शान्तिनगरको दायित्व, सुशासन र समृद्धिको स्थायित्व

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो शान्तिनगर

कक्षा ८

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 वनस्पति र जीवजन्तु	२
पाठः दुई	हाम्रा शैक्षिक संस्था	७
पाठः तीन	स्थानीय बजार	१२
पाठः चार	शान्तिनगर सेरोफेरो	१७
एकाइ : दुई	हाम्रो इतिहास र संस्कृति	२१
पाठः पाँच	हाम्रा ऐतिहासिक सम्पदा	२२
पाठः छ	दाङ जिल्लाका पर्यटकीय स्थल	२५
पाठः सात	हाम्रा स्थानीय बगिया मेला	३१
पाठः आठ	स्थानीय पर्व माघी	३१
एकाइ : तीन	हाम्रो पेसा र व्यवसाय	३८
पाठः नौ	आरन व्यवसाय	३९
पाठः दश	च्याउ खेती	४२
पाठः एघार	कुखुरापालन	४६
पाठः बाह्र	स्थानीय कला	४९
पाठः तेह्र	हाम्रा तरकारी	५३
पाठः चौध	हाम्रा फलफूल	५६
एकाइ : चार	हाम्रो स्थानीय सरकार	५९
पाठः पन्ध्र	गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार	६०
पाठः सोह्र	दिगो विकासका लक्ष्यमा स्थानीय सरकार	६४
पाठः सत्र	सार्वजनिक सुनुवाइ र हाम्रो गाउँपालिका	६९
पाठः अठार	न्यायिक समिति	७३
पाठः उन्नाइस	दाङका स्थानीय तहहरू	७८
एकाइ : पाँच	व्यावहारिक लेखन र उद्घोषण	८१
पाठः बिस	व्यावहारिक लेखन	८२
पाठः एक्काइस	टेलिभिजन कार्यक्रम सञ्चालनका आधारभूत पक्ष	८७
एकाइ : छ	हाम्रो सामाजिक व्यवहार	९०
पाठः बाइस	हाम्रा संस्कार	९१
पाठः तेइस	शिष्टाचार र सम्मान	९६
पाठः चौबिस	सूर्य नमस्कार	१०१
पाठ : पच्चिस	लागु पदार्थ दुर्व्यसन सामाजिक अपराध	१०६
पाठ : छब्बिस	सरसफाइमा समुदायको भूमिका	१११
एकाइ : सात	विपद् व्यवस्थापन	११५
पाठ : छब्बिस	विपद् जोखिम न्यूनीकरण	११६
पाठ : अट्ठाइस	सुरक्षित विद्यालय	११९

एकाइ : एक

हाम्रो परिवेश

पाठ : एक

हाम्रा वनस्पति र जीवजन्तु

स्थानीय समुदाय वा उपभोक्ता समितिको व्यवस्थापनमा रहेको वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ। यसको संरक्षण र उपभोगको अधिकार समुदायलाई नै हुन्छ। वनस्रोतको संरक्षण र पुनः विकासका लागि सामुदायिक वनको अवधारणा अगाडि सारिएको हो। वनमा पाइने घाँस, दाउरा, जडीबुटी जस्ता स्रोतको न्यायोचित प्रयोगका लागि सामुदायिक वनसम्बन्धी अवधारणा आएको हो। सामुदायिक वनका माध्यमबाट समुदायको आर्थिक विकास गर्न सकिन्छ। सामुदायिक वनको संरक्षणबाट वातावरणको रक्षा पनि हुने गर्छ। नेपालमा सामुदायिक वनको अवधारणा सन् १९८० को दशकपछि सुरु भएको हो।

सामुदायिक वनको सम्पूर्ण अधिकार समुदायमा रहन्छ। उपभोक्ता समूहले वनको विकास, संरक्षण, उपयोग, व्यवस्थापन तथा वनपैदावरको स्वतन्त्ररूपमा मूल्य निर्धारण गर्न र बिक्रीवितरण गर्न पाउने गरी राष्ट्रिय वनको कुनै भाग समुदायलाई दिइन्छ। ग्रामीण जनजीवनको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहेको वन सम्पदाको संरक्षण र सुव्यवस्था गर्न स्थानीय समुदायको सक्रियता आवश्यक हुन्छ। सामुदायिक वनको उचित व्यवस्थापनबाट उपभोक्ता समूहलाई वनपैदावारको आपूर्तिमा सहज भएको छ। वन उपभोक्ता समूहले वनपैदावार बिक्रीवितरणलगायतका अन्य कार्यबाट प्रशस्त आर्थिक आम्दानी गरेका छन्। गाउँमा प्रशस्त रोजगारी र आयआर्जनको

अवस्था सिर्जना भएको छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा ३२ ओटा सामुदायिक वन रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा धार्मिक तथा कबुलियत वन पनि रहेका छन्।

शान्तिनगर गाउँपालिका वन, वातावरण र जैविक विविधताको दृष्टिकोणले सम्पन्न गाउँपालिका हो। यस गाउँपालिकामा कुल क्षेत्रफल ११६.०२ वर्ग किलोमिटरमध्ये ५८.६७ वर्ग किलोमिटर वन क्षेत्र रहेको छ। यस गाउँपालिकामा पाइने प्रमुख वनस्पतिका प्रजातिहरूमा साल, सिसौ, सिमल, जामुन, कदम, खयर, करम, पिठारी, छतिवन, बोहरी, खमारी, बोटधँगेरो, बकाइनो, टिक, बर, पिपल, बेल, अमला, निम, पलाँस, आँप, डुम्री, कटहर, लिची, बयर, कैँदल, राजवृक्ष, अशोक, चेरी, समी, मसला, बडहर, अम्बा, केरा, कागती, भोगटे, सरिफा, दारिम, तित्री, फडिर, असारे, साज, सादन, कुम्भी, हर्रो–बर्रो, हल्लुडे, शिरीष, तारी, कुसुम, क्यामुना, दबदबे, टुनी, सान्दन, कर्मा, मालती, पाँचपाते, सतिसाल, कुम्भी, नेवारो, अशोक आदि हुन्।

आयुर्वेदिक महत्त्वका दृष्टिकोणले उपयुक्त देखिएका पिपला, चानमडुवा, रुदिलो, तितेपाती, असुरो, चावो, गुर्जो, आँक, बलुभ्कार, कुरिलो, घोडताप्रे, खिर्रो, हाडजोर, धुसुरे, भोगटे, पानी, अमला, अर्चल, गुजरगाँनो, दुवो, आइटिन भ्कार, तुलसी, पारिजात, टोटलो, घिउकुमारी, निम, बोभ्को, सुतानी लहरो, हाडेलसुन, उनिउँ, अपमार्ग, पाँचपाते, चरिअमिलो, मरहट्टे, बाँबरी सुइचो भ्कार, हलेदो, टिङ्चुर भ्कार, सिउँडी, वेल, अमला, मथेभ्कार, राजवृक्ष, क्यामुन, हर्रो, बर्रो, सुनलहरो, चिप्ले बहरो, तरबारे,

धोबी, सिमली आदि पाइन्छन् । यीमध्ये हाडजोर, गुजरगाँनो, खिर्रो, हर्रो, बर्रो, पिपला, भोगटे, पानी अमला, अर्चल, लहरो, क्यामुना आदि लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका छन् ।

बाघ

फ्याउरो

शान्तिनगर गाउँपालिकामा करिब ३४ प्रकारका स्तनधारी वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् । यस गाउँपालिकामा पाइने प्रमुख वन्यजन्तुहरूमा बाघ, भालु, चितुवा, चित्तल, दुम्सी, बँदेल, खिरखिरे, सालक, वनढाडे, मृग, घोरल, लङ्गुर, बाँदर, वनमुसा, स्याल, वन बिरालो, रतुवा, निलगाई, हात्ती, खरायो, मलसाप्रो, ढेडु आदि छन् ।

वनजङ्गल अतिक्रमणका कारण वनस्पति र वन्यजन्तु हराउँदै गएका छन् । वन क्षेत्र फँडानी भई चुरे क्षेत्र नाङ्गा डाँडामा परिणत भएका छन् । वन फँडानी भएको छ । वन्यजन्तुहरूको वासस्थान एवम् वन्य प्रजाति दिनप्रतिदिन घटिरहेका छन् । यिनै कारणले वातावरण विनाश मात्र भएको छैन हाम्रो गाउँपालिकाको जैविक विविधता नाश हुने अवस्था आएको छ ।

वनस्पति र वन्यजन्तु संरक्षणका उपायहरू

- वन अतिक्रमण, चोरी कटानी नियन्त्रण र अवैध वन पैदावारको निकासीमा कानुनी कारबाही गर्ने,
- वन्यजन्तु अपराध निवारणका लागि नीति, ऐन र कानुन निर्माण गर्ने,

- वन डढेलो नियन्त्रण र रोकथामका लागि प्रभावकारी उपायहरू अवलम्बन गर्ने,
- संरक्षित क्षेत्रहरूको दिगो व्यवस्थापन र जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने,
- वन्यजन्तुहरूको वासस्थानको संरक्षण र सुधार गर्ने,
- मानव र वन्यजन्तु द्वन्द्व न्यूनीकरणका उपायहरू अवलम्बन गर्ने,
- वनस्पति र वन्यजन्तु संरक्षणसम्बन्धी तालिमहरूको आयोजना गर्ने,
- मिडिया र सामाजिक सञ्जालमार्फत संरक्षणका सन्देशहरू फैलाउने,
- वनस्पति र वन्यजन्तु संरक्षणका लागि युवाहरूलाई सक्रिय बनाउने,
- स्थानीय सरकार र निकायहरूले संरक्षणको योजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) व्यक्तिगत चलनभोगमा रहेको वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ।

(ख) सामुदायिक वनको संरक्षणको जिम्मेवारी समुदायको नै हुन्छ।

(ग) सामुदायिक वनले वातावरणको विनाश गर्छ।

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकामा ५० ओटा सामुदायिक वन रहेका छन्।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) सामुदायिक वन भनेको के हो ?

(ख) सामुदायिक वनमा के के पाइन्छन् ?

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कति ओटा सामुदायिक वन छन् ?

(घ) शान्तिनगरका वनमा कुन कुन रुख पाइन्छन् ?

पाठ पढौँ अनि प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा पाइने आयुर्वेदिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण वनस्पति कुन कुन हुन् ?

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन कुन जीवजन्तु पाइन्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको वडा तथा टोलमा पाइने वनस्पति वा जीवजन्तुको नाम टिपेर तिनको विशेषता कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाको जैविक विविधताको रक्षाका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ग) हामीले वनबाट केकस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ? आफ्नो घरपरिवारसँग सोधेर कापीमा लेख्नुहोस् ।

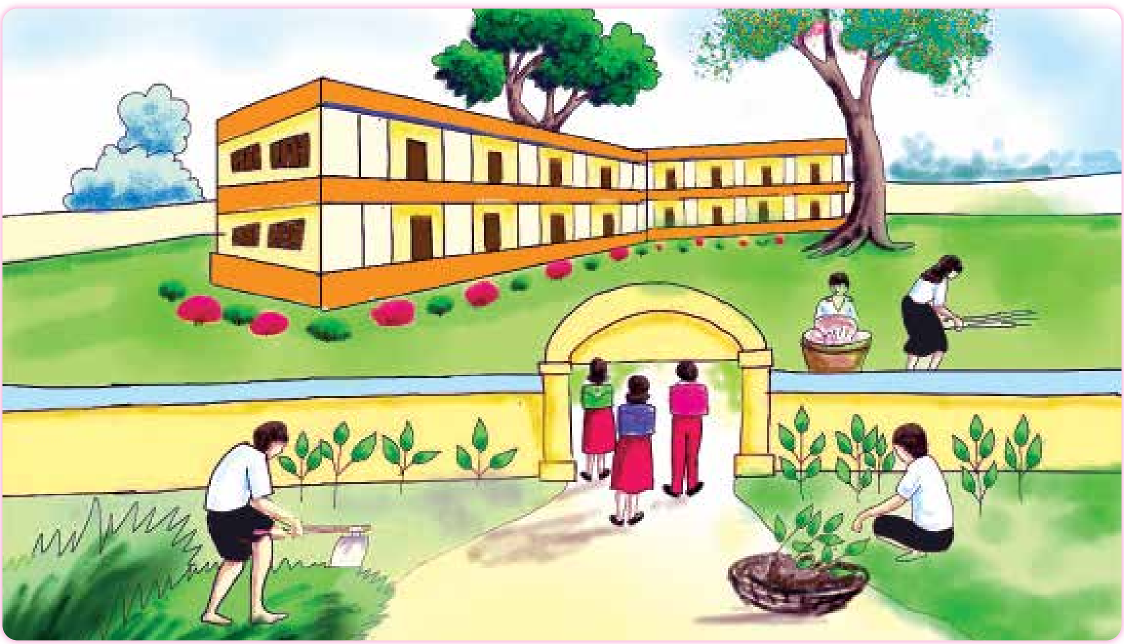
पाठ : दुई

हाम्रा शैक्षिक संस्था

शिक्षा मानव जीवनका लागि अनिवार्य छ। शिक्षाले नै मानिसभित्र चेतनाको दीप बालिदिन्छ। शिक्षाले मानिसमा रहेको अज्ञानताको अन्धकारलाई हटाउँछ। यसले उज्यालो ज्ञान अनि विवेकको ज्योति छर्छ। शिक्षाको प्रभावबाट जन्मिएको विवेकले मानिसलाई गुणी बनाउँछ। शिक्षा नै मानिसको सबैभन्दा ठुलो हतियार हो। त्यसैले विद्याको महिमा गान संस्कृत श्लोकमा पनि यसरी गरिएको छ :

न चोरहार्य न राजहार्य न भ्रातृभाज्यं न च भारकारि।
व्यये कृते वर्धते एव नित्यं विद्याधन. सर्वधनप्रधानम्॥

विद्यालाई चोरले पनि चोर्न सक्दैन, न त यसलाई राजा (शासक) ले नै हरण गर्न सक्छन्, न दाजुभाइलाई अंश लगाएर नै दिनुपर्छ, न त यो बोकेर हिँड्न गरुङ्गो नै छ, तपाईँले जति नित्य खर्च गर्नुहोस् त्यति नै बढेर पनि जान्छ, यस्तो विद्या सबै धनहरूको पनि प्रधान धन हो। हामी पनि यस्तो सर्वगुणकारी विद्या आर्जनमा समर्पित हुनुपर्छ।



हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा धनमध्येको पनि सबैभन्दा ठुलो धन विद्या प्रदान गर्नका लागि शैक्षिक संस्था लागिरहेका छन् । यहाँका सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय शैक्षिक प्रगतिका खटिएका छन्। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा शैक्षिक गतिविधिलाई अगाडि बढाउन कक्षा १२ सम्म सञ्चालन गरेका विद्यालय छन्। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा २५ ओटा सामुदायिक विद्यालय छन् । यहाँ २५ ओटा बालविकास केन्द्र रहेका छन् । यहाँ बयाले सामुदायिक सिकाइ केन्द्र वडा न. ३, सनराइज सामुदायिक सिकाइ केन्द्र वडा न. ७ मा रहेका छन्। शान्तिनगर गाउँपालिकाअन्तर्गत सञ्चालनमा रहेका सामुदायिक विद्यालयहरूमध्ये वडा नम्बर २ मा रहेको जनकल्याण माध्यमिक विद्यालय र वडा नम्बर ३ मा रहेको बी.पी. कोइराला माध्यमिक विद्यालय, बयाले सिमतरामा प्राविधिक धारतर्फ कृषिबाली विज्ञान पढाइ हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा ९ ओटा संस्थागत विद्यालय रहेका छन्। यिनै सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयको योगदानका कारण हाम्रो गाउँपालिको साक्षर ता प्रतिशत ७९.९ सम्म पुगेको छ। हाम्रो गाउँपालिकामा पुरुष साक्षरता ८६.६ र महिला साक्षरता ७४.१ रहेको छ।

शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका सामुदायिक विद्यालय

१.	सरस्वती आ. वि., बाघखोर	शान्तिनगर १
२.	वीरेन्द्र मा. वि., खिलतपुर	शान्तिनगर १
३.	राप्ती मा. वि., पेदीखोला	शान्तिनगर १
४.	लक्ष्मी आ. वि., हारीचार	शान्तिनगर १
५.	सहिद वसन्त लाङ्घाली प्रा.वि.	शान्तिनगर १
६.	जनकल्याण मा. वि., सिमसुन्दरपुर	शान्तिनगर २
७.	बालकल्याण आ. वि., पेदा	शान्तिनगर २
८.	अम्बिकेश्वरी आ. वि., अमुवा	शान्तिनगर २
९.	शिव प्रा. वि., सिमरातिपोखरी	शान्तिनगर २
१०.	मदरसा ज्याउल उलम	शान्तिनगर २
११.	प्रा. वि., चापीकोट	शान्तिनगर २
१२.	प्रा. वि., बाघखोर	शान्तिनगर ३

१३.	नेपाल राष्ट्रिय प्रा. वि., केराघारी	शान्तिनगर ३
१४.	बी.पी. कोइराला नमुना मा.वि., बयाले, सिमतारा	शान्तिनगर ३
१५.	आ. वि., बस्ती खोला	शान्तिनगर ३
१६.	सरस्वती आ. वि., जुम्लेकुला	शान्तिनगर ४
१७.	बुद्ध मा. वि., शान्तिपुर	शान्तिनगर ४
१८.	जनता प्रा. वि., भलानेटी	शान्तिनगर ४
१९.	हात्तीखाल जनशक्ति प्रा. वि., बैसा	शान्तिनगर ५
२०.	रात्रि प्रा. वि., रगैँजा	शान्तिनगर ५
२१.	आदर्श मा. वि., काशीपुर	शान्तिनगर ५
२२.	आ. वि., सुनडवरी	शान्तिनगर ६
२३.	शिवशक्ति मा. वि., धनौरी	शान्तिनगर ७
२४.	माध्यमिक विद्यालय तुलसीपुर, धनौरी	शान्तिनगर ७
२५.	राधाकृष्ण प्रा. वि., खैरेनी	शान्तिनगर ७

शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका संस्थागत विद्यालय

१.	त्रिमूर्ति इङ्लिस बोर्डिङ स्कुल	शान्तिनगर १
२.	ज्ञानज्योति स्कुल, दाङ	शान्तिनगर २
३.	अमृत विद्यामन्दिर प्रा. वि.	शान्तिनगर ३
४.	मोर्डन ज्ञानकुञ्ज इङ्लिस बोर्डिङ स्कुल	शान्तिनगर ४
५.	लोकप्रिय विद्या मन्दिर	शान्तिनगर ५
६.	लिटिल गड एकेडेमी	शान्तिनगर ६
७.	चिल्डन फ्युचर एकेडेमी	शान्तिनगर ६
८.	मिड वेस्ट प्वाइन्ट एकेडेमी	शान्तिनगर ७
९.	हंशवाहिनी विद्या सदन	शान्तिनगर ७

विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर सुधार शिक्षकको एकल प्रयासबाट मात्र सम्भव छैन। गुणस्तर सुधार शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, जनप्रतिनिधि सबै सरोकारवालाको साझा प्रयत्नबाट मात्र सम्भव छ। शैक्षिक गुणस्तर सुधारका लागि योग्य, सक्षम, क्षमतावान्, दूरदृष्टि र दृढ इच्छाशक्ति भएका

व्यक्तिलाई प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी दिइनुपर्छ। विद्यालयमा योग्य, सक्षम, जाँगरिला, समर्पित, सकारात्मक सोच भएका आधुनिक प्रविधिसँग परिचित उत्कृष्ट जनशक्तिलाई शिक्षणमा प्रवेश सुनिश्चित गरिनुपर्छ।

विद्यालयमा बालबालिका सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक भय, चिन्तारहित भएर सिक्न सदैव तत्पर रहनुपर्छ। सिकाइ परीक्षामुखी मात्र नभएर कुनै पनि प्रकारको डर, त्रासरहित वातावरणमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गर्दै रचनात्मक, सिर्जनशील, प्रयोगात्मक, खोजमूलक, स्थलगत भ्रमणमा आधारित, परियोजना कार्यमा आधारित हुनुपर्छ। विद्यालयमा बालमैत्री पढौँ पढौँ लाग्ने सुसज्जित कक्षाकोठा, स्वच्छ सफा खानेपानीको व्यवस्था, उपयुक्त फर्निचर, उपयुक्त व्यवस्थित खेलमैदान, हरियाली वातावरण, व्यवस्थित पुस्तकालय, प्रयोगशाला आदि आवश्यक पर्छन् ।

विद्यालय व्यवस्थापन समिति र शिक्षक अभिभावक सङ्घ विद्यालयको व्यवस्थापकीय पक्षमा जिम्मेवार, जवाफदेही र उत्तरदायी बन्नुपर्छ। गुणस्तरीय शिक्षाका लागि पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, सन्दर्भ सामग्री, शिक्षक निर्देशिका सहज र सरलरूपमा उपलब्ध हुनुपर्छ। साथै सिकाइ सामग्री बालबालिकाको रुचि र चाहना अनुकूल हुनुपर्छ। विद्यालयमा सञ्चालित शैक्षिक गतिविधिको सरकारी संयन्त्र, अभिभावक, जनप्रतिनिधि एवम् सरोकारवालाको नियमित अनुगमन तथा सुपरिवेक्षणले पनि शैक्षिक गुणस्तर सुधारमा टेवा पुग्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) मानिसको जीवनमा शिक्षा आवश्यक छ।

(ख) शिक्षा मानिसको हतियार होइन।

(ग) विद्या गुणकारी हुन्छ।

(घ) सिकाइ सामग्री बालबालिकाको रुचि र चाहना अनुकूल हुनुपर्छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) शिक्षाले मानिसमा रहेको कुन कुरा हटाउँछ ?

(ख) विद्यालाई किन धनहरूको पनि धन भनिएको हो ?

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकामा जम्मा कतिओटा विद्यालय रहेका छन् ?

पाठ पढौँ अनि प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाको शिक्षाको विकासमा केकस्ता शैक्षिक संस्थाको भूमिका रहेको छ ?

(ख) मानिसको जीवनमा किन शिक्षालाई अनिवार्य भनिएको हो ?

(ग) शिक्षाको गुणस्तर सुधार गर्नका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(घ) शिक्षाको विकासमा गाउँपालिकाले गरेका कामबारे प्रकाश पार्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकालाई शिक्षामा अगाडि बढाउनका लागि गर्नुपर्ने मुख्य काम के के हुन् ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्। तपाईंको कक्षाका साथीले टिपेका बुँदालाई एकीकृत गरी विद्यालयका प्राचार्यमार्फत गाउँ शिक्षा समितिलाई बुझाउनुहोस्।

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका शैक्षिक संस्थाको विवरण तयार गर्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

(क) 'हाम्रो शिक्षा हाम्रो भविष्य' शीर्षकमा छोटो निबन्ध लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्। सबैभन्दा राम्रो निबन्ध लेख्ने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस्।

पाठ : तीन

स्थानीय बजार

बजार भनेको विभिन्न व्यवसायबाट उत्पादन भएका वस्तुहरू बेच्ने तथा सेवा प्रदान गर्ने ठाउँ हो । मानिसहरू आय आर्जनका लागि व्यवसाय गर्छन् । व्यवसायबाट सामान वा वस्तुको उत्पादन हुन्छ । यस्ता उत्पादित वस्तु वा सेवाको किनबेच गर्नुलाई व्यापार भनिन्छ । मानिसले आफूलाई आवश्यक पर्ने वस्तु खरिदबिक्री गर्ने ठाउँलाई बजार भनिन्छ । हामी बजारमा विभिन्न वस्तु पाउँछौँ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका मानिस आफ्ना आवश्यकताका सामान खरिदका लागि बजारमा जान्छन् । बजार आर्थिक कारोबार हुने ठाउँ पनि हो । मानिस आय आर्जनका लागि व्यवसाय गर्छन् । व्यवसायबाट सामान वा वस्तुको उत्पादन अनि बेचबिखन हुन्छ । मानिसले उत्पादन गरेका वस्तु वा सेवाको किनबेच गर्नु नै व्यापार हो ।

मानिसले व्यवसाय सञ्चालन गर्नका लागि व्यवस्थित गरिएका स्थल बजार नै बजार हुन् । बजारमा व्यापारीले उत्पादकबाट वस्तु खरिद गर्छन् । तिनै वस्तु बजारमा ग्राहकलाई बिक्री गर्छन् । व्यापार गर्ने व्यक्तिले बेच्ने उद्देश्य राखेर सामान उत्पादन गर्छन् । उत्पादित सामानका लागि लागेको श्रम र स्रोतका आधारमा वस्तुको मूल्य निर्धारण गरिएको हुन्छ । वस्तु उत्पादन गर्ने व्यक्तिसँग सामान खरिद गरेर व्यापारीले निश्चित नाफा लिई तिनै सामान बेच्छन् । उनीहरूले बजारमा वस्तुको मागका

आधारमा नाफा निर्धारण गर्छन् । यसैका कारण वस्तु सस्तो वा महङ्गो पनि हुन सक्छ । व्यापार व्यवसाय गर्नुको मुख्य उद्देश्य आय आर्जन गर्नु हो । व्यापारीलाई व्यापारव्यवसाय सञ्चालन गर्नका लागि बजार चाहिन्छ । वस्तु उत्पादनमा लागेको खर्चभन्दा व्यवसायीले खरिद मूल्यमा धेरै नाफा राख्नुहुँदैन । यसरी नाफा राखियो भने त्यसलाई कालाबजारी भनिन्छ ।

पहिले पहिले जताततै बजार थिएनन् । त्यति वेला मानिस आफूलाई चाहिने सामान आफूसँग नभएमा सरसापट गरेर चलाउँथे । त्यसपछि सामानहरूको सट्टामा सामान दिएर आफूलाई चाहिने सामग्री लिने र आफूसँग बढी भएको सामान दिने काम गर्थे । आफूसँग भएको वा आफूले उत्पादन गरेको सामग्री बेच्ने व्यक्ति, समूह वा संस्थालाई नै विक्रेता भनिन्छ । आफूलाई चाहिने सामग्री किन्ने व्यक्ति वा संस्था क्रेता वा खरिदकर्ता हो । बजारमा क्रेता र विक्रेता सामान किन्न र बेच्नका लागि भेट हुन्छन् । यसरी खरिदकर्ता र बिक्रीकर्ता भेट भएर खरिद बिक्री गर्ने स्थानलाई बजार भनिन्छ ।

बजारबाट कस्ता कस्ता प्रकृतिका सामग्री बेच्न सकिन्छ र उपभोक्ताले केकस्ता सामग्रीहरू खरिद गर्छन् आदिका बारेमा जानकारी लिन सकिन्छ । शान्तिनगर गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा बजार छन् । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा हाटबजार, दैनिकरूपमा लाग्ने बजार तथा नियमित सामान किन्न पाइने बजार रहेका छन् । शान्तिनगर, चिराघाटमा तरकारी हाट बजार केन्द्र रहेको छ । यहाँ प्रत्येक हप्ताको शनिवार बजार लाग्छ । यस हाट बजारमा स्थानीय उत्पादन तथा चौपायाको किनबेच हुने गर्छ । यी बजारको अवस्था सुधार गर्नका लागि उचित व्यवस्थापनको आवश्यकता छ ।

बजारलाई योजनाबद्ध तथा व्यवस्थित तरिकाले सञ्चालन गर्नु नै बजार व्यवस्थापन हो । बजार व्यवस्थापन गर्नका लागि सर्वप्रथम उत्पादित वस्तु, बजार मूल्य, बजार प्रवर्धन, यातायात प्रबन्ध आदिको व्यवस्थापन हुनु आवश्यक छ । बजारमा वस्तु बिक्रीका लागि उचित व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । उत्पादित वस्तु बजारमा पुर्‍याउनका लागि यातायात व्यवस्था हुनुपर्छ । बजार व्यवसाय सञ्चालनका लागि आवश्यक पुँजी, ठाउँ, मेसिन, औजार, जनशक्ति बारेमा पूर्वजानकारी लिनुपर्छ । कुन सामान कहाँबाट केकसरी ल्याउने वा उपलब्ध गराउने भन्ने योजना हुनुपर्छ । हामीले

हाम्रा बजारलाई व्यवस्थित गर्न सकेका छैनौँ । जथाभावी सडकका किनारमा सामान थुपार्दा तथा बिक्री गर्दा आवागमनमा बाधा पुगेको छ । हामीले खाने खाद्यवस्तु खुला ठाउँमा राख्दा मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परेको छ । हाम्रा हाटबजारलाई व्यवस्थित गर्नका लागि विभिन्न स्टल तथा टहरा निर्माण गर्नुपर्छ। हाम्रा लागि आवश्यक वस्तुको बिक्रीका लागि निश्चित स्थान तोक्नुपर्छ। बजारबाट निस्किने फोहोर व्यवस्थापनका लागि उचित ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ।

शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख बजार केन्द्रहरूको विवरण तलको तालिकामा उल्लेख गरिएको छ :

बजार केन्द्र	वडा न.
चिराघाट बजार	४
पातेटाकुरा बजार	३
रगैँजा बजार	५
बाघमारे बजार	२
जुम्लेकुला बजार	४
खैरेनी बजार	७
रातामाटा बजार	३
पेदीखोला बजार	१
कोर्बाङ बजार	६
खिलतपुर बजार	१

हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका बजारको व्यवस्थापनका लागि निम्न क्रियाकलाप गर्नु आवश्यक छ :

१. बजारमा सामान बिक्री भइसकेपछि वातावरण स्वच्छ राख्न बजारको सरसफाइ गर्नुपर्छ। यसका लागि पसल राख्ने व्यक्तिले नै आफ्नो पसलवरिपरि सफा गर्ने नियम बनाउनुपर्छ।

२. बजार हरेक मौसममा सञ्चालन हुने भएकाले व्यवस्थित टहराको व्यवस्थापन बजार व्यवस्थापन समितिले गर्नुपर्ने देखिन्छ।

३. बजार लागेको दिन बजार क्षेत्रमा ट्राफिकको समस्या भइरहेको छ। सो सुधार गर्नका लागि सशुल्क वा निःशुल्क पार्किङको व्यवस्था गर्नुपर्ने देखिन्छ।

४. बजारमा व्यापारीले ल्याएको सामान सोही दिन सबै बिक्री नहुँदा फिर्ता लैजानुपर्ने बाध्यता रहेको छ। यस समस्यालाई समाधान गर्न गोदाम घरको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

५. गाउँपालिकाले बजारको समय समयमा अनुगमन गर्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) व्यवसायीले बेच्ने उद्देश्यले .... उत्पादन गर्छन्।

(ख) उत्पादित वस्तु वा सेवाको किनबेच गर्नुलाई .... भनिन्छ।

(ग) बजार क्रेता र बिक्रेताको .... हो।

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा .... सञ्चालित छन्।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) बजार भनेको के हो ?

(ख) व्यापार भनेको के हो ?

(ग) शान्तिनगरका व्यापारव्यवसाय गर्ने बजारहरू केकस्ता छन् ?

(घ) बजारलाई योजनाबद्ध तरिकाले सञ्चालन गर्न के गर्नुपर्छ ?

पाठ पढौँ अनि प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा बजारको व्यवस्थापन गर्न के के गर्नुपर्छ ?

(ख) शान्तिनगरका मुख्य बजारका बारेमा लेख्नुहोस्।

(ग) बजार सुधारका लागि के के गर्न सकिन्छ ?

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर विभिन्न समूह निर्माण गर्नुहोस् । आआफ्नो टोलमा लाग्ने बजारका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। छलफलमा आएका विषयलाई टिपोट गर्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका सबै साथी मिलेर शान्तिनगर गाउँपालिकामा कृषिजन्य वस्तुको बिक्री हुने बजारको अवलोकन गर्नुहोस्। कृषि बजारमा बिक्री गर्न राखिएका वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस्। बजारको अवस्था अवलोकन गरी सुधार गर्नुपर्ने पक्षका बारेमा पनि लेख्नुहोस्।

(ख) तपाईँको गाउँटोलमा बजार लाग्ने ठाउँको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ग) तपाईँले देखेको बजारमा पाइने मुख्य वस्तु के के हुन् ? तिनको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ : चार

शान्तिनगर सेरोफेरो

शान्तिनगर गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको दाङ जिल्लाको पश्चिम उत्तरतर्फ पर्छ। शान्तिनगर गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको दाङ जिल्लाको पश्चिम उत्तरतर्फ पर्छ। यो गाउँपालिका नेपालको मानचित्रमा ८२०७°५" देखि ८२०१५°३०" पूर्वी देशान्तर र २८०६°३५" देखि २८०१५°३०" उत्तरी अक्षांशमा अवस्थित छ। यस गाउँपालिकाको दक्षिणतिर दंगीशरण गाउँपालिका, पूर्वमा तुलसीपुर उपमहानगरपालिका, उत्तरमा सल्यान जिल्ला र पश्चिममा बबई गाउँपालिका रहेका छन्। धनौरी, बाघमारे र शान्तिनगर गाउँ विकास समिति मिलेर बनेको शान्तिनगर गाउँपालिका कुल ११६.०२ वर्ग किलोमिटरमा फैलिएको छ।

शान्तिनगर गाउँपालिकाको २०७८ को राष्ट्रिय जनगणनाअनुसार यस गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या २७६४१ रहेको छ । पुरुष जनसङ्ख्या १२८०२ (४६.३ प्रतिशत) र महिला जनसङ्ख्या १४८४० (५३.७ प्रतिशत) छ । यहाँको जनघनत्व २३८ प्रति वर्ग किलोमिटर छ। गाउँपालिकामा क्षेत्री १२५०९ (४५.३ प्रतिशत), थारू ४४६८ (१६.२ प्रतिशत), मगर ३७०० (१३.४२ प्रतिशत) र अन्य ६९६४ (२५.५३ प्रतिशत) को बसोबास रहेको छ। यस गाउँपालिकामा सातओटा वडा रहेका छन्। शान्तिनगर गाउँपालिका भौगोलिक विविधताले भरिपूर्ण रहेको छ। भौगोलिक बनोटअनुसार यहाँको मौसम तथा जलवायुमा विविधता पाइन्छ। यहाँ ऊष्ण र समशीतोष्ण प्रकारको मौसम पाइन्छ। यहाँ ग्रीष्म ॠतुमा गर्मी र हिउँदमा जाडो हुन्छ।

गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा नदी तथा खोला छन् । यस्ता नदी तथा खोलाहरूबाट पशुहरूले पानी पिउने र किसानहरूले सिँचाइका लागि पानीको प्रयोग गरेको देखिन्छ ।

यहाँ वनखेत सिमसार क्षेत्र, श्रीचौर–डाँडीकाठ सिमसार क्षेत्र, खर्ककोट सिमसार क्षेत्र छन् । शान्तिनगर गाउँपालिकाभित्र पर्ने नदी तथा खोला यसप्रकार छन् :

खोला तथा नदी	वडा
गुज्रुङ खोला, बान्द्रे खोला, ज्यामिरे खोला	वडा न. १
पेदी खोला	वडा न. १ र २
अमुवा खोला	वडा न. २
पातेटाकुरा खोला	वडा न. ३
बौलाहा खोला	वडा न. २, ३, ४, ५ र ६
केराघारी खोला, चिराघाट खोला	वडा न. ३ र ४
लङ्गेवा खोला	वडा न. ६
बबई नदी	वडा न. ६ र ७
ओखरे खोला, बरौडँ खोला	वडा न. ७

शान्तिनगर गाउँपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाई आदि धर्म मान्ने व्यक्तिको बसोबास रहेको छ। यिनै धर्म मान्ने व्यक्तिका आस्थाका रूपमा रहेका स्थललाई नै धार्मिक स्थल भनिन्छ। यहाँ रहेका मठ, मन्दिर, गुम्बा, चर्च नै धार्मिक क्षेत्र हुन्। धर्मको मूल उद्देश्य शान्ति कायम गर्नु हो। अरूको हित वा भलो गर्नु नै हो।

हामी मठमन्दिर, गुम्बा, विहार, मस्जिद, चर्चमा गएर सबैको भलो होस् भन्ने कामना गर्दछौँ। धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक एवम् ऐतिहासिक विषयसँग सम्बन्धित हुन्छन्। धार्मिक स्थलमा गरिने पूजा, आराधना, तीर्थयात्रा र अन्य धार्मिक कार्यक्रमले समुदायमा रहेका मानिसको एकता र धर्मप्रति आस्था जगाउँछ। शान्तिनगर गाउँपालिकाभित्रका केही धार्मिक स्थलहरू यसप्रकार छन् :

धार्मिक स्थल	वडा
शिव मन्दिर नयाँ बस्ती, चर्च ठुलो गुन्डले, बगिया मेला मन्दिर	वडा न. १
दुर्गा भगवती मन्दिर, पेदा, शिव मन्दिर विष्णुपुर, शिव मन्दिर सिमसुन्दर पुर, थानी शक्तिपीठ, चापीकोट, अम्बिकेश्वरी मन्दिर,देवता हेर्ने मन्दिर, मस्जिद	वडा न. २
सुन्दरादेवी मन्दिर, भगवती मन्दिर पातेटाकुरा , दुर्गा मन्दिर, अँधेरे अमुवा मस्जिद	वडा न. ३
शान्ति बौद्ध विहार, शिव मन्दिर चिराघाट, शिव मन्दिर जुम्लेकुला, भगवती मन्दिर चिराघाट, शिव मन्दिर चिराघाट, बौद्ध गुम्बा चिराघाट, भगवती मन्दिर पातेटाकुरा, गब्दुवा चर्च	वडा न. ४
राधाकृष्ण मन्दिर	वडा न. ५
शिवपार्वती मन्दिर	वडा न. ६
धनौरा शिवालय मन्दिर	वडा न. ७

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकाको तुलसीपुर उपमहानगरपालिकासँग जोडिएको छ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १४५ वर्ग किलोमिटर रहेको छ।

(ग) हाम्रो गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या २७६४१ रहेको छ।

(घ) हाम्रो गाउँपालिकामा खोला छैनन्।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकाको अक्षांश र देशान्तर कति रहेको छ ?

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाको सिमानामा कुन कुन पालिका रहेका छन् ?

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका मुख्य नदीनाला कुन कुन हुन् ?

(घ) हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन धर्मका मानिसको बसोबास रहेको छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाका धार्मिक स्थल कुन कुन हुन् ? धार्मिक स्थललाई कसरी पर्यटनसँग जोड्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको घर वा टोलमा रहेको कुनै एक खोला तथा धार्मिक स्थलका विशेषता कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ : दुई

हाम्रो इतिहास र संस्कृति

पाठ : पाँच

हाम्रा ऐतिहासिक सम्पदा

यस पटकको दसैँ हाम्रा लागि निकै रमाइलो भयो । हाम्रो घरमा विभिन्न ठाउँबाट परपाहुना आउनुभएको थियो। हाम्रा काठमाडौँ, घोरही र तुलसीपुर बस्ने काकाकाकी पनि आउनुभएको थियो। हामी सबै जना शान्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. ५, बैसामा बस्छौँ। दसैँका वेलामा घुम्नुपर्छ भनेर हजुरबुबा र हजुरआमाले पनि भन्नुभएको थियो। हाम्रो घरमा सबैको बिदा थियो। काठमाडौँबाट आउनुभएका काकाकाकीले शान्तिनगरका बारेमा धेरै कुरा बुझ्ने इच्छा राख्नुभयो । दसैँको भोलिपल्ट एकादशीका दिन उहाँहरू धनौरा शिवालय मन्दिरमा पनि पुग्नुभएछ। दसैँको अष्टमीका दिन उहाँहरू सुकेकोटमा पनि पुग्नुभएको रहेछ। आज दसैँको पर्सि हो। हामी हाम्रै गाउँपालिकाको वडा न. १ मा रहेको खर्काकोट दरबारको अवलोकनका लागि जाँदै छौँ। मैले त्यही दरबारका बारेमा थाहा पाएको विषय हजुरहरूलाई पनि भन्दै छु ध्यान दिएर सुन्नुहोस् है :

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. १ मा खर्काकोट दरबार रहेको छ। यो दरबार बिखट्टेको पहाडबाट पश्चिममा रहेको छ। यो ठाउँ समुद्री सतहदेखि करिब २२०० मिटरको उचाइमा रहेको छ। यो हाम्रो पर्यटकीय एवम् ऐतिहासिक स्थल हो। आजभन्दा करिब ३०० वर्ष पहिले यस ठाउँमा खर्का नाम गरेका राजाले शासन गरेका थिए। तिनै राजाको नामबाट यस दरबारको नाम खर्काकोट राखिएको हो।

राजाले यस दरबारबाट टाढा टाढासम्म राज गर्थे। यहाँ राजा बस्नका लागि ८ मिटर लम्बाइ र ६ मिटर चौडाइ भएको तीनकुने दरबार बनाएको थियो भन्ने जानकारी पाइन्छ। यहीँ नै राज्य सञ्चालनका लागि १.५ मिटर चौडाइ जग भएको अनि २४ मिटर लम्बाइ तथा ८ मिटर चौडाइ भएका दरबारका भग्नावशेष पनि पाइन्छन्। त्यति वेलाका राजाले घोडा पाल्ने भएकाले घोडालाई दौडाउनका लागि वरिपरि करिब ६०० मिटर बाटो बनाएको पाइन्छ। यहाँ तालिम केन्द्र पनि रहेको छ भने उत्तरतर्फ र तल्लो भागमा राजारानीले नुहाउनका लागि पोखरी निर्माण गरिएको छ।

यस दरबार क्षेत्रमा सिद्धगुफा रहेको छ। यस गुफामा एकातिर पस्ने र अर्कातिर निस्कने ठाउँ पनि छ। यसमा एकै पटकमा १५ देखि २० जनासम्म मानिस अटाउन सक्छन्। यस गुफाको रक्षाका लागि नजिकै ६X४ मिटरको सुरुङ रहेको छ। यसैको पूर्वतिर सैनिकलाई परेड खेल्नका लागि उर्लिनी चउर पनि रहेको छ। यो क्षेत्र प्राकृतिक सौन्दर्यका दृष्टिले निकै राम्रो छ। यहाँ लालीगुराँस, सल्लो, उत्तिस, काफल आदि वनस्पति पाइन्छन्। यहाँबाट दाङ उपत्यका, देउखुरी, बाँकेको नेपालगन्ज तथा सल्यानका केही ठाउँको अवलोकन गर्न सकिन्छ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. १ मा रहेको यस स्थानलाई पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा विकास गर्ने पहल गरिएको छ। यस ठाउँको अध्ययनका लागि पुरातत्त्व विभागको समूह पनि आएको छ। यसको खोज तथा अनुसन्धानका काम भइरहेका छन्। यहाँका जीर्ण भौतिक संरचनाको पुनर्निमाणको कार्य थालनी गर्नुपर्ने अवस्था रहेको छ। यहाँसम्म पुग्नका लागि पूर्व र पश्चिमतिरबाट मोटर बाटो बनाइएको छ। यस दरबार क्षेत्रको विकासका लागि विभिन्न पूर्वाधार विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ। यो दरबार हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको गौरव हो। यसलाई हाम्रो गाउँपालिकाको मुख्य पर्यटकीय केन्द्रका रूपमा विकास गर्नुपर्छ। धन्यवाद। (कक्षामा सबैको ताली बज्छ)

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा खर्काकोट दरबार रहेको छ।

(ख) खर्काकोट इतिहाससँग जोडिएको स्थान हो।

(ग) खर्काकोट दरबार वडा न. ४ मा पर्छ।

(घ) यस दरबारको नाम राजाको नामबाट राखिएको हो।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) खर्काकोट दरबार कहाँ रहेको छ ?

(ख) खर्काकोट दरबारमा के के रहेका छन् ?

(ग) खर्काकोट दरबारको निर्माण कहिले भएको मान्निछ ?

(घ) खर्काकोट दरबारको विकासका लागि गर्नुपर्ने मुख्य काम के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको गाउँटोलमा रहेको कुनै ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका विशेषता र त्यसको संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) हाम्रा ऐतिहासिक स्थल शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेखी विषय शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

पाठ : छ

दाङ जिल्लाका पर्यटकीय स्थल

म आज मामाको घरमा आएको छु । मेरो मामाको घर दाङ जिल्लाको दंगीशरण गाउँपालिकामा पर्छ। मामाको घरमा तुलसीपुर, शान्तिनगर, घोराही, बबईबाट दाइदिदी आउनुभएको छ। हामी सबैले आआफ्नो ठाउँका प्रसिद्ध ठाउँ र तिनका विशेषताका बारेमा कुराकानी गर्दै छौँ। सबैभन्दा पहिले घोराही उपमहानगरपालिकाबाट आउनुभएका नरेश दाइले पाण्डवेश्वर मन्दिरका बारेमा सुनाउँदै हुनुहुन्छ। हामी पनि यस मन्दिरका बारेमा जानकारी लिऔँ :

पाण्डवेश्वर मन्दिर घोराही

पाण्डवेश्वर मन्दिर दाङ जिल्लाको प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो। पाण्डवेश्वर मन्दिरलाई दाङ जिल्लाको ऐतिहासिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व बोकेको पवित्र स्थल मानिन्छ । यो मन्दिर दाङ जिल्लाको घोराही उपमहानगरपालिकामा रहेको छ । पौराणिक मान्यताअनुसार महाभारतकालीन अवस्थामा पाण्डवहरू यस स्थानमा आएका थिए भन्ने विश्वास गरिन्छ। पाण्डवहरूले पूजा गरेको मन्दिर भएकाले यसको नाम पाण्डवेश्वर रहन गएको हो। यहाँ आएर उनीहरूले भगवान् शिवको उपासना गरेका थिए।

पाण्डवेश्वर मन्दिरमा रहेको शिवलिङ्गलाई प्राचीन मानिन्छ । यसलाई स्वयम्भू शिवलिङ्ग पनि मानिन्छ। यो मन्दिर दाङ जिल्लाको मुख्य धार्मिक स्थल हो । यो प्राकृतिक दृष्टिले रमणीय स्थानमा रहेको छ। यस मन्दिरको सेरोफेरोमा रहेको प्राकृतिक वातावरण पर्यटकलाई आकर्षण गर्ने आधार

हुन्। यस मन्दिरमा शिवरात्रि, तिज तथा सोमवारका दिन भक्तालु जनको घुइँचो लाग्ने गर्छ। यहाँ धार्मिक पूजा, हवन, कथा प्रवचन तथा भजनकीर्तन हुने गरेका छन्। यस मन्दिरले समग्र हाम्रो दाङ जिल्लाको गरिमा बढाएको छ। यही मन्दिरसँग जोडेर हाम्रो धनौरामा रहेको शिव मन्दिरलाई पनि पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ।

उहाँलाई त बाह्रकुने दहका बारेमा पनि थाहा रहेछ। रमाइलो मान्दै उहाँले हामीलाई बाह्र कुने दहका बारेमा सुनाउन थाल्नुभयो। मैले र अरू साथीले पनि ध्यान दिएर उहाँका कुरा सुन्यौँ :

बाह्रकुने दह, घोराही

हाम्रो दाङ जिल्लामा विभिन्न धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल रहेका छन् । बाह्रकुने दह दाङ जिल्लाको महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्थल हो । यो घोराही उपमहानगरपालिका वडा न. १२ मा रहेको छ। यो दह वरिपरि हरियाली जङ्गल, शान्त वातावरण रहेको छ । यहाँ शिवलिङ्ग, नागदेवता, लोकदेवता आदिको पूजाआजा हुने गर्छ । यहाँ श्रावण महिना, शिवरात्रि र तिज जस्ता पर्वमा विशेष पूजाआजा तथा मेला लाग्ने गर्छन्। यहाँ आउने भक्तजनले दहको पानीमा स्नान गर्छन्। यहाँ पदयात्रा, वनभोज स्थल, ध्यान साधना तथा प्रकृतिको सुन्दरतामा रमाउने पर्यटकहरू आउँछन्। घोराही बजारबाट यहाँसम्म पुग्नका लागि सडक निर्माण भएको छ।

हाम्रा कान्छा मामा लमहीमा बस्नुहुन्छ। उहाँले लमही नगरपालिकामा जागिर खानुहुन्छ। हाम्रा कुरा सुनेपछि उहाँ पनि लमहीको प्रसिद्ध ताल जखेराका बारेमा बोल्न थाल्नुभयो। हामी त मक्ख हुँदै उहाँका कुरा सुन्यौँ :

जखेरा ताल

जखेरा ताल लमही नगरपालिकाको वडा न. ५ मा रहेको छ। यो सुन्दर प्राकृतिक ताल हो। यो ताल लमही नगरपालिकाबाट ५/६ किलोमिटरको दुरीमा रहेको छ। यो ताल पूर्वपश्चिम राजमार्गबाट १/१.५ किलोमिटरको दुरीमा रहेको छ। यस तालको छेउमा पार्क निर्माण गरिएको छ। यस तालको छेउमा विष्णु भगवान्को मन्दिर रहेको छ। यस तालमा नागपञ्चमीका अवसरमा नागदेवताको पूजा गरिन्छ। यस तालमा माछा पालन गरिएको छ। यो लमही नगरपालिकाको पर्यटकीय गन्तव्य हो। यसले दाङ जिल्लाको पर्यटनको विकासमा भूमिका खेलेको छ।

हाम्रा कान्छा मामा र नरेश दाइको त धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका बारेमा जानकारी दिने प्रतिस्पर्धा नै चल्यो। नरेश दाइ सबैलाई सुनाउँदै चर्को आवजमा गणेशपुर पार्कका बारेमा भन्न थाल्नुभयो। मैले त निकै रमाइलो मानेँ र उहाँले गणेशपुरका बारेमा भनेको कुरा तपाईँ पनि सुन्नुहोस् है :

गणेशपुर पार्क

दाङ जिल्लाको घोराही उपमहानगरपालिकाको वडा न. १० मा गणेशपुर पार्क रहेको छ। यो सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक पार्क हो। यो गणेशपुर भन्ने स्थानमा रहेको छ। त्यसैले यसको नाम गणेशपुर पार्क राखिएको हो। यो दाङ उपत्यकाको निकै रमणीय पार्क

हो। यस पार्कमा वृक्षरोपण गरिएको छ। यहाँ फूलबारी रहेको छ। यहाँ बस्नका लागि बेन्च, छायादार ठाउँ तथा खुला मैदान रहेको छ। यहाँ बालबालिकाका लागि झुला तथा स्लाइड पनि रहेका छन्। यो स्थान पारिवारिक भेटघाट, वनभोज तथा प्रकृतिमा रमाउन चाहने व्यक्तिका लागि उपयुक्त रहेको छ। यसले हाम्रो दाङ जिल्लाको पर्यटनको विकासका लागि भूमिका खेलेको छ।

कान्छी माइजूले आफ्नो पालो पर्खनुभएको थियो। उहाँले आफूले जानेको दंगीशरण दरबारका बारेमा छोटो कुरा बताउनुभयो :

दंगीशरण दरबार

दाङ जिल्लाको दंगीशरण गाउँपालिका वडा ४ मा दंगीशरण दरबार रहेको छ। यो हाम्रो जिल्लाको ऐतिहासिक स्थल हो। यो दाङ जिल्लामा शासन दंगीशरणको दरबार हो। यो ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको दरबार हो। यो दरबार हाम्रो गाउँपालिकाको नजिकै रहेको छ। बबई गाउँपालिकाबाट मामाको घरमा आउनुभएका ठुली आमाका छोरा सन्दीप दाइले पनि आफ्नो घरबाट नजिकै पर्ने पुरन्धारा छहरा र धागे झरनाका बारेमा सुनाउनुभयो। हामी सबैले उहाँका कुरा सुन्यौँ। तपाईं पनि एकैछिन हाम्रो दाङ जिल्लाका पर्यटकीय स्थलका बारेमा थाहा पाउनुहोस् है :

पुरन्धारा छहरा

पुरन्धारा झरना बबई गाउँपालिकाको वडा न. ५ मा रहेको छ। यो छहरा साबिक पुरन्धारा गाविस वडा न. ८ हाल बबई गाउँपालिका वडा नं. ५ को जङ्गलमा रहेको छ। यो करिब ५० मिटर उचाइबाट झरेको प्राकृतिक झरना हो। पुरन्धारा छहरा दाङ जिल्लाको पश्चिम क्षेत्रमा रहेको छ। यो झरना प्राकृतिक रूपले अत्यन्त सुन्दर छ। यसलाई दाङ जिल्लाकै आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्य मानिन्छ। पुरन्धारा झरना निरन्तर बगिरहने पानीको मुहानबाट तल झरेको छ। माथिबाट झरेको पानी चट्टानमा

ठोक्किएको छ । त्यही पानी झरनाका रूपमा तल झरेको छ । यस पुरन्धारा झरना बबई नदीमा मिसिएको छ । झरनाको नजिकै बबई नदीमा बनेको झोलुङ्गे पुल यहाँको अर्को आकर्षण हो । यस झरनालाई धार्मिक दृष्टिकोणले समेत हेरिएको छ। यो हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको नजिकै रहेको प्राकृतिक ठाउँ हो।

धागे झरना

धागे झरना बबई गाउँपालिकाको अर्को प्राकृतिक छहरो हो। यो झरना बबई गाउँपालिका वडा न. ४ मा पर्छ। धागे झरना माथिबाट झरेको छ। यहाँ सधैँ पानी बग्छ। यसको वरिपरि हरियाली रहेको छ। प्रकृतिको काखमा रहेको धागे झरना निकै लोभलाग्दो छ। यहाँसम्म पुग्नका लागि कच्ची बाटो रहेको छ । धागे झरनालाई अहिले पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गर्ने कार्य थालनी भएको छ । यसको नजिकै वनभोज स्थल पनि निर्माण गरिएको छ । नहर बनाएर यहाँको पानी सदुपयोग गर्ने कार्य पनि गाउँपालिकाले गरेको छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको नजिकै रहेको यो झरना पनि हाम्रो गाउँपालिकाको पर्यटन विकासको आधार बन्न सक्छ। आज मलाई त निकै रमाइलो लाग्यो। हाम्रो दाङ जिल्लामा कति धेरै घुम्ने ठाउँ रहेछन् । हामी भने अझैसम्म हाम्रो जिल्ला घुम्न पाएका छैनौँ । म हजुरहरूलाई पनि भन्छु, हाम्रो नजिक रहेका रमाइला ठाउँ घुमेर आनन्द लिनुपर्छ। हाम्रो शान्तिनगर जस्तै दाङ जिल्लाका अरू ठाउँ पनि रमाइला छन्। यी सबै देखाएर हामीले हाम्रो जिल्ला घुम्न सबैलाई निम्तो दिनुपर्छ । हजुरहरू पनि बिदाको समयमा हाम्रो जिल्ला र गाउँपालिका घुम्न आउनुहोओस् है ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) पाण्डवेश्वर मन्दिर तुलसीपुर उपमहानगरपालिकामा रहेको छ।

(ख) बाह्रकुने दहको धार्मिक महत्त्व रहेको छ।

(ग) जखेरा ताल मानव निर्मित ताल हो।

(घ) गणेशपुर पार्क निकै रमाइलो छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) दंगीशरण दरबार कहाँ रहेको छ ?

(ख) पुरन्धारा छहराका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ग) धागे झरनालाई कसरी पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ?

(घ) पाण्डवेश्वर मन्दिरसँग जोडिएको पौराणिक सन्दर्भ के हो ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) पाठमा आए जस्तै हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको कुनै एक धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रका विशेषता र महत्त्व लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) हाम्रा पर्यटकीय स्थल शीर्षकमा एउटा प्रबन्ध लेखी कक्षामा देखाउनुहोस्।

(ग) हाम्रो गाउँपालिकाको नजिकै रहेको दंगीशरण दरबार भ्रमण गरी त्यसका विशेषता बताउनुहोस्।

पाठ : सात

हाम्रा स्थानीय बगिया मेला

हाम्रो गाउँपालिका जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिका दृष्टिले समपन्न छ। यहाँ बसोबास गर्ने मानिसको भाषा फरक छ। यहाँका मानिसको चालचलन र रीतिरिवाज पनि फरक रहेको छ। हामी शान्तिनगरवासीमा जति विविधता छ त्यति नै यहाँका जातिमा एकता छ। हाम्रा चाडपर्व, मेलाजात्र, रीतिरिवाज पनि फरक छन्। यही नै हामी शान्तिनगरवासीको गौरव हो। आज हामी हाम्रो गाउँपालिकामा प्रचलित मेला तथा जात्राका विषयमा कुराकानी गर्दै छौँ।

बगिया मेला

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. १ बगिया भन्ने ठाउँमा बगिया मेला लाग्ने गर्छ। यो मेला लाग्ने ठाउँमा आँपको बगैँचा छ। आँपको बगैँचा भएको ठाउँमा लाग्ने मेला भएकाले यसलाई बगिया मेला भनिएको हो। बगिया मेला तिहारपछिको पहिलो दशमी तिथिका दिन लाग्ने गर्छ। कार्तिक महिनामा पर्ने ठुली एकादशीको अघिल्लो दिनबाट बगिया मेला लाग्छ। यो मेला एक वा दुईसम्म पनि लाग्ने गर्छ। बगिया मेलालाई हाम्रो गाउँपालिकाको ऐतिहासिक मेलाका रूपमा लिने गरिन्छ।

बगिया मेलालाई सल्यान जिल्लाको विशेष पर्व मानिन्छ। यस मेलामा सल्यान जिल्लाका मानिसको पनि उपस्थिति रहन्छ। यो दाङ जिल्लाको पश्चिम क्षेत्रको निकै प्रसिद्ध मेला हो। यस मेलामा धेरै मानिस आउने गर्छन्। दसैँ तथा तिहारमा समेत घरमा आउन नपाएका मानिस बगिया मेला भेट्नका लागि आउने गर्छन्। बगिया मेला लाग्ने ठाउँमा शिव मन्दिर रहेको छ। यस मेलामा विभिन्न ठाउँका मानिस जम्मा हुने गर्छन्। यसबाट मेलाको सामाजिक महत्त्व रहेको कुरा स्पष्ट हुन्छ।

शान्तिनगर गाउँपालिकाका स्थानीय सांस्कृतिक सम्पदा हाम्रो गौरव र पहिचान हुन् । यी सम्पदाको संरक्षण र प्रवर्धनले हाम्रो समाजलाई सांस्कृतिक रूपमा धनी बनाउने मात्र होइन, आर्थिक र सामाजिक रूपमा पनि सशक्त बनाउँछ। भाषा, कला, साहित्य, सङ्गीत र मेलाजात्राको संरक्षणका लागि सामुदायिक प्रयास, सरकारी सहयोग र व्यक्तिगत योगदानले मात्र प्रभावकारी परिणाम ल्याउन सक्छ। हाम्रा मेला तथा पर्वका मुख्य विशेषतालाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

- मेलाजात्रामा मानिसहरू आपसमा भेटघाट, मेलमिलाप, रमाइलो र सहकार्य गर्ने अवसर पाउँछन् ।
- मेलाजात्रामा बिछोडिएका परिवारजन वा आफन्तहरूको पुनर्मिलन हुने अवसर पनि मिल्छ।
- मेलामा स्थानीय उत्पादन, परिकार, खेलौना, लुगाफाटा, कला/हस्तकला बेच्ने अवसर मिल्छ।
- मेलाजात्राले स्थानीय व्यापार र रोजगारी सृजनामा योगदान गर्छ।
- मेलाजात्रामा लोकगीत, लोकनृत्य, नाटक आदि प्रदर्शन गरिन्छ।
- मेलाजात्रा संस्कृति संरक्षण र नयाँ पुस्तालाई परम्परासँग जोड्ने माध्यम हो।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा विभिन्न जातिको संस्कृति पाइन्छ।

(ख) धेरै संस्कृति हुनु राम्रो होइन।

(ग) आँपको बगियामा लाग्ने भएकाले मेलाको नाम नै बगिया मेला रहेको हो।

(घ) बगिया मेलाको विशेष महत्त्व रहेको छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिका कुन कुराले सम्पन्न छ ?

(ख) बगिया मेला कहिले लाग्छ ?

(ग) बगिया मेला कहिले लाग्छ ?

(घ) बगिया मेलाका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको वडा वा गाउँमा पनि मेला वा जात्रा लाग्छन् होला। ती मेलाको नाम टिप्नुहोस् र आफूलाई मन परेको रमाइलो मेलाका बारेमा पाँच वाक्य टिपी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) हाम्रो गाउँटोलका मेलाको संरक्षणका लागि के के गर्नुपर्ला ? कापीमा टिपेर साथीलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ : आठ

स्थानीय पर्व माघी

शान्तिनगर गाउँपालिका सांस्कृतिक सम्पदाका दृष्टिले समृद्ध छ। यहाँ विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिका मानिस बसोबास गर्छन्। शान्तिनगर गाउँपालिकामा मनाइने स्थानीय पर्व र गाइने गीतले यहाँको सांस्कृतिक धरोहरलाई झल्काउँछन्। यी पर्व र गीत केवल मनोरञ्जनका साधन मात्र नभई समाजका मूल्य, परम्परा र पहिचानलाई जीवन्त राख्ने माध्यम पनि हुन्। शान्तिनगर गाउँपालिकामा विविध सांस्कृतिक, धार्मिक र सामाजिक पर्वहरू मनाइन्छन्। यी पर्वले समाजमा एकता, मेलमिलाप र परम्परालाई जगेर्ना गर्दै आएका छन्। कक्षा आठमा पढ्ने नमिता चौधरीले आफूले मनाएको माघी पर्वसँग सम्बन्धित दैनिकी तयार पारेकी छन्। उनले आफूले माघी पर्वमा के के गरिछन् ? यो सबै कुरा थाहा पाउन तलको पाठ पढौँ है :

माघी

आज माघको १ गते हो। म शान्तिनगर गाउँपालिकाको वडा न. ७ धनौरामा बस्छु। हाम्रो वडामा धेरै थारू जातिका मानिसको बसोबास रहेको छ। हुन त हाम्रो वडामा अरू विभिन्न जातिका मानिस पनि बस्छन्। यस वडामा हामी थारू जातिका मानिस धेरै छौँ। यहाँ बस्ने सबै जातिका केही साझा

पर्व छन् । हामी सबैका चाडपर्व मनाउने विधि र तरिका फरक छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा बस्ने जातजातिले एउटै पर्वलाई (माघी वा माघेसङ्क्रान्ति) फरक फरक किसिमबाट मनाउँछन् । म आज हाम्रो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने थारू जातिले मनाउने माघी पर्वका विषयमा हजुरलाई सुनाउँछु तपाईँ पनि ध्यान दिएर सुन्नुहोस् न :

हामी शान्तिनगरमा बसोबास गर्ने थारू जातिले माघी पर्वलाई विशेष मान्छौँ । यही पर्वलाई माघी, माघ, मकर सङ्क्रान्ति, माघेसङ्क्रान्ति पनि भनिएको पाइन्छ । यो हामी थारू जातिको नयाँ वर्ष हो ।

माघी हाम्रो मौलिक संस्कृतिले भरिएको पर्व हो । हामी यो पर्व बडो उत्साहका साथ मनाउँछौँ । हामी माघी पर्वका अवसरमा मासको दाल र चामलबाट बनाइएको खिचडी खान्छौँ । यही दिन खिचडी खाइने भएकाले हामी यसलाई खिचडी पनि भन्छौँ । माघीको अघिल्लो दिन प्रत्येक घर घरमा सुँगुर काट्ने चलन हुन्छ । यो हाम्रो परम्पराबाट चल्दै आएको चलन हो । हामी नयाँ वर्ष वा माघीको पहिलो दिन सुँगुरको मासु, ढिकरी (पिठाको एक परिकार), माछाबाट बनेका परिकार खान्छौँ । हामी यति वेला रातभर यिनै मिठा परिकार खाँदै रमाइलो नाचगान गर्छौँ ।

हामी माघीको पहिलो दिन बिहान नदी, पोखरी वा अन्य पवित्र स्थानमा स्नान गर्छौँ। यति वेला एकअर्कालाई आशीर्वाद पनि दिन्छौँ। यस दिनलाई हामी प्रेम र सद्भावको प्रतीक मान्छौँ। हामीले माघीमा गाउने गीतलाई धमार भनिन्छ। यही माघी पर्वमा हामी मघौटा नाच नाच्छौँ। माघीको अवसरमा हाम्रो समुदायमा सखिया नाच, झुमरा नाच जस्ता परम्परागत नाच नाचिन्छ। हामी यी नाच मादलको तालमा नाच्छौँ। यो नाचले थारू समुदायको पोसाक, परम्परा र लोकसंस्कृतिको झलक दिन्छ।

हामी यही माघीका अवसरमा थारू समुदायका नेता बडघरको चयन पनि गर्छौँ। बडघर हाम्रो समुदायको प्रमुख निर्णयकर्ता र मार्गदर्शकका रूपमा रहन्छन्। माघीको अवसरमा हाम्रो दाङ जिल्लाका विभिन्न स्थानमा मेला लाग्छन्। माघी पर्व हाम्रो थारू समुदायको सांस्कृतिक, धार्मिक र सामाजिक एकता जनाउने पर्व हो। हाम्रो यस पर्वले समुदायका परम्परालाई जीवित राखेको छ। यसले हाम्रो संस्कृतिलाई नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गरेको छ।

हाम्रो गाउँपालिकामा मगर जातिको बसोबास रहेको छ। मगर जातिले माघ १ गते माघ्या/सेर्ल्हेस पर्व मनाउँछन्। उनीहरू यो पर्व धुमधामका साथ मनाउँछन्। त्यस्तै हाम्रो गाउँपालिकाका नेवार समुदायले यस पर्वलाई घिउचाकु सँल्हु भन्छन्। यही माघीका दिनमा उनीहरू चाकुमा तिल मिलाएर लड्डु बनाउँछन्। उनीहरू त्यो लड्डु खान्छन् र दान दिन्छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने क्षेत्री, ब्राह्मण, दलित, गुरुङ आदि सबै जातिले माघेसङ्क्रान्तिलाई आआफ्ना परम्पराअनुसार मनाउँछन्।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रा चाडपर्व रमाइलाका लागि मात्र हुन् ।

(ख) चाडपर्वले समाजमा झगडा गराउँछन् ।

(ग) माघी थारू जातिको पर्व हो ।

(घ) माघीमा मिठा मिठा खानेकुरा खान पाइन्छ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) माघी पर्वलाई कुन कुन नाम दिइएको छ ?

(ख) माघी पर्व थारू जातिले कसरी मनाउँछन् ?

(ग) मगर जातिले माघ्या/सेल्र्हेस पर्व कसरी मनाउँछन् ?

(घ) शान्तिनगरमा बस्ने थारू जातिले माघीका अवसरमा के के गर्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको परिवारले मनाउने कुनै एक रमाइलो पर्वका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर आफ्नो मिल्ने साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको गाउँटोलमा बस्ने जातजातिले मनाउने पर्वका नाम टिपोट गर्नुहोस् । तपाईँले टिपेका चाडपर्वका मुख्य मुख्य विशेषता पनि लेख्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

हाम्रो पेसा र व्यवसाय

पाठ : नौ

आरन व्यवसाय

हाम्रा पुर्खाले जीवनलाई सहज बनाउनका लागि विभिन्न खालका पेसाव्यवसाय सञ्चालन गर्दै आएका छन्। विभिन्न धातुजन्य वस्तु उत्पादन गर्ने ठाउँलाई आरन भनिन्छ। आरनमा कच्चा धातु गालेर पगालेर वा धातुलाई पिटेर भाँडावर्तन वा औजार बनाइन्छ। मानिसले आफूलाई चाहिने वस्तु निर्माणका लागि आरनको विकास गरेका हुन् । हाम्रा पौराणिक सन्दर्भमा विश्वकर्मा बाबालाई आधुनिक विज्ञानको प्रारम्भकर्ता मानिन्छ । तिनै विश्वकर्माले प्रारम्भ गरेको औजार तथा घर वास्तुको निर्माण गर्ने प्राचीन सन्दर्भबाट नै आरनको निर्माण गरिएको हो । मानव सभ्यतामा खेतीपाती सुरु भएदेखि नै कृषि औजारको आविष्कार भएको हो। कृषिप्रणालीको विकाससँगै औजारहरूको विकास भएको हो । मानिसलाई आवश्यक पर्ने औजार निर्माणका लागि आरन व्यवसाय थालिएको हो। मानव सभ्यताको सबैभन्दा प्राचीन उद्योग नै आरन हो।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा आरन व्यवसाय सञ्चालनमा रहेका छन्। यहाँका धेरै मानिस आरन व्यवसायसँग जोडिएका छन्। फलामका औजार निर्माण गर्ने तथा विभिन्न धातुका भाँडावर्तन निर्माण गर्ने काम यहाँका मानिसले गरेका छन् । यस व्यवसायमा धेरै परिश्रम आवश्यक पर्छ । यहाँका आरन सामन्य जीविकोपार्जनसँग मात्र जोडिएका छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा फलामबाट हँसिया, कोदालो, कुटो, दिउरो, चक्कु, खुकुरी, ताप्के, चिम्टा, फाली आदि वस्तु उत्पादन गरिन्छ । हाम्रो

दैनिकी सञ्चालनका लागि आवश्यक तथा कृषि पेसाका लागि आवश्यक औजारको निर्माण कार्य यहाँका आरनबाट गरिएको छ । हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका आरन सामान्य किसिमबाट सञ्चालन हुँदै आएका छन् । आरनलाई मुख्य पेसाका रूपमा विकास गर्न सकिएको छैन । सामान्य दैनिकी सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने वस्तु मात्र उत्पादन गर्नु तथा त्यसलाई व्यवसायसँग जोड्न नसक्नु आरन व्यवसायका कमजोरी पनि हुन् ।

हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका आरनलाई व्यावसायिक बनाउँदै व्यक्ति तथा गाउँपालिकको पहिचान बढाउनु आजको आवश्यकता हो । आरन खाली हतियार तथा वर्तन उत्पादन गर्ने उद्योग मात्र होइन यो मानिसको जीवनको चक्र पनि हो । मानिस आरनको कर्ममा रमाउँछन् र त्यहाँबाट नयाँ कुरा सिर्जना गर्छन् । खलाँतीबाट आगो फुक्नुपर्ने अवस्थाबाट आज हाम्रा आरन मेसिनमा प्रवेश गरेका छन् तर उत्पादन भने सोचे जस्तो बढाउन सकेका छैनन् । त्यसैले हाम्रो गाउँपालिकाका धेरै मानिसले सञ्चालन गरेको आरनलाई निर्वाहमुखी नभई व्यवसायसँग जोड्नुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा उत्पादन भएका फलामका वस्तुलाई छिमेकी पालिका तथा जिल्लासम्म विस्तार गर्नका लागि पहल गर्नुपर्छ। आधुनिक प्रविधिको उपयोग गर्दै नयाँ वस्तु उत्पादन गरेर बलियो आर्थिक अवस्था बनाउनका लागि हाम्रो गाउँपालिकाका आरन व्यवसायीले भूमिका खेल्नुपर्ने अवस्था आएको छ ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा आरनबाट फलामका सामान उत्पादन र बिक्री गरिन्छ । यहाँका आरनबाट हँसिया, खुर्पा, कोदालो, फरुवा, ओदान, तावा आदि सामान निर्माण गरिन्छन् । आरनमा काम गर्ने व्यक्तिलाई निश्चित ज्याला दिएर पनि काममा लगाउने गरेको पाइन्छ । बाली लिएर काम गर्नुभन्दा ज्यालादारीमा काम गर्दा श्रमको मूल्य हराउँदैन । आरनमा काम गर्ने मानिसले कहिले काहीँ त आफ्नो दैनिकी सञ्चालनसमेत गर्न सकेका छैनन् । आरन चलाउने तालिमको आवश्यकता सबैतिर देखिन्छ । हाम्रा पुर्खाले चलाएको आरन पेसालाई सम्मानपूर्वक निरन्तरता दिनुपर्ने देखिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. २, सिमसुन्दरपुर, वडा न. ३, बस्ती खोला तथा वडा न. ५ काशीपुरमा आरन व्यवसाय सञ्चालनमा रहेका छन् ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ अनि ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) आरन चलाउने पेसा परम्पराबाट चल्दै आएको हो ।

(ख) आरनमा धातुलाई गालेर हतियार बनाइन्छ ।

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकामा आरन सञ्चालमा रहेका छन् ।

(घ) आरन मुख्य पेसका रूपमा विकास हुन सकेको छैन ।

पाठ पढौँ र उत्तर भनौँ :

(क) आरनबाट कुन कुन सामान बनाइन्छन् ?

(ख) आरनका मुख्य कमजोरी के के हुन् ?

(ग) आजको आवश्यकता के हो ?

(घ) फलामबाट कुन कुन वस्तु बनाउन सकिन्छ ?

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा आरन पेसालाई कसरी आय आर्जनसँग जोड्न सकिएला ?

(ख) आरन पेसाका मुख्य समस्या के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको वडा वा टोलमा रहेका आरनको विकास र आधुनिकीकरणका लागि केकस्ता काम गर्नुपर्ला ?

(ख) तपाईंको गाउँटोलमा कहाँ कहाँ आरन व्यवसाय सञ्चालनमा छन् ? त्यहाँबाट के के उत्पादन हुन्छन् ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

च्याउ खेती

च्याउ एक प्रकारको ढुसी हो। सबै ढुसी च्याउ होइनन्। च्याउले आफ्नो खाना आफैँ बनाउन सक्दैन। च्याउ जरा र पात नभएको प्रजाति हो। च्याउ फूल नफुल्ने र आँखाले नदेखिने खालको मसिनो धागो जस्ता रेसाहरूले जेलिएर बनेको हुन्छ। यी रेसाहरूलाई अङ्ग्रेजीमा माइसेलियम भनिन्छ। यिनीहरू कुहिएको वस्तुमा, चिसो र ओसिलो ठाउँमा उम्रन्छन्। च्याउ अति नै पोसिलो र स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्यवस्तु हो। त्यसैले विश्वभरि यसको माग बढिरहेको छ।

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा पनि च्याउ खेती गरिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. ५, रगैँजा, वडा न. ७, तिलबारीमा च्याउखेती गरिएको छ। गाउँपालिकाका सबै वडामा च्याउ खेतीको उच्च सम्भावना रहेको छ। नेपालमा खेती गरिने च्याउलाई कन्ये, गोब्रे, सिताके, पराले र रातो गरी पाँच प्रकार मा विभाजन गर्न सकिन्छ। च्याउलाई प्रोटिनको स्रोतका रूपमा लिइन्छ। यसले उच्च रक्तचाप तथा कोलेस्ट्रोल घटाउन सहयोग गर्छ। च्याउले क्यान्सर रोग र ट्युमर घटाउन सहयोग गर्छ। च्याउले मोटोपन घटाउन सहयोग गर्छ। यसको सेवनले रक्तनलीमा हुने अवरोध हटाउन सहयोग गर्छ।

च्याउ खेतीका लागि २० देखि ३० डिग्रिसेल्सियस तापक्रम अनि ८० देखि ९० प्रतिशत आर्द्रता आवश्यक हुन्छ। च्याउ खेतीका लागि २२ देखि २५ डिग्रिसेल्सियस तापक्रम आवश्यक पर्छ। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा वर्षभरि नै च्याउ खेती गरिन्छ।

च्याउ खेतीका लागि धानको पराल, गहुँको छ्वाली, मकैको खोस्टा, तोरीको डाँठ, कागज आदि उपयोग गर्न सकिन्छ । यीमध्ये धानको परालमा धेरै च्याउ उत्पादन गर्न सकिन्छ । च्याउ उत्पादनका लागि निम्न कार्य गर्नुपर्छ :

सबैभन्दा पहिला सफा परालको व्यवस्था गर्नुपर्छ। बिउको मात्रा साधारणतया १ के.जी. परालमा च्याउ उत्पादन गर्नका लागि ५० ग्राम बिउ आवश्यक पर्छ। त्यसपछि पराललाई २–३ इन्च वा ४–५ अङ्गुल हुने गरी टुक्रा पार्नुपर्छ। टुक्रा पारिरएको पराललाई ४–५ घण्टा सफा पानीमा डुबाउनुपर्छ। सफा पानीले २–३ पटक परालमा भएको धुलो पखाल्नुपर्छ। भिजाएको परालमा बढी भएको पानी हटाउन ४–५ घण्टासम्म भिरालो ठाउँमा फिँजाएर पानी तर्काउनुपर्छ। परालमा ठिक्क चिस्यानको मात्रा छ छैन भनी जाँच्नका लागि मुट्ठीमा पराल राखेर निचोर्दा पानी ननिस्कने तर हत्केला चिसो भएको हुनुपर्छ। परालमा भएका सूक्ष्म जीवाणुलाई मार्न पानीको वाफले १–२ घण्टासम्म पराल बफाउनुपर्छ। बफाएको परालालाई सफा ठुलो प्लास्टिकमा राख्नुपर्छ। झोलामा राखेको पराल चिसो भएपछि ४ इन्च जति पराल राखी बिउ छर्नुपर्छ। बिउ छरेपछि ४ इन्च पराल राख्ने र बिउ छर्ने गर्नुपर्छ। चारपाँच तह बनाएर बिउ छर्नुपर्छ। परालमा ढुसी राम्रोसँग फैलाउन राम्रो तरिकाले थिच्नुपर्छ।

प्लास्टिकभित्र केही मात्रामा अक्सिजनको आवश्यकता पर्ने भएकाले १० सेन्टिमिटरको फरकमा १ सेन्टिमिटर गोलाइको प्वाल पार्नुपर्छ। बिउ रोपेपछि प्लास्टिकको झोलालाई अँध्यारो ठाउँमा २२–२५ डिग्रिसेलसियस तापक्रम भएको कोठामा झ्यालढोका बन्द गरी २१ दिनसम्म राख्नुपर्छ। परालमा पूरा ढुसी फैलिएपछि प्लास्टिक झोला हटाउने वा २–३ ठाउँमा चक्कुले प्लास्टिक काटेर हटाउनुपर्छ। च्याउको बललाई कम अँध्यारो ठाउँमा भेन्टिलेसन भएको ठाउँमा राख्नुपर्छ। च्याउको बललाई झुन्ड्याएर राख्ने हो भने पूरै प्लास्टिक हटाउनुपर्दैन। प्लास्टिक झोला हटाउने समयमा परालमा ससाना च्याउका दाना पनि देखिन्छन्। ती डल्लामा दिनको २–३ पटक पानी छर्कनुपर्छ। एउटा डल्लामा ३–४ पटकसम्म च्याउ फल्छ।

च्याउ खेतीको महत्त्व

- च्याउ स्वास्थ्यवर्द्धक गुण भएको र कम लागतमा उत्पादन हुने,
- च्याउ खेती साना तथा मझौला कृषकको आय आर्जनको राम्रो माध्यम भएको,
- च्याउबाट बेरोजगार नागरिकलाई रोजगारी प्रदान गर्ने,
- च्याउमा मानव शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो पदार्थ, खनिज पदार्थ, भिटामिन आदि प्राप्त हुने,
- च्याउले शरीरको कोलेस्टेरोल घटाएर हृदयघात र पक्षघात जस्ता समस्याबाट जोगाउने,
- च्याउले क्यान्सर रोग र ट्युमर घटाउन मद्दत गर्ने,
- च्याउले अनावश्यक मोटोपन घटाउन सहयोग गर्ने,
- च्याउले रक्तनलीमा अवरोधका कारणले हुने समस्यालाई न्यूनीकरण गर्ने ।

विषालु च्याउको असर

च्याउ पौष्टिक आहार हो । च्याउमा विभिन्न प्रकारका शरीरलाई चाहिने पोषक तत्त्व पाइन्छन् । हामीले जङ्गली च्याउ खाने क्रममा विशेष ख्याल गर्नुपर्छ । हामीले च्याउको पहिचान गर्न सकेनौँ भने ज्यानै जाने खतरा पनि हुन्छ । विषालु च्याउले असर गर्दा निम्न लक्षण देखिन्छन् :

- पेट दुख्ने
- बान्ता हुने
- पातलो दिसा हुने
- टाउको दुख्ने
- थकाइ वा कमजोरी अनुभव हुने

हामीले खाएको च्याउ विषालु रहेछ भने त्यसले कलेजो र मृगौलामा असर गर्छ । यसले जन्डिस बढाउँछ । यसको असरले रक्तचाप घटाउँछ । मानिसको चेत हराउँछ । च्याउ खाएको मानिसमा यस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ । हाम्रो वनजङ्गलमा पाइने च्याउ नचिनी खानुहुँदैन ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

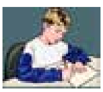
ठिक र बेठिक लेखौँ :

(क) च्याउ जरा र पात भएको प्रजाति हो ।

(ख) च्याउ अति नै पोसिलो र स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्यवस्तु हो ।

(ग) हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा वर्षभरि नै च्याउ खेती गरिन्छ ।

(घ) च्याउ खेतीले साना किसानको आम्दानी बढ्दैन ।



पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) च्याउ कस्तो प्रकारको प्रजाति हो ?

(ख) च्याउ किन स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्यवस्तु हो ?

(ग) च्याउ खेतीका लागि कस्तो वातावरण आवश्यक हुन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) च्याउ उत्पादनका लागि के के काम गर्नुपर्छ ?

(ख) च्याउ खेतीबाट केकस्ता फाइदा हुन्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घरमा च्याउ खेतीका लागि आवश्यक तयारी गरी च्याउ खेतीको अभ्यास गर्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

तपाईंको टोलमा कुन कुन तरकारी उत्पादन हुन्छन् ? तरकारीको व्यावसायीकरणका लागि के गर्न सकिन्छ ? समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ : एघार

कुखुरापालन

शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुखुरापालन हुँदै आएको छ। जनसङ्ख्या वृद्धि, बढ्दो सहरीकरण र स्वास्थ्यप्रतिको सजगताका कारण कुखुरापालन व्यवसाय बलियो बनेको छ। साना, मझौला र ठुला सबै प्रकारका उद्यमी तथा व्यवसायीका बिचमा कुखुरापालन व्यवसाय लोकप्रिय बनेको छ। यस पेसाबाट प्रशस्त पैसा कमाउन सकिन्छ।

शान्तिनगर गाउँपालिकामा स्थानीय गाउँघरमा लोकल रैथाने जातका कुखुरा मासु तथा अन्डाका लागि पालिन्छन्। हाम्रो गाउँपालिकाका सबै वडामा कुखुरापालन गरिएको भए पनि मूलतः वडा न. ६ मा अत्याधुनिक किसिमबाट कुखुरापालन गरिएको छ। यहाँ विशेष गरी ब्रोइलर, लेयर्स आदि जातका कुखुरा मासु तथा अन्डाका लागि पालिएका छन्।

ब्रोइलर कुखुरा मासुका लागि पालिन्छ। ब्रोइलर कुखुराको शरीर छिटो बढ्छ। यसमा दानालाई मासुमा परिणत गर्ने अनुपात पनि राम्रो हुन्छ। यसलाई सामान्यतः बजारको अवस्था हेरी ४० देखि

५० दिनसम्म पालिन्छ। औसत तौल २–२.८ केजीसम्म भएपछि बिक्री गरिन्छ। यस्तो उमेरको ब्रोइलरको मासु नरम, कलिलो तथा कम रेसादार हुन्छ। ब्रोइलर कुखुरापालन बाली उत्पादन नहुने र थोरै जग्गा, सानो खोर र कम लगानीबाट पनि गर्न सकिन्छ। छोटो समयमा उत्पादन लिन सकिने भएकाले बढी नाफा हुन्छ। ब्रोइलर कुखुरापालन गर्न कुनै उच्चस्तरको प्रविधि चाहिँदैन। घरेलु स्तरमा व्यवसाय सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

लेयर्स अन्डा (फुल) पार्ने कुखुराको जात हो। सामान्यतः लेयर्स कुखुराले १७ हप्ता उमेर पुगेपछि फुल पार्न थाल्छ। यसले लगातार ८० हप्तासम्म पारिरहन्छ। यसरी औसतमा यस्ता कुखुराले ८० हप्ताको उमेरसम्ममा ३३० भन्दा बढी फुल पार्छन्। लेयर्स कुखुराहरू पनि हाइब्रिड भएकाले ससेक्स, रोड आइल्यान्ड रेड जस्ता शुद्ध जातका कुखुराको तुलनामा यिनको आयु धेरै छोटो हुन्छ। यिनले शुद्ध जातका कुखुरा जस्तो लामो समयसम्म अन्डा दिन सक्दैनन्।

कुखुरापालन रोजगारी र आयआर्जनका लागि सानो स्तरमा पनि अन्य पशुपक्षीको तुलनामा सजिलो व्यवसाय हो। व्यवसाय सुरु गर्न धेरै प्राविधिक सिप वा दक्षता र ठुलो लगानी आवश्यक नपर्ने भएकाले बर्सेनी लगानी तथा व्यवसाय विस्तार गर्दै जान सकिन्छ। अन्य पशुपक्षीको तुलनामा कुखुराको शारीरिक वृद्धि दर छिटो हुन्छ। यसबाट निकै कम समयमा बढी प्रतिफल लिन सकिन्छ। कुखुराको मासुलाई सेतो मासु मानिन्छ। यो उच्च रक्तचाप तथा मधुमेहका रोगीका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ।

कुखुराको मासुको माग दिन प्रतिदिन बढिरहेकाले प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ। लेयर्स तथा ब्रोइलरपालनको हकमा दाना तथा चल्लाको डेलिभरी फार्मसम्म सप्लायर्सको तर्फबाट हुने मात्रै नभई उत्पादित कुखुरा र अन्डासमेत उनीहरूमार्फत नै बजारीकरण हुने गरेकाले बिक्रीवितरणमा समस्या हुँदैन। थोरै श्रमिकबाट धेरै कुखुराको हेरविचार गर्न सकिन्छ। यस व्यवसायबाट रोजगारी सिर्जना हुन्छ र बेरोजगारीको समस्या कम हुन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा कुखुरापालन गरिएको छ।

(ख) कुखुरापालन व्यवसाय लोकप्रिय छैन।

(ग) कुखुरापालनबाट किसानले पैसा कमाएका छन्।

(घ) हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ मा धेरै कुखुरापलन गरिएको छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) कुखुरापालन कस्तो व्यवसाय हो ?

(ख) हाम्रो गाउँपालिकामा सबैभन्दा धेरै कुखुरापालन कहाँ गरिएको छ ?

(ग) कुखुरापालन केका लागि गरिन्छ ?

(घ) कुखुरापालनबाट कसरी आय आर्जन हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कखुरापालन जस्तै तपाईँले अरू कुन कुन पशुपक्षी पालेको देख्नुभएको छ ? पशुपक्षीपालनबाट हुने फाइदा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन जातका कुखुरापलनको सम्भावना रहेको छ ? कुखुराका जातको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा कुखुरापालन जस्तै अरू कुन कुन पक्षीपालन गर्न सकिएला पक्षीको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : बाह्र

स्थानीय कला

स्थानीय स्तरमा निर्माण हुने कलालाई स्थानीय कला भनिन्छ । हाम्रा स्थानीय स्रोत, साधन तथा सिपको प्रयोग गरी यस्ता वस्तु बनाइन्छ। स्थानीय कलाले हाम्रा पुर्खाको सिपको पुस्तान्तरण गरेको हुन्छ। यस्तै स्थानीय प्रविधिबाटै आजका अत्याधुनिक कलकारखाना निर्माण भएका हुन्। शान्तिनगर गाउँपालिकामा नेपाली संस्कृति, परम्परा र सिपको प्रयोग पाइन्छ। यहाँका हस्तकला, काष्ठकला र मूर्तिकला स्थानीय सिप र श्रमको परिचायक मात्र होइनन्, आर्थिक समृद्धिका माध्यम पनि हुन्। यी कलाले स्थानीय समुदायको पहिचान झल्काउने मात्र नभई नयाँ पुस्तालाई परम्परागत सिप हस्तान्तरण गर्न योगदान पुऱ्याइरहेका छन्।

फर्निचर

फर्निचर भनेको घर, अफिस, होटल, अस्पताल जस्ता स्थानहरूमा बस्न, खाने, सुत्न, काम गर्न र सामान राख्न प्रयोग गरिने चलायमान वस्तुको समूह हो । यसमा कुर्सी, मेच, पलङ, सोफा, दराज, किताब राख्ने दराज, अलमारी, साइड टेबल, डेस्क र अन्य सजावटका सामानहरू समावेश छन्। फर्निचरको मुख्य उद्देश्य भनेको स्थानलाई बस्न योग्य र कार्यक्षम बनाउनु हो। फर्निचर व्यवसाय शान्तिनगर गाउँपालिकाको व्यावसायिक पेसा हो। स्थानीय काष्ठकर्मीले काठबाट झ्याल, ढोका र अन्य सजावटका सामग्रीहरू बनाउनेपरम्परालाई जोगाइराखेका छन् । यस्ता सामग्रीहरू विशेषगरी मन्दिर, घर र सार्वजनिक भवनहरूमा प्रयोग गरिन्छन्। फर्निचर निर्माणमा पनि काष्ठकलाले महत्त्वपूर्ण स्थान राख्छ। यहाँका

कारिगरहरूले टिकाउ र आकर्षक कुर्सी, टेबल, ओछ्यान जस्ता सामग्री बनाउँछन् । यी सामग्री घरेलु प्रयोगका लागि मात्र नभई बजारमा व्यापारिक रूपमा पनि उपलब्ध गराइन्छन् । शान्तिनगरमा बनेका फर्निचरहरू टिकाउ र सौन्दर्यपूर्ण भएकाले अन्य क्षेत्रका मानिसले पनि यसलाई प्राथमिकता दिन्छन् । फर्निचर व्यवसायबाट रोजगारी तथा स्वरोजगारीको अवसर प्राप्त हुन्छ । यसबाट प्रशस्त आयआर्जन गर्न सकिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा फर्निचर उद्योग रहेका छन् ।

बाँसका सामान

शान्तिनगर गाउँपालिकामा बाँसमा आधारित सामग्री निर्माण व्यवसाय चलेको छ । बाँस सबैभन्दा छिटो बढ्ने वनस्पति हो । यसलाई हरियो सुन भनेर पनि चिनिन्छ । यस वनस्पतिबाट बनेका सामान सम्पन्नदेखि विपन्नसम्म सबैले प्रयोग गर्छन् । बाँस संसारको अत्यधिक प्रयोग हुने वनस्पतिमध्ये एक हो । बाँसको प्रयोग विभिन्न घरायसी कामदेखि लिएर व्यापारिक प्रयोजनमा गरिन्छ । यो मानिसको जीविकोपार्जनको आधारसँग जोडिएको छ । बाँसको प्रयोग निर्माण कार्यका लागि, कृषि औजारका रूपमा, हस्तकलाका रूपमा, खाद्य वा तरकारीका रूपमा, भूक्षय नियन्त्रणका लागि र दाउराका रूपमा गरिन्छ । बाँसबाट बनाइएका सामानको माग दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा बाँसबाट उत्पादित सामानको माग दिनानुदिन बढिरहेको छ । हाम्रो गाउँपालिकामा बाँसबाट डोका, डाला, राँकेडोको, थुन्से जस्ता घरायसी प्रयोजनमा उपयोग हुने वस्तु निर्माण गरिएका छन् । हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा बाँसका सामान बनाउने गरिन्छ

डोको

डोको बाँस र निगालाको चोयाबाट बनेको हुन्छ । यो गाउँघरमा प्रयोग हुने एक प्रकारको कृषि प्रविधि हो । यो हस्तकलाको सामग्री हो । कुनै सामान ओसारपसार गर्नका लागि डोको प्रयोग हुन्छ । डोको बाँस र निगालाका चोयाबाट बनाइने हुनाले बलियो हुन्छ । बाँस वा निगालाका चोया निकालिन्छ र तिनै चोयालाई जेलेर डोको निर्माण गरिन्छ । डोकालाई नाम्लो लगाएर बोकिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा

डोको निकै प्रचलनमा रहेको छ । घाँस काट्न, अन्नबाली बोक्न, मल बोक्न, पात ल्याउन तथा अन्य सामान ओसारपसारका काम गर्न डोको प्रयोग हुन्छ ।

राँकेडोको (राङ्से)

राँकेडोको बाँस वा निगालाका चोयाबाट बुनिन्छ । यो सामान्य आकारको भन्दा ठुलो आकारको डोको हो । यसमा धेरै घाँस वा स्याउला राख्न सकिन्छ । सुकेका पात तथा केही हलुका वस्तु बोक्नका लागि राँकेडोको उपयोग गरिन्छ । हिजोआज सामान्य डोकाबाट नै काम चलाइने भएकाले राँकेडोकाको प्रचलन हराउँदै गएको छ । अझै पनि हाम्रो गाउँतिर घाँस काट्नका लागि राँकेडोको प्रयोग गरिन्छ ।

थुन्से

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा बाँस तथा निगालाका चोया प्रयोग गरी थुन्से बुन्ने प्रचलन रहेको छ । थुन्से डोको आकारको सामान राख्ने साधन हो । यसको आकारप्रकार डोकासँग मिल्ने भए पनि बुनाइको तरिका भिन्न हुन्छ । थुन्से निकै मसिनो किसिमबाट बुनिएको हुन्छ । कुनै पनि अनाज भित्रबाट बाहिर निस्कन नसकोस् भनी अत्यन्तै मसिनो किसिमबाट थुन्से बुनिएको हुन्छ । कोदो टिप्न तथा बोडी, मास आदि बोक्नका लागि थुन्से उपयोग गरिन्छ ।

यसका बाँस तथा निगालाका चोया उपयोग गरी विभिन्न डाला, डाली, चाल्नो, नाङ्लो (सुपो) आदि निर्माण गर्ने प्रचलन पनि हाम्रो गाउँपालिकामा रहेको छ । यसका बाँसका चोयाबाट सेखु पनि बुनिएको पाइन्छ । बाँसका चोयाबाट बनाइएका सामानको माग दिनानुदिन बढ्दै गएको छ । त्यसैले यस्तो हस्तकलाको विकास र संरक्षणका लागि उचित पहल आवश्यक छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) बाँस सबैभन्दा छिटो बढ्ने वनस्पति हो ।

(ख) फर्निचर व्यवसायबाट रोजगारी तथा स्वरोजगारीको अवसर प्राप्त हुन्छ ।

(ग) बाँसका चोयाबाट विभिन्न सामग्री बनाउन सकिन्छ ।

(घ) बाँसका चोयाबाट सेखु पनि बुनिएको पाइन्छ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर भनौँ :

(क) बाँसका कति प्रजाति रहेका छन् ?

(ख) फर्निचर भनेको के हो ?

(ग) बाँसबाट के के सामग्री बनाउन सकिन्छ ?

(घ) डोको कसरी बनाइन्छ ?

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) राँकेडोको कुन कुन काममा उपयोग गर्न सकिन्छ ?

(ख) थुन्से कसरी बनाइन्छ ?

(ग) थुन्से के के कामका लागि उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ ?

(घ) फर्निचर व्यवसायबाट के के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईं पनि बाँसका सामान बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् र कुनै एक बाँसबाट बनेको वस्तु बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् । यसका लागि बाँसका सामान बनाउन जानेका कुनै व्यक्तिको सहयोग लिनुहोस् ।

(ख) तपाईंको गाउँटोलमा कुन कुन वस्तु बनाउने उद्योग छन् ? ती उद्योगबाट उत्पादन भएका वस्तु कहाँ जान्छन् ? सबै कुरा बुझेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : तेह्र

हाम्रा तरकारी

हामी सधै खाना खान्छौँ । हामी खानाका साथमा तरकारी खान्छौँ । तरकारी मानवको शारीरिक मानसिक तथा बौद्धिक विकासका लागि आवश्यक पर्छ । शान्तिनगर गाउँपालिकामा काउली, बन्दा, खुर्सानी, गाँजर, मुला, आलु, रायो, प्याज, लसुन, गोलभेडा, बोडी, सिमी, भिन्डी, घिरौँला, करेला, लौका, फर्सी, चिचिन्डा आदि तरकारी फल्छन् । हामी कुनै तरकारी वनजङ्गलमा पनि पाउँछौँ । यस पाठमा कुनै पनि विषादी प्रयोग नभएका वनजङ्गलमा पाइने तरकारीका बारेमा पढ्छौँ :

बाँको

बाँको विशेषगरी पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ। यो एउटा गाभा प्रजातिको वनस्पति हो । बाँकाबाट गुन्द्रुक बनाइन्छ । यसलाई कुटेर कुनै भाँडामा राखेपछि गुन्द्रुक बन्छ । यसको चोप निकै चिलाउने खालको हुन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १ र ३ मा बाँको पाइन्छ। हिजो आज बाँकोलाई प्रशोधन गरी बनाइएको गुन्द्रुकको माग देश तथा विदेशमा बढेको छ।

कोइरालो

कोइरालो स्थानीय क्षेत्रमा प्रचलित तरकारी हो । यसको फूललाई कोइरालाको फूल भनिन्छ । यो साग र अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ । फूलको रङ सेतो र रातो मिश्रित हुन्छ । यसको स्वाद हल्का अमिलो हुन्छ । यो फूल चाँडै बिग्रिने भएकाले बजारमा

सीमित समयमा मात्र उपलब्ध हुन्छ। यसलाई पकाउनुअघि उमाल्नुपर्छ। कोइरालोको प्रत्येक भाग जरा, पात, फूल र बिउ औषधीय गुणले भरिपूर्ण छन्। पात र फूलको सेवनले मधुमेह नियन्त्रण गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। जरा र बिउको खाँदा पाचन प्रक्रिया राम्रो हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ र ३ मा कोइरालो हुने गर्छ।

डौँडे

डौँडे निउरो प्रजातिको वनस्पति हो। यो बढी चिसो हुने ठाउँमा पाइन्छ। खोलाका किनार तथा गैह्राखोल्सामा डौँडे पाइन्छ। यसको बनोट निउराको जस्तै नै हुने भए पनि मोटो हुन्छ। यसलाई उमालेर तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका वडा न. १ र ३ मा डौँडे पाइन्छ। हामीले डौँडे चिन्न सक्ने मानिसको सहयोग लिनुपर्छ। राम्रोसँग चिन्न सक्ने मानिसको सहयोग लिएर मात्र पकाउनुपर्छ।

सागिनो

सागिनो पहाडी क्षेत्रमा पाइने वनस्पति हो। यो बुट्यान झाडी वर्गमा पर्ने वनस्पति हो। यसका फूल गुलाबी रङ्का हुन्छन्। यसलाई अचारका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको घाँस गाईवस्तुले खान्छन्। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ मा सागिनो पाइन्छ। यसलाई पनि चिनेर खानुपर्छ।

निउरो/कुथुर्को

निउरो तरकारीका रूपमा प्रयोग गरिने वनस्पति हो। यो विशेषगरी चैतदेखि जेठसम्म पाइन्छ। निउरो कालो र झुस भएको हुन्छ। कालो प्रजातिको निउरो जङ्गल, ओढार तथा खोल्सामा पाइन्छ। यसको स्वाद

थोरै तितो खालको हुन्छ । यसलाई हामी भुटेर वा सुक्खा तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्न सक्छौँ । निउरामा फाइबर, भिटामिन ए, सि, क्याल्सियम, आइरन तथा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ । यसले हाम्रो पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्छ । निउराकै सानो झुस भएको प्रजातिलाई कुथुर्को भनिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ र ३ मा निउरो अनि कुथुर्को पाइन्छ । यसलाई चिनेर पकाउने तरिका हामीले जन्नुपर्छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हामी खानाका साथमा तरकारी खान्छौँ ।

(ख) हामीलाई तरकारीले बेफाइदा गर्छ ।

(ग) बाँको गुन्द्रकका लागि प्रयोग हुन्छ ।

(घ) कोइरालो अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) डौँडे कहाँ पाइन्छ ?

(ख) कोइरालाका कुन कुन कुरा औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन् ?

(ग) सागिनो केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(घ) निउरो कहाँ पाइन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको गाउँटोलका वनजङ्गलमा केकस्ता तरकारी पाइन्छन् ? तिनको नाम र प्रयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

पाठ : चौध

हाम्रा फलफूल

हाम्रो गाउँपालिका समथर भूभागदेखि पहाडी भूभागसम्म फैलिएको छ। यहाँको भूगोलमा विविधता रहेको छ। चुरे पर्वतदेखि महाभारत पर्वतसम्म अनि उपत्यकाको समथर भूमि हाम्रो गाउँपालिकाको छुट्टै चिनारी हो। हाम्रो गाउँपालिकामा तराईमा हुने फलदेखि उच्च पहाडी भूभागमा हुने सबै प्रकारका फलफूल तथा जडीबुटी पाइन्छन्। कुनै फल तल समथर भूभागदेखि उच्च पहाडी भूभागसम्म पाइने खालका छन् भने कुनै फल पहाडी क्षेत्रमा मात्र पाइने खालका छन् र कुनै फल उपत्यकामा मात्र पाइने खालका पनि छन्। हामी हाम्रो गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा फलका बारेमा कुराकानी गर्दै छौँ।

नासपती

नासपती हाम्रो गाउँपालिकाका सबै ठाउँमा पाइने फल हो । यो विशेष गरी समशीतोष्ण मौसम भएको ठाउँमा पाइन्छ । यसको स्वाद अमिलो गुलियो खालको हुन्छ। यसको रुख १० देखि १५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। नासपतीको फूल चैत वैशाख महिनामा लाग्छ भने साउन भदौ महिनातिर फल पाक्छ। यसको फलको रङ हरियो पहेँलो तथा गुलाबी हुन्छ। यो हाम्रो गाउँपालिकाका सबै वडामा धेरै फल्ने फल हो।

पलम

पलम एक प्रकारको रसिलो, अमिलो मिठो स्वाद भएको फल हो। यो समशीतोष्ण जलवायु भएको ठाउँमा फल्छ । पलम चैत वैशाखमा फुल्छ र असार साउनतिर पाक्छ। यसको बाहिरी भाग गुलाबी, जामुनी, पहेँलो वा रातो रङको

हुन्छ। यसको स्वाद अमिलो गुलिया हुन्छ। यसको रुख ३ देखि ५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ र ३ मा पलम फल पाइन्छ।

चुत्रो

चुत्रो पहाडी क्षेत्रमा पाइने फल हो। यसको रुख सानो र काँडा भएको हुन्छ। यसका पातमा पनि काँडा हुन्छन्। यो औषधीय गुण भएको फल हो। काँचो चुत्रो काँचामा सेतो हुन्छ भने यो पाकेपछि कालो रङको हुन्छ। हामीले खाँदा मुखमा पनि रङ बस्ने गर्छ। यसको फलमा पनि दाना हुन्छन् । हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. १ र ३ मा चुत्रो पाइन्छ।

पुरेनी

हाम्रो गाउँपालिकाको वडा न. ६ र ७ मा पुरेनी पाइन्छ। यो अङ्गुर प्रजातिको फल हो। यो लहरामा फल्ने फल हो। यसको फल सानो हुन्छ। यसको लहरो र पात बाख्राले खाने गर्छ।

जामुन

हाम्रो गाउँपालिकामा पाइने जामुन स्वादिलो फल हो। यो गर्मी महिनामा पाक्ने गर्छ। यसको रुख १० देखि १५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको बाहिरी बोक्रो खाइन्छ र भित्रपट्टि सानो बिउ रहेको हुन्छ। यसले हाम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। जामुन हाम्रो गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा पाइन्छ।

मालुको टाटा

हाम्रो गाउँपालिकामा मालुको टाटा पाइन्छ । यो ठुलो लहरामा फल्ने फल हो । यो बहुवर्षीय लहरामा फल्छ । यसको फल खाइन्छ । यसका पात दुना टपरी लगाउनका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसको घाँस गाईवस्तुलाई खुवाउन प्रयोग गरिन्छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा सबै प्रकारका फलफूल पाइन्छन् ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाका सबै ठाउँमा नासपती पाइँदैन ।

(ग) पलम मिठो फल हो ।

(घ) चुत्रो सबैतिर पाइने फल हो ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) नासपती कहिले पाक्छ ?

(ख) पाकेको पलम कस्तो हुन्छ ?

(ग) जामुन कस्तो फल हो ?

(घ) मालुको टाटा कस्तो हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको गाउँटोलका वनजङ्गलमा भलायोको फल पाइन्छ ? त्यसलाई केका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ? आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको गाउँघरमा पाइने फलका नाम टिपेर तिनको खाने तरिका पनि लेख्नुहोस् ।

एकाइ : चार

हाम्रो स्थानीय सरकार

पाठ : पन्ध्र

गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार

नेपालको संविधान २०७२ ले व्यवस्था गरेको सङ्घीय संरचनाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो निकाय स्थानीय तह हो । स्थानीय तहमा स्थानीय कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायिक समिति गरी सरकारका तीनओटै अङ्गको व्यवस्था रहेको छ । स्थानीय व्यवस्थापिकाअन्तर्गत गाउँसभा गठन गरिन्छ। नेपालको संविधानको धारा २२१ बमोजिम स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकारसम्बन्धी व्यवस्था गरेको छ । यसैअनुसार स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँसभामा निहित रहेको छ।

गाउँसभामा गाउँपालिका अध्यक्ष, गाउँपालिका उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चार जना वडा सदस्य, गाउँसभाका सदस्यले आफूहरूमध्येबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेका २ जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट सदस्य रहेका हुन्छन् । शान्तिनगर गाउँपालिकाको गाउँसभा यसप्रकार गठन भएको छ :

गाउँपालिका अध्यक्ष	१
गाउँपालिका उपाध्यक्ष	१
गाउँपालिकाभित्रका वडाका वडा अध्यक्ष	७
प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित २ महिला (१ जना दलित) सहित ४ जना वडा सदस्य	२८
गाउँपालिकाभित्रका दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट निर्वाचित भएका २ जना सदस्य	२
जम्मा	३९

गाउँपालिकाको अध्यक्ष गाउँसभाको अध्यक्ष हुने व्यवस्था रहेको छ। गाउँसभाको कार्यकाल निर्वाचन भएको मितिले पाँच वर्षको हुन्छ। त्यस्तो कार्यकाल समाप्त भएको छ महिनाभित्र अर्को गाउँसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्छ।

गाउँसभाको कामलाई व्यवस्थित गर्न निम्नानुसारका विषयगत समिति गठन गरिएका हुन्छन्।

१. सामाजिक विकास समिति

२. पूर्वाधार विकास समिति

३. आर्थिक विकास समिति

४. वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समिति

५. सुशासन तथा संस्थागत विकास समिति

गाउँसभाको काम कर्तव्य र अधिकार

गाउँसभाले संविधानको अनुसूची ८ र ९ बमोजिमको सूचीमा उल्लिखित विषयमा प्रदेश कानुनबमोजिम आवश्यक कानुन बनाउन सक्छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा प्रत्येक वर्षको असार र पुस महिनामा गाउँसभाको बैठक बसी स्थानीय आवश्यकताअनुसारका कानुनको निर्माण, वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम एवम् समग्र गाउँपालिकाको विकास निर्माण जस्ता विषयमा निर्णय लिइन्छ। स्थानीय गाउँसभाको मुख्य अधिकार तथा कर्तव्य निम्नलिखित रहेका छन् :

- गाउँपालिकामा आवश्यक पर्ने ऐन, कानुन निर्माण गर्ने।
- स्थानीय नागरिकको प्रतिनिधित्व गरी आवाज उठाउने।
- स्थानीय कोष (आम्दानी र खर्च) माथि नियन्त्रण गर्ने।
- वार्षिक बजेट स्वीकृत गर्ने।
- कार्यपालिकाको काम कारवाहीको निगरानी गर्ने।

- नागरिकको समस्या समाधानमा सहयोग तथा आवाज उठाउने।
- वार्षिक कार्यक्रम सञ्चालन, विकास निर्माणका कार्यको अनुगमन गर्ने।
- न्याय सम्पादन के कसरी गरेको छ हेर्ने।
- कार्यपालिकाको कार्यप्रणालीको अनुगमन गर्ने।
- गाउँ कार्यपालिकालाई सुझाव दिने।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार पाठ सुनेका आधारमा गाउँसभामा को को हुन्छन् भन्ने कुरा सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँ भरौं :

(क) स्थानीय तहमा स्थानीय ...., व्यवस्थापिका र न्यायिक समिति गरी सरकारका तीनओटै अङ्गको व्यवस्था रहेको छ।

(ख) गाउँसभाको कार्यकाल निर्वाचन भएको मितिले ....वर्षको हुन्छ।

(ग) स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार ....मा निहित रहेको छ।

(घ) गाउँपालिकाभित्रका वडाका वडा अध्यक्ष गाउँसभाका .... हुन्छन्।

पाठ पढौं अनि उत्तर लेखौं :

(क) स्थानीय तह कस्तो संरचना हो ?

(ख) गाउँसभामा कति जना सदस्य रहन्छन् ?

(ग) गाउँसभाको पदावधि कति हुन्छ ?

(घ) गाउँसभा कहिले कहिले बस्ने व्यवस्था छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) गाउँसभाका मुख्य अधिकार र कर्तव्य के के हुन् ?

(ख) गाउँसभाले के कस्ता विषय समिति गठन गरेको हुन्छ ?

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकाको गाउँसभाको संरचना बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको कक्षाका साथी एकै ठाउँमा जम्मा हुनुहोस् । गाउँसभाको बैठक भए जस्तै कक्षासभाको आयोजना गर्नुहोस् । तपाईँको कक्षाका समस्याका विषयमा छलफल गर्नुहोस् । त्यही कक्षासभाबाट एक जना कक्षाको मनिटर छनोट गर्नुहोस् । मनिटरले कक्षामा के के गर्न पाउने वा नपाउने भन्ने अधिकार क्षेत्र पनि निर्धारण गर्नुहोस् । यसका लागि आफ्ना कक्षा शिक्षक वा विषय शिक्षकको अनुमति पनि लिनुहोस् । तपाईँले कक्षामा गरेका गतिविधि टिपेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

पाठ : सोह्र

दिगो विकासका लक्ष्यमा स्थानीय सरकार

विकास पृथ्वीको धान्न सक्ने क्षमताको सीमाभित्र रहनुपर्छ । यसैबाट मानिसले जीवनमा समृद्धि हासिल गर्न सक्छ। यही विचारका आधारमा विश्व समुदायले निर्धारण गरेको विकासको विश्वव्यापी साझा खाका नै दिगो विकास हो। यसले समाजमा शान्ति कायम गर्छ। यसले पर्यावरणमैत्री निर्माणमा जोड दिन्छ। दिगो विकास विश्वभर नै समृद्धिको सिर्जना, वितरण र दिगोपनासँग जोडिएको हुन्छ। दिगो विकासका लक्ष्यमा तलका पाँचओटा पक्ष रहेका छन् ।

(क) पृथ्वी : पृथ्वीमा रहेका प्राकृतिक साधनस्रोत र वातावरण भावी पुस्ताका लागि पनि संरक्षण गर्ने,

(ख) मानव : सबै प्रकारका गरिबी र भोकमरीको अन्त्य गर्ने र मर्यादा एवम् समानता कायम गर्ने,

(ग) समृद्धि : प्रकृतिसँग सामान्जस्यता कायम गरी समृद्ध र समुन्नत जीवनको सुनिश्चितता गर्ने,

(घ) शान्ति : शान्तिपूर्ण, समन्यायिक र समावेशी समाजको निर्माण गर्ने,

(ङ) साझेदारी : सशक्त विश्वव्यापी साझेदारीद्वारा दिगो विकासका कार्यसूचीहरूको कार्यान्वयन गर्ने ।

१. सबै क्षेत्रबाट सबै प्रकारका गरिबीको अन्त्य गर्ने

२. भोकमरीको अन्त्य गर्ने, खाद्य सुरक्षा तथा उन्नत पोषण सुनिश्चित गर्ने र दिगो कृषि प्रवर्धन गर्ने

३. सबै उमेर समूहका व्यक्तिका लागि स्वस्थ जीवन सुनिश्चित गर्दै समृद्ध जीवनस्तर प्रवर्धन गर्ने

४. समावेशी तथा समतामूलक गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्ने र सबैका लागि जीवनपर्यन्त सिकाइका अवसरहरू प्रवर्धन गर्ने

५. लैङ्गिक समानता हासिल गर्ने र सबै महिला, किशोरी र बालिकालाई सशक्त बनाउने

६. सबैका लागि स्वच्छ खानेपानी र सरसफाइको उपलब्धताका साथै यसको दिगो व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्ने

७. किफायती, विश्वसनीय, दिगो र आधुनिक ऊर्जामा सबैका लागि पहुँच सुनिश्चित गर्ने

८. भरपर्दो, समावेशी र दिगो आर्थिक वृद्धि तथा सबैका लागि पूर्ण र उत्पादनशील रोजगारी र मर्यादित कामको प्रवर्धन गर्ने

९. उत्थानशील पूर्वाधारको निर्माण, समावेशी र दिगो औद्योगीकरणको प्रवर्धन र नवीन खोजलाई प्रोत्साहन गर्ने

१०. मुलुकभित्र तथा मुलुकहरूबिचको असमानता घटाउने

११. सहर तथा मानव बस्तीहरू समावेशी, सुरक्षित, उत्थानशील र दिगो बनाउने

१२. दिगो उपभोग र उत्पादन प्रणाली सुनिश्चित गर्ने

१३. जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभाव नियन्त्रण गर्न तत्काल पहल थाल्ने

१४. दिगो विकासका लागि महासागर, समुद्र र समुद्री साधनस्रोतहरूको संरक्षण र दिगो प्रयोग गर्ने

१५. पारिस्थितिकीय प्रणालीको संरक्षण, पुर्नस्थापना र दिगो उपयोगको प्रवर्धन गर्ने, वनको दिगो व्यवस्थापन गर्ने, मरुभूमीकरण र भूक्षय रोक्ने तथा जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने,

१६. दिगो विकासका लागि शान्तिपूर्ण र समावेशी समाजको प्रवर्धन गर्ने, सबैको न्यायमा पहुँच प्रदान गर्ने र सबै तहमा प्रभावकारी, जवाफदेही र समावेशी संस्था निर्माण गर्ने

१७. दिगो विकासका लागि विश्वव्यापी साझेदारी सशक्त बनाउने र कार्यान्वयनका लागि स्रोतसाधन सुदृढ गर्ने

दिगो विकासका १७ ओटा लक्ष्य एकआपसमा घनिष्ठ रूपमा आबद्ध रहेका छन् । सबै तहका सरकारको क्रियाशीलताबाट मात्रै दिगो विकासको सफल कार्यान्वयन र लक्ष्य प्राप्ति हुन सक्छ। दिगो विकास लक्ष्य हासिल गर्न सम्पूर्ण निकायको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी हुन्छ। सङ्घीय तह, प्रदेश तह र स्थानीय तहका सरकारले कार्यान्वयन, अनुगमन र मूल्याङ्कन समन्वयात्मक रूपमा गर्नुपर्ने हुन्छ । दिगो विकास लक्ष्य हासिल गर्न सरकारको एकल प्रयासले मात्र सम्भव छैन । यसमा सरकारका अतिरिक्त निजी तथा गैरसरकारी क्षेत्र, नागरिक समाज, समुदायलगायत सम्पूर्ण विकास साझेदारहरूबिचमा साझेदारी आवश्यक छ।

दिगो विकास लक्ष्यका आयाम	स्थानीय तहको संवैधानिक अधिकार तथा कार्यदिशा	दिगो विकास लक्ष्य
आर्थिक विकास	२. सहकारी १०. स्थानीय बजार व्यवस्थापन ११. ग्रामीण सडक, कृषि सडक, सिँचाइ १५.कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन, १८. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण	लक्ष्य १ : गरिबीको अन्त्य लक्ष्य २ : शून्य भोकमरी लक्ष्य ८ : मर्यादित काम तथा आर्थिक वृद्धि लक्ष्य १० : असमानतामा कमी

सामाजिक विकास	९. आधारभूत स्वास्थ्य, सरसफाइ (ढल निकास) व्यवस्था १६.ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन १७ बेरोजगारको तथ्याङ्क सङ्कलन १९.खानेपानी २२.भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास	लक्ष्य ३ : राम्रो स्वास्थ्य तथा स्वस्थ जीवन, लक्ष्य ४ : गुणस्तरीय शिक्षा, लक्ष्य ५ : लैङ्गिक समानता, लक्ष्य ६ : स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइ
पूर्वाधार विकास	७. स्थानीयस्तरका विकास आयोजना तथा परियोजनाहरू, ११. स्थानीय सडक, १४. घर जग्गा धनीपुर्जा वितरण, १९. साना जलविद्युत् आयोजना, वैकल्पिक ऊर्जा,	लक्ष्य ७ : धान्न सक्ने तथा स्वच्छ ऊर्जा, लक्ष्य ९ : उद्योग, नवीन खोज तथा पूर्वाधार, लक्ष्य ११ : दिगो सहर तथा समुदाय,
वातावरण व्यवस्थापन	९. सरसफाइ (फोहरमैला व्यवस्थापन) १०. वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता २०. विपद् व्यवस्थापन २१. जलाधार, सिमसार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण	लक्ष्य १२ : दिगो उपभोग तथा उत्पादन लक्ष्य १३ : जलवायु कार्य लक्ष्य १५ : जमिनमाथिको जीवन
संस्थागत विकास तथा सुशासन	१. नगर प्रहरी ३. एफ.एम (रेडियो सञ्चालन) ४. स्थानीय कर, सेवाशुल्क दस्तुर, पर्यटन शुल्क, दण्ड जरिवाना ५. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन ६. स्थानीय तथ्याङ्क र अभिलेख सङ्कलन १२.गाउँसभा, नगरसभा, जिल्लासभा, स्थानीय अदालत, मेलमिलाप र मध्यस्थताको व्यवस्थापन १३. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन	लक्ष्य १६ : शान्ति, न्यायपूर्ण तथा सबल संस्था लक्ष्य १७ : बहुसरोकार साझेदारी

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) वातावरणमा असर नपर्ने किसिमबाट गरिएको विकास नै दिगो विकास हो।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाका लागि दिगो विकास आवश्यक छैन।

(ग) दिगो विकासका लागि पाँच पक्षमा विचार पुऱ्याउनुपर्छ।

(घ) दिगो विकास नेपालको मात्र चाहना हो।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) दिगो विकास भनेको के हो ?

(ख) दिगो विकासका पाँच पक्ष के के हुन् ?

(ग) दिगो विकासका लागि कुन कुन कुरा आवश्यक छन् ?

(घ) दिगो विकासको लक्ष्यमा कुन कुन कुरा रहेका छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा दिगो विकास गर्नका लागि के के काम गर्नुपर्छ होला ? अनुमान गरेर लेख्नुहोस् र विषय शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

(ख) दिगो विकासका कारण हामीलाई केकस्ता फाइदा हुन्छन् ? दिगो विकास किन आवश्यक छ ? आफ्नो विचार लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : सत्र

सार्वजनिक सुनुवाइ र हाम्रो गाउँपालिका

सार्वजनिक निकायले गर्ने काम कारबाहीका सम्बन्धमा सार्वजनिक पदाधिकारी र सरोकारवाला निकायहरूबिच हुने प्रत्यक्ष अन्तरक्रियालाई सार्वजनिक सुनुवाइ भनिन्छ । सार्वजनिक सुनुवाइ भन्नाले सरोकारवाला सर्वसाधारण नागरिक र अधिकारमा बसेका स्थानीय तहका पदाधिकारीबिच सार्वजनिक चासोको विषयमा सार्वजनिक थलोमा खुला छलफल गर्ने प्रक्रिया हो । सार्वजनिक सुनुवाइ सबैको चासोको विषय भएकाले सुन्ने र सुनाउने दुवै पक्षले यथार्थ, सप्रमाण सुन्ने र सुनाउने गर्नुपर्छ ।

स्थानीय तह र नागरिकका बिचमा दोहोरो संवाद स्थापित गरी त्यस्तो संवादबाट जनतालाई देश विकासको प्रक्रियामा रचनात्मक प्रतिनिधित्व गराई पारदर्शिताको माध्यमद्वारा स्थानीय तहको विकास निर्माण कार्य र सेवाप्रवाहलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी बनाई जिम्मेवारीको संस्कार बसाउन सार्वजनिक सुनुवाइ आवश्यक हुन्छ । स्थानीय तहबाट सञ्चालित विकास कार्यक्रमहरू, उपलब्ध सेवा, वस्तु र सुविधा सार्वजनिक गरी त्यस्ता विषयका सम्बन्धमा सार्वजनिक थलोमा सेवाग्राही नागरिकले उठाएका

प्रश्नमा स्पष्टता ल्याउने र नागरिकबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावलाई ग्रहण गर्ने तथा जिम्मेवार संस्कार बसाउन सार्वजनिक सुनुवाइ अपरिहार्य छ । सार्वजनिक सुनुवाइले नागरिकलाई सूचनाको हक प्रदान गरेको छ । सार्वजनिक सुनुवाइले सुशासनको मान्यतालाई आत्मसात् गरेको हुन्छ ।

सार्वजनिक सुनुवाइको महत्त्व

सार्वजनिक सुनुवाइ जनताको अदातल हो । सार्वजनिक निकायबाट हुने सेवा प्रवाहमा देखिएका समस्याको निराकरणमा सार्वजनिक सुनुवाइले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । सार्वजनिक सुनुवाइबाट सेवाग्राही वा लाभग्राहीको गुनासो सुन्न र सन्तुष्टिको अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ । सार्वजनिक निकाय र नागरिकबिच दोहोरो संवाद स्थापित हुन्छ। भ्रष्ट्राचार र अनियमितता अन्त्य गर्दै पारदर्शी शासनको प्रवर्द्धनमा टेवा पुग्छ।

सार्वजनिक सुनुवाइ प्रक्रिया

- सार्वजनिक सुनुवाइलाई कानुनी रूपमा व्यवस्था गर्ने
- सरोकारवाला सेवाप्रदायक र लाभदायकको पहिचान गर्ने
- सार्वजनिक सुनुवाइ सञ्चालन र सहजीकरण टोली बनाउने र कार्यविभाजन गर्ने
- सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने
- सुनुवाइको सूचकहरू तयार गर्ने
- सुनुवाइ हुने स्थान, समय निर्धारण गरी सरोकारवालालाई आमन्त्रण गर्ने
- सार्वजनिक सुनुवाइका लागि भेला सञ्चालन गर्ने
- सुनुवाइमा उठेका विषयवस्तुलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
- सुधारका विषयहरू र सिफारिस कार्यान्वयनको अनुगमन गर्ने ।

शान्तिनगर गाउँपालिकाको कार्यालयले विभिन्न समयमा सार्वजनिक सुनुवाइ गर्दै आएको छ। यसले विकास निर्माणका काम प्रभावकारी ढङ्गबाट अगाडि बढेको छ । सेवाप्रवाह चुस्त भएको छ । जनताले सहजरूपमा सेवा पाएका छन् । गाउँपालिकामा सुशासन कायम भएको छ।

राज्य संयन्त्रलाई जनमुखी बनाई छिटो, छरितो र प्रभावकारी माध्यमबाट नागरिकलाई सेवा दिई शासनको सुखद अनुभूति दिलाउनु नै सुशासन हो । जनताको आवश्यकताअनुसार सेवाप्रवाह गर्नु तथा राज्य प्रणालीमा सरोकारवालाको सक्रिय एवं सार्थक सहभागिता गराउनु सुशासन हो। यसलाई असल, कुशल र जनमुखी शासन पनि भनिन्छ। यो जनमुखी शासन व्यवस्था हो।

सुशासनका आयामहरू

- जनसहभागितामूलक शासन व्यवस्था,
- जनउत्तरदायी सरकार सञ्चालन,
- शासन प्रक्रियामा पारदर्शिता अवलम्बन,
- कानुनमा आधारित शासन व्यवस्था,
- जवाफदेही शासन सञ्चालन,
- प्रशासनको सरलीकरण र निर्णय प्रक्रियामा सरोकारवालाको सहभागिता,
- समावेशितामा आधारित न्यायपूर्ण समाज निर्माणमा जोड,
- भ्रष्टाचार र हित समाजको परिकल्पना,
- दण्डहीनताको अन्त्य र कानुनको परिपालना,
- नियम कानुनको पूर्ण परिपालना,
- वित्तीय जवाफदेहिता प्रवर्द्धन,
- स्वतन्त्र प्रेसको व्यवस्था।

जनमुखी र नागरिक सहभागितामूलक शासन व्यवस्था नै सुशासन हो। यसले विकास, समृद्धि र जनसन्तुष्टिको अपेक्षा बोकेको हुन्छ। शान्तिनगर गाउँपालिकाको कार्यालयले सुशासन कायम गर्नका लागि उचित व्यवस्था गरेको छ। जनतालाई गाउँपालिकाबाट प्रदान गरिने सेवाका बारेमा जानकारी दिन नागरिक बडापत्रको व्यवस्था गरेको छ। गाउँपालिकाका हरेक शाखामा सूचना प्रविधिको व्यवस्था गरिएको छ। यसले जनताको काम चाँडो सम्पन्न गर्न सहज भएको छ। गाउँपालिकाको वेभसाइट निर्माण गरेर पालिकाको निर्णय, सूचना, ऐनकानुन, कार्यविधि, बोलपत्र, कर तथा शुल्क, चौमासिक प्रतिवेदन आदि सार्वजनिक गरेको छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

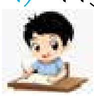
ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सार्वजनिक सुनुवाइ सार्वजनिक थलोमा खुला छलफल गर्ने प्रक्रिया हो ।

(ख) सेवाप्रवाहलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी बनाउन सार्वजनिक सुनुवाइ आवश्यक हुँदैन ।

(ग) सार्वजनिक सुनुवाइले सुशासनको मान्यतालाई आत्मसात् गरेको हुन्छ ।

(घ) जनमुखी र नागरिक सहभागितामूलक शासन व्यवस्था नै सुशासन हो ।



पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सार्वजनिक सुनुवाइ भनेको के हो ?

(ख) सार्वजनिक सुनुवाइ किन आवश्यक हुन्छ ?

(ग) सुशासन भनेको के हो ?

(घ) सुशासन कायम गर्न के गर्नुपर्छ ?

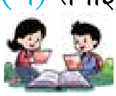
उत्तर लेखौँ :

(क) सार्वजनिक सुनुवाइको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय तहमा सार्वजनिक सुनुवाइले के कस्तो प्रभाव पारेको छ ?

(ग) सुशासनको आयामहरू के के हुन् ?

(घ) तपाईंको विचारमा सुशासन कायम गर्न के के गर्नुपर्छ ?



परियोजना कार्य गरौँ :

(क) विषय शिक्षकले गाउँपालिकाले आयोजना गरेको सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रममा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् । सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रममा भएका छलफलका विषयलाई समेटेर प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् ।

(ख) गाउँपालिकाको कार्यालयमा रहेको नागरिक बडापत्रको अध्ययन अवलोकन गर्नुहोस् । नागरिक बडापत्रमा उल्लेख भएका विषय के के छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर सुशासनको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र असल शासन कायम गर्न सुझाव दिँदै शान्तिनगर गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

न्यायिक समिति

नेपालको संविधानको धारा २१७ बमोजिम गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहने व्यवस्था छ। न्यायिक समितिद्वारा न्यायिक निरूपण गर्ने र विवाद मेलमिलापका माध्यमबाट सम्पादन गर्ने काम गरेको हुन्छ। पक्ष र विपक्ष दुवैलाई जित जितको अवस्थाको बोध गराएर सामाजिक सद्भाव कायम राख्ने काम गर्नुपर्छ। शान्तिनगर गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको अध्यक्षतामा तीन सदस्यीय न्यायिक समितिको गठन भएको छ। उक्त समितिमा गाउँसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्य रहने व्यवस्था छ। न्यायिक समितिले सामान्य खालका मुद्दा मामिला, जग्गा जमिन, अंशबन्डा, साँध विवाद जस्ता मुद्दाको टुङ्गो लगाउने गर्छ।

न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्रको प्रयोग न्यायिक समिति संयोजक र सदस्यले सामूहिकरूपमा गर्ने छन्। गाउँपालिकाले न्यायिक समितिबाट मिलापत्र वा निर्णय भएका विवादसँग सम्बन्धित लिखत, मिलापत्र वा निर्णयको अभिलेख व्यवस्थित र सुरक्षितरूपमा राख्नुपर्ने छ। समितिले आफूले गरेको कामको वार्षिक विवरण अध्यक्षमार्फत सम्बन्धित गाउँसभामा पेस गर्नुपर्ने छ।

स्थानीय न्यायिक समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार

न्यायिक समितिलाई देहायका विवादको निरूपण गर्ने अधिकार रहेको छ :

(क) आलीधुर, बाँधपैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग,

(ख) अर्काको बाली नोक्सानी गरेको,

(ग) चरन, घाँस, दाउरामा विवाद देखिएको,

(घ) ज्याला मजदुरी नदिएको,

(ङ) घरपालुवा पशुपक्षी हराएको वा पाएको,

(च) ज्येष्ठ नागरिकको पालनपोषण वा हेरचाह नगरेको,

(छ) नाबालक छोराछोरी वा पतिपत्नीलाई इज्जतअनुसार खानलाउन वा शिक्षादीक्षा नदिएको,

(ज) वार्षिक पच्चिस लाख रूपैयाँसम्मको बिगो भएको घरबहाल र घरबहाल सुविधा,

(झ) अन्य व्यक्तिको घर, जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रुखबिरुवा लगाएको,

(ञ) आफ्नो घर वा बलैंसीबाट अर्काको घर, जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको,

(ट) सँधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनुपर्दा कानुनबमोजिम छोड्नुपर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी घर बनाएको,

(ठ) कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वकालदेखि सार्वजनिकरूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो, वस्तुभाउ निकाल्ने निकास, वस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पाटीपौवा, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुऱ्याएको,

(ड) सङ्घीय वा प्रदेश कानुनले स्थानीय तहबाट विवाद निरूपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद।

मेलमिलापसम्बन्धी व्यवस्था

मेलमिलाप विवाद समाधानका विभिन्न उपायमध्येको सर्वोत्तम उपाय हो । मेलमिलापकर्ताको सहयोगमा दुवै पक्ष सहभागी हुन्छन् । उनीहरूको समस्यामा छलफल गरिन्छ। दुवै पक्षको चित्त बुझ्ने गरी विवाद टुङ्गो लगाइन्छ। यही क्रियाकलापलाई मेलमिलाप भनिन्छ। मेलमिलापकर्ताले घरपरिवार, छिमेकी तथा समुदायका सानातिना विवादलाई समाधान गरिदिन्छन् । विवादमा रहेका दुवै पक्षको उपस्थितिमा निष्पक्ष किसिमबाट सहजीकरण गरिन्छ। दुवै पक्षलाई सहमतिमा ल्याइन्छ। समुदाय स्तरमै विवाद समाधान गरिन्छ। यस्तो प्रक्रियालाई सामुदायिक मेलमिलाप भनिन्छ।

स्थानीय तहले विवाद समाधान गर्नका लागि मेलमिलाप केन्द्रको गठन गर्ने र मेलमिलाप सहजकर्तालाई तालिम दिने व्यवस्था पनि गरेको छ। मेलमिलापकर्ता भन्नाले मेलमिलाप प्रक्रिया सञ्चालन गर्न योग्य र मेलमिलापको तालिम प्राप्त दक्ष व्यक्ति हुन् । मेलमिलापकर्ताले समझदारीको वातावरण बनाउँछन्। दुवै पक्षलाई मान्य हुने किसिमबाट सहमतिमा पुऱ्याउँछन्। यो विवाद समाधान गर्ने एउटा छिटो र छरितो उपाय हो। यसमा समय र पैसा दुवै बचत हुन्छ। यसरी गरिएको मेलमिलाप अदालती निर्णय सरह नै हुन्छ।

(अ) समितिले प्रचलित कानुनबमोजिम मिलापत्र हुन सक्ने जुनसुकै उजुरीमा मिलापत्र गराउन सक्ने छ।

(आ) विवादका पक्षले मिलापत्रका लागि तोकिएको ढाँचामा निवेदन दिएमा समितिले उजुरीमा मिलापत्र गराउन उपयुक्त देखेमा मिलापत्र गराइदिने छ।

(इ) विवादका पक्षले दिएको निवेदनको बेहोरा समितिले दुवै पक्षलाई सुनाई त्यसको परिणाम सम्झाई पक्षहरूको मिलापत्र गर्ने सम्बन्धमा सहमति रहेनरहेको सोध्नुपर्ने छ।

(ई) दुवै पक्षले मिलापत्र गर्न मन्जुर गरेमा समितिले पक्षको निवेदनमा उल्लेख भएको बेहोराबमोजिमको मिलापत्र तीन प्रति तयार गराउनुपर्ने छ।

(उ) मिलापत्रको बेहोरा दुवै पक्षलाई पढीबाँची सुनाई मिलापत्र गर्न मन्जुर भएमा दुवै पक्षको सहीछाप गराई समितिका सदस्यले मिलापत्र कागज तोकिएको ढाँचामा प्रमाणित गरी एक प्रति समितिले अभिलेखका लागि मिसिलमा राख्नुपर्ने छ तथा एक एक प्रति दुवै वादी तथा प्रतिवादीलाई दिनुपर्ने छ।

मेलमिलापबाट विवाद निरूपण हुन नसकी समितिमा आएका विवाद प्रतिवाद दर्ता वा बयान वा सो सरहको कुनै कार्य भएपछि सुनवाइका लागि पेस भएको विवादमा उपलब्ध प्रमाणका आधारमा तत्काल निर्णय गर्न सकिने भएमा समितिले विवाद पेस भएको पहिलो सुनवाइमा नै निर्णय गर्न सक्ने छ । समितिसमक्ष पेस भएको विवादमा तत्काल निर्णय गर्न सकिने नदेखिएमा समितिले विवादमा नमिलेको कुरामा यकिन गर्न प्रमाण बुझ्ने वा अन्य कुनै कार्य गर्नुपर्छ। विवादमा बुझ्नुपर्ने प्रमाण यकिन गरी पक्षबाट पेस गर्न लगाउने वा सम्बन्धित निकायबाट मागको आदेश गर्नुपर्छ । मेलमिलापका सम्बन्धमा विवादका पक्षहरूसँग छलफल गर्नुपर्छ। विवादका पक्ष उपस्थित भएमा सुनुवाइका लागि तारेख तथा पेसीको समय तालिका निर्धारण गर्ने छ। समितिले सुनवाइका लागि पेस भएको विवाद हेर्दा कुनै प्रमाण बुझ्नुपर्ने बाँकी नरही विवाद किनारा गर्ने अवस्था रहेको देखिएमा सोही पेसीमा विवादमा निर्णय गर्नुपर्ने छ। निर्णय गरेपछि निर्णयको बेहेरा निर्णय किताबमा लेखी समितिमा उपस्थित सदस्य सबैले दस्तखत गर्नुपर्ने छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक र बेठिक लेखौँ :

(क) न्यायिक समितिमा गाउँसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्य रहने व्यवस्था छ।

(ख) कुनै विवाद भएमा सम्बन्धित पक्षले गाउँपालिकामा निवेदन दिनुपर्दैन।

(ग) मेलमिलाप विवाद समाधानका विभिन्न उपायमध्येको सर्वोत्तम उपाय हो।

(घ) मेलमिलाप गर्दा दुवै पक्षलाई आफ्नो भनाइ राख्ने अवसर प्राप्त हुँदैन।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) न्यायिक समिति भनेको के हो ?

(ख) न्यायिक समितिको संयोजक को हुन्छ ?

(ग) न्यायिक समितिले केकस्ता समस्याको समाधान गर्छ ?

(घ) केकस्ता विषयमा मेलमिलाप गराइन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय न्यायिक समितिका काम, कर्तव्य र अधिकार के के हुन् ?

(ख) न्यायिक समितिले केकस्ता समस्या समाधान गर्छ ?

(ग) मेलमिलापकर्ताले केकस्ता समस्या समाधान गरिदिन्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

शान्तिनगर गाउँपालिकाको न्यायिक समितिमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ? न्यायिक समितिका संयोजक तथा सदस्यको नाम टिपोट गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

शान्तिनगर गाउँपालिकाको न्यायिक समितिले न्याय प्रदान गरे जस्तै तपाईँको कक्षामा पनि बस्ने बेन्चका विषयमा दुई जना साथीको विवाद भयो । तपाईँले ती दुई साथीका विवाद समाधानका लागि केकस्ता क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ ? कक्षामा नै छलफल गरेर समस्या समाधानका लागि तपाईँले गरेको कामको अभिनय गर्नुहोस् । यस्तो कामका लागि तपाईँका विषय शिक्षकको अनुमति पनि लिनुहोस् ।

पाठ : उन्नाइस

दाङका स्थानीय तहहरू

दाङ जिल्ला लुम्बिनी प्रदेशको बिच भागमा रहेको छ । यसको पूर्वमा प्युठान, अर्घाखाँची र कपिलवस्तु जिल्ला रहेका छन् । यसको उत्तरमा सल्यान, प्युठान र रोल्पा जिल्ला रहेका छन् । दाङ जिल्लाको पश्चिममा बाँके र सुर्खेत जिल्ला रहेका छन् । यसको दक्षिणमा भारतको उत्तर प्रदेश रहेको छ । दाङ जिल्लाको भौगोलिक बनावट फरक फरक किसिमको रहेको छ । समथर तराईदेखि उच्च पहाडी भूभागसम्म यो जिल्ला फैलिएको छ । यो जिल्ला समुद्री सतहबाट २१३ मिटरबाट सुरु भएर २०५८ मिटर उचाइसम्म फैलिएको छ । यस जिल्लाको क्षेत्रफल ३०५९.८१ वर्गकिलोमिटर रहेको छ । हाम्रो दाङ जिल्लामा जम्मा १० ओटा स्थानीय तह रहेका छन् । हाम्रो दाङ जिल्लामा २ ओटा उपमहानगरपालिका, एउटा नगरपालिका र ७ ओटा गाउँपालिका रहेका छन् ।

दाङ जिल्लाको सबैभन्दा ठुलो उपमहानगरपालिका घोराही हो । यो दाङ जिल्लाको सदरमुकाम पनि हो । घोराही उपमहानगरपालिकामा १९ ओटा वडा रहेका छन् । यस उपमहानगरपालिकामा २००५३० जनसङ्ख्या रहेको छ । यसको केन्द्र घोराही बजार हो । दाङ जिल्लाको दोस्रो ठुलो उपमहानगरपालिका तुलसीपुर हो । तुलसीपुरमा पनि १९ ओटा वडा रहेका छन् । यसको केन्द्र तुलसीपुर बजार हो । यहाँको जनसङ्ख्या १७९७५५ रहेको छ । दाङ जिल्लाको अर्को नगरपालिका लमही हो। यो पूर्वपश्चिम राजमार्गमा रहेको छ। यो देउखुरी उपत्यकामा रहेको छ। यस नगरपालिकामा ९ ओटा वडा रहेका छन्। यहाँको जनसङ्ख्या ५९०५० रहेको छ।

दाङ जिल्लाका १० ओटा स्थानीय तहमध्ये ७ ओटा गाउँपालिका रहेका छन्। राप्ती गाउँपालिका दाङ जिल्लाको सबैभन्दा सुगम रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशको राजधानी पनि यहीँ रहेको छ। पूर्वपश्चिम राजमार्गको दायाँबायाँ रहेको राप्ती गाउँपालिकामा ९ ओटा वडा रहेका छन् । यहाँको जनसङ्ख्या ५२१२३ रहेको छ। दाङ जिल्लाको अर्को गाउँपालिका गढवा हो। गढवा गाउँपालिकामा ८ ओटा वडा रहेका छन्। यहाँको जनसङ्ख्या ४५८९८ रहेको छ। गढवा गाउँपालिकाको केन्द्र गढवा बजार हो।

दाङ जिल्लाको राजपुर गाउँपालिकामा ७ ओटा वडा रहेका छन्। यहाँको जनसङ्ख्या २८३४६ रहेको छ। राजपुर गाउँपालिकाको धेरै भूभाग भारतसँग जोडिएको छ। राजपुर गाउँपालिकाको केन्द्र गंगदी हो दाङ जिल्लाको बङ्गलाचुली गाउँपालिकामा ८ ओटा रहेका छन्। यहाँको जनसङ्ख्या २२३७३ रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिकाको केन्द्र कमिरेचौर हो। दाङ जिल्लाको अर्को गाउँपालिका दंगीशरण हो। दंगीशरण गाउँपालिकामा ७ ओटा वडा रहेका छन्। यो दाङ जिल्लाको पश्चिमी भागमा रहेको छ। यहाँको जनसङ्ख्या २३६६८ रहेको छ। यसको केन्द्र हेकुली हो। बबई गाउँपालिका दाङ जिल्लाको अर्को स्थानीय तह हो। यस गाउँपालिकामा ७ ओटा वडा रहेका छन्। यहाँको जनसङ्ख्या ३०९६८ रहेको छ। यसको केन्द्र हापुरे हो। दाङ जिल्लाको हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा ७ ओटा वडा रहेका छन् । यहाँको जनसङ्ख्या २७६४१ रहेको छ । शान्तिनगर गाउँपालिकाको सिमाना सल्यान जिल्लासँग जोडिएको छ। हाम्रो गाउँपालिकाको केन्द्र जुम्लेकुला हो। यी सबै हाम्रा दाङ जिल्लाका स्थानीय तह हुन्।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) दाङ जिल्लामा १० ओटा स्थानीय तह रहेका छन्।

(ख) दाङ जिल्लामा दुईओटा उपमहानगरपालिका छन्।

(ग) दाङ जिल्लामा ७ ओटा नगरपालिका रहेका छन्।

(घ) सबै गाउँपालिकामध्ये राप्ती गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या बढी छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) दाङ जिल्लामा कतिओटा स्थानीय तह रहेका छन् ?

(ख) हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा कतिओटा वडा छन् ?

(ग) तुलसीपुर नगरपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या कति छ ?

(घ) दाङ जिल्लामा कतिओटा गाउँपालिका रहेका छन् ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) दाङ जिल्लाका स्थानीय तहमा कति कति वडा रहेका छन् ?

(ख) दाङ जिल्लामा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको र सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या भएको स्थानीय तह कुन हो ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

दाङ जिल्लाको नक्सा बनाएर स्थानीय तहको नाम र सिमाना लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको गाउँपालिकाको सिमाना कुन कुन नगरपालिका वा गाउँपालिकासँग जोडिएको छ ? छिमेकी पालिकाको नाम र वडा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

एकाइ : पाँच

व्यावहारिक लेखन र उद्घोषण

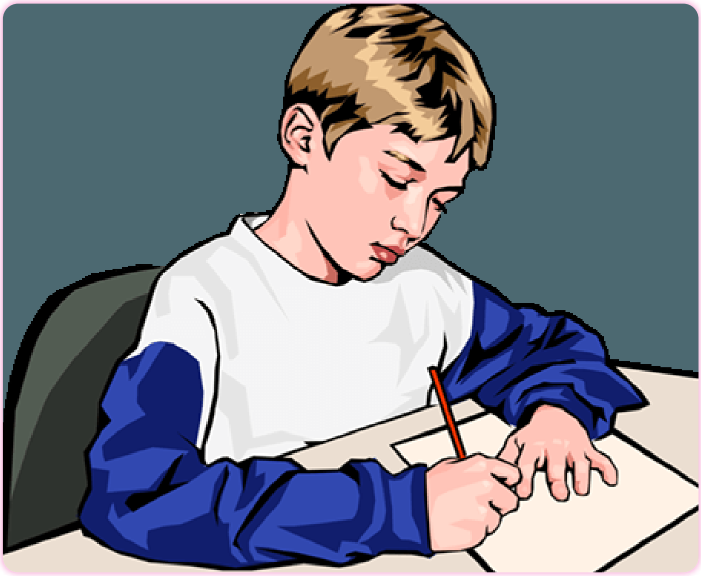
पाठ : बिस

व्यावहारिक लेखन

व्यावहारिक लेखन भन्नाले दैनिक जीवनका विभिन्न कार्यहरूलाई सहज र प्रभावकारी बनाउन लेखिने सामग्रीलाई जनाउँछ । यसमा स्पष्टता, उद्देश्यपूर्णता र सन्देशको प्रभावकारितामा जोड दिइन्छ। यस पाठमा केही व्यावहारिक लेखनका बारेमा पढौँ र सिकौँ।

निमन्त्रणापत्र

कुनै समारोह, पर्व, अवसर, उत्सव आदिमा सहभागी हुन, आतिथ्य ग्रहण गर्न, उपस्थित हुनका लागि सहभागीहरूलाई अनुरोध गरी पठाइने लिखित पत्रलाई निमन्त्रणापत्र भनिन्छ। विषय वा प्रस्तुतिका आधारमा निमन्त्रणापत्र पारिवारिक निमन्त्रणापत्र र संस्थागत निमन्त्रणापत्र गरी दुई किसिमका हुन्छन् । विवाह, व्रतबन्ध, पर्व आदिमा पठाइने निमन्त्रणापत्रहरू पारिवारिक निमन्त्रणापत्र हुन् भने साहित्यिक कार्यक्रम, सांस्कृतिक कार्यक्रम, दिवस, उद्घाटन समारोह, अभिनन्दन, शिलान्यास आदिमा पठाइने निमन्त्रणापत्रहरू संस्थागत निमन्त्रणा हुन् ।



निमन्त्रणापत्रमा सम्बोधन (श्रीमान्, श्री), आमन्त्रण (सादर आमन्त्रण, निमन्त्रणा) मुख्य सन्देश (को, के, कसले, कसलाई) भवदीय/प्रार्थी/ दर्शनाभिलाषी, कार्यक्रम विवरण (स्थान, मिति, समय) आदि र हन्छन् ।

निमन्त्रणापत्र लेखनका प्रक्रियाहरू :

शुभकार्यका निमन्त्रणापत्रका मङ्गलमय श्लोक राख्न सकिन्छ। यो सबैभन्दा माथि हुन्छ।

त्यसपछि श्रीमान्, श्रीमती, सुश्री आदि भनेर सम्बोधन गरिन्छ, जस्तै : श्रीमान् ....,

सम्बोधनपछि सादर निमन्त्रणा, निमन्त्रणा आदि ठुला अक्षरमा लेखिन्छ।

सम्बोधनपछि निमन्त्रणा कुन उद्देश्यका लागि, कुन अवसरका लागि लेखिएको हो, सो कुरा शिष्ट भाषामा अतिसङ्क्षिप्त रूपमा हार्दिक आग्रह गर्दै लेख्नुपर्छ।

निमन्त्रणापत्रको मुख्य सन्देशमा प्रायः कर्तृवाच्यको प्रयोग गरिन्छ र क्रियापदहरू प्रथम पुरुषमा राखिन्छ। यस्ता क्रियाहरू निमन्त्रकको सङ्ख्याका आधारमा एकवचन र बहुवचनका हुन सक्छन्। तर संस्थागत निमन्त्रणापत्रमा संस्था प्रमुख हुने हुँदा क्रियापदहरू कर्तृवाच्यका तृतीय पुरुष, एकवचनमा राखिन्छ, जस्तै : उपस्थितिका लागि अनुरोध गर्दछु। – एकवचन, प्रथम पुरुष।
यहाँको उपस्थिति प्रार्थनीय छ। एकवचन, तृतीय पुरुष।

निमन्त्रणापत्रको तल बायाँपट्टि कार्यक्रम हुने मिति, समय र स्थान खुलाएर लेखिनुपर्दछ र दायाँपट्टि प्रार्थी, विनीत, आयोजक, आदि शब्दको प्रयोग गरिन्छ। सबैको नाम आयोजकमा खुलाउन नसकिने हुँदा बाँकी नाम दर्शनाभिलाषीमा राखिन्छ।

निमन्त्रणा-पत्रको ढाँचा

श्री .... ज्यू,

सादर–निमन्त्रणा

गाउँपालिका अध्यक्ष श्री .... को प्रमुख आतिथ्यमा आयोजना हुने विद्यालयको वार्षिकोत्सव कार्यक्रममा यहाँको उपस्थिति प्रार्थनीय छ।

कार्यक्रम — प्रार्थी

मिति : २०८२ फागुन १० — प्रधानाध्यापक

समय : बिहान ठिक १० बजे

स्थान : विद्यालय प्राङ्गण, चिराघाट

समवेदना

कुनै व्यक्तिको निधनपछि उनीहरूका आफन्त जन, इष्टमित्र तथा शोकसन्तप्त परिवारका सदस्यहरूप्रति शुभेच्छुकहरूले सहानुभूति प्रकट गरी लेखिने पत्र समवेदना हो । यसमा पहिले मृतकको आत्माको चिरशान्तिको कामना गरी शोकसन्तप्त परिवारका सदस्यहरूप्रति सहानुभूति प्रकट गरिन्छ ।

हार्दिक समवेदना

इन्द्रै बिन्ती गरून् भुकेर पदमा त्यो बिन्ती मान्दैन त्यो ।
आयो टप्प टिपी लग्यो मिति पुग्यो टारेर टर्दैन त्यो ॥

हाम्रा हितैषी मित्र ....का पूजनीय पिता ....को .... वर्षको उमेरमा निधन भएको खबरले हामी स्तब्ध भएका छौँ । शोकको यस घडीमा दिवङ्गत आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौँ ।

समवेदना दिने व्यक्ति वा संस्था

शुभकामना पत्र

शुभकामना पत्र कुनै विशेष उत्सव, चाडपर्व, नयाँवर्ष, जन्मदिन, वर्षप्रवेश, वार्षिकोत्सव आदि अवसरमा सुख, शान्ति, एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना व्यक्त गरिने सद्भाव पत्र हो । यस्ता शुभकामना पत्रहरू कार्डमा वा पत्रपत्रिकाहरूमा छापिन्छन् । शुभकामना पत्र व्यक्ति वा संस्थाले कुनै व्यक्ति वा संस्थालाई शुभकामना दिन छापिन्छन् । शुभकामना पत्र वैयक्तिक र सार्वजनिक गरी दुई किसिमका हुन्छन् । शुभकामना पत्रमा कसैलाई सम्बोधन गर्न पनि सकिन्छ, नगर्न पनि सकिन्छ ।

शुभकामना पत्रमा उत्तरोत्तर प्रगति, सुस्वास्थ्य, हार्दिक शुभकामना, मङ्गलमय शुभकामना, विजया दशमीको उपलक्ष्यमा, नववर्षको उपलक्ष्यमा, सफलताको कामना आदि पदपदावलीको प्रयोग गरिन्छ।

शुभकामना पत्रमा शीर्षक सबैभन्दा माथि राखिन्छ। शीर्षकमा शुभकामना, हार्दिक शुभकामना आदि राखिन्छ। मध्यभागमा कसलाई कुन उपलक्ष्यमा शुभकामना प्रदान गरिएको हो सो कुरा उल्लेख गरिन्छ र अन्त्यमा शुभकामना दिने व्यक्ति वा संस्थाको नाम र ठेगाना लेखिन्छ। बधाई पत्र र शुभकामना पत्र एकैसाथ पनि प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

शुभकामना पत्रको ढाँचा

हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना

नव वर्ष २०८३ को सुखद् उपलक्ष्यमा
यहाँको सुख, शान्ति, समृद्धि तथा जीवनको उत्तरोत्तर प्रगतिका निम्ति
हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

विद्यालय परिवार

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो दैनिक जीवनका लागि व्यावहारिक लेखन आवश्यक छैनन्।

(ख) कुनै विशेष अवसरमा निमन्त्रण दिनका लागि निमन्त्रणापत्र लेखिन्छ।

(ग) कसैको मृत्युमा समवेदना लेखिन्छ।

(घ) शुभका लागि गरिने कामना नै शुभकामना हो।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) निमन्त्रणपत्रको नमुना तयार पार्नुहोस् ।

(ख) कसैका आफन्तको मृत्यु हुँदा दिइने समवेदनाको नमुना तयार पार्नुहोस् ।

(ग) कसैको प्रगतिका लागि दिइने शुभकामनापत्र तयार पार्नुहोस् ।

(घ) व्यावहारिक लेखन किन आवश्यक छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) दृष्टिबन्धक कस्तो लेखन हो ? दृष्टिबन्धक कसरी लेखिन्छ ? नमुना बनाउनुहोस् ।

(ख) टिप्पणी आदेश भनेको के हो ? टिप्पणी आदेश लेखनका आधारभूत पक्षहरूको जानकारी लिई नमुना बनाउनुहोस् ।

(ग) राजीनामा लेखनको ढाँचा र लेखनका आधारभूत पक्षहरूको जानकारी लिई राजीनामाको नमुना बनाउनुहोस् ।

पाठ : एक्काइस

टेलिभिजन कार्यक्रम सञ्चालनका आधारभूत पक्ष

टेलिभिजन एउटा श्रव्य तथा दृश्य सामग्री हो, जसलाई दूरदर्शन यन्त्र पनि भन्ने गरिन्छ । विश्वव्यापीकरणसँगै आजको आमसञ्चार प्रविधिको विकासमा टेलिभिजन र टेलिभिजन पत्रकारिताको महह्वपूर्ण योगदान छ । वर्तमान सन्दर्भमा टेलिभिजन सेटको माध्यमबाट विश्व एक गाउँका रूपमा परिणत भएको छ । सूचना, समाचार, सार्वजनिक बहस एवं शिक्षाको अतिरिक्त मनोरञ्जनका दृष्टिकोणले टेलिभिजन जति प्रभावकारी साधन अर्को छैन । नेपालमा एनालग टेलिभिजन बन्द भएपश्चात् डिस होमले सन् २००९ देखि डिजिटल माध्यमबाट टेलिभिजन हेर्ने प्रविधि भित्र्याएको थियो । अहिले डिटिएच प्रविधिबाट डिजिटल टेलिभिजन हेर्न सकिन्छ । डिस होम केबलमार्फत गाउँघरका कुना कुनामा टेलिभिजनको पहुँच पुगेको छ । भू–उपग्रही, भू–सतही, स्याटलाइट तथा एचडी माध्यमबाट प्रसारण भइरहेकाले यसलाई सञ्चार क्षेत्रको विद्युतीय टेलिभिजन क्रान्ति भन्न सकिन्छ ।

विश्वमा भएका घटना वा विशेष सार्वजनिक महत्त्वका विषय वा विश्वका सबै चर्चित व्यक्तित्व र विषयवस्तुहरू टेलिभिजन प्रसारणकै कारण चर्चित छन् । यिनीहरूको भाषण, वक्तव्य, राजनीतिक कार्यक्रम, परिवर्तन एउटै कुनामा बसेर हेर्न सकिने एक मात्र प्रविधि टेलिभिजन हो । समग्रमा टिभीले हामीलाई प्रजातान्त्रिक अभ्यास, स्वतन्त्रता अभिव्यक्त गर्न, सांस्कृतिक विविधताका पाठ सिकाउँदै हाम्रो बैठक कोठाबाहिरको अपार संसारसम्म हामीलाई पुऱ्याएको छ ।

टेलिभिजन कार्यक्रम सञ्चालनका आधारभूत पक्ष

पूर्व–उत्पादन (Pre–production) : यस चरणमा कार्यक्रमको आधारभूत संरचना तयार पारिन्छ । यसमा स्क्रिप्ट लेखन (कार्यक्रमको संवाद र दृश्यहरूको लेखन), कास्टिङ (अभिनेता र प्रस्तुतकर्ताहरूको चयन), स्थान चयन (सुटिङका लागि उपयुक्त स्थानको चयन), बजेट र समय तालिका (आवश्यक स्रोतहरूको व्यवस्थापन र सूटिङ तालिका तयार), सेट र प्रोप निर्माण (कार्यक्रमको दृश्य अनुसार सेट र प्रोपहरूको निर्माण) र अनुमति र अनुमति पत्र (सुटिङका लागि आवश्यक कानुनी अनुमति प्राप्त) प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ ।

उत्पादन (Production) : यस चरणमा वास्तविक सुटिङ प्रक्रिया सम्पन्न हुन्छ। यसमा दिशानिर्देशन (कार्यक्रमको रचनात्मक निर्देशन र कलाकारहरूको मार्गदर्शन), क्यामेरा अपरेसन (दृश्यहरूको क्याप्चरका लागि क्यामेरा सेटअप र सञ्चालन), ध्वनि रेकर्डिङ (ध्वनि उपकरणहरूको प्रयोग गरी स्पष्ट र सुस्पष्ट ध्वनि रेकर्डिङ), प्रकाश व्यवस्था (दृश्यहरूको लागि उपयुक्त प्रकाशको व्यवस्थापन), सेट र प्रोप व्यवस्थापन (सेट र प्रोपहरूको व्यवस्थापन र अनुकूलन) र ग्राफिक्स र टेलिप्रम्प्टर (दृश्यमा ग्राफिक्सको समावेश र प्रस्तुतकर्ताका लागि टेलिप्रम्प्टरको प्रयोग) प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ ।

उत्तर उत्पादन (Post–Production) : यस चरणमा सुट गरिएको सामग्रीलाई अन्तिम रूप दिइन्छ। यसमा सम्पादन (दृश्य र ध्वनिहरूको सम्पादन र संयोजन), ध्वनि डिजाइन (ध्वनि प्रभाव, सङ्गीत र संवादको समायोजन), रङ समायोजन (दृश्यहरूको रङ सुधार र अनुकूलन), ग्राफिक्स (कम्प्युटर–जनित इमेजरी र ग्राफिक्सको समावेश), सबटाइटल र डबिङ (विविध भाषामा सबटाइटल र डबिङको समावेश) प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) टेलिभिजन कार्यक्रम सञ्चालनका लागि तयारी गर्नुपर्दैन ।

(ख) टेलिभिजनबाट कार्यक्रम चलाउनु नै कार्यक्रम सञ्चालन हो ।

(ग) टेलिभिजनका कार्यक्रम फरक फरक हुन्छन् ।

(घ) टेलिभिजन अहिले सबैले मन पराउँदैनन् ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) पूर्व उत्पादन भनको के हो ?

(ख) उत्पादनमा के काम गरिन्छ ?

(ग) उत्तर उत्पादनमा कस्ता काम हुन्छन् ?

(घ) टेलिभिजन कार्यक्रम कति चरणमा बनाउन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् र सबैले टेलिभिजनमा जस्तै कार्यक्रम सञ्चालनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षाको अगाडि गएर टेलिभिजनका प्रस्तोताले झैँ कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् । यसका लागि आफ्ना विषय शिक्षकको अनुमति लिनुहोस् ।

एकाइ : छ

हाम्रो सामाजिक व्यवहार

पाठ : बाइस

हाम्रा संस्कार

संस्कारको शाब्दिक अर्थ राम्रोसँग गरिने काम वा राम्रो काम हो । संस्कार शुद्धीकरणको प्रक्रिया हो । व्यवहारमा संस्कार शब्दले शुद्ध पार्नु, चोखो पार्नु, शुद्धीकरणको धार्मिक कर्म भन्ने अर्थ बुझाएको छ। हामीले मानवका पाशविक वृत्तिहरू हटाउनुपर्छ। हामीले विशुद्ध मन र पवित्र भावनाको विकास गर्नुपर्छ । संस्कारले मानिसको आचरण राम्रो बनाउँछ । हिन्दु धर्ममा विभिन्न संस्कारहरूको व्यवस्था गरिएको छ। संस्कारले अस्वच्छ, अस्वस्थ र अपरिष्कृत जीवलाई स्वच्छ बनाउँछ। संस्कारले मानिसलाई स्वस्थ र परिष्कृत बनाउँछ। यो आध्यात्मिक उपचार विधि हो। संस्कारले मानवको मन र शरीरमा रहेका दोष हटाउँछ। यसले मानिसका कमजोरी पनि हटाउँछ। यसले मानिसलाई सुसभ्य र सुसंस्कृत बनाउँछ। यही शास्त्रीय कर्म नै संस्कार हो। विभिन्न जाति र समुदायका आआफ्नै विशिष्ट संस्कार रहेका छन्।

हिन्दु धर्म सनातन धर्म हो। हिन्दु धर्मको प्राचीनता एवं विशालताका कारण नै यसलाई सनातन धर्म भनिएको हो । यसमा पवित्र सोह्र संस्कार रहेका छन् । सोह्र संस्कारमा गर्भाधान संस्कार, पुंसवन संस्कार, सीमन्तोन्नायन संस्कार, जातकर्म संस्कार, नामकरण संस्कार, निष्क्रमण संस्कार, अन्नप्राशन संस्कार, केशान्त संस्कार, कर्णवेध संस्कार, अक्षरारम्भ संस्कार, चूडाकरण संस्कार, उपनयन संस्कार, वेदारम्भ संस्कार, समावर्तन संस्कार, विवाह संस्कार र अन्त्येष्टि संस्कार रहेका छन्।

गर्भाधान संस्कार पहिलो संस्कार हो। जीवन सफल, असफल, राम्रो नराम्रो, सुखद दुःखद कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा गर्भाधानको समयले निर्धारण गर्छ। गर्भाधान संस्कारपछि पुंसवन संस्कार र सीमन्तोन्नयन संस्कार गरिन्छ। जातकर्म संस्कार शिशु जन्मिएपछि नाल काट्नुभन्दा पहिले गर्ने विधान हो। यस संसारमा पहिलो पटक पदार्पण गर्ने नवजात शिशुको आयु, आरोग्य, बल, बुद्धि प्राप्त होस् भन्ने कामनाका साथ यो कर्म गरिन्छ। नामकरण संस्कार नवजात शिशुको नाम राख्ने संस्कार

लाई नामकरण संस्कार भनिन्छ । यसलाई न्वारन पनि भनिएको छ । बालबालिकाको सुस्वास्थ्य, सौन्दर्य, आयु वृद्धि तथा कल्याणका लागि कपाल काट्ने संस्कारलाई केशान्त संस्कार भनिन्छ । बालबालिकामा छाला रोग नलागोस्, बालकको आयु वृद्धि होस् तथा बालक निरोगी होओस् भनेर केशान्त संस्कार गरिन्छ । अन्नप्राशन संस्कार शिशुलाई पहिलो पटक अन्न खुवाउने संस्कारलाई अन्नप्राशन भनिन्छ। अन्नप्राशनलाई पास्नी वा भात खुवाइ पनि भन्ने गरिन्छ। शिशुको पहिलो पटक कान छेड्ने संस्कारलाई कर्णवेध भनिन्छ। शिशु जन्मिएको छ वा सात महिनामा दाँत निस्कनुभन्दा पहिले कान छेड्नुपर्छ। बालबालिकालाई पढ्न, लेख्न सिकाएर ज्ञानविज्ञानका क्षेत्रमा प्रवेश गराउने काम नै अक्षरारम्भ संस्कार हो ।

नामकरण

केशान्त

अन्नप्राशन

अक्षरारम्भ संस्कार

उपनयन संस्कार परम्परादेखि चलिआएको हिन्दु संस्कार हो। उपनयन संस्कारमा बटुकलाई यज्ञवेदीमा राखिन्छ। जनै लगाउन दिइन्छ अनि मन्त्र सिकाइन्छ। अनुशासनको शिक्षा दिइन्छ। यसैलाई उपनयन संस्कार भनिन्छ। उपनयन संस्कार गरेपछि बालकलाई ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अर्थवेदका मन्त्र पढ्न लगाइन्छ। यही ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेदको अध्ययन प्रारम्भलाई नै वेदारम्भ संस्कार भनिन्छ। गुरुकुल पद्धतिअनुसार शिक्षार्थी गुरुकुलबाट शिक्षा प्राप्त गरी फर्किने कार्यलाई नै समावर्तन संस्कार भनिन्छ। आधुनिक शिक्षा पद्धतिमा यसलाई दीक्षान्त भनिन्छ।

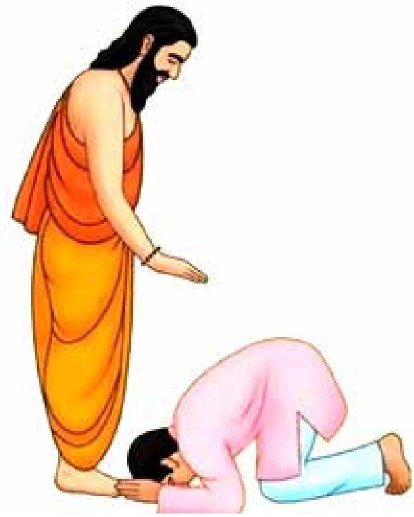
उपनयन, वेदारम्भ र समावर्तन संस्कार

हिन्दुको विवाह संस्कार निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। विवाह नारी र पुरुषको प्राकृतिक संयोग हो। विवाहमा प्रकृति र पुरुषको परस्पर संयोग हुन्छ। मानव जातिमा विवाह गर्ने आआफ्नै रीति र परम्परा रहेका छन्। विवाह मानव जीवनलाई विकसित र सुसंस्कृत बनाउने महत्त्वपूर्ण संस्कार हो। अन्त्येष्टि संस्कार मानिसको मृत्यु पश्चात् गरिने संस्कार हो। यो विभिन्न धर्म र संस्कृतिअनुसार फरक फरक हुन्छ। हिन्दु परम्परामा मृतकको लासलाई नदी किनारमा जलाउने परम्परा छ। हिन्दूहरूका निमित्त जीवनको अन्तिम संस्कार अन्त्येष्टि संस्कार हो।

गुरुवा संस्कार

गुरुवा संस्कार थारू समुदायको धार्मिक र सांस्कृतिक जीवनको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण संस्कार हो। यसमा थारू समुदायका धार्मिक गुरूवाद्वारा विभिन्न अनुष्ठान र उपचार विधिहरू सम्पन्न गरिन्छ।

गुरूवा थारू समाजका आधिकारिक धार्मिक गुरु र उपचारक हुन् । उनीहरू शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक उपचारमा निपुण मानिन्छन्। गुरुवाले मन्तर, जडीबुटी र विभिन्न अनुष्ठानमार्फत शान्ति र समाजको कल्याणका लागि कार्य गर्दछन् ।



गुरूवा संस्कारका प्रमुख अनुष्ठानमा होलिका पर्व, मर्वथान व भुइँहार आदि हुन् । फागुन महिनाको पूर्णिमामा थारू समुदाय होलिका पर्व मनाउँछन् । यस पर्वमा गुरुवाले गाउँको खुला स्थानमा चक्की बुँदा (चामल र पानीको मिश्रण) अर्पण गरी पूजा गर्छन् । पूजापश्चात् आगो प्रज्वलित गरी होलिका दहन गरिन्छ। यसलाई दुष्ट आत्मा र नकारात्मक शक्तिहरूको नाशको प्रतीक मानिन्छ। मर्वाथान वा भुइँहारमा गाउँको केन्द्रमा रहेको मन्दिर वा पूजा स्थलमा वर्षमा दुई पटक पूजा गरिन्छ। गुरुवाद्वारा बाखा, सुँगुर वा कुखुरा बलि चढाइ पूजा सम्पन्न गरिन्छ। यसले प्राकृतिक प्रकोप, महामारी र अन्य विपत्तिबाट गाउँलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने विश्वास गरिन्छ। गुरुवाबाट तन्त्रमन्त्रको प्रयोग गरी झारफुक पनि गरिन्छ। रोगको उपचारका लागि झारफुकमा विश्वास गर्नुहुँदैन।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔं :

(क) हाम्रा चालचलन नै संस्कार हुन्।

(ख) हामीले संस्कारको पालना गर्नुपर्दैन।

(ग) खाना खुवाउनुलाई अन्नप्राशन भनिन्छ।

(घ) गुरुवा संस्कार थारू जातिमा प्रचलित रहेको छ।

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) संस्कारले मानिसलाई स्वस्थ र .... बनाउँछ।

(ख) .... संस्कारपछि पुंसवन संस्कार र सीमन्तोन्नयन संस्कार गरिन्छ।

(ग) ....लाई पास्नी वा भात खुवाइ पनि भन्ने गरिन्छ।

(घ) शिशुको पहिलो पटक कान छेड्ने संस्कारलाई .... भनिन्छ।

छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हिन्दु परम्परामा कतिओटा संस्कार रहेका छन् ?

(ख) गर्भाधान संस्कार भनेको के हो ?

(ग) संस्कारको मानव जीवनमा किन महत्त्व छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सनातन परम्परामा रहेका संस्कारको परिचय दिई विभिन्न जाति र धर्मका संस्कारका बारेमा समेत लेख्नुहोस्।

(ख) थारु जातिको गुरुवा संस्कारको परिचय दिनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको टोलमा कुन कुन धर्मावलम्बीको बसोबास रहेको छ ? तिनीहरूले मनाउने संस्कारहरू के के छन् ? सनातन संस्कार र विभिन्न धर्मावलम्बीले मनाउने संस्कारमा पाइने समानता र भिन्नता विज्ञसँग सोधी लेख्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले जन्मदिन कसरी मनाउनुहुन्छ ? पूर्वीय संस्कारअनुसार जन्मदिन मनाउनुहोस्।

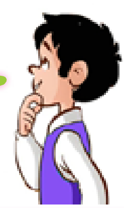
पाठ : तेइस

शिष्टाचार र सम्मान

शिष्टाचार भनेको के हो ?

शिष्ट भनेको नम्र र आचार भनेको व्यवहार हो । राम्रो र नम्र व्यवहारलाई शिष्टाचार भनिन्छ। असल मानिसको सुन्दर व्यवहार नै शिष्टाचार हो। शिष्टाचार भनेको अरूसँगको व्यवहारमा सभ्यता, मर्यादा र विनम्रताको पालन गर्नु हो । यसले समाजमा आपसी सम्मान र सौहार्दपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

शिष्टाचारका प्रमुख पक्ष के के हुन् ?



अरूसँगको व्यवहारमा शिष्ट र विनम्र हुनुपर्छ । जस्तै कृपया, धन्यवाद, माफ गर्नुहोस् जस्ता शब्दहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ। समयको मूल्य बुझेर निर्धारित समयमा उपस्थित हुने र अरूसँगको समयको कदर गर्नुपर्छ। अरूसँगको शारीरिक र मानसिक दूरीको सम्मान गर्नुपर्छ। अरूलाई असहज महसुस हुने काम गर्नुहुँदैन। सकारात्मक सोच राखेर अरूसँग सहयोगी र मित्रवत व्यवहार गर्नुपर्छ। विभिन्न सांस्कृतिक र सामाजिक पृष्ठभूमिका मानिसहरूसँगको व्यवहारमा संवेदनशील भई सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ।

शिष्टाचारको के महत्त्व छ ?

शिष्टाचारले समाजमा आपसी विश्वास र सम्मानको वातावरण सिर्जना गर्छ । शिष्ट र सभ्य व्यवहारले व्यक्तिको व्यक्तिगत प्रतिष्ठा र सम्मान वृद्धिमा मद्दत पुऱ्याउँछ । शिष्टाचारले अरूसँगको सम्बन्धमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ तथा सहयोग र समझदारीको भावना बढाउँछ।

शिष्टाचारपूर्वक बोल्दा के गर्नुपर्छ ?

सबैसँग मिठो र नम्र तरिकाले बोल्नुपर्छ। हामी अरूसँग केही कुरा सोध्दा कृपया भनेर सुरु गर्नुपर्छ । जवाफ दिएपछि धन्यवाद भन्नुपर्छ। हामीले भुलेर गल्ती गरेमा माफी माग्नुपर्छ।

सम्मान भनेको के हो ?

सम्मान भनेको अरूको अस्तित्व, विचार, भावना र हकको कदर गर्नु हो। यसले व्यक्तिको प्रतिष्ठा र आत्मसम्मानको संरक्षण गर्दछ। सम्मानले समाजमा आपसी विश्वास र सौहार्दपूर्ण वातावरणको निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। सम्मानमा व्यक्तिगत सम्मान, सामाजिक सम्मान, संस्थागत सम्मान पर्छन्।

सम्मान र सहयोगको भावना मानिसको गहना हो। हरेक मानिसले आफूलाई अरूले सम्मान गरून् भन्ने चाहन्छन्। कोही पनि अरूबाट अपमानित हुन चाहँदैन अरूबाट सम्मान पाउन पहिले त उनीहरूको मन जित्नुपर्छ। यो सजिलो पक्कै हुँदैन। यसका लागि हामीले कुनै ठुलै काम गर्नुपर्छ वा ठुलो सफलता हासिल गर्नुपर्छ भन्ने पनि छैन। अरूबाट सम्मान प्राप्त गर्नको लागि सबै भन्दा पहिले आफूले पनि अरूलाई सम्मान दिन सक्नुपर्छ। त्यसपछि आफ्नो आचरण राम्रो बनाउनुपर्छ र राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ।

सम्मानको के महत्त्व छ ?

सम्मानले समाजमा आपसी विश्वास र समझदारीको वातावरण सिर्जना गर्दछ। सम्मानले व्यक्तिको आत्मविश्वास र सामाजिक प्रतिष्ठा वृद्धिमा मद्दत पुऱ्याउँछ । सम्मानजनक व्यवहारले कार्यस्थलमा सकारात्मक र उत्पादक वातावरणको निर्माणमा योगदान पुऱ्याउँछ।

सम्मान प्राप्त गर्नका लागि के गर्नुपर्छ ?

अरूको विचार र भावनाको कदर गर्नुपर्छ। सकारात्मक र सहयोगी व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ। अरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने र बुझ्ने गर्नुपर्छ। सबैलाई समान अधिकार र अवसर दिनुपर्छ।

शिष्टाचार र सम्मानका बारेमा थाहा पाउन तल लेखिएका कुरा ध्यान दिएर पढ्नुहोस् :

हामीले घरमा कुनै पाहुना आएमा नमस्कार गर्नुपर्छ। सन्चो अनि बिसन्चो सोध्नुपर्छ। प्यास लागेको छ कि भनेर सोध्नुपर्छ। पाहुनालाई पानी दिनुपर्छ। अतिथिलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ। हामीले साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? आफूभन्दा ठुलासँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? सानासँग कसरी बोल्नुपर्छ ? यी कुरा जान्नुपर्छ। यिनै कुरा शिष्टाचार हुन्। आफ्ना अभिभावकले भनेको मान्नुपर्छ। गुरुको आज्ञा पालना गर्नुपर्छ। मान्यजनलाई आदर र सम्मान गर्नुपर्छ। हामीले कुनै कुरामा पनि जिद्दी गर्नुहुँदैन।

हामीले अरूले बोलका कुरा सुन्नुपर्छ। अरू बोलेको वेला बिचमा बोल्नुहुँदैन। आफ्ना कुरा स्पष्टसँग राख्नुपर्छ। हामीले कसैको पनि भावनालाई चोट पुऱ्याउने काम गर्नुहुँदैन। अरूलाई अपमानजनक व्यवहार गर्नुहुँदैन। हामीले हाम्रो समाजको नियम र रीतिरिवाजलाई पालना गर्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रा सबै क्रियाकलाप शिष्ट हुनुपर्छ।

(ख) हामी कसैसँग पनि नम्र हुनुहुँदैन।

(ग) सबैसँग मिठो बोल्नुपर्छ।

(घ) कसैलाई पनि सम्मान गर्नुहुँदैन।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) शिष्ट कसरी बनिन्छ ?

(ख) अरूसँग कसरी बोल्नुपर्छ ?

(ग) अरूको जवाफ कसरी फर्काउनुपर्छ ?

(घ) सम्मानको केकस्तो महत्त्व छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् र एकले अर्कालाई सम्मान गर्ने खेल खेल्नुहोस्।

(ख) आफ्नो कक्षाका सबै साथीलाई पालैपालो सम्मान जनाउने शब्दले सम्बोधन गर्नुहोस्।

पाठ : चौबिस

सूर्य नमस्कार

शरीरलाई स्वस्थ्य र फुर्तिलो राख्ने अर्को तरिका भनेको व्यायाम हो। व्यायाम थरी थरीका हुन्छन्। तीमध्ये अहिलेको समयअनुसारको चलनचल्ती र प्रभावकारी मानिएको व्यायाम सूर्य नमस्कार हो।

सूर्यले समस्त जीवनजगत्लाई पालनपोषण गर्दै आएको छ। पृथ्वीमा जीवजन्तुको उत्पत्ति सँगसँगै पालनपोषण गर्ने कार्य सूर्यले नै गरेको छ। सूर्यलाई कृतज्ञता प्रकट गर्न र दैनिक जीवनलाई सरल बनाउनका लागि सूर्य नमस्कार व्यायाम गरिन्छ। हामीले दैनिक गर्ने क्रियाकलाप, बस्ने, उठ्ने, हिँडडुल गर्ने आदि कार्यमा लगभग ३५ देखि ४० प्रतिशत मांसपेशीले मात्र काम गर्छ। सूर्य नमस्कार अभ्यासद्वारा शरीरको ९०–९५ प्रतिशत मांसपेशी क्रियाशील हुन्छन्। पूरै शरीरमा रक्त सञ्चालन हुन्छ। यसको परिणामस्वरूप शरीरमा सम्पूर्ण अङ्गले सहज स्वाभाविक रूपमा कार्य गर्ने गर्छन्।

प्रातः कालीन उदाउँदो सूर्यलाई नमन र अभिवादन गर्नुपर्छ। बिहानको समयमा सूर्यतिर फर्केर सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्नु सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ। यो सूर्य नउदाउँदै वा अन्य वेला पनि गर्न सकिन्छ। बिहान वा साँझ पूर्वतिर उदाउँदो सूर्यको कल्पना गर्दै सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्न सकिन्छ। सूर्यास्त समयमा पनि पनि सूर्य नमस्कार गर्न मिल्छ। घाम लागेको वेला मात्र नभई कुनै पनि वेला वा समयमा आफ्नो उपलब्ध समयअनुरूप सूर्य नमस्कार गर्न सकिन्छ। सूर्य नमस्कार खाली पेटमा वा खाना पचेपछि मात्र गर्नुपर्छ।

सूर्य नमस्कार गर्नुअघि यौगिक स्थूल वा ऊर्जाशील व्यायाम गरेर जिउ तताउने तथा सूक्ष्म वा अङ्ग व्यायामको अभ्यास गरेर जोर्नी खुकुलो पार्ने गर्नुपर्छ । सुरुका केही दिन बिस्तारै, लयबद्धरूपमा एकदेखि तीन चक्र जति सूर्य नमस्कार गर्नुपर्छ। शरीरमा लचक बढ्दै र सहज बन्दै जान्छ। त्यसपछि गति पनि बढाउँदै जान सकिन्छ । सूर्य नमस्कारमा बानी परेपछि तीनदेखि छ चक्र मन्त्रबिना नै जतिसक्दो छिटो र तीनदेखि छ चक्र मन्त्रसहित जतिसक्दो ढिलो गतिमा अभ्यास गर्नुपर्छ।

सूर्य नमस्कारमा जम्मा १२ ओटा आसन रहेका छन् । एउटा पूरै अभ्यासमा १२ आसनको दुई चक्र हुन्छ। पहिलो चक्रमा दायाँ खुट्टा पछाडि जान्छ र बायाँ खुट्टा अगाडि जान्छ। दोस्रो चक्रमा बायाँ खुट्टा पछाडि जान्छ र दायाँ खुट्टा अगाडि जान्छ। यसप्रकार दुई चक्रमा एउटा अभ्यास पूर्ण भएको मानिन्छ। यी १२ आसनको आफ्नै छुट्टै विधि हुन्छ।

सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्ने तरिका

(क) प्रणामासन : उभिएर दुवै खुट्टा जोडी समावस्थामा रहनुहोस्। दुवै हात छाती अगाडि जोडेर नमस्कार मुद्रा गर्नुहोस् । दुवै आँखा बन्द गरी शुद्धसँग ॐ मित्राय नमः मन्त्रको उच्चारण गर्नुहोस्। एकपटक लामो श्वास लिने र छोड्ने गर्नुहोस्।

(ख) हस्तोत्तानासन : नमस्कार मुद्राबाट स्वास लिँदै दुवै हातलाई माथि उठाउनुहोस्। खुट्टा नखुम्च्याई मेरुदण्ड, टाउको र हातलाई सिधासँग पछाडि झुकाउनुहोस् । ॐ रवये नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(ग) पादहस्तासन : खुट्टा सिधा राखी साास छोड्दै जिउलाई कम्मरबाट अगाडि झुकाउनुहोस् । टाउकाले घुँडामा छुने प्रयास गर्नुहोस् र हत्केलालाई पैतालाको दाँया बाँया जमिनमा टेकाउनुहोस्। ॐ सूर्याय नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(घ) अश्वसञ्चालनासन : पादहस्तासनबाट श्वास लिँदै दायाँ खुट्टालाई तन्काएर पछाडि लगी खुट्टाका औँलाहरूले जमिनमा टेक्नुहोस् र टाउकालाई पछाडि लगी आँखाले माथितिर हेर्नुहोस्। बायाँ खुट्टाका पैतालालाई दुवै हातको बिचमा टेकाउँदा घुँडाको भागलाई अगाडि झुकाउने वा समकोण बनाउने प्रयास गर्नुहोस्। ॐ भाववे नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(ङ) **पर्वतासन :** श्वास छोड्दै बायाँखुट्टालाई पछाडि लगी दाहिने खुट्टासँगै राख्नुहोस्। टाउको, गर्धन र काँधको भाग तलै राखी कम्मर र पेटको भाग जतिसक्दो माथि उठाउनुहोस्। टाउको दुवै हातको भित्र लगी पूरा पैतला र कुर्कुच्चाले समेत जमिनमा टेक्नुहोस्। ॐ खगाय नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(च) **अष्टाङ्गन मस्कारासन :** दुवै हत्केलालाई छातीको दायाँबायाँ भुइँमा राखेकै अवस्थामा चिउँडो, छाती, हत्केला, घुँडा र खुट्टाका औँलालाई भुइँमा टेकाउनुहोस् र पेट तथा नितम्ब (हिप) लाई पनि माथि उठाउनुहोस्। सास छोडेर रोकेको अवस्थाबाट सामान्य श्वासप्रश्वास गर्नुहोस्। ॐ पूष्णे नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(छ) **भुजङ्गासन :** अष्टाङ्ग नमस्कारासनबाट सास लिँदै कम्मरमुनिको भाग जमिनसँग समान्तर राख्नुहोस्। हात टेकेर कम्मरमाथिको भाग उठाउनुहोस्। ॐ हिरण्यगर्भाय नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(ज) **पर्वतासन :** भुजङ्गासनबाट सास छोड्दै कम्मरको भाग माथि उठाउनुहोस्। टाउकालाई दुई हातको भित्र लगी पूरा पैताला र कुर्कुच्चाले समेत जमिनमा टेक्नुहोस्। जिउले पर्वताकार चुच्चो बनाउनुहोस्। ॐ मरीचये नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(झ) **अश्वसञ्चालनासन :** पर्वतासनबाट सास लिँदै दाँया खुट्टालाई खुम्च्याएर अगाडि लगी दायाँ पैताला दुवै हातको बिचमा राख्नुहोस्। टाउकामाथितिरबाट पछाडि फर्काउने कोसिस गर्दै आँखाले माथितिर हेर्नुहोस्। दायाँ पैताला र घुँडा भुइँमा राख्नुहोस्। ॐ आदित्याय नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(ञ) **पादहस्तासन :** अश्वसञ्चालन आसनबाट सास छोड्दै बाँया खुट्टालाई अगाडि लगी दायाँ खुट्टासँगै राख्नुहोस्। यस वेला दुवै खुट्टा सिधा राखेर टाउकाले घुँडा छुने प्रयास गर्नुहोस्। ॐ सवित्रे नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(ट) **हस्तोत्तानासन :** पादहस्तासनबाट सास लिँदै खुट्टालाई सिधा राखी हात र कम्मरभन्दा माथिको शरीरको भागलाई माथि उठाउँदै मेरुदण्ड, टाउको र हातलाई कानसँगै राखी सिधा पछाडितिर जिउ झुकाउनुहोस्। ॐ अर्काय नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

(ठ) **प्रणामासन :** हस्तउत्तानासनबाट दुवै हातलाई नमस्कार मुद्रामा छातीमा राखी आँखा बन्द गर्नुहोस्। यसरी नै आवश्यकता र क्षमताअनुसार एक वा धेरै चक्र अभ्यास गर्नुहोस् र अन्तमा शवासनमा विश्राम गर्नुहोस्। ॐ भास्कराय नमः मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्।

सूर्य नमस्कारका फाइदा

सूर्य नमस्कारले शरीरका सम्पूर्ण भागलाई चलायमान बनाई व्यायाम प्रदान गर्छ। केही परिस्थितिमा बाहेक सबै उमेरका व्यक्तिले यसको अभ्यास गर्न सक्छन्। यसले हाडजोर्नी, नशा, मांसपेशी आदिलाई बलियो बनाउँछ। मुटु र रक्तनलीमा व्यायाम पुग्ने हुँदा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ। पाचनाङ्गमा अतिरिक्त दवाब पर्ने र पेटका भागहरूलाई पनि सक्रिय बनाउने हुँदा पेटक्षेत्रका अङ्गलाई सबल पार्छ। शरीर छरितो र फुर्तिलो बनाउँछ। यसले आलस्य कम गर्छ। बढ्दो उमेरका बच्चामा उचाइ बढाउन सहयोग गर्छ। तनाव घटाउन र मनमा जाँगर, उत्साह एवम् उमङ्ग बढाउँछ। यसबाट अन्तःस्रावी, श्वासप्रश्वास, मूत्रप्रणाली, प्रजनन, प्रतिरोधक, स्नायुलगायत सबै प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ। मोटोपना घटाई छरितो शरीर बनाउन सूर्य नमस्कारको अभ्यास निकै उपयोगी छ। सूर्य नमस्कारले मन सन्तुष्ट बनाउँछ र दिनभरका लागि ताजा एवम् सक्रिय बनाइराख्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) व्यायामहरू ....का हुन्छन्।

(ख) पृथ्वीमा ....को उत्पत्ति सँगसँगै पालनपोषण गर्ने कार्य सूर्यले नै गरेको छ।

(ग) सूर्यास्त समयमा पनि पनि .... गर्न मिल्छ।

(घ) सूर्य नमस्कार खाली .... पचेपछि मात्र गर्नुपर्छ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) व्यायाम भनेको के हो ?

(ख) व्यायाम किन गरिन्छ ?

(ग) सूर्य नमस्कार गर्ने उपयुक्त समय कुन हो ?

(घ) सूर्य नमस्कार गर्नुभन्दा अगाडि के गर्नुपर्छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सूर्य नमस्कारबाट हुने कुनै तीन फाइदा उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) सूर्य नमस्कार गर्ने तरिका बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले माथिको पाठ पढेर चार चारओटा मुख्य बुँदा टिपोट गरेर पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सबैले कविता लेख्ने अभ्यास गरौँ :

(क) पाठमा दिइएका विषयलाई समावेश गरी सूर्य नमस्कारका फाइदा शीर्षकमा छोटो कविता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

शिक्षकको अनुमति लिएर शिक्षककै निर्देशनमा योग अभ्यास गर्नुहोस्। सकेसम्म सूर्य नमस्कार गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। पटक पटक अभ्यास गरेर एक्लै सूर्य नमस्कार गर्न सक्ने बन्नुहोस्।

पाठ : पच्चिस

लागु पदार्थ दुर्व्यसन सामाजिक अपराध

नराम्रो बानीबेहोरा, खराब लत तथा सामाजिक दृष्टिले नराम्रो मानिएको बानीलाई कुलत तथा दुर्व्यसन भनिन्छ। मानिसको दिमागलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा हानि पुऱ्याउने विभिन्न मादक पदार्थ, लागु तथा पेय पदार्थलाई लागु पदार्थ भनिन्छ। यिनै लागु पदार्थको प्रयोगमा लाग्नु कुलत तथा दुर्व्यसनी हो। गाँजा, चरेस, अफिम, कोकाको झार र पात, नसालु पदार्थ, जाँडरक्सी आदि लागु पदार्थ हुन्। लागु पदार्थको दुर्व्यसनीबाट देखिने शारीरिक असरमा मुख गन्हाउँछ। लागु पदार्थ दुर्व्यसन पाचन प्रणालीमा समस्या हुने, सानो आन्द्रा सुक्दै जाने, रक्त सञ्चार प्रणालीमा समस्या हुने, कलोजमा समस्या हुने, मस्तिष्क शिथिल हुने आदि हुन्। त्यस्तै सामाजिक असरमा परिवार विखण्डित हुने, वृत्तिविकास रोकिने, व्यवसायमा अवरोध पुग्ने, सामाजिक रूपमा तिरष्कृत हुने, नैतिक पतन हुने, कानुनी कारबाहीको भागीदार हुने आदि हुन्।

लागु पदार्थको प्रयोगबाट हुने असर

- व्यक्तिको चेतनामा कमी तथा भ्रम उत्पन्न गराउने
- स्मरण शक्तिमा कमी आउने
- हात खुट्टा झमझमाउने, हातका औँला काम्ने
- आँखाको देख्ने शक्तिमा कमी आउने
- फोक्सो कलेजो, पेट, मिर्गौला तथा प्रजनन प्रणालीमा क्षति पुग्ने
- सरुवा रोगको सङ्क्रमण हुने
- लगातार निद्रा नलाग्ने, जिउमा कम्पन हुने
- क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, मुटु तथा मस्तिष्कमा समस्या।

लागुपदार्थ दुर्व्यसनीमा देखिने लक्षण

- स्वभाव र बोल्ने शैलीमा अचानक परिवर्तन आउनु
- पढाइको स्तर घट्दै जानु
- घरबाट नगद तथा बहुमूल्य सामान हराउनु
- पुराना साथी छोड्ने तथा झुटो बोल्ने बानी देखिनु
- शारीरिकरूपमा कुपोषण भए जस्तो देखिने
- शरीरमा विभिन्न किसिमका चोटपटक देखिने
- लुगाबाट भिन्न किसिमको गन्ध आउने
- एक्लोपन रुचाउने र बोलीचाली गर्न मन नपराउने
- खानामा रुचि घट्ने र मुटुको चाल बढ्ने
- धेरैजसो घरबाहिर बस्न खोज्ने र ढिलो घर आउने
- आँखा रातो हुने, आँखाबाट आँसु आइरहने, बोली लरबरिने
- आँखा जुँधाएर कुरा गर्न नसक्ने।

लागुपदार्थको दुर्व्यसनमा लाग्ने कारण

- अग्रज साथीको देखासिकी र सङ्गत गर्नु तथा दबाबलाई अस्वीकार नगर्नु
- आत्मविश्वासको कमी हुनु, उद्देश्यमा असफल भई निराश हुनु,
- शिक्षाबाट वञ्चित भई सही र गलत छुट्याउन नसक्नु
- परिवारका ज्येष्ठ सदस्यले लागु पदार्थको सेवन गर्दा सिको गर्नु,
- घरमा बाबुआमा नहुनु, घरपरिवारमा कसैको निगरानी नहुनु, परिवारमा झैझगडा हुनु
- बाबुआमाले छोराछोरीले गलत गर्दा गाली नगर्नु, बाबाआमाको मायाममता नपाउनु,
- घरपरिवारबाट पैसाको निगरानी नहुनु,
- घरपरिवारको आर्थिक स्थिति राम्रो नहुनु, नयाँ तथा पुरानो पिँढीको सोचाइमा फरक हुनु।

कुलत र दुर्व्यसन

लागु पदार्थको दुर्व्यसनबाट बचाउन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- साथीसँगीको सङ्गत र खराब वातावरणको नियन्त्रण गर्नुपर्ने हुन्छ।
- बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकासमा सजग हुनुपर्छ।
- सकारात्मक कुरा सिकाउने र सकारात्मक अनुभव सेयर गर्नुपर्छ।
- घर र विद्यालयको वातावरणका कारण दुर्व्यसनमा फस्ने हुँदा बालमैत्री वातावरण बनाउनुपर्छ।
- विद्यालयको कम्तीमा ५०० मिटरको दुरीमा लागु पदार्थको बेचबिखनमा प्रतिबन्ध लगाउनुपर्छ।
- समय समयमा लागु पदार्थसँग सम्बन्धित सुधार केन्द्रको भ्रमण गराउनुपर्छ।
- दुर्व्यसनमा संलग्न हुनुका कारण पत्ता लगाएर समाधान गर्नेतर्फ ध्यान दिनुपर्छ।
- कुलत तथा दुर्व्यसनीका विरुद्ध जनचेतना जगाउनुपर्छ।
- लागु पदार्थ कारोबार र प्रयोगमा संलग्न मानिसलाई हुने कानुनी कारबाहीका बारेमा जानकारी गराउनुपर्छ।

एउटा व्यक्ति कुलतमा फस्नु भनेको स्वयम् व्यक्ति, उसको परिवार, गाउँसमाज र राष्ट्रलाई नै क्षति पुग्नु हो । त्यसैले सरकार, समाज, परिवार, विद्यालय आदि सम्बन्धित सबैले वेलैमा ध्यान दिएर लागुऔषध दुर्व्यसन तथा अपराध मुक्त समाज निमार्णमा योगदान दिनु अपरिहार्य छ। समाज परिवर्तनको नेतृत्व गर्ने युवालाई जोगाउन राज्यले सही नीति बनाउनुपर्छ । त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा जोड गर्नुपर्छ।

भारतीय सीमासँग जोडिएको छ। यहाँ दक्षिणतिरका नाकाबाट लागु पदार्थ ओसारपसार हुने गरेको छ। लागु पदार्थको तस्करी गिरोहले विद्यालय पढ्ने किशोरकिशोरीदेखि कलेज पढ्ने विद्यार्थीलाई समेत लतमा पारेर बिक्री गर्ने गरेका छन्। भारतीय नाकाबाट लागु पदार्थ बोकेर ल्याउने, लागु पदार्थ प्रयोग गर्ने, बोक्नेलाई पक्राउ गरेर कडा कारबाही गर्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

लागु पदार्थ र दुर्व्यसन पाठ समूह बनाएर पढ्नुहोस्।

लागु पदार्थ र दुर्व्यसन पाठ साथीले पढेको सुनेर आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) गाँजा, चरेस, अफिम, कोकाको झार र पात, नसालु पदार्थ, ... आदि लागु पदार्थ हुन्।

(ख) सामाजिक रूपमा तिरष्कृत हुने, नैतिक पतन हुने, ... कारबाहीको भागीदार हुने आदि हुन्।

(ग) लागु पदार्थको प्रयोगमा लाग्नु कुलत तथा .... हो।

(घ) लागु पदार्थको ....बाट देखिने शारीरिक असरमा मुख गन्हाउँछ।

पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) लागु पदार्थ भनेको के हो ?

(ख) लागु पदार्थ दुर्व्यसन भनेको के हो ?

(ग) लागु पदार्थले कुन कुन कुरामा असर पार्छ ?

(घ) लागु पदार्थमा के के पर्छन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) लागु पदार्थ सेवनबाट हुने असर के के हुन् ?

(ख) लागु पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिमा कस्ता लक्षण देखिन्छन् ?

(ग) मानिस किन लागु पदार्थ दुर्व्यसनमा लाग्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले लागु पदार्थका बारेमा केकस्ता कुरा बुझ्नुभएको छ ? लागु पदार्थ दुर्व्यसनका कारण देखिने असरका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् । लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट कसरी बच्न सकिन्छ ? भन्नेबारेमा आफ्नो राय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : छब्बिस

सरसफाइमा समुदायको भूमिका

सरसफाइ मानिसका लागि आवश्यक छ। सरसफाइ सरुवा रोगबाट बच्न र बचाउन लागि गर्नुपर्छ। शरीर सफा राख्न, लुगा धुन, आँगन, घर वरिपरि, बाटोघाटो फोहोर हुन नदिन गरिने सबै प्रकारका कामलाई सरसफाइ भनिन्छ। सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न माध्यमलाई रोक्नुपर्छ। यसैका लागि अपनाइने सबै प्रयासलाई सरसफाइ भनिन्छ। पानी, खाना र हावालाई प्रदूषित हुनबाट रोक्नुपर्छ। मानिसलाई लाग्ने रोगबाट बच्न अपनाइने उपाय नै सरसफाइ काम हुन्।

सरसफाइ व्यक्तिगत, घरायसी र वातावरणीय गरी तीन किसिमका हुन्छन्। हामीले आफ्ना लागि गर्ने सरसफाइलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ। घरभित्र र बाहिर, आँगन र घरको वरिपरि गरिने सरसफाइलाई घरायसी सरसफाइ भनिन्छ। गाउँ, टोल, छरछिमेक, सहरबजारमा गरिने सरसफाइलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ। वातावरणीय सरसफाइमा स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था, नाली र ढलको व्यवस्था, चर्पीको व्यवस्था र सरसफाइ, सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ, फोहरमैलाको विसर्जन आदि पर्छन्।

सरसफाइमा समुदायको भूमिका भनेको समुदायका सदस्यहरूले आफ्नो स्वास्थ्य र वातावरणीय स्वच्छता सुधार गर्नका लागि सक्रियरूपमा सामूहिक प्रयास गर्नु हो । समुदायको सहभागिता बिना सरसफाइका लक्ष्य प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ। समुदायको सक्रिय सहभागिता र नेतृत्वले सरसफाइको प्रयासलाई दिगो र प्रभावकारी बनाउँछ।

सरसफाइमा समुदायको भूमिका

समुदायका सदस्यले खुला दिसामुक्त अभियानलाई सार्थक र सफल बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ । समुदायमा नेतृत्व गर्ने व्यक्तिले शौचालय निर्माण, सफा पानीको प्रयोग र सरसफाइ अभ्यासमा सुधार ल्याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। समुदायको सरसफाइमा सबै वर्ग र समुदायको समावेशी सहभागिता हुनुपर्छ। समुदायले स्थानीय स्रोतको उपयोग गरी सामूहिक प्रयासमा सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ।

समुदायले वातावरणको सरसफाइ गर्दा पानीका स्रोत धारा, कुवा, इनार, खोला, तालतलैया आदिमा फोहोर गर्नुहुँदैन । समुदाय मिलेर हरेक हप्ता पानीका स्रोतको सरसफाइ गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ। विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, पालिका, कार्यालय, हाटबजार जस्ता सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइमा सहभागी हुनुपर्छ। समुदायले आआफ्नो टोल तथा बस्तीको हप्तामा एक वा दुई दिन सरसफाइको अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ।

सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालनका बारेमा तलका कुरा पढ्नुहोस् :

शान्तिनगर गाउँपालिका वडा न. ४ का स्थानीय युवा वडा कार्यालयमा गएर सरसफाइ कार्यक्रमको आयोजना गर्न अनुरोध गरेका छन् । शनिवारका दिन सरसफाइ गर्नका लागि वडा कार्यालयले टोलवासीलाई सूचना गरेको थियो । आज शनिवारको दिन भएकाले टोलका सबै जना बिहान ७ बजे जम्मा भएका छन् । मानिसले हातमा कुचो, हँसिया, डस्टबिन आदि लिएर आएका छन् । टोलीको नेतृत्व टोल विकास समितिका अध्यक्षले गर्नुभएको छ। सरसफाइ अभियानका लागि ३० जना मानिस जम्मा भएका छन्। सबैलाई ५ जनाको समूहमा विभाजन गरिएको छ। यी सबै समूहले सरसफाइको काम सुरु गरे। सरसफाइपश्चात् आगामी दिनका कार्यक्रम के गर्ने भनेर छलफल पनि

भयो। सबै जनाले एकै स्वरमा आफ्नो गाउँठाउँमा रहेका मठमन्दिर, पाटी, धारा आदिको सरसफाइ गर्ने कुरा बताए। धार्मिक स्थल, बाटो, पानीका स्रोत, पाटी, इनार कुवा, प्रतीक्षालय जस्ता सार्वजनिक स्थलमा फोहोर नगर्न सबैलाई आग्रह गर्ने निर्णय भयो। अबदेखि हरेक हप्ता शनिवारका दिन बिहान ७ बजे प्रत्येक घरबाट एक एक जना व्यक्ति अनिवार्यरूपमा जम्मा हुने र सरसफाइ कार्यक्रम गर्ने निर्णय भयो।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सरसफाइ हाम्रा लागि आवश्यक छ।

(ख) सरसफाइ भएन भने रोग लाग्दैन।

(ग) हामीले खाना, पानी र हावालाई शुद्ध राख्नुपर्छ।

(घ) हामीले गाउँ, टोल, समुदाय सफा गर्नुपर्छ।

पाठ पढौँ र उत्तर लेखौँ :

(क) समुदायको सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) हामीले कुन कुन कुरा सफा राख्नुपर्छ ?

(ग) सरसफाइमा समुदायको कस्तो भूमिका रहन्छ ?

(घ) टोलको सरसफाइ कसरी गरिएको छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) टोल सफा राख्नका लागि गर्नुपर्ने मुख्य काम के के हुन् ?

(ख) सरसफाइका कारण हुने मुख्य फाइदा के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो गाउँटोलमा सरसफाइको अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् । यसका लागि आफ्ना जनप्रतिनिधिलाई सूचित गर्नुहोस् । आफूले सरसफाइका क्रममा गरेका गतिविधि टिपेर एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । तपाईँले तयार पारेको प्रतिवेदन कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका साथी मिलेर **सफा कक्षा र सुन्दर विद्यालय** अभियान चलाउनुहोस् । यसका लागि आफ्ना विषय शिक्षक वा विद्यालयका प्राचार्यको अनुमति पनि लिनुहोस् । प्रत्येक हप्ता सरसफाइ अभियानलाई तालिका बनाएर सञ्चालन गर्नुहोस् । कुन दिन कहाँको के सफा गर्ने भन्ने कुरा उल्लेख भएको तालिका पनि बनाउनुहोस् ।

एकाइ : सात

विपद् व्यवस्थापन

पाठ : सत्ताइस

विपद् जोखिम न्यूनीकरण

विपद् भनेको जनधन, वातावरण र समाजमा ठुलो असर पुऱ्याउने घटना हुन्। विपद् प्राकृतिक कारण र मानवीय गतिविधिका कारण हुन्छन्। प्राकृतिक विपद् भनेको पृथ्वीको प्राकृतिक प्रक्रियाबाट उत्पन्न हुने घटना हुन्। यसले मानव जीवन र सम्पत्तिमा ठुलो क्षति पुऱ्याउँछन्। भूकम्प, बाढी र पहिरो, खडेरी, आँधी र चट्याङ, ज्वालामुखी विस्फोट आदि प्राकृतिक प्रकोप हुन्। मानवनिर्मित विपद् भनेको मानव गतिविधिका कारण उत्पन्न हुने विपद् हुन्। औद्योगिक दुर्घटना, वातावरण प्रदूषण, वन विनाश, सडक र हवाई दुर्घटना, महामारी र रोग प्रकोप आदि हुन्।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन भनेको विपद्को सम्भावना र असरलाई कम गर्नका लागि पूर्वतयारी, प्रभावकारी प्रतिक्रिया र पुनःस्थापना प्रक्रिया समावेश गर्ने समग्र रणनीति हो। विपद् जोखिम न्यूनीकरणले विपद् आउनुअघि त्यसको सम्भावना र असर कम गर्ने प्रक्रियालाई बुझाउँछ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि गर्नुपर्ने तयारी यसप्रकार छन् :

- वातावरणीय परिवर्तन र विपद् सङ्केतहरूको पूर्वानुमान गर्न मौसम विभागको सहयोग लिने,
- सामाजिक सञ्जाल, रेडियो, टेलिभिजनमार्फत विपद् चेतावनी प्रवाह गर्ने
- विपद् प्रतिरोधात्मक संरचना निर्माण गर्ने,
- नदी किनारमा बाँध र तटबन्ध निर्माण गरेर बाढीको जोखिम कम गर्ने,
- स्थानीय समुदायलाई विपद् व्यवस्थापन र उद्धारका उपायहरूको तालिम दिने,
- विद्यालय र समुदायमा विपद् जोखिम र न्यूनीकरणका उपायहरूको बारेमा जानकारी दिने,
- स्थानीय सरकारलाई विपद् व्यवस्थापनमा सक्रिय बनाउने,
- विकास योजनामा विपद् जोखिमको मूल्याङ्कन र न्यूनीकरणका उपायहरू समावेश गर्ने,
- दिगो र विपद् प्रतिरोधात्मक पूर्वाधारहरूको निर्माण गर्ने ।

प्राकृतिक र मानवनिर्मित विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि सबैको प्रयास आवश्यक हुन्छ । यसमा सरकार, स्थानीय तह, समुदाय र नागरिकहरूको सक्रिय सहभागिता हुनुपर्छ । शान्तिनगर गाउँपालिकाले प्राकृतिक तथा गैर प्राकृतिक विपद्बाट सर्वसाधारणको जिउज्यान, सार्वजनिक तथा निजी सम्पत्ति, सम्पदा र भौतिक संरचनाको संरक्षणका लागि विपद् जोखिम न्यूनीकरण

तथा व्यवस्थापन ऐन निर्माण गरेको छ । उक्त ऐनअनुसार गाउँपालिकाभित्रको विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यलाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न गाउँपालिका अध्यक्षको संयोजकत्वमा गाउँ विपद् व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ। त्यस्तै उक्त ऐनअनुसार वडा अध्यक्षको संयोजकत्वमा वडा स्तरीय विपद् व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ। उक्त ऐनमा समितिले गर्ने काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा स्पष्टसँग उल्लेख गरिएको छ। गाउँपालिकाको विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐनमा विपद् व्यवस्थापनका लागि सुरक्षा निकाय तथा अन्य निकायका परिचालन, विपद् व्यवस्थापन कोषसम्बन्धी व्यवस्था, कसुर तथा सजाय आदिको व्यवस्था गरिएको छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक र बेठिक लेखौँ :

(क) विपद् प्राकृतिक कारण र मानवीय गतिविधिका कारण हुन्छन्।

(ख) विपद् व्यवस्थापन गर्न वडा स्तरीय विपद् व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छैन।

(ग) विपद् प्रतिरोधात्मक संरचना निर्माण गर्नुपर्छ।

(घ) विपद्ले मानव जीवन र सम्पत्तिमा ठुलो क्षति पुऱ्याउँछन्।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक विपद् र मानवनिर्मित विपद् भनेको के हो ?

(ग) गाउँपालिकाले विपद् न्यूनीकरणका लागि बनाएको ऐन कुन हो ?

उत्तर लेखौँ :

(क) विपद् जोखिम न्यूनीकरण भनेको के हो ?

(ख) विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि गर्नुपर्ने तयारी के के हुन्?

परियोजना कार्य गरौँ :

शान्तिनगर गाउँपालिकामा हुन सक्ने विपद्का बारेमा छलफल गरी विपद्बाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीका बारेमा लेख्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

तपाईंको टोलमा हुन सक्ने विपद्को सम्भावित क्षेत्र पहिचान गरी विपद् पूर्वतयारीको व्यवस्थाका लागि गाउँपालिकालाई निवेदन लेख्नुहोस् ।

पाठ : अट्ठाइस

सुरक्षित विद्यालय

सुरक्षित विद्यालय भनेको कुनै पनि प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवीय कार्यबाट आउने समस्या नभएको विद्यालय हो । एउटा विद्यालय असुरक्षित हुनु भनेको सयौँ विद्यार्थी र शिक्षक जोखिममा पर्नु हो । त्यसैले विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउनु र विद्यालय सुरक्षासम्बन्धी विभिन्न प्रकारका कुराका बारेमा जानकारी दिनु वा विद्यालय सुरक्षासम्बन्धी तालिम दिनु आवश्यक हुन्छ। विद्यालय सुरक्षित भयो भने बालबालिकाहरूले डर र त्रासरहित वातावरणमा अध्ययन गर्न पाउँछन्। विद्यालय सुरक्षित भएमा विद्यार्थीले बालमैत्री तरिकाले अध्ययन गर्न सक्छन्। विद्यालयमा पनि विभिन्न किसिमका विपत् आइलाग्न सक्छन्। मानव वा प्राकृतिक कारण सिर्जित भएको प्रकोपबाट उत्पन्न भएको समस्या नै विपत् हो । भूकम्प, ज्वालामुखी, आगलागी, हावाहुरी, भूक्षय, बाढी आदि प्रकोपले विपत् निम्त्याउन सक्छन्। आजको कक्षामा हामी सुरक्षित विद्यालयका बारेमा समूह निर्माण गरी छलफल गर्दै छौँ।

कक्षा ८ को समूह 'क' र 'ख' ले सुरक्षित विद्यालयसम्बन्धी विषयमा कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्ने छन्। कक्षाका सबै विद्यार्थीले ध्यानपूर्वक सुनेर अरू कुरा भए थप्नुपर्ने छ।

समूह 'क' को प्रस्तुति

हाम्रो समूहले विभिन्न जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधपुछ गरेर सुरक्षित विद्यालय हुनका लागि आवश्यक पर्ने कुराहरूबारे प्रतिवेदन तयार गरेका छौँ। अब हाम्रो समूहबाट प्रस्तुतीकरण हुने छ।

- सुरक्षित विद्यालय हुन विद्यालय भवन भूकम्प प्रतिरोधात्मक हुनुपर्छ। विद्यालयको छाना र भित्ताहरू पनि बलिया हुनुपर्छ।
- विद्यालय ठुलो खोल्सा, नदी, खोला र कमजोर पहाड नजिकै हुनुहुँदैन।
- विद्यालयको कक्षाकोठामा डेस्क बेन्चहरू सजिलैसँग निस्कन सक्ने गरी बनाइएको हुनुपर्छ। कक्षाकोठामा दुईओटा ढोका भएको हुनुपर्छ र ढोका बाहिरतर्फ खोलिन सक्ने गरी बनाइएको हुनुपर्छ। विद्यालयमा शौचालय, खानेपानी, खुला चौर भएको हुनुपर्छ।
- विद्यालयमा मोटर बाटोको पनि व्यवस्था भएको हुनुपर्छ, तर बढी आवजावत भने हुनुहुँदैन।
- विद्यालयमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि ह्विल चियरको पनि व्यवस्था भएको हुनुपर्छ र उनीहरूले जान्नेबुझ्ने भाषामा विभिन्न प्रकारका विपत्हरूका बारेमा जानकारी दिनुपर्छ।
- विद्यालयलाई बालमैत्री र अपाङ्गमैत्री बनाउनुपर्छ।
- विपत् आइलागेमा जाने बाटो र बस्ने ठाउँको पहिले नै सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- विद्यालयमा रेडक्रस, विद्यालयका प्रधानाध्यापकको, विद्यालय व्यवस्थापन समितिको, स्वास्थ्य चौकी आदिको फोन नम्बर पनि हुनुपर्छ।
- विद्यालयमा विद्यार्थीलाई प्रकोप आउनुअघि, आइसकेपछि र आइरहेको समयमा के गर्ने भनी सूचना दिने र जोगिने पूर्वअभ्यास गराउनुपर्छ।
- विद्यालयमा प्राथमिक उपचारका सामानहरू र उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मी हुनुपर्छ। विद्यालयमा सबैले देख्ने र भेट्ने ठाउँमा आपत्कालीन झोलाको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

हाम्रो समूहले सुरक्षित विद्यालय हुन आवश्यक कुराका बारेमा तयार गरेको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्‍यौँ। सबैलाई धन्यवाद, नमस्कार।

हाम्रो समूहले विभिन्न जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधपुछ गरेर सुरक्षित विद्यालयका विविध पक्षका बारेमा प्रतिवेदन तयार गरेका छौँ। अब हाम्रो समूहबाट प्रस्तुतीकरण हुने छ।

समूह 'ख' को प्रस्तुति

- सुरक्षित विद्यालयका लागि प्राकृतिक प्रकोपको न्यूनीकरण, सामाजिक सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- विद्यालय स्वास्थ्य, पोषण तथा मनोसामाजिक परामर्शलाई जोड दिनुपर्छ साथै राजनीतिक द्वन्द्व, शारीरिक तथा मानसिक सजाय बन्द गर्नुपर्छ।
- प्राकृतिक विपत्तिले विद्यालय तथा बालबालिकाहरूलाई अत्यधिक जोखिममा पुर्‍याउने भएकाले यसबाट हुनसक्ने सम्भावित जनधनको क्षतिबाट जोगाउन सुरक्षित विद्यालय नीति अपनाउनुपर्छ।
- सरसफाइ, स्वच्छ खानेपानी, पानीसहितको शौचालयको व्यवस्था, उचित प्रकाश, हावा र आवाज नियन्त्रण, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण आदिलाई सुरक्षित विद्यालय अवधारणाले समेट्नुपर्छ।
- विद्यालयमा हिंसामुक्त शैक्षिक वातावरण कायम गर्नुपर्छ।
- भौतिक र मानसिक रूपमा विपत्ति सामना गर्ने क्षमताको विकास गराउनुपर्छ।
- प्राकृतिक प्रकोप र स्वास्थ्यसम्बन्धी असरले सबैभन्दा बढी अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई असर पार्ने भएकाले विद्यालयमा अपाङ्गमैत्री संरचना निर्माण गर्नुपर्छ।

- हावाहुरी लागेको वेला रुखबिरुवा ढलेर विद्यालयलाई ठुलो क्षति पुग्ने भएकाले विद्यालय वरिपरि रहेका रुखबिरुवा काट्नुपर्छ।
- कक्षाकोठामा जडान गरिएको विद्युतीय उपकरण सही तरीकाले जडान गर्नुपर्छ।
- विद्यालयवरिपरि छरिएर रहेका सामग्रीलाई व्यवस्थित तरिकाले राख्नुपर्छ।
- पशु तथा मानवीय क्रियाकलापले पनि विपत् निम्त्याउने भएकाले विद्यालयको वरिपरि तारबार लगाउनुपर्छ।
- विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवीय क्रियाकलापबाट सुरक्षित रहनका लागि प्राकृतिक प्रकोप पात्रो बनाई पूर्वसावधानी अपनाउनुपर्छ।
- विद्यालयलाई विभिन्न प्रकोप वा विपत्बाट बचाउनका लागि विभिन्न सङ्घसंस्था रेडक्रस, प्रधानाध्यापक, पालिका, स्वास्थ्यचौकी र हस्पिटलको सम्पर्क नम्बर हुन आवश्यक हुन्छ।

हाम्रो समूहले सुरक्षित विद्यालयका विविध पक्षका बारेमा तयार गरेको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्‍यौँ। सबैलाई धन्यवाद, नमस्कार।

विद्यालय बालबालिकाको शैक्षिक घर हो तसर्थ हामी आफू बस्ने घरको संरक्षण जति गरिन्छ त्यतिकै विद्यालयको पनि सुरक्षा गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले विद्यालयको सुरक्षामा हामी सबै लाग्नुपर्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

‘सुरक्षित विद्यालय’ पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस्।

‘सुरक्षित विद्यालय’ पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

‘सुरक्षित विद्यालय’ पाठ सुनेका आधारमा विद्यालयलाई कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ ? आफ्नो विचार राख्नुहोस्।

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) एउटा विद्यालय असुरक्षित हुनु भनेको सयौँ .... जोखिममा पर्नु हो ।

(ख) विद्यालय सुरक्षित भएमा विद्यार्थीले बालमैत्री तरिकाले .... गर्न सक्छन् ।

(ग) विद्यालयमा मोटर बाटोको पनि .... भएको हुनुपर्छ ।

(घ) विपत् आइलागेमा जाने बाटो र बस्ने ठाउँको पहिले नै .... गर्नुपर्छ ।

(ङ) विद्यालयमा .... शैक्षिक वातावरण कायम गर्नुपर्छ ।

पाठ पढौँ र उत्तर लेखौँ :

(क) सुरक्षित विद्यालय भनेको के हो ?

(ख) विद्यालयलाई कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ ?

(ग) विद्यालयको भवन कस्तो हुनुपर्छ ?

(घ) विद्यालयका कक्षाकोठा कस्ता हुनुपर्छ ?

(ङ) विद्यालयको विद्यालयको वातावरण कस्तो हुनुपर्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउनका केकस्ता काम गर्नुपर्ला ?

(ख) सुरक्षित विद्यालयका आधारभूत कुरा के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाको तपाईँले अध्ययन गर्ने विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउनका लागि कुन कुन कुरा आवश्यक छन् ? बुँदागतरूपमा लेखेर पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

(क) तपाईँले अध्ययन गर्ने विद्यालयको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।