Feedback Copy

हाम्रो के. आई. सिंह

कक्षा - ५

“स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित कक्षा ५ को ‘हाम्रो के.आई. सिंह’ पुस्तक Feedback Copy का रूपमा तयार गरिएको हुँदा यससम्बन्धी आवश्यक सल्लाह, सुझाव वा संशोधन भएमा के.आई. सिंह गाउँपालिकाको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा उपलब्ध गरिदिनुहुन अनुरोध छ।“

के.आई. सिंह गाउँपालिका

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

वायल,डोटी

एकाइ-१

म, मेरो परिवार र हाम्रो गाउँपालिका

पाठ-१ : परिवारमा सहकार्य र सम्मान

पाठ-२: के.आइ.सिंह गाउँपालिकाको भौगोलिक तथा प्राकृतिक अवस्था

पाठ-३: सम्भावनाको थलो; हाम्रो पालिका

पाठ-४: हाम्रा जनप्रतिनिधिहरू

पाठ-१

परिवारमा सहकार्य र सम्मान

नमस्कार, म रमेश जेठारा हुँ। मेरो घर के आई सिंह गाउँपालिका को वडा नं. २ तिखात्तर हो। मेरो परिवारमा बुवा, आमा, हजुरआमा, म र मेरो एकजना दाइ हुनुहुन्छ। मेरी दिदीको विवाह भइसकेको छ र उहाँ आफ्नो परिवारसँग बस्नुहुन्छ।

मेरो बुवा पेशाले किसान हुनुहुन्छ। हाम्रो थोरै खेतबारीमा उहाँले पसिना बगाएर अन्न उब्जाउनुहुन्छ। खेतीको काम सजिलो छैन, तर बुवाले कहिल्यै आफ्नो मेहनतलाई बोझ ठान्नुहुन्न। आमा घरको सम्पूर्ण जिम्मेवारी सम्हाल्नु हुन्छ। बिहानदेखि बेलुवासम्म घरको काम, सबैको हेरचाह र व्यवस्थापन आमा नै गर्नुहुन्छ। हजुरआमाले हामीलाई माया, आशिष र जीवनका राम्रा संस्कार सिकाउनुहुन्छ।

मेरो दाइ विगत तीन वर्षदेखि रोजगारीका लागि भारतमा हुनुहुन्छ। घरबाट टाढा भए पनि उहाँको जिम्मेवारी र माया परिवारप्रति उत्तिकै छ। दाइले पठाएको पैसाले हाम्रो पढाइ र घरखर्च चलिरहेको छ। म पनि बुवाआमाको काममा सकेसम्म सघाउँछु। खेतको सानो काम, घरको सरसफाइ र हजुरआमाको ख्याल राख्नु मेरो दैनिक जिम्मेवारी हो।

हाम्रो परिवारमा सबैले एकअर्काको कामको सम्मान गर्छौं। कोही ठूलो, कोही सानो काम भन्ने सोच छैन। सबैको योगदान बराबर र महत्वपूर्ण छ भन्ने भावना नै हाम्रो परिवारको सबैभन्दा ठूलो बल हो। यही सहकार्य र सम्मानका कारण हाम्रो घरमा आपसी समझदारी, शान्ति र खुशी कायम भएको छ।

यस परिवारमा हुर्कंदा मैले एउटा कुरा राम्रोसँग सिकेको छु ,घरभित्र जसले सहयोग गर्न र सम्मान गर्न जान्दछ, उसले समाजमा पनि त्यही व्यवहार देखाउँछ। परिवार नै पहिलो विद्यालय भएकाले यहीँबाट मानिसले अनुशासन, जिम्मेवारी, धैर्य र आपसी सहयोग जस्ता जीवनोपयोगी गुणहरू सिक्छ। परिवारका सदस्यहरू एकअर्काको कामको कदर गर्ने, समस्या पर्दा सँगै समाधान खोज्ने र सबैलाई बराबरी सम्मान गर्ने वातावरण भएमा परिवार मानसिक र सामाजिक रूपमा बलियो बन्छ। यस्तो परिवारमा हुर्किएको व्यक्ति आत्मविश्वासी, सहनशील र सहयोगी स्वभावको हुन्छ, जसका कारण उसले समाजमा इज्जत, प्रतिष्ठा र असल पहिचान पाउन सक्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) रमेशको परिवारमा कति जना सदस्यहरू छन ?

ख) रमेशकी आमा र हजुरआमाले परिवारमा केकस्ता भूमिका निभाउनु भएको छ?

ग) रमेशका दाइ भारतमा रहँदा पनि परिवारप्रति कसरी जिम्मेवार देखिनु भएको छ?

घ) परिवारमा सहकार्य र सम्मानको वातावरणले रमेशको व्यवहारमा कस्तो प्रभाव पारेको छ?

ङ) रमेशको परिवार बाट हामी के सिक्न सक्छौ ?

समुह कार्य

तपाईं आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई घरका काममा कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ र अरूको मेहनत र भावनाको कसरी सम्मान गर्नुहुन्छ भनेर छोटो नोटमा लेख्नुहोस्। त्यसपछि आफ्नो लेखेको कुरा कक्षाका अन्य साथीहरूसँग समूहमा बाँड्नुहोस् र सबैले गरेका सहयोग तथा देखाएको सम्मानको सूची तयार गर्नुहोस्। तयार गरिएको सूचीको आधारमा “परिवारमा सहकार्य र सम्मानको महत्व” देखाउने एउटा पोस्टर बनाउनुहोस् र सो पोस्टर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

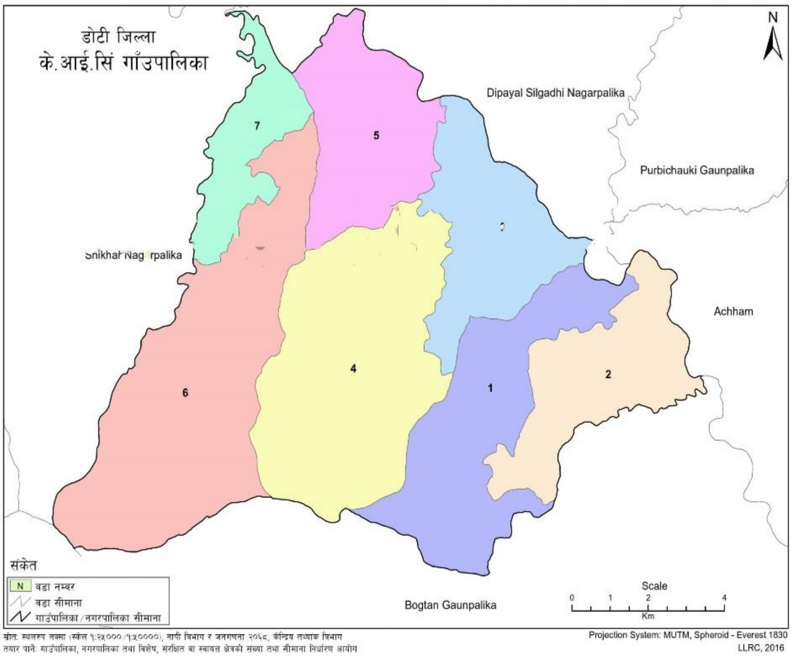
परियोजना कार्य

तपाईंको परिवारमा सहकार्य र सम्मान कस्तो छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस्। पहिले आफ्नो परिवारमा कोको सदस्य छन् र उनीहरूले परिवारका लागि केके काम गर्छन् भनेर लेख्नुहोस्। त्यसपछि ती कामबाट देखिने सहकार्य र सम्मानका उदाहरणहरू छुट्टाएर लेख्नुहोस् । यी उदाहरणहरू प्रयोग गरेर “परिवारमा सहकार्य र सम्मानको महत्व” देखाउने एउटा चार्ट तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

के.आइ.सिंह गाउँपालिकाको भौगोलिक तथा प्राकृतिक अवस्था

के.आई.सिंह गाउँपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेश अन्तर्गत डोटी जिल्लाको मध्यपश्चिम भागमा अवस्थित छ। डोटी जिल्लाको कुल क्षेत्रफलको करिब ५.५३ प्रतिशत भूभाग ओगटेको यस गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल १२७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। पहाडी भूबनोट रहेको यस पालिकाको पूर्वमा अछाम जिल्ला तथा बोगटान फुड्सिल गाउँपालिका, पश्चिममा बड्डीकेदार गाउँपालिका, उत्तरमा दिपायल सिलगढी नगरपालिका र शिखर नगरपालिका, तथा दक्षिणमा बोगटान फुड्सिल गाउँपालिका अवस्थित छन्। समुद्र सतहदेखि ४५१ मिटरदेखि २६७२ मिटरसम्म फैलिएको यस पालिकाको सबैभन्दा होचो स्थान नारीतलकोट र सबैभन्दा अग्लो स्थान भान्या लेप्सी लेक हो।



पहाडी क्षेत्रमा अवस्थित भए पनि विभिन्न वडाहरूको भौगोलिक अवस्थिति फरकफरक भएकाले यहाँको हावापानीमा उल्लेखनीय विविधता पाइन्छ। वडा नं. १ को जंगार, वडा नं. २ को नारी, वडा नं. ३ का गोदाडा र घडिङ्गे, तथा वडा नं. ५ का बोतडा मटेला क्षेत्रहरू औल (तल्लो) क्षेत्र अन्तर्गत पर्दछन्। त्यसैगरी तिखातर, डुम्राकोट, मकरकाँडा, दल्ल, वायलको तल्लो भाग, बुहारगाउँ, जमलकटिया र सलेनाका तल्लो क्षेत्रहरू पहाडी क्षेत्र मा पर्दछन्। गणेशकाँडा, पिलेकाँडा, फलेडीको माथिल्लो भाग र सलेनाको माथिल्लो क्षेत्र भने लेकाली क्षेत्र अन्तर्गत पर्दछन्।

के.आई.सिंह गाउँपालिका जलस्रोतका दृष्टिले धनी पालिका मानिन्छ। औल क्षेत्रमा पर्ने देवकाडा, झिँगा बस्ती, रानागाउँ जस्ता केही स्थानमा पानीका स्रोत तुलनात्मक रूपमा कम भए पनि पालिकाका अधिकांश क्षेत्रमा पर्याप्त पानीका स्रोत उपलब्ध छन्। सलेनाकी गाड, काफलीको खोला, भैरीगाड लगायतका प्रमुख खोला तथा गाडहरूले खानेपानी र सिँचाइका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्। यसका अतिरिक्त पालिका भित्र धेरै ससाना मौसमी तथा बाह्रैमासे खोलानाला बग्ने गर्छन्।

यस गाउँपालिकाको अधिकांश भूभाग उच्च पहाडी शृङ्खला, डाँडाकाँडा र भिरालो पाखा ले ढाकेको छ। बस्तीहरू प्रायः डाँडाका काख, भिरालो जमिनका टार, तथा खोला किनारका केही समतल क्षेत्रमा अवस्थित छन्। यस्ता सीमित समतल जमिनहरू कृषि उत्पादन र बस्ती विकासका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छन्।

भौगोलिक अवस्थिति अनुसार यस पालिकामा उष्ण मनसुनी ,न्यानो समशीतोष्ण र ठन्डा समशीतोष्ण हावापानी पाइन्छ। समुद्र सतहदेखि करिब १२०० मिटरसम्मको औल क्षेत्र मा गर्मी बढी र जाडो सामान्य हुन्छ, जहाँ सिमल, सिसौ, खैर, साल जस्ता पतझर वनस्पति पाइन्छन्। १२०० मिटरदेखि २६०० मिटरसम्मको उच्च लेकाली क्षेत्रमा भने चिसो हावापानी रहन्छ र कहिलेकाहीँ हिमपात पनि हुने गर्दछ। यस क्षेत्रमा कटुस, बाँझ, फलाँट, सल्ला आदि वनस्पति पाइन्छन्।

कृषिका दृष्टिले पनि के.आई.सिंह गाउँपालिका विविधतायुक्त छ। औल क्षेत्रमा धान, गहुँ, तथा दलहन तर्फ मास, गहत, सिमी जस्ता बाली उत्पादन हुन्छन्। मध्य पहाडी क्षेत्रमा गहुँ र कोदो राम्रोसँग फस्टाउँछ भने लेकाली भेगमा मकै प्रमुख बाली हो। यसका साथै मध्य र लेकाली क्षेत्रमा फलफूल तथा जडीबुटी खेती पनि

गरिन्छ। तल्लो भेगमा आँप खेती, माथिल्लो भेगमा स्याउ र सुन्तला उत्पादन हुने गरेको छ। बहुऔषधि गुण भएका अमला, हर्रो, बर्रो, चिराइतो लगायतका जडीबुटीहरू पनि यस पालिकाका जंगलमा पाइन्छन्।

यसरी भौगोलिक बनावट, हावापानी, जलस्रोत, वनस्पति र कृषि प्रणालीमा रहेको विविधताले के.आई.सिंह गाउँपालिकालाई प्राकृतिक रूपमा समृद्ध बनाएको छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) के.आई.सिंह गाउँपालिकाले डोटी जिल्लाको कुल भूभागको कति प्रतिशत क्षेत्रफल ओगटेको छ?

ख) के.आई.सिंह गाउँपालिका समुद्र सतहदेखि कति मिटरदेखि कति मिटरसम्म फैलिएको छ?

ग) के.आई.सिंह गाउँपालिकाको औल क्षेत्रका कुनै तीनवटा प्रमुख विशेषताहरू लेख्नुहोस्।

घ) तपाईंको गाउँ वा के.आई.सिंह गाउँपालिकामा उत्पादन हुने कुनै पाँचवटा प्रमुख बालीनालीको नाम लेख्नुहोस्।

ङ) के.आई.सिंह गाउँपालिकाको लेकाली क्षेत्रमा पाइने कुनै पाँचवटा जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस्।

के.आई.सिंह गाउँपालिकाका औल, मध्य तथा लेकाली क्षेत्रका बारेमा आवश्यक जानकारी तलको तालिकामा भर्नुहोस्।

क्षेत्र	ठाउँहरू	प्रमुख बाली	बोट बिरुवा	विशेषताहरू
औल				

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) के.आई.सिंह गाउँपालिकाको पूर्वतर्फ ___________ गाउँपालिका पर्दछ। (बोगटान फुड्सिल / बड्डीकेदार)

ख) औल क्षेत्रमा प्रायः ___________ हावापानी पाइन्छ। (गर्मी / चिसो

ग) मटेला क्षेत्र वडा नम्बर ___________ मा पर्दछ। (५ / ३)

घ) के.आई.सिंह गाउँपालिकाको सबैभन्दा अग्लो स्थान ___________ हो। (भान्या-लेप्सी लेक / नारीतलकोट)

ङ) हाम्रो गाउँपालिकाको ___________ क्षेत्रमा कहिलेकाहीँ हिउँ पर्दछ। (लेकाली / औल)

परियोजना कार्य

के.आई.सिंह गाउँपालिकाको भौगोलिक बनावटको नक्सा तयार गर्नुहोस्। नक्सामा औल, मध्य र लेकाली क्षेत्र स्पष्ट देखाउनुहोस्। साथै, नक्सामा प्रमुख खोला र डाँडाहरू अङ्कित गर्नुहोस्। आवश्यक भए रङ्गको प्रयोग गरी फरक-फरक भौगोलिक क्षेत्रहरू छुट्याउनुहोस् ।

पाठ-३

सम्भावनाको थलो; हाम्रो पालिका

झिँगा बस्तीका निरज कुँवर निकै मेहनती किसान हुन । एक दिन उनले आफ्नै परिवारमा उत्पादन भएको अन्नपातले केवल खान मात्रको गुजारा पुर्याइरहेको छ, तर छोराछोरीको बढ्दो खर्च र अन्य आवश्यकताहरू पूरा गर्न पर्याप्त छैन भन्ने महसुस गरे । त्यसैले उनले नयाँ व्यवसाय सुरु गर्ने निर्णय गरे।

निरजले आफ्नो गाउँपालिकाभित्रको औल, मध्य र लेकाली क्षेत्र अनुसार कुन ठाउँमा के उत्पादन हुन्छ भन्ने अध्ययन गरे। उनले हरेक गाउँमा कुन बाली, फलफूल वा जडीबुटी बढी उब्जिन्छ र कुन गाउँमा के आवश्यक छ भन्ने कुरा पहिचान गरे।

त्यसपछि उनले सानो लगानीबाट के.आई.सिंह-३, देउराडीमा सानो पसल खोले। उनको पसलमा मुख्य रूपमा आफ्नै गाउँपालिकामा उत्पादन भएका वस्तु राखिन्थ्यो। त्यहाँ स्याउ, सुन्तला, आँप, काँक्रा, फर्सी र काउली जस्ता फलफूल, धान, गहुँ, मकै, आलु, सिमी, गहत र मास जस्ता कृषि उत्पादन, अदुवा र बेसार जस्ता जडीबुटी तथा मसला, साथै दही, घिउ र मह जस्ता दूधजन्य उत्पादनहरू बिक्रीका लागि उपलब्ध थिए। निरजले गाउँठाउँबाट यी उत्पादनहरू सङ्कलन गरेर आफ्नो पसलमा ल्याउने व्यवस्था गरे। त्यसपछि आवश्यकताअनुसार ग्राहक र पालिका बाहिर दिपायल, धनगढीसम्म पनि सामान पुर्याउने व्यवस्था गरे।

यसरी स्थानीय उत्पादनलाई व्यवस्थित रूपमा बजारमा पुर्याउने उनको योजना सफल भयो। छोटो समयमै सानो लगानीबाट राम्रो आम्दानी सुरु भयो र उनका सानो पसललाई ठूलो व्यवसायमा रूपान्तरण गर्न सकियो।

निरजको अनुभवले के देखाउँछ भने, के.आई.सिंह गाउँपालिकामा कृषि र व्यापारका धेरै अवसरहरू छन्। यहाँ बाली र फलफूल मात्र होइन, जडीबुटी, मसला र स्थानीय दूधजन्य उत्पादन पनि व्यवसायका लागि महत्वपूर्ण स्रोत बन्न सक्छ। गाउँठाउँको उत्पादनलाई सङ्कलन गरेर बजारमा पुर्‍याउँदा केवल किसानलाई मात्र होइन, गाउँपालिका भित्रका मानिसहरूलाई पनि रोजगारी र आम्दानीको अवसर प्राप्त हुन्छ। यसरी, स्थानीय स्रोतको सही प्रयोग, व्यवस्थित सङ्कलन र बजार व्यवस्थापन गर्न सकिएमा के.आई.सिंह गाउँपालिका आर्थिक रूपमा समृद्ध र व्यापारिक केन्द्र बन्न सक्छ।

क्रियाकलाप

आफ्नो समुदायका विभिन्न मानिससँग कुरा गरी उनीहरूले कुनकुन पेशा वा व्यवसाय सञ्चालन गरेका छन् र त्यसबाट कस्तो आम्दानी भइरहेको छ त्यस बाट प्राप्त जानकारीलाई सङ्क्षेपमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) निरज कुँवर किन नयाँ व्यवसाय सुरु गर्न चाहन्छन्?

ख) उनले आफ्नो गाउँपालिकाको कुन क्षेत्र अनुसार उत्पादनको अध्ययन गरे?

ग) निरजको पसलमा केके वस्तुहरू बिक्रीका लागि राखिन्छन्?

घ) निरजले उत्पादन सङ्कलन गरेर कहाँकहाँ सामान पुर्‍याउँछन्?

ङ) के.आई.सिंह गाउँपालिकामा केके कृषि र व्यापारिक सम्भावना छन् ?

परियोजना कार्य

के.आई.सिंह गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा कुनकुन पर्यटन, व्यवसाय र कृषि सम्भावना छन्? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ-४

हाम्रा जनप्रतिनिधिहरू

विद्यालयमा खानेपानीको ट्याङ्की मर्मत र नयाँ शैक्षिक सामग्री वितरणका विषयमा छलफल गर्न वडाध्यक्ष ज्यू विद्यालय आउनुभएको थियो । छलफलपछि उहाँ विद्यालयको बगैँचामा केहीबेर बसिरहनुभएको थियो । त्यही बेला कक्षा ५ मा अध्ययनरत जिज्ञासु विद्यार्थी रोहन उहाँकहाँ पुग्छन् । रोहनले अघिल्लो दिन घरमा रेडियोमार्फत 'हाम्रा जनप्रतिनिधि' बारेको रेडियो कार्यक्रम सुनेका थिए । कार्यक्रम सुन्दा धेरै कुरा थाहा पाए पनि केही विषयमा अझै उनलाई अन्योल थियो । संयोगवश वडाध्यक्ष ज्यू लाई प्रत्यक्ष भेट्ने मौका पाएपछि आफ्नो जिज्ञासा मेटाउन रोहनले यसरी कुराकानी सुरु गर्छन् ।

रोहनः नमस्कार वडाध्यक्ष ज्यू! आज तपाईँलाई विद्यालयमा देखेर धेरै खुसी लाग्यो। मलाई एउटा कुरा सोध्न मन लागेको छ। 'स्थानीय तह' भनेको के हो?

वडाध्यक्षः नमस्कार रोहन! धेरै राम्रो प्रश्न सोध्यौ। हामी बसोबास गर्ने गाउँ वा नगरलाई नै स्थानीय तह भनिन्छ। यो नागरिकको सबैभन्दा नजिकको सरकार हो, जसले शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, सडक जस्ता कामहरू गर्छ।

रोहनः अनि यहाँका प्रतिनिधिहरू कसरी छानिन्छन् त?

वडाध्यक्षः जनताले मतदान गरेर आफ्ना प्रतिनिधिहरू छान्छन्। यसरी छानिएका व्यक्तिलाई जनप्रतिनिधि भनिन्छ। मलाई पनि तिम्रा अभिभावक र गाउँलेहरूले भोट दिएर वडाध्यक्ष बनाउनु भएको हो।

रोहनः हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिकामा कति जना जनप्रतिनिधि हुनुहुन्छ?

वडाध्यक्षः हाम्रो गाउँपालिकामा ७ वटा वडा छन्। यहाँ एक जना गाउँपालिका अध्यक्ष र एक जना उपाध्यक्ष हुनुहुन्छ। प्रत्येक वडामा एक जना वडाध्यक्ष र चार जना वडा सदस्य हुन्छन्। ती चार जनामध्ये दुई जना महिला हुनु पर्छ, जसमा एक जना दलित महिला अनिवार्य हुन्छ।

रोहनः गाउँसभा भनेको के हो त? त्यहाँ कति जना सदस्य हुन्छन्?

वडाध्यक्षः अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, सबै वडाध्यक्ष र वडा सदस्यहरू मिलेर गाउँसभा बन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा ७ वडा भएकाले सुरुमा ३७ जना निर्वाचित प्रतिनिधि हुन्छन्। त्यसपछि गाउँभित्रका मतदाताबाट दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायका २ जना सदस्य थप छानिन्छन्। यसरी गाउँसभामा जम्मा ३९ जना सदस्य हुन्छन्।

रोहनः ओहो! धेरै जना हुनुहुँदो रहेछ। तपाईंहरूको काम केके हो?

वडाध्यक्षः हामी गाउँको विकासका योजना बनाउँछौँ। सडक बनाउने, खानेपानीको व्यवस्था गर्ने, विद्यालय र स्वास्थ्य चौकी सुधार गर्ने, सरसफाइ कायम राख्ने र जनताका समस्या सुन्ने तथा समाधान गर्ने काम गर्छौँ।

रोहनः आज त मैले धेरै कुरा बुझे। जनप्रतिनिधि त गाउँका अभिभावक जस्तै हुनुहुँदो रहेछ। धन्यवाद वडाध्यक्ष ज्यू!

वडाध्यक्षः तिमीलाई पनि धन्यवाद रोहन। राम्रोसँग पढ्नु र असल नागरिक बन्नु है।

क्रियाकलाप

अभ्यास

क) 'स्थानीय तह' भन्नाले के बुझिन्छ?

ख) जनप्रतिनिधि कसरी छानिन्छन् ?

ग) प्रत्येक वडामा कति जना जनप्रतिनिधि हुन्छन ?

घ) गाउँसभा भनेको के हो ?

ङ) तपाईँको वडा अध्यक्ष र सदस्यहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) हामी बसोबास गर्ने गाउँ वा नगरलाई .... भनिन्छ।

ख) जनताले मतदान गरेर छानिएका व्यक्तिलाई ....भनिन्छ।

ग) हाम्रो गाउँपालिकामा जम्मा .... वटा वडा छन्।

घ) प्रत्येक वडामा एक जना .... र चार जना वडा सदस्य हुन्छन्।

ङ) अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र सबै वडा प्रतिनिधि मिलेर ....बन्छ।

समूह कार्य

चार, पाँच जनाको समूह बनाई शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो वडाको वडा कार्यालयले गर्ने मुख्य कार्यहरू केके हुन् भनेर छलफल गर्नुहोस् । छलफलपछि वडा कार्यालयले गर्ने कम्तीमा ५ वटा कामहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो वडामा देखिएका कम्तीमा दुई प्रमुख समस्या (जस्तैः खानेपानीको कमी, सरसफाइ, सडक अवस्था) पहिचान गर्नुहोस् । त्यस्ता समस्याको समाधानका लागी वडा कार्यालयले के गर्दैछ भनेर आफ्नो वडाको वडाध्यक्षलाई पत्र लेख्नुहोस् र ति पत्रहरूको समष्टि विद्यालयले वडा कार्यालय सम्म पुर्याउने प्रबन्ध गर्ने छ ।

एकाइ-२

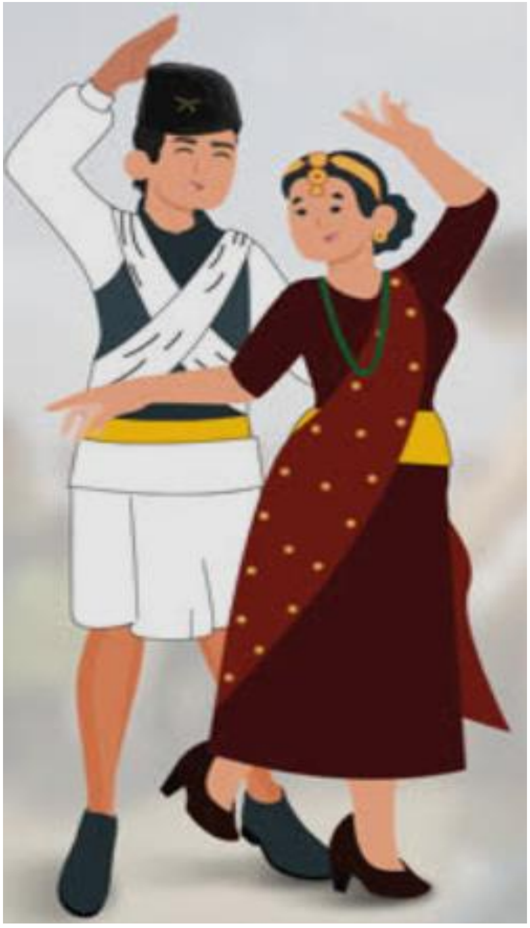
स्थानीय भाषा, चाडपर्व, कला, संस्कृति र सामाजिक मूल्य मान्यता

पाठ- १ मगर भाषा
पाठ- २ नौमती बाजा
पाठ- ३ वायलको दुत्या
पाठ ४ हाम्रो डोटेली काजबार : उत्तरायणी

पाठ- १

मगर भाषा

मगर भाषा नेपालका आदिवासी, जनजाति मगरहरूले बोल्ने भाषा हो। यो भाषा नेपालको इतिहास, संस्कृति र पहिचानसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। मगर भाषा प्राचीन भए पनि आजसम्म जीवित रहेको भाषा हो र नेपालका विभिन्न भागमा बोलिँदै आएको छ। मगर भाषा मुख्य रूपमा तीन प्रकारका छन्। ती हुन् , मगर ढुट, मगर खाम (पाङ) र मगर काइके। यी भाषाहरू नेपालका फरकफरक क्षेत्रमा बोलिन्छन्। मगर ढुट भाषा पाल्पा, गुल्मी, स्याङ्जा, गोरखा, तनहुँ, बाग्लुङ र म्याग्दी लगायतका जिल्लामा बोलिन्छ। यसलाई बाह्र मगरातको भाषा पनि भनिन्छ। यस भाषाका केही उपभाषा भए पनि मगर ढुट बोल्ने मानिसहरूले एकअर्काको कुरा सजिलै बुझ्न सक्छन्।



मगर खाम (पाङ) भाषा रोल्पा, रुकुम, दाङ, प्यूठान, सल्यान र सुर्खेत जिल्लाका केही भागमा बोलिन्छ। यस भाषालाई अठार मगरातको भाषा पनि भनिन्छ। मगर काइके भाषा भने डोल्पा जिल्लामा मात्र बोलिन्छ। यो भाषा अरू मगर भाषाभन्दा अलि फरक भए पनि मगर भाषाकै एक महत्वपूर्ण प्रकार हो।मगर समुदायको बसोबास सुदूरपश्चिम नेपालमा पनि पाइन्छ। हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिकाका गणेश काँडा र पिलेकाँडा क्षेत्रमा पनि मगरहरूको बस्ती रहेको छ। ती स्थानमा बसोबास गर्ने मगरहरूले आज पनि आफ्नो मातृभाषा प्रयोग गर्ने गरेका छन्।

मगर भाषा सरल, सजिलो र मिठो भाषा हो। मगर भाषाका धेरै शब्दहरू नेपाली भाषामा पनि प्रयोग भएका छन्। यसले मगर भाषाको महत्व र योगदानलाई अझ स्पष्ट बनाउँछ। त्यसैले मगर भाषा हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा भएकाले यसलाई माया गर्नु, प्रयोग गर्नु र संरक्षण गर्नु सबैको कर्तव्य हो।

केही मगर वाक्य र शब्दावलीहरू

(क) तपाईं को नाम के हो? = नाकुङ म्यार्मिन ह्याले?

(ख)मेरो नाम स्यानु पाईजा हो = ङौ म्यार्मिन स्यानु पाईजा आले।

(ग) तपाइको घर कहाँ छ? = नाकुङ इम कुला ले?

(घ) मेरो घर पिलेकाँडामा छ। = ङौ इम पिलेकाँडायाङ ले।

(ङ) आज राती सपनामा हजुर लाई देखे। = छिनी नाबिक माङ्नामाङ नकोकी डाङआ।

(च) हजुर / तपाईं भात खानेकी नखाने? = नाको छो (ज्यात)ज्याले कि माज्याले?

होइङ-जाउ

जेइङ-खाउ

लोइङ-किनुङ

सोइङ-उठौ

गइङ-पिउ

खेरिङ्ग-कुदौ

मिसिङ-सुतुङ

गेसिङ-खेलौ

जातिङ-गरौ

पहिङ-सिकौ

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. मगर भाषा कसले बोल्ने भाषा हो?

ख. मगर भाषाका मुख्य तीन प्रकार के-के हुन्?

ग. मगर ढुट भाषा कुन-कुन जिल्लामा बोलिन्छ?

घ. मगर खाम (पाङ) भाषालाई अर्को के नामले चिनिन्छ?

ङ. के.आई. सिंह गाउँपालिकाका कुन-कुन स्थानमा मगरहरूको बस्ती पाइन्छ?

सृजनात्मक कार्य

आफ्नो समुदायमा बोलिने भाषाका केही ठेट मौलिक शब्दहरू सङ्कलन गर्नुहोस्। ती शब्दहरूको अर्थ पनि लेख्नुहोस् र कक्षामा आएर आफ्ना साथीहरूसँग प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

हामीले आफ्नो मौलिक भाषा जोगाइराख्न केकस्ता काम गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा आफ्नो घरका अभिभावक वा समुदायका व्यक्तिहरूसँग सोधपुछ गर्नुहोस्। उनीहरूले दिएको सुझावका आधारमा ५/ ६ बुँदामा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ- २
नौमती बाजा

सुदूरपश्चिम प्रदेशका अन्य स्थानजस्तै हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिकामा पनि नौमती बाजा बजाउने चलन छ। यहाँका स्थानीय समुदायले शुभकार्य र सांस्कृतिक उत्सवहरूमा नौमती बाजा बजाएर आफ्नो मौलिक परम्परालाई निरन्तरता दिँदै आएका छन्। पञ्चेबाजाका रूपमा बुझिने बाजाहरूको विस्तृत समूहलाई नै नौमती बाजा भनिन्छ। यो बाजा विशेष गरी विवाह, व्रतबन्ध, पास्नी जस्ता शुभ कार्यहरूमा प्रयोग गरिन्छ। नौमती बाजा समूहमा जम्मा नौ वटा बाजा समावेश हुन्छन्।

नौमती बाजा भित्र दुई वटा दमाहा, दुई वटा सहनाई, एक ढोलक, एक ट्याम्को, एक झ्याली, एक नरसिङ्गा र एक कर्नाल पर्दछन्। यी सबै बाजाहरूलाई ताल मिलाएर एकै पटक बजाउँदा यसलाई नौमती बाजा भनिन्छ। हाम्रो संस्कृतिअनुसार शुभकार्य गर्दा साइतमा मङ्गलधुन बजाएर शुभ बनाउने चलन रहेको छ। मङ्गलधुन बजाउनका लागि पञ्चेबाजा प्रचलित छ भने उत्सव र विशेष अवसरमा बजाइने बाजाका रूपमा नौमती बाजा लोकप्रिय छ।

नौमती बाजाको प्रमुख आकर्षण सहनाई हो। सहनाई जोडीमा हुन्छ र दुवै एउटै बनावटका हुन्छन्। यस बाजालाई फुकेर बजाइन्छ र यसमा रहेका आठ वटा प्वालहरूमा औंलाको चाल चलाउँदै मधुर धुन निकालिन्छ। त्यसैगरी, ढोलक एकातिर हातले र अर्कोतिर

सानो लट्ठीले ठोकेर बजाइन्छ। तामा र छालाबाट बनेको दमाहा नौमती बाजा मध्ये सबैभन्दा ठूलो बाजा हो। दमाहाकै आकारको तर त्यसभन्दा सानो बाजालाई ट्याम्को भनिन्छ, जसलाई कम्मरमा बाँधेर बजाइन्छ।

त्यस्तै, काँसबाट बनेको थालजस्तो आकारको बाजा झ्याली हो, जसलाई एकआपसमा जुधाएर बजाइन्छ। नरसिङ्गा तामाबाट बनेको बाजा हो, जसलाई टाउको माथि सिङजस्तो ठाडो पारेर बजाइन्छ। नौमती बाजा मध्ये सबैभन्दा बजाउन कठिन बाजा भने कर्नाल हो। तामाबाटै बनेको कर्नाल नरसिङ्गा भन्दा सोझो र अलि ठूलो आकारको हुन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. नौमती बाजा कति वटा बाजाको समूह हो?

ख. नौमती बाजामा समावेश भएका कुनै दुई बाजाको नाम लेख्नुहोस्।

ग. नेपाली संस्कृतिअनुसार नौमती बाजा प्रायः कुनकुन अवसरमा बजाइन्छ?

घ. तपाईंको समुदायमा बजाइने कुनै एक बाजाको नाम र प्रयोग लेख्नुहोस्।

ङ.स्थानीय बाजाको संरक्षण किन आवश्यक छ?

सृजनशील कार्य

क. नौमती बाजा मध्ये कुनै एउटा बाजाको चित्र बनाउनुहोस् र चित्रको तल त्यस बाजाको नाम तथा प्रयोग लेख्नुहोस्।

ख. आफ्नो विद्यालय वा समुदायमा उपलब्ध कुनै एक स्थानीय बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् र त्यो बाजा कसरी बजाइन्छ भन्ने कुरा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

हाम्रो समुदायमा लोप हुने अवस्थामा रहेका स्थानीय बाजाहरू केके हुन् भन्ने खोजी गर्नुहोस्। ती बाजा किन लोप हुँदैछन् भन्ने कारणहरू पत्ता लगाउनुहोस् र तिनको संरक्षणका लागि केकस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा आफ्ना अभिभावक, शिक्षक तथा समुदायका अन्य व्यक्तिहरूसँग छलफल गरी निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

पाठ- ३

वायलको दुत्या

केे.आई. सिंह गाउँपालिकामा 'वायलको दुत्या' एक अत्यन्तै प्रख्यात मेलाका रूपमा मानिन्छ। वायलको दुत्या कसरी मनाइन्छ भन्ने विषयमा वायल धामी गाउँ निवासी आरती धामीले कक्षामा सुनाउनुभएको वृत्तान्तलाई अब ध्यानपूर्वक पढौँ है त ।

वायलको दुत्या तिहारको शुभ अवसरमा लाग्ने एक महत्वपूर्ण मेला हो। तिहारको अघिल्लो रात साँझदेखि रतेउडीको सुरुवात हुन्छ। रात परेपछि देउडे तथा रमितेहरू जम्मा हुन्छन् र देउडा खेल खेलिन्छ । देउडा खेलमा आधा पुरुष पक्ष र आधा महिला पक्ष बनाई गीत हालिन्छ। रातभर सवाल जवाफ सहित देउडा खेलिन्छ। उज्यालो नहुन्जेलसम्म यसरी देउडा खेल निरन्तर चलिरहन्छ। बिहान उज्यालो भएपछि देउडा छुट्टिन्छ। त्यसपछि रमितेहरूले राँगो फुकाएर खेततिर भगाउँछन्। केही मानिसहरू राँगाको पछाडि दौडिन्छन् भने केहीले सिट्टी बजाउँछन्। त्यसपछि कटुवालहरूले राँगालाई पुनः लडो समातेर पहिलेकै स्थानमा बाँध्छन् र सबै जना आआफ्नो घर फर्किन्छन्।

दिउँसो दिदीबहिनीहरूको हातबाट तिहारको टीका लगाइसकेपछि रमितेहरू पुनः जम्मा हुन्छन्। केही समयपछि बाजागाजासहित

चौलो सुरु हुन्छ। केटाकेटीहरूले किनमणाको तरबार बनाएर चौलो खेल्छन् भने युवा र अधबैँसेहरूले तरबार, खुकुरीजस्ता हतियार समातेर चौलो खेल्छन्। सबै जना बाजा बजाउँदै, रमाउँदै चौलो खेलको आनन्द लिन्छन्।

अनि झण्डा सहित स्थानीय धामीगाउँ बाट देउरो आउने परम्परा छ। दुवै पक्षका झाँक्रीहरू काम्दै, रमितेहरू सिट्टी बजाउँदै र हातमा रहेका लाठीहरू एकआपसमा ठोक्काउँदै देउरो मिसाउँछन्। यस दृश्यले वातावरण झनै मनमोहक बन्छ। त्यसपछि चौलो बिस्तारै माथि डाँडामा रहेको दुर्गा मन्दिरतर्फ अघि बढ्छ। सँगै राँगो पनि लगिन्छ। दुईचार जनाले राँगाको डोरी समात्छन् र सयौँ मानिसहरूको भीड राँगाको पछिपछि लाग्छ। पञ्चेबाजासहित जात्रा अगाडि बढ्छ र राँगोलाई मन्दिरमा लगिन्छ। हजारौँ स्थानीय दर्शकहरू डाँडाका वरिपरिबाट यो तमासा हेर्छन्। युवायुवतीहरू राँगाको पछिपछि कुद्दै रमाइलो गर्छन्।

साँझ तिर दुर्गा मन्दिरबाट राँगो मच्चाइन्छ। युवाहरू राँगाको पछाडि दौडिन्छन् र राँगोलाई कुटीकुटी लखेटिन्छ। अन्त्यमा राँगालाई तरबारले काटिन्छ र राँगो ढल्छ। त्यसपछि टाढाबाट आएका रमितेहरू घर फर्किन थाल्छन्। नजिकका रमितेहरू दुर्गा मन्दिरको प्राङ्गणमा जम्मा भई केही समय देउडा खेल्छन्। देउडा समाप्त भएपछि सबै जना आ-आफ्नो घर फर्कन्छन्। यसरी वायलको दुत्या, अर्थात् तिहार मेला सम्पन्न हुन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वायलको दुत्या कुन गाउँपालिकामा प्रख्यात मेला हो?

ख) वायलको दुत्या कुन पर्वको अवसरमा लाग्छ?

ग) दुर्गा मन्दिरमा वायलको दुत्या कसरी समापन गरिन्छ?

घ) देउडा खेललाई सांस्कृतिक पहिचानको प्रतीक किन मानिन्छ?

ङ) वायलको दुत्या परम्परालाई भविष्यमा जोगाउन के गर्न सकिन्छ?

तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् ।

रमिते

चौलो

देउरो

कटुवाल

मच्चाउनु

सृजनात्मक कार्य

तपाईंले पनि कुनै मेला हेर्नु भएको होला। त्यो मेलामा तपाईंले देखेका र भोगेका अनुभवहरूलाई सङ्क्षेपमा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्ना अभिभावकसँग छलफल गरी आफ्नो स्थानमा लाग्ने मेला वा जात्राबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। सो जानकारीका आधारमा छोटो रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ४

हाम्रो डोटेली काजबार : उत्तरायणी

के.आई. सिंह गाउँपालिकामा माघ ३ गते उत्तरायणी पर्व निकै धुमधामका साथ मनाइन्छ । डोटी जिल्लाको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक पहिचान बोकेको यस गाउँपालिकामा यो दिनलाई एउटा ठुलो उत्सवको रूपमा लिने गरिन्छ । विशेषगरी कामको बोझबाट केही समयका लागि टाढा रहन र सामाजिक सद्भाव बढाउन यहाँका स्थानीयहरूले यस पर्वलाई परम्परागत शैलीमा मनाउने गर्छन् । यसै अवसरमा यहाँ 'कन्क्यौल' बनाउने निकै पुरानो र रमाइलो प्रचलन छ, जसलाई हामी एक प्रकारको वनभोजको रूपमा पनि बुझ्न सक्छौँ ।

वर्षभरि खेतीपाती र घरको काममा थकित भएका दिदीबहिनीहरू यस दिन गाउँ नजिकैको खाली जमिन वा जङ्गलको किनारमा जम्मा हुन्छन् । उनीहरूले घरबाटै चामल, दाल, नुन, तेल, मसला र मासको मस्यौरा जस्ता सामग्रीहरू बोकेर ल्याउँछन् र घमाइलो ठाउँमा बसेर डुप्का, बटुक र हरियो साग जस्ता स्वादिला स्थानीय परिकारहरू पकाउँछन् । पकाएको डुप्काभित्र पैसा लुकाएर भाग्य परीक्षण गर्ने खेल यहाँ निकै चर्चित छ । जसको भागमा त्यो पैसा पर्छ, उसलाई भविष्यमा धेरै धन कमाउने भाग्यमानी व्यक्तिको रूपमा मान्ने गरिन्छ । यसरी सँगै बसेर खाना खाँदा र रमाइलो गर्दा दिदीबहिनीबीचको सम्बन्ध अझ राम्रो र बलियो बन्दछ ।

यो दिन विशेष गरी महिलाहरूले कुनै पनि कामकाज गर्न नहुने र रूखबिरुवा पनि काट्न नहुने धार्मिक मान्यता पनि छ । यदि यस दिन रूख काटियो भने त्यसको जरा सुक्छ र प्रकृतिलाई हानी पुग्छ भन्ने जनविश्वास रहिआएको छ ।

कामकाजबाट फुर्सद पाएका स्थानीयहरू दिउँसोतिर हुड्केली नाचको आयोजना समेत गर्छन्, जहाँ हुड्केले गाउने गीत र नाच्ने नाचले सबैलाई मन्त्रमुग्ध बनाउँछ । यसै समयमा यहाँका बालबालिका र युवतीहरू मिलेर 'पुतली बिहे' को आयोजना पनि गर्छन् । यो वास्तविक बिहे नभई हाम्रो समाजको वैवाहिक संस्कारलाई बुझाउने एउटा नमुना खेल हो । युवतीहरूले घरघरबाट चामल र पैसा सङ्कलन गरी साथीहरू मध्येबाटै दुलाहा र दुलही छनोट गर्छन् । बाजागाजाका साथ दुलाहालाई हिँडाएर र दुलहीलाई डोलीमा चढाएर ठ्याक्कै सक्कली बिहेको जस्तै विधि पु¥याएर यो उत्सव मनाइन्छ । अन्त्यमा दही-साग खाने र नाचगान गर्ने कार्यक्रमले गाउँको वातावरण नै उत्सवमय बन्छ । यसरी उत्तरायणी र पुतली बिहेले हाम्रो गाउँपालिकाको मौलिकता र यहाँको सामाजिक एकतालाई झल्काउने काम गर्छन् ।

क्रियाकलाप

अभ्यास

क) तपाईंको पालिकामा मनाइने कुनै पाँच वटा चाडपर्वका नाम लेख्नुहोस्।

ख) चाडपर्वहरूले समाजमा कस्ताकस्ता सामाजिक फाइदाहरू ल्याउँछन्? लेख्नुहोस्।

ग) तपाईंको गाउँमा उत्तरायणी पर्व कसरी मनाइन्छ? छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्।

घ) उत्तरायणीको दिन रूख नकाट्नु पर्ने धार्मिक मान्यता किन रहेको छ? स्पष्ट गर्नुहोस्।

ङ) 'पुतली बिहे' किन आयोजना गरिन्छ? यसको उद्देश्य लेख्नुहोस्

सृजनात्मक कार्य

के तपाईं उत्तरायणी पर्वको अवसरमा कन्क्यौल खान सहभागी हुनु भएको छ? यदि हुनु भएको छ भने, कन्क्यौल खान जाँदा तपाईंले गर्नुभएको कामहरू र त्यहाँ भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूको बारेमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा मनाइने कुनै एक स्थानीय पर्व छान्नुहोस्। सो पर्व कहिले मनाइन्छ, त्यहाँ केके क्रियाकलापहरू गरिन्छन् र केकस्ता परिकारहरू पकाइन्छन् भनेर घरमा आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर टिप्नुहोस्। सङ्कलित जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र पर्वको सामाजिक तथा सांस्कृतिक महत्व पनि छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्।

एकाइ -३

स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ- १ हाम्रा स्थानीय पेशा र व्यवसाय

पाठ-२ पशुपालन

पाठ-३ हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू

पाठ-४ हाम्रा स्थानीय आय आर्जनका स्रोतहरू

पाठ-५ खेतीपाती

पाठ- १

हाम्रा स्थानीय पेशा र व्यवसाय

आफ्नो गाउँठाउँका उपलब्ध स्रोत, साधन तथा सीपको प्रयोग गरी जीवन निर्वाह वा आयआर्जनका लागि गरिने कामलाई स्थानीय पेशा तथा व्यवसाय भनिन्छ। यस्ता पेशा तथा व्यवसायहरू स्थानीय आवश्यकता र सम्भावनामा आधारित हुन्छन्, जसलाई कम पूँजीमै सुरु गर्न सकिन्छ। यसले परिवार तथा समुदायलाई आत्मनिर्भर बनाउने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।स्थानीय पेशा तथा व्यवसायले व्यक्तिलाई स्वरोजगार बनाउनुका साथै गरिबी निवारणमा समेत सहयोग पुर्‍याउँछ। त्यसैले नागरिकहरूको जीवन निर्वाहको दिगो आधार निर्माण गर्न स्थानीय स्तरमै विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक छ।

नगदेबाली

नगदेबाली भन्नाले बजारमा बिक्री गरी आम्दानी गर्ने उद्देश्यले खेती गरिने बालीलाई बुझिन्छ। हाम्रो गाउँटोलमा पनि यस्ता धेरै प्रकारका नगदेबालीहरू उत्पादन हुन्छन्, जसले किसानहरूको आम्दानी बढाउन मद्दत गर्दछ।

नगदेबाली अन्तर्गत हाम्रो ठाउँमा अदुवा, आलु, उखु, फलफूल, बेसार आदि बालीहरू उत्पादन गरिन्छन्। यस्ता बालीहरूले किसानहरूको जीवनस्तर उकास्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यी बाली बिक्रीबाट प्राप्त भएको पैसाले घरखर्च चलाउन, बालबालिकालाई पढाउन तथा आवश्यक सामग्री किन्न सहज हुन्छ।

हाम्रो ठाउँमा उत्पादन भएका नगदेबालीहरू नजिकैको बजारमा लगेर बेचिन्छन्। कहिलेकाहीँ उत्पादन बढी भएमा ती बालीहरू दिपायल, धनगढी जस्ता टाढाका बजारमा पनि लगेर बिक्री गरिन्छ। सफा, ताजा र राम्रो गुणस्तरका बालीको

बजारमा सधैँ राम्रो मूल्य पाइन्छ। त्यसैले बालीको राम्रो स्याहारसम्भार गरी खेती गर्नुपर्छ।
नगदेबाली लाई कीरा र रोगबाट जोगाउन आवश्यक छ। यसका लागि समयमै मल र पानी दिनुपर्छ। साथै आधुनिक प्रविधि र राम्रो गुणस्तरको बीउ प्रयोग गरी खेती गरेमा उत्पादन अझ बढाउन सकिन्छ।

मौरीपालन

मौरीपालन भन्नाले मह तथा अन्य उत्पादनहरू (जस्तै मैन, पराग आदी प्राप्त गर्ने उद्देश्यले मौरीहरूको हेरचाह र पालनपोषण गर्ने कार्यलाई बुझिन्छ। जसरी हामी गाई, भैँसी वा बाख्रा पालेर दूध र मासु प्राप्त गर्छौं, त्यसरी नै मौरी पालन गरेर मह प्राप्त गर्न सकिन्छ।
मौरीहरूलाई विशेष प्रकारका काठका बाकस (घार) मा राखी नियमित रूपमा हेरचाह गरिन्छ। हाम्रो गाउँघर तिर कतिपय मानिसहरूले परम्परागत रूपमा रुखका खोक्रा वा माटोका भाँडामा पनि मौरी पालन गर्ने गरेका छन्।
के.आई. सिंह गाउँपालिका मौरीपालनका लागि निकै सम्भावनायुक्त क्षेत्र हो। यहाँका कतिपय किसानहरूले विशेषगरी डुम्राकोट, लोली लगायतका क्षेत्रहरूमा यो पेशा अवलम्बन गर्दै आएका छन्।
मौरीहरू मुख्य रूपमा तीन प्रकारका हुन्छन्।
रानी मौरी: यो घारको मुख्य मौरी हो। यसले अण्डा पार्ने काम गर्छ। एउटा घारमा सामान्यतया एउटी मात्र रानी मौरी हुन्छ।
कर्मी मौरी: यी मौरीहरू धेरै सङ्ख्यामा हुन्छन्। यिनीहरूले फूलबाट रस सङ्कलन गर्ने, मह बनाउने तथा घार सफा राख्ने काम गर्छन्।
भाले मौरी: यिनीहरूको मुख्य काम रानी मौरीसँग सन्तान उत्पादन गर्नु हो। यिनीहरूले मह बनाउने वा रस सङ्कलन गर्ने काम गर्दैनन्।
मौरीपालन मह, मैन, पराग प्राप्त गर्न, परागसेचन सहयोग पुर्‍याउन तथा आम्दानीको स्रोतका रूपमा गरिन्छ। मौरीपालनका लागि उपयुक्त घार, फूल फुल्ने वातावरण, आवश्यक सुरक्षा सामग्री आदि आवश्यक पर्दछ। मौरीबाट उत्पादन भएको मह स्थानीय बजारमा मात्र होइन, बाहिरी बजारमा पनि बिक्री गर्न सकिन्छ।

माटोका भाँडा बनाउने कुम्हाल कला

माटोका भाँडा बनाउने कुम्हाल कला नेपालका सबैभन्दा पुराना र मौलिक हस्तकला मध्ये एक हो। यो कला केवल घरायसी प्रयोगका लागि मात्र नभई धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यहरूमा पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण मानिन्छ। माटोबाट विभिन्न प्रकारका भाँडाकुँडा बनाउन सकिन्छ, जस्तै गाग्री, खुत्रुके, गमला, हाँडी आदि। भाँडा बनाउनका लागि उपयुक्त माटो, पानी, भाँडालाई आकार दिने विभिन्न औजार, तथा भाँडा सुकाउने र पकाउने भट्टी आवश्यक पर्दछन्।

माटोका भाँडाहरू हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छन्। पानी राख्न गाग्री, पूजा गर्न पाला, खाना पकाउन वा खाजा भुट्न हाँडी, सजावटका लागि गमला तथा पैसा बचत गर्न खुत्रुके प्रयोग गरिन्छ। के.आई. सिंह गाउँपालिकामा परम्परागत रूपमा प्रचलनमा रहेको यो पेशा हालका दिनहरूमा त्यति सक्रिय रूपमा देखिँदैन। तर यस पेशालाई स्थानीय पेशाका रूपमा नयाँ प्रविधिको प्रयोग गरी व्यवसायिकरण गर्न सकिएमा यसबाट स्थानीयहरूले राम्रो आम्दानी गर्न सक्छन्।

स्थानीय स्तरमा माटोका भाँडाकुँडा उत्पादन गर्दा मानिसहरूका लागि रोजगारीका अवसर सिर्जना हुन्छन्। साथै स्थानीय रूपमा उत्पादन गरिएका भाँडाकुँडाहरू आफ्नै गाउँठाउँ वा अन्य क्षेत्रहरूमा समेत व्यापार गरी आम्दानी गर्न सकिन्छ।

सुनार (गहना निर्माण)

गहना निर्माण एक प्राचीन र सृजनात्मक कला हो। यो पेशा महँगो, आकर्षक तथा परम्परागत हस्तकला उद्योगका रूपमा परिचित छ। गहना केवल

सजावटका लागि मात्र नभई सम्पत्ति र संस्कृतिको अभिन्न अङ्गका रूपमा पनि मानिन्छ। गहना निर्माणका लागि मुख्य रूपमा सुन आवश्यक पर्छ। साथै चाँदीबाट पनि विभिन्न गहना तथा सामग्री निर्माण गर्न सकिन्छ। सुनबाट नौगेडी, तिलहरी, जन्तर, चन्द्रहार, शिरबन्दी, बुलाकी आदि विभिन्न प्रकारका गहनाहरू बनाइन्छन्। सुनारले सुनलाई विभिन्न आकार र बुट्टा दिई आकर्षक गहना निर्माण गर्छ। स्थानीय स्तरमा उत्पादन गरिएका यस्ता गहनाहरू आफ्नै गाउँठाउँमा मात्र नभई अन्य क्षेत्रमा पनि व्यापार तथा बिक्री गर्न सकिन्छ। यो पेशाले व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर बनाउनुका साथै रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्दछ। के.आई. सिंह गाउँपालिकामा हालका दिनहरूमा केही मानिसहरूले व्यावसायिक रूपमा यो पेशा अँगालेका छन् र त्यसबाट राम्रो आम्दानी पनि गरिरहेका छन्। यदि यस पेशालाई अझ व्यवस्थित र व्यावसायिक रूपमा विस्तार गर्न सकिएमा थप व्यक्तिहरूका लागि पनि यो राम्रो आम्दानीको स्रोत बन्न सक्छ।

अभ्यास

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

क) नगदे वालीलाई कीरा र __________ बचाउनु पर्छ।

ख) एउटा घारमा __________ मात्र रानी मौरी हुन्छ।

ग) माटोका भाडा धार्मिक र __________ कार्यमा प्रयोग गरिन्छ।

घ) भाले मौरीको मुख्य काम __________ गर्नु हो।

ङ) हाम्रा गाउँठाउँमा उत्पादन गरिएको बालीलाई __________ ठाउँमा बिक्री गर्न सकिन्छ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) पेशा तथा व्यवसाय भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

ख) माटोबाट बन्ने सामग्रीहरूको नाम लेखी तीमध्ये कुनै एक सामग्रीको उपयोगिता उल्लेख गर्नुहोस्।

ग) मौरीपालन भनेको के हो? मौरीपालन कसरी गरिन्छ?

घ) तपाईंको समुदायमा उत्पादन गरिने कुनै पाँचवटा नगदे बालीहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

ङ) मौरीपालनका कुनै चारवटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

समूह कार्य

साथीसँग मिलेर तपाईंको समुदायमा मानिसहरूले कुनकुन पेशा तथा व्यवसाय अँगालेका छन् भन्ने विषयमा खोजीनीति गर्नुहोस् र प्राप्त जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंलाई मनपर्ने कुनै एक माटाको भाँडाकुँडा तयार गर्नुहोस्। उक्त भाँडाकुँडा कसरी बनाइयो, त्यसको प्रयोग र महत्व के हो भन्ने विषयमा छोटो विवरण तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन तथा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

जस्तैः गाग्री, हाँडी, गमला, खुत्रुके आदी

पाठ-२

पशुपालन

के.आई. सिंह गाउँपालिका ३, मा रहेको हरि दाइको पशुपालन फार्म। बिहानको समय। गाईगोठ सफा गर्दै गरेका हरि दाइको फार्ममा उत्सुकतापूर्वक रिमा आइपुग्छिन्।

रीमा: नमस्ते हरि दाइ । पशुपालन बारे मलाई केही कुरा सिक्न मन लागेको थियो। त्यसैले म आज तपाईँको फार्म हेर्न आएकी हुँ।

हरि दाइ: नमस्ते रिमा! ल, स्वागत छ नि। आयौ राम्रो कुरा । केके जान्न मन छ ल सोध?

रीमा: सबैभन्दा पहिले त पशुपालन भनेको के हो त्यै जान्न मन लाग्यो ।

हरि दाइ: राम्रो प्रश्न। पशुपालन भनेको गाई, भैँसी, बाख्रा, भेडा, कुखुरा, सुँगुर जस्ता पशुपन्छीलाई उचित हेरचाह, सन्तुलित खानापानी र स्वास्थ्य सेवा दिएर पालनपोषण गर्ने काम हो। यसबाट दूध, मासु, अण्डा, गोबर जस्ता उपयोगी उत्पादन प्राप्त हुन्छन्।

रीमा: ओहो! अनि तपाईँले यहाँ कुनकुन पशु पाल्नुभएको छ त?

हरि दाइ: म यहाँ गाई, बाख्रा र कुखुरा पाल्छु। गाईबाट दूध, बाख्राबाट मासु र कुखुराबाट मासु र अण्डा दुवै पाइन्छ।

रीमा: यति धेरै पशु पाल्न गाह्रो हुँदैन? उनीहरूको राम्रो व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ?

हरि दाइ: गाह्रो त हुन्छ, तर मेहेनत गर्नु पर्छ । किनकी सजिलै त यो संसारमा के नै पाइन्छ र रिमा । म बिहानबेलुका नियमित खाना र सफा पानी दिन्छु, गोठ

खोर सफा राख्छु, धेरै चिसो वा गर्मी हुन नदिने व्यवस्था गर्छु। बिरामी भए तुरुन्तै पशु चिकित्सक बोलाउँछु र पोसिलो दाना तथा भिटामिन पनि दिन्छु।

रीमा: पशुपालनले के कस्तो फाइदा हुन्छन, दाइ?

हरि दाइ: यसको फाइदा त धेरै छन् रिमा। पशुपालनबाट दूध, दही, घ्यू जस्ता पोषिला खानेकुरा पाइन्छन्, परिवारको आम्दानी बढ्छ, रोजगारी सिर्जना हुन्छ, गोबरबाट मल बनाएर खेतीपातीमा राम्रो उत्पादन हुन्छ र समग्रमा स्थानीय अर्थतन्त्र बलियो बन्छ।

रीमा: अहिलेका युवाहरू पशुपालनतर्फ आकर्षित छन् कि छैनन्?

हरि दाइ: केही छन्, केही छैनन्। तर यदि आधुनिक प्रविधि, तालिम र राम्रो बजारको व्यवस्था भयो भने धेरै युवाले पशुपालनलाई सम्मानजनक र दिगो व्यवसायका रूपमा अपनाउन सक्छन्।

रीमा: अन्तिम प्रश्न दाइ पशुपालन लाई व्यावसायिक रुपमा सफल बनाउन सबैभन्दा मुख्य कुरा के हो?

हरि दाइ: मुस्कुराउँदै नियमित हेरचाह, राम्रो खाना, सफा वातावरण, समयमै स्वास्थ्य सेवा र सबैभन्दा ठूलो कुरा पशुप्रतिको माया। यही नै सफलताको सूत्र हो।

रीमा: धन्यवाद आदरणीय हरि दाइ आज म धेरै नयाँ कुरा सिक्न पाएँ।

हरि दाइ: स्वागत छ रिमा।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पशुपालन भनेको के हो?

ख) हरि दाइले आफ्नो फार्ममा कुनकुन पशु पाल्नुहुन्छ?

ग) पशुहरूको राम्रो व्यवस्थापनका लागि हरि दाइले केके काम गर्नुहुन् छ?

घ) पशुपालनले व्यक्तिको आर्थिक अवस्थामा कस्तो फाइदा पु¥याउँछ?

ङ) हाम्रो के.आइ. सिंह गाउँपालिकामा कुन कुन पशुपालनको सम्भावना बढि देखिन्छ?

तलको तालिकामा पशु र तिनबाट पाइने उत्पादनका नामहरू लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	पशुको नाम	प्राप्त हुने उत्पादन

समूह कार्य

आजकल हाम्रो समाजमा धेरै मानिसहरू पशुपालन भन्दा अन्य पेसाव्यवसायप्रति बढी आकर्षित भएको देखिन्छ। यसका कारणहरू केके हुन सक्छन्? पशुपालनलाई व्यवसायिक, आधुनिक र आकर्षक बनाउन केके उपाय अपनाउन सकिन्छ? यी विषयमा शिक्षकको मार्गदर्शनमा साथीहरूसँग समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्षलाई बुँदागत रूपमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईँको घरछिमेकमा सञ्चालनमा रहेको कुनै एक फार्म जस्तैः पशुपालन, तरकारी, कुखुरा आदी मा भ्रमण गर्नुहोस्। फार्म सञ्चालकसँग कुराकानी गरी फार्म सञ्चालन गर्दा हुने मुख्य फाइदाहरू र देखिएका समस्याहरू बारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। सङ्कलित जानकारीलाई तल दिइएको तालिकामा स्पष्ट रूपमा भरी शिक्षकलाई बुझाउनुहोस् वा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदाहरू	समस्याहरू

पाठ-३

हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू

स्थानीय प्रविधि भन्नाले कुनै स्थान, समुदाय वा क्षेत्रमा उपलब्ध स्थानीय सामग्री, परम्परागत सीप, अनुभव तथा संस्कृतिको आधारमा समयक्रमसँगै विकसित भएका प्रविधिहरूलाई जनाउँछ। यस्ता प्रविधिहरूले दैनिक जीवनमा देखिने समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग पुर्‍याउँछन्। स्थानीय प्रविधि प्रयोग गर्न आधुनिक मेसिन वा ठूलो पुँजी आवश्यक पर्दैन। यी प्रविधिहरू सरल, सस्तो, वातावरणमैत्री र स्थानीय रूपमा सजिलै सञ्चालन गर्न सकिने खालका हुन्छन्। साथै, स्थानीय प्रविधिमा सामुदायिक सहभागिता र परम्परागत ज्ञानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिकामा पनि विभिन्न किसिमका स्थानीय प्रविधिहरू प्रयोगमा रहेका छन्। जस्तैः ढिकी, जाँतो, हलो, कुटो कोदालो, कुलो पँधेरो, कोल, चर्खा, चुक पेल्ने कोल, घट्ट आदि। यी प्रविधिहरूले लामो समयदेखि हाम्रो दैनिक जीवन र कृषि कार्यलाई सहज बनाउँदै आएका छन्। तर पछिल्लो समय आधुनिक प्रविधिको तीव्र विकाससँगै यस्ता स्थानीय प्रविधिहरू क्रमशः ओझेलमा पर्दै गइरहेका छन्। पहिले प्रत्येक घरमा जाँतो, ओखल र ढिकी हुनु सामान्य कुरा थियो। मानिसहरूले यिनै प्रविधिको प्रयोग गरी अर्गानिक खाद्यान्नको कुटानीपिसानी गर्ने गर्थे। खेतबारीमा पानी पुर्‍याउन कुलो र पनालाहरू आज पनि प्रयोगमा छन्, तर पँधेरो र तालाहरू जीर्ण बन्दै बन्द हुने अवस्थामा पुगेका देखिन्छन्। त्यसैगरी, कोल, घट्ट र चर्खा जस्ता परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरू

अहिले निकै विरलै देख्न पाइन्छन्। यसकारण, हाम्रा यस्ता उपयोगी स्थानीय प्रविधिहरूको पहिचान, संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्नु आजको आवश्यकता बनेको छ। अब हामी हाम्रा केही प्रमुख स्थानीय प्रविधिहरूको बारेमा अध्ययन गरौँ।

कुलो सिँचाइ प्रणाली

हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिकामा अधिकांश बासिन्दा कृषि पेशामा निर्भर छन्। यहाँको भू-आकृति भिरालो, पहाडी तथा खोल्सा-नालाले भरिएको भएकाले सिँचाइका लागि परम्परागत तथा स्थानीय प्रविधिको विशेष महत्व रहेको छ। यस्ता प्रविधिहरूमध्ये कुलो सिँचाइ प्रणाली के.आई. सिंह गाउँपालिकामा प्राचीन कालदेखि प्रयोग हुँदै आएको प्रभावकारी स्थानीय प्रविधि हो। कुलो भन्नाले खोला, खोल्सा, मूल वा झरनाबाट पानीलाई खेतबारीसम्म पुर्‍याउन बनाइने सानो नहरलाई जनाउँछ। यस गाउँपालिकाका विभिन्न वडाहरूमा स्थानीय रूपमा उपलब्ध ढुंगा, माटो र काठको प्रयोग गरी कुलो निर्माण गरिएको पाइन्छ। पहाडी भिरालो जमिनको बनोट अनुसार कुलो मिलाएर बनाइने भएकाले पानी प्राकृतिक रूपमा बग्दै खेतसम्म सहजै पुग्छ।

के.आई. सिंह गाउँपालिकामा कुलो सिँचाइ प्रविधि प्रायः सामुदायिक श्रम र सहकार्यमा सञ्चालन गरिन्छ। कुलो खन्ने, मर्मत गर्ने तथा सरसफाइ गर्ने कार्यमा गाउँका किसानहरू मिलेर श्रमदान गर्ने परम्परा अझै पनि कायम छ। साथै, पानीको समान र न्यायोचित वितरणका लागि पालो प्रणाली अपनाइने गरिएको छ, जसले किसानहरूबीच हुने विवाद कम गर्न सहयोग पुर्‍याएको छ। कुलो सिँचाइ प्रविधिले यस क्षेत्रमा धान, मकै, कोदो, गहुँ तथा विभिन्न तरकारी बालीको उत्पादनमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्‍याएको छ। यो प्रविधि सस्तो, वातावरणमैत्री र दीगो भएकाले यहाँका किसानका लागि अत्यन्त उपयुक्त मानिन्छ। साथै, बिजुली वा आधुनिक

मेसिनको आवश्यकता नपर्ने भएकाले दुर्गम पहाडी क्षेत्रमा समेत यस प्रविधिको सहज रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

माटोको भाँडा बनाउने प्रविधि

माटोको भाँडा बनाउने प्रविधि हाम्रो समाजमा प्राचीन कालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक महत्वपूर्ण स्थानीय तथा परम्परागत प्रविधि हो। यो प्रविधि स्थानीय रूपमा पाइने माटो, पानी र परम्परागत सीपको प्रयोग गरेर भाँडाकुँडा निर्माण गर्ने प्रक्रियामा आधारित छ। यस प्रविधिबाट बनाइने भाँडाहरू वातावरणमैत्री, सस्तो र स्वास्थ्यका लागि सुरक्षित मानिन्छन्।

माटोको भाँडा बनाउन सबैभन्दा पहिले उपयुक्त माटो छनोट गरिन्छ। छनोट गरिएको माटोलाई ढुङ्गा, बालुवा र फोहोर छुट्याइ सफा गरिन्छ। त्यसपछि माटोमा आवश्यक मात्रामा पानी मिसाएर राम्रोसँग मथेर लचिलो बनाइन्छ। यसरी तयार गरिएको माटोलाई भाँडा बनाउन प्रयोग गरिन्छ। भाँडा बनाउँदा परम्परागत रूपमा चाक (घुम्ने पाङ्ग्रा) को प्रयोग गरिन्छ। चाकलाई खुट्टाले घुमाउँदै हातको सहायताले माटोलाई विभिन्न आकार दिइन्छ। यसरी घैँटो, गाग्री, थाल, कटौरा, हाँडी, मटका जस्ता भाँडाहरू बनाइन्छन्। केही ठाउँमा हातले थिचेर वा ढाँचामा हालेर पनि भाँडा बनाउने चलन रहेको छ।

आकार दिइसकेपछि भाँडालाई केही समय छायाँमा सुकाइन्छ। पूर्ण रूपमा सुकाए पछि ती भाँडाहरूलाई भट्टा (भाँडा पोल्ने ठाउँ) मा राखेर उच्च तापक्रममा पोलिन्छ। पोल्ने प्रक्रियाले भाँडालाई कडा, टिकाउ र प्रयोगयोग्य बनाउँछ। माटोको भाँडा बनाउने प्रविधिले स्थानीय रोजगारी सिर्जना गर्न, परम्परागत सीप संरक्षण गर्न र वातावरण संरक्षणमा योगदान पुर्‍याउँछ। आधुनिक प्लास्टिक र धातुका भाँडाहरूको

प्रयोग बढे पनि माटोका भाँडाहरूको महत्व आज पनि कायम छ। त्यसैले यस परम्परागत प्रविधिको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्नु आवश्यक छ।

जाँतो

जाँतो हाम्रो समाजमा प्राचीन कालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक महत्वपूर्ण स्थानीय तथा परम्परागत प्रविधि हो। यो मुख्यतः अन्न कुटानीपिसानी गर्न प्रयोग गरिन्छ। जाँतोको प्रयोग विशेषगरी ग्रामीण तथा पहाडी क्षेत्रमा व्यापक रूपमा गरिएको पाइन्छ।

जाँतो सामान्यतया दुई वटा गोलो ढुङ्गा बाट बनाइएको हुन्छ। तलको ढुङ्गा स्थिर हुन्छ भने माथिल्लो ढुङ्गा घुम्ने खालको हुन्छ। माथिल्लो ढुङ्गाको बीचमा प्वाल हुन्छ, जहाँबाट मकै, गहुँ, कोदो, फापर जस्ता अन्न हालिन्छ। घुम्ने ढुङ्गामा काठको डाँडी (हातो) जडान गरिएको हुन्छ, जसलाई समातेर हातले घुमाइन्छ।

जाँतो चलाउँदा अन्न बिस्तारै पिसिन्छ र पिठो तयार हुन्छ। यसरी पिसिएको पिठो स्वादिलो, पोषिलो र अर्गानिक मानिन्छ। जाँतो प्रविधि सस्तो, वातावरणमैत्री र बिजुली नचाहिने भएकाले स्थानीय आवश्यकताअनुसार उपयुक्त छ। यसले शारीरिक श्रमको उपयोग गर्नुका साथै परम्परागत सीप र संस्कृतिको संरक्षणमा पनि योगदान पुर्‍याउँछ। आधुनिक मिलको प्रयोग बढ्दै जाँदा जाँतोको प्रयोग घट्दो क्रममा रहे पनि यसको महत्व आज पनि कायम छ।

परम्परागत उपचार पद्धति

परम्परागत उपचार पद्धति भन्नाले आधुनिक अस्पताल वा औषधि विकास हुनुअघि हाम्रो समाजमा प्रचलित, पुस्तौँदेखि अभ्यास हुँदै आएका उपचारका तरिकाहरूलाई जनाउँछ। यी उपचार पद्धतिहरू स्थानीय ज्ञान, अनुभव, जडीबुटी, प्राकृतिक स्रोत र संस्कृतिमा आधारित हुन्छन्। विशेषगरी ग्रामीण तथा पहाडी क्षेत्रमा आज पनि परम्परागत उपचार पद्धति प्रयोगमा रहेको पाइन्छ। यस

पद्धतिमा विभिन्न जडीबुटी, वनस्पति, मसला र प्राकृतिक वस्तुको प्रयोग गरिन्छ। जस्तैः तुलसी, बेसार, अदुवा, लसुन, ज्वानो, अमला, हर्रो, बर्रो आदि। यी सामग्रीहरूबाट काढा, लेप, धूप, तेल वा औषधि तयार गरी रुघाखोकी, ज्वरो, पेट दुखाइ, घाउचोट जस्ता सामान्य रोगको उपचार गरिन्छ।

परम्परागत उपचार पद्धतिमा वैद्य, धामीझाँक्री जस्ता जानकार व्यक्तिहरूको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरूले आफ्ना अनुभव र ज्ञानका आधारमा रोग पहिचान गरी उपचार गर्ने गर्दछन्। यस पद्धतिमा शरीर मात्र होइन, मन र आत्माको सन्तुलनलाई पनि ध्यान दिइन्छ। यो उपचार पद्धति सस्तो, सजिलो र स्थानीय रूपमा उपलब्ध सामग्रीमा आधारित भएकाले आम मानिसका लागि पहुँच योग्य छ। साथै, यसले प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण र स्थानीय ज्ञानको निरन्तरतामा योगदान पुर्‍याउँछ। यद्यपि, गम्भीर रोगको उपचारमा भने आधुनिक स्वास्थ्य सेवासँग समन्वय गर्नु आवश्यक हुन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय प्रविधि भनेको के हो?

ख) के.आई. सिंह गाउँपालिकामा प्रयोग हुने कुनै चार स्थानीय प्रविधिहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ग) कुलो सिँचाइ प्रणाली किन पहाडी क्षेत्रमा उपयुक्त मानिन्छ?

घ) माटोको भाँडा बनाउने क्रममा चाक (घुम्ने पाङ्ग्रा) को के भूमिका हुन्छ?

ङ) परम्परागत उपचार पद्धतिमा प्रयोग हुने कुनै तीन जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

सृजनात्मक कार्य

तपाईँको गाउँघरमा हाल प्रयोगमा रहेको कुनै एक स्थानीय प्रविधि (जस्तैः जाँतो, ढिकी, कुलो, चाक, हलो आदी को चित्र बनाउनुहोस्। त्यसपछि उक्त प्रविधि केका लागि प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा ३-४ वाक्यमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

समूह कार्य

कक्षामा ४-५ जनाको समूह बनाउनुहोस्। समूहमा छलफल गरी तपाईँको गाउँघरमा प्रयोग हुने कुनै एक स्थानीय प्रविधि छनोट गर्नुहोस्। छनोट गरिएको प्रविधिका बारेमा तलका बुँदामा छलफल गरी छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

अ) उक्त स्थानीय प्रविधिको नाम

आ) यो केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

इ) यसका दुई फाइदा लेख्नुहोस्

तयार गरिएको जानकारी समूहका एक सदस्यले कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरूको संरक्षण तथा समयानुकूल परिमार्जन गरी प्रयोगमा ल्याउन स्थानीय तहले केकस्ता पहल गरिरहेको छ र आगामी दिनमा केके गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा अध्ययन गर्नुहोस्। यसका लागि आफ्नो नजिकैका स्थानीय जनप्रतिनिधि वडा अध्यक्ष, सदस्य आदी सँग भेटी सोधपुछ गर्नुहोस्। सोधपुछबाट प्राप्त जानकारीलाई बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। यस कार्यका लागि स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग भेटघाट र छलफल गर्न शिक्षकले आवश्यक सहयोग गर्नुहुनेछ।

पाठ-४

हाम्रा स्थानीय आय आर्जनका स्रोतहरू

यस पाठमा स्थानीय स्तरमा थोरै लगानीमा घरेलु प्रविधि र सीपको प्रयोग गरी कसरी आय आर्जन गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा चर्चा गरिएको छ । यसै सन्दर्भमा हाम्रो समुदायमा विद्यमान अचार बनाउने, सिलाइकटाइ तथा काष्ठकला (काठको काम) जस्ता मौलिक सीपहरू र तिनको व्यावसायिक सम्भावनाबारे जानकारी प्राप्त गर्नेछौँ, जसले स्थानीय रोजगारी र आर्थिक आत्मनिर्भरतामा टेवा पु¥याउन सक्छन् ।

डोरी बाट्ने

डोरी बाट्ने हाम्रो समाजमा प्राचीन कालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक महत्वपूर्ण स्थानीय तथा परम्परागत कार्य हो । डोरी बाट्नका लागि सिस्नु, अल्लो, कपास, जुट, सनपाट, नाइलन धागो वा पुराना बोरा चिरेर बनाइएका तन्तुहरू प्रयोग गरिन्छ । यी सामग्रीलाई पहिले सुकाएर, सफा गरी हातले वा सानो उपकरणको सहायताले आपसमा घुमाउँदै बाटिन्छ। यसरी बलियो र टिकाउ डोरी तयार हुन्छ । डोरीको प्रयोग पशु बाँध्न, घाँसदाउरा बाँध्न, भारी बोक्न, खेतीपाती र घरायसी काममा गरिन्छ । डोरी बाट्ने प्रविधि सस्तो, सजिलो र वातावरणमैत्री भएकाले स्थानीय स्तरमा निकै उपयोगी मानिन्छ । डोरी बाटेर स्थानीय बजारमा बिक्री गर्न सकिन्छ, जसबाट सानो आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ । यसले परम्परागत सीपको संरक्षण गर्नुका साथै आत्मनिर्भर बन्न सहयोग पुर्याउँछ ।

माछा मार्ने जाल बुन्ने

माछा मार्ने जाल हाम्रो समाजमा पुरानो समयदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक उपयोगी स्थानीय प्रविधि हो। यो प्रविधि नदी, खोल्सा, ताल र पोखरीमा माछा समात्न प्रयोग गरिन्छ। माछा मार्ने जाल डोरी, धागो वा नाइलनबाट बनाइन्छ। यी सामग्रीलाई आपसमा गाँठो पार्दै जालीको आकार दिइन्छ। जालको आकार र प्वालको साइज समात्न चाहिने माछाको प्रकार अनुसार बनाइन्छ। जाल बनाउने सीप प्रायः ठूला-बडाबाट सिकेर पुस्तान्तरण हुँदै आएको छ। जालको सहायताले परिवारका लागि माछा प्राप्त गर्न र अतिरिक्त माछा बजारमा बिक्री गरी आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ। यसरी माछा मार्ने जाल स्थानीय सीपको संरक्षण र आत्मनिर्भर बन्ने आधार बनेको छ। के.आई.सिंह गाउपालिकामा पनि नारी सेती किनारमा बसोबास गर्ने कतिपय मानिसहरु आज पनि यस प्रविधिको प्रयोग गरी मनग्य आम्दानी गरिरहेको पाईन्छ ।

अचार बनाउने काम

स्थानीय रूपमा अचार बनाउने कामले घरपरिवारको आम्दानी बढाउने राम्रो अवसर दिन्छ। के.आई.सिंह गाउँपालिकामा पनि यस कामको राम्रो सम्भावना छ, किनभने यहाँ विभिन्न प्रकारका तरकारी र फलफूल सजिलै पाइन्छन्, जस्तै काँक्रो, गाँजर, गोलभेँडा, कागती, अमिला इत्यादि । मानिसहरूले घरमै सफा र स्वादिलो अचार बनाएर नजिकैको बजार, पसल वा महिला समूहको माध्यमबाट बेच्न सक्छन्। यसले गाउँका महिलाहरू र युवाहरूलाई रोजगारको अवसर दिन्छ र घरको आम्दानी बढाउँछ। अचार बनाउँदा स्वच्छता, मसला मिलाउने तरिका र स्वादमा ध्यान दिनुपर्छ त्यसले ग्राहकको विश्वास बढ्छ र बिक्री राम्रो हुन्छ। सानो पूँजीबाट सुरु

गर्न सकिने यो व्यवसायले स्थानीय सामग्रीको उपयोग गर्न सजिलो बनाउँछ र समयसँगै स्थायी आम्दानीको स्रोत बन्न सक्छ। यसरी अचार बनाउने कामले गाउँमा साना व्यवसायलाई प्रोत्साहन दिन्छ र मानिसहरूको जीवनस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

काठको मिस्त्री काम (सिकर्मी)

काठको मिस्त्री काम एक धेरै उपयोगी र महत्वपूर्ण सीप हो, जसलाई हामी सिकर्मी काम पनि भन्छौँ। यस काममा मिस्त्रीले काठलाई काटेर, ताछेर र जोडेर हाम्रो दैनिक जीवनका लागि आवश्यक विभिन्न वस्तुहरू बनाउँछन्। हाम्रो घरमा प्रयोग हुने ढोका, झ्याल, खाट, मेच, र टेबलहरू सिकर्मीले नै बनाएका हुन्। यो काम गर्नका लागि बसुला, आरी र छिनो जस्ता औजारहरूको प्रयोग गरिन्छ। के.आई.सिंह गाउँपालिकामा पनि यस कामको राम्रो सम्भावना छ ।

सिलाइकटाइ

सिलाइकटाइ एक रचनात्मक कला र उपयोगी प्राविधिक सीप हो, जसअन्तर्गत कपडालाई निश्चित नाप र डिजाइनमा काटेर आकर्षक पहिरन तयार गरिन्छ। दक्ष कालिगढहरूले सुई, धागो, कैँची र सिलाई मेसिनको प्रयोग गरी सर्ट, पाइन्ट, कुर्ता र दौरासुरुवाल जस्ता लुगाहरू तयार पार्ने गर्दछन्। के.आई.सिंह गाउँपालिकाको सन्दर्भमा, नयाँ लुगा सिलाउने र पुराना कपडा मर्मत गर्ने माग बढ्दो रहेकाले यस व्यवसायको प्रचुर सम्भावना देखिन्छ। विशेषगरी महिला तथा युवाहरूका लागि यो सीप घरमै बसेर आयआर्जन गर्ने र आत्मनिर्भर बन्ने उत्कृष्ट माध्यम बन्न सक्छ। यसरी सिलाइकटाइ लाई व्यावसायिक रूपमा अगाडि बढाउन सके स्थानीय स्तरमा

रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना हुनुका साथै ग्रामीण अर्थतन्त्रमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्नेछ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय आय आर्जनका स्रोत भनेको के हो?

ख) अचार बनाउँदा किन स्वच्छता र स्वादमा ध्यान दिनुपर्छ?

ग) तपाईंको समुदायमा उपलब्ध कुनै एउटा आय आर्जनको स्रोत छानेर त्यसबाट कसरी आम्दानी गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस्।

घ) माछा मार्ने जाल कसरी बनाइन्छ? छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

ङ) स्थानीय सीप र प्रविधिको संरक्षण किन आवश्यक छ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस्।

खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

अ) डोरी बाट्ने काममा ______, अल्लो र जुट जस्ता सामग्री प्रयोग गरिन्छ।

आ) माछा मार्ने जाल नदी, खोल्सा, ताल र ______ मा प्रयोग गरिन्छ।

इ) अचार बनाउन तरकारी, फलफूल र विभिन्न ______ प्रयोग गरिन्छ।

ई) खाट, टेबल र ढोका बनाउने कामलाई ______ काम भनिन्छ।

उ) सिलाइकटाइको सीपले महिला र युवाहरूलाई ______ बन्न सहयोग गर्छ।

समुहकार्य

तपाईंको समूहले भविष्यमा गर्न चाहने कुनै एक स्थानीय व्यवसाय छान्नुहोस्। त्यो व्यवसाय किन रोज्नुभयो र त्यसले गाउँलाई कसरी फाइदा पु¥याउँछ भन्ने विषयमा छलफल गरी छोटो विवरण तयार पार्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा प्रचलित कुनै एक पेशा वा व्यवसायको छनोट गर्नुहोस्। उक्त पेशा अँगाल्न आवश्यक पर्ने सीप, औजार र प्रविधिका बारेमा आफ्ना अभिभावक वा समुदायका अग्रजहरूसँग सोधखोज गरी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। साथै, उक्त पेशाको वर्तमान अवस्था र भविष्यको सम्भावनाबारे एक प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

जस्तै :

छनोट गरिएको पेशा	आवश्यक सीप र दक्षता	प्रयोग हुने सामग्री/औजार	भविष्यको सम्भावना
सिलाई-कटाइ	कपडा काट्ने, डिजाइन गर्ने, मेसिन चलाउने	सिलाई मेसिन, कैंची, धागो, इन्च टेप	स्वरोजगार, स्थानीय फेसन डिजाइन

पाठ-५

खेतीपाती

हलो जुवा कुटो कोदाली, किसानका साथी

काम गर्छन् किसानहरू बारीमा दिन र राती !!

हातमा समाई हँसिया , काट्नु पर्छ धान

मेहनत गरि पाल्छ किसान, आफ्ना सबै ज्यान !!

खनजोत गरौँ आली, गरा बिउबिजन छर्नलाई

असारमा धान रोप्छन् किसान, भकारी भर्नलाई !!

हाते ट्याक्टर, थ्रेसर हुन आधुनिक प्रविधि

अन्नदाता किसान हुन, सबका प्रतिनिधि !!

हिउँदे बाली गहुँ, तोरी, बर्खे बाली धान

परिश्रमी किसानको आफ्नै इज्जत र सान !!

खेतीपाती गर्ने औजार के छन् तिम्रो घरमा ?

खाना पिना खान्छौ तिमी भन के को भरमा ?

रचना: हरि सुदामा जोशी

क्रियाकलाप

तल दिइएका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठीक (x) चिन्ह लगाउनुहोस्।

(क) कुटो, कोदाली, हलो र जुवा खेतीपाती गर्ने औजारहरु हुन। (   )

(ख) धान काट्न कोदालीको प्रयोग गरिन्छ। (   )

(ग) गहुँ र तोरी हिउँदयाममा लगाइने बाली हुन। (   )

(घ) खेती पातीको काम गर्ने मानिस किसान हो। (   )

(ङ) किसान अन्नदाता होइनन्। (   )

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) खेतीका लागी प्रयोग हुने कुनै पाँच बीउबिजनका नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) बर्षेयाममा लगाइने कुनै तीनवटा बालीनालीका नाम लेख्नुहोस्।

(ग) किसानले खेतिपातीको काम गर्न प्रयोगमा ल्याउन सक्ने कुनै दुई वटा आधुनिक प्रविधीका नाम लेख्नुहोस्।

(घ) तपाईको परिवारले उत्पादन गर्दै आएका कुनै चार वटा बालीनालीका नाम लेख्नुहोस्।

(ङ) तपाईको घरमा खेतिपातीको काम गर्न प्रयोग हुने सामग्रीहरूको नाम र ती सामग्री के कामका लागि प्रयोग गरिन्छन् लेख्नुहोस्।

सामग्रीको नाम	के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ
हलो	

परियोजना कार्य

क) तपाईहरूको समुदायमा बर्षेयाममा लगाइने बालिनालीको बारेमा अभिभावक लाई सोधी ती बालिनालीहरूको सूचि तयार गर्नुहोस् ।

बालीनालीको नाम	उत्पादनको समय

ख) तपाईँ हाम्रो समुदायमा स्थानीय प्रविधिको सट्टा आजभोलि आधुनिक प्रविधिको निकै प्रयोग बढेको छ। स्थानीय प्रविधिको सट्टामा आधुनिक प्रविधि प्रयोग गर्नु राम्रो हो वा होइन चार बुँदामा आफ्ना विचार राख्नुहोस्।

एकाइ ४

धार्मिक र पर्यटकीय स्थल तथा ऐतिहासिक एवम् प्रेरक व्यक्तितत्वहरू

पाठ १ त्रिवेणी धाम

पाठ-२ के.आई.सिंह संग्रहालय

पाठ ३ के आई सिंह गाउँपालिकाका प्रथम उपाध्यक्ष मिना देवी बिष्ट

पाठ ४ देउकाँणा जाँत : परिचय

पाठ १

त्रिवेणी धाम

के.आई. सिंह गाउँपालिका वडा नं. २ मा अवस्थित त्रिवेणी धाम यस क्षेत्रकै एक महत्वपूर्ण धार्मिक, सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक धरोहरका रूपमा परिचित छ । यो पवित्र धाम पूर्वीचौकी गाउँपालिकाबाट बग्दै आउने गन्नीगाड र सेती नदीको संगम स्थलमा रहेको छ । दुई पवित्र नदीहरूको मिलनस्थल भएकाले यस स्थानलाई अत्यन्तै शुभ र पुण्य मानिन्छ । परापूर्वकालदेखि नै त्रिवेणी धाम धार्मिक आस्थाको केन्द्रका रूपमा स्थापित हुँदै आएको छ ।

विशेषगरी शिवरात्रि तथा सोमबारी औँसीका दिन यहाँ भक्तजनहरूको ठूलो भीड लाग्ने गर्दछ । ती दिनहरूमा महिलाहरूले विशेष पूजाअर्चना गरी परिवारको सुख, शान्ति, स्वास्थ्य तथा मनोकामना पूरा हुने विश्वासका साथ वर माग्ने चलन रहेको छ । साथै, यहाँ गरिने पूजा र स्नानले पाप नास भई पुण्य प्राप्त हुने धार्मिक विश्वास जनमानसमा गहिरो रूपमा बसेको पाइन्छ।

प्राकृतिक रूपमा निकै सुन्दर, शान्त र मनमोहक वातावरणमा अवस्थित त्रिवेणी धाम धार्मिक कर्मकाण्डका लागि अत्यन्त उपयुक्त स्थल मानिन्छ। यस स्थानमा स्नान, पितृ तर्पण, श्राद्ध, उपनयन, कर्णभेदन, अन्नप्राशन, चूडाकर्म तथा अन्य विभिन्न संस्कारहरू परम्परागत रूपमा सम्पन्न गरिँदै आएका छन्। यही कारणले गर्दा स्थानीय बासिन्दाका साथै टाढाटाढाबाट आएका श्रद्धालुहरू पनि आफ्ना धार्मिक संस्कार सम्पन्न गर्न त्रिवेणी धाम पुग्ने गर्दछन्।

हरेक वर्ष कार्तिक मेला तथा कुम्भमेलाका अवसरमा यहाँ विशेष मेला लाग्ने गर्दछ, जसले यस क्षेत्रको धार्मिक तथा सामाजिक महत्वलाई अझ बढाएको छ। मेला अवधिमा भजनकीर्तन, पूजापाठ र धार्मिक गतिविधिहरू सञ्चालन हुने गर्दछ। यसरी धार्मिक आस्था, प्राकृतिक सौन्दर्य र सांस्कृतिक परम्पराको संगम बनेको त्रिवेणी धाम स्थानीय समुदायका लागि मात्र होइन, सम्पूर्ण क्षेत्रकै गौरवपूर्ण तीर्थस्थलका रूपमा रहेको छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) त्रिवेणी धाम के. आई.सिंह गाउँपालिकाको कति नम्बर वडामा रहेको छ?

ख) त्रिवेणी धामलाई किन धार्मिक रूपमा महत्वपूर्ण मानिन्छ ?

ग) त्रिवेणी धामको संरक्षण संवर्द्धन किन आवश्यक छ?

सृजनात्मक कार्य

मानौँ तपाईं के.आई. सिंह गाउँपालिका वडा नं. २ का वडाध्यक्ष हुनुहुन्छ। आफ्नो कार्यकालमा त्रिवेणी धामको धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पर्यटन विकास गर्न तपाईंले केके योजना, कार्यक्रम र पहलहरू गर्नुहुन्छरु आफ्ना विचारहरू लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

समुहकार्य

आफ्नो विद्यालय नजिकै रहेको कुनै एक धार्मिक स्थलमा जानुहोस्। आफ्नो कक्षाका साथीहरूको समुह बनाई उक्त स्थलको सरसफाइ गर्नुहोस् । त्यसपछि सो स्थलको धार्मिक महिमा, ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा महत्वका बारेमा स्थानीय बासिन्दा वा पुजारीसँग सोधी मुख्य मुख्य जानकारी टिपोट गर्नुहोस्। सङ्कलित विवरणलाई चार्ट, पोस्टर वा मौखिक प्रस्तुतिको माध्यमबाट कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो नजिकको कुनै धार्मिक स्थल छान्नुहोस्। त्यहाँको मुख्य संरचना, प्राकृतिक परिवेश र मानिसहरूको गतिविधिलाई अवलोकन गर्नुहोस्। त्यसको आधारमा सो स्थानको चित्र बनाउनुहोस् वा मोडल / सादा नक्सा तयार गर्नुहोस्। चित्रसँगै छोटकरीमा स्थलको नाम र स्थान, स्थलको धार्मिक / सांस्कृतिक महत्व तपाईंले त्यहाँ के सिक्नुभयो वा अनुभव गर्नुभयो लेख्नुहोस् ।

पाठ-२

के.आई.सिंह संग्रहालय

सङ्ग्रहालय भनेको पुराना, महत्वपूर्ण र दुर्लभ वस्तुहरू सुरक्षित रूपमा राखिने विशेष स्थान हो। यहाँ पुराना फोटो, सिक्का, हतियार, पहिरन, उपकरण, मूर्ति, जीवजनावरका नमुना, र प्रकृति सम्बन्धी सामग्रीहरू राखिन्छन्। सङ्ग्रहालयमा रहेका वस्तुहरूले हामीलाई विगतमा मानिसहरूले कसरी जीवन बिताउँथे, तत्कालीन समाजको जीवनशैली, र उनीहरूको संस्कृति कस्तो थियो भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत गर्छ। विद्यार्थीहरूले सङ्ग्रहालय भ्रमण गर्दा धेरै कुरा हेरेर, पढेर र शिक्षकको मार्गदर्शन सुनेर सिक्न सक्छन्।

सङ्ग्राहालयका धेरै महत्वपूर्ण फाइदा छन्।

क. यसले हामीलाई इतिहास, संस्कृति र विज्ञानबारे सचित्र जानकारी दिन्छ।
ख. किताबमा पढ्दा कल्पना गर्न गाह्रो हुने कुरा वास्तविक वस्तु हेरेर सजिलै बुझ्न सकिन्छ।
ग. विद्यार्थीहरूले परियोजना, गृहकार्य वा कक्षाकार्य का लागि आवश्यक जानकारी सजिलै पाउन सक्छन्।
घ. सङ्ग्रहालय ले देशविदेशका पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने हुँदा पर्यटन र स्थानीय अर्थतन्त्रमा पनि सहयोग पु¥याउँछ।
ङ. यसले स्थानीय संस्कृतिको महिमा र पहिचान बढाउँछ ।

डोटी जिल्लाको के.आई. सिंह गाउँपालिका वडा नं १ मा अवस्थित डुम्राकोटमा रहेको के.आई. सिंह सङ्ग्रहालय पूर्वप्रधानमन्त्री डा. के.आई. सिंहको सम्झनामा बनाइएको हो। यस सङ्ग्रहालयको उद्देश्य उहाँको जीवन, योगदान र इतिहाससँग सम्बन्धित सामग्रीहरू सङ्कलन गरी सुरक्षित प्रदर्शन गर्नु हो। यहाँ स्थानीय भाषा,

संस्कृति र पहिचान झल्किने प्रदर्शनी वस्तुहरू राखिएका छन्। सङ्ग्रहालयको संरचनामा ३२ वटा कक्षहरू छन्, जसमा विभिन्न प्रकारका प्रदर्शनी र जानकारीका सामग्रीहरू व्यवस्थित रूपमा राखिएका छन्।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सङ्ग्रहालय भनेको के हो?

ख) के.आई.सिंह सङ्ग्रहालय कुन ठाउँमा रहेको छ?

ग) सङ्ग्रहालयमा कस्ता वस्तुहरू राखिन्छन् ? कुनै ५ वटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) विद्यार्थीहरू सङ्ग्रहालय जाँदा केकस्ता सिकाइ हरु हुन्छन?

ङ) तपाई को घरमा भएका कुनै ४ वटा पुराना सङ्ग्रह गर्नु पर्ने वस्तुको नाम लेख्नुहोस्।

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(सङ्ग्रहालय, दायित्व, डुम्राकोट, इतिहास झल्काउनु, अनुशासित)

क) ऐतिहासिक वस्तु र कला .... मा राखिन्छ।

ख) सङ्ग्रहालयको संरक्षण गर्नु हामी सबैको .... हो।

ग) के.आई.सिंह को जन्म .... मा भएको थियो।

घ) सङ्ग्रहालयको महत्व .... हो।

ङ) ऐतिहासिकठाउँमा घुम्न जाँदा .... हुनु पर्छ।

सृजनशील कार्य

तपाईंको टोल वा समुदायभित्र रहेका धार्मिक, सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरू पहिचान गर्नुहोस्। ती स्थलहरूमा रहेका ऐतिहासिक, धार्मिक वा सांस्कृतिक महत्व बोकेका सामग्रीहरूको सूची तयार गर्नुहोस्। ती सामग्रीहरूको नाम, प्रयोग, महत्व र संरक्षण अवस्थाबारे छोटकरीमा जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। आवश्यक परे फोटो, चित्र वा स्थानीय व्यक्तिसँग लिएको जानकारी पनि समावेश गर्न सक्नुहुनेछ

परियोजना कार्य

तपाईंको नजिकै रहेको कुनै एउटा ऐतिहासिक स्थलको भ्रमण गर्नुहोस्। भ्रमणका क्रममा त्यहाँ देखिएका संरचना, सामग्री, लेखोट, कला तथा वातावरणलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गरी बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस्। ती तथ्यहरूको ऐतिहासिक महत्व के हो भन्ने विषयमा छोटकरीमा विश्लेषण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ३

के.आई. सिंह गाउँपालिकाका प्रथम उपाध्यक्ष : मिना देवी बिष्ट

मिना देवी बिष्ट के.आई. सिंह गाउँपालिकाका प्रथम उपाध्यक्ष हुनुहुन्छ। उहाँ स्थानीय तहको निर्वाचनमार्फत दुई कार्यकाल लगातार प्रथम पटक वि.सं. २०७४ र दोस्रो पटक वि.सं. २०७९ मा निर्वाचित भई जनताको विश्वास जित्न सफल हुनुभएको छ। उहाँको जन्म वि.सं. २०३४ साल असार २० गते साविक रानागाउँ गाउँ विकास समिति, हाल के.आई. सिंह गाउँपालिका वडा नं. ५, रानागाउँमा बुवा केशव सिंह राणा र आमा दिवा देवी राणाको कोखबाट भएको हो। उहाँका एक छोरा र एक छोरी छन्। श्रीमान् भीम बहादुर बिष्टको निरन्तर साथ, सहयोग र प्रेरणाले उहाँले राजनीति, समाजसेवा तथा घरायसी जिम्मेवारीलाई सन्तुलित ढङ्गले निर्वाह गर्दै आउनुभएको छ। विभिन्न सामाजिक, राजनीतिक, विकास तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरूमा सक्रिय सहभागिता जनाउँदै जाँदा उहाँ राजनीतिप्रति आकर्षित हुनुभयो। समाजका समस्या नजिकबाट बुझ्ने, महिलाका आवाज सशक्त रूपमा उठाउने तथा स्थानीय विकासमा प्रभावकारी योगदान दिने चाहनाले उहाँलाई राजनीतिमा प्रवेश गरायो। के.आई. सिंह गाउँपालिकाकी प्रथम उपाध्यक्षको भूमिकामा रहँदै उहाँले गाउँपालिकाको विकास र समृद्धिका लागि निरन्तर प्रयास गर्दै आउनुभएको छ। नीति निर्माणमा सहकार्य, विकास योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन तथा अनुगमन, साथै महिला, बालबालिका र पिछडिएका समुदायका हक अधिकारका लागि आवाज उठाउनु उहाँका प्रमुख योगदानहरू हुन्। उहाँ स्थानीय सरकारलाई पारदर्शी, उत्तरदायी र जनमुखी बनाउने कार्यमा निरन्तर अग्रसर रहनुभएको छ।

आगामी दिनहरूमा पनि मिना देवी बिष्टले राजनीतिलाई समाजसेवाको सशक्त माध्यमका रूपमा अघि बढाउँदै आफ्नो क्षेत्रको समग्र विकास, सामाजिक न्याय र जनजीवनको स्तर उकास्न निरन्तर क्रियाशील रहने दृढ अठोट राख्नुहुन्छ।

अभ्यास

क्रियाकलाप

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मिना देवी बिष्टको जन्म कहिले र कहाँ भएको हो?

ख) मिना देवी बिष्टलाई राजनीतिमा लाग्न प्रेरणा कसरी प्राप्त भयो?

ग) मिना देवी बिष्टको जीवनबाट परिवारको साथसहयोग भए महिलाले नेतृत्वदायी भूमिका निभाउन सक्छन् भन्ने कुरा कसरी पुष्टि हुन्छ?

घ) उपाध्यक्षको रूपमा मिना देवी बिष्टले केकस्ता काम गर्दै आउनुभएको छ?

ङ) मिना देवी बिष्टको जीवनीबाट हामी केके कुरा सिक्न सक्छौँ?

खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

क) मिना देवी बिष्ट के.आई. सिंह गाउँपालिकाकी ....उपाध्यक्ष हुनुहुन्छ।

ख) उहाँ पहिलो पटक उपाध्यक्ष पदमा वि.सं. .... मा निर्वाचित हुनुभएको हो।

ग) मिना देवी बिष्टको जन्म साविक ....गाउँ विकास समितिमा भएको हो।

घ) समाजसेवा र स्थानीय विकासको चाहनाले उहाँलाई .... प्रवेश गरायो।

ङ) उपाध्यक्षको रूपमा उहाँले महिला, बालबालिका र ....समुदायका हक अधिकारका लागि काम गर्नुभएको छ।

समूहकार्य

हाम्रो समाजमा विगतको तुलनामा अहिले धेरै महिलाहरू सामाजिक तथा नेतृत्वदायी भूमिकामा अगाडि आएका छन्। तर यो अवस्था अझै पर्याप्त छैन। महिलालाई समाजमा अझ अगाडि बढाउन र नेतृत्वमा ल्याउन परिवार र समाजको

भूमिका कस्तो हुनुपर्छ? यस विषयमा कक्षामा समूह बनाएर शिक्षकको सहयोगमा छलफल गर्नुहोस्। छलफलबाट प्राप्त मुख्य बुँदाहरू लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायको कुनै एक प्रेरणादायी महिलाका बारेमा खोजी गरेर उहाँको बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। उहाँको नाम, उमेर र जन्मस्थान लेख्नुहोस् र उहाँले समाज वा समुदायका लागि गरेका कामहरू उल्लेख गर्नुहोस्। उहाँले महिलालाई नेतृत्व र समाजमा अगाडि बढाउन कसरी योगदान दिनुभयो भन्ने कुरा पनि लेख्नुहोस्। र अन्तमा, आफ्नो विचारमा उहाँको जीवनबाट हामीले के सिक्न सक्छौँ भन्ने कुरा समेटेर तयार पारेको सामग्रीलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ४

देउकाँणा जाँत : परिचय

के. आई. सिंह गाउँपालिका धार्मिक तथा सांस्कृतिक दृष्टिले समृद्ध स्थानीय तह हो। यहाँ वर्षभरि विभिन्न तिथि र समयमा अनेकौँ मेला (जात्रा) हरू लाग्ने गर्दछन्। तीमध्ये देउकाँडा गाउँमा मनाइने देउकाँणा जाँत यस क्षेत्रकै ऐतिहासिक र लोकप्रिय जात्राका रूपमा परिचित छ।

यस जात्राको ठोस ऐतिहासिक अभिलेख नभेटिए पनि यो जात्रा वर्षौँदेखि निरन्तर रूपमा चलिआएको जनविश्वास रहेको छ। यसलाई सामान्यतः देउकाँणा जाँत नामले चिनिन्छ। यहाँका मुख्य आराध्य देवता बासुदेव केदार हुन्।

यो जात्रा प्रत्येक वर्ष कार्तिक शुक्ल त्रयोदशी को राति रतेडी र चतुर्दशी को दिन दिउँसेनी मेला रूपमा मनाइन्छ। पालिकामा लाग्ने अन्य जात्राहरू भन्दा यो जात्रा सबैभन्दा पुरानो भएको दन्त्यकथामा उल्लेख गरिएको पाइन्छ।

जात्राको सुरुवातको सङ्केत दिन कार्तिक शुक्ल पूर्णिमाको त्रयोदशीभन्दा नौ दिनअघि देखि नौमती बाजा बजाउने परम्परा रहिआएको छ। जात्रामा पञ्चरात्री बस्न र राति ओत लाग्न दशमीका दिन परम्पराअनुसार ‘कैफु’ फिजाउने चलन छ। जात्रासम्बन्धी

पूर्वसूचना तथा बाजागाजाको सम्पूर्ण व्यवस्थापन देवताबाट अधिकार प्राप्त जोले द्वारा गरिन्छ। जात्रामा प्रयोग हुने बाजागाजाका सामग्री तथा आवश्यक सम्पूर्ण वस्तुहरू देवताले आफ्नो दैविक शक्तिबाट प्रदान गरेका चिनोका रूपमा विश्वास गरिन्छ।

देउकाँणा जाँतमा स्थानीय उत्पादनहरूको विशेष महत्व हुन्छ। यहाँ मुख्यतया ममफली (बदाम), लिखु (उखु), सुन्तला, मौसमी आदि स्थानीय उत्पादनहरू बिक्री भई आर्थिक आयआर्जन हुने गर्दछ। साथै स्थानीय व्यापारीहरूले मिठाई, चिया तथा नास्ताका परिकारहरूको व्यापार गर्दछन्। यो मेला हेर्न दिपायल, सिलगढी, फुङ्सिल, वायल, जमलकट्टे लगायतका विभिन्न स्थानबाट मानिसहरू आउने गर्दछन्। यस जात्राले सामाजिक सद्भाव, भाइचारा र बन्धुत्वको अनुपम उदाहरण प्रस्तुत गर्दछ। परम्पराअनुसार रतेडीको बेलुकी देउकाँणा गाउँभरिका विभिन्न भराण हरूमा पूजा गरिन्छ। यस दिन गाउँका अधिकांश मानिसहरू आफ्नो कुलदेवताको व्रत-उपासना बस्ने गर्दछन्। साँझतिर वरपरका गाउँ र गर्खाबाट रम्तेरूहरूको वइरो लाग्छ। मेलाका मुख्य दुई दिनमध्ये पहिलो राति लाग्ने मेला रतेडी र भोलिपल्ट दिउँसो लाग्ने मेला दिउँसेनी हो।

रतेडीको साँझदेखि गाउँमा बाजागाजासहित स्थानीय देवता धौलेढुङ्गी, वड्डा गोदाणी, गंगरी, बन्नाली, दाणे मष्टो, नौरंगी लगायतका देवताहरूको क्रमशः पूजा गरिन्छ। रातभरि घारमा वड्डो गोदाणी, मसुरे, खणायत, मइते, गंगरी लगायत देवताका भाइदेवताको धामी (शम्पोल) नाच चल्ने गर्दछ। साथै अन्य रम्तेरूहरूको देउडा पनि रातभरि टोली-गणामा सञ्चालन हुन्छ।

जाँतको सम्पूर्ण तयारीका लागि बासुदेव केदारको भराणबाट राति करिब चार बजेतिर देउरो निस्कन्छ र बासुदेव माणुतर्फ जान्छ। घण्ट, चमर, रुप, छडी, पोराला लगायत केदारका परम्परागत चिनोबानोलाई देउरो भनिन्छ। रातिको पूजा सम्पन्न भएपछि बिहान करिब सात बजेतिर देउरो देउरणी माणु तर्फ लैजान्छ, जहाँ जाँत जमाउने कार्य गरिन्छ। पोटाला, चमर, छत्र आदि सामग्रीलाई गाँजे लौरीमा सिंगारी दुर्गादेवीको स्वरूप तयार पार्नु नै जाँत जमाउनु हो। यससँगै दिउँसेनी मेला सुरु हुन्छ। त्यसपछि ठूलो मेलासहित जाँतको सम्पूर्ण व्यवस्थापन र सञ्चालन मदते द्वारा गरिन्छ।

देउकाँणाको जाँतजस्तै के. आई. सिंह गाउँपालिकाका सलेना, फलेडी, बुझार, रानागाउँ (वायल), तिखात्तर, डुम्राकोट, झोणा, लोली लगायतका गाउँहरूमा पनि जाँत धुमधामका साथ मनाइन्छ। दशैं र तिहारसँगै जाँतको अवसरमा देश-विदेशमा रहेका आफन्तहरू गाउँ फर्कने गर्दछन्। लामो परम्परादेखि डोटीका अधिकांश गाउँहरूमा जाँत पर्वलाई कुलदेवताको पूजासँगै नातागोता र परिवारजनको भेटघाट तथा मिलनको पर्व का रूपमा लिइँदै आएको छ।

शब्दार्थ

भराण - देवताका सामान राखिने घर

पट्कानी - भराणको आँगन

पञ्चरात्री - पाँच रातको जाग्राम

चिनोबानो - परम्परागत सामान

छडी- लाठी

गर्खा - गाउँ

धम्यौल - धामि नाच

क्रियाकलाप

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

(क) देउकाँडा जाँत कुन तिथिमा मनाइन्छ?

(ख) नौमती बाजा किन बजाइन्छ?

(ग) जाँतलाई मिलन र भेटघाटको पर्व भनिन्छ? किन ?

(घ) जाँत मनाउनुका दुई फाइदा लेख्नुहोस्।

(ङ) के. आई. सिंह गाउँपालिका भित्र मनाइने प्रसिद्ध तिन जाँतको नाम लेख्नुहोस्।

उपयुक्त शब्द छानी खालि ठाउँ भर्नुहोस्।

(संरक्षण, कैफु, दुर्गा जाँत, लट्ठी, मट्टे)

(क) पञ्चरात्री बस्न र राति ओत लाग्न .... फिँजाइन्छ।

(ख) देउकाँणा जाँतलाई .... नामले समेत चिनिन्छ।

(ग) छडी शब्दको अर्थ .... हो।

(घ) जाँतको सम्पूर्ण खटन पटन र सञ्चालन .... ले गर्दछ।

(ङ) हामिले हाम्रो संस्कृतिको .... गर्नुपर्छ।

ठिक भए (✓) र बेठिक (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) के. आई. सिंह गाउँपालिका भित्र मनाइने जाँत मध्ये सबैभन्दा पुरानो जाँत देउकाँणा जाँत हो।

(ख) देउकाँणा जाँतको सुरुवात पन्ध्र दिन अगाडि हुन्छ।

(ग) राति लाग्ने मेला रतेडी हो।

(घ) देउरनी माणुमा जाँत जमाउने कार्य गरिन्छ।

(ङ) तोलिगणामा दिउसेनी मेला लाग्छ।

परियोजना कार्य

तपाईंको नजिकै मनाइने, वा तपाईंले प्रत्यक्ष रूपमा देख्नु वा सुन्नु भएको कुनै एउटा जात्राको छनोट गर्नुहोस्। उक्त जात्रासम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गरी तल दिइएको तालिका पूरा गर्नुहोस्।

देवताको नाम	जाँत मनाइने स्थान	जाँत मनाउनुको उद्देश्य	जाँतमा हुने क्रियाकलापहरू

एकाइ ५

स्वास्थ्य सरसफाइ तथा खेलकुद

पाठ-१ हाम्रो वडाको स्वास्थ्य चौकी

पाठ-२ घर आँगनको सरसफाइ

पाठ-३ खेल्ने ठाउँको तयारी

पाठ-४ लक्कु ढलाई खेल

पाठ - १
हाम्रो वडाको स्वास्थ्य चौकी

आज विद्यार्थीहरू शिक्षकको साथमा विद्यालय नजिकै रहेको वडाको स्वास्थ्य चौकीमा त्यहाँ उपलब्ध सेवा र सुविधाहरूका बारेमा जानकारी लिन आएका छन्। उनीहरू र त्यहाँ कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरू बीच भएको कुराकानी पढौँ।

शिक्षकः नमस्ते ! आज हामी हाम्रो वडाको स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध सेवा, सुविधाका बारेमा जानकारी लिएर आएका हौ ।

विद्यार्थीहरूः (एकै स्वरमा) नमस्ते !

स्वास्थ्यकर्मीः नमस्ते ! यहाँहरू सबैलाई हार्दिक स्वागत छ । आउनुहोस्, बस्नुहोस्, अनि आफ्ना जिज्ञासा राख्न राख्नुहोस् ।

राधाः हाम्रो वडाको स्वास्थ्य चौकीबाट केकस्ता सेवा र सुविधा पाइन्छन्, स्वास्थ्यकर्मी ज्यू ?

स्वास्थ्यकर्मीः धन्यवाद प्रश्नका लागि । हाम्रो स्वास्थ्य चौकीबाट गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य जाँच, सुत्केरी सेवा, शिशु तथा बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षण, सामान्य रोगको उपचार, आवश्यक औषधि वितरण, परिवार नियोजन तथा स्वास्थ्य शिक्षा जस्ता सेवाहरू प्रदान गरिन्छ ।

स्वास्थ्य स्वयंसेविका : म घरघरमा गएर स्वास्थ्य शिक्षा दिन्छु । पोषण, सरसफाइ, सुत्केरी स्याहार, परिवार नियोजनसम्बन्धी जानकारी फैलाउने गर्छु । साथै बालबालिकालाई आवश्यक खोप लगाउने, तौल नाप्ने र तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने काम पनि गर्छु ।

कृष्णः ए! त्यसो भए हाम्रो विद्यालयमा दिइने एचआईभी सम्बन्धी शिक्षा, जुकाको औषधि, भिटामिन, आइरन चक्की तथा प्राथमिक उपचार सामग्री यही स्वास्थ्य संस्थाबाट आउने रहेछ, होइन त ?

स्वास्थ्यकर्मी : हो, सही भन्नुभयो। यी सबै सेवा वडाकै स्वास्थ्य चौकी मार्फत उपलब्ध गराइन्छन् ।

आयुषः यहाँ काम गर्दै गर्दा तपाईंहरूले हाम्रो वडामा देख्नु भएका मुख्य मुख्य स्वास्थ्य समस्याहरू केके छन् त ?

स्वास्थ्यकर्मीः यहाँ काम गर्ने क्रममा मैले बालबालिकामा कुपोषण, अन्धविश्वास र कुरीति कुसंस्कार ले निम्त्याउने स्वास्थ्य सम्बन्धी जटिलता, तथा जनचेतनाको कमीजस्ता समस्या मुख्य रूपमा देखेको छु ।

अस्मिताः ती समस्याको समाधानका लागि केके गर्नुपर्ला ? तपाईंको सुझाव के छ, सर ?

स्वास्थ्यकर्मीः यी समस्या समाधान गर्न हामी सबैले मिलेर काम गर्नुपर्छ। समुदायमा रहेका अन्धविश्वास र रूढीवादी चलन हटाउन जनचेतना फैलाउनुपर्छ। स्वास्थ्य समस्या भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ। साथै बालबालिकाको उचित हेरचाह, पोषणयुक्त खानपान र सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

विद्यार्थीहरूः हाम्रो जिज्ञासा समाधान गरिदिनु भएकोमा धेरै धन्यवाद। हामी अब गाउँघरमा गएर तपाईंले बताउनुभएको कुराअनुसार जनचेतना फैलाउँछौँ।

शिक्षकः समय दिएर जानकारी गराइदिनु भएकोमा धेरैधेरै धन्यवाद। अब हामी बिदा हुन्छौँ। नमस्ते।

स्वास्थ्यकर्मीः धन्यवाद। नमस्ते।

क्रियाकलाप

अभ्यास

तल दिइएका प्रश्नहरूको मौखिक रूपमा उत्तर दिनुहोस्।

क) तपाईंको वडाको स्वास्थ्य चौकीको नाम के हो?

ख) तपाईंको वडाको स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवाहरू केके हुन ? तीमध्ये कुनै चारवटा सेवाको नाम भन्नुहोस्।

ग) तपाईँको वडाको स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत कुनै तीन जना व्यक्तिको नाम र पद उल्लेख गर्नुहोस्।

घ) स्वास्थ्य चौकी किन जानुपर्छ? कुनै दुईवटा कारण बताउनुहोस्।

ङ) स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गर्ने कुनै दुईवटा काम उल्लेख गर्नुहोस्।

तलका वाक्यहरूमा ठिक भई ठिक (✓) चिन्ह र बेठिक भए बेठिक (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्।

क) समुदायमा कोही बिरामी भएमा धामी झाँक्री कहाँ जानुपर्छ ।

ख) कुपोषणले बालबालिकाको वृद्धि विकासमा असर पु¥याउँछ ।

ग) स्वास्थ्य सम्बन्धित जनचेतना फैलाउनु हाम्रो काम होइन ।

घ) सुत्केरी स्याहार र शिशु स्याहार सेवा वडाको स्वास्थ्य चौकीले उपलब्ध गराउँछ ।

ङ) जटिल अप्रेसन पनि वडा स्वास्थ्य चौकीले नै गर्छ ।

सृजनशील कार्य

आफ्नो वडामा रहेको स्वास्थ्य चौकीको चित्र कोर्नुहोस्। त्यस चित्रमा स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने प्रमुख सेवा र सुविधाहरूको नाम लेखी देखाउनुहोस्।

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

क) वडा स्वास्थ्य संस्था बाट हामीले पाउने कुनै पाँच सेवाको नाम लेख्नुहोस्।

ख) हाम्रो समुदायमा रहेका स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै तीन समस्याहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ग) स्वास्थ्यकर्मीका कुनै चारवटा काम लेख्नुहोस्।

घ) स्वास्थ्य स्वयंसेवकले गाउँ टोलमा गएर प्रदान गर्ने कुनै चार सेवाहरूको नाम उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ) स्वास्थ्य संस्थाको आवश्यकता किन पर्छ? दुई बुँदा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

स्वास्थ्य संस्थाको महत्व र आवश्यकतालाई देखाउने चित्र वा पोस्टर खोजी गरेर कक्षामा ल्याउनुहोस्, आफ्नो अनुभव वा विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् र ती चित्र वा पोस्टरलाई कक्षा भित्तामा वा सूचना बोर्डमा आकर्षक तरिकाले टाँस्नुस्।

पाठ - २

घर आँगनको सरसफाइ

चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र कविता पढौँ :

घर आँगन सफा राख्नु, हाम्रो कर्म-धर्म,
साना ठूला मिली लाग्नू, बुझ्नु सबले मर्म।
बुवा उठ्छन् बिहानै, बढारकुडार गर्छन्,
पानी छर्छन् आँगनमा, कहिले लिपपोत गर्छन्।
धुलो मैलो हटेपछि, सुन्दर देखिन्छ,
घर आँगन सर्वत्र, सुगन्ध फैलिन्छ।
जुठेल्नो, शौचालय, घर अघि र पछि,
सफा गरौँ हरेक दिन, सबले कुरा बुझी।
कुहिने फोहोर पर्सीखात, नकुहिने छ अलग,
पुनः प्रयोग, न्यून प्रयोग, पुनर्चक्रण गर।
सफा बसूँ, स्वस्थ बसूँ, जीवनको धन,
मैलो हटे, रोग हटे, सुखी परिवारजन।

स्वच्छ घरले स्वस्थ खाना पकाएर खाने,
स्वस्थ तन, चङ्गा मन पढ्नमा ध्यान जाने।
इज्जत बढ्छ, संस्कार प्रदर्शित हुन्छ,
देख्दै सिक्दै जीवनमा आफै लागू गर्छ।
दायित्व र कर्तव्य हो, सफा राख्नु सधैँ।
विश्वासको उज्यालो, छर्न् थालौँ सबै।।
साना साना कर्मले नै संसार बद्लिन्छ।
ध्यान पुऱ्याउन नसकेमा प्रगति अड्किन्छ।।

रचना: दीप आर.के. निश्चल

क्रियाकलाप

अभ्यास

उदाहरणमा दिइएजस्तै लय मिल्ने ५ जोडी अनुप्रासयुक्त शब्द लेख्नुहोस् ।

उदाहरण : धर्म-मर्म

मौखिक जवाफ दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको घरमा आँगन बढार्ने र दैलो लिपपोत गर्ने काम प्रायः कसले गर्छ?
(ख) घर आँगन सफा गर्न के के सामान चाहिन्छ?
(ग) फोहोर कति प्रकारका हुन्छन्? ती के के हुन्?
(घ) गाउँघरमा कुहिने फोहर कहाँ राख्ने प्रचलन छ?

उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) घर आँगन सफा राख्नु हाम्रो ________ हो।
(ख) धुलो मैलो हटेपछि घर वरपरको वातावरण ________ देखिन्छ।
(ग) सफा बसौँ, ________ बसौँ।
(घ) स्वस्थ तन र चङ्गा मन भएमा ________ मा ध्यान जान्छ।
(ङ) सरसफाइले ________ प्रदर्शित हुन्छ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आँगन सफा राख्नु किन हाम्रो कर्मधर्म हो?

(ख) बुवाले बिहानै केके काम गर्नुहुन्छ?

(घ) सफाइ गर्दा हुने तीन फाइदा लेख्नुहोस्?

(ङ) 'सुगन्ध फैलिन्छ' भनिएको छ, यसले के जनाउँछ?

(च) 'सानासाना कर्मले संसार बदलिन्छ।' यस वाक्यले के सिकाउँछ?

(छ) घरआँगन सफा राख्न परिवारका सबैले मिलेर किन लाग्नुपर्छ?

सृजनात्मक कार्य

'सफा घर-सफा आँगन' शीर्षकमा चित्र बनाइ प्रदर्शन गर्नुहोस्।

सामुहिक कार्य

हामीले आफ्नो घर आँगन सफा गरेझैँ सबै मिलेर आफ्नो विद्यालयलाई सफा गरौँ।

परियोजना कार्य

तपाईंले घरमा गर्ने गरेका ५ वटा सफाइका काम उल्लेख गरिएको एक चार्ट तयार पार्नुहोस्।

पाठ -३
खेल्ने ठाउँको तयारी

तलका चित्र हेरौँ र दुवै चित्र बिच तुलना गरौँ ।

खेल्ने ठाउँ बालबालिकाको सिकाइ, शारीरिक विकास, सामाजिक कौशल र मनोरञ्जनको महत्त्वपूर्ण स्थान हो। खेल केवल रमाइलोका लागि मात्र होइन, शरीरलाई स्वस्थ राख्न, मनलाई स्फूर्त बनाइराख्न, साथीभाइसँग मिलेर काम गर्ने कौशल सिक्न, र अनुशासन तथा सहकार्यको भावना बढाउन पनि ठूलो माध्यम हो। सुरक्षित, सफा र व्यवस्थित खेलस्थान ले विद्यार्थीलाई खेल्दाखेल्दै सिक्ने वातावरण प्रदान गर्छ। विद्यालय वा समुदायमा रहेका बालबालिकाको दैनिक जीवनमा खेल्ने ठाउँ अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ। तर खेल्ने ठाउँ भनेको कुनै पनि खाली जमिन मात्र होइन; त्यो स्थान सुरक्षित, सफा, व्यवस्थित र प्रयोगयोग्य हुनुपर्छ। विद्यालय वा समुदायमा उपलब्ध खुला ठाउँलाई पहिचान गरी त्यसलाई सफा, सुरक्षित र उपयोगी बनाउनु सबैको जिम्मेवारी हो। तसर्थ खेल्ने स्थान बनाउन वा तयार गर्न विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक र समुदाय सबैले मिलेर गर्ने प्रयास अनिवार्य हुन्छ।

खेल्ने ठाउँको आवश्यकता

१. स्वस्थ शारीरिक विकास र फूर्ति बढाउन

२. समूहमा खेल्ने बानी, सहकार्य, पालैपालो पर्खने जस्ता सामाजिक सीप सिक्न
३. तनाव घटाउन तथा रमाइलो गर्न
४. विद्यालय/समुदायलाई सुन्दर र व्यवस्थित राख्न

खेल्ने ठाउँको तयारीका मुख्य चरणहरू:

क) आवश्यकता पहिचान

- खेल्ने उपयुक्त स्थान खोज्ने
- स्थान सुरक्षित छ कि छैन भन्ने मूल्याङ्कन (काँच, ढुङ्गा, काँडेदार बोट, अन्य झार जङ्गल, जमिनको अवस्था, खाल्डा खोलानाला आदि जाँच) गर्ने

ख) सरसफाइ र भौतिक तयारी

- झारपात हटाउने, फोहर सङ्कलन गर्ने
- असमान जमिन सम्याउने
- पानी नजम्ने व्यवस्था (निकास)
- बस्नका लागि सानो काठ/ढुङ्गाको बेन्च वा चकटी राख्ने

ग) खेल सामग्री/उपकरण व्यवस्थित गर्ने

- बल, डोरी, चुना/धुलो, कागज, टेप, साना कोनहरू
- स्थानीय सामाग्री प्रयोग (बाँस, काठका टुक्रा, चप्पल)
- उपकरण कहाँ राख्ने, कसरी प्रयोग गर्ने नियम बनाउने

घ) सुरक्षा उपाय

- खतरायुक्त वस्तु हटाउने
- भीड नहुने गरी पालैपालो खेलाउने
- शिक्षक/अभिभावकको अनुगमन व्यवस्था मिलाउने
- 'सुरक्षा नियम ' लेखेर टाँस्ने

ङ) सबैको सहभागिता

खेल्ने ठाउँ तयार गर्ने काम सामूहिक हो। विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक तथा समुदाय मिलेर सानो प्रयासबाटै ठूलो परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। सामूहिक कामले आपसी सहकार्य र जिम्मेवारीबोध पनि बढाउँछ। यसर्थ सबैको सहभागिताको कर्तव्य पालन गरौँ।

क्रियाकलाप

कक्षाकोठा बाहिर गई खेल मैदानको अवलोकन गर्नुहोस्। त्यहाँ रहेका असुरक्षित वस्तु वा स्थानहरू पहिचान गरी ‘सुरक्षित’ र ‘असुरक्षित’ भनेर छुट्ट्याएर सूची तयार गर्नुहोस्।

अभ्यास

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरू राख्नुहोस् ।

(क) खेल सामग्रीहरू .... हुन्।
(ख) खेल्ने ठाउँ तयार पार्नमा भूमिका .... हुन्छ।
(ग) खेल्ने ठाउँको भौतिक तयारीमा .... पर्छन्।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) खेल्ने ठाउँ कस्तो स्थान हो?
(ख) खेल्ने ठाउँ किन आवश्यक हुन्छ? कुनै तीन वाक्य उल्लेख गर्नुहोस्।
(ग) खेल्ने ठाउँ कस्तो हुनुपर्छ?
(घ) खेल्ने ठाउँमा अपनाउनु पर्ने कुनै तीन सुरक्षाका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

समुहकार्य

आफ्नो विद्यालयको खेल मैदान अवलोकन गर्नुहोस्। मैदान सफा गर्नुहोस्, आवश्यक भएमा उपकरणहरू समायोजन गर्नुहोस् र कुनै खतरायुक्त वस्तु भेटिएमा सुरक्षित रूपमा हटाउनुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो विद्यालयको वरपर रहेका विभिन्न स्थानमा कुन कुन खेल खेल्न सकिन्छ ? सूची तयार पार्नुहोस्।

पाठ- ४
लक्कु ढलाई खेल

लक्कु ढलाई (बल सेकाइ)

के तपाईँले लक्कु ढलाई खेल खेल्नुभएको छ? हामीले खेल्ने विभिन्न खेलमध्ये यो पनि एक प्रकारको खेल हो। ठाउँ अनुसार यो खेललाई फरकफरक नामले सम्बोधन गरिन्छ । लक्कु ढलाई नेपालको एक पुरानो र परम्परागत खेल हो, जुन विशेषगरी गाउँघरमा बालबालिका र युवायुवतीहरूले खेल्ने गर्थे। यो खेल खेल्न सजिलो, रमाइलो र खर्च नलाग्ने भएकाले पहिले धेरै लोकप्रिय थियो। तर अहिले आधुनिक खेलहरूको प्रभावका कारण यो खेल विस्तारै हराउँदै गएको छ।

यो खेल दुई समूह बीच खेलिन्छ। प्रत्येक समूहमा आवश्यकता अनुसार ३ देखि १० जनासम्म खेलाडी हुन सक्छन्। खेल सुरु गर्न जमिनमा सानो घेरा बनाइन्छ र त्यस घेराभित्र सातवटा साना ढुङ्गा गोलो आकारमा क्रमशः खप्ट्याइन्छ। त्यसपछि ढुङ्गा हिर्काउन प्रयोग हुने हलुका सानो बल प्रयोग गरिन्छ। टस गरेर कुन समूहले पहिला खेल्ने भन्ने निर्णय गरिन्छ।

टस जित्ने समूहका एक सदस्यले बलले ढुङ्गाको गोलोमा हिर्काउँछ। हिर्काउँदा सकभर एकदुई ढुङ्गा मात्र खस्ने गरी प्रहार गर्नुपर्छ। यदि तीन पटकसम्म प्रहार गर्दा पनि ढुङ्गा नखसेमा अर्को खेलाडीले प्रयास गर्छ। जब ढुङ्गा खस्छ, हिर्काउने समूहका

खेलाडीहरू निकै चनाखो हुनुपर्छ, किनकि अब उनीहरूले बलबाट जोगिँदै खसेका ढुङ्गाहरू पुनः पहिलेकै जस्तै गोलो बनाएर मिलाउनुपर्छ।
अर्को समूहका खेलाडीहरूले बलले विपक्षीलाई हिर्काएर आउट गर्ने प्रयास गर्छन्। बलले छोएको खेलाडी आउट हुन्छ। यदि हिर्काउने समूहले कुनै पनि खेलाडी आउट नभई ढुङ्गाको गोलो सफलतापूर्वक बनाएमा उनीहरूको जित हुन्छ। तर गोलो बनाउन नपाउँदै सबै खेलाडी आउट भएमा विपक्षी समूह विजयी हुन्छ। यसरी पालैपालो खेल खेलिन्छ र प्रायः पाँच पटकसम्म खेलाइन्छ। अन्त्यमा बढी अङ्क ल्याउने समूह विजेता घोषित हुन्छ।
लक्कु ढलाई खेलले बालबालिकाको लक्ष्य भेदन क्षमता, ध्यान र टोली भावना विकास गर्न सहयोग गर्छ। साथीभाइबीच आपसी सहयोग र प्रतिस्पर्धाको भावना बढाउने यो खेल नेपाली संस्कृतिको महत्वपूर्ण हिस्सा हो।

क्रियाकलाप

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) लक्कु ढाल खेलमा जम्मा कति जना खेलाडीहरू हुन्छन् ?

ख) लक्कु ढाल खेल खेल्न कस्ता सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्छ?

ग) तपाईँलाई मनपर्ने कुनै दुईवटा खेलको नाम लेख्नुहोस् भन्नुहोस्।

घ) लक्कु ढाल खेलले बालबालिकाको कुनकुन सीप र क्षमता विकास गर्न मद्दत गर्छ?

ङ) हामीले हाम्रा परम्परागत खेलहरूको संरक्षण गर्न के गर्नु पर्ला ?

समूह कार्य

समूह विभाजन गरी लक्कु ढाल खेल खेल्नुहोस्। खेल सुरु गर्नु अघि समूहले खेलका नियमहरू स्पष्ट रूपमा तयार गरी पालना गर्दै सक्रिय सहभागिता जनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा परम्परागत तथा आधुनिक रूपमा खेलिने कुनै छ वटा खेलहरूको खोजी गरी तिनको सूची तयार पार्नुहोस्। प्रत्येक खेलको नाम, खेलिने स्थान र खेलाडीहरूको सङ्ख्या उल्लेख गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ ६
सामाजिक समस्या र कुरीतिहरू

पाठ-१ अन्धविश्वास र हाम्रो दायित्व

पाठ-२ कुरीति हटाऔँ

पाठ-३ आजका सामाजिक समस्याहरू

पाठ-१

अन्धविश्वास र हाम्रो दायित्व

कक्षामा आज हाम्रो समाजमा व्याप्त अन्धविश्वासका बारेमा शिक्षक र विद्यार्थीहरू बिच छलफल अध्ययन गरौँ ।

राम सरः नमस्कार नानीहरू ! आज हामी हाम्रो समाजमा रहेका केही नराम्रा चलन र अन्धविश्वासका बारेमा छलफल गर्नेछौँ। तपाईँहरूलाई 'अन्धविश्वास' भनेको के हो जस्तो लाग्छ?

सरिताः सर, अन्धविश्वास भनेको त पुर्खादेखि चलिआएको चलन होइन र ? यिनीहरूलाई नराम्रो किन भनिएको होला?

राम सरः सरिता, सबै पुराना चलन नराम्रा हुँदैनन्, तर जुन कुराको कुनै वैज्ञानिक आधार छैन र जसले मानिसलाई दुःख दिन्छ, त्यो अन्धविश्वास हो। उदाहरणका लागि, 'बिरालोले बाटो काटे अशुभ हुन्छ' भन्नु। जस्तो, पहिलेका मानिसहरू घोडा वा गोरु गाडामा हिँड्थे। राति बिरालोका आँखा टल्किँदा जनावरहरू डराएर दुर्घटना हुन्थ्यो होला भनेर मान्न सकिन्छ । त्यो डरलाई पछि अन्धविश्वास बनाइयो । आज यसको कुनै अर्थ छैन।

आयुषः सर, मेरो गाउँमा त कसैलाई बिरामी पर्दा 'देउता लागेको' वा 'बोक्सी लागेको' भनेर धामीझाँक्रीकहाँ लैजान्छन्। यसले गर्दा अस्ति एउटा सानो नानीको उपचार नपाएर मृत्यु भयो ।

राम सरः एकदमै दुःखद कुरा आयुष! विज्ञानले भन्छ कि 'देउता लाग्नु' वा 'काँप्नु' भनेको प्रायः 'कन्भर्सन डिसअर्डर' जस्तो मानसिक समस्या हो। यस्तो बेला झारफुक गरेर समय फाल्नु भनेको ज्यान जोखिममा पार्नु हो। हामीले बिरामीलाई सिधै अस्पताल लैजानुपर्छ।

मुनाः सर, अनि यो महिनावारी भएका बेला घरभित्र पस्न नहुने र भान्सा बार्ने चलन नि? यसले गर्दा त छात्राहरूको पढाइमा पनि असर परिरहेको छ।

राम सरः मुना, महिनावारी हुनु एउटा प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया हो। यो हुनु भनेको एउटा नारी स्वस्थ छिन् र उनमा सन्तान जन्माउने क्षमता छ भन्ने सङ्केत हो। यसलाई 'अशुद्ध' मान्नु वैज्ञानिक र मानवीय दुवै दृष्टिले गलत छ। यस्तो बेला त झन् पोषणयुक्त खाना र परिवारको साथ चाहिन्छ।

सरिताः सर, भगवानलाई खुसी पार्न भन्दै निर्दोष जनावरहरूको बलि दिने प्रथालाई नि कसरी हेर्ने?

राम सरः हेर सरिता, कुनै पनि सृष्टिकर्ताले आफ्नै सृष्टि गरिएका जीवको रगत देख्दा खुसी मान्दैनन्। बलि प्रथा केवल एउटा भ्रम हो। धर्मको नाममा गरिने यस्ता हिंसाले हाम्रो समाजलाई क्रूर बनाउँछ। हामीले त जीवहरू माथि दया र करुणा राख्नुपर्छ।

आयुषः त्यसोभए सर, हामीले भाग्यमा विश्वास नगरेर कर्ममा मात्र ध्यान दिने त?

राम सरः हो आयुष, हातका रेखाहरू हेरेर वा ग्रहदशा शान्त पारेर सफलता मिल्दैन। महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइनले पनि भनेका छन् कि सफलतामा १ प्रतिशत प्रेरणा र ९९ प्रतिशत पसिना (मेहनत) हुन्छ। यदि हामीले परीक्षाको लागि पढेनौँ भने जतिसुकै 'साइत' हेरेर स्कुल गए पनि नतिजा राम्रो आउँदैन।

मुनाः सर, अब हामीले यो कुरा कसरी बदल्ने त?

रामसरः सुरुवात आफैँबाट गर्ने मुना! पहिलो, कुनै पनि कुराको पछाडि तर्क र विज्ञान खोज्ने। दोस्रो, यस्ता गलत कुरा सुन्दा प्रितवाद गर्ने र सही कुरा बुझाउने। तेस्रो, अन्धविश्वासका कारण कसैलाई अन्याय भएको छ भने चुप लागेर नबस्ने।

सबै विद्यार्थीः धन्यवाद सर! आज हामीले बुझ्यौँ कि अन्धविश्वास भनेको मानसिक दासता हो। हामी अब 'सचेत नागरिक' बनेर समाज परिवर्तनमा लाग्नेछौँ।

क्रियाकलाप

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अन्धविश्वास भनेको के हो?

ख) बिरालोले बाटो काट्दा काम बिग्रिन्छ भन्नु किन भ्रम मात्र हो?

ग) महिनावारी भएका बेला महिलाहरूलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ?

घ) कोही मानिस बिरामी हुँदा वा काँप्दा धामीझाँक्रीकहाँ लैजानु को साटो कहाँ लैजानुपर्छ र किन?

ङ) परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउन के गर्नु पर्छ ?

सामुदायिक कार्य

क्रियाकलापको शीर्षक: *अन्धविश्वास विरुद्ध हाम्रो अभियान*

विद्यार्थीहरूलाई सानासाना समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। प्रत्येक समूहले गत्ता वा चार्टपेपरमा सरल, स्पष्ट र आकर्षक अक्षरमा अन्धविश्वासविरुद्ध सन्देश दिने नाराहरू लेख्नुहोस्।

शिक्षकको नेतृत्व र निगरानीमा तयार गरिएका प्लेकार्डहरू बोकेर विद्यालय वरपरको गाउँ वा टोलमा शान्तिपूर्ण ऱ्याली निकाल्नुहोस्। ऱ्यालीको क्रममा बाटोमा हिँड्ने र वरपरका मानिसहरूले सजिलै देख्न सक्ने गरी प्लेकार्ड प्रदर्शन गर्नुहोस्। आवश्यक परे बिस्तारै र सभ्य रूपमा अन्धविश्वास विरोधी नाराहरू लगाउँदै जनचेतना फैलाउनुहोस्।

परियोजना कार्य

हाम्रो समाजमा व्याप्त अन्धविश्वास र त्यसको वैज्ञानिक समाधान बुझाउनका लागि एउटा चार्टपेपरलाई बीचबाट रेखा तानेर दुई भागमा बाँड्नुहोस् र तल दिइएअनुसार चित्रहरू बनाउनुहोस्:

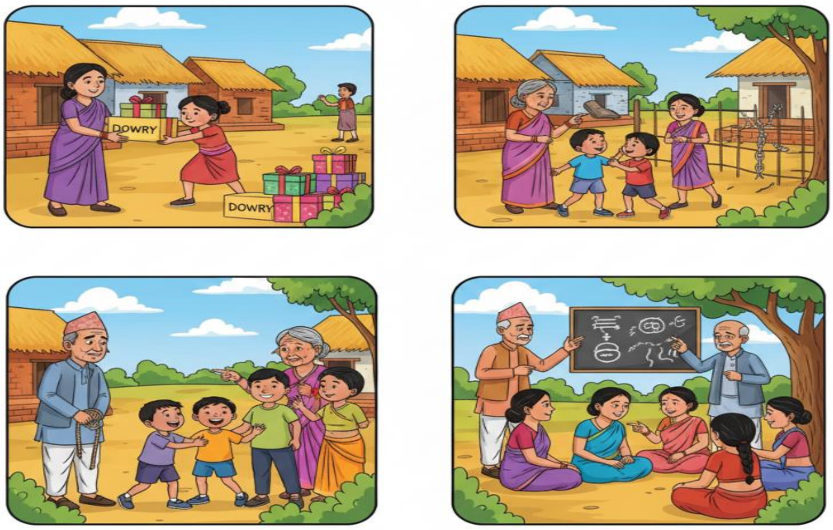
बायाँ तर्फ (अन्धविश्वासको असर): बिरामी हुँदा अस्पताल नलगी धामीझाँक्रीकहाँ लैजाँदा बिरामीले दुःख पाएको वा छटपटाएको एउटा दृश्य बनाउनुहोस्।

दायाँ तर्फ (वैज्ञानिक समाधान): बिरामीलाई समयमै अस्पताल पुर्‍याएर डाक्टरले जाँच गरिरहेको र बिरामी निको भएर हाँसिरहेको अर्को दृश्य बनाउनुहोस्।

चित्रको मुनि "अन्धविश्वास त्यागौँ, वैज्ञानिक सोच अपनाऔँ" भन्ने नारा (Slogan) पनि लेख्नुहोस् र तयार भएको पोस्टरलाई आफ्नो कक्षाकोठा वा विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्नुहोस्।

पाठ -२

कुरीति हटाऔँ



कुरीति र गलत संस्कारले गर्छ सबलाई हानी
समाजका कुरीतिलाई छाड्ने गरौँ बानी ।।
दाइजो दिनु, फजुल खर्च नराम्रो हो कुरा
छुवाछुत र जातिभेदी नराम्रो हो चाला ।।
छोराछोरी बिच भेदभाव कहिल्यै नगरौँ
सबैलाई बराबरी र समान व्यवहार गरौँ।।
त्यागौँ सबै कुरीतिलाई बनाउ राम्रो रीति
अनि मात्र हुन्छ यहाँ सुख शान्ती, बस्छ अनि थिति।।
समाजका सबै जना बुझौँ यि कुरा
कुरीतिलाई हटाउने, काम गरौँ पुरा।।
यिनी कुरा हटाउने, जिम्मा लिऔँ सबै
अनि पछि यस्ता कुरा आउने छैन कबै।।

रचनाकार : मनिराम पाठक

क्रियाकलाप

अभ्यास

तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) कवितामा के कस्ता कुरीतिहरू उल्लेख गरिएका छन ?

(ख) तपाईंको समुदायमा रहेका कुनै दुई कुरीतिहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) सामाजिक कुरीतिले समाजमा पर्ने २ असर लेख्नुहोस् ।

(घ) यस्ता कुरीतिहरू हटाउन के गर्नुपर्ला ? कुनै दुई वटा काम लेख्नुहोस् ।

(ङ) माथिको कविता पढेर के के कुरा सिक्नुभएको छ, कुनै दुई वटा कुरा लेख्नुहोस् ।

तपाईंको समुदायमा भएका कुनै ४ ओटा राम्रा र नराम्रा चलन तलको तालिकामा देखाउनुहोस्।

राम्रा चलनहरू	नराम्रा चलनहरू
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

परियोजना कार्य

आफ्ना अभिभावक सँग कुरा गरी आफ्नो गाउँघरमा भएका कुरीतिहरू केके हुन् भनेर बुझ्नुहोस्। ती नराम्रा कुरीतिहरू लाई कसरी हटाउन सकिन्छ भन्ने उपायहरू आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ-३

आजका सामाजिक समस्याहरू

तलका उदाहरणहरू अध्ययन गरौँ र आजको युगका सामाजिक समस्याहरूका बारेमा जानौँ ।

उदाहरण १

राम कक्षा पाँचमा पढ्ने विद्यार्थी हो । उसलाई घरको खाना भन्दा बजारमा सजिलै पाइने चाउचाउ, चिप्स र कोल्ड ड्रिङ्क जस्ता खानेकुरा धेरै मन पर्थ्यो। उसले बिहानको खाजा घरबाट नलिई पसलका जङ्क फुड खान थालेको थियो । केही समयपछि रामलाई पेट दुख्ने, थकान लाग्ने र पढाइमा ध्यान नलाग्ने समस्या देखियो । खेल्दा पनि ऊ चाँडै थाक्थ्यो । यस्तो समस्या आउन थाले पछि उस्का बुवाले उस्लाई अस्पताल लगेर जाँच गराउनुभयो अनि डाक्टरले यो सबै समस्या जङ्क फुड धेरै खाएको कारण स्वास्थ्य कमजोर भएको भन्नु भयो। त्यसपछि रामले जङ्क फुड कम गरी घरको स्वस्थ खाना खान थाल्यो र अहिले उ स्वस्थ र तन्दुरुस्त छ ।

उदाहरण २

रिता मोबाइलमा भिडियो हेर्न र खेल खेल्न धेरै मन पराउँथिन् । ऊनी दिनको धेरै समय मोबाइलमै बिताउँथी । बिस्तारै ऊनी चिडचिडे स्वभावकी हुन थालिन । उनमा आमाबुबाको कुरा नसुन्ने, साथीहरूसँग कम बोल्ने र आँखा पोल्ने समस्या देखिन थाल्यो । पढाइमा पनि ध्यान नलाग्ने भयो । डाक्टरले धेरै मोबाइल हेर्दा आँखामा समस्या आउने बताए । घरमा आमा बुवाले पनि उनलाई निकै सम्झाए पछि आजभोली रिताले मोबाइल हेर्ने समय घटाएकी छिन र खेलकुद तथा पुस्तक पढ्न थालेकी छन ।

उदाहरण ३

बिनोदका केही ठूला साथीहरू चुरोट र सुर्ती प्रयोग गर्थे। उनीहरूले बिनोदलाई पनि “एकचोटि मात्र” भन्दै खान दबाब दिए। सुरुमा बिनोद अलमलमा पर्यो । तर विद्यालयमा शिक्षकले लागूपदार्थ का हानीबारे पढाएपछि बिनोदले यस्ता पदार्थ स्वास्थ्य र भविष्यका लागि खतरनाक हुन्छन् भन्ने बुझ्यो। उसले साथीहरूको दबाब अस्वीकार पर्यो र अभिभावकलाई सबै कुरा सुनायो। समयमै सचेत भएकाले बिनोद ठूलो समस्याबाट जोगियो।

आजको आधुनिक युगमा बालबालिकासँग सम्बन्धित केही नयाँ सामाजिक समस्याहरू देखिन थालेका छन्। जङ्क फुडको अत्यधिक प्रयोग, मोबाइलमा धेरै समय बिताउने बानी र सानै उमेरमा लागूपदार्थ सेवन गर्ने जस्ता कुराले बालबालिकाको स्वास्थ्य, स्वभाव, पढाइ र भविष्यमा नकारात्मक असर पारिरहेका छन्। सुरुमा यी कुरा सामान्य जस्तो देखिए पनि पछि गएर ठूलो समस्या बन्न सक्छन्। यदि हामी यस्ता कुराहरूमा समयमै सचेत भएर राम्रो बानी अपनायौं भने यस्ता समस्याबाट सजिलै जोगिन सक्छौं । स्वस्थ खाना खानु, मोबाइल सीमित रूपमा प्रयोग गर्नु, खेलकुद र पढाइमा ध्यान दिनु तथा लागूपदार्थबाट टाढा रहनु सबैका लागि आवश्यक छ। त्यसैले अभिभावक, शिक्षक र बालबालिका सबै मिलेर सही बानीको विकास गरे मात्र हाम्रो समाज स्वस्थ र सुरक्षित बन्न सक्छ।

क्रियाकलाप

अभ्यास

क) आजको आधुनिक युगमा बालबालिकासँग सम्बन्धित कुनकुन नयाँ सामाजिक समस्याहरू देखिन थालेका छन्?

ख) जङ्क फुडको अत्यधिक प्रयोगले बालबालिकामा कस्तो असर पार्छ?

ग) मोबाइलमा धेरै समय बिताउने बानीले बालबालिकाको कुनकुन पक्षमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ?

घ) सुरुमा सामान्य देखिने बानीहरू पछि किन ठूलो समस्या बन्न सक्छन्?

ङ) समाजलाई स्वस्थ र सुरक्षित बनाउन कसकसको भूमिका आवश्यक छ?

सहकार्यात्मक कार्य

आफ्ना असल बानीहरू र सुधार गर्नुपर्ने बानीहरू केके छन् भन्ने बारेमा सोच्नुहोस्। सुधार गर्नुपर्ने बानीहरूलाई कसरी सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र त्यसको निष्कर्ष लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो मोबाइल प्रयोगको बारेमा अध्ययन गर्नुहोस्। एक हप्तासम्म तपाईंले दिनमा कति समय मोबाइल चलाउनुहुन्छ र मोबाइलमा केके हेर्नुहुन्छ भन्ने कुरा नोट गर्नुहोस् र आफ्नो मोबाइल प्रयोग सन्तुलित छ कि छैन र सुधार गर्नुपर्ने कुरा केके छन् भन्ने निष्कर्ष तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ ७

प्रकोप, वातावरण तथा विपत

पाठ-१ विपद् व्यवस्थापनका आधारभूत अवधारणा

पाठ-२ जोखिम न्युनिकरण

पाठ-३ गैरी गाँउ

पाठ-४ हरित विद्यालय

पाठ-१

विपद् व्यवस्थापनका आधारभूत अवधारणा

के.आई. सिंह गाउँपालिकाले आयोजना गरेको 'विपद् व्यवस्थापन' सम्बन्धी तालिम सकेर रमेश आज विद्यालय आएका छन्।

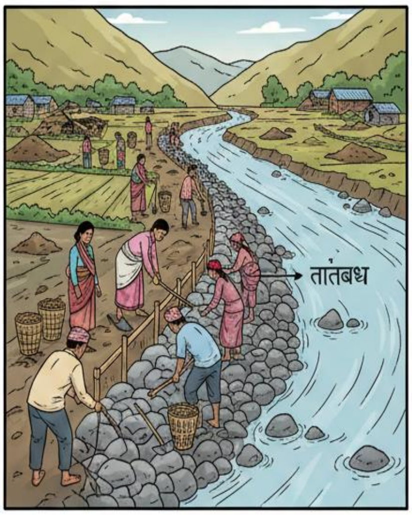
स्थानीय विषयको घण्टीमा शिक्षक कक्षामा आउनुभयो र भन्नुभयो, "भाइबहिनीहरू, आज हामी किताबभन्दा अलि फरक कुरा गरौँ। रमेशले गाउँपालिकामा गएर केही महत्त्वपूर्ण कुरा सिकेर आएका छन्। आज उनकै कुरा सुनौँ न त।"

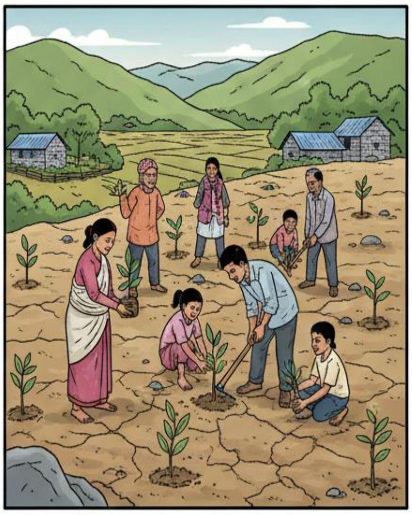
रमेश कक्षाको अगाडि उभिएर मुस्कुराउँदै भन्न थाले, "साथीहरू, मैले तालिममा विपद् र त्यसको व्यवस्थापन का बारेमा धेरै उपयोगी कुरा सिकेँ। आज म तपाईंहरूलाई त्यसमध्ये केही महत्वपूर्ण शब्दहरूको अर्थ सरल भाषामा सुनाउँछु। तपाईंहरू ध्यान दिएर सुन्नुहोला है। हामीले बाढी आयो, पहिरो गयो, आगलागी भयो भन्ने कुरा त सधैँ सुन्छौँ। तर यी सबै घटना कहिले प्रकोप मात्र हुन्छन् र कहिले ठूलो विपद् बन्छन् भन्ने कुरा मैले तालिममा बुझेँ।"

"सबैभन्दा पहिले प्रकोप को कुरा गरौँ। हाम्रो वरिपरि हुने कुनै पनि डरलाग्दो घटना, परिघटना, मानवीय क्रियाकलाप वा परिस्थिति जसबाट मानिस घाइते हुने, जनधनको नोक्सानी हुने सम्भावना हुन्छ, त्यसलाई प्रकोप भनिन्छ। प्रकोपका कारण स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ, हाम्रो जीविकोपार्जनमा समस्या आउन सक्छ, हामीले पाउने सेवाहरूमा बाधा पर्न सक्छ। यसले समाज, अर्थतन्त्र र वातावरणमा समेत नकारात्मक असर पार्न सक्छ। तर प्रकोपले सधैँ क्षति नै गर्छ भन्ने हुँदैन। जस्तैः बस्ती नभएको ठाउँमा चट्याङ पर्यो र कसैलाई कुनै असर परेन भने त्यो प्रकोपको घटना मात्र हो।"

“अब विपद् को कुरा गरौँ। जब कुनै प्रकोपका कारण भएको क्षति यस्तो हुन्छ कि समाज वा समुदायले आफ्नै स्रोत, साधन र क्षमताले थेग्न सक्दैन, तब त्यो अवस्था विपद् हुन्छ। विपद्का कारण मानिसको सामान्य जीवन पद्धतिमा गम्भीर नकारात्मक असर पर्छ। जस्तैः घरमा आगलागी भएर ठूलो क्षति हुनु विपद् हो। यस्तो बेला बाहिरी सहयोगको आवश्यकता पर्छ।”

“अब अर्को महत्वपूर्ण शब्द हो जोखिम। जोखिम भनेको कुनै प्रकोपका कारण भविष्यमा हुन सक्ने सम्भावित नोक्सानीको अवस्था हो। यसले निश्चित समयभित्र मानवीय, जैविक वा धनसम्पत्तिमा हुन सक्ने क्षतिलाई जनाउँछ। जस्तैः जथाभावी फोहर फाल्दा रोग फैलिन सक्छ, त्यसैले फोहर मैलाका कारण रोग फैलने जोखिम हुन्छ। यहाँ रोग फैलिसकेको छैन, तर फैलिन सक्ने सम्भावना छ।”





“अन्त्यमा सबैभन्दा जरुरी कुरा हो पूर्वतयारी। प्रकोपका घटनाबाट हुने क्षति कम गर्न, विपद्को समयमा सुरक्षित स्थानमा जान र मानवीय तथा आर्थिक नोक्सानी न्यून गर्न आपतकालीन अवस्थामा गरिने तयारीलाई पूर्वतयारी भनिन्छ। पूर्वतयारीमा आपत पर्दा चाहिने उपकरणहरू जस्तै टर्च, प्राथमिक उपचारका सामग्री, खानेकुरा आदि जोहो गर्नु पर्दछ। साथै आपतकालीन अवस्थामा सुरक्षित भएर कसरी समन्वय गर्ने, सूचना कसरी दिने र लिने भन्ने कुरा सिक्नु पनि पूर्वतयारीकै भाग हो। यसका लागि तालिम लिनु पनि आवश्यक हुन्छ।”

रमेशको बाट नयाँ कुरा सिक्न पाएकोमा सबै बिध्यार्थी निकै हर्षित भए भने आफ्नो कुरा राम्रो सँग भनेकोमा शिक्षकले रमेशलाई धन्यवाद समेत दिनुभयो ।

क्रियाकलाप

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) प्रकोप भनेको के हो ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस्।

ख) कुन अवस्थामा प्रकोप विपद् मा रूपान्तरण हुन्छ ? पाठका आधारमा स्पष्ट गर्नुहोस्।

ग) जोखिम भन्नाले के बुझिन्छ ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस्।

घ) पूर्वतयारी किन आवश्यक हुन्छ ? पूर्वतयारीमा गरिने कुनै तीन काम उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ) रमेशले विपद् व्यवस्थापन तालिमबाट केके नयाँ कुरा सिके ? छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

स्तम्भ 'क' र स्तम्भ 'ख' मिलाएर सही जोडी बनाउनुहोस्।

स्तम्भ 'क'	स्तम्भ 'ख'
क. प्रकोप	क. भविष्यमा हुन सक्ने सम्भावित नोक्सानीको अवस्था
ख. विपद्	ख. आपतकालीन अवस्थामा गरिने तयारी
ग. जोखिम	ग. डरलाग्दो प्राकृतिक वा मानवीय घटना
घ. पूर्वतयारी	घ. समाजले आफ्नै क्षमताले थेग्न नसक्ने क्षतिको अवस्था
ङ. तालिम	ङ. सीप र ज्ञान विकास गर्ने प्रकिया

संवाद/ भूमिका अभिनय

भान्सामा हुने आगलागीका प्रमुख कारणहरू र त्यसबाट बच्न अपनाउन सकिने उपायहरू बारेमा साथीसँग मिलेर संवाद तयार गर्नुहोस्। तयार गरिएको संवादलाई कक्षामा भूमिका अभिनय को रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

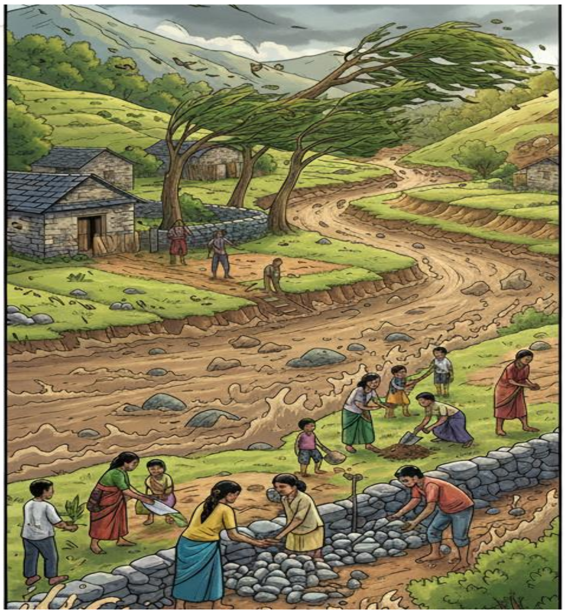
परियोजना कार्य

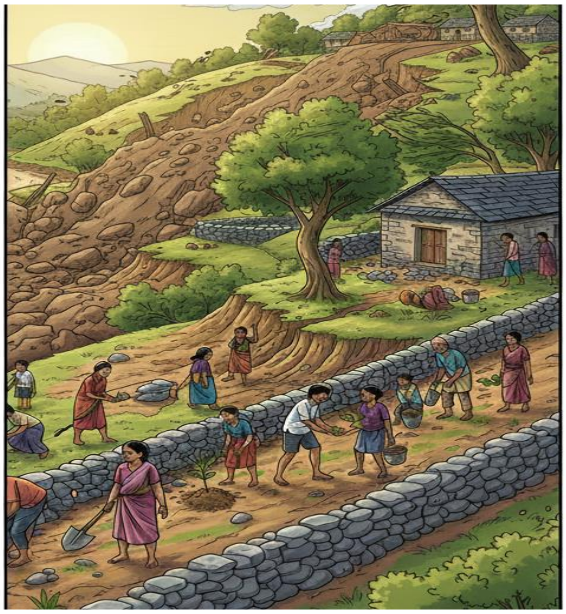
आफ्नो गाउँ वा टोलमा हुन सक्ने सम्भावित विपद्हरू (जस्तैः बाढी, पहिरो, आगलागी, भूकम्प आदि) को सूची तयार गर्नुहोस् । र विपद्हरूबाट हुने जोखिम कम गर्न अपनाउन सकिने पूर्वतयारीका उपायहरू समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस्। अनि आफ्नो समूहले तयार पारेको निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ : २

जोखिम न्यूनीकरण

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :





१. माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ?

२. यस्ता घटना घट्नुका कारणहरू के के होलान् ?

३. यी घटनाहरूबाट केकस्ता समस्याहरू हुन सक्छन् होला ?

४. यस्ता घटना कम गर्न के के गर्न सकिन्छ होला ?

५. के तपाईं पनि घटना कम गर्ने कार्यमा संलग्न हुनु भएको छ ? हुनु भएको छ भने कक्षामा सुनाउनुहोस्।

हाम्रो के.आई. सिंह गाउँपालिका पहाडी क्षेत्रमा अवस्थित छ। यहाँको भौगोलिक बनावट जति सुन्दर छ, त्यति नै चुनौतीपूर्ण पनि छ। कुनै पनि बेला हुन सक्ने घटना जसले हाम्रो धन, जन र वातावरणलाई क्षति पु¥याउँछ, त्यसलाई जोखिम भनिन्छ। जोखिम प्राकृतिक वा मानवीय दुवै कारणले हुन सक्छ। पुर्याउँछ

हाम्रो गाउँपालिकाका प्रमुख स्थानीय जोखिमहरू

बाढी र पहिरोः वर्षायाममा सेती नदी र स्थानीय खोलाहरूको बहाव बढ्दा किनारका बस्तीहरू (जस्तैः वायल, नारी आसपासका क्षेत्र) जोखिममा पर्छन् । कमजोर भूभागका कारण सडक र घरहरू माथिबाट पहिरो खस्ने सम्भावना रहिरहन्छ।

वन डढेलो र वन विनाशः फागुनदेखि जेठसम्मको सुख्खा मौसममा वनमा डढेलो लाग्दा यहाँका काफल, सल्लो र जडीबुटीहरू नष्ट हुन्छन्। यसले गर्दा पानीका मुहानहरू पनि सुक्दै गएका छन्।

जङ्गली जनावरको आक्रमण : पछिल्लो समय गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा चितुवा, भालु, बाँदर र बँदेलको आक्रमण बढ्दो छ। साँझबिहान एक्लै हिँड्दा वा वनमा जाँदा मानवीय क्षति हुने जोखिम छ।

सङ्क्रामक रोग र सफा पानीको अभावः कतिपय गाउँमा पाइपलाइन फुटेर वा मुहान फोहोर भएर असुरक्षित पानी पिउनाले झाडापखाला र टाइफाइड जस्ता रोगहरू फैलने डर छ।

सडक र विद्युतीय दुर्घटनाः ग्रामीण सडकमा चल्ने जिप दुर्घटना र घरमा जथाभावी फिँजाइएका बिजुलीका तारका कारण करेन्ट लाग्ने जोखिम पनि उत्तिकै छ ।

जोखिम न्यूनीकरणका लागी हामी के गर्न सक्छौँ त ?

जोखिमलाई पूर्ण रूपमा रोक्न नसकिए पनि पूर्वतयारी गरेर क्षति कम गर्न सकिन्छ। यसलाई 'जोखिम न्यूनीकरण' भनिन्छ ।

क. पहिरो भिरालो जमिनमा अम्रिसो, बाँस र रुखहरू रोप्ने। जथाभावी बाटो खन्दा इन्जिनियरिङ सल्लाह लिने।
ख. वनमा चुरोटका ठुटा वा सलाई न फ्याँक्ने। 'अग्नि रेखा' बनाउने।
ग. साँझबिहान घर बाहिर निस्कँदा उज्यालो (टर्च) बोक्ने, समूहमा हिँड्ने र घर वरिपरिको झाडी सफा राख्ने।
घ. पानीलाई सधैँ उमालेर वा 'पियुष' हालेर मात्र पिउने। खुला ठाउँमा दिसापिसाब नगर्ने।
ङ. खाना पकाइसकेपछि आगो पूर्ण रूपमा निभाउने। विद्युतीय प्लगहरू प्रयोग नहुँदा थुत्ने।

विद्यार्थी र समुदायको दायित्व

हामी ससाना विद्यार्थीले पनि आफ्नो गाउँपालिकालाई सुरक्षित बनाउन सहयोग

गर्न सक्छौँः

सूचना प्रवाहः यदि कतै पहिरो जान लागेको वा जङ्गलमा धुवाँ देखिएको छ भने तुरुन्तै अरुलाई खबर गर्ने।

तयारी झोलाः आपतकालीन अवस्थाका लागि एउटा झोलामा केही सुख्खा खानेकुरा, टर्च, सिट्टी र प्राथमिक उपचारका सामान तयार राख्ने।

जनचेतना जगाउनेः घरमा बुबाआमा र छिमेकीलाई सफा पानीको महत्व र ,विद्युत,सडक सुरक्षाका बारेमा बताउने।

वातावरण संरक्षणः रुख नकाट्ने र प्लास्टिकजन्य फोहोर जथाभावी खोलामा नफाल्ने नजलाउने ।

क्रियाकलाप

अभ्यास

क) जोखिम भनेको के हो ?

ख) के.आई. सिंह गाउँपालिकामा के कस्ता जोखिम छन ?

ग) वन डढेलोले वातावरणमा केकस्ता असर पार्छ ?

घ) जोखिम न्यूनीकरण भन्नाले के बुझिन्छ ?

ङ) हामीले समुदायलाई सुरक्षित बनाउन केके गर्न सक्छौ ?

कारण र तिनको परिणाम लेख्नुहोस्

क) कारणः वन फँडानी

परिणामः ....

ख) कारणः सडक नियम पालना नगर्नु

परिणामः ....

ग) कारणः फोहोर जथाभावी फाल्नु

परिणामः ....

घ) कारणः समयमा खोप नलगाउनु

परिणामः ....

ङ) कारणः आगो सावधानीपूर्वक ननिभाउने

परिणामः ....

समुह कार्य

४, ५ जनाको समूह बनाई आफ्नो विद्यालय परिसरको अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनका क्रममा देखिएका जोखिमका सम्भावित क्षेत्रहरू (जस्तैः चिप्लो ठाउँ, खुला बिजुलीका तार, भत्किएको पर्खाल, फोहोर थुप्रो आदि) पहिचान गरी सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्यः

तपाईंको गाउँठाउँमा पहिले भएको कुनै जोखिमको घटना (जस्तैः बाढी, पहिरो, आगलागी वा रोग फैलिएको घटना) बारे घरका बुबाआमा वा छिमेकीसँग सोध्नुहोस्। त्यो घटना कहिले भयो र के भयो भन्ने कुरा लेख्नुहोस् । त्यस घटनाले मानिस, घर वा वातावरणमा के असर पर्यो भनेर पनि उल्लेख गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ - ३

गैरी गाउँ

कुनै समय गैरी गाउँ निकै सुन्दर थियो । यहाँको वातावरण सफा, मानिसहरू मिलनसार र सहयोगी थिए । चारैतिर हरियाली जङ्गल, घाँसपात, र रङ्गीबिरङ्गी फुलेका फूलहरूले गाउँको सौन्दर्य झनै मनमोहक बनाउँथ्यो । तर समयसँगै शहरीकरण र मानव गतिविधिले गाउँमा प्रभाव पार्न थाल्यो । मानिसहरूले खेत विस्तार गर्न जङ्गल काटे, रूख काटेर दाउरा र काठ बटुल्न थाले । अव्यवस्थित बसोबास र निर्माणका कामले गाउँको प्राकृतिक संरचना बिगार्न थाल्यो । केही समयमै गाउँ नजिकैको जङ्गल उजाड भयो, हरियाली घट्यो, पानीका मुहान र साना खोलाहरू सुक्न थाले । कहिल्यै अतिवृष्टि त कहिल्यै अनावृष्टि हुन थाल्यो । बाढी, पहिरो र भूस्खलनको जोखिम बढ्यो। गाउँले दैनिक जीवनका लागि सङ्घर्ष गर्न थाले। खानेपानी नजिक नभएकाले, अब हरेक दिन १ घण्टासम्म हिँडेर पानी ल्याउनु पर्थ्यो।

गाउँको यो अवस्था देखेर स्थानीय समाजसेवी र बुद्धिजीवीहरू बीच छलफल भयो। उनीहरूले सबै सरोकारवालालाई बोलाएर गाउँमा आम भेला गर्ने निर्णय गरे। भेलामा स्कुलका विद्यार्थी, युवा, वृद्ध सबै सहभागी भए। सबैले आफूहरूले गरेको लापरवाहीका कारण गाउँको प्राकृतिक सौन्दर्य नष्ट भएको स्वीकारे। त्यसैले अब भूल दोहोऱ्याउनु नहुने प्रतिबद्धता जनाए। सबै मिलेर गाउँको उजाड भूभागमा वृक्षारोपण गर्ने निधो गरे। बर्खा सुरु हुनासाथ, विद्यालयका विद्यार्थी, युवा र वृद्ध मिलेर वृक्षारोपण अभियान चलाए । उनीहरूले फलफूलका रूख, सदाबहार र स्थानीय जातका रुखहरू रोपे ।

वृक्षारोपण को १-२ वर्षपछि गाउँ फेरि हरियालीले भरियो। पानीका मुहान रसाए, खोलानालामा पानी बढ्न थाल्यो र पहिरो रोकियो। सिँचाइको सुविधा सुधारिएसँगै खाद्यान्न, तरकारी र फलफूलको उत्पादन पनि बढ्यो। गाउँको वातावरण फेरि सुन्दर भयो र पर्यटकहरू पुनः घुम्न आउन थाले। सबै गाउँले खुशीले गदगद भए।

क्रियाकलाप

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) गौरी गाउँ पहिले कस्तो थियो?

(ख) गैरी गाउँका मानिसहरूले किन वनजङ्गल फडानी गरे? कुनै २ वटा कारणहरू लेख्नुहोस्।

(ग) वनजङ्गल फँडानीले गर्दा वातावरणमा पर्ने कुनै ४ वटा असरहरू लेख्नुहोस्।

(घ) जङ्गलबाट हुने कुनै ४ वटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

(ङ) वृक्षारोपण गर्ने कार्यमा कसको सक्रिय सहभागिता हुनुपर्छ लेख्नुहोस्।

सृजनात्मक कार्य

"वृक्षारोपण को महत्व" का बारेमा छोटो कविता वा गीत लेख्नुहोस् कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

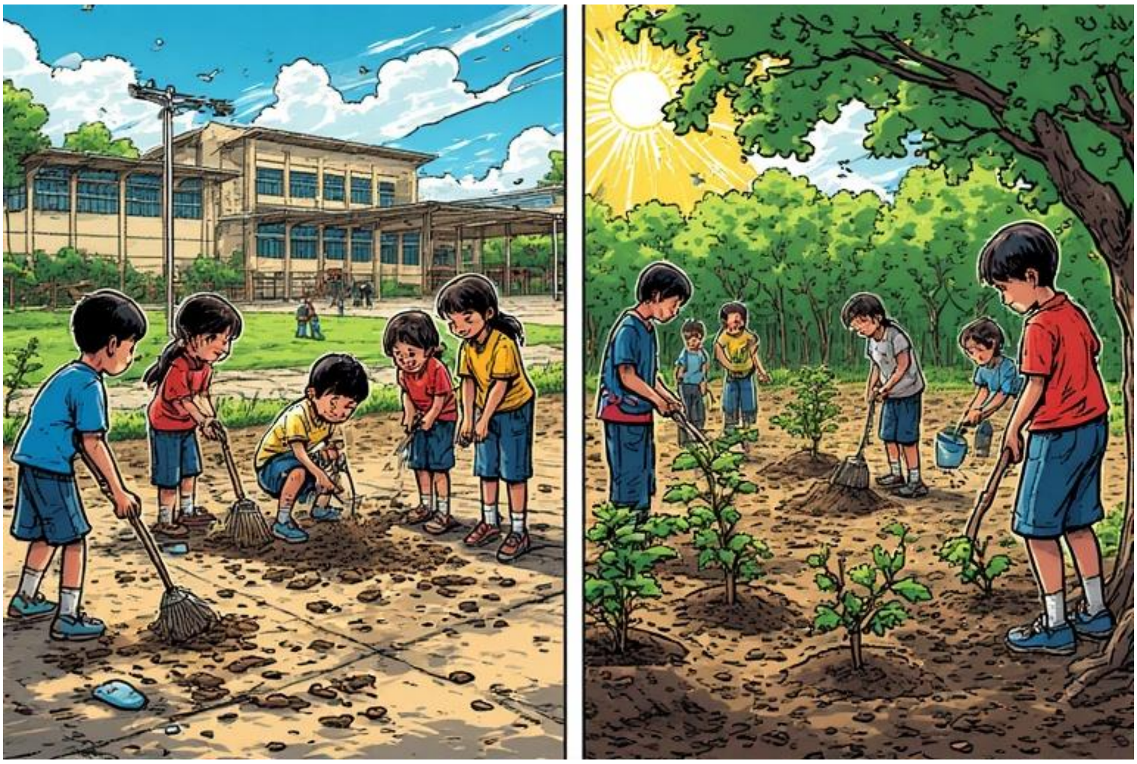
समुह कार्य

समूह बनाएर तपाईंको विद्यालयको वरिपरि खाली ठाउँमा वृक्षारोपण गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो गाउँ, विद्यालय वा वरिपरिको क्षेत्रमा वन विनाश र वृक्षारोपण बारे अध्ययन गर्नुहोस्। अध्ययन गर्दा पहिले जङ्गल नष्ट हुँदा केके समस्या आउँछन् भनेर विचार गर्नुहोस्, जस्तै बाढी, पहिरो, पानीको कमी र जनजीवनमा पर्ने असर। त्यसपछि वृक्षारोपण गर्दा हुने फाइदाहरूको सूची तयार गर्नुहोस्, जस्तै वातावरण सफा रहनु, पानीका मुहान रसिनु र खाद्यान्न तथा फलफूल उत्पादन बढ्नु। अध्ययनको नतिजा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ- ४
हरित विद्यालय



हरित विद्यालय

हरित विद्यालय भनेको यस्तो विद्यालय हो जहाँ प्रकृति र शिक्षा सँग सँगै अगाडि बढ्छन्। विद्यालयको वातावरण स्वच्छ, हरियो र प्रदूषणमुक्त हुन्छ। यस्तो विद्यालयमा प्रशस्त रुख-बिरुवा हुनुका साथै फोहोरको सही व्यवस्थापन गरिन्छ र बिजुली-पानीको बचत गरिन्छ।

हरित विद्यालयमा विद्यार्थीको भूमिका

विद्यालयलाई 'हरित' बनाउन र जोगाउन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भूमिका हामी विद्यार्थीहरुकै हुन्छ । हामीले निम्न कार्यहरू गरेर सहयोग गर्न सक्छौँः

फोहोरको वर्गीकरणः विद्यालयमा निस्कने फोहोरलाई 'कुहिने' र 'नकुहिने' गरी छुट्टाछुट्टै डिस्टबनमा हाल्ने। कुहिने फोहोरबाट हामीले विद्यालयकै बगैँचाका लागि कम्पोस्ट मल बनाउन सक्छौँ।

प्लास्टिकको प्रयोगमा कमीः खाजाका लागि प्लास्टिकका झोला वा एकपटक मात्र प्रयोग हुने बोतलको साटो घरबाटै टिफिन बक्स र पानीको बोतल ल्याउने ।

वृक्षारोपण र संरक्षणः विद्यालय परिसरमा बिरुवा रोप्ने र रोपेका बिरुवालाई नियमित पानी हाल्ने र हेरचाह गर्ने ।

स्रोतको बचतः कक्षाकोठाबाट बाहिर निस्कँदा बत्ती र पंखा निभाउने। हात धोएपछि धाराको टुटी राम्रोसँग बन्द गर्ने।

वातावरण टोली : साथीहरू मिलेर एउटा समूह बनाउने, जसले हरेक हप्ता विद्यालय सफा राख्न र अरू साथीहरूलाई वातावरणबारे सिकाउन मद्दत गरोस् ।

हरित विद्यालयबाट हुने फाइदा

ताजा हावा र अक्सिजनः वरपर रुख-बिरुवा हुँदा हामीले शुद्ध हावामा सास फेर्न पाउँछौँ ।

प्रदूषणमा कमीः हरियालीले विद्यालयको धुलो र आवाजको प्रदूषणलाई कम गर्छ ।

रमाइलो सिकाइः हरियो र शान्त वातावरणमा पढ्न र खेल्न निकै रमाइलो र सजिलो हुन्छ।

राम्रो बानीको विकासः विद्यालयमा सिकेको यो बानीले हामीलाई घर र समुदायमा पनि असल नागरिक बनाउँछ।

अभ्यास

क्रियाकलाप

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) कस्तो विद्यालयलाई हरित विद्यालय भनिन्छ।

ख) हरित विद्यालय बनाउन गरिने कुनै ३ वटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस्।

ग) विद्यालयलाई कुनकुन पक्ष मिलेर हरित बनाउन सकिन्छ?

घ) हरित विद्यालय हुनुका कुनै चार फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ) विद्यालयलाई हरित बनाउन कस कसको योगदान रहन्छ लेख्नुहोस्।

तलका मध्ये सहि उत्तर छान्नुहोस् र लेख्नुहोस्।

(क) हरित विद्यालयको मुख्य उदेश्य के हो?

(अ) विद्यार्थी भर्ना बढाउने (आ) वातावरण मैत्री विद्यालय बनाउने

(इ) फोहोर बनाउने (ई) खर्च बढाउने

(ख) पुनः प्रयोग के सँग सम्बन्धित छ?

(अ) उर्जा खर्च (आ) खेलकुद

(इ) फोहोर व्यवस्थापन (ई) परिक्षा

(ग) तलका कुन उपायले वायु प्रदुषण कम गर्छ?

(अ) फोहोर जलाउने (आ) फोहोर नदीमा फाल्ने

(इ) वृक्षारोपण (ई) धुलो उडाउनु

(घ) हरित विद्यालयमा सबैभन्दा धेरै जोड कुन कुरामा हुन्छ?

(अ) फोहोर बनाउने (आ) वातावरण संरक्षण

(इ) कक्षा घटाउने (ई) शुल्क बढाउने

(ङ) विद्यालयको सफाइ अभियानले के घटाउँछ?

(अ) धुलो र फोहोर (आ) विद्यार्थी संख्या

(इ) पढाई (ई) भवन

समूह कार्य

४-५ जनाको समूह बनाई आफ्नो विद्यालयमा फोहोर व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ भन्ने विषयमा अध्ययन गर्नुहोस्। अध्ययनका क्रममा विद्यालयमा निस्कने

फोहोरका प्रकारहरू, फोहोर सङ्कलन गर्ने तरिका, डस्टबिनको व्यवस्था, फोहोर छुट्याउने प्रक्रिया र त्यसको अन्तिम व्यवस्थापनबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। समूहमा छलफल गरी आफ्नो निष्कर्ष छोटो रूपमा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा वातावरण प्रदूषण हुने मुख्य कारणहरू पहिचान गरी तिनको सूची तयार गर्नुहोस्। त्यसपछि, ती प्रदूषण कम गर्न तपाईंले व्यक्तिगत रूपमा र समूहमा केके गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे सरल शब्दमा लेख्नुहोस्। आफ्नो काम पूरा गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

-0-