**कक्षा : ८**

## 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 क्षेत्र: मनहरी गाउँपालिकाको परिचय | वार्षिक पाठ्यघण्टा :१६ |
|---|---|

यस एकाइमा गाउँपालिकाबाट पाइने सेवा सुविधाहरू उपयोग गर्न र स्थानीय तहमा कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिका सम्बन्धी परिचय र काम, कर्तव्य अधिकारबारे बताउन सिकाइनेछ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिकाबाट पाइने सेवासुविधाहरू उपयोग गर्न र अपनाउने पर्ने प्रक्रियाहरूको वर्णन गर्न

(आ) स्थानीय तहमा कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिकासम्बन्धी परिचय र काम, कर्तव्य अधिकारबारे बताउन

(ख). विषयवस्तु

नेपालको संविधान २०७२ अनुसार नेपालमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहका सरकार रहेका छन् । यी तीनओटै तहले कानुन, नियम र कार्यविधिअनुसार आफ्ना कार्य सम्पादन गर्छन् । स्थानीय शासन सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार मनहरी गाउँपालिकाले निम्नानुसारका काम, कर्तव्य र अधिकार सम्पादन गर्ने कार्य गर्छ । मनहरी गाउँपालिकाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरू निम्नानुसार छन् :

(क) सवारी साधन कर, सेवा शुल्क दस्तुर, पर्यटन शुल्क, विज्ञापन कर, व्यवसाय कर, भूमिकर (मालपोत), शुल्क, मनोरञ्जन करसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड, कार्यान्वयन र नियमन गर्छ ।

(ख) सहकारी संस्थाको दर्ता, अनुमति, खारेजी र विघटन, बचत तथा ऋण परिचालन, समन्वय र सहकार्य, सहकारी सम्बन्धी स्थानीय तथ्याङ्क व्यवस्थापन र अध्ययन अनुसन्धानसम्बन्धी कार्य गर्छ ।

(ग) जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा असहायको लगत अद्यावधिक, परिचयपत्र वितरण, सामाजिक सुरक्षा तथा सुविधाको व्यवस्थापन तथा वितरण गर्ने कार्य गर्छ ।

(घ) नयाँ घरको नक्सा पास र विकासका कार्यहरूमा बजेट विनियोजन गर्ने कार्य गर्छ ।

(च) स्थानीय मेलमिलाप तथा मध्यस्थता र सामान्य झैझगडा मेलमिलापसम्बन्धी कार्य गर्छ ।

(छ) विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्य गर्छ ।

(ज) आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइसम्बन्धी कार्य गर्छ ।

गाउँपालिकाले विभिन्न सेवा र सुविधाहरू उपलब्ध गराउँछ । यी सेवा लिनका लागि विभिन्न निवेदनहरूको ढाँचा र त्यसमा संलग्न गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरू आवश्यक पर्छन् । उदाहरणका लागि कक्षा ८ को ग्रेडसिट र चारित्रिक प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि लिन निवेदन, विद्यालयको सिफारिस, प्रवेश पत्रको प्रतिलिपि, समष्टिगत फारामको प्रतिलिपिसहित संलग्न गरी गाउँपालिकाको शिक्षा शाखामा निवेदन दिनुपर्छ । यदि कुनै विद्यार्थीको कक्षा ८ को परीक्षाको ग्रेडसिट/मार्कसिटमा जन्ममिति बिग्रिएर आयो भने उक्त नाम सच्याउन व्यक्तिको निवेदन, विद्यालयको सिफारिस पत्र, प्रवेश पत्रको प्रतिलिपि, जन्मदर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, वडाको सिफारिस पत्र र समष्टिगत फारामको प्रतिलिपिसहित संलग्न गरी पालिकाको शिक्षा शाखामा निवेदन दिनुपर्छ । यसैगरी नागारिकता र प्रतिलिपि सिफारिस लिन निम्नानुसारका कागजात आश्यक पर्छ :

१. निवेदन पत्र र आमा र बुबाको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

२. जन्म दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि

३. विवाहित महिलाको हकमा पति र आमा र बुबाको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

४. चारित्रीक प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (बिद्यार्थीका हकमा)

५. विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (बिबाहिताका हकमा)

६. बसाइँ सरी आएको हकमा बसाइँसराइको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

७. दुवै कान देखिने पासपोट साइजका फोटो २ प्रति

८. चालु आर्थिक वर्षसम्मको मालपोत र घर जग्गा कर वा भएको कागजात

९. कर्मचारी परिवारको हकमा सम्बन्धित कार्यालयको सिफारिस

१०. प्रतिलिपि नागरिकताका हकमा पुराना नागरिकताका प्रतिलिपि ।

**गाउँपालिकाको कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिका**

नेपालको संविधानमा भएको व्यवस्थाअनुसार केन्द्रमा सङ्घीय सरकार, प्रदेशमा प्रदेश सरकार र स्थानीय तहमा स्थानीय सरकार रहने व्यवस्था छ । यसअनुसार मनहरी गाउँपालिकामा स्थानीय सरकार(कार्यपालिका) व्यवस्थापिका र न्यायपालिका रहेको छ ।

**स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार**

स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार संविधान र सङ्घीय कानुनको अधीनमा रही गाउँ कार्यपालिकामा निहित रहने व्यवस्था छ । स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार नेपालको संविधानको अनुसूची-८ र अनुसूची-९ बमोजिमको सूचीमा उल्लेख भएबमोजिम हुनेछ । यो संविधान र अन्य कानूनको अधीनमा रही गाउँपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने अधिकार गाउँ कार्यपालिका निहित रहने छ । गाउँपालिकाको कार्यकारिणी कार्य गाउँ कार्यपालिकाको नाममा हुनेछ । गाउँ कार्यपालिका नाममा हुने निर्णय वा आदेश तत्सम्बन्धी अधिकारपत्रको प्रमाणीकरण स्थानीय कानुनबमोजिम हुने छ । प्रत्येक गाउँपालिकामा एक जना गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष रहने छ । निजको अध्यक्षतामा गाउँ कार्यपालिका गठन हुने छ । गाउँ कार्यपालिकामा एक जना उपाध्यक्ष, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्ष र गाउँसभाका सदस्यहरूले आफूमध्येबाट चारजना महिलासदस्य र दलित अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेका दुईजना सदस्यसमेत गाउँ कार्यपालिकाको सदस्य हुनेछन् । गाउँपालिकाको अध्यक्ष र उपाध्यक्षको निर्वाचन सम्बन्धित गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका मतदाताले एक व्यक्ति एक मतको आधारमा गोप्य मतदानद्वारा पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीबमोजिम गर्नेछन् । देहायको योग्यता भएको व्यक्ति अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पदमा निर्वाचित हुन योग्य हुने छ :

(क) नेपाली नागरिक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको, र

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको ।

अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले पाँच वर्षको हुनेछ । अध्यक्षको पदमा दुई कार्यकाल निर्वाचित भएको व्यक्ति गाउँपालिकाको निर्वाचनमा उम्मेदार हुन पाउने छैन । निम्नलिखित अवस्थामा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पद रिक्त हुनेछः-

(क) अध्यक्षले उपाध्यक्ष समक्ष र उपाध्यक्षले अध्यक्षसमक्ष लिखित राजीनामा दिएमा,

(ख) निजको पदावधि समाप्त भएमा,

(ग) निजको मृत्यु भएमा ।

अध्यक्ष र उपाध्यक्षको एक वर्षभन्दा बढी पदावधि बाँकी रहेको अवस्थामा पद रिक्त हुन गएमा बाँकी अवधिका लागि रिक्त पदको पुन उपनिर्वाचनद्वारा पद पूर्ति गरिने छ ।

**स्थानीय व्यवस्थापिका**

संविधानको अधीनमा रही स्थानीय तहको व्यवस्थापिकीय अधिकार गाउँसभामा निहित रहने व्यवस्था छ । स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार नेपालको संविधानको अनुसूची-८ र अनुसूची-९ बमोजिमको सूचीमा उल्लेख भएबमोजिम हुने छ ।

**गाउँ सभाको गठनः**

प्रत्येक गाउँपालिकामा एक गाउँसभा रहनेछ । गाउँ सभामा गाउँ कार्यपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र दलित अल्पसंख्यक समुदायबाट निर्वाचित गाउँ कार्यपालिकाका सदस्य रहनेछन् । यसरी गठन हुने गाउँ सभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुईजना महिलाको प्रतिनिधित्व हुनेछ । सङ्घीय कानुनबमोजिम गाउँपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यरू रहेको वडा समिति गठन हुने छ । त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुनेछ । अठारवर्ष उमेर पूरा भएको गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको

व्यक्तिलाई सङ्घीय कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम मतदान गने अधिकार हुनेछ । देहायको योग्यता भएको व्यक्ति गाउँ सभाको सदस्यको पदमा उम्मेदारी हुन योग्य हुने छ :

(क) नेपाली नागरिक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको, र

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको ।

गाउँ सभाको अध्यक्ष र उपाध्यक्षः गाउँ कार्यपालिकाको अध्यक्ष र उपाध्यक्ष गाउँ सभाको पदेन अध्यक्ष र उपाध्यक्ष भई कार्य सम्पादन गर्ने छन् । गाउँ सभाको निर्वाचित भएको मितिले पाँच वर्षको हुनेछ ।  कार्यकाल समाप्त भएको छ महिनाभित्र अर्को गाउँ सभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्नु पर्ने व्यवस्था रहेको छ । गाउँ सभाले नेपालको संविधानको अनुसूची-८ र अनुसूची-९ बमोजिमको सूचीमा उल्लिखित विषयमा आवश्यक कानुन बनाउन सक्ने व्यवस्था रहेको छ ।

**अनुसूची-८ मा उल्लिखित स्थानीय तहको अधिकारको सूची**

१. नगर प्रहरी

२. सहकारी संस्था

३. एफ.एम सञ्चालन

४ स्थानीय कर(सम्पत्ति कर, घर बहाल कर, घर जग्गा रजिष्ट्रेसन शुल्क, सवारी साधन कर), सेवा शुल्क, दस्तुर, पर्यटन शुल्क, विज्ञापन कर, व्यवसाय कर, भूमि कर(मालपोत), दण्ड जरिवाना, मनोरञ्जन कर, मालपोत संकलन

५. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

६. स्थानीय तथ्याङ्क र अभिलेख व्यवस्थापन

७. स्थानीय स्तरका विकास आयोजना तथा परियोजनाहरू

८. आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा

९. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ

१०. स्थानीय बजार व्यस्थापन, वातारण संरक्षण र जैविक विविधिता

११. स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक, सिँचाइ

१२. गाउँ सभा, नगर सभा, जिल्ला सभा, स्थानीय अदालत, मेलमिलाप र मध्यस्थताको व्यवस्थापन

१३. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन

१४. घर जग्गा धनी पुर्जा वितरण

१५. कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन, पशु स्वास्थ्य, सहकारी

१६. ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन

१७. बेरोजगारको तथ्याङ्क सङ्कलन

१८. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण

१९. खानेपानी, साना जलविद्युत आयोजना, वैकल्पिक ऊर्जा

२०. विपद् व्यवस्थापन

२१. जलाधार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण

२२. भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास

**अनुसूची-९ सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहको अधिकारको साझा सूची**

१. सहकारी

२. शिक्षा, खेलकूद र पत्रपत्रिका

३. स्वास्थ्य

४. कृषि

५. विद्युत, खानेपानी, सिँचाइजस्ता सेवाहरू

६. सेवा शुल्क, दस्तुर, दण्ड जरिवाना तथा प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी, पर्यटन शुल्क

७. वन, जङ्गल, वन्त्यजन्तु चराचुरुङ्गी, जल उपयोग, वातावरण, पर्यावरण तथा जैविक विविधिता

८. खानी तथा खनिज

९. विपद् व्यवस्थापन

१०. सामाजिक सुरक्षा र गरिबी निवारण

११. व्यक्तिगत घटना, जन्म, मृत्यु, विवाह र तथ्याङ्क

१२. पुरातत्व, प्राचीन स्मारक र सङ्ग्राहलय

१३. सुकुम्बासी व्यवस्थापन

१४. प्राकृतिक स्रातेबाट प्राप्त रोयल्टी

१५. सवारी साधन अनुमति

**स्थानीय न्यायपालिका**

कानुनबमोजिम आफ्नो अधिकारक्षेत्र भित्रका विवाद निरूपण गर्न प्रत्येक गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहने छ । न्यायिक समितिमा गाउँ सभाबाट आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्यरू रहने छन् । मनहरी गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति गठन भएको छ । अन्य दुईजना सदस्यहरू निर्वाचित भएका छन् । न्यायिक समितिलाई देहायका अधिकार हुने छ :

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

(ख) अर्काको बाली नोक्सानी गरेको,

(ग) चरन, घाँस, दाउरा,

(घ) ज्याला मजदुरी नदिएको,

(ङ) घरपालुवा पशुपक्षी हराएको वा पाएको,

(च) ज्येष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको,

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

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

(झ) अन्य व्यक्तिको घर,जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रुख बिरुवा लगाएको,

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

(ट) सँधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनु पर्दा कानुनबमोजिम छोड्नु पर्ने जग्गा नछोडी बनाएको,

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

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

### (ग) सम्भावित शिक्षण सिकाइ सामग्री

- गाउँपालिकाको संरचनासम्बन्धी गाउँपालिकाबाट प्रकाशित ब्रोसर वा श्रव्यदृष्य सामग्री
- गाउँपालिका र वडाको बडापत्र

### (घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

गाउँपालिकाबाट पाइने सेवा सुविधाहरू र त्यसका लागि अपनाउनुपर्ने प्रक्रियाहरूको सूची वा चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः नयाँ घरका नक्सा पास, विकासका कार्यहरूमा बजेट, सामान्य झैझगडा मेलमिलाप आदि ।

- विद्यार्थीलाई गाउँपालिका कार्यालयको भ्रमण गराई त्यहाँबाट पाइने सेवा सुविधासम्बन्धी स्थानीय जनप्रतिनिधि वा कर्मचारीसँग भेट गराई अन्तरक्रिया गराउने ।

- गाउँपालिकाको सेवा सुविधा सम्बन्धी भिडियो वा वृत्तचित्र भएमा प्रस्तुत गर्ने वा स्थानीय जनाकार व्यक्तिसँग छलफल गर्ने ।

- सेवा लिनका लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत कुराहरूको बारेमा बताइदिने । जस्तैः विभिन्न निवेदनहरूको ढाँचा र आवश्यक कागजात ।

- गाउँपालिकाको कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिका भनेको के हो र तिनीहरूको काम कर्तव्य र अधिकारसम्बन्धी स्थानीय विज्ञसँग छलफल गराउने ।

- स्थानीय सरकारको कार्यपालिका, कार्यपालिका र व्यवस्थापिका सम्बन्धी भिडियो वा वृत्तचित्र खोजी गरी प्रर्दशन गर्ने, अन्तरक्रिया गर्ने, गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधिसँग छलफल गर्ने ।

### (ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

**तलका कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- गाउँपालिकाबाट पाइने सेवा सुविधाहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- यदि कुनै विद्यार्थीको कक्षा ८ को परीक्षाको मार्कसिटमा नाम बिग्रिएर आयो अव उक्त नाम सच्याउन के के प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ क्रमबद्ध रूपमा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- गाउँपालिकामा हुने कार्यपालिका, न्यायपालिका र व्यवस्थापिकाले गर्ने कार्यहरूको सूची बनाई  प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- गाउँ स्तरीय न्यायपालिकाको भूमिकासम्बन्धी अभिनय गर्न लगाएर ।

## एकाइ २

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

यस एकाइमा चेपाङ जातिको भूमि पूजा वा भूई ज्यासा पर्व र मुख्य खानासम्बन्धी जानकारी, महत्त्व बोध गरी संरक्षण र प्रवर्धनका उपायहरू बताउन र संरक्षण कार्यमा सहयोग गर्न , कोटेश्वर महादेव जात्रा, चुरिया माई मेला, बुढो महादेव थान मेला, कालिका थान मेला लगायतको परिचय दिन, तिनीहरूको महत्त्व र संरक्षणमा सहयोग गर्न, स्थानीय जातजाति,

असल संस्कार, भाषा तथा वेशभूषा संरक्षण र संवर्धन मा विद्यार्थी र स्थानीय सरकारको भूमिका बताउन विद्यार्थीलाई सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) चेपाङ जातिको भूमि पूजा वा भूई ज्यासा पर्व र मुख्य खानासम्बन्धी जानकारी, महत्त्व बोध गरी संरक्षण र प्रवर्धनका उपायहरू बताउन र संरक्षण कार्यमा सहयोग गर्न

(आ) कोटेश्वर महादेव जात्रा, चुरिया माई मेला, बुढो महादेव थान मेला, कालिका थान मेला लगायतको परिचय दिन, तिनीहरूको महत्त्व बुझेर संरक्षणमा सहयोग गर्न

(इ) स्थानीय जातजाति, असल संस्कार, भाषा तथा वेशभूषा संरक्षण र संवर्धनमा विद्यार्थी र स्थानीय सरकारको भूमिका बताउन

(ख) विषयवस्तु

**(अ) चेपाङ जातिको भूमि पूजा**

मनहरी गाउँपालिकामा रहेका चेपाङहरू कठिन जीवनशैलीमा गुज्रिरहेका छन् । चेपाङहरूको पहिचान आफ्नो संस्कार, वेषभूषा, भाषा, संस्कृति एवम् परम्परागत सिपको आधारमा बनेको छ । चेपाङहरूको मुख्य बसोबास क्षेत्रमा च्यूरीको रूख पाइन्छ । यसले उनीहरूको पहिचान बोकेको छ । चेपाङ जातिको विवाहमा छोरीलाई च्यूरीको बिरुवा दिने चलन छ । वि.सं. २०३४ सालदेखि उनीहरूको आफ्नो जातीय नाम चेपाङबाट प्रजा भएको हो । तत्पश्चात २०३४ सालदेखि प्रजा विकास कार्यक्रम लागू पनि गरियो । चेपाङहरूको आफ्नै मातृभाषा छ जुन भोट-बर्मेली परिवारअन्तर्गत पर्छ । परापूर्वकालदेखि नै यिनीहरूको आफ्नो दैनिक व्यवहारिक चलनमा प्रयोग गर्ने आफ्नै मौलिक भाषा रहेको छ । यसलाई यिनीहरूले आफ्नो मातृभाषाअनुसार (च्योवाङ भाषा) भन्ने गर्छन् । चेपाङको आफ्नै मातृभाषा भए पनि लिपि भने पाइएको छैन ।

चेपाङहरूको परम्परागत धर्म प्राकृतिक धर्म हो । यसअनुरूप चेपाङहरूले सिमेभूमिदेखि रूख तथा थानीलाई समेत पूजा गर्छन् । खेतीबाली लगाउनुभन्दा अगावै भुइँ झ्यासा (भूमि पूजा) गर्ने गरिन्छ । यो पूजा प्रायः माघ र फागुनमा गर्ने गरिन्छ । बाली पाकिसकेपछि सबैभन्दा पहिले नजिकको थानी भूमिलाई चढाउँछन् । निबुवा, बिमिरो, पिँडालु, घैंया धान आदि छोनाम

गरी पितृलाई नबुझाइकन खाँदैनन् । भदौमा पूजा गरिने छोनाम 'न्वागी' चेपाङहरूको सबैभन्दा ठूलो धार्मिक पूजा हो । यसलाई उनीहरू "नवाङ्गी" भन्छन् ।

चेपाङहरू लोकसंस्कृतिमा धनी छन् । उनीहरूसँग लोकगीत र सङ्गीतको भण्डार छ । उनीहरू विवाह, चाडपर्व, सामाजिक जमघटमा विभिन्न भाकाका गीतहरू गाउँछन् । चेपाङहरू लोककथा, काव्य, उखान आदि जस्ता परम्परागत साहित्यमा पनि धनी छन् । चेपाङहरूको परम्परागत वेषभूषामा महिलाको लागि गुन्यू-चोलो र पुरूषको लागि दौरा-कछाड र त्यसमा जाली भरिएको स्टकोट हुन्छ । यसैगरी पछाडिपट्टि कम्मरमा काठको खुर्पीठ्याक भिरेको हुन्छ । चेपाङहरूको परम्परागत गरगहनाको रूपमा मुगा, हारेमाला आदि छन् । हाल चेपाङ समुदायका मानिसहरूको पहिरनमा मिसावट आएको देखिन्छ । पुरूषहरू प्रायःजसो सर्ट, कट्टु पाइन्ट, टोपी आदि लगाउँछन् । महिलाहरू लुङ्गी र ब्लाउज लगाउछन् । कतिपय महिला र बालबालिकाहरू कुर्ता सुरुवाल र पाइन्ट, टी-सर्ट आदि पनि लगाउँछन् । प्राकृतिक सौन्दर्यता, जैविक विविधता र साँस्कृतिक विशिष्टताका कारण चेपाङ बसोबास क्षेत्रमा पर्यटन विकासको ठूलो सम्भावना देखिन्छ ।

**थप्ने** कोटेश्वर महादेव जात्रा, चुरिया माई मेला, बुढो महादेव थान मेला, कालिका थान मेला लगायतको परिचय, महत्त्व र संरक्षण

स्थानीय जातजाति,

असल संस्कार, भाषा तथा वेशभूषा संरक्षण र संवर्धनमा विद्यार्थी र स्थानीय सरकारको भूमिका

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- चेपाङ जातिको भूमि पूजा वा भूई ज्यासा पर्वसम्बन्धी भिडियो, पम्पलेट, ब्रोसर आदि स्थानीय जातजातिका भाषा, वेशभूषा, चाडपर्व, बाजागाजा सम्बन्धी भिडियो, पम्पलेट, ब्रोसर आदि
- कोटेश्वर महादेव जात्रा, चुरिया माई मेला, बुढो महादेव थान मेला, कालिका थान मेला लगायत सम्बन्धी भिडियो, पोष्टर, लेख, रचना आदि
- स्थानीय संस्कृतिविज्ञ

स्थानीय जनप्रतिनिधि

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- चेपाङ जातिको भूमि पूजा वा भूई ज्यासा पर्वसम्बन्धी भिडियो, पम्पलेट, ब्रोसर आदि खोजी गरी प्रस्तुत गर्ने ।

- भूमि पूजा वा भूई ज्यासा पर्व कहिले, कसरी मनाइन्छ भन्ने बारेमा स्थानीय चेपाङ समुदायका जानकार व्यक्तिसँग अन्तरक्रिया गराउने ।

- स्थानीय विभिन्न जातजातिले मनाउने चाडपर्व तथा मेला जात्राहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।

- कोटेश्वर महादेव जात्रा, चुरिया माई मेला, बुढो महादेव थान मेला, कालिका थान मेला लगायतका स्थानीय मेलाजात्राहरू र तिनीहरूको संरक्षण तथा प्रवर्धनमा स्थानीय समुदाय र स्थानीय सरकारको भूमिकाबारे वक्तृत्वकलाको आयोजना गर्ने ।

- स्थानीय भाषा, वेशभूषा, धर्म, संस्कृति, कला आदिको प्रवर्धन र संरक्षणका लागि स्थानीय सरकार तथा स्थानीय समुदायले गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।

- कुनै मेला वा जात्रामा विद्यार्थीलाई त्यसको व्यवस्थापनका लागि स्वयम्सेवकको रूपमा परिचालन गर्ने र त्यहाँ गरिने क्रियाकलापहरू टिपोट गर्न लगाई समूहगत रूपमा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाई प्रस्तुति दिन लगाउने ।
- स्थानीय संस्कृतिको सम्बर्धन सम्बन्धी एउटा सडक नाटक तयार पारी विद्यार्थीको सहभागितामा समुदायमा प्रस्तुत गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

**तलका कियाकलाप र अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- चेपाङ जातिको भूमि पूजा वा भूई ज्यासा पर्व र मुख्य खानासम्बन्धी स्थानीय जाकार व्यक्तिसँग सोधेर लेख्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- स्थानीय संस्कृति प्रवर्धन र संरक्षणका लागि गाउँपालिकाले गर्दै आएका कार्यहरूबारे खोजी गरी बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउने ।

- कोटेश्वर महादेव जात्रा, चुरिया माई मेला, बुढो महादेव थान मेला, कालिका थान मेलाको परिचय र महत्त्व लेखी प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- हाम्रो भाषा, वेशभूषा, संस्कृति संरक्षणका लागि हामीले गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाउन लगाएर ।
- विद्यार्थीको सडक नाटकमा सहभागिताको अवलोकन गरेर ।

**एकाइ ३**

| |
|---|
| विषय क्षेत्र: स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल<br>वार्षिक कार्यघण्टा : १६ |

यस एकाइमा गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूमा सञ्चालन हुने क्रियाकलापहरू र यी सम्पदाहरूले समाज र राष्ट्रमा पुऱ्याएको योगदान र प्रवर्धनबारे बताउन सिकाउनुपर्छ । गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूमा सञ्चालन गर्न सकिने सम्भावित पर्यटकीय गतिविधिको सूची बनाउन र प्रर्वधनमा स्थानीय समुदाय र गाउँपालिकाको भूमिका खोजी गरी संरक्षण र प्रवर्धनका कार्यहरूमा सहयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूमा सञ्चालन हुने क्रियाकलापहरू र यी सम्पदाहरूले समाज र राष्ट्रमा पुऱ्याएको योगदान र प्रवर्धनबारे बताउन

- गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूमा सञ्चालन गर्न सकिने सम्भावित पर्यटकीय गतिविधिको सूची बनाउन र प्रर्वधनमा स्थानीय समुदाय र गाउँपालिकाको भूमिका खोजी गरी संरक्षण र प्रवर्धनका कार्यहरूमा सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

**(अ) ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूले समाज र राष्ट्रमा पुऱ्याएको योगदान**

सम्पदाको महत्त्व घरदेखि विद्यालयसम्मै पु-याउनु आवश्यक छ। विद्यालय तहदेखि नै सम्पदाको संरक्षणका विषयमा अनिवार्य रूपमा पाठ्यक्रम तयार गरेर पठनपाठन गर्नु आवश्यक छ। यसो गर्न सकियो भने हाम्रा सम्पदाले पुनः जीवन पाउने छन्। बालबालिकालाई इतिहास, सम्पदा र यसको महत्त्व दर्शाउन सके भविष्यका लागि देशको आर्थिक विकासको एउटा दह्रो आधार पर्यटनबाटै खडा हुन्छ। धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल छन्। तिनीहरूको संरक्षण गरेर आन्तरिक एवं बाह्य पर्यटकहरू आकर्षित गर्न सकिन्छ। यसबाट पनि रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ। गाउँपालिकाका हरेक वडामा धार्मिक मठ-मन्दिर र गुम्बा छन्। यस्ता स्थलहरूलाई सामाजिक सद्भाव, सांस्कृतिक जागरण, सरसफाइ, योगाभ्यास तथा योग प्रशिक्षण स्थलका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ। मानिसहरूलाई नैतिक-चारित्रिक उपदेश तथा स्वच्छ-मनोविज्ञान विकास गर्ने स्थलका रूपमा स्थापित गर्न सकिन्छ। स्थानीय उत्पादनसँगै आन्तरिक पर्यटन विकास गर्न तथा रोजगारीसमेत सिर्जना गर्न सकिन्छ।

गाउँगाउँमा रहेका जनताको आस्थाका सांस्कृतिक सम्पदाहरू जोगाउन र सदुपयोग गर्न मनहरी गाउँपालिकाले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। सांस्कृतिक सम्पदाहरू कलाका आधार हुन् र मनहरी गाउँपालिकाका गौरव हुन्। यस्ता प्राचीन सम्पदाहरूको खोजी र संरक्षण गर्नेतर्फ सबैको ध्यान जानु आवश्यक छ। मन्दिर भनेको धार्मिक सांस्कृतिक स्थल हो। धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरूको सदुपयोग सकारात्मक मनोविज्ञानको विकासका लागि गर्न सकिन्छ। ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलको संरक्षण तथा संवर्धन गरी यसको महत्त्व र गरिमा बढाउनुपर्छ। यसको महत्त्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

**(क) सामाजिक महत्त्व**

विकासको प्रतिफल वृद्धि गराउँदै उन्नत समाज निर्माण कार्यमा यसले सहयोग पुर्‍याउँछ। विकासको पूर्वाधार तयार पार्न, समाजमा विद्यमान कुरीति, गलत परम्परा र पछौटेपन हटाउन र समाज विकास र आपनत्वको भावना विकास गराउन यसले सहयोग पुर्‍याउँछ।

(ख) **शैक्षिक महत्त्व**

शिक्षाले मानिसलाई ज्ञान, सिप, अभिवृद्धि दिन्छ । प्रविधिको विकासले शिक्षा आर्जनलाई सरल र व्यापक बनाएको छ । पर्यटनका माध्यमबाट विश्व परिवेशमा रहेका विभिन्न स्थान, परम्परा, जातजाति, संस्कृति, भाषा, जीव र वनस्पतिलगायतका विषयहरूका सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त हुन्छ । पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि प्रायः सम्बन्धित निकायहरूले जानकारीहरू वेभसाइडहरूमा समेत दिने हुने हुँदा विश्वको एक कुनाको बारेमा अर्को कुनाका मानिसले घरैमा बसेर ज्ञान हासिल गर्न सक्छन् । यसले पर्यटकीय गतिविधिलाई बढाउँछ । त्यसैगरी थप उच्चशिक्षाका लागि पनि सहयोग पुग्छ । सामान्यतया पर्यटनका कारण मानिसले आफूभन्दा भिन्न भाषा, धर्म, समाज, संस्कृति, परम्परा, रीतिरिवाज एवं त्यस देश वा स्थानको नियम कानुनलगायतका विषयमा ज्ञान एवं जानकारी प्राप्त गर्छन् ।

(ग) **वातावरणीय महत्त्व**

पर्यटन र वातावरणबिच आपसी सम्बन्ध छ । मानिस अनुकूलको वातावरण भएन भने त्यो स्थानमा पर्यटनको कुनै सम्भावना रहँदैन । प्रकृतिबाट प्राप्त वातावरणलाई व्यवस्थित गरी पर्यटनको विस्तार गर्न भने सकिन्छ । डाँडा, पर्वत, हिमाल, वन जङ्गल, जीवजन्तु, वनस्पति, ताल, झरना, नदी, आदि सबै कुराहरू वातावरणभित्र पर्दछन् । पर्यटकहरू आफ्नो व्यस्त र बेफुर्सदी जीवनबाट समय निकालेर केहीबेर केही दिन त्यस्तो स्थानमा यात्रा गर्न चाहन्छन् । स्वास्थ्य अनुकूलको वातावरणमा मनोरञ्जन गरी खुशी प्राप्त गर्नु नै यसको मुख्य उद्देश्य हो । त्यसैले पर्यटनका लागि अनुकूल वातावरणमा सिर्जना गर्नुपर्छ । मनहरीका विभिन्न क्षेत्रमा विभिन्न किसिमका प्राकृतिक वातावरण पाइन्छन् । ती वातावरणमा पर्यटकहरू रमाउन सक्दछन् । कतिपय स्थानहरू त पर्यटकहरूले स्वस्थ्य पर्यटनका रूपमा पनि उपयोग गरिरहेका हुन्छन् ।

**(घ) धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्त्व**

एकै धर्मका मानिसहरूको परम्परा र संस्कृति पनि स्थान विशेष फरक हुनसक्छ । धर्म, संस्कृति, परम्परा, खानपान, चाडपर्व, सङ्गीत, मानिसका चासोका विषय हुन् । यस विषयसँग सम्बन्धित धार्मिक, सांस्कृतिक ऐतिहासिक र पुरातत्विक स्थल र जीवन्त संस्कृति एवं परम्पराहरू पर्यटकीय रूपमा पुराना हुँदैनन् । यिनीहरूले त्यत्तिकै दर्शनीय महत्त्व बोकेका हुन्छन् । पर्यटनको महत्त्वका

कारण अहिले पुरातात्विक, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक स्थलहरूको खोजी संरक्षण भइरहेको छ । यसले धार्मिक सहिष्णुता र प्रचार-प्रसारमा सकारात्मक भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

**(आ) पर्यटक प्रवर्धनमा स्थानीय समुदाय र गाउँपालिकाको भूमिका**

नेपालको संविधानले स्थानीय सरकारलाई पर्यटनसम्बन्धी अधिकार प्रदान गरेको छैन । स्थानीय सरकारलाई पर्यटनका धेरै अधिकार नदिएपनि २०७४ सालमा पहिलो स्थानीय सरकार बनेदेखि नै धेरै पालिकाहरुले पर्यटनलाई आफ्नो पालिकाको समृद्धिसँग जोडेको पाइन्छ । विगतमा पर्यटन विकासको क्षेत्रमा सरकारी वा गैरसरकारी स्तरमा उल्लेखनीय प्रगति भएको छ । यस अवधिमा पर्यटनसम्बन्धी धेरै नीति, योजना र कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन भएका छन् । सरकारी वा गैरसरकारी स्तरमा पर्यटनसम्बन्धी काम गर्नका लागि धरै संस्थाहरूको गठन र विकास भएको छ । पर्यटनको क्षेत्रमा भएका यी सबै कार्यहरू महत्वपूर्ण छन् ।

पर्यटकीय क्षेत्रलाई व्यवस्थित, सुरक्षित तथा वातावरणमैत्री बनाउन गाउँपालिकाको अहंम् भूमिका रहन्छ । पर्यटनले स्थानीय मौलिक कला, संस्कृति तथा परम्परालाई जोगाइराख्नुपर्छ । यसमा गाउँपालिकाको विशेष दायित्व रहन्छ । पर्यटनसँगै स्थानीय बासिन्दाको हकहितको संरक्षणमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । स्थानीय बासिन्दाले पनि पर्यटन प्रवर्धनका गाउँपालिकासँग समन्वय गरी सहकार्य गर्नुपर्छ । पर्यटन क्षेत्रलाई गाउँपालिकाको अर्थतन्त्रको आधार स्तम्भको रूपमा विकसित गर्दै पर्यटनको लाभ सर्वसाधारणसम्म पुर्‍याउने लक्ष्यअनुरूप योजना र कार्यक्रम गाउँपालिकाले निर्माण गर्नुपर्छ । यसका लागि व्यवस्थित, जनसहभागितामूलक र दिगो पर्यटन विकासको नयाँ सोच आवश्यक छ । नयाँ पर्यटन गन्तव्यको पहिचान र प्रवर्द्धनमा ध्यान दिँदै पर्यटकीय सम्भावना बोकेका क्षेत्रहरूमा पूर्वाधार विकास र प्रचारप्रसारका कामलाई अझ व्यवस्थित गर्नुपर्छ । गाउँपालिकालाई 'पर्यटकीय हव'को रूपमा विकास गरेर आम्दानीमा थप वृद्धि गराउन सकिन्छ ।

संविधानको अनुसूची ८ मा स्थानीय तहलाई पर्यटन शुल्क उठाउने अधिकार मात्र प्रदान गरिएको छ । त्यसै गरी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा ११ उपदफा २ ले भने पर्यटन क्षेत्रको विकास, विस्तार र प्रवर्द्धनसम्बन्धी आयोजनाहरुको पहिचान, कार्यान्वयन, व्यवस्थापन, अनुगमन तथा नियमनको अधिकार दिएको छ ।

यसै गरी सोही दफाको उपदफा ४ ले संविधानको अनूसुची ९ को अधीनमा रहेर स्थानीय प्राणी उद्यानको निर्माण र सञ्चालन, स्थानीय वन्यजन्तुपर्यटनको अधिकार प्रदान गरेको छ । वन ऐन

२०७६ को दफा ३४ ले सामुदायिक वन समूहले स्थानीय तहसँग मिलेर पर्यापर्यटन सञ्चालन गर्न पाउने व्यवस्था गरेको छ ।

ग्रामीण पर्यटन सबैभन्दा भरपर्दो क्षेत्र देखिएको छ। तसर्थ, गाउँपालिका, निजी व्यवसायी र आम जनताले पनि ग्रामीण पर्यटनको भावना र सिद्धान्तबमोजिम आवश्यक पूर्वाधार निर्माण, मौलिकताको संरक्षण र अतिथि देवो भवः को मर्मलाई कार्यान्वयन गर्न ध्यान दिनु पर्छ । ग्रामीण क्षेत्रमा अहिले प्रमुख आम्दानीको स्रोत भनेकै पर्यटन हो । त्यसैले पनि अहिले गाउँगाउँमा होटल र होमस्टे खुल्ने क्रम बढ्दै गएको छ । यस्तोमा गाउँपालिकाले थप हौसला र सहयोग प्रदान गर्नु जरुरी छ । गाउँपालिकाले आफ्नो पालिकामा भएका पर्यटकीय गन्तव्यको छनौट, पर्यटकीय सम्भावनाहरुको अध्ययन, पर्यटनमैत्री स्थानीय व्यवसायी तयारी, मागको आधारमा पूर्वाधारमा लगानी र अन्तरपालिका पर्यटन सञ्जाल तथा सहकार्यका विषय गाउँपालिकाले नीति र कार्यक्रमहरुमा ल्याउन सके भने मात्र पालिकाहरुले पर्यटनबाट लाभ लिन सक्ने छन् ।

### (ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरूसँग सम्बन्धित श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू, भिडियो, डकुमेन्ट्री आदि ।
- सम्पदा संरक्षका लागि गाउँपालिकाले बनाएका नियमहरू, नागरिक बडापत्र आदि
- स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रहरूको फोटो, श्रव्यदृष्य सामग्री
- स्थानीय मेलाजात्रासम्बन्धी लेख, रचना, फोटो, ब्रोसर, श्रव्यदृष्य सामग्री आदि

### (घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विद्यालय नजिकको कुनै ऐतिहासिक वा धार्मिक भ्रमण गराइ उक्त ठाउँको धार्मिक, ऐतिहासिक परिचय र महत्त्वसहित त्यहाँ सञ्चालन हुने गतिविधि, पूजाआजा, मेलाजात्रालगायतका विषयमा परिचय दिने । 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, सिद्धेश्वर, पञ्चकन्या मन्दिर, बुढो महादेव थान, मनकामना मन्दिर, ध्यान केन्द्र, अग्नि होम आश्रम, केदारेश्वर महादेव, जल्पादेवी, कृष्ण

प्रणामी मन्दिर, भिमसेन मन्दिर, मगर गुठी,  रत्नलिङ गुम्बा, पेमालिङ गुम्बा, टासी छोईलिङ गुम्बा, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा, द साँगा छोइफेल गुम्बालगायतका विभिन्न गुम्बा तथा स्थानीय चर्चहरू, मस्जिद आदि ।

- हाम्रा सम्पदा संरक्षणका लागि स्थानीय सरकारले के कस्ता कार्यहरू गर्दै आइरहेको छ भन्नेबारेमा स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग छलफल गराउने । जस्तैः पुनर्निर्माण, संरक्षणका लागि नियम बनाएर कार्यान्वयन गरिरहेको, आदि ।
- विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिकैको पर्यटकीय स्थल अवलोकन भ्रमण गराई वा फोटो देखाई वा त्यससम्बन्धी जानकार व्यक्तिसँग भेट गराउने र उक्त ठाउँको के महत्त्व छ, स्थानीय समुदायले कसरी उपयोग गरिरहेको छ र उक्त ठाउँलाई अझ राम्रो बनाउन के गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरी निष्कर्ष दिने । जस्तैः धार्मिक पर्यटन, पुजाआजा, जीप लाइन, दृष्यावलोकन, पिकनिक, नौका विहार, पहाड चढ्ने, जङ्गल सफारी,आदि ।
- स्थानीय कुनै दुईओटा पर्यटकीय क्षेत्रको योजना निर्माण गर्न लगाउने र समूहगत प्रस्तुति गराउने । जस्तैः बिक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यान, सहिद पार्क, मनहरी पिस पार्क आदि ।
- ऐतिहासिक तथा धार्मिक ठाउँहरूको महत्त्व र प्रवर्धनका बारेमा अन्तरक्रिया गराउने

### (ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

**तलको कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- आफ्नो बस्ती वा विद्यालय नजिक भएका कुनै तीनओटा धार्मिक तथा ऐतिहासिक क्षेत्रहरूमा सञ्चालन हुने क्रियाकलापहरूबारे स्थलगत अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार पारेर प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- कुनै एक स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रको प्रर्वधन र संरक्षण योजना बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- हाम्रा परम्परागत मेला जात्राहरूबाट हामीले कसरी फाईदा लिन सक्छौं र त्यसको प्रवर्धनका लागि हामीले के कस्ता कार्यहरू गर्नुपर्छ भन्नेबारेमा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाएर
- स्थानीय ऐतिहासिक, धार्मिक, पर्यटकीय क्षेत्रको सरसफाइ तथा संरक्षणका कार्यहरूमा सहभागी गराई उनीहरूको सहभागीताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

- समूहगत रूपमा बिक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यान र चिसापानी पिकनिक स्पोटको नमुना व्यवस्थापन कार्ययोजना बनाउन लगाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

**एकाइ ४**

| |
|---|
| विषय क्षेत्र: स्थानीय प्राकृतिक स्रोत, वातावरण संरक्षण, पानी र सिँचाइ |
| वार्षिक कार्यघण्टा : २४ |

यस एकाइमा पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज र यसको मध्यवर्ती क्षेत्रको महत्त्व बोध गरी संरक्षण र प्रवर्धनमा सहयोग गर्न सिकाइने छ । वतावरण, वन र वन्यजन्तुका संरक्षण र व्यवस्थापनमा कानुनी व्यवस्था तथा स्थानीय समुदाय र गाउँपालिकाको भूमिका बताउन स्थानीय क्षेत्रमा पाइने खनिज पदार्थको महत्त्व बताउन र उपयोगमा सहयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज र चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको परिचय तथा मध्यवर्ती क्षेत्रको वर्णन

(आ) वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण र कानुनी व्यवस्था कार्यान्वयनमा गाउँपालिकाको भूमिका

(ग) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने खनिज पदार्थको महत्त्व र उपयोग (किट, फलाम र तामा) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने खनिज पदार्थको महत्त्व बताउन र उपयोगमा सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

**(अ) पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज**

स्थापना: २०४० साल (सन् १९८४)

मध्यवर्ती क्षेत्र स्थापना: २०६२ साल (सन् २००५)

क्षेत्रफल: ६२७.३९  वर्ग किलोमिटर

मध्यवर्ती क्षेत्रको क्षेत्रफल: २८५.३० वर्ग कि.मि.

मधेस र वाग्मती प्रदेशको चितवन, मकवानपुर र पर्सा जिल्लाका केही भागहरू समेटी पर्सा राष्ट्रिय निकुन्ज फैलिएको छ । यो चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको पूर्वपट्टिको विस्तारित क्षेत्र हो । ५०० देखि ९५० मिटरसम्म अग्लो चुरे पर्वतले यसको सबैजसो भूमि ढाकेको छ । भावर प्रदेश भएको कारण भौगोलिक बनोट छुट्टै प्रकारको छ । नदीनाला सुख्खा देखिन्छन् भने पानी सतह मुनिबाट बग्छ । चुरेको उच्च भागमा सल्लाका रूखहरू पाइए तापनि ९० प्रतिशत भूमि सालको जङ्गलले ढाकेको छ। राप्ती नदीको छेउछाउमा सिसौ र खयरका रूखहरू पाइन्छन् । केही दशक अगाडिसम्म यो क्षेत्रलाई प्रख्यात चारकोशे झाडी क्षेत्र भनिन्थ्यो र यसलाई प्रमुख शिकारस्थलको रूपमा लिइन्थ्यो । जङ्गली हात्ती, पाटेबाघ, चितुवा, जरायो, घोडगधा, बँदेल, गौरीगाई आदि यो निकुञ्जमा पाइने प्रमुख जनावरहरू हुन् । यस निकुन्जको लक्ष्य वन र वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नु हो । वन पैदावार (ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा) को बढ्दो माग र क्रसर उद्योगहरूको विस्तारले गर्दा निकुन्जको जैविक विविधता संरक्षणमा समस्या सिर्जना भएको छ । निकुन्जभित्रको रामभोरी भाटा बस्ती स्थानान्तरण भएपछि सो क्षेत्रमा गैंडाको विचरण देखिन थालेको छ । रमौली र प्रतापपुर बस्ती स्थानान्तरण सम्पन्न भएको छ । निकुन्जको आम्दानीबाट मध्यवर्ती क्षेत्रमा विकास निर्माणका  कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा भएका छन् ।

(आ) चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज

स्थापना: २०३० साल (सन् १९७३)

मध्यवर्ती क्षेत्र स्थापना: २०५३ साल (सन् १९९६)

क्षेत्रफल: ९५२.६३ वर्ग कि.मि.

मध्यवर्ती क्षेत्रक्षेत्रफल: ७२९.३७ वर्ग कि.मि.

मधेस, वाग्मती र गन्डकी प्रदेशका  चितवन, मकवानपुर, पर्सा र नवलपरासी जिल्लाका केही भू-भागहरूमा फैलिएको यो राष्ट्रिय निकुञ्ज नेपालको पहिलो राष्ट्रिय निकुञ्ज हो । यसको क्षेत्रफल ९५२.६३ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस निकुञ्जले चुरे पहाड, राप्ती, नारायणी र रिउ नदीका मुख्य क्षेत्रहरूलाई समेटेको छ। निकुञ्जको करिब ७० प्रतिशत वन क्षेत्र सालको जङ्गलले ढाकेको छ। यो राष्ट्रिय निकुञ्जले एकसिङ्गे गैंडालाई संरक्षण दिएको छ। यस निकुञ्जमा गैंडा, पाटे बाघ, सोंस, गौरीगाई, काठे भालु, चितुवा, रतुवा, चित्तल, लगुना, जरायो, चौसिङ्गे, बाँदर र लङगुर लगायत ६० भन्दा बढी किसिमका स्तनधारी जङ्गली जनावरहरू पाइन्छन् । यसैगरी घडियाल गोही, मगर गोही, अजिङ्गरलगायत सरिसृप तथा उभयचर, बसाइँ सरी आएका र रैथाने गरी ५४६ भन्दा बढी जातका चराचुरुङ्गी र विभिन्न किसिमका कीरा फट्याङ्गाहरूले यस निकुञ्जलाई अझ धनी बनाएका छन् । यिनै प्राकृतिक महत्वका वस्तुहरूको संरक्षणलाई ध्यानमा राखी सन् १९८४ मा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जलाई विश्व सम्पदा सूचीमा समावेश गरिएको छ।

वि.सं. २०५३ मा निकुञ्ज वरपरको ७५० वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफल ओगटेर मध्यवर्ती क्षेत्रको घोषणा गरिएको थियो । हाल सो क्षेत्रमा संरक्षण र विकासका विभिन्न गतिविधिहरू सञ्चालन भईरहेका छन् । मध्यवर्ती क्षेत्रमा पर्ने बीसहजारी काललाई सन् २००३ मा अन्तर्राष्ट्रिय महत्वको सिमसार  क्षेत्रको रूपमा सूचीकृत गरिएको छ । यस निकुञ्जले बाल्मीकि आश्रम र विक्रमबाबा जस्ता धार्मिक स्थलहरूको संरक्षण गरी स्थानीय धार्मिक परम्परालाई पनि सँगालेर राखेको छ । स्थानीय बासिन्दाहरूको जीविकोपार्जनमा सहयोग पुऱ्याउन प्रत्येक वर्ष कम्तीमा एक हप्ताको लागि खर, ढड्डी आदि संकलन गर्नका लागि राष्ट्रिय निकुञ्ज खुला गरिन्छ । वर्षेनी हजारौंको संख्यामा स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू यस राष्ट्रिय निकुञ्जको भ्रमणमा स्थानीय बासिन्दालाई रोजगारीको अवसर प्राप्त हुनुका साथै राजस्व सङ्कलनमा समेत टेवा पुगेको छ।

(इ) वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण र कानुनी व्यवस्था कार्यान्वयनमा गाउँपालिकाको भूमिका

वन्यजन्तुको अपराधअन्तर्गत वन्यजन्तुको अवैध शिकार र अवैध व्यापार दुवै पर्दछन् । राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा  वन्यजन्तु आरक्षण ऐन २०२०, पाँचौं सशोधन, २०७३ को परिभाषाअनुसार

"वन्यजन्तु" भन्नाले "घरपालुवा बाहेक जुनसुकै जातिको स्तनधारी जन्तु, पछी, घस्रने जन्तु, माछा, भ्यागुता जाति र कीरा फट्याङग्रालाई सम्झनु पर्दछ र सो शब्दले फुल पार्ने जन्तुको फुल समेतलाई जनाउँछ ।" त्यसैगरी "शिकार" भन्नाले "कुनै वन्यजन्तु जुनसुकै तरिकाले लखेट्ने, पक्रने, दुःख दिने, मार्ने वा सो गर्न प्रयत्न गर्ने वा त्यसको शरीरको कुनै अङ्ग झिक्ने वा नष्ट गर्ने वा त्यसको फुल, गुँड झिक्ने, नष्ट गर्ने वा खलबल गरिदिने कामलाई जनाउँछ ।" सोही ऐनको दफा ५ -१) (क) अनुसार अधिकार प्राप्त अधिकारीबाट लिखित अनुमति नलिई कुनै पनि व्यक्तिले राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा आरक्षण भित्र वन्यजन्तुको शिकार गर्न वा आखेटोपहार ओसारपसार गर्न निषिद्ध गरेको छ । सोही ऐनका दफा १) अनुसार अनुसूची-१ मा उल्खिखित वन्यजन्तु आरक्षित वन्यजन्तु मानिनेछन् र तिनीहरूको शिकार गर्न निषेध गरिएको छ । त्यसैगरी वन ऐन २०४९, (दोस्रो संशोधन) २०७३ को दफा ४ को (ढ) मा समेत राष्ट्रिय वनमा शिकार गरेमा र सो गर्ने गराउने उद्योग गरेमा कसुर गरेको मानिनेछ । त्यसैगरी सङ्कटापन्न वन्यजन्तु तथा वनस्पतिको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार नियन्त्रण ऐन, २०७३ को दफा ३ ले दुर्लभ वा लोपोन्मुख वन्यजन्तु वा वनस्पति वा सोको नमुनाको कारोबार वा व्यापार गर्न वा गराउन नहुने उल्लेख गरेको छ ।

नेपालमा वन्यजन्तुको अवैध शिकार निकुञ्ज तथा आरक्ष वरिपरिका स्थानीय केही मानिसको जीविकोपार्जनसँग प्रत्यक्ष जोडिएको विषय हो । निकुञ्ज तथा आरक्ष छेउछाउका मानिसहरूलाई निकुञ्जभित्रका वन्यजन्तुहरू कुन समयमा कुन स्थानमा आवतजावत गर्छन् भन्ने बाहिरबाट गएका मानिसलाई भन्दा धेरै जानकारी हुने भएकोले वन्यजन्तुको शिकार गर्ने काममा बाहिरबाट आएका व्यापारीहरूले ती मानिसहरूलाई प्रलोभनमा पारी काम गराउँछन् । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा ती वन्यजन्तुको अङ्ग बिक्रिबाट प्राप्त हुने आर्थिक लाभको सानो अंश मात्र ती शिकार गर्नेले पाउँछन् । साथै वन्यजन्तुको अवैध शिकार तथा व्यापारमा एकजना व्यक्तिको मात्र संलग्नता नभई साङ्गठनिक रूपमा नै एकभन्दा बढी मानिसहरूको संलग्नता हुने भएकोले वन्यजन्तुको अपराध सङ्गठित अपराध पनि हो । मुख्यतया बाघ, गैँडा, हिँउ चितुवा, ध्वाँसे चितुवा, कस्तुरी मृग, हिमाली कालो भालु, काठेभालु, सालक तथा हाब्रेको चोरी शिकारी तथा अवैध व्यापार हुने गरेका छन् । यी वन्यजन्तुको चोरी शिकार संरक्षण क्षेत्रभित्र र बाहिरका वन क्षेत्र दुवैमा हुने गरेको पाइन्छ । त्यसैगरी पछिल्ला केही वर्षयता सालक, हाब्रे, चितुवा र विभिन्न प्रजातिका चरा र कछुवाको अपराध बढ्दो रूपमा भइरहेको अभिलेख तथा घटनाबाट देखिन्छ ।

**ऐतिहासिक र धार्मिक सम्पदाहरूको संरक्षण योजना**

| मुख्य काम | संरक्षण गर्ने उपाय | जिम्मेवारी | समयावधि |
|---|---|---|---|
| मर्मत तथा पुनः निर्माण गर्ने | पुराना हुँदै गएका सम्पदाहरूको मर्मत, रङरोगन र सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। त्यसैगरी धेरै पुरानो भएर भत्किन लागेका सम्पदाहरूको पुनः निर्माण गर्ने कार्यमा जोड दिनुपर्छ । | मनहरी गाउँपालिका र स्थानीय समुदाय | निरन्तर |

| | | | |
|---|---|---|---|
| अतिक्रमणबाट जोगाउने | सम्पदा रहेको जमिन अतिक्रमण गरेर मानिसले आफ्ना घर, टहराहरू निर्माण गरिरहेका छन् । स्थानीय सरकारले यसरी निर्माण भइसकेका घर टहराहरू हटाउने र अरू निर्माण हुन नदिने कार्यमा ध्यान दिनुपर्छ । | मनहरी गाउँपालिका र स्थानीय समुदाय | निरन्तर |
| सुरक्षा व्यवस्था मिलाउने | धार्मिक र ऐतिहासिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्ने जिम्मा सेना तथा प्रहरीहरूलाई दिनुपर्छ । सम्पदामा रहेका वस्तुहरू चोरी सिकारी हुनबाट बचाउनुपर्छ । | मनहरी गाउँपालिका र स्थानीय समुदाय | निरन्तर |
| प्रचार प्रसार गर्ने | विभिन्न सञ्चारका माध्यमहरूबाट आफ्ना सम्पदाहरूलाई नेपाल र विश्वभर चिनाउने प्रयास गर्नुपर्छ । जति धेरै प्रचार गर्दै गयो त्यति बढी पर्यटकहरू आउने हुँदा यस्ता सम्पदाबाट प्रशस्त आम्दानी लिने प्रयास गर्नुपर्छ । | मनहरी गाउँपालिका र स्थानीय समुदाय | निरन्तर |
| जनचेतना जगाउने | धार्मिक र ऐतिहासिक सम्पदाहरूको महत्त्व र संरक्षण गर्ने उपायका सम्बन्धमा समुदायका मानिसलाई चेतना दिनुपर्छ । त्यसैगरी सम्पदाको निर्माण गर्ने, मर्मत गर्ने तथा सरसफाइ गर्ने कार्यमा जनसहभागिता जुटाउनुपर्छ । | मनहरी गाउँपालिका र स्थानीय समुदाय गैर सरकारी सङ्घ संस्था | निरन्तर |

**(आ) पर्यटन**

पर्यटन क्षेत्र महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो । पर्यटन कार्यले अर्थ व्यवस्थामा सकारात्मक प्रभाव पारेको हुन्छ । हरेक वर्ष पर्यटकहरू आउने क्रममा वृद्धि भएको छ । यहाँका सुन्दर शान्त र पवित्र वातावरण, मन्दिरका विभिन्न सुन्दर शैलीहरू, सुन्दर मूर्तिहरू, यहाँको अनौठो जातीयता, रहनसहन, वेषभूषा, बाजागाजाजस्ता विशिष्ट किसिमका संस्कृति र धार्मिक क्रियाकलाप आदिले पर्यटकहरूलाई आकर्षण गरेको छ । नेपालको धार्मिक र ऐतिहासिक क्षेत्रमा पर्यटकीय कार्यले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइन्छ । प्राकृतिक रूपले सम्पन्न र धनी मनहरीलाई पर्यटकीय थलोका रूपमा विकास गनुपर्छ । गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूमा सञ्चालन गर्न सकिने सम्भावित पर्यटकीय गतिविधि खोजी र प्रर्वधनमा स्थानीय समुदाय र गाउँपालिकाको भूमिका अझ महत्त्वपूर्ण हुनेछ ।

चुरियामाई, कालिका मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, गोगनपानी, शिव मन्दिर, सिद्धकाली मन्दिर, गणेश मन्दिर, ओम कारेश्वर मन्दिर, धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ॠषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, सिद्धेश्वर, 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 छोईलिङ गुम्बा, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा, द साँगा छोइफेल गुम्बालगायतका जस्ता ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरूले मनहरीको शोभा र गौरव बढाएका छन् । यी धार्मिक र ऐतिहासिक स्थलहरूको प्रवर्द्धन गर्न सकेमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई भित्र्याई प्रसस्त आय आर्जन गर्न सकिने छ । त्यसैले मनहरी गाउँपालिकाले स्थानीय समुदाय, गैरसरकारी सङ्घसंस्थासँग समन्वय र सहकार्य गरी ऐतिहासिक र धार्मिक स्थलको संरक्षण र संवर्धन गर्नुपर्छ ।

**(ई) खनिज पदार्थको महत्त्व र उपयोग (किट, फलाम र तामा)**

खनिज सम्पदा प्राकृतिक स्रोतमध्ये एउटा महत्वपूर्ण स्रोत हो । पृथ्वीभित्र रहेका तामा, कोइला, चुनढुङ्गा, पेट्रोलियम पदार्थ, ग्याँस, खरी, शिशा, म्याग्नेसाइट, स्लेट आदिलाई खनिज भनिन्छ । मनहरी गाउँपालिका प्राकृतिक स्रोत र साधनले सम्पन्न स्थानीय तह हो । खनिज यस्ता रासायनिक पदार्थ तथा भौतिक पदार्थ हुन् जुन खानीबाट खनेर निकालिन्छन् । केही उपयोगी खनिज पदार्थहरूका नाम हुन् - फलाम, अभ्रक, कोइला, बक्साइट (यसबाट अलुमिनियम बन्दछ), नुन, जस्ता, चूना पत्थर इत्यादि ।

फलाम

फलाम नेपालमा सबैभन्दा बढी मात्रामा पाइने खनिज पदार्थ हो । कृषि, पूर्वाधार विकास र आविस्कारका क्षेत्रमा फलाम सबैभन्दा बढी खपतसमेत हुने गरेको छ । फलामबाट चुलेसी, कुटो, कोदालो, कोदाली, हँसिया, खुर्पा, ताप्के, खुकुरी, भाँडाकुँडा बनाउन सकिन्छ । गाडीको बडी निर्माण गर्न, घरका ट्रसहरू निर्माण गर्न र अन्य प्रयोजनका लागि फलाम उपयोगी मानिन्छ ।

तामा

तामा मूल्यवान् धातु मानिन्छ । तामाबाट गाग्री, घ्याम्पा, कसौंडी, पुजाको थाली, खडकौला, थाल, कचौरा बनाउन सकिन्छ ।

किट पनि खनिज पदार्थ हो । यसबाट कराईलगायतका सामान बनाउन सकिन्छ ।

ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज र  चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जसँग सम्बन्धित पम्पप्लेट, ब्रोसर, भिडियो आदि ।
- वनको संरक्षण र प्रर्वधनका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची
- स्थानीय वन र वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रणसम्बन्धी लेख, रचना, नियम कानुन
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने खनिज बालुवा, ढुङ्गा, माटोसम्बन्धी लेख, रचना, पम्प्लेट  , विभिन्न श्रव्यदृष्य

सामग्रीहरू

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज र चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जसँग सम्बन्धित पम्पप्लेट, ब्रोसर आदि खोजी गरी प्रस्तुत गर्ने ।
- उक्त राष्ट्रिय निकुञ्जहरूको महत्त्व र त्यसबाट हुने फाइदाका बारेमा छलफल गर्ने ।
- विद्यालय नजिकको मध्यवर्ती वन क्षेत्रका पदाधिकारीहरूसँग भेट गराई मध्यवर्ती क्षेत्रको उपयोग र महत्त्वबारे अन्तरक्रिया गराउने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा भएका वनहरूको अवस्था र महत्त्वसम्बन्धी स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग छलफल गराई निष्कर्ष दिने ।
- विद्यालय नजिकैको वन कार्यालय वा वनका पदाधिकारीसँग भेट गराई उक्त वनको व्यवस्थापन र संरक्षणका कार्यहरूबारे छलफल गर्ने ।
- वनको संरक्षण र दिगो उपयोगका लागि स्थानीय समुदायले गर्दै आएका प्रयासहरूको र गाउँपालिकाको भूमिका बारेमा खोजी गरी बताईदिने ।
- वन्यजन्तुहरूको शिकार गरेमा, मारेमा वा त्यसलाई असर गरेमा, बेचविखन गरेमा हुने कानुनी कारवाहीहरूबारे बताईदिने र स्थानीय विज्ञसँग छलफल गराउने ।

- मानव र वन्यजन्तुबिच हुने द्वन्द्वहरूका बारेमा छलफल गरी त्यसलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि स्थानीय क्षेत्रमा अपनाउन सकिने कार्यहरूको सूची प्रस्तुत गर्ने ।
- वन्यजन्तुको अपराधसम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरूबारे वृत्तचित्र प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने ।
- वन्यन्तु संरक्षणका लागि गाउँपालिकाले बनाएका नियमहरूबारे छलफल गर्ने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा फोहोर व्यस्थापन र प्रदूषण नियन्त्रणमा काम गरिरहेका सङ्घसंस्थाहरूको खोजी गरी सूची बनाई तिनीहरूले गर्ने कार्यहरूको बारेमा प्रस्तुत गर्ने ।
- फोहोर व्यस्थापन र प्रदूषण नियन्त्रणमा स्थानीय समुदाय तथा विद्यार्थीले गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूचीसहित छलफल गर्ने ।
- कक्षाकोठावाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी जैविक फोहोरलाई कम्पोष्ट मल बनाउने तरिका सम्बन्धमा छलफल गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

**तलका अभ्यास तथा क्रियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जको परिचय दिनुहोस् ।
- चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको परिचय दिनुहोस् ।
- मध्यवर्ती वन क्षेत्रको उपयोग र महत्त्वबारे स्थानीयसँग छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्:
- स्थानीय वनको संरक्षणमा स्थानीय समुदाय, विद्यार्थी र स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- नजिकको वनको अवलोकन भ्रमण गरी त्यसको उपयोग र संरक्षणमा भएका कार्यहरू उल्लेख गर्दै साथीलाई पत्र लेख्नुहोस् ।

**तलका क्रियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- वन्यजन्तुको संरक्षणका लागि गाउँपालिकाले गर्ने गरेका कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

- स्वच्छ वातावरणका लागि स्थानीय क्षेत्रमा समुदाय र विद्यार्थीले गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- स्थानीय खानी संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाउन लगाएर ।

**एकाइ ५**

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

यस एकाइमा स्थानीय कृषि उत्पादनको उपयोग गर्ने तरिका, बजारीकरण, कृषि क्षेत्रमा चुनौती र कृषि प्रर्वधनमा स्थानीय सरकारको भूमिका बताउन सिकाउनुपर्छ । स्थानीय परम्परागत प्रविधिमा आधारित माटोको (मूर्तिकला) र बाँसका सामग्री निर्माण गर्ने सिपको बिकास गर्न र होम स्टे सञ्चालनका लागि आधारभूत पक्षहरूको पहिचान गरी होमस्टे सञ्चालनमा सहयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय कृषि उत्पादनको उपयोग गर्ने तरिका, बजारीकरण, कृषि क्षेत्रमा चुनौती र कृषि प्रर्वधनमा स्थानीय सरकारको भूमिका बताउन
- स्थानीय परम्परागत प्रविधिमा आधारित माटोको (मूर्तिकला) र बाँसका सामग्री निर्माण गर्ने सिपको बिकास गर्न
- होमस्टे सञ्चालनका लागि आधारभूत पक्षहरूको पहिचान गरी यसको सञ्चालनमा सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

**तरकारी बाली खेतीको परिचय र महत्व, समस्या र चुनौतीहरू**

**(क) परिचय**

तरकारी एकवर्षे अथवा बहुवर्षे नरम डाँठ भएको र तरकारीको रूपमा पकाएर वा नपकाई खाइने वनस्पति हो । यसको साथै कुनै तरकारी बालीको मुन्टा, डाँठ, कुनैको जरा तथा गानो, कुनैको पात

र कुनैको फल, कोसा आदि खाने गरिन्छ । हाल आएर बढ्दो जनसंख्या, सहरीकरण, प्रचार/प्रसार, जन चेतनाको वृद्धि आदि कारणले गर्दा तरकारी बालीको माग पनि दिनुहँ बढ्दै गएको छ । त्यसैको फलस्वरूप तरकारी खेती म्नहरका सबैजसो भागमा व्यावसायिक रूपले अघि बढेको छ । भौगोलिक विविधता, भू-बनोट तथा स्थानीय हावापानीका कारण विभिन्न समयमा विभिन्न प्रकारका तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ । उचाइको विविधताको कारण एउटै जातको तरकारी बाली पनि बाह्रै महिना विभिन्न स्थानमा सजिलैसँग उत्पादन गरेर बिक्री/वितरण गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ । तरकारी बालीको उत्पादकत्व अन्य बालीको भन्दा धेरै हुने तथा छोटो अवधिमा पनि उत्पादन लिन सकिने भएको हुनाले दिन प्रतिदिन तरकारी खेती व्यावसायिक रूपमा विस्तार हुँदै गइरहेको छ ।

**तरकारीको महत्त्व**

हाम्रो दैनिक खानामा तरकारीको विशेष महत्व छ । मानिसको दैनिक आहारमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन, खनिज पदार्थ, चिल्लो पदार्थ, पानी तथा रेशाहरू आवश्यक पर्छ । मानिसलाई आवश्यक पर्ने प्रायः सबै तत्व प्रचुर मात्रामा तरकारीमा पाइन्छ । शरीरलाई शक्ति दिने कार्बोहाइड्रेट मुख्यतया आलु, कन्दमूल, पिंडालु, सखरखण्ड, पाकेको फर्सी आदिमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । त्यसैरी नै गेडागुडी जस्तै भटमास, सिमी, बोडी, केराउ आदि बालीहरूमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन पाइन्छ । त्यसैगरी विभिन्न प्रकारका भिटामिन, खनिज पदार्थ तथा रेसाहरू तरकारी बालीमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । प्रशस्त मात्रामा तरकारी दिनहुँ खाएमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषण प्राप्त गर्न सकिने छ । यसबाट निम्नानुसार फाइदाहरू पाउन सकिनेछ :

१. तरकारी पेट खलास गर्ने खस्रो वस्तुको राम्रो स्रोत हो । यसले कब्जियत हटाउँछ र पाचन क्रियामा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
२. तरकारीमा विभिन्न प्रकारका खनिजहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । हाम्रो शारीरिक वृद्धिको लागि क्याल्सियम, फलाम र फसफोरस धेरै मात्रामा हाम्रो शरीरलाई चाहिन्छ जुन खनिज तत्व तरकारीमा पाइन्छ । तरकारीमा आयोडिन र सोडियम पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।
३. तरकारी खाद्य वस्तु पूर्णतया क्षारीय हुन्छ र यसले हाम्रो खानामा मासु र अन्य चिल्लो पदार्थबाट प्राप्त हुने अम्ललाई तटस्थ पारिदिन्छ र पेटलाई अम्लबाट बचाउँछ ।
४. तरकारी कार्बोहाइड्रेड (Carbohydrate) र प्रोटिनको राम्रो स्रोत हो । आलु, सखरखण्ड, मुला, गाजर आदि कार्बोहाइड्रेडको राम्रो स्रोत हो । त्यसैगरी कोसेबालीका गेडागुडीहरू (केराउ, भटमास आदि) मा प्रशस्त प्रोटिन पाइन्छ ।
५. तरकारी भिटामिनहरूको राम्रो स्रोत हो । यो शारीरिक वृद्धि र प्रजनन्का लागि चाहिने भिटामिन हो । यो भिटामिनको कमी भएमा रतन्धो रोग लाग्दछ । भिटामिन ए गाजर, हरियो सागपात, चौलाई (लट्टेसाग), हरियो धनियाँ, पालुङ्गोको साग, पिँडालुको पात, फर्सी (पहेंलो), चुकन्दर, पहेंलो सखरखण्ड, गोलभेंडा, हरियो प्याज, बन्दा, मेथी, हरियो खुर्सानी, जिरीको साग आदिमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । भिटामिन सी का स्रोतहरू सलगम, काउली, ग्याँठकोपी, पालुङ्गो, मुलाको पात, करेला, गोलभेंडा, आलु, सखरखण्ड आदि हुन् ।

६. भिटामिन डी : यो चिल्लो पदार्थमा घुलनशील हुन्छ । यसको कमीले हड्डी कमजोर हुन्छ । भिटामिन 'डी' ले फसफोरसको राम्रो उपयोग गर्न सहयोग गर्दछ । सबै हरिया सागपातमा यो भिटामिन पाइन्छ ।

७. भिटामिन इ : यो प्रजनन् क्षमता बढाउने र बाँझोपन हटाउन उपयुक्त भिटामिन हो । यो भिटामिन बन्दा र जिरी सागजस्ता पात भएका तरकारीहरूमा पाइन्छ ।

८. एन्टी अक्सिडेन्ट (Antioxidants): तरकारीमा विभिन्न प्रकारका खाद्यतत्त्वहरूबाहेक विभिन्न प्रकारका औषधीय गुण हुन्छन् । जस्तै : लसुनमा विभिन्न १५ किसिमका एन्टी अक्सिडेन्ट (Antioxidants) पाइन्छन् । जसले रगतको नलीमा कोलस्ट्रोरल जम्मा हुन दिँदैन । लसुनले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी विभिन्न प्रकारका रोगहरू निको पार्न सहयोग पुर्‍याउँछ । प्याज पनि शरीरका लागि उपयोगी छ । यसको उपभोग गर्नाले दम, एलर्जी तथा ज्वरो नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । गाजरमा पाइने एन्टी अक्सिडेन्टहरूले क्यान्सर रोग लाग्नबाट बचाउँछ । गोलभेंडामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले मुटुरोग तथा क्यान्सरबाट बचाउँछ । लगातार गोलभेंडा उपभोग गरेमा पेट तथा फोक्सोमा हुने क्यान्सर नियन्त्रण हुन्छ । यसरी नै पालुङ्गो खानाले यसमा भएको एन्टिअक्सिडेन्टले मुटु रोग, क्यान्सर तथा आँखाको रोग निदानमा सहयोग पुर्‍याउँछ । यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्छ । सखरखण्डमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले रगतमा हुने कोलस्ट्रोललाई घटाई रगत जम्नबाट बचाउँछ ।

**तरकारी खेतीका फाइदा**

१. तरकारी खेती आम्दानीको स्रोत बढाउने राम्रो व्यवसाय हो । यसले किसानहरूको जीवनस्तर उठाउन ठूलो भूमिका खेलेको छ । तरकारी अन्य बालीहरूभन्दा बढी मूल्यमा बिक्री हुन्छ र निरन्तर आम्दानी भइरहन्छ । तरकारी खेतीमा वर्षभरि नै काम भइरहने हुनाले सधैं नै रोजगारको अवसर रहिरहन्छ । यो खेतीमा परिवारका सबै सदस्य संलग्न हुन्छन् । तरकारीबाट खेर जाने पातहरू तथा डाँठहरू गाईवस्तुलाई खुवाउन काम लाग्छ । तरकारी खेतीमा भूमि, श्रम र पैसाको सदुपयोग हुन्छ ।

२. अरू बालीबाट भन्दा तरकारी बालीबाट बढी उत्पादन तथा आम्दानी लिन सकिन्छ । बाली चक्र प्रणाली अपनाई माटोको ऊर्वरा शक्ति बढाएर बढी आम्दानी लिन सकिन्छ ।

३. एक वर्षमा एकभन्दा बढी पटक तरकारी बाली लिन सकिन्छ । धेरैजसो तरकारी बालीहरू ( आलु, भान्टा, फर्सी, भिन्डी आदि) छोटो समयको चक्र हुने हुनाले एउटै बाली प्रतिवर्ष दुई वा तीन पटक लगाउन सकिन्छ ।

४. तरकारीहरूमा औषधीय गुण हुन्छ । त्यसैले तरकारीहरूले धेरै रोगहरू निको पार्न र रोग नै लाग्न नदिन सहयोग पुऱ्याउँछन् । जस्तै : लसुन र प्याज हानिकारक सूक्ष्म जीवाणु (Bacteria) नष्ट गर्न र रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन उपयोग गरिन्छ । गाजर, खुर्सानी र फर्सीहरूमा भिटामिन र कार्बोहाइड्रेड पाइन्छ ।

५. तरकारी बालीहरूको बगैंचामा (Nutrition Gardening) बिरुवा तथा माटोसँग नजिक रही छुट्टै आनन्द तथा ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

## तरकारी खेतीका लागि उपयुक्तता

मनहरी गाउँपालिकामा विविध किसिमका हावापानी तथा माटो उपलब्ध भएकोले धेरै किसिमका तरकारी बालीहरू उत्पादन गर्न सकिन्छ । यो गाउँपालिकामा तरकारी बालीहरूको उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धि गर्न सकिने सम्भावना छ । तरकारी खेतीको लागि सुहाउँदो हावापानी र जमिन प्रशस्त छ । युवाहरूलाई प्राविधिक तालिम दिएर र माटोको परीक्षण गरी व्यापक सुधार गरेर तरकारी उत्पादन बढाउन सकिन्छ । गाउँलेहरूमा तरकारीको महत्त्व बारेमा प्रचार-प्रसार गरी विविध किसिमका तरकारी उत्पादन गर्न प्रोत्साहित गर्नु जरुरी छ ।

## कृषि उत्पादनको बजारीकरण

कृषि मानिसको दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्ष रूपमा सरोकार राख्ने क्रियाकलाप हो। कृषिको संरक्षण, विस्तार र बजारीकरण हुनु अत्यन्त आवश्यक छ। कृषि क्षेत्रबाट उत्पादित वस्तुलाई आवश्यक बजारको व्यवस्था मिलाउनु कृषिको बजारीकरण हो। व्यावसायिक कृषि पेसा अवलम्बन गरेका कृषकले आफ्नो उत्पादनलाई बजारीकरण गर्ने सुविधा र पहुँच नहुनुले ठुलो घाटा व्यहोर्नु परेको छ । यस अवस्थामा उनीहरूको उत्पादनलाई उचित मूल्य प्रदान गरी बजारसम्म पुर्‍याइदिने, आवश्यक मल बीउ समयमा जुटाइदिने काम मनहरी गाउँपालिकाले गर्नुपर्छ । बजारीकरण नहुँदा उनीहरूले आफ्नो उत्पादनबाट पाउनुपर्ने वास्तविक मूल्य पाइरहेका छैनन्। दलालले कृषिबाट उत्पादित वस्तु सस्तो मूल्यमा खरिद गरी महँगो मूल्यमा उपभोक्तालाई वितरण गर्दछन्। उत्पादक र उपभोक्ता दुवै पक्ष पीडित बन्दै गएको देखिन्छ। कृषि बजारीकरणको आधुनिक प्रणाली अवलम्बन गरी कृषि उत्पादनको उचित मूल्य सरकारले दिनुपर्छ । यसले कृषकको मनोबल बढाउँछ। उपभोक्ताले सुपथ मूल्यमा वस्तु खरिद गर्न पाउँछन् । उपभोक्ताको उपभोग क्षमतामा वृद्धि हुन्छ। कृषिजन्य वस्तुको आयात प्रतिस्थापन हुन पुग्दछ। कृषि बजारीकरणमार्फत कृषिक्षेत्रमा हुने उत्पादनको एउटा चक्रिय प्रवाह चलिरहेको हुन्छ।

## कृषि बजारीकरणका उद्देश्य

कृषि बजारीकरणका उद्देश्यहरू निम्नानुसार छन् :

- कृषकलाई आवश्यक मल, बीउ, रकम आवश्यक्ताअनुरूप प्रदान गर्ने।
- उत्पादनमा रासायनिक मलभन्दा कम्पोष्ट (प्राङ्गारिक) मलको उपयोगमा जोड दिने,
- सिँचाइ, बाटो र सञ्चारको उचित व्यवस्था कृषकलाई सरकारले मिलाइदिने,
- भएको उत्पादन सङ्कलकले भण्डारीकरण गरी कृषकलाई वस्तुको उचित मूल्य प्रदान गर्ने,
- कृषकले आफ्नो उत्पादन भण्डारककोमा पठाउने, भण्डारकले आवश्यक मल, बीउ कृषकलाई पठाउने,
- उत्पादनको बजार मूल्य लागत र माग आपूर्तिलाई ध्यान दिई तय गर्ने,
- सङ्कलकले सङ्कलन गरेर वस्तु बजारमा पठाउने,

- पठाउँदा सानो नाफाको अंश राखी सुरक्षितरूपमा पठाउने,
- सङ्कलक र बजारबीचको सम्बन्ध विधानसम्मत हुनुपर्ने,
- बजारीकरणका सबै निकायमा सूचनाको प्रवाह निरन्तर हुनुपर्ने।

**बजारीकरण अवलम्बन गर्दा हुने फाइदाहरू**

उत्पादकले उत्पादनको उचित मूल्य प्राप्त गर्दछ, उत्पादकले उत्पादन गरेको मौसमी वा बेमौसमी वस्तुलाई आधारमानी मूल्य तोक्ने र संकलक उत्पादकबीचको नाफाको अन्तर पाँचदेखि १० प्रतिशतभन्दा बढी हुन नहुने जसले गर्दा दुवै पक्ष लाभान्वित बन्ने, सङ्कलक निकाय वा संस्था हुनेहुँदा मूल्य अन्तर ठूलो नहुने, संकलकले उपभोक्ताको हात सम्म कुन दरमा पुग्छ भन्ने कुरा निरीक्षण गरिरहने हुँदा एक अर्काबीचमा अधिक नाफाको स्थिति हुँदैन। सबैले उचित मूल्यमा प्राप्त गर्नाले मुद्रास्फिति हुँदैन र बजारमा अभाव सृजना नहुने हुँदा निरन्तर मूल्य प्राप्त भइरहन्छ। आयमा ठूलो उतार चढाप आउन दिँदैन।

बजारीकरण व्यवस्थापन गर्न चाल्नुपर्ने कदमहरू:

- कृषकलाई आवश्यक मल, बीउ, रकम आवश्यक्ताअनुरूप प्रदान गर्ने
- प्राङ्गारिक मललाई जोड दिने
- कृषकले उत्पादन गरेको सम्पूर्ण उत्पादन सङ्कलकले लिइदिने र त्यसको मूल्य कृषकलाई हप्ता देखि १५ दिन भित्रमा दिने
- कृषक खेतबारीमै बसेर मूल्य लिने
- बजारले पसल पसलमा समान पाउने हुँदा वस्तुको वितरणमा छिटो छरितो र तीव्रता आउँछ। यसले गर्दा उत्पादन थप सक्रिय र गुणस्तरीय बन्दै जान्छ, कृषकले उत्पादन मात्र गर्ने
- सङ्कलकले बजार खोज्ने कार्यले उत्पादन खेर नगई उचित सदुपयोग हुन्छ।

कृषिको उन्नति र विकासको लागि गाउँपालिकाले पूर्वाधार निर्माणमा जोड दिनुपर्छ।

**माटोको काम**

पहिले माटो मुछ्न धेरै समय लाग्थ्यो । अहिले मेसिनबाट एकै छिनमा माटो तयार हुन्छ। अहिले हातले चक्का घुमाउनु पनि पर्दैन र भाँडा पकाउन पनि समस्या छैन। परम्परागत पेसालाई आधुनिकीकरण गर्न माटो मुछ्ने मेसिन, सामग्री बनाउन चक्का घुमाउने मेसिन, बनाएका भाँडा पकाउन आधुनिक भट्टी निर्माणले माटोका भाँडा बनाउने काममा सहजता आएको छ। आधुनिक

प्रविधिले गर्दा काम छिटो हुनुका साथै छोटो समयमा धेरै सामग्री उत्पादन गर्न सकिएको छ । प्रविधिको माध्यमबाट भाँडा बनाउने काम गर्दा थकाइ नलाग्ने र छोटो समयमै धेरै काम गर्न सकिने भएको छ। माटोका भाँडा बनाउने सजिलो भएको छ। परम्परागत रूपमा काम गर्दा माटो मुछ्नेदेखि पकाउन समस्या हुने, कहिलेकाहीँ पकाउँदा भाँडा फुटेर मेहनत नै खेर जाने र दाउरा पनि धेरै खर्च हुने अवस्था थियो ।

### माटोबाट बन्ने सामग्री

माटोबाट घैँटो, ठेकी, मट्टे, गमला, पाला, करुवा, हाँडी, खुत्रुकेलगायतका आकर्षक सामग्री बनाएर बिक्री गर्न सकिन्छ। पछिल्लो समय दसैँ तिहारलगायतका पर्वमा बत्ती बाल्ने पाला, घरमा सजाउन फूल राख्नका लागि गमलाको माग हुने गरेको छ । प्रविधिको विकाससँगै धातु तथा प्लास्टिकका सामग्रीको प्रयोग बढेपछि माटोबाट बनेका सामग्रीको बिक्रीमा कमी आएको छ। माटोबाट बनेका सामग्रीभन्दा धातु तथा प्लास्टिकका सामग्री सस्तो मूल्यमा पाइन्छ । माटोको भाँडा बनाउने व्यवसायलाई व्यवस्थित र आधुनिकीकरण गर्न गाउँपालिकाले सहयोग गर्नुपर्छ । परम्परागत सिपलाई आधुनिकीकरण गर्ने र भविष्यमा मनहरी गाउँपालिकालाई सेरामिकको हब बनाउने योजना आवश्यक छ ।

### बाँसको सामग्री निर्माण

बाँस तथा निगालाबाट विभिन्न खालका उपयोगी सामग्रीहरू तयार गर्न सकिन्छ । बाँसको चोयाबाट मान्द्रो, बट्टा, डालो, नाङ्लो, टोपी आदि सामग्री निर्माण गर्न सकिन्छ । स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध हुने बाँसलाई आवश्यक नापमा काट्नुपर्छ । त्यसपछि काटिएको बाँसबाट पातलो नरम चोया निकाल्नुपर्छ । यसरी निकालिएको चोयाबाट घर तथा कार्यालयहरूका लागि आवश्यक सामग्रीहरू निर्माण गर्न सकिन्छ । यी सामग्री निर्माण गर्नको लागि खुकुरी, चक्कु, बन्चरो, करौंती, टेप, सिसाकलम, प्वाल पार्ने साधन आदि सरसामानको आवश्यकता पर्दछ । बाँसबाट निर्मित सामग्री बिक्री वितरणबाट अर्थोपार्जन गर्न सकिन्छ ।

## (इ) होमस्टे सञ्चालनका लागि आधारभूत आवश्यकताहरू

पर्यटकलाई आवास, खाना र अन्य सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले आफ्नै घर समुदायमा निजी वा सामूहिक रूपमा सञ्चालन गरिएको सेवा प्रदायक संस्था होमस्टे हो । स्थानीय पर्यटन प्रवर्धनमा यसले राम्रो सघाउ पुऱ्याउँछ । खासगरी व्यवस्थित होटल, लज नभएको स्थानमा होमस्टे राम्रो विकल्प हो । होमस्टे सांस्कृतिक सङ्गठनका रूपमा प्रचलित अङ्ग्रेजी शब्द हो । यसले भ्रमण अथवा यात्राक्रममा 'ग्रामीण भेगका घरमा बास बस्ने' भन्ने अर्थ दिन्छ । यसले ग्रामीण क्षेत्र भ्रमणमा जाने पर्यटकका लागि स्थानीय खाना परिकार, रहन सहनसहित घरघरमा खाने, बस्ने व्यवस्था जनाउँछ । यसलाई परम्परागत संस्कृतिको आधुनिक रूप पनि मान्न सकिन्छ ।

**होमस्टेको महत्त्व**

(क) शिष्टाचार

घरमा आएका पाहुनालाई शिष्ट व्यवहार गर्नुपर्छ । सकेसम्म परिवारका सदस्यलाई साइनो लगाएर सम्बोधन गर्नुपर्छ । जस्तै काका, दाइ, भाइ, बहिनी, फुपु, आदि । यसले उनीहरूसँग निकट हुने अवसर दिलाउँछ । साथै साइनोअनुसार उचित व्यवहार गर्नुपर्छ । आफु बस्ने कोठा, आफुले प्रयोग गर्ने बाथरुम सफा राख्नुपर्छ । पाहुनाले उनीहरूको बोली व्यवहारको सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरूले पनि नव आगन्तुक पाहुनाको सम्मान र सत्कार गर्नुपर्छ ।

(ख) बातचित

आफु बसेको परिवारका सदस्यहरूसँग कुराकानी र भलाकुसारी गरी समबन्ध राम्रो बनाउनुपर्छ । त्यस स्थानको विशेषता, दर्शनीय स्थान, रहनसहन, संस्कृति आदिको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ । आवश्यकतानुसार आफ्ना कुराहरू पनि गर्न सकिन्छ ।

(ग) आनन्द प्राप्त हुने

होमस्टेमा पाहुना बनेपछि स्थानीय समाज, रहनसहन, संस्कृति, बोलीचालीलाई नजिकबाट साक्षतकार गर्न पाइन्छ । त्यस्तै, यसमा आत्मियता पनि मिल्छ । एउटै परिवार जस्तै भएर बस्न सकिन्छ । हाम्रो समाजमा पहिले अध्ययनका लागि परदेश हिँडेका व्यक्ति, नुनतेल लिन जाने आउनेहरू रात परेपछि बाटैमा बास बस्नुपर्ने अवस्था थियो । त्यतिबेला अहिलेजस्ता होटल थिएनन् । बास बस्ने पाहुनालाई घरधनीले केही पैसा लिएर भाँडाकुँडा, दाउरा, पानी, नुनतेल दिने प्रचलन थियो । ग्रामीण भेगका कतिपय ठाउँमा बेलुकाको समय बास बस्न आएका पाहुनालाई आफ्नो भान्सा चुलोमा जे पाकेको छ, त्यही खान दिएबापत न्यूनतम रकममात्र लिने चलन थियो । अहिले पनि गाउँघरमा यदाकदा छँदैछ । यही चलनको आधुनिक रूप होमस्टेमा परिणत भएको हो । होमस्टेले स्थानीय रहसनसहन र संस्कृतिलाई बुझ्ने मौका दिलाउँछ । त्यसबाट अझ लाभ लिन वा होमस्टेको आनन्द उठाउनका लागि केही कुरामा भने ध्यान दिनैपर्छ । वास्तवमा हामी एक अपरिचित घरमा पाहुना लाग्ने हो । त्यहाँको रहनसहन, चालचलन सबै कुरामा हामी बेखबर हुन्छौ । त्यसैले त्यहाँ जानुअघि सामान्य जानकारी भने लिनुपर्छ ।

(घ) हार्दिकतापूर्वक प्रस्तुत हुने

होमस्टेको विकल्प छनौट गरेपछि त्यहाँ होटलको जस्तो वातावरण, होटलको जस्तो व्यवहार खोजेर हुँदैन । किनभने होमस्टेमा पारिवारिक रहनसहनमा भिज्न सक्नुपर्छ । आफ्नो सुविधा मात्र हेर्ने गर्नु हुँदैन । धेरै माग गर्नु हुँदैन । परिवारले जे दिन्छ, जसरी दिन्छ, त्यसैलाई राजीखुसीसाथ स्विकार गर्नुपर्छ । यदि कुनै कुराले समस्या भएमा विनम्रतापूर्वक अवगत गराउन सकिन्छ । 'होमस्टे' पर्यटकलाई आवास, खाना र अन्य सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले निजी वा सामूहिक रूपमा सञ्चालन गरिने सेवा हो । यसको उद्देश्य पर्यटन क्षेत्रको प्रतिफल ग्रामीण समुदायमा पुऱ्याउने हो । 'होमस्टे' सञ्चालन गरी ग्रामीण क्षेत्रका जनतालाई पर्यटन सेवामा सहभागी गराउनु हो ।

(ङ) स्थानीय खानाको प्रयोग

कुनै स्थानमा भ्रमण गरेपछि त्यहाँको स्थानीय रहनसहन, संस्कृतिलाई नजिकबाट नियाल्नुपर्छ । अनुभव गर्नुपर्छ । त्यस्तै खानेकुरामा पनि सकेसम्म स्थानीय परिकारलाई महत्त्व दिनुपर्छ । आफुले खाइरहेको वा सहजै उपलब्ध हुने खानेकुरा भन्दा पनि स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने, स्थानीय स्तरमा पकाइने परिकारको स्वाद लिने प्रयास गर्नुपर्छ । यदि आफुलाई कुनै खानेकुरामा रुचि छैन वा आफ्नो स्वास्थ्यमैत्री हुँदैन भने त्यसबारे सुरुमै अवगत गराउनुपर्छ ।

(१) होमस्टेले स्थानीय क्षेत्रमा सञ्चालन हुने सांस्कृतिक कार्यक्रम र क्रियाकलाप, परम्परागत खेलमा सहभागी गराउने, उपलब्ध हुने क्षेत्रमा जङ्गल ट्रेक, इको ट्रेक तथा दृश्यावलोकनको

कार्यक्रमको व्यवस्था गर्नुपर्ने छ । यसैगरी होमस्टेले निम्नानुसारका कार्यक्रमको आयोजना गर्नुपर्ने छ :

(क) स्थानीय सांस्कृतिक नाचगान तथा फुलमालाका साथ पर्यटकको स्वागत गर्ने

(ख) पर्यटकहरूलाई सामुदायिक भवन वा खुला ठाउमा मौलिक परम्परा वा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूको प्रस्तुति मेला, जात्रा जस्ता गतिविधिहरू आयोजना गरी सहभागी गराउने

(ग) सांस्कृतिक सम्पदा, सङ्ग्राहलय, घरेलु तथा हस्तकला सामग्री उत्पादन स्थल, दृश्यावलोकन, जङ्गल, वन्यजन्तु तथा चरा अवलोकन गर्ने व्यवस्था गर्ने,

(घ) स्थानीय कृषि, घरेलु तथा हस्तकला प्रविधिमा सहभागी गराई पर्यटक तथा स्थानीय जनताबिच जीवनशैली, कला संस्कृति आदि विषयमा अनुभव तथा ज्ञानको आदानप्रदान गराउने,

(ङ) पर्यटकको विदाई गर्दा स्थानीय संस्कृति झल्कने मायाको चिनो सहित फुलमाला पहिराउने ।

(१) होमस्टे सञ्चालन गर्न चाहनेले देहायबमोजिमका कागजातसहित अनुसूची-२ बमोजिमको ढाँचामा रु. १०।- को टिकट टाँसी महाशाखा वा कार्यालयमा निवेदन दिनुपर्ने छ,:

(क) सामुदायिक होमस्टेको हकमा कम्तीमा पाँचजना घरधनीले आ-आफ्नो घरमा सामूहिक रूपमा होमस्टे सञ्चालन गर्न सहमत भएको लिखित प्रतिबद्धता तथा निजी होमस्टेका लागि सम्बन्धित गाउँपालिकाको सिफारिस,

(ख) जग्गा धनी प्रमाण पूर्जाको प्रतिलिपि ।

(ग) होमस्टे सञ्चालकको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।

**होमस्टे व्यवस्थापन समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार निम्नानुसार हुने छ :**

(क) पर्यटकीय क्रियाकलापहरू र पर्यटनहरूले पालना गर्नुपर्ने आचारसंहिताको बारेमा जानकारी गराउने

(ख) आगन्तुक/पर्यटकहरूको स्वागत तथा पाहुनाको आवास व्यवस्था मिलाउने,

(ग) पर्यटकको दर्ता व्यवस्था गर्ने,

(घ) आयव्ययको स्रेस्ता व्यवस्थित र दुरुस्त राख्ने,

(ङ) प्रत्येक होमस्टेको नियमित अनुगमन गर्ने,

(च) स्थानीय भ्रमण प्याकेजहरूको निर्माण र प्रचार प्रसार गर्ने,

(छ) स्थानीय वातावरण, परम्परा, शैली तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्ने,

(ज) सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूको प्रदर्शन/व्यवस्थापन गर्ने,

(झ) पर्यटकहरूको स्वास्थ्योपचार र अन्य आकस्मिक सेवाहरूको व्यवस्थापन र समन्वय गर्ने,

ञ) होमस्टेको साइनेज तथा लोकेसन म्याप तयार गर्ने,

(ट) पर्यटक आवास गृहमा उपलब्ध हुने सुविधा तथा मेनु/मूल्य निर्धारणमा एकरूपता कायम गर्ने,

(ठ) प्रत्येक आर्थिक वर्ष समाप्त भएको पैतीस दिन भित्र पर्यटक सङ्ख्या, प्रमुख क्रियाकलाप आयव्यय देखिने वार्षिक प्रतिवेदन महाशाखा वा कार्यालयमा पठाउने,

(ड)) होमस्टेको विकास, प्रवर्धन तथा व्यवस्थापनका लागि अन्य आवश्यक कार्यहरू गर्ने ।

(ढ) जिल्लास्थित होमस्टे समन्वय समिति र केन्द्रमा रहेको पर्यटन मन्त्रालयसँग नियमित सम्पर्क र सञ्चार गर्ने ।

(ण) सूचना पर्यटकहरूले देख्ने स्थानमा राख्नुपर्ने,

(त) होमस्टे विकास प्रवर्द्धन तथा व्यवस्थापनका लागि अन्य आवश्यक कार्यहरू गर्ने,

**होमस्टे सञ्चालनका आधारभूत मापदण्ड**

१. होमस्टका लागि घर, कोठा र शैया

(क) प्रत्येक सामुदायिक होमस्टका लागि भिन्न भिन्न स्वामित्व भएका कम्तीमा ५ ओटा घर ( होमस्टे युनिट) हुनुपर्ने छ । एकआपसमा सहज पहुँचका लागि बाटोको प्रबन्ध भएको, घरहरू मौलिक संस्कृति झल्कने र हावाहुरी, जङ्गली जनावर आदिबाट सुरक्षित हुनुपर्ने, खुला, हिलो तथा धुलोरहित सफासुग्घर हुनुपर्ने छ ।

(ख) होमस्टेमा पाहुनाका लागि कम्तीमा एउटा अलग्गै कोठा हुनुपर्ने छ ।

(ग) होमस्टे सञ्चालन गर्ने एक घरमा बढीमा ४ कोठा पर्यटकका लागि छुट्याउन सकिने छ ।

(घ) एउटा कोठामा बढीमा २ ओटामात्र ओछ्यान रहनुपर्ने छ ।

(ङ) भुइँमा कार्पेट वा राडी वा सफा गुन्द्री ओछ्याएको हुनुपर्ने छ ।

(च) ढोकामा खुट्टा पुछ्ने बोरा वा डोरम्याट भएको हुनुपर्ने छ ।

(छ) नरम खालको सेतो तन्ना भएको र सेतै खोल भएका ओढ्नेको व्यवस्था हुनुपर्ने छ ।

(ज) भित्तामा वा ढोकाको पछाडीपट्टि लुगा झुण्ड्याउने व्यवस्था भएको हुनुपर्नेछ ।

(झ) कोठामा विजुली बत्ती वा लाल्टिन वा मैन वा टुकी पानस बाल्ने व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।

(ञ) सुत्ने कोठामा धुवाँ नआउने हुनुपर्ने छ ।

(ट) सुत्ने कोठामा राम्रा राम्रा दृश्य र स्थानीय संस्कृति झल्कने तस्बिरहरू भएमा राम्रो हुने छ ।

ठ) फोहोर फाल्ने एउटा टोकरी (डस्टविन) को व्यवस्था हुनुपर्ने छ ।

(ड) सम्भव भएसम्म प्रत्येक पाहुनाका लागि एकजोर चप्पल (स्लीपर) को व्यवस्था हनुपर्ने छ ।

ढ) सम्भव भएसम्म भित्तामा एउटा अर्धकद (आधा शरीर) देखिने ठुलो ऐना झुन्डयाएको हुनुपर्ने छ ।

(ण) सम्भव भएसम्म सुत्ने कोठामा चिया टेवल राख्नु राम्रो हुने छ ।

(त) सम्भव भएसम्म सुत्ने कोठामा २ ओटा कुर्सी राख्नु राम्रो हुने छ ।

**२. शौचालय र स्नानगार**

(क) सुविधायुक्त र सफा शौचालय हुनुपर्ने छ ।

(ख) होमस्टे सञ्चालन गर्ने घर वा समुदायमा नुहाउने प्रवन्ध (छुट्टै बाथरुम वा कम्तीमा छेकिएर नुहाउन सकिने सुविधायुक्त ठाउँ) ।

(ग) स्नानगारमा पानीको बाल्टी, मग, साबुन, रुमाल आदि आधारभूत वस्तुहरू हुनुपर्ने छ ।

**३. भान्छा कोठा र खाना खाने व्यवस्था**

(क) पाहुना राख्ने घर/कोठा नजिक गाई भैसी अथवा भेडाबाखा, सुगुँर, कुखुरा आदि बाध्न वा पाल्नु हुँदैन ।

(ख) धेरै धुवाँ नहुने भान्सा (उन्नत वा सुधारिएको चुलो भएको)हुनुपर्ने छ ।

(ग) पानीको सुविधा मिलाउनुपर्ने र खानेपानी फिल्टर गरेर वा उमालेरमात्र दिनुपर्ने छ ।

(घ) स्थानीय खानाका परिकारहरूलाई स्वास्थ्कर ढङ्गले पकाउने र खुवाउने प्रबन्ध हुनुपर्ने छ ।

(ङ) नेपालीहरूलाई राम्रोसँग पलेटी कसेर बसेर खान मिल्ने ठाउँ हुनुपर्ने छ ।

(च) विदेशीलाई सानो डाइनिङ टेबुलको पनि प्रवन्ध गर्नुपर्ने छ ।

(छ) खानपिन विवरण तथा मूल्य निर्धारण गरिएको हुनुपर्ने (मेनु भएको) छ ।

### ४.स्वास्थ्य, सरसफाइ तथा सुरक्षा

(क) मुसा, लामखुट्टे, उडुस, उपियाँ आदिबाट सुरक्षित हुनुपर्ने

(ख) दुर्गन्ध वा गाई भैसीको गोठबाट टाढा हुनुपर्ने,

(ग) सामुदायिक रूपमा प्राथमिक उपचारको व्यवस्था हुनुपर्ने,

(घ) खुला नाली र ढल हुन नहुने ।

(ङ) वातावरण मैत्री पर्यटन कियाकलाप, पर्यटकीय सम्पदाहरूको संरक्षण, सार्वजनिक शौचालयको व्यवस्था, वृक्षरोपण गरिएको हुनुपर्ने छ ।

### . होमस्टे दर्ताको निवेदन

श्री पर्यटन उद्योग महाशाखा / पर्यटन कार्यालय,

हामीहरूले जिल्ला मकवानपुर गाउँपालिका. मनहरी वडा नं. १ टोल/गाउँ .......मा सञ्चालन गर्न लागेको ...................होमस्टेलाई होमस्टे सञ्चालन कार्यविधि, २०६७ बमोजिम सामुदायिक/निजी होमस्टेको रूपमा दर्ता गरी पाउन निवेदन गर्दछु /गर्दछौं । होमस्टे सञ्चालन कार्यविधि निर्देशिका, २०६७ को अधीनमा रही आफ्नो होमस्टे सञ्चालन गर्नेछौं ।

संलग्न कागजात

१. होमस्टे सञ्चालन गर्ने निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपिहरू
२. होमस्टे सञ्चालन गर्ने प्रत्येक घरधनीको जग्गा धनी प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३. प्रत्येक घरधनीले होमस्टे सञ्चालन गर्न मञ्जुर गरेको कागजात सहित होमस्टे व्यवस्थापन समितिको निर्णयको प्रतिलिपी
४. व्यवस्थापन समिति गठन तथा दर्ता गर्नेसम्बन्धी स्थानीय भेलाको निर्णय
५. निजी होमस्टेको हकमा सम्बन्धित स्थानीय निकायको सिफारिस(सामुदायिक होमस्टेको हकमा होमस्टे व्यवस्थापन समितिको अध्यक्ष वा अधिकार दिएको व्यवस्थापन समितिको सदस्यले निवेदन दिनुपर्ने)
६. आधारभूत प्रशिक्षण लिएको भए सोको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि होमस्टे युनिटहरू (दर्ता हुने व्यक्तिहरूको विवरण)

| क.सं. | सञ्चालकको नामथर | ठेगाना |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- कृषिजन्य उत्पादनको प्रवर्धनसम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री
- स्थानीय कृषि क्षेत्रको प्रवर्धनका लागि गाउँपालिकाले बनाएको योजना
- बाँस र माटोका सामग्री बनाउने कला, त्यसको महत्त्व र बजारसम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री
- स्थनीय क्षेत्रमा बन्ने बाँस तथा माटोका सामानको सूची
- होमस्टेसम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय क्षेत्रमा कृषि व्यवसाय सञ्चालन गर्दा आईपर्न सक्ने चुनौती र ती चुनौतीक कम गर्न कृषकहरूले अपनाउनुपर्ने सावधानीका विषयमा स्थानीय कृषी फार्म संचालक वा कृषि विज्ञसँग अन्तरक्रिया गराउने ।
- स्थानीय कृषि उपजहरूको बजारीकरण गर्नका लागि गाउँपालिकाले के कस्तो सहयोग गर्न सक्छ भन्नेबारेमा गाउँपालिका कृषि शाखाका प्रतिनिधि वा जनप्रतिनिधिसँग अन्तरक्रिया गराई निष्कर्ष दिने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन हुने बाँसका सामग्रीहरूको सूची बनाई तिनीहरू कहाँ, कुन ठाउँमा उत्पादन हुन्छन् भन्ने बारेमा बताउने । जस्तैः बाँसको कुर्सी, बाँसको मान्द्रो, डालो, बाँसका विभिन्न आकृतिहरू, लुगा राख्ने, न्याक आदि ।
- स्थानीय क्षेत्रमा भएको बाँसको सामान उत्पादन गर्ने उद्योग अवलोकन वा बाँसका सामान बनाउने व्यक्तिसँग भेट गराई  त्यसबारेमा परिचय र त्यसको बजार मागसम्बन्धी जानकारी गराउने ।
- स्थानीय विज्ञको सहयोगमा कुनै एक बाँसको सामान बनाउने अभ्यास गराउने ।
- बाँसका सामानहरू बनाउने तरिकासँग सम्बन्धीत फोटो, भिडियो प्रस्तुत गर्ने, त्यसको परिचय र महत्त्वबारे बताईदिने ।

- माटोको भाँडा बनाउने व्यवसाय गरेका स्थानीयको घरमा गई माटोको भाँडा बनाउने व्यवसायको सम्बन्धमा तलका बुँदाका आधारमा टिपोट गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।ः

  (क) सुरुवात गरेको वर्ष
  (ख) लगानी
  (ग) उत्पादित सामग्री
  (घ) वार्षिक आय
  (ङ) समस्या

- स्थानीय ठाउँमा माटोका सामानहरू वा मुर्ति बनाउने मानिससँग प्रतक्ष्य भेटघाट गराई माटोको सामान्य मुर्ति बनाउन सिकाउने ।
- होम स्टेको परिचय दिई यसको सञ्चालनका लागि आधारभूत आवश्यक कुराहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।
- विद्यालय नजिकको कुनै होम स्टे सञ्चालन भइरहेको क्षेत्र वा होमस्टेको अवलोकन गराई सम्बन्धीत व्यक्तिसँग भेट गराई होमस्टे सञ्चालनका सिपहरू र फाइदासम्बन्धी अन्तरक्रिया गराउने । जस्तैः थाप्ले होमस्टे ।
- देशको कुनै नमुना होमस्टेसम्बन्धी भिडियो वा वृत्तचित्र खोजी गरी प्रस्तुत गर्ने ।

### (ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

**तलका क्रियाकलाप तथा अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- स्थानीय कृषि उत्पादनको प्रवर्धनका लागि स्थानीय सरकार र कृषकले गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाउन लगाएर ।
- कृषि व्यवसाय सञ्चालन गर्दा आईपर्नसक्ने चूनौतीहरूको सूची बनाउन लगाएर ।
- आफ्नो विद्यालय नजिक वा टोलबस्तीमा भएका परम्परागत बाँसका सामान बनाउने व्यवसाय वा उद्योगहरूको सूची बनाई त्यसको उत्पादनबारे लेख्न लगाएर ।
- स्थानीय रूपमा बाँसका विभिन्न उत्पादनहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- बाँसको कुनै एक सामग्री बनाई प्रर्दशन गर्न लगाएर ।
- माटोको कुनै एक उत्पादन बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

- होम स्टेको परिचय दिई यसका लागि आवश्यक कुराहरूको बुँदागत रूपमा लेखी प्रस्तुत गराउने । मानौ तपाईको घरको तीनओटा कोठाहरू खाली छन् । तपाईले अब उक्त कोठाहरूलाई उपयोग गरी होम स्टे सञ्चालन गर्ने बिचार गर्नुभयो । अब तपाईको घरमा होम स्टे सञ्चालन गर्नुपर्‍यो भने त्यसको योजना बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

एकाइ ६

| |
|---|
| विषय क्षेत्र: स्थानीय खेलकुद र भोजन<br>वार्षिक कार्यघण्टा : १६ |

यस एकाइमा खेलकुद, योग ध्यानको दैनिक जीवनमा प्रयोग र यसबाट स्वास्थ्यमा पर्ने सकरात्मक प्रभाव बताउन र दैनिक जीवनमा खेलहरू खेल्न, योग ध्यान गर्न सिकाइने छ । स्थानीय स्तरमा उत्पादित प्राकृतिक तथा रेसादार, बोक्रायुक्त खानाका फाइदाहरू बताउन र स्थानीय खानाहरूको प्रवर्धनमा सहयोग गर्नुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) खेलकुद, योग ध्यानको दैनिक जीवनमा प्रयोग र यसबाट स्वास्थ्यमा पर्ने सकरात्मक प्रभाव बताउन र दैनिक जीवनमा खेलहरू खेल्न, योग ध्यान गर्न

(आ) स्थानीय स्तरमा उत्पादित प्राकृतिक तथा रेसादार, बेक्रायुक्त खानाका फाईदाहरू बताउन र स्थानीय खानाहरूको प्रवर्धनमा सहयोग गन

(ख) विषयवस्तु

**योग र ध्यानको महत्त्व**

योग शारीरिक मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यास हो । शरीर स्वस्थ राख्न योग आवश्यक छ । मानिस स्वस्थ रहन शारीरिक, मानसिक र सामाजिक अवस्था स्वस्थ हुनुपर्छ । यसरी मानिसलाई शारीरिक, मानसिक र सामाजिक हिसाबले स्वस्थ बनाउने एक उपाय भनेको योग

र ध्यान नै हो । योगले शारीरिक र मानसिक अवस्था ठीक राख्छ । शारीरिक र मानसिक अवस्था राम्रो भयो भने मानिस समाजमा आफ्नो अस्तित्वको पहिचान दिन सक्छ ।

वास्तवमा योगले तन र मनमा फूर्ति ल्याउँछ । योगका कारण विचार स्वच्छ हुन्छ । यदि विचार स्वच्छ भएमा हाम्रो मानसिक अवस्था पनि सुधार गर्न सकिन्छ । योगले मानव जीवनलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउँछ । योग गरेमा तनाव, लत, रोग सबैको सदाका लागि निवारण गर्न सकिन्छ । योगका कारण शरीरको शक्ति बढ्छ । योगले शरीरको मांशपेसीको शक्ति बढाउँछ । यसले शरीरको ऊर्जा बढाउँछ । नियमित योग गरेमा शरीरका महत्त्वपूर्ण अङगहरू जस्तैः मुटु तथा रक्तसञ्चार प्रणाली, मृगौला तथा मूत्र प्रणाली, पाचन प्रणाली, श्वासप्रस्वास प्रणालीलाई स्वस्थ र नियमित कार्य गर्न सहज गराउँछ । योगले गर्दा मानव जीवनमा आइपर्ने सबै स्वास्थ्य समस्याहरूलाई निवारण गर्न ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । यसले शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्ति पनि बढाउन सहयोग पुर्‍याउँछ । नियमित योग गर्ने मानिस स्वस्थ, तनावमुक्त र तन्दुरुस्त देखिन्छन् । मानिसको मनमा डर, त्रास, तनावको वातावरण सिर्जना भएको छ भने यस्तो अवस्थामा योग, साधना गर्न सकेमा मनमा डर त्रास र तनावको वातावरण हटी खुसीसाथ रमाउन सकिन्छ । यस्तो समयमा योग गरियो भने मानिसको जीवनशैली नै बदलिन्छ ।

**योग अभ्यासका उपायहरू**

१) खाली पेट बिहान योग गर्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । अन्य समयमा गर्नुपर्दा खाएको चार घण्टापछि र हल्का खाएको दुई घण्टापछि गर्नुपर्छ ।

२) योग अभ्यास सकेर आधा घण्टाजति कुरेर त्यसपछि मात्र खाना खान मिल्छ ।

३) हरेक दिन एउटै समय पारेर कम्तीमा २० मिनेट र बढीमा ९० मिनेटसम्म योग गर्न सकिन्छ ।

४) अभ्यासका क्रममा लुगा खुकुलो एवम् सजिलो हुनुपर्छ, अझ सुतीको कपडा भए उत्तम हुन्छ ।

५) शान्त, सफा, हावादार तथा न्यानो ठाउँमा अभ्यास गर्नुपर्छ ।

६) चस्मा र कन्ट्याक लेन्स छ भने अभ्यास गर्दा झिक्नुपर्छ ।

७) दिसापिसाब गरेर मात्र अभ्यास गर्नु बढी लाभदायक हुन्छ ।

८) महिलाले महिनावारी भएको बेला कडा अभ्यास गर्नुहुँदैन । यस्तो बेला ध्यान र प्राणायाम मात्र गर्दा राम्रो हुन्छ ।

९) प्रत्येक योगासनको अवधि १५ सेकेन्डदेखि बिस्तारै बढाएर ३ मिनेटसम्म पुऱ्याउन सकिन्छ ।

१०) सामान्यतया अगाडी टाउको झुकाएर गर्ने अभ्यासले तनाव कम गर्नुका साथै मनोबल उच्च गराउँछ। तर मुटु, हर्निया तथा उच्च रक्तचाप भएकाले यो अभ्यास गर्नुहुँदैन ।

११) कुनै पनि आसन गर्दा शरीरलाई जबर्जस्ती जोड गर्नु हुँदैन ।

१२) दीर्घरोग भएकाले योग विज्ञको सल्लाह लिएर मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

१३) योगबाट असर तथा फाइदा लिन कम्तीमा ३ देखि ६ महिना नियमित अभ्यास गर्नुपर्छ ।

१४) उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, श्वासप्रश्वास, अनिद्रा तथा स्मरणशक्ति न्यून भएकाले प्राणायाम गर्दा श्वास रोक्नुहुँदैन ।

१५) अपरेसन गरेका बिरामीले कम्तीमा २ वर्षपछि अथवा विज्ञको सल्लाह लिएर मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

**विभिन्न आसनहरू**

(अ) 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 ।

**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 ।

**ताडासन गर्ने विधि**

- ❖ **ताडासन गर्न** सबैभन्दा पहिला सिधा भएर उभिनुहोस् र आफ्नो ढाड, कमर एवम् गर्दन सिधा राख्नुहोस् ।
- ❖ अब आफ्नो दुवै हातहरू फैलाएर माथि गर्दै टाउको माथि ल्याउनुहोस् र दुवै हातका औँलाहरू एक आपसमा जोड्दै सङ्लो बनाएर माथितिर फर्काउदै, सास लिदै बिस्तारै बिस्तारै पुरै शरीरलाई तन्काउनुहोस् ।
- ❖ तन्काईलाई खुट्टाको औलाहरूबाट लिएर हातको औलाहरूसम्म महसूस गर्नुहोस् ।
- ❖। केहिबेर यो अवस्थामा बस्नुहोस र लामो तथा गहिरो श्वास लिने र छोड्ने गर्दै अनुभव महसूस गर्नुहोस् ।

❖। अब फेरि श्वास छोड्दै आफ्नो हात र शरीरलाई पहिलाकै अवस्थामा लिएर आउनुहोस् ।

यसरी यो एक चक्र पूरा भयो । यसलाई ३-४ पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

**ताडासनका फाइदा**

- ❖ शरीरको उचाइ बढ़ाउँछ
- ❖ शरीरको वजन कम गर्छ
- ❖ पिठ्युको दुखाइ कम गर्छ
- ❖ स्नायु एवं मांसपेसीको दुखाइ कम गर्छ
- ❖ ताड़ासनले खुट्टा मजबुत बनाउँछ
- ❖ सम्पूर्ण शरीरको दुखाइ र पीडालाई धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ । तर बढी मोटोपना र घुँडा दुखेको अवस्थामा अभ्यास नगर्नुहोस् ।

**शवासन**

शवासन अभ्यास गर्न म्याटमा आफ्नो पिठ्युँमा आरामसँग सुत्नुहोस् ।

- ❖ आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र दुवै खुट्टा अलग गर्नुहोस् । शरीरलाई पूर्णतया आराममा राख्नुहोस् ।
- ❖ ध्यान राख्नुहोस् कि तपाईंको खुट्टाको दुवै औंलाहरू छेउमा झुकेका छन् । हातहरू शरीरसँग हुनुपर्छ तर टाढा राख्नुहोस्।

- हत्केलाहरूलाई खुला र माथितिर फर्काएर राख्नुहोस् । बिस्तारै शरीरको प्रत्येक भागमा बढी ध्यान दिनुहोस् र श्वासप्रश्वासको गति सुस्त राख्नुहोस् ।
- ध्यान गर्दा अल्छी महसुस भयो भने आफ्नो सास फेर्ने गति बढाउनुहोस् । आसन गर्दा सुत्नु हुँदैन ।
- शरीर र सासमा फोकस राख्नुहोस् । जब शरीर १०-१२ मिनेटमा पूर्ण रूपमा आराम हुन्छ, तपाइँ नयाँ ताजापन महसुस गर्न सक्नुहुने छ ।
- अब बिस्तारै सुखासन अवस्थामा बस्नुहोस् र आँखा खोल्नुहोस् ।

ध्वजासन

**पत्रु खाना(Junk Food) का असर**

चाउचाउ, कुरकुरे, आलु चिप्स, बिस्कुट, लेज, कोल्ड ड्रिंक, 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 प्रणालीमा असर गर्छ । यसका असरहरू निम्नानुसार छन् :

(क) पाचन प्रणालीमा असर

यसको कारण शरीरमा पोषणको अभाव भई कुपोषण देखिने, मोटोपन आउने, शारीरिक वृद्धि विकासमा बाधा पुग्ने, मानसिक विकासमा अवरोध आउने, जुका पर्ने, आँखा कमजोर हुने, रक्तअल्पता हुने जस्ता धेरै शारीरिक समस्याहरू देखा पर्न थाल्छन् ।

(ख) उच्च क्यालोरी

यसले हाम्रो शरीरको तौल अनियन्त्रित रूपमा बढ्न थाल्छ ।

(ग) पत्रु खानामा सोडियमको मात्रा बढी

हुने पत्रु खानामा सोडियमको मात्रा बढी हुन हुँदा अधिक सोडियम सेवनको कारण मुटुको समस्या निम्तिन सक्छ। त्यति मात्र होइन, आवश्यकता भन्दा बढी सोडियमले उच्च रक्तचाप र स्ट्रोकको खतरा पनि निम्त्याउँछ।

**(घ) शारीरिक र मानसिक समस्या**

नियमित रूपमा पत्रु खानाको प्रयोगले शारीरिक र मानसिक समस्या निम्त्याउँछ। शरीर बेसञ्चो हुने, काम गर्न मन नलाग्ने, थकाइ महसुस हुने र कमजोरी भई काममास शिथिलता आयने गर्छ।

**रेसादार र बोक्रायुक्त खानेकुरा**

तरकारी, सलाद तथा फलफूलको बाहिरी भाग वा आवरणलाई बोक्रा र गेडागुडी तथा अन्नको सोही भाग वा खोस्टालाई चोकर भनिन्छ ।यसरी नै अनेकथरिका खानेकुरालगायत सागपात, सलाद आदिमा पाइने यस्ता खस्रा तत्व वा त्यान्द्रालाई रेसाका रूपमा लिइन्छ । शरीर स्वस्थ राख्न रेसादार र बोक्रायुक्त खानेकुरा खानुपर्छ । रेसादार खानेकुरा जस्तै- फलफूल, हरियो सागपात, तरकारी आदि हुन् । बजारमा उपलब्ध खानेकुरामध्ये कतिपय स्वस्थ्यकर हुन्छ तर त्यसको पहिचान भने गर्नुपर्छ । सकेसम्म घरमा बनाइने खानालाई जोड दिनुपर्छ । यसले शरीरलाई स्वस्थ राख्छ । रोग लाग्न नदिनको लागि मूलतः पेट सफा हुन आवश्यक छ । पाचन प्रणाली सफा हुनको लागि आन्द्रा सक्रिय रहनुपर्छ । यसका साथै आन्द्राहरूमा लाभदायक ब्याक्टेरियाहरूको उचित विकास हुनुपर्ने हुन्छ । यस कार्यका लागि भोजनमा पाइने फाइबर अर्थात् रेसा, बोक्रा र चोकरको प्रयोग दैनिक उचित मात्रामा अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ ।

**पाचन र निस्कासनमा सहयोगी**

फाइबर एक प्रकारको कार्बोहाइड्रेटबाट बनेको हुन्छ । हामीले खाए पनि यसको पाचन हुँदैन् अर्थात् पेटमा यो पच्दैन र पेटभित्र (आमाशय एवं आन्द्राहरूबाट) यसको अवशोषणको कार्यसमेत हुँदैन । यो एकप्रकारको स्पन्जझैँ रही पानीलाई आफूमा सोसेर राख्छ । आन्द्रालाई नरम बनाउने, शरीरलाई फाइदा गर्ने खालका ब्याक्टेरियालाई बचाउँछ । हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई बढ्न नदिने तथा निस्कासन कार्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गुण एवम् विशेषता फइबरमा हुन्छ । फाइबर दुई प्रकारका हुन्छन् । घुलनशील फाइबरहरू एक-आपसमा घुल्छन् र एक प्रकारको जेलीजस्तो बाक्लो तत्त्वमा परिवर्तन हुन्छन् । यिनीहरू पाचन प्रक्रियामा सहयोगी बन्छन् ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- विभिन्न योग र प्रणायामसम्बन्धी सूची, ब्रोसर, फोटो, श्रव्यदृष्य सामग्री
- योग ध्यानको फाइदासम्बन्धी सूची, ब्रोसर, फोटो, श्रव्यदृष्य सामग्री
- स्वस्थकर, प्राकृतिक खाना र पत्रु खानाहरूको सूची, फोटो, पोस्टर, वृत्तचित्र
- स्थानीय पोषण विज्ञ

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विभिन्न योगहरूको नामसहित गर्ने तरिकाबारे भिडियो प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः बसेर गर्ने (गौमुख आसन, बज्र आसन) उठेर गर्ने (ताड आसन, ध्रुव आसन) सुतेर गर्ने (शब आसन, ध्वज आसन) लगायत योगहरूको नाम पहिचान र अभ्यास)
- योग ध्यानका फाइदाहरूबारे चर्चा गर्ने(शारीरिक तथा मानसिक फाइदा) बारेमा चर्चा गर्ने ।
- दैनिक अभ्यासको तालिका बनाउन लगाउने र कुनै प्रसिद्ध व्यक्तिहरूले बनाएको नमूना प्रदर्शन गर्ने र त्यसैअनुरूप दैनिक अभ्यास गर्ने ।
- प्राकृतिक खाना र पत्रु खानासम्बन्धी भिडियो प्रस्तुत गर्ने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादित खानाहरूको सूची र महत्त्व प्रस्तुत गर्ने ।
- चिल्लोरहित, ताजा, रेसादार खानाले, रसायन नमिसाईएको खानाले हामीलाई हुने फाईदाहरूबारे छलफल गर्ने । जस्तैः रोग क्षमता बढाउने ।
- बजारमा पाइने पत्रुखानाहरूको सूची बनाई त्यसले हामीलाई गर्ने असरहरूबारे प्रस्तुत गर्ने ।
- दैनिक जीवनमा सन्तुतिल भोजन र योग व्यायामको अन्तरसम्बन्धबारे विज्ञसँग छलफल गरी बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

- योग ध्यानले कसरी हाम्रो स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पार्दछ उल्लेख गर्न लगाएर ।

- ताडासनको अभ्यास गर्न लगाएर
- सामान्य योगका आसनहरू गर्न लगाउने र विद्यार्थीको प्रदशर्नीका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।
- प्राकृतिक र रेसादार खानाको महत्त्व लेख्न लगाउने ।
- पत्रु खानाले हाम्रो स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू लेख्न लगाएर ।
- पत्रु खाना खाने बानीमा कमी ल्याउन हामीले सुर्धानुपर्ने बानीको सूची बनाउन लगाएर ।

एकाइ ७

विषय क्षेत्र : सडक सुरक्षा र प्रकोप न्यूनीकरण

वार्षिक कार्यघण्टा : ८

यस एकाइमा स्थानीय क्षेत्रमा महामारी, प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापनको योजना निर्माण र कार्यान्वयनमा सहयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

महामारी, प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापनको योजना निर्माण र कार्यान्वयनमा सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

(अ) माहामारी र विपद्हरूको असर पहिचान, न्यूनीकरण

**झाडापखाला**

एक दिन वा चौबिस घण्टामा तीन वा तीनभन्दा बढी पटक पानी जस्तो पातलो दिसा हुनुलाई पखाला लागेको भनिन्छ। झाडापखाला मुख्य गरेर आँखाले देख्न नसकिने सूक्ष्म जीवाणुबाट लाग्ने रोग हो । यो रोग सबै उमेर समूहका मानिसलाई लाग्दछ । कुपोषित, फोहोर खाना, पानी ,व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिने मानिसहरूलाई बढी मात्रामा लाग्छ । झाडापखाला लाग्दा शरीरमा भएको पानी, नुन, खनिज तथा पोषक तत्त्व खेर जान्छ । यसले शरीर कमजोर हुन्छ । झाडा पखाला लागेर जलवियोजन भई बालबालिकाहरूको मृत्यु पनि हुन सक्छ । काँचै खाने तरकारी वा फलफूल सफा नगरी खाएमा, दूषित पानी पिएमा, सडे गलेको, झिँगा बसेको खाना खाएमा, हात नधोई खाना खाएमा रोगका जीवाणुहरू पानी, खाना र हातको माध्यमबाट शरीर भित्र प्रवेश गर्दछन् । यसबाट झाडा पाखाला लाग्छ। झाडा पखालाका कीटाणुहरू गर्मी मौसममा बढी सक्रिय हुन्छन् । गर्मी मौसममा खानेकुरा पनि छिटो गल्छ र कुहिन्छ । यसका लक्षणहरू निम्नानसार छन् :

- ❖ झाडापखाला लाग्दा धेरै पटक दिसा लाग्छ।
- ❖ बिरामीलाई बान्ता पनि हुनसक्छ।
- ❖ शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदै जान्छ र जलवियोजन हुन्छ।
- ❖ जलवियोजन भएमा धेरै तिर्खा लाग्ने, जिब्रो सुक्खा हुने, आँखा गड्ने, पिसाब थोरै हुने वा पिसाब नै नहुने गर्दछ।
- ❖ झाडापखाला लागेको बिरामीलाई समयमा नै उचित उपचार गरिएन भने बिरामीको मृत्यु समेत हुनसक्छ।

झाडापखालाबाट बच्ने उपाय

- ❖ पानी फिल्टर गर्ने, उमाल्ने वा अन्य तरिकाले शुद्धीकरण गरी पानी पिउने गर्नुपर्छ।
- ❖ काँचो खानेकुरा राम्रोसँग सफा पानीले धोएर मात्र खाने गर्नुपर्छ।
- ❖ खुला ठाउँमा दिसा पिसाब नगरी चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्नुपर्छ र बच्चाको दिसा पिसाब चर्पिमा नै विर्सजन गर्नुपर्छ।
- ❖ खाना पकाउनु, खाना खानु अघि सफा पानी र साबुनले मिचिमिचि हात धुनुपर्छ।
- ❖ चर्पी गइसकेपछि, बालबालिकाको दिसापिसाब सफा गरेपछि र फोहोर कुरा छोएपछि राम्ररी सफा पानी र साबुनले मिचिमिचि हात धुनुपर्छ।
- ❖ खानेपानीको मुहान सरसफाइ र सुरक्षित राख्नुपर्छ।

### (आ) प्रकोप तथा विपद् योजना निर्माण र कार्यान्वयनमा गाउँपालिकाको भूमिका

प्राकृतिक प्रकोप एक प्रकारको प्राकृतिक घटना हो । यसले मानिसको सामाजिक-आर्थिक पक्षलाई क्षति पुऱ्याउँदछ। यद्यपि यो एक सामान्य प्राकृतिक घटनाको रूपमा भएतापनि धेरैजसो अवस्थामा यो मानव गतिविधिहरूको प्रभावको कारण प्राकृतिक सन्तुलनको ह्रासको कारणले हुन्छ। प्राकृतिक

प्रकोपले विपत्तिपछि समाज वा समुदायमा अत्यधिक हानिकारक प्रभाव छाड्ने गर्दछ । बाढी, पहिरो, खडेरी, भूकम्प, चक्रवात, आँधीबेहरी चट्याङ, डढेलो जस्ता प्राकृतिक घटनाहरू यसका केही उदाहरणहरू हुन् । प्राकृतिक प्रकोपले जनधनको क्षति गर्न सक्ने भएकाले यसले सामान्यतया आर्थिक गतिविधिलाई समेत क्षति पुऱ्याउने गर्दछ । यस्तो प्रकोप, प्राकृतिक वा मानव निर्मित खतराको परिणामले हुनसक्छ ।

अपर्याप्त भवन निर्माण मापदण्ड, मानिसहरूको सीमान्तीकरण, असमानता, स्रोतसाधनको अत्यधिक दोहन, चरम सहरी फैलावट र जलवायु परिवर्तनका कारण प्राकृतिक प्रकोपहरू बढ्न सक्छन् । तीव्र रूपमा वृद्धि हुँदै गइरहेको जनसङ्ख्या र यसले सिर्जना गरेको प्रतिकूल वातावरणले प्रकोपको आवृत्ति र गम्भीरता दुवै बढाएको छ । प्राकृतिक प्रकोपको विनाशकारी परिणामले प्रभावित समुदायहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर पार्छ ।
प्रकोप तथा विपद् योजना निर्माण र कार्यान्वयन गर्न सर्वप्रथम जोखिमयुक्त बस्ती र क्षेत्रको पहिचान गर्नुपर्छ । विपतको पूर्व-अनुमान गरी सम्भावित विपतको प्रक्षेपण गर्नुपर्छ । प्राकृतिक विपतका सूचना सङकलन गर्नुपर्छ । ती सूचनाको विश्लेषण, अध्ययन अनुसन्धान गरी प्रकोप नक्साङ्कन गर्नुपर्छ । यस्ता नक्सालाई स्थानीय पत्रपत्रिका, टेलिभिजन, सामाजिक सञ्जाल, सरकारी वेबसाइटलगायतबाट नियमित प्रकाशन-प्रसारण गर्नुपर्छ । प्रकोप नक्सामा उच्च जोखिम देखाइएको ठाउँमा मानव बस्ती विकास गर्न नदिने र त्यस्ता ठाउँमा प्राकृतिक स्रोत-साधनको दोहन रोक्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ । प्रकोपसम्बन्धी सूचना प्रणालीलाई अद्यावधिक राख्ने, जनताको पहुँचमा समयमै सूचना पुग्ने संयन्त्रको विकास गर्ने र मोबाइलमा एसएमएस पठाउने व्यवस्था गर्नुपर्छ । विपतपूर्व नै स्थानीय जनतालाई सुरक्षित स्थानमा सार्न जनशक्ति र साधन तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ । यसैगरी राहतका लागि खाना, लुगा, औषधी र अन्य आवश्यक सामग्रीलाई तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ । यी काम गरे सम्भावित जोखिमको क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।
यसका साथै गाउँपालिकाले विकास निर्माणका कामहरू प्राविधिक परीक्षण गरेर मात्र सञ्चालन गदर्नुपर्छ । प्रकोपको पहिचान गरी समयमै नियन्त्रण लक्षित कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ । विपद्का असरहरू न्यूनीकरण गर्न गाउँपालिकाको नीति तयार गरी त्यसको कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।

थप्ने

**पालिकाको विपद् व्यवस्थापन योजना**

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

माहामारी, प्रकोपबाट हुन सक्ने क्षति क्षति, असर सावधानीसम्बन्धी श्रव्य दृष्य सामग्री

- विपद् व्यवस्थापन योजना निर्माण सम्बन्धी लेख, किताव, वृत्तचित्र आदि
- गाउँपालिका विपद् व्यवस्थापन योजना पुस्तिका

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विभिन्न समयमा स्थानीय रूपमा देखा पर्नसक्ने विभिन्न, महामारी र त्यसलागि लागि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरूका बारेमा अन्तरक्रिया छलफल गर्ने, त्यससँग सम्बन्धित भिडियो प्रस्तुत गर्ने ।

जस्तैः हैजा, झाडा आदि । स्थानीय विज्ञको सहयोगमा यस्ता माहामारीको असर न्यूनीकरणका लागि विद्यालयमा गनुपर्ने पूर्व तयारी योजना बनाई सबेले देख्ने ठाउँमा टाँस्न लगाउने ।

- प्राकृतिक प्रकोपबाट उत्पन्न हुनसक्ने विपद्हरूको बारेमा छलफल गरी त्यसबाट सुरक्षित रहन हामीले अपनाउनु पर्ने उपायहरूका बारेमा भिडियो वा पोष्टरहरू प्रदर्शन गर्ने, विज्ञसँग छलफल गर्ने, परामर्श लिने ।

- विज्ञको सुझावका आधारमा क्षति न्यूनीकरणका लागि तत्काल गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची तयार पारी सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने । जस्तैः विद्यालयमा हुँदा भूकम्प आएमा के गर्ने, हावाहुरी आएमा के गर्ने आदि ।

- प्रकोपको पूर्व तयारीका लागि गाउँपालिकाले के गरिरहेको छ र त्यस कार्यमा हामीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौं भन्नेबारेमा गाउँपालिकाका प्रतिनिधिसँग अन्तरक्रिया गराउने ।

प्रकोप व्यवस्थापनको अल्पकालीन र दीर्घकालीन योजनाबारे छलफल गरी योजना निर्माण र त्यसको अभ्यास र प्रचारप्रसार गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

**तलका कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

स्थानीय क्षेत्रमा विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षासम्बन्धी गाउँपालिकाले के गरिरहेको छ वा योजना के छ भन्ने बारेमा आफ्नो वस्ती भएका वडाका प्रतिनिधि वा गाउँपालिकाका प्रतिनिधिसँग छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

- समुहगत रूपमा विद्यालयको विपद् योजना सामग्री बनाइ प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

- भूकम्पको बेला हामीले सुरक्षित रहन गर्न सकिने कार्यहरूको बारेमा प्रस्तुती दिन लगाएर ।

- समूहगत रूपमा जनचेतनामुलक सामग्रीहरू समुदायमा प्रस्तुत र अभिनय गर्न लगाएर ।

एकाइ ८

विषय क्षेत्र : स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्था र समाजसेवी व्यक्ति

वार्षिक कार्यघण्टा :८

यस एकाइमा स्थानीय सामाजिक सङघसंस्थाहरू सहकारी, स्थानीय क्लव, विभिन्न विकास निर्माण मा सहभागिता जनाउन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय सामाजिक संघसंस्थाहरूमा हाम्रो सहभागिता जनाउन (सहकारी, स्थानीय क्लव, विभिन्न विकास निर्माण सम्बन्धीका समूहहरू र योगदान)

(ख) विषयवस्तु

स्थानीय क्षेत्रमा भएका समाजिक सङ्घसंस्थाहरूले गर्ने कार्यहरू (सहकारी संस्था, महिला समुह, क्लव, रेडक्रस, स्काउट, र सामाजिक संस्थाहरूले गर्ने कार्यहरू र हाम्रो सहभागिता

**(अ) नेपाल रेडकस सोसाइटी**

नेपाल रेडकस सोसाइटी एक विशुद्ध मानवीय सेवा गर्ने उद्देश्यले स्थापना भएको अन्तर्राष्ट्रिय संस्था हो । जाँ हेनरी ड्युनाले ई.सं. १८६३ अक्टोवर २० मा मानव कल्याणको लागि रेडकस संस्था स्थापना गरे । वि.सं. २०२० भाद्र १९ गते नेपालमा रेडकसको स्थापना गरिएको थियो । जाँ हेनरी ड्यूना सन् १८५९ मा व्यवसायको सिलसिलामा नेपोलियन तृतीयलाई भेट्न इटालीको सल्फेरिनो भन्ने ठाउँमा पुगे । त्यहाँ अस्ट्रिया, फ्रान्स एकातिर र अर्कोतिर इटलीका सेनाहरूबीच युद्ध लडिरहेका थिए । नेपोलियनले उक्त लडाइँको नेतृत्वको भूमिका निभाइरहँदा चित्कार, छटपटी र शक्तिशाली सिपाइहरूबाट अपहेलित व्यवहारका कारणले बढेको मानवीय पीडा र बेदना सहन नसकी स्थानीय महिलाहरूको सहयोगमा घाइते सिपाइहरूलाई प्राथमिक उपचार गर्न लागे । त्यसपछि उनको मस्तिष्कमा धन, सम्पत्ति, व्यापार, सुख सुविधा सबै बिर्सेर यस संकटतिर उन्मूख विश्वलाई केही योगदान दिनुपर्छ भन्ने भावना र जोसका साथ अन्तर्राष्ट्रिय रेडकसको स्थापना गरे ।

नेपाल रेडक्रसको कार्यक्षेत्र संस्थाको विधान रणनीति जेनेभा महासन्धि बमोजिम हुन्छ । यसको कार्यक्षेत्र शान्तिकालमा सामुदायिक विकास र युद्ध वा द्वन्द्वमा तटस्थ निष्पक्ष भएर मानवीय सेवा गर्नु हो ।

रेडक्रस अभियानका सात सिद्धान्तहरू रहेका छन् :

१. मानवता

२. निष्पक्षता

३. तटस्थता

४.स्वाधीनता

५. ऐच्छिक सेवा

६. एकता

७. विश्व व्यापकता

रणक्षेत्रमा घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई विना भेदभाव सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्य लिएर रेडक्रस स्थापना भएको हो । अन्तर्राष्ट्रिय रेडक्रस मानवीय विपत्तीलाई कम गर्न प्रयत्नशील रहन्छ । रेडक्रसले राष्ट्रियता, जाति, धर्म, वर्ग र राजनीतिक विचारधाराको आधारमा कुनै भेदभाव गर्दैन । रेडक्रस अभियानले सम्बन्धित राष्ट्रको ऐन कानुन पालना गरी मानवीय सेवा कार्यमा सदैव सहयोग गर्दछ । नेपाल रेडक्रसले विपद् तथा सङ्कट व्यवस्थापनमा विशेष गरेर बाढी र पहिरो, आगलागी, सडक दुर्घटना, चट्याङ, हावाहुरी जस्ता विपद्हरूबाट क्षति कम गर्न विपद् पूर्वतयारी सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। रेडक्रसले विपद् पूर्वतयारी स्वरूप विभिन्न स्तरका तालिम दिएको छ । यसैगरी समुदायस्तरका स्वयम् सेवकहरू उत्पादन गरी उपशाखामार्फत् सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ । हरेक जिल्लामा विपद् राहतकोष स्थापना गरी

राहत सामग्रीको व्यवस्था, उद्दार तथा राहत सामग्रीको पूर्व तयारी गरिएको छ । आफ्नो क्षेत्रमा पर्ने विपत्तिहरूमा उपशाखाका तालिम प्राप्त स्वयम्सेवकहरूले पहिलो उद्दारकर्ताको रूपमा सेवा पुऱ्याइ थप राहतका लागि जिल्ला शाखामा सिफारिस गर्दछन् ।

नेपाल रेडक्रसले एम्बुलेन्स, रक्तसञ्चार, विपद् व्यवस्थापन, प्राकृतिक प्रकोप, प्राथमिक उपचार, मोतियाबिन्दुको अप्रेशन लगायतका आकस्मिक सेवाहरू प्रदान गरेको छ । समुदायमा आधारित आँखा अस्पताल, खानेपानी, आधारभूत स्वास्थ्य हेरचाहा, शरणार्थी व्यवस्थापन, महिला सशक्तीकरण, समुदायको क्षमता अभिवृद्धि, एचआइभी र एड्स रोकथाम, मानवीय मूल्यको प्रदर्शन, सरसफाइ, दुर्व्यसनलगायत विभिन्न गतिविधिहरूमार्फत् विकास निर्माणमा सहयोग पुर्‍याएको छ ।

नेपाल रेडक्रसको आफ्नै विधान र नीति नियमहरू छन् । ७५ वटै जिल्लामा जिल्ला शाखा स्थापना भइसकेका छन् । नेपाल रेडक्रसको केन्द्रमा केन्द्रीय सभा, (केन्द्रीय कार्यसमिति ) जिल्लामा जिल्ला सभा (जिल्ला कार्यसमिति) र उपशाखाको मातहतमा रहने गरी विद्यालस्तरमा जुनियर युवा सर्कल, उच्च माविमा युवा सर्कलका साथै सहयोग समिति गरी तीन किसिमका सङगठनात्मक स्वरूप रहेका छन् । प्राकृतिक प्रकोप, मानव सृजित प्रकोप, भूकम्प, आगजनी, युद्द, सशस्त्र संघर्ष, महामारी लगायत विभिन्न प्रकोपमा सरोकारवाला निकायहरू समुदाय, सरकारी निकाय, गैरसरकारी निकाय तथा पत्रकार लगायत अन्य पक्षसँग प्रभावकारी सञ्चार या सम्पर्कमा रहन सकेमा गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्न मद्दत पुग्दछ । विनाशकारी भूकम्प र परकम्पबाट सुरक्षित हुन सरूवा रोगबाट बच्न, रेडक्रस चिह्नको सदुपयोग र सुरक्षासम्बन्धी जानकारी लगायतका विषयमा रेडक्रसले जनचेतना फैलाएको हुन्छ ।

## नेपाल स्काउट

नेपाल स्काउटको स्थापना वि.सं. २००९ सालमा भएको हो । नेपाल स्काउट नेपालका बालबालिका तथा युवा वर्गलाई स्काउटमा आधिकाधिक मात्रामा सहभागी गराई तिनीहरूको शारीरिक, मानसिक र बौद्धिक विकास गरी तिनीहरूलाई अनुशासित र स्वावलम्बी बनाई देश विकास कार्यमा सहभागी गराउने स्थापना भएको हो ।

नेपाल स्काउटको उद्देश्य

(क) समाजका हरेक वर्ग तथा समूहलाई शिक्षित पार्न प्रौढ शिक्षालगायत विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने, गराउने ।

(ख) बालबालिका तथा युवा वर्गलाई नेपाल स्काउटको माध्यमद्वारा कर्तव्यपरायण, अनुशासित, स्वावलम्बी, सच्चरित्रवान् तथा सुयोग्य नागरिक बनाउने ।

(ग) सामुदायिक सेवा तथा जनहित सम्बन्धी कार्य गर्ने गराउने ।

(घ) स्वास्थ्य, वातावरण, भू-संरक्षण तथा प्राकृतिक स्रोतको उपयोगसम्बन्धी विभिन्न जनउपयोगी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न युवा जनशक्ति परिचालन गर्ने, गराउने ।

(ङ) दैवी प्रकोप तथा दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरूको उद्धार तथा सहायता कार्यमा नेपाल स्काउटलाई परिचालन गर्ने, गराउने ।

(च) स्काउटद्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त, मान्यता र भावनासँग बालबालिका तथा युवा वर्गलाई परिचित गराउँदै बालबालिका तथा युवा वर्गलाई जनसेवी बनाउने ।

स्काउट नियमहरू

- ❖ स्काउट सबैको मित्र हुन्छ । परस्परमा भ्रातृत्व कायम राख्दछ ।
- ❖ स्काउट विनम्र हुन्छ ।
- ❖ स्काउट प्राणीप्रति दयालु हुन्छ ।
- ❖ स्काउट अनुशासित र आज्ञाकारी हुन्छ ।
- ❖ स्काउट बहादुर हुन्छ र सधैं प्रसन्न हुन्छ ।
- ❖ स्काउट मितव्ययी हुन्छ ।
- ❖ स्काउट मन, बचन र कर्ममा पवित्र हुन्छ ।
- ❖ स्काउट विश्वास योग्य हुन्छ ।
- ❖ स्काउट भक्त हुन्छ ।
- ❖ स्काउट उपयोगी र सहयोगी हुन्छ ।

(ग) शिक्षण सिकाइ सामग्री

- समुदायमा भएका संस्थाहरूको सूची र त्यस सम्बन्धी फोटो, ब्रोसर, लेख, रचना, भिडियो
- सकरात्मक सोच, असल बानी र सामाजिक सेवा जगाउने किसिमका वृत्तचित्रहरू

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विद्यालय तथा समुदायमा भएका विभिन्न सङ्घसंस्थाको परिचय र तिनीहरूले गर्ने कामहरूबारे जानकारी गराउने । जस्तैः सहकारी, महिला समूह, क्लव, रेडक्रस, स्काउट, खानेपानी उपभोक्ता समिति, स्थानीय युवा क्लव आदि ।
- स्थानीय सहकारी संस्थाले गर्ने कार्यहरूको बारेमा जानकारी दिने र उक्त कार्यालयमा अवलोकन गराई त्यसमा विद्यार्थी कसरी सहभागी हुन सक्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्ने ।
- विद्यार्थीलाई सामाजिक कार्यहरूमा सहयोग गर्ने बानीको विकास गर्न विभिन्न प्रेरणात्मक वृत्तचित्र वा भिडियो प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने
- विद्यार्थीलाई विद्यालयमा हुने विभिन्न कार्यक्रमहरूमा स्वयंसेवकको रूपमा परिचालन गर्ने ।
- कक्षामा नमुना सहकारी र नमुना बाल क्लब गठन गरी तिनीहरूले गर्ने कार्यबारे समुहगत रूपमा परियोजना कार्य गराउने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

**तलका कियाकलाप तथा अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- आफ्नो टोलमा महिला समूह वा आमा समूहको खोजी गरी त्यसले गर्ने कार्यहरूको सूची प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- विद्यालयमा रेडक्रस र स्काउटले गर्ने कार्यहरू लेख्न लगाएर ।
- सामाजिक कार्यमा सहयोगबाट हुने फाईदाहरूका बारेमा लेख्न लगाएर ।
- विद्यालयमा हुने कार्यहरूमा सहभागिताको अवलोकन गरेर ।