हाम्रो लेटाङ
स्थानीय पाठ्यक्रम
स्रोत सामग्री

कक्षा ८

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 पोखेल	उपप्रमुख
	श्री नारायण न्यौपाने	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
लेखन तथा कला सम्पादन	श्री कृष्णराज राई	उपसचिव (शिक्षा)
	श्री सञ्जिता 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 विद्याथी मा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्था र जनजीवनको तुलनात्मक अध्ययन गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जाति र समुदाय अनुसार जनजीवन र रहनसहनको व्याख्या गरी छलफल गर्ने,
- बसोबास र रहनसहन चिनाउने चित्र तथा उदाहरणहरू प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) भौगोलिक अवस्थिति

लेटाङ नगरपालिका कोशी प्रदेश अन्तर्गत मोरङ जिल्लाका १७ वटा स्थानीय तहहरू मध्ये एक हो । यो नगरपालिकामा 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 दुई वटा 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 र रहनसहन

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 मानिसहरू 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 ।

लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक विविधताअनुसार यहाँको जनजीवनमा पनि विविधता पाइन्छ । यो बहुजाति, बहुभाषा र बहुसांस्कृतिक विशेषता भएको नगर हो । यहाँ राई, लिम्बू, मगर, तामाङ, ब्राम्हण, क्षेत्री, नेवार, थारू, विश्वकर्मा, परियार आदि जातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । यहाँ किराँत, हिन्दू, मुस्लिम, बौद्ध, इसाई, मानव धर्म आदि धर्मका अनुयायीहरूको बसोबास रहेको छ । किराँत राईको चण्डी नाच (साकेला), लिम्बू जातिको धान नाच, तामाङको सेलो नाच, नेवारको लाखे नाच, ब्राम्हण क्षेत्रीको बालन, किर्तन र सँगिनी आदि यहाँका जातीय नृत्यहरू हुन् ।

लेटाङको उत्तरी भेग अर्थात वडा नं. १, ६ र ७ मा राई लिम्बू, मगर र तामाङ जातिको बाहुल्यता रहेको छ । त्यहाँका मानिसहरू विशुद्ध ग्रामीण परिवेशमा रमाएको पाइन्छ । त्यहाँ खेतीपाती र पशुपालन लगायतका पेसालाई मुख्य पेसा मानिन्छ । वैदेशिक रोजगारलाई आम्दानीको अर्को मुख्य स्रोत मानिएको त्यस क्षेत्रमा विभिन्न जातजातिको मौलिक परम्पराअनुसारको खानपान र रहनसहन रहेको छ ।

नगरपालिकाको दक्षिणी भेगमा मिश्रित समुदाय रहेको छ । यहाँ नगरका मुख्य बजारक्षेत्र समेत पर्ने भएकोले सहरिया र पाश्चात्य संस्कृतिको प्रभाव निकै देखिन्छ । यहाँका मानिसहरू कृषिको अलावा व्यापार व्यवसाय र वैदेशिक रोजगारी मार्फत आम्दानी गर्ने गर्दछन् । यहाँ जातीय र धार्मिक सद्भाव कायम छ । विभिन्न जातजातिका मौलिक परम्परा, चाडपर्व र वेषभूषाको सम्मिश्रण रहेको यस क्षेत्रमा एकले अर्काको धर्म संस्कृतिको सम्मान गर्ने गरिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

भौगोलिक अवस्थितिअनुसार जनजीवनको तुलना गरी भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनजीवन फरक रहेको कुरा स्थानीय उदाहरण दिएर प्रष्ट्याउनुहोस् ।

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 ?

(ङ) लेटाङको उत्तरी भेगमा कुन–कुन जातिको जनसङ्ख्या बढी रहेको 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, धार्मिक र शैक्षिक अवस्था

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

- नगरको सामाजिक र धार्मिक अवस्था व्याख्या गर्न,
- विविध जातीय रहनसहनको पहिचान र सम्मान गर्न ,
- नगरको शैक्षिक र सामाजिक विकासको अवस्था विश्लेषण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङको सामाजिक, धार्मिक र शैक्षिक अवस्थाको तुलनात्मक विश्लेषण गर्न सहयोगी तथ्यहरू प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) सामाजिक अवस्था

लेटाङ नगरपालिका विभिन्न जाति, भाषा, धर्म र संस्कृति भएको नगरपालिका हो । विशेष गरी राई, लिम्बू, मगर, तामाङ, गुरुङ, क्षेत्री, ब्राह्मण, 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 ।

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 । जस अनुसार 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 ।

घरधुरी सर्वेक्षण (२०८०) अनुसार आर्थिक रुपमा सक्रिय उमेर (१५ – ६४ वर्ष) का जनसंख्या २६,६४३ मध्ये १८,४४५ जना (६९.२३ प्रतिशत) विभिन्न पेशा व्यवसायमा संलग्न रहेका छन् । जसमध्ये ७,२४८ जना (३९.३० प्रतिशत) नागरिकहरुको मुख्य पेशा कृषि तथा पशुपालन रहेको छ । उद्योग र व्यापार मुख्य पेशा भएको ३,७४९ जना (१९.६९ प्रतिशत) रहेको छ । बैदेशिक रोजगारीमा निर्भर रहेका जनसंख्या

२,८१२ (१५.७२ प्रतिशत) रहेको छ । ज्याला मजदुरीलाई मुख्य पेशा बनाउने जनसंख्या १,३९१ (८.०९ प्रतिशत), निजी तथा गैरसरकारी क्षेत्रको जागिरलाई मुख्य पेशा बनाउने जनसंख्या १,१७० (६.५८ प्रतिशत), सरकारी क्षेत्रको जागिरमा निर्भर रहने जनसंख्या ४०९ (२.२४ प्रतिशत) छ । साथै पाए अनुसार फुटकर पेशा गर्ने जनसंख्या १,६६६ (८.६३ प्रतिशत) रहेको छ ।

यस नगरपालिकाको मुख्य र परम्परागत पेशा कृषि तथा पशुपालन नै हो । उत्तरी भेगका वडाहरुमा धान मकै कोदो गहु फापर आलु र तरकारी उत्पादन हुने गर्दछ । यस भेगमा अदुवा वेसार अलैची अम्रिसो आलु कफी आदि नगदे बालीको रुपमा रहेको छ । नगरपालिकाको दक्षिणी भेगमा तराई र भावरको क्षेत्र भएकोले यहाँ धान मकै कोदो आलु गहुँ प्रसस्त मात्रमा उत्पादन हुने गर्दछ । यहाँ सुपारी खेती राम्ररी फस्टाउदछ । तरकारी खेती यहाँको नगदे बालीको रुपमा रहेको छ ।

भौगोलिक हिसाबले हेर्दा नगरपालिकाको उत्तरी भेग अर्थात पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जीवनशैली सरल किसिमको छ । त्यहाँका मानिसहरूको घर, खानपान र पहिरन सामान्य किसिमको हुन्छ । तराई क्षेत्रका बजारमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जीवनशैलीमा बाह्य संस्कृतिको प्रभाव परेको पाइन्छ । उनीहरूको जीवनशैली केही भड्किलो किसिमको, खानपान र पहिरनमा आधुनितक्ताको झल्को देखिन्छ ।

(ख) धार्मिक अवस्था

लेटाङ नगरपालिकामा विशेष गरी हिन्दू, बौद्ध, इसाई र किराँत धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । धरधूरीको सर्वेक्षण गरी तयार पारिएको तथ्याङ्क (२०८०) अनुसार लेटाङ नगरपालिकाको धर्मका आधारमा वडागत घरपरिवार सङ्ख्याको विवरण तलको तालिकामा प्रस्तु गरिएको छ ।

वडा नं	हिन्दु	किराँत	बौद्ध	ईसाई	इस्लाम	जम्मा
१	७९६	१,३०९	१,१४९	६४७	९	३,९१०
२	४,००८	७६८	३९०	३७६	०	५,५४२
३	३,३९०	७६३	४३४	१,२०१	१५	५,८०३
४	१,६२४	६०८	३१६	२१०	१०	२,७६८
५	३,६०५	५६२	६७०	४९५	५	५,३३७
६	१,५८२	४९१	७४६	५९७	०	३,४१६
७	१,४५८	७५०	१००	७१४	२	३,०२४
८	१,३०८	१,३९८	४२१	१८६	७	३,३२०
९	३,१०१	१,०१०	५६६	२९३	२७	४,९९७
जम्मा	२०,८७२	७,६५९	४,७९२	४,७१९	७५	३८,११७
प्रतिशत	५४.७६	२०.०९	१२.५७	१२.३८	०.२०	१००

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण तयारीको लागि घरधुरी सर्वेक्षण २०८०

लेटाङ नगरपालिकाको धार्मिक अवस्थाको उल्लेखित विवरणले यस नगरमा सबैभन्दा धेरै परिवार सङ्ख्या हिन्दू धर्म मान्ने गर्दछन् , जुन ५४.७६ प्रतिशत रहेको छ । दोस्रो स्थानमा किराँत धर्म मान्नेहरू रहेका छन्, जुन २०.०९ प्रतिशत रहेको छ । तेस्रो र चौथो स्थानमा क्रमश: बौद्ध र इसाइ धर्म रहेका छन्, जसको प्रतिशत क्रमश: १२.५७ र १२.३८ रहेको छ । वडागत आधारमा हेर्दा वडा नं. १ बाहेक सबै वडाहरूमा हिन्दू धर्म मान्ने घरपरिवारको सङ्ख्या बढी रहेको छ ।

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 ।

(ग) शैक्षिक अवस्था :

लेटाङ नगरपालिकाको वडागत साक्षरता दरलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

वडा नं	साक्षर	निरक्षर	जम्मा	साक्षरता प्रतिशत
१	३३५९	५४८	३९०७	८५.९७
२	४४४३	१०९९	५५४२	८०.१७
३	४८८८	९१५	५८०३	८४.२३
४	२४८९	२७९	२७६८	८९.९२
५	४८३१	५०४	५३३५	९०.५५
६	२९०३	५१३	३४१६	८४.९८
७	२५०४	५२२	३०२६	८२.७५
८	२८५८	४६५	३३२३	८६.०१
९	४४२८	५६९	४९९७	८८.६१
जम्मा	३२७०३	५४१४	३८११७	८५.८०
प्रतिशत	८५.८०	१४.२०	१००.००	

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण निर्माणको लागि सर्वेक्षण २०८०

यस नगरपालिकामा कुल साक्षरता दर समग्रमा ८५.८० प्रतिशत छ भने अझै १४.२० प्रतिशत हाराहारी जनसंख्या निरक्षर छन् । वडागत साक्षरता प्रतिशत हेर्दा सबैभन्दा कम वडा नं. २ मा ८०.१७ प्रतिशत र सबैभन्दा बढी वडा नं. ५ मा ९०.५५ प्रतिशत रहेको छ । नगरका सबै वडाको साक्षरता दर न्यूनतम् ८० प्रतिशत रहेको छ ।

लेटाङ नगरपालिकाका शिक्षण संस्थाहरूको विवरण :

लेटाङ नगरपालिकामा बाल विकास केन्द्रदेखि स्नातक (डिप्लोमा) तहसम्मका शिक्षण संस्थाहरू रहेका छन् । जसको 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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सामाजिक, धार्मिक र शैक्षिक अवस्थाका आधारमा नगरको वस्तुस्थितिको अध्ययन गर्न थप सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गरी कक्षमा प्रस्तुतत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

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

(ख) धरधुरी सर्वेक्षण २०८० अनुसार लेटाङमा हिन्दू धर्म मान्ने घरपरिवारको प्रतिशत कति रहेको छ ?

(ग) धरधुरी सर्वेक्षण २०८० अनुसार लेटाङमा सबैभन्दा बढी साक्षरता प्रतिशत भएको वडा कुन हो ?

(घ) लेटाङमा सञ्चालित स्नातक तहसम्म अध्यापन हुने शिक्षण संस्थाको नाम के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) धर्मका आधारमा लेटाङ नगरपालिकाको जनसङ्ख्याको विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) लेटाङको भौगोलिक क्षेत्रअनुसारका पेसाको तुलना गर्नुहोस् ।

(घ) वडागत आधारमा साक्षरताको अवस्था तुलना गर्नुहोस् ।

(ङ) धर्मका आधारमा वडागत तुलना गर्नुहोस् ।

३. भौगालिक क्षेत्रअनुसार लेटाङ नगरपालिकाको सामाजिक परिवेशको तुलना गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

लेटाङ नगरको सामाजिक, धार्मिक र शैक्षिक अवस्थालाई तलको तालिकाअनुसार तुलना गर्नुहोस् ।

भौगोलिक क्षेत्र	मुख्य जातजाति	धर्म	पेसा	शैक्षिक अवस्था	जीवनशैली
पहाडी					
तराइ					

पाठ - ३

स्वास्थ्य र सञ्चार

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

- स्वास्थ्य र सञ्चारको पूर्वाधार विकासको व्याख्या गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङ नगर क्षेत्रमा स्वास्थ्य र सञ्चारको पूर्वाधार विकासका लागि हालसम्म भएका उल्लेख्य कार्यहरूको विवरण तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

स्वास्थ्य र सञ्चार क्षेत्रमा लेटाङ नगरपालिका

(क) स्वास्थ्य सेवा :

लेटाङ नगरपालिकाका स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुने अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी र आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्रको विवरण साथै त्यहाँबाट सम्बन्धित क्षेत्रमा जनताले पाउने सेवा सुविधाको विवरणलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

क्र.सं.	स्वास्थ्य संस्थाको नाम र ठेगाना	वडा नं	वेड संख्या	सेवा तथा सुविधा छ/छैन (√ चिन्ह दिनुहोस)									
				प्रसुति सेवा	ल्याव	क्लिनिक	एक्सरे	परिवार नियोजन	खोप सेवा	एस सि टि	परामर्श सेवा	सुरक्षित मातृसेवा	रक्त सञ्चार
१	स्वास्थ्य चौकी, भोगटेनी	१	-	x	x	√	x	x	√	√	√	√	x
२	आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र	२	-	x	x	√	x	√	√	√	√	√	x
३	लेटाङ अस्पताल	२	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	x
४	आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र	३	-	x	√	√	x	√	√	√	√	√	x
५	आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र	४	-	x	x	√	x	√	√	√	√	x	x
६	आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र	५	-	x	x	√	x	√	√	√	√	√	x
७	स्वास्थ्य चौकी, वारडी	५	-	x	x	√	x	√	√	√	√	√	x
८	स्वास्थ्य चौकी, जाँते	६	-	x	x	√	x	√	√	x	√	x	x
९	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, ज्यामिरे	८	-	x	x	√	x	√	√	x	√	x	x
१०	आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र	९	-	x	x	√	x	√	√	x	√	x	x

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण निर्माणको लागि सर्वेक्षण २०८०

लेटाङ नगरपालिकामा १ वटा नगर अस्पताल, ६ वटा आधारभूत सहरी स्वास्थ्य केन्द्र र ३ वटा स्वास्थ्य चौकी सञ्चालित छन् । नगरपालिकाका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा ४३ जना स्वास्थ्यकर्मीहरू कार्यरत रहेका छन् । नगरवासीहरूको आधारभूत स्वास्थ्य तथा पोषणको आवश्यकता पूरा गर्नका लागि नगरपालिकाले विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिरहेको छ । तथापी निशुल्क रूपमा आम नागरिकलाई सहज पहुँच योग्य र स्वीकार्य आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रवाहमा अझै पनि थप कार्य गर्न जरुरी छ। नगरपालिकाको शहरी क्षेत्रमा थोरै सङ्ख्यामा निजी स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरू सञ्चालित छन् । अन्य स्थानीय तहहरूमा रहेका अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सहज पहुँच रहेको छ तथापि वर्षातको समयमा भने नगरका अधिकांश क्षेत्रबाट बाहिर जाने तथा वडा नं १ र ७ बाट नगरपालिका केन्द्रमा आवातजावात गर्न कठिनाई रहेको छ। धरान, विराटनगर, दमक, बेलबारी, विराटचोक आदि शहरी तथा भर्खरै शहरीकरण भैरहेका स्थानहरूमा सुविधा सम्पन्न सरकारी तथा निजी अस्पताल र औषधालयहरूको उपलब्धता रहेको छ । यद्यपी नगरपालिकाको सदरमुकाम र वडाहरूमा आधारभूत स्वास्थ्य संस्थाहरूको सक्षमता अभिबृद्धि गरी न्यूनतम् सेवा मापदण्डअनुसार कायम गर्नु आवश्यक छ । र स्थानीय नागरिकहरूले सर्वसुलभ रूपमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच हुनु पर्दछ । तसर्थ नगरपालिकाले

नगरबासीलाई गुणस्तरीय आधारभूत स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन विभिन्न तहका सरकार, संस्थाहरू र सेवा प्रदायकहरूसंग साझेदारी तथा सहकार्य गर्नुपर्ने देखिन्छ । जसबाट निशुल्क रूपमा आम नगरबासीलाई सहज पहुँच योग्य र स्वीकार्य आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गरी नागरिकले स्वास्थ्य सेवा लिन गर्नुपर्ने निजी खर्च वा सम्पत्तिको बचत गर्न सकिन्छ ।

(ख) सूचना तथा सञ्चार :

आज सूचना, सञ्चार तथा प्रविधिको युग हो । नगरपालिका र हरेक नगरबासीहरू सूचना, सञ्चार र प्रविधिमा सक्षम हुनु पर्दछ । सूचना, सञ्चार तथा प्रविधिको क्षेत्रमा स्थानीय नागरिकहरूलाई सशक्तीकरण गर्ने, सूचना सम्बाहक र पत्रकरिता पेशाका नागरिकहरूलाई पेशागत सिप र सक्षमता विकास गर्ने, सूचना पूर्वाधारहरूको लागि सम्बन्धित सेवा प्रदायकहरूसग समन्वय, सहकार्य र साझेदारी गर्ने जस्ता जिम्मेवारीहरू स्थानीय तहको काँधमा रहेको छ । यो क्षेत्र नगर विकास योजनामा प्राय प्राथमिकतामा नपर्ने भएको हुँदा सूचना तथा सञ्चारमा अपेक्षाकृत स्तरमा तीब्रता, गुणस्तर, जवाफदेहिता स्थापित हुनसकेको छैन । यसकारण नगरबासीहरूलाई सूचना सञ्चार र प्रविधिको उपयोगमा सक्षम तुल्याउन र सोसम्बन्धी पूर्वाधारहरूको व्यवस्था मिलाउने क्षेत्रमा नगरपालिकाले योजनाबद्ध कार्य गर्न आवश्यकता रहेको छ ।

सञ्चार क्षेत्रका समस्याहरू

क) नगरपालिकाको उत्तरी वडाहरूमा मोबाईल नेटवर्कले राम्ररी काम नगर्नु,

ख) सूचना सञ्चार र प्रविधिको विकासको क्षेत्र प्राथमिकतामा नपर्नु,

ग) बहुसंख्यक नागरिकहरू गरिबीको कारण सूचना सञ्चारर प्रविधिको सुविधाबाट बञ्चित हुनु ।

नगरले गरेका प्रयासहरू

क) नगरपालिका तथा वडा कार्यालयहरूमा प्रविधिमा आधारित सेवा प्रवाहको नीति लिई कार्यान्वयनमा निरन्तरता दिईएको,

ख) विद्यालयहरूमा कम्प्युटर, ईन्टरनेट, ई-हाजिरी जस्ता प्रविधिहरू स्थापना र उपयोग गर्ने नीति लिई कार्यान्वयनमा निरन्तरता रहेको,

ग) मोबाईल फोनको नेटवर्कको समस्या भएका वडाहरूमा आवश्यक सङ्ख्यामा टावर स्थापनाको लागि सम्बन्धित सेवा प्रदायकसँग समन्वय र साझेदारी गर्ने नीति लिई सो को आवश्यक पहल प्रारम्भ गरिएको,

हालसम्मका उपलब्धि

क) नगरपालिका र वडा कार्यालयहरूमा प्रविधिमा आधारित सेवा प्रवाह र विस्तार भैसकेको,

ख) सरकारी आधारभूत तथा माध्यमिक विद्यालयहरूमा ईन्टरनेट सेवा जडान भैसकेको,

ग) सरकारी माध्यमिक विद्यालयहरूमा कम्प्युटर ल्याव स्थापना गरी बालबालिकालाई पठनपाठन सञ्चालनमा रहेको ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन :

स्वास्थ्य र सञ्चार क्षेत्रमा लेटाङ नगरपालिकामा बनेका सम्पूर्ण पूर्वाधारहरूको विवरण सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा जम्मा कति ओटा सरकारी स्वास्थ्य संस्था छन् ?

(ख) लेटाङ नगर अस्पताल कहाँ अवस्थित छ ?

(ग) लेटाङ नगर अस्पतालमा कति ओटा आधारभूत सहरी स्वास्थ्य केन्द्र रहेका छन् ?

(घ) लेटाङमा कुन स्वास्थ्य संस्थामा एक्सरे सेवा सञ्चालित छ ?

(ङ) लेटाङ नगरपालिकाको कुनै एक स्वास्थ्य समस्या लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा रहेका कुनै तीनओटा स्वास्थ्य संस्थाको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका मुख्य स्वास्थ्य समस्याहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) स्वास्थ्य क्षेत्रको सुधार गर्न लेटाङ नगरपालिकाले गर्नुपर्ने कुनै तीनओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको विकास गर्नु किन आवश्यक छ ?

(ङ) सञ्चार क्षेत्रका विद्यमान समस्याहरू लेख्नुहोस् ।

(च) सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको विकासमा लेटाङ नगरपालिकाले गरेका प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

१. तपाईं बसोबास गरेको स्थानबाट नजिक पर्ने स्वास्थ्य संस्थाको बारेमा तलको तालिकाबमोजिमको विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य संस्थाको नाम	उपलब्ध सेवाहरू	कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीको विवरण	समस्याहरू

२. तपाईं बसोबास गरेको गाउँ टोलका कुनै १० घर परिवारका सदस्यको सर्वेक्षण गरी निम्नानुसारको विवरण तयार गर्नुहोस् :

टेलिफोन प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या	मोबाइल प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या	इन्टरनेट प्रयोगकर्ताका परिवार सङ्ख्या	प्रयोगमा देखिएका समस्याहरू

पाठ : ४

जिल्ला, प्रदेश र केन्द्रसँगका पहुँच मार्गहरू

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

- प्रशासनिक केन्द्रहरूसँग यातायातको पहुँच पहिचान र प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जिल्ला सदरमुकाम, प्रदेशको केन्द्र र सङ्घीय राजधानीसँगको यातायात पहुँचको जानकारी गराई आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिका 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

क्र.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 (निर्माणधिन)	११ कि.मि.	बस, अटो, रिजर्भ भ्यान, जिप आदि
३.	लोखरा-बुधबारे-बेलबारी	कालोपत्रे (लोखरा तिर केही भाग बाँकी)	१० कि.मि.	बस, अटो, रिजर्भ भ्यान, जिप आदि
४.	किर्तिमान-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

क्र.सं.	सडकको नाम	सडकको किसिम	लम्बाई
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) किर्तिमान 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 लेटाङबाहिर 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 विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको उपयोगका क्षेत्रहरू पहिचान र तुलना गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पानी तथा जलस्रोतको अधिक उपयोगका नाकारात्मक असरहरू कम गर्न सावधानीका उपायहरूको जानकारी गराउने,
- आफू बसेको स्थानमा पानीको उपयोग र अभावसम्बन्धी अवस्थाका बारेमा छलफल गरी समस्याहरू र यसका कारणहरू पहिचान गर्न समूह कार्य गराउने,
- दुर्लभ वनस्पति, ठूला रुखबिरुवा र जडीबुटीको विवरण तयार गरी तिनको उपयोगिता जानकारी गराउने,
- नदीजन्य पदार्थको जानकारी गराई विकासमा यसका फाइदाहरू जानकारी गराउने,
- विकास निर्माण गर्दा प्राकृतिक स्रोतको अत्याधिक प्रयोग गर्दा हुने क्षति र यसको रोकथामका उपायहरू पहिचान गरी समुदायमा जानकारी गराउन कार्यक्रम गर्ने,
- जमिनको उपयुक्त उपयोग गरी फाइदा हुने क्षेत्रको बाली बिरुवाको व्यवस्था गर्न सकिने क्रियाकलापहरू पहिचान गर्न अगुवा किसान तथा कृषि विज्ञहरूसँग छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गर्न शिक्षकले सहजिकरण गर्ने,
- जमिन बाँझो राख्दाका नकारात्मक असरहरू छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो दैनिक जीवन सञ्चालन गर्न हामीले कुनै न कुनै रूपमा प्राकृतिक स्रोतको उपयोग गरिरहेका हुन्छौँ । यो क्रम वर्षौंदेखि चलिआएको छ । लेटाङ नगरपालिकामा उपलब्ध मुख्य प्राकृतिक स्रोतहरूको उपयोगको तुलनात्मक विवरण निम्नानुसार रहेको छ ।

(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 निम्नानुसार 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 पोखरी बनाउन,
- पशुपन्छीलाई खुवाउन, नुहाउन वा पौडी खेलाउन ।

(इ) **कृषि तथा पशुपालन**

- खेतबारीमा सिँचाई गर्न,
- करेसाबारीमा पानी लगाउन,
- माछापालन गर्न पोखरी बनाउन,
- पशुपन्छीलाई खुवाउन, नुहाउन वा पौडी खेलाउन ।

(ई) **पर्यटन तथा मनोरञ्जन**

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

(उ) **उद्योग व्यवसाय**

- मिनरल वाटर उद्योग
- खाद्यान्न तथा पेय पदार्थ उद्योग
- क्रसर
-हाइड्रो पावर आदि ।

लेटाङ नगरपालिकामा विभिन्न स्थानमा पानीका मूल, झरना र खोलाहरू छन् । यहाँको जलस्रोतलाई दैनिक पिउने पानीको आवश्यकता परिपूर्तिदेखि लिएर जलविद्युत् उत्पादन र पर्यटन विकासको क्षेत्रमा समेत उपयोग गर्न सकिने सम्भावना रहेको छ ।

(ख) **वनजङ्गलको उपयोग :**

(अ) जङ्गलका बोटबिरुवाबाट गाउँका मानिसले आफूलाई चाहिने काठ, दाउरा, घाँस,स्याउला, थाँग्रा, 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, धुलेत्रो, धनियाँ, विरी, तितेपाती, हलेदो, जिब्रीसाग, गुराँस, झ्याउ, पूनर्भाको साग, वनकपास, बाटुलपाते, पाखनबेद, मोरङ्गे, सिउँडी, भकिम्लो, भोगटे, चरिअमिलो, गोब्रे, वनकरेला, जामुनु, पानीअमला, बलढ्याङ्ग्रो, सुनाखरी, दुवो, 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 (अँकुसे, 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 अत्याधिक 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 । मौरी, चरा-चुरुङ्गी, अन्य लाभकारी जीवजन्तुको आश्रय र अस्तित्व जोगाई पर्यावरणीय सन्तुलन र सुचक्र सुसञ्चालित पारिरहेको 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 अत्याधिक 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 कुनै पनि 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 क्षेत्र

(ऐ) वन क्षेत्र

(ओ) सार्वजनिक उपयोग तथा खुल्ला क्षेत्र

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

जमनिको सतह(भू-स्वरूप) स्थानअनुसार 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 बोट बिरुवा र जीवजन्तु मात्रै पनि हुन्छन् । जस्तै तराईका वनजङ्गलमा हात्ती हुन्छन् भने पहाडतिर हात्ती हुँदैनन् । पहाडमा सुन्तला फल्छ भने तराईमा नरिवल, सुपारी तराईमा मात्र फल्छ ।

(घ) प्राकृतिक स्रोतको उपयोगमा विगत र वर्तमानको तुलना :

सामान्य भाषामा भन्नु पर्दा स्रोत भनेको यस्तो चिज हो जसलाई मानिस, जीवजन्तु तथा बोटबिरुवा जस्ता जीवित वस्तुहरूले उपयोग गरी आफ्नो जीवनयापनलाई सहज र सरल बनाउन सक्दछन् । मानिसका लागि प्राकृतिक, भौतिक, मानवीय र आर्थिक कुराहरू नै जीवनयापनका स्रोत हुन् । मानिसले धेरै किसिमका प्राकृतिक स्रोतहरू प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा उपयोग गरिरहेको हुन्छ । प्राकृतिक स्रोतले त्यस्तो वस्तुलाई बुझाउँछ जसलाई मानिसले प्रकृतिबाट प्राप्त गरी उपयोग गर्न सक्छ । माटो, पानी, हावा, दाउरा, तेल, सौर्यऊर्जा, वायुऊर्जा, यी सबै प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । मुख्यगरी मानिसका लागि प्राकृतिक स्रोत अन्तर्गत माटो, हावा, पानी ,घाम र वनजङ्गल पर्दछन् ।

जनसङ्ख्या वृद्धिले गर्दा प्रत्येक दिन वातावरण लगायत प्राकृतिक स्रोतहरूको ह्रास भइरहेको छ । प्राकृतिक स्रोतको कमी हुँदा समाजमा द्वन्द्व सृजना हुन्छ भने अर्कोतर्फ मानव शक्ति बाहिरिन सक्छ । प्राकृतिक स्रोतको विनासलाई न्यूनीकरण गर्न समयमै सबै पक्षहरूबाट पहल गरिनुपर्दछ । प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व र संरक्षण बारेमा जनचेतनामूलक कार्यक्रममा सहभागी हुनका लागि आफू र आफ्नो परिवार, साथीभाइहरू, समुदायका अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि जानकारी दिनुपर्दछ । यसका साथै प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा गरिने क्रियाकलापहरू जस्तै वृक्षरोपण, वातावरणीय सरसफाइ, वनफँडानी रोकथामसम्बन्धी कार्यक्रमहरूमा सहभागी भई आफ्नो जिम्मेवारी बहन गर्नका लागि समेत प्रोत्साहन गर्दै जानुपर्दछ ।

तलको कथा पढौँ :

दुर्गाबहादुरको कथा

दुर्गाबहादुरको गाउँमा पिठो पिँध्ने मिलको सुविधा नभएकाले घण्टौ समय लगाएर भए पनि उनी पिठो पिँध्न सदरमुकाम जाने गर्थे । उनले बाटोमा खेर गइरहेको पानीलाई उपयोग गरी विभिन्न फाइदाहरू जस्तै पानी घट्टको निर्माण, लघु जलविद्युत् उत्पादन, आदि लेखेको देखे । पिठो पिँध्नलाई सधैं सदरमुकाम जाने झन्झटबाट दिक्क भएका दुर्गाबहादुरले आफ्नै खेतबारी नजिकै बगेर गइरहेको चुँदी खोलाको पानीलाई सदुपयोग गर्नका लागि पानी घट्ट निर्माण गर्ने सोच बनाए । उनले केही महिनामै गाउँलेहरूको सहयोग लिई पानी घट्टको निर्माण गरी सञ्चालन पनि गरे । एकातर्फ आफ्नै गाउँमा सञ्चालन भइरहेको पानी घट्टको सुविधा लिन पाएकामा सारा गाउँलेहरू दङ्ग छन् भने अर्कोतर्फ ज्याला बापत् गाउँलेबाट उठाएको रकमले दुर्गाबहादुरको आर्थिक सुधारमा ठूलै सहयोग पुयाएको छ । पानी घट्टबाट निस्केर गएको पानीलाई उनले आफ्नो करेसावारीमा समेत सिंचाइ गरी मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेती गरेर राम्रै आम्दानी गरिरहेका छन् जसले गर्दा उनको जीविकोपार्जनमा पनि सुधार आएको छ । त्यतिकै बगेर गइरहेको पानीले आफ्नो खेतबारीलाई गर्ने कटानको समस्याबाट समेत मुक्त भएका दुर्गाबहादुरले आफ्ना गाउँलेहरूलाई पानीको महत्त्व बुझी सही उपयोग गर्नका लागि प्रेरणा समेत दिने गर्दछन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपर भएका प्राकृतिक स्रोतको उपयोगिताका प्रत्यक्ष उदाहरणहरू दिनुहोस् र विगत र वर्तमानमा प्रयोगको अवस्थाको तुलना गर्न लगाउनुहोस्।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको 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 उपयोगिताबारे लेख्नुहोस्।

(ख) पर्यटन तथा मनोरञ्जनको क्षेत्रमा जलस्रोतको उपयोगिताबारे 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।

(घ) लेटाङमा प्राकृतिक स्रोतहरूको उपयोगको तुलना गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर विगतमा र वर्तमानमा प्राकृतिक स्रोतहरूको उपयोगमा कस्तो भिन्नता रहेको छ भन्ने बारे सूचना सङ्कलन गरी एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

पाठ-२

वनजङ्गलको संरक्षण र विकासमा सामुदायिक वनको भूमिका

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

- वनजङ्गलको संरक्षण र विकासमा सामुदायिक वनको भूमिका वर्णन गर्ने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सामुदायिक वनले सञ्चालन गर्ने वन संरक्षण र गरिब परिवार सहायतासम्बन्धी क्रियाकलापहरूको सूची बनाई यसले गरेको सकारात्मक योगदानको 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	नमुना, 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 वासस्थान बढ्ने,
- दैनिक जीवनयापन गर्न चाहिने काठ, दाउरा, घाँस, सेउला, जडीबुडी, पात आदि उपयोग गर्न सहज हुने,
- जीवजन्तु, चराचुरुङ्गीको वृद्धि विकास गर्ने,
- काठमिल, दुनाटपरी, ब्रिगेड कोइला, सिन्केधूप जस्ता उद्योग व्यवसायहरू सञ्चालन गरी रोजगारी सिर्जना हुने,
- जडीबुटी, च्याउ, निगुरो, फलफूल आदि उत्पादनबाट उपभोक्ताको आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति गर्न केही हदसम्म सहयोग हुने आदि ।

गरिब तथा विपन्न परिवारको जीवन सहज पार्न सामुदायिक वनको योगदान :

- समूह भित्रका गरीब 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 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, वनजङ्गलको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा र सामुदायिक वनमार्फत गरिएका प्रयासहरू र सामुदायिक वनले खेलेका सकारात्मक भूमिकाबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

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

२. तलका प्रश्नहरुको 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 संरक्षण र दिगो विकास

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

- प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण र दीगो विकासमा सरकार र समुदायको भूमिका पहिचान गर्न,
- विकास निर्माणमा प्राकृतिक स्रोतको दुरुपयोगको अवस्था पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय प्राकृतिक स्रोतको उचित र दिगो उपयोगका उपायहरू जानकरी गराई पछिसम्मको प्रयोग विधिहरू चर्चा गर्ने , यससम्बन्धी अनुभवी व्यक्तिसँग छलफल गर्ने,
- विकास निर्माण र मानवीय क्रियाकलापबाट प्राकृतिक स्रोतमा परेको असरहरू र न्यूनीकरणका उपायहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) प्राकृतिक स्रोतको दिगो 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 ।

विगतको अनुभव र सिकाइबाट वर्तमानको आवश्यकता पूरा गर्दा भविष्यको समेत आवश्यकता पूरा गर्न सकिने गरि स्रोतको विकास, प्रयोग र व्यवस्थापन गर्नु नै प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास हो । प्राकृतिक स्रोतको दिगो 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 रुखबिरुवाहरू 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 ।

(ख) स्थानीय सरकारको भूमिका :

विषयमा स्थानीय सरकारको पञ्चर्षीय आवधिक योजनामा उल्लेखित निम्न नीतिगत प्रयासहरू र उपलब्धिका सूचकहरूले प्राकृतिक स्रोतको दीगो विकास तथा संरक्षणमा स्थानीय सरकारको भूमिका सम्बन्धमा स्पष्ट पार्दछन् ।

वन तथा जैविकविविधता

नीतिगत प्रयासहरू

क) वन संरक्षण तथा दिगो विकासको लागि नगरपालिका/वडा कार्यालय र सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिहरूबीच समन्वय र सहकार्य गर्ने नीति लागू गरिएको ,

ख) हरित नगरको अवधारणा कार्यान्वयन गर्ने नीति लिई सोको कार्यान्वयन प्रारम्भ गरिएको,

ग) वन क्षेत्रमा डाले घाँस रोपी पशुपालनमा टेवा पुर्याउने नीति लिइएको ।

उपलब्धि

क) नगरपालिकामा ३२ वटा सामुदायिक वन तथा २ वटा धार्मिक वनहरू गरी ३४ वटा समुदायबाट संरक्षित तथा सञ्चालित रहेका छन् । यी वनहरूको कुल क्षेत्रफल ६६२८.००७ हेक्टर रहेको छ ।

ख) नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका यी सामुदायिक वनका उपभोक्ता समिति र इलाका वन कार्यालयसँगको समन्वय र वन उपयोग तथा नियमनका कार्यक्रमहरू निरन्तर भैरहेको छ ।

भू-संरक्षण तथा जलधार व्यवस्थापन

नीतिगत प्रयासहरू

क) नगरक्षेत्रका नदीजन्य पदार्थको उत्खनन, संरक्षण र दिगो उपयोगको लागि वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन (EIA) गराई सोको प्रतिवेदनअनुसार मात्र नदीजन्य पदार्थको उपयोग गर्ने नीति लागू गरिएको छ ।

ख) नगर क्षेत्रमा रहेका खोलाहरू चिसाङ, तेली, मोरङ्गे, खेरुवा, भलुवा, धोवी र तुर्के खोलाको कटान न्यूनीकरण र रोकथाम गर्ने नीति लिई कार्यान्वयनमा निरन्तरता रहेको छ ।

ग) नगरपालिकाले राष्ट्रपति चुरे संरक्षण कार्यक्रमसँगको समन्वयमा उक्त क्षेत्रका भूक्षय रोकथाम र नियन्त्रणको लागि वृक्षारोपण, सामुदायिक वनहरूको सवलीकरण गर्ने नीति कार्यान्वयन गरिएको छ ।

घ) चुरेक्षेत्रका खोलाहरूमा बायो ईन्जिनियरिङ सहितको तटबन्धन गर्नेकार्य नगरको नीतिमा समावेश गरी कार्य प्रारम्भ गरिएको छ ।

उपलब्धिहरू

क) नदीजन्य पदार्थको उत्खननलाई IEE प्रतिवेदनअनुसार नियमन गरिएको छ ।

ख) नगरपालिका क्षेत्रका खोलाहरूको कटान नियन्त्रण गर्न तटबन्धन तथा मर्मत कार्य भइरहेको छ ।

ग) पहाडी वडाहरूमा भूक्षय सम्भावित क्षेत्रहरूमा वृक्षरोपण गरिएको छ ।

वातावरण व्यवस्थापन तथा जलवायु अनुकूलन

नीतिगत प्रयासहरू

क) जलवायू परिवर्तन न्यूनिकरणमा योगदान गर्ने कार्यहरू गर्न नगरबासीहरूलाई शिक्षित गराउदै लैजाने नीति लागु गरिएको छ ।

ख) नगरक्षेत्रका घरधुरी, उद्योग, व्यवसाय र सार्वजानिक क्षेत्रमा नविकरणीय तथा वैकल्पिक ऊर्जाको उपयोग बढाउने नीति लिई कार्यान्वयनमा रहेको छ ।

उपलब्धिहरू

क) जलवायु परिवर्तन सम्बन्धमा नगरबासीहरूमा सचेतना बढ्दै गएको छ ।

ख) ग्रामीण भेगका वस्तीहरूमा सुधारिएको चुलोको प्रयोग बढेको छ ।

(ग) विकास निर्माणमा प्राकृतिक स्रोतको दुरुपयोग :

नेपालमा विकास निर्माणका नाममा हुने प्राकृतिक स्रोतको दुरुपयोगले तीव्रता पाइरहेको छ । सडक निर्माणका नाममा विना कुनै अध्ययन पहाडका डाँडाहरू खन्ने र वनक्षेत्रको विनास गर्ने कार्य द्रुत गतिमा भइरहेको छ । अन्धाधुन्ध खनिएका सडकले पहाडहरू क्षतविक्षत बन्दै छन् । पहाड खनेर ढुङ्गामाटो उत्खनन् पनि गरिन्छ । पहाड भनेको पानी बोक्ने स्थान हो । पहाडकै पिठ्युँमा हामीले लिने श्वास, खाने खाना, उपचार गर्ने औषधी, वासस्थान,निर्माण सामग्री, लुगा बुन्ने कच्च पदार्थ, कयौँ सौन्दर्यका वस्तु पनि हुन्छन् । यस्ता मूल्यावान् चिज मासेर गरिएको अव्यवस्थित विकासले हामीलाई फाइदाभन्दा बढी नोक्सान गर्दछ ।

स्थानीय सरकारको आम्दानीको मुख्य स्रोतको रूपमा नदीजन्य पदार्थलाई लिइएको छ । अवैध र मापदण्ड विपरीत बालुवा-गिट्टीको उत्खनन कार्य रोक्न सकिएको छैन । खोला भनेको पानी र बालुवा-गिट्टी मात्र होइन, कैयन् जलचर प्राणीको वासस्थान पनि हो । खोलाको दोहनको कारणले धेरै जलचर लोप हुने अवस्था छन् । हामीले थाहा पाएका माछा, गँगटा, कछुवा जस्ता जलचर प्राणीहरूको अस्तित्व खतरामा परेको छ । थाहा नपाएका यस्ता कयौँ प्रजाति होलान् । यसरी अन्धाधुन्ध खोला दोहन गर्ने कार्यले प्राकृतिक वातावरणमा दीर्घकालीन असर पुऱ्याउने निश्चित छ ।

प्राकृतिक स्रोतलाई प्रभावित पारेर गरिएको विकासले तत्कालका लागि केही सीमित मानिसलाई फाइदा पुगे पनि यसले हुने वातावरणीय असर थेगीनसक्नु हुनसक्छ । यसतर्फ सबै सचेत हुन जरुरी छ ।

बढ्दो जनसङ्ख्यासँगै संरचना निर्माण र त्यसलाई चाहिने कच्चा पदार्थको माग बढ्दो छ । माग बढ्यो भन्दैमा बिना कुनै अध्ययन र आधार प्राकृतिक स्रोतको दोहन गर्नु हुँदैन । प्राकृतिक स्रोतको विनासबाट हुने जोखिम न्यूनीकरणका लागि सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञहरूको संलग्नतामा विकास निर्माणका आयोजनाहरूको आवश्यकता र तिनले वातावरणमा पुग्ने असरको लेखाजोखा गरिनु पर्दछ । कुनै पनि विकास निर्माणको आयोजना सञ्चालन गरिनुपूर्व त्यसले सम्बन्धित क्षेत्रका बासिन्दा, वातावरण, वन्यजन्तु तथा वनस्पतिमा के कस्तो असर पुग्न सक्छ भन्ने कुरा वातावरणीय अध्ययनबाट स्पष्ट हुनुपर्दछ । साथै त्यस्तो असर कसरी कम गर्न सकिन्छ भन्ने यकिन हुनुपर्छ ।

कुनै खास स्थानमा पाइने वातावरण तथा जैविक विविधता अन्यत्र नपाइने किसिमको हुनसक्छ । त्यस्तो अवस्थामा निर्माण तथा उत्खनन्को योजना वैकल्पिक स्थानमा सार्नुपर्छ । वातावरणीय अध्ययन प्रतिवेदन स्तरीय बनाउने र त्यसको कार्यान्वयनसँगै अनुगमन पनि हुने हो भने त्यसरी गरिएको विकास दिगो हुन्छ, सबैको भलो गर्छ ।

सित्तैको प्राकृतिक स्रोत छ भन्दैमा मनलागी निर्माण तथा उत्खनन् गर्नु 'आफ्नै खुट्टामा बन्चरो हान्नु' हो । प्राकृतिक वातावरण तथा जैविक विविधता संरक्षण सहितको विकासले मात्र समाजलाई दिगो रूपमा समृद्ध बनाउन सक्छ ।

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 ।

(ङ) वन तथा जैविक विविधता संरक्षणका लागि स्थानीय सरकारले गरेका नीतिगत प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

(च) विकास निर्माणको क्रममा हुने प्राकृतिक स्रोतको दुरुपयोगलाई न्यूनीकरण गर्न के गर्नुपर्छ ?

२. तलका प्रश्नहरुको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) भू-संरक्षण तथा जलाधार व्यवस्थापनका लागि स्थानीय सरकारले गरेका प्रयासहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

(ग) विकास निर्माणमा प्राकृतिक स्रोतको दुरुपयोग हुने अवस्थाहरूको उदाहरण दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईँ बसोबास गरेको क्षेत्रमा उपलब्ध कुनै तीन 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

पाठ - १

नगरसभाका कार्यहरू

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

- नगरसभाका कार्यहरू उल्लेख गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरसभाका मुख्य-मुख्य कार्यहरूको सूची तयार गरी छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

नगरसभाका कार्यहरू

स्थानीय व्यवस्थापिका अन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँ सभा 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) नगरकार्यपालिकाले लेखापरीक्षण प्रतिवेदनबाट कायम भएका बेरुजुमाथि छलफल गरी प्रचलित कानूनबमोजिम नियमित गर्न नमिल्ने बेरुजुको हकमा बेरुजु फछ्र्यौटको लागि आवश्यक कारबाही 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 कानुन स्वीकृत गर्ने,

(झ) तोकिएको अन्य काम गर्ने ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. नगर सभाका कुनै पाँचओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ - २

विकासको योजना र कार्यान्वयन

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

- स्थानीय सरकारको विकासको योजना र सो को कार्यान्वयन प्रक्रिया बारे बताउन,
- सन्तुलित नगर विकासमा सरकार र नागरिकको भूमिका पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- योजनाको विषयमा सामान्य जानकारी गराउने र नगरको विकास योजनाका मुख्य-मुख्य आयोजनाको जानकारी गराउने,
- योजनाको सुरु हुने र सकिने अवधिको जानकारी गराउने र कार्यान्वयनको विविध पक्षको जानकारी गराउने,
- नगर विकासको योजनाको मुख्य उद्देश्यहरूको सूची बनाउने,
- योजना कार्यान्वयनबाट प्राप्त हुने थप सुविधाहरूको जानकारी गराउने,
- सबै क्षेत्रको विकासमा समान प्राथमिकता दिने कार्य सन्तुलित विकास हो भन्दै राम्रो विकासमा सरकार र स्थानीयको भूमिकाको विषयमा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) योजनाको परिचय :

योजना व्यवस्थापकीय सिद्धान्तमा आधारित क्रियाकलाप हो जसमा सरकार, संस्था, निकाय आदिको लक्ष्य र उद्देश्य अनुसारका गतिविधिहरू गर्नको लागि पूर्वतयारी गरिन्छ । **संस्थाको दीर्घकालीन सोचको आधारमा विद्यमान आवश्यकताहरूलाई मध्य नजर गरी आफूसँग उपलब्ध सीमित स्रोत र साधनहरूको विवेकशील उपयोग गरी निश्चित समयावधिभित्र विकासका उद्देश्यहरू तथा परिमाणात्मक लक्ष्यहरू हासिल गर्न तयार गरिएको रणनीति, कार्यनीति र क्रियाकलापहरूको दस्तावेज नै योजना हो** । योजनाले सम्बन्धित संस्था वा निकायलाई निस्चित समयावधिभित्र के कति क्रियाकलापहरू किन कार्यान्वयन गर्ने र यसको लागि कति आर्थिक स्रोत कसरी सङ्कलन गर्ने र कुन कार्यमा कति खर्च गर्ने बारेमा निर्देशित गर्दछ । देशका सरकारहरू, सङ्घ, संस्था तथा व्यवसायिक फर्म र कम्पनीहरूले निश्चित लक्ष्य तथा उद्देश्य पूरा गर्न योजना तर्जुमा तथा कार्यान्वयन गर्ने गरेका छन् ।

लेटाङ नगरपालिकाको बहुआयमिक विषयलाई विश्लेषण गर्दै समुचित विकास गर्न सम्भावनाहरूको खोजी गरी नगरपार्श्व चित्रलाई समेत चित्रण गर्ने गरी आर्थिक, भौतिक, सामाजिक, जनसाङ्खिक, वातावरणीय, पर्यटकीय, आयोजना विकास, संस्थागत विकास, व्यवसायिक तथा औद्योगिक विकास, धार्मिक तथा सांस्कृतिक, विज्ञान तथा प्रविधि विकास, कृषि तथा पशु विकास, विपत् व्यवस्थापन र भूउपयोग, व्यवस्थापन समेतको बिश्लेषण गरी समग्र नगरपालिकाको आवधिक योजना तयार गरिएको छ । उक्त अवधिक योजना **आ.व. २०८०/०८१ देखि आ.व. २०८४/०८५ सम्म अर्थात् ५ वर्षभित्रमा** नगरपालिकाले सञ्चालन गर्ने विकासका गतिविधलाई समेटेर तयार पारिएको छ ।

(ख) आवधिक योजनाका उद्देश्यहरू :

आवधिक नगर विकास योजनाको उद्देश्य नगरपालिकाको दीर्घकालीन लक्ष्य निर्धारण गरी उक्त लक्ष्य पूरा गर्ने हो । आवधिक नगर विकास योजनाले नगरपालिकालाई दिगो विकासतर्फ उन्मुख गर्दछ । यसको विशिष्ट उद्देश्यहरू देहाय अनुसार रहेका छन्:

क) नगरबासीहरूका आधारभूत आवश्यकताहरू, प्रगतिको अवस्था, उक्त क्षेत्रहरूमा सवल तथा कमजोर पक्षहरू र अवसर तथा चुनौतीहरूको पहिचान गर्ने,

ख) नागरिकहरूको भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक विकास तथा वातावरण संरक्षणका कार्यक्रमहरू पहिचान गरी उक्त क्षेत्रको विकासका रणनीति तथा कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्ने,

ग) नगरपालिकामा सुशासन, पारदर्शिता, जवाफदेहिता, समावेशीता तथा सेवा प्रवाहमा चुस्तता कायम गर्ने रणनीतिहरूको कार्यान्वयन गर्ने।

(ग) आवधिक योजनामा समेटिएका मुख्य-मुख्य योजना तथा कार्यक्रम :

१. कृषि तथा पशु विकास
२. खाद्य सुरक्षा तथा पोषण
३. सिंचाई विकास
४. उद्योग, व्यापार, व्यवसाय र आपूर्ति
५. श्रम, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षा
६. पर्यटन विकास
७. स्वास्थ्य तथा पोषण
८. शिक्षा विज्ञान र नवप्रवर्तन
९. खानेपानी र सरसफाइ
१०. महिला, बालबालिका तथा लक्षित वर्ग
११. युवा तथा खेलकुद
१२. संस्कृति संरक्षण र विकास
१३. बस्ति, आवास, भवन र सार्वजनिक निर्माण
१४. सडक, पुल तथा यातायात
१५. जलस्रोत, विद्युत तथा वैकल्पिक उर्जा
१६. सूचना, सञ्चार तथा प्रविधि
१८. वन तथा जैविक विविधता
१९. भूसंरक्षण तथा जलधार व्यवस्थापन
२०. वातावरण व्यवस्थापन तथा जलवायु अनुकूलन
२१. महामारी तथा विपत् व्यवस्थापन
२२. स्थानीय नीति, ऐन तथा सुशासन
२३. संगठनात्मक विकास र आर्थिक प्रशासन
२४. स्रोत परिचालन
२५. मानव संसाधन विकास र सेवा प्रवाह

(घ) आवधिक योजना कार्यान्वयन

आवधिक योजनाको कार्यान्वयन गर्नको लागि देहायअनुसारका विधिहरू अपनाइने छः

क) आवधिक योजनाभित्रका नीति कार्यक्रम तथा योजनाहरूलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखी वार्षिक योजनाको आय तथा खर्चको अनुमान गरिनेछ ।

ख) वार्षिक नीति योजना तथा कार्यक्रमलाई आवधिक योजनामा आबद्ध गराई लैजानको लागि मध्यमकालिन खर्च संरचना तयार गरी लागु गरिनेछ ।

ग) आवधिक योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयनको लागि आवधिक योजना निर्देशक समितिलाई नै यसको कार्यान्वयन सम्बन्धमा अनुगमन, सुपरिवेक्षण र सहजीकरणको जिम्मेवारी दिइनेछ ।

घ) आवधिक योजनाको नीति कार्यक्रमको प्रभावकारिता सम्बन्धमा मध्यकालीन मूल्याङ्कन व्यवस्था मिलाइने छ ।

(ङ) नगरको सन्तुलित विकासमा सरकार र स्थानीयको भूमिका :

विकासका योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय समुदायको सक्रिय सहभागिता सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जबसम्म स्थानीय जनताले आवश्यकता महसुस गरेका हुँदैनन् तबसम्म त्यस्ता योजनामा उनीहरूको सक्रिय सहभागिता सम्भव हुँदैन निर्धारित उद्देश्य परिपूर्ति गर्न सकिँदैन । तोकिएकै

समयमा लक्ष्य हासिल गर्न तथा लागत न्यूनीकरण गर्न स्थानीय जनताको सहभागिता अपरिहार्य रहन्छ । स्थानीय व्यक्ति आफ्नो वास्तविक समस्या र समाधानका उपायसँग परिचित हुने हुँदा योजना बढी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ । सामूहिक रूपमा विकासका गतिविधि सञ्चालन गर्ने परिपाटीको विकास गर्न र उपलब्ध स्रोतको उचित व्यवस्थापनका निम्ति पनि स्थानीय समुदायको सहभागिता अत्यावश्यक रहन्छ । उपलब्ध स्रोत साधनको उचित परिचालन गरी निश्चित समयसीमाभित्र निश्चित उद्देश्य हासिल गर्नका लागि गरिने तयारीको प्रक्रिया योजना तर्जुमा हो । सरोकारवालाको सक्रिय सहभागिता र स्रोतसाधनको उपलब्धतालाई दृष्टिगत गर्दै विकास योजना तर्जुमा गरिन्छ । नगरपालिका स्थानीय तह विकासको योजना तर्जुमा गर्ने आधिकारिक निकाय हो ।

नेपाल जस्तो विकासशील राज्यमा हरेका प्रकारका विकास निर्माणमा व्यापक जनसहभागिता हुनुपर्छ । स्थानीयको सहभागिताले विकास निर्माणमा स्थानीय जनताले आफ्नो अपनत्व अनुभूति गर्छन् । आफू सहभागी भएर गरेको विकासका योजनाको जनताले रेखदेख र संरक्षण गर्ने र गुणस्तरीय निर्माणमा चासो राख्ने भएकोले विकासमा जनसहभागिता ज्यादै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

स्थानीय सरकारले योजना छनौटदेखि नै जनताको आवश्यकता पहिचान गर्नुपर्दछ । वास्तवमा जनताको माग, पहल, इच्छा, आवश्यकता, साधन, श्रम, सिप सबै प्रयोग हुनु नै जनसहभागिता हो ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. योजना भनेको के हो ?

२. लेटाङ नगरपालिकाको नगर विकासको आवधिक योजना कति अवधिको छ ?

३. नगर विकासको आवधिक योजनाका उद्देश्यहरू लेख्नुहोस् ।

४. लेटाङ नगरपालिकाको आवधिक योजनामा समेटिएका कुनै पाँचओटा मुख्य-मुख्य योजना तथा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

५. नगर विकासको आवधिक योजना कार्यान्वयनको प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

६. नगरको सन्तुलित विकासमा सरकार र स्थानीय नागरिकको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको वडामा सञ्चालन भइरहेको कुनै विकासको योजनाको स्थलगत अवलोकन गरी उक्त योजना सम्पन्न गर्नका लागि नगरपालिका र स्थानीयबासीले खेलेको भूमिकाबारे प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ - ३

स्थानीय सरकारले प्रदान गर्ने स्वास्थ्य सेवा

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

- स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट दिइने सेवाहरू पहिचान र उपयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र नगर अस्पतालबाट पाइने सचेतनामूलक र उपचारात्मक सेवाहरू जानकारी गराउने र तिनको आवश्यकता तथा महत्त्वहरू बताई सेवा लिन उत्प्रेरित गर्ने (यसको लागि स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीसँग सहयोग लिने) ।

पाठको नमुना :

नगरमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा

(क) नगर अस्पतालबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू :

- OPD सेवा
- ल्याब सेवा
- फार्मेसी सेवा
- Minor DRessing
- एक्स-रे तथा भिडियो एक्स-रे
- ECG
- क्षयरोग तथा कुष्ठरोग नियन्त्रण तथा उपचार
- स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम
- मातृ तथा नव शिशु कार्यक्रम (सुत्केरी जाँच, प्रसूति, गर्भवती जाँच)
- परिवार नियोजन सेवा
- सुत्केरी जाँच घरभेट सेवा
- VIA / UV – Prolapse (आङ खस्ने)
- किशोर/किशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा
- ग्रामीण आमा स्वास्थ्य सुरक्षा कार्यक्रम
- MPDSR सेवा
- खोप सेवा
- ORE Clinic (गाउँघर क्लिनिक)
- मानसिक स्वास्थ्य सेवा
- IMNCI
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका सेवा
- Vitamin A तथा Albendazole वितरण
- Police Case

(ख) स्वास्थ्य चौकी तथा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू :

- क्लिनिक सेवा
- खोप सेवा
- एस.टि.सि. सेवा
- परामर्श सेवा
- सुरक्षित मातृसेवा

शिक्षकलाई थप निर्देशन :

नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरूबाट उपलब्ध हुने सेवाहरूको बारेमा विस्तृत जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर अस्पतालमा उपलब्ध कुनै पाँचओटा स्वास्थ्य सेवाहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ -४

असल शासन र नागरिक बडापत्र

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

- असल शासनको परिचय दिन,
- नागरिक बडापत्रको उपयोग बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नागरिक बडापत्र सरकार वा औपचारिक संस्थाले गर्ने काम, त्यसको लागि लाग्ने समय, लागत र ती काम गर्ने जिम्मेवार व्यक्ति आदि विषयहरू समेटिएका जानकारीमूलक खुला सूचनापाटी भएको जानकारी गराई यसको उपयोगले पारदर्शिता र असल शासन सवल बनाउने जानकारी गराई नमूनाहरू प्रस्तुत चित्र वा भिडियोहरू देखाउने ।

पाठको नमुना :

(क) असल शासनको परिचय :

शासन राज्यको सुरुवातसँगै भएको हो । सामान्यतया शासन भनेको मानवीय व्यवहारको नियमन र विकास गर्न गरिने राज्यको कार्य हो । शासन राज्यको अनिवार्य दायित्त्व हो । शासनको गुणअनुसार राम्रो र नराम्रो हुन्छ । राम्रो शासनलाई असल शासन वा सुशासन भनिन्छ भने नराम्रो शासनलाई कुशासन भनिन्छ । सुशासन सबैको आवश्यकता र चाहना हो ।

राज्य संयन्त्रलाई जनमुखी बनाई नागरिकको अपेक्षा अनुरूप छिटो, छरितो र प्रभावकारी सेवाका माध्यमबाट नागरिकलाई शासनको सुखद् अनुभूति दिलाउनु नै सुशासन हो । यसलाई असल, कुशल र जनमुखी शासन भनेर पनि चिनिन्छ । नेपालको संविधानले पनि दिगो शान्ति, समृद्धि र सुशासनमा जोड दिएको छ ।

(ख) नागरिक बडापत्र :

कुनै पनि सेवा प्रदायक सङगठनले आफूले प्रदान गर्ने सेवाको सम्बन्धमा सेवाग्राहीले थाहा पाउन सक्ने गरी अग्रिम रूपमा जानकारी दिने विवरणलाई नागरिक बडापत्र भनिन्छ । नागरिक बडापत्र सरकार वा औपचारिक संस्थाले गर्ने काम, त्यसको लागि लाग्ने समय, लागत र ती काम गर्ने जिम्मेवार व्यक्ति आदि विषयहरू समेटिएका जानकारीमूलक खुला सूचनापाटी हो । यसको उपयोगले सम्बन्धित निकायको काम कारवाहीलाई पारदर्शी बनाउनुका साथै सेवाग्राहीमा हुने अन्योल हटाउन मद्दत गर्दछ ।

नागरिक बडापत्रमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन् :

- ✓ सेवाको प्रकृति, सेवा शुल्क, सेवा प्रदायक निकाय वा पदाधिकारीको पहिचान,
- ✓ सेवा प्रदान गर्न लाग्ने समय,
- ✓ सेवाग्राहीले पूरा गर्नुपर्ने प्रक्रिया र आवश्यक कागजात,

✓ तोकिएको सबै प्रक्रिया पूरा भएपश्चात पनि निर्धारित समयमा सेवा प्रदान गर्न नसेकेमा सेवाग्राहीलाई पुग्न गएको हानि नोक्सानी बापतको क्षतिपूर्ति ।

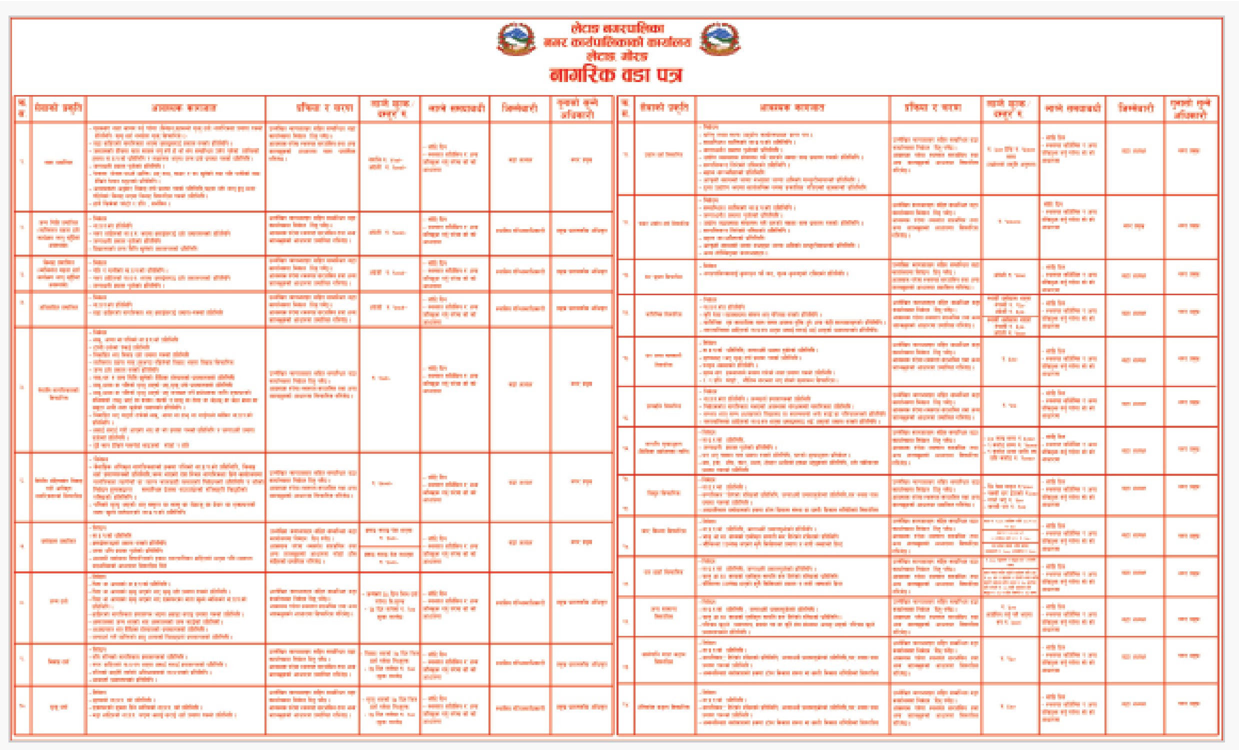
नागरिक बडापत्रका उद्देश्यहरू :

✓ सार्वजनिक प्रशासनलाई जनउत्तरदायी बनाउने, सरकारी काम कारबाहीमा पारदर्शिता तथा सूचनाको हक प्रत्याभूति गर्ने,

✓ प्रशासनमा विद्यमान ढिलासुस्ती रोक्न कर्मचारीलाई कामप्रति अभिप्रेरित गर्ने,

✓ सेवाग्राही र सेवा प्रदायकको श्रम र समय बचत गर्ने, राज्यले जनतालाई प्रदान गर्ने सेवामा गुणस्तर वृद्धि गर्ने,

✓ सेवाग्राही र सेवा प्रदायकबीच सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्ने ।


लेटाङ नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
लेटाङ मोरङ
नागरिक वडा पत्र

क्र.सं.	सेवाको प्रकृति	आवश्यक कागजात	प्रक्रिया र चरण	लाग्ने दस्तुर	लाग्ने समयावधि	जिम्मेवारी	गुनासो सुन्ने अधिकारी

लेटाङ नगरपालिकाको नागरिक बडापत्र

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) असल शासनको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) नागरिक बडापत्र भनेको के हो ?

(ग) नागरिक बडापत्रमा कुन-कुन कुरा समावेश गरिएको हुन्छ ?

(घ) नागरिक बडापत्रका उद्देश्यहरू के-के हुन् ?

एकाइ-४ हाम्रा मूल्य, मान्यता र दायित्त्वहरू कार्यघण्टा : १२

पाठ - १

शान्ति, एकता र विकासमा हाम्रो मूल्य मान्यता

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

- समाजमा शान्ति, विकास र एकता सुधार गर्न भूमिका खेल्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शान्ति, विकास र एकताको अर्थ र आवश्यकता व्याख्या गर्ने यसको लागि सकारात्मक व्यवहार र नागरिकको भूमिकाको विषयमा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

शान्ति, एकता र विकास

नेपाली समाजका मूल्य मान्यता, परम्परा र संस्कृति, धर्म, चालचलन, रीतिस्थितिको संरक्षण र संवर्धन गर्दै परिष्कृत रूपमा मौलिकतालाई जोगाएर परिमार्जन गर्दै आधुनिक नेपाल निर्माण गर्नु आजको आवश्यकता हो । देशको सर्वाङ्गीण विकासका निम्ति मूल्य मान्यताको विकास पनि जरूरी छ । अत: भौतिक पक्षको विकास गर्दा दीगो शान्ति, सद्भाव र एकता अत्यावश्यक छ ।

प्राचीन सभ्यता सँगसँगै मानव विकासका क्रममा सामाजिक, राजनीतिका, धार्मिक, आर्थिक क्रियाकलाप परिवर्तन भइरहेको छ । यद्यपि विभिन्न समयमा द्वन्द्व र युद्धले शान्ति र एकतामा खलल पुऱ्याएको पाइन्छ । कुनै पनि राष्ट्रको विकास शान्ति र एकताबिना सम्भव हुँदैन । देशको राष्ट्रिय राजनीति सुदृढ गर्न, राष्ट्रिय सरोकारका विषयलाई समाधान गर्न, विकास निर्माण गर्न, ऐन नियम र कानुन तयार गर्न, मानवीय मूल्य र मान्यताको कदर र संरक्षण गर्न, प्राकृतिक स्रोत साधनको व्यवस्थित अध्ययन र उपयोग गर्न शान्ति र एकता अपरिहार्य छ ।

नयाँ पुस्ता अघि बढ्ने बाटो आम समृद्धि, दिगो विकास र शान्ति हो । यस सिद्धान्तले प्रकृति र वातावरण संरक्षण गर्दै आगामी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्नुपर्ने मान्यता राख्छ ।

भौगोलिक, सामाजिक र सांस्कृतिक विविधताको धनी लेटाङ नगरमा विविधता हुनु स्वाभाविक छ । यहाँ विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी र धर्ममा आस्था राख्ने मानिसहरूको बसोवास छ । यी विविधता र उपपहिचानलाई फक्रन र फुल्न दिएर बलियो राष्ट्रिय पहिचान निर्माण गर्नु आजको आवश्यकता हो । विविधतामाझ निर्माण हुने सह-अस्तित्वबाट मात्र बलियो राष्ट्रिय एकता र अखण्डता कायम राख्न सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा शान्ति, एकता र विकास क्षेत्रमा स्थापित सामाजिक मूल्य मान्यताका उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. "दिगो विकासका लागि समाजमा शान्ति, एकता र सद्भाव कायम हुनु आवश्यक छ ।" यो भनाइलाई हाम्रो स्थानीय मूल्य मान्यताका प्रसङ्ग र उदाहरण सहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

पाठ - २

जातीय र धार्मिक विविधताको पहिचान र सम्मान

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

- समाजमा रहेको विविधताको पहिचान र सम्मान गर्न,
- जातीय र धार्मिक संस्कारहरूको सम्मान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जातीय, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताको अवस्था व्याख्या गरी छलफल गर्ने,
- विविधताको पहिचान र सम्मानको सकारात्मक फाइदाहरू बताई थप छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

नेपाल सानो देश भए तापनि यो बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक भएको सुन्दर शान्त देश हो । परापूर्वकालदेखि सप्तरङ्गी फूल एउटै मालामा सुसज्जित भए जस्तै यहाँका अनेकौं जातजातिहरूमा अनेकताभित्र एकता 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 बर्षौंदेखि कुनै जातीय, क्षेत्रीय विद्वेष नराखी मिलेर बसेका छन् । विश्वमै सामाजिक सद्भाव र सहिष्णु चरित्र बोकेको समाज भनेर नेपाली समाज चिनिन्छ ।

लेटाङ नगरपालिकाले आफ्नो नगरक्षेत्रभित्र जातीय र धार्मिक विविधताको पहिचान सम्मानका 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 समताजस्त विषयवस्तु समेटेर यस विषयमा सचेत नागरिक तयार पर्नु 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 यस तर्फ सरकारको भूमिका सकारात्मक रहेको कुरा पुष्टि गर्छ ।

अभ्यास :

१. लेटाङ नगरपालिकाको जातीय र धार्मिक विविधता बारे चर्चा गर्नुहोस् ।
२. जातीय र धार्मिक विविधताको सम्मान गर्नु किन आवश्यक छ ? आफ्ना तर्कहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ - ३

समता र समानतामूलक विकास

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

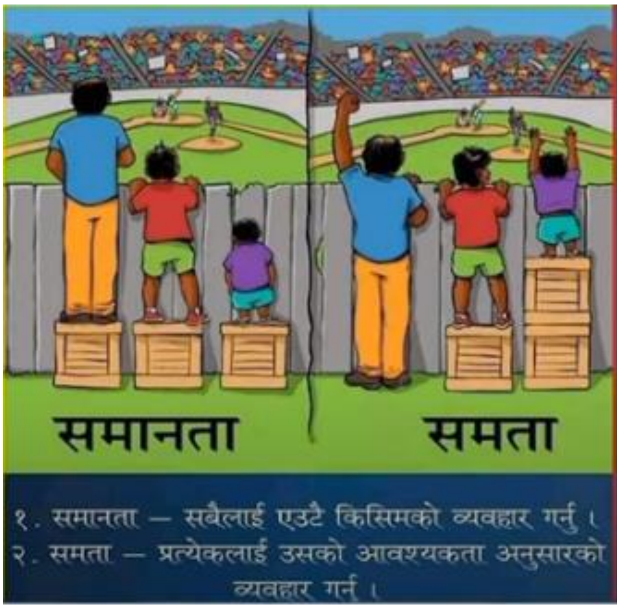
- समता र समानतामूलक विकासको अवधारणा दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- समता र समानतामूलक विकासको अवधारणा दिन सक्ने बनाउनका लागि विभिन्न उदाहरणसहित छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

समता र समानतामूलक विकास



विकासबाट वञ्चित भएकालाई सहभागी गराएर गरिएको विकास मात्र दिगो हुन्छ भन्ने मान्यतालाई समावेशी विकासको अवधारणा भनिन्छ । विश्वमा आर्थिक सङ्कट वृद्धि हुँदा समाजमा असमानता र द्वन्द्व बढेपछि यो अवधारणा आएको हो । सबै वर्ग, क्षेत्र, लिङ्ग, समुदायलाई समेट्न नसेको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै विकासलाई समता र समानतामूलक ढङ्गले बढाउनुपर्छ भन्ने मान्यता अघि बढ्दै छ ।

समतामूलक विकासमा सबैलाई समानता, समता, समन्यायिकता, समानुपातिकता र समान विकासका कुरा पर्दछन् । समतामूलक विकास सामाजिक न्यायसहितको विकास हो । यो समावेशीताको तुलनामा धेरै परिष्कृत रहेको छ । विकासको प्रक्रियामा सबैलाई समावेश गर्नु समानतामूलक विकासको प्रचम चरण हो । समानता र समावेशिता एक-अर्काका परिपूरक हुन् । कतिपय मुलुकमा विकास भए पनि लैङ्गिक हिसाबले सन्तुलित विकास हुन सकेको देखिँदैन ।

वञ्चितीकरण भएका समुदायलाई मूल प्रवाहमा ल्याएर सशक्तिकरणको माध्यमद्वारा स्रोत, साधन, सूचना, अवसर र विकासमा सबैको समान पहुँच पुऱ्याउँदै समतामूलक विकासको खुड्किलो चढ्नुपर्छ ।

समाजमा विभिन्न पक्षबाट वञ्चितीकरण भएका मानिसहरू पाइन्छन् । जस्तै : महिला र पुरुष, आदिवासी समुदाय र विभिन्न क्षेत्रबाट बसाइँ सरी आएका मानिस, जातीय हिसाबले वञ्चितीकरण, विकासका पूर्वाधारका कारणले, उमेरका हिसाबले, जनसङ्ख्याका संरचनाले, शारीरिक हिसाबले आदि रूपमा वञ्चितीकरण भएको पाइन्छ । यी सबै पक्षलाई सामाजिक सुरक्षा, उत्पादन प्रक्रिया, नीतिनिर्माण तहसम्म समानरूपले विकास गर्दै लानुपर्छ । यसरी गरिने विकास नै समता र समानतामूलक विकास हो ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) समता भनेको के हो ?

(ख) समानता भनेको के हो ?

(ग) विकासको प्रथम चरण के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) समावेशी विकासको अवधारणा दिनुहोस् ।

(ख) समता र समानतामूलक विकासको अवधारणा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईं बसोबास गरेको क्षेत्रमा भएका विकास निर्माणका कार्यहरूमा समता र समानताको अभ्यास बारे अध्ययन गरी छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ४

समाज सुधारमा धार्मिक मान्यताको भूमिका

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

- समाज सुधारमा धार्मिक मान्यताको भूमिका बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- समाजमा प्रचलित धार्मिक मूल्य मान्यताहरूको स्मरण गराउँदै समाज सुधारमा तिनको भूमिका स्पष्ट पारिदिने ।

पाठको नमुना :

समाज सुधारमा धार्मिक मान्यताको भूमिका

धर्म भनेको धारण गर्ने भावना, सोच र व्यवहार हो । समाजलाई सभ्य, शिष्ट, शालीन र मैत्रीपूर्ण बनाउन धर्मले ठूलो भूमिका निर्वाह गर्दछ । धर्म, सामाजिक सद्भाव, सहिष्णुता र मेलमिलाप गराउने महत्त्वपूर्ण कडी हो । हाम्रो समाज धार्मिक सहष्णितामा रमाउँदै शान्तिपूर्वक पुस्तौं पुस्ता बिताउँदै आएको समाज हो । हामी विविध धर्म मान्ने मानिसहरू छौँ, जस्तै हिन्दू, बौद्ध, किराँत, इसाई, इस्लाम, जैन आदि । सनातनदेखि चल्दैआएका धर्मले एकआपसमा मिलेर हातेमालो गर्दै सामाजिक जीवनयापन गर्न सिकाउँदै आएका छन् । धर्मग्रन्थमा दिइएका सूक्ति र मान्यताहरूले समाजलाई सबल, सुदृढ, सक्षम बनाउन मद्दत गर्दछन् । समाज सुधारमा हरेक धर्मले अहम् भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा मनाइने धर्म, धर्मका मूल्य मान्यता र उक्त मान्यताहरूले समाज सुधारका निम्ति खेलेको भूमिका सम्बन्धमा थप चर्चा गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) धर्म भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो समाजमा कुन-कुन धर्म मान्ने मानिसहरू छन् ?

२. लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) “समाज सुधारमा धार्मिक मूल्य मान्यताको भूमिका” शीर्षकमा छोटो निबन्ध लेख्नुहोस् ।

पाठ - ५

सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासमा हाम्रो दायित्त्व

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

- सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासमा सहयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरको सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासमा विद्यार्थी, शिक्षक, नागरिक समाज, समुदाय, सङ्घसंस्था र स्थानीय सरकारको भूमिका जानकारी गराई सूची तयार पार्न लगाउने ।

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 दायित्त्वहरू मध्ये एक हो । सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र संवर्धन गर्नाले तिनको उचित उपयोग भई हाम्रो नगर र राष्ट्रले तिनको फाइदा लिन सक्छ । 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 भएकाले तिनीहरूको संरक्षण गर्नु पनि सबैको साझा करर्तव्य र दायित्त्व हो ।

सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासमा स्थानीयको भूमिका :

विद्यार्थी :

- सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासका बारेमा आफूले विद्यालयमा सिकेका कुरा समाजमा अरूलाई सिकाउने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासका कार्यमा सहभागी हुने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको महत्त्वका बारेमा जानकारी राख्ने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको दुरुपयोग भएका घटनाहरू पहिचान गरी सम्बन्धित निकायलाई खबर गर्ने ।

शिक्षक :

- विद्यार्थीहरूलाई सावजनिक सम्पत्ति चिनाउने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको महत्त्व बुझाउने,

- सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षणका उपायहरू सिकाउने,
- विद्यालय समय बाहेक समुदायका मानिसहरूसँग सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र विकासबारे छलफल गर्ने,
- समय मिलाएर संरक्षण र विकासका कार्यक्रमलाई सहयोग गर्ने ।

नागरिक समाज/समुदाय :

- समुदायमा भएका सार्वजनिक सम्पत्तिको जानकारी राख्ने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको दुरुपयोग भएको भए हुन नदिने,
- सुरक्षा र विकासका लागि सामूहिक प्रयास गर्ने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको दुरुपयोग गर्नु हुन्न भन्ने भावना राख्ने,
- नियमित रेखदेख र सरसफाइ र सुरक्षामा सहभागि हुने ।

सङ्घसंस्था :

- समुदायमा भएका सार्वजनिक सम्पत्तिको विवरण सङ्कलन गर्ने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको दुरुपयोग नगर्न समुदायमा सचेतना कार्यक्रम गर्ने,
- सुरक्षा र विकासका लागि संस्थागत पहल गर्ने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र विकासका लागि आर्थिक सहायता जुटाउने,
- जनसहभागिता जुटाउने ।

स्थानीय सरकार :

- नगरभित्रका सम्पूर्ण सार्वजनिक सम्पत्तिको अभिलेख तयार पार्ने,
- सुरक्षाको प्रबन्ध मिलाउने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षणको नीति नियम बनाउने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासका लागि योजना तर्जुमा गर्ने,
- सुरक्षा र विकासका लागि आवश्यक बजेट छुट्याउने,
- दुरुपयोग गर्नेलाई कानूनी कार्वाही गर्ने व्यवस्था मिलाउने,
- सार्वजनिक सम्पत्तिलाई आम्दानीमूलक कार्यमा उपयोग गर्न आवश्यक योजना बनाउने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नगरका सार्वजनिक सम्पत्तिको उदाहरण दिई तिनको सुरक्षा र विकासका लागि गरिएका प्रयासहरूको जानकारी गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सार्वजनिक सम्पत्ति भनेको के हो ?

(ख) सार्वजनिक सम्पत्तिको कुनै एक उदारहण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको 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 विद्यार्थीको भूमिका कस्तो हुन्छ ?

(ङ) सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र विकासका लागि नगरपालिकाले गर्ने कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

पाठ : ६

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 सान्तवना दिनु सहानुभूति हो ।

समान अनुभूति हुनु र पीडाबोध हुनु समानुभूति हो । समानुभूति एकअर्काका बीच 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 साधनमात्र 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 र योग र भक्तिको मार्गबाट चिन्तालाई घटाएर आत्मबोध गर्नुपर्छ । यसले ज्ञान अभिवृद्धि गर्न सहयोग पुग्छ । हाम्रा मूल्य मान्यताहरूको आत्मबोध गर्न सकियो भने ती चिरस्थायी हुन्छन् । यसले हाम्रो सामाजिक मूल्य मान्यतालाई मजबुत पार्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सहानुभूति, समानुभूति र आत्मबोधका उदारहणहरू दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहानुभूति भनेको के हो ?

(ख) समानुभूति भनेको के हो ?

(ग) आत्मबोध भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नहरुको 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 : ७

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 सीपहरूको ज्ञान हुनुपर्दछ ।

अन्तर वैयक्तिक सीप अन्य व्यक्तिसँग सञ्चार र अन्तरक्रिया गर्न अपनाइने सिप हुन् । यसमा विभिन्न सिपहरूको 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 सिपमा विभिन्न सिप समावेश हुन्छन् । जस्तै : सञ्चार सिप, 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 सिप अन्तर्गत फरकफरक 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 प्रतिबिम्बन गर्ने जस्ता पक्षहरू पनि समावेश हुन्छन् ।

अन्तरवैयक्तिक सिपहरूमध्ये सञ्चार एउटा ज्यादै महत्वपूर्ण 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 एवम् 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 बुझ्नेतर्फ 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 जुनकुनै 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 सिपहरू प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रयोग गर्न सक्नुपर्दछ । सहकार्य सीपले 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 सिप सँगसँगै सहयोग तथा सहानुभूति, सक्रियतापूर्वक सुन्ने र सांस्कृतिक तथा नैतिकता जस्ता अन्तर वैयक्तिक सीपहरूको विकास पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

अन्तर वैयक्तिक सिपको प्रयोगसम्बन्धी व्यावहारिक अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. **तलका प्रश्नहरुको 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 ।

(ङ) अन्तर वैयक्तिक सिपहरूको विकास गर्न के–के गर्नुपर्छ ?

एकाइः ५ हाम्रा कला, संस्कृति र प्रविधिहरू कार्यघण्टा : १०

पाठ : १

स्थानीय मौलिक वेषभूषाको संरक्षणमा भएका प्रयासहरू

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

- स्थानीय मौलिक वेषभूषाहरूको संरक्षणमा भएका प्रयासहरू बनाई सहभागी बन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

(क) स्थानीय मौलिक वेशभूषा

जाति	वेशभूषा
नेपाली	महिला : सारी-चोलो पुरुष : दौरा सुरुवाल, ढाकाटोपी गहना: मारवाडी, तिलहरी, नौगेडी, फुली, चुरा, पोते टीका झुम्का, शिरबन्दी, पाउजू आदि ।
मगर	महिला : छिटको गुन्यू, 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 गुन्यू, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, नीलो पटुका , कम्मरमा खुर्पेटो पुरुष : भोटो ,इस्टकोट, कछाड, गलबन्दी र भरकली गहना : निधारमा रातो टीका, नीलो पोते, टीका, चुरा, शिरबन्दी, शिरफूल, ढुङ्ग्री, मारवाडी, यार्लिङ, फूली, बुलाकी, कण्ठमाला आदि ।
लिम्बू	महिला : मेख्ला, छिट, सिम, ढाका, पथाङ, फई, चौबन्धी गहनाहरू: कन्ठा, रेन्जी, सिरबन्धी, ढुङ्ग्री, बुलाकी, चेप्टेसुन, बाला, कल्ली, सुनको फूली, नौगेडी, चन्द्रहारा 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 विनायो, 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, ग्यनजेन, क्ष्याप्क्ष्याप, पिन, मठिल, खाउ,यु, क्ष्युरुक,जी, पोसिल, मोती, कण्ठा, शिय, बुटिल, टिकटिक, सोर्तुप(औंठी), मेन्दोक, सुटुक/पाङ्जेन, अलुङ(माली) आदि ।
धिमाल	पुरुष : आसकोट, गन्जी, टेपाना, पटुका, चेउका धारी, तुप्री, लगौँटी, भोटो, फेटा, टोपी आदि महिला : बोना (दाबोना, इताङ्गी, पातोलोइ, सामुठी, नोसोई, तेपाना), पेटानी (छातीदेखि घुँडासम्म छोप्ने गुन्यूजस्तै कपडा) गहना : विषमाला गछ, काथीमाला, हासुलीपात, हरी, कलि, कुण्डल, नादोइ, नामुन्द्री, कानाइला, चन्द्रहार र पाउजू ।

(ख) मौलिक वेशभूषाको संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासहरू

लेटाङ नगरमा मौलिक वेषभूषाको संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासलाई निम्न बुँदामा प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) नगर स्तरमा मौलिक वेषभूषाको संरक्षण गर्ने नगरको नीति रहेको ।

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

(ग) मौलिक वेशभूषाको संरक्षणमा जुटेका व्यक्ति तथा संस्थालाई नगरले आर्थिक सहायता गरेको,

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

(ङ) मौलिक वेशभूषाको संरक्षण र प्रयोग सम्बन्धी प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,

(च) विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम, प्रदर्शनी, प्रतियोगिता, महोत्सव आदिमा मौलिक वेषभूषको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिइने गरेको,

(छ) वेबसाइट, समाजिक सञ्जाल आदिका माध्यमबाट प्रचार प्रसार हुने गरेको,

(ज) जातीय तथा धार्मिक कार्यक्रममा मौलिक वेशभूषाको प्रयोग बढ्दो क्रममा रहेको ।

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 पहिरनमध्ये कुनै एकको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) तामाङ जातिको पहिचान झल्काउने गहनाको नाम लेख्नुहोस् ।

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

२. तलका प्रश्नहरुको 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) लेटाङ नगरमा मौलिक वेशभूषा संरक्षणका लागि गरिएका कुनै पाँच प्रयासहरू 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, साहित्य र मौलिक प्रविधि

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

- नगरका प्रचलित कला, साहित्य, संस्कृति र प्रविधिहरूको विविध पक्षको व्याख्या गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय कला, साहित्य र प्रविधिहरूका विविध उपयोगहरू उदाहरणबाट 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 पक्षको सकारात्मक परिवर्तन गर्नु नै उपयोगी कला र साहित्य अन्तर्गत पर्दछ ।

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 सङ्गीतकारको योगदान स्मरणीय छ ।

'लेटाङे कवि र कविता' कविता सङ्ग्रह (२०७८) लेटाङ साहित्य तथा कला सङ्गम र लेटाङ पुस्तकालयले तथा 'लेटाङका अग्रजहरू' भाग-१ जीवनी सङ्ग्रह (२०८०) लेटाङ साहित्य कला सङ्गमले 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 लिम्बूवान क्षेत्रमा भएको हो । यो नृत्य उत्तरी लेटाङको वारङ्गी क्षेत्रमा नाचिन्छ । यो नृत्यसँग गाइने गीतलाई पालाम भनिन्छ ।

(आ) चण्डी नाच : नेपालको पूवी 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 घुमी घुमी 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 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 गाइजात्रा आदि पर्वहरूको अवसरमा नाचिन्छ ।

(उ) सँगिनी 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-छेत्री 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 जातिय 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 ।

(ग) मौलिक प्रविधिको परिचय र उपयोग :

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 सीप 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 अनुवंशमार्फत मौलिक ज्ञान व्यक्त भइरहेको हुन्छ । मौलिक ज्ञान समुदाय पिच्छे फरक-फरक हुन सक्दछन् ।

हँसिया, खुर्पा, बन्चरो, बसिला, आरी, कच्चेको प्रयोगले वरिपरिको झार-जङ्गल हटाई फरुवा, कुटो, कोदालो, झ्याम्पल, गैँती, बेल्चा, मुराको 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 अहिलेसम्मपनि 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 कित्ताबाका पानामा पुर्खाले रटेर गरेका होइनन् । आफ्नै स्वविवेक प्रयोग गरी स्थानीय स्रोत साधन र सीपको प्रयोग गरेर यस्ता वस्तुको आवश्यकताअनुसार आविष्कार भएको हो ।

यस्ता बहुमूल्यवान ज्ञान तथा सीपहरू हामीले हाम्रा पूर्वजबाट सिकेका मौलिक ज्ञानहरू हुन् । धान, गहुँ र कोदो भकारीमा, मकैलाई थाक्रा र आलुलाई हावा लाग्ने कोठा वा परालको गुमोज 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 वर्षातको समयमा यिनै ताल पोखरीमा पानी जम्म 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, दुबाली स्थानीय ज्ञान सिपहरूकै 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 जो मोलिक ज्ञान कै प्रतिरूप हो ।

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) मौलिक प्रविधि भनेको के हो ?

(च) मौलिक प्रविधिको कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।

(छ) मौलिक प्रविधिको संरक्षणको कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।

(ज) लेटाङबाट प्रकाशित दुई साहित्यिक कृतिको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको 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) मौलिक प्रविधिको उपयोगको उदाहरण सहति परिचय दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

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

३. लेटाङ साहित्य कला सङ्गमले प्रकाशन गरेका कृतिहरू के के हुन् ? खोजी गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ : ३

परम्परागत कलाको सामाजिक तथा आर्थिक महत्त्व

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

- परम्परागत कलाबाट सिर्जित वस्तुको सामाजिक र आर्थिक महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- परम्परागत कलाबाट निर्मित स्थानीय वस्तुहरूको चिनाउने र तिनको सामाजिक र आर्थिक महत्त्व दर्शाउने बुँदाहरू प्रस्तुत गर्ने ।

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 कला भित्र 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) डोरी, नाम्लो, दाम्लो बाट्ने कला

गाउँघरमा पशु चौपायालाई बाँध्न सनपाट तथा भोर्लोको लक्ता वा बाबियोलाई प्रयोग गरी दाम्लो बाट्ने गरिन्छ । सटपाट वा अन्य डोरी बाट्न मिल्ने वस्तुलाई प्रयोग गरेर मसिना र खिरिला डोरी बाटी सोही डोरीलाई सियोको सहायताले नाम्लो बुन्ने गरिन्छ । नाम्लोसँग जोडिने डोरीलाई बरियो भनिन्छ । नाम्लो भारी बोक्न प्रयोग गरिने एक घरेलु सामग्री हो । डोरी, दाम्लो बाट्न प्रयोग गरिने काठको लठ्ठी जस्तो छोटो आकारको सामानलाई बट्मेटो भनिन्छ ।

(ई) **पातको दुना-टपरी कला**

सालको पात तथा भोर्लाको पातलाई प्रयोग गरेर दुनाटपरी गाँस्ने काम गाउँघरमा आमादिदीबहिनीहरूले गर्नुहुन्छ । बाँसका मसिना सिन्काले पातहरूलाई खिलेर दुना-टपरी गाँसिन्छ । पातबाट बनाइएको थालजस्तो सामग्रीलाई टपरी भनिन्छ । एउटा पातबाट बनाइने सानो आकारको बटुकोजस्तो सामग्रीलाई दुना भनिन्छ । विशेष गरी माङ्गलिक कर्महरू विवाह, व्रतबन्ध, गुन्युचोली, बेलविवाह, जत्यनारायण पूजा लगायतका कर्महरूमा तथा काजकिरिया एवम् पितृ श्राद्धमा दुना टपरीको प्रयोग हुन्छ । त्यसैगरी चाडपर्व र कुलपूजा गर्दा पनि दुना-टपरीको प्रयोग गरिन्छ ।

(उ) **रङ्गबली (रेखी) लगाउने तथा घर लिपपोत गर्ने कला**

माङ्गलिक तथा अन्य दु:खद् कार्यमा पुरोहितद्वारा रेखी लगाउने कलालाई रङ्गबली भनिन्छ । परम्परागत र धार्मिक आस्थाको प्रतीकको रूपमा जीवन्त रहेको छ । हाम्रा ग्रामीण गाउघरमा 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 कलाबाट सिर्जित वस्तुको सामाजिक र आर्थिक महत्त्व :

- कोदो, जुनेलो, फापर, पुराना जस्ता परम्परागत कृषिबाली जोगाएर खाद्य सुरक्षा हुने,
- डोको, डालो, नाङ्लो, ढिकी, जाँतो, ओखल, गुन्द्री, घुम, छत्री आदि बनाउने सिपले समुदायका मानिसहरूलाई स्वरोजगार बनाउने,
- मौलिक कृषि प्रविधि लोप हुनबाट बचाउने,
- बाँस, निगालो, काँस, काठ अदिको स्थानीय सिप प्रयोग गरेर मौलिक कृषि तथा खाद्यान्न उपकरण तयार पार्न सकिने,
- परम्परागत सामग्री गाउँघरमै बनाउँदा अत्मनिर्भर बन्न सकिने,
- पुराना प्रविधिलाई प्रविधिसँग जोडेर अम्दानीको स्रोत बनाउन सकिने,
- खाद्यान्नमा भएका तत्त्वलाई बढी सुरक्षित राख्न सकिने,
- समुदायमा औषधिमूलो, खाद्य उपभोग र अन्य कुरामा परम्परागत ज्ञानको प्रयोग गर्न सकिने,
- परम्परागत तौरतरिका, सिप, कला, सिर्जना र प्रविधिको संरक्षण गर्न ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत कला भनेको के हो ?

(ख) बाँसबाट बनाइने कुनै चारओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पराल तथा मकैको खोस्टाबाट बनाइने चारओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) नाम्लो भनेको के हो ?

(ङ) टपरी भनेको के हो ?

(च) रङ्गबली भनेको के हो ?

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) परम्परागत प्रविधिको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) परम्परागत कला र प्रविधिको संरक्षणबाट हुने सामाजिक तथा आर्थिक महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) दुना-टपरीको प्रयोग कस्ता कार्यहरूमा गरिन्छ ?

पाठ : ४
समुदायको विकासमा प्रविधिको सकारात्मक भूमिका

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

- समुदायको विकासमा प्रविधिले खेलेको सकारात्मक भूमिका बारे बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

(क) 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, ओखलर मुसल, पानी घट्ट, कोल, ठेकी, मदानी, नेती र घुर्रो, कुमालेको चक्र, आरन आदि स्थानीय प्रविधिका केही उदाहरणहरू हुन् ।

परम्परागत रूपमा स्थानीय सीप, 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 क्रमश: 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 पिठो, 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 काटुने 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 (बिजुलीबाट चल्ने) चुल्हो बनेको छ । खोला तर्न प्रयोग हुने तुइनको विकसित रूप केवलकार वा रोप वे हो भन्न सकिन्छ ।

(ख) समुदायको विकासमा प्रविधिले खेल्ने सकारात्मक भूमिका

परम्परागत स्थानीय प्रविधि हाम्रो जीवनका अभिन्न अङ्गजस्तै बनेर हाम्रो दैनिक जीवनयापनलाई सहज बनाएका प्रसस्तै उदाहरणहरू छन् । परम्परागत प्रविधिको मानवको जीवनयापनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको छ । अझैपनि 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 ढिकमीा कुटेको चामलको भाग, जाँतोमा पिँधेको दाल, मकै वा कोदोको पिठोको रोटी आदि खोजीखोजी खाने चलन छ । तसर्थ, जतिसुकै आधुनिक प्रविधिको विकास भएपनि हामी हाम्रो परम्परा र मौलिकतालाई माया गर्छौं र गर्नुपर्छ ।

परम्परागत सामाजिक कला र संस्कृतिले समस्त राष्ट्रको परिचय दिन्छ । हाम्रो वेषभूषा, हाम्रो कला र संस्कृति नै भएन भने हाम्रो हाम्रो चिनारी हराउँछ । हामीलाई विश्वमा नेपाली भनेर चिनाउने वस्तुहरू भनेको हाम्रो भाषा, हाम्रो पहिरन, हाम्रा कला र संस्कृति नै हो । यी तत्त्वहरूको अभावमा हामीले हाम्रो परिचय दिन सक्दैनौं । त्यसैले हाम्रो कला र संस्कृति हाम्रा गहना र हाम्रा परिचय हुन् । यी र यस्ता परिचयहरूलाई संरक्षण र विकास गर्न सकेमात्र यिनीहरू दिगो रहन्छन् । यिनीहरूको संरक्षण गरेर भोलिको पुस्तासम्म पुऱ्याउन परिवार र समाजको प्रेरणात्मक भूमिका हुन जरूरी छ । आजभोलि लोकसंस्कृति र लोककलाका प्रतियोगिताहरू विश्वव्यापी हुँदै छन् । नेपालमा पनि पञ्चायतीकालमै लोकदोहरी प्रतियोगितालाई खेलकुदको रूपमा समावेश गराएर यसका पारखीहरूको मनोबल उँचो गराउने प्रयास भएको पाइन्छ । त्यसपछिका दिनहरूमा समेत आयोजना हुने मेला, महोत्सवमा लोक दोहोरी प्रतियोगिता सञ्चालन गरेर कलाकारहरूलाई अभिप्रेरित गरिँदै आएको छ । केही वर्ष यता त कलाकारहरूले संस्थागत रूपमा सङ्गठित भएर यो क्षेत्रको विकासमा टेवा पुऱ्याउँदै आएका छन् ।

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 ।

(घ) समुदायको विकासमा प्रविधिले खेलेको सकारात्मक भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

पाठ : ५

स्थानीय प्रविधि र खानाका परिकार व्यवस्थापन

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

- स्थानीय प्रविधिबाट बन्ने खानाको विविधता विकास 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-खुवाउन सक्नु महत्त्वपूर्ण सामाजिक-साँस्कृतिक सिप 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 :** कोदोको पिठोलाई गिलो 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 पिठो हालेर काठको पून्युले बेस्सरी मस्काएपछि ढिँडो खानका लागि तयार हुन्छ । ढिँडो प्रायः कुखुराको मासुको झोलसँग खाने गरिन्छ ।

(ङ) **दहीचिउरा :** गाईको दूध वा भैंसीको दूधलाई जमाएर बनाइएको दहीसँग स्थानीय धानको ढिकमीा कुटिएको चिउरा मुछेर खाँदा अत्यन्तै स्वादिष्ट खाजा हुन्छ । दहीच्युरामा चिनी वा केरा मुछेर खाने चलन छ । हाम्रो तिर असार १५ दिन दहीचिउरा खाने परम्परा नै छ ।

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

(छ) **खिचडी :** हाम्रो तिर 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 पिठोबाट 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 चिजहरूलाई कन्दमूल भनिन्छ । माघे सङ्क्रान्तिमा तरुल, सखरखण्ड (सुठुनी) लगायतका कन्दमूल खाने गरिन्छ । त्यस्तै पिँडालु, कच्छु आदि पनि खाने चलन हाम्रो समाजमा रहेको छ । यस्ता कन्दमूललाई सफा गरेर माँडाको आकारअनुसारका टुक्रा बनाई आवश्यक मात्रामा पानी हालेर उसिन्ने गरिन्छ ।

(ट) खोले डल्ला : खोले अर्थात् गिलो 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, तिलको 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) कोदोको 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 ।

पाठ : १

जैविक विविधताको महत्त्व र संरक्षण

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

- राजारानी ताल र स्थानीय वनमा पाइने जैविक विविधताको महत्त्व र संरक्षणका उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- राजारानी क्षेत्र लगायत स्थानीय वनमा पाइने जैविक विवधताको खोजी गरी सूची बनाउने,
- जैविक विधिताको अवस्था पहिचान गर्न जानकारहरूसँग अन्तरिक्रिया गरी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने,
- जैविक विविधताको महत्त्व र तिनको संरक्षण तथा विकासमा भएका कामको जानकारी गराउने । संरक्षणमा योगदान गर्ने कार्यहरूको सूची तयार गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) राजारानी क्षेत्रको जैविक विविधता :

जमिनबाट आफैँ 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) उन्यू

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

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

(आ) सुनाखरी :

सुनाखरीका जम्मा प्रजाति : ४५

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

(इ) रुख : ४७ प्रजाति

(ई) लेउ : ३५ प्रजाति

(ऊ) पानीमा पाइने बनस्पति :

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) अन्य वनक्षेत्रको जैविक विविधता :

राजारानी क्षेत्रबाहेक अन्य क्षेत्रमा पनि विभिन्न किसिमका जमिन तथा पानीमा बस्ने जीवजन्तुहरू र वनस्पति पाइन्छन् । लेटाङका वनमा पाइने केही वनस्पति, जीवजन्तु तथा पन्छीहरूको नाम यस प्रकार रहेको छ :

वनस्पति :

(अ) **रुख प्रजाति :** साल, पलाँस, तिसाल, उत्तिस, कर्मा (करम), खमारी, बडहर, मसला, कालोसिरिस, खयर, सिसौ, कुसुम, चाँप, चिलाउने, वर, पिपल, कट्टुस, नीम, बकाइनो, गायो, जामुन, कालीकाठ, हाडे बयर, बेल, रानीकुसुम, कदम, टिम, सल्ला, ओदाल, पाँचपाते, बाँस, क्यामुना, खिर्रो, मेलतो, कैदल, दार, बाँझ, असारे, सिँदुरे, सिमल, टुनी, भलायो, असोक, डुम्री, रातोकरम, भकिम्लो, लाम्पाते, नेवारो, हल्लुडे, खमारी, मदाने, काउसो, खोर्साने, शिरीष, डुम्री, साँदन, लाँकुरी, पिठारी, बोटधँगेरो, मैनाकाठ, फँडिर आदि ।

(आ) **घाँस प्रजाति :** खर, काँस, बाबियो, सिरू, मुढे, चुयल, कवाईपात, लुतेक्षरो, इलमी झार, थाकल, पिर्ना, गग्लापातो, दतिवन, धोतीसरो, तिते, कालुङ्गो, अरचल, कुकुरडाइनो, सानो तारा आदि ।

(इ) **लहरे प्रजाति :** भोलि, देब्रे, वेतबाँस, पानी लहरा, गुर्जो, माइक्रोनीया, वनमारा, ट्याङ्ग्री लहरा, पानी तरुल, माल्लिडो, चौलाने, वन तरुल, कुवापाट, दुधे, चरचरे, नागवेली, पाङ्ग्रो, पान, वनघिरौला, वनकाँक्री, गिठा, भ्याकुर, भ्यागुते, देब्रे आदि ।

(ई) **जडीबुटीजन्य :** जङ्गले चित्तु, राजवृक्ष, आँखातरूवा, भट्मासे, चुवा, हाडजोर, इन्द्रेणी, गुजरगानो, कुथुर्की, काली निगुरो, च्याउ, कुरिलो, ऐँसेलु, छत्तिवन, हर्रो, बर्रो, अमला, चिराइतो, सेतो लसुन, तेजपात, टोटेला, कडिपत्ता, पिप्ला, बेसार, अदुवा, अलैँची, बेल, वनप्याज, गुर्जो, झ्याउ, पुनर्भाको साग, वनकपास, बाटुलपाते, पाखनबेद, मोरङ्गे, सिउँडी, भकिम्लो, भोगटे, चरिअमिलो, गोब्रे, वनकरेला, जामुन, पानीअमला, बलढ्याङ्ग्रो, सुनाखरी, दुवो, ओखर, कटुस, सतुवा, लेमन ग्रास, सिट्रोनेला, असुरो आदि ।

जीवजन्तु :

(अ) **हिँड्ने :** चित्तल, रतुवा मृग, बँदेल, आसामी रातो बाँदर, चितुवा, स्याल, ढेडु, हात्ती, लोखर्के, वन बिरालो आदि ।

(आ) **घस्रने :** सुनगोहोरो, अजिङ्गर, हरेउ सर्प, गोमन सर्प, धामन सर्प, करेत सर्प, गन्‍वाली सर्प, पनीसाप, कछुवा, छेपारो, भित्ती, गड्यौला, चिप्लेकिरा, भालेमुङ्ग्रो, खजुरो, कनसुत्लो आदि ।

पन्छीहरू : भुँडिफोर, कोइली, पानीहाँस, गिद्ध, लाटोकोसेरो, मयुर, ढुकुर, भँगेरा, रूप्पी, चिल, काग, चिवे, सुगा, जुरेली, लामपुच्छ्रे, धनेश, सारस, कालिज, वन कुखुरा, ठेउवा, मैना आदि ।

(ग) 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 ।

(घ) जैविक विविधता संरक्षणका उपायहरू :

जीवनत्व पाएका जीव तथा वनस्पतिको अनेकता र तिनीहरूको अन्तर्सम्बन्धको समष्टिगत स्वरूप नै जैविक विविधता हो । पृथ्वीमा मानिसलगायत विभिन्न पशुपक्षी, प्राणी तथा वनस्पतिहरू रहेका छन् र तिनीहरूबिचमा एक—आपसमा भिन्नता एवम् विविधता रहेको छ । त्यसलाई समेत जैविक विविधता भनिन्छ। यसर्थ जैविक विविधता भन्नाले जीवहरूको किसिम र तिनीहरूमा पाइने फरकपनलाई बुझिन्छ। प्रति एकाइ क्षेत्रफलमा रहेका, जीवाणु, वंशाणु, कीटपतङ्ग, जीवजन्तु, प्राणी तथा वनस्पतिबिचको अन्तर्सम्बन्धलाई त्यस स्थानको जैविक विविधता भनिन्छ । यसको अवधारणा सन् १९८० को मध्यबाट विकसित भएको हो ।

जैविक विविधता संरक्षणका उपायहरू

- जैविक विविधता संरक्षणसम्बन्धी सुस्पष्ट नीतिको तर्जुमा र कार्यान्वयन गर्ने,
- यसको संरक्षणका लागि स्थानीय संघसंस्था, समुदायको सक्रिय सहभागिता बढाउने,
- विकासका गतिविधि सञ्चालन गर्दा वातावरण र विकासबिच तादात्म्य कायम गर्ने,
- व्यवस्थित सहरीकरणमा जोड दिने,
- वनजंगलको उचित संरक्षण र सम्बर्धन गर्ने,
- वन सम्पदाको अनधिकृत प्रयोग र ऊर्जाको स्रोतको रूपमा प्रयोग गर्न बन्द गर्ने,
- रासायनिक मल तथा कीटनाषक विषादीको प्रयोगमा कमी ल्याउने,
- बढ्दै गएको वातावरण प्रदूषणलाई नियन्त्रण गर्ने,
- बढ्दो जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्ने,
- जैविक विविधता संरक्षणका लागि नागरिक चेतनाको विस्तार गर्ने,

- वृक्षारोपण तथा सामुदायिक वन विकासमा जोड दिने,
- धार्मिक एवं सांस्कृतिक परम्पराको उपयोग गर्ने (जस्तै : बर, पीपल, तुलसी, बेल आदि रोप्ने र जगेर्ना गर्ने)

जैविक विविधता संरक्षणका लागि स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने कार्यहरू

- जैविक विविधता प्रोफिलिंग
- शिक्षा र जनचेतना
- समन्वय
- नीति नियम निर्माण
- कार्ययोजना निर्माण
- अनुगमन

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जैविक विविधताको परिभाषा दिनुहोस् ।

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

(ग) लेटाङमा पाइने रुख तथा वनस्पतिको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

(घ) लेटाङमा पाइने जीवजन्तुको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

(ङ) लेटाङमा पाइने चराचुरुङ्गीको विवरण तयार पर्नुहोस् ।

३. तलको प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) जैविक विविधता संरक्षणका उपायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : २

धार्मिक, शैक्षिक र पर्यापर्यटन

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

- धार्मिक, शैक्षिक र पर्यापर्यटनको महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरका धार्मिक, शैक्षिक र पर्यापर्यटनका लागि उपयुक्त क्षेत्रहरूको विवरण तयार पारी परिचय दिने ।
- पर्यापर्यटनका विविध पक्षको जानकारी दिने र सम्भावनाको विषयमा जानकार पक्षसँग छलफल गर्ने,
- पर्यटन व्यवसायबाट हुने शैक्षिक, व्यावसायिक र पहिचानका फाइदाहरूको व्याख्या गर्ने ,

पाठको नमुना :

(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 निम्न अनुसार 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 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 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) शैक्षिक तथा पर्यापर्यटकीय क्षेत्रहरू :

(अ) जाँते

जाँतो जस्तो भू भाग लेटाङ नगरपालिकाको 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 । यहाँ वि.सं. २०७९ बाट लेटाङ नगरकार्यपालिकाका 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 गरिएको 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 खोललाई 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 टेक्रा 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 वरको रूख 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 वस्ती बसाल्ने क्रममा, त्यसबेला हालको लेटाङ ५ मा ४५० माउ जति भैंसी पालेर मानिसहरू बसोबास गरेका थिए । धेरै भैंसी पालेर घ्यु उत्पादन हुने भएकाले यहाँ खारिएको घ्यू टिनमा हालेर भारतको जोगवनीसम्म निर्यात गरिन्थ्यो । खरुवा घ्यु 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 जस्ता ठाउँहरू रहेका छन् ।

(ओ) किसे झरना

करिब ७२ फिट अग्लो रहेको यो झरनामा प्राचीन समयमा मृग बस्ने र त्यहाँको पानी मृगले खाने गर्दथे । मगर भाषामा किसे भनेको मृग हो यसैकारण यो झरनाको नाम किसे झरना रहन गएको हो । पर्यटकीय रूपमा यसको महत्त्व रहेको छ । यो ठाउँ लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा रहेको छ । सुन्तला खेती

हुने किसे टारनजिक यो झरना रहेको छ । यहाँसम्म पुग्नका लागि बाटो निर्माण र प्रचारप्रसार गर्न नगर, वडा र स्थानीयको सक्रियता बढाइएको छ ।

(औ) पेरुङ्गे खोँच

लेटाङ १ सारमा र किसे झरना नजिकै रहेको हेर्दा पेरुङ्गो जस्तै देखिने पेरुङ्गे खोँच निकै रोमाञ्चक छ । यो पोखराको सेती नदीको खाँचसँग मिल्दोजुल्दो छ । यहाँको चट्टानी भिरमा मान्छे बस्न मिल्ने ओडार र देवीथान समेत रहेको बताइन्छ ।

(अं) जोरकुप

विक्रम संवत् १९७० सालतिर गोठालाहरुले चिसो पानी खोज्ने क्रममा लेटाङको तल्लो खेरुवाको पूर्वतिर रहेको मोरङ्गी खोलाछेमा खोपिल्टो बनाउने काम गरे । खोपिल्टो बनाउँदै जाने क्रमसँगै त्यहाँ डोबिल्को बन्न गयो । तत्कालीन समयमा पिउने पानीका लागि त्यहाँ गाउँलेहरूले कुपको निर्माण गरे । वि. स. १९९० सालतिर दलित महिलाहरूको अगुवाइमा पहिलो कुपदेखि करिब २० मिटर पूर्वतिर अर्को दोस्रो कुपको निर्माण गरेका थिए । यसरी एकै ठाउँमा दुईओटा कुप भएकाले यसलाई जोर कुप भन्न थालियो । वि.स. २०१२ सालतिर पूर्वपट्टिको कुपमा घोडाको बच्छेडो डुबेर मरेपछि दोस्रो कुप पुरिएको थियो ।

(अः) बिमिरे कुप

माथिल्लो खेरुवाबासीहरुले खानेपानीका लागि बिमिरे कुप प्रयेग गर्दथे । हाल किराँतेश्वर मन्दिरको दक्षिणपट्टि रहेको यो कुपको छेउमा बिमिरेको विरुवा रहेकाले यसको नाम बिमिरे कुप रहन गएको बताइन्छ । वि. स. २०३५/२०३६ सालतिर वडाध्यक्ष रेवतीप्रसाद धितालको कार्यकालमा ढुङ्गा सिमेन्टको पर्खाल लगाएर बिमिरे कुपलाई मर्मतसम्भार गरी खानेपानीको प्रबन्ध सहज बनाइएको थियो ।

(ग) धार्मिक, शैक्षिक तथा पर्यापर्यटनको महत्त्व तथा फाइदाहरू :

लेटाङ नगरपालिकाको स्थानीय सरकारले आर्थिक विकासको पर्यटन क्षेत्रलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राखेको छ । लेटाङको दीगो आर्थिक विकासको प्रमुख आधार र संवाहकको रुपमा पर्यटन क्षेत्रलाई विषेश आवश्यकताका साथ विकास गरिनेछ यसका लागि क्रमश सबै पर्यटकीय क्षेत्रको विकासका लागि योजना बनाईंदै छ ।

यहाँका प्राकृतिक स्वरूपको जर्गेना र वातावरणीय सन्तुलनलाई समेत कायम गर्दै मुख्य पर्यटकीय स्थलहरूलाई पर्यटन पूर्वाधार सहित आकर्षक पर्यटकीय स्थलको रूपमा विकास गरी पर्यटकीय केन्द्र निर्माण गर्न सकिने सम्भावना रहेको छ । धार्मिक तथा ऐतिहासिक प्राकृतिक स्थल र मठमन्दिरहरुको संरक्षण गर्दै नगरपालिका भित्रका सबै पर्यटकिय क्षेत्रहरुलाई क्रमैसँग प्राथमिकिकरण र स्रोत उपलब्धताको आधारमा प्रर्वद्धन, संरक्षण तथा विकास गर्दै स्थाानीय प्रजातिका जनावरहरुको समेत संरक्षण गर्दै संरक्षण केन्द्र र चिडियाखानाको रूपमा विकास गरी पर्यटकको आकर्षण बढाउन सकिने प्रचुर सम्भावना रहेको छ ।

लेटाङ नगरपालिका शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटनको प्रशस्तै 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 :

पर्यटन व्यवसायबाट स्थानीयले धेरै आर्थिक फाइदा लिन सक्छन् । पर्यटकका सहजताका लागि सञ्चालन गरिने होटल व्यवसाय, लज, रिसोर्ट आदि जस्ता व्यवसाय पर्यटन व्यवसायमा पर्दछन् । पर्यटकीय क्षेत्रबाट नगरलाई हुने फाइदाहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- नगरको प्राकृतिक सौन्दर्य, मन्दिर, गुम्बा, पहाड, भाषा, संस्कार, रहनसहन आदिको प्रचार हुने,
- नगरको जैविक विविधता, धर्म संस्कारको अध्ययन, अवलोकन, अनुसन्धानबाट नयाँ कुरा पत्ता लगाउन सकिने,
- घरेलु तथा साना उद्योगको विकास हुने,
- स्थानीय व्यापार, कला तथा संस्कृतिको प्रवर्द्धन गर्न सकिने,
- आयअर्जनको स्रोत वृद्धि हुने,
- स्थानीयलाई रोजगारीको अवसर प्रदान गर्न सकिने,
- राजश्व सङ्कलनमा वृद्धि भई नगरको आम्दानी बढ्ने ।

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) किसे झरनाको नाम कसरी रहन गएको हो ?

(ज) पेरुङ्गे खोँच कहाँ पर्दछ ?

(झ) बिमिरे कुप र जोरकुपको एउटा उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

(ग) पर्यटन व्यवसायबाट हुने कुनै पाँचओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा धार्मिक, शैक्षिक तथा पर्यापर्यटनको महत्त्व दर्शाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गरेर लेटाङ नगरपालिकाका कुनै २ वटा शैक्षिक पर्यटकीय स्थलहरू र त्यहाँ सञ्चालित पर्यटनसँग सम्बन्धित व्यवसायका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : ३
पर्यटन विकासका पूर्वाधारहरू

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

- पर्यटन विकासका पूर्वाधारहरूको विकासका उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पर्यटन विकासका पूर्वाधारहरूको पहिचान र तिनको विकास वा संरक्षण गर्न गर्नुपर्ने कामहरूको सूची तयार गरी छलफल गर्ने ।

पाठको नमूना :

पर्यटन विकासका पूर्वाधारहरू

पर्यटन विकास आर्थिक र सामाजिक विकासका लागि अति महत्त्वपूर्ण र सम्भावनाको क्षेत्र हो । नगरको समग्र विकासका लागि पर्यटनको विकास र त्यसका लागि आवश्यक पूर्वाधार निर्माण सम्पन्न गर्नु अति आवश्यक छ । तर यहाँको कमजोर भौतिक सुविधा र पूर्वाधारको अभावका कारण लक्ष्य प्राप्तिमा ठूलो चुनौती रहेको देखिन्छ । वास्तविक र लक्ष्यअनुसारको पर्यटक प्राप्तिका लागि पर्यटकीय गन्तव्यका पूर्वाधारको निर्माण अति आवश्यक छ ।

(क) सडक स्तरोन्नति

(ख) होटल तथा घरबासको व्यवस्था

(ग) विश्राम तथा मनोरञ्जन स्थलको व्यवस्था

(घ) होटल तथा घरबासको व्यवस्था

(ङ) पर्यटकीय स्थलहरूको सजावट

(च) पर्यटकीय स्थलहरूको प्रचारप्रसारका लागि सञ्चार माध्यमको व्यवस्था

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरूमा पर्यटकको आकर्षण बढाउनका लागि निर्माण गरिनुपर्ने पूर्वाधारहरूको जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. लेटाङ नगरपालिकाको पर्यटन पूर्वाधार विकासको अवस्था र भावी सम्भावनाबारे लेख्नुहोस् ।

पाठ : ४

पर्यटन विकासमा स्थानीय सरकार र निजी क्षेत्रको भूमिका

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

- पर्यटकीय क्षेत्रको विकासमा स्थानीय सरकार र निजी क्षेत्रको भूमिका व्याख्या गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय, प्रदेश र सङ्घीय सरकारको जानकारी गराउने,
- उद्योगी, व्यावसायीहरू निजी क्षेत्रको भूमिकामा रहने जानकारी गराउने र यो क्षेत्रले लगानी गरी पर्यटन लगायत आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालनमा गति दिने कुरा व्याख्या गर्ने,
- पर्यटकीय क्षेत्रको विकासमा स्थानीय सरकार र निजी क्षेत्रको भूमिका व्याख्या गर्ने ।

पाठको नमूना :

पर्यटन विकासमा स्थानीय सरकार र निजी क्षेत्रको भूमिका

स्थानीय सरकार भनेका गाउँपालिका र नगरपालिका हुन् । आफ्नो क्षेत्रको पर्यटन विकासमा स्थानीय सरकारको मुख्य भूमिका हुन्छ । स्थानीय सरकारले पर्यटनलाई आफ्नो पालिकाको समृद्धिसँग जोडेर हेर्ने भएकोले पछिल्ला दिनहरूमा पर्यटन क्षेत्रका विकासमा उल्लेख्य प्रगति भएको छ ।

स्थानीय सरकारले पर्यटन सम्बन्धी नीति, योजना, ऐन, नियम, योजना तथा कानुनहरू निर्माण गरी सो को कार्यान्वयन गर्ने क्रममा छन् भने निजी क्षेत्रमा समेत विभिन्न व्यक्ति र संस्थाहरूले पर्यटन विकासका लागि योगदान गर्दै आएका छन् ।

पर्यटन क्षेत्रलाई व्यवस्थित, सुरक्षित तथा वातावरणमैत्री बनाउन स्थानीय सरकारको अहम् भूमिका रहन्छ । पर्यटनले स्थानीय मौलिक कला, संस्कृति तथा परम्परालाई जोगाइराख्न स्थानीय सरकारको विशेष दायित्त्व रहन्छ । पर्यटनसँगै स्थानीय बासिन्दाको हकहितको संरक्षणमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । पर्यटन क्षेत्रलाई अर्थतन्त्रको अधार स्तम्भका रूपमा विकसित गर्दै पर्यटनको लाभ सर्वसाधारण पुऱ्याउने लक्ष्य स्थानयि तहले अङ्गीकार गर्नुपर्छ । यसका लागि व्यवस्थित, जनसहभागितामूलक र दिगो पर्यटन विकासको नयाँ सोच आवश्यक छ । नयाँ पर्यटन गन्तव्यको पहिचान र प्रवर्द्धनमा ध्यान दिँदै पर्यटकीय सम्भावना बोकेका क्षेत्रहरूमा पूर्वाधार विकास र प्रचारप्रसारका कामलाई अझ व्यवस्थित गर्दै नगरपालिकालाई 'पर्यटकीय हब' को रूपमा विकास गरेर आम्दानीमा थप वृद्धि गराउन सकिन्छ ।

नेपालको संविधान, २०७२ को अनुसूची ८ मा स्थानीय तहलाई पर्यटन शुल्क उठाउने अधिकार प्रदान गरिएको छ । त्यसैगरी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन,२०७४ को दफा ११ उपदफा २ ले पर्यटन क्षेत्रको विकास, विस्तार र प्रवर्धनसम्बन्धी आयोजनाहरूको पहिचान, कार्यान्वयन, व्यवस्थापन, अनुगमन तथा नियमनका साथै नवीन पर्यटकीय सेवा तथा कार्यहरूसम्बन्धी आयोजनाहरूको पहिचान, कार्यान्वयन, व्यवस्थापन, अनुगमन तथा नियमनको अधिकार स्थानीय सरकारलाई दिएको छ ।

वन ऐन, २०६५ ले पनि पर्यटन विकास, प्रवर्धन र पर्यटनलाई जीविकोपार्जनसँग जोड्ने काममा स्थानीय तहको भूमिकालाई पर्यटन विकासको मुख्य रणनीतिमा समावेश गरेको छ ।

पर्यटन क्षेत्रको विकास गर्नका लागि स्थानीय सरकारले पर्यटकहरूले धेरै भन्दा धेरै खर्च गर्न मिल्ने, लामो समयसम्म एउटै स्थानमा रमाउने र एकपटक आइसकेका पर्यटक फेरि पनि भ्रमण गर्न आउन रूचाउने गरी पर्यटकीय स्थलहरूको व्यवस्थापन गर्न सक्नुपर्दछ । यसका लागि स्थानीय सरकारले अन्य पालिकाहरूसँग सहकार्य र समन्वय गर्नसक्नुपर्छ । प्रत्येक पालिकाले आफ्नो क्षेत्रभित्र पर्ने मन्दिरको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा खर्च गर्नुको सट्टा पालिकाहरूबिच सहकार्य गरी धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र निर्माणलाई अभियानका रूपमा अघि बढाउन सक्छन् ।

स्थानीय सरकारले पर्यटकीय क्षेत्रमा खोलिने होटल, ट्राभल एजेन्सी जस्ता संस्थालाई कर छुट गर्ने र सहुलियत प्रदान गर्ने नीति बनाउन सक्छन् । सबै सम्भाव्य पर्यटकीय स्थलहरूसम्म भौतिक पूर्वाधार पुऱ्याउने र स्थानीय बासिन्दालाई पर्यटनमैत्री संस्कार र सिप सिकाएर उनीहरूलाई नै पर्यटकहरूको सेवा, सत्कार र व्यापारमा लाग्ने अवसर प्रदान गर्न सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पर्यटन व्यवसायमा स्थानीय सरकार र निजी क्षेत्रले खेलेको भूमिकालाई पुष्टि गर्ने स्थानीय उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

(ग) पर्यटन क्षेत्रको विकासमा स्थानीय सरकारले गर्नसक्ने कुनै एक कार्य लेख्नुहोस् ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) पर्यटन क्षेत्रको विकासका लागि स्थानीय सरकारको भूमिका व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) पर्यटन विकासमा निजी क्षेत्रको भूमिका वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

विदाका दिन नजिकैको कुनै पर्यटकीय स्थलमा गई त्यहाँ त्यहाँका स्थानीयले पर्यटकलाई लक्षित गरी के कस्ता व्यवसाय सञ्चालन गरेका रहेछन्, सो को 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,
- फोहोर व्यवस्थापनको दीगो उपायहरूको पहिचान र योगदान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सरसफाइमा असर पार्ने विविध पक्षको विषयमा छलफल गराई जानकारी गराउने,
- फोहोरमैला, धुलो धुवाँ र कार्बन जस्ता पक्षको न्यूनीकरण उपयोगको व्यवस्थापनको पूर्वाधारको जानकारी गराई विकल्पहरूको खोजी र प्रयोग गर्ने चुनौतीहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

नगर सरसफाइका विविध पक्ष

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, सशक्तिकरण 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 दिगोपना कायम गर्ने,
- ❖ सरसफाइ र स्वच्छता सम्बन्धी बानी-व्यवहार विकास गर्ने,
- ❖ घरायसी र संस्थागत तहमा सरसफाइ र स्वच्छताको सुविधाको स्तारोन्नती गर्ने,
- ❖ खानेपानी सेवा सुनिश्चत र शुद्धीकरण गर्ने,
- ❖ फोहोर मैला, मानव मलमुत्र तोकिएको मापदण्डका आधारमा विसर्जन 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 हात धुने,
- ❖ फोहोर कुरा छोएपछि हात धुने,
- ❖ बिरामीको स्याहार गर्नु अघि र पछि हात धुने ।

(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 सरसफाइ सम्बन्धी जानकारीमूलक सन्देश टाँसको व्यवस्था गर्ने ।

(ट) धुलो, धुँवा, कार्बन जस्ता प्रदूषकहरूबाट स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर हुन नदीन 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 सरसफाई 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) कुन बेला साबुन पानीले हात धुनु पर्छ ?

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

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

२. तलका प्रश्नहरुको 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 विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सन्तुलित वातावरण निर्माण गर्ने काममा सहयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय वातावरण सन्तुलित बनाउने मानवीय क्रियाकलापको जानकारी गराई नकारात्मक पक्षको नियन्त्रण गर्ने उपायहरूको बारेमा छलफल गर्ने,
- नगरको आवधिक योजनाको जानकारी गराउने,
- दिगो विकासको वातावरण संरक्षणका पक्षहरू छलफल गराउने,
- जीवनोपयोगी वातावरण निर्माणमा मानवीय क्रियाकलापको चर्चा गर्ने,
- स्वास्थ्यको पूर्वाधार विकासका कार्यक्रमहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो वरिपरि हामीले देखेका माटो, हावा पानी, प्राणी, वनस्पति लगायत सबैको सन्तुलित अवस्था वातावरण हो । प्रकृति, जीवन, मानव निर्मित तत्वहरू, समाज र संस्कृतिको समष्टिगत रूप नै वातावरण हो ।

वातावरण भौतिक, रसायनिक र जैविक, साथै सामाजिक र सांस्कृतिक जस्ता विभिन्न घटकहरू मिलेर बनेको हुन्छ । यी अवयवहरू, मूर्त र अमूर्त, एक अर्कामा सम्बन्धित छन् ।भौगोलीक, जैविक तथा रसायनिक तत्वहरूको सन्तुलित सेटलाई हामी सन्तुलित वातावरण भन्न सक्छौं ।

वातावरण प्रदूषण :

हामीले देखेका वातावरणमा असन्तुलन आउनु भनेको वातावरण प्रदूषण हो । हाम्रो वरपरको वातावरण सफा नहुनु र प्राकृतिक अवस्थामा आउने नकारात्मक प्रभाव नै वातावरण प्रदूषण हो ।

वर्तमान अवस्थामा मानवीय क्रियाकलापले वातावरणमा नकरात्मक असर पुऱ्याएको छ । विगतदेखि नै मानवीय क्रियाकलापका कारण प्राकृतिक वातावरणको गलत प्रयोग बढिरहेको छ । जसलाई वातावरण प्रदुषकको रूपमा लिन सकिन्छ ।

हाल भइरहेको मानवीय गैर वातवरणीय क्रियाकलापले वातावरणीय प्रदूषणको सङ्केत गर्दछ । वातावरणीय तत्वहरूको उपस्थितिमा असन्तुलन हुँदा त्यसले स्वास्थ्य, सुरक्षामा हानि गर्दछ ।

मानिस वातावरण प्रदूषणको मुख्य कारक तत्व हो । हाम्रो दैनिकि अनि हाम्रा बानी व्यवहार यति बेला प्रकृतिको विनासको कारण बनेको छ । दिन प्रतिदिन बढ्दै गरेको वन विनास, बढ्दो सहरीकरण अनि जनसङ्ख्याको चापका कारण वातावरणको अवस्था खल्बलिएको छ ।

वन जङ्गल फडानी गर्नु, जथाभावी फोहोर फाल्नु, पुराना सवारी साधनहरू चलाउनु आदि विभिन्न कारणले वातावरण प्रदूषण भइरहेको छ ।

वातावरणीय सन्तुलनको वेवास्ता गर्दै गरिएको औद्योगिकीकरणले वातावरणीय प्रदूषणको स्तर बढाएको छ । निरन्तर रूपमा भइरहेको जनसंख्या वृद्धिले पनि वातावरण प्रदूषणलाई प्रोत्साहन गरेको देखिन्छ । जनसंख्या वृद्धिले प्राकृतिक स्रोतहरू अनियन्त्रित रूपमा खपत हुने र वातावरणिय सन्तुलन बिग्रिने गर्दछ । विश्वमा भईरहेको वातावरण प्रदूषण हामिले सन्तुलन गर्न हाम्रो दैनिकी अनि हाम्रा प्राकृतिक दोहन गर्ने क्रियाकलापमा सन्तुलन गर्न जरुरी छ ।

मुलुक सङ्घीयतामा गए पश्चात विकासका हरेक गाउँ र नगरले विकासलाई तीव्रता दिने नाममा नयाँ निर्माण गरिएका सडक पूर्वाधार र बाटोका कारण हरिया डाँडा पाखाहरूमा असर पर्दै गएको छ ।

वातावरण प्रदूषणका कारणहरू

१. अव्यवस्थित औद्योगिक विकास गर्नु,
२. जथाभावि उत्खनन् गर्नु,
३. वैज्ञानिक कृषि प्रणालि अवलम्ब नगर्नु,
४. जथाभावि फोहोर गर्नु वा व्यवस्थापन नगर्नु,
५. प्लाष्टिकहरूको प्रयोग तथा प्लाष्टिक जन्य वस्तु जलाउनु,
६. पुराना सवारी साधनहरूको प्रयोग गर्नु,
७. वन जंगलको विनास गर्नु,
८. वातावरण शिक्षाको कमि तथा जनचेतनामा कमि हुनु ।

वातावरण प्रदूषणको रोकथामका उपाय :

वातावरण प्रदूषणको समयमा रोकथाम गर्न सकिएन भने हामी हाम्रो जीवनलाई स्वस्थ बनाउन सक्दैनौं । त्यसैले समयमा जनचेतना फैलाउन अनि वातावरण शिक्षाको व्यवस्था गर्न अत्यन्त आवश्यक छ । हरेक स्थानिय तहले प्रदूषणमा कमी ल्याउन नीति तथा कार्यक्रममा समेटी हरेक नागरिकलाई जागरुक बनाउन जरुरी छ ।

वातावरण संरक्षणमा नेपाल सरकारले विभिन्न नीति लीएको छ । वातावरण संरक्षणका लागि नेपाल सरकारले राष्ट्रिय कृषि-वन नीति—२०७६, राष्ट्रिय जलवायु परिवर्तन नीति, २०७६, राष्ट्रिय वातावरण नीति, २०७६ आदि तयार गरी लागु गरेको छ । उक्त नीतिमा आधारित भएर सरकारले विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । आगामि आर्थिक वर्षको बजेटमा समेत नेपाल सरकारले वातावरण संरक्षणलाई प्राथमिकतामा राखेको देखिन्छ ।

हरेक स्थानीय तहले फोहोर मैला व्यवस्थापनका कार्यक्रम आफ्नो वार्षिक बजेटमा समेटेको पाइन्छ तर दिगो रूपमा फोहोरमैलाको पुनः प्रयोग गर्ने कार्यक्रममा भने चासो कम देखिन्छ । फोहोर संकलन गर्ने स्थानीय तहले फोहोर वन क्षेत्रमा जथाभावि फाल्नाले वातावरण दिनानुदिन बिग्रँदै गइरहेको छ । उचित फोहोर व्यवस्थापन तथा पुनः प्रयोगमा अध्ययन गरी वैज्ञानिक प्रणाली अवलम्बन गरी वातावरणको क्षेत्रमा काम गर्नु आजको आवश्यकता हो ।

नगरको आवधिक योजना अनुसार 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 ल्याइएको छ ।

ख) नगरबासीहरूलाई निशुल्क 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 गरिँदै 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 सुचारु 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:

नगर स्तरमा वातावरण संरक्षणका लागि भएका प्रयासहरूका स्थानीय उदाहरण दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) वातावरण भनेको के हो ?

(ख) वातावरण प्रदुषणको कुनै एक कारण लेख्नुहोस् ।

(ग) फोहोरमैला व्यवस्थापनमा नगरले गर्ने कुनै एक कार्य लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको वातावरण प्रदूषणका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) वातावरण सन्तुलित राख्न गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

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

पाठ : ३
पोषण व्यवस्थापनका विविध पक्ष

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

- पोषण व्यवस्थापनमा नगरको योजना कार्यान्वयनमा योगदान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पोषणको अभावमा हुने समस्याहरू सूचकित गर्ने र शरीरमा हुने समस्या न्यूनीकरण गर्न आवश्यक उपायहरू छलफल गरी सहजिकरण गर्ने,
- पोषण व्यवस्थापनमा नगरको योजना र कार्यक्रमहरू छलफल गरी कार्यान्वयनमा विद्यार्थीको भूमिका जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) पोषण व्यवस्थापनमा नगरको योजना

पोषणको उचित व्यवस्थापन गर्नु सरकारको पनि दायित्त्व हो । स्थानीय सरकारको रूपमा लेटाङ नगरपालिकाले यहाँका नगरबासीलाई स्वस्थ राख्न प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेको छ । त्यसका लागि नगरपालिकाले पोषण व्यवस्थापनलाई आवश्यकतामा 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 गर्रिंदै आएको ।

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

(ख) पोषण व्यवस्थापनमा हाम्रो भूमिका :

उचित पोषणको अभावमा मानिसको शरीरमा विभिन्न समस्या देखा पर्न थाल्दछन् । ती समस्याबाट बच्नकालागि सबैले आ-आफ्नो ठाउँबाट पोषण व्यवस्थापनका लागि आवश्यक प्रयास गर्नुपर्दछ ।

पोषणको अभावमा शरीरमा हुने समस्याहरूको न्यूनीकरण गर्नका लागि हामी आफैँले गर्नसक्ने धेरै कुराहरू छन् । जो यस प्रकार 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 विषदिको प्रयोग नगर्ने,
- खाना पकाउँदा खानामा भएको पोषकत्त्वलाई नष्ट हुन नदिई पकाउने आदि ।

अभ्यास:

१. **तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) पोषण व्यवस्थापनसम्बन्धी लेटाङ नगरपालिकाको योजनामा उल्लेखित बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाको पोषण व्यवस्थापनसम्बन्धी योजना कार्यान्वयन गर्न तपाईंले कस्तो योगदान गर्नुहुन्छ ? 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 प्रवर्द्धन र गरिबी निवारण

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

- कुपोषण र गरिबीको सम्बन्ध विश्लेषण गर्न,
- स्वस्थ जीवन प्रवर्धन र गरिबी निवारणमा सकारात्मक कामहरू गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

(क) कुपोषण र गरिबीको सम्बन्ध

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 अर्थात् 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 आवश्यकतामा पोषण पर्दैन । जसका कारण त्यस्तो परिवारका बालबालिका कुपोषणको शिकार बन्ने जोखिम हुन्छ । यसरी कुपोषण र गरिबी एकअर्कासँग प्रत्यक्ष जोडिएका हुन्छन् ।

(ख) स्वस्थ जीवन प्रवर्धन र गरिबी निवारणमा नगरको प्रयास :

पोषणको अभाव सम्बन्धी समस्यालाई समाधान गर्नका लागि सर्वप्रथम मानिसहरूको आर्थिक स्तर माथि उठाउने प्रयास गर्नुपर्दछ । यसका लागि स्थानीय सरकारले विभिन्न प्रयास र पहल गर्दै आएको छ । लेटाङ नगरपालिकाले यहाँका नगरबासीहरूको गरिबी न्यूनीकरणका लागि गरेका प्रयासहरू निम्न अनुसार छन् :

✓ खाद्यन्नमा सबैको पहुँच सुनिस्चित गर्न बजारमा खाद्यन्नको मूल्य नियन्त्रणको नीतिगत व्यवस्था गरिएको ।

- ✓ गरिबी निवारणको मुख्य उपाय नै आयमूलक कार्यहरूको विस्तार गरी प्रति व्यक्ति आयमा सुधार गर्नु भएको हुँदा स्थानीय परिवेशमा उपयूक्त लघु, घरेलु तथा साना उद्योग तथा व्यवसायहरूलाई प्रवर्धन गर्ने नीति लिई कार्यान्यिवनमा निरन्तरता दिइएको,
- ✓ उद्यमशिलता विकास र क्षमता अभिवृद्धिको लागि युवा लक्षित तालिम तथा अभिमुखिकरण 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 प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुपोषण र गरिबीबीचको सम्बन्ध विश्लेषण गर्नुहोस् ।

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

(ग) स्वस्थ जीवन प्रवर्धन र गरिबी निवारणमा तपाईँले खेल्ने भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ : ५
पोषणका स्थानीय स्रोत उपयोग

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

- पोषण सुरक्षा र उपयोगमा स्थानीय सरकारले गरेका विकासात्मक र प्रवर्धनात्मक कार्यहरूको पहिचान र सहभागी भई योगदान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पोषणका स्थानीय स्रोत सुरक्षा र उपयोगमा विकासात्मक र प्रवर्धनात्मक कार्यहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

पोषण व्यवस्थापनका लागि नगरपालिकाले गर्ने विकासात्मक तथा प्रवर्धनात्मक कार्यहरू

- कृषि उत्पादकत्व बढाउन विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको,
- रासायनिक मलको प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्दै जैविक मलको उपयोग गर्न प्रोत्साहन गरिएको,
- तरकारी र फलफूलको आयात घटाई घरघरमा ताजा तरकारी र फलफूल उत्पादन गर्न प्रेरित गर्ने गरिएको,
- पोषण लक्षित कार्यक्रम (आइरन चक्की तथा भिटामिन ए क्याप्सुल वितरण, किशोरी तथा गर्भपूर्वको अवस्था र मातृ स्वास्थ्य आदि) र पोषण संवेदनशील कार्यक्रम (घरबारी, बगैँचा, आयमूलक कार्यक्रम, विद्यालयमा दिवा खाजा आदि) लाई नगरपालिकाले विशेष आवश्यकता दिएको ।
- स्थानीय पोषिला रैथाने खाद्य बाली तथा पशुपंछीको संरक्षण र प्रवर्धन गरी बजारमा पाइने पत्रु खानाहरू (जङ्क फुड) उत्पादन गर्न तथा खान निरुत्साहित गर्न प्रचारात्मक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएको ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा दिइएका कार्यहरू बाहेक अन्य कार्यहरूको विवरण सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. पोषण सुरक्षा र उपयोगमा स्थानीय सरकारले गरेका विकासात्मक र प्रवर्धनात्मक कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ - ६

खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकार

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

- नगरपालिका स्तरमा भएका खेलकुदका गतिविधिको विश्लेषण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकारले गरेका कामहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ,
- खेलकुद प्रतियोगिता सम्बन्धी जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) खेलकुद विकासका लागि स्थानीय सरकारले गर्ने कार्यहरू

लेटाङ नगरपालिका स्थित विभिन्न खेलमैदानहरूमा दिनहुँ जस्तो खेलकूदको 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 खेलकूद क्षेत्रको विकास गर्नका लागि खेलमैदानहरूको 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 स्टेडियम 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 खेलमैदानको रूपमा उपयोग गरी युवा खेलकुदलाई प्रोत्साहन भएको ।

(ख) नगरपालिकामा खेलकुदसम्बन्धी गतिविधि:

खेलकुदले स्वस्थ तथा अनुशासित नागरिक बनाउन मद्दत गर्छ । देशलाई अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा चिनाउन पनि खेलकुदको योगदान महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यही तथ्यलाई आधार मानेर लेटाङ नगरपालिकाले युवालाई खेलकुदमा आकर्षित गरिरहेको छ । नगरपालिकाले नगरका विभिन्न स्थानमा आवश्यक खेल पूर्वाधार निर्माण गरेर खेलकुदप्रति युवाको ध्यान तान्न सफल भएको छ । युवा पुस्तालाई खेलकुदमा आकर्षित गरेर

राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलाडी उत्पादन गर्न लेटाङ नगरपालिकाले खेल क्षेत्रमा लगानी बढाउँदै लगेको छ ।

प्रत्येक वडामा वडास्तरीय फुटबल तथा भलिबल आयोजना हुने गरेको छ । मेयर कप तथा अन्य खेलकुदको विकास र विस्तारका लागि नगर खेलकुद विकास समितिमार्फत प्रतियोगिता सञ्चालन हुने गरेका छन् । नगरपालिका क्षेत्रभित्रका खेल मैदानको आवश्यक पूर्वाधार विकास र स्तरीकरण पनि गरिएको छ ।

सामुदायिक विद्यालयमा खेलकुद सामग्री वितरण गरिनुका साथै राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता आयोजना गरेर नगरपालिकामा खेलाडी उत्पादन गर्न लेटाङ नगरपालिका सफल भएको छ ।

प्रत्येक विद्यालयमा खेल शिक्षक राख्ने वा नगरपालिकाले नै प्रशिक्षक नियुक्त गरेर सबै विद्यालयमा फरक—फरक दिन गएर प्रशिक्षण दिने व्यवस्था मिलाउने नगरको योजना रहेको छ ।

वडा तहका खेलाडीका लागि प्रत्येक वर्ष खेल सामग्री, खेल पोसाक, वडास्तरीय भलिबल, क्रिकेट तथा फुटबल प्रतियोगिता आयोजना हुने गरेको छ ।

यसरी खेलकुदमा गरेको लगानी र पालिका तहमा भइरहेका प्रतियोगिताले खेल पूर्वाधार निर्माण तथा नयाँ खेलाडी उत्पादनमा नगरपालिकाले उल्लेख्य काम गरेको छ ।

अभ्यास:

१. खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकारले गरेका कामहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
२. लेटाङ नगरपालिकामा भएका खेलकुदका मुख्य-मुख्य गतिविधिहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : ७

योग शिक्षा

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

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

सिकाइ सहजीकरण :

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

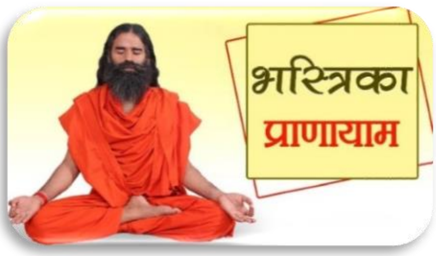
योगको महत्त्व :

- ❖ योग हरेक उमेर समूहका मानिसले गन सकिन्छ , जसको माध्मले निरोगी रहन सकिन्छ ।
- ❖ योग एक व्यायाम पनि हो, योग गर्दा शरीरका सबै अङ्गहरू सक्रिय हुन्छन् ।
- ❖ स्वस्थ रहन आत्वविश्वास 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 रुपमा छोड्ने,
- नाकको दुवै प्वालबाट लामो श्वास लिने र सोही अनुसार 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 पुनः दाहोऱ्याउने, 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 पुऱ्याउँछ ।
- 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 शक्तिलाई उजागर गर्न सक्छौं ।

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 दोहोऱ्याउने ।

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 सोँचको विकासमा टेवा दिन्छ ।
- पाचन शक्ति बलियो हुन्छ ,शरीरको बृद्धि 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 ।
- जिवाणुहरूको औषधि प्रति प्रतिरोधात्मक शक्ति विकास हुन पाउँदैन, खाएका औषधिले 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 महशुस हुन्छ ।
- सिर्जनात्मक सफल र सन्तोष पूर्ण 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) भास्त्रिका गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ग) अनुलोम विलोम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(घ) कपालभाति गर्दा हुने कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) योगको महत्व 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 ।

पाठ : १

कृषि तथा पशुपन्छी उत्पादन

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

- कृषि र पशुपन्छी उत्पादन वृद्धि गर्ने योजना र कार्यक्रमको पहिचान गर्न,
- कृषि विकास योजना कार्यान्वयनको अवस्था पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिकाको बाली उत्पादन वृद्धिमा सरकार र नागरिकले गर्नुपर्ने योजना र कार्यक्रमहरू खोजी गरी जानकारी गराउने,
- पशुपन्छीपालन व्यवसायको सुधार गर्न योजनाहरू र कार्यान्वयनको अवस्था जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

कृषि तथा पशुपन्छी उत्पादन वृद्धिका लागि नगरका योजना तथा कार्यक्रम :

क) आर्थिक वर्ष २०७४/७५ को वार्षिक नीति तथा कार्यक्रमबाटै नगरपालिकालाई कृषि तथा पशुजन्य उत्पादनमा आत्मनिर्भर बनाउने परिकल्पना गरिएको र सोहीबमोजिम कृषि तथा पशु विकासका क्षेत्रहरूमा कार्यक्रमहरू कार्यान्वयनमा निरन्तरता दिईदै 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 सिप विकास तालिमहरू कार्यान्वयन हुँदै आएको ।

घ) कृषि सिप तालिम, कृषि वन व्यवस्थापन कार्यक्रम, बाली विमा सहयोग कार्यक्रम, नगदे बाली प्रवर्धन 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 दिइँदै 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 गर्दै आएको ।

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

योजना कार्यान्वयनको अवस्था :

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, भैंसी, 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 ।

नगरको योजना कार्यान्वयनबाट हालसम्म भएका उपलब्धिहरू यसप्रकार छन् :

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

ख) नगरपालिकाको उत्तरी भेगमा तरकारी खेती, अम्प्रिसो खेती, अलैची खेतीमा बढोत्तरी आएको छ ।

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

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

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

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

छ) आहारा मिसन कार्यक्रम अन्तरगत 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 प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) कृषि तथा पशुपन्छी उत्पादन वृद्धिका लागि लेटाङ नगरपालिकाको योजना कार्यान्वयनबाट हालसम्ममा भएका उपलब्धिहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : २
निर्यात्को व्यापार

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

- स्थानीय वस्तुको निर्यात व्यापारबाट फाइदा लिने दिर्घकालीन उपायहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय कृषि, खनिज, वन पैदावार र औद्योगिक वस्तुको निर्यात व्यापारबाट फाइदा लिने उपायहरू जानकारी गराउने,
- निर्यात्को व्यापारबाट दीर्घकालीन फाइदा लिने उपायहरू सम्बन्धमा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय उत्पादनको निर्यातबाट फाइदा लिने उपायहरू :

लेटाङ नगरपालिकाबाट उत्पादित कृषि उपजहरू लेटाङबाहिर व्यापार हुने गर्दछ । यहाँबाट सुन्तला, कागती, मह, कफी, अम्रिसो, दूधजन्य पदार्थ, मासुजन्य पदार्थ, चौपाया, सिमसाग, निगुरो लगायतका वस्तुहरूको विक्री गरिन्छ । बाहिरबाट माछा, कुखुरा, इँटा, 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 । 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 जंगल क्षेत्र रहेको हुँदा वनमा आधारित उद्यमहरू सञ्चालन गरी अम्दानी गर्न सकिने,

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

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

निर्यात्को व्यापारबाट दिर्घकालीन रूपमा फाइदा लिने उपायहरू :

(क) नगरबाट बाहिर निर्यात् कृषिजन्य सामग्रीको उत्पादनमा लागेका कृषकलाई अनुदान, तालिम र प्रोत्साहन गर्ने ,

(ख) निर्यात्को व्यापार गर्ने व्यापारीलाई जतिसक्दो धेरै सुविधा र हौसला दिने,

(ग) नगर स्तरमा निर्यात् हुने सामग्रीको सूची तयार गर्ने र प्राथमिकीकरण गर्ने,

(घ) स्थानीय सरकार र उद्योग वाणिज्य सङ्घबीच सहकार्य गरी निर्यात्को व्यापारलाई बढावा दिने,

(ङ) निर्यात् हुने वस्तुको पहिचान र प्रवर्धनका लागि व्यापारिक मेला तथा महोत्सव आयोजना गर्ने,

(च) सामग्रीको गुणस्तर परीक्षणका लागि प्रयोगशाला स्थापना गर्ने र ट्रेडमार्क दिलाउन पहल गर्ने,

(छ) नगरले व्यावसायिक वेवसाइट निर्माण गरी निर्यात् हुने सामग्रीको प्रचार प्रसार गरी व्यापार विस्तारमा पहल गर्ने ।

अभ्यासः

१. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) निर्यात्को व्यापारबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) निर्यात्को व्यापारबाटे दीर्घकालीन रूपमा फाइदा लिन अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : ३

हाटबजार व्यवस्थापन

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

- हाटबजारको दीगो व्यवस्थापनका कार्यहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- हाट र बजारको दिगो व्यवस्थापनका उपायहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

हाट र बजारको दिगो व्यवस्थापनका उपायहरू :

लेटाङ बजारमा हाल सीमित स्थानमा मात्र हाटबजार लाग्ने गरेको छ, जुन पर्याप्त छैन । अहिले बजारलाई थप व्यवस्थित गरी केही नयाँ हाटबजारको समेत व्यवस्था गर्नुपर्ने देखिन्छ । विशेष गरी 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 दिगो व्यवस्थापनका उपायहरू निम्नानुसार छन् :

नगरपालिकाले कृषि उत्पादक, व्यापारी र उपभोक्ताहरूको आवश्यकता पूरा गर्न हाटबजारको सञ्चालनका लागि भौतिक सुविधा लगायतको व्यवस्था गरी सो बजारलाई प्रतिस्पर्धात्मकरुपबाट सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ । यसका लागि निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ :

(क) हाट तथा बजार व्यवस्थापनको सम्बन्धमा नीति निर्धारण गर्ने तथा सोको कार्यान्वयन गर्ने,

(ख) हाटबजार व्यवस्थापनको लागि आवश्यक पर्ने कर्मचारीहरुको व्यवस्था गर्ने र त्यस्ता कर्मचारीहरूको पारिश्रमिक, सेवाको सर्त तथा सुविधा निर्धारण गर्ने,

(ग) कृषि उत्पादक, व्यापारी, सङ्घ, संस्था, निकाय वा व्यक्ति विशेषको निमित्त बजार सुविधा उपलव्ध गराउने,

(घ) हाटबजारमा सुविधाहरु उपलव्ध गराए वापत लिनु पर्ने आवश्यक सेवा शुल्क निर्धारण गर्ने र सम्बन्धित व्यक्ति वा निकायबाट त्यस्तो सेवा शुल्क असुल गर्ने,

(ङ) हाटबजार सञ्चालनसम्बन्धी कुनै समस्या उत्पन्न भएमा सो समाधान गर्ने,

(च) हाट तथा बजार स्थललाई सफा सुघर राखी स्वच्छ वातावरण कायम गर्ने,

(छ) हाटबजार स्थलको मर्मत सम्भार तथा संरक्षण गर्ने ।

अभ्यास:

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाटबजार भनेको के हो ?

(ख) हाटबजारका दिगो व्यवस्थापनका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : ४
पर्यटकीय क्षेत्र विकासका योजना

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

- स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रको विकास गर्ने योजनाको कार्यान्वयनमा सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- होटल व्यवसायमा विविधीकरणका उदाहरण दिँदै यसका फाइदाहरू जानकारी गराउने,
- राजारानी क्षेत्र, किसे झरना, जाँते लगायतका क्षेत्रको बहुपक्षीय शैक्षिक तथा अनुसन्धान, योग ध्यान र धार्मिक एवम् सांस्कृतिक र मनोरञ्जन पर्यटनको विकासका योजनाको जानकारी गराई सम्भावनाको उपयोग गर्ने उपायहरूको खोजी गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

(क) पर्यटन व्यवसायमा विविधीकरण

पर्यटन पर्यटकको माध्यमबाट सञ्चालन गरिने व्यवसाय हो । पर्यटन एक मुख्य आय स्रोत पनि हो । हामीकहाँ रहेका विभिन्न जातजातिको भाषा, संस्कृति, रीतिरिवाज, चालचलन र संस्कारको अनुशरण र आदानप्रदान गर्नु पनि पर्यटनको उद्देश्य हो । पर्यटकहरू सबै एकै आर्थिक स्तरका नहुन सक्छन् । त्यसैले पर्यटकको स्तरअनुसार पर्यटकीय क्षेत्रमा स्थापना हुने होटलहरूको विविधीकरण गरिनु आवश्यक छ । तारेस्तरका होटल र पर्यटक स्तरीय होटल, लज तथा रिसोर्ट पर्यटकका मुख्य रोजाइमा पर्दछन् । यसबाहेक स्थानीय मौलिक कला संस्कृति र खानपानका परिकारको झल्को दिने गरी होटल व्यवसायको प्रबन्ध गरिनु पनि पर्यटक आकर्षण गर्ने माध्यम हो । हाम्रो पर्यटन व्यवसाय प्राकृतिक सुन्दरता, धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्य, मौलिक, सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक सम्पदा आदिको संरक्षण, प्रवर्धन र विविधीकरणको पर्खाइमा छ ।

पर्यटकीय क्षेत्रमा होमस्टे सञ्चालन गरी सामुदायिक तथा व्यक्तिगत होमस्टे मार्फत पर्यटनको विकास सँगसँगै स्थानीयको जीवनशैलीमा सुधार ल्याउनु आवश्यक छ । यसले गर्दा स्थानीय स्तरमा रहेका स्थानीय मौलिक, सामाजिक, सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण हुनुका साथै अर्थोपार्जनमा टेवा पुग्ने निश्चित छ । पर्यटनका कारण हाम्रो मौलिक पहिचानको चिनारी हुनुका साथै यातायात, पूर्वाधार, सञ्चार, विद्युत, खानेपानी, शिक्षा तथा स्वास्थ्य क्षेत्रको समेत सुधार गर्न सकिन्छ ।

(ख) पर्यटन व्यवसायका योजना :

लेटाङ नगरपालिका धेरै ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू भएको नगर हो । यहाँ राजारानी धिमाल पोखरी, गुवाबारी, तिनकुने पार्क, जोरकुप, बिमिरे कुप, पाथिभरा माता मन्दिर, अन्तरधार्मिक शान्ति पार्क, किसे झरना, कुलुङ झरना, बाराजी 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 खेलिएका 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 वनस्पतिके 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, अन्तरधार्मिक शान्ति पार्क, किसे झरना, बाराजी मन्दिर, कोलुङ झरना, आरुबोटे 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 प्रशासरण 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) पर्यटन व्यवसायमा विविधीकरणको परिचय दिनुहोस् ।

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

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

पाठ : ५

नगर विकासमा सहकारीको योगदान

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

- लेटाङको विकासमा सहकारीले गरेको योगदानको चर्चा गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङको आर्थिक विकासमा सहकारी क्षेत्रको योगदानको चर्चा गर्दै सहकारी क्षेत्रको विकासका स्थानीय उपायहरू खोजी गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

नगरको विकासमा सहकारीको योगदान

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

नगरको विकासमा सहकारीले गरेको योगदानलाई निम्न बुँदामा प्रस्तुत गरिएको छ :

- शिक्षा, तालिम र सूचनाको माध्यमबाट नगरबासीमा सहकारीसम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि भएको,
- कृषि क्षेत्र लगायत अन्य उत्पादन सेवामा आधारित सबै प्रकारका व्यवसायको विकास भएको,
- महिला, गरिब, सीमान्तकृत, अपाङ्ग भएका, भूमिहीन तथा पिछडिएका वर्ग र श्रमकिहरू साथै आम नगरबासीको जीवनस्तरमा सुधार आएको ।

अभ्यास:

१. लेटाङ नगरको विकासमा सहकारीले पुऱ्याएको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् ।

पाठ : ६
जडीबुटी तथा वन पैदावारको आर्थिक उपयोग

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

- स्थानीय जडीबुटी तथा वन पैदावरको आर्थिक उपयोगिता बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय जडीबुटी तथा वन पैदावरको दीर्घकालीन उपयोगका योजना तथा कार्यक्रमहरू खोजी गरी उपयुक्त उपायको अवलम्बन गर्न सहजिकरण गर्ने,
- स्थानीय वन, जङ्गलमा रहेका जडीबुटी र बिरुवाको नियमपूर्वक व्यापार र यसको संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूका विषयमा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

जडीबुटी तथा वन पैदावरको आर्थिक उपयोग

जडीबुटी तथा वन पैदावारले स्थानीय स्तरमा सामाजिक-आर्थिक हिसाबले र औषधीय गुणका कारणले उपचार पद्धतिमा ठूलो टेवा पुऱ्याउँदै आएको छ । जडीबुटी तथा गैरकाष्ठ वन पैदावारले गरीबी न्यूनीकरणमा खेलेका हुन्छन् । यसको प्रवर्धन, व्यवस्थापन, दिगो सङ्कलन, उद्यमीकरण, बजारीकरण, प्रमाणीकरण आदि सम्बन्धी विविध कार्यक्रमहरू लागु भइरहेका छन् । यी महत्त्वपूर्ण वन पैदावारहरूको संरक्षण, दिगो व्यवस्थापन र उचित सदुपयोगको कार्यक्रमबाट जनतालाई वैकल्पिक रोजगारीको अवसर सृजना हुनुका साथै श्रोतको सही परिचालन भै संरक्षणमा समेत सहयोग पुग्दछ ।

जडीबुटी तथा वन पैदावारको व्यापारिक सङ्कलनले रोजगारको अवसर श्रृजना गरी ग्रामीण क्षेत्रका समुदायको आर्थिकस्तर सुधार्न उल्लेख्य सहयोग पुऱ्याएको छ ।

जडीबुटी तथा वन पैदावारको व्यावसायिक मागमा उल्लेख्य वृद्धि र अति महत्त्वपूर्ण प्रजातिहरूको बढ्दो सङ्कलनले गर्दा प्राकृतिक वनहरूमा यस्ता वन पैदावारहरूको दिगो व्यवस्थापन प्रमुख चुनौतीका रूपमा रहेको छ । त्यसैले जडीबुटी तथा वन पैदावारको समुचित व्यवस्थापनका लागि दिगो सङ्कलन विधिको विकास गरी पारिस्थितिक तथा वातावरणीय प्रणालीमा कमभन्दा कम हानी पुऱ्याई यस्ता वन पैदावारको दिर्घकालीन उपलब्धता सुनिश्चितता गर्नु आजको आवश्यकता रहको छ ।

जडीबुटी तथा वन पैदावार भन्नाले बनजङ्गल, झाडी तथा चरन क्षेत्रकासाथै अन्य प्राकृतिक वा कृत्रिम पारिस्थितिक प्रणालीबाट प्राप्त गर्न सकिने र सामाजिक, साँस्कृतिक, धार्मिक अथवा आर्थिक महत्त्व भएका सम्पूर्ण जैविक श्रोतहरूलाई बुझिन्छ । यस्ता जैविक श्रोतहरूमा विभिन्न थरिका जीवहरू, जस्तै ब्याक्टेरिया, ढुसी (च्याउ), मोस, झयाउ, उन्यु, सपुष्पक वनस्पति, जनावर र तिनका अङ्गहरू पर्दछन् । त्यस्तै जडीबुटी तथा वन पैदावारका रूपमा पूरै बिरुवा वा वनस्पतिका विभिन्न भागहरू, जस्तै जरा, पात, बोक्रा, फूल, फल, बिउ, चोप, खोटो, तेल, इत्यादि प्रयोग गरिन्छ । जडीबुटी तथा वन पैदावारले उपभोग्य जैविक श्रोतहरूलाई मात्र नबुझाई वनजङ्गलले मानवतालाई पुऱ्याउने सेवालाई पनि समेट्दछ । जस्तै पारिस्थितिकीय तथा वातावरणीय सेवा, धार्मिक तथा साँस्कृतिक सेवा, पर्या-पर्यटन र मनोरञ्जन सेवा, इत्यादि ।

मानव जीवनमा जडीबुटी तथा वन पैदावारको महत्व परापूर्वकालदेखि नै रहँदै आएको भए तापनि विगत दुई दशकदेखि विकासशील देशहरूमा यस्ता वन पैदावारको उपभोग, वैज्ञानिक अध्ययन र मूल्य

निर्धारणमा उल्लेख्य रुचि देखिएको छ । जडीबुटी तथा वन पैदावारको उपभोग मुख्य गरेर “विकासका लागि सहयोग” को अवधारणाको रूपमा अगाडि सारिएको छ, किनभने यस्ता वन पैदावारको प्रयोगले पारिस्थितिक प्रणालीलाई पार्ने असर काठजन्य वन पैदावार र वनजङ्गलको अन्य प्रयोगले पार्ने असरभन्दा कम नकारात्मक हुने बताइन्छ ।

ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जनसङ्ख्याको एउटा ठूलो अनुपात भोजन, पोषण, डाले घाँस, रेसा, औषधि, मसला, रङरोगन, सुगन्धित तेल, सौन्दर्यका सामान, निर्माण सामग्री र अन्य उपयोगी पदार्थका श्रोतका रूपमा – यस्ता वन पैदावारहरूमा परापूर्व कालदेखि भर पर्दै आएका छन् । त्यस्तै कतिपय जडीबुटी तथा वन पैदावारहरू बिक्री-वितरण तथा विदेश निकासी गर्न पनि सङ्कलन गरिन्छ, जसले गर्दा यिनीहरूको महत्व ग्रामीण तथा राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको एउटा प्रमुख स्रोतका रूपमा पनि रहिआएको छ । यस्ता वन पैदावारहरूको उचित सदुपयोग गर्नसक्ने हो भने यसले स्थानीय जनताको जीवनस्तर उकास्नमा ठूलो योगदान पुऱ्याउन सक्छ । यीबाहेक, परम्परागत जीवनशैली, आध्यात्मिक विश्वास तथा धार्मिक परिचयका निमित्त जडीबुटी तथा वन पैदावारको महत्त्व रहेको छ ।

अभ्यास:

१. जडीबुटी तथा वन पैदावरको आर्थिक उपयोगिता वर्णन गर्नुहोस ।

एकाइः ९	विपत् व्यवस्थापन र सुरक्षा	कार्यघण्टा : १५

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 विपत्को 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 भूमिकाहरू सूचीकृत गर्ने र सुरक्षित रहन थप गर्नुपर्ने कामको समीक्षा गर्ने ।

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 न्यूनकिरण गर्ने भनेर रूपरेखा बनाउने आपत्कालीन योजना बनाउनुपर्छ ।

❖ सुरक्षित संरचनाहरूको निर्माण : नयाँ संरचनाहरू भूकम्प, 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 पुनः 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 विपत्को पहिचान गरी जनधनको क्षति कम गर्न पूर्व सूचना र पूर्व सावधानी अपनाउनु पर्दछ ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको 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 तीन 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 सम्पदाको विनासबाट हुने विपत्को व्याख्या गर्न,
- नदी र वन संरक्षणमा योगदान गर्न,
- विपत् उत्थानशीलतामा सहयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नदीजन्य पदार्थको पहिचान र व्यवस्थित उत्खननबाट लिन सकिने फाइदाका लागि गर्नुपर्ने राम्रा कामहरू जानकारी गराउने, सो सम्बन्धमा प्रतिवेदन बनाउन लगाउने,
- वनको संरक्षण र व्यवस्थित प्रयोगको जानकारी गराउने,
- वन संरक्षणबाट हुने हुने फाइदाहरूको विषयमा छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गराउने र व्यवस्थित प्रयोगका लागि समुदायको भूमिका विश्लेषण गर्ने,
- विपत् उत्थानशीलताको जानकारी गराई सरकारले सोका लागि गरेका प्रयासहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खननका असरहरू

नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खनन्का असरहरू निम्नानुसार छन् :

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

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

❖ माटोको भूक्षय : अत्याधिक 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 उत्खनन्ले यी स्थलहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ र हाम्रो विगतको बारेमा बहुमूल्य जानकारी नष्ट गर्न सक्छ ।

❖ बाढी : अत्याधिक उत्खनन्ले 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 क्रसर 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) वनविनाशबाट हुने विपत्

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

वनविनाशका कारण अल्पवृष्टि, अनावृष्टि, अतिवृष्टि मौसम परिवर्तनमा गडबडी, पृथ्वीको तापमान बढ्ने, जविजन्तुहरूको लोप, खाद्य बालीहरूको उत्पादनमा कमी, बाढी पहिरोजस्ता 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। रुख र वन दुवैले वातावरण जोगाउन ठूलो र महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् । रुख र वनले हावा, पानीलाई स्वच्छ बनाउँछ । पहिरो बाढीबाट जोगाउँछ । माटोलाई उब्जाऊ बनाउँछ । चराचुरुङ्गी र जनावरहरूलाई बासस्थान दिनुको साथै हामी बस्ने समुदायलाई सुन्दर बनाउँछ ।

यदि लामो समयसम्म वनबाट हाम्रो आवश्यकता पूरा गर्नु छ र वातावरण पनि जोगाई राख्ने हो भने वनको उचित संरक्षण र बुद्धिमतापूर्ण प्रयोग हुन जरुरी छ । वनबाट प्राप्त हुने काठ, दाउरा आदि विभिन्न उपयोगमा प्रयोग हुने गरेको छ साथै जमीन जसमा वन रहेको छ त्यो पनि विभिन्न उपभोगका लागि प्रयोग हुने हुनाले विश्वभरमा वन फँडानी हुने काम तिव्र रूपमा बढिरहेको छ ।

वनविनाशमा मुख्यतयाः काठ उद्योग र अरु 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 जरुरी छ । जब कुनै पनि वस्तु मुख्यतयाः 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 हानि हुन सक्छ ।

वनको संरक्षण र व्यवस्थित प्रयोगबाट हुने फाइदाहरू यस प्रकार छन् :

- ऊर्जाको प्रमुख स्रोतका रूपमा वनसम्पदालाई बचाइराख्न सकिने,
- प्राकृतिक सन्तुलन कायम गर्न वनसम्पदाको महत्वपूर्ण भूमिका हुने हुँदा त्यसलाई बचाइ राख्न सकिने,
- बाढी—पहिरोलगायत प्राकृतिक प्रकोप नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्ने,
- पर्यटन उद्योगमा टेवा पु-याई विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सकिने,
- कच्चापदार्थ निर्यात गर्न प्रमुख स्रोतका रूपमा बनजङ्गलको 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,
- आयआर्जन तथा रोजगारीमा वृद्धि गर्न सकिने,
- विद्यमान जैविक विविधता कायम गर्न सकिने आदि ।

(ङ) विपत् उत्थानशीलता

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

एउटा उत्थानशील समुदाय निश्चित क्षमताहरूले परिपूर्ण हुन्छ, जसलाई प्रकोप पर्नुअघि 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 विपत्सँग जुध्न स्थानीय सहयोग जुटाउन तथा सम्भव भए बाहिरी सहायता प्राप्त गर्न आफैं अग्रसर हुन्छन् । तर पनि उत्थानशीलताको बृहत् अवस्था भने विभिन्न तत्त्वहरू जस्तै सम्पूर्ण सामाजिक प्रणाली पहिलेका विपत्हरूबाट सिक्न सक्षम छ वा छैन,जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरूमा सुधार गर्ने क्षमता, र अति विपन्नहरूको सङ्कटासन्नता 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 उद्धेश्य समुदायलाई उनीहरूको उत्थानशीलताको त्यो तहसम्म पुऱ्याउनु रहेको छ जहाँ उनीहरूमा आफ्नै उपायहरू प्रयोग गरेर उचित कदम चाल्न र अन्तत: 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 तन्दुरुस्त 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 राम्रोसंग व्यवस्थापन गर्न सक्ने,

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

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

ञ) कम भन्दा कम मानवीय संकटासन्नता भएको,

ट) सामाजिक स्थायित्व र सुरक्षा भएको,

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

आधारहरू :

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

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको 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 उत्खननबाट 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 ।

(छ) विपत् उत्थानशीलता भनेको के हो ?

(ज) विपत् उत्थानशीलताका कार्यहरू के-के हुन् ?

(झ) विपत् उत्थानशीलताका आधारहरू के-के हुन् ?

२. तलका प्रश्नहरुको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) वन विनासबाट 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

मानव तथा सामुदायिक सुरक्षा

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

- मानव तथा सामुदायिक सुरक्षाको जानकारी र सकारात्मक योगदान गर्न,
- हिंसा अन्त्य र बालबालिका सुरक्षा र समावेशी विकासमा योगदान गर्न,
- लागुपदार्थ दुर्व्यसनबाट सचेत रहन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मानव बेचविखन तथा कुलतका व्यक्तिगत र सामुदायिक स्तरमा हुने समस्याहरूको विश्लेषण गर्ने गरी सुरक्षाका लागि भूमिका निर्वाह गराउने,
- बालबालिकाको सुरक्षा र संरक्षणका लागि स्थानीय सरकारले गरेका कार्यक्रमको जानकारी गराउने र प्रभावकारी कार्यान्वयनको व्यावहारिक उपायहरू विश्लेषण गर्ने,
- दुर्व्यसनीका कारण विकासमा पर्नसक्ने समस्याहरू छलफल गर्ने र समुदायमा यसको अवस्था छलफल गर्ने,
- दुर्व्यसनी सम्बन्धी विविध पक्षका समस्याहरू समाधानका लागि स्थानीय विद्यार्थीका क्रियाकलापहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) मानव बेचबिखन

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 कानूनले बन्देज गरेका काममा लगाउने गरिन्छ । बेचबिखनले जबरजस्ती श्रम, घरेलु दासत्त्व 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 बेचबिखनको सहज सिकार हुन सक्छन् ।

रोकथामका उपाय :

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

- बेचबिखन रोक्न समाजमा चेतना फैलाउन जरुरी छ ।
- विद्यालयदेखि नै बालबालिकालाई यसका बारेमा शिक्षित गराउनु पर्दछ ।
- पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरेर आफू कसरी बच्ने र अरुलाई पनि कसरी बचाउने भन्ने कुरा सिकाउन जरुरी छ ।

- समाजमा तुरुन्तै लागु गर्न सकिने किसिमका पाठ्यसामग्रीहरू समावेश गर्न जरुरी छ ।
- रोजगारीका लागि जाने व्यक्तिलाई शिक्षा दिने, गलत बाटोबाट जाँदा पर्ने असरका बारेमा जानकारी गराउने गर्नुपर्छ ।
- व्यक्तिगत तवरबाट आफू सचेत रही परिवार र साथीहरू सबैलाई सचेतना फैलाउने ।
- शङ्कास्पद व्यक्ति र जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूको बारेमा निगरानी राख्ने परामर्श दिने र आवश्यकताअनुसार सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गर्ने।
- चोक, चौतारा पसालमा समेत मानव बेचबिखन विरुद्ध छलफल एवम् बहस सञ्चालन गर्ने लगायतका कार्य आवश्यक।
- यसैगरी सामूहिक रूपमा मानव बेचविखनको जोखिममा रहेका समूदाय र क्षेत्र पहिचान गरी मानब बेचबिखन रोकथामका लागि अन्तरक्रिया, सडक नाटक, र्‍याली, घरदैलो जस्ता कार्यक्रमहरू गर्ने।
- मानव बेचबिखनविरुद्ध क्रियाशील सरकारी र गैर सरकारी सङ्घ—संस्थाहरूसँग समन्वय गर्ने ।
- पीडित प्रभावितहरूलाई आवश्यक सहयोग र परामर्श प्रदान गर्ने।
- हिंसामा परेका पीडित प्रभावितलाई आत्मसम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने वातावरण सिर्जना गर्दै पुनर्स्थापनाका लागि क्रियाशील रहने।
- मानव बेचबिखनका मुद्दा अनुसन्धान गर्ने प्रहरीलाई यसका बारेमा धेरै ज्ञान दिन जरुरी छ । उनीहरूलाई बेचबिखन सम्बन्धी अपराधको गाम्भीर्यता बुझाउन जरुरी छ ।
- भारतीय सिमा नाकाहरूमा सङ्घ संस्था र नागरिक समाजसँग मिलेर निगरानी प्रभावकारी बनाइनुपर्दछ ।
- अनुसन्धान पद्धतिमा व्यापक सुधार गरी विज्ञ समूह खडा गर्ने र विशेष अनुसन्धान पद्धति लागू गरिनु आवश्यक छ ।

(ख) बालबालिकाको सुरक्षा र जिम्मेवार निकायको भूमिका :

अभिभावक र शिक्षकहरूको अभिभावत्वमा आफ्ना दैनिक एवम् नियमित क्रियाकलाप सम्पन्न गर्ने १६ वर्ष उमेरभन्दा 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 वेवारिसे 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 । कुनैपनि 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 औषधि हो । सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउने पदार्थलाई लागु पदार्थ भनिन्छ । यस्ता पदार्थले मानिसको केन्द्रीय स्नायू प्रणालीमा प्रभाव पार्नुको साथै उसको भावना र सोचाइमा परिवर्तन ल्याउँछ ।

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

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

कुलत भनेको कुनै पनि व्यक्तिले कुनै पनि कुराप्रतिको लगाव पा 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 रुचि नहुने, ओभरडोज भएर मृत्यु समेत हुने ,
- मानसिक असरः- एकोहोरोपन, फ्रस्टेसन, डिप्रेशन, सोच्न सक्ने शक्ति हराउने, स्मरण शक्ति कम हुने, नकारात्मक भावनाको श्रृजना, आत्महत्या गर्न प्रेरित हुने,
- पारिवारिक तथा सामाजिक असरः- पारिवारिक असमझदारी बढ्ने, घरको सामानहरू चोरी हुने, दैनिक झगडा गर्ने, सम्पत्ति घट्दै जाने, पारिवारिक दुरि 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 लागू पदार्थ विरुद्ध जनचेतना जगाउने,
- नीतिगत रूपमा हेर्दा सरकारले लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी राष्ट्रियस्तरबाटै जनचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने हो भने पनि लागुपदार्थ दुर्व्यसनलाई कम गर्दै लैजाने,
- जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरी दुर्व्यसन नियन्त्रणसम्बन्धी अभियान चलाउने,
- ध्यान, योग, पारिवारिक 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 आवश्यकताका 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 प्रश्नहरुको 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 : ४

सुरक्षा र अन्य निकायहरू

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

- ❖ मानव तथा सामुदायिक सुरक्षाको जानकारी दिन र सकारात्मक योगदान गर्न,
- ❖ हिंसा अन्त्य तथा बालबालिका सुरक्षा र समावेशी विकासमा योगदान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- समाजको सुरक्षामा प्रहरी र अन्य सुरक्षा निकायका कामहरूको जानकारी गराउने र बालबालिकाको सुरक्षामा यी निकाय र समुदायको भूमिका छलफल गर्ने ।

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 दैनिकीमा 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 ब्युरो : 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 प्रतिवेदनहरू छानबीन गर्न बाल सुरक्षा सेवाहरू र राष्ट्रिय स्तरको महिला तथा बालबालिका आयोग गठन गरी क्रियाशील 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 बताउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीलाई किन सुरक्षा आवश्यक पर्छ ?

(ख) सुरक्षा निकायका कुनै २ उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) बारुण शाखाको काम के हो ?

२. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपाल प्रहरीको काम के हो ?

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

पाठ : ५

विपत् व्यवस्थापन योजना तर्जुमा र कार्यान्वयन

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

❖ विपत् व्यवस्थापनसम्बन्धी योजनाको जानकारी र सहयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विपत् व्यवस्थापनका लागि स्थानीय सरकारको योजनाबारे जानकारी दिने र यसको कार्यान्वयनमा विद्यार्थी तथा समाजको भूमिका सम्बन्धमा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

विपत् व्यवस्थापनको योजना र कार्यान्वयन

विपत् व्यवस्थापन भनेको विपत्को तयारी, प्रतिकार्य र त्यसबाट पुन: प्राप्ति गर्ने प्रक्रिया हो । यसले व्यक्ति र समुदायमा प्रकोपको प्रभावलाई कम गर्न स्रोत र कार्यहरूको योजना सङ्गठन र समन्वय समावेश गर्दछ ।

विपत् व्यवस्थापन योजना भनेको सम्भावित खतराहरू पहिचान गर्ने, जोखिमहरूसँग सम्बन्धित जोखिमहरूको मूल्याङ्कन गर्ने र ती जोखिमहरूलाई कम गर्ने वा न्यूनीकरण गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्ने प्रक्रिया हो ।

(क) विपत् व्यवस्थापन योजनाका चरणहरू

जोखिम पहिचान र जोखिम मूल्याङ्कन : भूकम्प, बाढी, टोर्नाडो वा आगलागी भएका जस्ता क्षेत्रमा सम्भावित रूपमा आउन सक्ने विपत्का प्रकारहरू पहिचान गर्नुपर्दछ र प्रत्येक प्रकोपको सम्भाव्यता र सम्भावित प्रभावको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ ।

जोखिम मूल्याङ्कन : प्रकोपको अवस्थामा जोखिम हुनसक्ने जनसङ्ख्या, पूर्वाधार र स्रोतहरू पहिचान गर्नुपर्दछ । यी तत्वहरूको जोखिमको स्तर मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ ।

न्यूनीकरण रणनीतिहरूको विकास : भवन संहिताहरू, भू-उपयोग नियमहरू र आपत्कालीन योजनाहरू जस्ता प्रकोपहरूको सम्भावना वा प्रभावलाई कम गर्न रणनीतिहरू विकास गर्नुपर्दछ ।

आपतकालीन प्रतिक्रिया योजना : विपत्को सुरक्षा योजना र प्रक्रियाहरू विकास गर्ने, जसमा आपतकालीन आश्रय योजनाहरू र खोज र उद्धार योजनाहरू समावेश गर्नुपर्दछ ।

प्रशिक्षण र सार्वजनिक शिक्षा : आपतकालीन उद्धारटोलीहरू, समुदायका नेताहरू र आम जनतालाई आपतकालीन योजनाहरू र प्रतिक्रिया रणनीतिबारे सचेतना बढाउन प्रशिक्षण र शिक्षा प्रदान गर्नुपर्दछ ।

तालिम र अभ्यासहरू : नियमित रूपमा आपतकालीन योजना र योजना प्रक्रियाहरू परीक्षण गर्न तालिम र अभ्यासहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ । सुधारका लागि क्षेत्रहरू पहिचान गर्नुपर्दछ ।

मर्मत र अद्यावधिक : नियमित रूपमा विपत् व्यवस्थापन योजना र प्रक्रियाहरू सान्दर्भिक र प्रभावकारी रहन सुनिश्चित गर्न समीक्षा र अद्यावधिक गर्नुपर्दछ ।

योजनाको चरण पूरा भएपछि, अर्को चरण यी योजनाहरूको कार्यान्वयन हो । यसमा आपतकालीन सञ्चालन केन्द्रहरूको सक्रियता, आपतकालीन उद्धार टोली, कर्मचारी र स्रोतहरूको परिचालन, र आपतकालीन सञ्चारको सेवा प्रारम्भ समावेश गर्नुपर्दछ । समुदायको लागि आपतकालीन योजनाहरूबारे सचेत हुनु र आपतकालीन अवस्थामा के गर्ने भनेर जान्न महत्त्वपूर्ण छ ।

प्रभावकारी विपत् व्यवस्थापनका लागि सरकारी निकाय, गैरसरकारी संस्थाहरू र निजी क्षेत्रलगायत विभिन्न सङ्घसंस्था र निकायहरूको संलग्नता र सहयोग आवश्यक हुन्छ । आपतकालीन उद्धार टोलीहरू, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र अन्य महत्त्वपूर्ण सेवाहरूसँग राम्रो समन्वय र एकीकृत कार्ययोजना हुनु पनि महत्त्वपूर्ण छ ।

(ख) विपत् व्यवस्थापन र सामाजिक दायित्व, रोकथाम, नियन्त्रण र उद्धार :

(अ) विपत् पूर्वतयारी

- विपत् व्यवस्थापन योजना तयारी गरी कार्यान्वयन गर्ने,
- आफ्नो समुदायमा घट्न सक्ने प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित प्रकोप सम्बन्धमा पूर्व आँकलन गर्ने,
- समुदायमा विपत्सम्बन्धी सचेतना फैलाउने,
- सामाजिक सञ्जाल मार्फत विपत्का कारक, असर तथा व्यवस्थापनका उपायको प्रचार प्रसार गर्ने,
- विपत्का बेला आवश्यक पर्ने प्राथमिक उपचारका साधन, खाद्यान्न, इन्धन तथा अन्य अत्यावश्यक दैनिक जीवनका सामान सञ्चित गरेर राख्ने,
- प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित प्रकोप विरुद्ध जीवन तथा सम्पत्ति विमा गराउने,
- प्रकोपसँग सम्बन्धित रही पूर्व अभ्यासका कार्य गर्ने,
- प्रकोपसँग सम्बन्धित सूचना आदानप्रदान गर्ने तथा अरुबाट सूचना एकत्रित गर्ने ।

(आ) विपत्को समयमा गर्ने कार्यहरू

- खोज तथा उद्धार गर्ने,
- पीडितलाई सुरक्षित स्थानमा सार्ने,
- प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने र गम्भीर चोटपटक लागेकालाई अस्पताल लाने प्रबन्ध मिलाउने,
- व्यक्तिगत तथा आधारभूत सरसफाइ एवमु सामुदायिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिने,
- खाद्यान्न तथा बसोबासको उचित व्यवस्था गर्ने,
- बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, बिरामी तथा महिलाको उचित आवश्यक रेखदेख र व्यवस्था गर्ने,
- यातायातका साधन माध्यम ओहोरदोहोर गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाउने ।

(इ) विपत् पछि गर्ने कार्यहरू

- धनजनको क्षतिको आंकलन गर्ने,
- आमसञ्चारका माध्यम तथा सामाजिक सञ्जाल मार्फत नियमित सही सूचना प्रवाह गर्ने,
- यस्तो बेलामा हुनसक्ने अपराधका गतिविधि नियन्त्रण गर्न उचित प्रबन्ध मिलाउने,

- पीडितहरूलाई राहत वितरण तथा पुनर्स्थापना गर्ने,
- विपत्का पीडितहरूलाई न्यायोचित क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन प्रबन्ध मिलाउने,
- मनोसामाजिक परामर्श दिने व्यवस्था गर्ने, पुनर्निर्माणका कार्यलाई प्रभावकारी बनाउने,
- विपत्को लेखाजोखा गर्ने र त्यसमा आधारित भई पूर्वतयारी गर्ने ।

(ई) **विद्यालयको भूमिका**

- प्राकृतिक विपत् सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूबीच जानकारीमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
- विद्यालयले विपत्को जोखिम कम गर्ने उपायहरूका सम्बन्धमा अभिभावक र विद्यार्थीसँग छलफल गरी सचेत गराउनुपर्दछ ।
- विद्यालयले वृक्षरोपण र वनजङ्गल संरक्षणका सम्बन्धमा भेला, छलफलका माध्यमबाट सचेतना वृद्धि गर्नुपर्छ ।
- विपत् जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरूका सम्बन्धमा छलफल, वहस र ऱ्यालीको आयोजना गर्नुपर्दछ ।
- विपत्का कारण र त्यसका असरका बारेमा छलफल गरी समुदायलाई सचेत गराउनुपर्दछ ।
- विद्यालय आसपासका क्षेत्रहरूमा विपत् जोखिमका क्षेत्रहरू पहिचान गर्ने, त्यस्ता क्षेत्रमा आउजाउ नियन्त्रण गर्नुपर्दछ ।

(उ) **समुदायको भूमिका**

- विपत् आउन सक्ने कारण र असरका बारेमा समुदायमा छलफल गर्नुपर्दछ ।
- स्थानीय वनजङ्गल संरक्षण गर्नुपर्दछ ।
- वनजङ्गल फँडानीको नियन्त्रण गर्नुपर्दछ, पहिरो जाने ठाउँमा वृक्षरोपण गर्नुपर्दछ ।
- नदी किनारमा तटबन्ध निर्माण गर्नुपर्दछ ।
- विपत्का सम्भावित क्षेत्रहरू पहिचान गरी जोखिमबाट बच्ने उपायहरूबारे समुदायमा छलफल गर्नुपर्दछ ।
- विपत्मा परेकालाई उद्धार र सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- बस्ती विकासमा स्थानीय तहसँग मिलेर काम गर्नुपर्दछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा विपत् व्यवस्थापनको अवस्था जानकारी गराउनुहोस् । नगरपालिकाले गर्ने कार्यहरू बताउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपत् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) विपत् व्यवस्थापन योजनाको पहिलो चरण कुन हो ?

(ग) विपत्को पूर्व तयारीका लागि गर्नुपर्ने कुनै एक कार्य लेख्नुहोस् ।

(घ) विपत्को बेला गर्नुपर्ने कुनै एक कार्य लेख्नुहोस् ।

(ङ) विपत् व्यवस्थापनका लागि विद्यालयले खेल्ने कुनै एक भूमिका लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपदु व्यवस्थापनका चरणहरू लेखी कुनै दुईको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) विपत् पूर्व तयारीका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) विपत् व्यवस्थापनका लागि विद्यालयले खेल्न सक्ने भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) विपत् व्यवस्थापनका लागि समुदायले खेल्नुपर्ने भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) विपत्को बेलामा अपनाउनुपर्ने कुनै पाँच सावधानीहरू 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 (शब्द वर्ग)को वर्गीकरण र प्रयोग गर्ने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा नाम र सर्वनाम (शब्द वर्ग) को वर्गीकरण र प्रयोगहरू 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 : 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 १०० 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 काल अनुसार शब्दहरूको जानकारी दिन ।

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

विपरीतार्थी र पर्यायवाची शब्दहरू

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

- मातृभाषाका विपरीतार्थी र पर्यायवाची शब्दहरू प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषाका विपरीतार्थी र पर्यायवाची शब्दहरू देवनागरीमा लेखी छुट्याउन र प्रयोग गर्न 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 : ५

स्थानीय मातृभाषाका लिपिहरू

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

- लिपीहरू, मातृभाषाका लोककथा, बाजा र गीतहरू जानकारी गराउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विभिन्न भाषाका लिपीहरूको नाम सूचीकृत गर्ने ,
- मातृभाषाका लोककथा, बाजा र गीतहरू चिनाउने र भन्न/गाउन 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 : ६

विशेषण र क्रियापद

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

- मातृभाषामा सामान्य विशेषण र क्रियापदहरू प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सामान्य चलन चल्तीका विशेषणहरू प्रयोगको अवस्था बताउने ,
- क्रियापदहरूको प्रयोग 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 : ७

मातृभाषासम्बन्धी नीतिगत र कानूनी व्यवस्था

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

- मातृभाषा सम्बन्धी कानूनी र नीतिगत व्यवस्थाको सामान्य जानकारी दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषा सम्बन्धी कानूनी र नीतिगत व्यवस्थाको सामान्य परिचय दिने ।

पाठको नमुना :

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

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ८

भाषा संस्कृतिको उपयोगिता र संरक्षण

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

- भाषा तथा संस्कृतिको उपयोगिता तथा संरक्षणका जिम्मेवार पक्ष र निकायहरूको भूमिका पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय भाषा तथा संस्कृतिको पहिचान गराउने र तिनको पर्यटकीय उपयोगिता बताउने,
- भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षणका लागि जिम्मेवार पक्ष र निकायहरूको परिचय दिने र तिनको भूमिका तथा मुख्य-मुख्य कार्यहरू 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