स्थानिय पाठ्क्रममा आधारित

हाम्रो साँफेबगर

कक्षा ७

पाठ १

साँफेबगर नगरपालीकाको प्रशासनिक भवन

(क) भौगोलिक अवस्थिति :

साँफेवगर नगरपालिका समुन्द्रिक सतहबाट करिब ५५० मिटर देखि ३३०० मिटर उचाइमा अवस्थिति प्राकृतिक साँस्कृतिक उत्कृष्टता बोकेको क्षेत्र हो । भौगोलिक अवस्थितिका हिसाबले २९ डिग्री ५ मिनेट ४० सेकेण्ड उत्तरदेखि २९ डिग्री १६ मिनेट ४१ सेकेण्ड उत्तरी अक्षांश र ८९ डिग्री ५३ मिनेट ४० सेकेण्ड पूर्वदेखि ८२ डिग्री ३ मिनेट ५१ सेकेण्ड देशान्तरमा फैलिएको छ । साँफेवगर नगरपालिका अछाम जिल्लाको जिल्ला सदरमुकाम मंगलसैनदेखि करिब ३७ कि.मी. दुरीमा उत्तर पश्चिम भागमा रहेको छ । यस नगरपालिकाको पूर्वमा बान्नीगढी जयगढ

गाउँपालिका र मेल्लेख गाउँपालिका पश्चिमा चौरपाटी गाउँपालिका, दक्षिणमा मंगलसैन नगरपालिका र उत्तरमा बाजुरा जिल्लासँग सिमाना जोडिएको छ । जिल्लाको कूल क्षेत्रफलको ९.८५ प्रतिशत भूभाग ओगट्ने यस नगरपालिकाको क्षेत्र १६६.३७ वर्ग कि.मी. रहेको छ ।

(ख) ऐतिहासिक चिनारी तथा नामाकरण :

साँफेवगर नगरपालिकाको नामाकरणको सम्बन्धमा जानकार अनुसार धेरै वर्ष पहिले हालका साँफेवगर क्षेत्रमा बाघले आतंक मच्चाएको थियो । स्थानिय बासीले उक्त बाघलाई मर्ने प्रयास गर पनि सफल हुन सकेन्न । थापेको पासोबाट पनि बाघ उम्किन थाल्यो तर बाघ पक्रनको लागि नयाँ जुक्ति निकालियो । जसअनुसार बाघको आकार अनुमान गरेर नापको आधारमा साँफेको विभिन्न ३/४ ठाउँमा पासोमा बाघ पार्न सफलता मिल्यो । अछामी भाषामा नाप्नुलाई साप्नु र पासोलाई पगार भन्ने गरिन्छ । सापेर (नापेर)थापेको पगार (पासो) मा बाघ परेको हुँदा उक्त स्थानलाई सापे पगार भन्न थालियो । कालान्तरमा अपभ्रंश भई साँफेवगर हुन गएको भन्ने बुझाई रहेको छ । हालसम्म पनि स्थानियवासी साँफे नभनेर साप्या भन्ने गर्दछन् । वि.सं. २०१६ मा हालभन्दा पहिलेको एपोर्ट भएको स्थान हुँदै बढीगंगा नदी बग्ने गरेतापनि सोही साल बढीगंगा नदिले धार परिवर्तन गरी हालको अवस्थामा आएको थियो । साँफे क्षेत्रमा व्यापारको शुरुवात वि.सं. १९९७ सालतिर स्थानिय बखजन कुँवरले हालको साँफेवगर नगरपालिका ३ को कालभैरव मन्दिर नजिकको ओढारमा गाउँमा उत्पादन भएको केही वस्तुहरु बिक्रिका लागि राखेर गर्नु भएको भनाइ रहेको छ । पछि विस्तारै बजारको रुप लिएको देखिन्छ, भने वि.सं. २०३० सालतिर साँफेमा एयरपोर्ट संचालनमा आएपछि एयरपोर्ट क्षेत्रमा विस्तार भएको हो । सिलगढी -साँफे सडकको विस्तार भएपछि वि.सं. २०५३ सालमा साँफे हाटबजारको स्थापना भएको हो

शिक्षकलाई निर्देशन: साँफेवगर नगरपालिकाको नक्सा तथा तिमि बसेका वडाका प्रमुख स्थानिय प्राकृतिक धार्मिक, ऐतिहाँसिक तथा भौगोलिक

स्थलहरुको जानकारी दिई शिक्षण कार्य गर्ने ।

क्रियाकलाप१ शिक्षकको सहयोगमा आफु वस्ने वडाको वारेमा लेख्नुहोस ।

(ग) राजनितिक अवस्थिति :

साँफेवगर नगरपालिका सुदूरपश्चिम अन्तर्गत अछाम जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित रहेको छ । कूल १४ वटा वडामा विभक्त साँफेबगर नगरपालिका अछाम जिल्लामा रहेका ४ वटा नगरपालिका र ६ वटा गाउँपालिका गरी कुल १० वटा स्थानिय तहमध्ये एक हो । नगरपालिकाको केन्द्र साविक साँफेबगर नगरपालिकाको कार्यालय रहेको स्थानमा रहेको छ । पूर्ववत रुपमा नेपालको सुदूरपश्चिम विकास क्षेत्रमा पर्ने सेती अञ्चलमा रहेको यो नगरपालिका जिल्लाभित्रको प्रतिनिधि सभा निर्वाचन प्रयोजनका लागि निर्वाचन क्षेत्र नं. १ र प्रदेश सभा निर्वाचन प्रयोजनका लागि तय गरिएको प्रदेश निर्वाचन क्षेत्र (क) अन्तर्गत पर्दछ ।

(घ) धरातालिय अवस्था :

मध्य पहाडी क्षेत्रको उच्च पहाडी जिल्ला अन्तर्गत रहेको यस क्षेत्रमा धरातालिय स्वरुपका हिसाबले उच्च पहाडी उपत्यकाभित्रको समथर क्षेत्र रहेको छ । तथापि होचा तथा अग्ला पहाडी श्रृङ्खलाका काखमा रहनुका सथै समथर भू-बनोट भएको यस नगरपालिकामा विविधतायुक्त धरातालिय अवस्थिति रहेको छ । यस क्षेत्रमा मुख्य:तया नदी तटीय क्षेत्र साँफेबगर लगायतका स्थानहरुमा समथर भूभाग रहेको छ । नगरपालिकाको माथिल्लो क्षेत्रमा चट्टानी भूभाग, पाटन तथा वनजंगल रहेको देखिन्छ ।

(ङ) प्राकृतिक सम्पदा र भू-उपयोग :

प्राकृतिक स्रोतका हिसाबले सम्पन्न साँफेबगर नगरपालिका खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्र एक दजर्नभन्दा बढी साना ठूला नदी तथा खोलाहरु,

वालुवा लगायतका नदीजन्य खनिज, चरन क्षेत्र रहेका छन् । खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्रले वडा नं. १४ पातलकोट, वडा नं. १३ बुढाकोट वडा नं. ११ देविस्थान र वडा नं. १२ खप्तड क्षेत्रको भूभागलाई समेटेको छ । जलस्रोतका दृष्टिले बुढीगंगा नदी, आरद्वाली (तालरवा) गाड, जिजाडी गाड, प्रभाली गाड, सैनी गाड, छिपेखोला लगायत सीमानामा बहने कैलाश खोला, लुंग्रेली गाड, इकडी गाड, र विमकोटी खोला रहेका छन् । यसैगरी यस नगरपालिकाको वडा नं.१३ बाब्लामा सुग्दह नामको ताल रहेको छ । यसका अतिरिक्त यस नगरपालिकाको क्षेत्रमा पर्ने खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रमा थुप्रै ताल तथा सिमसार क्षेत्र रहेका छन् । लोपोन्मुख प्रजातिको नौमुठे गाई, डाँफे, मुनाल, घोरल, चितुवा, कस्तुरी, रतुवा, देवदार, सल्लो जस्ता वनजन्य वनस्पति पनि पाइन्छ । जंगल क्षेत्रमा पाइने प्रमुख जडीबुटीका रुपमा पाखनबेद, सतुवा, पाँचऔले आदि रहेका छन् । त्यसैगरी रानीसैन तथा बाहुलढंगा (मालिका मन्दिर) क्षेत्र, हाडासैन माडी (सिद्धधुनी) प्रभा, ओखीकोट भगवती मन्दिर, भिर्कु गुफा, भिर्कु झरना, (धवला छडा), कालिका मन्दिर देविस्थान, धवला छडा भेरासैन खप्तड, जाल्पादेवी मन्दिर, श्रीकोट, वैद्यनाथ धाम, जिमराडी, नैनी, विमकोट दरबार, कालभैरव मन्दिर आदि महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थलहरु रहेका छन् ।

(च) साँस्कृतिक उत्कृष्टता :

ऐतिहासिक महत्वको डोटेली साँस्कृतिक विशेषता बोकेको यस क्षेत्रमा खस सभ्यता तथा हिन्दू संस्कृतिको अनुपम संगम रहेको छ । क्षेत्री, ब्राहमण, दलित, जातिको मिश्रित बसोवास रहेको यस नगरपालिकामा मुख्य बोलीचालीको भाषा अछामी रहेको छ । धार्मिक, रुपमा हिन्दू धर्मालम्बीहरुको उच्च बाहुल्यता रहेको भएतापनि छिटफुटरुपमा क्रिश्चियन र मुस्लिम समुदायको पनि बसोवास रहेको छ । यो क्षेत्रमा मनाइने चाडपर्वहरुमा कृष्णाष्टमी, तीज, जनैपूर्णिमा, दशै, तिहार, माघे संक्रान्ति, होली, चैते दशै, बिशु, भुवो, अनन्ते मेला, पुतला, गौरा, पुसको पन्ध्र आदि रहेका छन् । धार्मिक तथा भाषिक रुपमा करिव एकरुपता रहेको यो क्षेत्रमा चाडपर्वका समयमा गरिने विभिन्न क्रियाकलापहरुले यहाँको सामाजिक र

साँस्कृतिक उत्कृष्टता झल्काउने गर्दछन् । भेषभुषाका रुपमा पुरुषहरुले मुख्य रुपमा पाइन्ट, सर्ट, ज्याकेट, दौरासुरुवाल, टोपी तथा कोट र महिलाले गुन्यु, चोली, कुर्ता सुरुवाल, साडी र पटुकी लगाउने गर्दछन् ।

- ***नगरसभाको गठन प्रक्रिया :***

१. सम्वन्धित नगरपालिका प्रमुख - अध्यक्ष १ जना

२. सम्बन्धित नगरपालिका उप-प्रमुख - १ जना उपाध्यक्ष

३. प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्ष सहित सदस्यहरु - सबै वडाबाट

४. नगर सभाबाट निर्वाचित गरेका महिला सदस्यहरु , दलित महिला सहित

५. नगरसभाले दलित र अल्पसंख्यक समुदायबाट निर्वाचित गरेका सदस्यहरु

- ***साँफेवगर नगरपालिकाको गठन विधि :***

१. प्रत्यक निर्वाचित न.पा. प्रमुख - १ जना

२. प्रत्येक निर्वाचित न.पा. उप-प्रमुख - १ जना

३. प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्षहरु

४. नगरसभाले निर्वाचित गरेका महिला सदस्यहरु

५. दलित र अल्पसंख्यक समुदायबाट नगरसभाले निर्वाचित गरेका सदस्यहरु ।

साँफेवगर नगरपालिकाले प्रदान गर्ने सेवाहरु :

साँफेवगर नगरपालिकाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरु यसप्रकार रहेका छन् ।

(क) स्थानिय सडक मर्मत तथा निर्माण गर्ने,

(ख) स्थानिय स्तरका खानेपानी, जलविद्युत तथा उर्जा सम्बन्धि कार्य गर्ने,

(ग) स्थानिय स्तरका एफ.एम. रेडियो संचालन सम्बन्धि कार्य,

(घ) तथ्याङ्क संकलन तथा अभिलेख व्यावस्थापन गर्ने कार्य,

(ङ) मालपोत संकलन गर्ने,

(च) सम्पति कर, घरजग्गा रजिष्टेसन, सवारी साधन कर जस्ता स्थानिय कार्य संचालन र संकलन गर्ने,

(छ) आधारभूत तथा माध्यामिक शिक्षा, आधारभूत स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धि कार्यहरु गर्ने,

(ज) कृषि पशुपालन सम्बन्धित सहयोग तथा परामर्श प्रदान गर्ने,

(झ) नगरपालिका भित्र खेलकुद आयोजना संचालन गर्ने ।

शिक्षकलाई निर्देशनः साँफेवगर नगरपालिकाको नक्सा तथा प्रमुख स्थानिय प्राकृतिक धार्मिक, ऐतिहाँसिक तथा भौगोलिक स्थलहरुको जानकारी दिई शिक्षण कार्य गर्ने ।

अभ्यास

क.खालि ठाँउ भर्नुहोस ।

१.साँफेवगर नगरपालिकामा ....वडाहरु रहेका छन ।

२.साँफेवगर नगरपालिकाको पूर्वमा..............पालिका पर्दछ ।

३.साँफेवगर नगरपालिकाको क्षेत्रफल ....वर्ग कि.मि.छ ।

४.साँफेवगर नगरपालिकाको कार्यशुभारम्भ ....मा भएको हो ।

५. साँफेवगर नगरपालिकाको कार्यालय ....मा रहेको छ ।

ख.तल दिइएका विकल्प मध्ये सहि विकल्प लेख्नुहोस ।

१.तलका मध्ये साँफेवगर नगरपालिका भित्र नपर्ने वडा कुन हो ?

क.बुढाकोट   ख.भाग्यश्वर   ग.देविस्थान   घ.चौरपाटी

२.साँफेवगर नगरपालिकाको पुर्वमा कुन पालिका रहेको छ ?

क.बान्निगढी जयगढ गाउपालिका   ख.चौरपाटि गाउपालिका

ग.मेल्लेख गाउपालिका   घ.मंगलसेन नगरपालिका

३.साँफेवगर नगरपालिकामा तलका मध्ये कस्तो धरातलिय स्वरुप पाइन्छ ?

क.मैदानी ख.पहाडीय   ग.हिमाली   घ.लेकालि

४.साँफेवगर नगरपालिका भित्र नपर्ने धार्मिक क्षेत्र कुन हो ?

क.बैधनाथ   ख.जिमराडि क्षेत्र   ग.वाहुल ढुङ्गा   घ.शान्निकोट

ग.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१. साँफेवगर नगरपालिकाको परिचय दिनुहोस् ?

२. नेपालमा कतिवटा न.पा., उप.म.न.पा.र महानगरपालिका छन् ?

३. साँफेवगर न.पा.ले प्रदान गर्ने सेवाहरु के-के हुन ?

४. साँफेवगर न.पा.को नगरसभा र नगरपालिकाको गठन विधि को बारेमा छोटकरी बताउनुहोस्

५: साँफेवगर नगरपालिकाका प्रमुख तथा उपप्रमुखको नाम लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

१ :तपाई वस्ने वडाको वारेमा अध्ययन गरि कक्षामा सुनाउनुहोस ।:

पाठ २: नगरपालिकाको कार्यालय -नगर सभा गठन प्रक्रिया

स्थानीय तहमा हुने विकासका गतिविधिले समग्र देशको विकासमा टेवा मिल्छ । विकेन्द्रिकरणको सिद्दान्त अनुरुप हाम्रो देशमा संघियता कार्यान्वयन गरिएको हो । देशमा शासन सुव्यवस्था, विकास, शिक्षा तथा विकासका पूर्वाधारको समुचित विकास गर्ने अभिप्रायले संघिय प्रणाली अबलम्बन गरिएको छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरि तीन प्रकारको सरकार रहेको छ ।

वडा कार्यालयलाईःवडा सरकार पनि भन्ने गरिन्छ । सम्बन्धित वडा भित्रका जनताहरुलाई छिटोछरितो सेवा प्रवाह तथा विकास निर्माण कार्यमा समावेशि,सुशासन, पार्दशिता र भ्रष्टचारमुक्त गर्नका लागि निमार्ण गरिएको कार्यालयलाई नगरपालिका कार्यालय भनिन्छ । नगरपालिकाको कार्यालयबबबाट प्रदान गरिने सेवालाई प्रभावकारि वनाउन गठन गरिएको सभालाई नगर सभा भनिन्छ । प्रत्येक पाँच वर्षमा नगर सभाको लागि निर्वाचन गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १ तपाईले सुनेको, देखेको आधारमा स्थनीय निर्वाचन अन्तर्गत नगर सभा निर्वाचन वारे छलफल गर्नुहोस ।

नगर सभाको गठन

क.सम्बन्धित **नगर**पालिकाकाका प्रमुख अध्यक्ष -१ जना

ख. सम्बन्धित **नगर** का खुल्ला सदस्य -४ जना

ग. सम्बन्धित **नगर**का दलित महिला सदस्य- २ जना

घ. सम्बन्धित **नगर** का खुला महिला सदस्य- २ जना

क.सम्बन्धित वडाका वडा अध्यक्ष -१४जना

नगर कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवाहरु

क. नगर भित्रका सडक निर्माण र मर्मत

ख. नगर भित्रका खानेपानी र सिचाई सम्बन्धि कार्य

ग. नगरपालिकाको तथ्याङ्क सङ्कलन तथा अभिलेख व्यवस्थापन

घ. नगरपालिका भित्रको मालपोत सङ्कलन

ङ. नगरको कृषि र पशुपालनसम्बन्धि सहयोग तथा परामर्श प्रदान गर्ने

च. वडा कार्यालय सँग समन्वय गर्ने कार्य

छ. नगर सम्बन्धित भित्र सञ्चालन गरिने व्यवसायको सिफारिस

ज. नगर योजनाको निर्माण अनुगमन तथा मुल्याङ्कन

झ. नगरका आधारभूत तथा माद्यमिक शिक्षा, आधारभूत स्वास्थ्य,सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धि कार्य

ञ. वार्षिक बजेट तथा समधित वडा मा बजेट वितरण

क्रियाकलाप २ विद्यार्थीहरु र शिक्षकले नगसभा गठनको नमुना निर्वाचन गरेर छलफल गर्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : नगरपालिका कस्तो सँस्था हो ? यसको स्थापना,प्रदान गरिने सेवा तथा सुविधावारे विद्यार्थीहरुको प्रतिक्रिया पश्चात पाठ शिक्षण गर्नुहोला ।

अभ्यास

क.खालि ठाँउ भर्नुहोस ।

१.नगर सभाको निर्वाचन.........................वर्षमा गरिन्छ ।

२.नगरसभामा खुला महिला सदस्य................जना रहने व्यवस्था छ ।

३. नगर सभामा खुला सदस्य.....................जना रहने व्यवस्था छ ।

४.देशमा.................प्रकारका सरकार रहेका छन ।

ख.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ?

१. नगर कार्यालयको परिचय दिनुहोस ?

२.आफु बस्ने नगरको संरचना उल्लेख गर्नुहोस ?

३. नगरकार्यालयले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाको सूचि तयार गर्नुहोस ?

४.आफु बस्ने नगर कार्यालयका प्रमुख तथा उपप्रमुखको नाम लेख्नुहोस ?

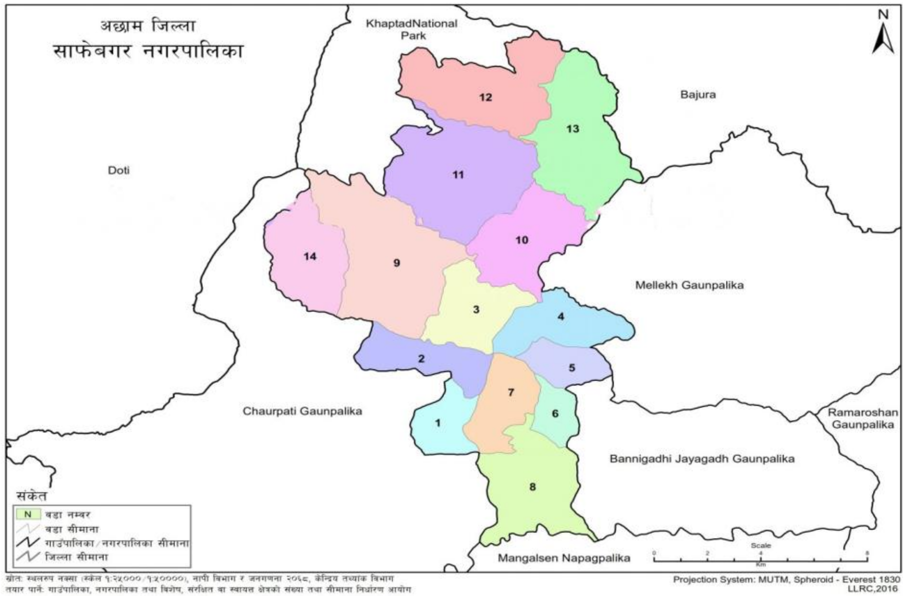
५.साँफेबगर नगरपालिकाको कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

परियोजना कार्य

१.आफ्नो सम्बन्धित नगरपालिकाको कार्यालयमा गई त्यहाँ रहेका जनप्रतिनिधि सँग भेट गरि नगरपालिकाको कार्यालयबाट प्रदान गरिने सेवाहरु वारे टिपोट गरि कक्षामा सुनाउनुहोस ।

२. आफु वस्ने सम्बन्धित वडाकार्यालयमा गई त्याँहा भएका जनप्रतिनिधि र कर्मचारिहरुको नामावलि सहित उनिहरुले प्रदान गर्ने सेवाहरु टिपोट गरि कक्षामा सुनाउनुहोस ।

पाठ :३ साफेबगरनगरपालिको नक्सा तथा कार्य



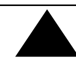
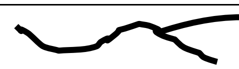
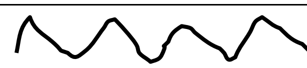
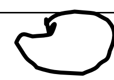
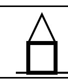
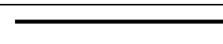
माथि उल्लेखित साँफेबगर नगरपालिकाको नक्सा वडागतरुपमा धार्मिक एतिहासिक तथा भौगोलिक स्थलहरुको बारेमा तल उल्लेख गरिएको छ ।

वडा	धार्मिक स्थलहरु	एतिहासिक स्थलहरु	भौगोलिक स्थल	प्राकृतिक स्थल
१	वैजनाथ मन्दिर	कालिमाटी गढी	बुढी गंगाको किनारमा अवस्थित	समथर मैदानी भूभाग
२	जाल्पादेवी श्रीकोट	कालान्तरमा राजाहरुले राज्य गरेको	उच्च भागमा अवस्थित	कालिमाटी तथा साँफेबगरको दृश्य देख्न सकिने
३	सिध्देश्वर हाडासैन	सिध्देश्वर महादेव हाडासैन	उच्च भागमा अवस्थित	दयगडाबाट साँफरबगर तथा अन्य भूभागको दृश्य अवलोकन
४	मष्टामाण्डौ	भगवतीको मन्दिर भगवती जीवलो खानेपानीको मुहान	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन

५	नवाठाना	देवी देउताका मन्दिर	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन
६	भाग्येश्वर	भाग्येश्वर देउताको माडु तथा ल्वाङ्ग माताको मन्दिर	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन
७	रिडिकोट	पुराना भवनहरु मङ्गासैनी तथा जाल्पादेवीको मन्दिर	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन
८	चण्डिका	पवित्र तिर्थस्थल जिमडारी धाम चण्डिका मन्दीर	उच्च भागमा अवस्थित	बयालपाटा पुरानो बजार ब्यापारी केन्द्र
९	बुढाकोट	प्राकृतिक रमणिय स्थल खप्तड जाने बाटो	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन
१०	घुघुकोट	प्राकृतिक रमणिय स्थल खप्तड जाने बाटो	बुढीगगाको किनार देखि उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन
११	देवीस्थान	कालालेकीको मन्दिर धवल छडो सिध्दगुफा खप्तड जाने बाटो	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन
१२	खप्तड	नैनी खप्तड जाने बाटो तथा प्राकृ रमणिय स्थ	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन
१३	कालापोखरी	खप्तड जाने बाटो प्रकृतिक रमणिय स्थल	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन
१४	पातालकोट	रमडीय स्थल देवी देउताका मन्दिर	उच्च भागमा अवस्थित	भूभागको दृश्य अवलोकन

क्रियाकलाप १ आफु वस्ने वडाको नक्सा तयार पारि नगरपालिकाको गुगल नक्सामा आफ्नो वडा कुन ठाउँमा रहेको छ? देखाउनुहोस ।

नक्सा भनेको कुनै पनि ठाउँलाई निश्चित नापद्धारा समतल सतह वा कागजमा उतार्ने कार्य हो । हामीले नक्साको तल पट्टि स्केल लेखेको देखेका छौ । त्यो कागज र जमिनको दुरीको अनुपात हो । यसलाई १ से.मि.= ६० कि.मि. भनेर देखाइयो भने जमिनको ६० कि.मि.नक्सामा १ से.मि. ले जनाइन्छ । नक्सामा सङ्केत, रङ आदिको प्रयोग गरिन्छ । जुन यस प्रकार रहेका छन ।

सङ्केतको नाम	सङ्केत
टाकुरा	
नदी	
पहाडी शृङखला	
ताल	
भञ्याङ	
मन्दिर	
गोरेटो बाटो	
सडक	
पुल	

शिक्षकलाई निर्देशन : विद्यार्थिहरुलाई नक्सा कार्य सँग सम्बन्धित प्रशस्त अभ्यास गराउनु पर्नेछ ।

अभ्यास

क.जोडा मिलाउनुहोस ।

समूह "क"   समूह "ख"

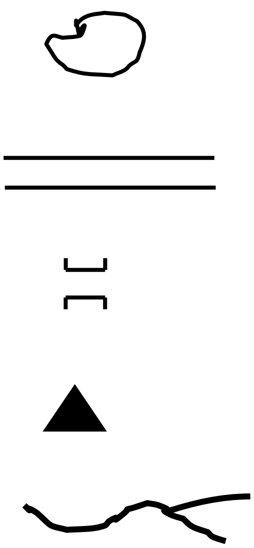
पुल

ताल

टाकुरा

नदी

सडक



ख. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.नक्सा भनेको के हो ?

२.नक्सामा निम्नलिखित तथ्यहरु कस्तो सङ्केतद्धारा देखाइन्छ,लेख्नुहोस ।

सडक, पहाड, ताल, विद्यालय, नदी

३.तपाईको विद्यालय जाने बाटोको नक्सा बनाउनुहोस ।

४.आफु वस्ने वडाको चित्र बनाई महत्त्वपूर्ण स्थान देखाउनुहोस ।

परियोजना कार्य

१.समूहगतरुपमा आफ्नो गाउँटोलको नक्सा बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२.आफ्नो स्थानीय तहको नक्सा हेरि उक्त नक्सामा उल्लेख गरेका तथ्यहरु साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस ।

पाठ ४: अछामका पालिकाको सामान्य परिचय

अछाम जिल्ला तथा पालिका

पालिकाको परिचय :

नेपालको ७७ जिल्ला भित्रको १ अछाम जिल्ला पर्दछ । यस अछाम जिल्ला भित्र ४ वटा नगरपालिका र ६ वटा गाउँपालिका रहेका छन् । जसमा साँफेवगर नगरपालिका, मंगलसेन नगरपालिका, कमलबजार नगरपालिका र पञ्चदेवल विनायक नगरपालिका रहेका छन् भने अन्य गाउँपालिकाहरुमा चौरपाटी गाउँपालिका, मेल्लेख गाउँपालिका, बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका, तर्माखाद गाउँपालिका, ढकारी गाउँपालिका र रामारोशन गाउँपालिका रहेका छन् ।

साँफेवगर नगरपालिका :

अछाम जिल्लाको पश्चिम भागमा अवस्थित साँफेवगर नगरपालिका हो । यो अछाम जिल्लाको मुटुमा रहेको छ । व्यापारीक तथा अन्य विकास निर्माणका दृष्ट्रिकोणले यो नगरपालिका अन्य नगरपा लका भन्दा विकसित रहेको छ । अछाम जिल्लाको १ मात्र विमानस्थल यस पालिकामा पर्दछ । ऐतिहासिक दृष्ट्रिकोणले यो पालिकामा पहिले जुम्ली महाराज आएर श्रीकोट बसी राज्य संचालन गरेको भन्ने भनाई छ । धार्मिक दृष्ट्रिकोणले अछाम जिल्लाको प्रसिद्ध धाम मध्येको वैजनाथ मन्दिर यस पालिकाको वडा नं. १ मा अवस्थित छ । जुन ऐतिहासिक धार्मिक दृष्ट्रिकोणले प्रसिद्ध छ ।

मंगलसेन नगरपालिका :

जिल्लाको सदरमुकाम अवस्थित मंगलसेन नगरपालिकामा रहेको छ । यसको ऐतिहाँसिक महत्त आफ्नै किसिमको रहेको छ ।वि.स. १८४७ मा सरदार अमर सिह थापा जगसित पाण्डे,दलन शाहीले अछाम जिल्ला कव्जा गरेका थिए । पशिचमको कैलाश खोला देखि उत्तरको छुचेन्दे खोला पुवृमा मलातीकोट दक्षिणमा विरपद सम्म फैलिएको छ । मंलगादेवी मन्दिरको नामबाट मंगलसेन नामाकरण भएको भनाई छ ।यसमा १४ वडा रहेको छ ।यसको जनख्यां ३८४९६ रहेको छ । यहाँ बोलिने भाषा नेपाली हो ।कालान्तरमा अछामी राजाले राज्य गरेको ठाउँ मंगलसेन यहि ठाँउ थियो । धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटन क्षेत्रको दृष्ट्रिकोणले पनि यो महत्वपूर्ण रहेको छ ।

कमलबजार नगरपालिका :

अछाम जिल्लाको तेस्रो नगरपालिका कमलबजार नगरपालिका हो । यो वयाला वडाको कमल बजार भन्ने ठाउँमा यसको सदरमुकाम रहेको छ । यसमा बयाला मुली,सेरा,मष्टाबडाली,विरपथ र कुईका मिलायर १० वडा रहेका छन् ।यो नगरपालिका समुन्द्री सतह देखि १९०० मि. उचाइमा रहेको छ । उत्तरमा कर्णाली नदि, पूर्वमा पंञ्चदेवल विनायक, पश्चिमा मंगलसेन र दक्षिणमा ढकारी तथा तुर्माखाद गाउँपालिका सँग जोडिएको छ ।

पंञ्चदेवल विनायक नगरपालिका :

अछाम जिल्लाको पूर्विभागमा अवस्थित पंञ्चदेवल विनायक नगरपीलका हो । यहाँ ५ वटा देवल र कार्णाली किनारको अवस्थित मैदानी फाटहरु रहेका छ । यहाँ प्रसस्त मात्रामा मकै खेति

गरिन्छ । मध्यपहाडी लोकमार्ग यस पंञ्चदेवल विनायक भएर गएको छ ।प्रकृतिक जडिबुटी बनजंगल दक्षिण भागको मैदान भागमा प्रसस्त उर्वारा भुमि भएको ,कर्णली राजमार्ग र मध्य पाहाडी राजमार्ग सग जोडियकोले दृष्ट्रिकोणले यो नगरपालिका गातायतको दृष्टिकोणले धेरै सुगम मानिएको छ । अछाम जिल्लाको पूर्व भागले यातायातसँग जोड्ने काम यस नगरपालिकाले गरेको छ ।

- ***चौरपाटी गाउँपालिका :***

यस गाउँपालिकामा जम्मा ७ वटा वडा रहेका छन् । पायल, लुङ्ग्रा, सिउँडी, सोगट, मार्कु तथा दुनि समेत रहेको यस पालिकामा यातायातको दृष्ट्रिकोणले पश्चिमा डोटी जिल्लासँगै जोडिएको छ । हावापानीको दृष्टिकोणले उचाई अनुसार फरग फरग रहेको पाईन्छ । यस पालिकाको पुर्वमा मंगलसेन नगरपालिका , पश्चिममा डोटी जिल्ला ,उत्तरमा खप्तड राष्टिय निकुञ्ज र साँफेबगर रहेका छन् । विकाशको दृष्टिकोणले यो पालिका कम विकशित रहेको पाईएको छ । यहाँका अधिकाँस युवाहरु भारत जाने गरेको पाईएको छ । अधिकांस ग्रमिण सडक कच्चि रहेकोछन् । चौखुट्टे यस पालिकाको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र हो ।

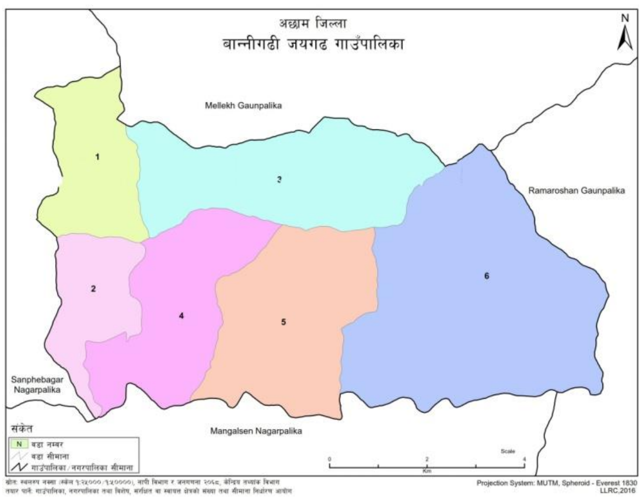
- ***मेल्लेख गाउँपालिका :***

रहेका छन् ।

यो पालिका अछाम जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित भएकाले अधिकांश भागमा हिमपात, वर्षाद धेरै हुने गर्दछ । यो पालिकाको पुर्वमा रामारोसन गा.पा.,उत्तरमा बाजुरा जिल्ला,दक्षिणमा बान्नीगढी गा.पा.र पश्चिममा साँफेबगर नगरपालिका

रहेका छन् ।

यो पालिका हात्तिकोट, नन्देगडा, विन्धेवासिनी, षोडषा, ठाटी, कुस्कोट,र ऋषिदह मिलेर बनेको छ । यसमा जम्मा ८ वटा वडा रहेका छन् ।यस पालिकाको सदरमुकाम मेल्लेखमा रहेको छ । कालान्तरमा यहाँ प्रसस्त मात्रामा मेल पाईने हुनाले यस नाम पछि गएर मेल्लेख नाम रहन गएको भनार्य छ । विम्कोट शाहावंसिय राजाले शासन गरेको यहि क्षेत्र मानिन्छ । यो समुन्द्री सतहबाट १६९८ मि.को उचाईमा रहेको छ। घना जंगल प्रसस्त मात्रामा जंगली जनावर पाईने तथा जडिबुटी याहाँ पाईन्छ । जंगली फलफुल जस्तैः तिरखुला औस्यालु तथा लेकाली लिगुडो, फाँपर ,पडिफुल यस क्षेत्रमा पाईन्छ । जसलाई १५/२० क्षेत्र भन्ने गरिन्छ । ***बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका :***



अछामी राजा विनोद शाहले शासन गरेको ठाउँ बान्नीगढी भएकोले तल बजार जयगढ भएकाले बान्नीगढी जयगढ नामाकरण गरिएको हो । यो जिल्लाको केन्द्रमा रहेको अछामको उत्तर भागको व्यापारी केन्द्र पनि हो । साँफे मंगलसेन सडक मार्ग सगँ जोडिएकोले यातायतको दृष्टिकोणले सुगम मानिन्छ । हावापानी यस क्षेत्रको समसितोष्ण खालको छ ।यस पालिकाको जनसंख्या १७३५९ रहेको छ । यस पालिकाको क्षेत्रफल । क्षेत्रफल५८.२६ वर्ग मिटर रहेको छ । यस पालिकामा ब्रामण ,क्षेत्री, शाह, खड्का ,रावल,कुँवर,सावद,थापा,बोहरा, सेठी ठकुल्ला दमाई,सार्की,लुहार , सुनार ।यहाँका दशैं,माघि ,होलि,बिसु,डोलजात्रा जातजातका मनाईने जात्रा हुन् ।हरेक वर्ष कार्तिक सुक्लपक्षमा बरदादेविको पुजाआराधना गरि यस पालिकाको गाजग्मा ठुलो मेला लाग्ने गर्दैछ ।

यो पालिकामा ६ वटा वडा रहेका छन् । जस्मा दर्ना, कालिका, तिमिल्सेन, वर्दादेवी, गाज्रा र जानालिकोट गाउँहरु रहेका छन् । यो समुन्द्री सतह देखि १३३६ मि. उचाईमा रहेको छ । यसको सदरमुकाम जयगढ बजार रहेको छ ।

क्रियाकलाप ८ : शिक्षकको सहयोगमा बान्नीगढी जयगढ गाँउपालिकको गाँज्रामा लाग्ने वरदादेविको मेलाको बारेमा एक लेख तयार पार्न लगाउनु होस् ?

***रामारोशन गाउँपालिका*:**

रामारोसनको ताल

यो पालिका अछाम जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित छ । कैलास खोलाको उत्पति भएको अछाम जिल्लाको प्रसिद्ध ताल तलैया भएको पर्यटकीय दृष्ट्रिकोणले अत्यन्त आकर्षक भएको ठाउँ पनि हो । यस पालिकाको नामाकरण रामारोशन तालको नामबाट राखिएको छ । यस पालिकाको जनसंख्या २९६२३ रहेको छ । यस पालिकाको क्षेत्रफल १७३.३३ वर्ग मिटर रहेको छ । यस पालिकामा पर्यटकिय दृष्टिकोण अछाम जिल्लाको ताल तलैया भएको ठाँउ हो । यस पालिकाको मुख्य आर्कषक भिगाले ताल,बाटुले ताल ,रामारोसनको र किनिमिनिको मैदान रहेका छन् । यस पालिकामा पातल, नेटाकोट, झातासाता, भटाकाटिया, सुतार, सान्तडा,

चापामाण्डौ र मलातिकोट रहेका छन् । यस पालिकामा जम्मा ८ वटा वडा रहेका छन् ।

क्रियाकलाप ९: शिक्षकको सहयोगमा रामारोसन गाँउपालिकको पर्यटकियस्थलहरुको बारेमा एक अनुच्छेद लेख ?

तुर्माखाद गाउँपालिका :

अछाम जिल्लाको दक्षिण पूर्वमा रहेको यो पालिका हो । यो कर्णाली नदिले घुमाउरो पाराले भौगोलिक बनावट बनाएको छ ।वर्ग कि.मिटर रहेको छ । यस पालिकाको २३२.०७ वर्ग कि.मिटर रहेको छ ।यस पालिकाको मुख्य कार्यालय तुर्माखाद बजारमा अवस्थित छ । कालान्तरमा तमाखु खाने डाडा वा खाँद भएको, तम्मु भनेको तमाखु खाँद भनेको उच्च समतर मैदान भएकोले यसको नाम तुर्माखाँद रहन गएको भनाई छ । यस पालिकामा रहफ, भूलु, भैरवस्थान, तोषि, नाडा, धमाली रानीबन र तुर्माखााद रहेका छन् । भौगोलिक विकटता भएको एक वडाबाट अर्को वडामा जान समेत धेरै समय लाग्ने गरेको छ । यो पालिकाको आवतजावत गर्ने राजमार्ग कर्णाली राजमार्ग हो । सुर्खेत जिल्ला सम्म सिमाना छोएको यो पालिका धेरै वनजंगलले ढाकिएको छ । यहाँ प्रसस्त मात्रामा सुन्तला, कागती ,मौसमी तथा अन्य अमिला जातका फलफुल प्रसस्त मात्रामा पाईन्छन् ।

क्रियाकलाप ९: शिक्षकको सहयोगमा तुर्माखाँद गाँउपालिकको भौगोलिक

विशेषता बारेमा लेख ?

ढकारी गाउँपालिका :

यो अछाम जिल्लाको दक्षिण पट्टिरहेको पालिका हो । यस पालिका अन्तरगत ढकारी, घोडासैन, ढङ्गाचाल्ना, हिच्मा, बलाता, मुख्य गाउँ रहेका छन् । कालान्तरमा भारि बोक्ने ढाँकेहरुको भारी विसौनी ,बास बस्ने ठाँउ भएको पछि गएर यसको नाम ढकारी रहन गयको भन्ने पालिकाको प्रोफाईमा उल्लेखित भएको पाईएको छ । यस पालिकाको क्षेत्रफल २२७.८८ वर्ग कि.मि. रहेको छ । पासलकाको अधिकाँस भूभाग बलौटे माटो ,भिरालो जमिन ,माथिल्लो भागमा घना बनजगंल ढाँकिएको छ ।यहाँ बन्य जन्तु चरा चुरुङ्गी प्रसस्त मात्रामा पाईन्छन् ।यस पालिका अन्तरगत ८ वटा वडा रहेका छन् । यो पालिका डोटी जिल्लाको सिमाना सम्म जोडिएको छ । यसको मुख्य कार्यालय ढकारी बजारमा अवस्थित रहेको छ । अधिकास भाग पहाड, डाडाकाँडा, वनजंगलले ढाँकिएको छ ।

क्रियाकलाप १ शिक्षकको सहयोग साँफेबगर नगरपालिको तालिका भर्नु होस् ।

क्र.स.	धार्मिक स्थलहरु	मनाइने चाडप्रवहरु	अन्य विशेषताहरु
१			
२			
३			
४			
५			

अभ्यास

क.खालि ठाँउ भर्नुहोस ।

१.साँफेवगर नगरपालिकाको क्षेत्रफल....................रहेको छ ।

२.साँफेवगर नगरपालिकाकाका..............वडा रहेका छन् ।

३.ढकारी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल ....वर्ग कि.मि.छ ।

४.तुर्माखाँद गाउँपालिकाको ज्१ वडाबाट अर्को वडा जान ....समय लाग्द छ ।

५. प्रयटकीय दृष्टिकोणले रामारोसन गाउँपालिकाको ....छ ।

६.बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिकामा ....जातीको बसोबास रहेको छ ।

७. मेल्लेख गाउँपालिकाके पुर्वामा ....पालिका र पश्चिममा........रहेको छ ।

८विनायक नगरपालिकामा ....देवालय रहेका छन् ।

९ चौरपाटी गाउँपालिकामा ....वडा रहेका छन् ।

१० कमलबजार नगरपालिकामा ....जनसख्या रहेको छ ।

ख.तल दिइएका विकल्प मध्ये सहि विकल्प लेख्नुहोस ।

१. तुर्माखाँद गाउँपालिकाको नामाकरण कसरी भयो?

क. तमाखु खाने डाडा ख. तमाखु खाँद ग. उच्च डाढा घ. कर्णाली नदि

२.तुर्माखाँदमा धेरै जातका फलफुल के के पाईन्छन्?

क. अलैची ख केरा ग . अम्बा घ .कागती सुन्तला

३.ढकारी गापालिकामा कति वडा रहेका छन् ?

क. ७ वटा ख. ८ वटा ग. ९ वटा घ. ४ वटा

४ . किनिमिनीको गडो कुन पालिकामा रहेको छ ?

क. साँफेबगर ख. कमलबजार ग. रामारोसन घ. मेल्लेख

५. बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका समुन्द्री सतह बाट कति मिटर उचाइमा रहेके छ ?

क. १३३६मि ख. १३४५मि ग. १३६५मि घ. २५००मि

६.तलका मध्ये साँफेवगर नगरपालिका भित्र नपर्ने वडा कुन हो ?

क.बुढाकोट ख.भाग्यश्वर ग.देविस्थान घ.मार्के

७.साँफेवगर नगरपालिकाको पश्चिममा कुन पालिका रहेको छ ?

क.बान्निगढी जयगढ गाउपालिका ख.चौरपाटि गाउपालिका

ग.मेल्लेख गाउपालिका घ.मंगलसेन नगरपालिका

८.साँफेवगर नगरपालिकामा तलका मध्ये कस्तो हावापानि पाइन्छ ?

क.समशोतिष्ण ख.टुन्ड्रा ग.उष्ण घ.लेकालि

९.साँफेवगर नगरपालिका भित्र नपर्ने धार्मिक क्षेत्र कुन हो ?

क.बैधनाथ ख.जिमराडि क्षेत्र ग.वाहुल ढुङ्गा घ.शान्निकोट

१०. मङ्गलसेन नगरपालिकामा नपर्ने स्थान कुन हो ?

क. छुचुन्द्रे खोला ख . मुजाबगर ग. कालागाउँ घ. ठुलासैन

ग.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१. साँफेबगरनगरपालिकालाइ किन अछामको मुख्य ब्यापारी केन्द्र भनिन्छ?

२. रामारोसन गाउँपालिकालाइ किन पर्यटकिय स्थल भनियको हो ?लेख

३. तुर्माखाँद गाउँपालिकामा के कुरामा प्रसिध्द छ ?लेख

४. ढकारी गाउँपालिकाको नामाकरण कसरी भएको थियो?

५. मेल्लेख गाउँपालिकामा कति वडा रहेका छन्?

६. मेल्लेख गाउँपालिका के का लागि प्रसिध्द रहेको छ?

७.नगरपालिका भनेको के हो ?

८.तपाई बस्ने नगरपालिकामा कति ओटा वडाहरु छन सुचि तयार गर्नुहोस ?

९.तपाई बस्ने नगरपालिको भौगोलिक अवस्थितिको वारेमा लेख्नुहोस ?

१०.तपाई बस्ने नगरपालिको स्थापना कहिले भएको हो ?

११.साँफेवगर नगरपालिकाका प्रमुख तथा उपप्रमुखको नाम लेख्नुहोस ?

परियोजना कार्य

हाम्रा छिमेकी पालिकाहरूमा के के कुराले प्रसिध्द भएका छन्न अध्ययन गरि कक्षामा सुनाउनुहोस ।

एकाइ -२:

पाठ १: हाम्रा जातजाति तथा भाषाभाषी

सिकाई उपलब्धी

- आफ्नो नगरपालिका भित्र बसोवास गर्ने जातजातिसंग परिचित भई समुदायमा बोलिने स्थानीय भाषाहरुको पहिचान गर्न ।
- एक अर्का जातजाति र भाषाभाषी विच सम्मान गर्न ।
- आफ्नो नगरपालिका भित्र बसोबास गर्ने जातजातीको बारेमा जानकारी पाउन ।

क्रियाकलाप १ तपाईको समूदायमा भएका जातजातिहरुका मनाउने चाड पर्वहरुको सूचि बनाइ शिक्षकलाइ देखाउनु हास् ।

जात

हिन्दु वर्णाश्रमका आधारमा सानो-ठुलो, तल्लो र उपल्लो भनेर छुट्याउने समूहलाई जात भनिन्छ । हिन्दु वर्ण व्यवस्था अनुसार ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शुद्र गरि ४ वर्ण र त्यस अन्तर्गत विभिन्न जात पर्दछन । उहादरणका लागि खड्का, खनाल, बोगटि, शर्मा, जोशी, कुँवर, कामी, दमाई र सार्की आदि जात हुन तर जाति हैनन ।

जाति

हाम्रो देश नेपाललाई किन बहुराष्ट्रिय देश भनिएको होला ?

कुनै देशभित्रका पृथक भाषा, लिपि, धर्म, संस्कृति, भूमि, सभ्यता र सभ्यता सहित साझा पहिचान भएको मानव समूदायलाई जाति भनिन्छ । उदाहरणका लागि शेर्पाजाति, खस आर्य जाति, मगरजाति, थारु जाति आदि । जसरि एक राष्ट्रको आफ्नै भाषा, धर्म, संस्कृति र सिमाना सहितको थातथलो हुन्छ, जातिको पनि आफ्नै भाषा, संस्कृति, धर्म र पहिचानका आधारमा सिमाङ्कन गरिएको थातथलो हुने भएको हुनाले जातिलाई राष्ट्र पनि भनिन्छ । धेरै जाति भएको देश भएको हुनाले नेपाललाई बहुराष्ट्रिय देश पनि भनिन्छ ।

क्रियाकलाप २ तपाईको समूदायमा भएका जातजातिहरुका(महिला र पुरुष)का भेषभूषा र रहनसहनको सूचि बनाउनुहोस ।

साफेबगर नगरपापिलका अन्तरगतका जातजाती तथा भेषाभुषा,रहनसहन

अछाम जिल्लामा धेरै प्रकारका जातजातिका मानिसहरु बसोवास गर्दछन् । जस्मा प्रमुखतयः साउँद, कुँवर, ठकुल्ला, बुढा, बोहरा, ब्रहमण, खड्का, ठकुरी, चाड, दमाई, सर्की, सुनार, ताम्राकार, लुहार, भूल आदि जातिको प्रमुख बाहुल्यता रहेको छ । साँफेवगर नगरपालिका भित्रमा यिनै जातिको बसोवास रहेको छ । यस पालिकाको प्रमुख व्यापारीक नाका साँफेवगर भएकोले सबै क्षेत्रका मानिसहरु तथा अन्य पालिकाका मानिसहरु आई बसोवास गरी होटेल व्यावसाय संचालन गरेको पाइन्छ । साँफेवगर नगरपालिकामा आफ्नै जात समुहको वस्ती रहेको छ । जस्तै वडा नं. ७ मा स्वार, कुमाल, ठकुरी, सुनार लोहार, वयक, भाट, कडायतको मुख्यतयः बस्ती छ भने वडा नं. ६ मा रावल, विष्ट, कडारा, बोहरा,

दुवाल, दमाई, आदिको बसोवास गरेको पाइन्छ। त्यस्तै वडा नं. ८ मा कुँवर, कडायत, स्वार, ताम्रकार, सार्कि, आदिको प्रमुख बाहुल्यता छ भने वडा नं. १ मा ठकुरी, ठकुल्ला, सार्की आदिको प्रमुख बाहुल्यता छ भने वडा नं.२ मा कुँवर, लोहार, सार्की, आदिको प्रमुख बाहुल्यता छ त्यस्तै वडा नं. ३ मा कुँवर, ठकुल्ला, सार्की, दमाई प्रमुख जाति रहेका छन् । त्यस्तै वडा नं. ५ मा कुँवर, बुढा, ठकुल्ला, खनाल, बोहरा, तिरुवा, चाड, दमाई आदिको प्रमुख बाहुल्यता रहेको छ । वडा नं. ९ मा कुँवर, साउँद, थापा, ब्रहामण, दमाई, सार्की आदि रहेका छन् । वडा नं. १० मा बोगटी, महता, भट्ट, दमाई, सार्की आदि रहेका छन् । वडा नं. ११ मा खड्का, बोहरा, धामी, खाती, बिष्ट, सार्की, दमाई आदि रहेका छन् । वडा नं. १२ मा **कडायत रावल ब्रह्मण** दमाई, सार्की आदि रहेका छन् । वडा नं.१३ मा कुँवर, ब्राहमण, बाब्ली, बटाला, साउँद, दमाई, सार्की आदि रहेका छन् । वडा नं.१४ मा **खड्का साउँद बोहरा ब्र**हमण, दमाई, आदि रहेका छन् । यिनिहरु सबैको बोल्ने भाषा नेपाली रहेको छ ।

साँफेवगर नगरपालिकाको जातिगत विवरण

साँफेवगर नगरपालिका भित्र जम्मा १४ वटा वडाहरु रहेका छन । जातजातिगत आधारमा जनसङ्ख्याको स्थितिलाई हेर्दा ३८३४१ जनसङ्ख्या मध्ये २५३०२ जना ब्राह्मण/क्षेत्रि रहेको देखिन्छ । नगरपालिकाको जनसङ्ख्यालाई जातिगत आधारमा देहायबमोजिम प्रस्तुत गरिएको छ ।

जातजातिगत जनसङ्ख्या विवरण

वडा नं.	जातजातिगत जनसङ्ख्या विवरण				जम्मा
	पहाडी ब्राह्मण/क्षेत्रि	पहाडी आदावासि/जनजाति	पहाडी दलित	मुस्लिम	
१	१०१०	०	५९१	०	१६०१
२	१४२७	०	११०२	०	२५२९
३	३४४६	०	१३६४	०	४८१०
४	२१६०	०	१६१३	०	३७७३
५	१७४४	०	६८६	०	२४३०
६	९२४	०	३९५	०	१३१९
७	१३२८	११	६७७	०	२०१६

८	१३०२	०	९९२	१४४	२४३८
९	२१८६	१२	९९७	०	३१९५
१०	२४६८	२	१४१६	१	३८८७
११	१४५९	९	९१७	०	२३८५
१२	१४६३	५	२८८	०	१७५६
१३	२६२४	२	९८८	०	३६१४
१४	१७६८	०	८२०	०	२५८८
जम्मा	**२५३०९**	**४१**	**१२८४६**	**१४५**	**३८३४१**
प्रतिशत	**६६.०१**	**०.११**	**३३.५०**	**०.३८**	**१००.००**

स्रोत घरपरिवार सर्भेक्षण, २०७४

भाषा

भाषा भनेको सञ्चारको संरचित प्रणाली हो। भाषाहरू मानिसको सञ्चारको प्राथमिक माध्यम हो, र बोली, चिन्ह, वा लेखन मार्फत व्यक्त गर्न सकिन्छ। आधिकारिक र व्यापक रूपमा नेपाली भाषा भनेर चिनिएतापनि नेपाली भाषालाई विभिन्न समुदायहरूमा विभिन्न नामले चिन्ने गरिन्छ। नेपाली भाषाको सबैभन्दा पुरानो नाम खस कुरा हो। यस नगरपालिका भित्र ७० प्रतिशतले मातृभाषाका रुपमा नेपालि भाषा बोल्ने गरेको देखिन्छ। मातृभाषा अनुसार वडागत जनसङ्ख्या विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

वडा नं	**मातृभाषा अनुसार जनसङ्ख्या विवरण**						
	नेपाली	**अछामी**	**डोटेली**	**हिन्दी**	**मुस्लिम**	**अन्य**	**जम्मा**
१	१११९	४८२	०	०	०	०	१६०१
२	१७२०	८०९	०	०	०	०	२५२९
३	३१७५	१६३५	०	०	०	०	४८१०
४	२७१७	१०५६	०	०	०	०	३७७३

५	१७५०	६८०	०	०	०	०	२४३०
६	९०५	४१४	०	०	०	०	१३१९
७	१३७७	६३९	०	०	०	०	२०१६
८	१५०६	७८५	०	०	१४७	०	२४३८
९	२१६६	१०२९	०	०	०	०	३१९५
१०	२८७६	१०११	०	०	०	०	३८८७
११	१७०३	६८२	०	०	०	०	२३८५
१२	१२१२	५४४	०	०	०	०	१७५६
१३	२६२७	९८७	०	०	०	०	३६१४
१४	१८४८	७४०	०	०	०	०	२५८८
जम्मा	**२६८४७**	**११४९४**	**०**	**०**	**०**	**०**	**३८३४१**
प्रतिशत	**७०.०२**	**२९.९८**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**१००.००**

स्रोत घरपरिवार सर्भेक्षण, २०७४

शिक्षकलाई निर्देशन : प्रत्येक विद्यार्थिहरुलाई आ-आफ्नो समुदायमा बसोबास गर्ने जाति र तिनिहरुले बोल्ने भाषाहरुको वारेमा सोधि तिनिहरुको प्रतिक्रियालाई समायोजन गरे पश्चात पाठको सुरुवात गर्ने ।

अभ्यास

क. तल दिइएका मध्ये सहि विकल्प छानेर लेख्नुहोस ।

१.साँफे नगरपालिकामा मुस्लिम जाती कहाँ रहेका छन् ?

क. चण्डिका ख. भाग्येश्वर ग. रिडिकोट घ. नवाठाना

२.साँफेवगर नगरपालिकाको जनसख्या कति रहेको छ ?

क. ३८३०१ ख. ३८३४१ ग. ३८५३ घ.३८३३९ ङ. सबै

३.साँफेबगर नगरपालिकाको सबै भन्दा बढि जनसङ्ख्या भएको वडा कुन हो ?

क.वडा नं २ ख.वडा नं ३ ग.वडा नं ४ घ.वडा नं १४

३.साँफे नगरपालिकामा अछामी भाषा बोल्ने मानिस कति रहेको छन् ?

क.११४९९ जना ख.११४०५ जना ग. ११४९४ जना घ. ११४००जना

४. सबै भन्दा बढि कुन भाषा बोल्ने मानिसहरु छन ?

क.नेपालि ख.डोटेलि ग.अछामि घ.हिन्दि

५.अछामि भाषा बोल्ने कति प्रतिशत रहेका छन ?

क.७०.०२% ख. २९.९८% ग.१५% घ.५०%

७ नेपाली भाषाको सबै पुरानो नाम के हो

क खस ख गोर्खाली ग डोडेली घ मुस्लीम

८ साँफेबगर नगरपालिकाको मुख्य ब्यपारी नाका कुन हो

क साँफेबगर ख बयालपाटा ग मङ्लसेन घ जयगढ

९साँफेबगर नगरपालिका भित्र कति प्रतिसत नेपाली भाषा बोल्द छन

क ९०प्रतिसत ख ७०प्रतिसत ग ८०प्रतिसत घ ९९प्रतिसत

१० मानिसहरुले बोल्ने भाषालाइ वा सञ्चार गर्ने सीपलाइ कसरि अभिब्यत्त गरेका छन

क बोली चिन्ह वा लेखन ख लेखन मार्फत ग बोली मार्फत घ चिन्ह मार्फत

ख. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१. तिमि बस्ने वडाको जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

२ भाषा भनेको के हो ? यसलाइ कसरी अभिब्यत्त गरिन्छ ?

३.साँफेवगर नगरपालिकामा मुस्लीम भाषा बोल्ने मानिसको सङ्ख्या कति रहेको छ ?

४.साँफेवगर नगरपालिकामा अछामी भाषा बोल्नेको जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

५. साँफेबगर नगरपालिकामा कुन कुन धर्म मान्दछन् ?

६. साँफेबगर नगरपालिकाको जम्मा कति जनसङ्ख्या रहेको छ ?

७. जातजाति र भाषाभाषिको कस्तो सम्बन्ध रहेको छ ?

८. साँफेबगर नगरपालिकामा कुन जातीको बाहुल्यता रहेको छ ?

९. नेपाल देशलाइ किन बहुभाषा भाषीको देश भनिएको होला ?

१०. साँफेबगर नगरपालिकाको प्रमुख ब्यापारी कुन हो ? यहाँका मानिसहरूको प्रमुख पेशा के हो?

परियोजना कार्य

१.साँफेबगर नगरपालिकामा रहेका जातजातिको सूचि तयार पार्नुहोस ।

ब्राह्मण/ क्षेत्री	आदिवासि/जनजाति	दलित	मुस्लिम	जम्मा

२.तपाईको वडामा रहेका भाषाभाषिको सूचि तयार गर्नुहोस ।

एकाइ ३

हाम्रो सस्कृति तथा मुल्य मान्य

सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय स्तरमा रहेका विभिन्न चाड पर्व तथा मुल्य मान्यता सँग परिचित हुन ।
- नामाकरण तथा भात चखाउने दिनका विशेषताहरु बताउन ।
- स्थानिय स्तरमा रहेका विभिन्न चाडहरु पर्व तथा मुल्य मान्यता सगँ परिचित भइ सामाजिक सद्भाव कायम गर्नका लागि योगदान पुर्याउन ।

पाठ १

हाम्रो संस्कृति तथा मुल्यमान्यता

नेपाली समाजमा विभिन्न धर्म संस्कृति परम्परा मान्ने मानिसहरु बसोवास गर्ने गर्दछन् । तीनीहरुको धर्म संस्कृति फरक-फरक रहेको हुन्छ । आ-आफ्नो स्थान विशेषमा फरक-फरक रहेका हुन्छन् । जातियरुपमा मान्ने धर्म संस्कृति, भाषा, आदि फरक हुन्छन् । सामाजिक व्यावहार कुनै भावनात्मक हुन्छन् । र यस्ता व्यावहारले दुःख, पिडा, खुसी एक आपसमा साटासाट गर्दछन् । कुनै सामाजिक व्यावहारहरु परोपकारका हुन्छन् । जस अन्तरगत अरुलाई सहयोग गर्ने व्यवहार गर्दछन् । हामीले पनि सामुदायिक भावनाबाट प्रेरणा लिएर काम गर्नु पर्दछ ।

हाम्रो साँफेवगर नगरपालिका भित्र बसोवास गर्ने मानिसहरु सामुहिक रुपमा स्थानिय चाडपर्व, मेलापात, विवाह, वर्तबन्ध, चुडाकर्म आदि गर्दछन् । मर्दाको मालामी, जीउँदाको जन्ती भन्ने उखानलाई आत्मसात गरेका छन् । दशै, तिहार, तीज, भुवो, कृष्णजन्माष्टमी, होली, पुतला, न्याउल्या खेल, देउडा गीत, शिवरात्री, मेलापात सामुहिक रुपमा मनाउने गर्दछन् । चाडपर्व र उत्सवहरुमा सबै आफन्त इष्टमित्रहरु सहभागी हुने हुनाले सामुहिक भावनाको विकास हुने र आपसी सम्बन्ध बलियो बनाउँछ ।

हाम्रो समुदायमा पुरुषहरु दौरा सुरुवाल, टोपी, तथा महिलाहरु गुन्यु, चोली, पटुका मुख्यरुपमा लगाउने गर्दछन् । कूलपूजा विभिन्न प्रकारका पूजा, व्रत, विवाह, व्रतबन्ध, चुडाकर्म जस्ता संस्कारहरु हिन्दुधर्म अनुसार गर्ने गर्दछन् । यस्ता कार्यहरुले संस्कृति परम्पराको सहयोग पुऱ्याएको हुन्छ । हामीले पनि यस्ता सामाजिक कार्यहरुलाई सहयोग पुऱ्याएर समाजिक सभद्भाव कायम राख्नु पर्दछ ।

तिहार

दशैं : हाम्रो समुदायमा अधिकांस मानिसहरु हिन्दु धर्म मान्दछन् । दशैं ९ दिन सम्म मनाउँछन् । स्कूल कलेज १५ दिन सम्म बन्द हुने गर्दछन् । दशैंमा परिवारका सबै सदस्यहरु एकै ठाउँमा भेला हुन्छन् । मान्यजनबाट टिका प्रसाद ग्रहण गर्दछन् । यस समयमा धेरै इष्टमित्रसँग भेटघाट हुन्छ । दशैंमा देवीको मन्दिरमा बोका, राँगा, कुखुरा, हाँस आदिको बलि दिने गर्दछन् । दशैंको अन्तिम दिन मान्यजनबाट टिका जमरा लगाई आर्सिवाद दिने गर्दछन् ।

तिहार : हाम्रो समुदायमा अर्को चाड तिहार हो । तिहार ५ दिन सम्म मनाउँछन् । तिहारमा काग, कुकुर, लक्ष्मी, गाईको पूजा गरिन्छ । तिहारको अन्तिम दिनलाई भाई टिका भनिन्छ । यस दिनमा दिदिबहिनीहरुले दाजुभाईलाई सुख र दिर्घायु कामना गर्दै टिका लगाई दिन्छन् । तिहारमा जतातत्तै झिलिमिलि बत्ती बालिन्छ ।

तिज

तिज : हामीले मनाउने अर्को चाड तीज हो । हिन्दु धर्मावल्बी महिलाहरु तीजमा निरहार वर्त बसी भगवान शिवको आराधाना गर्ने गर्दछन् । तिजको अन्तिम दिन नदि, खोला, तालमा गएर वर्त बसी ब्राहमण बोलाएर पूजा आराधाना गरि वर्त समाप्त गरिन्छ ।

कृष्ण जन्माष्टमी

:

हरेक वर्ष आसत्यमाथि सत्यको विजय प्राप्त गरेको भगवान श्री कृष्णजन्माष्टमी जन्म इ.पू. ३११२ मा जन्म भएको मानिन्छ। (महाभारतमा उल्लेखित)

शिवरात्री (बैद्यानाथ धाम) : अछाम जिल्लाको साँफेवगर नगरपालिका वडा नं. १ अन्तरगत पर्ने बैद्यनाथधाम नेपालको एक प्रख्यात तिर्थ स्थल हो। विश्वमा कहि कतै पनि एउटै कमलमा २ ओटा ज्योर्तिलिङ्ग स्थापित भएको पुरातन इतिहास छैन। जबकी अछामको बैद्यनाथधामा एउटै कमलासनमा २ ओटा ज्योर्तिलिङ्गद स्थापित भएका छन्। जसको छुट्टै इतिहास रहेको छ। यस्को बारेमा स्कन्द पुराणमा समेत व्याख्या यसरी गरिएको छ।

"अछाम भुमौ हेम वृद्धगंगा तिरे वसन्त गिरिजा समेतम्।

देव सुर राधितपाद पद्मं श्री बैद्यनाथ तमहं नमामी ॥
वृद्धगंगा मलपुण्य यत्र पुण्य सरस्वती
महार्षिमीस् समाहुता मम प्रिय चीकिर्षया ॥"

स्कन्द पुराणमा भगवान देवाधिदेव बैद्यनाथ क्षेत्र भगवान आसुतोषको लागि कति प्रिय छ भन्ने विषयमा माता पार्वतीसँग गरिएको वर्णन उल्लेख छ । यसैले बैद्यनाथ बाबाको दर्शन गर्दा मात्र पनि मनोकामना पूर्ण हुने विश्वास रहि आएको छ । **फाल्गुण कृष्णापक्षका समयमा यहाँ वीसाल मेला लाग्ने गदर्छ । डोटी ,बाजुरा,अछाम र बजाङ्गबाट तिर्थालु आइ रात भरि जागाराम बसि वैधनाथ भगवानको अराधना गरि विहान पख श्री बैधनाथ बाबाको दर्शन गरि आफ्नो घर जान्छन्।**

मुस्लीम धर्मावल्वी

साँफेवगर नगरपालिका -०८, चण्डिका स्थित मुस्लिम समुदाय बसोबास गर्दछन । उहाँहरु आफ्नै किसिमको मेला,चाडपर्व, संस्कार आदिमा सहयोग र संलग्नताको रहेको छ। मुस्लिम धर्म अनुसार तपसिलको सध्दभाव रहेको पाइएको छ ।

क.मुस्लीम समुदायमा बकर इद, रमजान आदि मनाइन्छ । यस्ता चाड प्रवले मुस्लीम समुदायको धार्मिक एकता झल्लकिन्छ ।

ख. यस्ता चाडहरूमा समुदायका अन्य जात जातीको पनि साथ र सहयोग मिल्छ साथै हामी पनि उनिहरूको चाड पर्वमा साथ दिन्छौ ।

ग.दशै,तिहार जस्ता अन्य चाड पर्व पनि रमाइलो सँग मनाउने गर्दछन् ।

घ.समुदायमा हुने हरेक क्रियाकलापमा हामी प्रत्यक्ष संलग्नता हुन्छन् ।

ङ.समूदायमा हुने विकास निर्माण, मेला उत्सवमा प्रत्यक्षरुपमा संलग्न हुन्छन् ।

च.मुस्लीम समूदायमा अडियो भिडियोबाट रमाइलो गर्ने गरिन्छ ।

छ.मुस्लिम समुदायमा धार्मिक सहिष्णुता कायम रहेको छ । सबै जना मिलेर एक आपसमा रमाइलो गर्ने गरिन्छ ।
झ भगवान एक हुनुहुन्छ हामी मुर्ती पुजालाइ हाम्रो धर्मले विश्वास गर्दैन ।
ञ मुश्लीम समुदायको पवित्र धार्मिक ग्रन्थ कुरानलाइ मानिएको छ ।

क्रियाकलाप २ समूह विभाजन गरि प्रत्येक समुहलाइ १/१ वटा कार्य दिइ लेख्न लगाउन होस ।

अभ्यास

प्रश्न न १ तलका प्रश्नको छोटकरीमा उत्तर दिनु होस्

क.भुवो पर्वमा गरिने मुख्य किर्याकलापहरु के के हुन् ?

ख. चुडा कर्मको महत्व के हो यसबाट हामीले के के कुरा सिक्दछौ ?

ग. श्रीकृष्णजन्माअष्टमीमा भत्तजनहरुले के के गर्दछन् लेख ?

घ..वर्तबन्धमा के के किर्याकलाप गरिन्छ ?लेख?

ङ. स्कन्ध पुराणमा वैधनाथलाइ के भनेर पुकार गरिएको छ? लेख

च. मुस्लिम धर्मका प्रमुख चाडहरू के के हुन नाम लेखनु होस्?

छ. तिजमा मुख्यतया कुन देउताको पुजा गरिन्छ?

ज.दशै कुन जातीको मुख्य चाड हो र दशैमा के के किर्याकलाप गरिन्छ? लेख

झ.तिहारमा कुन देवी देउताको पुजा आराधना गरिन्छ र यो कति दिन सम्म मनाइन्छ ?

प्रश्न न २ तलका वाक्यहरु खाली ठाँउ भरि पुरा गर्नु होस्?

क श्रीकृष्णभगवानको जन्म ....ई पु भएको मानिएको छ ।

ख कृष्णजन्माष्टमी ....महिनामा पर्दछ ।

ग तिहारमा बहिनीले दाजुलाइ .... लगाउछन् ।

घ भुवो पर्वको अन्तिम दिन .... गरिन्छ ।

ङ बर्तबन्धमा केटा मान्छेको ....गरिन्छ ।

च चुडाकर्ममा ....गरिन्छ ।

छ दशैमा मानिसहरु ....बाट घर आउछन् र सबैजना एक आपसमा ....रमाउछन् ।

ज हिन्दु धर्मको सबै भन्दा ठुलो चाड .... हो ।

समुह क	समुह ख
भुवो पर्व	विवाह गर्नु भन्दा पहिले
कृष्णाजन्माष्टमी	नेपालको प्रसिध्द धाम
वैधनाथ मन्नदिर	७/८ वर्षमा गरिने कार्य
वर्तबन्ध	कृष्ण भगवानको सम्झना
चुडाकर्म	पौष महिनामा खेलिन्छ

परियोजना कार्य

तलका पर्वमा गरिने किर्याकलापहरु पुरा गरि शिक्षकलाइ देखाउनु होस् ।

पर्व	महिना	गरिने मुख्य किर्याकलाप	धर्म	मान्यता
भुवो				
शिवरात्री				
चुडाकर्म				

बर्तबन्ध				

एकाई –चार

सामाजिक समस्याहरु

सिकाइ उपलब्धि

- समाजमा रहेका सामाजिक समस्याहरु सँग परिचित भई छाउपडी प्रथाले सामाजमा पारेका नकारात्मक असरहरु बताउन।
- परम्परागत रूढिबबाढीमा विश्वास गर्दा समाजमा परेको नराम्रो असर बताउन ।

हाम्रो समाजमा केहि राम्रा चलन पनि छन केहि नराम्रा चलन पनि छन । कतिपय चलनहरु समाज विकासमा बाधा पार्ने खालका छन । यस्ता चलनहरुले सामाजिक समस्या निम्त्याउन सक्छन समाजका प्रचलित मूल्य मान्यता विपरीत मानिसले अपनाएका गतिविधलाई सामाजिक समस्या भनिन्छ । यस्ता सामाजिक समस्याहरुले समाजमा झै-झगडा, बेमेल, किचलो जस्ता थुप्रै विकृति तथा विसंगित सिर्जना गर्दछन ।

चोरी डकैती, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, धूमपान, मद्यपान, घरेलु हिंसा, बोक्सि प्रथा, धामी झाक्रि, छुवाछुत, बालविवाह छाउपडि प्रथा आदि सामाजिक समस्याका उदाहरण हुन ।

शिक्षकलाइ निर्देशन : हाम्रो समाजमा भइरहेको विकृति विसङ्गति तथा रुढिबाढि परम्परा देखि चलि आएको चालचलनको बारेमा छोटो जानकारी दिए पश्चात शिक्षण कार्य थालनी गर्नु होला

छाउपडी गोठ

यो समस्या अछाम जिल्लाको मात्र नभई समग्र सुदूरपश्चिमाञ्चल क्षेत्रको समस्या हो । उमेरपुगेपछि छोरीहरु रजश्वला हुनु भनेको प्राकृति नियम हो । यो समस्या, देवी देवता तथा समाजका गन्य, मान्य व्यक्तिहरु रिसाउँछन् यस्तो बेला कुनै प्रकारका वस्तुहरु छुनु हुदैन यसले श्राप दिन्छ भन्ने हाम्रो मनोगण्यत कथा बनेको छ । ठिक छ सफा सुग्घर भएर घर आगनमा बस्नु देवी देवताको मन्दिरको दर्शन नगर्नु मान्यजनबाट आर्शिवाद नलिनु आदि काम गर्नु पनि हुँदैन भन्ने मान्यता छ ।

छाउपडी प्रथा अछाम जिल्लामा व्याप्त रहेको समस्या हो । यो रुढीवादी परम्परा हो । अनेक दिदिबहिनीहरुको छाउभएको बेलामा गोठमा गएर बस्नु, असुरक्षित तरिकाले रहनु, घरभन्दा टाढा बस्नु, गोठमा धेरै महिला हुनु, जाडोको समयमा आगोबाली धुवाले निस्सासिएर मर्नु अछाम जिल्लाको छाउपडी प्राय कुप्रथा बनेको छ । यो अन्धविश्वास तथा कुरिति संस्कारलाई हामीले विस्तारै विस्तारै निरुत्साहित गर्नु पर्दछ । जीवनमा जन्मेपछि मर्नु सम्म अनेक क्रियाकलाप गरिन्छ । जस्मा पिछडिएको समाजमा यस्ता क्रियाकलाप धेरै हुने गरिन्छ ।

विद्यार्थी, शिक्षक, समाजसेवी, राजनितिज्ञ तथा धामी झाक्रीले यस किसिमका समस्याहरुलाई निरुत्साहित गरिनु पर्दछ । यो प्रकृतिको नियम हो , फल लाग्ने बेला जुनसुकै बोटमा फुल फुल्दछ, त्यसपछि मात्र वक्षको उत्पति हुन्छ भनि बुझ्न र बुझाउनु पर्दछ ।

Cwaapadi is a form of menstrual to boo which prohibits women and girls from participating in normal family activates while menstruating period as they are considerable "impure".

नेपालमा अझै पनि केहि गलत प्रथाहरु छन । समाजमा परम्परागत रुपमा धेरै किसिमका प्रथाहरुले जरा गाडेको पाइन्छ । प्रथाहरुले समुदायको सांस्कृतिक पक्षहरुलाई प्रतिनिधित्व गरेको हुन्छ । कुनैले उक्त समुदायको विकासको लागि बाधा पुऱ्याएको हुन्छ । यसरी समाजको विकासलाई पार्ने प्रथालाई गलत प्रथाको रुपमा लिइन्छ । ती मध्ये केहि गलत प्रथाको बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

१.छाउपडी प्रथा : महिलाहरुले महिनावारी हुँदा घरभन्दा एकान्त स्थानको छाउगोठम बसी कष्टपूर्ण रुपले समय विताउनु पर्ने सामाजिक नियम भएके प्रथा छाउपडी प्रथा हो । यो नेपालको सुदूर र मध्यपश्चि क्षेत्रका ग्रामिण क्षेत्रमा प्रचलनमा छ । महिलाहरुको भाषिक धार्मिक प्रक्रियालाई गलत ढङ्गबाट व्याख्या गरि असुरक्षा र जोखिमको अवस्थाबाट महिलालाई गुर्जन बाध्य पार्ने यस प्रथालाई गलत सामाजिक प्रयोगका रुपमा लिएको छ ।

नियमिति शारीरिक प्रक्रियालाई गलत व्याख्या गरि अन्धविश्वासमा चल्नु यसको अर्को ठूलो कमजोरी हो । यस्ता प्रथाबाट ग्रसित महिलाहरु शारीरिक पिडा, सर्पको डसाइ, अपराधिको सिकार र जंगली जीवजन्तुको आक्रमणबाट प्रभावित भई राखेका हुन्छन् । सामाजिक सचेतना वृद्धि, समान सामाजिक व्यावहार र लैङ्गिक क्षमता कायम गर्न सकेमा यस प्रथामा सुधार ल्याउनु सकिन्छ । यो प्रथा महिलाहरुको हक, अधिकार माथि ठाडो कष्टकर बनाएको छ । वि.सं. २०६२ साल वैशाख १९ गते सर्वोच्च अदालतद्वारा सुदूरपश्चिमाञ्चल र मध्यपश्चिमाञ्चलमा महिला विरुद्ध हुने छाउपडी प्रथा रोक्न सरकारलाई निर्देशनात्मक आदेश जरी गरको छ ।

विद्यार्थीको भूमिका : विद्यालय, घर, आगन तथा यस्तै अन्य निषेधित क्षेत्रमा गएर पाप लाग्दछ, नराम्रो हुन्छ भन्ने जुन रुढीवादी परम्परा छ त्यसको प्रतिवाद गर्ने, आवश्यक परेमा सहयोग गर्ने, यो प्रकृतिको नियम हो, उमेर पुगेपछि रजश्वला हुनु भनेको सामान्य कुरा हो । यसले अन्धविश्वस तथा रुढीवादी परम्परालाई विश्वास नगर्नु हुन सबैलाई चेतना दिने यस्ता क्रियाकलाप बालक्लवको माध्यमले सडक नाटक र्‍याली तथा त्यस्तै क्रियाकलापहरुमा सरिक गराई चेतनाको लहर फैलाउँदै गाउँघर तथा विद्यालय त्यस्तै संघ संस्थामा प्रचार प्रशार गर्ने ।

अभिभावकको भूमिका : प्रत्येक घरमा छोरी, आमा, तथा बहिनी, दिदिहरु हुन्छन् । उनिहरु पनि

रजश्वला हुने हुन्छन् । त्यस्तो भएको अवस्थामा उनिहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने, रुढीवादी परम्परालाई विश्वास नगर्ने, यो समयमा सरिर कमजोर हुने हुनाले केहि ताजा फलफूल, माछा, मासु, हरियो तरकारी आदि व्यावस्थापन गरि सहयोग गरिदिने । भेदभाव रहित व्यवहारलाई निरुत्साहित गरिनु पर्दछ । गरौ भारी नउठाउने, आराम गर्न लगाउने, पौष्टिक आहारको व्यावस्थामा ध्यान दिने । आफुले पनि त्यस्तै व्यावहार देखाउने तथा अन्य छिमेकी साथीभाईलाई पनि यस्तै व्यावहार देखाउन उत्प्रेरित गराउने ।

शिक्षकको भूमिका : पुरानो विचारबाट प्रेरित भएको गाउँघर तिर छोयो भन्ने चलन रहेको, विद्यालयमा नआउने परम्परा रहेको, देवीका स्थान, मन्दिरमा जान नहुने भन्ने चलन रहेको, अलगै

गोठमा वस्ने व्यावस्था भएको आदि यस्ता समाजमा जडित रुढीवादी परम्परा भएकोले यी सबै अन्धविश्वासलाई चिर्नको लागि विद्यालय तथा शिक्षकको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । विद्यालयमा यस्ता अन्धविश्वसलाई चिर्न कक्षा कोठामा छुट्टै समय निकाल्ने र यस्तो क्रियाकलाप गर्नु भनेको घोर आपत्ति हो, कानुनी बन्देज लगाएको, छाउपडी गोठमा राख्दा महिला असुरक्षित हुने, सर्प, वाघ, भालु, समेतको डर हुने बलत्कीत हुने, हुनाले सयमा नै ध्यान दिन अभिभावकलाई सचेत गराउने, विद्यार्थीबाट सडक नाटक, र्‍याली गराई यस बारे अन्तरक्रिया गराउने आदि शिक्षकले गर्नु पर्ने हुन्छ ।

स्थानिय सरकारको भूमिका : गाउँपालिका वा नगरपालिका भन्दा तल्लो निकाय वडाकार्यालय हो । वडाकार्यालय नागरिक वडापत्रमा तपसिल विषयवस्तु लेखि प्रष्टसँग राख्नु पर्दछ ।

१. छाउभएको समयमा कसैले कुनै किसिमको अमानविय क्रियाकलाप गरेमा कानुन बमोजिम दण्ड जरिवाना गरिने छ ।

२. महिला दिदि बहिनीहरुलाई गोठमा बसेको भेटाएमा रु ५००/- सम्म दण्ड जरिवाना गरिने छ ।

ङ४. घरमा बस्ने महिलालाई प्रेरित गरि घरमा बस्न व्यावस्था गरिने छ । घरमा बसेको महिलालाई पुरस्कारको व्यावस्था गरिने नीति लिइने छ ।

५. समय समयमा छाउपडी प्रथा विरुद्ध भएका गतिविधि संचालन गराइने छ । जस्तै गोष्ठि, छलफल, सडक नाटक आदि ।

६. कसैलाई छाउपडी भएको समयमा भेदभाव गरिने छैन ।

अभ्यासः

प्रश्न न. १ तलका प्रश्नको छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस् ?

क छाउपडी प्रथा भनेको के हो ?स्पष्ट पार ?

ख.. छाउपडी प्रथा निराकरण गर्नमा विद्यार्थीको भूमिका के के हञुन सक्दछन् ?

ग.. वडाकार्यालयले छाउपडी प्रथा निराकरण गर्नमा के क भुमिका खेल्न सक्दछ ? छोटकरीमा लेख

घ.. छाउपडी प्रथाले समाजमा के के असर पारेको हुन्छ ? स्पष्ट पार ।

ङ. छाउपडी प्रथा एक किसिमको रुढिबाढी परम्परा हो यस भनार्यलाई पुष्टि गर ?

प्रश्न न. २ तलका बैकल्पीक उत्तर छानेर वाक्य पुरा गर ।

क.छाउपडीलाई गोठमा राख्दा महिला ....हुन्छन् ।

अ.सुरक्षित आ. स्वालम्वन इ. असुरक्षित ई. इज्जत हुन्छ

ख. वडा कार्यालयको ....मा अमानविय क्रियाकलाप गर्नु हुदैन भन्ने करा लेख्नु पर्दछ

अ.चिठिमा आ.वडापत्रमा इ .तालिमामा ई. गोठमा

ग.छाउपडि प्रथालाई ....बन्देज लगाउनु पर्दछ ।

अ.परम्परागत आ.रमाईलो इ. कानुनी ई . शिक्षा

घ.प्रायः केटीहरु ....उमेरमा छाउ हुन्छन् ।

अ.१५/२०वर्ष आ. २०/२२ वर्ष इ.९/१० वर्ष ई. १२/१३ वर्ष

ङ छाउ भएको समयमा ....गर्नु पर्दछ ।

अ. सरफाई आ. फोहर इ. लुगाको सरसफाई ई . सहयोग गर्नु हुदैन ।

परियोजना कार्य :

१. तिमी बसेको समुदायमा छाउपडीलाई के कसरी हेरिएको हुन्छ ? देवी देउता वा मन्दिरमा जाने नजाने काम बन्देज गएिको छ ? यस बारे खोज अनुसंन्धान गरि एक अनुच्छेद लेख तयार पार्नू होस् ? के के कुरामा बन्देज गरेको हुन्छ ?

एकाई -पाँच

हाम्रा सम्पदा

सिकाइ उपलब्धि

- हाम्रा वरपर रहेका सम्पदाहरूको परिचय विशेषता तथा त्यसको महत्त्व बताउन ।
- समुदायमा धार्मिक सद्भाव तथा सहिष्णुताको बारेमा बतउन ।

- हाम्रा चाड पर्वको बारेमा जान्न ।

पाठ १ हाम्रा ऐतिहासिक स्थलहरु

शिक्षकलाइ निर्देशन : विभिन्न ठाँउमा अवस्थीत पुराना भौतिक सरचनाहरुको बारेमा बताइ तिनिहको महत्तको बारेमा जानकारी दिए पश्चात शिक्षण कार्य गर्नु होला ।

तिमिहरुले हाम्रा समुदायमा परापुर्वककालमा केहि स्थलहरु देवालयहरू रहेका कुरा सुनेका हौला ? यस्ता विगतमा निर्माण भई हालसम्म रहेका वा भग्नावसरुप रहेका स्थलहरुलाई एतिहासिक स्थल भनिन्छ। यस्ता स्थलहरु हाम्रा चिनारि हुन, यिनलाई संरक्षण गरिनु पर्छ

साँफेबगर न पा वडा न ६ मा पर्ने भाग्येश्वरको देवल

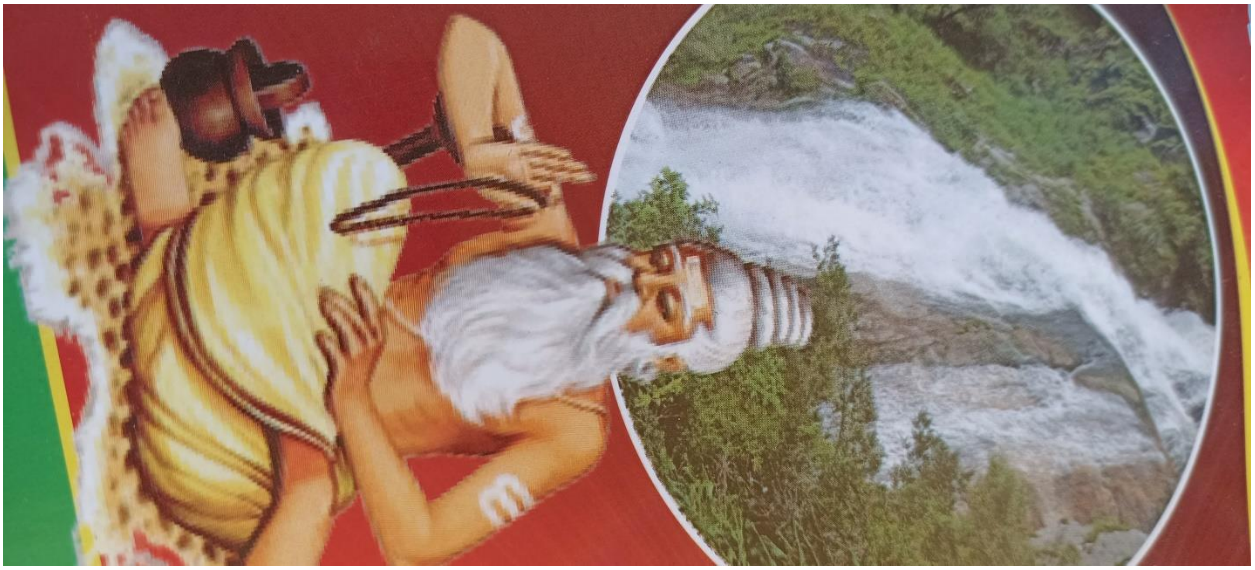
परापुर्व कालमा ढुङ्गालाइ कलात्मकम किसीमले काटेर निर्माण गरिएको देवल अछाम जिल्ला साफेबगर नगरपालिका वडा न ६ मा पर्दछ । यहाँ पहिले ५ वटा देवल रहेका थिय रे। पछि गएर यहाँका बासिन्दाले देवलका ढुङ्गा लगेर धारा बनाउने काम गरेका थिए।

कालान्तरमा यो क्षेत्रमा जुम्मेली राजाको शासन थियो रे।आफ्नो राज्यको विस्तार यहाँ सम्म थियो भनि ठाँउ ठाँउमा धारा पाटि फउवा बनाइ निसाना छोडेर जाने काम भएको थियो रे भन्ने यहाँका बासिन्दाको भनाइ छ। देवलका अन्य ढुङ्गा लिने क्रममा यहाँको सिलालेख हराएको हुन सक्दछ। सिलालेख कहि पनि भेटिएके छैन। यो एक साँफेबगर नगर पालिकाको एक प्रसिध्द देवल मानिएको छ। वि स २०७४ सालमा यसको पुरातत्व विभागले पुनःनिर्माण गरि पुरानो शैलिमा बनाउने काम गरेको छ।

सिध्द्गुफा

परिचय : पशिचम नेपालको सुन्दरभूमि खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्जमा अवस्थित सिध्दगोफा भृगूपुण्याश्रम वर्तमानमा साँफेबगर नगरपालिका ११ को देवीस्थानमा पर्दछ । वार्षिकरुपमा श्रावण महिनाको शुक्ल चर्तुरदशी दिनमा भव्यरुपमा रुपमा पूजा आराधना र मेला लाग्ने यस क्षेत्रको वर्णन पौराणिक ग्रन्थमा गरिइको छ । बाह्र वर्ष सम्मको अनाबृष्टिले पृथ्वी आक्रन्त र आकुलव्याकुल भए पछि त्यसको निरामरणको लागि कठोर तपस्या गर्न आईपुगेका भृगु ऋषिले सपरिवार त्यस गुफामा तपस्या गरे पछि वर्षा भएको भन्ने किवदन्ती रहेको छ । यसैले यस क्षेत्रको महत्व अत्यन्तै बढेको देखिन्छ । ब्रह्माण्ड नायक भगवान नारायणलाई बैकुण्ठमा गएर बोल्न सक्ने निडर हठ गोगी भृगुऋषिलाई दर्शन दिनलाई ब्रह्मा,विष्णु,महेश, इन्द्रदि देवताहरु त्यस पुण्य भूमीमा निवास गर्नाले पनि यो भूमी अतिपावन र पवित्र बनेको भन्ने भनाई छ । यस सिध्द तिर्थस्थलमा दर्शन गर्नले तिर्थालुले यस भुमालाई अति पवित्र मान्दछन् । भगवानको कृपा विना त्यस पुण्य भूमिमा सशरिर उपस्थित हुन असम्भव हुन्छ भन्ने जन विश्वास छ । तिर्थमयी र तपोमयी नेपालका कुना कन्दरा र पहाडी चुचुरा र गुफाहरु मध्ये सिध्द गुफो आफ्नो निकै महत्व रहेको छ । यसलाई अर्को नामले धवलछरा नामले पनि चिन्ह सकिन्छ ।प्रकृतिक सुन्दरताले भरिपुर्ण यस क्षेत्रको महत्व केवल धार्मिक रुपमा मात्र नभई जैविक विविधता र औषधी दृष्टिकोणले पनि उच्च रहेको मानिन्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन: साँफेबगरनगरपालकिा अन्तरगत रहेका वडा ,तथा छिमेकी पालिकाका वडामा रहेका छहरा ,गोफाको समान्य जानकारी गरिएको पश्चात पाठलाई शिक्षण सुरु गर्ने ।



पश्चिम नेपालको सुन्दरभूमि खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्जमा अवस्थित सिध्दगोफा भृगूपुण्याश्रम वर्तमानमा साँफेबगर नगरपालिका ११ को देवीस्थानमा पर्दछ । वार्षिकरुपमा श्रावण महिनाको शुक्ल चर्तुरदशी दिनमा भव्यरुपमा रुपमा पूजा आराधना र मेला लाग्ने यस क्षेत्रको वर्णन पौराणिक ग्रन्थमा गरिइको छ । बाह्र वर्ष सम्मको अनाबृष्टिले पृथ्वी आक्रन्त र आकुलव्याकुल भए पछि त्यसको निरामरणको लागि कठोर तपस्या गर्न आईपुगेका भृगु ऋषिले सपरिवार त्यस गुफामा तपस्या गरे पछि वर्षा भएको भन्ने किवदन्ती रहेको छ । यसैले यस क्षेत्रको महत्व अत्यन्तै बढेको देखिन्छ । ब्रह्माण्ड नायक भगवान नारायणलाई बैकुण्ठमा गएर बोल्न सक्ने निडर हठ गोगी भृगुऋषिलाई दर्शन दिनलाई ब्रह्मा,विष्णु,महेश, इन्द्रदि देवताहरु त्यस पुण्य भूमीमा निवास गर्नाले पनि यो भूमी अतिपावन र पवित्र बनेको भन्ने भनाई छ । यस सिध्द तिर्थस्थलमा दर्शन गर्नले तिर्थालुले यस भुमालाई अति पवित्र मान्दछन् । भगवानको कृपा विना त्यस पुण्य भूमिमा सशरिर उपस्थित ह ९

अभ्यास :

प्रश्न न.१ खाली ठाँउ भर ।

कः भृगु ऋषिले ....ठाउँमा तपस्या गरेका थिए ।

खः सिध्दगोफा ....ठाउँमा पर्दछ ।

गः सिध्दगोफाको तपस्या गर्नाले पृथ्वि..........भएको थियो।

घःधवलछडालाई...........नामले चिनिन्छ ।

प्रश्न न. २ : तलका प्रश्नको उत्तर दिनु होस् ?

क: भृगुऋषिले तपस्या गर्नाले पृथ्विमा के भएको थियो ?

ख:नेपालका यस्ता ठाँउ कुन कुन ठाँउ भेटाउन सकिन्छ ?

ग: यहाँ कुन महिनामा मेला लाग्ने गर्दछ ?

घ: भृगुऋषिले त्याहँ कति वर्ष सम्म तपस्या गरेका थिए ?

ङ: सिध्दगोफा वा धवलछरा साफेबगर नगपालिकाको कुन ठाँउमा पर्दछ ?

प्रश्न न.३ : परियोजना कार्य

क : तिमि बसेको ठाँउमा यस्ता कुनै छहरा ,गुफा भएमा खोजी गरि एक अनुच्छेद लेख ?

कालालेकी भगवती मन्दिर :

्साँफेबगरनगरपालिका अन्तरगत वडा न ११ मा अवस्थीत **कालाले**की वा जगदम्बा देवीको मन्दिर छ ।त्यसैले यस क्षेत्रलाइ देवीस्थान भनिएको हो । देवीस्थानको देउलीखाँद देखि माथि काँडालोला कालालेकी कैलाशैन कालापोखरा पर्वतलाइ स्कन्द पुराण मानसखण्डमा शैलपर्वत भनि नामाकरण गरिएको छ ।यस पर्वतमा जगत जननी जगदम्विका भवानी कालीकाको स्वरुपमा रहनु भएको छ । स्कन्द पुराणका अनुसार यस क्षेत्रको वर्णन यसरी गरिएको छ

खेचराद्रतिय ख्यात तस्मात् पश्चिम सस्थितः ।

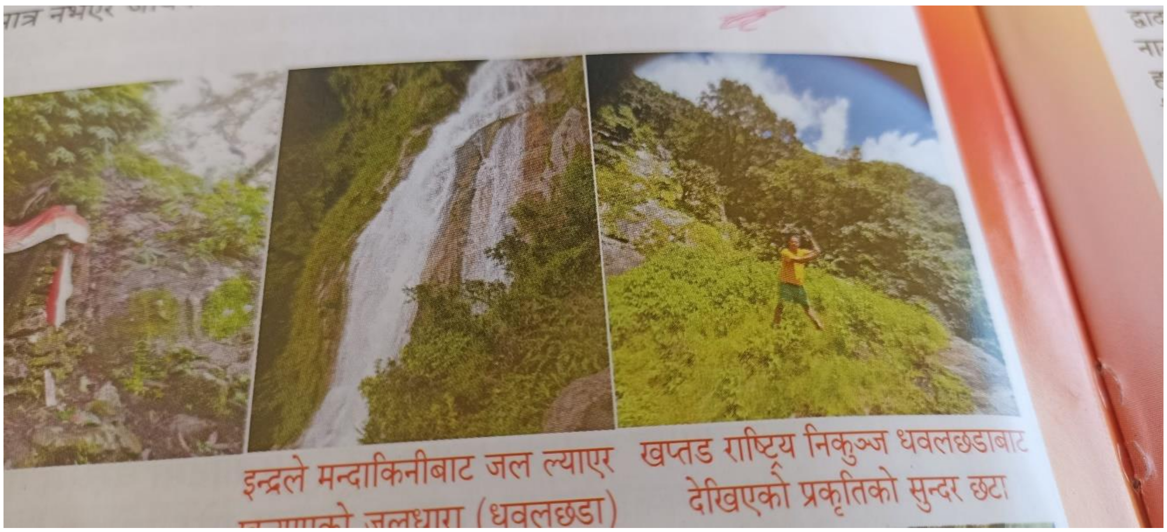
शैलेति विघ्ते पुण्यः शैलशैलोपमः शुभ : ॥ स्कन्दं पुराण श्लोक १५४/१

स्रोतः सिभ्दगुफा तथा कालालेकी महात्म्य लेखक डा देवेन्द्र प्रसाद भट्ट बाट साभार

यहाँ श्रावण महिनाको शुक्ल पुर्णिमामा भत्तजनको भिड लाग्ने गर्दछ । देवीको आर्शिवाद प्राप्त भएमा मनोकान्क्षा पुरा हुने गर्दछ भन्ने जनविश्वास भएको

पाइन्छ । अछाम जिल्ला तथा बाजुराका केहि स्थानबाट पनि तिर्थालुहरु आउने गर्दछन्। यो मन्दिरको प्रचार प्रसार भएमा अन्य क्षेत्रबाट पनि मानिसहरू आउने थिए । खप्तड राष्टिय निकुञ्ज जाने बाटोमा अवस्थित उच्च भागमा रहेको चारै तिर देखिने धना जंङ्गलको बीच भागमा अवस्थित रमणिय मनमोहक तथा दृश्यअवलोकन गर्न सकिने रहेको छ ।

धवलछडो:



साँफेबगरनगरपालिका अन्तरगत वडा न ११ मा अवस्थीत धवलछडो को नामबाट चिनिन्छ । स्कन्द पुराणमा उल्लेख भए अनुसार महर्षि भृगु ऋषि सिध्दगुफामा कठोर तपस्या गरे पछि त्यसबाट प्रशन्न भएर इन्द्रले मन्दाकिनीबाट शीतल जल ल्याएर उनको आश्रममा पुरयाए पछि त्यहाँ एउटा नदी बग्न गयो जसको नाम भार्गव रहन गयो । इन्द्रले मन्नदाकिनीको जल माथिबाट सेचन गर्दा सेतो धारा बग्यो जसलाई धवलछरा नाम दिईयो ।स्थानिय भाषा जिजाडी गाडको उद्गम स्थल पनि मानिएको छ । जनविश्वास अनुसार यस नदीमा स्नान गर्नाले सम्पुर्ण पाप नास हुने भन्ने भनाई रहेको छ ।

स्रोत सिभ्दगुफा तथा कालालेकी महात्म्य लेखक डा देवेन्द्र प्रसाद भट्ट बाट साभार

अभ्यास

प्रश्न न. १ : तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ?

क : स्कन्द पुराणमा कालालेकी देवीलाई के नामले पुकारीएको छ ?

ख : सिध्दगुफामा कस्ले कठोर तपस्या गरेको थियो ?

ग : मन्दाकिनीको जल कस्ले ल्याएका थिए ?

घ : मन्दाकिनीको जल सेचन गर्दा के भएको थियो ?

ङ : कालालेकीको मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

च : कालान्तरमा खण्ड पर्वतमालालाई के भनेर भनिन्थ्यो ?

छ : जिज्याडी गाडको उद्गम स्थल कहाँ रहेको छ ?

ज : कालालेकी देवीको दर्शन गर्नाले के प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास रहेको छ ?

प्रश्न न. २ : तलका वाक्यालाइ पुरा गर ।

क भार्गव ऋषिले .... ठाँउमा तपस्या गरेका थिए ।

ख मन्दाकिनीको जल .... थियो ।

घ जिज्याडी गाडको उद्गम स्थललाइ ....भनिन्छ ।

ङ कालालेकीको मन्दिर .... मा अवस्थित छ ।

च भार्गव ऋषिले...................गर्नाले............खुसी भएका थिए ।

परियोजना कार्य

तिम्रो समुदायमा यस्तै कुनै छहरा गुफा मन्दिर भएमा त्यसको धार्मिक तथा एतिहासिक महत्त बारे एउटा लेख लेखि शिक्षकलाइ देखाउनु होस्

एकाई ७

स्थानिय पेशा व्यवसाय र प्रविधि

(स्थानीय पेसा तथा व्यवसायको)

सरीता कक्षा ७ मा श्री महेन्द्र मा.वि. मा अध्यायन गर्दछिन । उनको घर साँफेबगर नगरपालिका वडा न. ८ मा पर्रदछ ।उनको फेस बुक(face book)मा जाजरकोटमा बस्ने एउटा

साथी कविता थापा थिइन । सरिताले फेस बुक मार्फत तिम्रो स्थानिय स्तरका मानिसहरु के के काम गर्दछन्। पेसाको बारेमा मलाइ SMS गरि पठाइ दिएमा म तिम्रो गाउँका मानिसहरु के के काम गर्दछन भन्ने कुरा थाहा पाउने थिए । सरितार्ले साथीको अनुरोधलाइ स्वीकार गर्दै यस प्रकारको Face book स्थानिय पेसाको बारेमा SMS पठाइन ।

जिविका पार्जनको लागि कुनै न कुनै काम गर्नुलाइ पेसा भनिन्छ । यसले मानव आय आर्जनमा मद्दत पुर्‍याएको हुन्छ ।स्थानिय स्तरमा गरिने विभिन्न कामहरु हुन्छन् जस्तैः लुगा सिलाउने , पसलमा सामान बिक्री वितरण गर्ने, माटोको काम, तरकारी खेती,फलफुल विक्रि गर्ने आदि लाइ स्थानिय पेसा भनिन्छ ।

पेसा

मानिसले स्थानीय स्तरमा गरिने कामलाई स्थानीय पेसा भनिन्छ ।यी पेसाहरू ठुलो सानो हुदैन । विभिन्न मानिसले विभिन्न पेसा अगाली राखेका हुन्छन । उनिहरुले गर्ने पेसाका आधारमा नामाकरण गरिएको हुन्छ । मानिसहरु आ-आफ्नो पेसामा लागि रहेका हुन्छन, त्यो उनिहरुको जिउने पेसा हो । स्थानिय मानिसहरू हाम्रो समाजमा कृषि, घर बनाउने, काठको काम गर्ने, भाडाकुडा, गरगहना पानी घठ्ठ कपडा सिलाउने माटोको काम गर्ने परालको गुन्द्री बनाउने आदि स्थानिय पेसा गर्ने मानिसहरु रहेका छन । उनीहरुलाई सम्मानजनक व्यवहार गरिनुपर्दछन ।

व्यवसाय

व्यवसाय भन्नाले आय आर्जन गर्नका लागि मानिसद्धारा गरिने आर्थिक क्रियाकलापलाई जनाउछ । हामीले समाजमा स-साना पसलहरु देखि ठुल ठुला कलकारखानाहरु सञ्चालनमा आएका देख्न सक्छौँ । मानिसले आफ्नो जीविको पार्जन गर्नका निमित्त कुनै न कुनै आर्थिक क्रियाकलापहरुमा संलग्न रहेका पाउछौँ । उनीहरुले पुजीँ लगानि गरि जोखिम बहन गरे वाफत त्यसबाट नाफा कमाउने उद्देश्यले मानिसद्धारा गरिने आर्थिक क्रियाकलाप हो । व्यवसायको साब्दिक अर्थले व्यस्त भैरहने अवस्थालाई जनाउछ तर सबै किसिमको व्यस्ततालाई व्यवसाय भन्न मिल्दैन । व्यवसाय हुनका लागि लगानि गरि जोखिम बहन गरि नाफा कमाउने उद्देश्यबाट व्यस्त रहेको हुनुपर्छ ।

प्रविधिः

प्रविधि भन्नाले आधुनिक यन्त्र उपकरण विभिन्न वस्तुहरूको विभिन्न मेसिनहरुबाट ठुलो परिणाममा उत्पादन गर्नु बढि भन्दा बढि उत्पादन गरि बजारमा आवश्यकताका बस्तुहरु बजारमा पुर्याउनुलाइ प्रविधि भनिन्छ । एकाशौ सताब्दी आज विभिन्न बस्तुहरु उत्पादन

गर्नलाइ विकसित देशहरुले ठुला तथा साना मेसिनहरुको आविस्कार गरि उत्पादनको स्तरलाइ बृध्दी गर्ने काम भैरहेको छ । विश्व बजारमा एक से एक सामानहरु उत्पादन गरि बजारमा पुर्याउने काम भैरहेको छ। यो आधुनिक युग भएकोले साथै बृध्दी भैरहेको जनसख्याको मागलाइ पुर्ति गर्नलाइ बजारमुखी अर्थ ब्यवस्थितको लागि पनि यन्त्र उपकरणहरुको आवश्कता भएको भएको छ । मजारको मागलाइ पुर्ति गर्नलाइ पनि उद्योग धन्दा कलकारखानाबाट बस्तुहरुको उत्पादनलाइ बृध्दि गर्नु पनि नितान्त आवश्यक भएको छ।

नेपालका गाउँघर तिर केहि मात्रामा गहुँ मकै कोदो तथा अन्य यतै प्रकारका अनाजबाट पानी घट्टबाट पिठो पिनी गुजारा गरेको आज भोली पनि गाउँघरमा प्रस्तत मात्रामा देख्न सकिन्

क्रियाकलाप १ तपाईको समूदायमा के के ब्यवसायहरु गरिन्छ तिनहरुले गरिने ब्यावसायहरु आधारमा तल दिइएको तालिका भर्नुहोस ।

क्र.स.	**पेसाहरुको नाम**	**पेसा गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ**
१		
२		
३		
४		
५		

खेतिपाति

खेतीपाती पूर्णरुपमा कृषिमा आधारित पेसा हो । खेति एउटा महत्वपूर्ण पेसा हो । कुनै पनि मानिसलाइ जिवित राख्न खाना चाहिन्छ, त्यो खाना खेतिपातीबाट प्राप्त हुन्छ ।

मुख्य पेसा बनाउन सकिरहेका छैनौ । खेतिपाति भनेको मानिसले आफ्नो जीवन जीवनका लागि कृषि कार्य अन्तर्गत खाधान्न उत्पादन गर्ने क्रियाकलापलाई खेतिपाति भनिन्छ । खेतवारि खनजोत गरि खाधन्न लगायत अन्य कृषि जन्य चिजवस्तु उत्पादन गर्नु नै खेतिपाति हो । हाम्रो देश कृषि प्रदान देश हो । नेपालका धेरै मानिसहरुले कृषि कार्य गर्दै आइरहेका छन । हाम्रो नगरपालिका भित्र लगभग ९०% मानिसले कृषि कार्य गरदै आइरहेका भएता पनि वर्ष भरि खान पुग्ने अवस्था छैन । कृषिमा आधुनिकरण नभए सम्म जति कृषि कार्य गरेपनि हालत यस्तै हो ।

क्रियाकलाप २ तपाईको समूदायमा कुन कुन खेतिपाती गर्छन ? त्यसको वारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस ।

तरकारि खेति

तरकारी खेती वागवानी विज्ञानको एक प्रमुख उपक्षेत्र हो । शरीरलाई चाहिने विभिन्न तत्त्वहरु प्राप्त गर्नाका लागि हामीलाई तरकार चाहिन्छ । विभिन्न तरकारी खानाले मानिको शारीरिक विकास गर्न चाहिने पौष्टिक तत्वहरु उपलब्ध हुन्छ । यसले मानिसको जीवनयापन, स्वास्थ्य रक्षा र शारीरिक सुरक्षा समेत गर्दछ । आजभोलि तरकारी खेती व्यवसायका रुपमा गर्ने प्रचलन बढेको छ । तरकारी उत्पादन गर्ने कामलाई तरकारी खेती भनिन्छ । तरकारी उत्पादन व्यवसायले मानिसको जीवनयापन गर्न समेत सजिलो भएको छ । तरकारी खेती मौसमि र वेमौसमि गरि दुई प्रकाका छन ।

तरकारी खेतीलाई वर्से तरकारी बाली भनिन्छ । जस्तैः- काक्रो,घिरौला, करेला आदि

।

क्रियाकलाप ३ हाम्रो घर अथवा गरिने तरकारि खेतिका आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस ।		
क्र.स.	मौसमि तरकारी वाली	बेमौसमि तरकारी वाली
१		
२		
३		
४		
५		

पशुपालन

जनावर तथा पशुपन्छि पाल्ने तथा विक्रि वितरण गर्ने पेसालाई पशुपालन भनिन्छ । हाम्रो समूदायमा गाई, बाख्रा,भैसि, रागा, बंगुर आदि जनावर तथा कुकुर हाँस आदि पंक्षिहरु दुध, मासु, अण्डाका साथै घरायसि सजावट तथा सुरक्षा र ढुवानीको साधन आदिका उद्देश्यले पाल्ने गरिन्छ । हाम्रा कृषकले खेति तथा पशुपालन दुवै गर्ने भएकाले यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ ।आफ्नो दैनिक जीवन चलाउनका लागी व्यवसायिकरुपमा पशुपाल्ने र विक्रि वितरण गर्ने क्रियाकलापलाई पशुपालन भनिन्छ । हाम्रो समुदायमा पशुपालन अति नै राम्रो व्यवसाय हो । समूदायमा बाख्रा, कुखुरा, भैसि र गाई प्राय सबैले पालिरहेका छन तर व्यवसायिकरुपमा व्यवस्थापन गर्न सकिरहेका छैनन ।

क्रियाकलाप ४ तपाईको समूदायमा गरिएका पशुपालनलाई व्यवसायिक के के हुन सुझावहरु प्रस्तुत गर्नुहोस ।

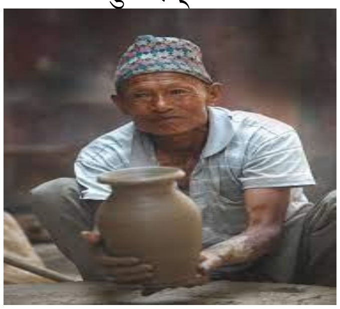
व्यापार

मानिसलाई दैनिक जीवनमा चाहिने कृषिजन्य सामग्री तथा उद्योगबाट उत्पादित सामानहरुलाई किनवेच गर्ने काम व्यापार हो । व्यापार गर्ने व्यक्ति व्यापारी हुन, जसले सामान किनबेच गर्ने गर्दछन । व्यपार धेरै किसिमका छन । नाङ्लो, डोका, तथा टोकरिमा तरकारि, फलफुल बेच्ने, साना किराना पसल देखि ठूलाठूला डिपार्टमेन्टल स्टोर सम्ममा व्यापार हुन्छन । यसले पादित वस्तु सर्वसाधारण सम्म पुर्याउने काम गर्दछन । व्यापार व्यक्ति व्यक्तिविच, फर्म फर्म वीच तथा राष्ट्र राष्ट्रवीच हुन्छ । व्यापारमा थोक तथा खुद्रा सामान विक्रेता हुन्छन । ठुवक विक्रेता भनेको ठूलो मात्रामा सामानको विक्रि गर्ने व्यक्ति बुझिन्छ भने खुद्रा व्यापारी थोरै सामान विक्रि गर्ने व्यक्ति भन्ने बुझिन्छ ।साधारण तथा खुद्रा व्यापार व्यक्तिगतरुपमा परिवारबाटै सञ्चालन हुन्छ । थोक व्यापार र ठूला ठूला व्यापारमा व्यापारीक अतिरिक्त अन्य व्यक्तिहरु पनि संलग्न हुन्छन । कसैले सामान बेच्ने, कोहि त्यसलाईपोको पार्ने, हिसाब किताब राख्ने, कोहि बिल बनाउने जस्ता काम गर्दछन । कसैले देश भित्र मात्र सामान खरिद विक्रि गर्दछन भने कसैले देशबाहिर पनि व्यापार गर्दछन । यसता कामका लागि पनि सीप तथा तालिमको आवश्यकता पर्दछ ।

अन्य व्यवसायः

बाँस तथा निगालो काम

डोकोनाङ्लो बनाउने माटाका भाडाकुडा बनाउने काठको काम गर्ने तथा ढुङ्गाको काम गरि आफ्नो जीविका सन्चालन गर्दै आएका छन् । हाम्रो लेकाली भेकमा धेरै मात्रामा निगालो पाईन्छ । त्येसलाई जङ्गलबाट ल्याएर घरमा फुर्सद समयमा विभिन्न प्रकारका डोको नाङ्लो गुन्द्री कोठो सुप्पा माछा मार्ने मुङग्रा आदि बनाई बिक्री वितरण गरि आफ्नो आय स्रोतलाई बृद्धि गर्ने काम गरिराखेका हुन्छन् । बाँसबाट पनि विभिन्न किसिमका सामान बानाइ बिक्री वितरण गरि आय आर्जन गरि राखेको हुन्छन् ।



माटोको कामः

केहि मानिसहरु माटोको काम गरि माटा बाट बस्तुहरु बनाइ विक्रि वितरण गर्ने काम गरिराखेका हुन्छन्। हाम्रो देश माटा बाट बनेका धेरै बस्तु जस्तै माटाका सुल्पा चिलम गाग्रीहररू प्यालाहरू दिपावलीमा बालीने दियाहरु आदि बनाइ जीविका आय आर्जन गरिराखेका हुन्छन् ।यो पनि एक पेसा तथा व्यवसाय हो । मानिस बाँच्नको लागि धेरै पेसाह अगाली राखेका हन्छन् । माटोको काम गर्ने मानिसलाइ कुमाले पनि भनिन्छ ।

काठकोकामः

कोही मानिसहरु आफ्नो जिविका आयआर्जन गर्नको लागि काठको काम गर्ने काम पनि गर्दछन् । काठमा कलात्मक बुट्टा हानी झयाल ढोका बनाएर जिविका चलनउछन । विभिन्न किसिमका फर्निचर काठबाट कुर्चि, दराज, टेबल,काठका मुडा बनाइ विका आयआर्जन गर्ने काम गरिराखेका हुन्छन । यस्तो काम गर्ने मानिसलाइ सिकर्मी भनिन्छ ।

ढुङ्काको कामः

हाम्रो देशमा धेरै मानिसहरू विभिन्न पेसा अपनायर आफ्नो जिविका पार्जन गरि राखेका हुन्छन् । म बस्ने ठाँउमा पनि केही मानिसहरु ढुङ्गाबाट घर ,देवालय , मन्दिर बनाइ आय आर्जन गरिराखेका हुन्छन । ढुङ्गा वभिन्न किसिमका बुट्टा भरि मन्दिरमा भगवानको मुर्ति बनाउने काम गरिराखेका हुन्छन् । यस्तो काम गर्ने मानिसलाइ सिकर्मी भनिन्छ ।

आजलाइ यत्ति कै मा यो sms face book मार्फत यहाँको पेसा ब्यवसाय तथा ब्यापारको बारेमा लेखि पठाएकी छु । तिमि बसेको ठाँउका मानिसहरु के पेसा व्यवसाय गरेर मानिसहरु क जिविका आर्जन गरेर बिताइ रहेका छन् । मलाइ दोस्रो sms face book मार्फत पठाउ है ल त आजलाइ यतिकैमा यो sms बन्द गरेकी छु ।

तिम्रो माया गर्ने साथि

सरिता कुवर
कक्षा ७
श्री महेन्द्र मा.वि. बयालपाटा , अछाम ।

क्रियाकलाप ५ तपाईको समुदायमा मानिसहरु के के काम गरि जिविका आर्जन गरि राखेका छन् ? र किन?

शिक्षकलाई निर्देशन : हाम्रो समूदायमा गर्दै आइरहेका विभिन्न पेसा तथा सीपको सहि सम्बन्धि धारणा वसान्न अभिप्रेरित गर्नुपर्नेछ ।साथै मानिसहरुको आयआर्जन गर्नलाइ के के पेसमा लागि अपनाएका हुन्छन् एक एक गरि सोधी त्यसबाट के फाइदा पुर्यायको हुन्छ सोधने ।

अभ्यास

क.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस ।

१.व्यापार भनेको के हो ? यसबाट के फाइदा हुन्छ ?

२.खेतिपाति भनेको के हो ? यो किन गरिन्छ ?

३.पशुपालन भन्नाले के बुझिन्छ ? मानिसहरु किन पशुपालन गर्दछन्?

४.स्थानीय पेसा भनेको के हो ? कुनै २ ओटा पेसाको उदाहरण दिनुहोस्?

५. तपाई भविष्यमा कुन पेसा गर्न चाहानु हुन्छ, र किन ?

६.तपाईको समूदायमा कुन कुन पेसा गर्ने मानिसहरु छन् सूचि बनाउनुहोस ।

७.तपाईको गाउमा बाखा पाल्ने व्यवसायमा लैजाने के के सुझावहरु दिनु हुन्छ ?

८. तपाईको समुदायमा मानिसहरुले के के काम गरे जिविका चलाइ रहेका छन् ?

९. जिवन धान्नको लागि मानिसहरुले के के पेसा अपनाएका हुन्छन्?

परियोजना कार्य

१.तपाईको घरमा कुन कुन पेसा गर्छन ? उक्त पेसाका वारेमा सोधेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

समूह कार्य

कक्षामा रहेका विद्यार्थिहरुलाई ४/५ समूहमा विभाजन गरि प्रत्येक समूहलाई फरक फरक स्थानीय पेसा वारे छलफल गराई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

सरिता साँफेबगर नगरपालिकामा बसोबास गर्दछिन । उनको आफ्नो साथी जाजरकोटकि कविता थापा थिईन ।

एकाई ८

स्वास्थ्य, सरसफाई,पोषण,खेलकुद र गोगाभ्यस

सिकाइ उपलब्धीः

- **स्वास्थ्य सँस्थाबाट प्रदान गर्ने सेवाहरूको बारेमा बताउन ।**
- **सरसफाइको अवधारण सित परिचित भइ वातावरण सरसफाइको महत्त बताउन ।**
- **पोषणको बारेमा जान्न तथा यसका स्रोतहरुको पहिचान गर्न र महत्त बताउन।**
- **योगाभ्यास सित परिचित भइ पवन मुत्तआसनको योगाभ्यस गर्न जान्नु ।**

पाठ १

स्वास्थ्य सँस्था वा स्वास्थ्य चौंकिबाट प्रदान गर्ने सेवाहरू

स्वास्थ्य सँस्था वा स्वास्थ्य चौंकिबाट प्रदान गर्ने सेवाहरू

स्वास्थ्य सँस्था वा स्वास्थ्य चौंकिबाट प्रदान गर्ने सेवाहरू

क्र.स.	रोगहरुको नाम	सेवा स्तर	कार्यक्रमहरु
१	क्षयरोग	वडास्तरमा	Word Health Worker (WHW/CTTV) हरुले रोग पत्ता लागाई स्वास्थ्य चौकीमा पठाउनु -जनचेतना जगाई औषधि नियमित रुपमा सेवन गर्नु । -उपचार गराई रहेको नियमित अनुगमन गर्नु । - Vttw/Mcttw हरुद्वारा खोप कार्यक्रमहरु संचालन गर्नु ।
२	कुष्ठरोग	-वडास्तरमा	-VHW/WHV द्वारा रोगको खोजी गरि संकास्पद रोगलाई स्वास्थ्य चौकीमा पठाउन सहयोग गर्नु । -उपचार भईराखेको अनुगमन तथा निरीक्षण गर्नु । -रोगहरुलाई घरबाटै उपचार गरि सामाजिक

			अन्धविश्वास हटाई स्वास्थ्य शैक्षिक अभियान संचालन गर्नु ।
		-स्वास्थ्य चौकी स्तरमा	-संकास्पद भएको विरामीलाई स्वास्थ्य चौकीमा पठाउनु । -स्वाथ्य चौकी स्तरका क्रियाकलाप संचालन गर्नु । -क्लिनिकको व्यावस्थापन गर्नु । -उपचार हुन नसक्ने विरामीलाई सुविधा सम्पन्न अस्पतालमा पठाउनु ।
३	औलो ज्वरो	-वडास्तर	-VHW/WHV आदिको मदतले औलाका रोगी पत्ता लगाउनु । -ज्वरो आयको जचाँउन सल्लाह, सुझाव दिनु ।
		- स्वाथ्य चौकी स्तर	-संकास्पद भएका व्यक्तिको रगत संकलन गर्ने । -संकास्पद विरामी प्रारम्भिक उपचार गर्ने । -समुदायका समस्या समाधान गर्नु । -मौजुदा प्रयोगशालाको रेखदेख गर्नु । - रोग नियन्त्रण गर्न किटनासक औषधिको प्रयोग गर्नु । -रोग नियन्त्रण गर्नमा जनसमुदाय जनसहभागितलाई चेतना दिनु तथा समावेश गर्नु ।
४	झाडापखाला	वडास्तर	-VHW./MCHV को माध्यमले बच्चाको झाडा पखाला भएको पत्ता लगाउनु । -महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवीकाद्वारा आमाहरुलाई स्वास्थ्य शिक्षा दिई उत्प्रेरित गर्नु । -Hmoe visit गरि आमा समुहको बैठक राखि स्वस्थ्य शिक्षा दिने । -जीवन जलिय पानी सहि तरिकाले बनाउन सिकाउने तथा तरिका बताउने ।
		स्वास्थ्य चौकी स्तर	-उपचार हुन नसक्ने विरामीलाई अस्पताल पठाउने । -स्वास्थ्य स्तरीय क्रियाकलापहरुलाई संचालन गर्नु । -नियमित रुपमा निरीक्षण तथा अनुगमन गर्ने ।

५	एडस	वडास्तर	-समुदायमा जनचेतना जगाउने । -Self Councelijg study गरी रोकथाम तथा बचावट सम्बन्धि शिक्षवर्द्धक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
		स्वाथ्य चौकी स्तर	- Preventive activities संचालन गर्ने । -Counsleing service संचालन गर्ने । र संकास्पद भएको विरामीलाई अस्पताल पठाउने ।
६	अन्य सरुवा रोग	वडास्तर	-कुनै पनि रोगको महामारी फैलियमा तुरुन्त स्वास्थ्य चौकीमा जानकारी गराउने ।
		स्वाथ्य चौकी स्तर	-आफ्नो क्षेत्रमा कुनैं किसिमको सरुवा महामारी रोग फैलिएको पाईयमा जिल्ला स्वास्थ्य अस्पताललाई जानकारी गराउने । -रोग स्थिति अनुसार फैलिनवाट रोक्ने उपाय अवलम्बन गर्ने । -सम्पूर्ण क्षेत्र भित्र पर्ने महामारी रोगको उपचारको विधि अपनाउने ।
७	तेस्रो सुई दिएको १ महिना पछि वा गर्भवती समयमा	TT चौथो मात्रा	,, ,,,
८	चौथो सुई दिएको १ वर्षपछि वा गर्भवती भएको समयमा	TT पाँचौ मात्रा	,, ,,,
९	भिटामिन A वर्षमा २ पटक	पाँचवर्ष भन्दा कमउमेरका बच्चालाई	,, ,,,
१०	Folic Acid	१३ देखि १९ वर्षकी किशोरीलाई ३/३ महिनामा दिइने चक्की	,, ,,,
१	जुकाको औषधि		,, ,,,

अन्य सेवाहरु :

१. म्यादे ज्वरो (Typhoid fever)२. हैजा (Cholera)३. विषाक्त (Dy sentry)६. भिरिङ्गी (Syphils ७. धातुमेह (Gonorrhea) ८. पेल्ग (Plague) ९. क्षरोग (Tubercalosis) १०. कुष्ठरोग(Leprosy) ११. औलो (Malaria) १२. कालाजार (Kala -Azar) १३. फाइलेरियसीस (Filariasis) १४. एडस (Aids) १५. अन्य सामान्य रोगहरु सुझाव सल्लाह

- **रोगहरु नियन्त्रणमा स्वास्थ्य संस्थाहरुको भूमिका :**

स्वाथ्य चौकी तथा उप-स्वास्थ्य चौकीहरुको प्रतिवेदन अनुसार समुदायमा के कस्ता रोगहरुले संक्रमण गरेको छ भन्ने थाहा पाईरोको छ । स्वास्थ्य चौकी र उप-स्वास्थ्य चौकी नै जनताको पहिलो सम्पर्कमा आउने स्वास्थ्य संस्था भएकोले सरुवा रोगहरु रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नमा यीनिहरुको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । यी यस प्रकार रहेका हुन्छन् ।

१. विरामीलाई अस्पताल Refer गर्नु ।

२. महामारी नियन्त्रण गर्नु ।

३. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन गर्नु ।

४. नेपाल सरकारको स्वास्थ्य नीति कार्यन्वयन गर्नु, रोग लाग्नबाट बच्नको लागि विभिन्न क्रियाकलापहरु संचालन गरेको हुन्छ । ती कामहरु तल उल्लेख गरिएका छन् ।

अभ्यास :

प्रश्न न १ तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

क स्वास्थ्य सेवाबाट कुन कुन सेवा प्रदान गरिन्छ

ख वलवालिकालाइ किन खोप दिइन्छ

ग स्वास्थ्य चौकि बाट प्रदान गर्ने सेवाहरूको सूचि बनाउ

घ स्वास्थ्य चौकिमा उपचार हुन नसक्ने रोगिहरलाइ कहाँ पठाइन्छ

ङ महामारी कस्तो रोगलाइ भनिन्छ

च महिला स्वास्थ स्वयम सेविकाले गाउमा के काम गर्दछन्

छ गाउँको शङ्कास्पद विरामीलाइ किन स्वास्थ्य चौकीमा पठाइन्छ

प्रश्न न २ तलका बैकल्पीत सहि छानी उत्तर छानी छान्नु होस्

क जन्मेको एक महिना भित्र खोप दिइन्छ।

अ विसिजी आ डिपिटी इ पोलियो   ई टिटि

ख जन्मेको ९ महिनामा खोप दिइन्छ।

अ विसिजी आ दादुरा इ पोलियो   ई धनुसन्टकार

ग भिटामिन ए वर्षमा कति पटक खुवाईन्छ ।

अ ४ पटक आ २ पटक इ १ पटक   ई ३ पटक

घ फोलिक एसिड कति वर्षकी किशोरीलाई ३/३ महिनामा खुवाईन्छ ।

अ १५/१६ वर्ष आ १७/१८ वर्ष इ २०/२२वर्ष   ई ९/१० वर्ष

ङ रोग नियन्त्रण गर्नामा कस्को महत्तपुर्ण भसमिका रहेको हुन्छ ।

अ स्वास्थ्य चौकी आ २ परिचर इ महिला स्वयम सेवीका ई वडा कार्यालयको

प्रश्न न ३ जोडा मिलाउ

समुह क	समुह ख
क्षयरोग	शरिरको अङ्ग झर्नु
हैजा	लामखुट्टेबाट लाग्ने रोग
कालाजार	झाडा पखाला लाग्रनु
औलो	खोकी लाग्नु
कुष्टरोग	ज्वरो आउनु

प्रश्न न ४ समुह कार्य

कक्षामा ३/४ वटा समुह बनाइ एउटा समुहलाइ हैजा अर्को समुहलाइ क्षयरोग र अर्को समुहलाइ बालभिटाको बारेमा छलफल गर्न लगाइ प्रत्येक समुहले लेख तयार पारी कक्षामा टोली नेतालाइ भन्न लगाउनु होस् ।

पाठ २

पोषण (Nutrition)

हरेक वर्ष नेपाल सरकारले पोषण साप्ताहिक रुपले मनाउँछ । यो हरेक वर्ष जेठको पहिलो हप्तामा मनाउँछ । यसमा विद्यालयमा भई रहेका विद्यमान स्वास्थ्य सुधार सम्बन्धि धेरै कुराहरुको जानकारी दिइन्छ । यसमा मुख्यः यस प्रकारका रहेका छन् ।

१. विद्यालयमा स्वस्थ्य सेवा सुधार ।

२. विद्यालयमा स्वस्थ्य शिक्षा ।

३. विद्यालयको स्वास्थ्य वातावरण (भौतिक तथा मनोगत) ।

४. व्यक्तिगत रुपमा विद्यालयको स्वस्थ्य सुधार ।

५. विद्यालय बाहिरीय वातावरणसँग सम्बन्धित अन्य पक्षहरु जस्तै : छिमेकी, गाउँघर, समाज आदि ।

६.पोषण तथा यसको प्रभाव ।

७. मानसिक स्वास्थ्य सरसल्लाह र सामाजिक समर्थक ।

विद्यालयमा स्वाथ्य शिक्षा तथा पोषण सामान्यतयाः ५ वर्षदेखि १७ वर्षको उमेर समुहका बालबालिकालाई दिइन्छ ।

- **पोषण भने के हो ? र किन महत्वपूर्ण छ ?**

शरीरलाई आवश्यक पर्ने खानालाई पोषण भनिन्छ । प्रयाप्त सन्तुलित खानाका साथै नियमित शारिरीक क्रियाकलाप गरियो भने शरीरलाई राम्रो पोषण प्राप्त हुन्छ । यदि यसो गरिएन भने कुपोषण बन्दछ । जसको कारण रोग प्रतिरोध गर्ने शारीरको क्षमता घटन गई विभिन्न रोगहरु लाग्न सक्ने सम्भावना बढ्ने शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक क्षति र उत्पादनशिलतामा ह्रास आउने गर्दछ ।

- **पोषण र जीवन :**

१. भिटामिन A को सुधारले बाल मृत्युदरमा कमि आउँदछ ।

२. गम्भिर कुपोषण भएको बच्चा अन्य बच्चाको तुलनामा ५ देखि २० % सम्म मर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

३. ६ महिना सम्म मात्र आमाको दुध मात्र खाएमा तथा अन्य पुरक आहारा पाएमा २०% बालमृत्युदर घटाउन सकिन्छ ।

- **पोषण र शिक्षा :**

१. आइरनको कमिले हुने रक्त अल्पत्ता बौद्धिक क्षमतालाई कमि गराउँछ ।

२. न्यून आयोडिनको कमिले बौद्धिक क्षमतामा कमि आउँछ ।

३. अत्यन्त पुड्का पन हुनबाट बौद्धिक क्षमताम कमि हुन्छ ।

४. जन्मदै कम तौल भएको बौद्धिक क्षमता कमि आउँछ ।

५. गर्भवती अवस्थामा बच्चाको लागि समेत महिलाले बढी पोषण खान आवश्यक हुन्छ ।

६. बच्चालाई दुध खुवाउने आमाले बढी पोषण तथा पौष्टिक आहारा खानु पर्दछ ।

- **पोषण तत्व २ किसिमको हुन्छ :**

१. वृहद पोषण तत्वहरु : हाम्रो शरीरलाई दैनिक रुपमा बढि मात्रामा आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व जस्तै : कार्वोहाइडेट्टस, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ आदिलाई वृहद पोषण तत्व भनिन्छ ।

२. सुक्ष्म पोषण तत्वहरु : हाम्रो शरीरलाई नभई नहुने थोरै मात्रामा आवश्यक पर्ने तत्वहरु जस्तै खनिज पदार्थहरु नुन आदि ।

कार्वोहाइडट्स यसले हाम्रो शरिरलाइ चाहिने शत्ति प्रदान गर्दछ र यसको मुख्य स्रोत चामल गहुँ आलु मकै फलफुल दुध तथा दुध जन्य पदार्थबाट पाउछौ ।

प्रोटिन	
यसले शरीरको वृद्धि विकास र मर्मत गर्ने तथा सुरक्षा दिने काम गर्दछ ।	यसको स्रोत : मासु, मासुजन्य पदार्थ, माछा, दुध, दुधजन्य पदार्थ, अण्डा, गेडागुडी आदि हुन ।

चिल्लो पदार्थ	
यसले शरीरलाई चाहिने शक्ति तथा बोसोयुक्त एसिडहरुको खादिलो स्रोत जसले चिल्लोमा घुल्न भिटानिहरुको शोषण गर्न मदत गर्दछ ।	यसको मुख्य: स्रोत घ्यू, तेल, बोसोयुक्त माछा, मासु, बदाम, काजु, ओखर आदि हुन ।

अभ्यास

प्रश्न न १ तलका वाक्यलाइ खाली ठाँउ भर ।

कः मानव जीवनमा पोषणले स्वास्थ्यमा................. सुधार ल्याउनमा मद्त गर्दछ ।

खः पोषण भन्नाले................ बुझिन्नछ ।

गः शुच्म पोषक तत्व'...................... हुन ।

घः चिल्लो पदार्थका स्रोतहरु............ हुन ।

ङः प्रोटिनका स्रोतहरु......................... हुन ।

चः बृहत पाषण तत्व......................... हुन ।

छः पोषणको कमी हुदा.................... हुन्छ ।

झः हामीले दिनहुँ .... खाना खानु पर्दछ ।

ञः लिरोगी मानिसलाइ १ दिनमा .... क्यालोरी चाहिनेछ ।

टः शरिरको बृध्दि विकाश........................ ले गर्दछ ।

पश्न न २ तलका पश्नको छोटकरीमा उत्तर दिनु होस् ।

कः पोषण भनेको के हो यो किन महत्तपुर्ण मानिएको छ

खःहाम्रो खानामा खनिज पदार्थको किन आवश्यक पर्दछ लेख

गः चिल्लो पदार्थका स्रोतहरु के के हुन लेख्नु होस्

घः हाम्रो शरिरमा कार्बोहाईडेटको कमिले के रोग लाग्दछ

ङः भिटामिन ए को कमीले शरिरमा के के हुन्छ

च विद्यार्थीलाई पोषण र शिक्षा किन आवश्यक मानिएको छ

छ जंङ्ग फुडबाट हामीलाइ के हानीकार मानिएको हुन्छ

प्रश्न न ३ तलका वाक्य सहि भएमा ठिक र बेठिक भएमा गलत लेख्नु होस्

क पोषणले मानिसलाई दुब्लो बनाउछ ।

ख चिल्लो पदार्थले मानिसलाई मोटो बनाउछ ।

ग हाम्रो खाना सन्तुलन भएको हुनु पर्दछ ।

घ हरियो सागपात खादा भिटामिन पाईदैन ।

ङ रतन्धो रोग भिटामिन ए को कारणले लाग्दछ ।

प्रश्न न ४ समुह कार्य

विद्यार्थिलाइ ३/४ समुहमा विभाजन गरि प्रत्येक समुहलाइ एउटा एउटा शिर्षक दिइ कक्षामा तालिका भर्न लगाउनु होस् ।

शिर्षक	स्रोतहरु	फाइदा	बेफाइदा
प्रोटिन			
कार्बोहाइडेट			
चिल्लो पदार्थ			

पाठ ३

खेलकुद (Sports)

बालबालिका देशका कर्णधार हुन् । उनिहरुको संक्रिय सहभागिता र संरक्षण गर्नु र उनिहरुको व्यक्तित्व विकास गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । उनिहरुलाई सानै अवस्था देखि खेलकुदको माध्यमबाट आत्मानुशासन विकास तथा गतिशिलता प्रदान गर्नु पर्दछ । विद्यालयस्तरदेखि बालबालिकालाई विभिन्न खेलकुदको माध्यमले आत्माअनुशासन बनाउँदै शारीरिक सु-संगठित बनाउँदै लैजानु पर्दछ । हरेक राष्ट्रले आफ्ना बालबालिकाहरुको विकासका लागि विभिन्न प्रकारका खेलकुदको आयोजना गर्दै आएका हुन्छन् । हाम्रो देश पनि बालसहभागिताको माध्यमा राष्ट्रपति खेलकुद कार्यक्रमहरु स्थानियस्तरमा मेयरकप तथा विद्यालयस्तरमा विभिन्न दिवसमा खेलकुदको आयोजना गरिएका हुन्छन् ।

- **खेलकुद खेल्दा ध्यन दिनुपर्ने कुराहरु :**

१. अरुलाई सम्मान गर्नु, मर्यादित व्यावहार गर्नु ।

२. निश्चित नियमको पालना गर्नु ।

३. आफुभन्दा मान्यजनको आदर सम्मान गर्नु र खेलकुदका नियमको पालना गर्नु ।

४. जित्नेको सम्मान गर्नु असल व्यावहार देखाउनु ।

५. मर्यादित व्यावहार प्रर्दशन गर्नु ।

६. सधै साँचो बोल्नु, सामाजिक मान्यता तथा आधारित क्रियाकलापमा सक्रिय हुनु ।

७.प्रतिस्पर्धी भावनाको विकास गर्नु ।

- **खेलकुदबाट फाइदा :**

खेलकुदको माध्यमले मानिसको व्यक्तित्वको विकास भई, आत्मअनुशासित शरीरिक सुसंगठित बनाई, आत्मगौरवको तथा राष्ट्रको इज्जत समेत बढाउँछ । रोग लाग्नबाट समेत बचाउँछ ।

शिक्षकलाई निर्देशनः स्थानिय स्तरका खेलहरु मनोरंजनात्मक खेलाइ खेलबाट हुनेफाइदाको बारेमा बताए पश्चात पाठलाइ प्रस्तुत गर्रनु होला ।

अभ्यास

प्रश्न न १ तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्।

कः नियमित खेलकुदले के फाइदा गराउछ

खः खेलकुद खेल्नाले मानिस कस्ता हुन्छन

गः खेलकुदमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु के के हुन

घः तिमि कुन कुन प्रकारका खेल खेल्दछौ

प्रश्न न २ जोडा मिलाउ

समुह क	समुह ख
भलिवाल खेल	रोग नलाग्नु
आत्मानुशासन	गौरब
गतिसिलता	एक प्रकारको खेल
इज्जत	नियमितता
निरोगी	अनुशासन पालना

परियोजना कार्य

विद्यार्थिलाइ २/३ समुहमा विभाजन गरि स्थानिय स्तरका खेलाइने खेलहरूलाइ खेलाइ अत्रमाअनुशासन र नियमको पालना गर्न लगाउने ।

पाठ ४

योगाभ्यास (Meditaton)

शिक्षण किर्याकलापः विद्यार्थिलाइ खुल्ला चौरमा राखि विभिन्न प्रकारका योगाभ्यास गराउने र तिनिहरुबाट हुने फाइदाको बारेमा बताए पश्चात शिक्षण किर्याकलाप गर्नु होला ।

योगाभ्यास र स्वास्थ्य (Meditation and health) :

शरीरलाई विभिन्न स्थितिमा विभाजन गरी एकाग्रह मन, बचन, तथा ध्यानमा राख्नुलाई योगाभ्याश भनिन्छ । योग गर्दा मानिसलाई धेरै किसिमका रोगहरुबाट बच्न सकिन्छ । १ वा २ दिनमा मात्र योगाभ्याश गर्दैमा शरीरमा भएका सबै रोगहरु विनास गर्दैन तसर्थ यस्को निरन्तरता दिइनु पर्दछ। सनै अवस्थादेखि बालबालिकालाई एकान्तमा बसि एकाग्रह मनले शरीरलाई विभिन्न भागमा बाङ्गो टिङ्गो बनाई दैनिक २ घण्टा सम्म य ोगाभ्याश गरिनु पर्दछ। यसले गर्दा शरीरलाई धेरै किसिमका फाइदाहरु प्राप्त हुन्छन् ।

१. शरीरमा भएको मोटोपनलाई घटाउन मदत पुऱ्याउँछ।

२.क्यौन प्रकारका विरामीबाट बच्न सकिन्छ।

३. शरीरमा भएको डाइवेटिज, कोलस्टोर, तथा प्रेसरलाई ठिक पार्न सकिन्छ।

४. शरीर स्फूर्त भई काम गर्नमा जोसजागरको विकास हुन्छ।

५.नियमित योगाभ्याश गर्नाले शरीर लचिलो भई, कमजोर हुनबाट बचाउँछ।

विश्वमा अहिले अनेक समस्याहरु व्यक्त छन् । तिनिहरु प्रमुख रुपमा अशान्ति, युद्ध भ्रष्टचारी, अपराध, बेरोजगार तथा जीवनशैली जन्य रोगहरु जस्ता समस्याहरु छन् । यस्ता धेरै समस्याहरुको निराकरण गर्न जीवनलाई खुसी र आनन्दीत बनाउन योगको अमुल्य भूमिका रहदै आएको छ । पछिल्लो समय अन्तराष्ट्रि रुपमै विश्वविद्यालय तहमा योगको अध्यापन हुनु पर्दछ भन्ने मान्यता विकास हुदै आएको छ

- **किन योग शिक्षको आवश्यकता ?**

योग शिक्षको माध्यमबाट ज्ञान र विज्ञानलाई पूर्विय र पाश्चात्य दर्शन सँगै संयोजन गर्दै सकारात्मक सोच नैतिक निष्टा र विश्वमा आत्मिय सौहार्दतपूर्ण वातावरण गर्ने उदेश्य हुनु पर्दछ । हरेक व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक र आध्यात्मिक कल्याण सँगै विश्वमा शान्ति र सौहार्दता कायम गर्न योग शिक्षाको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।

यो शिक्षा विद्यार्थीले विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय विश्वविद्यालय, प्रयोगशाला, आरोग्य केन्द्र, आश्रम, गुरुकूल तथा योगसंस्थाहरुमा प्रयोगात्मक प्रशिक्षण गरिन्छन् ।

अभ्यास

प्रश्न न १ तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्।

कः योगाभ्यस किन गर्नु पर्दछ लेख

खः पवनमुत्त असनबाट हामीलाई के के कुराको फाइदा हुन्छ

गःयोग र शिक्षा भनेको के हो

घः योगाभ्यास कहाँ कहाँ गरिन्छ

प्रश्न न २ तलका वाक्यलाइ बैकल्पीत छानि वाक्य पुरा गर ।

कः योगाभ्यासले मानसलाई   के बनाउछ ।

अः निरोगी आः रोगी इः बेइमान ईः इज्जतदार

खः योगाभ्यास कुन समयमा गर्नु पर्दछ

अः मध्यान्न आः बेलुकापख इः बिहाना सबेरै ईः राती

गः योग शिक्षाका फाइदा के हुन

अः भावानात्मक विकाश आः आध्यात्मिक इः प्रतिसप्रधि ईः आन्नदित

घः शरिरमा भएको रोग जस्तैः डाईवेटिज कोलस्टोर प्रेसरलाइ यस्ले के फाइदा पुर्याउछ।

अः रोगनास गर्दछ आः अल्छी बनाउछ इः मोटो बनाउछ ईः केहि पनि गदैन ।

परियोजना कार्य

तपाइको समुदायमा के कस्तो योगाभ्यास गरिन्छ योगबाट हुने फाइदाहरुको बारेमा योग गुरु सोधि एउटा लेख तयार पार्नु होस् ।

पाठ-९

विपद (Disaster)

विपद भनेको कुनै पनि स्थानमा प्राकृतिक प्रकोप तथा महामारीका कारण सृजना भई जनधनको क्षति हुनु हो । विपदले जनधनको क्षति मात्र हुदैन जीवयापन र वातावरणमा पनि प्रतिकूल असर पारिराखेको हुन्छ । हाम्रो देश वि.सं.२०७२ सालमा भुकम्प आयो । त्यो प्राकृतिक विपद हो भुकम्प, असिना, बाढीपहिरो, आधी, हुरीबतास, डढेलो आदि सबै प्राकृतिक प्रकोप हुन । गैर प्राकृतिक विपद मानविय गतिविधिले गर्दा हुने गतिविध हो । अर्थात कतिपय विपदहरु हाम्रो असावधानीले सिर्जित हुन्छन् । यिनिहरुलाई गैर प्राकृतिक विपदहरु भनिन्छ । त्यसैले समग्र विपद भनेको आपतकालिन अवस्था सृजना भई जनधनको क्षति भई नास हुनु हो ।

१. आगलागी : आगलागी भनेको एक प्रकारको विपद हो । यो मानविय असावधानीले गर्दा सृजना हुन्छ । यस्ता विपदले घर, धनजनको क्षति हुन्छ । नेपालको सन्दर्भमा भुकम्प, बाढीपहिरो पछ तेस्रो ठूलो विपदको रुपमा आगलागी लिइन्छ । त्यसैले एकतिर हामीले विपदमा परेका व्यक्ति वा मानिसलाई जोगाउन पर्छ भने अर्कोतिर आगलागीबाट बच्नु पर्दछ ।

- **आगलागी बच्ने उपायहरु :**

१. केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा सलाई लाइटर राख्नु हुदैन ।

२. भान्सामा ग्याँस र आगो बालेर लामो समय बाहिर जानु हुदैन ।

३. काम सकिसेपछि ग्याँस सिलिण्डर बन्द गर्नु पर्दछ ।

४. समय समयमा विद्युतिय सामग्रीको अवस्था जाँच गरिनु पर्दछ ।

५. आगो लागि हालेमा नजिकैको सुरक्षा निकाय सम्पर्कमा राख्ने ।

६. गिलो माटो वा हरियो स्याउलाको प्रयोग गर्नाले आगो नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

विपदमा परेका व्यक्ति वा मानिसहरुको व्यावस्थापन कार्य महत्वपूर्ण हुन्छ । विपद व्यावस्थापन भन्नाले विपद जोखिम न्यूनिकरण, खोज, उद्धार, राहत र सुरक्षित स्थान्तरण गर्ने लगायत पुनःस्थापना , पनः निर्माण कार्य भन्ने बुझिन्छ ।

२. डढेलो :

डढेलो भन्नाले वनजंगल क्षेत्रमा सुख्खा क्षेत्रमा लाग्ने आगलागीलाई जनाउँछ । मानिसहरुको असावधानीले यस्ता विपद आउछ । तर कहिले काही जानीजानी आगो लागाउने गरेको पनि गरिन्छ । त्यसैले अधिकांश डढेलो लाग्ने काम मानिसको कारणले हुन्छ । नेपालमा वनजंगलमा लाग्ने डढेलो डरलाग्दो विपद मानिन्छ । यसले वनजंगलमा भएका विरुवा र जनावरलाई क्षति पुर्‍याउछ भने मानविय क्षति पनि पुर्‍याउँछ । यसले वनजंगल क्षेत्रमा नजिकमा बस्ने मानिसहरु, जङ्गली जनावर पनि

जोखिमा पर्दछन् । डढेलो नियन्त्रमा हामी सबैले ध्यान दिनु पर्दछ । डढेलो लाग्ने समयमा वन क्षेत्रमा बढि निगरानी बढाउने चुरोट, बिडि खाएर त्यक्तिकै नफ्याक्ने ।

- **बाढी पहिरो : (lndslide)**

बाढी भनेको नदि, खोला आदिको जल सतह वा पानीमा हुने वृद्धिले गर्दा नदि वरपरको भागमा कटान हुनु हो । यसरी कटान हुँदा नदिले रुखविरुवा आदि बागाउँछ । घरखेत वा अन्य संरचना बगाउँछ । धनजनको क्षति हुन्छ । वर्षा अत्यधिक हुँदा पहाडको भिरालो भागद धासिने डाँडाहरु बग्ने आदि गतिविधिलाई पहिरो भनिन्छ । बाढी पहिरोले गर्दा धनजनको क्षति हुन्छ । पूर्वाधारहरु भत्किन्छन् । त्यसैले यो जटिल प्राकृतिक विपत्ति हो । यसको रोकथाम गर्न वृक्षारोपण कार्य गर्ने, निर्माण कार्य वैज्ञानिक ढङ्गले गर्ने, नदि किनारबाट नजिकै संरचना नबनाउने, तटबन्धन निर्माण गर्ने जस्ता पूर्वसावधानी अपनाउनु पर्दछ ।

- **प्राकृतिक विपदबाट बच्ने विद्यार्थीको भूमिका :**

१.प्रकृतिक विपद सम्बन्धमा विद्यार्थीहरु बिच जानकारी मूलक कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्दछ ।

२. विद्यालयको विपद जोखिम कम गर्ने उपायहरुका सम्बन्धमा अभिभावक, विद्यार्थीको भेला छलफलद्वारा सचेत गराउनु पर्दछ ।

३. विद्यालयले वृक्षारोपण र वनजंगल संरक्षणका सम्बन्धमा भेला छलफलका माध्यमबाट सचेतना वृद्धि गर्नु पर्दछ ।

४. विपद जोखिम न्यूनिकरणका उपायहरुका सम्बन्धमा छलफल, वहस, र र्‍यालीको आयोजना गरिनु पर्दछ ।

५. विपदका कारण र त्यसका असरका बारेमा छलफल गरि समुदायमा सचेत गराउनु पर्दछ ।

६. विपदमा परेका मानिसलाई विद्यालयमा बस्ने व्यावस्था मिलाउनु पर्छ ।

७.विद्यालय आसपासका क्षेत्रमा विपद जोखिमका क्षेत्रहरुको पहिचान गरि त्यस्ता क्षेत्रमा आवतजावत बन्द गर्नु पर्दछ ।

८. विपदमा परेका मानिसहरुको उद्धार कार्यमा विद्यार्थीले सहयोग गर्नु पर्दछ ।

९. समयमै बाढी पहिरो आउन सक्ने ठाउँको पहिचान गरि त्यस्तो ठाउँलाई अति सम्वेदनसिल ठाउँ भनेर पहिचान गरी सूचना सबैलाई दिनु पर्दछ ।

- **विपद व्यावस्थापनमा समुदाय वा सरोकारवालाको भूमिका :**

१.विपद आउन सक्ने कारण र असरका बारेमा समुदयमा छलफल गर्नु पर्दछ ।

२. स्थानिय वनजंगल संरक्षण गरिनु पर्दछ ।

३. वनजंगल फडानी वा डढेलोबाट बचाउनु पर्दछ ।

४. नदि किनारमा तटबन्ध निर्माण गरिनु पर्दछ ।

५. पहिरो जाने ठाउँमा वृक्षारोपण गरिनु पर्दछ ।

६. विपद परेकालाई उद्धार र सहयोग गरिनु पर्दछ ।

७. बस्ती विकासमा तहसँग मिलेर काम गर्नु पर्दछ ।

अभ्यास

प्रश्न न. १ तलका वाक्यलाइ खाली ठाँउ भर्नु होस्

कः समयमा बाढी पहिरो आउन सक्ने ठाँउको...................... गरिनु पर्दछ ।

खः बनजंङ्गल फडानीले........................... गराउ छ ।

गः नदी किनारमा बाढीबाट बच्न.................... गरिनु पर्दछ ।

घः पहिरो जाने ठाँउमा........................ गरिनु पर्दछ ।

ङः विपत आउन सक्ने ठाँउको बारेमा...................... मा छलफल गरिनु पर्दछ ।

प्रश्न न.२ तलका प्रश्नको छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस्।

कः प्राकृतिक विपत् भनेको के हो यसबाट बच्न हामीले के के गर्नु पर्दछ

खः विपत आउदा हामीले के के गर्नु पर्दछ छोटकरीमा लेख

गः आगलागीबाट बच्न हामीले के के गर्नु पर्दछ बच्ने उपाएको बारेमा लेख

घः विपद् आउनाका कारणहरु के के हुनसक्दछन् छोटकरीमा लेख

ङः विपद्मा परेका मानिसलाइ हामीले के के गर्न सक्दछौ छोटकरीमा लेख

चः बाढी पहिरोबाट बच्न हामीले के के किर्याकलाप गर्न सक्दछौ छोटकरीमा लेख

छः विपद् ब्यवस्थापनमा विद्ध्यर्थिको के के भूमिका हुन सक्दछ छोटकरीमा लेख

जः विपद् जोखिम न्युनिकरणमा समुदायको के भूमिका हुन सक्दछ छोटकरीमा लेख

प्रश्न न.३ समुह क बाट समुह ख मा जोडा मिलाउ

समुह क	समुह ख
डडेलो	होसियारी
सुचना	रुख रोप्नु
न्युनिकरण	जानकारी
बृक्षारोपण	कम गर्नु
पूर्व सावधानी	आगो लाग्नु

परियोजना कार्य

तिम्रो समुदायमा भएका विपद्का धटनाले पुरयाएको क्षेतीको विवरण अभिभावक सङ्ग सोधी एउटा लेख तयार पार्न होस्

शिक्षकलाई निर्देसनः यो पाठको शिक्षण गर्नु भन्दा पहिले कुनै विपद्का घटनाको बारेमा छलफल गराई पश्चात शिक्षण कार्य थालनी गर्नु होला ।

मूल्याङ्कन प्रकृया

आधारभूत तह (कक्षा ४-८)को विद्यार्थी मूल्याङकन प्रक्रिया

विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका • लागि निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कन प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुपर्ने छ । • निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा कक्षा क्रियाकलाप, विद्यार्थीका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य,परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्वः तथा सहपाठी मूल्याङ्कन लगायतका साधन प्रयोग गर्न सकिने छ । • न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल नगरेका विद्यार्थीका लागि सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइको अवसर प्रदान गर्नुपर्ने छ । • निर्माणात्मक मूल्याङ्कनबाट प्राप्त निश्चित अङ्कलाई आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा ५० प्रतिशत भार र बाँकी ५० प्रतिशत भारको अन्तिम परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।

आन्तरिक मूल्याङ्कनः

आन्तरिक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीहरूको सिकाइ स्तरमा सुधार गर्नु हो । यसका लागि शिक्षकले विद्यार्थीको व्यक्तिगत सिकाइ उपलब्धिका आधारमा पटक पटक सिकाइ अवसर प्रदान गर्नुपर्ने छ । विद्यालय तहको आन्तरिक मूल्याङ्कनमा कक्षागत सिकाइ सहजीकरणको अभिन्न अङ्गका रूपमा गृहकार्य,कक्षाकार्य, प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य, सामुदायिक कार्य, अतिरिक्त क्रियाकलाप, एकाइ परीक्षा, मासिक तथा त्रैमासिक परीक्षा जस्ता

मूल्याङ्कनका साधनहरूको प्रयोग गर्न सकिने छ । यस्तो मूल्याङ्कनमा विद्यार्थीको अभिलेख राखी सिकाइ अवस्था यकिन गरी सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइबाट सुधार गर्ने पक्षमा जोड दिइने छ । विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीका लागि विषय शिक्षकले नै उपयुक्त प्रक्रिया अपनाई मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनको नतिजालाई विषयगत पाठ्यक्रममा तोकिएअनुसार अभिलेखीकरण गर्नुपर्छ ।

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनः

आधारभूत तह(कक्षा ४-८)को निर्णयात्मक मूल्याङ्कन निम्नानुसार रहेको छ।

- ✓ आन्तरिक मूल्याङ्कनबाट प्राप्त नतिजामा आधारित आन्तरिक मूल्याङ्कन ५० प्रतिशत भार तथा अन्तिम परीक्षाको नतिजाका आधारमा ५० प्रतिशत भार निर्धारण गरी निर्णयात्मक मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ।
- ✓ निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका अन्य आधार विषयगत पाठ्यक्रममा तोकिएअनुसार हुने छन् ।
- ✓ परीक्षामा अपाङ्गता भएका तथा विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरूलाई केही खास खास विषयहरूमा अरू साधारण विद्यार्थीहरूलाई दिइने प्रश्नभन्दा अलग प्रश्न बनाई मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । विशेष आवश्यकता भएका विद्यार्थीका लागि परीक्षाको समय थप गर्न सकिने छ। विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्दा शिक्षकले अपाङ्गता भएका र विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरूका लागि उपयुक्त हुने मूल्याङ्कन प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने छ।
- ✓ निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका व्यवस्थित गर्नुपर्ने

आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई वस्तुगत र व्यावहारिक गराउने उद्देश्यले यसका लागि निम्न लिखित मूल्याङ्कनका पक्षहरू र भार तोकिएको छ।

सि.न.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार	कैफियत
१	सहभागीताः कक्षामा उपस्थिति र कक्षा कार्यमा सहभागीता	४	
२	मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइस्तर	२०	
३	प्रयोगात्मक/परियोजना कार्य	१६	
४	त्रैमासिक परीक्षाहरू (पहिलो ५ र दोस्रो ५)	१०	

✓ विद्यार्थी सहभागीता, प्रत्येक सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको उपलब्धिको स्तर तथा प्रयोगात्मक/परियोजना कार्यको कार्य सम्पादन स्तर रेटिङ्को लागि रुब्रिक्सको प्रयोग गर्नुपर्ने छ। विद्यार्थीको उपलब्धिको स्तर मापनका लागि शिक्षक आफैंले रुब्रिक्स तयार गरी अङ्क प्रदान गर्नुपर्ने छ।

✓ विद्यार्थीको निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनबाट प्राप्त निश्चित अङ्कलाई आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा ५० प्रतिशत भार निर्धारित गरी बाँकी ५० प्रतिशत भारको अन्तिम परीक्षा सञ्चालन गरीने छ।

विद्यार्थीको उपलब्धीस्तर र त्यसको सामान्य व्याख्या

उपलब्धीस्तर	**मापन**	**उपलब्धीस्तर सामान्य व्याख्या**
कमजोर	१	मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न नसकेका,सबै जसो सिकाइ उपलब्धिका लागि सुधारात्मक सिकाइ आवश्यक भएको
सामान्य	२	मुख्य सिकाइ उपलब्धि आंसिक रुपमा हासिल गरेको तर सुधारात्मक सिकाइ आवश्यक भएको
राम्रो	३	मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको
उच्च	४	माथील्लो स्तरको उपलब्धि हासिल गरेको
उत्कृष्ट	५	सहयोगात्मक सिकाइका लागि साथीहरूलाई सिकाउन

विषय क्षेत्रगत सिकाइ उपलब्धि मापन गर्ने तरिकाहरु

$$\text{विषय क्षेत्रगत उपलब्धि प्रतिशत} = \frac{\text{उपलब्धि स्तरको अङकको जोड}}{५\times\text{मूल्याङकन गरीएका सिकाइ उपलब्धिहरुको संख्या}}\times१००$$

क्षेत्रगत तथा थिमगत उपलब्धि प्रतिशत निकाल्दा (उदाहरणका लागि)

✓ मानौ कुनै थिममा ३ वटा सिकाइ उपलब्धि छन। राम भन्ने विद्यार्थीले (सिकाइ उपलब्धि १ मा २ अङ्क, सिकाइ उपलब्धि २मा ३ अङ्क र सिकाइ उपलब्धि ३ मा २ अङ्क)प्राप्त गरेको रहेछ भने उसको क्षेत्रगत तथा थिमगत उपलब्धि प्रतिशत देहाय अनुसार हुन्छ।

उपलब्धि स्तरको अङकको जोड =३+४+३=१०

सिकाइ उपलब्धिहरुको संख्या = ३(मानौ)

यहाँ ५ भनेको विद्यार्थीहरुको सिकाइ उपलब्धि स्तर(सबैमा ५ नै हुन्छ)

$$\text{महेशको क्षेत्रगत तथा थिमगत उपलब्धि प्रतिशत} = \frac{१०}{५\times३}\times१००$$

$$= \frac{१०}{१५}\times१००$$

$$=६६.६६\%$$

=६७%(नजिकको अङ्कमा शुन्यान्त गर्ने)

तसर्थ उसको अक्षराङ्कन स्तर B हुन्छ र व्याख्या राम्रो

उपलब्धि प्रतिशतलाई अक्षराङ्कन मिलान गरी निम्नानुसार प्रस्तुत गर्नु पर्ने छः

उपलब्धि प्रतिशत	अक्षरमा उपलब्धि स्तर	उपलब्धि स्तरको व्याख्या
०-२०	E	ज्यादै कमजोर
२०-४०	D	कमजोर
४०-६०	C	सामान्य
६०-७५	B	राम्रो
७५-९०	A	उच्त
९०-१००	A+	उतकृट

मूल्याङ्कन तालिका

क्र स	कक्षा	मूल्याङ्कन तालिका	पूर्णाङ्क	पाठ्यघण्टा	कार्य घण्टा
१	१-३	निर्माणात्मक	-	२६	१२८
२	४-५	निर्माणात्मक र निर्णयात्मक	निर्माणात्मक ५० निर्णयात्मक ५०	३२	१६०
३	६-८	निर्माणात्मक र निर्णयात्मक	निर्माणात्मक ५० निर्णयात्मक ५०	३२	१६०

विशिष्टिकरण तालिका

सैद्धान्तिक मूल्याङ्कनको विशिष्टीकरण तालिका (कक्षा ६-८)

एकाई	प्रश्न संख्या	अंक	ज्ञान	सीप	उच्च क्षमता	कैफियत
१	२	१०	१	१		
२	१	५			१	

३	१	५	१			
४	१	५		१		
५	१	५	१			
६	१	५	१			
७	१	५		१		
८	१	५		१		
९	१	५			१	
जम्मा	१०	५०	४	४	२	

कार्यान्वयन तालिका

यो स्थानीय पाठ्यक्रम साँफेबगर नगरपालिका अन्तर्गतका विद्यालयहरुमा देहाय बमोजिम परीक्षण तथा कार्यान्वयन गरीने छ ।

क्र.सं.	कक्षा	परीक्षण वर्ष	कार्यान्वयन हुने वर्ष
१	१-३	२०७६	२०७८
२	४	२०७८	२०७९
३	५	२०७८	२०७९
४	६	२०७७	२०७८
५	७	२०७८	२०७९
६	८	२०७९	२०८०

समय निर्धारण

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप, २०७६ अनुसार आधारभूत शिक्षा (कक्षा १-३) को स्थानीय विषयको पाठ्यघण्टा ५ र वार्षिक कार्यघण्टा १६० निर्धारण गरीएको छ । त्यस्तै आधारभूत शिक्षा (कक्षा ४-८) को स्थानीय विषयको पाठ्यघण्टा ४ र वार्षिक कार्यघण्टा १२८ निर्धारण गरीएको छ ।

पाठ्यक्रम परिमार्जन

पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ अनुरुप पाठ्यक्रम कार्यान्वयन पश्चात प्राप्त सुझावका आधारमा सामाजिक इच्छा, आकाङ्क्षा र आवश्यकता अनुरुप विद्यार्थीहरूको ज्ञान, सीप र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन समायानुकुल यो स्थानीय पाठ्यक्रम परिमार्जन हुँदै जानेछ । यस क्षेत्रका प्राकृतिक, सामाजिक, साँस्कृतिक, भाषीक र वातावरणीय पक्षहरूको खोज, अनुसन्धान र अध्ययन पश्चात प्राप्त निष्कर्षलाई यस पाठ्यक्रममा समावेश गर्दै लगिने छ । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको मूल्याङ्कन गरी त्यसका आधारमा पाठ्यक्रममा आवश्यक परिमार्जन गरीने छ ।