

२०८१

हाम्रो देवचुली

स्थानिय



कक्षा:६

श्री जनज्योति नमूना माध्यमिक विद्यालय

पाठ तालिका

एकाई:१	हाम्रो नगरपालिका	- 4 -
पाठ:१	हाम्रो नगरपालिकाको राजनितिक नक्सा	- 4 -
पाठ: २	वडा र यसको कार्यहरू	- 5 -
पाठ: ३	देवचुली नगरपालिकाभित्रको सुरक्षा निकाय	- 8 -
पाठ: ४	देवचुली नगरपालिकाको जनप्रतिनिधी	- 9 -
एकाई:२	हाम्रो संस्कृति र पर्यटकिय स्थल	- 11 -
पाठ:१	हाम्रो धर्महरू	- 11 -
पाठ:२	देवचुली नगरपालिकामा रहेका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू	- 13 -
पाठ:३	सांगीतिक लोक सम्पदा	- 16 -
पाठ:४	लोकनृत्य (Folk Dance)	- 17 -
पाठ:५	देवचुली नगरपालिकाको पर्यटकिय क्षेत्रहरू	- 19 -
एकाई:३	हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा र विपद् व्यवस्थापन	- 20 -
पाठ:१	देवचुली नगरपालिका भित्रका प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद्	- 20 -
पाठ:२	प्राकृतिक विपद् व्यवस्थापन (Natural Disaster Management)	- 23 -
पाठ:३	हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा	- 25 -
पाठ:४	स्वच्छ र हरित नेपाल: घरदेखि विद्यालयसम्मको अभियान	- 26 -
एकाई:४	स्थानिय सिप तथा कला, पेशा व्यावसाय	- 29 -
पाठ:१	स्थानिय सीप तथा कला,पेशा व्यवसाय	- 29 -
पाठ:२	देवचुली नगरपालिका भित्रका साना तथा घरेलु उद्योग र तिनको प्रयोग	- 30 -
पाठ:३	स्थानीय सीपहरू	- 32 -
पाठ:४	देवचुली नगरपालिकाको कला र संस्कृति	- 34 -
पाठ:५	देवचुली नगरपालिकामा अन्नबाली, तरकारी र दलहनबाली खेती	- 36 -

पाठ:६	होमस्टे व्यवसाय	- 38 -
एकाइ:५	स्वास्थ्य तथा वातावरण	- 40 -
पाठ:१	योग र ध्यान	- 40 -
पाठ:२	देवचुली नगरपालिकाभित्रका सामुदायिक स्वास्थ्य संस्था	- 42 -
पाठ:३	स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरण	- 44 -
पाठ:४	मानसिक स्वास्थ्य र संवेग	- 46 -
पाठ:५	परिवारिक स्वास्थ्य र उपयुक्त घरायसी वातावरण	- 48 -
पाठ: ६	उद्यमशिलता	- 49 -
पाठ:१	एक विद्यालय एक उद्यम सिप	- 49 -
पाठ:२	सामुदायिक होमस्टे	- 51 -
पाठ:३	एक विद्यार्थी, एक उत्पादन र करेसाबारी कार्यक्रम	- 53 -
पाठ:४	स्थानिय उद्यम (रैथानेको) परिचय र महत्व	- 55 -
एकाइ: ७	सुचना सञ्चार र प्रविधि	- 58 -
पाठ:१	सुचना सञ्चार प्रविधिको विकाश र इतिहास	- 58 -
पाठ:२	स्थानिय स्तरमा उपलब्ध सञ्चार माध्यम र भूमिका	- 59 -
पाठ:३	इमेल र युट्युब खाता	- 60 -
पाठ:४	इसेवा	- 62 -

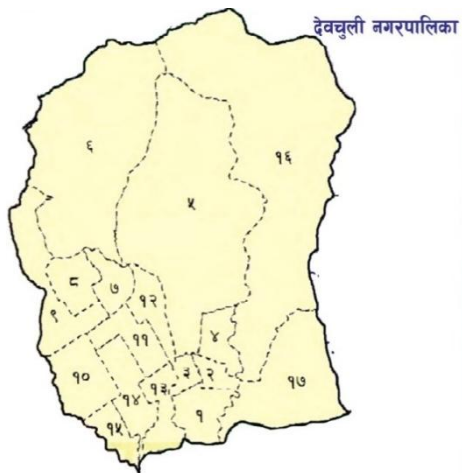
एकाई:१

हाम्रो नगरपालिका

पाठ:१

हाम्रो नगरपालिकाको राजनितिक नक्सा

देवचुली नगरपालिका नेपालको राजधानी शहर काठमाण्डौबाट करिव १५० कि.मी.को दुरीमा देशकै मध्य भागमा अवस्थित नवलपरासी जिल्लाको नवलपुर क्षेत्रमारहेकोछ । साविकका दिव्यपुरी, देवचुली र प्रगतिनगर गा.वि.स.लाईसमावेश गरी नेपाल सरकार मन्त्रीपरिषदको मिति २०७१ वैशाख २५ को निर्णयानुसार घोषित नगरपालिका मिति २०७३ फागुन २७ को नेपाल सरकारको निर्णयबाट साविक रजहर गा.वि.स. समावेश भई गठन भएको नगरपालिका हो । नेपालको गण्डकी प्रदेशमा पर्ने यो नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल ११२.७२ वर्ग कि.मी रहेको छ । यस नगरपालिकामा सुरुमा १५ र थप (१६ र१७) गरि जम्मा १७ वटा वडाहरू रहेको छ ।



देवचुली नगरपालिकासँग सिमा जोडिएका स्थानिय तहहरू

पूर्व:गैँडाकोट नगरपालिका

पश्चिम:हुप्सेकोट गाँउपालिका र कावासोती नगरपालिका, उत्तर:बुलिङटार गाँउपालिका

दक्षिण: चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज

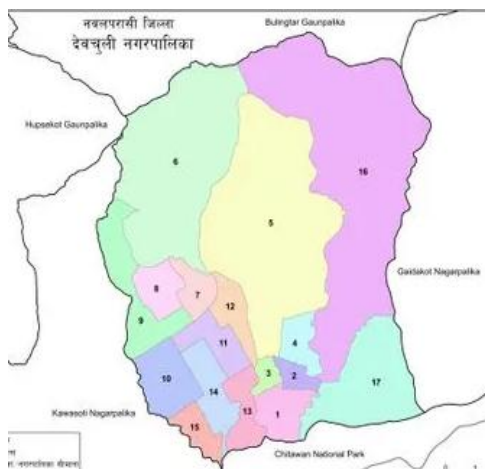
सिमानाहरू

पूर्वी सिमाना: महेन्द्र राजमार्गमा रहेको झरही खोला

पश्चिमी सिमाना: महेन्द्र राजमार्गको लोकाहा खोला

उत्तर: १९३८ मिटर उचाईको देवचुली डाँडा

दक्षिण:पवित्र नारायणी नदी



अभ्यास:

१.देवचुली नगरपालिकको नक्सा बनाइ तलका

स्थानहरू देखाउ

दलदले बजार,देवचुली डाडाँ,किर्तिपुर, सास्वत धाम, घुमौरी पिक्निक स्पोर्ट,नगरपालिका कार्यलय,

पाठः २ वडा र यसको कार्यहरू

वडा भन्नाले नेपालमा स्थानीय सरकार अन्तर्गतको सबैभन्दा सानो प्रशासनिक एकाइ हो। नेपालमा तीन तहको सरकार व्यवस्था छः संघीय, प्रदेश, र स्थानीयस्थानीय तहमा नगरपालिका (Urban Municipality) र गाउँपालिका (Rural Municipality) हुन्छन्। प्रत्येक नगरपालिका वा गाउँपालिका केही वडाहरूमा विभाजित हुन्छ।



देवचुली नगरपालिकामा सुरुमा १५ र थप (१६ र १७) गरि जम्मा १७ वटा वडाहरू रहेको छ ।

देवचुली नगरपालिकामा सुरुमा १५ वटा वडाहरू थिए। पछि थप १६ र १७ नम्बर वडाहरू समावेश गरी हाल जम्मा १७ वटा वडाहरू छन्। प्रत्येक वडाले स्थानीय जनताको आवश्यक सेवा पुऱ्याउने, विकास आयोजना सञ्चालन गर्ने र सामाजिक गतिविधिमा सहयोग पुऱ्याउने काम गर्छ।

वडाको मुख्य कार्यहरू

१. जनताको सेवा वितरण

नागरिकता, जन्म-मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता र सम्बन्धित प्रमाणपत्रको सेवा प्रदान गर्ने सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण गर्ने।

२. सडक र वातावरण सुधार

स्थानीय सडक निर्माण र मर्मत गर्ने सरसफाइ, फोहोर व्यवस्थापन र हरित क्षेत्रको संरक्षण

३. शिक्षा र स्वास्थ्य

विद्यालय र स्वास्थ्य चौकीहरूको अनुगमन गर्ने बालबालिका, बृद्धवृद्धा र महिलाको स्वास्थ्य तथा शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

४. सामाजिक र सांस्कृतिक गतिविधि

जात्रा, पर्व र सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गर्ने स्थानीय मन्दिर र गुम्बा संरक्षण गर्ने

५. स्थानीय विकास र योजना कार्यान्वयन

सानो योजना र विकास कार्यक्रम निर्माण गर्ने आवास, पुल, पोखरी, र अन्य सार्वजनिक संरचना निर्माण गर्ने

६. जनभागीदारी र सुरक्षा

स्थानीय जनतालाई निर्णय प्रक्रियामा सहभागी गराउने आपतकालीन अवस्थामा सहयोग र विपद् व्यवस्थापन गर्ने

प्रत्येक वडा स्थानीय सरकारको नजिकको प्रशासनिक एकाइ भएकाले नागरिकको जीवनस्तर सुधार्न, शिक्षा-स्वास्थ्य, सडक, सरसफाइ र सामाजिक कार्यक्रमहरूमा सक्रिय भूमिका खेल्छ। वडामा स्थानीय समस्या र मागलाई चाँडै सम्बोधन गर्ने क्षमता हुन्छ। वडाले स्थानीय विकास योजनाहरू कार्यान्वयन गर्दै, सानो-सानो पूर्वाधार निर्माण र सुधारमा काम गर्छ।

देवचुली वडाको वडापत्रमा हुने सामान्य विवरणहरू:

सेवा	आवश्यक कागजातहरू	सेवा दिने समय
जन्म प्रमाणपत्र	बालकको नाम, आमाबाबुको नागरिकता	१ दिनभित्र
मृत्यु दर्ता	मृतकको विवरण, साक्षी	१ दिन
बसोबास सिफारिस	नागरिकता, निवेदन	१ घण्टा
नाता प्रमाणित	दुवै व्यक्तिको नागरिकता	१ दिन
विवाह सिफारिस	विवाह प्रमाण, नागरिकता	१ दिन
समाजिक सुरक्षा भत्ता सिफारिस	उमेर प्रमाण, निवेदन	३ दिनभित्र
अपांगता सिफारिस	स्वास्थ्य प्रमाण, निवेदन	३ दिन
नागरिकता सिफारिस	जन्म प्रमाण, आमाबाबुको नागरिकता	१ दिन

बालबालिका तथा युवासँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरूको सूची

क्र.स	कार्यक्रमको नाम	लक्षित समूह	संक्षिप्त विवरण
1.	राष्ट्रपति दौड प्रतियोगिता	बालक/किशोरी/युवा	विद्यालयस्तरदेखि खुल्ला तहसम्म दौड प्रतियोगिता
2.	विद्यालयस्तरीय खेलकुद प्रतियोगिता	छात्र/छात्रा	भलिबल, दौड, लठ्ठी दौड, जिम्नास्टिक आदि
3.	बाल क्लब गठन र क्रियाशीलता प्रवर्द्धन	बालबालिका	बाल अधिकार, नेतृत्व विकास, क्षमता अभिवृद्धि

4.	बाल संरक्षण सचेतना अभियान	अभिभावक/बालबालिका	बाल विवाह, घरेलु हिंसा, बाल अधिकार सम्बन्धी सचेतना
5.	किशोरी सशक्तीकरण तालिम	किशोरीहरू	आत्मरक्षा, लैङ्गिक हिंसा विरुद्ध तालिम
6.	युवा उद्यमशीलता तथा स्वरोजगार तालिम	युवा (१६-३० वर्ष)	व्यवसाय सुरु गर्न आवश्यक सीप र तालिम
7.	आफ्नो गाउँ आफै बनाऔँ श्रमदान	युवा स्वयंसेवक	सडक मर्मत, सरसफाई, नाला निर्माणमा श्रमदान
8.	ICT/Computer तालिम कार्यक्रम	कक्षा ९-१२ छात्र/छात्रा	आधारभूत कम्प्युटर ज्ञान, Word, Excel, PowerPoint तालिम
9.	युवा खेलाडी प्रतिभा सम्मान	सफल युवा खेलाडी	राष्ट्रिय/प्रदेश स्तरमा सफल खेलाडीलाई सम्मानपत्र र पुरस्कार
10.	क्लब/युवा समूहलाई खेल सामग्री वितरण	युवा क्लब/समूह	फुटबल, क्रिकेट, भलिबल सामग्री उपलब्ध गराउने
11.	निःशुल्क पाठ्यपुस्तक वितरण	कक्षा १-१० छात्र/छात्रा	सरकारी विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई पुस्तक
12.	शैक्षिक भ्रमण कार्यक्रम	कक्षा ८-१०	विद्यार्थीलाई व्यवहारिक ज्ञान दिन भ्रमणमा लगिने
13.	SEE तयारी कक्षा सञ्चालन	कक्षा १०	कमजोर विद्यार्थीलाई तयारी कक्षा (गणित, विज्ञान आदि)
14.	शिक्षक तालिम तथा क्षमता विकास	विद्यालय शिक्षक	नयाँ पाठ्यक्रम, ICT प्रयोग र बालमैत्री पठनपाठन विधि
15.	माध्यमिक विद्यालयमा विज्ञान प्रयोगशाला सुधार	कक्षा ९-१०	विज्ञान विषयको अभ्यासका लागि उपकरण तथा सुधार
16.	साक्षरता कक्षा (अवधारणामा आधारित)	युवा तथा महिला	निरक्षर जनसंख्यालाई पढ्ने लेख्ने सिकाउने

सुरक्षा निकाय भन्नाले नागरिकको जीवन, सम्पत्ति र शान्ति सुरक्षाको लागि काम गर्ने सरकारी संस्था वा कार्यालयहरूलाई जनाइन्छ। सुरक्षा निकायहरूले अपराध रोकथाम, आपतकालीन अवस्था व्यवस्थापन, र जनताको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

नेपालमा सुरक्षा निकाय मुख्यतः नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, सैनिक कार्यालय र स्थानीय सुरक्षा समितिहरू मार्फत कार्यरत हुन्छन्। नगरपालिकाभित्र यी निकायको अवस्थिति र कार्यहरूले जनताको जीवन सुरक्षित राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

नगरपालिका भित्र रहेका सुरक्षा निकायः

क्र.स	सुरक्षा निकाय	कार्य क्षेत्र
1.	नेपाल प्रहरी (Police)	अपराध नियन्त्रण, कानून पालन, ट्राफिक व्यवस्थापन, सार्वजनिक सुरक्षा
2.	सशस्त्र प्रहरी बल (Armed Police Force - APF)	सीमामा निगरानी, आतङ्कविरोधी सुरक्षा, विपद् व्यवस्थापन (बाढी, भूकम्प आदि)
3.	जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय (संपर्क इकाई)	सडक सुरक्षा, ट्राफिक नियम कार्यान्वयन, दुर्घटना नियन्त्रण
4.	वन सुरक्षा चौकी (Forest Security Post)	वन जङ्गलको सुरक्षा, अवैध कटान नियन्त्रण
5.	नगर प्रहरी (Municipal Police)	नगरपालिका नियमअनुसार बजार अनुगमन, अतिक्रमण हटाउने, सवारी जाँच
6.	स्थानीय टोल सुरक्षा समिति / नागरिक प्रहरी सहयोग समूह	स्थानीय निगरानी, प्रहरीलाई सहयोग, टोलस्तरको सुरक्षामा भूमिका

जनप्रतिनिधि भन्नाले जनताले निर्वाचन मार्फत छानेका प्रतिनिधिहरूलाई जनाइन्छ। उनीहरूले जनताको हकहित, समस्या समाधान, सेवा प्रवाह, नीति निर्माण र विकास योजना बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

१. देवचुली नगरपालिकाको परिचय

स्थानः नवलपुर जिल्ला, गण्डकी प्रदेश

कुल वडा संख्याः १७ वडा

प्रमुख कार्यः स्थानीय विकास, सेवा प्रवाह, नीति तथा योजना निर्माण, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा पूर्वाधार विकास।

३. जनप्रतिनिधिको संरचना

(क) वडा स्तरका प्रतिनिधि

प्रत्येक वडाः

वडा अध्यक्ष – १

वडा सदस्य – ४ (१ महिला, १ दलित)

१ वडा = ५ जना

१७ वडा \times ५ = ८५ जना

(ख) नगर स्तरका प्रतिनिधि

नगर प्रमुख (Mayor) – १

उप-प्रमुख (Deputy Mayor) – १

जम्मा = २ जना

(ग) नगरसभा बाट चयन हुने सदस्य

१ महिला

१ दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट

जम्मा = २ जना

४. कुल जनप्रतिनिधि

वडा स्तर = ८५

नगर स्तर = २

चयनित = २

कुल = ८९ जना जनप्रतिनिधि

५. जनप्रतिनिधिको भूमिका

✓ नीति तथा योजना निर्माण – वार्षिक बजेट, विकास योजना बनाउने।

- ✓ विकास कार्यान्वयन – सडक, खानेपानी, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि आदि क्षेत्रमा काम गर्ने।
- ✓ सेवा प्रवाह – नागरिकता, प्रमाणपत्र, दर्ता, कर सङ्कलन लगायतका सेवा दिने।
- ✓ जनसहभागिता सुनिश्चित गर्ने – जनतालाई छलफलमा सहभागी गराउने।
- ✓ पारदर्शिता र जवाफदेहिता – जनतालाई कामको जानकारी दिने र जवाफ दिने।

देवचुली नगरपालिकाका प्रमुख प्रतिनिधिहरू

पद	नाम	भूमिका
नगर प्रमुख (Mayor)	हरि प्रसाद न्यौपाने	नगरपालिकाको नेतृत्व गर्ने, कार्यपालिका प्रमुख
नगर उप-प्रमुख (Deputy Mayor)	पार्वता तिवारी	नगर प्रमुखलाई सहयोग गर्ने, सामाजिक क्षेत्रको नेतृत्व
नगर प्रवक्ता (Spokesperson)	तिल प्रसाद काफ्ले	नगरपालिकाको आधिकारिक सूचना जनतालाई दिने
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत (CAO)	अशोक कोइराला	प्रशासनिक काम, कर्मचारी व्यवस्थापन र नीतिको कार्यान्वयन
सूचना अधिकारी (Information Officer)	अविनाश पन्थी	नागरिकलाई सूचना उपलब्ध गराउने, सूचना अधिकार सुनिश्चित गर्ने

पाठ:१ हाम्रो धर्महरू

धर्म भन्नाले मानिसको आस्था, विश्वास, आचरण र नैतिक मूल्यलाई जनाइन्छ। धर्महरूले मानिसलाई सत्य, अहिंसा, सहिष्णुता, दया, करुणा, परोपकार जस्ता गुणहरू अपनाउन प्रेरित गर्छ। नेपाल बहुजाति, बहुभाषी र बहुधार्मिक देश हो। यहाँ विभिन्न धर्म-संप्रदायका मानिसहरू आपसी सद्भाव र सहिष्णुताका साथ बसोबास गर्छन्।

१. धार्मिक सम्पदा

देवचुली नगरपालिकाभित्र विभिन्न धर्महरू मान्ने समुदायहरू बसोबास गर्दछन्। यी धर्महरूले नगरपालिकामा धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक विविधता झल्काउँछन्। धार्मिक सम्पदाहरूमा मठ, मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद र चर्च जस्ता पूजा स्थलहरू पर्छन्। प्रत्येक धर्मले आफ्नै पवित्र ग्रन्थ, भगवान वा देवताको आराधना, र पर्वहरू मनाउने परम्परा राख्छ।

२. हिन्दु धर्म

हिन्दू धर्म नगरपालिकाको सबैभन्दा ठूलो धर्म हो। यस धर्मका अनुयायीहरूले पवित्र ग्रन्थ वेद र गीतालाई आधार मानेर पूजा अर्चना गर्दछन्। हिन्दूहरू मठ, मन्दिर र अन्य पवित्र स्थलहरूमा भगवान शिव, विष्णु, दुर्गा, लक्ष्मी र अन्य देवी-देवताहरूको पूजा गर्छन्। प्रमुख चाडपर्वहरूमा दशैं, तिहार, शिवरात्रि, रामनवमी आदि पर्दछन्। यी मन्दिरहरूमा धार्मिक अनुष्ठान, भजन, आरती, तथा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू पनि आयोजना गरिन्छ।



३. बौद्ध धर्म

बौद्ध धर्म नगरपालिकामा अर्को प्रमुख धर्म हो। बौद्धहरूले पवित्र ग्रन्थ त्रिपिटकलाई आधार मानेर ध्यान र पूजा गर्छन्। बौद्ध धार्मिक स्थलहरूमा मठ र गुम्बा पर्दछन्। यहाँ बुद्धलाई सम्मान गर्ने बुद्ध जयन्ती र नयाँ वर्षको पर्व ल्होसार मनाइन्छ। गुम्बामा साधु-सन्तहरूले धार्मिक शिक्षा दिँदछन् र भिक्षुहरूको अनुष्ठानहरू सञ्चालन हुन्छन्।

४. इस्लाम धर्म

इस्लाम धर्म मान्ने मुस्लिम समुदायले पवित्र ग्रन्थ कुरानलाई आधार मानेर धार्मिक अनुष्ठानहरू गर्छन्। मुस्लिमहरूले मस्जिदमा दैनिक नमाज पढ्छन्। प्रमुख पर्वहरूमा ईद उल-फित्र, ईद उल-अधा र रमजान पर्दछन्। मस्जिदहरूमा समुदायका सदस्यहरू भेला भएर सामूहिक पूजा, धार्मिक शिक्षा र सामाजिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन्छन्।



५. क्रिश्चियन धर्म

क्रिश्चियन धर्म येशु ख्रीष्टको शिक्षामा आधारित छ। यस धर्मका अनुयायीहरूले पवित्र ग्रन्थ बाइबलको अध्ययन गरी पूजा गर्दछन्। क्रिश्चियनहरूले चर्चमा भेला भएर आराधना गर्छन्। प्रमुख पर्वहरूमा क्रिसमस, इस्टर र पेन्टिकास्ट पर्दछन्। चर्चमा प्रार्थना, भजन, धर्मोपदेश र सामाजिक सेवा कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन हुन्छन्।

यी सबै धार्मिक स्थलहरू नगरपालिकामा धार्मिक र सांस्कृतिक विविधता झल्काउने महत्त्वपूर्ण केन्द्रहरू हुन्। प्रत्येक स्थलमा पूजा गर्ने स्थानको साथै धर्मग्रन्थ, देवताको मूर्ति, धार्मिक प्रतीक र सामाजिक गतिविधिहरूले समुदायलाई एकताबद्ध राख्ने काम गर्छन्।

पाठः २ देवचुली नगरपालिकामा रहेका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू

देवचुली नगरपालिका नवलपुर जिल्लाको सांस्कृतिक तथा धार्मिक दृष्टिले निकै महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो। यहाँ बसोबास गर्ने विभिन्न जाति, भाषा र धर्मका समुदायहरूले आफ्ना आ-आफ्ना धार्मिक स्थलहरू स्थापना गरेका छन्। यी सम्पदाहरूले नगरलाई मात्र नभई सम्पूर्ण राष्ट्रलाई नै धार्मिक सहिष्णुता, सांस्कृतिक विविधता र सामाजिक एकताको उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन्।

१. हिन्दू धर्मका मठ-मन्दिर

हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको ठूलो संख्या भएकाले देवचुली नगरपालिकाभित्र स-साना देउघरदेखि प्राचीन मठ-मन्दिरसम्म भेटिन्छन्। यहाँ दिव्यधाम, सास्वतधाम, गुम्बा, तिनकन्यामाइ गुफा लगायत चर्च, मस्जिद लगाउत अन्य थुप्रै धार्मिक सम्पदाहरू रहेको छ जसबारे केहिको बारेमा तल दिइएको छ।

प्रमुख मठ-मन्दिर :

दिव्यधाम

दिव्यधाम नवलपुर जिल्लाको देवचुली नगरपालिकामा अवस्थित एक प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटन स्थल हो। यसलाई “देवचुलीको मन्दिर परिसर” पनि भनिन्छ। यहाँ हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको लागि महत्त्वपूर्ण मन्दिर, आश्रम र धार्मिक स्थलहरू छन्। प्रत्येक वर्ष चैत, वैशाख तथा अन्य विशेष अवसरहरूमा ठूलो संख्यामा भक्तजन दर्शन, पूजा-अर्चना तथा मेलामा सहभागी हुने गर्छन्।



दिव्यधाम धार्मिक दृष्टिले मात्र नभई प्राकृतिक सुन्दरताले पनि प्रसिद्ध छ। हरियाली वन, शान्त वातावरण र आसपासका पहाडहरूले यस स्थानलाई अझ आकर्षक बनाएको छ। यसले स्थानीय पर्यटन प्रवर्द्धन, धार्मिक सहिष्णुता तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणमा ठूलो योगदान पुऱ्याएको छ।

यस स्थानको संरक्षण, प्रचार-प्रसार र धार्मिक पर्यटन विकास देवचुली नगरपालिकाको प्राथमिकता मानिन्छ। यहाँ आउने तीर्थयात्री र पर्यटकले देवचुली नगरपालिकाको सांस्कृतिक तथा धार्मिक महत्त्वलाई अझ नजिकबाट अनुभव गर्न सक्छन्।

शिव मन्दिरहरू

विभिन्न वडामा शिवालथहरू रहेको पाइन्छ। महाशिवरात्रिको अवसरमा भक्तजनहरूको भीड लाग्छ।

गणेश तथा हनुमान मन्दिरहरू

नगरका विभिन्न ठाउँमा अवस्थित यी मन्दिरहरूमा दैनिक पूजा हुने गर्दछ। नयाँ काम वा योजना सुरु गर्दा गणेशको पूजा गर्ने परम्परा रहेको छ भने मंगलबार हनुमान मन्दिरमा विशेष भीड लाग्छ।

महत्व :

- हिन्दू समाजको आस्था र श्रद्धाको केन्द्र।
- दशैं, तिहार, शिवरात्रि, रामनवमी आदि चाडपर्वमा सामुदायिक एकताको वातावरण।
- नगरको ऐतिहासिक पहिचान र धार्मिक पर्यटनको सम्भावना।

२. बौद्ध धर्मका गुम्बा

देवचुली नगरपालिकामा गुरुङ, मगर, तामाङ समुदायको बसोबास भएकाले बौद्ध गुम्बाहरू पनि पाइन्छन्। यी गुम्बाहरू ध्यान, धर्मदेशना र सामुदायिक गतिविधिका केन्द्र बनेका छन्।

प्रमुख गुम्बा :

तामाङ बस्तीका गुम्बा

वडागत रूपमा तामाङ समुदाय बसोबास गर्ने स्थानहरूमा स-साना गुम्बा निर्माण भएका छन्। यहाँ भिक्षुहरूले धार्मिक शिक्षा दिन्छन्।

महत्व :

- बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको ध्यान र साधनाको स्थान।
- जातीय संस्कृति, परम्परा र बौद्ध कलाको संरक्षण।
- धार्मिक सहिष्णुताको प्रतीक।



३. ईसाई धर्मका चर्च

ईसाई धर्म मान्ने समुदाय पनि देवचुलीमा बसोबास गर्ने भएकाले यहाँ चर्चहरू स्थापना भएका छन्।

प्रमुख चर्च :

देवचुली नगरपालिकामा ईसाई धर्मावलम्बीहरूको पनि उल्लेखनीय संख्या रहेको छ। उनीहरूको धार्मिक गतिविधिका लागि वडा नं. ७ मुडाबास र वडा नं. १६ रजहर नजिक चर्चहरू स्थापना भएका छन्।

यी चर्चहरूमा प्रत्येक हप्ताको दिन आराधना



कार्यक्रम सञ्चालन हुन्छ। ख्रिसमस र इस्टरजस्ता प्रमुख इसाई पर्वका अवसरमा विशेष प्रार्थना सभा, गीत-संगीत, धार्मिक प्रवचन तथा सामुदायिक भेटघाट आयोजना गरिन्छ। यसले इसाई समुदायको धार्मिक आस्था मात्र होइन, आपसी मेलमिलाप र सामाजिक एकताको वातावरणलाई पनि सबल पार्छ। अन्य स्थानीय चर्चहरू

नगरका विभिन्न वडामा स्थापित स-साना चर्चहरू इसाई समुदायको धार्मिक जीवनसँग जोडिएका छन्।

महत्व :

- इसाई समुदायको धार्मिक कार्यक्रम सञ्चालनको केन्द्र।
- सामुदायिक सेवा, सहयोग र सामाजिक सन्देश प्रवाह।

४. मुस्लिम धर्मका मस्जिद

मुस्लिम समुदाय पनि देवचुलीमा बसोबास गर्ने भएकाले यहाँ मस्जिदहरू अवस्थित छन्।

प्रमुख मस्जिद :

मस्जिद (वडा १६ आसपास)

मुस्लिम धर्मावलम्बीहरूको दैनिक पाँचवेला नमाज पढ्ने स्थल हो। विशेष अवसरहरूमा प्रयोग ईद र बकर-ईदमा ठूलो संख्यामा मुस्लिम समुदाय यहाँ भेला भई सामूहिक प्रार्थना गर्छन्।

महत्व :

- मुस्लिम धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक आस्था र एकताको प्रतीक।
- ईद, रमजान आदि पर्वमा सामुदायिक एकताको अभिव्यक्ति।



समग्र महत्व

देवचुली नगरपालिकामा रहेका मठ-मन्दिर, गुम्बा, चर्च र मस्जिदहरू केवल धार्मिक स्थल मात्र नभई नगरको इतिहास, संस्कृति, कला र सामाजिक एकताको धरोहर हुन्।

यी सम्पदाले विभिन्न धर्मावलम्बीबीच सहिष्णुता र सहअस्तित्वलाई प्रोत्साहन दिएका छन्।

नगरलाई धार्मिक पर्यटनको सम्भावना प्रदान गरेका छन्।

स्थानीय संस्कृतिको संरक्षण र विश्वभर चिनाउने माध्यम बनेका छन्।

देवचुली नगरपालिकामा गाइने लोकगीतहरू यस क्षेत्रको जातीय विविधता अनुसार फरक-फरक शैलीमा पाइन्छन्। यहाँ मुख्य रूपमा मगर, थारु, गुरुङ, तामाङ, नेवार समुदाय बसोबास गर्छन्, जसले आफ्ना परम्परागत लोकसंगीतहरूलाई जोगाएर राखेका छन्। देवचुली नगरपालिकामा गाइने प्रमुख लोकगीतहरू

१. मगर समुदायका लोकगीत (कौरा गीत)

मगर समुदायमा कौरा नाच र गीतहरू अत्यन्त प्रचलित छन्। विशेष गरी साँझको समयमा समूह मा गाइने कौरा गीतहरूमा प्रेम, समाज र हास्यपूर्ण प्रसङ्गहरू समेटिएका हुन्छन्। देवचुली-१० मा खोलिएको मगर संग्रहालयमा मगर संस्कृति, बाजा र लोकगीतहरू हेर्न पाइन्छ।



२. थारु समुदायका लोकगीतहरू

थारु समुदायमा पैइन्या नाच, लट्टा नाच, बरका नाच, ढोलाहा नाच आदि नृत्यसँगै गाइने लोकगीतहरू पाइन्छन्। यस्ता गीतहरू चाडपर्व (जस्तै: दसैयाह), बाली रोपाइँ, विवाह र मेलापातको बेला गाइन्छ। लोक बाजाहरू (जस्तै: मादल, ढोलक, झ्याली) को प्रयोगसहित महिलाहरू र पुरुषहरू मिलेर गाउने चलन छ।



३. लोक दोहोरी गीत

पुरुष र महिलाको समूहले पालैपालो गाउने दोहोरी गीतहरू (जस्तै: “प्रश्न-उत्तर शैली”) निकै लोकप्रिय छन्। यस्ता गीतहरूमा सामाजिक व्यङ्ग्य, प्रेम, हास्य र गाउँले परिवेश समेटिएको हुन्छ। नवलपुरकै गायक अर्जुन सापकोटा र बद्री पंगेनी जस्ता कलाकारहरूले गाएको दोहोरी गीत लोकप्रिय छन्।



४. नेवार र अन्य समुदायका गीतहरू

नेवार समुदायको भजन, गुथी गीत, र परम्परागत चालमा आधारित गीतहरू स्थानीय तहमा सुनिन्छन्। तामाङ समुदायमा सेलो गीत चर्चित छन्, जुन भावनात्मक, सामाजिक सन्देश बोकेको हुन्छ।



देवचुली नगरपालिका विभिन्न जातीय समुदायहरूको सांस्कृतिक संगमस्थल हो। यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मगर, थारु, गुरुङ, तामाङ, नेवार लगायतका समुदायहरूले आफ्ना मौलिक नाचहरू (लोकनृत्य)लाई आज पनि जगेर्ना गरिरहेका छन्। यस्ता लोकनृत्यहरू धार्मिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक महत्व बोकेका हुन्छन्।

१. मगर समुदायको कौरा नाच

मगर समुदायको कौरा नाच देवचुलीको अत्यन्त चर्चित लोकनृत्य हो। समूहमा पुरुष र महिलाले पालैपालो गीत गाएर नाच्ने यो परम्परा विशेष गरी मेलापात, चाडपर्व तथा गाउँको रमाइलो अवसरहरूमा प्रदर्शन गरिन्छ। कौरा नाचमा प्रयोग हुने गीतहरूलाई कौरा गीत भनिन्छ, जसमा प्रेम, समाज, तथा हास्य व्यङ्ग्यका विषयवस्तु हुन्छन्।



२. थारु समुदायका लोकनृत्यहरू

थारु समुदायका नाचहरू विविध र आकर्षक

हुन्छन्। प्रमुख थारु नाचहरूमा:

पैङन्या नाच: खेतीपाती वा मेलापातको समय समूहमा महिलाले प्रस्तुत गर्ने नाच।

लट्टा नाच: पुरुषहरूले लट्टी चलाउँदै तालमा नाच्ने साहसी नृत्य।

ढोलाहा नाच: ढोलको तालमा सामूहिक रूपमा प्रस्तुत गरिने शक्तिशाली नृत्य।

बरका नाच: लामो समयसम्म (धेरै दिनसम्म) चल्ने र देवीदेवतासँग सम्बन्धित विशेष नाच।



थारु नाचहरूमा चम्किला र परम्परागत पहिरन, स्थानीय बाजाहरू (जस्तै: मादल, ढोलक, झ्याली), र भावनात्मक अभिव्यक्ति प्रयोग गरिन्छ।

३. गुरुङ र तामाङ समुदायको नाच

गुरुङ समुदायमा रोधी परम्परा अन्तर्गत गाइने गीतहरूसँगै नाच प्रस्तुत गरिन्छ। तामाङ समुदायको सेलो नाच पनि लोकप्रिय छ, जसमा सेलो गीतको धुनमा ताल मिलाएर रमाइलो रूपमा नाच्ने चलन छ।



४. अन्य परम्परागत नाचहरू

देउसी-भैलोको बेला युवाहरूले झ्यालु नाच प्रस्तुत गर्छन्। तीजमा महिलाहरू समूहमा गाएर झ्याउरे नाच गर्छन्। यस्ता नाचहरू सामाजिक मेलमिलाप, रमाइलो, र संस्कारको अभिन्न हिस्सा हुन्।

पाठः ५ देवचुली नगरपालिकाको पर्यटकिय क्षेत्रहरू

१. देवचुली डाँडा (Devchuli Hill)

देवचुली डाँडा देवचुली नगरपालिकाको उत्तर सिमानामा अवस्थित एक महत्वपूर्ण पहाडी क्षेत्र हो, जसको उचाइ १९३८ मिटर रहेको छ। यो डाँडा धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय दृष्टिले अत्यन्तै मूल्यवान मानिन्छ। साथै, यस क्षेत्रमा जैविक विविधता पाइने भएकाले वातावरणीय दृष्टिले पनि यो सम्पदा निकै महत्वपूर्ण छ। देवचुली डाँडा मगर समुदायको प्रमुख सांस्कृतिक धरोहरको रूपमा पनि चिनिन्छ, जसले यस ठाउँको पहिचान झनै विशेष बनाएको छ।

२. नारायणी नदी (Narayani River)

देवचुली नगरपालिकाको दक्षिणी सिमानामा बग्ने नारायणी नदी प्राकृतिक सम्पदाको रूपमा अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ। धार्मिक दृष्टिले यस नदीलाई पवित्र मानिन्छ र प्रत्येक वर्ष एकादशी मेलाजस्ता धार्मिक कार्यक्रमहरू यही नदी किनारमा आयोजना गरिन्छन्। यो नदी सिँचाइको प्रमुख स्रोत हुनुका साथै माछापालन, जलस्रोत उपयोग र पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत उपयोगी छ।



३. चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज (Chitwan National Park)

देवचुली नगरपालिकाको दक्षिण भाग चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जसँग सिमाना जोडिएको छ। यो संरक्षित क्षेत्र जैविक विविधताको भण्डार हो, जहाँ बन्यजन्तु, चराचुरुङ्गी र घना वन पाइन्छन्। यो निकुञ्ज केवल पर्यावरणीय दृष्टिले मात्र होइन, पर्यटन र वन्यजन्तु संरक्षणका हिसाबले पनि निकै महत्वपूर्ण छ।



४. सास्वत धाम (Saswat Dham / Devchuli Dham)

देवचुली नगरपालिका-२ मा अवस्थित सास्वत धाम (Devchuli Dham) धार्मिक तथा पर्यटकीय दृष्टिले एक आकर्षक केन्द्र हो। चौधरी गुप्तद्वारा निर्मित यस ध्यानस्थलमा विशाल शिव मूर्ति, शान्त बगैँचा, कलात्मक मन्दिरहरू, र धार्मिक प्रतिमाहरू छन्। यो स्थान धार्मिक आस्था, ध्यान, पारिवारिक घुमफिर र फोटो खिचाइको लागि लोकप्रिय गन्तव्य बन्दै गएको छ।

एकाइ:३ हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा र विपद व्यवस्थापन

पाठ:१ देवचुली नगरपालिका भित्रका प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद

देवचुली नगरपालिका प्राकृतिक सौन्दर्य, जैविक विविधता र सांस्कृतिक सम्पदाले सम्पन्न नगर हो। तर, यसको भौगोलिक अवस्था, जलवायु र प्राकृतिक स्रोतहरूको कारणले गर्दा यहाँ विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक प्रकोप तथा विपदहरू घट्ने सम्भावना उच्च छ। प्राकृतिक प्रकोप भनेको प्रकृतिबाट अचानक उत्पन्न हुने हानिकारक घटना हो जसले मानिस, पशु, वनस्पति, संरचना र वातावरणलाई क्षति पुर्याउँछ।

देवचुली नगरपालिकामा हुने प्रमुख प्राकृतिक विपदहरू हुन् – आगो लाग्ने, बाढी डुबान, पहिरो, भूकम्प, वन्यजन्तुको आक्रमण, असिनापानी र जलवायु परिवर्तनसँग सम्बन्धित समस्या।

१. आगो लाग्ने (Fire Hazard)

परिचय : सुख्खा मौसममा वनडहेलो र बस्तीमा अचानक आगो लाग्ने अवस्था।

कारण :

- सुख्खा मौसम र हावाहुरी
- बेवास्ताले बनमा आगो बाल्ने, सिगरेट फाल्ने
- विद्युत् सर्ट-सर्किट

असर :

- घर, गोठ, सम्पत्ति, वनजंगल नष्ट
- जनधनको क्षति
- वातावरणीय प्रदूषण र जैविक विविधता नष्ट



२. बाढी र डुबान (Flood and

Inundation)

परिचय : नारायणी नदी र स्थानीय खोलाहरू वर्षायाममा भरिँदा जमिन र बस्ती डुबानमा पर्नु।

कारण :

- अविरल वर्षा
- नदी किनारमा अव्यवस्थित बसोबास
- नाली र जलनिकास बन्द हुनु

असर :

- खेतीयोग्य जमिन नष्ट
- घर, विद्यालय, सडक डुबान
- मानिस तथा पशुधन विस्थापित

३. पहिरो (Landslide)

परिचय : देवचुली डाँडा र आसपासका पहाडी क्षेत्रमा माटो तथा ढुंगा खस्ने अवस्था।

कारण :

- अविरल वर्षा
- वननाश र माटो कटान
- सडक, भवन आदि निर्माण गर्दा भू-सन्तुलन बिग्रनु

असर :

- बस्ती र खेतीयोग्य जमिन नष्ट
- मानवीय क्षति
- यातायात अवरुद्ध



४. भूकम्प (Earthquake)

परिचय : भू-पपडीभित्रको हलचलले सतहमा उत्पन्न हुने ठूलो धक्का। नेपाल भूकम्पीय जोखिममा पर्ने देश भएकाले देवचुली पनि असुरक्षित क्षेत्र हो।

कारण :

- भूगर्भीय प्लेटहरूको हलचल
- भौगोलिक संरचना

असर :

- घर, विद्यालय, अस्पताल ढल्ने
- जनधनको ठूलो क्षति
- मनोवैज्ञानिक त्रास

५. वन्यजन्तुको आक्रमण (Wildlife Attack)

परिचय : चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज नजिक भएकाले गैंडा, बाघ, हात्ती आदि वन्यजन्तु बस्तीमा पस्ने।

कारण :

वन्यजन्तुको बासस्थान सङ्कुचित हुनु

मानिसले वन क्षेत्रमा अतिक्रमण गर्नु

असर :

- मानिस तथा पशुपालनमा क्षति
- बाली नष्ट
- स्थानीय जनजीवन असुरक्षित

६. असिनापानी तथा मौसमीय विपद

परिचय : असिनापानी, असामयिक वर्षा, अनावृष्टि वा अत्यधिक गर्मी-चिसो।

कारण :

- जलवायु परिवर्तन
- वातावरणीय असन्तुलन

असर :

- बाली नष्ट, खाद्य संकट
- स्वास्थ्य समस्या (घामपानी, रोग फैलावट)

७. समग्र प्रभाव

- देवचुली नगरपालिकामा यी प्राकृतिक प्रकोपहरूले निम्न असर ल्याउँछन् :
- जनधनको क्षति
- कृषि उत्पादनमा हास
- प्राकृतिक सम्पदा नष्ट
- विकास पूर्वाधार (सडक, पुल, भवन) बिग्रने
- विस्थापन र गरिबी वृद्धि

पाठः २ प्राकृतिक विपद् व्यवस्थापन (Natural Disaster Management)

परिचय

प्राकृतिक विपद् भनेको मानव नियन्त्रणबाहिरका प्राकृतिक कारणहरूले सिर्जना गर्ने आकस्मिक र विनाशकारी घटनाहरूलाई भनिन्छ। जस्तै— भूकम्प, बाढी, पहिरो, सुख्खा, आगलागी, तुफान आदि। यी विपद्ले मानव जीवन, सम्पत्ति, वातावरण, वनजंगल, कृषि तथा आधारभूत पूर्वाधारमा ठूलो क्षति पुऱ्याउँछन्। त्यसैले प्राकृतिक विपद् व्यवस्थापन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ।

प्राकृतिक विपद् व्यवस्थापनका चरणहरू

१. पूर्वतयारी (Preparedness):

- सम्भावित विपद् पहिचान गर्ने।
- विपद् सचेतना र जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।
- राहत सामग्री, प्राथमिक उपचार, उद्धार उपकरणको पूर्वतयारी गर्ने।
- समुदाय स्तरमा विपद् व्यवस्थापन समिति बनाउने।

२. नियन्त्रण (Mitigation):

- संवेदनशील क्षेत्रको नक्साङ्कन (hazard mapping)।
- सुरक्षित संरचना निर्माण गर्ने (जस्तै: भूकम्प प्रतिरोधी घर, बाढी नियन्त्रण तटबन्ध)।
- वनविनाश रोक्ने, पानीको स्रोत संरक्षण गर्ने।
- कानुनी व्यवस्था र कार्यान्वयनलाई मजबुत बनाउने।

३. प्रतिसाद (Response):

- विपद् घट्ने बित्तिकै तत्काल उद्धार र राहत कार्य सञ्चालन गर्ने।
- घाइतेलाई उपचार र सुरक्षित स्थानमा सार्ने।
- आकस्मिक संचार र सूचनाको व्यवस्थापन गर्ने।
- सरकारी, गैरसरकारी र समुदायबीच सहकार्य गर्ने।

४. पुनःस्थापना तथा पुनर्निर्माण (Recovery & Rehabilitation):

- प्रभावित क्षेत्रलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउने।
- नष्ट वा क्षतिग्रस्त घर, विद्यालय, बाटो, पुल, स्वास्थ्य संस्था पुनर्निर्माण गर्ने।
- पीडितलाई आर्थिक, मानसिक तथा सामाजिक सहयोग गर्ने।
- भविष्यमा हुने विपद् नियन्त्रणका लागि दीर्घकालीन योजना बनाउने।

देवचुली नगरपालिकाले गरेको प्रयास

देवचुली नगरपालिका, नवलपुरले विपद् व्यवस्थापनलाई प्राथमिकतामा राखी विभिन्न कार्यहरू गरिरहेको छः

- **विपद् व्यवस्थापन समिति गठन**

प्रत्येक वडामा स्थानीय स्तरमै विपद् व्यवस्थापन समिति गठन।

समितिले विपद् जोखिम पहिचान, योजना निर्माण र कार्यान्वयनमा भूमिका निर्वाह गर्छ।

- **सचेतना कार्यक्रम**

विद्यालय र समुदायमा भूकम्प, बाढी-पहिरो तथा आगलागीबारे सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन। जनतालाई सुरक्षित व्यवहार र तत्काल उद्धार उपायहरूका बारेमा जानकारी दिइन्छ।

- **राहत र उद्धार सामग्री भण्डारण**

नगरपालिकामा आवश्यक उद्धार सामग्री (डोरी, टेन्ट, प्राथमिक उपचार सामग्री) सुरक्षित राख्ने। विपद् आउँदा छिटो राहत पुर्‍याउन सजिलो हुन्छ।

- **सहयोग र समन्वय**

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, स्काउट, रेडक्रस र दमकलसँग सहकार्य। उद्धार, राहत वितरण र सुरक्षा व्यवस्थापनमा प्रभावकारी समन्वय।

- **सुरक्षित संरचना निर्माणमा जोड**

सार्वजनिक भवन, विद्यालय र स्वास्थ्य संस्थालाई सुरक्षित मापदण्ड अनुसार निर्माण गर्न प्रोत्साहन। दीर्घकालीन दिगो विकास सुनिश्चित।

- **प्रशिक्षण र अभ्यास**

उद्धार टोलीलाई नियमित तालिम।

विद्यार्थी तथा समुदायसँगै विपद् पूर्वाभ्यास (Mock Drill) सञ्चालन।

- **तात्कालिक सहयोग**

विपद् प्रभावित परिवारलाई तत्काल राहत (अन्न, लत्ता कपडा, आर्थिक सहयोग) उपलब्ध गराउने।

- **नियमन र कानुनी पहल**

सुरक्षित भवन निर्माणका कानुनी मापदण्ड लागू गर्ने।

जोखिमयुक्त क्षेत्रमा अनियन्त्रित बसोबास नियन्त्रण।

- **दमकल सेवा**

आगलागी नियन्त्रण, उद्धार र सुरक्षा कार्यमा दमकल टोलीको सक्रिय सहभागिता।

पाठ: ३ हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा

परिचय

देवचुली नगरपालिका प्राकृतिक सौन्दर्य, समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर र विविध जातीय समुदायको संगम स्थल हो। यहाँ पहाडी डाँडा, नदी, वन्यजन्तु, जलाशय तथा धार्मिक स्थलहरू छन् जसले पर्यटकलाई आकर्षित गर्छन्। साथै, यो क्षेत्रका मानिसहरूले आफ्ना परम्परागत लोकगीत र लोकनृत्यहरू जगेर्ना गर्दै आएका छन्। प्राकृतिक सम्पदा संरक्षण र पर्यावरणीय व्यवस्थापनको आवश्यकता यस क्षेत्रमा विशेष महत्व राख्छ। यसै सन्दर्भमा, देवचुली नगरपालिकाका पर्यटकीय क्षेत्रहरू र सांस्कृतिक सम्पदाको अध्ययन अत्यन्त आवश्यक छ।



१. प्राकृतिक सम्पदाहरू (Natural Resources):

देवचुली नगरपालिका जैविक विविधता, वनजंगल, जलस्रोत, वन्यजन्तु तथा हरित क्षेत्रले भरिपूर्ण छ। यस क्षेत्रका मुख्य प्राकृतिक सम्पदाहरू निम्नानुसार छन्:

वन र जंगलहरू:

देवचुली डाँडा क्षेत्र, सामुदायिक वनहरू, वन्यजन्तु आरक्ष क्षेत्र। काठ, घाँस, जडिबुटी, बनस्पति, औषधिजन्य वनस्पतिहरू पाइन्छन्।

जलस्रोतहरू:

नारायणी नदी, विभिन्न खोल्सा, मुहान र पोखरीहरू (जस्तै: शान्तिगैरा सिमसार, नागपोखरी)। खानेपानी, सिंचाइ, मत्स्यपालन र पर्यटनको लागि उपयोगी।

वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गी:

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जसँग सिमाना जोडिएको यहाँ गैंडाहरू, बाघ, चित्तल, विभिन्न चराहरू देख्न सकिन्छ।

भू-रूप र जैविक विविधता:

पहाडी र समथर भू-भाग, हरियाली वन, उपत्यका, सिमसार र जैविक विविधताले भरिपूर्ण।

पाठः ४ स्वच्छ र हरित नेपालः घरदेखि विद्यालयसम्मको अभियान

परिचय

आजको विश्वमा वातावरणीय संरक्षण र दिगो विकासको महत्व दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ। हरेक व्यक्ति, परिवार, संस्था र विद्यालयले आफ्नो स्तरमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। यसै क्रममा, नेपालमा हरित घर, हरित बाटो र हरित विद्यालय जस्ता पहलहरू चलिरहेका छन्, जसले जीवनशैलीलाई प्रकृतिसँग मिलाएर स्वस्थ, दिगो र सन्तुलित बनाउने लक्ष्य राखेका छन्।



१. हरित घर (Green Home)

परिभाषा:

हरित घर भन्नाले यस्तो घरलाई जनाउँछ जहाँ ऊर्जा, पानी, र प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षणमा जोड दिइन्छ। मुख्य विशेषताहरू:

- ऊर्जा बचत: सौर्य प्यानल, ऊर्जा बचत गर्ने बत्ती, र ऊर्जा दक्ष उपकरणको प्रयोग।
- पानी संरक्षण: वर्षा पानी संकलन, नाली सफा, फोहोर र मलजल व्यवस्थापन।
- पुनःप्रयोगयोग्य सामग्री: प्लास्टिकको सड्डा पुनःप्रयोगयोग्य सामग्री, कम्पोस्टिङ।
- हरियाली: घर वरिपरि रूख-बिरुवा, तरकारी बगैंचा।

फाइदाहरू:

- वातावरणमैत्री जीवनशैली अपनाइन्छ।
- कार्बन उत्सर्जन घट्छ।
- घरपरिवारको स्वास्थ्य सुधार हुन्छ।
- ऊर्जा खर्चमा कमी आउँछ।

उदाहरण:

- छानोमा सौर्य प्यानल स्थापना गर्ने घर।
- कम्पोस्ट बिन प्रयोग गरी फोहोर व्यवस्थापन गर्ने घर।

२. हरित बाटो (Green Road / Path)

परिभाषा:

हरित बाटो भन्नाले पर्यावरणीय दृष्टिले टिकाउ, स्वस्थ र सुरक्षित सडक वा बाटोलाई जनाउँछ।

मुख्य विशेषताहरू:

- रूखरोपण: सडक छेउछाउमा स्थानीय प्रजातिका रूख रोप्ने।
- फोहोर व्यवस्थापन: सडकमा फोहोर व्यवस्थापन, डस्टबिन र पुनःप्रयोग योग्य सामग्री।
- सुरक्षित मार्ग: पैदलयात्री र साइकल प्रयोगकर्ताका लागि सुरक्षित ट्र्याक।

फाइदाहरू:

- प्रदूषण घटाउने।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने।
- हरियाली बढाउने र शहरलाई सुन्दर बनाउने।

उदाहरण:

- नगरपालिकाले मुख्य सडकमा वृक्षरोपण र डस्टबिनको व्यवस्था गर्नु।
- साइकल र पैदलयात्रीको लागि छुट्टै बाटो बनाउनु।

३. हरित विद्यालय (Green School)

परिभाषा:

हरित विद्यालय भन्नाले यस्तो विद्यालय हो जहाँ वातावरण संरक्षण, ऊर्जा र पानीको बचत, जैविक खेती, फोहोर व्यवस्थापन, र विद्यार्थीहरूमा वातावरणीय चेतना विकासमा जोड दिइन्छ।

मुख्य विशेषताहरू:

- ऊर्जा बचत: LED बत्ती, सौर्य प्यानल।
- पानी बचत: वर्षा पानी संकलन, नाली व्यवस्थापन।
- जैविक खेती: विद्यालयको खाली जग्गामा तरकारी बगैँचा।
- फोहोर व्यवस्थापन: कम्पोस्टिङ र पुनःप्रयोग।
- पर्यावरणीय शिक्षा: विद्यार्थीहरूलाई वृक्षरोपण, सफाई अभियान र प्रकृति संरक्षणमा सहभागी बनाउने।

फाइदाहरू:

- विद्यार्थीहरूमा पर्यावरणीय चेतना विकास।
- विद्यालय वातावरण स्वच्छ र हरियो।
- दीर्घकालीन दिगो शिक्षा प्रणाली निर्माण।

उदाहरण:

- विद्यालयको छतमा सौर्य प्यानल।
- विद्यार्थीहरूसँग मिलेर फोहोर व्यवस्थापन र वृक्षरोपण कार्यक्रम।

हरित घर, हरित बाटो र हरित विद्यालयको महत्व:

- हाम्रो समाजलाई स्वच्छ, हरियाली र दिगो बनाउँछ।
- प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण र ऊर्जा बचतमा योगदान पुऱ्याउँछ।
- मानव स्वास्थ्य सुधार, प्रदूषण कम र वातावरणीय चेतना विकास गर्छ।
- पृथ्वीलाई सुरक्षित राख्न र भविष्यमा दिगो विकास सुनिश्चित गर्न सहयोग गर्छ।

एकाइ: ४ स्थानिय सिप तथा कला, पेशा व्यावसाय

पाठ: १ स्थानिय सीप तथा कला, पेशा व्यवसाय

देवचुली नगरपालिकामा विभिन्न जातजाति, समुदाय, र संस्कृतिहरूको साझा बसोबास भएकाले यहाँ विविध प्रकारका स्थानीय सीप, पेशा, तथा संस्कृतिक धरोहर पाइन्छन्। यहाँका बासिन्दाहरू परम्परागत सीपलाई आज पनि संरक्षण गर्दै आएका छन्। विशेष गरी मगर, गुरुङ, थारु, दलित, ब्राह्मण-क्षेत्री आदि समुदायमा आधारित सीप, संस्कृति र पेशा आज पनि जीवित छन्।

स्थानीय सीपहरू

१. दुना-टपरी बनाउने

परिचय:

सल्ला वा अन्य वनस्पतिका पातबाट दुना र टपरी बनाउने परम्परा।

विशेष गरेर पहाडी समुदायले सिकेको र प्रयोग गर्ने सीप।

प्रयोग:

- पूजा, भोज, मेलामा प्रयोग।
- वातावरणमैत्री र पुनःप्रयोगयोग्य वस्तु।

विशेषता:

- सजिलो, हलुका र दिगो।
- परम्परागत सीपको प्रतीक।

२. चकटि बनाउने

परिचय:

मकै, परालको प्रयोग गरी चकटि बनाउने सीप।

प्रयोग:

- घरायसी काम बस्नको लागि प्रयोग।

विशेषता:

- प्राकृतिक सामग्रीबाट तयार।
- टिकाउ र बहुउपयोगी।



पाठः २ देवचुली नगरपालिका भित्रका साना तथा घरेलु उद्योग र तिनको प्रयोग

देवचुली नगरपालिका र आसपासका क्षेत्रका मानिसहरूले साना तथा घरेलु उद्योग मार्फत आफ्नो रोजगारी र आम्दानी व्यवस्थापन गरेका छन्। यी उद्योगहरूले घरायसी आवश्यकता, स्थानीय अर्थतन्त्र, सांस्कृतिक संरक्षण र रोजगारी सिर्जना गर्ने कार्य गर्छन्।

१. दुना-टपरी उद्योग

उत्पादन:

सल्ला वा अन्य वनस्पतिका पातबाट दुना र टपरी।

प्रयोग:

- पूजा, भोज, मेलामा परम्परागत रूपमा।
- वातावरणमैत्री र पुनःप्रयोगयोग्य।

प्रबन्ध:

- नियमित रूपमा पात संकलन र सुकाउने।
- गुणस्तर कायम राख्न तालिम र स्थानीय व्यवसायिक समूहको सहयोग।
- बजारमा बिक्री प्रवर्द्धन।



२. बाँस र काठ उद्योग

उत्पादन:

- चकटि, डोको, पाखो, नाम्लो, भाँडा आदि।

प्रयोग:

- खेतीपाती, भण्डारण र घरायसी कार्य।
- स्थानीय मेलामा उपहार र व्यापारमा प्रयोग।

प्रबन्ध:

- बाँस र काठको दिगो स्रोत संरक्षण।
- आधुनिक डिजाइन र गुणस्तर सुधारा।
- स्थानीय सहकारी वा समूहमार्फत उत्पादन-बजार प्रवन्ध।

३. खाद्य तथा परिकार उद्योग

उत्पादन:

- सेल रोटी, मःम, ढिँडो, गुन्द्रुक-भात, थारु परिकार।

प्रयोग:

- घरायसी भोजनार

- चाडपर्व, भोज, मेला र बजार बिक्री।

प्रबन्ध:

- स्वच्छता र स्वास्थ्य मापदण्ड पालना
- उत्पादन क्षमता वृद्धि र पैकेजिङ सुधार।
- स्थानीय र बाह्य बजारमा प्रचार-प्रसार।

४. हस्तकला र स्थानीय उत्पादन

उत्पादन:

- धोती, टोपी, परम्परागत कपडा, बास्केट, सजावट सामग्री।

प्रयोग:

- व्यक्तिगत र सांस्कृतिक प्रयोग।
- पर्यटक आकर्षण र बजार बिक्री।

प्रबन्ध:

- गुणस्तर सुधार र आधुनिक डिजाइन अपनाउने।

स्थानीय उद्योग समूह र पर्यटन केन्द्रसँग सहकार्य।

५. उत्पादनको समग्र प्रवन्धका उपाय

- स्रोत संरक्षण: काठ, बाँस, सल्ला पात र अन्य कच्चा पदार्थ दिगो रूपमा संकलन।
- गुणस्तर व्यवस्थापन: उत्पादनको गुणस्तर कायम राख्न तालिम र मानक अपनाउने।
- बजार प्रवर्द्धन: स्थानीय मेल, पसल र पर्यटक बजारमा बिक्रीको अवसर सिर्जना।
- सहकारी/समूह: उत्पादन र बिक्रीमा सहकारी वा उद्यमी समूहको सहकार्य।
- प्रविधि र नविनता: आधुनिक डिजाइन र प्याकेजिङ प्रयोग गरेर उत्पादित वस्तुको आकर्षण बढाउने।
- स्वच्छता र स्वास्थ्य: खाद्य तथा परिकार उद्योगमा स्वास्थ्य मापदण्ड पालना।

देवचुली नगरपालिका र आसपासका क्षेत्रका मानिसहरूले परम्परागत परिकार बनाएर खानपान र सांस्कृतिक जीवनमा आफ्नो पहिचान कायम राखेका छन्। यी परिकारहरू स्वास्थ्यकर, स्थानीय सामग्रीमा आधारित र सांस्कृतिक दृष्टिले महत्वपूर्ण हुन्छन्।

१. सेल रोटी

- पर्व, चाडपर्व र विशेष अवसरमा बनाइने परिकार।
- गहुँको पिठो, चिनी, दूध र तेल वा घ्यू प्रयोग गरेर तथा र पारिन्छ।

तयार गर्ने तरिका:

- गहुँको पिठोमा चिनी र दूध मिसाउने।
- मिश्रणलाई राम्ररी मिक्स गरी गाढा घोल बनाउने।
- तातो तावामा तेल/घ्यू हालेर घोलले गोल आकारको रोटी बनाउने।
- दुवै तर्फ सुनौलो रंग आउन्जेल पकाउने।



२. मःम

- नेपाली, तिब्बती र थारु समुदायमा लोकप्रिय स्न्याक।
- मासु वा तरकारीले भरिएका पातलो डोको।

तयार गर्ने तरिका:

- पिठोमा पानी हालेर नरम आटा गुँथ्ने।
- मासु वा तरकारीको मसला तयार गर्ने।
- आटाबाट सानो राउन्ड डोको बनाइ, मसला राखेर छोप्ने।
- उबाल्ने वा स्टीम गर्ने।



३. ढिँडो

- दैनिक भोजनको मुख्य परिकार।
- मकै, बाजरा वा गहुँको पिठोबाट बनाइन्छ।

तयार गर्ने तरिका:

- पिठोमा पानी हालेर मिक्स गर्ने।
- मध्यम तापमा सतत चलाउँदै पकाउने।

○ गाढा र चिपचिपो भएको बेला तयार।

○ तरकारी वा मासु सागसँग खाइन्छ।

४. गुन्द्रुक-भात

○ जाडो मौसममा स्वास्थ्य र उर्जा दिने परिकार।

○ सुकाएका तरकारी (गुन्द्रुक) र भातको संयोजना।

तयार गर्ने तरिका:

○ गुन्द्रुक सफा गरेर पानीमा उमाल्ने।

○ तेल, मसला, र तरकारी मिसाएर पकाउने।

○ तातो भातसँग परोस्ने।

५. थारु परिकार:

थारु समुदायका विशेष परिकार।

○ स्थानीय अन्न, मासु, तरकारी र मसला प्रयोग।

तयार गर्ने तरिका:

○ स्थानीय अन्न (धान, मकै) तयार गर्ने।

○ तरकारी वा मासु मिसाएर परिकार पकाउने।

○ विशेष चाडपर्व वा भोजमा परोसिने।



देवचुली नगरपालिका विभिन्न जातीय समुदाय, भाषा, कला र परम्परागत संस्कृतिले धनी क्षेत्र हो। यहाँको कला र संस्कृति दैनिक जीवन, धार्मिक गतिविधि र सामाजिक मेलमिलापसँग जोडिएको छ। नगरपालिकामा रहेका मुख्य सांस्कृतिक तत्वहरूमा लोकसंगीत, लोकनृत्य, हस्तकला, स्थानीय परिकार, धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्व, मेला: उत्सव र लोककथा-कहानि पर्दछन्।

मुख्य कला र सांस्कृतिक तत्वहरू:

- लोकसंगीत: स्थानीय लोकगीत, भजन-कीर्तन र लोकधुन।
- लोकनृत्य: मारुनी, देउडा र जट्टा नृत्य। हस्तकला: काठ, बाँस र धातुका मूर्ति, भाँडा, सजावटका सामग्री।
- स्थानीय परिकार: सेल रोटी, मःम, ढिँडो, गुँद्रुक-भात, थारु परिकार।
- धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्व: दशैं, तिहार, छठ, बुद्ध जयन्ती, ईद, क्रिसमस।
- मेला: उत्सव र सांस्कृतिक कार्यक्रम: स्थानीय मेलामा नृत्य, संगीत, खेलकुद र प्रदर्शनी।
- कथा-कहानि र लोककथा: परम्परागत मिथक र लोककथा।

सहभागी हुने तरिका

- सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागिता: मेला, पर्व, नृत्य, गायन र भजन-कीर्तनमा भाग लिनु।
- लोककला र हस्तकला सिक्ने: स्थानीय कारीगरसँग प्रशिक्षण वा कार्यशालामा सहभागी हुनु।

- विद्यालय र समुदायको सांस्कृतिक कार्यक्रम: विद्यार्थी र युवाहरू नृत्य, गायन, नाटकमार्फत भाग लिनु।
- स्थानीय कलाकारलाई समर्थन गर्ने: प्रदर्शन, उत्पादन वा प्रस्तुति मार्फत सांस्कृतिक गतिविधिमा सहयोग।
- स्थानीय परिकारमा सहभागिता: घरायसी, मेला र भोजमा खाना बनाउने सीप सिक्नु।
- संरक्षण र प्रबन्धनका उपाय
- सांस्कृतिक सम्पदाको दस्तावेजीकरण: गीत, नृत्य, कथा, हस्तकला फोटो/भिडियो मार्फत सुरक्षित राख्ने।
- सांस्कृतिक शिक्षा र प्रशिक्षण: विद्यालय र समुदायमा कला र सांस्कृतिक ज्ञान सिकाउने।
- स्थानीय मेला/उत्सवको व्यवस्थित आयोजना: सुरक्षा र व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्ने।
- स्थानीय कलाकारको प्रोत्साहन: आर्थिक सहयोग, तालिम र प्रदर्शनीको अवसर।
- संग्रहालय वा सांस्कृतिक केन्द्र स्थापना: परम्परागत पोशाक, मूर्ति, औजार र हस्तकला प्रदर्शन।
- नियमित अवलोकन र समीक्षा: सांस्कृतिक गतिविधि, पर्व र मेलामा प्रभाव मूल्याङ्कन।
- स्थानीय परिकारको संरक्षण: स्वाद, विधि र स्वास्थ्य मापदण्ड कायम राख्ने।

पाठ:५ देवचुली नगरपालिकामा अन्नबाली, तरकारी र दलहनबाली खेती

कृषि देवचुली नगरपालिकाको मुख्य पेशा र जीवनयापनको आधार हो। यहाँका किसानहरूले अन्नबाली, तरकारी र दलहनबाली खेती गरेर घरायसी आवश्यकता पूरा गर्ने मात्र होइन, अतिरिक्त उत्पादन बिक्री गरेर आर्थिक आमदानी पनि हासिल गर्छन्।

सही खेती प्रबन्ध, मलसिँचाइ र रोग-कीरा नियन्त्रणले उत्पादन वृद्धि गर्न र दिगो कृषि विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ।

१. अन्नबाली (Cereal Crops)

अन्नबाली भन्नाले धान, मकै, गहुँ, जौ, बाजरा जस्ता मुख्य अन्नलाई जनाउँछ।

विवरण:

- अन्नबाली मानिसको मुख्य आहार हो।
- धान र मकै मुख्य साग-सुपारीको आधार हुन्छ।
- गहुँ, जौ र बाजरा पोषणयुक्त तथा दाल-तरकारीसँग संयोजनमा खाने परिकार बनाउँछन्।

खेती गर्ने तरिका:

- माटो तयारी: जमिन जुताई गरी गोबर वा मल मिसाउने।
- बिउ छर्ने: गुणस्तरीय बीउ छान्ने र उचित दूरीमा छर्ने।
- सिँचाइ: आवश्यकतानुसार पानी दिने।
- रोकथाम: रोग, खरानी र कीराको नियन्त्रण।
- कटनी: बाली पाकेपछि हात वा मेसिनले काट्ने।

उपयोग:

- घरायसी भोजन, चामल, भुजा, पिठो बनाउने, बजार बिक्री।

२. तरकारी खेती (Vegetable Farming)

- तरकारी खेती घरायसी आवश्यकताको साथै आर्थिक आमदानीको स्रोत हो।
- मुख्य तरकारी: टमाटर, आलु, काँक्रो, धनिया, गोलभेडा, खुर्सानी, गोलभेडा।

खेती गर्ने तरिका:

- बीउ तयारी: गुणस्तरीय बीउ छान्ने र रोपाईँ गर्ने।
- माटो तयारी: मल र कम्पोस्ट मिसाएर जमिन उपयुक्त बनाउने।
- सिँचाइ र पोषण: नियमित पानी र आवश्यक पोषण दिने।
- रोकथाम: रोग-कीरा नियन्त्रण गर्न जैविक वा रासायनिक उपाय अपनाउने।
- कटनी: तरकारी पाक्ने समयमा संकलन गर्ने।

उपयोग:

- घरायसी भोजन, बजार बिक्री, आय आर्जन।

३. दलहनबाली (Legume Crops)

- दलहनबाली प्रोटीन स्रोत हो र माटो सुधारमा पनि योगदान गर्छ।
- मुख्य दलहनबाली: हरियो चना, मसुरो, मूँग, सोयाबिन।

खेती गर्ने तरिका:

- बीउ छनोट: गुणस्तरीय र रोग-कीरा प्रतिरोधी बीउ।
- माटो तयारी: जमिन जुतेर गोबर वा सुक्खा मल मिसाउने।
- बिउ छर्ने: समान दूरीमा बीउ छर्ने।
- सिँचाइ र रोकथाम: नियमित सिँचाइ र रोग-कीरा नियन्त्रण।
- कटनी: फल्ने समयमा बाली टिपेर सुकाउने।

उपयोग:

- घरायसी प्रोटीन स्रोत, पशुपालनमा चारा, बजार बिक्री।

देवचुली नगरपालिकामा अन्नबाली, तरकारी र दलहनबाली खेती कृषकको जीवनस्तर सुधार र स्थानीय अर्थतन्त्रमा योगदान पुऱ्याउने महत्वपूर्ण पेशा हो। उचित खेती प्रबन्ध, मलसिँचाइ, रोग-कीरा नियन्त्रणले उत्पादन वृद्धि र दिगो कृषि विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ।



आजको विश्वमा पर्यटन उद्योगले स्थानीय अर्थतन्त्र, संस्कृति र रोजगार सृजनामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। विशेषगरी गाउँ र साना नगरपालिका क्षेत्रमा होमस्टे व्यवसायले पर्यटकलाई स्थानीय जीवनशैली अनुभव गराउने मात्र होइन, स्थानीय परिवारको आमदानी बढाउन, रोजगार सिर्जना गर्न र सांस्कृतिक प्रवर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउँछ। देवचुली नगरपालिका पनि प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक विविधता र मैत्रीपूर्ण स्थानीय वातावरणले भरिपूर्ण भएकाले होमस्टे व्यवसायका लागि उपयुक्त क्षेत्र हो।

होमस्टे व्यवसाय भन्नाले पर्यटकलाई स्थानीय घरमै बसोबास, खानपान र जीवनशैली अनुभव गराउने व्यवसायलाई जनाउँछ। यसमा पर्यटकलाई स्थानीय संस्कृति, परम्परा, खाना, रहनसहन र गाउँ-सहरको वातावरण अनुभव गराइन्छ।

होमस्टे व्यवसायको महत्व

आर्थिक विकास:

- स्थानीय परिवारलाई आमदानीको स्रोत।
- गाउँका युवालाई रोजगार सिर्जना।

संस्कृति र जीवनशैलीको प्रचार-प्रसार:

- पर्यटकले स्थानीय खाना, लोकगीत, नृत्य र परम्परा अनुभव गर्छन्।

- सांस्कृतिक आदान-प्रदान र समुदायको पहिचान प्रवर्द्धन।

पर्यटन प्रवर्द्धन:

- पर्यटकहरूलाई सस्तो र सुरक्षित बसाइको विकल्प।
- गाउँ र नगरपालिका पर्यटन स्थलहरूको लोकप्रियता बढ्छ।

सामाजिक लाभ:

- गाउँमा वातावरणीय सचेतना र सामुदायिक सहभागिता बढाउँछ।
- स्थानीय सामुदायिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

पर्यावरणीय शिक्षा:

- पर्यटकले प्राकृतिक सौन्दर्य र दिगो पर्यटनको महत्व बुझ्छन्।

होमस्टे व्यवसायले स्थानीय अर्थतन्त्र, संस्कृति, रोजगार र पर्यटनमा दीर्घकालीन लाभ पुऱ्याउँछ। व्यवस्थित र गुणस्तरीय सञ्चालनले देवचुली नगरपालिकामा दिगो पर्यटन र सामुदायिक विकास सम्भव बनाउँछ।

एकाइ:५ स्वास्थ्य तथा वातावरण

पाठ:१ योग र ध्यान

योग भनेको शरीर, मन, र आत्मालाई सन्तुलनमा राख्ने अभ्यास हो। ध्यान भनेको मनलाई शान्त पार्ने अभ्यास हो। योग गर्दा शरीर बलियो हुन्छ, ध्यान गर्दा मन एकाग्र हुन्छ। दैनिक रूपमा सूर्य नमस्कार, श्वासप्रश्वासको अभ्यास, र केही ध्यान अभ्यासहरू गर्न सकिन्छ।

योगका केही नियमहरू:

योग र ध्यानका नियमहरू (Guidelines)

- समय निश्चित गर्नु: बिहान वा बेलुकी एकै समयमा अभ्यास गर्नु राम्रो।
- सफा र खुला स्थान: घर वा खुला मैदानमा अभ्यास गर्दा सकारात्मक ऊर्जा मिल्छ।
- हल्का पोशाक लगाउने: सहज र आरामदायी लुगा लगाउने।
- भोजनको समय: योग र ध्यान गर्नु अघि भारी भोजन नगर्ने।
- धैर्य र नियमितता: एकै दिनमा धेरै समय होइन, नियमित रूपमा दैनिक अभ्यास गर्नु।
- सकारात्मक मनस्थिति: ध्यान र योग गर्दा मनलाई शान्त र सकारात्मक राख्नु।

सामान्य योग अभ्यासहरू:

सूर्य नमस्कार (Surya Namaskar)

तयारी:

- खुला स्थानमा योग म्याट वा सफा ठाउँमा अभ्यास गर्ने।
- हल्का पोशाक लगाउने।
- बिहान खाली पेट अभ्यास गर्नु राम्रो।

चरणहरू:

- प्रणामासन (Pranamasana): दुवै हात छाती अगाडि जोडेर उभिनु।
- हस्तउत्तानासन (Hastauttanasana): हात माथि उठाएर पिठ्युँ अलिकति पछाडि झुकाउनु।
- पादहस्तासन (Padahastanasana): अगाडि झुकेर हात खुट्टामा राख्नु।
- अश्वसंचालनासन (Ashwa Sanchalanasana): दायाँ खुट्टा पछि राखेर अगाडि घुँडा जमाउनु, टाउको माथि।
- दण्डासन (Dandasana/Plank): दुवै खुट्टा पछाडि सिधा गर्दै शरीर सीधा राख्नु।



- अष्टांग नमस्कार (Ashtanga Namaskara): शरीरको छाती र घुँडा म्याटमा राखेर शरीर तल झुकाउनु।
- भुजंगासन (Bhujangasana): हातले पिट्युँ उठाएर टाउको माथि उठाउनु।
- अदख मुख श्वानासन (Adho Mukha Svanasana): हात र खुट्टा सिधा गरी हिप माथि उठाउनु।
- अश्वसंचालनासन: अर्को खुट्टा अगाडि राखेर घुँडा जमाउनु।
- पादहस्तासन: अगाडि झुक्नु।
- हस्तउत्तानासन: हात माथि उठाएर पिट्युँ अलिकति पछाडि झुकाउनु।
- प्रणामासन: दुवै हात छाती अगाडि जोडेर उभिनु।
- 1-2 चक्र दैनिक अभ्यास गर्ने।

वृक्षासन (Vrikshasana)

तयारी:

- स्थिर र समतल सतहमा उभिनु।
- दुवै खुट्टा सिधा र हात शरीरको छेउमा राख्ने।

चरणहरू:

- दायाँ खुट्टालाई उठाएर बायाँ खुट्टाको जाँघमा राख्नु। (यदि कठिन छ भने घुँडाको तल राख्न सकिन्छ।)
- दुवै हात माथि जोडेर कपाल अगाडि वा आकाशतर्फ तान्नु।
- शरीर स्थिर राख्दै, सास सामान्य राख्नु।
- ३०-६० सेकेन्ड स्थिर रहनु।
- बिस्तारै दायाँ खुट्टा तल राखेर आराम गर्नु।
- अर्को खुट्टासँग दोहोर्याउनु।
- नियमित अभ्यासले सन्तुलन, मानसिक स्थिरता, खुट्टा र पिट्युँको बल बढाउँछ।





स्वस्थ जीवनशैली मानव जीवनको आधार हो। कुनै पनि समाज वा नगरपालिकाको समग्र विकासमा स्वास्थ्य क्षेत्रको ठूलो योगदान हुन्छ। स्थानीय तहमै सहज र सुलभ स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सक्ने अवस्था हुनु भनेको समुदायलाई सक्षम र आत्मनिर्भर बनाउने आधार हो। यसै उद्देश्यले देवचुली नगरपालिकाभित्र विभिन्न **सामुदायिक स्वास्थ्य संस्था** स्थापना गरिएका छन्। यी संस्थाहरूले स्थानीयलाई प्राथमिकदेखि मध्यम तहका उपचार सुविधा प्रदान गर्दै आएका छन्।

१. दुम्कौली नगर अस्पताल

स्थान : देवचुली नगरपालिका-८, दुम्कौली

परिचय : नगर स्तरको मुख्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्था हो। यहाँ आकस्मिक उपचार, मातृत्व सेवा, बाल स्वास्थ्य, ल्याब सेवा, एक्स-रे, डेन्टल सेवा जस्ता आधारभूतदेखि मध्यम स्तरका स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध छन्।

महत्व :

- स्थानीयवासीलाई नजिकमै गुणस्तरीय उपचार सुविधा प्राप्त हुन्छ।
- आकस्मिक स्वास्थ्य समस्यामा छिटो उपचार पाउने सुविधा।
- स्वास्थ्य सचेतना र जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन।

२. देवचुली स्वास्थ्य चौकी, पृथ्वीनगर

स्थान : देवचुली नगरपालिका-१, पृथ्वीनगर

परिचय : प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार, खोप सेवा, परिवार नियोजन, पोषण सल्लाह, र सामान्य रोगहरूको उपचार उपलब्ध।

महत्व : ग्रामीण क्षेत्रका नागरिकलाई नजिकमै स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने।

३. दिव्यपुरी स्वास्थ्य चौकी

स्थान : देवचुली नगरपालिका-४, दिव्यपुरी

परिचय : सामान्य रोगको उपचार, प्रसूति सेवा, खोप र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण।

महत्व : आमा-शिशु स्वास्थ्य सेवा सहज बनाउने।

४. अरुणखोला स्वास्थ्य चौकी

स्थान : देवचुली नगरपालिका-६, अरुणखोला

परिचय : प्राथमिक उपचार, परिवार नियोजन, खोप, रक्तचाप/मधुमेह जाँचा।

महत्व : स्थानीयलाई दीर्घ रोग नियन्त्रण र प्राथमिक उपचारा।

५. अन्य उप-स्वास्थ्य चौकी तथा स्वास्थ्य इकाइ

स्थान : विभिन्न वडामा

परिचय : सामान्य औषधोपचार, खोप, पोषण तथा सरसफाइ सम्बन्धी सेवा।

महत्व : गाउँ-गाउँमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा विस्तार गर्ने।

सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थाको महत्व

- सस्तो र सुलभ उपचार – आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थाले स्थानीयलाई राहत पुऱ्याउँछ।
- आमा-शिशु स्वास्थ्य – सुरक्षित प्रसूति, खोप सेवा र बालबालिकाको पोषणमा सहयोग।
- जनचेतना – सरसफाइ, पोषण, परिवार नियोजन, रोग नियन्त्रणमा सचेतना फैलाउने।
- आकस्मिक उपचार – दुर्घटना वा आकस्मिक रोगमा तुरुन्त उपचार सुविधा।
- जनताको जीवन स्तर उकास्ने – स्वस्थ जनशक्ति विकासमार्फत सामाजिक तथा आर्थिक प्रगति।

पाठः ३ स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरण

विद्यालय भनेको विद्यार्थीले ज्ञान, सीप र अनुशासन सिक्ने प्रमुख स्थान हो। तर विद्यालय केवल पढाइ लेखाइ गर्ने ठाउँ मात्र नभई विद्यार्थीको सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक विकास हुने केन्द्र पनि हो। त्यसैले विद्यालयको वातावरण स्वच्छ, सुरक्षित र स्वास्थ्यपूर्ण हुनु आवश्यक छ। स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरण भन्नाले विद्यालयको आँगन, भवन, खेलमैदान, खानेपानी, शौचालय, सरसफाइ, सुरक्षित बसाइको व्यवस्था, शिक्षक-विद्यार्थीबीचको सम्बन्ध तथा विद्यालय वरिपरिको परिवेशलाई बुझिन्छ।

स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरणको महत्व (विस्तृत रूपमा)

१. विद्यार्थीको स्वास्थ्य संरक्षण

विद्यालयमा स्वच्छ खानेपानी, सरसफाइयुक्त शौचालय, फोहोर व्यवस्थापन, झाडू लगाइएको कक्षा कोठा र परिसर भएमा संक्रामक रोग फैलिन सक्दैन। यसले विद्यार्थीलाई दिर्घकालीन स्वास्थ्य प्राप्त गर्न (जस्तै हात धुने बानी, सफा खाना खाने बानी) विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

२. पढाइमा ध्यान केन्द्रित

अस्वच्छ वातावरणमा दुर्गन्ध, धुलो र फोहोरका कारण विद्यार्थीहरू असजिलो महसुस गर्छन् र पढाइमा ध्यान दिन सक्दैनन्। स्वच्छ, शान्त र आकर्षक वातावरणले विद्यार्थीको मनोबल उच्च राख्छ र सिकाइको स्तर बढाउँछ।

३. शारीरिक तथा मानसिक विकास

खेलमैदान, व्यायाम स्थल र खुला ठाउँले विद्यार्थीको शारीरिक स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाउँछ। हरियाली वातावरण, स्वच्छ हावा र प्राकृतिक सौन्दर्यले मानसिक तनाव कम गरी ताजगी ल्याउँछ।

४. सामाजिक मूल्य र संस्कार विकास

विद्यालयको वातावरण सफा राख्दा विद्यार्थीमा सहयोगभाव, आपसी सम्बन्ध, अनुशासन, सफाइ प्रेम जस्ता गुणहरू विकास हुन्छन्। यसले विद्यार्थीलाई भविष्यमा जिम्मेवार नागरिक बनाउन मद्दत गर्छ।

५. सुरक्षित बसाइ

विद्यालय भवन बलियो, ढलान, बिजुली, आगलागी नियन्त्रणको व्यवस्था, आपतकालीन निस्कने ढोका आदिको व्यवस्था भएमा विद्यार्थी सुरक्षित महसुस गर्छन्। दुर्घटनामुक्त वातावरण (जस्तै: भुइँमा फोहोर नहुनु, ढल नखुल्नु, छत वा पर्खाल नढल्नु) सिकाइमा बाधा नपारी विद्यार्थीलाई निडर राख्छ।

६. उच्च शैक्षिक उपलब्धि

स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण भएका विद्यालयमा विद्यार्थीहरू नियमित उपस्थित हुन्छन्, कम बिरामी पर्छन् र ध्यानपूर्वक पढ्न सक्छन्। यसले उनीहरूको शैक्षिक नतिजा उच्च बनाउँछ र सिकाइमा निरन्तरता ल्याउँछ।

७. अभिभावक र समुदायमा विश्वास

राम्रो वातावरण भएको विद्यालयप्रति अभिभावक र समुदायको विश्वास बढ्छ। यसले विद्यालयमा नामांकन दर बढाउँछ र विद्यार्थीहरू छाडा हुने दर घटाउँछ।

८. शिक्षक-विद्यार्थी सम्बन्ध मजबुत

सफा र शान्त वातावरणले शिक्षकलाई पनि सजिलै पढाउन मद्दत गर्छ। यसले शिक्षक र विद्यार्थीबीच सकारात्मक सम्बन्ध निर्माण गर्छ।

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) को विस्तृत परिचय

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मानिसको सोच, बुझाइ, अनुभूति, व्यवहार र सामाजिक जीवन कस्तो छ भन्ने कुरा जनाउँछ। यो केवल रोग नभएको अवस्था मात्र होइन, बरु सकारात्मक सोच, तनाव व्यवस्थापन, समस्या समाधान गर्ने क्षमता र आत्मसन्तुष्टि सहितको अवस्था हो।

**मानसिक स्वास्थ्यका मुख्य पक्षहरू :**

- सकारात्मक सोच (Positive Thinking): जीवनप्रति आशावादी दृष्टिकोण राख्ने।
- भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance): रिस, दुःख, खुशीलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता।
- सामाजिक सम्बन्ध (Social Relation): परिवार, साथी र समाजसँग स्वस्थ सम्बन्ध कायम राख्ने।
- समस्या समाधान (Problem Solving): जीवनमा आएका कठिनाइलाई धैर्यपूर्वक समाधान गर्ने।
- आत्मविश्वास (Self-confidence): आफ्नो क्षमता र कमजोरी बुझेर अघि बढ्ने।

मानसिक स्वास्थ्यको महत्व :

- पढाइ, काम र जीवनमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न मद्दत गर्छ।
- तनाव र चिन्ता नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
- सकारात्मक सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्छ।
- जीवनलाई खुसी र सन्तुलित बनाउन आधार हुन्छ।

२. संवेग (Emotion) को विस्तृत परिचय

संवेग भन्नाले मानिसले कुनै परिस्थिति वा अनुभवबाट पाउने भावनात्मक प्रतिक्रिया हो। मानिस जीवनमा संवेग प्राकृतिक रूपमा देखा पर्छन्, जसले व्यवहार, सोच र निर्णयमा असर गर्छ।

संवेगका प्रकारहरू :

- सकारात्मक संवेग (Positive Emotions): खुशी, मायाँ, सहयोग, उत्साह, आशा।
- जीवनलाई प्रेरित र खुसी बनाउँछन्।
- नकारात्मक संवेग (Negative Emotions): रिस, डर, दुःख, ईर्ष्या, घृणा।
- तनाव, समस्या र असन्तुष्टि ल्याउँछन्।

संवेगको महत्व :

- निर्णयमा प्रभाव: भावना अनुसार मानिसले चाँडो वा ढिलो निर्णय लिन्छ।
- सामाजिक सम्बन्ध: खुशी र मायाले सम्बन्ध बलियो बनाउँछ भने रिस वा ईर्ष्याले बिगाछ।
- व्यक्तित्व विकास: संवेगलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने मानिसलाई सबैले सम्मान गर्छन्।
- मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्ध: असन्तुलित भावना (अत्यधिक रिस, चिन्ता) मानसिक स्वास्थ्य बिगाछ।

परिवार नै समाजको सबैभन्दा सानो एकाइ हो। परिवारभित्रका सबै सदस्यहरू स्वस्थ, सुखी र सुरक्षित रहनु नै परिवारिक स्वास्थ्यको मुख्य उद्देश्य हो। परिवारिक स्वास्थ्य भन्नाले परिवारका सबै सदस्यहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक पक्ष सन्तुलित हुनु बुझिन्छ। यसले सदस्यहरूको दीर्घायु, सुखमय जीवन र उत्पादक क्षमतामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ।



त्यस्तै, उपयुक्त घरायसी वातावरण भन्नाले परिवारले बस्ने घरभित्र र वरिपरिको अवस्था सफा, सुरक्षित, हावापानीको राम्रो व्यवस्था भएको, उज्यालो, हावादार, कीटपतंगमुक्त र शान्त वातावरणलाई बुझिन्छ। यस्तो घरायसी वातावरणले परिवारलाई रोगबाट जोगाउन, मनोबल उच्च बनाउन र आपसी सम्बन्ध सुधार गर्न सहयोग गर्दछ।

परिवारिक स्वास्थ्यका प्रमुख पक्षहरू:

१. स्वच्छ खाना र पिउने पानीको व्यवस्था – परिवारका सदस्यलाई पोषिलो खाना र शुद्ध पानी आवश्यक हुन्छ।
२. व्यक्तिगत सरसफाइ – नुहाउने, दाँत माइने, सफा कपडा लगाउने जस्ता बानी परिवारका सबै सदस्यमा हुनु जरूरी छ।
३. मानसिक स्वास्थ्य – परिवारमा आपसी प्रेम, विश्वास, सहयोग र सन्तुलित सम्बन्धले मानसिक स्वास्थ्य मजबुत हुन्छ।
४. नियमित स्वास्थ्य परीक्षण – परिवारका सदस्यलाई समय-समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउने अभ्यास हुनुपर्छ।
५. स्वास्थ्यप्रद बानी – व्यायाम गर्ने, धुम्रपान/मद्यपान नगर्ने र पर्याप्त निद्रा लिने जस्ता कुराले परिवारिक स्वास्थ्यलाई टेवा पुऱ्याउँछ।

उपयुक्त घरायसी वातावरणका विशेषता:

१. घर उज्यालो र हावापानी आउने गरी बनाएको हुनु।
२. स्वच्छ शौचालय, सरसफाइ र ढल व्यवस्थापन हुनु।
३. खानेपानी सुरक्षित राख्ने र नाली/फोहर व्यवस्थापन उचित हुनु।
४. बालबालिका र बृद्धबृद्धाका लागि सुरक्षित बस्ने व्यवस्था हुनु।
५. घर वरिपरि हरियाली, बगैँचा वा खुला ठाउँ हुनु।

पाठः ६ उद्यमशिलता

पाठः १ एक विद्यालय एक उद्यम सिप

विद्यालय भनेको केवल पढाइ गर्ने स्थान मात्र नभई जीवनयापनका लागि आवश्यक सीप र उद्यमशीलता विकास गर्ने केन्द्र पनि हो। "एक विद्यालय, एक उद्यम सिप" भन्ने अवधारणा अन्तर्गत प्रत्येक विद्यालयमा कम्तीमा एउटा उत्पादन वा उद्यम सम्बन्धी सीप सिकाउन र अभ्यास गराउनुपर्ने हुन्छ। यसले विद्यार्थीहरूलाई व्यावहारिक शिक्षा, आत्मनिर्भरता र भविष्यमा रोजगारी वा व्यवसाय गर्ने क्षमता विकास गर्न मद्दत गर्छ। **उद्देश्य :**

- विद्यार्थीलाई सिपमूलक शिक्षा प्रदान गर्ने
- उद्यमशीलता र आत्मनिर्भर बन्न प्रेरित गर्ने
- पढाइसँगै व्यावहारिक सीप सिकाउने
- स्थानीय स्रोत साधनको सदुपयोग गर्ने
- विद्यालयलाई पनि उत्पादन र उद्यमशीलता केन्द्र बनाउने



महत्त्व :

- व्यावहारिक शिक्षा – विद्यार्थीले कक्षाकोठाभित्र मात्र नभई जीवन उपयोगी सीपहरू (जस्तै—कृषि, सिलाइ-बुनाइ, सूचना प्रविधि, हस्तकला आदि) सिक्छन्।
- आत्मनिर्भरता – सिकेको सीप प्रयोग गरेर भविष्यमा स्वयं उद्यम सञ्चालन गर्न सक्ने क्षमता बढ्छ।
- आय आम्दानी – विद्यालयमा उत्पादन हुने सामान (जस्तै—तरकारी, फूल, हस्तकला सामग्री) बिक्री गरेर विद्यालय वा विद्यार्थीलाई आम्दानीको स्रोत बनाइन्छ।
- समाजसँग सम्बन्ध – विद्यालयले उत्पादनमार्फत स्थानीय समाजसँग सम्बन्ध र सहकार्य कायम गर्छ।
- रोजगारी सिर्जना – विद्यार्थीले विद्यालयमा सिकेको सीपले भविष्यमा रोजगार वा स्व-रोजगारीको अवसर पाउँछन्।
- जीवन उपयोगी ज्ञान – विद्यालयको शिक्षा केवल किताबमा सीमित नभई जीवनमै प्रयोग गर्न सक्ने ज्ञानमा रूपान्तरण हुन्छ।

उदाहरण :

कृषिमूलक सीप (तरकारी खेती, फलफूल रोपण, मौरीपालन)
प्राविधिक सीप (कम्प्युटर, मोबाईल मर्मत, ग्राफिक डिजाइन)

हस्तकला सीप (माटोको भाँडा, ढाकाको टोपी, बुनाइ, सिलाइ)

सेवा-आधारित सीप (क्यान्टिन सञ्चालन, स्कुल क्यान्टिन सफाइ, बेकरी)

सामुदायिक होमस्टे भनेको कुनै गाउँ वा समुदायका स्थानीय मानिसहरूले आफ्नै घरलाई पर्यटकका लागि खुला गर्ने व्यवस्था हो। पर्यटकले त्यही घरमा बसेर स्थानीय खाना खान्छन्, संस्कृति, परम्परा, भाषा र जीवनशैली अनुभव गर्छन्। यसले पर्यटकलाई "घर जस्तै" अनुभव दिलाउँछ भने



स्थानीयलाई आमदानी र पहिचान दिन्छ। होमस्टे भन्नाले स्थानीय बासिन्दाले आफ्नै घरमा आगन्तुकलाई स्वागत सत्कार गर्दै बस्ने, खाने र स्थानीय संस्कृतिसँग नजिक हुने वातावरण प्रदान गर्ने व्यवस्था हो। देवचुलीमा थुप्रै होमस्टेहरू सञ्चालनमा छन् जसले गाउँ पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गर्ने काम गरेका छन्।

पुराना समयमा बटुवा वा यात्रुहरू यात्रा गर्दा गाउँघरमा बास खोज्थे। गाउँलेहरूले आतिथ्य देखाउँदै आफ्नो घरमा बस्न दिने गर्थे। यात्रुले धन्यवादस्वरूप केही "भाग" (पैसा वा अन्न) त्यहाँ छोड्ने गर्थे। यही परम्परा पछि व्यवस्थित बन्दै "होमस्टे" मा परिणत भयो। नेपालमा औपचारिक रूपमा सामुदायिक होमस्टे कार्यक्रम २०५८ सालतिर पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि सुरु भएको मानिन्छ।

महत्व

- स्थानीयलाई रोजगारी र आयको स्रोत।
- संस्कृतिको संरक्षण र प्रचार।
- पर्यटकले मौलिक जीवनशैली अनुभव गर्ने अवसर।
- ग्रामीण पर्यटनलाई प्रोत्साहन।

देवचुली नगरपालिकाको होमस्टे

देवचुली नगरपालिका नवलपुर जिल्लामा अवस्थित पर्यटकीय सम्भावना बोकेको नगर हो। यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक विविधता, धार्मिक स्थलहरू र स्थानीय जनजीवन अनुभव गर्नका लागि सामुदायिक होमस्टे महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेका छन्।

देवचुली नगरपालिकामा रहेका प्रमुख होमस्टेहरू

१. थारु सामुदायिक होमस्टे (देवचुली दक्षिण क्षेत्र)

यहाँ थारु समुदायको सांस्कृतिक नृत्य, माछापालन, परम्परागत खाना (धानको भात, माछा, घोंगी, ढिँडो आदि) चाख्न पाइन्छ। थारु परम्परागत घर, जीवनशैली र चाडपर्व नजिकबाट हेर्न पाइन्छ।

२. गाउँ-पर्यटन होमस्टे (देवचुली-डाँडागाउँ, अर्गली, अन्य बस्तीहरू)

यस क्षेत्रमा होमस्टे बसाइसँगै प्राकृतिक दृश्यावलोकन, पदयात्रा, सामुदायिक कृषि अनुभव, मधुमक्खीपालन, लोकसंस्कृति अनुभव गर्न पाइन्छ।

पाठः ३ एक विद्यार्थी, एक उत्पादन र करेसाबारी कार्यक्रम

“एक विद्यार्थी, एक उत्पादन र करेसाबारी कार्यक्रम” विद्यालयस्तरमा लागू गरिएको एउटा जीवनोपयोगी शैक्षिक तथा व्यावहारिक कार्यक्रम हो। यसको मूल उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई केवल पाठ्यपुस्तकमा आधारित ज्ञानमा सीमित नराखी व्यवहारिक सीप, आत्मनिर्भरता, उत्पादनशील सोच र वातावरणमैत्री जीवनशैलीतर्फ उन्मुख गराउनु हो।



यस कार्यक्रमअन्तर्गत प्रत्येक विद्यार्थीले विद्यालय परिसर वा आफ्नै घरमा करेसाबारी (तरकारी/फलफूल बारी) बनाउनुपर्छ र कुनै न कुनै उत्पादन (जस्तै— तरकारी, फलफूल, फूल, औषधिजन्य बोटबिरुवा, हस्तकला, पशुपालन वा अन्य साना उद्यम) गर्ने जिम्मेवारी लिनुपर्छ।

यसले विद्यार्थीलाई “पढाइसँगै उत्पादन र सीप” को अवधारणामा जोडेर शिक्षालाई जीवनमुखी, व्यावसायिक र आत्मनिर्भर बनाउने प्रयास गर्दछ।

महत्व :

व्यवहारिक शिक्षा :

विद्यार्थीले केवल किताबमा होइन, व्यवहारमा पनि काम गर्ने अवसर पाउँछन्। कृषि, उद्यमशीलता र सीप सिकेर जीवनोपयोगी ज्ञान हासिल हुन्छ।

आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास :

आफ्नै करेसाबारीमा उत्पादन गरेर खाने बानी बन्छ। आफैले उब्जाएको उत्पादन देख्दा गर्व र आत्मविश्वास बढ्छ।

स्वास्थ्य र पोषण :

करेसाबारीमार्फत ताजा, विषादीमुक्त तरकारी र फलफूल खान पाइन्छ। यसले विद्यार्थी तथा परिवारलाई पौष्टिक आहार प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

पर्यावरणीय महत्व :

खाली जमिन उपयोग हुन्छ। हरियाली बढ्छ, वातावरण शुद्ध र आकर्षक बन्छ।

आर्थिक लाभ :

अतिरिक्त उत्पादन बिक्री गरेर विद्यार्थी वा विद्यालयलाई सानो आर्थिक आम्दानी हुन्छ। साना उद्यमको अभ्यासले भविष्यमा ठूलो व्यवसाय सञ्चालन गर्ने आधार तयार गर्छ।

सीप विकास र व्यावसायिक शिक्षा :

विद्यार्थीले खेतीपाती, पशुपालन, हस्तकला, साना उद्योग आदि सीप सिक्छन्। विद्यालय शिक्षा संगसंगै जीवनोपयोगी सीप पनि प्राप्त हुन्छ।

सामुदायिक विकास :

विद्यालयस्तरमै यस्तो अभ्यासले परिवार र समुदायलाई पनि उत्पादन र उद्यमशीलतामा प्रोत्साहित गर्छ। सामुदायिक आत्मनिर्भरता र एकता बढ्छ।

राष्ट्रको विकास :

विद्यालयस्तरमै उत्पादक, उद्यमशील र आत्मनिर्भर विद्यार्थी तयार हुन्छन्। यसले दीर्घकालीन रूपमा कृषि उत्पादन, खाद्य सुरक्षा र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

स्थानिय उद्यम भन्नाले कुनै क्षेत्र वा समुदायमा पाइने कच्चा पदार्थ, प्राकृतिक स्रोत र परम्परागत ज्ञानलाई प्रयोग गरेर सञ्चालन गरिने उत्पादन, व्यवसाय वा सेवा कार्यलाई जनाउँछ। यसलाई रैथाने उद्यम पनि भनिन्छ किनभने यसले त्यहीँको मौलिक स्रोत, संस्कृति र सीपलाई आधार मानेर विकास गर्छ। जस्तै:

- रैथाने खाना (ढिडो, गुन्द्रुक, सुकुटी, धोक्रो आदि)
- हस्तकला (ढाका बुनाई, टोपि, माला, मट्काभाँडा)
- कृषि आधारित उत्पादन (मकै, कोदो, अदुवा, मह, तरकारी)
- पर्यटनमा आधारित उद्यम (होमस्टे, गाउँ-घुम्ती सेवा)

महत्व :

१. रोजगारी सृजना – स्थानिय स्रोतमै आधारित भएकाले गाउँघरमै रोजगारी दिन्छ, युवा बाहिर जान बाध्य हुँदैनन्।
२. आर्थिक समृद्धि – स्थानिय उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउँदा व्यक्तिगत तथा सामुदायिक आय बढ्छ।
३. संस्कृति संरक्षण – रैथाने परिकार, भेषभूषा, कला र परम्परागत सीप जोगाउन मद्दत गर्छ।
४. आत्मनिर्भरता – स्थानीय उत्पादन र प्रयोगले आयातमा निर्भरता घटाउँछ।
५. पर्यटन प्रवर्द्धन – रैथाने उद्यमहरूले गाउँ, नगर र देशलाई चिनाउने र पर्यटक आकर्षित गर्ने भूमिका खेल्छ।
६. सामाजिक एकता – उद्यम सामूहिक रूपमा सञ्चालन गर्दा सहकार्य, विश्वास र सामाजिक एकता बलियो हुन्छ।
७. पर्यावरण संरक्षण – स्थानिय स्रोतलाई टिकाउ रूपमा प्रयोग गर्ने भएकाले वातावरणमैत्री हुन्छ।

पाठः ५ देवचुली नगरपालिकामा भएका साना तथा मझौला उद्योगहरूको सञ्चालन

देवचुली नगरपालिका, नवलपुर जिल्लामा अवस्थित, प्राकृतिक स्रोतसाधन, सांस्कृतिक विविधता र कृषिमा आधारित एक समृद्ध नगर हो। यहाँका धेरै उद्योगहरू कृषि, पशुपालन, पर्यटन र हस्तकला मा आधारित छन्।

१. कृषि आधारित साना उद्योग

दुध तथा दुग्धजन्य उद्योग – स्थानीय स्तरमा संकलित दुधबाट दही, पनीर, घ्यू उत्पादन गरिन्छ।

धान, गहुँ तथा मकै मिल (चामल मिल, पिठो मिल) – कृषकबाट संकलन गरिएका अन्न अन्नजन्य उत्पादन प्रशोधन गरेर बजारमा पठाइन्छ।

तेल उद्योग (सरसफाइ र खानेतेल उत्पादन) – सरसफाइ प्रयोजन र खानेतेल दुवै उत्पादन गर्ने साना मिलहरू सञ्चालनमा छन्।

२. खाद्य तथा पेय उद्योग

बेकरी उद्योग – स्थानीय युवा उद्यमीहरूले स्थापना गरेका बेकरी पसल तथा उद्योगहरूले केक, बिस्कुट, ब्रेड उत्पादन गर्छन्।

चिया तथा कफी प्रशोधन केन्द्र – करेसाबारी तथा साना बगैँचामा उत्पादन भएको चिया-पात, कफी प्रशोधन गरी बजारमा पुर्‍याउने काम।

३. हस्तकला तथा रैथाने उद्योग

डोका, नाम्लो, नाङ्लो उत्पादन गर्ने उद्योग – बाँस र मूँजका सामग्री प्रयोग गरी स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुन्छ।

रैथाने बस्त्र (ढाका बुनाइ, ढाका टोपी, कपडा उत्पादन) – परम्परागत सीपलाई प्रयोग गरी स्थानीय महिलाले चलाएका साना उद्योगहरू।

४. पर्यटन तथा होमस्टे उद्योग

सामुदायिक होमस्टे – देवचुलीका विभिन्न वडाहरूमा सञ्चालनमा रहेका होमस्टेले पर्यटकलाई बस्न, खान र स्थानीय संस्कृतिको अनुभव दिलाउँछन्।

रैथाने परिकार उत्पादन – ढिंडो, सेल रोटी, गुन्द्रुक, सुकुटी जस्ता स्थानीय खानेकुरा उत्पादन र बिक्री।

५. मझौला उद्योग



काठ तथा फर्निचर उद्योग – घरायसी प्रयोग हुने फर्निचर, ढोका, झ्याल उत्पादन गर्ने उद्योगहरू।
कम्पाउन्ड र ईटा उद्योग – स्थानीय निर्माण सामग्री उत्पादन गर्ने मझौला उद्योग।
पोल्ट्री फार्म तथा माछा पालन उद्योग – मासु तथा अण्डा उत्पादन गरी नवलपुर र चितवनसम्म आपूर्ति गर्ने।

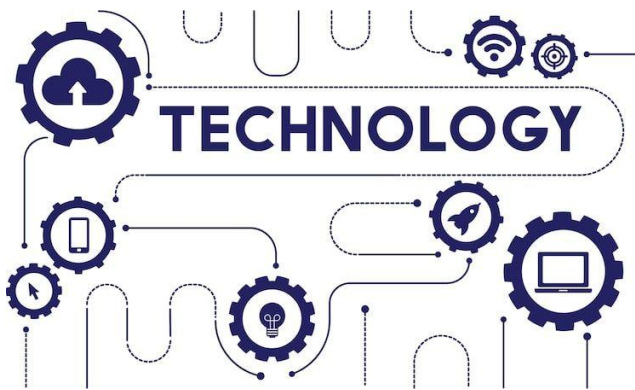
◆ महत्व

१. स्थानीय रोजगारी सिर्जना – युवाहरूलाई रोजगार उपलब्ध हुन्छ।
२. आर्थिक आत्मनिर्भरता – नगरमै उत्पादन गरेर आय बढाउँछ।
३. रैथाने संस्कृति संरक्षण – हस्तकला र परम्परागत परिकारलाई जोगाउँछ।
४. पर्यटन प्रवर्द्धन – होमस्टे र स्थानीय परिकारले पर्यटक आकर्षित गर्छ।
५. स्थानीय स्रोतको सदुपयोग – खेतबारी, जंगल र नदीजन्य स्रोत प्रयोग हुन्छ।

एकाइ: ७ सूचना सञ्चार र प्रविधि

पाठ: १ सूचना सञ्चार प्रविधिको विकास र इतिहास

सूचना सञ्चार प्रविधि (ICT) भन्नाले सूचना सङ्कलन, प्रशोधन, भण्डारण र आदान-प्रदान गर्ने आधुनिक उपकरण, प्रणाली र माध्यमलाई जनाउँछ। यसले मानिसको जीवनलाई सहज, छिटो र डिजिटल बनाउँछ।



- प्राचीन काल: मानिसहरूले धुवाँ, ढोल, शंख, चित्र वा दूतमार्फत सूचना आदान-प्रदान गर्थे।
- मध्यकाल: चिठीपाती, कबुतर, दूत र छापाखानाको प्रयोगले सूचना फैलिन सजिलो बनायो।
- आधुनिक युग: टेलिग्राफ (१८३७), टेलिफोन (१८७६), रेडियो (१८९५) र टेलिभिजन (१९२०) जस्ता प्रविधिहरू विकास भए।
- समकालीन युग: कम्प्युटर, इन्टरनेट, मोबाइल फोन, सामाजिक सञ्जाल र कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) को प्रयोगले सूचना सम्प्रेषणलाई विश्वव्यापी र छिटो बनाएको छ।

नेपालमा विकास

- १९७१: पहिलो टेलिफोन सेवा।
- २०१८: रेडियो नेपाल स्थापना।
- २०३२: नेपाल टेलिभिजन (NTV) सञ्चालन।
- २०५१: इन्टरनेट सेवा सुरु।
- हाल मोबाइल, 4G/5G इन्टरनेट, डिजिटल बैंकिङ र ई-गभर्नेन्स प्रयोगमा छन्।

महत्व

- शिक्षा: अनलाइन कक्षा, डिजिटल पुस्तकालय।
- स्वास्थ्य: टेलिमेडिसिन र जानकारी आदान-प्रदान।
- व्यापार/कृषि/पर्यटन: छिटो र सरल सेवा।
- समाज: स्थानीयदेखि विश्वव्यापी स्तरसम्म मानिसलाई जोड्ने माध्यम।

स्थानिय सञ्चार माध्यम भन्नाले कुनै गाउँ, नगर वा समुदायभित्र समाचार, सूचना र विचार आदान-प्रदान गर्ने सबै माध्यमलाई जनाउँछ। यसले स्थानीय जनताको जानकारी, शिक्षा, चेतना र सामाजिक एकतालाई प्रवर्द्धन गर्ने काम गर्छ।

स्थानिय स्तरमा उपलब्ध सञ्चार माध्यमहरू

○ रेडियो:

स्थानीय समाचार, कृषि, स्वास्थ्य, शिक्षा र मनोरञ्जनको जानकारी दिन प्रयोग। उदाहरण: Happy F.M., Kalika .F.M.

○ टेलिभिजन:

राष्ट्रिय तथा स्थानीय समाचार, सामाजिक कार्यक्रम, खेलकुद र शिक्षा प्रसारण।

○ समाचार पत्र र पत्रिका:

दैनिक/साप्ताहिक समाचार, विज्ञापन, स्थानीय घटनाक्रम।

○ सामाजिक सञ्जाल र मोबाइल:

फेसबुक, टिकटक, व्हाट्सएप, मेलमार्फत तुरन्त सूचना आदान-प्रदान। विद्यालय, नगरपालिका र स्वास्थ्य संस्थाले सूचना पुर्‍याउन प्रयोग।

○ सामुदायिक सूचना बोर्ड:

गाउँ वा नगरपालिकामा सूचना, कार्यक्रम, चेतावनी, स्वास्थ्य तथा कृषि सम्बन्धी जानकारी राखिने। दूत, टोली वा जनप्रतिनिधि मार्फत सञ्चार: जनप्रतिनिधि वा सामाजिक कर्मचारीहरूले स्थानीय घर-घरमा जानकारी पुर्‍याउने।

भूमिका

- जानकारी पुर्‍याउने: स्थानीय जनतालाई सरकारी योजना, स्वास्थ्य, शिक्षा र कृषि सम्बन्धी सूचना प्रदान।
- समाज चेतना: विपद्, स्वास्थ्य, वातावरणीय संरक्षण र सामाजिक न्यायमा चेतना बढाउने।
- शिक्षा र मनोरञ्जन: विद्यार्थी र सर्वसाधारणका लागि ज्ञान र मनोरञ्जनको स्रोत।
- सहभागिता बढाउने: स्थानीय कार्यक्रम, मतदान, सार्वजनिक बैठक र सामाजिक अभियानमा जनताको सहभागिता सुनिश्चित।
- समस्या समाधान: स्थानीय समस्याबारे सूचना आदान-प्रदान गरेर शीघ्र समाधानमा सहयोग।

आधुनिक युगमा इमेल र युट्युबले जीवनलाई छिटो, सजिलो र डिजिटल बनाएको छ। इमेलले विश्वका कुनै पनि स्थानमा छिटो र सुरक्षित सन्देश पठाउन र प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। व्यवसाय, शिक्षा र व्यक्तिगत जीवनमा जानकारी आदान-प्रदानको प्रमुख माध्यम बनेको छ। युट्युबले शिक्षण, मनोरञ्जन, कला, संगीत र सामाजिक अभियानहरूमा पहुँच बढाएको छ। विद्यार्थी र शिक्षकले भिडियो ट्यूटोरियल र अनलाइन कक्षामा ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छन् भने व्यवसायीले उत्पादन र सेवाको प्रचार-प्रसार गर्न सक्छन्। यसरी, इमेल र युट्युबले सामाजिक, शैक्षिक, सांस्कृतिक र व्यवसायिक क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आधुनिक जीवनको अभिन्न हिस्सा बनिसकेको छ।

१. इमेल (Email)

इमेल (Electronic Mail) भनेको इलेक्ट्रोनिक माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिलाई सूचना, सन्देश वा कागजात पठाउने तरिका हो।

भूमिका

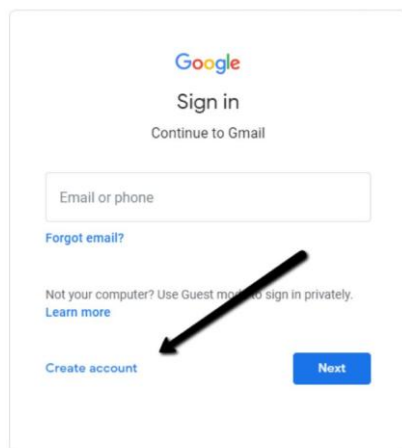
- छिटो र सुरक्षित सन्देश आदान-प्रदान।
- व्यवसाय, शिक्षा र व्यक्तिगत जीवनमा सञ्चारको आधार।
- डिजिटल कागजात पठाउने र प्राप्त गर्ने सुविधा।
- सूचना भण्डारण र पुनः प्रयोग गर्न सजिलो।

विशेषताहरू

- विश्वव्यापी पहुँच
- सस्तो र छिटो
- फाइल, फोटो, भिडियो संलग्न गर्न सकिने
- पहुँचयोग्य सुरक्षा र गोपनीयता

इमेल खाता सिर्जना गर्ने तरिका

- Gmail वेबसाइटमा जानुहोस्: www.gmail.com
- “Create account” क्लिक गर्नुहोस्।
- व्यक्तिगत विवरण (नाम, इमेल ठेगाना, पासवर्ड) भर्नुहोस्।
- मोबाइल नम्बर र वैकल्पिक इमेल थप्नुहोस्।
- सेवा सर्त पढेर “I agree” क्लिक गर्नुहोस्।



२. युट्युब (YouTube)

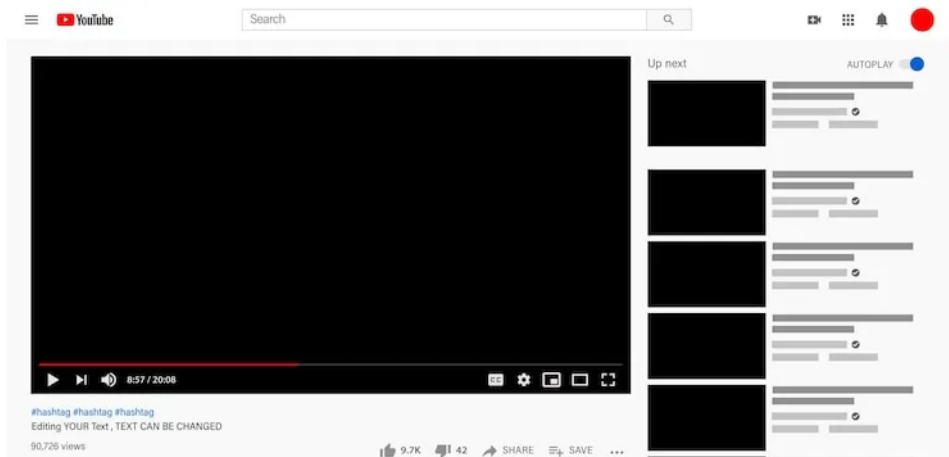
युट्युब भनेको इन्टरनेटमा आधारित भिडियो प्लेटफर्म हो जसमा प्रयोगकर्ताले भिडियो हेर्न, अपलोड, शेयर र कमेन्ट गर्न सक्छन्।

भूमिका

- सूचना र ज्ञानको पहुँच बढाउने माध्यम।
- शिक्षा, मनोरञ्जन, कला र संस्कृति प्रवर्द्धन।
- व्यवसाय, विज्ञापन र मार्केटिङको अवसर।
- समुदायसँग संचार र अन्तरक्रियालाई सहज बनाउने।
- युट्युब खाता सिर्जना गर्ने तरिका
- www.youtube.com
- मा जानुहोस्।
- “Sign in” क्लिक गरेर Gmail खाता प्रयोग गरी लगइन गर्नुहोस्।
- प्रोफाइल फोटो क्लिक गरी “Your Channel” चयन गर्नुहोस्।
- नाम र विवरण राखेर “Create Channel” क्लिक गर्नुहोस्।

विशेषताहरू

- भिडियो हेर्न, लाइक/कमेन्ट गर्न, शेयर गर्न सजिलो।
- आफ्नो च्यानल बनाएर सामग्री अपलोड र व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।
- विश्वव्यापी दर्शकसम्म पुग्न सक्छ।



ईसेवा (eSewa) नेपालको पहिलो र सबैभन्दा लोकप्रिय डिजिटल वालेट/भुक्तानी सेवा हो। यसले बैंक नगरी घरेबाट मोबाइल वा कम्प्युटरमार्फत सेवा शुल्क, बिल, शुल्क र अन्य भुक्तानी गर्न सजिलो बनाएको छ।

आवश्यकता

- स्मार्टफोन वा कम्प्युटर
- इन्टरनेट जडान
- ईसेवा खाता (Mobile App वा वेबसाइट)
- बैंक खाता वा क्यास/बैंक कार्ड लिंक गरिएको

घरायसी बिल तिर्ने सामान्य प्रक्रिया

- ईसेवा एप/वेबसाइट खोल्नुहोस्:
- मोबाइलमा eSewa एप खोल्नुहोस् वा www.esewa.com.np मा जानुहोस्।
- लगइन गर्नुहोस्:
- आफ्नो ईसेवा खाता प्रयोग गरेर लगइन गर्नुहोस्।
- बिल भुक्तानी विकल्प छान्नुहोस्:
- “Utility Bill Payment” वा “बिल भुक्तानी” विकल्पमा जानुहोस्।
- घरायसी बिलको प्रकार चयन गर्नुहोस् (जस्तै: बिजुली, पानी, इन्टरनेट)।
- बिल विवरण भर्नुहोस्:
- ग्राहक नम्बर, उपभोक्ता आईडी वा बिल नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्।
- आवश्यक भए बिल रकम पनि देखाइन्छ।
- भुक्तानी गर्नुहोस्:
- लिंक गरिएको बैंक खाता, कार्ड वा ईसेवा वालेटबाट रकम भुक्तानी गर्नुहोस्।
- भुक्तानी सफल भएपछि रसीद (Receipt) डाउनलोड वा सेभ गर्न सकिन्छ।



महत्त्व र फाइदा

- घरमै बस्दा बिल भुक्तानी गर्न सकिन्छ।
- लामो लाइन र समय बचत हुन्छ।
- सुरक्षित र छिटो भुक्तानीको माध्यम।
- ट्रान्जेक्शनको रसीद डिजिटल रूपमा प्राप्त हुन्छ।