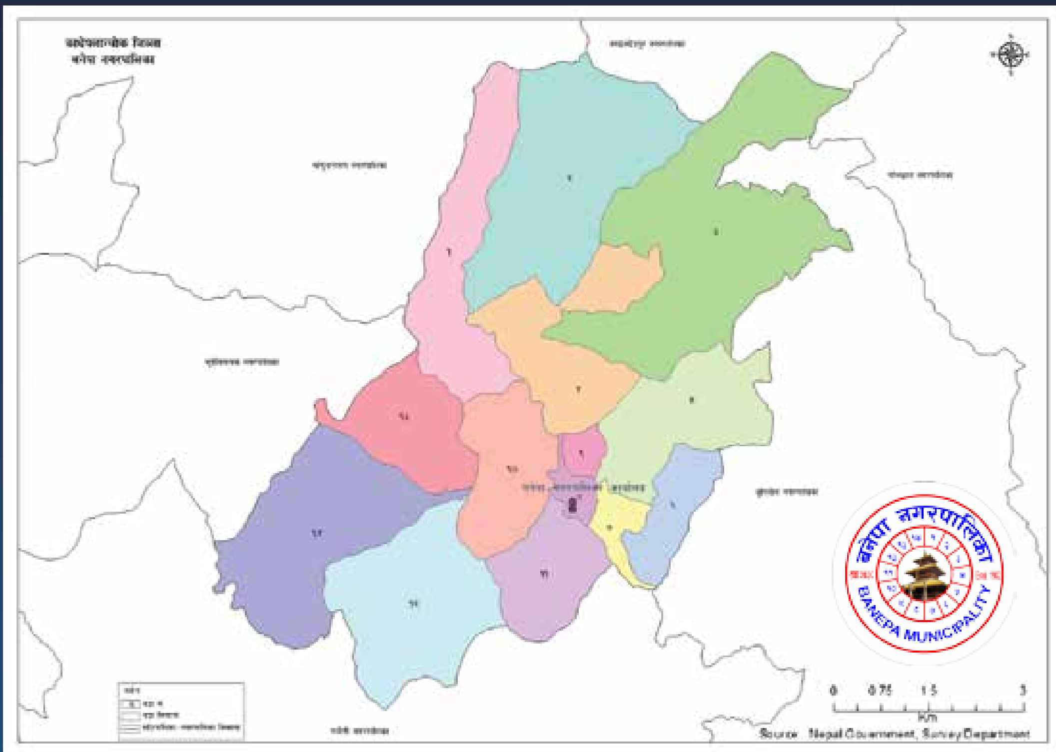
बनेपा परिचय

कक्षा ८



बनेपा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

संरक्षक

शान्तिरत्न शाक्य — प्रमुख

बिमला सापकोटा (दाहाल) — उप प्रमुख

सल्लाहकारहरू

पोषण लामिछान — प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

देवराज निरौला — उप-सचिव

लेखक

श्यामसिंह धामी
प्रेमराज शर्मा
प्रकाश मानन्धर
रामसुन्दर देउजा
शिवराज त्रिपाठी
मुकुन्द के.सी.
यादव थापा
सहायक नारायण कर्माचाय
शर्मिला बञ्जाडे
रेनुकान्त भट्टराई
सुमन तिमल्सिना

सम्पादन

प्रथम संस्करण

कविराज उप्रेती
श्यामसिंह धामी
शिवराज त्रिपाठी
चन्द्र कुमार सुवेदी
ध्रुवराज नेपाल
नरेन्द्र पाठक
ग्रोविन तौजले
सुमन तिमल्सिना
बुद्धिमान जोशी

द्वितीय संस्करण

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

केशवप्रसाद ज्ञवाली
रामसुन्दर देउजा
रीता बादे
मीरादेबी पन्त

कम्प्युटर लेआउटः

सुरेश कुमार थापा
रवि लामा
गंगाराम ठकुरी

प्रकाशक

बनेपा नगरपालिका

बनेपा नगरपालिकाको कार्यालय, बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

प्रथम संस्करण : २०७८
द्वितीय संस्करण : २०८१

कपिराइट© प्रकाशकमा

बनेपा नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिविना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गररे प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छनै ।

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 लिइएको 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 पाठ्य घन्टा 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 ८ 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 विश्वव्यापी रूपमा 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 ८ 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
बनेपा नगरपालिका, काभ्रेपलाञ्चोक

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

विषय सूची

एकाइ : एक - बनेपाको परिचय र इतिहास

पाठ : १ बनेपाको परिचय र इतिहास १

पाठ : २ बनेपा नगरपालिका र वडाको परिचय ५

पाठ : ३ मानव संसाधन विकास ८

पाठ : ४ मानव साधन विकासका कार्यक्रमहरु ११

एकाइ : दुई - प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदा

पाठ : १ प्राकृतिक स्रोतको परिचय १३

पाठ : २ बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका पानीका स्रोत र खोलाहरू १५

पाठ : ३ बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्रका वनहरू १७

पाठ : ४ प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व तथा संरक्षण १९

एकाइ : तीन - नैतिक मूल्य र मान्यता

पाठ : १ नैतिकताको अर्थ तथा आवश्यकता २२

पाठ : २ नैतिक मूल्य तथा मान्यताको महत्त्व २५

पाठ : ३ नैतिक मूल्य तथा मान्यताको प्रयोगको अवस्था २७

एकाइ : चार - स्थानीय पेसा, उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ : १ कौसी खेतीको परिचय, महत्त्व र तरिका २९

पाठ : २ कौसी खेतीका लागि कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका र प्रयोगको अवस्था ३३

पाठ : ३ उद्योग र उद्यमशीलता ३५

पाठ : ४ पर्यटन व्यवसाय ३७

पाठ : ५ पर्यटनको महत्त्व ३९

पाठ : ६ पर्यटन व्यवसाय : सम्भावना र चुनौती ४१

पाठ : ७ बनेपामा पयर्टन विकासको अवस्था ४३

एकाइ : पाँच - स्वास्थ्य, सरसफाइ र खेलकूद

पाठ : १ स्वास्थ्य र पोषणको परिचय ४५

पाठ : २ योग, ध्यान र व्यायाम तथा यसको महत्त्व ४८
पाठ : ३ बनेपामा रहेका योग केन्द्रहरू ५०
पाठ : ४ दैनिक योग अभ्यास ५२
पाठ : ५ योगिक १२ अभ्यास (जगिङ) ५५
पाठ : ६ सूर्य नमस्कारका १२ अभ्यास ५४
पाठ : ७ प्राणायाम ५६
पाठ : ८ दैनिक गरिने बाह्र आसन ५९
पाठ : ९ बालबालिकाको लागि उपयोगी थप आसनहरू ६२
पाठ : १० अन्तिम तीन आसन र शान्ति पाठ ६६

एकाइ : छ - हरित विद्यालय र दिगो विकास

पाठ : १ हरित विद्यालयको परिचय र महत्त्व ६७
पाठ : २ दिगो विकासको परिचय र महत्त्व ७०

एकाइ : सात - बनेपा क्षेत्रका कला र संस्कृति

पाठ : १ कलाको परिचय र महत्त्व ७२
पाठ : २ बनेपामा कला र संस्कृति ७४
पाठ : ३ कला निर्माणको अभ्यास ७६

एकाइ : आठ - बनेपाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र प्रशासनिक, राजनैतिक विभाजन

पाठ : १ बनेपा नगर पञ्चायतदेखि नगरपालिकासम्म ७८
पाठ : २ नगर कार्यपालिका एवम् जनप्रतिनिधिहरूको काम, कर्तव्य र अधिकार ८१

एकाइ - १

बनेपाको परिचय र इतिहास

पाठ १ बनेपाको परिचय र इतिहास

बनेपा काठमाडौंबाट करिब २५ कि.मि. पूर्वमा अवस्थित सानो उपत्यका हो । यो बागमती प्रदेशको काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाअन्तर्गत पर्दछ । यसको पूर्वमा चण्डेश्वरी जङ्गल, उत्तरमा थागु (माथिको) जङ्गल र दक्षिणमा क्वःगु (तलको) जङ्गलहरू रहेका छन् । बनेपा समुद्री सतहदेखि चार हजार आठ सय फिट उचाइमा अनि २७.३७° उत्तरी अक्षांश र ८१.३१° डिग्री देशान्तरमा अवस्थित छ । पुण्यमाता खोलाको दुवैतर्फ फैलिएको, पहाड, पर्वत र स-साना गाउँबस्तीहरूले घेरिएको यो एउटा सानो तर रमणीय उपत्यका एवम् व्यापारिक नगरी हो ।

प्राचीन नगरी बनेपा ऐतिहासिक र धार्मिक क्षेत्र पनि हो । यहाँ चण्डेश्वरी माई, धनेश्वर महादेव, लगायत थुप्रै गणेशथान र चोकहरू छन् । पुरानो बनेपा नगर क्षेत्र पूर्वमा चण्डेश्वरी खोला, पश्चिमबाट दक्षिण हुँदै पूर्वतिर बगिरहेको पुण्यमाता खोला अनि पहाड, पर्वत र स-साना गाउँहरूले घेरिएर वरिपरि साँगा, नाला, धुलिखेल, श्रीखण्डपुर, चौकोट र पनौतीका बीचमा रहेको थियो । अहिले छेउका गाउँपालिकाहरू समेत मिलाएर यसको क्षेत्र बिस्तार गरिएको छ ।

बनेपा शब्दको व्युत्पत्ति र यसको इतिहास

बनेपा शब्द बने+पा मिलेर बनेको छ। 'बने' ले व्यापार र 'पा' ले बस्ती भन्ने बुझाउँछ। त्यसैले बनेपाको अर्थ व्यापारीहरूको थलो वा बस्ती भन्ने बुझिन्छ। बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको एउटा महत्त्वपूर्ण व्यापारिक केन्द्र पनि हो। बनेपाको नाम वणिक्पुर, बनेकापुर, बनेपुर, ब्यनेपे, बिन्यापा, विनयापुरी, विनायकपुरी, वनिंयप्य आदि भनिँदै पछि आएर 'बनेपा' हुन गएको देखिन्छ। नेवार समुदायमा यस सहरलाई भोंदे अथवा भ्वतः पनि भन्ने गरिन्छ। भोटसँग पहिल्यैदेखि राम्रो व्यापारिक सम्बन्ध भएका कारणले यसलाई भोंदे अथवा भ्वतः भनिएको हुनुपर्दछ।

बनेपालाई 'भुज ग्राम' पनि भन्ने गरिन्थ्यो। बनेपामा रहेको लिच्छवीकालीन शिवदेव अंशुवर्माको अभिलेखमा यसको चार किल्ला खुलाउँदा 'चन्द्रेश्वर (चण्डेश्वर महादेव) ङग्रामस्तत' उल्लेख भएकाले बनेपा नै भुजङ्ग्राम हुनुपर्ने देखिन्छ। 'ङग्राम' भनी उल्लेख भएको यो ठाउँ किरातकालमा नै गाउँका रूपमा विकसित भएको हुनुपर्छ। किनभने नालङ, साङ, खोप्रिङ, आदिङ शब्द आएका बस्तीका नामहरूले ती बस्तीहरू किरातकालीन हुन् भन्ने बुझाउँछन्।

राजा अभय मल्लको शासन कालको चाँगुनारायणको भण्डार भित्रको ने.सं. ३५७ को एउटा ताडपत्रमा बनेपालाई 'बनिंयप्य' उल्लेख गरिएको छ। त्यस्तै बनेपाका राजा जयार्जुन देवको नाम उल्लेख भएको ने.सं. ४८५ को एउटा ताडपत्रमा यस सहरलाई 'विनयापुरी' उल्लेख गरिएको छ।

बनेपा निर्माण हुँदाको रूप

बनेपामा पहिले 'भोलाखा' भन्ने बस्ती मात्र थियो रे। तर कलिगत वर्ष ४१९७ अर्थात वि.सं. ११५९ मा पूर्व मध्यकालीन राजा आनन्ददेवले बनेपा वरिपरिका स-साना बस्तीहरू भोलाखा बस्तीसँग मिलाई नयाँ बनेपाको निर्माण गर्दा आठ दिशामा आठ गणेशहरू दिक्पालका रूपमा प्रतिष्थापन गरी प्रत्येक गणेशको मन्दिर समीप ढोका, पोखरी र पाटी बनाइदिएका थिए त्यसैले मल्लकालदेखि नै बनेपामा यी आठैवटा गणेशहरूसँग सम्बन्धित एउटा-एउटा दाफा भजन हुन्थे। यस ठाउँका मानिसहरू बिहान-बिहान पोखरीमा मुख धोई पाटीमा बसेर भजन गर्दै देवीदेवताको आरती गर्थे। मानिसहरू बिहान-बिहान देवदेवीहरूप्रति आस्था राखी शुद्ध चित्तले जीवनयापन गर्दथे र बेलुकी पनि पाटीमा बसेर भजन गरी आनन्दपूर्वक जीवन बिताउँथे। तर हाल केही पोखरीहरू सार्वजनिक कामका लागि प्रयोग भइसकेका छन्। केही पाटीहरू हराइसकेका छन्। चारवटा जति दाफा भजनहरू मात्र चलिरहेका छन्।

बनेपा निर्माण गर्दाको संरचना अत्यन्तै वैज्ञानिक किसिमको थियो । घाम र हावाको सन्तुलन मिलाउनका लागि ठाउँ ठाउँमा ननि (चोक)हरू, पानीको व्यवस्था मिलाउन ढुङगे धारा, कुवा र इनारहरू, सास्कृतिक कार्यक्रमहरू गर्न र नाटक देखाउन डबलीहरू राखी निर्माण गरिएको बनेपा अत्यन्तै व्यवस्थित थियो । यहाँ नौवटा ढुङ्गेधाराहरू, नौवटा ननि (चोक)हरू, नौवटा डबलीहरू र ९९ वटा इनारहरू थिए । यसरी ९ अङक पारेर निर्माण गरिएको बनेपा नगरी लक्षणयुक्त छ भनी बुढापाकाहरू भन्छन् किनभने शास्त्रीय दृष्टिकोणले ९ अङ्क लक्षणयुक्त र फलदायी मानिन्छ तर बढ्दो सहरीकरण र संरक्षणको अभावमा यहाँका धेरै जसो इनारहरू पुरिइसकेका छन् ढुङ्गेधारामा आउने पानीका मुहानहरू सुकिसकेका छन्, धेरै ठाउँका ननि (चोक)हरू अतिक्रमणमा परिसकेका छन् ।

इतिहासका वर्णनहरू

'गोपालराज वंशावली'मा उल्लेख भए अनुसार मल्लकालीन नेपालमा बनेपा क्षेत्रले राजनीतिमा ठूलो भूमिका खेलेको थियो र बनेपालीहरूको अगुवाइमा देशको राजनीतिमा उलटपुलट समेत हुने गरेको थियो । त्यस्ता बनेपालीहरू विशेषतः रामवर्द्धनहरू थिए । ज्योतिरामवर्द्धन महामन्त्री थिए । उनले बनेपालाई एक स्वतन्त्र राज्य बनाउन प्रयत्न गरेका थिए । ज्योतिरामका छोरा अनेकराम पनि महामन्त्री थिए । अनेकराम पछि जयसिंहराम बनेपाका राजा जयार्जुनदेवका महामन्त्री भए ।

वि.सं. १४११ मा जयस्थिति मल्ललाई भक्तपुरमा भित्र्याइयो । केही समयपछि राजकुमारी राजल्लदेवीसित उनको विवाह भयो । त्यसपछि जयस्थिति मल्ललाई नेपालका राजा घोषणा गरियो । अनि जयसिंहरामले 'राजा जयार्जुनदेवलाई नै मान्नुपर्छ, हामी बाहिरबाट आएका जयस्थिति मल्ललाई राजा मान्दैनौँ' भनी ४ देखि ५ वर्षसम्म पूर्वी भेगको नेतृत्त्व लिई ठूलो विद्रोह गरे । पछि जयार्जुनदेवको मृत्यु भयो ।

त्यसपछि जयस्थिति मल्लले जयसिंहरामलाई हातमा लिई आफ्नो महामन्त्री बनाए । जयस्थिति मल्लका महामन्त्री बनेपछि जयसिंहराम झन शक्तिशाली बन्न पुगे । जयसिंहरामवर्द्धन अत्यन्तै धर्मात्मा थिए । उनले पनौतीको इन्द्रेश्वर महादेवका चारैमुखमा सुनौला खोल राखे, त्यस मन्दिरको छानामा सुनको मोलम्बा लगाएर इन्द्रेश्वरको हाताभित्र तुलानारायणको प्रतिष्थापन गर्नुका साथै विद्वानहरूलाई मूल्यवान\ सामानहरू दान दिए । उक्त ब्यहोरा ने.सं. ५२१ को पनौती इन्द्रेश्वर मन्दिरभित्रको सुवर्णपत्रमा उल्लेख छ । मुगल सम्राट सुल्तान समसुद्दीनको आक्रमणबाट ध्वस्त पारिएको पशुपतिनाथ मन्दिरको पुनरूद्धार गरी ने.सं. ४८० मा जयसिंहरामले चारै वेदका आधारमा चतुर्मुखी पशुपतिनाथको मूर्ति बनाउन लगाएर शास्त्रीय विधिअनुसार प्रतिष्थापन गरे । जयसिंहराम बनेपाली थिए । उनको दरबार बनेपाको भोलाखामा थियो । उनको दरबारलाई क्वाठः भनिन्थ्यो । हाल पनि त्यस ठाउँलाई क्वाठः नै भन्ने गरिन्छ ।

सन् १४८२ मा भक्तपुरका राजा यक्ष मल्लको मृत्यु भयो । त्यसपछि यक्ष मल्लका साहिँला छोरा रण मल्ल बनेपाका राजा बने । रण मल्लको शासनकाल ने.सं. ६२२ मा देवी चण्डेश्वरीले बनेपाका धलंछे खलकका मोहनसिंह मानन्धरलाई सुनको राँगाको टाउको वर (प्रसाद) दिएको कुरा वंशावलीमा उल्लेख छ । तिनै मोहनसिंहले पशुपतिनाथ महादेवलाई चढाएको एकमुखी रूद्राक्ष अहिले पनि पशुपति मन्दिरमा छ । रण मल्लपछि उनैका छोरा केशव मल्ल र केशव मल्ल पछि कृष्ण मल्ल बनेपाका राजा भए । त्यसपछि बनेपा भक्तपुर राज्यसँग मिल्न गयो ।

अभ्यास

१. बनेपा शब्दको व्युत्पत्ति कसरी भएको हो ? यसले के अर्थ बुझाउँछ ?

२. बनेपा नाम कसरी रहन गएको देखिन्छ ? बनेपालाई किन भौँत भनिएको हो?

३. पाठमा भएका राजा र मन्त्रीहरूका नाम खोजेर लेख्नुहोस् ।

पाठ २ बनेपा नगरपालिका र वडाको परिचय

हालको बनेपा नगरपालिका जम्मा १४ वटा वडाहरू मिलेर बनेको छ । यस नगरपालिकाको क्षेत्रफल ५४.५९ वर्ग कि.मि. रहेको छ । क्षेत्रफलको आधारमा काभ्रे जिल्लाको यो सबैभन्दा सानो नगरपालिका हो भने जनसङ्ख्याको आधारमा सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको नगरपालिका हो । जम्मा घरधुरी सङ्ख्या १६,६९८ भएको यस नगरपालिकामा पुरूष जनसङ्ख्या ३३,१७२ र महिला जनसङ्ख्या ३४,५१८ गरी जम्मा जनसङ्ख्या ६७,६९० रहेको छ ।

बनेपा नगरपालिकाको वडागत विवरण :

बनेपा नगरपालिकाको वडागत विवरण निम्नानुसार रहेको छ :

वडा नं. १ को कार्यालय, पाण्डे गाउँ, नाला

साबिक टुकुचा नाला वडा नं. १ देखि ५ सम्मलाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. १ भएको छ । पुरूष १,२२० र महिला १,३०९ गरी जम्मा २,५२९ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ४.४९ वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

वडा नं. २ को कार्यालय, घिमिरे गाउँ, नाला

साबिक टुकुचा नाला वडा नं. ६ देखि ९ सम्मलाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. २ भएको छ । १,०८२ पुरूष र १,२१२ महिला गरी जम्मा २,२९४ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ७.८३ वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

वडा नं. ३ को कार्यालय, ठूलोचौर, नाला

साबिक उग्रचण्डी नाला वडा नं. ६, ७, ८, ९ र साबिक देवीटार वडा नं. ४ र ५ लाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको सबैभन्दा ठूलो वडा नं. ३ भएको छ । १,६७१ पुरूष र १,७०७ महिला गरी जम्मा ३,३७८ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल १०.३५ वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

वडा नं. ४ को कार्यालय, उग्रचण्डी, नाला

साबिक उग्रचण्डी नाला वडा नं. १, २, ३, ४ र ५ लाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. ४ भएको छ । २,२३१ पुरूष र २,३१३ महिला गरी जम्मा ४,५४४ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ४.१२ वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

वडा नं. ५ को कार्यालय, काथुँ गणेशस्थान

साबिक बनेपा वडा नं. १ र २ तथा साबिक रविओपि वडा नं. ६, ७, ८ र ९ लाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. ५ बनेको छ। ३,६६७ पुरूष र ३,७७७ महिला गरी जम्मा ७,४४४ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ३.९९ वर्ग कि.मि. रहेको छ।

वडा नं. ६ को कार्यालय, बुडोल (काभ्रे क्याम्पस)

साबिक बनेपा वडा नं. ११ बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. ६ बनेको हो। ३,५३९ पुरूष र ३,६१५ महिला गरी जम्मा ७,१५४ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल १.६९ वर्ग कि.मि. रहेको छ।

वडा नं. ७ को कार्यालय, हंसराज मार्ग

साबिक बनेपा वडा नं. ८, ९ र १० लाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. ७ बनेको हो। ३,८०९ पुरूष र ३,९४६ महिला गरी जम्मा ७,७५५ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ०.७६ वर्ग कि.मि. रहेको छ।

वडा नं. ८ को कार्यालय, भोलाखाटोल

साबिक बनेपा वडा नं. ५, ६ र ७ लाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. ८ बनेको हो। यस वडामा ३,३६५ पुरूष र ३,५१६ महिला गरी जम्मा ६,८८१ जनसङ्ख्या रहेको छ। यस वडाको क्षेत्रफल ०.४९ वर्ग कि.मि. रहेको छ।

वडा नं. ९ को कार्यालय, लायकु दरबार

साबिक बनेपा वडा नं. ३ र ४ लाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. ९ बनेको हो। २,९६५ पुरूष र ३,०९२ महिला गरी जम्मा ६,०५७ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ०.४३ वर्ग कि.मि. रहेको छ।

वडा नं. १० को कार्यालय, पुलबजार

साबिक उग्रतारा जनागाल वडा नं. १, २, ३, ४ र ८ लाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. १० बनेको हो। ३,७९६ पुरूष र ३,७१९ महिला गरी जम्मा ७,५१५ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ३.१६ वर्ग कि.मि. रहेको छ।

वडा नं. ११ को कार्यालय, सिनागाल

साबिक उग्रतारा जनागाल वडा नं. ५, ६, ७ र ९ लाई समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. ११

बनेको हो । १,११३ पुरूष र १,१५५ महिला गरी जम्मा २,२६८ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल २.६ वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

वडा नं. १२ को कार्यालय, बाँसडोल

साबिक महेन्द्रज्योति वडा नं. १ देखि ९ सम्म समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. १२ बनेको हो । १,३५४ पुरूष र १,४६४ महिला गरी जम्मा २,८१८ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ५.५ वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

वडा नं. १३ को कार्यालय, भैसेपाटी

साबिक नासिकास्थान साँगा वडा नं. १, २, ३ र ४ समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. १३ बनेको हो । २,०४२ पुरूष र २,२४३ महिला गरी जम्मा ४,२८५ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल २.९९ वर्ग कि.मि. रहेको छ । काठमाण्डौं उपत्यकासँग जोडिएको यो वडा काभ्रे जिल्लाको प्रवेशद्वार पनि हो ।

वडा नं. १४ को कार्यालय, साँगा (नासिकास्थान)

साबिक नासिकास्थान साँगा वडा नं. ५, ६, ७, ८ र ९ समेटेर बनेपा नगरपालिकाको नयाँ वडा नं. १४ बनेको हो । १,३१८ पुरूष र १,४५० महिला गरी जम्मा २,७६८ जनसङ्ख्या भएको यो वडाको क्षेत्रफल ६.१९ वर्ग कि.मि. रहेको छ । काठमाडौं उपत्यकासँग जोडिएको यो वडा पनि काभ्रे जिल्लाको प्रवेशद्वार हो ।

अभ्यास

१. बनेपा नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

२. हाल बनेपा न.पा.लाई कति वडामा विभाजन गरिएको छ ?

३. हाल विभाजन भएको बनेपा नगरपालिकाको प्रत्येक वडा कार्यालयको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको विद्यालय र घर बनेपा न.पा.को कति नं. वडामा पर्छ ?

५. बनेपा नगरपालिकाका प्रत्येक वडाको क्षेत्रफल, घरधुरी, जनसङ्ख्या पुरूष र महिला छुट्याएर तालिकामा देखाउनुहोस् ।

पाठ ३ मानव संसाधन विकास

मानिस क्रियाशील र गतिशील प्राणी हो । त्यसैले प्राकृतिक स्रोत र साधनहरूको उपयोग र प्रयोग गर्ने मुख्य कारक (साधन) चाहिँ मानव नै हो । काम गर्न आवश्यक पर्ने सक्रिय मानव घटकलाई मानव साधन भनिन्छ । कुनै पनि काम गर्न विभिन्न औजार, मेसिन लगयत मानव साधनको पनि आवश्यकता पर्दछ । मानव साधन भन्नाले व्यक्तिहरूमा भएको कार्य गर्ने क्षमता, दक्षता, सीपहरू हुन्, जुन स्वरोजगार, अनुभव, विभिन्न तालिम, काम गर्ने कार्यालय आदिबाट कामको सिलसिलामा प्राप्त हुँदै जान्छ ।

विकासका विभिन्न सूचकाङ्कहरूमा प्राकृतिक स्रोत र साधन जस्तै मानव साधनहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । विश्वका सम्पन्नशाली देशहरूमा विभिन्न स्रोत साधनहरूको प्रचुर मात्रामा प्रयोग भइरहेको पाइन्छ । हाम्रो देशमा सम्पूर्ण जनसङ्ख्याको करिब ५०% जनसङ्ख्या सक्रिय जनसङ्ख्यामा पर्दछ । तिनीहरूले रोजगार, स्वरोजगार, व्यापार, तालिम आदि विभिन्न विषयमा कार्य गरी अनुभव र आय आर्जन समेत गर्दछन् । दैनिक रूपमा आएको ज्याला, तलब, मुनाफा वा आम्दानीले व्यक्ति, परिवार र आश्रित व्यक्तिहरूको लालनपालन गरिरहेको पाइन्छ र आफ्नो पारिवारिक योजना निर्माण गरी भविष्यको लागि समेत केही बचत गरिरहेको पाइन्छ ।

हाम्रो देशको ठूलो मात्रामा रहेको युवा जनशक्ति वैदेशिक रोजगारीका सिलसिलामा विदेशमा रहेका छन् । देशको सक्रिय जनसङ्ख्या (४०-५० लाखको हाराहारीमा) मध्यपूर्व मलेसिया, युरोप, अमेरिका, अस्ट्रेलिया लगायतका सयौँ देशहरूमा रोजगारीको काममा संलग्न रहेको पाइन्छ । बेलायत र भारतको सेनामा समेत हाम्रो देशका युवायुवती कार्यरत रहनुले नेपालको मानव साधन अन्य मुलुकको भन्दा बढी लगनशील, अनुशासित, निडर, जुनसुकै भूगोल र मौसममा समेत खट्न सक्ने किसिमको देखिन्छ । यसबाट हाम्रो देशमा हुने विभिन्न किसिमका भौतिक निर्माण विकासका चरणमा तीनै मानव साधन (दक्ष, अर्धदक्ष र अदक्ष जनशक्ति) प्रयोग गर्न सकेमा देशको आय आर्जनमा सुधार हुनुको साथै व्यक्तिको व्यक्तित्वमा समेत सुधार हुने देखिन्छ।

बनेपा न.पा. भित्र साबिकका गा.वि.स.हरू महेन्द्रज्योति, नासिकास्थान, उग्रतारा जनागाल, उग्रचण्डी नाला, टुकुचा नाला समेत समेटिएका छन् । यहाँको जनसङ्ख्या ६७,६९० जना रहेको छ । जसमा बालबालिकाहरू, युवा, महिला, वृद्धवृद्धा, सक्रिय जनसङ्ख्या र आश्रित जनसङ्ख्यालाई हेर्दा धेरै जनसङ्ख्या सक्रिय जनसङ्ख्यामा पर्दछ । सक्रिय जनसङ्ख्यालाई हेर्दा बनेपा न.पा.भित्र विभिन्न रोजगारीमा पेसा व्यवसायमा संलग्न रहेको पाइन्छ । यहाँको मानव स्रोत साधनमा विशेषत: कृषि र पशुपालन, व्यापार व्यवसायमा बढी नै मानिसहरू संलग्न रहेको पाइन्छ । रोजगारीमा होटेल, पर्यटनमा

कम जनशक्ति प्रयोग भएको पाइन्छ । साबिक बनेपा न.पा भित्रका वडाहरू पुरानो व्यापारिक नगर हो । यहाँका ७०% भन्दा बढी मानिसहरू व्यापार व्यवसायमा नै लागेका छन् ।

राजमार्गको दायाँ-बायाँ पर्ने क्षेत्रमा उद्योग धन्दाहरू भर्खरै खुल्न थालेका हुनाले बनेपा न.पा १०, १३ लाई औद्योगिक क्षेत्र बनाउन सकिने स्थिति छ । नाला क्षेत्रमा रहेका वडा नं. १, २, ३ र ४ मा तरकारी तथा पशुपालन क्षेत्रको विकास गराउन र सो अनुसारको जनशक्ति निर्माण र व्यवस्थापन गर्नुपर्ने देखिन्छ । यस न.पा.को वडा नं. ११, १२ र १४ मा स्थानीय मानिसहरूको बसाइँसराइको दर उच्च रहेको छ । यहाँका मानिसहरू कृषि पशुपालनमा मात्रै आश्रित रहेका पाइन्छन् । बाहिरबाट बसाइँसराइ गरेर आउनेहरूमा पनि बढीजसो अदक्ष श्रमशक्ति नै रहेको देखिन्छ । तसर्थ यस बनेपा न.पा.भित्र रहेको मानव स्रोत साधनलाई दक्ष, अर्धदक्ष, अदक्ष र कृषिमा आश्रित र रोजगारमुखी जनशक्तिको रूपमा अध्ययन गरिनु पर्दछ ।

अभ्यास

१. **मानव साधन भन्नाले के बुझिन्छ ?**

२. **बनेपा नगरपालिकाभित्र रहेका रोजगार क्षेत्रहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

३. **बनेपा नगरपालिकाभित्रको मानवीय साधनको वर्गीकरण गर्नुहोस् ।**

४. **हालको बनेपा नगरपालिकामा साविकका कुन कुन गाविसहरू समेटिएका छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।**

५. **तपाईं आफू कुन क्षेत्रमा लाग्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आफ्नो धारणा लेख्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य :

१. आ आफ्नो वडाभित्र रहेका जनसङ्ख्याको अध्ययन गरी दक्ष जनशक्तिको विवरण र तिनले कार्य गर्ने क्षेत्रहरूको पहिचान गरी विद्यार्थीलाई सामूहिक परियोजना कार्य गर्न लगाउने ।

२. आआफ्ना विद्यालय र वडाभित्र रहेका सेवाक्षेत्रभित्रका अदक्ष जनशक्ति र तिनीहरूको आर्थिक आवश्यकताको बारेमा परियोजना कार्य बनाउने ।

शिक्षक निर्देशन

- आआफ्ना विद्यालय र विद्यालय रहेको वडाको बारेमा जनशक्ति सर्वेक्षण फाराम भरी सो को बारेमा जानकार हुनुपर्नेछ ।
- मानव स्रोत साधन र यसको व्यवस्थापन वारे छलफल गर्न स्थानीय विज्ञ वा व्यवसायीलाई विज्ञको रूपमा आमन्त्रण गर्न लगाउने ।
- व्यापार, व्यवसाय, कृषि, पशुपालन तथा अन्य पेसामा संलग्न जनशक्ति विवरण संकलन गरी शिक्षणमा प्रयोग गर्ने ।
- समग्रमा बनेपा न.पा. भित्र रहेको मानव स्रोत साधनको अभिलेख खोजी जनशक्तिको ग्राफचार्टमा प्रस्तुत गर्ने ।

पाठ ४ मानव साधन विकासका कार्यक्रमहरू

मानिसलाई विभिन्न शिक्षा र सिप सिकाइ दक्ष र रोजगारमूलक बनाउने कार्यलाई मानव संसाधन विकास कार्यक्रम भनिन्छ। यस अन्तर्गत शिक्षा, प्रविधि र रोजगारमुखी तालिम आदि पर्दछन्। यस पाठमा तिनै कुराहरूको चर्चा गरिएको छ। बनेपा न.पा. भित्र महिला बालबालिका सामाजिक शाखा, प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रमहरूबाट समेत विभिन्न रोजगार उन्मुख कार्यक्रम सञ्चालित छन्।

साधारण शिक्षा तथा प्राविधिक शिक्षा

मानव संसाधन विकास गर्न बनेपा नगरपालिकामा सामुदायिक तथा निजी विद्यालयहरू र प्राविधिक शिक्षालय तथा कलेजहरूमा २०,००० विद्यार्थीहरू अध्ययन गरिरहेका हुन्छन्।

शैक्षिक संस्था

साधारण शिक्षातर्फ बनेपा न.पा. भित्र विद्यालय शिक्षाका लागि सामुदायिक विद्यालयहरूको सङ्ख्या ३० तथा निजी विद्यालयहरू को संख्या ३९ रहेको छ। त्यस्तै निजीतर्फ आधारभूत तहमा ८ वटा र मा.वि. तहमा ३४ वटा विद्यालय तथा थुप्रै मन्टेश्वरी र बालविकासका कक्षाहरू सञ्चालन हुँदै आएका छन्। सामुदायिक मा.वि.हरूमा कक्षा ११ र १२ मा मानविकी, शिक्षा, लेखा, पर्यटन व्यवस्थापन, विज्ञान, होटल व्यवस्थापन, सूचना प्रविधि (आइ.टी.) पत्रकारिता, कानुन जस्ता विषयहरू अध्ययन गर्ने अवसर छ।

प्राविधिक शिक्षातर्फ यस न.पा भित्र CTEVT बाट सञ्चालित नेपाल बनेपा पोलिटेक्निकल इन्स्टिच्यूटमा ICT इलेक्ट्रिकल र होटेल म्यानेजमेन्ट लगायत ४ विषयमा ३ वर्षे र विभिन्न सिप विकासको शिक्षण गरी मध्यम स्तरको जनशक्ति उत्पादन गर्ने कार्य भइरहेको छ। बनेपा न.पा. को उत्तरक्षेत्रमा रहेको श्वेत वराह माविमा माध्यमिक तहबाटै (कक्षा ९ देखि १२) प्राविधिक धारमा कृषि क्षेत्रमा करिब वार्षिक ४० जनालाई प्राविधिक शिक्षा प्रदान गर्दै आएको छ। न.पा. क्षेत्रभित्र CTEVT (Council for Technical Education and Vocational Training) बाट स्वास्थ्यको लागि Health Foundation, नर्सिङ अध्ययनका लागि फुलचोकी नर्सिङ महाविद्यालय र पशुपालन सम्बन्धी शिक्षाको लागि TVS (Technical and Vocational School) रहेका छन्। बनेपा न.पा भित्र सञ्चालनमा रहेका रोजगारका कार्यक्रमहरूको अध्ययन गर्दा सङ्गठित रूपमा न.पा. आफ्नो संरचना भित्रबाट र CTEVT बाट सञ्चालन भएका रोजगार उन्मुख कार्यक्रमहरूलाई अध्ययन गरिन पर्दछ। उच्च शिक्षातर्फ सामुदायिक क्याम्पसमा काभ्रे बहुमुखी क्याम्पस, चैतन्य बहुमुखी क्याम्पसले मानविकी, व्यवस्थापन र शिक्षा विषयमा स्नातकोत्तर तहसम्मको शिक्षा प्रदान गर्दै आइरहेका छन्। उच्चशिक्षा हासिल गर्न चैतन्य बहुमुखी क्याम्पसले शिक्षा क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आइरहेको छ भने काभ्रे बहुमुखी क्याम्पस जिल्लाको पुरानो कलेज

हो । शिक्षा बाहेक बनेपाली महिला, युवाहरूका लागि व्यावसायिक तालिमहरू बनेपा नगरपालिकाले सञ्चालन गर्नुका साथै यसले लक्षित वर्गको आर्थिक, सामाजिक रूपान्तरण गर्ने लक्ष्य पनि लिएको छ ।

बनेपाभित्र सञ्चालित विभिन्न तालिम तथा रोजगारीका कार्यक्रमहरू जस्तै सिलाइबुनाइसम्बन्धी तालिम, बिस्कुट बनाउने तालिम, सवारी साधन चालक तालिम, खेलौना बनाउने तालिम, सेनेटरी प्याड बनाउने तालिम, नेतृत्त्व विकास तालिम, लैङ्गिक हिंसा विरूद्ध सचेतनामूलक तालिम, महिला समूह तथा महिला विकास कार्यक्रम, कौसीखेती, अलैँचीखेती, फोहोर मैला व्यवस्थापन तालिम, साबुन बनाउने तालिम मन्टेश्वरी तालिम, ब्युटिसियन आदि रहेका छन् ।

प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रमबाट अदक्ष जनशक्तिलाई नै कम्तीमा वर्षको दस दिन रोजगारीलगायत अन्य कार्य गराउने तर्फ समेत क्रियाशील भई विभिन्न आयआर्जनमार्फत् अर्थ-रोजगार प्राप्त गर्न, सडक निर्माण गर्न, होटल तथा पर्यटन क्षेत्रमा समेत कार्य गरिरहेको छ ।

अभ्यास

१. बनेपा न.पा. भित्र मानव संसाधन विकाससँग सम्बन्धित शैक्षिक संस्थाहरूको वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

२. महिला युवा लक्षित व्यावसायिक तालिम अन्तर्गत रोजगारहरु कस्ता छन् सूची तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ - २

प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदा

पाठ १ प्राकृतिक स्रोतको परिचय

सूर्यको ताप र प्रकाश, हावा, पानी, जमिन, वनजङ्गल, जीवजन्तु, खनिज पदार्थ, प्राकृतिक तेल, ग्याँस, जलवायु आदि प्राकृतिक स्रोत हुन् । प्राकृतिक स्रोतहरूले सम्पूर्ण जीवित प्राणीहरूको जीवन निर्वाह गर्नका लागि उपयुक्त वातावरण सिर्जना गरेको हुन्छ । प्राकृतिक स्रोतहरू मानवीय श्रमविना नै निःशुल्क रूपमा सिर्जित हुन्छन् । प्रकृतिमा विभिन्न किसिमका सजीव र निर्जीव वस्तुहरू पाइन्छन् । सजीव वस्तुहरूको रूपमा मानिस, जनावर, चराचुरुङ्गी, सूक्ष्म जीवहरू र विभिन्न किसिमका वनस्पतिहरू रहेका छन् भने निर्जीव वस्तुहरूको रूपमा हावा, पानी, माटो, खनिज पदार्थ, चट्टान, पहाड र हिमाल आदि पर्दछन् । प्राकृतिक साधनहरूमा जल, जमिन तथा जङ्गल महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

जमिन

जमिन भन्नाले हामी रहे बसेको पृथ्वीको समग्र भाग हो । सबै प्राकृतिक स्रोतहरू जमिन र यसको वातावरणमा रहेका हुन्छन् । घर बनाएर बस्न, खेतीपाती गर्न, वनजङ्गल कायम राख्न र हुर्काउन जीवजन्तुको बासस्थानका लागि, उद्योगधन्दा सञ्चालन गर्ने जस्ता सबै कामहरू जमिनमा नै गर्नुपर्ने हुन्छ । यसै जमिनमा हो बनेपा भित्रका प्राकृतिक स्रोतहरू रहने र हाम्रा आवश्यकताका लागि उपयोग गर्ने ।

पानी

पानीविना जीवजन्तु र वनस्पतिहरू बाँच्न सक्दैनन् । मानिसको लागि पिउन, खाना बनाउन, भाँडा माझ्न, नुहाउन, लुगा धुन, घर बनाउन, सिँचाइ गर्न, वस्तुभाउको लागि र वनस्पतिहरूको लागि पनि पानी नभई हुँदैन । पानीका स्रोतहरूमा जमिनको बाहिरी सतहमा देखिने मूल, कुवा, खोला हुन् भने जमिनभित्र रहेको पानी समेत इनार खनेर वा पम्प गरेर मानवीय उपयोगमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

वन

वन वन्यजन्तुको आश्रय स्थल हो । वन हरेक प्राणीको प्राणवायुको आधार हो । वनजङ्गलले कार्बनडाइअक्साइड अवशोषण गरेर हामीलाई प्राणवायु अक्सिजन प्रदान गर्दछ । मानिसले घर निर्माणदेखि

फर्निचर तथा ईन्धनका रूपमा वन पैदावारको उपयोग गर्दै आइरहेको छ । यसरी निरन्तर वन पैदावारको उपयोग, दोहन, चोरी निकासी र वन क्षेत्रको अतिक्रमण दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ । यसले गर्दा एकातिर वन र वन्यजन्तु सङ्कटमा परेका छन् भने अर्कातिर प्रदूषित वायुको उपयोगले मानिस पनि श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगले ग्रसित हुँदै गएको छ । त्यसैले वन संरक्षण र संवर्द्धनमा हामी सबैको चासो रहन आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ? यसका प्रकारहरू बताउनुहोस् ।

२. बनेपाको पानीका स्रोतहरू के-के हुन् लेख्नुहोस् ?

३. आफ्नो वरिपरि भएका प्राकृतिक श्रोतहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ २ बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका पानीका स्रोत र खानेलाहरू

१. पुण्यमाता खोला

पुण्यमाता खोलाको मुख्य मुहान बनेपा नगरपालिका वडा नं. १ र वडा नं. २ को सिमानामा रहेको त्रिशुल धारा रहेको छ साथै काशी भन्ज्याङतर्फबाट आउने नन्देमती खोला यसको मुख्य सहायक खोला हो । यो खोला नालाको मुख्य बजार हुँदै बगेर अरनिको राजमार्ग दक्षिण पुलबजार आइपुगे पछि साँगा क्षेत्रबाट आएको यसमा कुशमती खोला मिसिन्छ । त्यहाँबाट तल गएर चण्डेश्वरी खोला मिसिएर यो खोला बनेपा, श्रीखण्डपुर हुँदै पनौतीको रोशी खोलामा गएर मिसिन्छ । यो खोलाले नाला र बनेपा क्षेत्रको धेरै भू- भागमा अन्नबाली र तरकारी बालीमा सिँचाइ गर्न मद्दत पुगेको छ ।

२. चण्डेश्वरी खोला

बनेपा नगरपालिका वडा नं. ५ मा रहेको ओपी गाउँमा चण्डेश्वरी खोलाको मुहान रहेको छ । जसमा रूद्रमती र रूपामती दुई वटा स-साना खोलाहरू मिसिन गई चण्डेश्वरी खोला बनेको छ । यो खोला ओपी गाउँबाट सुरू भई चण्डेश्वरी हुँदै पुण्यमाता खोलामा गएर मिसिन्छ । यस खोलाले पनि खेतीपातीको लागि सिँचाइमा धेरै सहयोग पुऱ्याएको देखिन्छ ।

३. शशीपानी

बनेपा नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा रहेको शशीपानी बनेपा बजारको मुख्य खानेपानीको स्रोत हो । यहाँबाट पाइपमा पानी ल्याएर बनेपा वडा नं. ५ मा रहेको आजाद मा.वि.सँगै ट्याङ्की बनाएर बनेपा बजार क्षेत्रको लागि खानेपानी वितरण गरिएको छ । यसबाट बनेपा बजार क्षेत्रका धेरै बासिन्दाहरू खानेपानीबाट लाभान्वित भएका छन् ।

४. विकटेश्वर खोला

बनेपा नगरपालिका वडा नं. १३ र १४ भई बहने यो खोलाको मुहान वासुकी थुम्की वन रहेको छ । यो खोला साँगातिरबाट आएको खोलामा मिसिन्छ र अन्तमा पुण्यमाता खोलामा समाहित हुन्छ । यस खोलाले साँगा र भैँसेपाटी क्षेत्रको खेती योग्य जमिनमा सिँचाइ गर्न सजिलो भएको छ ।

५. बाँसडोल खोला

बनेपा नगरपालिका वडा नं. १२ मा पर्ने बाँसडोल खोलाको मुहान गोठडाँडामा रहेको छ । गोठडाँडाबाट निस्केको यो खोलामा रातमाटे खोला, शेरा खोला, जाडोल खोला र भोटे खोला मिसिएर बग्दछ ।

बाँसडोल क्षेत्रको धेरैजसो भूभागमा यो खोलाको पानीले सिँचाइमा सहयोग पुऱ्याएको छ । यो खोला पनि अन्तमा पुण्यमाता खोलामा गएर मिसिन्छ ।

६. धनेश्वर वैकिवा खोल्सा

वर्षाको समयमा अत्यधिक पानी बहने यो खोल्साको शिर धनेश्वर वैकिवा जङ्गल क्षेत्र हो । बनेपामा आपूर्ति हुने खानीपानीको महत्त्वपूर्ण स्रोतका रूपमा रहेको यस खोल्सा क्षेत्रबाट बहने पानीले सो क्षेत्रमा हिँउदको मौसममा समेत खेती गर्न मद्दत पुऱ्याइरहेको छ ।

७. विभिन्न पोखरी र कुण्डहरू

बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्र विभिन्न पानीका मूलहरू, पोखरी र कुण्डहरू पनि रहेका छन् । यहाँको वन क्षेत्रका विभिन्न खोँचहरूमा पानीका मूलहरू भेटिन्छन् । माछापोखरी, नागपोखरी, गोसाइँ थानको कुण्ड आदि यहाँका जलकुण्डहरू हुन् ।

अभ्यास

१. बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका खोलाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. पुण्यमाता खोलाको परिचय दिनुहोस् ?

पाठ ३ बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्रका वनहरू

१. चण्डेश्वरी वन

चण्डेश्वरी वन बनेपा नगरपालिका वडा नं. ५ र वडा नं. ६ मा फैलिएर रहेको छ । यस वनमा धेरै पानीका मुहानहरू पनि रहेका छन् । पहिले पहिले यस वनमा रक्तचन्दनका रूखहरू पनि पाइने हुनाले यसलाई रक्तचन्दन वन पनि भनिन्छ भन्ने किम्बदन्ती रहेको छ । यस वनमा काफल, चिलाउने, कटुस, गुराँस, फलाँट, अङ्गेरी, उत्तिस लगायतका रूखहरूका साथै विभिन्न प्रजातिका बुट्यानहरू रहेका छन् । त्यस्तै वन्यजन्तुहरूमा चितुवा, मृग, वन बिरालो, स्याल र मलसाँप्रो आदि जनावरहरू रहेका छन् भने चराचुरूङ्गीहरूमा ढुकुर, जुरेली, लामपुच्छ्रे, माटोकोरी, भद्राई, कालिज र फिस्टो आदि पाइन्छन् । यो वनले विगतमा 'जराजुरी पुरस्कार' समेत प्राप्त गरेको छ ।

२. नाला वन

नाला वन बनेपा नगरपालिका वडा नं.३ मा रहेको छ । यस वनलाई स्थानीय व्यक्तिहरूले नालाको ठूलो सामुदायिक वन नामकरण गरेका छन् । यस वनमा पनि पानीका स्रोतहरू थुप्रै रहेका छन् । नालाको शेरा, नाला बजार, टुसाल, सुमारा आदि क्षेत्रका वासिन्दाले पिउने पानीका मुहानहरू यसै वनमा रहेका छन् । यस वनमा पाइने जीवजन्तुहरूमा बाघ, वनबिरालो, मृग, बँदेल, स्याल, फ्याउरो र खरायो आदि रहेका छन् भने चराचुरूङ्गीहरूमा कोकले, लामपुच्छ्रे, भ्याकुर, जुरेली, कालिज र ढुकुर आदि रहेका छन् । त्यस्तै वनस्पतिहरूमा काफल, सेतीकाठ, धसिङ्ग्रे, कटुस, चिलाउने, फलाँट, सल्लो, उत्तिस र कुकुरडाइनु आदि रहेका छन् भने जडीबुटीको रूपमा रहेको जटामसी पनि वनको तल्लो भागमा पाउन सकिन्छ ।

३. धनेश्वरी मयलटार वन

यो वन बनेपा नगरपालिकाको वडा नं. १० र वडा नं. ११ भित्र फैलिएर रहेको छ । यस वनभित्र पनि थुप्रै पानीका मुहानहरू रहेका छन् । यस वनमा पाइने जङ्ली जनावरहरूमा चितुवा, वनबिरालो, स्याल, दुम्सी, बदेल, मृग र शालक आदि पाइन्छन् । त्यस्तै यहाँ ढुकर, जुरेली, चिभे, कोइली, कोकले, लामपुच्छ्रे, कालिज र भद्राई आदि चराहरू पाइन्छन् ।

वन संरक्षणको व्यवस्था

वन संरक्षणका लागि विभिन्न समूह र समितिहरू बनाएर परिचालन गर्ने, वनमा कडा निगरानी र वनपालेको व्यवस्था गर्ने, वन पैदावारको सट्टामा वैकल्पिक साधनको प्रयोग गर्ने, वनविनाश र तस्करी

गर्नेलाई कानुनी कारवाहीको दायरामा ल्याउने, वनको महत्त्वबारे सचेतना अभियान चलाउने जस्ता कार्य गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी वन संवर्द्धनका लागि चाहिँ नाङ्गा डाँडा, भीर, पाखा र उपयोग नभएका खाली जमिनमा वृक्षारोपण गर्ने, वन क्षेत्रभित्र प्रवेश वर्जित गर्ने, हरेक व्यक्तिले आफ्नो जन्मदिन वा विशेष अवसरमा 'एक व्यक्ति : एक बिरूवा' रोप्ने कार्यलाई अभियानका रूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ । बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका विभिन्न संघसंस्थाहरूले पनि आ-आफ्नो क्षेत्रमा ससाना वाटिकाहरू निर्माण गरी हरियाली र स्वच्छ वातावरण कायम गर्न मद्दत पुऱ्याउँदै आएका छन् ।

अभ्यास

१. **बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका वनहरूको नाम लेख्नुहोस् ? वनजङ्गलबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।**

२. **वन संरक्षण र संवर्द्धनका लागि के कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?**

३. **नाला वन क्षेत्रमा पाइने जीवजन्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।**

पाठ ४ प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व तथा संरक्षण

हावा, पानी, जमिन, खनिज पदार्थ, वनजङ्गल, जीववन्तु र जलवायु प्राकृतिक स्रोत साधन हुन् । यी प्राकृतिक स्रोतहरूका आ-आफ्नै किसिमको महत्त्व रहेको छ । प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व निम्नानुसार रहेका छन् :

क) स्वच्छ हावा र पानी

प्रकृतिबाट स्वच्छ हावा र पानी पाइन्छ । मानिस र जीवजन्तुका लागि सास फेर्नको लागि पनि स्वच्छ हावा चाहिन्छ भने पिउन र विभिन्न प्रयोगका लागि स्वच्छ पानी चाहिन्छ । स्वच्छ हावा र स्वच्छ पानी मानवलगायत प्राणी र वनस्पतिका लागि पनि नभै नहुने अति आवश्यक वस्तुहरू हुन् । हावा र पानी दूषित भएमा सबैको स्वास्थ्यमा असर पर्छ । त्यसकारण हामीले हावा र पानीलाई स्वच्छ राख्न प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

ख) प्राणीहरूको आश्रय

जमिन, वनजङ्गल र पानी विभिन्न जीवजन्तुहरूका आश्रय स्थल हुन् । मानिस र जीवजन्तुहरूको वासस्थान जमिन हो । त्यसै गरी बाघ, भालु, मृग, खरायो आदि जनावरहरू र चराचुरुङ्गीहरूको वासस्थान भनेकै वनजङ्गल हो भने माछा, गोही आदि जनावरहरूको आश्रयस्थल पानी हो । त्यसकारण जमिन, वनजङ्गल र खोलानाला, पोखरी र ताल आदिको महत्त्व रहेको छ ।

ग) खाद्य वस्तुको स्रोत

प्राकृतिक स्रोतहरू खाद्यवस्तुका स्रोत पनि हुन् । जमिनमा पानी प्रयोग गरेर सिँचाइ गरी खाद्यान्न उब्जाउने, नगदे बाली उब्जाउने, कपास उत्पादन गर्ने र तेलहन बाली उब्जाउने गरिन्छ । त्यसै गरी वनजङ्गलबाट काठ दाउरा र जडिबुटी आदि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

घ) प्राकृतिक सौन्दर्य

प्राकृतिक स्रोतले वातावरणको सौन्दर्य कायम राखेको हुन्छ । हिमालमा टल्कने हिउँ, पहाडका हरियाली र रङ्गीचङ्गी फूल, नदीनाला, ताल, पोखरी, झरना आदि अपार सौन्दर्यका प्रतीक हुन् । त्यसै गरी समथर फाँट, विभिन्न किसिमका वनस्पति र पशुपन्छीले पनि सौन्दर्य बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् ।

ङ) पर्यटन विकास

प्राकृतिक स्रोतको सुन्दरताले नलठ्ठिने को होला र ? हाम्रो देश प्राकृतिक स्रोतका दृष्टिले अत्यन्तै धनी छ । यहाँ रहेका हिमाल, हरियाली, तालतलैया, पशुपन्छी आदि हेर्न विभिन्न मुलुकबाट विदेशी पर्यटकहरू वर्षेनी आउँछन् । यसबाट हामीलाई विदेशी मुद्रा आर्जन हुन्छ । त्यसै गरी विभिन्न अवलोकन तथा भ्रमण गर्न स्वदेशी व्यक्तिहरू पनि आउँछन् र आन्तरिक पर्यटनको पनि विकास हुन्छ । पर्यटकका लागि स्थानीय घरमा बसोबास (Home Stay) गर्दा रोजगारी र आय आर्जनसमेत हुन्छ ।

च) आर्थिक विकास

कृषि, उद्योग, व्यापार आदिको विकासको लागि प्राकृतिक स्रोतहरूको आवश्यकता पर्दछ । प्राकृतिक स्रोतहरूको उचित परिचालनमा ध्यान दिने हो भने देशको आर्थिक विकासमा ठूलो फड्को मार्न सकिन्छ । तसर्थ आर्थिक विकासको लागि पनि प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व रहेको छ ।

छ) तनावबाट मुक्ति र शान्ति

हरियाली, स्वच्छ वातावरण, हिमाल, झरनाहरू, वन्यजन्तुहरू देख्दा मनमा छुट्टै आनन्द आउँछ । एक किसिमको ताजापन महसुस हुन्छ । थकान र तनाव पनि कम भएको महसुस हुन्छ । तसर्थ प्राकृतिक स्रोतले मनमा एक किसिमको शान्ति दिन्छ । यसकारण प्राकृतिक स्रोतको अत्यन्तै ठूलो महत्त्व रहेको छ ।

ज) मनोरञ्जन

सुन्दर प्राकृतिक दृश्यले मन त्यत्तिकै रमाउँछ । यसका साथै त्यहाँका वनकुञ्ज, छहारी, शीतल शान्त वातावरण, चराहरूको चिरबिर, हावाको सर्सराहट, नदीको कलकल, झरनाको झरझर आदिले मनलाई आनन्दित तुल्याउँछ । वनविहार र वनभोज आदिको रमाइलो त झन् बिर्सनै नसकिने हुन्छ ।

झ) खनिज पदार्थको प्राप्ति

हामीलाई विभन्न फलाम, तामा, पित्तल, जस्ता, सुन, चाँदी आदि धातुहरू, कोइला, डिजेल, पेट्रोल, मट्टीतेल, पेट्रोलियम ग्याँस आदि प्रकृतिबाटै प्राप्त हुन्छन् । यिनको उपयोगले हाम्रो जीवन सहज र सुविधायुक्त बन्न पुगेको छ ।

ञ) सिर्जनात्मक क्षमताको विकास

प्रकृतिका् सुन्दर काखमा बसेर धेरै चित्रकारले चित्र कोरका छन् । कविहरूले कविता रचेका छन् । ऋषिमुनि, दार्शनिक र बौद्धिक व्यक्तिहरूले चिन्तनको विचारधारा बगाएका छन् । सङ्गीतकारले सुरिलो

सङ्गीत घन्काएका छन् । त्यसैले प्रकृतिको काख सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गर्ने थलो पनि हो ।

त) विकासका पूर्वाधारको प्राप्ति

सडक निर्माणदेखि लिएर विकास निर्माणका विभिन्न कार्यका लागि प्राकृतिक स्रोतहरू नै मुख्य आधार हुन् । प्राकृतिक स्रोत, साधन र आधारविना अन्य पूर्वाधार र मानव संसाधनको समेत कुनै महत्त्व रहँदैन ।

प्राकृतिक स्रोत र साधन मानवकै उपयोगका लागि हुन् तर यसको प्रयोग र उपयोग गर्दा हामीले विवेकपूर्ण ढङ्गले गर्नुपर्छ । जथाभावी प्राकृतिक स्रोतको दोहन गर्नाले वातावरणको सन्तुलन बिग्रन्छ र अनेक समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् । त्यसैले प्राकृतिक स्रोत र साधनको समुचित उपयोगमा हामी सबैको ध्यान जान आवश्यक छ । यो सबैको चासो र सरोकारको विषय हो ।

अभ्यास

१. प्राकृतिक स्रोतका महत्त्वमध्ये कुनै ४ वटा महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ?

२. स्वच्छ हावा किन महत्त्वपूर्ण छ ?

३. प्राकृतिक स्रोतले पर्यटन विकासमा कसरी मद्दत पुऱ्याउँछ ?

४. प्राकृतिक स्रोतले आर्थिक विकासमा कसरी टेवा पुऱ्याएको छ ? लेख्नुहोस् ।

५. प्राकृतिक स्रोतको उपयोगिता र महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

स्थानीय बुद्धिजीवीसँग छलफल गर्नुहोस् र प्राकृतिक स्रोतका संरक्षणका लागि भइरहेका कार्यहरू पत्ता लगाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ - ३

नैतिक मूल्य र मान्यता

पाठ १ नैतिकताको अर्थ तथा आवश्यकता

नैतिक शब्दले नियम, आचारण वा अनुशासन भन्ने अर्थ बुझाउँछ । नैतिक शब्दलाई अङ्ग्रेजीमा मोरल भनिन्छ । मोरल शब्द ल्याटिन भाषाको मोर्सबाट उत्पत्ति भएको हो, जसको अर्थ प्रथा वा चलन भन्ने हुन्छ । यस अर्थमा नैतिक शब्दले सामाजिक मूल्य, मान्यता र प्रथालाई जनाउँछ । यस्ता मान्यता र प्रथालाई व्यक्तिगत तथा सामूहिक नियमहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ । यसले समाजमा व्यक्तिको राम्रो बानी, व्यवहार तथा गुणहरूलाई निर्देशित गरेको हुन्छ । नैतिक मूल्य मान्यताले मानिसको चरित्र, गुण, स्वभाव र सिङ्गो व्यक्तित्वमा उत्कृष्टता ल्याएको हुन्छ । त्यसै गरी नैतिक मूल्यले समाजमा स्थापित मूल्य र मान्यता प्रयोगको अवस्थालाई जनाउँछ । यसलाई नैतिकता पनि भनिन्छ । नैतिकताले व्यक्ति र समाजले पालना गर्नु पर्ने मूल्य, मान्यता तथा प्रथालाई पनि जनाउँछ । नैतिकताले व्यक्तिलाई काम र नतिजाप्रति जवाफदेही बनाउँछ । जस्तो काम त्यस्तै परिणाम भन्ने उखान नै चलेको छ ।

प्रेम, इमानदारिता, सत्य निष्ठा, सहनशीलता, करूणा, त्याग र कर्तव्य बोध मानिसका वैयक्तिक र नैतिक गुणहरू हुन् । यसले मानिसको आचरण तथा व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्दछ । यस्ता गुणहरूले मानिसको व्यक्तित्व विकास गर्न र समाजमा सम्मानपूर्वक स्थापित हुन सहयोग पुग्दछ । नैतिक मूल्य र मान्यताले 'वसुधैव कुटुम्बकम्' को भावनाको विकास गर्दछ । अहिलेको 'ग्लोबल भिलेज' यसै अवधारणको आधुनिक स्वरूप हो ।

नैतिकता नभएको समाजमा जीवन कष्टकर मात्रै हुँदैन उक्त समाजका सदस्यहरूले ठूलो प्रगति गर्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ । समाजका सदस्यहरूबीच विश्वास कम हुन्छ । झैझगडा धेरै हुन्छ । एकले अर्कालाई सम्मान गर्दैनन् । कुनै पनि बेला अरूले दुःख दिन सक्दछ भन्ने डर र चिन्ता भइरहन्छ । एक अर्काबीच अविश्वास पैदा हुन्छ । स-साना कामहरूका लागि पनि सहयोग नपाउँदा ठूलो खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । समाज अस्तव्यस्त हुन्छ । बाटोघाटो बिग्रियो भने पनि कसैले बनाउँदैनन् । फोहोर जहाँ मन लाग्यो त्यहीँ मिल्काउँछन् । त्यहाँ रोग पनि धेरै लाग्दछ । यस्तो वातवरणले गर्दा पढाइ वा काममा जाँगर कम हुन्छ । मानिसहरूका दिमागमा राम्रा र सिर्जनात्मक विचारहरू आउँदैनन् । अन्य ठाउँको भन्दा

त्यहाँका मानिसहरूको आम्दानी पनि कम हुन जान्छ । युवाहरू सानै उमेरदेखि कुलतमा लाग्दछन् । कलिलै उमेरमा विवाह गर्दछन् अनि अर्को पुस्ताले पनि उस्तै दुःख भोग्नुपर्ने अवस्था आउँछ ।

सहयोगी भावनाको विकास

नदीमा बगिरहेका बालकको उद्धार

वालिङ, स्याङ्जाको साँखर केलादी घाट स्थित कालीगण्डकीमा बगेका बालकको बुधबार अचेत अवस्थामा उद्धार गरिएको छ । आमासँग कालीगण्डकी नहाउन गएका ६ वर्षीय बालक वासुदेव घिमिरे एक्कासी नदीमा बगेपछि स्थानीयवासी रेशम पोखरेलले नदीमा पौडिएर बालकको उद्धार गरेका हुन् । "आमाले आफ्नो छोरा बगेको देखेपछि उद्धारका लागि चिच्याउनुभयो ।" रेशम पोखरेलले भने ।

"बालकलाई नदीले बगाएर करिब सात सय मिटर तल पुऱ्याएको थियो, पौडिएर बालकलाई बल्ल बल्ल उद्धार गर्न सफल भएँ ।" आफ्नो ज्यानको पर्वाह नगरी बालकलाई नदीबाट उद्धार गर्ने होटल व्यवसायी रेशम पोखरेललाई ग्रामीण सहारा समाज साँखर, साँखरका स्थानीयवासी र साँखर प्रहरी चौकील प्रमाणपत्र र दोसल्लाले सम्मान पनि गरेको छ । (कान्तिपुर दैनिक, आश्विन २७, २०७३)

इमान्दारिताको भावना विकास

१४ वर्षे बालकले भेट्टाएको १ लाख फिर्ता गरे !

सर्लाहीका १४ वर्षका आर्यन श्रेष्ठले भेटट्एको १ लाख रूपैया फिर्ता गरेका छन् । लालबन्दी नगरपालिकास्थित नवलपुर चोकमा शुक्रबार दिउँसो उनले भेट्टाएको पैसा श्रेष्ठले शनिबार फिर्ता गरेका हुन् । आफ्नो पसल नजिकै रहेको मामाघर जाँदै गरेको अवस्थामा श्रेष्ठले रोडमा खसेको पैसा भेट्टाएका थिए । भेट्टाएको पैसा इलाका प्रहरी कार्यालय नवलपुरको रोहबरमा पैसा हराउने सोही ठाउँका नथुनी साहलाई फिर्ता गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । जग्गाधनीलाई बैना दिन जाँदै गर्दा आफ्नो पैसा हराएको शाहले बताएका छन् । बाटो क्रस गर्ने समयमा गोजीमा रहेको ३ लाखमध्ये १ लाख बाटोमा खसेको थियो, ऋण काढेर ल्याएको पैसा हराउँदा ठूलो चिन्ता लागेको थियो । सानो सनपापडी व्यापारबाट अलिअलि बचत गरेर केही ऋण लिएर जग्गा किन्न खोजेका थियौं । पैसा हराउँदा निकै तनाबमा थियौं तर भेट्टाएपछि निकै खुशी लागेको छ शाहले भने, "अहिलेको जमानामा यस्तो इमान्दारिता देख्दा आफूलाई अचम्म लागेको छ । फिर्ता गर्ने बाबुलाई धन्यवाद ।"

पैसा पाएपछि खुसीले रू. ५ हजार उपहारस्वरूप प्रदान गरेको समेत शाहले बताए। नवलपुर चोकमा ज्ञानज्योति पुस्तक पसल चलाउँदै आएका बुबा अजय श्रेष्ठले पैसा हराउनेलाई कत्रो चिन्ता होला भनेर खोज तलास गर्दा हराउने व्यक्तिलाई पैसा फिर्ता गरेको बताएका छन्\ । अरूको पैसा लिनुभन्दा फिर्ता गर्नुमा आत्मसन्तुष्टि हुँदोरहेछ, अजयले भने, "पैसा फिर्ता गर्न पाउँदा निकै खुशी लागेको छ ।" अन्नपूर्ण पोष्ट, चैत २०७५

अभ्यास

१. नैतिकताको अर्थ बताउनुहोस् ।

२. नैतिक र नैतिकताबीच के फरक छ ?

३. सहयोगी तथा इमान्दारी गुणलाई नैतिक गुण भनिन्छ आफ्नो धारणा प्रष्ट गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो समुदायमा नैतिक मूल्य मान्यता प्रयोगको अवस्था वारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । समाजमा यस्ता मूल्य तथा मान्यताहरूको विकासका लागि तपाईको योगदान वारेमा कक्षामा छलफल गरी बुँदा सङ्कलन गर्नुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन

- नैतिक मूल्य तथा मान्यताको अवधारणा विकास गर्न विद्यार्थीहरूको घर र विद्यालयमा गरिने व्यवहारहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २ नैतिक मूल्य तथा मान्यताको महत्व

सदाचारी व्यवहार

मानिस लोभी हुनुहुँदैन । साँचो बोल्ने बानी बसाल्नुपर्छ । सत्य बोल्ने मानिसले कहिले दुःख पाउँदैन । त्यस्तो मानिस सबैको प्यारो हुन्छ । बुद्धदर्शनले पञ्चशीलको पालनालाई सदाचार मान्दछ । सदाचारी व्यवहारका बारेमा एउटा भनाइ यस प्रकार प्रस्तुत गरिएको छ :

अमेरिकाका प्रख्यात दार्शनिक विलियम जेम्सले भनेका छन्, "जीवन भनेको सोचको नतिजा हो । मानिस जो कोही पनि आफूले सोचेको जीवन बाँचेको हुन्छ । जीवन साह्रै गाह्रो हुन्छ भनेर सोच्ने मानिसको जीवन गाह्रो हुन्छ । जीवन साहै रमाइलो छ भनेर सोच्ने मानिसको जीवन रमाइलो नै हुन्छ । यदि म असल जीवन बिताउँछु भनेर प्रतिबद्ध छु भने मेरो जीवन पनि असल नै बित्ने छ । त्यति मात्रै होइन मेरो दिमागले जे सोच्यो मेरो मुखले पनि त्यही बोल्छ । मेरो सुन्दर बोलीको लागि पनि मेरो असल सोच आवश्यक हुन्छ । तसर्थ भविष्यमा ठूलो मानिस बन्नका लागि अहिलेदेखि नै असल सोच राख्नका साथै हरेक दिन राम्रा कामहरू गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

आत्मविश्वास

नैतिक मूल्य तथा मान्यताको पालनाले व्यक्तिलाई नैतिकवान, चरित्रवान\ तथा आत्मविश्वासी बनाउँछ । यसका लागि तलको कुरा अध्ययन गरौं ।

अहिले कोरोनाको महामारी छ । यदि तपाईंका अगाडि कोही मास्क नलगाई आउनुभयो भने तपाईं आफूलाई असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ । यसबाट हामीले अरूको व्यवहार र सुन्दरताको मापन गरिरहेका हुन्छौं । हामी अरूलाई भेट्न जाँदा अथवा विवाह, भोज, जात्रा आदिमा जाँदा राम्रो भएर जान चाहन्छौं तर जसरी हामी अरूको मनको सुन्दरताको पक्षलाई हेर्छौं अरूले पनि त्यसरी नै हाम्रो मनको सुन्दरतालाई हेरिरहेको हुन्छ । मनको सुन्दरता नै नैतिक सुन्दरता हो । जुन हाम्रो जीवनको साँचो सुन्दरता पनि हो ।

हामीलाई लाग्छ, अरूले हाम्रो मन देख्न सक्दैन तर त्यो होइन । हाम्रो अनुहारबाट हामीले प्रयोग गर्ने शब्द र व्यवहारबाट हाम्रो मन प्रस्तुत भइरहेको हुन्छ । हाम्रो आन्तरिक र नैतिक सुन्दरताले हामीलाई आत्मविश्वास प्रदान गर्दछ; आन्तरिक विकास गर्न मद्दत गर्दछ । यस अर्थमा नैतिक हुने भनेको आफैँसँग संवाद गर्नु हो; आफैँलाई नियाल्नु हो; आत्मचिन्तन गर्नु हो । आत्मविश्वासको स्रोत नै हाम्रो आफ्नै मन हो ।

ह्वाइट हाउस, वासिङ्टन्

श्रीमान् प्रधानाध्यापकज्यू,

मेरो छोराले सबै मानिस एकै किसिमका हुँदैनन् भन्ने कुरा सिकोस् । समाजमा दुष्ट मानिस छन् र सज्जन पनि छन्; स्वार्थी राजनीतिज्ञ पनि छन् भने समर्पित निष्ठावान् नेता पनि छन् । त्यस्तै शत्रु पनि छन् अनि मित्र पनि छन् । यो कुरा बुझाउन त समय लाग्ला नै । तैपनि उसलाई परिश्रम गरी कमाएको एक डलर सित्तैमा पाएको पाँच डलरभन्दा बढी मूल्यवान हुन्छ भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् । उसले विजय र पराजय भनेको के हो, त्यो राम्ररी बुझोस् । त्यस्तै इर्ष्याले मुक्त भएको हाँसोको भित्री मर्म बुझोस् । उसलाई आकाशमा उडिरहेका चराहरू, घमाइलो दिनमा भुन्भुनाइरहेका माहुरीहरू र पहाडी काखमा फुलेका फूलहरूको शाश्वत् रहस्य बुझ्न केही समय दिनुहोस् ।

मेरो छोरो जतातिर हुल छ, त्यतैतिर लाग्ने प्रवृत्तिको नहोस् । सुनेको कुरा राम्ररी छुट्याउन सक्ने होओस् । दुःख र कष्टमय अवस्थामा पनि प्रफुल्ल रहन सक्ने होओस् । उसलाई कहिलेकाँही आँखाबाट आँसु झार्नु लाजमर्दो कुरो होइन भनिदिनुहोस् । ऊ आफ्नो बाहुबल, बुद्धि र सामर्थ्यमा विश्वास गरोस् । यदि उद्देश्य उपयुक्त र सही छ भने जस्तोसुकै विरोध भए पनि जिउज्यानले लागिपरोस् । उसभित्र सत्य र न्यायका लागि सङ्घर्ष गर्न सक्ने साहस र दृढशक्तिको विकास गरिदिनुहोस् ।

ऊसँग नम्र व्यवहार त गर्नुहोस् तर उसले टाउकामा टेक्ने गरी चाहिँ होइन । सम्झनुहोस्, आगोको लप्काबाटै फलाम खारिन्छ । ऊभित्र साहस र सधैँ केही गरौँ भन्ने भावना भइरहोस् । मेरो छोरो स्वयम् निर्भीक, साहसी र उत्साही बन्न प्रेरित भइरहोस् अनि मात्र ऊ मानवताप्रति नरम र आस्थावान हुन सक्छ । धन्यवाद !

तपाईंको
अब्राहम लिङ्कन

अभ्यास

१. प्र.अ.लाई लेखिएको पत्रमा कस्ता कस्ता नैतिक गुण तथा आचरणहरू समावेश गरिएका छन् ? सूची तयार गर्नुहोस् ।

२. हाम्रो समाजमा अब्राहम लिङ्कनले सिफारिस गरेका गुण तथा व्यवहारहरू आवश्यक छन् ? आवश्यक छन् भने किन वादविवाद कार्य आयोजना गर्नुहोस् ।

३. तपाईं आफू बसेको समाजमा सामाजिक विकृतिको मुख्य कारण व्यक्तिमा नैतिक मूल्य तथा मान्यता विकास नहुनुलाई मान्नुहुन्छ ? आफ्नो धारणा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ ३ नैतिक मूल्य तथा मान्यताको प्रयोगको अवस्था

विद्यालयबाट आचरण तथा बानीको विकास

हामी विद्यालयलाई सरस्वतीको मन्दिर भन्ने गर्दछौं । अब्राहम लिङ्कनले आफ्ना छोराका प्रधानाध्यापकलाई आग्रह गरेझैं हामी विद्यालयमा जीवनका बारेमा सिक्छौं । सुत्ने समयलाई हिसाब नगर्ने हो भने हामीले बाल्यकालमा सबै भन्दा बढी समय सिकाउने ठाउँ पनि विद्यालय नै हो ।

हाम्रो बानी र आचरणमा पनि विद्यालय परिवारका सदस्यहरूले धेरै प्रभाव परेका हुन्छन् । हाम्रो बारेमा पनि घरका सदस्यहरूलाई भन्दा विद्यालय परिवारका सदस्यलाई बढी थाहा हुन्छ । त्यसैले हामीले जीवनमा ठूलो प्रगति गर्नु छ भने विद्यालय परिवारको हितको बारेमा सधैं सोच्नु पर्दछ ।

विद्याको यस्तो पवित्र स्थलमा पनि कहिले काहीँ अत्यन्तै घृणित क्रियाकलापहरू हुने गर्दछन् । त्यसलाई हामी विद्यालय हिंसा भन्ने गर्दछौं । यदि कुनै एक सदस्यको क्रियाकलापबाट अर्को सदस्यलाई शारीरिक र मानसिक आघात तथा सम्पतिको क्षति भएको छ भने त्यस्ता सबै गतिविधिहरू विद्यालय हिंसाभित्र पर्दछन् । जस्तै कुटपिट गर्ने, थुन्ने काम, जिस्क्याउने काम, धम्की दिने, बलजफ्ती वा जबर्जस्ती सहयोग गर्न लगाउनु, यौन हिंसा, विद्युतीय मध्यमबाट जिस्क्याउने वा धम्क्याउने आदि इत्यादि अमानवीय क्रियाकलापहरू हुन् । यदि यस्तो भएको थाहा हुँदाहुँदै पनि नजानेको वा नदेखेको जस्तो गर्नु पनि एक प्रकारको हिंसा नै हो । कहिले जानेर त कहिले ख्यालख्यालमा यस्ता घटनाहरू घट्ने गर्दछन् ।

हाम्रो सानो हेलचेक्र्याइँले हाम्रो विद्यालय परिवारका धेरै सदस्यको भविष्य खतरामा पर्न सक्दछ । एक अर्कालाई सम्मान गरौं । हरेक कामको नतिजाको बारेमा सोचौं । हरेक प्रकारको हिँसालाई घृणा गर्ने शान्तिपूर्ण समाज निर्माणमा अग्रसर हौं ।

आधुनिक प्रविधिको प्रयोग

हामी डिजिटल संसार वा डिजिटल समाज जस्ता शब्दहरू सजिलै प्रयोग गर्ने गर्दछौं । तर हामी यो नयाँ युगको अधिकतम फाइदा उठाउन कत्तिको तयार छौं त ?

निश्चित् रूपमा डिजिटल प्रविधिको विकासले हाम्रो जीवनमा धेरै सकारात्मक परिवर्तन ल्याएको छ । त्यो निरन्तर रहने पनि छ । सामाजिक सञ्जालबाट सामाजिक तथा राजनीतिक क्रियाकलापहरूमा सहज र बृहत् क्षेत्र बनेको छ । सर्वसाधारणका नयाँ र फरक विचारहरू पनि राष्ट्रिय मुद्दा बन्ने गरेका छन् तर हामी खुसी मात्रै हुने अवस्था भने पक्कै छैन । एकातर्फ डिजिटल प्रविधि हाम्रो घर आँगनमा आए पछि यसको लतका कारण व्यक्तिगत पारिवारिक र सामाजिक समस्याहरू देखिन थालेका छन् ।

अर्कातर्फ अरूको उत्पादन विनाअनुमति चोर्ने, अर्काको सूचना विनाअनुमति प्रयोग गर्ने, अर्काको बारेमा झुटा प्रचार गर्ने जस्ता समस्याहरू पनि देखा पर्न थालेका छन् ।

नैतिक व्यवहार अनुसरण गर्न सकिन्छ :

अमेरिकाका पूर्वराष्ट्रपति बिल क्लिन्टनले आफ्नो जीवनी 'My Life' को १५ औँ पानामा यसरी लेखेका छन् : मैले मेरो हजुरबुबा, काका र काकीले सुनाउनु भएका कथाहरूबाट धेरै कुराहरू सिकेँ । संसारमा कोही पनि पूर्ण हुँदैन तर धेरै मानिसहरू राम्रा हुन्छन् । मानिसलाई उसको खराब वा कमजोर अवस्थालाई आधार मानेर मूल्याङकन गर्न मिल्दैन । कठोर मूल्याङ्कनले हामी सबैलाई भ्रममा लैजान सक्दछ । जीवनको धेरै त देखावटी र हाँसो ठट्टा नै हो । हाँसो प्रायः सधैँ नै उत्तम हुन्छ । कहिलेकाहीँ पीडाको एक मात्र उत्तर पनि बन्छ ।

सायद मैले सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा चाहिँ 'हरेकसँग आफ्नो कहानी हुन्छ, सपना र दुःस्वप्नको । आशा र पीडाको । माया र गुमाइको । उत्साह र भयको । त्याग र स्वार्थको ।' मैले जीवनभर अरूका कहानीहरूको बारेमा चासो राखेँ । मैले सधैँ उनीहरूलाई जान्ने प्रयत्न गरेँ । बुझ्ने प्रयत्न गरेँ । महसुस गर्ने प्रयत्न गरेँ । जब म राजनीतिमा अगाडि बढ्दै गएँ, मेरो प्रमुख काम भनेको हरेक व्यक्तिलाई थप सुन्दर कहानीहरू बनाउने अवसर प्रदान गर्नु हो भनेर अनुभूत गरेको छु । "

अभ्यास

१. सामाजिक सञ्जालले नैतिक आचरण तथा विकासमा कसरी असर गर्दछ ?

२. कुनै व्यक्तिबाट तपाईंले कस्तो प्रेरणा लिनु भएको छ ? आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।

३. विद्यालयबाट नैतिक मूल्य र मान्यता संरक्षणमा कस्तो योगदान रहेको हुन्छ ?

शिक्षक निर्देशन

- स्थानीय परिवेशमा नैतिक मूल्य तथा मान्यता प्रयोगको अवस्था पहिचान गरी सुधार गर्न अवलम्बन गर्न सकिने उपायहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्थानीय व्यक्तित्वसँग नैतिक मूल्य तथा मान्यता विकासमा नागरिकको भूमिकाबारे संवाद आयोजना गर्नुहोस् ।

एकाइ - ४

स्थानीय पेसा, उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ १ कौसी खेती परिचय, महत्व र तरिका

नेपाल कृषिप्रधान देश हो तर बढ्दो सहरीकरण र अव्यवस्थित बसाइका कारण खेतीयोग्य जमिनको अभाव हुँदै गइरहेको छ । अदूरदर्शिताको कारण जथाभावी निर्माण भइरहेका घर, टहरा र योजनाविनाको सहरीकरणले गर्दा सहरीक्षेत्रभित्र करेसाबारीको प्रयोजनका लागि समेत खाली जग्गाजमिनको अभाव हुँदै गइरहेको छ । यसै सन्दर्भमा थोरै मात्रामा भए पनि राहत पाउनका लागि कौसी खेतीको महत्त्व बढ्दै गइरहेको छ । कौसी खेतीका लागि आआफ्ना घरका कौसी, बरण्डा जस्ता ठाउँहरू उपयोग गर्न सकिन्छ । ठाउँको अवस्थाअनुसार कौसीमा रहेका खाली ठाउँहरूमा गमला, प्लास्टिकका बाल्टिन, प्लास्टिक बोतल, जर्किन, प्लास्टिकका साना ड्रमहरू लगायत माछाका बाकस आदि भाँडाहरूलाई व्यवस्थित गरी राखेर समयअनुकूलका विभिन्न किसिमका फलफूल र तरकारीहरू उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

ती भाँडाहरूलाई कौसीमा राखेर त्यसमा आधाभन्दा अलि बढी माटो राखेर त्यसमा मौसम अनुसारका फलफूल र तरकारीहरू लगाइन्छ । यस किसिमको खेतीमा खासगरी हिउँदको समयमा रायो, लसुन, प्याज, मेथी, धनियाँको साग जस्ता सब्जी उत्पादन राम्रोसँग गर्न सकिन्छ भने वर्षाको समयमा विशेष गरी घिउसिमी, भेंडेखुर्सानी, तरकारी प्रयोजनको लामो खुर्सानी (माछे खुर्सानी), घिरौँला, फर्सी, करेला, बोडी, बैगन, भिन्डी, गोलभेँडा जस्ता सब्जीहरूको राम्रो उत्पादन गर्न सकिन्छ । यसरी गरिने खेती नै कौसी खेती हो ।

कौसी खेतीबाट उत्पादन भएका सागसब्जी र अन्य तरकारीहरूमा विषादीहरूको प्रयोग नगरिकन उत्पादन गर्न सकिन्छ । यसका लागि केही सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ । जस्तो रायोको सागमा लाइ कीरा लाग्न नदिन र वर्षामा गरिने खेतीमा खास गरी बोडी र करेलामा किरा लाग्न नदिन घरेलु उपचारका विधिहरू

प्रयोग गर्नुपर्छ । समयानुकूल कौसीखेती राम्रोसँग गरियो भने ताजा, स्वस्थकर र अर्गानिक तरकारी र फलफूल उत्पादन गरेर उपभोग गर्न सकिन्छ ।

कौसी खेतीको महत्त्व

आजभोलि सहरी क्षेत्रभित्रका मानिसहरूले कौसी खेतीलाई महत्त्व दिन थालेका छन् । पछिल्लो समयमा विकसित भएको कौसी खेतीले यसको महत्त्व झन बढाएको छ । कौसी खेतीको महत्त्व यस प्रकार रहेको छः

१. समयानुकूलका फलफूल तथा तरकारीहरू उत्पादन गर्न सकिने हुन्छ ।

२. आफ्नो कामबाट फुर्सद पाएको समयको सदुपयोग हुन्छ ।

३. शारीरिक श्रम गरी र शरीरलाई चलायमान बनाउन सकिन्छ ।

४. विषादीरहित ताजा तरकारीहरू उपभोगले स्वस्थ रहन टेवा पुग्ने हुन्छ ।

५. दिनदिनै महँगिएको तरकारी खरिद गर्नु नपर्ने हुन्छ ।

६. आफैँको मिहिनेतबाट उत्पादित वस्तु प्रयोग गर्दा आत्म सन्तुष्टि बढ्ने हुन्छ ।

कौसी खेती गर्ने तरिका

तपाइँ हाम्रो घरमा प्रयोग नभई खेर गइरहेका र बिग्रिएका बाल्टिन, प्लास्टिक बोतल, सिमेन्टका बोरा साथै सङ्कलन गरिएका गमला, माछाका बाकस आदिमा कौसी खेती गर्न सकिन्छ । प्राकृतिक रूपमा जमिनमा गरिने खेतीमा भन्दा तुलनात्मक रूपमा कृत्रिम सामग्री सङ्कलन र व्यवस्थापन गरी गरिएको कौसी खेतीमा बोटबिरूवाहरूलाई आवश्यक पर्ने प्राङ्गारिक र पोषक तत्वहरू पर्याप्त मात्रामा नहुन सक्छ वा चाहिने तत्व अपुग हुन सक्छ । कौसी खेतीमा लगाइने फलफुल र तरकारीहरूलाई आवश्यक पर्ने विविध तत्त्वहरूको अभाव हुन नदिन र कौसी खेतीमा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरूले कौसीको क्षति नपुऱ्याउन केही कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । यसका लागि सावधानी हुनुपर्ने सवालहरू अवलम्बन गरी कौसी खेती गर्नु राम्रो हुन्छ ।

क) कौसी खेती गर्न प्रयोग गरिएका सामग्रीहरूलाई सिधै कौसीमा टाँसेर राख्नु हुँदैन । जसको ओसले कौसी बिग्रिएर पानी चुहिने हुन सक्छ । यसबाट सुरक्षित रहन कम्तिमा ९ इन्च देखि १२ इन्चसम्मको छतको उचाइमा ती सामग्रीहरू राख्नुपर्छ । यसका लागि ईंटाको वा फलामे स्टेन्डको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ख) बाल्टिन, बाकस वा ड्रमको वरिपरिबाट विरूवाहरू गोडमेल गर्न सकिने र सरसफाइ गर्न सकिने गरी तिनीहरूलाई मिलाएर राख्नुपर्छ ।

ग) माटोको उर्वराशक्ति बढाउन प्राङ्गारिक तत्वको कमी हुन नदिन तपाइँ हाम्रो भान्सामा खेर गएका र कुहिने वस्तुहरूलाई एउटा बाकसमा सङ्कलन गरी कुहाएर प्राङ्गारिक मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा थोरै तोरीको पिना (सम्भव भए) मिलाएर प्रयोग गरे अझ बेस हुन्छ ।

घ) माटोलाई राम्रोसँग खन्नुपर्छ र कम्तीमा ६-८ इन्च भित्री बाहिरी माटो उल्टाउनु राम्रो हुन्छ। बाली लगाउनु पूर्व माटोमा खुम्रे कीरा भए नभएको राम्रोसँग हेर्नुपर्छ। यदि खुम्रे कीरा भएमा टिपेर फ्याँकी माटोमा कृषि चून र पोटास प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

ङ) तरकारी र फलफूलका बिरूवाहरू नर्सरीमा उत्पादन गरेपछि उचित मौसम र समयमा रोप्नुपर्छ।

च) आवश्यक मात्रामा चिस्यानको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।

छ) लहरे तरकारीहरूलाई थाँक्राको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

ज) उमार शक्ति राम्रो भएको र उत्पादन राम्रो हुने बीउको प्रयोग गर्नु पर्दछ।

झ) आधुनिकीकरणबाट कौसी खेती गर्न टनेला प्रणालीबाट गर्न पनि सकिन्छ। यसका लागि सोही अनुसारको ठाउँको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ।

ञ) सेपिलो नभई खुल्ला हावा वहने, बिहानदेखि बेलुकीसम्म घाम लाग्ने ठाउँमा कौसी खेती गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

तरकारी बाली, बीउ बिजन छनोट एवम् नर्सरी

तरकारीबारी नर्सरी गर्नुपूर्व यसको बीउबिजन प्रयोगका बारे ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ। खास गरी यसमा २ प्रकारका बीउबिजनहरूमध्ये आफूलाई उपयुक्त लागेको बीउबिजनको प्रयोग गर्नुपर्दछ। स्थानीय रैथाने बीउबिजन र आधुनिक प्रविधिबाट उत्पादन गरिएका (उन्नत जात) हाइब्रिड बीउहरूमध्ये उत्पादन बढी लिन सक्ने अवस्थामा हाइब्रिड बीउहरू प्रयोग गरिन्छ। यस प्रकारको बीउबाट उत्पादित तरकारीहरूको स्वादिष्टतामा केही कमी हुने र तरकारी खेतीमा बढी कीटाणुको आक्रमण पनि हुने हुँदा जैविक विषादी अथवा सरकारी स्वीकृति प्राप्त कम्पनी कारखानाबाट उत्पादित कीटनाशक औषधीहरूको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। स्थानीय रैथाने प्रजातिका बीउहरू प्रयोग गर्दा उत्पादनमा केही कम हुने भएता पनि प्रशस्त स्वादिष्टता भएको हुन्छ। यस प्रजातिको खेतीमा कीटाणुहरूको आक्रमण कम हुन्छ र विषादीहरूको प्रयोग खासै गर्नु पर्दैन।

बीउबिजनको छनोट भएपछि कौसी खेतीको लागि बेर्ना उत्पादन गर्न बजारमा किन्न पाइने प्लास्टिकका साना थैलाहरू (करिब ५०० ग्राम माटो अट्ने) किनेर ल्याउने र उक्त थैलामा बीउहरू रोपेर बेर्ना तयार पार्ने। बेर्नाका लागि प्रयोग हुने माटो प्राङ्गारिक पदार्थ भएको र मलिलो बलौटे माटो हुँदा बेर्ना राम्रो निस्कन्छ। प्लास्टिक थैलामा माटो अलिक नभरी राख्ने र माथिल्लो सतहबाट करिब एक देखि

दुई इन्च तल बीउ रोपी हल्का माटोले छोपी हल्का चिस्यान दिनुपर्छ । बिरूवा उम्रेको करिब ३ हप्ता भित्रमा प्रयोग गरिएका बाकस वा बाल्टिनहरूमा सारेर कौसी तरकारी खेती गर्नु उपयुक्त हुन्छ । बोट बिरूवाहरूले उत्पादन दिँदै गर्दा उत्पादनको अन्तिम चरणको अवस्था हुनु करिब तीन हप्ता पहिले पछि रोपिने तरकारीहरूको नर्सरी गर्न प्लास्टिक थैलामा बीउ रोपेर बिरूवा उमार्ने कार्यहरू गर्दा बाकसहरू खाली राख्नुपर्ने अवस्था आउँदैन ।

कौसी खेती, तरकारी बालीको छनोट र उपयुक्तता

कौसी खेतीमा तरकारी बालीको छनोट गर्दा समयको अनुकूलता हेरी बाली छनोट गर्नु उपयुक्त हुन्छ । हुन त पछिल्लो समयमा बेमौसमी तरकारीबालीहरू पनि प्रशस्त लगाउने गरेको पाइन्छ । यस किसिमको बेमौसमी तरकारी बालीमा कीटनाशक औषधीको बढी प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ । खास गरी हिउँदको समयमा रायो, मेथी, धनिया, खुर्सानी, लसुन, प्याज घिउसिमी, गोलभँेडा आदि बीउहरू लगाउन सकिन्छ भने वर्षाको समयमा घिउसिमी, झाडेसिमी, भेँडेखुर्सानी, लामो माछे खुर्सानी, रामतोरिया, घिरौँला, चिचिन्डा, करेला, बोडी, भन्टा, फर्सी, गोलभँेडा जस्ता तरकारीहरू लगाउन सकिन्छ । लहरे तरकारीहरूका लागि भने आवश्यक मात्रामा डोरी वा बाँसका थाँक्राहरू दिनुपर्ने हुन्छ । लहरे तरकारीहरूका लागि प्रयोग गरिने सामग्रीहरूमा अलिक ठूलो प्लास्टिक बाल्टिन वा माछाका बाकस उपयुक्त हुन्छ । किनकि यस किसिमको बालीको जराको माटोभित्र फैलिने भाग भनेको बिरूवाको फेदबाट करिब १ फिट वरिपरि र १ फिट गहिराई जाने हुन्छ । काँक्रो, काउली, मूला, गाजर जस्ता तरकारीहरूको लागि ठाउँ अझ धेरै लाग्ने भएकाले सोहीअनुसारका बाकसको व्यवस्थापन गर्नु उचित हुन्छ ।

कृषिको आधुनिकीकरण विधिबाट कौसीमा तरकारी खेती गर्दा तरकारी बालीमा चिस्यानका लागि पानीको पाइप बिछ्याई हरेक बोटमा पानी जाने गरी पाइप जडान गर्न पनि सकिन्छ । रायोको साग र गोलभँेडाका लागि प्लास्टिक टनेला बनाई खेती गरेमा उत्पादन राम्रो हुन्छ । कौसी खेती प्रयोजनमा बेमौसमी तरकारीभन्दा मौसमी तरकारी खेती गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

अभ्यास

१. कौसी खेती भनेको के हो ?

२. कौसी खेतीको महत्त्व ४ बुँदामा लेख्नुहोस् ।

३. कौसी खेती गर्ने तरिका वर्णन गर्नुहोस् ।

५. कौसी खेतीमा सावधानी नअपनाउँदा पर्ने असरहरू लेख्नुहोस् ।

६. कौसी खेतीको लागि उपयुक्त बाली छनोट गरिने आधारहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ २ कौसी खेतीका लागि कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका र प्रयोगको अवस्था

मल बिरूवाको खाद्य पदार्थ हो । खेतबारीमा होस् या कौसी खेतीमा होस् बोटबिरूवाहरूलाई आवश्यक पर्ने खाद्यतत्वको अभाव हुन नदिन विविध तरिकाबाट मल उत्पादन र प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै गड्यौलाको मल, कुखुराको सुली, गोबर मल, कम्पोस्ट मल, हरियो मल आदि प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । सोको उपलब्धता नभएमा आआफ्ना घर भान्सामा कुहिएर जाने वस्तुहरू साथै झारपातहरू एउटा अलिक ठूलो भाँडो, प्लास्टिक ड्रम वा माछाको बाकसमा कुहाएर त्यसमा केही मात्रामा तोरीको पिना मिसावट गरी मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी मल प्रयोग गर्दा माटोलाई राम्रोसँग खन्ने, झारपात केलाउने र बिरूवा लगाउनुभन्दा पहिले माटोको माथिल्लो सतहमा माटो र मलको मिश्रण गरी हल्का चिस्यानको व्यवस्था गरी बिरूवा लगाउनु उपयुक्त हुन्छ । सम्भव भएमा कम्पोस्ट मल बनाउन असुराको पात, निमाराको पात र बकाइनाको पात सङ्कलन गरी कुहियाइएमा अत्यन्त राम्रो कम्पोस्ट मल तयार हुन्छ । यस किसिमको कम्पोस्ट मल विरूवामा प्रयोग गर्दा तरकारीको राम्रो उत्पादन हुन्छ । बिरूवाहरूको ढाँचा राम्रो सप्रिएको नदेखिएमा चाहिँ केही मात्रामा रासायनिक मलको प्रयोग पनि गरिन्छ । १ किलोग्राम युरिया रासायनिक मल करिब १०० वर्ग फिट क्षेत्रफलमा प्रयोग गर्दा उपयुक्त हुन्छ । माटोको उर्वराशक्ति बढाउन आफूले तयार गरेको कम्पोस्ट मल र त्यसमा हल्का रासायनिक मल DAP मिलाएर बाली लगाउनु पूर्व माटोमा मिश्रण गर्नुपर्छ, जसले गर्दा विरूवालाई चाहिने फोसफोरस, क्याल्सियम जस्ता तत्वहरूको अभाव हुँदैन । बिरूवाको जरालाई मजबुत बनाउन र फल उत्पादन बढी गर्न बिरूवा अलिक बढेपछि माटोमा हल्का पोटास प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ ।

कीटनाशक औषधीको प्रयोगका अवस्था

कीटनाशक औषधीहरूको प्रयोगबाट उत्पीदित तरकारीहरू स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ । कीटाणुहरूले बिरूवाका पातहरू र फलहरू नष्ट पुऱ्याउने अवस्था देखियो भने हल्का रूपमा औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसरी प्रयोग गरिने कीटनाशक औषधी र नियन्त्रणका उपायहरू २ किसिमका हुन्छन् :

१. जैविक तरिकाबाट नियन्त्रण

यदि माटोमा अम्लीयपना बढ्दै गयो भने बाली लगाउनुपूर्व माटोमा कृषि चून हल्का प्रयोग गरी बाली लगाउनुपर्छ । जब बिरूवा बढ्दै गई फल उत्पादन हुँदै गर्दा किटाणुहरूले असर पार्न खोज्यो भने यसको भौतिक नियन्त्रण, बिरूवाका फेदहरूमा सरसफाइ साथै घरेलु अन्य उपचारका विधिहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । जसमा दाउरा बाल्दा निस्किएको धुँवा, खरानी, गाईको गहुँत, नीमपात, तितेपाती, सुर्ती, पिर्रे झारका पात थिचेर वा पकाएर निस्किएको झोलमा आवश्यकता अनुसार पानी मिसाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२. रासायनिक तरिकाबाट नियन्त्रण

बिरूवाका पातहरू र फलहरू कीटाणुहरूले नष्ट गर्ने अवस्था देखियो भने यसको नियन्त्रणका लागि सरकारी निकायबाट स्वीकृति प्राप्त कम्पनीबाट तयार भएको रासायनिक कीटनाशक औषधी हल्का रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ। रासायनिक औषधीको प्रयोग गर्दा पानी नपरेको समयमा प्रयोग गर्नुपर्छ। रासायनिक औषधीको प्रयोग गरिएको भए औषधी प्रयोग गरिएको एक हप्ता समय पुगेपछि मात्र फल टिप्नु पर्दछ। यसको किसिमको औषधीले स्वास्थ्यलाई अप्रत्यक्ष हानि गर्ने हुनाले धेरै प्रयोग गर्नु हुँदैन।

बिरूवाका लागि आवश्यक खाद्य तत्वहरू

१. प्रमुख खाद्य तत्वहरू

सौर्यशक्ति र हावा पानीबाट पाइने प्राकृतिक ३ वटा तत्वहरू कार्बन, हाइड्रोजन र अक्सिसन तथा कृत्रिम तरिकाबाट कम्पोस्ट मल तयार गरी मलमा उपलब्ध हुने ३ वटा तत्वहरू नाइट्रोजन, फोसफोरस र पोटास गरी जम्मा ६ प्रकारका तत्वहरू (CHONPK) बोटबिरूवाका लागि प्रमुख खाद्यतत्वहरू हुन्।

२. सहायक खाद्य तत्वहरू

क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र सल्फर ३ प्रकारका हुन्छन्।

३. सूक्ष्म खाद्य तत्वहरू

आइरन, कपर, म्याग्निज, जिङ्क, बोरन, मोलिबेडम र क्लोरिन तत्वहरू सूक्ष्म खाद्य तत्वहरू हुन्। बोट बिरूवालाई चाहिने प्रमुख खाद्य तत्वहरू केही प्राकृतिक रूपमा नै पाइन्छ भने केही प्राङ्गारिक कम्पोस्ट मलबाट उपलब्ध हुन्छ। यदि बिरूवाहरूलाई आवश्यक पर्ने खाद्य तत्वहरू पर्याप्त मात्रामा भएन भने उक्त तत्वहरू प्राप्तिका लागि रासायनिक मलको समेत प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था हुन सक्छ। कम्पोस्ट मलले माटोको उर्वराशक्ति बढाई उत्पादन राम्रो हुने, माटोमा अम्लीयपना हुन नदिने र स्वादिष्ट फल उत्पादन हुने गर्दछ। बाली बिरूवाका लागि माटोको PH मान ७.५ देखि ६.५ हुनुपर्ने भएकाले समय समयमा माटो परीक्षण गराउँदै गर्नुपर्छ। माटोको परीक्षण जे.टी.ए. वा कृषि विशेषज्ञले गर्दछन्। यदि माटोमा अम्लीयपन बढ्न गयो भने कृषि चूनको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

अभ्यास

१. कम्पोस्ट मल केबाट बन्छ र यो कसरी बनाउन सकिन्छ ?

२. बोट बिरूवाहरूमा रोग लाग्न गएमा उपचार गरिने विधिहरू के के हुन् ?

३. माटोको अम्लीयपन बढेमा कसरी उपचार गरिन्छ ?

४. माटोको PH मान कति हुनुपर्छ ?

५. बिरूवाका लागि अवाश्यक पर्ने खाद्यतत्वहरू कति प्रकारका छन् ? र ती के के हुन् ?

पाठ ३ उद्योग र उद्यमशीलता

प्राचीन कालदेखि नै बनेपा एक व्यावसायिक नगर हो । तिब्बतसँग व्यापार हुँदादेखि नै बनेपा एक व्यावसायिक नगर थियो । भोटसँग व्यापार भएकाले पनि बनेपालाई भोंत भन्ने गरिएको हो । बीचमा यो सहर औद्योगिक नगरी पनि भइसकेको थियो । सबै घर परिवारले केही न केही उत्पादन गरी मुलुकभित्र व्यवसाय गरेका थिए । घर घरमा कपडा बुन्ने तान थियो । बनेपामा घरेलुबाट सञ्चालित ठूलो कपडा उद्योग गान्धी आश्रम र लायकुलीमा सञ्चालन गरिएको थियो । २०/२१ वटा मानन्धरहरूका भुटेको तोरीको तेल पेल्ने कोल थिए । रन्जितकारहरूका कपडा तथा धागोमा रङ्ग हाल्ने कारखानाका र कपडामा बुट्टा हाल्ने उद्योगहरू पनि सञ्चालन भएका थिए । त्यस बेलादेखि सबैले आआफ्नो तरिकाबाट उद्योग तथा व्यवसाय सञ्चालन गर्दै आएका थिए ।

हाल बनेपामा चाउचाउ, बिस्कुट, चकलेट, पाउरोटी, पाउँ (तितौरा), चामल, चिउरा, हाकुपटासी बुन्ने, गलैँचा बुन्ने, पानी प्रशोधन (मिनिरल), प्लाइउड निर्माण जस्ता धेरै उद्योगहरू सञ्चालन भइरहेका छन् । उद्योगका साथै खाद्यान्न, हार्डवेयर, लुगा, छाला जुत्ता, इलेक्ट्रिक तथा इलेक्ट्रोनिक्स जस्ता थुप्रै व्यवसाय सञ्चालित छन् ।

बनेपामा साना घरेलु उद्योगहरूको विकास गर्न सकिन्छ । सिलाइ, बुनाइ र कढाइ गरेका लुगाहरूको ठुला बजारहरूमा बिक्री गर्न सकिन्छ । ब्युटी पार्लरको तालिम दिएर दिदी बहिनीहरूलाई उद्यमी बनाई स्वरोजगार बढाउन सकिन्छ । अचार, पाउँ, तितौरा, चकलेट, बिस्कुट, पाउरोटी, फर्निचर जस्ता व्यवसाय सञ्चालन गर्दा राम्रो हुन्छ ।

अर्को कृषि उद्योगहरूको पनि बनेपामा धेरै सफल हुने सम्भावना छ । आलुबाट चिप्स, गोलभेंडाबाट (टोमाटो केचप), मकैबाट चिजबल जस्ता वस्तुहरू उत्पादन गर्न सकिन्छ । काभ्रे जिल्ला देशकै नम्बर एक दूध उत्पादनमा आत्मनिर्भर जिल्लामा पर्दछ । त्यसैले बनेपामा दूधबाट उत्पादित सामानहरू खुवा, मखन, पुष्टकारी, पनिर, चीज, दही, घिउ जस्ता खानेकुराहरूको उत्पादन गर्ने राम्रो सम्भावना छ ।

उपत्यका नजिक भएको कारणले पनि हामीलाई बजारको राम्रो अवसर छ । ठूलो बजार काठमाडौँ, भक्तपुर र ललितपुर नजिक भएको कारणले पनि ढुवानीमा खर्च सस्तो पर्छ ।

बनेपालाई औद्योगिक क्षेत्रको रूपमा विकास गर्न अत्यन्त आवश्यक छ । यहाँ उद्योग तथा व्यवसायमा ठूलो फड्को मार्न सकिन्छ । यसले बनेपाभित्रका बासिन्दाहरूको आर्थिक स्रोत वृद्धि हुने छ । स्थानीय व्यक्तिहरूलाई रोजगारको साथै उनीहरूको स्तरोन्नति हुनेछ । बनेपामा उत्पादन भएका कृषि तथा अन्य

वस्तुहरू उपत्यकामा सजिलै बिक्री हुनुका साथै उत्पादनमा धेरै सस्तो पनि हुन्छ । औद्योगिक क्षेत्रभित्र विभिन्न मापदण्डहरू पूरा हुने हुँदा उद्योगीहरूको लगानी कम हुनुका साथै हौसला पनि बढ्छ ।

उद्योगीले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

उपभोक्ताहरूलाई स्वच्छ, शुद्ध, सफा उत्पादनका साथै कसलाई कुन वस्तुको आवश्यक हो भन्ने वस्तुको पहिचान गरी उपभोक्ताहरूलाई खुसी पार्न सक्नु नै उद्योगीहरूको सफलता हो । आवश्यकता अनुसारको उत्पादन कम लागतमा उपभोक्ताको हातमा पुऱ्याउनु, पूँजीको पूरा सदुपयोग गर्नु, उद्योगको कामप्रति समर्पित हुनु, तन मन लगाएर पूरा समय विना विचलित आफ्नो दायित्व पूरा गर्नु सफल व्यवसाय हो । यही सच्चा उद्यमी हो । उद्योगीले स्थानीय उत्पादनलाई प्राथमिकता दिई स्थानीय व्यक्तिहरूलाई स्वरोजगार बनाई टोल, गाउँ नगर हुँदै देशको सेवा गर्नु नै एक उद्यमीको देशप्रतिको कर्तव्य तथा दायित्व पनि हो । उद्योगलाई फस्टाउन राज्यले पनि उद्योगीहरूलाई प्रोत्साहन दिनुका साथै हौसला दिने नीतिहरू निर्माण गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास

१. **उद्यमी भनेको के हो ?**

२. **प्राचीन कालमा बनेपामा कस्ता प्रकारका उद्यम तथा व्यवसायी थिए ?**

परियोजना कार्य :

१. रोजगार मेला भनेको के हो भन्ने सन्दर्भमा समाजका कुनै २ जना बुद्धिजीवि सँग छलफल गर्नुहोस् । प्राप्त जानकारीहरूका आधारमा रोजगार मेलाको महत्त्व विषयक लेख लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाइँको स्थानीय तहमा वृत्ति मार्ग निर्देशनको सम्बन्धमा सञ्चालनमा रहेका कार्यक्रमहरूको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ४ पर्यटन व्यवसाय

पर्यटनको परिचय

सामान्य रूपमा‘पर्यटन’ भन्नाले यात्रा वा भ्रमण भन्ने बुझिन्छ । मानिसले आफ्नो फुर्सदको समयमा मनोरञ्जन, आनन्द अथवा ज्ञान अभिवृद्धिका लागि गर्ने यात्रा गर्ने गर्दछन् । पछिल्लो समयमा व्यापार व्यवसाय, स्वास्थ्य सेवा प्राप्तिका लागि गरिने यात्रालाई पनि पर्यटन मान्ने गरिएको छ । पर्यटन गर्ने मानिस पर्यटक हो । विश्व पर्यटन सङ्गठनको परिभाषा अनुसार पर्यटक भन्नाले ‘आफ्नो सामान्य परिवृत्त बाहिर २४ घन्टाभन्दा बढी तर लगातार एक वर्षभन्दा कम समय अवधिभित्र मनोरञ्जन, व्यापार र अरू उद्देश्यका लागि यात्रा गर्ने मान्छेलाई बुझाउँछ ।’

प्राचीन समयमा ज्ञानको खोजी र शान्ति प्राप्तिका लागि अथवा आरामका लागि गरिने यात्रालाई पर्यटन भन्ने प्रचलन थियो । यसमा तीर्थयात्रा पनि पर्दथ्यो । पर्यटन उद्योगको अवधारणा चाहिँ अठारौँ शताब्दीमा बेलायतबाट आएको मानिन्छ । उद्योगधन्दाको विकास सँगसँगै मानिसलाई आरामका लागि पर्यटनको आवश्यकता महसुस गरियो । आधुनिक यातायात सुरू भएपछि पर्यटन उद्योगको स्थापना र विकासमा महत्त्वपूर्ण टेवा पुग्यो । आजको आधुनिक विश्वमा पर्यटन अर्थतन्त्रको एउटा मुख्य आधार बन्न पुगेको छ । विश्वका कतिपय देशहरूले अर्थतन्त्रको मुख्य आधार नै पर्यटन व्यवसायलाई बनाएको देखिन्छ ।

पर्यटन दुई किसिमका हुन्छन् : आन्तरिक पर्यटन र बाह्य पर्यटन । आन्तरिक पर्यटन भन्नाले कुनै एक देशको नागरिकले आफ्नै देशभित्र भ्रमण गर्नुलाई बुझाउँदछ भने एउटा देशको नागरिकले अर्को देशको पर्यटकीय उद्देश्यले यात्रा गर्नु चाहिँ बाह्य पर्यटन हो ।

मानिसले गर्ने पर्यटनको प्रयोजन र उद्देश्य भिन्न भिन्न हुन सक्दछ । कोही मनोरञ्जन र आरामको उद्देश्यले मात्रै यात्रा गर्ने हुन्छन् । कुनै आरामदायी ठाउँमा गएर आफ्नो थकान र तनावलाई मेटाउनका लागि यस्तो पर्यटन गरिन्छ । कोही साहसिक पर्यटनमा रूचि राख्दछन् । चूनौतीपूर्ण यात्रा यसको विशेषता हो । पर्वतारोहरण, र्‍याफ्टिङ, पदयात्रा आदि साहसिक पर्यटनमा राख्न सकिन्छ । कुनै ठाउँको जाति र संस्कृति विशेषको अध्ययन गर्नका लागि गरिने पर्यटनलाई सांस्कृतिक पर्यटन भन्न सकिन्छ । ऐतिहासिक स्थल र धरोहरहरूको अवलोकन र अध्ययन गर्न गरिने यात्रा ऐतिहासिक पर्यटन हो । प्राकृतिक स्थलहरूमा गरिने पर्यटन, वनजङ्गल, जीवजन्तुको अवलोकनका लागि गरिने यात्रालाई पर्यावरणीय पर्यटन भन्न पनि सकिन्छ । हिजोआज स्वास्थ्यका उद्देश्यले गरिने पर्यटनको आकर्षण पनि बढ्दै गइरहेको पाइन्छ । स्वास्थ्य उपचारका सिलसिलमा एक भूभागबाट अर्को भूभागमा गरिने पर्यटन स्वास्थ्य पर्यटन हो ।

अभ्यास

१. विश्व पर्यटन सङ्गठनले पर्यटनको परिभाषा कसरी गरेको छ ?

२. पर्यटक भन्नाले के बुझिन्छ ?

३. पर्यटन कति प्रकारका छन् ?

४. 'तीर्थ यात्रा' पर्यटन भन्नाले के बुझिन्छ ?

५. आन्तरिक र बाह्य पर्यटनको दुई वटा फरक छुट्याउनुहोस् ?

पाठ ५ पर्यटनको महत्त्व

पर्यटनले केवल मनोरञ्जनको उद्देश्य मात्रै राख्दैन । संसारका धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, शैक्षिक, साहसिक लगायतका अन्य गतिविधिहरूमा पनि पर्यटनको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । पर्यटनको महत्त्वलाई बुँदागत रूपमा यसरी चर्चा गर्न सकिन्छ :

सामाजिक, सांस्कृतिक र शैक्षिक महत्त्व

एउटा सामाजिक सांस्कृतिक पृष्ठभूमिको मानिस अर्को फरक किसिमको सामाजिक सांस्कृतिक परिवेशमा पुग्दा दुई भिन्न किसिमका मानिसहरूको बीचमा अन्तर्क्रिया हुनु सिङ्गो मानव जातिका लागि सकारात्मक कुरा हो । यसले मानिस मानिस बीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ । एक अर्काप्रतिको घृणा र द्वेषलाई घटाउँदछ भने एक अर्काको शैक्षिक ज्ञान, अनुभव र विचारको लेनदेन हुन गई समाजलाई अझै विकसित र सभ्य बनाउन मद्दत गर्दछ । यसबाट विभिन्न जातजातिका सामाजिक जीवन, रहनसहन, भेषभूषा, संस्कार र संस्कृतिको समेत ज्ञान गर्न सकिन्छ ।

ऐतिहासिक महत्त्व

ऐतिहासिक पर्यटनले मानिसलाई आफ्नो इतिहासको संरक्षण गर्नु र अरूको इतिहासको बारेमा जानकारी दिनु मात्र नभई इतिहासमा भएका राम्रा नराम्रा कामहरूको समीक्षा गर्न र त्यसबाट पाठ सिक्नलाई प्रेरित गर्दछ ।

धार्मिक महत्त्व

धार्मिक पर्यटनले मानिसको आध्यात्मिक विश्वासलाई बलियो बनाउँदछ । धर्ममा विश्वास गर्ने मानिसलाई आफ्नो र अरूको धर्म बारेमा थप जानकारी दिलाउँछ । यसले धार्मिक सहिष्णुता बढाउनमा पनि मद्दत पुऱ्याउँछ .

स्वास्थ्यसम्बन्धी महत्त्व

स्वास्थ्यलाभको लागि गरिने पर्यटनले मानिसलाई निरोगी बनाउँदछ । मानिसमा स्वास्थ्यको महत्त्वका बारेमा चेतना जगाउँदछ । फरक वातावरणमा स्वास्थ्य लाभ लिन, मानसिक तनाव कम गराउन र उपचारका लागि गरिने यात्रा यस अन्तर्गत पर्दछन् ।

पर्यावरणीय महत्त्व

संसार जति विकसित हुँदै गयो प्रदूषण, खनिज पदार्थहरूको दोहन, वन फँडानी र वन्यजन्तुहरूको सिकारले यसको प्राकृतिक सौन्दर्यलाई नष्ट गरिहेको छ। प्रकृतिमा आँच पुग्नु भनेको पृथ्वी र यहाँ रहेका सम्पूर्ण प्राणी र वनस्पतिको अस्तित्व सङ्कटमा पर्नु हो। त्यसैले प्राकृतिक दृश्यावलोकन, वनजङ्गल सफारी आदि पर्यावरणीय उद्देश्यले गरिने पर्यटनले मानिसमा प्रकृति संरक्षणको चेतना प्रदान गरी पर्यावरणीय दृष्टिले सचेत बनाउन मद्दत पुऱ्याउँदछ। अहिलेको समयमा पर्यटनको बहुआयामिक महत्त्व छ। त्यसैले पनि विभिन्न देशहरूले पर्यटनलाई महत्त्व दिँदै यसको विकासका लागि योजनाहरू बनाई गम्भीरतापूर्वक कार्यान्वयन पनि गर्दै आइरहेको पाइन्छ।

अभ्यास

१. सबैभन्दा पुरानो पर्यटन कुन हो ?

२. पर्यटनको प्रयोजन के-के हुन सक्छ ?

३. पर्यटनले देशको आर्थिक गतिविधिमा कसरी टेवा पुऱ्याउँछ ?

पाठ ६ पर्यटन व्यवसायका सम्भावना र चुनौती

पर्यटन व्यवसायका सम्भावना

'अतिथि देवो भव' को संस्कार बोकेको नेपाली समाजमा पर्यटकहरूप्रति देखाइने माया र हार्दिकताले पनि उनीहरूलाई नेपाल भ्रमणप्रति आकर्षण गर्न सक्दछ। आन्तरिक रूपमा पनि पर्यटनका लागि पूर्वाधार क्षेत्रहरूको विकास भइरहेको छ। बाटोघाटो, यातायात एवम् विभिन्न किसिमका सुविधायुक्त होटल, रिसोर्ट एवम् होम स्टेको सङ्ख्यामा उल्लेखनीय वृद्धि भइरहेको छ। आन्तरिक तथा बाह्य हवाइ उडानमा थप वृद्धि भइरहेको छ। यसले पनि पर्यटकहरूलाई नेपाल आउन सजिलो बनाएको छ। बेलाबेलामा अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चार माध्यम र पर्यटनसम्बन्धी संघसंस्थाहरूले नेपाल घुम्नै पर्ने देशको रूपमा प्रचार गरिदिनाले पनि नेपालको पर्यटनको विकासमा सहयोग पुग्ने गरेको छ। नेपालीहरूमै पनि पर्यटनसम्बन्धी चेतना बढ्दो छ, जसले आन्तरिक पर्यटनको विकास र यसको सम्भावनालाई बढाएको छ। सरकारी क्षेत्रका साथसाथै निजी क्षेत्रले पनि पर्यटन उद्योगमा लगानी बढाइरहेको अवस्था छ। यी र यस्ता अनेक कारणहरूले पनि नेपालमा पर्यटनको सम्भावनालाई बढाएको छ।

पर्यटन व्यावसायका चुनौती

नेपालमा पर्यटन उद्योगका आफ्नै किसिमका चुनौतीहरू पनि नभएका होइनन्। नेपालमा पर्यटनलाई सरकारी तवरबाट महत्त्वपूर्ण व्यवसाय मानिए पनि यससम्बन्धी योजना र त्यसको कार्यान्वयनलाई प्रभावकारी बनाउन नसकिरहेको तीतो यथार्थ छ। यसका लागि केन्द्र सरकार, स्थानीय सरकार एवम् गैरसरकारी र निजी निकायहरूका बीच उचित समन्वय हुन अत्यन्तै आवश्यक छ। विभिन्न किसिमका पर्यटकीय गन्तव्यहरूलाई सूचीकृत गर्ने र पर्यटकीय प्रयोजनअनुसार तिनको वर्गीकरण गरी सोहीअनुसारका भौतिक पूर्वाधारहरूको निर्माण गर्नुपर्दछ।

नेपालमा सबैभन्दा ठूलो चुनौती भौतिक पूर्वाधार नै हो। हाम्रा यातायात सेवा (स्थल र हवाइ दुवै) नियमित, सुरक्षित र भरपर्दो हुनु अत्यन्तै जरूरी छ। नियमित पर्यटकीय सूचनाको व्यवस्थापन, पर्यटकको सुरक्षा र स्वास्थ्यको भरपर्दो व्यवस्था पनि हुन उत्तिकै आवश्यक छ। पर्यटनको क्रममा भैपरि आउने दुर्घटना र भवितव्यबाट पर्यटकहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि उच्च किसिमको सतर्कता अपनाउने, तालिम प्राप्त र आधुनिक उपकरणहरूले सुसज्जित उद्धारक निकाय बनाउन आवश्यक छ।

आधुनिक सूचना प्रविधिको व्यापक प्रयोग, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका सुविधाजनक होटल, रिसोर्ट र अन्य स्थलहरूको विकास गर्नुपर्ने टड्कारो चुनौती पनि हाम्रा अघिल्तिर छ। स्थानीय तहसम्म पर्यटकीय शिक्षा

र चेतनाको अभिवृद्धि गर्न पनि जरूरी छ । पर्यटन व्यवसायसँग सम्बन्धित सबैलाई आधुनिक पर्यटनको अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताअनुसार सचेत र सुशिक्षित बनाउनु पर्ने देखिन्छ भने स्थानीय तहमा हाम्रा मौलिक पर्यटकीय विशेषताहरूका बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्न आवश्यक छ ।

हाम्रो पर्यटनको मुख्य आधार भन्नु नै प्राकृतिक सुन्दरता र विविधता नै हो । त्यसैले पर्यटन व्यवसायका लागि पनि पर्यावरणको संरक्षण अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । बढ्दो वातावरणीय प्रदूषण, वनजङ्गल फडानी एवम् खनिज सम्पदाको दोहनले बढ्दै गइरहेको पर्यावरणीय क्षति हाम्रो लागि चिन्ताको विषय त हुँदै हो । यसले पर्यटन व्यवसायमा पनि नकारात्मक असर पार्दछ ।

नेपालको पर्यटन उद्योगका लागि अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष ऐतिहासिक र सांस्कृतिक धरोहरहरू पनि हुन् । नेपालमा यस्ता धरोहरहरूको पर्यटकीय प्रयोजनका दृष्टिले सही सदुपयोग हुन सकिरहेको छैन । यस्ता स्थलहरूलाई पर्यटकीय गन्तव्य बनाउने, ती स्थलहरूका इतिहास, परम्परा, मिथक र मान्यताहरूलाई विभिन्न भाषामा प्रचारप्रसार गर्न सकिन्छ । कतिपय यस्ता स्थलहरूको उत्खनन र उचित संरक्षण गर्न पनि बाँकी नै छ । त्यसैगरी हाम्रा राष्ट्रिय र स्थानीय विविध किसिमका चाडपर्वहरूलाई पर्यटकीय दृष्टिले मनाउन पनि सकिन्छ ।

हाम्रा भेषभूषा, गीत, सङ्गीत, जात्रा, पर्व, लाखे नाच, लोक बाजा, लोक नृत्य, लोक संस्कृति आदि स्थानीय र पारम्परिक विषयहरूलाई पनि पर्यटकका लागि व्यवसायिक उद्देश्यले प्रदर्शन र प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले सांस्कृतिक एवम् ऐतिहासिक सम्पदाहरूको संरक्षण र अझै प्रचार गर्नुपर्ने आवश्यकता छ भने मौलिक कला र संस्कृतिलाई निरन्तरता दिनु र उजागर गर्नुपर्ने चुनौती पनि हाम्रा अघिल्तिर रहेको छ ।

पर्यटकीय सम्भावनाको प्रचुरता भएको हाम्रो जस्तो देशलाई संसारका विकसित देशको लहरमा उभ्याउनका लागि पर्यटनको विकास सबैभन्दा निर्विकल्प माध्यम हो भन्दा अत्युक्ति नहोला ।

अभ्यास

१. पर्यटन व्यवसायको सम्भावना बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ?

२. पर्यटन व्यवसायले कसरी पर्यावरणीय विकासमा टेवा पुऱ्याउँदछ ? पुष्टि गर्नुहोस् ।

३. पर्यटन व्यवसायमा देखिएका समस्या र चुनौतीहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ ७ बनेपामा पर्यटन विकासको अवस्था

काठमाडौँ उपत्यका छिर्ने प्रवेशद्वारको रूपमा परिचित बनेपा नगरपालिका पर्यटन व्यवसायको प्रचुर सम्भावना भएको नगरपालिकाभित्र पर्दछ । यस न.पा.भित्र प्राकृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा व्यापारिक र व्यावसायिक, फुडलेन्ड, होमस्टे जस्ता पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्न आवश्यक पूर्वाधारहरू छन् । यस नगरपालिका क्षेत्रभित्र निम्नानुसार पर्यटन व्यवसायको सम्भावना रहेको देखिन्छ :

१) धार्मिक पर्यटन

बनेपा न.पा. क्षेत्रभित्र प्रचुर रूपमा पर्यटकलाई आकर्षण गर्न सक्ने विभिन्न किसिमका धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रहरू छन् । जस्तै : आशापुरी महादेव, काभ्रे र भक्तपुरको सीमा साँगामा रहेको महादेव मन्दिर, नालाको भगवती मन्दिर, मनकामना मन्दिर, विकटेश्वर मन्दिर, नासिका मन्दिर, बनेपावासीको आराध्यदेवी चण्डेश्वरी माई, धनेश्वर मन्दिर, उग्रतीर्थ घाटमा रहेको उग्रेश्वर मन्दिर, नारायणथानको कृष्ण मन्दिर, नयाँबस्तीको कृष्णप्रणामी मन्दिर, जनैपूर्णिमाको दिन मेला लाग्ने गोसाइँकुण्ड क्षेत्र, पुरानो नेवा संस्कृति, दाफा भजन, चण्डेश्वरी जात्रा र हरेक वर्ष कृष्ण अष्टमीको दिन हजारौँ कन्या पुजिने ठाउँ पनि भएकोले प्रशस्तै धार्मिक पर्यटनको सम्भावना रहेको छ ।

२) ऐतिहासिक क्षेत्र

उपत्यकाका चार भञ्ज्याङमध्ये साँगा भञ्ज्याङ र नाला भञ्ज्याङ दुवै उपत्यका छिर्ने प्रवेशद्वार हुन् । यसका साथै नालाका विभिन्न स्मारक क्षेत्र, लायकु मञ्च, तीन धारा क्षेत्र, चण्डेश्वरी मन्दिरको क्षेत्र, गोसाइँकुण्ड क्षेत्र, र यस क्षेत्रमा रहेको सहिद पार्क, धनेश्वर क्षेत्र विकास कोष, उग्रेश्वर मन्दिर, महेन्द्रज्योतिमा रहेको ऐतिहासिक शिलालेख, गणेश मन्दिर र चोकहरू तथा बनेपा ११ मा रहेको शारदादेवी मन्दिर आदि ऐतिहासिक गौरव गर्ने क्षेत्रमा पर्दछन् ।

३) प्राकृतिक क्षेत्र

प्राकृतिक रूपमा भरिपूर्ण क्षेत्र बनेपामा अग्लो ठाउँको रूपमा नागीडाँडा, चण्डेश्वरी वन क्षेत्र, गोसाइङ्कुण्ड क्षेत्र, साँगा भञ्ज्याङ, वासुकी पार्क, भक्तपुर र काभ्रेको बनेपा न.पा को वडा नं. १ र २ मा रहेको

नगरकोट क्षेत्र आदि पर्दछन् । साथै होमस्टेका लागि मौलिक पूर्वाधारसहितका आकर्षक सुविधा भएका घरहरू, स्थानीय परिकार (अर्ग्यानिक) खाना आदि छन् । साथै यस न.पा.मा पर्यटन व्यवसायको प्रचुर सम्भावना भएका क्षेत्रहरूको खोजी गरी प्रचार प्रसार गर्न अति आवश्यक छ ।

४) व्यापार पर्यटन

बनेपा तिब्बतको खासाबाट आउने सामानको पुरानो व्यापारिक थलो पनि हो । पहिले पहिले बनेपाको गोदामचोकमा सामान भण्डारण गरेर मात्र देशका विभिन्न ठाउँमा वितरण गरिन्थ्यो । त्यसकारण किनमेल र व्यापार पर्यटनको पनि यहाँ ठूलो सम्भावना छ । अझ अरनिको राजमार्ग र बि.पी. राजमार्गसँग प्रत्यक्ष जोडिएको हुनाले पनि विभिन्न जिल्ला र सहरसँग यसको प्रत्यक्ष व्यापारिक सम्बन्ध बढ्दै गएको छ ।

त्यस्तै बनेपा क्षेत्रमा कृषि तथा कृषिजन्य वस्तुको प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । यहाँ उत्पादन भएको आलु, काउली र गोलभेँडा आदि तरकारीहरू तथा कागती, सुन्तला र नासपाती आदि फलफूलहरूलाई निकै राम्रो र गुणस्तरीय मानिन्छ । यी वस्तुहरूको व्यापार सिधै काठमाडौंसँग हुने गर्दछ । त्यस्तै यहाँको दूध, मह, कृषि उत्पादन, स्वस्थकर खाना (फुडलेन्ड) आदि पनि व्यापार पर्यटनका दृष्टिले सम्भावनायुक्त रहेको छ ।

अभ्यास

१. **बनेपा न.पा.का धार्मिक क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।**

२. **बनेपा न.पा.मा सञ्चालित होमस्टेको बारेमा स्थलगत प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।**

३. **कुनै एउटा पर्यटन व्यवसायसँग सम्बन्धित कुराहरू समेटी परियोजना कार्य तयार गर्नुहोस् ।**

एकाइ - ५

स्वास्थ्य, सरसफाइ र खेलकूद

पाठ १ स्वास्थ्य र पोषणको परिचय

शारीरिक रूपबाट तन्दुरूस्त रहनुलाई स्वस्थ भनिन्छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) को परिभाषा अनुसार 'मानिस शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले पूर्ण तन्दुरूस्त रहनुलाई स्वस्थ भनिन्छ।' मानिस स्वस्थ र निरोगी रहन चाहन्छ। यसका लागि स्वच्छ, सफा र स्वस्थकर खानाले मात्र पुग्दैन। हामीले खाने खाना पोषणयुक्त हुन पनि उत्तिकै जरूरी हुन्छ। पोषण भन्नाले शरीरमा खानाको उपयोगसम्बन्धी विज्ञानलाई बुझाउँछ। खानाको उपयोग भन्नाले खाना चपाउनु, निल्नु र शरीरले सोस्नु भन्ने बुझिन्छ। शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्वहरूको उचित मात्राको सन्तुलनलाई पोषण भनिन्छ।

शरीरमा खाद्यतत्वहरूको मात्रा कम वा बढी भएर शरीरमा पर्ने असरको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ। कुपोषणले न्यून पोषणलाई मात्र नभएर अधिक पोषण समेतलाई बुझाउँछ। न्यूनपोषण भएमा पुड्कोपना, कम तौल ख्याउटेपना आदि हुन्छ। अत्यधिक चिल्लो, गुलियो, नुनिलो र बढी मसालेदार खानाले, परिश्रम विहीन निस्क्रिय जीवन शैली अपनाउनाले हुने बढी तौल र मोटोपनाको अवस्थालाई अधिपोषण भनिन्छ। न्यूनपोषण वा अधिपोषण दुबै कुपोषण नै हुन्। यसर्थ शरीरलाई शक्ति दिने, शरीरको वृद्धि र विकास गर्ने तथा शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने गरी सन्तुलन मिलेको खाद्यतत्व नै पोषण हो।

शरीरलाई चाहिने सबै पोषक तत्वको सन्तुलन मिलेको खानेकुरालाई सन्तुलित भोजन (Balance diet) भनिन्छ। हामीले खाने खानामा हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न तत्वहरूको सम्मिश्रण रहेको हुन्छ। यी तत्वहरूमा कार्बोहाईड्रेट, चिल्लो पदार्थ, मिनरल्स, प्रोटिन, भिटामिन र पानी पर्दछन्। यी तत्वहरूमध्ये कार्बोहाईड्रेट र फ्याट हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिन आवश्यक पर्छ। मिनरल्स र प्रोटिन हाम्रो शरीरको विकासको लागि आवश्यक छन्। भिटामिन र पानी हाम्रो शरीरको नियमितता र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्न आवश्यक छन्। सामान्यतया हाम्रो शरीरका लागि पोषणतत्त्व पाइने खानेकुराका समूहहरू निम्नअनुसार छन् :

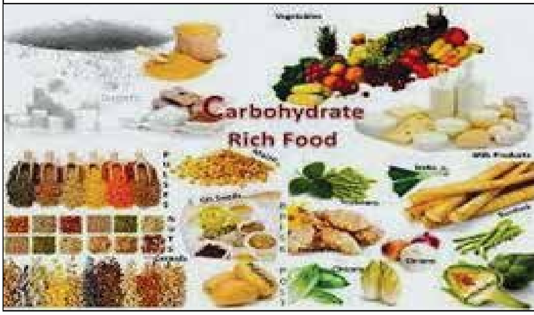
समूह : १. शरीरलाई शक्ति दिने खानेकुरा

समूहः २ शरीरलाई बृद्धि र विकास गर्ने खानेकुरा

समूह : ३. शरीरमा प्रतिरोधी क्षमता बढाउने खानेकुरा

समूह : १. शरीरलाई शक्ति दिने खानेकुरा :

कार्बोहाइड्रेट	चिल्लो पदार्थ (फ्याट)
चामल, आलु, केरा, सुन्तला, स्याउ, सिमी आदि	घिउ, तेल, चिज, अण्डा, माछा, नरिवल आदि ।

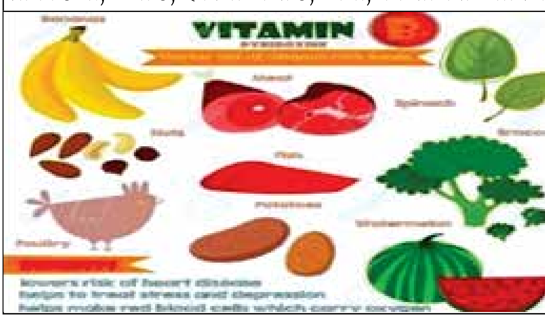


समूहः २ शरीरलाई बृद्धि र विकास गर्ने खानेकुराः

मिनरल्स	प्रोटिन
बदाम, गेडागुडी, च्याउ, दही, पनीर आदि ।	अण्डा, मासु, दूध, बदाम, ब्रोकाउली, गेडागुडी आदि ।

समूह : ३. शरीरमा प्रतिरोधी क्षमता बढाउने खानेकुरा :

भिटामिन	पानी
माछामासु, सागपात, टुसा, उमारेका गेडागुडी, ब्रोकाउली, च्याउ, हरियो केराउ, मेवा, किसमिस आदि ।	काँको, मुला, गाजर, टमाटर, सागपात, च्याउ, खरबुजा, अनारस, बन्दा, सुन्तला, स्याउ आदि ।



शरीरमा खाद्य तत्त्वको महत्त्व

हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकास गर्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग गर्दछ। हाम्रो शरीरलाई आवश्यक रगतको सन्तुलन मिलाउन र हाम्रो शरीरमा सुगरको सन्तुलन मिलाउन आवश्यक हुन्छ। हाम्रो शरीरमा हड्डीलाई बलियो बनाउन र शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन सहयोग गरेको हुन्छ। शरीरमा रगतको चाप सन्तुलनमा राखी शरीरमा भएका घाउहरू निको हुन्छ। त्यसै गरी आँखा तेजिलो बनाउँछ। छालालाई सुख्खा हुनबाट जोगाउँछ।

कुपोषणबाट आउने प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरू :

कुपोषणले हाम्रो स्मरण शक्ति ह्रास गराउँछ। खाना खाने रूचि कम हुन्छ। क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ। डिप्रेसनको सम्भावना बढी हुन्छ। शरीरमा मोटोपन वृद्धि हुन्छ। मुटुको रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। किड्नी ड्यामेज हुन सक्छ। लिभर ड्यामेज हुन सक्छ। हड्डी कमजोर हुन जान्छ। छाला सुख्खा भई छालाको रोग लाग्न सक्छ।

अभ्यास

१. पोषण भनेको के हो ? यसको महत्त्व लेख्नुहोस्।

२. पोषणतत्त्वहरू पाइने ६ वटै खानेकुराहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

३. तपाईंको घरमा पाक्ने परिकारहरूमा के कस्ता पोषण तत्वहरू पाइन्छन् ?

४. कुपोषणले हाम्रो शरीरमा के कस्तो असर गर्छ, लेख्नुहोस्।

शिक्षक निर्देशन

- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले खाने खानाका सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् र ती खानेकुराहरूमा के कस्ता तत्वहरू पाइन्छन् ? छलफल गराउनुहोस्।
- बनेपाका विभिन्न ठाँउमा के कस्ता खाद्यपदार्थहरू उत्पादन हुने गरेका छन् ? छलफल गरी टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ २ योग, ध्यान र व्यायाम तथा यसको महत्व

सामान्य अर्थमा योग भनेको जोड हो, मिलन हो । यसले मन र शरीरलाई जोड्ने काम गर्दछ । यसले मन र मस्तिष्कलाई जोड्ने काम गर्छ । आत्मा र परमात्मालाई जोड्ने काम गर्दछ । भौतिक शरीर र अध्यात्मलाई जोड्ने काम योगले गर्दछ । योगले मानिसको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य सन्तुलन राख्न मद्दत राख्दछ । योगले हामीले गर्ने हरेक व्यवहारमा सन्तुलन राख्दछ । ध्यानले मानिसमा एकाग्रता, निरन्तर साधना र दृढ अठोटको भाव जागृत गराउँछ । यसले बालबालिकालाई आफ्नो काममा प्रतिबद्ध भएर लाग्न मद्दत गर्दछ । यसले विद्यार्थीहरूलाई एकाग्र भई पढाइमा लाग्न समेत राम्रो गर्न मद्दत गर्दछ । ध्यानले मनलाई स्वच्छ बनाउँछ । स्वच्छ मनमा स्वच्छ विचार उत्पन्न हुन्छ । मनमा आउने अनेकन नकारात्मक सोचहरूलाई यसले रोकथाम गर्दछ । मनलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न र सकारात्मक सोचको विकास गर्न सघाउँछ । योग तथा व्यायामले मानिसको बाहिरी शरीर स्वस्थ राख्न र शुद्धि राख्न सकिन्छ भने प्राणायाम तथा ध्यानबाट भित्री शरीरको शुद्धि र मनको निर्मलता प्राप्त हुन्छ । यसैले योग र ध्यानबाट मानिसको बाहिरी शरीरको स्वस्थता मात्र प्राप्त नभई मष्तिस्क तथा भित्री अङ्गहरूको समेत स्वस्थता प्राप्त हुन्छ जसले मानिसमा स्वस्थ विचार, स्वस्थ भावना र सकारात्मक सोच जागृत गराउँछ ।

व्यायाम भनेको शारीरिक कसरत हो । हाम्रो शरीरमा खुम्चिएर रहेका नसाहरूलाई तन्काउन व्यायाम आवश्यक छ । व्यायामले हाम्रो शरीरका विभिन्न जोर्नीहरूलाई मजबुत गराउँछ । व्यायाम गर्दा हाम्रो शरीरबाट पसिना निस्कन्छ । पसिनाबाट हाम्रो शरीरमा भएका अनावश्यक विकारहरू हाम्रो शरीर बाहिर जान्छ । व्यायामले हाम्रो शरीर निरोगी र स्वस्थ हुन्छ ।

यस अर्थमा शारीरिक व्यायाम, ध्यान तथा प्राणायाम सबै योग अन्तर्गत पर्दछन् । यी सबैको काम हाम्रो भित्री तथा बाहिरी शरीरलाई स्वस्थ राख्नु नै हो । त्यसकारण योग मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । यसले मानिसलाई सार्थक र निरोगी जीवन जिउन सिकाउँछ ।

योगको महत्त्व

मानव जीवनमा योगको असीमित महत्त्व छ । मानिसले वर्तमान समयमा अत्यन्तै तनावपूर्ण जीवन बिताइरहेको छ । मानिस जुनसुकै पेसामा आबद्ध किन नहोस् बिहानदेखि बेलुकासम्म अनेकौं झमेलामा अल्झिरहेको हुन्छ । आजको मानिस 'रातमा न निद्रा न त दिनमा भोक' को स्थितिमा गुज्रिरहेको छ । योगले शारीरिक, मानसिकलाई स्वस्थ राख्छ । यसले तनाव व्यवस्थापन, चित्त स्थिरता र एकाग्रता ल्याउन सहयोग गर्दछ । संयमित र मर्यादित जीवन, असल चरित्र निर्माण ,अनुशासित जीवन जिउनका लागि योगको महत्त्व हुन्छ । खुसी र आनन्दित हुन तथा समभावको विकास गरी समाज परिवर्तन तथा सफल जीवन यापनका लागि योगको झनै ठूलो योगदान रहेको हुन्छ ।

अभ्यास

१. योग भनेको के हो ? योग र ध्यान गर्न किन आवश्यक छ ?

२. व्यायामबाट हाम्रो शरीरमा के-के फाइदा हुन्छ ?

३. योगको महत्त्व पाँच ओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन

- योग, ध्यान तथा व्यायामको प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने अवसर दिई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- योग र स्वास्थ्यको अन्तरसम्बन्ध प्रष्ट पार्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३ बनेपामा रहेका योग केन्द्रहरू

बनेपा नगर सामाजिक तथा सांस्कृतिक दृष्टिले अत्यन्तै गौरवपूर्ण महत्त्व बोकेको नगर हो । यस नगरका विभिन्न स्थानमा रहेका योग केन्द्रहरूमा बिहानी समयमा मानिसहरूले योगाभ्यास गर्ने गरेको पाइन्छ । योगभवन साधनाकेन्द्र बनेपामा रहेको सबैभन्दा पुरानो योगकेन्द्र हो । यहाँ रहेका सबै योग केन्द्रहरूमा गरी बिहानी समयमा ५०० भन्दा बढी मानिसहरूले बनेपा नगरक्षेत्र भित्र योग गर्ने गरेको पाइन्छ । यसै गरी बिहानी समयमा मानिसहरू चण्डेश्वरी मन्दिर, धनेश्वर मन्दिर, नाला भगवती, गोसाइँकुण्ड क्षेत्र लगायतका स्थानमा गई योग, ध्यान तथा प्राणायाम गर्ने गरेको पनि पाइन्छ ।

बनेपा क्षेत्रभित्रका योग साधना केन्द्रहरू

१. योगभवन साधना केन्द्र, बनेपा - ५

२. गणेश योग साधना केन्द्र, बनेपा - १

३. बनेपा राधाकृष्ण योग साधना केन्द्र, बनेपा - २

४. चामुण्डा योग साधना केन्द्र, बनेपा - ३

५. श्री सृष्टिकान्त योग साधना केन्द्र, बनेपा - ४

६. निलकण्ठेश्वर योग साधना केन्द्र, बनेपा - ६

७. भक्तेश्वर योग साधना केन्द्र, बनेपा - ६

८. लायकु योग साधना केन्द्र, बनेपा - ८

९. उद्योग वाणिज्य योग साधना केन्द्र, बनेपा - ८

१०. श्रीकृष्ण प्रणामी योग साधना केन्द्र, बनेपा - ९

११. पुलबजार योग साधना केन्द्र, बनेपा - १०

१२. आदर्श विद्या मन्दिर -ए.वि.एम.) योग साधना केन्द्र, बनेपा - ११

१३. भैंसेपाटी योग साधना केन्द्र, बनेपा - १३

१४. हंसदा योग साधना केन्द्र, बनेपा - १०

अभ्यास

१. कुन दृष्टिले बनेपाको गौरवपूर्ण महत्त्व रहेको छ ?

२. बनेपामा रहेको सबैभन्दा पुरानो योग केन्द्र कुन हो ?

३. कुनै एउटा योग केन्द्रमा गई त्यहाँ गरिने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरू क्रमबद्ध टिपोट गर्नुहोस् ।

४. तपाईं बसेको ठाउँबाट नजिकमा रहेका कुनै २ वटा योग केन्द्रमा जानुहोस् र त्यसका बारेमा निम्नानुसारको विवरण भर्नुहोस् :

क्र.सं.	योग केन्द्रको नाम	ठेगाना	योग गर्ने मानिसको सङ्ख्या	संयोजकको नाम	कैफियत
१.					
२.					

शिक्षक निर्देशन

- छलफल तथा प्रश्नोत्तर विधिको प्रयोग गर्दै योग, ध्यान तथा व्यायाम केन्द्रहरूको आवश्यकता बारेमा विद्यार्थीलाई प्रष्ट पार्ने उनीहरूलाई आफ्नो नजिकमा रहेको योग केन्द्रको बारेमा भन्न लगाउने, सम्भव भएसम्म नजिकमा रहेका १/२ वटा योग केन्द्रहरूको भ्रमण गराई त्यसको जानकारी लिई कक्षामा छलफल गर्ने ।

पाठ ४ दैनिक योग अभ्यास

तलका श्लोकहरू कक्षामा अभ्यास गरौं ।

ॐ श्री गुरूभ्यो नम :

सुरूमा ॐ को तीन पटक लामो उच्चारण गरौँ । ॐ ॐ ॐ

ॐ कारं विन्दु संयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिन: । कामदं मोक्षदं चैव ॐ काराय नमोनम: ।।

गायत्री महामन्त्र :

ॐ भूर्भुव:स्व: । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो न: प्रचोदयात् ।

अर्थ: **प्राणदाता, द:ुखहर्ता, सुख स्वरूप हे ईश्वर ! तपाईँका दिव्य ज्योतिको हामी ध्यान गर्छौँ । त्यही ज्योतिस्वरूप बुद्धिले हामीलाई सद्मार्गमा प्रेरित गर्नुहोस् ।**

प्रार्थना मन्त्र

ॐ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय : । मृत्योर्माऽमृतं गमय ।

अर्थ: **हे भगवान ! मलाई असत्यबाट सत्यतिर, अँध्यारोबाट उज्यालोतिर र मृत्युबाट अमरतातर्फ डोऱ्याउनुहोस् ।**

मङ्गल कामना मन्त्र

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिन: सर्वे सन्तु: निरामया ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दु:ख भाग्जन: ।।

ॐ शान्ति: । ॐ शान्ति: ।। ॐ शान्ति: ।।

अर्थ : **सबै प्राणी सुखी होऊन्, सबै स्वस्थ होऊन्, सबैलाई असल दृष्टिले हेरून्, कसैले पनि द:ुख झेल्न नपरोस् ।**

प्रयोगात्मक अभ्यास: विद्यार्थीहरूलाई पद्मासनमा बस्न लगाउने, आँखा बन्द गर्न लगाई पालैपालो श्लोकहरू भन्न लगाउने र शिक्षकले जाने नजानेको मूल्याङ्कन गर्ने ।

शिक्षक निर्देशन

- शिक्षकले आफू र विद्यार्थीलाई समेत सकेसम्म पद्मासनमा नभए सहज आसनमा बस्न लगाउने ।
- पहिले आफूले मन्त्र भन्ने सँगसँगै भन्न लगाउने र पछि समूहगत रूपमा र एक्लाएक्लै भन्न लगाउने ।

पाठ ५ योगिक १२ अभ्यास (जगिङ)

योगिक जगिङ योग तथा व्यायाम गर्नुभन्दा अघि शरीर तताउन (Warm up) का लागि गरिने क्रियाकलाप हो । सुरूमा बिस्तारै बिस्तारै गर्ने र त्यसपछि गति बढाउँदै लैजाने गरिन्छ । यो अभ्यास गरिसकेपछि शरीरमा स्फूर्ति बढने हुँदा अन्य क्रियाकलापहरू गर्न सहज हुन्छ ।

१. खुटट्ा र हात १ र २ को तालमा बिस्तार तलमाथि गर्दै अर्ध मुष्ठिकाले कुममा हिर्काउने,
२. कुर्कुचाले हिपलाई छुने र हात सिधा तन्काएर तलमाथि गर्ने,
३. हात कम्मरमा, खुट्टा उठाएर घुँडाले छाती छुने प्रयास गर्ने,
४. हात कम्मरमा, हल्का कुर्सीमा बसेजस्तो गर्दै उठने्,
५. हात सीधा अगाडि दायाँ खुट्टा बायाँ जमिनमा सीधा गर्ने,
६. हात कम्मरमा दायाँ खुट्टा मोडेर बायाँ जमिनमा सीधा गर्ने ।
७. सीधा उभिएर हात सीधा अगाडि जोड्ने, हात छोड्दै पछाडि झुक्ने (पन्छी आसन),
८. त्रिकोणासन,
९. कोणासन,
१०. पादहस्तासन,
११. पि.टी. पहिला १, २, ३ र ४ त्यसपछि १ र २ को तालमा गर्ने,
१२. हात अगाडि सीधा उफ्रँदै हात र खुट्टा विपरीत घुमाउने साथमा कम्मर घुमाउने ।

सैद्धान्तिक अभ्यास :

१. योगिक जगिङ किन आवश्यक छ, लेख्नुहोस् ।
२. योग अभ्यास गर्नुअघि गरिने योगिक जगिङका चरणहरू लेख्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक अभ्यास :

१. योगिक जगिङका १२ चरणहरू क्रमशः गर्न लगाउने र शिक्षकले अवलोकन मूल्याङ्कन गर्ने ।

शिक्षक निर्देशन

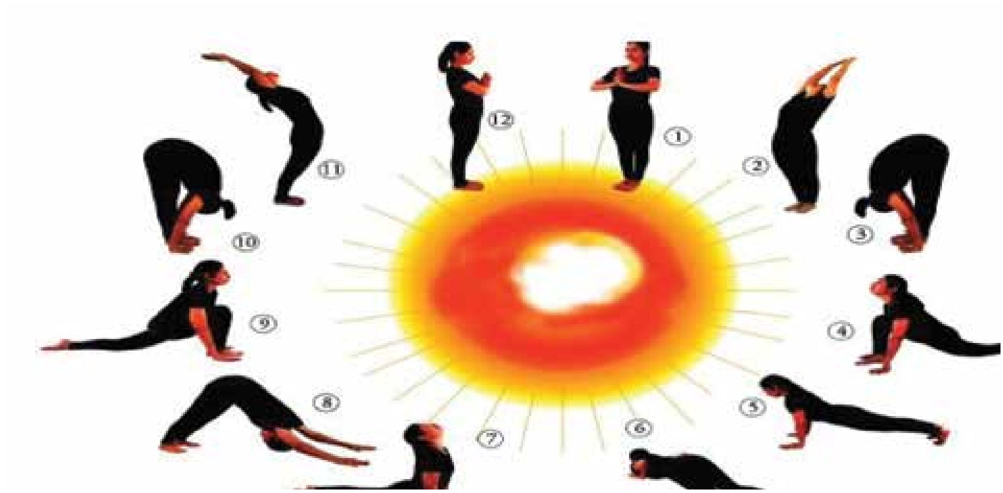
- विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा उभ्याउने र शिक्षकले प्रत्येक चरणहरूलाई आफूले गर्दै उनीहरूलाई समेत सँगसँगै गर्न लगाउने ।
- आ-आफ्नो क्षमता अनुरूप क्रमशः गर्दै जान निर्देशन दिने । यसका फाइदा र सावधानी समेत बताइदिने ।

पाठ ६ सूर्य नमस्कारका १२ अभ्यास

सूर्य नमस्कार योग अभ्यासको अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण अभ्यास मानिन्छ । सूर्य नमस्कारबाट हाम्रो शरीरको सम्पूर्ण भाग चलायमान हुने हुँदा यसलाई पूर्ण व्यायाम पनि भनिन्छ । विशेष गरी यो व्यायाम गर्दा श्वासको अवस्था मिलाएर गर्नुपर्ने हुन्छ ।

क्र.सं	आसन	मन्त्र	श्वासको स्थिति
१	प्रणाम आसन/नमस्कार मुद्रा	ॐ मित्राय नमः	श्वास सामान्य
२	उर्ध्वहस्तासन/हस्तउत्तानासन	ॐ रवये नमः	श्वास लिँदै
३	पादहस्तासन	ॐ सूर्याय नमः	श्वास छोड्दै
४	अश्व सञ्चालनासन	ॐ भानवे नमः	श्वास लिँदै
५	पर्वतासन	ॐ खगाय नमः	श्वास छोड्दै
६	अष्टाङ्ग नमनासन /साष्टाङ्गासन	ॐ पुष्णे नमः	श्वास सामान्य
७	भुजङ्गासन	ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	श्वास लिँदै
८	पर्वतासन	ॐ मरीचये नमः	श्वास छोड्दै
९	दक्षिण-अश्वसञ्चालनासन	ॐ आदित्याय नमः	श्वास लिँदै
१०	पादहस्तासन	ॐ सवित्रे नमः	श्वास छोड्दै
११	उर्ध्वहस्तासन/हस्तउत्तानासन	ॐ अर्काय नमः	श्वास लिँदै
१२	प्रणाम आसन	ॐ भास्कराय नमः	श्वास सामान्य

सूर्य नमस्कारका १२ अवस्थाहरू



सैद्धान्तिक अभ्यास :

१. सूर्य नमस्कारका १२ आसनहरू लेख्नहोस् ।

२. सूर्य नमस्कार गर्दा कुन कुन चरणमा एउटै अवस्था हुन्छ ? लेख्नहोस् ।

प्रयोगात्मक अभ्यास:

प्रत्येक विद्यार्थीलाई लाइनमा उभ्याएर क्रमशः सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्न लगाउने र शिक्षकले अवलोकन र मूल्याङ्कन गर्ने ।

शिक्षक निर्देशन

- शिक्षकले सूर्य नमस्कारका प्रत्येक चरणहरूलाई आफूले अभ्यास गर्दै विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउने ।
- प्रत्येक अभ्यासमा स्वासप्रश्वास मिलाएर अभ्यास गर्न लगाउने ।

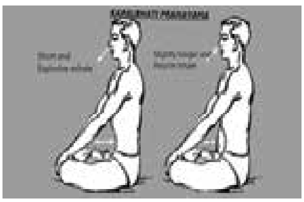
पाठ ७ प्राणायाम

प्राणायाम भन्नाले प्राणवायु (श्वासप्रश्वास) को व्यायामलाई बुझिन्छ । कुनै कार्य वा क्रियाकलापसहित गरिने प्राणायामलाई क्रियात्मक प्राणायाम भनिन्छ भने उच्चारण र ध्यान मात्र हुने, अरू कुनै कार्य नहुने प्राणायामलाई ध्यानात्मक प्राणायाम भनिन्छ । प्राणायामका नाम र विधि :

१. भस्त्रिका प्राणायाम

- पद्मासनमा बस्ने,
- दुबै आँखा बन्द गर्ने,
- हातलाई ज्ञानमुद्रा वा ध्यानमुद्रामा राख्ने,
- लामो श्वास लिने,
- केहीबेर श्वास रोकेर बिस्तारै श्वास फाल्ने ।

२. कपालभाती प्राणायाम



- पद्मासनमा बस्ने,
- दुबै आँखा बन्द गर्ने,
- हातलाई ज्ञानमुद्रा वा ध्यानमुद्रामा राख्ने,
- श्वासलाई जोड जोडले नाकबाट फाल्ने ।

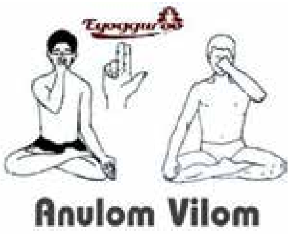
३. बाह्य प्राणायाम

- पद्मासनमा बस्ने,
- श्वासलाई सकेसम्म बाहिर फाल्ने,
- केहीबेर स्वासलाई बाहिरै रोक्ने,
- पेटलाई भित्र अचेट्ने,
- बिस्तारै श्वास फाल्ने ।

४. उज्जायी प्राणायाम

- पद्मासनमा बस्ने,
- हातलाई ज्ञानमुद्रा वा ध्यानमुद्रामा राख्ने,
- चिउँडोले छाती छुने,
- घाँटी साँघुरो पारेर श्वास भित्र तान्ने ।

५. अनुलोम विलोम प्राणायाम



- पद्मासनमा बस्ने, दुबै आँखा बन्द गर्ने ,
- हातलाई ज्ञानमुद्रा वा ध्यानमुद्रामा राख्ने ,
- दायाँ नाकको प्वाल बन्द गरी बायाँ नाकबाट श्वास तान्ने,
- बायाँ नाकको प्वाल बन्द गरी दायाँ नाकबाट बिस्तारै श्वास फाल्ने .

६. भ्रामरी प्राणायाम

- पद्मासनमा बस्ने,
- हातका औँलाले दुबै आँखा र कान बन्द गर्ने,
- मुख बन्द गरेर लामो सँग ॐ को उच्चारण गर्ने ।

७. उदगीद् प्राणायाम

- पद्मासनमा बस्ने,
- हातलाई ज्ञानमुद्रा वा ध्यानमुद्रामा राख्ने,
- दुबै आँखा बन्द गर्ने,
- लामो श्वास लिएर ३ पटक सम्म ॐ को उच्चारण गर्ने

८. प्रणव प्राणायाम (ध्यान गर्ने)

- पद्मासनमा बस्ने,
- हातलाई ज्ञानमुद्रा वा ध्यानमुद्रामा राख्ने,
- दुबै आँखा बन्द गर्ने,
- दिमाग शून्यमा राखेर मनले केही नसोची ५ मिनेट बस्ने ।

सैद्धान्तिक अभ्यास

१. प्राणायाम कति प्रकारका छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

२. क्रियात्मक प्राणायाम र ध्यानात्मक प्राणायाम भनेका के के हुन् ? छुट्याउनहोस् ।

प्रयोगात्मक अभ्यास :

विद्यार्थीलाई पद्मासनमा बस्न लगाई प्राणायाम गर्न लगाउने र शिक्षकले अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।

पाठ ८ दैनिक गरिने बाह्र आसन

आसनको नाम र विधि :

१. मण्डुकासन १ र २

- हातलाई मुट्ठी पारेर नाभि सँगै राख्ने,
- श्वास पूरा फाल्दै पेटलाई थिचेर तल झुक्ने ।

२. शशंकासन (तनावमुक्त आसन)

- श्वास पूरा फालेर हात अगाडि सीधा लगी घोप्टो पर्ने,
- माथि उठ्दा लामो श्वास लिँदै उठ्ने ।

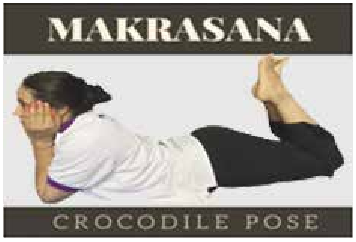
३. बक्रासन

- बायाँ हातलाई दायाँ खुट्टा र पेटको बीचमा राख्ने,
- गर्दनलाई घुमाएर दाहिने मोड्ने ।

४. गौमुखासन

- दाँया गोडालाई बायाँ गोडामाथि खप्टाएर बस्ने,
- दायाँ हात माथिबाट र बायाँ हात तलबाट लगेर पछाडि छुने प्रयास गर्ने ।

५. मकरासन १ र २



- घोप्टो परेर सुत्ने,
- दुबै हातलाई चिउँडोमा राख्ने,
- कुर्कुच्चाले पालैपालो पिठ्यूँमा हिर्काउने,
- दुबै गोडाले एकैपटक पनि गर्ने ।

६. भुजङ्गासन १-२-३ र ४

- घोप्टो परेर सुत्ने, दुबै हातले टेकेर बिस्तारै श्वास लिँदै कम्मरभन्दा माथिको भाग माथि उठाउने,
- तिर्यक भुजङ्गासनमा दायाँबाट बायाँ खुट्टा र बायाँबाट दायाँ खुट्टा हेर्ने,
- गोडालाई सीधा पारेर बस्ने,
- दायाँ खुट्टालाई मोड्दै बायाँ खुट्टाको गोडा नजिकै ल्याउने ।

७. सलभासन १-२-३ र ४

- छाती वा पेटले टेकेर कम्मर माथि र तलको भाग माथि उठाउने,
- विपरीत हात र गोडा सिधा माथि तन्काएर माथि उठाउने ।

८. मर्कटासन १-२ र ३

- उत्तानो परेर सुत्ने,
- गोडा खुम्च्याएर एकातिर मोड्ने र अर्कोतिर हेर्ने,
- दोस्रो अवस्थामा गोडा फट्याएर यही अभ्यास गर्ने,
- तेस्रो अवस्थामा विपरीत हात र गोडा जोड्ने दृष्टि अर्कोतिर मोड्ने ।

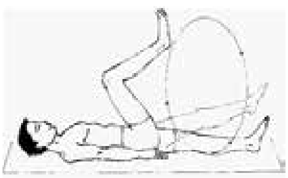
९.पवन मुक्तासन १ र २

- उत्तानो परेर सुत्ने ।
- गोडा खुम्चाएर हातले समाई चिउँडो छुने प्रयास गर्ने ।

१०. अर्द्धहलासन १ र २

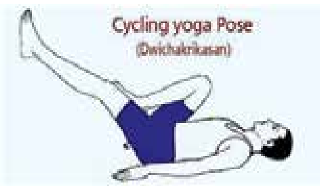
- उत्तानो परेर सुत्ने,
- गोडालाई बिस्तारै माथितिर लैजाने,
- बिस्तारै तल झार्दै भुँइमा नछोइकन फेरी माथि लैजाने ।

११. पादवृत्तासन १ र २



- उत्तानो परेर सुत्ने,
- दुबै गोडाले पालैपालो वृताकार दिशामा घुमाउने,
- दुबै गोडाले एकैपटक गर्ने ।

१२. द्वि चक्रिका आसन



- उत्तानो परेर सुत्ने,
- दुबै गोडाले सुल्टो र उल्टो दिशाबाट साइकल चलाएको जस्तो गर्ने,
- दुबै गोडाले एकैपटक गर्ने ।

सैद्धान्तिक अभ्यास :

१. गौमुखासन र मर्कटासन कसरी गरिन्छ ? चित्रसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. माथिका मध्ये तपाईँलाई कुन कुन आसन गर्न सजिलो लाग्छ ? गरेर देखाउनहोस् ।

प्रयोगात्मक अभ्यास :

प्रत्येक विद्यार्थीलाई चौरमा बस्न लगाई माथिका बाह्र आसन गर्न लगाउने र राम्रोसँग गरे नगरेको मूल्याङ्कन गर्ने ।

पाठ ५ बालबालिकाको लागि उपयोगी थप आसनहरू

(उचाइ वृद्धि, स्मरण शक्ति विकास र शरीर तन्दरूस्त राख्न उपयोगी)

क) उठेर गर्ने आसनहरू

१. उर्द्ध ताडासन

- सीधा उभिने,
- हातलाई कैँची पारेर माथि उठाउँदै लामो श्वास लिँदै जिउ तनक्क तन्काउने,
- एकैछिन अडिएर श्वास बिस्तारै छोड्दै हात तल झार्ने ।

२. तिर्यक ताडासन

- सीधा उभिने,
- हातलाई कंची पारेर माथि उठाउँदै लामो श्वास लिँदै जिउतनक्क तन्काउने र दायाँतिर ढल्किने,
- एकैछिन अडिएर श्वास बिस्तारै छोड्दै हात माथि गरेर उभिने,
- लामो श्वास लिँदै जिउ तनक्क तन्काउने र बायाँतिर ढल्किने .

३. पाद हस्तासन

- श्वास पूरै छोडेर घुँडा नखुम्चाईकन हातले तल भुँइमा छुने प्रयास गर्ने,
- केहीबेर अडिएर श्वास बिस्तारै छोडदै् पहिलेकै अवस्थामा आउने ।

४. त्रिकोणासन

- श्वास सामान्य अवस्थामा राखेर उभिने,
- दाया हातले बायाँ गोडा छुने,
- बायाँ हात सीधा माथि लैजाने र दृष्टिले माथितिर हेर्ने,
- सोही अनुसार विपरीत दिशामा पनि गर्ने,
- प्रत्येक अवस्थामा केहीबेर अडिने,
- यो क्रम १०,२० पटक दोहोऱ्याउने ।

५. कोणासन

- श्वास सामान्य अवस्थामा राखी सीधा उभिने,
- श्वास बिस्तारै छोड्दै दायाँ हातले दायाँ कुर्कुच्चा छुने प्रयास गर्ने,
- बायाँ हात कानलाई छुनेगरी सीधा पारेर ढल्किने ।

६. ध्रुवासन

- दायाँ गोडाले मात्र टेकेर उभिने,
- बायाँ गोडा दायाँ गोडाको घुँडामाथि हुनेगरी खुम्च्याउने,
- हातले नमस्कार गरी आँखा बन्द गरी उभिने प्रयास गर्ने,
- यही क्रम विपरीत दिशामा पनि गर्ने ।

७. वृक्षासन

- दायाँ गोडाले मात्र टेकेर उभिने,
- बायाँ गोडा दायाँ गोडाको घुँडामाथि हुनेगरी खुम्चाउने,
- हातले नमस्कार गरी आँखा बन्द गरी उभिने प्रयास गर्ने,
- हात सीधा माथि लगी तन्किने प्रयास गर्ने,
- यही क्रम विपरीत दिशामा पनि गर्ने ।

८. गरूड आसन

- दायाँ गोडाले मात्र टेकेर उभिने,
- बायाँ गोडालाई दाँया गोडाको वरिपरि बेरिने गरी राख्ने,
- हातलाई पनि त्यसैगरी बेरेर नमस्कार मुद्रामा माथि उठाउने ।

ख) बसेर गर्ने आसनहरू

१. पश्चिमोत्तानाशन

- गोडा सीधा अगाडि तन्काएर बस्ने,
- बिस्तारै श्वास फाल्दै टाउकोले घुँडा र हातले पैताला छुने प्रयास गर्ने,
- यही क्रम पटक पटक दोहोऱ्याउने ।

२. भू-नमन आसन

- गोडालाई दायाँ बायाँ फट्याएर बस्ने,
- बिस्तारै श्वास फ्याक्दै अगाडि झुक्ने,
- छाती र चिउँडोले भुइँ छुने प्रयास गर्ने ।

३. लोलासन

- पद्मासनमा बसेर हातले दायाँबायाँ टेकी शरीरलाई जुरूक्क उठाउने ।

४. तोलासन

- गोडा सीधा अगाडि तन्काएर बस्ने,
- हातले दायाँबायाँ टेकी शरीरलाई जुरूक्क उठाउने,
- यही अवस्थामा केहीबेर अडिने प्रयास गर्ने ।

ग) ढाडको बलले गर्ने आसनहरू

१. हलासन

- दुबै गोडालाई अगाडि तन्काएर उत्तानो परेर सुत्ने,
- बिस्तारै श्वास फ्याँक्दै गोडा उडाएर पछाडि छुने प्रयास गर्ने,
- जबरजस्ती नगरी सावधानीपूर्वक क्षमता विकास गर्ने प्रयास गर्ने ।

२. सर्वाङ्गासन

- दुबै गोडालाई अगाडि तन्काएर उत्तानो परेर सुत्ने,
- बिस्तारै श्वास फ्याँक्दै गोडा उडाएर सिधा माथि गर्ने प्रयास गर्ने,
- हातले शरीरलाई पछाडिबाट आड दिने,
- जबरजस्ती नगरी सावधानीपूर्वक क्षमता विकास गर्ने प्रयास गर्ने

३. चक्रासन

- हात सीधामाथि गरेर उभिने,
- बिस्तारै श्वास फ्याँक्द पै छाडिबाट हातले टेक्ने प्रयास नगर्ने,
- जबरजस्ती नगरी बिस्तारै बिस्तारै क्षमता विकासको प्रयास गर्ने

४. शीर्षासन

- गोडा तन्काएर घोप्टो परेर सुत्ने,
- बिस्तारै टाउकोले टेकेर गोडा माथि गरी सीधा हुने प्रयास गर्ने,
- अत्यन्तै सावधानीपूर्वक गर्ने,
- बिस्तारै बिस्तारै क्षमता विकासको प्रयास गर्ने ।

सैद्धान्तिक अभ्यास

१. उठेर गर्ने कुनै ६ वटा आसनको नाम लेख्नुहोस् ।

२. ढाडको बलले गने कुनै ४ वटा आसनको नाम लेख्नुहोस् ।

३. बसेर गर्ने कुनै ४ वटा आसनको नाम लेख्नुहोस् ।

४. शीर्षासन, चक्रासन, हलासन र सर्वासन गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक अभ्यास :

विद्यार्थीलाई क्रमश: विभिन्न आसनहरू सावधानीपूर्वक गर्न लगाउने र शिक्षकले अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।

पाठ १० अन्तिम तीन आसन र शान्ति पाठ

१. सिंहासन

- सिंहको जस्तो आसनमा बस्ने
- जिब्रो सकेसम्म बाहिर निकाल्ने,
- घाटीमा हल्का घर्षण हुनेगरी आवाज निकाल्ने ।

२. हाँस्यासन

- दिल खोलेर हाँस्ने,
- आवाज निकालेर हाँस्ने,
- शरीर चलायमान हुनेगरी हाँस्ने ।

३. शवासन

- उत्तानो परेर सुत्ने,
- गोडा र हात अलिक फिजाउने,
- शून्य अवस्थामा रहने या मनमा राम्रो सोच राख्ने ।

शान्तिपाठ/शान्तिको कामना

ॐ द्यौः शान्ति अन्तरिक्षं शान्तिः पृथ्वी शान्ति रापः शान्ति रोषधयः शान्तिः । वनस्पतयः शान्ति विश्वे देवाः शान्ति ब्रह्म शान्तिः सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि । ।।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

सैद्धान्तिक अभ्यास

१. घोप्टो परेर गर्ने कुनै ६ वटा आसनको नाम लेख्नुहोस् ।

२. ढाडको बलले गने कुनै ६ वटा आसनको नाम लेख्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक अभ्यास :

विद्यार्थीलाई क्रमशः विभिन्न आसनहरू गर्न लगाउने र शिक्षकले अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।

एकाइ - ६

हरित विद्यालय र दिगो विकास

पाठ १ हरित विद्यालयको परिचय र महत्व

आशिसः मिस नमस्कार ! हिजोआज हरित विद्यालय भनेर भनिन्छ, यो हरित विद्यालय भनेको चाहिँ के हो नि ?

शिसमः पढाइका साथसाथै विद्यालय वरिपरि सरसफाई गर्नु, प्रयोगमा नआएको खाली जग्गामा तरकारी, फलफुल, अनाज लगायतका बोटबिरूवा रोप्नु, फूलबारी तथा करेसाबारी बनाउनु र भएका बोटबिरूवाको संरक्षणगरी विद्यालयको चारैतिर हरियाली बनाउनुलाई हरित विद्यालय भनिन्छ ।

आशिसः बनेपामा हरित विद्यालयको अवधारणा कसरी आएको हो, मिस ?

शिसमः विद्यालय वरिपरि सरसफाई गर्ने, वृक्षारोपण गर्ने, गमला र कासौ खेती गररे विद्यालय वरिपरि हरियाली बनाउनु हरित विद्यालयको अवधारणा हो ।

आशिसः मिस, हामी हाम्रो विद्यालयलाई हरियाली कसरी बनाउन सक्छौँ त ?

शिसमः राम्रो जिज्ञासा राख्नुभयो । विद्यालय हामी सबैको साझा थलो हो । विद्यालय वरिपरिको वातावरण स्वच्छ, सफा र हराभरा राख्नु हामी सबैको कर्तव्य पनि हो । यसका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक अभिभावक सघं र स्थानीय शैक्षिक सरोकारवालाहरूको सहभागितामा हरित विद्यालयहरूको भ्रमण गर्न सकिन्छ । आफ्नो विद्यालय परिसरको अवलोकन गरी सबैको सहभागितमा विद्यालयमा खाली भएका जग्गा, बरामदा, छत, गमला आदिमा फूलहरू, फलफुलहरू र तरकारीका बिरूवाहरू रोप्न सकिन्छ । त्यसगरी विभिन्न औषधीजन्य जडीबुटीका बिरूवाहरू रोप्ने, गोडमले गर्ने, अनि त्यसको संरक्षण गर्नेदेखि उपभोग तथा बिक्री वितरणसम्म पनि गर्न सकिन्छ । अझ धेरै जग्गा हुने विद्यालयले त 'एक विद्यालय, एक करेसाबारी'वा 'एक विद्यालय, एक बगैंचा'समेत बनाउन सकिन्छ । जग्गा कम हुने विद्यालयहरूले कौसी खेती र हाइड्रोलिक (पानीमा मनिप्लान्ट भए जस्तो) पद्धतिबाट विभिन्न

बिरूवाहरू रोप्न पनि सक्छौँ । हरेक विद्यालयमा विद्यार्थीको सहभागितामा 'इको-क्लब' गठन गर्न सकिन्छ । यो इको क्लबमा तपाईंजस्तै विद्याथीहरू सदस्य बन्न सक्नुहुन्छ ।

आशिस: यो इकोक्लब भनेको चाहिँ क हो नि मिस ?

शिसम: इको क्लब भनेको हरेकले आफ्नो समुदाय वा विद्यालय वरिपरिको वातावरण स्वच्छ र सफा बनाउन, त्यसको संरक्षण गर्न र हरियाली कायम गर्न बनाइने सहयोगी हातहरूको समूह हो ।

आशिस: मिस, हरित विद्यालय बनाउन इको क्लबबाट के-के गर्न सकिन्छ त ?

शिसम: राम्रो प्रश्न गर्नुभयो । इको क्लबका सदस्यहरूको सक्रियतामा विद्यालयमा फूलबारी र करेसाबारी बनाउन सकिन्छ । कौसीमा खेती गर्न सकिन्छ । स-साना पार्क बनाउन सकिन्छ । पात पतिङ्गर सडक् लन गरी कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ । गँड्यौले मल बनाउन सकिन्छ । झाङ्गिने बोटबिरूवा लगाएर घरेसाबार बनाउन र आकाशे पानीको सङ्कलन तथा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा सिर्जित कुहिने फोहोर, नकुहिने फोहोर र पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फोहरमा वर्गीकरण गर्न र फोहोरलाई मोहोरमा परिणत गर्न सकिन्छ । नवीकरणीय ऊर्जाबारे जानकारी दिन र सोलार इनर्जीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी सरसफाइ गर्ने, हरियाली प्रवर्द्धन गर्ने र फोहारमैलो रिसाइकल गर्न पठाउन सकिन्छ । साथै ऊर्जामैत्री विद्यालय बनाउने, हरित विद्यालयसम्बन्धी शैक्षिक सामग्री बनाउने र हरित सिकाइ केन्द्रको स्थापनामा इको क्लबले प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्नसक्छ । यसरी फोहारमैलो व्यवस्थापन गरी हाम्रो बनेपा, हाम्रो गौरवलाई कायम राख्न सकिन्छ ।

आशिस: मिस, बनेपामा वातावरण संरक्षणमा कुन कुन निकाय र संस्था सङ्लग्नं छन् त ?

शिसम: बनेपामा वातावरण संरक्षणमा संलग्न निकाय र संस्थाहरूमा बनेपा नगरपालिका, समाज विकास तथा वातावरण सुधार नेपाल, बनेपा-७, वातावरण समूह, बनेपा-५, वातावरण संरक्षण तथा स्रोत परिचालन मञ्च नेपाल, बनेपा-७ र बनेपा वातावरण समूह, बनेपा-७ रहेका छन् ।

आशिस: हरित विद्यालय बनाउन अभिभावकहरूले के कस्तो सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ त, मिस ?

शिसम: हरित विद्यालय बनाउन अभिभावकहरूको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । उहाँहरूको सद् भाव, सहयोग र सहकार्यले विद्यालयलाई हरियाली बनाउन सहयोग पुग्दछ । अभिभावकहरूले विद्यालयलाई बोटबिरूवा दिन सक्नुहुन्छ । घरमा अर्गानिक खाद्यपदार्थको प्रयोग गर्न, घर तथा समुदायलाई हरियाली बनाउन र विद्यालय सेवा क्षेत्रको वातावरणीय पक्षको संरक्षणमा सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ ।

आशिसः मिस, हरित विद्यालय बनाउन विद्यालयको आफ्नै भूमिका चाहिँ के हुन्छ त ?

शिसमः आफ्नो विद्यालयमा इको क्लब गठन गर्न सहयोग गर्न सक्दछ। विद्यालयले हरित विद्यालय सम्बन्धी अतिरिक्त क्रियाकलाप गर्न गराउन सक्छ। विद्यालयमा प्रयोगमा नआएको खाली जग्गामा करेसाबारी बनाएर विद्यार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक अभ्यास गराउन सक्दछन्। विद्यालय हातामा नर्सरी बनाई विद्यालयमा र विद्यालय वरपर वृक्षारोपण गर्न बोटबिरूवाको व्यवस्था गर्न सक्दछन्। साथै अभिभावकहरूलाई बिरूवा वितरण गर्न सक्दछन्। विद्यालयमा रोपिएका बिरूवाहरूको स्याहार, गोडमेल र संरक्षण गर्न सक्दछन्।

आशिसः मिस, यी बोटबिरूवाका लागि मल पनि चाहिन्छ। हामीले मल कसरी बनाउन सक्छौं त ? शिसम : मल बनाउनको लागि कुहिने फोहोर, पातपतिङ्गर एउटा भाँडोमा वा खाल्डोमा हालेर कुहियाउने गर्छौं। तत्काल नकुहिने अजैविक फोहोरलाई जलाउँछौं। यसरी फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापनको साथै बोटबिरूवामा हाल्ने कम्पोस्ट मल पनि तयार हुन्छ। यस कार्यबाट हाम्रो विद्यालय र घर पनि स्वच्छ र हराभरा हुन्छ।

शिसमः विद्यालयको जग्गा थोरै मात्र छ। यस्तो विद्यालयहरूमा कसरी हरियाली बनाउन सकिन्छ त ? शिसम, तपाईंले ठिक भन्नुभयो। हाम्रो बनेपाका कतिपय विद्यालयहरूमा जग्गा थोरै मात्र छ। थोरै जग्गा भएपनि जति छ त्यतिमा नै बोटबिरूवाहरू रोप्ने, कौसी खेती र गमला खेती गर्ने गर्नुपर्छ। कुनापरेको र प्रयोगमा नआउने खालको ठाउँ उपयोग गर्नुपर्छ। फोहोरमैलाको वर्गीकरण गरी फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने, र नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग गर्ने गऱ्यौं भने बनेपामा भएका सबै विद्यालयहरू हरित विद्यालय बन्न सक्दछन्।

अभ्यास

१. **हरित विद्यालय भनेको के हो ? लेख्नुहोस्।**

२. **हरित विद्यालयको महत्त्व लेख्नुहोस्।**

३. **हरित वातावरण सिर्जना गर्न घरमा र विद्यालयमा के के गर्न सकिन्छ ? छलफल गरी बुँदागत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।**

पाठ २ दिगो विकासको परिचय र महत्व

विकासको गति र प्रतिफललाई वर्तमानका साथै भविष्यमा समेत निरन्तरता दिनु नै दिगो विकास हो । जस्तो हालको आवश्यकता पूरा गर्न रूख काटिन्छ भने त्यसको सट्टा वृक्षारोपण गर्नुपर्दछ । दिगो विकासले मुख्यतया स्रोत साधनको उपयोगको सन्दर्भमा 'अन्तर्पुस्ता समता' कायम हुनुपर्ने मान्यतालाई स्वीकार गर्दछ । यसले विकास र वातावरणका बीचमा सन्तुलन र संयोजन हुनुपर्ने मान्यतालाई आत्मसात गरेको हुन्छ । त्यसैले सडक निर्माण गर्दा हरियाली जोगाउन सडकको दायाँ बायाँ वृक्षारोपण गर्नुपर्दछ । दिगो विकासले बनेपा बासीमा भविष्यपरक सोचाइको वृद्धि गर्दछ । यसले वातावरणमैत्री विकास खोज्छ ।

हाम्रो बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्र सामुदायिक वनहरू पनि रहेका छन् । जसले हरित नगर बनाउन उल्लेखनीय भूमिका खेलेको छ । साथै यसले बनेपाको वातावरणलाई सन्तुलित बनाउन सहयोग गरेको छ । सामुदायिक बनको अवधारणाबाट वन संरक्षणमा समान सहभागितामा जोड दिएको पाइन्छ । सामुदायिक वन समितिले आफ्ना उपभोक्ताहरूलाई विना बर्दीका प्रहरीको रूपमा बनेपाको सामुदायिक वन संरक्षण अभियानमा जुटाएको छ । बनेपाका सामुदायिक वनले आफ्नो आम्दानीको २५ प्रतिशत रकम वन विकासमा लगाउने व्यवस्था छ । यसले वातावरणमैत्री दिगो विकासका लागि ठूलो आधार सृजना गर्दछ ।

हाल आएर दिगो विकासका लागि मानव विकासमा समेत जोड दिइने गरिन्छ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गरेर हाम्रो बनेपा नगरपालिकाले वि.सं.२०७५ साल चैत्र १४ गते साक्षर नगरपालिका घोषणा गरिसकेको छ । यसको साथै वि.सं. २०७५ साल पौष ९ गतेका दिन यो नगरपालिका खुल्ला दिसामुक्त र पूर्ण सरसफाइ उन्मुख क्षेत्र घोषणा भइसकेको छ । त्यसैगरी बनेपा नगरपालिका वि.सं. २०७२ साल चैत्र १५ गते पूर्ण खोप सुनिश्चितता नगर घोषणा समेत भइसकेको छ । विकास दिगो हुनको लागि आर्थिक तथा सामाजिक विकास पनि दिगो हुनुपर्दछ । अन्यथा एक विना अर्कोको दिगो विकास सभव हुँदैन । दिगो विकासले वातावरण संरक्षणमा जोड दिन्छ । यसले भावी पिढीँका लागि सुन्दर भविष्य हस्तान्तरणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । फोहरमैला व्यवस्थापनले वातावरणीय दिगो विकास सहयोग पुग्छ । सार्वजनिक निजी सहकार्यमा हरेक बनेपालीको सहयोगमा बनेपाको फोहर व्यवस्थापन हुँदै आएको छ । सफा तथा स्वच्छ नगरको विकासमा हरेक बनेपालीको दायित्व तथा कर्तब्य हो । राजमार्ग, भित्री सडक, टोल तथा घर, सार्वजनिक स्थल सफा भएमा मात्र बनेपा स्वच्छ तथा सफा नगर बन्न सक्छ । बनेपालाई स्वच्छ, सफा र हराभरा सबै सघसंस्थासंग सहकार्य गर्नु पर्छ । बनेपामा जैविक खेती र नवीकरणीय ऊर्जाको

प्रयोगले बनेपाका प्राकृतिक स्रोत दोहन कम गर्न सकिन्छ । बनेपामा वातावरणमैत्री विकासका लागि बनेपा नगरपालिका कानूनी, नीतिगत, संस्थागत तथा योजना कार्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन गर्दै आएको छ ।

अभ्यास

१. दिगो विकास भनेको के हो ? यसको महत्त्व बारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

२. बनेपा न.पा.ले दिगो विकास कार्यक्रममा के के प्रयास गर्दै आएको छ ? लेख्नुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन

- दिगो विकासको दृष्टिले आफ्नो समुदायमा संञ्चालनमा रहेको विकास निर्माणको अवलोकन गरी कार्यहरू वातावरणमैत्री भएको नभएको अध्ययन गर्न परियोजना कार्य दिनुहोस् ।
- समुदायमा फोहरमैला व्यवस्थापनको वारेमा छलफल गरी छलफलबाट सुझावहरू समुदायलाई दिन लगाउनुहोस् । सो जानकारी नियमन निकाय समेत दिनुहोस् ।

एकाइ - ७

बनेपा क्षेत्रका कला र संस्कृति

पाठ १ कलाको परिचय र महत्व

'कला' शब्दलाई केलाउँदा 'क' अक्षरको संस्कृत अर्थ आनन्द र प्रकाश र 'ला' शब्दको अर्थ ल्याउनु हुन्छ । यसरी हेर्दा कला शब्दले अर्थ आनन्द र प्रकाश ल्याउनु भन्ने अर्थ दिन्छ । दुई अक्षरबाट बनेको कलालाई सीप पनि भनिन्छ । कला भनेको एक सुन्दर सृजना हो । कला विषयको र प्रस्तुतिको सौन्दर्यानुभूति प्रदान गर्ने माध्यम हो । हृदयमा उठेको अनुभूतिलाई क्रिया, रेखा, वर्ण वा ध्वनि आदिको माध्यमबाट अर्को व्यक्तिको हृदयसम्म पुऱ्याइदिनु नै कला हो । कलामा जीवन्त सीप मिसिएको हुन्छ त्यसैले कला हृदयस्पर्शी हुन्छ । कलाकारको कला व्यक्तिगत नभई सार्वजनिक गौरवको सिर्जना बन्न पुग्छ अनि त्यस्तो कला अमर बन्छ ।

निरन्तर साधनबाट एउटा कलाकारले सिर्जना गर्दछ भने सो कलाकृति हुन्छ । सबै मानिसमा कलाको भावना लुकेको हुन्छ । केही सिकौँ, केही कोरौँ, केही बनाऔँ, केही गुन्गुनाऔँ भन्ने भावनाका कारणले हामी केही गर्न थाल्छौँ । यसो गर्दै जाँदा हामी एउटा विन्दुमा आइपुग्दा र हामीले कोरेको रेखाङ्कन नै कलामा परिवर्तन हुन्छ । यसरी हाम्रो प्रस्तुति नै कला बन्न पुग्छ । जुनसुकै कुरालाई विशिष्ट र कलात्मक ढङ्गले प्रस्तुत गर्नु नै कला हो । चित्रकला, मूर्तिकला, काष्ठकला, धातुकला, पाषाण कला, मृत्तिका (माटोको) कला, गायन कला, बादन कला, नृत्य कला, अभिनय कला, अभिभाषण कला, वास्तु कला आदि कलाको विभिन्न विधा, प्रकार र स्वरूपहरू छन् । हरेक कलाको आ-आफ्नै किसिमको विशेषता हुन्छ । नेपाल प्राचीन कालदेखि नै कला र संस्कृतिमा धनी देश हो । यहाँको वास्तुकला साह्रै आकर्षक र कलात्मक मानिन्छ । पुराना मठ-मन्दिर र दरबारहरूका झ्याल, ढोका र टुँडालहरूमा खोपिएका

काष्ठकला, धातुका मूर्तिमा कुँदिएको ढलोटकला, ढुङ्गामा कुँदिएको पाषाणकला, कलात्मक ढुङ्गेधारा, हिटी र चोकहरू नेपालका मात्र नभई विश्व सम्पदाकै गौरव बन्न पुगेका छन् । भौतिक संरचनाहरूमा विभिन्न मूर्ति वा चित्रहरू कोरिएका हुन्छन् । यसले भौतिक संरचनाको सौन्दर्यता बढाउनुको साथै स्थान विशेषको पहिचान झल्किन्छ । मूर्तिकलाको विकासले स्थान वा देशको पहिचान तथा प्रतिष्ठा बढाएको हुन्छ । यस्ता मूर्तिकलाको कार्य ढुङ्गा, धातु वा काष्ठबाट निर्माण गरिएका हुन्छन् । यस्तो कार्य गर्न सीप तथा अनुभव चाहिन्छ । त्यसैले मूर्ति निर्माण गर्ने कार्य मूर्तिकला हो । यसलाई व्यवसायको रूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यस्ता कलासम्बन्धी कार्यले समाजको पहिचान र गौरव बढ्ने भएकोले यसको संरक्षण तथा संवर्द्धन गर्नु सबैको दायित्व हो ।

अभ्यास

१. कला भनेको के हो ?

२. हाम्रो प्रस्तुति कसरी कला बन्न पुग्छ ?

३. कलाका के कस्ता विधा र प्रकारहरू हुन्छन् ?

४. कलालाई किन व्यक्तिगत नभई सार्वजनिक गौरवको विषय मानिन्छ ?

५. नेपाली कलालाई किन विश्व सम्पदाको गौरव मानिएको हो ?

पाठ २ बनेपामा कला र संस्कृति

पहिलेका मानिसहरूले आफ्नो मनका कुरालाई चित्रकलाको माध्यमले माटो, काठ र ढुङ्गामा कोरेर अभिव्यक्त गर्दथे । २१ औँ शताब्दीमा आएर कलाको महत्त्व झन् बढेको छ । कलाको माध्यमले स्थानीय ठाउँको परिचय राम्रोसँग दिन सक्ने भएका छन् । कलाको राम्रो सृजना गरेर बिक्री गर्दा राम्रो आम्दानी हुन्छ । देश विदेशमा रहेका कलाकारहरूको एक आपसमा हुने चित्रकला प्रर्दशनीले गर्दा विदेशी सम्बन्धमा पनि सुमधुर माया र सहयोगको विश्वास हुने गरेको छ । जसले गर्दा आफनो देशमा रहेका ठाउँका विभिन्न खालका रहनसहन, रीतिरिवाज, चाडपर्व लगायत अन्य कलालालाई चित्रकलाको माध्यमबाट राम्रोसँग विश्वमै चिनाउन सकिन्छ । साथै देशमा रहेका प्राकृतिक सौन्दर्य र सम्पदाहरूलाई पनि चिनाउन सकिन्छ ।

बनेपा काठमाडौं उपत्यकाबाट नजिकै रहेको प्राचीन नगर हो । यहाँ पनि प्राचीन मल्लकालदेखि नै कलाको विकास हुँदै आएको पाइन्छ । यहाँका पुराना मठ-मन्दिर, टुँडाल र ऐतिहासिक भवनहरूमा कलात्मक वास्तुकला, काष्ठकला, धातुकला र प्रस्तरकलाका सुन्दर नमुनाहरू देख्न पाइन्छ । ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्व बोकेका चण्डेश्वरी मन्दिर, धनेश्वर मन्दिर, नाला भगवती, नाला करूणामय मन्दिर, नारायणथानको कृष्ण मन्दिर, नासिका भगवती आदि क्षेत्रमा विभिन्न देवीदेवताका सुन्दर मूर्ति, हात्ती-सिंह आदिका मूर्ति, टुँडाल, स्तम्भ, तोरण आदिमा कलात्मकता भेटिन्छ । ठाउँ ठाउँमा हात्तीको मुखजस्तो आकृति कुँदिएका कलात्मक ढुङ्गेधारा, हिटी र कुवाहरू पनि छन् ।

बनेपामा चित्रकलाको अध्ययन गर्दा अन्दाजी ७-८ सय वर्ष पहिले मल्लकालीन समयमा बनेको बनेपामा रहेको चण्डेश्वरी मन्दिरमा निर्माण भएको भित्तेचित्रलाई लिन सकिन्छ । सो मन्दिरमा पश्चिमतिरको भित्तामा मसान भैरवको ठूलो चित्र रहेको छ । सो भित्ते चित्र होली पूर्णिमा अगाडिको द्वादशीदेखि पुनः

रङ दोहोऱ्याउने काम भक्तपुर तछपाल वसीकुलां निवासी पूर्ण चित्रकारले करिब ४१ वर्ष अगाडिदेखि गर्दै आउनुभएको छ । सो भित्ते चित्रमा रङ् दोहोऱ्याउन करिब १२ देखि १३ दिनसम्म लाग्ने कुरा उहाँले बताउनुभएको हो ।

बनेपा नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका यस्ता प्राचीन कलाकृतिहरूको संरक्षण हुँदै आएको छ । यस्ता कला, संस्कृति जात्रा र पर्वहरूको संरक्षण, संवर्द्धन र निरन्तरताका लागि अझ थप जागरूकताको खाँचो छ । नयाँ पुस्तामा कलाको प्रेरणा भर्न र सिपको हस्तान्तरण गर्नका लागि अझै थप प्रयास, प्रशिक्षण, तालिम र सिप विकास गराउने कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक देखिन्छ ।

प्रयोगात्मक अभ्यास :

१. विद्यालय वा घर नजिक भएको मन्दिरको चित्र कोर्न अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. स्थानीय जात्राको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

- सम्भव भए कुनै जात्रा हुँदै गरेको ठाउँमा अवलोकन गरी प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । ती चित्रहरू समूह–समूह बनाई कोर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले बनाएका चित्रहरू प्रदर्शन पाटीमा टाँसी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- विद्यालय वा आफू बसोवास गर्ने क्षेत्रभित्र रहेका मूर्तिहरू देखाई ती मूर्तिहरू (ढुङ्गा, काठ, धातु) केबाट बनको छन् ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म ढुङ्गाका मूर्ति, धातुका मूर्ति र काठका मूर्ति बनाउने स्थानहरूमा भ्रमण गरी मूर्ति बनाउने प्रक्रियाबारे सोधपुछ गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३ कला निर्माणको अभ्यास

हरेक मानिसका मनमा विभिन्न भावना उठ्ने गर्छन् । कुनै भावनाहरू बाहिर प्रकट हुन्छन्, कुनै त्यत्तिकै हराउँछन् । मनमा उठेका यस्ता भावनाहरू हामी विभिन्न तरिकाले व्यक्त गदर्छौं । कहिले गाउँछौं, कहिले नाच्छौं । कहिले कागज र पेन्सिल लिएर चित्र कोर्न थाल्छौं । यसैलाई निरन्तरता दिँदै जाने हो भने हामीमा कलाको विशेष क्षमता विकास हुन्छ । निरन्तर अभ्यास र साधनाबाट कलाको सिर्जना हुन्छ । हामीले आफ्नो रूचि र चाखअनुसारको कलाको क्षेत्र छनोट गर्नुपर्छ ।

कला विभिन्न प्रकारका हुन्छन् भनी माथिका पाठहरूमा उल्लेख गरिसकिएको छ । हरेक कलालाई निर्माण र प्रस्तुत गर्ने तरिका फरक फरक हुन्छन् । विद्यालय स्तरमा हामी विशेष गरी चित्रकलामा रमाउँछौं । रेखाचित्र कोर्न हाम्रा हातमा पेन्सिल र साधा पाना भए पुग्छ । त्यसैले रेखाद्वारा चित्रकला निर्माण गर्दा केही कुराहरूको ज्ञान हुनु जरूरी छ । रेखाचित्र बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू तल उल्लेख गरिएको छ :

क) रेखा :

कुनै पनि रेखा विन्दुबाट सुरू हुन्छ । दुई वा दुईभन्दा बढी रेखाको मिलनबाट आकृति बन्छ । रेखा एउटा वस्तुलाई अर्को वस्तुबाट भिन्न देखाउने वा निराकार भावनालाई साकार बनाउने एउटा माध्यम मात्र हो ।

ख) आकार :

कुनै पनि वस्तुको स्वरूप वा नापलाई आकार भनिन्छ । वस्तुहरू विभिन्न आकारमा भएकोले एक अर्कामा फरक-फरक देखिन्छन् । कुनै पनि वस्तुको चित्रण गर्दा सर्वप्रथम चित्रण गर्न लागेको वस्तुको सबैतिरको रूपलाई हेर्नुपर्छ ।

ग) दुरन्तर :

चित्रको स्थान तथा एकअर्कोसँग सम्बन्ध र दूरी देखाउने नियमलाई नै दुरन्तर भनिन्छ । दुरन्तरको ज्ञान र प्रयोगबाट हामी कुनै पनि

वस्तु कति सानो कति ठूलो, लामो अथवा छोटो, मोटो, मसिनो कस्तो छ भन्ने कुरा छुट्याउन सक्छौं। कुनै वस्तु हाम्रो नजिक हुँदा प्रष्ट र सूक्ष्म आकारको देखिन्छ। टाढा हुँदा अस्पष्ट तर धेरै कुराहरू देखिन्छ।

घ) प्रकाश र छायाँ :

चित्रण गर्दा प्रकाश र छायाँको जरूरी हुन्छ। जुन वस्तुमा प्रकाश पर्दछ। यसको अग्रिम भागमा मात्र उच्च प्रकाश परी नजिकैको भागमा क्रमशः प्रकाशमय क्षेत्र बन्दछ। यसको विपरीत भागमा छायाँयुक्त क्षेत्र मै वस्तु अनुसारको पृष्ठभूमि (काष्ट रोडो) हुन्छ।

अभ्यास

१. कक्षामा माथि पाठमा उल्लिखित चरणहरूको प्रयोग गरेर स्थानीय चित्र वा मूर्ति निर्माणको अभ्यास गर्नुहोस्।

२. पढाइसँगै तपाईंको के कुरामा रूचि छ ? त्यसका लागि के के प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस्।

३. तल दिइएको चित्र सादा पानामा बनाई मिल्ने किसिमको रङ भर्नुहोस् :

एकाइ - ८

बनेपाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र प्रशासनिक, राजनीतिक विभाजन

पाठ १ बनेपा नगर पञ्चायतदेखि नगरपालिकासम्म

बनेपाको राजनैतिक परिचय अहिले हामी हाम्रो बनेपा नगरपालिकाको जुन वडा गाउँ र टोलमा बसेका छौं पहिला यो अवस्थामा थिएन । यहाँ धेरै वर्ष धेरै किसिमका राजनैतिक व्यवस्था र व्यक्तिहरूको परिवर्तन पछि मात्र यो अवस्थामा आइपुगेको हो । तपाईहरूले पनि यसको विकासक्रम बारे जानकारी राख्नुपर्ने हुन्छ । हाम्रो देशमा पहिले धेरै सानासाना राज्यहरू थिए । काठमाडौं उपत्यकाभित्र काठमाडौं पाटन र भादगाउँ (भक्तपुर) नामका तीन मल्ल राजाहरू थिए। त्यतिखेर हाम्रो बनेपा भक्तपुर राज्यको अधीनमा रहेको थियो । अनि बनेपा र आसपासका बस्तीलाई बनेपा सातगाउँ पनि भनिन्थ्यो । मल्लकालीन समयमा भनिएका सात गाउँहरूमा १ बनेपा, २ साँगा, ३ पनौती, ४ खड्पू, ५ चौकोट, ६ धुलिखेल र ७ नाला थिए । त्यस ताका ती क्षेत्रहरूमा शासन गर्न हालको शिक्षासदन मा.वि. बनेपा अगाडि लायकु दरबार नाम गरेको विशाल दरबार थियो । आजभन्दा २०- २५ वर्ष अघिसम्म पनि उक्त दरबार देख्न सकिन्थ्यो । हाल उक्त दरबारको जग मात्र बाँकी रहेको छ र दरबार अगाडिको चउरमा लायकु मञ्च निर्माण गरिएको छ । अहिले त्यहाँ विभिन्न सभा, सम्मेलन र खेलकुदका कार्यक्रमहरू आयोजना गरिन्छन् ।

मल्लकालीन समयको बनेपा

मल्लकालीन समयमा हाम्रो देशमा धेरै चाडपर्व जात्रा र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्थे । ती पर्वहरू सञ्चालन गर्न विभिन्न देवीदेवताहरूको नाममा गुठी जग्गाहरू राखिएका हुन्थे । अनि त्यही जग्गाको आम्दानीबाट जात्राहरू चलाउने गरिन्थ्यो । त्यो गुठीको संरक्षण र समय समयमा जात्रा सञ्चालन गर्न एकजना व्यक्तिलाई जिम्मेवारी दिइन्थ्यो । सो जिम्मेवारी दिइएको व्यक्तिलाई त्यसबेला 'द्वारे' पदवीले सम्बोधन गरिन्थ्यो । द्वारे उक्त जात्रा पर्व चलाउने प्रमुख नाइके मानिन्थे । उनको योजना अनुसार जात्रा पर्व चल्दथ्यो र अन्य व्यक्तिहरूले उनको काममा सहयोग गर्दथे । अहिले पनि बनेपामा हरेक वर्ष वैशाख पूर्णिमामा बुद्ध जयन्तीको दिन मनाइने चण्डेश्वरी माईको चण्डीपूर्णिमा जात्रा सोही द्वारे प्रथाको परम्परालाई आधार बनाएर सञ्चालन गर्ने गरेको पाइन्छ ।

त्यसै गरी मल्लकालीन नेपालमा स्थानीय गाउँसहरको सामान्य झगडा विवादका समाधान गर्न र उक्त स्थानको घर जग्गा जमिनको तिरो उठाउन तीन चार गाउँको बीचमा एकजना सामान्य लेखपढ गर्न जान्थे व्यक्तिलाई जिम्मावाल पदमा नियुक्ति गरिएको हुन्थ्यो । उनले आफ्नो क्षेत्रभित्रका मोहीहरूले घरजग्गाको वार्षिक तिरो उठाई तोकिएको ठाउँमा बुझाउँदथे । सो काम गरेवापत् सरकारले उनलाई केही प्रतिशत रकम पारिश्रमिकको रूपमा उपलब्ध गराउँदथ्यो । जिम्मावालको काममा सहयोग पुऱ्याउनको लागि एकजना व्यक्तिलाई 'मुखिया' को पदमा नियुक्ति गरिएको हुन्थ्यो । मुखियाले आफ्नो क्षेत्रभित्रका मानिसहरूले हकभोग कायम गरेका घर जग्गाको लगत राख्ने नयाँ जग्गा जमिन हकभोग गर्न पर्चा तिरोको कागजपत्र तयार गरिदिने काम गर्दथे ।

पञ्चायतकालीन चार गाउँ पञ्चायतको बनेपा

हाम्रो देशमा वि.सं. २०१७ सालदेखि २०४७ साल सम्म करिब ३० वर्षसम्म निर्दलीय पञ्चायत व्यवस्था कायम रह्यो । उक्त अवधिमा हालको बनेपालाई चारवटा पञ्चायतमा विभाजन गरिएको थियो । बनेपाको पूर्वीभागमा बकुटोल गाउँ पञ्चायत मध्यभागमा भोलाखाटोल गाउँ पञ्चायत, पश्चिम भागमा दछुटोल गाउँ पञ्चायत र मध्यपूर्वी भागमा स्वधाटोल गाउँ पञ्चायत कायम गरिएको थियो । वि.सं. २०३०/०३१ सालतिर चारवटा गाउँ पञ्चायतमध्ये दछुटोल र भोलाखाटोल पञ्चायतलाई एउटै बनाई बनेपा पञ्चायत र स्वधाटोल र वकुटोललाई मिलाई चण्डेश्वरी पञ्चायत नामकरण गरिएको थियो । यसरी बनेपालाई नगरपालिका घोषणा हुनु अघि पहिलो पटक चारवटा गाउँ पञ्चायत र दोस्रो पटक दुईवटा गाउँ पञ्चायतमा व्यवस्थापन गरेको पाइन्छ ।

काभ्रे जिल्लामा पहिलो नगरपञ्चायत घोषणा भएको बनेपा

तत्कालीन पञ्चायती व्यवस्थामा हाम्रो देशमा गाउँ पञ्चायतको सङ्ख्या धेरै थियो । नगर पञ्चायत हुनको लागि त्यो गाउँ वा सहरको कूल जनसङ्ख्या दश हजार पुग्नुपर्ने कानूनी नियम थियो । त्यस

अनुसार तत्कालीन बनेपा सहरको जनसङ्ख्या दश हजार नपुग भएकोले बुडोलको बज्रयोगिनी गाउँ पञ्चायतलाई गाभेर दश हजार जनसङ्ख्या पुऱ्याई वि.स. २०३९ सालमा बनेपालाई नगर पञ्चायत घोषणा गरियो । बनेपा नगरलाई जम्मा ११ वडामा विभाजन गरिएको थियो । काभ्रे जिल्लामा बनेपा पछि वि.सं. २०४३ फागुन र ५ गते धुलिखेललाई नगरपालिका र वि.सं. २०५४ मा पनौतीलाई नगरपालिका घोषणा गरिएको थियो ।

सङ्घीय गणतन्त्र घोषणा पछिको विस्तारित बनेपा नगरपालिका

हामी बसेको प्रदेशको नाम बागमती रहेको छ । यस प्रदेशमा १३ वटा जिल्ला रहेका छन् र यो प्रदेशको राजधानी मकवानपुरको हेटौंडामा रहेको छ । हाल नयाँ संरचना अनुसार वि.सं. २०७३ फाल्गुण २७ गते नेपाल सरकारले राजपत्रमा प्रकाशित गरी काभ्रे जिल्लामा ६ वटा नगरपालिका र ७ वटा गाउँपालिका गरी जम्मा १३ वटा स्थानीय तह रहेका छन् ।

नयाँ संविधान अनुसार वि.सं.२०७४ साल बैशाख ३१ गते भएको स्थानीय चूनावमा साबिक एघार वटा वडामा रहेको बनेपा नगरपालिकालाई विस्तार गरी चौध वडा गरियो । विस्तारित नगरपालिकामा बनेपा आसपासका उग्रतारा, जनागाल, महेन्द्रज्योति, बाँसडोल, नासिकास्थान साँगा, उग्रचण्डी नाला, टुकुचा नालाको पूरा गा.वि.स. क्षेत्र र देवीटार गा.वि.स. र रविओपी गा.वि.स.का केही वडाहरू गाभिएका छन् । विस्तारित नगरपालिकाको क्षेत्रफल ५४.५९ वर्ग कि.मि र कुल जनसङ्ख्या ५५,६२८ रहेको छ ।

अभ्यास

१. प्राचीन कालमा द्वारे, जिम्मावाल र मुखियाले के के काम गर्थे ?

२. काभ्रे जिल्लामा हाल कतिवटा नगरपालिका र कतिवटा गाउँपालिका रहेका छन् ?

३. बनेपा नगरपालिकाको विकासक्रमलाई वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ २ नगर कार्यपालिका एवम् जनप्रतिनिधिहरूको काम, कर्तव्य र अधिकार

यहाँ दिइएको तस्बिर हाम्रो बनेपा नगर कार्यपालिकाको कार्यालयको हो । यो कार्यालय बनेपा न.पा वडा नं. ८ मा बनेपा बसपार्कको दक्षिणतिर सँगै जोडिएर रहेको छ । यहाँ बनेपा नगरपालिका अन्तर्गत सञ्चालित स्थानीय तहका सबै शाखा कार्यालयहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, विकास निमार्णका प्राविधिक शाखा, कानुन शाखा लगायत आवश्यक पर्ने अन्य सम्पूर्ण शाखाहरू र तिनीहरूलाई आवश्यक पर्ने कर्मचारी एवम् जनशक्तिहरू कार्यरत रहेका छन् । नगरपालिका कार्यलयका दैनिक कार्य सञ्चालन एवम् रेखदेखमा नगर प्रमुख, उप प्रमुख र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ ।

बनेपा नगरपालिकाभित्र सञ्चालित सम्पूर्ण सरकारी एवम् गैर सरकारी कार्यालय, विद्यालय, संघसंस्थाको कामको रेखदेख, निर्देशन र आर्थिक व्यवस्थापनको काम बनेपा नगरपालिकाबाट हुने गर्दछ । नगरकार्यपालिका भित्रका सबै शाखा, कार्यालयहरूको कामलाई व्यवस्थित र जिम्मेवारी बनाउन प्रत्येक शाखामा १/१ जना शाखा प्रमुख तोकिएको हुन्छ र उनी आफ्नो शाखाप्रति पूर्ण जिम्मेवार रहन्छन् । त्यसैगरी नगरकार्यपालिका क्षेत्रमा शान्ति सुरक्षा कायम गर्न नगरप्रहरी र सरसफाइको लागि सरसफाइ मजदुरको व्यवस्था नगरपालिकाले गरेको हुन्छ ।

हाम्रो बनेपा नगरपालिकालाई १४ वटा वडा मा विभाजन गरिएको कुरा माथि नै भनिसकियो । अब हामी ती वडाका जनप्रतिनिधिहरूले गर्नुपर्ने काम कर्तव्य र अधिकारका बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

प्रत्येक वडामा एउटा वडा कार्यालय रहन्छ । बनेपा न.पा. को १४ वटा वडामा चौधैं वटाको वडा कार्यालयहरू रहेका छन् । ती वडा कार्यालयको दैनिक कार्य सञ्चालन गर्न सम्बन्धित वडाका वडाध्यक्ष, नेपाल सरकारबाट नियुक्त १ जना वडा सचिव, कार्यालय सहायक एवम् कार्यालय सहयोगी र प्राविधिक

कर्मचारीहरू रहेका हुन्छन् । उनीहरूले वडावासी र अन्य सेवाग्राहीहरूको दैनिक रूपमा आइपर्ने नियमित, आकस्मिक एवम् विविध कामहरूमा सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन्।

प्रत्येक वडामा वडाध्यक्षको कामलाई सहयोग गर्नका लागि कम्तीमा १ जना महिला सहित ४ जना वडा सदस्यहरू रहेका हुन्छन् । उनीहरूले पनि आफ्नो वडाको विकास निर्माण कार्यमा वडाध्यक्ष र वडावासीहरूबीच सहयोग र सहकार्य गरिरहेका हुन्छन् । प्रत्येक आर्थिक वर्ष सुरू हुनु अगाडि, आउने वर्षको लागि वडाका गाउँ बस्ती र टोलमा सञ्चालन गरिने विकास निमार्णका कार्यहरू वडा भेलाबाट छलफल र छनौट गरी वडा कार्यालयमा सङ्कलन गरिन्छ । त्यसपछि वडा परिषदबाट उपयुक्त र प्राथमिकतामा आधारमा छनौट भएका आयोजनालाई स्वीकृतिको लागि नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा पठाइन्छ । न.पा.का सबै वडाहरूबाट यसरी आयोजनाहरू नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा सङ्कलन भएपछि ती आयोजनाहरूलाई छनौट गरी अन्तिम रूप दिन र त्यसको लागि आर्थिक र प्राविधिक व्यवस्थापन गर्न नगरपरिषदको आयोजना गरिन्छ । यी सबै कामहरूको समन्वय गर्न स्थानीय निकायका जनप्रतिनिधिहरूको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ ।

स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूलाई माथि उल्लेख गरिएका काम, कर्तव्य बाहेक केही प्रशासनिक र न्यायिक अधिकार पनि दिइएको छ । स्थानीय तहमा आइपर्ने व्यक्ति व्यक्ति बीचको आपसी झगडा, साँध सिमानामा आइपर्ने समस्या, आपसी लेनदेन र विविध किसिमका कानुनी समस्याहरूको समाधान गर्न नगरपालिका कार्यलयमा उपमेयरको संयोजकत्वमा एक न्यायिक समिति गठन गरिएको हुन्छ । उक्त न्यायिक समितिले समितिमा पर्न आएका निवेदन र उजुरी उपर समिति आफैँले वा आवश्यक पर्दा अन्य कानुन व्यवसायीको सहयोग लिएर निवेदन उपर न्यायिक फैसला र निर्णय गर्न सक्छ । त्यसैगरी प्रत्येक वडा कार्यलयमा पनि वडाभित्र आइपर्ने समस्या सामाधानको लागि मेलमिलाप केन्द्र र कुनै एक वडा सदस्यको संयोजकत्वमा न्यायिक समिति गठन गरिएको हुन्छ । वडा कार्यालयले मेलमिलाप केन्द्र र न्यायिक समिति मार्फत् दुईपक्ष बीच उत्पन्न समस्याको समाधान गर्ने प्रयत्न गर्नेछ । त्यसै गरी न.पा र वडा कार्यलयहरूलाई आफ्नो नगर र वडा भित्र सञ्चालित उद्योगधन्दा, कलकारखाना, पसल, होटलहरूलाई ऐनले तोकिएअनुसारको कर लगाउने अधिकार पनि दिइएको हुन्छ ।

हाम्रो नगर र वडाको विकास र प्रगतिको लागि जनप्रतिनिधिहरूको प्रयासले मात्र पुग्दैन । त्यसका लागि हामी सबै वडावासीहरू सचेत र जागरूक बन्नुपर्दछ । नगर वडा क्षेत्रमा सबै जनताहरूका लागि सेवा र सुविधा पुऱ्याउने उद्देश्यले सार्वजनिक स्थानहरू, विद्यालय, पुस्तकालय, बालबालिका पार्क, बृद्धाश्रम, विश्राम घर, सार्वजनिक शौचालय, सि.सि. क्यामेरा जडान, सडक बत्ती, रूखविरूवा, वनजङ्गल, खोलानाला, सार्वजनिक धारा, पाटीपौवा आदि रहेका हुन्छन् । यी सबै हाम्रा साझा र सार्वजनिक सम्पति हुन् । यिनीहरूको संरक्षण र सवर्द्धन गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व र कर्तव्य हो । त्यसका पनि अझै समाजका शिक्षित सचेत र अगुवा व्यक्तिहरू र तपाईंहरूजस्तो पढ्न लेख्न जान्ने विद्यार्थीहरूको पहिलो

कर्तव्यभित्र पर्दछ । तपाईंहरू पनि आफ्नो नगर, वडा, टोल र गाउँको विकास र प्रगतिको लागि चनाखो भई लाग्नुपर्दछ र अरू मानिसहरूलाई पनि लाग्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ है किनभने हाम्रो गाउँ, टोलको विकास भयो भने नगरको विकास हुन्छ । नगरको विकासले, जिल्ला विकास अनि क्रमशः प्रदेश, देशको नै विकास हुँदै जानेछ । त्यसैले नगरपालिका अन्य सरकारहरूसँग समन्वय तथा सहकार्य गरेर विकास निर्माणको कार्यमा अगाडि बढ्नु पर्छ ।

अभ्यास

१) बनेपा नगरकार्यपालिकाका कार्यहरू के के हुन् लेख्नुहोस् ?

२) बनेपालाई कहिले नगरपालिका घोषणा गरियो ?

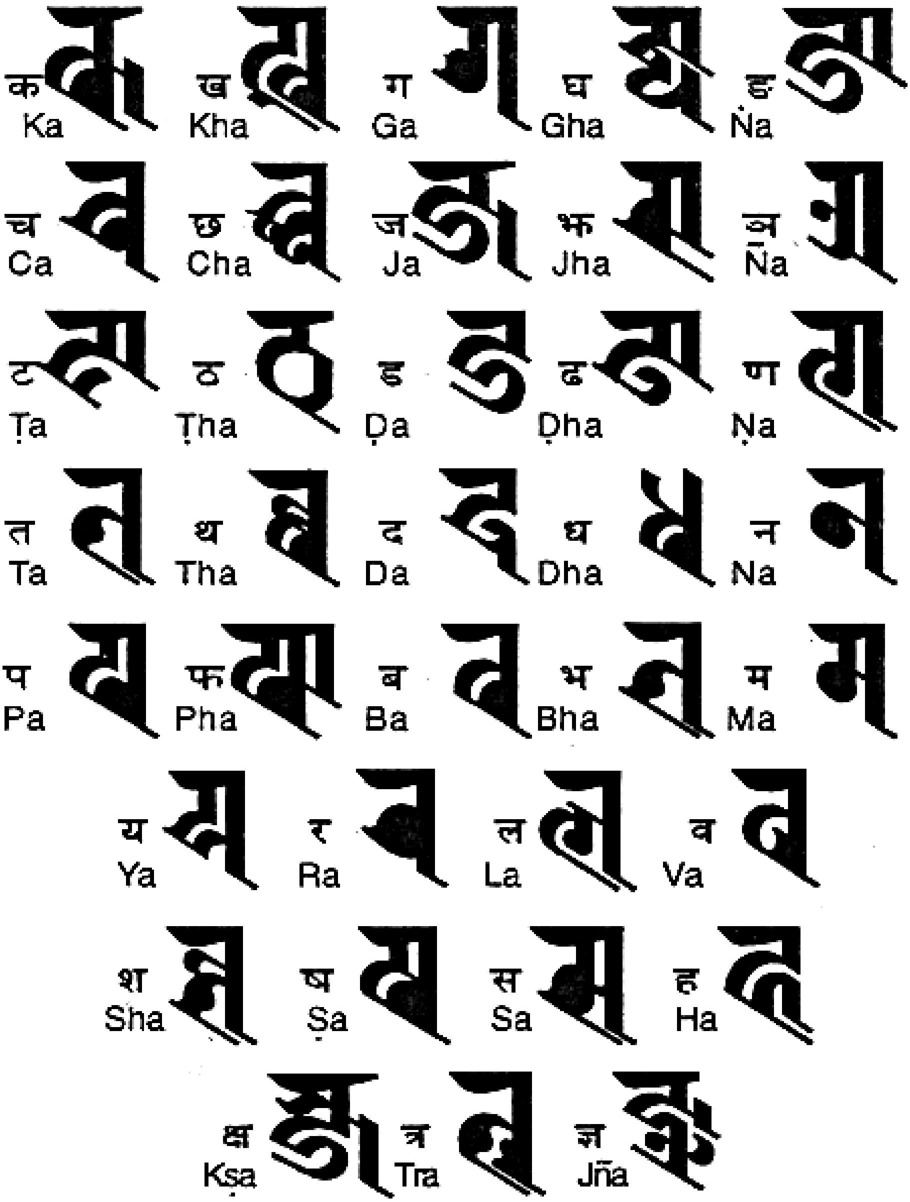
३) साबिक बनेपा नगरपालिका कति वडामा बाँडिएको थियो ?

४) तपाईंको घर/गाउँ पहिला कुन नगरपालिका र गाविसमा पर्दथ्यो र अहिले विस्तारित नगरपालिकाको कुन वडामा पर्दछ ।

परियोजना कार्य

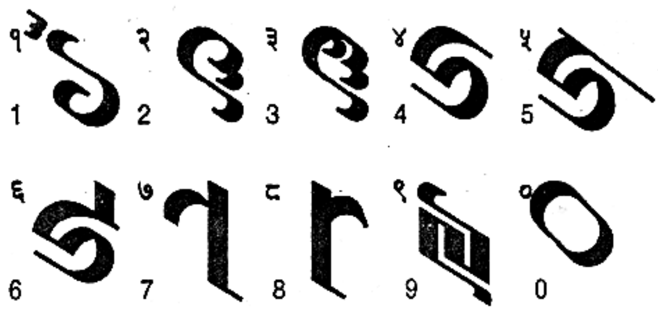
- तपाईं बसेको वडामा विकास निर्माणका के के कामहरू कसरी गरे र त्यो कामबाट के-कसलाई फाइदा पुगेको छ । विस्तृत रूपमा तयार गरी कक्षा शिक्षक वा विषय शिक्षकलाई बुझाउनुहोस् ।

रञ्जना लिपि
RANJANA ALPHABET
व्यञ्जन वर्ण
CONSONANT



रञ्जना लिपि
RANJANA ALPHABET
स्वर वर्ण
VOWEL
अ a
आ ā
इ i
ई ī
उ u
ऊ ū
ऋ ṛ
ॠ ṝ
ऌ ḷr
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

कठिन शब्दहरूको अर्थ

द्वारे	:	मल्लकालीन नेपालमा जात्रा चलाउन जिम्मेवारी दिएको व्यक्ति
जिम्वाल	:	मल्लकालीन नेपालमा घरजग्गाको तिरो उठाउने व्यक्ति, जिम्मावाल
मुखिया	:	मल्लकालीन नेपालमा जिम्मावाललाई सहयोग गर्ने व्यक्ति
गुठी जग्गा	:	कुनै देवदेवताको पूजाआजा र जात्रा चलाउन छुट्याइएको जग्गा
तिरो	:	घर जग्गामा लागेको कर
भादगाउँ	:	भक्तपुरको पुरानो नाम
पाटन	:	ललितपुरको पुरानो नाम
सातगाउँ	:	मल्लकालीन समयका गाउँ बनेपा, धुलिखेल, खड्पू, चौकोट, पनौती, साँगा, नाला
लायकु दरबार	:	मल्लकालमा बनेपामा बनेको दरबार
मोही	:	जग्गा कमाउने व्यक्ति
निर्दलीय	:	कुनै पनि दल नभएको
पहुँच	:	पकड
वडा परिषद	:	वडाका कार्यक्रम नीतिबारे छलफल गर्न बोलाईएको भेला
नगर परिषद	:	नगरको कार्यक्रम नीतिबारे छलफल गर्न बोलाईएको भेला
न्यायिक समिति	:	उजुरी उपर छानबिन गर्न गठित समिति
कैफियत	:	अन्य विविध
गौरव	:	गरिमा, सान
मानव साधन	:	जनशक्ति
धुमिल	:	धमिलो, मधुरो, फिक्का
राजपत्र	:	सरकारी प्रमाणको सूचना
PH	:	Potential of Hydrozen

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 गर्छौँ 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 ।