गैंडाकोट नगरपालिकाको
स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयनका लागि
शिक्षक स्रोत सामग्री
२०७९

गैंडाकोट नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

गैंडाकोट, नवलपरासी (ब.सु.पू.)

गण्डकी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक :

गैंडाकोट नगरपालिकाको कार्यालय, २०७९

सर्वाधिकार :

गैंडाकोट नगरपालिकाको कार्यालय

तयारकर्ता समूह :

डा. बालकृष्ण चापागाईं	गोपाल प्रसाद भण्डारी
हेमचन्द्र पौडेल	गोविन्दराज विनोदी
प्रजानाथ कँडेल	कमल सुवेदी
मिलन श्रेष्ठ	खेमराज सापकोटा
मनोज विक्रम विष्ट	नवराज काफ्ले
दीपक रावत	निर्मल पाण्डे
यदुनाथ पोखेल	लीलाधर शर्मा
डिल्लीराज आचार्य	ई. विनोद न्यौपाने
राजु पुरी	कपिल लामिछाने

भूमिका

विद्यालयको आधारभूत तहमा अध्यापन गराइने विभिन्न विषयहरू र तिनीहरूको पाठ्यघण्टा समयक्रम अनुसार परिवर्तन हुने गरेका छन् । राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले विद्यालयमा अध्यापन गराउने विभिन्न विषयहरू र तिनीहरूको पाठ्यघण्टाको बारेमा स्पष्ट पारेको छ। यही आधारमा गैंडाकोट नगरपालिकाबाट आधारभूत तहको कक्षा १ र २ मा स्थानीय पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०७८ मा लागू भएको छ। कक्षा ३ मा शैक्षिक सत्र २०७९ तथा त्यसपछि क्रमशः माथिल्लो कक्षामा लागू गरिने योजना तय भएको छ। स्थानीय पाठ्यक्रम लागू गर्दा विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको प्रयोग गर्नको सट्टा शिक्षकहरूले नै स्थानीय पाठ्यक्रमको आधारमा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न शैक्षिक गतिविधिमा संलग्न गराई सिकाइ क्रियाकलापमा सक्रिय बनाउने नीति लिइएको छ। विगतको अभ्यासको आधारमा शिक्षकलाई आफ्नो अध्यापनलाई प्रभावकारी बनाउन थप अध्ययन सामग्रीको आवश्यकता महशुस भएकाले स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका सिकाइ उपलब्धि तथा सक्षमता हासिल गराउन सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले यो स्रोत सामग्री तयार गरिएको हो ।

यो सामग्री गैंडाकोटका विभिन्न विद्यालयहरूमा अध्यापन गराउने शिक्षकहरू शिक्षाका कर्मचारीहरू र शिक्षाविद्हरूको विशेष योगदानमा तयार भएको छ। मूलत स्थानीय पाठ्यक्रमका विषय क्षेत्र र उपक्षेत्रहरूको आधारमा विषयवस्तु पस्कने प्रयास भएको छ । यो सामग्री तयार गर्न विभिन्न समयमा कार्यशाला, बैठक तथा छलफल र अन्तरक्रियाको आयोजना भएका छन् । लामो समयको पश्चात पनि यो रूपमा सामग्री विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउन प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्नु हुने सबै महानुभावहरू धन्यवादका पात्र हुनु हुन्छ । यो सामग्रीलाई थप परिष्कृत गर्न सामग्री प्रयोगकर्ता र अन्य सबै सम्बद्ध महानुभावहरूबाट रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछु ।

मदनभक्त अधिकारी
नगरप्रमुख, गैंडाकोट नगरपालिका
असार, २०७९

स्रोत सामग्री प्रयोगको सम्बन्धमा

यो स्रोत सामग्री गैंडाकोट नगरपालिकाबाट स्थानीय विषयको रूपमा तयार भएको स्थानीय पाठ्यक्रम लागू गर्न शिक्षकलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले तयार भएको हो । विशेषत पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका विषयवस्तुहरूलाई केन्द्रविन्दुमा राखेर स्रोत सामग्री तयार गरिएको छ । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका सबै विषयवस्तुहरू सबै कक्षाको लागि फरक हुने तर शिक्षकको लागि एउटै स्रोत सामग्री तयार गरिएको छ । यही कुरालाई आधार मानेर शिक्षक मित्रहरूले यो सामग्रीको अध्ययन गरिसकेपछि विद्यार्थीको स्तर अनुसार र पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका सिकाइ उपलब्धि तथा सक्षमताको आधारमा विषयवस्तु पस्कने र ती विद्यार्थीहरूले ती विषयवस्तु ग्रहण गर्न सक्ने बनाउन विभिन्न विधि र तरिकाहरू अपनाउनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

यो स्रोत सामग्रीमा उल्लेख गरिएको भन्दा थप विषयवस्तु अन्य भरपर्दा सामग्रीहरूबाट पनि अध्ययन गरी कक्षा कोठामा कार्यान्वयनमा ल्याउन सकिन्छ । पाठ्यक्रमले विद्यार्थीको ज्ञान तहको भन्दा पनि प्रयोग तह र सिर्जनात्मक पक्षको अधिकतम उपयोग गर्ने मूल्याङ्कनका आधारहरू उल्लेख गरेको हुँदा प्रत्येक पाठ्य क्षेत्रलाई सिर्जनात्मक तरिकाबाट कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नु उपयुक्त हुन्छ । निश्चित विषयवस्तु अध्यापन गराउँदा विभिन्न कोणबाट विद्यार्थीलाई जिज्ञासु बनाउने, प्रश्न सिर्जना गर्न सक्षम बनाउने क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न पर्दछ । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नै परिवेशमा भएका विभिन्न पक्षहरूको अरूसँग तुलना गर्ने र विश्लेषण गर्न तार्किक कुराहरू प्रस्तुत गर्न सक्ने क्षमता विकास गर्ने शैक्षिक गतिविधि गराउन अनिवार्य छ । खोजी गरी अध्ययन गर्ने, परियोजना कार्य गरी स-साना प्रतिवेदनहरू तयार गर्न, घटनाहरूको सिर्जनात्मक तरिकाबाट आलोचना गर्न सक्ने क्रियाकलाप तयार गरी विद्यार्थीहरूलाई सिकाई क्रियाकलापमा सक्रिय बनाउनु पर्दछ ।

स्रोत सामग्रीले उठान मात्र गरी छोडेका विषयवस्तुलाई थप विस्तृत तरिकाबाट प्रस्तुत गर्न शिक्षक मित्रहरूले आफ्नो स्थानीय तहमा भएका विभिन्न उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्नु पर्दछ । विद्यार्थीको आफ्नै जीवनमा घटेका विभिन्न घटनाहरूबाट थप शिक्षा लिन त्यस्ता घटनाहरूलाई प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्ने बनाउनु पर्दछ । स्थानीय स्तरमा विद्यमान र विगतका प्रेरक व्यक्तित्वहरूबाट सिक्न सक्ने कुराहरू पनि कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नु पर्दछ । यो अध्ययन सामग्रीले विद्यालयमा गैंडाकोटको स्थानीय पाठ्यक्रम अनुसार कक्षा कोठामा विद्यार्थीहरूलाई सिकाइ क्रियाकलापमा सक्रिय बनाउन प्रभावकारी भूमिका खेल्नेछ भन्ने विश्वास लिइएको छ । यसलाई थप सुधार गर्न यहाँहरूको रचनात्मक सुझावको लागि हार्दिक आह्वान गर्दछौं ।

डा. बालकृष्ण चापागाईं
प्रमुख
शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा
असार, २०७९

विषय सूची

क्र.सं.	विषयवस्तु	पेज नं.
१.	स्थानीय भूगोल कला र संस्कृति	१
२.	स्थानीय प्रशासन, शिक्षा र विकास	६
३.	विज्ञान प्रविधिको साक्षरता र सुरक्षा	१७
४.	स्थानीय उत्पादन, उद्योग र व्यवसाय	२७
५.	सहकारी र बैङ्क	३०
६.	खेलकूद र नैतिक चरित्र	३५

एकाई १
स्थानीय भूगोल, कला र संस्कृति
१. नगर क्षेत्रभित्रको प्राकृतिक संरचना र वातावरण

गैंडाकोट नगरपालिका नेपालको मध्य भागमा अवस्थित नवलपरासी (ब.सु.पू.)भित्र पर्ने चारवटा नगरपालिकाहरूमध्ये सबैभन्दा पूर्वमा पर्ने एउटा नगरपालिका हो । यसको दक्षिण तथा पूर्वमा बागमती प्रदेश अन्तर्गत चितवन जिल्लाको भरतपुर महानगरपालिका पर्दछ । उत्तरतर्फ बुलिङटार गाउँपालिका र तनहुँको देवघाट गाउँपालिका पर्दछ भने पश्चिममा देवचुली नगरपालिका पर्दछ । यसको भूभाग दक्षिणतर्फ नारायणी नदीको किनारदेखि उत्तरतर्फ वडा नं. १८ को बसेनी क्षेत्रसम्म विस्तारित यो पालिकाको दक्षिणतर्फ समथर भूभाग रहेको छ भने, उत्तरतर्फ पहाडी क्षेत्र पर्दछ । समथर भूभागतर्फ घना बस्ती छ भने पहाडी भेगतर्फ क्रमशः भिरालो र पहाडी क्षेत्रमा पातलो बस्ती पर्दछ । वनजङ्गल र वनस्पतिको कारणले यो पालिका प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण छ । यस नगरपालिकाले पूर्व पश्चिम राजमार्गको सरदर १७ किलोमिटर भूभाग ओगटेको छ । यस नगरभित्र वनजङ्गल, खोला, पहाड, खेतीयोग्य जमिनहरू, बगर र गौचरन पनि छन् । विभिन्न खालको प्राकृतिक संरचनाले यो पालिकालाई एउटा सुन्दर आकर्षक क्षेत्रको रूपमा विकास गर्न मद्दत गरेको छ । विविध भौगोलिक विशेषताले यसको सुन्दरतालाई थप मलजल गरेको छ ।

समथर भूभाग

समथर भूभाग भनेको समान उचाइमा फैलिएको जमिनको भाग हो । यो भूभाग मुख्य गरी गैंडाकोट नगरपालिकाको दक्षिण क्षेत्रमा अवस्थित छ । समथर भूभाग उत्पादनको हिसाबले राम्रो मानिन्छ । समथर भूभागमा यातायातको साधनको सहजता, खाद्यान्नको अधिक उत्पादन, पशुपालन गर्न सक्ने वातावरण भएकोले धेरै मानिसहरूको बासस्थानको छनोटको रूपमा रहेको छ । गैंडाकोट हुँदै पूर्व पश्चिम फैलिएको महेन्द्र राजमार्गको दायाँबायाँका धेरैजसो भौगोलिक क्षेत्र समथर भूभागको रूपमा रहेका छन् ।

पहाडी भूभाग

पहाडी भूभाग एक प्रकारको भूबनोट हो जुन सीमित परिधिभित्र वरपरको क्षेत्रभन्दा अग्लो हुन्छ । यस नगरको पहाडी क्षेत्रमा वनजङ्गल, ढोडेनी, दमार, बसेनी, रतनपुर आदि ठाउँहरू पर्दछन् । सामान्यतया जमिनको धेरैजसो सतह भिरालो परेको र वरिपरीको ठाउँभन्दा उच्चो रहेको भागलाई पहाडी क्षेत्र भनिन्छ । पहाडी क्षेत्र समथर भूभागभन्दा कम गर्मी हुन्छ । समुद्री सतहभन्दा अग्लो भूभागमा रहेकाले पहाडी भागमा कम तापक्रम हुन्छ । पहाडी भागमा बुट्यान र साना रूखहरूको वाहुल्य हुने भएकाले बाख्रा तथा भेडा पालनका लागि उपयुक्त हुन्छ । खाद्यान्न बाली राम्रो नभए पनि गेडागुडी, तरुल, आलु केरा नासपतीजस्ता फलहरू फलाएर आम्दानी गर्न सकिन्छ । गैंडाकोटको वार्ड नम्बर ३ र १८ का धेरै स्थानहरू पहाडी भूभागमा पर्दछन् । यातायातको साधनको कठिन व्यवस्थापनले गर्दा धेरैजसो मानिसहरू आजभोलि पहाडी भूभागबाट समथर भूभागतिर बसाइँ सरेको पाइन्छ ।

बगर

नदी र खोलाको किनार तथा आसपासका ढुङ्गा, बालुवा, गिट्टी आदि मिसिएको क्षेत्रलाई बगर भनिन्छ । यस नगरपालिकामा नारायणी नदी किनार र अन्य खोला नालाको आसपासमा बगर क्षेत्रहरू रहेका छन् । नदीमा सही तरिकाले तटबन्ध नहुँदा वर्षायामको ठुला बाढीले गर्दा खेतीयोग्य जमिनसमेत बगरको रूपमा परिवर्तन भएका छन् । नदी तथा खोल्साको किनारमा बढी हुने वनस्पति जस्तै काश, बाँस, खर जस्ता वनस्पति लगाउने हो भने नदीमा आउने बाढीले गर्ने असरलाई कम गर्न सकिन्छ । गैंडाकोट नगरपालिकाको दक्षिणी भेगमा नारायणी नदीको किनारमा बगर देख्न सकिन्छ । उत्तरबाट दक्षिण दिशातर्फ बग्ने साना साना खोल्सालेसमेत बाढीका कारणबाट बगर बनाएको देखिन्छ । यस्ता बगरमा नियमित खाद्यान्न उत्पादन गर्न नसकिए पनि मौसमी फलहरू लगाएर लाभ लिन सकिन्छ ।

गौचरन

परापूर्व कालदेखि गाईवस्तु, भेडाबाखा चरिचरनका लागि छुट्याइएको सार्वजनिक जग्गालाई गौचरन भनिन्छ। प्रत्येक गाउँटोलमा यही उद्देश्यका लागि विभिन्न क्षेत्रफलमा वस्तुभाउ चराउने चलन थियो। वस्तुभाउलाई पानी खुवाउन तथा नुहाउन गौचरनमा पोखरीको पनि व्यवस्था गरिएको पाइन्छ। गैंडाकोटको वडा नं १० भेडाबारीमा गौचरन रहेको छ।

नदी, खोला र खोल्सा

साना खोलाहरू मिसिएर बनेको पानीको प्रवाहलाई नदी भनिन्छ। पानीको मुहान स्थायी प्रकृतिको भई निरन्तर पानीको प्रवाह भइरहने प्राकृतिक संरचना नदी हुन्। हिमाल पग्लेर बग्ने नदी पहाडी भागमा भएको क्षेत्रबाट पानीको मूलबाट हुने पानीको प्रवाहबाट नै नदीको उत्पत्ति हुन्छ। हाम्रो देशमा भएका कोशी, गण्डकी, कर्णालीजस्ता नदीहरूमध्ये गैंडाकोट नगरपालिकामा गण्डकी (नारायणी) प्रवाहित भएर जान्छ। यसले गण्डकी र बागमती प्रदेशलाई सिमानाको रूपमा छुट्याउने काम गरेको छ। ठूला नदीमा साना तिना जलयातायातको प्रबन्ध गर्न सकियो भने हाम्रो अर्थतन्त्रलाई प्रभाव पार्न सक्दछ। स्थायी प्रकृतिको पानीको साना स्रोत भई वर्षातको समयमा आएको वर्षाको कारणले हुने पानीको प्रवाह युक्त संरचनालाई खोला भनिन्छ। खोलामा पानीको प्रवाहको गति धेरै हुन्छ। उच्च भागबाट तल्लो भागतर्फ पानीको प्रवाह हुने भएकाले खोलाले बाटो घाटोमा असर पुऱ्याएको हुन्छ।

पानीको विभिन्न स्रोतबाट उत्पन्न हुने र पानी बग्ने खोँचलाई खोला भनिन्छ। खोला विशेष गरी पहाडी भागमा पानीको प्रवाहको गति तिव्र रहने गर्दछ। यस नगरपालिकामा जयश्री खोला, बेल्डिहा खोला, झराई खोला, पाङ्ग्रे खोला, महेश खोला आदि रहेका छन्।

जमिनका बीचमा पानी बगेर जाने सोतो वा भिरालो परेका ठाउँ, साँघुरो र गहिरो परेको ठाउँ, खोँच, कुलेसो, सानो कुलो आदिलाई खोल्सा भनिन्छ। भिरालो जमिनको साँघुरो ठाँउमा पानीको प्रवाह हुने संरचना नै खोल्सा हुन्। यस्ता खोल्साहरूमा वर्षभरि एकनासले पानीको प्रवाह नहुन सक्छ। तर वर्षाको समयमा ठूलो भेल र पानीको ठूलो मात्राले खोल्साले पनि खेतीयोग्य जमिनलाई भत्काएर लान सक्छन्। यसैले खोल्साबाट बढी क्षति हुन नदीन यसको किनारतिर बुट्यान काँस, बाँसजस्ता वनस्पति लगाइने गरेको पाइन्छ।

ताल वा पोखरी

पानीको मात्रा जम्मा भएको स्थानलाई पोखरी वा ताल भनिन्छ। अर्को शव्दमा, पानीको मात्रा जम्मा भई खाल्डो वा खोपिल्टो परेको स्थानलाई ताल भनिन्छ। ठूला क्षेत्रफलको गहिरो भूभागमा पानी जम्मा भएर पानी तालिएको स्थानलाई ताल भनिन्छ। താललाई मनोरञ्जन स्थलको रूपमा तथा माछा र अन्य पानीमा बढ्ने जनावरको व्यावसायिक पालन गर्ने गरी उपयोग गर्न र आय आर्जन गर्न सकिन्छ। प्राकृतिक रूपमा पहाडको वीचमा ठूलो क्षेत्रमा गहिरो भूभागमा पानी जम्मा भएर ताल बन्दछ। कृत्रिम तरिकाले खाल्डो बनाएर पानी जम्मा गरेको स्थानलाई पोखरी भनिन्छ। यस्तो पोखरीबाट पनि विभिन्न किसिमबाट आय आर्जन गर्न सकिन्छ। गैंडाकोटमा वडा नं १२ र १३ मा माछा पालनका लागि विभिन्न स्थानमा पोखरी निर्माण गरिएको छ।

सामुदायिक वन, वनस्पति र जडिबुटी

धेरै रूख, बोटबिरूवा र झाडी भएको क्षेत्रलाई वन भनिन्छ। गैंडाकोट नगरपालिकाको कुल भूभागमध्ये ७५ वर्ग किलोमिटर क्षेत्र वनले ओगटेको छ। यस नगर क्षेत्रभित्र १८ वटा सामुदायिक वन रहेका छन्। सामुदायिक वनहरूमा मौलाकालिका सामुदायिक वन, जयश्री सामुदायिक वन, सुन्दरी सामुदायिक वन, नन्दन सामुदायिक वन, आदि। स-साना बोट बिरूवादेखि ठूला-ठूला रूखहरू वनस्पति अन्तर्गत पर्दछन्। वनबाट हामीले विभिन्न औषधिको गुण भएका वनस्पति प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस नगरमा पाइने औषधिको गुण भएको वनस्पतिमा निम, तितेपाती, पारीजात, हर्रो, बर्रो, अमला (ग्यास्ट्रिक निको पार्ने र भिटामिन ए को परिपूर्तिका लागि), पत्थरचट्टा (पत्थरी हटाउने), लज्जावती झार (यसको जरा

पत्थरी र प्रोस्टेट बढ्ने रोगको लागि), शिकारी लहरो (घाउ चोटपटक निको पार्ने), भृङ्गीराज (घाउ खटिरा निको पार्ने), रूदिलो (निमोनिया निको पार्ने), दहिकाम्लो (रगतमासी र पेटको बिरामी निको पार्ने), वेसार, भूईकस्तुरी (पेटको रोग निको पार्ने) आदि हुन् ।

सरकारको स्वामित्वमा रहेको वनस्पति र जन्तु रहने प्राकृतिक संरचना वन हो । वनमा भएका विभिन्न प्रकारका रूख बिरूवा घाँस पात र बुट्यान मानिसको दैनिक जीवनमा विभिन्न कामको लागि उपयोगमा आउछन् । पशुपालनको लागि घाँस इन्धनका लागि दाउरा फर्निचर तथा अन्य निर्माणको लागि काठ औषधिमूलोको लागि झारपातहरू पनि वन जङ्गलबाट पाइन्छ । तर साधारण मानिसले यो सामग्रीको जथाभावी प्रयोग गर्न पाउदैनन् । नियम कानुनको परिधिभित्र रहेर मानिसले यसको प्रयोग गर्न पाउँदछन् ।

सामुदायिक वन वनकै प्राणीजन्य वनस्पति र जन्तुहरू हुने तर वनभित्रका प्राकृतिक सम्पदालाई निश्चित नियम र कानुनभित्र रहेर समुदायका व्यक्तिहरूले उपयोग गर्न सक्ने वन क्षेत्र नै सामुदायिक वन हुन् । सामुदायिक वनको अवधारणाबाट नेपालमा वनको क्षेत्र बढ्दै गइरहेको छ ।

ढुङ्गा, माटो, बालुवा र चट्टान

पृथ्वीमा पाइने कडा ठोस वस्तुलाई ढुङ्गा भनिन्छ । यो घर, बाटो निर्माण र मूर्ति बनाउनको लागि उपयोग गरिन्छ । धेरै लामो प्रक्रियाबाट जमिनमा पाइने बालुवा, हावापानी र रासायनिक प्रतिक्रियाको असरबाट ढुङ्गा बन्दछ । यिनीहरूको बनोट अनुसार विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । प्राकृतिक रूपमै पनि ढुङ्गालाई हाम्रो आवश्यकता पूरा गर्न उपयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै घर निर्माण गर्न, गारो लगाउन बाटो तथा ढल बनाउन ढुङ्गाको प्रयोग गरिन्छ । घरको भान्सामा समेत उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ । कडा र चिप्लो सतह भएका कडा र खस्रो सतह भएका कमसल र खस्रो सतह भएका विभिन्न प्रकारका ढुङ्गाहरू पाइन्छन् । उपयोगिताको आधारमा ढुङ्गाको प्रयोग गरी लाभ लिन सकिन्छ ।

ढुङ्गा बन्ने प्रक्रियाकै आधारमा ठूला चट्टान बन्दछन् । जीव तथा निर्जीव वस्तुको अवशेषको सम्मिश्रणबाट चट्टान निर्माण हुन्छ । बनावटको आधारमा आग्नेय, पत्रे र परिवर्तित चट्टान हुन्छन् । घर छाउन अन्य अन्य निर्माणको काम गर्न परिवर्तित पत्रे चट्टान प्रयोग हुन्छ । गहनामा प्रयोग हुने विभिन्न प्रकारका पत्थरहरू आग्नेय तथा परिवर्तित चट्टान हुन् । गैंडाकोटमा पत्रे चट्टान प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् ।

माटो

पृथ्वीको सतहमा ढुङ्गा, बालुवासँग पाइने एक प्रकारको कमलो पदार्थलाई माटो भनिन्छ । यस नगरपालिकाभित्र विभिन्न प्रकारका माटोहरू रहेका छन् । नदी, खोला आदिको किनारमा हुने ढुङ्गाका मसिना कण वा त्यसको थुप्रोलाई बालुवा भनिन्छ । यस नगरपालिकाको नारायणी नदीको तटमा प्रशस्त बालुवा रहेको छ । यसको प्रयोग विभिन्न निर्माण कार्यको लागि गरिन्छ ।

पृथ्वीको बाहिरी सतहमा पाइने मसिनो बालुवाको कण मिसिएको नरम पदार्थ माटो हो । माटोका कणाहरूको आकारका आधारमा माटो विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । विभिन्न प्रकारका अन्न उब्जाउन माटोको आवश्यकता पर्दछ । माटोको उत्पादकत्व बढाउन यसमा रासायनिक मलको सट्टा प्राङ्गारिक मल प्रयोग गर्नु पर्दछ । कुनै बिरूवालाई अम्लीय माटो गुणकारी हुन्छ भने कुनै बिरूवालाई क्षारीय माटो गुणकारी हुन्छ । वेला वेलामा माटो परीक्षण गरी माटोको Ph scale ठीक ठाँउमा राखी खेती गर्नाले उचित लाभ पाउन सकिन्छ । माटोको शक्तिमा नै वनस्पतिको जीवन निर्भर रहेको र वनस्पतिको फल बिउ खाएर मानव बाँच्ने भएकोले माटोको विशेष महत्त्व छ । गैंडाकोटको पहाडी भागमा रातो माटो पाइन्छ भने समथर भूभागतर्फ कालो तथा खैरो माटो पाइन्छ । माटोको विशेषताको आधारमा समेत फरक फरक प्रकारका खेतीपाती गर्ने गरिन्छ ।

बालुवा

ढुङ्गाको सबभन्दा सानो कणको थुप्रो नै बालुवा हो । ढुङ्गाहरू खिइएर अथवा रासायनिक प्रतिक्रियाको कारणले ढुङ्गा साना साना टुक्रामा विभाजित भएर बालुवा बन्दछ । खासगरी भवन निर्माण वा अन्य भौतिक संरचना निर्माण गरी

सिमेन्ट र गिटीसँग सिमेन्ट मिसाएर कंक्रिट बनाउन बालुवाको प्रयोग गरिन्छ । नदीले बनाएको बगर, जमिन वा पहाडी भागको जमिनको भित्री भागमा बालुवा पाइन्छ ।

खानी र खनिज

खानीबाट निस्केको पानीमा पाइने, जमिन वा भूगर्भमा पाइने पदार्थलाई खनिज भनिन्छ । जस्तैः तामा, फलाम, कोइला, चुनढुङ्गा, आदि । खनिज सम्पदा प्राकृतिक स्रोतमध्ये एउटा महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । धातु, कोईला, तेल, आदि रहेको पृथ्वीको भित्री भागलाई खानी भनिन्छ ।

२. परम्परागत र आधुनिक शैलीका मूर्ति तथा चित्रकलाहरू

कागज, कपडा, भित्ता, आदिमा विभिन्न रङ्गले रेखा कोरी बनाइने कलाकृतिलाई चित्रकला भनिन्छ । चित्रकला दृश्यकलामा एक महत्त्वपूर्ण रूप हो । चित्रकलालाई तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छः-

ग्रन्थचित्र : ग्रन्थहरूमा लेखिएका विषयसँग सम्वन्धित चित्रहरूलाई ग्रन्थचित्र भनिन्छ ।

भित्तेचित्र : घर, मन्दिर, गुम्वा, आदिको भित्ताहरूमा वनाईएको चित्रलाई भित्ते चित्र भनिन्छ ।

पौभाचित्र : विशेष प्रविधिका साथ कपडामा वनाईएको चित्रलाई पौभा चित्र भनिन्छ ।

मूर्तिकला : विभिन्न प्रकारका ढुङ्गा, माटो, काठ, सिसा, धातु, आदिको विभिन्न आकृति बनाउने कलालाई मूर्तिकला भनिन्छ । नेपाली मूर्तिकलाको विकास लिच्छविकालदेखि सुरु भएको पाइन्छ ।

३. स्थानीय क्षेत्रमा अवस्थित समुदायको मातृभाषा, चाडपर्व, रीतिरिवाज, जातीय परम्परा र भेषभूषा

मातृभाषा

मानिसले जन्म लिएपछि सबैभन्दा पहिलो बोलिने र सिक्ने भाषालाई उसको मातृभाषा भनिन्छ । मातृभाषा कुनै पनि व्यक्तिको सामाजिक एवं भाषा सम्बन्धी रीतिरिवाजको पहिचान हो । गैंडाकोट नगरपालिकाभित्र बोलिने मातृभाषाहरूमा मगर भाषा, गुरूङ भाषा, तामाङ भाषा, दराई भाषा, कुमाल भाषा, नेवारी भाषा, आदि मुख्य भाषा हुन् ।

चाडपर्व : चाडपर्व भन्नाले कुनै खास दिन तथा तिथिमा विशेष पर्वको रूपमा मान्ने र रमाइलो गर्ने दिनलाई भनिन्छ । गैंडाकोट नगरपालिकामा मनाइने चाडपर्वहरू निम्नानुसार छन् ।

क्षेत्री - ब्राह्मणहरूले मनाउने तीज र ऋषि पञ्चमी

गुरूङ, तामाङले मनाउने ल्होसार

थारूहरूले मनाउने माघी पर्व

अन्य चाडपर्वहरूमा दशै, तिहार, छठपर्व, होली, बुद्धजयन्ती, महाशिवरात्री आदि ।

रीतिरिवाज, जातीय परम्परा र भेषभूषा : गैंडाकोट नगरपालिकामा विभिन्न भेगबाट आएका विविध जातिहरूको बसोबास रहेको छ । यस -नगरपालिकालाई विविध जातका फूलवारीको रूपमा लिने गरिन्छ । यहाँ विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी, धर्मालम्बीहरूको आ-आफ्नो फरक परम्परा र रीतिरिवाज भए तापनि उनीहरूको विचार र भावना मिलेको छ ।

रीतिरिवाज र परम्परा : परम्परादेखि चलिआएको व्यवहार, चालचलन, प्रचलन, रीतिस्थिति, आदिलाई रीतिरिवाज र परम्परा भनिन्छ । उदाहरणको लागि बिरूवाह, जन्म, मृत्यु, पर्व, आदिको रीतिरिवाज र परम्परा फरक फरक हुने गर्दछ ।

भेषभूषा : मानिसको वर्ग, जाति, आदिको पहिचान हुने पहिरन, वस्त्र, आभूषण, सिँगारपटार, लवाइको शैलीलाई भेषभूषा भनिन्छ । विभिन्न जातजातिका मुख्य पर्वहरूमा परम्परागत रूपमा विभिन्न प्रकारका पहिरन लगाउने प्रचलन, जन्मदिन तथा अन्य समारोहहरूमा लगाइने पोषाक पनि विशेष अवस्थाको भेषभूषा हुन् ।

४. स्थानीय खानाका परिकार, चाडपर्वका विशेष खाना र पहिरन

स्थानीय खानाका परिकार : गैंडाकोट नगरपालिकामा रहेको विविधतामध्ये खानाको परिकार पनि एक हो। यहाँ बसोवास गर्ने फरक- फरक जात अनुसार खानाको परिकारमा पनि विविधता रहेको छ। यहाँको खानाको परिकारमा मुख्य रूपमाः दाल भात तरकारी, रोटी, साग, आलु, ढिँडो, दूध, दही, घ्यू, तरुल मासु, फुरौला, दूधपुवा, मालपुवा, आदि रहेका छन्।

चाडपर्व विशेष खाना र पहिरन : गैंडाकोटमा विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू मनाउने गरिन्छ। जस्तै दशै, तिहार, तिज, माघे संक्रान्ति, आदि। यी चाडपर्वमा विशेष खाना खाने र फरक तरिकाको पहिरन लगाउने प्रचलन छ।

खानाका विभिन्न प्रकारहरु : यहाँ विभिन्न जातिहरूले विभिन्न चाडपर्वहरूमा फरक-फरक खानाका प्रकारहरू खाने प्रचलन रहेको छ। जस्तैः थारूको माघीमा खाइने परिकार, तीजमा खाइने परिकार र दशैं तिहारमा खाइने परिकार फरक-फरक रहेका छन्।

पहिरनः मानिसको जाति अनुसार चाडपर्व मनाउँदा आ-आफ्नो जातिको पहिचान झल्कने पहिरन, वस्त्र, आभुषण, शृङ्गारिक सामान, आदि लगाउने गर्दछन्। यस नगरमा बसोवास गर्ने विभिन्न जातिहरूले आ-आफ्नो पर्वमा आफ्नो पहिचान झल्कने पहिरन लगाउने गर्दछन्। जस्तैः थारूको माघी मनाउँदा लगाउने पहिरन, तिज मनाउँदाको पहिरन, ल्होसार मनाउँदाको पहिरन, आदि।

मानव निर्मित संरचना र वातावरण : मानवद्वारा निर्माण गरिएको भौतिक वस्तुहरूलाई मानव निर्मित संरचना भनिन्छ। मानव निर्मित संरचनाहरूमा घर, भवन, सडक, पुल, मठमन्दिर, धारा/पँधेरो, नाला, ढल, आदि। यस नगरपालिकाभित्र ५९ वटा मन्दिर, ४ वटा गुम्बा, ८ वटा योग सेवा केन्द्र तथा गीता पाठशाला र ८ वटा चर्च गरी जम्मा ७८ वटा धार्मिक संस्था रहेका छन्।

वातावरण : हाम्रो वरिपरिको माटो, हावा, पानी, प्राणी तथा वनस्पतिको सन्तुलित अवस्थालाई वातावरण भनिन्छ। वातावरण सम्पूर्ण प्राणीको लागि घर हो। वातावरणमा नै प्राणीको जीवन अडिएको छ। त्यसैले वातावरण स्वच्छ राख्नु हामी सबैको कर्तब्य हो। हामीहरूले सफा, स्वच्छ र हराभरा वातावरण निर्माण गर्नु पर्दछ। आफ्नो वरिपरिको फोहोर मैला उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ।

शिक्षकले कक्षामा शिक्षण गराउने क्रममा नगर क्षेत्रभित्रको प्राकृतिक तथा मानवनिर्मित वातावरण र यसको संरचना (समथर भूभाग, पहाडी भूभाग, बगर, गौचरन, नदी, खोला र खोल्सा, ताल, पोखरी सामुदायिक वन, वनस्पति, जडिबुटी, ढुङ्गा, माटो, बालुवा, चट्टान, माटो तथा खनिज) को बारेमा अध्यापन गराउन सम्भव भएसम्म क्षेत्र भ्रमण, खोजविधि, परियोजना कार्यजस्ता विधिको प्रयोग गरी सिर्जनात्मक तरिकाबाट गराउनु होस्। जस्तैः श्री नारायणी मा.वि.ले नजिकैको जयश्री खोला, हरिहर मन्दिर, पुल तथा धाराको क्षेत्र भ्रमण गराउन सक्नेछन्।
शिक्षकले कक्षामा शिक्षण गराउने क्रममा परम्परागत र आधुनिक शैलीका मूर्ति तथा चित्रकलाहरू, स्थानीय क्षेत्रमा बसोबास गर्ने समुदायको मातृभाषा, चाडपर्व, रीतिरिवाज, जातीय परम्परा र भेषभूषा, स्थानीय खानाका परिकार, चाडपर्व विशेष खाना र पहिरन आदिका बारेमा विभिन्न क्रियाकलाप गराई सिकाउनु होस्। जस्तै : नजिकैको मठ मन्दिर, गुम्बा, चर्च आदिको भ्रमण गराई अवलोकनबाट सिकेको कुरा कक्षा अनुसार प्रतिवेदनको रूपमा भनेर/लेखेर व्यक्त गर्न लगाउनु होस्। पहिरनका सम्बन्धमा विभिन्न जातजातिको चाड पर्व विशेषमा लगाउने पहिरन लगाएर आउने प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस्। विद्यार्थीहरूले चाडपर्व विशेषमा खानेकुराहरूको नाम भन्न, लगाउने पहिरनको नाम भन्न लगाई सूची तयार पार्न लगाउनु होस्। चाडपर्व विशेषमा गरिने रीतिथिति र रहनसहनको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनु होस्।

एकाई २

स्थानीय प्रशासन, शिक्षा र विकास

१. राज्यको राजनैतिक विभाजन

नेपाल स्वतन्त्र, अविभाज्य, सार्वभौमसत्ता सम्पन्न, धर्मनिरपेक्ष, समावेशी लोकतन्त्रात्मक, समाजवाद उन्मुख, संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य हो ।

नेपालको संविधानको भाग ५ धारा ५६ मा संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालको मूल संरचना संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहको हुने व्यवस्था छ । शासन प्रणालीको हकमा संवैधानिक राष्ट्रपति र कार्यकारी प्रधानमन्त्री रहने संसदीय प्रणाली अपनाइएको छ । राष्ट्रपतिको चुनाव प्रदेशसभा सदस्य र केन्द्रीय संसद्का सदस्यहरूले गर्छन् भने प्रधानमन्त्री संसद्बाट छानिन्छ ।

नेपाल राज्यलाई निम्न लिखित ७ ओटा प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ ।

(१) प्रदेश नं. १

(२) मधेश प्रदेश

(३) बागमती प्रदेश

(४) गण्डकी प्रदेश

(५) लुम्बिनी प्रदेश

(६) कर्णाली प्रदेश

(७) सुदुर पश्चिम प्रदेश

स्थानीय तह

नेपालको संविधान अनुसार स्थानीय तह भनेका गाउँपालिका, नगरपालिका र जिल्ला सभा हुन् । गाउँपालिका र नगरपालिका भनेको तोकिएको भौगोलिक क्षेत्रको शासकीय तह हो । नेपालमा हाल ७५३ स्थानीय तहहरू रहेका छन् ।

२. स्थानीय सरकारका विभिन्न अङ्गहरू: अधिकार र कार्यक्षेत्र

नगर सभा

सरकारको नीतिनियम बनाउने वा सामान्य कार्यनीति निर्धारण गर्ने सभा वा सदनलाई व्यवस्थापिका भनिन्छ । नेपालको संविधानको अधीनमा रही स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँ सभा र नगर सभामा निहित रहने व्यवस्था छ ।

नगर सभाको गठन

नेपालको संविधान अनुसार प्रत्येक नगरपालिकामा एक नगर सभा रहने व्यवस्था छ । नगर सभामा नगरकार्यपालिका प्रमुख र उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र नगर सभाको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्राप्त भएको मितिले पन्ध्र दिनभित्र नगर सभाका सदस्यहरूले दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट निर्वाचित गरेका तीन जनासमेत सदस्य रहन्छन् । नगर सभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुईजना महिलाको प्रतिनिधित्व हुनुपर्ने व्यवस्था छ ।

सभाको बैठक सामान्यतया वर्षको दुईपटक बस्ने व्यवस्था छ । सभाको बैठक प्रमुखले बोलाउँछन् । नगर कार्यपालिकाको प्रमुख र उपप्रमुखले नगर सभाको अध्यक्ष र उपाध्यक्ष भई काम गर्दछन् ।

नगर सभाको कार्यकाल निर्वाचन भएको मितिले पाँच वर्षको हुने व्यवस्था छ । त्यस्तो कार्यकाल समाप्त भएको छ महिनाभित्र अर्को नगर सभाको निर्वाचन सम्पन्न हुन्छ ।

गाउँसभा र नगरसभाको व्यवस्थापकीय अधिकार

नेपालको संविधानको अनुसूची–८ मा व्यवस्था भएअनुसार स्थानीय तहका अधिकारहरू निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. नगर प्रहरी
२. सहकारी संस्था
३. एफ.एम. सञ्चालन
४. स्थानीय कर (सम्पत्ति कर, घर बहाल कर, घर जग्गा रजिष्ट्रेशन शुल्क, सवारी साधन कर), सेवा शुल्क दस्तुर, पर्यटन शुल्क, विज्ञापन कर, व्यवसाय कर, भूमिकर (मालपोत), दण्ड जरिवाना, मनोरञ्जन, मालपोत संकलन
५. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन
६. स्थानीय तथ्यांक र अभिलेख संकलन
७. स्थानीयस्तरका विकास आयोजना तथा परियोजनाहरू
८. आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा
९. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ
१०. स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता
११. स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक, सिंचाइ
१२. गाउँसभा, नगरसभा, जिल्लासभा, स्थानीय अदालत, मेलमिलाप र मध्यस्थता व्यवस्थापन
१३. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन
१४. घर जग्गा धनी पुर्जा वितरण
१५. कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन, पशु स्वास्थ्य, सहकारी
१६. ज्येष्ठ नागरिक, अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन
१७. बेरोजगारको तथ्यांक संकलन
१८. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण
१९. खानेपानी, साना जलविद्युत् आयोजना, वैकल्पिक ऊर्जा
२०. विपद् व्यवस्थापन
२१. जलाधार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण
२२. भाषा,संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास

नेपालको संविधानको अनुसूची – ९ मा व्यवस्था भएअनुसार संघ, प्रदेश र स्थानीय तहका साझा अधिकारहरू निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. सहकारी
२. शिक्षा, खेलकूद र पत्रपत्रिका
३. स्वास्थ्य
४. कृषि
५. विद्युत्, खानेपानी, सिंचाइजस्ता सेवाहरू
६. सेवा शुल्क, दस्तुर, दण्ड जरिवाना तथा प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी, पर्यटन शुल्क
७. वन, जंगल, वन्यजन्तु, चराचुरुंगी, जल उपयोग, वातावरण, पर्यावरण तथा जैविक विविधता
८. खानी तथा खनिज
९. विपद् व्यवस्थापन
१०. सामाजिक सुरक्षा र गरीबी निवारण
११. व्यक्तिगत घटना, जन्म, मृत्यु, बिरूवाह र तथ्याङ्क

१२. पुरातत्व, प्राचीन स्मारक र संग्रहालय

१३. सुकुम्बासी व्यवस्थापन

१४. प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी

१५. सवारी साधन अनुमति

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार नगरपालिकाको अधिकार क्षेत्र निम्नानुसार उल्लेख भएका छन् ।

क. नगर प्रहरी

ख. सहकारी संस्था

ग. एफ. एम. सञ्चालन

घ. स्थानीय कर, सेवा शुल्क तथा दस्तुर

ङ. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

च. स्थानीय तथ्याङ्क र अभिलेख सङ्कलन

छ. स्थानीयस्तरका विकास आयोजना तथा परियोजना

ज. आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा

झ. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ

ञ. स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता

ट. स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक र सिँचाइ

ठ. गाउँ सभा, नगर सभा, मेलमिलाप र मध्यस्थताको व्यवस्थापन

ड. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन

ढ. जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा वितरण

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

त. ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन

थ. बेरोजगारको तथ्याङ्क सङ्कलन

द. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण

ध. खानेपानी, साना जलविद्युत आयोजना, वैकल्पिक उर्जा

- विपद् व्यवस्थापन
- जलाधार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण
- भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास

नगर कार्यपालिका

सभाले पारित गरेका कानून वा प्रस्तावलाई कार्यान्वयन गर्ने र प्रशासन सुचारु रूपले चलाउने एक प्रमुख अङ्ग कार्यपालिका हो ।

स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार नेपालको संविधान र संघीय कानूनको अधीनमा रही गाउँ कार्यपालिका वा नगर कार्यपालिकामा निहित रहने व्यवस्था रहेको छ ।

नगर कार्यपालिकाको गठन

नेपालको संविधानअनुसार प्रत्येक नगर पालिकामा एक जना नगर कार्यपालिका अध्यक्ष रहने र निजको अध्यक्षतामा नगर कार्यपालिका गठन हुने व्यवस्था छ । नगर कार्यपालिकामा एक जना उपाध्यक्ष, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्ष र गाउँ सभाको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्राप्त भएको मितिले पन्ध्र दिनभित्र नगर सभाका सदस्यहरूले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका पाँच जना महिला सदस्य र दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट नगर सभाले निर्वाचित गरेका तीन जना सदस्यसमेत नगर कार्यपालिकाको सदस्य रहन्छन् । गैंडाकोट नगरपालिकामा कुल नगर सभा सदस्य ९५ जना र कार्यपालिका पदाधिकारी २८ जना हुने व्यवस्था छ ।

गैंडाकोट नगरपालिकाको नगर कार्यपालिका गठन प्रक्रिया र सङ्ख्या

१. नगर प्रमुख - १ जना

२. नगर उपप्रमुख- १ जना

३. वडाध्यक्ष- १८ जना

४. कार्यपालिका सदस्य- ५ जना (निर्वाचित वडा महिला सदस्यबाट नगर सभाले निर्वाचित)

५. कार्यपालिका सदस्य- ३ जना (दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट नगर सभाले निर्वाचित)

न्यायिक समिति

सरकारका तीन अङ्गमध्ये कानूनलाई कार्यान्वित गर्ने निकाय न्यायपालिका हो ।

कानून बमोजिम आफ्नो अधिकारक्षेत्रभित्रका बिरूवाद निरूपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा र प्रत्येक नगरपापलिकामा उपप्रमुखको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहन्छ । न्यायिक समितिमा गाउँ सभा वा नगर सभाबाट आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्यहरू रहन्छन् ।

वडा कार्यालय

गाउँपालिका र नगरपालिकामा वडाहरू रहने व्यवस्था छ । वडाको सङ्ख्या निर्धारण गर्दा नेपाल सरकारले गाउँपालिकामा कम्तीमा पाँच र बढीमा एक्काईस वडा तथा नगरपालिकामा कम्तीमा नौ र बढीमा पैंतीस बडा हुने गरी नर्धारण हुन्छ । नेपाल सरकारले गाउँपालिका तथा नगरपालिकामा रहने वडाको सीमाना र सङ्ख्या निर्धारण गर्दछ । गाउँपालिका र नगरपालिकाका प्रत्येक वडामा वडा कार्यालय रहन्छन् । वडा कार्यालयबाट वडाभित्र बसोबास गर्ने नागरिकलाई विभिन्न किसिमका सेवा प्रदान गरिन्छ । गैंडाकोट नगरपालिकामा १८ वटा वडा कार्यालय रहेका छन् ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ अनुसार वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार कार्यपालिकाले तोकेबमोजिम हुने व्यवस्था छ । कार्यपालिकाले वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार तोक्दा देहाय बमोजिम हुने गरी तोक्नु पर्ने ब्यहोरा उक्त ऐनमा उल्लेख गरिएको छ :-

क. वडाभित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन

ख. तथ्याङ्क अद्यावधिक तथा संरक्षण

ग. विकास कार्य

घ. नियमन कार्य

ङ. सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

विभिन्न विषयगत समितिहरू

गैंडाकोट नगरपालिकामा निम्न लिखित विषयगत समितिहरू रहेका छन् ।

१) न्यायिक समिति

२) लेखा समिति

३) विधायन समिति

४) सुशासन समिति

५) बजेट तथा कार्यक्रम तर्जुमा समिति

६) सङ्गठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण सहजीकरण समिति

७) पूर्वाधार विकास समिति

८) वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समिति

९) सामाजिक विकास समिति

१०) संस्थागत विकास तथा सेवा प्रवाह समिति

११)   आर्थिक विकास समिति

१२)   फोहर मैला व्यवस्थापन केन्द्र पहिचान उपसमिति

१३)   नगर शिक्षा समिति

१४)   नगर/वडा स्तरीय अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण समिति

क्र.सं. १ देखि ४ सम्मका समितिहरू नगर सभाबाट र बाँकी अन्य समितिहरू कार्यपालिकाबाट चयन गर्ने व्यवस्था छ।
(स्रोतः नेपालको संविधान, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४)

३. शैक्षिक सेवा प्रदाय संस्थाहरू

गैँडाकोट नगरपालिकाभित्र विभिन्न कलेज र विद्यालयहरू सञ्चालनमा रहेका छन्। तिनीहरूको विवरण निम्नानुसार रहेको छ :

क्र.सं.	शैक्षिक संस्थाको नाम	अवस्थिति (वडा नं.)	प्रकार
१	ने. राष्ट्रिय श. आ. माध्यमिक विद्यालय	१	सामुदायिक विद्यालय
२	नवदुर्गा आधारभूत विद्यालय	१	सामुदायिक विद्यालय
३	महेन्द्र स्मारक आधारभूत विद्यालय	२	सामुदायिक विद्यालय
४	कृष्णागण्डकी माध्यमिक विद्यालय	३	सामुदायिक विद्यालय
५	जनता आधारभूत विद्यालय	३	सामुदायिक विद्यालय
६	जनजागृति आधारभूत विद्यालय	३	सामुदायिक विद्यालय
७	मौलादेवी आधारभूत विद्यालय	३	सामुदायिक विद्यालय
८	पञ्चकन्या आधारभूत विद्यालय	३	सामुदायिक विद्यालय
९	मंगलादेवी आधारभूत विद्यालय	३	सामुदायिक विद्यालय
१०	जनक माध्यमिक विद्यालय	५	सामुदायिक विद्यालय
११	सरस्वती आधारभूत विद्यालय	५	सामुदायिक विद्यालय
१२	भाग्योदय आधारभूत विद्यालय	६	सामुदायिक विद्यालय
१३	सिर्जनशील आधारभूत विद्यालय	६	सामुदायिक विद्यालय
१४	नारायणी माध्यमिक विद्यालय	७	सामुदायिक विद्यालय
१५	कालिका माध्यमिक विद्यालय	८	सामुदायिक विद्यालय
१६	विजय आधारभूत विद्यालय	८	सामुदायिक विद्यालय
१७	रत्नराज्य लक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय	१०	सामुदायिक विद्यालय
१८	दुर्गा आधारभूत विद्यालय	१०	सामुदायिक विद्यालय
१९	कुमारवर्ती आधारभूत विद्यालय	११	सामुदायिक विद्यालय
२०	जनता माध्यमिक विद्यालय	१२	सामुदायिक विद्यालय
२१	मुकुन्दसेन आधारभूत विद्यालय	१२	सामुदायिक विद्यालय
२२	जनशक्ति आधारभूत विद्यालय	१३	सामुदायिक विद्यालय
२३	नारायणी आधारभूत विद्यालय	१३	सामुदायिक विद्यालय
२४	पञ्चज्योति आधारभूत विद्यालय	१४	सामुदायिक विद्यालय

२५	विजयज्योति आधारभूत विद्यालय	१४	सामुदायिक विद्यालय
२६	दीपज्योति आधारभूत विद्यालय	१४	सामुदायिक विद्यालय
२७	शंखदेवी आधारभूत विद्यालय	१४	सामुदायिक विद्यालय
२८	लक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय	१५	सामुदायिक विद्यालय
२९	बालोदय आधारभूत विद्यालय	१५	सामुदायिक विद्यालय
३०	अमरज्योति माध्यमिक विद्यालय	१७	सामुदायिक विद्यालय
३१	देउराली आधारभूत विद्यालय	१८	सामुदायिक विद्यालय
३२	त्रिशुली आधारभूत विद्यालय	१८	सामुदायिक विद्यालय
३३	बालज्योति माध्यमिक विद्यालय	१८	सामुदायिक विद्यालय
३४	वीरेन्द्र आधारभूत विद्यालय	१८	सामुदायिक विद्यालय
३५	मंगलादेवी आधारभूत विद्यालय	१८	सामुदायिक विद्यालय
३६	जलदेवी आधारभूत विद्यालय	१८	सामुदायिक विद्यालय
३७	सरस्वती निकेतन इ बो स्कूल	१	संस्थागत विद्यालय
३८	सरस्वती बाल शिक्षा सदन	१	संस्थागत विद्यालय
३९	बालविकास इ बो स्कूल	२	संस्थागत विद्यालय
४०	कन्टिनेन्टल इ बो स्कूल	२	संस्थागत विद्यालय
४१	गैंडाकोट इङ्लिस् स्कूल	२	संस्थागत विद्यालय
४२	शिशु निकेतन इ बो स्कूल	२	संस्थागत विद्यालय
४३	एभरग्रिन इ बो स्कूल	२	संस्थागत विद्यालय
४४	निर्मल मिलियम इ बो स्कूल	३	संस्थागत विद्यालय
४५	गैंडाकोट नमूना इ बो स्कूल	४	संस्थागत विद्यालय
४६	स्मल हर्ट इ बो स्कूल	४	संस्थागत विद्यालय
४७	शाइनिङ इ बो स्कूल	५	संस्थागत विद्यालय
४८	विजय सामुदायिक शिक्षा सदन	५	संस्थागत विद्यालय
४९	त्रिमूर्ति विद्या मन्दिर	७	संस्थागत विद्यालय
५०	ज्ञानकुञ्ज इ बो स्कूल	८	संस्थागत विद्यालय
५१	किड्स होम एकेडमी	१०	संस्थागत विद्यालय
५२	मुकुन्दसेन इ बो स्कूल	११	संस्थागत विद्यालय
५३	सूर्योदय विद्या मन्दिर	१२	संस्थागत विद्यालय
५४	अमर इ बो स्कूल	१५	संस्थागत विद्यालय
५५	युनिक इ बो स्कूल	१७	संस्थागत विद्यालय
५६	अक्सफोर्ड कलेज	२	कलेज
५७	सूर्यभक्त पतनादेवी मेमोरियल कलेज	२	कलेज
५८	जनक कलेज	५	कलेज
५९	कालिका संस्कृत विद्यापिठ	८	कलेज
६०	सिद्धान्त फरेष्ट्री कलेज	८	कलेज

६१	नागरिक वि टेक फुड कलेज	२	कलेज
६२	मुकुन्दसेन क्याम्पस हर्कपुर	१३	कलेज
६३	जनमूखी क्याम्पस अमरापुरी	१५	कलेज
६४	लुम्बिनी आइ. सि. टि कलेज	४	कलेज
६५	कालिका प्राविधिक शिक्षालय	५	कलेज
६६	हिमछाया कृषि कलेज	८	कलेज
६७	गैंडाकोट नमूना कलेज	२	कलेज
६८	निम्बार्क सं. गुरुकुल	१	धार्मिक विद्यालय
६९	श्रीमद् रामानुज वेदविद्याश्रम	१	धार्मिक विद्यालय
७०	कालिका संस्कृत विद्यापीठ	६	धार्मिक विद्यालय
७१	कालिगण्डकी बालविकास केन्द्र	३	समुदायमा आधारित बालविकास केन्द्र
७२	सरस्वती बाल शिक्षा सदन	१८	समुदायमा आधारित बालविकास केन्द्र
७३	जुना बालविकास केन्द्र	३	समुदायमा आधारित बालविकास केन्द्र
७४	कखरा मन्टेश्वरी	१	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
७५	ज्ञानसागर प्रारम्भिक बाल विकास केन्द्र	१	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
७६	स्माइल किड्स मन्टेश्वरी	१	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
७७	एलिगेन्ट मन्टेश्वरी	५	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
७८	विजय बालसञ्चार मन्टेश्वरी	५	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
७९	नमूना मन्टेश्वरी	५	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
८०	बेबि स्टार मन्टेश्वरी	६	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
८१	डोरेमन मन्टेश्वरी	८	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
८२	स्वर्णिम मन्टेश्वरी	१६	पूर्व प्राथमिक कक्षा (संस्थागत)
८३	मौलाकालिका सामुदायिक सिकाइ केन्द्र	५	सामुदायिक सिकाइ केन्द्र
८४	नमुना सामुदायिक सिकाइ केन्द्र	१३	सामुदायिक सिकाइ केन्द्र
८५	सिद्ध सामुदायिक सिकाइ केन्द्र	१८	सामुदायिक सिकाइ केन्द्र

(स्रोत: गैंडाकोट नगरपालिका शैक्षिक बुलेटिन, २०७८)

४. शिक्षा अधिकारको रूपमा

नेपालको संविधानको भाग ३ अन्तर्गत धारा ३१ मा शिक्षा सम्बन्धी हक उल्लेख भएको छ । जसअनुसार प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत शिक्षामा पहुँचको हक हुने, प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत तहसम्मको शिक्षा अनिवार्य र नि:शुल्क तथा माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा नि:शुल्क पाउने व्यवस्था छ । अपाङ्गता भएका र आर्थिक रुपले विपन्न नागरिकलाई कानून बमोजिक नि:शुल्क उच्च शिक्षा पाउने हक, दृष्टिविहीन नागरिकलाई ब्रेललिपि तथा बहिरा र स्वर वा बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएका नागरिकलाई साङ्केतिक भाषाको माध्यमबाट कानून बमोजिम नि:शुल्क शिक्षा पाउने हक छ । त्यसै गरी नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक नेपाली समुदायलाई कानून बमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने र त्यसका लागि विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था खोल्ने र सञ्चालन गर्ने हक पनि नेपालको संविधानमा उल्लेख भएको छ ।

अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५ को दफा ३ मा शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकारसम्बन्धमा निम्नानुसार व्यवस्था गरिएको छ ।

(१) प्रत्येक नागरिकलाई गुणस्तरीय शिक्षामा समतामूलक पहुँचको अधिकार हुने । शिक्षा प्राप्त गर्न कसैलाई कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगरिने ।

(२) नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक नेपाली समुदायलाई मातृभाषामा शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार हुने ।

(३) प्रत्येक नागरिकलाई अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५ वा प्रचलित कानून बमोजिम साक्षर हुने, प्रारम्भिक बाल विकास तथा शिक्षा, आधारभूत शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा तथा उच्च शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार हुने ।

(४) शिक्षा प्राप्त गर्ने प्रत्येक नागरिकलाई अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५ वा प्रचलित कानून बमोजिम विद्यालय वा शिक्षण संस्थामा प्रवेश पाउने, अध्ययन गर्ने, अनुसन्धान गर्ने, परीक्षामा सहभागी हुने वा शैक्षिक प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने अधिकार हुने ।

(५) प्रत्येक निरक्षर नागरिकलाई तोकिए बमोजिम साक्षर हुने अधिकार हुने ।

(६) प्रत्येक नागरिकलाई प्रचलित कानून बमोजिमको शर्त तथा मापदण्ड पूरा गरी आफ्नो योग्यता, क्षमता तथा रूची अनुसार उच्च शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार हुने ।

(७) अपाङ्गता भएका नागरिकहरूलाई विशेष शिक्षाको माध्यमबाटसमेत शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार हुने ।

(८) आर्थिक रुपमा विपन्न, अपाङ्गगता भएका र दलित नागरिकलाई नि:शुल्क उच्च शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार हुने ।

(९) जनआन्दोलन, सशस्त्र संघर्ष, क्रान्तिका क्रममा जीवन उत्सर्ग गर्ने सहीद, बेपत्ता पारिएका व्यक्ति, द्वन्द्व पिडित, घाइते तथा अपाङ्गगता भएका व्यक्तिका छोरा छोरीहरूलाई तोकिए बमोजिम विशेष अवसर पाउने अधिकार हुने ।

(१०) प्रत्येक बालबालिकालाई प्रचलित कानूनमा व्यवस्था भए बमोजिमको योग्यता प्राप्त शिक्षकबाट गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार हुने ।

बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि १९८९ को धारा २८ मा प्राथमिक शिक्षालाई अनिवार्य र नि:शुल्क बनाउनु पर्ने, साधारण र व्यावसायिक शिक्षा सहीत विविध प्रकारका माध्यमिक शिक्षाको विकासलाई प्रोत्साहित गर्नु पर्ने, प्रत्येक बालबालिकालाई त्यस्तो शिक्षा उपलब्ध गराउनु पर्ने र पुर्‍याउनु पर्ने तथा नि:शुल्क शिक्षाको सुरुवात गर्नुपर्ने र आवश्यक परेमा आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउनु पर्ने उल्लेख भएको । त्यसै गरी सक्षमताको आधारमा सबैको निम्ति हरेक उपयुक्त साधनहरूद्वारा उच्च शिक्षा प्राप्त हुन सक्ने गराउने, सम्पूर्ण बालबालिकाहरूलाई शैक्षिक र व्यावसायिक जानकारी र मार्गदर्शन उपलब्ध गराउनु पर्ने पनि उल्लेख भएको छ ।

यसरी संविधान, ऐन र बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिका प्रावधानका आधारमा शिक्षालाई अधिकारको रूपमा स्वीकारिएको छ ।

बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०७५ मा शिक्षाको अधिकारसम्बन्धमा निम्नानुसार व्यवस्था गरिएको छ ।

१) छ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई आफ्नो उमेर र विकासको स्तर अनुसार उपयुक्त ढङ्गले सिक्न पाउने तथा प्रारम्भिक बाल विकासको अधिकार हुनेछ ।

२) प्रत्येक बालबालिकालाई प्रचिलत कानून बमोजिम आधारभूत तहसम्मको शिक्षा अनिवार्य र नि:शुल्क तथा माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा नि:शुल्क रुपमा बालमैत्री वातावरणमा पाउने अधिकार हुनेछ ।

३) प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो विशेष शारीरिक तथा मानसिक अवस्था अनुसार प्रचलित कानून बमोजिम उपयुक्त अध्ययन सामग्री तथा शिक्षण विधि मार्फत शिक्षा पाउने अधिकार हुनेछ ।

४) दलित बालबालिकालाई प्रचलित कानून बमोजिम छात्रवृत्ति सहीतको नि:शुल्क शिक्षा पाउने अधिकार हुनेछ ।

मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र १९४८ को धारा २६ मा निम्नानुसार उल्लेख भएको छ ।

१) प्रत्येक व्यक्तिलाई शिक्षाको अधिकार हुनेछ । कम्तिमा प्रारम्भिक र आधारभूत तहमा शिक्षा नि:शुल्क उपलब्ध हुनेछ । प्रारम्भिक शिक्षा अनिवार्य हुनेछ । प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा सबैका लागि सामान्यत: प्राप्य र पहुँचयोग्य हुनेछ ।

२) मानवीय व्यक्तित्वको पूर्ण विकास र मानव अधिकार तथा मौलिक स्वतन्त्रताहरू प्रतिको सम्मान सुदृढ गर्नेतर्फ शिक्षा निर्देशित हुनेछ । शिक्षाले सबै राष्ट्र तथा जातीय, सामाजिक तथा धार्मिक समूहहरू बीच समभदारी, सहनशीलता र मित्रता प्रवर्द्धन गर्ने तथा शान्ति कायम गर्ने संयुक्त राष्ट्र संघका क्रियाकलापहरूलाई अघि बढाउने छ ।

३) मातापितालाई आफ्ना बालबालिकाहरूलाई दिइने शिक्षाको किसिम छनौट गर्ने पूर्ण अधिकार हुने छ ।

दिगो विकास लक्ष्य ४ मा समावेशी तथा न्यायोचित र गुणात्मक शिक्षा सुनिश्चित गर्दै सबैका लागि जीवनपर्यन्त सिकाइका अवसरहरू प्रवर्द्धन गर्ने उल्लेख गरिएको छ । यसमा उल्लेख भएका मुख्य विषयवस्तु निम्नानुसार रहेका छन् ।

(क) सन् २०३० सम्ममा सबै छात्र छात्राहरूलाई सान्दर्भिक साथै सिकाइका सकारात्मक परिणामहरू प्राप्त हुन सकून् भन्ने उद्देश्यले नि:शुल्क, न्यायोचित तथा गुणात्मक प्राथमिक र माध्यमिक शिक्षाको सुनिश्चितता गर्ने,

(ख) सबै छात्र छात्राहरूलाई प्राथमिक शिक्षाको लागि तयार गर्न गुणस्तरीय प्रारम्भिक बालविकास, हेरचाह र पूर्वप्राथमिक शिक्षामा उनीहरूको पहुँच सुनिश्चित गर्ने,

(ग) क्षमताले धान्न सकिने तथा गुणस्तरीय प्राविधिक, व्यावसायिक र विश्वविद्यालयसम्मकै शिक्षा सबै महिला र पुरूषहरूको समान पहुँचको सुनिश्चितता गर्ने,

(घ) रोजगारी, मर्यादित जागिर र उद्यमशीलताको निम्ति प्राविधिक एवम् व्यावसायिक दक्षता लगायतका सान्दर्भिक सीप/दक्षता भएका युवा र वयस्कहरूको सङ्ख्या वृद्धि गर्ने र

(ङ) शिक्षामा लैङ्गिक असमानताहरूको अन्त्य गर्ने र कमजोर अवस्थामा रहेका मानिसहरूको लागि शिक्षा र व्यावसायिक तालिमका सबै तहहरूमा समान पहुँचको सुनिश्चितता गर्ने ।

(स्रोत: नेपालको संविधान, अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५, बालबिलका सम्बन्धी ऐन, २०७५, मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र १९४८, बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि १९८९, दिगो विकास लक्ष्यहरू वर्तमान अवस्था र भावी मार्गचित्र: २०१६-२०३० राष्ट्रिय योजना आयोग)

५. शिक्षा र जीवनको सम्बन्ध

शिक्षा व्यक्तिको विकासको लागि महत्त्वपूर्ण आधारशीला हो । शिक्षाको माध्यमबाट व्यक्तिले जीवनकालागि आवश्यक पर्ने ज्ञान प्राप्त गर्दछ । जीवनका लागि चाहिने महत्त्वपूर्ण सिपहरू शिक्षा कै माध्यमबाट सिकिन्छ । असल बानीहरू पनि शिक्षा र अभ्यासबाट नै प्राप्त हुन्छ । शिक्षाले राम्रोसित जीवन जिउने कला सिकाउँछ । यसरी शिक्षा र जीवनको नङ र मासुको जस्तै सम्बन्ध रहेको हुन्छ । जीवनका यी विविध पक्षमा शिक्षा अत्यावश्यक हुन्छ ।

- दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने विभिन्न सूचनाहरू लिन,
- निवेदन लेख्न/फाराम भर्न,
- सरकारी नीति नियमहरू बुझ्न,
- दैनिक जीवनमा गणितको उपयोग गर्न,
- आत्मबल बढाउन,
- बालबच्चालाई सघाउन आदि ।

६. विकासको वाहकको रूपमा शिक्षा

विकासको मूख्य आधार शिक्षा हो । विकासको लागि दक्ष जनशक्तिको आवश्यकता पर्दछ । जनशक्ति उत्पादन गर्ने काम शिक्षाले गर्दछ । शिक्षा विना विकासको कल्पना पनि गर्न सकिन्न । हरेक विकासको लागि शिक्षा अपरिहार्य हुन्छ । शिक्षाको पहुँच सर्वसुलभ भएमा विकासको गति तिव्र हुन्छ । आज संसारमा जति पनि विकास तथा परिवर्तनहरू भएका छन् । ती सबै शिक्षाको विकासको कारणबाट भएका हुन् । त्यसैले शिक्षालाई विकासको वाहकको रूपमा लिएको

छ । गैंडाकोट नगरपालिकाले पनि शिक्षालाई उच्च प्राथमिकता दिई अघि बढेको छ । देश विकासको लागि आवश्यक पर्ने प्राविधिक तथा प्रशासनिक जनशक्ति उत्पादनका लागि गैंडाकोट नगरपालिकामा सञ्चालित विद्यालय तथा कलेज धार्मिक संस्थाहरू क्रियाशील छन् । शिक्षाले समाजका मूल्य मान्यता, परम्परा, संस्कृति, रीतिरिवाज, चाडवाड, चालचलन, भेषभूषा, खानपिनका तौर तरिकालाई संरक्षण, सम्बर्धन तथा परिमार्जन गर्दै आधुनिक परिवर्तनसँग समायोजन गर्ने कार्य शिक्षाले गर्ने हुनाले शिक्षालाई विकासको वाहकको रूपमा लिइन्छ ।

शिक्षाले व्यक्तिलाई जीवनमा महत्त्वपूर्ण कार्य तथा व्यवहार गर्न सक्षम बनाउँछ । सक्षम व्यक्तिको काम गर्ने ढाँचा र शैली अब्बल किसिमको हुन्छ । उसले गर्ने काम गुणस्तरीय हुन्छ । गुणस्तरीय कामको कारण उसले पाउने प्रतिफल पनि गुणस्तरीय नै हुन्छ । शिक्षित व्यक्ति सजिलोसित रोजगारीमा संलग्न हुन्छ । रोजगारीमा संलग्न हुँदा उसले राष्ट्र विकासका विभिन्न क्षेत्रमा योगदान गरिरहेको हुन्छ । जसको फलस्वरूप देशको विकासमासमेत टेवा पुगिरहेको हुन्छ । यसकारण शिक्षालाई विकासको वाहकका रूपमा स्वीकारिएको छ ।

७. राष्ट्रिय आवधिक योजना तथा स्थानीय आवधिक योजना तथा वार्षिक योजना

राष्ट्रिय आवधिक योजना

तोकिएको समयावधिमा पूरा गर्ने गरी तयार गरिएको राष्ट्रिय स्तरका योजनालाई राष्ट्रिय आवधिक योजना भनिन्छ । यस्ता आवधिक योजनाहरू राष्ट्रिय योजना आयोगले तर्जुमा गर्दछ । नेपालमा हाल पन्ध्रौं योजना (आर्थिक वर्ष २०७६/०७७-२०८०/८१) कार्यान्वयनको क्रममा छ ।

स्थानीय आवधिक योजना

तोकिएको समायावधिमा पूरा गर्ने गरी तयार गरिएको स्थानीय स्तरका योजनालाई स्थानीय आवधिक योजना भनिन्छ । यस्ता आवधिक योजनाहरू स्थानीय तहहरूले तर्जुमा गर्दछन् ।

वार्षिक योजना

एक वर्षको समायावधिमा पूरा गर्ने गरी तयार गरिएको योजनालाई वार्षिक योजना भनिन्छ । सबै तह र विषय क्षेत्रमा वार्षिक योजना तयार गरी काम गर्ने गरिन्छ ।

क) आवधिक योजनाः समय अवधि तोकेर बनाइएको योजनालाई आवधिक योजना भनिन्छ । आवधिक योजना तीन प्रकारका हुन्छन् ।

१. **छोटो अवधिको योजनाः** एक वर्षसम्ममा पुरा हुने योजनालाई छोटो अवधिको योजना भनिन्छ । छोटो अवधिका योजना संघ प्रदेश र स्थानीय सरकार लगायत विभिन्न संघ संस्थाहरूले बनाएका हुन्छन् । छोटो अवधिको योजना एक वर्षको लक्ष्य तोकिएको हुन्छ । दीर्घकालिन तथा मध्यम अवधिका योजनालाई पुरा गर्न एक वर्षे कार्यक्रमलाई छोटो अवधिको योजनाको रूपमा ल्याइएको हुन्छ । जस्तै विद्यालयको वार्षिक योजना, नगरपालिकाको एक आर्थिक वर्षमा सम्पन्न हुने योजनाहरू ।

२. **मध्यम अवधिको योजनाः** एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्मको अवधिमा पुरा हुने खालका योजनालाई मध्यम अवधिको योजना भनिन्छ । संघीय, प्रदेश तथा स्थानीय सरकारले यस्ता खालका योजना बनाइ कार्यान्वयनमा ल्याएको छ । जस्तै नारायणगढ-बुटवल सडक विस्तार योजना, विद्यालयले बनाउने पञ्चवर्षिय योजना, गैंडाकोट-३, गडाम्दी खानेपानी योजना, भेडावारी रतनपुर सडक आदि ।

३. **दीर्घकालिन योजना :** पाँच वर्ष भन्दा बढी समय अवधि लाग्ने खालका योजनाहरूलाई दीर्घकालिन योजना भनिन्छ । दीर्घकालिन योजना ठूलो लगानीमा संघीय, प्रदेश, स्थानीय सरकार, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्थाहरूको सहयोगमा बनेका हुन्छन् । जस्तै गैंडाकोटमा बन्न लागेको नेपाल विश्व विद्यालयको गुरुयोजना, १५ वर्षे राष्ट्रिय शिक्षा योजना, ठूला-ठूला राजमार्ग निर्माण, गैंडाकोट नगरपालिकाको रिङरोड, नारायणी नदी किनारमा पदमार्ग सहितको पर्यटकीय स्थल निर्माण आदि ।

आवधिक योजनाको आवश्यकता र औचित्य

स्थानीय तहको चरणबद्ध विकास गर्न समय र सिमित साधनस्रोतलाई उपयोग गरी अधिकतम प्रतिफल प्रदान गर्नका लागि नेपाल सरकारले राखेको लक्ष्य प्राप्ति गर्न राष्ट्रिय नीतिलाई पूर्णता प्रदान गर्न स्थानीय तहहरूमा आवधिक योजनाहरूको आवश्यकता एवं औचित्यको सान्दर्भिकता रहेको छ ।

ख) **विकासका राष्ट्रिय गौरव र स्थानीय गौरवका प्रतिक:** नेपाल सरकारले लिएको विकासको लक्ष्यलाई राष्ट्रियस्तरमा सरकार, अन्तर्राष्ट्रिय दातृ निकाय लगायतको लगानीमा ठूला पूर्वाधारका योजनाहरू निर्माण गरी राष्ट्रिय महत्त्वका योजनाहरू निर्माण पश्चात् बहुसंख्यक जनताले लाभ प्राप्त गर्न अवसर सृजना हुने, देशलाई आय आर्जनको स्रोत प्राप्त हुने लागतका योजनाहरूलाई राष्ट्रिय गौरवका योजना भनिन्छ जसलाई राष्ट्रिय गौरवका प्रतिकको रूपमा लिइन्छ । जस्तैः नेपाल विश्व विद्यालय पूर्वाधार समिति, अपर तामाकोशी हाइड्रोपावर निर्माण, मध्यपश्चिम लोक मार्ग, कालीगण्डकी करीडोर निर्माण आदि ।

स्थानीय गौरवका प्रतिक: स्थानीय गौरवका योजना भन्नाले स्थानीयस्तरको स्रोतसाधनलाई अधिकतम उपयोग गरी निर्माण हुने स्थानीय आवश्यकता र औचित्यलाई सम्बोधन गरी स्थानीय तहलाई आय आर्जनको स्रोत प्राप्त हुने लगायतका योजनाहरूलाई स्थानीय गौरवका योजना भनिन्छ । यस्ता योजना तथा कार्यक्रमहरूलाई स्थानीय गौरवका प्रतिकका रूपमा लिन सकिन्छ । हाम्रो गैंडाकोट नगरपालिका गौरवका प्रतिकका रूपमा निम्नानुसारका योजना तथा कार्यक्रमलाई लिन सकिन्छ ।

- वि.पी. अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद ग्राम
- क्षेत्रीय रंगशाला निर्माण योजना
- गैंडाकोट रिङरोड
- गैंडाकोट पम्पिङ, स्किम खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना, गैंडाकोट-४
- नमूना शिवनगर खानेपानी योजना, गैंडाकोट-६
- मुकुन्दपुर खानेपानी आयोजना, गैंडाकोट-११
- अमरापुरी खानेपानी आयोजना, गैंडाकोट-१६

स्थानीय तह, स्थानीय तहको गठन प्रक्रिया र स्थानीय तहको काम आदिका बारेमा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु पूर्व कक्षामा मनिटर, सदन नेता छनौट गर्न बालबालिकाहरूलाई प्रत्यक्ष सहभागी गराउने । विभिन्न किसिमका कार्य समूह जस्तै इको क्लव, बालक्लव, जुनियर रेडक्रसको गठन गराउने । टोलमा गठन भएका टोल विकास संस्थाको गठन प्रक्रिया र टोल विकास संस्थाले गर्ने कामहरूको बारेमा छलफल गर्ने र नगरपालिकासित सम्बन्धित विषयवस्तुमा प्रवेश गरी कक्षाका सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।

शिक्षा अधिकारको रूपमा, विकासको वाहकको रूपमा शिक्षासँग सम्बन्धी विषयवस्तुका बारेमा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु पूर्व प्रविधिमा भएको विकासको परिणाम स्वरूप अहिलेको जीवन पद्धति सरल हुँदै गएको छ । पैदल हिँड्ने मान्छे गुड्न र उड्न थालेको छ । हातले गर्ने कामहरू साधारण यन्त्रको उपयोग गरी सरल किसिमले सम्पादन गर्ने, साधारण यन्त्रको उपयोग गरी सम्पादन गरिँदै गरेका कामहरू आधुनिक यन्त्रको उपयोग गरी थोरै समयमा धेरै काम फत्ते गर्ने तौरतरिका निकालिएका छन् । यी सबै कुरा शिक्षाबाटै सम्भव भएको हो । यस्तै यस्तै उदाहरण कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

एकाई ३
विज्ञान प्रविधिको साक्षरता र सुरक्षा

१. सूचना तथा सञ्चारका साधन

सूचना भन्नाले कुनै विषय वा वस्तुको बारेमा बुझ्नु, जान्नु वा सिक्नु हो जसले सबैलाई सो विषय वा वस्तुको बारेमा जानकारी गराउने काम गर्दछ । सूचनालाई ज्ञान, तथ्य, जानकारी, विचार, भावनाको रूपमा पनि अर्थ लगाउन सकिन्छ । दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिबीच सूचना, विचार, अनुभव, भावना आदिको साटासाट हुने र एकअर्कामा आपसी सम्पर्क कायम गर्ने प्रक्रियालाई सञ्चार भनिन्छ । सञ्चारको उद्देश्य कुनै विचार वा भावको सम्प्रेषण गर्नु हो तसर्थ सञ्चार मानव जीवनका लागि नभई नहुने कुरा हो ।

चिठी

कुनै व्यक्ति वा संस्थाले आफ्ना सूचना तथा विचारहरू अरू समक्ष पुऱ्याउन तयार गरिएको लिखित सन्देशलाई चिठी भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा चिठी भन्नाले निवेदन, निमन्त्रणा, विज्ञापन आदिलाई बुझिन्छ । पत्र एक व्यक्ति वा समूहबाट अर्को व्यक्ति वा समूहसम्म पठाइएको लिखित सन्देश हो । पत्रहरू औपचारिक वा अनौपचारिक हुन सक्छन् । चिठी सरल, स्पष्ट र बुझिने खालको हुनुपर्छ । चिठी हुलाक प्रणाली मार्फत् पठाइन्छ । चिठी हुलाकबाट टिकट टाँसेर पठाइन्छ तर हाते चिठीमा टिकट टाँस्नुपर्दैन । चिठी खास गरी ३ भागमा विभाजन गरिन्छ ।
१) घरायसी चिठी २) व्यापारिक चिठी ३) कार्यालयीय चिठी

गैंडाकोट नगरपालिका अन्तर्गत हुलाक सेवा केन्द्रहरू निम्नानुसार चार ठाउँमा अवस्थित छन् ।

क) गैंडाकोट नगरपालिका परिसरभित्र वडा नं. ५
ख) गैंडाकोट नगरपालिका वडा नं. १३, बेल्डिया चोक
ग) गैंडाकोट नगरपालिका वडा नं. १६, अमरापुरी
घ) गैंडाकोट नगरपालिका वडा नं. १८, रतनपुर

चिठीको महत्त्व तथा उपयोगिताः

१. हस्तलिखित माध्यमबाट आफ्ना भावाना र विचारलाई व्यक्त गर्न पाइने
२. जुनसुकै समय र अवस्थामा पनि लेख्न सकिने
३. सृजनात्मक क्षमताको विकास हुने
४. मानसिक क्रियाकलापलाई सक्रिय बनाउने
५. माहामारी र विपद्को समयमा पनि प्रयोग गर्न सकिने आदि ।

टेलिफोन

टेलिफोन एक दूरसञ्चार उपकरण हो । यसले दुई वा बढी प्रयोगकर्ताहरूलाई कुराकानी गर्न अनुमति दिन्छ । प्रत्यक्ष सुन्नको लागि जो धेरै टाढा छन् एउटा टेलिफोनले ध्वनि आवाजलाई इलेक्ट्रोनिक सङ्केतहरूमा रूपान्तरण गर्दछ जसलाई केबलहरू र अन्य सञ्चार च्यानलहरूमार्फत अर्को टेलिफोनसम्म प्रसारित गरी ध्वनि पुनः उत्पादन गर्दछ । गैंडाकोट नगरपालिकामा टेलिफोन सेवा प्रदायक संस्था नेपाल टेलिकम हो जसको शाखा कार्यालय गैंडाकोट ८ मा रहेको छ ।

महत्त्व तथा उपयोगिता :

१. छिटो छरितो रूपमा सूचना सम्प्रेषण गर्नको लागि
२. यसले समीपता र गोपनीयतालाई वृद्धि गर्दछ
३. टाढाटाढासम्म पनि सजिलै कुरा गर्न सकिने
४. समय र अर्थको बचत गर्दछ
५. तुरुन्तै सूचना लिन र दिन सकिने

रेडियो

रेडियो भनेको ध्वनि वा आवाजलाई रेडियो तरङ्गहरू प्रयोग गरेर रेडियो स्टेशनबाट अन्य ठाउँसम्म सञ्चार गर्ने प्रविधि हो । ध्वनि इलेक्ट्रोनिक उपकरण एन्टेनामा जडान गरिएको ट्रान्समिटरद्वारा उत्पन्न हुन्छन् र रेडियो रिसीभरमा जडान गरिएको अर्को एन्टेनासम्म पुग्दछ । गैंडाकोट नगरपालिकामा विजय एफ.एम १०१.६ मेगाहर्ज, रेडियो सङ्केत ९३ मेगाहर्ज आदि रेडियोहरू छन् जसले श्रोताहरूलाई सुसूचित गरेका छन् र मनोरञ्जन दिइरहेका छन् ।

महत्त्व तथा उपयोगिता :

१. सही समयमा सही सूचना प्रवाह गर्ने
२. सूचना प्रसारण भैरहने
३. मोबाइलबाट पनि सुन्न सकिने
४. घण्टा-घण्टामा अद्यावधिक गराइरहने
५. विद्युत्को आवश्यकता नपर्ने
६. स्वास्थ्य, शिक्षा तथा रोजगार र व्यवसाय सम्बन्धी सूचना र सचेतनामूलक कार्यक्रम प्रसारण भैरहने आदि ।

टेलिभिजन

टेलिभिजन श्रव्यदृश्य सामग्री हो । टेलिभिजनलाई छोटकरीमा टिभी पनि भनिन्छ । टेलिभिजन सेट मोनोक्रोम (कालो र सेतो Black and white) दुई आयाम र रङ्गीन (Colour) तीन आयाममा प्रसारित हुने खालका हुन्छन् । टेलिभिजन ध्वनि सहित छायाचित्र (भिडियो) प्रसारण गर्न टेलिकम्युनिकेशन माध्यम हो । टेलिभिजनमा विज्ञापन, मनोरञ्जन, समाचार र खेलकुदका विविध जानकारीहरू प्रसारित हुन्छन् ।

महत्त्व तथा उपयोगिता :

१. आर्थिक, राजनैतिक तथा सामाजिक विषयवस्तुलाई श्रव्यदृश्य माध्यमबाट प्रस्तुत गर्न सकिने
२. मनोरन्जनको साथसाथै सूचनाको पहुच पुऱ्याउने
३. व्यापारिक एवम् शैक्षिक सचेतनामूलक कार्यक्रम प्रसारण हुने
४. विज्ञापन गरी व्यापार वृद्धि एवम् सूचना प्रवाह गर्न सकिने
५. सिक्ने र सिकाउने व्यक्तिहरू आमने-सामने नहुँदा पनि सरल र सहज तरिकाबाट शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिने
६. देश विदेशमा भएका घटना अर्थात् ठाउँको बारेमा सजिलै छिटै जानकारी प्राप्त हुने आदि ।

मोबाइल फोन

मोबाइल फोन एक पोर्टेबल टेलिफोन सेवा हो । देश विदेशमा रहेका मानिसहरूसँग अङ्क थिचेर वा नाम सर्च गरी नाममा थिचेर एक अर्कामा क्षणभरमै कुरा गर्न प्रयोग गरिने विद्युतीय यन्त्र मोबाइल हो । विश्वमा मोबाइलको शुरुवात अमेरिकाबाट भएको हो । मोबाइलका पिता भनेर मार्टिन कुपरलाई चिनिन्छ । नेपालमा वि.सं. २०५६ वैशाख १ गतेबाट जीएसएम मोबाइलको परीक्षण शुरु भएको हो भने २०५६ वैशाख ३० बाट पोस्टपेड मोबाइलको औपचारिक वितरण शुरू भएको हो । वि.सं. २०६० भदौ ६ गतेबाट प्रिपेड मोबाइलको शुरूवात भएको हो । हाम्रो देशमा शुरूमा मोबाइलबाट फोन गर्दा मात्र होइन फोन उठाउँदा पनि पैसा लाग्थ्यो । वि.सं. २०६२ जेठ २३ गतेबाट मोबाइल फोन उठाउँदा (Incoming Call) निःशुल्क गरिएको हो । एक तथ्याङ्क अनुसार विश्व जनसङ्ख्याको ९० प्रतिशत र ग्रामिण भेगका ८० प्रतिशत जनसङ्ख्याले मोबाइल प्रयोग गरेको देखिन्छ ।

मोबाइलले रेडियो फ्रिक्वेन्सी लिङ्क मार्फत् कल वा सूचनाहरू पठाउने र प्राप्त गर्ने काम गर्छ । मोबाइल फोनले टेलिफोन सेवा टेलिफोनी बाहेक पाठ सन्देश SMS, MMS, इमेल, इन्टरनेट, छोटो दूरीकोताररहित संचार (इन्फ्रारेड, ब्लुटुथ), व्यापार अनुप्रयोगहरू, भिडियो गेमहरू र डिजिटल फोटोग्राफीजस्ता अन्य सेवाहरू पनि प्रदान गर्दछ । गैंडाकोट सेरोफेरोमा प्रयोगमा आइरहेका मोबाइल सेवा प्रदायक संस्थाहरूमा नेपाल टेलिकम, एनसेल, सिडिएमए, स्मार्ट सेलहरू हुन् ।

मोबाइलका उपयोगिताहरू :

क. पुस्तकको विकल्पको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने

ख. व्यक्ति–व्यक्ति बीच सम्पर्क गर्न सकिने

ग. निरक्षरता उन्मुलनको साधन

घ. सिकाइ सहजीकरणका लागि मोबाइलको प्रयोग

ङ. शिक्षक, अभिभावक र विद्यालयबीच सम्पर्क अनि अन्तर्क्रिया गर्नको लागि

च. अपाङ्ग व्यक्तिहरूको लागि पनि प्रयोग हुने

२ विद्युत, इलेक्ट्रिकल तथा इलेक्ट्रोनिक्स साधनहरू

विद्युत्को माध्यमबाट सञ्चालन हुने उपकरणलाई विद्युतीय (इलेक्ट्रिकल) साधनहरू भनिन्छ भने इलेक्ट्रोनिक्सका उपकरणहरू सूचना प्रशोधनका साधनहरू हुन् । इलेक्ट्रोनिक्सका उपकरणहरू सञ्चालनका क्रममा विद्युतीय प्रवाहबाट सञ्चालित तथा नियन्त्रित हुने गर्दछ ।

लुगा धुने मेसिन

लुगा धुने मेसिन लुगा धुनका निम्ति प्रयोग गरिने घरेलु उपकरण हो । विद्युत्को माध्यमले वासिङ मेसिनको मोटरले ड्रमलाई घुमाउँछ फलस्वरूपभित्र राखिएको फोहोर कपडा धोइन्छ । मानिसले आफ्नो शारीरिक श्रम नलगाई छोटो समयमा धेरै लत्ताकपडा धुन सक्ने साधन भएकाले लुगा धुने कार्यका लागि वासिङ मेसिनको प्रयोग गर्दछन् ।

माइक्रोवेभ ओभन

माइक्रोवेभ ओभन एक इलेक्ट्रिक ओभन हो जसले माइक्रोवेभ फ्रिक्वेन्सीको प्रयोगले विद्युत चुम्बकीय विकिरणको माध्यमबाट खाना पकाउँछ । माइक्रोवेभ ओभनले खानाहरू छिटो र प्रभावकारी रुपमा तातो पनि बनाउँछ ।

रेफ्रिजरेटर

रेफ्रिजरेटर वा फ्रिज एक व्यावसायिक र गृह उपकरण हो जसमा थर्मली इन्सुलेटेड डिब्बा र तातो पम्प हुन्छ । यसले भित्रबाट बाहिरी वातावरणमा तातो स्थानान्तरण गर्दछ । त्यसैले यसकोभित्री भाग कोठाको तापक्रमभन्दा कम तापक्रममा रहन्छ । रेफ्रिजरेसन संसारभरि खाद्य भण्डारणको एक आवश्यक प्रविधि हो ।

इलेक्ट्रिक केट्ली

इलेक्ट्रिक केट्ली पानी उमाल्नको लागि प्रयोग गरिने विशेष प्रकारको किचन उपकरण वा भाँडो हो । यसले विद्युतको माध्यमबाट ताप उत्पन्न गरी पानी तताउने काम गर्दछ । यसको नामले सङ्केत गरेझैं केट्ली चिया बनाउन वा पानी तताउनको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

आइरन

आइरन एउटा सानो उपकरण हो जसले तापको माध्यमबाट कपडाको सतहलाई समतल बनाउने काम गर्दछ । यसलाई सामान्यतया इस्त्री पनि भनिन्छ । लुगा सफा गरेपछि अन्तिम चरणमा यसलाई प्रयोग गरिन्छ । आइरनमा बिजुली जोडेपछि इस्त्री गर्ने प्लेटको ताप र वजनले फाइबरहरू तातिन्छन् र चिसो हुँदा कपडाले आफ्नो नयाँ आकार कायम राख्छ ।

विद्युतीय आइरन चलाउने केही सुरक्षाका उपायहरुः

अ. विस्वासिलो उत्पादन कम्पनीबाट किन्ने

आ. प्रयोग गर्नभन्दा अगाडि क्याटलग पढ्ने

इ. आइरन बोर्ड ठुलो र भरपर्दो प्रयोग गर्ने

ई. पानी टंकी माथी प्रयोग नगर्ने

उ. बच्चाहरूबाट टाढा राख्ने

ऊ. पावर स्विच ख्याल गरेर प्रयोग गर्ने

ऋ. पानीभन्दा टाढा राख्ने

ऌ. ड्यामेंज आइरन युज नगर्ने

भ्याकुम क्लिनर

भ्याकुम क्लिनरलाई भ्याकुम वा हुभर पनि भनिन्छ । यो एउटा यन्त्र हो जसले भुइँ, कोठा, बुँइगल, र अन्य सतहहरूबाट फोहोर हटाउँछ । यो सामान्यतया बिजुलीद्वारा सञ्चालित हुन्छ ।

ग्राइन्डर

ग्राइन्डर एक विद्युतीय मेशिन हो । यसले सामग्रीलाई मिक्स गर्दा, उच्च-गति स्पिनिङ ब्लेडको माध्यमबाट काट्छ । यसलाई भान्साकोठामा पिठो बनाउन, आचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

कफी मेकर

कफी मेकर भनेको एक घरेलु उपकरण हो जसले पूर्व तयारी कफीको गेडाहरूबाट पिउने कफी बनाउँछ। छिटो छरितो र शुद्ध रूपमा कफी बनाउनको लागि कफी मेकरको प्रयोग गरिन्छ । यो विद्युत्बाट चल्ने र बिना विद्युत चल्ने गरी दुई प्रकारकै बजारमा पाइन्छ। विद्युत्द्वारा चल्नेलाई जताततै सजिलैसँग प्रयोग गर्न सकिँदैन। खासगरी व्यावसायिक रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ । यसको आविष्कारक जर्मन वैज्ञानिक मेलिटा बेन्ज (Melitta Bentz) हुन् ।

महत्त्व तथा उपयोगिता :

क. प्रयोग गर्न सरल र सजिलो

ख. सजिलैसँग सस्तोमा पनि किन्न सकिने

ग. आफूलाई मनपर्ने साइज, मोडल र ब्राण्डको किन्न पाइने

घ. व्यावसायिक रूपमा प्रयोग गर्न सकिने

ङ. बिना विद्युत् पनि प्रयोग गर्न सकिने

च. समयको बचत हुने

३. गणित र जीवनको सम्बन्ध

गणितबाट सिकेका ज्ञानहरूले हाम्रो जीवनयापनमा हामीलाई धेरै सहयोग पुग्दछ । कुनै वस्तु कति लामो छ ? भनेर नाप्न गणितीय ज्ञान आवश्यक हुन्छ । उचाइ नाप्न, तौल नाप्न, सामान किन्दा र बेच्दा हुने नाफा वा घाटा हिसाब गर्न, घरमा जोडिएको बिजुली, खानेपानीको बिलको पैसा हिसाब गर्न आदि काममा गणितीय ज्ञानको प्रयोग हुन्छ। अर्कोतर्फ हामीले प्रयोग गर्ने वस्तुहरूको आकार हेरेर गणितीय आकार बारे धारणा बसाल्न सकिन्छ ।

मानव जीवनमा गणितीय ज्ञानको प्रयोगको महत्त्वबारे तलका केही उदाहरणहरू समीक्षा गरौं ।

१) हातमा लगाउने चुरा गोलो आकारको हुन्छ । (आकार बारेको ज्ञान)

२) बिजुलीको पोलभन्दा पहाड अग्लो हुन्छ । (उचाइ बारेको ज्ञान)

३) मुसाकोभन्दा बिरालोको तौल बढी हुन्छ । (तौल बारेको ज्ञान)

४) कुनै सामान रू ३ मा किनेर रू ५ मा बेचिएको खण्डमा नाफा वा फाइदा रू. २ हुन्छ तर यदि सोही सामान रू. २ मा बेचिएको खण्डमा रू. १ नोक्सान वा घाटा हुन्छ । (नाफा वा घाटा बारेको ज्ञान)

५) घरमा जोडिएको बिजुली, खानेपानीको मिटर रिडिङ गर्ने, त्यसको भुक्तानी गर्नुपर्ने बिल-रकम कार्यालयमा गएर वा अनलाईन (बैङ्क, ईसेवा, आइ एम इ सेवा) मार्फत भुक्तानी गर्ने काम गरिन्छ । (घरायसी अङ्क गणित बारेको ज्ञान)

गणितीय ज्ञान प्रयोग हुने विविध मानव जीवनका पक्षहरू

क) **बैङ्क तथा वित्तीय संस्था**

बैङ्क तथा वित्तिय संस्थाहरूमा पैसा बचत गर्न, बचत पैसा झिक्न, पैसा गन्न र कर्मचारीलाई तलब दिन, संस्थाको आय, व्यय, नाफा र नोक्सानको गणना गर्न साथसाथै सम्पूर्ण कामकाजको लागि हामीलाई गणितीय ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ ।

ख) **फोन तथा मोबाइल**

फोन तथा मोबाइलमा हामीले नम्बर डायल गरी फोन गर्न गणितीय ज्ञान अति आवश्यक हुन्छ । फोन तथा मोबाइलमा कति रकम ब्यालेन्स छ ? ब्याट्रीमा कति प्रतिशत चार्ज छ ? आदि कुरामा गणितीय ज्ञान अति उपयोग गरिएको हुन्छ ।

ग) **कम्प्युटर विज्ञान**

वर्तमान समय (२१ औं शताब्दी) सूचना, प्रविधि र कम्प्युटरको युग हो । आजभोलि घर, अफिस, विद्यालय, बैङ्क, कार्यालय, पसल, उद्योग, कलकारखाना आदि सर्वत्र ठाउँमा कम्प्युटरको व्यापक प्रयोग गरिएको पाइन्छ । सबै क्षेत्रमा विविध रेकर्डहरू राख्न जस्तै अभिलेख (एक्सल फाइल) तयार गर्न, तथ्य, तथ्याङ्क र सूचना कम्प्युटरमा प्रविष्ट गर्न, तथ्याङ्कको सही विश्लेषण गरी आएको नतिजालाई जीवनव्यवहारमा उपयोगमा ल्याउन गणितीय ज्ञान विना सम्भव छैन । त्यसकारण गणित र कम्प्युटर आज एक अर्काका पर्याय नै बनेका छन् ।

घ) **अन्वेषण**

अध्ययन, अनुसन्धान र अन्वेषणमा गणितीय ज्ञानको प्रयोग अनिवार्य हुन्छ ।

ङ) **एनिमेसन ढाँचा निर्माण**

कुनै पनि बस्तुलाई जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गर्ने प्रविधिलाई एनिमेसन भनिन्छ । एनिमेसन निर्माण गर्दा के को ? कतिवटा ? कुन साइजको ? कुन आकार प्रकारको ? एनिमेसन तयार पार्ने भन्ने कुराको लागि गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ ।

च) **आर्किटेक्चर**

विविध आर्किटेक्चर डिजाइनका लागि गणितीय ज्ञान अपरिहार्य हुन्छ ।

छ) **खेलकुद**

खेल खेल्नको लागि खेलमैदान निर्माणदेखि लिएर खेल खेल्दाका हरेक क्रियाकलापहरूका लागि गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ । खेलमैदानको साइज कत्रो राख्ने, खेलाडीको सङ्ख्या, खेलाडीले प्राप्त गरेको स्कोर (अङ्क), खेल समय आदि रेकर्ड गर्न, कति अङ्कले कुन टिमले विजय प्राप्त गरे भनी निर्णय लिन र कति अङ्कले पराजित भए भन्ने धेरै कुराका जानकारी गणितीय ज्ञानले दिन्छ ।

ज) **जनसङ्ख्या र भूगोल**

स्थानीय स्तरको जनसङ्ख्या कति छ?, क्षेत्रीय स्तरको जनसङ्ख्या कति छ ? कुल नेपालको जनसङ्ख्या कति छ? आदि मात्र नभई विश्व ब्रह्माणकै जनसङ्ख्या कति छ? भनेर थाहा पाउन र रेकर्ड राख्न गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ । त्यस्तै जमिनको मापन गर्न, क्षेत्रफल निकाल्न पनि गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ ।

झ) **अन्तरिक्ष**

अन्तरिक्षमा कतिवटा ग्रह-उपग्रहहरू छन् ?, ग्रह-ग्रहबीचको दूरी कति छ ? ग्रह-उपग्रहको तौल कति छ ?, गुरूत्वबल कति छ ? आदि कुराका लागि गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ । औंशी र पूर्णिमा, सूर्य ग्रहण र चन्द्र ग्रहण लाग्ने समयको निर्धारण गर्न गणितीय ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ ।

ञ) **सङ्गीत**

सङ्गीतको तरङ्ग बक्र र सरल रेखामा बन्दछ । सङ्गीतको तरङ्ग अध्ययन र अध्यापनमासमेत गणितीय ज्ञान आवश्यक पर्दछ ।

ट) पेन्टिङ
पेन्टिङको आकार प्रकार, आवश्यक रङको परिणाम, खर्च र लागत आदि कुरामा गणितीय ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ ।

ठ) फेसन डिजाइन
फेसन डिजाइनमा कति जना सहभागी भएका छन् । कति लम्बाइका कपडा लगाएका छन्, कुन ढाँचामा हिँडेका र कुन ढाँचामा उभिएका छन् भन्नको लागि गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ ।

ड) घरको सजावट
घर कस्तो साइजको बनाउने, कति वटा कोठा बनाउने, घरको कुन भागमा कति रङ्ग लगाउने त्यसका लागि कति पैसाको आवश्यक पर्छ । घरको कोठाको कुन भागमा के सामान राख्न सकिन्छ । सामानको आकार प्रकार कस्तो छ । कोठामा कति वटा सामान अट्छ भन्ने कुराको ज्ञानका लागि गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ ।

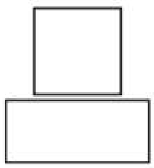
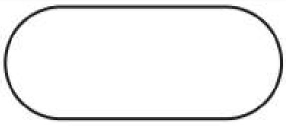
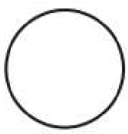
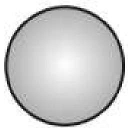
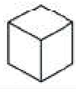
ढ) घरको भान्साकोठा
घरको भान्साको लम्बाई, चौडाई कति राख्ने, कस्तो आकारको बनाउने, कुन भागमा के राख्ने भन्ने कुराको लागि गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ ।

ण) बगैँचा
बगैँचा निर्माण गर्दा कति जमिनको प्रयोग भएको छ । बगैँचामा कति थरिका फूलहरू फुलेका छन्, कतिको अन्तरमा फूल रोप्ने भन्ने ज्ञानका लागि गणितीय ज्ञानको आवश्यक पर्दछ ।

त) कृषि (मौसमी अवस्था र जमिनको लम्बाइ, चौडाइ, क्षेत्रफल, मल, बिउ, सिँचाइ) मा पनि गणितीय ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ ।

थ) विद्यालयमा सबै कुराका रेकर्ड राख्न, पठनपाठन योजना निर्माण, कार्यान्वयनदेखि मूल्याङ्कन गरी नतिजा निकाल्ने प्रक्रियामासमेत गणितीय ज्ञानको प्रत्यक्ष आवश्यकता पर्दछ ।

दैनिक रुपमा प्रयोग गर्नु सामानहरुको आकार

आकार	चित्र	परिभाषा	सामग्रीको नाम
क. वर्गाकार/ आयताकार		वर्ग एक आयात हो जसको चार बराबर भुजाहरू र चार बराबर कोणहरू छन् । आयत चार समकोण भएको चतुर्भुज हो ।	१. चेस बोर्ड २. घडी ३. झ्याल ४. किताब
ख. बेलनाकार		सीधा समानान्तर पक्षहरू र गोलाकार वा अण्डाकार क्रस-सेक्शन भएको आकारलाई सिलिन्डर भनिन्छ ।	१. कलम २. सिसाकलम ३. पाइप
ग. वृत्ताकार		एक गोल समतल आकृति जसको सीमा (परिधि) एक निश्चित बिन्दु (केन्द्र)बाट बराबर बिन्दुहरू समावेश गर्दछ ।	१. चुरो २. रिङ
घ. गोलाकार		एक गोल ठोस आकृति, वा यसको सतह, यसको केन्द्रबाट सतहमा प्रत्येक बिन्दु समान दूरीमा हुन्छन् ।	१. फुटबल २. भलिबल
ङ. घनाकार		ठोस जसमा छ वटा आयताकार अनुहारहरू एक अर्काको समकोणमा छन् ।	१. सलाईको बट्टा २. टिफिन बक्स

४. विज्ञान र जीवनको सम्बन्ध

हामीले दैनिक सम्पादन गर्ने हरेक क्रियाकलापहरूमा वैज्ञानिक कारणहरू हुन्छन् । हामीले सम्पादन गरिने केही कार्यहरू र तिनका विज्ञानसम्मत कारणहरूलाई यस प्रकार तालिकाबाट देखाउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	दैनिक जीवनका क्रियाकलाप	विज्ञान सम्मत कारण
१	खाना पकाउँदा प्रेसर कुकरको प्रयोग गरिन्छ ।	प्रेसर कुकरमा उच्च दबावमा पानीको उम्लने बिन्दु 100°C (212°F)बाट 121°C (250°F) मा बढ्छ । तातो वाफले परम्परागत उमालेको दरको करिब ४ गुणाले खानामा आफ्नो थर्मल ऊर्जा पठाउन सक्षम हुन्छ । त्यसैले थोरै इन्धनको सहयोगले छोटो समयमा खानेकुरा पाक्ने प्रविधिमा आधारित भई निर्माण गरिएको भाँडो भएकाले खाना पकाउँदा प्रेसर कुकरको प्रयोग गरिन्छ ।
२	लुगा धुँदा लुगा धुने मेसिन (वासिङ मेसिन) को प्रयोग गरिन्छ ।	विद्युतको माध्यमले वासिङ मेसिनको मोटरले ड्रमलाई घुमाउँछ फलस्वरूपभित्र राखिएको फोहोर कपडा धोइन्छ । मानिसले आफ्नो शारीरिक श्रम नलगाई छोटो समयमा धेरै लत्ताकपडा धुन सक्ने साधन भएकाले लुगा धुने कार्यका लागि वासिङ मेसिनको प्रयोग गर्दछन् ।
३	खुर्सानी किन पिरो हुन्छ ?	खुर्सानीमा क्यापसाइसिन् नामको केमिकल हुन्छ, यसले खुर्सानीलाई पिरो बनाउँछ ।
४	गुडिरहेको बल केही समय पछि किन रोकिन्छ ?	घर्षणले बलको गुड्ने गति घटाइ दिन्छ त्यसैले केही बेर पछि रोकिन्छ ।
५	सिँचाइ नभएको ठाउँमा जमिन मुनिको पानी निकालेर खेती गर्न पानी तान्ने पम्पको प्रयोग गरिन्छ ।	मानिसले जमिनमुनिको पानी निकालेर ठूलो क्षेत्रफलमा गरिएको खेतीपातीलाई सिँचाई गर्न सक्दैनन् तसर्थ एउटा पानी तान्ने पम्पले बिजुलीको प्रयोगबाट पम्पभित्र खाली ठाउँ (भ्याकुम) निर्माण हुन्छ र उक्त खाली ठाउँमा जमिनमुनिको पानी माथि आई उक्त कार्य गर्न सक्ने हुनाले यसको प्रयोग गरिन्छ ।
६	मानिसलाई अन्तिम अवस्थामा तुलसीको मठमा राखिन्छ ।	तुलसीले अन्य बिरूवाले भन्दा बढी अक्सिजन दिन्छ जसले बिरामीलाई श्वासप्रक्रियामा सहजता ल्याउँछ ।
७	पूजा गर्दा शंखध्वनि तथा ॐ ध्वनिको प्रयोग गरिन्छ ।	वातावरणमा भएका हानिकारक विकीरणहरूलाई केही हदसम्म नष्ट गर्न सहयोग गर्छ र वातावरणलाई सुमधुर बनाउँछ ।
८	कपाल काटदा किन दुख्दैन् ?	कपाल मृत कोष हो, त्यसैले यसलाई काट्दा दुख्दैन ।
९	कमिलोले टोक्दा किन पोल्छ ?	कमिलाले टोक्दा एक प्रकारको अम्ल छोडछ त्यसैले पोल्छ ।
१०	चक्कुको धार किन पातलो बनाइन्छ ?	चक्कुको धार पातलो बनाउदा चाप बढी पर्छ र काटन सजिलो हुन्छ ।
११	जाडो मौसममा किन बाक्लो कपडा लगाइन्छ ?	जाडो मौसममा बाहिरको तापक्रम र शरीरको तापक्रमको फरक धेरै हुन्छ । शरीरले धेरै ताप वातावरणमा छोड्छ त्यसबाट बचाउनको लागि बाक्लो कपडा लगाइन्छ ।

५. यन्त्र र मेकानिकल प्रविधि

दैनिक जीवनमा हुने वा भइरहेका क्रियाकलापहरूलाई सरल, छिटो, छरितो माध्यमबाट सम्पन्न गर्नका लागि प्रयोगमा आउने उपकरणलाई यन्त्र भनिन्छ र उक्त यन्त्रलाई जीवनमा सम्पादन गरिने विविध क्रियाकलापहरू सँग जोडी यन्त्र सुचारू गर्ने विधि वा पद्धतिलाई मेकानिकल प्रविधि भनिन्छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग आइरहने यन्त्रहरूमा कैंची, साइकल, लिफ्ट, ढिकी, दही मथ्ने ठेकी मदानी, जाँतो, गुन्द्री बुन्ने हतासो तान आदि हुन् ।

नमुना प्रयोगात्मक कार्य :

शीर्षक : हाइड्रोलिक निर्माण

आवश्यक सामग्रीहरु: सिरिन्ज, कार्डबोर्ड, पाइप, कार्टुन र प्लाइउडका टुक्राहरू, गम आदि ।

बनाउने विधि :माथि उल्लेखित सामानहरूको प्रयोग गरी समूह समूहमा हाइड्रोलिक डोजर निर्माण गर्न सहयोग गर्ने ।

यस्तै प्रकारका निम्नलिखितका प्रयोगात्मक कार्यहरू विद्यार्थीहरूलाई गराउन सकिनेछ ।

१) बोटल, बिर्को, पिफोम र मोटरको प्रयोग गरी डुङ्गा बनाउने ।

२) पाइप, पङ्खा, तार, बल्ब र मोटरको प्रयोग गरी हाइड्रोपावर बनाउने ।

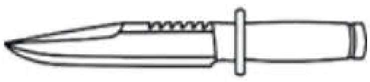
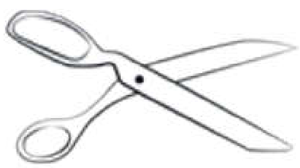
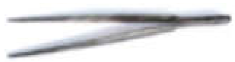
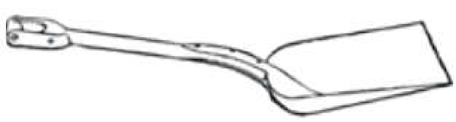
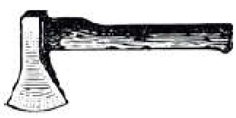
३) गलको प्रयोग गरेर सजिलै ठुलो लोड उठाउने ।

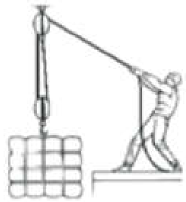
४) काठका टुक्राहरूको प्रयोग गरी ढिकी बनाउने ।

५) ब्याट्री, तार, मोटर, काठका टुक्राहरू, बोटलका बिर्का आदिको प्रयोग गरी गाडी बनाउने ।

दैनिक रूपमा प्रयोग हुने सरल यन्त्रहरू

हाम्रा दैनिक जीवनमा गरिने विविध कार्यहरू सजिलो तरिकाले छिटो तथा प्रभावकारी ढङ्गले सम्पन्न गर्नका लागि प्रयोग गरिने साधनलाई सरल यन्त्र भनिन्छ । हाम्रा दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने सरल यन्त्रहरू यसप्रकार छन् :

उपकरणको नाम	चित्र	प्रयोग
१. चक्कु		चक्कु काट्ने, टुक्रा पार्ने, छिल्ने, अलग गर्ने र भान्साका अन्य कामहरूमा प्रयोग गरिन्छ ।
२. कैंची		कागज, गत्ता, धातु पन्नी, कपडा, डोरी र तारजस्ता विभिन्न पातलो सामग्रीहरू काट्न कैंची प्रयोग गरिन्छ
३. चिम्टा		विविध बस्तुहरू सजिलै समात्नका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
४. किला/पेचकिला		किला/पेचकिला प्रायः संरचना जोड्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।
५. बेल्चा		बेल्चा एउटा औजार हो जसलाई खन्नका लागि प्रयोग गरिन्छ र दानेदार सामग्रीहरू (जस्तै फोहोर, बालुवा, गिटी, अन्न वा हिउँ) एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सार्न प्रयोग गरिन्छ ।
६. बन्चरो		बन्चरो काठ काट्न, विभाजन गर्न, छेड्ने, र चिर्न प्रयोग गरिने हाते उपकरण हो ।

७. नङ्कट		नङ्कट एक हाते उपकरण हो जुन औंलाको नङ काट्न प्रयोग गरिन्छ ।
८. हथौडा		ह्यामरहरू सामान्य सिकर्मी, फ्रेमिङ, कील तान्न, क्याबिनेट बनाउन, फर्निचर एसेम्बल गर्न, अपहोल्स्टरिङ, फिनिसिङ, रिभेटिङ, झुकाउने वा धातुलाई आकार दिन प्रयोग गरिन्छ ।
९. घिर्नी		घिर्नी सामान्यतया वस्तुहरू, विशेष गरी भारी वस्तुहरू उठाउन प्रयोग गरिन्छ ।
१०. एक पाङ्ग्रे ठेलागाडी		सामान्यतया एक पाङ्ग्रे ठेलागाडी फोहोर, चट्टान, आदिको भारी बोक्न प्रयोग गरिन्छ ।

६. विद्युत, विद्युतीय सामग्री तथा अन्य यान्त्रिक साधनहरू प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

हामीले हाम्रो दैनिक जीवनयापनलाई सरल र सहज बनाउनका लागि विविध विद्युतीय साधनहरू प्रयोग गर्दछौं । यस्ता साधनहरू प्रयोग गर्दा निम्न सावधानीहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ :-

- उच्च गुणस्तर र राम्रो इन्सुलेट सामग्रीको तार प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- नाङ्गो र गाँसिएको तारहरूलाई इन्सुलेट टेपले छोप्नुपर्छ ।
- प्लग, स्विच र सकेटहरूको जोडाइ मजबुत हुनुपर्छ ।
- कुनै पनि त्रुटिपुर्ण प्लग, स्विच र सकेट प्रतिस्थापन गर्नुपर्छ ।
- उपयुक्त क्षमताको फ्युज को छनोट गरी प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सम्पूर्ण विद्युतीय उपकरणहरूलाई अर्थिङ गर्नुपर्छ ।
- स्विज र फ्युज लाइभ तारसँग जोड्नुपर्छ ।
- विद्युतीय परिपथ सट भई आगलागी भएमा मुख्य स्विच बन्द गर्नुपर्छ । तर आगो निभाउनको लागि पानी प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- नाङ्गो खुट्टासँग विद्युतीय उपकरण प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- स्विच र प्लगमा औंला राख्नु हुँदैन ।
- विद्युतीय तारको नजिक चङ्गा उडाउनु हुँदैन ।
- विद्युत पोलमा चढ्नु हुँदैन ।
- मेसिनको नजिक जाँदा उपयुक्त कपडा लगाएर जानुपर्छ ।
- कुनै पनि यन्त्र चलिरहेको बेलामा त्यसको मर्मत गर्ने, तेल तथा ग्रीज राख्ने गर्नु हुदैन ।
- मेसिनको वरिपरि लगाएको बार, पर्खाल आदि सही अवस्थामा हुनुपर्छ ।

- मेसिनलाई हात तथा शरीरको कुनै पनि अङ्गले रोक्न खोज्नु हुँदैन ।
- मेसिनलाई चलाएर छोड्नु हुदैन ।
- मेसिनमा लेखिएको सुरक्षा सावधानीका उपायहरू पूर्णतः पालना गर्नुपर्दछ ।
- मेसिनका वरिपरि भएका सामग्रीहरू व्यवस्थित रूपमा राख्नुपर्दछ ।

कक्षा कोठामा विद्यार्थीहरूलाई आधुनिक तरिकाबाट सूचना तथा सञ्चार माध्यमको विकास हुनुभन्दा अगाडि मानिसहरूको आवतजावतबाट नै समाचार पठाइने गर्ने प्रचलन भएको कुरा बताइदिनु होस् । त्यसपछि शिक्षाको विकाससँगै चिट्ठीपत्र, अनि आकाशवाणी, रेडियो, टेलिफोन हुँदै आजको मोबाइल, इमेल तथा इन्टरनेटका विभिन्न तौरतरिकाहरू विकास भएको कुरा बताइदिनु होस् । विद्यार्थीहरूले आफूलाई लागेका विचार प्रस्तुत गर्न समाचार अरूलाई पुऱ्याउन कस्तो विधि र तरिका उपयोग गर्छन् भन्ने छलफल तथा अन्तर्क्रिया गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

एकाई ४

स्थानीय उत्पादन, उद्योग र व्यवसाय

गैँडाकोट नगरपालिकाको पूर्वी भाग चितवन जिल्लाको भरतपुर महानगरपालिकाको नारायणगढ बजारसँग जोडिएको छ भने उत्तरी खण्डमा अधिकांश पहाडी भाग रहनुका साथै मध्यभाग र पश्चिम-दक्षिण खण्डमा समथर भू-भाग छ । जसले गर्दा यहाँको स्थानीय पेशा र व्यवसायमा एकरूपता पाइँदैन ।

स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी स्थानीय स्तरमै उत्पादित वस्तु र सेवालाई स्थानीय उत्पादन भनिन्छ । त्यसैगरी स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी संचालित उद्योग र व्यवसायलाई स्थानीय उद्योग र व्यवसाय भनिन्छ । यस एकाईमा गैँडाकोट नगरपालिकाभित्रका विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रमा उत्पादित वस्तु तथा सञ्चालित उद्योग र यहाँका बासिन्दाहरूले अपनाएका विभिन्न व्यवसायहरूको बारेमा चर्चा गरिन्छ ।

१. स्थानीय पेशा र व्यवसाय

गैँडाकोट नगरपालिकाका वासिन्दाहरूले आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि अपनाएका विभिन्न पेशा र व्यवसायहरूलाई स्थानीय पेशा र व्यवसाय भनिन्छ । गैँडाकोट नगरपालिकाभित्रका स्थानीय पेशा र व्यवसायको कुरा गर्दा भौगोलिक क्षेत्र अनुसार एकरूपता नभई विविधता पाइन्छ । यस क्षेत्रका बासिन्दाहरू विभिन्न प्रकारका कृषि कार्यमा संलग्न हुनुका साथै अन्य विभिन्न रोजगारी र उद्योग व्यवसायमा संलग्न रहेको पाइन्छ । यस क्षेत्रका मानिसहरू मुख्य गरी कृषि कार्य अन्तर्गत खेतीपाती, पशुपालन र फलफूल तथा तरकारी खेतीका संलग्न रहेका पाइन्छन् ।

क. कृषि

यस क्षेत्रका अधिकांश मानिसहरू विगतदेखि नै कृषि कार्यका संलग्न रहेका छन् । विगतमा जीविकोपार्जनका लागि अपनाइएको निर्वाहमुखी कृषिकार्यलाई विस्तारै व्यावसायीकरणतर्फ शुरूवात गर्ने कार्य केही स्थानमा भएको पाइन्छ । यस क्षेत्रका विभिन्न स्थानहरूमध्ये भेडाबारी, मालपुर, पितौजीको तल्लो भाग धान खेतीको लागि प्रख्यात छ भने मकै खेती, तोरी खेती र तरकारी खेतीका लागि साविक गैँडाकोट उपयुक्त मानिन्छ । नारायणी नदी तटीय क्षेत्रमा तरकारी खेती उत्पादन गरेका पाइन्छ । मुकुन्दपुर क्षेत्रमा घास उत्पादन गरी पशुपालन व्यवसाय सफलतापूर्वक सञ्चालन गरेका छन् । यस नगरपालिकाको पहाडी भागमा मकै, कोदो, गहत, अदुवा, वेसार, सखरखण्ड, तरूल, कागती, केरा खेती गरेको पाइन्छ । यहाँका स्थानीयहरू आफूले उद्यापन गरेका अनाजहरू स्थानीय बजार जस्तै भेडाबारी, हर्कपुर, कालिगण्डकी चोक गैँडाकोट लगायत नारायणगढ बजारमा समेत विक्री गरी आफ्नो दैनिक उपभोग्य वस्तु जस्तै चामल, तेल, आटा आदि खरिद गरी आफ्नो जीविकोपार्जन गर्ने गरेको पाइन्छ । यस क्षेत्रमा उत्पादन हुने मुख्य कृषि उपजहरू अन्तर्गत धान, मकै, गहु, तोरी, आलु, सखरखण्ड, जौ, कोदो आदि पर्दछन् । गैँडाकोट नगरपालिका वडा नं.६, ७ र ८ लाई मकै पकेट क्षेत्रको रूपमा चिनिन्छ भने यस नगरपालिकाको साबिक मुकुन्दपुरलाई धान पकेट क्षेत्रको रूपमा चिनिन्छ । यस नगरपालिकाको १८ नं. वडालाई गैँडाकोट नगरपालिकाले सुन्तला खेती तथा बाखापालन पकेट क्षेत्रको रूपमा विकास गर्ने कार्यक्रम अघि बढाएको छ ।

ख. पशुपंक्षी

यस क्षेत्रको अर्को महत्त्वपूर्ण पेशा र व्यवसायअन्तर्गत पशुपालन व्यवसाय पर्दछ जुन यस क्षेत्रका मानिसहरूको आम्दानीको एक मुख्य स्रोत हो । क्षेत्रमा पशुपालन व्यवसायमा लाग्ने मानिसहरूको सङ्ख्या दिनप्रतिदिन बढ्दो छ । वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएर आएका युवाहरूसमेत पशुपालन व्यवसायमा संलग्न रहेका छन् । यस क्षेत्रका मानिसहरूले बैंक तथा सहकारीबाट ऋण लिई पशुपालन व्यवसाय गरेका छन् । विशेषगरी यस नगरपालिकाको साविक मुकुन्दपुर र अमरापुरी क्षेत्र गाईपालनका लागि प्रख्यात छन् । यहाँका मानिसहरूले दुग्ध उत्पादनका लागि गाईपालन गरेका छन् । नगरपालिका भरिनै व्यवसायिकरूपमा कुखुरापालन गरेको पाइन्छ । विशेषगरी गाईपालन, भैंसीपालन, बाखापालन, कुखुरापालन, हाँसपालन, बंगुरपालन आदि यस क्षेत्रका मुख्य पशुपंक्षी पालन व्यवसायअन्तर्गत पर्दछन् । त्यसैगरी यस नगरपालिकाको पहाडी क्षेत्र वडा नं १८ र ३ का बासिन्दाहरूले बाखापालन र सुँगुरपालनलाई विशेष महत्त्वका साथ अपनाएका छन् ।

ग. मत्स्य पालन

यस नगरपालिकाको पश्चिम क्षेत्र भँडाबारी र मालपुरका केही स्थानमा माछापाल्ने कार्यको शुरूवात भएको छ । यसतर्फ व्यवसायिक रूपमै मानिसहरू लागिसकेका छैनन् । यस व्यवसाय प्रयोगको चरणमा रहेको छ । मत्स्यपालन व्यवसायको रूपमा विकास गर्न यहाँका बासिन्दाले उत्तरतर्फको पहाडी भागबाट बहने सानातिना खोला खोल्साबाट बहने पानीको उपयोग गरी माछाको पालन गर्न सक्दछन् । माछापालन व्यवसाय गर्दा अन्य पेशा पनि गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा उपयोगिताको आधारमा सिद्ध भएको छ ।

घ. फलफूल, तरकारी तथा फूलवारी

यस क्षेत्रका मानिसहरूले फलफूल, तरकारी तथा फूलवारी खेतीको व्यावसायिक रूपमा शुरूवात गर्न लागेका छन् । यस नगरपालिकाको मध्य तथा समथर भूमिमा र नारायणी नदीतटीय क्षेत्र तरकारी खेतीका लागि उपयुक्त छ । यस नगरपालिकाको मध्य तथा समथर भूमि र नारायणी नदीतटिय क्षेत्रमा आलु, काउली, बन्दा, टमाटर, खुर्सानी, करेला, लौका आदिको खेती गरेको पाइन्छ भने पहाडी क्षेत्रमा अदुवा, बेसार, केरा, भुईँकटहर, आँपजस्ता तरकारी र फलफूल खेती गरेको पाइन्छ । त्यसै गरी केही कृषि तथा महिला समुह र वन उपभोक्ता समुहले नर्सरी बनाई फूलवारीका लागि फूलका बिरूवाहरू तयार गरी व्यावसायिक खेती गरी आय आर्जन गरेको पाइन्छ ।

२. उद्योग/कलकारखाना

नेपालको भ्‍ाण्डै मध्यभागमा अवस्थित यस गैंडाकोट नगरपालिकामा यातायात, विद्युत्, खानेपानी, सञ्चार आदिको सुविधा भएकोले यस क्षेत्रमा प्रशस्तै ठूला तथा साना उद्योग सञ्चालनमा रहेका छन् । यस क्षेत्रमा सञ्चालित उद्योग कलकारखानाले स्थानीय वासिन्दालाई रोजगार दिनुका साथै स्थानीय र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याएका छन् । गैंडाकोट नगरपालिकाभित्र सञ्चालित प्रमुख ठूला उद्योग कलकारखानाहरू तलको तालिकामा देखाइएको छ ।

क्र.सं.	उद्योगको नाम	स्थापना वर्ष	उत्पादित वस्तु	कामदारको सङ्ख्या	उद्योग रहेको स्थान
१	गोर्खा ब्रुअरी प्रा.लि.	वि.स. २०४६	टुबोर्ग बियर, काल्सबर्ग बियर, गोर्खा बियर	३३२	गैंडाकोट-१०, पितौजी
२	टाइम फर्मा प्रा.लि.	२०५४	विभिन्न प्रकारका औषधि	१४५	गैंडाकोट-१०,भैंसाखोरी
३	सुमी डिस्टिलरी प्रा.लि.	२०४७	विभिन्न प्रकारका रक्सी		गैंडाकोट-१३,सिखौली
४	सुमी फर्मा प्रा.लि.		विभिन्न प्रकारका औषधि		गैंडाकोट-१३,सिखौली
५	राजधानी ग्यास प्रा.लि.		सिलिन्डरमा ग्यास भरी बिक्री वितरण गर्ने		गैंडाकोट-१०, पितौजी
६	कोशी ग्यास प्रा.लि.		सिलिन्डरमा ग्यास भरी बिक्री वितरण गर्ने		गैंडाकोट-७, पिपलटार
७	युनाईटेड पोलिस्याक्स प्रा.लि.		पोलिथिन ब्याग		गैंडाकोट-९, थुम्सी
८	अविनास ह्याचरी प्रा.लि.	२०६७	अण्डा र चल्ला उत्पादन	१५०	गैंडाकोट-१३, सिखौली
९	मुनाल फुड्स प्रा.लि.(मैदा मिल)		आटा, मैदा, सुजी र चाउचाउ		गैंडाकोट-६, रामघाट
१०	जयश्री फुड्स प्रा.लि.		चामल		गैंडाकोट-९, थुम्सी
११.	नेशनल बेकरी उद्योग		पाउरोटी, केक		गैंडाकोट-१०, सम्झना चोक
१२.	शिवशक्ति तेल मिल प्रा.लि.		खाने तेल		गैंडाकोट-८

उपर्युक्त ठूला उद्योगहरूका अतिरिक्त यस गैंडाकोट नगरपालिकाभित्र स्थानीय स्तरमा आइसक्रिम उद्योग कंक्रिट तथा ब्लक उद्योग, ग्रील तथा सटर उद्योग, फर्निचर उद्योग, राइस मिल, स–मिल, पेट्रोल पम्प, डेरी उद्योग, साबुन उद्योग, मैनबत्ती उद्योग, जाली उद्योग आदि लगायत विभिन्न उद्योग तथा किराना, कपडा, विद्युतीय सामग्री आदिसँग सम्बन्धित व्यापार व्यवसाय सञ्चालित छन् ।

३. यातायात/पर्यटन

गैंडाकोट नगरपालिकाको भू–बनोट एकै प्रकारको छैन । यस नगरपालिकाको पूर्वी र दक्षिणी भाग नारायणी नदीले घेरिएको छ भने उत्तरी खण्डमा अधिकांश पहाडी भाग छ । यस नगरपालिकालाई महेन्द्र राजमार्गले उत्तरी र दक्षिणी खण्ड हुने गरी दुईभागमा बाँडेको छ । यस नगरपालिकाको पहाडीभाग बाहेकका अन्य स्थानमा सडकको पहुँच भएको हुँदा ती स्थानहरूमा वर्षैभरि यातायातका साधन सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यस नगरपालिका अन्तर्गतको भेडाबारीबाट भेडाबारी-आहाले हुँदै बुलिङटार पुग्ने सडक निर्माणाधीन अवस्थामा छ । त्यसैगरी राष्ट्रिय महत्त्वको निर्माणाधीन सडक कालिगण्डकी करिडर यसै नगरपालिकाको कालिगण्डकी चोकबाट पहाडी खण्ड ढोडेनी हुँदै गएको छ । यस क्षेत्रको वरिपरि बस, टक, जिप,कार, ट्याक्कटर, म्याजिक भेन, तीन पाङ्ग्रेजस्ता यातायातका सामग्रीहरू प्रयोगमा रहेको पाइन्छ । यस नगरपालिकाको पूर्वी र दक्षिणी भागमा रहेका नारायणी नदीमा र्‍याफटिङ सञ्चालनको प्रचुर संभावना छ । फलस्वरूप यहाँका मानिसहरूले विभिन्न यातायातका साधनहरू सञ्चालनलाई समेत आफ्नो मुख्य पेशाको रूपमा अँगाली जीविकोपार्जन गर्ने गरेको पाइन्छ ।

गैंडाकोट नगरपालिका पर्यटकीय दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण रहेको छ । यस नगरपालिका अर्न्तगत रहेको मौलाकालिका मन्दिरले राष्ट्रिय रूपमै पहिचान प्राप्त गरिसकेको छ भने मुकुन्दसेन दरवार, कैलाश आश्रम सिखौली, हनुमान मन्दिर, ढवाह ताल, कोटिहोम मन्दिर, नृसिंह धाम, सप्तऋषि आश्रम लगायत नारायणी नदी किनारलाई पर्यटकीय स्थलको रूपमा विकास गर्न सकेमा आन्तरिक र बाह्य पर्यटकलाई आकर्षण गरी स्थानीय रूपमा पर्यटन व्यवसायलाई प्रवर्द्धन गर्ने प्रबल सम्भावना देखिन्छ ।

होमस्टे तथा होटल

गैंडाकोट नगरपालिकाभित्रका पेशा व्यवसायको कुरा गर्दा होटेल, रेष्टुरेन्ट, पार्टी प्यालेस तथा होमस्टेलाई पनि एक महत्त्वपूर्ण व्यवसायका रूपमा लिन सकिन्छ । यस नगरपालिकाको उत्तर पूर्वी क्षेत्र जुन नारायणी नदीको किनारमा पर्दछ सो भागमा व्यवस्थित ठूला होटलहरू रहेका छन । त्यसैगरी महेन्द्रराजमार्गको छेउछाउ थुम्सी क्षेत्रमा प्रशस्तै साना ठुला होटेलहरू रहेका छन् । यस क्षेत्रमा होटेल तथा पार्टी प्यालेस व्यवसायले विस्तारै गति लिँदै गएको छ । यस नगरपालिकाको ग्रामीण भेगमा साना साना होटल तथा रेष्टुरेन्ट देख्न सकिन्छ भने शहरी क्षेत्रमा र नारायणी नदीको छेउछाउमा होटल तथा लज र पार्टी प्यालेस देख्न सकिन्छ । विशेष गरी महेन्द्र राजमार्गको छेउछाउमा बसमा सवार यात्रुहरूलाई लक्षित गरी दिवा तथा रात्रिकालीन होटल व्यवसाय सञ्चालनमा रहेको छ । यस व्यवसायले रोजगारीको अवसर सृजना हुनुका साथै मनग्य आम्दानी गराई मानिसहरूको जिवीकोपार्जनमा मद्दत पुर्‍याएको छ । होटल तथा होमस्टे व्यवसायलाई सफल र प्रभावकारी बनाउन पाहुना र आगन्तुक पर्यटकलाई स्वागत, सत्कार र आर्कषण गर्न आ-आफ्नो जातजाति, भाषा संस्कृति झल्किने पहिरन लगाउने, पर्यटक आउँदा आ-आफ्नो संस्कृति अनुसार नाचगान गरी स्वागत गर्ने र जाँदा बिदाई गर्ने गरेको पाइन्छ । यस नगरपालिकाको उत्तरी र दक्षिणी भागमा होटल तथा होमस्टेको राम्रो संभावना रहेको छ ।

शिक्षक साथीहरूले सबै विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा कस्ता सामग्रीहरू उत्पादन हुन्छन् ? जग्गा जमिनबाट, बोटबिरुवा र पशुपंक्षी कुन क्षेत्रबाट के के उत्पादन हुन्छ भन्ने विषयहरू छलफल तथा अन्तर्क्रियाबाट प्रष्ट पार्नुहोस् ।

आफ्नो घरमा भएका सबै सदस्यहरूले गर्ने विभिन्न कामहरूको सूची तयार गर्न लगाउनु होस् । कुन काम विद्यार्थीहरूलाई मन पर्छ सो सम्बन्धमा व्यापक छलफल गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूको रूचि कस्तो काम गर्नुमा हुनेछ भन्ने विषय छलफल गर्न लगाउनु होस् । आफ्नो विद्यालय तथा घर वरिपरि कस्तो काम गर्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ? उत्पादन हुने क्षेत्र, पेशा सम्बन्धी विभिन्न विषय र व्यवसाय सम्बन्धमा जानकारीमूलक सन्देश प्रवाह गर्न विभिन्न तरिका अपनाउनु होस् । विद्यार्थीहरूको घर समाज वरिपरि कस्ता उद्योगहरू छन् ? कस्तो सामग्री तथा खाद्यवस्तु उत्पादन हुन्छ, कस्तो सेवामूलक व्यवसायहरू छन्? भन्ने बारेमा जानकारी दिने तरिकाबाट कक्षा क्रियाकलाप गराउनु होस् ।

एकाई ५

सहकारी र बैङ्क

नेपालको संविधान २०७२ ले देशको आर्थिक विकासका लागि सरकारी, निजी र सहकारी क्षेत्रको भुमिका रहन्छ भनेर उल्लेख गरेको छ । नेपाल सरकारले आफ्ना योजना र बजेटमार्फत प्रशासनिक तथा अतिरिक्त विकासका कार्यहरू सञ्चालन गर्दछ । निजी क्षेत्रले विभिन्न प्रकारका उद्योग, व्यापार र सेवा व्यवसायहरू सञ्चालन गरी राष्ट्रिय उत्पादकत्व, रोजगारी र राजस्वमा योगदान गरिरहेको छ । सहकारी क्षेत्रले छरिएर रहेको पुँजी, उत्पादन तथा श्रमलाई एकत्रित गरी स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन तथा बजारीकरण गर्ने सहकारी माध्यमबाट बचत तथा ऋणको कारोबार गर्ने, शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार, कृषि आदि क्षेत्रहरूमा सेवा प्रदान गरी आत्मनिर्भरताको लागी आर्थिक सक्षमता, रोजगारी, स्वरोजगारी प्रदान गरिरहेका छन् । नेपालमा परम्परागत रूपमा साहुमहाजनबाट ऋण सापटी लिएर खाँचो टार्ने गरिएकोमा हाल बैङ्क तथा सहकारीमार्फत आर्थिक कारोबार गर्न थालिएको छ ।

सहकारी

एउटा साझा उद्देश्य लिएर एउटै भौगोलिक क्षेत्रभित्रका व्यक्तिहरूले आ–आफ्नो आर्थिक उन्नतिका लागि दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरू मिली आ–आफ्नो आयको केही अंश नियमित रूपमा जम्मा गरी आयमूलक कार्य सञ्चालन गर्न ऋण प्रदान गरेर समूह वा संस्थालाई निरन्तरता प्रदान गर्नु नै सहकारी हो ।

सहकारी नाफाको लागि होइन, दानका लागि मात्र पनि होइन, तर सेवाका लागि हो । त्यसैले सहकारीको उद्देश्य आफुले नाफा कमाउनुभन्दा पनि आफ्ना सदस्यहरूलाई सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले स्थापित भएको सङ्गठन हो । सहकारीहरू प्रजातान्त्रिक आधारमा सञ्चालन हुन्छन् । कुनै पनि निर्णय गर्दा एक सदस्यको एक भोट मात्र हुन्छ । त्यस कारण सहकारीको सदस्य केवल सदस्य मात्र नभै ग्राहक पनि हो, मालिक पनि हो, निर्णयकर्ता पनि हो, उपभोक्ता पनि हो । उपर्युक्त परिभाषाहरूको आधारमा सहकारी समान आर्थिक, सामाजिक तथा साँस्कृतिक अवस्था भएका व्यक्तिहरूको त्यस्तो स्वतन्त्र र स्वैच्छिक संगठन हो जुन आफ्ना सदस्यहरूद्वारा प्रजातान्त्रिक नियन्त्रणका आधारमा सञ्चालित हुन्छन् । यसको उद्देश्य सदस्यहरूलाई सेवा उपलब्ध गराउँदै उनीहरूको आर्थिक तथा सामाजिक विकास गर्ने तर्फ लक्षित रहेको हुन्छ । सहकारीको सिद्धान्त अनुसार न्यून आय भएका समूहहरूको सहभागितामा उनीहरूको जीवनस्तर उकास्ने उद्देश्यले सहकारी संस्थाहरू स्थापना र विकास हुने गर्दछन् । यस्तो विकास स्वतःस्फुर्त हुन्छ र सहभागीहरूको हितमा कार्य गर्न सदस्य संस्थाहरू विकसित हुँदै जान्छन् ।

विपन्न वर्गको निम्ति कार्य गर्न सहकारी संस्थाहरू प्रभावकारी बन्न सक्दछन् । सहकारी संस्थाहरू आफ्ना आवश्यकता पहिचान गर्न बढी सक्षम रहने र यी संस्थालाई निरन्तरता (Sustainability) दिन व्यावसायिक सिद्धान्तमा सञ्चालन गरी नाफा कमाउने उद्देश्यले सञ्चालन गर्नु पर्दछ भने यस्तो नाफा कमाउँदा सदस्यहरूको हित विचार गर्नु पर्ने हुन्छ ।

विपन्न संगठित गरी सहकारीको सिद्धान्त अनुरूप समूहमा कार्य गर्न बानी बसाली सहकारी संस्थाको रूपमा समूहलाई विकसित गर्न मद्दत पुऱ्याउन सकिन्छ । संगठित सहकारी समूहले आफ्नो क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिन सक्दछ ।

बैङ्क (Bank):

A bank is a financial institution that accepts deposits from the public and creates a demand deposit while simultaneously making loans. Lending activities can be directly performed by the bank or indirectly through capital markets.

Types of Bank: According to Nepal Rastra Bank.....

१. वाणिज्य बैंक

२. विकास बैंक

३. फाइनान्स कम्पनी

४. लघुवित्त वित्तीय संस्था

आर्थिक कारोबारमा साहु–महाजन, बैंक र सहकारी संस्थामा फरक

फरकका आधारहरु	साहु–महाजन	बैंक	सहकारी संस्था
लगानी प्रक्रिया	आफ्नो इच्छा अनुसार बनाउँछ	लगानीकर्ताको इच्छा अनुसार बनाउँछ	सदस्यहरूले आफ्नो सुविधा अनुसार बनाउँछन् र समय अनुसार परिवर्तन गर्दछन्
ब्याजदर	चर्को	मध्यम/कम	कम/उपयुक्त
धितो/जमानत	विश्वास भए चाहिँदैन	घर जग्गा रोक्का गरेर वा सुनचाँदी राखेर	साक्षी जमानी घर जग्गा रोक्का तमसुक गरेर ऋण लिन सकिन्छ
नाफाको बाँडफाँड	साहु आफैलाई	बैकलाई	संस्थाका सदस्यहरूलाई
क्षमता सीप विकास	हुँदैन	हुँदैन	सदस्यलाई क्षमता र सीप विकासको अवसर मिलिरहन्छ
आर्थिक विकासमा जोड	आर्थिक उन्नतिमा जोड हुँदैन ऋणतिरे पुग्दछ	आर्थिक विकासमा सरोकार राख्दैन तर योगदान पुग्दछ	आर्थिक उन्नतिमा सरोकार राख्दछ । जोड दिन्छ ।
शोषण	बढी हुन्छ, कोसेली सम्पत्ति हड्पिने, निःशुल्क काम गराउने	कम हुन्छ, घुस, चिया खर्च आदि ।	हुँदैन ।
ऋण पाउन लाग्ने समय	पाउने भए तुरून्तै पाउँछ ।	बढी समय लाग्छ	मध्यम समय लाग्छ ।
आफ्नोपन	हुँदैन	आंशिक रूपमा हुन्छ	हुन्छ
सामुदायिक उत्तरदायित्व	हुँदैन	आंशिक रूपमा हुन्छ	हुन्छ
नेतृत्व विकास	कुनै सरोकार हुँदैन	कुनै सरोकार हुँदैन	सदस्यहरूले चुन्दछन् सबैको पालैपालो अगाडि बढ्ने मौका प्राप्त हुन्छ ।
पारिवारिक आर्थिक विकास	कुनै सरोकार हुँदैन	कुनै सरोकार हुँदैन	सदस्यहरूको आर्थिक विकासको लागि संस्थागत प्रयास हुन्छ
उत्पादन सम्बन्धी प्राविधिक सहयोग र बजार व्यवस्था	कुनै सरोकार हुँदैन	धितो राखेर ऋण सम्म दिन सक्छ	आर्थिक, प्राविधिक र जिन्सीगत सहयोग हुन्छ । बजार व्यवस्थामा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

१. नियमित र अनिवार्य खर्चका क्षेत्रहरू

हामीले हाम्रो दैनिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्न विभिन्न किसिमका सामानहरू प्रयोग गर्दछौं । कुनै परिवारले आफ्नो घर परिवारमा आवश्यक खाद्यवस्तुहरू, दुध, दही, तरकारी आदि आफै उत्पादन गरेका हुन्छन् । आफ्नो उत्पादन बढी भएमा बिक्री गरी आम्दानी गर्न सकिन्छ भने आफूलाई नपुग भएका र आफूले उत्पादन नगर्ने सामग्रीहरू बाहिरबाट खरिद गरिन्छ । घरपरिवारमा विभिन्न थरी खानेकुराहरू, लगाउने लुगा, झोला, कापीकिताबहरू औषधि खर्च स्कुलको

शुल्क आदिमा पैसा खर्च भइरहन्छ । कहिलेकाही हामीले आफूलाई र परिवारका अन्य सदस्यका लागि विभिन्न थरीका चिजविजहरू किनेर ल्याउँछौं । पानी, बिजुली र इन्टरनेटको मासिक बिल तिर्दा पनि पैसा खर्च हुन्छ । कहिलेकाहीं बिरूवाह, ब्रतबन्ध र न्वारन पास्नीजस्ता संस्कारहरू गर्दा पनि पैसा खर्च हुन्छ । यसरी गरिने खर्चहरू केही नियमित रूपमा गरिने हुन्छन् भने केही कहिलेकाही मात्र खर्च हुन्छ । कुनै खर्चहरू नगरी नहुने हुन्छन् जस्तैः खाना, लुगा, औषधि, स्कुलमा लाग्ने शुल्क आदि भने कुनै खर्चहरू कहिलेकाहीं मात्र गरिन्छ । जस्तै भ्रमण खर्च, चाडवाडमा गरिने खर्च मेला महोत्सवमा जाँदा गरिने खर्च आदि । कतिपय खर्चहरू नगरे पनि हाम्रो जीवन चल्छ । जस्तै बजारका तयारी खानेकुराहरू अनावश्यक फेसन महङ्गा गरगहनाहरूजस्ता विलासिताका सामग्रीहरू अनिवार्य खर्च होइनन् । यस्ता खर्चहरू नगरे पनि हुन्छन् ।

२. बचत र खर्च प्रणाली

हामी सबैलाई थाहा छ कि हामी र हाम्रो घरपरिवारको खर्च चलाउन हामीले विभिन्न प्रकारका काम वा पेशा व्यवसायहरू गर्दछौ हरेक घर परिवारले कुनै न कुनै पेशा, व्यवसाय गरिरहेकै हुन्छन् । कोही खेतीपाती गर्छन्, कसैले गाई, भैंसी, बाख्रा, बंगुर, सुँगुर, कुखुरा, माछा आदि पालेका हुन्छन् । कोही जागिर गर्छन् । सीताको आमाले कपडा सिलाउनु हुन्छ । हरिको घरमा भैंसीपालन व्यवसाय छ । सरिताको बुवा स्कुलमा पढाउनु हुन्छ । मायाँको किराना पसल छ । यस्तै यस्तै गरी हरेक घर परिवारमा विभिन्न प्रकारका केही न केही काम गरेर पैसा कमाउने गरिन्छ । यस वर्ष सुशीला दिदीले आफैले घरमा लगाएको तरकारी बेचेर पैसा कमाउनु भयो । यसै गरी सबैले एउटा एउटा काम गरेको हामीले देखेका छौं । तपाईंहरूको घरमा पनि केही पेशा व्यवसाय अवश्य नै छ होला जस्ले तपाईलाई घरको खर्चहरू चलाउन र भोलिका लागि सञ्चय गर्न र धन कमाउन सहयोग गर्दछ ।

त्यसैगरी हाम्रो घरमा थरी थरीका कुराहरूमा खर्च पनि छ । नगरी नहुने खर्चहरूलाई हामीले घटाउन सक्दैनौं भने कुनै खर्चहरू नगरे पनि हुने खालका हुन्छन् । यी कुराहरूलाई बुझेर हामीले आम्दानी हेरी खर्च गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ । पोहेार साल सीता बिरामी हुँदा सीताको बुवाले सहकारीमा बचत गरेको पैसा निकालेर अस्पतालको खर्च तिर्नुभयो । पहिले नै थोरै थोरै गरेर पैसा जम्मा गरेको हुनाले उपचार खर्च तिर्न कठिन भएन । त्यसरी जम्मा नगरेको भए उहाँलाई कठिन हुने थियो । हाम्रो घर परिवारमा पनि पैसा बचत गर्ने बानी गर्नु पर्दछ । हाम्रा बुवा आमाहरूले पनि यसरी नै पैसा बचत गर्ने गर्नुभएको छ होला । हाम्रो घर परिवारमा आम्दानीभन्दा खर्च कम गरेर पैसा बचत गर्ने बानी बसाल्नु पर्दछ । हामीहरू सबै बढी खर्चिलो हुनु पनि हुँदैन । हामीले नगरी नहुने खर्चहरू मात्र गर्ने र भविष्यका लागि बचत गर्ने गरेमा हाम्रो पढाई, औषधि खर्च आदिमा खर्च गर्न सकिन्छ ।

बचत गर्ने विभिन्न उपायहरू छन् जस्तैः आम्दानी हेरी खर्च गर्ने बानी बसाल्नु, आम्दानीबाट केही रकम बचत गरी मात्र खर्च गर्नु । व्यक्तिगत बचत गर्ने बानी बसाल्नु पर्दछ भने सामुहिक रूपमा बचत समुह, सहकारी वा बैङ्कमा बचत गर्नाले पैसाको सुरक्षा हुन्छ । नियमित बचत र त्यसबाट प्राप्त लाभांश तथा ब्याजले हाम्रो बचत क्रमशः बढ्दै जान्छ । बचत गर्न एकै पटक धेरै रकम आवश्यक पर्दैन । थोरै थोरै रकम दैनिक रूपमा, साप्ताहिक रूपमा वा मासिक रूपमा बचत गर्न सकिन्छ । साना साना बालबालिकाहरूले पनि खुत्रुके बचत गर्न सक्दछन् ।

आम्दानीभन्दा खर्च बढी भएमा हामीलाई बचत हुँदैन । त्यसको साटो झन् ऋण लाग्न सक्छ । अरूबाट सापटी लिएर चलाउनुपर्ने हुन्छ । कहिलेकाँहि आफूसँग कति आम्दानी छ र कति खर्च छ भन्ने हिसाव नराख्दा हामीले परेका बेला कापी, किताव किन्न, घरमा चाहिने सामानहरू किन्न सक्दैनौं । त्यसैले हामी जहिले पनि हिसाब किताब गरेर मात्र चल्नु पर्छ । विद्यालय, कार्यालय, उद्योग आदिले आफ्नो आम्दानी खर्चको हिसाब लेखेर राख्ने गर्दछन् । हामीले पनि हाम्रो घरको हिसाब किताब लेखेर राख्ने चलन गरेमा आम्दानी अनुसार खर्च गरेर बचत पनि गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीहरूले आफ्नो आमा, बुबाले घरको आम्दानी खर्च लेखेर राखेको देख्नु भएको होला नभए सोध्न पनि सक्नु हुन्छ । घरमा आमा, बुबा संग सोधेर जानकारी लिएर आफ्नो आफ्नो घरको आम्दानीहरू जोड्ने अनि खर्चहरू पनि जोड्ने । त्यसपछि आम्दानीबाट खर्चलाई घटाउँदा बचत कति रहेछ भन्ने थाहा हुन्छ । चलाख मानिसहरू आम्दानीबाट केहि रकम पहिले नै बचत गरेर मात्र खर्च गर्दछन् । हाम्रो आफ्नो आम्दानी र खर्चको पनि हिसाब गरेर हेर्ने बानी गर्नु पर्दछ । आमा, बुबाले दिएका रकम हामी के-के मा खर्च गर्दछौं ?

३. लेखा प्रणाली

हिसाब किताब राख्ने बानीको विकास गर्दा आफ्नो र आफ्नो परिवारको दैनिक साप्ताहिक, मासिक र वार्षिक रूपमा कति आम्दानी हुँदो रहेछ र कति पैसा कहाँ कहाँ खर्च हुँदो रहेछ भन्ने बारेमा आफै स्पष्ट हुन सकिन्छ। आम्दानीको आधारमा खर्चलाई सीमित गर्न वा नयाँ काम गर्ने योजना बनाउन पनि सजिलो हुन्छ । त्यसैले हरेक परिवारले आफ्नो आम्दानी खर्चको लेखाजोखा गर्नु पर्दछ । राम्ररी अभिलेख वा व्यवस्थित रूपमा लेखेर राखेमा जहिले पनि हेर्न सकिन्छ । तपाइँहरूले कुनै पसलमा सामान किन्दा पसलेले तपाईलाई बिल दिएको हुन्छ । उसले दिन भरिको व्यापारलाई बेलुका हिसाब गरेर राख्दछ । त्यस्तै हाम्रो घर परिवारको पनि हिसाब राख्ने बानी गर्नु पर्दछ । हिसाब राख्ने धेरै तरिका होलान् तर साधारणतया दैनिक हिसाब खाता बनाएर राख्ने तरिका सबैभन्दा सजिलो तरिका हो। दैनिक हिसाब पुस्तिका (Day book) मा एकातर्फ आम्दानी र अर्कोतर्फ खर्च लेखेर राख्ने गरिन्छ। जसबाट आफूलाई स्पष्ट रूपमा थाहा हुन्छ। पार्वती दिदीको घरमा त्यस घरको दैनिक आम्दानी र खर्च लेख्ने चलन नै चलाएका छन् । यो हिसाब किताब बाबु आमा छोरा छोरी सबैलाई देखाइन्छ र साँझपखसँगै बसेर लेख्ने गर्दछन् ।

विभिन्न कार्यालयहरू तथा उद्योग व्यवसायहरूमा व्यवस्थित रूपमा हिसाबकिताब राख्ने गरिन्छ । प्रत्येक उद्योग व्यवसायहरूले राम्रोसँग लेखा राख्न नसकेमा उनीहरूको नाफा, घाटा, आम्दानी, खर्च पत्ता लगाउन सकिदैन । यसरी आधारभूत कुराहरू नै थाहा नभएपछि कता जाने हो बाटो नै प्रष्ट हुँदैन । यसैकारण स्पष्ट लेखाबाट मात्र उद्योग व्यवसायको मूल्यांकन गर्न सकिन्छ ।

लेखा राख्नुको मुख्य उद्देश्य भविष्यमा स्मरणको लागि हो। प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो लेखा आफूले सम्झिन सक्ने तरिकाबाट राख्नु पर्दछ भन्ने मान्यता पनि आएको छ । यसमा कुनै तरिका नियम हुँदैन । लेखा राख्ने व्यक्तिले भोलि जसरी जे लेख्दा सम्झिन सक्दछ त्यही लेखेर राख्दछ, यहाँ व्यक्ति अनुसार आफ्नै तरिका हुन सक्दछ। समयमा र युगमा आएको परिवर्तनले लेखा सम्झिनको लागि मात्र नभएर धेरै उद्देश्य पूरा गर्नको लागि राख्नु पर्दछ । त्यसैले यस्तो तरिका सबैले बुझ्ने खालको जो कोहिले हेरे पनि बुझ्ने निश्चित नियम भएको हुनु पर्दछ भन्ने नयाँ धारणा आएको छ। अझै लेखा कम्प्युटरमा राख्ने प्रचलन पनि हाम्रो समाजमा आइसकेको छ। सरसर्ती हेर्दा लेखा दुई तरिकाबाट राख्न सकिन्छ।

१. परम्परागत तरिका : एकोहोरो लेखा प्रणाली

२. आधुनिक तरिका : दोहोरो लेखा प्रणाली

४. बचत तथा सुरक्षित लगानी:

कमाएको रूपैया वा पैसालाई बचाउन सकिएन भने भविष्यका लागि काम लाग्दैन। त्यसैले प्रत्येक व्यक्ति वा घर परिवारले अहिलेको बचतलाई पछि सम्म रहने गरी राख्नु पर्दछ । त्यसका लागि साथमा वा घरमा राखेर मात्र हुँदैन। कुनै बेला स-सानो काममा पनि झिकेर खर्च गर्न सकिन्छ। तसर्थ थोरै थोरै गरेर धेरै पैसा जम्मा गर्न बचत गर्ने विभिन्न तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ । रश्मीको बुबाले उनी सानै छँदादेखि नै उनको बचत गर्ने बानी बसाल्न खुत्रुकेमा पैसा खसाल्न सिकाउनु भएको थियो। यो देखेर अरूले पनि गाँउ टोलमा त्यसरी नै बचत गर्ने गरेका छन्। यो पैसा धेरै भएपछि रश्मीले नजिकैको सहकारीमा खाता खोलेर राखेकी छन्। उनले यो बचत भविष्यमा राम्रो पढाइ-लेखाइ वा आवश्यक काममा खर्च गर्न सक्दछिन्। त्यस्तै प्रकारका अरू पनि धेरै उपायहरू छन्। जस्तै :

- थोरै थोरै गरेर खुत्रुकेमा जम्मा गर्ने
- बचत समुहमा जम्मा गर्ने
- बचत तथा ऋण सहकारीहरूमा जम्मा गर्ने
- बैंकमा जम्मा गर्ने आदि ।

तपाइहरूले कहाँ र कसरी बचत गर्ने गर्नु भएको छ ? छैन भने अबदेखि बचत गर्न थाल्नु पर्दछ। छ भने कहाँ राख्दा बढी सजिलो हुन्छ त्यही राख्ने बानी बसाल्नु पर्छ। बचत समुह, सहकारी र बैंकहरूले त आवश्यक परेको बेला

आफ्नो बचतभन्दा बढी रकम पनि झिक्न दिन्छन् । जस्ले गर्दा कुनै व्यवसाय वा पेशा गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।

आफ्नो आम्दानीको केही भाग नियमित बचत गर्नु बुद्धिमानी हो भने बचत गरेको रकम आम्दानी हुने व्यवसायमा लगानी गर्नु अझ बढी बुद्धिमानी हो । किनकि लगानिले रोजगारी बढाउँदछ, उत्पादन बढाउँछ, थप आम्दानी पनि हुन्छ । लगानीले देश विकासमा समेत मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

५. सामुहिक आर्थिक क्रियाकलाप तथा बचत र ऋण

हरेक व्यक्तिले आफ्नो आर्थिक प्रगतिका लागि विभिन्न पेशा व्यवसाय गरी कमाएको पैसाले आफ्नो परिवारको पालन–पोषण शिक्षा दिक्षा आदिमा खर्च गरिरहेका हुन्छन् । समुदायमा सबै घरपरिवार उत्तिकै सम्पन्न हुँदैनन् । कम आम्दानी भएका परिवारहरू एक आपसमा मिलेर सामुहिक रूपमा आर्थिक र सामाजिक क्रियाकलापहरू गर्ने परम्परागत चलनहरू थिए भने आजकल पनि यस्ता चलनहरू प्रशस्त पाइन्छन् । धर्म भकारी बनाउने, ढिकुरी खेल्ने, पर्म लागाउने, गुठी राख्नेजस्ता परम्परागत चलनहरू आजकल हराइसकेका छन् । गुठी र पर्मको चलनहरू भने अझै प्रचलनमा छ । गाउँ टोलमा बचत समुह, महिला समुह, कृषक समुह आदि बनाएर बचत तथा ऋणको काम गर्ने आपसमा सहयोगको लेनदेन गर्ने, सरकारी निकायमा सामुहिक रूपमा सहयोग माग्नेजस्ता कामहरू आजकल चलनचल्तीमा छन् । साना साना समुहहरू विस्तारै सहकारीका रूपमा विकसित हुँदै आईरहेका छन् । उदाहरणका लागि गैंडाकोट नगरपालिकामा २०४८ सालमा २६ जना व्यक्तिहरूबाट प्रतिदिन प्रति व्यक्ति ५० पैसा उठाएर बचत गर्ने अभियानको थालनी भएको थियो । पछि गएर सो समुह सहकारीमा परिणत हुँदै देशकै ठूलो सहकारीमध्ये एक भएको छ ।हाल यस संस्थामा एक लाखभन्दा बढी सदस्य रहेका छन् भने ९ अर्बभन्दा बढी पुँजी सञ्चालन भएको पाइन्छ । यस्ता सफल उदाहरणहरू धेरै छन् । हाल गैंडाकोट नगरपालिकाभित्र ३९ वटा सहकारी संस्थाहरू सञ्चालनमा छन् । यिनले बचत तथा ऋण, दुग्ध उत्पादन, कृषि सामग्री बिक्री वितरण, विद्यालय सञ्चालन, रेडियो सञ्चालन, उपभोग्य सामग्रीको विक्रि वितरण गरी रहेका छन् । विकु बचत, किसान बचत र गण्डकी बचतजस्ता संस्थाहरूले अन्तराष्ट्रिय मापदण्डमासमेत आफुलाई अब्बल सावित गरेका छन् । ग्रामिण क्षेत्रहरूमा सामुहिक खेतीजस्ता कार्यहरू पनि भएको पाइन्छ ।

कतिपय बैङ्कहरूले किसानलाई सामुहिक ऋण दिएर व्यावसायिक बनाउने कार्यमा सहयोग पुऱ्याएका छन् । नेपाल सरकारले स्थानीय समुदायको आर्थिक विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा ल्याएको छ । ग्रामीण तथा सहरी गरिबी निवारणका लागि लघु वित्त वित्तिय संस्थाहरूले समुहमा बिना धितो ऋण दिने गर्दछन् ।

यो पाठ्य क्षेत्रभित्र विद्यार्थीहरूलाई आर्थिक क्रियाकलाप र वित्तीय साक्षरता सम्बन्धी जानकारी दिन र सकारात्मक व्यवहारको विकास गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्य राखिएको छ । यही कुरालाई आधार लिई शिक्षक साथीहरूले सहकारी र बैङ्कका क्रियाकलापको बारेमा जानकारी दिन नजिकैका त्यस्ता संस्थाहरूमा क्षेत्र भ्रमण गराउन सक्नु हुनेछ । संस्थाका प्रबुद्ध व्यक्तिहरूलाई सो बारेमा प्रवचन दिन विद्यालयमा बोलाएर विद्यार्थीलाई उक्त विषयमा रूची जगाउन सहयोग पुग्नेछ । दैनिक आर्थिक क्रियाकलापदेखि लिएर आर्थिक क्रियाकलापका सही र उत्प्रेरित गर्ने खालका उदाहरणहरू दिएर यस विषयमा थप जानकारी दिलाउन सकिन्छ । यससँग सम्बन्धित गाउँ खाने कथा, समाजमा चलनमा रहेका ढुकुटी, बचत समूहको क्रियाकलापको बारेमासमेत जानकारी दिन उपयुक्त हुन्छ ।

एकाई ६
खेलकुद र नैतिक चरित्र

शरीरलाई स्वस्थ, फुर्तिलो, जाँगरिलो बनाउनका साथै मनोरञ्जनका लागि ज्ञान र सिपका आधारमा नियमको पालना गरी गरिने क्रियाकलापहरूलाई खेलकुद भनिन्छ । खेलकुद कोठाभित्र र बाहिर गरी दुई तरिकाबाट खेलिन्छ । कम खेलाडी सङ्ख्या र सानो स्थानमा खेलिने खेलहरूलाई कोठाभित्र खेलिने खेल भनिन्छ । कोठाभित्र खेलिने खेलहरूको खेलिने समय पनि कम हुन्छ । जस्तै चित्रकला, लुडो, क्यारेम बोर्ड, चेस, रूमाल लुकाई, म्युजिकल चियर, डोरी तान्ने, स्कीपिङ, बाघचाल, चुङ्गी, शारीरिक व्यायामहरू आदि ।

त्यस्तै गरी ठुलो खेलकुद खेल मैदान र धेरै खेलाडी सङ्ख्या र निर्धारित समयका आधारमा खेलिने खेलहरूलाई कोठाबाहिर खेलिने खेलहरू भनिन्छ । जस्तै भलिबल, फुटबल, क्रिकेट, बास्केटबल, दौड आदि ।

१. कोठाभित्र र कोठा बाहिरका खेलहरू

खेल्ने स्थान र क्षेत्रफलको आधारमा कोठाभित्र र बाहिर खेल्ने खेलहरू भनी छुट्याइएको छ । यी दुवै प्रकारका खेलहरू विद्यालयमा खेलाइने गरिन्छ । दुवै थरी खेलहरूको बारेमा क्रमशः स्पष्ट पारिएको छ ।

कोठाभित्र खेलिने स्थानीय खेलहरु

कोठाभित्र खेलिने खेलहरूमध्ये यस गैंडाकोट नगरपालिका क्षेत्रभित्र गट्टा खेल, चुङ्गी, चित्रकला खेल, क्यारेम बोर्ड, लुडो, म्युजिकल चियर, स्कपिकिङ, बाघचाल, ढ्याकीजस्ता खेलहरू खेलाइन्छ ।

यीमध्ये केही महत्त्वपूर्ण स्थानीय खेलहरूको परिचय निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

क) गट्टा खेल

अ) परिचय

साना-साना ढुङ्गालाई भुइँमा छर्दैमाथि फ्याँक्दै हातले खेलिने एकप्रकारको परम्परागत खेललाई गट्टा खेल भनिन्छ । यो खेल बालवालिकाहरूमा लोकप्रिय रहेको छ ।

आ) नियम

- शुरूमा ढुङ्गाहरू भुईँमा छरेर एक ढुङ्गालाई उफ्राई क्रमशः अरू ढुङ्गालाई टिप्ने ।
- सात पटकसम्म १,२,३,४ ढुङ्गासँगै लिएर अन्तिमसम्म सबैभन्दा बढी जुन खेलाडीले खेल्न सक्दछ सोही खेलाडी विजय हुने ।
- खेलाडी सङ्ख्या घटीमा दुई जना र बढीमा जति पनि हुन सक्नेछन् ।
- कोठाभित्रका साथसाथैबाहिर पनि खेल्न सकिने ।

ख. चुङ्गी

अ) परिचय

रबर वा साइकलको ट्युव काटेर बनाइएको गोलाकार भाग वा स-साना गोलाकार रबरलाई एकै ठाँउमा बाँधेर झुप्पो बनाई खुट्टाले खेलिने खेल नै चुङ्गी हो ।

आ) नियमहरू

- यस खेलमा दुई वा दुईभन्दा बढी खेलाडीले खट्टाले ट्याग लगाउँछन् ।
- जुन खेलाडीले सबैभन्दा बढी ट्याग लगाउन सक्दछ सो खेलाडी नै विजेता हुन्छ ।

त्यस्तै गरी स्थानीयस्तरमा खेल्न र खेलाउन सकिने अन्य खेलहरूलाई तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

केही अन्य कोठाभित्र खेलिने खेलहरु

खेलका नामहरु	परिचय	आवश्यक सामग्रीहरु	आधारभूत सीपहरु	खेल खेल्ने तरिका
शारीरिक व्यायाम	शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सञ्चालन गरी गरिने अभ्यासलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ। शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरूस्त, फुर्तिलो तथा सुन्दर बनाउन गरिने शारीरिक अभ्यासलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ।	पि.टी. नं. १ देखी ८ सम्म	उमेर समूहको आवश्यकता अनुसार	विद्याथीहरूलाई कक्षा कोठामा नै लाइनमा उभिन लगाई क्रमश तोकिएका शारीरिक व्यायामका अभ्यास गराउने।
कवाज	टोली नेताको आदेश अनुसार समूहमा सबैले तालबद्ध ढंगबाट एकरूपता कायम गराई शारीरिक क्रियाकलाप गर्नु नै कवाज हो।	कवाजका विभिन्न आदेशहरू	कवाजका विभिन्न आदेशहरू सतर्क गोडाफाट दायाँ फर्क बायाँ फर्क पूरा फर्क गोडाचाल अगाडि बढ आदि	विद्यार्थीहरूलाई लामबद्ध राखी टोली नेताले आदेश दिना साथ सबै जनाले एकैपटक सो क्रियाकलाप गर्न लगाउने।
चित्रकला खेल (Pictionary)	सञ्चार सीप विकास गर्न, सिर्जनात्मक क्षमता वृद्धि गर्न खेलिने खेल चित्रकला खेल हो। यसलाई अनुमान गरेर खेलिने खेल पनि भनिन्छ।	चित्र (बजारमा किन्न वा संकलन गर्न सकिन्छ) कागज सिसाकलम इरेजर सार्पनर		यस खेललाई दुइ समूहमा बाँडेर खेलाउन सकिन्छ। विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा समुह निर्माण गर्न सकिन्छ। सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई दुई समुहमा विभाजन गर्ने। गोलाप्रथा गरी पक्ष र विपक्ष छुट्याउने। पक्षका समुहलाई कागज र कलम लिन लगाउने र विपक्षका समूहलाई कुनै चित्र लिन लगाउने र विपक्षका साथीहरूले चित्रलाई शब्दमा भन्न लगाउने र सुनेको आधारमा अनुमान गरेर पक्षले चित्र कोर्दै जाने र अन्त्यमा तुलना गरेर हेर्ने। पुनः यसलाई अर्को समूहलाई पालो दिने र सोही अनुसार गर्न लगाउने।

म्युजिकल चियर	यो एक निकै मनोरञ्जनात्मक खेल हो । यो समूहमा खेलिने खेल हो । बाजा, ताली वा कुनै आवाजको सहायताले खेलिने खेल नै म्युजिकल चियर खेल भनिन्छ ।	कुर्ची मादल रूमाल वा पट्टी		आवश्यकता र अवस्था अनुसार खेलाउन सकिन्छ ।
लुडो	यो एक रमाइलो खेल हो । यो दुई वा चार जनाको समूहमा खेल्न सकिन्छ । लुडो बोर्ड र गोटी को सहायताले घडीको दिशामा गोटी घुमाई खेल्न सकिन्छ ।	लुडो बोर्ड गोटी र टोकन बट्टा		यस खेलमा चार रङ्ग (रातो, पहेलो, निलो र हरिया) का टोकनहरू हुन्छन । लुडोका गोटीमा १ देखि ६ अङ्क सम्मका थोपाहरू उल्लेख गरिएको हुन्छ । जसलाई सानो बट्टाभित्र राखी फालिन्छ र आफ्नो रोजाईका रङ्गको टोकनहरू घडीको दिशामा घुमाई होममा जसले पहिला पुऱ्याउँछ त्यही व्यक्ति वा समूहको जीत हुन्छ ।
क्यारेमबोर्ड	यो बढीमा चार जनाको समूहमा खेलिने सामूहिक खेल हो ।	क्यारेम गोटी बोर्ड		शरीरका अङ्गहरूको कसरत गर्न र मन एकाग्र बनाउन खेलिने मनोरञ्जनात्मक खेल हो ।

शिक्षक मित्रहरू आ-आफ्ना स्थानमा खेलिने अन्य खेलहरू समावेश गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

कोठाबाहिर खेलिने स्थानीय खेलहरु

कोठाबाहिर खेलिने खेलहरूमध्ये गैंडाकोट नगरपालिकाभित्र रूमाल लुकाई, आसपास, लक्कुढाल, डण्डिबियो घैंटो फुटाई, फुटबल, महिला फुटबल, भलिबल (महिला र पुरूष), क्रिकेट, कबड्डी, खो-खो, एथ्लेटिक्सजस्ता खेलहरू खेलिन्छ । जसमध्ये केही खेलहरूको परिचय यस प्रकार रहेको छ ।

क) रुमाल लुकाइ

अ) परिचय

रूमाल लुकाई खेल समूहमा खेलिने खेल हो । यसका लागि यति नै खेलाडी चाहिन्छ भन्ने छैन तर थोरै खेलाडीभन्दा पाँच सात जनाभन्दा बढी उपयुक्त हुन्छ । मनोरञ्जनका लागि यो खेल खेलिन्छ ।

आ) नियम

- खेलाडीहरू गोलाकार घेरा बनाई बस्नुपर्छ ।
- कुनै एक जना खेलाडीले हातमा रूमाल लिई सो घेराको वरिपरि दौडिएर अन्य खेलाडीले थाहा नपाउने गरी कुनै एक जना खेलाडीको पछाडी रूमाल राख्ने र घुमिरहने ।
- दौडने खेलाडी घुमेर रूमाल राखेको ठाँउमा आइपुग्दासम्म यदि रूमाल राखेको थाहा नपाएमा सो बसेको खेलाडी बाहिरिनु पर्ने ।

- थाहा पाएमा उक्त खेलाडीले रूमाल समाएर रूमाल राखिदिने खेलाडीलाई लखेटने र छोएरबाहिर पार्ने ।
- जो खेलाडीले अरू खेलाडीलाई बाहिर पठाउने र आफू सुरक्षित रहन्छ उसलाई बिजेता मानिने ।
- यो खेल खेल्दा अन्य खेलाडीले रूमाल लुकाइएको भन्न वा देखाउन नपाइने ।
- बसेको खेलाडीले आफ्नो पछाडि हेर्न नपाउने ।

ख. आसपास

अ) परिचय

चार वा पाँच जना खेलाडीहरू मिलेर आफ्ना हातको औँला पड्काई अरूले नदेख्ने गरी हत्केलातिर फर्काएर लुकाइन्छ । अरू साथीलाई लुकाइएको औँला रोज्न लगाउने र जुन साथीले पड्काएको औँला छुन्छ वा रोज्छ सो खेलाडी नै नाइके हुने नै आसपास खेल हो । अथवा नाइके रोज्ने तरिका आ-आफ्नै पनि हुन सक्दछ । यस खेललाई अर्को शब्दमा लुकामारी खेल पनि भनिन्छ ।

आ) नियम

- नाइकेले पचासदेखि सयसम्म गनेर बस्ने ।
- अरू खेलाडी लुक्न जाने ।
- नाइकेले जुन खेलाडीलाई पहिला देख्छ उसलाई नाम काटेर टाढैबाट बोलाउँने ।
- त्यस समयमा यदि कुनै पनि खेलाडीले पछाडिबाट नाइकेलाई छोएमा वा हानेमा (ढाप लाएमा) निज पुनः नाइने बन्ने ।
- जसले सबै साथीलाई देख्न सक्दछ वा नाइके हुँदैन सोही खेलाडी नै बिजेता हुने ।

ग. लक्कुढाल (ढलाई)

अ) परिचय

ढुङ्गाका गोला, चेप्टा विभिन्न आकारका पाँच सातओटा टुक्रा खप्ट्याएर राखेकोलाई लक्कु भनिन्छ । जसलाई ठुलोबाट सानो गरी क्रमशः एक एकमाथि अर्को खप्ट्याउँदै राखिन्छ । यसका लागि दुई समूहको आवश्यकता पर्दछ । एउटा समूहमा दुई वा सोभन्दा बढी खेलाडी हुन सक्दछन् । अर्को शब्दमा यस खेललाई ढलाइ खेल पनि भनिन्छ ।

आ) नियम

- एउटा समूहले लक्कु ढाल्न केही टाढा निश्चित विन्दुबाट बलले सो लक्कु ढाल्न प्रयास गर्ने ।
- सो खेलाडीले बलले हानी लक्कु ढाल्यो भने अर्को पक्षका खेलाडीले बल समाएर सो बलले लक्कु ढाल्ने खेलाडीको समूहलाई हान्ने प्रयास गर्ने ।
- बल हान्ने समूहका खेलाडीले लक्कु मिलाउन प्रयास गर्ने ।
- लक्कु नमिलाउँदै विपक्षले लक्कु मिलाउने खेलाडीलाई बलले हानेमा सो खेलाडी बाहिरिने ।
- यदि त्यसो गर्न सकेन भने लक्कु ढाल्ने समूह विजेता हुने ।
- लक्कु ढाल्न खोज्नेले ढाल्न नसके उसले हारेको ठहरिने ।

घ. डण्डीबियो

अ) परिचय

डण्डीबियो डण्डी र बियो लिएर दुई वा दुईभन्दा बढी खेलाडीबीच खेलिने खेल हो । यो परम्परागत र आधुनिक गरी दुई तरिकाबाट खेल्न सकिन्छ ।

- दुई वा दुईभन्दा बढी खेलाडी मिलेर खेल्न सकिने खेल हो ।
- मैदान चौर, आँगन वा बाँझो खेत जहाँ पनि खेल्न सकिन्छ ।
- डण्डीका लागि करिब दुई फिट लामो र बियोका लागि करिब ६ इन्च लामो काठको टुक्रा चाहिन्छ ।
- बियोको दुवै छेउ छड्के तिखो पारेर बनाइएको हुन्छ ।

- परम्परागत तथा आधुनिक तरिकाबाट खेल्न सकिन्छ ।

आ) खेल्ने तरिका

परम्परागत तरिका

- सुरुमा जमिनमा बनाइएको करिब ४ इन्च लामो र २ इन्च गहिरो खाल्डो (खोपी) मा तेर्सो पारेर बियो राखिन्छ ।
- खेल्दा डण्डीबियोमा खेलाडी सङ्ख्या तथा खेल मैदानको आकार निर्धारण गरिएको हुँदैन ।
- एको, दुवो, तिवो, झारो, भाँचो, छैमल, सिठी, पिरे भन्दै एक पिरेसम्म गणना प्रयोग गरिन्छ ।
- एक पिरे पुगेपछि आफ्नो अङ्क गणना सम्झनाका लागि एउटा ढुङ्गा राख्ने गरिन्छ ।

आधुनिक तरिका

वि.सं. २०५५ सालमा नेपाल डण्डीबियो सङ्घको स्थापनापश्चात् यस खेलको नियमसमेत बनाइएको छ । नयाँ नियम अनुसार डण्डी र बियोको नाप, खेलाडीको किसिम, खेलाडीहरूको भूमिका, खेल मैदान, अङ्क प्राप्त गर्ने नियम, जितहारको निर्णयजस्ता कुराहरूलाई समाहित गरिएको छ । जसका लागि शिक्षकले इन्टरनेटको प्रयोग गरी अध्ययन सामग्री प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

ङ. घैंटो फुटाई

अ) परिचय

परम्परागत रूपमा स्थापित यो खेल जसमा स्थानीयरूपमा प्राप्त हुने माटोबाट निर्मित घैटौलाई स्थानमा राखेर खेलाडीको आपसी सहमतिमा देख्न नसकिने गरी निश्चित वस्तुले फोर्ने प्रयास गर्ने र पहिलो पटक फोर्ने व्यक्ति नै विजेता हुने गर्दछ ।

आ) नियमहरु

- घैंटो फुटाइका लागि एउटा माटोको घैंटोलाई निश्चित ठाँउमा घेरामा बनाई राख्ने । (गमला, टिनको बट्टा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)
- खेलाडीलाई सो घैंटो फुटाउनका लागि निश्चित दूरी यकिन सुरुवात गर्ने रेखामा राख्ने ।
- आँखामा रूमालले बाँधेर छोपिदिने ।
- हातमा लठ्ठी लिन लगाई दायाँबायाँ घुमाउने र घैंटो फुटाउन जान निर्देशन दिने ।
- जसले उक्त प्रक्रियाबाट घैंटो फुटाउन सक्छ, ऊ नै विजेता हुन्छ ।

केही अन्य कोठाबाहिर खेलिने खेलहरु

खेलका नामहरु	परिचय	आवश्यक सामग्रीहरु	आधारभूत सीपहरु	खेल खेल्ने तरिका
कबड्डी	यो नेपालको राष्ट्रिय खेल हो । यस मनोरञ्जनात्मक समूहमा खेलिने खेल हो ।	उपयुक्त नापको खेल मैदान खेलाडी	रेडर र एन्टीरेडरका सिपहरू	उपयुक्त नियमको पालना गरी खेल्न सिकाउने ।
ढ्याका	यो समूहमा खेलिने मनोरञ्जनात्मक परम्परागत स्थानीय खेल हो ।	ढुङ्गा वा सिमेन्टको ढ्याका		आवश्यकता अनुसार विद्यार्थीहरूकै नेतृत्वमा खेल्न सिकाउने ।
फुटवल	यो विश्वमा नै लोकप्रिय प्रचलित सामूहिक खेल हो ।	फुटबल खेल मैदान	पास दिनु, किक हान्ने, गोल किपिङ्ग, ड्रिविलिङ आदि	उपयुक्त नियम बताई सामान्य सीपहरू सिकाउने । जस्तै पास दिन, किक हान्ने, गोल किपिङ्ग, ड्रिविलिङ आदि

खो-खो	यो दुई समूहमा खेलिने मनोरञ्जनात्मक खेल हो ।	खेल मैदान	आखेटक र लखेटकका सीपहरू	उपयुक्त खेलमैदान निर्माण र नियमको पालना गरी खेल्न सिकाउने ।
एथलेटिक्स (दौड)	दौड विभिन्न प्रकारका हुन्छन् भन्ने बताउने जस्तै छोटो दूरीका दौड, लामो दूरीको दौड र रिले दौड आदि ।	दौड मैदान		विद्यार्थीको उमेर समूह अनुसार छोटो दूरीका दौडहरू (५० मि. देखी १०० मि. सम्म) दौड र रिले दौड खेलाउने । विद्यार्थीको उमेर समूह अनुसार दूरी तय गर्न सकिन्छ ।

२. स्थानीय, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलहरू

खेलकुदलाई स्थानीय स्तरमा खेलिने, राष्ट्रिय स्तरमा खेलिने र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा खेलिने गरी तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरूलाई स्थानीय खेल भनिन्छ । जस्तै डण्डीबियो, ढ्याका, रुमाल लुकाई, म्युजिकल चियर, कवाज आदि । स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलका माध्यमबाट धेरै जसो खेलहरू राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतिस्पर्धामा समावेश गराइएको छ ।

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा सञ्चालन तथा आयोजना गरिने खेलहरूलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलहरू भनिन्छ । स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरूमध्येबाटै कतिपय खेलहरू राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि ख्याति प्राप्त छन् । जस्तै फुटबल, कबड्डी, भलिबल, क्रिकेट, पौडी, बास्केटबल आदि ।

३. खेलको प्रवर्द्धन गर्ने निकायहरू

खेलकुद क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने, खेलका नियम निर्माण गर्ने, खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना गर्ने निकायहरूलाई नै खेलको प्रवर्द्धन गर्ने निकाय भनिन्छ । यस्ता निकायहरूले स्थानीय, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा खेलकुदको प्रवर्द्धन गरिरहेका हुन्छन् ।

क) स्थानीयस्तरमा खेलकुद प्रवर्द्धन गर्ने निकायहरु

- टोल विकास समिति
- स्थानीय क्लब तथा संघ संस्थाहरू
- विद्यालय र कलेज
- वडास्तरीय /पालिकास्तरीय खेलकुद समिति
- गैंडाकोट नगरपालिका
- जिल्ला खेलकुद समिति

ख) राष्ट्रिय स्तरमा खेलकुद प्रवर्द्धन गर्ने निकायहरु

- युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय
- राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्
- राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटी
- प्रदेशस्तरीय खेलकुद मन्त्रालय
- विश्वविद्यालयहरू

(खेल अनुसार जस्तै फुटबल, क्रिकेट, भलिबल, बास्केटबलजस्ता अलगअलग खेलका राष्ट्रिय स्तरका खेल प्रवर्द्धन गर्ने निकायहरूका रूपमा विभिन्न समितिहरू कार्यरत हुन्छन् ।)

ग) अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा खेलकुद प्रवर्द्धन गर्ने निकायहरु

- अन्तर्राष्ट्रिय ओलम्पिक समिति

(खेल अनुसार जस्तै फुटबल, क्रिकेट, भलिबल, बास्केटबलजस्ता अलग अलग खेलका अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेल प्रवर्द्धन गर्ने निकायहरूका रूपमा विभिन्न लिग र समितिहरू कार्यरत हुन्छन् ।)

४. व्यक्तिको असल चरित्र र संस्कृति

राष्ट्र निर्माणमा व्यक्तिको असल चरित्र र त्यो देशको जनसमुदायको सांस्कृतिक मूल्य मान्यताको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । ती सबै वस्तु वा विचारहरू जसलाई हामी मन पराउँछौं जुन पुरस्कृत एवं प्रशंसनीय हुन्छ, सम्मानित हुन्छ र अपेक्षित आनन्द एवं सन्तोष दिन्छ जसमा समय सीमा हुँदैन त्यस प्रकार व्यक्तिको असल चरित्र र सांस्कृतिक मूल्य मान्यताले हाम्रो समाजको प्रतिनिधित्व गर्दछ । यसलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

नैतिक मूल्य मान्यता

सत्यता, इमान्दारी, प्रेम, दयालुपन तथा मैत्रीपूर्ण व्यवहारलाई नै नैतिक मूल्य भनिन्छ । सबै प्रकारका असमझदारी, विरूवाद, तथा समस्याहरू समाधानका लागि सत्यताको आवश्यकता पर्दछ । नैतिक मूल्यको नैतिक आधार नै सत्यता हो । वस्तुस्थितिको जानकारी जस्ताको तस्तै बताउनु तथा जानकारी गराउनु नै सत्यता हो । अर्को शब्दमा कुनै पनि वस्तुस्थितिलाई पूर्वाग्रहविना हेर्नु, बुझ्नु, अभिव्यक्त गर्नु तथा अध्ययन गर्नु नै सत्यता हो । सत्यताको पालन गर्नु नै नैतिक मूल्य मान्यता हो ।

नैतिक मूल्य मान्यताको महत्त्व

- स्वीकृत नियमको पालना गराउने ।
- अनुकूल व्यवहारलाई जीवनमा लगाउने ।
- मानवीय सम्बन्धको जालोलाई सन्तुलित बनाउने ।
- सामाजिक आवश्यकताको परिपुर्तिमा सघाउने ।
- समाजका सदस्यको प्रवृत्ति तथा मनोवृत्ति निर्धारण गर्ने ।
- व्यक्तिका आफ्ना इच्छा, आकाङ्क्षा र उद्देश्यलाई वास्तविक बनाउने ।
- सामाजिकीकरणमा सहायक बन्ने ।
- सामाजिक प्रक्रिया तथा कार्यकलापको ज्ञान लिने ।

व्यक्तिको नैतिक चरित्र र संस्कृति निमार्णका लागि निम्न पक्षहरूले प्रभाव पार्दछन् : प्रकृति, संस्कृति, विकृति र चरित्र ।

प्रकृति : रूप तथा चरित्र नबदलिई जस्ताको तस्तै प्रस्तुत हुनु नै प्रकृति हो । जस्तै भोक लाग्नु, निन्द्रा लाग्नु, तिर्खा लाग्नु आदि ।

संस्कृति : सनातनदेखि चलिआएको स्थान विशेषका संस्कारजन्य कर्महरूलाई नै संस्कृति भनिन्छ । जस्तै ठुलालाई सम्मान गर्नु र सानालाई माया गर्नु आदि ।

विकृति : स्वाभाविक रूपमा प्रस्तुत हुन नसक्नु वा अशोभनीय व्यवहारको प्रस्तुतिलाई नै विकृति भनिन्छ । जस्तै अधिकांश बालबालिकाहरूले हरियो सागपातको तरकारी खान नमान्नु, शौचालय गएपछि साबुन पानीले हात धुन नखोज्नु, हात नधोईकन खाना खानु , बढी चिल्लो गुलियो खानेकुरा खानु आदि ।

चरित्र : अरूलाई दुःख नदीने, झुटो नबोल्ने, खराब साथीको सङ्गत नगर्ने आदिलाई सत्चरित्र भनिन्छ । अर्को शब्दमा नैतिक मूल्य मान्यतामा आधारित व्यवहारलाई सत्चरित्र भनिन्छ ।

५. आदर सम्मान, माया ममता र आपसी सम्बन्ध

हाम्रो समाज विभिन्न जात, जाति, धर्म, सम्प्रदाय, लिङ्ग, वर्ण मिलेर बनेको छ । उक्त समाजमा जुन सुकै धर्म सम्प्रदाय वा विचारले प्रभावित भएको भएतापनि एक अर्काको धर्म संस्कृति, रीतिरिवाज, चाल चलन आदिलाई एक अर्कोले

आदर सम्मान प्रकट गर्दै आपसमा माया ममताका साथ रहेको समाजलाई आदर सम्मान माया ममतापूर्ण समाज भनिन्छ ।

एक अर्कालाई माया, स्नेह भावले व्यवहार गर्नु नै प्रेम हो । अरू व्यक्तिको कठिनाइ वा समस्या परेको बेला सहयोग गर्नु नै दया हो । सबैलाई "बसुधैव कुटुम्बकम्" को व्यवहार गर्नु नै मैत्रीपूर्ण व्यवहार हो ।

क) आदर सम्मान :

मान्यजनप्रति देखाइने असल व्यवहारलाई आदर सम्मान भनिन्छ । आदरार्थी शब्दहरू हजुर, ज्यू तपाईं, आदि ।

ख) माया ममता :

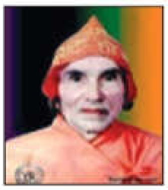
आफूभन्दा सानोलाई देखाइने सकारात्मक र मायालु व्यवहारलाई माया ममता भनिन्छ । जस्तै आऊ, जाऊ खाऊ ज्ञानी बन, राम्रो गर आदि शब्दावलीको प्रयोग गरी माया ममताको मायालु व्यवहार देखाउन सकिन्छ ।

६. भलो र शुभ चिन्तन

हिजोका नराम्रा कुरा बिर्सेर अरूको हित चिताउने र तद् अनुसारको व्यवहार गर्ने कार्यलाई भलो र शुभ चिन्तन भनिन्छ । (भलो र शुभ चिन्तनको कथा बनाई सुनाउन सकिन्छ) । उदाहरणका लागि समाजका उदाहरणीय व्यक्तित्वहरू यस प्रकार उल्लेख गरिएको छ :-

राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरु

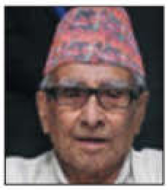
गौतम बुद्ध



योगी नरहरीनाथ

अंगुरबाबा जोशी

डा. स्वामी प्रापन्नाचार्य

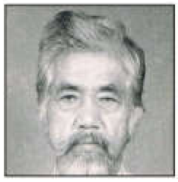


राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरे

संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी

स्थानीय व्यक्तित्वहरु

- **समाजेसेवी सूर्यभक्त अधिकारी**



  - गैंडाकोट नगरपालिकाको बस्ती विकास, कालिगण्डकी कोरिडोरको योजनाकार ।
  - विद्यालय स्थापना (जनक माध्यमिक विद्यालय, नेपाल राष्ट्रिय शम्शेर मा.वि.),जस्ता महत्त्वपूर्ण सामाजिक कार्य गरी समाजमा अतुलनीय योगदान गर्ने व्यक्तित्व ।
  - दूरदर्शी नेताका रूपमा ख्यातिप्राप्त ।
  - नगन्य मात्रामा तिरो तिर्ने व्यवस्था गरी जमिन दर्ता प्रक्रिया आरम्भ गर्ने दूरगामी सामाजिक व्यक्तित्व ।
  - जमिनलाई नदी र जंगलसँग जोड्ने, गौचरन र पार्कको व्यवस्था गरी सीमाङ्कन गर्ने योजनाकार ।
  - मृत्युपश्चात् उहाँको स्मृतिमा सुर्यभक्त पतनादेवी मेमोरियल कलेजको स्थापना भई सञ्चालनमा रहेको छ ।

- **कवि तथा साहित्यकार गोविन्दराज विनोदी**

  - साहित्यको क्षेत्रमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा ख्यातिप्राप्त शास्त्रीय कवि ।
  - विनोदी बालवालिकाका लागि कथा, कविता, काव्य, निबन्ध जस्ता विधाको माध्यमबाट साहित्य सिर्जना गरी समाज परिवर्तनका अग्रणी साहित्यकार ।
  - विद्यालयका लागि विषयगत किताब लेखी ज्ञानको ज्योति छर्न सफल ।
  - गैंडाकोटको विशेषतालाई समेटी गीतका माध्यमबाट गैंडाकोट नगरपालिकालाई चिनाउने पहिलो साहित्यिक व्यक्तित्व ।
  - नागरिक अभिनन्दन गरिएका एक सफल साहित्यकार, कवि एवं दक्ष शिक्षक हुनुहुन्छ ।

- **समाजसेवी बालकृष्ण भट्टराई**

  गैंडाकोट नगरपालिका अन्तर्गत स्वास्थ्य चौकी (हालको नगरअस्पताल), विद्यालय (श्री रत्नराज्य लक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय) स्थापना गरी स्वास्थ्य र शिक्षाको क्षेत्रमा अविस्मरणीय कार्य गर्ने व्यक्तित्व हुनुहुन्छ ।

- **समाजसेवी ऋषि कोइराला**

  - नेपाल पुनर्वास कम्पनीको भुमी वितरण प्रक्रियामा नागरिककातर्फबाट संलग्न भई बस्ती विकासमा योगदान ।
  - हर्कपुर समग्र सिँचाई आयोजनाका योजनाकार भई सो क्षेत्रलाई उर्वर भूमिमा परिणत गर्न सफल ।
  - शिक्षा क्षेत्रमा विभिन्न विद्यालय र कलेजको स्थापनामा महत्त्वपूर्ण योगदान ।
  - सामाजिक जागरणका अभियान्ता ।
  - श्री कृष्ण मन्दिर हर्कपुरका परिकल्पनाकार र धर्म संस्कृति जगेर्नामा महत्त्वपूर्ण योगदान ।

- **शिक्षासेवी तथा समाजसेवी छन्नुराम थनेत**

  - थारू समुदायका शिक्षा क्षेत्रका अग्रणी व्यक्तित्व ।
  - शिक्षासेवी भई आजीवन शिक्षा क्षेत्रमा निस्वार्थ भावले सक्रिय ।
  - सबैको मन जित्न सफल आदिवासी समुदायको व्यक्तित्व ।
  - असल र सरल स्वभावका कारण गाँउघरका स्थानीय स्तरमा समस्या समाधानमा अग्रणी भूमिका ।

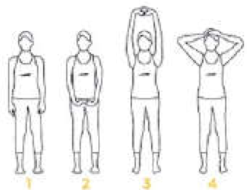
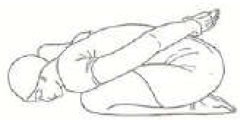
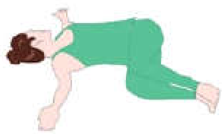
७. योग, ध्यान र तपस्या

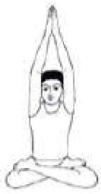
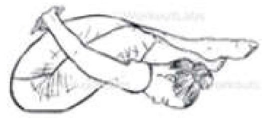
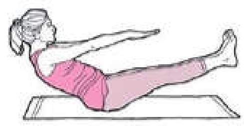
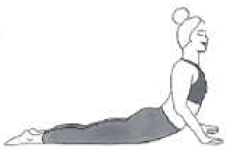
क) योग :

योग हाम्रो प्राचीन सभ्यताको स्वास्थ्य विज्ञानको महत्त्वपूर्ण विधा हो । यो शारीरिक व्यायाम मात्र नभई सम्पूर्ण जीवन पद्धती हो । यसमा स्वस्थ जीवनशैली, आहार विहारको माध्यमबाट शरीर, मन र समाजलाई स्वस्थ राख्ने विषयमा जानकारी गराउँदछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने योगको अर्थ जोड्नुसँग रहेको छ । जस्तै मन र शरीरको सम्बन्ध, शरीर र आत्मा को सम्बन्ध, आत्मा र परमात्माको सम्बन्धलाई एकाकार गर्नुलाई योग भनिन्छ । आसन बसेर, सुतेर, उठेर, पेटका बलले, ढाडका बलले, शरीर उल्टो पारेर गर्न सकिन्छ ।

तरिका

यस अध्यायमा केही सजिला आसनहरू दिइएका छन् ।

आसनका नाम	चित्र	आसनका नाम	चित्र
ताडासन		पद्मासन	
शशकासन		मर्कटासन	

पर्वतासन		शवासन	
मण्डुकासन		सर्वाङ्गसुन्दर व्यायम	
वज्रासन		कुर्मासन	
पश्चिमोत्तानासन		नौकासन	
भुजङ्गासन		धनुरासन	
सूर्यनमस्कार			

आसनका फाइदाहरु

१. अन्तःस्रावी ग्रन्थीहरू बलिया हुन्छन् ।

२. भिटामिन डी को निर्माण भएर हाडहरू बलिया हुन्छन् ।

३. आमाशय, आन्द्रा, कलेजो मृगौला फोक्सो पित्तासय तथा मेरूदण्ड निरोगी हुन्छन् र सक्रिय भई काम गर्छन् ।

४. मन प्रसन्न रहन्छ, मनको चञ्चलतालाई हटाउँछ र सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ ।

ख) ध्यान

कुनै एक वस्तुमा मन चित्त लगाएर एकाग्र हुनुलाई ध्यान भनिन्छ । जस्तै भक्ति सङ्गीत, प्रार्थना आदि ।

ग) तपस्या

लक्षित वस्तुलाई प्राप्त गर्न गरिने निरन्तर अभ्यासलाई तपस्या भनिन्छ । जस्तै उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन गरिने निरन्तर अभ्यास ।

स्थानीय तहमा कोठाभित्र र बाहिर खेलिने खेलहरू के-के हुन सक्छन् ? भनी जिज्ञासु तवरबाट प्रश्न सोधी उनीहरूबाट आएका उत्तरहरूका आधारमा माथिका खेलहरूमा थपघट गरी अध्यापन गराउने वा खेलाउने ।
नैतिक मूल्य मान्यताको पाठ शिक्षण गर्दा बालबालिकाहरूले कस्ता क्रियाकलापलाई नैतिक मूल्यमान्यता भन्ने गरेका छन् ? सो सम्बन्धमा विद्यार्थीसँग व्यापक छलफल गरी अध्यापन गराउने ।