

एकाइ २

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या र वातावरण

२.१ रोग, पोषण, दुर्व्यसन र सामुदायिक स्वास्थ्य

२.१.१ रोगको परिचय, सर्ने र नसर्ने रोग, सरुवा रोग सर्ने माध्यमहरू

- शरीरमा हुने अस्वस्थता, बيمार, व्यथा, शारीरिक तथा मानसिक बेचैनी नै रोग हो ।
- रोग एउटा प्रक्रिया हो, जुन एक अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा पुग्दा मानिसको शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक पक्षमा असर पुऱ्याउँछ र मानिसको मृत्युसम्म पनि हुन सक्छ ।
- मानव शरीरमा अथवा शारीरिक अङ्गमा हुने प्राकृतिक सन्तुलनमा गडबडी दुषित हावापानी, अस्वस्थकर वातावरण, अव्यवस्थित जीवनशैली, अस्वस्थकर खानपान आदिजस्ता व्यवहारबाट रोग लाग्ने गर्छ ।
- रोग २ प्रकारको हुने गर्दछ : १. सरुवा रोगहरू २. नसर्ने रोगहरू

१. सरुवा रोग

- सरुवा रोग त्यस्तो रोग हो, जुन एक व्यक्तिबाट अन्यमा र अन्य जनाबाट मानिसमा सर्न सक्छ ।
- सरुवा रोग एउटा अस्वस्थ अवस्था हो, जुन अवस्था रोग उत्पन्न गर्ने विषाणु, जिवाणु, परजिवी वा त्यस्ता वस्तुबाट उत्पन्न हुने विषका कारणबाट प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति वा एक जनावरबाट अर्को जनावर वा प्रदुषित वातावरणबाट सर्ने गर्दछ ।
- सरुवा रोग सर्नका लागि तिन महत्त्वपूर्ण तत्वमा रोगको स्रोत, रोग सर्ने माध्यम र सम्भाव्य उम्मेदवार पर्दछन् ।
- क्षयरोग, एचआईभी एड्स, हेपाटाइटिस बि र सि, रूघाखोकी, रेबिज, भ्रूणपखाला, भिरङ्गी आदि सरुवा रोगका उदाहरण हुन् ।

२. नसर्ने रोग

- कुनै रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा किटाणुको कारणबाट सर्दैन भने त्यसलाई नसर्ने रोग भनिन्छ । जस्तै क्यान्सर, डाइबिटीज, दम, रक्तअल्पता, ब्लडप्रेसर, रतन्धो, गलगौड आदि ।
- अधिकांश नसर्ने रोगहरू लामो समयसम्म लाग्ने र निको नहुने प्रकृतिका हुन्छन् ।
- शारीरिक प्रक्रियामा आउने गडबडीका कारण नसर्ने रोग उत्पन्न हुन्छन् । यस्ता रोगहरू मानिसको जीवनशैलीमा निर्भर हुन्छन् ।
- असाध्य रोगहरू :- असाध्य रोग भन्नाले त्यस्ता रोगहरूलाई जनाउँछ, जुन रोगहरू धेरै लामो समयको दहन प्रक्रियामा असर गरी मानव शरीरमा केही अवाञ्छित लक्षण र चिन्हहरू देखाउँछ र उपचार प्रक्रिया निकै जटिल हुन्छ । यस्ता प्रमुख रोगहरूमा मुटुका रोगहरू, मानसिक रोग, मधुमेह रोग, क्यान्सर आदि पर्दछन् । आनीबानी खानासम्बन्धी, जीवनशैली, हावापानीमा प्रदूषण, सूर्यको हानिकारक परावैजनी किरण, विकिरणयुक्त पदार्थको सेवन, सामाजिक र पारिवारिक असन्तुलन र पारिवारिक असन्तुलन र हानिकारक विषाणु, जिवाणुको कारणले मानवजीवनमा पारेको असरको कारणले नै यस्ता रोगहरू लाग्ने गर्दछन् ।

सरुवा रोग सर्ने माध्यमहरू

- व्यक्तिगत संसर्ग :-रोगी व्यक्तिलाई छुँदा वा रोगी व्यक्तिसँग लसपस गर्दा वा रोगी व्यक्तिहरूको कपडा प्रयोग गर्दा सर्ने रोग जस्तै:लुतो, ठेउला, दादुरा, आँखा पाक्ने रोग आदि ।
- यौन सम्पर्क :- स्वस्थ्य व्यक्तिले रोगी व्यक्तिसँग अथवा रोगी व्यक्तिले स्वस्थ्य व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोग जस्तै: भिरङ्गी, एचआईभी एड्स आदि ।
- हावाको माध्यमबाट :- निमोनिया, क्षयरोग, रुघाखोकी, दादुरा, आदि ।
- प्रदुषित सुई :- हेपटाइटीस बि, एचआईभी/एड्स
- जनाबरको टोकाइ :- रेबिज
- दुषित खाना र पानी :- आँउ, हैजा, भाडापखाला, टाईफाइड, जन्डिस आदि ।
- लामखुट्टेको टोकाइ :- औलो, कालाजार, जापनिज इन्सेफ्लाइटिस
- पंक्षीहरूबाट :- वर्डलु

प्रमुख रोगहरू

विषाणुबाट हुने प्रमुख रोगहरू : दादुरा, हाँडे, ठेउला, रूवेला, रेबिज, हेपटाइटीस ए वी सी डि, एड्स, जापानिज इन्सेफ्लाइटिस आदि ।

जीवाणुबाट हुने प्रमुख रोगहरू : क्षयरोग, कुष्ठरोग, निमोनिया, भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, हैजा, यौनजन्य रोग जस्तै भिरङ्गी, रगतमासी, धनुष्टंकार आदि ।

परजीवीबाट हुने प्रमुख रोगहरू : औलो ज्वरो, हात्तीपाइले, कालाजार, जुका, आँउ आदि ।

२.१.२ पोषणको परिचय, सन्तुलित भोजनको परिचय र महत्त्व, कुपोषण र यसका कारणहरू

पोषणको परिचय : जीवित प्राणीको वृद्धि एवम् स्वास्थ्यको लागि खाद्य वस्तुको अध्ययनको प्रक्रिया नै पोषण हो । पोषणले शारीरिक वृद्धि एवम् विकासको लागि आवश्यक पर्ने खाद्य कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भनी अध्ययन गरिन्छ ।

हाम्रो शरीरका प्रत्येक अङ्कले सुचारू रूपले काम गर्न रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति प्राप्त गर्न पोषण युक्त खाना आवश्यक पर्छ ।

पोषण भनेको शरीरलाई शक्ति दिने तथा शारीरिक वृद्धिका लागि आवश्यक खानेकुरा हो । पोषण तत्वबाट नै शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको विकास भएकाले यो आवश्यक मानिन्छ ।

शरीरलाई प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट्स, भिटामिन र खनिज जस्ता पौष्टिक तत्व आवश्यक पर्दछ यिनीहरूको सन्तुलित सेवनबाट मानिसलाई स्वस्थ एवम् दीर्घ जीवन प्राप्त हुन्छ ।

हाम्रो शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्ने कार्बोहाइड्रेट्स र चिल्लो पदार्थ हुन्, शारीरिक वृद्धि तथा कोषहरूको विकासका लागि प्रोटीन, शरीरलाई रक्षा गर्न र रोगबाट बचाउने खनिज र भिटामिन हुन् भने शरीरको तापक्रम सन्तुलन राख्न र खाएको पदार्थलाई पाचन प्रणालीमा सहयोग पुऱ्याउने स्वच्छ पानी हो ।

सन्तुलित भोजन

- मानव शरीरको लागि आवश्यक पर्ने कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, भिटामिन, चिल्लो पदार्थ, खनिज र पानीको ठिक परिमाण र अनुपातको खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ।
- सन्तुलित भोजनले हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक विकासमा सघाउ पुऱ्याउँदै शरीरलाई स्वस्थ तथा सुसङ्गठित बनाउने, शरीरमा स्फुर्ति ल्याउने, सौन्दर्यमा वृद्धि गर्ने र रोगबाट बचाउने काम गर्छ ।
- सन्तुलित भोजनअन्तर्गत शरीरलाई शक्ति दिने खानाहरू जस्तै : माछा, मासु, फुल, दुध, गेडागुडी आदि पर्दछन् ।

सन्तुलित भोजनको महत्त्व

- कुपोषणबाट बच्न,
- व्यक्तिलाई स्वस्थ एवम् दीर्घायु राख्न,
- शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिमा वृद्धि गर्न,
- शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकास गराउन,
- व्यक्तिको सौन्दर्यतामा वृद्धि गर्न,
- स्वस्थ समाजको स्थापना गर्न ।

कुपोषण र यसका कारण

- कुपोषण भन्नाले शरीरको लागि आवश्यक पर्ने पोषणको कमी वा बढी हुनुलाई बुझिन्छ ।
- लामो समयसम्म पेटभरी खाना खान नपाउनु, भिटामिन युक्त र खनिजयुक्त खानाको अभाव हुनु, बढी खाएर मोटाउनु वा कम खाएर दुब्लाउनु कुपोषण हो ।
- कुपोषणले मानिसको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति नष्ट गर्दछ र मानव शरीरमा नराम्रा असरहरू पैदा भई मृत्युसमेत हुन पुग्छ ।

कुपोषणका कारणहरू

- (क) धुम्रपान र मद्यपान
- (ख) खाद्यान्नको अभाव
- (ग) उच्च गरिबी
- (घ) जनचेतनाको अभाव
- (ङ) रोग

- (च) मिसावट युक्त खाद्य पदार्थ
- (छ) रूढीवादी मूल्य मान्यता र अन्ध विश्वास
- (ज) खोप र औषधी उपचारको अभाव
- (झ) कृषि पैदावार र खाद्य पदार्थको उत्पादनमा कमी

२.१.३ धुम्रपान, मद्यपान र लागुपदार्थको परिचय, ती कुलतमा लाग्नुका कारण, असर र बच्ने उपायहरू

धुम्रपान : सामान्यतया सुर्ति र सूतिजन्य पदार्थलाई धुवाँको रूपमा प्रयोग गर्नुलाई धुम्रपान भनिन्छ । त्यस्तै गरी सिगरेड, बिँडी, खैनी, गुटखा, सुर्ति र सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन गर्नुलाई धुम्रपान भनिन्छ ।

नेपालमा हाल महिला, पुरुष, बालबालिकाले समेत धुम्रपान सेवन गर्ने गरेकाले नेपाल बढी धुम्रपान गर्ने मुलुकमा पर्छ ।

वर्तमान समयमा विश्वमा धुम्रपानको प्रयोगले लाखौं व्यक्तिको मृत्यु भै नै रहेको छ ।

मद्यपान : मद्यपान भनेको जाँड, रक्सी, छ्याङ्, वियर, ह्विस्की जस्ता अल्कोहलयुक्त तरल पदार्थको सेवन गर्नु हो ।

मद्यपान हाल अत्यधिक प्रयोग हुदै गई रहेको देखिन्छ जस्तै: दुख: पीडामा पनि मदिरा, खुसियालीमा पनि मदिरा, चाडपर्व, जात्रा, महोत्सव मनाउन पनि मदिरा, मृत्यु अफसोच फुकाउन पनि मदिरा ।

अत्यधिक मद्यपानको सेवनले मानिसको लिभर ड्यामेज हुन सक्ने, शरीरमा उत्तेजना ल्याउने, स्नायु प्रणालीमा शिथिलता ल्याउने र चेतनालाई दिग्भ्रमित तुल्याउने गर्दछ ।

धुम्रपान र मद्यपानमा लाग्नुका कारणहरू

१. साथीहरूको लहलहैमा लाग्नु,
२. धुम्रपान र मद्यपानको विज्ञापन आकर्षक हुनु,
३. घरपरिवारका सदस्यको देखासिकी गर्नु,
४. नकारात्मक असरबारे चेतनाको अभाव,
५. सामाजिक मर्यादा बढ्छ भन्ने भ्रम हुनु,
६. गरिबी तथा बेरोजगारी,
७. कानुनहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन नसक्नु ।

धुम्रपानको सेवनले देखिने असर

१. रक्तचाप बढ्ने,
२. फोक्सो, पेटमा क्यान्सर हुने,
३. यौन उत्तेजनामा कमी,
४. परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर,
५. श्वास गनाउने ।

मद्यपानको सेवनले देखिने असर

१. व्यक्तिको सामाजिक मर्यादा घट्ने,
२. ग्याष्ट्रिक, अल्सर, क्यान्सर जस्ता रोग लाग्ने,
३. कलेजो खराब हुने,
४. घरायसी एवम् सामाजिक भै-भगडा हुने,
५. स्मरण शक्तिमा कमी आउने ।

धुम्रपान र मद्यपानबाट बच्ने उपाय

१. धुम्रपान एवम् मद्यपान गर्ने साथीहस्ता टाढा रहने, सङ्गत नगर्ने,
२. सार्वजनिक स्थलमा सेवनमा प्रतिबन्ध लगाउने,
३. धुम्रपान र मद्यपान बिक्री वितरणमा नियन्त्रण गर्नुपर्ने,
४. पारिवारिक सम्बन्धमा दुला वडाबाट नै अब्बल हटाई कनिष्ठलाई यस्ता कुलतबाट हटाउने,
५. सामाजिक बहिष्कारको नीति अवलम्बन गर्ने,
६. जनचेतनाको अभिवृद्धि गर्ने,
७. विज्ञापनमा रोक लगाउने,
८. स्वस्थकर वस्तुहरू खानेबानीको विकास गर्ने ।

लागुपदार्थ

- कुनै पदार्थको प्रयोगबाट जीवित प्राणीहरूमा एक वा सोभन्दा बढी असरहरू देखाउने प्रक्रियालाई लागुपदार्थ सेवन भनिन्छ ।
- चरेस, ब्राउन सुगर, भाड आदि लागुपदार्थका प्रमुख स्रोत हुन । नेपाल राज्यमा करिब ५० हजार दुर्व्यसनहरू रहेको अनुमान गरिन्छ । विगतमा गाँजा, चरेस र हेरोइनको धुम्रपानमा सीमित रहेका दुर्व्यसनहरूले सन् १९९० को दसकदेखि सुईको माध्यमबाट पनि दुर्व्यसन गरेको पाइन्छ ।

- लागुपदार्थ त्यस्ता पदार्थ हुन् जसको प्रयोगले शरीरमा उत्तेजना ल्याउँछ, स्नायु प्रणालीको कार्यलाई सिथिल बनाउँछ, व्यक्तिको विचार र चेतनालाई दिग्भ्रमित तुल्याउँछ ।

लागुपदार्थ सेवन गर्नुका कारणहरू

- पारिवारिक समस्या एवम् उचित रेखदेखको अभाव,
- गरिबी र बेरोजगारीको कारण आर्थिक प्रलोभनमा फस्नु,
- दुर्व्यसनी एवम् गलत साथीको सङ्गत,
- मानसिक तनाव हुनु, तथा सबै कार्यमा असफल हुनु,
- कौतुहलता तथा जिज्ञासा हुनु,
- जनचेतनाको अभाव हुनु, नैतिक शिक्षाको अभाव,
- कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुनु ।

बच्ने उपाय

- जनचेतना अभिवृद्धिका कार्यक्रम सञ्चालन,
- परिवार एवम् समाजको सामाजिक आर्थिक विकासमा जोड दिनु
- रोजगारीको अवसर सिर्जना गरी बेरोजगारी हटाउने,
- अभिभावकले आफ्ना सन्तानको उचित रेखदेख एवम् नियन्त्रण गर्ने,
- गलत साथीभाइ तथा व्यक्तिहरूको सङ्गतबाट टाढा रहने,
- लागुपदार्थ बिक्री वितरणमा प्रतिबन्ध लगाउने,
- लागुपदार्थसम्बन्धी कडा कानुन तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने ।

२.१.४ सामुदायिक स्वास्थ्यको अवधारणा, नेपालका प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरू र यसको समाधानमा व्यक्ति, परिवार र समुदायको भूमिका

सामुदायिक स्वास्थ्य

- समुदायका निमित्त समुदायका व्यक्तिहरूले समुदायमा रहेका विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू पहिचान गरी ती समस्याहरूको समाधान गर्न र व्यक्तिगत तथा वातावरणीय स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन गरिने क्रियाकलाप नै सामुदायिक स्वास्थ्य हो ।

- सुरु सुरुमा सामुदायिक स्वास्थ्यमा वातावरणीय सरसफाइलाई मात्र जोड दिँदै आएकोमा हाल आएर सामुदायिक स्वास्थ्यमा स्वास्थ्य सेवालाई समेट्न थालिएको छ ।
- सामुदायिक स्वास्थ्यका क्षेत्रहरूमा व्यक्तिगत स्वास्थ्य, वातावरणीय स्वास्थ्य, कुपोषणको रोकथाम, सरुवा रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण, पारिवारिक जीवन, शिक्षा, खेलकुद र मनोरञ्जन आदि पर्दछन् ।

नेपालका प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरू

- सरुवा रोगको व्यापकता जस्तै:- औलो ज्वरो, क्षयरोग, हैजा, कुष्ठरोग, भाडापखाला, टाइफाइड आदि,
- कुपोषण,
- तीव्र श्वास प्रश्वास प्रणालीको संक्रमण,
- वातावरणीय प्रदुषण,
- उच्च मातृ तथा शिशु मृत्युदर,
- स्वास्थ्य चेतना जगाउने शिक्षाको कमी,
- जनचेतनाको अभाव, रूढीवादीता,
- तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि ।

स्वास्थ्य समस्या समाधानमा व्यक्ति परिवार तथा समुदायको भूमिका

व्यक्तिको भूमिका

- धुम्रपान मद्यपान र लागुपदार्थ सेवन नगर्ने,
- नियमित रूपमा योग र ध्यान गर्ने,
- व्यक्तिगत सरसफाइमा जोड दिने,
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने,
- थोरै सन्तानप्रति जागरूकता,
- पोषणयुक्त खानपानमा जोड दिने ।

परिवारको भूमिका

- महिला शिक्षामा विशेष जोड दिने,
- परिवारको आकार सानो बनाउने,

- परिवारमा मेलमिलापको भावना विकास गर्ने,
- पारिवारिक स्वास्थ्यबारे अन्तर्क्रिया गर्ने,
- पौष्टिकतत्त्व युक्त भोजनमा जागरूकता,
- वातावरणीय पक्षप्रति सजगता सरसफाइमा विशेष जोड दिने ।

समाजको भूमिका

- खानेपानी, ढल निकास आदिको उचित प्रबन्ध,
- जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रणमा प्रतिवद्धता,
- स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन,
- योग शिविर सञ्चालन,
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रको स्थापना र सञ्चालन,
- वातावरणीय सरसफाइ अभियानको सञ्चालन ।

२.१.५ उपभोक्ता स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व

उपभोक्ता स्वास्थ्य

- उपभोक्ता संरक्षण ऐन, २०५४ अनुसार उपभोक्ता भन्नाले कुनै उपभोग्य वस्तु वा सेवाको उपभोग वा प्रयोग गर्ने, व्यक्ति वा संस्थालाई बुझिन्छ ।
- उपभोक्ता स्वास्थ्य भन्नाले आम उपभोक्ताले उपयोग गर्ने वस्तु, खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यकर एवम् मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर नपुऱ्याउने हुनुपर्ने बुझिन्छ ।
- कुनै पनि वस्तुको उपभोग गर्दा आऒनो स्वास्थ्यप्रति सजग गराउने काम उपभोक्ता स्वास्थ्यले सिकाउँछ । उपभोग गरिने वस्तुको मिश्रण, उत्पादन मिति, म्याद सम्पन्न हुने मिति एवम् उत्पादन ब्याच नं. समेत उल्लेख गरी वस्तु उत्पादन गर्नु उपभोक्ता स्वास्थ्यप्रतिको सजगताले नै हो ।
- उपभोक्ता स्वास्थ्यले गर्दा नै बजारमा पाउने वस्तु वा सेवाको उपभोगका कारण हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक प्रभावलाई कम गरी स्वास्थ्य बिग्रनबाट बचाउन मद्दत गर्दछ ।

उपभोक्ता स्वास्थ्यको महत्त्व

- न्यून गुणस्तरीय एवम् स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्ने वस्तु तथा सेवाको बारेमा जानकारी प्राप्त हुन्छ ।
- उपभोक्ता स्वास्थ्यले समुदायको स्वास्थ्य संरक्षण गर्दछ ।
- उपभोक्ताको अधिकार र दायित्वप्रति सचेत गराउँछ ।
- उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा वस्तुको मिश्रण, उत्पादन मिति, समाप्त मिति आदि हेर्ने सहयोग गर्छ ।
- उपभोक्ता स्वास्थ्यले मिसावटयुक्त खाद्य पदार्थ, नक्कली वस्तु तथा सेवाको बारेमा जानकारी गराउँछ ।
- उपभोक्ता स्वास्थ्यले सीमित स्रोतलाई सहि उपयोग गर्न मद्दत गर्दछ ।
- मानिसको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाई दिर्घायु गराउन सहयोग गर्दछ ।

केही प्रश्नहरू

- धुम्रपान भनेको के हो ? यसबाट स्वास्थ्यमा पर्ने कुनै ४ दीर्घकालीन असर लेख्नुहोस् ।
- नेपालमा देखिने केही प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरूको सूची बनाई कुपोषण हुनुका कुनै ४ कारणहरू लेख्नुहोस् । स्वास्थ्य समस्या हटाउन तपाईंले कस्तो भूमिका खेल्न सक्नुहुन्छ । छोटकरीमा चर्चा गर्नहोस् ।

२.२ जनसाङ्ख्यिकी, जनसङ्ख्या परिवर्तन र जनसङ्ख्या व्यवस्थापन

२.२.१ नेपालको जनसङ्ख्या स्थिति, जनसङ्ख्या वितरण, जनसाङ्ख्यिकीय तत्व, प्रक्रिया र मापन

जनसङ्ख्या:

- जनसङ्ख्या भन्नाले निश्चित क्षेत्र, देश, भूभागमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण बासिन्दालाई बुझाउँछ अर्थात् कुनै निश्चित क्षेत्र वा ठाउँ र समयमा बसोबास गरेका मानिसहरूको सम्पूर्ण सङ्ख्या हो ।
- सामान्यतया जनसङ्ख्या भन्नाले कुनै पनि मुलुकमा मानिसको जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने विषय हो ।

- सङ्गठित स्मले आबद्ध जनसमूहलाई जनसङ्ख्या भनिन्छ । अर्थात् कुनै जातीय समूह, धार्मिक समूह, वर्ग वा सङ्गठित स्मबाट आबद्ध जनसमूह नै जनसङ्ख्या हो ।

नेपालको जनसङ्ख्यासम्बन्धी केही तथ्य

- नेपालमा जनगणना लिने काम वि.सं. १९६८ (सन् १९११) बाट सुरु भएको हो त्यसपछि सामान्यतया १०।१० वर्षमा गणना लिने गरिएको छ ।
- वि.स. १९६८ मा नेपालको जनसङ्ख्या ५६,३८,७४९ थियो भने २०५८ को जनसङ्ख्या २,३१,५१,४२३ थियो । यो अवधीमा १,७५,१२,६७४ जनसङ्ख्या बढेको देखिन्छ ।
- वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाको तथ्याङ्क अनुसार नेपालको जनसङ्ख्या २,६४,९४,५०४ पुगेको छ । जसमा महिला १,३६,४५,४६३ र पुरुष १,२८,४९,०४१ छन् । कुल जनसङ्ख्यामा पुरुषको सङ्ख्या ४८.५० प्रतिशत र महिलाको सङ्ख्या ५१.५० प्रतिशत रहेको छ ।
- प्राप्त विवरणअनुसार जम्माजम्मी १९ लाख २१ हजार ४९४ जना अनुपस्थित अर्थात् विदेसिएको देखिन्छन् ।
- प्रथम तथा दोस्रो जनगणनाको समयमा जनसङ्ख्या घटेको तर तेस्रो जनगणनादेखि जनसङ्ख्या बढेको देखिन्छ ।

जनगणना २०६८ अनुसार

सि.नं	धेरै जनसङ्ख्या हुने जिल्ला	जनसङ्ख्या	थोरै जनसङ्ख्या हुने जिल्ला	जनसङ्ख्या
१.	काठमाडौं	१,७४४,२४०	मनाङ	६,५३८
२.	मोरङ	९६५,३७०	मुस्ताङ	१३,४५२
३.	स्पन्देही	८८०,१९६	डोल्पा	३६,७००
४.	भापा	८१२,६५०	रसुवा	४३,३००
५.	कैलाली	७७५,७०९	हुम्ला	५०,८५८

- जनसङ्ख्याको औसत वार्षिक वृद्धिदर १.३५ प्रतिशत रहेको छ ।
- जनघनत्व प्रतिवर्ग कि.मि. औसतमा १८० छ । सबैभन्दा बढी काठमाडौंमा ४४१६ र घटी मनाङमा ३ जना रहेको छ ।
- त्यसै गरी तराईमा ५०.२७ प्रतिशत, पहाडमा ४३.० प्रतिशत र हिमालमा ६.७३ प्रतिशत जनसङ्ख्या बसोबास गर्छन ।
- लैङ्गिक अनुपात प्रतिसय महिलामा पुरुष ९४.२० रहेको छ ।
- राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार परिवार सङ्ख्या ५४,२७,३०२ पुगेको छ । हाल प्रति परिवार औसत ४.८८ जना सदस्य सङ्ख्या (Average Household Size) रहेको छ, जुन २०५८ मा ५.४४ जना थियो । परिवारको आकार रौतहट जिल्लामा सबैभन्दा बढी ६.४४ र कास्की जिल्लामा सबैभन्दा कम ३.९२ रहेको पाइएको छ ।
- देशका पचहत्तर जिल्लाहरूमध्ये सबैभन्दा ठूलो वार्षिक वृद्धिदर काठमाडौं जिल्लामा (४.७८%) र सबैभन्दा कम मनाङ जिल्लामा (-३.८३%) रहेको छ ।
- ग्रामीण क्षेत्रको तुलनामा सहरी क्षेत्रमा जनघनत्व निकै उच्च रहेको देखिन्छ, जसअनुसार सहरी क्षेत्रमा १३८१ प्रति वर्ग किलोमिटर र ग्रामीण क्षेत्रमा १५३ प्रति वर्ग किलोमिटर जनघनत्व रहेको छ ।
- विकास क्षेत्रको आधारमा

विकास क्षेत्र	जनसङ्ख्या
पुर्वाञ्चल विकास क्षेत्र	५,८११,५५५
मध्यमाञ्चल विकास क्षेत्र	९,६५६,९८५
पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्र	४,९२६,७६५
मध्य पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्र	३,५४६,६८२
सुदुर पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्र	२,५५२,५१७

जनसङ्ख्या वितरणमा प्रभाव पार्ने तत्त्व

- स्रोत साधनको असमान वितरण

- उब्जाउ जमिन
- आर्थिक तथा सामाजिक विकासमा असमानता
- विकासका पूर्वाधार
- शान्ति सुरक्षा
- सामाजिक संरचना

जनसाङ्ख्यिक तत्त्व, प्रक्रिया र मापकहरू

मानवीय जनसङ्ख्याको अध्ययन गर्ने शास्त्रलाई नै Demography भनिन्छ । यसमा जनसङ्ख्याको आकार, वितरण, बनावट र परिवर्तनसम्बन्धी अध्ययन गरिन्छ ।

जनसाङ्ख्यिकीको तत्त्व, प्रक्रिया र मापनको वर्गीकरण

तत्त्व	प्रक्रिया	मापन
जन्म	प्रजनन	जन्मदर वा प्रजनन दर
मृत्यु	मरण	मृत्युदर
बसाइँसराइ	बसाइँसराइ	बसाइँसराइ दर

प्रजननलाई मापन गर्ने विभिन्न तरिकाहरू

कोरा जन्मदर (**Crude Birth Rate**): कोरा जन्मदर भनेको एक वर्षमा प्रतिहजार जनसङ्ख्यामा हुने जन्मसङ्ख्या हो ।

कुनै खास स्थानको कुनै निश्चित एक वर्षमा जीवित जन्मेको शिशुहरूको सङ्ख्यालाई त्यसै वर्षको मध्यवर्षको कुल जनसङ्ख्याले भाग गरी १००० ले गुणन गर्नु पर्छ ।

$$\text{कोरा जन्मदर} = \frac{\text{कुनै एक वर्षमा जिवित जन्मेका शिशुहरूको संख्या}}{\text{मध्य वर्षको कुल जनसङ्ख्या}} \times १०००$$

साधारण प्रजननदर (**General Fertility Rate**): बच्चा जन्माउने क्षमता भएका

(१५-४९ वर्ष) प्रतिहजार महिलाहरूद्वारा एक वर्षभित्र जन्मिएका जीवित शिशुहरूको सङ्ख्यालाई बुझाउँछ ।

$$\text{साधारण प्रजनन दर} = \frac{\text{कुनै एक वर्षमा जिवित जन्मेका शिशुहरूको संख्या}}{\text{मध्य वर्षको प्रजननयोग्य महिलाहरूको जनसंख्या}} \times १०००$$

उमेर विशिष्ट प्रजननदर (**Age Specify Fertility Rate**): एउटा निश्चित उमेर समूह (१५-४९ वर्ष) का महिलाहरूलाई ५.५ वर्ष उमेर समूहमा वर्गीकरण गरी प्रत्येक उमेर समूहको छुट्टाछुट्टै प्रजननदर निकाल्ने तरिकालाई उमेर विशिष्ट प्रजननदर भनिन्छ । उमेर

$$\text{विशिष्ट प्रजननदर} = \frac{\text{कुनै एक वर्षमा खास उमेर समूहका महिलाबाट जन्मेका शिशुहरूको संख्या}}{\text{सोही उमेर समूहका महिलाहरूको मध्य वर्षको कुल संख्या}} \times १०००$$

कुल प्रजननदर (**Total Fertility Rate**): कुनै महिलाले आफ्नो प्रजनन उमेरको अन्त्यसम्म जन्माउने बालबालिकाहरूको सङ्ख्या नै कुल प्रजनन दर हो ।

$$\text{कुल प्रजननदर} = \frac{\text{उमेर विशिष्ट प्रजनन दरको योग} \times ५ \text{ (उमेरको वर्ष अन्तर)}}{\text{ज्ञाण}}$$

मरणसम्बन्धी मापन गर्ने विभिन्न तरिकाहरू:

कोरा मृत्युदर (**Crude Death Rate**): कुनै निश्चित क्षेत्रभित्र तोकिएको निश्चित एक वर्षको अवधिमा प्रतिहजार जनसङ्ख्यामा मृत्यु भएका व्यक्तिहरूको सङ्ख्यालाई कोरा मृत्युदर भनिन्छ ।

$$\text{कोरा मृत्युदर} = \frac{\text{कुनै एक वर्षभरिमा मृत्यु भएका व्यक्तिहरूको संख्या}}{\text{मध्य वर्षको जनसंख्या}} \times १०००$$

उमेर विशिष्ट मृत्युदर (**Age Specify Death Rate**): जनसङ्ख्याको उमेर अनुसार मृत्युदरमा हुने भिन्नता अध्ययन गर्न विशिष्ट मृत्युदरको गणना गरिन्छ । कुनै निश्चित ठाउँमा एक वर्षमा कुनै निश्चित उमेर समूहका प्रतिहजार मध्य वर्षको जनसङ्ख्यामा मृतक व्यक्तिहरूको सङ्ख्यालाई उमेर विशिष्ट मृत्युदर भनिन्छ ।

$$\text{उमेर विशिष्ट मृत्युदर} = \frac{\text{एक वर्षभित्रमा कुनै खास उमेर समूहका मर्ने मानिसहरूको संख्या}}{\text{सोही उमेर मध्य वर्षको कुल जनसंख्या}} \times १०००$$

शिशु मृत्यु दर (**Infant Mortality Rate**): कुनै एक वर्षमा प्रति हजार जीवित जन्ममा एक वर्ष उमेर नपुग्दै मृत्यु भएका शिशुहरूको सङ्ख्या नै शिशु मृत्यु दर हो ।

$$\text{शिशु मृत्युदर} = \frac{\text{एक वर्षमा एक वर्ष नपुग्दै मृत्यु भएका शिशुहरूको संख्या}}{\text{कूल जीवित जन्मसंख्या}} \times 1000$$

बसाइँसराइ मापन गर्ने तरिकाहरू

भित्री बसाइँसराइ दर (**In-Migration Rate**): कुनै देश भित्रको एक स्थानबाट अर्को स्थानमा आएर बसोबास गर्ने प्रक्रिया भित्री बसाइँसराइ हो । यसमा बसाइँ सरी आउनेको सङ्ख्या हेरिन्छ ।

$$\text{भित्री बसाइँसराइ दर} = \frac{\text{कुनै निश्चित वर्षमा कुनै क्षेत्रमा बसाइँसराइ आउनेको संख्या}}{\text{गन्तव्य स्थलको कूल जनसंख्या}} \times 1000$$

बाह्य बसाइँसराइ दर (**Out-Migration Rate**): कुनै देशभित्रको एक स्थानबाट अर्को स्थानमा गई बसोबास गर्ने प्रक्रिया बाह्य बसाइँसराइ हो । यसमा बसाइँ सरी जानेको सङ्ख्या हेरिन्छ ।

$$\text{बाह्य बसाइँसराइ दर} = \frac{\text{कुनै निश्चित वर्षमा कुनै क्षेत्रमा बसाइँसराइ गरेका व्यक्तिहरूको संख्या}}{\text{छाडेको स्थानको कूल जनसंख्या}} \times 1000$$

आप्रवासन दर (**Immigration Rate**): एक देशको अन्तराष्ट्रिय सीमाना पार गरी अर्को देशमा आई बसोबास गर्ने प्रक्रिया आप्रवासन हो ।

$$\text{आप्रवासन दर} = \frac{\text{कुनै निश्चित वर्षमा अन्य देशबाट बसाइँ सरी आएका आप्रवासीहरूको संख्या}}{\text{सोही देशको मध्यतिरको कूल जनसंख्या}} \times 1000$$

प्रवासन दर (**Emmigration Rate**): एक देशको अन्तराष्ट्रिय सीमाना पार गरी अर्को देशमा गई बसोबास गर्ने प्रक्रिया आप्रवासन हो ।

$$\text{आप्रवासन दर} = \frac{\text{कुनै निश्चित समयमा देशबाहिर गएका प्रवासीहरूको संख्या}}{\text{सोही देशको मध्यतिरको कूल जनसंख्या}} \times 1000$$

Net migration Rate = आप्रवासन दर - प्रवासन दर $\times 1000$

Gross migration Rate = आप्रवासन दर + प्रवासन दर $\times 1000$

जनसङ्ख्या वृद्धि दर (**Population Growth Rate**)

$$= \frac{\text{कोरा जन्मदर} - \text{कोरा मृत्युदर} + \text{खास बसाइँसराइ}}{\text{ज्ञरण}} \times 1000$$

$$\text{जनसङ्ख्या दोब्बर हुन लाग्ने समय} = \frac{\text{सत्तरी (ठण)}}{\text{जनसंख्या वृद्धिदर}}$$

जनगणना २०६८ अनुसार दोब्बर हुन लाग्ने समय = $\frac{\text{सत्तरी (ठण)}}{१.३५} = ५१.८५$ अथवा ५२ वर्ष

२.२.२ जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारणहरू र तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका असरहरू

- जनसङ्ख्या परिवर्तन भन्नाले निश्चित समयावधीमा कुनै खास स्थानमा बसोबास गर्ने बासिन्दाहरूको सङ्ख्यामा हुने परिवर्तनलाई बुझाउँछ ।
- जनसङ्ख्या परिवर्तनका मुख्य कारक तत्त्वहरूमा जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ पर्दछन् । जन्म र मृत्यु प्राकृतिक कारक तत्त्व हुन भने बसाइँसराइ कृत्रिम कारक तत्त्व हो ।

जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणहरू

- बाल विवाह, बहु विवाह र अनमेल विवाह,
- जन्मदर मृत्यु दरमा अन्तर,
- बसाइँसराइ,
- खुला सीमाना,
- अशिक्षा तथा अन्धविश्वास,
- जनसङ्ख्या शिक्षाको कमी,
- गरिबीको व्यापकता,
- औसत आयुमा वृद्धि,
- परिवार नियोजनका साधनको अभाव,
- बाल मृत्यु दर एवम् शिशु मृत्यु दर बढी हुनु,
- पितृ सत्तात्मक परिवार,

जनसङ्ख्या वृद्धिबाट राष्ट्रिय विकासमा परेको असर

- प्राकृतिक स्रोत र साधन माथि अत्यधिक चाप,
- बेरोजगारी बढेको,

- यातायात, सञ्चार, खानेपानी आदि जस्ता भौतिक सेवामा प्रभाव,
- खाद्य समस्या,
- अव्यवस्थित सहरीकरण,
- वन जङ्गलको बिनास,
- अव्यवस्थित बसोबास,
- ऊर्जा संकट ।

२.२.३ जनसङ्ख्या व्यवस्थापन

- जनसङ्ख्या र विकासबिच आबद्धता (परिपूरक सम्बन्ध) कायम गरी विकासलाई दिगो बनाउने क्रियाकलाप, नीति कार्यक्रम तथा संस्थागत व्यवस्थालाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ । जनसङ्ख्या व्यवस्थापनले प्रकृतिक स्रोत अनुसार जनसङ्ख्यालाई समान रूपले वितरण गर्ने कार्यलाई बुझाउँदछ ।
- जनसङ्ख्या व्यवस्थापनले जनसङ्ख्याको वितरण र जनसङ्ख्याको घटबढलाई प्राकृतिक स्रोत र साधनहरूको समुचित परिचालनको लागि मार्गनिर्देशन गर्ने गर्दछ ।
- जनसङ्ख्या विकासको केन्द्रबिन्दुमा रहने विषय हो । यो विकासको साधन र साध्य दुवै हो ।
- विकासले जनसङ्ख्या र जनसङ्ख्याले विकासलाई प्रभाव पारी रहेको हुन्छ । त्यसैले विकास नीति, जनसङ्ख्या नीति र विकास व्यवस्थापन जनसङ्ख्या व्यवस्थापनसँग सन्तुलन गरी तय गरिनु पर्दछ ।
- जनसङ्ख्या नीति बाँकी सबै नीतिको निर्धारक विषय हो । किनकि जनसङ्ख्याको संरचना परिवर्तनले अरु नीतिलाई प्रभाव पार्छ ।
- कुनै पनि व्यक्तिले चाहे पनि नचाहे पनि ऊ जनसङ्ख्या समस्याको कारक र बाहक दुवै हो ।

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू

- जनसङ्ख्या शिक्षा,
- स्वास्थ्य सेवामा विस्तार,

- यौन शिक्षा,
- महिला शिक्षा र रोजगारी,
- गर्भपतन,
- लक्षित कार्यक्रम,
- परिवार नियोजनका साधनको व्यापकता,
- आप्रवास नियन्त्रण ।

त्रि-वर्षीय योजनामा जनसङ्ख्यासम्बन्धी उद्देश्य

- सबै वर्ग, क्षेत्र र उमेरका मानिसहरूसम्म जनसङ्ख्यासम्बन्धी चेतना तथा स्वास्थ्य प्रजनन सेवाहरूको पहुँच बढाई सन् २०२२ सम्म प्रजनन दरलाई प्रतिस्थापनको स्तरमा पुऱ्याउने ।
- जनसङ्ख्याको सही व्यवस्थापन गर्दै देशको सन्तुलित सामाजिक तथा आर्थिक विकासमा योगदान पुऱ्याउने ।

बसाइँसराइ (Migration)

- साधारण अर्थमा बसाइँसराइ भन्नाले मानिसहरूले एक ठाउँबाट (उद्गमस्थल) अर्को ठाउँ (गन्तव्यस्थल) मा स्थायी/अस्थायी रूपमा बसोबास गर्ने प्रक्रिया भन्ने बुझिन्छ । यो एउटा जनसांख्यिकीय एवम् जटिल प्रक्रिया हो ।
- ६ महिनाभन्दा बढी समय आऒनो थात थलो छोडी अर्को ठाउँमा बसेमा बसाइँसराइ हुन्छ ।
- जनसङ्ख्या शास्त्री डेभिड हिरका अनुसार आफ्नो सामान्य बस्ने स्थानबाट कुनै अर्को स्थानमा गएर बस्नुनै बसाइँसराइ हो भनेका छन् भने Concise Oxford Dictionary ले दिएको परिभाषा अनुसार प्रवास अथवा बसाइँसराइ भनेको एक ठाउँ, मुलुक वा सहरबाट अर्को ठाउँ, मुलुक वा सहरमा सर्नु हो ।
- व्यक्तिको सङ्ख्याको आधारमा समूहगत बसाइँसराइ, स्वतन्त्र व्यक्तिगत एवम् नियन्त्रित बसाइँसराइ भनी ३ भागमा बाँड्न सकिन्छ ।
- स्थानको आधारमा बसाइँसराइलाई आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय बसाइँसराइ गरी २ भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

- त्यसैगरी समयको आधारमा बसाइँसराइलाई स्थायी, अर्धस्थायी, अस्थायी र आवधिक गरी ४ भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

बसाइँसराइको कारण

सि.नं.	Push Factor	सि.नं.	Pull Factor
१.	पूर्वाधार सेवाको कमी	१.	रोजगारीको अवसर, पूर्वाधार सुविधा
२.	गरिबी र बेरोजगारी	२.	आर्थिक संभाव्यता
३.	अवसरको कमी	३.	अन्तर्राष्ट्रिय श्रम बजार, सिप र ज्ञानको मूल्य
४.	सामाजिक विभेद, असुरक्षा	४.	मानवीय विकासका सेवा (शिक्षा, स्वास्थ्य, आदि)
५.	जनसङ्ख्याको चाप	५.	सामाजिक, पारिवारिक सम्बन्ध
६.	राजनीतिक द्वन्द्व, हत्या, हिंसा र आतङ्क	६.	खुला समाज / सामाजिक सुरक्षा
७.	प्राकृतिक विपत्ती, केन्द्रिकृत प्रशासन	७.	स्वतन्त्रता, सुख सयल
८.	व्यक्तिगत स्वतन्त्रता	८.	सहरीकरण, विश्वव्यापीकरण
		९.	सुनौलो भविष्यको कल्पना

बसाइँसराइको प्रभाव

सकारात्मक प्रभाव

सि.नं.	Place of Origin	सि.नं.	Place of Destination
१.	रोजगारीका साथै ज्याला बढ्ने	१.	सक्रिय जनसङ्ख्या बढ्ने, विकास हुने
२.	पूर्वाधार र जनसङ्ख्याबिच तालमेल	२.	स्रोतको अधिकतम उपयोग हुने
३.	व्यवस्थापनमा सजिलो	३.	प्रतिस्पर्धा/गुणस्तर विकास
४.	प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण	४.	सामाजिक विभेदको अन्त्य

		५.	नयाँ प्रविधि भित्रिने
		६.	नयाँ विचार सचेतना वृद्धि
		७.	समुदायमा विविधता
		८.	Brain Gain हुने

नकारात्मक प्रभाव

सि.नं.	Place of Origin	सि.नं.	Place of Destination
१	आर्थिक क्रियाकलापमा कमी	१	मूल्य वृद्धि, जमिनमाथि चाप
२	अशक्त/महिलाको बाहुल्यता	२	सामाजिक मूल्य मान्यतामा असर
३	पूर्वाधारको प्रयोग नहुने	३	धार्मिक/जातीय हिंसा हुन सक्ने
४	प्रतिभा पलायन हुने	४	आपराधिक गतिविधि बढ्न सक्ने
५	संस्कृति लोप हुने खतरा	५	शान्ति सुरक्षाको समस्या
६	क्षेत्रीय असन्तुलन	६	वातावरण प्रदुषण
७	जनसङ्ख्याको असमान वितरण	७	पूर्वाधारमा अत्यधिक चाप

२.३ जैविक विविधता र वातावरण व्यवस्थापन

२.३.१ जैविक विविधताको अवधारणा र वर्गीकरण तथा महत्त्व

- सामान्य अर्थमा जीवित प्राणीमा भएको भिन्नता नै जैविक विविधता हो ।
- जैविक विविधता भन्नाले, पृथ्वीमा रहेका सबै प्राणीजन्य विविधता, जल, स्थल, वायुमा जीवन निर्वाह गर्ने सबै जीवित प्राणीको विविधता हो ।
- पृथ्वीमा मानिसलगायत वनस्पती, पशुपंक्षी, सूक्ष्म जीव आदि करोडौं जीवात्मा छन् तिनीहरूबिच एक आपसमा विविधता छ ।

वर्गीकरण

१. आनुवंशीक विविधता- प्रजातिभिन्न र व्यक्ति विशेषमा देखिने विविधता ।
२. प्रजाति विविधता - प्रजाति विशेषमा देखिने विविधता ।
३. परिस्थितिक प्रणाली विविधता : विभिन्न किसिमका वासस्थान र तिनको निजीव वातावरणमा देखिने विविधता हुन् । जस्तै प्राकृतिक बनको पारिस्थितिक प्रणाली भन्नाले त्यहाँ विद्यमान प्राणीजन्य तथा वनस्पति जन्य विविधता र तिनको घनत्वलाई बुझाउँछ ।

- प्राकृतिक स्रोत साधनको अस्तित्वबाट प्राप्त हुने लाभको समन्यायिक बाँडफाँडको आधारमा जैविक विविधताको दिगो उपयोग गरी भविष्यको सन्ततिको लागि समेत जस्ताको तस्तै सुरक्षित गर्नु नै जैविक विविधताको संरक्षणको अवधारणा हो ।
- नेपालका जैविक विविधता बनोटका ५ भागहरूमा वनक्षेत्र, सिमसार क्षेत्र, घाँसे खर्क एवम् चरण क्षेत्र कृषिजन्य जैविक विविधता र घरपालुवा जनावर एवम् पंक्षीको वंशाणु स्रोत हुन् ।
- विश्वमा नेपालले ०.०३ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ भने विश्वको ८.५ प्रतिशत चरा प्रजाति, ४.२ स्तनधारी, ४.२ पुतली, २.२ प्रतिशत ताजा पानीमा रहने माछाका जातिहरू र २.२ प्रतिशत फूल फुले बिरुवाहरू नेपालमा पाइन्छन् ।

जैविक विविधताको महत्त्व

- जीवहरूको अस्तित्व जोगाउन,
- वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्न,
- वंशाणुमा सुधार गर्न,
- पर्यटनको विकास गर्न,
- कृषिजन्य उत्पादन वृद्धि गर्न,
- आर्थिक तथा सामाजिक विकास,
- जडीबुटी, दाउरा, घाँसको संरक्षण र उपभोग गर्न,
- वाढी पहिरो तथा भू-स्खलन रोक्न,
- पानीका मुहान तथा जलाधार संरक्षण गर्न ।

जैविक विविधतामा ह्रास आउनुका कारण

- जनसहभागिता एवम् जनतेचनाको कमी,
- गरिबी तथा बढ्दो जनसङ्ख्याको चाप,
- कमजोर संस्थागत, प्रशासनिक, योजना तर्जुमा र व्यवस्थापकीय क्षमता विद्यमान,
- एकिकृत भू तथा जल उपयोग तथा योजना तर्जुमाको अभाव,
- सूचना एवम् तथ्याक व्यवस्थापनको कमी,
- जैविक विविधता संरक्षणसम्बन्धी नीति तथा रणनीतिको कमी,
- अवैज्ञानिक कृषि प्रणाली, रासायनिक मल, विषादी आदिको व्यापक प्रयोग ।

जैविक विविधता संरक्षण गर्ने उपाय

- भूपरिधि स्तरमा जैविक विविधता संरक्षण तथा व्यवस्थापनको योजना तर्जुमा गर्ने ।
- जैविक वस्तुहरूको प्रयोग गरी व्यापक रूपमा औषधि, खाद्यान्न विषादी आदि उत्पादन गर्ने ।
- सबै परिस्थितिक प्रणालीहरूको प्रतिनिधित्व संरक्षित क्षेत्रहरूले गर्ने गरी विस्तार गर्ने ।
- जैविक विविधताको सर्वेक्षण गरी अभिलेख राख्दै सूचनाको आदानप्रदान गर्ने ।
- वन क्षेत्रको विकास र विस्तार गर्दै धार्मिक वनको विकास गर्ने ।
- खर्क तथा चरण क्षेत्रको वैज्ञानिक व्यवस्थापन गर्ने ।
- कृषिजन्य वंशाणुगत स्रोतको बैङ्क व्यवस्थापन गर्ने ।
- सिमसार क्षेत्रको व्यवस्थापन गर्ने ।
- पर्वतीय जैविक विविधताको संरक्षण ।
- जैविक विविधता माथि आइपर्ने गम्भीर खतराहरूलाई सम्बोधन गर्ने प्रतिबद्धता गर्ने ।
- जैविक विविधता संरक्षणमा देखा परेका विद्यमान खतराहरूलाई प्राथमिकीकरण गरी निराकरणको लागि कारवाही अगाडि बढाउने ।

२.३.२ वातावरण व्यवस्थापनको परिचय र महत्त्व

वातावरण व्यवस्थापनको परिचय

वातावरण : हाम्रो वरिपरि भएका जीवात्मा तथा निर्जीव वस्तुहरूको अन्तरसम्बन्ध अन्तर्क्रिया र अन्तरनिर्भरताको समग्र रूप वातावरण हो ।

- वातावरण भन्नाले पृथ्वी यसको भित्री मण्डल, वायुमण्डल तथा यसभित्रका सारा जीवित तथा निर्जीव वस्तु, वायु, प्रकाश जल आदि समस्त परिवेश भन्ने बुझिन्छ ।
- वातावरण संरक्षण ऐन, २०५३ अनुसार वातावरण भन्नाले प्राकृतिक सांस्कृतिक र सामाजिक प्रणालीहरू, आर्थिक तथा मानवीय क्रियाकलापहरू र यिनका अवयवहरू तथा ती अवयवहरूको बिचको अन्तरक्रिया एवम् अन्तरसम्बन्ध सम्फनुपर्छ ।
- जनसङ्ख्या, वातावरण र विकास समानुपातिक ढङ्गले अगाडि बढाउनु नै वातावरण व्यवस्थापन हो ।

- वातावरण व्यवस्थापनका क्षेत्रहरूमा जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने, जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्ने, प्रकृतिलाई आदर गर्ने र संरक्षण गर्ने सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने पृथ्वीको वहन क्षमताभित्र रही विकास निर्माण एवम् औद्योगिक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्ने, विनाशकारी र विध्वंसकारी वस्तुहरूको प्रयोग र निर्माणमा रोक लगाउने र मानवीय जीवनमा सुधार ल्याउन दिगो सामाजिक संरचनाको विकास गर्ने आदि पर्दछन् ।
- वातावरण व्यवस्थापनले Eco system को संरक्षण गर्दछ ।

वातावरण व्यवस्थापनको महत्त्व

- वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न,
- जैविक विविधताको संरक्षण गर्न,
- भूक्षय, बनविनाश बाढी पहिरो नियन्त्रण गर्न,
- प्रदुषणरहित वातावरण सिर्जना गर्न,
- वातावरणसम्बन्धी शिक्षामार्फत् जनचेतना अभिवृद्धि गर्न,
- विकासात्मक गतिविधि वातावरण मैत्री ढङ्गबाट सञ्चालन गर्न,
- प्राकृतिक स्रोत साधनको समुचित प्रयोगमा जोड दिन,
- वातावरणसम्बन्धी अल्पकालीन र दीर्घकालीन नीति तर्जुमा गर्न,
- अव्यवस्थित औद्योगिकीकरण रोक्न ।

नेपालमा वातावरण व्यवस्थापनका समस्याहरू र चुनौती

- जनसङ्ख्याको वृद्धि,
- उच्च गरिबी,
- वनविनाश,
- सवारी प्रदुषण,
- अव्यवस्थित एवम् अनियन्त्रित बसाइँसराइ,
- अवैज्ञानिक कृषि प्रणाली,
- बाढी पहिरो, अनावृष्टि अतिवृष्टि,
- जैविक विविधतामा ह्रास ।

वातावरण सम्बन्धमा चालु योजनाको उद्देश्य

- हरित विकासको अवधारणालाई प्रोत्साहन दिई मानवीय क्रियाकलाप र विकास निर्माणलाई वातावरण मैत्री बनाउँदै जलवायु परिवर्तनबाट हुने प्रतिकूल असरलाई न्यूनीकरण गर्ने एवम् अनुकूलित बनाउने ।
- सहरी प्रदुषणलाई रोकथाम गर्ने र ग्रामीण क्षेत्रको प्राकृतिक सुन्दरतालाई बचाइ राख्ने ।

नेपालमा वातावरणसम्बन्धी सवाल छैटौँ पञ्चवर्षीय योजनादेखि सम्बोधन हुँदै आएको छ ।

वातावरण प्रदुषण

- हाम्रा विभिन्न वैज्ञानिक, औद्योगिक एवम् सामाजिक क्रियाकलापहरूको फलस्वरूप हाम्रो उपयोगमा आउने हावा, पानी, जमिन, आदि वातावरणीय तत्त्वमा प्रतिकूल असर पर्ने गरी हुने रासायनिक, भौतिक तथा जैविक परिवर्तनलाई प्रदुषण भनिन्छ ।
- अर्को शब्दमा प्रदुषण भनेको जीवनका लागि हानीकारक हुने पदार्थहरू वातावरणमा फैलिने प्रक्रिया हो ।
- वातावरण संरक्षण ऐन २०५३ अनुसार प्रदुषणलाई वातावरणमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा परिवर्तन गरी वातावरण उल्लेखनीय ह्रास ल्याउने, क्षति पुऱ्याउने वा वातावरणमा लाभदायी वा उपयोगी प्रयोजनमा हानी नोक्सानी पुऱ्याउने क्रियाकलाप सम्भन्धि पर्छ ।

वातावरण प्रदुषणका किसिम

- | | |
|------------------|---------------------|
| १. वायु प्रदुषण | ५. भू-प्रदुषण |
| २. जल प्रदुषण | ६. विकिरण प्रदुषण |
| ३. खाद्य प्रदुषण | ७. तापीय प्रदुषण |
| ४. ध्वनि प्रदुषण | ८. औद्योगिक प्रदुषण |

वातावरण प्रदुषणका कारणहरू

- वन जङ्गलको विनाश,
- जनसङ्ख्याको तीव्र वृद्धि,
- जैविक विविधतामा ह्रास,
- ऊर्जाको अत्यधिक उपयोग,

- पर्यटन क्रियाकलापमा विस्तार,
- यातायातका साधनको प्रयोगमा तीव्रता,
- जलसम्पदाको उपयोगमा वृद्धि,
- रासायनिक उत्पादनको होडवाजी,
- आणविक हात हतियारको उत्पादनमा वृद्धि,
- अव्यवस्थित सहरीकरण,
- अव्यवस्थित कलकारखाना,
- सिमसार क्षेत्रको विनाश ।

वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने उपाय

- जनसङ्ख्या वृद्धिमा नियन्त्रण,
- प्राकृतिक एवम् सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण,
- जैविक विविधताको संरक्षण,
- गरिबी उन्मूलन,
- प्राकृतिक स्रोत साधनको दुरुपयोग कम गर्ने,
- वैकल्पिक ऊर्जाको विकास,
- यातायातजन्य प्रदुषण कम गर्ने,
- विकास परियोजना सँगसँगै वातावरण संरक्षणका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- वातावरण संरक्षणका लागि विश्वव्यापी रूपमा सामूहिक कार्यक्रम सञ्चालन,
- वातावरण शिक्षाको प्रचार प्रसार गर्ने,
- आणविक, जैविक तथा रासायनिक हातहतियारको उत्पादन परीक्षण र प्रयोगमा रोक लगाउनु ।

वातावरण प्रदुषणबाट उत्पन्न समस्या

- अम्ल वर्षा,
- हरित गृह प्रभाव,
- जैविक विविधता ह्रास,
- विश्वव्यापी उष्णता वृद्धिमा योगदान,
- ओजोन तहको विनाश ।

अम्ल वर्षा : यो विश्व व्यापी वातावरणीय समस्या हो । सल्फरडाइअक्साइड (SO_2) तथा नाइट्रोजन अक्साइड (NO_2) हरू र वायु मण्डलमा हुने पानीका कणहरूसबिच रासायनिक प्रतिक्रिया भई सल्फ्यूरिक एसिड (H_2SO_4) र नाइट्रिक एसिड (HNO_3) बन्दछन् र यस्ता एसिड (अम्ल)हरू वर्षासँगै जमिनमा भर्दछन् । यसरी अप्राकृतिक रूपमा भएको वर्षालाई अम्ल वर्षा (Acid Rain) भनिन्छ । अम्ल वर्षा भयो भएन भन्ने कुरा पि.एच. स्केलबाट थाहा हुन्छ । शुद्ध पानी PH_7 हुन्छ जुन अनुपातमा PH को मात्रा घट्छ सोही अनुसार अम्लीय पनि बढेको मानिन्छ ।

आणविक हिउँद- युद्ध कलकारखाना, आणविक परीक्षण तथा विभिन्न किसिमबाट निस्कने अत्यधिक ग्याँस, धुँवा, एवम् धुलोको कारणबाट वायुमण्डलमा धुमिलता बढ्दै जान्छ । वायुमण्डलमा यसरी थपिँदै जाने ग्याँस, धुलो एवम् धुँवाको तहले गर्दा सूर्यबाट पृथ्वीमा जति ताप आउनु पर्ने हो त्यति ताप आउन सक्दैन र पृथ्वी चिसो हुँदै जान्छ यसै स्थितिलाई आणविक हिउँद (Nuclear winter) भनिन्छ ।

विश्वव्यापी उष्णता (Global warming) : यो पृथ्वीको तापक्रम बढ्ने प्रक्रिया हो । कार्बनडाइअक्साइड, मिथेन जस्ता ग्याँसहरूले सूर्यबाट आएको तापलाई सोसी बाहिर जान नदिने भएकाले यसले पृथ्वीको तापक्रम वृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

हरित गृह प्रभाव (Green House Effect): Green House एउटा सिसाबाट निर्मित घर हो । जसमा बाहिरको तापभित्र जान्छ तर भित्रको तापक्रम बाहिर निस्कन पाउँदैन त्यसै गरी पृथ्वीभन्दा माथिको वायुमण्डलले पनि ग्रिन हाउसमा सिसाले गरे जस्तो काम गर्छ । पृथ्वीमा सूर्यबाट ताप आउँछ भने पृथ्वीबाट ताप बाहिर जान पाउँदैन । फलस्वरूप पृथ्वीको तापक्रम बढ्छ र उसमाथि पनि कार्बन डाइअक्साइड, मिथेन, क्लोरोफ्लोर कार्बन, नाइट्रस अक्साइड आदिको बढ्दो दरले पृथ्वीको उष्णता वृद्धि हुँदै गएको छ । यसरी ग्रिन हाउस रूपी पृथ्वीमा उष्णता वृद्धि हुँदै जाने अवस्थालाई हरित गृह प्रभाव भनिन्छ ।

जलवायु परिवर्तन (Climate change)

- वायुमण्डलीय तापको वृद्धिले जलवायुको वर्तमान संरचनामा आएको परिवर्तनको अवस्थानै जलवायु परिवर्तन हो ।

- समयको अन्तरालमा पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम, हावाको वहाव र वर्षामा हुने परिवर्तनका कारण पृथ्वीको कुनै भाग वा सिँगो पृथ्वी मानै औसत मौसममा परिवर्तन हुन सक्छ र यो परिवर्तन नै जलवायु परिवर्तन हो ।
- पृथ्वीको जलवायु परिवर्तनका लागि हरित गृह ग्यासहरु कार्बन डाइअक्साइड, क्लोरोफ्लोरो कार्बन, मिथेन तथा नाइट्रोजन अक्साइड जिम्मेवार मानिन्छ ।
- जलवायु परिवर्तन प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित दुवै कारणले भए तापनि हाल भइरहेको जलवायु परिवर्तनको मुख्य कारण मानवीय क्रियाकलापहरु नै हुन् ।
- हरित गृह ग्यासको उत्पादन नरोकिएमा सन् २०२५ सम्म वायुमण्डलको तापक्रम १° सेन्टिग्रेड र यस शताब्दीको अन्त्यसम्म ३ सेन्टिग्रेड बढ्ने अनुमान गरिएको ।

जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

- (क) पल्लिँदो हिमाल र खुम्चिँदो हिमनदी,
- (ख) जलसम्पदा र जलविद्युत्मा असर,
- (ग) बढ्दो प्राकृतिक प्रकोप,
- (घ) कृषि व्यवसायमा प्रभाव,
- (ङ) मानव स्वास्थ्यमा असर,
- (च) वनस्पति, प्राणी तथा जैविक विविधतामा ह्रास ।

जलवायु परिवर्तनको नकरात्मक असरबाट बच्ने उपाय

१. न्यूनीकरण (**Mitigation**): न्यूनीकरण भन्नाले वायु मण्डलमा रहेका हरित गृह ग्यासको मात्रा वा अनुपातमा कमी ल्याउने र हरित गृह ग्यास सोस्ने बोटबिरुवाको सङ्ख्यामा वृद्धि गर्ने प्रक्रिया वा प्रविधिलाई बुझिन्छ ।
 - पेट्रोलियममा पदार्थ एवम् कोइलाको कम प्रयोग,
 - नवीकरणीय ऊर्जा (सौर ऊर्जा), वायु ऊर्जाको प्रयोग,
 - वनजङ्गलको संरक्षण र विस्तार,
 - सिमसार क्षेत्रको उचित व्यवस्थापन,
 - रासायनिक मलको कम प्रयोग ।

२. अनुकुलन (**Adoptation**): अनुकुलन भन्नाले परिवर्तित जलवायु आफ्नो र समुदायको जीवन यापनमा सहज र सुलभ बनाउन त्यही अनुसार गरिने विभिन्न क्रियाकलाप तथा कार्यक्रमलाई बुझिन्छ ।
- वाढी पहिरो नियन्त्रणका क्रियाकलाप सञ्चालन,
 - प्राकृतिक प्रकोपको पूर्व जानकारी दिने,
 - जलवायु परिवर्तनलाई सम्बोधन गर्ने सिप, ज्ञान, प्रविधिको उपयोग,
 - **Adaptation fund** को व्यवस्था गरी जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेका समुदायसम्म पुऱ्याउने,
 - परिवर्तित जलवायुसँग प्रतिरोध गर्न सक्ने बालीनालीको विकास गर्ने,
 - स्थानीय स्तरका समुदाय र विभिन्न वर्ग र एवम् संस्थाहरूको नीति निर्माण, कार्यान्वयन र मूल्याङ्कनमा सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्ने ।

जनगणना २०६८ को सारसंक्षेप

१. जनसङ्ख्या (**Population**):- राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार नेपालको जनसङ्ख्या २,६४,९४,५०४ रहेको छ, जसमध्ये पुरुष ४८.५० प्रतिशत (१,२८,४९,०४९) र महिला ५१.५० प्रतिशत १,३६,४५,४६३ रहेका छन् । यसअनुसार लैङ्गिक अनुपात (**Sex Ratio**) अर्थात् प्रति १०० महिलामा पुरुषको सङ्ख्या ९४.९६ रहेको छ । गत २०५८ सालमा कुल जनसङ्ख्या २,३९,५९,४२३ र लैङ्गिक अनुपात ९९.८० थियो ।
२. वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर (**Annual growth rate**) :- सालाखाला वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर (**Average annual exponential population growth rate**) १.३५ प्रतिशत रहेको छ, जुन २०५८ सालको जनगणना अनुसार वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर २.२५ प्रतिशत थियो ।
३. जनघनत्व (**Population Density**): जनघनत्व (प्रति वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको जनसङ्ख्या) १८० जना प्रतिवर्ग किलोमिटर रहेको छ, जुन २०५८ सालमा १५७ मात्र थियो । हाल ग्रामीण क्षेत्रको तुलनामा सहरी क्षेत्रमा जनघनत्व निकै उच्च रहेको देखिन्छ, जसअनुसार सहरी क्षेत्रमा १३८९ जना र ग्रामीण क्षेत्रमा १५३ जना प्रति वर्ग किलोमिटर रहेको पाइएको छ । सबैभन्दा धेरै जनघनत्व काठमाडौँ जिल्लामा (४४९६ जना प्रति वर्ग किलोमिटर) र सबैभन्दा कम मनाङ जिल्लामा (३ जना प्रति वर्ग किलोमिटर) रहेको देखिन्छ ।

४. वृहद उमेर समूहअनुसार जनसङ्ख्या (**Population by Broad Age Group**): देशको कुल जनसङ्ख्याको ५६.९६ प्रतिशत १५ देखि ५९ वर्ष उमेरका रहेको आँकडा २०६८ सालको जनगणनाले देखाएको छ । गत २०५८ सालमा यो उमेर समूहका जनसङ्ख्या ५४.१५ प्रतिशत मात्र थियो । हाल १४ वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका र ६० वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका जनसङ्ख्या क्रमशः ३४.९१ प्रतिशत र ८.१३ प्रतिशत रहेको देखिन्छ ।
५. परिवार सङ्ख्या (**Household**) : गत २०५८ सालको जनगणनाअनुसार ४२,५३,२२० परिवार सङ्ख्या देखिएकोमा हाल उक्त सङ्ख्या करिब २२ प्रतिशतले बढेर ५४,२७,३०२ पुगेको छ । उक्त दस वर्षको अवधिमा ११,७४,०८२ परिवार थप भएका छन् ।
६. परिवारका सदस्य सङ्ख्या (**Household size**): हाल प्रति परिवार औसत ४.८८ जना सदस्य सङ्ख्या (Average Household Size) रहेको छ, जुन २०५८ मा ५.४४ जना थियो । परिवारको आकार रौतहट जिल्लामा सबैभन्दा बढी ९६.४४० र कास्की जिल्लामा सबैभन्दा कम ९३.९२० रहेको पाइएको छ ।
७. सहरी जनसङ्ख्या (**Urban population**):- नेपालमा सहरी जनसङ्ख्या करिब १७.०७ प्रतिशत रहेको पाइएको छ, दस वर्ष अघि २०५८ मा १४.२ प्रतिशत थियो ।
८. सबैभन्दा धेरै र कम जनसङ्ख्या भएका जिल्ला (**Population in district**): यस पटकको जनगणनाअनुसार सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या काठमाडौं जिल्लामा १७,४४,२४० देखिएको छ, जुन दस वर्ष अघि १०,८१,८४५ थियो । काठमाडौंको जनसङ्ख्या दस वर्षमा ६१.२३ प्रतिशतले वृद्धि भएको देखिएको छ र सालाखाला वार्षिक वृद्धिदर ४.७८% रहेको छ । मनाङ जिल्ला सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या भएको जिल्ला हो जसमा ६५३८ जना मात्र रहेका छन् । यस जिल्लामा सबैभन्दा कम (-३.८३%) वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर रहेको देखिन्छ ।
९. भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्या (**Population by ecological belt**): राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार तराईमा कुल जनसङ्ख्याको ५०.२७ प्रतिशत (१,३३,१८,७०५ जना), पहाडमा ४३.०१ प्रतिशत (१,१३,९४,००७ जना) र हिमाली क्षेत्रमा ६.७३ प्रतिशत (१७,८१,७९२ जना) जनसङ्ख्या रहेको छ, जुन दस वर्षअघि अर्थात् २०५८ मा क्रमशः ४८.४० प्रतिशत (१,१२,१२,४५२ जना), ४४.३० प्रतिशत (१,०२,५१,१११ जना) र ७.३० प्रतिशत (१६,८७,८५९) थियो ।
१०. घर वा आवासीय इकाइको स्वामित्व (**Ownership of house/housing unit**): देशका कुल ५४ लाख २३ हजार २९७ परिवारमध्ये ८५.२६ प्रतिशत परिवारहरू आँकडै स्वामित्वको घरमा र १२.८१ प्रतिशत परिवारहरू भाडाको घरमा बसोबास

गरेको देखिन्छ । विगत २०५८ सालको जनगणनामा आर्जनै स्वामित्वको घर र भाडाको घरमा क्रमशः ८८.३ प्रतिशत र ८.९ प्रतिशत परिवारहरू बसोबास गरेको पाइएको थियो । हाल सहरी क्षेत्रमा ४०.२२ प्रतिशत परिवारहरू भाडाको घरमा बसोबास गरेको देखिन्छ ।

११. पिउने पानीको मुख्य स्रोत (**Main source of drinking water**): देशका कुल परिवारको ४७.७८ प्रतिशतले परिवारले धारा/पाइपबाट र ३५.०० प्रतिशतले ट्युववेल/हाते पम्पबाट पिउने पानी आपूर्ति गर्ने देखिएको छ । दस वर्ष अघि अर्थात् २०५८ सालमा धारा/पाइप र ट्युववेल/हाते पम्पबाट पिउने पानीको सुविधा उपभोग गर्ने परिवारहरू क्रमशः ५३.४ प्रतिशत र २८.६० प्रतिशत थिए ।
१२. खाना पकाउन अक्सर प्रयोग गरिने इन्धन (**Main source of cooking fuel**): यस जनगणनाले देशका ६४ प्रतिशत परिवारले खाना पकाउन अक्सर काठ/दाउरा प्रयोग गर्ने गरेको देखाएको छ जुन दस वर्षअघिको जनगणनामा ६५.२० प्रतिशत थियो । विगत जनगणनामा एल.पि. ग्याँस प्रयोग गर्ने परिवारहरू ७.६७ प्रतिशत रहेकोमा यस जनगणनामा उल्लेख्य वृद्धि भई २९.०३ प्रतिशत पुगेको छ । हाल खाना पकाउन अक्सर मट्टितेल, एल.पि.ग्याँस, गुईठा/गोराहा, गोबरग्याँस, बिजुली र अन्य इन्धन प्रयोग गर्ने परिवारको हिस्सा क्रमशः ९.०%, २९.०%, ९०.४%, २.४%, ०.९% र ०.४% रहेको छ ।
१३. बत्ती बाल्न अक्सर प्रयोग गरिने साधन (**Main source of lighting**): धेरैजसो घरपरिवारहरूले आफू बसोबास गरेको घर/आवासीय इकाइमा वत्ति बाल्नका लागि अक्सर बिजुली प्रयोग गर्ने गरेको देखिएको छ । विगत २०५८ सालको जनगणनामा बिजुली प्रयोग गर्ने परिवार ३९.८ प्रतिशत रहेकोमा २०६८ मा ६७.२६ प्रतिशत पुगेको छ । गत जनगणनामा बत्ती बाल्नका लागि अक्सर मट्टितेल प्रयोग गर्ने परिवार सबैभन्दा धेरै (५७.७० प्रतिशत) रहेकोमा हाल १८.२८ प्रतिशत मात्र देखिएको छ ।
१४. परिवारले उपयोग गरेका साधन र सुविधा (**Household amenities/facilities**): राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार रेडियो, टेलिभिजन, केवल टेलिभिजन, कम्प्युटर, इन्टरनेट, टेलिफोन, मोबाइल फोन, मोटर, मोटरसाइकल, साइकल, अन्य सवारी साधन र रेफ्रिजेरेटर मध्ये कम्तिमा एक किसिमको सुविधा उपलब्ध भएका परिवार कुल परिवार सङ्ख्याको ८४.५६ प्रतिशत रहेका छन् । जम्माजम्मी १३.६९ प्रतिशत परिवारमा यस्ता कुनै पनि सुविधाहरू उपलब्ध नभएको देखिन्छ ।

सुविधा	परिवार (प्रतिशत), २०६८			परिवार (प्रतिशत), २०५८
	नेपाल	शहरी क्षेत्र	ग्रामीण	नेपाल

			क्षेत्र	
रेडियो	५०.८२	५३.५६	५०.१७	५३.१०
टेलिभिजन	३६.४५	६०.६७	३०.६६	२२.५०
केवल टेलिभिजन	१९.३३	५३.८०	११.१०	-
कम्प्युटर	७.२८	२३.६६	३.३७	-
इन्टरनेट	३.३३	१२.११	१.२४	-
टेलिफोन	७.३७	२२.६६	३.७२	-
मोबाइल फोन	६४.६३	८४.०७	५९.९८	-
मोटर	१.५७	४.०३	०.९८	-
मोटर साइकल	९.५८	२३.६२	६.२३	-
साइकल	३२.३८	२९.९५	३२.९६	-
अन्य सवारी साधन	०.६८	०.६५	०.६९	-
रेफ्रिजेरेटर	७.१६	२३.२१	३.३३	-

१५. शौचालयको सुविधा (**Toilet facility**): देशका ३८.१७ प्रतिशत परिवारहरूसँग आफू बस्ने घरमा अझै पनि शौचालयको सुविधा नभएको तथ्याङ्क राष्ट्रिय जनगणना २०६८ को नतिजाले देखाएको छ जुन सङ्ख्या विगतको जनगणनामा ५२.५ प्रतिशत थियो । हाल ३३.४५ प्रतिशत परिवारहरूले सेप्टिक ट्याङ्कमा जोडिएको ङलस भएको शौचालय प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ । त्यसैगरी साधारण शौचालय प्रयोग गर्ने र सार्वजनिक ढलमा जोडिएको ङलस भएको शौचालय प्रयोग गर्ने परिवारहरूको सङ्ख्या क्रमशः १९.४७ र ८.२७ प्रतिशत देखिएको छ । शहरी क्षेत्रमा ९.०९ प्रतिशत र ग्रामीण क्षेत्रमा ४५.११ प्रतिशत परिवारहरूसँग आफू बस्ने घरमा शौचालय नभएको देखिन्छ ।
१६. परिवारमा महिलाको नाममा रहेको घरजग्गा (**Female ownership in house & land**): देशका कुल परिवारको १९.७१ प्रतिशत परिवारहरूमा महिलाको नाममा घर वा जग्गा रहेको देखिएको छ । गत २०५८ सालको जनगणनामा महिलाको नाममा घरजग्गा भएका परिवारहरू ९.११ प्रतिशत मात्र थिए ।
१७. परिवारमा अनुपस्थित (विदेश गएका) व्यक्ति (**Absentee abroad**): राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार देशमा अनुपस्थित (विदेशमा बसोबास गर्ने) जनसङ्ख्या १९ लाख २१ हजार ४९४ जना रहेको देखिन्छ । दस वर्षअघि

अर्थात २०५८ सालमा अनुपस्थित (विदेशमा बसोबास गर्ने) सङ्ख्या ७ लाख ६२ हजार १८१ थियो ।

१८. परिवारमूली (**Household head**): महिला परिवारमूली रहेका परिवारहरू गत २०५८ सालको जनगणनामा १४.८७ प्रतिशत रहेकोमा करिब ११ प्रतिशत विन्दुले वृद्धि भई २०६८ सालमा २५.७३ प्रतिशत पुगेको छ ।
१९. जात/जाति (**Caste/ethnicity**): राष्ट्रिय जनगणना २०६८ मा जम्मा १२५ वटा जातजातिहरू रहेको देखिएको छ । यसअनुसार विगत २०५८ सालको जनगणनामा कुल जनसङ्ख्याको १५.८ प्रतिशत रहेको क्षेत्रीको जनसङ्ख्या यस जनगणनामा केही वृद्धि भई १६.६ प्रतिशत पुगेको छ । पहाडी ब्राम्हणको जनसङ्ख्या २०५८ सालमा १२.७ प्रतिशत रहेकोमा हाल १२.२ प्रतिशत देखिएको छ । हाल मगर, थारु, तामाङ, नेवार र कामी क्रमशः ७.१, ६.६ र ५.८ प्रतिशतसहित तेस्रो, चौथो र पाँचौ प्रमुख जातजातिहरूको स्थानमा रहेका छन् । सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या कुसुपडा जातिको (२७३ जना मात्र) देखिएको छ ।

प्रमुख १० ओटा जातजातिको जनसङ्ख्या			
जातजाति	२०५८	२०६८	परिवर्तन (थप)
क्षेत्री	३,५९३,४९६	४,३९८,१७९	८०४,६८३
ब्राम्हण-पहाडी	२,८९६,४७७	३,२२६,९०३	३३०,४२६
मगर	१,६२२,४२१	१,८८७,७३३	२६५,३१२
थारु	१,५३३,८७९	१,७३७,४७०	२०३,५९१
तामाङ	१,२८२,३०४	१,५३९,८३०	२५७,५२६
नेवार	१,२४५,२३२	१,३२१,९३३	७६,७०१
कामी	८९५,९५४	१,२५८,५५४	३६२,६००
मुसलमान	९७१,०५६	१,१६४,२५५	१९३,१९९
यादव	८९५,४२३	१,०५४,४५८	१५९,०३५
राई	६३५,१५१	६२०,००४	- १५,१४७

२०. मातृभाषा (**Mother tongue**): यस गणनामा देशभित्र अक्सर बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूले बोल्ने मातृभाषाको सङ्ख्या १२३ वटा देखिएको छ । विगतको जनगणनामा ९२ वटा मातृभाषाको सङ्ख्या प्राप्त भएको थियो । गत २०५८ सालको जनगणनामा ४८.६ प्रतिशत व्यक्तिहरूको मातृभाषा नेपाली रहेकोमा हाल

मातृभाषाको रूममा नेपाली भाषा बोल्ने जनसङ्ख्या ४४.६ प्रतिशत देखिएको छ । नेपालीपछि मातृभाषाको रूपमा बढी बोलिने भाषाहरूमा मैथिली (११.७ प्रतिशत), भोजपुरी (६.० प्रतिशत), थारु (५.८ प्रतिशत), तामाङ (५.१ प्रतिशत) र नेवार (३.२ प्रतिशत) रहेका छन् ।

२१. धर्म (**Religion**): यस जनगणनाले देशभित्र विभिन्न १० वटा धर्म मान्ने व्यक्तिहरू रहेको देखाएको छ । यसअनुसार विगत २०५८ सालको जनगणनामा ८०.८ प्रतिशत रहेका हिन्दुहरूको जनसङ्ख्या यस जनगणनामा आइपुग्दा ८१.३ प्रतिशत पुगेको छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरू कुल जनसङ्ख्याको ९ प्रतिशत रहेका छन् । इस्लाम, किराँत, क्रिश्चियन र प्रकृति धर्म मान्नेहरूको जनसङ्ख्या क्रमशः ४.४, ३.०, १.४ र ०.४ प्रतिशत रहेको देखिन्छ ।
२२. वैवाहिक अवस्था (**Marital Status**): यस जनगणनाअनुसार १० वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका कुल कुल जनसङ्ख्याको ३५.६ प्रतिशत व्यक्तिहरू अविवाहित रहेको देखिएको छ । १० वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका कुल पुरुषहरूको ४०.६ प्रतिशत र महिलाहरूको ३१.१ प्रतिशत अविवाहित रहेको पाइएको छ । त्यस्तै १० वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका व्यक्तिहरूमध्ये ५७.५ प्रतिशतको एक विवाह भएको देखिएको छ । एक विवाह भएका पुरुष र महिलाहरू उनीहरूको कुल जनसङ्ख्याको क्रमशः ५२.७ र ६१.८ प्रतिशत रहेका छन् । एकल महिलाहरूको जनसङ्ख्या १० वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका कुल महिलाको ४.६१ प्रतिशत (४ लाख ९८ हजार ६०६) रहेको पाइएको छ ।
२३. पहिलो विवाह गर्दाको उमेर (**Age at marriage**): दस वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका विवाहित व्यक्तिहरूको सबैभन्दा ठूलो हिस्साको पहिलो विवाह १५ देखि १९ वर्षको उमेरमा भएको देखिन्छ । यो उमेरभित्र ४८.९ प्रतिशत विवाहित व्यक्तिहरूको पहिलो विवाह भएको पाइएको छ । १४ वर्षमुनीको उमेरमा पहिलो विवाह हुनेहरू ११.५ प्रतिशत रहेका छन् । पचास वर्षको उमेर पार गरीसकेपछि पहिलो विवाह हुनेहरू ५०.८६ जना रहेको देखिन्छ ।
२४. अपाङ्गता (**Disability**): देशका कुल जनसङ्ख्याको १.९४ प्रतिशत हिस्सामा कुनै एक वा बढी प्रकारको अपाङ्गता रहेको देखिएको छ । विगत २०५८ सालको जनगणनामा अपाङ्गता रहेका व्यक्तिहरू ०.४६ प्रतिशत थिए । शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गता भएका कुल व्यक्तिहरूमध्ये ५४.५६ प्रतिशत पुरुष र बाँकी ४५.४४ प्रतिशत महिला रहेको देखिन्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमध्ये ३६.३२ प्रतिशतमा शारीरिक अपाङ्गता, १८.४६ प्रतिशतमा दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता, १५.४५ प्रतिशतमा सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता, १.४८ प्रतिशतमा श्रवण दृष्टिविहिनता, ११.४७ प्रतिशतमा स्वर बोलाइसम्बन्धी

- अपाङ्गता, ६.०४ प्रतिशतमा मानसिक अपाङ्गता र २.९० प्रतिशतमा बौद्धिक अपाङ्गता र ७.५२ प्रतिशतमा बहुअपाङ्गता भएको पाइएको छ ।
२५. साक्षरता दर (**Literacy Rate**): यसपटकको जनगणनाले देशका ५ वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका कुल २,३९,२६,५४१ जनसङ्ख्यामा ६५.९ प्रतिशत व्यक्तिहरू साक्षर रहेको देखाएको छ । पुरुषको साक्षरता दर ७५.१ प्रतिशत छ भने महिलाको साक्षरता दर ५७.४ प्रतिशत रहेको छ । २०५८ सालको जनगणनामा ६ वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका व्यक्तिहरूको कुल साक्षरता दर ५४.१, पुरुष साक्षरता दर ६५.५ र महिला साक्षरता दर ४२.८ प्रतिशत थियो ।
२६. शैक्षिकस्तर प्राप्ती (**Educational Attainment**): पाँच वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका साक्षर जनसङ्ख्याको सबैभन्दा ठूलो हिस्सा अर्थात् ३९.० प्रतिशत व्यक्तिहरूले प्राथमिक तह (कक्षा १ देखि ५ सम्म) उत्तीर्ण गरेको पाइएको छ । निम्न माध्यमिक तह (कक्षा ६ देखि ८ सम्म) उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरू २०.३ प्रतिशत अंशसहित दोस्रो बहुसङ्ख्यामा रहेको देखिन्छ । एस्.एल्.सी. वा सोसरह उत्तीर्ण गर्ने व्यक्तिहरू कुल जनसङ्ख्याको १०.२ प्रतिशत देखिन्छन् भने एस्.एल्.सी. भन्दा माथिल्लो तह उत्तीर्ण गर्नेहरू १०.२ प्रतिशत नै देखिएका छन् । जम्माजम्मी ४.२ प्रतिशत व्यक्तिहरूले अनौपचारिक शिक्षा हासिल गरेको देखिएको छ ।

