स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सुस्ता

कक्षा ४

प्रकाशक

सुस्ता गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कुडिया, सुस्ता
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)

हाम्रो सुस्ता (स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

प्रकाशक : सुस्ता गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

मूल्य :

संस्करण : २०८१, प्रथम

मुद्रक :

सुस्ता गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका निम्ति यसको पुरै वा आंशिक अंश हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन। अन्यथा प्रतिलिपि अधिकारसम्बन्धी कानुनअनुसार कारबाही हुने छ।

मेरो भनाइ

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको सन्दर्भमा सुस्ता गाउँपालिकाले समावेशी तथा गुणस्तरीय शिक्षालाई आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरण माध्यमका रूपमा लिएको छ। शैक्षिक सुशासन कायम गर्न नीति, योजना, कानुन तर्जुमाको साथै गुणस्तरीय तथा सान्दर्भिक शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयनलाई महत्त्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिइएको छ। स्थानीय पाठ्यपुस्तकको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथसाथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्छ। यसको साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ। यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा यसले योगदान पुऱ्याउँछ। यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ का प्रक्रियाका आधारमा सुस्ता गाउँपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा १ देखि ८ सम्मको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक तयार र विकास गरी लागु हुने भएको छ। स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, व्यवसाय, परम्परा, संस्कार, भूगोल, विज्ञान तथा प्रविधिको विकास तथा संरक्षण गर्नुरहेको हुन्छ। त्यसैगरी यसले विद्यार्थीको स्थानीय कला तथा सौन्दर्यप्रतिको अनुराग, मानवीय मूल्य, मान्यता र आदर्शको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने भावनाको विकास गर्ने छ। यस पाठ्पुस्तकको सहयोगले अनुभवबाट प्राप्त परम्परागत ज्ञान, सिप, परम्परा र संस्कृतिलाई पहिचान गरी उजागर गर्नेदेखि संस्करण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि भावना र तद्अनुकूलको व्यवहार निर्माणमा समेत अहम् भूमिका खेल्ने छ। हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक निर्माणको अपेक्षा पनि यही रहेको छ।

हाम्रो सुस्ता स्थानीय पाठ्यपुस्तकको लेखनमा प्राविधिक सहकार्य गर्ने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मी एवम् स्थानीय सहयोगी सरला खनाललाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा अमूल्य सुझाव दिनुहुने विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरू एवम् स्थानीय प्रबुद्ध व्यक्तित्वलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै उपाध्यक्षज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख, वडाध्यक्ष एवम् कार्यपालिकाका सदस्यहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। अन्त्यमा, शैक्षिक सत्र २०८१ बाट यस पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन सबै सामुदायिक, धार्मिक तथा संस्थागत विद्यालयमा लागु हुने कुरामा म विश्वस्तछु। पाठ्यपुस्तकमा रहेका केही कमीकमजोरी भएमा औँल्याएर सुझाव दिनुहुन अनुरोध गर्दै पाठ्यपुस्तक समयसापेक्ष परिष्कार र परिमार्जन हुँदै जाने पनि प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु।

टेकनारायण उपाध्याय
अध्यक्ष
सुस्ता गाउँपालिका

हार्दिक शुभेच्छा

नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) क्षेत्रमा रहेको सुस्ता गाउँपालिकाको आफ्नो छुट्टै पहिचान छ । विगतदेखि वर्तमानसम्म यस गाउँपालिकाले सबै क्षेत्रमा आफ्नो भूमिका देखाउँदै आएको छ । विकासका विविध पूर्वाधारले पूर्ण रूप पाउनका लागि शिक्षाको विकास अनिवार्य छ । शिक्षाको विकास नभएसम्म हामी कुनै क्षेत्रमा पनि बलिया बन्न सक्दैनौँ । हामीलाई ज्ञानको शक्तिले जति बलियो बनाउँछ, त्यति बलियो बनाउने कुनै अर्को शक्ति छैन । सुस्ता गाउँपालिकाका विविध गतिविधि समेटेर निर्माण गरिएको **हाम्रो सुस्ता** पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकाको प्रतिरूप बनेर उभिएको छ भन्ने मेरो बुझाइ रहेको छ । कुनै पनि व्यक्तिले सफलता पाउनका लागि उसले आफ्नो पृष्ठभूमि राम्रोसँग थाहा पाएको हुनुपर्छ । हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकाको प्रतिबिम्ब हो । **हाम्रो सुस्ता** पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय पहिचानलाई चिनाउने लक्ष्यका साथ निर्माण गरिएको हो । हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय विशेषतालाई अगाडि नल्याएसम्म यसका विषयमा बोल्ने र जान्ने जनशक्ति उत्पादन हुन सक्दैनन् । आफ्नो पृष्ठभूमि नचिनेसम्म कुनै पनि व्यक्ति अगाडि बढ्न सक्दैन । हाम्रा जनशक्तिले स्थानीयताका विषयमा जति धेरै बुझ्न सक्छन्, त्यति नै यहाँका विशेषतालाई अगाडि बढाउन सक्छन् । त्यसैले **हाम्रो सुस्ता** पाठ्यपुस्तक हामी सबै सुस्तावासीको गौरव हो, यो हाम्रो पहिचान हो र यो सुस्ताको आधिकारिक दस्तावेज हो । यहाँ आएका विषय कुनै न कुनै किसिमबाट हाम्रा पहिचानसँग जोडिएका छन् । यहाँ आएका विषय नै हाम्रा धर्म, संस्कृति, प्रकृति, इतिहास, भाषा, धर्म, संस्कृति, ज्ञान तथा प्रविधि हुन् । यी हाम्रा ज्ञानका स्रोत मात्र होइनन्, हाम्रो जीवनका आधार पनि हुन् । यी सबै पक्षलाई सम्बोधन गर्ने **हाम्रो सुस्ता** पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनको अभिभारा लिनुहुने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रका लेखक डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु । साथै पुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउनका लागि विभिन्न तहबाट भूमिका खेल्नुहुने सुस्ता गाउँपालिकाका सम्पूर्ण शिक्षक, शिक्षिका तथा अन्य सबै सहयोगीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

गीता चौधरी
उपाध्यक्ष
सुस्ता गाउँपालिका

प्राक्कथन

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधारभूत तहसम्मको पाठ्यक्रममा एक विषयको रूपमा स्थानीय विषयलाई समावेश गर्ने कानुनी व्यवस्था गरेको हो । सुस्ता गाउँपालिकामा हाल स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक निर्माण भइनसकेकाले विद्यालयले विभिन्न विषयहरूलाई अध्यापन गराउँदै आएको अवस्था छ । नेपालको संविधानले माध्यमिक शिक्षा स्थानीय सरकारको अधिकारमा राखेको, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले गाउँपालिकाको अधिकारमा आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा प्रदान गरेको र राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधारभूत तहमा स्थानीय विषयको अङ्कभार निर्धारण गरेको व्यवस्थालाई दृष्टिगत गर्दै त्यसको कार्यान्वयन र बालबालिकाको अध्ययन गर्न पाउने अधिकारलाई शैक्षिक सत्र २०८१ बाट सुनिश्चितता प्रदान गर्न सुस्ता गाउँपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक लेखन गरेको छ ।

पछिल्लो समय विश्वव्यापीकरणको प्रभावले शिक्षा क्षेत्र पनि अछुतो रहन सकेको छैन । विज्ञान र प्रविधिको विकासले पठनपाठनका विषयवस्तुहरू पनि परिवर्तन भएका छन् । विद्यार्थीहरू पनि प्रविधिसँगको सामिप्यताले स्थानीय कला, संस्कृति, रहनसहन, वेशभूषा र पेसाव्यवसाय भन्दा बाह्य पक्षहरूसँग बढी साक्षात्कार हुँदै गएको परिवेशमा स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित पाठ्यपुस्तक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण रहेको छ। स्थानीय विषयवस्तु र स्थानीय सम्भावनासँग विद्यालय तहबाटै बालबालिका जति साक्षात् हुँदै जान्छन् स्थानीय तहमा सम्बन्धित पक्षको विकास तीव्ररूपमा हुन सक्दछ । स्थानीय तहको विकास भएको अवस्थामा समग्र देशको विकासमा टेवा पुग्दछ । तसर्थ साना नानी बाबुहरूको ज्ञान र सिपको चौतर्फी विकासका निम्ति स्थानीय तहलगायत सबै क्षेत्रको अध्ययन र सिकाइ महत्त्वपूर्ण देखिन्छ। स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा बालबालिकालाई भविष्यमा गएर स्थानीय आवश्यकता र सम्भावनाअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने गरी सक्षम बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्यमान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसाव्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्न जाँदै छ। स्थानीय पाठ्यपुस्तकले स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, परम्परा, व्यवसाय, भूगोल, संस्कार, इतिहास, प्रविधि आदिको विकास र संरक्षण कार्यमा मद्दत पुऱ्याउने छ। यस पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोबास गर्ने तथा आफू अध्ययन गर्ने स्थानीय तहसँग सम्बन्धित सबै जानकारी दिने प्रयास गरेको छ। स्थानीय तहमा अवस्थित भौगोलिक, ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा यसले सहयोग पुऱ्याउने छ।

प्रस्तुत हाम्रो सुस्ता स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादन गर्नुहुने डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मीलाई विशेष आभार प्रकट गर्दछु । पाठ्यपुस्तक निर्माणका क्रममा भएका गोष्ठी तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा अमूल्य सल्लाह सुझावहरू प्रदान गर्नुहुने सामुदायिक, धार्मिक र संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विषयशिक्षक, शिक्षा समिति, स्थानीय विज्ञलगायत सबैप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। त्यस्तै गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, गाउँपालिकाका विभिन्न शाखामा कार्यरत कर्मचारीहरू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख सबै प्रति धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। प्रस्तुत पुस्तक शैक्षिक सत्र २०८१ बाट सुस्ता गाउँपालिकाभित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा कार्यान्वयन गरिने छ। पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण ठानेको छु । अन्त्यमा आगामी दिनमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट अमूल्य तथा रचनात्मक सुझावहरू प्राप्त हुने अपेक्षा समेत गर्दछु।

हुमलाल भुसाल

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सुस्ता गाउँपालिका

सम्पादकीय

एक्काइसौँ शताब्दी विज्ञान प्रविधिको युग हो। आज घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न र सुन्न पाइन्छ। यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्ना स्थानीय कुराहरू आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किँदै गएको अवस्थामा स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकताअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्ने योजना गरेको छ। यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जातजाति, पेसा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार संस्कृति, चाडपर्व जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने प्रयास गरिएको छ।

स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा तयार गरिएका पाठ्यपुस्तकहरू आफैँमा पूर्ण हुँदैनन्। यसका लागि केवल शिक्षकमात्र शिक्षक नभई तिनका घरपरिवार, छरछिमेक, साथी र इष्टमित्रसमेत यसका शिक्षक बन्न सक्छन्। पाठ्यपुस्तकमा विविध विषयवस्तु समेटिएकाले यसको शिक्षणका क्रममा पनि विविधतापूर्ण पद्धति अवलम्बन गर्नुपर्छ। विद्यार्थीहरूलाई कक्षा कोठामा सीमित नराखी धेरै भन्दा धेरै स्थानीय भूगोल र समुदायसँग साक्षात्कार गराएर सिकाउनु आवश्यक हुन्छ। आर्जित ज्ञान र सिपलाई साँच्चै यथार्थपरक, व्यावहारिक र जीवनोपयोगी बनाउनका लागि गराएर सिकाउने सिद्धान्तलाई अवलम्बन गर्दै हरेक विषयवस्तुलाई यथाशक्य स्थानीयकरण गर्नुपर्छ। त्यस्तै मूल्याङ्कनका क्रममा पनि ज्ञान र बोध पक्षभन्दा व्यावहारिक र प्रयोगात्मक ज्ञान र सिपको उपलब्धि स्तरलाई बढी महत्त्व दिनुपर्छ। सोका लागि समूहकार्य, परियोजना कार्यलगायत पाठ्यक्रममा सुझाइएको ढाँचाअनुसार अभिभावकसम्मिलित मूल्याङ्कनलाई समेत आधार बनाउनुपर्दछ।

कक्षा १ देखि ८ सम्मको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रलाई दिएकामा सुस्ता गाउँपालिकाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ। पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहयोग गर्नुहुने सरला खनाललाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ। पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा रचनात्मक सुझाव दिनुहुने विभिन्न विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विषयशिक्षक, कार्यपालिका, स्थानीय जानकार, शिक्षाविद्लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ। त्यस्तै गाउँपालिकाका अध्यक्ष टेकनारायण उपाध्याय, उपाध्यक्ष गीता चौधरी, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हुमलाल भुसाल, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख चन्द्रबहादुर ठाडा मगरलगायत सम्पूर्ण गाउँपालिकाका कर्मचारी परिवारप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौँ। यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा विषयशिक्षकको सल्लाह र सुझावको अपेक्षासमेत गर्दछौँ।

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

विषयसूची

पाठ	पाठको नाम	पृष्ठ न.
एकाइ १	हाम्रो सुस्ता	१
पाठ १	हाम्रो सुस्ता	२
पाठ २	सार्वजनिक सुनुवाइ	७
पाठ ३	पञ्जीकरण	११
एकाइ २	हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	१५
पाठ ४	हाम्रो चाडपर्व	१६
पाठ ५	हाम्रा धार्मिक स्थल	२२
पाठ ६	हाम्रो संस्कृति	२७
एकाइ ३	जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा	३३
पाठ ७	सम्मान र सहयोग	३४
पाठ ८	शिक्षामा संस्कार र अनुशासन	३७
एकाइ ४	स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि	४२
पाठ ९	पशुपालन	४३
पाठ १०	स्थानीय कृषि	४७
पाठ ११	स्थानीय परम्परागत प्रविधि	५३
एकाइ ५	हाम्रो वातावरण	६७
पाठ १२	हाम्रा वन्यजन्तु	५८
पाठ १३	स्थानीय जडीबुटी	६२
पाठ १४	करेसाबारी र फूलबारी	६७
पाठ १५	हाम्रा पानीका स्रोत	७१
पाठ १६	वातावरण प्रदूषण र यसका असर	७७
एकाइ ६	विपद् व्यवस्थापन	८४
पाठ १७	स्थानीय प्रकोप र विपद्	८५
एकाइ ७	सामाजिक सङ्घसंस्था	९०
पाठ १८	हाम्रा सामाजिक संस्था	९१
एकाइ ८	योग, व्यायाम र खेलकुद	९५
पाठ १९	योग परिचय	९६

एकाइ एक

हाम्रो सुस्ता

पाठ १ हाम्रो सुस्ता

सुस्ता गाउँपालिका नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) को एउटा स्थानीय तह हो । यो लुम्बिनी प्रदेशमा पर्छ । यो गाउँपालिका समुद्री सतहबाट ८८ मिटरदेखि ८१५ मिटरको उचाइमा रहेको छ। यसको क्षेत्रफल ९६.५१ वर्ग किलोमिटर छ। यस गाउँपालिकामा जम्मा ५ ओटा वडा छन् ।

सुस्ता गाउँपालिकाको नामकरण सुस्ता भूमिको नामका आधारमा गरिएको हो । यस गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा हुलाक, टेलिफोन, स्वास्थ्य चौकी तथा विद्यालयको पहुँच पुगेको छ । सुस्ता गाउँपालिकाको अधिकांश जमिन खेतीयोग्य छ । यस्तो जमिनमा वैज्ञानिक कृषि प्रणाली अवलम्बन गर्न सके राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ । कृषिका माध्यमबाट यस गाउँपालिकाले प्रशस्त आम्दानी गर्न सक्ने सम्भावना रहेको छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार नेपालको जम्मा जनसङ्ख्या २,९१,६४,५७८ रहेको छ। यसमा पुरुष १,४२,५३,५५१ (४८.९ प्रतिशत) र महिला १,४९,११,०२७ (५१.१ प्रतिशत) रहेका छन्। नेपालको जनघनत्व १९८ व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ। नेपालको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.९२ प्रतिशत रहेको छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार लुम्बिनी प्रदेशको जम्मा जनसङ्ख्या ५१,२२,०७८ रहेको छ। यसमा पुरुषको सङ्ख्या २४,५४,४०८ (४७.९ प्रतिशत) र महिला सङ्ख्या २६,६७,६७० (५२.१ प्रतिशत) रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशको जनघनत्व २३० व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.२४ प्रतिशत रहेको छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) को जम्मा जनसङ्ख्या ३,८६,८६८ रहेको छ। यसमा पुरुषको सङ्ख्या १,८८,१८२ (४८.६ प्रतिशत) र महिलाको सङ्ख्या १,९८,६८६

(५१.४ प्रतिशत) रहेको छ । नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) को जनघनत्व ५२७ व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ । नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) को वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.४७ प्रतिशत रहेको छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार सुस्ता गाउँपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या ४०,६५५ रहेको छ। यसमा पुरुषको सङ्ख्या १९,७०४ (४८.६७ प्रतिशत) र महिलाको सङ्ख्या २०,९५१ (५१.३३ प्रतिशत) रहेको छ। सुस्ता गाउँपालिकाको जनघनत्व ३६२ व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ । सुस्ता गाउँपालिकाको घरपरिवार सङ्ख्या ८,०२६ रहेको छ । सुस्ता गाउँपालिकाको साक्षरता दर ७३.०२ प्रतिशत रहेको छ। यसमा पुरुष साक्षरता ८१.२५ प्रतिशत र महिला साक्षरता ६५.३३ प्रतिशत रहेको छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. हाम्रो सुस्ता पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याका बारेमा आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकाको क्षेत्रफल .... वर्ग किलोमिटर रहेको छ।

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाको अधिकांश जमिन .... छ।

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा ....ओटा वडा छन्।

(घ) सुस्ता गाउँपालिकाको साक्षरता दर .... प्रतिशत रहेको छ।

(ङ) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार सुस्ता गाउँपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या .... रहेको छ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकाको जम्मा क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

(ख) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर कति रहेको छ ?

(ग) सुस्ताको जनसङ्ख्या वृद्धिदर कति रहेको छ ?

(घ) सुस्ताको जनघनत्व कति रहेको छ ?

(ङ) सुस्ताको साक्षरता दर कति रहेको छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिका समुद्र सतहबाट कति उचाइमा छ ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाको नामकरण कसरी भएको हो ?

(ग) नेपालको जनसङ्ख्या कति छ ?

(घ) सुस्ताको जनसङ्ख्या कति छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर सुस्ता गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र चार्ट बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँको तथ्याङ्क शाखासँग भेटघाट गर्नुहोस् । सुस्ताको वडाअनुसारको जनसङ्ख्या सङ्कलन गर्नुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने महिला र पुरुषको सङ्ख्याको भौगोलिक तथा जनसङ्ख्या स्थितिको तालिका बनाउनुहोस् । पालैपालो कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् ।

पाठ २ सार्वजनिक सुनुवाइ

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। भ्रष्टाचार 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।

सुस्ता 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।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. सार्वजनिक सुनुवाइ पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर गाउँपालिकाको सार्वजनिक सुनुवाइबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. ठिक र 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) सार्वजनिक सुनुवाइ जनताको अदालत होइन ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सार्वजनिक सुनुवाइ भनेको के हो ?

(ख) सार्वजनिक सुनुवाइ किन आवश्यक हुन्छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सार्वजनिक सुनुवाइको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय तहमा सार्वजनिक सुनुवाइले केकस्तो प्रभाव पारेको छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

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

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सार्वजनिक सुनुवाइबाट हुने फाइदालाई बुँदामा लेखेर कक्षामा राख्नुहोस् ।

पाठ ३

पञ्जीकरण

जीवनका महत्त्वपूर्ण घटना जन्म, विवाह, सम्बन्धविच्छेद, बसाइँसराइ, मृत्यु आदिको दर्ता गर्ने प्रणालीलाई पञ्जीकरण भनिन्छ।

जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइ, विवाह र सम्बन्धविच्छेद जस्ता घटना समयमा नै दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ । घटना घटिसकेपछि ३५ दिनभित्र घटना दर्ता गर्नुपर्छ । ३५ दिनभित्र दर्ता गर्दा शुल्क लाग्दैन । ३५ दिनपछि घटना दर्ता गर्दा नियमअनुसार शुल्क लाग्छ । व्यक्तिगत घटना दर्ताका आधारमा राष्ट्रिय तथ्याङ्क बनाइन्छ ।

कहाँ कति जन्मे ? कतिको मृत्यु भयो ? कतिले बसाइँसराइ गरे ? कतिको सम्बन्ध विच्छेद भयो ? जस्ता कुराको जानकारी राज्यले पाउनुपर्छ । यसका आधारमा सरकारले सेवाप्रवाहसम्बन्धी नीति बनाउने हुँदा व्यक्तिगत घटनादर्ता समयमा नै गर्न जनचेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्छ । गाउँपालिकाअन्तर्गत रहेको प्रत्येक वडा कार्यालयमा पञ्जीकरणको कार्य हुन्छ । हामी पनि व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न वडा कार्यालयमा जानुपर्छ । समुदायका मानिसलाई व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्नुपर्छ भनेर जानकारी दिनुपर्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'पञ्जीकरण' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर गाउँपालिकाको पञ्जीकरणबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) घटना घटेको ३५ दिनभित्रमा घटना दर्ता गर्नुपर्छ ।

(ख) ३५ दिनभित्र घटना दर्ता गर्दा शुल्क लाग्छ ।

(ग) व्यक्तिगत घटना वडा कार्यालयमा दर्ता हुन्छ ।

(घ) व्यक्तिगत घटनाका आधारमा राष्ट्रिय तथ्याङ्क बन्दैन ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) पञ्जीकरण भनेको के हो ?

(ख) पञ्जीकरण कति दिनभित्र गर्नुपर्छ ?

(ग) पञ्जीकरण कहाँ गरिन्छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) पञ्जीकरणअन्तर्गत के के दर्ता गरिन्छ ?

(ख) पञ्जीकरण किन आवश्यक छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

पञ्जीकरण किन गर्नुपर्छ ? पञ्जीकरण गर्नाले के के फाइदा लिन सकिन्छ ? जानकार व्यक्तिसँग बुझेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँको पञ्जीकरण शाखासँग भेटघाट गर्नुहोस् । पञ्जीकरण गर्ने विधिका बारेमा बुझेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

पञ्जीकरण गर्दा कुन कुन सूचना आवश्यक हुन्छन् ? आवश्यक सूचनाको तालिका बनाएर देखाउनुहोस् ।

एकाइ दुई

हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन

पाठ ४ हाम्रा चाडपर्व

तलको गीत गाऔँ

सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छन् धेरै जाति
बाहुन, थारु, क्षेत्री, यादव सबै मेरा साथी ।

दसैँ, तिहार, तिज हाम्रा धेरै थरी पर्व
पर्व मान्ने बहानामा गर्नुहुन्न धेरै खर्च ।

हाम्रा पर्व रक्षाबन्धन, लोसार र माघी
जितिया, भुमे, होली, मोहरम, ईद, हरेरी ।

चाडपर्व भनेको कुनै खास दिन वा तिथिमा मनाइने पर्व हो । विभिन्न जातजाति र समुदायले आआफ्ना चाडपर्व मनाउँछन् । चाडपर्वका वेलामा मिठा मिठा खानेकुरा खाइन्छ। नाचगान गरेर रमाइलो गरिन्छ। मानिसहरू जम्मा भएर जात्रा मेला, उत्सव मनाउँछन्। समाजका धेरै पहिलेदेखि चाडपर्व, मेला, जात्रा, उत्सव मनाउँदै आएका छौँ ।

तिज

तिज हिन्दु नारीहरूले मनाउने चाड हो । यो चाड भाद्र शुक्ल द्वितीयादेखि पञ्चमीसम्म चार दिन मनाइन्छ । तिजमा भगवान् शिवको आराधना गरिनुका साथै नाचगान मनोरञ्जनसमेत गरिन्छ । नेपाली हिन्दु महिलाद्वारा स्वतन्त्र र आनन्दमयरूपमा मनाइने तिज अन्य धर्म र जातजातिका नेपाली महिलाले पनि हर्षोल्लासका साथ मनाउन थालेका छन् । भगवान् शिवकी पत्नी हिमालय पुत्री पार्वतीले भगवान् शिवको स्वास्थ्य तथा शरीरमा कुनै बाधा उत्पन्न नहोस् भनेर पहिलो व्रत बसेको दिन नै यही हरितालिका तिजको दिन थियो । त्यसै दिनदेखि आजसम्म हिन्दु नारीले यो पर्व मनाउँदै आएका छन् । यसलाई तिजका रूपमा मनाउने चलन धेरै पहिलेदेखि चल्दै आएको मानिन्छ ।

दसैं

दसैं नेपालीको प्रमुख चाड हो । हिन्दु धर्मावलम्बीले आश्विन महिनाको शुक्ल प्रतिपदाका दिनदेखि नवमीसम्म शक्तिको आराधना गर्छन् । दसौँ दिन बिहान दशमीका दिन आफूभन्दा ठुला मान्यजनको हातबाट टीका तथा जमरा ग्रहण गर्छन् । कोजाग्रत पूर्णिमासम्म पनि टीका र जमरा लगाउने चलन छ । दसैँमा नवदुर्गा हिन्दु धर्मकी शक्तिस्वरूपा देवी दुर्गाका नौओटा रूप शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, कुशमण्डा, स्कन्द माता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी र सिद्धिधात्रीको विशेष पूजा तथा आराधना गर्छन् । घटस्थापना, सप्तमी वा फूलपाती, महाअष्टमी वा कालरात्रि, महानवमी, विजया दशमी र कोजाग्रत पूर्णिमा दसैँका प्रमुख तिथि हुन् । दशमीको दिन भगवतीले दानवी शक्तिमाथि र रामले रावणमाथि विजय हासिल गरेको उपलक्ष्य र खुसीयालीमा रातो टीका र जमरा लगाउने चलन छ ।

तिहार

तिहार दसैँपछिको अर्को ठुलो पर्व हो। यो पर्व कार्तिक कृष्ण पक्ष त्रयोदशीका दिनदेखि कार्तिक शुक्ल पक्षको द्वितीया तिथिसम्म पाँच दिन मनाइन्छ। तिहारका वेला कुकुर, गाई, लक्ष्मी, गोवर्द्धन पर्वत र भाइपूजा गरिन्छ। तिहार धन र ऐश्वर्यकी देवी लक्ष्मीको पूजाउपासना गर्ने पर्व हो। भाइतिहार कार्तिक शुक्ल द्वितीया तिथिका दिन पर्छ। यस पर्वमा दिदीबहिनीले विधिपूर्वक दियो, कलश तथा गणेशको पूजा गर्छन्। उनीहरूले फूल, अक्षता, चन्दन तथा लाभाले दाजुभाइको पूजा गर्छन्। यही दिन दिदीबहिनीले दाजुभाइको यश, आरोग्य, दीर्घायुको कामना गर्दै निधारमा सप्तरङ्गी टीका लगाइदिन्छन्। टीकासँगै दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई मखमली, सयपत्री तथा दुबाको माला लगाइदिन्छन्। टीका लगाएपछि दाइभाइ तथा दिदीबहिनीले उपहार आदानप्रदान गर्छन्। दीपावली गरिने र देउसी भैलो खेलिने हुनाले तिहार उज्यालो पर्व हो।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'हाम्रो चाडपर्व' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर हाम्रो चाडपर्वबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) चाडपर्व भनेको कुनै खास दिन वा तिथिमा मनाइने .... हो ।

(ख) तिज हिन्दु नारीले मनाउने .... हो ।

(ग) भाइतिहार कार्तिक शुक्ल .... तिथिका दिन पर्छ ।

(घ) तिजमा भगवान् ....को आराधना गरिन्छ ।

(ङ) दसैँको पहिलो दिनलाई .... भनिन्छ ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) चाडपर्व भनेको के हो ?

(ख) मानिसहरू जम्मा भएर के गर्छन् ?

(ग) दसैँ कसरी मनाइन्छ ?

(घ) चाडपर्व किन रमाइला हुन्छन् ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा केकस्ता चाडपर्व मनाइन्छन् ?

(ख) तिजमा कसको व्रत बसिन्छ ?

(ग) दसैँमा कसको पूजा हुन्छ ?

(घ) चाडपर्वको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर सुस्ता गाउँपालिकाका स्थानीय चाडपर्वबारे छलफल गर्नुहोस् । सुस्तामा मनाइने चाडपर्वको सूची बनाएर देखाउनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो गाउँटोलको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँका स्थानीयले केकस्ता पर्व मनाउँदै आएका छन् र ती पर्वमा के के गरिन्छ भन्ने विषय उल्लेख गर्दै साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा मनाइने चाडपर्व र तिनका विशेषतासहितको चार्ट बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ ५ हाम्रा धार्मिक स्थल

सुस्ता गाउँपालिका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाले धनी छ । यो पवित्र नारायणी नदीको नजिक छ । सुस्ता गाउँपालिकामा धेरै धार्मिक स्थल रहेका छन् । सुस्ता गाउँपालिकासँग जोडिएको नारायणी नदीमा भगवान् नारायणको अवतरण भएकाले यस नदीलाई नारायणी भनिएको धार्मिक मान्यता छ। नारायणी नदीमा स्नान गरेर मोक्षप्राप्ति हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ।

ठाडीघाट मेला

सुस्ता गाउँपालिका वडा न. ५ पक्लिहवाको ठाडीघाटमा प्रत्येक वर्ष कात्तिक पूर्णिमाका दिन ठाडीघाट नहान/स्नान मेला लाग्ने गर्छ । यस दिन यहाँ स्नान

गरे सम्पूर्ण पाप पखालिने तथा मोक्षप्राप्ति हुने धार्मिक मान्यता रहेको छ। गङ्गा स्नानको धार्मिक तथा वैज्ञानिक महत्त्व रहेको छ। गङ्गा स्नानले रोगव्याधि नाश हुने र मन तथा शरीर शुद्धि हुने विश्वास छ। ठाडीघाट मेलाको आकर्षणरूपमा हरेक वर्ष कुस्ती (दङ्गल) हुने गर्छ। दङ्गलमा देशविदेशका कुस्तीबाज भाग लिन आउँछन्। कुस्तीका विजेताले पुरस्कार प्राप्त गर्छन्। प्रत्येक वर्ष ठाडीघाट मेलामा हजारौँको सङ्ख्यामा तीर्थालु भक्तजन मेला भर्न आउँछन्।

कोटेश्वर धाम

सुस्ता गाउँपालिका वडा न. १ बरुवामा कोटेश्वर धाम रहेको छ। यो मन्दिरको शिवलिङ्गलाई एउटा बाँदरले लिएर आएको हो । यस मन्दिरमा रहेको शिवलिङ्गलाई एउटा बाँदरले लिएर आएको थियो भन्ने जनविश्वास रहेको छ। शिवलिङ्गलाई एक जना स्थानीय महिलाले छुँदा शिवलिङ्ग पिपलको रुखमाथि गएको हो भन्ने भनाइ पनि छ। यस मन्दिरमा साउन महिना तथा महाशिवरात्रिमा भव्य मेला लाग्ने गर्छ। यहाँ टाढा टाढाबाट श्रद्धालु भक्तजन पूजा गर्न तथा जल अर्पण गर्न आउँछन्। यही कोटेश्वर धाम प्राङ्गणमा नै कोटहीमाई मन्दिर छ।

श्रद्धालु भक्तजन यहाँ भाकल गर्छन् र भाकल पूरा भएपछि बलि चढाउने गर्छन् । यो सुस्ता गाउँपालिकाको पवित्र धाम हो । यसको प्रचारप्रसार गरेर धार्मिक पर्यटनको विकास गर्न सकिन्छ ।

दुर्गा मन्दिर, नरसही (बिर्ता)

सुस्ता गाउँपालिका –४, बिर्तामा दुर्गा मन्दिर रहेको छ । यो माता दुर्गाको एक शक्तिपीठ हो । झारफुक गर्न तथा भूतप्रेतको छाया परेका बालबालिकालाई यस मन्दिरमा ल्याएर देवीको दर्शन गराउँदा सबै रोग निको हुन्छ भन्ने स्थानीयको विश्वास रहेको छ । यस दुर्गा मन्दिरमा विशेषतः दसैँ (दशहरा नवरात्रि) तथा चैत्र नवरात्रिमा भव्य पूजा हुने गर्छ । स्थानीय धार्मिक स्थलका रूपमा विकसित दुर्गा मन्दिरमा पूजाअर्चना, भजनकीर्तन, विवाह, व्रतबन्ध आदि धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम हुने गरेको छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय धार्मिक स्थल' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर स्थानीय धार्मिक स्थलबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) प्रत्येक वर्ष कात्तिक .... को दिन ठाडीघाट नहान/स्नान मेला लाग्ने गर्छ ।

(ख) गङ्गा स्नानको धार्मिक तथा .... महत्त्व रहेको छ ।

(ग) मेलाका आकर्षणका रूपमा हरेक वर्ष .... हुने गर्छ ।

(घ) सुस्ता गाउँपालिका वडा न. १ बरुवामा .... धाम अवस्थित छ ।

(ङ) कोटेश्वर धाम प्राङ्गणमा नै .... मन्दिर रहेको छ ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) ठाडीघाट मेला कहाँ लाग्छ ?

(ख) ठाडीघाट मेला कहिले लाग्छ ?

(ग) कोटेश्वर धाम कहाँ अवस्थित रहेको छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) कोटेश्वर धामका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ख) ठाडीघाट मेलाको खेलकुद विकासमा कस्तो योगदान रहेको छ ?

(ग) दुर्गा मन्दिरको परिचय लेख्नुहोस् ।

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर कोटेश्वर धामको महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् । तपाईँको छलफलको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको पर्यटकीय स्थल ठाडीघाट भ्रमण गर्नुहोस् । त्यसलाई स्थानीय धार्मिक स्थलका रूपमा संरक्षण तथा संवर्धन गर्न सुस्ता गाउँपालिकाले के के गर्नुपर्ला ? आफूले देखेका विषय समेटेर गाउँपालिका अध्यक्षलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको स्थानीय धार्मिक स्थल कोटेश्वर धाम तथा ठाडीघाटको संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कामको चार्ट बनाउनुहोस् । कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ६

हाम्रो संस्कृति

सुस्ता गाउँपालिकामा विभिन्न जाति र धर्मका मानिसको बसोबास रहेको छ। यहाँ बसोबास गर्ने जाति तथा समुदायले विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्दा स्थानीय बाजा बजाउने गर्छन्। सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने थारू जातिले आफ्ना चाडपर्वमा आफ्नो मौलिक पहिरन लगाउँछन्। यहाँका पुरुषले धोती, कुर्ता, पगरी र महिलाले लहङ्गा, चोली तथा जातीय गहना लगाउँछन्। यहाँका थारू जाति स्थानीय लोक बाजाका रूपमा ढोलक बजाउँछन्। उनीहरू गीत गाउँदै नाच्ने गर्छन्। साथै थारू जातिले झमटा र झुमर गीतका माध्यमबाट आफ्ना भाव व्यक्त गर्छन्।

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने अर्को यादव/अहिर जाति हुन् । यी जातिका पुरुषले धोती, कुर्ता, गम्छा लगाउँछन् । महिलाले साडी, चोली (ब्लाउज) र साया (पेटीकोट) स्थानीय लोक पहिरनका रूपमा लगाउँछन् । यी जातिका मानिस आफ्नो सांस्कृतिक कार्यक्रममा फारुवाही नाच नाच्ने तथा फार (हलाको फाली जस्तो हातमा लिएर बजाउने बाजा) बजाउने बिरहा गाउने गर्छन् । उनीहरू ठुमका लगाएर नाच्ने गर्छन् ।

सुस्ता गाउँपालिका मे बैठेवाला एक और जाति यादव/अहिर जाति ह । यी जाति के मर्दलोग मरदानी (धोती), कुर्ता, गम्छा लगावेला । औरतलोग साडी, चोली और साया स्थानीय लोक पहिरन के रूप मे लगावेला । यह जाति के आदमीलोग आपन सांस्कृतिक कार्यक्रम मे फारुवाही नाच और फार बजाके बिरहा गावेला । ऊ लोग ठुमका लगाके नाचेला ।

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने अर्को जाति दुसाध जाति हो । यस जातिले आफ्नो घरपरिवारमा कुनै पनि धार्मिक वा सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्नुपूर्व तरबार (खड्ग) को पूजा गर्छन् । सो पूजा गरिसकेपछि मात्र आफ्नो कार्यक्रम गर्छन् ।

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने अर्को जाति चमार / हरिजन / राम हो। यस जातिको पनि आफ्नै छुट्टै लोकबाजा र लोकनाच रहेको छ। यस जातिले पखाउज (एक हातले समातेर अर्को हातले पिटेर बजाउने खैँजडी जस्तो बाजा) बजाएर नाच्ने गर्छन्। यी जातिले भोजपुरी भाषामा गीत गाउँछन्। चमार जातिका पुरुष महिलाको वस्त्र धारण गरेर नाच्छन्। चमार / हरिजन / राम जातिले नाच्ने नाचलाई चमार नाच (पखाउज) भनिन्छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने अर्को जाति कहार जाति हो। हिन्दु धर्म मान्ने कहार जातिको जातिगत परम्परागत पेसा डोली (विवाहमा दुलहा वा दुलही ओसार्नका लागि काठ, बाँस, रस्सी र कपडाले बनाइएको) ओसार्नु हो। कहार जातिको पनि आफ्नो छुट्टै नाच संस्कृति छ। यसलाई कहार नाच भनिन्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'हाम्रो संस्कृति' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर हाम्रो संस्कृतिबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) थारु जाति स्थानीय लोक बाजाको रूपमा .... बजाउँछन् ।

(ख) कहार जातिको परम्परागत पेसा .... ओसार्नु हो ।

(ग) यादव जातिले .... नाच नाच्ने गर्छन् ।

(घ) दुसाध जातिले .... पूजा गर्छन् ।

(ङ) चमार / हरिजन / राम जातिले .... बजाएर नाच्ने गर्छन् ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) थारु जातिका महिलाले कस्तो पहिरन लगाउँछन् ?

(ख) थारु जातिका पुरुषका पहिरन के के छन् ?

(ग) यादव जातिका पुरुषले के पहिरन लगाउँछन् ?

(घ) कहार जातिका नाचलाई के भनिन्छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) थारु संस्कृतिका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ख) कहार जातिको पेसा र संस्कृति कस्तो रहेको छ ?

(ग) दुसाध जातिको चिनारी के हो ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर फारुवाही नाचबारे छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

स्थानीय संस्कृति संरक्षण तथा संवर्धनमा सुस्ता गाउँपालिकाले केकस्तो योगदान दिएको छ ? योगदानका मुख्य बुँदालाई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय संस्कृतिका नाम चार्टमा लेख्नुहोस् । तपाईँले बनाएको चार्ट कक्षामा देखाउनुहोस् ।

८. ठिक र बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) थारु जातिले झुमर गाउँछन् ।

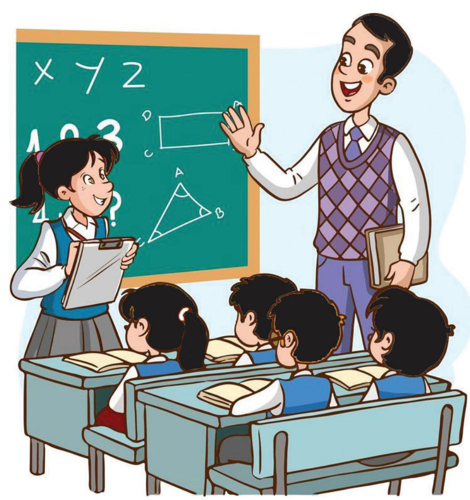
(ख) फारुवाही यादव जातिको नाच होइन ।

(ग) दुसाध जातिले खड्गको पूजा गर्छन् ।

(घ) कहार जातिले कहार नाच नाच्दैनन् ।

एकाइ तीन

जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा



पाठ ७ सम्मान र सहयोग

मानिस सामाजिक प्राणी हो । समाजमा मिलेर बस्नु मानिसको कर्तव्य हो । हामीले एकअर्कालाई सम्मान गर्नुपर्छ । एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । सम्मान र सहयोगको भावना मानिसको गहना हो । हरेक मानिसले आफूलाई अरूले सम्मान गरून् भन्ने चाहन्छन् । कोही पनि अरूबाट अपमानित हुन चाहँदैन । अरूबाट सम्मान पाउनुभन्दा 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 गर्नका लागि सबैभन्दा पहिले आफूले पनि अरूलाई सम्मान दिन सक्नुपर्छ । त्यसपछि आफ्नो आचरण राम्रो बनाउनुपर्छ र राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ ।

दयालु बन्नुपर्छ : हामी दयालु बन्नुपर्छ र दुःखमा परेका मानिसलाई सहयोग गर्ने कोसिस गर्नुपर्छ। छरछिमेकीलाई आफूले सकेको र जानेको मद्दत गर्नुपर्छ। यसरी अरूलाई सहयोग गर्ने बानीबाट सम्मान पाउन सकिन्छ।

अरूलाई सम्मान दिनुपर्छ : आफूले सम्मान प्राप्त गर्नका लागि अरूलाई पनि सम्मान दिनुपर्छ। आफूभन्दा सानालाई माया र ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ।

कुरा राम्रोसँग सुन्नुपर्छ : मानिसको कुरा ध्यानसँग सुन्नुपर्छ। अरूले तपाईँलाई सम्मान गर्नुहुन्छ। बोल्दा सामान्य शिष्टाचारको ख्याल गर्नुपर्छ। राम्रो व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ। राम्रो आचरण देखाएमा अरूले सम्मान भाव प्रकट गर्छन्।

सामाजिक बन्नुपर्छ : हामीले मानिससँग राम्रो सम्बन्ध बनाउनुपर्छ। जनसम्पर्क गर्नुपर्छ। परेको वेलामा सहयोग गर्नुपर्छ।

रिसाउने बानी त्याग्नुपर्छ : हामी कोही मानिससँग बिनाकारण रिसाउनुहुन्न। खुसी रहनुपर्छ। हाँसेर कुरा गर्नुपर्छ।

सहयोगी बन्नुपर्छ : परिवारका ज्येष्ठ सदस्यलाई सम्मान र सहयोग गर्नुपर्छ। कक्षाका साथीलाई अप्ठ्यारो परेका वेलामा सकेको सहयोग गर्नुपर्छ। शारीरिकरूपमा अशक्त व्यक्तिलाई सकेको मद्दत गर्नुपर्छ। आफूभन्दा सानालाई सहयोग र माया गर्नुपर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'सम्मान र सहयोग' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर सम्मान र सहयोगबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) मानिस सामाजिक... हो ।

(ख) सम्मान र सहयोगको भावना मानिसको .... हो ।

(ग) आफूभन्दा सानालाई माया र ठुलालाई .... गर्नुपर्छ ।

(घ) शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्तिलाई सकेको .... गर्नुपर्छ ।

(ङ) सम्मान प्राप्त गर्नको लागि आफूले पनि अरूलाई .... दिन सक्नुपर्छ ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) हामी दयालु किन बन्नुपर्छ ?

(ख) आफूले सम्मान पाउन के गर्नुपर्छ ?

(ग) हामीले कुन कुराको ख्याल गर्नुपर्छ ?

(घ) आफूभन्दा सानालाई के गर्नुपर्छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) कस्तो व्यवहार सहयोगी व्यवहार हो ?

(ख) आफूभन्दा ठुलालाई तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर सम्मान र सहयोगबारे छलफल गर्नुहोस् । तपाईँको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

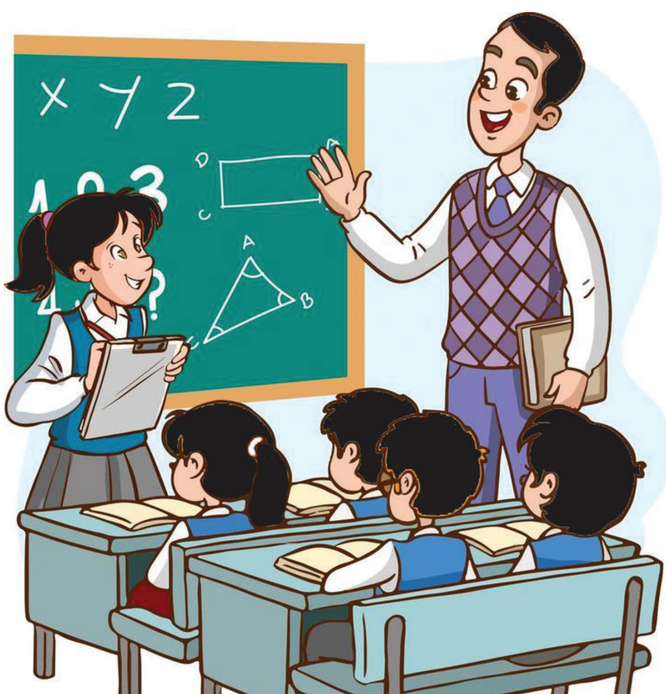
पाठ ८ शिक्षामा संस्कार र अनुशासन

संस्कार भनेको व्यक्तिलाई सभ्य, सुसंस्कृत तथा आदर्श बनाउने एउटा साधन हो। हरेक समाजका आफ्ना परम्परा, धर्म, संस्कृति, आस्था, विश्वास एवम् मूल्य र मान्यता हुन्छन्। जीवन यिनै मूल्य र मान्यताबाट निर्देशित हुन्छ। स्वस्थ समाजको निर्माणका लागि हरेक व्यक्तिले नियम पालना गर्नुपर्छ।

हरेक परिवार वा सामाजिक संस्थाले सभ्य, अनुशासित व्यक्तिको अपेक्षा गरेको हुन्छ। सभ्य संस्कृत नागरिकबाट नै सभ्य समाज र राष्ट्रको निर्माण हुन सक्छ। हाम्रा नीतिवचन, नियमलाई ग्रहण गर्नु संस्कार हो। सेवा, सहयोग, परोपकार, सद्भावना र सहिष्णुता मानवजीवनका मूल आधार हुन्। यी गुणको अभावमा शिक्षा पनि अपूर्ण हुन्छ। समाजमा दक्ष, सिपयुक्त, आदर्श, चरित्रवान् व्यक्तिको आवश्यकता छ। हरेक व्यक्तिले सबै वर्ग, जाति, सम्प्रदायप्रति सम्मानको भावना राख्ने, आफ्नो संस्कृति, आफ्नो धर्मको रक्षा गर्ने, अरूको संस्कृति र धर्मप्रति आदरभाव राख्ने गर्नुपर्छ।

अनुशासनले हरेक व्यक्तिको जीवन सफल हुन्छ। शिक्षा आर्जन गर्दा धैर्य, लगन, परिश्रम, सहनशीलता र अनुशासित भई ज्ञान लिने र दिने बानीको विकास गर्नुपर्छ। कुनै पनि विषयवस्तुमा आपसमा छलफल गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ।

आफ्नो मनमा लागेको विषयलाई मनमा राख्नुहुँदैन । तुरुन्तै सोध्ने संस्कार बसाल्नुपर्छ। बालबालिकाले सोधेका कुराको जवाफ अभिभावक तथा गुरुले बुझेर नम्र भई दिनुपर्छ। यसले गर्दा उनीहरूमा शिक्षाप्रति लगाव र ऊर्जा जाग्न थाल्छ। असल शिक्षक र मित्रको ज्ञानले आफूमा भएका आधा अवगुण नष्ट हुन्छन्। त्यसैले शिक्षासँगै सङ्गतमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। असल शिक्षक र मित्रले असल व्यवहार र अनुशासनका कुरा सिकाउँछन्। असल शिक्षक र असल मित्रले गलत आचार विचारलाई त्याग्न सिकाउँछन्।



शिक्षा धनका लागि होइन, विश्वास र सफल जीवनका लागि हो । धनको आशा राखेर शिक्षा हासिल गर्न खोजियो भने जीवनमा प्राप्त गर्ने ज्ञान र सफलता दुवै गुम्न सक्छ। मानवको जीवनमा शिक्षा र अनुशासन नभएमा जीवनको दौडमा सबैभन्दा पछि परिन्छ। असल शिक्षाले प्रश्न गर्न र उत्तर दिन सिकाउँछ भने खराब शिक्षाले उत्तर दिन हच्कचाउँछ र रट्न सिकाउँछ। त्यसैले शिक्षा दिने र लिने तरिकामा पनि आफैँमा आजैबाट परिवर्तन गरौँ।

विद्यार्थी भविष्यका कर्णधार भएको हुनाले उनीहरूलाई असल शिक्षा लिनमा नै ध्यान केन्द्रित गराउनुपर्छ। भुल गर्नु विद्यार्थीको स्वाभाविक प्रक्रिया हो। यसलाई शिक्षक वर्गले स्वीकार गरी असल संस्कारको जग स्थापित गर्नुपर्छ । असल शिक्षाले हाम्रो शिर कहिल्यै झुकाउँदैन, सधैँ शिर उचो बनाउँछ। हामीले हाम्रा असल संस्कारलाई जीवित बनाउनुपर्छ । विद्यार्थी जीवनमा शिक्षा र अनुशासन आवश्यक हुन्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'शिक्षामा संस्कार र अनुशासन' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर शिक्षामा संस्कार र अनुशासनबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. ठिक र बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) संस्कार भनेको व्यक्तिलाई सभ्य, सुसंस्कृत तथा आदर्श बनाउने एउटा साधन हो ।

(ख) सेवा, सहयोग, परोपकार, सद्भावना र सहिष्णुता मानवजीवनका मूल आधार होइन ।

(ग) शिक्षा धनको लागि होइन, विश्वास र सफल जीवनको लागि हो ।

(घ) भुल गर्नु विद्यार्थीको स्वाभाविक प्रक्रिया होइन ।

(ङ) विद्यार्थी जीवनमा शिक्षा र अनुशासन आवश्यक हुँदैन ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) संस्कार भनेको के हो ?

(ख) असल मित्रले के सिकाउँछन् ?

(ग) हामी कस्तो संस्कार बसाल्नुपर्छ ?

(घ) विद्यार्थी जीवनमा के आवश्यक हुन्छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) विद्यार्थी जीवनमा संस्कार र अनुशासनको केकस्तो महत्त्व छ ?

(ख) संस्कार भनेको के हो ? संस्कारको महत्त्वबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) अनुशासन भनेको के हो ? अनुशासनको पालना कसरी गर्न सकिन्छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर शिक्षामा संस्कार र अनुशासनबारे छलफल गर्नुहोस्। छलफलबाट प्राप्त कुरालाई अनुच्छेदमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो गाउँमा तपाईंले केकस्ता आनीबानी देख्नुभयो ? आफूले देखेका असल संस्कारको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

असल संस्कारको चार्ट बनाउनुहोस् । कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । असल संस्कार भएको व्यक्तिलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ? चार्टमा बुँदा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ चार

स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि

पाठ ९

पशुपालन

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

जीवन निर्वाहका लागि मात्र नभई आफ्नो घरायसी आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न र अतिरिक्त आय आर्जन गर्नका लागि कृषकले पशुपालन गरेका छन् । पशुपालनबाट खेतीलाई चाहिने मल तथा श्रम प्राप्त हुन्छ । यसबाट दुध, मासु, अन्डा प्राप्त हुन्छ ।

पशुपालन व्यवसाय नेपालको कृषि क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण व्यवसाय हो। पशुपालनलाई व्यावसायीकरण गरेमा कृषकको आयमा वृद्धि भई जीवनस्तर माथि उठ्छ। सुस्ता गाउँपालिकाका धेरै किसानले पशुपालन पेसा अँगालेका छन्। गाई भैँसी पालेर दुध, दही तथा अन्य दुधजन्य वस्तु बिक्री गरी आम्दानी बढाएका छन्। बाख्रा, कुखुरा, बङ्गुर पालन गरेर पनि आम्दानी बढाएका छन्। यसर्थ पशुपालन व्यवसायको विशेष महत्त्व रहिआएको छ।

पशुपालन व्यवसायका फाइदा

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

(ख) छोटो समयमा आर्थिक आम्दानी गर्न सकिन्छ।

(ग) थोरै लगानीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ।

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

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

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

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

(ज) वातावरणीय सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा प्रशस्त चरन रहेकोले सबैजसो गाउँमा बाख्रापालन गरिएको छ। सुस्ता गाउँपालिका वडा न. १ र २ मा नजिकै जङ्गल तथा नेपाली गण्डक नहर र भारतीय गण्डक नहर रहेकाले प्रशस्त चरन रहेको छ। वडा न. ३ ४ र ५ मा पनि नारायणी नदीको किनार तथा प्रशस्त चरन रहेकोले बाख्रापालन गर्न सहज भएको छ। सुस्ता गाउँपालिकाको सबैजसो वडामा पशुपालनको रूपमा गाईभैँसीपालन गरिएको छ । स्थानीय गाउँठाउँमा सञ्चालित दुध सङ्कलन केन्द्र तथा डेरी उद्योगले पशुपालनलाई टेवा पुऱ्याएको छ। सुस्तापारि रहेको धनेहिया जङ्गलमा रहेको चरन क्षेत्रले पनि पशुपलनलाई सहज बनाएको छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'पशुपालन' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर पशुपालनबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) पशुपालन जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने .... हो।

(ख) पशुपालनबाट छोटो समयमा आर्थिक .... गर्न सकिन्छ।

(ग) पशुपालनबाट खेतीलाई चाहिने .... तथा श्रम प्राप्त हुन्छ।

(घ) पशुपालनबाट दुध, दही, घिउ र मासु .... गर्न सकिन्छ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) पशुपालनमा के के पालिन्छन् ?

(ग) पशुपालनबाट केकस्ता कुरा पाइन्छन् ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) पशुपालनबाट हुने फाइदा उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन पशुपालन गरिएको छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर पशुपालनको महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो गाउँ भ्रमण गर्नुहोस्। आफ्नो गाउँमा रहेको पशुपालनको अवस्था कस्तो पाउनुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

पशुपालनबाट किसानले केकस्तो फाइदा पाउँछन् ? चार्ट बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ १० स्थानीय कृषि

स्थानीय क्षेत्रमा हुने पशुपक्षीपालन, फलफूल खेती, नगदे बाली, तरकारी खेती, अन्नबाली आदिसँग सम्बन्धित कार्य नै स्थानीय कृषि हो ।

अम्बा

अम्बा फल जातिको बिरुवा हो । यसलाई अम्बक तथा बेलौती नामबाट पनि चिनिन्छ । यो औषधीय गुण भएको फल हो । सुस्ता गाउँपालिकाका धेरै घरमा अम्बाको रुख पाइन्छ । अम्बामा भिटामिन ए, बि र सि पाइन्छन् । अपच तथा कब्जियतका रोगीका लागि यो फल निकै फाइदाजनक हुन्छ । यसले मानिसमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । यसले मधुमेह रोगका बिरामीलाई पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

केरा

केरा सबैलाई मन पर्ने फल हो । केराको फल विभिन्न आकार र रङ्मा पाइन्छ । सुस्ता गाउँपालिकामा केराको व्यावसायिक खेती गरिएको छ । केरा गर्मी हावापानीमा हुने फल हो । केरा खेती गर्दा पानी जम्नुहुँदैन । यस बालीलाई दोमट, राम्रोसँग खुकुलो पारिएको माटाको आवश्यकता पर्छ । नेपालमा मालभोग, विलियम हाइब्रिड, चिनियाँ चम्पा, हरिछाल आदि जातको केराको खेती गरिन्छ । किसानको आयको प्रमुख स्रोतका रूपमा केरा खेती रहेको छ। सुस्ता गाउँपालिकामा विशेष गरी वडा न. ३, ४ र ५ मा व्यावसायिक केरा खेती गरिएको छ।

आँप

आँप फलफूलमा उत्कृष्ट फल हो । प्रायः सबैजसो ऊष्ण र उपोष्ण प्रदेशमा आँप खेती गरिन्छ । नेपालमा आँपको खेती आदिकालदेखि नै हुँदै आएको पाइन्छ । पहाड, बेंसी, मधेस र भित्री मधेसका बाटाघाटा तथा चौतारामा आँपका बोटहरू देख्न पाइन्छ । नेपालमा ऊष्ण फलहरूमा आँपको स्थान पहिलो रहेको छ । आँपबाट प्रशोधित खाद्य वस्तुहरू पनि बनाइन्छन् । नेपालमा बम्बे ग्रिन, माल्दा, दशहरी, चौसा, अल्फान्सो, जर्दालु, निलम, फजली, भदौरे आँप, सुपारे आँप, अब्बे हायद जातका आँप पाइन्छन् । सुस्ता गाउँपालिकामा प्रशस्त आँप फल्छ ।

उखु

उखु लोकप्रिय वनस्पति हो । यो नगदे बालीमा पर्छ । उखु चिनी, मिश्री, सक्खर आदि गुलियो कच्चा पदार्थ हो । उखुको रसलाई रासायनिक परिवर्तन गरेर चिनी, मिश्री, सक्खर वस्तुको उत्पादन गरिन्छ । सुस्ता गाउँपालिकाका कृषकले उखु खेती पेसा अपनाएका छन् ।

नेपालमा उखुको अनुसन्धान केन्द्र जितपुरमा छ । कृषकले उखु खेतीबाट प्रशस्त फाइदा लिन सक्छन् । उखु खेतीमा अरू खेती जस्तो धेरै पटक जमिनको खनजोत गर्नुपर्दैन । यसलाई नगद पैसासँग साट्न सकिन्छ ।

नेपालको खासगरी तराई क्षेत्रमा उखु खेती हुन्छ । उखु बलौटे दोमटदेखि चिम्ट्याइलो दोमटसम्म सबै प्रकारको माटामा लगाउन सकिन्छ । बलौटे माटामा सिँचाइको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ । चिम्ट्याइलो माटो भएमा पानीको निकास राम्रो हुनुपर्छ । उखुमा नाइट्रोजन, फस्फोरस र पोटास तत्त्वयुक्त मलको सन्तुलित मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

उखु हिउँदे बाली हो। यसलाई कार्तिकदेखि माघ महिनासम्ममा लगाउन सकिन्छ। कार्तिकमा लगाएको उखुलाई शरद्कालीन र माघमा लगाएकालाई वसन्तकालीन उखु भनिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा व्यावसायिक उखु खेती गरिएको छ। यहाँका किसानको आयको प्रमुख स्रोतका रूपमा उखु खेती रहेको छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा विशेष गरी वडा न. २, ३, ४ र ५ मा व्यावसायिक उखु खेती गरिएको छ। यसै उखु खेतीलाई आधार मानी सुस्ता गाउँपालिका वडा नं. २ कुडियामा बागमती चिनी कारखानाको पनि स्थापना गरिएको छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय कृषि' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर स्थानीय कृषिबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) अम्बालाई .... तथा ....नामबाट पनि चिनिन्छ।

(ख) केरा गर्मी हावापानीमा हुने .... हो।

(ग) आँप फलफूलमा .... फल हो।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) अम्बामा कुन भिटामिन पाइन्छ ?

(ख) नेपालमा कुन कुन प्रजातिको केरा खेती गरिन्छ ?

(ग) उखुबाट के के बनाइन्छ ?

(घ) आँपका प्रजातिको नाम लेख्नुहोस् ।

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन फलफूल खेती गरिन्छ ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकामा सबैभन्दा धेरै कुन फल लगाइन्छ ?

(ग) कृषिबाट कसरी आम्दानी गर्न सकिन्छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर सुस्ता गाउँपालिकामा उत्पादन हुने फलफूलका नाम र मौसमको तालिका बनाउनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो गाउँ भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ उत्पादन हुने मुख्य फलफूल नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा लगाइने फलफूलको नाम र त्यसबाट लिन सकिने फाइदालाई सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ ११ स्थानीय परम्परागत प्रविधि

हाम्रा पुर्खाले प्रचलनमा ल्याएका प्रविधि नै परम्परागत प्रविधि हुन्। यस्ता प्रचलन परम्परादेखि चलिआएका हुन्छन्। आधुनिक विज्ञान प्रविधिको विकास हुनुभन्दा अगाडि कामलाई सजिलै पूरा गर्न यस्ता प्रविधि विकास भएका हुन् । यिनै प्रविधिका आधारमा विज्ञानले नयाँ पद्धतिको विकास गरेको हो। यस्ता प्रविधिका माध्यमबाट सजिलै काम गर्न सकिन्छ । परम्परागत प्रविधिले काम छरितो किसिमबाट सम्पन्न गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। हाम्रा स्थानीय परम्परागत प्रविधिका बारेमा चार कक्षाका विद्यार्थीले समूह बनाएर छलफल गरेका छन्। हामी पनि उनीहरूको प्रस्तुति सुनौँ :

कक्षा ३ को समूह 'क' को नेतृत्व सम्पदाले गरेकी छन्। सम्पदाको समूहमा पाँच जना साथी छन्। समूह 'क' ले ढिकी र जाँतोका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन्।

ढिकी

ढिकी हाम्रो परम्परागत कुटानी पिसानी गर्ने साधन हो। यसलाई धान कुट्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। ढिकी कोदो, जौ आदिको भुस निकाल्न पनि प्रयोग गरिन्छ। चिउरा बनाउन, मसला कुट्न, चामल कुट्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। यो काठबाट बनेको हुन्छ। भुइँमा ढुङ्गाको ओखल बनाएर गाडिएको हुन्छ। त्यसैमा कुटानी पिसानी गर्नुपर्ने वस्तु राखिन्छ। मुसलको सहायताले कुटानी पिसानीको काम हुन्छ।

जाँतो

कोदो, मकै, गहुँ, दाल आदि पिस्न जाँतो प्रयोग गरिन्छ। यो ढुङ्गाबाट बनेको परम्परागत प्रविधि हो। यसको प्रयोग आधुनिक मिलको विकास हुनुभन्दा पहिले अन्न पिस्नका लागि गरिन्थ्यो। गाउँघरमा अझै पनि जाँतो प्रयोग गरिन्छ।

कक्षा ३ को समूह 'ख' को नेतृत्व सागरले गरेका छन्। सागरको समूहमा पाँच जना साथी छन्। समूह 'ख' ले कोलका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन्।

कोल / कोल्हु

कोल तेलजन्य पदार्थ निकाल्ने साधारण यन्त्र हो । यो नेपालको सयौँ वर्ष पुरानो प्रविधि हो। कोल घुम्ने प्रविधिमा आधारित हुन्छ। पहिला पहिला तोरीबाट तेल निकाल्न कोलको प्रयोग हुन्थ्यो । कागती, निबुवा, ज्यामिर जस्ता अमिला फलफूलबाट अमिलो निचोरेर चुक बनाउन कोलको प्रयोग गरिन्छ। उखु पेलेर खुदो बनाउनका लागि पनि कोलको प्रयोग गरिन्छ। हिजोआज यसको प्रयोग हराउँदै गएको छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय परम्परागत' प्रविधि पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर स्थानीय परम्परागत प्रविधिबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) हाम्रा पुर्खाले प्रचलनमा ल्याएका प्रविधि नै .... प्रविधि हुन् ।

(ख) हाम्रो परम्परागत कुटानी पिसानी गर्ने साधन......................... हो ।

(ग) ढुङ्गाबाट बनेको परम्परागत प्रविधि ....हो ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) ढिकी के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) जाँतो कस्तो साधन हो ?

(ग) कोल /कोल्हु भनेको के हो ?

(घ) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

(ङ) परम्परागत प्रविधिबाट विकसित भएका कुनै चार आधुनिक प्रविधिको नाम लेख्नुहोस् ।

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन परम्परागत प्रविधि प्रचलित छन् ?

(ख) स्थानीय परम्परागत प्रविधिको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर स्थानीय परम्परागत प्रविधिबारे छलफल गर्नुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

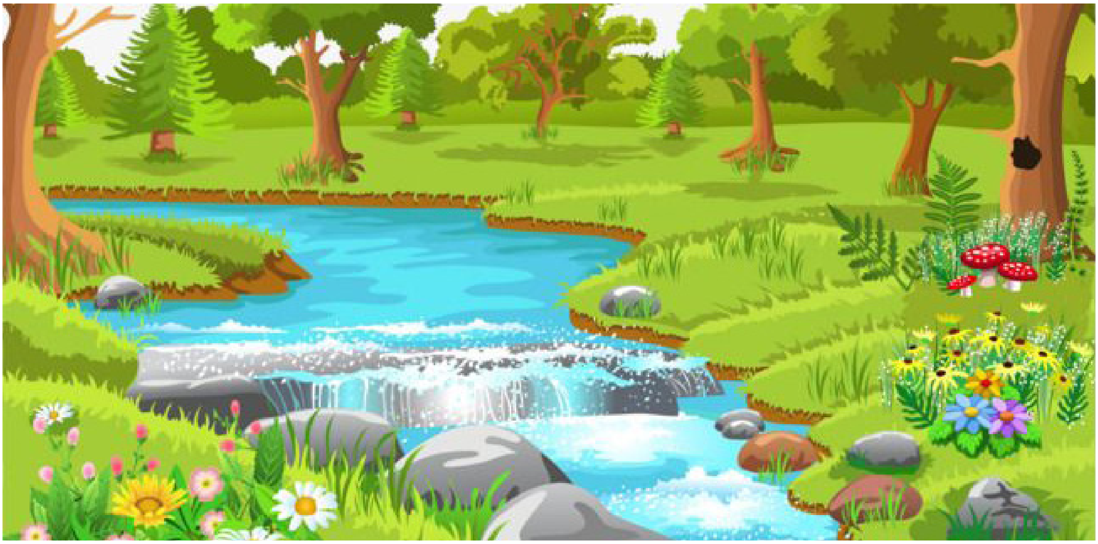
गाउँमा रहेका स्थानीय प्रविधिको फोटो सङ्कलन गर्नुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

स्थानीय प्रविधिबाट केकस्ता फाइदा लिन सकिन्छ ? चार्ट बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ पाँच

हाम्रो वातावरण



पाठ १२ हाम्रा वन्यजन्तु

सुस्ता गाउँपालिकाको नजिकमा रहेका वनजङ्गलमा विभिन्न प्रकारका प्राणी पाइन्छन्। वनमा बस्ने जनावरलाई वन्यजन्तु भनिन्छ। चितुवा, स्याल, बँदेल आदि वन्यजन्तु हुन्।

चितुवा

चितुवा बिरालो वर्गमा पर्छ। नेपालका हिमाल, पहाड र तराईमा चितुवा पाइन्छन्। चितुवा निकै छिटो दौडन सक्छ। चितुवा सिकारका लागि निकै प्रसिद्ध रहेको छ। सिकारलाई सजिलै बोकेर रुखमा चढ्न सक्ने क्षमताका कारण अन्य सिकारी जनावरका तुलनामा चितुवा शक्तिशाली मानिन्छ। आफूले समाउन सक्ने जुनसुकै जनावरलाई पनि यसले आफ्नो आहारा बनाउँछ। यसले गाउँमा पसेर साना साना

गाईबाख्राको सिकार गर्छ। चितुवाले कुकुरको सिकार गर्न निकै मन पराउँछ। सुस्ता गाउँपालिकामा पनि सानो जातको चितुवा पाइन्छ।

बँदेल

बँदेल सुँगुर जस्तै देखिने एक जङ्गली जनावर हो। बँदेललाई बराह अथवा वन सुँगुर पनि भनिन्छ। बँदेल नेपालका पहाड तथा तराई क्षेत्रमा पाइने जनावर हो। यसलाई कतिपय ठाउँमा वन सुँगुर पनि भनिएको पाइन्छ। घरमा पालिने सुँगुरको भन्दा यसको दाँत चुच्चो परेको हुन्छ। त्यसैले कतिपयले यसलाई कतर्नो पनि भन्छन्। बँदेलले किसानले लगाएका बाली नष्ट गरिदिन्छ। त्यसैले बँदेलबाट आफ्नो बाली सुरक्षित राख्न किसानलाई निकै समस्या परेको छ। सुस्ता गाउँपालिकामा बँदेल पाइन्छ।

स्याल

स्याल जङ्गली जनावर हो । स्याललाई निकै चलाख जनावर मानिन्छ । स्याल पहाड र तराईमा पाइने जनावर हो । स्यालका खुट्टा लामा र ठुला हुन्छन् । यसको

शरीर बलियो र लचकदार हुन्छ । लचकदार हुनाले शारीरिक संरचना भएकाले स्यालले सजिलै लामो दुरी पार गर्न सक्छ । स्याल मिर्मिरे बिहान तथा गोधूलि साँझमा सक्रिय हुने जनावर हो । स्याल आआफ्नो जोडी बनाएर समूहमा बस्छन् । यिनीहरूले पिसाबका आधारमा आआफ्नो क्षेत्र छुट्याउँछन् । स्यालले एक्लै वा जोडीमा सिकार गर्छ । स्यालले ससाना प्राणीको सिकार गर्छ । सुस्ता गाउँपालिकामा स्याल पाइन्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

१. 'हाम्रा वन्यजन्तु' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर स्थानीय वन्यजन्तुबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) वनमा बस्ने जनावरलाई .... भनिन्छ।

(ख) बँदेललाई .... पनि भनिन्छ।

(ग) स्यालालाई निकै .... जनावर मानिन्छ।

(घ) ....निकै छिटो दौडन सक्छ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) वन्यजन्तु भनेको के हो ?

(ख) चितुवा कस्तो जनावर हो ?

(ग) स्यालको शरीर कस्तो हुन्छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा केकस्ता स्थानीय वन्यजन्तु पाइन्छन् ?

(ख) स्थानीय वन्यजन्तुको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा पाइने स्थानीय वन्यजन्तुको नाम लेख्नुहोस्। ती वन्यजन्तुको वासस्थानका बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

पाठ १३ स्थानीय जडीबुटी

औषधीका रूपमा उपयोगमा ल्याइने वनस्पतिका जरा र बुटालाई जडीबुटी भनिन्छ। कन्दमूल, ओखतीमुलो जस्ता नामबाट पनि जडीबुटीलाई चिनिन्छ । मानिस बिरामी पर्दा रोगव्याधिबाट छुटकारा पाउनका लागि नै होस् जडीबुटीको प्रयोग गरिन्छ । शरीरलाई स्वस्थ राख्न, मानसिक तनावबाट उन्मुक्ति पाउनका लागि पनि जडीबुटी अत्यन्त आवश्यक हुन्छन् । विश्वमा भएको चिकित्सा पद्धतिको विकासको पृष्ठभूमि जडीबुटी हुन् । नेपालको भौगोलिक संरचना र यहाँ पाइने हावापानीको विविधताले पनि औषधीय गुण भएका विभिन्न वनस्पति पाइन्छन् । हाम्रा प्राचीन पुर्खाले उपयोग गर्दै आएका केही जडीबुटीलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

घोडताप्रे (टोप्रेझार)

घोडताप्रे खेतबारी, कुलाको डिल, चिसो ओसिलो स्थानमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यो बहुवर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो। साना लहराका आँख्लाबाट जरा निस्किन्छ। साना च्याप्टा पात हुन्छन्। घोडताप्रेको उपयोगिता निम्नानुसार रहेको छ :

» घोडताप्रेका पात, जरा, डाँठ सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्।
» यो भोक जगाउने, ग्यास्टिक, पखाला आदिमा निकै उपयोगी हुन्छ।
» ज्वरो, दम, घाँटीको समस्यामा प्रयोग गरिन्छ।

छारे रोग, स्नायु रोग, रगत सफा गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। यसलाई टोनिक, स्मरण शक्ति बढाउने औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो छालाको रोग, पिसाब पोल्ने समस्यामा पनि लाभदायी हुन्छ।

अमला

अमला १५ मिटरसम्म अग्लो हुने मझौला खालको पतझर रुख हो। यसका पात मसिना हुन्छन्। यी पात मसिनो लामो डाँठको दुवैतिर मिलेर रहेका हुन्छन्। यसको फल उपयोगी हुन्छ। अमलाको ताजा फल हरियो रङको हुन्छ। सुकेको फल गाढा

खैरो, कालो रङ्को, चाउरी परेको, चाख्दा हल्का अमिलो, टर्रो, अमलाकै स्वादको हुन्छ। यसको फल अमिलो हुन्छ। यसमा प्रचुर मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ। अमलाको फल भिटामिन सीको सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो। भिटामिन सीलाई खाद्यवस्तु सड्नबाट जोगाउने काममा प्रयोग गरिन्छ।

- अमला खाना पचाउने, रक्तअल्पता, कमलपित्त आदि रोगमा उपयोगी मानिन्छ।
- काँचो फल पिसाबसम्बन्धी रोगको लागि प्रयोग हुन्छ।
- यसको सुकेको फल आउँ र पखालाको औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।
- अमलाको फलको धुलो कपालको चाया हटाउन प्रयोग गरिन्छ।
- आयुर्वेदिक औषधीको रूपमा यसको प्रयोग च्यवनप्रास र त्रिफला बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

तुलसी

तुलसी धेरै हाँगा फैलिएको एक वा बहुवर्षीय झारपात वर्गको वनस्पति हो। यसका साना च्याप्टा पात हुन्छन्। पात मिच्दा मिठो सुगन्ध आउँछ। यसमा बैजनी रङ्का साना वासनादार फूल फुल्छन्। तुलसीका पात, बिउ, फूल, डाँठ, जरा सम्पूर्ण भाग

औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन् । तुलसीको उपयोगिता निम्नलिखित रहेका छन् :

- » यसका पात र फूलको रस रुगा, खोकी इन्फ्लुयज्जा, मलेरिया ब्रोनकाइटिस जस्ता रोग निको पार्ने औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ ।
- » मुटु रोग, रगत सफा गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसमा प्रयोग गरिन्छ
- » सर्प, बिच्छी, लामखुट्टेले टोकेको दुखाइ कम गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
- » यसका पातको रस ग्यास्टिक, झाडापखालामा समेत उपयोगी हुन्छ ।
- » यसको तेल एन्टिब्याक्टेरियल, इन्सेक्टिसाइडका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- » पात सलादका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।
- » यसका दाना पिसाबसम्बन्धी समस्यामा र शक्तिबर्द्धक औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

१. 'स्थानीय जडीबुटी' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर स्थानीय वनस्पतिबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) औषधीका रूपमा उपयोगमा ल्याइने वनस्पतिका जरा र बुटालाई जडीबुटी भनिन्छ ।

(ख) घोडताप्रे एक बहुवर्षीय झार वर्गको वनस्पति होइन ।

(ग) अमलामा प्रचुर मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ ।

(घ) तुलसीको पात र फूलको रस औषधी होइन ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) जडीबुटी भनेको के हो ?

(ख) घोडताप्रे झार कस्तो स्थानमा हुर्किन्छ ?

(ग) अमला कस्तो किसिमको रुख हो ?

(घ) तुलसीको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा पाइने स्थानीय जडीबुटीको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) स्थानीय जडीबुटीको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथीले आआफ्नो गाउँटोलमा पाइने जडीबुटीका नाम टिपोट गर्नुहोस् र प्रत्येक जडीबुटीको एक एकओटा उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

जडीबुटी खेतीको अवलोकन गर्नुहोस् । जडीबुटी खेतीलाई व्यावसायिक रूपमा विकास गर्न के गर्नुपर्ला ? सुझाव दिनुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

स्थानीय जडीबुटी र तिनको उपयोगका बारेमा सूची बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ १४ करेसाबारी र फूलबारी

करेसाबारी

घरका दायाँबायाँ र पछाडि तरकारी खेती गरिने बारीलाई करेसाबारी भनिन्छ। हाम्रो घरमा करेसाबारी छ। हामी करेसाबारीमा मौसमअनुसारका तरकारी लगाउँछौँ। यहाँ तरकारी, फलफूल र अरू बिरुवा पनि छन्। हाम्रो करेसाबारीमा हिउँद र वर्षा याममा फरक फरक तरकारी खेती गर्छौं। हामी फुर्सदको समय करेसाबारीमा जान्छौँ। करेसाबारीमा काम गर्न रमाइलो लाग्छ। हाम्रा बुबा त कार्यालयबाट घरमा आएपछि करेसाबारीमा जानुहुन्छ। हामी तरकारी काट्दा बचेका कुरालाई कम्पोस्ट मल बनाउँछौँ। त्यही मलको प्रयोग गरेर करेसाबारीमा तरकारी खेती गर्छौं। त्यसैले हाम्रो करेसाबारीमा अर्गानिक तरकारी उत्पादन हुन्छ। आमा र बहिनी पनि फुर्सदको समय करेसाबारीमा बिताउनुहुन्छ। हाम्रो करेसाबारी सबैको फुर्सदमा काम गर्ने ठाउँ बनेको छ।

हाम्रो करेसाबारीमा भएका बिरुवा हरिया छन्। हाम्रो करेसाबारीमा काउली, बन्दा, खुर्सानी, करेला, लौका, भिन्डी, गाँजर, मुला आदि तरकारी फल्छन् । हामी करेसाबारीमा फलेको तरकारी पकाएर खान्छौँ । हामी करेसाबारीबाट ताजा तरकारी पाउँछौँ । हामीलाई करेसाबारीबाट बोटबिरुवासम्बन्धी जानकारी प्राप्त हुन्छ । वरिपरिको वातावरण सफा र सुन्दर देखिन्छ । करेसाबारी एक खुला विद्यालय जस्तै हो। हामी करेसाबारीमा रमाउने मौका पाउँछौँ। हामी घरमा भएको सानो करेसाबारीमा काम गर्छौं। हामी करेसाबारीमा रमाउन र यसबाट धेरै कुरा सिक्न सक्छौँ।

फूलबारी

हाम्रो घरको वरपर विभिन्न फूल छन्। तिनै फूलको बारीलाई हामी फूलबारी भन्छौँ। हाम्रो विद्यालयमा पनि फूलबारी छ। त्यहाँ हामी पालैपालो फूल लगाउँछौँ। गुरुले हामीलाई फूलबारी कसरी बनाउने भन्ने कुरा सिकाउनुहुन्छ। फूलबारीका फूलले हामीलाई आनन्द दिन्छन्। राता, सेता, पहेँला, गुलाबी फूललाई हेर्दा निकै आनन्द

आउँछ। हाम्रो फूलबारीमा सबै मौसममा फुल्ने फूल छन्। यी सबै फूलले हामीलाई राम्रा कुरा सिकाउँछन्। फूलबारीमा घुम्दा निकै आनन्द आउँछ। फूलबारीमा मौरी र भमरा पनि आउँछन्। तिनले फूलको रस पिउँछन्। तिनले फूलमा परागसेचन पनि गराउँछन्। तिनै फूलबाट अनेक बिरुवा उम्रिन्छन्। मैले साथीलाई पनि हाम्रै जस्तो फूलबारी बनाउन बिरुवा दिन्छु। फूलबारीमा मिठो बासना आउँछ। आनन्द लिनका लागि फूलबारीमा जानुपर्छ तर जथाभावी फूल टिप्नुहुँदैन।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय करेसाबारी' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर स्थानीय करेसाबारीबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) घरका दायाँबायाँ र पछाडि तरकारी खेती गरिने बारीलाई .... भनिन्छ।

(ख) हाम्रो घरको वरपरको फूलको बारीलाई .... भनिन्छ।

(ग) फूलबारीका फूलले हामीलाई .... दिन्छन्।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) करेसाबारी भनेको के हो ?

(ख) फूलबारी भनेको के हो ?

(ग) करेसाबारीमा के के फलाउन सकिन्छ ?

(घ) फूलबारीको महत्त्व लेख्नुहोस्।

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) करेसाबारी र फूलबारीको महत्त्वका बारेमा चर्चा गर्नुहोस्।

(ख) करेसाबारी निर्माण कसरी गर्न सकिन्छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

घरबाट एक एकओटा बिरुवा ल्याउर रोप्नुहोस्। बिरुवा रोपेपछि त्यसको संरक्षण पनि गर्नुहोस्।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफूले देखेको फूलबारीका बारेमा पाँच पाँच वाक्य लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

तपाईँको वडा वा टोलमा रहेका करेसाबारी र फूलबारीमा पाइने तरकारी र फूलको तालिका बनाएर ती कुन कुन मौसममा फुल्ने फूल हुन् ? चार्ट बनाउनुहोस्। कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ १५ हाम्रा पानीका स्रोत

पानी मानव तथा अन्य प्राणी र वनस्पतिका लागि नभई नहुने आवश्यक वस्तु हो । खाना पकाउन, गाईवस्तुलाई खुवाउन, लुगा धुन, खेतीपातीमा सिँचाइ गर्न, भाँडा माझ्न, नुहाउन, सरसफाइ गर्न आदिका लागि पानी अति आवश्यक हुन्छ। स्थानीय स्तरमा पानीका मुख्य स्रोत भनेका खोला, नदी, धारा, चापाकल, मूल, इनार, ओभर हेड टङ्की आदि हुन् । साना ग्रामीण बस्तीमा ससाना पानीका मूल, खोल्सा तथा ठुला सहरमा नजिकका खोलाको पानीलाई उपयोग गरिन्छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा मुख्य पानीको स्रोतको रूपमा वडा न. १ मा रहेको सिंगहा खोला र पोटाहा खोला, वडा न. १ रुपौलियामा रहेको रायपुरा खोला, वडा न. ३ मर्चहवामा रहेको सुस्ता ताल, वडा न. २ र १ भएर पश्चिमतिर बगेको नेपाली गण्डक नहर, सुस्ता गाउँपालिका वडा न. ३, ४ र ५ को पूर्वी सिमाना भएर बगेको पश्चिमी भारतीय गण्डक नहर, नारायणी नदी पानीका स्रोतका रूपमा रहेका छन् ।

इनार

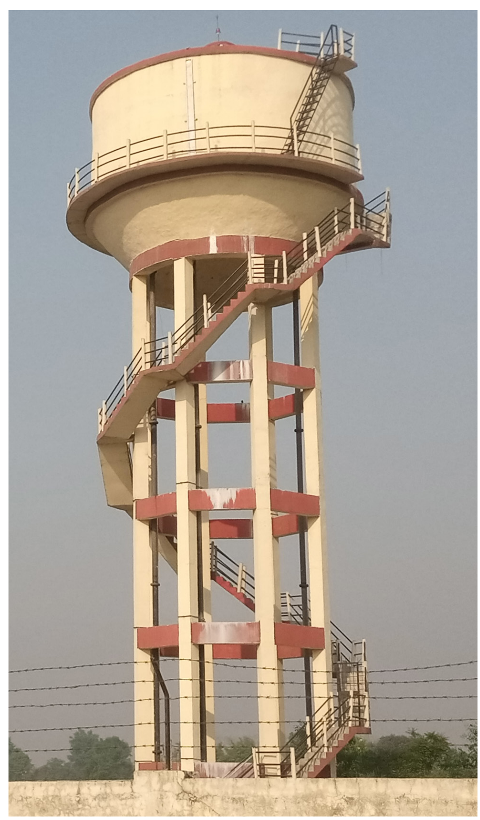
जमिन खन्दा भेटिएको पानीको मूलमा गोलो गारो लगाएर बनाइएको गहिरो खाल्डालाई इनार भनिन्छ। इनारभित्र डोरीमा बाल्टी आदि झुन्ड्याएर पानी झिक्ने गरिन्छ। इनारमा सधैँ पानी जम्मा भएको हुन्छ। हिजोआज इनार प्रयोग गर्ने प्रचलन हराउँदै गएको छ।

मूलमा वर्षाको समयमा पानी जम्मा हुन्छ भने इनारमा वर्षभरि नै पानी जम्मा भइरहन्छ । जमिनमाथिको पानी अभाव रहेको स्थानमा पानीको आपूर्तिका लागि इनार निर्माण गरिन्छ । अहिले पनि पानीको अभाव रहेका गाउँमा इनारबाट पानी निकाल्ने चलन रहेको छ। पानीका लागि इनार बनाउने परम्परागत तरिका हो।

चापाकल

चापाकल मानवीय शक्तिबाट सञ्चालित हुने साधन हो । यसले पानीलाई तलबाट माथितिर तान्ने काम गर्छ। नेपालका धेरै ठाउँमा चापाकलका माध्यमबाट जमिनमुनिको पानी निकालेर उपयोग गरिन्छ। व्यक्तिले आफ्ना घरमा जमिनमुनि पाइप गाडेर चापाकलबाट खानेपानीको प्रबन्ध मिलाएका छन् । साथै विभिन्न सङ्घसंस्थाले पनि टोल टोलमा चापाकलको व्यवस्था गरेका छन् । हिजोआज चापाकलको प्रयोग घट्दै गएको छ।

ओभर हेड टङ्की



जमिनमुनि निकै तलबाट मेसिनका माध्यमबाट पानी तानेर अग्लो स्थानमा निर्माण भएको टङ्कीमा पानी जम्मा गरिन्छ । यसलाई ओभर हेड टङ्की भनिन्छ । आजकल कुनै एक स्थानमा जमिनमुनिबाट पानी निकालेर ओभर हेड टङ्कीमा जम्मा गर्ने र पाइपका माध्यमबाट घर घरमा वितरण गर्ने व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ । यसरी पाइपका माध्यमबाट वितरण गरिएको पानी घर घरमा धाराका माध्यमबाट उपयोगमा ल्याइन्छ ।

सुस्ता गाउँपालिकामा खानेपानीका स्रोत इनार, चापाकल, धारा, ओभर हेड टङ्की आदि हुन् । गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा ओभर हेड टङ्की निर्माण भएको छ। पाइप लाइन विस्तार गरी ओभर हेड टङ्कीबाट खानेपानीको वितरण घर घरमा गरिएको छ। खानेपानी वितरणको व्यवस्था गर्न उपभोक्ता समिति गठन गरिएको छ। त्यही उपभोक्ता समितिले खानेपानी वितरणलाई व्यवस्थित र नियमन गर्छ। गाउँपालिकाले जलस्रोतको संरक्षण, विकास र व्यवस्थापनका लागि निजी क्षेत्र तथा सम्बन्धित सरोकारवालाको सहभागिता गराएको छ। जलस्रोत प्राणी तथा वनस्पतिका लागि नभई नहुने कुरा हो।

जलस्रोतको संरक्षणका लागि आवश्यक स्थानमा तटबन्ध निर्माण गर्नुपर्छ । पानीका मुहान वरपर वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। जथाभावी फोहोर फाल्ने कार्य गर्नुहुँदैन। सरसफाइसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ।

सुस्ता गाउँपालिकाका जनताको मुख्य खानेपानीको स्रोत चापाकल नै रहेको छ। पछिल्लो समय चापाकलको विकल्पमा खानेपानीको स्रोतको रूपमा खानेपानी टङ्कीको निर्माण र सञ्चालन गरिएको छ । सुस्ता गाउँपालिकामा विभिन्न स्थानमा खानेपानी टङ्कीको निर्माण गरिएको छ। द्विबनी, महलबारी, कुडिया, नरसही, पक्लिहवा आदि स्थानमा ओभरहेड टङ्की रहेका छन् । त्यस्तै सुस्ता गाउँपालिकाका सबै वडामा खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना रहेका छन्।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय जलस्रोत' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर स्थानीय जलस्रोतबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) इनारभित्र डोरीमा बाल्टी आदि .... झिक्ने गरिन्छ ।

(ख) पानीका लागि इनार बनाउने .... तरिका हो ।

(ग) चापाकल मानवीय शक्तिबाट सञ्चालित हुने ....हो ।

(घ) जलस्रोतको संरक्षणका लागि आवश्यक स्थानमा .... निर्माण गर्नुपर्छ ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय पानीका स्रोत के के हुन् ?

(ख) पानी किन आवश्यक हुन्छ ?

(ग) चापाकल कस्तो यन्त्र हो ?

(घ) खानेपानी वितरणको व्यवस्था गर्न के गठन गरिएको छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा पानीको व्यवस्था कसरी गरिएको छ ?

(ख) स्थानीय जलस्रोतको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ग) स्थानीय जलस्रोत संरक्षण किन आवश्यक छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर तपाईंको वडामा केकस्ता पानीका स्रोतको प्रयोग गरिन्छ ? ती स्रोतको पानी कसरी उपभोग गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा बुँदा टिपोट गर्नुहोस् । यसका लागि तपाईंको अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्ना अभिभावकका साथमा तपाईंको गाउँ वा टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ केकस्ता पानीका स्रोतको उपयोग गरिएको छ ? ती सबै स्रोतको उपयोग कसरी गर्न सकिएला ? एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका ओभरहेड टङ्की र खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजनाको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ १६ वातावरण प्रदूषण र यसका असर

हाम्रो वातावरणमा भएका सम्पूर्ण तत्त्वको प्राकृतिक गुणमा कमी आउनुलाई नै प्रदूषण भनिन्छ। वातावरणीय प्रदूषण भन्नाले वातावरणका भौतिक, रासायनिक तथा जैविक वस्तुका अनावश्यक परिवर्तनलाई बुझिन्छ। प्रदूषण हाम्रो वातावरणका जल, वायु, जमिन, ध्वनि सबैमा हुन सक्छ। यीमध्ये कुनै एउटा क्षेत्रमा हुने प्रदूषणको प्रत्यक्ष असर प्राणीलाई हुन्छ।

जल प्रदूषण

जल प्रदूषण भनेको पानीको गुणस्तरमा कुनै पनि रासायनिक, भौतिक वा जैविक परिवर्तन हो । विभिन्न कारणले गर्दा पानीको वास्तविक गुणमा परिवर्तन आउँछ। यसबाट मानव र प्राणीको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छ । मानिसले औद्योगिक फोहोर र अन्य फोहोरलाई खोलामा फाल्छन् । यस्ता फोहोरलाई खोलानालामा बगाउँछन् । मानिसले वन फँडानी गर्दा नहर, ताल र पानीका अरू स्रोत सुक्छन् । खेतीपातीमा कम्पोस्ट र कीटनाशक जस्ता कृषि रसायनको प्रयोगका कारण पनि जल प्रदूषण बढेको छ ।

जल प्रदूषणबाट झाडापखाला, हैजा, हेपाटाइटिस ए, पोलियोमाइलाइटिस, टाइफाइड ज्वरो जस्ता रोग फैलिन्छन् । यसले मानव स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ । जल प्रदूषण नियन्त्रण गर्न मरेका जीवजन्तुलाई पानीमा नफ्याँकी निश्चित ठाउँमा गाँड्ने वा जलाउने गर्नुपर्छ । उद्योग, बस्ती आदिबाट निस्कने फोहोरलाई पानीमा मिसाउनुहुँदैन । वनफँडानी रोकी वृक्षरोपण गर्नुपर्छ । जलस्रोतको वरिपरि सरसफाइ गर्नुपर्छ । खोला, तालतलैया आदि क्षेत्र वरपर फोहोर गर्नुहुँदैन ।

वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण भनेको विभिन्न रासायनिक पदार्थ, धुवाँ, धुलो आदि हावामा मिसिन गई हावा दूषित हुनु हो । स्वच्छ हावामा विविध कारणले परिवर्तन आई प्राणीको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ । वायुमण्डलमा धुलाका कण, हानिकारक ग्याँस, उद्योगबाट निस्केका खनिज कण, उद्योगबाट निस्कने धुवाँ आदिका कारण वायु प्रदूषण हुन्छ ।

वायु प्रदूषणबाट श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग, निमोनिया, दम, ब्रोकाइटिस, रुघाखोकी, क्यान्सर र अन्य छालाका रोग लाग्छन्। वायु प्रदूषण नियन्त्रण गर्न सडक किनारा तथा घरवरिपरि वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। बाटामा र खेतमा फोहोर जलाउनुहुँदैन। घरायसी फोहोर जथाभावी फाल्नुहुँदैन। धेरै प्लास्टिकको प्रयोग गर्नुहुँदैन। उद्योगबाट निस्कने धुवाँ तथा फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। वनजङ्गल फँडानी गर्नुहुँदैन। उखुका बकास र खोइया, गहुँको नल, धानको पराल, भुस आदि जलाउनुहुँदैन। यसले वातावरणलाई दूषित बनाउँछ। यी क्रियाकलापबाट वायु प्रदूषण नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

जमिन प्रदूषण

जमिनको बाहिरी वा भित्री तहको विनाश वा प्रदूषणलाई जमिन प्रदूषण भनिन्छ। रासायनिक पदार्थ, फलाम, स्टिल, प्लास्टिक जथाभावी फाल्नुहुँदैन। कीटनाशक औषधीको प्रयोग गर्नुहुँदैन। घरायसी कामकाजका लागि प्रयोग हुँदा निस्केका पदार्थ जथाभावी फाल्नुहुँदैन। जमिन प्रदूषणका कारणले स्थानीय वातावरणमा

विभिन्न असन्तुलन देखा पर्छन्। माटाको उर्वराशक्ति कम हुन्छ। माटो प्रदूषणका कारणले त्यहाँ रहेका बोटबिरुवा पनि मर्छन्। माटामा विसर्जन गरिने ठोस फोहोरमैलाका कारणले विभिन्न किसिमका रोग महामारीका रूपमा फैलिन सक्छन्। यसको व्यवस्थापनका लागि कीटनाशक औषधीको प्रयोगमा कमी ल्याउनुपर्छ। फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाउनुपर्छ।

ध्वनि प्रदूषण

सवारी साधन, औद्योगिक प्रतिष्ठान, तोपगोला, होहल्ला, चर्को आवाज आदिबाट निस्कने ध्वनिका कारण ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। बिजुली, हावा र आँधी जस्ता अन्य प्राकृतिक घटनाका कारण पनि ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। ठुलो आवाज, बजारको होहल्ला, सङ्गीत प्रदर्शन, सवारी साधनको आवाज, उद्योगबाट निस्कने आवाजका

कारण ध्वनि प्रदूषणका हुन्छ। ध्वनि प्रदूषणले अनिद्रा, मानसिक तनाव, बेचैनी, श्रवण शक्तिमा ह्रास आउँछ। बिहे, पूजाआजाका अवसरमा डिजे बाजा बजाउँदा ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। यसले सुन्ने शक्ति घटाउँछ। ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रण गर्न आवाजसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'वातावरण प्रदूषण र यसका प्रकार' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर वातावरण प्रदूषण र यसका प्रकारबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) वातावरणमा प्रदूषण भनेको वातावरणको विनाश हो ।

(ख) वायु प्रदूषणबाट श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग लाग्दैन ।

(ग) फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाउनुपर्छ ।

(घ) ध्वनि प्रदूषणले सुन्ने शक्ति घटाउँछ ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) जल प्रदूषण भनेको के हो ?

(ख) वायु प्रदूषण कसरी हुन्छ ?

(ग) ध्वनि प्रदूषणको कारण के हो ?

(घ) जमिन प्रदूषण कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ? सुस्ता गाउँपालिकामा हुने जल प्रदूषण बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) ध्वनि प्रदूषणको असरबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) वातावरण प्रदूषण न्यूनीकरणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथीको समूह बनाएर ध्वनि प्रदूषण हुने कारण लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको गाउँटोलमा केकस्ता प्रदूषण पाइन्छन् ? ती प्रदूषणको कारण के हो र त्यसको नियन्त्रणका लागि के गर्न सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

७. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको वातावरण संरक्षणका लागि के के काम गर्न सकिन्छ ? अग्रज वा शिक्षकसँग सोध्नुहोस् र प्ले कार्ड बनाएर जनचेनामूलक कार्यक्रम गर्नुहोस् । यो कार्यक्रम वातावरण दिवसको दिनमा गर्नुहोस् ।

एकाइ छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ १७ स्थानीय प्रकोप र विपद्

स्थानीय प्रकोप

मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई प्रकोप भनिन्छ। प्रकोपबाट हुने विपत्ति, दुःखलाई विपद् भनिन्छ। प्रकोप प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन् । प्रकृतिमा आउने परिवर्तनका कारण हुने विपत्ति प्राकृतिक विपत्ति हो । मानवीय क्रियाकलापका कारण आउने विपत्ति मानव सिर्जित प्रकोप हो ।

आगलागी

अक्सिजनसँगको रासायनिक प्रतिक्रियाबाट उत्पन्न हुने शक्ति नै आगो हो । यसमा ताप तथा प्रकाश हुन्छ । हामीले सहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा आगलागीका कारण जनधनको क्षति बेहोरिरहेका छौँ । सुक्खा यामको सुरुवातसँगै आगलागीका दुर्घटना हुन्छन् । आगोबारे जान्ने तथा केही सुरक्षा सतर्कता अपनाउने हो भने हामी आगलागीबाट हुन सक्ने जनधनको क्षतिलाई रोक्न सक्छौँ ।

आगलागीबाट सावधानी

साना बच्चाबच्चीले भेट्न सक्ने ठाउँमा सलाई, लाइटर जस्ता सामग्री राख्नुहुँदैन । भान्सामा खाना बनाउँदा ग्याँस वा आगो बल्ने अवधिभरि भान्सा छाडेर टाढा जानुहुँदैन । सम्भव भएसम्म ग्याँस सिलिन्डरलाई भान्साकोठाभन्दा बाहिर नै राख्नुपर्छ । सिलिन्डरको पाइप, सिलिन्डर समय समयमा जाँच गर्नुपर्छ। कुनै खराबी वा टुटफुट भएमा तुरुन्त मर्मत गराउनुपर्छ। खाना बनाइसकेपछि ग्याँसको रेगुलेटर बन्द गर्नुपर्छ। समय समयमा ग्याँस सिलिन्डर र पाइपको सफाइ गर्नुपर्छ। घरमा भएका विद्युत् उपकरण सही अवस्थामा छ/छैन नियमित जाँच गर्नुपर्छ। राती सुत्ने वेलामा वा घर छाडेर बाहिर जानुपर्दा सम्पूर्ण विद्युतीय उपकरण बन्द गर्नुपर्छ । हावा चलेको अवस्थामा खुला स्थानमा आगो बाल्नुहुँदैन । घरमा पेट्रोल, डिजेल, मट्टितेलको भण्डारण गर्नुहुँदैन ।

चट्याङ

चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमका वेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो । हुरीबतासको मौसम वा वर्षा याममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एकआपसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी

भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ। यसैलाई नै चट्याङ भनिन्छ। यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो। यो पूर्णतः प्राकृतिक खतरा हो।

चट्याङबाट सावधानी

चट्याङबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय घरभित्र बस्नु नै हो। घरभित्र बस्दा पनि टेलिभिजन र टेलिफोन आदि विद्युतीय उपकरण बन्द गर्नुपर्छ। पानीका धारा सबै बन्द गर्नुपर्छ। झ्यालको छेउ तथा भित्तामा अडेस लगाएर बस्नुहुँदैन। हामीले सावधानी अपनाउनुपर्छ। पक्की घरमा राम्रोसँग अर्थिङ गर्नुपर्छ। रुख वा अग्ला वस्तु भए त्यसको नजिक बस्नुहुँदैन। चौरमा भए सकेसम्म थोरै ठाउँमा घुँडाले भुईंमा टेकेर टाउकालाई निहुराउनुपर्छ। दुवै हात टाउकामाथि राखेर बस्नुपर्छ। खेलमैदानमा बिजुली चम्केको वेला सतर्क रहनुपर्छ।

हावाहुरी

पृथ्वीको चारैतिर हावा फैलिएको हुन्छ। हावा मानिसका लागि नभइनहुने कुरा हो। हावाबिना मानिसको जीवनको परिकल्पना गर्न सकिँदैन। यही अत्यावश्यक हावा

कहिलेकाहीँ मानिसको जीवनको विनाशक पनि बनिदिन सक्छ । हावाको गति निकै बढेर चल्नुलाई हावाहुरी भनिन्छ। निकै जोडसित बग्ने हावालाई हुरी भनिन्छ। हुरीले मानिसलाई सङ्कटमा पारिदिन सक्छ। यसले मानिसको घरै उडाइदिन सक्छ। यसले मानिसलाई अकालमा नै मृत्युको अवस्थामा पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले यसलाई प्राकृतिक विपत्तिका रूपमा लिइन्छ।

हावाहुरीबाट सावधानी

हावाहुरी चलेको वेला घरभित्र बस्नुपर्छ । घरका झ्यालढोका बन्द गर्नुपर्छ । बिजुलीका पोल तथा ठुला रुखको नजिक बस्नुहुँदैन। घरबाहिर भएको वेला खुला स्थानमा बस्नुपर्छ। घरमा भए बाहिर निस्कनुहुँदैन।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय प्रकोप' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर स्थानीय प्रकोपबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई .... भनिन्छ।

(ख) प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई .... भनिन्छ।

(ग) आकाशबाट खराब मौसमको वेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट ...... हो।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) विपद् भनेको के हो ?

(ग) चट्याङ भनेको के हो ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) आगलाली र चट्याङ्बाट बच्न के के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाले स्थानीय प्रकोपबाट बच्न कस्तो पूर्व तयारी गरेको छ ?

(ग) प्रकोपबाट उत्पन्न विपद्बाट बच्न के कस्ता उपाय गर्नुपर्ला ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो वरिपरि केकस्ता प्रकोप देख्नुभएको छ ? ती प्रकोपबाट बच्नका लागि के के गर्नुपर्ला ? तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको गाउँपालिकामा कुन कुन प्रकोपको बढी जोखिम छ ? त्यसबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? स्थानीय जानकारी व्यक्तिसँग सोध्नुहोस्।

एकाइ सात

सामाजिक सङ्घसंस्था

पाठ १८ हाम्रा सामाजिक संस्था

समाजको हितका लागि गठन भएका सङ्घसंस्थालाई सामाजिक संस्था भनिन्छ। सामाजिक संस्थाले स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यापार, सामाजिक सेवा, वातावरण संरक्षण आदि विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्छन्। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा पनि विभिन्न सामाजिक संस्था रहेका छन्। हामी यस पाठमा स्वास्थ्य संस्थाका बारेमा पढ्छौँ। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका स्वास्थ्य संस्था यसप्रकार रहेका छन् :

स्वास्थ्य संस्था	ठेगाना
रुपौलिया स्वास्थ्य चौकी	सुस्ता–१, रुपौलिया
कुडिया स्वास्थ्य चौकी	सुस्ता–२ कुडिया
आधारभूत स्वास्थ्य एकाइ	सुस्ता–३, श्रीनगर
नरसही स्वास्थ्य चौकी र बर्थिङ सेन्टर	सुस्ता–४, नरसही
पक्लिहवा स्वास्थ्य चौकी र बर्थिङ सेन्टर	सुस्ता–५, पक्लिहवा
सुस्ता सामुदायिक स्वास्थ्य एकाइ	सुस्ता–५, सुस्तापारि
ल्याब सेवा ४ ओटा	वडा न. १ रुपौलिया वडा न. २ कुडिया वडा न. ४ नरसही वडा न. ५ पक्लिहवा
गाउँघर क्लिनिक	१४ ओटा
खोप क्लिनिक	२० ओटा

स्वास्थ्य चौकीको मातहतमा महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका रहेका हुन्छन् । यिनीहरू गाउँपालिका हरेक टोल टोलमा सामान्य स्वास्थ्य सूचना एवम् सेवा उपलब्ध गराउन खटिएका हुन्छन्। सुस्ता गाउँपालिकामा ३५ जना महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका छन्।

महिला स्वयम्सेविकाबाट प्रदान गरिने सेवा

» महिला स्वयम्सेविकाले घर घरमा स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना, जानकारी दिने र सामान्य औषधी उपलब्ध गराउने।

» परिवार नियोजनका साधन वितरण गर्ने।

» गर्भवती महिलालाई आइरन चक्की वितरण गर्ने र स्वास्थ्य सहयोग गर्ने।

» झाडापखाला रोगको औषधी जीवनजल वितरण गर्ने।

» किशोर किशोरी, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारे जानकारी दिने।

» भरखरै जन्मेका शिशुको स्याहार, खोप र पोषण शिक्षा दिने।

» सरुवा तथा महामारी रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि औषधी उपलब्ध गराउने।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

१. खाली ठाउँ भरौं :

(क) समाजको ....(हित / अहित) का लागि गठन भएका सङ्घसंस्थालाई सामाजिक संस्था भनिन्छ।

(ख) सामाजिक संस्थाले ....(सामाजिक / राजनीतिक) क्षेत्रमा काम गर्छन्।

(ग) स्वयम्सेविकाले ....(पुरुषलाई / गर्भवती महिलालाई) आइरन चक्की वितरण गर्छन्।

(घ) हरेक ....(घर घरमा / चौराह चौराहमा) स्वास्थ्य शिक्षा दिने काम स्वयम्सेविकाले गरिरहेका छन्।

(ङ) झाडापखाला रोगको औषधी................. (जीवनजल / जलजीवन) स्वयम्सेविकाले उपलब्ध गराउँछन्।

२. पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) सामाजिक संस्था भनेको के हो ?

(ख) स्वयम्सेविका कसलाई भनिन्छ ?

(ग) घर घरमा स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना तथा जानकारी दिन को आउँछन् ?

(घ) झाडापखाला रोग लाग्दा कुन औषधी खानुपर्छ ?

३. उत्तर लेखौँ :

(क) साथीसँग बसेर आफ्नो गाउँपालिकामा रहेका सामाजिक सङ्घसंस्थाको नाम छलफल गर्नुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् ।

(ख) महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाले हामीलाई कुन कुन सेवा दिएका हुन्छन् ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

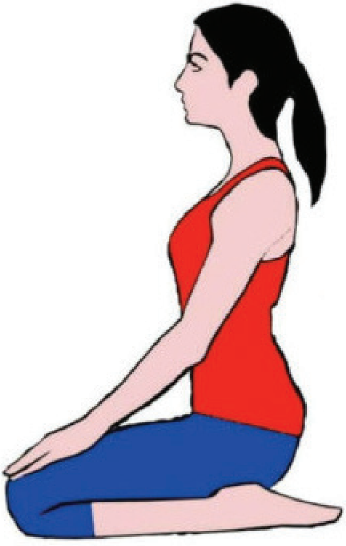
हाम्रो गाउँपालिकामा अरू कुन कुन सङ्घसंस्था सक्रिय छन् होला ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको वडामा रहेको स्वास्थ्य चौकीमा गई त्यहाँबाट उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवाको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ आठ

योग, व्यायाम र खेलकुद



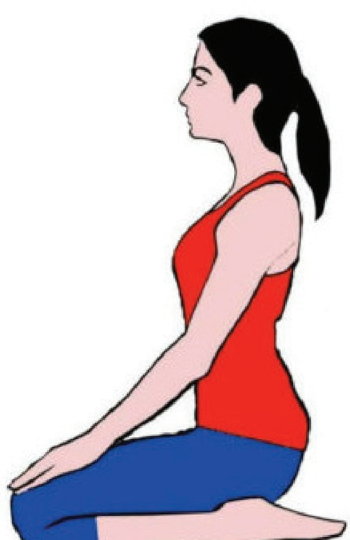
पाठ १९ योग परिचय

योग भनेको के हो र यसबाट के फाइदा हुन्छ ?

मानिसको शरीर र मनलाई जोड्ने क्रिया नै योग हो । योगले शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्छ, शरीरका अङ्गलाई बलियो बनाउँछ, मस्तिष्कलाई राम्रो बनाउँछ, शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। मानिसलाई स्वस्थ, सन्तुष्ट र सफल बनाउनका लागि योग आवश्यक छ। यसले मानिसमा सकारात्मक सोचाइको विकास गर्छ। योगबाट सन्तोष र आनन्द प्राप्त हुन्छ।

आउनुहोस् तलको चित्र हेरौँ र लेखेका कुरा पढेर वज्रासन र सुखासनको अभ्यास गरौँ।

वज्रासन



वज्रासन गर्नुभन्दा पहिले सुखासनमा बस्नुहोस्। त्यसपछि आँखा बन्द गरेर आफ्नो श्वासप्रश्वासलाई ध्यान दिनुहोस्। बिस्तारै आँखा खोलेर दुवै खुट्टालाई मोड्नुहोस्। तपाईंले सहन सक्ने समयसम्म यस आसनमा रहनुहोस् । वज्रासनमा दुई मिनेटदेखि पाँच मिनेटसम्म रहन सकिन्छ । बज्रासनमा खाना खाएपछि बस्दा राम्रो हुन्छ। यसले पाचन प्रणालीमा सहयोग पुऱ्याउँछ। सामान्य अवस्थामा पनि यो आसन गर्न सकिन्छ।

वज्रासनले शरीरलाई वज्र समान बलियो बनाउँछ। घुँडाका समस्या भएका मानिसले यो आसन गर्नुहुँदैन। कुर्कुच्चा, खुट्टाका औँलामा समस्या भएका व्यक्तिका लागि पनि यो उपयोगी छैन।

सुखासन

सुखासनमा खुट्टालाई खुम्च्याएर शान्त बसिन्छ। मेरुदण्डलाई सिधा पारिन्छ । लामो सास लिइन्छ। सबैभन्दा सजिलो आसनका रूपमा सुखासनलाई लिइन्छ । मानसिक अवस्था सन्तुलित राख्नका लागि यो निकै उपयोगी छ। यस आसनमा सबै उमेरका मानिस बस्न सक्छन्। यसले शरीर र दिमाग दुवैलाई सन्तुलित राख्छ। दैनिक सुखासनमा बस्नाले मनमा शान्ति छाउँछ। मानिसक समस्या समाधानका लागि यो निकै उपयोगी छ। आफ्नो क्षमताअनुसार यो आसन गर्नुपर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'योग परिचय' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर योगबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) मानिसको शरीर र मनलाई जोड्ने क्रिया नै योग हो।

(ख) मानिसलाई स्वस्थ, सन्तुष्ट र सफल बनाउनका लागि योग आवश्यक छैन।

(ग) योगले मानिसमा सकारात्मक सोचाइको विकास गर्दैन।

(घ) सुखासनमा मेरुदण्ड सिधा पारिन्न।

(ङ) वज्रासनले शरीर बलियो बनाउँछ।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) योगले के गर्छ ?

(ग) योग किन आवश्यक छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) वज्रासन कसरी गरिन्छ ?

(ख) सुखासनबाट के फाइदा हुन्छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले कुन कुन योग गरेको देख्नुभएको छ ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

नजिकको योग केन्द्रको भ्रमण गर्नुहोस् अनि त्यहाँ केकस्ता योग गरिन्छन् ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

कक्षा ४ देखि ८ को प्रश्नपत्र निर्माण योजना (Specification Grid)

प्रश्न क्षेत्र	सङ्क्षिप्त उत्तर आउने प्रश्न			छोटो उत्तर आउने प्रश्न			लामो उत्तर आउने प्रश्न			जम्मा प्रश्न सङ्ख्या	पूर्णाङ्क
	प्रश्न सङ्ख्या	अङ्क भार	जम्मा अङ्क	प्रश्न सङ्ख्या	अङ्क भार	जम्मा अङ्क	प्रश्न सङ्ख्या	अङ्क भार	जम्मा अङ्क		
१. हाम्रो सुस्ता	२	१	२				१	५	५	३	७
२. हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	१	१	१	२	३	६				३	७
३. जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा	१	१	१	१	३	३	१	५	५	३	९
४. स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि	२	१	२				१	५	५	३	७
५. हाम्रो वातावरण	२	१	२	१	३	३				३	५
६. विपद् व्यवस्थापन	१	१	१	२	३	६				३	७
७. सामाजिक सङ्घसंस्था	१	१	१	१	३	३				२	४
८. योग, व्यायाम र खेलकुद	१	१	१	१	३	३				२	४
जम्मा	१०		११	८		२४	३		१५	२२	५०

नोट

१. प्रश्न निर्माण गर्दा ज्ञान, बोध र उच्च तह (प्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण र मूल्याङ्कन) का प्रश्नहरू निर्माण गर्नुपर्छ।

२. ज्ञान तहका प्रश्नका लागि अति छोटा प्रश्न, बहुवैकल्पिक प्रश्न, खाली ठाउँ भर्ने प्रश्नहरू राख्नुपर्ने छ।