हाम्रो लेटाङ
स्थानीय पाठ्यक्रम
स्रोत सामग्री

कक्षा ६

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 सज्ञिता 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

पाठः १

भौगोलिक अवस्थिति

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

- लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थितिको परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थितिका विभिन्न पक्षहरूको व्याख्या गरी जानकारी गराउने ।
- कोशी प्रदेश र मोरङ जिल्लाको नक्सामा लेटाङ नगरपालिकाको अवस्थिति देखाउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति

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

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

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

कोशी प्रदेश र मोरङ जिल्लाको नक्सा प्रदर्शन गरी लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थितिबारे थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

१. मोरङ जिल्लाको नक्शा हेरी लेटाङ नगरपालिका चिन्नुहोस् ।

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

अभ्यास :

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

लेटाङ नगरपालिका रहेको स्थान	उत्तरदक्षिण लाम्चो
लेटाङ नगरपालिकाको क्षेत्रफल	२७६ मिटर देखि २४१०
लेटाङ नगरपालिकाको उचाइ	२१९.२३ वर्ग कि.मि.
लेटाङ नगरपालिकाको आकार	लेटाङ बजार
विराटनगरबाट लेटाङको दुरी	मोरङ जिल्लाको उत्तरी भाग
लेटाङ नगरपालिकाको केन्द्र	५२ किलोमिटर
	४५ किलोमिट

२. **तलका प्रश्नहरूको 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) अक्षांश र देशान्तरका आधारमा लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति देखाउनुहोस् ।

३. **तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थितिको परिचय दिनुहोस् ।

पाठ : २

हावापानी र तापक्रम

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

- लेटाङ नगरपालिकाको जनजीवन र सामाजिक परिवेशका विशेषता बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिकाको प्रमुख स्थानको तापक्रम र हावापानीको अवस्था पहिचान गर्न ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकाको हावापानी र तापक्रम

लेटाङ नगरपालिकामा पहाडी समशितोष्ण र तराईको उष्ण दुवै किसिमको जलवायु रहेको छ । यहाँको तापक्रम न्यूनतम ४.९ डिग्री सेल्सियसदेखि अधिकतम ३६ डिग्री हुने गर्दछ । यहाँ एक दिनमा सरदर ८४ मिलिलिटरसम्म अधिकतम वर्षा हुने गर्दछ ।

यस नगरपालिकामा दक्षिणतर्फका तराई भावर क्षेत्रमा उष्ण र उत्तरतर्फका चुरे क्षेत्रमा समशीतोष्ण हावापानी रहेको छ । चुरेको फेदी र जङ्गलको क्षेत्रफल अधिक रहेको हुँदा गर्मी मौसममा मध्यम गर्मी र जाडोमा सामान्य जाडो हुने गर्दछ । नगरपालिकाको उत्तरी भेग महाभारत पर्वत क्षेत्रमा भने बाह्रै महिना जाडो हुने गर्दछ । त्यहाँ गर्मी मौसममा पनि सामान्य तापक्रम हुने गर्दछ भने जाडो मौसममा धेरै जाडो हुने गर्दछ ।

लेटाङ नगरपालिकामा वर्षभरिमा औषत १०७९ मिलिमिटर वर्षा हुन्छ ।

यहाँको हावापानी खेतीपाती, बसोबास र स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले उपयुक्त रहेको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको र विद्यार्थीहरूले बसोबास गरेको स्थानको हावापानी र तापक्रमको बारेमा थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकाको हावापानी र तापक्रमबारे निम्न शीर्षकहरूका आधारमा छलफल गरी विवरण तयार पार्नुहोस् ।

पहाडी क्षेत्रको हावापानी र तापक्रम   तराई भावर क्षेत्रको हावापानी र तापक्रम   हावापानीको किसिम
वर्षाको मात्रा   उच्चतम तापक्रम   न्यूनतम तपक्रम

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा न्यूनतम कति डिग्रीसम्म तापक्रम हुने गर्दछ ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा उच्चतम कति डिग्रीसम्म तापक्रम हुने गर्दछ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकाको कुन क्षेत्रमा बाह्रै महिना जाडो हुन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा पाइने हावापानीका प्रकारहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाको हावापानी मध्यम किसिमको हुनुको कारण के हो ?

(ग) लेटाङमा दैनिक र वार्षिक रुपमा कति मिलिलिटर वर्षा हुन्छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको हावापानी तथा तापक्रमबारे एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको बसोबास रहेको स्थानको हावापानीको बारेमा तलको तालिका पूरा गरेर ल्याउनुहोस् ।

स्थानको नाम	भौगोलिक क्षेत्र	हावापानीको किसिम	तापक्रमको अवस्था

पाठ : ३

हाम्रो समुदायका जातजातिहरू

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

- नगरपालिकाका जातजातिको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङका विभिन्न थरका जातजातिको नाम सोधी सूची तयार गरी छलफल गर्ने, शिक्षकले थप जातजातिको विवरण प्रस्तुत गर्ने र जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिको विवरण

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

लेटाङमा बसोबास गर्ने जातजातिको वडागत घरधुरी विवरण यस प्रकार रहेको छ :

क्र सं	जाति	वडा न									जम्मा	प्रतिशत
		१	२	३	४	५	६	७	८	९		
१	राई	८२६	८००	१,६१२	६९५	९९९	४४५	६४४	१,२०६	६९०	७९१७	२०.७७
२	लिम्बु	१,३५९	४१९	६९१	३०८	४०१	८६७	१,६८८	५०७	६९८	७१३८	१८.७३
३	मगर	१,३४२	८९८	३९७	२७२	८९१	५५२	४०५	४४८	६८७	५८९२	१५.४६
४	ब्राह्मण (पहाड)	४४	८४८	६७३	५६	६७१	३१५	०	३२२	९१७	३८४६	१०.०९
५	क्षेत्री (पहाड)	९	७४८	३२२	१६७	९२५	१२६	२२	१६४	५४५	३०२८	७.९४
६	तामाङ्ग	१५१	६९	३११	२१२	४०३	७०१	२१३	७९	६३	२२०२	५.७८
७	कामी	५९	१६३	४२५	१४६	४०१	११२	९	२८१	३९५	१९९१	५.२२
८	ब्राम्हण (तराई)	४८	७००	२०६	१२८	१०	८१	०	१३५	२९१	१५९९	४.१९
९	नेवार	१२	१७५	४५२	४९२	२६२	३५	१६	४	३१	१४७९	३.८८
१०	दमाई	१८	१५१	२९६	७८	२०८	११९	१	४२	१९१	११०४	२.९
११	सार्की	५	१५७	१४	८	३०	०	१	८३	२०१	४९९	१.३१
१२	ठकुरी	१	२२०	६	४	१७	०	१	०	०	२४९	०.६५
१३	गुरुङ्ग	८	७३	३५	१९	२२	०	१२	३	३९	२११	०.५५
१४	भूजेल	०	३६	३३	६१	४८	८	१	८	७	२०२	०.५३
१५	थारु	०	१६	३६	७	२०	४	०	०	०	८३	०.२२
१६	धिमाल	०	०	१३	०	८	२०	०	६	१	४८	०.१३
१७	पासी		३	२९	९	१	१	६	१	१	५१	०.१३

१८	कुर्मी	२	७	१५	११		१	१		१	४६	०.१२
१९	सन्यासी/दशनामी	१	३	०	८	४	०	०	०	२८	४४	०.१२
२०	मुस्लिम	०	०	१४	१०	०	०	१	८	१	३४	०.०९
२१	याख्खा	१२	४	९	०	०	०	०	६	०	३१	०.०८
२२	शेर्पा	९	१	०	५	०	९	०	०	७	३१	०.०८
२३	ताजपुरिया	०	५	१२	५	०	०	१	०	२	२५	०.०७
२४	यादव	२	५	१२	३	३	०	०	०	०	२५	०.०७
२५	मुसहर	०	०	०	१०	०	०	०	९	०	१९	०.०५
२६	राजपुत	०	०	२	७	७	०	१	०	१	१८	०.०५
२७	माझी	०	०	१३८	०	०	५	०	८	०	१५१	०.४
२८	सुनुवार	२	४१	५०	३९	६	१५	१	०	०	१५४	०.४
	जम्मा	३,९१०	५,५४२	५,८०३	२,७६८	५,३३७	३,४१६	३,०२४	३,३२०	४,९९७	३८,११७	१००

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण तयारीको लागि घरधुरी सर्वेक्षण २०८०

यस नगरपालिकामा समग्रमा किराँत समुदायका राई र लिम्बु समुदायको बाहुल्यता रहेको छ। राईको परिवार संख्या नगरपालिकाको कूल परिवार संख्याको २०.७७ प्रतिशत छ भने दोस्रो स्थानमा क्रमशः लिम्बु १९ प्रतिशत र तेस्रो स्थानमा मगरको १५.४६ प्रतिशत रहको छ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख २० ओटा जातिजातिहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

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

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

(ग) तपाईंको समुदायमा सबैभन्दा बढी कुन जातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ?

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

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

परियोजना कार्य :

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

क्र.सं.	जातजाति	घर सङ्ख्या	पुरुषको जनसङ्ख्या	महिलाको जनसङ्ख्या
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

पाठ : ४

शैक्षिक संस्थाहरू

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

- नगरपलिकाका शैक्षिक संस्थाहरूको तहगत पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिकाभित्रका शैक्षिक संस्थाहरूको तहगत विवरण तयार गरी छलफल गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका शिक्षण संस्थाहरूको विवरण :

लेटाङ नगरपालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई राम्रो मान्न सकिन्छ । यहाँ बाल विकास केन्द्रदेखि स्नातक (डिप्लोमा) तहसम्मका शिक्षण संस्थाहरू रहेका छन् । लेटाङका शिक्षण संस्थाहरूको 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 बाल विकास केन्द्र : ४० वटा , सामुदायिक निजी स्रोतबाट सञ्चालित ६ वटा

(ख) नगरपालिका अन्तर्गतका शिक्षण संस्थाहरूको विवरण :

क्र सं	क्याम्पस/विद्यालयको नाम	वडा नं	ठेगाना (टोल)	किसिम (सामुदायिक/ निजी)	ECD कक्षा	कुन कक्षा/ तह सम्म
१	भोगटेनी प्राथमिक विद्यालय	१	आरुबोटे	सामुदायिक	छ	५
२	साग्मा माध्यमिक विद्यालय	१	साग्मा	सामुदायिक	छ	१०
३	कुईकुण्डा प्राथमिक विद्यालय	१	कुईकुण्डा	सामुदायिक	छ	५
४	कन्यादेबी प्राथमिक विद्यालय	१	खरबनी	सामुदायिक	छ	३
५	भोगटेनी माध्यमिक विद्यालय	१	अँधेरी	सामुदायिक	छ	१०
६	बाल विकास आ. वि.	१	लोखरा	सामुदायिक	छ	८
७	थामफेदी बाल विकास केन्द्र	१	थामफेदी	सामुदायिक	छ	इसिडि
८	वथाहा बाल विकास केन्द्र	१	बथाहा	सामुदायिक	छ	इसिडि
९	भगवती बाल विकास केन्द्र	१	साक्फारा	सामुदायिक	छ	इसिडि
१०	निशम बाल विकास केन्द्र	१	मुर्चुङ्गी	सामुदायिक	छ	इसिडि
११	लक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय	२	फडाँनी	सामुदायिक	छ	१०
१२	हिमचुली आधारभूत विद्यालय	२	धोबी	सामुदायिक	छ	५
१३	प्रभात नमुना बाल विकास केन्द्र	२	फडाँनी	सामुदायिक	छ	इसिडि
१४	ज्ञान ज्योति वाल विकास केन्द्र	२	किराँत चोक	सामुदायिक	छ	इसिडि
१५	जनचाहना बाल विकास केन्द्र	२	बुधबारे	सामुदायिक	छ	इसिडि
१६	सिदार्थ बाल विकास केन्द्र	२	तुर्के	सामुदायिक	छ	इसिडि
१७	मोरङ पाथिभरा ईङ्लिस स्कुल	२	वुधबारे	संस्थागत	छ	१०
१८	कृष्ण आधारभूत विद्यालय	३	किर्तिमान	सामुदायिक	छ	५
१९	श्री आधारभूत विद्यालय	३	बिरन	सामुदायिक	छ	५
२०	श्री ग्यालेक्सी एकेडेमी ईङ्लिस स्कुल	३	लेटाङ बजार	संस्थागत	छ	१०
२१	मिनर्भा सेकेण्डरी स्कुल	३	लेटाङ बजार	संस्थागत	छ	१०
२२	नवज्योति बाल विकास केन्द्र	३	किर्तिमान	सामुदायिक	छ	इसिडि
२३	चन्द्रमा बाल विकास केन्द्र	३	त्रिशुली	सामुदायिक	छ	इसिडि
२४	अमरहट मेमोरियल ईङ्लिस स्कुल	३	लेटाङ बजार	संस्थागत	छ	५
२५	शान्ति भगवती मा. वि.	४	लेटाङ बजार	सामुदायिक	छ	१२

२६	लेटाङ ग्रिन भ्यालि एकेडेमी	४	लेटाङ बजार	संस्थागत	छ	१२
२७	सिदार्थ बौद्ध बाल विकास केन्द्र	४	लेटाङ बजार	सामुदायिक	छ	इसिडि
२८	पूर्वाञ्चल अल्मामेटर होम ईङ्गलिस स्कुल	४	साना किसान	संस्थागत	छ	१०
२९	लेटाङ क्याम्पस	५	क्याम्पस टोल	सामुदायिक	छ	स्नातक
३०	शिक्षा विकास मा. वि.	५	खेरुवा	सामुदायिक	छ	१२
३१	सूर्य प्राथमिक विद्यालय	५	खेरुवा	सामुदायिक	छ	५
३२	करमबोटे प्राथमिक विद्यालय	५	करमबोटे	सामुदायिक	छ	५
३३	लेटाङ आवासीय मा. वि.	५	खेरुवा	संस्थागत	छ	१०
३४	लिटल फ्लावर्स ईङ्गलिस स्कुल	५	खेरुवा	संस्थागत	छ	१०
३५	गुराँस ईङ्गलिस स्कुल	५	खेरुवा	संस्थागत	छ	१
३६	सनराइज ईङ्गलिस स्कुल	५	खेरुवा	संस्थागत	छ	८
३७	पब्लिक प्रा. वि.	६	कपासे	सामुदायिक	छ	५
३८	महाभारत मा. वि.	६	गुवाबारी	सामुदायिक	छ	१०
३९	शिवशक्ति बाल विकास	६	सुके चौरी	सामुदायिक	छ	इसिडि
४०	पब्लिक सेन्ट्रल ईङ्गलिस स्कुल	६	तालिम केन्द्र	संस्थागत	छ	१०
४१	ज्ञान ज्योति आ. वि.	७	समला	सामुदायिक	छ	५
४२	बालकल्याण प्रा. वि.	७	तिन कटेरी	सामुदायिक	छ	५
४३	सरस्वती आ. वि.	७	जौवारी	सामुदायिक	छ	५
४४	महेन्द्र मा. वि.	७	वारंगी	सामुदायिक	छ	१०
४५	लक्ष्मी मा. वि.	७	वारंगी	सामुदायिक	छ	१०
४६	भगवती आ. वि.	७	फेदापजुङ	सामुदायिक	छ	८
४७	सिरिजंगा आ. वि	७	फुर्केटार	सामुदायिक	छ	८
४८	ज्योति आ. वि.	७	सिमाना	सामुदायिक	छ	८
४९	यलम्बर आ. वि.	७	कालीमाटी	सामुदायिक	छ	५
५०	जाँते मा. वि.	८	जाँते बजार	सामुदायिक	छ	१२
५१	गणेश प्रा. वि.	८	धाप गाउँ	सामुदायिक	छ	५
५२	दुर्गा प्रा. वि.	८	ज्यामिरे	सामुदायिक	छ	५
५३	सरस्वती आ. वि.	८	लालझोड़ा	सामुदायिक	छ	३
५४	नोबेल एजुकेसन एन्ड फाउन्डेसन	८	बजार क्षेत्र	संस्थागत	छ	१०
५५	विलिवर्डस ईङ्गलिस स्कुल	८	जाँते	संस्थागत	छ	५
५६	श्री माध्यमिक विद्यालय	९	समृद्धि टोल	सामुदायिक	छ	१२
५७	शिक्षा ज्योति प्रा. वि.	९	मिलिजुली मार्ग	सामुदायिक	छ	५
५८	जाँते नमुना ईङ्गलिस स्कुल	९	सगरमाथा मार्ग	संस्थागत	छ	१०

५९	टेन्डर वर्ड्स ईङ्लिस स्कुल	९	विहानी मार्ग	संस्थागत	छ	१०
६०	जाँते प्यारागन ईङ्लिस स्कुल	९	मिलिजुली मार्ग	संस्थागत	छ	५
६१	बैजनाथ अधिकारी प्रारम्भिक संस्कृत विद्यापिठ	९	हात्तीचोक	सामुदायिक	छ	४
६२	जाँते नमूना बाल विकास केन्द्र	९	जाँते, नमुना	सामुदायिक	छ	इसिडि

क्रियाकलाप :

तपाईंको वडामा सञ्चालनमा रहेका शिक्षण संस्थाहरूको बारेमा निम्न बुँदाका आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

नाम   स्थान   सञ्चालित कक्षा   विशेषता   किसिम   पढाइ हुने माध्यम

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

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

(ख) कुन विद्यालयमा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ विषय पढाइ हुन्छ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या कति छ ?

(घ) तपाईं बसोबास गरेको वडामा कतिवटा सामुदायिक विद्यालय छन् ?

(ङ) लेटाङ नगरपालिकामा कतिवटा संस्थागत विद्यालय छन् ?

(च) लेटाङ नगरपालिकामा कतिवटा माध्यमिक विद्यालय छन् ?

(छ) लेटाङ नगरपालिकामा कतिवटा बाल विकास केन्द्र छन् ?

परियोजना कार्य :

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

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

पाठ : ५

धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरू

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

- नगरपालिकाका धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूको पहिचान र सम्मान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विभिन्न धर्ममा आस्था राख्ने केन्द्रहरूको सूची बनाई यसको महत्त्व र सम्मान गर्दा हुने फाइदाहरू छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङका धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरू

लेटाङ नगरपालिकामा विभिन्न धार्मिक समुदायका नागरिकहरू बसोबास गर्दछन् । यहाँ विभिन्न धर्मका आराधना केन्द्रहरू तथा शक्तिपीठहरू स्थापना भै सञ्चालनमा रहेका छन् । ती धार्मिक केन्द्रहरू विवरण देहायको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

क्र सं	धार्मिक स्थलको नाम	वडा नं	ठेगाना (टोल)
१	राजारानी मन्दिर	१	राजारानी
२	धिमाल मन्दिर	१	राजारानी
३	साईली पाथिभरा मन्दिर	१	लाख
४	सातकन्या देबिको मन्दिर	१	अँधेरी
५	किराँत थेवा माङहिम	१	हर्दिया
६	सभेन्थ डे एडभान्टिष्ट चर्च	१	कुवापानी
७	प्रशंसा चर्च	१	कुईकुण्डा
८	प्रशंसा चर्च	१	ठोक्रे
९	कुवापानी चर्च	१	कुवापानी
१०	अँधेरी बप्तीस मण्डली	१	अँधेरी
११	अँधेरी प्रसंशा चर्च	१	अँधेरी
१२	बगुवा झुण्ड	१	बगुवा
१३	कातिके मण्डली	१	कातिके
१४	किराँत माङ्हिम आरुबोटे	१	आरुबोटे

१५	शिवालय मन्दिर	२	
१६	राम जानकी मन्दिर	२	
१७	पांचायन मन्दिर	२	
१८	विश्वकर्मा मन्दिर	२	
१९	दुर्गा मन्दिर	२	
२०	शिला सिंह मन्दिर	२	
२१	बत्तीस चर्च पुरानो बजार	२	पुरानो बजार
२२	शिवालय मन्दिर	३	किर्तिमान
२३	कालिकादेवी स्थान	३	बिरन
२४	प्रसंसा चर्च	३	किर्तिमान
२५	ईमान्युएल चर्च	३	बिरन
२६	कमलपुर प्रसंसा चर्च	३	कमलपुर
२७	स्वतन्त्र आशा मण्डली	३	मिलनचोक
२८	होप चर्च	३	मिलनचोक
२९	शिवालय मन्दिर	४	बि.पी. चोक
३०	शनी मन्दिर	४	बसपार्क नजिक
३१	मगर गुम्बा	४	साना किसान लाईन
३२	बौद्ध गुम्बा	४	मिलन चोक
३३	किरात राई यायोखा	४	मिलन चोक
३४	किरात मान्धिम	४	मिलनचोक
३५	लेटाङ ईसाई एकता	४	मिलनचोक
३६	किरात धार्मिक स्थल	४	आर्मी क्याम्प उत्तर
३७	स्वार्गिक मार्ग	४	गंगे चोक पुछार
३८	नेवार भीमसेन मन्दिर	४	साना किसान लाईन
३९	तामाङ गुम्बा	४	
४०	बप्तिस चर्च	४	
४१	गणेश मन्दिर	५	
४२	शिद्धेश्वर मन्दिर	५	
४३	किराँतेश्वर मन्दिर	५	
४४	राधा कृष्ण मन्दिर	५	
४५	बप्तिस चर्च	५	

४६	प्रसंसा चर्च	६	घुम्ती
४७	शिवालय मन्दिर	६	सुकेचौरी
४८	रानीपानी मन्दिर	६	रानीपानी
४९	बराह मन्दिर	७	वारंगी
५०	कालिका मन्दिर	७	फुर्केटार
५१	किरांत मन्दिर	७	बोलाघारी
५२	किरांत मन्दिर	७	पित्लुम्बा
५३	पित्लुम्बा चर्च	७	पित्लुम्बा
५४	कुम्ले चर्च	७	
५५	प्रसंसा चर्च	७	वारंगी
५६	फेदाप्जुंग चर्च	७	
५७	केराबारी चर्च	७	
५८	भुसुने केराबारी चर्च	७	
५९	फेदाप्जुङ मगर गुम्बा	७	
६०	फुर्केतार चर्च	७	
६१	शिवालय मन्दिर	८	
६२	माता पार्वती पाथिभरा	८	
६३	माङ्घिम किराँत मन्दिर	८	
६४	ईसाई प्रभुको मण्डली	८	
६५	मगर बौद्ध गुम्बा	८	
६६	शिवालय मन्दिर	९	
६७	राधाकृष्ण तथा दुर्गा मन्दिर	९	
६८	गणेश मन्दिर	९	
६९	आहाले दुर्गा मन्दिर	९	
७०	शाकेला धाम	९	
७१	बौद्ध गुम्बा	९	
७२	युमा मङ्हिम मन्दिर	९	
७३	क्रिश्चियन मन्दिर	९	
७४	सेभेन डे चर्च	९	जाँते
७५	प्रभुको सन्देश	९	जाँते
७६	विलिभर चर्च	९	बाह कोठे

(ख) केही धार्मिक स्थलहरूको परिचय :

राजारानी :

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

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

वाराजी मन्दिर :

यो मन्दिर लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं ७ वारङ्गीमा पर्दछ। यसलाई वराहजी मन्दिर पनि भनिन्छ। यो मन्दिर गाउँको बिचमा अग्लो र रमणीय डाँडामा अवस्थित रहेको छ। यस क्षेत्रमा वराह क्षेत्रका वराह भगवान आई बास बसेको भन्ने किंवदन्ती रहेको छ। स्थानीय बासिन्दाहरूको यो स्थान एक शक्तिपीठ हो। यहाँ वराह (वाराजी) मन्दिर निर्माण गरिएको छ। यहाँ कात्तिके पूर्णिमाको अवसरमा उक्त क्षेत्रमा भव्य मेला लाग्दछ र पूजाआजा गरिन्छ। यस शक्तिपीठमा मोरङ जिल्लाका साथै धनकुटा, पाँचथर, इलाम, झापा आदि जिल्लाका श्रद्धालुहरू आई भाकल र पूजा गर्ने गर्दछन्। यस मन्दिरलाई पनि पर्यटकीय स्थलको रुपमा विकास गर्न सकिने सम्भावना प्रचुर रहेको छ।

जलेश्वरी देवी :

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

(ख) धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूको महत्त्व :

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

क्रियाकलाप :

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

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सातकन्या देवीको मन्दिर लेटाङको कुन स्थानमा पर्दछ ?

(ख) कालिकादेवी स्थान कहाँ पर्दछ ?

(ग) नेवार भीमसेन मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

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

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

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा रहेका गुम्बाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

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

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

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

(ख) धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

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

पाठ : ६
लेटाङ नगरपालिका प्रवेश गर्ने मार्गहरू

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

- सुविधा, समय र पूर्वाधारको आधारमा उपयुक्त मार्गको छनौट गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङ प्रवेश गर्ने मुख्य बाटाहरूको जानकारी गराई सुविधा, समय र पूर्वाधारको आधारमा आफू बस्ने ठाउँको लागि राम्रो मार्गको जानकारी गराउने ।

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	लम्बाई
१.	लेटाङ-कानेपोखरी	कालोपत्रे	८ कि.मि.
२.	जाँते-पथरी	कालोपत्रे (निर्माणधीन)	११ कि.मि.
३.	लोखरा-बुधबारे-बेलबारी	कालोपत्रे (लोखरा तिर केही भाग बाँकी)	१० कि.मि.
४.	किर्तिमान-भाउन्ने	कच्ची ग्राभेल	६ कि.मि.

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 ।

लेटाङ भित्रका मुख्य सडकहरू

क्र.सं.	सडकको नाम	सडकको किसिम	लम्बाइ
१.	लेटाङ-ज्यामिरे-६ नं. बुधबारे	कच्ची	३० कि.मि.
२.	लेटाङ-राजारानी-आरुबोटे	कच्ची	२५ कि.मि.
३.	लेटाङ-वारङ्गी	कच्ची	२२ कि.मि.
४.	पथरी-जाँते-ज्यामिरे	कच्ची	१६ कि.मि.

लेटाङबाट बससेवा उपलब्ध सदरमुकाम, राजधानी तथा मुख्य सहर जोड्ने सडकहरू

क्र.सं.	सडकको नाम	सडकको किसिम	लम्बाई
१.	लेटाङ-काठमाडौँ	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 ।

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकाको चारै सिमानाबाट नगरपालिकाबाहिर जान वा नगरपालिकाभित्र प्रवेश गर्न प्रयोग हुने सडकहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण	अन्य

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ-कानेपोखरी सडकको लम्बाइ कति छ ?

(ख) जाँते-पथरी सडकको लम्बाइ कति छ ?

(ग) कीर्तिमान भाउन्ने सडकको लम्बाइ कति छ ?

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) केराबारीबाट लेटाङ आउन कुन सडक उपयुक्त हुन्छ ?

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
१.	पूर्व			
२.	पश्चिम			
३.	उत्तर			
४.	दक्षिण			

एकाइ - २ लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ: १

स्थानीय प्राकृतिक स्रोतको उपयोग

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

- स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको उपयोगका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

(क) जलस्रोतको उपयोग

जलस्रोत पानीका प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । जलस्रोत मानिसका लागि नभई नहुने कुरा हुन् । हामीलाई पिउनका लागि, सरसफाइ गर्न, खाना बनाउन, फूलबारीमा लगाउन, खेतबारीमा लगाउन आदि काममा दैनिक रुपमा जलस्रोतको आवश्यकता पर्दछ । जलस्रोतलाई 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 सिँचाई गर्न
- करेसाबारीमा पानी लगाउन
- माछापालन गर्न पोखरीमा पानी भर्न
- पशुपन्छीलाई खुवाउन, नुहाउन वा पौडी खेलाउन

(इ) पर्यटन तथा मनोरञ्जन

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

(ई)उद्योग व्यवसाय

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

(ख) वनजङ्गलको उपयोग :

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

(आ) वनजङ्गलमा पाइने जङ्गले चितु, राजवृक्ष, आँखातरूवा, भट्मासे, चुवा, हाडजोर, इन्द्रेणी, गुजर्गानो, कुथुर्की, काली निगुरो, कुरिलो, ऐँसेलु, छत्तिवन, हर्रो, बर्रो, अमला, चिराइतो, सेतो लसुन, तेजपात, टोटेलो, कडिपत्ता, पिप्ला, बेसार, अदुवा, अलैंची, बेल, वनप्याज, गुर्जो, अर्चल, घोडताप्रे, आँक, अभिजालो, बर्मेली, बुलेत्रो, धनियाँ, बिरी, तितेपाती, हलोदो, जिब्रीसाग, गुराँस, झ्याउ, पूनर्भाको साग, वनकपास, बाटुलपाते, पाखनवेद, 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 विक्री 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 बनजङ्गलको आवश्यकता पर्दछ ।

(ई) पशुपालन (घाँस, छाप्रो, स्याउला-सोत्तर) इन्धन (खाना पकाउन, आगो ताप्न, उज्यालो पार्न, आरनदेखि उद्योग सञ्चालन गर्न), कृषि औजार (अङ्कुसे, कुटो, कोदालो, हँसिया, बन्चरो आदिका बिँड, हलो-हलानो, जुवा-सोइला, लौरी), बार-तोर, सिंचाइ (पनालो) , भण्डारण (धान-कोठी, भकारी, कोक्रो, डुरो, खुचो, नेठु, दराज, बाकस, ठेकी आदि), मदानी, मूर्ति, सजावट, सामग्री, वाद्य-सामाग्रीदेखि 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 । वर्षाद्को पानीलाई जमिनमा सङ्ग्रह हुन दिई अविरल मुहानको सिर्जना गराउँछ । बादल बन्न र वर्षा हुन सघाउँछ । माटोको संरक्षण, उर्वराशक्ति र उत्पादकत्व बढाउँछ । ध्वनि, धुलो, धुवाँलाई अवशोषण गरी प्रदूषण नियन्त्रण गर्छ । हावाहुरीको वेगलाई पनि नियन्त्रण गर्छ । वनजङ्गलले मौरी, चराचुरुङ्गी, अन्य लाभकारी जीवजन्तुको आश्रय र अस्तित्व जोगाई पर्यावरणीय सन्तुलन कायम गरिहेको हुन्छ ।

(ग) नदीजन्य पदार्थको उपयोग :

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

(घ) जमिनको सतह (भूस्वरुप) को उपयोग :

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

हाम्रो लेटाङ नगरपालिकामा जमिनलाई निम्न किसिमले उपयोग गरिएको छ :

(अ) कृषि क्षेत्र

(आ) आवासीय क्षेत्र

(इ) व्यावसायिक क्षेत्र

(ई) औद्योगिक क्षेत्र

(उ) खानी तथा खनिज क्षेत्र

(ऊ) सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक क्षेत्र

(ए) नदी तथा तालतलैया तथा सिमसार 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 एकनासको जमिन छैन । कतै अग्ला डाँडाकाँडा, कतै होचा पहाड र कतै सम्म परेको मैदान छन् । जमिनको सतह एकनासको नहुँदा कृषि उत्पादन र प्राकृतिक स्रोतमा समेत फरक पर्दछ। पहाडी क्षेत्र र तराई क्षेत्रमा उत्पादन हुने अन्नबाली, फलफूल, तरकारीहरू एकै किसिमका हुँदैनन् । पहाडी क्षेत्रमा मात्र पाइने जीवजन्तु र वनस्पति पनि हुन्छन् । त्यस्तै तराई क्षेत्रमा मात्र पाइने बोटबिरुवा र जीवजन्तु मात्रै पनि हुन्छन् । जस्तै तराईका वनजङ्गलमा हात्ती हुन्छन् भने पहाडतिर हात्ती हुँदैनन् । पहाडमा सुन्तला फल्छ भने नरिवल, सुपारी तराईमा मात्र फलाइन्छ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

क्रियाकलाप :

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

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय जलस्रोतको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ख) वनजङ्गलको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ग) नदीजन्य पदार्थको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

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

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सरसफाइको क्षेत्रमा जलस्रोतको 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 स्तरमा जलस्रोतको उपयोग हुने विभिन्न क्षेत्रहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) वनजङ्गलको उपयोग हुने विभिन्न क्षेत्रहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

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

परियोजना कार्य :

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

पाठ २
सामुदायिक वन

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

- सामुदायिक वनका फाइदाहरू वर्णन गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

(क) जलस्रोतको उपयोग

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

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

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

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

वन संरक्षणका लागि गर्ने विभिन्न क्रियाकलाप :

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

सामुदायिक वनका फाइदाहरू :

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

गरिब तथा विपन्न परिवारको जीवन सहज पार्न सामुदायिक वनको योगदान :

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा नजिकैको वनजङ्गलको उपयोगिता, वनजङ्गलको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा र सामुदायिक वनमार्फत गरिएका प्रयासहरू र सामुदायिक वनले खेलेका सकारात्मक भूमिकाबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको वनजङ्गल र बोटबिरुवा अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हाम्रो नजिकै कुन जङ्गल छ ?

२. उक्त जङ्गलको संरक्षण कुन सामुदायिक वनले गरेको छ ?

३. वनजङ्गल जोगाउन स्थानीयले के कस्ता प्रयासहरू गरेका छन् ?

४. सामुदायिक वनले वनजङ्गल संरक्षणमा कस्तो भूमिका खेलेको हुन्छ ?

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

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

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

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) सामुदायिक वनबाट स्थानीयलाई हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

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

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

परियोजना कार्य :

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

वनजङ्गलको नाम	उपयोग	संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासहरू	सामुदायिक वनले गरेका कार्यहरू

पाठ: ३

प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास

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

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

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

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 ।

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

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

क्रियाकलाप :

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

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास भन्नाले के बुझिन्छ ?

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

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

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

परियोजना कार्य :

तपाईं बसोबास गरेको क्षेत्रमा उपलब्ध कुनै ३ प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकासमा स्थानीय निकायले गरेका प्रयासहरू बारे स्थलगत रुपमा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

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

एकाइ - ३ हाम्रो स्थानीय सरकार कार्यघण्टा : १५

पाठ: १

नगरसभाको गठन

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

- नगरसभाको गठन प्रक्रिया बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरसभाको गठनसम्बन्धी व्यवस्था, निर्वाचन प्रक्रिया, मनोनित सदस्य सङ्ख्या तथा पदहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

नगरसभाको गठन

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

गाउँसभामा गाउँपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य रहनेछन् । यस बाहेक गाउँसभाबाट निर्वाचित दुईजना दलित वा अल्पसङ्ख्यक (गाउँ कार्यपालिकाका सदस्य) रहनेछन् । यो हिसाबले ९ वटा वडा भएको गाउँपालिकामा ४९ जनाको गाउँसभा हुनेछ ।

नगरसभामा नगरप्रमुख, उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यहरू रहनेछन् । यसबाहेक दलित वा अल्पङ्ख्यकबाट तीनजना (नगर कार्यपालिकाका सदस्य) नगरसाभाले निर्वाचित गर्छ । संविधानअनुसार ९ वटा वडा भएमा नगरपालिकामा ५० र ३५ वडा भए १५४ सदस्य रहने नगर सभा हुने व्यवस्था छ । नगरसभाको प्रमुख नगरपालिका प्रमुख (मेयर) रहन्छन् ।

नेपालको संविधान ,२०७२ को भाग १८ धारा २२३ मा नगरसभाको गठनसम्बन्धी व्यवस्था उल्लेख छ । नगरसभाको गठन प्रक्रिया देहायबमोजिम रहेको छ :

(१) प्रत्येक नगरपालिकामा एक नगर सभा रहनेछ ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको नगरसभामा नगरकार्यपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र धारा २१६ को उपधारा (४) बमोजिम दलित रवा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट निर्वाचित नगरकार्यपालिकाका सदस्य रहनेछन् ।

(३) उपधारा (१) बमोजिम गठन हुने नगरसभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तिमा दुईजना महिलाको प्रतीनिधित्व हुनेछ ।

(४) सङ्घीय कानुन बमोजिम नगरपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुनेछ । त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुनेछ ।

(५) अठार वर्ष उमेर पूरा भएको नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएका व्यक्तिलाई सङ्घीय कानुन बमोजिम मतदान गर्ने अधिकार हुनेछ ।

(६) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति नगरसभाको सदस्यको पदमा उम्मेदवार हुन योग्य हुनेछ-

(क) नेपाली नागरिक

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको

(ग) नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको

(ङ) नगरसभाको निर्वाचन र तत्सम्बन्धी अन्य व्यवस्था सङ्घीय कानुनबमोजिम हुनेछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाका नगरसभाका प्रमुख सहित अन्य पदाधिकारीहरूको नामसहित कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यालयमा नगरसभा गठनको नमुनाना निर्वाचन गरी गठन प्रक्रियाको बारेमा स्पष्ट हुनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगरसभाको अध्यक्ष को हुन्छ ?

(ख) नगरसभाको गठनसम्बन्धी व्यवस्था नेपालको सविधानको कुन भागमा गरिएको छ ?

(ग) नगरसभामा कति जना मनोनित पदाधिकारी हुन्छन् ?

(घ) नगरसभाको निर्वाचनमा उम्मेदवार हुन कति वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगरसभाको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) नगरसभामा निर्वाचित हुने पदाधिकारीहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

(ग) नगरसभामा मनोनित हुने पदाधिकारीहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

(घ) नगरसभाको निर्वाचनमा भाग लिन आवश्यक उमेर र योग्यताको विवरण तयार पार्नुहोस ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगरसभाको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

लेटाङ नगरपालिकाको नगरसभाका पदाधिकारीहरूको नामावली तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठः २

नगरकार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया

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

- नगर कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगर कार्यपालिका गठनसम्बन्धी व्यवस्था, निर्वाचन प्रक्रिया, मनोनित सदस्य सङ्ख्या तथा पदहरूको जानकारी गराउने,

पाठको नमुना :

नगर कार्यपालिकाको गठन

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

नगर कार्यपालिका नगरप्रमुखको अध्यक्षतामा गठन हुन्छ । नगर कार्यपालिकामा नगरप्रमुख, उपप्रमुख, वडा अध्यक्षहरू, ५ जना महिला सदस्य र दलित वा अल्प सङ्ख्यक समुदायबाट ३ जना सदस्य रहन्छन् । नगर कार्यपालिकामा कति सदस्य रहने भन्ने कुरा नगरपालिकामा भएका वडाको सङ्ख्यामा भर पर्छ । कार्यपालिकामा निर्वाचित वा मनोनित सदस्यको कार्यकाल ५ वर्षको हुन्छ ।

नगरसभाको निर्वाचनको नतिजा आएको १५ दिनपछि नगरसभाका सदस्यहरूले आफूहमध्येबाट नगरसभाले निर्वाचित गरेका ५ जना महिला र ३ जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट २ जनालाई सदस्यमा चयन गर्छन् । २ पटकसम्म नगर कार्यपालिकाको प्रमुख भएको व्यक्ति नगरपालिकाको निर्वाचनमा उम्मेदवार बन्न पाउँदैन ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाका नगर कार्यपालिकाका प्रमुखको परिचय दिनुहोस् । अन्य पदाधिकारीहरूको नाम बताइदिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर कार्यपालिका कसको अध्यक्षतामा गठन हुन्छ ?

(ख) नगर कार्यपालिकामा कति जना महिला सदस्य हुन्छन् ?

(ग) नगर कार्यपालिकामा दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट कति जना सदस्य मनोनित हुन्छन् ?

(घ) नगर कार्यापालिकाको कार्यकाल कति वर्षको हुन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर कार्यपालिकाको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) नगर कार्यपालिका पदाधिकारीहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

लेटाङ नगरपालिकाको नगर कार्यपालिकाका मनोनित सदस्यहरूको नामावली तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : ३

न्यायिक समितिको गठन प्रक्रिया

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

- न्यायिक समितिको गठन प्रक्रिया बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- न्यायिक समिति स्थानीय सरकारको एक अङ्ग हो भनी चिनाउँदै यसको संयोजक वा प्रमुख नगर उपप्रमुख रहने व्यवस्था रहेको जानकारी गराई वर्तमान नगर उपप्रमुखको नाम र परिचय बताउने ,
- न्यायिक समितिको गठन प्रक्रिया बारे सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

न्यायिक समिति

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

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

न्यायिक समितिको गठन :

नगरपालिकाका उपप्रमुख (उप मेयर) : संयोजक

नगरसभाले आफूहरूमध्येबाट निर्वाचित गरेका २(दुई) जना : सदस्य

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाको न्यायिक सदस्यको वर्तमान संयोजकको रुपमा नगर उपप्रमुखको परिचय दिनुहोस् । सम्भव भएमा नगर उपप्रमुखसँग भेट गराउनुहोस् । न्यायिक समितिको भूमिका बारे सामान्य प्रश्नावली तयार गरी विद्यार्थीहरूलाई सोध्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) न्यायिक समिति गठनसम्बन्धी व्यवस्था नेपालको संधिानको कति भाग र धारामा व्यवस्था गरिएको छ ?

(ख) न्यायिक समितिको संयोजक को रहने व्यवस्था छ ?

(ग) न्यायिक समितिको मुख्य कार्य के हो ?

(घ) न्यायिक समितिमा संयोजक सहित कतिजना सदस्य हुन्छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) न्यायिक समितिको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) न्यायिक समितिको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्ने बुझ्नेहरूसँग सोधेर लेटाङ नगरपालिकाको न्यायिक समितिका पदाधिकारीहरूको छोटो परिचय तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ: ४

स्थानीय सरकारको संगठन संरचना

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

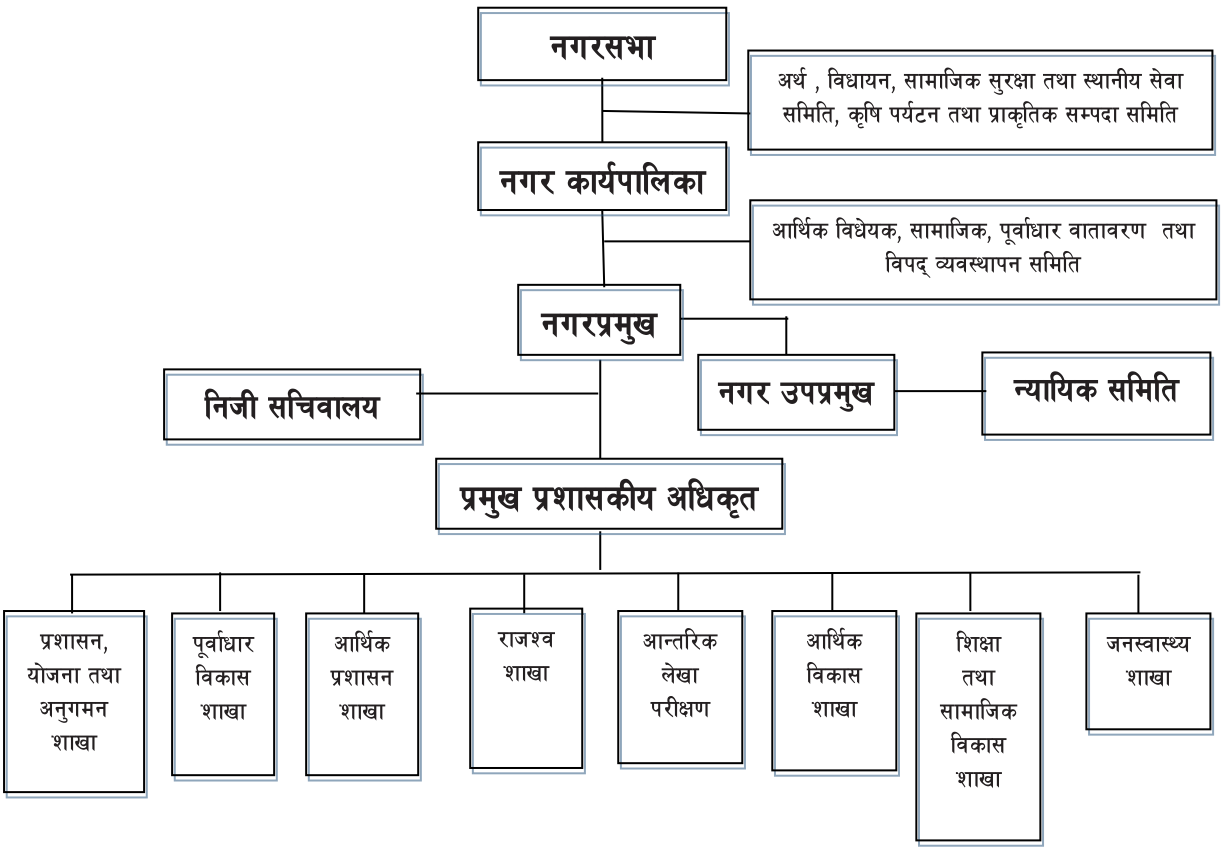
- स्थानीय सरकारको संगठन संरचना बताउन,
- स्थानीय सरकारको प्रशासनिक संरचना बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगर कार्यपालिका र नगरसभाको सचिव (प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत) र न्यायिक समितिको उजुरी प्रशासकसम्बन्धी जानकारी गराउने, अन्य शाखाका कर्मचारीको जानकारी गराउन,
- सरकारी सेवा प्रवाह गर्ने नगरपालिकाको स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, पशुन्छी विकास शाखा वा कार्यालय केन्द्र र इकाईहरू, वडा कार्यालय, सेवा केन्द्र र कार्यालयको जानकारी दिँदै छलफल गरी सूची बनाउन लगाउन,
- नगरक्षेत्रका अन्य सङ्घीय र अन्य सरकारी कार्यालयको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकाको साङ्गठनिक तथा प्रशासनिक संरचना



उपशाखाहरूको विवरण :

(क) प्रशासन, योजना तथा अनुगमन शाखा अन्तर्गत

- प्रशासन समन्वय,मानव संसाधन तथा शासकीय सुधार उपशाखा
- सम्पत्ति तथा जिन्सी व्यवस्थापन उपशाखा
- सूचना तथा प्रविधि उपशाखा
- न्याय तथा कानून उपशाखा
- वडा कार्यालय व्यवस्थापन
- दर्ता चलानी तथा नागरिक सहायता कक्ष
- नगर प्रहरी इकाइ
- कार्यक्रम व्यवस्थापन उपशाखा
- योजना तथा अनुगमन
- तथ्याङ्क व्यवस्थापन
- वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन

(ख) पूर्वाधार विकास शाखा अन्तर्गत

- सडक यातायात तथा पूर्वाधार विकास
- भवन तथा सहरी विकास

(ग) आर्थिक प्रशासन शाखा अन्तर्गत

- लेखा व्यवस्थापन

(घ) आर्थिक विकास शाखा अन्तर्गत

- कृषि विकास
- पशुपन्छी विकास
- सहकारी

(ङ) शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा अन्तर्गत

- शिक्षा प्रशासन तथा विद्यालय निरीक्षण
- यूवा, खेलकुद तथा सामाजिक परिचालन
- महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण
- पञ्जीकरण तथा सामाजिक सुरक्षा

(च) जनस्वास्थ्य शाखा अन्तर्गत

- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
- स्वास्थ्य चौकी
- आधारभूत सहरी स्वास्थ्य केन्द्र

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालय भ्रमण गराई विभिन्न शाखा, उपशाखा प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् व भिडियो सामग्री बनाई ल्याएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नगरपालिकाको कुनै एक शाखाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) नगरपालिकाको प्रशासन, योजना तथा अनुगमन शाखा अन्तर्गत पर्ने कुनै एक उपशाखाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) जनस्वास्थ्य शाखा अन्तर्गत पर्ने कुनै एक उपशाखाको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगरपालिकाको प्रशासन, योजना तथा अनुगमन शाखा अन्तर्गत पर्ने कुनै ३ उपशाखाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) नगरपालिकाको शिक्षा तथा सामाजिक शाखा अन्तर्गत पर्ने कुनै ३ उपशाखाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको साङ्गठिक संरचनाको तालिका तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

लेटाङ नगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको भ्रमण गरी वा भ्रमण गरेका जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधेर विभिन्न शाखा प्रमुखहरूको नामावली तयार पार्नुहोस् ।

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

पाठः १

मूल्य र मान्यता

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

- असल सामाजिक मूल्य तथा मान्यताहरूको जानकारी र सम्मान गर्न,
- स्थानीय मूल्य मान्यताले विकास र शान्ति कायममा गरेको योगदान पहिचान गर्न,
- धार्मिक सहिष्णुतामा सकारात्मक भूमिका खेल्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सहयोग र सद्भावजस्ता मूल्य मान्यताको जानकारी गराई यसबाट शान्ति र विकासमा पुग्ने योगदानको जानकारी गराउने र विविध कार्यहरूको जानकारी गराउने । यससम्बन्धी उदाहरणहरू दिने ।
- शरीरलाई आवश्यक खाना खाने, समयको पालना गर्ने, व्यक्ति र समाजलाई हित हुने काम गर्ने र नराम्रो काम नगर्ने जस्ता असल व्यवहार विकासमा छलफल गर्ने,
- शान्तिको अभावमा हुने समस्याहरूसँग परिचित गराउने । अशान्तिले समय, स्रोत र जनशक्तिको क्षति हुने कुरा जानकारी गराउने,
- हाम्रा धर्मअनुसारका मान्यताहरू सूचीकृत गरी यसका फाइदाहरू जानकारी गराउने (पूजापाठ, प्रार्थना आदि गर्ने स्थान र विधिहरूको जानकारी)
- धार्मिक सहष्णितामा स्थानीय स्तरमा गरिएको व्यवहारको जानकारी गराउने,
- धार्मिक मान्यताअनुसार संस्कारहरूको जानकारी गराई सम्मान गर्ने संस्कारको विकासमा गर्नुपर्ने कामहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) सहयोग र सद्भाव

हामी हाम्रो परिवारसँग बस्छौँ । हाम्रो जस्तै परिवार हाम्रा साथीहरूको पनि छ । धेरै परिवारहरू एउटै स्थानमा मिलेर बस्दा समाज बन्छ । हामी समाजमा मिलेर बस्छौँ । समाजमा बसेपछि एकले अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । समाजमा कसैलाई साह्रो गाह्रो पर्दा सहयोग गर्न तयार हुनुपर्छ । सबैसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउनु पर्छ । छिमेकीलाई समस्या परेका बेला आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ । मेलापात गर्न, हाटबजार जान, चाडपर्व मनाउन, पूजा आजा, धार्मिक कार्य आदिमा समाजको झनै धेरै महत्त्व हुन्छ । कतिपय काम हामी एक्लैले गर्न सक्दैनौँ । त्यसबेला गाउँ समाजका मानिसलाई गुहार्नुपर्छ । यसका लागि सबैसँग राम्रो सम्बन्ध कायम गर्नुपर्छ ।

समाजमा बसेपछि सबैको भावनाको कदर गर्नुपर्छ । ठूलो हुनुहुँदैन । बोलाएको ठाउँमा जानुपर्छ । समाजमा विभिन्न जाति र धर्म मान्ने मानिसहरू हुन्छन् । सबैको जात र धर्मको आफ्नै स्थान हुन्छ भन्ने कुरा

बुझ्नुपर्छ । कुनै पनि जात र धर्मको विरोध गर्नुहुँदैन । छिमेकीसँग कुनै पनि निहुँमा झै झगडा गर्नुहुँदैन । यसो गर्दा सामाजिक सद्भाव बढ्छ ।

समाजमा आपसी सहयोग र सद्भाव कायम राख्नाले समाजमा शान्ति कायम हुन्छ । यसले समाजमा एक आपसमा मिलेर बस्ने वातावरण हुन्छ । समाजमा मेलमिलाप कायम गर्न सके समाजको विकासले समेत गति लिन्छ ।

(ख) धार्मिक मान्यताहरू :

मानिसले असल बन्नका लागि विभिन्न सदाचार वा नियमहरूको पालना गर्नुपर्दछ । सबै धर्मका आ-आफ्नै मूल्य मान्यताहरू हुन्छन् । घरपरिवारका सदस्यहरूको सम्मान गर्ने, साइनो नातासम्बन्धअनुसारका आचरण र व्यवहारहरू अपनाउने काम गर्नु नै धार्मिक मान्यतालाई अवलम्वन गर्नु हो । आदर, सम्मान र स्नेहजन्य शब्दको प्रयोग गरेर सत्कार, प्रेम, सद्भाव जसता गुणहरूको विकास गर्न र गराउन सकियो भने एउटा आदर्श समाजको निर्माण गर्न धर्मले अहम् भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

समाजमा विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोबास भएता पनि धर्मको नाममा विवाद र झगडा हुँदैन । सबैले एकअर्काको धर्मको सम्मान गर्ने गर्दछन् । कुनै पनि धर्मका चाडपर्वहरू मनाउँदा अरूले बाधा पुऱ्याउने काम गरिदैन । फरक धर्म मान्ने छिमेकीहरूसँग पनि राम्रो सम्बन्ध बनाउने गरिन्छ । यसलाई धार्मिक सहिष्णुता भनिन्छ ।

सामाजिक समानताका लागि स्थानीय मूल्य संस्कृतिअनुसार जेष्ठ नागरिक, बालबालिका, गर्भवती महिला, अशक्त र गरिबलाई गरिने प्राथमिकता, सहुयिलत तथा दान गर्ने, सहयोग गर्ने असल व्यवहार र मूल्य मान्यताहरूको पालना गरिन्छ ।

यस्ता असल संस्कारको सम्मान गर्नाले समाजमा शान्ति र सद्भाव कायम गर्न सकिन्छ ।

असल सामाजिक मूल्य मान्यताहरूको पालना गर्दै हामीले असल व्यवहारको विकास गर्न राम्रो खाना खाने, समयमा काम सम्पन्न गर्ने, खराब तथा हानी पुऱ्याउने खाना र बानी तथा सङ्गतबाट टाढा रहने कुराहरूमा सधैं ध्यान दिनुपर्छ ।

(ग) असल सामाजिक मूल्य र मान्यता

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

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

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

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

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

असल सामाजिक व्यवहारका केही उदाहरणहरू :

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सहयोग, सद्भाव र सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार, धार्मिक सहिष्णुता तथा असल सामाजिक व्यवहारका स्थानीय उदाहरणहरू दिई तिनको अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) समाज भनेको के हो ?

(ख) के गर्दा समाजमा शान्ति कायम हुन्छ ?

(ग) धार्मिक मान्यताको कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।

(घ) कुनै एक असल सामाजिक व्यवहार लेख्नुहोस् ।

(ङ) धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक सद्भावको उदारहण सहित परिचय दिनुहोस् ।

(ख) हाम्रो समाज कसरी बनेको छ ?

(ग) सामजमा शान्ति र मेलमिलापको वातावरण बनाउन के गर्नुपर्छ ?

(घ) हाम्रो समाजमा कस्ता धार्मिक मान्यताहरू प्रचलित छन् ?

(ङ) असल समाजिक व्यवहारका कुनै चारओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँ बसोबास गरेको समाजको सामाजिक तथा धार्मिक विविधताका उदाहरण दिनुहोस् ।

(ख) असल सामाजिक व्यवहारहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठः २

हाम्रो दायित्व

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

- विद्यार्थीको दायित्व पूरा गर्न,
- सार्वजनिक सम्पत्ति सुरक्षामा आफ्नो दायित्व पहिचान गर्न,
- आमा, बुबा, गुरु, ईश्वर, राष्ट्र र ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान तथा सेवा र भक्ति भावनाको आवश्यक व्यवहार र दायित्त्व पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सार्वजनिक सम्पत्तिको जानकारी गराई तिनको सुरक्षाका लागि हाम्रो दायित्त्वको जानकारी गराउने,
- माता, पिता, गुरु, साथी, अग्रज, ईश्वर र ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको आवश्यक सम्मान गर्ने कर्तव्य पूरा गर्नु जस्ता सकारात्मक व्यवहारहरू विकास गर्न सहजीकण गर्ने ।

पाठको नमुना :

कुनैपनि काममा जवाफदेही हुनु, जिम्मेवारी र उत्तरदायित्व दिनु नै दायित्व हो ।

विद्यार्थी जीवन भनेको मानव जीवनको स्वर्णिम काल हो । प्रत्येक विद्यार्थीले आफ्ना मातापिता र गुरुको सम्मान गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीको प्रमुख दायित्व राम्रोसँग पढ्ने, लेख्ने, असल बानीको विकास गर्ने, साथीहरूको आदर र सम्मान गर्ने हो । आफ्ना साथी, छिमेकी, अग्रज, ईश्वर, ज्येष्ठ नागरिकप्रति सम्मान गर्नुपर्छ । यसबाट सकारात्मक भावनाको विकास हुन सहयोग गर्दछ ।

विद्यार्थीले आफ्नो विद्यालयको उन्नति गर्न योगदान गर्नुपर्दछ । नम्र व्यवहार, शिष्ट बोली, आदर, सम्मान र इज्जतको ख्याल गर्नु नै हाम्रो दायित्व हो । आफ्नो आत्मविश्वासका लागि सम्पूर्ण शक्ति केन्द्रित गर्नुपर्दछ । पुस्तकको ज्ञानदेखि बाहेक व्यायाम, खेलकुद तथा सांस्कृतिक पक्षको विकासमा दत्तचित्त भएर लाग्नु पनि हाम्रो दायित्व हो । समाजमा कुसंस्कार, कुरीति, कुप्रथा हटाउन प्रयत्नरत रहनुपर्दछ । राष्ट्र, राष्ट्रियता, राष्ट्रिय झण्डा, राष्ट्रिय गानको उच्च सम्मान गर्दै व्यावहारिक रुपमा आफूलाई प्रदर्शन गर्न सक्नु हाम्रो दायित्व हो । जीवनमा महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हासिल गर्न विद्यार्थीहरूले आफ्नो पढाइलाई निम्न भनाइमा जोडेर लानु पर्दछ ।

"काक चेष्टा, बको ध्यानं, स्वान निद्रा तथैव च
स्वल्पाहारी, गृहत्यागी विद्यार्थी पंच लक्षणम् ।"

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 कानुनी सजायको भागिदार त हुन्छ नै, यसले सामाजिक प्रतिष्ठा र इज्जत समेत घटाउँछ । तसर्थ, सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्न हामी सबै सचेत हुनुपर्दछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीका अन्य दायित्वका व्यावहारिक उदाहरण दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विद्यार्थीको प्रमुख दायित्व के हो ?

(ख) के गर्नाले हामीमा सकारात्मक भावनाको विकास हुन्छ ?

(ग) हामीले कसको सम्मान गर्नुपर्दछ ?

(घ) सार्वजनिक सम्पत्तिको कुनै एक उदारहण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) विद्यार्थीका दायित्वहरू के-के हुन् ?

(ख) सार्वजनिक सम्पत्ति भनेको के हो ?

(ग) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा किन गर्नुपर्छ ?

(घ) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा नगर्दा के हुन्छ ?

(ङ) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षाका लागि तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईँको वडामा भएका सार्वजनिक सम्पत्तिको सूची तयार पारी तिनको संरक्षणका लागि स्थानीय निकायले गरेका प्रयासहरू लेखेर ल्याउनुहोस् ।

पाठः ३

सहानुभूति, समानुभूति र सम्मान

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

- सहानुभूति र समानुभूति शब्दको सामान्य अर्थ बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- अरुको अवस्थालाई आफूसँग जोडेर अनुभूत गर्ने कार्य समानुभूति र त्यसमा भावनात्मक सहयोग एवम् सान्त्वना अनुभूत गराउने/गर्ने काम सहानुभूति हुन् भन्दै यस्ता व्यवहारहरूको जानकारी गराई यसको आवश्यकता तथा फाइदाहरू बताउने ।

पाठको नमुना :

सहानुभूति, समानुभूति र सम्मान

मानिसले जीवनमा विभिन्न सङ्घर्ष गर्छ । जीवन भोगाइका क्रममा दु:खसुखका सिँढीहरू पार गर्नुपर्ने हुन्छ । पूर्ण मानिस हुन मानसिक, शारीरिक, सामाजिक र संवेगात्मक रुपमा सक्षम हुनुपर्दछ । समाजमा विभिन्न घटना, दु:ख, पीडा र समस्याहरू मानिसले भ्fेल्दछन् । यस्तो अवस्थामा अरूका दु:ख र पीडामा आफूले अनुभव गर्ने, ती दु:खबाट आफू प्रभावित हुने, दु:खित हुने अवस्था आउँछ । यही अनुभूतिलाई आत्मसात गरी अरूको दु:खमा आफू उपस्थित भई सान्त्वना दिनु सहानुभूति हो ।

समान अनुभूति हुनु र पीडाबोध हुनु समानुभूति हो । समानुभूति एकअर्काका बिच समान अनुभव हुनु हो । समानुभूति अरूको दु:खबाट सांवेदनिक भएर दु:ख देखेर, सुनेर मनमा उत्पन्न हुने सहानुभव हो ।

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सहानुभूति, समानुभूति र सम्मानका उदारहणहरू दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहानुभूति भनेको के हो ?

(ख) समानुभूति भनेको के हो ?

(ग) सम्मान भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहानुभूति र समानुभूतिमा के फरक छ ?

(ख) हामीले कसको सम्मान गर्न सिक्नु पर्छ ?

पाठ: ४

अन्तर वैयक्तिक सिपहरू

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

- अन्तरवैयक्तिक क्षमता विकासको उदाहरण भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- व्यक्तिको अन्तर्निहित क्षमताहरू (गाउने, लेख्ने, पढ्ने, खेल, अभिनय, सङ्गीत) उदाहरणको जानकारी गराउन,

पाठको नमुना :

अन्तर वैयक्तिक सिपहरू

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

अन्तर वैयक्तिक सिप 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 रुपमा सञ्चार गर्न अन्तर वैयक्तिक सीप 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 ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

अन्तर वैयक्तिक सिपको प्रयोगसम्बन्धी व्यावहारिक अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) अन्तर वैयक्तिक सिप भन्नाले के बुझिन्छ ?

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

(ग) अन्तर वैयक्तिक सिपको कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) अन्तर वैयक्तिक सिपको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) अन्तर वैयक्तिक सिपको आवश्यक पर्ने क्षेत्रहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) अन्तर वैयक्तिक सिप विकासबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

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

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

पाठ : १

सांस्कृतिक पोसाक र गरगहना

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

- स्थानीय सांस्कृतिक पोसाक र गहनाको पहिचान र उपयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विभिन्न जातिले प्रयोग गर्ने परम्परागत मौलिक पोसाकहरूको महत्त्व कक्षामा छलफल गर्ने र तिनको उपयोग हुने विशेष अवसरहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) विभिन्न जातिका जातीय सांस्कृतिक पोसाक र गरगहना :

जाति	पोसाक र गहना
नेपाली	महिला : सारी-चोलो पुरुष : दौरा सुरुवाल, ढाकाटोपी गहना: मारवाडी, तिलहरी, नौगेडी, फुली, चुरा, पोते टीका झुम्का, शिरबन्दी, पाउजू आदि ।
मगर	महिला : छिटको गुन्यु, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, पहेँलो पटुका , सेतो पछ्यौरा पुरुष : भोटो ,इस्टकोट, कछाड, टोपी, गलबन्दी र भरकली गहना : निधारमा रातो टीका, पहेँलो पोते, मुगामाला, कण्ठमाला, टेकी, शिरफूल, शिरबन्दी, कम्मरमा खुर्पेटो, रैया आदि ।
गुरुङ	महिला : छिटको गुन्यु, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, निलो पटुका , कम्मरमा खुर्पेटो पुरुष : भोटो ,इस्टकोट, कछाड, गलबन्दी र भरकली गहना : निधारमा रातो टीका, निलो पोते, टीका, चुरा, शिरबन्दी, शिरफूल, ढुङ्ग्री, मारवाडी, यार्लिङ, फूली, बुलाकी, कण्ठमाला आदि ।
लिम्बू	महिला : मेख्ला, छिट, सिम, ढाका, सिम, पथाङ, फई, चौबन्दी 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(लुङुगी), आंग्रे (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 गहना: 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 गहना: ओरुक, बिवु र भाङ्डीक, 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, लगौंटी, 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) जातीय पोसाक र गरगहनाका महत्त्वहरू :

- मौलिक पहिचान गराउने,
- सांस्कृतिक सम्पत्तिको काम गर्ने,
- नयाँ पुस्तालाई मौलिकता र संस्कार सिकाउने,
- सांस्कृतिक विविधता झल्काउने,

(ग) जातीय पोसाक तथा गरगहनाको उपयोगिता :

हरेक जातिको छुट्टै पहिचान, मौलिकता, भाषा र संस्कृति रहेको छ । त्यही विविधतालाई झल्काउन तिनको सांस्कृतिक पोसाक तथा गरगहनाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् । यस उद्देश्यका लागि सांस्कृतिक तथा पोसाक तथा गरगहनाको उपयोगिता बढेको पाइन्छ ।

जातीय सांस्कृतिक पहिरन तथा गरगहनाको उपयोगितालाई निम्न बुँदामा प्रस्तुत गरिएको छ :

- ✓ विभिन्न चाडपर्व, उत्सव, जात्रा, मेला, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदिमा जातीय पहिचानसहित आफूलाई प्रस्तुत गर्न,
- ✓ अग्रजहरूले जातीय पोसाक तथा गरगहना लगाई नयाँ पुस्तालाई आफ्नो जातीय पहिचान र मौलिकता सिकाउन साथै पुस्तान्तरण गर्न,
- ✓ देशको जातीय तथा सांस्कृतिक विविधताको विशिष्टतालाई झल्काउन,
- ✓ विभिन्न सभा, समारोह, सांस्कृतिक कार्यक्रमलाई शोभनीय तुल्याउन,
- ✓ विभिन्न पर्यटकीय स्थलहरूमा स्वदेश तथा विदेशबाट भ्रमण गर्न आउने आगन्तुकहरूलाई स्थान विशेषका मौलिक पोसाक तथा गरगहनामा सजिएर तस्विर खिच्ने अवसर प्रदान गर्न,
- ✓ धार्मिक तथा सांस्कृतिक समारोहको आकर्षण बढाउन,

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय मौलिक पोसाक तथा गरगहनाको उपयोग हुने विभिन्न अवसरहरूको जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) राई जातिका महिलाले लगाउने पोसाक कस्तो हुन्छ ?

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

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

(घ) तामाङ जातिको पहिचान झल्काउने गहनाको नाम लेख्नुहोस् ।

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

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

(ग) नेवार जातिका पुरुषले कस्तो लुगा लगाउँछन् ?

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

(ङ) जातीय पोसाक र गरगहनाका कुनै ३ वटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(च) जातीय तथा सांस्कृतिक पहिरन तथा गरगहनाका कुनै तीनओटा उपयोगिताहरू 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	उपयोगिता

पाठ : ३

कला, साहित्य संस्कृति र मौलिक प्रविधि

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

- नगरका उपयोगी कला, साहित्य, संस्कृति र मौलिक प्रविधिहरूको महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय साहित्यको क्षेत्रमा भएका कथा, कविता, गीत सङ्गीत समेतको जानकारी गराउने र उनीहरूसँग पनि अन्तरक्रिया गरी टिपोट गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

(क) कला, साहित्य र संस्कृति

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 शुरु हुदै '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 गुरुकूल नाटक महोत्सव २०६४ मा उत्कृष्ट भई लेटाङलाई कला र साहित्यमा अझ बढी चम्किलो बनाएको ज्वलन्त उदाहरण छ । त्यस्तै श्रीप्रसाद किराँती, नवीन सुवेदी, ओमप्रकाश वि.क. जस्ता मूर्तिकार, मनिहर्क राईजस्ता काष्ठकार, मनोज राई जस्ता चित्रकार, राम भुजेल, बाबु बोगटी, भाइबर साइमन जस्ता गीत सङ्गीतकार र वर्तमान समयमा 'लेटाङे कवि र कविता' साहित्यिक कृति लेटाङ साहित्य तथा कला सङ्गम र लेटाङ पुस्तकालय जस्ता साहित्यिक समूहले लेटाङको कला र साहित्यलाई उचाइमा पुऱ्याउन लागि परिरहेका छन् ।

मौलिक प्रविधिको परिचय र महत्त्व :

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

मानव सभ्यताको विकाससँगै प्रयोग हुँदै, विश्वास गरिँदै आएको ज्ञान तथा सिपलाई मौलिक ज्ञान भनिन्छ । मौलिक ज्ञानले बौद्धिक ज्ञान, प्राविधिक ज्ञान, पर्यावरणीय ज्ञान र स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान आदि क्षेत्रलाई समेट्ने गर्दछ । यस्ता ज्ञान र सिप एक पिँढीदेखि अर्को पिँढीमा हस्तान्तरण हुँदै हाम्रो पिँढीसम्म आएको हुनुपर्छ । कथा, गीत, दन्त्य कथा कथन, नृत्य, किंवदन्ती, सांस्कृतिक मूल्य मान्यता, संस्कार, प्रथा, सामुदायिक कानुन, 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, कचियाको प्रयोगले वरिपरिको झार-जङ्गल हटाई फरुवा, कुटो, कोदालो, इयाम्पल, 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 वर्षातको पानी जम्मा गर्नु आदि हाम्रा मौलिक प्रविधिहरू हुन् ।

त्यसैगरी जुबालीमा 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 किताबाका पानामा पुर्खाले रटेर गरेका होइनन् । आफ्नै स्वविवेक प्रयोग गरी स्थानीय स्रोत साधन र सिपको प्रयोग गरेर यस्ता वस्तुको आवश्यकताअनुसार आविष्कार भएको हो ।

यस्ता बहुमूल्यवान ज्ञान तथा सिपहरू हामीले हाम्रा पूर्वजबाट सिकेका मौलिक ज्ञानहरू हुन् । धान, गहुँ र कोदो भकारीमा, मकैलाई थाँक्रा 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 रिठ्ठाको प्रयोग गर्ने, भाँडा माझ्न तातो खरानीको प्रयोग गर्ने पनि हाम्रा मौलिक प्रविधि हुन् ।

अहिले चर्चामा रहेका विषयजस्तै झोलमल, गोठेमल, मिश्रित खेती प्रणाली, शुन्य जोताइ, वातावरण अनुकूल खेती, विषादीरहित खेती प्रणाली त हाम्रै पुर्खाहरूले पहिले नै अवलम्वन गरेको खेती प्रणाली हो । माछा मार्न प्रयोग हुने प्रविधिहरू जस्तै ढडिया, जाल, बल्छी, थकौली, फन्दा, दुवाली 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 ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय कला, साहित्य, संस्कृति तथा मौलिक प्रविधिका थप उदाहरणहरू दिई तिनको महत्त्व बोध गराउन कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

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) परम्परागत मौलिक प्रविधिको कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

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

(घ) कृषि क्षेत्रमा प्रयोग हुने मौलिक प्रविधिका कुनै पाँचओटा उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

(ङ) मौलिक प्रविधिको कुनै चारओटा महत्त्वहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

२. तपाईंको घरमा अझै पनि प्रयोगमा आइरहेका परम्परागत मौलिक प्रविधिहरूको सूची तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

३. लेटाङको कला, साहित्य, सङ्गीत, नृत्य क्षेत्रमा योगदान दिने व्यक्तिहरूको खोजी गरी परिचय र योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ : ४

परम्परागत कलाको चिनारी र संरक्षण

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

- समाजमा भएका पुराना कलाबाट निर्मित वस्तुहरू र तिनको संरक्षण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- परम्परागत र नयाँ प्रविधको तुलनात्मक अध्ययन गर्न समूह कार्य गराउने,
- समाजमा भएका पुराना कलाबाट निर्मित वस्तुहरू र तिनको संरक्षणका फाइदाहरू तयार गरी प्रस्तुतीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

परम्परागत कलाको चिनारी र संरक्षण

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

(क) 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 ।

(ख) 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 रुपमा प्रयोग भइरहेका छन् ।

(ग) रेखी लगाउने तथा घर लिपपोत गर्ने कला

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

परम्परागत कलाको प्रयोगका थप उदाहरणहरू दिई तिनको संरक्षणका उपायहरू बताउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत कला भनेको के हो ?

(ख) चोयाबाट बन्ने कुनै दुई परम्परागत सामग्रीको नाम दिनुहोस् ।

(ग) परालबाट बन्ने कुनै दुई परम्परागत सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत कलाको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) परम्परागत कलाको संरक्षण गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

पाठ : ५

स्थानीय प्रविधि र खानाका परिकार

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

- स्थानीय खानाको पहिचान, संरक्षण र उपयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- साग, मूला, अमला, कागती आदिबाट स्थानीय प्रविधि प्रयोग गरी तयार भएको खानाको जानकारी दिने, प्रयोगात्मक कार्यहरू गराउने र यसको महत्त्व बताइदिने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय खानाका परिकारहरू

सामग्री	बनाइने परिकारहरू	तारिका	उपयोग
साग	गुन्द्रक	▪ सागलाई घाममा ओइलिने गरी सुकाउने ▪ केही टुक्रने गरी कुच्याउने ▪ खाल्डो वा बट्टामा खाँद्ने ▪ ९-१० दिनमा अमिलो भएपछि निकालेर घाममा सुकाउने	▪ तरकारी वा भट्माससँग साँधेर स्वादिलो अचारको रुपमा खाने
मूला	सिन्की	▪ मुलालाई धोइपखाली गरेर घाममा ओइलिने गरी सुकाउने ▪ केही टुक्रने गरी कुच्याउने ▪ खाल्डो वा बट्टामा खाँद्ने ▪ ९-१० दिनमा अमिलो भएपछि निकालेर घाममा सुकाउने	▪ तरकारी वा साँधेर स्वादिष्ट अचारको रुपमा खाने
	अचार	▪ मुलालाई चाना काटेर घाममा सुकाउने ▪ ओइलाएपछि तेल, नुन, मसला, खोर्सानी, भुटेर पिसेको तोरी आदि मोलेर बट्टामा खाँदेर घाममा राख्ने ▪ ९-१० दिनमा अमिलो भएपछि प्रयोग गर्ने	▪ अचारको रुपमा खाने
कागती	निम्की अचार	▪ कागतीलाई खस्रो स्थानमा घोटेर बोक्राबाहिरको राग फाल्ने ▪ ओइलाएपछि नुनमा मोलेर सिसाको बट्टामा घाममा राख्ने	▪ अचारको रुपमा

	अचार	▪ कागतीलाई टुक्रा पारेर मरमसला हालेर तेलमा पकाउने ▪ बट्टामा प्याक गरेर राख्ने	▪ अचारको रुपमा
	चुक अमिलो	▪ कागतीको रस पेल्ने ▪ रसलाई आगोमा कालो हुन्जेल पकाउने ▪ सिसाको भाँडोमा हालेर राख्ने	▪ अन्य अचार अमिलो बनाउन ▪ चटपट वा पानी पुरीको झोल बनाउन
अमला	**अचार**	▪ अमलालाई घाममा सुकाउने ▪ ओइलाएपछि तेल, नुन, मसला, खोर्सानी, भुटेर पिसेको तोरी आदि मोलेर बट्टामा खाँदिर घाममा राख्ने ▪ १०-१५ दिनमा प्रयोग गर्ने	▪ अचारको रुपमा
	सुकुटी	▪ अमलालाई काटेर घाममा सुकाउने ▪ सुकेपछि बट्टा वा प्लाष्टिकका प्याक गर्ने	▪ औषधीको रुपमा
	चूर्ण	▪ अमला, हर्रो र बर्रोका चाना काटेर घाममा सुकाउने ▪ सुकेपछि पिसेर धुलो (चुर्ण) बनाउने ▪ बट्टामा प्याक गरेर राख्ने	▪ पेटको रोग ▪ (ग्यास्ट्राइटिस,अल्सर आदिमा उपयोगी)
आलु	**मस्यौरा**	▪ आलुलाई उसिनेर बोक्रा ताछ्ने ▪ ताछेको आलुलाई नुनमा मोलेर मसिनो हुने गरी पिस्ने ▪ स-साना डल्ला बनाएर घाममा बेस्सरी सुकाउने ▪ सुकेको मस्यौरा हावा नछिर्ने गरी प्याक गरेर राख्ने	▪ तरकारीको रुपमा

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा दिइएका स्थानीय खानाहरू बनाउन प्रयोगात्मक अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गुन्द्रुक के बाट बनाइन्छ ?

(ख) सिन्की के बाट बनाइन्छ ?

(ग) कागतीबाट बनाउन सकिने खानाका परिकार के के हुन् ?

(घ) आलुको मस्यौरा केमा प्रयोग हुन्छ ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सागबाट गुन्द्रुक बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

(ख) मुलाको सिन्की कसरी तयार पारिन्छ ?

(ग) कागतीको निम्की के को रुपमा उपयोग गरिन्छ ?

(घ) आलुको मस्यौरा बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

(ङ) अमलाको अचार, चाना र चुर्ण केमा उपयोग गरिन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा भएका स्थानीय खानेकुराका परिकारहरूको विवरण तयार पारी कुनै एक खानेकुरा तयार पार्ने विधि लेखेर ल्याउनुहोस् ।

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

पाठ : १

राजारानी क्षेत्रको जैविक विविधता र महत्त्व

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

- राजारानी ताल र सो क्षेत्रको जैविक विविधताको परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- राजारानी क्षेत्र ताल र वनको जैविक विविधताको जानकारी गराउन स्थलगत अवलोकन गरी परियोजना कार्य गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

राजारानी क्षेत्रको जैविक विविधता

(क) परिचय :

राजारानी लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा पर्दछ । यो एक सुन्दर प्राकृतिक सिमसार क्षेत्र हो । यहाँ वर्षैभरि पानीले भरिभराउ हुने पोखरीहरू र विभिन्न जलीय तथा स्थलीय वनस्पति र जीवजन्तुको अस्तित्व रहेको छ । यस क्षेत्रको जैविक विधिताको बारेमा विभिन्न अनुसन्धानकर्ताहरूले खोज तथा अनुसन्धान गरेका छन् ।

(ख) जैविक विविधताको परिभाषा :

जैविक भन्नाले जीवहरूसम्बन्धी भन्ने बुझिन्छ । यसमा प्राणी र वनस्पति पर्दछन् । **विविधता** भनेको भिन्नता, फरकपन वा किसिम हो । जीवित प्राणी र वनस्पतिबिचको भिन्नता, किसिम एवम् फरकपनलाई जैविक विविधता भनिन्छ । जैविक विविधताले संसारका सबै क्षेत्र जस्तै : जल, स्थल, समुन्द्र तथा सिमसारमा रहेका सबै जीवित प्राणी तथा वनस्पतिबिच पाइने फरकपन, प्रकार तथा तिनीहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध एवम् संयोजनसमेतलाई जनाउँछ । कुनै एक स्थानको वन क्षेत्रमा वनस्पति, पशुपन्छी र अन्य जीव रहेका हुन्छन् । यो जैविक विविधता हो । वन नासिएमा वा आगो लागेमा अरू जीवहरूलाई असर गर्दछ । यो तिनीहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध हो ।

(ग) 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) उन्युँ

उन्युँ को प्रजाति : ५०   सङ्कटापन्न प्रजाति : ९   कोशी प्रदेशका लागि नयाँ प्रजाति : २ (भूपर्जिया लेगमारिया र लिन्सासिया इन्सिप्रोलिया नामका दुई प्रजातिका उन्युँ 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 वनस्पति :

जम्मा प्रजाति : १०८

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

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

(ए) जीवजन्तु :

घस्रने : गोहोरो, सुनगोहोरो, कछुवा, सर्प, सालक

पानीमा पाइने : माछा, गँगटा, पानी सर्प

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा दिइए बाहेकका राजारानी क्षेत्रको जैविक विविधतासम्बन्धी पछिल्ला खोज तथा अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको तथ्य भए कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) राजारानी क्षेत्र कस्तो प्राकृतिक क्षेत्र हो ?

(ख) राजारानी क्षेत्रमा कति प्रजातिका उन्युँ पाइन्छन् ?

(ग) राजारानी क्षेत्रमा कति प्रजातिका सुनाखरी पाइन्छन् ?

(घ) राजारानी क्षेत्रमा कति प्रजातिका रुख पाइन्छन् ?

(ङ) राजारानी क्षेत्रमा कति प्रजातिका पानीमा पाइने वनस्पति पाइन्छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जैविक विधिताको परिभाषा दिनुहोस् ।

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

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

(घ) राजारानी क्षेत्रमा पाइने जीवजन्तुको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

३. तलको प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

परियोजना कार्य :

राजारानी क्षेत्रको भ्रमण गरी निम्न विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् :

जैविक विविधताको प्रकार	नाम	दुर्लभ मानिएका
स्थलीय प्राणी		
स्थलीय वनस्पति		
जलीय प्राणी		
जलीय वनस्पति		
सिमसार क्षेत्रमा पाइने		

पाठ : २

धार्मिक स्थलहरूको संरक्षण

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

- स्थानीय धार्मिक स्थलहरूको संरक्षणका उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय धार्मिक स्थानको जानकारी गराउने र धार्मिक पर्यटनको अवस्था पहिचान गर्न सहयोग गर्ने,
- धार्मिक स्थलहरूको संरक्षणका उपायहरू बुँदागत रुपमा प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमूना :

लेटाङका धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरू

क्र सं	धार्मिक स्थलको नाम	वडा नं	ठेगाना (टोल)
१	राजारानी मन्दिर	१	राजारानी
२	धिमाल मन्दिर	१	राजारानी
३	साईली पाथिभरा मन्दिर	१	लाख
४	सातकन्या देबिको मन्दिर	१	अँधेरी
५	किराँत थेवा माङहिम	१	हर्दिया
६	सभेन्थ डे एडभान्टिष्ट चर्च	१	कुवापानी
७	प्रशंसा चर्च	१	कुईकुण्डा
८	प्रशंसा चर्च	१	ठोक्रे
९	कुवापानी चर्च	१	कुवापानी
१०	अँधेरी बप्तीस मण्डली	१	अँधेरी
११	अँधेरी प्रसंशा चर्च	१	अँधेरी
१२	बगुवा झुण्ड	१	बगुवा
१३	कातिके मण्डली	१	कातिके
१४	किराँत माङ्हिम आरुबोटे	१	आरुबोटे
१५	शिवालय मन्दिर	२	
१६	राम जानकी मन्दिर	२	
१७	पांचायन मन्दिर	२	
१८	विश्वकर्मा मन्दिर	२	
१९	दुर्गा मन्दिर	२	
२०	शिला सिंह मन्दिर	२	

२१	बत्तीस चर्च पुरानो बजार	२	पुरानो बजार
२२	शिवालय मन्दिर	३	किर्तिमान
२३	कालिकादेवी स्थान	३	बिरन
२४	प्रसंसा चर्च	३	किर्तिमान
२५	ईमान्युएल चर्च	३	बिरन
२६	कमलपुर प्रसंसा चर्च	३	कमलपुर
२७	स्वतन्त्र आशा मण्डली	३	मिलनचोक
२८	होप चर्च	३	मिलनचोक
२९	शिवालय मन्दिर	४	बि.पी. चोक
३०	शनी मन्दिर	४	बसपार्क नजिक
३१	मगर गुम्बा	४	साना किसान लाईन
३२	बौद्ध गुम्बा	४	मिलन चोक
३३	किरात राई यायोखा	४	मिलन चोक
३४	किरात मान्घिम	४	मिलनचोक
३५	लेटाङ ईसाई एकता	४	मिलनचोक
३६	किरात धार्मिक स्थल	४	आर्मी क्याम्प उत्तर
३७	स्वार्गिक मार्ग	४	गंगे चोक पुछार
३८	नेवार भीमसेन मन्दिर	४	साना किसान लाईन
३९	तामाङ गुम्बा	४	
४०	बप्तिस चर्च	४	
४१	गणेश मन्दिर	५	
४२	शिद्धेश्वर मन्दिर	५	
४३	किराँतेश्वर मन्दिर	५	
४४	राधा कृष्ण मन्दिर	५	
४५	बप्तिस चर्च	५	

४६	प्रसंसा चर्च	६	घुम्ती
४७	शिवालय मन्दिर	६	सुकेचौरी
४८	रानीपानी मन्दिर	६	रानीपानी
४९	बराह मन्दिर	७	वारंगी
५०	कालिका मन्दिर	७	फुर्केटार
५१	किरांत मन्दिर	७	बोलाघारी
५२	किरांत मन्दिर	७	पित्लुम्बा
५३	पित्लुम्बा चर्च	७	पित्लुम्बा
५४	कुम्ले चर्च	७	
५५	प्रसंसा चर्च	७	वारंगी
५६	फेदाप्जुंग चर्च	७	
५७	केराबारी चर्च	७	
५८	भुसुने केराबारी चर्च	७	
५९	फेदाप्जुङ मगर गुम्बा	७	
६०	फुर्केतार चर्च	७	
६१	शिवालय मन्दिर	८	
६२	माता पार्वती पाथिभरा	८	
६३	माङ्घिम किराँत मन्दिर	८	
६४	ईसाई प्रभुको मण्डली	८	
६५	मगर बौद्ध गुम्बा	८	
६६	शिवालय मन्दिर	९	
६७	राधाकृष्ण तथा दुर्गा मन्दिर	९	
६८	गणेश मन्दिर	९	
६९	आहाले दुर्गा मन्दिर	९	
७०	शाकेला धाम	९	
७१	बौद्ध गुम्बा	९	
७२	युमा मङ्हिम मन्दिर	९	
७३	क्रिश्चियन मन्दिर	९	
७४	सेभेन डे चर्च	९	जाँते
७५	प्रभुको सन्देश	९	जाँते
७६	विलिभर चर्च	९	बाह्र कोठे
७७	वप्तिस चर्च	९	बाह्र कोठे

(ख) धार्मिक पर्यटनको अवस्था :

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

लेटाङ नगरपालिकामा भएका प्रमुख धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यहरू निम्नानुसार छन् :

क. राजारानी मन्दिर

ख. वराहजी मन्दिर

ग. किराँत हाङ्साम माङ्हिम

घ. अन्य धार्मिक आस्थाका स्थलहरू

लेटाङ नगरपालिका क्षेत्रमा पर्ने ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थल राजारानीमा अन्तर धार्मिक शान्ति पार्क निर्माण हुँदै छ । धार्मिक सद्भावद्वारा समुदायमा शान्ति र मेलमिलाप कायम गर्ने तथा सबै धर्म, सम्प्रदायको आस्थाको केन्द्र बनाउने उद्देश्यले पार्कको निर्माण थालनी गरिएको हो । राजारानीमा पाँचओटा धर्मसँग सम्बन्धित अलग-अलग पार्क बन्नेछन् । पार्कमा प्रत्येक धर्मका छुट्टाछुट्टै प्रवेशद्वार सहित सिमेन्ट वा ढुङ्गाबाट सबै धर्मका कलाकृति, पहिरन र धार्मिक गतिविधि झल्कने आकृतिहरू रहने अवधारणा रहेको साथै अन्तरधार्मिक पुस्तकालय, ध्यान तथा योगकेन्द्र 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 विगत वर्षभन्दा बढ्दै गएको पाइन्छ । यसको नजिकै इतिहासकार तथा साहित्यकार इमानसिंह चेम्जोङको सालिक पनि बनाइएको छ ।

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

(ख) धार्मिक स्थलहरूको संरक्षण :

- नगरभित्रका धार्मिक स्थलहरूको सर्वेक्षण गरी परिचयात्मक विवरण तयार गर्ने,
- धार्मिक स्थलहरू कतिपय जाति र समूदायका साझा आस्था केन्द्रका रुपमा समेत रहेकाले यिनलाई सामाजिक सहिष्णुता र सद्भाव अभिवृद्धि गर्ने माध्यमका रुपमा संरक्षण गरी उचित व्यवस्थापन गर्ने,
- धार्मिक स्थल र सांस्कृतिक महत्वका स्थलहरूको परिचयात्मक विवरणको प्रचारप्रसार र जनचेतना अभिवृद्धिका माध्यमद्वारा सांस्कृतिक पर्यटनको विकासमा टेवा पुऱ्याउने,
- पुराना तथा जीर्ण भइसकेको भौतिक संरचनाको मर्मत सम्भार तथा पुन: निर्माण गर्ने,
- धार्मिक स्थलहरूसम्म आवतजावत गर्नका लागि सहज र सुरक्षित सडक निर्माण गर्ने,
- धार्मिक स्थलहरूको सरसफाइ र आकर्षणमा ध्यान दिने,
- संरक्षण समिति वा विकास समिति गठन गरी धार्मिक स्थलबाट हुने आम्दानी र प्राप्त सहयोगलाई उचित सदुपयोग गर्ने
- धार्मिक स्थलहरूको प्रचार र महत्त्व बढाउनका लागि उक्त स्थलहरूमा धार्मिक मेलाहरूको आयोजना गर्ने ।

क्रियाकलाप:

तपाईंको विद्यालय नजिकै भएका धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरू र तिनको संरक्षणको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

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 हुँदै छ ?

(च) धार्मिक पर्यटन बढाउन के गर्नुपर्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका कुनै ५ चर्चित धार्मिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

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

(ग) धार्मिक स्थलहरूको संरक्षणका कुनै ३ उपायहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) धार्मिक पर्यटनको विकासमा धार्मिक स्थलहरू महत्त्व दर्शाउनुहोस् ।

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

परियोजना कार्य :

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

पाठ : ३

ऐतिहासिक स्थलहरूको संरक्षण

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

- ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण र विकासका उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय क्षेत्रको जानकारी गराई तिनको महत्त्व तथा संरक्षणका उपायहरू बारे छलफल गर्ने ।

पाठको नमूना :

१. लेटाङका ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक स्थलहरूको परिचय

(क) राजारानी पोखरी

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा लेटाङ बजारबाट करिब ५ किलोमिटर पश्चिम उत्तरमा राजारानी पोखरी अवस्थित छ । यहाँ राजा पोखरी र रानी पोखरीको बिचमा रहेको मन्दिरमा राजारानीको मन्दिर रहेको छ ।

राजारानी पोखरीका बारेमा धेरै वर्ष पहिले धिमाल राजा युद्ध गर्न तल मधेसमा झरेपछि हार भएको र उनकी श्रीमतीले छोरीसहित पोखरीमा हाम फालेर ज्यान फालेपछि तीनवटा पोखरी राजा, रानी र छोरी पोखरी भनेर नामाकरण गरिएको किंवदन्ती रहेको छ ।

राजारानी पोखरी लेटाङको सर्वाधिक चर्चा कमाएको स्थान हो । यहाँको प्राकृतिक सुन्दरतामा रमाउन तथा वनभोज खानका लागि टाढाटाढाबाट मानिसहरू आउने गरेका छन् ।

(ख) वराहजीको मन्दिर :

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 प्रवर्द्धनमा समेत सहयोग पुऱ्याएको छ ।

(ग) राजारानी मन्दिर

आदिवासी धिमाल जातिको पहाड भनेर चिनिने राजारानी क्षेत्र लेटाङ १ मा पर्दछ । राजारानी क्षेत्रमा ३ वटा पोखरी र धिमाल तथा मगर समुदायले पूजा गर्ने गरेका २ वटा मन्दिर रहेका छन् । पूर्वी नेपालका झापा र मोरङका धिमालहरूले अढाइ महिनासम्म मनाउने ढङ्ढङे मेला हरेक वर्ष बैशाख २ गते धिमाल ग्रामथानमा पूजाआजा गरेर सुरुवात हुन्छ । यो मेला यस स्थानको ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको मेला हो ।

राजा पोखरी र रानी पोखरीको बिचमा राजारानी मन्दिर रहेको छ । यहाँ मगर जातिका मानिसहरूले पूजाआजा गर्ने गर्छन् । राजारानी मन्दिरमा पूजाआजा गर्नका साथै त्यस क्षेत्रको प्राकृतिक सुन्दरतामा रमाउन वर्षेनी हजारौँ मानिसहरू राजारानी मन्दिर जाने गर्दछन् । त्यसैले यो मन्दिर लेटाङको ऐतिहासिक सम्पदा हो ।

(घ) जाँते

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

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

(ङ) 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 ।

(च) 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 टेका पैनीको आसपास मेला लाग्ने गरेको छ ।

(छ) 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 नामाकरण गरिएको यस स्थानमा एउटा ठूलो बरको रुख छ । यहाँको हावापानी घुमफिर गर्न आउनेहरूका लागि उपयुक्त भएकोले यस ठाउँमा होमस्टे बनाई पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्ने योजना रहेको छ ।

(ज) वाराङ्गी

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ स्थिति वराहजी मन्दिरको छेउमा कुनै समयमा ठूलो वाराङको रुख थियो । त्यही वाराङको रुखको नामबाट पछि वाराङ्गी नाम रहन गएको जनश्रुति रहेको छ । भौगोलिक विधिता र हावापानीको दृष्टिले यो स्थान पहाडी भेगको एक रमणीय स्थान हो । वाराङ्गी क्षेत्रमा सुके

पोखरी, पित्लुम्वा, धिरिङ्खा, नताक्लोङ/नादेब्लुङ झरना र शिखरवास जस्ता महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक स्थान पर्दछन् ।

(झ) 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 ।

(ञ) खेरुवा

वि.सं. १९७० सालतिर जिम्दारले बस्ती बसाल्ने क्रममा, त्यसबेला हालको लेटाङ ५ मा ४५० माउ जति भैंसी पालेर मानिसहरू बसोबास गरेका थिए । धेरै भैंसी पालेर 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 ।

(ट) साग्मा

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

२. ऐतिहासिक स्थलहरूको महत्त्व

विभिन्न जातजाति र व्यक्तिले दिएको ऐतिहासिक महत्त्वसँग जोडिएको स्थान तथा भूगोललाई नै ऐतिहासिक स्थान भनिन्छ । लेटाङमा रहेका विभिन्न ऐतिहासिक स्थानको महत्त्वलाई बुँदागत रुपमा निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

- ऐतिहासिक स्थलको अध्ययन र अनुसन्धानमा सहयोग,
- विभिन्न सम्पदाहरूको संरक्षणमा सहयोग,
- इतिहासको प्रचारप्रसार,
- विभिन्न रचनाको लागि स्रोत प्राप्ति,
- पर्यटन व्यवसायको विकास र प्रवर्धन,
- विभिन्न चालचलन, संस्कार र संस्कृतिको जानकारी तथा संरक्षण,
- विगतमा भएका विकास निर्माणको कार्यबाट प्रेरित भई आजको विकासमा जुट्न ।

३. ऐतिहासिक स्थलहरूको संरक्षण

मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगै मानिसले सभ्य र व्यवस्थित समाज निर्माण गर्न अपनाएका विधि तथा मान्यताहरू नै मौलिक संस्कृतिहरू हुन् । मानिसले विभिन्न भूगोल र समुदायमा छरिएर बस्दा देश, काल, परिस्थितिअनुसार फरकफरक मौलिक संस्कृतिको विकास हुन पुगेको हो । विभिन्न जातजाति

तथा धर्म र आस्थामा आवद्ध मानिसहरूले अनुशासनमा रहने नीतीनियम र चालचलनको संस्कार बसाउँदा प्रयोगमा आएर निरन्तरता पाउने चालचलन र संस्कारले संस्कृतिको मान्यता पाएको हो । नेपाल विभिन्न जातजाति, धर्म र वेशभूषामा आवद्ध मानिसहरूको साझा फूलबारी भएकोले जातीय धर्मिक तथा ऐतिहासिक मान्यताका आधारमा रहेका आस्थाहरूको व्यवहारिक प्रयोग र चालचलनबाट नै हाम्रा मौलिक संस्कृतिको विकास भएका छन् । सभ्यताको विकास क्रममा मानिसले प्राप्त गरेका आध्यात्मिक एवम् भौतिक मूल्यको सिङ्गो रूप नै संस्कृति हो । समाजमा परम्परादेखि नै चल्दै आएका विश्वास, चालचलन, संस्कार, रीतिरिवाज, रहनसहन र विचारबाट निर्माण भएका मूल्य र मान्यताको समग्र संस्कृति हो । यिनै अमूल्य संस्कृति र परम्परालाई बचाइराख्न ऐतिहासिक स्थल तथा सम्पदाको संरक्षण अपरिहार्य छ ।

क्रियाकलाप:

तपाईंको विद्यालय नजिकै भएका ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) राजारानी मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

(ख) वराहजीको मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

(ग) कोलुङ झरनाको नाम कसरी राखिएको रहेछ ?

(घ) पाटीखेत कहाँ पर्दछ ?

(ङ) साग्मा क्षेत्रमा पर्ने कुनै २ ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(च) वाराङ्गी नाम कसरी रहन गएको हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरभित्रको कुनै एक ऐतिहासिक स्थलको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) ऐतिहासिक स्थलहरूको कुनै ३ वटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) ऐतिहासिक स्थलको संरक्षण गर्नुपर्ने कुनै ३ कारणहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा रहेका कुने ३ वटा ऐतिहासिक स्थलहरूको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) ऐतिहासिक स्थलहरूके संरक्षणमा स्थानीय सरकारले खेल्नुपर्ने भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गरेर लेटाङ नगरपालिकाका कुनै २ वटा ऐतिहासिक स्थल र तिनको संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ : ४

पर्यटन व्यवसायका फाइदा

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

- पर्यटन व्यवसायका फाइदा बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पर्यटन व्यवसायका फाइदाहरू विषयमा छलफल गर्न र उदाहरणहरू दिन ।

पाठको नमूना :

पर्यटन व्यवसायका फाइदा

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 :

राजारानी पोखरी, वराहजीको मन्दिर, जाँते, कोलुङ झरना, तेलीखोला, समलाडाँडा, वारङ्गी, पाटीखेत, खेरूवा, साग्मा आदि ।

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

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पर्यटन व्यवसायबाट स्थानीयलाई पुगेका प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष फाइदाहरूका उदाहरण दिई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यासः

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

(ग) पर्यटन व्यवसायबाट हुने कुनै एउटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) पर्यटन व्यवसायबाट हुने कुनै पाँचओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

विदाका दिन नजिकैको कुनै पर्यटकीय स्थलमा गई त्यहाँका स्थानीयले पर्यटलाई लक्षित गरी केकस्ता व्यवसाय सञ्चालन गरेका रहेछन्, सो को विवरण तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ५
वनभोज स्थल र पार्कहरू

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

- लेटाङका दृश्यावलोकन तथा वनभोज स्थलहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

लेटाङका वनभोज स्थल तथा पार्कहरूको व्यवस्थापन

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

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

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

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

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

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

अभ्यास:

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटकीय स्थलहरू कति प्रकारका हुन्छन् ?

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

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

(घ) पर्यटकीय स्थलमा पर्यटकको सङ्ख्या कसरी बढाउन सकिन्छ ?

(ङ) पर्यटकीय स्थलको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

पाठ : १

नगर सरसफाइका विविध पक्ष

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

- नगरको सरसफाइमा असर पार्ने विविध पक्ष बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- फोहोरमैला, धुलो धुवाँ र कार्बन जस्ता पक्षको जानकारी गराउने, यससँग जानकार शिक्षक वा विज्ञसँग अन्तरवार्ता लिई प्रतिवेदन तयार गरी परियोजना कार्य मार्फत अधिक ज्ञान हासिल गराउने ।

पाठको नमुना :

नगर सरसफाइका विविध पक्ष

(क) सरसफाइको परिचय

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

(क) लेटाङ नगरको सरसफाइ

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

❖ फोहोर मैला, मानव मलमूत्र 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 ,

❖ फोहोर कुरा छोएपछि,

❖ बिरामीको स्याहार गर्नु अघि र पछि,

(ग) सुरक्षित पानीको प्रयोग,

(घ) सुरक्षित खानाको प्रयोग,

(ङ) सफा घर आँगन,

(च) वातावरणीय सरसफाइ,

(छ) खानेपानी तथा सरसफाइ,

❖ खानेपानीको आवश्यकता पूरा गर्न रणनीतिक योजना निर्माण गर्ने,

❖ फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्न ल्याण्डफिल साइट व्यवस्था गर्ने,

(ज) सार्वजनिक शौचालय व्यवस्था गर्ने,

(झ) प्लाष्टिक प्रयोगमा बन्देज गर्ने,

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

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

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

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

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नगर स्तरीय सरसफाइका कार्यक्रमहरूको बारेमा उदाहरण सहित जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. अति छोटो (एक वाक्यमा) उत्तर दिनुहोस् :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) नेपालको संविधानअनुसार सरसफाइ कस्तो आवश्यकता हो ?

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

(घ) कुनबेला साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ?

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

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सरसफाइको परिचय दिनुहोस् ।

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

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

परियोजना कार्य :

तपाईं बसोबास गरेको टोलको सरसफाइको अवस्था बिग्रँदै गएको जानकारी गराउँदै तत्काल सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्न अनुरोध गर्दै लेटाङ नगरपालिकाका नगरप्रमुखलाई लेखिने पत्रको नमुना तयार पारेर ल्याउनुहोस्

पाठ : २

स्वस्थ जीवन र वातावरण

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

- जीवन उपायोगी स्वस्थ वातावरण निर्माणमा योगदान गर्न र तिनको उपयोग गर्न,

सिकाइ सहजीकरण :

- स्वस्थ जीवनका सूचक तयार गर्न छलफल गर्ने,
- सूचक प्राप्त गर्न उपयोगी स्वस्थ वातावरण निर्माणका लागि गर्नुपर्ने आवश्यक कार्यहरूको सूची तयार गर्ने,

पाठको नमुना :

परिचय

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

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

स्वस्थ जीवनका आधार (सूचक)

(क) कम्तिमा दैनिक ८ घण्टा सुत्नु र राम्रोसँग निदाउनु,

(ख) तिर्खा लाग्नु र दैनिक कमीतमा ३ लिटर पानी पिउनु,

(ग) भोक लाग्नु र ठीक समयमा स्वस्थ भोजन ग्रहण गर्नु,

(घ) नियमित शारीरिक व्यायाम वा कसरत गर्नु,

(ङ) सबैसँग सकारात्मक र मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध राख्नु,

(च) काम र विश्रामको सन्तुलन मिलाउनु,

(छ) ताजा र स्वच्छ हावा र घामको किरणमा केही समय बस्नु,

(ज) नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु,

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

अभ्यास:

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्वस्थ रहन दिनमा कम्तिमा कति घण्टा सुत्नुपर्छ ?

(ख) स्वस्थ रहन दिनमा कम्तिमा कति पानी पिउनुपर्छ ?

(ग) स्वस्थ जीवनको कुनै एक सूचक लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

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

परियोजना कार्य :

तपाईंको घर परिवार वा छिमेकका कम्तिमा ३ जनासँग स्वस्थ रहने उपायहरूका बारेमा सोधी उहाँहरूले दिएका उत्तरलाई छुट्टाछुट्टै टिपोट गरेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३
पोषण

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

- पोषण व्यवस्थापनका विविध पक्षहरूको पहिचान र उपयोग गर्न ,
- कुपोषणले हुने समस्या निराकरणका उपायहरू अवलम्बन गर्न,
- पोषणका स्थानीय स्रोतहरूको उपयोग र सुरक्षाका विधिहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पोषण व्यवस्थापनका स्थानीय कार्यहरूको जानकारी गराई पोषणको महत्त्व छलफल गर्ने,
- पोषणको अभावले शरीरमा हुने समस्याको जानकारी गराउने । यसको लागि स्थानीय विज्ञसँग परामर्श गरी निराकरणका उपाय खोजी गर्ने,
- रक्तअल्पता, कम तौल, पुड्कोपन र ख्याउटेपनको जानकारी गराउने,
- पोषणका स्थानीय स्रोत सुरक्षा र उपयोगमा सकारात्मक विधिहरूको बारेमा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) पोषण व्यवस्थापनका विधि पक्षहरू

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

बालबालिकाको जीवनरक्षा, स्वास्थ्य तथा विकासका लागि उपयुक्त पोषण एक दरिलो जग हो। राम्रो पोषण पाएका बालबालिकाहरू राम्ररी सिक्न र हुर्कन सक्छन्, समुदायमा सहभागी हुन र योगदान दिन, तथा रोग, विपत्ति र अन्य विश्वव्यापी सङ्कटहरूसँग लड्न समर्थ हुन्छन्। खाद्य पदार्थको सेवन गर्नु भनेको पेट भर्नु मात्र होइन । त्यो खाना पौष्टिक तत्त्वयुक्त पनि हुनुपर्दछ । के कस्ता खाद्य वस्तु पौष्टिक हुन र तिनलाई कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको जानकारी सवैमा हुनु आवश्यक छ ।

पोषणयुक्त खानाको आवश्यकता

- शरीरलाई शक्ति दिन्छ, फूर्ति दिन्छ ।
- शरीरको वृद्धि र विकास गर्छ ।
- शरीरको रक्षा गरी स्वस्थ, निरोगी राख्छ ।
- आन्तरिक र बाह्य क्रियाकलापहरू सुचारू रुपले सञ्चालन गर्न मद्दत गर्छ ।
- दैनिक क्रियाकलापमा वृद्धि ल्याई पढाइ लेखाइ र दैनिक कामकाज गर्नमा सहयोग पुग्छ ।

(ख) पोषणको अभावमा हुने शारीरिक समस्याहरू

- होचो तथा पुड्कोपना अर्थात उमेरअनुसारको उचाइ नहुनु ,
- दुब्लोपना (ख्याउटे) अर्थात् उचाइअनसुारको कम तौल हुनु,
- बालबालिकामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने,
- शारीरिक तथा मानसिक विकासमा असर पर्ने ,
- मानसिक क्षमता कमजोर हुने ।

(ग) पोषणको अभावमा हुने शारीरिक समस्याहरू निराकरण गर्न पोषकतत्त्व जोगाउने उपायहरू /पोषण व्यवस्थापनका विविध पक्ष

- खाना पकाउँदा छोपेर पकाउने,
- पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तु नमिसाउने,
- सागसब्जी काटेर नपखाल्ने,
- खानेकुरा सुरक्षित स्थानमा भण्डारण गर्ने,
- खानामा रङ र सोडाको प्रयोग नगर्ने .

(घ) पोषणका स्थानीय स्रोतको उपयोग

लेटाङ नगरपालिकामा हुने स्थानीय उत्पादनहरू मध्ये खाद्यान्न सामग्रीहरू जस्तै : धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, दूध, दही, अण्डा, घ्यू, माछा मासु आदिको समुचित रुपमा प्रयोग गरी हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषण प्राप्त गर्नु पोषणको स्थानीय स्रोतको उपयोग हो ।

स्थानीय स्तरमा उत्पादन भएका पोषणका स्रोत तथा तिनीहरूबाट पाइने पोषक तत्त्वहरू ।

कार्बोहाइड्रेड : चामल, गहुँ, आलु आदि ।

प्रोटिन : माछा, मासु, अण्डा, दूध, पनिर, घ्यू, दही आदि ।

भिटामिन : हरियो सागपात, पहेंला फलफूल आदि ।

आइरन : कोदो, पालुङ्गो, ब्रोकाउली आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा पोषणको उपयोगका विभिन्न सन्दर्भ र उदाहरण जोडेर थप छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पोषण भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो शरीरलाई कस्ता खानेकुराको आवश्यकता पर्दछ ?

(ग) पोषणयुक्त खाना खाँदा हुने कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) पोषणको अभावमा देखापर्ने कुनै एक शारीरिक समस्या लेख्नुहोस् ।

(ङ) स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने कार्बोहाइड्रेड पाइने खानेकुराको उदाहरण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पोषणयुक्त खानेकुरा खाएका बालबालिका के गर्न सक्षम हुन्छन् ?

(ख) पोषणको अभावमा के समस्या आउँछ ?

(ग) शरीरलाई आवश्यक पोषणयुक्त खानेकुरा कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

(घ) कुनै पाँचओटा पोषणयुक्त खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) पोषणका स्थानीय स्रोतको सूची बनाउनुहोस् ।

(च) खानेकुरामा भएको पोषक तत्व जोगाउने कुनै तीनओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाइँको घरमा बनाइने वा खाइने स्थानीय खानेकुराहरूको नाम टिपी तिनीहरूमा पाइने पोषक तत्त्व समेत लेखेर ल्याई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	खानेकुराको नाम	पाइने पोषक तत्त्व
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

पाठ : ४

खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकार

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

- खेलकुदको विकासमा स्थानीय सरकारले गर्ने कामहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

खेलकुद विकासका लागि स्थानीय सरकारले गर्ने कार्यहरू

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

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

- ❖ विभिन्न क्लव तथा खेलाडीलाई मान्यता दिने,
- ❖ खेलकुद क्षेत्रका प्रतिभाशाली व्यक्ति छनौट गर्ने, तालिम प्रशिक्षण दिने,
- ❖ अन्तराष्ट्रिय, राष्टिय, प्रदेश तथा जिल्ला स्तरीय प्रतियोगितामा छनोट भएका खेलाडीहरूको सम्मान र प्रोत्साहन,
- ❖ जर्सी तथा खेल सामग्री वितरण,
- ❖ वडा स्तरीय र नगर स्तरीय खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना हुँदा व्यवस्थापन खर्च र पुरस्कार उपलब्ध गराउने,
- ❖ रङ्गशाला, कवर्ड हल र खेल मैदानहरू निर्माण गर्ने, पुरानाको मर्मत सम्भार गर्ने,
- ❖ नगरस्तरीय प्रतियोगिताको आयोजना गर्ने,
- ❖ खेलकुद विकास समिति गठन गरी खेल क्षेत्रका युवाहरू परिचालन गर्ने र सक्रिय बनाउने,
- ❖ विद्यालय स्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने र छनौट भएका खेलाडीहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नगरले खेलकुदको विकासका लागि गरेका अन्य गतिविधिका अद्यावधिक उदाहरणहरू समेटेर पाठलाई विस्तार गनुहोस् ।

अभ्यासः

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

(क) लेटाङ नगरपालिकाको आयोजना कुन-कुन खेलकुद प्रतियोगिताहरू आयोजना हुन्छन् ?

(ख) खेलमैदानको उचित व्यवस्थापन गर्न नगरपालिकाले के कस्त कार्यहरू गर्दै आएको छ ?

(ग) खेलाडीलाई तालिम तथा प्रशिक्षणका लागि नगरपालिकाले सञ्चालन गरेका तालिमको उदाहरण दिनुहोस् ।

(घ) खेलकुदको विकासमा नगरपालिकाले थप के कस्ता कार्य गर्नुपर्ला ? सुझाव दिनुहोस् ।

पाठ : ५

योग शिक्षा

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

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

सिकाइ सहजीकरण :

- भास्त्रिका र अनुलोम विलोम गर्न सिकाउने, विभिन्न आसनहरूसँगै अभ्यास गराउने र नियमित गर्न सहजीकरण गर्ने,
- योगका शारीरिक तथा मानसिक फाइदाहरू छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) योग र योगाभ्यास

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

आधुनिक युगमा विज्ञान र प्रविधिको विकासले हामीले दैनिक रुपमा गर्दै आएका कामहरू विभिन्न प्रविधि, यन्त्र र उपकरणहरूको माध्यमबाट सजिलै गर्न सकिन्छ । पहिलेको समयभन्दा अहिले हामी धेरै कुरामा प्रविधिमुखी भएकाले शारीरिक श्रमबाट टाढा भइरहेका छौं । हाम्रो शरीरका अङ्गहरू चलायमान नहुँदा निष्क्रिय हुने भएकोले मानिसमा अनेक रोगहरू देखा पर्दछन् । स्वस्थ रहन दैनिक रुपमा शारीरिक व्यायाम तथा योग अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

योगको महत्त्व :

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

भस्त्रिका

भस्त्रिका योगको एउटा आसन हो । यसको अभ्यास गर्दा :

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

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 औँलाले बन्द गरी बायाँ प्वाल बाट लामो श्वास फाल्ने
- फेरि बायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास छोड्ने

अनुलोम विलोम गर्नाले फोक्सो तथा मुटु स्वस्थ हुन्छ । यसले दिमागमा अक्सिजनको मात्रा बढाई दिमाग तेजिलो बनाउन मद्दत गर्छ ।

अनुलोम विलोम गर्दाका आसनहरू

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 वृद्धि विकास सन्तुलित हुन्छ।
- रोग प्रतिरोध शक्तिको विकास हुन्छ, रोग लाग्दैन ।
- शरीरको विकार विषहरू, ग्रन्थीहरूको निष्कासन हुन्छ ।

- सन्तोष र आनन्द आउने हर्मोन रसहरू सेरेटोनिन आदिको उत्पादन हुन्छ ।
- जिवाणुहरूको औषधीप्रति प्रतिरोधात्मक शक्ति विकास हुन पाउँदैन, खाएका औषधीले काम गर्छ ।
- शरीरलाई आवश्यक प्राणवायु अक्सिजनको अधिक ग्रहण र परिचालन गर्न सहयोग गर्छ ।
- शरीरका सबै अङ्गहरूले सन्तुलित काम गर्न सहयोग गर्छ ।
- सकारात्मक स्वभावको विकास भई शरीर हलुका र स्वस्थताको महशुस हुन्छ ।
- सिर्जनात्मक सफल र सन्तोषपूर्ण जीवनयापन गर्न सहयोग गर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

अभ्यास :

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) भस्त्रिका गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ङ) अनुलोम विलोम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

२. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) योगको महत्व लेख्नुहोस् ।

(ख) भास्त्रिका 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 ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो घरमा वा छिमेकमा योग वा ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई सोधेर भास्त्रिका र अनुलोमविलोम गर्दा हुने फाइदाहरू कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ: ८	लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप	कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

खाद्य तथा नगदे बाली

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

- स्थानीय खाद्य तथा नगदे बालीको उचित उपायोग गर्ने उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय खाद्य तथा नगदे बालीको सूची तयार गरी विद्यार्थीको परियोजना कार्यको सङ्कलन गरी प्रस्तुति गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङमा उत्पादन हुने खाद्य तथा नगदे बाली

लेटाङ नगरपालिकाको मुख्य पेसा कृषि तथा पशुपालन हो । यो नगरपालिका पहाडी र तराई भागमा फैलिएको हुँदा स्थान अनुसार कृषि उत्पादन पनि फरक पर्ने गर्दछन् । पहाडी भेगमा थोरै मात्रामा धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, आलु र विभिन्न किसिमका तरकारी उत्पादन हुने गर्दछ । यहाँ केराखेती पनि निकै फस्टाएको छ । नगदे बालीको रूपमा अदुवा, बेसार, अलैंची, अम्रिसो, आलु, कफी आदि उत्पादन गरेर बिक्री गरिन्छ ।

लेटाङको दक्षिणी भाग तराई र भावरको क्षेत्रमा पर्दछ । यहाँ धान, मकै, गहुँ, तोरी, कोदो, आलु प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । तराई क्षेत्रको माटो तरकारी खेतीको लागि पनि उपयुक्त छ । यहाँका मानिसहरूले आलु, सिमी, फुलकोपी, टमाटर, बन्दाकोपी, ब्रोकाउली जस्ता तरकारी उत्पादन गरेर बिक्री गर्दछन् । लेटाङको तराई क्षेत्रमा नरिवल, सुपारी, ड्रयागन फ्रुट आदिको खेती पनि फस्टाएको पाइन्छ ।

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

(अ) **खाद्यबाली :**

अन्न : धान, मकै, कोदो, गहुँ, फापर, जौ, जुनेलो आदि ।

दलहन : मास, मुसुरो, रहर, खेसरी, मस्याम, गहत, सिमी, बोडी, राज्मा, चना, केराउ, बकुल्ला

तेलहन : तोरी, रायो, सस्युँ, तील, सूर्यमुखी, सिलाम, भटमास, बदाम आदि ।

(आ) **नगदे बाली :**

आलु, अदुवा, उखु, अम्रिसो, किवी फल, खोर्सानी, सनपाट, सुन्तला, कफी, केरा आदि ।

मसला : अदुवा, लसुन, प्याज, बेसार, धनियाँ, खोर्सानी

फलफूल : केरा, सुन्तला, जुनार, एभोकाडो, आँप, लिच्ची, किवी आदि ।

तरकारी : आलु, मूला, बन्दा, काउली, गोलभेंडा, रायो, भेडे खुर्सानी, भण्टा आदि ।

अन्य : मौरी पालन, च्याउ खेती, सुपारी खेती, सिमसाग खेती आदि ।

(ख) खाद्य तथा नगदे बालीको उपयोग

दैनिक खानका लागि खेतीबाट उत्पादन हुने बालीलाई खाद्यान्नबाली भनिन्छ । कृषिबाट उत्पादन हुने यी बालीहरू हाम्रो दैनिक खानामा प्रयोग गरिन्छन् ।

आम्दानी गर्ने उद्देश्यले लगाइने बालीहरूलाई नगदे बाली भनिन्छ । नगदे बालीलाई बिक्री गरेर आयआर्जन बढाउने उद्देश्यले लगाइने गरिन्छ । यो बाली लगाएर गरिबी घटाउन, बाहिरी देशमा निर्यात गरेर विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न र स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ । आलु, अम्रिसो, चिया, अदुवा, किवी, सुन्तला, केरा, उखु, सनपाट आदि नगदे बालीका उदाहरण हुन् ।

हाम्रा स्थानीय खाद्यतथा नगदे बालीका केही उपयोगहरू निम्न छन् :

- धानको भात हाम्रो दैनिक खाना हो । आफूलाई खान पुग्ने धान राखेर बचेकोलाई बिक्री गरेर आम्दानी लिन सकिन्छ ।
- सागपात तथा फलफूल आफूले खानसक्ने जति खाएर बाँकी बजारमा बिक्रीका लागि लैजान वा पठाउन सकिन्छ ।
- दलहन, तेलहन तथा मसलाबाली पनि आफूलाई चाहिने जति उपयोग गरेर बिक्री गर्न सकिन्छ ।
- अदुवा, अम्रिसो र सनपाट घरमा खासै धेरै आवश्यक पर्दैन । यिनीहरू बिक्री गर्न के लागि लगाइन्छन् ।
- मकै, फापर र कोदोको ढिँडो खानु स्वास्थ्यका लागि ज्यादै लाभदायक छ । आफूले खाएर बच्ने भए बिक्री पनि गर्न सकिन्छ ।
- कफीलाई प्रशोधन गर्ने उद्योग नै चलाउन सकिन्छ । यसरी उत्पादन भएको कफी बजारमा पठाएर आम्दानी लिन सकिन्छ ।
- अलैंची पनि बिक्री गर्नकै लागि लगाइन्छ । अलैंची खेतीबाट वर्षेनी लाखौं आम्दानी लिन सकिन्छ ।
- केरा र सुपारीको व्यावसायिक खेतीबाट पनि अर्थोपार्जन गर्न सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थान अनुसार उत्पादन हुने खाद्य तथा नगदे बालीको सूची बनाई तिनीहरूको उपयोग बारे स्थानीय उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) खाद्य बाली भनेको कस्तो बाली हो ?

(ख) नगदे बाली भनेको कस्तो बाली हो ?

(ग) कुनै दुईओटा स्थानीय खाद्यबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) कुनै दुईओटा स्थानीय नगदे बालीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) स्थानीय तेलहन बालीका कुनै दुई उदाहरण दिनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) खाद्यबाली र नगदेबालीबीच उदाहरणसहित भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

(ख) तपाईं बसोबास गरेको स्थानमा उत्पादन हुने खाद्यबालीहरूको उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) तपाईं बसोबास गरेको स्थानमा उत्पादन हुने नगदे बालीहरूको उदाहरण दिनुहोस् ।

(घ) स्थानीय खाद्य बालीको कसरी उपयोग गरिन्छ ? कुनै दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) स्थानीय नगदेबालीको कसरी उपयोग गरिन्छ ? कुनै दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

१. तपाईंको गाउँघरमा उत्पादन हुने कृषिजन्य उत्पादन मध्ये कुन खाद्य बाली र कुन नगदे बाली रहेछन् ? अलगअलग सूची तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : २

पशुपन्छीपालन व्यवसायको अवस्था

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

- कृषि तथा पशुपन्छीपालनको अवस्था बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय स्तरमा पशुपन्छीपालन व्यवसायको अवस्था जानकारी गराई समूह कार्यको माध्यमबाट अवस्था पहिचान गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङमा पशुपन्छीपालनको अवस्था

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 बाख्रा पालन, हाँस कुखुरा, माछा आदि पालन गरी स्थानीय व्यक्तिहरू स्वरोजगार बनेका छन् । नगरपालिकाको वडा नं. ७ फिर्कौलीमा व्यावसायिक रुपमा 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 ।

पहाडी क्षेत्रमा पशुपन्छीपालन गर्ने किसानहरूलाई बजारका लागि टाढा धाउनुपर्ने समस्या रहेको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरको पशुपन्छी पालन व्यवसायको अवस्था बारे थप जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) मिश्रित खेती भनेको के हो ?

(ग) लेटाङमा व्यावसायिक फर्म नैं दर्ता गरेर पालिएका पशुपन्छी के के हुन् ?

(घ) रेन्वो ट्राउट माछा फर्म कहाँ खोलिएको छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पशुपन्छीपालन गर्ने किसानलाई नगरपालिकाले कस्तो सहयोग उपलब्ध गराएको छ ?

(ख) पशुपन्छीपालनबाट हुने फाइदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) लेटाङमा पशुपन्छीपालनको वर्तमान अवस्था कस्तो रहेको छ ?

(घ) लेटाङ नगरपालिकामा व्यावसायिक रुपमा पालिने पशुपन्छीको विवरण तयार पर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा पशुपन्छी पालनको अवस्था अध्ययन गरी एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ३

कृषि, खनिज र वन पैदावारको व्यापार

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

- लेटाङबाट अन्यत्र निर्यात हुने वस्तुहरू पहिचान गर्न ।
- हाटबजारको सुधारबाट हुने फाइदाहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय कृषि, खनिज, वन पैदावार र औद्योगिक वस्तुको आन्तरिक र बाह्य व्यापारको जानकारी गराउने,
- हाट र बजार राम्रो बनाउँदा हुने फाइदाहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) आयात तथा निर्यातमा लेटाङको अवस्था

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, इटा, रड, सिमेन्ट, लत्ताकपडा, फलाम, टिन, चिया, कफी लगायतका वस्तुहरू आयात गर्ने गरिन्छ ।

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

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

(ख) हाटबजारको विकास र विस्तारबाट हुने फाइदाहरू

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

- ❖ यातायात खर्च तथा समय बचत हुने
- ❖ बाहिरका व्यापारीहरू सामान लिएर आउँदा आर्थिक कारोवार बढ्ने
- ❖ स्थानीय उत्पादनको उचित मूल्य पाइने
- ❖ किसानहरू उत्साहित भई उत्पादन बढ्ने
- ❖ बजार क्षेत्रको विकाससँग बस्ती विस्तार भई जनङ्ख्याको वितरण सन्तुलित हुने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङको स्थानीय बजारमा बिक्री वितरण हुने र बाहिर पठाइने वस्तुहरूको बेग्ला बेग्लै सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङबाट बाहिर निर्यात हुने कुनै दुई वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ बारिबाट आयात गरिने कुनै दुई वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङमा बाहिरबाट आयात गरिने वस्तुहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) लेटाङबाट बाहिर निर्यात गरिने वस्तुहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरका अभिभावकसँग नजिकैको हाटबजार जानुहोस् र उहाँकै सहयोगमा त्यहाँ देखेका कुराहरू निम्न तालिकाअनुसार टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

हाटबजारको नाम	स्थानीयले बेच्न लगेका वस्तुहरू	बाहिरबाट ल्याएका सामानहरू	तपाईंका अभिभावकले किनबेच गरेका वस्तुहरू

पाठ : ४

पर्यटन व्यवसाय र आवश्यक पूर्वाधार

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

- पर्यटन विकासको पूर्वाधारको अवस्था बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

(क) पर्यटन व्यवसाय

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, वाराहजी मन्दिर, आरुबोटे डाँडा, थामचुली डाँडा आदि मनोरम पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् ।

पर्यटन व्यवसाय भन्नाले पर्यटकीय स्थलमा सकेसम्म धेरै पर्यटन भित्र्याएर उनीहरूले विभिन्न प्रयोजनका लागि खर्च गरेको रकमलाई आम्दानीको रुपमा लिने व्यवसाय हो । यसमा पर्यटकले गर्ने यातायात, प्रवेश शुल्क, मनोरञ्जन, खानपिन, आवास, सरसामान किनमेल लगायतका खर्चहरू पर्दछन् । पर्यटन व्यवसायका क्षेत्रहरू धेरै हुन्छन् । त्यसमध्ये सबैभन्दा बढी सम्बन्धित व्यवसाय होटल व्यवसाय हो ।

(ख) होटल व्यवसाय

तोकिएको निश्चित रकम तिरेर भोजन वा खानपानको प्रबन्ध भई वा नभई बसोबासको सुविधा पाइने स्थानलाई होटल भनिन्छ । होटललाई रेष्टुरेन्ट वा खाजाघर पनि भनिन्छ । व्यवसाय भन्नाले आय आर्जनका लागि मानिसले गर्ने आर्थिक क्रियाकलापलाई जनाउँछ । यसरी हेर्दा होटल व्यवसाय भन्नाले भोजन वा खानपान सहित आवासको व्यवस्था मिलाई त्यसबाट मुनाफा कमाउनु भन्ने बुझिन्छ ।

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 ।

होटल व्यवसाय र पर्यटन व्यवसाय एकअर्काका परिपूरक हुन् । खाना र आवास मानिसका आधारभूत आवश्यकता भएकाले जुनसुकै ठाउँमा पुगे पनि मानिसले खाना र आवासको व्यवस्था राम्रो होस् भन्ने चाहन्छन् । तसर्थ, पर्यटन व्यवसायलाई दिगो बनाउनका लागि होटल व्यवसायलाई पनि उत्तिकै प्राथमिकता दिनुपर्ने हुन्छ ।

(ग) पर्यटन विकासका पूर्वाधार

लेटाङका अधिकांश स्थलहरू प्राकृतिक स्थलहरू भएकाले प्राणी तथा वनस्पतिके अध्ययन अनुसन्धान गर्ने पर्याप्त अवसर रहेको छ । विभिन्न जलीय तथा स्थलीय 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 रोजाइको गन्तव्य बनाउने विभिन्न पूर्वाधारको विकास गर्नु आवश्यक छ । जो यस प्रकार छन् :

(अ) सडक यातायात

लेटाङको राजारानी क्षेत्र, वराहजी मन्दिर, शिखरबास, समला डाँडा लगायतका पर्यटकीय क्षेत्र पहाडी क्षेत्रमा पर्दछन् । ती स्थानसम्म पुग्नको लागि निकै कठिन यात्रा गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले पर्यटकलाई आवतजावत गर्न सहज हुने गरी फराकिलो पक्की सडक निर्माण गर्नु आवश्यक छ ।

(आ) होटल

पर्यटकको सङ्ख्या बढ्दै गएपछि खाना र बासस्थानको उचित प्रबन्ध हुनुपर्छ । कतिपय पर्यटकीय स्थलहरूमा अझैपनि सुविधा सम्पन्न होटलको अभाव छ । ती क्षेत्रमा होटल, होमस्टे जस्ता सुरक्षित आवासीय सुविधाको विकास गर्न सके पर्यटन क्षेत्रको विकासमा टेवा पुग्छ ।

(इ) कला संस्कृतिको सम्भावना

लेटाङ नगरमा भएका विभिन्न जातजातिका मौलिक कला संस्कृति झल्किने पोसाक, खाना, नृत्य आदिलाई उपयोग गरेर पर्यटक आकर्षित गर्न सकिन्छ ।

(ई) शैक्षिक तथा धार्मिक केन्द्रहरू

प्राविधिक विषयमा उच्च शिक्षा, धार्मिक विद्यालयहरू, धार्मिक आस्थाका केन्द्रहरूको स्थापना गरेर भएका शिक्षण संस्थाहरूलाई फरक ढङ्गले व्यवस्थापन गरेर नमूनाको रुपमा विकास गर्न सकियो भने शैक्षिक तथा धार्मिक पर्यटकहरूको रोजाइमा लेटाङ पर्न सक्छ ।

(उ) सकारात्मक व्यवहारको विकास

भौतिक सेवा सुविधाको विकास र विस्तार मात्र पर्यटक भित्र्याउने उपाय होइन । यसका लागि स्थानीयको व्यवहार पनि सकारात्मक हुनुपर्दछ । पर्यटक भनेका हाम्रा अतिथि वा पहुना हुन् । जसरी घरमा आएका पाहुनालाई उचित स्वागत, सम्मान र सत्कार गरिन्छ । त्यसरी नै पर्यटकलाई पनि गर्नुपर्दछ । हाम्रो व्यवहार र बोलीचालीबाट प्रभावित भएर हामीकहाँ घुम्न आउने पर्यटकको सङ्ख्या उल्लेख्य रुपमा वृद्धि हुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको वा विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडालाई आधार मानी पर्यटकीय स्थल तथा होटलहरूको व्यावसायिक सम्बन्धबारे बुझाउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटन भनेको के हो ?

(ख) पर्यटन विकासका कुनै एक पूर्वाधार लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

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

(ख) होटलको परिचय दिनुहोस् ।

(ग) बाहिरबाट लेटाङ घुम्न आउने मानिसहरूका लागि खाने बस्ने सुविधा भएका कुनै तीनओटा होटलको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) पर्यटन विकासका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरू लेखी कुनै २ को सङ्क्षेपमा वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ : ५

सहकारी संस्थाको महत्त्व

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

- सहकारी, बचत तथा ऋणको महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सहकारीका विविध पक्षहरू लगानी, बचत सङ्कलन र ऋण परिचालन, समूह निर्माण जस्ता विषयमा जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) सहकारीको परिचय :

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

(ख) सहकारीका सदस्यले लिने लाभ :

- आफ्नो नियमित आम्दानीबाट खर्च गरेर बचेको रकम बचत गर्न पाउने,
- साना व्यापार व्यवसाय गर्न सरल प्रक्रियाबाट सहुलियत व्याजदरमा ऋण लिन पाइने,
- परनिर्भरता हटाउन सहयोग गर्ने,
- परिवारका सदस्यको शिक्षादीक्षा, औषधी उपचार, चाडपर्व आदिमा आवश्यक खर्चको सहजै प्रबन्ध हुने,
- बिना झन्झट ऋण लिन पाइने र भुक्तानी प्रक्रिया कम बोझिलो हुने आदि ।

(ग) सहकारीको महत्त्व

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको वा विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडालाई आधार मानी स्थानीय सहकारी संस्थाको महत्त्व बुझाउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. **तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) सहकारी भनेको के हो ?

(ख) सहकारी संस्था किन स्थापना गरिन्छ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका सङ्ख्या कति छ ?

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

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

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) सहकारी संस्थाको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) सहकारी संस्थाले सदस्यलाई दिने सुविधाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) सहकारी संस्थाका कुनै चारओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

३. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) सहकारी संस्थाको परिचय दिई यसका महत्त्वहरू लेख्नुहोस् ।

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

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने मानिसहरूसँग सोधेर आफ्नो वडामा सञ्चालित कुनै एक बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

सहकारी संस्थाको नाम	किसिम (बचत तथा ऋण/कृषि/बहुउद्देश्यीय)	सदस्यलाई दिने सेवासुविधाहरू

एकाइ: ९	विपद् 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 विपद्को न्यूनीकरण गर्न घर, विद्यालय र समुदायमा सावधानी र बचाउमा योगदान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरण र यसका लागि गर्नुपर्ने उपायहरू, जिम्मेवार व्यक्ति र निकायको जानकारी गराउने ।

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 अवलम्वन गर्नुपर्दछ :

❖ आपत्कालीन योजनाको निर्माण गर्ने : परिवार, संस्था र समुदायहरूले विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक प्रकोपहरूमा उनीहरूले कसरी न्यूनीकरण गर्ने भनेर रूपरेखा बनाउने आपत्कालीन योजना बनाउनुपर्छ ।

❖ सुरक्षित संरचनाहरूको निर्माण : नयाँ 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 रुपमा 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 रुपमा प्राकृतिक प्रकोपबाट समुदायलाई पुन: स्थापना गर्न समुदायहरूलाई स्रोत र सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

- ❖ वित्तीय लचिलोपनाको निर्माण : व्यक्ति, संस्था र समुदायले प्राकृतिक प्रकोपको लागि आपत्कालीन कोष र आपत्कालीन बिमा कोष राखेर आर्थिक रुपमा पनि तयारी गर्नुपर्छ ।
- ❖ जलवायु अनुकूलन : चरम मौसमी घटनाहरूको बढ्दो आवृत्ति र तीव्रताको साथ, समुदाय र सङ्गठनहरूले परिवर्तनशील मौसममा कसरी अनुकूलन गर्ने भनेर सोच्न र योजना बनाउन थाल्नुपर्छ ।
- ❖ स्थानीय सरकार, सङ्घसंस्था र निकायहरूले विपद् जोखिम न्यूनीकरण योजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ ।
- ❖ सम्भावित विपद्को पहिचान गरी जनधनको क्षति कम गर्न पूर्व सूचना र पूर्व सावधानी अपनाउनु पर्दछ ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) आपतकालीन योजना भनेको कस्तो योजना हो ?

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

(ग) जलवायु अनुकुलन भनेको के हो ?

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

पाठ : २

नदीजन्य पदार्थको उत्खनन् तथा वनविनाश

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

- नदीजन्य पदार्थको उत्खनन तथा वनविनाशबाट हुने विपद्को जानकारी दिन र सावधानी अपनाउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नदीजन्य पदार्थको उत्खनन्, व्यवस्थापन र विपद्को सम्बन्ध विश्लेषण गर्दै परियोजना कार्य गराउने,
- वनको अत्याधिक प्रयोगबाट हुने विपद् र विपद् रोकथामका उपायहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खनन्का असरहरू

नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खनन्का असरहरू निम्नानुसार छन् :

- ❖ पानीको वहावमा कमी : धेरै उत्खननले नदीमा पानीको बहाबमा 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 उत्खननले 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) वन विनासबाट हुने विपद्

बढ्दो जनसङ्ख्यालाई आवश्यक खेतीयोग्य जमिन, इन्धन, घाँसपात र चरनको परिपूर्ति गर्नको लागि वन क्षेत्रको विनाश गरिने कार्यलाई वन फँडानी वा वन विनास भनिन्छ । वन फँडानीले

जैविक विविधताको हानि, कार्बन उत्सर्जनमा कमी, माटोको क्षय र स्थानीय जलवायु ढाँचामा परिवर्तन लगायत वातावरणमा नकारात्मक प्रभावहरूको शृङ्खला हुन सक्छ । रुख र अन्य वनस्पतिको क्षतिले खाद्यान्न, इन्धन र अन्य स्रोतहरूका लागि भूमिमा निर्भर हुने मानिसहरूको जीविकोपार्जनमा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ । थपरुपमा, वन फँडानीले हरितगृह ग्याँस उत्सर्जन बढाउन सक्छ किनकि रुखहरू र अन्य वनस्पतिहरूले वायुमण्डलबाट कार्बनडाइअक्साइड हटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

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

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

(ग) नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खनन्बाट पुरातात्विक तथा सांस्कृतिक स्थलहरूमा पर्ने असर लेख्नुहोस् ।

(घ) वनविनाश भनेको के हो ?

(ङ) वनविनाशबाट प्राकृतिक वातावरणमा पर्ने कुनै २ असरहरू लेख्नुहोस् ।

१. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

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

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

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरबाट नजिक पर्ने खोला उत्खनन गरी नदीजन्य पदार्थको बिक्री वितरण गरिएको हुन सक्छ । उक्त स्थानको स्थलगत अवलोकन गरी आफूले देखेका कुराहरू टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

मानव बेचबिखन तथा कुलत

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

- मानव बेचबिखनको परिचय दिन र समस्या समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउन,
- हिंसाको अन्त्य र बालबालिका सुरक्षाका उपाय पहिचान गर्न,
- कुलतको परिचय दिन र बच्ने उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मानव बेचबिखन तथा कुलतका समस्याहरू समाधानका उपायहरू विश्लेषण गर्ने,
- बालबालिका सुरक्षाका लागि विद्यालय र सुरक्षा निकायको भूमिका विश्लेषण गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) मानव बेचबिखन :

परिचय :

श्रम, व्यावसायिक वा यौन सम्बन्धका लागि ललाइफकाइ वा जबरजस्ती कसैलाई कोहीमार्फत केही फाइदाका लागि सुम्पिनु मानव बेचविखन हो । मानव बेचबिखन एक गम्भीर विश्वव्यापी समस्या हो । जसमा बेचिएका व्यक्तिहरूको शोषण गरी विभिन्न कानुनले 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 ।

समाधानका उपाय :

मानव बेचबिखन रोक्नका लागि मानव बेचविखन हुन सक्ने तरिकाहरू बारे 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 ।

(ख) बालबालिकाको सुरक्षा र जिम्मेवार निकायको भूमिका :

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

(ग) कुलत वा दुर्व्यसन

परिचय :

मानिसमा कुलत सिर्जना गरी दुर्व्यसनी तुल्याउने वस्तु वा पदार्थ लागु पदार्थ वा औषधी हो । सामान्यतया शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउने पदार्थलाई लागु पदार्थ भनिन्छ । यस्ता पदार्थले मानिसको केन्द्रीय 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 कानूनद्वारा नियन्त्रित लागु पदार्थ हो ।

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

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

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा लागुपदार्थ दुर्व्यसनको अवस्था र नियन्त्रणका लागि गरिएका प्रयासहरूको जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव बेचबिखन भनेको के हो ?

(ख) कुलत वा दुर्व्यसन भनेको के हो ?

(ग) बालबालिकामाथि कस्तो हिंसा हुन सक्छ ?

(घ) लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।

(ङ) लागु पदार्थ दुर्व्यसनका कुनै दुईओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) लागु पदार्थ दुर्व्यसनमा लागेको आफ्नो साथीलाई लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट छुटाउन तपाईले दिने पाँचओटा सुझावहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) लाागु पदार्थ दुर्व्यसन नियान्त्रण गर्ने कुनै पाँच उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट हुन सक्ने हानिनोक्सानीका बारेमा आफूभन्दा जानकार व्यक्तित्वसँग सोधखोज गरी बुँदागत रुपमा टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ४

सुरक्षा र अन्य निकायहरू

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

- मानव सुरक्षाका लागि प्रहरी र अन्य सुरक्षा निकायहरूको जानकारी दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सामाजिक सञ्जाल र मोबाइल फोन सञ्चालनमा गोपनीयताका फाइदा र भाइरल हुनुका नकारात्मक पक्षहरू जानकारी दिने र सुरक्षामा हुने खतराप्रति सचेत रहन सहजीकरण गर्ने,
- मानव सुरक्षाका लागि प्रहरी र अन्य सुरक्षा निकायहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

सुरक्षा र निकायहरू

भौतिक, शैक्षिक र आर्थिक विकासलाई समानान्तर रुपमा अगाडि बढाई एक समृद्ध राष्ट्र निर्माणका लागि सुरक्षा अपरिहार्य छ । मुलुकको भौगोलिक सुरक्षा, विपद्बाट 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) बारुण 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) आपतकालीन व्यवस्थापन एजेन्सीहरू : यी एजेन्सीहरू प्राकृतिक प्रकोप, आतङ्कवादी आक्रमणहरू र सार्वजनिक स्वास्थ्य सङ्कटहरू जस्ता आपतकालीन र प्रकोपहरूको समन्वय र प्रतिक्रियाको लागि जिम्मेवार छन् ।

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

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

महिला, बालबालिका, उत्पीडित, भूमिहीन, द्वन्द्व पीडित, पुनर्स्थापित समूहरूका 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 वेवसाइटहरू 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 । सम्भव भएसम्म सुरक्षा निकायको सम्पर्क नम्बर कक्षामा टिपाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीलाई किन सुरक्षा आवश्यक पर्छ ?

(ख) सुरक्षा निकायका कुनै २ उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) वारुण शाखाको काम के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपाल प्रहरीको काम के हो ?

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

एकाइ: १० स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

मातृभाषा प्रयोगको महत्त्व

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

- मातृभाषाको महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषा र संस्कतिको महत्त्व बताइदिने ।

पाठको नमुना :

मातृभाषा र संस्कृतिको महत्त्व

नेपाल बहुभाषिक देश हो । यहाँ अस्तित्वमा आएका १ सय २३ प्रकारका मातृभाषाहरू नेपालमा प्रचलित छन् । नेपाली राष्ट्रिय भाषा भए पनि विभिन्न जातजाति, भाषाभाषीका आफ्नै मातृभाषाहरू रहेका छन् । कुनै पनि बालबालिकालाई उनीहरूले सुरुदेखि बोल्दै आएका मातृभाषाको माध्यमबाट सिकाइको वातावरण सिर्जना गरियो भने राम्रोसँग बुभन सक्छन् भन्ने अवधारणाको साथ अहिले विश्वव्यापी रुपमा नै मातृभाषामा शिक्षाको प्रयोग हुनथालेको छ । छुट्टै मातृभाषा भएका बच्चाहरूलाई अर्कै भाषामा शिक्षा दिँदा उनीहरूलाई अर्को भाषा सिक्न समय लाग्ने हुँदा सिकाइ उपलब्धिपूर्ण नहुन पनि सक्छ । उनीहरूले पढाएका कुरा बुझेका हुँदैनन् । उनीहरूलाई अर्को भाषासम्बन्धी राम्रो ज्ञान नै भएको हुँदैन ।

नेपालको संविधानको भाग १ अन्तर्गत धारा ६ मा 'नेपालमा बोलिने सबै मातृभाषालाई राष्ट्रभाषा हो ।' भनिएको छ । भाग ३ को मौलिक हकको धारा ३१ शिक्षासम्बन्धी हकको उपधारा ५ मा नेपालमा बस्ने प्रत्येक समुदायलाई कानुनबमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने र त्यसको लागि विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था खोल्ने र सञ्चालन गर्ने हक हुनेछ भनिएको छ ।

नेपालमा अधिकांश बालबालिकाहरूले विद्यालय छोड्नुको प्रमुख कारणको रुपमा आउने गरेको भाषिक विविधता अर्थात् घरको र स्कुलको फरक वातावरण जसलाई सजिलोसँग ग्रहण गर्न नसक्नु पनि एक कारण हो । हरेक वर्ष करिब १३ लाख विद्यार्थी भर्ना हुने भए पनि एसईई दिने बेलासम्म करिब पाँच लाख विद्यार्थी हुने गरेको देखिन्छ । नेपालको संविधानमा मातृभाषामा शिक्षा लिन पाउने भनिए पनि निःशुल्क शिक्षाको रूपमा यसलाई समावेश नगरिएको कारण कार्यान्वयनमा भने समस्या देखिएको छ । नेपाल सङ्घीयतामा गएसँगै स्थानीय तहले स्थानीय भाषालाई मातृभाषा शिक्षाको रुपमा अगाडि बढाएर लैजाने हो भने बालबालिकाको सिकाइको प्रक्रिया सजिलो हुने देखिन्छ ।

भाषा बोली मानवीय जीवनमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । विचार भावना अभिव्यक्तिको भरपर्दो माध्यम नै भाषा हो । मानव जातिले भाषाको माध्यमबाट आफ्नो भावनालाई अभिव्यक्त गर्नसक्छ । बोली भाषासँग भावनाको गहिरो सम्बन्ध रहेको हुन्छ । भाषाको माध्यमबाट बोली बाहिर निस्किन्छ, बोली नै हाम्रो हृदयको दर्पण हो । एउटा बच्चा मातृभाषामा जति कुरा बुझ्छ, भावना अभिव्यक्त गर्न सक्छ । त्यो भन्दा धेरै गाह्रो हुन्छ अर्को भाषा बुझ्न ।

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 ५० 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

आदरार्थी शब्दहरू

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

- मातृभाषामा आदरार्थी शब्दहरूको प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आदरार्थी शब्दहरूको 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 : ४

पहिरन तथा गरगहना

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

- मातृभाषामा पहिरन तथा गरगहनाको प्रयोग र संरक्षण बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पहिरन तथा गरगहनाको उचित प्रयोग र संरक्षणका उपायहरू पहिचान गरी सूचीकृत 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

लिङ्ग र काल

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

- लिङ्ग र कालअनुसार मातृभाषिक शब्दहरूको प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लिङ्ग र कालअनुसार मातृभाषिक शब्दहरूको प्रयोगको आवश्यकता र अवस्थाअनुसार 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,

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 प्रश्न सोधी कुनै ३ प्रश्नको मात्र जवाफ दिन 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.	कक्षाकार्य/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