शान्तिनगरको दायित्व, सुशासन र समृद्धिको स्थायित्व

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो शान्तिनगर

कक्षा ७

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 प्राकृतिक सम्पदा	२
पाठः दुई	सामुदायिक वन र वृक्षरोपण	६
पाठः तीन	हाम्रा जडीबुटी	९
पाठः चार	हाम्रा सडक सञ्जाल	१६
पाठः पाँच	हाम्रा सिमसार क्षेत्र	१९
एकाइ : दुई	हाम्रो इतिहास र संस्कृति	२२
पाठः छ	हाम्रो पर्यटन	२३
पाठः सात	हाम्रा स्थानीय बाजा र पोसाक	२८
पाठः आठ	हाम्रा स्थानीय नाच	३२
एकाइ : तीन	हाम्रो पेसा र व्यवसाय	३८
पाठः नौ	पशुपालन	३९
पाठः दश	हाम्रा उद्योग व्यवसाय	४५
पाठः एघार	हाम्रा अन्नबाली	४९
पाठः बाह्र	फलफूल खेती	५७
पाठः तेह्र	पानी उद्योग	६१
एकाइ : चार	हाम्रो स्थानीय सरकार	६४
पाठः चौध	गाउँ कार्यपालिका	६५
पाठः पन्ध्र	गाउँपालिका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार	६८
पाठः सोह्र	गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा र सेवा	७१
एकाइ : पाँच	व्यावहारिक लेखन र उद्घोषण	७८
पाठः सत्र	बैठकको निर्णय लेखन	७९
पाठः अठार	रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन	८४
एकाइ : छ	हाम्रो सामाजिक व्यवहार	८७
पाठः उन्नाइस	हाम्रा संस्कार	८८
पाठः बिस	अनुलोम विलोम	९२
पाठः एक्काइस	मनोवैज्ञानिक परामर्श	९६
पाठः बाइस	असल स्वभाव	९९
एकाइ : सात	प्रकोप र विपद् पूर्वतयारी	१०३
पाठः तेइस	प्रकोप र सावधानी	१०४
पाठः चौबिस	विपद् व्यवस्थापनमा जुटौँ	१११

एकाइ : एक

हाम्रो परिवेश

पाठ : एक

हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा

प्रकृतिबाट पाइने सम्पत्ति नै प्राकृतिक सम्पदा हुन् । प्रकृतिले मानिस तथा सम्पूर्ण प्राणीको सृष्टि गरेको हो । हामी पनि प्रकृतिकै अङ्ग हौँ । प्रकृतिले मानिसलगायत विभिन्न प्राणीको सृष्टि गर्दा तिनका लागि आवश्यक वस्तु पनि सिर्जना गरेको छ । तिनै प्रकृतिले बनाएका मानिसले प्रयोग गर्ने वस्तु नै प्राकृतिक सम्पदा हुन् । हामीले कुनै न कुनै रूपमा प्राकृतिक सम्पदाको प्रयोग गरिरहेका हुन्छौँ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न प्राकृतिक सम्पदा छन् । हामी तिनै प्राकृतिक सम्पदाका विषयमा कुराकानी गर्छौं ।

वन

खोला

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा वनजङ्गल छन् । यी वनजङ्गल हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । शान्तिनगरका वनजङ्गलमा साल, सिसौँ, सिमल, जामुन, कदम, खयर, करम, पिठारी, छतिवन, बोहरी, खमारी, बोटधँगेरो, बकाइनो, इप्पिल, टिक, वर, पिपल, बेल, अमला, निम, पलाँस, आँप, डुम्री, कटहर, लिची, वयर, कैँदल, राजवृक्ष, अशोक, चेरी, समी, मसला, बडहर, अम्बा, केरा, कागती, भोगटे, सरिफा, दारिम, तित्री, फडिर, असारे, साज, सादन, कुम्भी, हर्रो, बर्रो, हल्लुडे, सिरिस, तारी, कुसुम, क्यामुना, दबदबे, टुनी, सान्दन, कर्मा, मालती, पाँचपाते, सतिसाल, कुम्भी, नेवारो,

अशोक आदि रुख पाइन्छन् । यस्तै नदी वा खोलाका किनारमा सिमल पनि रहेका छन् । सिमल हाम्रो नेपाल सरकारले संरक्षण गर्नुपर्ने सूचीमा राखेको रुख हो । यस्तै हाम्रो शान्तिनगरमा आँप, भुइँकटहर, लिची, केरा, अम्बा आदि फलफूल पाइन्छन् । हाम्रो गाउँपालिकाका वनजङ्गलबाट हामी घाँसदाउरा ल्याउँछौँ । हामीले वनजङ्गलबाट घाँसदाउरा ल्याउनका लागि वन समितिको अनुमति लिनुपर्छ । जथाभावी घाँसदाउरा काट्न पाइँदैन । हामीले वनजङ्गलबाट पाइने वस्तुलाई आफूखुसी प्रयोग गर्नुहुँदैन । हामी वनपैदावरका रूपमा पाइने काठबाट घर निर्माण गर्छौँ । त्यस्तै डाले घाँस पशु आहाराका लागि प्रयोग गर्छौँ ।

हामी प्रकृतिबाट धेरैभन्दा धेरै वस्तु पाउँछौँ । ती वस्तु हामी कुनै न कुनै रूपमा प्रयोग गरेका हुन्छौँ । प्रकृतिबाट पाइने वस्तुलाई अनावश्यक रूपमा नाश गर्नुहुँदैन । तिनलाई मिलाएर प्रयोग गर्नुपर्छ । नचाहिने कामका लागि प्राकृतिक वस्तु नाश गर्नुहुँदैन । हामी वनको संरक्षणमा जुट्नुपर्छ । वनमा पाइने घाँसदाउरा, काठ, जडीबुटीको संरक्षण गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा चुरे पहाडका साथै महाभारत पर्वत शृङ्खला पनि पर्छ । हाम्रो गाउँपालिकाको धेरै भाग जङ्गलले ढाकेको छ। महाभारत पर्वत शृङ्खला शान्तिनगर गाउँपालिकाको उत्तरमा रहेको छ । यो पर्वतले हाम्रो गाउँपालिकालाई प्राकृतिक दृष्टिले सम्पन्न बनाएको छ । महाभारत पर्वतमा विभिन्न प्रकारका वनस्पति तथा जीवजन्तु पाइन्छन् । महाभारतबाट झरेका खोला, झरना तथा ससाना नदीले पानीको स्रोत जुटाइदिएका छन्। महाभारत पर्वतका कारण हाम्रो गाउँपालिकाको वातावरण सन्तुलित बनेको छ। हाम्रो गाउँपालिकामा पर्ने सापमारा धुरी सबैभन्दा अग्लो स्थान हो। यो हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १ र ३ को सिमानामा पर्छ। यो सल्यान जिल्लाको त्रिवेणी गाउँपालिकासित जोडिएको छ। यहाँबाट सल्यानको धेरै भूभाग देखिन्छ। यहाँबाट धौलागिरि तथा सिस्ने हिमालको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ। यो हाम्रो गाउँपालिकाको पर्यटकीय स्थल हो।

महाभारत पर्वतलाई पवित्र स्थलका रूपमा पूजा गर्ने प्रचलन पनि रहेको छ। यसको धार्मिक महत्त्व पनि रहेको छ। महाभारत पर्वत प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण भएकाले यो हाम्रो गाउँपालिकाको पर्यटन विकासको आधार पनि बन्न सक्छ। विभिन्न पदमार्गको निर्माण गरी आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटनको विकास गर्न सकिन्छ। त्यसैले हाम्रो गाउँपालिकाको शिर बनेको महाभारत पर्वतले हामीलाई प्राकृतिक स्रोतका धनी बनाएको छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

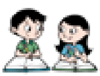
पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) यस्तै हाम्रो शान्तिनगरमा आँप, भुइँकटहर, लिची, केरा, अम्बा आदि .... पाइन्छन् ।

(ख) हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न प्राकृतिक .... छन् ।

(ग) तिनै प्रकृतिले बनाएका मानिसले प्रयोग गर्ने वस्तु नै प्राकृतिक .... हुन् ।

(घ) वनमा पाइने घाँसदाउरा, काठ, जडीबुटीको .... गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो ।



प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) हामी कसरी प्राकृतिक सम्पदाको उपयोग गर्छौं ?

(ग) शान्तिनगरका वनजङ्गलमा कुन कुन रुखबिरुवा पाइन्छन् ?

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन कुन डालेघाँस पाइन्छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन कुन फलफूल पाइन्छन् ?

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिकाकामा कुन कुन वन छन् ?

(ग) हामीलाई वनजङ्गल किन आवश्यक पर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाका तपाईँले देखेका वनजङ्गलको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) हामीले वनजङ्गलबाट के के पाउँछौँ ? वनमा पाइने कुराको सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

सामुदायिक वन र वृक्षरोपण

समुदायले संरक्षण गरेको वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ। सामुदायिक वन समुदायको अधिकारमा रहन्छ । सामुदायिक वनको संरक्षण, विकास, उपयोग तथा व्यवस्थापन गर्ने काम समुदायले नै गर्छ। सामुदायिक वनको संरक्षणका लागि उपभोक्ता समिति गठन गरिन्छ। त्यही समितिले नै वनको रेखदेखको जिम्मेवारी लिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको धेरै भूभाग जङ्गलले ओघटेको छ।

वृक्ष रोप्ने कार्य नै वृक्षरोपण हो । वृक्षरोपणले कृषकको आवश्यकता पूर्तिसँगै वातावरण सन्तुलन कायम गर्छ । वृक्षरोपण कार्यले वातावरण सन्तुलन, खाद्यान्न आपूर्ति, दैनिकी सञ्चालनमा सहयोग पुऱ्याएको छ । धार्मिक महत्त्वका लागि वृक्षरोपण गरिँदै आएको पाइन्छ । अहिले आएर वृक्षरोपण प्राकृतिक सौन्दर्यका लागि समेत गरिन्छ । जीवनलाई सजिलो बनाउनका लागि वृक्षरोपण महत्त्वपूर्ण छ। वृक्षरोपणले सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय फाइदाहरू पुऱ्याइरहेको हुन्छ । वन तथा भूसंरक्षण मन्त्रालयअन्तर्गतका निकाय तथा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले वृक्षरोपण गर्दै आएका छन् ।

सामुदायिक वन र वृक्षरोपण

वृक्षरोपणका लागि प्रजाति छनोट गर्दा स्थानीय जलवायुको अवस्था ख्याल राख्नुपर्छ। वृक्षरोपणका लागि माटाको अवस्था, व्यवस्थापन, बजारको माग र आपूर्ति ख्याल गर्नुपर्छ। यसका लागि बिरुवाको वृद्धि दर, बिरुवाको उपलब्धता र लागत आदि कुराहरू ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ। टोल टोलका खाली क्षेत्र, सडक किनारा, पानीका मुहानलगायतका सार्वजनिक क्षेत्रमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। वृक्षरोपण कार्यले वातावरण सफा, स्वच्छ र निर्मल राख्छ। यो भावी पिँढीका लागि सम्पत्ति बन्छ। सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय फाइदाका लागि वृक्षरोपण अभियान चलाउनुपर्छ।

हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नुपर्छ। वृक्षरोपणले हरियाली बनाउँछ। स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट धेरै किसिमका फाइदा लिन सकिन्छ। वृक्षले वायुमण्डलमा रहेको कार्बन डाइअक्साइडको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। बोटबिरुवाले भूक्षयलाई नियन्त्रण गर्छन्। यिनले पानी र हावाको शुद्धीकरण गर्छ। बोटबिरुवाबाट अन्न, तरकारी, फलफूल, जडीबुटी, काष्ठजन्य उत्पादनहरू पनि पाइन्छन्। खाली जग्गामा हरियाली बनाउनुपर्छ। यस्तो गर्दा स्वच्छ प्राकृतिक वातावरण निर्माण हुन्छ। यसका लागि टोलमा रहेका खाली क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका वनस्पति रोप्नुपर्छ। वृक्षरोपण गरेर त्यस ठाउँको हरियाली कायम गर्न सकिन्छ। यसबाट वातावरणको स्वच्छता बढाउन सकिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा जम्मा ३३ ओटा सामुदायिक वन रहेका छन्। यिनै वनबाट विभिन्न वनपैदावरको उपयोग हामी शान्तिनगर गाउँपालिकावासीले गरेका छौँ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) समुदायको वन नै सामुदायिक वन हो ।

(ख) सामुदायिक वनमा उपभोक्ता समिति हुँदैन ।

(ग) रुख रोप्नुलाई वृक्षरोपण भनिन्छ ।

(घ) हाम्रो वरपरको वातावरण हरियो हुनुपर्छ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) सामुदायिक वनको कस्तो महत्त्व छ ?

(ख) वृक्षरोपण किन आवश्यक छ ?

(ग) हामीले कस्तो अभियान चलाउनुपर्छ ।

(घ) हाम्रो गाउँपालिकामा कतिओटा सामुदायिक वन छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको घर नजिकै रहेको सामुदायिक वनको नाम र त्यसमा पाइने बोटबिरुवाको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) आफ्नो आफ्नो विद्यालयमा वृक्षरोपणको अभियान सञ्चालन गरौँ र आफ्नो विद्यालयलाई हरियो बनाऔँ ।

पाठ : तीन

हाम्रा जडीबुटी

सरिता र दिवस सात कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी हुन्। उनीहरू फुर्सदको समयमा आफ्नो गाउँपालिकाका विभिन्न विषयमा कुराकानी गर्छन् । आज उनीहरू आफ्नो गाउँपालिकामा पाइने जडीबुटीका विषयमा कुराकानी गर्दै छन् । हामी पनि उनीहरूको कुराकानी सुनेर शान्तिनगरमा पाइने जडीबुटीका बारेमा जानकारी लिऔँ :

सरिता : जडीबुटी भनेको के हो ?

दिवस : औषधीका रूपमा उपयोगमा ल्याइने वनस्पतिका जरा र बुटालाई जडीबुटी भनिन्छ।

सरिता : जडीबुटी किन आवश्यक हुन्छ ?

दिवस : जडीबुटी भनेका स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुने वनस्पति हुन् । जडीबुटीमा औषधीय गुण हुने भएकाले यसको महत्त्व रहेको छ । हाम्रो घरवरपर विभिन्न प्रकारका वनस्पति पाइन्छन् । यी वनस्पति विभिन्न औषधीय गुणले भरिपूर्ण छन् । हाम्रा घर तथा समाजमा पाइने यिनै जडीबुटी औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन् ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न खालका उपयोगी जडीबुटी पाइन्छन्। त्यस्ता जडीबुटीमध्ये कुनै हाम्रा घरमै पाइन्छन्। कुनै जडीबुटी वनजङ्गलमा पाइन्छन्। यिनै जडीबुटीको प्रयोगबाट हामी कैयौँ रोग निको बनाउँछौँ। हाम्रो गाउँघरमा पाइने जडीबुटीलाई चिनेर सही ढङ्गले प्रयोग गर्न सक्यौँ भने स्वास्थ्य र धन दुवै कमाउन सक्छौँ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा तितेपाती, असुरो, तुलसी, चिराइतो, हर्रो, बर्रो, अमला, अश्वगन्धा, अदुवा, लसुन, दालचिनी आदि हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पाइने मुख्य जडीबुटी हुन्। हाम्रो गाउँपालिकामा पाइने जडीबुटीलाई निम्नानुसार चिनाउन सकिन्छ :

तितेपाती

असुरो

तुलसी

चिराइतो

बर्रो

हर्रो

अमला

अश्वगन्धा

अदुवा

लसुन

दालचिनी

अदुवा

अदुवा एक वर्षीय मसला बाली हो। अदुवालाई मसलाका रूपमा प्रयोगमा ल्याइन्छ । यो आयुर्वेदिक औषधी पनि हो। यसले खानाको स्वाद मिठो बनाउँछ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा अदुवा उत्पादन हुन्छ। समुद्री सतहबाट१६०० मिटर उचाइसम्म अदुवा खेती गरिन्छ। यसका लागि २० देखि ३० डिग्री सेन्टिग्रेट तापक्रम उपयुक्त हुन्छ। अदुवा खेतीका लागि पर्याप्त प्राङ्गारिक पदार्थ भएको तथा पानीको निकास भएको जग्गा उपयुक्त हुन्छ। एकदमै चिम्ट्याइलो र बालौटे माटोबाहेक सबै प्रकारको माटामा यसको खेती गर्न सकिन्छ। मसलाका रूपमा धेरै प्रयोग हुने अदुवाबाट जिन्जर क्यान्डी, जिन्जर पाउडर आदि तयार पार्न सकिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा प्रशस्त मात्रामा अदुवा उत्पादन गरी बिक्री गर्न सकिने सम्भावना रहेको छ। यसका लागि हामीले आआफ्नो घरगोठ नजिकको जग्गा उपयोग गर्नुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १ र ३ अदुवा खेतीको सम्भावना भएको ठाउँ हो। हाम्रो गाउँपालिकाका अन्य ठाउँमा पनि अदुवा खेतीको सम्भावना रहेको छ।

बेसार

बेसार माटामुनि फल्ने कन्दमूल हो। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा धेरै वर्ष पहिलेदेखि नै बेसार खेती गरिँदै आएको छ। बेसार हाम्रो भान्सामा दैनिक प्रयोग हुन्छ। बेसारका लागि ऊष्ण हावापानी उपयुक्त मानिन्छ। बेसार चैत वैशाख महिनामा लगाइन्छ। समुद्रको सतहदेखि करिब १२०० मिटर उचाइमा बेसार खेती गर्न सकिन्छ। सबै प्रकारका माटामा बेसार खेती गर्न सकिने भए पनि पानी नजम्ने बालौटे माटो यसका लागि उपयुक्त हुन्छ। बेसार लगाउँदा राम्रोसँग खनजोत गरी १ रोपनी जग्गामा करिब १२० केजी बिउ लगाउन सकिन्छ। एक रोपनी जग्गामा ५० देखि ६० डोका मोल प्रयोग गर्नुपर्छ। बेसार लगाएपछि चिस्यान जोगाउनका लागि कुहिने पातको छापो हान्नुपर्छ।

बेसारलाई आवश्यकताअनुसार सिँचाइको व्यवस्था गर्नुपर्छ। बेसार ७ देखि ९ महिनामा तयार हुन्छ। उत्पादित बेसारलाई सुकाएर धुलो बनाएर पनि लामो समयसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। बेसारले रोगको सङ्क्रमण कम   गर्छ। यसले घाउको जलनलाई पनि कम गर्छ। बेसारको प्रयोग सौन्दर्य प्रसाधनमा समेत उयोग गरिन्छ। बेसारमा पाइने कारकोमिन क्यान्सर रोगको उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा प्रशस्त बेसार खेती गरेर आम्दानी गर्न सकिने सम्भावना रहेको छ। हामी पनि घरगोठको छेउछाउमा रहेका जग्गामा बेसार लगाएर धेरै आम्दानी गर्न सक्छौँ। हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा बेसार खेती गरिन्छ। बेसार खेतीका लागि वडा न. १, २, ३ र ४ नम्बर वडा उपयुक्त रहेका छन्।

गुर्जो

गुर्जो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पाइने वनस्पति हो । यसको चिल्लो काठे लहरा हुन्छ । यसको डाँठ रस्सादार र थुप्रै हाँगा भएको हुन्छ । यसको काण्डको बाहिर पातलो, हल्का खैरो वा खरानी रङ्को झिल्ली हुन्छ । यसको भित्री भाग हरियो हुन्छ । यसका पात मुटु आकारको हुन्छन् । ती पातमा स्पष्टरूपमा नसाहरू देखिन्छन् । गुर्जोको काण्ड दम, खोकी, ब्रोनकाइटिस, ज्वरो, मधुमेह, अमलपित्त, कोरोना आदि रोगमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई शक्तिवर्धक औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा गुर्जो पाइन्छ।

बोझो

शान्तिनगर गाउँपालिकामा बोझो पाइन्छ। यहाँका खोलाको तिरमा बोझो पाइन्छ। यो चिसोपन बढी हुने ठाउँमा पनि पाइन्छ। यो २००० मिटरसम्म दलदल परेका ठाउँमा पाइन्छ। यो बिरुवा जमिनमुनि रहेको काण्डबाट पलाउँछ। यसको काण्डलाई टुक्रा पार्न सकिन्छ। यसको स्वाद परपराउने, टर्रो र तितो हुन्छ। यसले घाँटी दुखेको सन्चो पार्छ। यसले शरीरको जोर्नी दुखाइ कम गर्छ। यसले पेटको दुखाइ पनि कम गर्छ। मानसिक तनाव कम गर्न पनि बोझो प्रयोग गरिन्छ। यसले उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ। बोझाको व्यावसायिक खेतीबाट हामीले प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १ र ३ बोझो खेतीको सम्भावना बोकेका क्षेत्र हुन्। अन्य वडामा पनि बोझो खेती गर्न सकिन्छ।

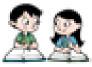
टिमुर

शान्तिनगर गाउँपालिकाको माथिल्लो भागमा टिमुर पाइन्छ । टिमुर तीन मिटरसम्म अग्लो हुने झाडी वा सानो रुख हुने वनस्पति हो । यसको डाँठ बास्नादार तथा पातको हाँगामा रातो रङ्का काँडा हुन्छन् । पहाडी क्षेत्रमा प्राकृतिक अवस्थामा तथा खेतबारीको डिलमा पाइन्छ । यसको फल सानो केराउ आकारको, कालो वा खैरो रङ्को सुगन्धित बास्नायुक्त हुन्छ । टिमुर खाँदा मुख पर्पर्याउँछ । आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धतिमा यसको फल टाउको दुख्दा, दाँत दुख्दा प्रयोगमा आउँछ । यसलाई मसलाका रूपमा तथा किरा मार्न पनि प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ३ टिमुर खेतीका लागि उपयुक्त ठाउँ हो । टिमुरको चित्र

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

(क) स्थानीय जडीबुटी पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर जडीबुटीका नाम भन्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय जडीबुटी पाठ सुनेर जडीबुटीबाट हामीले के के फाइदा लिन सक्छौँ ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।



प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) जडीबुटी कहाँ पाइन्छन् ?

(ख) जडीबुटीको प्रयोग कहिलेदेखि हुँदै आएको हो ?

(ग) टिमुर कस्तो खालको वनस्पति हो ?

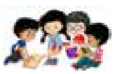
(घ) तपाईँको घरमा कुन कुन जडीबुटी छन् ?

लामो उत्तर लेखौँ :

(क) बोझ्रो सेवन गर्दा हुने फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ख) अदुवाको प्रयोगबाट हुने कुनै तीन फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) बेसार हाम्रा लागि ठुलो औषधी हो भन्ने भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।



परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले आफ्ना घर वरपर पाइने जडीबुटीको नाम टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँले कस्ता कस्ता जडीबुटी देख्नुभएको छ ? तिनको नाम र उपयोगिता टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो छिमेकी साथीको घरमा जानुहोस् । उहाँको घरनजिकै केकस्ता जडीबुटी पाइने रहेछन् ? तिनको नाम र गुण सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : चार

हाम्रा सडक सञ्जाल

मानिसलाई आवतजावत गर्नका लागि सडक आवश्यक हुन्छ। एक ठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म पुग्नका लागि जोडिएको सडकलाई सञ्जाल भनिन्छ। सडकका कारण मानिसलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्न सजिलो भएको छ। सामान ढुवानी गर्न पनि सजिलो भएको छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँ सडक सञ्जालबाट जोडिएका छन्। मानिस सडककै माध्यमबाट आफूलाई आवश्यक पर्ने वस्तु ल्याउने वा लैजाने काम गर्छन्। सडकले व्यापार, उद्योग तथा पर्यटनको विकासमा पनि सहयोग पुऱ्याएको छ। सडक सञ्जालकै कारण शिक्षा, स्वास्थ्य तथा रोजगारीका क्षेत्र विस्तार भएका छन्। गाउँदेखि सहरसम्मको दुरी पनि घटेको छ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका सडकमध्ये दाङदेखि सुर्खेत जोड्ने सडकले यहाँको विकासमा ठुलो योगदान दिएको छ। यो लुम्बिनी प्रदेशलाई कर्णाली प्रदेशसँग जोड्ने मुख्य सडक हो। यो दुई लेन पिच भएको सडक हो। यो सडक भएर छोटो समयमा नै दाङबाट सुर्खेत पुग्न सकिन्छ।

दाङबाट सुर्खेत सडक तुलसीपुर उपमहानगरपालिकाको गहतेखोलादेखि अस्वार भमके खोला, दंगीशरण गाउँपालिकाका वडा न. ३, ५, ६ र ७ वडा हुँदै शान्तिनगर गाउँपालिकाको ७ र ५ हुँदै बबई गाउँपालिकासम्म पुग्छ। यस सडकले शान्तिनगर र दंगीशरण गापाका जनतालाई तुलसीपुर बजार पुग्न सजिलो भएको छ। यस सडकले हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका जनतालाई धेरै कुरामा सजिलो बनाइदिएको छ।

हाम्रो गाउँपालिकामा रहेको रगैँजा हारीचार कृषि सडक खण्डले वडा न. ५, २ र १ का विष्णुपुर, ढोडेनी, सिमराती पोखरी, बराहघारी आदि ठाउँलाई जोडेको छ। यस्तै हाम्रो गाउँपालिकाको दामोदर मार्गले धुसुरा, धनौरा, तिलबारी, देवीपुर, कोर्बाङ आदि क्षेत्रलाई छोएको छ। यस सडकले हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. ६ र ७ लाई छोएको छ। यस्तै गहते खोला खिलतपुर सडकले पातेटाकुरा, चिराघाट, बाघमारे, अमुवा आदि क्षेत्रलाई जोडेको छ। हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका सडकले हाम्रा गाउँटोललाई विभिन्न ठाउँसँग जोडेका छन्।

शान्तिनगर गाउँपालिकाले यहाँका बासिन्दाका लागि सजिलै यातायातको सुविधा प्राप्त होओस् भनी विभिन्न सडक सञ्जालको स्तारोन्नतिको काम अगाडि बढाएको छ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ मा शान्तिनगर पेदीखोला हारीचार हुँदै सल्यान जोड्ने सडक रहेको छ। यसलाई हाम्रो गाउँपालिकादेखि सल्यान जोड्ने छोटो सडक मानिन्छ। यही वडामा बस्ती ज्यामिरे सडक रहेको छ। यहीँ खिलतपुर बगिया कालापोखरा सडक पनि रहेको छ। वडा न. २ मा पेदीखोला चिसापानी अमुवाकोट सडक रहेको छ। यही वडामा पतेरी पेदीखोला सानो हल्दे खर्ककोट सडक रहेको छ। यही वडामा रगैँचा पेदीखोला सडक र चिसापानी त्रिवेणीघाट हुँदै अमुवाकोट सडक रहेको छ। वडा न. ३ मा सिम चौतारी पानी टङ्की आले चौतारी सडक, बिपी मा. वि. भलानेटी बस्ती खोला सुइकोट सडक तथा माले चौतारी केराघारी सडक रहेका छन्। वडा न. ४ मा जुम्लेकुला भलानेटी पेदीखोला सडक रहेको छ। यस्तै वडा न. ५ मा रगैँजा कोर्बाङ सडक तथा दामोदर सडक रहेका छन्। वडा न. ६ मा दामोदर सडकअन्तर्गत तिलवारी हुँदै बबई गाउँपालिकाको पञ्चकुले जोड्ने सडक रहेको छ। वडा न. ७ मा खैरेनी बुराडाबर हुँदै दंगीशरण गाउँपालिकाको सिमठाना जोड्ने तथा शान्तिनगर गाउँपालिकाका बैसा धनौरा सडक खण्ड रहेको छ।

हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका सडकले विभिन्न वडा तथा गाउँटोललाई जोडेका छन्। यहाँका मानिसलाई आवतजावतका लागि सजिलो बनाएका छन्। हाम्रा उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउन तथा बजारबाट आवश्यक सामग्री गाउँसम्म पुऱ्याउन सहयोग गरेका छन्। यी सडक हाम्रा विकासका आधार हुन्। यिनैको जगमा हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाले विकासको फट्को मार्न सक्छ।

वडा न. ४ को जुम्लेकुला चौतारी भलानेटी बस्तीखोला हुँदै सुन्दरादेवी मन्दिरसम्म कालोपत्रे सडक निर्माण, रगैजा गैरातिलबारी सडक स्तरोन्नति र कालोपत्रे, खैरेनी जुम्लेकुला सडक स्तरोन्नति (कालोपत्रे), सिम चौतारीदेखि खानेपानी टङ्की अँधेरे बिच गनारी हुँदै आले चौतारीसम्मको सडक स्तरोन्नति (कलोपत्रे), सिमसुन्दरपुरको रानीपिपल चौतारीदेखि चिसापानी जोड्ने सडक स्तरोन्नति, चिराघाटदेखि गिधनिया हुँदै खड्कपुर सडक कालोपत्रे, गिधनियादेखि पोटलीसम्म जोड्ने मोटरेबल पुल निर्माण जस्ता सडकको स्तरोन्ततिका काम आगाडि बढेका छन् ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हामीलाई सडक आवश्यक छ ।

(ख) सडकका माध्यमबाट एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्न सकिन्छ ।

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा सडक सञ्जाल छैन ।

(घ) हाम्रो गाउँपालिकाको मुख्य सडक सुर्खेतसम्म पुगेको छ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हामीलाई सडक किन आवश्यक छ ?

(ख) हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका मुख्य सडक कुन कुन हुन् ?

(ग) सडकले शान्तिनगरवासीलाई पुऱ्याएको फाइदा के हो ?

(घ) हाम्रो गाउँपालिकाका सडकलाई व्यवस्थित बनाउन के गर्नुपर्ला ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको घर नजिकै रहेको सडक कुन हो र त्यो सडक कहाँदेखि कहाँसम्म पुगेको छ ? आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर भन्नुहोस् ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाले सडकको विकासका लागि केकस्ता योजना ल्याएको छ ? कापीमा टिपेर सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : पाँच

हाम्रा सिमसार क्षेत्र

पानीले राम्रोसँग भिजेको ठाउँ नै सिमसार क्षेत्र हो । पानीको मुहानलगायत दलदल, पानी जमेको क्षेत्रलाई सिमसार भनिन्छ । सिमसार भनेको पानीले भरिएको भूमि हो । यो स्थायी वा अस्थायी रूपमा पानीले ढाकिएको हुन्छ। यहाँ विशेष प्रकारको जैविक विविधता पाइन्छ। सिमसारमा स्थायी ताल, पोखरी, नदी, खोला, दलदल आदि हुन् । सिमसार क्षेत्रमा जीवाणु, वनस्पति, कीटपतङ्ग, उभयचर, घस्रने प्राणी, चरा, माछा र स्तनधारी जीवहरू पाइन्छन्। सिमसार क्षेत्र घुमन्ते चरा, माछा, उभयचर, कीटपतङ्ग र बोटका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। सिमसारभित्र जल परिचालन र शुद्धीकरण प्रक्रिया निरन्तर चलिरहने हुनाले यसलाई प्रकृतिको मृगौला भन्ने गरिन्छ। जमिनमा बग्ने सतहको

भल सिमसारमा मिसिएपछि त्यसबाट बगाएर ल्याएका रासायनिक पौष्टिक तत्त्वसमेत सिमसारले सोसेर लिन्छ । यसले गर्दा शुद्धीकरण हुनुको साथै माछालगायतका जलचरलाई प्रशस्त आहार प्राप्त हुन्छ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा वडा न. २ मा ठाँटी सिमसार, बराहघारी सिमसार छन्। वडा न. ३ मा बयाले सिम्तारा सिमसार, वडा न. ४ मा चिराघाट सिमसार, वडा न. ७ मा भुन्टे ताल सिमसार आदि रहेका छन्। त्यस्तै वडा न. ५ मा रहेको बैंसा पोखरी पनि सिमसार क्षेत्र हो।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेको बैसा पोखरी मानव निर्मित जलाशय हो। यो पोखरी हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ५ मा रहेको छ। बैसा पोखरी हाम्रो गाउँपालिकाको सभाहल नजिकै रहेको छ। पहिले पहिले यो पोखरी एउटा खोल्सो मात्र थियो। यहाँ पानी बग्थ्यो । यस खोल्समा बग्ने पानी सिँचाइका लागि प्रयोग हुन्थ्यो। २०५५/५६ सालतिर खोल्लामा बाँध बाँधियो। त्यही खोल्सामा बग्ने पानीलाई जम्मा गर्न थालियो। त्यही पानीबाट यो पोखरी निर्माण भएको हो। अहिले पोखरीमा बाँध हालिएको छ। यहाँ खोल्साको पानी जम्मा भएको छ। यहाँ जम्मा भएको पानीलाई सिँचाइका लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. ५ र ७ का जमिन सिँचाइका लागि यहाँको पानी प्रयोग गरिन्छ।

यहाँ पानी जम्मा गरेर पर्यावरण बचाउने काम भएको छ। यस पोखरीमा जम्मा भएको पानीबाट यहाँका बासिन्दाले फाइदा लिएका छन्। बैसा पोखरी सिमसार क्षेत्र पनि हो। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. ५ र ७ का किसानले पोखरीको पानीबाट फाइदा लिएका छन्। पोखरीमा जम्मा भएको पानी सिँचाइको आधार बनेको छ। यस पोखरीले हाम्रो गाउँपालिकाको जलसम्पदाको काम गरेको छ। हामीले पोखरीलाई पर्यटनसँग पनि जोड्न सक्छौँ। यहाँको प्राकृतिक सन्तुलनमा यस पोखरीको भूमिका रहेको छ। यो पोखरी हाम्रो गाउँपालिकाको पानी सञ्चय गर्ने आधार बनेको छ।

ताल संरक्षण गर्नुपर्ने आवश्यकता :

जल स्रोतको संरक्षण हुने,
जैविक विविधताको रक्षा हुने,
वातावरण सन्तुलन हुने,
कृषिमा सहयोग पुग्ने,
पर्यटन र आर्थिक विकास स्रोत हुने,
सांस्कृतिक र धार्मिक महत्त्व पुग्ने।

हामीले हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका तालको संरक्षण गर्नुपर्छ । तालले वातावरणीय सन्तुलन ल्याउँछन् । तालले जैविक विविधताको रक्षा गर्छन् । तालले प्राकृतिक सौन्दर्य बढाउँछन् । ताल कुनै न कुनै किसिमबाट मानिसको जीवनसँग जोडिएका हुन्छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका ताल बचाउनु हाम्रो जिम्मेवारी हो ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) शान्तिनगर वडा न. ३ मा बैसा पोखरी रहेको छ ।

(ख) बैसा पोखरी २०५५ सालमा बनाइएको हो ।

(ग) बैसा पोखरीबाट वडा न. ५ र ६ मा सिँचाइ गरिन्छ ।

(घ) जलस्रोत हामीलाई आवश्यक छ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) सिमसार कस्तो क्षेत्र हो ?

(ख) बैसा पोखरी कहिले निर्माण गरिएको हो ?

(ग) खोल्समाा पानी कसरी जम्मा गरिएको छ ?

(घ) बैसा पोखरीबाट केकस्ता फाइदा लिन सकिन्छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सिमसार क्षेत्रको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको घर नजिकै रहेको कुनै ताल, पोखरी, कुवा वा धाराका बारेमा टिपेर तिनको महत्त्वका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो इतिहास र संस्कृति

पाठ : छ

हाम्रो पर्यटन

(आठ सातमा अध्ययन गर्ने सौरभ र शान्ति विद्यालयको खाजा खाने समयमा सधैँ कुराकानी गर्छन् । उनीहरूको कुराकानी हाम्रो समाजको विकाससँग जोडिएको हुन्छ । उनीहरूको आजको कुराकानी शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका मानव निर्मित पर्यटकीय स्थल र पर्यटनको विकासको सम्भावनाका विषयमा केन्द्रित रहेको छ ।)

शान्ति : सौरभ, हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिका त पर्यटकका लागि सुन्दर ठाउँ छ भन्ने कुरा सुनेकी थिएँ । हाम्रो गाउँपालिकाका घुम्ने ठाउँ कुन कुन छन् ? मलाई बताइदिनुहोस् न ।

सौरभ : शान्ति तपाईंले ठिक कुरा सोध्नुभयो । हाम्रो गाउँपालिका सुन्दर नगरी हो । यहाँ पर्यटकका लागि घुम्ने निकै सुन्दर स्थल छन् । यहाँ ताल, सिमसार क्षेत्र आदि रहेका छन् । त्यस्तै यहाँ रहेका धार्मिक स्थल पनि पर्यटकका लागि आकर्षणका केन्द्र हुन् ।

शान्ति : हाम्रो गाउँपालिकामा थुप्रै पार्क पनि रहेका छन् रे । पार्कमा घुम्न त निकै रमाइलो हुन्छ नि । खर्काकोट र सुइकोट त यहाँका ऐतिहासिक स्थल हुन् ।

खर्काकोट र सुइकोट

सौरभ : हो, हाम्रो गाउँपालिकामा थुप्रै पार्क रहेका छन् । कतिपय पार्क बन्दै पनि छन् । पार्कमा घुम्न जाँदा सनिकै रमाइलो हुन्छ । हाम्रो छिमेकी गाउँपालिका दंगीशरणमा थारू सांस्कृतिक सङ्ग्रहालय रहेको छ। यो सङ्ग्रहालय थारू समुदायको इतिहास, संस्कृति, रीतिरिवाज, वेशभूषा, कला र सामाजिक प्रकट भएको छ । यसले थारू जातिको जीवनशैलीको संरक्षण र प्रवर्धन गरेको छ। थारू सङ्ग्रहालयमा थारू जातिका जीवनशैली झल्काउने विभिन्न वस्तु सङ्ग्रह गरिएको छ। यहाँ थारू जीवनशैलीको प्रस्तुति पाइन्छ।

थारू सांस्कृतिक सङ्ग्रहालय

शान्ति : सौरभ, तपाईँलाई होमस्टेका विषयमा के के थाहा छ ? आज मलाई पनि जानकारी दिनुहोस् न है।

सौरभ : हेर्नुहोस् शान्ति, कसैले आफ्नै घरमा पारिवारिक किसिमले चलाएको खाने र बस्ने सुविधासहितको व्यवस्था नै होमस्टे हो । हामी अरू कसैको घरमा गएर होटलमा पाइने सबै सुविधा लिएर बस्न पाउने व्यवस्था होमस्टेका सञ्चालकले गरेका हुन्छन् ।

शान्ति : ए, त्यसो भए कसैको घरमा गएर बस्नु नै होमस्टे हो त ?

सौरभ : शान्ति, तपाईँको कुरा सत्य हो तर हामी कसैको घरमा पाहुना हुन जाँदा बसेको बसाइ भने होमस्टे होइन है। यात्राका क्रममा कुनै गाउँका घरमा पैसा तिरेर त्यहीँका स्थानीय वस्तुको

उपभोग गरी बस्ने बसाइ नै होमस्टे हो। होमस्टेमा स्थानीय खानाका परिकार र त्यहाँको स्थानीय विशेषता झल्किने कलासंस्कृति अवलोकन गर्न पाइन्छ।

शान्ति : ए, हो नि त। हामी एकपटक बर्दिया जिल्लाको ठाकुरबाबा नगरपालिकामा पुगेका थियौँ। त्यहाँ स्थानीय कलासंस्कृति झल्कने नृत्य र त्यहीँको स्थानीय परिकार खाएर रमाएका थियौँ। होमस्टे भनेको त्यस्तै हो त ?

सौरभ : शान्ति, हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पनि होमस्टे सञ्चालन गर्न सकिन्छ। यहाँ थारु जातिको जनसङ्ख्या धेरै छ। थारु जातिका कला र संस्कृति संरक्षणसँगै तिनको प्रदर्शन गर्न सकेमा स्थानीय बासिन्दाको आयआर्जनमा टेवा पुग्छ। घुम्न आउने पर्यटकलाई थारु जातिका विशेष परिकार खुवाउने, उनीहरुका झुमरा नाच, लाठी नाच, जोगिडा नाच आदि देखाउन सकेमा पर्यटनमा टेवा पुग्छ साथै संस्कृतिको संरक्षण पनि हुन्छ।

झुमरा नाच

लाठी नाच

शान्ति : तपाईंले निकै राम्रो प्रसङ्ग जोड्नुभयो सौरभ। वास्तवमा हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पनि स्थानीय विशेषता झल्किने संस्कृति छन्। हाम्रा खानाका परिकार पनि अरूका भन्दा फरक छन्। यी सबैलाई उपयोगमा ल्याएर होमस्टे सञ्चालन गर्न सक्छौँ। यसबाट हाम्रो गाउँरपालिकाले प्रशस्त आम्दानी गर्न पनि सक्छ। हाम्रो गाउँटोलका आमाबुबाको आयस्तर पनि बढ्छ। आजभोलि मानिसले राम्रा सुविधा पाए भने पैसा खर्च गर्न अप्ठ्यारो मान्दैनन्। मानिससँग रहेका पैसालाई हामीले सत्कार गरेर भित्र्याउनुपर्छ। यसका लागि होमस्टे नै उपयुक्त हुन सक्छ। हामी कसरी होमस्टेको विकास गर्न सक्छौँ त ?

सौरभ : सबैभन्दा पहिले हामीले होमस्टेका लागि पूर्वाधार विकास गर्नुपर्छ। अहिलेका पर्यटकहरू गाउँले स्वाद चाहन्छन् । उनीहरूलाई ठुला घर होइन, हाम्रो परम्परा झल्किने घरमा राख्नुपर्छ। हाम्रा खानाका परिकारले पनि स्थानीयता बुझाउनुपर्छ। बाहिरबाट ल्याइएका चिजभन्दा स्थानीय उत्पादनलाई जोड दिनुपर्छ। होमस्टेमा आउने पाहुनाले बनावटी कुरा नभई प्राकृतिक वस्तु प्रयोग गर्न पाउनुपर्छ। त्यहाँ आउने पाहुनले आफ्नै घरमा बसेको अनुभूति गर्नुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा होमस्टे सञ्चालन गर्न सकेमा यसले पर्यटनको विकासमा योगदान पुग्छ।

(मध्यान्तर सकिएको घण्टी बज्छ)

शान्ति : सौरभ आज तपाईंले मलाई पर्यटन र होमस्टेका बारेमा बुझाउनुभयो। (कक्षातिर प्रवेश गर्दै) अब शान्तिनगर गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा हामीले छिटै योजना बनाएर होमस्टे सञ्चालन गर्नुपर्छ र पर्यटनको विकासमा जोड दिनुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) आफ्नै घरमा पारिवारिक किसिमले चलाएको खाने र बस्ने सुविधासहितको व्यवस्था नै .... हो।

(ख) गाउँका घरमा त्यहींका ....को उपभोग गरी बस्ने बसाइ नै होमस्टे हो।

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकाम पनि .... सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

(घ) होमस्टेमा आउने पाहुनाले बनावटी कुरा नभई .... वस्तु प्रयोग गर्न पाउनुपर्छ।

पाठ पढौँ र प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) होमस्टे भनेको के हो ?

(ख) होमस्टेबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ?

(ग) होमस्टे सञ्चालनका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकामा भएका धार्मिक स्थल कुन कुन हुन् ?

पाठ पढौँ र प्रश्नको लामो उत्तर लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाको पर्यटनको विकासका लागि के के काम गर्न सकिन्छ ?

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिकाका कुन कुन ठाउँ पर्यटकीय स्थल हुन् ?

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकामा हेमस्टे सञ्चालन कहाँ कहाँ गर्न सकिएला ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाको तपाईँले घुमेको कुनै पर्यटकीय स्थलका बारेमा सम्पूर्ण विषय समेटेर एउटा प्रतिवेदन लेख्नुहोस् .

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) कक्षाका साथीको समूह निर्माण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा छलफल गरेर शान्तिनगर गाउँपालिकाका कुन कुन ठाउँलाई पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकसित गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा कारणसहित सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : सात

हाम्रा स्थानीय बाजा र पोसाक

बजाउने यन्त्रलाई बाजा भनिन्छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा प्रचलनमा रहेका बाजालाई स्थानीय बाजा भनिन्छ। यस्ता बाजा हाम्रा पुर्खाले प्रचलनमा ल्याएका हुन्। हामी हातले बाजा बजाउँछौँ। कतिपय बाजा मुखले फुकेर बजाउँछौँ। तारले रेटेर बजाउने बाजा पनि हुन्छन्। हामी गजाले ठोकेर पनि बाजा बजाउँछौँ। हामी कतिपय बाजामा खुट्टाले पनि ताल मिलाउँछौँ। बाजा सुरताल मिलाएर बजाइने यन्त्र हो। बाजा भनेको गीत तथा नृत्यमा बजाइने वाद्यवादन हुन्। बाजाको प्रयोग विभिन्न लोकगीतमा गरिन्छ। बाजाले हाम्रो संस्कृति, धर्म र रीतिरिवाज झल्काउँछ। यी हाम्रो समाजका सम्पत्ति हुन्। यिनीहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ।

मादल

मादल नेपालको एक प्रसिद्ध बाजा हो। नेपाली समाजको सबै सांस्कृतिक कार्यमा यसको प्रयोग हुन्छ। यसलाई दुई हातले कुटेर बजाउनुपर्छ। मादल कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ। छतिउन, दार तथा खमारीको काठबाट मादल बनाइन्छ। यसको एकापट्टि केही सानो, अर्कापट्टि अलिक ठुलो भाग हुन्छ। ठुलो भागलाई भाले र सानो भागलाई पोथी भनिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १ का पेदीखोला तथा बान्द्रेखोला तथा वडा न. ३ को बस्ती खोलामा मादल निर्माण कार्य हुने गरेको छ।

बाँसुरी

बाँसुरी लोकबाजा हो। बाँसमा प्वाल पारेर बाँसुरी बनाइन्छ। बाँसुरीबाट मिठो धुन निस्किन्छ। बाँसुरी ओठमा राखेर सासले फुकेर बजाइन्छ। यसको

धुनले सबैलाई प्रभाव पार्छ। गीतसङ्गीतमा यसको छुट्टै भूमिका रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिकाका सबै प्रायः ठाउँमा बाँसुरी निर्माण हुने गरेको छ।

मुरली

मुरली बाँसबाट बनाइन्छ। मुरली मुखमा हालेर सास फुकेर बजाइन्छ। मुरलीबाट पनि बाँसुरीबाट जस्तै मिठो आवाज आउँछ। मुरलीको सुरिलो धुनले सबैलाई प्रभाव पार्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै क्षेत्रमा मुरली बनाइन्छ।

मजुरा

मजुरा नेपाली बाजा हो। यो काँसको सानो झ्याली वा झाम्टा हो। यसलाई मुजुरा पनि भनेको पाइन्छ। भजन गाउँदा यसको प्रयोग हुन्छ। यसले ताल दिने गर्छ।

खैँजेडी

खैँजडी डम्फुभन्दा केही सानो एकातिर मात्र छालाले मढिएको तालबाजा हो। यो बाजा नेपाली समाजमा निकै प्रचलनमा रहेको बाजा हो। यो बाजा बनाउन मृग, बाख्रा अथवा सुन गोहोरोको छाला प्रयोग गरिन्छ। पूजा आदि धार्मिक कार्य भजन गाउँदा खैँजडी बजाइन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा खैँजडी निर्माण गरिन्छ।

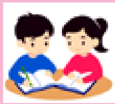
हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ । हाम्रो गाउँपालिका विभिन्न जातिको साझा फूलबारी हो । यहाँ बसोबास गर्ने जातजातिका आआफ्नै चालचलन र रीतिरिवाज रहेका छन् । यहाँका जातजातिले मनाउने चाडपर्व पनि फरक छन् । विविधतामा एकता नै हाम्रो चिनारी हो । शान्तिनगर गाउँपालिकामा मगर जातिको बसोबास रहेको छ । मगर जातिको आफ्नै भाषा, कला तथा संस्कृति रहेको छ । मगर जातिको आफ्नै मौलिक पोसाक रहेको छ ।

मगर जाति र पोसाक

मगर जातिका पुरुषले भोटो, कछाड, टोपी, घलेक जस्ता पोसाक लगाउँछन् । मगर जातिका पुरुषले भोटो लगाउँछन् । भोटो सादा लुगाबाट बनेको हुन्छ । भोटो तुना बाँध्ने लुगा हो । हिजोआज भोटो लगाउने चलन हराउँदै गएको छ । कछाड कम्मरमा बेर्ने लुगा हो । हिजोआज सांस्कृतिक कार्यक्रममा कछाड लगाउने चलन रहेको छ । टोपी टाउकामा लगाइन्छ । मगर जातिका पुरुषले कालो टोपी तथा ढाकाको टोपी पनि लगाउने गरेको पाइन्छ । घलेक गुरुङ, मगर, तामाङ जातिमा प्रचलित पोसाक हो । घलेक देब्रेबाट दाहिनेतिर भारेर लगाइन्छ । घलेक कपासको मसिनो धोगाले बुनेर तयार पारिन्छ । हिजोआज मखमलको घलेक पनि प्रचलनमा रहेको छ ।

मगर जातिका महिलाले चोली, लुङ्गी, फरिया, पटुकी, गुन्यु, ओढनी, विभिन्न गहना पोते, टिक्का, बुलाकी, डोरा आदि लगाउँछन् । चोलो परम्परागत पोसाक हो । तुना लगाएर चोलो सिलाइन्छ । कम्मरदेखि खुट्टासम्म लगाउने पोसाक लुङ्गी तथा फरिया हुन् । पटुकी कम्मरमा बाँध्ने लुगा हो ।

मगर जातिका महिलाले आवश्यकताअनुसार विभिन्न गहनाको प्रयोग गर्छन्। सोरठी, मारुनी, घाटु जस्ता नृत्यका क्रममा मगर पोसाक लगाइन्छ। हिजोआज समान्य अवस्थामा अरू पोसाक नै लगाउने चलन रहेको छ। मगर जातिको सांस्कृतिक कार्यक्रममा आफ्नो जातिको चिनारीसहितको पोसाक लगाउने गरिन्छ।



साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) बजाउने यन्त्रलाई बाजा भनिन्छ।

(ख) सबै बाजा एकै किसिमका हुन्छन्।

(ग) मादल सबै सांस्कृतिक कार्यक्रममा प्रयोग हुन्छ।

(घ) बाँसुरी काठबाट बन्छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) बाजा कसरी बजाइन्छ ?

(ख) मादल कस्तो साधन हो ?

(ग) मजुरा कस्तो बाजा हो ?

(घ) खैँजेडी कसरी बनाइन्छ ?

(ङ) मगर जातिका पोसाक के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको घरमा केकस्ता बाजा छन् ? ती बाजा कसरी बजाइन्छन् ? बाजा बजाउने तरिका पनि बुझेर कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस्।

(ख) आआफ्ना जातिमा प्रचलित बाजाका सूची बनाएर तिनको महत्त्व साथीलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ : आठ

हाम्रा स्थानीय नाच

स्थानीय नृत्य हाम्रो मौलिकता र पहिचानका अभिन्न अङ्ग हुन् । नाचले हाम्रो परम्परा, संस्कृति र सामाजिक जीवनशैलीलाई स्पष्ट पार्छ । गीतले भावना र जीवनको कथा व्यक्त गर्छन् । नृत्यले समुदायको उत्साह, ऊर्जा र एकताका भावना प्रकट गर्छन् । हाम्रो शान्तिपुर गाउँपालिकामा प्रचलित स्थानीय नृत्यले चाडपर्व, धार्मिक अनुष्ठान र सामाजिक कार्यक्रममा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । यी नृत्यले गाउँपालिका मात्र नभई समग्र समाजको सांस्कृतिक विविधतालाई समृद्ध बनाएका छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिका आआफ्नै नाच रहेका छन् । हामी शान्तिनगरका जातजातिमा प्रचलित केही नाचका विषयमा अध्ययन गर्छौं ।

लहरे नाच एक परम्परागत नेपाली नाच हो । यो नाच पश्चिममा प्रचलित छ । यो नाच समूहमा नाचिन्छ । यस नाचमा पुरुष र महिलाहरू गोलो घेरामा उभिएर हात समातेर तालमा ताल मिलाउँदै अगाडिपछाडि, दायाँबायाँ हल्लिन्छन् । लहरे नाच चाडपर्व, विवाह र अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा प्रदर्शन गरिन्छ । यस नाचमा लहरे भन्ने शब्दले तरङ्ग वा लहरको चाललाई जनाउँछ । त्यसैले नाचको गति र चाल पनि लहर जस्तै लचकदार र आकर्षक हुन्छ । यसमा ढोल, मादल, झ्याली जस्ता परम्परागत वाद्ययन्त्रको प्रयोग गरिन्छ । यसमा लोकगीत पनि गाइन्छ । लोकगीतले यो नाचलाई अझ रमाइलो बनाउँछ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा यो नाच प्रचलित रहेको छ । यो नाच विशेषगरी रुकुम र सल्यानबाट बसाइँ सरेर आएका मगर जातिको बसोबास भएका ठाउँमा नाचिन्छ ।

सिङारू

सिङारु एक प्रकारको लोकगीत र लोकनृत्य हो। यो नाच हाम्रा पुर्खाबाट सदैं सदैं अहिलेसम्म आइपुगेको छ। सिङारु गीतलाई मेलापात, पर्वजात्रा, उत्सव, विवाह, भोज, पूजापाठ आदिमा गाउने र नाच्ने गरिन्छ। अठार मगरातको प्रचलित मगर भाषामा स्या को अर्थ मेरो, ङा को अर्थ नाच्ने र या को अर्थ मान्छे भन्ने हुन्छ। यसलाई स्याङाया (मेरो नाच्ने मान्छे) नाम दिएको छ। शृङ्गारबाट सिङारु शब्द बनेको हो भन्ने भनाइ पनि पाइन्छ।

नृत्यकला भएको पुरुषलाई महिलाले लगाउने वस्त्रालङ्कार लगाइदिएर शृङ्गारपटार गरेर नृत्य गर्न लगाइने भएकाले यसलाई सिङारु नाम दिइएको हो। सिङारुको प्रारम्भ कहिलेबाट भएको हो र यसका प्रवर्तक को हुन् भन्ने विषय अज्ञात छ। सिङारु लोकगीत र लोकनृत्य जाजरकोट, रुकुम, सल्यान, दैलेख, सुर्खेत र रोल्पाको पश्चिम भागमा प्रचलित शान्तिनगरका सबै ठाउँमा नाच्ने गरिन्छ।

थारू नाच

थारू नाच थारू समुदायको सांस्कृतिक पहिचान झल्काउने महत्त्वपूर्ण नाच हो। यो नाच नेपालका तराई क्षेत्रका थारू जातिको परम्परा, रहनसहन र जीवनशैलीसँग जोडिएको छ। थारू नाच चाडपर्व, विवाह, उत्सव र सामूहिक कार्यक्रममा प्रस्तुत हुन्छ। थारू नाचमा सामूहिक सहभागिता

रहेको हुन्छ । यसमा तालमा आधारित लयबद्ध चाल हुन्छ । यसमा परम्परागत वेशभूषा, ढोल, मादल तथा झ्याम्टा जस्ता बाजाको प्रयोग हुन्छ । सखिया नाच (महिलाहरूले सामूहिक रूपमा गर्ने नृत्य), झुमरा नाच (पुरुषहरूले विशेष अवसरमा प्रदर्शन गर्ने नाच) तथा लाठी नाच (लाठीको प्रयोग गरी नाच, युद्धकला झल्काउने) थारू नाचका प्रकार हुन् । हाम्रो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने थारू जातिका मानिसले थारू नाच नाच्छन् । यो नाच विशेषगरी ५, ६ र ७ वडाका गाउँटोलमा नाच्ने गरिन्छ ।

बन्गारी /टप्पा नाच

बन्गारी/टप्पा लोकगीतको भाकाको नाम हो । यही भाकामा नाचिने नृत्य हो । यो गीत छिटो छिटो गाइन्छ र नृत्य पनि त्यही गतिमा हुन्छ । पहिले पहिले टप्पालाई वनगारी गीत र नृत्य भन्ने गरेको पाइन्छ । यो वन र गार दुई शब्द मिलेर बनेको शब्द छ । बन्गारी/टप्पा द्रुत गतिको लोकगीत र लोकनृत्य हो । भेरी नदी वनगार खोलाले बगाएर ल्याएको पाँगो माटाबाट बनेको ढिस्को वा तप्पा हुन्छ र तप्पालाई अपभ्रंश गरी टप्पा भनिएको हो भन्ने बुझिन्छ ।

बन्गारी/टप्पा नाच रसिलो, मिठो, चोटिलो र फुर्तिलो हुन्छ । यस गीतमा गायकले सन्देश दिएका हुन्छन् । गीतमा माया, प्रेम, विरह, वेदना, आशा, निराशासमेत व्यक्त गरेका हुन्छन् । गीतको लय र भावको मिठासले मानिस मन्त्रमुग्ध हुन्छन् र नृत्यबाट भरपुर आनन्द लिन सकिन्छ ।

बन्गारी/टप्पा लोकगीत रचना काल अज्ञात रहेको हुन्छ । यसका रचयिता अज्ञात नै हुन्छन् । यस नाच/गीतको उद्‌गम स्थल सल्यान जिल्लाको पश्चिमी भाग वनगार क्षेत्र नै हो । यो गीत र नृत्य राप्ती र भेरीमा बढी प्रचलित छ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा यो नाच प्रसिद्ध रहेको छ । यो नाच हाम्रो गाउँपालिकाका सबै वडामा नाच्ने गरिन्छ ।

सोरठी नाच

सोरठी नाच नेपाली ग्रामीण समाजमा लोकप्रिय लोकनाच हो । सोरठी नाच गुरुङ र मगर समुदायमा निकै प्रचलित परम्परागत नाच हो । यस नाचमा पन्ध्रओटी रानी र एउटी राजकुमारी गरी सोह्र स्त्रीसँग सम्बन्धित भएकाले सोह्रओटी भन्दाभन्दै सोरठी भएको भन्ने भनाइ छ। यो गीत विशेष रूपमा विवाह, मेला र सांस्कृतिक कार्यक्रममा गाइन्छ। सोरठी गीतमा विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक पक्ष झल्किएको हुन्छ। यस गीतमा महिला र पुरुष समूह बनाएर पालैपालो गाउने चलन छ। यसले मनोरञ्जनसँगै एकताको भावना विकास गर्छ। सोरठी गीतमा गाउँको परम्परा, देवीदेवताको कथा र सामाजिक शिक्षा झल्कने विषयवस्तु समावेश गरिन्छ। सोरठीलाई बिर्जाभार (नाच र गीत) पनि भनिन्छ। यसमा गीतामा कथा भनिन्छ। गीतमा कथा भनिने हुनाले यो लोकगाथाका स्वरूपमा रहेको हुन्छ। सोरठी नाच हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १, ३ र ७ मा विशेषरूपमा नाचिन्छ।

लाखे नाच

लाखे नाच नेवार समुदायले कुनै विशेष जात्रा अथवा पर्वको उपलक्ष्यमा लाखेको मुखुन्डो पहिरिएर गरिने परम्परागत नृत्य हो । कृष्णलाई मार्नका लागि कंशले बहिनी पुतनालाई प्रयोग गरेपछि पुतनाको मृत्युको कामना गर्दै राक्षसको स्वरूपमा सजिएर नेवार समुदायमा लाखे नाच

नचाउने प्रचलन छ। नाग पञ्चमीका दिनबाट सुरु गरिएको पुतनाको मृत्युको कामना ऋषि पञ्चमीका दिन मृत्यु भएको सम्झँदै बन्दुक पड्काएर विर्सजन गरिने परम्परा छ। राक्षसको स्वरूपमा बनाइने खप्पर, कालिकाको वस्त्रसहित व्यक्तिलाई सिँगारेर लाखे नचाउने गरिन्छ। लाखे नाचमा ढोलक, ट्याम्को, सनई, मजुरालगायतका बाजा बजाइन्छन्। लाखे नाचका क्रममा समाजका विभिन्न विकृतिमाथि व्यङ्ग्य प्रहार गर्ने र सर्वसाधारणलाई मनोरञ्जन दिने गरिन्छ। लाखे नाच हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. २ र ७ मा नाचिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको सभाहलमा लाखे नाच नाचिन्छ।

पैँसरी (पैसेरू)

पैँसरी पहाडी समुदायको बस्ती भएका ठाउँमा नाचिने नाच हो। यो नाच दसैँको अष्टमीदेखि टीकाको दिनसम्म नाचिन्छ। यसैगरी तिहारको लक्ष्मीपूजाको दिनदेखि भाइटीकासम्म पैँसरी नाचिन्छ। बासी तिहार (तिहारको भोलिपल्ट) आधा दिनसम्म पैँसरी नाचिन्छ र त्यसपछि टप्पाबाट साङ्गे गरिन्छ।

यो नाच गाउँको कुनै निश्चित स्थानमा नाचिन्छ। यो नाच गाउँका प्रसिद्ध व्यक्तिको घरमा पनि नाचिन्छ।

पैँसरी मादल, डँौरी, पैजन, बाँसुरी, मुजुरा आदि लोकबाजाको तालमा नाचिन्छ। यस नाचमा मानिस गोलो घेरा बनाएर लामबद्ध हुन्छन्। उनीहरू विभिन्न भावभङ्गीमा प्रस्तुत गर्दै यो नाच नाचन्छन्। विभिन्न पूजाआजा तथा मन्दिरमा नाचिने यो नाच हिजोआज मेलामहोत्सवमा पनि नाच्ने गरिएको छ। यो नाच १६ देखि २० हाता तथा कतै २२ हातासम्म नाचिन्छ। नाचमा खुट्टाको चाल, कम्मरको चाल, हातको अभिनयका कारण विशेष मानिन्छ। निकै सुस्त सुस्त खुट्टा मिलाएर सङ्गीतको तालमा नाचिने भएकाले यो नाच विशेष मानिन्छ।

पैँसरी नाचमा धरो, पटुका, इस्टकोट, कमिज, पगरी आदि पोसाक प्रयोग हुन्छ। यस नाचमा नेवर (गोलो किसिमको भित्र बज्ने छर्रा भएको खुट्टामा लगाउने एक प्रकारको नृत्य गहना) प्रयोग हुन्छ। अगाडिका नाइकेकै तालमा अरूले नाच्नुपपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा पनि पैँसरी नाच प्रचलित रहेको छ। गीतको साङ्गे गर्ने वेलामा हा ..... हो. ...हो...औ......फूलै फुल्यो बार बार जोवानै एकै बार.. ...ओ.......हो........... जस्ता भाका पनि गाउने गरिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. २ का पेदा, छोटे, सिम तथा वडा न. ३ को भलानेटीमा पैँसरी नाचिन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) नाच हाम्रो पहिचानसँग जोडिएका हुन्छन्।

(ख) लहरे नाच एक्लै नाचिन्छ।

(ग) थारू नाच जातीय पहिचानसँग जोडिएको हुन्छ।

(घ) बन्गारी टप्पा ढिलो गाइन्छ र ढिलो नाचिन्छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) नाच भनेको के हो ?

(ख) लाखे नाच कुन जातिमा प्रचलित छ ?

(ग) बन्गारी टप्पा नाचका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(घ) सोरठी नाम कसरी रहेको हो ?

(ङ) पैँसरी नाचका मुख्य विशेषता लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको जातिमा प्रचलित कुनै एक गीत र त्यस गीतमा नाचिने नाचका मुख्य विशेषता लेख्नुहोस् र कक्षामा र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ : तीन

हाम्रो पेसा र व्यवसाय

पाठ : नौ

पशुपालन

पशुपालन जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा हो । दुध, मासु, अन्डा, ऊन, श्रम आदिका लागि जनावरलाई घरमा पाल्ने कामलाई पशुपालन भनिन्छ। पशुपालन जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा हो। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा गाई, बाख्रा, भैँसी, राँगा, भेँडा, गोरु, सुँगुर, बङ्गुर आदि जनावर तथा हाँस, कुखुरा आदि पक्षी पालिन्छन्।

हाम्रो गाउँपालिकाका कृषकले खेती तथा पशुपालन दुवै गर्ने भएकाले यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ । जीवन निर्वाहका लागि मात्र नभई आफ्नो घरायसी आवश्यकता परिपूर्ति गर्न र अतिरिक्त आय आर्जन गर्नका लागि यहाँका कृषकले पशुपालन गर्ने गरेका छन्। पशुपालन मानिसलाई

कृषि पेसामा आकर्षित गर्न आवश्यक छ। पशुपालनबाट जमिनको उर्वराशक्ति बढाउन सकिन्छ। खेतीबालीमा जनावरको बिस्टा प्रयोग गर्ने उद्देश्यले पनि पशुपालन गरिन्छ।

हामी पशुपालन दुध, मासु अन्डाका लागि गर्छौं। पशुपालन साथै घरायसी सजावट तथा सुरक्षाका लागि गर्छौं। सामान ढुवानीका साधनका रूपमा पशुलाई प्रयोग गर्ने उद्देश्यले पाल्छौं। पशुपालनबाट खेतीलाई चाहिने मल तथा श्रम प्राप्त हुन्छ। तराईमा गोरु तथा राँगालाई गाडा तान्ने काममा प्रयोग गरिन्छ। पशुपालनबाट कृषकको आयमा वृद्धि हुन्छ। पशुपालन व्यवसाय नेपालको कृषि क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण उपक्षेत्र हो।

हामीले पशुपालनलाई व्यावसायीकरण गर्नुपर्छ। यसबाट कृषकको आय वृद्धि हुन्छ। कृषकको जीवनस्तर माथि उठ्छ। शान्तिनगर गाउँपालिकाका अधिकांश किसानले पशुपालन पेसा अँगालेका छन्। गाईभैंसी पालेर दुध, दही तथा अन्य दुधजन्य वस्तु बिक्री गरी आम्दानी बढाएका छन्। बाख्रा, कुखुरा, बङ्गुरपालन गरेर पनि आम्दानी बढाएका छन्। पशु मरेपछि त्यसबाट हाड तथा छालाको राम्रो सदुपयोग गर्न सकिन्छ। छालाबाट ज्याकेट र पेटी तथा हाडबाट पशुको दाना बनाइन्छ। यसर्थ पशुपालन व्यवसायको विशेष महत्त्व रहिआएको छ।

पशुपालन व्यवसायका फाइदा

(क) ताजा दुध, मासु र घिउ आदि उत्पादन गर्न सकिन्छ।

(ख) छोटो समयमा आर्थिक आम्दानी गर्न सकिन्छ।

(ग) थोरै लगानीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ।

(घ) बुढादेखि बच्चासम्मलाई ताजा र पोसिलो दुध खुवाउन पाइन्छ।

(ङ) खेतबारीमा प्रशस्त मात्रामा गोठेमल लगाएर अन्न तथा तरकारी बालीको उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ।

(च) गाईवस्तुको मलमूत्रले जैविक विषादी बनाई आफ्नो बारीमा हानिकारक रोग तथा किराको रोकथाममा सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ।

(छ) युवा वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्ने बाध्यतालाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

(ज) वातावरणीय सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ।

माछापालन

माछापालन एउटा कृषि व्यवसाय हो। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिका माछापालनका लागि उपयुक्त छ। माछा पोषणको रूपमा प्रयोग गरिने प्रोटिनको एक प्रमुख स्रोत हो। माछामा १५–२० प्रतिशत प्रोटिन पाइन्छ। माछापालन पोखरी, ताल, नदी, धान खेतमा पनि गर्न सकिन्छ। व्यावसायिक रूपमा पालिने माछा स्वदेशी र विदेशी जातका छन्। हाम्रो गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा पोखरी तथा ताल बनाएर माछापालन गर्न सकिन्छ। हामीले माछापालनबाट उत्पादन भएका माछालाई बजारमा बिक्री गरी प्रशस्त पैसा कमाउन सक्छौँ। माछापालन आम्दानीको राम्रो स्रोत हो।

शान्तिनगर गाउँपालिकामा नदी तथा खोलामा रहेका माछा मारेर बिक्री गरिन्छ। साथै व्यावसायिक रूपमा ताल, पोखरीमा पालिएका माछा प्रायः साप्ताहिक हाट बजार र पसलमा बिक्री गर्ने गरिन्छ। शान्तिनगर माछापालन आदि क्षेत्रमा व्यावसायिक रूपमा माछापालन गरिएको छ। माछापालनबाट किसानको आयमा वृद्धि भई जीवनस्तर माथि उठेको छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. ४, ५ र ७ मा व्यावसायिक माछापालन गरिएको छ।

माछापालनका विभिन्न तरिका छन्। व्यवस्थापनका दृष्टिले माछापालनलाई सामान्य, अर्धसघन तथा सघनमा छुट्याइन्छ। माछाको जातका आधारमा एक जातीय र बहुजातीय माछापालन भनी छुट्याइन्छ। माटाको पोखरीमा गरिने माछापालन सबैभन्दा सरल र सस्तो हुन्छ। पोखरीमा पानीलाई जम्मा गरेर माछा पाल्न सकिन्छ। माछाको राम्रो उत्पादन लिनका लागि व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्छ। प्राविधिकको सल्लाहबमोजिम पोखरीको निर्माण गरेर माछा राख्नुपर्छ। माछापालन गर्दा

गुणस्तरीय भुरा, उचित सङ्ख्या, अनुपात तथा आकारमा विचार पुऱ्याउनुपर्छ। पोखरीमा मलिलोपना राख्नका लागि नियमित मलखादको प्रयोग गर्नुपर्छ। पानीलाई निश्चित स्तरसम्म हरियो बनाइराखेर नियमित माछाको वृद्धि तथा स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्छ।

माछाका लागि पोखरीको तयारी वर्षा लाग्नुभन्दा पहिले नै गर्न उपयुक्त हुन्छ। माछापालन सबै प्रकारका साना ठुला मौसमी तथा बाह्रमासे पोखरीमा गर्न सकिन्छ। माछापालनका लागि पोखरीमा मल, उर्वर सामग्री, अन्य खाद्य पदार्थ आदि हाल्नुपर्छ। यी सबै सामग्रीले पोखरीको माटो तथा पानीको उर्वरता बढ्छ र परिमाणस्वरूप फसलको उत्पादन वृद्धि हुन्छ। धान खेतमा पनि माछापालन गरेर अतिरिक्त आय प्राप्त गर्न सकिन्छ।

आयआर्जनको प्रमुख ध्येयसहित गरिएको माछा उत्पादनको कार्यलाई व्यावसायिक मत्स्यपालन भनिन्छ। कुनै पनि व्यवसायको प्रमुख लक्ष्य लगानीको अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्नुहुन्छ। अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्नका लागि त्यस व्यवसायसँग सम्बद्ध सबै पक्षको उचित समन्वय तथा कुशल व्यवस्थापनको आवश्यकता पर्छ। कुशल व्यवस्थापनका लागि गर्नुपर्ने विभिन्न कार्यको पूर्ण जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ। व्यावसायिक मत्स्यपालनका लागि निम्नलिखित काम गर्नुपर्छ :

(क) पोखरीको तयारी

(ख) स्थल छनोट

(ग) माछा भुरा व्यवस्थापन

(घ) पोखरी निर्माण

(ङ) माछा वृद्धिका लागि नियमित व्यवस्थापन

(च) बजार व्यवस्था तथा आर्थिक विश्लेषण

शान्तिनगरमा मत्स्यपालनको आवश्यकता

माछा प्रोटिनको सर्वोत्तम एवम् भरपर्दो स्रोत भएकाले पोषणयुक्त आहारा उत्पादन गर्न।

बगेर खेर गइरहेको पानीको उपयोग गरी उत्पादनशील बनाउन।

पानी जमी अन्य बालीनालीका लागि उपयोगविहीन अवस्थामा रहेको जग्गाको उपयोग गर्न।

कृषकको आयस्तरमा सुधार ल्याई युवा पलायनलाई रोक्न ।

कम जग्गा भएका व्यक्तिको सहज जीवनयापनका लागि आय प्रदान गर्न ।

माछापालनबाट हुने फाइदा

माछापालन व्यवसायबाट पालिकालाई माछामा आत्मनिर्भर गराउन सकिन्छ ।

गाउँपालिकामा रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न सकिन्छ ।

नागरिकलाई व्यावसायिक हुन तथा स्वरोजगार हुन प्रेरणा दिन्छ ।

सामूहिक कृषिलाई प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ ।

कृषिभूमिको उच्चतम प्रयोग गरी उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ ।

बेरोजगारलाई रोजगारी दिन सकिन्छ ।

व्यावसायिक करका माध्यमबाट पालिकाको आय वृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

कृषकलाई व्यावसायिक कृषितर्फ आकर्षित गर्छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) व्यावसायिक रूपमा पालिने माछा .... र विदेशी जातका छन् ।

(ख) माछापालनबाट किसानहरूको आयमा .... भई जीवनस्तर माथि उठेको छ ।

(ग) माछाको राम्रो उत्पादन लिनका लागि ....मा ध्यान दिनुपर्छ ।

(घ) धान खेतमा पनि .... गरेर अतिरिक्त आय प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) माछामा कति प्रोटिन पाइन्छ ?

(ख) शान्तिनगरका कुन कुन ठाउँमा माछापालन गरिन्छ ?

(ग) कस्तो माछापालन सबैभन्दा सस्तो हुन्छ ?

(घ) पोखरीमा मलिलोपन राख्नका लागि के गर्नुपर्छ ?

लामो उत्तर लेखौँ :

(क) माछापालन गर्नका लागि के के आवश्यक पर्छ ?

(ख) माछापालनबाट किसानले कसरी फाइदा लिन सक्छन् ?

भ्रमण गरौँ :

(क) तपाईंको टोलका तपाईंसँग पढ्ने साथीको समूह बनाएर आफ्नै गाउँ भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईंले गाउँमा कुन कुन जनावर देख्नुभयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस्। तीमध्ये किसानले सजिलै पाल्न सक्ने जनावरको नाम भन्नुहोस्।

मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका सबै जना जम्मा भएर माछापालनबाट हुने पाइदाका बारेमा बुँदा टिपोट गर्नुहोस्। तपाईंले टिपेका बुँदा कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस्।

पाठ : दश

हाम्रा उद्योग व्यवसाय

मानिसले आफ्नो जीवन चलाउनका लागि कुनै न कुनै काम गर्छन्। सबै मानिसले एकै प्रकारका काम गर्दैनन् । सबैका काम फरक फरक हुन्छन् । कुनै वस्तु उत्पादन गर्ने कामलाई उद्योग व्यवसाय भनिन्छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका उद्योग व्यवसाय सञ्चालनमा रहेका छन्।

अगरबत्ती उद्योग

अगरबत्ती हाम्रो घरमा पूजाआजामा प्रयोग हुन्छ । हाम्रो घरमा दैनिक पूजापाठ गर्दा अगरबत्ती बालिन्छ। अगरबत्ती उद्योगलाई साना तथा मझौला उद्योगमा राखिन्छ। अगरबत्ती कुनै शुभकार्यका लागि बालिन्छ । अगरबत्ती सुगन्धित हुन्छ । यसमा कस्तो सुगन्ध राख्ने भन्ने कुरा निर्माणका क्रममा ध्यान दिइन्छ।

अगरबत्तीका लागि बाँस आवश्यक हुन्छ। बाँसलाई साना साना सिन्का बनाइन्छ। अगरबत्ती बनाउनका लागि बाँसका सिन्का चाहिन्छन् । तिनै बाँसका सिन्कामा चारकोल पाउडर लगाइन्छ । यसले अगरबत्तीलाई सल्काउनका लागि सहयोग गर्छ । बाँसका सिन्कामा चारकोल पाउडर लगाएर जिगाटेल मिलाई जमाइन्छ।

अगरबत्तीमा सुगन्ध ल्याउनका लागि विभिन्न तल प्रयोग गरिन्छ। कस्तो प्रकारको सुगन्ध राख्ने हो त्यस्तै तेल प्रयोग गरिन्छ। अगरबत्तीका लागि आवश्यक सबै वस्तुलाई राम्रोसँग मिसाइन्छ। अगरबत्ती बनाउन आफैँ चल्ने वा हातले चलाउने मेसिनको उपयोग गरिन्छ। बाँसका सिन्कामा सुगन्धित तेल मिसिएको लेप लगाएर सुकाइन्छ। सुकेर बाँसका सिन्कामा लागेको सुगन्धित वस्तु नै अगरबत्ती बन्छ। त्यसलाई प्याकिङ गरेर बिक्रीका लागि बजारमा पठाइन्छ।

अगरबत्तीको निर्माण सजिलै गर्न सकिन्छ । हामी हाम्रै घरमा घरेलु उद्योग खोलेर पनि अगरबत्ती बनाउन सक्छौँ। हाम्रो गाउँघरमा हुने पूजाआजामा अगरबत्ती प्रयोग हुन्छ। सबै मठमन्दिरमा अगरबत्ती बालिन्छ। हामीले गुणस्तरीय अगरबत्ती बनाउन सक्यौँ भने सजिलै बिक्री गर्न सक्छौँ। हाम्रो उत्पादनले छिटै बजार लिन सक्छ। यसका लागि हामीले गाउँपालिकामा व्यवसाय दर्ता गर्नुपर्छ। कुन ठाउँमा अगरबत्ती उद्योग सञ्चालन गर्ने हो निर्धारण गर्नुपर्छ। आफूलाई चाहिने प्राविधक सहयोगका लागि तालिम लिनुपर्छ।

ऊनबाट लुगा बुन्ने काम

लुगा बुन्ने कामलाई बुनाइ भनिन्छ। लुगा बुन्ने हाम्रो निकै पुरानो व्यवसाय हो। हाम्रा पुर्खाले बुनेर नै लुगा बनाउँथे। मानिसले लगाउने सबै प्रकारका लुगा हातले बुनेर नै तयार गर्थे। स्विटर, टोपी, मो जा, पन्जा, गलबन्दी जस्ता सामान बुन्न ऊनको धागो, सुइरो, कुरुस, टेप आदि सामग्री चाहिन्छ।

ऊनको धागो, सुइरो र कुरुस

हाम्रो देशबाट ऊनको धागाबाट बनेका सामान विदेशसम्म पुगेका छन् । लुगा बुन्नका लागि धागो, तान, कुरुस आदि सामग्री आवश्यक हुन्छन् ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा तानबाट भन्दा पनि कुरुस, सुइरा अनि धागो प्रयोग गरेर लुगा बुन्ने चलन रहेको छ। हामी पनि हाम्रै घरमा यस्तै किसिमबाट लुगा बुनेको देखेका छौँ। ऊनबाट बनेका लुगाको धेरै माग भएकाले यस व्यवसायबाट पनि राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा व्यावसायिक किसिमबाट ऊनको धागाबाट लुगा बुन्ने काम भएको छैन। यहाँका मानिसले आफ्नो आवश्यकताअनुसार यो काम गर्छन् ।

धागो

तान

डकर्मी (घर बनाउने पेसा)

डकर्मी हाम्रो गाउँपालिकाको पुरानो पेसा हो । मानिस जङ्गलबाट गृहस्थी जीवनमा प्रवेश गरेसँगै घर बनाउने काम थालिएको हो। माटो, ढुङ्गा, इँटा, सिमेन्ट तथा अन्य निर्माण सामग्री उपयोग गरी घर बनाउने पेसालाई नै डकर्मी भनिन्छ। हाम्रो गाउँपालिका केही समय पहिले काँचो इँटा, माटो तथा ढुङ्गाबाट बनेका घर थिए। हिजोआज आधुनिक प्रविधिको विकाससँगै घर बनाउने सामग्री पनि परिवर्तन भएका छन् ।

हिजोआज काँचो इँटाका ठाउँमा पकाइएका इँटा प्रयोग हुन्छन्। पहिले इँटा जोड्नका लागि माटो नै प्रयोग हुन्थ्यो तर हिजोआज माटाका ठाउँमा सिमेन्ट प्रयोग हुन्छ। परम्परात रूपमा चलेका हुन् वा अहिले प्रचलनमा रहेका सामग्री प्रयोग गरी घर बनाउने पेसा नै डकर्मी हो। धेरै मानिस विदेशतिर लागेका हुनाले अहिले यो पेसा समस्यामा परेको छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा कुनै उद्योग छैनन्।

(ख) उद्योगले वस्तु उत्पादन गर्ने कार्य गर्छन्।

(ग) अगरबत्ती पूजापाठमा प्रयोग हुन्छ।

(घ) आफ्नो आवश्यकताअनुसार ऊनका सामान बन्छन्।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) अगरबत्ती उद्योगमा कुन कुन कुरा चाहिन्छ ?

(ख) हाम्रो गाउँपालिकामा कहाँ अगरबत्ती उद्योग रहेको थियो ?

(ग) ऊनबाट कुन कुन लुगा बनाइन्छ ?

(घ) डकर्मी पेसा भनेको के हो ?

(ङ) डकर्मी पेसाबाट कसरी आम्दानी गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको गाउँ वा टोलमा केकस्ता उद्योग रहेका छन् ? ती उद्योगले केकस्ता वस्तु उत्पादन गर्छन् ? जानकार मानिससँग बुझेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : एघार

हाम्रा अन्नबाली

शान्तिनगर गाउँपालिकामा धान खेतीले महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटेको छ। यहाँको मुख्य खाना चामल नै हो। यहाँका सबै बासिन्दा धान बालीमा निर्भर रहन्छन्। धान प्रणालीले शान्तिनगरको कृषि क्षेत्रमा प्रधानता पाएको छ। यसले आर्थिक क्षेत्रमा नै प्रभाव पारेको छ। यहाँको प्रमुख खाद्यान्न बालीमध्ये क्षेत्रफलअनुसार धान पहिलो स्थानमा पर्छ। गहुँ दोस्रो स्थानमा पर्छ। धान खेतीको लागि तापक्रमले मुख्य भूमिका खेलेको हुन्छ। धान लगाएको समयमा वायुमण्डलीय तापक्रम २१-३७ डिग्री सेल्सियससम्म उपयुक्त हुन्छ। तराईमा धानको बिउ राख्ने र रोप्ने समय जेठ, असार हो भने काट्ने समय कार्तिक तथा मङ्सिर हो।

धान

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा बेर्ना रोपेर धान खेती गरिन्छ। यसका लागि सर्वप्रथम ब्याडमा बिउ राखिन्छ। ब्याडमा बेर्ना तयार गरिन्छ र उक्त बेर्नालाई खेतमा लगाइन्छ। ब्याड राख्ने ठाउँ सिँचाइको सुविधा भएको मलिलो र पारिलो ठाउँ उपयुक्त हुन्छ। धान रोप्नुभन्दा तीन हप्ता अगाडि ब्याड तयार गर्नुपर्छ। हिले ब्याडको लागि बिउलाई २४ घण्टा पानीमा भिजाउनुपर्छ। माथि तैरिएको बिउलाई हटाउनुपर्छ। तल थेग्रिएको राम्रो बिउलाई २४ घण्टा जुटको बोरामा राखी टुसाउने र छर्ने गर्नुपर्छ। हिले ब्याडमा बिउ उम्रेर ३ सेन्टिमिटर भएपछि झारपात आउन नदिन छिपछिपे पानी जमाउनुपर्छ। बेर्ना २० देखि २५ दिनको भएपछि रोपाइँका लागि उपयुक्त हुन्छ।

रोपाइँ गर्नुभन्दा २–३ हप्ता अघिदेखि जमिनको तयारी सुरु गर्नुपर्छ। धान रोपाइँका लागि जमिनको तयारी गर्दा पानीले भिजाइन्छ। त्यसपछि माटो हिल्याइन्छ अर्थात् माटो पल्टाएर जोतिन्छ। ठुला ठुला माटाका डल्ला फुटाउने र जमिन सम्याउने अर्थात् हिलो पार्ने काम गरिन्छ। ब्याडमा तयार गरिएको धानको बिउलाई हिलाएर सम्याएको खेतमा रोपिन्छ। यसैलाई धान रोपाइँ भनिन्छ। धान रोपाइँ गर्नका लागि खेतमा राम्ररी हिलो बनाउनुपर्छ। हिलो सम्याउनुपर्छ, झारपात हटाउनुपर्छ र आवश्यक मात्रामा रासायनिक मल हाल्नुपर्छ। धान रोप्दा उपयुक्त दुरीमा प्रतिगाभामा २–३ बोट रोप्नुपर्छ। बेर्ना अवस्था, गाँज हाल्ने अवस्था, फूल फुल्ने अवस्था, दुध भरिएर कडा हुने अवस्था, बाला निस्कने २० दिन अगाडिदेखि बाला निस्केको १० दिनपछिसम्म सिँचाइ गर्नुपर्छ। जमिनबाट पानी निकास गरी उचित समयमा बाली काट्नुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ५, ६ र ७ मा धेरै धान उत्पादन हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका सबै वडामा धान खेती गरिन्छ।

मकै

शान्तिनगर गाउँपालिकामा मकै खेती हुन्छ। मकै उम्रन करिब २० डिग्री सेल्सियस तापक्रम आवश्यक पर्छ । मकैको बोट बढ्ने समयमा औसत २१ देखि २७ डिग्री सेल्सियस तापक्रम चाहिन्छ । मकै उत्पादनका निमित्त पिएच ७.५ देखि ८.५ सम्म भएको राम्रो माटो चाहिन्छ । मकै खेतीका लागि निकासको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ। मकै खेतीका लागि प्रशस्त प्राङ्गारिक पदार्थ भएको दोमट माटो सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। मकै खेतीका लागि बुरबुराउँदो माटो हुनुपर्छ। हिउँदे मकै भादौ–असोजमा र वसन्त ऋतुको मकै फागुन–चैत महिनामा लगाइन्छ। मकैको बिउ १६–१८ घण्टासम्म भिजाउनुपर्छ। भिजाएको मकैको बिउलाई घाममा नसुकाई छहारीमा वा शीतल ठाउँमा फिँजाउनुपर्छ।

मकै बालीलाई आवश्यक पर्ने मात्रामा नाइट्रोजनयुक्त मलखाद समयमा दिनुपर्छ। फस्फोरस मल जग्गाको तयारी गर्दा अन्तिम जोताई गर्ने वेलामा वा बाली लगाउने समयमा दिनुपर्छ। पोटास मललाई पनि जग्गा तयार गर्ने वेलामा नभए बाली लगाउने वेलामा नै माटामा मिलाउनुपर्छ। सल्फर मकै बालीलाई आवश्यक हुन्छ। सल्फर तत्त्वको कमी देखिएमा बोट होचो हुन्छ।

बाली पाक्न ढिलो हुने तथा पूरै मकैको बिरुवा पहेँलिने गर्छ। मकै बालीको राम्रो उत्पादन लिनका लागि प्राङ्गारिक मल चाहिन्छ। राम्ररी कुहिएको कम्पोस्ट मल वा गोबर मल प्रयोग मात्र गर्नु राम्रो मानिन्छ। प्राङ्गारिक मल प्रशस्त मात्रामा उपलब्ध भएको खण्डमा रासायनिक मलको मात्रा घटाउन पनि सकिन्छ।

मकै खेती गर्दा धानचमरा निस्कने वेलामा, जुँगा आउने वेलामा र परागेचन हुने वेलामा सिँचाइ आवश्यक पर्छ। यस समयमा पानी दिन सकियो भने धेरै मकै उत्पादन हुन्छ। मकैको दाना लाग्ने वेलामा सिँचाइ गर्दा दानाको आकार ठुलो हुन्छ र उत्पादन बढ्छ। हिउँदे मकैका लागि आवश्यकता हेरी ३–४ पटकसम्म र वसन्त ऋतुको मकैका लागि ४–५ पटकसम्म सिँचाइ गर्नुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा मकै खेती गरिएको भए पनि मूलतः १, २, ३ र ४ वडा मकै उत्पादनका दृष्टिले अब्बल रहेका छन्।

गहुँ

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको दोस्रो प्रमुख खेती गहुँ हो। गहुँ सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने खेती हो। गहुँको पिठोबाट रोटी र अन्य खाद्य परिकार बनाइन्छ। गहुँवाली हिउँदमा लगाइन्छ। यसलाई मध्यम आद्रता र ठन्डा वा चिसो तापक्रम भएको हावापानी उपयुक्त हुन्छ। गहुँको बिउ राम्ररी उम्रन २४ देखि २७ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम उपयुक्त हुन्छ। बढी तापक्रम भएको वेला गहुँ उम्रिँदैन। यति वेला गहुँ उम्रिए पनि उत्पादन कम हुन्छ। यति वेलाको गहुँका बाला

छोटा हुन्छन् र बालामा दानाको सङ्ख्या घट्छ। गहुँको उम्रिएको बिरुवा राम्ररी गँजाउन १५ देखि २५ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम चाहिन्छ। बालामा दाना लाग्न र पुष्ट हुन २२ देखि ३२ डिग्री सेन्टिग्रेड उपयुक्त हुन्छ।

गहुँको खेती सबै किसिमको माटोमा गर्न सकिन्छ। यसका लागि राम्रो निकास भएको मध्यम दोमट माटो सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ। यस्तो माटो मलिलो हुन्छ र यसमा चिस्यान अड्याउने गुण पनि राम्रो हुन्छ। गहुँ धेरै अम्लीय वा क्षारीय माटोमा सप्रिदैंन। यसका लागि माटाको पिएच ६–७ हुनुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका धेरै ठाउँमा गहुँ उत्पादन हुन्छ। यहाँ गहुँ घरायसी प्रयोजन तथा व्यावसायिक किसिमबाट गरिएको छ। हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा गहुँ उत्पादन हुन्छ। यहाँका वडा न. ५, ६ र ७ मा धेरै गहुँ उत्पादन हुन्छ।

जौ

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा सामन्यतः जौँ खेती गरिन्छ। जौ खेती कार्तिक तथा मङ्सिर महिनामा लागाइन्छ। वैशाख तथा जेठ महिनामा बाली भित्र्याइन्छ। जौ पौष्टिक खाद्यपदार्थ साथैं स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि अति उपयोगी मानिन्छ। चिकित्सकका अनुसार सात वा नौ दिनको जौको जमरा पिँधेर झोल बनाई नित्य सेवन गर्ने हो भने उच्च रक्तचाप, अर्बुद (क्यान्सर) एवम् मधुमेह जस्ता रोगमा फाइदा मिल्छ। जौको जमराको रस सेवन गर्दा सौन्दर्यमा समेत निखार ल्याउँछ। जौ खेतीका लागि हल्का दोमट माटो राम्रो हुन्छ। यसले क्षारयुक्त तथा नुनिलोपन भएको माटो सहन सक्छ।

जौ खेतीका लागि पिएच मान ६.५ देखि ७ सम्म राम्रो मानिन्छ। जौ खेती छरुवा र लाइन दुवै तरिकाले लगाउन सकिन्छ। जौसँग आलस, तोरी र केही मात्रामा चना र मुसुरो मिसाएर लगाइन्छ। जौ

खेतीका लागि गाँज आउने वेलामा, बाला निस्कने समय र दाना भरिने समयमा सिँचाइ गर्नुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका धेरै ठाउँमा जौ खेती हुने भए पनि मूलतः वडा न. १, २, ३ र ४ वडामा धेरै जौ फल्छ।

कोदो

कोदो प्रमुख अन्नबाली हो । कोदो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त फाइदाजनक हुन्छ। यो सजिलै पच्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा शरीरलाई चाहिने पोषक तत्त्व पाइन्छ। कोदो बालबालिकालाई चाहिने पोषण भएको खानेकुरा हो । कोदाको परिकार खाएका बालबालिकाको दिमागको विकास तीव्र गतिमा हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १, २ र ३ मा कोदो खेती गरिन्छ। यहाँ कोदो राम्रो उत्पादन पनि हुन्छ।

फापर खेती

फापर एक प्रकारको अन्नबाली हो। फापर मुख्यतः पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा लगाइन्छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको माथिल्लो क्षेत्रमा फापर खेती गरिन्छ । फापरलाई पौष्टिक आहार मानिन्छ। यसको पिठाबाट ढिँडो, रोटी, सेलरोटी,पकौडा आदि परिकार बनाउन सकिन्छ । यसमा भिटामिन बी, फाइबर, आइरन, प्रोटिन आदि तत्त्व पाइन्छ। उच्च मधुमेह तथा रक्तचाप भएका व्यक्तिका लागि पनि यो फाइदायुक्त हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. ६ मा फापर खेती गरिन्छ।

कागुनो

कागुनो पहाडी क्षेत्रमा पाइने अन्नवाली हो । यसको खेती सुक्खा क्षेत्रमा गरिन्छ। कागुनोबाट ढिँडो, खिर, रोटी आदि परिकार बनाइन्छ। कागुनो बाट हाम्रो शरीरलाई चाहिने फाइबर, आइरन, क्याल्सियम, प्रोटिन जस्ता तत्त्व पाउन सकिन्छ। यो पचाउन सजिलो हुने भएकाले बिमारीका लागि पनि उपयोगी छ। मल तथा पानी पनि कम भए हुने भएकाले सुक्खा ठाउँ यसको खेतीका लागि उपयोगी छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १, २ र ३ मा कागुनो खेती गरिन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

धान ◇ ◇

गहुँ ◇ ◇

मकै ◇ ◇

तोरी ◇ ◇

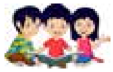
खाली ठाउँ भरौं :

(क) हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको माथिल्लो क्षेत्रमा .... खेती गरिन्छ।

(ख) कागुनोबाट ढिँडो, खिर, रोटी आदि .... बनाइन्छ।

(ग) धान खेतीको लागि तापक्रमले मुख्य .... खेलेको हुन्छ।

(घ) ब्याडमा बेर्ना तयार गरिन्छ र उक्त बेर्नालाई ....मा लगाइन्छ।



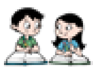
पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) धान खेती कसरी गरिन्छ ?

(ख) मकै खेतीका लागि कस्तो माटो चाहिन्छ ?

(ग) गहुँ खेतीका लागि कति तापक्रम आवश्यक पर्छ ?

(घ) जौ खेती फाइदा के के हुन् ?



उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँको घरमा कुन कुन खेती हुन्छन् ?

(ख) तपाईँले कुन कुन खेती गरेको देख्नुभएको छ ?

(ग) तपाईँका अभिभावकका साथमा कुनै खेती लगाएको ठाउँमा जानुहोस् र त्यहाँ कसरी खेती लगाइएको छ ? पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन कुन खेती हुन्छन् होला ? अभिभावकलाई सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईँको घरमा लगाइने अन्नबालीको नाम र लगाइने मौसमको तालिका बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : बाह्र

फलफूल खेती

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका फलफूल खेती गरिन्छ। यहाँको जमिन फरक खालको छ। यहाँ पहाडमा हुने तथा तराईमा हुने दुवै प्रकारका फलफूल पाइन्छन्। यहाँको धेरै भाग जङ्गल रहेको छ। त्यसैले यहाँ जङ्गलमा हुने फलफूल पनि पाइन्छन्। हाम्रो शान्तिनगरमा पाइने फलफूलका विषयमा पढ्छौँ :

किम्बु

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका प्राय: सबै ठाउँमा किम्बु पाइन्छ। किम्बु विशेषगरी चैत वैशाख महिनामा पाइन्छ। यसको स्वाद गुलियो र अमिलो हुन्छ। किम्बुलाई औषधीय गुण भएको फलका रूपमा हेरिन्छ। काँचो किम्बु हरियो हुन्छ र पाकेपछि कालो रङ्को बन्छ। यसमा प्रोटिन, भिटामिन, क्याल्सियम, आइरन, फोलिक, थायमिन र नियासिन आदि तत्त्व पाइन्छन्। किम्बुको रुखलाई गाईवस्तुलाई खुवाउने घाँसका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

करौँती

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पाइने अर्को फल करौँती हो। यो झ्याङ जस्तै वनस्पति हो। यसमा साना साना अमिलो र गुलाबी रङ्को फल लाग्छ। यो फल औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छ। यो हाम्रो शान्तिनगर

गाउँपालिकाका तराई क्षेत्रहरू वडा न. ६ र ७ का कुनै कुनै ठाउँमा पाइन्छ। यो पाकेपछि रातो कालो रङको हुन्छ। यसले पाचन प्रणालीमा सुधार ल्याउँछ। भोक बढाउँछ र हामीलाई भिटामिन सी उपलब्ध गराउँछ। यसलाई मधुमेहको घरेलु औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गरिएको पाइन्छ।

काफल

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको उत्तर पहाडी भूभागमा पर्ने वडा न. १ र ३ का जङ्गलमा काफल पाइन्छ। यो स्वादिलो फल हो। यसमा औषधीय गुण पनि पाइन्छ। काफलको स्वाद अमिलो गुलियो हुन्छ। काफल पाकेपछि गाढा रातो रङको हुन्छ। काफलमा भिटामिन सी, एन्टिअक्सिडेन्ट, फइबर र मिनरल्स पाइन्छन्। झाडापखाला, टाउको दुख्ने, पेट गडबढी आदि समस्याको समाधानका लागि काफल खाइन्छ। काफलबाट चट्नी, जाम तथा अचार पनि निर्माण गर्न सकिन्छ। काफलको व्यावसायिक खेती गरेर प्रशस्त पैसा कमाउन सकिन्छ।

खजुरी

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका तल्लो भूभाग वडा न. ६ र ७ को चुरे पहाडको जङ्गलमा खजुरी पाइन्छ। खजुरी पाकेपछि कालो रङको हुने गर्छ। यसको स्वाद गुलियो हुन्छ। खजुरी हाम्रो स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक फल हो।

बेल

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका प्रायः सबै भूभागमा बेल पाइन्छ। बेललाई धेरै रोगको औषधी मानिन्छ। यसको धार्मिक महत्त्व पनि रहेको छ। बेल फल तथा पात दुवै औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्। हिन्दु धर्ममा शिवको पूजाका लागि बेल अनिवार्य नै मानिन्छ। बेलले हाम्रो पाचन प्रणलीमा सुधार गर्छ। यसले ग्यास्ट्रिक, कब्जियत तथा आन्द्रासम्बन्धी समस्या समाधान गर्छ।

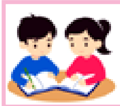
यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ। बेलमा प्रोटिन, बिटा थायमिन, क्याल्सियम, आइरन, भिटामिन ए, बि, सि, जैविक तत्त्व तथा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ । बेल निकै उपयोगी फल हो। यसको जुस, जाम, अचार, मुरब्बा आदि बनाउन सकिन्छ । बेलको व्यावसायिक खेती गर्नु आवश्यक छ।

चिउरी

चिउरी शान्तिनगर गाउँपालिकाको उत्तरी भूभाग पहाडी क्षेत्रमा पाइने फल हो। चिउरीलाई वनको गहना पनि भनिन्छ। यो जङ्गली फल हो । चिउरी फल काँचामा हरियो र पाकेपछि पहेँलो हुन्छ। असोज कार्तिक देखि माघसम्म फुल फल्छ भने फागुनदेखि असारसम्म फल लाग्छ। चिउरीको सांस्कृतिक महत्त्व पनि रहेको छ। तिहारका वेलामा चिउरीका पात प्रयोग हुन्छन् । चिउरीको फलमा हुने बिउबाट तेल पनि निकाल्ने गरिन्छ। यसले मानिसका छालाका रोग समाप्त पारिदिन्छ भने पाचनशक्तिलाई पनि बलियो बनाउँछ। हाम्रो गाउँपालिकाका पहाडी क्षेत्रमा पर्ने वडा न. १ र ३ मा चिउरी फल्छ।

भुईंकटहर

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका धेरै ठाउँमा भुईंकटहर पाइन्छ। भुईंकटहर स्वादिलो फल हो। यो बहुवर्षीय सानो आकारको बोट हुने वनस्पति हो। यसको स्वाद निकै मिठो हुन्छ। भुईंकटहरमा भिटामिन ए, सी, पोटासियम आदि तत्त्व पाइन्छ। यसले हाम्रो पाचन प्रणालीमा सुधार गर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ४ मा धेरै भुईंकटर उत्पादन हुन्छ।



साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा विभिन्न फलफूल पाइन्छन्।

(ख) करौँतीको रुख ठुलो हुन्छ।

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकाका सबै ठाउँमा किम्बु पाइन्छ।

(घ) काफल तराईमा पनि फल्छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) किम्बु कहिले कहिले फल्छ ?

(ख) काफलको स्वाद कस्तो हुन्छ ?

(ग) बेलमा कुन कुन कुरा पाइन्छन् ?

(घ) चिउरीको स्वाद कस्तो हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको घरको सेरोफेरोमा पाइने फलफूल कुन कुन हुन् ? ती फलको नाम, फल्ने समय र स्वाद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईंका अभिभावकलाई सोधेर शान्तिनगर गाउँपालिकामा पाइने फलफूलका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : तेह्र

पानी उद्योग

पानी मानिसको जीवनका लागि नभइनहुने कुरा हो । मानिसलाई बिहानदेखि बेलुकासम्म पानी आवश्यक पर्छ । हामीलाई खाना बनाउन तथा सरसफाइ गर्न पानी आवश्यक पर्छ । मानिसको जीवनमा सबैभन्दा बढी चाहिने पानी प्रशोधनका लागि बनाइएको उद्योगलाई नै पानी उद्योग भनिन्छ । पानीलाई सफा गर्न, सुरक्षित बनाउन तथा जार अनि बोतलमा प्याक गर्ने काम पानी उद्योगले गर्छ। हिजोआज पानीलाई प्रशोधन गरेर बोतल वा जारमा भरेर उपभोक्ताकहाँ पुऱ्याइन्छ। हाम्रा सहरी क्षेत्रमा मात्र नभएर ग्रामीण क्षेत्रमा पनि प्रशोधित पानीको चलन बढिरहेको छ।

पानी उद्योग

हामीले पिउने पानी शुद्ध भएन भने विभिन्न रोग लाग्न सक्छन् । मानिस स्वस्थ रहनका लागि पनि शुद्ध पानी आवश्यक हुन्छ। हामीले कुनै ठाउँको पानी प्रशोधनबिना खाँदा रोग सङ्क्रमित बन्न सक्छौँ। त्यसैले पानी प्रशोधन गरेर मात्र पिउनुपर्छ। पानी उद्योगमा जमिनमुनिको पानी, नदी झरना वा प्राकृतिक स्रोतको शुद्ध पानी प्रयोग गर्नुपर्छ। पानी प्रशोधन गर्नुभन्दा अगाडि रासायनिक परीक्षण गर्नुपर्छ। पानीको स्रोत छानेपछि स्यान्ड फिल्टर तथा कार्बन फिल्टर प्रयोग गरेर ठोस पदार्थ हटाउनुपर्छ।

पानी प्रशोधनका क्रममा उच्च दबाबमा राखेर सूक्ष्म झिल्लीबाट पास गरिन्छ । यसरी सूक्ष्म झिल्लीबाट पास गराउँदा लवण, ब्याक्टेरिया तथा दूषित तत्त्व हटेर जान्छन् । यसपछि अल्ट्रा वायोलेट वा ओजोन ट्रिटमेन्ट गरिन्छ। यसरी कीटाणु मार्नका लागि युभी प्रकाश र ओजोन ग्यास प्रयोग गरिन्छ। यति गरिसकेपछि पानी शुद्ध हुन्छ। यसरी तयार भएको पानीलाई बोतल, जार तथा अन्य कुनै भाँडामा प्याकेजिङ गरिन्छ।

पानी उद्योगबाट उत्पादित पानीमा झाडा, हैजा जस्ता रोगका कीटाणु मर्छन् । पिउने पानी शुद्ध हुन्छ । पानीका कारण लाग्ने रोगबाट वञ्चित हुन सकिन्छ । पानी उद्योगले स्थानीय स्तरमा रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्छ। यसरी उतपादित पानीको छुट्टै व्यावसायिक महत्त्व रहेको हुन्छ। उद्योगबाट उत्पादित पानीले सरुवा रोगसम्बन्धी सबै समस्या समाधान हुन्छन्। मानिसको स्वास्थ्यसँग सम्बधित समस्या समाधानका लागि शुद्धीकरण गरिएको पानी आवश्यक छ।

हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ५ मा पानी उद्योग रहेको छ । रैयान पानी उद्योगले हाम्रो शान्तिनगरमा शुद्ध पानी पुऱ्याउँदै आएको छ। यहाँबाट उत्पादित पानीको ठुलो बजार रहेको छ। हाम्रो शान्तिनगरमा चलेका मुख्य मझौला उद्योगका पङ्क्तिमा यो पानी उद्योग पनि रहेको छ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा प्रशस्त पानीका स्रोत छन्। ती स्रोतलाई सही किसिमबाट सदुयोग गर्ने हो भने प्रशस्त आय आर्जन गर्न सकिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा रहेको पानीको स्रोतबाट धेरै पैसा कमाउने सम्भावना रहेको छ। यहाँको पानीलाई प्रशोधन गरेर बजारमा लैजाने हो भने धेरै आम्दानी गर्न सकिन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔं :

(क) हामीलाई पानी कहिलेकाहीँ भए पुग्छ।

(ख) पानीलाई शुद्ध गर्ने उद्योग नै पानी उद्योग हुन्।

(ग) पानीबाट विभिन्न रोग लाग्छन्।

(घ) हाम्रो गाउँपालिकामा पानी उद्योग छ।

पाठ पढौं अनि उत्तर लेखौं :

(क) पानी उद्योग किन आवश्यक छ ?

(ख) पानी उद्योगले केकस्ता काम गर्छ ?

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा कहाँ पानी उद्योग छ ?

(घ) शान्तिनगरमा रहेका पानीका स्रोतलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

(क) तपाईंले पानी उद्योग देख्नुभएको छ ? पानी उद्योगले कसरी पानी प्रशोधन गर्छ ? एकपटक बुझ्नुहोस्। आफूले बुझेको कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईंको घर नजिकै कुनै उद्योग छन् ? ती उद्योगले के के उत्पादन गर्छन् ? उद्योगका बारेमा बुझेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ : चार

हाम्रो स्थानीय सरकार

गाउँ कार्यपालिका

नेपालको संविधान २०७२ ले व्यवस्था गरेको सङ्घीय संरचनाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो स्थानीय तह हो । स्थानीय तहमा स्थानीय कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायिक समिति गरी सरकारका तीनओटै अङ्गको व्यवस्था रहेको छ। स्थानीय कार्यपालिका भनेको गाउँ कार्यपालिका हो। स्थानीय कार्यपालिकाले संविधान र कानुनको अधीनमा रहेर काम गर्नुपर्छ।

स्थानीय कार्यपालिका

नेपालको संविधान २०७२ को भाग १७ बमोजिम स्थानीय तहमा कार्यपालिकाअन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँ कार्यपालिकाको व्यवस्था गरिएको छ। स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार गाउँ कार्यपालिका वा नगर कार्यपालिकामा निहित रहेको छ । गाउँपालिका र नगरपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मा गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाको हुन्छ । गाउँपालिकामा गाउँपालिकाका अध्यक्षको अध्यक्षतामा गाउँ कार्यपालिकाको गठन हुन्छ । यसमा तल उल्लेख गरिएबमोजिमका पदाधिकारी रहेका हुन्छन् :

१. गाउँपालिका अध्यक्ष – कार्यपालिका अध्यक्ष

२. गाउँपालिका उपाध्यक्ष – कार्यपालिका सदस्य

३. गाउँपालिकाभित्रका सबै वडाध्यक्ष – सदस्य

४. गाउँसभाका सदस्यले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका चार जना महिला सदस्य र दुई जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गरी ६ जना – सदस्य

स्थानीय कार्यपालिकाको काम कर्तव्य र अधिकार :

गाउँ कार्यपालिका भनेको स्थानीय सरकार हो । यसले स्थानीय तहको अधिकार क्षेत्रभित्र रहेका विषयमा कानुन बनाउन गाउँसभामा विधेयक पेस गर्ने, गाउँसभाले बनाएको स्थानीय कानुन लागु गर्ने, स्थानीय सरकारको वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम बनाउने, प्रदेश, सङ्घीय सरकारको योजना तथा कार्यक्रममुताबिक गाउँपालिकाको शासन व्यवस्थाका निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने गराउने काम गर्छ। गाउँ कार्यपालिकाको बैठक महिनामा एक पटक नियमितरूपमा वा आवश्यकताअनुसार बस्ने गर्छ। स्थानीय कार्यपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार यसप्रकार रहेको छ :

(क) नेपालको वर्तमान संविधान तथा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ बमोजिम स्थानीय कार्यपालिका वा स्थानीय सरकारले आफ्ना नागरिकलाई विभिन्न सेवा पुऱ्याउनुपर्छ।

(ख) गाउँपालिकाको वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रमको कार्यान्वयन गर्नु, सङ्घीय तथा प्रदेश सरकारका काम कार्यान्वयन गर्नु, राष्ट्रिय उद्देश्य पूरा गर्न सहयोग गर्नु गाउँ कार्यपालिकाको कर्तव्य हो।

(ग) गाउँपालिकाले उपलब्ध गराउने सेवा, सेवा दिने प्रक्रिया, सेवाका लागि चाहिने आवश्यक कागजात र दस्तुर, सेवा उपलब्ध गराउने अधिकारीका बारेमा लेखिएको बोर्ड नागरिक बडापत्र हो। गाउँपालिकामा नागरिक बडापत्रका आधारमा नागरिकलाई सेवा दिनुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) स्थानीय ....ले संविधान र कानुनको अधीनमा रहेर काम गर्नुपर्छ।

(ख) स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार गाउँ कार्यपालिका वा ....मा निहित रहेको छ।

(ग) .... र नगरपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मा गाउँ कार्यपालिका र ....हुन्छ।

(घ) स्थानीय कार्यपालिका भनेको .... हो।

पाठ पढौँ र छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय कार्यपालिका भनेको के हो ?

(ख) गाउँपालिकाको कार्यकारिणी अधिकार कसमा रहेको छ ?

(ग) गाउँ कार्यपालिकाको गठन कसरी हुन्छ ?

(घ) गाउँ कार्यपालिकामा कति सदस्य रहने व्यवस्था छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय गाउँ कार्यपालिकाका काम, कर्तव्य र अधिकार के के हुन् ?

(ख) गाउँ कार्यपालिका कस्तो सरकार हो ?

(ग) गाउँ कार्यपालिकाको बैठक कति कति समयमा बस्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

शान्तिनगर गाउँ कार्यपालिकामा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ? गाउँ कार्यपालिकाका अध्यक्षसहित कार्यपालिका सबै सदस्यको नाम टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

गाउँ कार्यपालिकाको बैठक बसे जस्तै तपाईँको कक्षाका साथीको पनि बैठक आयोजना गर्नुहोस् । कुनै एक जनालाई अध्यक्ष बनाउनुहोस् । तपाईँको कक्षाको सरसफाइ अनि पढाइलेखाइका विषयमा छलफल गर्नुहोस् । गाउँ कार्यपालिकामा जस्तै कुनै कापीमा निर्णय पनि लेख्नुहोस् र तपाईँले लेखेको निर्णय कक्षामा सुनाउनुहोस्। तपाईँको कक्षासभाको आयोजनाका लागि विद्यालयका विषय शिक्षकको सहयोग पनि लिनुहोस् ।

पाठ : पन्ध्र

गाउँपालिका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ मा कार्यपालिकाको कार्यविभाजन र कार्यसम्पादनसम्बन्धी व्यवस्था कार्यपालिकाले स्वीकृत गरेको नियमावलीबमोजिम हुने ऐनमा उल्लेख गरेको छ। कार्य विभाजन नियमावलीमा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष तथा सदस्यको काम, कर्तव्य तथा अधिकार तोकेको छ।

गाउँपालिका अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

(१) सभा तथा कार्यपालिकाको बैठक बोलाउने र बैठकको अध्यक्षता गर्ने,

(२) सभा र कार्यपालिकाको बैठकमा बैठकको कार्यसूची तथा प्रस्ताव पेस गर्ने गराउने,

(३) वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट तयार गरी सभामा पेस गराउने,

(४) सभाको अधिवेशन आह्वान र अन्त्य गर्ने,

(५) सभा र कार्यपालिकाको निर्णय कार्यान्वयन गर्ने गराउने,

(६) कार्यपालिकाको दैनिक कार्यको सामान्य रेखदेख, निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने,

(७) उपाध्यक्ष वा उपप्रमुख, कार्यपालिकाका सदस्य तथा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई काजमा खटाउने,

(८) दफा १२ को खण्ड ङ बमोजिम वडा समितिबाट सम्पादन हुने सिफारिस तथा प्रमाणित हुने विषयबाहेक प्रचलित नेपाल कानुनबमोजिम स्थानीय तहबाट गर्नु पर्ने प्रमाणित वा सिफारिस गर्ने,

(९) गाउँपालिका तथा गाउँपालिकाको चल अचल सम्पत्ति हेरचाह तथा मर्मत सम्भार गर्ने गराउने र आम्दानी, खर्च, हिसाब र अन्य कागजपत्र सुरक्षित राख्ने, राख्न लगाउने,

(१०) गाउँपालिका तथा गाउँपालिकाका समिति, उपसमिति तथा वडा समितिको कामको रेखदेख गर्ने,

(११) सार्वजनिक सेवा प्रवाहसम्बन्धी गुनासो व्यवस्थापन गर्ने गराउने,

(१२) सात दिनभन्दा बढी समय गाउँपालिका वा गाउँपालिकामा अनुपस्थित हुने भएमा उपाध्यक्ष वा उपप्रमुखलाई कार्यभार दिने र उपाध्यक्ष वा उपप्रमुख पनि अनुपस्थित भएमा कुनै सदस्यलाई कार्यभार दिने,

(१३) सभा वा कार्यपालिकाले तोकेका अन्य काम गर्ने।

उपाध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

(१) न्यायिक समितिको संयोजक भई कार्य गर्ने,

(२) अध्यक्ष वा प्रमुखको अनुपस्थितिमा निजको कार्यभार सम्हाल्ने,

(३) गैरसरकारी संस्थाका क्रियाकलापको समन्वय गर्ने,

(४) उपभोक्ता हित संरक्षणसम्बन्धी कार्यको समन्वय गर्ने,

(५) योजना तथा कार्यक्रमको अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण गरी सोको प्रतिवेदन बैठकमा पेस गर्ने,

(६) सभा र कार्यपालिकाद्वारा गठित समितिहरूको काममा सहजीकरण र समन्वय गर्ने,

(७) सात दिनभन्दा बढी समय गाउँपालिका वा गाउँपालिकामा अनुपस्थित हुने भएमा अध्यक्ष वा प्रमुखलाई जानकारी गराउने,

(८) सभा, कार्यपालिका तथा अध्यक्ष वा प्रमुखले प्रत्यायोजन गरेका वा तोकेका अन्य कार्य गर्ने।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष तथा .... हुनुहुन्छ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाको अध्यक्ष .... हुनुहुन्छ।

(ग) हाम्रो गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष .... हुनुहुन्छ।

(घ) गाउँपालिकाका उपाध्यक्षले योजनाको .... गर्नुहुन्छ।

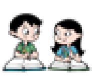
पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) गाउँपालिकाको कार्य सञ्चालनसम्बन्धी व्यवस्था कहाँ गरिएको छ ?

(ख) गाउँसभा तथा गाउँकार्यपालिकाको बैठक बोलाउने अधिकार कसको हुन्छ ?

(ग) न्यायिक समितिको संयोजक को रहने व्यवस्था छ ?

(घ) उपभोक्ता हित र संरक्षणसम्बन्धी कार्यको समन्वय कसले गरेको हुन्छ ?



उत्तर लेखौँ :

(क) गाउँपालिकाका अध्यक्षको मुख्य काम, कर्तव्य र अधिकार के के हुन् ?

(ख) गाउँकार्यपालिका उपाध्यक्षका काम, कर्तव्य र अधिकार उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्षका काम, कर्तव्य र अधिकार जस्तै तपाईंको विद्यालयमा रहेको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका काम, कर्तव्य र अधिकार के के हुन् ? बुँदागत रूपमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : सोह्र

गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा र सेवा

नेपालको संविधान २०७२ ले सङ्घीय संरचनाको व्यवस्था गरेको छ । यही सङ्घीय संरचनाको सबैभन्दा सानो निकाय स्थानीय तह हो । हरेक स्थानीय तहमा जनतालाई सेवा दिन तथा विकास निर्माणका काम गर्न विभिन्न शाखा रहेका हुन्छन् । विभिन्न शाखाको कार्यक्षेत्र तोकिएको हुन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाबाट सेवा दिने शाखा र तिनको सेवाका विषयमा निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(क) कृषि विकास शाखा

गाउँपालिकालाई कृषिका क्षेत्रमा अगाडि बढाउन लागि कृषि शाखाले काम गरेको हुन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा रहेको कृषि विकास शाखाबाट पाइने मुख्य सेवा निम्नानुसार रहेका छन् :

- कृषि, कृषि प्रसार, कृषि उत्पादन व्यवस्थापनसम्बन्धी स्थानीय नीति, कानुन, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- कृषि बजार सूचना, कृषि बजार तथा हाटबजारको पूर्वाधार निर्माण, साना सिँचाइ निर्माण, तालिम, प्रविधि प्रसार, प्राविधिक टेवा, कृषि सामाग्री आपूर्ति र कृषक क्षमता विकास कार्यक्रम सञ्चालन,

- कृषिजन्य प्राकृतिक प्रकोप तथा महामारी रोगको नियन्त्रण,
- कृषि वातावरण संरक्षण तथा जैविक विविधताको संरक्षण र प्रवर्धन,
- कृषि प्रसार तथा जनशक्तिको प्रक्षेपण, व्यवस्थापन र परिचालन,
- उच्च मूल्ययुक्त कृषिजन्य वस्तुको प्रवर्धन, विकास तथा बजारीकरण,
- कृषिसम्बन्धी बिमा र कर्जा सहजीकरण,
- शीत भण्डारणको व्यवस्थापन,
- कृषकको क्षमता अभिवृद्धि, प्राविधिक सेवा, टेवा, सिप विकास र सशक्तीकरण,
- कृषि बिउबिजन, नस्ल, मलखाद र रसायन तथा औषधीको आपूर्ति, उपयोग र नियमन,
- कृषक समूह, कृषि सहकारी र कृषिसम्बन्धी स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूको समन्वय, व्यवस्थापन र नियमन,
- कृषिसम्बन्धी प्रविधिको संरक्षण र हस्तान्तरण कृषि तथ्याङ्कको व्यवस्थापन र सूचना प्रणाली तथा कृषिसम्बन्धी सूचनाको प्रचारप्रसार र
- कृषि स्रोत केन्द्रको स्थापना र व्यवस्थापन।

(ख) पशुपन्छी विकास शाखा

हाम्रो गाउँपालिकाका किसानले पशुपन्छी पालन गरेका छन्। पशुपन्छीसम्बन्धी समस्याको समाधान तथा पशुपालक कृषकलाई अनुदान व्यवस्था गर्ने कार्य पशुपन्छी विकास शाखाले गरेको हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको पशुपन्छी विकास शाखाबाट हामी निम्नानुसारका सुविधा पाउन सक्छौँ :

- पक्षीपालन गपशुपालन र पशु स्वास्थ्यसम्बन्धी स्थानीय नीति, कानुन, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- पशुपन्छी बजार सूचना, हाटबजारको पूर्वाधार निर्माण, तालिम, प्राविधिक टेवा, कृषक क्षमता विकास कार्यक्रमको सञ्चालन र नियमन,
- पशुपन्छीजन्य प्राकृतिक प्रकोप तथा महामारी रोगको नियन्त्रण,

- पशुपन्छी चिकित्सा सेवाको व्यवस्थापन,
- पशु नस्ल सुधार पद्धति विकास र व्यवस्थापन,
- पशुपन्छीसम्बन्धी बिमा र कर्जा सहजीकरण,
- स्थानीय चरन तथा खर्क विकास र व्यवस्थापन,
- पशु आहारको गुणस्तर नियमन,
- स्थानीयस्तरमा पशुपन्छीसम्बन्धी तथ्याङ्कको व्यवस्थापन र सूचना प्रणाली,
- पशु बधशाला र शीतभण्डारणको व्यवस्थापन र नियमन र
- पशुपालन तथा पशु स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य कार्य।

(ग) स्वास्थ्य शाखा

स्वास्थ्य मानिसको सबैभन्दा ठुलो सम्पत्ति हो । जनतालाई स्वस्थ राख्नु स्थानीय सरकारको जिम्मेवारी हो। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका जनताको स्वास्थ्य सेवाका लागि स्वास्थ्य शाखा स्थापना गरिएको छ। स्वास्थ्य शाखाबाट तल उल्लेख गरिएका सुविधा पाउन सकिन्छ :

- आधारभूत स्वास्थ्य तथा सरसफाइ,
- आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड, योजनाको निर्माण, कार्यान्वयन तथा नियमन,
- राष्ट्रिय तथा प्रदेशस्तरीय लक्ष्य र मापदण्डबमोजिम स्थानीय स्तरको स्वास्थ्यसम्बन्धी लक्ष्य र गुणस्तर निर्धारण,
- राष्ट्रिय र प्रादेशिक मापदण्डअनुरूप जनरल अस्पताल, नर्सिङ होम, निदान केन्द्र तथा अन्य स्वास्थ्य संस्थाहरूको क्लिनिक दर्ता, सञ्चालन अनुमति र नियमन,
- आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको सञ्चालन र प्रवर्धन,
- अस्पताल र अन्य स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना तथा सञ्चालन,

- स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी भौतिक पूर्वाधार विकास तथा व्यवस्थापन,
- सरसफाइ सचेतनाको अभिवृद्धि,
- रक्त सञ्चार सेवा तथा स्थानीय र सहरी स्वास्थ्य सेवा,
- औषधी पसल सञ्चालन र नियमन,
- औषधीजन्य वनस्पति, जटीबुटी र अन्य औषधीजन्य वस्तुको उत्पादन, प्रशोधन र वितरण,
- स्वास्थ्य बिमालगायतका सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमको व्यवस्थापन,
- औषधी तथा अन्य मेडिकल उत्पादनहरूको न्यूनतम मूल्य निर्धारण र नियमन,
- औषधीको उचित प्रयोग र सूक्ष्मजीव निरोधक प्रतिरोध न्यूनीकरण,
- औषधी र स्वास्थ्य उपकरणको खरिद, भण्डारण र वितरण,
- स्वास्थ्य सूचना प्रणालीको व्यवस्थापन,
- जनस्वास्थ्य निगरानी (पब्लिक हेल्थ सर्भेलेन्स),
- प्रवर्धनात्मक, प्रतिकारात्मक, उपचारात्मक, पुनर्स्थापनात्मक र प्यालिएटिभ स्वास्थ्य सेवाको सञ्चालन,
- स्वस्थ जीवनशैली, पोषण, शारीरिक व्यायाम, योग अभ्यास, स्वास्थ्य वृत्तको पालना, पञ्चकर्मलगायतका जनस्वास्थ्य सेवाको प्रवर्धन,
- जुनोटिक र कीटजन्य रोगको नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन,
- सुर्ती, मदिरा र लागु पदार्थजन्य वस्तुको प्रयोग नियन्त्रण तथा सचेतना अभिवृद्धि आयुर्वेदिक, युनानी, आम्ची, होमियोप्याथिक, प्राकृतिक चिकित्सालगायतका परम्परागत स्वास्थ्य उपचार सेवाको व्यवस्थापन र
- जनस्वास्थ्य, आपत्कालीन स्वास्थ्य तथा महामारीको नियन्त्रण योजना र कार्यान्वयन सरुवा तथा नसर्ने रोगको नियन्त्रण तथा रोकथाम।

(घ) शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

शिक्षा मानिसको अनिवार्य आवश्यकता हो । शिक्षाका माध्यमबाट विभिन्न नयाँ कुरा प्राप्त हुन्छन् । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको विकासका लागि शिक्षा शाखा रहेको छ । यस शाखाले हाम्रो गाउँपालिकाभित्रका सबै विद्यालयको शैक्षिक अवस्था अनुगमन गर्छ । शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाबाट पाइने प्रमुख सुविधा निम्नानुसार रहेका छन् :

- प्रारम्भिक बाल शिक्षा तथा विद्यालय शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा, खुला तथा वैकल्पिक शिक्षा (गुरुकुल, मदरसा, गुम्बा आदि), निरन्तर सिकाइ तथा विशेष शिक्षासम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड, योजनाको निर्माण, कार्यान्वयन र नियमन,
- प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिमको योजना तर्जुमा, सञ्चालन, अनुमति र नियमन,
- पाठ्यक्रम र पाठ्यसामग्रीको वितरण तथा कार्यान्वयन,
- विद्यालय शिक्षक तथा कर्मचारी व्यवस्थापन,
- विद्यालयको नक्साङ्कन, अनुमति, स्वीकृति, समायोजन तथा नियमन,
- शैक्षिक पूर्वाधार निर्माण र मर्मत सम्भार,
- आधारभूत तह (कक्षा ८) को परीक्षा व्यवस्थापन,
- विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धिको परीक्षण र व्यवस्थापन,
- विद्यार्थी प्रोत्साहन तथा छात्रवृत्तिको व्यवस्थापन,
- शैक्षिक परामर्श सेवाको अनुमति तथा नियमन,
- स्थानीयस्तरको शैक्षिक ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्धन र स्तरीकरण,
- माध्यमिक तहसम्मको शैक्षिक कार्यक्रमको समन्वय र नियमन,
- पुस्तकालय एवम् पत्रपत्रिका र
- स्थानीय पुस्तकालय, वाचनालय तथा सामुदायिक अध्ययन केन्द्र सञ्चालन तथा व्यवस्थापन ।

(ङ) योजना, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन शाखा

हाम्रो गाउँपालिकामा योजना, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन शाखा शाखा रहेको छ। यो शाखाबाट पाइने मुख्य सेवा तथा सुविधा निम्नानुसार रहेका छन् :

- विकास आयोजना तथा परियोजनासम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड, योजना र नियमन,
- स्थानीय विकास नीति, अल्पकालीन, मध्यकालीन तथा दीर्घकालीन विकास योजना तर्जुमा, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन,
- आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, वातावरणीय, प्रविधि र पूर्वाधारजन्य विकासका लागि आवश्यक आयोजना तथा परियोजनाहरूको तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन तथा मूल्याङ्न
- वार्षिक विकास कार्यक्रम, आयोजना तर्जुमा, कार्यान्वयन,
- विकास निर्माण प्रकृयामा स्थानीय जनसहभागिता अभिवृद्धिका कार्यक्रम तर्जुमा र कार्यान्वयन,
- विकास योजनाहरूको वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन,
- उपभोक्ता समितिको विवरण, क्षमता विकास,
- विकासका प्राथमिकता प्राप्त क्षेत्र निर्धारण,
- सङ्घीय र प्रादेशिक आयोजना, परियोजना कार्यान्वयनमा समन्वय, सहजीकरण र सहयोग र विकास आयोजना तथा परियोजनासम्बन्धी अन्य कार्य।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा पाठ सुनेका आधारमा गाउँपालिकामा रहेका शाखाका बारेमा बताउनुहोस्।

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) .... शाखाले सूचना र प्रविधिको काम पनि गर्छ।

(ख) पशुपन्छी विकास शाखाले .... व्यवस्थापनको काम गर्छ।

(ग) स्वास्थ्य शाखाले मानिस र पशु दुवैको .... हेर्छ।

(घ) शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाले शिक्षाको .... काम गर्छ।

पाठ पढौँ र उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा कतिओटा शाखा छन् ?

(ख) कृषि विकस शाखाको मुख्य काम के हो ?

(ग) शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाले कुन कुरामा जोड दिन्छ ?

(घ) योजना, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन शाखाका मुख्य काम के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको कक्षाका साथी एकै ठाउँमा जम्मा हुनुहोस्। गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा भए जस्तै तपाईंको कक्षामा पनि अनुशासन समिति, अतिरिक्त क्रियाकलाप समिति, मनोरञ्जन समिति बनाउनुहोस्। ती समितिले गर्न पाउने कामको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्। यसका लागि आफ्ना कक्षा शिक्षक वा विषय शिक्षकको अनुमति पनि लिनुहोस्। तपाईंले बनाएरका समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार पनि उल्लेख गर्नुहोस्।

एकाइ : पाँच

व्यावहारिक लेखन र उद्घोषण

पाठ : सत्र

बैठकको निर्णय लेखन

हामी कुनै पनि सङ्घसंस्था वा कार्यालयमा बैठक बस्छौँ। बैठकमा गरेका छलफललाई कुनै पुस्तिकामा टिपोट पनि गर्छौं। बैठकमा भएका कुराको टिपोटलाई बैठकको निर्णय लेखन भनिन्छ। यस्तो निर्णय लेखनका लागि एउटा निर्णयपुस्तिका रहेको हुन्छ। बैठकमा भएका निर्णयलाई लिखित रूपमा निर्णयपुस्तिकामा राख्ने कार्य नै बैठकको निर्णय लेखन हो। हामीले बैठकमा गरेका कुरालाई प्रयोगमा ल्याउनका लागि निर्णय लेख्छौँ।

निर्णयमा लेखिएको कुराका आधारमा कामको योजना बन्ने गर्छ। कुनै पनि बैठकमा निर्णय लेख्ने काम कार्यालय वा सङ्घसंस्थाका सचिवको हुन्छ। निर्णयपुस्तिकामा उपस्थित सबै सदस्यको हस्ताक्षर रहन्छ। हस्ताक्षरले निर्णयको प्रमाणको काम पनि गरेको हुन्छ। बैठकमा भएका निर्णयमा हामीलाई चित्त नबुझेमा असहमति जनाउन सक्छौँ। यसका लागि कुन निर्णय चित्त नबुझेको हो स्पष्ट भन्नुपर्छ।

निर्णयपुस्तिका लेख्दा बैठक, मिति र स्थान, समितिको नाम, अध्यक्षता, उपस्थित सदस्य पदाधिकारीको हस्ताक्षर अनुपस्थित सदस्य पदाधिकारीको नाम, छलफलका विषय प्रस्ताव तथा निर्णय उल्लेख गरिन्छ। प्रस्ताव, छलफल र निर्णयलाई क्रमबद्ध रूपमा उल्लेख गर्नुपर्छ। निर्णयपुस्तिकामा औपचारिक भाषाको प्रयोग गर्नुपर्छ। निर्णय लेख्दा बिच बिचमा खाली ठाउँ छोड्नुहुँदैन। **बैठक बसेको एनिमेटेड चित्र**

खाली ठाउँ छोडेमा कसैले त्यसमा नयाँ निर्णय लेखेर संस्थाको बदनाम पनि गर्न सक्छ । निर्णय लेख्दा अनावश्यक केरमेट गर्नुहुँदैन । यदि केरमेट गर्नैपरे एकपटक मात्र तेर्सो धर्कोले काटेर त्यसको दायाँ बायाँ अध्यक्षले हस्ताक्षर गर्नुपर्छ । सामान्यतः माइन्युट परम्परागत शैली र आधुनिक शैली गरी दुई किसिमबाट लेख्न सकिन्छ ।

परम्परागत शैलीको नमुना

बैठक सङ्ख्या : एक

आज मिति वि.सं. २०८२ असार २७ गते शुक्रवार दिउँसो १ बजे यस संस्थाको कार्यसमितिको बैठक समितिका अध्यक्ष श्री डम्बरध्वज बस्नेतको अध्यक्षतामा कार्यालयमा बस्यो । उक्त बैठकमा निम्नानुसारको उपस्थितिमा तलका विषयमाथि छलफल गरी निर्णयसमेत गरियो ।

उपस्थिति

नाम	हस्ताक्षर
(१) अध्यक्ष : श्री डम्बरध्वज बस्नेत	
(२) उपाध्यक्ष : श्री हर्कबहादुर मगर	
(३) सचिव : श्री कुलदीप चौधरी	
(४) सहसचिव : श्री हरिशङ्कर बुढाथोकी	
(५) कोषाध्यक्ष : श्री दिवाकर राना	
(६) सदस्य : श्री कृष्णप्रसाद पौडेल	
(७) सदस्य : श्री सुमित्रा चौधरी	

छलफलका विषयहरू

(१) साधारण सभा सम्बन्धमा ।

(२) विविध

निर्णयहरू

(१) प्रस्ताव न. १ का सम्बन्धमा छलफल गर्दा आगामी असोज २१ गते संस्थाको वार्षिक साधारण सभा गर्ने निर्णय गरियो। साधारण सभाका लागि सम्पूर्ण सदस्यलाई भदौ मसान्तभित्र पत्राचार गर्ने निर्णय पनि गरियो।

(२) प्रस्ताव न. २ का बारेमा छलफल गर्दा आगामी साधारण सभामा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने दाङ जिल्लाका विद्यार्थीलाई सम्मानित तथा पुरस्कृत गर्ने निर्णय गरियो। साथै यसको सम्पूर्ण अधिकार हाम्रो संस्थाका सचिव श्री कुलदीप चौधरीलाई प्रदान गर्ने निर्णय पनि गरियो। अन्त्यमा आजको बैठकमा अन्य प्रस्ताव नआएकाले बैठकमा उपस्थित सबैलाई अध्यक्षबाट धन्यवाद दिई अर्को बैठक यही मिति २०८२ असोज २७ गते कार्यालयमा बस्ने गरी अध्यक्षको निर्देशनअनुसार आजको बैठक समापन गरियो।

निर्णयमा हस्ताक्षर

आधुनिक शैलीको नमुना

बैठक सङ्ख्या : दुई

अध्यक्षता : श्री डम्बरध्वज बस्नेत

स्थान : संस्थाको कार्यालय

मिति : वि.सं. २०८२ असार २७ गते शुक्रवार

समय : बिहान १ :00 बजे

उपस्थिति

नाम	हस्ताक्षर
(१) अध्यक्ष : श्री डम्बरध्वज बस्नेत	
(२) उपाध्यक्ष : श्री हर्कबहादुर मगर	
(३) सचिव : श्री कुलदीप चौधरी	

(४) सहसचिव : श्री हरिशङ्कर बुढाथोकी

(५) कोषाध्यक्ष : श्री दिवाकर राना

(६) सदस्य : श्री कृष्णप्रसाद पौडेल

(७) सदस्य : श्री सुमित्रा चौधरी

छलफलका विषयहरू

(१) साधारण सभा सम्बन्धमा ।

(२) विविध

निर्णयहरू

(१) प्रस्ताव न. १ का सम्बन्धमा छलफल गर्दा आगामी असोज २१ गते संस्थाको वार्षिक साधारण सभा गर्ने निर्णय गरियो । साधारण सभाका लागि सम्पूर्ण सदस्यलाई भदौ मसान्तभित्र पत्राचार गर्ने निर्णय पनि गरियो ।

(२) प्रस्ताव न. २ का बारेमा छलफल गर्दा आगामी साधारण सभामा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने दाङ जिल्लाका विद्यार्थीलाई सम्मानित तथा पुरस्कृत गर्ने निर्णय गरियो । साथै यसको सम्पूर्ण अधिकार हाम्रो संस्थाका सचिव श्री कुलदीप चौधरीलाई प्रदान गर्ने निर्णय पनि गरियो । अन्त्यमा आजको बैठकमा अन्य प्रस्ताव नआएकाले बैठकमा उपस्थित सबैलाई अध्यक्षबाट धन्यवाद दिई अर्को बैठक यही मिति २०८२ असोज २७ गते कार्यालयमा बस्ने गरी अध्यक्षको निर्देशनअनुसार आजको बैठक समापन गरियो ।

आगामी बैठकको मिति : २०८२ भदौ २७ गते

माइन्युट प्रमाणित गर्ने : नाम	सही	पद
माइन्युट लेख्ने : नाम	सही	पद

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

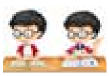
पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) निर्णय .... गर्ने उद्देश्यले लेख्ने गरिन्छ।

(ख) बैठकमा भएको निर्णयमा कसैको चित्त नबुझेमा .... पनि लेख्न पाउँछ।

(ग) प्रस्ताव, छलफल र निर्णयलाई .... रूपमा उल्लेख गर्नुपर्छ।

(घ) कसैले त्यसमा नयाँ .... लेखेर संस्थाको बदनाम पनि गर्न सक्छ।



पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) माइन्युट भनेको के हो ?

(ख) माइन्युट कुन उद्देश्यले लेखिन्छ ?

(ग) निर्णयपुस्तिकामा के के उल्लेख गरिन्छ ?

(घ) निर्णय कति किसिमबाट लेख्न सकिन्छ ?

लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) तपाईंले माइन्युट लेखनका बारेमा के बुझ्नुभएको छ ?

(ख) माइन्युट लेखन किन आवश्यक छ ?

बैठकको आयोजना गरौँ :

(क) तपाईंको कक्षाका साथी एकै ठाउँमा जम्मा भएर बैठक आयोजना गर्नुहोस्। कक्षाका कुनै एक जनालाई अध्यक्ष बनाएर पाठमा जस्तै माइन्युट लेखनको अभ्यास गर्नुहोस्।

सबैले माइन्युट लेखौँ :

(ख) कक्षाका सबैले आआफ्नो टोलमा भएको कुनै बैठकको कल्पना गरी माइन्युट लेख्नुहोस्। तपाईंले लेखेको माइन्युट तपाईंका विषय शिक्षकलाई देखाउनुहोस्। माइन्युटमा थप गर्नुपर्ने कुरा शिक्षकलाई सोध्नुहोस्।

पाठ: अठार

रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन

रेडियोबाट कार्यक्रम चलाउनु नै रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन हो। रेडियोबाट बोल्नु नै रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन हो। मानिसमा रहेका विभिन्न सिपमध्ये रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन सिप पनि पर्छ। रेडियोबाट सूचना, शिक्षा, समाचार, मनोरञ्जन, विचार मन्थन जस्ता कार्यक्रम आएका हुन्छन्। हामी पनि रेडियोबाट आउने कार्यक्रम सुन्छौँ र आनन्द लिन्छौँ। रेडियोमा बोल्ने व्यक्तिलाई प्रस्तोता भनिन्छ।

प्रस्तोताले प्रस्तुत गरेको शैलीका आधारमा कार्यक्रमको लोकप्रियता बन्छ। कार्यक्रम प्रस्तोतामा श्रोतालाई प्रभाव पार्ने कला रहनुपर्छ। हामी पनि त्यस्तै लोकप्रिय प्रस्तोता बन्नका लागि केकस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्छ भन्ने विषय बुझौँ।

रेडियोमा कार्यक्रम चलाउने व्यक्ति स्पष्ट बोल्नुपर्छ। सबैलाई प्रभाव पार्न सक्ने किसिमबाट बोल्नुपर्छ। बोलीमा नम्रता र स्पष्टता हुनुपर्छ। बोली सरल, शुद्ध र श्रोताको स्तरअनुसारको हुनुपर्छ। कार्यक्रम सञ्चालकलाई आफू कुन विषयमा बोल्ने हो भन्ने थाहा हुनुपर्छ। प्रस्तोतालाई आफू बोल्ने विषयको ज्ञान हुनुपर्छ।

बोली सुन्ने व्यक्तिले कार्यक्रममा बोल्ने व्यक्तिलाई भेट्ने इच्छा राख्ने खालको बोली हुनुपर्छ। प्रस्तोताले समय व्यवस्थापन गर्न जानेको हुनुपर्छ। कार्यक्रम सञ्चालकमा सामान्य विषयलाई पनि फरक किसिमबाट प्रस्तुत गर्ने कला चाहिन्छ। श्रोतामैत्री वा श्रोताको भावना बुझ्ने सामर्थ्य चाहिन्छ। आफूले सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमका बारेमा स्क्रिप्ट बनाउने कला हुनुपर्छ।

कार्यक्रम प्रस्तोताले कार्यक्रम रेकर्ड गर्न सक्छ। सधैँ कार्यक्रम रेकर्ड नहुन सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा प्रत्यक्ष कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। कार्यक्रम सञ्चालनका क्रममा समस्या आउन सक्छन्। प्रस्तोतामा ती समस्यालाई सजिलै हल गर्ने कला हुनुपर्छ। हामी कसरी बोल्नुपर्छ भन्ने विषयमा संस्कृत भाषामा पनि भनिएको छ :

मधुरं वद वाक्यं त्वं, प्रियं सत्यं हितं शिवम्।
न च क्रुद्धो वदेत् किञ्चित्, धर्मो यं परमो मतः ॥

मिठो, प्रिय, सत्य र हितकर कुरा मात्र बोल। क्रोधित भएर केही बोल्नुहुँदैन। यही उत्तम धर्म हो। बोलीमा मानिसको व्यक्तित्व लुकेको हुन्छ। मानिसका सबै सम्बन्ध बोलीबाट नै बनेका हुन्छन्। त्यसैले कार्यक्रम सञ्चालकका लागि आवश्यक कुरा निम्नानुसार छन् :

- सफा, मिठो र स्पष्ट बोली,
- आत्मविश्वासी, निडर र स्पष्ट वक्ता,
- चलाक, तत्काल निर्णय गर्न सक्ने,
- आफूले बोल्ने विषयमा राम्रो ज्ञान भएको,
- प्रस्तुतीकरणमा निपुण,
- नम्र स्वभाव र सबैसँग मिल्न सक्ने सामर्थ्य,
- अनुशासन र समयको पालक,
- सृजनशील तथा कल्पानशील।

कार्यक्रम सञ्चालकले आफूले सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमको उद्देश्य बुझेको हुनुपर्छ। कार्यक्रमको लक्षित समुदायका बारेमा पनि थाहा पाएको हुनुपर्छ। कार्यक्रममा बोल्नका लागि बनाइएको सामग्रीलाई स्क्रिप्ट भनिन्छ। स्क्रिप्ट कसरी तयार गर्ने भन्ने कुराका बारेमा जानकार हुनुपर्छ। कार्यक्रममा विषय कसरी उठाउने र त्यसको समापन कसरी गर्ने भन्ने विषयमा पनि सञ्चालक जानकार हुनुपर्छ।

सञ्चालकले कार्यक्रमलाई अत्यन्तै रोचक बनाएर अगाडि बढाउनुपर्छ। कार्यक्रममा आवश्यक पर्ने विषयका बारेमा पनि बुझेको हुनुपर्छ। कार्यक्रम सञ्चालकले प्रयोग गर्ने भाषा श्रोतामैत्री हुनुपर्छ।

कार्यक्रम ढिलो पनि हुनुहुँदैन र छिटो पनि सकिनुहुँदैन । समयको सीमा निर्धारण गर्न सक्नुपर्छ । रेडियो कार्यक्रमको प्रस्तोताले कहिल्यै गलत सूचना दिनुहुँदैन । रेडियोका श्रोता धेरै हुन्छन् । एउटा मात्र गलत सूचनाले समग्र कार्यक्रमको महत्त्व नै घटाइदिन्छ ।

मानिसमा रहने विभिन्न सिपमध्ये कार्यक्रम सञ्चालन सिप पनि पर्छ । यो सिप अरूभन्दा फरक हुन्छ । कार्यक्रम सञ्चालक लोकप्रिय बन्न सक्नुपर्छ । कार्यक्रम सञ्चालकले आफूलाई सामाजिक व्यक्तित्वका रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ । हामी पनि मिहिनेत गर्‍यौँ भने कुशल कार्यक्रम सञ्चालक बन्न सक्छौँ । राम्रो कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने मानिसले नाम र दाम दुवै कमाउन सक्छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) रेडियोबाट बोल्नु नै रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन हो ।

(ख) रेडियो कार्यक्रम सञ्चालनका लागि कुनै तयारी आवश्यक छैन ।

(ग) रेडियो कार्यक्रम सञ्चालकको बोली स्पष्ट हुनुपर्छ ।

(घ) रेडियो कार्यक्रम प्रस्तोताले कार्यक्रम रेकर्ड गर्न पनि सक्छ ।

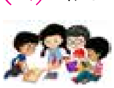
पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन भनेको के हो ?

(ख) रेडियोमा बोल्ने मानिसको शैली कस्तो हुनुपर्छ ?

(ग) रेडियो कार्यक्रम सञ्चालकामा कस्ता गुण हुनुपर्छ ?

(घ) रेडियोमा कसरी बोल्दा सबैको प्रिय भइन्छ ?



परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको कक्षाका साथीलाई फरक फरक समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र कक्षामा नै कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

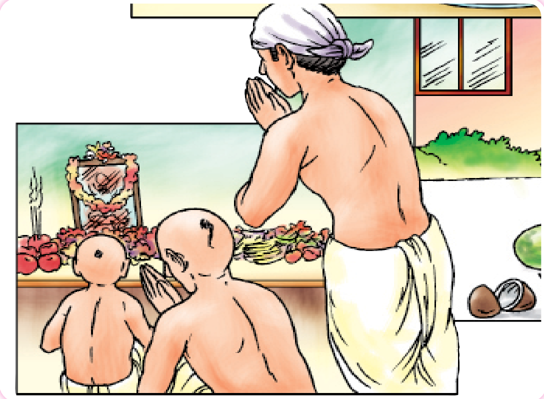
(ख) रेडियोमा कार्यक्रम सञ्चान गर्नका लागि तपाईँले पनि केही कुरा लेखेर ल्याउनुहोस् र कक्षाको अगाडि गएर रेडियोमा जस्तै बोल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ : छ

हाम्रो सामाजिक व्यवहार

हाम्रा संस्कार

चालचलन नै संस्कार हुन् । मानिसमा रहेका नराम्रा कुरा हटाएर राम्रा कुरा सिकाउनु नै संस्कारको उद्देश्य हो । मानिसले मान्ने धर्मका आधारमा संस्कार रहेका हुन्छन् । फरक फरक धर्म भए पनि सबैका संस्कार मिल्दाजुल्दा हुन्छन् । मूलतः सनातन धर्ममा गर्भाधानदेखि अन्त्येष्टिसम्मका सोह्र संस्कार रहेका छन् । सबै धर्ममा आआफ्नै किसिमका यिनै संस्कारसँग मिल्दाजुल्दा संस्कार रहेका छन् ।



छैँठी

बच्चा जन्मेको छैँटौँ दिनमा छैँठी गरिन्छ । जन्मेको छैँटौँ दिनमा भावीले बच्चाको भविष्य लेख्छन् भन्ने मान्यता भएकाले त्यस दिन बच्चाको सिरानीमुनि कापीकलम राख्ने प्रचलन छ । यस दिनमा पूजापाठ गर्ने, चिना लेखाउने, ग्रह नक्षत्र हेर्ने, बच्चालाई आशीर्वाद दिने, आफन्त तथा छर छिमेकी बोलाएर खुसियाली मनाउने अनि भजनकीर्तन गर्ने चलन रहेको छ ।

नामकरण/न्वारन

शिशुलाई नाम दिने संस्कारलाई नै नामकरण संस्कार भनिन्छ। यसलाई न्वारन पनि भनिएको छ। नामकरण शिशु जन्मिएको एघारौँ दिनमा गरिन्छ। ज्योतिष विधिअनुसार नाम जुराउँदा नक्षत्रको पाउको पहिलो अक्षरबाट नक्षत्रको स्वामीका नामबाट र जन्मेको वार अनि महिनाको स्वामीका नामबाट राखिन्छ। बाबुआमाको इच्छा, वंशका आधारमा, इष्टदेवताका आधारमा पनि नामकरण गर्ने चलन रहेको छ। हरेक धर्मावलम्बीले आआफ्नो परम्पराअनुसार नामकरण संस्कार सम्पन्न गर्छन्।

नामकरण संस्कार पनि सबै धर्ममा रहेको हुन्छ तर नाम कसरी र कति दिनमा दिने भन्ने कुरा फरक हुन सक्छ। न्वारनको दिन घर लिपपोत गर्ने, बच्चा र आमालाई नुहाइदिने र ब्राह्मणलाई पूजापाठ गरेर न्वारन गरिन्छ बच्चाको नाम आफू खुसी गर्नुहुँदैन। बालकको नामले व्यक्तित्वमा प्रभाव पार्ने भएकाले ग्रह नक्षत्र मिलाएर नाम राख्नुपर्छ।

थारू जातिले छैँठीकै दिनमा बच्चाको नामकरण गर्ने चलन रहेको छ। यसरी नामकरण गर्दा आमालाई छुट्टै घरमा राखिन्छ। छैटौँ दिनमा शिशु र आमाको स्नान गराइन्छ। बच्चाको बुबा वा अभिभावकले चनद्रमाको पूजा गर्दै शिशुको नाम राख्ने चलन रहेको छ। थारू जातिमा पूर्वज, प्राकृतिक वस्तु जन्मिएको वार वा मितिका आधारमा नाम राख्ने प्रचलन रहेको छ।

मगर जातिमा पनि छैँठीका दिनमा नै नामकरण वा न्वारन गर्ने चलन रहेको छ। कतिपय ठाउँमा ११ दिनमा हिन्दु परम्पराअनुसार नै नामकरण गरिएको पनि पाइन्छ। मगर समुदायमा सामाजिक मान्यताअनुसार नाम राखिन्छ। छोराको नाम बुबा तथा हजुरबुबाले राख्ने र छोरीको नाम आमा वा हजुरआमाले राख्ने प्रचलन पनि मगर जातिमा रहेको छ। सकेसम्म मगर जातिको नामकरण परिवारको ज्येष्ठ सदस्यले गर्ने चलन रहेको छ।

दलित समुदायमा पाँचदेखि बाह्रौँ दिनसम्म नामकरण गरिन्छ। यसरी नामकरण गर्दा आफ्नो घरको प्रचलन वा हिन्दु संस्कारलाई पनि आधार बनाइएको पाइन्छ। शिशुको नाम कुण्डली वा तिथिका आधारमा पनि राख्ने चलन रहेको छ।

मुण्डन

शिरको केश पहिलो पटक काट्ने कर्मलाई चूडाकर्म संस्कार वा मुण्डन भनिन्छ। कपाल काट्ने संस्कारलाई नै केशान्त संस्कार भनिन्छ। जन्मजातरूपमा नै शिशुको केश आएको हुन्छ। त्यसलाई काटेपछि सुन्दर र बलियो कपाल पलाउँछ। बालबालिकामा छाला रोग नलागोस्, बालकको आयु वृद्धि होस् तथा बालक निरोगी हो ओस् भनेर केशान्त संस्कार गरिन्छ। प्रायः तीनदेखि पाँच वर्षभित्रमा बालकको केशान्त संस्कार गरिन्छ। बालबालिकाको केश मुण्डन मामाका हातबाट गर्ने लोकप्रचलन पनि रहेको छ।

मुसलमान समुदायमा बच्चा जन्मेको सात दिनदेखि पाँच वर्षभित्र मुण्डन गर्ने चलन छ। यसलाई हकिका भनिन्छ। हकिकाको दिन बच्चाको कपाल खौरेर फाल्छन्। हकिका गर्ने समयमा खसी जवा गर्ने चलन छ।

अन्नप्राशन

अन्नप्राशन संस्कार भनेको नवजात शिशुलाई पहिलो पटक अन्न खुवाउनु हो। यसलाई पास्नी तथा भात खुवाइ पनि भनिन्छ। छोरा जन्मेको छ महिनामा र छोरी जन्मको पाँच महिनाम अन्नप्राशन गर्ने चलन छ। अन्नप्राशनका लागि ज्योतिषशास्त्रको आधारमा शुभ समयको चयन गरिन्छ। शिशुलाई स्नान गराएर सफा र नयाँ लुगा लगाइन्छ। पुरोहितद्वारा गणेश, लक्ष्मी, सरस्वती, अन्नपूर्णा र अष्टचिरञ्जीवी आदि देवताहरूको पूजा र हवन गरिन्छ।

सात्त्विक र पौष्टिक अन्नको चयन खुवाइन्छ। अन्नप्राशन गर्नुपूर्व अष्टचिरञ्जीवीको पूजा गर्नुपर्छ।

सर्वप्रथम आमाले शिशुलाई अन्न खुवाउनुपर्छ । आमापछि बाबुले अन्न खुवाउनुपर्छ । त्यसपछि परिवारका अन्य सदस्य र इष्टमित्रले खुवाउने चलन छ । शिशुको स्वास्थ्य र दीर्घायुको कामना गर्दै मन्त्रहरूको उच्चारण गरिन्छ। हरेक धर्मावलम्बीमा अन्नप्राशनको आफ्नै परम्परा रहेको पाइन्छ। कतिपय जातजातिमा पनि अन्नप्राशनमा केही मौलिकता पनि देखिन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) राम्रा कुरा सिकाउनका लागि संस्कारको विकास भएको हो।

(ख) धर्म फरक भए पनि संस्कार मिल्दा हुन्छन्।

(ग) छैँठी जन्मेको पन्ध्र दिनमा गरिन्छ।

(घ) न्वारनमा नाम राखिन्छ।

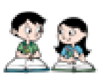
पाठ पढेर उत्तर लेखौँ :

(क) संस्कार भनेको के हो ?

(ख) छैँठी संस्कार कसरी गरिन्छ ?

(ग) नामकरण संस्कार कति दिनमा गरिन्छ ?

(घ) मुण्डन संस्कार किन आवश्यक छ ?



उत्तर लेखौँ :

(क) अन्नप्राशन कति समयमा गरिन्छ ?

(ख) न्वारनलाई किन विशेष मानिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको घरमा केकस्ता संस्कार हुन्छन् ? ती संस्कारको नाम टिप्नुहोस् र संस्कार सम्पन्न गरिने तरिका पनि उल्लेख गर्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथीको समूह बनाउनुहोस् र आआफ्नो घरमा गरिने संस्कारका बारेमा पालैपालो टिपोट गर्नुहोस्।

पाठ : बिस

अनुलोम विलोम

एउटा नाकको प्वालबाट श्वास तान्ने र अर्को नाकको प्वालबाट छोड्ने विधिद्वारा गरिने प्राणायाम अनुलोम विलोम हो। अनुलोम विलोम जुनसुकै उमेरका, जस्तोसुकै अवस्थाका, जहाँ पनि र जहिले पनि गर्न सकिने विधि हो। अनुलोम विलोमको सही अभ्यास गर्नाले अन्य प्राणायामबाट भन्दा बढी लाभ मिल्छ। हठयोगमा यसलाई नाडी शोधन भनिन्छ। नाडी शुद्धि भन्नु र अनुलोम विलोम भन्नु एउटै हो। सुरुमा यसलाई नाडी शुद्धि नै भनिन्थ्यो। यो तनाव, चिन्ता र अन्य मानसिक समस्याको समाधानसँग सम्बन्धित प्राणायाम हो। यसले सबै किसिमका तनाव घटाउँछ। योगको भाषामा यसलाई पूरक (सास लिनु), कुम्भक (सास रोक्नु) र रेचक (सास फाल्नु) पनि भनिन्छ।

अनुलोम विलोम गर्दा सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन वा सिद्धासनमा केही समय आरामपूर्वक बस्नुपर्छ। कम्मर, गर्दन र टाउकालाई सोझो आसनमा राख्नुपर्छ। बायाँ हातलाई घुँडामाथि ज्ञान मुद्रामा राख्ने र दायाँ हातको बुढी औँलाले एकतर्फको नाक बन्द गर्ने तथा अर्को नाकले मध्यम गतिमा सास लिने गर्नुपर्छ। अर्को नाकलाई खुला गरेर सोहीबाट धिमा गतिमा दुई गुणा समय लगाएर सास बाहिर निकाल्नुपर्छ र यति वेला अर्को नाक भने बन्द गर्नुपर्छ। पुनः यसरी नै बन्द गरिएको नाक खुला गर्ने, सास लिने र अर्को नाकले सास छोड्ने गर्नुपर्छ। यस प्रकारले कम्तीमा १० देखि १५ चक्र नियमित अभ्यास गर्नुपर्छ।

अनुलोम विलोम गर्दा श्वास क्रिया ध्वनिरहित हुनुपर्छ। श्वासप्रश्वास प्रक्रिया लयबद्ध हुनुपर्छ। छातीलाई बढी भन्दा बढी फैलाउने र थकान महसुस भएपछि यो अभ्यास छोड्नुपर्छ। श्वास सुरु गर्दा कुन नाकबाट लिन थालेको हो त्यसमा निश्चित भई अन्त गर्दा पनि सोही नाकबाट नै अन्त गर्नु जरुरी छ। कुनै पनि श्वासप्रश्वासका अभ्यास बलपूर्वक गर्नुहुँदैन।

अनुलोम विलोमले मस्तिकलाई चुस्त बनाउँछ। शारीरिक र मानसिक सन्तुलन स्थापित गरेर रोग नष्ट गर्छ। मनलाई शान्त र प्रसन्न राख्छ। अनुलोम विलोमले मुटुको स्वास्थ्य, दम, चिन्ता, डिप्रेसन, अर्धकपाली (माइग्रेन), उच्च रक्तचाप, जोर्नीको दुखाइ, पक्षाघातलगायत शरीरका तमाम समस्याहरूको समाधान गर्छ। यसका साथै मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउने र ध्यान केन्द्रित गर्नसक्ने क्षमतासमेत बढाउँछ। श्वासप्रश्वास प्रणाली मजबुत हुने, फोक्सोका रोगहरू हट्ने, फोक्सोको कार्यक्षमता बढ्ने, अक्सिजन पर्याप्त आपूर्ति गर्ने क्षमता बढ्ने र दीर्घकालीन पिनास तथा एलर्जी उत्पन्न हुने समस्याको नियन्त्रण गर्छ।

- अनुलोम विलोमले मस्तिष्क र शरीरका विभिन्न अवयवहरूलाई स्वस्थकर बनाउँछ। बाथ, युरिक एसिड, प्रजनन अङ्गहरू, चिसो लागेर हुने समस्याहरू समेत निको हुन्छन्।
- बात, पित्त र कफ जस्ता दोष, उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता रोग निको भएर जान्छन्। अम्लपित्त, वायुविकार, पिनास जस्ता रोगहरू पनि निको हुन्छन्।
- सोचाइमा परिवर्तन आई सकारात्मक सोचको विकास गराउने, तनाव, रिस, चिन्ता, विस्मरण, असहज अवस्था, माइग्रेन र निद्रा नपर्ने जस्ता समस्या समेत निको हुन्छन्।
- एकाग्र बनाउने, धैर्यवान् बनाउने, निर्णय क्षमता, सृजनात्मक क्षमता बढ्ने जस्ता गुणहरूको समेत विकास हुन्छ।
- रक्तसञ्चार प्रभावकारी हुनुका साथै मुटुका रक्तनलीमा हुने अवरोध निवारण गर्ने (१२० दिन लगातार अभ्यास गरेमा ३० देखि ४० प्रतिशत रक्तनलीको अवरोध खुल्ने र मुटुका अन्य समस्या समाधान हुने) काम गर्छ।

- शरीरको मेटाबोलिज्म प्रक्रिया तन्दुरुस्त भई शरीर स्वस्थ हुने, कब्जियत हटाउने, ग्यास्ट्रिक, अम्लपित्त, दम, सुगर, मोटोपन र घुर्ने जस्ता समस्यासमेत समाधान हुने भएकाले अनुलोम विलोम सर्वोत्कृष्ट प्राणायाम हो भन्न सकिन्छ।

अनुलोम विलोम प्राणायाममा अपनाउनुपर्ने सावधानी

- यदि अनुलोम विलोम गर्दा कुनै असहज अवस्था अनुभव गरेमा तुरुन्तै श्वासप्रश्वास क्रियाको समयावधि घटाउनुपर्छ।
- अनुलोम विलोम गर्नु पूर्व भर्खरै पेट, मुटु, मस्तिष्क वा अन्य अङ्गको अपरेसन गरेको छ भने चिकित्सकको सल्लाहअनुसार मात्र सुरु गर्नुपर्छ।
- बलपूर्वक कुनै पनि प्राणायाम गर्नुहुँदैन।
- खाना खाएको २ वा ३ घन्टा नभएसम्म प्राणायाम गर्नुहुँदैन।
- आसन उपयुक्त र सिधा नभई प्राणायाम गर्नुहुँदैन।
- देब्रे हात प्रयोग नगरी दाहिने हात मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

अनुलोम विलोमलगायत योगका लागि उपयुक्त समय भनेको बिहान ४ बजेपछि नै हो। दिउँसो र बेलुकाको तुलनामा सबैभन्दा राम्रो समय बिहानै हो। ताजा हावामा बसेर खाली पेट जुनसुकै समयमा पनि अनुलोम विलोम गर्न सकिन्छ। वैज्ञानिकले पनि अनुलोम विलोम प्राणायामका बारेमा विभिन्न अनुसन्धान गरी नाकबाट हुने श्वासप्रश्वासले मस्तिष्कको कार्यमा प्रभाव पार्ने कुरा प्रकाशमा ल्याएका छन्। दायाँ मस्तिष्कले सृजनात्मक गतिविधिमा सुधार ल्याउँछ भने बायाँ मस्तिष्कले तार्किक र शाब्दिक क्रियाकलाप नियन्त्रण गर्छ। अनुसन्धानले देब्रे नाकले राम्रो काम गर्दा त्यसको राम्रो प्रभाव दायाँ मस्तिष्कमा पर्ने र दाहिने नाकले राम्रो काम गर्दा देब्रे मस्तिष्कमा प्रभाव पर्ने देखाउँछ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

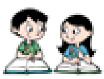
तलका प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

(अ) अनुलोम विलोम गर्दा कुन कुन आसनमा बस्नुपर्छ ?

(आ) कम्मर, गर्दन र टाउकालाई कस्तो आसनमा राख्नुपर्छ ?

(इ) श्वासप्रश्वास प्रक्रिया कस्तो हुनुपर्छ ?

(ई) कति वेला यो आसन छोड्नुपर्छ ?



उत्तर लेखौँ :

(क) अनुलोम विलोम भनेको के हो ?

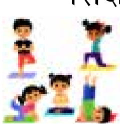
(ख) हठयोगमा यसलाई के भनिएको छ ?

(ग) अनुलोम विलोम गर्दा केकस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(घ) अनुलोम विलोमबाट के के फाइदा हुन्छन् ?

योग गरौँ :

(क) तपाईँले योगसाधना गर्नुभएको छ ? कक्षाका सबै साथीको समूह बनाउनुहोस्। तपाईँको कक्षाका शिक्षकको सहयोग लिएर पालैपालो पाठमा भनिए जस्तै योगसाधना गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।



भ्रमण गरौँ र योगसाधनाका बारेमा जानकारी लिऔँ :

शान्तिनगर गाउँपालिकाको योग गरिने कुनै स्थानको भ्रमणका लागि आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकलाई अनुरोध गर्नुहोस्। त्यहाँ योग गरिरहेका व्यक्ति वा योगसाधनाको अभ्यास गराइरहनुभएका प्रशिक्षकसँग योगका विषयमा छलफल गरेर एउटा अन्तर्वार्ता तयार पार्नुहोस्।

पाठ : एक्काइस

मनोवैज्ञानिक परामर्श

मनोवैज्ञानिक परामर्श भनेको व्यक्तिले मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक वा व्यावहारिक समस्या समाधान गर्न सहयोग पाउने एक प्रक्रिया हो । यसमा परामर्शदाताले सेवाग्राहीलाई आफ्ना समस्या बुझ्न, त्यसको सामना गर्न, निर्णय लिन र जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्छन् । मनोवैज्ञानिक परामर्शको मुख्य उद्देश्य भावनात्मक समर्थन दिनु, आत्मज्ञान बढाउनु, समस्याको समाधानका तरिका पत्ता लगाउनु, सकारात्मक सोच र व्यवहार विकास गर्नु, सम्बन्ध सुधार गर्न सहयोग गर्नु हुन् ।

विद्यार्थीका लागि मनोवैज्ञानिक परामर्श अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ । विद्यार्थी जीवनमा धेरै प्रकारका मानसिक, सामाजिक र शैक्षिक चुनौती आउन सक्छन् । परामर्शले ती चुनौतीको सामना गर्न सजिलो बनाउँछ । विद्यार्थीका लागि पढाइको तनाव र दबाब कम गर्न, आत्मविश्वास र आत्मसम्मान बढाउन, भावनात्मक समर्थनका लागि, व्यावहारिक समस्या सुधार्न, भविष्यका लागि मार्गदर्शन गर्न, डिप्रेसन, एन्जाइटी जस्ता मानसिक समस्या चिन्न मनोपरामर्श आवश्यक हुन्छ । मनोवैज्ञानिक परामर्शले विद्यार्थीको समग्र व्यक्तित्व विकास, शैक्षिक सफलताको वृद्धि र सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण बनाउन सहयोग गर्छ ।

विद्यालय शिक्षामा मनोवैज्ञानिक परामर्श अहिलेको समयअनुसार अत्यन्त आवश्यक र प्रभावशाली

विषय हो । विद्यालय भनेको विद्यार्थीको दोस्रो घर हो, जहाँ उनीहरूको बौद्धिक विकास मात्र हो इन, भावनात्मक, सामाजिक र व्यावहारिक विकास पनि हुन्छ। मनोवैज्ञानिक परामर्शले विद्यार्थीको आत्मविश्वास बढ्छ, पढाइमा सुधार हुन्छ, मानसिक सन्तुलन रहन्छ, सकारात्मक सोच र व्यवहार विकास हुन्छ, समस्या समाधान गर्ने क्षमता बढ्छ।

विद्यालय शिक्षामा मनोवैज्ञानिक परामर्शको भूमिका

१. **विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्यको संरक्षण :** विद्यालयमा धेरै विद्यार्थी तनाव, चिन्ता, डर, आत्मविश्वासको कमी जस्ता समस्यामा पर्न सक्छन् । परामर्शदाताले समयमै यस्ता समस्या पहिचान गरी समाधान गर्न सहयोग गर्छन्।

२. **पढाइमा ध्यान केन्द्रित :** धेरैजसो विद्यार्थी पढाइमा ध्यान नदिने, पढाइप्रति रुचि नराख्ने वा निर ाश हुने गर्छन्। परामर्शमार्फत उनीहरूको पढाइप्रतिको सोच र बानीमा सुधार ल्याउन सकिन्छ।

३. **व्यावहारिक समस्या समाधान :** कहिलेकाहीँ विद्यार्थी झगडा गर्ने, रिसाउने, अरूलाई दुख दिने, वा आत्मकेन्द्रित हुने गर्छन्। यस्ता व्यवहार सुधार गर्न परामर्श उपयोगी हुन्छ।

४. **भविष्यप्रति मार्गदर्शन :** विद्यालय तहमा विद्यार्थीलाई आफ्नो क्षमता, रुचि र भविष्यको लक्ष्यबारे सोच्न सिकाउनु आवश्यक हुन्छ। परामर्शदाताले उनीहरूलाई उचित करियर मार्गदर्शन दिन सक्छन्।

५. **शिक्षक र अभिभावकसँग सहकार्य :** परामर्शदाताले शिक्षक र अभिभावकलाई पनि विद्यार्थीको व्यवहार, भावना र आवश्यकताबारे जानकारी दिन सक्छन्, जसले गर्दा समग्र सहयोग मिल्छ।

६. **दुर्व्यसन, दुर्व्यवहार र आत्महत्या जस्ता समस्या रोकथाम :** विद्यार्थी कहिलेकाहीँ साथीको प्रभावमा लागुपदार्थ, हिंसा वा आत्मघाततर्फ लाग्न सक्छन्। समयमै गरिएको परामर्शले यस्ता जोखिम टार्न सकिन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ अनि ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) विद्यार्थीका लागि मनोवैज्ञानिक परामर्श आवश्यक हुँदैन।

(ख) विद्यालय भनेको विद्यार्थीको दोस्रो घर हो।

(ग) मनोवैज्ञानिक परामर्शले समस्या समाधान गर्ने क्षमता बढ्छ।

(घ) मानसिक समस्या चिन्न मनोपरामर्श आवश्यक हुँदैन।

पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) मनोवैज्ञानिक परामर्श भनेको के हो ?

(ख) मनोवैज्ञानिक परामर्शका उद्देश्य के के हुन् ?

(ग) विद्यालय शिक्षामा मनोवैज्ञानिक परामर्श किन आवश्यक छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) मनोवैज्ञानिक परामर्श किन आवश्यक हुन्छ ?

(ख) विद्यालय शिक्षामा मनोवैज्ञानिक परामर्शको भूमिकाबारे लेख्नुहोस्।

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथी मिलेर मनोवैज्ञानिक परामर्श शीर्षकमा छलफल गर्नुहोस्। विद्यालय शिक्षामा मनो वैज्ञानिक परामर्श किन आवश्यक हुन्छ ? बुँदामा टिपोट गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

मनोवैज्ञानिक परामर्शदातालाई विद्यालयमा आमन्त्रण गर्नुहोस्। मनोवैज्ञानिक परामर्शदातासँग एक दिने अन्तर्क्रिया गर्नुहोस्।

पाठ : बाइस

असल स्वभाव

ठुलो भएपछि के बन्ने हो ? यो प्रश्न हामी सबैले बाल्यकालदेखि नै सुन्दै आएका छौँ । यसको उत्तरमा हामीले भनेका थियौँ, म ठुलो मान्छे बन्छु। कस्तो मान्छेलाई ठुलो भन्ने विषयमा हामी नै स्पष्ट छैनौँ। धनी, प्रभावशाली, विख्यात, शक्तिशाली कस्ता मान्छेलाई ठुला मान्ने हो त ? यो सबैका मनमा उठ्ने प्रश्न हो। कोही मान्छे धनाढ्य हुन सक्छन्, कोही प्रख्यात हुन सक्छन्। कोही शक्तिशाली हुन सक्छन्, कोही प्रभावशाली हुन्छन्। यी सबैभन्दा पहिलो आवश्यकता नै मान्छे मान्छे जस्तै बन्नु हो। असल मान्छे बन्नका लागि सकारात्मक र सहृदयी हुनुपर्छ। सकारात्मक सोचाइको फाइदा अरूलाई भन्दा धेरै आफूलाई हुने गर्छ। संसारमा लगभग सबै जना राम्रा व्यक्तिको साथ बस्न मन पराउँछन्। राम्रो मान्छे वरपर बस्दा उनीहरूसँगको माया बढ्न जाने भएकाले पनि राम्रो मान्छेलाई सबैले मन पराउने गर्छन्। जुन मान्छे राम्रो छ, धेरै प्रभावशाली छ र आफ्ना साथीका लागि परेको वेलामा सक्दो सहयोग पनि गर्न सक्ने खालको छ, त्यस्तो मान्छे असल हो। राम्रो वा असल हुनुको अर्थ के हो ?

तपाईँ कसरी थाहा पाउनुहुन्छ ? तपाईँ राम्रो व्यक्ति हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न ? असल वा राम्रो मान्छेमा हुनुपर्ने गुण यस्ता छन् :

- अरूको भलाइ गर्ने सोच राखेको मान्छे
- अरूप्रति सहानुभूति राख्ने मान्छे
- सधैँ निष्पक्ष व्यवहार देखाउने मान्छे
- उदार भावना भएको मान्छे
- अरूलाई मद्दत गर्ने मान्छे
- इमानदार बनेर काम गर्ने मान्छे
- दयालु भावना भएको मान्छे
- विनम्र स्वभाव भएको मान्छे
- जिम्मेवारी बुझ्ने र पूरा गर्ने मान्छे आदि ।

तपाईंले अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुभएको छ ? भन्ने कुराले तपाईँको परिचय झल्काउँछ । मानिसमा करुणा र नम्रता गुण हुनुपर्छ । करुणा यस्तो गुण हो जसले अरूको भावनात्मक स्थितिलाई बुझ्न सहयोग गर्छ । नम्रताले व्यक्तिको स्वभावलाई बुझाउँछ । तपाईँको राम्रो वा असल स्वभावले व्यक्तित्त्वको आकर्षणमा वृद्धि हुन्छ भने तनाव कम हुन्छ । व्यक्तिले थोरै बोल्ने र बिस्तारै बोल्ने गर्नुपर्छ । मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र सुखी हुने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ । आफूसँग भएका प्रतिभा र क्षमताको स्वमूल्याङ्कन गरी निश्चित लक्ष्यका साथ अरूका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने स्वभावको विकास गर्नुपर्छ । असल स्वभावका लागि निम्नलिखित व्यवहार देखाउनुपर्छ :

(क) कसैसँग केही कुरा सोध्दा सधैं कृपया (प्लिज) र कसैबाट केही प्राप्त गर्दा धन्यवाद भन्नुपर्छ ।

(ख) अरू बोलिरहेको बेलामा अवरोध गर्नुहुँदैन । अरूको कुरा सुन्ने बानी गर्नुपर्छ ।

(ग) कसैसँग कुराकानी सुरु गर्न छ र उनीहरूको ध्यान आफूतिर तान्नु छ भने माफ गर्नुहोला भन्नुपर्छ ।

(घ) आमाबुबासँग अनुमति लिने, सल्लाह गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

(ङ) मन नपर्ने कुरा र कसैप्रति भएको नकारात्मक भावना आफैँभित्र राख्नुपर्छ । अरूलाई भन्नुहुँदैन ।

(च) अरूका बारेमा नराम्रो प्रतिक्रिया नदिई प्रशंसा गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

(छ) अरूसँग बोल्दा अभिवादन गरेर सन्चो बिसन्चो हालखबर सोध्नुपर्छ।

(ज) कसैलाई फोन गर्दा पहिले आफ्नो परिचय दिने र आफूले फोन गरेको मानिससँग बोल्न सक्छु कि सक्दिनँ भनेर सोध्न सिकाउनुपर्छ।

(झ) सधैँ अरूको प्रंशंसा गर्ने गर्नुपर्छ। कसैले केही उपहार दियो भने धन्यवाद भन्ने गर्नुपर्छ।

(ञ) कहिल्यै पनि नराम्रा शब्द बोल्नुहुँदैन।

(ट) कसैसँग पनि मजाक गर्नुहुँदैन । अरूलाई जिस्क्याउने र समूहमा बसेर अरूलाई उडाउनुहुँदैन।

(ठ) खोक्दा वा हाछ्युँ आउँदा आफ्नो मुख छोप्नुपर्छ र मानिसको अगाडि नाक कोट्याउनुहुँदैन।

(ड) आमाबुबाले केही गरिदिन आग्रह गर्नुहुन्छ भने कसैसँग नरिसाएर मुस्कुराउँदै त्यो काम गर्नुपर्छ ।

(ढ) कसैले सहयोग गर्छ भने उनीहरूलाई धन्यवाद भन्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) असल मान्छे बन्नका लागि .... र सहृदयी हुनुपर्छ।

(ख) आफ्ना साथीका लागि परेको वेलामा सक्दो .... पनि गर्न सक्ने खालको छ।

(ग) तपाईँको राम्रो वा असल स्वभावले व्यक्तित्त्वको .... मा वृद्धि हुन्छ।

(घ) मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र सुखी हुने बानीको .... गर्नुपर्छ।

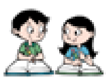
पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) असल स्वभाव भनेको के हो ?

(ख) मानिसको सोचाइ कस्तो हुनुपर्छ ?

(ग) राम्रो मान्छेलाई किन सबैले रुचाउँछन् ?

(घ) कस्तो मान्छे प्रभावशाली हुन्छ ?



उत्तर लेखौँ :

(क) असल मान्छेमा कस्ता गुण हुन्छन् ?

(ख) हाम्रो परिचय कुन कुराले झल्काउँछ ?

(ग) असल स्वभावका लागि हामीले कस्तो बोलचाल गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँ आफ्नो विद्यालय, टोल, समुदाय, साथीसँग बोलचाल गर्दा कस्तो भाषा प्रयोग गर्नुहुन्छ ? तपाईँले प्रयोग गर्ने कुनै पाँचओटा राम्रा शब्द टिपेर साथीलाई देखाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर राम्रो बोलीवचन प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । यसका लागि एकअर्कासँग परिचय गरेको अभिनय पनि गर्नुहोस् । तपाईँले सभ्य भएर साथीका विषयमा कसरी प्रश्न गर्नुहुन्छ ? कुनै तीन प्रश्न लेख्नुहोस् ।

एकाइ : सात

प्रकोप र विपद् पूर्वतयारी

पाठ : तेइस

प्रकोप र सावधानी

मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई प्रकोप भनिन्छ । प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई विपद् भनिन्छ । प्रकोप प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन् । प्रकृतिमा आउने परिवर्तनका कारण हुने विपत्ति प्राकृतिक विपत्ति हो । मानवीय क्रियाकलापका कारण आउने प्रकोप मानव सिर्जित प्रकोप हो । हामीले प्रकोपका बारेमा जानकारी लिन सक्यौँ भने त्यसबाट सुरक्षित हुन या ठुलो विपद्बाट बच्न सक्छौँ । हामीले सर्वप्रथम प्रकोप आउन सक्ने स्थानका बारेमा थाहा पाउनुपर्छ । बर्सातको समयमा खोला वा नदीमा रहँदाबस्दा निकै ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । कहिले काहीँ माथि पानी पर्दासमेत तल बाढी आउने गर्छ । यस्तै पहिरो जाने अनि डुबान हुने क्षेत्रमा बस्दा सधैँ ख्याल राख्नुपर्छ । हामीले कस्तो परिस्थितिमा कस्तो प्रकोप र विपद् आउँछ भन्ने कुरा ख्याल गर्नुपर्छ । मौसम, जमिन तथा आउन सक्ने प्रकोपका बारेमा जानकारी लियौँ भने प्रकोप हटाउन त होइन यसबाट हुने विपत्लाई कम गर्न सकिन्छ ।

हामीले मानव निर्मित प्रकोपलाई भने सावधानीका माध्यमबाट पूरै हटाउन सक्छौँ । आगलागी, ग्यास चुलो विस्फोट जस्ता प्रकोपलाई हामी नियन्त्रण गर्न सक्छौँ । यसैगरी हामीले सूक्ष्म जीव आतङ्क र सर्पको टोकाइ जस्ता प्रकोपलाई पनि कम गर्न सक्छौँ । सावधानी र सचेतता नै प्रकोपबाट बच्ने उपाय हो । हाम्रो गाउँपालिकामा चुरे पहाड तथा महाभारत पहाड रहेका छन् । यी पहाडमा पहिरो जाने खतरा हुन्छ । त्यसैले घर बनाउँदा जमिनको अवस्था बुझ्यौ भने पहिरोबाट सुरक्षित रहन सक्छौँ । बर्सातको समयमा खोलामा बाढी आउने तथा समथर भूभाग डुबानमा पर्ने भएकाले पहिले नै त्यसबाट सावधान रहनुपर्छ ।

हाम्रो गाउँपालिकाका प्रत्येक वडामा वडाध्यक्षको संयोजकत्वमा वडास्तरीय विपद् व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ । वडाभित्र विपद् प्रतिकार्य तथा विपद् पुनर्लाभसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालनका लागि गाउँ विपद् व्यवस्थापन समितिमा सिफारिस गनुपर्छ । गाउँपालिकामा विपद्

जोखिम न्यूनीकरणका कार्यक्रम सञ्चालन भएका छन् । विपद् व्यवस्थापन समितिले स्थानीय समुदायलाई विपद्प्रति जागरुक बनाएको छ । यस्ता सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालनमा गाउँपालिकाले भूमिका खेलेको छ । गाउँपालिकाभित्र रहेका व्यक्ति, सरकारी कार्यालय, गैरसरकारी संस्था, स्थानीय सङ्घसंस्था, समुदाय, स्वयम्सेवक, नागरिक समाज, निजी क्षेत्र आदिले विपद् व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नुपर्ने विषय ऐनमा उल्लेख छ । गाउँपालिकामा विपद् व्यवस्थापन कोष स्थापना गरिएको छ । गाउँपालिकाले विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति वा संस्थालाई राहत वितरणको व्यवस्था मिलाएको छ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाबाट विपद् व्यवस्थापन शाखाबाट निम्नअनुसारका काम हुने गरेका छन् :

- विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड तथा स्थानीयस्तरका आयोजनाको कार्यान्वयन र नियमन,
- विपद् पूर्व तयारी तथा प्रतिकार्य योजना, जोखिम न्यूनीकरण कार्य योजना,
- विपद् पूर्व तयारी, खोज तथा उद्धार, राहत सामग्रीको पूर्व भण्डारण, वितरण र समन्वय,
- विपद् जोखिम क्षेत्रको नक्साङ्कन तथा बस्तीहरूको पहिचान र स्थानान्तरण,
- विपद् व्यवस्थापनमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय समुदाय, सङ्घसंस्था, निजीक्षेत्रसँग सहयोग, समन्वय र सहकार्य,
- विपद् कोषको स्थापना तथा सञ्चालन र स्रोतसाधनको परिचालन,
- विपद्पश्चात् स्थानीयस्तरको पुनर्स्थापना र पुनर्निर्माण,
- विपद्सम्बन्धी तथ्याङ्क व्यवस्थापन र अध्ययन तथा अनुसन्धान,
- प्राकृतिक प्रकोपको रोकथाम र पूर्व तयारी,
- विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि पूर्व सूचना प्रणालीसम्बन्धी कार्यक्रमको तर्जुमा र कार्यान्वयन,
- बारुण यन्त्र तथा एम्बुलेन्सको सञ्चालन तथा व्यवस्थापन र
- स्थानीय आपत्कालीन कार्य सञ्चालन प्रणाली ।

विपद् व्यवस्थापन एउटा कठिन कार्य हो। गाउँपालिकाले स्थानीय प्रशासन, सुरक्षा निकायलगायतका समुदायसँग समन्वय गरेर विपद्को जोखिम न्यूनीकरण तथा उद्धार कार्य सञ्चालन गर्छ। विपद् व्यवस्थापनमा विभिन्न सङ्घसंस्था तथा स्थानीय समुदायको भूमिका हुन आवश्यक छ। विपद् व्यवस्थापनमा संलग्न संस्थामा नेपाल प्रहरी, सशत्र प्रहरी, नेपाली सेना, गैरसरकारी संस्था, रेडक्रस, जेसिस, स्काउट आदि रहेका छन्। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा आउन सक्ने प्रकोप र त्यस्ता प्रकोपबाट सुरक्षित रहनका लागि गर्नुपर्ने कामका विषयमा यस पाठमा जानकारी दिइएको छ :

आगलागी

आगलागी भनेको अनियन्त्रित रूपमा आगो लागेर फैलिनु र त्यसबाट प्राणी, सम्पत्ति र वातावरणमा गम्भीर क्षति हुनु हो। तराईमा गर्मी र हावाहुरीका मौसममा आगलागीका घटनाहरू घट्छन्। यसले ठुलो धनजनको क्षति हुन सक्छ। आगलागीको चित्र

आगलागीका कारणहरू

- खाना पकाउँदा, चुरोटको ठुटो फाल्दा, ग्यास चुहावट हुँदा,
- चट्याङ, बढ्दो तापक्रम र हावाहुरी,
- घाँसपातका लागि वनमा आगो लगाउँदा,
- बिजुलीका तारहरूमा सर्ट हुँदा,
- प्रज्वलनशील पदार्थहरूको सुरक्षित प्रयोग र व्यवस्थापन नगर्दा।

आगलागीबाट बच्ने उपायहरू

- खाना पकाउँदा, चुरोट पिउँदा वा ग्यास प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु।
- प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नु र प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु।

- वनजङ्गलमा डढेलो नलगाउने र आगो नियन्त्रणका उपायहरू अपनाउने ।
- बिजुलीका तारहरूको जाँच गरी सर्ट हुनबाट जोगिनु ।
- रेडियो, टेलिभिजन, पर्चा–पम्पलेट आदिमार्फत आगलागीका कारण र बच्ने उपायहरूको बारेमा जनचेतना फैलाउनु ।

आगलागी भएमा अपनाउने उपायहरू

- आगलागीको घटना भएमा नजिकको प्रहरी, दमकल, गाउँपालिका वा विपद् शाखामा तुरुन्त खबर गर्ने,
- पानी, माटो, हरिया पात, बालुवा आदि प्रयोग गरेर आगो निभाउने प्रयास गर्ने,
- आगलागीको क्षेत्रबाट टाढा सुरक्षित स्थानमा जाने,
- आगाबाट घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई प्राथमिक उपचार गरी अस्पताल लैजाने,
- आगलागी प्रभावित व्यक्तिहरूलाई राहत र सहयोग उपलब्ध गराउने ।

बाढी भन्नाले नदी, खोला वा अन्य जलाशयहरूको पानीको स्तर अत्यधिक बढेर आसपासका क्षेत्रहरूमा पानी जम्नु र त्यसबाट जनधन र सम्पत्तिमा क्षति पुर्‍याउनु हो तराईमा विशेष गरी वर्षाद्का समयमा नदी तथ खोलामा बाढी आउँछ। कञ्चन गाउँपालिकामा रहेको कञ्चन नदीमा वर्षाद्का समयमा बाढी आउँछ र वरपरको क्षेत्रमा प्रभाव पार्छ।

बाढीबाट बच्ने उपायहरू

- बाढीको जोखिम भएका क्षेत्रमा रेडियो, टेलिभिजन, एसएमएस वा सायरनमार्फत सूचना दिने,
- महत्त्वपूर्ण कागजात, प्राथमिक चिकित्सा सामग्री, पानी, खाद्यपदार्थ, टर्च, मोबाइल चार्जर आदि समावेश गरेर झटपट झोला बनाउने,
- खोला वा नदीको पानी बढ्न थालेमा उच्च स्थानमा जाने र सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने,
- बाढीको समयमा सडक र पुलहरूमा यात्रा नगर्ने,

- बाढीको पानीसँग विद्युत् उपकरणको सम्पर्क हुँदा करेन्ट लाग्ने जोखिम हुने हुँदा सावधानी अपनाउने,
- समुदायमा बाढीका जोखिम र बच्ने उपायहरूको बारेमा जानकारी दिने,
- स्थानीय प्रशासन र विपद् व्यवस्थापन निकायसँग समन्वय गरेर आपतकालीन योजना तयार गर्ने ।

भूकम्प

भूकम्प भन्नाले पृथ्वीको सतहमा अचानक आएको कम्पन वा धक्का हो । नेपाल भूकम्पको उच्च जोखिममा छ । पृथ्वीको भित्री भागमा जम्मा भएको शक्ति बाहिरिने क्रममा हलचल आउँछ र त्यही हलचल नै भूकम्प हो । भूकम्पका कारण मानिसको मृत्यु हुँदैन तर मानिसले बनाएका संरचना वा कमजोर जमिनमा पर्ने असरबाट मानिसको मृत्यु हुन्छ । भूकम्प गएपछि आफ्नो र अरूको स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्छ । घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ र आवश्यक परे अस्पताल लैजानुपर्छ ।

भूकम्पबाट जोगिने उपाय

- भूकम्प गएको वेला सुरक्षित खुला ठाउँमा बस्ने
- घर निर्माण गर्दा घर वरपर खाली जमिन छाड्ने
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी बनाउने
- भूकम्प आएको वेला जथाभावी दौडने, हाम फाल्ने तथा भाग्ने काम नगर्ने
- होसियारपूर्वक सुरक्षित स्थानमा जाने

- भूकम्पबाट चोटपटक लागिहालेमा प्राथमिक उपचार गर्ने
- त्यसपछि घाइतेलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लैजाने
- भूकम्पसम्बन्धी जनचेतना फैलाउने
- ग्यास, बिजुली, पानीको मुख्य लाइन बन्द गर्ने र आगो निभाउने ।

ग्यास चुलो

हिजोआज जताजतै खाना पकाउनका लागि ग्यास चुलो प्रयोग हुन्छ। यो खाना पकाउनका लागि सजिलो हुन्छ। ग्यास चुलो खाना बनाउन जति सजिलो हुन्छ त्यति नै जोखिमपूर्ण हुन्छ । गाउँसहर सबै ठाउँमा यसैको प्रयोग हुन्छ। ग्यास चुलामा खाना पकाउँदा निकै सचेत हुनुपर्छ । सावधानी अपनाउन सकिएन भने यसले मानिसको ज्यान नै लिन सक्छ। खाना पकाउँदा ग्यास पड्किएको भनेर हामी सुन्दै आएका छौँ।

ग्यास चुल्होबाट आगलागी हुनबाट बच्ने उपाय

- ग्यासमा खाना पकाउने कोठा सजिलै हावा बाहिर जाने खालको हुनुपर्छ।
- ग्यासमा खाना बनाउँदा झ्यालढोका खुला राख्नुपर्छ।
- ग्यासको सिलिन्डरबाट चुल्होसम्मको पाइप परीक्षण गर्नुपर्छ।
- कतै ग्यासको गन्ध आएमा बिजुलीका स्विच दबाउनुहुँदैन।
- मोबाइलको बत्ती बालेर रेगुलेटर बन्द गर्नुपर्छ।
- ग्यासबाट आगो बल्नका लागि अक्सिजन आवश्यक पर्ने भएकाले आगलागी भएमा अक्सिजन पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुपर्छ।
- सकेसम्म ग्यास चुलोबाट सिलिन्डर टाढा हुनुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) प्रकोप भनेको दुर्घटना हो ।

(ख) प्रकोपका कारण विपद् आउँछ ।

(ग) आगलागी प्रकोप होइन ।

(घ) भूकम्प आउँदा पृथ्वीमा कम्पन आउँछ ।

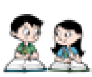
पाठ पढेर उत्तर लेखौं :

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) प्रकोपबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) आगलागीबाट कसरी बच्न सकिन्छ?

(घ) ग्यास चुलो चलाउँदा केकस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?



उत्तर लेखौं :

(क) भूकम्प आएको वेलामा के गर्नुपर्छ ?

(ख) प्रकोपबाट कसरी सावधान रहनुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

(क) तपाईंले प्रकोपका बारेमा केकति बुझ्नुभएको छ ? प्रकोपबाट सुरक्षित हुनका लागि के के गर्नुपर्ला ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको गाउँटोलमा आउन सक्ने सम्भावित प्रकोपका नाम टिपेर तिनको सुरक्षाका लागि गर्नुपर्ने कुरा पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौं :

कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् र तपाईंको गाउँटोलमा आइपर्ने प्रकोपका नाम टिपोट गरी त्यसबाट बच्ने उपायसमेत कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : चौबिस

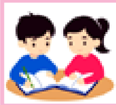
विपद् व्यवस्थापनमा जुटौँ

बढेका छन् खोलानाला जमिन काँपेको छ,
बाढी पहिरो आउने डरले मनै भागेको छ।
तातो हावा चलेको छ आगलागी छ हेर,
प्रकोप अनि विपद्ले घेर्न सक्छ घर।

प्रकृतिको चेतावनी हामी पनि बुझौँ,
सावधानी अपनाएर सुरक्षित रहौँ।
प्रकोपलाई चिनौँ हामी विपद्लाई टारौँ,
बाढीपहिरो बचाउनलाई बस्ती अन्तै सारौँ।

सकेसम्म प्रकोपले छुँदै नछोस् हामीलाई,
विपद् आउन नदिनलाई जुटौँ साथीभाइ।
रेडक्रसले खोजेको छ मानव बस्ती कता ?
सैनिक र प्रहरी नि जुटौँ मिली त्यता।

वृद्धदेखि युवासम्म सहयोगी हात,
विपद्मा परेकालाई आज तिनकै साथ।
लुगाफाटा भाँडाकुँडा चाहिने रहेछ बास,
प्रकोप पीडित मानिसलाई सहयोगको आश।



साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हामीले विपद्मा परेका मानिसलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

(ख) बाढी तथा पहिरोले विपद् ल्याउँदैन।

(ग) तातो हावाले हामीलाई असर गर्दैन।

(घ) विपद्बाट सुरक्षित रहन सावधान हुनुपर्छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो मन किन डराएको छ ?

(ख) प्रकृतिको चेतावनीबाट कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ ?

(ग) प्रकोप आउन नदिनलाई के गर्नुपर्छ ?

(घ) विपद्मा कुन कुन संस्थाले सहयोग गर्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको घर नजिक वा टोलमा केकस्ता प्रकोप आउन सक्छन् र ती प्रकोपबाट बच्नका लागि हामीले के के गर्नुपर्ला ? प्रकोप र सुरक्षाका उपाय लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।