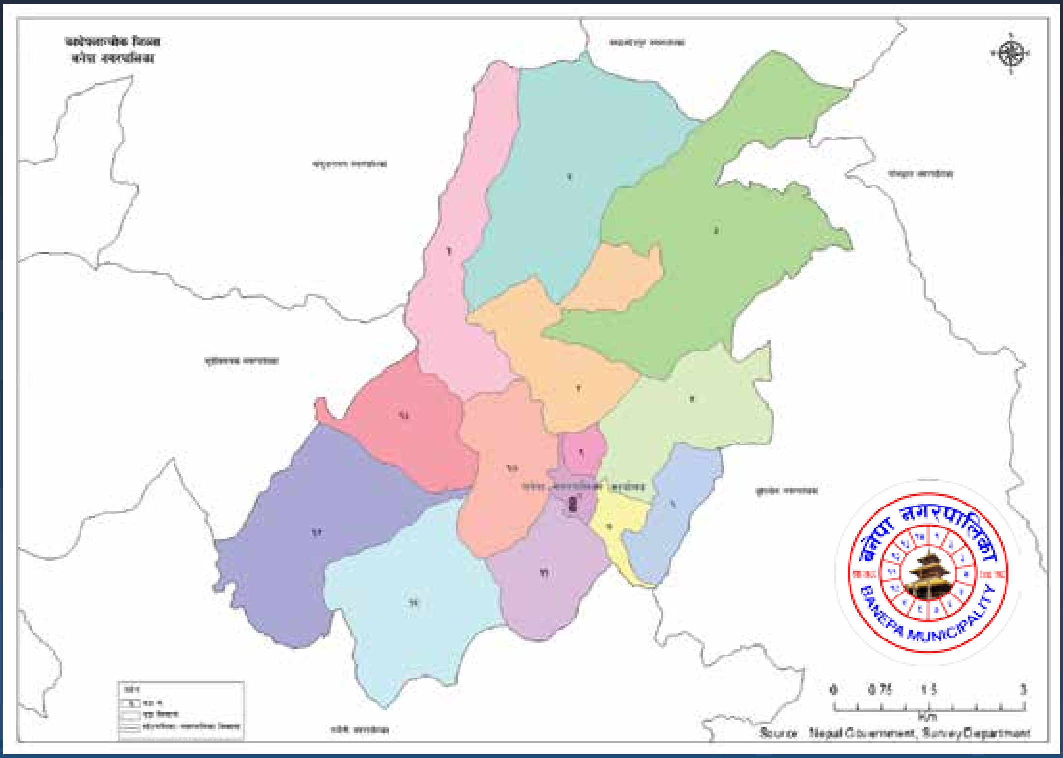
बनेपा परिचय

कक्षा ७



बनेपा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

संरक्षक

शान्तिरत्न शाक्य	बिमला सापकोटा (दाहाल)	पोषण लामिछान	देवराज निरौला
प्रमुख	उप प्रमुख	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उप-सचिव

सल्लाहकारहरू

लेखन सल्लाहकार

शिवराज त्रिपाठी
शाखा अधिकृत
रेणुकान्त भट्टराई
संजिव घिमिरे

लेखन तथा सम्पादन

राजेन्द्र प्रसाद लुइटेल
जय कृष्ण श्रेष्ठ

लेखन सहयोगी

संजिव मानन्धर
सुजिता हाछेथ

द्वितीय संस्करण सम्पादन

प्रा. डा. किशोर श्रेष्ठ
प्रा. भोला के. सी.
सहसचिव जयराम अधिकारी
सहसचिव वसन्त कोइराला
डा. चन्द्र प्र. लुइटेल
विज्ञ हरि शंकर मानन्धर
शाखा अधिकृत युवराज अधिकारी
विज्ञ कमला कायस्थ
विज्ञ माधव अधिकारी
शाखा अधिकृत शिवराज त्रिपाठी
मा.शि. रेनुकान्त भट्टराई
प्र.अ. माधव लामिछाने
प्र.अ. माधव प्र. तिमल्सिना

भाषा सम्पादन

हरिहर तिमल्सिना
मीरा देवी पन्त
रीता बादे श्रेष्ठ

कम्प्युटर लेआउट

नबिन श्रेष्ठ
रवि लामा
जय कृष्ण श्रेष्ठ
गंगाराम ठकुरी

प्रकाशक

बनेपा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बनेपा, काभ्रेपलाञ्चोक

प्रथम संस्करण : २०७८
दोस्रो संस्करण : २०८१

प्रमुखको भनाइ

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको छ । शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा प्रभावकारी कार्यान्वयनलाई महत्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिएको छ । यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधारभूत तह (कक्षा १-३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तुको पाठ्यभार ४ र पाठ्यघन्टा १२८ तोकिएको छ । यसलाई कार्यान्वयन गर्न स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी यहाँको स्थानीय आवश्यकतालाई आत्मसात गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ का प्रक्रियाका आधारमा बनेपा नगरपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा ७ को 'बनेपा परिचय' पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । बनेपा नगरकार्यपालिका र नगर शिक्षा समितिको निर्णयानुसार शैक्षिक सत्र २०७७ मा कक्षा १ र कक्षा ८, शैक्षिक सत्र २०७८ मा कक्षा २, कक्षा ५ र कक्षा ७ र शैक्षिक सत्र २०७९ मा कक्षा ३, कक्षा ४ र कक्षा ६ को स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास र लागू भइसकेको छ । शैक्षिक सत्र २०८० देखि यसलाई परिमार्जित रुपमा विकास गरिएको छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापीरूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकतानुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथ साथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्दछ । यसका साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ । यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

'बनेपा परिचय' स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा ७ विकास र संशोधनमा संलग्न सबै प्रधानाध्यापकहरू, शिक्षकहरू, विज्ञहरू, कर्मचारीहरू, लेखकहरू, जनप्रतिनिधिहरू, कार्यदल, नगर शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरू, नगर कार्यपालिका सदस्यहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । आगामी दिनमा पनि स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा सम्बद्ध पक्षहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त हुने विश्वास गरेको छु । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सबै विद्यालयहरूमा पूर्ण कार्यान्वयन हुने आशा एवम् विश्वास समेत व्यक्त गर्दछु ।

जय बनेपा !

शान्तिरत्न शाक्य
प्रमुख,

हाम्रो भनाइ

स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय तहमा रहेका ज्ञान, सिप, स्रोत, कला, परम्परा र संस्कृतिको विकास र प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउने काम गर्दछ । स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, परम्परा, व्यवसाय, भूगोल, संस्कार, इतिहास, प्रविधि, आदिको विकास र संरक्षण कार्यमा मद्दत पुऱ्याउने काम गर्दछ । यसले विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोबास गर्ने तथा आफू अध्ययन गर्ने स्थानीय तहसँग सम्बन्धित सबै जानकारी दिने प्रयास गर्दछ । चेतनाको विकासले सबैखाले समस्याहरूको समाधानमा सहयोग पुऱ्याउँदछ । तसर्थ स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय समस्याहरूको अध्ययन र समाधान कार्यमा भाइबहिनीहरू माझ चेतनाको स्तरको विकास कार्यमा निकै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । स्थानीय निकायभित्र अवस्थित भौगोलिक ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा यसले सहयोग पुऱ्याउँदछ । स्थानीय निकायअन्तर्गत पर्ने कला, संस्कृति, परम्परा, सिप रैथाने ज्ञानको पहिचान, संवर्धन र विकासका लागि चाहिने चेतना विद्यार्थी भाइ बहिनीहरूमा विकास गर्ने मुख्य उद्देश्य स्थानीय पाठ्यक्रमले बोकेको हुन्छ ।

यसै परिप्रेक्ष्यमा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले प्रदान गरेको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण मार्गदर्शन, २०७६ अनुसार आधारभूत तहको कक्षा १–८ सम्मको लागि बनेपा नगरपालिकाद्वारा 'बनेपा परिचय' स्थानीय विषयमा पाठ्यकमको विकास गरिएको हो । पाठ्यकममा उल्लेखित सक्षमता र उद्देश्यहरू हासिल गर्न सहयोग पुग्ने गरी यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकासमा अमूल्य सल्लाह सुझावहरू प्रदान गर्नुहुने संरक्षक नगर प्रमुख श्री शान्तिरत्न शाक्यज्यू, प्राविधिक तथा प्रशासनिक सहयोग प्रदान गर्न हुने सल्लाहकारद्वय उपप्रमुख श्री विमला सापकोटा (दाहाल)ज्यू र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री भोला प्रसाद चापागाईंज्यूका साथै लेखकहरू, सम्पादकहरू, टाइपिङ तथा डिजाइनमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

बनेपा नगरपालिकाभित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयन गरिनेछ । यो पाठ्यपुस्तकका विषयवस्तुहरू कार्यान्वयन गर्न शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि शिक्षकले स्थानीय ज्ञान, सिप, प्रविधि, विज्ञको अनुभव तथा सहयोग लिई कार्यान्वयन गर्न सक्नुपर्छ । यसैगरी पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्वपूर्ण ठानिएको छ ।

अन्त्यमा आगामी दिनमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट अमूल्य तथा रचनात्मक सुझावहरू प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा

हाम्रो भनाइ

हामी आधुनिक शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको क्रममा संसारका विभिन्न देशहरूका बारेमा अध्ययन गर्दछौं तर आफू बसोबास गर्ने तथा आफै अध्ययन गर्ने स्थानीय निकायको बारेमा हामीलाई ज्ञान रहँदैन । स्थानीय निकायको विकास भएको अवस्थामा जिल्लाको विकास र क्रमश: प्रदेश र देशको विकासमा टेवा पुग्दछ । तसर्थ साना नानी बाबुहरूको ज्ञान र सिपको चौतर्फी विकासको निम्ति स्थानीय तह लगायत सबै क्षेत्रको अध्ययन र सिकाइ महत्वपूर्ण देखिन्छ ।

आफ्नो क्षेत्रको बारेमा ज्ञान भएमा आफ्नो क्षेत्रप्रतिको माया, लगाव एवम् आत्मीयता बढ्ने भएको कारणले गर्दा स्थानीय पाठ्यक्रम अन्तर्गत स्थानीय तहमा अवस्थित विभिन्न पक्षहरूको अध्ययन अध्यापन गराउने योजना नेपालले बनाएको छ ।

एक्काइसौं शताब्दी विज्ञान प्रविधिले प्रयुक्त भएसकेको छ । जसका कारण घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न सुन्न पाइन्छ । यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्नो स्थानीय कुराहरू आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किदै गएको आभाष भैरहेको परिप्रेक्ष्यमा नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा व्यवस्थापनको जिम्मा स्थानीय तह वा सरकारलाई दिएको छ । स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकता अनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेशा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागू गर्ने योजना गरेको छ । यस योजना अनुसार कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्मको स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार भइ बनेपाका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा पठनपाठन प्रारम्भ भैसकेको छ ।

यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जनजाति, पेशा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार संस्कृति, चाडपर्व, मौसम जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने जमर्को गरिएको छ । कक्षा ७ ‘बनेपा परिचय’ पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी दिएर आफ्नो सिर्जनात्मक प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न सहयोग गर्नुभएकोमा बनेपा नगरपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं । यस काममा हौसला र उत्प्रेरणा प्रदान गर्नुहुने प्रधानाध्यापक श्री संजिव घिमिरेज्यूलाई विशेष आभार प्रकट गर्दै यस पाठ्यपुस्तकका संरक्षक, सल्लाहकार लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं । आगामी दिनहरूमा पनि आवश्यक परेमा सहयोग गर्ने विश्वास दिलाउन चाहन्छौं साथै यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा गुरूवर्गको सल्लाह र सुझावको अपेक्षा समेत गर्दछौं ।

राजेन्द्रप्रसाद लुइटेल
जय कृष्ण श्रेष्ठ

विषय सूची

एकाइ - १ : नगरपालिका आवधिक योजना तथा कार्यक्रम तर्जुमा कार्यान्वयन

पाठ १. **आवधिक योजनाको परिचय र महत्त्व** १

पाठ २. **आवधिक योजनाको विषयगत क्षेत्रहरू तथा वर्गीकरण** ३

पाठ ३. **नगर योजना निर्माणका तह र प्रक्रिया** ६

पाठ ४. **विकास आयोजनाहरूको कार्यान्वयन तथा अनुगमन** ८

एकाइ-२ : स्थानीय सम्पदा तथा संरक्षण

पाठ १. **प्राकृतिक सम्पदा** १३

पाठ २. **सांस्कृतिक सम्पदा** १५

पाठ ३. **स्थानीय सम्पदाको संरक्षण** १८

एकाइ-३ : नैतिक मूल्य मान्यताहरूको परिचय र प्रयोग

पाठ १. **नैतिक मूल्य मान्यताको परिचय** २१

पाठ २. **नैतिक मूल्य तथा मान्यताको उद्देश्य** २३

पाठ ३. **नैतिक मूल्य मान्यताहरूको प्रयोग** २५

एकाइ-४ : स्थानीय पेशा, उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ १. **स्थानीय रूपमा गरिने खेतीपातीहरूको परिचय तथा तरिका** २७

पाठ २. **व्यावसायिक खेती र महत्त्व** ३०

एकाइ-५ : ध्यान तथा व्यायाम परिचय, महत्व र अभ्यास

पाठ १. **शारीरिक व्यायाम** ३२

पाठ २. **ध्यान** ३५

पाठ ३. **सकारात्मक सोच** ३७

पाठ ४. **चरित्र निर्माण** ३९

एकाइ-६ : विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तह र अन्य संस्थाहरूको भूमिका

पाठ १. **विपद् व्यवस्थापन र स्थानीय तह** ४१

पाठ २. **विपद् व्यवस्थानमा विभिन्न संस्थाहरूको भूमिका** ४४

एकाइ-७ : व्यक्ति र संस्था परिचय

पाठ १. **बनेपा नगर क्षेत्रका प्राविधिक तथा मेडिकल शिक्षालयहरू** ४६

पाठ २. **आयुर्वेदिक शिक्षाको परिचय तथा महत्त्व** ५०

पाठ ३.**स्वास्थ्य चौकी तथा उपचारको परिचय र महत्त्व** ५३

एकाइ - १

नगरपालिका आवधिक योजना तथा कार्यक्रम तर्जुमा कार्यान्वयन

पाठ १ आवधिक योजनाको परिचय र महत्व

कुनै निश्चित उद्देश्य पूर्तिका लागि गरिने कार्यहरूको खाकालाई योजना भनिन्छ । सीमित स्रोत साधनबाट तोकिएको समयमा पूर्व निर्धारित उद्देश्य हासिल गर्न तयार गरिएको दस्तावेज नै योजना हो । निश्चित अवधिका लागि विकास गरिएको योजनालाई आवधिक योजना भनिन्छ । आवधिक योजनाले नगरको सर्वाङ्गीण विकास गर्ने लक्ष्य लिएको हुन्छ । सर्वाङ्गीण विकास भन्नाले सामाजिक, आर्थिक, वातावरणीय सुधार एवम् भौतिक पूर्वाधारको विकास गर्नु भन्ने बुझिन्छ। अत: पूर्व निर्धारित उद्देश्यहरू हासिल गर्न सीमित स्रोत साधनको प्रयोग गरी निश्चित समय अवधिमा सम्पन्न गरिने क्रमबद्ध कार्यक्रमको खाकालाई नगर योजना भनिन्छ ।

राष्ट्रिय तथा प्रदेश स्तरमा तयार गरिएका योजनाहरूले स्थान विशेषका समस्या समाधान गर्न सकेको हुँदैन । त्यसैले बनेपा नगरपालिकाले आफ्नो आवधिक योजना विकास गरेको छ । आवधिक नगर योजनाले स्थानीय जनताको आवश्यकतालाई सम्बोधन गरेको छ । योजनालाई स्थानीय सिप, क्षमता तथा स्रोतको सदुपयोग हुने गरी तर्जुमा तथा कार्यान्वयन गरेको छ ।

कुनै काम व्यवस्थित तरिकाले समयमै सम्पन्न गर्न योजनाको आवश्यकता पर्दछ । योजनाले विकास कार्यलाई परिणाममुखी बनाउँछ। योजनाले सीमित स्रोत र साधनको उच्चत्तम प्रयोग गर्न सहयोग गरेको हुन्छ। बाटो, खानेपानी, ढल निकास, पुलपुलेसा, विद्यालय भवनहरू, मठ मन्दिर, सिँचाइ कुलाहरू आदि नियन्त्रित र व्यवस्थित ढङ्गबाट निर्माण गर्न योजना चाहिन्छ । बिना योजना गरेको काममले सफलता प्राप्त गर्न सक्दैन । विकास आयोजनाको सफल र प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि योजनाले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

कक्षाकोठा व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने योजना निर्माण गर्न सिकाएर प्रतीकात्मक ढङ्गले योजनाको बारेमा सुसूचित गराउनुहोस् वा स्थानीय तहमा योजना निर्माण प्रकृयासम्बन्धी बैठकको कक्षामा आयोजना गर्न लगाई विद्यार्थीहरूलाई भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. योजना भनेको के हो ? योजना किन आवश्यक पर्दछ ?

२. आवधिक योजना भनेको हो ?

३. आवधिक नगर योजना भन्नाले के बुझिन्छ ?

४. आवधिक नगर योजनाको उद्देश्य ३ ओटा बुँदाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. योजनामा जनसहभागिता भन्नाले के बुझिन्छ ?

परियोजना कार्य :

विद्यालय सुधार योजना वा विद्यालय विकास प्रस्ताव योजनाको दस्तावेज अध्ययन गरी योजना निर्माणका चरण तथा उद्देश्य टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २ आवधिक योजनाका विषयगत क्षेत्रहरू तथा वर्गीकरण

बनेपा नगरपालिकाले आवधिक तथा वार्षिक योजना निर्माण तथा कार्यान्वयन गर्दछ । योजनाको कार्यान्वयनबाट बनेपामा विकास निर्माणका कार्यहरू सञ्चालन हुन्छन् । योजनाले विभिन्न क्षेत्रहरूका कार्यक्रमलाई समेटेको हुन्छ । यस्ता क्षेत्रगत कार्यक्रमहरू यस प्रकार रहेका छन् :

आर्थिक क्षेत्र :

आर्थिक क्षेत्रमा सहकारी, कृषि तथा पशु विकास, पर्यटन, उद्योग वाणिज्य क्षेत्रका कार्यक्रमहरू समावेश गरिएका हुन्छन् ।

पूर्वाधार विकास :

पूर्वाधार विकासमा सडक, भवन, विद्युत, सञ्चार विकासमा जोड दिइन्छ ।

वन तथा वातावरण र विपद् व्यवस्थापन :

यसमा वन, वातावरण, फोहरमैला व्यवस्थापन, विपद् व्यवस्थापन सम्वन्धित कार्यहरू समावेश गरिन्छन् ।

सामाजिक क्षेत्र :

सामाजिक क्षेत्रमा शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी तथा सरसफाइ, लैंङ्गिक समानता तथा समावेशीकरण, दलित तथा उत्पीडित उत्थान, युवा तथा खेलकुद, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिकसँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरू समावेश गरिएको हुन्छ ।

वित्तीय व्यवस्थापन, सुशासन र सेवा प्रवाहका क्षेत्रहरू :

योजनाले प्रशासन संयन्त्रलाई चुस्त, दुरूस्त बनाएको हुन्छ । यसले वित्तीय सुशासन, पारदर्शिता, उत्तरदायित्व बहन गर्न सहयोग गर्दछ । योजनाले सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाएको हुन्छ ।

कुनै क्षेत्रको निश्चित उद्देश्य परिपूर्ति गर्नका लागि कार्यान्वयन गरिने विकासका कार्यक्रमहरूको स्वरूपका आधारमा आवधिक योजनालाई निम्नअनुसार वर्गीकरण गरिएको छ :

(क) गुरू योजना

गुरू योजनाको अवधि १० देखि २० वर्षसम्म हुन्छ । यो क्षेत्रगत वा समष्टिगत क्षेत्र दुवै हुन सक्दछ । कुनै निश्चित क्षेत्रको विकास गर्ने गरी बनेको योजनालाई क्षेत्रगत योजना भनिन्छ । शिक्षाक्षेत्रको विकासका लागि बनेको योजना क्षेत्रगत योजना हो । सबै क्षेत्रको विकास हुने गरी बनेको योजनालाई समष्टिगत योजना वा बृहत्त योजना भनिन्छ । अत: यो योजना उपलव्ध आन्तरिक र बाह्य स्रोत साधनहरूको परिचालन गरी लामो अवधिसम्म कार्यान्वयन गरिन्छ ।

(ख) रणनीतिक योजना

निर्दिष्ट लक्ष्य पूरा गर्न कार्ययोजना बनाइएको हुन्छ । योजनाले लक्ष्य, रणनीति, उद्देश्य, कार्यकम र वजेटबिचको अन्तरसम्बन्ध स्पष्ट पारेको हुन्छ । विशेष गरी विषयगत रणनीति नै योजना हो । यस्ता योजना नतिजामुखी हुन्छन् ।

(ग) क्षेत्रगत योजना :

यस प्रकारको योजनाअन्तर्गत एउटा निश्चित क्षेत्रको आयोजना तर्जुमा र कार्यान्वयन पर्दछन् । जस्तै : पर्यटन, जलस्रोतसँग सम्बन्धित योजना ।

(घ) आवधिक नगर योजना :

यो योजना स्थानीय आवश्यकताको आधारमा निर्माण हुन्छ । यो योजना केन्द्रीय तथा प्रादेशिक विकास योजनाका लक्ष्य समेतलाई दृष्टिगत गरी निर्माण गरिन्छ । यस्ता योजना ३ र ५ वर्ष अवधिका हुन्छन् ।

(ङ) वार्षिक योजना :

बस्तीस्तरबाट माग तथा छनौट भई आएका, दीर्घकालीन योजनाको दिशानिर्देश समेतका आधारमा विभिन्न विषयगत क्षेत्रहरू समेटी समष्टिगत र वार्षिक रूपमा सञ्चालन गरिने कार्यहरूको खाकालाई वार्षिक नगर विकास योजना भनिन्छ । यस्तो योजनामा वार्षिक कार्यकम र बजेट समावेश गरिएको हुन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

यस नगरपालिकाको उदाहरणबाट अन्य स्थानीय तहहरूले पनि विकासका लागि विभिन्न क्षेत्रहरू निर्धारण गरेका हुन्छन् भनी सिकाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. विकास योजनामा क्षेत्रगत कार्यक्रम कति प्रकारका हुन्छन् ? मुख्य मुख्य क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. रणनीतिक योजना तथा क्षेत्रगत योजनामा के फरक छ ? २ ओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

३. वार्षिक योजना भनेको के हो ? यस योजनाको मुख्य विशेषता लेख्नुहोस् ।

४. योजनाले सेवा प्रवाहलाई कसरी प्रभावकारी बनाउँछ ?

५. आवधिक योजनाका विषयगत क्षेत्रहरूबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

बनेपा नगरपालिकाको चालु वार्षिक योजना नगरपालिकाको वेबसाइडबाट डाउनलोड गर्नुहोस् । यसबाट शिक्षा क्षेत्रका कार्यक्रमहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३ नगर योजना निर्माणका तह र प्रक्रिया

बनेपा नगरपालिका स्थानीय सरकार हो । सरकारले आफ्नो कार्य क्षेत्रभित्र नीति, योजना बनाउन पाउँछ । बनेपा नगरपालिकाले वडा तह र नगरपालिका गरी दुई तहको योजना निर्माण गर्दछ । वडाले वडाको समग्र विकासका लागि वडा तहको योजना बनाउँछ । नगरपालिकाले सबै वडाको विकास निर्माणलाई समेट्ने गरी नगर योजना निर्माण गर्दछ । यस्ता योजनाहरू आवधिक वा वार्षिक हुन्छन् । यस्ता तहगत योजनाहरू समष्टिगत वा क्षेत्रगत रूपमा निर्माण तथा कार्यान्वयन हुन्छन् ।

नगरपालिका क्षेत्रमा हुने सम्पूर्ण विकास निर्माणका कार्यहरू योजनाअनुसार हुने गर्दछन् । नगरको योजना निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउन नगरपालिकाको कार्यालय अन्तर्गत योजना शाखा लगायत अन्य विषयगत शाखाहरू रहेका हुन्छन् । विषयगत शाखाहरूको सहयोगमा नगरपालिकामा रहेको योजना तर्जुमा समितिबाट योजना निर्माण गरिन्छ । नगरपालिकामा उपलब्ध स्रोत-साधन र बजेटको समुचित परिचालन हुने गरी विकास योजना र कार्यक्रमहरू प्रत्येक वर्षको असार महिनामा हुने नगर सभाबाट पारित हुन्छन् ।

योजना तर्जुमाका मुख्य प्रक्रियाहरू :

- वडा एवम् बस्ती स्तरमा भएका छलफल भेलाबाट आयोजनाहरू छनौट हुन्छन् ।
- यसलाई वडा समिति बैठकबाट प्राथमिकीकरण गरिन्छ ।
- वडास्तरबाट प्राप्त योजनाहरू विषय समितिहरूमा छलफल गरिन्छ ।
- विषयगत समितिहरूबाट प्राप्त योजना तथा कार्यक्रमहरू योजना तर्जुमा समितिमा छलफल भै निर्णय हुन्छन् ।
- योजना तर्जुमा समितिमा आएका योजनाहरू कार्यपालिकामा छलफल हुन्छन् ।
- कार्यपालिकाबाट स्वीकृत योजनाहरू नगर सभामा पेश गरिन्छन् ।
- नगरसभाबाट आवश्यक छलफल गरी आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी योजना पारित हुन्छन् र वार्षिक नगर विकास तथा कार्यक्रमको खाका तयार हुन्छ ।

आवधिक नगर योजना तर्जुमा एवम् कार्यान्वयनको प्रमुख उद्देश्य नगरको समग्र क्षेत्रको सन्तुलित विकास गर्नु रहेको छ । साथै यसले योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन, मूल्याङ्कनदेखि प्रतिफल वितरणसम्म जनसहभागिता अभिवृद्धि गर्ने लक्ष्य लिएको हुन्छ । कुनै पनि योजना निर्माणका लागि निश्चित चरण पूरा गर्नु पर्दछ । योजना निर्माणको पहिलो चरण योजना तर्जुमा हो । दोस्रो चरण योजना कार्यान्वयन हो भने तेस्रो चरण अनुगमन तथा मूल्याङ्कन हो ।

शिक्षक निर्देशन

स्थानीय तहमा योजना बनाउने प्रकृया र उक्त प्रकृया वा विधिमा प्रयोग हुने कदमहरूको बारेमा छोटकरीमा चर्चा गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. **बनेपा नगरपालिकाले कति तहमा योजना निर्माण गर्दछ ?**

२. **नगरपालिका योजना निर्माणको प्रक्रिया बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।**

३. **नगरपालिका विकास योजना निर्माणको क्रममा जनसहभागिता कुन चरणमा गर्न सकिन्छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।**

४. **योजना निर्माणका तीन तहहरू के-के हुन् ?**

परियोजना कार्य :

आफ्नो विषय शिक्षकको सहयोग लिई वा अन्य कुनै पनि स्रोतको सहयोगमा बनेपा नगरपालिकाको आवधिक योजनाको निर्माण प्रक्रियाहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ ४ विकास आयोजनाहरूको कार्यान्वयन तथा अनुगमन

भौतिक निर्माणका विकास योजनालाई भौतिक आयोजना भनिन्छ। बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा ६ किसिमका भौतिक आयोजनाहरू कार्यान्वयन भई आएका छन्।

१. नगर एवम् वडास्तरीय आयोजना

मर्मत एवम् सुधारजन्य अल्पकालीन समयमा सम्पन्न गरिने साना आयोजनाहरू वडास्तरीय आयोजना अन्तर्गत रहन्छन्। वडा स्तरीयभन्दा ठुला प्रकृतिका तथा एउटै वडा वा एक वडा क्षेत्रभन्दा बढी वडा क्षेत्रमा सञ्चालन हुने आयोजनालाई नगरस्तरीय आयोजनाको रूपमा बुझिन्छ। यस प्रकृतिका आयोजनाहरूमा विशेष गरी आन्तरिक स्रोत र सङ्घीय सरकारवाट सशर्त नतोकिएका वित्तीय हस्तान्तरणबाट प्राप्त हुने अनुदान रकमबाट आयोजनालाई बजेट सुनिश्चित गरिएको हुन्छ।

२.प्रदेश तथा सङ्घीय समपूरक आयोजना

प्रदेश र नगरपालिकाबाट बराबरी लागत सहभागितामा कार्यान्वयन गरिने आयोजनालाई प्रदेश समपूरक आयोजना भनिन्छ। त्यस्तै नगरपालिकाबाट र सङ्घीय सरकारबाट बराबरी लागत सहभागितामा कार्यान्वयन गरिने आयोजनालाई सङ्घीय समपूरक आयोजना भनिन्छ। यस प्रकारका आयोजनाहरू एक भन्दा बढी वडा क्षेत्रहरूमा रहेको हुन्छ। आयोजना तोक्ने वा छनौट गर्ने कार्य नगरपालिकाको निर्णयानुसार हुन्छन्। यस प्रकारको आयोजना कम्तीमा एक करोडको हुन्छ र १ वर्षभित्र कार्यान्वयन गरिसक्नु पर्दछ।

३.प्रदेश तथा सङ्घीय शर्त आयोजना

नगर क्षेत्रअन्तर्गत तोकिएको ठाउँमा कार्यान्वयन गर्ने गरी प्रदेश र सङ्घीय सरकारबाटै शर्तसहित बजेट सुनिश्चित गरी आयोजना तोकेर पठाउने गर्दछ। यस्ता प्रकृतिका आयोजनालाई सशर्त आयोजना भनिन्छ। यस प्रकारको आयोजनामा नगरपालिकाले लागत सहभागिता बेहोर्नुपर्ने हुँदैन। यसमा एक वर्ष भित्रै आयोजना सम्पन्न गरिसक्नुपर्ने हुन्छ।

४.प्रदेश तथा सङ्घीय विशेष आयोजना

नगर क्षेत्रको तोकिएको ठाउँमा कार्यान्वयन गर्ने गरी प्रदेश तथा सङ्घीय सरकारबाटै बजेट सुनिश्चित गरी विशेष आयोजनाको रूपमा तोकेर पठाइने गरिन्छ । यस्ता प्रकृतिका आयोजनालाई विशेष आयोजना भनिन्छ । यस प्रकारको आयोजनामा नगरपालिकाले लागत सहभागिता व्यहोर्नु पर्दैन । एक वर्ष भित्रै आयोजना सम्पन्न गरिसक्नुपर्ने हुन्छ । खानेपानी जस्ता आयोजनाहरू यस अन्तर्गत कार्यान्वयन हुँदै आएका छन् ।

५.प्रदेश पूर्वाधार विकास साझेदारी आयोजना

यसअन्तर्गत प्रदेश सांसदको संयोजकत्वमा नगर क्षेत्रमा कार्यान्वयन गर्ने गरी आयोजना छनौट गरिएको हुन्छ । यसमा प्रदेश सांसदलाई निश्चित रकमको सीमा तोकिएको हुन्छ । यस प्रकारको आयोजनामा नगरपालिकाले लागत सहभागिता व्यहोर्नु पर्दैन । एक वर्षभित्रै आयोजना सम्पन्न गरिसक्नुपर्ने हुन्छ ।

६.अन्य अनुदानका आयोजना

माथि उल्लेख गरिएका बाहेक विषयगत सङ्घीय सरकारका निकायहरूमा नगरपालिकाबाट तोकिएको लागत सहभागिता व्यहोर्ने गरी आयोजना माग गरी पठाउन सकिने हुन्छ । यस प्रकारको आयोजना नियमित किसिमका हुँदैनन् ।

आयोजना कार्यान्वयन

वाार्षिक रूपमा स्वीकृत नगर विकास योजनाहरू कार्यान्वयन तालिका बनाई व्यवस्थित तवरले कार्यान्वयन गरिएका हुन्छन् । कुनै पनि आयोजनाको कार्यान्वयन पहिले उक्त आयोजना के-कस्तो बनाउने भन्ने प्राविधिक कर्मचारीबाट डिजाइन, लागत अनुमान तयार गर्ने गरिन्छ । सोही आधारमा नगरपालिकाले उपभोक्ता समूह/निर्माण व्यवसायीसँग निर्माण सम्झौता गरी आयोजनाहरूको कार्यान्वयन हुने गर्दछ । आयोजना कार्यान्वयन विधि नगरपालिकावाट निर्धारण गरेबमोजिम हुन्छ ।

बनेपा नगरपालिकामा आयोजना कार्यान्वयनका मुख्य विधिहरू :

(क) अमानतबाट कार्यान्वयन

अमानत भन्नाले सम्बन्धित कार्यालयका कर्मचारीले जिम्मा लिई गरिने काम भन्ने बुझ्नुपर्दछ। १ लाख भन्दा मुनिको लागत अनुमान भएका तत्काल सम्पादन गर्नु पर्ने प्रकृतिका सानातिना निर्माण कार्यहरू अमानतबाट सञ्चालन गर्न सकिन्छ। यो अत्यन्त न्यून सङ्ख्यामा मात्र गरिन्छ।

(ख) लाभग्राही समह/उपभोक्ता समूहमार्फत् कार्यान्वयन

स्वीकृत लागत अनुमानका आधारमा हेभी मेसिनरी प्रयोग नहुने लागत अनुमान एक करोडसम्म भएका योजना उपभोक्ता समिति मार्फत् कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ। यस विधि अन्तर्गत काम गर्दा योजनाको कामका रेखदेख गर्न तथा तोकिएको गुणस्तर कायम राख्नेमा स्थानीय जनताको प्रत्यक्ष सहभागिता रहेको हुन्छ। उपभोक्तामार्फत् कार्यान्वयन गरिने योजनाहरूमा सम्पन्न गर्नुपर्ने कामको अनुमानित परल मूल्यमा योजनाको प्रकृति अनुसार यस नगरपालिकामा न्यूनतम ८ प्रतिशत उपभोक्ताहरूबाट लागत सहभागिता जुटाउनु पर्छ। यसरी सञ्चालन योजनाहरू सम्बन्धित आ व मै सम्पन्न हुने प्रकृतिका हुन्छन्।

(ग) निर्माण व्यवसायीमार्फत् कार्यान्वयन

एक लाख भन्दा माथि लागत अनुमान भएका जुनसुकै प्रकृतिका योजनाहरू निर्माण व्यवसायीमार्फत् कार्यान्वयन हुन्छन्। यस खालका योजनाहरू एक वर्ष वा बहुवर्षीय हुन सक्छन्। योजनाको लागत अनुमान र डिजाइन तयार भएपछि ठेकेदार कम्पनीहरूलाई प्रतिस्पर्धा गराई लागतको सबैभन्दा कम अङ्कमा काम गर्न प्रस्ताव गर्ने निर्माण व्यवसायीलाई छनौट गरी योजना कार्यान्वयन गर्न लगाइन्छ।

आयोजना कार्यान्वयन अनुगमन

विकास योजनाको कार्यान्वयन गर्दा तोकिएको समय, लागत स्टीमेट र गुणस्तर बमोजिम छ छैन हेर्न र योजना कार्यान्वयनमा आईपर्ने समस्याहरूको सहजीकरण गर्न विभिन्न तहमा

अनुगमन समिति गठन भएका हुन्छन् । अनुगमनको कार्यले कुनै पनि योजना गुणस्तरीय रूपमा समयमै सम्पन्न गर्न गराउन मद्दत पुग्दछ ।

आयोजनागत अनुगमन समिति

नगरको वार्षिक कार्यक्रममा परेका प्रत्येक योजनाहरूको कार्यान्वयन गर्दा तोकिएका सदस्यहरू रहने गरी प्रत्येक योजनाहरूको छुट्टाछुट्टै अनुगमन समिति गठन भएका हुन्छ । उक्त समितिले तोकिएको योजनाको कार्यान्वयनको समयमा अनुगमन गरी सुधार गर्नुपर्ने विषय भए कार्यान्वयनकै क्रममा राय सुझाव दिन्छ साथै योजनाको भुक्तानी गर्दा समेत समितिको सिफारिस अनिवार्य हुन्छ ।

वडास्तरीय अनुगमन समिति

आफ्नो वडा क्षेत्रमा कार्यान्वयन गरिएका सबै खाले योजनाहरूको अनुगमन गर्न वडा स्तरीय अनुगमन समिति गठन गरिएको हुन्छ । आफ्नो वडामा कार्यान्वयन भएका योजनाहरूको अनुगमन गरी वडा स्तरीय समितिबाट नगरपालिकामा राय सहित पठाइन्छ ।

नगरस्तरीय अनुगमन समिति

नगरपालिका क्षेत्रमा कार्यान्वयन गरिने सबै आयोजनाहरूको अनुगमन गर्न नगर उपप्रमुखको संयोजकत्वमा अन्य सदस्यहरू सम्मिलित अनुगमन समिति रहेको हुन्छ । कार्यान्वयन गरिएका सबै आयोजनाहरूको यस समितिले अनुगमन गर्दछ । अनुगमन गरिएका सबै आयोजनाहरूको कार्यान्वयन अवस्थाका बारेमा निर्णय गरी नगरपालिकामा राय दिइन्छ ।

आयोजना कार्यान्वयनको काम सम्पन्न भई सकेपछि तोकिएअनुसारको काम भएको छ छैन्, आयोजनाबाट भएका फाइदा र कामको प्राविधिक मूल्याङ्कन र अन्य खर्च भएको फाँटबारीसहित आयोजना फछ्र्यौट कार्य सम्पन्न गरिन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

तीनओटै सरकारहरूबाट स्थानीय विकास र विकासका श्रोतहरू प्राप्तिको तरिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. बनेपा नगरपालिकामा लगानी स्रोतका आधारमा विकास आयोजनाहरू कति किसिमका रहेका छन् ? सबैको नाम लेख्नुहोस् ।

२. नगर एवम् वडास्तरीय आयोजना कार्यान्वयनका लागि आर्थिक स्रोतको व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ?

३. नगरपालिकास्तरको आयोजनाहरूको अनुगमन समितिको प्रमुख को हुन्छ ?

४. नगरपालिकाको विकास आयोजनाहरूको कार्यान्वयन प्रक्रियाहरूको बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो वडा क्षेत्र या नगर क्षेत्रमा स्थानीय जनताको सहभागितामा सञ्चालित कुनै एउटा विकास आयोजना स्थलको अवलोकन भ्रमण गरी छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ - २

स्थानीय सम्पदा तथा संरक्षण

पाठ १ प्राकृतिक सम्पदा

प्रकृतिमा धेरै चिज वस्तुहरू पाइन्छन् । ती चिज वस्तुहरूको निर्माण स्वयम् प्रकृतिद्वारा हुन्छ। प्रकृतिद्वारा निर्मित तथा सिर्जित चिज वस्तुहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ। खोला, नदी, हिमाल, पर्वत, जमिन, जङ्गल, झरना आदिलाई प्राकृतिक सम्पदाका उदाहरणहरूको रूपमा लिन सकिन्छ । यस्ता सम्पदाहरू मानवनिर्मित हुँदैनन् । कुनै निश्चित स्थानीय क्षेत्रभित्र पाइने यस्ता प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई स्थानीय सम्पदा भनेर व्याख्या गर्न सकिन्छ।

खोला र वनहरू बनेपा नगरपालिकाका मुख्य प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् । पुण्यवती खोला, चण्डेश्वरी खोला, शशीपानी, विकटेश्वर खोला, बाँसडोल खोला, धनेश्वर वैकिवाखोल्सा बनेपाभित्र पर्ने खोलाहरू हुन् । चण्डेश्वरी वन, नालावन, धनेश्वरी मयलटार वन यहाँका मुख्य वन सम्पदाहरू हुन् । पोखरी र कुण्डहरू पनि नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका छन् । यहाँका वन क्षेत्रका विभिन्न खोँचहरूमा पानीका मूलहरू भेटिन्छन्। माछापोखरी, नागपोखरी, गोसाइँथानको कुण्ड आदि यहाँका जलकुण्डहरू हुन् ।

बनेपा प्राकृतिक स्रोतले भरिपूर्ण रहेको छ। यी प्राकृतिक स्रोतहरूले हावापानीलाई स्वच्छ बनाएको छ । विभिन्न प्राणीहरूले आश्रय पाएका छन्। खाद्यवस्तुको उपलब्धता भएको छ। प्राकृतिक सौन्दर्य बढेको छ। पर्यटकलाई आकर्षण गरी आर्थिक विकासको सम्भावना बढाएको छ।

बनेपा नगरपालिकाले प्राकृतिक स्रोत साधनहरूको संरक्षणमा विभिन्न कार्यक्रमहरू अवलम्बन गरेको अवस्था छ । नगरपालिकाले खोलानाला तथा वन संरक्षणका लागि विभिन्न समूह र समितिहरू बनाएर परिचालन गर्ने गरेको छ। वनमा कडा निगरानी र वनपालेको व्यवस्था गरेको छ। वन पैदावारको सट्टामा वैकल्पिक साधनको प्रयोगमा जोड

दिएको छ । वनविनाश र तस्करी गर्नेलाई कानुनी कारवाहीको दायरामा ल्याउने गरेको छ । वनको उद्देश्यबारे सचेतना अभियान चलाएको छ । यस नगरपालिकाले सरकारी निकाय, सङ्घ संस्थाहरूसँग समन्वय गरेर प्राकृतिक श्रोतहरू तथा वातावरणको संरक्षण गरेको छ ।

शिक्षक निर्देशन

बनेपा नगरपालिकाभित्र अवस्थित प्राकृतिक स्रोत र साधनहरूको चित्र देखाएर वा स्थलगत भ्रमण गराएर स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको अवधारणा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?**

२. **प्राकृतिक सम्पदाका उद्देश्यहरू लेख्नुहोस् ।**

३. **प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका लागि बनेपा नगरपालिकाले अवलम्वन गरेका कार्यक्रमहरूको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य :

- आफ्नो समुदायमा भएका प्राकृतिक सम्पदाहरूको नाम सङ्कलन गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र सूची तयार गर्नुहोस् ।
- आफ्नो समुदायमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाहरूको अवस्था, समस्या र समाधानहरूको जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

पाठ २ सांस्कृतिक सम्पदा

मानिसले जीवनयापन गर्ने क्रममा विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्ने गर्दछ । विभिन्नखाले चिज वस्तुहरूको प्रयोग गर्ने गर्दछ । यस्ता चिज वस्तुहरू, र विभिन्न क्रियाकलापहरूले मानिसको संस्कृति निर्माण गरेको हुन्छ । मानिसले आफ्नो परम्परा अनुसार चालचलन, संस्कार अवलम्वन गरेको हुन्छ । यी सबै चालचलन, धर्म, संस्कारको संरक्षणले सामाजिक एकता कायम भएको हुन्छ । समुदाय अनुसार चालचलन तथा संस्कारको विकास भएको हुन्छ । त्यसैले विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने विभिन्न समुदायका भिन्न भिन्न संस्कृतिहरू हुन्छन् । बनेपा नगरपालिकामा पनि विभिन्न समुदाय रहेका छन् । ती समुदायका आ-आफ्नै रीतिरिवाज, परम्परा र चालचलन रहेका हुन्छन् । यिनको संरक्षण गरी सम्पदाको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।

आफ्नो संस्कृतिको उपयोग र प्रवर्द्धनको निम्ति मानिसहरूले विविध संरचनाहरूको निर्माण गर्दछन् । आफ्नो संस्कृतिअनुसार घर, मन्दिर, पाटी, पौवा, धारा, चोक, आदिको निर्माण गर्ने चलन छ । यस्ता सांस्कृतिक संरचनाहरूलाई नै सांस्कृतिक सम्पदाको रूपमा चिन्न सकिन्छ । संस्कृतिलाई सांस्कृतिक सम्पदाहरूले मूर्तरूप दिने काम गर्दछ । संस्कृतिको विकास र प्रवर्द्धन पनि सांस्कृतिक सम्पदाहरूले नै गर्ने गर्दछन् । सांस्कृतिक सम्पदा हस्तान्तरणकै माध्यमबाट संस्कृति एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्ने गर्दछ । सांस्कृतिक सम्पदाहरू संस्कृतिको भौतिक अथवा मूर्त रूप हो ।

स्तुपा

चण्डेश्वरी मन्दिरको प्रबेशद्वार

सांस्कृतिक चालचलन तथा कामकाजहरूका आधारमा मानिसका जीवनशैली निर्माण भएको हुन्छ । बस्नको लागि घर, आराम गर्नको लागि पाटी पौवा, जमघटको लागि चोक, पूजा-आजाको लागि मठ-मन्दिर, व्यापारको लागि बजार-पसल, पढ्न लेख्नको लागि विद्यालय, हिड्नको लागि सडक, पानीको लागि धारा-पँधेरी आदि सांस्कृतिक सम्पदाहरूका उदाहरणहरू हुन् । त्यसै गरी बोल्ने भाषा, गाउने गीत, नाच्ने नाचहरू, धर्म र धार्मिक क्रियाकलापहरू मनाउने चाड पर्वहरू पनि सांस्कृतिक सम्पदाहरूभित्रै पर्दछन् । यी सबै मानवले आफ्नो र आफ्नो समुदायको लागि निर्माण गर्ने गर्छन् । यसरी समाजका सदस्यहरूले बनाएका चिज वस्तुहरूलाई सामाजिक सांस्कृतिक सम्पदाहरू भनेर चिन्न सकिन्छ ।

सरल भाषामा मानिसद्वारा निर्मित सम्पदाहरूलाई सांस्कृतिक सम्पदा भनेर बुझ्न सकिन्छ । यस्ता सम्पदाहरूलाई ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, मौलिक गरी विभिन्न प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । कुनै निश्चित स्थानीय क्षेत्रभित्र पर्न आउने यस्ता सम्पदाहरूलाई स्थानीय सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ ।

बनेपा नगरपालिका पनि स्थानीय सम्पदाहरूमा धनी नगरपालिका हो । बाटो-घाटो, धार्मिक स्थलहरू, भाषा, कला, चाड-पर्वहरू आदि बनेपा नगरपालिकाको सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् । चण्डेश्वरी मन्दिर, आठ गणेश मन्दिरहरू (तुकम्प्वो गणेश, कोभ गणेश, वकु गणेश, थाछु गणेश, कांथु गणेश, क्वोंला गणेश, तला:पुखु गणेश, ज्यास:ननी गणेश), नारायणथान, भीमसेनथान, आठ विभिन्न पोखरीहरू यस नगरपालिकाका आकर्षक स्थानीय सम्पदा हुन् ।

शिक्षक निर्देशन

- बनेपा नगरपालिकाभित्र अवस्थित सांस्कृतिक सम्पदाहरूको चित्र देखाएर अवधारणा प्रष्ट पार्न मद्दत गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई स्थलगत भ्रमण लगी व्यावहारिक ज्ञान दिनुहोस् ।

अभ्यास

१. सांस्कृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

२. सांस्कृतिक सम्पदा निर्माणका आधारहरू के-के हुन् ?

३. बनेपा नगरपालिकामा भएका साँस्कृतिक सम्पदाहरू के-के हुन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

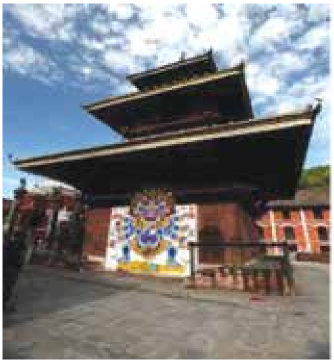
४. साँस्कृतिक सम्पदा सस्कृतिको भौतिक वा मूर्त रूप हो । दिइएको भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

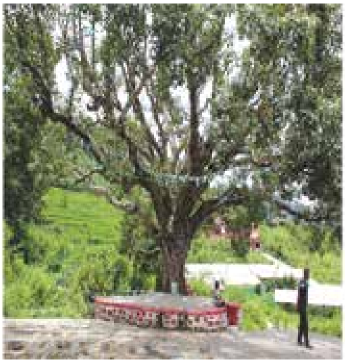
परियोजना कार्य :

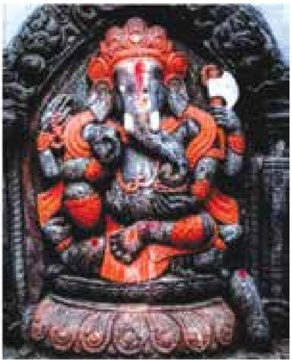
- आफ्नो समुदायमा भएका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको नाम सङ्कलन गर्नुहोस् । ती सम्पदाको वर्तमान् अवस्था र तिनीहरूको संरक्षणका लागि गर्न सकिने कार्यहरूको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- आफ्नो समुदायमा सांस्कृतिक सम्पदाको विकासका आधार पहिचान गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३ स्थानीय सम्पदाको संरक्षण

स्थानीय रूपमा प्रकृति वा पुर्खाबाट प्राप्त गरिएको वस्तु वा सम्पत्तिलाई सरल भाषामा स्थानीय सम्पदा भनिन्छ । सबै समुदायका सम्पदाहरू पहिचान तथा संरक्षण हुनुपर्दछ । प्रत्येक धार्मिक स्थल, देवालय, जङ्गल, पहाड, नदी जस्ता चिजतथा वस्तुहरू स्थानीय सम्पदा हुन् । यसैगरी सांस्कृतिक भेशभूषा, लोक बाजा, चाडपर्व, रीतिरिवाज, गीत, सङ्गीत, नाचहरू, जात्रा, पुरातात्विक एवम् ऐतिहासिक स्थल एवम् वस्तुहरू पनि बनेपा नगरपालिकाका सम्पदा हुन् ।


चण्डेश्वरी मन्दिर


चौतारो


बनेपा बजारको गणेश

बनेपा (नेपालभाषा: भोदेय्, भ्वँत) नगरपालिका ऐतिहासिक सहरको रूपमा प्रसिद्ध छ । बनेपाको मुख्य आकर्षक सम्पदा भनेको चण्डेश्वरी मन्दिर हो, जुन रूद्रमती नदीको किनारमा अवस्थित छ । आठवटा गणेश मन्दिर, नारायणथान, भीमसेनथान र आठ विभिन्न पोखरीहरू यस नगरपालिकाका अरू आकर्षक स्थानीय सम्पदाहरू हुन् । यसैगरी बनेपा नगरपालिकाभित्र ४७ वटा सामुदायिक वनहरू रहेका छन् । नगरपालिकाभित्र रहेका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणको निम्ति बनेपा नगरपालिकाले विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा ल्याएको छ ।

सम्पदा संरक्षण प्रक्रिया

स्मारकहरूको संरक्षण गर्दा त्यसको मौलिक स्वरूपलाई यथावत् राखी स्मारकको जीर्णोद्धार तथा नवनिर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ । मौलिक स्वरूप यथावत् कायम राख्न निर्माण सामग्रीहरू,

प्रविधिमा ध्यान दिनु पर्छ। जस्तै-इँट्टाहरूको आकार प्रकार, त्यहाँ प्रयोग गरिएका मसलाहरू, ढुङ्गा, काठको काम आदिलाई समेत दृष्टि पुऱ्याउनु आवश्यक छ। यसरी जीर्णोद्वार गर्दा पुराना बुट्टेदार काठहरू (टुँडाल, तोरण, मेथ, थाम) पनि सधैं फेर्नु आवश्यक छैन। किरा लागेर अति जीर्ण अवस्थामा रहेमात्र फेरिन्छ अन्यथा रसायन संरक्षण गरी पुनः प्रयोग गरिन्छ। तर भारवहन काठहरू जस्तै-निदाल, धुरी आदिमा भने बडो ध्यान पुऱ्याउने गरिन्छ।

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संरक्षणविद्हरूको विभिन्न समयमा विभिन्न ठाउँमा सभा सेमिनार भएको छ। ती सभा र सेमिनारहरूको निचोड अनुसार नै हाल बनेपा नगरपालिकाले स्थानीय सम्पदा संरक्षणको हेतुले कार्यसूची तयार पारेको छ। अनि सो सूचीबमोजिम संरक्षण कार्य सम्पादन गर्दै आएको छ। केही समयदेखि नगरपालिका, वडा कार्यालय र स्थानीय जनताहरू संरक्षणका लागि उत्साहित भएको पाइएको छ। यो एउटा उत्साहजनक प्रगति हो।

स्थानीय सम्पदाले स्थानीय क्षेत्रमा विशेष चरित्र र विशिष्टता थप गर्दछ। त्यसैले सम्पदा संरक्षण सांस्कृतिक स्रोतहरूको पहिचान, रेकर्ड, विश्लेषण र संरक्षणको लागि उद्देश्यपूर्ण छ। भाषा, कला, संस्कृति संरक्षणका लागि कार्यक्रम तर्जुमा र कार्यान्वयनमा ल्याइन्छ। स्थानीय व्यापार र पर्यटन विकासका लागि स्थानीय उत्पादन, बिक्री वितरणलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। परम्परागत वास्तु मूल्यको खोज एवम् अनुसन्धान गर्नु उत्तिकै जरूरी देखिन्छ।

सम्पदा संरक्षणका समस्या तथा चुनौती :

- पर्याप्त मात्रामा बजेट नहुनु ,
- बहुमूल्य वास्तुकृतिको संरक्षण एवं अभिलेखीकरण नगरिनु,
- दक्ष कालीगढ र विषयगत तालिमको व्यवस्था नहुनु,
- निर्माण सामग्रीको सहज उपलब्धता नहुनु,
- उद्धार, उत्खनन् एवम् अध्ययन नगरिनु,
- तहगत सम्बद्ध पक्षहरूसँगको समन्वयको अभाव,
- सम्पदा बस्ती संरक्षण तथा निर्माण सम्बन्धी मापदण्ड प्रचलित कानुनी प्रावधानहरूमा संशोधन नगरिनु आदि।

माथि प्रस्तुत मुद्दाहरूको सहज मार्ग पहिल्याउँदै विशेषज्ञहरूको राय सल्लाह बमोजिम प्राथमिकीकरण र विस्तृत गुरुयोजना तर्जुमा गरी सोहीबमोजिम पुनर्निर्माण कार्यलाई गति दिन सकेमा सांस्कृतिक धरोहरहरूको मौलिकता जगेर्ना गर्न तथा तिनको जीवन्त पक्षलाई सुनिश्चित गर्न सकिने देखिन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

बनेपा नगरपालिकाभित्र अवस्थित स्थानीय सम्पदाहरूको चित्र देखाएर वा धार्मिक स्थलको भ्रमण गराएर चिनारी दिनुहोस् ।

अभ्यास

१) **स्थानीय सम्पदा भनेको के हो ?**

२) **बनेपा नगरपालिकामा अवस्थित कुनै दुई स्थानीय सम्पदाहरूका नाम लेख्नुहोस् ।**

३) **स्थानीय सम्पदाका संरक्षण कसरी सकिन्छ ? कुनै सम्पदाको नाम समेत लेखी संरक्षणको एउटा तरिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

४) **बनेपा नगरपालिकाले स्मारक वा भौतिक सम्पदा संरक्षण गर्न कस्तो कार्य गर्नुपर्ला ?**

५) **सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षण गर्न समुदायले के कार्य गर्नुपर्ला ?**

परियोजना कार्य :

बनेपा नगरपालिकाभित्र अवस्थित स्थानीय सम्पदाहरू (जस्तै : लायकु दरबारको स्थलगत भ्रमण गरी त्यसको ऐतिहासिक परिचय र वर्तमान अवस्थाको बारेमा कक्षामा छोटो लेख प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ - ३

नैतिक मूल्य मान्यताहरूको परिचय र प्रयोग

पाठ १ नैतिक मूल्य मान्यताको परिचय

नैतिक शब्दको अर्थ नियम, राम्रो आचरण वा अनुशासन हो । नैतिक शब्दलाई अङ्ग्रेजीमा मोरल (Moral) भनिन्छ । मोरल शब्द ल्याटिन भाषाको 'मोर्स' बाट उत्पति भएको हो । यसको अर्थ प्रथा वा चलन हो । यस अर्थमा नैतिक शब्दले सामाजिक मूल्य, मान्यता र प्रथालाई जनाउँछ । समाजमा बस्ने व्यक्तिका व्यक्तिगत नियमहरू र सामाजिक नियमहरूलाई सरल रूपमा नैतिक मूल्य तथा मान्यताहरू भनेर बुझ्न सकिन्छ । यसले समाजमा व्यक्तिको राम्रो बानी, व्यवहार तथा गुणहरूलाई निर्देशित गरेको हुन्छ । समाजमा व्याप्त राम्रा काम कुराहरू तथा असल चालचलनहरूलाई पनि नैतिक मूल्य मान्यताका उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ । व्यक्तिले नैतिक गुणहरूको पालना गर्नुलाई नैतिकता भनिन्छ । अतः नैतिकताले व्यक्ति र समाजलाई जवाफदेही तथा जिम्मेवार हुन बाध्य बनाउँछ । नैतिकताले समाजमा सम्मान र विश्वासको वातावरण सृजना गर्दछ । यसले मानिसहरूलाई सिर्जनात्मक बनाउँछ । नैतिकता सभ्य व्यक्ति वा समाजको पहिचान हो ।

इमान्दारिता, सदाचारिता, सत्य, निष्ठा, प्रेम, सहनशीलता, करूणा, त्याग, कर्तव्यबोध सहयोगीपन नैतिक गुणहरूका रूपमा चिनिन्छन् । यस्ता गुणहरूले मानिसको आचरण तथा व्यवहारलाई स्वच्छ बनाउँछ । मानिसको व्यक्तित्व विकास गर्न र नैतिक चरित्र निर्माण नैतिक गुणहरू आवश्यक हुन्छन् । नैतिक गुणहरूले मानिसलाई नैतिकवान बनाउँछ । दुःखपर्दा एक अर्कोलाई सहयोग गर्ने र सुखलाई मिलीजुली बाँढ्न नैतिक मूल्य तथा मान्यताहरू प्रयोग हुनु आवश्यक हुन्छ । अतः नैतिक मूल्य तथा मान्यताहरूले सभ्य, शिक्षित तथा सक्षम समाज निर्माण गर्दछ ।

जुन समाजमा नैतिक मूल्य तथा मान्यताहरूको उच्चतम् प्रयोग हुन्छ, त्यो समाज अरू समाजभन्दा सभ्य र विकसित हुन्छ । नैतिक मूल्य तथा मान्यताहरू प्रयोगले राम्रा व्यवहारहरू र आचरणहरू एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ । समाजमा विभिन्न प्रकारका कुप्रथा तथा कु-संस्कारहरू रहेका हुन्छन् । यिनीहरूको अन्त्यका लागि नैतिक

मूल्य तथा मान्यताहरूको प्रयोग हुनैपर्छ । कुनै पनि कुरा बोल्दा वा गर्दा सभ्य आचरण र शिष्ट व्यवहार आवश्यक पर्दछन् । यस्ता व्यवहारलाई सद्व्यवहार भनिन्छ । यस्ता व्यक्ति निस्वार्थी हुन्छन् ।

तलका आचरण तथा व्यवहारहरूले मानिसलाई सद्गुणी बनाउन सकिन्छ वा सकिँदैन भन्ने कुराको कक्षामा छलफल गरौँ ।

सवारी साधन देब्रेपट्टीबाट उछिन्नु (ओभरटेक गर्नु), सडकको पेटीमा सवारी साधन रोक्नु वा सवारी साधन गुडाउनु, सडकमा चाउचाउको प्याकेट फाल्नु, चुरोटको ठुटा फाल्नु, छिमेकीको घर आँगन वा विद्यालय परिसरमा फोहर फाल्नु, फट्याइ गर्नु, चुरोट वा मादकपदार्थ पिउनु, किन्न पठाउनु, कसैले केही गरेमा बदलाको भाव राख्नु आदि ।

शिक्षक निर्देशन

नैतिक मूल्य तथा मान्यताको अवधारणा विकास गर्न मानिसका वैयक्तिक र नैतिक गुणहरू व्यावहारिक उदाहरण बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. नैतिकको अर्थ लेख्नुहोस् ।

२. नैतिकता भनेको के हो ?

३. नैतिक गुणहरूको सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो समुदायमा नैतिक मूल्य मान्यताहरूको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । समाजमा यस्ता मूल्य तथा मान्यताहरूको विकासका लागि तपाईंको योगदानको बारेमा कक्षामा छलफल गरी बुँदा सङ्कलन गर्नुहोस् ।

पाठ २ नैतिक मूल्य तथा मान्यताको उद्देश्य

नैतिक मूल्य तथा मान्यताले असल व्यवहार र आचरणहरूको विकास गर्दछ । असल आचरणले मानिसको काम पनि असल हुन्छ । असल कामले असल प्रतिफल दिन्छ । असल विचारले मानिसहरूलाई लोभी र पापी हुनबाट जोगाउँछ । सत्य बोल्ने मानिसहरू कहिले पनि दुःखी हुँदैनन् । त्यस्ता मानिसहरू सधैं सबैका प्यारा हुन्छन् । त्यसैगरी सदाचारी व्यवहारले सधैँ सबैको भलो गर्दछ । अतः नैतिक मूल्य तथा मान्यताले समाजलाई नै सभ्य तथा शान्त बनाएको हुन्छ ।

मानिस एक्लैले आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैन । उसलाई अरूको सहयोग चाहिन्छ । घरको कामदेखि सामाजिक तथा व्यवसायिक जीवनमा एकअर्कोको सहयोग चाहिन्छ ।

सहयोगीपनको विकास गर्न तलका क्रियाकलापहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

- आफ्ना चिजहरूको हेरचाह
- आत्मनिर्भरता
- कर्तव्यबोध
- खानपान तथा सरसफाइमा ध्यान
- मर्यादापालन
- असल बानीको विकास

असल बानीको विकास गर्न विद्यालयमा शिक्षण सिकाइमा विद्यार्थीको बानीव्यहोरालाई स्वःमूल्याङ्कन गर्न उपयुक्त कोठामा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् । सुधार गर्नुपर्ने देखिएका क्षेत्रहरूमा आजैदेखी परिवर्तनका लागि प्रयास गर्न थाल्नुभयो भने पक्कै पनि भोलि तपाई यस समाजले गर्व गर्ने नागरिक बन्न सक्नुहुनेछ ।

तालिका

सि.नं.	विद्यार्थीका असल बानीहरू	राम्रो	मध्यम	कमजोर
१	कक्षामा सहभागिता			
२	समूहकार्यमा नेतृत्व क्षमता			
३	कक्षाकार्यमा सहभागिता			

४	गृहकार्य गर्ने गरेको			
५	परियोजनाको कार्यमा सहभागिता			
६	साथीहरूसँगको सहयोग तथा सहकार्य			
७	अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागिता			

शिक्षक निर्देशन

नैतिक मूल्य तथा मान्यताको उद्देश्य झल्काउने कथाहरू तथा उदाहरणहरू दिनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि छलफल गराई नैतिक मूल्य मान्यताहरूको उद्देश्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. **कस्तो व्यक्तिलाई सद्गुणी व्यक्ति भनिन्छ ?**

२. **'सत्य बोल्ने मानिसले कहिल्यै दुःख पाउँदैन' आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **पारिवारिक जीवनमा मर्यादापालनको उद्देश्य उल्लेख गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य :

तपाईँ आफू बसेको टोलमा सद्व्यवहार भएका मानिसहरूमा कस्ता - कस्ता आचरण र व्यवहार रहेको पाउनुभयो ? घर नजिकको अभिभावक वा छिमेकीसँग अन्तर्वाता लिई प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३ नैतिक मूल्य मान्यताहरूको प्रयोग

मानिसको जन्म भएपछि ऊ विभिन्न कुराहरू सिक्न थाल्दछ । मानिस पहिला आफ्नो परिवारबाट विभिन्न कुराहरू सिक्दछ। व्यक्ति आफ्नो पारिवारिक वातावरणमा मातृभाषा, धर्म, संस्कार, संस्कृति आदि जस्ता पक्षहरूको बारेमा सिक्दछ। त्यसपछि जीवनको निर्वाहको लागि चाहिने अरू विषयहरूको बारेमा उसलाई समाजले सिकाउने गर्दछ। समाजमा शिक्षा दिने सबै भन्दा उद्देश्यपूर्ण पक्ष विद्यालय हो । विभिन्न खाले जीवन उपयोगी विषयहरूको बारेमा जानकारी दिने काम विद्यालयले गर्दछ । नैतिक मूल्य र मान्यताहरूले समाजमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूमा नैतिक गुणहरूको विकास गर्न सघाउँछ ।

दिइएको अनुच्छेद अध्ययन गरी नैतिक गुणहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

नैतिक मूल्य मान्यताहरूको राम्रो प्रयोग भएको समाजका व्यक्तिहरू सहयोगी र सहनशील हुन्छन् । आफ्नो कर्तव्य र दायित्वबोध गर्ने खालका हुन्छन् । विशेषगरी बालबालिकाहरूको आचरण र व्यवहारमा सुधार ल्याउनको निम्ति सामाजिक मूल्य र मान्यताहरूको प्रयोग राम्रोसँग गर्न जरूरी छ । नैतिक मूल्य र मान्यताहरूको बारेमा भाइबहिनीहरूलाई जानकारी दिनु जरूरी छ। बालबालिकाहरूको व्यवहारमा सुधार भएमा स्वतः समाजमा सुधार ल्याउन सकिन्छ। स्वच्छ छविको व्यक्ति र व्यक्तित्व निर्माणको निम्ति सामाजिक मूल्य तथा मान्यताहरूले नै निकै ठूलो भूमिका खेल्ने गर्दछ। नैतिक मूल्य तथा मान्यताहरूकै कारणले गर्दा आज मानिस बन्न सफल भएको छ। नैतिकता नभएको व्यक्ति र पशुबिच कुनै भिन्नता रहँदैन ।

मानिसको आचरण र व्यवहार विकासमा परिवार र विद्यालयको भूमिका

मानिसको आचरण र व्यवहारहरूको विकासको लागि परिवार र विद्यालयले निकै ठुलो भूमिका खेलेको हुन्छ। परिवारका सदस्यहरूले बालबालिकाहरूलाई नैतिक मूल्य तथा मान्यताहरूको बारेमा राम्रो ज्ञान दिनु एकदमै जरूरी छ। नैतिक मूल्य मान्यताले बच्चाहरू सभ्य, शान्त, ज्ञानी तथा संस्कारी बन्छन्। परिवारका सदस्यहरूले नैतिक मूल्यमान्यताहरूको राम्रो प्रयोग गरेको खण्डमा स-सानाबच्चाहरूले पनि राम्रा- राम्रा बानीव्यहोराहरू सिक्दछन् । परिवार कस्तो छ भन्ने कुरा जान्नको लागि बच्चाको व्यवहार कस्तो छ भनेर जाने पुग्दछ भन्ने

भनाइ हाम्रो समाजमा छ । बाल-बालिकाहरूले सिक्ने सबै खाले बानीव्यहोराहरू आफ्नै परिवारबाट सिक्ने गर्दछन्। तसर्थ बालबालिकाहरूको व्यवहार र आचरण राम्रो बनाउनु छ

भने सर्वप्रथम परिवारका सदस्यहरूले नराम्रो आचरणहरूमा सुधार ल्याउन जरूरी देखिन्छ। नैतिक मूल्य र मान्यताहरूको व्यावहारिक प्रयोगले नै समाजमा व्याप्त सबै प्रकारका समस्याहरूको समाधान सम्भव देखिन्छ ।

कक्षाकार्य:

तलका पक्षहरूमा आफ्नो साथीको नैतिक गुणहरूको अवस्थाका वारेमा छलफल गरी साथी र आफ्नो गुणहरूको तुलना गरी एउटा तालिका बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सानालाई माया गर्ने, ठुलालाई आदर र सम्मान गर्ने, धर्मको पालना गर्ने, गरिब र असहायलाई सहयोग गर्ने, सत्यको पक्ष लिने, सामाजिक कार्यहरूमा सहभागिता जनाउने, इमान्दारिता, सदाचारिता आदि ।

शिक्षक निर्देशन

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समुदायमा नैतिक मूल्य मान्यताको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ भनेर कुनै कथा, जीवनी वा समाचार सुनाएर स्पष्ट पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सहनशील कस्तो व्यक्तिलाई भनिन्छ ? एउटा उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. मानिसको आचरण र व्यवहार विकासमा परिवार र विद्यालयको भूमिका के-के हुन सक्छ ?

परियोजना कार्य :

खआफ्नो समुदायका सकारात्मक मूल्य मान्यताहरूलाई एउटा तालिका बनाई सूचीकृत गर्नुहोस् ।

एकाइ - ४

स्थानीय पेशा, उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ १ स्थानीय रूपमा गरिने खेतीपातीहरूको परिचय तथा तरिका

जमिनमा खनजोत गरी मल विउको उचित प्रयोग मार्फत् बाली उत्पादन गर्नुलाई खेतीपाती भनिन्छ। कृषिअन्तर्गत पर्ने विभिन्न कामहरूमध्ये खेतीपाती एउटा उद्देश्यपूर्ण काम हो। किसानले नगदे बाली तथा अन्नबालीहरूको खेतीपाती गर्दछन्। धान, गहुँ, मकै, जौ, कोदो, फापर, उखु, आलु विभिन्न अन्न बाली , सागसब्जी तथा फलफूलहरू आदि बालीहरूको उत्पादन खेतीपाती मार्फत् गरिन्छ। बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा प्रशस्त खेतीयोग्य जमिन रहेका छन्। यस क्षेत्रका प्रमुख कृषि उत्पादनमा धान, गहुँ, मकै, जौ आदि जस्ता अन्नबालीका साथै भटमास, केराउ, सिमी, बोडी आदि गेडागुडी तथा गोलभेडा, काउली (फुल कोपी), बन्दा कोपी, मुला, आलु घिरौला, हरिया सागपातहरू आदि सागसब्जीहरू र विभिन्न फलफुलहरू जस्तै सुन्तला, कागती, नासपाती, अम्बा, हलुवाबेद, आरूबखडा आदि रहेका छन्।

बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा मौसमी हावापानी पाइन्छ। यहाँ जाडो र वर्खा मौसम गरी दुई थरी विपरीत मौसमी अवस्था हुन्छ। वैशाख महिनादेखि असोज महिनासम्म गर्मी तथा वर्षा हुने गर्दछ भने कार्तिक महिनादेखि चैत्र महिना सम्म सामान्यतया सुख्खा र जाडो मौसमी अवस्थाको हुने गर्दछ।

यहाँको खेतीपातीलाई मौसम अनुसार २ प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

१. वर्खा समयमा गरिने खेतीपाती :

धान, मकै, भटमास, कोदो, आदि बालीहरूको उत्पादन वर्खाको समयमा हुने गर्दछ। यी बालीहरूको बिउ वर्खाको शुरूवाती महिनामा खेत खनजोत गरेर लगाइन्छ। यी बालीहरूलाई

वर्षात्को प्रशस्त पानी तथा तापक्रम आवश्यक पर्दछ । धानबाली हिलो खेतमा लगाइन्छ तर मकै, कोदो, भटमास आदि बालीहरू वर्खा मौसमको सुरूवाती महिनामा खेत खनजोत गरेर लगाइन्छ । वर्षात्को पानीमा यी बालीहरू राम्रोसँग फस्टाउँदछन् र फल लाग्दछ । यी बालीहरू भित्र्याउने कार्य भने वर्खा मौसमको अन्तिम महिना तथा हिउँदको सुरूवाती समयमा गरिन्छ । त्यस समयमा सुख्खा हुँदै जाने भएकाले बाली थन्क्याउन सजिलो हुन्छ ।

२. हिउँदको समयमा गरिने खेतीपाती :

गहुँ, जौ, आलु, विभिन्न सागसब्जीहरू यहाँका प्रमुख हिउँदे बालीहरू हुन् । खेतबाट वर्खेबाली निकाली सकेपछि यी बालीहरू लगाइन्छ । हिउँद यामको सुरूवाती महिनामा खेत खनजोत गरेर माटोलाई खुकुलो र मसिनो बनाएर हिउँदे बालीका बिउहरू खेतमा लगाइन्छ । हिउँद महिनाको कम तापक्रम र कम वर्षा हुने समयमा यी बालीहरू खेतमा लगाइन्छ । यस समयमा कहिलेकाहीँ हुने वर्षाले यी बालीहरूलाई आवश्यक ओसिलोपना प्राप्त हुन्छ । मौसम बढी सुख्खा भएमा सिँचाइको आवश्यकता पर्दछ । हिउँदे बालीहरू यस मौसमको अन्तिम महिनामा वर्षा नभईकन भित्र्याउने गरिन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

विद्यालय वरिपरीका क्षेत्रमा गरिने विभिन्न खेतीबालीहरूलाई चाहिने मौसमी अवस्थाको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

परम्परागत खेती प्रणलीमा आधुनिक तौर तरिका र प्रविधिको प्रयोग गरेमा खेतीलाई कसरी व्यावसायिक र बढी लाभप्रद बनाउन सकिन्छ ? कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. खेतीपातीको परिचय दिनुहोस् ।

२. बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा हिउँद र वर्षा समयमा उत्पादन हुने प्रमुख बालीहरूको छुट्टा-छुट्टै सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. धान खेती कुन समयमा र कसरी लगाइन्छ ?

४. गहुँ खेती लगाउने र भित्र्याउने तरिका र समयको छोटो वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

स्थानीय क्षेत्रमा गरिने कुनै एउटा अन्नबाली उत्पादनको सम्पूर्ण प्रक्रियाको बारेमा एक जना किसानसँग सोधपुछ गरेर प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ २ व्यावसायिक खेती र महत्व

कृषि उत्पादनहरूलाई बजारमा लगेर बिक्री गरी आम्दानी हुने गरी खेतीपाती गर्नुलाई व्यावसायिक खेती भनिन्छ । बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा साना व्यावसायिक कम्पनीमार्फत् विभिन्न सागसब्जी तथा फलफूल खेतीपाती तथा उत्पादन हुने गरेको छ । बजारीकरणको लागि काठमाडौँको ठुलो बजारसम्म पठाउन सकिने हुनाले यहाँ व्यावसायिक हिसाबले प्रशस्त सागसब्जीको खेती हुन्छ । च्याउ, गोलभेँडा, फुलकोपी, बन्दाकोपी, घिउसिमी आदि सब्जीहरू व्यावसायिक रूपमा साना कृषि कम्पनीहरूबाट उत्पादन हुने गरेको छ ।

बेमौसमी खेती

हरेक किसिमका खेतीबालीहरू एउटा निश्चित प्राकृतिक मौसमी अवस्थामा उत्पादन हुने गर्दछन् तर फरक किसिमको मौसमी अबस्थामा पनि विभिन्न आधुनिक तरिका अपनाएर खेतीबालीहरूको व्यावसायिक उत्पादन गर्नुलाई बेमौसमी खेती भनिन्छ । यस किसिमको खेती गर्नको लागि टहराहरू निर्माण गरेर बाहिरी मौसमको प्रभाव कम पर्ने तरिका मिलाई विभिन्न किसिमका बेमौसमी सागसब्जी उत्पादन गरिन्छ । यस्ता टहरा खेतीमा आधुनिक प्रविधि, मल र बिउको प्रयोग गरी राम्रोसँग सागसब्जीहरूको उत्पादन हुन्छ।

हरितगृह खेती प्रणाली

खेतीपातीको कार्य यस क्षेत्रका बासिन्दाहरूको परम्परागत पेसामध्येको एउटा प्रमुख पेसा हो । कृषिकार्यबाट आम्दानी गर्नको लागि व्यावसायिक खेतीको आवश्यकता पर्दछ । वर्तमान

समयमा स्वरोजगारको हिसाबबाट केही युवा किसानहरूले व्यावसायिक खेती गरेका छन् । यस्तो खेतीले दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने सागसब्जीहरूको नियमित उत्पादन हुन्छ र उपभोक्ताहरूलाई सहज हुन जान्छ । सिँचाइ, मल, बिउ, आर्थिक अनुदान आदि सहज ढङ्गले उपलब्ध हुन सके खेती कार्य व्यावसायिक हुन गई धेरै नागरिकहरूमा स्वरोजगार सृजना भई जीवनस्तर उकास्न सहज हुन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

खेतीपातीसँग सम्बन्धित चित्र प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१ व्यावसायिक खेतीको परिचय दिनुहोस् ।

२ व्यावसायिक खेतीबाट कसरी आम्दानी गर्न सकिन्छ ?

३ बेमौसमी खेतीको उद्देश्य स्पस्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

ठुलो चार्टपेपरमा बेमौसमी खेतीका फाइदाहरू उल्लेख गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ - ५

ध्यान तथा व्यायाम परिचय, महत्त्व र अभ्यास

पाठ १ शारीरिक व्यायाम

शरीरलाई तन्दुरूस्त, स्वस्थ, फुर्तिलो तथा बलियो पार्न गरिने विभिन्न प्रकारका शारीरिक क्रियाकलापहरूलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ। व्यायाम नियमित रूपमा गर्नाले विभिन्नखाले रोगहरूबाट टाढा रहन सकिन्छ। शारीरिक व्यायाम धेरै मात्रामा पनि गर्नु हुँदैन।

कति खेर गर्ने व्यायाम ?

स्वस्थ शरीरका लागि खानपानसँगै अभ्यास पनि आवश्यक पर्छ। शारीरिक रूपले स्वस्थ मानिस मानसिक रूपले पनि स्वस्थ रहन्छ। त्यसका लागि नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ। सही समयमा गरिएको नियमित व्यायामले शरीरलाई बढी फाइदा पुऱ्याउँछ।

कतिपयले बिहान व्यायाम गर्दा फाइदा बढी हुने बताउँछन् भने केहीका अनुसार साँझ व्यायाम गर्दा बढी फाइदा हुन्छ। रातभर निन्द्रा पुऱ्याएर बिहान व्यायाम गर्दा अधिक ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यसो गर्दा मानिस दिनभरि ऊर्जावान् रहन्छ।

राती ढिला सुत्ने र बिहान ढिला उठ्नेहरूलाई बिहानको व्यायामले सही लाभ नमिल्न पनि सक्छ। त्यस्ता मानिसले बेलुकाको समयमा व्यायाम गर्नु ठिक हुनेछ।

व्यायाम बिहान गर्नुहोस् अथवा बेलुका, जतिखेर गरे पनि नियमित र अनुशासित भएर गर्नुपर्छ। अनुशासित भएर नियमित व्यायाम गरे शरीरलाई फाइदै फाइदा पुग्छ।

व्यायामका केही गतिविधिहरू

- दौड्नु
- साइकल चलाउनु
- पौडी खेल्नु
- फुटबल खेल्नु
- उफ्रिनु
- डोरी खेल्नु
- जिम्न्याष्टिक, आदि
- ध्यान, प्राणायम र योगाभ्यास

व्यायाम किन उद्देश्यपूर्ण ?

- तत्काल र भविष्यमा स्वस्थ्य रहन ।
- व्यायामले मुटु र फोक्सो स्वस्थ बनाउँछ ।
- हड्डी र मांसपेशी बलियो बनाउँछ ।
- मानसिक स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ ।
- तौल घटाउन र सक्रिय बन्न सहयोग गर्दछ ।

ध्यान, योगाभ्यास र व्यायामबीचको सम्बन्ध:

ध्यानले विशेष रूपमा मानसिक पक्षसँग सम्बन्ध राख्दछ भने योगाभ्यास र व्यायामले शारीरिक पक्षसँग सम्बन्ध राख्दछ । स्वस्थ जीवनको निम्ति मानसिक र शारीरिक पक्षहरूको विकास हुनु जरूरी छ । ध्यानले तनाव हटाउने तथा आत्मा शुद्ध पार्न मद्दत गर्दछ । योग र व्यायामले शरीरलाई स्वस्थ बलियो र सुदृढ बनाउन मुख्य भूमिका खेल्दछ । त्यसैले मानिस सबै पक्षबाट सबल हुन ध्यान, योगाभ्यास र व्यायाम जस्ता क्रियाकलापहरूमा सक्रिय हुन जरूरी देखिन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

कक्षाकोठामा व्यायामका तरिकाहरू देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. शारीरिक व्यायाम भनेको के हो ?

२. शारीरिक व्यायामका फाइदाहरू के-के हुन् ?

३. व्यायाम किन उद्देश्यपूर्ण छ ?

परियोजना कार्य :

शारीरिक व्यायाम गर्ने तरिकाहरू चित्रमार्फत् प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २ ध्यान

ध्यान मन स्थिर रहेको अवस्था हो । जब मनमा विचार, इच्छा, स्मृति र उद्देश्य, महत्वाकाङ्क्षा केही रहँदैन, त्यति बेला मन मौनताको स्थितिमा पुग्दछ । त्यो मौनता नै ध्यान हो । ध्यान कुनै उपलब्धि हैन, यो आन्तरिक स्वभाव हो । ध्यान एक भावना विहीन मौनको अवस्था हो । कुनै पनि ध्यान दीक्षित गुरुको प्रत्यक्ष निर्देशनमा अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

ध्यान मानिसको दिमागको व्यायाम हो । यसले मस्तिष्कलाई चिन्तामुक्त वा ध्येयको अभ्यासको कार्य गर्दछ । ध्यानको अभ्यास र प्रकारले अभ्यासमा विभिन्न स्वरूप वा आकारहरू लिन्छन् जुन मानिसले गरिरहेको अभ्यासमा निर्भर रहन्छ । सामान्य अर्थमा ध्यानमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन् :

- विश्राम
- स्थिरता
- अन्तर्ध्यान वा भित्री हेराइ
- सचेतना वा जागरूकता
- केन्द्रित

ध्यानको आवश्यकता र उद्देश्य

- यदि मानिस व्यक्तिगत विकासको बारेमा गम्भीर रहन्छ भने ढिलो होस् वा चाँडो उनीहरूलाई ध्यानको लागि संवेदनशील बनाउँछ ।
- मानिस शारीरिक तवरमा स्फूर्त र स्वस्थ हुनको लागि कडा परिश्रम गर्न सक्षम बनाउँछ ।
- ध्यानले मानसिक तनाव कम गर्छ अनि जीवनमा खुसी ल्याउँछ ।
- ध्यानमार्फत् मानिसले आफ्नो व्यक्तित्वका बारेमा महसुस गर्ने आधार प्राप्त गर्दछ, आदि ।

ध्यानका विधिहरू/प्रकारहरू

- विपश्यना ध्यान
- राजयोग ध्यान
- ज्योतिर्ध्यान
- सुदर्शन क्रियाध्यान
- भावातित ध्यानख
- कुण्डिलिनी ध्यान
- सक्रिय ध्यान
- सहज ध्यान
- स्मृति ध्यान

शिक्षक निर्देशन

ध्यान गर्ने तरिकाहरू कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. ध्यान भनेको के हो ?

२. ध्यानमा समावेस गर्नुपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस् ।

३. ध्यानका प्रकारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. ध्यानका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

कुनै एक प्रकारको ध्यान आसनको बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

पाठ ३ सकारात्मक सोच

मानिसको वास्तविक पहिचान उसको विचारबाट हुन्छ । हरेक व्यक्तिको सोच सकारात्मक भयो भने विचार पनि सकारात्मक हुन्छ । जसरी वाण तीरबाट छुटेपछि त्यसलाई फर्काउन सकिँदैन, त्यसरी नै व्यक्त गरेपछि विचार फर्काउन सकिँदैन । त्यसैले सोचेर मात्र विचार व्यक्त गर्नु पर्छ । सोच सकारात्मक वा नकारात्मक हुन सक्छ । सकारात्मक सोचाइको प्रतिफल सकारात्मक विचार उत्पन्न हुन्छ । नकारात्मक सोचाइको प्रतिफल नकारात्मक नै हुन्छ ।

नकारात्मक सोचाइले मनलाई थकित बनाउँछ र शरीरलाई गलाउँछ । विचार भावना, शारीरिक लक्षण र व्यवहारबाट प्राप्त हुन्छ । जसले सकारात्मक सोच राख्दछ उसले कुनै पनि अवस्थालाई सहर्ष स्वीकार गर्छ । अतः रोग, द्वेष, रिस, घृणा र चिन्ता त्यागेर सकारात्मक सोचको विकास गर्न सकिन्छ । यसले शरीरमा शक्ति, बल, तेज र स्वस्थता प्राप्त हुन्छ ।

सकारात्मक हुन हामीले निम्नलिखित कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ

- स्वास्थ्यमा ध्यान दिने
- नियमित व्यायाम गर्ने
- बिहान चिसो हावामा हिँड्ने
- बिहानको समयमा दिमागलाई शान्त बनाउने
- खानपानमा ध्यान दिने
- पानीको मात्रा मिलाएर पिउने
- स-साना काम गर्दा पनि त्यो काममा आनन्द लिने
- कसैको ईर्ष्या र डाहा नगर्ने
- आफ्नो काममा नै मस्त हुने
- बढी महत्वकाङ्क्षी नहुने
- आफ्नो क्षमताको आधारमा बाँच्न सिक्ने
- देखासिकीमा आफ्ना आवश्यकता नबढाउने
- आफूसँग भएका र रहेका चीजबाट थप केही सिर्जना गर्ने

शिक्षक निर्देशन

सकारात्मक सोचसँग सम्बन्धित कथा वा घटनाको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सकारात्मक सोच भनेको के हो ?

२. सकारात्मक सोचको विकास गर्न के कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनु जरूरी छ ?

३. नकारात्मक सोचका बेफाइदाहरू के-के हुन् ?

४. सकारात्मक सोचका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

सकारात्मक सोचको फाइदा दर्साउने कुनै कथा सृजना वा सङ्कलन गर्नुहोस् ।

पाठ ४ चरित्र निर्माण

चरित्र परमो धर्मः धर्मो रक्षति रक्षितः ॥ अर्थात् चरित्र नै सबैभन्दा ठुलो धर्म हो । हामीले चरित्र (धर्म) को रक्षा गर्न सक्यौँ भने चरित्रले पनि हामीलाई रक्षा गर्दछ ।

वृतं चत्नेत संरक्षेदे वित्तमायतियति च । अक्षीणो वित्ततः क्षीणो वृत्ततस्तु छतो छतः ॥ यदि चरित्र (वृत) मजबुत छ भने आर्थिक पक्ष कमजोर भएपनि नष्ट हुँदैन । धन त आउँछ, जान्छ तर चरित्रबाट कमजोर हुने व्यक्ति चाहिँ नष्ट नै हुन पुग्छ । त्यसैले आफ्नो चरित्र अर्थात् आचारणलाई यत्नपूर्वक संरक्षण गरौँ । अनुशासन र असल बानीको विकासबाट मात्र चरित्रको निर्माण गर्न सकिन्छ ।

चरित्र भन्नाले मानिसको बानीव्यहोरा भनेर पनि बुझ्न सकिन्छ । असल बानीव्यहोरालाई असल चरित्र भनिन्छ । असल सोचको विकासले चरित्र निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकासको लागि चरित्र निर्माणले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । शिक्षाले चरित्र निर्माणमा उद्देश्यपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । शिक्षाको लक्ष्य व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकास गरी असल चरित्र निर्माण गर्नु हो ।

चरित्र निर्माणको लागि आवश्यक तत्त्वहरू

- योग
- समाजसेवा वा राष्ट्रभक्ति
- माता, पिता र गुरूको आज्ञा पालन गर्नु
- सत्यवादिता वा झुटो नबोल्नु
- स्वास्थ्यप्रद आहार-विहार, आचार, विचार, बोली व्यवहार
- समभाव (सफलतामा नमात्तिनु र असफलतामा नआतिनु)
- कर्तव्य - निष्ठाः आफ्नो काम आफैँ गर्नु
- इच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति र कर्मशक्ति
- स्वाध्ययन वा अध्ययन
- सत्सङ्ग वा असल सङ्गत
- गुरु-शिक्षा र दीक्षाआर्जन ।
- मधुर र हितकारी वचन
- विवेक शक्ति वा सेवाभाव

पूर्ण व्यक्तित्व विकास र पूर्ण सत्य प्राप्तिको लागि यी पाँच कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

- निरोगी शरीर
- सुदृढ मन
- प्रखर बुद्धि
- जागरूक आत्मा
- शान्तिपूर्वक सामाजिक सहभागिता

शिक्षक निर्देशन

कक्षामा चरित्र निर्माणसँग सम्बन्धित कुराहरू, कथाहरू, समाचारहरू वा घटनाहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१) चरित्र भनेको के हो ?

२) असल चरित्र भन्नाले के बुझिन्छ ? असल चरित्र निर्माणका लागि के-कस्ता तत्त्वहरूलाई ध्यानमा राख्न सकिन्छ ?

३) चरित्र निर्माणका आधारहरू के-के हुन् ? सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

चरित्र निर्माणसँग आधारित कुनै कथा, कविता, निबन्ध वा लेख तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ - ६

विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तह र अन्य संस्थाहरूको भूमिका

पाठ १ विपद् व्यवस्थापन र स्थानीय तह

प्रकोपजन्य घटनाहरूले मानव जीवनमा अचानक ल्याउने समस्यालाई विपद् भनिन्छ। विपद्हरू प्राकृतिक र मानवसिर्जित दुवै खालका हुन सक्दछन्। विपद् व्यवस्थानका लागि सम्भाव्य क्षेत्रहरू पहिचान गरिन्छ। त्यस्तो क्षेत्रको समुदायलाई जोखिम क्षेत्र भनिन्छ। पूर्व तयारीदेखि पुनः स्थापनासम्मको कामलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ। विपद्बाट मानव समुदाय तथा वातावरणमा पर्न जाने नोक्सानी कम गर्नु विपद् व्यवस्थापनको चुनौती हो। हरेक राष्ट्र, राष्ट्रका निकायहरू र समुदायले संयुक्त रूपमा कार्य गरेमा विपद्को असरलाई कम गर्न सकिन्छ। विपद् व्यवस्थापनको कामलाई सजिलो बनाउनको लागि यसलाई विभिन्न तहमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।

१. पूर्व तयारी

- कार्यदल निर्माण
- खुल्ला स्थान पहिचान
- जनशक्ति व्यवस्थापन
- सामग्री व्यवस्थापन
- सूचना प्रणाली विकास
- स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापन
- जोखिम नक्साङ्कन

२. उद्धार र राहत

सचेतना, उद्धार तथा राहत सामग्री वितरण

३. पुनस्थापना

- सुरक्षित स्थान
- सहयोग
- स्वास्थ्य सेवा
- परामर्श

विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तहको उद्देश्यपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । यसै सन्दर्भमा बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा हुन सक्ने र हुने गरेका विभिन्न किसिमका विपदहरू जस्तैः बाढी, पहिरो, आगलागी, सडक दुर्घटना, सङ्क्रामक रोग आदि प्रमुख हुन् । बाढी-पहिरो, डुबान आँधी जस्ता विपद्हरू बर्खाको समयमा र आगलागी, खडेरी आदि हिउँद तथा सुख्खा समयमा हुने गरेका प्रमुख विपद्हरू हुन् । यस्ता विपद्का घटनाहरूका कारणले जनधनको ठुलो क्षति हुने गरेको छ ।

बनेपा नगरपालिकाले संस्थागत तथा स्रोतको प्रबन्ध र विभिन्न निकायहरूको समन्वयबाट विपद्को व्यवस्थापन गरेको छ । हाल बनेपा नगरपालिकाले विपद् कोष स्थापना गरी विपद्सम्वन्धी जनचेतना, सजगता, उद्धार तथा राहतका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेको छ ।

विपद्को व्यवस्थापनभित्र उद्धार, राहत तथा पुनर्स्थापना कार्यहरू पर्दछन् । नदीमा डुबेको व्यक्तिको उद्धार गर्न गोताखोर, स्वास्थकर्मी आवश्यक पर्दछ । आगलागी हुँदा अग्नि नियन्त्रक, आदि आवश्यक पर्दछ । गाडी, दमकल, एम्वुलेन्स, डोरी, डुङ्गा, त्रिपाल, हाते उपकरणहरू आदि विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू हुन् । त्यसैले विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने जनशक्ति र उपकरणहरू संधैं तयारी अवस्थामा राखेको हुनु पर्दछ । यस बनेपा नगरपालिकामा विपद् सम्वन्धी काम गर्नका लागि सीमित उपकरण तथा सामग्रीहरू रहेका छन् । नगरपालिकासँग हालको समयमा एउटा पानी ट्याङ्कर र केही आगो नियन्त्रण गर्ने ग्यास सिलिण्डरहरू रहेका छन् । विपद्को अवस्थामा बस्नका लागि खुल्ला स्थान आवश्यक पर्दछन् । बनेपा नगरपालिकाभित्र खेलमैदान तथा लायकु मञ्चलाई विपद्का लागि खुल्ला स्थानको रूपमा पहिचान गरिएको छ ।

विपद् व्यवस्थापन एउटा कठिन कार्य हो । बनेपा नगरपालिकाले स्थानीय प्रशासन, सुरक्षा निकाय लगायतका निकाय तथा समुदायकाबिच समन्वय गरेर विपद्को जोखिम न्यूनीकरण तथा उद्धार कार्य सञ्चालन गर्दछ ।

शिक्षक निर्देशन

- बनेपामा देखिएका विपद् र त्यसका नकारात्मक असरहरूको बारेमा उदाहरण दिनुहोस् ।
- बनेपा नगरपालिकाभित्र घटेको विपद्को घटनाको अडियो भिडियो खोजी गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् र विपद्बाट बच्ने नमुना अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. विपद्को छोटो परिचय दिनुहोस् ।

२. बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा हुन सक्ने कुनै चार वटा विपद्हरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. बनेपा नगरपालिकाले विपद् व्यवस्थापनमा कुन-कुन कार्य गर्दछ ?

४. विपद् व्यवस्थापनका लागि कस्ता उपकरण र जनशक्तिको आवश्यकता पर्दछ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- अभिभावकसँग सोधेर आफ्नो घर तथा वरपरको क्षेत्रमा हुन सक्ने विपद्का सम्भावित घटनाहरूको सूची बनाई उक्त विपद्का घटनाहरूमा विद्यार्थीले खेल्न सक्ने भूमिकाको वर्णन गर्नुहोस् ।
- प्राकृतिक र मानवसिर्जित दुवै खालका विपद्हरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २ विपद् व्यवस्थानमा विभिन्न संस्थाहरूको भूमिका

विपद् व्यवस्थानको कार्य कठिन र जोखिमपूर्ण हुन्छ। विभिन्न किसिमका विपद्हरू व्यवस्थापनको कार्य र त्यसको शैली फरक-फरक हुन सक्दछ। विपद् व्यवस्थापनका ती विविध तरिकाहरू कुनै एउटा मात्र निकाय वा संस्थाले पूर्ण रूपमा विकास र तयारी गर्न धेरै कठिन हुन्छ। त्यसकारण विपद् व्यवस्थापनमा विभिन्न सङ्घ-संस्था तथा स्थानीय समुदायको भूमिका हुन आवश्यक छ।

विपद् व्यवस्थापनमा संलग्न संस्थाहरू :

१. नेपाल प्रहरी २. सशत्र प्रहरी ३. नेपाली सेना

४. गैर सरकारी संस्थाहरू

क) रेडक्रस सोसाइटी

ख) जेसिस

ग) स्काउट आदि।

विपदका घटनाहरू अचानक हुने गर्दछन्। यसरी हुने विपदका कारण प्रभावित नागरिकलाई सुरक्षित बनाउने कार्यका लागि धेरै जनशक्ति, उपकरण तथा रकमको आवश्यकता पर्दछ। कुनै एउटा मात्र निकाय वा संस्थाले विपद्को समयमा सम्पूर्ण कामहरू गर्न धेरै कठिन हुन्छ। त्यस्तो समयमा स्थानीय सरकारी निकाय र गैरसरकारी संस्थाहरूको समन्वयात्मक भूमिका आवश्यक पर्दछ।

कुनै पनि स्थानमा विपद्को घटना भएमा त्यसबाट हुने जनधनको क्षति कम गराउन उद्धारकर्मीहरू छिटो भन्दा छिटो उक्त स्थानमा पुग्नु पर्दछ। नजिकै रहेको प्रहरी चौकी, सशस्त्रप्रहरी क्याम्प र नेपाली सेनाको ब्यारेकबाट उद्धारकर्मीहरू उद्धारको लागि खटिन्छन्। सुरक्षाकर्मीहरूले विपद्को जोखिममा परेका नागरिकहरूलाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गराउँदछन्।

जनताको स्वास्थ्य, सुरक्षा र खानेपानी तथा खाद्यान्नको पनि व्यवस्था विभिन्न संघ-संस्थाको समन्वयमा उपलब्ध गराउनुपर्ने हुन्छ। यस बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका नेपाल

प्रहरीमार्फत् तथा व्यवस्थापनको काम कठिन भएमा नेपाली सेना तथा सशस्त्र प्रहरी बल पनि परिचालन हुने गर्दछ। बनेपा नगरपालिका स्तरमा रहेको रेडक्रस सोसाइटी, जेसिस, स्काउट आदि गैरसरकारी संस्थाहरूले खाद्यान्न, त्रिपाल, औषधी, खानेपानी, एम्बुलेन्स आदि व्यवस्थापन तथा वितरण गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ।

आफ्नो घर वरिपरि तथा छरछिमेकमा कुनै पनि विपद्को घटना भएमा हामीले सहयोग गर्नुपर्दछ। विपदको घटना भएको देखेमा अन्य मानिसहरूलाई तथा नजिकको प्रहरी चौकीलाई खबर गर्नु पर्दछ। विपद्को समयमा स्थानीय जनता र विभिन्न सङ्घ-संस्थाहरूले समन्वयात्मक कार्य गरेमा विपद् व्यवस्थापन सजिलो र प्रभावकारी हुन्छ।

शिक्षक निर्देशन

विभिन्न निकायहरूले विपद् व्यवस्थापनमा निर्वाह गरेका भूमिकाहरूको उदाहरण दिनुहोस्।

अभ्यास

१. **विपद् व्यवस्थापनमा संलग्न निकाय तथा संस्थाहरूको भूमिका कस्तो हुनुपर्दछ? स्पष्ट पार्नुहोस्।**

२. **विपद्को समयमा सहयोग पुऱ्याउन सक्ने सङ्घ संस्थाहरूको सुची तयार पार्नुहोस्।**

३. **विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय जनसमुदायले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछन्? उल्लेख गर्नुहोस्।**

परियोजना कार्य :

आफ्नो नगरपालिका या वडा क्षेत्रमा क्रियाशील कुनै एउटा गैर सरकारी संस्थाको कार्यालय भ्रमण गरी उक्त संस्थाले विपद् व्यवस्थापनमा गरेका कार्यहरू उल्लेख गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

एकाइ - ७

व्यक्ति र संस्था परिचय

पाठ १ बनेपा नगरक्षेत्रका प्राविधिक तथा मेडिकल शिक्षालयहरू

प्रविधि र सिपयुक्त शिक्षा आजको समयको अनिवार्य आवश्यकता हो । मानिसहरूको दैनिक जीवनमा विभिन्न किसिमका प्राविधिक सिपको आवश्यकता हुन्छ । सोहीअनुसारको शिक्षा प्रणाली विकास गर्नु आवश्यक भई सकेको छ । प्राविधिक ज्ञान तथा सिपका साथै स्वस्थ जनशक्ति पनि उत्तिकै आवश्यक छ । बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा प्राविधिक तथा मेडिकल विषयको शिक्षा दिने केही प्रमुख संस्थाहरूको परिचयात्मक विवरण तल प्रस्तुत गरिन्छ ।

नेपाल बनेपा बहुप्राविधिक शिक्षालय

आजको आधुनिक जमानामा प्राविधिक ज्ञान तथा शिक्षाको ठूलो उद्देश्य छ । मानिसहरूका दैनिक जीवनमा प्राविधिक ज्ञान सिपयुक्त जनशक्तिको सेवा आवश्यक पर्दछ । प्राविधिक सिप भएका मानिसहरूलाई प्राविधिक जनशक्ति भनिन्छ र उनीहरूलाई रोजगारको कठिनाई हुँदैन ।

नेपाल बनेपा बहुप्राविधिक शिक्षालय

यस बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा विद्यार्थीहरूलाई प्राविधिक विषयको ज्ञान तथा सिपयुक्त शिक्षादिने उद्देश्यले सञ्चालनमा रहेको नेपाल बनेपा बहुप्राविधिक शिक्षालय एउटा प्रमुख प्राविधिक शिक्षालय हो । यो प्राविधिक शिक्षालयको स्थापना वि.सं. २०६५ मा भएको हो । यो शिक्षालय प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद नेपालअन्तर्गत स्थापना भएको हो । बनेपा नगरपालिका वडा नं. ५ मा स्थापित यस बहुप्राविधिक शिक्षालयलाई आवश्यक पर्ने करिब १०२ रोपनी क्षेत्रफल जग्गा बनेपा नगरपालिकाले उपलब्ध गराएको हो । यस बहुप्राविधिक शिक्षालयलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण भवनहरू चीन सरकारले निर्माण गरिदिएको हो । यहाँ प्राविधिक डिप्लोमा तहका विभिन्न ५ विषयहरूको अध्यापन गराइन्छ । उक्त विषयहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

क) होटल व्यवस्थापन

ख) सूचना प्रविधि

ग) इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरिङ

घ) सिभिल इन्जिनियरिङ

ङ) जियोमेटिक इन्जिनियरिङ

तीनवर्ष अवधिमा पढाइ सम्पन्न हुने उक्त विषयहरूको अध्ययनपश्चात विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न क्षेत्रको प्राविधिक जनशक्तिको रूपमा सजिलै रोजगार प्राप्त हुन्छ । प्रत्येक विषयमा हरेक वर्ष ४८ जना विद्यार्थीहरूले यस शिक्षालयमा अध्ययनको अवसर प्राप्त गर्दछन् । उक्त तहका विषयहरू अध्ययन गर्नका लागि SEE उत्तीर्ण गरी प्रवेश परीक्षा पनि उत्तीर्ण हुनुपर्दछ । बनेपा नगरपालिकासँगको सहकार्यमा स्थापना भएको यस शिक्षालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूले वार्षिक रूपमा निश्चित रकम यस शिक्षालयमार्फत् नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने नियम छ । साथै यो प्राविधिक शिक्षालय आफू अन्तर्गत सञ्चालनमा ल्याउने लक्ष्य नगरपालिकाले लिएको छ ।

शिर मेमोरियल अस्पताल तथा नर्सिङ कलेज

वि.सं. २०१७ मा अमेरिकी क्रिस्चियन समाजका मानिसहरूले संसारभरि मानव सेवाको कार्य गर्ने उद्देश्यले हालको यस बनेपानगरपालिका क्षेत्रमा २० शैयाका अस्पताल स्थापना गरेका थिए ।

शिर मेमोरियल अस्पताल तथा नर्सिङ कलेज

अमेरिकी नागरिक क्लिफोर्ड शिरले आफ्ना बाबु-आमा Charles J. and Carolyn Scheer को स्मृतिमा यो अस्पताल स्थापना गर्न ठुलो रकम उपलब्ध गराएको हुनाले यस अस्पतालको नाम शिर मेमोरियल रहन गएको हो । साथै यो अस्पताल स्थापना गर्न एड्भेन्टिस्ट चर्च, अमेरिकाको पनि लगानी रहेको छ ।

यस अस्पतालले न्युन खर्चमा स्वास्थ उपचारको सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ । हाल १५० शैया क्षमताको यस अस्पतालमा हाड जोर्नी उपचार, प्रसुती सेवा, बालरोग उपचारका साथै शल्यक्रिया, आपत्कालिन् सेवा, ECG, X-Ray, अल्ट्रा साउन्ड, एम्बुलेन्स सेवा आदि स्वास्थ्य उपचारको सेवाहरू न्यून शुल्कमा उपलब्ध छन् ।

स्वास्थ्य उपचारबाहेक यस अस्पतालले नर्सिङ विषयको पठनपाठन पनि गराउँदै आएको छ । वि.सं. २०६२ देखि शिर मेमोरियल अस्पतालले चार वर्षे बि.एस.सी. नर्सिङ् तहको शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ । काठमाडौँ विश्वविद्यालयको सम्वन्धन रहेको यस तहमा वार्षिक २० जना विद्यार्थीहरूले अध्ययन गर्न सक्दछन् । उक्त तहको अध्ययन गर्न चाहने विद्यार्थीहरूले कक्षा १२ सम्मको अध्ययन पूरा गरी काठमाडौँ विश्वविद्यालयले लिने प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण हुनुपर्दछ ।

यस बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा स्थापना भई सञ्चालनमा रहेको यस शिर मेमोरियल अस्पतालले स्थानीय लगायत वरिपरिका जिल्लाका नागरिकलाई गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा न्यून शुल्कमा प्रदान गर्नुका साथै नर्सिङ विषय अध्ययन गर्न चाहने विद्यार्थीहरूलाई रोजगारमुलक शिक्षाको अवसर पनि प्रदान गरेको छ ।

फुल्चोकी नर्सिङ कलेज

स्वास्थ्य उपचारको सुविधा हामी सबैका लागि नभई नहुने सेवा हो । स्वास्थ्य क्षेत्रका जनशक्तिले मात्र हामीलाई यसको सुविधा दिन सक्दछन् ।संस्थामा प्रशस्त स्वास्थ्य जनशक्ति भएमा मात्र सेवा प्राप्त गर्न सहज हुन्छ । त्यसैले स्वास्थ्य जनशक्तिको विकास गर्नु आजको अपरिहार्य आवश्यकता हो । मेडिकल कलेज र नर्सिङ कलेजहरूले स्वास्थ्य क्षेत्रका आवश्यक जनशक्ति शिक्षाको माध्यमबाट उत्पादन र उपलब्ध गराउँदछन् ।

बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा फुल्चोकी नर्सिङ कलेजले स्टाफ नर्स तहको कक्षा सञ्चालन गरिरहेको छ । वि.सं.२०५८ मा स्थापना भएको यो नर्सिङ कलेज बनेपा नगरपालिकाको वडा नं.७ मा अवस्थित छ । स्टाफ नर्सको तीन वर्षीय अवधिको तहमा यस कलेजले वार्षिक ४० जना विद्यार्थीहरूलाई भर्ना गर्दछ । स्टाफ नर्स अध्ययन गर्नका लागि विद्यार्थीहरूले एस.ई.ई. तह उतीर्ण हुनुपर्दछ । यस किसिमको पढाइ सकेपछि विद्यार्थीहरूले अस्पताल तथा अन्य स्वस्थ्य संस्थाहरूमा नर्सिङ स्टाफको रूपमा सजिलैसँग रोजगारी पाउन सक्दछन् ।

शिक्षक निर्देशन

बनेपाभित्र रहेका प्राविधिक तथा मेडिकल शिक्षालयहरूले उपलब्ध गराएका फाइदाहरूको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास

१. नेपाल बनेपा पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटको स्थापना कहिले भएको हो ?

२. नेपाल बनेपा पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा कुन कुन विषयको पढाइ हुन्छ ?

३. नेपाल बनेपा पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट स्थापना गर्नमा बनेपा नगरपालिकाको भूमिका स्पष्ट पार्नुहोस् ।

४. बनेपा नगर क्षेत्रमा सञ्चालित २ वटा नर्सिङ कलेजको नाम लेख्नुहोस् ।

५. प्राविधिक तथा मेडिकल शिक्षाको उद्देश्य स्पष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो विषय शिक्षकको निर्देशन र सहयोगमा यस बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा सञ्चालित कुनै एउटा प्राविधिक वा नर्सिङ कलेजको अध्ययन भ्रमण गरेर उक्त कलेजको शैक्षिक कार्यक्रम र यसको योगदानका बारेमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ २ आर्युवेदिक शिक्षाको परिचय तथा महत्व

'आयुर्वेद' शब्द संस्कृत भाषाबाट लिइएको हो । यो शब्द 'आयु र' वेद् दुई वटा शब्द मिलेर बनेको छ । संस्कृत भाषामा आयुको अर्थ जीवन र वेदको अर्थ ज्ञान हुन्छ । यस अनुसार आर्युर्वेदको अर्थ जीवनको ज्ञान भन्ने हुन्छ । खानपान, दैनिक जीवनचर्या, शारीरिक व्य(ायाम, योग, ध्यान तथा प्रकृतिमा उपलब्ध औषधीय गुण भएका वनस्पती, फलफुल, खनिज तत्वहरू आदिको उचित प्रयोग मार्फत् शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई ठिक राख्नका लागि आवश्यक ज्ञानलाई आर्युर्वेदिक शिक्षा भनिन्छ ।

आयुर्वेदिक औषधिहरू

आर्युर्वेद भारतीय उपमहाद्वीपमा उत्पत्ति भएको प्राचीन उपचार पद्धति हो । यो उपचार पद्धतिमा मानव शरीर मन र आत्मालाई स्थिर र शुद्ध राख्न आवश्यक उपायहरू तथा प्राकृतिक औषधीहरूको प्रयोग हुने गर्दछ । प्रकृतिमा प्राप्त हुने विभिन्न औषधीजन्य गुण भएका वनस्पतिहरू, खनिजतत्वहरू, शारीरिक व्यायाम, योग आसन आदिको उचित प्रयोगबाट विभिन्न रोगहरूको उपचार गरिने हुनाले यसलाई प्राकृतिक उपचार पद्धति पनि भनिन्छ । भारतीय उपमहाद्वीपमा उत्पत्ति भएको यो प्राकृतिक उपचारको ज्ञान देवताबाट विभिन्न ऋषिहरूलाई प्राप्त भएको र ऋषिहरूमार्फत् अन्य मानिसहरूले यसको ज्ञान प्राप्त गरेको विश्वास गरिन्छ ।

आयुर्वेदका अनुसार मानव शरीर त्रिदोष, सप्तधातु र मलबाट निर्माण भएको हुन्छ । बात, पित्त र कफ त्रिदोषहरू हुन् भने रक्त, रस, मस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र सप्तधातुहरू हुन् । आयुर्वेदका डाक्टरहरूले मानव शरीरका दोषहरूका आधारमा साधारण तथा असाध्य रोगहरूको उपचार गर्दछन् ।

आयुर्वेदका मुख्य २ वटा उद्देश्यहरू रहेका छन् :

१. **स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु**

२ **रोगी व्यक्तिको रोग निर्मूल गर्नु**

हरेक व्यक्तिले स्वस्थ रहनको लागि उचित आहार विहार, ब्यायाम गर्नुपर्दछ । निरोगी रहनको लागि ध्यान, योग र स्वासप्रश्वासको उचित अभ्यास गर्न आवश्यक छ । यस आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिमा माथि उल्लेखित सम्पूर्ण विधिका साथै विरामी भएका अवस्थामा प्राकृतिक रूपमा उपलब्ध विभिन्न औषधीय गुण भएका वनस्पति र खनिज पदार्थ आदिको उचित मिश्रण तयार गरेर सही तरिकाले प्रयोग गरी उपचार गरिन्छ । यो उपचारको विधि विभिन्न रोगहरूको उपचार गर्ने प्राचीन उपचार पद्धति पनि हो ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा हामीलाई विभिन्न किसिमका साधारण र जटिल स्वास्थ्य समस्याहरू, चोटपटक आदि हुन सक्दछ । यस्ता साधारण तथा असाध्य रोगको साथै दीर्घ रोगहरूमा पनि हामीले आयुर्वेदिक तथा प्राकृतिक उपचार पद्धतिबाट उपचार गर्न सक्दछौं । यो उपचार पद्धति हाम्रो रहन-सहन, खानपान, व्यायाम, सोच आदिमा भर पर्दछ । हाम्रो घर, भान्सा, करेसाबारी, बगैँचा र वन क्षेत्रहरूमा विभिन्न किसिमका औषधीय गुण भएका पदार्थहरू रहेका छन् । ती पदार्थहरूको पहिचान र सही उपयोग गर्ने ज्ञान हामीलाई आयुर्वेद शिक्षामार्फत् प्राप्त हुन्छ ।

आयुर्वेदिक ज्ञान तथा शिक्षा सधैँभरि आवश्यक हुन्छ । हामीलाई आयुर्वेदिक ज्ञानले स्वस्थ रहन सहयोग पुऱ्याउँदछ । आर्युर्वेदको ज्ञानले हामीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्यामा प्राकृतिक उपचारको माध्यमबाट रोग निदान गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ । हाम्रो घरमा सधैँभरि प्रयोग भई रहेका विभिन्न मसलाहरू जस्तैः जिरा, ज्वानो, धनिया, मेथी, बेसार, सुकमेल, जाइफल आदि औषधीय गुण भएका बस्तुहरू हुन् । हाम्रो खेतबारी, बगैँचा र नजिकैको वन क्षेत्रमा पनि प्रशस्त आयुर्वेदिक औषधी भएका वनस्पति जस्तैः निम, अमला, गुर्जो, घिउकुमारी,

चिराईतो, पाँचऔँले, हलेदो, असुरो आदि रहेका छन् । यस्ता औषधीजन्य वनस्पतिको पहिचान र उपयोगले हाम्रो शरीरमा हुने विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा नकारात्मक असरविनै कम खर्चमा स्वस्थ रहन तथा उपचार गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदिक शिक्षामार्फत् आफ्नो खेतबारीमा उत्पादन हुन सक्ने विभिन्न औषधीजन्य वनस्पतिको उत्पादन र बजारीकरण गरेर आयआर्जन पनि गर्न सकिन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

आयुर्वेदिक उपचार बिधिहरूका केही उदाहरण दिनुहोस् ।

अभ्यास

१. **आयुर्वेद भनेको के हो ?**

२. **आर्युवेदका अनुसार त्रिदोष र सप्त धातु के-के हुन् ? लेख्नुहोस् ।**

३. **आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा प्राप्त हुने औषधीय गुण भएका वनस्पतीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।**

४. **हाम्रो दैनिक जीवनमा आर्युर्वेद शिक्षाको के कस्तो महत्त्व रहेको छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य :

आफ्नो विषय शिक्षक वा घरको कुनै ठूलो सदस्य वा अन्य स्रोतका आधारमा आफ्नो घर वरपरका क्षेत्रमा प्राप्त हुने कुनै चारवटा औषधीय वनस्पतिहरूको छोटो परिचय र तिनीहरूको प्रयोगका बारेमा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ ३ स्वास्थ्य चौकी तथा उपचारको परिचय र महत्व

विभिन्न किसिमका शारीरिक तथा मानसिक रोगहरूका कारणले बिरामी भएको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट चेकजाँच, स्वास्थ्य परामर्श तथा औषधीहरूको सेवनमार्फत् निको हुने प्रक्रियालाई स्वास्थ्य उपचार भनिन्छ । हामी सबैलाई स्वास्थ्यउपचारको खाँचो आवश्यकता हुन सक्दछ । स्वास्थ्य जनशक्ति जस्तैः डाक्टर, नर्स, स्वास्थ्य प्राविधिकहरूले हामीलाई स्वास्थ्य उपचारको सेवा प्रदान गर्दछन् । प्रदेश अस्पताल, जिल्ला अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकी, उप स्वास्थ्य चौकी, शिक्षण अस्पताल, आर्युर्वेदिक अस्पताल आदि स्वास्थ्य संस्थाहरूले दक्ष स्वास्थ्यकर्मी मार्फत् नागरिकहरूलाई उपचारको सुविधा प्रदान गर्दछन् । हामीलाई कुनै पनि किसिमको स्वास्थ्य समस्या भएमा स्वास्थ्य संस्थामा गएर उपचार गराउनु पर्दछ ।

सबै जनतालाई स्वास्थ्य उपचारको सेवा उपलब्ध गराउने नीति नेपाल सरकारले लिएको छ । नेपालमा रहेका प्रत्येक स्थानीय निकायका प्रत्येक वडामा स्वास्थ्य उपचार सेवाका लागि न्यूनतम एउटा स्वास्थ्य संस्था रहेको छ । कुनै पनि स्वास्थ्य समस्यामा प्राथमिक स्तरको स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नका लागि स्थानीय तहमा स्थापना भएको स्वास्थ्य संस्थालाई स्वास्थ्य चौकी भनिन्छ । स्वास्थ्य चौकीबाट नागरिकहरूले प्राथमिक स्तरको स्वास्थ्य सेवाको सुविधा जस्तैः सामान्य चेक जाँच, ड्रेसिङ्ग, रक्तचाप परीक्षण, अन्य प्रयोगशाला परीक्षण, एक्स-रे, स्वास्थ्य परामर्श, औषधी, महामारी, सरूवारोगको नियन्त्रण तथा नसर्ने रोगको परामर्श, खोप सेवा, पोषण सेवा, सुरक्षित मातृत्व सेवा, परिवार नियोजन सेवा, क्षयरोग र कुष्ठ रोग नियन्त्रण, औलो, डेंगु लगायत किटजन्य रोग, एच.आई.भी./एड्स तथा यौनजन्य रोग, राष्ट्रिय स्वास्थ्य कार्यक्रमहरू आदि प्राप्त गर्दछन् ।

बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा जनताहरूको स्वास्थ्य उपचारको लागि विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य संस्थाहरू रहेका छन् । बनेपाका विभिन्न वडा क्षेत्रहरूमा यस नगरपालिकाअन्तर्गत निम्न सङ्ख्यामा स्वास्थ्य सस्थाहरू रहेका छन्

१. स्वास्थ्य चौकी-५ वटा

२. सहरी स्वास्थ्य केन्द्र-४ वटा,

३. गाउँ-घर क्लिनिक-१४ वटा,

४. आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र-६ वटा

५. खोप केन्द्र २१ वटा

यी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा रहेका मध्यम स्तरका स्वास्थ्य जनशक्ति जस्तै : हे.अ., सिअहेव, अहेव, स्वास्थ्य सहायक, अनमी र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूमार्फत् नागरिकहरूलाई प्राथमिक स्तरको स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिएको छ ।

समृद्ध समाज निर्माण गर्नका लागि नागरिकहरू स्वस्थ रहनु पर्दछ । जनताको स्वास्थ्य अवस्था राम्रो भएमा मात्र उनीहरूले विभिन्न कामहरू गरेर सहज जीवन जिउन सक्दछन्। स्वास्थ्य उपचारको सेवा सहज तरिकाले पाउनु हामी सम्पूर्ण नागरिकको अधिकार हो । हरेक जनताले आफूलाई आवश्यक परेको स्वास्थ्य उपचारको सेवा सहज ढङ्गबाट पाउनु पर्दछ । स्वास्थ्य उपचारको क्रममा आवश्यक पर्ने औषधी उपकरण र जनशक्तिको उचित व्यवस्था मिलाइएको हुनुपर्दछ । जनताको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु हरेक स्थानीय तहमार्फत् राज्यको प्रमुख दायित्व हो ।

शिक्षक निर्देशन

स्वास्थ चौकीहरूद्वारा प्रदान गरिने केही स्वास्थ्य सेवाहरूको उदाहरण दिनुहोस् ।

अभ्यास

१. स्वास्थ्य उपचार भनेको के हो ?

२. स्वास्थ्य चौकीबाट प्राप्त गर्न सकिने सुविधा तथा सेवाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

३. बनेपा नगरपालिकाले स्वास्थ्य क्षेत्रमा गरेका कार्यहरू प्रस्ट पार्नुहोस् ।

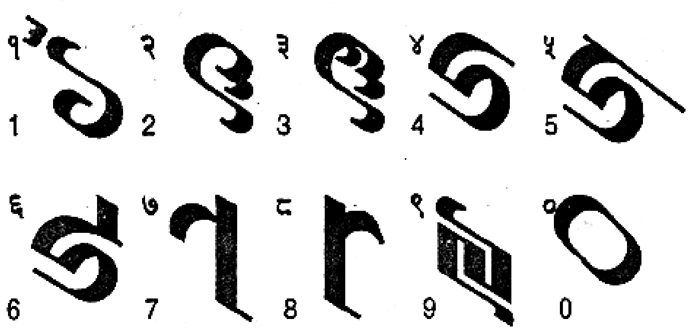
४. स्वास्थ्य उपचारको के-कस्तो महत्त्व रहेको छ ?

परियोजना कार्य :

आफ्नै वडा क्षेत्र या नजिकै रहेको कुनै एउटा स्वास्थ्य चौकी वा अन्य स्वास्थ्य संस्था भ्रमण गरेर त्यहाँबाट जनताहरूले प्राप्त गर्न सक्ने सुविधाको बारेमा अध्ययन प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

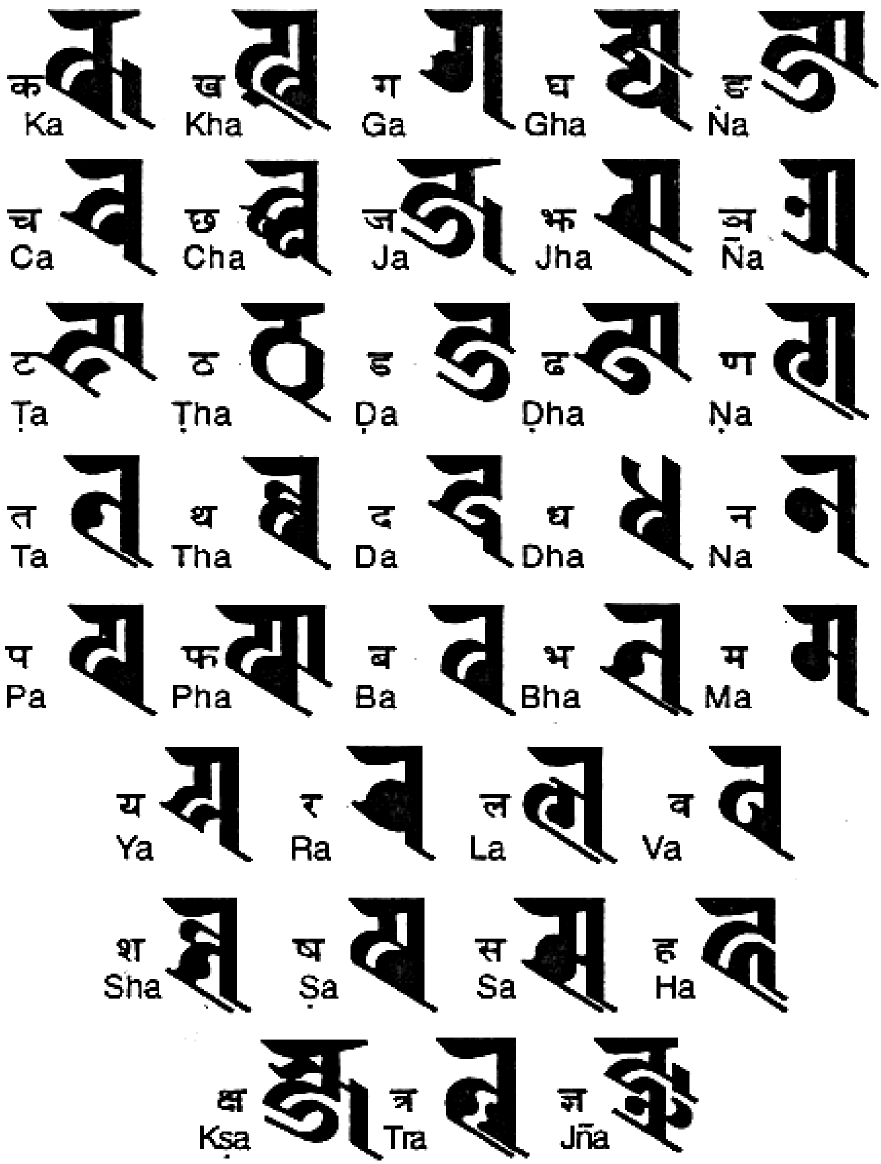
रञ्जना लिपि
RANJANA ALPHABET
स्वर वर्ण
VOWEL
अ a
आ ā
इ i
ई ī
उ u
ऊ ū
ऋ ṛ
ॠ ṝ
ऌ ḶṚ
ॡ ḶṜ
ए e
ऐ ai
ओ o
औ au
अं am
अः ah

अङ्क (NUMBER)


१ 1
२ 2
३ 3
४ 4
५ 5
६ 6
७ 7
८ 8
९ 9
० 0

रञ्जना लिपि
RANJANA ALPHABET

व्यञ्जन वर्ण
CONSONANT



बनेपा नगरपालिकाको गान

रचनाकार : हरिहर तिमिल्सिना

सङ्गीत : सुरेन्द्रकुमार श्रेष्ठ

ढुकढुकीभन्दा प्यारो छ हामीलाई बनेपा नगरी
श्रमले बाँच्ने सिपले जिउने हामी छौँ जाँगरी
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

विविध कला संस्कृति धर्म भाषा र भाषिका
सपना यहीँ फुलेका हुन्छन् बनेपाबासीका
नसिकामाई टुकुचा नाला बाँस्डोल जनागाल
प्रविधि नौलो भित्राई गर्छौं प्रगति हरेक साल
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

पुण्यमाताको अटुट जलले यही भूमि सिँचेको
बासुकीपार्क र गोसाइँथानले सबको मन जितेको
करूणा माई चामुण्डा देवी धनेश्वर मन्दिर
पर्यटन विकास गरेर सबको बदल्छौँ तग्दिर
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

चण्डेश्वरीको आँगन हो यो उग्रचण्डीको साथ
पौरख गरी गर्वले उच्च राख्नेछौँ हाम्रो माथ
स्वाथ्य र शिक्षा कृषि र व्यापार सञ्चारको विकास
छर्दछौँ हामी यही भूमिबाट सुनौलो प्रकाश
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी ।