक्षणको लागि तयार गराउने ।

सीप तथा ज्ञान

- बिरामीको दैनिक सरसफाइ
- सुई लगाउने
- औषधि खुवाउने
- घाउ सफा गर्ने
- शरीरको तापक्रम जाँच्ने
- नाडी जाँच्ने
- रोगका लक्षण बुझ्ने

व्यक्तिगत गुण

- भेदभाव नगर्ने, सहयोगी, नरिसाउने, धैर्य
- नम्र/मिलनसार,विश्वासिलो, दरिलो(साहसी)
- इमानदार,हँसिलो, छिटोछरितो,समयको महत्त्व बुझ्ने
- बिरामीलाई मनाउन सक्ने
- सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने
- तडक भडक नगर्ने, नङ लामो नपाल्ने
- काममा रहँदा गहना नलगाउने,राम्ररी बोल्न सक्ने

शारीरिक अवस्था

- शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ हुने
- आँखा देख्ने
- कान सुन्ने

तालिमका लागि योग्यता

- अनमी(ए.एन.एम.)-एस.एल.सी.पास गरेपछि १८ महिने तालिम लिनु पर्ने छ ।
- अनमी(ए.एन.एम)- दुर्गम जिल्लाका महिलालाई विशेष प्राथमिकताको आधारमा १० कक्षा पास(टेस्ट पास) गरी २ वर्ष पाँच महिनाको तालिम दिने चलन छ ।
- स्टाफ नर्स- गणित र विज्ञान विषय लिएर एस.एल.सी. पास गरेर ३ वर्षको कोर्स गरिन्छ ।
- निरीक्षक- ३ वर्षको नर्सको अनुभव लिइसकेपछि बि.एन.(Bachelor of Nursing) पढ्न पाइन्छ ।
- मेट्रन- वि.एन. अथवा बि.एस्सी. नर्सिङ., ३ वर्षको नर्सको अनुभव भएपछि मास्टर्स अफ नर्सिङ गर्न सकिन्छ ।

सि.एम.ए. :

सि.एम.ए.भनेको उपस्वास्थ्य चौकी वा स्वास्थ्य चौकीमा बसेर समुदायका जनतालाई स्वास्थ्य सम्बन्धी उपचार र सल्लाह दिने व्यक्ति हो । उपस्वास्थ्य चौकीको प्रमुख हुन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- समुदायमा स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतनामुलक कार्यक्रमहरू गर्ने ।
- साधारण रोगहरू घाउ, चोटपटक आदिको उपचार गर्ने ।
- खोप कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
- सामान्य बिरामीको उपचार गर्ने
- बिरामी जाँचिसकेपछि औषधि लेखि दिने र वितरण गर्ने ।
- परिवार नियोजन सम्बन्धी सल्लाह दिने
- स्वास्थ्य चौकीमा उपचार गर्न नसकिने बिरामीहरू आएमा नजिकैको अस्पतालमा पठाउने ।
- समुदायमा गएर प्राथमिक उपचार र सरुवा रोगहरूको बारेमा जानकारी दिने
- प्रशासकीय स्तरका सबै कामहरू गर्ने ।

सीप तथा ज्ञान

- स्वास्थ्य सम्बन्धी राम्रो ज्ञान
- स्थानीय भाषाको राम्रो ज्ञान हुनुका साथै अङ्ग्रेजी भाषाको राम्रो ज्ञान
- गाउँको भौगोलिक अवस्थाको ज्ञान
- स्थानीय स्तरमै रोगको उपचार गरिने विधिबारे ज्ञान
- आउँ, झाडा जस्ता रोग लाग्न नदिने उपायको ज्ञान
- शरीरबारे आधारभूत ज्ञान
- विभिन्न मानिसहरूलाई बुझ्न र उनीहरूसँग व्यवहार गर्न सक्ने सीप

व्यक्तिगत गुण

- सहयोगी/सामाजिक र सेवाको भावना भएको
- नरिसाउने
- धैर्य, नम्र, मिलनसार
- विश्वासिलो
- दरिलो (साहसी) नेतृत्व दिन सक्ने
- निर्णय लिन सक्ने
- इमानदार
- हँसिलो
- छिटोछरितो
- बिरामीलाई मनाउन सक्ने
- सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने
- तडक भडक नगर्ने,नङ लामो नपाल्ने,काममा रहँदा गहना नलगाउने
- राम्ररी बोल्न सक्ने
- समयको महत्त्व बुझ्ने

शारीरिक अवस्था

- शारीरिक र मानसिक रूपले सबल हुनुपर्दछ ।
- आँखा देख्ने
- कान सुन्ने

तालिमको लागि योग्यता

- एस.एल.सी.पास गरेपछि १५ महिनाको तालिम लिनुपर्दछ ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- डाक्टरको काम गर्नुपर्दछ ।
- समुदायमा भएका बिरामीको रुढिवादी धारणा/व्यवहारमा ठोस परिवर्तन ल्याउन गाह्रो ।
- समुदायका जनतालाई स्वास्थ्य सम्बन्धी सल्लाह दिन गाह्रो ।
- आवश्यक सामान स्वास्थ्य चौकीमा उपलब्ध नहुँदा काम गर्न गाह्रो ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता :

समुदायमा गएर स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा प्रदान गर्ने व्यक्तिलाई सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता भनिन्छ । सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता,मातृ शिशु स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा स्वास्थ्य स्वयंसेवक आदि पनि भन्ने गरिन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- गाउँघरमा क्लिनिक सञ्चालन गर्ने
- समुदायको व्यक्तिलाई उपचार गर्ने
- स्वास्थ्य,सरसफाइ र रोगहरूबारे जनचेतना दिने (जस्तै: खोप, सरुवा रोग, एड्स, यौन रोग आदिबारे)
- परिवार नियोजन सम्बन्धी सल्लाह दिने वा साधन वितरण गर्ने
- समुदायमा औषधी दिने, खोप लगाउने
- औजारहरू निर्मलीकरण गर्ने
- आफूले गर्न नसक्ने उपचार अन्य ठाउँमा जान सीफारिस गर्ने ।

सीप तथा ज्ञान

- तालिम लिए अनुसार काम गर्न सक्ने
- जस्तो परिस्थितिमा पनि काम गर्न सक्ने
- उपचार गर्न सक्ने
- औषधिको असरबारे ज्ञान भएको
- सरल भाषामा कुरा बुझाउन सक्ने
- सरसल्लाह राम्रोसँग दिन सक्ने
- सुई लगाउन सक्ने
- घाउ सफा गर्न सक्ने
- समुदायको व्यक्तिसँग मिल्न सक्ने
- साधारण औषधिको ज्ञान भएको

व्यक्तिगत गुण

- इमानदार
- आफ्नो कामप्रति जिम्मेवार
- नम्र स्वभाव
- सेवाको भावना भएको
- आत्मनिर्भर हुनु पर्ने
- मेहनती
- लगनशील
- आफ्नो काममा दक्ष

शारीरिक अवस्था

- फुर्तिलो हुनुपर्ने
- शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ्य हुनुपर्ने , जुनसुकै बेला तयार हुनुपर्ने

तालिमका लागि योग्यता

- कम्तीमा ८ कक्षा पास हुनु पर्छ ।
- ८ कक्षा पास भएपछि ६ महिने तालिम लिन सकिन्छ ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- गाउँघरका व्यक्तिहरूको रुढीवादी विचार परिवर्तन गर्न ।
- समुदायमा गएर विभिन्न विचारका मानिसहरूसँग काम गर्न ।

पेन्टर:

बुरुस, रङको प्रयोग गरेर घर, पर्खाल, काठ आदि रङाउने वा बोर्डमा चित्र कोर्ने, लेख्ने काम गर्ने व्यवसायमा लागेको मानिसलाई रङ लगाउने मानिस भनिन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- ग्राहकको माग र आवश्यक्ताअनुसार काम गर्नु
- समयमा भनेको ठाउँमा काम गर्नु

सीप तथा ज्ञान

- रङ सम्बन्धी ज्ञान हुनुपर्छ ।
- खाक्सी कसरी लगाउनु पर्छ भन्ने ज्ञान हुनुपर्छ ।
- ब्रस चलाउने तरिका जान्नु पर्छ ।
- हात बसेको हुनुपर्छ ।
- राम्रा र बुझ्ने अक्षर लेख्न सक्ने हुनुपर्छ ।
- रङसँग सम्बन्धित सामानको प्रयोगको बारेमा ज्ञान हुनुपर्छ ।
- सफा काम गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।

व्यक्तिगत गुण

- उचाईमा काम गर्न डर नमान्ने
- लगनशिल, इमानदार
- नम्रता
- सशनशिल
- कलात्मक

शारीरिक अवस्था

- स्वस्थ्य हुनु पर्छ ।
- छरितो हुनु पर्छ ।

शिक्षा/ तालिम:

- साधारण लेखपढ गर्नसक्ने
- तर कक्षा ८ वा एस.एल.सी.उत्तीर्ण भएमा राम्रो
- कक्षा ८ पास भएमा ६ महिनाको तालिम लिन सकिन्छ । किनकि ८ कक्षा पास गरेको व्यक्तिले केही मात्रामा हिसाब र अङ्ग्रेजी जानिसकेको हुनाले तालिम सेन्टरमा गएर तालिम लिन सजिलो हुने ।
- १२ महिनाको तालिम साधारण लेखपढ गरेको व्यक्तिहरूले रङकर्मी(पेण्टर)हरूको सहायक भएर सिक्न सक्दछन् ।

व्यावसायिक चुनौतीहरू:

- काठहरूमा खाक्सी दलेर पालिस गर्न गाह्रो हुन्छ ।
- होर्डिङ बोर्ड(घरको छाना माथि वा खम्बामा ठड्याएर प्राय:जसो विज्ञापनको लागि राखिने बोर्ड)को काम गाह्रो हुन्छ । धेरै अग्लो ठाउँहरूमा काम गर्नु पर्दा कठिन हुन्छ । (यसका लागि जोखिम ठाउँबाट कसरी बन्ने भन्नेबारे जानकारी हुनुपर्छ ।)
- रङको छिटा अन्य कतै नपर्ने गरी काम गर्न गाह्रो हुन्छ ।

शिक्षा तथा तालिम :

साधारण लेखपढ गर्नसक्ने (कम्तीमा पनि कक्षा ५ देखि माथि), सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक दुवै तालिम लिएको ।

ड्राइभर :

काम र जिम्मेवारी

- सवारी साधन सुरक्षित रूपमा चलाउने ।
- यात्रुलाई समयमै पुग्नु पर्ने स्थानमा पुऱ्याउने र राम्रो सेवा दिने ।
- सवारी साधनको पार्टपुर्जा चेक गर्ने ।
- सवारी साधनको मर्मत सम्भारमा ध्यान दिने ।

सीप तथा जिम्मेवारी

- ट्राफिकको इशारा,बत्ती, चिह्न, र नियम सम्बन्धी ।
- सवारी साधनको पार्टपुर्जा सम्बन्धी ।
- सामान्य बिग्रिएको मर्मत गर्न सक्ने, टायर फेर्ने ।
- बाटोको ज्ञान भएको ।

व्यक्तिगत गुण

- होसियार
- इमानदार
- मेहनती
- अनुशासित
- कामप्रति उत्तरदायी
- जिम्मेवार
- समयअनुसार चल्न सक्ने
- ग्राहकसँग नम्र बोल्ने
- मादक पदार्थ सेवन नगर्ने

शारीरिक अवस्था

- स्वस्थ
- आँखा राम्रोसँग देख्ने
- कान राम्रोसँग सुन्ने
- मानसिक रोग नभएको
- अपाङ्ग हुनु हुँदैन

पेसामा लाग्ने तरिका

साधारण लेखपढ गर्न सक्ने(कम्तीमा पनि कक्षा ५ देखि माथि),सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक दुवै तालिम लिएको । गाडीका सम्पूर्ण पार्ट,ट्राफिक नियम सम्बन्धी तालिम लिएको । प्राय:जसो चालकले सुरुमा गाडीमा सहयोगीको काम गरेर गाडी चलाउन सिकेको हुन्छ । परिपक्व सवारी चालक बन्न ६ महिना देखि १ वर्ष लाग्छ , तर तालिम केन्द्रमा साना गाडी १ महिनामा सिकाइदिन्छ । ट्रक चलाउन सिकाउने तालिम केन्द्र छैन ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- उकालो,ओरालो घुम्तीमा सवारी साधन चलाउन
- बिग्रेको वा साँघुरो बाटोमा सवारी साधन चलाउन
- मानिसको भिड भएको ठाउँमा चलाउन

सिकर्मी :

काठको काम गर्ने व्यक्तिलाई सिकर्मी भनिन्छ । सिकर्मीले झ्याल, ढोकाको साथै खाट, टेबल, कुर्सी आदि जस्ता फर्निचरका सामानहरू बनाउने र मर्मत गर्ने काम गर्दछन् ।

काम र जिम्मेवारी

- ग्राहकले भनेको ढाँचा(नमुना) अनुसार फर्निचर, झ्याल, ढोका, दलिन (काठको घरहरूमा प्रयोग हुन्छ) तयार गर्ने ।
- नाप लिने, किला ठोक्ने, प्वाल पार्ने ।
- औजार धार लगाएर राख्ने ।
- काठको किसिम छुट्याउने ।
- काठको गुणस्तर जाँच गर्ने ।
- खस्रो काठ चिल्लो बनाउने । चर्केको काठ मर्मत गर्ने ।
- काठमा किरा लागेको छ छैन जाँच गर्ने, लागेको भए औषधि प्रयोग गर्ने ।
- काठलाई धमिराबाट जोगाएर राख्ने ।
- काठलाई ठिक आकार प्रकारमा काट्ने ।
- घरको झ्याल, ढोकाको खापा, चौकसमा नटबोल्ट राख्ने ।
- ढलान गर्नका लागि राम्रोसँग काठ जोड्ने ।

सीप तथा ज्ञान

- ग्राहकले भनेको फर्निचरको ढाँचा बुझ्न सक्ने, चित्रमा उतार्न सक्ने ।
- काठको प्रकृति(असल,कमसल) छुट्याउन सक्ने
- नाप लिने सीप भएको ।
- फर्निचरको नमुना भएको किताब हेरेर जस्ताको तस्तै फर्निचर बनाउन सक्ने
- कुन काठ कहाँ जोड्ने हो भन्ने छुट्याउन सक्ने ।
- औजारहरू चलाउन दक्ष हुनुपर्ने, मेसिनहरूको बारेमा ज्ञान हुनुपर्ने ।
- अङ्क गणित तथा नाप्ने फित्ताको ज्ञान भएको ।
- नटबोल्ट कस्न र खोल्न सक्ने ।

व्यक्तिगत गुण

- जाँगरिलो

- छिटोछरितो
- मेहनती/धैर्यवान्
- लगनशील
- ग्राहकसँग नम्र हुने
- समयको महत्त्व बुझ्ने
- सिर्जनशील

शारीरिक आवश्यकता

- १६ /१७ वर्ष पार गरेको ।
- साधारण स्वास्थ्य भए हुने, हट्टाकट्टा भएमा झनै राम्रो
- फुर्तिलो खट्न सक्ने ।

पेसामा लाग्ने तरिका

- साधारण लेखपढ गरेको,कम्तीमा हिसाब(जोड,घटाउ,गुणन, भाग) जानेको र नाप्ने फित्ता बुझ्ने र प्रयोग गर्नसक्ने ।
- कुनै पनि फर्निचर कारखानामा ६ देखि ९ महिनासम्म सहायक(हेल्पर) भएर तालिम लिन सक्ने ।

(**विशेषतः** टेक्निकल स्कुल(कुम्भेश्वर टेक्निकल स्कुल)ले २वर्षको औपचारिक शिक्षा एवम् तालिम दिएको पाइन्छ जुन उत्तीर्ण गरेमा एस.एल.सी. सरह मानिन्छ ।

- साधारण लेखपढ गर्न सक्नेले पनि यो तालिम लिन सक्छ ।

व्यावशायका चुनौतीहरू

- किताबमा दिइएको नमुना हेरेर फर्निचर बनाउनु पर्दा बढी सीप र अनुभवको आवश्यक्ता पर्ने ।
- ग्राहकले भनेको भरमा नमुना नहेरी बनाउनु पर्ने ।
- ठुला तथा गह्रौं काठ उचालेर चिर्न पर्दा पनि गाह्रो हुने ।
- ठुला ठुला काठ जोड्दा र टुटफुट हुन सक्ने काठलाई राम्ररी जोड्न गाह्रो हुन्छ ।

फलामको काम :

फलामको काम गर्ने व्यक्तिले विभिन्न प्रकारका फलामका सामानहरू जस्तैः ग्रिल,ठुला-ठुला ढोकाहरू, झ्यालहरू, टावर, पुल, छड आदि बनाउने गर्दछ ।

काम र जिम्मेवारी

- माग अनुसार फलामे सामान उत्पादन गर्ने जस्तो भऱ्याङ्ग, झ्याल, ढोका,सुर्यकोतापबाट बिजुली बाल्ने , पानी तताउने उपकरण(भाडा), झोलुङे पुल, सटर,चौकोस आदि बनाउने ।
- निरीक्षक र इन्जिनियरको निर्देशनअनुसार काम गर्ने र आवश्यक्ता अनुसार अरू कामदारहरूलाई पनि काम लगाउने ।
- ग्याँसको आगोले तताएर फालाम जोड्ने(वेल्डिङ गर्ने)
- प्वाल पार्ने(ड्रिल) मेसिन चलाउने ।
- फलाम काट्ने ।
- ग्यालबनाइज गर्ने-फलामलाई आगोमा तताएर पगाल्ने ।

सीप तथा ज्ञान

- नाप्ने फिता प्रयोग गरेर लम्बाइ चौडाइ निकाल्न सक्ने(नापको ज्ञान हुनु पर्ने) ।
- नाप अनुसार फलाम काट्ने ।
- मिस्त्रीले भनेको कुरा बुझ्न सक्ने ।
- हथौडा चलाउने ।
- नक्सा हेरेर काम गर्न सक्ने ।
- फलाम जोड्न(वेल्डिङ गर्न) जान्ने ।

व्यक्तिगत गुण

- लगनशील, मेहनती ।
- आफ्नो कामप्रति जिम्मेवार
- सहनशील ।
- निडर ।

शारीरिक आवश्यक्ता

- मानसिक शारिरीकरूपमा स्वस्थ ।
- फुर्तिलो, बलियो हुनुपर्छ ।
- आँखा देख्ने हुनुपर्छ ।

पेसामा लाग्ने तरिका

- सरकारी नियम अनुसार तालिम लिनका लागि १० कक्षा पास हुनु पर्छ । १० कक्षा पास गरेपछि २ वर्षको सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक तालिम लिन पाइन्छ । तालिम बिना कुनै पनि वर्कसपमा मिस्त्रीको काम गर्न पाइँदैन । प्रायःजसो यस क्षेत्रमा काम गर्ने मानिसहरू कार्यशालामा सहयोगी भएर काम सिकेकाहरू हुन्छन् । तालिम लिन लागि फारम भर्नुपर्छ ,साथमा नागरिकता र १० कक्षा पास भएको प्रमाणपत्र संलग्न गर्नु पर्छ ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- ठुलो फलाम उठाउन
- फलाम काट्न ।

- ट्रस बनाउन (माथि चढेर छानाको काम गर्ने)
- भनेको जस्तो सामान बजारमा नपाएमा
- तातोमा बसेर काम गर्न ।
- ग्राहकलाई सन्तुष्टि दिन ।

गाडी मेकानिक :

गाडी मर्मत गर्ने काम गर्ने मानिसलाई गाडी मर्मत गर्ने यन्त्रकार भनिन्छ । यस काममा हातको सीपको प्रयोग हुन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- बिग्रेको के हो पत्ता लगाउने ।
- पन्चर टाल्ने ।
- त्रिपट बनाउने ।
- ब्रेक बनाउने, फेर्ने वा कस्ने ।
- टायर मर्मत गर्ने र हावा भर्ने ।
- वायरिङ सम्बन्धी काम गर्ने ।
- सर्भिसिङ गरेर गाडी राम्रो अवस्थामा राख्ने ।
- विद्युतीय इन्धन पद्धति सम्बन्धी काम गर्ने ।
- चक्काको बेरिङ फेर्ने ।
- गियरबक्स फेर्ने ।
- गाडीको इन्जिन सम्बन्धी सम्पूर्ण काम गर्ने ।

सीप तथा ज्ञान

- गियर बक्स फेर्न जान्नु पर्दछ ।
- गाडी मर्मत सम्बन्धी राम्रो सीप हुनुपर्दछ ।
- मेसिन औजारको प्रयोगको बारेमा सीप हुनुपर्दछ ।
- गाडीको इन्जिन सम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारी ।
- औजार सम्बन्धी जानकारी ।
- विद्युत् सम्बन्धी ज्ञान भएको ।

व्यक्तिगत गुण

- जाँगरिलो
- छिटोछरितो
- मेहनती धैर्यवान् ।
- लगनशील
- ग्राहकसँग राम्रो व्यवहार गर्नसक्ने
- समयको महत्त्व बुझ्ने
- काल्पनिक र सिर्जनशील
- नम्र
- इमानदार
- सामाजिक
- जिम्मेवार ।

शारीरिक अवस्था

- बलियो र स्वस्थ
- फुर्तिलो
- धेरै मोटो हुनु हुँदैन

व्यवशायका चुनौतीहरू

- रङ पिस्टन सेट गर्न (गाडीको एक किसिमको पार्ट्स)
- इन्जिन निकाल्न ।
- विद्युतीय काम गर्न ।

डकर्मी :

भवन निर्माण गर्ने व्यक्तिलाई डकर्मी भनिन्छ । डकर्मीहरू पनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । जस्तैः टायल लगाउने, मार्बल लगाउने , पर्खाल वा गाह्रोको काम गर्ने आदि ।

काम र जिम्मेवारी

- गाह्रो लगाउने ।
- झ्याल ढोका मिलाएर राख्ने काम गर्ने ।
- मार्बल लगाउने काम गर्ने ।
- छड लगाउने, सिमेटको काम गर्ने ।
- ईँटाको बुट्टा काट्ने, ढलान गर्ने ।
- पर्खाल लगाउने, फर्मा ठोक्ने

सीप तथा ज्ञान

- इन्जिनियर ओभरसियरले भनेको बुझ्ने ।
- नाप्ने, फित्ता हेर्न जान्ने ।
- लम्बाइ चौडाइ निकाल्न जान्ने ।
- मसला (सिमेट,बालुवाको मिश्रण)मिलाउन सक्ने ।
- ज्यावल चलाउन सक्ने ।
- घरको नक्सा अनुसार काम गर्ने ।
- सतह मिलाउने ।
- बुट्टा काट्ने ।
- भित्ता प्लास्टर गर्ने ।
- गाह्रो लगाउने ।
- सिलिङ प्लास्टर गर्ने ।
- ईँटा बिच्छ्याउने ।
- बोलक(सिमन्ट र बालुवाबाट बनाइएको, विभिन्न साइजको जसलाई बल्क भनिन्छ)हेर्न जान्ने ।
- धागो तानेर साइज मिलाउने ।
- लेबल पाइप, घण्टी मिलाउन सक्नुपर्दछ ।

व्यक्तिगत गुण

- मिलनसार, इमानदार
- लगनशील मेहनती निडर

शारीरिक अवस्था

- स्वस्थ शरीर
- मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनुपर्छ
- धेरै मोटो हुनु हुँदैन
- फुर्तिलो बलियो हुनुपर्छ ।
- भारी बोक्ने क्षमता हुनुपर्छ ।

शिक्षा तालिमः

- ६ महिना देखि १ वर्षसम्मको तालिम
- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने ।
- ८ कक्षासम्म पास भए राम्रो ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- खट बाध्न
- खटमा चढेर प्लास्टर गर्न
- घण्टी लगाउन
- सतह मिलाउन
- भारी सामान उठाउन
- टायल,मार्बल काट्न

गार्मेन्ट :

थरीथरीका लगाउने लुगा (पोसाक) तयार गर्ने कामलाई गार्मेन्ट उद्योग भनिन्छ । गार्मेन्टमा धेरै कपडा बनाइने हुनाले ती आफ्नो मुलुकको साथै बाहिरी मुलुकमा पनि पठाउने गरिन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

गार्मेन्ट उद्योगमा विभिन्न मानिसहरूको विभिन्न काम र जिम्मेवारी हुन्छ । सम्भावित केही कामहरू तल दिइएका छन् :

- दिमाग लगाएर कपडाबाट नयाँ नयाँ नमुना सिर्जना गर्ने ।
- माग अनुसार कपडा तयार गर्ने ।
- मेसिन चलाउने र मेसिनहरूलाई सधैं राम्रो अवस्थामा राख्ने ।
- राम्रो कपडा पहिचान गर्ने ।
- ग्राहकलाई सस्तो,राम्रो र बलियो लुगा उपलब्ध गराएर सन्तुष्ट गर्ने ।
- तयारी लुगा निरीक्षण गर्ने ।
- दागहरू हेर्ने ।
- कपडाहरूलाई पट्याएर बाहिर पठाउने ।
- ट्याग लगाउने, कम्पनीको नाम, गुणस्तर,साइज लेखेर टाँस्नुलाई ट्याग लगाउने भनिन्छ ।
- निरीक्षक(सुपरभाइजर)भए कारिन्दालाई काम लगाउने र कामको तथ्याङ्क (रेकर्ड) राख्ने ।
- नमुना अनुसार कपडा काट्ने ।
- कालीगढहरूलाई नमुना बनाउन दिने ।
- मास्टरले भने अनुसार काम गर्ने ।

सीप तथा ज्ञान

- सिलाई जानेको ।
- सिलाई मेसिनको केही ज्ञान भएको ।
- डिजाइन/नमुना भएको किताब हेरेर जस्ताको त्यस्तै बनाउन सक्ने ।
- अङ्क गणित तथा नाप्ने फित्ताको ज्ञान भएको ।
- मार्किङ गर्ने
- ट्याग लगाउने
- कार्टुन बनाउने ।
- टाँक मिलेको नमिलेको हेर्ने ।

व्यक्तिगत गुण

- काम पक्का गर्ने, जिम्मेवार हुनुपर्ने ।
- काममा बढी समर्पित,चनाखो र नयाँ नमुना बनाउन जान्ने ।
- ग्राहकको कुरा र गुनासो बुझ्न सक्ने ।
- नम्र,अप्ठेरो परिस्थितिमा सहनशील हुनुपर्ने ।
- लगनशील, झुटो नबोल्ने ।
- मेहनती, धैर्यवान्, काल्पनिक शक्ति भएको ।
- ग्राहकसँग मोलतोल गर्न सक्ने ।
- खटेर काम गर्न सक्ने
- समूहमा काम गर्न सक्ने ।

शारीरिक अवस्था

- फुर्तिलो हुनुपर्छ ।
- स्वच्छ ।
- आँखा राम्रो देख्ने ।
- खट्न सक्ने ।

तालिमका लागि योग्यता

- सामान्य लेखपढ गर्न जान्ने
- ५ देखि ६ कक्षासम्म पढेको हुने तर एल.एल.सी.पास भए झन राम्रो ।

व्यवसायका चुनौतीहरू

- कपडामा भएका दागहरू हटाउने । दाग हटाउन विभिन्न किसिमको केमिकल जस्तैः यसिड, यसिटोमको प्रयोग गरिन्छ । त्यस समयमा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ ।

- कहिलेकाहीँ राती पनि काम गर्नुपर्दा ।
- कालिगढको चित्त बुझाउन ।

इलेक्ट्रिसियन :

विभिन्न प्रकारका बिजुलीको सामानहरू जोड्ने,मर्मत गर्ने, घरमा बत्ती बाल्नका लागि तार जडानको काम गर्ने मानिसलाई बिजुलीको काम गर्ने मानिस वा इलेक्ट्रिसियन भनिन्छ ।

काम र जिम्मेवारी

- नयाँ घरमा नयाँ लाइन जडान गर्ने ।
- कुनै ठाउँमा बिजुली आपूर्ति अवरुद्ध भएको छ भने बिजुली सुचारु गर्ने ।
- विद्युत् सम्बन्धी समस्यालाई पत्ता लगाएर ठिक पार्ने ।
- बिजुलीको उपकरणहरू मर्मत गर्ने जस्तो कि पानी तान्ने कल/मेसिन,पङ्खा, फ्रिज,ए.सी.आदि
- मोटर रिबाइन्डिङ गर्ने काम गर्नुपर्छ ।

आवश्यक सीप तथा ज्ञान

- विद्युत् परिचालनबारे थाहा हुनुपर्छ ।
- सावधानीपूर्वक (सुरक्षित तरिकाले) काम गर्ने उपायबारे ज्ञान हुनुपर्छ ।
- विद्युतीय लाइन बिग्रँदा के कारणले बिग्रेको भन्ने कुरा पत्ता लगाउन सक्नुपर्छ ।
- विद्युतीय सरसामान, उपकरणबारे राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ ।
- अङ्ग्रेजी भाषाको ज्ञान भए राम्रो हुन्छ ।

व्यक्तिगत गुण

- नम्र
- जिम्मेवारी
- धैर्यवान्
- होसियार
- आँटिलो/साहसी
- नआत्तिने
- विश्वासिलो
- समूहमा काम गर्न सक्ने

शारीरिक अवस्था

- शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ
- आँखा तेजिलो

तालिमका लागि योग्यता

एस्.एल्.सी.उत्तिर्ण गरेपछि कम्तीमा ६ महिना तालिम लिंदा राम्रो हुन्छ । पढाइ कम भएमा तालिम अवधि लामो हुन्छ

व्यवसायका चुनौतीहरू

- औद्योगिक क्षेत्रहरूमा विद्युतीय काम गर्न गाह्रो ।
- धेरै उचाइ (खम्बा,अग्ला घरहरू) मा काम गर्न गाह्रो हुन्छ ।
- विभिन्न गाउँघरमा विद्युत् पुऱ्याउँदा, जङ्गल,पहाडतिर काम गर्नुपर्छ, जुन एकदम गाह्रो र खतरापूर्ण हुन्छ ।

सत्र १२.५

उद्यम

उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- समूहमा बसेर काम गर्दाको फाइदा बताउन सक्नेछन् ।
- उद्यमको परिभाषा र उद्यमका प्रकार बताउन सक्नेछन् ।
- आफ्ना वरिपरि रहेका अवसरहरूलाई पहिचान गरी समाजिक, आर्थिक र मिश्रित उद्यमहरू सञ्चालन गरेर आय आर्जन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनेछन् ।
- उद्यमको योजना र बजेट बनाउने सीप सिक्नेछन् ।

समय :

३ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू :

न्युजप्रिन्ट वा बोर्डमार्कर वा पेन/पेन्सिल

पूर्व तयारी

- उद्यम गरी व्यवसाय गरिरहेको दृश्य झल्कने चित्र नं. १२.५.१ "उद्यमका दृश्य" को ३ प्रति फोटोकपी
- घटना अध्ययन नं. १२.५.२ "सामाजिक उद्यम", घटना अध्ययन नं. १२.५.३ "आर्थिक उद्यम", घटना अध्ययन नं. १२.५.४ "मिश्रित उद्यम" को फोटोकपीहरू क्रमश एक/एकप्रति फोटोकपी
- १२.५.५ को नमुना उद्यम फारामको ३ प्रति फोटोकपीहरू तालिमपूर्व तयार गर्ने।

(नोट: सहभागीहरूसँग अभ्यास पुस्तिका नभएको अवस्थामा र तालिम सामग्री नभएमा यस सत्रमा आवश्यक पर्ने सामग्री र प्रर्व तयारीका आवश्यक सामग्रीहरू यस तालिम पुस्तिकामा भनिए बमोजिम पूर्व तयार गर्नुपर्दछ ।)

विधि :

समूह छलफल, घटना अध्ययन, खेल र अभ्यास

अघिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

१० मिनेट

अघिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।

के के सिकियो ?	के के गरियो ?

१०-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

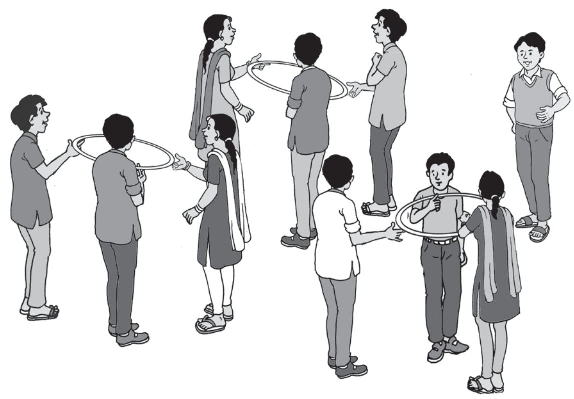
क्रियाकलाप १ :
समूहमा बल हुन्छ ।

४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
समूहमा बसेर काम गर्दाको फाइदा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : रिङ उठाउने

आवश्यक सामग्री: रिङ,



१. सहभागीहरूलाई तिन समूहमा विभाजन गर्ने ।

२. प्रत्येक समूहलाई एक एक वटा रिङ दिने र सुरुमा प्रत्येक समूहको एक जना सहभागीलाई एउटा औंलाले रिङलाई नझुन्ड्याई माथि उठाउन लगाउने । यदि एउटा औंलाले नझुन्ड्याई उचाल्न नसकेमा अर्को एक जना सहभागीलाई बोलाउने र दुवै मिलेर एक एक औँलाको सहायताले सोही प्रक्रिया अनुसार मिलेर रिङ उठाउन लगाउने ।

३. यदि दुई सहभागीहरूले पनि रिङ उठाउन नसकेमा आफ्नो समूहका अरू सहभागीहरूलाई बोलाई रिङ उठाउन सहयोग माग्ने । यदि कुनै पनि समूहले रिङ उठाउन सकेन भने पुनः एक पटक योजना बनाएर रिङलाई औँलाले नच्यापिकन मिलेर उठाउन लगाउने । सबै मिलेर एक एक औंलाको सहायताले रिङ उठाउन सफल भएपछि खेल समाप्त गर्ने ।

४. खेल समाप्ति पछि निम्न प्रश्नका आधारमा छलफल गर्दै समूहमा मिलेर काम गर्दा हुने फाइदा बारे बुझाउने ।

   क) यो खेलबाट तपाईंहरूले के के सिक्नुभयो ?

   ख) समूहमा काम गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?

   ग) समूहमा काम गर्दा के के चुनौती हुन सक्छन् र यसलाई के गर्दा समाधान गर्न सकिन्छ ?

निष्कर्ष :

- समूहमा मिलेर काम गर्दा धेरै फाइदा हुनुको साथै काम सहज हुन्छ ।

१०-१९ वर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप २ :
उद्यमका प्रकार

Aflatoun-Aflateen Manual, www.aflatoun.org

३० मिनेट

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- उद्यमको परिचय दिई यसका प्रकारहरू बताउन सक्नेछन् ।
- आफ्ना वरिपरि रहेका अवसरहरूलाई पहिचान गरी समाजिक, आर्थिक र मिश्रित उद्यमहरू सञ्चालन गरी आर्थिक आर्जन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : चित्र प्रस्तुतिकरण, घटना अध्ययन र समूह छलफल

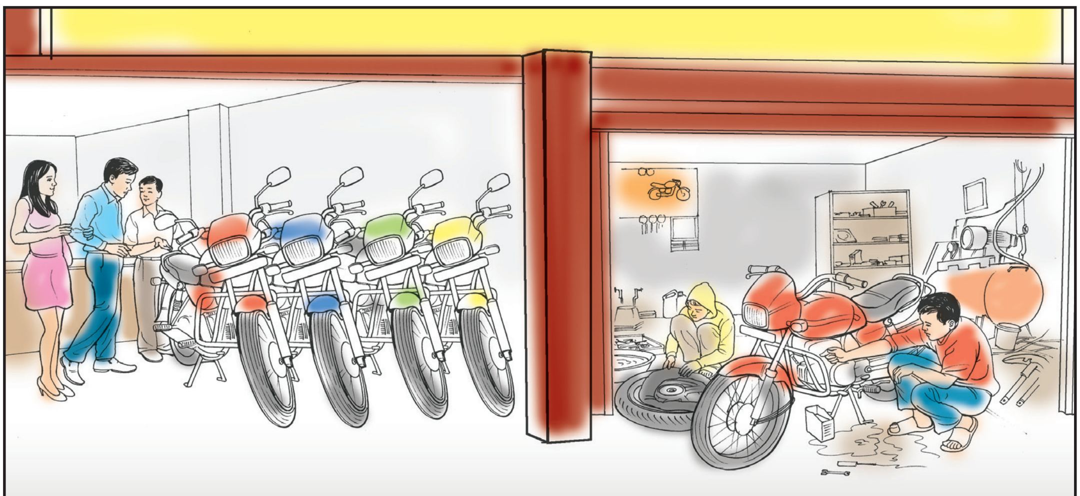
आवश्यक सामग्रीहरू : व्यवसाय गरिरहेको दृश्य झल्किने चित्र,न्युजप्रिन्ट

१. सुरुमा सबै सहभागीलाई कुनै एउटा उद्यम तथा व्यवसाय गरिरहेको दृश्य झल्किने चित्र नं. १२.५.१ "उद्यमको दृश्य" देखाउने र त्यो चित्रमा के दृश्य देख्नु भएको छ ? भनी प्रश्न गर्दै छलफल गर्ने । छलफलको क्रममा आएका बुँदाहरूलाई क्रमैसँग न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जाने । सहभागीहरूलाई छलफलको क्रममा उद्यमलाई बुझाउनका लागि तलको व्याख्या पढेर सुनाउने वा न्युजप्रिन्टमा लेखेर टाँस्ने ।

सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुरा:

उद्यमको बारेमा बुझाउन तलको व्याख्या न्युजप्रिन्टमा लेखेर टाँस्ने ।

व्यक्ति तथा समूहले आय आर्जन गर्ने काम सुरु गर्नुलाई उद्यम गरेको भनेर बुझिन्छ । यहाँ उद्यम भन्नाले कुनै पनि त्यस्ता काम जसबाट व्यक्तिगत आय आर्जन हुने वा समाजमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि गरिने क्रियाकलापलाई बुझाउँदछ । कुनै पनि किसिमको उद्यम गर्नका लागि लगानीको आवश्यकता पर्दछ । लगानीको माध्यमबाट नाफा आर्जन भई जीविकोपार्जनमा सजिलो हुन्छ । सामाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने किसिमबाट गरिने कामलाई सामाजिक उद्यम भनिन्छ । नाफा कमाउने उद्देश्यले गरिने कुनै व्यवसाय वा व्यापारलाई आर्थिक उद्यम भनिन्छ । आर्थिक उद्यमबाट आएको नाफाको केही अंशलाई सामाजिक काममा प्रयोग गर्ने उद्देश्य लिई गरिने कामलाई मिश्रित उद्यम भनिन्छ । कुनै पनि उद्यम एक्लै अथवा समूहमा मिलेर पनि सुरु गर्न सकिन्छ ।



चित्र नं. १२.५.१: "उद्यमको दृश्य"

२. सहभागीहरूलाई तिन समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई घटना अध्ययन नं. १२.५.२ सामाजिक उद्यम, घटना अध्ययन नं. १२.५.३ आर्थिक उद्यम र घटना अध्ययन नं. १२.५.४ मिश्रित उद्यम क्रमशः १/१ प्रति फोटोकपी । प्रत्येक समूहलाई छुट्टाछुट्टै घटना अध्ययन पर्ने गरी अध्ययन गर्नका लागि २० मिनेट समय दिई आ-आफ्नो समूहमा पढ्न र बुझ्न लगाउने ।

३. २० मिनेटको अवधिभरी सहजकर्ताले प्रत्येक समूहमा गई सहजीकरण गर्ने ।

४. २० मिनेटको समयपछि थप १० मिनेट समयभित्र सामूहिक छलफल गराई उद्यम र उद्यमको प्रकारबारे बझाइदिने । यसलाई थप प्रस्ट पार्नका लागि क्रियाकलाप ३ को नमुना उद्यमको अभ्यास सुरु गराउने ।

५. प्रत्येक समूहले पाएको घटना अध्ययन गरिसकेपछि सामूहिक छलफल गर्न निम्न प्रश्नहरू सोध्ने ।

क) तपाईंहरूले पाएको घटना अध्ययनमा कुन कुन उद्यम गरेर आर्थिक लाभ गरेको थाहा पाउनुभयो ?

ख) यी घटना अध्ययनहरूमा कस्ता कस्ता कार्यहरूले आर्थिक लाभ र सामाजिक सुधारको काम गरेको बुझिन्छ ?

घटना अध्ययन नं. १२.५.२ : मानव बेचबिखन र बाल विवाह विरुद्ध कार्यक्रम

पासाङ, मिना, पेमा, अमिर र डोल्मा मनकामना गा.वि.स. को एउटै टोलमा बसोबास गर्दछन् । यिनीहरू १२ कक्षामा पढ्दै गरेका विद्यार्थीहरू हुन् । यस गा.वि.स.भित्र विभिन्न जनजाती र समुदायहरूको बसोबास छ । गा.वि.स.का अधिकांश समुदाय कृषि पेसा गर्दछन् । शिक्षाको क्षेत्रमा मनकामना गा.वि.स. छिमेकी गा.वि.स. भन्दा पछाडि परेको छ । यो गा.वि.स.मा शिक्षा र जनचेतनाको कमीले गर्दा चेलीबेटी बेचबिखन जस्ता जघन्य अपराध र बाल विवाह जस्ता सामाजिक कुरितीहरू हुने गरेका छन् ।

पासाङ, मिना, पेमा, अमिर र डोल्मा स्थानीय युवा क्लबमा आबद्ध छन् । डोल्माले आफ्नो गा.वि.स.मा भएका विभिन्न सामाजिक समस्याहरूमध्ये चेलीबेटी बेचबिखन तथा बाल विवाह विरुद्ध गाउँ स्तरीय जनचेतनामूलक र्‍याली निकाल्न सके यो समस्या समधानाका लागि केही सहयोग पुग्नसक्थ्यो कि भनी साथीहरूसँग पटक पटक कुरा गर्ने गर्थिन् । डोल्माकै सल्लाह अनुसार उनीहरूले कुनै शनिबारका दिन बिहान १० बजे गा.वि.स. स्तरमा र्‍याली निकाल्ने योजना बनाए । र्‍यालीलाई सफल पार्ने योजनामा छलफल भयो । पासाङले यस विषयमा भएका विभिन्न घटनाहरूको अध्ययन गरी सानो पर्चा बनाउनका लागि एक हप्तासम्म दिनको २ घण्टाको दरले काम गर्ने जिम्मा लियो । मिनाले आइतबार बिहान २ घण्टा र मङ्गलबार र शुक्रबार दिउसो ३ बजेदेखि ५ बजेसम्म पर्चा बाँड्ने र निमन्त्रणा लेख्ने काम गर्ने भइन् । पेमाले बिहीबार दिनभरि गा.वि.स. अध्यक्ष लगायत अरू सरोकारवालालाई यस र्‍यालीमा भाग लिनका लागि निमन्त्रणा गर्ने जिम्मा लिइन् । अमिरले आइतबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहानको १ घण्टा समुदायका प्रत्येक परिवारको एक जना युवालाई र्‍यालीमा भाग लिनका लागि आमन्त्रण गर्ने जिम्मा लिए । डोल्माले मङ्गलबारदेखि बिहीबारसम्म बिहान १० बजेदेखि १२ बजेसम्म आयोजना गर्न लागेको र्‍यालीका लागि आवश्यक पर्ने न्यूनतम रकमको सहयोगका लागि गा.वि.स., स्कुल,

सरकारी कार्यालय, व्यापारी तथा बचत समूहसँग सम्पर्क गरी आर्थिक रकम जुटाउने जिम्मा लिइन् ।

सामाजिक कार्य गर्नका लागि खर्चिएको समय र मेहनत बापत केही आर्थिक लाभ हुनुपर्दछ भनी पासाङ, मिना, पेमा, अमिर र डोल्माले निर्णय गरे । डोल्माले आर्थिक सहयोगका लागि लेखिएको पत्रमा सम्पूर्ण खर्चको अनुमानित हिसाब किताब र कार्यक्रमको योजना सहित ५ जनाले खर्च गर्ने समय र मेहनतको हिसाब गरेर ज्याला (मूल्य) उल्लेख गरी सहयोगी दाताहरूलाई पत्र पठाइन् । उनीहरूले ऱ्यालीका लागि आवश्यक पर्ने पर्चा, ब्यानर, जनचेतना मुलक सन्देश र प्ले कार्ड बनाउनका लागि पनि खर्च लाग्ने भएकाले बजेटमा ती कुराहरू समेत उल्लेख गरे । स्थानीय जुस उत्पादन गर्ने उद्यमीसँग सम्पर्क गरी ऱ्यालीमा आएका सहभागीलाई जुस खुवाउने व्यवस्था मिलाए ।

- यो घटना अध्ययन गरिसकेपछि आफ्नो समूहमा रहेका साथीहरूसँग निम्न प्रश्नहरूमा छलफल लगाउने ।

१) यस घटना अध्ययनमा पाँच जना साथीहरू मिली कुन प्रकारको उद्यम गरी आय आर्जन गर्ने योजना बनाए ?

२) पाँच जना साथीहरूले कुन कुन समयमा काम गरेर कार्यक्रम सफल बनाउन खोजेका छन् ।

३) आफ्नो समदायमा पनि तपाईंहरूले गर्न सकिने कुनै एउटा सामाजिक उद्यमको परिकल्पना गरी कार्य पुस्तिकाको अभ्यास नं. १२.५.५ को नमुना उद्यम तालिका भरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

घटना अध्ययन नं. १२.५.३: नवयुवा खाजा पसल

नसिम र वसन्त बाल्यकाल देखिकै साथी हुन् । दुवै जनाले एसएलसी पास गरेर उच्च माविमा बिहानीको ११ कक्षामा मुख्य विषय अङ्ग्रेजी लिई पढ्दै आइरहेका छन् । उनीहरूलाई कक्षा ११ का लागि चाहिने शैक्षिक सामग्री, विषयगत सन्दर्भ किताबहरू, प्रत्योगात्मक कक्षाका लागि विभिन्न सामानहरू आवश्यक भइरहन्थ्यो । यी सामानहरू किन्नका लागि तिनीहरूका बुवा आमालाई खर्च जुटाउन गाह्रो पर्दथ्यो ।

उनीहरूले एस्.एल्.सी. जाँच दिइसकेपछिको केही समयलाई सदुपयोग गर्दै होटल व्यवस्थापन तालिम केन्द्रबाट २ महिनासम्म रोटी, म.म र चाउमिन बनाउने तालिम लिएका थिए । उनीहरूले बिहानको कलेज पछि दिउँसोको समयमा केही आय आर्जन हुने कामको योजना बनाए । उनीहरूले दिउँसो पढ्न आउने विद्यार्थीहरूलाई लक्षियत गरेर स्कुल नजिकै एउटा कोठा भाडामा लिएर नव युवा नामको खाजा पसल

खोले । उनीहरूले अहिले म.म, चाउमिन, रोटी, चिया जस्ता खाजा बेचिरहेका छन् । गाउँमै उत्पादित पिठो, आलु, तरकारी, दुध किनेर स्थानीय खाद्यान्न प्रयोग गरी गाउँलेलाई पनि फाइदा पुर्याएका छन् । उनीहरूले बनाएको खाजा सफा, स्वस्थ, सस्तो र स्वादिलो भएकाले विद्यार्थी, शिक्षक र अन्य स्थानीय ग्राहकहरूको भिड लाग्ने गरेको छ । यो खाजा पसल सुरु गर्नका लागि दुवै जनाले आफ्ना बुबाहरूसँग ७/७ हजार रूपैयाँ गरी जम्मा १४ हजार ऋण लिएका थिए । साथै उनीहरूले थोरै रकम भए पनि बचत गरिरहेकाले नसिमले दुई हजार र वसन्तले दुई हजार गरी जम्मा ४ हजार रूपैयाँ आफ्नो तर्फबाट थपेका थिए । ऋण रकम र आफ्नो बचत रकम गरी जम्मा अठार हजार रूपैयाँबाट व्यवसाय सुरु गरेका थिए । खाजा पसल खोलेको १० महिना भयो । आज उनीहरूले आफ्ना बुवाबाट लिएको १४ हजार रूपैयाँ ऋण तिरी सकेर पनि बैङ्कमा २० हजार रूपैयाँ बचत गर्न सफल भएका छन् । बचतमा वृद्धि गर्दै भविष्यमा यो खाजा पसललाई ठूलो र व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्ने भावी योजना सोचिरहेका छन् ।

- सहभागीहरूले यो घटना अध्ययन गरिसकेपछि आफ्नो समूहमा रहेका साथीहरूसँग निम्न प्रश्नहरूमा छलफल गर्न लगाउने ।

१) यस घटनामा नसिम र वसन्तले कुन प्रकारको उद्यम गरी आय आर्जन गरिरहेका छन् ?

२) नसिम र सवन्तले नाफाबाहेक ज्याला पनि लिइरेका छन् ?

३) आफ्नो समदायमा तपाईंहरूले आफूसँग भएको सीप प्रयोग गरी गर्न सकिने कुनै एउटा आर्थिक उद्यमको परिकल्पना गरी कार्य पुस्तिकाको अभ्यास नं. १२.५.५ को नमुना उद्यम तालिका भरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

घटना अध्ययन नं. १२.५.४ : फोहोरबाट मोहोर

लालु, सूर्य, प्रकाश, शकुन्तला र निरमाया सहित पाँच जना साथीहरू दार्चुला जिल्ला सदरमुकाम नजिकैको गा.वि.स.का बसिन्दा हुन् ।उनीहरूले भर्खरै १२ कक्षा उत्तीर्ण गरेका छन् र आफूले हासिल गरेको ज्ञान र सीपलाई आफ्नै गाउँमा सदुपयोग गर्न चाहन्छन् । उनीहरूको गाउँ सदरमुकाम आवत जावत गर्ने बाटैमा पर्छ । त्यहाँ पनि होटल तथा बास बस्ने लजहरू खुल्दै गएका छन् । आजकल उनीहरूको गाउँमा प्लास्टिकका झोला र बोटल, सिसी, रबरबाट बनेका विभिन्न काम नलाग्ने वस्तुहरू, फलाम र टिनका भाडाहरू जताततै फालिएकाले फोहोर देखिन थालेको छ । गाउँमा फोहोरको उचित व्यवस्थापन नभएकाले विभिन्न रोगहरू फैलिन थालेको छ । एकदिन पाँच जना साथीहरू मिलेर फोहोरलाई उचित व्यवस्थापन गर्न सके त्यसबाट वातावरण स्वच्छ हुने र गाउँघर सफा राख्न सकिने योजनामा छलफल गर्छन् । यसका साथै फोहोरको व्यवस्थापनबाट आय आर्जन गर्ने योजनामा छलफल गर्छन् । योजना अनुसार उनीहरूले आउने ६ महिनाभित्र गाउँ घर तथा सदरमुकाममा थुप्रिएका फोहोरहरू र होटलबाट निस्केका फोहोरहरू सङ्कलन गर्ने र त्यस फोहोरबाट पुरानो भई फालिएका फलामका सामानहरू, प्लास्टिकका सामानहरू, रबरका सामानहरू र कुहिने सामानहरूलाई छुट्टाछुट्टै भाँडामा जम्मा गर्ने भएका छन् । यसरी सङ्कलन गरिएका कुहिने वस्तुहरूबाट प्राङ्गारिक मल बनाई कृषकलाई बेच्न पनि सकिने अवसरहरू देखेका छन् । यसै गरी फलाम, प्लास्टिकका सामानहरूलाई कवाडी सङ्कलन गर्ने व्यापारीकहाँ पुऱ्याई बेच्ने योजना बनाएका छन् । यो काम गर्दा स्वस्थमा जोखिम हुने हुनाले उनीहरूले स्थानीय स्वास्थ्य कर्मीसँग कसरी रोगहरूबाट बचेर यो काम गर्न सकिन्छ भनी सरसल्लाह लिने भएका छन् । काम सञ्चालन गर्नका लागि चाहिने विभिन्न सामग्रीहरू जस्तै; डोको, साबेल, पन्जा, सफा गर्ने अन्य सामग्री र फोहोर सङ्कलन गरी जम्मा गर्ने ठाउँका लागि चाहिने

रकमको पनि हिसाब किताब निकालेका छन् । होटलमा फोहोर सङ्कलन गर्न जाँदा होटल व्यवसायी सङ्घले निःशुल्क आवश्यक पर्ने पन्जा, बाल्टिन, साबेल, डोको इत्यादि भने उपलब्ध गराइ दिने सम्भावना पनि देखेका छन् ।

उद्यम गर्नका लागि ६ महिनाको अवधि भित्र सूर्य, प्रकाश र शकुन्तलाले शनिबार बाहेक हप्ताको प्रत्येक दिन बिहान ६ बजे देखि ९ बजेसम्म सदरमुकामका होटेल र गाउँ वरपरका फोहोर सङ्कलन गरी थुपार्ने ठाउँमा जम्मा गर्ने जिम्मा लिएका छन् । आउने ६ महिनाको अवधिमा प्रकाशले एक ठाउँमा थुपारिएको फोहोरबाट हप्ताको एक दिन शनिबार मात्र बिहान १० बजे देखि बेलुका ४ बजेसम्म फलामका सामानहरू, प्लास्टिकका सामानहरू, रबरका सामानहरू र कुहिने सामानहरूलाई छुट्टाएर छुट्टाछुट्टै ठाउँमा जम्मा गर्ने जिम्मा लिएको छ । आउँदो ६ महिनाभरि लालुले हप्ताको २ दिन यस उद्यमको हिसाब किताब राख्ने, यातायात, सञ्चारको हिसाब राख्ने, पैसा बैङ्कमा जम्मा गर्ने र सबैलाई काम गरे बापत रकम दिने जिम्मा लिएको छ । सम्पूर्ण खर्च कटाएर यस उद्यमबाट भएको बचत रकमलाई बैङ्कमा बचत गरेर भविष्यको उच्च शिक्षा पढ्ने योजना सफल हुने आशा यिनीहरूले लिएका छन् । यस कामबाट गाउँ घर सफा र स्वस्थ हुनुका साथै यसबाट भएको बचतका केही अंशलाई प्रयोग गर्दै गाउँको न्यून आयस्रोत भएका परिवारका बालबालिकालाई विद्यालय भर्ना गर्नमा पनि सहयोग गर्ने योजना राखेका छन् ।

- यो घटना अध्ययन गरिसकेपछि सहभागीहरूलाई आफ्नो समूहका साथीहरूसँग निम्न प्रश्नहरू छलफल गर्न लगाउने ।

१) यस घटना अध्ययनमा पाँच जना साथीहरू मिली कुन प्रकारको उद्यम गरी आय आर्जन गर्ने योजना बनाएका छन् ?

२) पाँच जना साथीहरूले कुन कुन समयमा काम गरेर यो काम सफल बनाउन खोजेका छन् ।

३) आफ्नो समदायमा पनि तपाईंहरूले गर्न सकिने कुनै एउटा मिश्रित उद्यमको परिकल्पना गरी कार्य पुस्तिकाको अभ्यास नं. १२.५.५ को नमुना उद्यम तालिका भरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

निष्कर्ष :

- सामाजिक उद्यम भनेको हाम्रा समुदायभित्र भएका सामाजिक समस्या र त्यसको समाधानको पहल गरी व्यक्तिगत तथा समुदायका लागि फाइदा पुऱ्याउने किसिमबाट गरिने कार्य हो । जस्तैः चेलीबेटी बेचबिखनको अभियान, जन स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम आदि ।
- आर्थिक उद्यम भन्नाले त्यस किसिमको क्रियाकलापलाई बुझाउँछ जसमा आर्थिक लगानी गरी नाफा कमाउने उद्देश्य राखेर गरेको हुन्छ । आर्थिक उद्यम सानो वा ठूलो जुनसुकै आकारको हुनसक्छ । जस्तैः सानो किराना पसल, खाजा पसल, साइकल मर्मत पसल, जुस पसल आदि ।
- मिश्रित उद्यम भन्नाले त्यस्तो किसिमको उद्यम हो जसले आर्थिक क्रियाकलाप गर्ने क्रममा सामाजिक विकास गर्ने काममा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । यस्ता उद्यमले आर्थिक क्रियाकलापबाट आएको नाफाको केही अंशबाट सामाजिक सुधारको काम गर्छन् । जस्तैः वातावरण पनि सफा गर्ने र फोहोरहरू पनि व्यवस्थापन हुने किसिमको उद्यमबाट आर्थिक आय गर्न सकिन्छ र समाजमा पनि सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

१५-१९ बर्ष उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप ३ :
नमुना उद्यम

९० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
उद्यमको योजना र बजेट बनाउने सीप सिक्नेछन् ।

विधि : अभ्यास र प्रस्तुतिकरण

- सहभागीहरूलाई पुनः पहिलेकै समूहमा बस्न लगाउने । सहजकर्ताले प्रत्येक समूहलाई तालिका नं. १२.५.५ मा दिइएको नमुना उद्यमको फाराम अनुसार घटना अध्ययनमा उल्लेख गरिए जस्तै तिनै प्रकारका उद्यमहरूको योजना र बजेट बनाउन लगाउने । यो अभ्यास गर्नका लागि १ घण्टाको समय दिने । सबै समूहले अभ्यास गरिसकेपछि पालैपालो प्रस्तुतिकरण र छलफल गर्नका लागि थप ३० मिनेटको समय दिने । अभ्यासको क्रममा सहभागीहरूलाई आवश्यक सहजीकरण गरिदिने ।

- सबै समूहले समूह कार्य सकेपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- प्रस्तुतिपछि छलफलका लागि निम्न

प्रश्न गरी तिन प्रकारका उद्यमहरू गर्न सकिने बारे बुझाइदिने ।

क) हरेक समूहको प्रस्तुतिमा एक अर्कामा के भिन्नता पाउनुभयो ? सबै उद्यमको उद्देश्य एउटै थियो ? तपाईंको समाजमा भएका समस्याका सम्भाव्य अन्य उपायहरू के के हुन सक्छन भनी सहभागीसँग छलफल गर्ने ।

ख) समस्या समाधानमा तपाईंको भूमिका के के हुन सक्छ भनी सोध्ने ।

अभ्यास तालिका नं. १२.५.५: नमुना उद्यम फाराम:

क) उद्यमको परिचय

१) उद्यमको नाम : ....

२) उद्यमको उद्देश्य : ....

३) उद्यम समय (अवधि) : लामो अवधि .... छोटो अवधि ....

४) उद्यमको किसिम : आर्थिक .... सामाजिक .... मिश्रित ....

५) उद्यमको भौगोलिक कार्य क्षेत्र : ....

६) उद्यममा:

कसले गर्ने ?	कुन अवधि/दिनमा काम गर्ने ?		के काम गर्ने ?
	कुन दिन काम गर्ने	कति घण्टा काम गर्ने	

८) उद्यम सञ्चालन गर्न :

कहँबाट/कोबाट पैसा वा सहयोग आउँछ ?	कुन कामका लागि ?	कुन समयमा प्राप्त हुन्छ ?

९) उद्यम सञ्चालन गर्दा के अवसर र चुनौतीहरू के के हुन सक्छन् ?

अवसरहरू	चुनौतीहरू
•	•
•	•
•	•
कमजोर पक्षहरू	**सबल पक्षहरू**
•	•
•	•
•	•

१०) उद्यममा अनुगमन कसरी गर्ने ?

हिसाब किताबको अनुगमन		बजारीकरणको अनुगमन (सामाजिक उद्यमका लागि यो भर्न आवश्यक छैन)		अनुगमनका क्रममा भेटिएका समस्या र तिनको समाधान	
कसले गर्ने	कहिले गर्ने	कसले गर्ने	कहिले गर्ने	कसले गर्ने	कहिले गर्ने

ख) नमुना बजेट योजना मितिः......................

क्र.सं. परियोजना	कार्यक्रम विवरण (एक वर्षको अवधि)	प्रति एकाइ खर्च (रु.)	जम्मा लगानी (रु.)	कसको जिम्मा	पैसा कहाँबाट जुटाउने	ऋण कसरी तिर्ने
१.	क)				क)	क)
	ख)					
	ग)					
	घ)				ख)	
	ङ)					
२.	क)					ख)
	ख)					
	ग)					
	घ)					
३.					ग)	
४.	क)					
	ख)					ग)
	ग)					
५.	क)					
	ख)					
	ग)					
जम्मा अनुमानित कुल लगानी खर्च (रु.)						

ग) **उद्यमको अनुमानित आय** (यो तालिका कामको प्रकृति अनुसार आर्थिक तथा मिश्रित उद्यमको लागि मात्र प्रयोग हुन्छ ।)

वार्षिक उत्पादन/लगानी गर्ने मुख्य वस्तु वा क्रियाकलाप	अनुमानित वार्षिक उत्पादन (एकाइ)	अनुमानित बजार बिक्री मूल्य (प्रति कि.लो/एकाइ)	जम्मा अनुमानित आय (रु.)	अनुमानित नाफा (रु.) (जम्मा अनुमानित लगानी - जम्मा अनुमानित आय = नाफा

घ) **उद्यमको अनुमानित बजेट**

अनुमानित लगानी वा ऋणको मुख्य स्रोत (शीर्षकहरू मात्र) (सामाजिक उद्यमका लागि प्राप्त भएको सहयोग रकम नै लगानी रकम हुन्छ ।)	जम्मा अनुमानित लगानी रकम (रु.)	मुख्य खर्चका/लगानीका शीर्षकहरू मात्र	अनुमानित आवश्यक रकम (रु)	अनुमानित नाफा/घाटा रकम (रु.) (सामाजिक उद्यमका लागि यो आवश्यक छैन) * सामाजिक उद्यमका लागि सामाजिक सुधार नै नाफा हो ।

सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराः

सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई अभ्यास गराउने क्रममा कुनै पनि उद्यमको बजेट बनाउने तरिका सिकाउनका लागि तालिका नं. १२.५.६ को कुखुरा पालन उद्यमको अनुमानित नमुना बजेट योजना उदाहरणको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

तालिका नं. १२.५.६ : कुखुरा पालन व्यवसाय/उद्यमका लागि अनुमानित

नमुना बजेट योजना

नोटः यो कुखुरा पालन उद्यममा लगानीकर्ता म (सहभागी स्वयम्, राम र श्याम गरी जम्मा ३ जनाले काम गरेका छौं भनी कल्पना गरेर यो अनुमानित बजेट र योजना बनाइएको छ ।

मितिः १ गते सोमबार, वैशाख २०७१ साल

क्र.सं. परियोजना	कार्यक्रम विवरण (एक वर्ष अवधि)	प्रति एकाइ खर्च (रु.)	जम्मा खर्च (रु.)	कसको जिम्मा ?	पैसा कहाँबाट जुटाउने ?	ऋण कसरी तिर्ने ?
१. कुखुरा पालन	क) चल्ला ४० वटा	रु. १०/-	रु.४००/-	क) कुखुरा पालन अन्तर्गत पर्ने सबै काम राम र श्यामको जिम्मा	क) लागतको १० प्रतिशत आफ्नो बच(तबाट गर्ने	क) सम्पूर्ण लागतको कम्तीमा पनि १० प्रतिशत मुनाफा गरी किस्तामा ऋण तिर्ने योजना
	ख) दाना १० बोरा	रु. २०/-	रु. २००/-		ख) लागतको २० प्रतिशत बुवाबाट ऋण लिने	ख) कुखुरा पालनबाट निस्केको मललाई करेसा बारीमा प्रयोग गरी घरको लागि चाहिने तरकारी उत्पादन गर्ने ।
	ग) फार्म भाडा	रु. २००/-	रु. २००/-		ग) लागतको ७० प्रतिशत बैङ्कबाट ऋण लिने	ग) समुदायमा तरकारी खेती गर्ने कृर्षकलाई प्रति बोरा रु. १५० को दर ले बिक्री गर्ने ।
	घ) बिजुली र पानीको महसुल	रु. १००/-	रु. १००/-			घ) कुखुरा पालन गर्दा हुने जोखिमलाई कम गरी उच्च मोल प्राप्त गर्ने किसिमबाट बजारीकरण गर्ने ।
	(ङ) कुखुराको औषधी उपचार	रु. १००/-	रु. १००/-			
२. यातायात खर्च	क) दाना लिन जान र आउन	रु. १००/-	रु. १००/-	ख) उद्यमको सम्पूर्ण हिसाब तथा लेखाजोखा आफैं गर्ने ।		
	ख) चल्ला लिन जान	रु. ५०/-	रु.५०/-			
	ग) कुखुरा र अण्डा बेच्न जान	रु. २०/-	रु.२०/-			
	घ) बैङ्कमा ऋण लिन र पैसा बचत गर्न	रु. १०/-	रु. १०/-			
३. सञ्चार	क) विभिन्न व्यावसायिक संस्था, समूहसंग कुरा गर्न		रु. १००/-			
४. अफिस खर्च	क) अफिस खर्च		रु. २००/-			
	ख) भाडा		रु. १००/-			
	ग) चिया/खाजा		रु. १००/-			

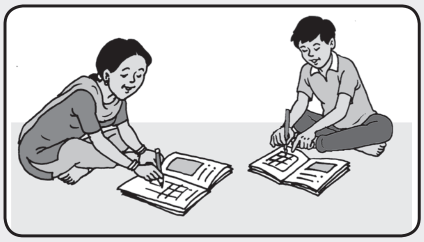
५. कर्मचारी तलब	क) आफ्नो तलब (लगानी कर्ता)	रु. १००/-	रु. १२००/-			
	ख) रामको तलब (बजार प्रतिनिधि)	रु. ५०/-	रु. ६००/-			
	ग) श्यामको तलब (लेखापालक)	रु. ५०/-	रु. ६००/-			
जम्मा कुल लगानी रकम (रु.)			रु.४,०८०/-			

५ मिनेट

सिकाइ मापन

(क) आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।

(ख) छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र के के गर्न सकिन्छ लेख्न लगाउने ।



के गर्ने (क्रियाकलाप)	म के गर्न सक्छु

पाठ्य सामग्री :
उद्यमको परिचय र प्रकार

उद्यमको परिचय :

उद्यमका बारेमा विभिन्न परिभाषाहरू पाइन्छन् । उद्यम भनेको एक प्रकारको व्यावसाय हो जहाँ केही सीप र जोखिम रहेका हुन्छन् । यो आत्मनिर्भर र नाफा कमाउने उद्देश्यले गरिएको हुन्छ । यसमा सेवा प्रदान गरी वा वस्तुको उत्पादन र बिक्री गरी नाफा कमाउने उद्देश्य राखिएको हुन्छ ।

उद्यमको प्रकार :

यस तालिम सत्रमा उद्यमलाई ३ प्रकारमा विभाजन गरिएको छ । जुन यसप्रकारका छन्–

१) **सामाजिक उद्यम**: समाजमा भएका विभिन्न समस्याहरू जो समाजसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्छन् त्यस्ता समस्यालाई सम्बोधन गर्ने अभियानहरू, वहस, छलफल, वादविवाद, क्षमता अभिवृद्धिका लागि सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमलाई सामाजिक उद्यम भनिन्छ । यस प्रकारका उद्यम व्यक्ति, साथीहरू वा समूह मिलेर गर्न सकिन्छ । सामाजिक उद्यमशीलता सामाजिक सवालहरूसँग सबन्धित हुन्छ । सामाजिक सवाल वा समस्याहरूलाई सम्वोधन गर्नु हामीहरूको दायित्व र कर्तव्य हो । यसका लागि केही आर्थिक रकमको आवश्यकता पर्दछ । यस्ता प्रकारका क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सहयोग, अनुदान आदिबाट पनि गर्न सकिन्छ । यस्तो काम एक्लैले भन्दापनि समूहमा गर्दा बढी प्रभावकारी हुन आउँछ ।

२) **आर्थिक उद्यम** : व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा नाफा कमाउने उद्देश्य राखेर सञ्चालन गरिएको व्यापार वा व्यवसायलाई आर्थिक उद्यम भनिन्छ । यसमा वस्तु तथा सेवाको उत्पादन र बिक्री वितरण गरिएको हुन्छ ।

३) **मिश्रित उद्यम** : कनै पनि काम गर्दा सामाजिक हित र आर्थिक लाभ एउटै समयमा हुने किसिमबाट गरिने उद्यमलाई मिश्रित उद्यम भनिन्छ । यसप्रकारका काममा समाज सुधार वा वातावरण सुधार गरी आर्थिक उपार्जन पनि गरिन्छ । जस्तै दैनिक भान्छामा थुप्रिने सड्ने खालका फोहोरलाई खाडल खनी गाड्ने र त्यसबाट मल बनाएर करेसा बारीमा प्रयोग गरी तरकारी उत्पादन गर्ने वा अन्य कृषकलाई बेचेर आम्दानी गर्ने काम पनि हुन सक्दछ । यस्तो काम हाम्रो आफ्नो टोलको फोहोर सङ्कलन गरेर पनि गर्न सकिन्छ । यसले एकातिर वातावरणलाई सफा र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ भने अर्कोतिर नगद आम्दानी गरी आर्थिक उपार्जनमा सहयोग पुर्याउँछ ।

सत्र १२.६

दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन

उद्देश्य :
यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- दिगो जीविकोपार्जनको अर्थ बुझ्नेछन् ।
- दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जनका लागि विभिन्न स्रोतहरूको महत्त्व थाहा पाउनेछन् ।
- नवीकरणीय ऊर्जाको महत्त्वको बारेमा थाहा पाई आफ्ना साथीभाइ र परिवारलाई बताउन सक्नेछन् ।

समय :
२ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू :
कालो/सेतो पाटी, मार्कर/चक, डस्टर, न्युजप्रिन्ट, अध्यन सामग्री (कलावतीको कथा र घटना), दिगो जीविकोपार्जन झल्काउने र नझल्काउने दुईवटा चित्रहरू

विधि :
प्रश्नोत्तर, छलफल, प्रस्तुति, कथा र घटना अध्ययन, चित्र अवलोकन, पहुँच र नियन्त्रण खेल

१० मिनेट

अघिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अघिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।

के के सिकियो ?	के के गरियो ?

क्रियाकलाप १ :
जीविकोपार्जन भनेको के हो ?

५० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
दिगो जीविकोपार्जनको अर्थ बताउन सक्नेछन् ।

विधि : चित्र अवलोकन

आवश्यक सामग्री : चित्र "क" दिगो जीविकोपार्जन झल्काउने र चित्र "ख" दिगो जीविकोपार्जन नझल्काउने, मार्कर र न्युजप्रिन्ट

१. सबै सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्ने ।

२. सहजकर्ताले तल दिइएका दुईवटा चित्रहरू (चित्र "क" दिगो जीविकोपार्जन झल्काउने र चित्र "ख" दिगो जीविकोपार्जन नझल्काउने) को पोस्टरलाई सबै समूहका सहभागीले देख्ने ठाउँमा टाँसिदिने र दुवै चित्रहरूमा भएका भिन्नताहरूलाई छुट्याउन लगाउने । चित्र अवलोकनका लागि १५ मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने ।

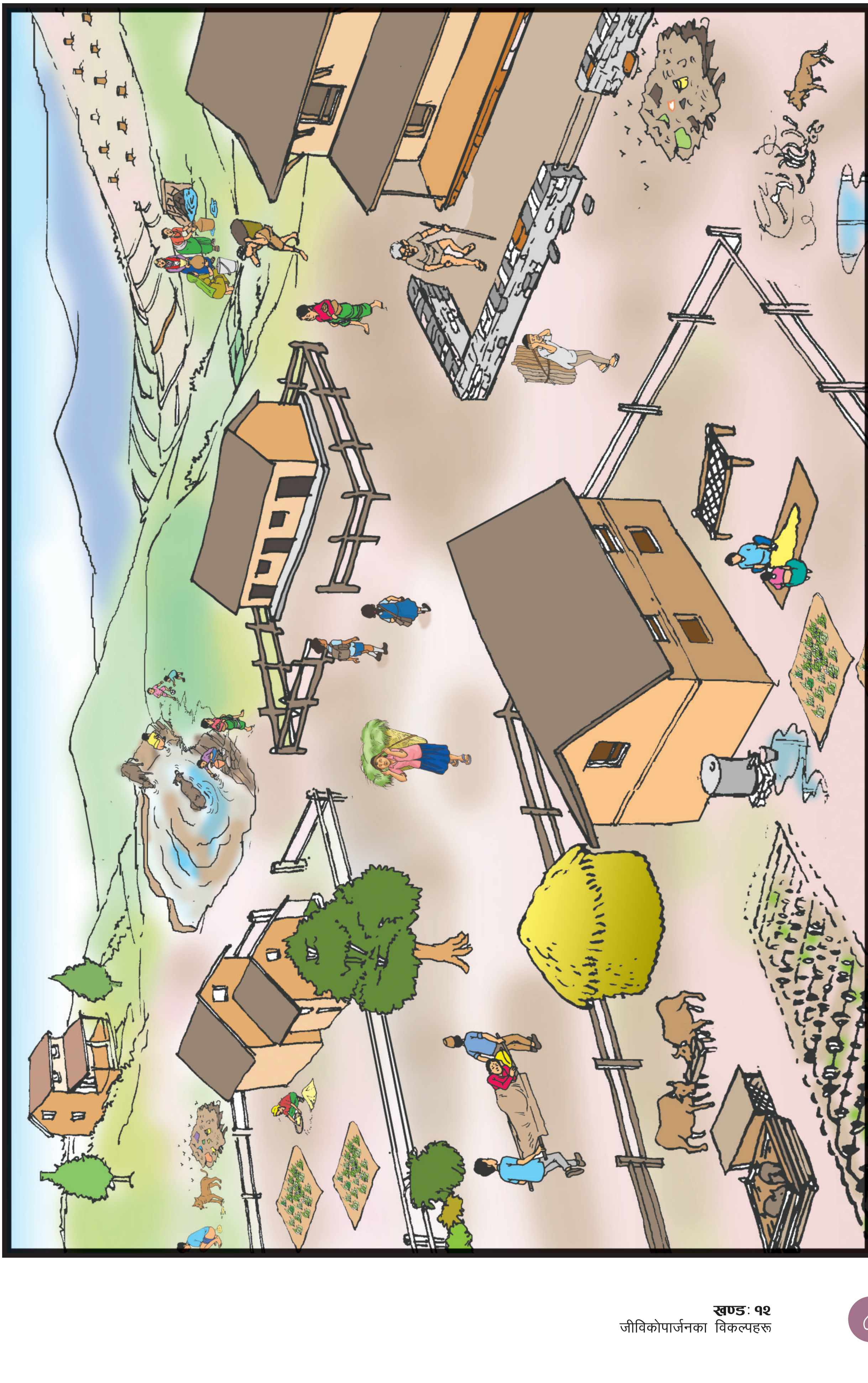
३. चित्र अवलोकन पछि ३ वटै समूहबाट कुनै १/१ सहभागीलाई उक्त चित्रहरूमा देखाइएका मुख्य मुख्य भिन्नताहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

४. त्यसपछि प्रत्येक समूहलाई मार्कर र न्युजप्रिन्ट वितरण गर्ने र दुवै चित्रहरूमा के कस्तो सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय पक्षहरू देखाइएको छ तिनीहरू बिचको भिन्नता र समुदायमा तिनले पारेको प्रभावका बारेमा छलफल गरी प्रस्तुति तयार पार्न लगाउने । छलफलका लागि १५ मिनेट र प्रस्तुतिकरणका लागि ५/५मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने

५. छलफल पछि तिनवटै समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने र कुनै एक समूहले प्रस्तुतिकरण गर्दा केही कुराहरूको जानकारी छुटेमा वा थप्नु परेमा अन्य समूहलाई सो कार्य गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।

चित्र "क" दिगो जीविकोपार्जन झल्काउने चित्र

चित्र "ख" दिगो जीविकोपार्जन नझल्काउने चित्र



निष्कर्ष :

चित्र "क" मा देखाइएको सुधारिएको जीवनस्तर नै दिगो जीविकोपार्जन हो र हामीले हाम्रो जीविकोपार्जन दिगो बनाउनका लागि सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय पक्षहरूको विकास गर्नु पर्ने कुरालाई कहिल्यै बिर्सिनु हुँदैन । हामी जिम्मेवारीपूर्ण प्राकृतिक स्रोतको प्रयोग, नवीकरणीय ऊर्जा, कृषिका आधुनिक उपकरणहरूको प्रयोग गरी आफ्नो जीविकोपार्जनलाई दिगो बनाउन सक्छौँ ।

१०-१९ वर्ष
उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप २ :
स्रोत साधनमाथि पहुँच तथा नियन्त्रण

४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जनका लागि विभिन्न स्रोतहरूको महत्त्व बताउन सक्नेछन् ।

विधि : पहुँच र नियन्त्रण खेल

आवश्यक सामग्रीहरू :

१. सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई पहुँच र नियन्त्रण खेल खेल्नका लागि कक्षा सञ्चालन स्थानबाट बाहिर खुल्ला ठाउँमा लाने ।

२. खेल खेलाउने ठाउँको अगाडि वा एकापट्टि स्थानीय स्तरमा पाइने फलफुल जस्ता खाने कुरा फिँजाएर राख्ने । सबै जना सहभागीलाई खेल खेलाउने ठाउँको अर्कोतिर राख्ने । (यदि खानेकुरा उपलब्ध गराउन नसकेमा अन्य चिजहरूलाई खानेकुराको रूपमा लिन पनि सकिन्छ ।)

३. सहभागीहरू मध्ये कुनै ४ जना सहभागीहरूलाई भूमिका अभिनय गर्नका लागि स्वयंसेवकको रूपमा अगाडि बोलाउने र स्वयंसेवकहरूमा महिला तथा पुरुष दुवै हुनु पर्ने कुरामा जोड दिने । खेल खेल्नका लागि १० मिनेट, प्रश्नोत्तरका लागि १० मिनेटको समयावधि दिने ।

समूह छलफलका लागि १० मिनेट, प्रस्तुतिको लागि प्रत्येक समूहलाई ५/५ मिनेट समय दिने ।

४. भूमिका अभिनयका लागि छनौट गरिएका सहभागीहरू मध्ये कुनै एक जना सहभागीलाई मेचमा बसाउने र निजको हात, खुट्टा बाँधिदिने । यदि छ भने नीजको ढाडमा एउटा झोला पनि झुन्ड्याउने र ठूला ठूला अक्षरमा **गरिबी**, **शिक्षा र अवसरबाट वञ्चित** लेखिएको मेटाकार्ड शरीरका विभिन्न ठाउँमा टाँसिदिने ।

५. अर्को एक जना सहभागीलाई उभिएको अवस्थामा नै पछाडि पट्टि हात बाँधि दिने र ठूला ठूला अक्षरमा **परम्परावादी सोच र अवसरबाट वञ्चित** लेखिएको मेटाकार्ड शरीरका विभिन्न ठाउँमा सबैले देख्ने गरी टाँसिदिने ।

६. तेस्रो सहभागीको खुट्टा बाँधिदिने र ठूला ठूला अक्षरमा **अवसरबाट वञ्चित र पहुँचमा कमी** लेखिएको मेटाकार्ड निजको शरीरका विभिन्न ठाउँमा टाँस्ने ।

७. चौथो सहभागीलाई केही पनि नगरी त्यसै उभिन लगाउने र निजको आँखामा पट्टि बाँधि दिने (आँखामा पट्टी बाँध्ने काम अन्तिममा गर्ने ताकि उक्त सहभागीले सबै प्रक्रिया देख्ने अवसर पाओस्) ठूला ठूला अक्षरमा **अशिक्षा र अन्धविश्वास** लेखिएको कार्ड निजको शरीरका विभिन्न ठाउँमा टाँस्ने ।

८. बाँकी सहभागीहरूलाई यो खेल राम्रोसँग अवलोकन गर्न र आफूले देखेका कुरा टिपोट गर्न भन्ने ।

९. यी सबै प्रक्रिया गरिसकेपछि ४ जना स्वयंसेवकहरूलाई एकै लाइनमा उभिन लगाउने र अगाडि राखिएको खानेकुराहरू लिन जान लगाउने ।

१०. खेलमा भाग लिने सबै सहभागीलाई धन्यवाद दिने र बाँध्ने काम गरेकामा क्षमा माग्ने र उहाँहरूको योगदानको प्रशंसा गर्ने ।

११. खेल पश्चात् सहभागीहरूलाई कक्षा सञ्चालन स्थानमा ल्याई तलका प्रश्नहरू सोध्ने :

(क) अभिनय गर्ने सहभागीहरू मध्ये कुन चाहिँ सहभागीले राखिएका सामान सजिलै लिन सक्नुभएको थियो ? किन उहाँले सजिलै लिन सक्नु भयो ?

(ख) कुन चाहिँ सहभागीलाई खानेकुरा राखिएको ठाउँमा पुग्न गाह्रो भएको थियो ? किन ?

१२. प्रश्नोत्तर पछि सहभागीलाई तीन समूहमा विभाजन गर्ने र तल दिइएका शीर्षकहरूमा छलफल गरी प्रस्तुति तयार गर्न लगाउने ।

समूह “१” - तपाईंको समुदायमा उपलब्ध विभिन्न जीविकोपार्जनका अवसर र चुनौती/अभाव

समूह “२” - जीविकोपार्जनका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न स्रोतहरू र तिनको उपयोगिता

समूह “३” - वैकल्पिक कृषिबाट हुने अर्थोपार्जनका विभिन्न अवसरहरू

१३. छलफलपछि प्रत्येक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुति गर्न लगाउने र एउटा समूहले प्रस्तुति गर्दा बाँकी समूहलाई केही कुरा थप्न लगाउने ।

निष्कर्ष :

पहुँच र नियन्त्रण खेलमा सहभागीहरूलाई समान अवसरबाट वञ्चित गरिएझैं हामी पनि अशिक्षा, परम्परागत सोच, प्रविधिको अभाव, आदि जस्ता विभिन्न कारणहरूले गर्दा समुदायमा उपलब्ध विभिन्न अवसरहरूबाट वाञ्चित भएका हुन्छौं । तर चुनौतीहरू हुँदाहुँदै पनि कसरी जीविकोपार्जनलाई सहज बनाउन सकिएला भन्ने कुरालाई सधैं मनन गरी आफ्नै समुदायमा अवसरहरूको पहिचान गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले हाम्रो आय आर्जनको क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि विविध साधन स्रोतहरू/पुँजी जस्तै ऊर्जा, प्रविधि, प्राकृतिक र आर्थिक स्रोतलाई हामीले उचित परिचालन तथा व्यवस्थापन गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यसैगरी जीविकोपार्जनमा कृषिलाई विविधीकरण गरी आम्दानी बढाउन सकिन्छ । उदाहरण स्वरूप धान खेतीको साटो नगदे बाली वा तरकारी खेती गरी अर्थोपार्जन बढाउन सकिने कुरालाई बुझ्नु जरुरी छ ।

क्रियाकलाप ३ :
नवीकरणीय ऊर्जा

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
नवीकरणीय ऊर्जाको महत्त्वको बारेमा थाहा पाई आफ्ना साथीभाइ र परिवारलाई बताउन सक्नेछन् ।

४० मिनेट

विधि : कथा र घटना अध्ययन

१. सबै सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने । दुवै समूहलाई सहभागी पुस्तिका १२.६.३ को अध्ययन गर्न लगाई तलका प्रश्नमा छलफल गरी प्रस्तुति तयार गर्न लगाउने । कथा पढ्न १० मिनेट, छलफल गर्न १५ मिनेट, प्रस्तुति गर्न १० मिनेट र निष्कर्षको लागि ५ मिनेटको समय दिने

घटना अध्ययन : कलावतीको सफलताको कथा

म कलावती देवी मन्डल, वर्ष ४५, बारा जिल्लाको बन्जरिया गा.वि.स. वडा नं. ६ को ग्रामीण परिवारकी एक सदस्य हुँ । मेरो परिवारमा म, मेरा श्रीमान्, तीन जना छोरीहरू र एक जना छोरो गरी जम्मा छ जना सदस्यहरू छौं । सम्पतिको नाममा सात कठ्ठा जमिन, एउटा भैंसी र एउटा बाखा छ ।

म सुधारिएको चुलो बनाउने काम गर्छु । मैले यो काम गरेको पाँच वर्ष जति भयो । सुरुमा मलाई सुधारिएको चुलोबारे केही थाहा थिएन । एक दिन ग्रामीण क्षेत्र तथा कृषि वन विकास केन्द्रको आयोजनामा बसेको टोल बैठकबाट सुधारिएको चुलोका बारेमा जान्ने अवसर पाएँ । बैठकमा मैले चुलोको बारेमा आफूलाई अझ धेरै थाह पाउन र चुलो प्रबर्द्धक बन्न मन लागेको कुरा बताएँ । फलस्वरूप त्यस संस्थाले सञ्चालन गर्ने सुधारिएको चुलो प्रबर्द्धक तालिमका लागि मेरो गा.वि.स.बाट म नै छनौट भएँ र तालिम पछि सुधारिएको चुलोका बारेमा आफ्नो टोल छिमेकमा समेत बताउने मौका पाएँ । सुधारिएको चुलो बनाएर म राम्रो आय आर्जन गर्न सफल भएकी छु ।

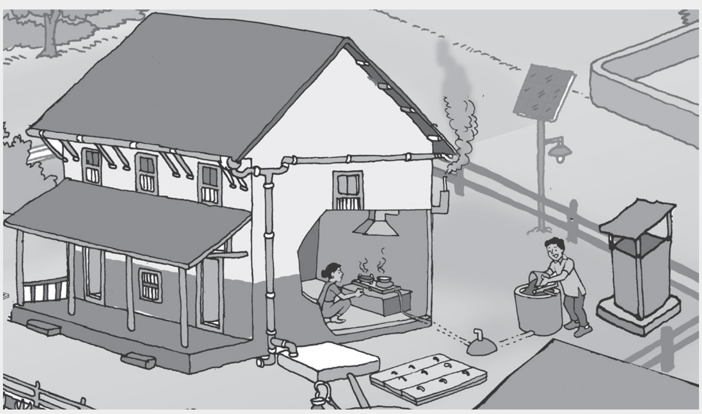
यो काम गर्नु अघि परिवारमा आम्दानीको भरपर्दो स्रोत थिएन । भएको जमिनबाट पनि

उब्जाउ त्यति हुँदैनथ्यो । खान, बच्चाहरूको पढाइ तथा छोरीहरूको बिहेका लागि ठूलो समस्या भएको थियो । सुरुको वर्ष कमाएको पैसा ठूली छोरीको विवाहमा लिएको ऋण तिरी अर्की छोरीको विवाह गरिदिन पुग्यो । यसरी कमाएको पैसाले घर खर्चका साथै छोराछोरीलाई पढ्न, कापी कलम किन्न सहयोग मिलेको छ । घर खर्चबाट बचेको पैसाले एउटा भैंसी र बाखा पनि किनेकी छु । अहिले म बारा जिल्लाका गा.वि.स.हरूमा मात्र नभई माग अनुसार कलैया नगरपालिका र पर्सा जिल्लामा समेत गएर चुलो बनाउने गरिरहेकी छु ।

म अशिक्षित भएकीले सुरुमा चुलोको नाप स्केलबाट लिन गाऱ्हो हुन्थ्यो । तर पछि सबै खालको चुलोका लागि आफ्नै प्रकारको डोरीको साइजलाई आधार बनाई एक इन्च पनि तलमाथि नहुने गरी चुलो बनाउने गरेकी छु । अहिले मैले ग्रामीण क्षेत्र तथा कृषिवन विकास केन्द्रसँग गरेको सम्झौता अनुसार सुधारिएको चुलो तालिमहरूमा स्रोत व्यक्तिको रूपमा चुलो बनाउने प्रशिक्षण पनि दिँदै आइरहेकी छु । एउटा सुधारिएको चुलो बनाए बापत रु. दुई सयदेखि रु. दुई सय पचाससम्म पाउने गरेकी छु ।

घटना अध्ययन : शौचालय जडित गोबर ग्यास बनेपछि

तनहुँ जिल्लाको दक्षिण पश्चिम भागमा अवस्थित घिरिङसुन्धारा गा.वि.स.को वडा नं. १ नयाँटार तथा गड्यौलीटार गाउँमा अति पिछडिएका कुमाल जनजातिहरूको बाहुल्यता छ । त्यहाँ जम्मा जनसङ्ख्याको ९० प्रतिशत कुमालहरू बसोबास गर्छन् । कुमाल बस्तीका घरमा शौचालय जडित गोवर ग्याँस निर्माणप्रति आकर्षण बढ्न थालेको छ । शौचालय जडित गोबर ग्याँस निर्माण नहुँदाको समयमा यस गाउँका प्रतिघर समुदायलाई ८० देखि १०० भारी दाउराले वर्षभरि खाना पकाउन धौ धौ पर्दथ्यो । हाल ग्रामीण ऊर्जा विकास शाखा तनहुँको सहयोगी संस्था ग्रामीण सशक्तीकरण समाजको समुदाय परिचालन कार्यक्रम अन्तर्गत नयाँटार गोबर ग्याँस कार्य समिति गठन भई उक्त समितिले ८८ घरमा शौचालय जडित गोबर ग्यास प्लान्ट निर्माण गरेको छ । हाल त्यस गाउँमा प्रति घर वार्षिक ३० देखि ४० भारी मात्रै दाउरा लाग्नेगरेको छ । त्यसैगरी खानेपानीको मुहान सरसफाइ, घर आँगन सरसफाइ, बाटो सफाइ, वृक्षरोपण गर्ने काममा समेत सुधार हुँदै आएको छ । यसरी गोबर ग्याँस निर्माण भई सकेपछि दाउराका लागि दैनिक पाँच छ घण्टा लगाएर दाउरा खोज्न जङ्गल जानु नपर्ने मात्रै होइन खाना पकाउँदा धुवाँबाट लाग्ने रोगबाट समेत छुटकारा मिलेको छ । अर्कोतिर, यसरी बचेको समयमा



बालबालिकाको सरसफाइमा ध्यान दिन पाएको कुरा गाउँलेहरू बताउँछन् ।

यतिमात्र कहाँ हो र यस गाउँका १६३ घरधुरीका जनजाति दलित वा अन्य समुदायले १३ किलोवाट क्षमताको चिन्नेखोला लघु जलविद्युत् ग्रामीण विद्युतीकरण परियोजनाको विस्तृत रूपरेखा भैसकेको छ । उक्त चिन्नेखोलाबाट विद्युत् निकाली यस गाउँलाई विकासको नमुना गाउँ बनाउने तयारीमा जुटेका छन् नयाँटारका बासिन्दाहरू ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

(क) कथा र घटनामा उल्लेख गरिएका ऊर्जाजस्तै हाम्रो दैनिक जीवनमा सदुपयोग गर्न सकिने अन्य कुन कुन नवीकरणीय ऊर्जाको बारेमा थाहा छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) तपाईंले देखेको वा सुनेको आधारमा जीविकोपार्जनका लागि किशोरकिशोरीले गर्न सक्ने कामहरू के के रहेछन् ?

२. दुवै समूहलाई प्रस्तुति गर्न लगाउने र केही कुराहरूको जानकारी छुटेमा दुवै समूहका सहभागीलाई थप्नका लागि प्रोत्साहन गर्ने ।

निष्कर्ष :

नेपालमा बायोग्यास, सौर्य ऊर्जा, सुधारिएको पानी घट्ट, सुधारिएको चुलो, वायु ऊर्जा, आदि नवीकरणीय तथा ग्रामीण ऊर्जाका विभिन्न स्रोतहरूको उपयोगको प्रशस्त सम्भावना रहेको छ । यी ऊर्जा स्रोतहरूको बढी भन्दा बढी उपयोग गरी वातावरण संरक्षण तथा ग्रामीण क्षेत्रको दिगो विकासको अवधारणालाई सहयोग पुऱ्याउन सकिने हुँदा यिनीहरूको प्रवर्द्धन र विकास गर्ने जिम्मेवारी बहन हामी सबैले गर्नुपर्छ । हामीले भौगोलिक परिस्थिति अनुसार विभिन्न नवीकरणीय ऊर्जाहरू जस्तै सौर्य चुलो, सौर्य ड्रायर, सौर्य विद्युत् पम्प, बायोग्यास, सुधारिएको चुल्हो, सोलार टुकी, ढिकी/साइकल पम्प, वायु ऊर्जा, आदिको प्रयोग गर्न सक्दछौं जसको सदुपयोगले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सहज बनाउने, स्वस्थ रहनलाई मद्दत गर्ने, आम्दानी बढाउने, वातावरणीय सुधार हुने, समयको बचत हुने आदि फाइदाहरू हुने भएका यस्ता नवीकरणीय ऊर्जाहरूको जानकारी समुदायका सबै व्यक्तिहरूलाई आवश्यकता पर्दछ । त्यसै गरी यस्ता नवीकरणीय ऊर्जा तथा प्रविधिको प्रयोग महिला मैत्री हुनुपर्छ र निर्णय प्रक्रियामा महिलाको सहभागिता हुनुपर्छ ।

५ मिनेट

सिकाइ मापन

(क) आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।

(ख) छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिनभित्र गर्न सक्ने कार्यहरूको योजना बनाउन लगाउने र सत्रको अन्त्य गर्ने ।

के गर्ने (क्रियाकलाप)	म के गर्न सक्छु

पाठ्य सामग्री :

जीविकोपार्जनको परिभाषा

जीविकोपार्जनले क्षमता, पुँजी (भौतक र सामाजिक) र क्रियाकलापहरूको परिचालन बुझाउँछ जसबाट आयआर्जन भई जीवनयापन गर्ने आधार प्राप्त हुन्छ । जीविकोपार्जन तब मात्र दिगो हुन सक्दछ जब मानवका वर्तमान तथा भविष्यका आवश्यक्ताहरू पूरा गर्न प्राकृतिक स्रोतलाई अध्ययन गरी व्यवस्थित तरिकाले उपयोग गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा नवीकरणीय ऊर्जा – एक परिचय

नेपालमा बायोग्यास, सौर्य ऊर्जा, सुधारिएको पानी घट्ट, सुधारिएको चुलो, वायु ऊर्जा, आदि नबीकरणीय तथा ग्रामीण ऊर्जाका विभिन्न स्रोतहरूको उपयोगको प्रशस्त संभावना रहेको छ । यी ऊर्जा स्रोतहरूको बढी भन्दा बढी उपयोग गरी वातावरण संरक्षण तथा ग्रामीण क्षेत्रको दिगो विकासको अवधारणालाई सहयोग पुर्‍याउन सकिने हुँदा यिनीहरूको प्रवर्द्धन र विकास गर्ने जिम्मेवारी बहन गर्नका लागि नेपाल सरकारले वैकल्पिक ऊर्जा प्रवर्द्धन केन्द्रको स्थापना गरेको छ । हामीले भौगोलिक परिस्थिति अनुसार विभिन्न नवीकरणीय ऊर्जाहरू जस्तै सौर्य चुलो, सौर्य ड्रायर, सौर्य विद्युत् पम्प, बायोग्यास, सुधारिएको चुल्हो, सोलार टुकी, ढिकी/साईकल पम्प, वायु ऊर्जा, आदिको प्रयोग गर्न सक्दछौं । यसको सदुपयोगले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सहज बनाउने, स्वस्थ रहनलाई मद्दत गर्ने, आम्दानी बढाउने, वातावरणीय सुधार हुने, समयको बचत हुने आदि फाइदाहरू हुन्छन् । यस्ता नवीकरणीय ऊर्जाहरूको जानकारी समुदायका सबै व्यक्तिहरूलाई दिनु पर्ने कुराको आवश्यकता औंल्याइ दिनु हामी सबैको साझा कर्तव्य हो । त्यसैले यहाँ केही नवीकरणीय ऊर्जाको बारेमा छोटकरीमा जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ ।

घरेलु सौर्य विद्युत् प्रणाली किन ?

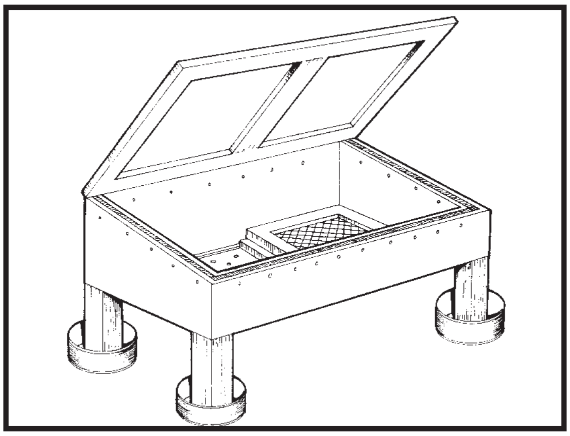
दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रहरू जहाँ अन्य विद्युतीय प्रविधिहरू (राष्ट्रिय विद्युत् प्रसारण, लघु तथा साना जलविद्युत् आदि) उपलब्ध छैनन् ती ठाउँका घरहरूमा बिजुली बत्ती बाल्न, रेडियो, टी.भी. तथा अन्य कम क्षमताको विद्युतीय उपकरणहरू चलाउन सौर्य विद्युतीय ऊर्जा एक मात्र भरपर्दो उपाय हो । यसरी घरेलु प्रयोजनमा उपयोग हुने एकल सौर्य विद्युत् प्रणालीलाई घरेलु सौर्य विद्युत् प्रणाली भनिन्छ । घरेलु सौर्य प्रणालीमा सौर्य पाता, चार्ज कन्ट्रोलर, डिप साइकल ब्याट्री, उच्चस्तरका डि.सी. बत्तीहरू, तार र स्विचहरू हुन्छन् ।

सौर्य पाताले सूर्यको किरणलाई सोझै विद्युत्मा परिणत गर्दछ । यसरी उत्पादित विद्युत्ले चार्ज कन्ट्रोलर मार्फत ब्याट्री चार्ज गर्दछ । ब्याट्रीले विद्युतीय ऊर्जा सञ्चय गर्दछ र आवश्यक भएको बेला सञ्चित विद्युत्बाट चार्ज कन्ट्रोलर मार्फत बत्ती बाल्न, रेडियो, टी.भी. तथा अन्य विद्युतीय उपकरणहरू चलाउन सकिन्छ । ब्याट्रीको बचावटको लागि चार्ज कन्ट्रोलर अति आवश्यक पर्दछ । चार्ज कन्ट्रोलरले ब्याट्रीबाट सुरक्षित मात्रा भन्दा बढी विद्युत् खपत गर्न रोक्दछ साथै ब्याट्रीले सञ्चित गर्न सक्ने भन्दा बढी विद्युतीय शक्ति सौर्य पाताबाट ब्याट्रीमा जानबाट रोक्दछ । सौर्य प्रणालीमा डी.सी. विद्युत्को प्रयोग हुने हुनाले बत्तीहरू पनि डी.सी. बाट नै बल्ने किसिमको हुनुपर्दछ ।

अन्य विद्युतीय प्रणालीमा झैं घरेलु सौर्य विद्युत् प्रणालीमा तार, स्विच, जक्सन बक्स, सकेट आदिको प्रयोग हुन्छ । यदि रेडियो, क्यासेट प्लेयर आदि चलाउने हो भने डि.सी. कन्भर्टर प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ । सौर्य विद्युत् प्रणालीको क्षमता उपभोक्ताले प्रयोग गर्ने बत्तीको विद्युत् गर्ने शक्ति (वाट), बत्तीको सङ्ख्या, रेडियो, टी.भी. ले विद्युत् खपत गर्ने शक्ति र उपभोक्ताले प्रयोग गर्ने समयमा निर्भर हुन्छ । त्यसैले घरेलु सौर्य विद्युत् प्रणाली किन्दा उपभोक्ताको विद्युत् आवश्यकता जान्न अति जरुरी हुन्छ ।

सोलार ड्रायर

सोलार ड्रायर के हो ?



सोलार ड्रायर एक यस्तो प्रविधि हो जसमा सूर्यको शक्ति प्रयोग गरी खाद्यवस्तुमा रहेको पानीको मात्रालाई बाफको रूपमा उडाई खाद्यवस्तुहरू सुकाउने गरिन्छ । परापूर्वकालदेखि नै हाम्रो गाउँ/सहरको किसान परिवारमा आफ्नो खाद्यवस्तुलाई सुरक्षित रूपमा भण्डारण गर्नका लागि परम्परागत रूपमा खुला घाममा फिँजाएर सुकाउने चलन रहँदै आएको छ । यसरी खाद्यवस्तुलाई खुला ठाउँमा सुकाएर संरक्षण गर्ने तरिका परम्परागत भए तापनि ती उत्पादित वस्तुहरूको संक्षरण गर्ने राम्रो र उपयुक्त प्रविधि नभएकाले किसानहरू राम्रो आर्थिक लाभ पाउनबाट वञ्चित भइरहेका छन् ।

अतः हाम्रो गाउँघरका किसानहरूले आफ्नो उत्पादनको समुचित फाइदा लिन सकून् भन्ने उद्देश्यले स्थानीय स्रोतको प्रयोगबाट आफ्नो गाउँ घरमै तयार हुनसक्ने सोलार ड्रायरको विकास गरिएको हो । खाद्यवस्तुलाई सोलार ड्रायरमा सुकाउँदा गुणस्तरीय,स्वस्थकर, तथा छिटो छरितो हुन्छ । सुकाउनु पर्ने खाद्यवस्तुको गुण तथा परिमाणको आधारमा सोलार ड्रायर विभिन्न डिजाइनको बनाउन सकिन्छ । यो घरेलु तथा व्यावसायिक दुवै किसिमको हुन्छ । तर हाम्रो गाउँघरको परिवेशका लागि उपयुक्त हुने सानो तथा स्थानीय सामग्रीहरूको बढी प्रयोग गरी सरल तरिकाले बनाउन सकिने डिजाइनहरू निम्नानुसार छन्:

- क्याबिनेट सोलार ड्रायर (Cabinet solar dryer)
- थेप्चो सोलार ड्रायर (Flat type solar dryer)
- त्रिपाल जस्तो सोलार ड्रायर (Tent type solar dryer)

यसरी सोलार ड्रायरमा खाद्यवस्तुहरू सुकाउँदा परम्परागत वा खुला रूपमा सुकाउने तरिकाको तुलनामा गर्मी समयमा तीन गुणा बढी राम्रोसँग सुकाउन सकिन्छ । यसभित्र वैशाख महिनामा ७५ डिग्री सेन्टिग्रेडसम्म तापमान पुग्न गई खाद्य पदार्थ धेरै छिटो सुकेर तयार हुने गर्दछ । सोलार ड्रायरमा खाद्यवस्तु सुकाउँदा सुकाउने वस्तुको प्रकृति हेरी सुक्दा ६६ प्रतिशत देखि ९० प्रतिशत सम्म तौल घट्न जाने(जल वियोजन) गर्छ । यसरी सोलार ड्रायरको प्रयोग गर्नाले विशेषतः गृहिणीहरूलाई खाद्यवस्तुको अनेकौं परिकारहरू तयार गर्न,त्यसलाई संरक्षण गर्न तथा परिवारको अतिरिक्त आयमा पनि वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ । घाम लागेर बाहिरी तापक्रम २० डिग्री सेन्टिग्रेडसम्म पुगेको समय नै सोलार ड्रायर प्रयोग गर्नका लागि उत्तम समय मानिन्छ ।

उपयोगिता/ फाइदा

- यसमा कृषि उत्पादनलाई किरा, धुलोबाट सुरक्षित हुने गरी स्वस्थकर रूपमा सुकाउन सकिन्छ ।
- सौर्य शक्ति प्राकृतिक रूपमा सित्तैमा उपलब्ध हुने हुँदा विनाखर्च यो शक्ति प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- सुकाइएको वस्तुको गुण राम्रो हुनुका साथै स्वस्थकर हुन्छ ।
- यो सरल तथा सस्तो प्रविधि हो ।

सञ्चालन विधि

सोलार ड्रायरको मथिल्लो भागमा ढालिएको सिसा वा प्लास्टिकबाट सूर्यको किरण ड्रायरभित्र पस्छ । यसको भित्रपट्टि कालो रङले पोतिएको हुन्छ जसले सूर्यको किरणलाई तापशक्तिमा परिणत गरी शक्ति सञ्चय गर्न मद्दत

गर्दछ । जति जति सुकाउनु पर्ने वस्तुको तापक्रम बढ्दै जान्छ यसभित्र रहेको रहेको पानी वाष्पीकरण भएर निस्कन्छ । तर हावामा पानीको मात्रा बढ्यो भने वाष्पीकरण हुने प्रक्रिया ढिलो हुन्छ । यसकारण ड्रायरभित्रको पानीको बाफ सहितको हावालाई हटाई सुकाउने प्रक्रियालाई तीव्र पार्न सोलार ड्रायरको तल्लो भागमा सुख्खा हावाभित्र जाने र माथिल्लो भागमा बाफ सहितको हावा बाहिर जाने भेन्टिलेसन (Ventilation) राखिएको हुन्छ । हावा तल्लो प्वालबाट पसेर घामको शक्तिको कारण तातो भई सुकाइएको वस्तुको पानीको बाफ साथमा लिई माथिल्लो प्वालबाट निस्कन्छ । तातो हावा हलुका हुने कारणले गर्दा यो प्रक्रिया घाम लागेको समयमा निरन्तर भई नै रहन्छ र सुकाइएको वस्तु सुक्दछ । तल्लो र माथिल्लो भेन्टिलेसनलाई कम र बढी खोलेर हावाको मात्रा नियन्त्रण गरी ड्रायरभित्रको तापक्रम नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसरी ड्रायरमा राखी सुकाउँदा १ वा २ दिनमा राम्ररी सुक्दछ ।

सोलार ड्रायर कसरी प्रयोग गर्ने ?

१. ड्रायर राख्ने ठाउँ समतल तथा घाम लागेको हुनुपर्छ ।

२. ड्रायरलाई सूर्यको दिशातर्फ फर्काई खाद्य प्रशोधन गरी त्यस ड्रायरमा भएको ट्रेमा राम्ररी फिँजाएरसुकाउनु पर्छ ।

३. केहीबेर(सिसामा बादल नलागुन्जेलसम्म) चारवटै भेन्टिलेसनहरू बन्द गर्नुपर्छ ।

४. सिसामा बादल लागेको देखियो भने सबै भेन्टिलेसनहरू खोल्नुपर्छ ।

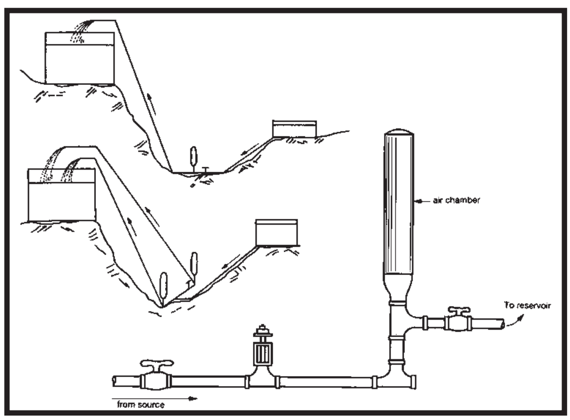
५. सूर्य पूर्व दिशाबाट पश्चिम दिशातर्फ घुम्दै जाने भएकाले ड्रायरलाई हरेक ४०/५० मिनेटमा सूर्यको दिशातर्फ फर्काउँदै जानुपर्छ ।

६. खाद्यवस्तुलाई लामो समयसम्म ड्रायरमा छोड्नु हुँदैन । यदि ड्रायरमा नै खाद्यवस्तु छोडेमा त्यसमा रहेको पौष्टिक तत्व ह्रास हुनुका साथै स्वाद तथा रङमा प्रतिकूल असर पर्न जान्छ ।

७. यदि खाद्यवस्तु एकै दिनमा नसुकेमा दुवै भेन्टिलेसनहरू बन्द गरी ड्रायरलाई सम्भव भएसम्म प्लास्टिकले छोपेर राख्नु पर्छ ।

८. खाद्यवस्तु सुकाउने क्रममा ड्रायरको ढोकाहरू बारम्बार खोली राख्नु हुँदैन ।

हाइड्रोलिक र्‍यामपम्प के हो ?



हाइड्रोलिक र्‍यामपम्प पानी पम्प गर्ने स्वचालित प्रविधि हो । पानीको आफ्नै शक्तिबाट यो प्रविधि सञ्चालन हुन्छ । यसका लागि अन्य कुनै बाह्य शक्तिको आवश्यक पर्दैन । यो प्रविधि दुई वटा सामान्य भल्भको सहायताले सञ्चालन हुन्छ । यसले स्वचालित रूपमा कम उच(इबाट पानी लिएर धेरै उचाइसम्म फ्याँक्दछ । तर यसले स्रोतमा धेरै पानी बगिरहेको भए तापनि त्यसको केही अंशमात्र फ्याँक्न सक्छ । यो प्रविधि मर्मत र संभारको लागि अत्यन्तै सजिलो छ । यसले कुनै पनि वातावरणीय प्रभाव पार्ने खालका ग्याँस उत्पादन गर्दैन । यो प्रविधि करिब २०० वर्ष अगाडि आविष्कार भएको हो । यो प्रविधि अहिले पनि विश्वका विकसित मुलुकहरूमा प्रचुर मात्रामा प्रयोग भए तापनि नेपालमा यसको प्रयोग नगण्यमात्रामा रहेको छ ।

हाइड्रोलिक र्‍यामपम्पको प्रयोग : हाइड्रोलिक र्‍यामपम्प निम्न पानी तान्ने प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- खानेपानी र सरसफाइ
- लघु सिँचाइका लागि
- पशुपालनका लागि

हाइड्रोलिक र्‍यामपम्पको निर्माण र उपयोग

आवश्यकता र उपलब्ध भौगोलिक स्थिति, जलको स्थिति अनुरूप हाइड्रोलिक र्‍यामपम्पलाई विभिन्न साइजमा डिजाइन गर्न सकिन्छ । निम्न लिखित आवश्यकता भएमा हाइड्रोलिक र्‍यामपम्पलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- आवश्यक पानीको मात्रा भन्दा उपलब्ध पानीको मात्रा धेरै भएमा
- पानीको स्रोत कुनै पनि समय सुक्नु हुँदैन
- पानीको स्रोत नदी, नाला र मूल जे भएपनि हुनसक्छ तर खानेपानीको लागि स्प्रिङ भए राम्रो ।
- पम्प सञ्चालनका लागि कम्तीमा १ मिटरसम्मको उचाइ चाहिने
- पानी लानुपर्ने ठाउँको ठाडो उचाइ – खानेपानीको लागि २०० मीटर र सिँचाइको लागि ३० मिटरसम्म

फाइदाहरू

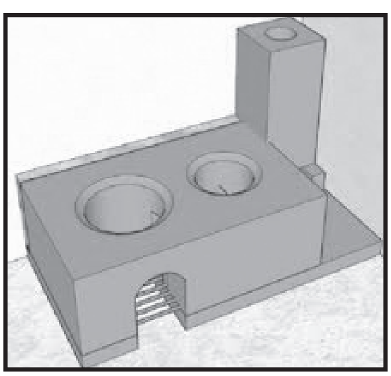
ग्रामणी इलाकामा हाइड्रोलिक र्‍यामपम्पको निम्न फाइदाहरू हुन सक्दछन् ।

- स्वस्थ खानेपानीमा पहुँच ।
- महिला र बालबालिकालाई टाढाबाट पानी ल्याउनु पर्ने बोझबाट मुक्त ।
- कृषि उत्पादन र आम्दानी बढाउने ।
- नगदेबालीका लागि प्राकृतिक वर्षामा भर पर्न नपर्ने ।

जैविक ऊर्जा के हो ?

हामीलाई दैनिक रूपमा चाहिने मुख्य ऊर्जा, विद्युत्, पेट्रोलियम पदार्थ, दाउरा, कृषि अवशेष, गुइँठा, आदिबाट प्राप्त हुन्छ । यी मध्ये वनजङ्गलबाट प्राप्त हुने दाउरा झारपात पतिङ्गर, जीवजन्तु र कृषि जन्य अवशेष आदिबाट प्राप्त हुने ऊर्जालाई नै जैविक ऊर्जा भनिन्छ । यस ऊर्जालाई सिधै वा विभिन्न प्रविधिका ठोस ग्याँस वा तरल इन्धनको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । विभिन्न प्रविधिहरूमध्ये सुधारिएको चुलो प्रविधि सबैभन्दा सरल र सस्तो प्रविधि हो । यसमा आगोलाई खेर जान नदिई इन्धनलाई राम्ररी बल्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ ।

सुधारिएको चुलो भनेको के हो ?



परम्परागत रूपमा प्रयोग गर्दै आएको माटोको चुलोलाई परिमार्जन गरी तयार गरिएको चुलोलाई सुधारिएको चुलो भनिन्छ । यो चुलोमा खाना पकाउँदा दाउराको कम प्रयोग हुन्छ । साथै भान्साकोठालाई धुँवा रहित बनाउन सकिन्छ । प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्यमा असर गर्दैन । सुधारिएको चुलोमा दाउरा राम्ररी बल्न र धुँवा बाहिर जान चिम्नीको व्यवस्था गरिएको हुन्छ भने आगोको ताप खेर जान नदिन विशेष सतर्कता अपनाइएको हुन्छ । तराई चुलो, कार्बन परियोजना अन्तर्गत विस्तार गर्न लागेको सुधारिएको चुलोमा पहिला भाँडा राख्ने मुखको ठिक तल्तिर निश्चित आकारको पोलेको माटाको भाँडा राखिएको हुन्छ । यो नै यसको विशेषता हो ।

परम्परागत र सुधारिएको चुलो

(क) परम्परागत चुलोः

हामीहरूले पुस्तौं-पुस्तादेखि नै खाना तथा अन्य कुराहरू पकाउने, आगो ताप्ने जस्ता कार्यहरूका लागि प्रयोग गर्दै आइरहेका चुलोहरू जुन विभिन्न आकार प्रकारमा, अगेना, ओदान, तिन ढुङ्गे चुलो,चौधरी चुलो, चम्के चुलो आदि नामबाट तराई,पहाड एवम् हिमाल जहाँसुकै प्रख्यात छन् । तिनै चुलोहरूलाई हामी परम्परागत चुलो भन्ने गर्दछौं । यी चुलोहरूलाई स्थानीय साधन स्रोतहरूको प्रयोग गरी गाउँघरमा नै सजिलैसँग र कम खर्चमा नै निर्माण गर्न सकिन्छ । यी चुलोहरू घरायसी खाना पकाउन,आगो ताप्न, भोजभतेर पकाउन तथा विभिन्न व्यावसायिक प्रयोजनका लागि समेत उपयोग गरिन्छ । साथै, यी चुलोहरूमा जैविक इन्धनहरू जस्तैः दाउरा, गुईंठा, कृषि अवशेष आदिको व्यापक रूपमा प्रयोग गरी प्रशस्त मात्रामा धुँवाधुलो निकाल्दै खाना पकाउने गरिन्छ। यसको प्रयोगबाट निस्कने विषाक्त धुँवाले हाम्रो स्वास्थ्यमा थुप्रै हानि पुऱ्याउनुका साथै यिनीहरूको आन्तरिक ज्वलन क्षमता र दक्षतासमेत ज्यादै न्यून(५% देखि १० % मात्र) हुने हुनाले इन्धनको खर्चमासमेत वृद्धि भैरहेको छ । यसरी, यस चुलोको प्रयोगबाट हामीलाई समग्रमा लाभ भन्दा बढी नोक्सानी व्यहोर्नु परिरहेको छ । यसका अतिरिक्त खुल्ला रूपमा आगो बालिने हुनाले आगलागी जस्ता दुर्घटना,पोलिने सम्भावना, पकाउन बढी समय लाग्ने एवम् बढी दाउरा खपत हुने आदि जस्ता नकारात्मक पक्षहरूले गर्दा नै यसको विकल्पको खोजी गर्नु परेको हो । यसको सकारात्मक पक्ष चाहिँ बहु-उपयोगी एवम् सरल प्रविधि नै हो ।

(ख) सुधारिएको चुलोः

हामीहरूले परम्परादेखि नै खाना तथा अन्य कुराहरू पकाउनका लागि प्रयोग गर्दै आइरहेको चुलोहरूको परिष्कृत स्वरूप नै सुधारिएको चुलो हो । जसमा केही भागहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा परिवर्तन र केही नयाँ भागहरू थप गरी प्रयोग गर्न सजिलो, सुरक्षित एवम् थोरै दाउरा लाग्ने तथा घरभित्र हुने प्रदूषण घटाउनका लागि भान्सा कोठाबाट धुवाँ निस्कने प्रविधिको विकास गरिएको हुन्छ । सुधारिएको चुलो, दुई मुखे साधारण चुलो(समतल सतह) र दुई मुखे उठेको चुलो(फरक सतह) गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

घरायसी सुधारिएको चुलोमा, खाना पकाउनका लागि दुईवटा भाँडाहरू बसाल्ने मुखहरू राखिएको हुन्छ । यसमा पहिलो भाँडा बसाल्ने मुखको मुनितिर दाउरा बालिन्छ भने, पहिले भाँडोलाई तताएर बाँकी रहेको ताप भित्री टनेल हुँदै दोस्रो मुखमा बसालिएको भाँडोतर्फ जान्छ र दोस्रो भाँडोमा पनि खाना पाक्दछ । चुलोको दोस्रो भाँडो बसाल्ने मुखको ठिक तल नमस्ते आकारको माटोको ढिक्को(छेका/ब्याफल)राखिएको हुन्छ । जसले पहिलो मुख तर्फबाट आएको आगोको ज्वाला र तातोपनलाई दोस्रो भाँडोमा पठाइदिन्छ भने, धुँवालाई चिम्नी हुँदै बाहिर पठाउन सहयोग गर्दछ । सुधारिएको चुलोमा छेकाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने हुनाले यसलाई सुधारिएको चुलोको मुटु पनि भन्ने गरिन्छ । यो चुलोमा उत्पन्न हुने धुँवा काँचो ईंटाबाट बनाइएको चिम्नीबाट बाहिर जान्छ । यस्को आन्तरिक ज्वलन क्षमता अति राम्रो हुनुको साथै दक्षता २५% देखि ३०% सम्म हुन्छ, जसले गर्दा दाउराको खपत कम हुन्छ ।

सुधारिएको चुलोको निर्माणमा प्रयोग हुने ईंटा, ५ भाग चिम्टाइलो माटो, २ भाग भुस वा नरम परालका टुक्राहरू र १ भाग गोबरको मिश्रणबाट बनाइएको हुन्छ । यसलाई आवश्यकता अनुसार ग्रेट जाली राखेर वा नराखी पनि बनाउन सकिन्छ । साथै परिवार सङ्ख्या एवम् आफ्नो आवश्यकता अनुसार पहिलो भाँडो बसाल्ने मुखको ठिक मुनितिर एउटा निश्चित आकारको पोलेको माटोको भाँडोसमेत राखिएको हुन्छ ।

सुधारिएको चुलोको प्रयोगबाट हुने फाइदाहरूः

- यो स्थानीय साधन स्रोतहरू जस्तैः माटो,काँचो ईंटा,भुस, पराल आदिको प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ, साथै स्थानीयरूपमा तालिम लिएका प्रवर्धकहरूले सजिलैसँग जडान गर्न सक्दछन् ।
- यो चुलो परिवार सख्या र पकाउने भाँडोको साइज/आकार अनुसार सानो/ठूलो जत्रो पनि बनाउन सकिन्छ।
- यसलाई कम खर्चमा नै निर्माण गर्न सकिन्छ साथै प्रयोग गर्नसमेत सजिलो हुन्छ ।
- भान्साभित्र धुँवा एवम् प्रदूषण हुन्छ ।

- इन्धन(दाउरा) तथा समयको बचत हुन्छ ।
- व्यवस्थित भान्सा एवम् घरभित्रको वातावरण स्वच्छ र सफा हुन्छ ।
- आगोबाट हुने दुर्घटना जस्तैः पोलिने खतरा, आगलागी आदि हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
- दाउराको बचत् मार्फत वन जङ्गलको संरक्षण हुन जान्छ ।
- आगो फुकिरहनु पर्दैन ।
- एकै पटकमा धेरै परिकारहरू पकाउन सकिन्छ ।
- खाना पकाउने भाँडाहरू कम कालो हुन्छ, जसले गर्दा भाँडा माझ्न समेत सजिलो हुन्छ ।
- धुँवा भान्साबाट बाहिर निस्कने हुनाले घर तथा भान्सा कोठा कम फोहोर हुन्छ जसले गर्दा लिपपोत गर्न सजिलो हुन्छ साथै समय कम लाग्दछ ।
- खाना धेरै समयसम्म तातो रहिरहने हुनाले ताजा खाना खान पाइन्छ ।
- दुई मुखे चुलोमा एक मुखमा खाना पकाउँदा अर्कोमा पानी उमाल्न सकिन्छ जसबाट तातो पानीको आवश्यक्ता पूरा गर्न सकिन्छ ।
- यो चुलोमा दाउरा कम लाग्ने हुनाले, वन जङ्गलको संरक्षण हुनका साथै यसबाट वातावरणमा बढिरहेको हरितगृह ग्याँसको उत्सर्जन घटाउन र वातावरणमा सन्तुलन कायम गर्न सहयोग पुग्छ ।
- धुँवा वा तातो हावा चिम्नीबाट बाहिर जाने भएकाले चुलोको छेउछाउमा बसी काम गर्ने मानिसहरूको आँखा, श्वास प्रश्वास आदिमा नराम्रो असर पर्दैन । यसमा प्रयोग हुने सबै जसो सामग्रीहरू पुनः निर्माणका लागि समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सुधारिएको पानी घट्ट – एक झलक

नेपालका अधिकांश खासगरी पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रहरूमा कृषिजन्य खाद्यपदार्थ कुटानी तथा पिसानीको लागि परम्परागत पानी घट्टहरूको प्रयोग गरिँदै आइरहेको छ । सुरुको १०–१५ वर्षदेखि विभिन्न गैरसरकारी संस्थाहरूको सहयोगमा परम्परागत घट्टहरूलाई सुधार गरी तिनीहरूको कार्य दक्षता तथा क्षमता वृद्धि गरी छिटो, सरल तथा सस्तो रूपमा कुटानी तथा पिसानी कार्य हुँदै आइरहेकामा आर्थिक वर्ष २०६०/६१ देखि नेपाल सरकारले अनुदानको व्यवस्थापन गरी परम्परागत पानी घट्टहरूलाई सुधार गरी कुटानी, पिसानी तथा पेलानी कार्यहरू हुँदै आइरहेको छ । यसबाट ग्रामीण समुदायको कार्यबोझ कम भएको, रोजगारी वृद्धि भई उनीहरूको आर्थिक तथा सामाजिक स्थितिमा सुधार आइरहेको देखिन्छ । त्यसैले यसको आवश्यकता तथा प्रभावकारीलाई मनन गरी नेपालमा सुधारिएको पानी घट्टको विकास तथा विस्तारको आवश्यकतालाई हामी सबैले औँल्याउनु पर्दछ ।

जीविकोपार्जनमा नवीकरणीय ऊर्जाको तथा कृषि व्यवसायको महत्त्व

हामी भौगोलिक परिस्थिति अनुसार विभिन्न नवीकरणीय ऊर्जाहरू जस्तै; सौर्य चुलो, सौर्य ड्रायर, सौर्य विद्युत् पम्प, बायोग्यास, सुधारिएको चुलो, सोलार टुकी, ढिकी/साइकल पम्प, वायु ऊर्जा, आदिको प्रयोग गर्न सक्दछौँ। यसको सदुपयोगले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सहज बनाउने, स्वस्थ रहनलाई मद्दत गर्ने, आम्दानी बढाउने, वातावरणीय सुधार हुने, समयको बचत हुने आदि फाइदाहरू हुने हुँदा यस्ता नवीकरणीय ऊर्जाहरूको जानकारी समुदायका सबै व्यक्तिलाई दिनु पर्ने कुराको आवश्यकता औँल्याइ दिने गर्नुपर्छ। त्यसैगरी हाम्रो आय आर्जनको क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि विविध साधन स्रोतहरू/पुँजी जस्तै ऊर्जा, प्रविधि, प्राकृतिक र आर्थिक स्रोतलाई हामीले उचित परिचालन तथा व्यवस्थापन गर्नु पर्ने हुन्छ। यसको साथै जीविकोपार्जनमा कृषि व्यवसायलाई विविधीकरण गरी आम्दानी बढाउन सकिन्छ। उदाहरणका लागि निम्न घटना अध्ययनलाई लिन सकिन्छ :

घटना अध्ययन : १

रामबहादुरले परम्परागतरूपमा पानीबाट चल्ने प्रविधिले पनि विद्युत् उत्पादन गरी बत्ती बाल्न सकिने कुरा बुझ्देखि नै त्यो तल्लो बगरको सोतङ्ग खोलाको पानीबाट एक न एक दिन बिजुली निकाल्छु भनेर सोचिरहन्थे।

दुर्गम भेगमा बस्ने रामबहादुरले अहिले आफ्नो भेगमा खेर गइरहेको सोताङ्ग खोलाबाट बिजुली निकालिदिएर वैज्ञानिक चमत्कार देखाइदिएका छन्। उनले सुरुमा केही ठिटाहरूले खोलाबाट बिजुली निकाल्नेबारे गफ गरेका सुनेका थिए। सुरुमा यो कुरा नपत्याएका रामबहादुरले सो कुरालाई आफ्नै खोलामा परीक्षण गरेर सो उपलब्धि हासिल गरेका हुन्।

रामबहादुरले सोताङ्ग खोलाबाट पानी घट्ट जडान गरी ल्याएको बिजुलीबाट उनको गाउँका ३५ घरधुरीले दैनिक प्रयोजनका लागि बिजुली उपयोग गरिरहेका छन्। दैनिक विभिन्न झन्झट झेल्नुपर्ने बासिन्दा अहिले रमाई रमाई बिजुलीको प्रयोग गरेर आफ्नो जीवन सुखमय बनाएकाछन् । उनीहरुले प्रतिचिम रु. १५ तिर्ने गरेका छन्।

रामबहादुरले यो योजना पूरा गर्नलाई धेरै ठाउँ धाएर सङ्घर्ष गर्नु परेको थियो। तर सङ्घर्ष गरेअनुसार प्रतिफल पाएकाले उनी दङ्ग पनि छन्। गाउँमा बिजुली बलेदेखि राती पनि लेखपढ गर्ने, घरको काम गर्ने जस्ता सुविधा मात्र हैन रेडियो सुन्ने टि.भि.हेर्ने र मोबाइल चार्ज गर्न पनि सजिलो भएको छ।

रामबहादुरले एक्लै शुरु गरेको यस्तो महान् कार्यमा साथ दिँदै उनको गाउँका आमा समूहले ४० हजार, गा.वि.स.को एकलाख र अन्य निकायबाट एकलाख गरी दुईलाखको सहयोग प्राप्त भएको थियो। सरकारी अनुदानमा नगद एक लाख २० हजार तथा १८ हजार बराबरको सामग्री प्राप्त भयो। यसरी सहयोग प्राप्त भएपछि रामबहादुरको योजना सफल भयो।

घटना अध्ययन : २

धर्मपुर ८ स्थित रतुवामाईमा बस्ने विष्णुप्रसादले आयुर्वेदिक औषधिको रूपमा बहुउपयोगी मानिने वनस्पति जडीबुटी घिउकुमारीको व्यावसायिक खेती सुरु गरेका छन्। उनले २० हेक्टर क्षेत्रफलमा उक्त खेती लगाएका छन् जसमा शुद्ध आर्गेनिक प्रविधि अपनाइएको छ। उनले गरेको घिउकुमारीको व्यवसाय फस्टाउँदै गएको छ किनकि यस वनस्पतिको पातमा हुने तरल पदार्थ नै यसलाई प्रमुख औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ र औषधिबाहेक गुणस्तरीय शृङ्गार सामग्रीमा समेत यसको प्रयोग हुने गरेको छ। उनको व्यवसायबाट दिन दिनै आम्दानीको स्रोत पनि खुलि रहेको छ जस्तै, यो घिउकुमारीको

पातबाट जुस बनाइन्छ । घिउकुमारीको जुस ग्यास्टिक, अल्सर, एसिडिटी, अपच, कब्जियत जस्ता समस्याको औषधीको रूपमा उपयोगी हुन्छ । विष्णुप्रसादले घिउकुमारीबाट जेल, पाउडर, क्रिम जस्ता शृङ्गारका सामग्रीहरू बनाएर बेची राम्रो आम्दानी गरेका छन् । उनले उत्पादन गरेका वस्तुहरूको माग विदेशमा समेत बढ्दो छ । उनको फार्ममा सयौं मानिसलाई रोजगारी दिएका छन् ।

विष्णुप्रसादले यो व्यवसाय गर्नुका पछाडि थुप्रै उद्देश्यहरू छन् । जस्तै अहिले यो वनस्पति लोपोन्मुख हुने अवस्थामा रहेको छ र यसलाई जगेर्ना गर्न उनी लागि परेका छन् । यसैगरी यस जडीबुटीको उत्पादन, प्रयोग र प्रशोधन गर्न नसक्दा नेपालीले विदेशी महँगो औषधि सेवन गर्नु परेको छ । यसै कारणले पनि विष्णुप्रसाद यो व्यवसायमा लागेका हुन् । उनको फारमबाट उत्पादित घिउ कुमारीको जुसको मूल्य प्रति लिटर १५०० रुपियाँ पर्दछ । उनले मोरङको लेटाङमा ४ बिघा र इलामको तोरीबारीमा एक बिघामा यो खेती गरेका छन् । एक पटक रोपेको बिरुवाले पाँच वर्ष निरन्तर उत्पादन दिने भएकाले विष्णुप्रसाद अत्यन्त हर्षित छन् ।

घटना अध्ययन : ३ (जीविकोपार्जनको उत्तम आधार : तरकारी खेती)

भूमिका

मेरो नाम तिलक बहादुर लामा हो । म मकवानपुर जिल्ला बज्रवाराही गा. वि. स. वार्ड नं. ४ ओखरगाउँ निवासी हुँ । हाल म ४० वर्षको भएँ । दुई छोराछोरी र श्रीमती सहित मेरा चार जनाको परिवार छ । मेरो मुख्य पेसा कृषि हो ।

छिमेकी जिल्ला काठमाडौँ र मकवानपुर जिल्लाको हेटौँडामा भएको बढ्दो सहरीकरणले गर्दा ताजा तरकारीको मागमा दैनिक वृद्धि हुन थालेको छ । मेरो क्षेत्रको हावापानी र माटो ताजा तरकारी उत्पादनका लागि उपयुक्त भएको र यसबाट आफ्नो आम्दानीमा राम्रो सुधार हुन सक्ने कुरा तरकारी विकास शाखा, खुमलटार तथा वागवानी फार्म, दामनका प्राविधिकहरूबाट जानकारी पाएँ । उहाँहरूको सल्लाह अनुसार २०६२ सालदेखि मैले आफ्नो २० रोपनी जग्गामध्ये ८ रोपनी जग्गामा तरकारी खेती गर्ने निधो गरेँ ।

कार्यक्रमको सुरुवात

मैले ८ रोपनी जग्गामध्ये २ रोपनी जग्गामा तरकारी खेतीका लागि विरुवा उत्पादन गर्न नर्सरी स्थापना गरेँ । बाँकी ६ रोपनी जग्गामा मौसम अनुसारका ताजा तरकारी जस्तै ठुलो केराउ, भेडेखुर्सानी, काउली, बन्दा, गाँजर आदि उत्पादन गर्न थालेँ । सुरुको अवस्थामा मलाई केही प्राविधिक, आर्थिक एवं व्यावहारिक कठिनाइहरू पनि आइपरे । तर हाल आएर ती सबै कठिनाइहरूलाई मैले पार गरिसकेको छु ।

व्यवस्थापन

मेरो तरकारी खेती व्यवसायका लागि चाहिने कृषि सामग्री, बीउबीजनहरू तरकारी विकास शाखा खुमलटारबाट प्राप्त हुन्छ । मलका लागि स्थानीय स्तरमा पाइने झारपात आदि कुहाएर कम्पोस्ट मल बनाउने गरेको छु । हालसम्म रासायिनिक मल प्रयोग गरेको छैन तर आवश्यकता अनुसार कीटनाशक विषादी भने प्रयोग गर्ने गरेको छु ।

मेरो तरकारी खेती सञ्चालनमा अटुट रूपमा घरका दुई जना र घरबाहिरका दुई जना श्रमिकहरू कार्यरत छन् । कामको चापअनुसार मौसमी कामदारहरूलाई पनि काम लगाउने गरेको छु । पुँजीको

लागि म आफू असमर्थ रहेको अवस्थामा कृषि विकास बैङ्क, पालुङ शाखाबाट ऋण लिने गरेको छु। सुरुमा कृषि ऋण १० हजार रूपैयाँ लिएर काम सुरु गरेको थिएँ भने हाल ७० हजार रूपैयाँसम्म लिएको छु। तरकारी बिक्रीबाट आएको आम्दानीले ऋण तिर्ने गरेको छु। हालसम्म ऋणको भाका नघाएको छैन।

मैले तरकारी खेती सम्बन्धी तालिम लिएको छु। तरकारी खेतीमा म पूरा समय संलग्न हुन्छु र मौसम अनुसारको तरकारी लगाउँछु। यसबाहेक तरकारी खेतीसम्बन्धी कुनै नयाँ प्रविधि आएमा बागवानी फार्म, दामनबाट पनि राय सल्लाह लिने गरेको छु।

हाल मैले उत्पादन गरेका बेर्ना गाउँघर तथा नजिकको बजारमा बिक्री हुन्छन्। मौसम अनुसार बेर्ना उत्पादन गर्ने गरेको छु। मेरो जग्गामा उत्पादन भएका ताजा तरकारीहरू बजारको माग र मूल्यलाई समेत विचार गरी काठाडौं, पोखरा, हेटौंडा, वीरगञ्ज र बुटवलसम्म पनि पुऱ्याउने गरेको छु। हालसम्म बिक्रीको लागि खासै समस्या भोग्नु परेको छैन।

खेती प्रणाली

हिउँदको समयमा नर्सरीमा बेर्ना उत्पादनका लागि मलिलो माटो र कम्पास्ट मलको मात्रा मिलाई प्लास्टिकको थैलोमा राखी त्यसमा मौसम अनुसारको बीउ राख्दछु। तुसाराले नाश गर्न नसकोस् भनेर आवश्यकता अनुसार लाइनमा राखी प्लास्टिक ओढाउने गरेको छु। त्यसलाई दिउँसो घाममा आवश्यकता अनुसार पानी दिने गरेको छु। फागुन महिनामा बेर्ना सार्ने उपयुक्त समय हुने हुँदा आफ्नो बारीमा बिरुवा सारेर अरूलाई पनि वितरण गर्ने गर्दछु। यसै गरी वर्षे तरकारीका लागि पनि समयमा नै नर्सरीमा बेर्ना उत्पादन गर्ने गरेको छु।

तरकारी खेतीको लागि जग्गा २/३ पटक जोतेर खुकुलो बनाउनु पर्दछ। त्यसपछि तरकारीको प्रकृति अनुसार कुनैलाई ड्याङ बनाएर र कुनैलाई स साना खाडलहरू बनाई त्यसमा कम्पास्ट मल राखेर लहरै नर्सरीमा उत्पादन गरिएका बेर्ना सार्ने गरेको छु। आवश्यकता अनुसार गोडमेल,सिँचाइका साथै कुनै कुनै बिरुवालाई आवश्यक्तानुसार थाँको पनि दिनुपर्ने हुन्छ।

आम्दानी र खर्चको विवरण

क्र.सं.	विवरण	रकम(रु.)
१	**आम्दानी**	
क	नर्सरीमा अन्दान्जी १ लाख बिक्रीयोग्य बिरुवा उत्पादन हुन्छन्। जसलाई प्रति गोटा ३० पैसाका दरले बिक्री गर्दा हुने आम्दानी	३०,०००
ख	ताजा तर्कारी बिक्रीबाट हुने सरदर आम्दानी(दुई मौसममा)	७५०००
	जम्मा आम्दानी	१०५०००
२	**खर्च**	
क	नर्सरी	१५०००
ख	तरकारी	४००००
	जम्मा खर्च	५५०००
३	खुद नाफा	५००००

उक्त आम्दानीबाट मेरो परिवारलाई राम्ररी खान लाउन पुग्नुका साथै दुईजना बच्चालाई काठमाडौंको विद्यालयमा होस्टलमा राखेर पढाउन पुगेको छ।

भविष्यको योजना

यस वर्षदेखि मैले केही जग्गामा सुनगाभा लगाउने विचार गरेर गमलामा बेर्ना उमार्न सुरु गरेको छु । यसैगरी विभिन्न प्रकारका गुलाफहरू उत्पादन गर्ने विचार पनि छ । यसका लागि सबै क्षेत्रको आवश्यक सहयोगको आशा गरेको छु ।

आयोजनाको प्रभाव

मैले त्यस क्षेत्रमा तरकारी खेती सुरु गरेपछि आफ्नै गाउँघरमा पनि ताजा तरकारी उत्पादन गरी आफ्नो आम्दानी बढाउन सकिँदो रहेछ भन्ने कुरा स्थानीय जनतामा महसुस भएको छ । कामको लागि अन्यत्र भौंतारिनु पर्दो रहेनछ भन्ने भावना जागृत भएको छ । मैले यही नै ठूलो उपलब्धि मानेको छु ।

घटना अध्ययन : ४ (तरकारी खेती – आयमूलक व्यवसाय)

भूमिका

म रामवहादुरको पारिवारिक पेसा कृषि हो । यसमध्ये पनि प्रमुख त अन्नबाली नै हो । प्रत्येक वर्ष अन्न उत्पादनमा कमी भइरहने, ज्यालादरमा वृद्धि भइरहने तथा वैकल्पिक आम्दानीको स्रोत नभएको कारणले मेरो परिवारलाई पठन-पाठन, स्वास्थ्य उपचार आदिको लागि खर्च गर्न त परै जाओस् खान लाउन मात्र पनि समस्या पर्न थाल्यो । यस्तो आर्थिक सङ्कटको कारणले पारिवारिक चिन्ता बढ्दै गयो । आर्थिक कारणले गर्दा आफ्ना इष्टमित्र पनि टाढा राख्नुपर्ने स्थितिको सिर्जना भयो । तसर्थ, विद्यालयमा पढ्दा पनि व्यावसायिक शिक्षा अन्तर्गत करेसाबारी सम्बन्धी सामान्य शिक्षा पाएकाले अन्नबालीको विकल्पमा तरकारी खेती गरी दैनिक समस्या समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने आत्मविश्वासका साथ पेसामा लागें । तरकारी खेतीबाट दैनिक आम्दानी हुने भएकाले मैले यो पेसा रोजेको हुँ ।

तरकारी खेती गर्ने प्रारम्भिक प्रेरणा त मलाई विद्यालयबाटै प्राप्त भएको हो । त्यसका अतिरिक्त रेडियो नेपालबाट प्रसारण हुने कृषि कार्यक्रम मनपर्ने हुनाले म उक्त कार्यक्रम नियमित रूपले सुन्ने गर्दथें । कृषि कार्यक्रममा मैले थोरै जग्गामा गरेको तरकारी खेतीबाट पनि थुप्रै आम्दानी हुनसक्ने कुरा थाहा पाएँ । यसरी पनि तरकारी खेती गर्नुपर्ने थप प्रेरणा प्राप्त भयो । साथै भारतीयहरूले पनि जग्गा धनीलाई वर्षको प्रति कठ्ठा रु.८०० देखि रु.१००० सम्म ठेक्का तिरेर उनीहरूको परिवार पाली खेती गरेको पनि देखें । प्रत्येक परिवारले ३० देखि ७०/ ८० हजार रूपैयाँ बर्सेनी विदेशतिर लगेको कुरा पनि प्रत्यक्ष आँखाले देखियो । यिनै कुराहरूबाट मलाई उनीहरूको जति पक्कै गर्न सक्छु भन्ने लाग्यो र तरकारी खेती सुरु गरें ।

उद्देश्य

तरकारी खेती कार्यक्रमका मुख्य उद्देश्यहरू यस प्रकारका थिए :

१. गिर्दो आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याई रकम बचत गर्ने ।

२ दैनिक तथा भैपरि आउने खर्च टार्ने ।

३ पैसा कमाउन विदेश जानुपर्छ, जागिर खानुपर्छ भन्ने सोचाइलाई निष्क्रिय पारी स्वदेशमै रहेर पनि आफ्नो आर्थिक अवस्थालाई सन्तुलित गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको उदाहरण देखाउने ।

४ गाउँघरमा बेरोजगारीको मारमा परेको श्रमशक्तिको परिचालन गर्ने ।

५ थोरै जग्गामा पनि धेरै उत्पादन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सिकाउने ।

आयोजना सञ्चालनको सुरु प्रक्रिया र व्यवस्थापन

तरकारी खेती सुरु गर्नुभन्दा अगाडि सय पचासको समस्या पर्दा पनि ऋण गर्नु पर्ने स्थिति थियो भने यो पेसा गर्न लागेपछि २-४ सयको समस्या परेपनि अर्काको मुख ताक्न नपर्ने स्थिति भयो । बिस्तारै बिस्तारै आर्थिक समस्या पनि समाधान हुदै गयो । यसका साथै तरकारीका पातहरू गाईलाई खुवाउन पाइने हुनाले त्यसबाट दुधको उत्पादनमा पनि वृद्धि भयो । मैले २०४५ श्रावणको पहिलो हप्ताबाट तरकारी खेती सुरु गरेँ । त्यतिखेर ५ कट्ठा जग्गामा तरकारी लगाएको थिएँ । आवश्यक सामग्रीको आपूर्ति गर्न स्थानीय बजार टाँडी,पर्सा र नारायणगढका विभिन्न एग्रो फार्म तथा कृषि सामाग्री संस्थाबाट मौसम अनुसारका तरकारीका बीउबीजन, कीटनाशक विषादी, भिटामिन आदि उपलब्ध हुन्छ । औषधि छर्किन, सिँचाई गर्न, जग्गा जोत्न आवश्यक औजारहरू भाडामा प्रयोग गरिन्छ । पुँजिको आपूर्तिका लागि कृषि विकास बैङ्क, पर्सा, खैरहनी तथा आफ्नै स्रोतबाट पनि व्यवस्था मिलाइन्छ ।

तरकारी बालीमा रोग लागेमा कृषि सेवा केन्द्रबाट राय सल्लाह लिई उपचारको व्यवस्था मिलाउँछु । नारायणगढ, काठमाडौं र स्थानीय बजारमा तरकारीको मूल्य बुझेर बढी मूल्य पाइने स्थानमा तरकारी लगी बिक्री गर्छु । मैले कृषि सेवा केन्द्रद्वारा आयोजित लुम्ले कृषि फार्म, रामपुर कृषि फार्म, परवानीपुर कृषि फार्म, बागमती कृषि फार्म आदि ठाउँको शैक्षिक भ्रमणबाट ज्ञान, सीप, र सामानको लागि सेवा प्राप्त गरेको छु ।

व्यवस्थापन म आफैँ गर्दछु । पुँजीको स्रोत भनेको कृषि बिकास वैङ्क हो । पुँजीको लगानी प्रक्रियामा सर्वप्रथम बीउ खरिद गरी ब्याड तयार गर्ने, जमिन तयार गर्ने, रोप्ने र आवश्यक मात्रामा कीटनाशक विषादी, भिटामिन प्रयोग गर्ने, गोडमेल गर्ने, आवश्यक अनुसार सिँचाई गर्ने र फसल तयार गरी बजारसम्म तरकारी ढुवानी गराउने जस्ता लगानीका प्रक्रियाहरू अपनाउँछु ।

आयोजनाबाट फाइदा (आर्थिक लाभ)

जात	जग्गा(कट्ठा)	जम्मा आम्दानी (रु.)	जम्मा खर्च(रु.)	जम्मा बचत(रु.)
काँक्रो	७	४८७००	६०००	४२७००
भिन्डी	५	२३०००	३५००	१९५००
फर्सी	३	४२५०	८००	३४५०
जम्मा	१५	७५९५०	१०३००	६५६५०

सामाजिक लाभ

तरकारी बालीको हेरचाह गरिराख्नु पर्ने भएकाले मेरो पूरा समय तरकारी बारीमा नै बित्दछ । लगनशील भएर परिश्रम गरेपछि उत्पादन स्वाभाविक रूपमा बढी हुन्छ नै । यसरी उत्पादन राम्रो भएको कारणले छिमेकी तथा साथीहरूले मैले जस्तौ गरी तरकारी लगाउने हो भने कृषि पेसाबाट पनि दैनिक समस्या समाधान हुन्छन् भन्ने कुरामा म विश्वस्त छु । तरकारी बिक्रीबाट दिनहुँजसो पैसा पाइने हुनाले घर चलाउन सजिलो पर्ने कुरा देखेपछि छिमेकीहरूले पनि तरकारी खेती गर्छौं, कसरी गर्ने ? कुन समयमा रोप्ने ? औषधिहरू कुन र कसरी प्रयोग गर्ने ? भन्ने बारेमा जान्न चाहन्छन् । त्यसैले म पनि उनीहरूसँग तरकारी खेती सम्बन्धी विचारको आदान प्रदान गरिरहन्छु । मैले तरकारी खेतीसम्बन्धी केही कुरा जानेको र मेहनत साथै इमानदारीका साथ काम गरेकाले समाजमा मेरो इज्जत पनि छ ।

आयोजनाको सफलताका कारणहरू :

१) व्यक्तिगत पहल र पारिवारिक सहयोग,

२) कृषि सेवा केन्द्रबाट तालिम तथा प्राविधिक ज्ञान,

३) कृषि विकास बैङ्कबाट ऋण सुबिधा,

४) कृषि पसल तथा कृषि सामग्री संस्थानबाट उन्नत बीउबीजन प्राप्त,

५) बिक्रीका लागि यातायातको सुबिधा ।

समस्या तथा समाधान

गुणस्तरयुक्त बीउबिजन समयमा नपाइने, मल, कीटनाशक विषादी समयमा नपाइने, उत्पादित वस्तुको उचित मूल्य नपाइने, दक्ष प्राविधिक समयमा उपलब्ध नहुने, बैङ्कसँग ऋण सहयोग लिन अनेक किसिमका झमेला आइपर्ने जस्ता कुराहरू तरकारी खेतीको समस्याको रूपमा देखा परेका छन् । यस्ता समस्या निराकरणको लागि मैले कृषि क्षेत्रसँग सम्बन्धित निकाय तथा व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिँदै निराकरणका लागि उचित कदमहरू चालिरहेको छु ।

भविष्यको कार्यक्रम

यहाँको माटो तथा हावापानीसँग मिल्ने खालको हाल उत्पादन गरिए भन्दा बेग्लै जातका तरकारी उत्पादन गर्ने तथा सम्भव भएसम्मका तरकारीको बीउ आफैँ उत्पादन गरी गाउँघरका साथीहरूलाई पनि तरकारी खेती गर्नुपर्दछ भन्ने धारणाको विकास गर्ने मेरो लक्ष रहेको छ ।

वर्षैपिच्छे नेपालको खेतीयोग्य जमिनको खण्डन भइरहेको हुँदा गहन खेती (चक्लावन्दी) गर्न सम्भव नभएकाले गर्दा कृषि बाहेक अरू पेसाको सम्भावना न्यून छ । तसर्थ विखन्डित अवस्थाका टुक्रे जग्गाबाट तरकारी खेतीबाहेक अन्य कुनै पनि खेती गरेर जीवन यापन गर्न सक्ने स्थिति छैन । तरकारी खेतीको विकासका निम्ति निम्न पाइला चाल्नु पर्ने आवश्यक्ता देखिन्छ :

१. तरकारी बीमा

२. सहकारी सङ्घ खोल्नका लागि चेतनाको विकास

३. कृषि तालिम, भ्रमण, गोष्ठी, सेमिनार, प्रदर्शन

४. समूहगत रूपमा तरकारी खेती गर्ने व्यवस्था

५. सहुलियत ब्याजदरमा ऋण उपलब्ध

६. तरकारी खेतीसम्बन्धी नेपाल टेलिभिजनमा कार्यक्रम, विज्ञापन, स्तरयुक्त पत्रपत्रिकाको प्रकाशन तथा वितरण

७. शिक्षित बेरोजगारी हटाउन विशेष कार्यक्रमको व्यवस्था ।

उपर्युक्त कुराहरूलाई मूर्तरूप दिइएमा तरकारी खेतीमा देखिएका धेरै समस्याहरू निराकरण हुन सक्ने विश्वास लिएको छु ।

सहयोग :

unicef

वि. सं. २०७१ (सन् २०१४)

UNFPA