हाम्रो लेटाङ
स्थानीय पाठ्यक्रम
स्रोत सामग्री

कक्षा ७

प्रकाशक
लेटाङ नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा
लेटाङ, मोरङ

प्रकाशित सामग्री	हाम्रो लेटाङ, स्थानीय पाठ्यक्रम स्रोत सामग्री, कक्षा १	
प्रकाशन प्रति	५०	
सर्वाधिकार	प्रकाशकमा	
मुद्रण		
प्रकाशन मिति	२०८०, मङ्सिर	
सल्लाहकार	श्री भूपेन्द्रकुमार लावती	नगरप्रमुख
	श्री कृष्णकुमारी पोख्रेल	उपप्रमुख
	श्री नारायण न्यौपाने	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
लेखन तथा कला सम्पादन	श्री कृष्णराज राई	उपसचिव (शिक्षा)
	श्री सज्जिता खनाल	शिक्षा अधिकृत सातौं (शिक्षा)
	श्री अनिलकुमार मिश्र	सहायकस्तर पाँचौं (शिक्षा)
	श्री चन्द्रप्रसाद भण्डारी	मा. शि. तृतीय
नेपाली भाषा सम्पादन	गणेशप्रसाद दवाडी	मा. शि. तृतीय
	पर्शुराम निरौला	नि. मा. शि. तृतीय
प्राविधिक सहयोग	देवराज सापकोटा	नि. मा. शिक्षक
	डिल्लीराम न्यौपाने	पूर्व शिक्षक

(यो स्रोत सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रमले तोकेको विषयगत सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न तथा पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलापको सहजीकरणमा शिक्षक र स्वाध्यनमा विद्यार्थीहरूलाई मद्दत पुगोस् भन्ने हेतुले विकास गरिएको छ। यसलाई अझ स्तरीय बनाउन कुनै सुझाव भए सम्बन्धित शाखामा उपलब्ध गराउनुहुन अनुरोध छ।)

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । यसको कार्यान्वयनका लागि सामग्री सहितको शिक्षण कला आवश्यक हुन्छ । नेपालको स्थानीय सन्दर्भमा पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न पर्याप्त तथा सान्दर्भिक सामग्रीको सहज उपलब्धता आवश्यक हुन्छ । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै लेटाङ नगरपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले हाम्रो लेटाङ स्थानीय सन्दर्भ सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १–८, २०७९ र विभिन्न ५ वटा मातृभाषाका सन्दर्भ शब्दहरू सङ्कलन गरी प्रकाशन गरि सकिएको छ । पाठ्यक्रमको सन्दर्भ सामग्री थप गरी शिक्षक र विद्यार्थीलाई सहज रूपमा सिकाइ क्रियाकलाप गर्न सहयोग गर्ने निरन्तर प्रयास स्वरूप यो आर्थिक वर्षमा सन्दर्भ सामग्रीलाई कक्षागत रूपमा अलग अलग प्रयोग गर्न सकिने गरी स्रोत सामग्री विकास गरिएको छ ।

आगामी दिनमा समेत निरन्तर सुधार सहित सामग्री विकास र प्रकाशन गर्दै स्थानीय विषयको कक्षागत पाठ्यपुस्तक र शिक्षक निर्देशिकाको विकास गर्ने योजना रहेको छ । प्रकाशित सामग्रीको प्रयोगबाट सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सबै प्रकारका क्षमता भएका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई सहज वृद्धिमा उपयोग गर्न शिक्षकको मार्गदर्शक भूमिका हुनुपर्दछ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभव बिच स्थानीयतासँग तादाम्यता कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकबाट सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्द्धक र खोजकर्ताको भूमिका अपेक्षा गरिएकोले स्थानीय परिवेशअनुसार सामग्रीको प्रयोग गरी यसको आवश्यकता र औचित्य वृद्धि गर्न अहम् भूमिका निर्वाह गर्न अनुरोध गरिन्छ । सामग्रीलाई उपयोग गरी अझ परिष्कृत र विश्वसनीय सन्दर्भहरू थप गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि लेटाङ नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

स्रोत सामग्री तयार गर्ने क्रममा स्थानीय तथ्यहरू सङ्कलन गर्न हाम्रो लेटाङ स्थानीय सन्दर्भ सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १–८, २०७९ लेखन समूहका सम्पूर्ण शिक्षक, प्रधानाध्यापक, विज्ञ र सल्लाहकारप्रति धन्यवाद ज्ञापन गरिएको छ । उक्त सन्दर्भ सामग्रीलाई आधार मानी कक्षागत रूपमा सामग्री विकास गर्न आफ्नो समय प्रदान गरी सहयोग गर्नुहुने माध्यमिक शिक्षक श्री चन्द्रप्रसाद भण्डारीज्यूप्रति विशेष धन्यवाद दिँदै प्रकाशनमा सल्लाह सुझाव प्रदान गर्नुहुने नगर शिक्षा समिति एवम् समितिका पदाधिकारीहरू, नगरप्रमुख भुपेन्द्रकुमार लावतीज्यू, नगर उपप्रमुख कृष्णकुमारी निरौलाज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नारायण न्यौपानेज्यू लगायत अन्य सहयोगीहरूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गरिएको छ ।

लेटाङ नगरपालिका
शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा

विषयसूची

प्रकाशक

हाम्रो भनाइ

एकाइ एक: लेटाङको परिचय

एकाइ दुई: लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू

एकाइ तीन: हाम्रो स्थानीय सरकार

एकाइ चार: हाम्रो स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्वहरू

एकाइ पाँच: हाम्रो कला, संस्कृति र प्रविधिहरू

एकाइ छ: लेटाङको ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थल

एकाइ सात: सरसफाइ पोषण, योग र खेलकुद

एकाइ आठ: लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप

एकाइ नौ: विपद्, व्यवस्थापन र सुरक्षा

एकाइ दश: स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन

विशिष्टीकरण तालिका

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरू

एकाइ - १ | लेटाङको परिचय | कार्यघण्टा : १०

पाठ - १

भौगोलिक अवस्थिति र जनजीवन

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्था र जनजीवनको विश्लेषण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति र जनजीवनको सम्बन्ध व्याख्या गरी विभिन्न अवस्थाहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति

लेटाङ नगरपालिका कोशी प्रदेश अन्तर्गत मोरङ जिल्लाका १७ वटा स्थानीय तहहरूमध्ये एक हो । यो नगरपालिका मोरङ जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित छ । नक्सामा हेर्दा यो नगरपालिका उत्तरदक्षिण लाम्चो आकारको छ । तराई चुरे क्षेत्र हुँदै महाभारत पर्वतसम्म फैलिएको यस नगरपालिकाको क्षेत्रफल २१९.२३ वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

मोरङ जिल्लाको सदरमुकाम र कोशी प्रदेशको राजधानी विराटनगरबाट ५२ किलोमिटर पूर्वोत्तर कोणमा पर्ने लेटाङ नगरपालिका पूर्वपश्चिम महेन्द्र लोकमार्ग अन्तर्गत पर्ने कानेपोखरीदेखि ८ किलोमिटर उत्तरमा पर्दछ । लेटाङ नगरपालिका साविकको लेटाङ भोगटेनी नगरपालिकाको विस्तारित रूप हो । हालको लेटाङ नगरपालिका साविकको लेटाङ गा.वि.स., साविकको वारङ्गी गा.वि.स., भोगटेनी गा.वि.स.को १ नं. बाहेक सबै वडाहरू र साविकको जाँते गा.वि.स. का ३ र ४ बाहेक सबै वडाहरू मिलेर बनेको छ ।

लेटाङ नगरपालिका २६° २०' देखि २६° ५३' उत्तरी अक्षांश र ८७° ०६' देखि ८७° ४१' पूर्वी देशान्तरमा अवस्थित रहेको छ । मोरङ जिल्लाको उत्तरी भागमा दुईओटा गाउँपालिकासँग पूर्वी र पश्चिमी सिमाना जोडिएको लेटाङ नगरपालिकाको केन्द्र लेटाङ बजार हो । तराई चुरे क्षेत्र हुँदै महाभारत पर्वतसम्म फैलिएको यस नगरको उचाइ २७६ मिटर देखि २४१० मिटरसम्म रहेको छ ।

(ख) जनजीवन :

लेटाङ नगरपालिकाको उत्तरी भेग पहाडी क्षेत्रमा पर्ने भएकोले त्यहाँ यातायात, खानेपानी, विद्युत, स्वास्थ्य संस्था, शिक्षण संस्था आदि सबै मानिसको सरल र सहज पहुँचमा छैनन् । त्यसकारण त्यहाँका मानिसहरूको जीवनस्तर न्यून छ । साना घरहरू, न्यून आय र खाद्यान्नको लागि टाढाको बजारमा निर्भर हुनुपर्ने बाध्यता छ । व्यापार व्यवसाय गर्ने ठाउँ नभएकोले कृषि तथा पशुपालनमै निर्भर हुनु र दिनरात मेहनत गर्नु त्यहाँका मानिसहरूको विशेषता हो । वर्षात्को पानीमा निर्भर भएर

खेती गर्नुपर्ने भएकाले यदाकदा सुख्खा, खडेरी जस्ता समस्याका कारण समययमा बालीनाली लगाउन नसक्ने समस्या समेत भोग्नुपर्दछ ।

नगरपालिकाको दक्षिणी भेगमा तराईका फाँटहरू खोलाको पानीबाट सिँचाइ हुने भएकोले उब्जनी राम्रो हुन्छ । अधिकांश मानिसहरू पहाडी भेगबाट बसाइँ सरेर यही क्षेत्रमा बसोबास गर्ने भएकोले स्वास्थ्य, शिक्षा र बजारको राम्रो पहुँच छ । यातायात, भौतिक पूर्वाधार लगायतका सेवा सुविधा पनि यही क्षेत्रमा केन्द्रीकृत छन् । यहाँ बाक्लो बस्ती हुनुका साथै ठूला-ठूला घरहरू देख्न पाइन्छ । यहाँका मानिसहरूलाई कृषिका अलावा व्यापार व्यवसाय गर्नका लागि पनि अवसर छ ।

यसरी लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक विविधताअनुसार यहाँको जनजीवनमा पनि विविधता पाइन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

भौगोलिक अवस्थितिअनुसार जनजीवन फरक रहेको कुरा स्थानीय उदाहरण दिएर प्रष्ट्याउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

१. मोरङ जिल्लाको नक्सा हेरी लेटाङ नगरपालिका चिन्नुहोस् ।

२. लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक नक्सा हेरी तराई क्षेत्र, चुरे क्षेर र महाभारत क्षेत्रमा पर्ने स्थानहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिका मोरङ जिल्लाको कुन भागमा पर्दछ ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा कुन-कुन भौगोलिक क्षेत्र पर्दछन् ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकाको कूल क्षेत्रफल कति छ ?

(घ) लेटाङ नगरपालिकाको सबैभन्दा होचो भूभाग कति उचाइमा अवस्थित छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) अक्षांश र देशान्तरका आधारमा लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति देखाउनुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाको जनजीवन सबै भौगोलिक क्षेत्रमा एकै किसिमको नहुनुको कारण के हो ?

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) भौगोलिक अवस्थितिका आधारमा लेटाङ नगरपालिकाको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाको पहाडी भेग र तराई भेगको जनजीवनको तुलना गर्नुहोस् ।

पाठ : २

सामाजिक अवस्था

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जाति र लिङ्गका आधारमा लेटाङको अवस्था विश्लेषाण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङको सामाजिक अवस्था जाति र लिङ्गका आधारमा विश्लेषण गरी छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिको विवरण

लेटाङ नगरपालिका विभिन्न जाति, भाषा, धर्म र संस्कृति भएको नगरपालिका हो । विशेष गरी राई, लिम्बू, मगर, तामाङ, गुरुङ, क्षेत्री, ब्राम्हण, नेवार, ठकुरी आदि जातिको बसोबास रहेको यस क्षेत्रमा २८ जातजातिको बसोबास रहेको तथ्याङ्क पाइन्छ ।

यस नगरपालिकामा किराँत समुदायका राई र लिम्बू समुदायको मुख्य बाहुल्यता रहेको छ । राईको परिवार सङ्ख्या नगरपालिकाको कूल परिवार सङ्ख्याको २०.७७ प्रतिशत सहित पहिलो स्थानमा छ भने दोस्रो स्थानमा १९ प्रतिशत परिवार सङ्ख्या सहित लिम्बू जातिको बाहुल्यता रहेको छ । तेस्रो बहुसङ्ख्यक जाति मगर रहेको छ । मगर जातिको परिवार सङ्ख्याको प्रतिशत १५.४६ रहेको छ ।

(ख) लिङ्गका आधारमा जनसङ्ख्या विवरण :

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को प्रतिवेदनअनुसार लेटाङ नगरपालिकाको कूल जनसङ्ख्या ३८,१५२ रहेको छ । जसमध्ये पुरुषको जनसङ्ख्या कूल जनसङ्ख्याको ४७.३% र महिलाको जनसङ्ख्या ५२.७% रहेको छ ।

नगरको वस्तुस्थिति विवरण तयारीका लागि गरिएको घरधुरी सर्वेक्षण २०८० अनुसार लेटाङ नगरपालिकाको जनङ्ख्याको विवरण सार्वजनिक गरिएको छ । जसअनुसार लेटाङ नगरपालिकामा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० सम्ममा कूल जनसङ्ख्या ३८११७ रहेको छ । त्यसमध्ये महिलाको जनसङ्ख्या १९०४३ (४९.९६ प्रतिशत) र पुरुषको जनसङ्ख्या १९०७४ (५०.०४ प्रतिशत) रहेको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय बसोबास र बाहुल्य रहेका जातजातिको उदाहरण दिई समग्र नगरको अवस्थाबारे जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा कुन जातिको मुख्य बाहुल्यता रहेको छ ?

(ख) तपाईंको समुदायमा सबैभन्दा कम सङ्ख्यामा भएको जाति कुन हो ?

(ग) तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने जम्मा जातिजातिको सङ्ख्या कति हो ?

(घ) लेटाङ नगरपालिकामा मगर समुदायका मानिसहरूको घरपरिवार कति प्रतिशत रहेको छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने पाँचओटा मुख्य जातजातिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) लिङ्गका आधारमा लेटाङ नगरपालिकाको जनसङ्ख्याको विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफू बसोबास गरेको स्थान वरिपरिका १० घरको सर्वेक्षण गरेर विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क.सं.	जातजाति	घर सङ्ख्या	पुरुषको जनसङ्ख्या	महिलाको जनसङ्ख्या
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				
जम्मा				
प्रतिशत				

पाठ : ३
धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरपालिकाका धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूको महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङ नगरका प्रचलित धर्महरूको सूची बनाई धार्मिक सहिष्णुता र सबै धर्मको सम्मानको अवस्था र यसको महत्त्व बारे छलफल गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङका केही धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरू

राजारानी :

राजारानी एक ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्व बोकेको पर्यटकीय स्थल हो। युवा धिमालहरूबीच धिमालहरूको पहाड भनेर चिनिने राजारानी धिमाल पोखरीको आफ्नै धार्मिक तथा साँस्कृतिक महत्त्व रहेको छ। वरिपरि डाँडैडाँडाले छेकिएको उपत्यका झै देखिने राजारानी क्षेत्रमा तीनओटा पोखरी र धिमाल तथा मगर समुदायले पूजा गर्ने गरेका दुईओटा मन्दिरहरू छन्। यसबाहेक यहाँको विशेषताका रूपमा पोखरीमा रहेका विभिन्न जातका सुनाखरी फूलहरू हुन्।

पूर्व नेपालको झापा र मोरङका आदिबासी धिमालहरूले अढाई महिनासम्म लगाउने ढङढङे (असारे) मेला हरेक वर्षको बैसाख २ गते यही धिमाल पोखरीबाट सुरू हुने गर्दछ। धिमाल पोखरी छेउको धिमाल ग्रामथानमा पूजाआजा गरेपछि यो मेला सुरू हुने गर्दछ। त्यसपछि भने तराईमा बसोबास गर्ने सबै धिमालहरूले यो मेला आआफ्नो ठाउँमा पालो गरेर दैनिक रूपमा लगाउने गर्दछन। धिमालहरूको भनाइ अनुसार परापूर्वकालमा राजारानी पोखरी छेउछाउ क्षेत्रमा धिमालहरूको बसोबास रहेको थियो। कालान्तरमा उनीहरू कुनै अज्ञात कारणले उक्त स्थान छाडेर अन्यत्र जान बाध्य भए र त्यस स्थानलाई भुल्दै गए। तर उनीहरूका पुराना परम्पराका केही अवशेषहरू लोकोक्ति, परम्परा या किंवदन्तीका रूपमा त्यताका अन्य समूहका मानिसहरूले जीवित राखिदिएका थिए। यसैगरी वि.सं. २०५८ सालदेखि भने यस क्षेत्रमा धिमालहरूले पूजाआजा गर्न लागे। उक्त थानमा आआफ्नो गच्छेअनुसार बोका, कुखुरा, हाँस र परेवाको बली दिएर धिमालहरूले पूजाआजा गर्ने गर्दछन्। मोरङ तराईमा औलोको प्रकोपका कारणले मध्यकालताका धिमालहरू तराईको उत्तरी फाँट तथा ससाना ढिस्काहरूमा बसोबास गर्दथे। त्यसैताका राजारानी क्षेत्रमा उनीहरूको दरबार रहेको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ।

वाराहजी मन्दिर :

यो मन्दिर लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ वारङ्गीमा पर्दछ। यसलाई वराहजी मन्दिर पनि भनिन्छ। यो मन्दिर गाउँको बिचमा अग्लो र रममणीय डाँडामा अवस्थित रहेको छ। यस क्षेत्रमा वराहक्षेत्रका बराह भगवान आई बास बसेको भन्ने किंवदन्ती रहेको छ। स्थानीय बासिन्दाहरूको यो स्थान एक शक्तिपीठ हो

। यहाँ वराह (वाराहजी) मन्दिर निर्माण गरिएको छ । यहाँ कात्तिके पूर्णिमाको अवसरमा उक्त क्षेत्रमा भव्य मेला लाग्दछ र पूजाआजा गरिन्छ । यस शक्तिपीठमा मोरङ जिल्लाका साथै धनकुटा, पाँचथर, इलाम, झापा आदि जिल्लाका श्रद्धालुहरू आई भाकल र पूजा गर्ने गर्दछन् । यस मन्दिरलाई पनि पर्यटकीय स्थलको रूपमा विकास गर्न सकिने सम्भावना प्रचुर रहेको छ ।

जलेश्वरी देवी :

जलेश्वरी देवी लेटाङ नगरपालिका वडा नं. १ कोलबोटेमा मानिने देवी हो । स्थानीयहरूको शक्तिपीठको रूपमा लोकप्रिय रहेको छ । यहाँ विभिन्न स्थानहरूबाट आफ्नो मनोकाङ्क्षा पूरो होस् भनी वरदान र आशीर्वाद माग्न श्रद्धालुहरू पूजाआजा गर्दछन् । यस मन्दिरमा दैनिक रूपमा २ दर्जनको हाराहारीमा स्थानीय मानिसहरू आई पूजा गर्ने गर्दछन् । यसैले यस क्षेत्रमा पनि पर्यटनको आवश्यक पूर्वाधार विकास गरी धार्मिक पर्यटनलाई प्रवर्धन गर्न सकिने प्रबल सम्भावना रहेको छ ।

किराँत हाङ्साम माङ्हिम :

लेटाङ नगरपालिकाको केन्द्र हुँदै ६ नं. बुधबारे जाने सडकको छेवैमा १६ औं राष्ट्रिय विभूति महागुरू फाल्गुनन्द लिङ्देनको प्रतिमा स्थापना गरिएको स्थानलाई किराँत हाङ्साम माङ्हिम भनिन्छ । किराँत धर्मावलम्बीहरूले हरेक वर्ष कार्तिक २५ गते महागुरू फल्गुनन्दको जन्मजयन्तीका दिन उक्त स्थानमा भेला भै धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यक्रम सहित हर्षोल्लासका साथ जन्मजयन्ती मनाउने गर्दछन् । यसरी कार्यक्रम गरी जन्मोत्सव मनाउने कार्यक्रमको व्यापकता विगत वर्षभन्दा बढ्दै गएको पाइन्छ । यसको नजिकै इतिहासकार तथा साहित्यकार इमानसिंह चेम्जोङको सालिक पनि बनाइएको छ ।

माथि उल्लिखत धार्मिक स्थलहरूको अलावा लेटाङ नगरपालिकामा विभिन्न जाति र धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक आस्थाका स्थलहरू, चर्चहरू, गुम्बाहरू, सेमेचुङ, मन्दिरहरू, देवीथान र धिमाल जातिको ग्रामथान पनि रहेको छ । उक्त स्थलहरूमा धर्मावलम्बीहरूले दैनिक वा विशेष अवसरमा दर्शन, धार्मिक पूजाआजा, प्रार्थना र आराधना गर्दछन् ।

(ख) धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूको महत्त्व :

- विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरूले अन्य धर्मका गतिविधिबारे जानकारी राख्न पाउनु,
- धार्मिक स्थलहरू पवित्र मानिने भएकोले तिनको वरपरको वातावरण सफा हुनु,
- फोहोरमैला नियन्त्रण हुनु,
- पुरातात्विक र ऐतिहासिक महत्वका वस्तुहरूको सुरक्षा हुनु,
- परम्परागत धार्मिक संस्कृति, संस्कार, नाचगान, भेषभुषा चालचलन, रीतिरिवाजहरूको संरक्षण एवम् सम्वर्धन,
- होटल तथा विभिन्न व्यापार व्यावसायबाट लाभ लिन सकिने,
- गाउँघरमा बनाउन सकिने डोको, डाला नाम्लो जस्ता स्थानीय वस्तुहरूको प्रयोग गरी पर्यटकलाई मनपर्ने सामाग्री तयार गरी विकि वितरणमा गर्न सकिने,
  धार्मिक स्थल भएका क्षेत्रमा श्रद्धाभावले वनजङ्गल फँडानी, जीवजन्तुमाथि आक्रमण आदि नहुनाले प्राकृतिक वातावरण संरक्षण हुनु आदि ।

क्रियाकलाप :

पाठमा दिइएका विभिन्न धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूलाई धर्मका आधारमा विभाजन गरी अलग-अलग सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङमा मानिने मुख्य-मुख्य धर्महरू कुन-कुन हुन् ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकाको कुनै एक धार्मिक आस्थाको केन्द्रको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) किराँत हाङ्साम माङ्हिम कहाँ पर्दछ ?

(घ) धार्मिक आस्थाका केन्द्रको कुनै एक महत्त्व लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा रहेका कुनै पाँचओटा मठमन्दिरहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा रहेका कुनै पाँचओटा चर्चहरूको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा रहेका गुम्बाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) लेटाङ नगरपालिकाभित्र रहेका किराँत धर्मका धार्मिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिका भित्र स्थापना भएका धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफू बसोबास गरेको स्थान वरिपरिका ५ घरको सर्वेक्षण गरेर विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क.सं.	घरमूलीको नाम	पेसा	परिवारका अन्य सदस्यको पेसा	कुनै पनि पेसा नभएकाको सङ्ख्या
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

पाठ : ४

शैक्षिक संस्थाहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरपलिकाका शैक्षिक संस्थाहरूका सबल पक्ष पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शैक्षिक संस्थाहरूका राम्रा पक्षहरूको चर्चा गरी यसका फाइदाहरू पहिचान गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका शिक्षण संस्थाहरूको विवरण :

लेटाङ नगरपालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई राम्रो मान्न सकिन्छ । यहाँ बाल विकास केन्द्रदेखि स्नातक (डिप्लोमा) तहसम्मका शिक्षण संस्थाहरू रहेका छन् । लेटाङका शिक्षणसंस्थाहरूको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

- स्नातक तह सञ्चालित क्याम्पसको सङ्ख्या : १ (लेटाङ क्याम्पस लेटाङ, वडा नं.-५)
- प्राविधिक धार (कम्प्युटर इन्जिनियरिङ) सञ्चालित सामुदायिक विद्यालय सङ्ख्या : १ (श्री शान्ती भगवती मा.वि. लेटाङ-४ मा कक्षा ९ देखि १२ सम्म प्राविधिक शिक्षा)
- माध्यमिक तह कक्षा १२ सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालय सङ्ख्या : ४ वटा
- माध्यमिक तह कक्षा १२ सम्म सञ्चालित संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या : १ वटा
- माध्यमिक तह कक्षा १० सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या : ६ वटा
- माध्यमिक तह कक्षा १० सम्म सञ्चालित संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या : १० वटा
- आधारभूत तह कक्षा ८ सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या : ३ वटा
- आधारभूत तह कक्षा ८ सम्म सञ्चालित संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या : २ वटा
- आधारभूत तह कक्षा ५ सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या : १८ वटा
- आधारभूत तह कक्षा ५ सम्म सञ्चालित संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या : ३ वटा
- आधारभूत तह कक्षा ३ सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या : ३ वटा
- धार्मिक विद्यालयको सङ्ख्या : १ वटा (श्री बैजनाथ अधिकारी प्रारम्भिक संस्कृत विद्यापीठ, लेटाङ-९)
- सामुदायिक बालविकास केन्द्र : ४० वटा , सामुदायिक निजी स्रोतबाट सञ्चालित ६ वटा

(ख) नगरपालिकाका शिक्षण संस्थाहरूका सवल पक्षहरू

लेटाङ नगरपालिकामा सञ्चालित विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरू, धार्मिक विद्यालय र क्याम्पस यहाँका शिक्षण संस्था हुन् । यस नगरपालिकामा सञ्चालित शिक्षण संस्थाहरूका धेरै सवल पक्ष छन् । जसलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

- आवश्यक न्यूनतम भौतिक पूर्वाधार हुनु,
- बालमैत्री कक्षाकोठा, शौचालय तथा पिउनेपानीको व्यवस्था हुनु,
- नियमित सञ्चालन हुनु,
- बालबालिकालाई सक्षम बनाउने उद्देश्यले जीवनोपयोगी सीप विकासमा जोड दिनु,
- योग्य तथा दक्ष शिक्षकहरूको व्यवस्था हुनु,
- विद्यालयहरूमा फूलबारी निर्माण हुनु,
- कम्प्युटर, इन्टरनेट, स्मार्ट टि.भि. जस्ता प्रविधिको व्यवस्था हुनु,
- नियमित अतिरिक्त क्रियाकलाप तथा खेलकुदमा जोड दिनु,
- नगर स्तरीय शैक्षिक क्यालेण्डरका आधारमा एकरूपताका साथ सञ्चालन हुनु,
- स्वास्थ्य परीक्षण, परामर्श, जुकाको औषधी, खोप, भिटामिन ए क्याप्सुल वितरणको व्यवस्था हुनु,
- विद्यार्थी मूल्याङ्कन तथा परीक्षा प्रणालीमा एकरूपता हुनु आदि ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नै विद्यालय र आसपासका अन्य विद्यालयहरूको उदाहरण दिएर शिक्षण संस्थाका थप सवल पक्षहरूको जानकारी गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गत पर्ने एकमात्र स्नातक तह सञ्चालित शिक्षण संस्थाको नाम के हो ?

(ख) कुन विद्यालयमा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ विषय पढाइ हुन्छ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या कति छ ?

(घ) तपाईँ बसोबास गरेको वडामा कतिओटा सामुदायिक विद्यालय छन् ?

(ङ) लेटाङ नगरपालिकामा कति ओटा संस्थागत विद्यालय छन् ?

(च) लेटाङ नगरपालिकामा कति ओटा माध्यमिक विद्यालय छन् ?

(छ) लेटाङ नगरपालिकामा कति ओटा बाल विकास केन्द्र छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको शैक्षिक वस्तुस्थितिलाई सङ्क्षेपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा सञ्चालित शिक्षण संस्थाहरूका कुनै पाँचओटा सबल पक्षहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईँ आफू बसोबास गरेको स्थानबाट नजिकै पर्ने कुनै तीनओटा शिक्षण संस्थाको बारेमा दिइएको तालिका बमोजिमको विवरण सङ्कलन गरेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	शिक्षण संस्थाको नाम	ठेगाना	किसिम	सञ्चालित कक्षा	सबल पक्षहरू
१.					
२.					
३.					

पाठ : ५
रहनसहन र वेषभूषा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- रहनसहन र वेषभूषाको महत्त्व पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- समुदायका विभिन्न वेषभूषाहरू चिनाउने चित्रहरू प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

लेटाङको रहनसहन र वेषभूषा

मानिस सामाजिक प्राणी हो । मानिस समाजमा बस्छ र समाजमै मर्छ । समाजभन्दा बाहिर मानिसले बस्ने कल्पना पनि गर्न सक्दैन । समाज एकभन्दा धेरै मानिसहरूको समुदाय हो । एकभन्दा बढी परिवारको बसोबासको थलो हो । समाज शब्दले गाउँटोल वा सहरका बेग्लाबेग्लै घरमा बस्ने व्यक्तिहरूको समूहलाई बुझाउँछ । समाजले एउटै रहन—सहन, व्यवस्था, धर्म आदि अँगाल्ने वा एकै स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको समूहलाई बुझाउँछ । विभिन्न जात, धर्म, विचार भएका मानिसहरूको बस्ती नै हो समाज । सामाजिक एकता , सहकरिता , आपसी सहयोग, सद्भाव नै समाजको मूल एकता हो । समाजभित्र विभिन्न जात, धर्म विचार, व्यवस्था, व्यक्तित्व, व्यवहार, आचरण र अस्तित्व बोकेका मानिसहरूको बसोबास हुन्छ ।

यस नगरपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ । किराँती समुदायको बाहुल्यता रहेको यस नगरमा राई, लिम्बु, मगर, बाहुन, क्षेत्री, तामाङ, कामी, दमाई, सार्की, ठकुरी, गुरुङ, भूजेल, नेवार, धिमाल आदिको बसोबास रहेको छ । यस नगरपालिकामा नेपाली, लिम्बु, राई मगर तामाङ गुरुङ मैथिली आदि भाषाहरु सम्बन्धित समुदायहरुले बोल्ने गर्दछन् । नेपाली भाषा सरकारी कामकाज र विद्यालयहरुमा पठनपाठनको मुख्य भाषा भएको हुँदा सबै नगरबासीहरुले बुझ्ने र बोल्ने गर्दछन् । यहाँ हिन्दु, बौद्ध, किराँत, ईसाई र ईस्लाम धर्म मान्ने धार्मिक समुदायहरु बसोबास गर्दछन् । हिन्दु बौद्ध र किराँत धर्मावलम्बीहरुमा धेरै धार्मिक प्रचलनहरुमा समिपता देखिन्छ । पेशागत रुपमा यहाँको अधिकांश जनसंख्या कृषि पेशामा आधारित रहेका छन् । तर वर्तमान समयमा यहाँका नागरिकहरुको पेशामा परिवर्तन आएको छ । वैदेशिक रोजगारीको कारण पारिवारिक आयमा सामान्यतः परिवर्तन आएको हुँदा परिवारका सदस्यहरु शहर केन्द्रित हुने, बालबालिकाहरु पढ्नको लागि शहर तथा बजार केन्द्रमा आउने र अन्य पेशामा संलग्न हुने गरेको छ । विगत केही वर्ष देखि प्राय हरेक घरका युवाहरु बैदेशिक रोजगार र अध्ययनको शिलशिलामा विदेश तर्फ वस्दछन् । यस नगरपालिकामा

वेषभूषा :

लेटाङ नगरपालिका जातीय र सांस्कृतिक विविधता भएको नगरपालिका हो । यहाँका मानिसहरू आफ्नो जातीयता र मौलिकतालाई प्यारो ठान्दछन् । त्यसैले यहाँको रहनसहन र वेशभूषा जातीयता र मौलिकता प्रभावित छ । यहाँ बसोबास गर्ने राई, लिम्बू, मगर, तामाङ, गुरुङ, नेवार आदि जनजातिहरू आफूलाई आदिवासी जनजातिको रूपमा चिनाउन रुचाउँछन् । कुनै विशेष समारोह, मेला, जात्रा, उत्सव, चाडपर्व आदिमा आ-आफ्नो जातिको मौलिक पोसाक र गरगहनामा सजिएर हिँड्नु यहाँका बासिन्दाको विशेषता हो । ब्राह्मण, क्षेत्री लगायत अन्य जातजातिमा राष्ट्रिय पोसाकको मोह उत्तिकै छ । औपचारिक कार्यक्रम, सभा, सम्मेलन, समारोह, चाडपर्व, वैवाहिक कार्यक्रम आदिमा सहभागि हुन जाँदा राष्ट्रिय पोसाकमा सजिएर जाने प्रचलन रहेको छ । तर सामान्य अवस्थामा घरमा बस्दा वा काम गर्दा सबै जातजातिले आफूलाई सहज हुने वेषभूषाको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन :

विद्यार्थीहरू बसोबास गर्ने स्थानको आधारमा सामाजिक रहनसन र वेषभूषाका उदाहरणहरू दिई थप जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङमा कुन समुदायको बाहुल्यता रहेको छ ?

(ख) लेटाङमा बोलिने मुख्य भाषा कुन हो ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको मुख्य पेसा के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको सामाजिक रहनसहनबारे संक्षेपमा लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको वेषभूषाबारे संक्षेपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरमा अभिभावकको सहयोगमा समुदायमा बसोबास गर्ने जातिहरूको बारेमा तल दिइएको तालिका पूरा गरेर ल्याउनुहोस् ।

क्र.सं.	जाति	रहनसहन	वेषभूषा
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			

पाठ : ६
लेटाङ प्रवेश गर्ने मार्ग र सवारी साधनहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- लेटाङको पहुँच मार्ग र यातायातको सुविधाको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङको यातायात पूर्वाधार र सवारी साधनको सुविधा तथा उपलब्धताको जानकारी गराई आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकामा देशका विभिन्न प्रशासनिक केन्द्र, ठाउँ तथा स्थानहरूमा आवतजावत गर्न साथै स्थानीय तहभित्रै विभिन्न स्थानहरूमा आवतजावत गर्न बाटाघाटा थुप्रै रहेका छन् । कतै सामान्य हिउँदे बाटो, कतै ग्राभेल सडक भने कतै कालोपत्रे सडक छन् । यातायातका साधनहरू बस, मिनिबस, जिप, टेम्पो, रिक्सा, मोटरसाइकल आदि प्रयोग हुने गर्दछन् । लेटाङबाट विशेष गरी बाहिर जानको लागि र बाहिरबाट लेटाङ आउनको लागि निम्न बाटाघाटा, नाका तथा सडक सञ्जालको अवस्था रहेको छ :

लेटाङ प्रवेश गर्ने मुख्य सडकहरू

क.सं.	सडकको नाम	किसिम	लम्बाइ	उपलब्ध सवारी साधन
१.	लेटाङ-कानेपोखरी	कालोपत्रे	८ कि.मि.	बस, अटो, रिजर्भ भ्यान, जिप आदि
२.	जाँते-पथरी	कालोपत्रे (निर्माणधीन)	११ कि.मि.	बस, अटो, रिजर्भ भ्यान, जिप आदि
३.	लोखरा-बुधबारे-बेलबारी	कालोपत्रे (लोखरातिर केही भाग बाँकी)	१० कि.मि.	बस, अटो, रिजर्भ भ्यान, जिप आदि
४.	कीर्तिमान-भाउन्ने	कच्ची ग्राभेल	६ कि.मि.	अटो, रिजर्भ भ्यान, जिप आदि

माथि दिइएका सडकहरू बाहेक लेटाङ हुँदै जाने पूर्व-पश्चिम मदन भण्डारी मार्ग, केराबारी आरुबोटे हुँदै धनकुटाजाने सडक, पाँचथर मिक्लाजुङबाट लेटाङको उत्तरी पूर्वी भाग प्रवेश गर्ने सडकहरू पनि लेटाङ प्रवेश गर्ने सडकहरू हुन् ।

लेटाङबाट बससेवा उपलब्ध सदरमुकाम, राजधानी तथा मुख्य सहर जोड्ने सडकहरू

क.सं.	सडकको नाम	सडकको किसिम	लम्बाइ
१.	लेटाङ-काठमाडौं	पक्की	३९७ कि.मि.
२.	लेटाङ-विराटनगर	पक्की	५२ कि.मि.
३.	लेटाङ-धरान	पक्की	४९ कि.मि.

शिक्षकलाई थप निर्देशन :

विद्यार्थीहरू बसोबास गर्ने स्थानको आधारमा उपयुक्त प्रवेश मार्ग छनौट गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ-कानेपोखरी सडकको लम्बाइ कति छ ?

(ख) जाँते-पथरी सडकको लम्बाइ कति छ ?

(ग) कीर्तिमान भाउन्ने सडकको लम्बाइ कति छ ?

(घ) केराबारीबाट लेटाङ आउन कुन सडक उपयुक्त हुन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) दक्षिण सिमाना हुँदै लेटाङ नगरपालिका प्रवेश गर्ने सडकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) पूर्वी सिमाना हुँदै लेटाङ प्रवेश गर्ने सडकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पश्चिम सिमाना हुँदै लेटाङ प्रवेश गर्ने सडकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) उत्तरी सिमाना हुँदै लेटाङ प्रवेश गर्ने सडकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) लेटाङभित्रै घुमफिर गर्न र लेटाङ बाहिर जानका लागि व्यवस्था गरिएका सवारी साधनको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरमा अभिभावकको सहयोगमा तल दिइएको तालिका पूरा गरेर ल्याउनुहोस् ।

क्र.सं.	सिमाना	लेटाङ प्रवेश हुने मुख्य सडकको नाम	प्रवेश हुने स्थान	सडकको किसिम	उपलब्ध सवारी साधन
१.	पूर्व				
२.	पश्चिम				
३.	उत्तर				
४.	दक्षिण				

एकाइ - २ | लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू | कार्यघण्टा : १५

पाठ-१

प्राकृतिक स्रोतको उपयोगका क्षेत्रहरू

यस एकाइको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको उपयोगका क्षेत्रहरू पहिचान गन,

सिकाइ सहजीकरण :

- पानी तथा जलस्रोत (भूमिगत पानी, खोला, नदी, कुवा, पोखरी, ताल, झरना....) को कृषि र घरायसी काममा गरिने उपयोगहरू पहिचान गरी उपयोगका विषयमा छलफल गर्ने र सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने,
- बनजङ्गल भित्रका ठूला रुख बिरुवा र जडीबुटीका नामको सूची तयार गरी उपयोगहरू पहिचान गर्ने र यसका लागि स्थानीय वन सम्बन्धी विज्ञको उपयोग गर्ने,
- राजारानी क्षेत्रमा पाइने उन्यु, सुनाखरी र अन्य वनस्पतिको अध्यावधिक सूची बनाई पर्यटन क्षेत्रमा तिनको उपयोगिता छलफल गर्ने,
- नदीजन्य पदार्थ वा दहत्तर बहत्तरको जानकारी गराई विविध उपयोगको जानकारी गराउने,
- जमिनको उपयोग गरी फाइदा हुने क्षेत्रको बाली बिरुवाको व्यवस्था गर्न सकिने क्रियाकलापहरू खोजी गर्ने , यसका लागि अगुवा किसान तथा कृषि विज्ञहरूसँग छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने,

पाठको नमुना :

(क) जलस्रोतको उपयोग

जलस्रोत पानीका प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । जलस्रोत मानिसका लागि नभई नहुने कुरा हुन् । हामीलाई पिउनका लागि, सरसफाइ गर्न, खाना बनाउन, फूलबारीमा लगाउन, खेतबारीमा लगाउन आदि काममा दैनिक रुपमा जलस्रोतको आवश्यकता पर्दछ । जलस्रोतलाई निम्न अनुसार उपयोग गरिन्छ :

(अ) स्वास्थ्य र सरसफाइ

- पिउन - लुगा धुन र नुहाउन - खाना पकाउन
- भाँडा माझ्न - खानेकुरा सफा गर्न (धुन पखाल्न)
- सडक, आँगन, खेलमैदान आदिमा धुलो मार्न ।

(आ) कृषि तथा पशुपालन

- खेतबारीमा सिंचाई गर्न - करेसाबारीमा पानी लगाउन
- माछा पालन गर्न पोखरीमा भर्न - पशुपन्छीलाई खुवाउन, नुहाउन वा पौडी खेलाउन

(इ) पर्यटन तथा मनोरञ्जन

- बोटिङ र र्‍याफ्टिङ गर्न - स्विमिङ पुल बनाउन - फोहोरा, वाटरफल बनाउन
- पौडी खेल्न

(ई) उद्योग व्यवसाय

- मिनरल वाटर उद्योग
- खाद्यान्न तथा पेय पदार्थ उद्योग
- क्रसर

-हाइड्रो पावर आदि ।

(ख) वनजङ्गलको उपयोग :

(अ) जङ्गलका बोटबिरुवाबाट गाउँका मानिसले आफूलाई चाहिने काठ, दाउरा, घाँस,स्याउला, थाङ्ग्रा, स्याउला, सोत्तर आदि प्राप्त गर्दछन् ।

(आ) वनजङ्गलमा पाइने जङ्गले चितु, राजवृक्ष, आँखातरूवा, भट्मासे, चुवा, हाडजोर, इन्द्रेणी, गुजर्गानो, कुथुर्की, काली निगुरो, कुरिलो, ऐँसेलु, छत्तिवन, हर्रो, बर्रो, अमला, चिराइतो, सेतो लसुन, तेजपात, टोटेलो, कडिपत्ता, पिप्ला, बेसार, अदुवा, अलैँची, बेल, वनप्याज, गुर्जो, अर्चल, घोडताप्रे, आँक, अभिजालो, बर्मेली, बुलेत्रो, धनियाँ, विरी, तितेपाती, हलोदो, जिब्रीसाग, गुराँस, झ्याउ, पूनर्भाको साग, वनकपास, बाकलपाते, पाखनबेद, मोरङ्गे, सिउँडी, भकिम्लो, भोगटे, चरिअमिलो, गोब्रे, वनकरेला, जामुनु, पानीअमला, बलढ्याङ्ग्रो, सुनाखरी, दुबो, ओखर, कटुस, लेमन ग्रास, सिट्रोनेला, असुरो आदि जडीबुटी घरेलु उपचारमा उपयोग हुनुको साथै बिक्री वितरण गरेर आर्थिक फाइदा पनि लिन सकिन्छ ।

(इ) वनजङ्गलका बोटबिरुवाले आकाशबाट परेको पानीलाई सञ्चय गरेर पानीका स्रोतहरू बढाएका हुन्छन् । वनजङ्गल विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा जीवजन्तुको वासस्थान पनि हो । खाद्यान्न फलफूल, सागपात, जडीबुटी, रेसा (लत्ताकपडा, कागज, चकटी, गुन्द्री, मान्द्रो, डोको-डालो, डोरी-दाम्लो आदि), छाना छाहारी, कुटी, टहरा, घर, कुर्सी टेबल तथा विविध फर्निचर निर्माण गर्न वनजङ्गलको आवश्यकता पर्दछ ।

(ई) पशुपालन (घाँस, छाप्रो, स्याउला-सोत्तर) इन्धन (खाना पकाउन, आगो ताप्न, उज्यालो पार्न, आरनदेखि उद्योग सञ्चालन गर्न), कृषि औजार (अङ्कुसे, कुटो, कोदालो, हँसिया, बन्चरो आदिका बिँड, हलो-हलानो, जुवा-सोइला, लौरी), बार-तोर, सिंचाइ (पनालो) , भण्डारण (धान-कोठी, भकारी, कोक्रो, डुरो, खुचो, नेठु, दराज, बाकस, ठेकी आदि), मदानी, मूर्ति, सजावट, सामग्री, वाद्य-सामग्रीदेखि विमान निर्माणसम्म, पारवहन (डुङ्गा, पुल-पुलेसादेखि जहाजसम्म) तथा अन्य धेरै उपयोग र उपभोगका लागि वनबाट प्राप्त स्रोतको उपयोग हुने गर्दछ ।

(उ) विशाल वृक्षहरूले सूर्यबाट निस्कने हानिकारक परावैजनी किरणहरूलाई जमिनमा पुग्नबाट रोकी मानिसलाई संरक्षित गर्छन् । वनजङ्गलले तापक्रमको अत्यधिक घटबढलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छन् । वर्षात्को पानीलाई जमिनमा सङ्ग्रह हुन दिई अविरल मुहानको सिर्जना गराउँछ । बादल बन्न र वर्षा हुन सघाउँछ । माटोको संरक्षण, उर्वराशक्ति र उत्पादकत्व बढाउँछ । ध्वनि, धुलो, धुवाँलाई अवशोषण गरी प्रदूषण नियन्त्रण गर्छ । हावाहुरीको वेगलाई पनि नियन्त्रण गर्छ ।

वनजङ्गलले मौरी, चराचुरुङ्गी, अन्य लाभकारी जीवजन्तुको आश्रय र अस्तित्व जोगाई पर्यावरणीय सन्तुलन कायम गरिहेको हुन्छ ।

(ग) नदीजन्य पदार्थको उपयोग :

नदी वा खोलाले बगाएर ल्याएका ढुङ्गा, माटो, बालुवा, गिट्टी आदिलाई नदीजन्य पदार्थ भनिन्छ । नदीजन्य पदार्थलाई घर निर्माण गर्न, बाटोघाटो निर्माण गर्न, विद्यालय, पुलपुलेसा, मन्दिर, चर्च, धारा, कुलो, नहर आदि निर्माण गर्न नदीजन्य पदार्थ नभई हुँदैन । तर नदीजन्य पदार्थको अत्यधिक प्रयोग गर्नाले वातावरणमा समस्या आउन सक्ने कुरामा सबै होसियार हुनुपर्छ ।

(घ) जमिनको सतह (भूस्वरुप) को उपयोग :

जमिन भन्नाले जग्गा, पृथ्वी, भूमि वा भुइँ भन्ने बुझिन्छ । जमिनबिना कुनै पनि प्राणीको अस्तित्व सम्भव छैन । जमिन यस ब्रम्हाण्डमा रहेका जीवित प्राणीहरूको जिउँने आधार हो । त्यसकारण जमिनलाई कुनैपनि किसिमबाट खाली राख्नुहुँदैन ।

हाम्रो लेटाङ नगरपालिकामा जमिनलाई निम्न किसिमले उपयोग गरिएको छ :

(अ) कृषि क्षेत्र

(आ) आवासीय क्षेत्र

(इ) व्यावसायिक क्षेत्र

(ई) औद्योगिक क्षेत्र

(उ) खानी तथा खनिज क्षेत्र

(ऊ) सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक क्षेत्र

(ए) नदी तथा तालतलैया (सिमसार) क्षेत्र

(ऐ) वन क्षेत्र

(ओ) सार्वजनिक उपयोग तथा खुल्ला क्षेत्र

(औ) निर्माण सामग्री (ढुङ्गा, बालुवा, गिटी) उत्खनन क्षेत्र आदि ।

जमनिको सतह(भू-स्वरूप) स्थान अनुसार फरकफरक हुन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा पनि सबैतिर एकनाशको जमिन छैन । कतै अग्ला डाँडाकाँडा, कतै होचा पहाड र कतै सम्म परेको मैदान छन् । जमिनको सतह एकनाशको नहुँदा कृषि उत्पादन र प्राकृतिक स्रोतमा समेत फरक पर्दछ । पहाडी क्षेत्र र तराई क्षेत्रमा उत्पादन हुने अन्न बाली, फलफूल, तरकारीहरू एकै किसिमका हुँदैनन् । पहाडी क्षेत्रमा मात्र पाइने जीवजन्तु र वनस्पति पनि हुन्छन् । त्यस्तै तराई क्षेत्रमा मात्र पाइने बोटबिरुवा र जीवजन्तु मात्रै पनि हुन्छन् । जस्तै तराईका वनजङ्गलमा हात्ती हुन्छन् भने पहाडतिर हात्ती हुँदैनन् । पहाडमा सुन्तला फल्छ भने नरिवल, सुपारी तराईमा मात्र फलाइन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपर भएका प्राकृतिक स्रोतको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई तिनको उपयोगिताका प्रत्यक्ष उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको गाउँघरमा जलस्रोत उपयोग के कसरी गरिएको छ ? जलस्रोतको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ? यसबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय जलस्रोतको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ख) वनजङ्गलको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ग) नदीजन्य पदार्थको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(घ) जमिनको सतहको उपयोग गर्ने कुनै एक तरिका लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सरसफाइको क्षेत्रमा जलस्रोतको उपयोगिता बारे लेख्नुहोस् ।

(ख) पर्यटन तथा मनोरञ्जनको क्षेत्रमा जलस्रोतको उपयोगिता बारे लेख्नुहोस् ।

(ग) वातावरण संरक्षणमा वनजङ्गलले खेल्ने भूमिका लेख्नुहोस् ।

(घ) कृषि क्षेत्रमा जमिनको सतहको उचित उपयोग गर्ने आधारहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय स्तर जलस्रोतको उपयोग हुने विभिन्न क्षेत्रहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) वनजङ्गलको उपयोग हुने विभिन्न क्षेत्रहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा जमिनको सतहको उपयोगबारे उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको के कसरी उपयोग गरिएको छ भन्ने बारे सूचना सङ्कलन गरी एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ-२

सामुदायिक वन

यस एकाइको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सामुदायिक वनबाट आर्थिक र सामाजिक विकासमा हुने फाइदाहरू वर्णन गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सामुदायिक वनका विभिन्न क्रियाकपालको सूची बनाई वन संरक्षण र गरिब परिवारको जीवन सहज पार्न यसको योगदानहरू छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) जलस्रोतको उपयोग

(ग) सामुदायिक वनको परिचय, नाम र वन संरक्षणका लागि गर्ने कार्यहरू :

परिचय : स्थानीय समुदायको नियन्त्रण, सुरक्षा र व्यवस्थापनमा रहेको वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ । समुदायको हितको लागि सामुदायिक लगानीमा स्थापना भएको वन नै सामुदायिक वन हो । यसको सम्पूर्ण अधिकार स्थानीय समुदायमा निहित रहेको हुन्छ ।

नाम : लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गत सञ्चालित सम्पूर्ण सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहहरूको नामावली यस प्रकार रहेको छ ।

वडा नं	सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको नाम
१	राजारानी, साल बिसाउनी, सातकन्या, जलेशरी, पाँचकन्या, आकासे, बाबेनी, जलकन्या, गरापाली, एकबारी, राजापोखरी र कुवापानी
२	जनचाहना र चिसाङ
३	नमूना, कमलपुर र कीर्तिमान
४	जनसेवा
५	वसन्त र त्रिवेणी
६	त्रिवेणी, खेरुवा खोला र महाभारत
७	ओडारे र त्रिवेणी
८	लालहिरा, सिंहदेवी, शिवशक्ति र सगरमाथा
९	सदाबहार, वसन्त हरियाली, स्वर्गद्वारी र कोपिला

वन संरक्षणका लागि गर्ने विभिन्न क्रियाकलाप :

- वृक्षारोपण गर्ने,
- जथाभावी घाँस, दाउरा, जडीबुटी सङ्कलनमा नियन्त्रण,
- वन्यजन्तुहरूको संरक्षण,
- स्थानीयकै सहभागितामा वनको संरक्षण,
- वनबाट हुने आम्दानीको वन विकास साथै स्थानीय विकासमा उपयोग ।

सामुदायिक वनका फाइदाहरू :

- वनप्रति समुदायको अपनत्व बढ्ने,
- वन अतिक्रमण हुनबाट रोक्ने,
- पानीका स्रोतहरू बढ्ने,
- जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीको बासस्थान बढ्ने,
- दैनिक जीवनयापन गर्न चाहिने काठ, दाउरा, घाँस, सेउला, जडीबुडी, पात आदि उपयोग गर्न सहज हुने,
- जीवजन्तु, चराचुरुङ्गीको वृद्धि विकास गर्ने ।

गरिब तथा विपन्न परिवारको जीवन सहज पार्न सामुदायिक वनको योगदान :

- समूहभित्रका गरिब तथा विपन्नहरूको गरिबी न्यूनीकरणका लागि स्तरीकरणको आधारमा पशुपालन, तरकारी खेती, कृषि कार्य, व्यापार व्यावसाय सञ्चालन, जेहेन्दार छात्रवृत्ति, स्वास्थ्य बिमा तथा उपचारमा टेवा पुग्ने,
- उच्च शिक्षाका लागि छात्रवृत्ति,
- सुकुम्बासीहरूलाई घर, टहरा बनाउन सहयोग गर्ने,
- सामुदायिक वनभित्र काठमिल, दुनाटपरी, ब्रिगेड कोइला, सिन्केधूप जस्ता उद्योग व्यवसायहरू सञ्चालन गर्न सकिने हुनाले रोजगारी सिर्जना हुने,
- सामुदायिक वनभित्र उत्पादन हुने जडीबुटी, च्याउ, निगुरो, फलफूलबाट उपभोक्ताको आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति गर्न केही हदसम्म मद्दत पुगेको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा नजिकैको वनजङ्गलको उपयोगिता, बनजङ्गलको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा र सामुदायिक वन मार्फत गरिएका प्रयासहरू र सामुदायिक वनले खेलेका सकारात्मक भूमिका बारे जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको बनजङ्गल र बोटबिरुवा अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हाम्रो नजिकै कुन जङ्गल छ ?

२. उक्त जङ्गलको संरक्षण कुन सामुदायिक वनले गरेको छ ?

३. वनजङ्गल जोगाउन स्थानीयले के कस्ता प्रयासहरू गरेका छन् ?

४. सामुदायिक वनले वनजङ्गल संरक्षणमा कस्तो भूमिका खेलेको हुन्छ ?

५. गरिब तथा विपन्न परिवारलाई सामुदायिक वनले कसरी सहयोग गरेको छ ?

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको बसोबास गरेको क्षेत्रमा भएको सामुदायिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) सामुदायिक वनले वनजङ्गलको संरक्षणका लागि गर्ने कुनै एउटा कार्य लेख्नुहोस् ।

(ग) गरिब तथा विपन्न परिवारलाई सामुदायिक वनले गर्ने कुनै एक सहायता लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) वनजङ्गल संरक्षणका लागि सामुदायिक वनले गर्ने कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) सामुदायिक वनबाट स्थानीयलाई हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) गरिब तथा विपन्न परिवारका लागि सामुदायिक वनले प्रदान गर्ने सहायताहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामुदायिक वनको परिचय दिई वनजङ्गल संरक्षणका लागि यसले गर्ने कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) सामुदायिक वनले कसरी स्थानीयहरूमा वनप्रतिको अपनत्व बढाउँछ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो घर नजिकैको वनजङ्गलका बारेमा निम्नानुसारको विवरण तयार पारेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

वनजङ्गलको नाम	उपयोग	संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासहरू	सामुदायिक वनले गरेका कार्यहरू

पाठ-३

प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास

यस एकाइको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जलस्रोत, नदीजन्य पदार्थ, जङ्गल र जडीबुटीको दीगो विकासको अवधारणा बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय प्राकृतिक स्रोतको उचित र दीगो उपयोगका उपायहरू जानकरी गराई पछिसम्मको प्रयोग विधिहरू चर्चा गर्ने । यससम्बन्धी अनुभवी व्यक्तिसँग छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

प्राकृतिक स्रोतको दीगो विकास

प्राकृतिक स्रोतहरू प्रकृति आफैँबाट उत्पन्न स्रोतहरू हुन् । प्राकृतिक स्रोतहरू मानिसलाई प्रकृतिले दिएका उपहार हुन् । यस्ता स्रोतले मानिसलाई केवल बाँच्नका लागि मात्र सहयोग गर्ने होइन मानव जगत्को विकास र समृद्धिको लागि पनि अति आवश्यक छन् ।

प्राकृतिक स्रोत प्रकृतिमा आफैँ उत्पन्न स्रोत भए पनि यिनीहरू असीमित हुँदैनन् । त्यसैले प्राकृतिक स्रोतको दिगो उपयोग गर्नु आवश्यक छ । यसका लागि प्राकृतिक स्रोतको उपयोग गर्दा हामीले विशेष सावधानी अपनाउनुपर्दछ ।

विगतको अनुभव र सिकाइबाट वर्तमानको आवश्यकता पूरा गर्दा भविष्यको समेत आवश्यकता पूरा गर्न सकिने गरी स्रोतको विकास, प्रयोग र व्यवस्थापन गर्नु नै प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास हो । प्राकृतिक स्रोतको दीगो विकास गर्न स्थानीय सरकार, नागरिक र समुदायको सहयोगी भूमिका हुनु आवश्यक छ ।

प्राकृतिक स्रोतहरू हाम्रा अमूल्य निधि हुन् । यिनीहरूलाई संरक्षण गरी भावी पुस्तालाई समेत पर्याप्त हुने बनाउनका लागि हाम्रो महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी रहन्छ । प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकासका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :

- नदी छेउछाउमा तटबन्ध गर्ने र रूखबिरुवाहरू लगाउने,
- खाली र पहिरो गएको जग्गा जमिनमा बिरुवा रोप्ने,
- पानीको मुहान वरिपरि सफासुग्घर गर्ने,
- वन फँडानी हुन नदिने,
- प्राकृतिक स्रोतको अधिक मात्रामा प्रयोग नगर्ने,
- वनमा डढेलो नलगाउने,
- विकास निर्माणका कार्य गर्दा प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणलाई विशेष ध्यान दिने,
- प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने आदि ।

क्रियाकलाप :

स्थानीय स्तरमा प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकासका लागि गरिएका प्रयासहरू सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास गर्न को जिम्मेवार हुन्छ ?

(घ) प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास गर्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास गर्नका लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकासका लागि स्थानीय सरकारले गरेका प्रयासहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईँ बसोबास गरेको क्षेत्रमा उपलब्ध कुनै ३ प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकासमा स्थानीयले गरेका प्रयासहरू बारे स्थलगत रूपमा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

प्राकृतिक स्रोतको नाम	उपयोग	उपयोग गर्दा अपनाइएको सावधानी	दिगो विकासका लागि गरिएको प्रयास

एकाइ - ३ हाम्रो स्थानीय सरकार कार्यघण्टा : १५

पाठ - १

नगरसभाका कार्यहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरसभाका कार्यहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरसभाका कार्यहरूको सूची प्रस्तुत गरी व्याख्या गर्ने ।

पाठको नमुना :

नगरसभाका कार्यहरू

स्थानीय व्यवस्थापिका अन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँसभा र नगरपालिकामा नगरसभा गठन हुन्छ । नेपालको संविधानको भाग १८ मा स्थानीय व्यवस्थापिकासम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । जसअनुसार स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँसभा र नगरसभामा निहित छ ।

नगरसभाका कार्यहरू :

(क) नगरकार्यपालिकाले पेस गरेको बजेट, योजना तथा कार्यक्रमहरू पारित गर्ने,

(ख) नगरकार्यपालिकाले प्रस्ताव गरेका कर, दस्तुर, शुल्क आदि लगाउने तथा उठाउने सम्बन्धी प्रस्ताव पारित गर्ने,

(ग) नगरकार्यपालिकाले प्रस्ताव गरेको ऋण लिने वा अचल सम्पत्ति बेचबिखन वा हस्तान्तरण गर्ने सम्बन्धी प्रस्ताव पारित गर्ने,

(घ) नगर कार्यपालिकाले लेखापरीक्षण प्रतिवेदनबाट कायम भएका बेरुजुमाथि छलफल गरी प्रचलित कानुनबमोजिम नियमित गर्न नमिल्ने बेरुजुको हकमा बेरुजु फछ्र्यौटको लागि आवश्यक कारवाही गर्न नगरकार्यपालिकालाई निर्देशन दिने,

(ङ) नगरकार्यपालिकाले आफ्नो आन्तरिक स्रोतबाट व्यहोरिने गरी प्रस्ताव गरेको कर्मचारीको दरबन्दी, पारिश्रमिक, भत्ता तथा अन्य सुविधामा प्रचलित कानुनअनुसार स्वीकृति दिने,

(च) नगर कार्यपालिकाको प्रशासनिक कार्यहरूको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक निर्देशन दिने,

(छ) नगर क्षेत्रभित्र सञ्चालित विकास निर्माण कार्यहरूको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक निर्देशन दिने,

(ज) नगरपालिकाको कानून स्वीकृत गर्ने,

(झ) तोकिएको अन्य काम गर्ने ।

अभ्यास :

१. नगर सभाका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ - २

नगरकार्यपालिकाका कार्यहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगर कार्यपालिकाका कार्यहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगर कार्यपालिकाका कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

नगर कार्यपालिकाका कार्यहरू

कार्यपालिका सरकारको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । स्थानीय तहका कार्यपालिका भन्नाले गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकालाई बुझिन्छ । गाउँपालिका र नगरपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मा गाउँ कार्यपालिका र नगरकार्यपालिकाको हुन्छ ।

नगर कार्यपालिकाका कार्यहरू निम्नानुसार छन् :

नेपालको संविधान २०७२ तथा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ बमोजिम स्थानीय कार्यपालिका वा स्थानीय सरकारको मुख्य मुख्य काम कर्तव्य र अधिकारहरू देहायबमोजिम छन् ।

स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

- स्थानीय स्तरका विकास आयोजना तथा परियोजना सञ्चालन
- स्थानीय कर
- नगर प्रहरी
- आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा र आधारभूत शिक्षा र सरसफाइ
- सहकारी संस्था
- एफ.एम रेडियो सञ्चालन
- स्थानीय तथ्याङ्क तथा अभिलेख
- वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता
- घर, जग्गाधनी पुर्जा वितरण
- बेरोजगारको तथ्याङ्क सङ्कलन
- कृषि तथा पशुपालन
- विपत् व्यवस्थापन
- खानेपानी तथा साना जलविधुत आयोजना ,वैकल्पिक ऊर्जा
- ज्येष्ठ नागरिक अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन ।
- न्यायिक समितिमार्फत न्याय सम्पादन ।

अभ्यास :

१. नगर कार्यपालिकाका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : ३

न्यायिक समितिका कार्यहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- न्यायिक समितिका कार्यहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- न्यायिक समितिका कार्यहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

न्यायिक समिति

नेपालको संविधानको भाग १७ को धारा २१७ मा उल्लेख भएअनुसार कानुनबमोजिम आफ्ने अधिकार क्षेत्रभित्रका विवाद निरूपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिकाका उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा र प्रत्येक नगरपालिकामा नगर उपप्रमुखको संयोजकत्वमा गठन हुने ३(तीन) सदस्यीय समिति नै न्यायिक समिति हो ।

न्यायिक समितिले नगरपालिका भित्रका सामान्य खालका मुद्दा मामिला, जग्गा जमिन, अंशबण्डा, साँध विवाद जस्ता मुद्दाको टुङ्गो लगाउने गर्दछ ।

न्यायिक समितिको गठन :

नगरपालिका उपप्रमुख (उप मेयर) : संयोजक

नगरसभाले आफूहरूमध्येबाट निर्वाचित गरेका २(दुई) जना : सदस्य

न्यायिक समितिका कार्यहरू :

(१) न्यायिक समितिलाई देहायका विवादको निरूपण गर्ने अधिकार हुनेछः

(क) आलीधुर, बाध पैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग,

(ख) अर्काको बाली नोक्सानी गरेको,

(ग) चरन, घाँस, दाउरा,

(घ) ज्याला मजुरी नदिएको,

(ङ) घरपालुवा पशुपक्षी हराएको वा पाएको,

(च) जेष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको,

(छ) नाबालक छोरा छोरी वा पति—पत्नीलाई इज्जत आमदअनुसार खान लाउन वा शिक्षादीक्षा नदिएको,

(ज) वार्षिक पच्चीस लाख रूपैयाँसम्मको बिगो भएको घर बहाल र घर बहाल सुविधा,

(झ) अन्य व्यक्तिको घर, जग्गा वा सम्पतिलाई असर पर्ने गरी रूख बिरूवा लगाएको,

(ञ) आफ्नो घर वा बलेसीबाट अर्काको घर, जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको,

(ट) सँधियारको जग्गा तर्फ झ्याल राखी घर बनाउनु पर्दा कानुनबमोजिम छोड्नुपर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी बनाएको,

(ठ) कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वदेखि सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो, वस्तुभाउ निकाल्ने निकास, वस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पोखरी, पाटी पौवा, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुऱ्याएको,

(ड) सङ्घीय वा प्रदेश कानूनले स्थानीय तहबाट निरूपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद

(२) न्यायिक समितिलाई देहायका विवादहरूमा मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र विवादको निरूपण गर्ने अधिकार हुनेछः

(क) सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेकका हकको जग्गा अर्कोले चापी, मिची वा घुसाई खाएको,

(ख) सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक आफ्नो हक नपुग्ने अरूको जग्गामा घर वा कुनै संरचना बनाएको,

(ग) पति—पत्नीबीचको सम्बन्ध विच्छेद,

(घ) अङ्गभङ्ग बाहेकको बढीमा एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने कुटपिट,

(ङ) गाली बेइज्जती,

(च) लुटपिट,

(छ) पशुपक्षी छाडा छाडेको वा पशुपक्षी राख्दा वा पाल्दा लापरबाही गरी अरूलाई असर पारेको,

(ज) अरूको आवासमा अनधिकृत प्रवेश गरेको,

(झ) अर्काको हक भोगमा रहेको जग्गा आबाद वा भोग चलन गरेको,

(ञ) ध्वनी प्रदूषण गरी वा फोहोरमैला फ्याकी छिमेकीलाई असर पुऱ्याएको,

(ट) प्रचलित कानुनबमोजिम मेलमिलाप हुन सक्ने व्यक्ति वादी भई दायर हुने अन्य देवानी र एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने फौजदारी विवाद ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) न्यायिक समितिले निरूपण गर्ने कुनै पाँच प्रकारका विवादहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) न्यायिक समितिले मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र निरुपण गर्ने कुनै पाँच प्रकारका विवादहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ -४

कर्मचारी प्रशासनका कार्यहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सचिव(प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत) र कर्मचारी प्रशासनका कार्यहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सचिव(प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत) का कामहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने,
- विभिन्न शाखामा काम गर्ने कर्मचारीहरूको कामको सामान्य जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

कर्मचारी प्रशासनका कार्यहरू

(क) प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत :

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भन्नाले गाउँपालिका वा नगरपालिकाको प्रशासकीय प्रमुखको रूपमा काम गर्न तोकिएको अधिकृतलाई जनाउँदछ ।

'स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४' ले तोकेअनुसार नै प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले काम गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(क) सभा र कार्यपालिकाको सचिवको रूपमा कार्य गर्ने,

(ख) सभा र कार्यपालिकाको निर्णय कार्यान्वयन गर्ने, गराउने,

(ग) अध्यक्ष वा प्रमुखको निर्देशनमा वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट तर्जुमा, कार्यान्वयन र अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्ने वा गराउने,

(घ) कोष तथा आर्थिक कारोबारको हिसाब तथा अभिलेख दुरूस्त फछ्यौंट गर्ने, गराउने,

(ङ) आयोजनाहरूको फरफारकका लागि प्रतिवेदन तयार गरी कार्यपालिकाको बैठकमा पेश गर्ने,

(च) नगरपालिकाको चलअचल सम्पत्तिको संरक्षण गर्ने, लगत राख्ने तथा अध्यावधिक गर्ने गराउने,

(छ) अध्यक्ष वा प्रमुखको निर्देशनमा कर्यपालिका तथा सभाको बैठक बोलाउने र बैठकसम्बन्धी आवश्यक कार्य गर्ने, गराउने,

(ज) कार्यपालिकाको निर्णय प्रमाणित गर्ने र सभा र कार्यपालिकाको निर्णयको अभिलेख सुरक्षित गर्ने,

(झ) न्यायिक समितिबाट भएको मिलापत्र तथा निर्णय सम्बन्धी मिसिल संरक्षण गर्ने, गराउने,

(ञ) नगरपालिकाको प्रशासकीय तथा आर्थिक नियन्त्रण गर्ने,

(ट) सार्वजनिक खरिद योजना तयार गरी खरिदसम्बन्धी कार्य गर्ने, गराउने,

(ठ) सभा वा कार्यपालिकाले तोकेको अन्य कार्य गर्ने, गराउने ।

(ख) केही शाखागत कार्यहरूको विवरण :

१. प्रशासन, योजना तथा अनुगमन शाखा

- स्थानीय सेवाको व्यवस्थापनसम्बन्धी नीति, मापदण्ड, सेवासर्त, योजना, कार्यान्वयन र नियमन
- समायोजन भई आउने कर्मचारीको व्यवस्थापन,
- स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन सम्बन्धी अन्य कार्य,
- नगरपालिकाको सङ्गठन विकास, सङ्गठन संरचना तथा दरबन्दी निर्धारण, जनशक्ति व्यवस्थापन र वृत्ति विकास,
- स्थानीय सेवाको व्यवस्थापनमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको उपयोग, प्रबर्धन र नियमन,
- मानव संसाधन विकासका लागि अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन योजना तर्जुमा,
- नगरपालिकामा सार्वजनिक विदा, उत्सव, जात्रा, उर्दी आदिको व्यवस्थापन,
- स्थानीय शान्ति समितिसम्बन्धी कार्यहरू आदि ।

२. राजश्व शाखा

- राजश्वसम्बन्धी नीति, कान'न तर्जुमा, कार्यान्वयन र नियमन (राजस्व चुहावट नियन्त्रण समेत)
- सम्पत्ति कर, घरबहाल कर, घर जग्गा रजिष्ट्रेशन शुल्क, सवारी साधन कर, सेवा शुल्क दस्तुर, पर्यटन शुल्क,
- सार्वजनिक खर्च तथा प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त हुने रोयल्टीसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड तथा नियमन र सोको सङ्कलन तथा बाँडफाँड
- आफ्नो क्षेत्रभित्र राजस्वका दर अन्य शुल्क निर्धारण, सङ्घीय र प्रदेश कानुनबमोजिम प्राकृतिक श्रोत साधन र सेवा,
- शुल्क जस्ता रोयल्टी सङ्कलन, समन्वय र नियमन,
- स्थानीय पूर्वाधार सेवा र उपयोगमा सेवा शुल्क तथा दस्तुर (नीति, कानुन, मापदण्ड, नियमन, शुल्क निर्धारण, सङ्कलन तथा व्यवस्थापन),
- मालपोत सङ्कलन,

३. कृषि, पशुपन्छी तथा सहकारी शाखा

- कृषि, कृषि प्रसार, कृषि उत्पादन व्यवस्थापनसम्बन्धी स्थानीय नीति, कानुन, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- कृषि बजार सूचना, कृषि बजार तथा हाटबजारको पूर्वाधार निर्माण, साना सिँचाई निर्माण, तालिम, प्रविधि प्रसार, प्राविधिक टेवा, कृषि सामाग्री आपूर्ति र कृषक क्षमता विकास कार्यक्रमको सञ्चालन,
- कृषिजन्य प्राकृतिक प्रकोप तथा महामारी रोगको नियन्त्रण,
- कृषि वातावरण संरक्षण तथा जैविक विविधताको संरक्षण र प्रवर्धन,
- कृषि प्रसार तथा जनशक्तिको प्रक्षेपण, व्यवस्थापन र परिचालन,
- पशुपालन र पशु स्वास्थ्यसम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- पशुपन्छी बजार सूचना, हाटबजारको पूर्वाधार निर्माण, तालिम, प्राविधिक टेवा, कृषक क्षमता विकास कार्यक्रमको सञ्चालन र नियमन,
- पशुपन्छीजन्य प्राकृतिक प्रकोप तथा महामारी रोगको नियन्त्रण,
- पशुपन्छी चिकित्सा सेवाको व्यवस्थापन,
- पशुनश्ल सुधार पद्धति विकास र व्यवस्थापन,
- पशुपन्छी सम्बन्धी बीमा र कर्जा सहजीकरण

- स्थानीय चरन तथा खर्क विकास र व्यवस्थापन,
- पशु आहारको गुणस्तर नियमन,
- स्थानीयस्तरमा पशुपन्छी सम्बन्धी तथ्याङ्कको व्यवस्थापन र सूचना प्रणाली,
- पशु बधशाला र शीत भण्डारणको व्यवस्थापन र नियमन,
- पशुपालन तथा पशु स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य कार्य,
- सहकारी संस्थासम्बन्धी स्थानीय नीति, कानुन, मापदण्डको निर्माण, कार्यान्वयन र नियमन,
- स्थानीय सहकारी संस्थाको दर्ता, अनुमति, खारेजी र विघटन,
- सहकारी बचत तथा ऋण परिचालनसम्बन्धी स्थानीय मापदण्ड निर्धारण र नियमन,
- सहकारीसम्बन्धी राष्ट्रिय, केन्द्रीय, विषयगत, प्रादेशिक र स्थानीय सङ्घ संस्थासँग समन्वय र सहकार्य,
- सहकारीसम्बन्धी स्थानीय तथ्याङ्क व्यवस्थापन र अध्ययन अनुसन्धान,
- स्थानीय सहकारीको क्षमता अभिवृद्धि,
- स्थानीय सहकारी क्षेत्रको प्रवर्धन, विकास र परिचालन ।

४. शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

- प्रारम्भिक बालशिक्षा तथा विद्यालय शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा, खुला तथा वैकल्पिक शिक्षा (गुरूकुल, मदरसा, गुम्बा आदि), निरन्तर सिकाइ तथा विशेष शिक्षासम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड, योजनाको निर्माण, कार्यान्वयन र नियमन,
- प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिमको योजना तर्जुमा, सञ्चालन, अनुमति र नियमन,
- पाठ्यक्रम र पाठ्यसामग्रीको वितरण तथा कार्यान्वयन,
- विद्यालय शिक्षक तथा कर्मचारी व्यवस्थापन,
- विद्यालयको नक्साङ्कन, अनुमति, स्वीकृति, समायोजन तथा नियमन,
- शैक्षिक पूर्वाधार निर्माण र मर्मत सम्भार,
- आधारभूत तह (कक्षा ८) को परीक्षा व्यवस्थापन,
- विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धिको परीक्षण र व्यवस्थापन,
- विद्यार्थी प्रोत्साहन तथा छात्रवृत्तिको व्यवस्थापन,
- शैक्षिक परामर्श सेवाको अनुमति तथा नियमन,
- स्थानीयस्तरको शैक्षिक ज्ञान, सीप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्धन र स्तरीकरण,
- माध्यमिक तहसम्मको शैक्षिक कार्यक्रमको समन्वय र नियमन
- स्थानीय पुस्तकालय, वाचनालय तथा सामुदायिक अध्ययन केन्द्र सञ्चालन तथा व्यवस्थापन,
- स्थानीयस्तरमा खेलकूद प्रशासन तथा सङ्घ संस्थाको नियमन र समन्वय,
- खेलकुदको संरचनाको पूर्वाधार निर्माण, सञ्चालन तथा विकास,
- खेलकूदको विकास र प्रवर्धन,
- खेलकूद प्रतियोगिता आयोजना र सहभागिता,
- अतिरिक्त क्रियाकलापसम्बन्धी विषय ।

५. स्वास्थ्य शाखा

- आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइसम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजनाको निर्माण, कार्यान्वयन तथा नियमन,
- क्लिनिक दर्ता, सञ्चालन अनुमति र नियमन,

- आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको सञ्चालन र प्रवर्धन,
- अस्पताल र अन्य स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना तथा सञ्चालन,
- स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी भौतिक पूर्वाधार विकास तथा व्यवस्थापन,
- सरसफाइ सचेतनाको अभिवृद्धि,
- रक्त सञ्चार सेवा तथा स्थानीय र सहरी स्वास्थ्य सेवा,
- औषधी पसल सञ्चालन र नियमन,
- औषधीजन्य वनस्पति, जटीबुटी र अन्य औषधिजन्य वस्तुको उत्पादन, प्रशोधन र वितरण,
- स्वास्थ्य बिमा लगायतका सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमको व्यवस्थापन,
- औषधी तथा अन्य मेडिकल उत्पादनहरूको न्यूनतम मूल्य निर्धारण र नियमन,
- औषधीको उचित प्रयोग र सूक्ष्मजीव निरोधक प्रतिरोध न्यूनीकरण,
- औषधी र स्वास्थ्य उपकरणको खरिद, भण्डारण र वितरण,
- स्वास्थ्य सूचना प्रणालीको व्यवस्थापन,
- जनस्वास्थ्य निगरानी (पब्लिक हेल्थ सर्भेलेन्स),
- प्रवर्धनात्मक, प्रतिकारात्मक, उपचारात्मक, पुनर्स्थापनात्मक र प्यालिएटिभ स्वास्थ्य सेवाको सञ्चालन
- स्वस्थ जीवनशैली, पोषण, शारीरिक व्यायाम, योग अभ्यास, स्वास्थ्य वृत्तको पालना, पञ्चकर्म लगायतका जनस्वास्थ्य सेवाको प्रवर्धन,
- जुनोटिक र किटजन्य रोगको नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन,
- सुर्ति, मदिरा र लागू पदार्थजन्य वस्तुको प्रयोग नियन्त्रण तथा सचेतना अभिवृद्धि,
- आयुर्वेदिक, युनानी, आम्ची, होमियोप्याथिक, प्राकृतिक चिकित्सा लगायतका परम्परागत स्वास्थ्य उपचार सेवाको व्यवस्थापन,
- जनस्वास्थ्य, आपत्कालीन स्वास्थ्य तथा महामारीको नियन्त्रण योजना र कार्यान्वयन,
- सरूवा तथा नसर्ने रोगको नियन्त्रण तथा रोकथाम,
- आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा प्रवाह ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) राजश्व शाखाका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) प्रशासन, योजना तथा अनुगमन शाखाका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) कृषि, पशुपन्छी तथा सहकारी शाखाका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(च) स्वास्थ्य शाखाका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका विभिन्न शाखाहरूको विवरण तयार पारी ती मध्ये कुनै एकका पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

लेटाङ नगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालय गई त्यहाँका विभिन्न शाखा तथा उपशाखाहरूको विवरण टिप्नुहोस् र शाखा प्रमुखसँग सोधेर उक्त शाखाले गर्ने मुख्य-मुख्य कार्यहरू टिपोट गर्नुहोस् ।

पाठ -५

सेवा प्रवाह गर्ने अन्य निकायहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरभित्रका सेवा प्रवाह गर्ने अन्य निकायहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सरकारी सेवा प्रवाह गर्ने स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि पशुपन्छी विकास शाखा वा कार्यालय, केन्द्र र इकाइहरू, वडा कार्यालय, सेवा केन्द्र र कार्यालयको विभिन्न शाखाहरूको मुख्य-मुख्य कामको सूची बनाई छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकाका सेवा प्रवाह गर्ने सरकारी तथा अन्य कार्यालयहरूको विवरण

क्र.सं.	कार्यालयको नाम	कार्यालय रहेको स्थान	मुख्य काम
१.	नगरकार्यपालिकाको कार्यालय	वि.पी. चोक दक्षिण	• नगरपालिकाबाट हुने सम्पूर्ण कार्य
२.	वडा कार्यालयहरू	९ वटै वडामा	• वडाबाट हुने सम्पूर्ण कार्य
३.	नगर अस्पताल	बिरन	• विशेषज्ञ डाक्टरबाट स्वास्थ्य जाँच तथा उपचार • ल्याव परीक्षण • प्रसुति सेवा
४.	स्वास्थ्य चौकी	साग्मा, वारङ्गी, जाँते,	• सामान्य स्वास्थ्य जाँच तथा उपचार
५.	प्रहरी चौकी	बुधबारे	• शान्ति सुरक्षा, अपराध नियन्त्रण, विपत् सहायता र अन्य नागरिक सहायता
६.	इलाका प्रहरी कार्यालय	वि.पि. चोक पूर्व (थानालाइन)	• शान्ति सुरक्षा, अपराध नियन्त्रण, विपत् सहायता र अन्य नागरिक सहायता
७.	नेपाल दूर सञ्चार संस्थान	लेटाङ बजार (टेलिकम लाइन)	• टेलिफोन लाइन वितरण, मर्मत सम्भार, सिमकार्ड वितरण, इन्टरनेट जडान, महसुल लिने आदि
८.	पशु अस्पताल	लेटाङ बजार	• पशु स्वास्थ्य जाँच

		(टेलिकम लाइन)	• पशुपन्छीको उपचार • कृतिम गर्भाधान • पशुको बन्ध्याकरण • रगत तथा गोबर परीक्षण आदि ।
९.	आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र	लेटाङ बजार (टेलिकम लाइन), खेरुवा, गुवाबारी, बिहानी मार्ग (जाँते)	• सामान्य स्वास्थ्य जाँच तथा उपचार
१०.	इलाका वन कार्यालय	लेटाङ बजार (टेलिकम लाइन)	• वनजङ्गलको सुरक्षा • वन पैदावरको व्यवस्थापन • चोरी सिकारी तथा निकासी नियन्त्रण
११.	सर्पदंश उपचार केन्द्र	लेटाङ बजार (टेलिकम लाइन)	• सर्पले डसेका मानिसको उपचार
१२.	आर्मी क्याम्प	लेटाङ बजार (टेलिकम लाइन)	• शान्ति सुरक्षा, विपत् सहायता तथा उद्धार
१३.	चिस्यान केन्द्र	गुवाबारी	• खाद्यान्न भण्डारण
१४.	सहरी स्वास्थ्य क्लिनिक	ज्यामिरे	• सामान्य स्वास्थ्य जाँच तथा उपचार
१५.	देवकोटा पुस्तकालय	देवकोटा चोक (जाँते)	• पुस्तक तथा पत्रपत्रिका अध्ययनका लागि उपलब्ध गराउने

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरका अन्य सरकारी सेवा प्रदायक कार्यालयहरू भए तालिकामा थप गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगर अस्पताल कुन स्थानमा रहेको छ ?

(ख) इलाका प्रहरी कार्यालयले गर्ने कुनै एक काम लेख्नुहोस् ।

(ग) लेटाङमा स्वास्थ्य चौकी कति ओटा छन् ?

(घ) सर्पदंश उपचार केन्द्र कुन स्थानमा छ ?

(ङ) जाँतिको देवकोटा चोकमा कुन पुस्तकालय छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर अस्पतालबाट हामीले के-के सेवाहरू पाउन सक्छौँ ?

(ख) लेटाङमा आर्मी क्याम्प कुन ठाउँमा रहेको छ ? त्यहाँबाट स्थानीयले के कस्तो सेवा प्राप्त गर्दछन् ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा कुन-कुन स्थानमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरू रहेका छन् ? त्यहाँबाट के सेवा पाइन्छ ?

(घ) इलाका वन कार्यालय, लेटाङको कार्यालय कहाँ छ ? यसले के काम गर्दछ ?

(ङ) लेटाङ नगरपालिकामा पशु अस्पताल कुन स्थानमा रहेको छ ? त्यहाँ के कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका कुनै तीनओटा महत्त्वपूर्ण सरकारी कार्यालयहरूको नाम र स्थान लेखी तिनीहरूले उपलब्ध गराउने सेवाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गतका कुनै दुईओटा पायक पर्ने सरकारी कार्यालयको भ्रमण गरी वा भ्रमण गरेका जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधेर त्यहाँबाट पाइने सेवाहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ- ४ हाम्रा स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्वहरू कार्यघण्टा : १२

पाठ - १

असल मूल्य मान्यताहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- समाज विकासमा असल सामाजिक मूल्य र मान्यताको भूमिका पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- असल मूल्य र मान्यताहरूका कारण समाज र देशमा शान्ति र विकास निर्माणको काममा भएका सहयोगको उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्ने,
- व्यक्ति, परिवार, विद्यालय, समाज र देशको लागि हित हुने असल व्यवहार पहिचन गर्न लगाई विकासमा प्रेरित गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) असल सामाजिक मूल्य र मान्यता

मानव उत्पत्तिसँगै मानिसहरू समूह बनाएर बस्न थाले । यहीँबाट समाजको प्रारम्भ भएको अनुमान गर्न सकिन्छ । यसरी बनेको समाज क्रमिक रूपले विकसित हुँदै गयो । आधुनिक युगमा यसको स्वरूपमा केही नयाँपन आउँदै छ ।

खास उद्देश्य लिएर सङ्गठन गरिएको सङ्घसंस्थालाई समाज मान्ने गरिन्छ । जस्तै : ब्रह्मा समाज, आर्य समाज, बौद्धिक समाज, चेतनशील समाज आदि । एउटै व्यवस्था, धर्म, रहनसहन अँगालेर निश्चित स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको समूह समाज हो । विविध भाषा, धर्म, जात र संस्कृति भएका मानिसहरू पनि कुनै निश्चित स्थानमा सहिष्णुताका साथ साझा उद्देश्य राखेर बसोबास गरेको पाइन्छ । त्यो पनि मिश्रित मानिसहरूको समाज हो ।

समाजमा विभिन्न चालचलन, व्यवस्था, नीति-नियम, परम्परा, संस्कार आदि हुने गर्दछ । समाज अनुकूलताका विविध गतिविधि अपनाएर मानिसहरू बसेका हुन्छन् । यसरी समाजसँग मिल्दो वा समाजसँग सम्बन्धित पक्षलाई नै सामाजिक पक्ष भनिन्छ ।

समाजमा विविध प्रकारका मूल्य मान्यताहरू हुन्छन् । सम्पूर्ण मूल्य मान्यताहरू असल(राम्रा) मात्र हुन्छन् भन्ने छैन । समाजमा विभिन्न ज्ञान, सीप, धारण भएका मानिसहरूको बसोबास हुन्छ । ती ज्ञान, सीप र धारणामा विविधता हुने गरेको पाइन्छ । सबै पक्ष असल ढङ्गका नहुन सक्छन् । अन्धविश्वास, कुरीति, कुप्रथा, कुसंस्कार पनि समाजका उपज हुन् । अतः सामाजिक सम्बन्ध र सहयोग बढाउन हामीले असल पक्षको मात्र उपयोग गर्नुपर्दछ ।

असल मूल्य मान्यताको पहिचान गरेर राम्रा बानीको विकास गराउन शिक्षाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । समाज विकासका लागि असल व्यवहारहरू, धर्मले सिकाएका असल मूल्य वा गुणहरू, असल संस्कारहरू समाजलाई अग्रगति दिन सकारात्मक मूल्य मान्यताहरू ग्रहण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो ।

अवसल सामाजिक व्यवहारका केही उदाहरणहरू :

- ✓ विरामी हुँदा स्वास्थ्यचौकी वा अस्पताल लान सहयोग गर्ने,
- ✓ बाल विवाह र बालश्रम हुन नदिने,
- ✓ सबैलाई समान व्यवहार गर्ने,
- ✓ मादक पदार्थको सेवनमा बन्देज लगाउने,
- ✓ फजुल खर्च नगर्ने,
- ✓ लैङ्गिक विभेद नगर्ने,
- ✓ जातिका आधारमा विभेद नगर्ने,
- ✓ धनी गरिबका बीचमा भेदभाव नगर्ने,
- ✓ समूहमा मिलेर काम गर्ने,
- ✓ अपाङ्गता भएका मानिस, ज्येष्ठ नागरिक, बालबालिका, गर्भवती महिला, अनाथ र असहायलाई सहयोग गर्ने ।

(ख) समाजको विकासमा असल सामाजिक मूल्य र मान्यताको भूमिका :

मानवमा भएको इमान्दारी, प्रेम, दया, सद्भाव, विश्वास, सुन्दरता, निष्पक्षता, बौद्धिकता, सहयोगीपन जस्ता कुराहरू नै मानवीय मूल्यको पहिचान हो ।

समाजमा रहेका मानिसलाई नैतिकवान् बनाई समाजप्रति उत्तरदायित्व अभिवृद्धि गर्नसक्ने तुल्याउनको लागि सामाजिक मूल्य मान्यताको भूमिका गहन हुन्छ । हाम्रो समाजले सकारात्मक सोच र व्यवहार भन्दा पनि नकारात्मक सोचको खेती गर्दै गरेको परिस्थिति छ । यसलाई चिर्न पनि नैतिक मूल्य—मान्यताको अझै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । नैतिक मूल्य—मान्यता र दायित्व सिकाउने संस्थाहरू भनेको मूलतः व्यक्ति स्वयम् र उसको परिवार, समाज, शैक्षिक संस्थाहरू तथा अन्य सान्दर्भिक संस्थाहरू हुन् । समाजमा यस्ता संस्थाहरूको भूमिका अझ गहन र जिम्मेवार हुने गर्दछ ।

समाजमा बस्ने मानिसहरूको आनी—बानी, रहन—सहन, आहार—विहार, शिक्षाको अवस्था, विगतका चलनचल्ती जस्ता गतिविधिको समग्रता नै समाज हो । समाजमा बस्ने मानिसहरूको नैतिक मूल्य—मान्यताबाट नै सामाजिक संस्कारको विकास हुने गर्दछ । यसले व्यक्तिको मानसिक परिपक्वताको विकासमा समेत प्रभाव पार्ने गर्दछ । अतः परिवारले यसको लागि उपयुक्त वातावरण निर्धारण गर्न सक्नुपर्दछ । समाजमा **सद्गुणपूर्ण** मानिसले नै समाजप्रति सकारात्मक धारणा निर्धारण गराउन सक्दछन् र समाजमा महत्वपूर्ण योगदान गर्न सघाउँदछ । यसका लागि असल सिकाइका अभ्यास र प्रयोगमा जोड दिई समाजका विभेदजन्य गतिविधिलाई नियन्त्रण गर्ने कार्यलाई प्रश्रय दिनुपर्छ ।

समाजको मूल्यमान्यता र व्यवहारबाट नै मानवीय मूल्य निर्धारण हुने भएकोले समाजलाई सुसंस्कृत बनाउन कै लागि पनि व्यक्तिको संस्कार, मूल्य—मान्यता सोहीअनुसार हुनुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

असल सामाजिक मूल्य र मान्यताले समाजको विकासमा खेलेको भूमिका दर्शाउने स्थानीय उदाहरण दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) असल सामाजिक मूल्य मान्यतको एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ख) असल मूल्य मान्यताको विकास कहाँबाट सुरू हुन्छ ?

(ग) असल सामाजिक व्यवहारको कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) असल सामाजिक मूल्य मान्यताको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) समाजको विकासमा असल सामाजिक मूल्य मान्यताको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं बसोबास गरेको समाजमा प्रचलित असल मूल्य मान्यताहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) असल सामाजिक व्यवहारहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ - २

विद्यालय र समुदायमा धार्मिक सहिष्णुताको सम्मान

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- धार्मिक विविधताको सम्मान एवम् धार्मिक सहिष्णुता विकास गर्न ,
- सरकारले सामाजिक समता र विकासमा गरेको कार्यहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शान्तिको अभावमा हुने समस्याहरूसँग परिचित गराउने, द्वन्द्व, हुलदङ्गा र युद्ध व्यवस्थापन गर्दा समय, स्रोत, जीवन र जनशक्तिको क्षति हुने जस्ता विषयमा परियोजना कार्य गराउने र शिक्षकले सहजीकरण गर्ने,
- सार्वजनिक स्थलहरूमा असल सामाजिक (धार्मिक, नैतिक, सामाजिक) मूल्य मान्यताहरूको समविकास र सम्मानका लागि गर्नुपर्ने कामहरूमा छलफल गरी सहिष्णुता कायम गर्न सहजिकरण गर्ने,
- नगर र देशको धार्मिक सहिष्णुताका लागि स्थानीय सरकार र समुदायको भूमिका जानकारी गराउने, स्थानीय धार्मिक स्थलहरूको समविकासको जानकारी गराउने,
- सामुदायिक मेलमिलाप र शान्तिमा स्थानीय मूल्य मान्यताहरूको सकारात्मक भूमिकाहरू र यसको विकासका कार्यहरू व्याख्या गर्ने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ बहुसांस्कृतिक विशेषतासहित सुदृढ सामाजिक एकता भएको नगर हो । बहुमूल्य सम्पदाका चाडपर्व र संस्कृति संरक्षण गर्नुपर्ने साझा दायित्व हाम्रा सामु छ । यहाँ विभिन्न सम्प्रदायका मानिस बसोबास गर्छन् त्यसैले पनि यहाँ पृथक् पृथक् चाडपर्व मनाउने गर्दै आएको छ । यहाँका समुदायले आफ्ना चाडपर्व वा देवता अथवा सम्मानित व्यक्तित्वको जन्मदिन व्यापक उत्साह र सद्भावका साथ मनाउने प्रचलन बढ्दै गएको छ । उदाहरणका लागि इसाई धर्मावलम्बीको विशेष उत्सवका रूपमा रहेको 'क्रिसमस डे' पछिल्ला समयमा अझ उत्साहपूर्ण रूपमा मनाउँदै आइएको छ । इसा मसिह अथवा यशु ख्रिस्टको जन्मदिनको अवसरमा प्रत्येक वर्ष डिसेम्बर २५ का दिन मनाइने यस पर्वमा क्रिश्चियन धर्मावलम्बीका साथै गैरक्रिश्चियनले पनि मनाउने प्रचलन बढ्दो छ । धार्मिक सद्भाव, एकता, अन्तरधर्म सम्मान, सबै धर्म र संस्कृतिप्रतिको सम्मान गर्ने संस्कृतिको विकास हुँदा सबै धर्मावलम्बीका विशेष पर्व सबै धर्म सम्प्रदायको रूचि र सम्मानको विषय बन्दै गएको छ ।

नेपालको नयाँ संविधान २०७२ ले सबै धर्मको सम्मान गरेको छ । मुलुकमा संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको स्थापना भएसँगै धर्मनिरपेक्ष राज्यका रूपमा स्थापित भएको छ । विश्वमा एकअर्को धर्मबिच द्वन्द्व विद्यमान छ । हिन्दू—हिन्दूबीच, इसाई—इसाईबिच, क्रिश्चियन—क्रिश्चियनबिच पनि फरक आस्था राख्ने र धर्मकै निहुँमा आपसी लडाइँ चलिरहेको छ ।

नेपाल सदियौँदेखि विभिन्न जातजाति, धर्म—सम्प्रदायका मानिसहरूको साझा फूलबारीका रूपमा रहिआएको छ । फरक धर्मावलम्बीबीच एकअर्को धर्मलाई सम्मान गर्ने संस्कार पनि हामीसँग विद्यमान छ । नेपालमा धर्म धर्मबिच द्वन्द्व सृजना गरेर स्वार्थ सिद्ध गर्ने जमात नभएको चाहिँ होइन । विभिन्न शक्तिकेन्द्रको आडमा नेपालको सद्भाव बिथोल्ने र धार्मिक सहिष्णुता भड्काउने तत्व पनि नभएका होइनन् । तर नेपाली जनताको शान्त, शालीन र सद्भावपूर्ण एकता, सहिष्णुता र सामाजिक सद्भाव कायम रहिआएको छ ।

नेपालमा कुनै पनि नागरिकलाई जातीय वा धार्मिक आस्थाका आधारमा राज्यले विभेद गरेको छैन । सामाजिक सद्भावका लागि धार्मिक एकता अनिवार्य रहेछ भन्ने सन्देश मिलेको छ । धार्मिक एकताले नै सामाजिक सद्भाव बढाउन मद्दत पुर्याउँछ । त्यसका लागि एकले अर्कालाई सम्मान गर्नुपर्छ । अरूलाई सम्मान गर्ने मानिस धेरैबाट सम्मानित हुनसक्छ । नेपाली—नेपालीबिच धार्मिक एकता कायम हुन सक्यो भने संसारको कुनै पनि शक्तिले हामीलाई पराजित गर्न सक्नेछैन । मुलुकलाई अखण्ड, स्वतन्त्र र स्थायी शान्ति कायम राख्न पनि धार्मिक सहिष्णुताले सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्न सक्नुपरेको छ ।

नेपाल सानो देश भएतापनि यो बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक भएको सुन्दर शान्त देश हो । परापूर्वकालदेखि सप्तरङ्गी फूल एउटै मालामा सुसज्जित भए जस्तै यहाँका अनेकौं जातजातिहरूमा अनेकताभित्र एक्ता र विविधताभित्र एकरूपता कायम हुँदै आएको छ । जुनसुकै जात, जाति, दलित र उत्पीडित तथा कालो-गोरो वा जुनसुकै वर्ण र क्षेत्रका भए पनि ती सबैका नसामा नेपाली रगत बग्दछ । सबै जातजाति जनजाति बर्षौदेखि कुनै जातीय, क्षत्रीय विद्वेष नराखी मिलेर बसेका छन् । विश्वमै सामाजिक सद्भाव र सहिष्णु चरित्र बोकेको समाज भनेर नेपाली समाज चिनिन्छ ।

धार्मिक सहिष्णुता कायम गर्न विद्यालयको पाठ्यक्रममा व्यावहारिक शिक्षासँगै धार्मिक ज्ञान, संस्कार, संस्कृति, परम्परागत रीतिरिवाज, धार्मिक सहिष्णुता, लगायतका विषयवस्तुलाई समेटिएकाले व्यवहारिक शिक्षा सिकाउन आवश्यक छ। सानै उमेरदेखि यो खाले शिक्षा विद्यार्थीलाई सिकाउने हो भने उनीहरू संस्कारी बन्नेछन्।

विद्यार्थीलाई घरपरिवार, आफन्त, शिक्षक, आफू भन्दा ठूला र सानासँगको व्यवहार सिकाउँदै सभ्य र संस्कारी बनाउन सकिन्छ । बालबालिकाको नैतिक, व्यावहारिक र व्यक्तित्व विकाससहितको विद्यालय शिक्षामा गुणात्मक परिर्वतन गर्न आचारण सचेतना जरूरी छ ।

लेटाङ नगरपालिकाले आफ्नो नगरक्षेत्रभित्र सामाजिक समता र समानताको विकासका लागि विभिन्न कार्यहरू गर्दै आइरहेको छ । पर्यटकीय क्षेत्र राजारानीमा अन्तर धार्मिक शान्ति पार्क निर्माण गर्ने योजना र त्यसको कार्यान्वयन यसको मुख्य उदाहरण हो । यहाँको समाजमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजाति, धर्म र वर्गका मानिसहरूका मौलिक कला र संस्कृतिको संरक्षण गर्ने स्थानीय सरकारको नीति रहेको छ । विद्यालय

तहको स्थानीय पाठ्यक्रममा धार्मिक सहष्णिुता, सामाजिक सद्भाव, समानता र समताजस्ता विषयवस्तु समेटेर यस विषयमा सचेत नागरिक तयार पार्नु नगरको उद्देश्य रहेको छ । समाजमा जातीय सद्भाव, शान्ति र सुव्यवस्था कायम राख्न स्थानीय सरकार तत्पर रहेको छ । विभिन्न जातजातिका मौलिक पहिरन, खानाका परिकार, वेषभूषा, गरगहना र सांस्कृतिक नृत्यहरूको पहिचानलाई प्रवर्धन गर्ने कार्यक्रमहरू स्थानीय सरकारको प्राथमिकतामा रहनुले पनि यसतर्फ सरकारको भूमिका सकारात्मक रहेको कुरा पुष्टि गर्छ ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) धार्मिक विविधताको सम्मान गर्नुपर्ने कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) विद्यालयमा धार्मिक सहष्णिुता कायम गर्न किन आवश्यक छ ?

(ग) सामाजिक समता र समानताको विकासमा स्थानीय सरकारले गरेका कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ - ३
हाम्रो दायित्त्व

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासमा जनताका कर्तव्य तथा दायित्त्वहरू पहिचान गर्न,
- आमा, बुबा, गुरु, ईश्वर, राष्ट्र र ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान तथा सेवा र भक्ति भावनाको आवश्यक व्यवहार र दायित्वहरूको सूची तयार गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरको सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासमा हाम्रो कर्तव्य तथा दायित्वहरूको परिचय दिई यस विषयमा निबन्ध, वादविवाद कार्यक्रम सञ्चालन गरी सिकाइ सहजिकरण गर्ने,
- व्यक्तिले माता, पिता, गुरु, साथी, अग्रज, ईश्वर, अशक्त र ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको आवश्यक सम्मान र सहयोग गर्ने कर्तव्य पूरा गर्नु जस्ता सकारात्मक व्यवहारहरू विकास गर्न सहजीकण गर्ने ।

पाठको नमुना :

सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा :

कुनै व्यक्ति विशेषको नाममा नभई सरकारको स्वामित्वमा रहेको जग्गा जमिन, विद्यालय तथा अन्य सरकारी संघसंस्थाका सरकारी भवन र जमिन, खोलानाला, वनजङ्गल क्षेत्र आदि हाम्रा सार्वजनिक सम्पत्ति हुन् ।

सार्वजनिक सम्पत्ति सबैको साझा हुने भएकाले तिनीहरूको संरक्षणमा सबैको चासो हुनु जरुरी छ । सार्वजनिक सम्पत्तिको उचित रेखदेख र संरक्षण गर्नु पनि हाम्रा दायित्वहरू मध्ये एक हो । सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र संबर्धन गर्नाले तिनको उचित उपयोग भई हाम्रो नगर र राष्ट्रले तिनको फाइदा लिन सक्छन् । सार्वजनिक स्थल तोडफोड, आगजनी, अतिक्रमण आदि गर्नु गम्भीर अपराध हुन् । यस्ता कार्यले व्यक्ति स्वयम् कानूनी सजायको भागिदार त हुन्छ नै, यसले सामाजिक प्रतिष्ठा र इज्जत समेत घटाउँछ । तसर्थ, सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्न हामी सबै सचेत हुनुपर्दछ ।

सार्वजनिक सम्पत्तिमा सबैको बराबरी हक लाग्ने भएकोले तिनीहरूको संरक्षण गर्नु पनि सबैको साझा कर्तव्य र दायित्त्व हो ।

हामीले आफ्ना साथी, छिमेकी, अग्रज, ईश्वर, ज्येष्ठ नागरिकप्रति सम्मान गर्नुपर्छ । यसबाट सकारात्मक भावनाको विकास हुन सहयोग गर्दछ । नम्र व्यवहार, शिष्ट बोली, आदर, सम्मान, इज्जतको ख्याल गर्नु नै हाम्रो दायित्व हो । आफ्नो आत्मविश्वासका लागि सम्पूर्ण शक्ति केन्द्रित गर्नुपर्दछ । समाजमा कुसंस्कार, कुरीति, कुप्रथा हटाउन प्रयत्नरत रहनुपर्दछ । राष्ट्र, राष्ट्रियता, राष्ट्रिय झण्डा, राष्ट्रिय गानको उच्च सम्मान गर्दै व्यावहारिक रूपमा आफूलाई प्रदर्शन गर्न सक्नु हाम्रो दायित्व हो ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीले कसको सम्मान गर्नुपर्दछ ?

(ख) सार्वजनिक सम्पत्तिको कुनै एक उदारहण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सार्वजनिक सम्पत्ति भनेको के हो ?

(ख) सार्वजनिक सम्पत्तिको किन सुरक्षा गर्नुपर्छ ?

(ग) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा नगर्दा के हुन्छ ?

(घ) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षाका लागि तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको वडामा भएका सार्वजनिक सम्पत्तिको सूची तयार पारी तिनको संरक्षणका लागि स्थानीयले गरको प्रयासहरू लेखेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : ४

सहानुभूति, समानुभूति र आत्मबोध

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सहानुभूति, समानुभूति र आत्मबोध शब्दलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सहानुभूति, समानुभूति र आत्मबोध जस्ता सकारात्मक व्यवहारको विकासका प्रक्रियाहरू व्याख्या गर्ने ।

पाठको नमुना :

सहानुभूति, समानुभूति र आत्मबोध

मानिसले जीवनमा विभिन्न सङ्घर्ष गर्छ । जीवन भोगाइका क्रममा दुःखसुखका सिँढीहरू पार गर्नुपर्ने हुन्छ । पूर्ण मानिस हुन मानसिक, शारीरिक, सामाजिक र संवेगात्मक रूपमा सक्षम हुनुपर्दछ । समाजमा विभिन्न घटना, दुःख, पीडा र समस्याहरू मानिसले झेल्दछन् । यस्तो अवस्थामा अरूका दुःख र पीडामा आफूले अनुभव गर्ने, ती दुःखबाट आफू प्रभावित हुने, दुःखित हुने अवस्था आउँछ । यही अनुभूतिलाई आत्मसात गरी अरूको दुःखमा आफू उपस्थित भई सान्त्वना दिनु सहानुभूति हो ।

समान अनुभूति हुनु र पीडाबोध हुनु समानुभूति हो । समानुभूति एकअर्काका बिच समान अनुभव हुनु हो । समानुभूति अरूको दुःखबाट सांवेदनिक भएर दुःख देखेर, सुनेर मनमा उत्पन्न हुने सहानुभाव हो ।

सम्मान भन्नाले इज्जत, प्रतिष्ठा, विशेष मान, ठूलो आदर र सत्कार भन्ने बुझिन्छ । हाम्रो समाज बहुजातीय समाज हो । हरेक जातजातिका बिच एकले अर्कालाई सम्मान गर्ने, उपयुक्त साइनो मान मर्यादा गर्ने प्रचलन छ । विद्यालय शिक्षाबाट उच्च सहिष्णुतालाई संस्कारकै रूपमा विकसित र मलजल गर्दै लानु हाम्रो दायित्व हो ।

आत्माका विषयमा ज्ञान हुनु वा जानकारी हुनु आत्मबोध हो । यसलाई आत्मज्ञान वा तत्त्वबोध पनि भनिन्छ । मनमा स्वतः उत्पन्न हुने अनुभूति नै आत्मबोध हो ।

इन्द्रियहरू साधन मात्र हुन् । देख्नसक्ने, अभुभूत गर्न सक्ने आत्मज्ञान हो । जसरी ऐनामा आफ्नो शरीर देख्न सकिन्छ । चक्षुका सहायताले त्यसरी नै ज्ञानको सहाराले आत्मबोध हुन्छ । आत्मबोधका लागि इन्द्रियरूपी चञ्चल पदार्थहरूलाई हटाउनुपर्छ ।

आत्मबोधका लागि ध्यान, योग र भक्तिको मार्गबाट चिन्तालाई घटाएर विषयवस्तुमा एकाग्र भै आत्मबोध गर्नुपर्छ । यसले ज्ञान अभिवृद्धि गर्न सहयोग पुग्छ । हाम्रा मूल्य मान्यताहरूलाई आत्मसात् गर्न सकियो भने ती चिरस्थायी हुन्छन् र हामीलाई आत्मसन्तुष्टी मिल्छ । यसले हाम्रो सामाजिक मूल्य मान्यतालाई मजबुत पार्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सहानुभूति, समानुभूति र आत्मबोधका उदारहणहरू दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहानुभूति भनेको के हो ?

(ख) समानुभूति भनेको के हो ?

(ग) आत्मबोध भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहानुभूति र समानुभूतिमा के फरक छ ?

(ख) सहानुभूति र समानुभूतिलाई हाम्रो दैनिक व्यवहारमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(ग) आत्मबोधको परिचय दिई यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

पाठ : ५

अन्तर वैयक्तिक सिपहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- आफ्ना अन्तरवैयक्तिक क्षमताहरू भन्न र पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आफूमा भएका अन्तरनिहित क्षमताहरू (गाउने, लेख्ने, पढ्ने, खेल, अभिनय, सङ्गीत) विकासमा सहयोग गर्ने क्रियाकलापहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

अन्तर वैयक्तिक सिपहरू

मानिस सामाजिक प्राणी हो । समाजमा आफ्नो पहिचान र बनाउन, सहयोग सद्भाव कायम गर्न, समाजलाई विकसित र समृद्ध बनाउन विभिन्न सिपहरूको आवश्यकता पर्छ । यसका लागि अन्तर वैयक्तिक सिपहरूको ज्ञान हुनुपर्दछ ।

अन्तर वैयक्तिक सिप अन्य व्यक्तिसँग सञ्चार र अन्तरक्रिया गर्न अपनाइने सिप हुन् । यसमा विभिन्न सीपहरूको समावेश भएका हुन्छन् । हाम्रा भावनाको नियन्त्रण र व्यवस्थापन गर्न व्यावसायिक जीवन सफल पार्न, समूहमा घुलमिल हुन,अरूबाट सहयोग लिन र सहयोग गर्न साथीभाइ, छरछिमेकी, सहकर्मी, नातेदार, सेवाग्राही, ग्राहक आदिसँग प्रभावकारी रूपमा सञ्चार गर्न अन्तर वैयक्तिक सिप महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसले जीवनमा सफलता प्राप्त गर्न ठूलो भूमिका खेल्दछ ।

अन्तर वैयक्तिक सीपमा विभिन्न सीप समावेश हुन्छन् । जस्तै : सञ्चार सीप, समस्या समाधान गर्ने सिप, निर्णय गर्ने सिप, द्वन्द्व समाधान गर्ने सिप, संवेग व्यवस्थापन गर्ने सिप, वार्ता सहमति र प्रभाव पार्ने सिप आदि ।

अन्तरवैयक्तिक सिपले एक व्यक्ति र अर्को व्यक्तिबिच प्रभावकारी रूपमा सञ्चार र समन्वय गरी सहयोग तथा सद्भाव कायम गर्न सक्ने योग्यता या सक्षमतालाई जनाउँछ । यो सिपअन्तर्गत फरक फरक लक्ष्य र उद्देश्यका विविध सन्दर्भमा अरूसँग कार्य गर्ने, सामूहिक लक्ष्य पहिचान गर्ने, मूल्याङ्कन गर्ने र प्राप्त गर्ने, समूहमा जिम्मेवारी पहिचान गर्ने र भूमिका बाँडफाँड गर्ने, समूहमा राम्रो सम्बन्ध विकास गर्ने, समूहको प्रगतिको लेखाजोखा गर्ने, समूहको कार्यको समीक्षा गर्ने र व्यक्तिगत रूपमा आफ्नो योगदान प्रतिविम्बन गर्ने जस्ता पक्षहरू पनि समावेश हुन्छन् ।

अन्तरवैयक्तिक सीपहरूमध्ये सञ्चार एउटा ज्यादै महत्त्वपूर्ण सिप हो । सुन्न र बोल्न सक्ने योग्यता आधारभूत सञ्चार सिप हुन् । यी सिप विद्यालयमा रहँदा विकसित हुनुपर्दछ । जबसम्म आफ्नो

स्थानीय वा राष्ट्रिय भाषामा सञ्चार सकिन्न तबसम्म आफ्नो जीवनका लक्ष्य प्राप्त गर्न र आफ्नो ज्ञान एवं सामर्थ्य विकास गर्न सक्षम भएको मानिंदैन । सञ्चार सिपले संवेगात्मक बौद्धिकता, स्थिरता र स्पष्टता, भिन्नता, आत्मविश्वास, सहानुभूति, आदरभाव, सुन्ने, खुला सोच र राम्रो प्रश्न सोध्ने क्षमता विकास गर्नमा सघाउँछ । असल सञ्चार भनेको समग्रमा प्रभावकारी सुनाइ हो । हामीले खुला सोच विकास गर्नुपर्दछ । सुदृढ सञ्चारका लागि एउटा व्यक्ति खुला मस्तिष्कसहित अन्य व्यक्तिका दृष्टिकोण बुझनेतर्फ प्रतिबद्ध हुनुपर्दछ ।

व्यक्तिको जीवन तथा कार्यका प्रायः सबै पक्षहरूमा सहकार्य सिपको खाँचो पर्दछ । हिजोआज व्यापार; उद्योग वा कुनै व्यवसायमा सफल हुनका लागि सँगसँगै मिलेर समूहमा काम गर्न सक्षम हुनुपर्दछ भन्ने मान्यता स्थापित हुँदै गएको छ । त्यसो त जुन कुनै क्षेत्रमा सहयोग तथा सहकार्यलाई एउटा आवश्यक सिपकै रूपमा लिइन्छ । एक्काइसौं शताब्दीमा हामीले आफूलाई परियोजना तथा खोजमूलक सिकाइमा व्यस्त राख्न सक्नुपर्दछ । साथै तिनले सामाजिक परिवेशमा आफ्ना ज्ञान एवम् समस्या समाधानका सीपहरू प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रयोग गर्न सक्नुपर्दछ । सहकार्य सिपले साझा लक्ष्य हासिल गर्न सँगै मिलेर; सहयोगी रूपमा काम गर्न मद्दत गर्दछ । जब एकआपसमा मिलेर सिक्ने प्रक्रियामा हुन्छ तब कुनै समस्या मिलेर समाधान गर्न र मिलेरै कुनै काम पूरा गर्न वा कुनै उत्पादन गर्न सक्षम भइन्छ ।

हामीलाई सञ्चार र सहकार्य सीप सँगसँगै सहयोग तथा सहानुभूति, सक्रियतापूर्वक सुन्ने र सांस्कृतिक तथा नैतिकता जस्ता अन्तर वैयक्तिक सिपहरूको विकास पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

अन्तर वैयक्तिक सिपको प्रयोगसम्बन्धी व्यावहारिक अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) अन्तर वैयक्तिक सिप भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) अन्तरवैयक्तिक सिप आवश्यक पर्ने कुनै एक अवस्था लेख्नुहोस् ।

(ग) अन्तर वैयक्तिक सिपको कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) अन्तर वैयक्तिक सिपको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) अन्तर वैयक्तिक सिपको आवश्यक पर्ने क्षेत्रहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) अन्तर वैयक्तिक सिप विकासबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) अन्तर वैयक्तिक सिप प्रयोगका कुनै तीनओटा उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

एकाइ: ५ हाम्रा कला, संस्कृति र प्रविधिहरू कार्यघण्टा : १०

पाठ : १

हाम्रा मौलिक संस्कृतिहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय सांस्कृतिक वेशभूषा, पोसाक र गहनाको पहिचान र संरक्षण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विभिन्न जातिले प्रयोग गर्ने परम्परागत मौलिक पोसाकहरूको विवरण प्रस्तुत गरी तिनको संरक्षण उपायहरू छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) विभिन्न जातिका जातीय सांस्कृतिक पोसाक र गरगहना :

जाति	पोसाक र गहना
नेपाली	महिला : सारी-चोलो पुरुष : दौरा सुरुवाल, ढाकाटोपी गहना: मारवाडी, तिलहरी, नौगेडी, फुली, चुरा, पोते टीका झुम्का, शिरबन्दी, पाउजू आदि ।
मगर	महिला : छिटको गुन्यु, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, पहेँलो पटुका , सेतो पछ्यौरा पुरुष : भोटो ,इस्टकोट, कछाड, टोपी, गलबन्दी र भरकली गहना : निधारमा रातो टीका, पहेँलो पोते, मुगामाला, कण्ठमाला, टेकी, शिरफूल, शिरबन्दी, कम्मरमा खुर्पेटो, रैया आदि ।
गुरुङ	महिला : छिटको गुन्यु, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, नीलो पटुका , कम्मरमा खुर्पेटो पुरुष : भोटो ,इस्टकोट, कछाड, लगबन्दी र भरकली गहना : निधारमा रातो टीका, नीलो पोते, टिका, चुरा, शिरबन्दी, शिरफूल, ढुङ्ग्री, मारवाडी, यार्लिङ, फूली, बुलाकी, कण्ठमाला आदि ।
लिम्बू	महिला : मेख्ला, छिट, सिम, ढाका, पथाङ, फई, चौबन्धी गहनाहरू: कन्ठा, रेन्जी, शिरबन्दी, ढुङ्ग्री, बुलाकी, चेप्टेसुन, बाला, कल्ली, सुनको फूली, नौगेडी, चन्द्रहार पुरुष : तागबा, फई, फेजा, तुप्री
नेवार	महिला : हाकुपटासी, चोली, पछ्युौरी पुरुष : दौरा सुरुवाल र स्टकोट गहना : सिन्चा, शिरबन्दी, दृष्टि, ढुङ्ग्री, चन्द्रहार, बाइँ, औंठी, कल्ली आदि ।

तामाङ	बौद्ध धर्म अध्ययन गर्ने लामाहरू : चिवर महिला : दोर्मो (जामा), स्यामा(लुङ्गी), आङ्ग्रे (चोली), केई (पटुकी), मखमलको थोप्कु (गम्छा), पागी (टोपी) आदि पुरुष : वीरबल रिङ, स्यामो, हाङ्ग्रे, तोङ्सर (कमीज), कङ्सुर (हाफ कोट), स्तागी (टोपी) र बख्खु आदि गहना : फुली, नाकढुङ्ग्री, चेप्टेसुन, पहेँलो र हरियो पोते, मारवाडी आदि ।
राई	पुरुष : टोपी, लकुनी, भोटो, कच्छाड, लवेदो , दौरा वा भोटोको तुनामा बिनायो, कम्मरमा खुकुरी महिला : धोती, साडी, चोलो पटुकी, बर्की सँगै गहनाः ढुङ्ग्री, बुलाकी, मारवाडी, चिम्टी, सुनफूल, हारको माला, नौगेडी, कल्ली आदि
शेर्पा	पुरुष : दौरा सुरुवाल (छुवा-नागार्य), बख्खु दोचा महिला : आङ्गी (दौरा), पाङ्देन, बख्खु, दोचो, पाखी, चुरुप गहनाः ओरुक, बिवु र भाङ्डीक, ग्यनजेन, क्ष्याप्क्ष्याप, पिन, मठिल, खाउ,यु, क्ष्युरुक,जी, पोसिल, मोती, कण्ठा, श्यि, बुटिल, टिकटिक, सोर्तुप(औंठी), मेन्दोक, सुटुक/पाङ्जेन, अलुङ(माली) आदि ।
धिमाल	पुरुष : आसकोट, गन्जी, टेपाना, पटुका, चेउका धारी, तुप्री, लगौंटी, भोटो, फेटा, टोपी आदि महिला : बोना (दाबोना, इताङ्गी, पातोलोइ, सामुठी, नोसोई, तेपाना), पेटानी (छातीदेखि घुँडासम्म छोप्ने गुन्युजस्तै कपडा) गहना : विषमाला गछ, काथीमाला, हासुलीपात, हरी, कलि, कुण्डल, नादोइ, नामुन्द्री, कानाइला, चन्द्रहार र पाउजू ।

(ख) जातीय वेशभूषा, पोसाक र गरगहनाकाको संरक्षण गर्ने उपायहरू :

जातीय सांस्कृतिक पहिरन तथा गरगहनाको संरक्षणका उपायलाई निम्न बुँदामा प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) नगर स्तरमा भाषा, कला तथा संस्कृति संरक्षण केन्द्र स्थापना गरी स्थानीय सरकारले उक्त केन्द्र सञ्चालनको नीति तर्जुमा गर्ने,

(ख) पोसाक, वेषभूषा र गरगहनाको सङ्कलन, पहिचान र अध्ययन अनुसन्धान,

(ग) विभिन्न अनुसन्धानात्मक कृति लेखी प्रकाशन गर्ने,

(घ) मौलिक परम्परा संरक्षणको क्षेत्रमा उलेख्य योगदान गरेका व्यक्तिलाई सम्मान र प्रोत्साहन गर्ने,

(ङ) भाषा, कला, संस्कृति र साहित्यको सङ्ग्रहका लागि पुस्तकालय, ग्यालरी र सङ्ग्रहालयको स्थापना गर्ने,

(च) प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,

(छ) विभिन्न प्रदर्शनी, प्रतियोगिता, महोत्सव आदि आयोजना गर्ने,

(ज) वेवसाइट, समाजिक सञ्जाल आदिका माध्यमबाट प्रचार प्रसार गर्ने ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) राई जातिका महिलाले लगाउने पोसाक कस्तो हुन्छ ?

(ख) लिम्बू जातिका महिलाले लगाउने कुनै एक गहनाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) मगर जातिको मौलिक पहिरन मध्ये कुनै एकको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) तामाङ जातिको पहिचान झल्काउने गहनाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) जातीय मौलिक पोसाक तथा गरगहनाको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लिम्बू जातिका महिलाहरूको परम्परागत पोसाक र गरगहना के-के हुन् ?

(ख) शेर्पा जातिका महिलाले कस्तो लुगा र गरगहना लगाउँछन् ?

(ग) नेवार जातिका पुरुषले कस्तो लुगा लगाउँछन् ?

(घ तामाङ जातिका महिलाको परम्परागत पोसाक र गरगहना के-के हुन् ?

(ङ) जातीय पोसाक र गरगहना संरक्षणका कुनै पाँच उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने जातिहरूका परम्परागत पोसाक र गरगहनाको बारेमा उहाँहरूलाई नै सोधेर पत्ता लगाई तालिकाअनुसारको विवरण तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जाति	पोसाक	गरगहना	संरक्षणका लागि गरिएका प्रयास

पाठ : २

कला र साहित्य

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरका कला, साहित्य, संस्कृतिका विविध पक्षका महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय स्तरमा प्रकाशित साहित्यक सङ्ग्रह वा कृतिहरूको जानकारी गराउने ,
- मौलिक गीत, सङ्गीत र नृत्यकलाहरूको विविध उपयोगहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) स्थानीय साहित्य र कला

कला र साहित्य समाज परिवर्तनका संवाहक हुन् । समाजका कुरीति, बेथिति र विसङ्गतिलाई भण्डाफोर गर्दै असल र सभ्य समाज निर्माणमा साहित्य र कलाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । यसरी कला तथा साहित्यको माध्यमबाट हरेक पक्षकमा सकारात्मक परिवर्तन गर्नु नै साहित्य र कलाको उपयोगिता हो । साहित्यका कथा, कविता, गीत, गजल, निबन्ध प्रबन्ध जस्ता विधाका माध्यमबाट समाजमा विद्यमान अवस्थाको चित्रण हुने गर्दछ ।

लेटाङको साहित्य र कला क्षेत्रमा भन्नुपर्दा वि.सं. २०३० सालको आसपासबाट शान्ति भगवती मा.वि.मा हुने गरेको कविता, गीत, वादविवाद, नाटक आदि प्रतियोगिताबाट सुरु हुँदै 'प्रतिमा पुञ्ज', 'लेटाङ नाट्य समूह', 'इन्द्रेणी क्लव' , 'लाली किरण साहित्यिक पत्रिका', 'फडानी आवाज', 'मिर्मिरे बिहानी', 'झरनाको आवाज', 'लेटाङ साहित्य कला सङ्गम' , 'लेटाङ पुस्तकालय' आदि साहित्यिक पत्रिका/समूहले साहित्यको क्षेत्रमा लेटाङलाई परिचय दिँदै आएका छन् ।

'गङ्गालालको चिता' जस्तो उत्कृष्ट नाटक गुरूकूल नाटक महोत्सव २०६४ मा उत्कृष्ट भई लेटाङलाई कला र साहित्यमा अझ बढी चम्किलो बनाएको ज्वलन्त उदाहरण छ ।

लेटाङ नगरमा श्रीप्रसाद किराँती, नवीन सुवेदी, ओमप्रकाश बि.क. जस्ता मूर्तिकार, मनिहर्क राईजस्ता काष्ठकार, मनोज राई जस्ता चित्रकार, राम भुजेल, बाबु बोगटी, भाइबर साइमन जस्ता गीत सङ्गीतकार र वर्तमान समयमा 'लेटाङे कवि र कविता' कविता सङ्ग्रह (२०७८) तथा 'लेटाङका अग्रजहरू' भाग-१ जीवनी सङ्ग्रह (२०८०) लेटाङ साहित्य तथा कला सङ्गम र लेटाङ पुस्तकालय जस्ता साहित्यिक समूहले प्रकाशनमा ल्याएर लेटाङको कला र साहित्यलाई चिनाउने काम गरेका छन् ।

(ख) मौलिक गीत, सङ्गीत तथा नृत्य कला

(अ) धान/पालाम नाच : धान नाच लिम्बू जाति (याक्थुङ) को एउटा प्रसिद्ध लोक नृत्य हो । यसलाई लिम्बू भाषामा यालाङ अथवा यालक्मा भनिन्छ । यसको उत्पत्ति नेपालको लिम्बूवान् क्षेत्रमा भएको हो । यो नृत्य उत्तरी लेटाङको वारङ्गी क्षेत्रमा नाचिन्छ । यो नृत्यसँग गाइने गीतलाई पालाम भनिन्छ ।

(आ) चण्डी नाच : नेपालको पूर्वी पहाडको वल्लो किराँत, माझ किराँत र पल्लो किराँतका सुनुवार र राई जातिका विभिन्न पर्वमध्ये प्रमुख मानिने चाड उँधौली र उँभौलीमा नाचिने नाम चण्डी नाच हो ।

जसलाई पर्वते बोलीमा पूजा भनिन्छ । यो चाड प्रमुख धान रोप्ने समय बैशाख पूर्णिमादेखि पञ्चमीसम्म मनाइन्छ । जसलाई दोङ्दावा (उँधौली) वा बसिखाने समरी भनिन्छ । यो नाच राई जातिको अति प्रसिद्ध तथा एकमात्र नाच हो । यो समूहमा सयौं व्यक्तिहरूले नाच्दछन् । तर राईहरूको ताल एउटै हुन्छ भने सुनुवारहरूको १२ ताल हुन्छ । बाल, युवा, वृद्ध सबै नाच्दछन् । यो नाच सुनुवारहरू चण्डीथानमा र प्रत्येक घरघरमा घुमीघुमी नाचिन्छ भने राईहरू देवीथान परिपरि गोलाकार भएर नाच्दछन् । थोरै जना नाच्ने भएमा पङ्क्ति भएर नाच्दछन् । नाच्नेहरूको पङ्क्तिभित्र एक नायक तथा नायिका हुन्छन् जसले सेतो फेटा बाँधेको हुन्छ । वरिपरि घुमीघुमी नाचिने यो साकेला नाचमा आआफ्नो जातीय भेषभूषाका साथै हातमा झुम्के रुमाल र फूलपाती लिएर नाचिन्छ ।

(इ) हुर्रा नाच : यसको चलन खासगरी मगर जातिमा विद्यमान छ । यसमा नातेदारबाहेक र नाता पर्ने समेतका केटाकेटी, आइमाई, लोग्नेमान्छे सँगसँगै हातमा हात मिलाई नाच्ने र गाउने परम्परा छ । आफ्नो नातेदारका साथमा नाच्दा बेनाताका केटाकेटी आएका खण्डमा नातेदारहरूले उनीहरूलाई पनि नाच्ने मौका दिन्छन् र रमाइलो गरी नाच्दछन् । हुर्रा नाच मगर जातिले ठूला चाडपर्व तथा उत्सवका अवसरमा "देशै रमाइलो" भनी गीत गाउँदै गोलो घेरामा मादलसँगै खुट्टाको ताल मिलाएर नाच्ने गर्दछन् ।

(ई) लाखे नाच : नेवार समुदायले कुनै विशेष जात्रा अथवा पर्वको उपलक्ष्यमा लाखेको मुखुण्डो पहिरिएर गरिने परम्परागत नृत्य लाखे नाच हो । नेवार समुदायमा विभिन्न प्रकारका नाच नाचिन्छन् । प्राय: देवीदेवताका हुन्छन् । यीमध्ये लाखे नाच धेरै रोचक हुन्छ । यो नाच विशेषत, इन्द्र जात्रा र गाईजात्रा आदि पर्वहरूको अवसरमा नाचिन्छ ।

(उ) संगिनी नाच : यो ब्राह्मण समुदायमा प्रचलित नृत्य हो । यसमा महिलाहरू विभिन्न धार्मिक ग्रन्थका कहानीहरू र उनीहरूका जीवनका सुखदु:खका घटनाहरूलाई विशेष भाकमा गीतको रूपमा गाएर नाच्ने गर्दछन् । वरिपरि गोलो घेरामा एक आपसमा हात जोडी बिस्तारै गाउँदै र नाच्दै गरिने सँगिनी नृत्य एक परम्परागत नृत्य हो ।

(ऊ) बालन नाच : खासगरी ब्राह्मण-क्षत्री समाजमा बालन गायन र त्यसको लयसँगै नाच्ने परम्परा धेरै पुरानो हो । बालन नृत्य गर्ने पुरुषहरूले विभिन्न पौराणिक पात्रहरूको अभिनयसँगै सोहीसँग सम्बन्धित गीत गाउने गर्दछन् । बालन नेपाली संस्कृतिको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । नयाँ पुस्तामा पश्चिमा संस्कृतिको प्रभाव बढेको कारण समुदायमा यसको चलनमा कमी मात्र आएको छैन, यो नृत्य लगभग लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ ।

(ए) सेलो नाच : विशेष गरी नेपाल र भारतका विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने तामाङ जातिहरूले डम्फु र टुङ्नाको धुनसँगै सेलो गीत गाएर नाच्ने आकर्षक नृत्य सेलो नाच हो । विभिन्न चाडपर्व र समारोहहरूमा आफ्नो जातीय पहिचान झल्कने पोसाकहरू लगाएर नाचिने सेलो नृत्य एकल वा युगल र समूहमा नाच्न मिल्छ । सेलो नाच सांस्कृतिक कार्यक्रमको अभिन्न अङ्ग जस्तै बनेको छ । तर आजभोलि सेलोलाई आधुनिकीकरण गरेर परिस्कृत रूपमा प्रस्तुत गर्ने चलन बढेको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय कला, साहित्य, नृत्य तथा गीत सङ्गीतका थप उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कला भनेको के हो ?

(ख) साहित्य भनेको के हो ?

(ग) मौलिक शब्दको अर्थ के हुन्छ ?

(घ) लेटाङमा नाचिने परम्परागत नृत्यमध्ये कुनै एकको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) लेटाङ साहित्य कला सङ्गम र लेटाङ पुस्तकालयद्वारा प्रकासित कृतिको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङमा कला तथा साहित्यको विकास कसरी भएको हो ?

(ख) लेटाङको कला तथा साहित्यको विकासमा योगदान गरेका संस्थाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) कला तथा साहित्यको क्षेत्रमा लेटाङलाई चिनाउने व्यक्तिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) धान नाचको परिचय दिनुहोस् ।

(ङ) सेलो नाचको परिचय दिनुहोस् ।

(च) हुर्रा नाचको बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

१. लेटाङलाई कला तथा साहित्य तथा कला क्षेत्रमा चिनाएका कुनै एक व्यक्तित्वको बारेमा आवश्यक जानकारी लिई उनको छोटो जीवनी तयार पार्नुहोस् ।

२. तपाईँले अवलोकन गर्नुभएको कुनै एक जातीय नृत्यको बारेमा छोटो लेख तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

मौलिक प्रविधिको संरक्षण

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मौलिक प्रविधिबाट निर्मित वस्तुहरूको संरक्षणमा भूमिका निर्वाह गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मौलिक प्रविधिको परिचय दिई तिनको उपयोगबाट निर्मित वस्तुहरूको संरक्षणमा व्यक्ति, समुदाय र स्थानीय सरकारको भूमिका प्रष्ट पार्नुहोस् ।

पाठको नमुना :

(क) मौलिक प्रविधिको परिचय र महत्त्व :

मौलिक शब्दको अर्थ मूलभूत, असली, आदिम, महत्त्वपूर्ण, मुख्य भन्ने हुन्छ । प्रविधि भन्नाले कला वा शिल्प भन्ने बुझिन्छ । यस अर्थमा मौलिक प्रविधि भन्नाले हामीले पहिलेदेखि नै उपयोग वा प्रयास गर्दै आएका हाम्रा आफ्नै पहिचान बोकेका कला वा शिल्प भन्ने बुझिन्छ । हामीले परापूर्वकालदेखि प्रयोग गर्दै आएका ढिकी, जाँतो, हलो, जुवा, ठेकी, गरियो, डोको, नाम्लो, दाम्लो, आम्खोरा, कुपी, दियालो, ढोल, झ्याम्टा, सनही, नरसिंहा, दौरा सुरुवाल, चौबन्दी, गोठ, पाली, मतान लगायत हाम्रा मौलिक प्रविधि र पहिचान हुन् ।

मानव सभ्यताको विकाससँगै प्रयोग हुँदै, विश्वास गरिँदै आएको ज्ञान तथा सिपलाई मौलिक ज्ञान भनिन्छ । मौलिक ज्ञानले बौद्धिक ज्ञान, प्राविधिक ज्ञान, पर्यावरणीय ज्ञान र स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान आदि क्षेत्रलाई समेट्ने गर्दछ । यस्ता ज्ञान र सिप एक पिँढीदेखि अर्को पिँढीमा हस्तान्तरण हुँदै हाम्रो पिँढीसम्म आएको हुनुपर्छ । कथा, गीत, दन्त्य कथा कथन, नृत्य, किंवदन्ती, सांस्कृतिक मूल्य मान्यता, संस्कार, प्रथा, सामुदायिक कानून, स्थानीय भाषा, कृषि प्रणाली र औजार, बिरुवाका प्रजातिहरू तथा जीवात्मा अनुवंश मार्फत मौलिक ज्ञान व्यक्त भइरहेको हुन्छ । मौलिक ज्ञान समुदाय पिच्छे फरक-फरक हुन सक्दछन् ।

हँसिया, खुर्पा, बन्चरो, बसिला, आरी, कचियाको प्रयोगले वरिपरिको झार-जङ्गल हटाई फरुवा, कुटो, कोदालो, झ्याम्पल, गैँती, बेल्चाको प्रयोगले जमिन सम्याउन तयार गर्नु, मौसमअनुसारको स्थानीय बिउ लगाउनु, खेतका आलीमा गेडागुडी रोप्नु, मकैसँग सिमी रोप्नु, तोरीसँग केराउ, चना र मूला रोप्नु, सिँचाइको राम्रो व्यवसथा नहुँदा खेतका चारैतिर आली लगाएर वर्षात्को पानी जम्मा गर्नु आदि हाम्रा मौलिक प्रविधिहरू हुन् ।

त्यसैगरी जुवालीमा गोरुहरू नारेर हलोले खेतबारी जोत्नु, बाँझो जमिनलाई उर्वर बनाउने हलो, त्यसमा जुवा, जोतारो, हलुड, हरिस, सोइला, फाली, ठेंडी जस्ता आदिम प्रविधि अहिलेसम्म पनि उत्तिकै प्रभावकारी छन् । कुटो, कोदालो, दाँते, खोक आदि त झनै कृषिप्रधान देशको मुख्य कृषि औजार नै बनेका छन् ।

राम्रा फसलका लागि उपयुक्त पानी, मलजल, गोडमेल गर्नु र फसल पाकेपछि सुरक्षित ठाउँमा भित्र्याउनु, कुनै किताबाका पानामा पुर्खाले रटेर गरेका होइनन् । आफ्नै स्वविवेक प्रयोग गरी स्थानीय स्रोत साधन र सिपको प्रयोग गरेर यस्ता वस्तुको आवश्यकताअनुसार आविष्कार भएको हो ।

यस्ता बहुमूल्यवान् ज्ञान तथा सिपहरू हामीले हाम्रा पूर्वजबाट सिकेका मौलिक ज्ञानहरू हुन् । धान, गहुँ र कोदो भकारीमा, मकैलाई थाक्रा र आलुलाई हावा लाग्ने कोठा वा परालको गुमोज (झ्याल ढोकामा बनाइएको अर्ध वृत्तकार बान्की) बनाई बार्दलीमा झुन्ड्याउने, मुलाको सिन्की, सागको गुन्द्रुक, भटमासको मस्यौरा र किनामा र स्कुसको भुजुरी बनाउने ज्ञान र प्रविधि आज पनि कम महत्त्वको छैन ।

पशुचौपायाहरूका लागि ताल पोखरीहरू निर्माण गर्ने र वर्षात्को समयमा यिनै ताल पोखरीमा पानी जम्मा गर्ने, ताल पोखरीमा सङ्कलन भएको पानी लुगा धुन, भाँडा माझ्न, नुहाउन, तरकारीका लागि सिँचाइ गर्ने, लुगा धुन रिठाको प्रयोग गर्ने, भाँडा माझ्न तातो खरानीको प्रयोग गर्ने पनि हाम्रा मौलिक प्रविधि हुन् ।

अहिले चर्चामा रहेका विषयजस्तै झोलमल, गोठेमल, मिश्रित खेती प्रणाली, शून्य जोताइ, वातावरण अनुकूल खेती, विषदीरहित खेती प्रणाली त हाम्रै पुर्खाहरूले पहिले नै अवलम्बन गरेको खेती प्रणाली हो । माछा मार्न प्रयोग हुने प्रविधिहरू जस्तै ढडिया, जाल, बल्छी, थकौली, फन्दा, दुवाली स्थानीय ज्ञान सीपहरूकै प्रयोगबाट सम्भव भएको हो । माछा पाउने कुरको पहिचान, मौसमअनुसारको माछा मार्ने प्रविधिको निर्माण, डुङ्गाको निर्माण, डुङ्गा खियाउने ज्ञान सिपहरू पनि मौलिक ज्ञान नै हुन् । प्राचीन समयमा पानी बोक्न र सञ्चय गर्न बाँसको ढुङ्ग्रो, चिण्डा, माटोको भाँडा, काठको सामग्री आदि प्रयोग हुन्थ्यो जुन मौलिक ज्ञान कै प्रतिरूप हुन् ।

(ख) मौलिक प्रविधिको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका

- परम्परागत मौलिक ज्ञान र प्रविधिलाई लोप हुनबाट जोगाउन त्यस्ता ज्ञान र प्रविधिको अभिलेखीकरण गर्ने,
- पुराना प्रविधि, सिप र कलाको संरक्षण गर्दै नयाँ प्रविधिको आत्मसात गर्ने,
- मौलिक प्रविधिलाई अझ उन्नत बनाउँदै लैजाने,
- मौलिक प्रविधि जोगाउन नयाँ प्रविधिको साथ लिने,
- वेवसाइट र सामाजिक सञ्जालहरूमार्फत पुराना मौलिक प्रविधिको प्रचारप्रसार गर्ने,
- मौलिक कला र प्रविधिमा संलग्न मानिसहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने,
- स्थानीय मौलिक प्रविधिको प्रयोगबाट उत्पादित सामग्रीको प्रयोग गरेर निर्माणकर्ताहरूलाई संरक्षण गर्ने,
- पछिल्लो पुस्तालाई मौलिक प्रविधिको ज्ञान र सिप हस्तान्तरण गर्ने,
- समुदायमा मौलिक ज्ञान, सिप र प्रविधि भएका व्यक्तिहरूको पहिचान गरी उनीहरूको सहयोगमा उक्त ज्ञान, सिप र प्रविधि विकास र विस्तारका लागि सहयोग लिने,
- नगरले मौलिक, ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण र प्रवर्धन गर्न विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

मौलिक प्रविधिका थप स्थानीय उदाहरणहरू दिई तिनको संरक्षणका उपायहरू बताउनुहोस् ।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मौलिक प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) मौलिक प्रविधिको कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) मौलिक प्रविधिको संरक्षणको कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मौलिक कला प्रविधिको उदाहरण सहित परिचय दिनुहोस् ।

(ख) मौलिक प्रविधिको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका कस्तो हुनुपर्दछ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा परम्परागत मौलिक कलाको प्रयोग गरी सामग्री निर्माण गर्ने व्यक्तिसँग भेट गर्नुहोस् । ती व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी निर्माण गरेको सामग्रीको नाम, उपयोग र संरक्षणको उपाय सम्बन्धमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ : ४

परम्परागत कलाको चिनारी र संरक्षण

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- परम्परागत कलाबाट निर्मित वस्तुहरू चिन्न र तिनको संरक्षणमा भूमिका निर्वाह गर्न,
- परम्परागत प्रविधिको महत्त्व व्याख्या गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- परम्परागत कलाबाट निर्मित स्थानीय वस्तुहरूको चिनाउने र तिनको संरक्षणमा समुदायको भूमिका बताउने ।

पाठको नमुना :

(क) परम्परागत कलाको चिनारी

परम्परागत कला प्राचीन समयदेखि चालचलनमा ल्याइएका व्यवहारिक जीवनमा प्रयोग हुने कलाहरू परम्परागत कला हुन् । मानिसले सभ्य र सुसंस्कृत समाजको निर्माण गर्ने क्रममा व्यवहारमा ल्याएका कलाहरू नै परम्परागत कलाभित्र पर्दछन् । लेटाङका ग्रामीण क्षेत्रमा रहेका विभिन्न परम्परागत कलाहरूको सङ्क्षिप्त विवरण निम्नानुसार रहेको छ ।

(अ) चोयाबाट सामग्री निर्माण गर्ने कला

बाँसको चोयाबाट निर्माण हुने डोको, भकारी, डालो, नाङ्लो जस्ता सामग्री तयार पार्ने कला लेटाङका ग्रामीण भेगमा अझै जीवित रहेको छ । घरायसी जीवनयापनमा चोयाबाट बनेका पेरुङ्गो, खुँगी, घुम, मोहला, फुर्लङ, पेचा जस्ता सामग्री तयार पार्ने क्रम पहिलेदेखि नै चलिआएका छन् । गाउँघरमा यस्ता सामग्री तयार पारेर जीविकोपार्जन गर्न समेत यस्ता कलाले भरपुर सहयोग पुऱ्याएको छ ।

(आ) खोस्टा वा परालबाट सामग्री बनाउने कला

मकैको खोस्टाको प्रयोग गरेर पिरा बनाउने कलालाई गाउँघरमा आमा दिदीहरूले अझै बचाइरहेका छन् । परालको गुन्द्री, सुकुल, ढाकी जस्ता सामग्री निर्माण गर्ने कला पनि हाम्रा गाउँघरमा अझै व्यवहारिक रूपमा प्रयोग भइरहेका छन् ।

(इ) रेखी लगाउने तथा घर लिपपोत गर्ने कला

माङ्गलिक तथा अन्य दुःखद् कार्यमा पुरोहितद्वारा रेखी लगाउने कला परम्परागत र धार्मिक आस्थाको प्रतीकको रूपमा जीवन्त रहेको छ । हाम्रा ग्रामीण गाउँघरमा अझै पनि विभिन्न रङका माटोले घर, सिकुवा लिपपोत गरिन्छ । घरको सिकुवा, आँगनमा कलात्मक रूपमा लिपपोत गर्ने शैली हाम्रो गाउँघरमा अझै देख्न सकिन्छ । यसले घरको सौन्दर्य बढाएको छ ।

(ख) परम्परागत कलाको संरक्षण

अहिले आधुनिकीकरणको नाममा हाम्रो मौलिक तथा विविधतायुक्त कृषि प्रणाली हराउँदै जान थालेका छन् । हामीकहाँबाट विशेषगरी तीन चिज हराउँदै जान थालेका छन् ।

एउटा कृषि । हामीसँग कोदो, जुनेलो, फापर, पुराना धान थिए । पछिल्लो दशकमा ती सबै हराउन थालेका छन् । हामीसँग भएका कृषिबाली नै भएन भने खाद्य सुरक्षा पनि नहुने भयो ।

त्यस्तै दोस्रो हो, सिप । हामीसँग समुदाय तथा भूगोल विशेष हाम्रा सिपहरू थिए । हामीसँग डोको, डालो, नाङ्लो, ढिकी, जाँतो, ओखल, गुन्द्री, घुम, छत्री आदि बनाउने सिप थियो । त्यस्ता सिपले मानिसहरूलाई स्वरोजगार बनाएको थियो । बिना सिपका मानिसहरू भए भने यी मौलिक कृषि प्रविधि लोप हुन्छन् । हामीसँग बाँस, निगालो, काँस, काठ थियो, जसमा हामी आफ्नो सिप प्रयोग गरेर मौलिक कृषि तथा खाद्यान्न उपकरण तयार पार्थ्यौं । यस्ता सामग्री घरमै बनाउँदा बाहिरबाट केही किन्न पर्दैनथ्यो । केही कुरा खरिद नगर्दा हामी आत्मनिर्भर हुन्थ्यौं । आधुनिकीकरण हुँदा त्यो पनि सकिँदै गयो ।

तेस्रो भनेको हाम्रो प्रविधि । समय परिवर्तन भयो, प्रविधिमय समाज व्यापक विस्तार हुँदै गइरहेको छ । अहिलेको जमानामा मानिसहरू प्रविधिमैत्री भएका छन् । नयाँ प्रविधिले हाम्रो काम सहज बनाइदिएका छन् । संसार नै नयाँ प्रविधिको पछि दगुरिरहेको छ । यसो हुँदा हामीले हाम्रा मौलिक प्रविधि बिर्सियौं । पुराना प्रविधि अलिकति ढिलो थिए होलान्, आकर्षक देखिँदैनथे होलान् । तर, त्यसलाई नयाँ प्रविधिसँग जोड्न त सकिन्थ्यो ।

हामीसँग दही जमाउने भाँडो ठेकी हुन्थ्यो । त्यसैमा मोही पार्न सकिन्थ्यो । मदानी प्रयोग गरेर मोही पार्न सकिन्थ्यो । मदानीको ठाउँमा बरू मोटर प्रयोग गर्न सकिन्छ होला । तर, हामी पूर्ण रूपमा नयाँ ग्राइन्डर प्रयोग गर्न थाल्यौं । एउटै ठेकीलाई दूध, दही राखेर मही बनाउन सकिन्थ्यो । ग्राइन्डरलाई अरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ त ? सकिँदैन । यसले हाम्रो खर्च बढाइरहेको पनि छ ।

त्यति मात्र नभएर उक्त ठेकी बनाउने काठ हाम्रै वनजङ्गलमा पाइन्थ्यो । ती प्रविधि, हामीसँग भएका सीप तथा स्रोतले हामी आत्मनिर्भर भएका थियौं । त्यस्तै जाँतोको सन्दर्भमा पनि हामी हाम्रै बगरमा भएको ढुङ्गा प्रयोग गरेर जाँतो बनाउन सक्थ्यौं । जाँतो बनाउने सिप पनि हामीसँग थियो । त्यही जाँतोबाट हामी पीठो बनाउन सक्थ्यौं । घरघरमा जाँतो हुँदा, त्यो जाँतोबाट पिसिएको पिठो हुन्थ्यो । जाँतोबाट पिस्दा त्यसले हाम्रो खाद्यान्नमा भएका तत्त्वलाई सुरक्षित राख्थ्यो । अहिले मिलमा बेस्सरी तात्तिएका ग्राइन्डरबाट पिठो निकाल्दा त्यसमा भएका पौष्टिक तत्त्व मरिरहेका छन् । यसको प्रभाव हाम्रो स्वास्थ्यलाई परिरहेको छ । यसरी कृषि बाली लोप हुँदै जाँदा यी तीन कुरा कृषिको बिउ, मौलिक प्रविधि बनाउने सीप, र प्रविधि हराउँदै गएका छन् ।

हाम्रा बाजे–बज्यै र बराजुहरूले परापूर्व कालदेखि नै जीविका धान्नका लागि सिकेका जानेका सिप, कला, अभ्यास र प्रचलनहरू नै परम्परागत ज्ञान हुन् । बदलिँदो परिवेशसँगै हाम्रा पूर्खाले आर्जेका ज्ञानहरू विस्तारै हराउँदै गइरहेका छन् । हिजो जुन रूपमा एउटा चक्र सरी ज्ञान, सिप र अभ्यासहरू सर्दै आइरहेका थिए । यो क्रम निरन्तर आधुनिकताका नाममा नास हुँदै छ । हाम्रा पूर्खाले पहिलेदेखि प्रयोग गर्दै सिक्दै आएका ज्ञानहरू उचित संरक्षण र अभिलेखीकरणको अभावमा आज हामीहरूबाट गुम्ने स्थितिमा छन् ।

हाम्रो नगर कुनै एउटा जाति र संस्कृतिको मात्र नभएर सबैको साझा फूलबारी हो । यहाँ २८ भन्दा बढी जातजातिहरू र धेरै भाषाभाषीहरू रहेका छन् । जातजातिअनुसार यही सानो भूगोलभित्र पनि प्राकृतिक स्रोतको उपयोग, खाद्य वस्तुको उपभोगदेखि लिएर औषधीमूलोसम्म आआफ्नै प्रयोगका अनुभवहरू छन् । हाम्रै समुदाय वरपर पनि विभिन्न रोगको उपचार गर्ने विभिन्न तौरतरिकाहरू छन् । जस्तो कि हामी रूघा खोकी लागेमा तुलसी पानी उमालेर खान्छौं । ज्वरो आएमा चिराइतोको प्रयोग गर्छौं । हाम्रो बाजेले लेकबाट ठूलो ओखती ल्याई मात्रा मिलाएर गाई भैंसीलाई खुवाएको याद अझै ताजा छ । हामीले जानेका यी ज्ञान परम्परागत रूपमा नै हस्तान्तरण भई आएका हुन् । अझ आदिवासी जनजाति समुदायमा औषधीमुलो, खाद्य उपभोग र अन्य कुरामा परम्परागत ज्ञानको प्रयोग झन् बढी मात्रामा छ ।

परम्परागत ज्ञानको महत्त्व यति धेरै हुँदाहुँदै पनि देशको अथाह परम्परागत ज्ञान उचित रूपमा अभिलेखीकरण गर्न सकिएको छैन । यस कार्यमा जुन रूपमा बहुसरोकारवालाले तत्परताका साथ कार्य गर्नुपर्ने हो त्यो हुन सकेको छैन । नीति निर्माण तहमा उल्लेख्य काम पनि भएको छैन । परम्परागत ज्ञानको उपयोग गरी अन्तराष्ट्रियस्तरमा जुन कार्य भएको छ, त्यसबाट पनि हामीले केही सिक्नुपर्ने देखिन्छ । यस विषयमा पनि सर्वसाधरणलाई समयमै सचेत गराउनुपर्ने अवस्था छ ।

समुदायमा रहेको परम्परागत ज्ञानको संरक्षणको महत्त्व दिनानुदिन बढिरहेको अवस्थमा स्थानीय सरकारले उचित नीति निर्माण गर्दै कार्यान्वयनतर्फ जानुपर्ने देखिन्छ । परम्परागत ज्ञान र सीप र कलाको संरक्षणको वातावरण तयार पारी सम्पूर्ण समुदायहरूले साथ दिनुपर्दछ । परम्परागत ज्ञानको स्रोत समुदाय र व्यक्ति रहेको हुनाले यसको संरक्षण तथा अभिलेखीकरण गरेमा अधिकतम् फाइदा पनि समुदायलाई रहन्छ । परम्परागत ज्ञानको फाइदा लिनका लागि र आफ्नो सिप तथा ज्ञान सुरक्षित राख्न समुदाय सजक हुन जरूरी छ । परम्परागत ज्ञान लोप भएमा समुदायले मात्र हानी बहोर्ने नभएर देशले नै क्षति व्यहोर्छ । हाम्रा छरपष्ट रहेका परम्परागत तौरतरिक, सिप, कला, सिर्जना, र प्रविधिको संरक्षण गर्नु आजको आवश्यकता तथा हामी सबैको साझा दायित्व हो ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत प्रविधिको उपयोग गरी निर्मित स्थानीय वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) परम्परागत प्रविधिको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस्।

(ग) परम्परागत कला र प्रविधिको संरक्षणमा समुदायको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस्।

(घ) चोयाबाट सामग्री निर्माण गर्ने कलाका बारेमा लेख्नुहोस्।

पाठ : ५
प्रविधि र जीविकोपार्जनको सम्बन्ध

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- प्रविधिको विकास र उपयोगको फाइदाहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- प्रविधिको विकास र जीविकोपार्जनको सम्बन्ध तथा फाइदाहरूको जानकारी गराई विविध उदाहरणहरू खोजी प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

परम्परागत स्थानीय प्रविधि र तिनको जीविकोपार्जनसँगको सम्बन्ध

स्थानीय प्रविधि भन्नाले परम्परागत रूपमा विकसित हुँदै आएका दैनिक घरायसी क्रियाकलापलाई अझ सरल, छिटो र प्रभावकारी तवरले पूरा गर्न अवलम्बन गरिने ज्ञानको व्यावहारिक प्रयोग भन्ने बुझिन्छ । इतिहासका विविध कालखण्डहरूमा विभिन्न संस्कृति र समुदायका मानिसहरूले आ-आफ्नो सिर्जनशीलताको प्रयोग गरी यस्ता विविध प्रविधिहरूको विकास र प्रयोग गर्दै आइरहेका छन् । ढिकी, जाँतो, ओखल र मुसल, पानी घट्ट, कोल, ठेकी, मदानी, नेती र घुर्रो, कुमालेको चक्र, आरन आदि स्थानीय प्रविधिका केही उदाहरणहरू हुन् ।

परम्परागत रूपमा स्थानीय सिप, स्रोत र साधनको प्रयोग गरी निर्मित र परिष्कृत सामाजिक, सांस्कृतिक र भौगोलिक पक्षहरूसाग प्रत्यक्ष रूपले जोडिएका प्रविधिगत चालचलनहरूलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ । कुटानी, पिसानी कार्यमा पानी घट्टको प्रयोग, खेतबारी खनजोत गर्न हलोको उपयोग आदि स्थानीय प्रविधिको उपयोगका केही उदाहरणहरू हुन् ।

मानव विकासका विविध चरणहरूसँगै परम्परागत प्रविधिहरूको विकासमा समेत थप परिष्कार र विकास हुँदै आएको पाइन्छ । ढुङ्गे युगमा मानिसहरू दुई ढुङ्गाको घर्षणबाट उत्पादन गरिने आगो निकाल्ने प्रविधि परिष्कृत भएर क्रमशः झुलो, चकमक, सलाई हुँदै लाइटरसम्म आइपुगेको छ । लोहोरो सिलौटो प्रयोग गरी चलेको पिस्ने प्रविधि परिष्कार हुँदै जाँतो अनि पानी घट्टसम्म पुग्यो । घरघरमा प्रयोग गरिने मिक्सचर र पीठो, तोरी आदि पेल्ने मेसिन त्यसैको परिष्कृत रूप हो ।

परम्परागत रूपमा युद्धका लागि हातहतियारहरू बनाउन वा कृषिका औजारहरू बनाउन आरनको प्रयोग गरिन्थ्यो । त्यसै प्रविधिको परिष्कार भएर आज ठूला ठूला कारखानाहरू बनेका छन् । त्यस्तै तेल पेल्ने कोल प्रविधि विकसित भएर आज आयल मिल बन्न पुगेको छ । सागलाई गुन्द्रुक र मूलालाई सिन्कीका रूपमा पछिका लागि सुरक्षित गर्ने प्रविधि पनि यस्तै परम्परागत स्थानीय प्रविधि हो ।

खेत जोत्नका लागि हलोको प्रयोग गरिन्थ्यो भने अहिले ट्रयाक्टरको प्रयोग गरिन्छ । धान काट्न, धान काट्ने मेसिन (रिपर) को प्रयोग बढ्दो छ । पहिले भारी बोक्न गोरुको गाडाको प्रयोग हुन्थ्यो । अहिले भारी बोक्न ट्रयाक्टर कै प्रयोग हुन्छ । दाउरा, भुस आदिको चुल्हो परिष्कृत भएर ग्याँस सिलिण्डर र इन्डक्सन (

विजुलीबाट चल्ने) चुल्हो बनेको छ । खोला तर्न प्रयोग हुने तुइनको विकसित रूप केवलकार वा रोप वे हो भन्न सकिन्छ ।

परम्परागत स्थानीय प्रविधि हाम्रो जीवनका अभिन्न अङ्गजस्तै बनेर हाम्रो दैनिक जीवनयापनलाई सहज बनाएका प्रशस्तै उदाहरणहरू छन् । परम्परागत प्रविधिको मानवको जीवनयापनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको छ । अझै पनि ग्रामीण क्षेत्रमा आधुनिक प्रविधिहरू भित्रिनसकेकोले त्यहाँको जनजीवन परम्परागत प्रविधिमा नै निर्भर रहेको छ । कतिपय परम्परागत प्रविधिहरू आधुनिक मानिसको पनि रोजाइको विषय बन्न थालेका छन् । सहरबजार तिर ग्याँस चुल्हो र इन्डक्सन चुल्होमा पकाएको खाना खाँदा दिक्क भएर दाउराको चुल्होमा खाना पकाएर खान पाए हुन्थ्यो भन्ने मानिसहरूको कमी छैन । त्यस्तै ढिकीमा कुटेको चामलको भाग, जाँतोमा पिँधेको दाल, मकै वा कोदोको पिठोको रोटी आदि खोजी खोजी खाने चलन छ । तसर्थ, जतिसुकै आधुनिक प्रविधिको विकास भए पनि हामी हाम्रो परम्परा र मौलिकतालाई माया गर्छौं र गर्नुपर्छ ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय प्रविधि भनेको कस्तो प्रविधि हो ? उदाहरण दिनुहोस् ।

(ख) परम्परागत स्थानीय प्रविधिको हाम्रो दैनिक जीवनसँगको सम्बन्ध कस्तो रहेको छ ?

(ग) परम्परागत स्थानीय प्रविधको उपयोग हुने केही उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा प्रयोग भएका परम्परागत स्थानीय प्रविधि र तिनको उपयोगको विवरण तयार पारी ल्याउनुहोस् ।

पाठ : ६

स्थानीय प्रविधि र खानाका परिकार व्यवस्थापन

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय प्रविधिबाट बन्ने सामान्य परम्परागत खाना तयार गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय प्रविधिबाट तयार हुने उपयोगी परिकारहरूको निर्माण गर्ने चरणहरू बताई प्रयोगात्मक क्रियाकलाप गराउने ।

पाठको नमुना :

केही स्थानीय खानाका परिकारहरू बनाउने विधि

हामी नेपालीहरूको मुख्य खाना दाल, भात तरकारी हो । दाल, भात, तरकारीसँग चटनी, मोही, घिउ आदि पनि मिलाएर खाने गरिन्छ । ढिँडो पनि हाम्रो परम्परागत परिकार हो । यी परिकारबाहेक जातीय रूपमा विशेष चाडपर्वमा अन्य विभिन्न परिकारहरू पनि नेपाली भान्सामा पाक्ने गर्दछन् ।

आफ्नो खानपिनका परम्परा र विशेषताहरूका बारेमा जान्नु र लोक परिकारहरू पकाएर खान-खुवान सक्नु महत्त्वपूर्ण सामाजिक-साँस्कृतिक सीप हो । संस्कृतिको स्वादले हाम्रा सामाजिक र आर्थिक सम्बन्धलाई सरस र सहज बनाउन सक्छ । यस पाठमा हामी केही स्थानीय परिकारहरूको बारेमा अध्ययन गर्छौं ।

(क) **गुन्द्रुक र भटमास :** रायो वा तोरीको गुन्द्रकलाई भुटेको भटमाससँग मोलेर अचार बनाउँदा स्वादिष्ट अचार तयार हुन्छ । गुन्द्रुक र भटमासको तरकारी वा सुप पनि उत्तिकै मिठो हुन्छ ।

(ख) **भुटेको मकै :** राम्ररी सुकेको मकैलाई छोडाएर हाँडी वा किटको कराईमा फूल उठ्ने गरी भुटेर खाजाको रूपमा खाने चलन छ ।

(ग) **भुङ्ग्रे रोटी :** कोदो वा गहुँको पिठोलाई गीलो हुने गरी मुछेर तावामा राखेर वा चेप्टो आकार दिएर दुवैतिर केरा, चिउरी वा सालको पातले छोपेर आगोको भुङ्ग्रोमा सेकाएर पाकेपछि गुन्द्रुक र भटमासको अचारसँग खाने चलन छ । यसरी आगोमा सेकाएर बनाएको रोटीलाई भुङ्ग्रे रोटी पनि भनिन्छ ।

(घ) **ढिँडो :** ढिँडो मकै, कोदो वा फापरको पिठोबाट बनाइन्छ । उमालेको पानीमा आवश्यक मात्रामा पीठो हालेर काठको पुन्यूले बेस्सरी मस्काएपछि ढिँडो खानका लागि तयार हुन्छ । ढिँडो प्राय: कुखुराको मासुको झोलसँग खाने गरिन्छ ।

(ङ) **दहीचिउरा :** गाईको दूध वा भैँसीको दूधलाई जमाएर बनाइएको दहीसँग स्थानीय धानको ढिकीमा कुटिएको चिउरा मुछेर खाँदा अत्यन्तै स्वादिष्ट खाजा हुन्छ । दहींचिउरामा चिनी वा कोला मुछेर खाने चलन छ । हाम्रोतिर असार १५ का दिन दहीचिउरा खाने र धान दिवसीय चाड मान्ने परम्परा नै छ ।

(च) **चतामरी :** चतामरी नेवारी खाना हो । यसलाई बनाउँदा चामलको पीठोमा अण्डा, चीज, मासु वा तरकारी मिसाएर बनाइन्छ । चतामरीलाई नेपाली पिज्जा पनि भन्ने गरिन्छ ।

(छ) **खिचडी :** हाम्रोतिर पौष १५ र माघे सङ्क्रान्तिको दिन खिचडी खाने चलन छ । खिचडी पकाउँदा दाल र चामललाई थोरै नुन राखेर एकैसाथ पकाइन्छ । यसरी पाकेको खिचडीलाई स्वादअनुसार घिउ राखेर खाने चलन छ ।

(ज) **सातु :** मकै, भटमास, गहुँ, चना आदिलाई भुटेर मसिनो धुलो हुने गरी पिसेर सातु बनाइन्छ । खाजामा सातु खानु स्वास्थ्यको लागि फाइदाकारी छ ।

(झ) **भक्का :** भक्का चामलको पीठोबाट बनाइने परिकार हो । उम्लिँदै गरेको पानीमाथि राखिएको माटाको भाँडाको मुखमा सानो गोलो खुला भागमा कपडाले मोडेर चामलको पिठो राखिन्छ । पानीको वाफले पाकेपछि भक्का खानका लागि तयार हुन्छ । यसरी तयार भएको भक्का टमाटर र धनियाँको अचारसँग तात्तातै खाइन्छ ।

(ञ) **कन्दमूल परिकार :** माटोमुनि फल्ने खानका लागि प्रयोग हुने चिजहरूलाई कन्दमूल भनिन्छ । माघे सङ्क्रान्तिमा तरुल, सखरखण्ड (सुठुनी), वन तरूल लगायतका कन्दमूल खाने गरिन्छ । त्यस्तै पिँडालु, कच्छु आदि आदि पनि खाने चलन हाम्रो समाजमा रहेको छ । यस्ता कन्दमूललाई सफा गरेर माडाको आकार अनुसारका टुक्रा बनाई आवश्यक मात्रामा पानी हालेर उसिन्ने गरिन्छ ।

(ट) **खोले डल्ला :** खोले अर्थात् गीलो भातमा कोदोको पिठोबाट बनाइएका सानासाना डल्लाहरू पकाएर बनाइने परिकारलाई खोलेडल्ला भनिन्छ । डल्लामा स्वादअनुसार नुन पनि लगाउन सकिन्छ ।

(ठ) **अन्य परिकारहरू :**

नेवारी : छोयला, कचिला, जुजुधौ, सय बजी, आयला, बारा आदि ।

लिम्बू : याङ्बेन र सेर्गेम्बा

राई : वाचिपा अर्थात तिते

थारू : डिक्री, घोँगी,गेटा (गँगटा), मछली(माछा) आदि ।

अन्य : चाकु, तीलको लड्डु, सेलरोटी, क्वाँटी, खीर आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा दिइएका बाहेक अन्य स्थानीय खानाहरूको परिचय दिई केही स्थानीय खाना बनाउन प्रयोगात्मक अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गुन्द्रुक के बाट बनाइन्छ ?

(ख) सिन्की के बाट बनाइन्छ ?

(ग) ढिँडो केबाट बन्छ ?

(घ) चतामरी कुन जातिको परिकार हो ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गुन्द्रुक र भटमासको अचार बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

(ख) भुङ्ग्रे रोटी बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

(ग) खिचडी कसरी पकाइन्छ ?

(घ) भक्का पकाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

(ङ) खोले डल्ला कसरी पकाइन्छ ?

परियोजना कार्य :

कक्षाका साथीहरूसँग समूहमा मिलेर कुनै एक स्थानीय परिकार तयार पारेर उक्त परिकार तयार पार्दा अपनाइएको विधि कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ: ६ लेटाङका ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थलहरू कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

राजारानी क्षेत्रको जैविक विविधता र महत्त्व

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- राजारानी ताल र वनमा पाइने जैविक विविधताको व्याख्या गर्न र महत्त्व बताउन,
- पर्यापर्यटनमा स्थानीय वनको महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- राजारानी ताल र तथा वनमा पाइने वनस्पति र जीवको सूची बनाउने र महत्त्वहरूको विषयमा छलफल गर्ने ,
- अध्ययन अनुसन्धान गर्न, मनोरञ्जन लिन, वातावरण सन्तुलन कायम राख्न र व्यवसाय सञ्चालन गर्नमा जैविक विविधताको सहयोग लिन सकिने भएकोले यसको महत्त्व रहेको बताउने ,
- जैविक विधिताको उचित उपयोगका उपायहरू खोजी गरी अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू जानकारी गराई छलफल गर्ने,
- पर्यापर्यटनका लागि स्थानीय वनका उपयोगि वनस्पति र वस्तुहरूको सूची तयार गर्न परियोजना कार्य सञ्चालन गर्ने,
- सामुदायिक वनको वनस्पतिको आर्थिक र पर्यटकीय महत्त्व खोजी गरी बताउने ।

पाठको नमुना :

(क) राजारानी क्षेत्रको जैविक विविधता :

जमिनबाट आफैं उम्रिएको बाह्रै महिना नसुक्ने पानीका ठूला-ठूला पोखरीहरू र भासिने धाप भएको हुनाले राजारानी क्षेत्रलाई सिमसार क्षेत्र भनिएको हो । सिमासार क्षेत्रमा पाइने जैविक विविधताको प्रकार अन्य जैविक विविधताभन्दा केही भिन्न हुन्छ । यस क्षेत्रमा पाइने जैविक विविधताको बारेमा हालसम्म गरिएका खोज अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको विवरण यस प्रकार रहेको छ :

(अ) उन्यु

उन्यूको प्रजाति : ५०   सङ्कटापन्न प्रजाति : ९   कोशी प्रदेशका लागि नयाँ प्रजाति : २

(भूपर्जिया लेगमारिया र लिन्सासिया इन्सिप्रोलिया नामका दुई प्रजातिका उन्यू कोशी प्रदेशका लागि नयाँ रहेका छन् ।)

(आ) सुनाखरी :

सुनाखरीका जम्मा प्रजाति : ४५

राजारानी क्षेत्रमा मात्र पाइने प्रजाति : २ (इरिया कन्कलर र इरिया ओबेसा)

(इ) रूख : ४७ प्रजाति

(ई) **लेउ :** ३५ प्रजाति

(ऊ) **पानीमा पाइने वनस्पति :**

जम्मा प्रजाति : १०८

औषधीजन्य : ७ (जसमध्ये १ प्रजाति इरियो, काउलिन एक्जटम नेपालमा मात्र पाइने)

बुट्यान वर्गमा पर्ने सेफालान्थस टेट्रान्डा नेपालकै लागि नयाँ बिरुवा पत्ता लागेको ।

(ए) **जीवजन्तु :**

घस्रने : गोहोरो, सुनगोहोरो, कछुवा, सर्प, सालक

पानीमा पाइने : माछा, गँगटा, पानी सर्प

(ख) जैविक विविधताको महत्त्व :

जीवित प्राणी र वनस्पतिमा फरकपन हुनु र भिन्नता हुनुलाई जैविक विविधता भनिन्छ । यो पृथ्वीमा भएका जीवित सम्पदाको भिन्नता हो । करोडौं जीवात्मामा भएको फरकपन हो । मानिस, वनस्पति, पशुपन्छी, सुक्ष्म जीव आदिको भिन्न रूपहरू जैविक विविधता अन्तर्गत पर्दछन् । जैविक विविधता स्थानअनुसार फरक हुन्छ । जैविक विविधता तीन प्रकारका हुन्छन् :

१. पारिस्थितिक प्रणाली विविधता २. प्रजाति विविधता ३. वंशाणुगत विविधता

जैविक विविधताको महत्त्वलाई निम्नानुसार बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ :

- कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन वृद्धिमा सहयोग,
- पशुजन्य वस्तुको उत्पादन वृद्धिमा सहयोग,
- वनस्पतिजन्य वस्तु उत्पादन वृद्धिमा सहयोग,
- जीवजन्तु एवम् वनस्पतिको वंशाणु सुधारमा गर्न एवम् तिनको अस्तित्व जोगाउन,
- भू-क्षय हुनबाट रोकावट, माटोको संरक्षण ,
- वातावरण सन्तुलन राख्नमा मद्दत,
- प्राकृतिक सौन्दर्यको वृद्धि गरी पर्यटन विकासमा सहयोग,
- धार्मिक एवम् सांस्कृतिक स्थान जोगाई राख्नमा सहयोग ।

(ख) पर्यापर्यटन विकासमा वनको महत्त्व :

विकासोन्मुख देशमा गरिबी र सन्तुलित विकासमा साझेदारी गर्नका लागि पनि दिगो विकासको महत्व झनै बढेर गएको छ । ग्रामीण भेगमा बसोबास गर्ने अधिकांश जनता आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि वनसँग निर्भर छन् । यस क्षेत्रका लागि पायक पर्ने वनले स्थानीय विकासका लागि धेरै सम्भावना बोकेका हुनाले ती वन नै स्थानीय जनताका प्रमुख स्रोत भएका छन् । पछिल्ला केही दशकदेखि सामुदायिक वन कार्यक्रमले समुदायका सदस्यहरूलाई सङ्गठित गर्दै सामुहिक अभियान सञ्चालन गर्न मद्दत गर्नुका साथै वन स्रोतको व्यवस्थापन र उपयोगबाट

आम्दानीमा वृद्धि गरी समग्र सामुदायिक विकासमा योगदान पुर्याउँदै आएको छ । यो कार्यक्रमले रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्दै गरिबी घटाउका कार्यक्रमहरू पनि अघि बढाउन थालेको छ । पछिल्लो समयमा वन क्षेत्रमा पर्यापर्यटन व्यवसायप्रति धेरैको ध्यान गएको छ । वन नबिग्रने, वातावरण र जैविक विविधता थप संरक्षण हुने र मौलिक सामाजिक —सांस्कृतिक मूल्य—मान्यतामा बढावा हुनाले पनि पर्यापर्यटनको आकर्षण बढेको हो । भूदृश्यको सुन्दरता, जैविक—सांस्कृतिक वैभव र जैविक विविधतामा आधारित पर्यापर्यटन विकासको फड्कोमा गतिलो सारथि बन्न सक्छ । वनभित्र पर्यापर्यटन सञ्चालन हुन सके स्थानीय स्तरमै थप रोजगारीका अवसर, स्थानीय जीवनस्तरमा सुधार र सामुदायिक वनको संरक्षण, संवर्धन र दिगोपन पक्का छ । पर्यापर्यटन व्यवसायलाई वैकल्पिक आयस्रोतका रूपमा स्थापित गरी वातावरणमैत्री विकासमा योगदान पुग्छ ।

प्राकृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक सम्पदाहरूको स्थानीय निकाय, समुदाय तथा निजी क्षेत्र समेतको सहभागितामा संरक्षण, संवर्धन र दिगो व्यवस्थापन गरी पर्यटन बजारबाट अत्यधिक लाभ लिन सक्ने सम्भावना छ ।

विविध प्रकारका पर्यटकीय गन्तव्यसँगै पर्यापर्यटनको अवधारणा आफैंमा गहकिलो छ । पर्यापर्यटनभित्र प्रकृति अध्ययन, वातावरणका विविध पक्ष, आय आर्जनमा मुख्य स्रोत बन्न सक्ने, थोरैमात्र संरक्षणको प्रयासमा स्थापना गर्न सकिने, स्थानीयमै रोजगारीको अवसर, स्थानीय सिप र कलाको विकास, गन्तव्यको पहिचान, उत्पादनको बजारीकरण, पूर्वाधारको विकास, जैविक विविधतामा सहयोगजस्ता अनेकन फाइदा भएकोले वन क्षेत्रको पर्यापर्यटनमा महत्त्व बढेको हो ।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जैविक विधिताको परिभाषा दिनुहोस् ।

(ख) राजारानी क्षेत्रमा पाइने उन्यूका प्रजातिहरूको विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) राजारानी क्षेत्रमा पाइने रुख तथा वनस्पतिको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

(घ) राजारानी क्षेत्रमा पाइने जीवजन्तुको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

३. तलको प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) राजारानी क्षेत्रमा पाइने जलीय तथा स्थलीय जैविक विविधताको तुलनात्मक विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) पर्यापर्यटन विकासमा वन क्षेत्रको महत्त्वको व्याख्या गर्नुहोस् ।

पाठ : २

पर्यटकीय क्षेत्रहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- धार्मिक, शैक्षिक र पर्यापर्यटक बढाउन सकिने क्षेत्रहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरका धार्मिक, शैक्षिक र पर्यापर्यटनका लागि उपयुक्त क्षेत्रहरूको विवरण तयार पारी परिचय दिने ।

पाठको नमूना :

(क) धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रहरू :

व्यापार, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरिने यात्रालाई पर्यटन भनिन्छ । पर्यटकमध्ये धेरैको रोजाइ पवित्र धार्मिक क्षेत्रको भ्रमण हुने गरको पाइएको छ । यसरी धार्मिक क्षेत्रमा व्यापर, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरिने यात्रालाई धार्मिक पर्यटन भनिन्छ ।

लेटाङ नगरपालिकामा भएका प्रमुख धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यहरू निम्नानुसार छन् :

क. राजारानी मन्दिर

ख. वराहजी मन्दिर

ग. किराँत हाङ्साम माङ्हिम

घ. अन्य धार्मिक आस्थाका स्थलहरू

लेटाङ नगरपालिका क्षेत्रमा पर्ने ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थल राजारानीमा अन्तर धार्मिक शान्ति पार्क निर्माण हुँदै छ । धार्मिक सद्भावद्वारा समुदायमा शान्ति र मेलमिलाप कायम गर्ने तथा सबै धर्म, सम्प्रदायको आस्थाको केन्द्र बनाउने उद्देश्यले पार्कको निर्माण थालनी गरिएको हो । राजारानीमा पाँचओटा धर्मसँग सम्बन्धित अलग-अलग पार्क बन्नेछन् । पार्कमा प्रत्येक धर्मका छुट्टाछुट्टै प्रवेशद्वार सहित सिमेन्ट वा ढुङ्गाबाट सबै धर्मका कलाकृति, पहिरन र धार्मिक गतिविधि झल्कने आकृतिहरू रहने अवधारणा रहेको साथै अन्तर धार्मिक पुस्तकालय, ध्यान तथा योग केन्द्र समेत बनाउने अवधारणा रहेको छ ।

यसरी राजारानी मन्दिरमा धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रको हिसाबले यो क्षेत्रमा शनिबार र मङ्गलबार विशेष पूजाआजाका लागि आन्तरिक पर्यटकहरूको बाक्लो उपस्थिति रहने गरेको छ ।

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ वारङ्गीमा वराहजी मन्दिर रहेको छ । बली पूजा नगरिने यस मन्दिरमा आफूले चिताएर गरेको काममा सफलता प्राप्त हुने जनविश्वासले पाँचथर, धनकुटा, मोरङ, झापा, सुनसरी लगायतका विभिन्न स्थानबाट भक्तजनहरू आउने गर्दछन् । धार्मिक आस्था बोकेर गरिएका भाकल पूरा गरेमा चिताएको पुग्ने जनविश्वास रहेकोले पनि यस मन्दिरप्रतिको धार्मिक आस्था बढेको पाइन्छ ।

हरेक वर्ष कात्तिके पूर्णिमाको दिन यहाँ विशेष पूजाआजाको लागि धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ । ३/४ दिनसम्म मेला लाग्ने यस मन्दिरले धार्मिक पर्यटन प्रवर्धनमा समेत सहयोग पुऱ्याएको छ ।

लेटाङ नगरपालिकाको केन्द्र हुँदै ६ नं. बुधबारे जाने सडकको छेवैमा १६ औं राष्ट्रिय विभूति महागुरू फाल्गुनन्द लिङ्देनको प्रतिमा स्थापना गरिएको स्थानलाई किराँत हाङ्साम माङ्हिम भनिन्छ । किराँत धर्मावलम्बीहरूले हरेक वर्ष कार्तिक २५ गते महागुरू फल्गुनन्दको जन्मजयन्तीका दिन उक्त स्थानमा भेला भै धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यक्रम सहित हर्षोल्लासका साथ जन्मजयन्ती मनाउने गर्दछन् । यसरी कार्यक्रम गरी जन्मोत्सव मनाउने कार्यक्रमको व्यापकता विगतवर्ष भन्दा बढ्दै गएको पाइन्छ । यसको नजिकै इतिहासकार तथा साहित्यकार इमानसिंह चेम्जोङको सालिक पनि बनाइएको छ ।

माथि उल्लिखित धार्मिक स्थलहरूको अलावा लेटाङ नगरपालिकामा विभिन्न जाति र धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक आस्थाका स्थलहरू, चर्चहरू, गुम्बाहरू, सेमेचुङ, मन्दिरहरू, देवीथान र धिमाल जातिको ग्रामथान पनि रहेको छ । उक्त स्थलहरूमा धर्मावलम्वीहरूले दैनिक वा विशेष अवसरमा दर्शन, धार्मिक पूजाआजा, प्रार्थना र आराधना गर्दछन् ।

(ख) शैक्षिक तथा पर्यापर्यटकीय क्षेत्रहरू :

(अ) जाँते

जाँतो जस्तो स्थान लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ८ मा पर्दछ । जाँतो जस्तै थुम्को भएको हुनाले यसको नाम जाँते राखिएको हो । यहाँ मानिसहरू ठाउँ हेर्न र घुम्नका लागि आउने गर्दछन् । जाँते चोकमा तेली खोलाबाट एउटा ठूलो ढुङ्गा ल्याएर त्यसलाई कुँदेर जाँतोको आकारमा राखिएको छ । उक्त जाँतो बनाउने प्रमुख कालिगड स्थानीय ओमप्रकाश बि.क. हुनुहुन्छ । उहाँ वि.सं. २०७९ बाट लेटाङ नगर कार्यपालिकाका सदस्य हुनुहुन्छ ।

जाँते साविकको जाँते गा.वि.स. हो । यो हाल लेटाङ नगरपालिकामा गाभिएको छ । धेरै पुरानो बस्ती भएकोले यस ठाउँको छुट्टै ऐतिहासिक महत्त्व छ । जाँते बजार हुँदै झोलुङ्गे पुल र झरनासम्म पुग्न सकिने भएकोले यो ठाउँको विकास हुँदै गएको छ ।

(आ) कोलुङ झरना

कोलुङ झरना भएको ठाउँमा तेल पेल्ने ढुङ्गाको कोल थियो । लिम्बू/राई भाषामा “लुङ” भनेको ढुङ्गा हो । यसरी ढुङ्गाबाट निर्माण गरिउको कोललाई स्थानीय बोलीचालीमा कोललुङ भन्दै जाँदा पछि कोलुङ नाम रहन गएको स्थानीय जानकारहरूको भनाइ छ । यो लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ८ मा अवस्थित छ ।

(इ) तेली खोला

लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ८ मा रहेको तेली खोलाको आफ्नै ऐतिहासिक महत्त्व छ । यहाँ उहिले तेल पेल्ने कोल थियो । धनकुटा, पाँचथर र मोरङका विभिन्न स्थानबाट मानिसहरू यहाँ तोरी पेल्नका लागि आउने गर्दथे । कोलमा तेल पेल्दा कोलबाट तेल चुहिएर थोरै मात्रमा खोलामा मिल्न जाने भएकोले तेल खोला नाम रहयो । पछि तेल खोलालाई तेली खोला भन्न थालियो । यस खोलामा पूजा गर्दा घिउको धूप चल्दैन, तेलको धूप मात्र चलाउनुपर्छ भन्ने मान्यता रहेको छ । स्वस्थानी पूर्णिमाको आसपासमा यस खोलाबाट निकालिएको टेका पैनीको आसपास मेला लाग्ने गरेको छ ।

(ई) समला डाँडा

हालको लेटाङ - ७ मा पर्ने समला डाँडा पाँचथर र मोरङका विभिन्न स्थानहरू हेर्न सकिने एक रमणीय डाँडा हो । राई बिजुवाहरूले चिन्ता बस्दा प्रयोग गर्ने “सामाला” नाम गरेको सामग्रीको नामबाट नामारकण राखिएको यस स्थानमा एउटा ठूलो बरको रुख छ । यहाँको हावापानी घुमफिर गर्न आउनेहरूका लागि उपयुक्त भएकोले यस ठाउँमा होमस्टे बनाई पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्ने योजना रहेको छ ।

(उ) वारङ्गी

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ स्थिति वराहजी मन्दिरको छेउमा कुनै समयमा ठूलो वाराङको रुख थियो । त्यही वाराङको रुखको नामबाट पछि वारङ्गी नाम रहन गएको जनश्रुति रहेको छ । भौगोलिक विधिता र हावापानीको दृष्टिले यो स्थान पहाडी भेगको एक रमणीय स्थान हो । वारङ्गी क्षेत्रमा सुके पोखरी, पित्लुम्वा, धिरिङ्खा, नताक्लोङ/नादेब्लुङ झरना र शिखरबास जस्ता महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक स्थान पर्दछन् ।

(ऊ) पाटीखेत

सबै भेला भएर खेती गर्ने, उब्जाउ राम्रो हुने, धान फल्ने र अन्न भित्र्याएपछि पाटी खाने भएकाले यस स्थानको नाम पाटी खेत रहेको हो । शिखरबासबाट पहिरो खस्दा यस क्षेत्रको माटो बगाएपछि हाल यो क्षेत्र बगरमा परिणत भएको छ । पाटीखेत लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ६ स्थित चिसाङ र भुवा खोलाको सङ्गम स्थलमा थियो ।

(ए) खेरुवा

वि.सं. १९७० सालतिर जिम्दारले बस्ती बसाल्ने क्रममा, त्यसबेला हालको लेटाङ ५ मा ४५० माउ जति भैंसी पालेर मानिसहरू बसोबास गरेका थिए । धेरै भैंसी पालेर घ्यू उत्पादन हुने भएकाले यहाँ खारिएको घ्यू टिनमा हालेर भारतको जोगवनीसम्म निर्यात गरिन्थ्यो । खरुवा घ्यू पाइने ठाउँ भन्दाभन्दै पछि खेरुवा नाम रहन गएको भनाइ छ ।

(ऐ) साग्मा

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ को वडा कार्यालय रहेको क्षेत्रलाई साग्मा भनिन्छ । यस क्षेत्रको साम्पा खोलामा पाइने गडेरा (साना माछा) लाई “साक्मा” भन्ने गरिएकोले त्यही साक्मा पछि अपभ्रंश भएर “साग्मा” नाम राखिएको हो । यस क्षेत्रमा गुर्धुम डाँडा, हावा आउने ढुङ्गो, झाँक्री गुफा, भीमसेनको चुलो, तीनतले छाँगो, किसे झरना, पेरुङ्गे खोच, कुइकुन्डा, जोरकुप, बिमिरे कुप जस्ता ऐतिहासिक स्थानहरू पर्दछन् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङको राजारानी मन्दिरमा कुन-कुन बार पूजाआजा गर्ने मानिसहरूको घुइँचो लाग्छ ?

(ख) वराहजी मन्दिर कहाँ पर्छ ?

(ग) वराहजी मन्दिरमा कहिले मेला लाग्ने गर्दछ ?

(घ) किराँत हाङ्साम माङ्हिम कहाँ पर्दछ ?

(ङ) लेटाङको कुन ठाउँमा अन्तर धार्मिक शान्ति पार्क निर्माण हुँदैछ ?

(च) धार्मिक पर्यटन बढाउन के गर्नुपर्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका कुनै पाँच चर्चित धार्मिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईं बसोबास गरेको स्थान नजिकैको कुनै एक धार्मिक स्थलको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

(ग) धार्मिक स्थलहरूको संरक्षणका कुनै तीन उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) लेटाङमा शैक्षिक पर्यटनको सम्भावना कस्तो रहेको छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) धार्मिक स्थलको परिचय दिई लेटाङ नगरका मुख्य-मुख्य धार्मिक स्थलहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

(ख) धार्मिक पर्यटनको विकासमा धार्मिक स्थलहरूको महत्त्व दर्शाउनुहोस् ।

(ग) धार्मिक स्थलहरूको संरक्षणमा स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने कार्यहरूको उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) लेटाङमा पर्यापर्यटनका लागि सम्भावित क्षेत्रहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गरेर लेटाङ नगरपालिकाका कुनै दुईओटा शैक्षिक पर्यटकीय स्थलहरू र तिनको संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : ३

वनभोज स्थल र पार्कहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- लेटाङका दृश्यावलोकन तथा वनभोज स्थलहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङको दृश्यावलोकन गर्ने तथा वनभोज स्थलहरूको सूची बनाई विकासका सम्भावना र उपायहरू छलफल गर्ने,
- पार्क र चिडियाखानाको विशेषताहरूको सूची बनाई छलफल गर्ने ।

पाठको नमूना :

लेटाङका वनभोज स्थल तथा पार्कहरूको व्यवस्थापन

पर्यटकहरू घुम्न र रमाइलो गर्नका लागि बनाइएका स्थलहरू दुई किसिमका हुन्छन् : प्राकृतिक र मानव निर्मित । सिमसार क्षेत्र, वनजङ्गल, डाँडा, झरना, खोला, खोच आदि प्राकृतिक स्थलहरू हुन् । भ्यू टावर, झोलुङ्गे पुल, फन पार्क, रिसोर्ट, फूलबारी, बगैंचा, मन्दिर मूर्ति आदि मानव निर्मित हुन्छन् ।

लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गत पर्ने गुवाबारीको भ्यु टावर र बाल उद्यान पर्यटकको रोजाइमा पर्नेस्थल हो । त्यसै गरी भिन्टेज होटल, जाँतेको भ्यू टावर, चिसाङ खोलाको झोलुङ्गे पुल, भुवा खोलाको झोलुङ्गे पुल, चिसाङको पक्की पुल, जाँतेको झोलुङ्गे पुल, जाँते चोकको विशाल जाँतो, विभिन्न चर्च, गुम्बा, कृषि विकास बैंक तालिम केन्द्र र अन्य बाल उद्यानहरू पनि लेटाङमा घुमफिर गर्नेहरूका लागि उपयुक्त गतव्य बनेका छन् ।

नेपालमा विभिन्न पर्यटकीय स्थलहरूमा बाल उद्यान, पार्क तथा चिडियाखानाको व्यवस्थापन गर्ने चलन आएको छ । पर्यटकहरू एकै स्थानमा सबै किसिमका सुविधाहरू रुचाउने भएकोले यहाँको ठूलो पार्क तथा चिडियाखानाको ठूलो महत्त्व रहेको छ । मानिसहरू आफ्नो व्यस्त जीवनबाट केही समय फुर्सद लिन र रमाइलो गर्न घुमफिर गर्ने गर्दछन् । यस्ता घुमफिर प्राय: पारिवारिक हुन्छन् । धेरैजसो मानिसहरू बालबच्चा सहित घुम्न आउँछन् । बालबालिकालाई पर्याप्त खेल्ने स्थान, खेल्ने सामग्री तथा मनोरञ्जन स्थल चाहिने भएकोले त्यस्ता सामग्री भएकै स्थान रोजेर घुमाउन लाने गरिन्छ ।

लेटाङ नगरको गुवाबारीमा निर्मित भ्यु टावरसँगै बालबालिकाका लागि पिङ, चाकाचुली, स्लाइडजस्ता सामग्री राखिएका छन् । त्यसैगरी विभिन्न होटल तथा रिसोर्टमा पनि आजभोलि बालबालिकाका लागि खेल्ने सामग्रीको व्यवस्थापन गर्न थालिएको छ ।

विभिन्न्न पर्यटकीय स्थलहरूलाई पर्यटकको पहिलो रोजाइको गन्तव्य बनाउन बालबालिकाका लागि फन पार्क र खेल सामग्री अनिवार्य जस्तै बनेको छ । हाम्रा मुख्य पर्यटकीय स्थलहरूमा फन पार्क र चिडियाखाना समेतको व्यवस्थापन गर्न सके पर्यटकको सङ्ख्या बढाई आम्दानी वृद्धि गर्न सकिन्छ ।

पर्यटकीय स्थलको सरसफाइ , शौचालय व्यवस्थापन, बस्न र आराम गर्नका लागि बेन्च तथा छहारी, फोटो खिच्नका लागि विभिन्न कलाकृति सहितका स्थान बनाउने हो भने हाम्रा वनभोज स्थल तथा पर्यटकीय स्थलहरूप्रति मानिसहरूको आकर्षण बढ्ने निश्चित छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको स्थान नजिक रहेका वनभोज स्थलहरूको व्यवस्थापनका बारेमा विस्तृत जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटकीय स्थलहरू कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका कुनै तीनओटा मानव निर्मित पर्यटकीय स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) भ्यु टावर, होटल र फन पार्क कस्ता पर्यटकीय स्थल हुन् ?

(घ) पर्यटकीय स्थलमा पर्यटकको सङ्ख्या कसरी बढाउन सकिन्छ ?

(ङ) वनभोज स्थलको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

विद्यालय लागको दिन कक्षाका साथीहरूसँग वा विदाका दिन परिवारसँग नजिकैको कुनै पर्यटकीय स्थलमा गई त्यहाँ देखेका कुराहरू टिपोट गरी त्यस स्थानको परिचय झल्कने लेख तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ४

पर्यटन व्यवसायका फाइदा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- पर्यटन व्यवसायका विविध फाइदा व्याख्या गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पर्यटन व्यवसायका फाइदाहरू विषयमा छलफल गर्न र उदाहरणहरू दिने ।

पाठको नमूना :

पर्यटन व्यवसायका फाइदा

लेटाङ नगरपालिका शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटनको प्रसस्तै सम्भावना बोकेको स्थान हो । यहाँ विभिन्न झरना, डाँडा, पोखरी, पुल तथा दृश्यावलोकन स्थलहरू रहेका छन् । लेटाङ नगरपालिकामा शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटनका लागि पर्यटकका गन्तव्य बनेका स्थानहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

राजारानी पोखरी, वराहजीको मन्दिर, जाँते, कोलुङ झरना, तेलीखोला, समला डाँडा, पाटीखेत आदि ।

पर्यटन व्यवसायबाट स्थानीयले धेरै आर्थिक फाइदा लिन सक्छन् । पर्यटकका सहजताका लागि सञ्चालन गरिने होटल व्यवसाय, लज, रिसोर्ट आदि जस्ता व्यवसाय पर्यटन व्यवसायमा पर्दछन् । यसका आर्थिक फाइदाहरू निम्न बमोजिम छन् :

- ❖ रोजगारीमा वृद्धि,
- ❖ स्थानीय कला, संस्कृति र परम्पराको प्रचार हुने,
- ❖ प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण गर्न सकिने,
- ❖ उद्योग व्यवसाय विस्तार हुने,
- ❖ होटल व्यवसायमा वृद्धि हुने,
- ❖ साना तथा घरेलु उद्योग वृद्धि हुने,
- ❖ पूर्वाधार क्षेत्रमा निजी क्षेत्रको लगानी बढ्ने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पर्यटन व्यवसायबाट स्थानीयलाई पुगेका प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष फाइदाहरूका उदाहरण दिई कक्षामा छलफल गरी तिनको व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

अभ्यासः

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको कुनै एक पर्यटकीय क्षेत्रको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा पर्यटकका लागि लक्षित गरी सञ्चालनमा रहको कुनै एक होटलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पर्यटन व्यवसायबाट हुने कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटकीय क्षेत्रमा कस्ता व्यवसायहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ? उदाहरण दिनुहोस् ।

(ख) पर्यटन व्यवसायबाट हुने कुनै पाँचओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

विदाका दिन नजिकैको कुनै पर्यटकीय स्थलमा गई त्यहाँ त्यहाँका स्थानीयले पर्यटकलाई लक्षित गरी के कस्ता व्यवसाय सञ्चालन गरेका रहेछन्, सोको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ: ७ — सरसफाइ, पोषण, योग र खेलकुद — कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

नगर सरसफाइका विविध पक्ष

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरको सरसफाइमा नागरिक र स्थानीय सरकारको प्रयासको पहिचान गर्न र सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सरसफाइका उपायको विषयमा छलफल गरी सूची तयार गर्ने र प्रस्तुत गर्ने ,
- फाहोरमैला, धुलो, धुवाँ र कार्बन जस्ता पक्षको व्यवस्थापन गर्न आवश्यक पूर्वाधार विषयमा छलफल गरी जानकारी गराउने,
- सरसफाइको क्षेत्रमा नगरले गरेको प्रयासहरू सूची बनाइ प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

नगर सरसफाइका विविध पक्ष

(क) सरसफाइको परिचय

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि गरिएका सम्पूर्ण स्वस्थकर क्रियाकलापहरू तथा स्वस्थ्यरहनका लागि अपनाउने समग्र कार्य नै सरसफाइ हो । मानव जीवनमा सरसफाइको महत्त्व ठूलो रहेको हुन्छ । सरसफाइ मानव सभ्यताको पहिचान दिलाउने अति महत्त्वपूर्ण कुरा पनि हो । व्यक्तिले आफ्नो सरसफाइमा ध्यान दिने हो भने मात्र पनि धेरै प्रकारका सरुवा रोगका साथै अन्य किटाणुजन्य रोगहरू र दूषित वातावरणका माध्यमबाट लाग्ने रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

(क) लेटाङ नगरको सरसफाइ

सरसफाइ मानिस स्वस्थ रहनका लागि व्यक्तिगत तथा वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्ने काम हो । नेपालको संविधानले आधारभूत स्तरको खानेपानी र सरसफाइ सुविधालाई नागरिकको आधारभूत अधिकारको रूपमा लिएको छ । वर्तमान समयमा सरसफाइको दायरा फराकिलो भएको छ । यो स्वास्थ्य, विकास निर्माण, जनजीविका, सामाजिक, सशक्तीकरण र समृद्धिको आधारस्तम्भका रूपमा विस्तारित हुँदै आएको छ । सरसफाइलाई राष्ट्रिय विकासको अभिन्न अङ्गका रूपमा लिन थालिएको छ ।

मानिसको स्वास्थ्य र दैनिक जीवनयापनसँग सरसफाइ सुविधाको प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको छ । सरसफाइको सुविधाले आम मानिसको स्वास्थ्यमा अभिवृद्धि हुन्छ । वातावरणको स्वच्छताले मानव जीवनस्तर सुधार गर्ने मार्गदर्शनले निम्न उद्देश्यहरू राखेको छ :

❖ खुला दिसामुक्त अवस्थाको दीगोपना कायम गर्ने,

❖ सरसफाइ र स्वच्छता सम्बन्धी बानी-व्यवहार विकास गर्ने,

❖ घरायसी र संस्थागत तहमा सरसफाइ र स्वच्छताको सुविधाको स्तरोन्नती गर्ने,

❖ खानेपानी सेवा सुनिश्चत र शुद्धीकरण गर्ने,

❖ फोहोर मैला, मानव मलमूत्र तोकिएको मापदण्डका आधारमा बिसर्जन गर्ने,

❖ पोखरी, साना जलाशय र खोला खोल्सी संरक्षण गरी स्वच्छता र सुन्दरता कायम राख्ने ।

नगरले पूर्ण सरसफाइका लागि वातावरण मैत्री निम्न कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(क) चर्पीको प्रयोग

❖ सबैले सधैँ प्रयोग गर्ने,

❖ सरसफाइ नियमित गर्ने,

❖ चर्पीमा साबुन पानीको व्यवस्था गर्ने,

(ख) साबुनपानीले हात धुने

❖ चर्पी प्रयोग पछि खाना बनाउनु, खानु र खाएपछि ,

❖ फोहोर कुरा छोएपछि,

❖ बिरामीको स्याहार गर्नु अघि र पछि,

(ग) सुरक्षित पानीको प्रयोग,

(घ) सुरक्षित खानाको प्रयोग,

(ङ) सफा घर आँगन,

(च) वातावरणीय सरसफाइ,

(छ) खानेपानी तथा सरसफाइ,

❖ खानेपानीको आवश्यकता पूरा गर्न रणनीतिक योजना निर्माण गर्ने,

❖ फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्न ल्याण्डफिल साइट व्यवस्था गर्ने,

(ज) सार्वजनिक शौचालय व्यवस्था गर्ने,

(झ) प्लाष्टिक प्रयोगमा बन्देज गर्ने,

(ञ) विभिन्न कार्यालय, चमेनागृह, सवारी साधन, प्रतीक्षालय, विद्यालय, सङ्घसंस्था आदिमा सरसफाइसम्बन्धी जानकारीमूलक सन्देश टाँसको व्यवस्था गर्ने,

(ट) धुलो, धुँवा, कार्बन जस्ता प्रदूषकहरूबाट स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर हुन नदिन नगरका खाली भागमा रुख बिरुवा रोपेर हराभरा बनाउने,

(ठ) पुराना र धेरै धुँवा फाल्ने सवारीसाधनको सट्टा नयाँ र विद्युतीय सवारी साधन प्रयोग गर्ने नियम बनाउने,

लेटाङ नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाले खोप कार्यक्रम चलाउँदा सरसफाइको महत्त्वमाथि जानकारी गराउने र सरसफाइ गर्न लगाउने गरेको पाइन्छ । कोभिडको अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने, सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने गराउने निर्देशन गराएको पाइन्छ ।

नगरले वडा कार्यालयबाटै सरसफाइ कार्यक्रमका लागि योजना तर्जुमा गर्ने र कार्यान्वयन गर्ने नीति लिएको पाइन्छ। नगरबाटै सरसफाइ व्यवस्थापन गर्न गाडी व्यवस्थापन गरिएको छ।

आवधिक नगर विकास योजना (०८०/०८१-०८४/०८५) अनुसार लेटाङ नगरपालिकाले सरसफाइ व्यवस्थापन क्षेत्रमा गरेका प्रयास र उपलब्धिहरू निम्नानुसार छन् :

नीतिगत प्रयास

क) घर, सडक, टोल बस्ती तथा सार्वजनिक स्थलहरूको नियमित सरसफाइलाई नगरको नीतिमा समावेश गरी कार्यान्वयन गरिएको छ ।

ख) वातावरण संरक्षण र फोहोर व्यवस्थापनमा नागरिक सहभागिता वृद्धि गर्ने,

उपलब्धिहरू

क) आधारभूत स्तरको सरसफाइ सेवाबाट लाभान्वित घरधुरी २२ प्रतिशत पुगेको छ ।

ख) खानेपानीको प्राकृतिक स्रोत र मुहान संरक्षण कार्य भएको छ ।

ग) हरित नगरको अवधारणा कार्यान्वयन गर्ने नीति लिई सो को कार्यान्वयन प्रारम्भ गरिएको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नगर स्तरीय सरसफाइका कार्यक्रमहरूको बारेमा उदाहरण सहित जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. अति छोटो (एक वाक्यमा) उत्तर दिनुहोस् :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) नेपालको संविधानअनुसार सरसफाइ कस्तो आवश्यकता हो ?

(ग) चर्पीको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो ?

(घ) कुनबेला साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ?

(ङ) घरआँगनको फोहोरमैला उठाउन नगरपालिकाले के व्यवस्था मिलाएको छ ?

(च) धुलो, धुवाँ र कार्बनबाट हुने असर कम गर्न के गर्नुपर्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सरसफाइको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) नगरको सफा, स्वच्छ र हराभरा राख्न गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ग) लेटाङ नगरपालिकाले सरसफाइ व्यवस्थापनका लागि गरेका कार्यहरू के-के हुन् ?

पाठ : २

स्वस्थ जीवन र वातावरण

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरिकको स्वास्थ्य सुरक्षामा नगरका कार्यहरूको विश्लेषण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्वस्थ जीवनका सूचक तयार गर्न छलफल गरी सूची तयार गर्ने,
- स्वच्छ वातावरण निर्माण गर्न जनता र नगरले गर्नुपर्ने सुधारका कामको जानकारी गराउन नगर तथा वडाको अवस्था जानकारी गराउन सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

परिचय

स्वस्थ शरीर नै स्वस्थ जीवनको पहिलो आधार हो । शरीरलाई स्वस्थ राख्न सन्तुलित आहार जति आवश्यक , नियमित व्यायाम पनि उत्तिकै जरुरी छ । साथमा, खानापानाको शैली र जीवन जिउने विधि पनि शरीरलाई स्वस्थ राख्न निकै जरुरी छ किनभने यी नै यस्ता कुरा हुन् जसले शरीरलाई स्वस्थ एवम् निरोगी बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्छन् ।

शरीरलाई स्वस्थ र निरोगी बनाउन के खाने के नखाने भन्दा पनि कसरी खाने भन्ने कुरामा केन्द्रित गर्न जरुरी छ । स्वस्थ जीवनको लागि सात्विक भोजन नै लाभकारी हुन्छ भन्ने मान्यता रहिआएको छ । सात्विक भोजनमा चामल, मकै, गहुँ, करेला, फर्सी, काँक्रो, आलु, मूला, सिमी, बोडी, भट्मास, केराउ, हरियो सागपात, फलफूल, दूध, दही, घिउ आदि पर्दछन् ।

स्वस्थ जीवनका आधार (सूचक)

(क) कम्तिमा दैनिक ८ घण्टा सुत्नु र राम्रोसँग निदाउनु,
(ख) तिर्खा लाग्नु र दैनिक कम्तिमा ३ लिटर पानी पिउनु,
(ग) भोक लाग्नु र ठीक समयमा स्वस्थ भोजन ग्रहण गर्नु,
(घ) नियमित शारीरिक व्यायाम वा कसरत गर्नु,
(ङ) सबैसँग सकारात्मक र मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध राख्नु,
(च) काम र विश्रामको सन्तुलन मिलाउनु,
(छ) ताजा र स्वच्छ हावा र घामको किरणमा केही समय बस्नु,
(ज) नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु

नागरिकको स्वास्थ्य सुरक्षामा नगरले गरेका कार्यहरू :

नीतिगत प्रयासहरू

क) गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा सुनिस्चित गर्न स्वास्थ्य संस्थाहरूको पूर्वाधार विकास र सेवा विस्तार कार्यहरू नगरको नीतिमा समावेश गरीका र्यान्वयनमा ल्याईएको छ ।

ख) नगरबासीहरूलाई निःशुल्क औषधी वितरण, विपन्न नागरिकहरूलाई स्वास्थ्य बीमा र बालबालिकालाई पूर्ण खोप कार्यक्रमहरू नीतिमा समावेश गरी निरन्तरता रहेको छ ।

ग) मातृ/महिला तथा बाल स्वास्थ्य, मधुमेह र रक्तचापको नियमित जाँच सेवालाई नीतिगत रूपमा समावेश गरी निरन्तर कार्यान्वयन गर्दै आएको छ ।

घ) कोभिड १९ तथा अन्य महामारीको नियन्त्रण कार्यमा प्राथमिकताका साथ कार्यगर्ने नीति लिई कार्यक्रमहरू गर्दै आएको छ ।

उपलब्धिहरू

क) समुदायमा आधारित नसर्ने रोग (मधुमेह र उच्च रक्तचाप) परीक्षण कार्य सञ्चालनमा रहेको ।

ख) सबै वडामा स्वास्थ्य सेवा केन्द्रको स्थापना गरी स्वास्थ्य सेवा सुचारू गरिएको ।

ग) स्वास्थ्य चौकी (वडा नं ८, जाँते स्वास्थ्य चौकी) मा प्रयोगशाला सेवा विस्तार गरिएको ।

घ) परिवार नियोजनका ५ आधुनिक साधन/सेवाहरू लेटाङ अस्पताल, जाँते स्वास्थ्य चौकी, भोगटेनी स्वास्थ्य चौकीबाट बिस्तार गरी निरन्तरता दिईएको ।

ङ) दुई स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट VIA सेवा निरन्तर रूपमा दिईएको हुँदा नगरबासीहरू लाभान्वित भएको ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्वस्थ जीवनका आधार वा सूचक विद्यार्थीको दैनिक जीवनमा उपयोग भए नभएको विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्वस्थ रहन दिनमा कम्तिमा कति घण्टा सुत्नुपर्छ ?

(ख) स्वस्थ रहन दिनमा कम्तिमा कति पानी पिउनुपर्छ ?

(ग) स्वस्थ जीवनको कुनै एक सूचक लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्वस्थ जीवनका आधारहरूको सूची तयार पारी कुनै दुईको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँ आफूलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न के-के गर्नुहुन्छ ?

(ग) नागरिकको स्वास्थ्य सुरक्षामा लेटाङ नगरपालिकाले गरेका कार्यहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ : ३
पोषण व्यवस्थापनका विविध पक्षहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- पोषण व्यवस्थापनमा जनता र नगरले गरेका कामहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पोषण व्यवस्थापनमा भइरहेका कामहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) पोषण व्यवस्थापनका विधि पक्षहरू

पोषण भनेको शरीरलाई शक्ति दिने तथा शरीरको वृद्धिको लागि आवश्यक पर्ने खानेकुरा हो । पोषण भनेको व्यक्तिले खाना खाने, पाचन गर्ने तथा उक्त खाना सोसिएर शरीरमा टुटफुट भएका तन्तुहरूको मर्मत गर्ने र शरीरको वृद्धि प्रवर्धन गर्ने क्रमबद्ध प्रक्रिया हो ।

उचित पोषणको अभावमा मानिसको शरीरमा विभिन्न समस्या देखापर्न थाल्दछन् । विशेष गरी बालबालिका, गर्भवती महिला र वृद्धवृद्धाहरूलाई पोषणयुक्त खानेकुरा खुवाउनुपर्दछ । यसका लागि सबैमा पोषणको ज्ञान हुनु आवश्यक छ ।

पोषणसम्बन्धी ज्ञान भएमा पोषणको व्यवस्थापन हामी आफैँले पनि गर्न सक्छौँ । हाम्रै खेतबारीमा फल्ने अन्न, सागपात, तरकारी र फलफूल हाम्रा पोषणका स्रोत हुन् ।

लेटाङ नगरमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले पोषणको व्ययवस्थापनका लागि प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा धेरै प्रयासहरू गरेको पाइन्छ । जसका उदाहरणहरू निम्नानुसार छन् :

- दैनिक खानामा हरियो सागपात, गेडागुडी, माछामासु, अण्डा, दूध, दही, घ्यु, मोही आदिको नियमित उपयोग गर्ने,
- बालबालिकालाई मिचेको तरकारी, दूध, अण्डा, दाल र गेडागुडीको रस प्रसस्त खुवाउने,
- गर्भवती महिलालाई उनको रुचिअनुसार पोषिलो खानेकुरा नियमित खुवाउने,
- फलफूल खेती गरी सिजनअनुसारका फलफूल खाने,
- आफूले खाने तरकारीमा रासायनिक मल र विषादिको प्रयोग नगर्ने,
- खाना पकाउँदा खानामा भएको पोषक तत्त्वलाई नष्ट हुन नदिई पकाउने आदि ।

पोषणको उचित व्यवस्थापन गर्नु सरकारको पनि दायित्व हो । स्थानीय सरकारको रूपमा लेटाङ नगरपालिकाले यहाँका नगरबासीलाई स्वस्थ राख्न प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेको छ । त्यसका लागि नगरपालिकाले पोषण व्यवस्थापनलाई प्राथमिकतामा राखेर केही महत्त्वपूर्ण कार्यहरू गर्दै आएको छ । लेटाङ नगरपालिकाको नगरविकासको आवधिक योजनामा पोषणसँग सम्बन्धित निम्न कार्यहरू समेटिएका छन् :

क) नगरपालिकालाई खाद्यान्न तथा पशुजन्य उत्पादनमा आत्मनिर्भर तुल्याउने लक्ष्य लिई कृषि तथा पशुविकास कार्यमा निरन्तर लगानी गरिँदै आएको ।

च) असल खाद्य संस्कृति विकासका कार्यहरू जस्तै पोषणयुक्त, विषादि रहित र स्वच्छ खाद्यन्नको छनौटको अवसर र उपभोगमा लैङ्गिक, जातिगत र वर्गीय विभेदको अन्त्य जस्ता नीतिगत पहलहरू गर्ने ।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पोषणको परिचय दिई पोषण व्यवस्थापनमा नागरिकले गरेका कुनै चारओटा प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) पोषण व्यवस्थापनमा नगरपालिकाले गरेका प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरका स्थानीयले पोषणको व्यवस्थापनका लागि गरेका कुनै पाँचओटा महत्त्वपूर्ण प्रयासहरू टिपोट गरी तलको तालिकामा भरेर ल्याउनुहोस् ।

क्र.सं.	नाम	पोषण व्यवस्थापनका लागि गरेको प्रयास
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

पाठ : ४
स्वस्थ जीवन प्रवर्धन र गरिबी निवारण

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- कुपोषण र गरिबीको सम्बन्ध विश्लेषण गर्न,
- गरिबी निवारणमा नगरले खेलेको भूमिका बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पोषण अभाव र गरिबीको सम्बन्धको छलफल गरी यस शीर्षकमा निबन्ध र वक्तृत्त्वकला जस्ता प्रतियोगिताहरू सञ्चालन गर्ने,
- गरिबी निवारणका लागि नगरपालिकाले गरेका प्रयासहरूको सूची तयार पारी प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) स्वस्थ जीवन प्रवर्धन र गरिबी निवारण

सामान्य अर्थमा बाँच्नका लागि आवश्यक पर्ने वस्तुहरूको अभाव हुने अवस्थालाई गरिबी भनिन्छ । बाँच्नका लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत वस्तुहरूमा गाँस, बास र कपासलाई लिने गरिन्छ । जसमध्येको कुनै एक वा सबै कमी हुने अवस्था नै गरिबी हो ।

मानिसका आधारभूत आवश्यकता मध्ये गाँस अर्थात खानेकुरा मुख्य हो । खानाको अभावमा स्वस्थ जीवनको कल्पना गर्न सकिँदैन । अझ खानामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्त्वको अभाव भयो भने त्यसको प्रत्यक्ष असर स्वास्थ्यमा पर्दछ । मानिसले कति पोषणयुक्त खानेकुरा खान्छन् भन्ने कुरा उनीहरूको आर्थिक अवस्थामा निर्भर गर्दछ ।

हाम्रो समुदायमा धेरै मानिसहरूको आर्थिक अवस्था कमजोर छ । दुई छाक मिठो खान र एकसरो राम्रो लुगा लगाउन नै समस्या परिरहेका आर्थिक रूपले विपन्न मानिसहरूलाई दैनिक छाक टार्न नै समस्या परिरहने भएकोले उनीहरूको प्राथमिकतामा पोषण पर्दैन । जसका कारण त्यस्तो परिवारका बालबालिका कुपोषणको सिकार बन्ने जोखिम हुन्छ । यसरी कुपोषण र गरिबी एकअर्कासँग प्रत्यक्ष जोडिएका हुन्छन् ।

पोषणको अभावसम्बन्धी समस्यालाई समाधान गर्नका लागि सर्वप्रथम मानिसहरूको आर्थिकस्तर माथि उठाउने प्रयास गर्नुपर्दछ । यसका लागि स्थानीय सरकारले विभिन्न प्रयास र पहल गर्दै आएको छ । लेटाङ नगरपालिकाले यहाँका नगरबासीहरूको गरिबी न्यूनीकरणका लागि गरेका प्रयासहरू निम्नानुसार छन् :

✓ खाद्यन्नमा सबैको पहुँच सुनिश्चित गर्न बजारमा खाद्यन्नको मूल्य नियन्त्रणको नीतिगत व्यवस्था गरिएको,

- ✓ गरिवी निवारणको मुख्य उपाय नै आयमूलक कार्यहरूको विस्तार गरी प्रति व्यक्ति आयमा सुधार गर्नु भएको हुँदा स्थानीय परिवेशमा उपयुक्त लघु, घरेलु तथा साना उद्योग तथा व्यवसायहरूलाई प्रवर्धन गर्ने नीति लिई कार्यान्यवनमा निरन्तरता दिइएको ,
- ✓ उद्यमशीलता विकास र क्षमता अभिवृद्धिको लागि युवा लक्षित तालिम तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गरिएको,
- ✓ कृषि तथा पशुपन्छी पालनक्षेत्रमा रोजगारी सिर्जना गरी प्रति व्यक्ति आयमा वृद्धि गर्ने कार्य नगरको नीतिमा समावेश गरिएको,
- ✓ गरिब घर परिवार पहिचान, सहायता र संरक्षणको नीतिलाई निरन्तरता दिइएको ,
- ✓ हाल निरपेक्ष गरिबीको रेखामुनि रहेको १२.४ प्रतिशत जनसङ्ख्यालाई घटाएर ५ वर्षभित्रमा ८ प्रतिशत बनाउने ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुपोषण र गरिबी बिचको सम्बन्ध देखाउनुहोस् ।

(ख) गरिबी न्यूनीकरणका लागि लेटाङ नगरपालिकाले गरेका प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ - ५

खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकार

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकारले गरेका कामहरू उल्लेख गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकारले गरेका कामहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

खेलकुद विकासका लागि स्थानीय सरकारले गर्ने कार्यहरू

लेटाङ नगरपालिका स्थित विभिन्न खेलमैदानहरूमा दिनहुँ जस्तो खेलकुदको अभ्यास र तालिम सञ्चालन हुने गर्दछ । सबैजसो खेलमैदानहरूमा फुटबल र भलिबल खेल खेल्न मिल्ने भएकोले समयसमयमा टोल स्तरीय, वडा स्तरीय र नगरस्तरीय साना तथा ठूला प्रतियोगिताहरू आयोजना हुने गरेका छन् । नगरपालिकाले खेलकुद क्षेत्रको विकास गर्नका लागि खेल मैदानहरूको निर्माण, मर्मत सम्भार र स्तरवृद्धिमा पर्याप्त लगानी गर्ने गर्दछ ।

नगरपालिकाले खेलकुद क्षेत्रको विकासका लागि गरेका कार्यहरू यस प्रकार रहेका छन् :

- ✓ युवाहरूलाई शिक्षा परामर्श र खेलकुद गतिविधिको माध्यमबाट गुणस्तरीय मानव पूँजी विकास गर्ने नीति लिई कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ ।
- ✓ खेलकुद विकासको लागि नगरपालिका क्षेत्रमा खेल मैदान निर्माण, सञ्चालनमा रहेका खेलमैदानहरूको स्तरोन्नति र मर्मत सम्भार गर्ने कार्यमा निरन्तरता दिइएकोछ ।
- ✓ खेलकुद विकासको लागि नगरपालिकामा रङ्गशाला निर्माण गर्ने परियोजनाको लागि स्रोत जुटाई कार्यान्वयन गर्ने नीति कार्यान्वयनको प्रारम्भ गरिएको ।
- ✓ नगरस्तरीय खेलकुद प्रतियोगिता, युवाहरूलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेल प्रतियोगिताहरूमा सहभागिताको लागि सहायता र पुरस्कृत गर्ने कार्यक्रमहरू नीतिमा समावेश गरी कार्यान्वयन गरिएको ।
- ✓ खेलकुदमा युवाहरूको आकर्षण बढ्दै गएको र राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि युवाहरूको खेलमा पहुँच बढेको ।
- ✓ खेल मैदानहरूको मर्मत सम्भार र स्तरोन्नति भएको र विद्यालयका खेलमैदान तथा सार्वजनिक जग्गाहरूलाई खेल मैदानको रूपमा उपयोग गरी युवा खेलकुदलाई प्रोत्साहन भएको ।

अभ्यास:

१. खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकारले गरेका कामहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ : ६
योग शिक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- योग अभ्यास गर्न र यसको शारीरिक तथा मानसिक फाइदा बताउन,
- योगको महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भस्त्रिका र अनुलोम विलोम गर्न सिकाउने, विभिन्न आसनहरूसँगै अन्य योग अभ्यास गर्ने र नियमित गर्न सहजीकरण गर्ने,
- दैनिक योग आभ्यासको शारीरिक तथा मानसिक फाइदाहरू छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) योग र योगाभ्यास

योग गर्दा शरीर फुर्तिलो र निरोगी हुन्छ । योग भनेको जोड हो । शरीर र मनलाई जोड्नु योग हो । सरल अर्थमा बुझ्दा विविध आसन, अभ्यास, साधना र ध्यान आदिको माध्यमबाट मन र शरीरलाई जोड्ने प्रक्रिया योग हो ।

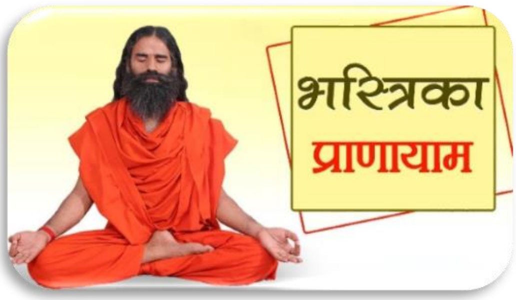
योगको महत्त्व :

- ❖ योग हरेक उमेर समूहका मानिसले गर्न सकिन्छ । यसको माध्मले निरोगी रहन सकिन्छ ।
- ❖ योग एक व्यायाम पनि हो । योग गर्दा शरीरका सबै अङ्गहरू सक्रिय हुन्छन् ।
- ❖ स्वस्थ रहन आत्मविश्वास बढाउन मद्दत गर्छ ।

भस्त्रिका

भस्त्रिका योगको एउटा आसन हो । यसको अभ्यास गर्दा :

- सरल र सहज आसनमा बस्ने,
- कम्मर, ढाड र गर्धनलाई सिधा बनाई पेटलाई खिचेर छातीभन्दा भित्र राख्ने,
- हत्केला माथि फर्काएर घुँडा माथि राख्ने, हातको औंला ज्ञान मुद्रामा राखी आँखा बन्द गरेर बस्ने,
- शरीरलाई स्वभाविक रूपमा छोड्ने,
- नाकको दुवै प्वालबाट लामो श्वास लिने र सोहीअनुसार बाहिर निकाल्ने,
- यो प्रक्रिया ५ देखि १० मिनेटसम्म दोहोऱ्याउने ।



भस्त्रिका **प्राणायामका फाइदाहरू :**

- फोक्सो तथा मुटुलाई स्वस्थ राख्छ ।
- रिस नियन्त्रण र मन शान्त हुन्छ ।
- शरीरका पीडा कम भएर जान्छन् ।
- मानसिक पीडा कम हुन्छ साथै हाम्रो जीवन सरल, सहज र सुमधुर बन्दछ ।

अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोम गर्दा नाकको एउटा प्वालबाट लामो गहिरो श्वास लिनु र दोस्रो प्वालबाट बिस्तारै श्वास छोड्नु पर्दछ ।

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने,
- नाकको प्वाललाई दायाँ हातको बुढी औंलाले बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो श्वास फाल्ने,
- फेरि बायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास फाल्ने,
- यो क्रमलाई एकपटक मानी पुन: दाहोर्‍याउने, त्यसपछि आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने, अनुलोम विलोम गर्नाले फोक्सो तथा मुटु स्वस्थ हुन्छ । यसले दिमागमा अक्सिजनको मात्रा बढाई दिमाग तेजिलो बनाउन मद्दत गर्छ ।

पद्मासन

सुखासन

अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोमका फाइदा :

- दम, पिनास जस्ता विकारलाई समाधान गर्न मद्दत गर्छ ।
- रक्तसञ्चार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुर्‍याउँछ ।
- दिमागलाई तीक्ष्ण बनाउन मद्दत गर्छ ।
- मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

कपालभाति :

कपालभाति एक सजिलो प्रणायाम हो । यो जुनसुकै उमेर समूहका मानिसले गर्न सकिन्छ । यो प्रणायाम गर्नुपूर्व अनुलोमविलोम गरेर मात्र गर्नुपर्छ । हाम्रो मष्तिस्कको अगाडिको भागलाई कपाल भनिन्छ र भातिको अर्थ ज्योति हो । यो प्रणायामको माध्यमले हामीले हामीभित्र रहेको शक्ति लाई उजागर गर्न सक्छौँ ।

कपालभाति प्रणायाम गर्ने विधि :

- ✓ सरल सहज आसनमा बस्ने,
- ✓ ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने,
- ✓ मुख बन्द गरी पेटलाई भित्र खुम्च्याएर नाकबाट छिटो छिटो जोडले श्वास फाल्ने,
- ✓ यो प्रक्रिया १० देखि १५ पटक दोहोर्‍याउने ।

योगका फाइदाहरू :

- योगले मानिसमा आफूभित्र रहेको रोगको निदान गर्न सक्छ ।
- योगले व्यक्तिको तनाव कम गर्न मात्रै नभएर मन र मस्तिष्कलाई पनि शान्त बनाउँछ ।
- कतिपय अवस्थामा योगबाटै गम्भीर रोगलाई पनि निको पार्न सकिन्छ ।
- सकारात्मक सोचको विकासमा टेवा दिन्छ ।
- पाचन शक्ति बलियो हुन्छ, शरीरको वृद्धि विकास सन्तुलित हुन्छ।
- रोग प्रतिरोध शक्तिको विकास हुन्छ, रोग लाग्दैन ।
- शरीरको विकार विषहरू, ग्रन्थीहरूको निष्कासन हुन्छ, असर कम हुन्छ ।
- सन्तोष र आनन्द आउने हर्मोन रसहरू सेरेटोनिन आदिको उत्पादन हुन्छ ।
- जीवाणुहरूको औषधीप्रति प्रतिरोधात्मक शक्ति विकास हुन पाउँदैन, खाएका औषधीले काम गर्छ।
- शरीरलाई आवश्यक प्राणवायु अक्सिजनको अधिक ग्रहण र परिचालन गर्न सहयोग गर्छ ।
- शरीरका सबै अङ्गहरूले सन्तुलित काम गर्न सहयोग गर्छ ।
- सकारात्मक स्वभावको विकास भई शरीर हलुका र स्वस्थताको महसुस हुन्छ ।
- सिर्जनात्मक सफल र सन्तोषपूर्ण जीवनयापन गर्न सहयोग गर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

योग गर्दा हुने शारीरिक तथा मानसिक फाइदाको अलग-अलग सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास :

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) भस्त्रिका गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ग) अनुलोम विलोम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(घ) कपालभाति गर्दा हुने कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) योगको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) भस्त्रिका गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

(ग) अनुलोम विलोम गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

(घ) योगबाट हुने कुनै तीनओटा शारीरिक फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) योगबाट पुग्ने कुनै तीनओटा मानसिक फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(च) कपालभाति गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो घरमा वा छिमेकमा योग वा ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई सोधेर कपलाभाति गर्ने विधि र यसका फाइदाहरू कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ: ८ — लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप — कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

कृषि तथा पशुपन्छी उत्पादन

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- लेटाङमा कृषि र पशुपन्छी उत्पादन वृद्धिमा गरिएका प्रयासहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय स्तरमा कृषि तथा पशुपन्छीपालनको अवस्था जानकारी गराउने,
- कृषि तथा पशुपन्छीपालन क्षेत्रको सुधार गरी उत्पादन वृद्धिमा नगरपालिकाले खेलेको सकारात्मक भूमिकाको चर्चा गर्दै हाल नगरस्तरबाट भएका प्रयास र उपलब्धिहरूको सूची तयार पारी प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

कृषि तथा पशुपन्छी उत्पादनमा गरिएका प्रयासहरू :

लेटाङ नगरपालिकाको मुख्य पेसा कृषि तथा पशुपालन हो । यो नगरपालिका पहाडी र तराई भागमा फैलिएको हुँदा स्थानअनुसार कृषि उत्पादन पनि फरक पर्ने गर्दछन् ।

कृषि र पशुपालनको लागि उपयुक्त वातावरण रहेकोले लेटाङ नगरपालिकाबाट निकै ठूलो परिमाणमा तरकारी, कुचो, अदुवा, बेसार, बाख्रा, खसी, बङ्गुर र अण्डा र दूध बाहिर निर्यात हुने गर्दछ ।

जनावर वा पन्छी पाल्ने पेसालाई पशुपालन भनिन्छ । नेपालका कृषकहरूले खेती तथा पशुपालन दुवै गर्ने भएकोले यसलाई मिश्रित खेती पनि भनिन्छ ।

लेटाङ नगरपालिकाका विभिन्न वडाहरूमा व्यावसायिक कृषि फर्महरू दर्ता गरेर नै सञ्चालनमा रहेका छन् । यी फर्महरूमा बाख्रापालन, हाँस कुखुरा, माछा आदि पालन गरी स्थानीय व्यक्तिहरू स्वरोजगार बनेका छन् । नगरपालिकाको वडा नं. ७ फिर्कौलीमा व्यावसायिक रूपमा रेन्वो ट्राउट माछापालन गर्न थालिएको छ । नगरपालिकाले विभिन्न वडाका यस्ता क्षेत्रहरूलाई पकेट क्षेत्र घोषणा गरी अनुदान तथा प्राविधिक सहयोग समेत उपलब्ध गराइरहेको छ ।

यहाँका कृषकहरूले गाई, भैँसी, बाख्रा, बङ्गुर, हाँस, कुखुरा, टर्की, बट्टाई आदि पशुपन्छी पालेका छन् । लेटाङ नगरपालिकामा पशुपालक कृषकहरूलाई व्यावसायिक बनाउन पशु स्वास्थ्य, नश्ल सुधार, आहारा व्यवस्थापन, गोठको मर्मतसम्भार, बाख्रा, बङ्गुर वितरण, कुटी काट्ने मेसिन वितरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ ।

लेटाङ कृषिप्रधान नगरपालिका भएको हुँदा यहाँ कृषि तथा पशु विकाससँग सम्बन्धित स्थानीय मानव संसाधनहरूको पनि व्यवस्था गरिएको छ । यस नगरपालिकामा व्यवसायिक अगुवा कृषकको सङ्ख्या ४४ रहेको छ । यहाँ ८ जना सक्रिय ग्रामीण कृषि कार्यकर्ता (जेटिए) हरू सेवारत हुनुहुन्छ भने ८ जना ग्रामीण पशुसेवा कार्यकर्ताले सेवा दिइरहनुभएको छ ।

लेटाङ नगरपालिकामा जम्मा ३९६ वटा कृषि तथा पशु व्यवसायिक फर्महरू दर्ता भई सञ्चालनमा रहेका छन् ।

पहाडी क्षेत्रमा पशुपन्छी पालन गर्ने किसानहरूलाई बजारका लागि टाढा धाउनु पर्ने समस्या रहेको छ ।

कृषि तथा पशुपन्छी उत्पादनमा गरिएका नगर स्तरीय प्रयासहरू :

क) आर्थिक वर्ष २०७४/७५ को वार्षिक नीति तथा कार्यक्रमबाटै नगरपालिकालाई कृषि तथा पशुजन्य उत्पादनमा आत्मनिर्भर बनाउने परिकल्पना गरिएको र सोही बमोजिम कृषि तथा पशु विकासका क्षेत्रहरूमा कार्यक्रमहरू कार्यान्वयनमा निरन्तरता दिइँदै आएको।

ख) कृषि तथा पशुविकासको लागि वार्षिक रूपमा नियमित कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गरिदै आएको ।

ग) नगदे बाली र मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी उत्पादनमा कृषकहरूलाई प्रेरित गर्न विभिन्न सीप विकास तालिमहरू कार्यान्वयन हुँदै आएको ।

घ) कृषि सिप तालिम, कृषि वन व्यवस्थापन कार्यक्रम, बाली बीमा सहयोग कार्यक्रम, नगदे बाली प्रवर्द्धन कार्यक्रम, उन्नत बिउमा अनुदान कार्यक्रम, माटो परीक्षण जस्ता कृषि क्षेत्रमा प्रवर्धनात्मक कार्यक्रमहरूमा निरन्तरता रहेको ।

ङ) अम्रिसो तेजपात अदुवा सुपारी पकेट क्षेत्र निर्माण तथा तरकारी कफी बेसार उत्पादनलाई प्राथमिकता दिई कार्यक्रमहरू गरिएको ।

च) व्यवसायिक पशुपन्छीपालन कार्यक्रम, डेरी विकास, गोठ सुधार, नश्ल सुधार जस्ता कार्यक्रमहरूमा निरन्तरता दिईदै आएको ।

छ) नगरपालिकालाई खाद्यान्न तथा पशुजन्य उत्पादनमा आत्मनिर्भर तुल्याउने लक्ष्य लिई कृषि तथा पशुविकास कार्यमा निरन्तर लगानी गरिँदै आएको ।

ज) उपयुक्त मल, बिउ र प्रविधि सहित दीगो कृषि उत्पादनको सुनिश्चितता सम्बन्धमा नीतिगत व्यवस्था गरी कार्यान्वयनमा ल्याईएको ।

झ) लेटाङ कृषिप्रधान नगर भएको हुँदा कृषि तथा पशुपन्छीपालन क्षेत्रमा व्यवसायीकरण गर्ने कार्यलाई नीतिगत रूपमा समावेश गरी निरन्तर कार्यान्वयनमा रहेको ।

ञ) कृषिबजारको अवधारणालाई नगरको नीतिमा समावेश गरी पूर्वाधार विकासमा लगानी गरिएको ।

ट) कृषि तथा पशुपन्छी पालन क्षेत्रमा रोजगारी सिर्जना गरी प्रति व्यक्ति आयमा वृद्धि गर्ने कार्य नगरको नीतिमा समावेश गरी निरन्तर पहल गरिँदै आएको ।

ठ) नगरक्षेत्रभित्रका स्थानीय उत्पादनहरूलाई बजार पहुँचमा सहजता बृद्धि गर्न सार्वजनिक निजी साझेदारीमा कोसेली घर र जैविक तरकारी पसल सञ्चालन कार्यनीतिमा समावेश गरी कार्यान्वयनमा पहल गरिएको छ ।

उपलब्धिहरू

क) नगरपालिकाको दक्षिणी भेगमा रहेको समथर भूभागहरूमा मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी खेती र सुपारी खेतीमा बढोत्तरी आएको छ।

ख) नगरपालिकाको उत्तरी भेगमा तरकारी, अम्रिसो खेती, अलैंची खेतीमा बढोत्तरी आएको छ।

ग) नगरपालिकामा विभिन्न कृषि तथा पशु व्यवसायिक फर्महरू स्थापना र सञ्चालनमा आएका छन् ।

घ) नश्ल सुधार कार्यक्रम अन्तर्गत कृत्रिम गर्भधारणबाट नश्ल सुधार भई दुग्ध उत्पादनमा वृद्धि भएको ।

ङ) बाख्राबोका वितरण गरेर बाख्रा पालन फस्टाएको र मासुजन्य उत्पादनमा वृद्धि भएको ।

च) बङ्गुरका पाठा वितरण गरी बङ्गुरपालन वृद्धि भई मासुजन्य उत्पादनमा योगदान पुगेको ।

छ) आहारा मिसन कार्यक्रम अन्तर्गत घाँस खेती बिस्तार भएको र पशुपालनमा वृद्धि भएको ।

ज) नगर पशु अस्पताल तथा पशु सेवामा गुणस्तर वृद्धि भएको र दुर्गम क्षेत्रहरूमा घुम्ती पशु उपचार सेवा सञ्चालनमा आएको ।

ञ) पशुपालनको लागि घाँस तथा चरनको उपलब्धता भएको हुँदा पशुजन्य उत्पादनमा वृद्धि भई आत्मनिर्भरतातर्फ प्रगति भएको ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङमा कृषि तथा पशुपन्छी उत्पादनको अवस्था कस्तो रहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाले कृषि तथा पशुपन्छी उत्पादन बढाउन गरेका कार्यहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा सञ्चालित कृषि फर्ममा गई त्यहाँका सञ्चालकसँग निम्न विषयमा छलफल गर्नुहोस् र एक छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

फर्मको परिचय

फर्म सञ्चालनको उद्देश्य

लगानी

फर्म सञ्चालनबाट हुने फाइदा

वडा कार्यालय र नगरबाट प्राप्त हुने सहयोग

भविष्यको योजना

पाठ : २

कृषि, खनिज र वन पैदावारको व्यापार

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय कृषि, खनिज, वन पैदावार र औद्योगिक वस्तुको व्यापारबाट हुने लाभदायी कार्यहरू पहिचान गर्न,
- हाटबजार सुधारका उपायहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय कृषि, खनिज, वन पैदावार र औद्योगिक वस्तुको आन्तरिक र बाह्य व्यापारको जानकारी गराउने,
- उद्योग, व्यापार, हाट र बजारको विकास गर्ने उपायहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) स्थानीय कृषि, खनिज, वन पैदावार र औद्योगिक वस्तुको व्यापारबाट हुने लाभदायी कार्यहरू

लेटाङ नगरपालिकाबाट उत्पादित कृषि उपजहरू लेटाङबाहिर व्यापार हुने गर्दछ । यहाँबाट सुन्तला, कागती, मह, कफी, अम्रिसो, दूधजन्य पदार्थ, मासुजन्य पदार्थ, चौपाया, सिमसाग, निगुरो लगायतका वस्तुहरूको बिक्री गरिन्छ । बाहिरबाट माछा, कुखुरा, इटा, रड, सिमेन्ट, लत्ताकपडा, फलाम, टिन, चिया, कफी लगायतका वस्तुहरू आयात गर्ने गरिन्छ ।

त्यसैगरी लेटाङबाट नदीजन्य वस्तुहरू ढुङ्गा, गिटी, बालुवा, वन पैदावर, जडीबुटी लगायत निकासी हुने गर्दछन् ।

लेटाङ नगरपालिका भित्र आन्तरिक रूपमा खपत् हुने उत्पादनहरू पनि प्रसस्तै छन् । यहाँका सबै मानिसहरू कृषि पेसामा संलग्न छैनन् । कृषि पेसामा संलग्न मानिसहरू पनि कतिपय कठिन भौगोलिक क्षेत्र, पर्याप्त जमिन नहुनु, सिँचाइको अभाव आदि समस्याका कारणले आफूलाई पुग्ने गरी अन्न बाली उत्पादन गर्न सक्दैनन । गैह्र कृषि पेसामा संलग्न र अन्य मानिसहरूले आफूलाई आवश्यक पर्ने खाद्यान्न, तरकारी तथा फलफूलका लागि स्थानीय उत्पादन नै रोज्ने गर्दछन् । यसरी आन्तरिक रूपमा किनबेच भएर बाँकी रहेको अन्न, सागसब्जी, फलफूल र अन्य कृषि उपज बाहिर निर्यात हुने गर्दछ । यसबाट नगरलाई हुने फाइदाहरू यस प्रकार रहेका छन् :

क) कृषि तथा पशुपन्छीमा आधारित उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गरी आम्दानी बढ्ने,

ख) कोदो, मकै र अन्य थुप्रै अन्नहरूबाट स्थानीय रक्सी उत्पादन गरी लेटाङको ब्राण्ड बनाउन सकिने,

ग) लेटाङ र जाँते बजार व्यापारिक नाका भएको हुँदा यी स्थानहरूमा सामान आयात निर्यात तथा बिक्री वितरणका व्यवसायहरू सञ्चालन गर्न सकिने,

घ) नगरक्षेत्रमा चारकोशे झाडीको केही भाग र चुरे जङ्गल क्षेत्र रहेको हुँदा वनमा आधारित उद्यमहरू सञ्चालन गरी अम्दानी गर्न सकिने,

ङ)	स्थानीय नागरिकहरू उद्योग व्यापार र व्यवसाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम सहभागी र लाभान्वित हुने,

च)	युवाहरूमा पनि उद्यमशीलताको भावना विकास भई युवाहरूले व्यवसाय प्रारम्भ तथा सञ्चालन गर्ने ।

(ख) हाट बजारको सुधारका उपायहरू :

लेटाङ बजारमा हाल सीमित स्थानमा मात्र हाटबजार लाग्ने गरेकोछ, जुन पर्याप्त छैन । अहिले बजारलाई थप व्यवस्थित गरी केही नयाँ हाटबजारको समेत व्यवस्था गर्नुपर्ने देखिन्छ । विशेषगरी पहाडी क्षेत्रमा उचित बजारको अभावमा मानिसहरू लामो दूरीको यात्रा गरेर बजार जान बाध्य छन् । यसका लागि नगरले सम्बन्धित स्थानहरूमा सुविधा सम्पन्न बजार तथा हाटको व्यवस्थापन गर्ने प्रक्रिया अघि बढाउनुपर्ने देखिन्छ ।

हाट तथा बजारको सुधारका उपायहरू निम्न छन् :

- नगरका स्थापित बजारहरूको उचित व्यवस्थापन गर्दै आवश्यक देखिएका अन्य पायक पर्ने स्थानहरूमा हाट तथा बजारको स्थापना गर्ने,
- थोक बजार, खुद्रा बजार तथा सङ्कलन केन्द्रको रुपमा बजारहरूको वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गर्ने,
- प्रत्येक हाटबजारको व्यवस्थापनका लागि सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समिति गठन गरी सोही समिति मार्फत बजारको व्यवस्थापनका कार्यहरू गराउने,
- हाट बजार सम्भावित क्षेत्रका लागि पायक पर्ने स्थानमा जग्गा व्यवस्थापन गरी भवन तथा स्थायी टहरा निर्माण गर्ने,
- हाटबजार क्षेत्रको सुरक्षाका लागि आवश्यक प्रबन्ध मिलाउने,
- हाटबजार क्षेत्रको नियमित सरसफाइको व्यवस्था मिलाउने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकामा हाट तथा बजारको व्यवस्थापनमा सुधार ल्याउनका लागि गरिएका प्रयासहरूको जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. उत्तर लेख्नुहोस् :

हाटबजारको व्यवस्थापनका सुधार ल्याउन के कस्ता कार्यहरू गर्नुपर्ला ? लेख्नुहोस् ।

पाठ : ३
पर्यटन व्यवसायका क्षेत्र र आवश्यक पूर्वाधार

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- राजारानी क्षेत्र, कोलुङ झरना, किसे झरना र जाँते लगायतका क्षेत्रमा पूर्वाधार विकासको अवस्था पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- होटल व्यवसायको परिचय गराउने,
- पर्यटनका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरू सडक, यातायात वा सहज पहुँच, होटल, कला संस्कृतिको सम्भावना, शैक्षिक तथा धार्मिक केन्द्रहरू र सकारात्मक व्यवहारको विकासका विभिन्न पक्षहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) पर्यटकी क्षेत्रमा पूर्वाधार विकासको अवस्था :

लेटाङ नगरपालिका धेरै ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू भएको नगर हो । यहाँ राजारानी धिमाल पोखरी, गुवाबारी, तिनकुने पार्क, जोरकुप, बिमिरे कुप, पाथिभरा माता मन्दिर, अन्तर धार्मिक शान्ति पार्क, किसे झरना, कोलुङ झरना, वराहजी मन्दिर, आरुबोटे डाँडा, थामचुली डाँडा आदि मनोरम पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् ।

लेटाङ नगरपालिका पर्यटकीय सम्भावना बोकेको नगरपालिका हो । यहाँका समथर मैदानदेखि पहाडी भूभागमा रहेका विभिन्न स्थानहरूमा प्रशस्त मात्रामा होटलहरू खोलिएका छन् । लेटाङ बजारमा रहेका मानिसहरूको मुख्य व्यवसाय नै होटल व्यवसाय रहेको छ । त्यस्तै पर्यटकीय स्थल राजारानी, जाँते, बुधबारे बजार, गुवाबारी लगायतका क्षेत्रमा पनि होटलहरू सञ्चालित छन् ।

लेटाङका अधिकांश स्थलहरू प्राकृतिक स्थलहरू भएकाले प्राणी तथा वनस्पतिको अध्ययन अनुसन्धान गर्ने पर्याप्त अवसर रहेको छ । विभिन्न जलीय तथा स्थली जीवजन्तु तथा बोटविरुवाको अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नका लागि आउने पर्यटकहरूलाई यहाँ अवसरको कमी छैन । त्यसका साथै जलाधार क्षेत्र, भूबनोट, भौगोलिक विविधता, हावापानी तथ जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धान गर्न चाहनेहरूका लागि पनि लेटाङ उपयुक्त स्थान बन्न सक्छ ।

यहाँका पर्यटकीय स्थलहरूलाई स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूको रोजाईको गन्तव्य बनाउने विभिन्न पूर्वाधारको विकास गर्न नगरस्तरीय योजना बनाइएको छ । जो यस प्रकार छन् :

क) नगरपालिकाको पर्यटन सम्भावित क्षेत्रहरूमा पर्यटन पूर्वाधार निर्माण तथा सौन्दर्यीकरण गर्ने नीति लिई कार्यान्वयन गरिदै आएको,

ख) राजारानी धिमाल पोखरीको क्षेत्र सौन्दर्यीकरण परियोजना कार्यान्वयनमा रहेको,

ग) नगरमा रहेको टुक्रे वन क्षेत्रलाई सुविधा सम्पन्न पार्कको रूपमा विकास गरी पर्यटकीय स्थलको रूपमा स्थापना गर्ने कार्यको प्रारम्भ भैरहेको,

घ) गुवाबारी, तिनकुने पार्क, जोरकुप, बिमिरे कुप, पाथिभरा माता मन्दिर, अन्तर धार्मिक शान्ति पार्क, किसे झरना, बाराजी मन्दिर, कोलुङ झरना, आरूबोटे डाँडा, थामचुली डाँडा आदिलाई पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा विकास गर्न लगानी व्यवस्था गरिएको ,

ङ) शैक्षिक पर्यटन, खेलकुद पर्यटन, धार्मिक पर्यटन, साहसिक पर्यटन, स्वास्थ्य पर्यटन र हाईकिङ पर्यटनको अवधारणालाई प्रवर्धन गर्ने नीति लिइएको ,

च) वाराजी मन्दिर पर्यटन पूर्वाधार निर्माण कार्य सम्पन्न भएको ,

छ) नगर वृत्तचित्र निर्माण र प्रसारण कार्यक्रम एक चरण गरिसकेको,

ज) तिनकुने पार्क निर्माण कार्य सम्पन्न भएको,

झ) धार्मिक चोकमा पर्यटन पूर्वाधार निर्माण कार्य प्रारम्भ भएको ,

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रमा पर्यटन पूर्वाधार विकासका थप उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटन भनेको के हो ?

(ख) पर्यटन विकासका कुनै एक पूर्वाधार लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरू कुन-कुन हुन् ?

(ख) पर्यटन विकासका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरू लेखी कुनै दुईको सङ्क्षेपमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) लेटाङमा पर्यटन पूर्वाधार विकासको क्षेत्रमा गरिएको उल्लेख्य कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : ४
सहकारीका फाइदा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सहकारीका फाइदाहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सहकारीका विविध पक्षहरू लगानी, बचत सङ्कलन, ऋण परिचालन, समूह परिचालन जस्ता विषयमा जानकारी गराई यसको फाइदाहरू छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) सहकारीको परिचय :

सहकारी शब्दको साधारण अर्थ सहकार्य, सहअस्तित्व, समान कार्य वा सँगसँगै गरिने कार्य हो । सँगसँगै मिलेर काम गरी आफ्नो आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक हैसियत माथि उठाउन गरिएको प्रयासलाई सहकारी भनिन्छ । सहकारी भनेको समान आर्थिक स्तर, इच्छा, रुचि र आवश्यकता भएका निश्चित भौगोलिक सीमाभित्र बसोबास गर्ने मानिसको आपसी हितका निम्ति स्थापित गरिएको संस्था हो । गाउँघरमा सामान्य बोलीचालीको भाषामा सहकारीलाई “बचत” भनिन्छ ।

(ख) सहकारीका विविध पक्ष :

प्रत्येक सदस्यमा फजुल खर्चलाई बचत गर्ने बानी बसाली कमाएर धनी होइन बचत गरेर धनी होइन्छ भन्ने मन्त्रलाई आत्मसाथ गर्दै आफ्नो काम आफैँ गर्नुपर्दछ भन्ने प्रेरणा सहकारीताले प्रदान गर्दछ । सहकारी संस्थाहरूले आर्थिक क्षेत्रमा पार्ने प्रभावहरूमा समुदायमा संस्थागत रूपले आर्थिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन, उत्पादन वृद्धिमा सहयोग, बजार व्यवस्था, विचौलियाको अन्त्य, आयमूलक कार्य, उद्यमशिलता, फजुल खर्चको अन्त्य, आर्थिक सम्मृद्धिको बाटोतर्फ सधैँ सोचिरहेको, बेरोजगारी समस्याको समाधान हुने, गरिबीको अन्त्य, पैसा नै सबै थोक हो भन्ने विकृत सोचाइको अन्त्य, आर्थिक समानता र श्रमप्रति सम्मानको वातावरण, आर्थिक शोषणको न्यूनीकरण तथा अन्त्य पर्दछन् । सहकारीमा सामूहिक भावनाको संस्कारले विकासमा सबैका हातहरू एक हुन्छन्, सबैका दिमागहरू एक हुन्छन् र सामूहिक प्रयासबाट आफ्नो आवश्यकता परिपूर्तिको लागि कार्य गर्दछन् । जसको माध्यमबाट समाज आर्थिक समृद्धि तर्फ अगाडि बढ्दै जान्छ । अत: सदस्यको सामाजिक तथा आर्थिक उन्नतिका लागि सहकारीको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

सहकारीको अर्थ नै सँगसँगै मिलेर काम गर्नु सहकार्य हो यसै उद्देश्यका साथ स्थापित भएका सहकारी संस्थाहरू समाजमा सामाजिक, आर्थिक प्रभाव पारेर संचालित रहेका छन् । बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाले एकातिर सामाजिक विकासमा विभिन्न कार्य गरी सहयोग पुऱ्याइरहेका छन् भने अर्कोतिर आर्थिक विकासमा झनै ठूलो सहयोग पुऱ्याएका छन् । सहकारीबाट सबैले बराबर उन्नति र प्रगति गर्न सहकारीको भावनाअनुसार सजग हुनुपर्ने हुन्छ । सहकारीमा गाँउ सहरका निम्न र मध्यम परिवारहरू सदस्य रहेका हुन्छन् । ऋण लगानीको आधार सानोतिनो खाँचोमा ऋणबाहेक जसले धितो जमानत राख्न सक्दछ उसैले ऋण लिएर व्यवसाय गर्न सकेको पाइन्छ । जसले विनाधितोमा ऋण पाउँदछ त्यसको लागि अर्कोले जमानत बसी दिनुपर्दछ ।

समाजमा बसेका मानिसहरू मिलेर एक साझा अवधारणले सहकारी संस्थाको स्थापना गरी सञ्चालन गर्दछन । उनीहरूको विचारसहितका नीतिगत विधान तयार गर्दछन् र सदस्यहरू स्वनियन्त्रित भई

कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछन् । समाजमा एकलाई दु:ख पर्दा अर्कोले सहयोग गर्ने परिपाटीको विकास हुँदै गएको पाइन्छ । सहकारी संस्थाले आफ्ना सदस्यहरूलाई सुत्केरी खर्च, स्वास्थ्य उपचार खर्च, किरिया खर्च, स्वास्थ्य उपचार बचत कोष, अन्य पारिवारिक राहत जस्ता राहतहरू दिएर सहयोग गरेको पाइन्छ । यसरी नै समय-समयमा सहकारी शिक्षा शिविर, विभिन्न जीवन उपयोगी सीप, रक्तदान कार्यक्रम, स्टेशनरी वितरण, स्वास्थ्य शिविरहरू समेत सञ्चालन गर्ने गरेको पाइन्छ । बाल सदस्य स-साना केटाकेटीहरूलाई सहकारीप्रति सकारात्मक धारणा बसाउन जन्मदिनको बचत कार्यक्रम राखिएको पाइन्छ जसले बालबालिकामा सहकारीको मोह बढाउने निश्चित छ ।

(ग) सहकारीका फाइदाहरू :

सहकारीले वास्तवमा छरिएर रहेका स-साना पूँजीलाई सङ्कलन गरेर रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्न बचत तथा ऋण सहकारी संस्था सफल देखिन्छ । यसका सदस्यको आर्थिक उन्नति र समाजमा सदस्य र संस्थाको समेत उच्च स्थान बढ्दै गएको पाइन्छ जुन एक संमृद्ध राज्य निर्माणका लागि मुख्य आधारशीला बन्ने सुनिश्चित छ । सहकारी क्षेत्रलाई पनि सरकारको अर्थतन्त्रमा ३ खम्बा मध्ये १ खम्बाको रुपमा लिइएको पाइन्छ । त्यसैले सहकारीले आधुनिक समाजमा सामाजिक आर्थिक प्रभाव देखाएको देखिन्छ । सहकारीका फाइदाहरूलाई निम्न बुँदामा प्रस्तुत गरिएको छ :

- स-साना पुँजी सङ्कलन गरी यसबाट आयआर्जन रोजगार तथा आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न सक्नु,
- स्थानीय श्रम, सीप र पुँजीलाई अधिकतम रूपमा परिचालन गर्नु,
- समुदायका सदस्यले बचत गर्ने तथा समुदायकै सदस्यहरूलाई लगानी गर्ने हुनाले साना व्यापार, व्यवसाय विस्ता्मा सहयोग पुग्नु,
- सुपथ मूल्य कायम गरी उपभोक्ताको हित हुने कार्य गर्नु,
- व्यावसायिक संस्कृति तथा प्रविधि विकास गरी उद्यमशीलताको विकास गर्नु,
- शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा स्वरोजगार सिर्जना गर्दै गरिबी घटाउने कार्य गर्नु,
- सामाजिक परिचालन र सशक्तीकरणमा योगदान पुऱ्याउनु,
- परनिर्भरता हटाउन सहयोग गर्नु,
- प्रजातान्त्रिक परिपाटीको विकास हुनु ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहकारी भनेको के हो ?

(ख) सहकारी संस्था किन स्थापना गरिन्छ ?

(ग) सहकारी संस्थाको सदस्य बन्दा हुने कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) सहकारी संस्थाले उपलब्ध गराउने कुनै दुईओटा सुविधा लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहकारी संस्थाको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) सहकारी संस्थाले सदस्यलाई दिने सुविधाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) सहकारी संस्थाका कुनै पाँचओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहकारी संस्थाको परिचय दिई यसका विविध पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीयको आर्थिकस्तर माथि उठाउन सहकारी संस्थाले खेल्ने भूमिका वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ : ५
मितव्ययी व्यवहार

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मितव्ययी बन्ने उपायहरू बताउन र तिनको उचित उपयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मितव्ययी बन्ने, बचत गर्ने बानीका फाइदाहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

मितव्ययी जीवनशैलीको परिचय

मानिसहरूको आवश्यकता ठाउँ, समय, परिस्थिति, वातावरण र व्यक्तिअनुसार फरकफरक हुन्छ । आवश्यकतालाई पूरा गर्न प्राकृतिक तथा भौतिक वस्तुको आवश्यकता पर्छ । यी प्राकृतिक तथा भौतिक स्रोत साधनहरूको उचित मात्रामा उपयोग गरी बढी लाभ लिने बानी व्यवहार नै मितव्ययी जीवनशैली हो । अनावश्यक खर्च नगर्ने धनको अधिकतम उपयोग गर्ने तथा भविष्यका लागि बचत गर्ने व्यवहार मितव्ययी जीवनशैलीका उदाहरण हुन् ।

मितव्ययी आर्थिक व्यवस्थापनका सहज र व्यवहारिक उपायहरू :

- आवश्यक काममा बाहेक अन्यत्र खर्च नगर्ने,
- विलासी वस्तुको उपभोग नगर्ने,
- फजुल खर्च नियन्त्रण गर्ने ,
- भड्किला कार्यक्रम र गतिविधि नगर्ने,
- भविष्यको आर्थिक योजना तयार गर्ने,
- वित्तीय साक्षरता अनुसरण गर्ने,
- बचत गर्ने बानीको विकास गर्ने,
- जीवनोपयोगी सीपहरूको विकास गर्ने,
- समयको सही सदुपयोग गर्ने,
- सिर्जनशील र सहयोगी बानीको विकास गर्ने,
- उद्यमशीलताको विकास गर्ने,
- आम्दानी र खर्चको नियमित हिसाब राख्ने आदि ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मितव्ययी व्यवहार भनेको के हो ?

(ख) मितव्ययी बन्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।

२. तलको प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मितव्ययी बन्ने उपायहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ : १

प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरणका उपायहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- प्राकृतिक प्रकोप र अन्य विपत् को न्यूनीकरण गर्न घर, विद्यालयर समुदायमा सावधानी र बचाउमा योगदान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरण र यसका लागि गर्नुपर्ने उपायहरू, जिम्मेवार व्यक्ति र निकायको जानकारी गराई स्थानीय आवश्यकता अनुसार प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरणका उपायहरू

प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्न व्यक्ति, समुदाय र सरकारले आ-आफ्नो स्तरबाट विभिन्न भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ :

- ❖ आपत्कालीन योजनाको निर्माण गर्ने : परिवार, संस्था र समुदायहरूले विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक प्रकोपहरूमा उनीहरूले कसरी न्यूनीकरण गर्ने भनेर रूपरेखा बनाउने आपत्कालीन योजना बनाउनुपर्छ ।
- ❖ सुरक्षित संरचनाहरूको निर्माण : नयाँ संरचनाहरूभूकम्प, आँधीबेहरी र बाढी जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू समाना गर्न सक्षम छन् भनी सुनिश्चित गर्न भवन कोड र मापदण्डहरू हुनपर्दछ ।
- ❖ प्रारम्भिक चेतावनी प्रणाली : सरकार र सङ्गठनहरूले प्रारम्भिक चेतावनी प्रणालीहरूमा लगानी गर्नुपर्छ जसले प्राकृतिक प्रकोपहरू पत्ता लगाउन सक्छ र प्रभावित हुनसक्ने मानिसहरूलाई समयमा नै सावधानी गराउन सक्छ ।
- ❖ प्राकृतिक प्रकोपका असरहरूका छिटो, प्रभावकारी रूपमा न्यूनीकरण गर्न आपत्कालीन उद्धार टोलीहरू राम्रोसँग प्रशिक्षित र सुसज्जित हुनुपर्छ ।
- ❖ समुदायमा आधारित जोखिम न्यूनीकरण : समुदायहरूले शिक्षा, सचेतना र न्यूनीकरणका गतिविधिहरू मार्फत प्राकृतिक प्रकोपहरूको जोखिम पहिचान गर्न र कम गर्न मिलेर काम गर्नुपर्छ ।
- ❖ सरकार र संस्थाहरूले दीर्घकालीन रूपमा प्राकृतिक प्रकोपबाट समुदायलाई पुन: स्थापना गर्न समुदायहरूलाई स्रोत र सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्छ ।
- ❖ वित्तीय लचिलोपनाको निर्माण : व्यक्ति, संस्था र समुदायले प्राकृतिक प्रकोपको लागि आपत्कालीन कोष र आपत्कालीन बिमा कोष राखेर आर्थिक रूपमा पनि तयारी गर्नुपर्छ ।

- ❖ जलवायु अनुकूलन : चरम मौसमी घटनाहरूको बढ्दो आवृत्ति र तीव्रताको साथ, समुदाय र सङ्ठनहरूले परिवर्तनशील मौसममा कसरी अनुकूलन गर्ने भनेर सोच्न र योजना बनाउन थाल्नुपर्छ ।
- ❖ स्थानीय सरकार, सङ्घसंस्था र निकायहरूले विपत् जोखिम न्यूनीकरण योजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ ।
- ❖ सम्भावित विपत् को पहिचान गरी जनधनको क्षति कम गर्न पूर्व सूचना र पूर्व सावधानी अपनाउनुपर्दछ ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) आपतकालीन योजना भनेको कस्तो योजना हो ?

(ख) प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्न सुरक्षित संरचना कसरी निर्माण गर्नुपर्दछ ?

(ग) जलवायु अनुकुलन भनेको के हो ?

(घ) प्रकोप न्यूनीकरणमा समुदायले खेल्ने कुनै तीनओटा भूमिकाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

स्थानीय स्तरमा प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरण र यसका लागि गर्नुपर्ने उपायहरू, जिम्मेवार व्यक्ति र निकायको भूमिका जस्ता विषयलाई समेटी एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : २

नदीजन्य पदार्थको उत्खनन् तथ वन विनास

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नदीजन्य पदार्थको उत्खनन तथा वन विनासबाट हुने विपत्को जानकारी दिन र सावधानीका उपायहरू अपनाउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नदीजन्य पदार्थको व्यवस्थित उत्खननबाट हुने फाइदाका लागि गर्नुपर्ने कामहरू जानकारी गराउने,
- वनको संरक्षण र व्यवस्थित प्रयोगबाट हुने फाइदाहरूको परियोजना कार्यको तयारी गराई प्रतिवेदन तयार गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खननका असरहरू

नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खनन्का असरहरू निम्नानुसार छन् :

❖ पानीको बहावमा कमी : धेरै उत्खननले नदीमा पानीको बहावमा कमी ल्याउन सक्छ, जसले वन्यजन्तु र जलीय पारिस्थितिक प्रणालीमा नकारात्मक असर पर्न सक्छन् । यसले मानव प्रयोगको लागि पानीको अभाव पनि निम्त्याउन सक्छ ।

❖ जैविक विविधताको हानि : अत्याधिक उत्खननले भूक्षय निम्त्याउन सक्छ, जसले जलीय र तटीय (नदी किनार) प्रजातिहरूको जैविक विविधतामा नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

❖ माटोको भूक्षय : अत्यधिक उत्खनन्का कारण नदीको किनारमा वनस्पतिको हानिले भूक्षय बढाउन सक्छ , जसले पूर्वाधार र मानव समुदायलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ ।

❖ पुरातात्विक र सांस्कृतिक स्थलहरूको क्षति : नदी, उपत्यकाहरू प्राय: महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक सांस्कृतिक स्थलहरूको घर हुन्छन् । अत्याधिक उत्खननले यी स्थलहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ र हाम्रो विगतको बारेमा बहुमूल्य जानकारी नष्ट गर्न सक्छ ।

❖ बाढी : अत्याधिक उत्खननले नदी किनारको अस्थिरता निम्त्याउन सक्छ र बाढीको सम्भावना बढाउन सक्छ ।

❖ जलीय जीवन र वातावरणमा असर : नदीको जलविज्ञानमा आएको परिवर्तनले स्वदेशी माछाको प्रजाति लोप हुने, जलप्रदूषण र अन्य धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ जसको प्रत्यक्ष असर जलीय जीवनमा पर्न सक्छ ।

(ख) नदीजन्य पदार्थको व्यवस्थित उत्खननबाट हुने फाइदाहरू :

- नदीजन्य पदार्थ बिक्री वितरण गरेर नगरको आम्दानी बढाउन सकिने,
- नदीजन्य पदार्थको व्यवस्थित उत्खनन् र बिक्री वितरणबाट प्राप्त आम्दानीलाई नगरको विकासमा उपयोग गर्न सकिने,
- नदीजन्य पदार्थको उत्खनन्सम्बन्धी मापदण्डमा आधारित रहेर क्रसिङ उद्योग सञ्चालन गर्दा स्थानीयले रोजगारी पाउने,
- खोला नदीमा बगेर खेर गइरहेको प्राकृतिक स्रोतको उचित सदूपयोग हुने,
- खोला तथा नदीको निश्चित भागमा मात्र उत्खनन् गरी बाँकी भाग खेतीको लागि उपयोग गर्न सकिने आदि ।

(ग) वन विनासबाट हुने विपत्

बढ्दो जनसङ्ख्यालाई आवश्यक खेतीयोग्य जमिन, इन्धन, घाँसपात र चरनको परिपूर्ति गर्नको लागि वन क्षेत्रको विनाश गरिने कार्यलाई वन फँडानी वा वन विनास भनिन्छ । वन फँडानीले जैविक विविधताको हानि, कार्बन उत्सर्जनमा कमी, माटोको क्षय र स्थानीय जलवायु ढाँचामा परिवर्तन लगायत वातावरणमा नकारात्मक प्रभावहरूको शृङ्खला हुन सक्छ । रुख र अन्य वनस्पतिको क्षतिले खाद्यान्न, इन्धन र अन्य स्रोतहरूका लागि भूमिमा निर्भर हुने मानिसहरूको जीविकोपार्जनमा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ । अत्याधिक वन फँडानीले हरितगृह ग्याँस उत्सर्जन बढाउन सक्छ किनकि रुखहरू र अन्य वनस्पतिहरूले वायुमण्डलबाट कार्बनडाइअक्साइड हटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

वनविनाशका कारण अल्पवृष्टि, अनावृष्टि, अतिवृष्टि, मौसम परिवर्तनमा गडबडी, पृथ्वीको तापमान बढ्ने, जीवजन्तुहरूको लोप, खाद्य बालीहरूको उत्पादनमा कमी, बाढी पहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू बढ्ने जस्ता विपत् समेत हुन्छन् ।

(घ) वनको संरक्षण तथा व्यवस्थित प्रयोगबाट हुने फाइदाहरू :

वनले कैयौं महत्वपूर्ण आवश्यकताका स्रोतहरू जस्तैः खाना, दाउरा, घाँस, घर बनाउनको लागि सामग्री, औषधी आदि पूरा गर्ने गरेको छ। रूख र वन दुवैले वातावरण जोगाउन ठूलो र महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् । रूख र वनले हावा, पानीलाई स्वच्छ बनाउँछ । पहिरो बाढीबाट   जोगाउँछ । माटोलाई उब्जाऊ बनाउँछ । चराचुरूङ्गी र जनावरहरूलाई बासस्थान दिनुको साथै हामी बस्ने समुदायलाई सुन्दर बनाउँछ ।

यदि लामो समयसम्म वनबाट हाम्रो आवश्यकता पूरा गर्नु छ र वातावरण पनि जोगाइराख्ने हो भने वनको उचित संरक्षण र बुद्धिमतापूर्ण प्रयोग हुन जरूरी छ । वनबाट प्राप्त हुने काठ, दाउरा आदि विभिन्न उपयोगमा प्रयोग हुने गरेको छ साथै जमिन जसमा वन रहेको छ त्यो पनि विभिन्न उपभोगका लागि प्रयोग हुने हुनाले विश्वभरमा वन फँडानी हुने काम तीव्र रूपमा बढिरहेको छ । वन विनाशमा मुख्यतयाः काठ उद्योग र अरू उद्योग पनि पर्ने गर्दछन् । जस्तैः खनिज पदार्थ उत्खनन् र प्रशोधन उद्योग, जुन मानिसहरूको निम्ति अति आवश्यक राम्रो आम्दानीको स्रोत हुन सक्छ ।

यद्यपि कुनै पनि स्रोतको प्रयोग आवश्यकता र भविष्यमा त्यसको उचित संरक्षणको निम्ति एक प्रकारको सन्तुलन राख्न जरूरी छ । जब कुनै पनि वस्तु मुख्यतया प्राकृतिक वस्तु अत्याधिक प्रयोग हुन्छ यसले भविष्यमा लामो समयसम्मको लागि हानी पुर्याउन सक्छ । आफ्नो जीविकोपार्जनको लागि लामो समयदेखि वनमा निर्भर रहेका धेरै समुदायलाई थाहा छ कि वनको अत्याधिक प्रयोग र विनाशले उनीहरूलाई भविष्यमा गम्भीर हानी हुन सक्छ ।

वनको संरक्षण र व्यवस्थित प्रयोगबाट हुने फाइदाहरू यस प्रकार छन् :

- ऊर्जाको प्रमुख स्रोतका रूपमा वनसम्पदालाई बचाइराख्न सकिने,
- प्राकृतिक सन्तुलन कायम गर्न वनसम्पदाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने हुँदा त्यसलाई बचाइराख्न सकिने,
- बाढी—पहिरोलगायत प्राकृतिक प्रकोप नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्ने,
- पर्यटन उद्योगमा टेवा पुर्याई विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सकिने,
- कच्चापदार्थ निर्यात गर्न प्रमुख स्रोतका रूपमा वनजङ्गलको दिगो उपयोग गर्न सकिने,
- निर्माण कार्यका लागि वनसम्पदाबाट प्राप्त हुने सामग्री बचाइराख्न सकिने,
- वनसम्पदाबाट प्राप्त हुने उद्योगका लागि आवश्यक कच्चापदार्थ जोगाउन सकिने,
- पशु—आहारको स्रोतका रूपमा वनसम्पदालाई उपयोग गर्न पाइने,
- आय आर्जन तथा रोजगारीमा वृद्धि गर्न सकिने,
- विद्यमान जैविक विविधता कायम गर्न सकिने आदि ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खनन्‌बाट जैविक विविधतामा पर्ने असर लेख्नुहोस् ।

(ख) नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खनन्‌बाट वातावरणमा पर्ने असर लेख्नुहोस् ।

(ग) नदीजन्य पदार्थको व्यवस्थित उत्खनन्‌बाट हुने फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) वनविनाश भनेको के हो ?

(ङ) वनविनाशबाट प्राकृतिक वातावरणमा पर्ने कुनै दुई असरहरू लेख्नुहोस् ।

(च) वनसम्पदाको उचित उपयोगबाट केकस्ता फाइदा हुन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

१. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खननबाट पर्ने असरहरू उल्लखे गर्नुहोस् ।

(ख) वनविनाशबाट प्राकृतिक वातावरणमा पर्ने असरहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

स्थानीय स्तरमा वनको संरक्षण र व्यवस्थित प्रयोगबाट हुने फाइदाहरूको स्थलगत अध्ययन गरी एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ : ३

विपत् उत्थानशीलता

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- विपत् उत्थानशीलाका कार्यहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विपत् उत्थानशीलताको जानकारी गराई यसका आधारहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

विपत् उत्थानशीलता

उत्थानशीलता भनेको प्रकोपको दबाब झेल्न वा सहन सक्ने क्षमता हो, जुन सङ्टासन्नताको विपरित हुन्छ ।

एउटा उत्थानशील समुदाय निश्चित क्षमताहरूले परिपूर्ण हुन्छ, जसलाई प्रकोप पर्नु अघि वा प्रकोप परेका बखतमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

विपत् उत्थानशीलताका कार्यहरू :

- सहन वा अनुकूलनका माध्यमबाट दबाबहरू वा ध्वंसात्मक शक्तिको सामना गर्न,
- विपत्तिको घटना भएको समयमा केही आधारभूत क्रियाकलापहरू वा संरचनाहरू (जस्तै सफा पिउने पानी वा बजार प्रणाली) को व्यवस्था वा सञ्चालन गर्न,
- विपत्तिपछि पुनर्स्थापित हुन वा पहिलेको अवस्थामा फर्कन,

उत्थानशील क्षमता बढाउने रणनीतिहरू सम्भावित त्रासदीपूर्ण घटनाको पूर्वानुमान गर्न सक्षम भएर सुरु हुन्छन् र घटना घट्दा उपयुक्त रोकथाम, बचावट अथवा सही तरिकाले प्रतिकार्य गर्ने क्षमतामा विकसित हुन्छन् । उत्थानशील समुदायले माथिका अधिकांश क्रियाकलापहरू आफैले कार्यान्वयन गर्न सक्षम हुन्छन् वा विपत् सँग जुध्न स्थानीय सहयोग जुटाउन तथा सम्भव भए बाहिरी सहायता प्राप्त गर्न आफैं अग्रसर हुन्छन् । तर पनि उत्थानशीलताको बृहद अवस्था भने विभिन्न तत्वहरू जस्तै सम्पूर्ण सामाजिक प्रणाली पहिलेका विपत् हरूबाट सिक्न सक्षम छ वा छैन,जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरूमा सुधार गर्ने क्षमता, र अति विपन्नहरूको सङ्कटापन्नता सम्बोधन गर्ने यसको इच्छाशक्ति आदिले निर्धारण गर्दछन् ।

विशेषत नेपाल जस्ता प्रकोप सामना गरिरहने क्षेत्रलाई विपत् उत्थानशील हुन निरन्तर सावधानी आवश्यक पर्दछ । यो नै आफैमा अन्तिम अवस्था भने होइन तर यसको उद्देश्य समुदायलाई उनीहरूको उत्थानशीलताको त्यो तहसम्म पुऱ्याउनु रहेको छ जहाँ उनीहरूमा आफ्नै उपायहरू प्रयोग गरेर उचित कदम चाल्न र अन्ततः विपत् जोखिम र उनीहरूको सङ्कटासन्नताका अन्तर्निहित कारणहरू दुवै कम गर्ने क्षमता हुन्छ ।

विपत् उत्थानशीलताका विशेषताहरू :

विभिन्न अध्ययनहरूले एउटा उत्थानशील समुदायमा निम्न विशेषता हुनुपर्ने उल्लेख गरेका छन्ः

क) आफ्नो समुदाय, टोलको विपद् जोखिमबारे जानकार भएको,

ख) आफ्ना आधारभूत आवश्यकताहरू पूर्ति गर्न सक्ने,

ग) समुदायका मानिसहरू स्वस्थ र तन्दुरूस्त रहेको,

घ) सामाजिक रूपमा एक आपसमा मिलेका र नेतृत्वदायी क्षमता भएका,

ङ) पर्याप्त आर्थिक अवसरहरू उपलब्ध भएको, जीविकोपार्जनमा विविधता भएको,

च) पूर्वाधार तथा सेवाहरूको राम्रो अवसर भएको, राम्रो अवस्थामा रहेको,

छ) प्राकृतिक स्रोत, सम्पदा राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न सक्ने,

ज) उपलब्ध स्रोत साधनहरू आपत् विपतको बेला सहज उपलब्ध हुन सक्ने,

झ) एक आपसमा राम्रो समन्वय, सम्पर्क र सञ्जाल भएको,

ञ) कम भन्दा कम मानवीय सङ्कटासन्नता भएको,

ट) सामाजिक स्थायित्व र सुरक्षा भएको,

ठ) एकीकृत विकास योजना योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन गर्न सक्ने र सञ्चालन भएको ।

आधारहरू :

- संस्थागत तथा प्रणालीगत सुदृढीकरण,
- स्थानीय विपत् योजना तर्जुमा तथा कार्यान्वयन,
- विपत् पूर्वतयारी तथा शीघ्र प्रतिकार्य,
- विपत् पूर्वसूचना प्रणालीको अवलम्बन,
- स्थानीय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कोष,

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपत् उत्थानशीलता भनेको के हो ?

(ख) विपत् उत्थानशीलताका कार्यहरू के-के हुन् ?

(ग) विपत् उत्थानशीलताका आधारहरू के-के हुन् ?

पाठ : ४

मानव तथा सामुदायिक सुरक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मानव तथा सामुदायिक सुरक्षाको जानकारी र योगदान गर्न,
- हिंसा अन्त्य र बालबालिका सुरक्षाका क्रियाकलापहरू पहिचान गर्न,
- लागुपदार्थ दुर्व्यसनका कारण र असरहरू पहिचान गरी सतर्क रहन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मानव बेचविखन तथा कुलतका व्यक्तिगत र सामुदायिक स्तरमा हुने समस्याहरूको विश्लेषण गर्ने,
- बालबालिकाको सुरक्षालाई प्रभावकारी बनाउने उपायहरू विश्लेषण गर्ने,
- दुर्व्यसनीका कारण विकासमा पर्नसक्ने नकारात्मक असरहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) मानव बेचविखन

श्रम, व्यावसायिक वा यौन सम्बन्धका लागि ललाइ फकाइ वा जबरजस्ती कसैलाई कोही मार्फत केही फाइदाका लागि सुम्पिनु मानव बेचबिखन हो । मानव बेचबिखन एक गम्भीर विश्वव्यापी समस्या हो । जसमा बेचिएका व्यक्तिहरूको शोषण गरी विभिन्न कानुनले बन्देज गरेका काममा लगाउने गरिन्छ । बेचबिखनले जबरजस्ती श्रम, घरेलु दासत्व र यौन शोषण सहित धेरै रूप लिन सक्छन् ।

आर्थिक अवस्था कमजोर भएका, महिला, बालबालिका र समाजका पिछडिएका उत्पीडित वर्गका मानिसहरू, दुर्व्यवहार र द्वन्द्वबाट पीडितहरू मानव बेचविखनको सहज सिकार हुन सक्छन् ।

रोकथामका उपाय :

मानव बेचविखन रोक्नका लागि मानव बेचबिखन हुन सक्ने तरिकाहरू बारे चेतना जगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जोखिमा परेकालाई संरक्षण गर्ने, उनीहरूलाई शिक्षा, आर्थिक अवसरहरू र कानुनी सहारामा पहुँच प्रदान गर्न निम्न कार्यक्रमहरू र नीतिहरूको निर्माण एवम् कार्यान्वयन गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

- बेचबिखन रोक्न समाजमा चेतना फैलाउन जरूरी छ ।
- विद्यालयदेखि नै बालबालिकालाई यसका बारेमा शिक्षित गराउनु पर्दछ ।
- पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरेर आफू कसरी बच्ने र अरूलाई पनि कसरी बचाउने भन्ने कुरा सिकाउन जरूरी छ ।
- समाजमा तुरून्तै लागु गर्न सकिने किसिमका पाठ्यसामग्रीहरू समावेश गर्न जरूरी छ ।
- रोजगारीका लागि जाने व्यक्तिलाई शिक्षा दिने, गलत बाटोबाट जाँदा पर्ने असरका बारेमा जानकारी गराउने गर्नुपर्छ ।
- व्यक्तिगत तवरबाट आफू सचेत रही परिवार र साथीहरू सवैलाई सचेतना फैलाउने ।
- शङ्कास्पद व्यक्ति र जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूको बारेमा निगरानी राख्ने परामर्श दिने र आवश्यकता अनुसार सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गर्ने।

- चोक, चौतारा पसालमा समेत मानव बेचविखन विरूद्ध छलफल एवम् बहस सञ्चालन गर्ने लगायतका कार्य आवश्यक।
- यसैगरी सामूहिक रूपमा मानव बेचबिखनको जोखिममा रहेका समुदाय र क्षेत्र पहिचान गरी मानव बेचबिखन रोकथामका लागि अन्तरक्रिया, सडक नाटक, र्‍याली, घरदैलो जस्ता कार्यक्रमहरू गर्ने।
- मानव बेचविखनविरूद्ध क्रियाशिल सरकारी र गैर सरकारी सङ्घ—संस्थाहरूसँग समन्वय गर्ने ।
- पीडित प्रभावितहरूलाई आवश्यक सहयोग र परामर्श प्रदान गर्ने।
- हिंसामा परेका पीडित प्रभावितलाई आत्म सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने वातावरण सृजना गर्दै पुनर्स्थापनाका लागि क्रियाशिल रहने।
- मानव बेचबिखनका मुद्दा अनुसन्धान गर्ने प्रहरीलाई यसका बारेमा धेरै ज्ञान दिन जरूरी छ । उनीहरूलाई बेचबिखनसम्बन्धी अपराधको गाम्भीर्यता बुझाउन जरूरी छ ।
- भारतीय सीमा नाकाहरूमा संघ संस्था र नागरिक समाजसँग मिलेर निगरानी प्रभावकारी बनाइनुपर्दछ ।
- अनुसन्धान पद्धतिमा व्यापक सुधार गरी विज्ञ समूह खडा गर्ने र विशेष अनुसन्धान पद्धति लागु गरिनु आवश्यक छ ।

(ख) बालबालिकाको सुरक्षा र जिम्मेवार निकायको भूमिका :

अभिभावक र शिक्षकहरूको अभिभावकत्वमा आफ्ना दैनिक एवम् नियमित क्रियाकलाप सम्पन्न गर्ने १६ वर्ष उमेर भन्दा मुनिका उमेर समूहलाई बालबालिका भनिन्छ । बालबालिकालाई असल शिक्षा र संस्कार दिई जिम्मेवार नागरिक तयार गर्नका लागि अभिभावक, शिक्षक र समुदायको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । पछिल्लो समयमा देखिएका दुर्घटना, कुसंस्कारयुक्त बेवारिसे बाल समूह, बढ्दो दुर्व्यसनीहरूको सङ्ख्या र बाल मृत्युदरलाई हेर्दा बाल सुरक्षामा केही चुनौती देखिएका छन् । बाल सुरक्षामा देखिएको बढ्दो चुनौतीलाई न्यूनीकरण गर्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ :

- बच्चाहरूलाई व्यक्तिगत सुरक्षाको बारेमा सिकाउने बच्चाहरूलाई उनीहरूको शरीरको बारेमा सिकाउने । कुनै पनि प्रकारको दुर्व्यवहार वा असुरक्षित अवस्थालाई कसरी चिन्ने र रिपोर्ट गर्ने सम्बन्धमा सजग गराउने ।
- बालबालिकाको आनिबानी, रुचि र दैनिक गतिविधिका बारेमा सुनिश्चित गर्नुहोस् र बच्चाको दैनिक गतिविधि नियाल्ने । बच्चाहरू पौडी पोखरी वा व्यस्त सडकहरूमा हुँदा उचित सावधानीहरू अपनाउने ।
- अपरिचित व्यक्तिहरू वा उनीहरूले देखाएको आश्वासनबाट सावधान रहने ।
- बालबालिकालाई अनलाइन सुरक्षाको बारे सिकाउने र इन्टरनेट प्रयोग गर्दा सुरक्षित रहन मद्दत गर्नको लागि उनीहरूको इन्टरनेट प्रयोगको निगरानी गर्ने ।
- बच्चाहरूलाई आपतकालीन अवस्थामा के गर्ने भनेर सिकाउने र उनीहरूलाई मद्दतको लागि सम्पर्क गर्नुको महत्त्व बुझाउने । आफन्त र आपतकालीन सम्पर्क गर्ने नाम, ठेगाना, व्यक्ति र स्थानको बारेमा जानकारी गराउने ।

(ग) कुलत वा दुर्व्यसन

परिचय :

मानिसमा कुलत सिर्जना गरी दुर्व्यसनी तुल्याउने वस्तु वा पदार्थ लागु पदार्थ वा औषधी हो । सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउने पदार्थलाई लागु पदार्थ भनिन्छ । यस्ता पदार्थले मानिसको केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पार्नुको साथै उसको भावना र सोचाइमा परिवर्तन ल्याउँछ ।

कानूनद्वारा निषेधित गाँजा, अफिम, हिरोइन, मर्फिन, कोकिन आदि अवैध लागु औषध हो भने सुर्तीजन्य पदार्थ र मदिरा कानुनद्वारा नियन्त्रित लागु पदार्थ हो ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठने लागु पदार्थलाई स्वस्थ शरीरको लागि प्रयोग गर्न आवश्यक नभएको पदार्थ भनी परिभाषित गरेको छ ।

कुलत भनेको कुनै पनि व्यक्तिले कुनैपनि कुराप्रतिको लगाव वा बानीलाई आफ्नो काबुमा राख्न नसक्नु हो । अर्थात् त्यो लगाव वा बानी आफूले सम्हाल्न सक्ने क्षमताभन्दा बाहिर जानु हो । जस्तै : कुनै मानिसले जाँडरक्सी अलिअलि खान्छ र नखाँदा पनि फरक पर्दैन भने त्यसलाई कुलत मानिँदैन । तर जब मानिसलाई जाँडरक्सी जुनै हालतमा पनि खानैपर्ने बानी लाग्छ वा नखाइ बस्नै सक्दैन भने त्यस्तो अवस्थालाई कुलत वा दुव्यर्सन भनिन्छ ।

कुलत वा दुर्व्यसनका असरहरू:

लागु पदार्थको सेवनबाट हुने असरहरूलाई देहाय अनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ।

- शारीरिक असरः- एच.आई.भि./एड्स, हेपाटाईटिस तथा यौनजन्य रोगहरू सङ्क्रमण हुने, तौल घट्ने, शरीर दुब्लाउने, खानामा रूचि नहुने, ओभरडोज भएर मृत्यु समेत हुने ।
- मानसिक असरः- एकोहोरोपन, फ्रस्टेसन, डिप्रेशन, सोच्न सक्ने शक्ति हराउने, स्मरण शक्ति कम हुने, नकारात्मक भावनाको सृजना, आत्महत्या गर्न प्रेरित हुने ।
- पारिवारिक तथा सामाजिक असरः- पारिवारिक असमझदारी बढ्ने, घरको सामानहरू चोरी हुने, दैनिक झगडा गर्ने, सम्पत्ति घट्दै जाने, पारिवारिक दुरी बढने, अनैतिक कार्यमा संलग्न हुने इत्यादि ।

लागुपदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्ने तथा नियन्त्रणका उपायहरू :

लागुपदार्थ दुर्व्यसनमा लागेकालाई साथी-सङ्गत र खराब वातावरणको नियन्त्रण गर्नुपर्ने हुन्छ । घर र विद्यालयको वातवरणले गर्दा दुर्व्यसनमा फस्ने हुँदा अभिभावकले बेलैमा यसबारे सोच्न सके यसको नियन्त्रण गर्न सकिने देखिन्छ । दुर्व्यसनीलाई घरपरिवार र समाजले घृणाको दृष्टिले नहेरी अरू के-कति कारणले दुर्व्यसनले संलग्न हुन पुगेका हुन् पत्ता लगाई समाधान गर्नेतर्फ ध्यान दिनुपर्छ ।

- केटाकेटीलाई लागुपदार्थबाट हुने असरको बारेमा सचेत पारी त्यस्ता पदार्थबाट टाढै रहन प्रेरित गर्ने,
- प्रचारप्रसारका साधन जस्तो रेडियो, टेलिभिजन तथा पत्रपत्रिकालाई प्रभावकारी बनाई यिनको माध्यमबाट लागूपदार्थ विरुद्ध जनचेतना जगाउने,

- नीतिगत रूपमा हेर्दा सरकारले लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी राष्ट्रिय स्तरबाटै जनचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने हो भने पनि लागुपदार्थ दुवर्यसनलाई कम गर्दै लैजान सकिने,
- जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरी नियन्त्रणका सम्बन्धी अभियान चलाउने,
- ध्यान, योग, पारिवारीक परामर्श, लागु औषध उपचार तथा पुनर्स्थापना गर्ने, स्वास्थ्य सेवा तथा परामर्श, खेलकुद कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- लागु पदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी विभिन्न खालका सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- सरकारले कानुनी तवरले पनि यसलाई प्राथमिकताका साथ अघि बढाउने र कार्यान्वन गर्ने ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा मानव बेचबिखन, बाल सुरक्षा र लागुपदार्थ दुर्व्यसनको अवस्था साथै तिनको नियन्त्रणका लागि गरिएका प्रयासहरूको जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव बेचबिखनबाट पर्ने असरहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) बालबालिकाको सुरक्षाका लागि के गर्नुपर्दछ ?

(ग) कुलतबाट पर्ने असरहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) कुलत वा दुर्व्यसनबाट बच्ने कुनै पाँच उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) लागुपदार्थ दुर्व्यसन नियन्त्रण गर्न के गर्नुपर्ला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

पाठ : ५

सुरक्षा र अन्य निकायहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

❖ मानव सुरक्षाका लागि प्रहरी र अन्य सुरक्षा निकाय कामहरूको जानकारी दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मानव सुरक्षाका लागि प्रहरी र अन्य सुरक्षा निकायका कामहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

विभिन्न सुरक्षा निकाय र तिनका कार्य

भौतिक, शैक्षिक र आर्थिक विकासलाई समानान्तर रूपमा अगाडि बढाई एक समृद्ध राष्ट्र निर्माणका लागि सुरक्षा अपरिहार्य छ । मुलुकको भौगोलिक सुरक्षा, विपत्‌बाट सुरक्षा, जनधनको सुरक्षा गर्दै व्यक्ति र समुदायको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न समर्पित धेरै एजेन्सी र संस्थाहरू अभ्यस्त छन् जो निम्नानुसार रहेका छन् ।

(क) नेपाल प्रहरी

प्रहरी राज्यको सुरक्षाप्रदायक हो । सार्वजनिक विश्वास र सहयोग, कानून कार्यान्वयन, अपराध नियन्त्रण र रोकथाम तथा सार्वजनिक सुव्यवस्था कायम गरी जनता र सम्पत्तिको रक्षा गर्ने प्रमुख कार्य प्रहरी सङ्गठनको हो । राज्यद्वारा प्रदान गरिने सार्वजनिक सुरक्षाका सन्दर्भमा प्रहरी सदा अग्रपङ्क्तिमा रहन्छ । सर्वसाधरणको दैनिकमी प्रहरीको क्रियाकलापको प्रत्यक्ष वा परोक्ष सम्बन्ध रहन्छ ।

(ख) वारुण शाखा : फायर फाइटरहरू र प्यारामेडिकहरूले समुदायहरूलाई आगो र अन्य आपतकालीनबाट जोगाउन काम गर्छन् । तिनीहरूले पनि चिकित्सा आपतकालीन प्रतिक्रिया र आपत्‌कालीन चिकित्सा हेरविचार प्रदान गर्ने गर्दछन् ।

(ग) आपतकालीन चिकित्सा सेवाहरू : आपतकाली चिकित्सा सेवा प्रदायक निकायहरूले बिरामी वा घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई आपतकालीन चिकित्सा हेरचाह र यातायात प्रदान गर्छन् ।

(ग) आपतकाली व्यवस्थापन एजेन्सीहरू : यी एजेन्सीहरू प्राकृतिक प्रकोप, आतङ्कवादी आक्रमणहरू र सार्वजनिक स्वास्थ्य सङ्कटहरू जस्ता आपतकालीन र प्रकोपहरूको समन्वय र प्रतिक्रियाको लागि जिम्मेवार छन् ।

(ङ) राष्ट्रिय साइबर-सुरक्षा ब्यूरो : राष्ट्रिय महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार, संवेदनशील जानकारी र नागरिकहरूलाई साइबर खतराहरूलाई जोगाउन राष्ट्रिय साइबर-सुरक्षा ब्यूरोले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

(च) बाल सुरक्षा सेवाहरू : बाल दुर्व्यवहार र बेवास्ताको रिपोर्टहरू छानबिन गर्न बाल सुरक्षा सेवाहरू र राष्ट्रिय स्तरको महिला तथा बालबालिका आयोग गठन गरी क्रियाशिल रहेको छ । यसले बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत र परिवारहरूलाई सेवा प्रदान गर्दछ ।

महिला, बालबालिका, उत्पीडित, भूमिहीन, द्वन्द्व पीडित, पुनर्स्थापित समूहहरूका पक्षमा काम गर्नका लागि विभिन्न निकाय र आयोगहरूको स्थापना गरिएका छन् । यी निकाय र आयोगहरूको विशेष भूमिका, जिम्मेवारी र कार्यहरू छन् तर सबैले व्यक्ति र समुदायको सुरक्षा सुनिश्चितता गर्न काम गर्छन् । यीमध्ये धेरै एजेन्सीहरूसँग उनीहरूको सेवाहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि आफ्नै वेबसाइटहरू सञ्चालन गरेका छन् । धेरैजसो हटलाइनहरू छन् जसमा समस्याहरूको बारेमा उजुरी गर्न वा मद्दत खोज्न कल गर्न सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सुरक्षा निकायको जानकारी गराउनुहोस् । सुरक्षा निकायले गर्ने कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीलाई किन सुरक्षा आवश्यक पर्छ ?

(ख) सुरक्षा निकायका कुनै दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) वारुण शाखाको काम के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपाली प्रहरीको काम के हो ?

(ख) तपाईँको नगरमा भएको कुनै एक सुरक्षा निकायले गर्ने कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ: १० स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

नाम र सर्वनामका शब्दहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- आफ्नो मातृभाषामा नाम, सर्वनाम (शब्दवर्ग)को पहिचान र प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा नाम र सर्वनाम (शब्द वर्ग) को पहिचान र प्रयोग गर्न अभ्यास गर्न ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : २

मातृभाषामा गन्तीका शब्दहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मातृभाषामा अङ्कको जानकारी दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा १ देखि ६० सम्म गन्ती गर्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ३

पुरुष, वचन र काल

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मातृभाषामा पुरुष, वचन र कालअनुसार शब्दहरूको प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा प्रयोग हुने शब्दहरू पुरुष, वचन र काल अनुसार छुट्याउने र प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्ने,

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ४

भाषिक तथा जातीय विशिष्ट संस्कृति

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- भाषिक तथा जातीय विशिष्ट संस्कृतिको पहिचान र संरक्षणमा योगदान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भाषिक तथा जातीय विशिष्ट संस्कृतिको प्रयोग र संरक्षणका नमूनाहरू खोजी प्रदर्शन गर्ने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ५

समुदाय र महत्त्वपूर्ण स्थान

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जातीय समुदाय तथा महत्त्वपूर्ण स्थानहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जातीय समुदाय तथा महत्त्वपूर्ण स्थानहरूको नामाकरणसँग जोडिएका कथाहरू भन्न प्रस्तुति गरी जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ६

समुदाय र महत्त्वपूर्ण स्थान

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- भाषा, संस्कृतिको संरक्षणमा विभिन्न निकायको भूमिका पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भाषा, संस्कृतिको संरक्षणमा स्थानीय सरकार र समुदायको भूमिका बताउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

विद्यार्थी मूल्याङ्कन तथा प्रश्न निर्माण योजना (कक्षा : ६-८)

१. सैद्धान्तिक परीक्षा :

पूर्णाङ्क : ५०

एकाइ	अति छोटो (एक वाक्यमा उत्तर आउने) प्रश्नहरू	छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू	लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू
१	१	१	
२		१	१
३	१	१	
४	१	२	
५		१	१
६	१	१	१
७		१	१
८	१	१	
९		१	१
जम्मा	५×१ = ५	१०×३ = ३०	३×५ = १५ (५ ओटा प्रश्न सोधी ३ ओटा मात्र गर्न लगाउने)
प्रत्येक प्रकारका प्रश्न निर्माण गर्दा ज्ञान, बोध, सिप र उच्च दक्षता मापन गर्ने किसिमका प्रश्न समेट्नुपर्नेछ ।			

नोट : एकाइ - १० (मातृभाषाको अध्ययन) लाई आन्तरिक मूल्याङ्कनमा समावेश गरिएको छ ।

२. आन्तरिक मूल्याङ्कन :

क्र.सं.	कार्य विवरण	अङ्कभार	कैफियत
१.	कक्षामा उपस्थिति	४	
२.	कक्षा कार्य/गृहकार्य	५	
३.	समूह निर्माण र समूह कार्यमा सहभागिता र प्रस्तुति	६	
४.	परियोजना कार्य	१०	
५.	रचनात्मक कार्य	५	
६.	व्यवहार परिवर्तन	५	
७.	स्थलगत अध्ययन/अवलोकन भ्रमण प्रतिवेदन र प्रस्तुति	५	
८.	मातृभाषा सम्बन्धी ज्ञान र प्रस्तुति	१०	
जम्मा		**५०**	

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरू

नेपालको संविधान, २०७२ — नेपाल सरकार

नेपाल सरकार — विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।

नेपाल सरकार, — लेटर ग्रेडिङ निर्देशिका, २०७८, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।

नेपाल सरकार, — स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषासहित), २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केद्र, सानोठिमी भक्तपुर।

लेटाङ नगरपालिका, मोरङ — आधारभूत शिक्षा, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा (१ - ८) हाम्रो लेटाङ, २०७८

लेटाङ नगरपालिका, मोरङ — पालिका स्तरीय शिक्षा पार्श्वचित्र, २०७९

लेटाङ नगरपालिका, मोरङ — हाम्रो लेटाङ, स्थानीय सन्दर्भ सामग्री, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १ - ८