शान्तिनगरको दायित्व, सुशासन र समृद्धिको स्थायित्व

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो शान्तिनगर

कक्षा ६

शान्तिनगर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जुम्लेकुला, दाङ, नेपाल

प्रकाशक : शान्तिनगर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जुम्लेकुला, दाङ, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रथम संस्करण, २०८२

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार शान्तिनगर गाउँपालिकामा निहित छ । यस गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना पूर्ण वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरी प्रकाशन गर्न तथा विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट कपी गर्न तथा अभिलेख उतार गर्न पाइने छैन ।

प्रमोद बस्नेत
अध्यक्ष

प्रकाशकीय

प्रेमाकुमारी बुढाथोकी
उपाध्यक्ष

शान्तिनगर गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर हाम्रो शान्तिनगर पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ। शान्तिनगर गाउँपालिकाको सामाजिक, आर्थिक, कला, संस्कृति, सांस्कृतिक, धार्मिक, नैतिक, पर्यटकीय, औद्योगिक, स्वास्थ्य, व्यापारिक, कृषि जस्ता विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई नैतिकवान्, अनुशासित, र सृजनशील नागरिक तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको हो। यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस पुस्तकको अध्ययनबाट विद्यार्थीले आफ्नो गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐनकानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन, कृषि, प्राकृतिक चिकित्सा, जडीबुटी र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन्। शान्तिनगर गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरिएको हो। **हाम्रो शान्तिनगर** पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र पाठ्यपुस्तक लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारीलगायत स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण समितिका सम्पूर्ण सदस्यप्रति पनि हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भेषराज चन्दज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख सुमन पाण्डेज्यू, गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि तथा कर्मचारीज्यूहरू, विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापकज्यू, विषयशिक्षक, स्थानीय शिक्षाविद्, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिज्यूलगायत सम्पूर्ण शान्तिनगरवासीप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ।

अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शैक्षिक सत्र २०८२ देखि शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा पठनपाठन हुने कुरामा विश्वस्त छौँ।

शान्तिनगर गाउँपालिका, जुम्लेकुला, दाङ, लुम्बिनी प्रदेश

विषयसूची

एकाइ / पाठ	शीर्षक	पृष्ठ न.
एकाइ : एक	हाम्रो परिवेश	१
पाठ एक	हाम्रा खनिज सम्पदा	२
पाठः दुई	हाम्रा वन्यजन्तु	७
पाठः तीन	शान्तिनगर सेरोफेरो	११
पाठः चार	विकास निर्माणमा गाउँपालिकाको भूमिका	१५
एकाइ : दुई	हाम्रो इतिहास र संस्कृति	२०
पाठः पाँच	हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल	२१
पाठः छ	थारू जातिको चिनारी	२४
पाठः सात	हाम्रो लोक संस्कृति	२८
पाठः आठ	शिवरात्रि मेला	३२
पाठः नौ	बाघचाल	३६
एकाइ : तीन	हाम्रो पेसा र व्यवसाय	३९
पाठः दश	मौरीपालन	४०
पाठः एघार	हाम्रा तरकारी	४६
पाठः बाह्र	हाम्रा फलफूल	५१
पाठः बाह्र	स्थानीय व्यवसाय र उद्योग	५६
एकाइ : चार	हाम्रो स्थानीय सरकार	६०
पाठः तेह्र	वडा र सेवा	६१
पाठः चौध	हाम्रा सेवा प्रदायक संस्था	६५
पाठः पन्ध्र	स्थानीय सरकारका स्रोत	७०
एकाइ : पाँच	व्यावहारिक लेखन र उद्घोषण	७४
पाठः सोह्र	व्यावहारिक लेखन	७५
पाठः सत्र	कार्यक्रम सञ्चालन सिप	८०
एकाइ : छ	हाम्रो सामाजिक व्यवहार	८४
पाठः अठार	अतिथि सत्कार	८५
पाठः उन्नाइस	पठन संस्कार	८९
पाठः बिस	हाम्रा संस्कृति र संस्कार	९३
पाठः एक्काइस	कपालभाति र भस्त्रिका	१००
पाठः बाइस	सामाजिक सञ्जाल	१०६
पाठः तेइस	मान्यजनप्रति सम्मान	१०९
एकाइ : सात	विपद् व्यवस्थापन	११३
पाठः चौबिस	विपद् पूर्वतयारी	११४
पाठ : पच्चिस	सडक दुर्घटना र सुरक्षाका उपाय	११९

एकाइ : एक

हाम्रो परिवेश

हाम्रा खनिज सम्पदा

पृथ्वीको भित्री सतहमा पाइने वस्तु नै खनिज हुन् । कुनै खानीबाट निकालिएका वस्तुलाई खनिज भनिन्छ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा खनिज पदार्थ छन् । तिनका बारेमा अध्ययन र अनुसन्धान प्रारम्भ हुन थालेको छ। हालसम्म भएका प्रारम्भिक अनुसन्धानका आधारमा हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा कोइलाखानी, चुनढुङ्गा खानी तथा तामाखानी छन् भन्ने सूचना पाइएको छ।

प्रारम्भिक अध्ययनले हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा सिलेट खानी, कोइला खानी, तामा खानीको उच्च सम्भावना देखाएको छ। खानीलाई अध्ययनपश्चात् उत्खनन गर्नुपर्छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा चुन ढुङ्गा, कोइलाखानी, रोडा, ढुङ्गा, बालुवा, आदि रहेका छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा खोलानालाको किनारमा प्रशस्त मात्रामा गिटी तथा बालुवा पाइन्छ । यसका आधारमा हेर्दा पनि शान्तिनगर गाउँपालिका खानी र खानीजन्य पदार्थको उच्च सम्भावना बोकेको स्थल हो भन्ने कुरा पुष्टि हुन आउँछ। हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका यी खानीलाई वातावरणीय सन्तुलनमा कुनै असर नपर्ने किसिमबाट उपयोगमा ल्याउनुपर्छ।

तामा खानीको सम्भावना भएको ठाउँ

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको भौगोलिक संरचनामा चुरे पहाड तथा महाभारत पर्वत पर्छन् । यी दुवै पहाडमा प्रशस्त खानीका सम्भावना रहेका छन् । यहाँका पहाडमा अत्यधिक मात्रामा ढुङ्गा छन् । हामी यी ढुङ्गाबाट गिटी पनि बनाउन सक्छौँ । यहाँ भौतिक निर्माणमा काम लाग्ने वस्तु पाइने धेरै सम्भावना भए पनि उत्खनन गर्ने किसिमबाट अनुसन्धानका काम भने अझै हुन सकेका छैनन् । आज पनि हामीकहाँ यस्ता खानीको अध्ययन गर्ने दक्ष र सिपयुक्त जनशक्तिको अभाव छ ।

हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ३ को बस्ती खोलादेखि माथिको भागमा चुनढुङ्गा खानीको सम्भावना रहेको छ । त्यस्तै शान्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. ३ को गुरुङ डाँडामा कोइलाखानी तथा सिसाखानीको सम्भावना रहेको जानकारी पाइन्छ । यस्तै वडा न. १ को बाँझ बिसौना चुनढुङ्गा, वडा न. ६ को आम्खोली सामुदायिक वनमा चुनढुङ्गा तथा बान्द्रे खोलामा सुन पनि भेटिएको सूचना पाइन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा ढुङ्गा, बालुवा तथा गिटी पाइन्छन् ।

शान्तिनगरमा चिरघाट खोला, गुज्रुङ खोला, केराघारी खोला, बौलाहा खोला, बान्द्रे खोला, ज्यामिरे खोला, पेदी खोला, ओखरे खोला, बरौउँ आदि खोलानाला रहेका छन् । यी खोलानालाका कारण पनि यहाँ गिटी तथा बालुवाको प्रशस्त स्रोत रहेको छ । गिटी तथा बालुवाको प्रयोग घर बनाउँदा, बाटो पिच गर्दा वा कुनै ठुला योजना सम्पन्न गर्नका लागि गरिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाका सबै वडा न. २, ३,

शान्तिनगमा बग्ने खोलानालामा पाइने गिटी तथा बालुवाको प्रयोगमा विशेष सचेत रहनुपर्छ। यस्ता प्राकृतिक स्रोतको जथाभावी प्रयोग गर्नुभनेको वातावरणीय दृष्टिले जोखिम काम हो। हामीले यस्ता प्राकृतिक सम्पत्तिको संरक्षणमा ध्यान पुर्‍याउन सकेनौँ भने प्रकृतिको विनाश भोग्नुपर्छ। यसैका कारणबाट नदीकटान, बाढी, डुबान, पहिरो जस्ता विपत्ति भोग्नका लागि तयार हुनुपर्छ।

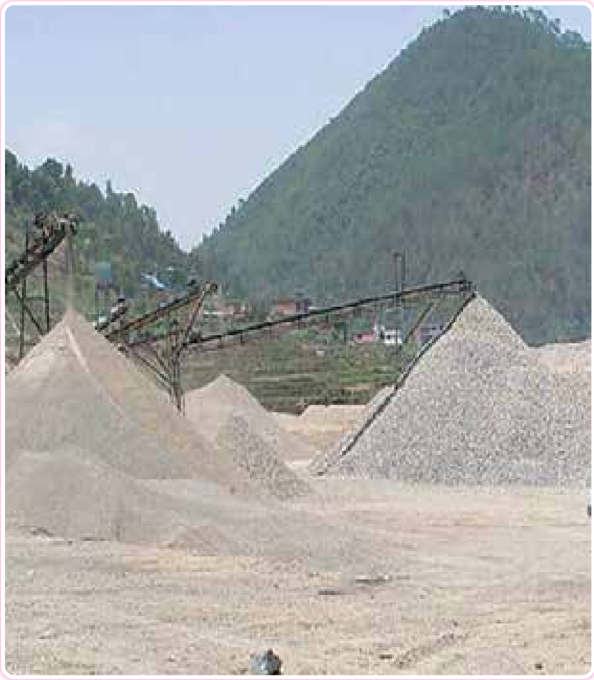
बालुवा खानी

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा तामा खानीको सम्भावना देखाइएको छ। यसको सम्भावनाको विस्तृत अध्ययन आवश्यक छ। यस्तै हाम्रो गाउँपालिकाका कुन कुन ठाउँमा खानी छन् र कुन कुन ठाउँमा खानीको सम्भावना छ भन्ने कुरा अध्ययन गर्न आवश्यक छ। यसका लागि खानी सञ्चालन र नियमन गाउँपालिकाले नै गर्नुपर्छ। यस्ता खानी आजका मानिसका लागि मात्र होइनन्। भोलिका पुस्ताका पनि हुन्।

सिलेट खानी

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाभित्र रहेका नदी तथा खोलाबाट नदीजन्य खनिज पदार्थ बालुवा, ग्राभेल, ढुङ्गा निकाल्न सकिन्छ। जथाभावी ढुङ्गा, गिटी, बालुवा निकाल्दा यसले मानवीय जीवनलाई नै प्रभाव पर्न सक्छ भन्ने कुरा हेक्का राख्नुपर्छ। मानिसको जीवनका लागि खानी आवश्यक छन् तर खानी उपयोगसम्बन्धी कार्यविधि र नियमन कार्यलाई प्रभावकारी बनाउनु आजको आवश्यकता हो। शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका खानी र खानीजन्य पदार्थको पहिचान गरेपछि त्यसको प्रयोग र संरक्षणका विषयमा स्पष्ट नीति बनाउनुपर्छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका खानीजन्य वस्तुको चोरी निकासी बन्द गर्नुपर्छ। गाउँपालिकाले उपयुक्त किसिमबाट खानी सञ्चालन गर्न सके आर्थिक अवस्था सुधार गर्ने दीर्घकालीन स्रोत बन्न सक्छ। खानीको अध्ययन अनुसन्धानबाट हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाले मात्र नभई समग्र राष्ट्रले नै फाइदा उठाउन सक्छ।

ढुङ्गा गिटी बालुवा हुन् अमूल्य रत्न,
यिनको सधैँ रक्षा गर्न गरौँ है प्रयत्न।
प्रकृतिको गर्भभित्र लुकेका यी धन,
खोला, नदी वनजङ्गल रक्षा गर्छु भन।
जानी जानी रुख काटेँ पहिरो गयो अहिले,
पश्चात्तापमा जल्नुभन्दा अरू पाइनँ मैले।
आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्न हिँडेँ म पहिले,
वातावरण नजोगाउँदा रुँदै बस्छु अहिले।



साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौं :

(क) हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा ....पदार्थ छन्।

(ख) हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका वडा न. २, ६, ९ र १० मा .... ढुङ्गाको खानी रहेको छ।

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकामा रोडा, ढुङ्गा, ..., चुन ढुङ्गा आदि रहेका छन्।

(घ) आज पनि हामीकहाँ यस्ता खानीको अध्ययन गर्ने ....को अभाव छ।

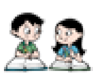
पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौं :

(क) खनिज भनेका के हुन् ?

(ख) शान्तिनगरमा कुन कुन कुरा प्रशस्त रहेका छन् ?

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकामा के केका खानी छन् ?

(घ) खानीको संरक्षणमा ध्यान नपुऱ्याए के भोग्नुपर्छ ?



उत्तर लेखौं :

(क) मानिसले खानीबाट के के पाउन सक्छन् ?

(ख) हामी खानीको उपयोग कसरी गर्न सक्छौं ?

(ग) हामीले खानीबाट कसरी फाइदा उठाउन सक्छौं ?

(घ) खानीका बारेमा थप जानकारी पाउनका लागि के के गर्नुपर्ला ?

सोचौं, सोधौं र लेखौं :

तपाईँलाई शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका कुन कुन खानीका बारेमा थाहा छ ? हामीले शान्तिनगर गाउँपालिकालाई कुन खानीको केन्द्र बनाउन सक्छौं होला ? कारणसहित कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना कार्य :

आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिएर तपाईँको गाउँपालिकामा रहेका मुख्य खानीको सूची बनाउनुहोस् र तपाईँले बनाएको सूची कक्षामा पढेर सुनाउनुहोस्।

पाठ : दुई

हाम्रा वन्यजन्तु

वनमा बस्ने जीव वा जन्तुलाई वन्यजन्तु भनिन्छ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा प्रशस्त वनजङ्गल रहेको छ। त्यहाँ विभिन्न प्रकारका जीवजन्तु पाइन्छन्। यस्ता वन्यजन्तुले प्राकृतिक सन्तुलन मिलाएका हुन्छन् । यिनको रक्षा गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो । शान्तिनगरका वनजङ्गलमा पाइने वन्यजन्तुलाई चिनाउने काम यस पाठमा गरिएको छ।

गुना

गुना बाँदरको एक प्रजाति हो। यसलाई लङ्गुर पनि भनिन्छ। यसको मुख कालो हुन्छ र वरिपरि सेतो पगरी लगाएको जस्तो हुन्छ। यसको शरीरको रङ र टाउकाको रङ फरक हुन्छ। यो तराई, पहाड तथा चुरेको जङ्गलमा पाइन्छ। ठुला ठुला रुखमा सजिलै हिँड्न सक्ने प्रजातिमा गुना पर्छ। यसको वासस्थान भनेकै अग्ला रुख हुन्। यो समूहमा बस्छ। यो शाकाहारी प्राणी हो। यसले कुनै प्राणीको पनि सिकार गर्दैन। यसले मुख्यगरी फलफूल, रुखका पात, फूलहरू, बिरुवाका मुना, बियाँ र रुखका बोक्रा खान्छ। यसले मानिसले लगाएका खेतीपाती खाइदिन्छ । यसले विभिन्न वनस्पतिको बिउ फैलाउनका लागि सहयोग गर्छ। रुखमा नै बस्ने भएकाले रुखका हाँगा छाँट्ने काम पनि गर्छ । हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १, पेदीखोला क्षेत्रमा सबैभन्दा धेरै गुना पाइन्छन्। यस्तै वडा न. ६ को युवा प्रगतिशील सामुदायिक वनमा पनि गुना पाइन्छन्। हाम्रो गाउँपालिकाका धेरै सामुदायिक वन गुनाका वासस्थान हुन्।

गिद्ध

सामान्यतया गिद्धलाई हिंस्रक, फोहोरी र घिनलाग्दो चराका रूपमा हेर्ने गरिन्छ। गिद्ध भन्नेबित्तिकै सिनोमा लुछाचुँडी गरिरहेको दृश्य हाम्रा अगाडि आउँछ। गिद्धले पर्यावरणीय सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। गिद्ध सिकारी चरो भए पनि यसले आफैँ सिकार गर्दैन। यसले मरेका जनावरको मासु खान्छ । यसैले गिद्धहरू अहिंसावादी हुन्छन् । गिद्धले सिनो खाई हाम्रो वातावरणलाई सफा राख्छ।

गिद्धले वतावरणलाई प्रदूषित, दुर्गन्धित र रोगमुक्त बनाउन मद्दत गर्छ। गिद्धलाई प्रकृतिको कुचीकार भनिन्छ । गिद्ध पर्यावरणीय चक्र मिलाउने तथा खाद्यशृङ्खलाको सन्तुलन मिलाउने पक्षी हो । गिद्धले छोटो समयमा नै सिनो समाप्त पार्छ। गिद्धका कारण मरेका जीवजन्तुबाट मानिसमा सरुवा रोगको महामारी फैलिँदैन । गिद्ध नहुने हो भने भुस्याहा कुकुर, स्याल, मुसा आदिको सङ्ख्या वृद्धि हुन्छ। यसैका कारण मानिसमा रेलिजन, प्लेग, हैजा, आउँ, झाडापखाला र पशुचौपायाहरूमा एन्थ्रेक्स र क्षयरोग रोगहरूको सङ्क्रमणले महामारीको रूप लिन सक्छ।

गिद्धले करिब ११ हजार अमेरिकी डलर बराबर सिनो सफाइमा योगदान पुऱ्याउँछ भनिन्छ। धार्मिक र सांस्कृतिक आस्थासँग पनि जोडिने गिद्धलाई शनि देवताको वाहनका रूपमा पुजिन्छ। रामायणमा रावणले सीतालाई हरण गरी लङ्का लैजाँदा सीतालाई जोगाउन जटायु (गिद्ध) अन्तिम सास रहने वेलासम्म लडेको प्रसङ्ग पाइन्छ। विश्वमा २३ प्रजाति र नेपाललगायत दक्षिण एसियामा ९ प्रजातिका गिद्धहरू पाइन्छन्। हिजोआज गिद्धको सङ्ख्या दिनानुदिन कम हुँदै गएको छ। विषादीको प्रयोग तथा मरेका जीवजन्तुलाई गाडिदिने कारणले पनि गिद्धको सङ्ख्यामा कमी आएको हो। लोप हुने अवस्थामा रहेको गिद्धको संरक्षण गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो।

हाम्रो गाउँपालिकामा हिउँदको समयमा बढी मात्रामा गिद्ध देखिन्छन् । हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. २ को बाघमारेको विष्णु साममुदायिक वनलाई गिद्धको संरक्षण स्थलका रूपमा विकास गरिएको छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. २ र वडा न. ५ मा सबैभन्दा बढी गिद्ध रहेका छन्। गिद्धको संरक्षणका लागि गाउँपालिकाले विशेष भूमिका खेलेको छ।

कालिज

कालिज वन्यपक्षी हो । कालिज पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा पाइने चरो हो । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा कालिज पाइन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ र ३ को पहाडी क्षेत्रमा धेरै कालिज पाइन्छन् । खड्गकोट सामुदायिक वनमा पनि धेरै कालिज पाइन्छन् । कालिज रङ्गीचङ्गी हुन्छ । कालिजको पुच्छर लामो हुन्छ । कालिजलाई सौन्दर्य, जैविक विविधता तथा संस्कृतिसँग पनि जोडेर हेर्ने गरिएको पाइन्छ । कालिज सामान्यतया १००० मिटरदेखि ४५०० मिटरको उचाइमा पाइने चरो हो। यो सिमसार, साना बुट्टेदार जङ्गल तथा लालीगुराँसका वनमा पाइन्छ। हाम्रो देशमा नौ प्रकारका कालिज पाइन्छन् । हाम्रो शान्तिनगरमा सबै कालिज पाइँदैनन्।

कालिजले पर्यावरणीय सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। वनस्पतिका बिउ विस्तार गरी धेरै ठाउँमा पुऱ्याउने काम कालिजले गर्छन्। यसले बालीनालीमा लाग्ने किराफट्याङ्ग्रा खाइदिन्छ। कालिजकै एउटा प्रकारका रूपमा रहेको डाँफे नेपालको राष्ट्रिय पक्षी हो। पर्यटकलाई आकर्षण गर्ने आकर्षक पक्षी कालिज हो। हिजोआज अनुमति लिएर कालिज पाल्ने गरिएको छ।

हाम्रो गाउँपालिकामा रहेको महाभारत पर्वतमा प्रशस्त मात्रामा कालिज पाइन्छन् । कालिजको संरक्षण गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो। कालिजको सिकार गर्नका लागि सरकारले रोक लगाएको छ। हामी पनि कसैको लहैलहैमा लागेर गलत काममा लाग्नुहुँदैन। कसैले कालिजको सिकार गरेको थाहा पाएमा कानुवी कारवाही हुन्छ। घरमा पालिएका कालिजमा यस्तो नियम लाग्दैन।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) शान्तिनगरमा विभिन्न वन्यजन्तु पाइन्छन्।

(ख) गुना बाँदरको प्रजाति हो।

(ग) गिद्धले आफैँ सिकार गर्छ।

(घ) कालिजले मासु खान्छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकाको कुन कुन ठाउँमा गुना पाइन्छ ?

(ख) हामीले किन गिद्धको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(ग) कालिजको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ?

(घ) हामीले किन वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले कुन कुन वन्यजन्तु देख्नुभएको छ ? तिनको नाम र पाइने ठाउँ टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईँले देखेको कुनै एक चराका विशेषता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ग) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन भई वन्यजन्तुका नाम र तिनका विशेषता लेखेर समूहगत रूपमा पालैपालो सुनाउनुहोस्।

पाठ : तीन

शान्तिनगर सेरोफेरो

शान्तिनगर दाङ जिल्लाको पश्चिम उत्तर भागमा रहेको गाउँपालिका हो। शान्तिनगर गाउँपालिका साबिकका धनौरी, बाघमारे र शान्तिनगर गाविस मिलाएर बनाइएको हो । पहिले पवननगर गाउँपञ्चायत रहेको थियो । २०४६ सालमा बहुदलीय व्यवस्था स्थापना भएपछि पवननगर गाउँ विकास समिति र शान्तिनगर गाउँ विकास समिति गठन भयो । यसको केन्द्र शान्तिपुर थियो । नेपाल सङ्घीय संरचनामा गइसकेपछि सबिकका धनौरी, बाघमारे र शान्तिनगर गाउँ विकास समिति मिलेर शान्तिनगर गाउँपालिका भएको हो । यही शान्तिपुरबाट शान्तिनगर नामकरण भएको हो । शान्तिनगर गाउँपालिकाको पूर्वमा तुलसीपुर उपमहानगरपालिका रहेको छ। यसको पश्चिममा बबई गाउँपालिका रहेको छ। उत्तरमा सल्यान जिल्लाको त्रिवेणी गाउँपालिका रहेको छ भने दक्षिणमा दङ्गीशरण गाउँपालिका रहेको छ । शान्तिनगर गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल ११६.०२ वर्ग किलोमिटर रहेको छ।

शान्तिनगर गाउँपालिकामा सातओटा वडा रहेका छन् । शान्तिनगर गाउँपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या २७६४१ रहेको छ। यहाँ महिलाको ५३.७ प्रतिशत रहेका छन् भने पुरुष ४६.३ प्रतिशत रहेका छन्। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको लैङ्गिक अनुपात ८६.२६ प्रतिशत पुरुष प्रति १०० महिला रहेको छ। यहाँको जनघनत्व २३८ प्रति वर्ग किलोमिटर रहेको छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा ६९१९ घरपरिवार रहेका छन्। यहाँको कुल साक्षरता प्रतिशत ७९.९ रहेको छ। पुरुष साक्षरता ८६.८ प्रतिशत रहेको छ भने महिला साक्षरता ७४.१ प्रतिशत रहेको छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार शान्तिनगर गाउँपालिकाको जातजातिको जनसङ्ख्या निम्नानुसार रहेको छ :

क्षेत्री	१२५०९	(४५.३ प्रतिशत)
थारू	४४६८	(१६.२ प्रतिशत)
मगर	३७००	(१३.४२ प्रतिशत)
विश्वकर्मा	२८३२	(१०.२ प्रतिशत)
ब्राह्मण	१५८८	(५.७ प्रतिशत)
परियार	६१३	(२.२ प्रतिशत)
ठकुरी	४९९	(१.८ प्रतिशत)
सन्यासी / दशनामी	३०९	(१.१ प्रतिशत)
ब्राह्मण तराई	३०५	(१.१ प्रतिशत)
मिजार	२६०	(०.९ प्रतिशतं)
अन्य	८५८	
जम्मा	२७६४१	

शान्तिनगर गाउँपालिकाका सातओटै वडाको जनसङ्ख्याको विवरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

वडा न.	पुरुष	महिला	जम्मा
वडा न. १	१५६४	१७३८	३३०२
वडा न. २	२२२८	२४९९	४७२७
वडा न. ३	२१९३	२५३३	४७२६
वडा न. ४	१८२८	२२०५	४०३३
वडा न. ५	१४५२	१७१९	३१७१
वडा न. ६	१५८७	१८४५	३४३२
वडा न. ७	१९४९	२३०१	४२५०

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिका दुईओटा जिल्लासँग जोडिएको छ।

(ख) शान्तिनगरको नामकरण धनौरी गाविसका आधारमा गरिएको हो।

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकाको सिमानामा सल्यानको त्रिवेणी गाउँपालिका छ।

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकाको कुल साक्षरता प्रतिशत ७९.९ रहेको छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकाका छिमेकी पालिका कुन कुन हुन् ?

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकाको महिला साक्षरता प्रतिशत कति छ ?

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाका वडागत जनसङ्ख्या र जातिको जनसङ्ख्या कापीमा तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

(ख) तपाईंको वडामा रहेको कुल जनसङ्ख्यामा महिला र पुरुष सङ्ख्या छुट्याएर देखाउनुहोस्।

पाठ : चार

विकास निर्माणमा गाउँपालिकाको भूमिका

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको विकास निर्माणमा भूमिका रहेको छ । स्थानीय तहका रूपमा गाउँपालिकाले आफ्ना क्षेत्रभित्रका विकास निर्माणसम्बन्धी कार्य गर्दै आएको छ। हाम्रो गाउँपालिकाले स्थानीय आवश्यकता पहिचान गरी दिगो विकासका कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ। गाउँपालिकाले विकास निर्माणसम्बन्धी काम सञ्चालन गर्ने, योजना बनाउने, बजेट विनियोजन गर्ने र कार्यान्वयन गराउने कार्य गर्छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाले गरेका विकास निर्माणसम्बन्धी कार्यलाई यसरी स्पष्ट पार्न सकिन्छ :

हाम्रो गाउँपालिकाले स्थानीय आवश्यकता पहिचान गरेको छ । गाउँपालिका आफ्नो क्षेत्रका जनतासँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहने भएकाले उनीहरूको आवश्यकता, समस्या र प्राथमिकता बुझेको छ । हाम्रो गाउँपालिकाले स्थानीय आवश्यकताका आधारमा योजना निर्माण गर्छ । गाउँपालिकाले विकास निर्माणका लागि अल्पकालीन र दीर्घकालीन योजना बनाउँदै आएको छ । यस्ता योजना जनसहभागितामार्फत तयार गरिन्छन् ।

योजना बनाउँदा गाउँपालिकाभित्रका सबै मानिसको राय सुझाव लिइन्छ। स्थानीय आवश्यकताका आधारमा बजेट व्यवस्थापन गरिन्छ। सङ्घीय सरकार तथा प्रदेश सरकारबाट प्राप्त अनुदान, राजस्व तथा स्थानीय स्रोतको प्रयोग गरेर विकास योजनाका लागि बजेट तयार पारिन्छ। विनियोजित बजेटको समुचित उपयोग भए नभएको तथा निर्माण कार्यको अनुगमन गरिन्छ । विकास निर्माणका काम (सडक, विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, खानेपानी आदि) गुणस्तरीय रूपमा सम्पन्न भएको सुनिश्चित गर्न गाउँपालिकाले अनुगमन गर्छ। कतै कुनै कमजोरी पाएमा सम्बन्धित पक्षलाई सुधारका लागि सुझावसमेत दिने गरेको छ।

कुनै पनि काम सम्पन्न गर्नका लागि सामुदायिक सहभागिता आवश्यक हुन्छ। विकासमा समुदायको सहभागिता सुनिश्चित गर्न गाउँपालिकाले विभिन्न समिति, उपसमिति तथा सरोकारवालालाई

जिम्मेवारी तोक्छ। गाउँपालिकाले स्थानीयलाई रोजगार बनाउने लक्ष्य राखेको छ। विकास निर्माण कार्यमा स्थानीय जनशक्ति प्रयोग गरिन्छ। गाउँपालिकाले नेपालको संविधानअनुसारको सेवा प्रवाहमा जोड दिएको छ। नेपालको संविधानले स्थानीय तहलाई विभिन्न सेवा प्रवाह गर्ने अधिकार दिएको छ । गाउँपालिकाले ती अधिकार प्रयोग गरी शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, खानेपानी आदि क्षेत्रलाई सबल बनाउने कार्य गरेको छ।

हाम्रो गाउँपालिकाले आफ्नो क्षेत्रमा समग्र विकासका लागि नीतिगत, कार्यान्वयन तथा अनुगमनको भूमिका खेलेको छ। यही कारण हाम्रो गाउँपालिकामा विकास निर्माणका काम प्रभावकारी भएका छन् । हाम्रो गाउँपालिकाले स्थानीय स्तरमा दिगो र प्रभावकारी विकासमा जोड दिएको छ ।

शान्तिनगर गाउँपालिकाले स्थानीय आवश्यकता, स्रोत, सम्भावना र जनसहभागिताका आधारमा निकै सक्रियतापूर्वक काम सम्पन्न गरेको छ। शान्तिनगर गाउँपालिकाले विकास निर्माणमा खेलेको भूमिकालाई निम्नानुसार स्पष्ट पार्न सकिन्छ :

१. स्थानीय पूर्वाधार निर्माण

शान्तिनगर गाउँपालिकाले सडक विस्तार, पक्की सडक निर्माण, खानेपानी योजना, सिँचाइ तथा अन्य भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा ध्यान दिएको छ। गाउँपालिकाले गाउँ गाउँसम्म पुग्ने सडक निर्माणमा जोड दिएको छ। यसैका कारण ग्रामीण यात्रा सहज भएको छ। धनौरा खोला तथा बान्द्रे खोलामा झोलुङ्गे पुल निर्माणको योजना रहेको छ।

२. शिक्षा क्षेत्रको सुधार

शान्तिनगर गाउँपालिकाले शैक्षिक क्षेत्रको विकासका लागि विशेष भूमिका निर्वाह गरेको छ। शिक्षा क्षेत्र सुधार गर्न विद्यालय भवन निर्माण, विद्युतीकरण, शैक्षिक सामग्री वितरण, छात्रवृत्ति कार्यक्रम जस्ता योजना सञ्चालन गरेको छ। गाउँपालिकाले स्थानीय तहमै शैक्षिक गुणस्तर वृद्धि गर्ने प्रयास गरेको छ।

३. स्वास्थ्य सेवाको पहुँच विस्तार

शान्तिनगर गाउँपालिकामा स्वास्थ्य चौकी निर्माण, औषधी आपूर्ति, स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्था, मातृशिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम, निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर आदि कार्यक्रम सञ्चालन भएका छन् । गाउँपालिकाले यहाँका बासिन्दाको स्वास्थ्य सेवामा पहुँच विस्तार गरेको छ। सबै नागरिकले स्वास्थ्य सेवा पाउने अवस्था सिर्जना गरेको छ।

४. कृषिमा प्रविधि र उत्पादन वृद्धि

शान्तिनगर गाउँपालिकाले कृषिका क्षेत्रमा राम्रो काम गरेको छ । गाउँपालिकाले कृषि अनुदान, तालिम, बिउबिजन वितरण, सिँचाइ पूर्वाधार विकास, पशुपालन प्रवर्धन जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ। यसैमार्फत कृषिमा सुधार र उत्पादन वृद्धि गर्ने लक्ष्य लिएको छ। कृषिमा आत्मनिर्भर बन्नका लागि गाउँपालिका प्रयासरत छ।

५. रोजगारी सिर्जना र आय आर्जन

शान्तिनगर गाउँपालिकाले स्थानीय निर्माणका कार्यमा स्थानीय जनशक्ति प्रयोग गरेको छ। यसैका माध्यमबाट आफ्नै ठाउँमा रोजगारी सिर्जना गर्ने वातावरण मिलाएको छ। लघु उद्यम, सहकारी, सिपमूलक तालिम प्रदान गरी आय आर्जनको अवसर मिलाएको छ।

६. योजनाको पारदर्शिता र अनुगमन

शान्तिनगर गाउँपालिकाले विकास योजना पुस्तिका, सामाजिक लेखाजोखा, सार्वजनिक सुनुवाइ जस्ता कार्यक्रममार्फत विकास निर्माणका कामलाई पारदर्शी बनाएको छ। गाउँपालिकाले कार्यक्रम कार्यान्वयन भएका स्थानमा अनुगमन गर्ने व्यवस्था पनि मिलाएको छ। गाउँपालिकाले योजनाको अनुगमन गरी गुणस्तर कायम राख्न जोड दिएको छ।

७. दिगो र वतावरणमैत्री विकासमा जोड

शान्तिनगर गाउँपालिकाले वातावरण संरक्षण, महिला सहभागिता, समावेशी विकास र दिगो योजनामा विशेष जोड दिएको छ। गाउँपालिकाले स्थानीय स्रोतको अधिकतम उपयोग गर्दै आएको छ। गाउँपालिकाले स्थानीय स्रोत परिचालनमा विशेष भूमिका खेलेको छ। गाउँपालिकाले विकास निर्माणका काम गर्दा वातावरणीय प्रभावको अध्ययन गर्दैआएको छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकाको विकासमा भूमिका रहेको छ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाले जनताका आवश्यकता बुझेको छ।

(ग) गाउँपालिकामा बजेट आफैँ आउँछ।

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकाले विकास निर्माणमा विशेष भूमिका खेलेको छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकाले योजना कसरी बनाउँछ ?

(ख) विकास निर्माणका काममा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

(ग) हाम्रो गाउँपालिकाले कुन कुन कुरालाई सबल बनाउन खोजेको छ ?

(घ) गाउँपालिकाले विकास निर्माणमा कसरी काम गरेको हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तापईंको वडामा विकास निर्माणका कुन कुन काम भएका छन् ? ती काम कसरी सञ्चाल भएका छन् ? बुझ्ेका मानिससँग सोधेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको गाउँमा रहेको कुनै एक समस्या समाधान गरिदिनका लागि आफ्नो गाउँपालिकाका वडाध्यक्षलाई लेखिने निवेदनको ढाँचा तयार पार्नुहोस् ।

(ग) गाउँपालिकाले दिगो विकासका लागि गर्नुपर्ने मुख्य तीन कामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो इतिहास र संस्कृति

पाठ : पाँच

हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल

हाम्रो शान्तिनगर प्राकृतिक सौन्दर्यले सजिएको छ । हाम्रो गाउँपालिकामा तराई र पहाड दुवैको समिश्रण रहेको छ। भित्री मधेसका रूपमा रहेको दाङ उपत्यकाको पश्चिम उत्तर दिशामा शान्तिनगर गाउँपालिका रहेको छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा तराई र पहाडी जमिन पाइन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा प्राकृतिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व बोकेका विभिन्न ठाउँ छन् । आज हामी तिनै महत्त्वपूर्ण स्थानका बारेमा पढ्छौँ ।

सुकेकोट मन्दिर

सुकेकोट मन्दिर शान्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. ३ मा रहेको छ। यो धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थान हो । सुकेकोट मन्दिर शान्तिनगर गाउँपालिकाको भवनबाट मात्र १४ किलोमिटरको दुरीमा रहेको छ। यहाँसम्म पुग्नका लागि जुम्लेकुला बस्तीखोला भलानेटी सडक प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यस्तै पातेटाकुरा केराघारी हुँदै सुकेकोट मन्दिरसम्म पुग्न सकिन्छ। सल्यान जिल्लाबाट यहाँसम्म आउनका लागि लमफलावाङ धनवाङ टोड्के लेकको बाटो प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सुकेकोट मन्दिर करिब २ सय वर्ष पुरानो धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थल हो । यस मन्दिरको निर्माण सल्यानी राजाका पालामा भएको हो भन्ने विश्वास गरिन्छ । यो ठाउँ प्रकृतिले पनि सजिएको छ। यसलाई सुन्दरादेवी भगवतीको मन्दिर भनिन्छ । यस मन्दिरमा नवदुर्गाका समयमा पूजापाठ

गरिन्छ। विशेषगरी दसैँको अष्टमीका दिन बलि दिने चलन रहेको छ। यहाँ बलि चढाएमा आफ्ना मनोकामना पूरा हुने धेरैको विश्वास रहेको छ।

सुकेकोट मन्दिरमा दर्शन गर्नका लागि दाङ तथा सल्यान जिल्लाका भक्तजन आउने गर्छन्। यस मन्दिरमा बडादसैँ, चैते दसैँ जस्ता पर्वमा मानिसको बाक्लो उपस्थिति रहने गर्छ। धार्मिक पर्यटन प्रवर्धनका लागि यस मन्दिरको विशेष भूमिका रहेको छ। यसको भौतिक संरचनाको विकास गरेर दाङ जिल्लाकै धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्नका लागि गाउँपालिकाले विशेष भूमिका खेल्नुपर्ने देखिन्छ।

पेदीखोला झरना

शान्तिनगर गाउँपालिका वडा न. १ हार्चारको फेदीमा पेदी खोला झरना रहेको छ। यो झरना चैत र वैशाखमा देखिँदैन तर जेठदेखि नै बग्न थाल्छ। पेदी खोलामा रहेको हुनाले यसको नाम नै पेदी खोला झरना रहेको हो। यसको उचाइ अन्दाजी १५० मिटर जति रहेको छ। यस झरनामा लिसे खोला, धारापानी, कालो खोला, ठुलो खोला, काफ्ले पानी जस्ता खोला मिसिएका छन्। यो झरना पेदी खोला हुँदै बस्ती खोलामा मिसिएको छ। पछाडि बौलाहा खोलामा मिसिएको छ। यस झरनाको माथिबाट तल पानी झरेको दृश्य निकै नै मनमोहक देखिन्छ। यो झरना हाम्रो गाउँपालिकाको पर्यटकीय स्थल हो। यसको संरक्षण र विकासमा विशेष भूमिका खेल्नुपर्ने देखिन्छ। यसलाई हाम्रो गाउँपालिकामा सधैँभरि पानी बग्ने झरनाका रूपमा विकास गर्न स्थानीय तथा गाउँपालिकाले भूमिका खेल्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिका प्राकृतिक सौन्दर्यले सिँगारिएको छैन।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकामा एकै प्रकारको जमिन रहेको छ।

(ग) सुकेकोट मन्दिर वडा न. ३ मा रहेको छ।

(घ) पेदीखोला झरना मानिसले बनाएको हो।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकाको भौगोलिक संरचना कस्तो छ ?

(ख) सुकेकोटसम्म कसरी पुग्न सकिन्छ ?

(ग) सुकेकोट कति पुरानो रहेको छ ?

(घ) पेदीखोला झरना कुन कुन खोला मिलेर बनेको छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तापईंको वडा तथा टोलमा रहेका प्राकृतिक अनि सांस्कृतिक महत्त्व बोकेका स्थल कुन कुन छन् ? तिनका केकस्ता विशेषता रहेका छन् ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) आफ्ना घरपरिवारका सदस्यसँग सोधेर आफ्नो घर नजिकै पर्ने कुनै धार्मिक स्थलको नाम र त्यहाँको पूजा गर्ने विधिका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : छ

थारू जातिको चिनारी

शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ। यहाँ बसोबास गर्ने जातिमध्ये थारू दोस्रो स्थानमा रहेको छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा १६.२ प्रतिशत (४४६८) थारू जातिको बसोबास रहेको छ। थारू दाङ जिल्लाका आदिवासी हुन्। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पनि धेरै वर्ष पहिलेदेखि थारू जाति बस्दै आएका छन्। यिनीहरूको सामाजिक, संस्कृतिक तथा ऐतिहासिक पहिचान शान्तिनगर गाउँपालिकामा पाइन्छ। दाङ उपत्यकामा बसोबास गर्ने थारूलाई दङौरा भनिन्छ। थारू जातिको पहिचान कृषिसँग जोडिएको छ। थारू जाति कृषि पेसामा रमाउँछन्। उनीहरू समथर भूभागमा बस्न मन पराउँछन्। उनीहरूको नाचगान, खानपान, रहनसहनको आआफ्नै तरिका रहेको छ।

पहिले पहिले थारू जाति परम्परागत माटाका घरमा मात्र बस्थे। हिजोआज थारू बस्तीमा परम्परित तथा आधुनिक दुवै प्रकारका घर भेटिन्छन्। धान, मकै, तरकारी, माछा, मासु आदि थारू जातिका खानाका परिकार हुन्। बगिया, चिच्चर, जायको (माछाको परिकार) खान रुचाउँछन्। थारू पुरुषले धोती, फेटा, आसकोट, बहकट्टी, लगाउँछन्। महिलाले लेहना, लेहङ्गा, अघरान, फरिया लगाउने गर्छन्। हिजोआज थारू जातिका मानिसले विशेष अवसरमा बाहेक सामान्य पोसाक लगाउने गर्छन्।

थारू जातिका महिलाले सामान्यत धोती, कुर्ता, ब्लाउज आदि लुगा लगाउँछन्। पुरुषले सर्ट, पाइन्ट, कोट आदि लुगा लगाउँछन्।

थारू जातिले हिन्दु धर्ममा आस्था राख्छन्। उनीहरूका आफ्नै कुलदेवता तथा देवीदेवता रहेका छन्। उनीहरू आआफ्ना टोलमा डिउहार बनाएर कुलदेवताको पूजा गर्छन्। कतिपय थारू समुदायमा आज पनि धामीझाँक्रीप्रतिको विश्वास रहेको पाइन्छ।

थारू जातिको मुख्य पर्व माघी हो। उनीहरू माघी पर्वलाई नयाँ वर्षका रूपमा मनाउँछन्। पुस महिनाको अन्तिमदेखि नै माघी पर्व प्रारम्भ भएको मानिन्छ। यही माघी पर्वमा थारू जातिको बडघर वा नयाँ नेतृत्व चयन गरिन्छ। थारू जातिको नेतृत्वकर्ता वा मूल मानिसलाई बडघर भनिन्छ। माघी पर्वमा सुँगुरको मासु, ढिक्री, चिच्चर, घोँगी जस्ता परिकार बनाउने चलन रहेको छ।

थारू जातिको आफ्नै भाषा रहेको छ। उनीहरू आफ्नै थारू भाषामा कुराकानी गर्छन्। आफ्नो भाषासँगै थारू जातिले नेपाली भाषा पनि बोल्छन्। यहाँका थारू जातिले नागपञ्चमी तथा बड्की आइतवार पर्व मनाउँछन्। उनीहरू अन्य जातिले जस्तै दसैँ, तिहार आदि पर्व पनि मनाउँछन्। यिनीहरूको पर्व मनाउने तरिका आफ्नै किसिमको रहेको छ।

थारू जातिको विवाहको आफ्नै परम्परा रहेको छ। यिनीहरूको परम्परित विवाहको विधिलाई पैठी लाने भनिन्छ। थारू जातिमा केही समय अगाडि बाल विवाहको प्रचलन रहेको भए पनि आजभोलि

हराउँदै गएको छ। विवाह गराउने विषयमा बडघरको ठुलो भूमिका रहन्छ। थारू जातिको विवाहमा सामान्य वस्तु लिने प्रचलन पाइए पनि दाइजो प्रथा भने छैन । बडघरका बिचमा विवाह गर्दा पञ्चायती सहमति लिने प्रचलन रहेको छ। हिजोआज विवाह गर्ने प्रचलन पनि अरू जातिकै जस्तो बनिसकेको छ।

थारू जातिका विभिन्न नाच

थारू जातिमा सखिया (सखिया) नाच, लाठी नाच, मयूर नाच आदि प्रचलित रहेका छन् । थारू जातिको गीत गाउने र नाच्ने आफ्नै तरिका रहेको छ । थारू जातिले जुमर गीत, सामूहिक माघी गीत, करमा गीत, फागु गीत गाउँछन्। कृषि पेसमा रमाउने थारू जाति हिजोआज शिक्षामा अगाडि बढिरहेका छन् । शिक्षक, वकिल, कर्मचारी, इन्जिनियर, चिकित्सक, राजनीति, समाजसेवा तथा व्यापार व्यवसायका क्षेत्रमा थारू जातिको उपस्थिति रहेको पाइन्छ। थारू जातिका मानिस वैदेशिक राजगारीमा पनि पुगेका छन्। सरकारी तथा गैर सरकारी क्षेत्रमा थारू जातिको सहभागिता पाइन्छ। आफ्नो लामो परम्परा, इतिहास तथा मौलिक संस्कृति भएको थारू जातिको संस्कृति रक्षाको चुनौती आएको छ। आफ्नो मौलिक भाषाको रक्षाका लागि पनि थारू जाति सचेत बन्नुपर्ने अवस्था आएको छ।

थारू समुदायमा घरमा पाहुना आउँदा घरको अतिथि कक्षमा ओछ्यान लगाई बस्न आग्रह गरिन्छ। ओछ्यान लगाउँदा पुरानो तन्ना (बेडसिट) परिवर्तन गरिन्छ। घरमा भएको नयाँ तन्ना बिछ्याइन्छ। आसनमा बसिसकेपछि मौसमअनुसार चिसोतातो पानी दिइन्छ। पानीको साथमा गुण, चिनी, सक्खर, मिश्री, काजु, किसमिस, छोहडा वा अन्य कुनै मिष्ठान्नको परिकार दिएर जलपान गर्न आग्रह गरिन्छ। जलपानपश्चात् चिया तथा खानाको तयारी गरिन्छ। अतिथिको समय अनुकूलताका आधारमा यी अतिथि सत्कार गरिसकेपछि हालखबर सोधिन्छ र भलाकुसारी गरिन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिका १९ प्रतिशत थारू जातिको बसोबास रहेको छ।

(ख) थारू जातिलाई आदिवासी भनिन्छ।

(ग) थारू जाति समथर भूभागमा बस्न मन पराउँछन्।

(घ) हिजोआज थारू जातिले सामान्य पोसाक लगाउँछन्।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा कति प्रतिशत थारू जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ख) थारू जातिका मुख्य खानाका परिकार के के हुन् ?

(ग) थारू जातिका पोसाकमा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

(घ) थारू जातिमा केकस्ता गीत तथा नाच प्रचलित रहेका छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तापईंको वडा तथा टोलमा कुन कुन जातिका मानिसको बसोबास रहेको छ ? ती जातिका खाना, लुगा तथा चाडपर्व कुन कुन हुन् ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईंले मनाउने प्रमुख पर्व, खानाका परिकार, लगाउने लुगा आदिको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ : सात

हाम्रो लोक संस्कृति

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिका विभिन्न सांस्कृतिक सम्पदामा सम्पन्न रहेको छ । यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिसको बसोबास रहेको पाइन्छ। यी सबै जातजातिका आआफ्नै परम्परा र संस्कृति रहेका छन्। मानिस गीतसङ्गीतमा रमाउँछ। उसले आफ्ना मनका भावना गीतकै माध्यमबाट प्रकट गर्छ। मनका भावना व्यक्त गर्ने एउटा माध्यम गीत हो। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा प्रचलित रहेका केही गीत र नाचका बारेमा हामीले जानकारी लिन्छौँ।

ठारी भाका (ठाडो भाका)

गीत गाउने क्रममा पुरुष उभिएर अर्थात् ठाडै भएर गाउने भएकाले यसलाई ठाडो भाका भनिएको हुन सक्छ। ठारी भाकामा महिला नाच्दैनन्। उनीहरू बसेरै गीत गाउँछन् । ठाडो भाकामा एउटा समूह नेताले पहिलो चरणमा अघिल्लो फेद भन्छन् । दोस्रो चरणमा अन्त्यानुप्रास मिलाउँदै उही समूह नेताले पछिल्लो टुक्का भन्छन् र त्यही गीतलाई समूहले छोप्ने गर्छन्। ठाडो भाकामा लोकगीतभन्दा केही फरक शैली र मौलिकपन पाइन्छ।

अघिल्लो चरणका तुलनामा पछिल्लो चरणको टुक्का लामो हुन्छ। ठाडो भाकामा केटा पक्ष र केटी पक्षबिच तत्कालै ठाडै सवालजवाफ नगरी अनुनयविनय पारामा घुमाएर शालीन ढङ्ले उत्तर दिइन्छ। आफूले गीत गाउने क्रममा अर्काको इज्जत र प्रतिष्ठामा कुनै असर नपरोस् भन्ने कुरा ख्याल गरिन्छ। ठारी भाकामा गायकले नैतिक मर्यादाको पालना गरेका हुन्छन्। सकेसम्म नम्र र सभ्य

भाषामा गीतका माध्यमबाट विचार आदानप्रदान गरिन्छ । ठारी भाकामा छेडछाड गर्ने, होच्याउने, हुर्मत लिने, रिसरागले नाङ्गेभ्कार पार्ने विचार भए पनि नम्रतालाई ध्यान दिइन्छ । आफूले व्यक्त गर्न खोजेको विचारलाई सुसभ्य किसिमबाट प्रस्तुत गरिन्छ। यसमा केटाकेटीले एकअर्कालाई सभ्य किसिमबाट उत्तर दिएका हुन्छन्।

ठारी भाकामा निकै गहिरो लयलाई समातेर गीत गाउने चलन छ। यसमा माया, प्रेम, दुःख, पिर, गाउँले जीवन, कृषि, प्रकृति, धर्म आदिलाई विषय बनाइएको हुन्छ। कुनै विशेष पर्वमा ठारी भाका गाइन्छ। फागु, विवाह, कुनै विशेष पर्व आदिमा यो भाका गाउने चलन रहेको छ। ठारी भाकामा गाउने र नाच्ने दुवै काम सँगै हुन्छ।

ठारी भाकामा तितो, टर्रो, छाडा, अश्लील आदि शब्द प्रयोग गरिँदैन । हाम्रै गाउँघरतिर प्रचलनमा रहेका शब्दका माध्यमबाट विषय अगाडि बढाइन्छ । ठारी भाकामा दुवै पक्षको चोटिलो प्रहार पाइन्छ । निकै व्यवस्थित र सभ्य किसिमबाट आफ्ना विचार प्रकट गर्ने कार्य कलाकारले गरेका हुन्छन् । ठारी भाकामा अरूलाई पेच पर्ने गरी अप शब्दको चयन गर्नु राम्रो मानिँदैन । हाम्रा पुर्खाले विकास गरेको ठारी भाकालाई संरक्षण गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो । पश्चिमा संस्कृति र सूचना प्रविधिको बढ्दो प्रभावसँगै पछिल्लो समय ठाडो भाका पनि अन्य लोकसंस्कृतिसँगै ओभ्केलमा पर्दै गएको छ। यसरी ओभ्केलमा परेको अमूल्य सम्पदालाई संरक्षण गर्दै यसको ऐतिहासिक पक्षदेखि अहिलेको अवस्थासम्मको विषयवस्तुलाई गहन ढङ्गबाट खोजी गर्नुपर्न देखिन्छ।

मयूर नाच

शान्तिनगर गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने थारू समुदायका मानिसले मयूर नाच नाच्छन्। यो अत्यन्तै लोकप्रिय, आकर्षक र सांस्कृतिक महत्त्व बोकेको नाच हो। थारू समुदायमा प्रचलित मयूर नाच केटा केटा र केटी केटीको समूहमा नाचिन्छ। मयूरको जस्तो प्वाँख पिठ्युँमा लगाएर हातमा लठ्ठी लिएर एकआपसमा मयूरको जस्तै हाउभाउसहित यो नाच नाचिन्छ। यस नाचमा नाच्ने व्यक्तिले मयूरको प्वाँख लगाउँछन्। टाउकामा मयूरको कल्की जस्तै देखिने मुकुट पनि लगाएका हुन्छन्। मयूर नाचमा लगाइने पोसाक आकर्षक र परम्परागत ढाँचामा तयार गरिएको हुन्छ।

मयूर नाच

मयूरको जस्तै चाल देखाउँदै नाचिन्छ। प्वाँख फिँजाउने र हिँडाइलाई अत्यन्तै लचकदार बनाएर मयूर नाच नाचिन्छ। नाचमा धुन र ताल मिलाएर अगाडि बढिन्छ। मयूर नाचमा पुरुषहरू मुख्य प्रस्तुतकर्ता हुन्छन्। यसमा ठारी भाका, मृदङ्ग, ढोल, मजुरा (मजिरा) प्रयोग गरिन्छ। तिहारमा नाचिने मयूर नाचमा गीतको प्रयोग हुँदैन। माघी, विवाह, पूजापाठ, सांस्कृतिक कार्यक्रममा मयूर नाच प्रदर्शन गरिन्छ। यस्तो वेलामा प्रेम, प्रकृति तथा देवीदेवताको वर्णन गरिएको गीत गाइन्छ। मयूर नाचमा तालको निकै महत्त्व हुन्छ। यो नाच ढोलको तालमा नाचिन्छ। यो नाच राधाकृष्णको प्रेमकथाबाट सिर्जना भएको मानिन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिका सांस्कृतिक विविधता छैन ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकामा एउटै जातिका मानिसको बसोबास रहेको छ ।

(ग) ठारी भाकामा पुरुषले उभिएर गीत गाउँछन् ।

(घ) मयूर नाच सबै जातिमा प्रचलित रहेको छ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) ठारी भाकामा कसरी गीत गाइन्छ ?

(ख) ठारी भाकाको प्रस्तुति कस्तो हुन्छ ?

(ग) मयूर नाचको विकास कसरी भएको हो ?

(घ) मयूर नाचमा कस्तो पोसाक प्रयोग हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तापईंको टोलमा गाइने कुनै गीत र त्यस गीतमा कसरी नाचिन्छ भन्ने कुरालाई कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंले घरपरिवारमा कुन गीत र नाच प्रचलित रहेको छ ? त्यो नाच कसरी नाचिन्छ ? अनि गीत कसरी गाइन्छ ? सबै कुरा कापीमा टिपेर पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : आठ

शिवरात्रि मेला

हामीले यसपटकको शिवरात्रिको मेला भव्य किसिमबाट मनायौँ। मलाई शिवरात्रिको केकस्तो महत्त्व छ भन्ने विषयमा कुनै जानकारी थिएन। आमाले यसको महत्त्वका बारेमा जानकारी दिनुभयो। हामी पनि आमले भनेका कुरा ध्यान दिएर सुन्यौँ :

महाशिवरात्रि पर्व फागुन कृष्ण चर्तुदशीका दिन मनाइन्छ। यही दिनलाई भगवान् शिव उत्पत्ति भएको मानिन्छ। यस दिन नेपालका पशुपतिनाथलगायतका शिव मन्दिरमा ठुलो मेला लाग्ने गर्छ। भगवान् शिवलाई आशुतोष भनिन्छ। छिटै प्रसन्न हुने भएकाले आशुतोष भनिएको हो। भगवान् शिवलाई संहार कर्ता मात्र नभई पुनः सृष्टि सम्हाल्ने देवता मानिन्छ। शिवरात्रिका दिन ध्यान, व्रत तथा उपवास बस्नाले आत्मशुद्धि हुन्छ भन्ने विश्वास रहेको छ।

महाशिवरात्रिका दिनमा रातभर जाग्राम बसेर शिवको आराधना गरिन्छ। शिवको आराधना गर्दा पुण्य प्राप्त हुने विश्वास रहेको छ। भक्तजनले बेलपत्र, दुध, जल, धतुरो, आँक, चन्दन आदि विभिन्न वस्तु चढाएर भगवान् शिवको पूजा गर्छन्। यो दिन ओम् नमः शिवाय भन्ने मन्त्र जपिन्छ। यस मन्त्रलाई पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशको सूचक मानिन्छ। शिवरात्रिका दिन व्रत बस्ने पुरानो चलन रहेको छ। यसरी व्रत बस्दा शिव पुराण पाठ गरिन्छ। शिवरात्रिमा व्रत बस्दा आत्मशुद्धि, सकारात्मक ऊर्जा तथा मनोकाङ्क्षा पूरा हुने विश्वास गरिन्छ।

आमाले भनेका कुरा सुनेर म र दिदी त अचम्म मान्यौँ। हामीलाई शिवरात्रि पर्वको यति ठुलो महत्त्व छ भन्ने थाहा नै थिएन। हामीलाई आमाले धनौरा शिवालयका बारेमा पनि सुनाउन थाल्नुभयो। उहाँ आज बिहानै त्यहाँ गएर आउनुभएको हो।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. ७ धनौरा शिवालय मन्दिर रहेको छ। यस मन्दिरमा पृथीश्वर महादेवको पूजापाठ गरिन्छ। यस मन्दिरको स्थापना वि.स. १९६४ मा भएको हो। यस मन्दिरको नाममा धनौरामा २ बिघा १० कट्ठा जग्गा रहेको छ। यस मन्दिरमा विशेषगरी शिवरात्रि र

माघीमा ठुलो मेला लाग्ने गर्छ। यस मेलामा दाङ जिल्लाका धेरै मानिस आउँछन्। यहाँ विवाह गर्नका लागि पनि मानिसहरू आउँछन्। यहाँ माघेसङ्क्रान्तिका दिन धेरै मानिस वर माग्न आउँछन्। यहाँ आएर वर मागेपछि पूरा हुने धेरैको विश्वास रहेको छ।

धनौरा शिवालय मन्दिरमा बिहान तथा साँझ पूजापाठ हुने गरेको छ। यस मन्दिरभित्र भगवान् शिवको मूर्ति रहेको छ। यस मन्दिरको परिसरमा भैरव, देवी भगवती, गणेश, नन्दीको मूर्ति छ। यहीँ हवन कुण्ड पनि बनाइएको छ। यो मन्दिर उच्च भागमा रहेको छ। धनौरा शिवालय मन्दिर हाम्रो गाउँपालिकाको धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र हो।

यही मन्दिर परिसरमा सङ्ग्रहवा ताल तथा बाघधारा रहेको छ। यस ताल तथा बाघधारमा स्नान गर्दा बालबच्चा नभएका मानिसलाई पनि बालबच्चा हुन्छ भन्ने लोकविश्वास रहिआएको छ। यही लोकविश्वासका आधारमा पनि शिवरात्रि र माघीमा ठुलो भिड लाग्ने गर्छ। धनौरा शिवालय मन्दिर शान्तिनगर गाउँपालिकाको प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल हो। यसको संरक्षण र विकासमा गाउँपालिकाको विशेष भूमिका रहनुपर्ने देखिन्छ।

धनौरा शिवालयको विशेषता सुनाएपछि आमाले शिवरात्रिका अवसरमा हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका कुन कुन ठाउँमा मेला लाग्छन् भन्ने कुरा पनि सुनाउन थाल्नुभयो । हामीलाई निकै रमाइलो लागेको थियो । हामीले पनि निकै ध्यान दिएर आमाका कुरा सुन्यौँ ।

हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १ को नयाँ बस्ती, वडा न. २ को शिव मन्दिर सिमसुन्दरपुर, वडा न. ३ र ४ को शिव मन्दिर चिराघाट, वडा न. ६ को सुन्डबरी शिवपार्वती मन्दिर आदि विभिन्न ठाउँमा शिवरात्रिका दिन मेला लाग्छन् । हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ७ को धनौरा शिवालयमा धेरै ठुलो मेला लाग्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका सबै शिव मन्दिरमा शिवरात्रिका अवसरमा मेला लाग्ने गर्छ।

आमाका कुरा सुनेर हामी निकै प्रसन्न भयौँ । हामीले आमालाई हाम्रै नजिकको शिवालय मन्दिरमा हामीलाई पनि लैजानुहोओस् भन्यौँ । उहाँले दिउँसो सबै जना मिलेर त्यहाँ जाने बताउनुभयो । हामी आमाले कति वेला हामीलाई शिवरात्रि मेलामा लैजानुहुन्छ भनी प्रतीक्षा गर्‍यौँ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) शिवरात्रि फागुनमा पर्छ।

(ख) शिवरात्रिका दिनमा शिवको उत्पत्ति भएको हो।

(ग) शिवरात्रिका दिन धनौरामा मेला लाग्दैन।

(घ) धनौरा शिवालयको २ बिघा १० कट्ठा जग्गा रहेको छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) शिवरात्रिको महत्त्वका बारेमा कसले सुनाउनुभएको छ ?

(ख) शिवरात्रिलाई किन ठुलो पर्व मानिन्छ ?

(ग) धनौरा शिवालयमा के के रहेका छन् ?

(घ) हाम्रो शान्तिनगरका कुन कुन ठाउँमा शिवरात्रिका दिनमा मेला लाग्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

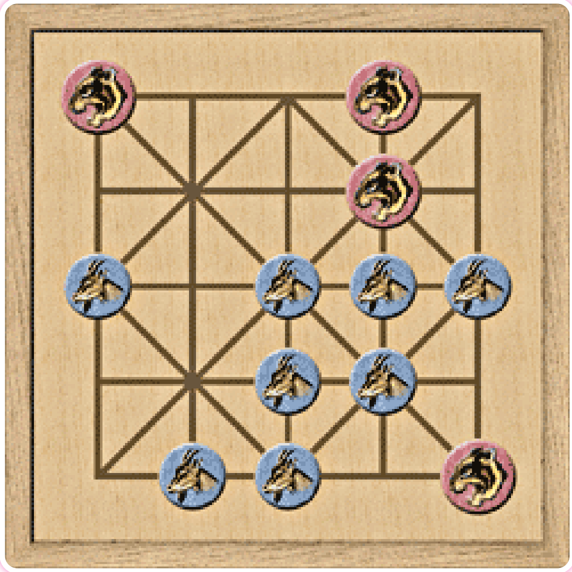
(क) तापईंको गाउँटोल तथा वडामा रहेका प्रसिद्ध मन्दिर वा पवित्र स्थलका नाम टिप्नुहोस्। ती पवित्र स्थलका मुख्य विशेषता के के हुन् ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईंले जानेको वा देखेको शान्तिनगर गाउँपालिकाको ठुलो धार्मिक स्थल कुन हो र त्यहाँ कहिले कहिले पूजापाठ तथा मेला लाग्छ ? पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : नौ

बाघचाल

बाघचाल नेपालको ग्रामीण क्षेत्रमा प्रचलित लोकप्रिय खेल हो । यो खेल दुई खेलाडीका बिचमा खेलिन्छ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पनि बाघचाल खेल खेलिन्छ । यो खेल एक प्रकारको युद्ध कौशलसँग जोडिएको हुन्छ । यो रणनीतिक खेल हो । बाघ चालिने वा चलाइने भएकाले यस खेललाई बाघचाल भनिएको हो । यस खेलमा एउटा खेलाडीले बाघ चलाएका हुन्छन् भने अर्का खेलाडीले बाख्रा चलाउँछन् । भुइँमा वा कागजमा पच्चिसओटा कोठा बनाइन्छ । ती पच्चिसओटा कोठामा चारओटा बाघ अनि बिसओटा बाख्रा राखिन्छ । एउटा कोठा बाघ वा बाख्रा चलाउनका लागि खाली छाडिन्छ । यस खेलमा विजय हुनका लागि बाघ चाल्ने व्यक्तिले पाँचओटा बाख्रा खानुपर्छ भने बाख्रा चाल्ने व्यक्तिले बाघलाई चल्नै नदिने किसिमबाट बन्द गराउनुपर्छ । बाघलाई घेरा हाल्न सके बाख्रा लिएको खेलाडीको विजय हुन्छ भने पाँचओटा बाख्रा खान सफल भए बाघ लिएका खेलाडीको विजय हुन्छ ।



बाघचालका नियम

बाघचाल दुई खेलाडीद्वारा कुनै ढुङ्गा अनि कागजमा बनाइएको कोठा वा एल्कर्क बोर्डमा खेलिन्छ । यसमा एक साइडमा चार बाघ हुन्छन् भने अर्को साइडमा २० बाख्रा हुन्छन् । खेलाडीलाई बाघ र बाख्रा खेलाडी भनिन्छ ।

- यो खेल चार बाघसहित सुरु हुन्छ। बोर्डको प्रत्येक कुनामा एउटा एउटा बाघ रहेका हुन्छन्।
- बाख्रा खेलाडीको पालो सुरुमा हुन्छ।
- जसले बाख्राको तर्फबाट खेल खेल्छ उसले २० बाख्रा हातमा राख्छ।
- बाख्रा खेलाडीले बोर्डको खाली बिन्दुमा पालैपालो बाख्रा राख्नुपर्छ।
- बाख्रा खेलाडीले सबै बाख्रालाई बोर्डमा मिलाएर राखिसकेपछि चिह्न लगाइएको लाइनको कुनै छेउको खाली बिन्दुमा बाख्रा सार्नुपर्छ।
- बाघले कुनै पनि समयमा बाख्रालाई पक्रिन सक्छ। बाख्रा बोर्डमा राखेर नसके पनि बाघले बाख्रालाई पर्खनु आवश्यक छैन।
- बाघले एक पटकमा एउटा बाख्रा मात्र पक्रन सक्छ।
- जबसम्म सबै बाख्रा बोर्डमा हुँदैनन् तबसम्म बाख्रा चल्न सक्दैनन्।
- बाख्रा बाघ वा अन्य बाख्रामाथि उफ्रिन सक्दैनन्।
- एक बाघ अर्को बाघमाथि उफ्रिन सक्दैन। तर बाख्रामाथि उफ्रन सक्छ।
- आफ्नो पालोका बाघ खेलाडीले गोटी आफ्नो ठाउँबाट खाली ठाउँमा सानुपर्दछ।
- एक समयमा एक गोटी मात्र कब्जा गर्न सकिने छ। गोटीहरू थुपार्न अनुमति छैन।
- बाघले आफ्नो दिशा परिवर्तन गर्न सक्दैन। एकतर्फ खाली ठाउँ र अर्कोतर्फ बाघ छ भने बाघले बाख्रा खाने खतरा बढी हुन्छ।
- बाघ खेलाडीले पाँचओटा बाख्रा खाएपछि खेल समाप्त हुन्छ।
- बाख्रा खेलाडीले सबै बाघलाई चल्नै नमिल्ने किसिमबाट थुनेपछि बाघ खेलाडीको खेल समाप्त हुन्छ।

यो खेल पाँच पाँच विन्दुको ग्रिडमा खेलिन्छ। गोटीहरू लाइन छुट्टिएको ठाउँमा राखिन्छ। यो खेल दुई चरणमा खेल्न सकिन्छ। पहिलो चरणमा बाख्राहरू बोर्डमा हुन्छन् भने बाघलाई सारिन्छ। दोस्रो चरणमा बाख्रा र बाघ दुवै सारिन्छ। यो खेलको स्टेपटाइम एक मिनेट र खेल्ने समय एक घण्टा हुन्छ।

बाघचालका फाइदा

बाघचाल बौद्धिक खेल हो। यसमा दिमागको निकै कसरत हुन्छ। बाघ कहाँ चाल्ने र बाख्रा कहाँ राख्ने कुराले खेलको विजय निश्चित गर्ने भएकाले सोचेर चाल चल्नुपर्ने हुन्छ। यसले दिमागका

कोषिकाको अभ्यास गराउँछ। यसले बिर्सने अल्जाइमर रोगका बिरामीलाई निकै फाइदा पुऱ्याउँछ। यो हाम्रो गाउँपालिकाको मौलिक खेल हो। यसको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो। हामी मौका तथा अवसर मिलाएर आफ्ना अभिभावकबाट यो खेल सिक्नुपर्छ। हामी विद्यालयमा पनि बाघचाल खेल खेल्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) बाघचाल रमाइलो खेल हो।

(ख) बाघचालमा कुकुर पनि हुन्छ।

(ग) बाघचालमा पाँचओटा बाघ हुन्छन्।

(घ) बाघचालमा पच्चिसओटा कोठा हुन्छन्।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) बाघचाल कसरी खेलिन्छ ?

(ख) बाघचालमा कति बाघ र बाख्रा हुन्छन् ?

(ग) बाघचाल खेल जित्नका लागि के गर्नुपर्छ ?

(घ) बाघचाल खेलका फाइदा के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तापईंको गाउँटोल तथा वडामा प्रचलित रहेका बाघचाल जस्तै अरू दुईओटा खेलका नाम टिपेर ती खेल खेल्ने तरिका पनि कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) आफ्ना घरपरिवारका सदस्यसँग सोधेर पहिले पहिले खेलिने खेलको नाम र खेल खेल्ने तरिका सिकेर साथीलाई पनि सिकाउनुहोस्।

एकाइ : तीन

हाम्रा पेसा र व्यवसाय

पाठ : दश

मौरीपालन

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा परापूर्व कालदेखि नै परम्परागतरूपमा मौरीपालन गरिँदै आएको छ। यहाँ घरपालुवा मौरीलाई प्राकृतिक एवम् सांस्कृतिक सम्पदाका रूपमा परम्परागत मुढे घार एवम् खोपे घारमा राखिन्छ। प्रायः सबै क्षेत्रमा घरपालुवा मौरी मुढे एवम् खोपे घारमा पालिन्छ। शान्तिनगर गाउँपालिका कृषिबालीको उत्पादन हुने क्षेत्र भएकाले बालीहरूमा पराग सेचनका लागि मौरीपालनले लाभ मिलेको छ। महको वैज्ञानिक, धार्मिक, सांस्कृतिक र आर्थिक महत्त्व बुझेर व्यावसायिक मौरीपालन गर्ने मानिसको सङ्ख्या बढ्दो छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा पनि व्यावसायिक मौरीपालन गरिएको छ। शुद्ध महको माग धेरै भएकाले यस व्यवसायबाट मनग्गे मुनाफा प्राप्त हुने निश्चित छ। शान्तिनगर गाउँपालिका मौरीपालनका लागि प्रसिद्ध छ। यहाँका धेरै किसानले मौरीपालनबाट प्रशस्त फाइदा लिएका छन्। हाम्रो गाउँपालिकाका प्राय सबै वडामा मौरीपालन गरिएको पाइए पनि शान्तिनगरको वडा न. २ अमुवा मौरीपालनका लागि विशेष प्रसिद्ध रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ सालघारीमा धेरै मुढेघारमा मौरीपालन गरिएको छ। यहाँका सातओटै वडामा मौरीपालन कार्य गरिएको छ।

मौरीपालन व्यवसाय सुरु गर्नुअगाडि मौरीको जात छनोट गर्नुपर्छ। चरनक्षेत्र छनोट गर्नुपर्छ। फूल फुल्ने समयका बारेमा जानकारी लिनुपर्छ। मौरीपालन सुरु गर्दा तराई तथा भित्री मधेसमा असोज, कात्तिक र मङ्सिर महिना अति उत्तम, फागुन र चैत उत्तम हुन्छ। वर्षा याम र पुसमा मौरीपालन

सुरु गर्न उपयुक्त हुँदैन । मौरीपालन कार्यलाई सजिलोसँग सञ्चालन गर्न, मौरीगोला निरीक्षण, मह उत्पादन, मौरीगोला व्यवस्थापन जस्ता कार्य छिटो छरितो तरिकाबाट गर्नुपर्छ। मौरीपालनका लागि परम्परगत तरिका मुढे या खोपे घार प्रयोग गरेर फाइदा हुँदैन। आधुनिक मौरीघार र सामग्रीको प्रयोग गर्न सकेमा मौरीगोला व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ। मौरीपालनलाई आधुनिकतातर्फ लगेर मात्र यसको व्यावसायीकरण गर्न सम्भव छ। आधुनिक घारको प्रयोग गरी मौरीपालन गरेमा बढी फाइदा हुन्छ।

मौरीपालनको महत्त्व र उपयोगिता

- मह, मैन, कुट, मौरी विष, चोप, मौरीगोलाको उत्पादन,
- धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यमा महको उपयोग,
- घरेलु स्वास्थ्य उपचारका लागि (चिसो लाग्दा, मोटोपना कम गर्न आदि),
- पारिस्थितिक प्रणालीलाई सन्तुलन कायम गर्न,
- परागसेचन, स्वरोजगार, जैविक विविधता, प्राकृतिक सन्तुलन, उत्पादकत्वमा वृद्धि गर्न,
- थोरै लगानीबाट सुरुवात गरी प्रशस्त आयआर्जन गर्न,

हामीले हाम्रो गाउँपालिकाबाट गुणस्तरीय मह उत्पादन गर्नुपर्छ । हाम्रो गाउँपालिकाबाट उत्पादित महलाई स्वदेश तथा विदेशमा निर्यात गर्न सकिन्छ । मह सेवन स्वास्थ्यका लागि समेत अत्यन्त लाभदायक हुने भएकाले यसको माग दिनानुदिन बढिरहेको छ। सबै दृष्टिकोणबाट उपयुक्त मानिएको मह उत्पादन गर्ने कार्यमा हाम्रो सक्रियता बढाउनुपर्ने देखिन्छ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा परापूर्व कालदेखि नै परम्परागतरूपमा मौरीपालन गरिँदै आएको छ। यहाँ घरपालुवा मौरीलाई प्राकृतिक एवम् सांस्कृतिक सम्पदाका रूपमा परम्परागत मुढे घार एवम् खोपे घारमा राखिन्छ। प्रायः सबै क्षेत्रमा घरपालुवा मौरी मुढे एवम् खोपे घारमा पालिन्छ। शान्तिनगर गाउँपालिका कृषिबालीको उत्पादन हुने क्षेत्र भएकाले बालीहरूमा पराग सेचनका लागि मौरीपालनले लाभ मिलेको छ । महको वैज्ञानिक, धार्मिक, सांस्कृतिक र आर्थिक महत्त्व बुझेर व्यावसायिक मौरीपालन गर्ने मानिसको सङ्ख्या बढ्दो छ । शान्तिनगर गाउँपालिकामा पनि व्यावसायिक

मौरीपालन गरिएको छ। शुद्ध महको माग धेरै भएकाले यस व्यवसायबाट मनग्गे मुनाफा प्राप्त हुने निश्चित छ। शान्तिनगरगाउँपालिका मौरीपालनका लागि प्रसिद्ध छ। यहाँका धेरै किसानले मौरीपालनबाट प्रशस्त फाइदा लिएका छन्।

मौरीपालन व्यवसाय सुरु गर्नुअगाडि मौरीको जात छनोट गर्नुपर्छ। चरनक्षेत्र छनोट गर्नुपर्छ। फूल फुल्ने समयका बारेमा जानकारी लिनुपर्छ। मौरीपालन कार्यलाई सजिलोसँग सञ्चालन गर्न, मौरीगोला निरीक्षण, मह उत्पादन, मौरीगोला व्यवस्थापन जस्ता कार्य छिटो छरितो तरिकाबाट गर्नुपर्छ। मौरीगोलाको वार्षिक जीवनचर्याको आधारमा मौरीगोलालाई सहयोग पुऱ्याउन समयानुसार गरिने व्यवस्थापन कार्यलाई नै समसामयिक गोला व्यवस्थापन भनिन्छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा वैशाख, जेठ, असोज, कार्तिक, मङ्सिर, फागुन, चैत महिना गोला व्यवस्थापनका लागि उपयुक्त मौसम मानिन्छ। असार, साउन, भदौ, पुस, माघ महिना गोला व्यवस्थापनका लागि अनुपयुक्त मौसम मान्निछ। आधुनिक मौरीघार र सामग्रीको प्रयोग गर्न सकेमा मौरीगोला व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ। मौरीपालनलाई आधुनिकतातर्फ लगेर मात्र यसको व्यावसायीकरण गर्न सम्भव छ। आधुनिक घारको प्रयोग गरी मौरीपालन गरेमा बढी फाइदा हुन्छ।

रोगको नियन्त्रण विधि : मौरीगोलामा रोग लाग्न नदिन निम्नबमोजिम व्यवस्थापन कार्यहरू गर्नुपर्छ :

- गोला मजबुत बनाइ राख्ने,
- खाना अभाव हुन नदिने,
- दुई वर्षमा एकपटक चाका फेर्ने,
- हरेक वर्ष गुणस्तरीय रानु फेर्ने,
- गोलाभित्र नियमित सरसफाइ गर्ने,
- कुनै रोगको लक्षण देखिएमा विज्ञहरूको सल्लाहबिना कुनै पनि रासायनिक औषधीको प्रयोग नगर्ने,
- मौरीगोलामा छाउरारोगहरू लागेमा छाउराविहीन र रानुविहीन विधिद्वारा नियन्त्रण गर्न सकिनेर रोगी मौरीगोलालाई मौरीखर्कभन्दा अलग गरी राखेमा अन्य स्वस्थ गोलामा रोग नियन्त्रण गर्न सकिने ।

शत्रुबाट मौरी जोगाउने विशेष उपाय

- आधुनिक घारमा मौरीपालन गर्ने,
- गोला बलियो राख्ने,
- रोग, शत्रु र परजीवीबाट उचित संरक्षण गर्ने,
- उपयुक्त मौरीखर्कको छनोट गर्ने,
- विषादि धेरै प्रयोग हुने स्थानबाट बचावट गर्ने,
- सफा र ठिक अवस्थाका उपकरणको प्रयोग गर्ने,
- बारबन्धन सहितको मौरीखर्क र पानीसहितका कचौरा र घारखुट्टामाथि घार राख्ने र लुटलडाइँबाट रोक्न सबै घारलाई समान शक्तिका बनाएर राख्ने ।

मह उत्पादकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- बजारको मागअनुसारका स्रोतहरूको सदुपयोग गर्ने र सोहीअनुरूप चरन स्रोतको विकास गर्ने,
- अर्गानिक मह उत्पादन गर्न मौरीगोलामा एन्टिबायोटिक विषादि प्रयोगको सट्टा जैविक तरिकाबाट मौरीको शत्रुहरूको व्यवस्थापन गर्ने र अर्गानिक महको प्रमाणीकरण अपनाउने,
- मह काटदा, प्रशोधन गर्दा र मह भण्डारण गर्दा तामा, फलाम, पित्तल जस्ता धातुबाट बनेका महमदानी र भाँडावर्तनहरूको प्रयोग नगर्ने,
- सुपरबाट मात्र मह काढ्ने र महमा बच्चा मनै कुट आदि मिसिनबाट जोगाउने,
- रानीपाताको प्रयोाग गर्ने,
- फूल फुलेको बेलामा रासायनिक विषादिहरूको प्रयोग नगर्ने,
- छिमेकीहरूलाई विषादिको प्रयोग गर्नु पहिल्यै मौरीपालकलाई विषादिको प्रयोगबारे खबर गर्नुपर्दछ भन्ने कुराको जनचेतना फैलाउने,
- किसानले विषादिको प्रयोग गरेको थाहा भएमा मौरीगोलालाई चिनी चास्नी दिई २–३ दिनसम्म घारभित्र बन्द गर्ने,
- विषादि प्रयोग गरिने क्षेत्रमा मौरीगोलालाई स्थानान्तरण नगर्ने यदि विषादि प्रयोग गरिएको देखिएमा मौरीगोला प्याकिङ गरेर ५ किलोमिटर टाढा अर्के चरनक्षेत्रमा स्थान्तरण गर्ने,
- मौरीपालन क्षेत्रमा विषादिको प्रयोग नगर्ने।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सबै क्षेत्रमा .... मौरी मुढे एवम् खोपे घारमा पालिन्छ।

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिका मौरीपालनका लागि .... छ।

(ग) फूल फुल्ने समयका बारेमा .... लिनुपर्छ।

(घ) मौरीपालनलाई आधुनिकतातर्फ लगेर मात्र यसको .... गर्न सम्भव छ।

पाठ पढौँ र छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) घरपालुवा मौरी कसरी पालिन्छ ?

(ख) गोला व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ग) मौरीपालन कुन महिनामा उपयुक्त हुन्छ ?

(घ) मौरी चरन भनेको के हो ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) मौरीमा लाग्ने रोग नियन्त्रणका लागि के कस्ता कार्य गर्नुपर्छ ?

(ख) शत्रुबाट मौरी जोगाउने उपाय लेख्नुहोस्।

(ग) मौरीको चरन व्यसथपन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(घ) मह प्रशोधनको घरेलु विधि के हो ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा मह उत्पादनमा वृद्धि गर्न के कस्ता काम गर्नुपर्छ ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) मौरीपालन जस्तै हाम्रो गाउँपालिकामा पैसा कमाउने किसिमबाट गर्न सकिने अर्को व्यवसाय के हो ? त्यसका फाइदासमेत लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

बेन्चका साथीलाई एउटा समूह मान्नुहोस्। प्रत्येक बेन्च समूहका साथीले छलफल गरेर मौरीपालनबाट हुने फाइदाका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

हाम्रा तरकारी

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका तरकारी तथा फलफूल उत्पादन हुन्छन्। मानिसको स्वास्थ्यका लागि तरकारी आवश्यक पर्छ। हामी तरकारीबाट विभिन्न पौष्टिक तत्त्व पाउँछौँ। आज हामी शान्तिनगर गाउँपालिकामा उत्पादन हुने तरकारीका बारेमा कुराकानी गर्छौँ।

पिँडालु

पिँडालु शान्तिनगरमा उत्पादन हुने तरकारी बाली हो। यो कन्दमूल हो। पिँडालुको सागलाई गाभा भनिन्छ। यो पनि निकै पौष्टिक तरकारी हो। पिँडालु चिस्यान रहने ठाउँमा बढी उत्पादन हुन्छ। पिँडालुको गानो ठुलो हुन्छ। यसैसँग साना साना सेलुका रहन्छन्। यी दुवै तरकारीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्। पिँडालुका विभिन्न प्रजाति हुन्छन्। कुनै पिँडालु ठुलो अकारका हुन्छन् भने कुनै साना हुन्छन्। पिँडालु खेती चैत वैशाखमा गरिन्छ। बर्सातको समयमा पिँडालु उम्रिन्छ। पिँडालुका लागि दमोट माटो उपयुक्त मानिन्छ।

पिँडालु खेतीका लागि राम्रोसँग खनजोत गरेको माटो हुनुपर्छ। पिँडालु खेतीबाट राम्रो उत्पादन लिनका लागि प्रशस्त मात्रामा गोबर मल प्रयोग गर्नुपर्छ। पिँडालुका सेलुका ३० देखि ३५ सेन्टिमिटरको दुरीमा लगाउनुपर्छ। यसलाई ३ देखि ४ इन्च गहिराइमा गाड्नुपर्छ। सुक्खा मौसममा सिँचाइ आवश्यक परे पनि बर्सातमा सिँचाइ चाहिँदैन। पिँडालु खेतीका लागि २ वा ३ पटकसम्म गोडमेल गर्नुपर्छ। कुनै किराको प्रकोप देखिएमा जैविक नियन्त्रण विधि उपयोग गर्नुपर्छ।

खेती गरेको ५ देखि ६ महिनामा पिँडालु खान योग्य हुन्छ। पिँडालुको कन्दमूलभन्दा पहिले यसको सागलाई पनि तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। थोरै लगानी र मिहिनेतबाट उच्च फल पाउनका लागि पिँडालु खेती निकै उपयोगी हुन्छ। पिँडालुमा कार्बोहाइड्रेड, फाइबर, भिटामिन बि ट, पोटासियम आदि तत्त्व पाइन्छन्। पिँडालुलाई तरकारी, साग, मस्यौरा आदि बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। पिँडालु प्रयोग गर्न जानिएन भने कोक्याउन सक्छ। काट्दा हात चिलाउन सक्छ। थारू परम्परामा पिँडालुको पातलाई पवित्र भाँडा ढाक्न पनि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई पूजा सामग्री राख्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। पिँडालुको प्रयोग धेरै काममा गर्न सकिन्छ। पिँडालुको खेती गर्न सजिलो छ। हामीले पनि पिँडालु खेतीबाट प्रशस्त आम्दानी गर्न सक्छौँ। पिँडालुलाई हामी घुइया पनि भन्छौँ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. २ पिँडालु खेतीका लागि प्रसिद्ध रहेको छ। यहाँका अन्य वडामा पनि पिँडालु खेती गरिन्छ।

तामा

तामा बाँसको मुना हो। बाँसका कोपिला नै तामा हुन्। यसलाई तरकारीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। बाँसको तामाको अचार तथा तामालाई अमिलो बनाएर तरकारीका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। तामा उत्पादनका लागि बाँस खेती गर्नुपर्छ। बाँसबाट तामा निस्कने भएकाले जति धेरै बाँस लगाइन्छ त्यति नै तामा उत्पादन

गर्न सकिन्छ। बाँस बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसलाई हरियो सुन पनि भनिन्छ। बाँस लगाउनका लागि कुनै विशेष जग्गा आवश्यक पर्दैन। यसका लागि सामान्य ठाउँ पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। बाँसले बाढी, पहिरो तथा भूक्षय नियन्त्रणका लागि सहयोग गर्छ। त्यही बाँसबाट निस्किने मुनालाई विभिन्न परिकार बनाएर खान सकिन्छ।

तामाबाट विभिन्न खानाका परिकार बन्छन्। तामालाई आलुसँग मिसाएर मिठो परिकार बनाइन्छ। अमिलो बनाएको तामा भन्नेबित्तिकै धेरैको मुखमा पानी आउँछ। तामाको अचार निकै अमिलो र मिठो हुन्छ। लामो समयसम्म टिकाउ हुने भएकाले धेरैलाई यो मन पर्छ। तामाबाट फाइबर, भिटामिन द्यट, पोटासियम आदि तत्त्व पाइन्छ। कुनै कुनै बाँसको तामामा साइनाइट जस्तो विषालु तत्त्व पनि हुने भएकाले उमालेर खानु राम्रो मानिन्छ।

बाँसबाट तामा उत्पादन हुने भएकाले हामीले बाँझो जमिनमा बाँस लगाउनुपर्छ। बाँसबाट तामा प्रयोग नगरे पनि अरू फाइदा लिन सकिन्छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका चुरे आसपासको क्षेत्र बाँसका लागि धेरै उपयुक्त हुन्छ। तलको समथर जमिन पनि बाँसका लागि उपयुक्त नै छ। त्यसैले असार साउन महिनामा बाँस लगाउन सकिन्छ। बाँस लगाउनका लागि खाडल खन्नुपर्छ। खाडलमा गाँजबाट जरैसित निकालेर २ मिटरसम्मको बाँस गाडिदिनुपर्छ। त्यही बाँस नै गाँज बन्छ। हामीले बाँस र तामा दुवै प्रयोग गर्न पाउँछौँ। हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा तामा उत्पादन हुन्छ। बाँसका लागि उपयुक्त हुने जमिनमा तामा उत्पादन गर्न सकिन्छ।

खोले साग

चिसो ठाउँमा पाइने साग नै खोले साग हो। यो नेपालको पहाडी ग्रामीण भेगमा पाइन्छ। यो धेरै पानी भएको ठाउँमा उम्रिन्छ। पानी जमेका खेत तथा खोल्साखोल्सी खोले साग उम्रिने ठाउँ हुन्। यसका पात मसिना हुन्छन्। जरातिरको भागलाई छोडेर यसका टुप्पा सागका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई उमालेर, भुटेर वा झोल तरकारी बनाएर खान सकिन्छ। मसला राम्रोसँग मिलाएर बनाउने हो भने

यो निकै स्वादिलो हुन्छ। यो विशेषगरी गर्मी र वर्षा याममा पाइन्छ। सिमसार क्षेत्र खोले सागका लागि उपयुक्त स्थान हो। यसमा धेरै लगानी र परिश्रम गर्नुपर्दैन। यसलाई चिसो तथा पानी बग्ने ठाउँमा लगाउनुपर्छ।

खोले साग खेतीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ। यसको व्यावसायिक खेतीभन्दा प्राकृतिक रूपमा उम्रिएको सागलाई उपयोगमा ल्याउनुपर्छ। यसबाट हामीले क्याल्सियम, फलाम तथा भिटामिन सि पाउन सक्छौँ। विभिन्न रासायनिक मल प्रयोग भएका तरकारीभन्दा यसको विशेष महत्त्व रहेको हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा पाइने खोले सागको उपायोग हामी पनि गर्नुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ५, ६ र ७ वडामा खोले सागको खेती गरिएको छ। यहाँबाट उत्पादन भएको साग विभिन्न ठाउँमा पुग्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको चिसापानी खोला खोले साग उतपादन केन्द्र नै बनेको छ। यस्तै खैरेनी पिपलडाँडा, हात्तीखाल खोला, सिम खेत तथा चिराघाट खोला खोले सागका लागि उपयुक्त क्षेत्र हो।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै तरकारी उत्पादन हुन्छ।

(ख) हामीलाई तरकारी चाहिँदैन।

(ग) पिँडालु खेती धेरै ठाउँमा गरिएको छ।

(घ) बाँसका मुनालाई तामा भनिन्छ।

पाठ पढौँ र उत्तर लेखौँ :

(क) पिँडालु खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख) पिँडालुमा कुन कुन कुरा पाइन्छ ?

(ग) तामालाई किन मिठो तरकारी भनिन्छ ?

(घ) खोले साग कस्तो ठाउँमा हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तापईँको गाउँटोल तथा वडामा कुन कुन तरकारी फल्छन् ? आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर नाम कापीमा टिप्नुहोस् र तपाईँले टिपेका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) खोले साग जस्तै वनजङ्गलमा पाइने तरकारीको नाम र त्यसका विशेषता कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : बाह्र

हाम्रा फलफूल

हामीले दिनहुँ खानाका साथमा फलफूल पनि खानुपर्छ। फलफूल खाँदा हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्त्व प्राप्त हुन्छ। हामी निरोगी बन्छौँ। सन्तुलित खानामा फलफूलको मात्रा पनि समावेश हुनुपर्छ। हामीले सकेसम्म मौसमी फलफूल खानुपर्छ। हामीले कुन फलको मौसम हो भन्ने कुरा विचार पुऱ्याउनुपर्छ। आज शान्तिनगरमा पाइने फलफूलका विषयमा कुराकानी गर्दै छौँ।

बेलौती

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा बेलौती फल्छ। यसलाई हामी अम्बा पनि भन्छौँ। बेलौतीको फल हरियो तथा कुनै खैरो रातो रङको हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिका काठे र बिकासे दुवै प्रकारका आम्बा खेतका लागि उपयोगी छ। बेलौती हल्का रातो रङको अथवा गुलाबी रङको गोलो आकारको हुन्छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका प्रायः सबै घरमा बेलौतीका बोट छन्। बेलौतीमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी, क्याल्सियम, फस्फोरस, थायमिन र नायसिन आदि पाउन सकिन्छ। बेलौती खेती हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा गरिएको पाइन्छ।

बेलौतीको व्यावसायिक खेती समुद्र सतहदेखि १५०० मिटरसम्मको उचाइमा गर्न सकिन्छ। बेलौती खेतीका लागि वायुमण्लीय तापक्रम २३ डिग्री सेल्सियस र १००० देखि २००० मिलिमिटर वर्षा हुने ठाउँ राम्रो मानिन्छ। फूल फुल्ने, फलको वृद्धि र विकास एवम् पाक्ने समयमा वर्षा नभएमा राम्रो मानिन्छ। प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको तथा पानीको राम्रो निकास भएको गहिरो दोमट माटो यसका लागि लागि उपयुक्त हुन्छ। बेलौतीलाई बगैँचामा रोपेपछि सिँचाइ आवश्यकता पर्छ। साना बिरुवालाई धेरैपटक सिँचाइ गर्नुपर्छ।

फल नलागेका, कम उमेरका बिरुवालाई गर्मी याममा प्रत्येक हप्तामा र जाडो यामभरि केवल २–३ पटक सिँचाइ पर्याप्त मानिन्छ। साधारणतया फूल र फल लाग्नुभन्दा अगाडिको बोटलाई वर्षको ८–१० पटक सिँचाइ आवश्यकता पर्छ। बेलौतीमा वर्षभरि फूल फुल्ने भए पनि वैशाख र जेठमा अनि भदौ र असोजमा लागेको फूल फल बन्छ। यो फूल फुल्ने क्रम २५ देखि ४५ दिनसम्म रहन्छ। सुरुमा ८० देखि ८५ प्रतिशत फल लागे पनि फल परिपक्व हुने अवस्थामा ३५ देखि ५० प्रतिशत मात्र बाँकी रहन्छ। फल लागेको दिनबाट फल परिपक्व हुन्छ। यसका लागि १०५ देखि १४० दिन लाग्छ।

लिची

लिची अत्यन्तै लोकप्रिय, स्वादिलो र रसिलो फल हो। यो विशेष गरेर गर्मी मौसममा फल्छ। लिचीको बाहिरी बोक्रा कटहरको जस्तो काँडा उठेको हुन्छ। यसको भित्रको भाग गुलाबी सेतो हुन्छ। गुदीका बिचमा बिउ हुन्छ। लिची असार

तथा साउन महिनाको सुरुमा लगाइन्छ । लिचीको बिरुवा लगाउनका लागि १ मिटर जति गहिरो खाडल खन्नुपर्छ । खाल्टामा गोबर मल हाल्नुपर्छ । एउटा बिरुवादेखि अर्को बिरुवासम्म ८ देखि आठ मिटरको दुरी बनाउनुपर्छ।

लिचीको बिरुवा लगाएको पहिलो र दोस्रो वर्षमा नियमित सिँचाइ गर्नुपर्छ । सुक्खा मौसमामा १५ देखि २० दिनको अन्तरालमा सिँचाइ गरिरहनुपर्छ। बिरुवाको वरिपरि झार पलाएको भए त्यसलाई गोडमेल गर्नुपर्छ । बिरुवामा कुनै रोग लागेमा जैविक विधिबाट उपचार गर्नुपर्छ। लिची माघ र फगुन महिनामा फुल्छ। लिची फूल खेल्ने वेलामा पानी हाल्नुपर्छ। लिचीको फल जेठ तथा असार महिनामा तयार हुन्छ।

लिची नगदे बाली हो। एउटा लिचीको राम्रो बोटबाट ५० देखि ८० किलोसम्म उत्पादन लिन सकिन्छ। लिचीबाट विभिन्न जुस बनाउन सकिन्छ। यो फल लामो समयसम्म नटिक्ने भएकाले पाक्नेबित्तिकै बजारमा लैजानुपर्छ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा लिची खेतीको प्रशस्त समभावना रहेको छ । हाम्रो घरवरपरको जग्गामा लिचीका बोट लगाएर पनि उत्पादन लिन सक्छौँ । हामी आफ्ना अभिभावकलाई अनुरोध गरेर पनि लिचीका बिरुवा लगाउनुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. ३, ४, ५, ६ र ७ मा राम्रो लिची खेती हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडा लिची खेतीका लागि प्रसिद्ध रहेका छन्।

ऐँसेलु

ऐँसेलु जङ्गलको झाडीमा फल्ने मौसमी फल हो । ऐँसेलु पहाडका जङ्गल, झ्याङ, खेतबारीका छेउछाउमा पाइन्छ । ऐँसेलु औषधीय गुण भएको वनस्पति हो । यसको सानो झ्याङ जस्तो बोट हुन्छ । साना काँडादार पात हुन्छन् । यसको बोटको डाँठमा पनि काँडा हुन्छन् । खोल्साखोल्सीमा पाइने ऐँसेलु जङ्गली फल हो। यसको फको रङ सुनौलो हुन्छ।

ऐँसेलु साना साना दाना मिलेर बनेको हुन्छ। फल लाग्नुभन्दा अगाडि ऐँसेलुमा सेतो गुलाफी रङको फूल फुल्छ। यो चैत वैशाख महिनामा पाइने फल हो। यसको स्वाद गुलियो र अमिलो मिसिएको हुन्छ। ऐँसेलुमा भिटामिन सी, एन्टिअक्सिडेन्ट र मिनरल्स पाइन्छ। यसले पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्छ। यसले छाला र रक्तसञ्चार प्रणालीमा सुधार ल्याउँछ। ऐँसेलुको मुन्टा घाँटी रोगका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १, २ र ३ ऐँसेलुका लागि प्रसिद्ध छन्। यहाँ धेरै ऐँसेलुका बोट रहेका छन्।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) हामीले सधैँ फलफूल खानुपर्छ।

(ख) बेलौती मिठो हुन्छ।

(ग) ऐँसेलु घरमा लगाइन्छ।

(घ) लिची वनमा पाइन्छ।

पाठ पढौँ र उत्तर लेखौँ :

(क) हामीले किन फलफूल खानुपर्छ ?

(ख) बेलौती कहाँ कहाँ फल्छ ?

(ग) ऐँसेलु कहाँ पाइन्छ ?

(घ) लिची कस्तो फल हो ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तापईंको गाउँटोल तथा वडामा कुन कुन फल देख्नुभएको छ ? फलको नाम र स्वादका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईंले देखेको वनमा पाइने फलको नाम र पाइने ठाउँ लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ : बाह्र

स्थानीय व्यवसाय र उद्योग

थोरै लगानीमा सञ्चालन गरिएका उद्योग नै साना हुन् । घरमा नै सञ्चालन गरिएका उद्योगलाई घरेलु उद्योग भनिन्छ । यस्ता उद्योग थोरै उत्पादन दिने किसिमका हुन्छन् । घरेलु उद्योग सानो क्षेत्रमा सञ्चालन भएका हुन्छन् । यस्ता उद्योग आफ्नै घरपरिवारका सदस्यले सञ्चालन गरेका हुन्छन् । यस्ता उद्योगबाट राम्रै आम्दानी लिन सकिन्छ। यस्ता उद्योगमा थोरै लगानी गरिन्छ । घरेलु उद्योगमा आफूले गरेको लगानी डुब्ने सम्भावना पनि निकै कम हुन्छ। यस्तो उद्योग सञ्चालनका लागि धेरै जनशक्ति परिचालन गर्नुपर्दैन। यस्ता उद्योग कम खर्चमा नै चल्छन्। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न साना तथा घरेलु उद्योग सञ्चालनमा रहेका छन्।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा दर्ता भएर सञ्चालनमा रहेका उद्योगलाई स्थानीय उद्योग भनिन्छ । यस्ता उद्योग स्थानीय स्रोत तथा साधनलाई परिचालन गर्ने उद्देश्यका साथ स्थापना भएका हुन् । यस्ता स्थानीय उद्योगमा स्थानीय स्रोत र साधनको सकेसम्म धेरै प्रयोग गरिन्छ । यी उद्योग स्थानीय तहमा दर्ता भएका हुन्छन्। हाम्रै शान्तिनगर गाउँपालिकाको व्यवस्थापन र नियमनमा सञ्चालन भएका हुन्छन् । शान्तिनगर गाउँपालिकामा परम्परागत मूर्तिकला, हस्तकलाका सामान, परम्परागत औजारहरू, गरगहना, छालाबाट वस्तु निर्माण गर्ने काम, हस्तकलाहरू वस्तु, इँटा उद्योग, ब्लक उद्योग, गार्मेन्ट उद्योग, फर्निचर उद्योग, पाउरोटी उद्योग, आइसक्रिम उद्योग, पानी प्रशोधन उद्योग आदि रहेका छन् । यस्ता उद्योगहरूबाट मानिसको आय आर्जन बढ्छ भने यस्ता उद्योगले मानिसलाई जीविकोपार्जनमा सहयोग पुऱ्याएका हुन्छन् । यस्ता उद्योगबाट उत्पादित वस्तुहरूले स्थानीय आवश्यकतालाई पूरा गरेका हुन्छन् ।

शान्तिनगरमा स्थानीय कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी सामान उत्पादन गरिन्छ । तिनै सामानलाई बजारमा पठाइन्छ । उपभोक्ताका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री उत्पादनमा यस्ता उद्योगको भूमिका पाइन्छ । यस्ता उद्योगबाट स्थानीय स्तरमा रोजगारीको अवसर सिर्जना हुन्छ। स्थानीय पुँजी परिचालन भई प्रत्येक व्यक्तिले आय आर्जन गर्न सक्छन्। गाउँपालिकामा सञ्चालन भएका स्थानीय व्यवसाय र उद्योगबाट गाउँपालिकाले पनि कर सङ्कलन गरी विकास निर्माणका काम गर्न सक्छ। सानो पुँजीबाट धेरै प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिने भएकाले बेरोजगारी, गरिबी, अभाव जस्ता समस्याबाट हाम्रो गाउँपालिकाका मानिसले छुटकरा पाउन सक्छन् । विशेषगरी हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा दुग्ध व्यवसायसँग सम्बन्धित उद्योग सञ्चालनमा रहेका छन्। यहाँ दुध, दही तथा घिउ उत्पादन हुन्छ।

हाम्रो गाउँपालिकाका किसानको प्रमुख पेसा नै पशुपालन हो। यहाँ प्रशस्त मात्रामा दुध उत्पादन हुन्छ। किसान आफैँले साइकल तथा मोटरसाइकल प्रयोग गरेर उपभोक्ताको घरमा नै दुध पुऱ्याउने गर्छन्। यहाँका दुग्ध व्यवसायी किसानले दुधबाट दही तथा घिउ बनाएर पनि बिक्री गर्दै आएका छन् । हाम्रो गाउँपालिकाका किसानले उत्पादन गरेको दुध डेरीका माध्यमबाट तुलसीपुरसम्म पनि पुऱ्याउने गरेको पाइन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा इँटा उद्योग पनि सञ्चालनमा रहेका छन्। यिनै उद्योग नै हामी शान्तिनगरवासीका रोजगारी सिर्जना गर्ने आधार पनि बनेका छन्।

हाम्रो गाउँपालिकामा विभिन्न साना तथा मझौला उद्योग रहेका छन् । हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. २ मा दीप कृषि सहकारी, वडा न. ४ मा सुन्दर कृषि सहकारी संस्था, वडा न. ५ मा कृत्रिम सहकारी संस्था र वडा न. ७ मा साना किसान सहकारी संस्था रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा यिनै सहकारी संस्थाले दुग्धजन्य पदार्थ बेचबिखन गरेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ७ मा इँटा उद्योग रहेको भए पनि हाल सञ्चालनमा छैन। यस्तै हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ३ बस्तीखोला, पेदीखोला र वडा न. १ को बान्द्रे खोलामा व्यावसायिक ठेकी उत्पादन गरिन्छ। यहाँ दारीगिठो, खमारी र पिपलबाट ठेकी निर्माण गरिन्छ। यही वडामा जाँतो तथा सिलौटो बनाउने काम पनि हुन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔँ :

इँटा उद्योग

गरगहना

सिमेन्ट उद्योग

फर्निचर उद्योग

ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा उद्योग व्यवसाय सञ्चालनमा छन् ।

(ख) स्थानीय उद्योगमा स्थानीय सामग्रीको प्रयोग हुन्छ ।

(ग) स्थानीय उद्योगले विभिन्न वस्तु उत्पादन गर्छन् ।

(घ) स्थानीय उद्योगबाट गाउँपालिकाले प्रशस्त फाइदा लिन्छ ।

(ङ) हाम्रो गाउँपालिकामा मझौला उद्योग छन् ।

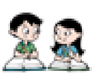
पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) स्थानीय उद्योग भनेको के हो ?

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कस्ता कस्ता उद्योग छन् ?

(ग) स्थानीय उद्योगले कस्ता आवश्यकता पूर्ति गर्छन् ?

(घ) स्थानीय उद्योगमा कस्ता सामग्री प्रयोग हुन्छन् ?



उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रा स्थानीय उद्योगबाट कुन कुन वस्तु उत्पादन हुन्छन् ?

(ख) स्थानीय व्यवसायबाट हामी केकस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको गाउँटोलमा केकस्ता स्थानीय उद्योग तथा व्यवसाय देख्नुभएको छ ? त्यहाँबाट हामी के कस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : चार

हाम्रो स्थानीय सरकार

पाठ : तेह्र

वडा र सेवा

नेपालको संविधानअनुसार गाउँपालिकामा वडा समिति गठन हुन्छ। गाउँपालिकाको वडा समितिमा एक जना वडा अध्यक्ष र चार जना सदस्य हुन्छन्। स्थानीय तहको निर्वाचनमा प्रत्येक वडाबाट एक जना वडा अध्यक्ष, दुई जना महिला सदस्य र खुलाबाट दुई जना सदस्य निर्वाचित हुन्छन्। दुई जना महिलामध्ये एक जना दलित समुदायकै हुनुपर्छ। गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा वडाको काम गर्नका लागि एक वडा समिति रहने छ। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा निम्नानुसार व्यवस्था गरेको छ :

क. वडाभित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन

(१) सहभागितामूलक योजना तर्जुमा प्रणालीअनुसार बस्ती वा टोलस्तरीय योजनाको माग सङ्कलन, प्राथमिकीकरण तथा छनोट गर्ने, (२) टोल विकास संस्थाको गठन र परिचालन तथा वडाभित्र सञ्चालन हुन योजनाका लागि उपभोक्ता समितिको गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने, (३) वडाभित्र योजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मतसम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन गर्ने।

ख. सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

(१) नाता प्रमाणित गर्ने (२) नागरिकता तथा नागरिकताको प्रतिलिपि लिनका लागि सिफारिस गर्ने, (३) बहाल करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने, (४) बन्द घर तथा कोठा खोल्न रोहबरमा बस्ने, ५) मोही लगत कट्टाको सिफारिस गर्ने, (६) घरजग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने, (७) जन्ममिति प्रमाणित गर्ने, (८) व्यापार व्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा व्यापारव्यवसाय हुँदै नभएको सिफारिस गर्ने, (९) विवाह प्रमाणित तथा अविवाहित प्रमाणित गर्ने, (१०) निःशुल्क वा सशुल्क स्वास्थ्य उपचार सिफारिस गर्ने, (११) वडाबाट जारी हुने सिफारिस तथा अन्य कागजलाई अङ्ग्रेजी भाषामा समेत सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने, (१२) घर पाताल प्रमाणित गर्ने, (१३) व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने, (१४) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा घर कायम गर्न सिफारिस गर्ने, (१५) कुनै व्यक्तिको नाम, थर, जन्ममिति तथा वतन फरक फरक भएको भए सो व्यक्ति एकै हो भन्ने सिफारिस गर्ने, (१६) नाम, थर, जन्ममिति संशोधनको सिफारिस गर्ने, (१७) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा हराएको सिफारिस गर्ने, (१८) कित्ताकाट गर्न सिफारिस गर्ने, (१९) संरक्षक प्रमाणित गर्ने तथा संस्थागत र व्यक्तिगत संरक्षक सिफारिस गर्ने, (२०) जीवितसँगको नाता प्रमाणित गर्ने, (२१) मृतकसँगको नाता प्रमाणित तथा सर्जमिन सिफारिस गर्ने, (२२) जीवित रहेको सिफारिस गर्ने, (२३) हकवाला वा हकदार प्रमाणित गर्ने, (२४) नामसारी गर्न सिफारिस गर्ने, २५) जग्गाको हक सम्बन्धमा सिफारिस गर्ने, (२६) उद्योग ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने, (२७) आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने, (२८) जग्गा मूल्याङ्कन सिफारिस गर्ने, (२९) विद्यालय कक्षा थप गर्न सिफारिस गर्ने, (३०) अशक्त, असहाय तथा अनाथको पालनपोषणका लागि सिफारिस गर्ने, (३१) वैवाहिक अङ्गीकृत नागरिकता सिफारिस गर्ने, (३२) आर्थिक अवस्था कमजोर वा सम्पन्न रहेकोसम्बन्धी सिफारिस गर्ने, (३३) विद्यालय ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने, (३४) धारा तथा विद्युत् जडानका लागि सिफारिस गर्ने, (३५) प्रचलित कानुनअनुसार प्रत्यायोजित अधिकारबमोजिमको अन्य सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने ।

वडाध्यक्षका कामहरू :

(१) **वडा सभा सञ्चालन :** वडाको योजना र निर्णय गर्न वडा सभा डाक्ने, सञ्चालन गर्ने।

(२) **योजना सङ्कलन र कार्यान्वयन :** वडास्तरका विकास योजना सङ्कलन, प्राथमिकता निर्धारण र कार्यान्वयनमा नेतृत्व।

(३) **सेवा प्रवाह व्यवस्थापन :** नागरिकता सिफारिस, जन्म तथा मृत्यु दर्ता, बसोबास प्रमाण, लालपुर्जा आदि सिफारिस।

(४) **सामाजिक समन्वय :** वडामा हुने सामाजिक घटना, समस्या समाधान तथा मेलमिलापको पहल गर्ने।

(५) **शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि प्रवर्धन :** विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, कृषि समूह आदिको अनुगमन र सुधार।

(६) **शान्ति सुरक्षा तथा मेलमिलाप:** वडाभित्रको विवाद समाधान, मेलमिलाप समिति सक्रिय बनाउने।

(७) **तथ्याङ्क सङ्कलन :** वडभित्रका जनसङ्ख्या, पशु, कृषक, अपाङ्गता, गरिबी आदि विवरण सङ्कलन।

(८) **नागरिक सहभागिता प्रवर्धन:** जनप्रतिनिधि र जनताबिच सशक्त संवाद, सुशासनमा सक्रियता।

वडाध्यक्षका कर्तव्य :

(क) संविधान, कानुन, र स्थानीय सरकार ऐनको पालना गराउँदै वडाको विकासमा प्रतिबद्ध रहनु।

(ख) पारदर्शी प्रशासन, समावेशी योजना र समान सेवाको सुनिश्चितता गर्न कर्तव्यबद्ध हुनु।

(ग) समयमै सेवा प्रवाह, जन सुनुवाइ, सार्वजनिक विवरण प्रकाशन गर्नुपर्छ।

वडाध्यक्षका अधिकार

(क) **प्रमाणपत्र सिफारिस गर्ने अधिकार :** नागरिकता, जन्म, मृत्यु, बसोबास, विपन्नता प्रमाण आदि।

(ख) **योजना छनोटको नेतृत्व :** वडाबाट सङ्कलन भएका योजनाहरूमा प्राथमिकता दिने।

(ग) **विकास बजेटको सिफारिस :** वडाभित्रका विकास योजनाहरूका लागि बजेट सिफारिस गर्ने।

(घ) **शान्ति सुरक्षा समन्वय :** स्थानीय सुरक्षाका निकायसँग समन्वय गरी शान्ति कायम राख्ने।

(ङ) **समिति गठन गर्ने अधिकार :** वडा अनुगमन समिति, मेलमिलाप समिति, विपद् समिति, बाल संरक्षण समिति आदि।

(च) **जनप्रतिनिधिको रूपमा बोल्ने अधिकार :** वडाभित्रका समस्या, आवश्यकता र सुझाव गाउँपालिकामा प्रस्तुत गर्ने।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

वडा समिति र सेवा पाठ कुनैएक जना साथीले पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारबारे आफूले बुझेको कुरा कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस्।

प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँ आफ्नो जन्ममिति सच्याउन कहाँ जानुहुन्छ ?

(ख) मृत्यु दर्ता तथा विवाह दर्ता कहाँ गरिन्छ ?

(ग) आधारभूत विद्यालय खोल्ने सिफारिस कसले गर्छ ?

(घ) घरजग्गाको कर कहाँ तिर्ने गरिन्छ ?

प्रश्नको लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) वडा कार्यालयले गर्ने कुनै पाँचओटा काम लेख्नुहोस् ?

(ख) तपाईँको गाउँ/टोलमा वडा कार्यालयले गरेका कुनै पाँचओटा काम लेख्नुहोस्।

समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर वडा समितिले गर्ने कार्य पालैपालो भन्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस्।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेको आफ्नो वडा कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ वडाले एकदिनमा सम्पादन गरेको काम वा सेवाका बारेमा बुझ्नुहोस्।

चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

वडा अध्यक्षका काम, कर्तव्य र अधिकारका मुख्य बुँदा लेखी चार्ट बनाउनुहोस्। कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ : चौध

हाम्रा सेवा प्रदायक संस्था

हामीलाई सेवा दिनका लागि स्थापना भएका संस्थालाई सेवा प्रदायक संस्था भनिन्छ। विभिन्न विषयमा सहयोग आवश्यक हुन्छ। सेवा प्रदायक संस्थाबाट ती सबै सुविधा पाउन सकिन्छ। स्वास्थ्य चौकी, कृषि केन्द्र, पशुसेवा केन्द्र आदि सेवा प्रदायक संस्था हुन्। यस पाठमा तिनै संस्थाका विषयमा चर्चा गरिएको छ :

स्वास्थ्य संस्था

स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्था नै स्वास्थ्य संस्था हुन्। शान्तिनगर गाउँपालिकाका स्वास्थ्य संस्थाले खोप कार्यक्रम, गाउँघर क्लिनिक सेवा, पोषण कार्यक्रम, परिवार नियोजन कार्यक्रम, सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम, रोग नियन्त्रण कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, विभिन्न उपचार सेवा, महामारी नियन्त्रण कार्यक्रम, प्रयोगशाला सुविधा जस्ता स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दै आएका छन्।

हाम्रो गाउँपालिका वडा न. २, ४ र ६ मा स्वास्थ्य चौकी रहेका छन्। वडा न. २ को सिमसुन्दरपुर, वडा न. ४ को चिराघाट तथा वडा न. ६ को गिधनियामा स्वास्थ्य चौकी रहेका छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र चारओटा रहेका छन्। वडा न. १ को पेदीखोला, वडा न. २ बाघमारे तथा वडा न. ३ बस्तीखोला र वडा न. ४ चिराघाटमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र रहेका छन्। आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र वडा न.

५ को ढोरेनी तथा वडा न. ७ को दुबीचौरमा रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र वडा न. १ को नयाँबस्तीमा रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिकामा खोप क्लिनिक १४, गाउँघर क्लिनिक ९, महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका ४८, ल्याब सेवा पनि रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. २, ४ र ६ मा ल्याब सेवा रहेको छ। यस्तै हाम्रो गाउँपालिकामा ३ ओटा बर्थिङ सेन्टर रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा ज्येष्ठ नागरिकका लागि स्वास्थ्य घरदैलो कार्यक्रम रहेको छ।

कृषि सेवा केन्द्र

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा धेरै किसान छन्। यहाँका मानिसको मुख्य पेसा कृषि हो। खेतीकिसानी गरेर विभिन्न वस्तु उत्पादन गर्ने काम किसानले गर्छन्। तिनै किसानको कृषिलाई सहयोग गर्ने संस्था नै कृषि सेवा केन्द्र हुन्। यो कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयअन्तर्गतको स्थानीय प्राविधिक निकाय हो। यसको स्थापना कृषकलाई सेवा गर्ने उद्देश्यबाट भएको हो। नेपालका सबै गाउँपालिका तथा नगरपालिकामा कृषि सेवा केन्द्र रहेका छन्। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पनि कृषि सेवा केन्द्र रहेको छ। यसले कृषकलाई कृषिसम्बन्धी तालिमको व्यवस्था गर्छ। यसले कृषकलाई सुझाव, अनुदान तथा मलबिउ सहयोग गर्छ। जनताको सेवाका लागि खटिने भएकाले यसलाई सेवा प्रदायक संस्था भनिन्छ।

कृषि सेवा केन्द्रले कृषिमा भित्रिएका नयाँ प्रविधि किसानसम्म पुर्‍याउँछ। यसले कृषि औजार, टनेल, सिँचाइ उपकरण वितरण गर्छ। यसले कृषकलाई तालिमको व्यवस्था गर्छ। युवा तथा महिलालाई

कृषिमा सक्रिय बनाउने कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ। खेतीबाली नष्ट गर्ने रोग तथा किरा नियन्त्रण विधि सिकाउँछ। उत्पादन भएका वस्तुलाई बजारसँग जोड्ने काम गर्छ। कृषकका सबै खाले समस्या समाधान गर्ने काम कृषि सेवा केन्द्रले गर्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा पनि कृषि सेवा केन्द्रले किसानका धेरै समस्या समाधान गरेको छ।

पशु सेवा केन्द्र

पशु सेवा केन्द्र नेपाल सरकार पशुपन्छी विकास मन्त्रालयको स्थानीय तहमा काम गर्ने सेवा प्रदायक संस्था हो। पशुपालनमा लागेका कृषकको समस्या समाधान गरिदिने काम यसले गर्छ। पशु स्वास्थ्य, प्रजनन, आहार व्यवस्थापन, तालिम तथा औषधी उपचारका लागि यसले सहयोग पुऱ्याउँछ। हाम्रो गाउँपालिकामा पनि पशु स्वास्थ्यका लागि आवश्यक विभिन्न सेवा प्रदान गर्न पशु सेवा केन्द्र रहेको छ। हाम्रो घरमा पालेका जनावरमा कुनै समस्या देखिएमा हामी पशु सेवा केन्द्रबाट सुविधा लिन सक्छौँ। हाम्रो गाउँपालिकामा पशु सेवा शाखा, जुम्लेकुला, एकीकृत कृषि तथा पशु सेवा केन्द्र, गिधिनिया रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. २ मा एक जना पशु सेवा प्राविधिकले सेवा प्रवाह गरिरहनुभएको छ। पशु सेवा केन्द्रका बारेमा थाहा पाउन तलको कविता पढौँ :

गाउँमा छ एक सेवा घर, पशु पाल्ने किसानको भर,
पशु सेवा केन्द्र यसको नाम, कृषि गर्ने सबैले जान ।

गाईभैँसी, कुखुरा र बाखा पाल्ने रहर,
पशु सेवा केन्द्र साथी गाउँ अनि सहर ।

टीका, भ्याक्सिन, औषधी र रोगको निदान गर्छ,
यसैबाट किसानको ठुलो दुःख टर्छ ।

बाँझो गाई गाभाउने, बाख्रामा जात सुधार,
रोग जति हटाएर किसानको उद्धार ।

पशुपालन गर्ने किसान रमाउँछन् आज,
पशु सेवा केन्द्र हेर हो नि हाम्रो साझा ।

कृषक दाजु, दिदीबहिनी, नछुटाऔँ यो ठाउँ,
पशु सेवा केन्द्र पुगी सुखी बनाऔँ गाउँ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हामीलाई सेवा दिने संस्था नै सेवा प्रदायक हुन् ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाका स्वास्थ्य संस्थाले धेरै सुविधा दिएका छन् ।

(ग) हाम्रो गाउँपालिकाको बैसामा स्वास्थ्य चौकी छ ।

(घ) स्वास्थ्य संस्थाबाट हामी आफूलाई चाहिएका कुरा लिन सक्छौँ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) सेवा प्रदायक संस्था किन आवश्यक हुन्छन् ?

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाको कुन कुन ठाउँमा स्वास्थ्य चौकी छन् ?

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा कहाँ कहाँ ल्याब सेवा रहेको छ ?

(घ) हामीले कृषि सेवा केन्द्रबाट कुन कुन सुविधा पाउँछौँ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले देखेको पशु सेवा केन्द्रबाट जनताले केकस्ता सुविधा पाएका छन् ? सुविधाको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँले देखेको कुनै एक सेवा प्रदायक संस्थाको नाम र त्यसले दिने सेवाको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : पन्ध्र

स्थानीय सरकारका स्रोत

नेपालमा तीन प्रकारको शासन रहेको छ। सबैभन्दामाथि सङ्घीय सरकार रहेको छ। हाम्रो देशमा रहेका सातओटा प्रदेश सञ्चालनका लागि प्रदेश सरकार रहेका छन्। ७५३ ओटा स्थानीय तहमा स्थानीय सरकार रहेका छन्। तीनओटै सरकार सुशासन र समृद्धिका लागि खटिएका छन्। सङ्घीय सरकारले देशैभरिका मुख्य योजनालाई प्राथमिकतामा राखेको हुन्छ। त्यस्तै प्रदेश सरकारले आफ्नो प्रदेशभित्रका विषयमा चासो राख्ने गर्छ। प्रत्यक्ष जनतासँग जोडिने सरकार भनेकै स्थानीय हो।

स्थानीय सरकारले हाम्रो गाउँपालिका, वडा तथा टोलमा रहेका समस्याको समाधान गर्ने पहल गर्छ। गाउँपालिकामा पनि वडा रहेका हुन्छन्। प्रत्येक वडाबाट प्रतिनिधित्व गर्ने वडाध्यक्ष र वडा सदस्य र हने व्यवस्था छ। वडाध्यक्ष अनि वडा सदस्यको प्रत्यक्ष सम्बन्ध आफ्नै वडाका विकास निर्माणसँग

हुने गर्छ। त्यसैले नेपाल सरकारको सबैभन्दा तल्लो उपस्थिति वडाका रूपमा हुने गर्छ। वडाको प्रत्यक्ष सम्बन्ध जनतासँग जोडिन्छ। यसैले हाम्रो गाउँ, टोल तथा वडाको विकासका स्थानीय सरकार आवश्यक हुन्छ।

स्थानीय सरकारले विकास निर्माणका काम सम्पन्न गर्न बजेट आवश्यक पर्छ। बजेट भनेको विकास निर्माणमा खर्च गरिने पैसा हो। स्थानीय सरकारले कहाँबाट पैसा ल्याएर खर्च चलाउँछ भन्ने विषयमा

हामी पनि जानकार हुनुपर्छ। स्थानीय सरकारको पहिलो बजेटको स्रोत आन्तरिक हो। आन्तरिक भन्नाले भित्री वा आफैँभित्रको भन्ने अर्थ बुझिन्छ।

आफ्नै गाउँपालिकाभित्रबाट उठाइने सम्पत्ति कर, घरजग्गा कर, व्यवसाय कर, सवारी कर, विज्ञापन कर आदि आन्तरिक स्रोत हुन्। हामीले गाउँपालिकामा बुझाएको पैसा पनि आन्तरिक स्रोत हो। यही पैसालाई स्थानीय सरकारले विकास निर्माणमा उपयोग गर्छ। यस्तै जन्म, मृत्यु, विवाह प्रमाणपत्र, मालपोत, भवन निर्माण स्वीकृति आदिबाट उठ्ने रकम पनि आन्तरिक स्रोतमा पर्छ। गाउँपालिकाभित्र रहेका गुठी, सार्वजनिक जमिन, बजार, भवन तथा हलको भाडा आदि शीर्षकबाट उठ्ने रकमलाई आन्तरिक स्रोत भनिन्छ।

स्थानीय सरकारलाई सङ्घीय सरकारबाट प्राप्त हुने अनुदानलाई सङ्घीय अनुदान भनिन्छ। सङ्घीय सरकारले सबै स्थानीय सरकारलाई अनुदान प्रदान गरेको हुन्छ। अनुदान विभिन्न शीर्षकमा आउँछ। सङ्घीय सरकारबाट समानीकरण (समान बनाउने काम) अनुदान, ससर्त अनुदान (शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि आदि क्षेत्रमा), विशेष अनुदान (पिछडिएको क्षेत्र वा समूहको विकासका लागि) र अनुप्रेरण अनुदान (काम सम्पादनका आधारमा पाइने अनुदान) शीर्षकमा अनुदान आउँछन्। यस्तै प्रदेश सरकारबाट समानीकरण, ससर्त वा आपूर्तिमूलक अनुदान प्राप्त हुन्छ। विकासका लागि साझेदार दातृ संस्थाबाट पनि अनुदान प्राप्त हुन्छ। यिनै अनुदानका आधारमा स्थानीय सरकारले कामको प्राथमिकीकरण गर्छ। विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त बजेटलाई विकास निर्माणमा परिचालन गर्छ।

स्थानीय सरकारको बजेट निर्माण प्रक्रिया :

१. **योजना सङ्कलन (माघ र फागुन) :** वडाहरू, नागरिक समाज, समिति तथा सरोकारवालाबाट प्राथमिक योजना सङ्कलन।

२. **योजना छनोट तथा प्राथमिकता निर्धारण (चैत) :** सङ्कलन भएका योजनालाई स्थान, क्षेत्र, बजेट क्षमता र आवश्यकताका आधारमा प्राथमिकता दिइन्छ।

३. **गाउँसभा वा कार्यपालिकामा छलफल (वैशाख) :** स्थानीय कार्यपालिकामा छलफल गरिन्छ।

४. **बजेट तर्जुमा र अनुमोदन (जेठ असार) :** गाउँसभाले बजेट पारित गर्छ। वार्षिक नीति, कार्यक्रम र बजेट दस्तावेज प्रकाशित हुन्छ।

५. **कार्यान्वयन र अनुगमन (आर्थिक वर्ष सुरु भएपछि) :** स्वीकृत बजेटअनुसार योजना कार्यान्वयन, ठेक्का प्रक्रिया र कार्य प्रगतिको अनुगमन ।

स्थानीय सरकारको बजेटसम्बन्धी भूमिका बुझ्नका लागि तलको कविता पढौँ :

के केबाट ल्यायौ भन, बजेटको थैलो ?
सुन्नुस् साथी भनिदिन्छु, नमानेरै मैलो ।

पहिलो स्रोत आन्तरिक आफ्नै हो नि निधार,
कर, दस्तुर, सेवा शुल्क, गाउँ विकासको आधार ।

दोस्रो रैछ अनुदान, सङ्घीय सरकारबाट,
ससर्त, समानीकरण, विशेष कार्यक्रम साथ ।

तेस्रो छ नि प्रदेशको सहयोग र जोड,
प्रदेशअनुसार आउँछ है योजनाको मोड ।

चौथो हाम्रा दातृ संस्था, सधैँ उनको साथ,
विकासका ढोका खोल्छौँ, मिलाएर हात ।

त्यै बजेटले बन्छन् गाउँमा सडक, पुल, भवन,
बजेट जुटाई विकास गर्ने सबैलाई नमन ।

शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि अनि सबैतिर बत्ती,
गाउँपालिका साथमा छ है नआत्तिनु कत्ति ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) नेपालमा पाँच किसिमको सरकार रहेको छ।

(ख) नेपालमा ७५३ स्थानीय तह रहेका छन्।

(ग) हाम्रो गाउँपालिकाले हाम्रा विकास निर्माणका समस्या समाधान गर्छ।

(घ) स्थानीय सरकारलाई प्रदेश सरकारले मात्र पैसा दिन्छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय सरकारका बजेटका स्रोत के के हुन् ?

(ख) आन्तरिक स्रोतमा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

(ग) हामीलाई स्थानीय सरकार किन आवश्यक हुन्छ ?

(घ) स्थानीय सरकारलाई सङ्घीय सरकारबाट केकस्तो अनुदान आउँछ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको वडाका वडाध्यक्षलाई भेटेर वडाको विकासका लागि कहाँ कहाँबाट बजेट आउँछ भनी प्रश्न गर्नुहोस् र उहाँले दिएको जवाफलाई कापीमा टिप्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईँले पनि आफ्नो परिवारको वार्षिक बजेट बनाउने अभ्यास गर्नुहोस्।

एकाइ : पाँच

व्यावहारिक लेखन र उद्घोषण

पाठ : सोह्र

व्यावहारिक लेखन

निवेदन

कुनै व्यक्तिलाई, संस्था, कार्यालय तथा अधिकार प्राप्त निकायलाई लेखिने अनुरोध पत्र हो । निवेदनमा आफ्नो आवश्यकता, समस्या वा अनुरोध लेखिन्छ। निवेदनमा विनम्रता, स्पष्टता तथा औपचारिकता आएको हुन्छ। व्यक्तिले कुनै कुराको स्वीकृति लिनका लागि निवेदन लेखेको हुन्छ। साथै निवेदन सहायता, छुट, अनुमति, जानकारी तथा समस्याको समाधानका लागि पनि लेखिन्छ। निवेदनमा निम्न कुरा आवश्यक हुन्छन् :

(क) **मिति :** निवेदन लेखिएको मिति उल्लेद गर्नुपर्छ। मिति दायाँतिर लेख्नुपर्छ।

(ख) **प्रापकको नाम / पद :** कसलाई निवेदन गरिएको हो भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा आउनुपर्छ।

(ग) **विषय :** छोटकरीमा निवेदनको उद्देश्य वा विषय लेख्नुपर्छ । यो अनावश्यक लामो हुनुहुँदैन।

(घ) **मुख्य विवरण :** के कारणले निवेदन लेखिएको हो भन्ने कुरा विस्तारमा उल्लेख गर्नुपर्छ।

(ङ) **निष्कर्ष/अनुरोध :** सहानुभूति, स्वीकृति वा सहयोगको अपेक्षा राखेको छु भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुपर्छ।

(च) **निवेदकको परिचय :** निवेदन लेख्ने व्यक्ति को हो भन्ने जानकारी दिनुपर्छ। यसमा नाम, ठेगाना आउनुपर्छ।

(छ) **दस्तखत :** औपचारिकता पूरा गर्न दस्तखत आवश्यक हुन्छ।

बधाई लेखन

कुनै व्यक्ति वा संस्थाद्वारा विशेष प्रकारको उन्नति गर्दा, सफलता प्राप्त गर्दा खुसियालीलाई व्यक्त गरेर लेखिने पत्रलाई बधाई पत्र भनिन्छ। यस्ता बधाई पत्र पत्रपत्रिकाबाट सार्वजनिक गरिन्छ। बधाई पत्रका रूपमा पनि दिन सकिन्छ। बधाईले सफलता, उन्नति, नयाँ अवसर वा सुखद घडी आदिलाई बुझाएको हुन्छ। बधाई विशेषगरी खुसी साट्नका लागि लेखिन्छ। बधाई लेखनका मुख्य विधिलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

बधाई पत्र : कुनै कार्यालय, संस्था वा औपचारिक व्यक्तिलाई लेखिने बधाई हो । यो पदोन्नति, परीक्षा उत्तीर्ण, पुरस्कार प्राप्त, जागिर पाउँदा दिइन्छ।

बधाई कार्ड : यस्तो बधाईमा छोटो, मिठो र प्रेरणदायी सन्देश लेखिन्छ । यसको प्रयोग साथी र आफन्तका बिचमा हुने गर्छ।

हिजोआज सामाजिक सञ्जाल तथा मौखिक रूपमा पनि बधाई दिन सकिन्छ। बधाई दिँदा शुभकामना पनि साथमा आएको हुन्छ। अहिलेको प्रगतिलाई बधाई दिइन्छ भने भविष्यका लागि शुभकामना दिइन्छ।

तमसुक लेखन

दुई पक्षका बिचमा लेनदेन भएको जनाउने कानुनी कागज नै तमसुक हो । कुनै व्यक्तिले आफ्नो व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि पैसा लिएको जनाउने आधिकारिक कागज नै तमसुक हो । तमसुक लेनदेनलाई स्पष्ट पार्नका लागि लेखिन्छ। तमसुक लेख्दा निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ :

(क) लेनदेनको रकम कति हो ? रकम लिएको मिति, तिर्ने मिति र ब्याजदर कति हो भन्ने कुरा स्पष्ट आएको हुनुपर्छ।

(ख) पैसा लिने र दिने दुवै पक्षका बारेमा स्पष्ट खुलाएर लेख्नुपर्छ। पहिलो पक्ष र दोस्रो पक्षको तीन पुस्ताको नाम, ठेगाना र नागरिकता न. पनि उल्ले ख गर्नुपर्छ।

(ग) तमसुक लेख्ने वेलामा रहेका साक्षीको पनि नाम, ठेगाना र दस्तखत आउनुपर्छ। २ जना साक्षी हुनै पर्छ।

(घ) तमसुकमा कारोबार गर्ने दुवै पक्षको हस्ताक्षर र औँठा छाप हुनुपर्छ।

तमसुकको नमुना

लिखितम् म................................ (नाम), स्थायी ठेगाना : ...., हाल बसोबास ...., नागरिकता नं. ...., जारी जिल्ला ....

यही तमसुकद्वारा स्वीकार गर्दछु कि मैले श्री .... (ऋण दिने व्यक्तिको नाम), ठेगाना .. ..बाट नगद रु. .... (अक्षरमा :...................... ऋण लिएको कुरा ठिक साँचो हो। मैले यो रकम मिति .... भित्र तिर्ने वाचा गर्दछु। यदि समयमा तिर्न सकिनँ भने मेरो जायजेथा बेचबिखन गरी असुलउपर गरेमा मैले कुनै दाबीविरो ध गर्ने छैन र म कानुनी कारवाही स्वीकार गर्ने छु। ऋण लिँदाको मिति : .. ..

ऋण लिने (पक्ष–१) :

नाम : ....

हस्ताक्षर : ....

औँठाछाप :..

ऋण दिने (पक्ष–२) :

नाम : ....

हस्ताक्षर : ....

औँठाछाप : ....

साक्षीहरू :

(१) नाम :..

ठेगाना : ....

दस्तखत :...

(२) नाम : ....

ठेगाना : ....

दस्तखत :..

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) अनुरोध पत्र नै निवेदन हो ।

(ख) कसैको प्रगतिमा बधाई दिइन्छ ।

(ग) कार्यालयमा दिने निवेदन नै तमसुक हो ।

(घ) तमसुकमा लिने र दिने दुवै पक्षको विवरण रहेको हुन्छ ।

पाठ पढौँ र उत्तर लेखौँ :

(क) व्यावहारिक लेखन भनेको के हो ?

(ख) निवेदन कसरी लेखिन्छ ?

(ग) बधाई किन दिइन्छ ?

(घ) तमसुक लेख्दा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) आफ्ना विषय शिक्षक तथा अभिभावकको अनुमति लिएर निवेदन, बधाई तथा तमसुक लेख्ने प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । सबैभन्दा राम्रो लेख्ने साथीलाई पुरस्कारको व्यवस्था गरिदिनका लागि विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

कार्यक्रम सञ्चालन सिप

मानिसले जीवन सञ्चालनका लागि विभिन्न कार्य गर्दै आएको हुन्छ। मानिसले आफ्नो व्यक्तित्व विकासका लागि गर्ने विभिन्न काममध्ये उद्घोषण कला वा सिप पनि हो । यसैलाई कार्यक्रम सञ्चालन सिप भनिन्छ। यो मानिसको सामाजिक व्यक्तित्वको पाटो हो । मानिसको जीवनलाई प्रकाश पार्ने काम उद्घोषण कलाले गरेको हुन्छ। चाणक्यनीतिमा भनिएको छ :

प्रियवाक्यप्रदानेन सर्वे तुष्यन्ति जन्तवः ।

तस्मात्तदेव वक्तव्यं वचने का दरिद्रता ॥

मिठो वा मधुर वचन बोल्नाले सबै जीवजन्तु सन्तुष्ट हुन्छन्, त्यसैले सबै जना मिठो बोल्नुपर्छ। हामी मिठो वाणी बोल्नका लागि कन्जुस्याइँ गर्नुहुँदैन । मिठो वचनले हामी कसैलाई पनि असर पार्दैन । हामी अरूलाई प्रभाव पार्न चाहन्छौँ । अर्कालाई प्रभाव पार्ने आधार भनेकै हाम्रो बोलीवचन नै हो। उद्घोषका बारेमा अमरकोशमा उच्चैर्घुष्टन्तु घोषणा वा सबैलाई प्रभाव पार्न सक्ने ठुलो आवाजमा भनिएको भनाइ हो भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ। यहाँ चर्को आवाजलाई मात्र उद्घोण मान्ने हो भने त्रुटि हुन सक्छ। हामी अर्कालाई प्रभाव पार्नका लागि प्रस्ट, चर्को र मधुर वाणीमा बोलेका हुन्छौँ। त्यही प्रभावकारी बोलीलाई नै उद्घोण कलाका रूपमा हेरिन्छ। उद्घोषण कला भएको व्यक्तिलाई वा उद्घोण गर्ने मानिसलाई उद्घोषक भनिन्छ। मानिसमा रहने

विभिन्न कलामध्ये वाक्कला नै उद्घोण हो । हामी विभिन्न ठाउँमा जान्छौँ। त्यहाँ विभिन्न प्रकारका कार्यक्रम भएका हुन्छन् । ती कार्यक्रममा कुनै एक जनाले सबैलाई बोलाउने तथा पालो मिलाएर सम्मान गर्ने काम गरेका हुन्छन् । कार्यक्रमको सुरुमा बोल्ने र सबैलाई व्यवस्थित गर्ने व्यक्ति नै उद्घोषक हुन् । सभा, समारोह, गोष्ठी, कन्सर्ट, नारा, जुलुस आदि विभिन्न कार्यक्रममा कसरी बोल्ने वा कसरी कार्यक्रम अगाडि बढाउने भन्ने कुरा उद्घोणसँग जोडिएको हुन्छ। हामी जुनसुकै पेसाव्यवसायमा लागेका भए पनि बोलीको प्रभाव रहनुपर्छ। सयौँ गोलीले गर्न नसकेको काम एउटै बोलीले गर्न सक्छ । त्यसैले हामी सबैले आफ्नो बोलीलाई प्रभावकारी बनाउनका लागि प्रयास गर्नुपर्छ।

मानिस संसारमा रहेका अरू प्राणीभन्दा फरक छ। मानिसलाई अरू प्राणीबाट अलग गराउने तत्त्व नै बोली हो। बोलीले बिग्रिएको कुरालाई मिलाउँछ अनि बोल्न नजान्दा बनेको काम पनि बिग्रिन्छ। मानिसलाई ज्ञान, विज्ञान र कलाले नै अन्य प्राणीभन्दा विशिष्ट बनाउँछ । आफूले जानेको वा बुझेको विषयलाई अत्यन्तै प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गर्नका लागि वाक्कला आवश्यक पर्छ । बोलीका माध्यमबाट विषय प्रस्तुत गरिने भएकाले उद्घोणलाई पनि कला मानिन्छ। कलाका ललित कला र उपयोगी कला दुई भेद छन्। यी दुई भेदमध्ये चित्रकला, मूर्तिकला, सङ्गीतकला ललितकला हुन् भने वास्तुकला (भवननिर्माण गर्ने शिल्प) उपयोगी कला हो।

वाक्कलाको एउटा भेदका रूपमा उद्घोषणलाई लिइन्छ। बोलीका माध्यमबाट दिइने अभिव्यक्ति नै वाक्कला हुन् । प्रवचन, भाषण, वादविवाद, वक्तृता, समाचार वाचान, प्रत्यक्ष वर्णन, रेडियो वा टेलिभिजनमा कार्यक्रम सञ्चालन, उद्घोण आदि वाक्कलाका प्रकार हुन् । हामी यी सबै क्षेत्रमा अगाडि बढ्नुपर्छ। मानिसले आफूले जानेको विषयलाई प्रस्तुत गर्नका लागि पनि वाक्कला आवश्यक पर्छ । उद्घोषणकलाका लागि आवश्यक पर्ने तत्त्वहरूमा उद्घोषक, लक्षित समुदाय, विषयवस्तु वा सन्देश, माध्यम आदि हुन् । उद्घोषण गर्ने व्यक्ति नै उद्घोषक हो । उद्घोषकमा तलका गुण हुनुपर्छ :

- उद्घोषक शुद्ध र स्पष्ट वक्ता हुनुपर्ने,
- बोलीलाई भावअनुसार प्रस्तुत गर्नुपर्ने,
- भाषाका बारेमा जानेको हुनुपर्ने,
- भाषिक सामर्थ्य भएको,
- धीर, शान्त, आत्मविश्वास भएको
- कल्पनाशील, अध्ययनशील, विनम्र तथा समयको महत्त्व बुझेको हुनुपर्ने,
- तत्काल निर्णय गर्ने क्षमता भएको,
- इमानदार, प्राविधिक ज्ञान भएको, चतुर, लक्षित समुदायलाई बुझेको।

उद्घोषण कसका लागि गरिने हो भन्ने कुरामा उद्घोषक स्पष्ट हुनुपर्छ। कति सङ्ख्यामा मानिस उपस्थित हुन्छन् वा कत्रो समूहमा बोल्ने हो भन्ने कुरा उद्घोषकले थाहा पाएको हुनुपर्छ। कुन विषयमा कार्यक्रम हुँदै छ भन्ने कुराको ज्ञान भएन भने कार्यक्रम खल्लो बन्न सक्छ। राजनीतिक, साङ्गीतिक, धार्मिक, सामाजिक, साहित्यिक, शैक्षिक कुन विषय हो भन्ने कुरा उद्घोषकले बुझेको हुनुपर्छ। कार्यक्रम सञ्चालकले माइक, ह्यान्डमाइक, लाउडस्पिकर केका माध्यमबाट कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने हो भन्ने स्पष्ट हुनुपर्छ। रेडियो वा टेलिभिजनमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा र बाहिर कार्यक्रम सञ्चालन गर्दाको अवस्थाका बारेमा उद्घोषकले बुझेको हुनुपर्छ। माथि उल्लेख गरिएका पक्षलाई राम्रोसँग पालन गर्न सके हामी पनि कुशल उद्घोषक बन्न सक्छौँ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौं :

(क) मानिसको जीवनलाई प्रकाश पार्ने काम .... कलाले गरेको हुन्छ ।

(ख) अर्कालाई प्रभाव पार्ने आधार भनेकै हाम्रो .... नै हो ।

(ग) कार्यक्रमको सुरुमा बोल्ने र सबैलाई व्यवस्थित गर्ने व्यक्ति नै .... हुन् ।

(घ) .... कसका लागि गरिने हो भन्ने कुरामा उद्घोषक स्पष्ट हुनुपर्छ ।

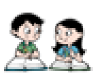
ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) उद्घोषण मानिसको व्यक्तित्व विकाससँग सम्बन्धित छ ।

(ख) मिठो बोलीले सबैलाई प्रभाव पारेको हुन्छ ।

(ग) उद्घोषणमा मिलाएर बोल्न जानेको हुनुपर्छ ।

(घ) सयौँ गोलीले गर्न नसकने काम एउटै बोलीले गरिदिन्छ ।



उत्तर लेखौं :

(क) उद्घोषकमा केकस्ता गुण हुनुपर्छ ?

(ख) उद्घोषण कलाले कसकसलाई प्रभाव पारेको हुन्छ ?

(ग) उद्घोषण भनेको के हो ?

(घ) उद्घोषण गर्ने व्यक्तिको व्यक्तित्व कस्तो हुनुपर्छ ?

(ङ) कुशल उद्घोषक बन्न के के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

तपाईंको कक्षाका साथीहरू एकै ठाउँमा भेला हुनुहोस् र पालैपालो कार्यक्रम सञ्चालनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ : छ

हाम्रो सामाजिक व्यवहार

पाठ : अठार

अतिथि सत्कार

हाम्रो शान्तिनगर धेरै जात, धर्म र संस्कृतिका मानिसको साझा घर हो। यहाँ धेरै जातजातिको बसोबास रहेको छ। यी सबैका अतिथि सत्कारका आआफ्नै परम्परा रहेका छन्। हाम्रो समाजमा अतिथिका लागि खुवाउने खानाका परिकारमा पनि भिन्नता पाइन्छ। हाम्रो घरमा कुनै पाहुना आउनुभयो भने सबै भन्दा पहिले नमस्कार तथा ढोग गर्नुपर्छ। यसलाई हामी अभिवादन भन्छौँ।

आफ्नो नाता तथा साइनो हेरेर ढोग नमस्कार गर्नुपर्छ। आफूले नचिनेका पाहुना भए पनि उहाँलाई सन्चो बिसन्चो सोध्नुपर्छ । पाहुनालाई आफ्नो घरमा बस्नका लागि अनुरोध गर्नुपर्छ । हाम्रो परम्परामा अतिथि देवो भवः अर्थात् पाहुना देवता बराबर हुन्छन् भन्ने मान्यता रहेको छ। त्यसैले पाहुनालाई शिष्ट, आदरयुक्त तथा भित्रैबाट स्वागत गर्ने परम्परा बसाल्नुपर्छ। पाहुनासँग जहिले पनि हाँसेर बोल्नुपर्छ। हाम्रो सभ्यता बोलीबाट झल्किन्छ। कसैसँग पनि झर्किने तथा रिसाउने बानी देखाउनुहुँदैन।

हाम्रो घरमा आउनुभएका पाहुनालाई सबैभन्दा पहिले मौसमअनुसार चिसो वा तातो पानी दिनुपर्छ। पानीका साथमा मिठाई, गुड, भेली वा आफ्नो घरमा भएका वस्तु दिनुपर्छ। पानी वा सर्वतले स्वागत गरेपछि पाहुनाको इच्छाअनुसारको चिया वा खाजाको प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ। कुनै पनि मानिस काम नपरी कसैको घरमा जाँदैनन्। हाम्रो घरमा आउनुभएका पाहुनाको विशेष कामका बारेमा प्रश्न

सोध्नुपर्छ। उहाँलाई आफ्नै घरमा बस्नका लागि अनुरोध गर्नुपर्छ। आफ्नो घरमा भएका मिठा खाने कुरा खुवाउनुपर्छ। साँझको समयमा पाहुनाका लागि दाल, भात, तरकारी, अचार र सलाद बनाइन्छ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा आएका पाहुनालाई हलुवा, लौकी भत्ता, खिर (रसियाव भात) पुडी, तरकारी, मिठाईका परिकार (लालमोहन, रसभरी, छेना, रसमलाई, ल्वाङलत्ता, बरफी, पेडा, खजुर, इमृती, जिलेबी, बलुसाई, दुधमलाई आदि), नमकिन, सेवडा, भुजिया, ठेकुवा, फिनी रोटी, समोसा, लिट्टी, चोखा, चटनी, मुरब्बा, गुरअचार, पिठा (ढिकरी), परेडा, पकौडी, पनिर, माछामासुजन्य खानाका परिकार खुवाउँछौँ। हामी सबैका घरमा यी परिकार नहुन सक्छन् त्यसैले आफ्नो घरमा भएका मिठा खानेकुरा पाहुनालाई खुवाउनुपर्छ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा बस्ने अरू धेरै जातिको अतिथि सत्कारमा समानता पाइए पनि थारू जातिको अतिथि सत्कारको चलन फरक छ। थारू समुदायमा ढोलक, मन्जिरा बजाएर लोटामा पानी दिएर पाहुनालाई स्वागत गरिन्छ। यस्तै घरमा पाहुना आएपछि घरको अतिथि कक्षमा बिस्तर (ओछ्यान) लगाई बस्न आग्रह गर्ने चलन रहेको छ। ओछ्यान लगाउँदा पुरानो तन्ना (बेडसिट) परिवर्तन गरिन्छ। घरमा भएको नयाँ तन्ना बिछ्याइन्छ। आसनमा बसिसकेपछि मौसमअनुसार चिसो तातो पानी दिइन्छ। पानीको साथमा गुण, चिनी, सक्खर, मिश्री, काजु, किसमिस, छोहडा वा अन्य कुनै मिष्ठान्नको परिकार दिएर जलपान गर्न आग्रह गरिन्छ। जलपानपश्चात् चिया तथा खानाको तयारी गरिन्छ। अतिथिको समय अनुकूलताका आधारमा यी अतिथि सत्कार गरिसकेपछि हालखबर सोधिन्छ र भलाकुसारी गरिन्छ।

अतिथिलाई राति बास बस्न आग्रह गरिन्छ। अतिथि राति बसेको खण्डमा स्थानीय परिकारका साथमा मिठा मिठा स्थानीय परिकार पकाएर खुवाइन्छ। यसरी अतिथि सत्कार गर्दा फरक फरक समयमा फरक फरक परिकार पकाइ खाना खुवाइन्छ। अतिथिलाई आआफ्नो क्षमताअनुसार सत्कार गरेर बिदाइ गरिन्छ।

हाम्रो घरमा आउने पाहुना हाम्रा देवता जस्तै हुन् । यिनको स्वागतका लागि हामीले कुनै कमी राख्नुहुँदैन । आफ्नो क्षमताअनुसारका परिकार खुवाउनुपर्छ । खानाभन्दा पनि पहुनासँगको हाम्रो व्यवहार राम्रो हुनुपर्छ। हाम्रो व्यवहार राम्रो भयो भने सामान्य खाना पनि मिठो लाग्छ। घरमा आएका पाहुनालाई गरेको व्यवहारले नै हाम्रो घरपरिवारको संस्कार जनाउँछ । त्यसैले नम्र व्यवहार गरेर पाहुनाको स्वागत गर्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

(क) शान्तिनगरमा धेरै जातजातिको बसोबास रहेको छ।

(ख) हाम्रो घरमा पाहुना आउँदा बोल्नुहुँदैन।

(ग) घरमा आएका पाहुनालाई आफूसँग भएका वस्तु दिनुपर्छ।

(घ) घरमा आएका पाहुनालाई राम्रो ठाउँमा बसाल्नुहुँदैन।

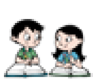
पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) शान्तिनगरलाई किन साझा घर भनिएको हो ?

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिका कस्ता मानिसको बसोबास रहेको छ ?

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन कुन परिकार खाइन्छन् ?

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन जातिको बाहुल्य रहेको छ ?



उत्तर लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा अतिथि सत्कारको केकस्तो चालचलन रहेको छ ?

(ख) हाम्रा पाहुना हाम्रा देवता हुन् भन्ने शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका सबै साथी मिलेर पाँच पाँच जनाको समूह निर्माण गर्नुहोस्। कसैले अतिथिको भूमिका तथा कसैले घरमूलीको भूमिका लिनुहोस्। हजुरका घरमा पाहुना आउँदा केकस्ता गतिविधि गरिन्छन् ? अभिनयका साथमा देखाउनुहोस्। यसका लागि शिक्षकको अनुमति लिनुहोस्।

(ख) तपाईँको टोलमा आउने अतिथिलाई खुवाउने परिकारका नाम टिपेर कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस्।

(ग) कक्षाका सबै साथी मिलेर शान्तिनगर गाउँपालिकामा बनाइने मिठा मिठा खानाका परिकारका नाम टिपोट गर्नुहोस्। आफूले टिपेका परिकारका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(घ) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै खानाको प्रकार कसरी निर्माण गरिन्छ ? आफ्ना घरका अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : उन्नाइस

पठन संस्कार

आज विद्यालयमा द्रुत पठन प्रतियोगिता हुँदै छ। द्रुत पठन भनेको छिटो छिटो पढ्नु हो। विद्यालयका धेरै विद्यार्थी प्रतियोगिताका लागि तयार भएर आएका छन्। सबैले आआफ्नो हातमा आफूले पढ्ने पाठ समातेका छन् । यिनै विद्यार्थीका बिचमा जीवन र जुना पनि छन् । उनीहरू शान्तिनगर गाउँपालिकाको छ कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनीहरू दुवै जना पठन संस्कारका विषयमा कुराकानी गरिरहेका छन्। हामी पनि उनीहरूको कुराकानी सुनौँ र पठन संस्कारका बारेमा बुझौँ :

जुना : जीवन, आज त निकै रमाइलो होला जस्तो छ है।

जीवन : हो, नि जुना मलाई पनि आज रमाइलो हुन्छ जस्तै लागेको छ । जुना तपाईंलाई पठन संस्कारका बारेमा के के थाहा छ ?

जुना : हेर्नुस् जीवन मेरा बुझाइमा नियमित रूपमा पुस्तक, पत्रिका समाचार, लेख तथा अन्य सामग्री पढ्ने बानी वा अभ्यासलाई नै पठन संस्कृति भनिन्छ। हामीले कुनै पनि अक्षर, शब्द, वाक्य र अनुच्छेदलाई ध्यानपूर्वक हेरेर बुझ्ने कार्यलाई पठन भनिन्छ। यो भाषा सिकाइको

महत्त्वपूर्ण आधार हो। यसैका माध्यमबाट हामीले विभिन्न ज्ञान पाउन सक्छौँ। यसले हाम्रो बौद्धिक, मानसिक तथा सामाजिक विकासमा ठुलो भूमिका खेल्छ।

जीवन : ए त्यसो भए कुनै कुरा पढ्नु नै पठन संस्कृति हो त ?

जुना : तपाईँले ठिक कुरा गर्नुभयो। हामीले कुनै कथा, कविता, लेखरचना, टिप्पणी आदि विषय पढ्न सक्छौँ। ती सबै ज्ञानका स्रोत हुन्। हामीले ती रचनामा कुनै न कुनै ज्ञान पाएका हुन्छौँ। हिजोआज किताब पढ्ने चलन हराएर गएको छ। हामीले विश्वका जुनसुकै ज्ञान पाउनका लागि किताब पढ्नुपर्छ। हामीसँग बचेको समयमा सकेसम्म धेरै पढ्ने गर्नुपर्छ।

जीवन : हजुरले धेरै कुरा भन्नुभयो। किताब पढेर हामीले कुन कुन फाइदा लिन सक्छौँ ? यसका बारेमा पनि स्पष्ट पारिदिनुहोस् न।

जुना : सबै पुस्तक ज्ञानका स्रोत हुन्। हामीले पुस्तकबाट पाउने पहिलो कुरा नै ज्ञान हो। पढ्ने सिपको विकासका लागि पनि पढाइ आवश्यक छ। त्यस्तै पढाइले हामीमा तर्कशक्ति बढाइदिन्छ। कुनै पनि वस्तुलाई राम्रोसँग बुझ्ने क्षमता विकास गराउँछ। पढाइकै कारण हामी फरक फरक विषयमा तार्किक किसिमबाट बोल्न सक्छौँ। सबैभन्दा राम्रो कुरा त पढाइले हामीलाई मनोरञ्जन दिन्छ। हिजोआज हामी जस्तै साना साना विद्यार्थीले मोबाइल फान चलाएर आँखा बिगारेका छन्। त्यस्तो रोगबाट बच्न पनि पढाइ आवश्यक छ।

जीवन : मानिसलाई चाहिने ज्ञानको भण्डार नै पुस्तक हुन्। पुस्तकबाट नै ज्ञान पाइन्छ। मानिस सामाजिक प्राणी बन्न पनि ज्ञान चाहिन्छ र त्यो ज्ञान किताबमा नै पाइन्छ। मैले यी सबै कुरा त बुझेँ तर पठन संस्कारको विकास कसरी गर्न सकिन्छ ? यसका बारेमा पनि स्पष्ट पारिदिनुहोस् न।

जुना : हामीले पठन संस्कृतिको विकास सानै उमेरदेखि गर्नुपर्छ। सानै उमेरबाट रोचक कुरा खोजी खोजी पढ्ने बानी बसाउनुपर्छ। हामीले घरमा पनि पढ्नका लागि छुट्टै कोठाको व्यवस्था गर्नुपर्छ। पुस्तक पढ्दा मोबाइल चलाउनुहुँदैन। हामीले विद्यालयमा पनि समय मिलाएर पढ्नुपर्छ। हरेक दिन रमाइला कुरा आधा घण्टा जति पढ्नुपर्छ। रमाइला किताब खोजी खोजी पढ्ने बानी बसायौँ भने पढाइप्रति रुचि बढ्छ।

जीवन : हामीले मौन पठन गर्ने हो कि ? सस्वर पठन गर्ने हो ?

जुना : हजुरले निकै राम्रो कुरा उठाउनुभयो। पढाइको गति बढाउनका लागि सस्वर पठन आवश्यक छ। हामी सानै कक्षामा छौँ। हामीले सस्वर पठन नै गर्नुपर्छ। कुनै रमाइला कुरा मौन पठन गरेर पनि विषय बुझ्न सक्छौँ। हामीले दुवै प्रकारको पठनमा जोड दिनुपर्छ। हेर्नुहोस् त, कार्यक्रम सुरु हुन थालेछ। अब त्यतै जाऔँ है।

जीवन : हुन्छ, अब त्यतै लागौँ। भोलिपर्सि पुनः यस्तै विषयमा कुराकानी गरौँला।

(दुवै जना कार्यक्रम स्थलतिर प्रवेश गर्छन्)

पुस्तक पढौँ

पुस्तकभित्र लुकेका छन् ज्ञान भित्र भित्र,
पढौँ साथी नयाँ कुरा हुन्छ मन पवित्र।

मेरो साथी किताब हो ज्ञानको धरोहर,
यसैले नै बनाउँछ जीवन हराभरा।

शब्दभित्रै रमाउँछु खोजी खोजी मर्म,
तिनै शब्द सिकाउँछन् जीवनका धर्म।

हेर साथी पठनबिना अधुरो छ कर्म
सधैँ सधैँ किताब पढ यही तिम्रो धर्म।

किताब हाम्रो मिल्ने साथी उसकै छ भर,
पठनबाटै आउने ज्ञानले बनाउँछ घर।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) विद्यालयमा लयबोधसम्बन्धी प्रतियोगिता भएको छ।

(ख) पढ्ने संस्कारलाई नै पठन संस्कार भनिन्छ।

(ग) पढाइमा ध्यानपूर्वक हेरेर बुझिन्छ।

(घ) हिजोआज किताब पढ्ने चलन बढेको छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर भनौँ :

(क) पठन भनेको के हो ?

(ख) हामी कुन कुन कुरा पढ्न सक्छौँ ?

(ग) हामी पुस्तकबाट के के कुरा पाउँछौँ ?

(घ) हामीले कसरी पढ्नुपर्छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) पठन संस्कृतिको विकास गर्न के गर्नुपर्छ ? तपाईंको विचार लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) आफ्ना कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस् र समूहगत रूपमा सस्वर पाठ पढ्नुहोस्। शुद्ध र राम्रो पढ्ने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस्।

पाठ : बिस

हाम्रा संस्कृति र संस्कार

मानिसलाई शुद्ध गराउने कर्म नै संस्कार हुन्। संस्कारले हामीलाई परिष्कार गर्छ। यसले मानिसमा रहेका नराम्रा विचार वा भावना हटाउन सहयोग गर्छ। मानिसमा विशुद्ध मन र पवित्र भावनाको विकास गर्नुपर्छ। यस्तो आचरणको विकास संस्कारले गर्छ। यसले मानिसको आचरण राम्रो बनाउँछ। हिन्दु धर्ममा विभिन्न संस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। यिनै संस्कारले मानिसको अस्वच्छ, अस्वस्थ र अपरिष्कृत जीवनलाई स्वच्छ बनाउँछ। संस्कारले मानिसलाई स्वस्थ र परिष्कृत बनाउँछ। संस्कारको पालना आध्यात्मिक उपचार विधि हो। संस्कारले मानिसको मन र शरीरमा रहेका दोष हटाउँछ। यसले मानिसका कमजोरी पनि हटाउँछ। यसले मानिसलाई सुसभ्य र सुसंस्कृत बनाउँछ। यही शास्त्रीय कर्म नै संस्कार हो।

हामीले जन्मदेखि मृत्युसम्म गर्ने विभिन्न कर्म नै संस्कार हुन्। मानिसले जुनसुकै धर्ममा विश्वास गरे पनि जन्मदेखि मृत्युसम्म कुनै न कुनै कर्म गर्छन्। तिनै मानिसले गर्ने कर्मलाई संस्कार भनिन्छ। हिन्दु धर्म सनातन धर्म हो। हिन्दु धर्मको प्राचीनता एवम् विशालताका कारण नै यसलाई सनातन धर्म भनिएको हो। यसमा पवित्र सोह्र संस्कार रहेका छन्। सोह्र संस्कारमा गर्भाधान संस्कार, पुंसवन संस्कार, सीमन्तोन्नयन संस्कार, जातकर्म संस्कार, नामकरण संस्कार, निष्क्रमण संस्कार, अन्नप्राशन संस्कार, केशान्त संस्कार, कर्णवेध संस्कार, अक्षरारम्भ संस्कार, चूडाकरण संस्कार, उपनयन संस्कार, वेदारम्भ संस्कार, समावर्तन संस्कार, विवाह संस्कार र अन्त्येष्टि संस्कार रहेका छन्। सबै धर्म र संस्कृतिमा कुनै न कुनै किसिमबाट यस्ता संस्कार सम्पन्न हुन्छन्। सबै धर्ममा संस्कार सम्पन्न गर्ने विधि फरक भए पनि संस्कार रहेका हुन्छन्। यहाँ जातकर्म संस्कार, विवाह संस्कार र अन्त्येष्टि संस्कारका बारेमा जानकारी दिइएको छ।

जन्म/जातकर्म

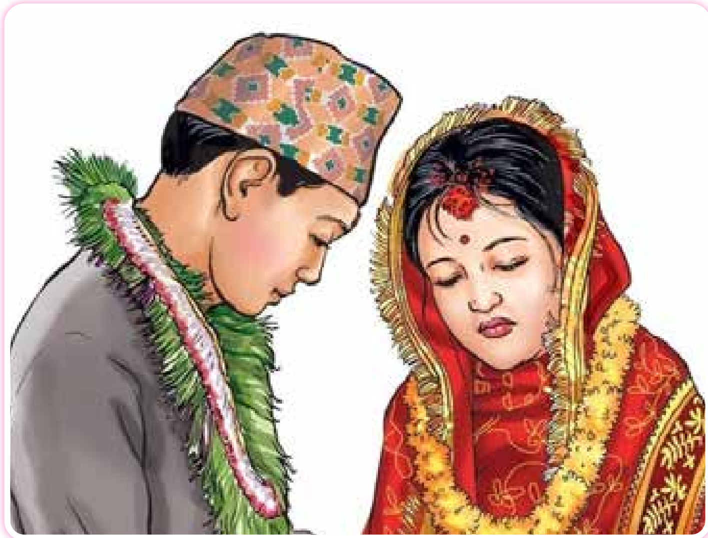
जातकर्म संस्कारलाई जातक वा जन्म संस्कार पनि भनिन्छ । बालक जन्मिएपछि गरिने संस्कार नै जातकर्म संस्कार हो । शिशु जन्मिएपछि नाल काट्नुभन्दा पहिले गर्ने विधान हो । यो संस्कार संसारमा पहिलो पटक पाइला टेकेको नवजात शिशुको आयु, आरोग्य, बल, बुद्धि बढोस् भन्ने कामनाका साथ गरिन्छ । जातकर्ममा मातृका पूजन, आभ्युदयिक (नान्दी श्राद्ध), स्वस्तिवाचन, नवग्रह पूजन, अग्निस्थापन र हवनसमेत गरिन्छ। वर्तमान समयमा यो संस्कार लोप हुँदै गएको छ। हरेक धर्मावलम्बीमा जातकर्म संस्कारको आआफ्नै परम्परा रहेको छ।

मगर जातिमा बच्चा जन्मिएपछि खुटु हेर भन्ने परम्परागत भजन गाउने चलन छ। बच्चाको छैँटीका दिनमा नाम राखिन्छ । बच्चा जन्मिएपछि केही समय आमालाई छुट्टै राखिन्छ । यसलाई सुत्केरी छेक भनिन्छ। यस्तै थारू जाति सुत्केरी महिलालाई छुट्टै घरमा राखिन्छ। छैँटीका दिनमा नामकरण गरिन्छ। यस्तो वेला विशेष नाचगानको आयोजना हुन्छ।

हाम्रो शन्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. २ अमुवामा मुस्लिम समुदायको बसोबास रहेको छ। इस्लाम धर्ममा बच्चा जन्मिएपछि सबैभन्दा पहिले दायाँ कानमा अजान (नमाजको बोलाबट) गरिन्छ। बायाँ कानमा इकामत (नमाज सुरु हुने सूचना) गरिन्छ। बच्चा जन्मिएको सातौँ दिनमा हकिका गरिन्छ। हकिका भनेको बच्चाको नामकरण हो। यसमा बच्चाको कपाल खौरिने र कुरानको आदेशअनुसार मौलानाबाट बच्चाको नाम राखिन्छ। बच्चाको हकिका गर्दा छोराका लागि २ र छोरीका लागि १ जनावरको बलि दिने चलन रहेको छ।

विवाह संस्कार

विवाह संस्कार निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । विवाह नारी र पुरुषको प्राकृतिक संयोग हो । मानव जातिमा विवाह गर्ने आआफ्नै रीति र परम्परा रहेका छन् । विवाह मानव जीवनलाई विकसित र सुसंस्कृत बनाउने महत्त्वपूर्ण संस्कार हो । यो संस्कार ऋषिमुनिको पालादेखि नै चलिआएको हो। शारीरिक वासना तृप्ति, सांसारिक सुखभोग र वंश विस्तारसँग मात्र विवाहको सम्बन्ध हुँदैन।



ऋषिमुनिले यसलाई गृहस्थ धर्मको पालना गर्दै मोक्षको अवस्थासम्म पुग्ने माध्यम बनाएका छन् । वैदिक कालमा कन्यालाई १६ वर्ष र कुमारलाई २४ वर्षभन्दा पहिले विवाह गर्ने अनुमति दिइएको छैन। यति उमेर नभएसम्म परिपक्व नहुने भएकाले उमेरको हद तोकिएको हो। अहिलेको कानुनले भने २० वर्षभन्दा कमका युवायुवतीलाई विवाह गर्ने अनुमति दिएको छैन। कसैले कानुन विपरीत विवाह गरेमा दण्ड सजायको व्यवस्था गरिएको छ।

२० वर्ष उमेर नपुगी भएको विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ। हाम्रो देशको कानुनले बालविवाहलाई गैरकानुनी अपराध मानेको छ। अझै पनि कतिपय ठाउँमा बालविवाह गर्ने प्रचलन पनि रहेको छ। यसलाई हटाउनु र यस्तो काममा संलग्न भएका व्यक्तिलाई कानुनी सजाय दिलाउनु असल नागरिकको कर्तव्य हो। बाबुआमाले उमेर नपुगी विवाह गर्ने र छोराछोरीको जन्मदर्ता पनि नहुने भएकाले विद्यालय शिक्षामा समेत यसको नकारात्मक प्रभाव परेको छ। हामी शान्तिनगर गाउँपालिकाका बासिन्दाले यस्ता कुकर्मका विरुद्धमा आवाज उठाउनुपर्छ र कानुनअनुसार विवाह गर्ने परम्पराको विकास गर्नुपर्छ।

मगर जातिमा मागी विवाह र भागी विवाह दुवै प्रचलित रहेको छ। विवाहका दिनमा मगर पोसाकमा सजाएर बाजागाजासहित घरमा लगिन्छ। थारू जातिमा केटी पक्षका मानिसले नै केटा पक्षको घरमा केटीलाई पुऱ्याउने चलन रहेको छ। यसलाई जाँत (पैवा) भनिन्छ। थारू जातिले विवाहमा जन्मते (पुर्खाको पूजा) गर्ने गर्छन्।

इस्लाम धर्ममा विवाहलाई निकाहा भनिन्छ। यो धार्मिक, सामाजिक तथा कानुनी सम्झौता हो। यस समुदायमा मागी विवाह प्रचलित रहेको छ। यस समुदायमा विवाह (निकाहा) का लागि केटा

पक्ष केटी पक्षको घरमा जन्ती जाने र दुलहीलाई मोहर (साइमासो) दिएर निकाहा गर्ने चलन रहेको छ। जति वेलासम्म मन्जुरी हुँदैन त्यति वेलासम्म निकाहा हुँदैन। निकाहाका लागि वलीबाट अनुमति लिनुपर्छ। वली शब्दले अभिभावकलाई बुझाएको हुन्छ। पुरुषले महिलालाई दिने उपहारलाई मेहर भनिन्छ। यो महिलाको सम्पत्तिका रूपमा रहन्छ। निकाह (विवाह) सुरु हुनुभन्दा अगाडि इमाम वा मौलवीले धार्मिक उपदेश दिन्छन् । यसलाई खुत्वा भनिन्छ । यसपछि इजाब र कबुल गराइन्छ । दुलाहा र दुलही दुवै जनालाई कुबुल छ भनी तीनपटक सोधिन्छ। दुलाहा दुलहीलाई तीन पटक कबुल गराएपछि निकाहा सम्पन्न भएको मानिन्छ । विवाह सम्पन्न गर्न दुवै पक्षबाट साक्षीको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । यसैले विवाहमा कानुनी रूप प्राप्त गर्छ । यसपछि विवाहित नव दम्पतीको सुखद जीवनका लागि अल्लाहा तालासँग दुवा मागिन्छ र वलिमा खाइन्छ । वलिमा भनेको विवाहको भोज हो ।

अन्त्येष्टि संस्कार

अन्त्येष्टि संस्कार मानिसको मृत्युपश्चात् गरिने संस्कार हो। यो विभिन्न धर्म र संस्कृतिअनुसार फरक फरक हुन्छ। हिन्दु परम्परामा मृतकको लासलाई नदी किनारमा जलाउने परम्परा छ। हिन्दुका निमित्त जीवनको अन्तिम संस्कार अन्त्येष्टि संस्कार हो। मृतकको शवलाई दाहसंस्कार गरिने स्थान घाटसम्म लाँदा तीन पटक बिसाउने र यमसूक्त, हरिनाम या रामनाम जप्ने चलन छ। घाट पुगेपछि दाउराले चिता बनाएर चितामाथि लाश राखिन्छ। परिवारको ज्येष्ठ सदस्यले वैदिक मन्त्रोच्चारणका साथ लाशको

मुखमा आगो राख्ने अथवा मुखपट्टिबाट चितामा आगो सल्काउने काम गर्नुपर्छ । चितामा श्रीखण्ड चन्दन जस्तो सुगन्धित काठ राख्नु आवश्यक मानिन्छ । दाहसंस्कार पछि मलामी जाने सबैले खोला वा गङ्गामा नुहाएर मात्र

घर फर्किने चलन रहेको छ। हिन्दु संस्कारमा मृतकको उद्धारका लागि १३ दिनसम्म क्रिया बसिन्छ। काजक्रिया गर्ने चालचलनलाई पनि हिजोआज केही संशोधन गरिएको छ। कतै कतै ५ र ७ दिन मात्र क्रिया गर्ने चलन पनि रहेको छ।

मगर समुदायमा मृतकको दाहसंस्कार गरिन्छ। तेह्र दिनसम्म मृतकका छोरा, बुहारी र छोरी किरिया बसी मृतकको आत्माको चिर शान्तिका लागि धुप, दियो बालेर दिनमा एक पटक मात्र अलिनो खाना खान्छन्। तेह्रौँ (तेर्सा) दिन उम्कने चलन रहेको छ। थारू जातिमा पनि दाहसंस्कार गर्ने चलन रहेको छ। उनीहरू तेह्रौँ दिनका दिन उम्कन्छन्।

मुसलमान समाजमा दाहसंस्कारको फरक परम्परा रहेको छ। उनीहरू लासलाई तीन पटक नुहाइदिन्छन्। लासलाई लुगाले बेर्छन्। यसका लागि सामान्यतया धेरै लुगा प्रयोग गरिन्छ। मुसलमान समाजमा लासलाई गाड्ने चलन छ। जाति र समुदायका आधारमा पनि मृत्यु संस्कार फरक हुन्छन्।

मुस्लिम समुदायमा मृत्यु संस्कार अरू धर्ममा भन्दा फरक छ। यस धर्ममा मरेको लासलाई मैय्यत भनिन्छ। मैय्यतलाई कब्रिस्तानमा लगेर दफन (गाड्ने) गर्ने चलन रहेको छ। मैय्यतलाई सफा पानीले तीन पटक नुहाइदिइन्छ। यसलाई गुस्ल भनिन्छ। मैय्यतलाई नुहाएर सफा बनाई नयाँ सेतो वस्त्रले बेरिन्छ। मैय्यत ढाक्ने सेतो वस्त्रलाई कफन भनिन्छ। मैय्यतलाई खुला ठाउँ वा मस्जिदमा लगेर जनाजाको नमाज पढिन्छ। कब्रिस्तानमा लगेर दफन गरिन्छ। जनाजाको नमाजपछि मैय्यतलाई कबर भित्र दफन गरिन्छ। अन्तमा मट्टी दिएर मैय्यतको नाममा दुवा मागिन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

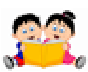
खाली ठाउँ भरौं :

(क) मानिसमा विशुद्ध मन र पवित्र भावनाको .... गर्नुपर्छ।

(ख) हिन्दु धर्मको प्राचीनता एवम् विशालताका कारण नै यसलाई .... धर्म भनिएको हो।

(ग) गर्भाधान संस्कारपछि पुंसवन संस्कार र .... संस्कार गरिन्छ।

(घ) शिशुलाई पहिलो पटक अन्न खुवाउने संस्कारलाई ....भनिन्छ।



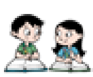
पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौं :

(क) मानिसको जीवनमा संस्कार किन आवश्यक छन् ?

(ख) विवाह संस्कार भनेको के हो ?

(ग) अन्त्येष्टि संस्कार कति वेला गरिन्छ ?

(घ) मानिसको पहिलो संस्कार कुन हो ?



उत्तर लेखौं :

(क) संस्कार भनेको के हो ?

(ख) संस्कारले के काम गर्छ ?

(ग) हिन्दु धर्ममा कति संस्कार प्रचलित छन् ?

(घ) मानिसको अन्तिम संस्कार कुन हो ?

(ङ) हामीलाई किन संस्कार आवश्यक हुन्छन् ?

सोचौँ, सोधौँ र लेखौँ :

तपाईँलाई आफ्नो घरमा गरिने कुन कुन संस्कारको नाम थाहा छ ? तपाईँले जानेका संस्कार कसरी सम्पन्न हुन्छन् ? एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जना / परियोजना कार्य :

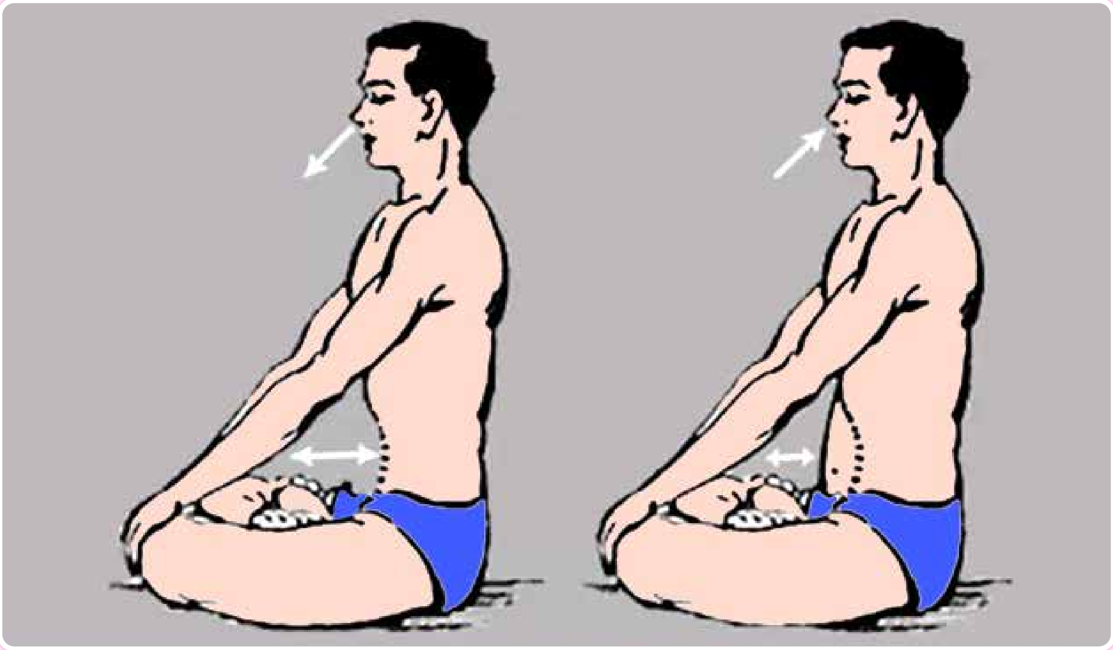
(क) कक्षाका सबै साथीले मनाउने संस्कारका नाम टिपोट गर्नुहोस्। तपाईँले नाम टिपेका संस्कार कसरी सम्पन्न गरिन्छन् ? ती संस्कारको विधि पनि उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) तपाईँको जातिमा जन्म, नामकरण र मृत्यु संस्कारमा के के गर्नुहुन्छ ? आफ्ना अभिभाकसँग सोधेर कापीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस्।

पाठ : एक्काइस

कपालभाति र भस्त्रिका

कपालभाति योग शरीरलाई स्वस्थ राख्ने एक लाभदायी तरिका हो । योगको नियमित अभ्यासले शारीरिक मात्र नभएर मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ। हाम्रो शरीरमा लाग्ने विभिन्न प्रकारका रोगहरूले शारीरिक तथा मानसिक दुवै तवरबाट हानि पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । एउटा सही तरिकाको योगासनले विभिन्न प्रकारका रोग लाग्नबाट छुटकारा दिन्छ र शरीरलाई स्वस्थ बनाउँछ । कपालभाति एउटा प्रभावकारी प्राणायाम हो । सुरुमा अनुलोम बिलोम (एउटै लयमा ढङ्गले नाकले सास लिने र फाल्ने क्रिया) गरिन्छ। त्यसपछि कपालभाति गर्नुपर्छ।



मस्तिष्कको अगाडिको भागलाई कपाल भनिन्छ। भातिको अर्थ ज्योति हो। कपालभाति प्राणायाम हठयोगमा पर्छ। प्राणायाममा यो सबैभन्दा प्रभावकारी मानिन्छ। कपालभातिले मानसिक र शारीरिक फाइदासमेत हुन्छ। कपालभाति गर्दा योगासन (सुखासन वा पद्मासन) मा ढाड, कम्मर सिधा बनाई आँखा बन्द गरी आनन्दले बसेर श्वासप्रश्वास प्रक्रिया जारी राखिन्छ।

कपालभातिको अभ्यासले स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर र स्वस्थ आत्माको प्राप्ति हुन्छ। कपालभाति भनेको भित्रको सास बाहिर छाड्ने प्रक्रिया हो। यद्यपि आफ्नो पेटलाई धक्का दिएर अर्थात् सङ्कुचित गरेर भित्रको सास बाहिर फ्याँक्नुपर्छ। कपालभाति प्राणायामले कलेजो र मिर्गौलामा लाग्न सक्ने रोगहरूलाई टाढा राख्न मद्दत गर्छ। मुटुसम्बन्धी प्रायः रोगको मुख्य कारण उच्च रक्तचाप हुने गर्छ। यसलाई कम गर्नका लागि यो योग गरिन्छ। यस किसिमको योग गर्दा मुटुको मांसपेशीलाई आराम मिल्छ र रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ।

कपालभाति प्राणायाम गर्ने तरिका

- कपालभाति गर्दा सुरुमा पद्मासन रहेर दुवै हातले चित्त मुद्रा बनाउनुपर्छ।
- यो योग गर्दा पेटलाई छातीभन्दा भित्र तान्नु पर्छ।
- आँखा बन्द राखेर शरीरलाई आरामपूर्वक शिथिल बनाउनुपर्छ।
- नाकको दुवै प्वालबाट गहिरो लामो श्वास लिने र त्यसरी नै लिएको श्वासलाई बाहिर फाल्नुपर्छ।
- सुरुका दिनमा ५ मिनेट जति गर्ने र त्यसपछि बिस्तारै समयावधि बढाउँदै लैजाने गर्नुपर्छ।

कपालभातिका फाइदाहरू

- यसले रगतमा अक्सिजनको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ।
- यसले फोक्सोको क्षमता बढाउँदै बलियो बनाउँछ।
- शरीरमा भएका विषाक्त पदार्थलाई निकाल्न मद्दत गर्छ।
- यसले मस्तिष्कका केशिकालाई सक्रिय गर्दै स्मृति र एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ।
- यसको अभ्यासले तनाव कम हुन्छ।
- दम रोगीका लागि पनि यो फाइदाजनक छ।
- पाचनसम्बन्धी समस्यालाई पनि टाढा बनाउँछ।
- शरीरको दूषित हावा बाहिर निकाल्छ र शरीरको शुद्धीकरण गर्छ।

धेरै पहिलादेखि नै श्वासप्रश्वासका प्रविधि अपनाई आफ्नो पूरा शरीर स्वस्थ राख्ने प्रयास मानिसले गर्दै आएका हुन् । यसलाई सुरुमा योगको दृष्टिले हेर्दा यौगिक श्वासप्रश्वास भनिन्थ्यो । यही क्रममा कपालभाति जस्तो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण प्राणायाम पनि अस्तित्वमा आएको हो । यदि विधिपूर्वक कपालभाति प्राणायाम नियमित रूपमा गर्ने हो भने राम्रा परिणाम छोटो समयमा नै देख्न सकिन्छ। सबै किसिमका श्वासप्रश्वास वा प्राणायामका विधिमध्ये कपालभातिलाई शरीर स्वस्थ र पवित्र राख्ने विधि भनिन्छ। कपाल भनेको खप्पर वा टाउको, भाति भनेको चमक र प्राणायाम भनेको श्वासप्रश्वासको विधि अथवा कपालभातिलाई आभामण्डलमा चमक ल्याउने श्वासप्रश्वासको तरिका पनि भनिन्छ। यसको अर्थ नियमित रूपमा यस्तो अभ्यास गर्नाले टाउकाको भागमा चमक आउनु, आभामण्डल उज्यालो हुनु वा बुद्धि प्राप्त गर्नु भन्ने बुझिन्छ।

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका शब्द संस्कृत भाषाबाट आएको हो । भस्त्रिका प्राणायामले शरीरभित्र रहेका सबै नकारात्मकता र अशुद्धतालाई हटाउने काम गर्छ। भस्त्रिका प्राणायाम वात, पित्त र कफको समस्या हटाउनका लागि गरिन्छ। हाम्रो शरीरभित्र प्रदूषित हावा, धुलो र अशुद्ध पदार्थ रहेका हुन्छन्। त्यस्ता अशुद्ध पदार्थलाई बाहिर निकाल्न भस्त्रिका निकै उपयोगी हुन्छ। यसले शरीरलाई पूर्णरूपमा हावा प्रदान गर्छ। हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि यसको विशेष भूमिका रहन्छ। भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने विधि :

(क) कुनै पनि शान्त वातावरणमा सिद्धासन, वज्रासन वा पद्मासनमा बस्नुहोस्। यी आसनमा बस्न अप्ठ्यारो भए कुनै पनि आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस् र आफ्नो घाँटी, शरीर र टाउको सिधा राख्नुहोस्।

(ख) यसपछि आँखा बन्द गर्नुहोस्, शरीरलाई केही समय आराम गर्नुहोस् र मुख बन्द गर्नुहोस्। योग सुरु गर्नुभन्दाअघि आफ्नो नाक राम्रोसँग सफा गर्नुहोस्।

(ग) आफ्नो हात चिन वा ज्ञान मुद्रामा राख्नुहोस्।

(घ) बिस्तारै सास लिएर बलपूर्वक सास छोड्नुहोस्।

(ङ) बलपूर्वक सास फेर्नुहोस् र त्यसै गरी सास छोड्नुहोस्।

(च) भस्त्रिका प्राणायाम गर्दा आफ्नो छातीलाई धौँकी जस्तै फुलाउनुहोस्।

(छ) भस्त्रिका प्राणायाम तीन फरक सासको गतिमा गरिन्छ। पहिलो सासको गति ढिलो हो। यससमा १ सेकेन्डमा २ सास फेर्नुपर्छ। दोस्रो सासको गति मध्यम हो। यसमा १ सेकेन्डमा १ सास फेर्नुपर्छ। तेस्रो तहमा २ सेकेन्डमा १ सास फेर्नुपर्छ।

(ज) भस्त्रिका गर्दा सास लिन सुरु गर्नुपर्छ। बिस्तारै सुरु गर्नुपर्छ र दैनिक लगभग ३० पम्प सास फेर्नुपर्छ। यो प्रक्रिया ४ देखि ५ पटकसम्म दोहोऱ्याउनुहोस्।

भस्त्रिका प्राणायाम

माथि भनिएकै ढाँचामा दैनिक अभ्यास गर्नुहोस्। तपाईँ पूर्णरूपमा बानी परेपछि प्राणायामको समय बढाउनुहोस्। यस्तो अभ्यासबाट तपाईँलाई फाइदा हुन्छ। तपाईँ स्वस्थ रहन सक्नुहुन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मस्तिष्कको अगाडिको भागलाई ....भनिन्छ।

(ख) ....मा यो सबैभन्दा प्रभावकारी मानिन्छ।

(ग) यसले रगतमा ....को मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ।

(घ) यसलाई सुरुमा योगको दृष्टिले हेर्दा ....श्वासप्रश्वास भनिन्थ्यो।

पाठ पढौँ अनि उत्तर भनौँ :

(क) कपालभाति भनेको के हो ?

(ख) कपालभातिले कुन कुन फाइदा पुऱ्याउँछ ?

(ग) भस्त्रिका कसरी गरिन्छ ?

(घ) कपालभाति गर्दा सुरुमा के गरिन्छ ?

(ङ) भस्त्रिका कुन कुन रोगका लागि लाभदायक हुन्छ ?

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हामीले किन कपालभाति योग गर्नुपर्छ ?

(ख) भस्त्रिका गर्दा हुने फाइदा के के हुन् ? बुँदामा टिपोट गर्नुहोस्।

चित्र बनाउनुहोस् :

(क) कपालभाति प्राणायाम गर्दा कुन आसनमा कसरी बसिन्छ भन्ने कुरालाई चित्रका माध्यमबाट प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(ख) भस्त्रिका प्राणायाम गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

योगको तुलना गरौँ :

(क) तपाईँले पाँच कक्षामा कुन योगका बारेमा पढ्नुभएको थियो ? त्यो योग र कपालभातिका बिचका समानता अनि असमानता बुँदामा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) भस्त्रिका र कपालभातिका समानता र भिन्ननता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

टोल भ्रमण गरौँ र योग गर्ने विधि पहिचान गरौँ:

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाको तपाईँ बस्ने टोलमा योगसाधना गर्ने कुनै स्थलमा जानुहोस् । त्यहाँ कसरी योग भइरहेको छ भन्ने कुरा पनि थाहा पाउनुहोस् । तपाईँले नजानेको कुनै योग भए नाम सोधेर त्यसको फाइदाका बारेमा बुझ्नुहोस् ।

मिलेर काम गरौँ :

(क) तपाईँले कक्षामा कपालभातिका बारेमा बुझिसक्नुभएको छ । तपाईँलाई पाठ पढढाउने शिक्षकको अनुमति र सहयोग लिएर योग गर्नुहोस् । तपाईँले नजानेका कुनै कुरा भएमा शिक्षकको सहयोग लिएर स्पष्ट हुनुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरपरिवार तथा टोलमा योगबाट हुने फाइदाका बारेमा जानकारीमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् । योग गरौँ, स्वस्थ रहौँ भन्ने विषयमा आआफ्ना तर्क राख्नुहोस् ।

पाठ : बाइस

सामाजिक सञ्जाल

कम्प्युटर वा मोबाइलमा इन्टरनेट प्रविधिमार्फत आफूले प्राप्त गरेका वा आफूले सिर्जना गरेका विचार, डिजिटल फोटो वा भिडियोहरु आदानप्रदान गर्न प्रयोग गरिने माध्यमलाई सामाजिक सञ्जाल भनिन्छ। यो वेभसाइट एवं इन्टरनेटको माध्यमद्वारा प्रत्यक्ष कुराकानी गर्ने, सूचना आदानप्रदान गर्ने साधन हो । यो समुदायमा आधारित सामग्री आदानप्रदान गर्ने सञ्चार च्यानल भएकाले यसलाई सामाजिक सञ्जाल भनिएको हो । यो सूचना आदानप्रदान गर्ने अनलाइन च्यानलहरुको सामूहिक रुप हो। फेसबुक, युट्युब, भाइबर, ट्विटर आदि यसका उदाहरण हुन्। हरेक व्यक्तिले हरेक क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सकिने सरल प्रविधि भएकाले यो अहिले मानिसको साथी बनेको छ।

शब्दकोश प्रयोग गर्न, विभिन्न सामग्री खोज तथा भण्डारण गर्न र प्रोजेक्टरबाट देखाउन सकिने हुनाले शैक्षिक क्षेत्रमा प्रविधिको महत्व रहेको छ । प्रविधिका साधनको सदुपयोग गर्ने तरिका अभिभावकहरुलाई पनि सिकाउनुपर्छ। सूचना प्रविधिका माध्यमबाट खोजमूलक जानकारी प्राप्त

हुन्छ । शिक्षण सिकाइमा प्रविधिको प्रयोग सहयोगी हुने देखिन्छ। प्रविधिको प्रयोगले मानिसलाई कम समयमा थोरै परिश्रमले धेरै काम सम्पन्न गर्न सफल बनाएको छ। प्रविधिबारे जिज्ञासा राख्नु र त्यसको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ। प्रविधिको सदुपयोग गर्न जाने बालबालिकालाई फाइदा हुन्छ।

सूचना प्रविधिको विकास हुनुभन्दा अघि बालबालिका साथीहरुको समूहमा खेल्ने, परिवारसँग बस्ने, कुराकानी गर्ने जस्ता कार्य गर्थे। आजका बालबालिका एकान्तमा बसेर कम्प्युटर, मोबाइल, ल्यापटप, भिडियो गेम आदिमा रमाएका छन् । यसले एकोहोरो हुने बानी बस्ने, सामाजिकता हराउँदै जाने अवस्था आएको छ । यसरी प्रविधिमा लत बढ्दै जाँदा बालबालिकामा सृजनशीलताको ह्रास हुँदै गएको छ। सामाजिक सञ्जालमा बढी समय खर्च गर्दा विद्यार्थीको पढाइमा असर पुग्छ। सामाजिक सञ्जाललाई अध्ययन अनुसन्धानको साधन भन्दा मनोरन्जनको साधनको रुपमा प्रयोग गर्ने बानीले विद्यार्थीको पढाइमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ। पछिल्ला दिनमा विशेषगरी फेसबुक ट्विटर, इन्स्टाग्राम, भाइबरलगायतका माध्यम युवामाझ लोकप्रिय छन् । यिनै माध्यमले हत्या, हिंसा, बलात्कार, यौन दुर्व्यवहार, लुटपाट, सिकारी तथा मानव बेचबिखनका घटना हुने गरेका छन् । त्यसैले सामाजिक सञ्जालको उचित प्रयोग गर्नुपर्छ। अनावश्यक रुपमा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्नुहुँदैन।

सूचना प्रविधिको विकास हुनुभन्दा अघि बालबालिका साथीहरुको समूहमा खेल्ने, परिवारसँग बस्ने, कुराकानी गर्ने जस्ता कार्य गर्थे। आजका बालबालिका एकान्तमा बसेर कम्प्युटर, मोबाइल, ल्यापटप, भिडियो गेम आदिमा रमाएका छन् । यसले एकोहोरो हुने बानी बस्ने, सामाजिकता हराउँदै जाने अवस्था आएको छ । यसरी प्रविधिमा लत बढ्दै जाँदा बालबालिकामा सृजनशीलताको ह्रास हुँदै गएको छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

सामाजिक सञ्जाल पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर सामाजिक सञ्जालबारे आफूले बुझेको कुरा अरु साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सामाजिक सञ्जाल भनेको के हो ?

(ख) तपाइँ कुनकुन सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्न कुनकुन यन्त्रको प्रयोग गरिन्छ ?

प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सामाजिक सञ्जालका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) सामाजिक सञ्जालका बेफाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफुले प्रयोग गर्ने गरेको सामाजिक सञ्जालको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् । यसका फाइदा तथा बेफाइदाका बारेमा कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।

काम गरौँ :

सामाजिक सञ्जालले फैलाएका विकृति र यसबाट बच्ने उपायका बारेमा बुझ्नुहोस् ।

चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगका फाइदा तथा बेफाइदा सम्बन्धी मुख्य बुँदा लेखी चार्ट बनाउनुहोस् । कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तेइस

मान्यजनप्रति सम्मान

आफूले आदर गर्नुपर्ने व्यक्तिलाई मान्यजन भनिन्छ । सद्भाव भनेको राम्रो विचार हो । हामीले आफ्ना आदरणीय व्यक्तिप्रति सम्मान प्रकट गर्छौं भने त्यसैलाई सद्भाव भनिन्छ। मान्यजनप्रति गरिने आदरपूर्ण व्यवहारलाई सम्मान भनिन्छ। मान्यजनलाई सम्मान भनेको समाजमा अनुभव, ज्ञान, उमेर वा योगदानका आधारमा उच्च स्थानमा रहेका व्यक्तिप्रति आदर, कृतज्ञता र शिष्ट व्यवहार देखाउनु हो। यस्ता व्यक्तिहरू ज्येष्ठ नागरिक, गुरुजन, अभिभावक, समाजसेवी, धार्मिक नेता वा बुद्धिजीवी हुन् । मान्यजनलाई सम्मान भन्नुको अर्थ आदरभाव देखाउनु, बोलचाल, व्यवहार र दृष्टिकोणमा विनम्रता प्रकट गर्नु, अनुभवको कदर गर्नु, सल्लाह, शिक्षालाई मान्नु, सामाजिक र पारिवारिक हैसियतको मान राख्नु हो। त्यसैले शास्त्रमा पनि भनिएको छ :

वृद्धसेवां यः करोति सततम् धर्मनिष्ठया
तस्य पुण्यफलं दिव्यं भवति नात्र संशयः ॥

जसले धर्मभावले वृद्ध तथा मान्यजनको सेवा गर्छ, उसले दिव्य पुण्य प्राप्त गर्छ । यस विषयमा कुनै शङ्का छैन । हामी निस्वार्थ भावनाबाट प्रेरित भएर मान्यजनको आदर गर्छौं भने त्यो निकै राम्रो मानिन्छ। हामी कुनै स्वार्थमा डुब्नुहुँदैन। स्वर्थरहित सेवाबाट नै फल प्राप्त हुन्छ।

मान्यजनप्रति सद्भाव वा सम्मान गर्ने उपाय

- शिष्ट भाषाको प्रयोग गर्नु, तपाईँ, कृपया, धन्यवाद जस्ता शब्द प्रयोग गर्नु, बोल्दा वा भेट्दा अभिवादन गर्नु,
- ध्यानपूर्वक सुन्ने र सल्लाहको कदर गर्ने, असभ्य व्यवहार नगर्ने,
- आवश्यकताअनुसार सहयोग पुर्‍याउने,
- घरमा वा समाजका कार्यक्रममा सहभागी गराउने तथा एक्लोपन महसुस हुन नदिने,
- जीवनका कथा, सङ्घर्ष र सफलताबाट प्रेरणा लिने र नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्ने ।

मान्यजनको सम्मान गर्नु हाम्रो संस्कार, नैतिकता र मानवता हो । मान्यजनसँग जीवनका विभिन्न पाटाका अनुभव र ज्ञान हुन्छन् । मान्यजनका अनुभव हाम्रो जीवनका लागि उपयोगी हुन्छन् । मान्यजनको सम्मान गर्नु हाम्रो समाजको नैतिक कर्तव्य हो । यसले समाजमा सहिष्णुता र समझदारीका वातावरण सिर्जना गर्छ।

हामीले मान्यजनको आदरका लागि विनम्रता देखाउनुपर्छ । हाम्रा कुनै कुरामा पनि घमण्ड देखिनुहुँदैन। आफ्ना मान्यजनलाई यथोचित प्रणाम गर्नुपर्छ। हाम्रा मान्यजनलाई हामीलाई कुनै कामका लागि आदेश दिनुहुन्छ भने त्यो पालना गर्नुपर्छ। कुनै पनि मान्यजनलाई असर पर्ने किसिमका प्रश्न गर्नुहुँदैन। आफ्नो क्षमताले भेटेसम्म सेवा गर्नुपर्छ। कुनै आफ्ना मान्यजनले रिस देखाए पनि आफू सहनशील बन्नुपर्छ । मान्यजनको इज्जत तथा प्रतिष्ठामा असर पर्ने कुरा गर्नुहुँदैन । आफूले जीवनमा जेजस्ता उपलब्धि पाइन्छ, ती सबैको श्रेय उहाँहरुलाई नै दिनुपर्छ। समय समयमा भेट हुन जाने र फोन तथा अन्य माध्यमबाट जोडिइरहनुपर्छ। हामीले तलको कुरालाई ख्याल गर्दै मान्यजनको सेवा गर्नुपर्छ :

सेवया वृद्धसेवानां चत्वारः फलदायिनः ।

आर्युवृद्धिः यशः प्रज्ञा पुण्यं चात्र लभ्यते ।।

मान्यजनको सेवा गर्दा आयु बढ्छ, यश प्राप्त हुन्छ, बुद्धि र विवेक प्राप्त हुन्छ र पुण्य फल पनि प्राप्त हुन्छ। त्यसैले मानव जीवनलाई सार्थक र खुसी बनाउनका लागि मान्यजनलाई आदर गर्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) हामीले कसैलाई पनि आदर गर्नुहुँदैन।

(ख) हामीले आदर गर्नुपर्ने व्यक्ति नै मान्यजन हुन्।

(ग) हामीमा नम्रता हुनुहुँदैन।

(घ) स्वार्थ नभएको सेवाबाट फल प्राप्त हुन्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) मान्यजन भनेका को को हुनुहुन्छ ?

(ख) किन मान्यजनलाई सेवा गर्नुपर्छ ?

(ग) मान्यजनलाई सेवा गर्दा हामी के पाउँछौं ?

(घ) हामीले पुण्य पाउनका लागि के गर्नुपर्छ ?

सिर्जनात्मक काम गरौं :

(क) मान्यजनलाई सम्मान गर्ने उपाय के के हुन् ?

(ख) हामीले मान्यजनसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

(क) तपाईंको घरमा कुन कुन मान्यजन हुनुहुन्छ ? उहाँको सम्मानका लागि तपाईंले के के गर्नुहुन्छ ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईँको टोल वा वडामा बस्नुहुने कुनै ज्येष्ठ नागरिकलाई भेटेर उहाँका कुनै पाँचओटा समस्या कापीमा टिपेर देखाउनुहोस् ।

(ग) तपाईँका कक्षाका शिक्षकको सहयोग लिएर अनि परिवारका सदस्यको पनि सहयोग लिएर ज्येष्ठ नागरिक सम्मान कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् । ज्येष्ठ नागरिकका विचार सुनेर आफ्ना घरमा पनि सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

हाम्रा घरपरिवारका मान्यजनलाई खुसी बनाउनका लागि हामीले केकस्ता काम गर्नुपर्ला ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाउनुहोस् :

ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरेको चित्र बनाउने चित्रकला प्रतियोगिता आयोजना गरी प्रथम हुने साथीलाई पुरस्कार प्रदान गरिदिनुहुनका लागि विद्यालयका प्रधानाध्यापकज्यूलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

एकाइ : सात

विपद् व्यवस्थापन

पाठ : चौबिस

विपद् पूर्वतयारी

प्रकोप भनेको प्रकृतिमा आउने विकार तथा कुनै महामारीको समस्या हो । प्रकोपले विपत् निम्त्याउँछ। प्रकोपले मानिसको जीवन, सम्पत्ति र वातावरणमा क्षति पुऱ्याउँछ। प्रकोपले सम्भावित खतरालाई जनाउँछ। प्रकोपको खतरा हटिसकेको हुँदैन । प्रकोपका कारण भएको क्षति नै विपद् हो। प्रकोपका कारण सिर्जना भएको आपत्कालीन अवस्था नै विपद् हो। प्रकोपबाट सुरक्षित रहनका लागि प्रयत्न गर्नुपर्छ। विपद् प्रकोपका कारण समस्या आइसकेको अवस्था हो। विपत् जुनसुकै वेला पनि आइपर्न सक्छ। विपत् आइपर्ने धेरै कारण हुन सक्छन्। पूर्व सावधानी अपनाइयो भने विपत्बाट बच्न वा प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

प्रकोप प्राकृतिक वा मानवीय घटना हो। यसका कारणबाट मानिस घाइते हुन्छन्। यसले सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय क्षति गराउँछ । भुइँचालो, बाढी, पहिरो, आगलागी, डढेलो, रासायनिक ग्याँसको चुहावट, द्वन्द्व आदि प्रकोपका उदाहरण हुन्। विपत् प्रकोपको प्रभावबाट मानवीय, आर्थिक तथा वातावरणीय क्षेत्रमा पुगेको ठुलो क्षतिको अवस्था हो । विपत्को सामना गर्नका लागि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको आवश्यकता पर्छ । प्रकोपले मानिस र उसको भौतिक, आर्थिक र वातावरणमा ठुलो क्षति पुऱ्याएको छैन भने त्यसलाई विपत् मानिँदैन।

विपत् जोखिम भनेको मानव जीवन, स्वास्थ्य अवस्था, जीविकोपार्जन, धनसम्पत्ति तथा प्राप्त सेवाहरूमा विपत्बाट हुन सक्ने सम्भावित नोक्सानी हो । विपद् जोखिम व्यवस्थित प्रयासमार्फत विपत् न्यूनीकरण गर्ने अवधारणा, अभ्यास र प्रक्रिया हो । प्रतिकार्य विपत्बाट प्रभावित समुदायमा गई तत्काल गरिने सम्पूर्ण राहतका कार्यहरू हुन्।

विपत्पूर्व गर्नुपर्ने कार्यहरू

विपत्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ। यसका लागि आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा आउने सम्भाव्य विपत्को आकलन गरी विपत् आउनुभन्दा पहिले निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ :

- विपत्सम्बन्धी सचेतना शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन
- विपत् पूर्वतयारी र प्रतिकार्य योजना तयारी र अद्यावधि
- पूर्वसूचना प्रणालीको स्थापना
- विपत्को नक्साङ्कन
- सुरक्षित स्थानमा जाने
- प्रतिरोधी संरचनाहरूको निर्माण
- स्वयम्सेवी सुरक्षा समूह गठन
- उद्धार अभ्यास
- आवश्यक सामग्रीहरूको व्यवस्था
- झटपट झोला
- आपत्कालीन राहत बाकस

प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने विपद्बाट बच्नका लागि पूर्वतयारी गर्नुपर्छ। समयमै जनचेतना अभिवृद्धि गराउने काम गर्नुपर्छ । स्थानीय सरकारले प्रकृतिजन्य विपत्ति, यसका कारण, यसको क्षति, न्यूनीकरणका उपायलगायतका विषयवस्तुमा आमनागरिकलाई प्रशिक्षित गराउनुपर्छ। यसो गर्दा प्राकृतिक जोखिमका आधारमा हरेक स्थानीय तह र त्यहाँका शैक्षिक संस्थाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । प्रकृतिजन्य घटना र विपत्ति आइपर्ने कारण, समस्या, असर र उपायलाई राष्ट्रिय अभियानका रूपमा तालिम सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

विपद् जोखिमको न्यूनीकरण गर्न अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन उपायको खोजी गर्न राज्य, सम्बन्धित निकाय र समाजले सहकार्य गर्नुपर्छ। प्रकृतिजन्य समस्याको न्यूनीकरण एवम् स्थायी समाधान गर्दा राज्यले नदी किनारमा बसोबास गर्न र भिराला पाखाहरूमा घरबास बनाउन उपयुक्त छ वा छैन भन्ने कुराको अनुसन्धान गर्नुपर्छ। जोखिम ठाउँमा बस्ती विकास गर्न दिनुहुँदैन। यसका साथै बस्ती विकास भएका नदी किनारहरूमा तटबन्ध गर्ने, वृक्षरोपण गर्ने र ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवालगायतका

प्राकृतिक स्रोत र साधन दोहन नगर्ने नीति बनाउनुपर्छ। जोखिम क्षेत्रमा बस्ने मानिस स्वयम्ले पनि भविष्यमा आइपर्ने प्रकृतिजन्य जोखिमको ख्याल गर्नुपर्छ।

विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने जनशक्ति र उपकरणहरू सधैँ तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ । शान्तिनगर गाउँपालिकामा विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी काम गर्नका लागि पानी ट्याङ्कर, वारुण यन्त्र, आगो नियन्त्रण गर्ने ग्याँस सिलिन्डर आदि रहेका छन्। विपद् व्यवस्थापन गर्न नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना, गैरसरकारी संस्थाहरू, रेडक्रस सोसाइटी, जेसिस, स्काउट आदि पनि सक्रिय हुन्छन्।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा बबई नदी, ओखरे खोला, बान्द्रे खोला, पेदी खोला, बौलाहा खोला, पाते टाकुरा खोला, लङ्गेवा खोलाका किनारमा प्रत्येक वर्ष बाढीको प्रभाव पर्छ। यसले हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १, २, ४, ५, ६ र ७ लाई असर गरेको छ। यस्तै काशीपुर, रगैजा, ढोरेनी, बाघढोई, धनौरा, घुसुरा, तिलबारी, बुढाडाबर, दुवीचौर, बान्द्रे खोला किनार, हारीचार, चिराघाट, पातेटाकुरा, गिधनिया, अमुवा, चापीकोट, सार्की बारा आदि क्षेत्रमा भूक्षयको प्रभाव रहेको छ। यस्तै ओखरे खोला तथा बौलाहा खोला नजिकको क्षेत्रमा नदीकटान तथा पहिरो जाने गरेको छ। त्यसैले हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १, २, ४, ५ र ७ मा बढी भूक्षय, बाढी र पहिराको सम्भावना देखिन्छ। प्रायः हाम्रो गाउँपालिकाका सबै वडामा बाढीको प्रभाव रहेको

पाइन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा भूकम्प, बाढी, आगलागी, महामारी, वर्डफ्लु वा अन्य फ्लु, जङ्गली जनावर आतङ्क, मौसमी सुक्खा, किराको आतङ्क, सर्पदंश, आँधीहुरी, चट्याङ, असिना जस्ता प्रकोपले सताउने गरेका छन्। यस्ता प्रकोपबाट बच्नका लागि हामी सावधान हुनुपर्छ।

घर, विद्यालय वा समुदायमा जुनसुकै वेला पनि प्रकोप आइलाग्न सक्छ। प्रकोपले विपद् निम्त्याउँछ । समुदायमा प्रकोप आउनुपूर्व नै प्रकोपको लेखाजोखा गरेर सावधानी अपनाउनुपर्छ । त्यसका लागि प्रकोपको नक्साङ्कन गर्नु अपरिहार्य हुन्छ। प्रकोपको नक्साङ्कन आवश्यकताअनुसार ठुलो वा सानो क्षेत्रको बनाउन सकिन्छ । नक्सा तयार गर्दा सङ्कट आउन सक्ने गाउँ, बस्ती, सहर, बाटो, पुल, विद्यालय, मन्दिर, बिजुलीका तारह र पोल, पुराना तथा कमजोर संरचना भएका भवनलाई नक्सामा उतार्नुपर्छ । साथै प्रकोपका वेलामा जान सकिने खुल्ला चौर, खेल मैदान, सुरक्षित सार्वजनिक भवन, बगैँचा, विद्यालय आदिलाई सङ्केतले नक्सामा देखाउनुपर्छ । विपद्का वेलामा तत्काल सहयोग पुऱ्याउने रेडक्रस, प्रहरी कार्यालय, स्वास्थ्य संस्था, सुरक्षित पानीका स्रोतलाई नक्सामा देखाउनुपर्छ । जोखिम स्थानलाई नक्सामा रातो रङले सङ्केत गर्नुपर्छ । जोखिम न्यूनीकरणमा सहयोग पुऱ्याउने कुरालाई हरियो रङले सङ्केत गर्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) पूर्व सावधानी अपनाइयो भने विपत्‌बाट बच्न वा विपत्‌बाट हुने क्षति .... गर्न सकिन्छ।

(ख) भुइँचालो, बाढी, ... डढेलो, रासायनिक ग्याँसको चुहावट, द्वन्द्व आदि प्रकोपका उदाहरण हुन्।

(ग) विपद् जोखिम व्यवस्थित प्रयासमार्फत विपत् न्यूनीकरण गर्ने ...., अभ्यास र प्रक्रिया हो।

(घ) जोखिम क्षेत्रमा बस्ने मानिस स्वयम्‌ले पनि ....मा आइपर्ने प्रकृतिजन्य जोखिमको ख्याल गर्नुपर्छ।

(ङ) विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने जनशक्ति र .... सधैँ तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ।

पाठ पढौँ र उत्तर लेखौँ :

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) विपद् प्रतिकार्य भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) कुन कुरालाई विपद् मानिँदैन ?

(घ) प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्नका लागि के गर्नुपर्छ ?

(ङ) विपद् व्यवस्थापनका लागि कुन कुन सक्रिय हुन्छन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) विपद् आउनुभन्दा अगाडि के गर्नुपर्छ ?

(ख) विपद्‌ले मानिसलाई कस्तो असर पारेको हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाको तपाईंको वडा तथा टोलमा कहाँ कहाँ कस्ता कस्ता प्रकोप आउँछन् ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : पच्चिस

सडक दुर्घटना र सुरक्षाका उपाय

दुर्घटना भनेको कुनै व्यक्ति वा वस्तुको हानि वा क्षति हुने आकस्मिक घटना अर्थात् अपर्झट आइपरेको कष्टपूर्ण अशुभ घटना हो। सडक दुर्घटना भनेको सडकमा यात्रा गर्दा हुने दुर्घटना हो। हाम्रो यात्राको मुख्य माध्यम सडक यातायात हो। हाम्रो सडक यातायात सुरक्षित हुन सकेको छैन। सडक दुर्घटना मानव निर्मित विपत् हो। स्थानीय सरकारले कडा नियम बनाई मानवीय असावधानका कारण हुने विपत्ति रोक्न प्रयास गर्नुपर्छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा सडक सञ्जालको अवस्था राम्रो छ। सडक दुर्घटना हुने एउटा क्षेत्र हो। सडक दुर्घटनाबाट बच्न सावधनी अपनाउनुपर्छ।

सडक दुर्घटनाका कारण

- सडकको क्षमताभन्दा बढी यातायातका साधन प्रयोग हुनु,
- मानव बस्तीमा बढ्दै गएको सडकको अतिक्रमणका कारण सडक साँघुरिनु,
- पुराना सवारी साधनको प्रयोग र सवारी साधनको जाँच तथा परीक्षणमा कमजोरी देखिनु,,
- यातायात श्रमिकमा ज्ञान र चेतनाको कमी हुनु,

- सवारी चालक अनुमति पत्रको वितरण प्रक्रिया वैज्ञानिक नहुनु,
- पैदल यात्रीमा चेतनाको कमी र ट्राफिक नियमको ज्ञान नहुनु,
- सवारी चालकलाई सडकको अवस्थाको ज्ञान नहुनु,
- तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउनु,
- जथाभावी सवारी पार्किङ गरिनु।

सडक दुर्घटनाका न्यूनीकरणका उपाय

- सवारी साधनको नियमित जाँच तथा परीक्षण गर्नुपर्छ।
- सवारी साधनको तीव्र गति नाप्ने उपकरणको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- रातका लागि विशेष ट्राफिक सङ्केत बोर्ड राखिनुपर्छ।
- सडक विस्तार कार्य तीव्र बनाइनुपर्छ साथै सडकलाई फराकिलो बनाउनुपर्छ।
- पैदल यात्री तथा दुई पाङ्ग्रे सवारीका लागि छुट्टै सडक लेन बनाउनुपर्छ।
- सडक अतिक्रमणलाई रोक्नुपर्छ।

- सडक सुरक्षाका विषयमा पाठ्य सामग्री बनाई विद्यालय तहमा अनिवार्य गरिनुपर्छ।
- सडक सुरक्षाबारे जनचेतनामूलक सामग्री प्रकाशन तथा प्रसारण गर्नुपर्छ।
- सडक छेउमा निर्माण सामग्री थुपार्ने, सवारी पार्किङ गर्ने काम रोक्नुपर्छ।
- घरपालुवा चौपाया सडकमा छाड्नुहुँदैन।
- सडक छेउमा राखिएका विज्ञापनका होर्डिङबोर्ड हटाउनुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको सडकमा यात्रा गर्दा हुने .... हो ।

(ख) सडक दुर्घटना मानव निर्मित .... हो ।

(ग) नेपालको यात्राको मुख्य माध्यम सडक................. हो ।

(घ) अपर्झट आइपरेको कष्टपूर्ण .... घटना हो ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको के हो ?

(ख) सडक दुर्घटना कस्तो विपत् हो ?

(ग) सडक दुर्घटना कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

(घ) सडक दुर्घटनाका मुख्य कारण के के हुन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) केकस्ता कार्य गर्न सके सडकमा हुने दुर्घटना घटाउन सकिन्छ ?

(ख) कस्ता कस्ता गतिविधिका कारण सडक दुर्घटना हुने गर्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

हाम्रो शान्तिनगर क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी दुर्घटना हुने क्षेत्र कुन कुन हुन् ? ती क्षेत्रमा केकस्ता करणले दुर्घटना हुने गरेका छन् ? लेखेर कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सडक दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न के गर्नुपर्ला ? समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।