स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सुस्ता

कक्षा ५

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	वडा समिति र सेवा	२
एकाइ २	हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	७
पाठ २	हाम्रो संस्कार	८
पाठ ३	हाम्रा धार्मिक स्थल	१६
पाठ ४	हाम्रा लोकगीत र लोकबाजा	२०
एकाइ ३	जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा	२६
पाठ ५	सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माण	२७
पाठ ६	जीवनको लक्ष्य	३२
एकाइ ४	स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि	३८
पाठ ७	स्थानीय रैथाने बाली	३९
पाठ ८	नगदे बाली	४५
पाठ ९	स्थानीय प्रविधि	५०
एकाइ ५	हाम्रो वातावरण	५८
पाठ १०	स्थानीय जडीबुटी	५९
पाठ ११	वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लब	६५
पाठ १२	वातावरण प्रदूषण र संरक्षण	७०
पाठ १३	फोहोरको वर्गीकरण र व्यवस्थापन	७४
एकाइ ६	विपद् व्यवस्थापन	७९
पाठ १४	विपद् पूर्वतयारी	८०
पाठ १५	विपद् र सुरक्षा	८५
एकाइ ७	सामाजिक सङ्घसंस्था	९१
पाठ १६	बालक्लब	९२
एकाइ ८	योग, व्यायाम र खेलकुद	९५
पाठ १७	ऊँ उच्चारण र प्राणायाम	९६

एकाइ एक

हाम्रो सुस्ता

पाठ १ वडा समिति र सेवा

नेपालको संविधानअनुसार गाउँपालिकामा वडा समिति गठन हुन्छ । गाउँपालिकाको वडा समितिमा एक जना वडा अध्यक्ष र चार जना सदस्य हुन्छन् । स्थानीय तहको निर्वाचनमा प्रत्येक वडाबाट एक जना वडा अध्यक्ष, दुई जना महिला सदस्य र खुलाबाट दुई जना सदस्य निर्वाचित हुन्छन् । दुई जना महिलामध्ये एक जना दलित समुदायकै हुनुपर्छ ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा निम्नानुसार व्यवस्था गरेको छ :

क. वडाभित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन

(१) सहभागितामूलक योजना तर्जुमा प्रणालीअनुसार बस्ती वा टोलस्तरीय योजनाको माग सङ्कलन, प्राथमिकीकरण तथा छनोट गर्ने,

(२) टोल विकास संस्थाको गठन र परिचालन तथा वडाभित्र सञ्चालन हुन योजनाका लागि उपभोक्ता समितिको गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने,

(३) वडाभित्र योजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मतसम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन गर्ने

ख. सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

(१) नाता प्रमाणित गर्ने

(२) नागरिकता तथा नागरिकताको प्रतिलिपि लिनका लागि सिफारिस गर्ने,

(३) बहाल करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(४) बन्द घर तथा कोठा खोल्न रोहबरमा बस्ने,

(५) मोही लगत कट्टाको सिफारिस गर्ने,

(६) घर जग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(७) जन्ममिति प्रमाणित गर्ने,

(८) व्यापार व्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा व्यापार व्यवसाय हुँदै नभएको सिफारिस गर्ने,

(९) विवाह प्रमाणित तथा अविवाहित प्रमाणित गर्ने,

(१०) निःशुल्क वा सशुल्क स्वास्थ्य उपचार सिफारिस गर्ने,

(११) वडाबाट जारी हुने सिफारिस तथा अन्य कागजलाई अङ्ग्रेजी भाषामा समेत सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने,

(१२) घर पाताल प्रमाणित गर्ने,

(१३) व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने,

(१४) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा घर कायम गर्न सिफारिस गर्ने,

(१५) कुनै व्यक्तिको नाम, थर, जन्ममिति तथा वतन फरक फरक भएको भए सो व्यक्ति एकै हो भन्ने सिफारिस गर्ने,

(१६) नाम, थर, जन्ममिति संशोधनको सिफारिस गर्ने,

(१७) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा हराएको सिफारिस गर्ने,

(१८) कित्ताकाट गर्न सिफारिस गर्ने,

(१९) संरक्षक प्रमाणित गर्ने तथा संस्थागत र व्यक्तिगत संरक्षक सिफारिस गर्ने,

(२०) जीवितसँगको नाता प्रमाणित गर्ने,

(२१) मृतकसँगको नाता प्रमाणित तथा सर्जमिन सिफारिस गर्ने,

(२२) जीवित रहेको सिफारिस गर्ने,

(२३) हकवाला वा हकदार प्रमाणित गर्ने,

(२४) नामसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२५) जग्गाको हक सम्बन्धमा सिफारिस गर्ने,

(२६) उद्योग ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२७) आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने,

(२८) जग्गा मूल्याङ्कन सिफारिस गर्ने,

(२९) विद्यालय कक्षा थप गर्न सिफारिस गर्ने,

(३०) अशक्त, असहाय तथा अनाथको पालनपोषणका लागि सिफारिस गर्ने,

(३१) वैवाहिक अङ्गीकृत नागरिकता सिफारिस गर्ने,

(३२) आर्थिक अवस्था कमजोर वा सम्पन्न रहेकोसम्बन्धी सिफारिस गर्ने,

(३३) विद्यालय ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(३४) धारा तथा विद्युत् जडानका लागि सिफारिस गर्ने,

(३५) प्रचलित कानुनअनुसार प्रत्यायोजित अधिकारबमोजिमको अन्य सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने ।

सुस्ता गाउँपालिकाका वडा कार्यालय रहेको ठेगाना यसप्रकार छ :

वडा नं.	वडा कार्यालय रहेको ठेगाना
१	रुपौलिया
२	कुडिया
३	रेवारेता
४	नरसही (जलैया)
५	पक्लिहवा (रामनगर)

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

१. 'वडा समिति र सेवा' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारबारे आफूले बुझेको कुरा कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौं :

(क) तपाईँ आफ्नो जन्ममिति सच्याउन कहाँ जानुहुन्छ ?

(ख) मृत्यु दर्ता तथा विवाह दर्ता कसले गर्ने व्यवस्था रहेको छ ?

(ग) आधारभूत विद्यालय खोल्ने सिफारिस कसले गर्छ ?

(घ) घरजग्गाको कर कहाँ तिर्ने गरिन्छ ?

३. प्रश्नको लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) वडा कार्यालयले गर्ने कुनै पाँचओटा काम लेख्नुहोस्।

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

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

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

५. भ्रमण गरौँ र काम बुझौँ :

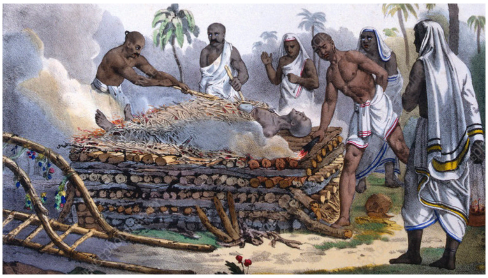
सुस्ता गाउँपालिकामा रहेको आफ्नो वडा कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ वडाले एकदिनमा सम्पादन गरेको काम वा सेवाका बारेमा बुझ्नुहोस्।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारका मुख्य बुँदा लेखी चार्ट बनाएर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ दुई

हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन



पाठ २

हाम्रो संस्कार

मानिसले विकास गरेका असल चालचलन नै संस्कार हुन् । पूर्वीय परम्परामा प्राचीन ऋषिमुनिले मानिसलाई सामान्य अवस्थाबाट सुसभ्य, सुसंस्कृत बनाउनका निम्ति खोजी गरेका विविध कुरा नै संस्कार हुन् । हिन्दु धर्म सनातन धर्म हो । हिन्दु धर्मको प्राचीनता एवम् विशालताका कारण नै यसलाई सनातन धर्म भनिएको हो । यसमा पवित्र सोह्र संस्कार रहेका छन् । सोह्र संस्कारमा गर्भाधान संस्कार, पुंसवन संस्कार, सीमन्तोन्नयन संस्कार, जातकर्म संस्कार, नामकरण संस्कार, निष्क्रमण संस्कार, अन्नप्राशन संस्कार, केशान्त संस्कार, कर्णवेध संस्कार, अक्षरारम्भ संस्कार, चूडाकरण संस्कार, उपनयन संस्कार, वेदारम्भ संस्कार, समावर्तन संस्कार, विवाह संस्कार र अन्त्येष्टि संस्कार रहेका छन् ।

नामकरण संस्कार

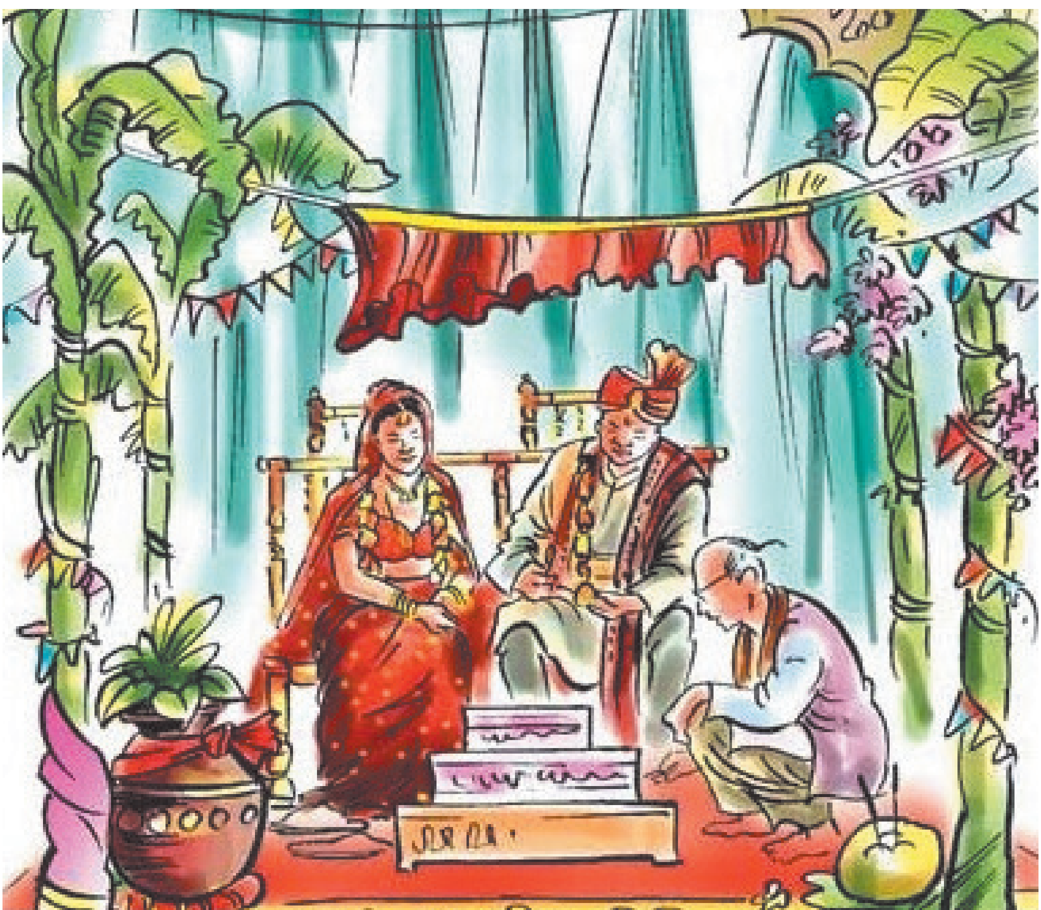
नामकरण संस्कार नवजात शिशुको नाम राख्ने संस्कारलाई नामकरण संस्कार भनिन्छ। यसलाई न्वारन पनि भनिएको छ। नामकरण शिशु जन्मिएको एघारौँ दिनमा गरिन्छ। बाबुआमाको इच्छा, वंशका आधारमा, इष्टदेवताका आधारमा पनि नामकरण गर्ने गरेको पाइन्छ। ज्योतिष विधिअनुसार नाम जुराउँदा नक्षत्रको पाउको पहिलो अक्षरबाट, नक्षत्रको स्वामीका नामबाट र जन्मेको वार र महिनाका स्वामीका नामबाट राखिन्छ। हरेक धर्मावलम्बीका आआफ्नै नामकरणका चलन रहेका छन्।

व्रतबन्ध/उपनयन संस्कार

व्रतबन्ध संस्कार सनातन परम्पराको महत्त्वपूर्ण संस्कार हो। यसलाई उपनयन संस्कार भनिन्छ । मानिसलाई आदर्शवान् र अनुशासित बनाउन व्रतबन्ध संस्कार गरिन्छ । बालक ८ वर्षको उमेर भएपछि व्रतबन्धका लागि योग्य मानिन्छ। व्रतबन्ध संस्कार गर्दा वटुकको केश मुण्डन गरिन्छ र यज्ञवेदीमा राखिन्छ। वटुकलाई जनै लगाउन दिएर मन्त्र सिकाइन्छ। व्रतबन्ध संस्कारमा बालकलाई सर्वप्रथम आमासँग र त्यसपछि अन्य आफन्तीसँग भिक्षा माग्न लगाइन्छ।

विवाह संस्कार

विवाह संस्कार निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। विवाह नारी र पुरुषको मिलन हुन्छ। विवाह सबै जाति र धर्ममा प्रचलित रहेको छ। नारीले पुरुषलाई अथवा पुरुषले नारीलाई मन पराएपछि विवाह सम्पन्न हुन्छ। मानव जातिमा विवाह गर्ने आआफ्नै रीति र परम्परा रहेका छन्। यो संस्कार ऋषिमुनिको पालादेखि नै चलिआएको हो। मानिसको वंश निरन्तरताका लागि पनि विवाह संस्कार आवश्यक छ। नेपालको कानुनले २० वर्षभन्दा कमका युवायुवतीलाई विवाह गर्ने अनुमति दिएको छैन। त्यसैले विवाहका लागि नारी र पुरुष दुवै जना बिस वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्छ।



अन्त्येष्टि संस्कार

मानिसको मृत्युपछि गरिने संस्कार नै अन्त्यष्टि हो। सबै जाति र धर्ममा अन्त्येष्टि संस्कार रहेको हुन्छ। अन्त्येष्टि संस्कार धर्म र संस्कृतिअनुसार फरक फरक हुन्छ। हिन्दु धर्ममा विश्वास गर्ने धेरै मानिसले मृतकको शवलाई नदी किनारमा जलाउने गर्छन्। मृतकको शवलाई दाहसंस्कारका लागि घाटमा लगिन्छ। घाटमा पुगेपछि दाउराको चिता बनाएर चितामाथि शव राखिन्छ। आआफ्नो प्रचलनअनुसार अन्तिम संस्कार गरिन्छ।

मगर समुदायमा कुनै व्यक्तिको मृत्यु भयो भने आफ्नै संस्कारअनुसार दाह संस्कार गरिन्छ। तेह्र दिनसम्म मृतकका छोरा, बुहारी र छोरी किरिया बसी मृतकको आत्माको चिर शान्तिका लागि धुप, दियो बालेर दिनमा एक पटक मात्र अलिनो खाना खान्छन्। गुरुङ जातिमा कसैको मृत्यु भएमा अन्तिम संस्कार लामा विधिबाट गरिन्छ। लासलाई पुरुष भए सेतो र महिला भए रातो लुगाले बेरिन्छ। गुरुङ समुदायमा कसैले लास गाड्ने र कसैले सार्वजनिक घाटमा लगेर जलाउने गर्छन्।

नेवार जातिको मृत्यु संस्कार आफ्नै प्रकारको छ। नेवार जातिमा तेह्र दिन दशक्रियाको विधि कार्य गरिन्छ। त्यस्तै एक वर्षभरि मासिक, पैँतालिस दिन, छ महिने, बर्खी र दुई बर्खे काम गरेपछि मृत व्यक्तिलाई पितृ मान्ने चलन छ। बौद्ध धर्ममा अन्त्येष्टि संस्कारको आफ्नै चलन छ। अर्थीमा लास दक्षिण सिरान पारेर सुताउने र मृतकका कानमा धार्मिक मन्त्र सुनाउने गरिन्छ। मृतकको मुखमा पवित्र गङ्गाजल र तुलसीजल राखिन्छ।

थारु समुदायमा मानिसको मृत्यु भएपछि मसानघाटमा लगेर जलाउने र परिवारको एक जना पुरुष सदस्य क्रिया बस्ने चलन छ। गाउँको पिपलबोटमा झुन्ड्याइएको घण्ट (गाग्रीमा पिँधमा सानो प्वाल गरी त्यसमा जल भरेर झुन्ड्याइएको) मा मृत मान्छेको नाममा दियो र धुप बाल्ने गर्छन्। क्रिया बसेको दसौँ दिन (दशगातर) मा परिवारका सम्पूर्ण पुरुष नजिकको जलाशय वा नदीको घाटमा जान्छन्। त्यहाँ उनीहरूले कपाल फाल्ने स्नान गर्ने तथा वस्त्र फेर्ने गर्छन्। सोह्रौँ दिन सेझा दान (एक सेट सम्पूर्ण सामान दिवङ्गत आत्माको नाममा ब्राह्मणलाई दिने दान) गरी ब्रह्मभोज/क्रिया/काम गरी अन्त्येष्टि संस्कार समापन सकिन्छ।

मुसलमान समाजमा दाहसंस्कारको फरक परम्परा रहेको छ। उनीहरू लासलाई तीन पटक नुहाइदिन्छन्। लासलाई लुगाले बेर्छन्। यसका लागि सामान्यतया धेरै लुगा प्रयोग गरिन्छ। मुसलमान समाजमा लासलाई गाड्ने चलन छ। लास गाड्ने स्थानलाई कब्रस्तान भनिन्छ।

क्रिस्चियन परम्परामा मृतकको लासलाई कफनमा राखिन्छ। लासमा सुगन्धित अत्तर छर्केर प्रार्थना गरी चिहानमा गाडिन्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'हाम्रो संस्कार' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर हाम्रो संस्कारबारे आफूले बुझेका कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हिन्दु धर्म सनातन धर्म हो।

(ख) नवजात शिशुको नाम राख्ने संस्कारलाई नामकरण संस्कार भनिन्छ।

(ग) २० वर्ष उमेर नपुगी विवाह गर्न पाइन्छ।

(घ) मानिसको मृत्युपश्चात् गरिने अन्त्येष्टि संस्कार होइन।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) नामकरण संस्कार कति दिनमा गरिन्छ ?

(ख) विवाह संस्कार कस्तो संस्कार हो ?

(ग) व्रतबन्ध संस्कार किन गरिन्छ ?

(घ) अन्त्येष्टि संस्कार कस्तो संस्कार हो ?

४. प्रश्नको लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) तपाईँको परिवारमा विवाह संस्कार कसरी सम्पन्न हुन्छ ?

(ख) तपाईँको घर वा छिमेकमा नामकरण संस्कार गर्दा के के गरिन्छ ?

(ग) तपाईँले छिमेकमा अन्त्येष्टि संस्कार कसरी सम्पन्न हुन्छ ?

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंले आफ्नो गाउँ वा टोलमा केकस्ता संस्कार भएको देख्नुभएको छ ? ती संस्कारको नाम टिपोट गरी सम्पन्न गरिने विधि पनि लेख्नुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईंका घरपरिवारका सदस्यसँग सोधेर आफ्नो घरमा गरिने संस्कारका नाम र ती संस्कार कस्तो अवस्थामा गरिन्छन् भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । तपाईंका अभिभावकले भनेका कुरा चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ ३ हाम्रा धार्मिक स्थल

कुँवरवर्ती माता

माता कुँवरवर्ती माताको देवस्थल सुस्ता गाउँपालिका वडा न. २, सतपत्तीमा रहेको छ। विवाह नभएकालाई कुवाँर भनिन्छ। अविवाहित भएकाले माताको नाम पनि कुवाँरवर्ती रहेको हो। कुवाँरवर्ती मातालाई दुर्गाको एक रूप मानिन्छ।

कुवाँरवर्ती माताको स्थानलाई चुहाडी पनि भनिन्छ। यहाँ पानीको मूल छ। यहाँको मूलबाट सधैँ पानी आउँछ। स्थानीय भाषामा यसरी पानी चुहिराख्ने ठाउँलाई 'चुहाड' भनिन्छ। त्यही शब्दबाट यस ठाउँको नाम चुहाडी रहन गएको हो। कुँवरवर्ती मातामा शक्ति छ। कुवाँरवर्ती मातामा सत्य छ भन्ने विश्वासका आधारमा यस गाउँको नाम 'सत्यपति' बाट अपभ्रंश भई सतपत्ती रहन गएको हो।

अर्को भनाइअनुसार यस गाउँमा पहिला सात घर मात्र थिए। तिनै सात घरको पति वा मालिकलाई सम्बोधन गर्न यस गाउँको नाम सतपत्ती रहन गएको हो। यस देवस्थलमा मूलबाट निस्कने पानीबाट बनेको पोखरीमा माछा रहेका छन् । त्यहाँ रहेका माछा कसैले मारेर खाएमा मृत्यु हुन्छ भन्ने जनविश्वास रहिआएको छ । त्यसैले यस पोखरीका माछा कसैले खाँदैनन्।

कुवाँरवर्ती माताको आशीर्वादले यस गाउँमा चोरी तथा रोगव्याधि लाग्दैन भन्ने मानिन्छ। यहाँका मानिसले कुनै नयाँ काम गर्दा, पूजा, आराधना, विवाह, भोज तथा विदेश जाँदा यस देवस्थलमा पूजा गर्ने चलन चलाएका छन्।। यस्तो गर्दा उनीहरूको भाकल / मनौती पूरा हुन्छ भन्ने जनविश्वास छ।

सुस्ता गाउँपालिकाले यस देवस्थललाई अहिले धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गरेको छ। आजभोलि यहाँ वनभोज, पार्टी, विवाह, सभा, समारोह गर्नका लागि टाढा टाढाका मानिस पनि आउँछन्। यो क्षेत्र सुस्ताकै एक प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल हो।

बौद्ध गुम्बा, नरसही (जलैंया)

बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरूको आस्थाको केन्द्रलाई गुम्बा भनिन्छ। बौद्ध धर्मावलम्बी लामाहरूको देवालय, ध्यान वा उपासना केन्द्र नै गुम्बा हो । सुस्ता गाउँपालिका –४, नरसही (जलैंया) मा बौद्ध गुम्बा रहेको छ । यहाँ स्थानीय बौद्ध धर्मावलम्बीहरू आफ्नो धार्मिक चलनअनुसार पूजाआराधना गर्छन् । गुम्बा धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा हो । यी सम्पदाको संरक्षणको आवश्यकता छ । स्थानीय व्यक्ति, समाज, समुदायले यसबारे जनचेतना, प्रचारप्रसार, व्यवस्थापन गरी संरक्षण गर्नुपर्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

१. 'हाम्रा धार्मिक स्थल' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर सातपत्ती/चुहाडीबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) चुहाडी नाम कसरी रहेको हो ?

(ख) कुवाँरवर्ती माता नाम कसरी रहेको हो ?

(ग) चुहाडीमा भएको पोखरीका माछा किन खाँदैनन् ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) कुँवरवर्ती माताका केकस्ता विशेषता रहेका छन् ?

(ख) सतपत्ती नाम कसरी रहेको हो ?

(ग) बौद्ध गुम्बाको परिचय लेख्नुहोस् ।

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर कुवाँरवर्ती देवस्थानलाई धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकसित गर्न के के गर्नुपर्ला ? छलफल गरी निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

कुवाँरवर्ती माताको देवस्थल भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँको सरसफाइ र व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिएला ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ४ हाम्रा लोकगीत र लोकबाजा

हाम्रो समाजमा पहिलेदेखि नै लोकगीत गाउने चलन छ। परम्पराबाट चलिआएका गीत नै लोकगीत हुन्। लोकगीतमा समाजका दुःखसुख, हाँसो, खुसी, रोदन, हर्षविस्मात् आदि भाव आएका हुन्छन्। लोकगीतले हाम्रो समाजको वास्तविकता झल्काएको हुन्छ। यसले लोकजीवनलाई चिनाएको हुन्छ। लोकगीत पुरानो पुस्ताबाट नयाँ पुस्तामा सर्दै आएको हुन्छ। लोकगीत र लोकबाजा एकअर्कासँग सम्बन्धित छन्। हाम्रा विशेष चाडपर्वमा यस्ता लोकगीत र लोकबाजा प्रयोग हुन्छन्। हाम्रा विवाह, व्रतबन्ध, चाडपर्व, जात्रा, रोपाइँ, पूजाआजा आदि अवसरमा लोकगीत र लोकबाजा प्रयोग हुन्छन्। हाम्रा धेरै सांस्कृतिक चाडपर्वमा पन्चेबाजा प्रयोग हुन्छन्। पन्चेबाजामा नेपाली संस्कृति झल्किन्छ। यस्ता बाजाको विशेष महत्त्व रहेको छ। सुस्ता गाउँपालिकामा सोहर, भजन, बिरहा, कजरी गीत, झमटा, झुमरा, निरगुण आदि लोकगीत प्रचलनमा रहेका छन्। त्यस्तै सुस्ता गाउँपालिकामा ढोलक, सनई, टिम्की, नगारा, डफला, फारुआही, पखाउज, झ्याम्टा आदि लोकबाजा प्रचलित छन्।

हाम्रा पन्चेबाजा

(अ) सनई

सनई मुखले फुकेर बजाउने बाजा हो। यसलाई पन्चेबाजाको मुख्य बाजा मानिन्छ। सनईले सुर निकाल्छ। सुर निकाल्ने भएकाले यो सुरबाजा हो। सनईमा आठओटा प्वाल हुन्छन्। तिनै आठ प्वालमा औँला चाल्दै सास फुकेर बजाइन्छ। विशेष गरी सिल्बर र

पित्तलबाट सनई बनाइन्छ। यसमा सुर दिने सनईलाई भाले र औँला चाल्दै भाका हालेर बजाइने सनईलाई पोथी सनई भनिन्छ। दुवै सनईको प्रयोग गरेमा पन्चेबाजाको धुन मिठो हुन्छ।

(आ) ढोलकी/ ढोलक

ढोलकी/ढोलक पन्चेबाजामध्ये एक विशेष बाजा हो। यो तालबाजा हो। ढोलकी/ढोलक हात र गजोको सहायताले बजाइन्छ। यो पनि मादल जस्तै गरी काठको मुढालाई खोपेर ढुङ्ग्रो पारेर घार तयार पारिन्छ। घारको दुवैतर्फ छालाले मोढिन्छ। यसलाई छालाकै तनाले कसिन्छ। यो सोरठी मादल जस्तै करिब करिब दुवैपट्टि बराबर आकार बनाइन्छ। यसको दुवै छेउको व्यास बराबर हुन्छ। यो सोरठी मादलभन्दा छोटो र मोटो हुन्छ। यो बाजा खुट्टामा राखेर, कम्मरमा भिरेर वा अन्य कुनै तरिकाले बजाउन सकिन्छ।

(इ) ट्याम्को / टिमकी :

ट्याम्को/टिमकी पन्चेबाजाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो तालबाजा हो । प्रायः गरेर यो बाजा कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ। यो बाजा दुवै हातमा एउटा एउटा गजो लिई त्यसले हिर्काएर बजाइन्छ । ट्याम्को/टिमकी र दमाहाको स्वरूप एकै प्रकारको हुन्छ । दमाहा ठुलो हुन्छ भने ट्याम्को/टिमकी सानो आकृतिको हुन्छ। करिब एक बित्ता अर्धव्यास राखी ट्याम्को/टिमकी बनाइन्छ।

(ई) दमाहा

दमाहा पन्चेबाजाको प्रमुख तालबाजा हो । यो पिँधतिर सानो र मुखतिर ठुलो हुँदै बनेको बाटा वा कचौरा आकृतिको बाजा हो। ट्याम्को/टिमकी र दामाहाको आकृति उस्तै हुन्छ। तामाको भाँडालाई छालाले मोडेर दमाहा बनाइन्छ । दमाहा गजाले हानेर बजाइन्छ। यसलाई सानो खालको नगरा पनि भनिन्छ। दमाहाको छालालाई पानीमा भिजाएर बजाएमा यो राम्रोसँग बज्छ। यो घाँटीमा भिरेर ठुलो गजाले हिर्काउँदै बजाइन्छ।

(उ) झ्याम्टा

झ्याम्टा पन्चेबाजामा पर्ने एक प्रकारको तालबाजा हो । यो काँसबाट बनेको गोलाकार आकृतिको हुन्छ । दुईओटालाई बलियो डोरी वा धागाले बाँधेर जोडिन्छ । त्यसपछि झ्याम्टा बन्छ । यिनलाई एकआपसमा जुधाएर ताल दिने गरिन्छ । बजाइका आधारमा यसको ताल र लय निकालिन्छ। यसलाई झुर्मा पनि भन्ने प्रचलन छ। झ्याम्टा झ्यालीभन्दा केही ठुलो आकारको हुन्छ।

हाम्रा लोकबाजा

नेपाल लोकबाजाको भण्डार हो । लोकबाजा प्रार्थना गीत, संस्कार गीत, पर्व गीत र लोकगीतमा प्रयोग गरिन्छन् । लोकबाजाले हाम्रो संस्कृति, धर्म र रीतिरिवाज झल्काउँछन् । सृष्टिको प्रारम्भदेखि नै मनोरञ्जनका लागि विभिन्न तालवाद्य यन्त्रको आविष्कार गरेर मानिसले सफलता प्राप्त गर्दै आएका छन्। बाँसुरी, मादल, डम्फु, दमाह, सारङ्गी, झ्याली, टुङ्ना आदि लोकबाजा हुन् । यस्ता नेपाली लोकबाजाले नेपाल र नेपाली संस्कृतिको अस्तित्व राखेका छन् । यिनले जातीयता चिनाएका छन् । नेपाली लोकबाजामा नेपाली ढुकढुकी बोलेको छ। लोकबाजाले राष्ट्रिय पहिचान पनि गराएका छन्। नेपाली लोकबाजा कुनै फुकेर बजाइन्छन् भने कुनै रेटेर बजाइन्छन्। त्यसै गरी कुनै ठटाएर बजाइन्छन् भने कुनै पिटेर बजाइन्छन्।

सुस्ता गाउँपालिकामा थारु तथा यादव जातिको बाक्लो बस्ती रहेको छ। यी समुदायमा प्रचलित बाजामा सखिया मादल, झुमरी मादल, कारा, टिम्की, ठेकारा, बौसी, मजैरा, मनार, मुरली, तमौरा, रेउनी, ढ्वाल, डफा, झर्रा, नारा, झाइल, पिपही, पिङ्री, पिलरु, बसिया माटाको बाजा, चट्कौली, कस्टार, डिग्री दफ मुख्य रहेका छन्।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

१. 'हाम्रा लोकगीत र लोकबाजा' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर पाठको विषय वर्णन गर्नुहोस्।

२. 'हाम्रा लोकगीत र लोकबाजा' पाठ सुनेर हाम्रा गीत र बाजाका बारेमा भन्नुहोस्।

३. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौं :

(क) गीतमा केको अभिव्यक्ति हुन्छ ?

(ख) लोकगीत र लोकबाजा कहिले प्रयोग हुन्छन् ?

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन लोकगीत प्रचलित छन् ?

(घ) सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन लोकबाजा प्रचलित छन् ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौं :

(क) पन्चेबाजामा कुन कुन बाजा हुन्छन् ?

(ख) लोकबाजाको परिचय लेख्नुहोस्।

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह निर्माण गर्नुहोस् । समूहमा छलफल गरेर तपाईँको टोलमा कुन कुन गीत र बाजा प्रचलित छन् ? कापीमा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा पहिले प्रचलनमा रहेका तर अहिले प्रचलनमा नरहेका बाजाको नाम आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । ती बाजा बजाउने तरिकाका बारेमा पनि सोध्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

एकाइ तीन

जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा

पाठ ५

सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माण

सधैँ असल काम गर्नका लागि सोच्ने र तयार हुने कार्य आदर्श सोचाइ हो । असल सोचाइअनुरूपको व्यवहार आदर्श व्यवहार हो । यही आदर्श सोचाइ र व्यवहार नै सकारात्मक सोच हो । सकारात्मक सोचाइको प्रतिफल सकारात्मक विचार उत्पन्न हुन्छ। नकारात्मक सोचाइको प्रतिफल नकारात्मक नै हुन्छ । नकारात्मक सोचाइले मनलाई थकाउँछ र शरीरलाई गलाउँछ । जसले सकारात्मक सोच राख्छ, उसले कुनै पनि अवस्थालाई सहर्ष स्वीकार गर्छ। अतः रोग, द्वेष, रिस, घृणा र चिन्ता त्यागेर सकारात्मक सोचको विकास गर्न सकिन्छ। यसले शरीरमा शक्ति, बल, तेज र स्वस्थता प्राप्त हुन्छ।

सकारात्मक हुन के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

सकारात्मक हुन स्वास्थ्यमा ध्यान दिने, नियमित व्यायाम गर्ने, बिहान चिसो हावामा हिंड्ने, बिहानको समयमा दिमागलाई शान्त बनाउने, स्वस्थ खानपानमा ध्यान दिने, पानीको मात्रा मिलाएर पिउने, ससाना काम गर्दा पनि त्यस काममा आनन्द लिने, कसैको ईर्ष्या र डाहा नगर्ने आफ्नो काममा आनन्दित हुने, आफ्नो क्षमताको आधारमा बाँच्न सिक्ने, देखासिकीमा आफ्ना आवश्यकता नबढाउने, आफूसँग भएका र रहेका चिजबाट थप केही सिर्जना गर्ने जस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

असल चरित्र भनेको के हो ?

चरित्र भन्नाले मानिसको बानीबेहोरा भनेर पनि बुझ्न सकिन्छ। असल बानीबेहोरालाई असल चरित्र भनिन्छ। असल सोचको विकासले चरित्र निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकासका लागि चरित्र निर्माणले अति महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । शिक्षाले चरित्र निर्माणमा उद्देश्यपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। शिक्षाको लक्ष्य व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकास गरी असल चरित्र निर्माण गर्नु हो।

"चरित्र परमो धर्मःधर्मो रक्षति रक्षितः ॥" अर्थात् चरित्र नै सबैभन्दा ठुलो धर्म हो । हामीले चरित्र (धर्म) को रक्षा गर्न सक्यौँ भने चरित्र (धर्म) ले पनि हामीलाई रक्षा गर्छ।

"वृतं चत्नेत संरक्षेदे वित्तमायति यति च।
अक्षीणो वित्ततः क्षीणो वृत्ततस्तु छतो छतः। "

यदि चरित्र मजबुत छ भने आर्थिक पक्ष कमजोर भए पनि नष्ट हुँदैन । धन त आउँछ, जान्छ तर चरित्रबाट कमजोर हुने व्यक्ति चाहिँ नष्ट नै हुन पुग्छ । त्यसैले आफ्नो चरित्र अर्थात् आचरणलाई राम्रो बनाउनुपर्छ। अनुशासन र असल बानीको विकासबाट मात्र चरित्रको निर्माण गर्न सकिन्छ।

असल चरित्र निर्माणको लागि के के कुरा आवश्यक हुन्छन् ?

असल चरित्र निर्माणका लागि योग, स्वाध्ययन वा अध्ययन, समाजसेवा, राष्ट्रभक्ति, असल सङ्गत, माता, पिता र गुरुको आज्ञापालन, शिक्षा र दीक्षा आर्जन, झुटो नबोल्ने, स्वस्थ आहारविहार, आचार, विचार, बोली व्यवहार, सफलतामा नमात्तिने र असफलतामा नआत्तिने, आफ्नो काम आफैँ गर्ने, मधुर र हितकारी वचन, सेवा भाव आदि कुरा आवश्यक हुन्छन् ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माण' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर 'सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माणबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सकारात्मक सोच भनेको के हो ?

(ख) असल चरित्र भनेको के हो ?

(ग) असल चरित्र निर्माण गर्न के गर्नुपर्छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सकारात्मक हुन के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ख) असल चरित्र निर्माणका लागि के के कुरा आवश्यक हुन्छ ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर सकारात्मक सोच र असल चरित्रबारे छलफल गर्नुहोस् अनि कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. सामूहिक कार्य गरौँ :

सकारात्मक सोच र असल चरित्रका मुख्य बुँदा लेखी चार्ट बनाउनुहोस् । तापाईँले बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) आदर्श सोचाइ र व्यवहार सकारात्मक सोच होइन ।

(ख) असल बानी बेहोरा असल चरित्र हो ।

(ग) आफ्नो काम आफैँ गर्नुपर्छ ।

(घ) स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु पर्दैन ।

पाठ ६

जीवनको लक्ष्य

महाभारत कालमा हस्तिनापुर नरेश धृतराष्ट्रका ज्येष्ठ पुत्र दुर्योधन आफ्ना भाइ पाण्डुपुत्र पाण्डवसँगै गुरु द्रोणाचार्यबाट शस्त्रअस्त्र विद्या सिक्ने गर्थे । दुर्योधनलाई गुरुको कक्षा मन पर्दैनथ्यो । उनलाई सिक्ने इच्छा त थियो तर पाण्डवसँगै बसेर शिक्षा लिन मन लागेको थिएन । उनले पाण्डव आफूसरह गुरु द्रोणाचार्यसँग शस्त्रअस्त्र विद्या सिक्न योग्य नभएको ठान्थे ।

गुरुको मन पर्ने विद्यार्थी अर्जुन भएकाले गुरु द्रोणाचार्यको बारेमा सोच्दा दुर्योधनलाई रिस उठ्थ्यो । एकदिन गुरु द्रोणाचार्यले सुनून् भन्ने हेतुले दुर्योधनले आफ्ना भाइहरूसँग कानेखुसी गर्दै भने– "गुरु द्रोणाचार्य, साह्रै चलाख छन् । बिनाकारण अर्जुन सबैभन्दा श्रेष्ठ छन् भन्ने ठान्छन् । अर्जुनमा त्यस्तो खास केही छैन । यो सबै द्रोणाचार्यको खेल हो ।"

गुरु द्रोणाचार्यले दुर्योधनको कानेखुसी सुनिरहेका थिए, तर केही बोलेनन् । ईर्ष्यालु दुर्योधनमा अर्जुनमा भएको खुबी देख्न नसक्ने अन्धोपना देखेर द्रोणाचार्य केवल मुस्कुराए मात्रै । अर्जुन विशेष विद्यार्थी थिए । उनमा भएको खुबी अरू कसैमा थिएन । दुर्योधनलाई पाठ सिकाउन द्रोणाचार्यले एउटा गतिलो जुक्ति सोच्न थाले ।

अर्को दिन, जब सबै राजकुमार आफ्ना आफ्ना धनुषवाण लिएर धनुषविद्याका लागि तयार हुँदै थिए, तब गुरु आए र उनीहरूलाई अलि परको घाँसेमैदानमा लगे । करिब एक किलोमिटर पर एउटा रुख थियो । सबैलाई हेरेर मुस्कुराउँदै द्रोणाचार्यले भने– "प्रिय

शिष्य, ऊ त्यो परको रुखमा एउटा कठपुतली पक्षी छ । आजको कक्षामा तिमीहरूले केवल एउटा वाणले त्यो पक्षीको आँखालाई भेद गरेर खसाल्नुपर्ने छ ।" सबै विद्यार्थी एकआपसमा हेर्दै अचम्ममा पर्न थाले । "यो कस्तो परीक्षा हो ? त्यत्ति पर रहेको सानो पक्षीको आँखालाई केवल एउटा वाणले कसरी भेद गर्न सकिन्छ ? हाम्रा गुरुले के सोचेर यस्तो परीक्षा लिन लागेका हुन् ?" सबैको मनमा यही प्रश्नचिह्न थियो ।

सबै जनाको खुसखुसलाई रोक्दै द्रोणाचार्यले भने– "शिष्यहरू, म सबैलाई पालैपालो बोलाउने छु । तिमीहरू अगाडि आओ, मेरो छेउमा बस, मेरा प्रश्नको उत्तर देओ र मैले भनेपछि मात्रै आफ्नो वाण चलाओ ।"

आज्ञाकारी हुँदै सबै जना गुरुको आदेशको प्रतीक्षामा उभिरहे । द्रोणाचार्यले ज्येष्ठ राजकुमार युधिष्ठिरलाई बोलाए– "अस्त्र उठाऊ र त्यस पक्षीलाई निशाना लगाऊ ।" युधिष्ठिरले धनुष ताने, लामो सास लिए र पर रुखमा रहेको काठेपक्षीलाई निशाना लगाउँदै गुरुको प्रश्न र आदेशको प्रतीक्षा गरिरहे ।

"पक्षी देख्यौ युधिष्ठिर?" द्रोणले सोधे। "देखेँ गुरु।" "अरू के के देख्यौ?" युधिष्ठिर छक्क परे, तैपनि भने– "गुरु, मैले सबै कुरा देखिरहेछु। पक्षी, रुख, रुखका पात हजुर र मेरा भाइहरू।"

दुःखी हुँदै द्रोणाचार्य मुस्कुराए र युधिष्ठिरलाई अस्त्र बिसाउन आदेश दिए– "तिमीले पक्षीको आँखा भेद गर्न सक्दैनौ।" युधिष्ठिरले पनि गुरुको आज्ञा मानी अस्त्र बिसाए र आफ्ना भाइहरूसँगै गएर उभिए। दुर्योधनको ओठमा मिठो मुस्कान आयो। गुरुले दुर्योधनलाई अगाडि आउन आदेश दिए– "दुर्योधन अगाडि आऊ।" दुर्योधनले पनि त्यस रुखमा रहेको पक्षीलाई सजिलै निशाना लगाए र वाण छोड्न खोजे। तर द्रोणाचार्यले रोक्दै भने– "हतार नगर दुर्योधन, पहिला भन के देख्यौ ?" "पक्षी, वृक्ष र हजुर गुरु।" द्रोणाचार्यले टाउको हल्लाउँदै भने– "आफ्नो वाण खर्च नगर दुर्योधन, धनुष बिसाऊ।" घुर्की देखाउँदै दुर्योधन पनि आफ्नै ठाउँमा गएर बसे।

द्रोणाचार्यले सबै राजकुमारलाई पालैपालो बोलाए र सबैलाई फेरि आफ्नै ठाउँमा फिर्ता पठाए। अन्तिममा अब दुई जना विद्यार्थी बाँकी रहे – अश्वत्थामा र अर्जुन।

गुरु द्रोणाचार्यले अश्वत्थामालाई अगाडि बोलाए। अश्वत्थामाले पनि आफ्ना पिताको आदेश पालना गरी पक्षीलाई भेद गर्ने हेतुले निशाना लगाए। "के देख्यौ पुत्र ?" गुरुले प्यारो स्वरमा सोधे। "पिताश्री, मैले केवल पक्षीलाई मात्रै देखिरहेछु अरू केही देखेको छैन।" अश्वत्थामाको उत्तर सुनेर सबै जना चकित परे। द्रोणाचार्यले फेरि प्रश्न सोधे– "पक्षीको अरू के देख्यौ पुत्र?", "त्यो पक्षी काठको छ, पिताश्री।" "अनि त्यसको आँखा ?", आँखीभौँ उठाउँदै द्रोणाचार्यले सोधे। पक्षीलाई निशाना लगाइरहेका

अश्वत्थामाले निराश हुँदै भने– "मैले त्यसको आँखा राम्रोसँग देखेको छैन, पिताश्री ।" दुःखी हुँदै लामो सास तानेर द्रोणाचार्यले आफ्ना पुत्रलाई धनुष बिसाउन आदेश दिए।

अब पालो अर्जुनको आयो । अश्वत्थामाले पनि अर्जुनलाई हेरेर ईर्ष्याको भावना लिँदै अरू भएको ठाउँमा उभिन गए। "अगाडि आऊ, अर्जुन ।" गुरुले बोलाएपछि अर्जुन पनि आत्मनिर्भरताका साथ अगाडि आए र धनुष तानी पक्षीलाई निशाना लगाए। रुखलाई देखाउँदै द्रोणले सोधे– "के देखिराछौ अर्जुन ?", "आँखा खोलिरहेको काठको पक्षी, गुरु ।" पक्षीलाई ताक्दै अर्जुनले भने। द्रोणाचार्यले अझै ठुलो आँखा पार्दै सोधे– "अरू के देखिराछौ अर्जुन ?", लामो सास तान्दै, एउटा आँखालाई खुम्च्याउँदै अर्जुनले भने– "त्यसको टाउको गोलो छ, अरू केही छैन । " "त्यसको खुट्टा, पखेटा अरू देखेका छैनौ ?" इच्छुक हुँदै द्रोणाचार्यले सोधे। निर्धक्क भई अर्जुनले भने– "छैन गुरु, मैले अरू केही पनि देखेको छैन ।" चकित हुँदै द्रोणाचार्यले टाउको हल्लाए– "आक्रमण " द्रोणाचार्यले शब्द अन्त्य गर्न नपाउँदै सबै जनाले एक किलोमिटर पर रहेको रुखबाट काठे चरा खसेको देखे।

अरू राजकुमारतर्फ फर्किँदै द्रोणाचार्यले भने– "त्यसरी हो धनुष चलाउने " अर्जुनलाई धाप लगाएर गौरवान्वित महसुस गर्दै भने– "यसरी हो कुनै काम सम्पन्न गर्ने केवल लक्ष्यलाई सोचेर। कुनै काम गर्नुभन्दा अगाडि आफ्नो लक्ष्यलाई बुझ्नु जरुरी हुन्छ। आफ्नो उद्देश्यलाई निशाना लगाउनु जरुरी हुन्छ । त्यसबाहेक अरू कुरामा ध्यान दिनुभनेको लक्ष्यबाट टाढा जाने सङ्केत हो।" हामीले पनि आफ्नो जीवनको लक्ष्य के हो ? भविष्यमा गएर हामी कस्तो मान्छे बन्ने हो ? आजै निर्णय गर्नुपर्छ र लक्ष्य पूरा गर्ने अठोट लिएर कर्ममा लाग्नुपर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'जीवनको लक्ष्य' पौराणिक कथा पालैपालो पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर जीवनको लक्ष्यबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) कथामा अर्जुनका गुरु को हुन् ?

(ख) कथामा दुर्योधनको स्वभाव कस्तो छ ?

(ग) अर्जुनले पक्षीको कुन भाग देखेका थिए ?

(घ) धनुषवाण चलाउन आज्ञा गर्दा गुरुले अर्जुनलाई कुन शब्द भन्नुभयो ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) तपाईंको जीवनको लक्ष्य के हो ?

(ख) तपाईं आफ्नो लक्ष्य कसरी प्राप्त गर्ने सोच्नुभएको छ ?

(ख) यस कथाबाट तपाईंले के सन्देश पाउनुभयो ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

जीवनको लक्ष्य पाठ पढ्नुहोस् । यस्तै प्रसङ्ग मिल्ने एक एक कथा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. भ्रमण गरौँ र अनुभव सुनाऔँ :

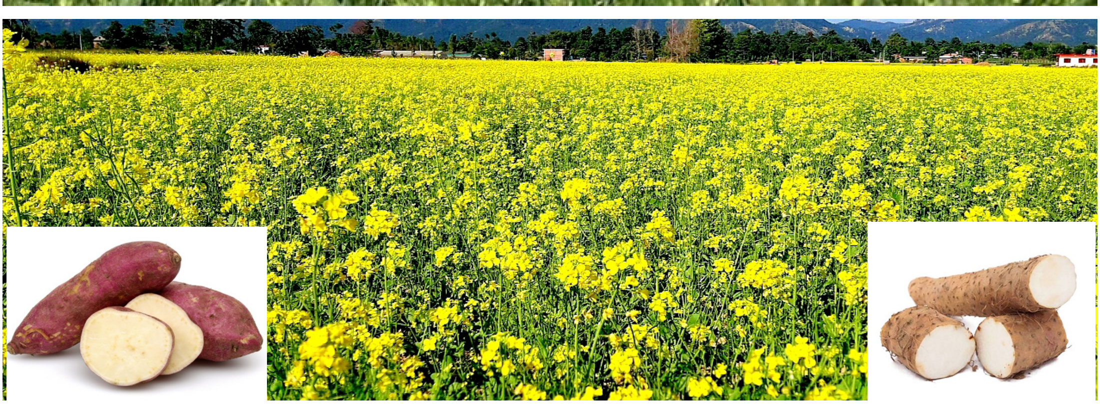
आफ्नो वडाका ज्येष्ठ नागरिकसँग भेटघाट गर्नुहोस्। उहाँले जीवन बिताउने क्रममा भोगेका कुरालाई सोधेर कापीमा टिप्नुहोस्।

६. सामूहिक कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो जीवनमा के बन्ने सोच्नुभएको छ ? तपाईँको लक्ष्य पाउनका लागि के के गर्नुपर्ला ?

एकाइ चार

स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि



पाठ ७ स्थानीय रैथाने बाली

सुस्ता गाउँपालिका क्षेत्र कृषि कार्यका लागि उपयुक्त रहेको छ। सुस्ता गाउँपालिकामा रहेको खेतीयोग्य जमिनमा धान, गहुँ, मकै जस्ता अन्नबाली, तोरी, आलस, भटमास, सूर्यमुखी फूल जस्ता तेलहन बाली, उखु, केरा, बदाम नगदे बाली, तरकारी बाली, फलफूल खेती, मसला तथा जडीबुटी आदि उत्पादन हुन्छन् । यस पाठमा सुस्ता गाउँपालिकामा उत्पादन हुने केही अन्नबालीको परिचय दिइएको छ।

धान

सुस्ता गाउँपालिकामा परम्परित किसिमबाट धान खेती हुँदै आएको छ। धानको उत्पादन बढाउनका लागि सबैभन्दा पहिले बिउको छनोट र उपचारमा ध्यान दिनुपर्छ । धान खेतीका लागि उपयुक्त सिँचाइको प्रबन्ध गर्नुपर्छ। आधुनिक कृषि प्रणालीलाई उपयोग गर्न सके गाउँपालिकामा व्यावसायिकरूपमा धान खेती गरी उत्पादन बढाउन सकिन्छ। धान खेतीबाट किसानको जीवनस्तर उकास्न पनि सकिन्छ।

गहुँ

सुस्ता गाउँपालिकाको प्रमुख बाली गहुँ हो । गहुँ सबै ठाउँमा उत्पादन हुने बाली हो । सुस्ताका अधिकांश क्षेत्रमा गहुँ बालीको खेती हुन्छ। गहुँबाट पिठो बनाइन्छ। त्यही पिठो विभिन्न परिकार बनाउनका लागि उपयोग हुन्छ। सुस्ताका धेरै मानिसले गहुँलाई पिठो बनाएर रोटीका रूपमा उपयोग गर्छन्। गहुँको नल वा छ्वाली पशुआहारमा पनि प्रयोग हुन्छ।

मकै

मकै सुस्ता गाउँपालिकामा लगाइने प्रमुख बाली हो । मकै धेरै उपयोगी बाली हो । मकैलाई पोलेर, भुटेर, उसिनेर तथा पिनेर विभिन्न परिकार बनाउन सकिन्छ । मकै मानिसको स्वास्थ्यका लागि पनि निकै उपयोगी छ । मकैबाट निकै स्वस्थकर खाना बनाउन सकिन्छ। मकैमा प्रशस्त पोषण तत्त्व पाइन्छ। मकै खाएमा मानिसका अनुहारमा हुने चाउरीपन हट्न सक्छ । मानिसको बुढोपनलाई नियन्त्रण गर्न पनि मकै उपयोगी हुन्छ। मकैमा भिटामिन बी, पोटासियम, फसफोरस, फलाम जस्ता तत्त्व पाइन्छन्।

तोरी

तोरी एक तेलहन बाली हो। यसको बोट सानो हुँदा सागका रूपमा तरकारी बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ। तोरीको बिउ दुई दलीय हुन्छ। तोरीको बोटमा सामान्यतया लामो र शीर्ष जरा हुन्छ। डाँठको उचाइ मा ४५ सेन्टिमिटरदेखि पहेँलो तोरीमा १५० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। तोरीको दाना एक सिलिका जातीय फल हो। प्रजातिअनुसार तोरीको दानाको रङ पहेँलो वा खैरो हुन्छ। यसलाई शरद् बालीको रूपमा उब्जाउ गरिन्छ। यो पाक्नका निम्ति करिब ७५–१०० दिन लाग्छ। तोरी सुस्ता गाउँपालिकामा उत्पादन हुने प्रमुख बाली हो।

काउली खेती

सुस्ता गाउँपालिकामा काउली खेती गरिने समय हिउँद हो । काउली खेती गर्न चिसो मौसममा तातो हुने नर्सरी (प्लास्टिक घर) को प्रयोग गर्नुपर्छ । काउलीका उन्नत जातका बिउ र बेर्ना लगाएमा धेरै उत्पादन हुन्छ । काउली लगाउनका लागि जग्गा तयारी गर्दा ३० सेन्टिमिटरसम्म गहिरो खनजोत गर्नुपर्छ । निकासका लागि उठेको ड्याङ बनाउनुपर्छ । जग्गा तयारीको वेला प्राङ्गारिक मल प्रयोग गर्नुपर्छ । यसपछि बेर्ना सार्नुपर्छ । बिरुवाको वरिपरि रहेका झारपातलाई वेला वेलामा उखेल्नुपर्छ । रासायनिक मलको प्रयोग गर्ने भएमा बोटको वरिपरि सानो डोब बनाउनुपर्छ । काउलीको फूलको बाहिरपट्टिका थुँगा छुट्टिन थालेपछि टिप्नुपर्छ ।

गन्जी, सुथनी, मुमफली

सुस्ता गाउँपालिकामा स्थानीय बालीका रूपमा गन्जी वा सखरखण्ड, सुथनी (वन तरुल वा पिडालु जस्तै फल्ने कन्दमूल) तथा मुमफली खेती पनि गरिन्छ । यी नगदे बालीअन्तर्गत पर्छन् । यहाँको बलौटे भएकाले यी बालीको उत्पादन राम्रो हुन्छ ।

सखरखण्ड

तरुल

सिँगहाडा / खरबुजा

सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका तालमा सिँगहाडा खेती गरिन्छ। यो बिरुवाको जरामा फल्ने फल हो । यस फललाई व्रतमा फलाहारको रूपमा खाइन्छ । खरबुजा नदीको बगरमा लगाइन्छ। यो लहरामा फर्सी जस्तै फल्छ। स्वादमा गुलियो हुन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा खरबुजा खेतीको प्रचुर सम्भावना रहेको छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय रैथाने बाली' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर स्थानीय बालीबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) मकैमा कुन भिटामिन पाइन्छ ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकामा के केको खेती गरिन्छ ?

(ग) गहुँबाट के के बनाइन्छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा गरिने स्थानीय रैथाने बालीको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकामा स्थानीय रैथाने बालीको महत्त्वबारे चर्चा गनुहोस् ।

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा स्थानीय रैथाने बालीको अवसर र रोजगारीको सम्भावनाबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर स्थानीय रैथाने बालीका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र रैथाने बालीको फाइदाको चार्ट बनाउनुहोस् । कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ८ नगदे बाली

नगद आम्दानी हुने बालीलाई नगदे बाली भनिन्छ। यस्ता बाली आम्दानी गर्ने उद्देश्यले लगाइन्छ। यस्ता बालीलाई तत्काल पैसासँग साट्न सकिन्छ। उखु, केरा आदि नगदे बाली हुन्। यसलाई नगद पैँसासँग साट्न सकिन्छ। कृषकले नगदे बालीबाट नगद प्राप्त गर्न सक्छन्। नगदे बालीको उत्पादन गरी बजारमा बिक्री गरेर प्रशस्त आय आर्जन गर्न सकिन्छ।

उखु

उखु लोकप्रिय वनस्पति हो। यो नगदे बालीमा पर्छ। उखु चिनी, मिस्री, सक्खर आदि गुलियो पदार्थको कच्चा पदार्थ हो। उखुको रसलाई रासायनिक परिवर्तन गरेर चिनी, मिस्री, सक्खर वस्तुको उत्पादन गरिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा नगदे बालीको रूपमा उखु खेती गरिन्छ। कृषकहरूले उखु खेतीबाट प्रशस्त फाइदा लिन सक्छन्। उखु खेतीमा अरू खेती जस्तो धेरै पटक जमिनको खनजोत गर्नुपर्दैन। यसबाट बेरोजगारलाई रोजगारी प्राप्त हुन्छ।

उखु बलौटे दोमटदेखि चिम्ट्याइलो दोमटसम्म सबै प्रकारको माटामा लगाउन सकिन्छ। बलौटे माटामा सिँचाइको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ। चिम्ट्याइलो माटो भएमा पानीको निकास राम्रो हुनुपर्छ। उखुको बोटको तलको भाग हटाई माथिल्लो भागबाट तीनओटा आँख्ला भएको ३०–३५ सेन्टिमिटर लामा टुक्रा बनाई बिउका लागि प्रयोग गर्नुपर्छ। उखु ड्याङ र खाल्टो खनेर लगाइन्छ। उखुमा नाइट्रोजन, फस्फोरस र पोटास तत्त्वयुक्त

मलको सन्तुलित मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ। 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। किसानको आयको प्रमुख स्रोतका रूपमा उखु खेती रहेको छ। उखु खेतीलाई प्राथमिकतामा राखी यहाँ बागमती चिनी मिल स्थापना भएको छ।

केरा

केरा विश्वको प्रायः सबै ठाउँमा पाइने फल हो। केरा गर्मी हावापानीमा हुने बाली हो। केराको फल विभिन्न आकार र रङमा पाइन्छ। केरा सुरुमा हरियो भए पनि पाकेपछि पहेँलो, बैजनी र रातो रङको हुन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा केराको व्यावसायिक खेती गरिएको छ। किसानको आयको प्रमुख स्रोतका रूपमा केरा खेती रहेको छ।

केरा खेती गर्दा पानी जम्नुहुँदैन । यस बालीलाई गहिरो दोमट, राम्रोसँग खुकुलो पारिएको माटाको आवश्यकता पर्छ। नेपालमा मालभोग, विलियम हाइब्रिड, चिनियाँ चम्पा, हरिसाल आदि जातको खेती गरिन्छ। केरा रोप्ने उत्तम समय भनेको असार साउन महिना हो। केरालाई पसाउनुअघि मल दिनुपर्छ। साधारणतया केरा रोपेको ६ महिनापछि पसाउँछ। हलुका माटो र गर्मीमा केरा खेतीलाई बढी सिँचाइको आवश्यकता पर्छ । अग्ला केराका जातलाई बाँस र अन्य काठबाट टेका दिएर बोट ढल्नबाट जोगाउनुपर्छ। रोपेको २–३ महिनापछि केराको बोटमा उकेरा लगाइन्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'नगदे बाली' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर गाउँपालिकाको नगदे बालीबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) तपाइँको गाउँमा गरिने कुनै दुईओटा नगदे बालीको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) नगदे बाली भनेको के हो ?

(ग) उखुबाट के के बनाइन्छ ?

(घ) तोरी कुन समयमा उब्जाइन्छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) नगदे बालीको महत्त्व लेख्नुहोस्।

(ख) तपाइँको गाउँपालिकामा गरिने नगदे बालीको सूची बनाई यसबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस्।

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस्। नगदे बालीको नाम र महत्त्व तथा फाइदाका बारेमा आफ्नो विचार कक्षामा सुनाउनुहोस्।

५. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको कर्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । कृषि शाखा प्रमुखसँग भेटघाट गरी नगदे बालीको नाम, लगाउने प्रक्रिया, महत्त्व र फाइदाका बारेमा बुझ्नुहोस् अनि कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन नगदे बाली लगाइन्छन् ? तिनको चार्ट बनाउनुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ९ स्थानीय प्रविधि

नानीबाबु हो, तपाईंहरूले घरमा डोको, नाम्लो, डाला, मान्द्रो, थुन्से, गुन्द्री, कोदालो, कोदाली, कुचो जस्ता सामग्री देख्नुभएको होला। प्रयोग पनि गर्नुभएको होला। यी हाम्रा घरमा दैनिकरूपमा प्रयोग गरिने घरेलु सामान हुन्। यस्ता सामान स्थानीय प्रविधिबाट बनाइन्छन्। घरेलु सामान गाउँघरमा स्थानीय सिप प्रयोग गरी बनाइन्छन्। मानिसले जीवन निर्वाहका लागि स्थानीय सिप प्रयोग गरी स्थानीय वा घरेलु सामान बनाउँछन्। हाम्रै वरिपरि गाउँघर, छरछिमेक र प्रकृतिमा कच्चा पदार्थ खेर गइरहेका हुन्छन्। स्थानीय कच्चा पदार्थलाई प्रयोग गरी बनाइने सामग्रीलाई स्थानीय वा घरेलु सामान भनिन्छ। आफूसँग रहेको श्रम र सिप खर्चेर विभिन्न आकार र प्रकारमा आवश्यकता परेका उपयोगी सामान बनाउन सकिन्छ। समाजमा रहेका विभिन्न व्यक्तिको विभिन्न सिप र कलाद्वारा बनाइएका घरेलु सामान सस्तो, बलियो र भरपर्दो किसिमका हुन्छन्। आफूसँग रहेको सिपलाई जाँगरपूर्वक प्रयोग गरेर सामान बनाउँदा यसले आफ्नो आर्थिक अवस्था सुधार्नसमेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। स्थानीय सिप प्रयोग गरेर बनाउने घरेलु सामानका लागि ठुलो पैसा लगानी गर्नुपर्दैन। सजिलैसँग सामान बनाउन र बजार व्यवस्थापन गर्न पनि सकिन्छ। अब हामी केही स्थानीय घरेलु सामानको परिचय पढ्ने छौँ।

गुन्द्री

गुन्द्री पराल पटेर वा अन्य सुकेको रेसादार वनस्पतिको पातबाट निर्मित घरेलु सामान हो। गुन्द्री बुन्नका लागि भिजाइएको पराल, प्लास्टिकको डोरी, जुटको डोरी वा बाबियाको डोरी चाहिन्छ। चारै कुनामा चौकुना मिलाएर काठको किलो गाडिन्छ। चारपाटे चिल्लो करिब ४ फुटको काठबाट हतासो बनाइएको हुन्छ । हतासामा प्वाल हुन्छन् । ती प्वालभित्र डोरी छिराएर तान बनाइन्छ। त्यसरी बनाइएको डोरीको तानमा पराल घुसाएर सिपअनुसार गुन्द्री बुनिन्छ। गुन्द्री एक वा दुई दिनमा बुनेर सकिन्छ। यसरी बुनेको गुन्द्री वा सुकुल ओछ्याएर बस्दा न्यानो र सजिलो हुन्छ।

दुनाटपरी

हाम्रो गाउँघर वरिपरि रहेका वनजङ्गलमा सजिलै रूखका पात पाइन्छन् । पातबाट दुनाटपरी बनाउन सकिन्छ । सालका पातलाई सानो सिन्काले एकआपसमा गाँसेर बनाइने सामानलाई दुनाटपरी भनिन्छ। दुनाटपरीमा पूजाआजामा प्रयोग हुन्छ। खानेकुरा राख्न प्रयोग हुन्छ।

डोको

डोको बाँस वा निगालोका चोयाबाट निर्मित घरेलु सामान हो। यसको आकार सानो, मझौला र ठुलो गरी तीन प्रकारको हुन्छ। डोकाको पिँधको भाग सानो र माथिको भाग फैलिएको फराकिलो हुन्छ। बलियो, टिकाउ र लच्किनबाट बचाउनका लागि बाँसका खुट्टा राखिन्छन्। यसरी बनाएको डोको मल, घाँस र विभिन्न सामान राखेर बोक्ने कामका लागि प्रयोग गरिन्छ।

डालो

डालो बाँसको चोयाबाट बनाइएको घरेलु सामान हो। स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध बाँसलाई आवश्यक नापमा काटिन्छ र टुक्रा पारिन्छ। ती टुक्राबाट चोया निकालिन्छ। चोयाबाट नियम र सिपअनुसार डालो बनाइन्छ। डालालाई बाँस वा काठको चार खुट्टा राखेर टक्क अडिने बनाइएको हुन्छ। यसको आकार पनि पिँधमा सानो र मुखमा फराकिलो हुन्छ। डालो स्थानीयरूपमा सजिलै पाइने सामान पनि हो। डालो विभिन्न अन्न राख्ने काममा प्रयोग गरिन्छ।

मुढा

बाँसलाई सामानान्तर लम्बाइमा काटेर चिरेर बराबरीको आकारमा टुक्रा पारिन्छ। नाइलन वा जुटको डोरीको सहायताले सिपअनुसार मुढा बनाइन्छ। मुढाको फेदको र माथिल्लो भाग फराकिलो हुन्छ। मुढाको बिचको भाग कस्सिएर साँगुरो बनाइएको हुन्छ। यसरी बनाइएको मुढामाथि सजिलै बस्न मिल्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय प्रविधि' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर सुस्ता गाउँपालिकामा प्रचलित स्थानीय प्रविधिबारे अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको घरमा केकस्ता स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) मुढा बनाउन कुन कुन सामग्रीको प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) तपाईँको गाउँमा गुन्द्री के के प्रयोग गरी बनाइन्छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा प्रयोग गरिने स्थानीय प्रविधिको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको गाउँमा गुन्द्री कसरी बनाइन्छ ?

(ग) स्थानीय प्रविधि प्रयोगबाट हुने फाइदा के के हुन् ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबैले आआफ्नो घरमा प्रयोग गरिने कुनै एक स्थानीय प्रविधिका बारेमा अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

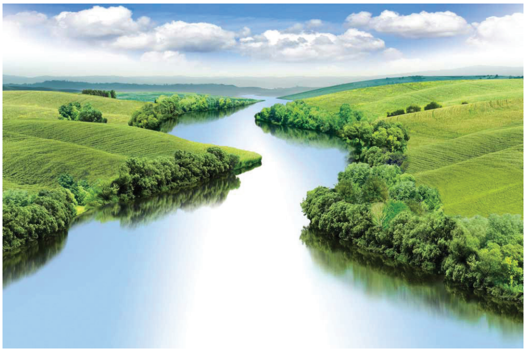
बाँस वा माटाका भाँडा बनाउने स्थलको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ प्रयोग हुने विधि र पद्धतिका बारेमा जानकारी लिनुहोस्।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

कुनै एक स्थानीय प्रविधिको नाम, प्रयोग, बनाउने तरिका र फाइदाको बारेमा चार्ट बनाएर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ पाँच

हाम्रो वातावरण



पाठ १० स्थानीय जडीबुटी

जडीबुटी भनेका विभिन्न रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिने वनस्पति हुन् । जडीबुटी रोग निर्मूल पार्न प्रयोग हुन्छन् । विशेष औषधीको गुण भएका बोटबिरुवालाई जडीबुटी भनिन्छ । वनजङ्गलमा पाइने जडीबुटीमा आधारित प्राचीन वैदिक चिकित्सा पद्धतिको सुरुवात आयुर्वेदका प्रवर्तक भगवान् धन्वन्तरिले गरेका हुन् । धन्वन्तरिलाई आयुर्वेद चिकित्सा क्षेत्रका संस्थापक मानिन्छ । आयुर्वेद विश्वकै प्राचीन चिकित्साशास्त्र हो । मानिसको स्वस्थ शरीर, मन र आत्माको सन्तुलनमा निर्भर हुन्छ । वात, पित्त र कफ त्रिदोषको असन्तुलनका कारणले मानिसलाई रोग लाग्ने कुरा आयुर्वेदमा वर्णन गरिएको छ ।

पारिजात

पारिजात जाई परिवारको वनस्पति हो । यसको पात कमलो र मुलायम नभई झन्डै खाक्सी जस्तै खस्रो हुन्छ। पारिजातको फूल महिलाको नाकको फुलीझैँ फक्रिएको हुन्छ र चाँदी जस्तै सेतो हुन्छ।

पारिजातको उपयोगिता

» यसका पात चिसो, खोकी, ज्वरो र दुखेको समस्याबाट छुटकारा पाउन उपयोगी हुन्छन्।

» यसका वासनादार फूल शक्तिवर्धक मानिन्छन्।

» मिष्ठान्न परिकारमा पारिजातको फूलको प्रयोग हुन्छ।

» यसका फूल भगवान् विष्णुको पूजामा पवित्र मानिन्छ।

दुबो

दुबो मसिना लहराका रूपमा फैलिने झार वर्गको वनस्पति हो। यसका पातहरू मसिना र लाम्चा हुन्छन्। यसका डाँठ, जरा सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्।

उपयोगिता

» यसले छालाका सबै जसो रोगमा फाइदा गर्छ।

» सेतो दुबी, दाद, डन्डीफोर, पिलो, गाँठा गिर्खाको उपचारमा विशेष उपयोगी हुन्छ।

» गर्मी हटाउँछ, रक्त विकार शुद्ध गर्छ।

» कुष्ठरोगमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

» यसको रसको सेवनले पेटको अल्सरसमेत ठिक हुने विश्वास गरिन्छ।

सर्पगन्धा

सर्पगन्धा सदाबहार बहुवर्षीय झाडीदार बिरुवा हो । यसको पात चिल्लो, लामो, भालाकार हुन्छ र प्रत्येक आँख्लाबाट तीनओटा पात पलाएर आएको हुन्छ। सर्पगन्धाको डाँठको बोक्रा खैरो र चिरिएको जस्तो हुन्छ।

उपयोगिता

» सर्पगन्धको जरा नशासम्बन्धी रोगमा, निन्द्रा लगाउने एवम् रक्तचाप घटाउने औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

» यसको जराको रस झाडापखाला र आउँ निको पार्न प्रयोग गरिन्छ।

» सर्पगन्धाको पातको रस आँखामा लागेको जालो हटाउन प्रयोग गरिन्छ तर खोकी, दम र पेटको अल्सरको रोगीलाई यो वर्जित छ।

कागती

कागती एक प्रकारको रसिलो तथा अमिलो सदाबहार फल हो। यो एक काँडेदार रुखमा फल्छ। कागतीको रसले खाना रुच्ने, कब्जियत नाशक, शीतलता प्रदान गर्ने एवम् सौन्दर्य बढाउँछ। सुस्ता गाउँपालिकाका घरमा कागतीको बोट लगाइएको पाइन्छ। यसको प्रयोगबाट झाडापखाला, चर्मरोग, अम्लपित्त, पेटको रोग, बाथ, दाद, ज्वरो र रुघा आदि रोगबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ।

उपयोगिता

» प्रशस्त मात्रामा यस्तो कागती पानी पिउनाले अनुहारमा डन्डीफोर हटाउन मद्दत पुग्छ।

» पेट पोल्ने रोगका लागि मरिच र नुनका साथमा कागतीको रस खानाले फाइदा पुग्छ।

» पेटमा ग्याँस भरिएमा एक ग्लास कागती पानीमा बिरेनुन वा सिँधेनुन र जिराको धुलो राखेर पिउनाले आराम हुन्छ।

» कागती पानीको नियमित सेवनले रक्तसञ्चारमा सहयोग पुग्छ साथै रगत सफा र शुद्ध हुन्छ।

» खाली पेटमा बिहानै कागतीको रस राखेर नियमित पिउनाले पुरानो कब्जियतसमेत हट्छ। यसले मोटोपन घटाउन मद्दत गर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'स्थानीय जडीबुटी' पाठ कुनै एक जनाले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर सुस्ता गाउँपालिकाका स्थानीय जडीबुटीबारे आफूले बुझेको कुरा कक्षाका अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय जडीबुटी भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको घरमा कुन कुन स्थानीय जडीबुटी प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) दुबो कस्तो वनस्पति हो ?

(घ) कागती कस्तो फल हो ?

(ङ) आयुर्वेद चिकित्सा क्षेत्रका संस्थापक कसलाई मानिन्छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) तपाईँको गाउँपालिकामा प्रयोग गरिने स्थानीय जडीबुटीको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको गाउँमा पाइने दुबाको उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय जडीबुटीको प्रयोगबाट हुने फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

आआफ्नो गाउँमा पाइने कुनै एक स्थानीय जडीबुटीको उपयोगिता अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा प्रशस्त मात्रामा पाइने जडीबुटी कुन कुन हुन् ? ती जडीबुटीको नाम र उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

स्थानीय जडीबुटीको नाम, प्रयोग, फाइदाको बारेमा चार्ट बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ११ वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लब

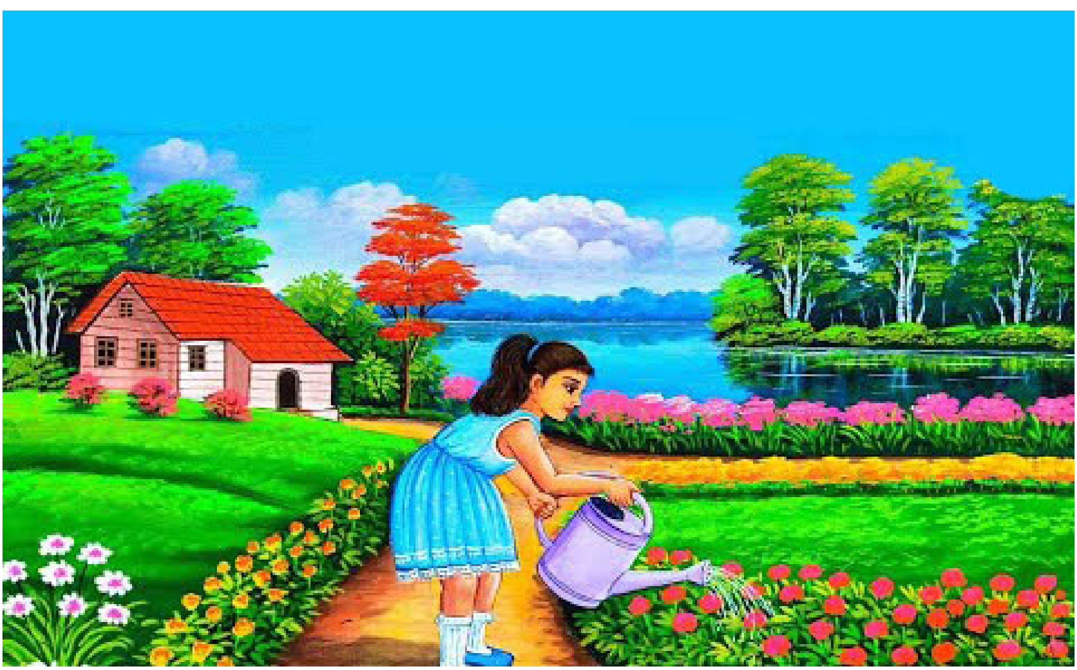
इको क्लब भनेको हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई सञ्चालन गर्न विद्यालयमा गठन गरिएको विद्यार्थीको समूह हो । यसलाई प्रकृति क्लब पनि भनिन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न र विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिता गराउन विद्यालयमा इको क्लब गठन गरिन्छ। इको क्लब विद्यालयको प्रधानाध्यापकको प्रमुख संरक्षकत्वमा गठन गरिन्छ । विद्यालयमा अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थी यसका सदस्य हुन सक्छन् । इको क्लबका माध्यमबाट विद्यालय तथा विद्यार्थीको हितमा हुने सम्पूर्ण कार्य सम्पन्न गर्न सकिन्छ। विद्यार्थीमा वातावरणीय चेतना अभिवृद्धि गरी विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्न यसको भूमिका हुन्छ। इको क्लबबाट सांस्कृतिक महत्त्वका स्थलको सरसफाइ, संरक्षण तथा संवर्धन गर्न, वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माण, विद्यालयमा अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ। यस पाठमा वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणका बारेमा छलफल गरिएको छ।

वृक्षरोपण

इको क्लबले विद्यालय क्षेत्रमा खाली रहेको जग्गामा विभिन्न बिरुवा रोपेर हरियाली बढाउन सक्छ । बिरुवा रोप्नुभन्दा पहिला कुन जातका बिरुवा रोप्ने हो भन्ने योजना बनाउनुपर्छ । विभिन्न जडीबुटीसँग सम्बन्धित बिरुवा, अन्य जातका बिरुवा लगाउन सकिन्छ। विद्यालयमा लगाउने बिरुवा धेरै अग्लो नहुने र शोभा बढाउने खालको राम्रो हुन्छ। बिरुवा रोपेपछिको प्रमुख काम त्यसको संरक्षण हो । समय समयमा बिरुवामा सिँचाइ गर्ने, गोडमेल गर्ने, मल हाल्ने, वरिपरि बार्ने गर्नुपर्छ। यसका लागि इको क्लबले आफ्ना सदस्यको समूह बनाएर प्रत्येक समूहलाई एउटा बिरुवा जिम्मा लगाउनुपर्छ। एक पटक बिरुवा लगाएर हुर्काएपछि धेरै वर्षसम्म रहिरहन्छ। सुन्दर बनाउनका लागि समय समयमा काटँछाँट गर्ने र राम्रो बनाउने गर्नुपर्छ।

बगैँचा

वृक्षरोपणसँगै इको क्लबले बगैँचा बनाउन सक्छ। ठुला रुख हुने बिरुवा रोप्ने ठाउँ नभएको विद्यालयमा बगैँचा बनाएर सुन्दर बनाउन सकिन्छ। बगैँचामा फूलका बिरुवा रोप्नुअघि ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ। विद्यालयमा एकभन्दा बढी स्थानमा बगैँचा बनाउन सकिन्छ। बगैँचामा रोप्ने बिरुवा नर्सरीबाट वा घरबाट सङ्कलन गर्न सकिन्छ। इको क्लबका सदस्यले समूह बनाएर सिँचाइ, गोडमेल, तारबार लगाएर बगैँचाको हेरचाह गर्नुपर्छ। बगैँचा बनाउने ठाउँ नहुने विद्यालयमा इको क्लबले गमला बगैँचा बनाउन सक्छ। विद्यालय भवनका खाली ठाउँ, बरन्डा आदिमा गमला राखेर फूलका बिरुवा लगाउन सकिन्छ। यस्ता गमला कक्षाकोठा, कार्यालय आदि ठाउँमा राख्दा सौन्दर्य बढ्छ। इको क्लबका सदस्यले समूह निर्माण गरेर कुन समूहले कतिओटा गमलामा बिरुवा हुर्काउने र संरक्षण गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ।



वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माण गर्ने कार्यले विद्यार्थीलाई घरवरिपरि पनि बिरुवा रोप्ने र बगैँचा बनाउने प्रेरणा मिल्छ । यसबाट केही न केही काम गरिरहने बानीको विकास हुन्छ । अभिभावक र छिमेकमा कामको सकारात्मक प्रभाव पर्छ । गाउँघरमा हरियाली वृद्धि गर्न सघाउ पुग्छ । प्राकृतिक सौन्दर्य बढ्छ । हाम्रो वातावरण हरियाली हुन्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लब' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर गाउँपालिकाको वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लबबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) प्रकृति क्लब भनेको के हो ?

(ख) बगैँचा कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?

(ग) वृक्षरोपण किन आवश्यक छ ?

(घ) तपाईंको बगैँचामा के के रोप्नुभएको छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका लागि इको क्लबको केकस्तो भूमिका रहन्छ ?

(ख) वृक्षरोपणबाट के के फाइदा हुन सक्छन् ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफ्नो कक्षामा इको क्लब गठन गर्नुहोस् र त्यसको काम, कर्तव्य र अधिकार पनि निर्धारण गर्नुहोस् ।

५. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लबको भूमिका लेखी चार्ट बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १२ वातावरण प्रदूषण र संरक्षण

वातावरणमा देखिने असन्तुलन नै वातावरण प्रदूषण हो । वातावरण प्रदूषणले हाम्रो वरपरको सेरोफेरोमा असर पार्छ। वातावरण प्रदूषणले प्राकृतिक सन्तुलनमा नकारात्मक असर पार्छ। वातावरण प्रदूषणलाई वायु, ध्वनि, खाद्य, औद्योगिक, भूमि आदि विभिन्न प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । वातावरण प्रदूषणले हावा, पानी, जमिन आदिमा प्रभाव पर्छ। यही कारणबाट भौतिक, जैविक तथा रासायनिक परिवर्तन पनि आउँछ। वातावरणीय सन्तुलनमा आउने यही परिवर्तन नै वातावरण प्रदूषण हो।

वातावरण प्रदूषणको मुख्य कारण मानिस नै हो। मानिसका दैनिकी अनि बानीव्यवहार नै प्रकृति विनाशका कारण बनेका छन्। वातावरण प्रदूषणका कारण दीर्घ रोग लाग्छ। वातावरण प्रदूषणका कारण मौसममा परिवर्तन आउँछ। वातावरण प्रदूषणकै कारण अम्लीय वर्षा पनि हुन्छ। वातावरण प्रदूषणले श्वासप्रश्वासमा असर गर्छ। यसले कृषि उत्पादन घटाउँछ। वातावरण प्रदूषणका कारण वन्यजन्तु लोप हुन्छन्। यसले विश्वको

तापक्रम बढाउँछ। यसैले हरितगृहमा प्रभाव पर्छ। वातावरण प्रदूषणबाट बच्नका लागि वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। वातावरण प्रदूषण हुन नदिन वन विनाश रोक्नुपर्छ। धुवाँ फाल्ने सवारी साधनमा रोक लगाउनुपर्छ। वातावरण सफा र स्वच्छ भए हामी निरोगी बन्न सक्छौँ।

हामीले सुस्ता गाउँपालिकाको वातावरण संरक्षणमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा भएका खोला, नदी र नहरमा जथाभावी फोहोर फाल्नुहुँदैन। धानको पराल, गहुँको छ्वाली, उखुका खोस्टा, सुकेका झारपात, प्लास्टिकजन्य फोहोर आदिलाई जलाउनुहुँदैन। यसले वातावरण प्रदूषण हुन्छ। घरबाट निस्कने फोहोरलाई जथाभावी फाल्नुहुँदैन। त्यस्तै गरी हामीले आफ्नो गाउँ तथा टोलमा कम्तीमा

साप्ताहिकरूपमा सरसफाइ कार्यक्रम गर्नुपर्छ। हरेक टोलका बाटो किनारमा हरियाली बनाउन बोटविरुवा रोप्नुपर्छ। हामीले घरको सेरोफेरोमा रहेका बोटबिरुवा काट्नुहुँदैन।

अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणले वातावरणलाई प्रदूषित बनाएको छ। कलकारखाना र उद्योगधन्दा वातावरण मैत्री नभएकाले पनि समस्या आएको छ। उद्योगबाट निस्किने फोहोरको उचित व्यवस्थापन नहुँदा पनि वातावरण प्रदूषण बढेको छ। पर्यावरणीय सन्तुलन कायम राख्नका लागि वातावरण मैत्री निर्माण कार्यमा जोड दिनुपर्छ। योजनाविहीन किसिमबाट हुने सडक निर्माण तथा भौतिक पूर्वाधारलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ। वनजङ्गल फँडानीलाई रोक्नुपर्छ। कृषि उत्पादनका क्षेत्रमा भएको यान्त्रीकरण तथा विषादीको अनुचित प्रयोगलाई रोक लगाउनुपर्छ। वातावरणलाई केन्द्रमा राखेर निर्माणका काम अगाडि बढाउनुपर्छ। सहरबजार तथा उद्योगबाट निस्किने फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। प्लास्टिक र प्लास्टिकजन्य सामग्रीको प्रयोगमा रोक लगाउनुपर्छ। यस्ता क्रियाकलाप गर्दा वातावरण सन्तुलन कायम हुन सक्छ। पुराना सवारी साधन सञ्चालनमा रोक लगाउनुपर्छ। यसबाट वायु र ध्वनि प्रदूषणबाट बच्न सकिन्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'वातावरण प्रदूषण र संरक्षण' पाठ कुनै एक जना साथीले चर्को आवज निकालेर पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर सुस्ता गाउँपालिकाको वातावरण प्रदूषण र त्यसको संरक्षणबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

(ख) वातावरण प्रदूषणलाई कति प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

(ग) वातावरण प्रदूषणको मुख्य कारण के हो ?

(घ) वातावरण प्रदूषणले केको विनाश हुन्छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) वातावरण प्रदूषण हुने कारण के के हुन् ?

(ख) वातावरण संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । एक समूहले वातावरण प्रदूषणको कारण र अर्को समूहले संरक्षणको उपायका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

५. सामुहिक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाबाट उत्सर्जित फोहोरको व्यवस्थापन कसरी हुन्छ ? फोहोरलाई कसरी व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ? आफ्नो विचार सुनाउनुहोस् ।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

वतावरण प्रदूषणका कारण र वातावरण संरक्षणका उपाय लेखी चार्ट बनाउनुहोस् । तपाईंले बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १३ फोहोरको वर्गीकरण र व्यवस्थापन

फोहोरमैला मानिसलाई काम नलाग्ने वस्तु हुन् । मानिसले प्रयोगमा ल्याएर छाडेका वस्तु नै फोहोरमैला हुन् । हामी फोहोरमैला भन्नाले घरेलु फोहोरमैला, औद्योगिक फोहोरमैला, रसायनिक फोहोरमैला, स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने हानिकारक वस्तुलाई चिन्छौँ । सडेगलेका वस्तु र वातावरणमा ह्रास आउने वस्तु पनि फोहोर हुन् । जथाभावी फालिएका वस्तु, सार्वजनिक स्थलमा टाँसिएका पोस्टर, पम्पलेट आदि पनि फोहोर अन्तर्गत पर्छन् । फोहोरमैला वातावरण प्रदूषित गराउने वस्तु हुन् । विभिन्न रोग फैलाउन सहयोग गर्ने वस्तु नै फोहोरमैला हुन् ।

फोहोरको वर्गीकरण

घरबाट निस्कने फोहोरलाई जैविक फोहोर, अजैविक फोहोर र ल्यान्ड फिल गरी तीन भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । कुहिने, सड्ने र गल्ने प्रकारका फोहोर जैविक फोहोर अन्तर्गत पर्छन् । नसड्ने, नगल्ने, नकुहिने तर पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिने प्रकारका फोहोर अजैविक फोहोरअन्तर्गत पर्छन् । नसड्ने, नगल्ने, नकुहिने र पुनः प्रयोगमा ल्याउन नसकिने फोहोर ल्यान्ड फिल फोहोरअन्तर्गत पर्छन् ।

(क) जैविक फोहोर : जैविक फोहोरमा तरकारीका बोक्रा, सागसब्जी, घाँसपात, फलफूल, काँचो खानेकुरा, पकाएको खानेकुरा, अन्नबाली पर्छन् । घरबाट निस्कने फोहोरमध्ये यस समूहमा पर्ने फोहोर सबैभन्दा बढी हुन्छ । यसप्रकारको फोहोर केही दिनपछि आफैँ कुहिएर मलमा परिणत भई माटोमा मिसिन्छ । यस प्रकारको फोहोरबाट

प्राङ्गारिक मल बनाउन सकिन्छ। खेतबारीमा मल प्रयोग गर्न पाइन्छ। फोहोरबाट रोग फैलिने सम्भावना पनि हुँदैन।

(ख) अजैविक फोहोर : अजैविक फोहोरमा कागज, प्लास्टिक, काँचका टुक्रा, सिसा, रबर, धातु, कपडा पर्छन् । यस्तो प्रकारको फोहोर कच्चा पदार्थका रुपमा प्रयोगमा आउँछ। यसबाट विभिन्न प्रकारका सामान बनाउन सकिन्छ। कतिपय मानिसले यस्तो फोहोर जम्मा गर्ने व्यवसाय पनि सञ्चालन गरेका छन्। हाम्रो घरबाट निस्किने अजैविक फोहोर जम्मा गरेर हामी पनि बेच्न सक्छौँ। यस्तो गर्दा फोहोर पनि व्यवस्थित हुन्छ र पैसा पनि आउँछ।

(ग) ल्यान्ड फिल फोहोर : ल्यान्ड फिल फोहोरमा प्याकिङ्ग गर्ने झिलझिले कागज, फिल्म रोल, लेमिनेसन गरेका कागज पर्छन् । यी फोहोर सड्दैनन्, गल्दैनन् अनि कुहिँदैनन्। यिनलाई पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिँदैन। यस्तो फोहोरलाई खाली जग्गामा व्यवस्थितरूपले राख्दै माटाले पुर्नुपर्छ। यसका लागि खेतीपाती नगर्ने ठाउँ रोज्नुपर्छ।

फोहोरमैला व्यवस्थित गर्ने उपायहरू

(क) फोहोरमैला जम्मा गर्ने निश्चित ठाउँ निर्धारण गर्ने

(ख) फोहोरमैलालाई छुट्टाछुट्टै भाँडामा जम्मा गर्ने

- जैविक फोहोरका लागि हरियो भाँडो,
- अजैविक फोहोरका लागि पहेँलो रङको भाँडो,
- ल्यान्ड फिलका लागि रातो रङको भाँडो ।

(ग) फोहोरमैला कम गर्ने तरिका अपनाउने

(घ) जैविक फोहोरलाई प्राङ्गारिक मल बनाउने

फोहोरमैलाको व्यवस्थितरूपले विसर्जन गरेमा वातावरण प्रदूषित हुन पाउँदैन । फोहोरमैलाको विसर्जन घरपरिवारले सजिलैसँग गर्न सक्छन् । सहरबजार र बाक्लो बस्ती भएका गाउँटोलमा फोहोरमैलाको विसर्जन गर्न गाउँपालिकाले विशेष पहल गरेको हुन्छ । त्यसमा परिवारको सहयोग आवश्यक हुन्छ । फोहोरमैला विसर्जन गर्ने काम सरकारी प्रयासले मात्र सम्भव हुँदैन । प्रत्येक व्यक्ति जिम्मेवार हुनुपर्छ । फोहोरमैलाको विसर्जन गर्ने सबैभन्दा ठुलो जिम्मेवारी हरेक व्यक्तिमा रहेको हुन्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'फोहोरमैला वर्गीकरण र व्यवस्थापन' पाठ पालैपालो पढ्नुहोस् । कक्षाका साथीले पढेको सुनेर गाउँपालिकाको फोहोरमैला वर्गीकरण र व्यवस्थापनबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

(ख) फोहोरमैला कति किसिमका हुन्छन् ?

(ग) जैविक फोहोर भनेको के हो ?

(घ) अजैविक फोहोर भनेको के हो ?

(ङ) ल्यान्ड फिल फोहोर भनेको के हो ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) फोहोरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख) तपाईँ आफ्नो घरबाट निस्कने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

(ग) ल्यान्ड फिल फोहोरलाई कसरी व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर विद्यालयबाट निस्कने फोहोरमैलाको सूची बनाउनुहोस् र वर्गीकरण गर्नुहोस् । फोहोर वर्गीकरण गर्ने तरिका कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

गाउँपालिकामा विभिन्न ठाउँबाट निस्कने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिएला ? आफूले जानेको कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

फोहोरमैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ? कक्षाका साथी मिलेर एउटा चार्ट बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ १४ विपद् पूर्वतयारी

मानिसको जीवनमा आउने समस्यालाई प्रकोप भनिन्छ । त्यही प्रकोपका कारण देखिने समस्यालाई विपद् भनिन्छ । मानिसको जीवनमा प्रकोपले विपद् ल्याउँछ । मानिसको जीवनमा आउने विपद् व्यवस्थानका लागि सम्भाव्य क्षेत्र पहिचान गर्नुपर्छ । त्यस्तो क्षेत्रको समुदायलाई जोखिम क्षेत्र भनिन्छ । पूर्वतयारीदेखि पुनःस्थापनासम्मको कामलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ । विपद्बाट मानव समुदाय तथा वातावरणमा पर्न जाने नोक्सानी कम गर्नु विपद् व्यवस्थापनको चुनौती हो । हरेक राष्ट्र, राष्ट्रका निकाय र समुदायले संयुक्तरूपमा कार्य गरेमा विपद्को असरलाई कम गर्न सकिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापनको कामलाई सजिलो बनाउनका लागि यसलाई विभिन्न तहमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

१. पूर्वतयारी

- कार्यदल निर्माण
- खुला स्थान पहिचान
- जनशक्ति व्यवस्थापन
- सामग्री व्यवस्थापन
- सूचना प्रणाली विकास
- स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापन
- जोखिम नक्साङ्कन

२. उद्धार र राहत

- सचेतना, उद्धार तथा राहत सामग्री वितरण
- पुनर्स्थापना
- सुरक्षित स्थान
- सहयोग
- स्वास्थ्य सेवा
- परामर्श

विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तहको उल्लेख्य भूमिका रहेको हुन्छ । यसै सन्दर्भमा सुस्ता गाउँपालिका क्षेत्रमा हुन सक्ने र हुने गरेका विभिन्न किसिमका विपद् बाढी,

आगलागी, सडक दुर्घटना, सङ्क्रामक रोग आदि प्रमुख हुन् । बाढी, नदीकटान, डुबान जस्ता प्रकोप बर्खाको समयमा आउँछन् । त्यस्तै आगलागी, खडेरी प्रकोप आदि हिउँद तथा सुक्खा समयमा आउँछन् । यस्ता विपद्का घटनाका कारणले जनधनको ठुलो क्षति हुने गरेको छ। सुस्ता गाउँपालिकाले संस्थागत तथा स्रोतको प्रबन्ध र विभिन्न निकायको समन्वयबाट विपद्को व्यवस्थापन गरेको छ। सुस्ता गाउँपालिकाले विपद् व्यवस्थापन कोष स्थापना गरी विपद्सम्बन्धी जनचेतना, सजगता, उद्धार तथा राहतका कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ।

राहत वितरण

राहत वितरण

विपद् व्यवस्थापनभित्र उद्धार, राहत तथा पुनर्स्थापना काम पर्छन् । नदीमा डुबेको व्यक्तिको उद्धार गर्न गोताखोर तथा स्वास्थकर्मी आवश्यक पर्छन् । आगलागी हुँदा

अग्नि नियन्त्रक यन्त्र आदि आवश्यक पर्छन्। गाडी, दमकल, एम्बुलेन्स, डोरी, डुङ्गा, त्रिपाल, हाते उपकरण आदि विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सामग्री हुन्। त्यसैले विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने जनशक्ति र उपकरण सधैँ तयारी अवस्थामा राखेको हुनुपर्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा विपद्सम्बन्धी काम गर्ने उपकरण तथा सामग्री रहेका छन्। विपद्को अवस्थामा बस्नका लागि खुला स्थान आवश्यक पर्छ।

विपद् व्यवस्थापन एउटा कठिन कार्य हो । गाउँपालिकाले स्थानीय प्रशासन, सुरक्षा निकाय तथा समुदायका बिच समन्वय गरेर विपद्को जोखिम न्यूनीकरण तथा उद्धार कार्य सञ्चालन गर्छ। विपद् व्यवस्थापनमा विभिन्न सङ्घसंस्था तथा स्थानीय समुदायको भूमिका हुन आवश्यक छ। विपद् व्यवस्थापनमा संलग्न संस्थामा नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना, गैरसरकारी संस्था, रेडक्रस, जेसिस, स्काउट आदि रहेका छन्।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'विपद् पूर्वतयारी' पाठ कुनै साथीले पढेको सुन्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर सुस्ता गाउँपालिकाको विपद् व्यवस्थापनबारे आफूले बुझेको कुरा कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) विपद् पूर्वतयारीमा के के कुरा पर्छन् ?

(ग) उद्धार र राहतमा के के कुरा पर्छन् ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकाले विपद् व्यवस्थापनका लागि कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ ?

(ख) विपद् व्यवस्थापनको उद्धार र राहत कार्यमा के के गर्नुपर्छ ?

(ग) विपद् व्यवस्थापनका चुनौती के के हुन् ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी एक ठाउँमा जम्मा भएर बाढी आएको वेलामा के के पूर्व तयारी गर्नुपर्छ ? बाढीमा परेको व्यक्तिको कसरी उद्धार गर्न सकिन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

५. सामूहिक कार्य गरौँ :

विपद् व्यवस्थापनका केकस्ता पूर्वतयारी गर्नुपर्छ ? बुँदामा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

विपद् व्यवस्थापनका लागि चाहिने सामग्रीको चार्ट बनाउनुहोस् र ती सामग्री के कस्ता विपद्मा प्रयोग गरिन्छन् ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १५ विपद् र सुरक्षा

विपद्बाट जोगिनका लागि गरिने व्यवस्था विपद् सुरक्षा हो। प्रकोप र विपद् थाहा दिएर आउँदैन। आकस्मिक रूपमा आउने प्रकोप र विपद्बाट जोगिनका लागि पूर्वतयारी गर्नुपर्छ। विपद् जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि पहिले नै सावधानी अपनाउनुपर्छ। घर, विद्यालय वा समुदायमा जुनसुकै वेला पनि प्रकोप आउन सक्छ। प्रकोपले विपद् निम्त्याउँछ। समुदायमा प्रकोप आउनुपूर्व नै प्रकोपको लेखाजोखा गरेर सावधानी अपनाउनुपर्छ।

प्रकोप र विपद्का बारेमा शिक्षक र विद्यार्थीका बिचमा भएको कुराकानी पढौँ :

शिक्षक : तिम्रो नाम के हो नानी ? हतार हतार कहाँबाट आएकी हौ ? किन आतिएकी छौँ ?

बबिता चौधरी : नमस्कार सर । म बबिता चौधरी हुँ । स्कुलबाट घर फर्कँदै छु । अलि डर लागेर हतार हतार फर्केको । आज स्कुलमा हामी बसेको बेन्च एक्कासि हल्लियो, दराज हल्लियो, बाहिर धुलो, धुवाँ, हुरीबतास चल्न थाल्यो । त्यही भएर हतार हतार आएको हो ।

शिक्षक : खै, यतातिर त केही भएको छैन नि । कति वेला त्यस्तो भएछ ? एकछिन बसौँ न त कुराकानी गरौँ । (बबितालाई बसाउँदै) हेर नानी यो प्राकृतिक प्रकोप हुन सक्छ, प्राकृतिक प्रकोप भनेको भूकम्प जानु, बाढीपहिरो, आगलागी, चट्याङ, हुरीबतास, असिना, खडेरी, तातो हावा, शीतलहर, महामारी जस्ता विपत् आइपर्नु हो । यस्तो वेलामा हामी आत्तिनुहुँदैन ।

बबिता : के गर्नुपर्छ त सर ?

शिक्षक : ल सुन, यस्तो वेलामा भूकम्प आएको वेला विद्यालयभित्र भएमा हामी विद्यालयको झ्याल तथा ढोकाको खापानिर बस्नुपर्छ । विद्यालयको दराज, बेन्चमुनि पनि हामी बसेर ज्यान जोगाउनुपर्छ । विद्यालयभन्दा बाहिर भएको वेलामा कुनै ओढारमा, भिरालो ठाउँमा बस्नुहुँदैन । त्यस्तो वेला हामी चउर वा सम्म परेको खुला ठाउँमा घोप्टो परेर सुत्नुपर्छ र भूकम्प गइसकेपछि लामो सास फेरेर मनलाई शान्त पार्नुपर्छ।

बबिता : अरू के के हुन सक्छ। नि, अनि यसबाट बच्न के के गर्नुपर्ला सर ?

शिक्षक : बल्ल तिमीले राम्रो प्रश्न गर्‍यौं । ल सुन, हामी बाढी आएको वेला खोलाको किनारमा जानुहुँदैन। हतपत खोला तर्नुहुँदैन। खोला घटेपछि मात्र तर्नुपर्छ। हुरीबतास चलेको वेलामा घरभित्र नै बस्नुपर्छ। असिना

परेको वेला पनि बाहिर निस्कनुहुँदैन। चट्याङ लागेको वेला रुखको बोटमुनि, बिजुलीको खम्बामुनि बस्नुहुँदैन। खडेरी लागेको वेला हामीले लाइटर, सलाई जस्ता आगो निस्कने सामान खेलाउनुहुँदैन। शीतलहर चलेको वेला घरबाहिर निस्कनुहुँदैन। न्यानो लुगा लगाउने र तातो झोलिलो खानेकुरा खानुपर्छ। यसरी हामी यी विधि अपनाएर जोगिन सक्छौँ।

बबिता : आहा ! कति राम्रो कुरा। आज त धेरै नयाँ कुरा तपाईँले सिकाउनुभयो। अब म भोलि नै यी कुराहरू मेरो परिवार, छरछिमेक र मेरा साथीहरूलाई सुनाउने छु। तपाईँलाई धेरै धन्यवाद।

शिक्षक : ल विपद्पूर्व अपनाउनुपर्ने कुराहरू पनि बुझ्न है । विपत्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । यसका लागि आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा आउने सम्भाव्य विपत्को आकलन गरी विपत् आउनुभन्दा पहिले निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ। विपत्सम्बन्धी सचेतना शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन, विपत्को नक्साङ्कन, सुरक्षित स्थानमा जाने, प्रतिरोधी संरचना निर्माण, स्वयम्सेवी सुरक्षा समूह गठन, उद्धार अभ्यास, आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था, झटपट झोला, आपत्कालीन राहत बाकस आदिको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

ल सबैलाई यी कुरा सुनाउनु है। अर्को भेटमा फेरि कुराकानी गरौँला।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'विपद् र सुरक्षा' पाठ कक्षाका साथीले पालैपालो पढ्नुहोस् । कक्षाका साथीले पाठ पढेको सुनेर विपद्बाट बच्नेबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) विपद् सुरक्षा भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) बाढीबाट बच्न के गनुपर्छ ?

(घ) आगलागी हुनबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

४. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) विपद् व्यवस्थापन गर्ने उपाय उल्लेख गर्दै प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

५. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर विपद् सुरक्षाबारे छलफल गर्नुहोस् र तपाईंको छलफलको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ सात

सामाजिक सङ्घसंस्था

पाठ १६ बालक्लब

समूह भनेको धेरै मानिस हुनु हो। हामी समाजमा बस्छौँ। समाजमा विभिन्न मानिसको बसोबास हुन्छ। मानिसलाई एकअर्काको सहयोगको खाँचो पर्छ। हामीलाई सुख र दुःखमा एकअर्काको सहयोग चाहिन्छ। मिलेर काम गर्नुपर्ने भएकाले हामीलाई समाज चाहिएको हो। समाजमा विभिन्न उमेर समूहका मानिस हुन्छन्। यिनीहरू समूह गठन गरेर परस्परमा सहयोग आदानप्रदान गर्छन्।

बालक्लब

बालबालिका भनेका सानो उमेरका प्राथमिक कक्षामा पढ्ने उमेर समूहका व्यक्ति हुन्। यो उमेर समूहका बालबालिकालाई पढाइका अतिरिक्त खेलकुदको पनि आवश्यकता हुन्छ। बालबालिका मिलेर गठन गरिएको समूहलाई बालक्लब भनिन्छ। बालक्लबको गठन विद्यालय, टोल, वडा, गाउँपालिका स्तरमा भएको हुन्छ। यस्ता बालक्लबले बालबालिकाको चौतर्फी विकासका लागि विभिन्न रचनात्मक काम गरेका हुन्छन्।

- » बालअधिकारका विषयमा जनचेतना जगाउने,
- » बालअधिकार प्राप्तिका लागि सक्रिय गराउने,
- » हरेक क्षेत्रका व्यक्तिलाई सहभागी गराउने उद्देश्यले बालक्लब गठन गरिएको हुन्छ।
- » धर्म, वर्ण, लिङ्ग, जातजातिका आधारमा हुने भेदभाव अन्त्य गरी समान अवसर प्रदान गर्न बालक्लबको भूमिका हुन्छ।
- » यसले बालबालिका विरुद्ध हुने घरेलु हिंसा, बालयौन शोषण, बालदुर्व्यवहार, बालश्रम, बाल बेचबिखन, बालविवाह जस्ता सामाजिक विकृतिका विरुद्धमा स्थानीयरूपमा चेतना जगाउने।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'बालक्लब' पाठ कक्षाका साथीले चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस्। साथीले पढेको सुनेर गाउँपालिकाको बालक्लबबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस्।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) बालक्लब भनेको के हो ?

(ख) समूह भनेको के हो ?

(ग) बालक्लब कहाँ कहाँ गठन गर्न सकिन्छ ?

(घ) बालक्लब गठन किन गरिन्छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) तपाईँको विद्यालयमा बालक्लबले गरेका कामको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) बालक्लब किन आवश्यक छ ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर बालक्लब गठन गर्ने अभिनय गर्नुहोस् ।

५. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

सुस्त गाउँपालिकाको बालक्लबसम्बन्धी नीति तथा कार्य सम्पादनको प्रक्रियाका बारेमा बुझ्नुहोस् ।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

बालक्लबको काम, कर्तव्य र अधिकारका मुख्य बुँदा लेखी चार्ट बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ आठ

योग, व्यायाम र खेलकुद

पाठ १७ ॐ उच्चारण र प्राणायाम

मानिस स्वस्थ रहन योगध्यान गर्नुपर्छ। बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। बिहान सधैँ पानी पिउनुपर्छ। हामी समय मिलाएर पैदल यात्रा गर्नुपर्छ। हामीले घरमा योग र ध्यान पनि गर्नुपर्छ। योगले शरीर र मनलाई जोड्छ। योगले हाम्रो शरीर तन्दुरुस्त बन्छ। योगले नै हामीलाई भित्रैबाट बलियो बनाउँछ। योगले मानिसको मनमा आउने नराम्रा कुरालाई हटउँछ। सोच्ने क्षमता विकास गराउँछ। सधैँ राम्रा कुरामा मन जान्छ। योगले मनको गतिलाई रोक्छ। त्यसैले स्वस्थ हुनका लागि योग आवश्यक छ।

ॐ उच्चारण

ॐ उच्चारणका लागि सुखासनमा बस्नुहोस्। सबैभन्दा पहिले आफ्नो मानलाई शान्त बनाउनुहोस्। ओम शब्दमा अ, उ र म तीन ध्वनि हुन्छन्। यसको उच्चारण गर्दा

लामो सास भित्र लैजानुपर्छ। फोक्सोमा जम्मा भएको सासलाई ॐ ध्वनिसँगै बाहिर फाल्नुपर्छ। सास अत्यन्तै सुस्त गतिमा छोड्ने र साथमा ॐ ध्वनि पनि उच्चारण गर्नुपर्छ। ॐ उच्चारण गर्दा हाम्रो मन तथा शरीर हलुङ्गो हुन्छ। ॐ शब्दमा आएका तीन ध्वनिमध्ये अ ले ब्रह्मा, उ ले विष्णु र म ले महेश्वरलाई जनाउँछन्। मानिसले शान्ति पाउनका लागि बिहान सधैँ ॐ उच्चारण गर्नुपर्छ। यसबाट शरीरमा शक्ति भरिन्छ। अर्धपद्मासनमा बसेर ॐ उच्चारण गर्न सकिन्छ। ॐ उच्चारण गर्दा एकाग्रता बढ्छ। शरीरमा शक्ति बढ्छ।

प्राणायाम

सास नियन्त्रण गर्ने प्रक्रियालाई प्राणायाम भनिन्छ। प्राणायाम दुई शब्द प्राण र आयाम मिलेर बनेको हो। प्राणको अर्थ महत्त्वपूर्ण ऊर्जा वा जीवन शक्ति हुन्छ। प्राणायामले

उमेर र आयुलाई मात्रै सन्तुलित र संरक्षण नगरी शारीरिक र मानसिक क्षमतामा समेत वृद्धि गराउँछ । प्राणायामले एकाग्रता, स्मरण शक्ति बढाउनुका साथै रोग लाग्नबाट बचाउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। प्राणायाममा सासको गति बढाउने, घटाउने, भित्र लिने, बाहिर फाल्ने र रोक्ने गरिन्छ। यो विशुद्ध सासको गति मिलाउने प्रक्रिया हो। प्राणायामले तनाव, अस्वस्थतालाई कम गरेर मन स्थिर बनाउनुका साथै दृढ इच्छाशक्ति जगाउने काम गर्छ। भुईंमा कुनै कुरा ओच्छ्याएर प्राणायाम गर्न सकिन्छ। यो पद्मासन, सुखासन, सिद्धासन र बज्रासन जुनसुकै आसनमा पनि गर्न सकिन्छ।

प्राणायामका फाइदा

- प्राणायामले तनाव, अस्वस्थता र झक्झकाउने समस्याबाट मुक्ति दिलाउँछ।
- प्राणायामबाट मन स्थिर र दृढ विचारको विकास हुन्छ।
- निरन्तर प्राणायाम गर्दा आयु बढ्छ।
- यसले शरीरमा प्राण शक्ति बढाउँछ।
- शरीरका कुनै नसा बन्द भएमा प्राणायामले खोल्न सहयोग गर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

१. 'ॐ उच्चारण र प्राणायाम' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर ॐ उच्चारण र प्राणायामबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) प्राणायाम भनेको के हो ?

(ग) योगले के काम गर्छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) ॐ उच्चारण कसरी गरिन्छ ?

(ख) प्राणायामका गर्ने तरिका के के हुन् ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर ॐ उच्चारणको अभ्यास गर्नुहोस् ।

५. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखासँग भेटघाट गर्नुहोस् स्वस्थ सुस्ता गाउँपालिका बनाउनका लागि के के गर्नुपर्ला भन्ने विषयमा छलफल गरी निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

ॐ उच्चारण र प्राणायामका मुख्य फाइदा के के हुन् ? आफूले जानेका फाइदालाई बुँदागत रूपमा लेखी चार्ट बनाउनुहोस् र आफ्नो कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् ।

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।