कक्षा : ७

विषयसूची

एकाइ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ : एक	मनहरी गाउँपालिकाको परिचय	
एकाइ : दुई	स्थानीय जातजाति, भाषा, वेषभूषा, चाडपर्व, मेलाजात्रा र संस्कार	
एकाइ : तीन	स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल	
एकाइ : चार	स्थानीय प्राकृतिक स्रोत, वातावरण संरक्षण, पानी र सिंचाइ	
एकाइ : पाँच	स्थानीय पेसा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यम	
एकाइ : छ	स्थानीय खेलकुद र भोजन	
एकाइ : सात	सडक सुरक्षा र प्रकोप न्यूनीकरण	
एकाइ : आठ	स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्था र समाजसेवी व्यक्ति	

एकाइ एक

विषय क्षेत्रः मनहरी गाउँपालिकाको परिचय	वार्षिक पाठ्यघण्टा :१६

यस एकाइमा गाउँपालिकाको संरचनाबारे बताउन गाउँपालिकाको वडाको संरचनाको परिचय दिई वडा कार्यालयका कार्यहरू बताउन र वडा कार्यालयबाट सेवा सुविधाहरू लिन सिकाइनेछ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिकाको संरचनाबारे बताउन गाउँपालिकाको वडाको संरचनाको परिचय दिई वडा कार्यालयका कार्यहरू बताउन र वडा कार्यालयबाट सेवा सुविधाहरू लिन

(ख). विषयवस्तु

- गाउँपालिकाको राजनैतिक संरचना, वडा विभाजन, जनप्रतिनिधि सम्बन्धी जानकारी
- वडाको संरचना, परिचय र वडा कार्यालयका कार्यहरू र वडा कार्यालयबाट प्राप्त हुने सेवा सुविधा सम्बन्धी जानकारी

मनहरी गाउँपालिका

मनहरी गाउँपालिका नेपालको बागमतीं प्रदेशअन्तर्गत मकावानपुर जिल्लामा पर्दछ । यस गाउँपालिकाका १९९.५२ वर्ग.कि.मी. क्षेत्रफल रहेको छ । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा हेटौंडा उ.म.न.पा.र राक्सिराङ गाउँपालिका, पश्चिममा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, उत्तरमा राक्सिराङ गाउँपालिका र दक्षिणमा पर्सा जिल्ला पर्दछ । गाउँपालिकामा रहेको अग्निहोत्तर आश्रम, सौरहाकोरूपमा विकास हुँदै गरेको रमौली पर्तापुर, शहिद स्मृति पार्क, सिद्धकाली देवीथान लागयत विभिन्न ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक एवं पुरातात्विक महत्त्वका स्थलहरू रहेको छ ।

मनहरी गाउँपालिकाको वडा विभाजन

कायम गरिएका	समावेश भएका साविक	समावेश भएका वडा	केन्द्र

वडा न.	गाविसहरू	न.	
१	हाँडीखोला	१ र २	चकरी
२	हाँडीखोला	४	भुन्द्रुङ टाँडी
३	हाँडीखोला	३, ५ र ६	हाँडीखोला
४	हाँडीखोला	७	मसिने
५	हाँडीखोला	८ र ९	वसन्तपुर
६	मनहरी	१ २ र ५	सुनाचुरी
७	मनहरी	३ र ६	बिजौना
८	मनहरी	४ र ९	सिम्पानी
९	मनहरी	७ र ८	सिम्पानी

(अ) वडा न. १ को परिचय

यो वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा साविक हाँडिखोला गा वि स वडा नं १ र २ मिलेर बनेको छ । हेटौडा उपमहानगरपालिका र पर्सा राष्ट्रिय निकुन्जसँग सीमा जोडिएको यो वडाको क्षेत्रफल १७.३४ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षैत्रहरू गोगनपानी भ्यु टावर(निर्माणको चरणमा रहेको), पेमा छोइलिङ गुम्बा, कृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, महादेव स्थान, चुरियामाई मन्दिर हुन् । वडा कार्यालय चकरीमा रहेको छ । वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ । यसको **संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : शिव प्रसाद खनाल

वडा सदस्य : सानोकान्छा घलान

वडा सदस्य : दिपक ढकाल

महिला सदस्य : सेतीमाया तामाङ

दलित महिला सदस्य : साबित्री घिमिरे

(आ) वडा न. २ को परिचय

यो वडा मनहरी गाउँपालिकाको पूर्वी क्षेत्रमा साविक हाँडीखोला गा वि स वडा नं ४ बाट बनेको हो। पर्षा राष्ट्रिय निकुन्ज तथा वडा नं १ ३ र ४ सँग सीमा जोडिएको यस वडाको क्षेत्रफल १७.३७ वर्ग किमी रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू रत्नलिङ गुम्बा, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा, सहिद स्मृति पार्क भिमान हुन् । यसको वडा कार्यालय भुन्द्रुङ टाँडीमा रहेको छ। वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ। **यसको संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : राजकुमार पाखिन

वडा सदस्य : कृष्णबहादुर रुम्बा

वडा सदस्य : सुकराम मुक्तान

महिला सदस्य : चमेली माया थिङ

दलित महिला सदस्य : कमला विश्वकर्मा

(इ) वडा न. ३ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा साविक हाँडीखोला गा वि स वडा नं ३, ५ र ६ मिलेर बनेको छ। हेटौडा उपमहानगरपालिका र पर्सा राष्ट्रिय निकुन्जसँग सिमा जोडिएको यस वडाको क्षेत्रफल १७.२६ वर्ग किमी रहेको छ। यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षैत्रहरू डोल्मा लाखाङ गुम्बा, राम सिता मन्दिर, चुरियामाई मन्दिर, विक्रम पर्ता गुरुकुल जडिबुटी उद्यान हुन्। साविक हाँडीखोला गाविस कार्यालय हाँडीखोलामा यसको वडा कार्यालय रहेको छ । वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ । **यसको संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : अनन्त प्रकाश अर्याल (फोन नं ९८५५०८८१०३)

वडा सदस्य : सानुकाजी लुईटेल

वडा सदस्य : हिरा बहादुर प्रजा

महिला सदस्य : सबिता सुबेदी (कार्यपालिक सदस्य)

दलित महिला सदस्य : धनमाया बिश्वकर्मा

(ई) वडा न. ४ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा अवस्थित छ। साविक हाँडीखोला गा वि स वडा नं ७ लाई वडा न. ४ कायम गरिएको हो। पर्सा राष्ट्रिय निकुन्ज, मनहरी गापा वडा नं ३, ५ र २ सँग यसको सीमा जोडिएको छ। यस वडाको क्षेत्रफल २८.१२ वर्ग किमि रहेको छ। यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू छोइलिङ घिसिङ गुम्बा, पशुपति मन्दिर, ऋषेश्वर मन्दिर हुन्। यसको वडा कार्यालय मसिनेमा रहेको छ। वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ। **यसको संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : प्रकाश थापा

वडा सदस्य : दिनेश चेपाङ

वडा सदस्य : आईतसिं स्याङ्तान

महिला सदस्य : मिरा खत्री (कार्यपालिका सदस्य)

दलित महिला सदस्य : गंगा बिश्वकर्मा

(उ) वडा न. ५ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा साविक हाँडीखोला गा वि स वडा नं ८ र ९ बाट बनेको हो। पर्षा राष्ट्रिय निकुन्ज र मनहरी गापा वडा नं ९ सँग सीमा जोडिएको यस वडाको क्षेत्रफल २६.१९ वर्ग किमि रहेको छ। यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू पेमालिङ गुम्बा, टासी छ्योइलिङ गुम्बा, चुरियामाई मन्दिर पिक्निक स्थल हुन्। यो वडाको कार्यालय वसन्तपुरमा रहेको छ। वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ। **यसको संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : दीपेन्द्र अधिकारी

वडा सदस्य : काजिमान स्याङ्तान

वडा सदस्य : बुद्धी बहादुर स्याङ्तान

महिला सदस्य : सरला थापा

दलित महिला सदस्य : संजिता परियार

(उ) वडा न. ६ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण-पश्चिम क्षेत्रमा साविक मनहरी गा वि स वडा नं १, २ र ५ मिलेर बनेको हो । चितवन राष्ट्रिय निकुन्ज र मनहरी गापा वडा नं ७, राक्सीराङ गाउँपालिका र राप्ती नगरपालिकासँग सीमा जोडिएको यस वडाको क्षेत्रफल ३८.९५ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू मोरङे ताल, पार्क, टासी छ्योइलिङ गुम्बा, बाघ भैरव मन्दिर हुन् । यो वडाको कार्यालय सुनाचुरीमा रहेको छ । वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ । **यसको संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : युवराज थपलिया

वडा सदस्य : कुमारसिं मुक्तान

वडा सदस्य : बिष्णुबहादुर राई

महिला सदस्य : राममाया नगरकोटी (कार्यपालिका सदस्य)

दलित महिला सदस्य : प्रविता बिश्वकर्मा

(ऊ) वडा न. ७ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको मध्य क्षेत्रमा साविक मनहरी गा वि स वडा नं ३ र ६ मिलेर बनेको हो । मनहरी गापा वडा नं ६ र मनहरी गापा वडा नं ८ को बिचमा पूर्व पश्चिम राजमार्गसँगै रहेको यस वडाको क्षेत्रफल ५.३८ वर्ग किमी रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू बुद्ध शान्ति हरित पार्क, मनकामना मन्दिर, पर्सा राष्ट्रिय निकुन्ज

प्रवेशद्वार रमौली पर्यटन क्षेत्रहरू हुन् । यो वडाको कार्यालय बिजौनामा रहेको छ । वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ । **यसको संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : ठाकुरराम तितुङ

वडा सदस्य : कमलबहादुर बस्नेत

वडा सदस्य : नवराज सुवेदी

महिला सदस्य : राधादेवी पाठक

दलित महिला सदस्य : विमला सुनार

(ए) वडा न. ८ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको मध्य क्षेत्रमा साविक मनहरी गा वि स वडा नं ४ र ९ मिलेर बनेको हो । मनहरी गापा वडा नं ७ र मनहरी गापा वडा नं ९ को बिचमा पूर्व पश्चिम राजमार्गसँगै रहेको यस वडाको क्षेत्रफल ७.८० वर्ग किमि रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू मनहरी पिस पार्क, टासी छ्योइलिङ गुम्बा, ऋषेश्वर मन्दिर हुन् । यो वडाको कार्यालय सिम्पानीमा रहेको छ । वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ । **यसको संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : नारायण उप्रेती

वडा सदस्य : पञ्चलाल थिङ

वडा सदस्य : रामप्रसाद सुवेदी

महिला सदस्य : कृष्णकुमारी रिमाल

दलित महिला सदस्य : लक्ष्मी विश्वकर्मा

(ऐ) वडा न. ९ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको मध्य क्षेत्रमा साविक मनहरी गा वि स वडा नं ७ र ८ मिलेर बनेको हो । मनहरी गापा वडा नं ८ सँग सीमा जोडिएको पुर्व पश्चिम राजमार्गसँगै रहेको यस

वडाको क्षेत्रफल ४१.१२ वर्ग किमि रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू राजमार्ग पिकनिक स्थल, अग्निहोत्र आश्रम हुन् । यो वडाको कार्यालय सिम्पानीमा रहेको छ । वडामा वडाअध्यक्ष र अन्य चार जना सदस्य रहने व्यवस्था छ । **यसको संरचना निम्नानुसार रहेको छ :**

वडा अध्यक्ष : राजकुमार श्रेष्ठ

वडा सदस्य : पर्बदेव अधिकारी

वडा सदस्य : गुप्तबहादुर थापा

महिला सदस्य : देवीकुमारी अधिकारी

दलित महिला सदस्य : गङ्गा सुनार

(ग) सम्भावित शिक्षण सिकाइ सामग्री

- गाउँपालिकाको संरचनासम्बन्धी गाउँपालिकाबाट प्रकाशित ब्रोसर वा श्रव्यदृष्य सामग्री

मनहरी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय रजैया, मकवानपुर

वाग्मती प्रदेश, नेपाल

वडा कार्यालयको नागरिक बडापत्र, २०७४

नमुना

क्र. सं.	सेवा सुविधाको नाम	आवश्यक पर्ने कागजातहरू	सेवा सुविधा प्राप्त गर्ने आवश्यक पर्ने प्रक्रिया	जम्मेवार अधिकारी र लाग्ने समय	लाग्ने दस्तुर
१	छात्रबृत्ति सिफारिस	१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) घर भएमा चालु आ.व.	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरू पेस गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा	वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा	निःशुल्क

		सम्मको मालपोत र घर जग्गा कर वा एकीकृत सम्पत्ति कर तिरेको रसिद, व्यवसाय भएमा व्यवसाय कर तिरेकोरसिद ३) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	सदस्य/वडा सचिवलेसम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४)तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस उपलब्ध गराउने	सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी लाग्ने समयः सोही दिन, सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
	विपन्न विद्यार्थी छात्रबृत्ति सिफारिस	१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरू पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४)तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस उपलब्ध गराउन	वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी लाग्ने समयः सोही दिन, सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	निःशुल्क

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- गाउँपालिकाको संरचनाबारे छलफल गर्ने । जस्तैः गाउँपालिकामा रहेका वडा सङ्ख्या, जनप्रतिनिधिहरूको सङ्ख्या बारेमा बताइदिने ।

- गाउँपालिकाको संरचनासम्बन्धी कुनै लेख वा भिडियो भएमा प्रस्तुत गर्ने ।

- नजिकको वडा कार्यालय वा गाउँपालिकाको कार्यालयको भ्रमण गरी गाउँपालिकाको संरचना र त्यहाँबाट जनताले पाइने सेवा सुविधासम्बन्धी छलफल गर्ने ।

- स्थानीय वडा कार्यालयबाट पाउने सेवा सुविधा लिनका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरूका बारेमा छलफल गर्ने । जस्तै, छात्रवृत्तिका लागि :

१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

२) घर भएमा चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा कर वा एकीकृत सम्पत्ति कर तिरेको रसिद, व्यवसाय भएमा व्यवसाय कर तिरेको रसिद

३) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, आदि ।

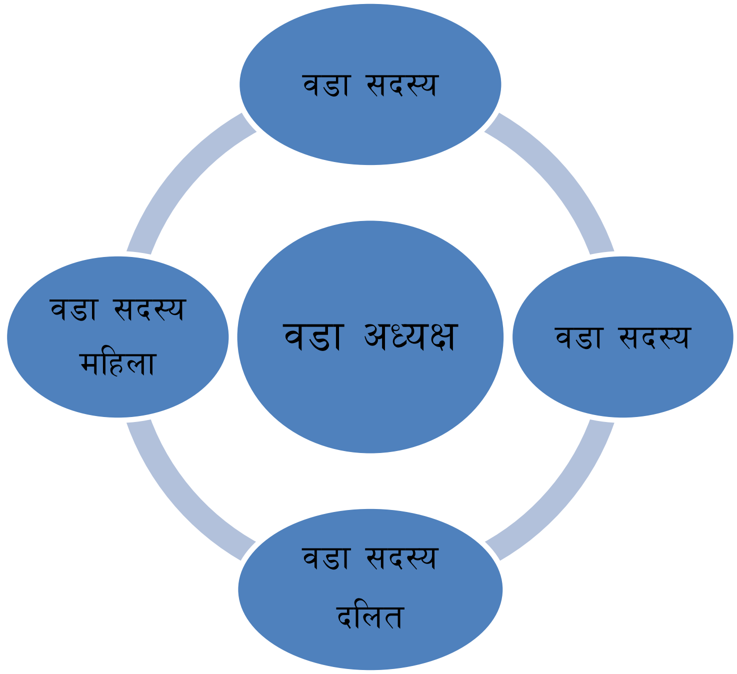
(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन(सिकाइका लागि मूल्याङ्कन)

तलका क्रियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफू बस्ने वडामा कतिजना जनप्रतिनिधिहरू रहेका छन् अभिभावकलाई सोधेर नाम लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्ने ।

- आफ्नो गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

- वडाको संरचना चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर । जस्तै :



- वडा कार्यालयबाट पाउने सेवा सुविधाहरूको सूची प्रस्तुत गर्न लगाएर
- मानौं, तपाईलाई आफ्नो घरमा विद्युत जोड्नुपर्ने छ । त्यसका लागि कहाँ गएर सिफारिस लिनुपर्छ र कुन कुन प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ २

विषय क्षेत्र : स्थानीय जातजाति, भाषा, वेशभूषा, चाडपर्व, मेलाजात्रा र संस्कार वार्षिक पाठ्यघण्टा : २०

यस एकाइमा स्थानीय बोटे, ब्राम्हण, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा, नेवार, बोटे, माझी र दनुवार लगायतका जात जातिको (भाषा, वेशभूषा, जन्म, विवाह, मृत्यु लगायतका संस्कार) बताउन र सहभागी हुन, सिद्धनाथ जात्रा, धानेश्वर मेला, पञ्चकन्या जात्रा, लगायतका मेला जात्रा सम्बन्धी जानकारी दिन र त्यहाँ हुने क्रियाकलापमा सहभागिता जनाउन विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) स्थानीय बोटे, माझी, दनुवार, ब्राम्हण, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा, नेवारलगायतका जात जातिको (भाषा, वेशभूषा, जन्म, विवाह, मृत्यु लगायतका संस्कार) बताउन र सहभागी हुन

(आ) सिद्धनाथ जात्रा, धानेश्वर मेला, पञ्चकन्या जात्रा, लगायतका मेला जात्रा सम्बन्धी जानकारी दिन र त्यहाँ हुने क्रियाकलापमा सहभागिता जनाउन

(ख) विषयवस्तु

बोटे, माझी, दनुवार, बाहुन, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा, नेवार लगायतका जात जातिको (भाषा, वेशभूषा, जन्म, विवाह, मृत्यु लगायतका संस्कार)

मनहरी गाउँपालिकामा आ–आफ्नो जाति र समुदायअनुसारका चाडपर्व र केही मौलिक संस्कारहरू छन् । छैटी, न्वारान, पास्नी, छेवर, ब्रतबन्ध, इही, विवाह, घेवा आदि हाम्रा मौलिक संस्कार हुन् । दशैं, तिहार, साउने संक्रान्ति, माघे संक्रान्ति, रामनवमी, कृष्णाष्टमी, तीज, गाईजात्रा, इन्द्रजात्रा, म्हपुजा, सोनाम ल्होसर, फागु पूर्णिमा, बुद्ध जयन्ति, नाग पुजा, लुतो फाल्ने, आदि हाम्रा चाडपर्वहरू हुन् । जातिअनुसार भाषा पनि फरकफरक छन् । यस पालिकामा प्रचलित केही जातिगत संस्कार, तिनीहरूको भाषा र चाडपर्वहरू तलको तालिकामा दिइएको छ । आज हामी त्यसको अध्ययन गर्नेछौं ।

जाति	भाषा	जन्म संस्कार	विवाह संस्कार	मृत्यु संस्कार	प्रमुख चाडपर्वहरू
तामाङ	तामाङ	बौद्ध परम्पराअनुसार तीन दिनपछि न्वारान, छोरीको पाँच र छोराको छ महिनामा पास्नी	मागी र चोरी र भागकी विवाह	शवलाई पोल्ने र गाड्ने, तीन दिन जुठो बार्ने र घेवा गर्ने	सोनाम ल्होसर बुद्ध जयन्ती

बाहुन वा क्षेत्री	खस÷नेपाली	हिन्दु परम्पराअनुसार ११ दिनसम्ममा न्वारान, पाँच वा छ महिनामा पास्नी र सात वर्षपछि व्रतबन्ध	आफ्नो गोत्र छलेर मागी वा प्रेम विवाह	हिन्दु परम्पराअनुसार शव जलाउने, १३ दिन जुठो बार्ने	दशैँ, तिहार, माघे संक्रान्ति, रामनवमी, साउने संक्रान्ति कृष्णाष्टमी, तीज, फागु पूर्णिमा,आदि ।
मगर	खम	११ देखि १५ दिनसम्ममा न्वारान,	मामा चेली फूपु चेलीसँग विवाह, मागी र जारी विवाह	१० देखि दिन भित्रमा काज किरिया	नाग पुजा, लुतो फाल्ने
नेवार	नेवारी	बच्चा जन्मेको चारदेखि ११ दिनसम्म न्वारान	इही(बेल विवाह) र मागी र प्रेम विवाह	आफ्नो धर्मअनुसार मुत्यु संस्कार(हिन्दु वा बौद्ध)	गाईजात्रा, इन्द्रजात्रा, म्हपुजा, आदि ।
परियार					
विश्वकर्मा					
नेवार					

समुदायमा पहिलेदेखि राम्रा परम्पराहरू चलिआएका छन् । आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नु, पाहुनालाई सत्कार गर्नु राम्रा चलन हुन् । नुहाएर र लुगा फेरेर खाना खानु राम्रो चलन हो

। यसो गर्दा खानामा फोहोर पर्न जाँदैन । बिहान मुख धोएर मात्र खाना खाने चलनले सधैँ सफा र निरोगी भइन्छ । त्यसैले समाजका पुराना र राम्रा चलनहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । जातजातिअनुसार परम्परागत पोसाक र गरगहनाहरूमा सजिएर चाडपर्वमा सहभागी हुने चलन छ । कोही दौरा सुरुवालमा, कोही पाङदेन र आङ्गीमा, कोही हाकुपटासीमा सजिएर मेला, जात्रा र पर्वमा सहभागी हुन्छन् । महिलाले आफ्नो जाति र परम्पराअनुसार फुली, ढुङ्ग्री, बुलाकी, तिलहरी, औँठी जस्ता गरगहना लगाएर सहभागी हुन्छन् ।

गुरुङ जाति

मनहरीमा गुरुङ जातिको बसोबास रहेको छ । गुरुङ समुदायले विभिन्न पर्व र उत्सवहरू मनाउँछन् । चैत महिनामा उभौली र कार्तिक महिनामा उधौली पर्व मनाइन्छ । बोका, भेँडा, थुमाको बली दिइन्छ । पञ्जेवली, सिल्दो पूजा, होगे, थुमाको बली दिइन्छ । तमु ल्होसार पर्व, माघे सङ्क्रान्ती, दशैँ तिहार गुरुङहरूका पर्व हुन् । उनीहरू आफुलाई तमु भन्न रुचाउँछन् । रोदीघर नाच, सोरठी नाच, घाटु नाच, टप्पा नाचको चलन छ । गुरुङ जातिमा घरको मुख्य मानिसलाई चिवा भनिन्छ ।

मगर जाति

मगर जातिको आफ्नै भाषा संस्कृति रहेको पाइन्छ । मगरहरू मष्टोलाई आराध्य देवता मान्दछन् । यिनीहरूको पुरोहितलाई भुसाल भनिन्छ । मगरहरूलाई मगराती/लाङ्गाली नामले पनि चिनिन्छ । मगरहरूमा घाटु नाच, कौरा नाच, रोदीघर टप्पा नाच प्रचलित छन् ।

थप्ने : सिद्धनाथ जात्रा, धानेश्वर मेला, पञ्चकन्या जात्रा, लगायतका मेला जात्रा सम्बन्धी जानकारी

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- बोटे, माझी र दनुवार ब्राम्हण, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा, नेवार लगायतका जातजातिको (भाषा, वेशभूषा, जन्म, विवाह, मृत्यु लगायतको संस्कार सम्बन्धी लेख, रचना, फोटो, चित्र र श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू

- सिद्धनाथ जात्रा, धानेश्वर मेला, पञ्चकन्या जात्रा, लगायतका मेला जात्रा सम्बन्धी जानकारीमुलक श्रव्यदृष्य समाग्री
- स्थानीय संस्कृतिविद्, बुढापाका

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- बोटे, ब्राम्हण, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा, नेवार लगायतका जातजातिको भाषा, वेशभूषा, संस्कृति सम्बन्धी भिडियो वा चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्ने ।
- सम्भव भएमा कुनै सङ्ग्रहालयको भ्रमण गरी उक्त सङ्ग्रहालयमा राखिएका बाहुन, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा, बोटे, माझी, दनुवार लगायतका जातिका लगायत विभिन्न जातजातीका मानिसहरूले लगाउने परम्परागत वेशभूषाबारे जानकारी लिने ।
- स्थानीय विज्ञको सहयोगमा स्थानीय बाहुन, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा, नेवार लगायतका जात जातिको (भाषा, वेशभूषा, जन्म, विवाह, मृत्यु संस्कार) सम्बन्धी छलफल गर्ने र त्यसको सवर्धनमा समुदायले गर्नुपर्ने कार्यहरूबारे पनि छलफल गर्ने ।
- बोटे, माझी र दनुवार जातिको(भाषा, वेशभूषा, चाडपर्व, जन्म, विवाह, मृत्यु लगायतका संस्कार) सम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू खोजी गरी प्रस्तुत गर्ने ।
- स्थानीय जातजातिको परम्परागत रहनसहनबारे स्थानीय इतिहासविद वा बुढापाकासँग अन्तरक्रिया गराउने ।
- सिद्धनाथ जात्रा, धानेश्वर मेला, पञ्चकन्या जात्रा, लगायतका मेला जात्रा सम्बन्धी स्थानीय जनाकार व्यक्तिसँग छलफल गर्ने । मेलाको ऐतिहासिक तथा धार्मिक पृष्ठभूमि खोजी गरी बताइदिने ।
- गाउँपालिका क्षेत्रमा लाग्ने मेलाजात्राहरूको सूचीसहित त्यहाँ सञ्चालन हुने क्रियाकलापहरू सम्बन्धी छलफल गर्ने ।
- विद्यालय नजिकैको कुनै मेला वा जात्रामा सहभागी गराउने र त्यहाँ हुने क्रियाकलापहरू टिपोट गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

- स्थानीय चाडपर्व, मेलाजात्राहरूको महत्त्व र संरक्षण तथा प्रवर्धनका लागि हामीले गर्नुपर्ने कार्यहरूको बारेमा अन्तरक्रिया सञ्चालन गर्ने ।

- दशैं, तिहार, बुद्ध जयन्ती, चण्डी पूर्णिमा, माघे सङ्क्रान्ति, क्रिसमस, इदलगायतका चाडपर्वहरूमा गरिने क्रियाकलाप र त्यस अवसरमा बनाइने परिकारहरूबारे छलफल गरी निष्कर्ष दिने ।

- धार्मिक सहिष्णुता र सम्मानको महत्त्वबारे छलफल गरी निष्कर्ष दिने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका कियाकलाप र अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- बाहुन, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा, दनुवार, बोटे, लगायतका जात जातिको भाषा, वेशभूषा, जन्म, मृत्यु, संस्कृतिसम्बन्धी परिचय दिन लगाएर ।
- सिद्धनाथ जात्रा, धानेश्वर मेला, पञ्चकन्या जात्राको परिचयसहित महत्त्व लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा मनाइने चाडहरूको छोटो परिचय र महत्त्व लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो र समुदायमा सहिष्णुता कायम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- स्थानीय मेला जात्रामा सहभागीता जनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची बनाउन लगाएर ।
- **तलका कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**
- आफ्नो गाउँमा भएका कुनै तीन जातिको पोसाकको चित्र बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ३

विषय क्षेत्र: स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल वार्षिक कार्यघण्टा : १६

यस एकाइमा गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूको महत्त्व बोध गरी संरक्षण र प्रवर्धनमा स्थानीय समुदायको भूमिका समेत खोजी गर्न सिकाउनुपर्छ। यसको संरक्षण तथा प्रवर्धनका कार्यहरूमा सहभागिता जनाउन र गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरूमा सञ्चांलन गर्न सकिने सम्भावित पर्यटकीय गतिविधिहरूको खोजी गर्न र यसको संरक्षण तथा प्रर्वधनमा सहयोग गर्न सिकाउनुपर्छ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूको महत्व बोध गरी संरक्षण र प्रवर्धनमा स्थानीय समुदायको भूमिका समेत खोजी गर्न र संरक्षण तथा प्रवर्धनका कार्यहरूमा सहभागीता जनाउन

(आ) गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरूमा सचांलन गर्न सकिने सम्भावित पर्यटकीय गतिविधिहरूको खोजी गर्न र पर्यटकीय स्थलको संरक्षण तथा प्रर्वधनमा सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलहरूको महत्त्व, संरक्षण र प्रवर्धनमा स्थानीय समुदायको भूमिका

मकवानपुर जिल्लाको पश्चिम भेगको प्रमुख व्यापारिक केन्द्रका रूपमा मनहरी बजार रहेको छ। यस वडाका मुख्य बस्तीहरू सिम्पानी, मसिने रजैया, हाँडीखोला प्रतापुर हुन् । मनहरीमा चुरियामाई, कालिका मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, गोगनपानी, शिव मन्दिर, सिद्धकाली मन्दिर, गणेश मन्दिर, ओम कारेश्वर मन्दिर, धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ऋषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, शिदेश्वर, पञ्चकन्या मन्दिर, बुढो महादेव थान, मनकामना मन्दिर आदि

ऐतिहासिक र धार्मिक स्थल रहेका छन् । यहाँ ध्यान केन्द्र, अग्नि होम आश्रम, केदारेश्वर महादेव, जल्पादेवी, कृष्ण प्रणामी मन्दिर, भिमसेन मन्दिर, मगर गुठी, रत्नलिङ गुम्बा, पेमालिङ गुम्बा, टासी छोईलिङ्ग गुम्बा आदि ऐतिहासिक र धार्मिक स्थल रहेका छन् । त्यसैगरी पिस पार्क, रानी पोखरी, देवकोटा भ्यू टावर, रमौली पर्तापुर, ट्रि हाउस, शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी, उद्यान, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापनी गोही संरक्षण क्षेत्र गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरू हुन् । यहाँ विभिन्न ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक एवं पुरातात्विक महत्त्वका स्थलहरू रहेका छन् । यो गाउँपालिकाका धार्मिक, पौराणिक महत्त्वका स्थलहरू प्रमुख पर्यटकीय आकर्षणको रूपमा रहेका छन् । यी स्थानहरूलाई व्यवस्थित गर्न सकेको खण्डमा निश्चित रूपले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरू बढ्न गई थप आर्थिक अवसरहरू सिर्जना हुने देखिन्छ । यिनको संरक्षण र संवर्धन गर्न सकेमा पर्यटक आकर्षण गर्न सकिने छ ।

आरामले छुट्टी बिताउन, मनोरञ्जन गर्न, तीर्थयात्रा गर्न, व्यापार व्यवसाय गर्न र आफन्तसँग भेटघाट गर्न गरिने यात्रा पर्यटन हो । त्यसरी घुम्ने व्यक्तिलाई पर्यटक भनिन्छ । मानिसहरूको अस्थायी यात्राबाट पर्यटनको प्रादुर्भाव हुने गर्दछ । कुनै पनि स्थानको पर्यटन विकासका लागि त्यस स्थानमा पर्यटकहरू घुमफिर गर्नुपर्छ । पर्यटकहरू आफ्ना चासोका विषयवस्तु हेर्न तथा तिनीहरूका बारेमा जानकारी लिनका लागि भ्रमण गर्ने गर्छन् । पर्यटनका लागि धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल आकर्षक बनाउनुपर्छ । पर्यटकहरूले टेलिभिजन, रेडियो, ट्राभल एजेन्सीहरू, होटल, गाइडबुक, लेखरचना, क्लब, आफन्त, साथीभाइ र यातायात कम्पनीका माध्यमबाट त्यस्ता ठाउँका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्छन् । त्यसैका आधारमा तिनीहरू भ्रमण गर्ने गर्दछन् । पहाड, उपत्यका, बेंसी, फाँट, ताल, नदी, हिउँ, गल्छी, स्थानीय चाडपर्व, उत्सव, लोकगीत, हस्तकला, सिप, परम्परा, वेषभूषा, म्यूजियम, स्मारक, धार्मिक स्थल, युद्ध र खेल उत्सव, सिनेमा, बार र रेस्टुरेन्ट पर्यटकका लागि आकर्षक तत्त्व हुन सक्छन् । यसका साथै मेला, प्रदर्शनी, सम्मेलन र किनमेल गर्ने स्थानहरू समेत पर्यटकलाई तान्ने तत्त्व हुन् । कुनै पनि स्थानका मानिसहरूको अतिथि सत्कार परम्परा, शान्ति सुरक्षाको अवस्था, यातायातको सुगमता र अन्य परिस्थितिले समेत पर्यटकहरूलाई तान्ने गर्दछ । प्राकृतिक स्रोत र मौलिक सांस्कृतिक पक्षलाई सदुपयोग गर्दै पर्यटक आकर्षित गर्न सके पर्याप्त आम्दानी गर्न सकिन्छ । पर्यटकको आगमन

सङ्ख्यालाई बृद्धि गर्न सके पर्यटन व्यवसाय दिगो हुन्छ । यसका लागि भरपर्दो पूर्वाधार विकासमा मनहरी गाउँपालिकाले ध्यान दिनुपर्छ । प्रारम्भिक रूपमा गाउँपालिकाको प्राकृतिक स्रोतको परिचालन गरी तिनमा पूर्वाधार तयार गर्न लगानी गर्नुपर्छ। पर्यटन संस्कार विकास गर्न पनि ध्यान दिनुपर्छ । यसमा गरिएको लगानी विस्तारै सिंगो गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण आयस्रोत बन्न सक्नेछ । यी विषयमा मनहरी गाउँपालिका र यहाँका बासिन्दाले विशेष ध्यान दिनु जरुरी छ ।

पर्यटकीय स्थलको संरक्षण तथा प्रर्वधनमा विद्यार्थीको भूमिका

हामी सबैको दायित्व भनेको मन्दिर, नदी, पोखरी, सार्वजनिक स्थल संरक्षण र सरसफाइ गर्नु हो। सार्वजनिक स्थल, नदी, पोखरी सफा हुँदा त्यसले वरिपरिको वातावरण पनि स्वच्छ हुन्छ । रोगब्याधी लाग्दैन। पर्यटकहरूको आकर्षण बढ्छ ।

(यहाँ मनहरीका धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलको सरसफाइ गरेको फोटो राख्ने)

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरूसँग सम्बन्धित ब्रोसर, लेख, रचना, फोटो, श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू, भिडियो, डकुमेन्ट्री आदि ।
- स्थानीय बुढापाका, संस्कृतिविद् तथा इतिहासविद्
- स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रहरूको फोटो, श्रव्यदृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विभिन्न धार्मिक तथा ऐतिहासिक ठाउँहरूमा पूजा गर्ने तरिका, विषेश पुजाआजा विधि, त्यस क्षेत्रमा लाग्ने मेला लगायतका बारेमा उक्त ठाउँको जानकार व्यक्तिसँग वा पुजारी वा प्रतिनिधिसँग छलफल गराउने । जस्तैः चुरीयामाईमा लाग्ने मेला, कोटेश्वर मेला, कालिका मन्दिर मेला, फागु मेला, राधाकृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, आदि ।

- हाम्रा सम्पदा संरक्षणका लागि स्थानीय समुदाय र हामी विद्यार्थीले गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।

  स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग ऐतिहासिक तथा धार्मिक ठाउँहरूको महत्व र प्रवर्धनकाबारेमा अन्तरक्रिया गराउने । जस्तैः चुरियामाई, कालिका मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, गोगनपानी, शिव मन्दिर, सिद्धकाली मन्दिर, गणेश मन्दिर, ओम कारेश्वर मन्दिर, धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ऋषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, शिदेश्वर, पञ्चकन्या मन्दिर, बुढो महादेव थान, मनकामना मन्दिर, ध्यान केन्द्र, अग्नि होम आश्रम, केदारेश्वर महादेव, जाल्पादेवी, कृष्ण प्रणामी मन्दिर, भिमसेन मन्दिर, मगर गुठी, रत्नलिङ गुम्बा, पेमालिङ गुम्बा, टासी छोइलिङ गुम्बा, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा, द साँगा छोइफेल गुम्बालगायतका विभिन्न गुम्बा तथा स्थानीय चर्चहरू, मस्जिद आदि ।

- गाउँपालिका क्षेत्रभित्र भएका पर्यटकीय स्थलहरूको सूची प्रस्तुत गर्ने र नजिकको पर्यटकीय क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराई वा फोटो देखाई वा त्यस सम्बन्धी जानकार व्यक्तिसँग भेट गराउने र उक्त ठाउँको के महत्व छ, मानिसहरूले त्यस ठाउँको उपयोग कसरी गरिरहेका छन् ? र उक्त ठाउँलाई अझ राम्रो बनाउन के गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरी निष्कर्ष दिने । जस्तैः प्याराग्लाइडिङ, नौका विहार, पहाड चढ्ने, जङ्गल सफारी, पिकनिक स्पोट, दृष्यावलोकन आदि ।
- विद्यालय नजिकको स्थानीय कुनै एक पर्यटकीय क्षेत्रको योजना निर्माण गर्न लगाउने र समूहगत प्रस्तुति गराउने जस्तैः (मोरङ्गे ताल, गणेश धारा, मनहरी पिस पार्क, रानी पोखरी, देवकोटा भ्यू टावर, रमौली पर्तापुर, ट्रि हाउस, शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू

टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यान, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापनी गोही संरक्षण क्षेत्र आदिको पर्यटकीय योजना र गर्न सकिने क्रियाकलापहरूको सूची आदि ।

- आफ्नो समुदायका सम्पदाहरूमध्ये कुनै एक सम्पदाको स्थलगत भ्रमण गरी निम्नानुसारको ढाँचामा एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् :
    - सम्पदाको नाम
    - परिचय
    - मुख्य विशेषता
    - वर्तमान अवस्था
    - संरक्षणका लागि भएका प्रयासहरू

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलको कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफ्नो वस्ती वा विद्यालय नजिक भएका कुनै दुईओटा धार्मिक तथा ऐतिहासिक क्षेत्रहरूमा सञ्चालन हुने क्रियाकलापहरूबारे स्थलगत अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार पारेर प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- स्थानीय धार्मिक तथा ऐतिहासिक ठाउँको संरक्षण र प्रवर्धनका लागि हामीले गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक वा पर्यटकीय क्षेत्रको सरसफाइमा सहभागी गराई उनीहरूले गर्ने कार्यको मूल्याङ्कन गर्ने ।
- कुनै एक स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रको प्रर्वधन र संरक्षण योजना बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- पर्यटकीय क्षेत्रहरूबाट हुने फाइदा विषयमा वक्तृत्वकलाको आयोजना गरी त्यसका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

एकाइ ४

विषय क्षेत्रः स्थानीय प्राकृतिक स्रोत, वातावरण संरक्षण, पानी र सिँचाइ

वार्षिक कार्यघण्टा : २४

यस एकाइमा गाउँपालिका क्षेत्रमा भएका सामुदायिक वनहरूको परिचय दिई वन संरक्षणका कार्यहरूमा सहभागिता जनाउन स्थानीय क्षेत्रमा फोहोरमैलाको व्यवस्थापन (3R+) का तरिकाहरू अवलम्बन गर्न सिकाउनुपर्छ । स्थानीय क्षेत्रमा पाइने खनिज पदार्थको परिचय दिन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिका क्षेत्रमा भएका सामुदायिक वनहरूको परिचय दिई वन संरक्षणका कार्यहरूमा सहभागिता जनाउन

(आ) स्थानीय क्षेत्रमा फोहोरमैलाको व्यवस्थापन (3R+ Reduce, Reuse, Recycle, Rethink)का तरिकाहरू अवलम्बन गर्न

(इ) खनिज पदार्थ(ढुङ्गा, रोडा, बालुवा) परिचय दिन ।

(ख) विषयवस्तु

(अ) वन

मनहरी गाउँपालिकामा सामुदायिक, कबुलियती र सरकारी वन रहेका छन् । यी वनहरूको सङ्क्षिप्त परिचय तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

१. सामुदायिक वन

सामान्यतया सामुदायिक वन भनेको समुदायको हितको लागि सामुदायिक लगानीमा सार्वजनिक स्थानमा स्थापना भएको सानो वन हो । यसको सम्पूर्ण अधिकार समुदायमा रहेको हुन्छ । सामुदायिक वनमा समुदायको सफल व्यवस्थापनले आगलागी, चोरी निकासी जस्ता घटनाहरूमा कमी आएको पाइन्छ । यसले नाङ्गिएका पाखामा वृक्षरोपण गर्न सिकाएको छ । त्यसबाट घाँसपात, काठदाउरा, पानीको सङ्कलन, जडीबुटी सङकलन गर्न सहयोग पुगेको छ । सामुदायिक वनले

विपन्न वर्गका जनताहरूको जीवनस्तरलाई उकास्न सहयोग पुर्‍याएको छ । यसका साथै वन्यजन्तुहरूको पनि संरक्षण भएको छ । सामुदायिक वनलाई जलाधार संरक्षण, वन्यजन्तु बासस्थान, चरनभूमि, पर्यटन, धार्मिक र सांस्कृतिक क्षेत्रको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ । त्यसैले सबैले सामुदायिक वनको सुरक्षा गर्नुपर्छ ।

सामुदायिक वन आय स्रोतको पनि आधार हो । यसबाट जडीबुटी र काठ बिक्रि गरी आय आर्जन गर्न सकिन्छ । यसबाट प्राप्त आयलाई खानेपानी योजना, सुलभ कर्जाको व्यवस्था, सार्वजनिक कार्य, सडकको निर्माण, स्कुल व्यवस्थापनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको दिगोपनको विकासले भविष्यका पुस्ताका लागि रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्दछ । अहिले समुदायको दिगो विकासका लागि मुख्य आधार भनेको नै सामुदायिक वन हो । यसको संरक्षण र संवर्धनमा स्थानीय उपभोक्ता नै जागरुक भई समुदायको दिगो विकासमा लाग्नुपर्ने देखिन्छ । वन स्रोतको व्यवस्थापन परापूर्वकालदेखि नै विभिन्न तरिकाले हुँदै आएको देखिन्छ । स्थानीय समुदायको सहभागिता र योगदानले नै वनको सफल संरक्षण भएको छ । वन विनास दरलाई कम गर्न सामुदायिक वनको भूमिका उदाहरणीय छ । सामुदायिक वनले स्थानीय जनताको आर्थिक वृद्धि गर्न बल पुऱ्याएको हुन्छ । त्यसको लागि सामुदायिक वनको संरक्षणमा महिला, दलित र समाजका सम्पूर्ण वर्गको समान सहभागिता हुनु आवश्यक छ ।

२. कबुलियती वन

कबुलियती वन भन्नाले कानुनबमोजिम स्थापित कुनै संस्था, वन पैदावारमा आधारित उद्योग वा समुदायलाई प्रदान गरिएको राष्ट्रिय वन सम्झनु पर्छ ।

यसका उद्देश्यहरू

- ❖ वन पैदावारमा आधारित उद्योगहरूलाई आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थ उत्पादन गर्नु हो ।
- ❖ वृक्षरोपण गरी वन पैदावारको उत्पादनमा अभिवृद्धि गरी बिक्री वितरण गर्न वा उपयोग गर्नु
- ❖ वनको संरक्षण र विकास हुने गरी पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्नु
- ❖ वनको संरक्षण र विकास हुने गरी कृषि वन बाली कार्य सञ्चालन गर्नु,
- ❖ वनको संरक्षण र विकास हुने गरी कीटपतङ्ग तथा वन्यजन्तुको फार्म सञ्चालन गर्नु,
- ❖ जनताको गरिबी न्यूनीकरण गर्न वनको संरक्षण र विकास गर्नु, आदि ।

३. सरकारद्वारा व्यवस्थित वन

सरकारद्वारा व्यवस्थित वन भन्नाले सरकारले व्यवस्थापन गरेका वन सम्झनु पर्छ । यस्ता वनहरूको व्यवस्थापन सरकारले गर्छ ।

४. वनजङ्गलको महत्त्व

- ❖ आर्थिक एवम् वातावरणीय दृष्टिले महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक साधन
- ❖ घाँस स्याउला, सोत्तरको प्रमुख स्रोत
- ❖ वनजङ्गल वन्यजन्तु र पशुपन्छीको वासस्थान
- ❖ ठुला वनजङ्गल भएका ठाउँमा निकुञ्ज, आरक्षण केन्द्र, सिकार क्षेत्र स्थापना गर्न
- ❖ वनजङ्गलमा महत्त्वपूर्ण औषधीजन्य जडीबुटी पाइने भएकाले यसबाट आयुर्वेदिक औषधालयहरू स्थापना गर्न
- ❖ वन पर्यटन प्रवर्धन गर्न, आदि ।

सामुदायिक वनहरूको नाम थप्ने

(आ) घर तथा विद्यालयको फोहोरमैला व्यवस्थापनका तरिकाहरू

फोहरमैलालाई स्रोतमा न्यूनीकरण, पुनः प्रयोग, प्रशोधन वा विसर्जन गरी फोहरमैलाको व्यवस्थित तथा प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । फोहरमैलाबाट जनस्वास्थ्य तथा वातावरणमा पर्न सक्ने प्रतिकूल प्रभावलाई कम गरी स्वच्छ तथा स्वस्थ वातावरण कायम गर्न स्रोतमा न्यूनीकरण, पुनः प्रयोग, प्रशोधन वा विसर्जन गरी फोहरमैला व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । फोहोर मैलालाई जति सक्यो त्यत्ति नै कम गर्न सक्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ । सामान किन्न आउँदा सामान किन्ने व्यक्तिले आफैले सामान राख्ने झोला वा अन्य कुनै भाँडो लिएर बजार जानु उचित हुन्छ । यसले गर्दा पसलबाट सामानका पोका पारी दिने कागज तथा प्लास्टिक झोला क्रेताको घरमा आउन पाउदैन र फोहोर मैला पनि बढ्न पाउदैन । केही फोहर वस्तुलाई पुन : प्रयोग गर्न सक्नुपर्छ । एक पटक प्रयोग गरी सकेको वस्तु वा पोलिथिन झोला र प्लास्टिकका बट्टाहरूलाई सफा गरेर फेरी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । यसैगरी लेखिसकिएका कापीबाट झोला वा खाम बनाई पुन प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसैगरी हर्लिक्सका बट्टा, सिसीहरू, मसला, घिउ, तेल, दाल, बेसार विभिन्न प्रकारका बीउ आदि

राख्न प्रयोग सकिन्छ । तिनको बट्टाहरूलाई कलम, काँयो लगायतका सामान राख्ने बुरुस राख्ने भाँडाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी पुन : प्रयोगका उदाहरणहरू हुन् ।

जैविक वस्तुलाई जम्मा गरेर लाभदायक कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ । कागज, प्लास्टिक, सिसा, फलाम र अन्य एलमोनियम भाँडा वस्तुहरूलाई घोलेर पगालेर कारखानाहरूमा नयाँ वस्तु बनाउन सकिन्छ । कतिपय वस्तुहरू अलग अलग ठाउँहरूमा जम्मा गर्न सकेमा ती वस्तुहरू विकी भई नगद रूपैयाँ आउने र फोहोरसमेत सदुपयोग हुन्छ ।

राम्रोसँग फोहोर व्यवस्थित गर्न सकेमा घरवरपरको वातावरण सफा राख्न सकिन्छ । विद्यालय कार्यालय र घरका वरपरका फोहोरहरू सङ्कलन गरी जैविक र अजैविक फोहोर छुट्याउनु पर्छ ।

फोहोरमैला व्यवस्थापनमा गाउँपालिकाको भूमिका

फोहोर मैला व्यवस्थापन ऐन २०६८ ले फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने/गराउने सम्पूर्ण दायित्व स्थानीय तहलाई सुम्पेको छ । यसअन्तर्गत फोहोरको स्रोतमा नै न्यूनीकरण गर्ने, पृथकीकरण, प्रशोधन, पुनःचक्रीय प्रयोग र अन्त्यमा बिसर्जन गरी फोहोर मैलाको व्यवस्थित तथा प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी गाउँपालिकाको हुने व्यवस्था गरेको छ । फोहोर व्यवस्थापन ऐनले फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने जिम्मा स्थानीय तहलाई दिएको कारण यसप्रति गाउँपालिका चनाखो हुन अति जरुरी छ । फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्नका लागि गाउँपालिकाले डम्पिङ् साइट निर्माण र ढल निकासका लागि रकमको व्यवस्था गरेको हुन्छ ।

गाउँपालिकाले फोहोरमैला पृथकीकरण र न्यूनीकरणलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने, फोहोर मैला ढुवानी गर्दा स्रोत छुट्याई निष्काशन तथा सङ्कलन गरिएको फोहोरमैलाको अलग अलग ढुवानी गर्नुपर्ने कानुनमा व्यवस्था छ । फोहोरमैलाको दिगो व्यवस्थापनका लागि स्थानीय बासिन्दालाई स्रोतमा नै फोहोर छुट्टयाउन लगाई कुहिने फोहोरलाई घर कम्पाउन्डमा लगाएका तरकारी तथा फलफूलमा प्रयोग गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

गाउँपालिकाले आवश्यक प्रविधि, मालसामान, उपकरण, कन्टेनर आदि उपलब्ध गराई फोहरमैलालाई पृथकीकरण गर्नुपर्छ । कम्तीमा पनि स्थानीय वडा तहले प्रत्येक घरधुरीलाई दुईओटा अलग-अलग बाल्टिन वा कन्टेनर उपलब्ध गराएर सम्बन्धित व्यक्ति वा संस्था स्वयंलाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाछुट्टै सङ्कलन गर्न निर्देशन दिनुपर्छ । त्यसैगरी कम्पोस्ट बीनको उपलब्धता

प्रत्येक वडा कार्यालयमा गराउनुपर्छ । कुहिने फोहोरलाई फलफुल तथा तरकारीमा कम्पोस्ट मलको रूपमा प्रयोग गर्दा फोहोरको मात्रामा कमी आउँछ । यसले ल्यान्डफिल्ड साइटको दीर्घकालीन प्रयोगमा महत्त्वपूर्ण भूमिकासमेत खेल्छ ।
गाउँपालिकाले फोहोरमैला स्रोतमै कम गर्ने, छुट्याउने र व्यवस्थापनको उपयुक्त प्रविधि अवलम्बन गर्ने सम्बन्धमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ । यसैगरी आवश्यकताअनुसार निजी क्षेत्रका कम्पनी वा सामुदायिक एवं गैह्र सरकारी सङ्घ संस्थाहरूसँग पनि समन्वय र सहकार्य गरी फोहरमैला व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । यसअनुसार गाउँपालिकालले कम्पोस्ट मल बनाउन सिकाउने निजी क्षेत्रका व्यक्ति वा निकायसँग समन्वय गरेर स्थानीय बासिन्दालाई तालिमसमेत दिन सक्छ । स्रोतमा नै फोहोरमैलाको पृथकीकरण नगरी फोहोरमैला मिसाएर निष्कासन गर्ने कार्यलाई ऐनले कसुर मानेको छ । उक्त कसुर गर्नेलाई सम्बन्धित गाउँपालिकालले जरिवाना गर्न सक्ने प्रावधान ऐनमा छ ।

(ङ) खनिज पदार्थको परिचय, महत्त्व र उपयोग (ढुङ्गा, रोडा, बालुवा)

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय क्षेत्रमा भएका सामुदायिक वनहरूको सूची, विभिन्न श्रव्य दृष्य सामग्रीहरू
- फोहोर व्यवस्थापन सम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने खनिज पदार्थहरूको सूची र महत्त्वसम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- गाउँपालिका क्षेत्रमा भएका सामुदायिक वनहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने र सामुदायिक वन क्षेत्र भनेको के हो र त्यसको के महत्त्व छ भन्नेबारेमा बताइदिने ।
- विद्यालय नजिकैको वन कार्यालय वा वनका पदाधिकारीसँग भेट गराई उक्त वनको व्यवस्थापन र संरक्षणका कार्यहरूबारे छलफल गर्ने ।
- सामुदायिक वनको महत्व र त्यसबाट हामीलाई पुग्ने फाइदा तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी छलफल गर्ने ।

- कक्षाकोठाबाट निस्कने फोहरलाई व्यवस्थापन गर्न लगाउने ।
- ठोस फोहोरहरूको पुनः प्रयोग गरेर बनाइएका सामानहरू देखाएर कम गर्ने, पुनः प्रयोग, प्रशोधन तथा प्रयोग अगाडि एकपटक सोच्ने (3R+ Reduce, Reuse, Recycle, Rethink) को सिद्धान्तबारे जानकारी गराउने ।
- कागजहरूको पुनप्रयोग गरी फोटो फ्रेमलगायत विभिन्न सामग्रीहरूको निर्माण गर्न सिकाउने ।
- तरल फोहोरको व्यवस्थापन गर्न सिकाउने । जस्तैः सब्जी पखालेको पानी करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने ।
- फोहोर व्यवस्थापनसम्बन्धी वृत्तचित्र वा भिडियो प्रस्तुत गर्ने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने खनिज पदार्थहरूको सूची प्रस्तुत गर्ने । (ढुङ्गा, माटो, बालुवा, रोडा आदि)
- खनिज वस्तुहरूको महत्त्व र तिनीहरूको संरक्षण किन गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्ने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा भएका खानीहरूको अवस्थाबारे स्थलगत भ्रमण गराई त्यसको दिगो व्यस्थापनबारे छलफल गरी निष्कर्ष दिने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास तथा कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफ्नो घर वा विद्यालय नजिक भएको सामुदायिक वनको परिचय दिनुहोस् ।
- सामुदायिक वनबाट स्थानीय क्षेत्रमा भएका फाइदाहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- नजिकको वनको अवलोकन भ्रमण गरी त्यसको उपयोग र संरक्षणमा भएका कार्यहरू सम्बन्धमा स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाएर
- आफ्नो घरबाट निस्कने फोहोरहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ कक्षामा छलफल गर्न लगाइ निचोडलाई समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

- तरल फोहोर व्यवस्थापनका उपायहरूको सूची बनाउन लगाएर ।
- पुन : प्रयोग गरेर कागज वा प्लास्टिकको कुनै एक सामग्री तयार पारेर प्रदर्शन गर्न लगाएर ।
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने खनिज वस्तुहरूको महत्त्वको सूची प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

एकाइ ५

विषय क्षेत्र: स्थानीय पेसा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यम
वार्षिक कार्यघण्टा : २०

यस एकाइमा मौरीपालन, चिउरी खेती, फलफूल खेती, जडीबुटी खेतीको परिचय दिन र उक्त खेती गर्ने सिपको विकास र बजारको सम्भावना खोजी गर्न सिकाइने छ । त्यसैगरी स्थानीय परम्परागत प्रविधिमा आधारित काठका सामग्री निर्माण गर्ने सिपको विकास गर्न, पर्यटन व्यवसायको परिचय दिन, यसको महत्व तथा स्थानीय क्षेत्रमा सम्भावना, बजारीकरण खोजी गरी आर्थिक विकासमा सहयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

- मौरीपालन, चिउरी खेती, फलफूल खेती, जडीबुटी खेतीको परिचय दिन र उक्त खेती गर्ने सिपको विकास र बजारको सम्भावना खोजी गर्न
- स्थानीय परम्परागत प्रविधिमा आधारित काठका सामग्री निर्माण गर्ने सिपको विकास गर्न
- पर्यटन व्यवसायको परिचय दिन, यसको महत्त्व तथा स्थानीय क्षेत्रमा सम्भावना, बजारीकरण खोजी गरी आर्थिक विकासमा सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

(अ)**मौरी पालन**

प्रकृतिमा पाइने मुख्यतया पुष्परस तथा कुट बटुल्न विचरण गर्ने मौरीलाई उपयुक्त वातावरण जुटाई आधुनिक तरिकाले पाल्ने र लाभ लिने भरपर्दो कामलाई मौरीपालन भनिन्छ । मौरीजन्य उत्पादन खास गरेर मह र मैन आयआर्जन, पोषणतत्व र औषधिको महत्त्वपूर्ण स्रोत हुन् । मौरीले कृषि बालीमा र प्राकृतिक पर्यावरणमा परागसेचन गर्छ । परागसेचकको रूपमा मौरीले कृषि उत्पादनमा वृद्धि र जैविक विविधता संरक्षणमा सहयोग पुऱ्याइरहेका छन् । त्यसमध्ये मह उत्पादक

मौरी सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण परागसेचक हुन् । हाल आएर मौरीपालन एक राम्रो व्यवसाय बन्न पुगेको छ । मह उत्पादन व्यावसायिकस्तर वृद्धि भइरहेको छ । आजकाल प्राकृतिक बासस्थानको ह्रास, विषादिको जथाभावी प्रयोगमा वृद्धिको कारणले प्राकृतिक परागसेचकको संख्यामा ह्रास हुँदै गएको छ । यस्तो अवस्थामा कृषिजन्य बालीको परागसेचनका लागि मौरी राख्न अपरिहार्य हुँदै गएको छ ।

मौरीपालनको महत्त्व

मनहरीका कृषकहरूका लागि मौरीपालनको विशेष महत्त्व छ । यसले निमुखा, भूमिहीन कृषक र महिलाका लागि आयआर्जन गर्ने राम्रो बाटो दिन्छ । मौरीपालन सुरु गर्न थोरै लगानी, थोरै ठाउँ, घर नजिकै गर्न सकिने र सुरु गरेको वर्ष दिनमा नै नाफा आउने व्यवसाय हो । मौरीले मह, मैन, खोटो र मौरीविष प्रदान गर्ने हुनाले यी उत्पादनहरू बेच्न र घरको प्रयोगमा पनि ल्याउन सकिन्छ । मौरीजन्य उत्पादनबाट प्रत्यक्ष आम्दानी हुन्छ । यसले अन्य रोजगारीको समेत सृजना गर्दछ जस्तैः घार निर्माण, मौरीगोला उत्पादन र बिक्री, मह व्यापार, परागसेचनका लागि गोला भाडामा लिनेदिने र मौरीमा आधारित अन्य साना घरेलु व्यवसाय, आदि ।

मौरीपालक कृषकहरूको रोजगारीमा वृद्धि भएको छ । मौरीपालनबाट बाली बिरुवाहरूको परागसेचनमा प्रभावकारिता आएको छ । यसले बाली बिरुवाहरूको उत्पादनमा गुणात्मक एवम् परिमाणात्मक वृद्धि गरेको छ । मनहरीको भौगोलिक बनोट तथा यसमा भएको प्राकृतिक स्रोतमा मौरीलाई उपयुक्त हुने बोटबिरुवाको बाहुल्यता छ । यसका साथै समयसमयमा लगाउने बालीनाली मौरीचरनको रूपमा अति नै उपयुक्त हुने गर्दछ । वनजङ्गलमा भएका वनस्पतिहरू पनि चरनको रूपमा प्रयोग भई मौरीपालनमा सघाउ पुगेको छ ।

मौरी पालनका फाइदाहरू

मह, मैन, कुट, मौरीविष, चोप, मौरीगोला उत्पादन गरी मौरीपालनबाट प्रत्यक्ष फाइदा लिन सकिन्छ । त्यसैगरी परागसेचन, स्वरोजगार, प्राकृतिक सन्तुलन, उत्पादकत्वमा वृद्धि गरी अप्रत्यक्ष फाइदा लिन सकिन्छ । मौरीपालन थोरै लगानीबाट सुरुवात गर्न सकिन्छ । यसलाई धेरै स्थानको आवश्यकता पर्दैन । यो व्यवसायबाट पहिलो वर्षमा नै आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

मौरीपालनका मुख्य समस्या र चुनौतीहरू

मौरी चरनमा ह्रास हुँदै जानु, तिनका बासस्थान घट्दै जानु र एक बाली प्रणाली कृषि प्रणालीमा वृद्धि हुँदै जानु आदि कारणले स्थानीय मौरीको संख्यामा र अन्य परागसेचकहरूको संख्यामा कमी आएको छ । मनहरी गाउँपालिकामा मौरीपालनमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा निम्नअनुसारका समस्या छन् :

- ❖ चरनक्षेत्रमा यातायातको पहुँच नहुनु
- ❖ वन फँडानी तथा डढेलोबाट मौरीचरनमा समस्या हुनु
- ❖ कृषकहरूलाई परागसेचनको महत्त्व थाहा नहुनु
- ❖ बालीहरूमा कडा विषादीको प्रयोग हुनु
- ❖ दक्ष जनशक्तिको अभाव तथा परिचालनमा कमी हुनु
- ❖ प्रयोगशाला र उपकरणको कमी
- ❖ प्रशोधन तथा प्याकेजिङ्ग जस्ता सुविधाहरू नहुनु
- ❖ प्रमाणीकरण व्यवस्थाको कमी, आदि ।

(ख) जडीबुटी खेती

मनहरी गाउँपालिका भौगोलिक अवस्था र विविध हावापानीको कारण जैविक विविधतामा धनी छ । यहाँका विभिन्न क्षेत्रहरूमा विभिन्न प्रकारका जडीबुटीजन्य वोटबिरुवाहरू पाइन्छन् । यी बिरुवाहरूका विभिन्न भागहरूलाई हाम्रा पूर्वजहरूले विभिन्न प्रकारका रोगको औषधीका रूपमा प्रयोग गर्दै आएको पाइन्छ । कतिपय यस्ता महत्त्वपूर्ण जडीबुटीहरू लोप भएर किम्बदन्तीका रूपमा सीमित भएका छन् भने कतिपय जडीबुटीहरू लोपन्मुख भएका छन् । त्यसैले एकातिर लोपन्मुख जडीबुटीहरूलाई संरक्षण संवर्धन गर्न आवश्यक छ। त्यसैगरी जडीबुटीको महत्त्वलाई उजागर गरी दैनिक आय आर्जनको स्रोतका रूपमा अवलम्बन गर्न आवश्यक भइसकेको छ । जडीबुटीसम्बन्धीको ज्ञानले प्राकृतिक महत्त्व र मानवको स्वास्थ्यमाअनुकूल बनाई पालिकाको आर्थिक विकास गर्न सकिन्छ ।

मेवा खेती

परिचय

मेवा नेपाली संस्कृति तथा धार्मिक कार्यक्रमहरूमा अत्याधिक प्रयोग हुने फल हो । मेवा उष्ण तथा उपोष्ण हावापानी भएका स्थानहरूका कृषक र मेवा पारखीहरूले रोप्न रुचाउने फल हो । गर्मी हुने ठाउँहरूमा मेवाका बोटहरू बृहत रूपमा रोपिन्छन् । मेवा किरा धपाउने तथा कीटनाशक विषादीको निम्ति प्रख्यात बहूउपयोगी वनस्पति हो । यो नौदेखि बाह्र महिनाको छोटो समयमा फल उत्पादन हुने फल हो । हाल विभिन्न ठाउँहरूमा मेवाको व्यवसायिक रूपमा खेती गर्न सुरू गरिएको छ ।

मेवा एक चाँडो बढ्ने रूख जस्तै हुने जडीबुटी हो । मेवामा तीन प्रकारका फूलहरू हुन्छन् । प्राकृतिक रूपमा कीट वा वायुको सहायताले परागसेचन हुने हुँदा मेवाका शुद्ध प्रजाति भने पाइदैन । प्राकृतिक र परम्परागत रूपमा रोपिएका एउटै बोट वा फलको बीउबाट उमारिएका बोटहरू फरक-फरक गुण भएका फलहरू लाग्छ । त्यसैले एकैनासे गुण, आकार, रङ र स्वादका फल उत्पादन गर्न निजी व्यवसाय तथा अनुसन्धान केन्द्रहरू सक्रिय छन् । मेवाका बोटहरू चाँडो बढ्ने, रोपेको ५ महिनादेखि फूल-फुल्न थाल्ने र जीवनकालमा १० मिटरसम्म अग्ला हुने हुन्छन् । चाँडो बढ्ने भएतापनि मेवाको बोटको आयु भने अरूफल-वृक्षको भन्दा छोटो (१२ वर्षसम्म) हुन्छ ।

महत्त्व

बहुउपयोगी मेवाको फल अत्यन्त स्वादिलो हुन्छ । पाकेको फल सोझै खाने गरिन्छ त कलिला फलहरूबाट तरकारी, अचार, चटनी, वा क्यान्डी बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यसरी मेवाले खाध्य तथा पोषण सुधारमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउन सक्छ । मेवामा कार्वोहाइड्रेटस, फाइबर, चिनी, सोडियम, भिटामिन सी, प्रोटिन र चिल्लो पदार्थ पाइन्छ । मेवा कम क्यालोरी भएको फल हो । यसैले मेवा ज्यादै स्वस्थकर खाना हो । मेवाको फलमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ए, भिटामिन सी, भिटामिन के, भिटामिन बी, पोटासियम, तामा, म्याग्नेसियम र फाइबरजस्ता पौष्टिक तत्वहरू पाइन्छ । मेवा फलबाट जाम, जेली, सुकुटी र केही पेय पदार्थ बनाउन सकिन्छ । काँचो फललाई तरकारी र अचारको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । ठूला, छिप्पिएका

पशुको मासु पकाउँदा चाँडो पकाउन र कमलो बनाउन काँचो मेवा फलको प्रयोग गरिन्छ । घाउ चाँडो निको पार्न र दाग हटाउने औषधीमा मेवा प्रयोग हुन्छ । मेवामा पाइने पेपिन विभिन्न सौन्दर्य सामग्रीहरू, दाँत माझ्ने मञ्जन, सेम्पु वा साबुनहरूमा समेत प्रयोग गरिन्छ । ऊन, छाला, र रेशम धागो प्रशोधनमा पनि पेपिन प्रयोग गरिन्छ ।

हावापानी

मेवा उष्ण क्षेत्रमा हुने बाली हो । यसले हल्का उष्ण र समशीतोष्ण मौसममा राम्रो उत्पादन दिन्छ । यो समुद्री सतहबाट १००० मिटरको उचाइसम्म राम्रोसँग बढ्छ र बढी उत्पादन दिन्छ । मेवा तेज, तातो वा सुक्खा बतास लाग्ने क्षेत्रमा रोप्नु हुँदैन । फल पाक्ने समयमा मौसम सुक्खा भएमा फल स्वादिलो हुन्छ । फल बढ्नको लागि उपयुक्त तापक्रम चाहिन्छ । सिचाइ पर्याप्त चाहिन्छ भने धेरै समय पानी जम्ने ठाउँमा विभिन्न रोगले सताउँछ र अन्तिममा बिरुवा मर्छ । मेवाको बोटले तुसारो सहन सक्दैन । सुख्खा समयमा मेवालाई प्रशस्त पानीको आवश्यकता पर्ने भएकोले व्यवसायिक खेतीका लागि सिँचाइ सुविधा हुनुपर्छ ।

विरुवा उत्पादन

मेवा बीउबाट प्रसारण गरिने वनस्पति हो । मेवाको व्यवसायिक खेती गर्न उन्नत जातको बीउ आवश्यक पर्छ । बीउको लागि राखिएको फल मज्जाले, बोक्रा ९० प्रतिशत पहेँलो भएर, पाकेको हुनु पर्दछ । फल टिपेपछि हल्लाउनु हुँदैन ।

जग्गाको तयारी

मेवा रोप्न छानिएको जमिन हावा हुरी नलाग्ने ठाँउ हुनुपर्छ । घाम लाग्ने, सिँचाइको सुविधा भएको, पानी नजम्ने, तुषारो नपर्ने जमिन मेवा खेतीको लागि उपयुक्त हुन्छ । मेवा रोप्न छानिएको जमिनको झारपात हटाएर सफा गर्नु पर्छ र राम्ररी जोतेर माटो तयार पार्नुपर्छ ।

बिरुवा रोपण

मेवाका बिरुवा मौसमले साथ दिए वर्षभरि रोप्न सकिन्छ । फागुन, असार, असोज महिनाहरू उत्तम समय मानिन्छ । नर्सरीमा तयार गरिएका बिरुवालाई जरा नचुँडिने गरी उखेलेर एउटा खाल्डामा रोप्नु पर्दछ । प्लास्टिक थैलामा तयार गरेका बिरुवालाई प्लास्टिक हटाई माटोसहित

रोप्नु पर्छ । बिरुवा रोपेपछि बोट सोझो राखेर वरिपरिबाट माटोले राम्ररी थिच्नुपर्छ र रोपेको एक घण्टा भित्रै पहिलो सिँचाइ दिनु पर्दछ ।

मलजल र हेरचाह

मेवा धेरै मल चाहिने वनस्पति हो । प्रशस्त मलजल पाएमा अत्यन्त चाँडै बढ्छ । रोपेको ८-९ महिनाबाटै फल दिन सुरु गर्छ ।

उत्पादन

रोपेको ८-९ महिनाबाटै उत्पादन सुरु हुन्छ । यसको विक्री वितरण गरी आय आर्जन गर्न सकिन्छ ।

(आ) काठका सामग्री निर्माण

काठको सामग्री बनाउन दार, पँयले, लौठसल्ला, मौवा, कटहरलगायत रुखको काठ उपयोगी हुन्छ । परम्परागत रूपमा काठबाट बनेका ठेकी, पाथी र मानालगायत वस्तु लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् । परम्परागतरूपमा काठबाट निर्मित कलात्मक तरिकाले कुँदिएका दूध दुहुने ढुङ्गो, दही जमाउने ठेकी, अन्न भर्ने पाथी र माना तथा घ्यू जमाउने हर्पे, मोही पार्ने घुर्रोजस्ता वस्तु उत्पादन गर्न सकिन्छ । अहिले गाउँमा ती वस्तु लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् । काठका सामग्री निर्माण गर्न विभिन्न औजारको आवश्यकता पर्छ ।

बाँसको सामग्री निर्माण

मनहरी गाउँपालिकामा बाँसको सामग्री निर्माणका कामहरू गरिन्छन् । यहाँ बाँस, निगाला जस्ता सामग्रीहरू पर्याप्त मात्रामा पाइने हुनाले ती सामग्रीबाट विभिन्न खालका उपयोगी सामग्रीहरू तयार गर्न सकिन्छ । बाँसको चोयाबाट डालो, डोको, खाड्ग्रे, नाङ्लो, टोपी, मान्द्रो, बट्टा निर्माण गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि बाँसलाई आवश्यक नापमा काट्नुपर्छ । त्यसपछि काटिएको बाँसबाट पातलो नरम चोया निकाल्नुपर्छ । यी सामग्री निर्माण गर्नको लागि खुकुरी, चक्कु, बन्चरो, करौँती, टेप, सिसाकलम, प्वाल पार्ने साधन आदि सामानको आवश्यकता पर्छ ।

यसरी निकालिएको चोयाबाट विभिन्न सामग्रीहरू निर्माण गर्न सकिन्छ । ती सामग्री बिक्री गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ । यसबाट आम्दानी वृद्धि भई मानिसहरूको जीवनस्तर माथि उठ्छ ।

(इ) **पर्यटन व्यवसाय**

पर्यटन भनेको मानिसले आफ्नो मन बहलाउने र मनोरञ्जन लिने उद्देश्यले महत्त्वपूर्ण स्थानहरू हेर्न देश विदेशमा गरिने घुमफिर र भ्रमण हो । यसरी भ्रमण गर्ने व्यक्तिलाई पर्यटक भनिन्छ । पर्यटकहरू स्वदेशी र विदेशी हुन्छन् । स्वदेशी पर्यटकहरूलाई आन्तरिक र विदेशी पर्यटकहरूलाई बाह्य पर्यटक भनिन्छ । पर्यटकहरूलाई खाने, बस्ने, सुत्ने, मनोरञ्जन गर्ने, विभिन्न पर्यटकीय स्थल घुमाउने, विभिन्न खेलहरू खेलाउने जस्ता व्यवसाय गर्नेलाई पर्यटन व्यवसाय भनिन्छ ।

मनहरी गाउँपालिका पर्यटन व्यवसायको लागि राम्रो सम्भावना बोकेको गाउँपालिका हो । यहाँ डाँडाकाँडाहरू, हरिया वनजङ्गल, ताल, झरना, गुफाहरू, ऐतिहासिक गोन्पा, मठमन्दिरहरू छन् । त्यसै गरी यहाँका गुफाहरूको अवलोकन गर्न पर्यटकहरूको आगमन हुने गर्छ । यहाँका जातजातिका मौलिक एवम् परम्परागत संस्कृति र नाचको अवलोकन गर्न विभिन्न ठाउँबाट पर्यटकहरू आउने गर्दछन् । पर्यटन व्यवसायलाई उचित प्रचार प्रसार तथा व्यवस्थित गर्न सकेमा यसको भविष्य उज्ज्वल छ । यसबाट प्रशस्त आय आर्जन गर्न सकिन्छ । पर्यटन व्यवसाय मनहरी गाउँपालिकाका लागि आय आर्जनको दिगो माध्यम बन्न सक्छ ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- मौरीपालन, फलफूल खेती, जडीबुटी खेती गर्ने तरिका, उपयोगितासहितको फोटो, चित्र, भिडियो, वृत्तचित्र, पोष्टर आदि
- काठका सामग्री बनाउने तरिकाहरू र उत्पादित सामानहरूबारे भिडियो, पोष्टर, चित्र, लेख आदि ।
- स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रहरूको सूची
- पर्यापर्यटन सम्बन्धी भिडियो, पोष्टर, चित्र, लेख आदि ।

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- मौरीपालनसम्बन्धी स्थानीय मौरीपालकसँग अन्तरक्रिया गराउने तथा मौरीपालन क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराई मौरीपालनका लागि आवश्यक आधारभूत पक्षहरूबारे जानकारी गराउने । जस्तैः घार, घमाइलो ठाउँ आदि ।

- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने विभिन्न प्रकारका फलफूलहरूको सूची बनाई त्यसको उपयोग, फोटोसहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः - कागती, नासपाती, अम्वा, सुन्तला, भोगटे आदि ।

  स्थानीय क्षेत्रमा खेती गर्न सकिने जडीबुटीहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने । जस्त हर्रो, बर्रो, मरीच, मृगराज, अमला,तीतेपाती तुलसी, निम, तेजपात आदि ।

- फलफूल खेती, चिउरी खेती तथा जडीबुटी खेतीसम्बन्धी सिपको विकास गर्न त्यससम्बन्धी भिडियो वा वृत्तचित्र प्रर्दशन गर्ने । जसमा विभिन्न बिउ, विरुवा, रोप्ने समय, उत्पादन दिन लाग्ने समय, गोडमेल, बजार, जस्ता पक्षहरू समेट्ने ।

- विद्यालय नजिकैको कुनै एक फलफूल बगैंचा वा जडीबुटी रोपेको क्षेत्रमा अवलोकन गरी फलफूल तथा जडीबुटी उत्पादनसम्बन्धी त्यहाँका जनाकार व्यक्तिसँग छलफल गर्ने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन हुने काठका सामग्रीहरूको सूची बनाई तिनीहरू कहाँ, कुन ठाउँमा उत्पादन हुन्छन् भन्ने बारेमा बताउने ।

- स्थानीय क्षेत्रमा भएको काठको सामान उत्पादन गर्ने उद्योग अवलोकन वा काठका सामान बनाउने व्यक्तिसँग भेट गराई त्यसबारेमा परिचय र त्यसको बजार मागसम्बन्धी जानकारी गराउने । जस्तैः काटको ठेकी, काठको मुर्तिहरू, काठको बाकस तथा सजावटका सामग्रीहरू आदि । स्थानीय विज्ञको सहयोगमा कुनै एक काठको सामान बनाउने अभ्यास गराउने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा भएका प्राकृतिक पर्यटकीय क्षेत्रहरू सूची प्रस्तुत गर्ने ।

- पर्या पर्यटनको परिचय दिई त्यसको महत्त्व र आर्थिक क्रियाकलापमा पर्यटनको भूमिका सम्बन्धी छलफल गर्ने ।

- विद्यालय नजिकको कुनै एक पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गराई त्यहाँ आउने पर्यटकहरूको बारेमा जानकारी लिने र उक्त कार्यबाट स्थानीय समुदायमा पुगेको फाइदा वा बेफाइदाहरूका बारेमा स्थानीयसँग छलफल गराई निष्कर्ष दिने ।
- पर्यटनको फाइदा तथा आर्थिक विकाससम्बन्धी अन्तरक्रिया गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफ्नो गाउँघर तथा वस्ती वरिपरि गरिने फलफूलखेतीको सूची बनाउन लगाएर ।
- विद्यालय नजिकैको कुनै एक बगैँचा वा कृषि केन्द्रको अवलोकन गर्न लगाई उक्त केन्द्रको स्थापना, त्यहाँ रहेका बोटबिरुवाहरू, फाइदा र उपयोगिता सम्बन्धमा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाएर ।
- स्थानीय रूपमा काठका विभिन्न उत्पादनहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- काठको कुनै एक सामग्री बनाई प्रर्दशन गर्न लगाएरु र सिप बिकासको मूल्याङ्कन गर्ने ।
- स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रहरूको सूची बनाई त्यहाँ हुने पर्यटकीय क्रियाकलापहरूको बारेमा लेख्न लगाएर ।

तलका अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- मौरीपालनका लागि आवश्यक आधारभूत पक्षहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो गाउँघर तथा वस्ती वरिपरि देखिने जडीबुटीजन्य वनस्पतिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ ६

विषय क्षेत्र: स्थानीय खेलकुद र भोजन

वार्षिक कार्यघण्टा : १६

यस एकाइमा विभिन्न प्रकारका योग, प्रणायाम र ध्यानको अभ्यास गर्न र पत्रु खाना (junk food) का असरहरू बोध गरी यसमा कमी ल्याउने उपायहरू दैनिक जीवनमा अवलम्बन गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

- विभिन्न प्रकारका योग, प्रणायाम र ध्यानको अभ्यास गर्न
- पत्रु खाना (junk food) का असरहरू बोध गरी पत्रु खानामा कमी ल्याउने उपायहरू दैनिक जीवनमा अवलम्बन गर्न

(ख) विषयवस्तु

योग, प्रणायाम र ध्यान

योग शब्दको सामान्य अर्थ सम्बन्ध वा जोड हो । विविध आसन, अभ्यास, साधना, ध्यान आदिका माध्यमबाट मन र शरीरलाई जोड्ने प्रक्रिया योग हो । योगले समस्त जीवनलाई रिस, आवेगबाट बचाउँछ र व्यक्तिमा सामूहिक भाव सिर्जना गर्दछ र द्वन्द्वबाट बचाउँछ । योगको प्रवर्धक पतञ्जली हुन् । योगका आठ अङ्गहरू हुन्छन् । त्यसैले यसलाई अष्टाङ्ग योगको नामले पुकारिन्छ । पूर्वीय दर्शन र शास्त्रहरूमा आदिमकालदेखि नै योग शव्दको प्रयोग हुदै आएको छ । महर्षि पतञ्जलीका सिद्धान्तनुसार चित्तको वृत्तिलाई वास्तविक निरोध गर्नु नै योग हो । उनका अनुसार योगले चित्तवृत्तिको निरोध गर्दछ । अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउनु नै योग हो । हाम्रो मनमा अनेक प्रकारका राम्रा नराम्रा वृत्ति उत्पत्ति भइरहेको हुन्छ । योगले मानिसमा आफूभित्र रहेको रोगलाई निरोध गर्न सक्छ । केही विद्वान् ऋषिमुनिले योगको अर्थ संयोग अथवा मिलन पनि हो भनेका छन् । योगको वास्तविक अर्थ जोड्नु, मिल्नु वा एकाकार हुनु हो ।

प्राणायाम

प्राणायाम भनेको अनुशासित रूपमा गरिने श्वासप्रश्वासको क्रिया हो । प्राणायाम दुई शब्द मिलेर बनेको छ, 'प्राण' र 'आयाम' । प्राण शब्दको अर्थ हो जीवन्तता या सक्रियता र आयामको अर्थ हुन्छ नियन्त्रण । यस अर्थमा प्राणलाई नियन्त्रण गर्नु नै प्राणायाम हो । प्राणायामले शरीरमा अक्सिजनको अभाव पूर्ति गर्नका साथै मनलाई स्थिर र शान्त राख्न सहयोग गर्छ । शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि नियमित प्राणायाम आवश्यक पर्छ । प्राणायाम धेरै तरिकाले गर्न सकिन्छ । कस्तो प्रकारको प्राणायाम गर्न उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा व्यक्तिको उमेर, कुनै स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या भए सोसमेतका आधारमा प्राणायामको तरिका छनोट गनुपर्ने हुन्छ ।

प्राणायामको आवश्यकता र महत्त्व

सही तरिकाले गरेको प्राणायामले सम्पूर्ण रोगको निराकरण गर्न सहयोग गर्छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा प्राणायामको अत्यन्त महत्त्व रहेको छ :

- दृढ इच्छाशक्ति प्राप्त हुने
- प्राणायामका कारणले हाम्रो शरीरमा प्राण शक्ति बढ्ने
- प्राणायामले शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो रहन सहयोग गर्ने
- थकान महसुस हुने समस्याको उपचार गर्न सकिने
- लामो आयु प्राप्त गर्न सकिने
- शरीर र मनलाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग पुग्ने
- मन स्थिर, शान्त, प्रसन्न तथा उत्साहित हुने
- मुटु ,कलेजो तथा मस्तिष्क स्वस्थ राख्न सहयोग गर्ने
- मोटोपन, मधुमेह, कब्जियत, अम्लपित्त, मृगौला तथा पोस्टेटसम्बन्धी रोग निको पार्न सहयोग पुग्ने
- उच्च रक्तचाप र थाइराइड जस्ता समस्याबाट बच्न सहयोग पुग्ने
- ध्यान गर्नका लागि सजिलो हुने ।

प्राणायामका प्रकार

(क) भस्त्रिका प्राणायाम

दुवै नाकबाट श्वास लिने र दुवै नाकबाट नै फाल्ने क्रिया यो प्राणायाममा गरिन्छ । यो प्राणायाम मन्द गति, मध्यम गति र तीव्र गति गरेर तीन तरिकाले गर्न सकिन्छ । मन्दगतिमा दुवै नाकको प्वालबाट बिस्तारै श्वास लिने र दुवै नाकको प्वालबाट नै बिस्तारै श्वास फाल्ने गरिन्छ । मध्यम गतिमा केही छिटो श्वास लिने र त्यही गतिमा श्वास फालिन्छ । तीव्र गतिको भस्त्रिका प्राणायाममा छिटो छिटो श्वास लिने र त्यही गतिमा छिटो छिटो श्वास बाहिर फाल्ने गरिन्छ । यस प्राणायामका चरणहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- ढाड सिधा गरेर (सिद्धासन वा पद्मासन वा सुखासन) मा बस्ने
- हातको औँलालाई ज्ञान/ध्यान मुद्रा राख्ने
- दुवै नाकबाट श्वास लिने
- दुवै नाकबाट श्वास फाल्ने
- यो क्रिया तीनदेखि पाँच मिनेटसम्म निरन्तर गर्ने
- आवश्यकताअनुसार मन्द, मध्यम र तीव्र गतिमा यो प्राणायाम गर्ने (तीव्र गतिमा गर्दा विज्ञको सल्लाह र निगरानीमा मात्र गर्ने

(ख) भ्रामरी प्राणायाम

दुवै हातले दुवै आँखा र कान बन्द गरेर लामो श्वास तानेर माहुरी कराएको जस्तो आवाज निकाल्दै श्वास बाहिर फालेर गर्ने क्रियालाई भ्रामरी प्राणायाम भनिन्छ । यो प्राणायाम गर्ने तरिका यसप्रकार छ :

- ढाड सिधा गरेर (सिद्धासन वा पद्मासन वा सुखासन) मा बस्ने
- दुवै हातको औँलाले दुवै आँखा र कान बन्द गर्ने
- दुवै नाकबाट लामो श्वास लिने र केही समय रोक्ने
- माहुरी भुनभुनाएको जस्तै आवाज निकाली दुवै नाकबाट श्वास फाल्ने

- यो क्रिया पाँचदेखि नौ पटकसम्म निरन्तर गर्ने ।

(ग) शीतली प्राणायाम

शीतली शब्द शीतलबाट बनेको हो । शब्दअनुसार नै यस प्राणायामले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ । साथै पित्त र उच्च रक्तचापको समस्या भएका व्यक्तिलाई पनि फाइदा हुन्छ । यसमा पनि श्वासप्रश्वासलाई निम्नानुसार मिलाएर गरिन्छ :

- ढाड सिधा गरेर (सिद्धासन वा पद्मासन वा सुखासन) मा बस्ने
- दुवै आँखा बन्द गर्ने
- हातको औँलालाई ज्ञान/ध्यान मुद्रा राख्ने
- जिब्रोलाई मुखबाहिर निकाली गोलो बनाउने
- गोलो जिब्रोबाट लामो श्वास लिने र मुख बन्द गरी केही समय रोक्ने
- दुवै नाकबाट बिस्तारै श्वास फाल्ने
- यो क्रिया पाँचदेखि नौपटक सम्म निरन्तर गर्ने ।

(घ) शीतकारी

यो प्राणायाम पनि सितली प्राणायाम जस्तै हुन्छ । यसमा जिब्रोको सट्टा दाँतको सहयोगले गरिन्छ । यसबाट मन, मष्तिष्क र शरीरलाई शीतलता र शान्त राख्न सहयोग पुग्छ । यसका साथै मुटु, पित्त, उच्च रक्तचापको समस्या समाधानमा सहयोग पुऱ्याउँछ । दाँत र दाँतको गिजा मजबुत बनाउँछ । यसको चरण निम्नानुसार रहेको छ :

- ढाड सिधा गरेर (सिद्धासन वा पद्यमासन वा सुखासन) मा बस्ने
- दुवै आँखा बन्द गर्ने
- हातको औँलालाई ज्ञान/ध्यान मुद्रा राख्ने
- दाँतलाई डिच्च बनाएर जिब्रोले हल्का रूपमा छुने
- लामो श्वास लिने र मुख बन्द गरी केही समय रोक्ने
- दुवै नाकबाट बिस्तारै श्वास फाल्ने

- यो क्रिया पाँचदेखि नौ पटकसम्म निरन्तर गर्ने ।

(ङ) उद्‌गीत प्राणायाम

यो प्राणायाम प्रभावकारी र शक्तिशाली प्राणायाम हो । यसले तनावलाई घटाउन, मस्तिष्क स्वस्थ राख्न, उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ । यस प्राणायामको विधि निम्नानुसार रहेको छ :

- ढाड सिधा गरेर (सिद्धासन वा पद्‌मासन वा सुखासन) मा बस्ने
- दुवै आँखा बन्द गर्ने
- हातको औँलालाई ज्ञान/ध्यान मुद्रामा राख्ने
- दुवै नाकबाट लामो श्वास लिने र मुख बन्द गरी केही समय रोक्ने
- मुख खोलेर ओम उच्चारण गर्दै बिस्तारै श्वास फाल्ने
- यो क्रिया पाँचदेखि नौ पटकसम्म निरन्तर गर्ने ।

(च) कपालभाती प्राणायाम

कपालभाती भनेको भित्रको सास बाहिर छाड्ने प्रक्रिया हो । यद्यपि आफ्नो पेटलाई धक्का दिएर भित्रको सास बाहिर फ्याक्नुपर्छ । यो क्रियामा स्वतः सास भित्र प्रवेश गर्छ । यसले सबैभन्दा फाइदा त शरीरभित्र शुद्ध अक्सिजन पुऱ्याउँछ । फोक्सोको कार्य क्षमतालाई बलियो बनाउँछ । शरीरमा पर्याप्त अक्सिजन भएपछि रक्त प्रवाहमा समेत सहज हुन्छ । मनलाई शान्त तुल्याउँछ । कब्जियत, ग्याष्ट्रिक, एसिडिटी जस्ता पेटको समस्या हटाउन यो निकै प्रभावकारी हुन्छ । अनुहारको रुखोपन, चाहुरी, आँखाको तल बस्ने कालोपनसमेत हटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यस प्राणायामबाट शरीरलाई आवश्यक पर्ने शुद्ध वायु प्राप्त हुन्छ । फोक्सो, मुटुलगायतका अङ्गलाई सक्रिय बनाउँछ । शरीरका सम्पूर्ण रक्तसञ्चार प्रक्रियामा सघाउ पुऱ्याउँछ । यसको विधि निम्नानुसार छ :

- ढाड सिधा गरेर (सिद्धासन वा पद्‌मासन वा सुखासन) मा बस्ने
- दुवै आँखा बन्द गर्ने
- हातको औँलालाई ज्ञान/ध्यान मुद्रा राख्ने
- मुख बन्द गरी दुवै नाकको प्वालबाट धक्का दिई श्वास बाहिर फाल्ने

- यो क्रिया पाँचदेखि पन्ध्र मिनेटसम्म निरन्तर गर्ने ।

(छ) **अनुलोम विलोम प्राणायाम**

अनुलोम विलोमबाट शरीरमा ताजापनको महसुस हुन्छ । दीर्घ रोगीलाई समेत चिकित्सकले नियमित अनुलोम विलोम गर्नका लागि सुझाव दिने गरेका छन् । रोगमुक्त जीवनका लागि अनुलोम विलोम एक अपरिहार्य क्रिया हो । यो धेरै व्यक्तिले गरेको पाइन्छ् । यस प्राणायामले मस्तिष्कलाई चुस्त, क्रियात्मक र संवेदनशील बनाउन सहयोग गर्छ । शारीरिक र मानसिक सन्तुलन स्थापित गरेर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । मनलाई शान्त र प्रसन्न राख्छ । अस्थामा, हृदयरोग, माइग्रेन, साइनस जस्ता रोगमा विशेष फाइदा पुग्छ । यसको प्रयोग विधि निम्नानुसार रहेको छ :

- सुखासन वा अर्धपद्मासन वा पद्मासन वा सिद्धासनमा बस्ने
- कम्मर, गर्दन र टाउकोलाई सिधा राख्ने
- बायाँ हातलाई घुँडामाथि ध्यान/ज्ञान मुद्रामा राख्ने
- दायाँ हातको बुढी औँलाले एकतर्फको नाक बन्द गर्ने र अर्को नाकले मध्यम गतिमा श्वास लिने र केही समय रोक्ने
- अर्को नाकको प्वाललाई खुला गरेर सोहीबाट बिस्तारै लिएको भन्दा दोब्बर समय लगाएर श्वास बाहिर फाल्ने, पुनः यसरी नै बन्द गरिएको नाक खुला गरी अर्को श्वास लिने र अर्को नाकले श्वास फाल्ने
- यसप्रकारले कम्तीमा ५ देखि १५ मिनेट नियमित अभ्यास गर्ने ।

ध्यान दिनुपर्ने पक्ष

- श्वास क्रिया ध्वनिरहित हुनुपर्ने
- श्वास प्रश्वास प्रक्रिया लयबद्ध हुनुपर्ने
- छातीलाई बढीभन्दा बढी फैलाउनु पर्ने
- थकान महसुस भएपछि अभ्यास गर्न बन्द गर्ने ।

गोमुखासन

योग शरीर, मन र आत्मालाई मिलाउने कला हो । समग्र स्वास्थ्य राम्रो कायम गर्नको लागि यो सबैभन्दा उपयोगी तरिका हुन सक्छ । शरीरमा लचिलोपन, रक्त प्रवाह र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाएर मांसपेशीलाई स्वस्थ र बलियो बनाउने माध्यम योग हुन सक्छ । दिनचर्यामा धेरै प्रकारका योगासनहरू समावेश गरेर फाइदाहरू पाउन सकिन्छ । तीमध्ये गोमुखासन योग पनि महत्त्वपूर्ण छ । यस योगको अभ्यासले हात, ट्राइसेप्स, काँध र छातीलाई राम्रोसँग तन्काउन सकिन्छ । यो आसनले काँध र कम्मरमा हुने अतिरिक्त दबाबलाई कम गरेर दुखाइबाट छुटकारा पाउन धेरै सहयोगी हुन सक्छ ।

गोमुखासन योग गर्ने तरिका

- यो योग गर्नको लागि, पहिले क्रस खुट्टा भएको मुद्रामा बस्नुहोस् ।
- यसमा आफ्नो दाहिने खुट्टालाई देब्रे खुट्टाको तिघ्राभन्दा माथि राख्नुहोस् ।
- अब आफ्नो दाहिने हात काँधमा राख्नुहोस् र कुहिनोलाई सकेसम्म पछाडिको पछाडि लैजानुहोस् ।
- त्यसपछि बायाँ कुहिनोलाई पछाडितिर ल्याएर दुवै हात जोड्नुहोस्।
- केही समय यस स्थितिमा बस्नुहोस् र गहिरो सास फेर्न अभ्यास गर्नुहोस् ।
- अब मूल स्थितिमा फर्कनुहोस् ।

गोमुखासन योगका फाइदाहरू

गोमुखासन योग गर्नाले शरीर र दिमाग दुवैलाई धेरै फाइदा हुन्छ । यसका फाइदाहरू निम्नानुसार छन्:

- उच्च रक्तचापको उपचार गर्न सकिन्छ ।
- यौन क्षमता बढ्छ ।
- काँध र घाँटीको दुखाइ निको हुन्छ ।
- मेरुदण्डको लचिलोपनमा सुधारको साथसाथै ढिलो शरीरको मुद्रालाई सुधार गर्दछ ।

❖ यो चिन्ता र तनाव कम गर्ने अभ्यास हो ।

❖ यो योग आसनले पछाडि, कम्मर, खुट्टा, काँध, तिघ्रा, ट्राइसेप्स र छातीको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ ।

गोमुखासन योग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी

गोमुखासन योग बिहान अभ्यास गर्न राम्रो हुन्छ । योग अभ्यास गर्दा शरीरमा धेरै तनाव दिनुहुँदैन । काँध, घाँटी, ढाड दुखेको छ भने आसन प्रयास गर्नु अघि डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ ।

वज्रासन

नियमित योग अभ्यासले मन र शरीरलाई स्वस्थ राख्छ । योग अभ्यास गर्दा धेरै शारीरिक र मानसिक फाइदाहरू छन् । धेरैजसो मानिसहरू बिहान योग अभ्यास गर्छन् वा बेलुका आफ्नो खाली समयमा योग गर्छन् । तौल बढ्ने डरले मानिसहरू खाना खाएपछि हिँडेर खाना पचाउन खोज्छन् । पाचन प्रक्रिया ठीक हुनाले पेटको समस्या हुँदैन र तौल पनि नियन्त्रणमा रहन्छ । योग विज्ञहरूका अनुसार खाना खाएको १५ मिनेटपछि योग अभ्यासले सबैभन्दा प्रभावकारी रूपमा पाचन प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्दछ । पाचन प्रणाली ठीक राख्नको लागि वज्रासनको आसनमा बसेर खाना खानुपर्छ । वज्रासन भनेको घुँडा टेक्ने आसन हो । यसलाई डायमण्ड पोज पनि भनिन्छ । वज्रासनले शरीरको मेटाबोलिजम मात्र बढाउँदैन पेटको बोसो घटाउन पनि मद्दत गर्छ ।

वज्रासन गर्ने तरिका

चरण १- योग अभ्यासको लागि, भुइँमा आफ्नो घुँडा टेकेर बस्नुहोस् र आफ्नो औँलाहरू पछाडि लैजानुहोस् ।

चरण २- शरीरलाई बिस्तारै तल सार्दा, हिप्सलाई खुट्टामा राख्नुहोस् र तिघ्रालाई पिँडुलाको मांसपेसीमा राख्नुहोस् ।

चरण ३- अब दुबै हातलाई घुँडामा राखेर टाउको सिधा राख्नुहोस् र अगाडि हेर्नुहोस् ।

चरण ४- आँखा बन्द गर्नुहोस् । सासको गति माथि र तल बराबर हुनुपर्छ ।

यो योग सुरुमा कम्तीमा पाँच मिनेटको लागि गर्नुहोस् र तपाईं यसलाई अधिकतम १० मिनेटसम्म गर्न सक्नुहुन्छ ।

वज्रासनका फाइदाहरू

- ❖ वज्रासनको नियमित अभ्यासले पाचन क्रियामा सुधार गर्छ ।
- ❖ कब्जियतको समस्या हटाउँछ ।
- ❖ यसले अल्सर र एसिडिटी जस्ता समस्या निको पार्न पनि मद्दत गर्छ ।
- ❖ वज्रासनको नियमित अभ्यासले ढाड र मेरुदण्ड बलियो बनाउँछ ।
- ❖ शरीरका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन पनि वज्रासन प्रभावकारी हुन्छ ।
- ❖ बेलुकीको खानापछि यो आसन गर्नाले पेटको बोसो घट्छ र निद्रा राम्रो हुन्छ ।

थप्ने (ताडासन, ध्रुवासन, (शबासन, ध्वजासन)

ध्यान

ध्यान, चेतन मनको एक प्रक्रिया हो । यसमा व्यक्तिले आफ्नो चेतना बाह्य जगतको कुनै एक विशेष कुरामा केन्द्रित गर्छ । कुनै एक विचार वा छवीमा मनलाई निरन्तर स्थिर गर्ने कार्यलाई ध्यान भनिन्छ । ध्यान चार प्रकारका छन् ।

(क)शमथ ध्यान

शमथ ध्यानलाई शान्त ध्यान पनि भनिन्छ । यो ध्यानमा मनलाई स्थिर र शान्त बनाउने अभ्यास गरिन्छ । यसमा व्यक्तिले आफ्नो मनलाई कुनै एक बिन्दुमा केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्छ,

यसले मनलाई एकाग्र बनाउन मदत पुऱ्याउँछ र मानसिक शान्ति दिन्छ । शमथ ध्यानमा समय बित्दै जाँदा, व्यक्ति शारीरिक र मानसिक रूपमा गहिरो विश्रामको अनुभव गर्न थाल्छ । यसले मानसिक स्थिरता र तनाव न्यूनीकरण गर्न मदत गर्छ ।

(ख) विपश्यना ध्यान

यस ध्यानको उद्देश्य वस्तुको वास्तविकता र यथार्थलाई देख्न र बुझ्न सिक्नु हो । विपश्यना ध्यानलाई "दर्शन" वा "अन्तर्दृष्टि ध्यान" पनि भनिन्छ । यसमा ध्यान गर्ने व्यक्तिले आफ्ना विचारहरू, भावना र शारीरिक अनुभवलाई निरीक्षण गर्छ । यसले व्यक्तिलाई आफ्नो मनको वास्तविक प्रकृति बुझ्न, संवेग नियन्त्रण गर्न र दुःखका कारणलाई चिन्न मदत पुऱ्याउँछ । विपश्यना अभ्यासले बौद्धिक चेतनामा वृद्धि ल्याउन, मानसिक विकार घटाउन र जीवनलाई सकरात्मक दृष्टिकोणले हेर्न मदत पुऱ्याउँछ ।

३. मन्त्र ध्यान

कुनै विशिष्ट शब्द, ध्वनि वा मन्त्रलाई निरन्तर यसमा दोहोऱ्याइन्छ । यसले मनमा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ । मन्त्र ध्यानमा "ॐ" जस्ता पवित्र शब्द प्रयोग गरिन्छ । यसले मानसिक ऊर्जा र एकाग्रता बढाउँछ । यो ध्यानले मानिसलाई मनको हलचल कम गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ । यसले आन्तरिक शान्तिको अनुभव गर्न सघाउँछ । सनातन धर्म, बौद्ध धर्म र योग अभ्यासमा यो अत्यन्त लोकप्रिय छ । यसमा व्यक्ति ध्यान गर्दा एकनिष्ठ भएर मन्त्रमा ध्यान केन्द्रित गर्छ र यसले मानसिक शुद्धता, सकारात्मकता र आत्मज्ञान बढाउँछ ।

४. ध्यानात्मक योग

ध्यानात्मक योगमा शारीरिक आसन, प्राणायाम (श्वासप्रश्वासको अभ्यास) र ध्यानलाई संयोजन गरिन्छ । यो ध्यानले शारीरिक र मानसिक सन्तुलनलाई मिलाउन मदत पुऱ्याउँछ । ध्यानात्मक योगमा विभिन्न आसनमार्फत शरीरको सन्तुलन, लचिलोपन र सहनशक्तिलाई वृद्धि गर्छ । यसमा श्वासप्रश्वासमार्फत मानसिक स्थिरता र स्पष्टता ल्याउने अभ्यास गरिन्छ

। यसले तनावलाई कम गर्छ र सकारात्मकता बढाउँछ । त्यसैगरी शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई दिगो बनाउन मदत पुऱ्याउँछ ।

(घ) ध्यानका फाइदा र महत्त्व

ध्यानका माध्यमबाट निम्नलिखित फाइदा हुन्छन् :

- ❖ मन शान्ति हुन्छ र निरन्तरको चिन्ताबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ ।
- ❖ आफू र आफ्नो जीवन तथा अरूका बारेमा राम्रो सुझबुझ राख्न सहयोग पुग्छ ।
- ❖ प्रेम र करुणा जस्ता सकारात्मक मनोभावमा वृद्धि हुन्छ ।
- ❖ तनावबाट मुक्ति र थकानबाट राहत मिल्छ ।
- ❖ एकाग्र हुनसक्ने क्षमताको विकास र बेचैनीमा कमी आउँछ ।

जीवनका तनाव र साना साना कुरामा रिस उठ्ने स्वभावबाट मुक्त हुन ध्यान साधना गर्नुपर्छ । ध्यानले हामीलाई संवेगात्मक कमीकमजोरीबाट मुक्त हुन सहयोग गर्छ । यो सकारात्मक परिणाम ल्याउने साधन हो ।

पत्रु खाना(Junk Food)

बजारमा उपलब्ध प्याकेट र बोतलमा प्याक गरिएका र लामो समय राखिएका खाना पत्रु खाना(Junk Food) हुन् । अर्थात् शरीरको लागि फाइदा गर्नेभन्दा पनि स्वाद दिने, मीठो लाग्ने चिल्लो, पिरो, अमिलोजस्ता कुराको मिश्रण गरिएको खाना पत्रु खाना(Junk Food) हो । चिल्लो पदार्थ कार्बोहाइड्रेड, खराब पोषणयुक्त चीज, चिनी तथा अनेक किसिमको रसायन तथा कार्बनको प्रयोग अत्यधिक गरिएका खाना पत्रु खाना(Junk Food) हुन् । यसका कारण पाचन प्रणालीमा समस्या आउने, कुपोषण देखापर्ने विशेषगरी मोटोपन जस्ता समस्या देखा पर्ने हुन्छ । खासगरी पत्रु खाना(Junk Food) लाई स्वादिलो, आकर्षक बनाउनका लागि त्यसमा केही किसिमको खाद्य पदार्थ र रङ मिश्रण गरिएको हुन्छ । बजारमा पाइने चाउचाउ बिस्कुट, लेज, कुर्कुरे तथा चिसो पेयपदार्थ यसका उदाहरण हुन् । चाउचाउमा अजिनामोटो, मिठाइमा रङ तथा फेलबरको प्रयोग पत्रु

खाना(Junk Food) बनाउने क्रममा प्रयोग गरिन्छ । ती चिजहरू हाम्रो शरीरको लागि अत्यन्तै हानिकारक हुन्छन् । चाउचाउ, वर्गर वा अन्य खानाहरू खानमा त स्वादिलो हुन्छन् । तर त्यसमा रहेको हानिकारक फ्याटले शरीरलाई उत्तिकै कमजोर बनाइरहेको हुन्छ ।

पत्रु खाना(Junk Food) कसरी चिन्ने

आकर्षक प्याकिङ्ग गरी बजारमा बेच्न राखिएका खाद्य पदार्थ प्रायजसो पत्रु खाना हुन् । चाउचाउ, कुरकुरे, आलु चिप्स, बिस्कुट, लेज, कोल्ड ड्रिक, पिज्जा, बर्गर, मम, चाउमिन, डोनट, पपकर्न, सबै पत्रु खाना(Junk Food) हुन् । बजारमा पाइने तयारी अधिकांश खाद्य पदार्थ पत्रु खाना हुन् । पत्रु खानाको प्रयोगले शरीरका विभिन्न प्राणालीमा असर गर्छ । यसको पहिलो असर पाचन प्रणालीमा पर्न जान्छ । यसको कारण शरीरमा पोषणको अभाव भइ कुपोषण देखिने, मोटोपन आउने, शारीरिक वृद्धिविकासमा बाधा पुग्ने, मानसिक विकासमा अवरोध आउने, जुका पर्ने, आँखा कमजोर हुने, रक्तअल्पता हुने जस्ता धेरै शारीरिक समस्याहरू देखा पर्न थाल्छन् । पत्रु खाना(Junk Food) मा उच्च क्यालोरी हुन्छ । यसले हाम्रो शरीरको तौल अनियन्त्रित रुपमा बढ्न थाल्छ । जंक फुडमा सोडियमको मात्रा बढी हुने हुँदा अधिक सोडियम सेवनको कारण मुटुको समस्या निम्तिन सक्छ । त्यति मात्र होइन, आवश्यकता भन्दा बढी सोडियमले उच्च रक्तचाप र स्ट्रोकको खतरा पनि निम्त्याउँछ । बजारमा पाइने सबै कुरा अस्वस्थ्यकर हुँदैन । बजारमा उपलब्ध खानेकुरामध्ये कतिपय स्वस्थ्यकर हुन्छ तर, त्यसको पहिचान भने गर्नुपर्छ । फ्रेस रूपमा बनेका खाद्य पदार्थ जस्तै फलफूल, रोटी तरकारी आदि स्वस्थ्यकर हुन्छन् ।

नियमित रूपमा पत्रु खानाको प्रयोगले शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिकरूपमा समस्या निम्त्याउँछ । यस्ता खाना निरुत्साहित पार्नका लागि घरमा बनाइने खानालाई जोड दिनुपर्छ ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- विभिन्न योगा र प्रणायामसम्बन्धी सूची, ब्रोसर, फोटो, श्रव्यदृष्य सामग्री
- स्वस्थकर, प्राकृतिक खाना र पत्रु खानाहरूको सूची, फोटो, पोस्टर

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विभिन्न योगहरूको नामसहित गर्ने तरिकाबारे भिडियो प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः बसेर गर्ने (गौमुख आशन, बज्रासन) उठेर गर्ने

- स्थानीय योग गुरुबाट योग तथा आशन सम्बन्धी अभ्यास गराउने ।
- सूक्ष्म व्यायामको भिडियो देखाउने, शिक्षकले गरेर देखाउने र विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउने ।
- योग ध्यानका फाइदाहरूबारे चर्चा गर्ने शारीरिक तथा मानसिक फाइदा) बारेमा चर्चा गर्ने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन हुने अन्न, सागपात, आलु, फलफूलको सेवनबाट फाईदा हुन्छ भन्ने कुरा बताउने । चिल्लोरहित, ताजा, रेसादार खानाले, रसायन नमिसाइएको खानाले हामीलाई हुने फाइदाहरूबारे छलफल गर्ने ।
- बजारमा पाइने पत्रु खाना(Junk Food)हरूको सूची बनाई त्यसले हामीलाई गर्ने असरहरूबारे प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः चिल्लो पिरोको मात्रा हुने, पहिले बनाएर प्याकिङ्ग गरिएको हुनाले स्वच्छ नहुने आदि ।
- प्राकृतिक खाना र पत्रु खाना सम्बन्धी भिडियो प्रस्तुत गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

- बसेर, उठेर वा सुतेर गर्ने कुनै २।२ ओटा आसन गरेर देखाउन लगाउएर ।
- कुनै एउटा योग तथा आसनको बारेमा वर्णन गर्न लगाएर ।
- सामान्य योगका आसनहरू गर्न लगाउने र विद्यार्थीको प्रदशर्नीका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।
- प्राकृतिक र पत्रु खानाको परिचय दिन लगाएर ।
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने पत्रु खानाहरूको सूची बनाउन लगाएर ।
- पत्रु खानाको असरबारे वर्णन गर्न लगाएर ।

एकाइ ७

विषय क्षेत्र : सडक सुरक्षा र प्रकोप न्यूनीकरण

वार्षिक कार्यघण्टा : ८

यस एकाइमा स्थानीय क्षेत्रमा हुन सक्ने महामारीहरू पहिचान गर्न र विभिन्न विपद्हरू न्यूनीकरणका कार्यहरूमा सहयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय क्षेत्रमा हुन सक्ने महामारीहरू पहिचान गर्न र विभिन्न विपद्हरू न्यूनीकरणका कार्यहरूमा सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

थप्ने

महामारी

विभिन्न विपद् न्यूनीकरण र त्यसबाट बच्ने उपाय

प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित दुवै प्रकारका विपद्बाट बच्न र मानवीय सहयोग गर्न विपद् न्यूनीकरण गर्न आवश्यक छ । बाढी पहिरो तथा भूकम्प जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट मनहरी गाउँपालिका पनि उच्च जोखिममा छ । जलवायु परिवर्तन र अव्यवस्थित बसोबासका कारण दिन प्रतिदिन बाढी पहिरोको प्रकोप बढ्दै गएको छ । जलवायु परिवर्तनका असरहरूका कारण तापक्रम बढ्दै जाने र वर्षा पनि अनियमित हुने गरेको छ । बाढी र पहिरोले बर्सेनि ठूलो नोक्सान गर्दै आएको छ । छोटो समयमा भारी वर्षा हुनु नै यसको मुख्य कारण हो । मनहरी गाउँपालिका पनि बाढी र पहिरोले समयसमयमा प्रभावित हुने गरेको छ । यसको न्यूनीकरणमा स्थानीय तह, व्यक्ति र विभिन्न सङ्घसंस्थाले सहयोग गर्नुपर्छ ।

पहिरो

पहिरो जमिनको उच्च भागबाट जमीन भत्केर तल खस्ने प्राकृतिक क्रिया हो । पहाडमा हुने भू-स्खलनलाई पहिरो भनिन्छ । पहिरो जानुका कारणहरू धेरै हुन्छन् । रुखबिरुवाको अन्धाधुन्ध फँडानी, भौगर्भिक अध्ययनबिना पहाडमा सडक तथा अन्य संरचना आदिको निर्माण मानवद्वारा सिर्जित कारणहरू हुन् भने प्राकृतिक कारणहरू जस्तै : अतिवृष्टि र भूकम्प आदिका कारणले पनि पहिरो जाने गर्छ ।

पहिरो जानुको मुख्य कारणहरू

- अव्यवस्थित सिँचाइ, नहर र बाँध निर्माण हुनु
- खोलाको किनाराबाट बाटो घाटो निकासी हुनु

- खोलाको छेउछाउमा बोट विरुवा फडानी गर्नु
- खोला छेउमा वृक्षरोपण तथा तटबन्धन नगर्नु
- अनियन्त्रित ढङ्गले ढुङ्गा, गिटी, बालुवा निकासी गर्नु
- खोलाको किनारामा अनियन्त्रित रूपमा जमिन उत्खनन् गर्नु
- बढी मात्रामा वर्षा हुनु, खोरिया फडानी बढी हुनु
- अव्यवस्थित नाली निर्माण गर्नु
- असुरक्षित तथा अव्यवस्थित तरिकाले खोलानालाको किनारमा बसोबास तथा खेतीपाती गर्नु
- भिरालो ठाउँमा बसोबास गर्नु, आदि ।

बाढी
अविरल वर्षाका कारण जमिन बग्न गई बाढी आउँछ । पहिरो जानबाट रोक्ने उपाय अवलम्बन नगरेका कारण वर्षात्को समयमा नदीमा थप लेदो बग्न गई बाढी आउने गर्दछ । यसले गर्दा खोला र नदीमा पानीको आयतन बढ्न जान्छ र पानी खोला र नदीमा नअटी बाढी आउँछ । खोलाखहरेहरूमा रहेका चट्टान र ठूला ढुङ्गाहरूले केही हदसम्म पानीको वेगलाई रोकेर जमीनमा पानी जम्ने अवस्था आउँछ । जमेको पानी एक्कासी खुल्दा पनि बाढी आउँछ । खोलाहरूमा नजिकै क्रसर राखी अनियन्त्रित तरिकाले अत्यधिक नदीहरूको दोहन गरेकाले पनि बाढीलाई सघाइरहेको छ । बाढी आउने अको अर्को कारण अव्यवस्थित र अवैज्ञानिक संरचनाहरू पनि हुन् । यस्ता संरचनाले पानीलाई सहज रूपमा वहन नदिई पानीले जमीन भत्काएर बस्तीमा बाढी आएको देखिन्छ । खोलामा निर्माण गरिएका साँघुरा पुल, कल्भर्टहरूमा वर्षाको पानी नअट्दा पानीले दायाँबायाँ भत्काएर बस्ती र खेतबारीमा बाढी आउँछ । यी मानव निर्मित कारण हुन् ।

बाढीबाट हुने असर

- आवत्जावत्मा अवरोध हुनु ।
- सञ्चार माध्यम अवरुद्ध हुनु ।
- महामारी जस्तै : हैजा/झाडा पखालाको प्रकोप बढ्नु ।
- खेतमा लगाएको बालीनाली क्षति हुनु ।
- सडक/पुल क्षति हुनु ।
- विद्यालयको भवन/पर्खाल भत्कनु ।
- सर्पको बिगबिगी बढ्नु/टोक्नु ।

बाढी पहिरो रोकथामका उपायहरू
बाढी पहिरो रोकथामका लागि निम्नलिखित उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ :

- जथाभावी वनजङ्गल मास्नु हुँदैन ।

- विकासका संरचना बनाउँदा वैज्ञानिक रूपले व्यवस्थित गरेर बनाउनु पर्दछ ।
- सडक निर्माण गर्दा बायो इन्जिनियरिङ प्रविधि अपनाउनुपर्छ ।
- नदी छेउछाउ तथा कमजोर भौगोलिक क्षेत्रमा वृक्षरोपण गर्ने
- माटो बग्न रोक्ने गरी वस्ती विकास गर्ने र अन्य संरचनाहरू निर्माण गर्नुपर्छ ।
- पहिरो र पहिरो जाने सम्भावित क्षेत्रमा रोकथामका कार्यक्रमहरू व्यापक रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
- सम्भावित क्षेत्रमा पहिरो रोक्ने गरी वन क्षेत्रको विकास गर्नुपर्छ ।
- प्रकोपलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय सरकार र सबै सरोकारवालाहरूले बेलैमा सावधानीका उपाय अपनाउनु पर्दछ ।

चटयाङ

चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमको बेलामा जमीनमा खस्ने एक प्रकारको बिद्युतीय करेन्ट हो । हुरीबतासको मौसम वा वर्षायाममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एकापसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ, यसलाई नै चट्याङ भनिन्छ । समुद्र सतहभन्दा १५ हजारदेखि २५ हजार फिटमाथि आकाशमा उत्पन्न विद्युतको प्रवाह चट्याङ हो । बादलमा भएका कणहरू एक आपसमा रगडिएर विद्युत् उत्पन्न हुन्छ । यो करेन्ट कहिलेकाहीं पृथ्वीको सतहमा उच्च भोल्टेजले ठक्कर खान्छ । यसैलाई हामी बिजुली चम्केको वा चटयाङ परेको भनिन्छ । सामान्य बचाउको प्रयासले चटयाङबाट हुने दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्छ । ती बचाउका प्रयासहरू यसप्रकार छन् :

- चट्याङ पर्न लाग्दा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनु पर्दछ ।
- अग्लो वस्तु रूख, झन्डा बाँध्ने पाइप वा बाँस नजिक जानुहुँदैन ।
- यस्तो बेलामा खुल्ला चौर, खुल्ला संरचना र गाडीमा पनि जानुहुँदैन ।
- विद्युतको सुचालक वस्तु जस्तैः कम्प्युटर, टेलिफोनभन्दा टाढा बस्नुपर्छ ।
- चट्याङको आवाज आइरहेको बेला तारवाला फोन उपयोग गर्नुहुँदैन ।
- आकाशमा बादल तीव्रताका साथ गर्जिरहेको छ भने पक्की भवनमा आश्रय लिनुपर्छ ।
- चट्याङ पर्न लाग्दा फलामे पदार्थभन्दा टाढै बस्नुपर्छ ।
- यस्तो बेलामा सकेसम्म विद्युत उपकरणको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- यो बेलामा बिजुलीको पोल छेउमा बस्नु हुँदैन ।
- सकेसम्म मोबाइल वा टेलिफोनको उपयोग नगर्नु नै राम्रो हुन्छ ।
- चट्याङ पर्न लाग्दा पानीमा पौडिरहेको भए समतल भूमिमा निस्कनुपर्छ ।
- वर्षाको चट्याङ केही समय मात्र हुने भएकाले बाहिर पर्नुभयो भने पर्खनु राम्रो हुन्छ ।
- चटयाङ प्रभावित व्यक्तिको शरीरमा विद्युतीय झड्का रहँदैन त्यसैले यस्ता व्यक्तिलाई छुँदा कुनै असर पर्दैन ।
- चटयाङ पर्दा खुल्ला ठाउँमा भुइँमा पल्टिनु बढी सुरक्षित हुन्छ ।
- कुनै व्यक्ति चट्याङले प्रभावित भएको भए तुरुन्त अस्पताल लानुपर्छ ।

आगलागी

आगलागी पनि एक प्रकारको विपत् हो । यसले ठूलो धनजनको क्षति गराउँछ । आगलागीका कारणहरू निम्नानुसार छन् :

- ❖ बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा आगलागीजन्य वस्तु जस्तै सलाई, लाईटर, ग्यासचुलो, मट्टितेल आदि राख्नु ।
- ❖ घाँस, दाउरा गर्न जाने व्यक्तिहरूले चुरोट, विडीका ठुटा ननिभाईकन जथाभावी फाल्नु ।
- ❖ डढेलो लगाउँदा राम्रो घाँस उत्पादन (पलाउने) हुन्छ भन्ने सोच्नु ।
- ❖ नजिकमा पानीका स्रोत तथा दमकलको व्यवस्था नहुनु ।
- ❖ डढेलो लाग्दा वरिपरिको तापक्रम बढी हुने हुँदा छिटो नियन्त्रणमा लिन नसक्नु ।
- ❖ साँघुरो बाटोको कारण दमकल पुऱ्याउन नसक्दा क्षति हुनु ।

आगलागीका असरहरू

- ❖ घरगोठ जल्न सक्ने, जनधनको क्षति हुने,
- ❖ बालबालिका तथा अशक्त व्यक्तिलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पर्ने ।
- ❖ बोटविरुवा तथा वन्यजन्तु डढेर नष्ट हुने ।
- ❖ भू-क्षयको जोखिम वढ्न सक्ने डढेलो फैलन सक्ने ।
- ❖ जैविक विविधताको ह्रास, वन्यजन्तु लोप हुने, मिचाहा प्रजातिका वनस्पति छिटो फैलावट हुने
- ❖ आगलागी मार्फत क्षति पश्चात् विपद् व्यवस्थापन आश्रय स्थलको उचित व्यवस्था नहुँदा रोगहरूको प्रकोप बढ्न सक्ने ।

आगलागी हुन नदिने उपायहरू

- ❖ खाना बनाइसकेपछि ग्याँसको रेगुलेटर बन्द गर्ने तथा समय-समयमा ग्याँस सिलिण्डर र पाइपको सरसफाइ गर्ने ।
- ❖ केटाकेटीले भेट्न सक्ने ठाउँमा सलाई, लाइटर जस्ता सामग्री नराख्ने ।
- ❖ भान्सामा खाना बनाउँदा ग्याँस वा आगो बल्ने अवधिभरि भान्सा छाडेर टाढा नजाने ।
- ❖ यथासम्भव ग्याँस सिलिण्डरलाई भान्सा कोठाभन्दा बाहिर नै राख्ने ।
- ❖ घरमा भएका विद्युत उपकरणहरू सही अवस्थामा छ/छैन नियमित जाँच गर्ने
- ❖ हावा चलेको अवस्थामा खुला स्थानमा आगो नबाल्ने
- ❖ आगलागी हुन नदिन जनचेतनासम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

भूकम्प

वि.सं २०७२ वैशाख १२ गते शनिबार गोरखाको बारपाक केन्द्रबिन्दु भएर भूकम्प गएको थियो । यसले करीब नौ हजार मानिसको ज्यान लियो । आठ लाखभन्दा बढी निजी घर ध्वस्त भए । नौ सयभन्दा बढी पुरातात्विक सम्पदा भत्किए । गोरखा, सिन्धुपाल्चोक, दोलखा, रामेछाप, ओखलढुङ्गा, सिन्धुली, काभ्रेपलाञ्चोक, मकवानपुर, धादिङ, नुवाकोट, रसुवा, काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुरमा भूकम्पले बढी क्षति पुऱ्यायो । अन्य १८ जिल्लामा आंशिक क्षति पुग्यो ।

मनहरी गाउँपालिकामा पनि भूकम्पबाट धनजनको क्षति भयो। त्यसैले भुईंचालो जुनसुकै बेला अचानक जान सक्छ।

भूकम्पीय जोखिम न्युनीकरणका उपायहरू

१. भूकम्प जानुभन्दा पहिला गरिने पूर्वतयारी

- जोखिम क्षेत्रको पहिचान गर्ने
- सुरक्षित स्थानान्तरणको नक्साङ्कन गर्ने
- झटपट झोलाको व्यवस्था गर्ने
- विपद् जोखिम न्युनीकरण समिति निर्माण गर्ने
- सरकारी मापदण्ड पुऱ्याएर घर, पुल र विद्यालय निर्माण गर्ने।

२. भूकम्प गइरहँदा गर्ने कार्यहरू

- पहिला आफू सुरक्षित हुने र पछि सम्भव भए अरूलाई सहयोग गर्ने।
- वृद्ध तथा बालबालिकाहरूलाई विशेष गरी सहयोग गर्ने ।
- आफन्त तथा विद्यार्थीहरू हराएका भए तुरुन्त खोजी गर्ने र गर्न लगाउने।

३. भूकम्प गएपछि गर्ने कार्यहरू

- खोजी र उद्धार कार्यमा सहयोग गर्ने।
- राहत सामग्री वितरण गर्ने।
- आवश्यकताअनुसार सहयोगका लागि अपिल गर्ने
- महामारी फैलिन नदिन मरेका सिनोहरू हटाउन व्यवस्था गर्ने।
- अस्थायी घरहरूको निर्माण गर्ने र अरुलाई पनि सहयोग गर्ने।

समग्रमा भुईंचालो सम्भावित जोखिमबाट बच्न निम्नलिखित उपाय अपनाउनुपर्छ :

- भूकम्पको झट्का थाहा पाउने वितिक्कै आगोको स्रोतहरू तत्काल बन्द गर्ने
- हतारमा आत्तिएर बाहिर नभाग्ने
- आफू र आफ्नो परिवारका लागि सुरक्षित ठाउँ पत्ता लगाउने
- विद्यालयमा ढोका खुल्लै हुने बन्दोबस्त मिलाउने
- विद्यालयमा हुनुहुन्छ भने त्यहाँका गार्ड अथवा कर्मचारीले भनेबमोजिम गर्ने
- हल्लाको पछि नलाग्ने र सही सूचना प्राप्त भएपछि मात्र सुरक्षित स्थलतर्फ लाग्ने
- पहिरो, ढुङ्गा तथा चट्टान आदिबाट सावधान रहने
- घरबाहिर हुँदा टाउकोलाई सुरक्षित राख्ने र जोखिमयुक्त वस्तुबाट बच्ने
- सवारी साधन चलाउँदै हुनुहुन्छ भने बायाँतर्फ मोडी पार्क गर्ने र निषेधित क्षेत्रमा नलाने
- सुरक्षित ठाउँतर्फ जाँदा अत्यावश्यक थोरै सामानमात्र लिएर जाने।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- जैविक भाइरस, माहामारीसम्बन्धी श्रव्य दृष्य सामग्री, पोष्टर, पम्प्लेट आदि ।
- बाढी, पहिरो, आगलागी, भूकम्पको असर न्यूनीकरण सम्बन्धी फोटो, चित्रहरू

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय क्षेत्रमा फैलन सक्ने विभिन्न किसिमका महामारीहरूसँग सम्बन्धित भिडियो, बृत्तचित्र प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः हैजा, पखाला, कोभिड १९, स्वाइन फ्लु, वर्ड फ्लु आदि ।
- यस्ता महामारीबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीका बारेमा स्थानीय विज्ञसँग छलफल गर्ने ।
- स्थानीय स्तरमा पहिरो, बाढी भूकम्प लगायतका विपद्हरू भोगेका मानिसहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने र अनुभव सुन्ने । जस्तैः आगलागी, घर आगलागी, डुबान हुनको मुख्य कारण, रोकथाम तथा क्षति न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू ।
- स्थानीय विज्ञहरूसँग प्रकोप/विपद् सम्बन्धी छलफल गरी त्यसको असर न्यूनीकरणका लागि स्थानीयस्तरमा गर्न सकिने क्रियाकलापहरूको सूची प्रस्तुत गर्ने ।
- नजिकैको प्रकोपजन्य क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराइ त्यहाँ देखिएका समस्याहरूबारे छलफल गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास तथा कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- माहामारीको परिचय दिन लगाउने ।
- कोभिड १९ को असर कम गर्न हामीले अपनाउनुपर्ने सतकर्ताहरूको सूची बनाउन लगाउने ।
- आगलागी, घर आगलानी, डुबानबाट आईपर्न सक्ने खतराहरूलाई कम गर्न हामीले गर्न सक्ने कार्यहरूको सूची बनाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- वि.सं. २०७२ सालको भूकम्पबारे अभिभावकलाई सोधेर छोटकरीमा लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- विपद्बाट बच्नका लागि अपनाइने उपायहरूको अभिनय गर्न लगाउने ।

एकाइ ८

विषय क्षेत्र : स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्था र समाजसेवी व्यक्ति

वार्षिक कार्यघण्टा :८

यस एकाइमा स्थानीय क्षेत्रमा भएका सहकारी संस्थाहरूको परिचय दिन र तिनीहरूले समाजमा गरेको योगदानका बारेमा बताउन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय क्षेत्रमा भएका सहकारी संस्थाहरूको परिचय दिन र तिनीहरूले समाजमा गरेको योगदानका बारेमा बताउन

(ख) विषयवस्तु

मनहरीका सहकारी संस्थाहरू

किसान, मजदुर वा साना पूँजी भएका व्यवसायी वा उपभोक्ताहरूले साझा रूपमा मिलेर सबैको निम्ति उपभोग्य वस्तुको उत्पादन वा वितरण आदिको प्रबन्ध गर्ने र पूँजी तथा श्रमअनुसार बाँडिने संस्था सहकारी हो । सहकारीको सदस्य बन्न निश्चित रकम जम्मा गर्नुपर्ने हुन्छ । यसको सदस्य बनेपछि आवश्यकताका आधारमा निश्चित व्याज तिरेपछि ऋण लिन सकिने आदि व्यवस्था रहेको छ । सहकारीमा पैसा बचत गरी राख्न र त्यसबाट व्याज आर्जन गर्न सकिन्छ । विभिन्न व्यसायहरू सञ्चालन गर्न ऋण सापटी लिन सकिने छ । समूहमा आबद्ध भएपछि आफ्ना उत्पादनहरू बेच्न सजिलो हुन्छ । आफ्नो रकम बचत गर्न सजिलो हुन्छ । मानिसहरूको आर्थिक बृद्धिमा सहयोग पुग्छ ।

थप्ने **मनहरीका सहकारी संस्थाहरूको नाम र तिनको योगदान**

सहकारी संस्थाहरूले विभिन्न क्षेत्रमा सीपमूलक रोजगारी तथा आयमूलक कार्यमा आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग पुऱ्याई व्यवसायको लागि उचित ब्याजदरमा ऋण प्रवाह गरेको छ । यसैगरी महिलाहरूलाई रोजगारमूलक कार्यक्रम/तालिम जस्तैः अचार, झोल साबुन, जाम बनाउने, सिलाइबुनाइ, पापड बनाउने, कृषि तालिममा सहभागिता गराई उनीहरूको नेतृत्व गर्ने क्षमतालाई बढाउँदै ल्याएको छ ।

सहकारीका फाइदाहरू

- ❖ आर्थिक समानता र श्रमप्रति सम्मानको वातावरण सिर्जना हुने
- ❖ नेतृत्व गर्ने क्षमतामा विकास हुने
- ❖ लैङ्गिक समानतामा परिवर्तन आउने
- ❖ महिला हिंसामा कमी हुने
- ❖ स्थानीय स्तरमै आयआर्जन तथा रोजगारीको विकास हुने
- ❖ गरिबी उन्मूलनमा सहयोग पुग्ने
- ❖ बचत गर्ने बानीको विकास हुने
- ❖ स्वास्थ्य तथा सरसफाइमा ध्यान पुग्ने
- ❖ शिक्षा आर्जन गर्नुपर्छ भन्ने सचेतना विकास हुने
- ❖ महिलाप्रति समाजले हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन आउने
- ❖ सहकारी संस्थामा आबद्ध भएपछि अन्य क्षेत्रमा सम्पर्क विस्तार हुने
- ❖ गुणस्तरीय जीवन प्राप्त गर्न सहयोग पुग्ने ।

सहकारीले आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक हैसियत माथि उठाउन सहयोग पुर्‍याउँछ । यसले सामूहिक रूपमा काम गर्ने वातावरण सिर्जना गर्छ । यसबाट आपसमा मितव्ययिता, स्वावलम्बन र पारस्परिक सहयोगको भावना अभिवृद्धि हुन्छ । सहकारिताको माध्यमबाट समाजका निम्न आय भएका गरीब जनसमुदायको जीवनस्तर माथि उठाउन सहयोग पुर्‍याउँ

(ग) शिक्षण सिकाइ सामग्री

स्थानीय क्षेत्रमा भएका वित्तीय संस्था र सहकारीको सूची, तिनीहरूले दिने सेवा सुविधासम्बन्धी पोस्टर, ब्रोसर, श्रव्यदृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रकिया

- गाउँपालिका क्षेत्रमा भएका सहकारी संस्थाहरूको खोजी गरी नामको सूची बनाएर प्रस्तुत गर्ने ।

- सहकारी संस्थाबाट हामीले पाउने सेवा सुविधाहरूको बारेमा छलफल गने । जस्तैः महिला सहकारीमा सदस्य बन्नका लागि महिलाले मात्र पाउने, कृषि सहकारीमा सदस्य बन्न स्थानीय कृषक, पशुपालक हुनुपर्ने, सदस्य बन्नलाई निस्चित रकम जम्मा गर्नुपर्ने, सदस्य बनेपछि आवश्कताका आधारमा निस्चित व्याज तिरेपछि ऋण लिन सकिने आदि ।

- विद्यालय नजिकको कुनै एक सहकारीको अवलोकन भ्रमण गराई उक्त संस्थाहरूले दिने सेवा सुविधा र त्यसमा हामी कसरी समाहित हुन सक्छौं भन्ने बारेमा संस्थाका प्रतिनिधिसँग छलफल गर्ने । जस्तैः पैसा बचत गरी राख्न र त्यसबाट व्याज आर्जन गर्न सकिने, विभिन्न व्यसायहरू सञ्चालन गर्न ऋण, सापटी लिन सकिने आदि ।
- सहकारी संस्थाहरूमा समाहित भएपछि हामीलाई कसरी फाइदा हुन्छ र त्यसबाट समाजमा के योगदान पुग्छ भन्नेबारेमा स्थानीय विज्ञसँग अन्तरक्रिया गर्ने । जस्तैः समूहमा आबद्ध भएपछि आफ्ना उत्पादनहरू बेच्न सजिलो हुन्छ । आफ्नो रकम बचत गर्न सजिलो हुन्छ । मानिसहरूको आर्थिक बृद्धिमा सहयोग पुग्छ आदि

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका क्रियाकलाप तथा अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- स्थानीय क्षेत्रमा भएका सहकारीहरूको सूचीसहित वर्गीकरण गर्न लगाएर ।
- सहकारीमा समाहित हुनका लागि हामीले के के गर्नुपर्छ भन्नेबारेमा सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- कक्षामा नमुना सहकारी बनाई मासिक बचतको अभ्यास गराएर ।
- स्थानीय सहकारी कार्यालयको भ्रमणका आधारमा परियोजना कार्य गर्न लगाएर ।