स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सुस्ता

कक्षा ६

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 पर्‍याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा यसले योगदान पुर्‍याउँछ। 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	सुस्ता र सुशासन	२
पाठ २	प्रहरी चौकी	६
एकाइ २	हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	१०
पाठ ३	हाम्रा स्थानीय पर्व	११
पाठ ४	स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल बालपुरी कुटी	१७
एकाइ ३	जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा	२१
पाठ ५	सञ्चार सिप	२२
पाठ ६	सामाजिक विभेद	२६
पाठ ७	हाम्रा दिनचर्या र असल स्वभाव	३३
एकाइ ४	स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि	३९
पाठ ८	कृषि र पशुपालन	४०
पाठ ९	करेसाबारी र कम्पोस्ट मल	४७
पाठ १०	स्थानीय उद्योग	५१
एकाइ ५	हाम्रो वातावरण	५५
पाठ ११	सामुदायिक वन र वृक्षरोपण	५६
पाठ १२	विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन	६२
पाठ १३	वातावरण प्रदूषण	६८
पाठ १४	खानेपानी र पानी शुद्धीकरणका स्थानीय उपायहरू	७२
एकाइ ६	विपद् व्यवस्थापन	७६
पाठ १५	विपद् र सावधानी	७७
पाठ १६	महामारी	८३
एकाइ ७	सामाजिक सङ्घसंस्था	८९
पाठ १७	स्थानीय सङ्घसंस्था	९०
एकाइ ८	योग, व्यायाम र खेलकुद	९५
पाठ १८	अनुलोम विलोम	९६
पाठ १९	कबड्डी	१०१

एकाइ एक

हाम्रो सुस्ता

पाठ १ सुस्ता र सुशासन

सुस्ता गाउँपालिका साविकका कुडिया, त्रिवेणी सुस्ता, रूपौलिया, नरसही र पक्लिहवा गाउँ विकास समितिका विभिन्न वडा समेटेर २०७३ सालमा बनेको हो। यस गाउँपालिकामा पाँचओटा वडा छन् । सुस्ता गाउँपालिकामा जनतालाई सजह सेवा प्रदान गर्न तथा विकास निर्माणका काम पारदर्शी रूपमा गर्नका लागि विभिन्न शाखाहरू गठन गरिएका छन्। सामान्य प्रशासन शाखा, राजस्व तथा आर्थिक प्रशासन शाखा, पूर्वाधार विकास तथा भवन नियमन शाखा, आर्थिक विकास शाखा, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा रहेका छन्।

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

सुशासनका आयामहरू

» जनसहभागितामूलक शासन व्यवस्था,

» जनउत्तरदायी सरकार सञ्चालन,

- शासन प्रक्रियामा पारदर्शी,
- कानुनमा आधारित शासन व्यवस्था,
- जवाफदेही शासन सञ्चालन,
- प्रशासनको सरलीकरण र निर्णय प्रक्रियामा सरोकारवालाको सहभागिता,
- समावेशीमा न्यायपूर्ण समाज निर्माणमा जोड,
- भ्रष्टाचाररहित समाजको परिकल्पना,
- दण्डहीनताको अन्त्य र कानुनको परिपालना,
- नियम कानुनको पूर्ण परिपालना,
- वित्तीय जवाफदेही,
- स्वतन्त्र प्रेसको व्यवस्था।

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

सुशासन कायम गर्नका लागि गाउँपालिकाले समय समयमा सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम गर्दै आएको छ। सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रमले विकास निर्माणका काम तथा

सेवाप्रवाहलाई चुस्त र दुरुस्त राख्न अहम् भूमिका खेलेको छ। सार्वजनिक निकायले गर्ने काम कारवाहीका सम्बन्धमा सार्वजनिक पदाधिकारी र सरोकारवाला निकायबिच हुने प्रत्यक्ष अन्तर्क्रिया सार्वजनिक सुनुवाइ हो। सार्वजनिक सुनुवाइमा नागरिकको सूचनाको हकको प्रवर्धन गर्ने माध्यम हो। यसले सुशासनको मान्यता आत्मसात् गरेको हुन्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा .... वडा छन्।

(ख) सुशासनलाई असल, कुशल र .... शासन पनि भनिन्छ।

(ग) .... सहभागितामूलक शासन व्यवस्था नै सुशासन हो।

(घ) सुस्ता गाउँपालिकाले सेवाका बारेमा जानकारी दिन ....को व्यवस्था गरेको छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सुशासन भनेको के हो ?

(ख) सुशासन कायम गर्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) तपाईँको गाउँपालिकामा सुशासनको अभ्यास कसरी गरिएको छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) सुशासनका आयाम के के हुन् ?

(ख) तपाईँको विचारमा सुशासन कायम गर्न के के गर्नुपर्छ ?

(ग) सार्वजनिक सुनुवाइको महत्त्व लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

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

सामूहिक कार्य गरौँ :

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

पाठ २

प्रहरी चौकी

जनताको जिउधनको सुरक्षा गर्नका लागि सुस्ता गाउँपालिकामा प्रहरी चौकी स्थापना गरिएका छन् । प्रहरी चौकीमा कार्यरत प्रहरीले नागरिकलाई सुरक्षा दिनुका साथै सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्छन् । सामाजिक विकृतिलाई हटाएर सुसभ्य र सुसंस्कृत समाज निर्माणका लागि काम गरेका छन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालयको निर्देशन र नियन्त्रणमा रहने गरी आफ्नो जिम्मेवारी क्षेत्रभित्र प्रहरी चौकीले गर्ने काम, कर्तव्य र अधिकार तथा सेवाहरू निम्नलिखित रहेका छन् :

(क) आवश्यकताअनुसार गस्ती, पालोपहरा आदिको व्यवस्था मिलाउने, शान्ति सुरक्षासम्बन्धी अन्य काम गर्ने,

(ख) अपराध नियन्त्रण वा अनुसन्धान गर्ने सिलसिलामा घर वा डेरामा बस्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत विवरण सङ्कलन गर्ने,

(ग) आफ्नो क्षेत्राधिकारभित्र स्थायी वा अस्थायीरूपमा बसोबास गर्ने गैरनेपाली व्यक्तिको गतिविधिको जानकारी राख्ने,

(घ) सुरक्षा प्रतिकूल क्रियाकलाप तथा अपराध रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने तथा जनमुखी प्रहरी सेवा प्रदान गर्ने,

(ङ) शान्ति सुरक्षामा खलल पुऱ्याउने, सुरक्षा प्रतिकूल क्रियाकलाप, खराब चरित्र भएका व्यक्ति, अदालतबाट सजाय पाएका अपराधीको निगरानी राख्न लगाउने, त्यस्ता व्यक्ति वा गतिविधिको सूचना तथा विवरण अद्यावधिक राख्ने व्यवस्था मिलाउने साथै प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई प्रतिवेदन गर्ने,

(च) समाजमा कुनै किसिमका अपराधिक गतिविधि, झैझगडा, हुलदङ्गा हुन नदिने,

(छ) मादक पदार्थ, लागु पदार्थ जस्ता सामाजिक विकृतिलाई नियन्त्रण र रोकथाम गर्ने,

(ज) समाजमा भएका झैझगडालाई मेलमिलापका माध्यमबाट समाधान गर्ने,

(झ) कसुर र अपराध गर्नेलाई कानुनअनुसार सजाय दिने,

(ञ) नागरिकको जिउधनको सुरक्षा गर्न रात्रि तथा दिवा गस्ती गर्ने,

(ट) विभिन्न चाडपर्वका वेलामा हुन सक्ने चोरी, डकैती, झगडा आदिलाई नियन्त्रण गर्ने आदि ।

सुस्ता गाउँपालिकामा प्रहरी चौकी रहेका छन् । यी प्रहरी चौकीले आपराधिक तथा सामाजिक नियमबाहिरका कार्य, चोरी डकैतीलगायतका अन्य गलत कार्यहरू नियन्त्रण गर्छन् । यस गाउँपालिकाको वडा न. २, ४ र ५ मा ४ ओटा प्रहरी पोस्ट र वडा न. ५ मा ३ ओटा सशस्त्र प्रहरीको बी.ओ.पी. रहेका छन् ।

गाउँपालिकामा रहेका सुरक्षा निकायको विवरण यसप्रकार रहेका छन् :

क्र.सं.	सुरक्षा निकायहरूको नाम	रहेको स्थान
१	प्रहरी चौकी कुडिया	वडा न. २, कुडिया
२	प्रहरी चौकी बिर्ता	वडा न. ४, बिर्ता
३	प्रहरी चौकी रामनगर	वडा न. ५, रामनगर
४	प्रहरी चौकी सुस्ता	वडा न. ५, सुस्तापारी
५	सशस्त्र सीमा सुरक्षा चौकी	वडा न. ५, सुस्तापारी
६	सशस्त्र सीमा सुरक्षा चौकी	वडा न. ५, बलीनगर

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौं

ठिक र बेठिक छुट्याऔं :

(क) प्रहरीले नागरिकलाई सुरक्षा दिनुका साथै सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्छन्।

(ख) मादक पदार्थ, लागु पदार्थ जस्ता सामाजिक विकृतिलाई नियन्त्रण र रोकथाम गर्ने काम प्रहरी चौकीले गर्दैन।

(ग) नागरिकको जिउधनको सुरक्षा गर्न गस्ती गर्ने काम प्रहरी चौकीले गर्छ।

(घ) प्रहरीले सामाजिक विकृतिलाई हटाएर स्वच्छ र सभ्य समाज निर्माणका लागि काम गरेका छैनन्।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) प्रहरी चौकी किन स्थापना गरिएका हुन्छन् ?

(ख) स्थानीय स्तरमा सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्ने काम कसले गर्छ ?

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा प्रहरी चौकी कहाँ कहाँ रहेका छन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) प्रहरी चौकीले प्रदान गर्ने कुनै पाँचओटा सेवा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा रहेको प्रहरी चौकीलाई आफ्नो टोलमा सुरक्षा व्यवस्थाको प्रबन्ध मिलाइदिन अनुरोध गरी पत्र लेख्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा रहेको प्रहरी चौकीको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँको सुरक्षाकर्मीसँग भेटघाट गर्नुहोस् । प्रहरी चौकीले गर्ने कार्य सम्पादनको प्रक्रियाका बारेमा बुझ्नुहोस् र त्यसलाई टिपोट गरी प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

एकाइ दुई

हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन

पाठ ३

हाम्रा स्थानीय पर्व

नेपाल जातजाति, भाषा, धर्म, संस्कृतिको विविधता भएको मुलुक हो। यहाँ भौगोलिक, जातीय र सांस्कृतिक विविधता पाइन्छ। नेपालको फरक फरक ठाउँमा बस्ने व्यक्तिले एउटै पर्वलाई फरक फरक नाम दिन्छन्। ती पर्व मनाउने तरिका पनि फरक फरक रहेका छन्। नेपालीका चाडपर्व पनि अनेक छन्। चाडपर्व भन्नाले कुनै खास दिन तथा तिथिमा विभिन्न जातजातिका तथा समुदायका मानिसले विशेष पर्वका रूपमा मान्ने र विभिन्न देवदेवीको पूजाआजा गरी भोजभतेर खाई नाचगान गरी रमाइलो गर्ने दिनलाई भनिन्छ। यस पाठमा सुस्ता गाउँपालिकामा मनाइने माघी, नागपञ्चमी र बड्की आइतवार पर्वका बारेमा छलफल गरौँ।

हाम्रो समूहको नाम सुस्ता सदन हो। मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु। मेरो नाम उमाकला कुर्मी हो। म सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छु। हामीले माघी पर्व मनाउँछौँ। हाम्रो समूहले माघी पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ। हाम्रो समूहले तयार गरेको माघी पर्वको विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने विभिन्न समुदायले माघी पर्व मनाउँछन्। माघीलाई थारु जातिको विशेष पर्व मानिन्छ। यस पर्वलाई माघी, मकर सङ्क्रान्ति, माघेसङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ। थारु जातिले माघी पर्वलाई नयाँ वर्ष मान्ने गर्छन्। यो पर्व मगर जातिले पनि धुमधामका साथ मनाउँछन्। यस जातिले पर्वलाई माघ्या/सेल्र्हेस भन्छन्। नेवार समुदायले यस पर्वलाई घिउचाकु सँल्हु भन्छन्। यस दिनमा उनीहरू चाकुमा तिल मिलाएर लड्डु बनाई खाने र दान दिने गर्छन्। नेपालको हिमाल, पहाड र तराईमा बसोबास गर्ने क्षेत्री, ब्राह्मण, मगर, नेवार, गुरुङ, मगर आदि सबै जनजातिले माघेसङ्क्रान्तिलाई आआफ्ना परम्पराअनुसार मनाउँछन्।

माघी थारु जातिको मौलिक संस्कृतिले भरिएको पर्व हो । थारुले माघी पर्व बडो उत्साहका साथ मनाउँछन् । माघी पर्वका अवसरमा मासको दाल र चामलबाट बनाइएको खिचडी खाने चलन छ । यही दिन खिचडी खाइने भएकाले कतिपयले यसलाई खिचडी पनि भन्छन् । माघीको अघिल्लो दिन प्रत्येक घर घरमा मासु, ढिकरी (पिठाको एक परिकार), माछालगायतका परिकार बनाइन्छन् । माघीमा रातभर यिनै मिठा परिकार खाँदै नाचगान गरिन्छ । माघीमा गाइने गीतलाई धमार भनिन्छ । माघी पर्वमा नाचिने विशेष मघौटा नाच लोकप्रिय छ । माघेसङ्क्रान्तिका दिन विशेष गरी वनतरुल, सखरखन्न (सुठुनी), खुदो, चिउरा, घिउ, चाकु र विभिन्न परिकार खाइन्छन् ।

हाम्रो समूहको नाम गण्डकी सदन हो । मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु । मेरो नाम रमेश चौधरी हो । म सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छु । हामीले बड्की आइतवार पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले बड्की आइतवारका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको बड्की आइतवार पर्वको विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

बड्की आइतवार विभिन्न समुदायले मनाउने पर्व हो । यो पर्व मनाउँदा शनिवारको दिनदेखि नुहाएर चोखो खाना खाइन्छ। बिहान उठेर नुहाइधुवाइ गरी सूर्य भगवान्को दर्शन गरिन्छ। यस दिन दिउँसो १२ बजेसम्म पानीसमेत नखाई व्रत बस्ने गरिन्छ। १२ बजेपछि घरमै विभिन्न प्रकारका रोटीहरू प्रसादका रूपमा पकाइन्छन्। आफूले बनाएका प्रसाद केराको पातमा राखी सूर्य भगवान्लाई चढाइन्छ र त्यसपछि सबैले खाने गरिन्छ। त्यसपछि अरू केही नखाई व्रत बसिन्छ र भोलिपल्ट नुहाइधुवाइ गरेर पूजा समापन गरिन्छ।

बड्की आइतबार सुस्ता गाउँपालिकाका थारु जातिको महत्त्वपूर्ण पर्व हो । यो पर्व हिन्दु महिलाको महान् पर्व तिजभन्दा पछि पर्ने षष्ठी तिथिपछिको आइतवार मनाइन्छ। यो पर्व थारु समुदायका महिला र पुरुषले सूर्य देवताको पूजा आराधना गरेर मनाउँछन्।

हाम्रो समूहको नाम लुम्बिनी सदन हो। मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु। मेरो नाम अन्जना चौधरी हो । म सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छु । हामीले नागपञ्चमी पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले नागपञ्चमीका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ। हाम्रो समूहले तयार गरेको नागपञ्चमी पर्वको विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ।

नागपञ्चमी पर्व श्रावण शुक्ल पक्षको पञ्चमी तिथिमा मनाइन्छ। यस पर्वमा नागको पूजा अर्चना गरिन्छ । यो दिन घरको मूल ढोकामा नागको तस्बिर टाँसिन्छ । घरमा नागको तस्बिर टाँस्दा वर्षभरि नाग, सर्प, बिच्छी आदि किरा तथा जीवले दुःख नदिने विश्वास गरिन्छ। थारु समुदायमा नागपञ्चमी गुड्डिन (गुरही) पर्वका रूपमा मनाइन्छ। गुड्डिन पर्वमा नागबाबालाई पूजा गर्दा विषालु सर्प घरमा नआउने विश्वास छ। थारु समुदायले नागपञ्चमीका अवसरमा खुसीयाली साटासाट गर्छन् । उनीहरूले आफ्ना

चेलीबेटीलाई अघिल्लो दिन नै घरमा बोलाउँछन्। घरका सबै सदस्य नागपञ्चमीका दिन बिहान नुहाएर नजिकको डिउहार (पूजा गर्ने ठाउँ)मा जान्छन्। उनीहरूले नागलाई धानको लावा र भिजाएको चना चढाएर खुसी बनाउँछन्। घरमा आएका चेलीबेटीले कपडाको गुड्डिन (खेतारीको पुत्ला) बनाई तिनीहरूलाई सिँगारेर दिनको पाँच पटक केराको पातमा खाना (भिजाएको चनाको घुगुनी र धानको लावा) चढाइ खुसी बनाउँछन्। साँझ परेपछि उक्त गुड्डिनलाई डफला बाजा जजाएर नाच्दै दियो बत्ती बाली नजिकको नदी, पोखरी, खोलामा लगेर बिदाइ गर्छन् । यस अवसरमा उपस्थित युवक (केटा) ले कनैलको फूलको लौरोलाई सिँगारेर उक्त लौरोको सहायताले गुड्डिनलाई नदीमा (विसर्जन) गर्छन्। गुड्डिन पिटेर विसर्जन गरिसकेपछि थारु युवतीले आफूसँगै घरबाट लगेका विभिन्न परिकारका भुजा वितरण गर्छन्।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) नेपाल जातजाति, भाषा, धर्म, संस्कृतिको विविधता भएको मुलुक हो ।

(ख) माघी पर्वलाई माघे सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ ।

(ग) थारु समुदायले सूर्य देवताको पूजा आराधना गरेर बड्की आइतवार मनाउँदैनन् ।

(घ) नागपञ्चमी पर्व श्रावण शुक्ल पक्षको पञ्चमी तिथिमा मनाइँदैन ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) माघी पर्व कुन कुन समुदायले मनाउँछन् ?

(ख) चाडपर्व भनेको के हो ?

(ग) बड्की आइतवार पर्व कहिले मनाइन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) माघी पर्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) नागपञ्चमी पर्वको विशेषता के हो ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँका परिवारमा माघी पर्व कसरी मनाउनुहुन्छ ? माघी पर्व मनाउने तरिका र खाने परिकारका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा मनाइने प्रमुख स्थानीय पर्व कुन कुन हुन् ? ती पर्वको विशेष महत्त्व के रहेको छ ? समूहगत रूपमा छलफल गरी अनुभव साटासाट गर्नुहोस् ।

पाठ ४ स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल बालपुरी कुटी

बालपुरी कुटी सुस्ता गाउँपालिका वडा न. १ मा रहेको छ। बालपुरी बाबाको समाधि मठको धार्मिक एवम् पर्यटकीय महत्त्व छ। यस स्थानमा बालपुरी नामका योगीले जिउँदै समाधि लिएको हुनाले यसको महत्त्व रहन गएको हो। बालपुरी कुटीमा शिवस्वरूप मानिने बाबा बालपुरीले बालेको अखण्ड धुनी अहिलेसम्म निरन्तर बलिरहेको छ। बालपुरी बाबाका बारेमा स्थानीय स्तरमा प्रचलित भनाइ यसप्रकार रहेको छ :

धेरै वर्ष पहिले त्रिवेणीधामको नारायणी नदीको किनारमा गाईवस्तु चराउन जाने गोठालाले बालुवाको थुप्रामाबाट कपाल उडिरहेको देखेछन्। त्यस ठाउँमा रहेको बालुवा हटाउँदै जाँदा ध्यानमा मग्न भएका बाबालाई देखेछन्। यो कुरा गोठालाले गाउँघरमा आएर प्रचार गरेछन्। त्यो कुरा वासुदेव नाम गरेका जमिनदारले सुनेपछि तपस्या गरिरहेका

बाबालाई भेट्न नारायणी नदीको किनारमा गएछन् । बाबालाई तपस्यारत देखेर ती जमिनदार अचम्मित भएछन् र बाबाको ध्यान नसकिएसम्म कुरेर बसेछन्। ध्यान समाप्त भएपछि बाबा जमिनदारको आग्रहमा गाउँमा आएछन् र सुस्ता गाउँपालिका वडा न. १ छिवनीमा आएर बसेछन्। बालुवाको थुप्रामा पुरिएर तपस्या गरेका हुनाले उनको नाम बालपुरी रहन गएको किंवदन्ती छ। शिवस्वरूप मानिने बाबा बालपुरी खराउ लगाएर नारायणी नदी वारपार गर्थे भन्ने भनाइ पनि छ। बाबा बालपुरीको मठ त्रिवेणीधाम सुस्ताको छिवनी, गुदरिया, बरुवा, नवलपुरको छिपछिपे र कावासोती, स्याङ्जाको काफलडाँडा, भारतको विहार प्रान्तको सोनभाइलगायत बाउन्न स्थानमा रहेका छन्।

सुस्ता गाउँपालिकाको वडा न. १ छिवनीमा बालपुरी बाबाले बालेको अखण्ड धुनी निरन्तर बलिरहेको छ। यस अखण्ड धुनीको दर्शन गर्नाले तथा खरानीको टीका ग्रहण गर्नाले मनोकाङ्क्षा पूरा हुने, रोगव्याधि नलाग्ने जनविश्वास छ। यही विश्वासका कारण

यस ठाउँमा दर्शनार्थीको ठुलो भिड लाग्ने गर्छ। यस छिवनीस्थित बालपुरी कुटीले करिब तीन बिघा जमिन ओगटेको छ। यस ठाउँमा निरन्तर अखण्ड धुनी हुनुको साथै शिवको विशाल मूर्ति, १०८ शिवलिङ्ग, गणेश, महाकाली, भैरव आदि देवीदेवताका मूर्ति राखिएका छन्। यहाँ आँप, धुपी आदि बोटबिरुवा पनि रहेका छन्। यस ठाउँमा बाह्रै महिना भक्तजनको भिड हुन्छ। विशेष गरी श्रावण महिनाको सोमवार र तिजको व्रतका दिन भक्तजनको बढी भिड हुन्छ। बालपुरी कुटीमा एकादशी, नवदुर्गा आदि समयमा भक्तजन जम्मा भएर भजनकीर्तन गर्छन्।

बाबा बालपुरी जिउँदै समाधि लिएर छिपेको (लुकेको) ठाउँ भएकाले यस ठाउँको नाम छिपनी रहेको र अहिले छिपनी शब्द अपभ्रंश भएर छिवनी हुन गएको भनाइ छ। अहिले बालपुरी मठको मठाधीश श्री १०८ मोहनपुरी रहेका छन्। मोहनपुरी बाबाले यहाँ खुर्सानीको हवन गर्दै आएका छन्। त्यसैले उनलाई 'मर्चा बाबा' पनि भन्ने गरिन्छ।

बालपुरी कुटीको संरक्षण गरेर धार्मिक पर्यटनको विकास गर्न सकिन्छ। यो सुस्ता गाउँपालिकाको स्थानीय धार्मिक र पर्यटकीय स्थल हो। यसको संरक्षण गर्नु हामी सम्पूर्ण सुस्तावासीको कर्तव्य हो।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बालपुरी कुटी सुस्ता गाउँपालिका .... मा रहेको छ।

(ख) बालपुरी कुटीमा अखण्ड धुनी अहिलेसम्म निरन्तर .... छ।

(ग) बालपुरी कुटीको संरक्षण गरेर धार्मिक ....को विकास गर्न सकिन्छ।

(घ) बालपुरी कुटीमा एकादशी, नवदुर्गा आदि समयमा भक्तजन जम्मा भएर .... गर्छन्।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) बालपुरी कुटी कहाँ रहेको छ ?

(ख) स्थानीय बासिन्दाको कर्तव्य के हो ?

(ग) बालपुरीको महत्त्व किन रहेको हो ?

उत्तर लेखौँ :

(क) बालपुरी कुटीमा के के रहेका छन् ?

(ख) बालपुरीको मठ कहाँ कहाँ रहेका छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

बालपुरी कुटीको अलवोकन भ्रमण गर्नुहोस्। अवलोकन भ्रमण गर्दा बालपुरी कुटीमा के के देख्नुभयो ? सबै विषय समेटेर एउटा निबन्ध लेख्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

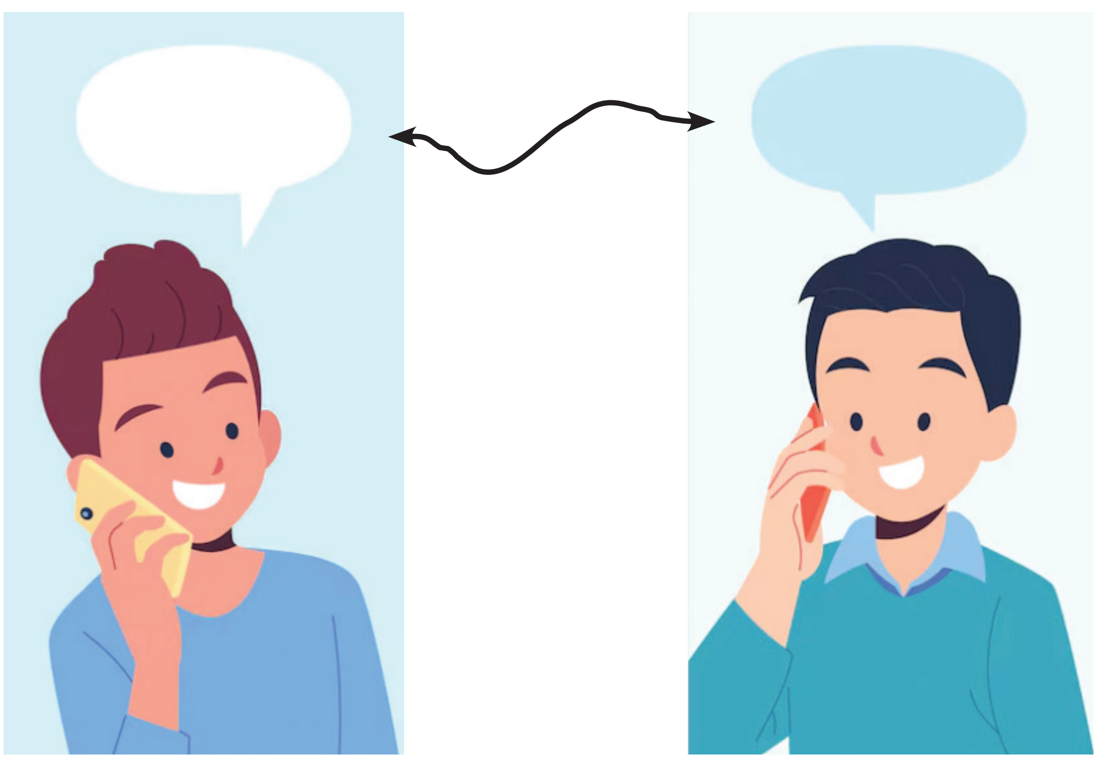
कक्षाका विद्यार्थीले आआफ्नो वडामा रहेका धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका बारेमा सूचना सङ्कलन गर्नुहोस्। सबैका सूचनाका आधारमा सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका विभिन्न धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको सूची तयार गर्नुहोस्।

एकाइ तीन

जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा

पाठ ५ सञ्चार सिप

विनोद अधिकारी र विनिता रानाको घर सुस्ता गाउँपालिकाको वडा न. ३ मा छ। स्कुलबाट फर्केर खाजा खाएपछि उनीहरू खेल्न घरछेउको चौरमा गए। त्यहाँ हरिश यादव, ममता कुर्मी, दिनेश परियार आदि साथीहरू खेलिरहेका थिए। हरिशले विनोद र विनितालाई तिमी पनि खेल्ने हो भनेर सोधे। विनोद र विनिता बोलेनन्। टाउको हल्लाएर हुन्छ भन्ने सङ्केत गरे। हरिशले उनीहरूको कुरा बुझेर खेलमा सहभागी गराए। हरिश, विनोद र विनिताबिच भएको कुराकानी तथा टाउको हल्लाएर गरिएको सङ्केतलाई सञ्चार भनिन्छ।



हामीले गाउँघरमा पन्चेबाजा बजेको सुनेका छौँ । पञ्चेबाजा बजेमा हामीले कसैको घरमा विवाह हुन लागेको वा कुनै शुभकार्य हुन लागेको अनुमान लगाउँछौँ । यो पनि एक प्रकारको सञ्चार हो ।

ध्वनि, सङ्केत, इसारा वा लिपिका माध्यमबाट आफ्नो मनको कुरा अरूलाई भन्नु र अरूको कुरा सुन्नुलाई सञ्चार भनिन्छ । भन्न खोजिएको कुरा प्रभावकारी तरिकाले अरू छेउ पुऱ्याउने वा आफू छेउ ल्याउने प्रक्रियालाई सञ्चार सिप भनिन्छ । सूचनाको आदानप्रदान गर्दा विभिन्न माध्यमको प्रयोग गरेर एकै पटक ठुलो समूहमा पठाउन सकिन्छ । यसलाई हामी आम सञ्चार भन्छौँ । सूचनालाई प्रस्टसँग अरूले बुझ्ने गरी पठाउनका लागि सञ्चार सिपको आवश्यकता पर्छ ।

सञ्चार हाम्रो जीवनका लागि अति आवश्यक सिप हो । सञ्चार सिपले हाम्रो दैनिक जीवन यापनलाई ज्यादै सहज बनाएको हुन्छ । सञ्चार सिपअन्तर्गत आफ्नो कुरा प्रस्टसँग भन्नु, अरूको कुरा ग्रहण गर्नु, अरूको कुरामा सहमति वा असहमति जनाउनु आदि कुरा पर्छन् । सक्रिय सुनाइ, आफ्नो सोचाइ स्पष्टसँग व्यक्त गर्ने, पृष्ठपोषण लिने तथा दिने आदि कुरा सञ्चार सिपअन्तर्गत पर्छन् ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) भन्न खोजिएको कुरा प्रभावकारी तरिकाले अरू छेउ पुऱ्याउने वा आफू छेउ ल्याउने प्रक्रियालाई सञ्चार सिप भनिन्छ ।

(ख) सूचनाको आदानप्रदान गर्दा विभिन्न माध्यमको प्रयोग गरेर एकै पटक ठुलो समूहमा पठाउन सकिँदैन ।

(ग) सञ्चार हाम्रो जीवनका लागि अति आवश्यक सिप होइन ।

(घ) सञ्चार सिपले हाम्रो दैनिक जीवन यापनलाई ज्यादै सहज बनाएको हुन्छ ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सञ्चार सिप भनेको के हो ?

(ख) सञ्चार सिपमा कसरी कुराकानी हुन्छ ?

(ग) तपाईँ कसरी कसरी सञ्चार गर्नुहुन्छ ?

(घ) सञ्चारका सिप के के हुन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) सञ्चारको महत्त्व के छ ?

(ख) सञ्चार सिप भन्नाले के बुझिन्छ ? सञ्चार सिपका विभिन्न तरिका के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

सञ्चार सिपलाई बुझाउने विभिन्न चित्र सङ्कलन गर्नुहोस् । ती चित्रले सञ्चार सिपलाई कसरी बुझाएका छन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सञ्चार सिपको आवश्यकता र महत्त्वका विषयलाई बुँदामा लेख्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ६

सामाजिक विभेद

नेपाल विविधताले भरिपूर्ण देश हो । यहाँ भाषिक, धार्मिक, जातीय, वर्गीय र सांस्कृतिक विविधता पाइन्छ । हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा पनि विविधता रहेको छ । यी विविधतासँगै हाम्रो समाजमा फरक फरक मूल्य, मान्यता, संस्कार, संस्कृति, चालचलन, रहनसहन रहेका छन् । समाजमा रहेका यी विविधतालाई मानसम्मान र इज्जत गर्नु नै सामाजिक सम्मान हो। यसले समाजमा रहेका विविधतालाई सम्बोधन गर्छ। यसले सामाजिक सद्भाव कायम गर्छ। यसले समाजमा रहेको वर्गीय, जातीय, लैङ्गिक, भाषिक, सांस्कृतिक, शारीरिक, मानसिक, यौनिक, भौगोलिक, उमेरगत विविधतालाई बुझाउँछ । सबैलाई उचित महत्त्व दिनुलाई नै सामाजिक सम्मानका रूपमा लिइन्छ। समाजमा विद्यमान सांस्कृतिक, धार्मिक, जातीय, भाषिक, उमेरगत विविध समूहलाई समेटी उनीहरूको मौलिक मूल्यमान्यतालाई सम्मान गर्नुपर्छ। समाजमा जाति, उमेर, लिङ्ग आदिका आधारमा विभेद गरेको देखिन्छ। यस्ता विभेद अन्त्य गरी स्वच्छ समाज निर्माण गर्नुपर्छ।

जातीय विभेद

कुनै पनि व्यक्तिलाई जात, जाति, उत्पत्ति, समुदायका आधारमा गरिने विभेद जातीय विभेद हो। कुनै जात/जाति भनेर उचनिचको व्यवहार गर्नुहुँदैन। जातीय उच्चता वा घृणामा आधारित भएर छुवाछुत तथा विभेद गर्नुहुँदैन। संविधानले छुवाछुत तथा भेदभावजन्य कार्यलाई गम्भीर सामाजिक अपराधका रूपमा लिइएको छ। यो दण्डनीय अपराध हो। जातीय भेदभाव तथा छुवाछुतलाई कसुरजन्य कार्य मानी सो गर्ने व्यक्तिलाई सजाय

गर्न २०६८ साल जेठ १८ गतेदेखि जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत (कसुर सजाय) ऐन (२०६८) लागु भएको छ। उक्त ऐनअनसुार कसैले कुनै पनि व्यक्तिलाई प्रथा, परम्परा, धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज, जात, जाति, वंश, समुदाय वा पेसाका आधारमा सार्वजनिक वा निजी स्थानमा प्रवेश गर्न रोक लगाउन पाइँदैन। त्यस्तै कुनै व्यक्तिलाई कुनै पनि कार्यमा निषेध गर्न पाइँदैन। कुनै व्यक्तिलाई सामाजिक बहिष्कार वा कुनै प्रकारको भेदभाव गर्न पाइँदैन। त्यसरी नै कुनै व्यक्तिलाई सार्वजनिक सेवाको प्रयोग गर्न वा उपभोग गर्नबाट वञ्चित गर्न पाइँदैन। समाजमा जातीय छुवाछुत वा भेदभाव गरेर कसैलाई भड्काउन पाइँदैन। कसैलाई कुनै गलत कार्यका लागि उक्साउने तथा कुनै धार्मिक कार्य गर्नबाट वञ्चित गर्ने जस्ता गतिविधि जातीय विभेदका उदाहरण हुन्। हामी एउटै जाति मानव भएकाले मानवले मानवलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ।

महिला हिंसा

महिला विरुद्धको हिंसा भन्नाले राज्य, परिवार, समाजद्वारा महिलामाथि हुने जुनसुकै प्रकारको शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक, यौनजन्य हिंसा, यातना, लाञ्छना वा भेदभाव हुन्। महिलामाथि हुने हिंसाभित्र लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा तथा घरेलु हिंसा पनि पर्छन्। महिला विरुद्धको हिंसा मुख्यतया महिला भएकै कारणबाट हुने हिंसा हो। महिलामाथि हुने हिंसा यसप्रकार छन् :

शारीरिक हिंसा : कुटपिट, अङ्गभङ्ग, शारीरिक चोट, थुन्नु, जलाउनु, मार्नु, बलपूर्ण गर्भपतन

मानसिक हिंसा : डरधाक, धम्की, त्रासपूर्ण दुर्व्यवहार, गालीगलौज, झुठा आरोप, बेइज्जत, भेदभाव

यौनजन्य हिंसा : बलात्कार, यौनजन्य दुर्व्यवहार, यौन यातना तथा शोषण, हाडनाता करणी, वैवाहिक बलात्कार, मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार

सामाजिक हिंसा : बालविवाह, बहुविवाह, अनमेल विवाह, घरेलु हिंसा, दाइजोजनित हिंसा

आर्थिक हिंसा : आर्थिक स्रोतसाधनबाट वञ्चित, सम्पत्तिको दुरुपयोग, रोजगारी वा आय आर्जन कार्यबाट वञ्चित

परम्पराजनित हिंसा : बोक्सीको आरोपमा यातना, देउकी, वादी, झुमा, छाउपडी, छुवाछुत ।

नेपालमा लिङ्ग छनोट, गर्भपतन, गर्भावस्थामा कुटपिट, शिशु अवस्थामा बालिकाको हत्या, शारीरिक दुर्व्यवहार, बालविवाह, यौन दुर्व्यवहार, जबरजस्ती यौनसम्बन्ध, हाडनाता करणी, कार्यस्थलमा यौन दुर्व्यवहार, वैवाहिक बलात्कार, दाइजो र सम्पत्तिका कारण हिंसा/हत्या, एकल महिला र वृद्ध महिलालाई हेला, भेदभाव जस्ता हिंसा हुने गरेका छन् । पुरुषबाट मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार, यौन डर त्रास आदि हिंसाहरू देखिएका छन् । महिलाको शरीरमा आगो लगाउने, पोल्ने, डाम्ने, घरबाट बाहिर निकाल्ने, सम्पत्तिबाट वञ्चित गर्ने जस्ता हिंसाका परिणाम हाम्रो समाजमा देखिएका छन् । महिला र पुरुष दुवै समाजका अभिन्न अङ्ग भएकाले समान व्यवहार गर्नुपर्छ । महिलालाई कुनै पनि प्रकारको हिंसा गर्नुहुँदैन । महिलामाथि हिंसा गरेमा कानुनअनुसार दण्ड सजाय भोग्नुपर्छ ।

बालहिंसा

बालबालिका विरुद्ध हुने हिंसा शारीरिक, यौनिक, भावनात्मक र अन्य विभिन्न स्वरूपका हुन्छन् । नेपालमा बालबालिका विरुद्ध हिंसाका सामान्य स्वरूपहरू शारीरिक

दण्डसजाय, बालश्रम, बाल बेचबिखन तथा ओसारपसार, बाल यौनदुर्व्यवहार, बालविवाह र उपेक्षा हुन् । बालबालिका विरुद्धको हिंसा कानुनी अपराध हो । केही बालहिंसा यसप्रकार छन् :

शारीरिक दुर्व्यवहार : शारीरिक बल प्रयोग गरी गरिने हिंसात्मक व्यवहार पिट्ने, हिर्काउने, जलाउने, झस्काउने, लात हान्ने आदि ।

भावनात्मक दुर्व्यवहार : अपमानजनक र बेइज्जतीपूर्ण व्यवहार बदनाम गर्ने, चिच्याउने, आलोचना गर्ने, अपमान गर्ने, लज्जित बनाउने, एक्लाउने आदि ।

बालश्रम : बालबालिकालाई मानसिक, शारीरिक, सामाजिक वा नैतिकरूपमा जोखिमपूर्ण काममा लगाउनु ।

बाल अश्लीलता : बालबालिकाको यौन अङ्ग देखिने गरी वा निजलाई काल्पनिक यौन क्रियाकलापमा संलग्न गराएर तस्बिर, भिडियो खिच्ने, अश्लील चित्र देखाउने आदि ।

जबर्जस्ती करणी : १८ वर्षभन्दा मुनिका बालिकासँग मन्जुरी लिएर वा नलिएर जबर्जस्ती यौन क्रियाकलाप वा करणी गर्नु ।

यौन दुर्व्यवहार : कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको मन्जुरीबिना करणीको आशयले समात्नु, संवेदनशील अङ्ग छुनु, भित्री पोसाक खोल्नु, अश्लील प्रकारका शब्द मौखिक, लिखित वा अन्य माध्यमबाट प्रयोग गर्नु, यौन आशयले जिस्काउनु आदि ।

बालविवाह : २० वर्षभन्दा कम उमेरमा बिहे गराउनु ।

बालबालिकाको मस्तिष्क कलिलो हुने र उनीहरूमा सम्भावित जोखिमका बारेमा सोच्न सक्ने क्षमता कम हुने हुँदा उनीहरूलाई मानसिक वा शारीरिकरूपमा असर पर्ने कुनै पनि कार्य गर्नुहुँदैन । उनीहरूसँग असल र राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौं

खाली ठाउँ भरौं :

(क) सामाजिक विभेद अन्त्य गरी .... समाज निर्माण गर्नुपर्छ ।

(ख) भएकाले मानवले मानवलाई समान .... गर्नुपर्छ ।

(ग) महिलामाथि हिंसा गरेमा कानुनअनुसार दण्ड .... भोग्नुपर्छ ।

(घ) बालबालिका विरुद्ध हुने हिंसा ....अपराध हो ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सामाजिक विभेद भनेको के हो ?

(ख) जातीय विभेद कसरी हुन्छ ?

(ग) महिला हिंसा भएको कसरी थाहा पाइन्छ ?

(घ) बालहिंसामा के के पर्छन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) कस्ता कस्ता कामलाई महिला हिंसा मानिएको छ ?

(ख) बालबालिकासँग कस्तो व्यवहार गर्दा बालहिंसा भएको मानिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाबाट बाल हिंसा र महिला हिंसा अन्त्यका लागि केकस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्ला ? पाठ पढेर अभिभावकसँग छलफल गरी प्रतिवेदन तयार पारेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

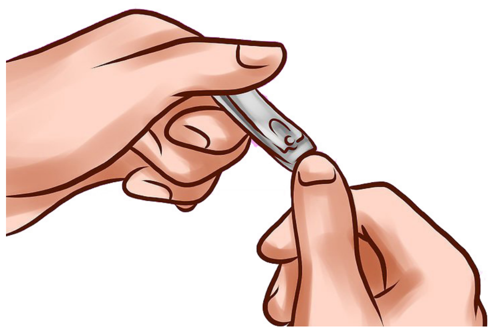
दुई जना हात समातेर हिँडेको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ ७ हाम्रा दिनचर्या र असल स्वभाव

दिनचर्या

हाम्रो आयुलाई लामो र सुखद बनाउन सहयोगी चर्या वा आचरणलाई दिनचर्या भनिन्छ। हामीले दिनभरि गर्ने क्रियाकलापलाई दिनचर्या भनिन्छ। रोगमुक्त, पीडामुक्त, तनावमुक्त जीवनका लागि, लामो उमेरसम्म निरोगी रहन, आफ्ना इन्द्रियलाई वशमा राख्न, अनुशासित जीवन पालना गर्न दिनचर्या आवश्यक छ।

हामी कस्तो दिनचर्या अपनाउँछौँ, कस्तो खान्छौँ, कस्तो सोच र चिन्तन राख्छौं भन्ने कुराले हाम्रो जीवनशैली निर्धारण गर्छ। बिहान कति बजे उठ्ने ?, दिनभर के गर्ने ?, राती कती बजे सुत्ने ?, के खाने ?, कति बेला खाने ? आदिका बारेमा तालिका बनाएर दिनभर पालना गरौँ। हामीले आफ्ना कामलाई मिलाएर गरेमा शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ हुन्छौँ। स्वस्थ रहन हाम्रो दिनचर्या यस्तो हुनुपर्छ :



- सूर्योदय हुनुभन्दा ४५ मिनेट अगाडि उठ्नुपर्छ। बुबाआमालाई प्रणाम गर्नुपर्छ।
- असल र राम्रा कुरा सम्झेर मनमस्तिष्कलाई सकारात्मक बनाउनुपर्छ।
- प्रशस्त सफा र शुद्ध पानी पिउनुपर्छ।
- शौचालयमा गई दिसापिसाब गर्नुपर्छ।
- दाँत माझ्ने तथा मुख धुने गर्नुपर्छ।
- योग तथा ध्यान गर्नुपर्छ।
- मौसमअनुसार पानीको तापक्रम मिलाएर नुहाउनुपर्छ।

- दुध तथा मौसमअनुसारका फलफूल खानुपर्छ।
- बिहानको समयमा दुईदेखि तीन घण्टा पढ्नुपर्छ।
- ठिक समयमा खाना खाएर विद्यालय जानुपर्छ र अनुशासित भई पढ्नुपर्छ।
- विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुनुपर्छ।
- विद्यालयबाट फर्केपछि जुत्ता, पोसाक आदि सही ठाउँमा राख्नुपर्छ।
- साबुन पानीले हात, खुट्टा, मुख सफा गरी ताजा र सफा घरको खाजा खानुपर्छ।
- अभिभावकलाई काममा सघाउनुपर्छ।
- आवश्यक गृहकार्य गर्ने र पढेको कुरा दोहोऱ्याउनुपर्छ।
- ओछ्यानमा जानुभन्दा दुई घण्टाअगाडि हल्का खाना खानुपर्छ।
- पुनः पढाइ गर्ने र दिनभरिका महत्त्वपूर्ण विषय सम्झनुपर्छ।
- अनावश्यकरूपमा मोबाइल, टेलिभिजन आदिमा समय खर्च गर्नुहुँदैन।
- रातीको ९–१० बजे ओछ्यानमा जाने र बुबाआमा, गुरु आदिलाई सम्झेर देब्रे कोल्टो परेर खुसीसाथ ७–८ घण्टा सुत्नुपर्छ।

असल स्वभाव

तपाईंले अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुभएको छ ? भन्ने कुराले तपाईंको परिचय झल्काउँछ। मानिसमा करुणा र नम्रता गुण हुनुपर्छ। करुणा यस्तो गुण हो जसले अरूको भावनात्मक स्थितिलाई बुझ्न सहयोग गर्छ। नम्रताले व्यक्तिको स्वभावलाई बुझाउँछ। तपाईंको राम्रो वा असल स्वभावले व्यक्तित्वको आकर्षण वृद्धि हुन्छ भने तनाव कम हुन्छ। व्यक्तिले थोरै बोल्ने र विस्तारै बोल्ने गर्नुपर्छ। मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै

खुसी र सुखी हुने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ। आफूसँग भएका प्रतिभा र क्षमताको स्वमूल्याङ्कन गरी निश्चित लक्ष्यका साथ अरूका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने स्वभावको विकास गर्नुपर्छ।

असल स्वभावका लागि निम्नलिखित व्यवहार देखाउनुपर्छ :

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

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

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

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

(ङ) मन नपर्ने कुराहरू र कसैप्रति भएको नकारात्मक भावनाहरू आफैँभित्र राख्नुपर्छ। अरूलाई भन्नुहुँदैन।

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

(छ) अरूसँग बोल्दा अभिवादन गरेर सन्चोबिसन्चो हालखबर सोध्नुपर्छ।

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

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

(ञ) कहिल्यै पनि नराम्रा शब्द बोल्नुहुँदैन।

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

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

(ड) आमाबुबाले केही गरिदिन आग्रह गर्नुहुन्छ भने नरिसाईकन मुस्कुराएर त्यो काम गर्नुपर्छ ।

(ढ) कसैले सहयोग गर्छ भने उनीहरूलाई धन्यवाद भन्नुपर्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हामीले दिनभरि गर्ने क्रियाकलापलाई दिनचर्या भनिन्छ।

(ख) हामीले आफ्ना कामलाई मिलाएर गरेमा शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ हुँदैनौँ।

(ग) मानिसमा करुणा र नम्रता गुण हुनुपर्छ।

(घ) मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र सुखी हुने बानीको अभ्यास गर्नुहुँदैन।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) दिनचर्या भनेको के हो ?

(ख) मानिसमा के के गुण हुनुपर्छ ?

(ग) असल मान्छे बन्न कस्तो स्वभावको विकास गर्नुपर्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) दिनचर्याअन्तर्गत के के कुरा पर्छन् ?

(ख) असल स्वभाव भन्नाले के बुझिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

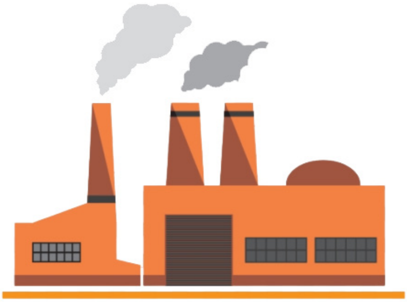
(क) दिनचर्या र असल स्वभाव पाठमा हामीले पालना गर्नुपर्ने कुरा दिइएको छ। तीमध्ये तपाईँलाई मन पर्ने र तपाईँले पालना गर्नुभएका कुरालाई सूची बनाएर लेख्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका साथीहरूको विभिन्न समूह निर्माण गर्नुहोस्। प्रत्येक समूहले आफूले पालना गर्ने असल स्वभाव र आचरणलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र अरूलाई पनि असल आचरण पालना गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

एकाइ चार

स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि



पाठ ८

कृषि र पशुपालन

सुस्ता गाउँपालिकाका धेरै मानिसले कृषि पेसा गर्छन् । यहाँ कृषि पेसामा संलग्न श्रम शक्ति धेरै छ। यस गाउँपालिकामा कृषि व्यवसायलाई प्रोत्साहन गरिएको छ। गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रलाई कृषि पकेट क्षेत्रका रूपमा विकास गरिएको छ। यहाँ नगदे बाली, तरकारी, फलफूल, खाद्यान्न, मौरीपालन, पशुपालन, कुखुरापालन, उखु खेती जस्ता कृषि उत्पादनको वृद्धि गर्न सकिने प्रशस्त सम्भावना छ।

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, राँगा, गोरु, सुँगुर, बङ्गुर आदि जनावर तथा हाँस, कुखुरा आदि पक्षी पालिएका छन्। जीवन निर्वाहका लागि मात्र नभई आफ्नो घरायसी आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न र अतिरिक्त आय आर्जन गर्नका लागि कृषकले पशुपालन गर्छन् । पशुपालन दुध, मासु, अन्डा साथै घरायसी सजावट तथा सुरक्षा र ढुवानीको साधन आदि उद्देश्यले पाल्ने गरिन्छ। साथै पशुपालनबाट खेतीलाई चाहिने मल तथा श्रम प्राप्त हुन्छ। पशुपालन व्यवसाय नेपालको कृषि क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण उपक्षेत्र हो। पशुपालनलाई व्यावसायीकरण गरेमा कृषकको आय वृद्धि भई जीवनस्तर माथि उठ्छ । सुस्ता गाउँपालिकाका धेरै किसानले पशुपालन पेसा अँगालेका छन् । गाईभैँसी पालेर दुध, दही तथा अन्य दुधजन्य वस्तु बिक्री गरी आम्दानी बढाएका छन्। बाख्रा, कुखुरा, बङ्गुर पालन गरेर पनि आम्दानी बढाएका छन्।

सुस्ता गाउँपालिकामा प्रशस्त चरन रहेकाले सबै जसो 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 गाईभैंसीपालन गरिएको छ। स्थानीय गाउँठाउँमा सञ्चालित दुध सङ्कलन केन्द्र तथा डेरी उद्योगले पशुपालनलाई टेवा पुऱ्याएको छ। सुस्तापरिको धनेहिया जङ्गलमा प्रशस्त चरन रहेको छ। यही खुला चरन क्षेत्रका कारण पनि पशुपालन व्यवसाय सजिलो भएको छ।

पशुपालन व्यवसायका फाइदाहरू

(क) ताजा दुध, मासु र घिउ लगायतको 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 उत्पादन वृद्धि हुन्छ।

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

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

(ज) वातावरणीय सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ।

माछापालन

माछापालन एउटा कृषि व्यवसाय हो । तराईका विभिन्न भूभागमा यो पेसा बढ्दो क्रममा छ। माछा पोषणको रूपमा प्रयोग गरिने प्रोटिनको एक प्रमुख स्रोत हो। माछामा १५– २० प्रतिशत प्रोटिन पाइन्छ। माछालाई पोखरी, ताल, नदी, धान खेत तथा अन्य जलाशयहरूमा पालन गरिन्छ। व्यावसायिक रूपमा पालिने माछा स्वदेशी र विदेशी जातका छन्। नेपालमा मत्स्यपालन प्राकृतिक तथा निजीस्तरमा रहेका जलाशयहरूमा गरिन्छ। प्राकृतिकरूपमा रहेका नदी, खोला आदिमा तथा निजीस्तरबाट निर्माण गरिएका ताल, पोखरीमा माछापालन गरेको पाइन्छ। माछापालनबाट उत्पादन भएका माछालाई बजारमा बिक्री गरी प्रशस्त पैसा कमाउन सकिन्छ। माछापालन आम्दानीको राम्रो स्रोत हो। सुस्ता गाउँपालिकामा नारायणी नदी तथा खोलामा रहेका माछा मारेर बिक्री गरिन्छ। साथै व्यावसायिकरूपमा ताल, पोखरीमा पालिएका माछा प्रायः साप्ताहिक

हाट बजार र पसलमा बिक्री गर्ने गरिन्छ । सुस्ता गाउँपालिकाको विभिन्न क्षेत्रमा व्यावसायिकरूपमा माछापालन गरिएको छ । माछापालनबाट किसानको आय वृद्धि भई जीवनस्तर माथि उठेको छ । आय आर्जनको प्रमुख ध्येयसहित गरिएको माछा उत्पादनको कार्यलाई व्यावसायिक मत्स्यपालन भनिन्छ। कुनै पनि व्यवसायको प्रमुख लक्ष्य लगानीको अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्नुहुन्छ। अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्नका लागि त्यस व्यवसायसँग सम्बद्ध सबै पक्षको उचित समन्वय तथा कुशल व्यवस्थापनको आवश्यकता पर्छ।

सुस्ता गाउँपालिका वडा न. २ हर्खपुरामा स्थानीय किसानले व्यावसायिक रूपमा माछापालन गरेका छन् । यहाँ माछापालनका साथै माछापोखरीमा नै फिस रिसोर्ट सञ्चालन गरेका छन्।

माछापालनबाट हुने फाइदाहरू

» माछापालन व्यवसायबाट पालिकालाई माछामा आत्मनिर्भर गराउन सकिन्छ।
» पालिकामा रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न सकिन्छ।
» नागरिकलाई व्यावसायिक हुन तथा स्वरोजगार हुन प्रेरणा दिन्छ।
» सामूहिक कृषिलाई प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ।
» कृषिभूमिको उच्चतम प्रयोग गरी उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ।
» बेरोजगारलाई रोजगारी दिन सकिन्छ।
» व्यावसायिक करका माध्यमबाट पालिकाको आयवृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
» कृषकलाई व्यावसायिक कृषितर्फ आकर्षित गर्छ।

मौरीपालन

नेपालमा परापूर्व कालदेखि नै परम्परागतरूपमा मौरीपालन गरिँदै आएको छ। नेपालमा घरपालुवा मौरीलाई प्राकृतिक एवम् सांस्कृतिक सम्पदाका रूपमा परम्परागत मुढे घार

एवम् खोपे घारमा राखिन्छ। प्रायः सबै क्षेत्रमा घरपालुवा मौरी मुढे एवम् खोपे घारमा पालिन्छ। सुस्ता गाउँपालिका कृषिबालीको उत्पादन हुने क्षेत्र भएकाले बालीहरूमा पराग सेचनका लागि मौरीपालनले लाभ मिलेको छ। महको वैज्ञानिक, धार्मिक, सांस्कृतिक र आर्थिक महत्त्व बुझेर व्यावसायिक मौरीपालन गर्ने मानिसको सङ्ख्या बढ्दो छ। सुस्ता गाउँपालिकामा पनि व्यावसायिक मौरीपालन गरिएको छ। शुद्ध महको माग धेरै भएकाले यस व्यवसायबाट मनग्गे मुनाफा प्राप्त हुने निश्चित छ।

मौरीपालन व्यवसाय सुरु गर्नुअगाडि मौरी जातको छनोट गर्नुपर्छ। चरनक्षेत्र छनोट गर्नुपर्छ। फूल फुल्ने समयका बारेमा जानकारी लिनुपर्छ। मौरीपालन सुरु गर्दा तराई तथा भित्री मधेसमा असोज, कार्तिक र मङ्सिर महिना अति उत्तम तथा फागुन र चैत्र उत्तम हुन्छ। वर्षा याम र पुसमा मौरीपालन सुरु गर्न उपयुक्त हुँदैन। मौरीपालन कार्यलाई सजिलोसँग सञ्चालन गर्न, मौरीगोला निरीक्षण, मह उत्पादन, मौरीगोला व्यवस्थापन जस्ता कार्य छिटोछरितो तरिकाबाट गर्नुपर्छ। मौरीपालनका लागि परम्परित

तरिका मुढे या खोपे घार प्रयोग गरेर फाइदा हुँदैन । आधुनिक मौरीघार र सामग्रीको प्रयोग गर्न सकेमा मौरीगोला व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ। मौरीपालनलाई आधुनिकता तर्फ लैजान सके मात्र यसको व्यावसायीकरण गर्न सम्भव छ। आधुनिक घारको प्रयोग गरी मौरीपालन गरेमा बढी फाइदा हुन्छ।

मौरीपालनको महत्त्व र उपयोगिता

» मह, मैन, कुट, मौरी विष, चोप, मौरीगोलाको उत्पादन हुन्छ।

» धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यमा महको उपयोग गरिन्छ।

» घरेलु स्वास्थ्य उपचारका लागि (चिसो लाग्दा, मोटोपना कम गर्न आदि) उपयोगी हुन्छ।

» पारिस्थितिक प्रणालीलाई सन्तुलन कायम गर्न सहयोग हुन्छ।

» परागसेचन, स्वरोजगार, जैविक विविधता, प्राकृतिक सन्तुलन, उत्पादकत्वमा वृद्धि गर्न सकिन्छ।

» थोरै लगानीबाट सुरुवात गरी प्रशस्त आय आर्जन गर्न सहिन्छ।

» गुणस्तरीय मह उत्पादन गरी स्वदेश तथा विदेशमा पनि बिक्री गर्न सकिन्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

खाली ठाउँ भरौँ :

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

(ख) माछापालनबाट किसानको आयमा वृद्धि भई .... माथि उठेको छ।

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

(घ) आधुनिक घारको प्रयोग गरी मौरीपालन गरेमा बढी .... हुन्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) व्यावसायिक माछापालन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) मौरीपालन कुन महिनामा सुरु गर्नु उत्तम हुन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) पशुपालन व्यवसायका फाइदा के के हुन् ?

(ख) माछापालनबाट हुने फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) मौरीपालनको महत्त्व र उपयोगिता लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाले कृषि तथा पशुपालन व्यवसायका लागि केकस्तो नीति अवलम्बन गरेको छ ? गाउँपालिकाको कृषि शाखाको भ्रमण गरी जानकारी लिनुहोस् र प्रतिवेदन लेख्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा अँगाल्न सकिने पशुपालन व्यवसाय के के हुन् ? पशुपालन व्यवसायबाट केकस्तो फाइदा लिन सकिन्छ ? समूहगतरूपमा छलफल गर्नुहोस्।

पाठ ९ करेसाबारी र कम्पोस्ट मल

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। म फुर्सदको समय करेसाबारीमा जान्छु। करेसाबारीमा काम गर्न मलाई पनि 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।

बोटबिरुवाको सन्तुलित वृद्धि विकासका लागि पोषक तत्त्वहरूको आवश्यकता पर्छ। बजारमा पाइने रासायनिक मलमा भन्दा प्राङ्गारिक मलमा सबै तत्त्व पाइन्छन् । करेसाबारीका लागि प्राङ्गारिक (गोठे, कम्पोस्ट वा झोल) मल बनाएर प्रयोग गर्नुपर्छ। भान्छाबाट निस्कने फोहर, फलफूलका बोक्रा, पराल, खेतबारीबाट निस्कने झारपात, सुकेका पातपतिङ्गर, बालीबिरुवाका ठुटा आदि सूक्ष्म जैविक प्रक्रियाद्वारा कुहाएर बनाएको मललाई कम्पोस्ट मल भनिन्छ। यो मल तयार गर्न सजिलो हुन्छ र बनाउन पनि कम खर्च लाग्छ।

हाम्रो करेसाबारीमा भएका बिरुवा हरिया छन् । हाम्रो करेसाबारीमा काउली, बन्दा, खुर्सानी, गाँजर, मुला आदि तरकारी फल्छन्। हामी करेसाबारीमा फलेको तरकारी पकाएर खान्छौँ । हामी करेसाबारीबाट ताजा तरकारी पाउँछौँ । हामीलाई 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 गर्छौँ। हामी करेसाबारीमा रमाउन र यसबाट धेरै कुरा सिक्न सक्छौँ।

करेसाबारीका लागि ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ । ठाउँको छनोट गर्दा माटोका बनोट हेर्नुपर्छ। चिम्ट्याइलो र बलौटे माटो भएमा अन्य माटामा भन्दा बढी मल प्रयोग गर्नुपर्छ। तरकारी उत्पादनका लागि दोमट माटो धेरै राम्रो हुन्छ। पानी जम्ने ठाउँ करेसाबारीको लागि उपयुक्त हुँदैन। घाम लागेको वा पहारिलो ठाउँ हुनुपर्छ। सिँचाइ सुविधा उपलब्ध हुने ठाउँ हुनुपर्छ। पशुपक्षीबाट जोगाउन बार लगाउन सकिने ठाउँको व्यवस्था हुनुपर्छ। करेसाबारीमा आउन र जानका लागि बाटाको राम्रो बन्दोबस्त हुनुपर्छ ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौं

खाली ठाउँ भरौं :

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

(ख) करेसाबारी एक खुला .... जस्तै हो ।

(ग) करेसाबारीका लागि .... मल बनाएर प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(घ) सूक्ष्म जैविक प्रक्रियाद्वारा कुहाएर बनाएको मललाई .... मल भनिन्छ ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) कम्पोस्ट मल भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) करेसाबारी भनेको के हो ?

(ग) बोटबिरुवाको विकासका लागि के आवश्यकता पर्छ ?

उत्तर लेखौं :

(क) कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका के के हुन् ?

(ख) करेसाबारीको मूल उपयोगिता के हो ?

परियोजना कार्य गरौं :

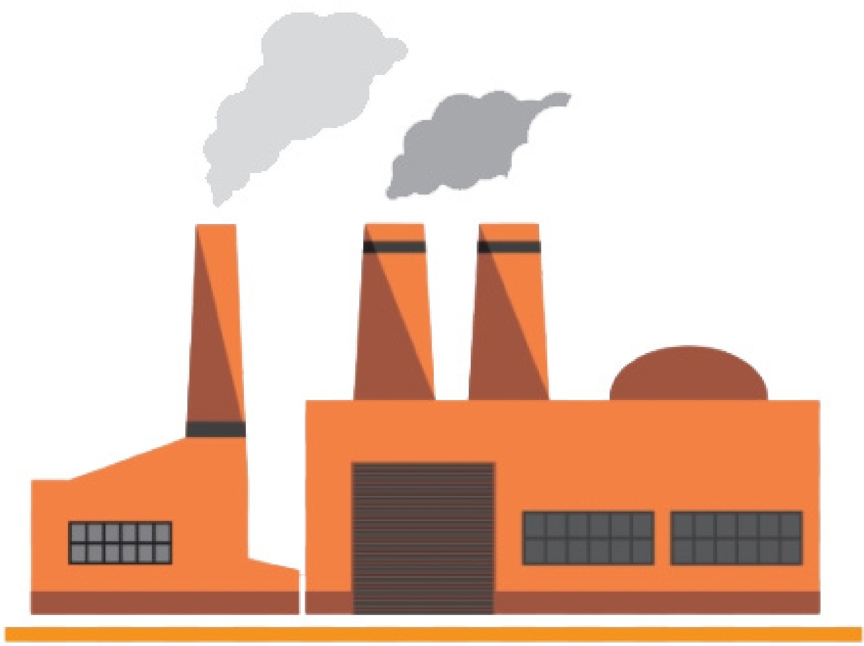
कक्षाका सबै साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस् । प्रत्येक समूहले विद्यालयमा खाली रहेको जग्गामा करेसाबारी निर्माण गर्नुहोस् र उपलब्ध हुने विभिन्न बोटबिरुवा लगाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौं :

आफ्नो घरमा भान्साबाट निस्कने फोहोर सङ्कलन गर्नुहोस् । कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका प्रयोग गरी फोहोरलाई मल बनाउनुहोस् र उक्त मललाई करेसाबारीमा प्रयोग गरी तरकारी खेती गर्नुहोस् ।

पाठ १० स्थानीय उद्योग

कुनै विशेष क्षेत्रमा वस्तुको उत्पादन गर्ने, सेवा प्रदान गर्ने मानवीय कर्मलाई उद्योग भनिन्छ । कुनै व्यक्ति, फर्म वा कम्पनीले आय आर्जन गर्ने उद्देश्य लिई उद्योग गर्नुलाई औद्योगिक व्यवसाय भनिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा लघु, घरेलु, साना एवम् मझौला र ठुला उद्योग रहेका छन् । सुस्ता गाउँपालिकामा परम्परागत सिप र प्रविधिमा आधारित, श्रममूलक र सिप वा स्थानीय कच्चा पदार्थ एवम् स्थानीय प्रविधि, कला तथा संस्कृतिमा आधारित उद्योग रहेका छन्।



हाम्रो गाउँपालिकामा साधारण मेसिनका माध्यमले आफ्नै घरबाट पनि सुरु गर्न सकिने उत्पादनमूलक व्यवसाय घरेलु उद्योग सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यस्ता उद्योगबाट वातावरण प्रदूषण हुँदैन। गाउँपालिकामा खेर गइरहेको स्थानीय कच्चा सामानहरूलाई परम्परागतरूपमा प्रयोग गरी आफ्नो परिवारका सदस्यको श्रमबाट घरेलु उद्योग चलाउन सकिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा धातु उद्योग, काष्ठ उद्योग, माटो उद्योग, दुग्ध उद्योग, बाँसबेतसम्बन्धी उद्योग, धान कुट्ने, तेल र उखु पेल्ने आदि घरेलु उद्योग रहेका छन् । त्यस्तै हाते तानमा लुगा बुन्ने, चटाई टोकरी बुन्ने, काठमा बुट्टा कोर्ने, धातुका भाँडाकुँडा बनाउने, माटाका भाँडा बनाउने, गहना बनाउने घरेलु उद्योग पनि छन्। यस्ता उद्योगले यहाँका जनताको आर्थिक अवस्था बलियो बनाएका छन्।

सुस्ता गाउँपालिकामा एक मात्र ठुलो उद्योगका रूपमा बागमती खाडसरी चिनी उद्योग सञ्चालनमा छ। मझौला स्तरको उद्योगमा त्रिवेणी प्लास्टिक उद्योग सञ्चालनमा छ। त्यस्तै वडा न. ५ मा करिब २३ ओटा साना भेली उद्योग रहेका छन् भने विभिन्न वडामा फर्निचर उद्योग, ग्रिल उद्योग, साना घरेलु उद्योग सञ्चालनमा छन्। उपलब्ध स्थानीय स्रोत र साधनको उपयोग गरी विभिन्न साना तथा घरेलु तथा कृषिजन्य उद्योगले गाउँपालिकाको आर्थिक विकासमा टेवा पुऱ्याएका छन्।

गाउँपालिको वडा न. १ मा त्रिवेणी प्लास्टिक उद्योग, वडा न २ को कुडियामा बागमती खाडसरी चिनी मिल, ढकाल राइस एन्ड चिउरा मिल तथा वशिष्ट डेरी उद्योग (महलबारी), वडा न. ३ मर्चहवा, फेनहरा र सेखुवानामा सः मिल, सक्खर तथा कुटानीपिसानी मिल, वडा न. ४ विर्ता, गोकुलनगर, र बेलटाँडीमा सः मिल, ग्रिल कारखाना, राइस मिल तथा फर्निचर उद्योग रहेका छन्। वडा नं ५ को सुस्ता क्षेत्रमा ३० ओटाभन्दा बढी भेली (सक्खर) उद्योग, रामनगरमा स्टोन मिल सःमिल तथा राइस मिल आदि उद्योग रहेका छन्।

देशलाई आत्मनिर्भर र विकसित बनाउन उद्योगधन्दाको महत्त्वपूर्ण हात हुन्छ। उद्योगधन्दा देशको आर्थिक विकासका आधार हुन्। उद्योगले रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्छ। त्यसैले उद्योग रोजगारी सिर्जनाका आधार हुन्। उद्योग स्थापनाले आर्थिक क्रियाकलाप वृद्धि हुन्छ। उद्योगले स्थानीय स्रोतसाधनको प्रयोगमा पनि जोड दिन्छ। यसबाट गाउँपालिकाको साथसाथै देशको आर्थिक स्तर वृद्धि गर्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुग्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा लघु, घरेलु, साना एवम् मझौला र ठुला उद्योग रहेका छन्।

(ख) देशलाई आत्मनिर्भर र विकसित बनाउन उद्योगधन्दाको भूमिका हुँदैन।

(ग) उद्योग रोजगारी सिर्जनाका माध्यम हुन्।

(घ) उद्योगको स्थापनाले आर्थिक क्रियाकलाप बढ्दैन।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) उद्योग भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) औद्योगिक व्यवसाय भनेको के हो ?

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा कस्ता उद्योग रहेका छन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका उद्योगको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) देश विकासमा उद्योगको कस्तो भूमिका रहेको हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

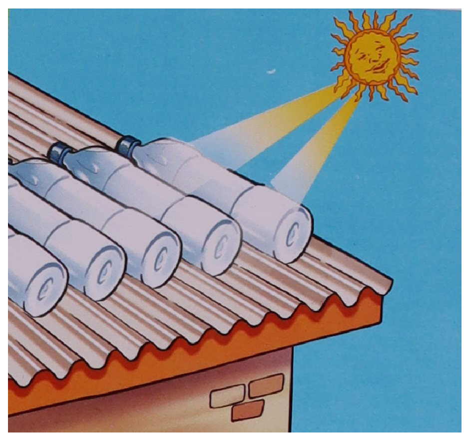
सुस्ता गाउँपालिकामा रहेको बागमती चिनी उद्योगको भ्रमण गर्नुहोस्। उद्योगमा कार्यरत कर्मचारी, उत्पादनको अवस्थाका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र प्रतिवेदन लेख्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको आर्थिक विकासमा उद्योगव्यसायले खेलेको भूमिकाका बारेमा वक्तृत्व प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस्।

एकाइ पाँच

हाम्रो वातावरण



पाठ ११

सामुदायिक वन र वृक्षरोपण

सरकार, समुदाय आदिको व्यवस्थापनको जिम्मेवारीका आधारमा वनलाई सामुदायिक वन, साझेदारी वन, पारिवारिक निजी वन, कबुलियत वन, धार्मिक वन, राष्ट्रिय वनमा वर्गीकरण गरिएको छ। समुदायको हित एवम् भलाइका लागि सामुदायिक लगानीमा सार्वजनिक जमिनमा स्थापित सानो वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ। सामुदायिक वनको सम्पूर्ण अधिकार समुदायमा रहन्छ। उपभोक्ता समूहले वनको विकास, संरक्षण, उपयोग, व्यवस्थापन तथा वनपैदावरको स्वतन्त्ररूपमा मूल्य निर्धारण गर्न र बिक्रीवितरण गर्न पाउने गरी राष्ट्रिय वनको कुनै भाग समुदायलाई दिइन्छ। ग्रामीण जनजीवनको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहेको वन सम्पदाको संरक्षण र सुव्यवस्था गर्न स्थानीय समुदायको सक्रियता आवश्यक हुन्छ। सामुदायिक वनको उचित व्यवस्थापनबाट उपभोक्ता समूहलाई वनपैदावारको आपूर्तिमा सहज भएको छ। वन उपभोक्ता समूहले वन पैदावार बिक्रीवितरण आदि अन्य कार्यबाट प्रशस्त आर्थिक आम्दानी गरेका छन्। गाउँमा प्रशस्त रोजगारी र आय आर्जनको अवस्था सिर्जना भएको छ।

सामुदायिक वन कार्यक्रमले वन क्षेत्रका साथै देशका अन्य भौतिक, आर्थिक र सामाजिक क्षेत्रको विकासमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याएको छ। आर्थिक सामाजिक र सांस्कृतिक विकास गर्दै गरिबी न्यूनीकरण र समृद्धि हासिल गर्नु सामुदायिक वनको विशेषता हो। वन उद्यम विकास, आय आर्जन र रोजगारी सिर्जना गर्ने काममा सामुदायिक वनले ठुलो भूमिका निर्वाह गर्दै आएको छ। गरिबीको अन्त्य, भोकमरीको अन्त्य, स्वच्छ पिउने पानी तथा सरसफाइ, स्वच्छ ऊर्जाका क्षेत्रमा सामुदायिक वनले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ। सुस्ता गाउँपालिकाको वडा नं १ र २ चुरे क्षेत्रमा वन रहे पनि हालसम्म समुदायमा हस्तान्तरण भइसकेको छैन। समुदायमा हस्तान्तरणका लागि पहल भइरहेका प्रस्तावित सामुदायिक वनमा राजाराम सामुदायिक वन क्षेत्र (प्रस्तावित) वडा न. १, कालिका सामुदायिक वन क्षेत्र (प्रस्तावित) वडा नं १, सतपत्ती वडा न. २, महलबारी वडा न. २, गोकुलनगर/विर्ता वडा न. ४ रहेका छन्।

मानव र वृक्षबिचको सम्बन्ध अनादि कालदेखि नै रहेको छ। वृक्षले मानव र मानवले वृक्षको संरक्षण पनि प्राचीन कालदेखि नै गर्दै आएका छन्। वृक्ष

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

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

हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नुपर्छ। वृक्षरोपणले हरियाली बनाउँछ। स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट धेरै किसिमका फाइदा लिन सकिन्छ। वृक्षले वायुमण्डलमा रहेको कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। बोटबिरुवाले भूक्षयलाई नियन्त्रण गर्छन्। यसले पानी र हावाको शुद्धीकरण गर्छ।

बोटबिरुवाबाट अन्न, तरकारी, फलफूल, जडीबुटी, काष्ठजन्य उत्पादनहरू पनि पाइन्छन् । खाली जग्गामा हरियाली बनाउनुपर्छ। यस्तो गर्दा स्वच्छ प्राकृतिक वातावरण निर्माण हुन्छ । यसका लागि टोलमा रहेका खाली क्षेत्रहरूमा विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा रोप्नुपर्छ। वृक्षरोपण गरेर त्यस ठाउँको हरियाली कायम गर्न सकिन्छ। यसले वातावरणलाई स्वच्छ बनाउँछ।

सुस्ता गाउँपालिकाका वडा न. ३, ४ र ५ स्थित नारायणी नदीको खाली ठाउँमा वृक्षरोपण गर्नका लागि प्रशस्त जग्गा रहेको छ । केही ठाउँमा विगतमा वृक्षरोपण भइसकेको भए पनि बाँकी स्थानमा अभियानका रूपमा वृक्षरोपण गरी तटीय क्षेत्रलाई हरियाली क्षेत्रका रूपमा परिणत गर्न सकिन्छ । यसले गर्दा नदी तटबन्धलाई पनि सहयोग पुग्छ । त्यस्तै वडा न. २ को सम्पत्ति खानेपानी टयाङ्की नजिकको खुला स्थानमा पनि वृक्षरोपण गर्न सकिन्छ। वडा न. १ को कालिका प्रस्तावित सामुदायिक वन र रैपुरा खोलाको खुला स्थानमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सामुदायिक लगानीमा सार्वजनिक जमिनमा स्थापित सानो वनलाई .... वन भनिन्छ ।

(ख) सामुदायिक वनको सम्पूर्ण अधिकार ....मा रहन्छ ।

(ग) ....ले वातावरण सन्तुलन, खाद्यान्न आपूर्ति, दैनिकी सञ्चालनमा सहयोग पुऱ्याएको छ ।

(घ) सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय फाइदाका लागि .... चलाउनुपर्छ ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) वन कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ख) वृक्षरोपणबाट केकस्ता फाइदा हुन्छन् ?

(ग) सामुदायिक वनको भूमिका लेख्नुहोस् ।

उत्तर लेखौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा केकस्ता सामुदायिक वन छन् ?

(ख) वृक्षरोपणको परिचय दिई सुस्ता गाउँपालिकामा वृक्षरोपणका लागि गर्नुपर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

गाउँपालिकाको खाली रहेको जग्गामा वृक्षरोपण कार्यक्रम आयोजना गर्न अनुरोध गरी गाउँपालिका अध्यक्षलाई पत्र लेख्नुहोस् र सुस्ता गाउँपालिकाको कार्यालयमा गई गाउँपालिका अध्यक्षलाई भेटेर पत्र दिनुहोस् । पत्रको नमुना यसप्रकार छ :

मिति : २०८१/११/०१

श्रीमान् अध्यक्षज्यू,
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय,
सुस्ता गाउँपालिका,
नवलपरासी (बसुप) ।

विषय : वृक्षरोपण सम्बन्धमा ।

महोदय,

उपर्युक्त सम्बन्धमा सुस्ता गाउँपालिकालाई हरियालीपूर्ण बनाउन खाली जग्गामा वृक्षरोपण गर्न आवश्यक देखिएकाले प्रजातन्त्र दिवसका अवसरमा गाउँपालिकाका तर्फबाट वृक्षरोपण कार्यक्रम आयोजना गर्नुहुन अनुरोध गर्दछु ।

निवेदक
श्याम काफ्ले

सामूहिक कार्य गरौँ :

तपाईंको विद्यालयको वार्षिकोत्सव कार्यक्रमका अवसरमा खाली रहेको जग्गामा वृक्षरोपण कार्यका लागि विभिन्न प्रजातिका बिरुवा सङ्कलन गरी वृक्षरोपण कार्यक्रमको आयोजना गर्नुहोस् । यसका लागि विद्यालय प्रशासनको सहयोग लिनुहोस् ।

पाठ १२ विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन

हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षमा हरियाली प्रवर्धन, फोहोर व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ, ऊर्जा व्यवस्थापन, सिकाइ केन्द्रको विकास र सञ्चालन अनि इको क्लब पर्छन् । हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालय कार्यक्रमको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न हरियाली प्रवर्धन गर्नुपर्छ । स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट हामीले धेरै किसिमका फाइदा लिन सक्छौँ । विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विद्यालय परिसरमा हरियाली प्रवर्धन गरी स्वच्छ प्राकृतिक वातावरण निर्माण गर्न सकिन्छ । यसका लागि विद्यालयको वरिपरि रहेका खाली क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका वनस्पति रोपेर त्यस ठाउँको हरियाली कायम गर्न र वातावरणको स्वच्छता बढाउन सकिन्छ । दिगो र योजनाबद्ध ढङ्गले हरित बगैँचा निर्माण गरी शिक्षण सिकाइमा प्रयोग गर्नुका साथै त्यहाँबाट आर्थिक लाभसमेत लिन सकिन्छ ।

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका उद्देश्य

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्नुको मुख्य उद्देश्य भनेको विद्यालयको खाली जमिन तथा स्थानको सदुपयोग गर्दै रमणीय वातावरण सिर्जना गर्नु हो । हरियाली प्रवर्धन कार्यक्रमका उद्देश्य निम्नानुसार रहेका छन् :

(क) विद्यार्थीलाई बिरुवा हुर्काउन आवश्यक पर्ने आधारभूत ज्ञान, सिप प्रदान गर्दै नर्सरी स्थापना, वृक्षरोपण, करेसाबारी, फलफूल, पुष्प तथा जडीबुटी बगैँचा स्थापना गर्न प्रत्यक्ष रूपले संलग्न हुन ।

(ख) वनस्पतिले धेरै जीवजन्तुलाई वासस्थान प्रदान गर्ने भएकाले विद्यालय वरिपरिको क्षेत्रमा जैविक विविधता बढाउँदै उक्त क्षेत्रको प्राकृतिक सुन्दरता बढाउन ।

(ग) शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा पाठ्यक्रममा आधारित विषयवस्तु तथा क्रियाकलापको प्रत्यक्षरूपमा अभ्यास गर्न ।

(घ) विद्यार्थी वातावरण संरक्षणसम्बन्धी कार्यमा प्रत्यक्ष सहभागी भई उत्तरदायित्व बोध गर्न ।

(ङ) विद्यालयमा फलफूल तथा करेसाबारी स्थापना गरी हाम्रो सन्तुलित पोषण, शारीरिक तथा मानसिक विकासमा फलफूलको महत्त्व बुझाउन ।

(च) पर्याप्त जमिन भएका विद्यालयमा काष्ठजन्य, फलफूल, पुष्पखेती आदिको व्यावसायिक उत्पादन बेचबिखनबाट दिगोरूपमा आम्दानी लिन ।

(छ) विद्यालय क्षेत्रमा हरियाली कायम राख्दै विद्यालय हाता सुरक्षित बनाउन ।

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका मुख्य कार्यक्षेत्रहरू

(अ) वृक्षरोपण : विद्यालयमा पर्याप्त जमिन भएको वृक्षरोपणमार्फत हरियाली कायम गर्न सकिन्छ। वृक्षरोपणका विभिन्न वातावरणीय फाइदा हुन्छन्। हामीमा बिरुवाहरूको संरक्षण गर्ने दायित्व बोध हुन्छ। विद्यालयमा विभिन्न प्रजातिका बिरुवा रोप्न सकिन्छ।

(आ) हरित घेराबारको निर्माण : विद्यालयले आफ्नो विद्यालय हातालाई सुरक्षित बनाउन वरिपरिबाट ढुङ्गा वा इँटाको पर्खाल वा तारबार लगाउनुका सट्टामा हरित घेराबार निर्माण गरी विद्यालयमा हरियाली वातावरण कायम गर्नुका साथै अनावश्यक खर्चसमेत घटाउन सकिन्छ। हरित घेराबारले विद्यालयको सुन्दरता बढाउनुका साथै वायु प्रदूषण न्यूनीकरण तथा विभिन्न जीवजन्तु तथा चराचुरुङ्गीलाई वासस्थान प्रदान गर्छन्।

(इ) करेसाबारी स्थापना : विद्यालय क्षेत्रमा हरियाली प्रवर्धन गर्न विद्यालयको करेसाबारी निर्माण गर्न सकिन्छ। विद्यालयको सानो क्षेत्र र कम लागतमा पनि करेसाबारी स्थापना गर्न सकिन्छ। त्यसैले धेरैजसो विद्यालयले यसलाई अवलम्बन गर्न सक्छन्। प्रत्येक विद्यालयमा करेसाबारी स्थापना गरी शिक्षण क्रियाकलापमा उपयोग गर्न सकिन्छ।

(ई) पुष्प उद्यान : विद्यालयमा सानो वा ठुलो फूलबारी क्षेत्र बनाइएको हुन्छ। फूलबारी खुला जमिनका साथै कोठाभित्र वा बाहिर गमला, काठको फ्रेम, प्लास्टिकका भाँडा तथा बोतल आदि प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ। फूलबारीले विद्यालयलाई आकर्षक र सुन्दर बनाउनुका साथै विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा रङ्गीचङ्गी पुतलीका लागि खाना तथा वासस्थान प्रदान गर्छन्।

(उ) **जडीबुटी उद्यान :** औषधीजन्य बोटबिरुवा जडीबुटी हुन् । विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्दा जडीबुटी बगैँचाअन्तर्गत बुट्यान तथा झार प्रजातिलाई मात्र समेटी रुख प्रजातिका बिरुवालाई वृक्षरोपणअन्तर्गत समावेश गर्न सकिन्छ। विद्यालयको सानो क्षेत्रमा पनि जडीबुटी बगैँचा निर्माण गर्न सकिन्छ। विद्यालयको जडीबुटी बगैँचामा स्थानीय स्तरमा पाइने बिरुवा रोपी हुर्काउन बढाउन सकिन्छ।

(ए) **फलफूल बगैँचा निर्माण :** विद्यालयको पर्याप्त खुला क्षेत्रमा फलफूल बगैँचाको निर्माण गर्न सकिन्छ। फलफूल बगैँचामार्फत विद्यालयमा हरियालीका साथै सौन्दर्य बढाउन सकिन्छ । विद्यालयमा फलफूल बगैँचा भएमा फलफूल खेतीसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालय ....को सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो ।

(ख) हामीमा बिरुवाको संरक्षण गर्ने .... बोध हुन्छ ।

(ग) विद्यालयको सानो क्षेत्र र कम लागतमा पनि .... स्थापना गर्न सकिन्छ ।

(घ) विद्यालयमा सानो वा ठुलो .... क्षेत्र बनाइएको हुन्छ ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

क) हरित विद्यालयका आधारभूत पक्ष कतिओटा छन् ?

ख) हरियाली प्रवर्धनका मुख्य कार्यक्षेत्र के के हुन् ?

(ग) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन किन गर्नुपर्छ ?

(घ) विद्यालयमा खुला क्षेत्रको हरियाली प्रवर्धनबाट हुने तीनओटा फाइदा के के हुन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन किन गर्नुपर्छ ? यसका कार्यक्षेत्रका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनको खाका तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

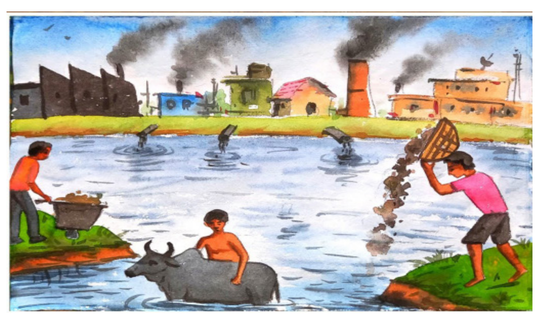
सुस्ता गाउँपालिकाको तपाईँले पढ्ने विद्यालय नजिकैको कुनै अर्को विद्यालयको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको विद्यालयमा गरिएको हरियाली प्रवर्धन र त्यस विद्यालयको हरियाली प्रवर्धनको अवस्थाका बारेमा फरक छुट्याउनुहोस्। अब दुवै विद्यालयले गर्नुपर्ने कामको सूची बनाएर कक्षामा छलफल चलाउनुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

तपाईँको विद्यालयलाई हरित बनाउनका लागि तपाईँले के के काम गर्न सक्नुहुन्छ ? विद्यालयलाई हरित बनाउनका लागि तपाईँका कक्षाका साथी मिलेर विद्यालयको बगैँचा निर्माण गर्नुहोस् । यसका लागि विद्यालयका शिक्षकको अनुमति लिनुहोस्। विद्यालयको बगैँचा निर्माणका लागि सबैले आआफ्नो घरबाट एउटा एउटा फूलको बिरुवा पनि ल्याउनुहोस्।

पाठ १३
वातावरण प्रदूषण

वातावरण प्रदूषण भनेको हाम्रो वातावरणमा भएका सम्पूर्ण तत्त्वको प्राकृतिक गुणमा कमी आउनु हो । वातावरणमा असन्तुलन आउनु भनेको वातावरण प्रदूषण हो । हाम्रो वरपरको वातावरण सफा नहुनु र प्राकृतिक अवस्थामा आउने नकारात्मक प्रभाव नै वातावरण प्रदूषण हो। वातावरण प्रदूषणलाई वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, खाद्य प्रदूषण, भूमि प्रदूषण आदि विभिन्न रूपमा लिन सकिन्छ। हावा, पानी, जमिन आदिमा विभिन्न कारणले भौतिक, जैविक तथा रासायनिक परिवर्तन आई तिनीहरूको गुणस्तरमा ह्रास आउने प्रक्रियालाई हामी वातावरणीय प्रदूषण भन्न सक्छौँ।



पानीको गुणस्तरमा कुनै पनि रासायनिक, भौतिक वा जैविक परिवर्तन हुनुलाई जल प्रदूषण भनिन्छ। जल प्रदूषणले मानव र सजीवहरूको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छ। मानिसले विभिन्न किसिमका फोहोरलाई नदी, खोला, पानीका स्रोत भएका स्थानमा फाल्छन्। यस्ता फोहोरले जल प्रदूषण गराउँछ।

जल प्रदूषण नियन्त्रण गर्न मरेका जीवजन्तुलाई पानीमा नफ्याँकी निश्चित ठाउँमा गाँड्ने वा जलाउने गर्नुपर्छ । उद्योग, बस्ती आदिबाट निस्कने फोहोरलाई पानीका स्रोतमा मिसाउनुहुँदैन। वनफँडानी रोकी वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। जल प्रदूषण नियन्त्रणसम्बन्धी जनचेतनामूलक सन्देशको प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ।

हावामा विभिन्न रासायनिक पदार्थ, धुवाँ, धुलो आदि मिसिन गई हावा दूषित हुनुलाई वायु प्रदूषण भनिन्छ । वायु प्रदूषणका मुख्य कारणमा धुलोका कणहरू, हानिकारक ग्याँसहरू, उद्योगबाट निस्केका खनिज कणहरू, उद्योगबाट निस्कने धुवाँ आदि हुन्।

वायु प्रदूषण नियन्त्रण गर्न सडक किनारा तथा घरवरिपरि वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। बाटोमा फोहोर जलाउनुहुँदैन । घरायसी फोहोर जथाभावी फाल्नुहुँदैन । धेरै प्लास्टिकको प्रयोग गर्नुहुँदैन। उद्योगबाट निस्कने धुवाँ तथा फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। वनजङ्गल फँडानी गर्नुहुँदैन।

जमिन प्रदूषण भनेको जमिनको बाहिरी वा भित्री तहको विनाश हो। जमिन प्रदूषणका मुख्य कारण रासायनिक पदार्थ, फलाम, स्टिल, प्लास्टिक आदि, कीटनाशक औषधी, घरायसी कामकाजका लागि प्रयोग हुँदा निस्केका पदार्थहरू हुन्।

जमिन प्रदूषण नियन्त्रण गर्न रासायनिक पदार्थ, फलाम, स्टिल, प्लास्टिक आदिको प्रयोगमा कमी ल्याउनुपर्छ। कीटनाशक औषधीको जथाभावी प्रयोग रोक्नुपर्छ। घरायसी कामकाजको लागि प्रयोग हुँदा निस्केका पदार्थहरूको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । फोहोरको व्यवस्थापन गरी कम्पोस्ट मल बनाउनुपर्छ।

ध्वनि प्रदूषण भनेको सवारी साधन, औद्योगिक प्रतिष्ठान, तोपगोला, होहल्ला, चर्को आवाज आदिबाट निस्कने ध्वनिका कारण हुने प्रदूषण हो । बिजुली, हावा र आँधी

जस्ता प्राकृतिक घटना तथा ठुलो आवाज, बजारको होहल्ला, सङ्गीत प्रदर्शन, सवारी साधनको आवाज, उद्योगबाट निस्कने आवाजका कारण ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रण गर्न आवाजसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ ।

जल, वायु, ध्वनि र जमिनको प्रदूषणका कारण वातावरण प्रदूषित हुन्छ। वातावरण प्रदूषणलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि विभिन्न तरिका प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ :

- स्थानीय तहबाट पनि चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरी वातावरण स्वच्छ राख्नुपर्छ।
- कृषि क्षेत्रमा विषादीको अनुचित प्रयोग रोक्नुपर्छ।
- प्लास्टिक र प्लास्टिकजन्य सामग्रीको प्रयोगलाई बन्द गर्नुपर्छ।
- वृक्षरोपणमा जोड दिई वन विनाश रोक्नुपर्छ।
- पुराना सवारी साधन चलाउन रोक लगाउनुपर्छ।
- स्थानीय सरकारले प्रदूषण मापदण्ड कडाईका साथ लागु गर्नुपर्छ।
- हरेक घर घरबाट निस्केका फोहोरहरूलाई पुनः प्रयोग गर्ने प्रविधिको विकास गरी हरेक फोहोरलाई मोहोर बनाउने अभियान सुरु गर्नुपर्छ।
- वातावरण संरक्षणसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ।
- हरेक स्थानीय तहले प्रदूषणमा कमी ल्याउने नीति बनाउनुपर्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) वातावरण संरक्षण गर्न वृक्षरोपण गर्नुपर्छ।

(ख) वातावरण प्रदूषण स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुँदैन।

(ग) कृषि क्षेत्रमा विषादिको प्रयोग गर्नुहुँदैन।

(घ) स्थानीय सरकारले वातावरण संरक्षणको नीति बनाउनुपर्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

(ख) जल प्रदूषण भनेको के हो ?

(ग) वायु प्रदूषण भनेको के हो ?

(घ) जमिन प्रदूषण कसरी हुन्छ ?

(ङ) ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रण कसरी गर्न सकिन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो वरपरको वातावरणलाई कसरी सुन्दर बनाउन सकिन्छ ?

(ख) वातावरण प्रदूषण न्यूनीकरणका लागि गर्नुपर्ने काम के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको विद्यालयको वातावरण केकस्तो छ ? कक्षाका साथी चार समूहमा विभाजित भई आआफ्नो बुझाइलाई बुँदामा टिपोट गर्नुहोस्। कक्षाका सबै साथीले टिपेका बुँदाका आधारमा विद्यालयको वातावरण सुन्दर बनाउनका लागि गर्नुपर्ने कामको सूची बनाएर वातावरण संरक्षणमा लाग्नुहोस्। वातावरण संरक्षणका लागि तपाईँले गरेको महत्त्वपूर्ण काम कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

बिदाको दिन पारेर आआफ्नो टोल सफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुहोस्। यो विषय छ कक्षामा अध्ययन गर्ने अरू विद्यालयका साथीलाई पनि सुनाउनुहोस्। सबै मिलेर आआफ्नो टोल सफा गर्ने अभियान सञ्चालन गर्नुहोस्। तपाईँले टोल सफा गरेको विषय पत्रिकामा पत्रकारले कसरी समाचार बनाउँछन् ? समाचारको भाषा बुझेर छोटो समाचार तयार पार्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ १४ खानेपानी र पानी शुद्धीकरणका स्थानीय उपायहरू

स्वच्छ पानीको प्रयोग गर्नु नै आजको आवश्यकता हो । विभिन्न धारा, कुवा, इनार र खोला आदिलाई खानेपानीका स्रोतका रूपमा लिइन्छ । अहिले पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्ने वेला आएको छ । पानीको स्रोत संरक्षण गर्न नसकिएमा भविष्यमा ठुलो समस्या आउन सक्छ । पानीको स्रोत संरक्षण गर्नका लागि हामीले स्रोतवरिपरि रुखबिरुवा लगाउनुपर्छ । पानीको मुहानलाई असर पर्ने किसिमबाट बाटोघाटो खन्नुहुँदैन । वर्षाको पानी जमिनमुनि जाने प्रबन्ध गर्नुपर्छ । प्रदूषित पानीलाई प्रशोधन गरेर शुद्ध बनाउनुभन्दा प्रदूषित हुन नै नदिनु सबैभन्दा राम्रो समाधान हो । यसका लागि स्रोतलाई व्यवस्थित र संरक्षण गर्नु नै सर्वोत्तम विकल्प हो ।

सुस्ता गाउँपालिकाको खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना

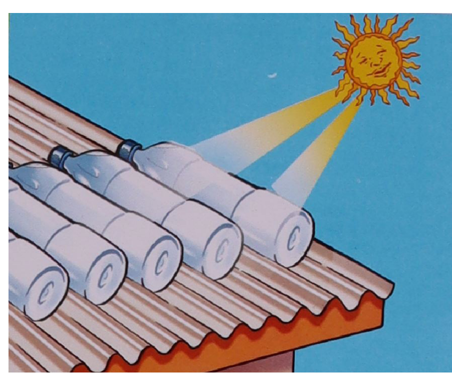
क्र.सं.	आयोजनाको नाम	ठेगाना
१	रैपुरा खोला खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. १,रूपौलिया
२	मदारबाबा खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. २, महलबारी
३	जोगियाभार खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. २, कुडिया
४	सतपत्ती खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. २, सतपत्ती
५	हरकपुरा प्रस्तावित खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. २
६	सेखुवाना खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. ३
७	पत्थरकाला खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. ३
८	श्रीरामपुर खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. ४
९	पक्लिहवा खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. ५ तरैनी
१०	नारायणी पारी सुस्ताको एपिएफ, खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना	वडा न. ५

दूषित पानीको सेवनले झाडापखाला, हैजा, आँउ जस्ता सरुवा रोगहरूको सङ्क्रमण हुन्छ। त्यसैले पानी सधैँ शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ। पानी शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनु भनेको पानीको स्रोतबाट जस्तो पानी आयो त्यस्तै सेवन नगरी सुरक्षित बनाएर पिउनु हो। पानीको प्रदूषणको अवस्था हेरी विभिन्न उपायका माध्यमबाट पानीलाई शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ।

उमाल्ने विधि

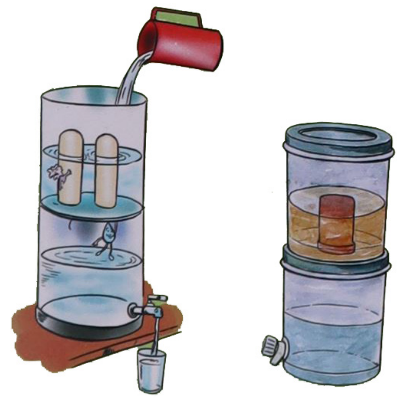
पानी शुद्धीकरण गर्ने सबैभन्दा सजिलो उपाय उमाल्ने विधि हो। पानी भल्भली उमालेर पिउने हो भने पानीमा आँखाले देख्न नसकिने कीटाणुहरू सबै मर्छन्। पानी तताएर मात्र पिउनुहुँदैन। किनकि ४० डिग्री सेल्सियससम्मको तापक्रममा कीटाणुहरू सजिलै बाँच्न सक्छन्। त्यसैले उमालेर पिउनुपर्छ।

सोडिस विधि



सोडिस विधि पनि पानी शुद्धीकरण गर्ने सजिलो उपाय हो। यसका लागि चर्को घाम र पारदर्शक तथा सतह मिलेको (प्लेन) बोतल हुनुपर्छ। सबैभन्दा पहिले प्रकाश छिर्ने रबरको बोतल राम्ररी सफा गरेर पानी भर्ने र बिर्को लगाउनुपर्छ। त्यसपछि पारिलो घाम लाग्ने ठाउँमा ढल्काएर राख्नुपर्छ। सात घण्टा पारिलो घाममा राख्दा कीटाणुहरू नष्ट भई पानी सुरक्षित हुन्छ।

फिल्टर विधि



पानीलाई फिल्टर गरेर पनि शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ । फिल्टर गर्नु भनेको पानीलाई छानेर सफा र सुरक्षित बनाउनु हो । बजारमा विभिन्न फिल्टर पाइन्छन् । फिल्टरमा पानी हालेपछि बिस्तारै छानिँदै तल्लो भागमा जम्मा हुन्छ । यसरी फिल्टर भएको पानीलाई सफा गिलासमा पिउँदा पानीसम्बन्धी रोग लाग्न पाउँदैन । बजारमा क्यान्डल, कोलाइडल सिल्भर फिल्टर र बायोस्यान्ड फिल्टर आदि विभिन्न थरीका फिल्टर पाइन्छन् ।

क्लोरिनेसन विधि

खानेपानीमा रसायन हालेर शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई क्लोरिनेसन भनिन्छ । खानेपानीमा यस्तो रसायन हालेपछि पानीमा रहेका कीटाणुहरू नष्ट गर्नुका साथै पानीमा पाइने अन्य अजैविक तत्त्वहरूलाई समेत केही कम गर्छ । यसमा पानीको परिमाण र रसायनको अनुपात नमिलेमा पानीको स्वाद फरक हुने र गन्ध आउने हुन सक्छ । बजारमा विभिन्न नामका क्लोरिन पाइन्छ । क्लोरिनेसन गरेर पानी शुद्धीकरण गर्दा क्लोरिनेसन उत्पादक वा डाक्टरको सल्लाहबमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौं

खाली ठाउँ भरौं :

(क) विभिन्न धारा, कुवा, इनार र खोला आदिलाई ....का रूपमा लिइन्छ।

(ख) पानीको स्रोत संरक्षण गर्न नसकिएमा भविष्यमा ठुलो .... आउन सक्छ।

(ग) वर्षाको पानी जमिनमुनि जाने .... गर्नुपर्छ।

(घ) पानी सधैँ .... गरेर मात्र पिउनुपर्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) खानेपानीका स्रोत संरक्षण गर्न के गर्नुपर्छ ?

(ख) हामी कसरी सङ्क्रामक रोगबाट बच्न सक्छौँ ?

उत्तर लेखौं :

(क) हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका खानेपानी आयोजना कुन कुन हुन् ?

(ख) खानेपानी शुद्धीकरणका विधिहरू लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौं :

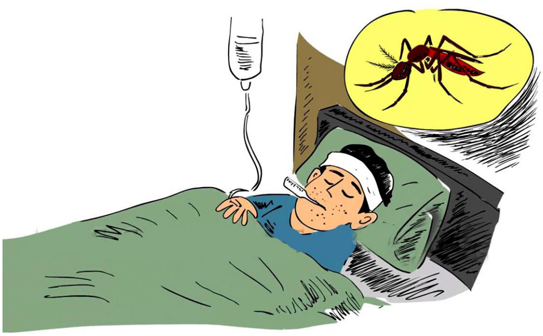
पानी कसरी शुद्ध गर्न सकिन्छ ? तपाईंको घरमा प्रयोग हुने पानी शुद्धीकरणको विधि के हो ? विद्यालयका सबै साथी मिलेर विद्यालयमा पानी शुद्धीकरणको विधि उपयोग गर्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौं :

कक्षाका सबै साथी मिलेर विद्यालय वरपर रहेका पानीका स्रोतको सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुहोस्।

एकाइ छ

विपद् व्यवस्थापन



पाठ १५ विपद् र सावधानी

प्राकृतिक र मानवीय कारण मानिसको जीवनमा आउने समस्यालाई विपद् भनिन्छ। कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था सृजना हुनु नै विपत्ति हो। विपद्ले मानिसको जीवन सञ्चालनमा समस्या ल्याइदिन्छ। विपद् प्राकृतिक र मानवीय हुन्छन्। प्रकृतिका कारण आउने विपत्तिलाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ। प्राकृतिक विपद्मा भूकम्प, असिना, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, बाढी, पहिरो, भूस्खलन, डुबान, खडेरी, आँधीहुरी, शीतलहर, तातोहावा, चट्याङ आदि पर्छन्। मानिसको कमजोरीकै कारण आउने विपत्तिलाई मानव निर्मित विपद् भनिन्छ। यसैलाई मानवीय विपद् पनि भनिन्छ। मानवीय विपद्मा आगलागी, डढेलो, महामारी, अनिकाल, सूक्ष्म जीवाणु आतङ्क, पशु तथा पक्षीमा लाग्ने रोग, सर्पदंश, सडक दुर्घटना, विषाक्त खाना खानु आदि पर्छन्। सुस्ता गाउँपालिकामा हुने मुख्य विपद्मा आगलागी, बाढी, सडक दुर्घटना आदि रहेका छन्।

आगलागी र डढेलोबाट बच्ने उपाय

आगलागीका घटनाबाट धनजनको ठुलो क्षति हुने गरेको पाइन्छ। चट्याङ वा यस्तै प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने आगलागीका घटनाबाहेक आगलागी एक पूर्णतः मानवीय कारणबाट हुने प्रकोप हो। त्यसैले यसको रोकथाम सम्भव छ। फुस (खर घाँस) को छाना भएका घरबस्ती र सहरका घर आगलागीको बढी जोखिममा छन्। आगाको स्रोत होसियारीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ। परिवार तथा गाउँका सबै सदस्यमा जनचेतना जगाउन सक्नुपर्छ। यति गरेपछि आगाको क्षतिबाट मानिस तथा सम्पत्ति जोगाउन सकिन्छ। बालबालिकालाई जथाभावी आगो खेलाउन दिनुहुँदैन। चुरोटको ठुटो जथाभावी फाल्नुहुँदैन। वनभोजपछि होसियारीपूर्वक आगो निभाउनुपर्छ। घरमा खाना बनाइसकेपछि आगो राम्रोसँग निभाउनुपर्छ। बिजुली सट हुनबाट जोगाउन पूर्व तयारी गर्नुपर्छ। वनजङ्गलमा डढेलो लगाउनुहुँदैन। प्रज्ज्वलनशील पदार्थको प्रयोगमा होसियार हुनुपर्छ। यस्ता काम गरेमा गाउँबस्ती र सहरमा हुने आगलागी रोक्न सकिन्छ।

घर वा कुनै भवनमा आगलागी भइहालेमा सबैभन्दा सुरक्षित स्थल भनेको घर वा भवनबाहिर नै हो। आगलागीको वेला तपाईं घरभित्र हुनुहुन्छ भने तपाईंको पहिलो प्राथमिकता घर बाहिर निस्कनु नै हो। तपाईंको घरभित्रका सबै तला, भऱ्याङ वा कोठाहरूबाट सबैभन्दा छिटो बाहिर निस्कने बाटो र निस्कने तरिका पहिले नै तय गरेर परिवारका सबै जना बिच पूर्ण जानकारी र अभ्यास गराउनुपर्छ। सुरक्षित र त्यहाँ पुग्ने सबैभन्दा छिटो बाटाको पहिचान र त्यसको अभ्यासले परिवारका सदस्यमा आत्मविश्वास बढ्ने र विपत्तिका वेला नआत्तिने क्षमताको विकास हुन्छ।

तपाईं जलिरहेको घर वा भवनभित्र हुनुहुन्छ। तपाईंलाई बाहिर निस्कन सम्भव छैन। यस्तो अवस्थामा भित्रबाट ढोकाहरू चेक गर्नुपर्छ। झ्याल ढोका बन्द गर्नुपर्छ। भुइँ

तलामा लम्पसार परेर बस्नुपर्छ। धुवाँ माथिबाट तलतिर भरिँदै आउने भएकाले आगाको मुस्लो नआएसम्म सुरक्षित रहन सकिन्छ। त्यति वेलासम्म उद्धारकर्ताको सहयोग प्राप्त गर्न सकिन्छ। घरमा आपत्कालीन अवस्थामा प्रयोग गर्नुपर्ने दमकल, प्रहरी, छिमेकी, स्थानीय निकायका फोन नम्बरहरू घरको भित्ता वा मोबाइलमा राख्नुपर्छ। यसरी नम्बर राखेमा विपद्का वेला तत्काल प्रयोग गर्न सकिन्छ।

आगलागी हुँदा ढोका बन्द भएको ढोका खोल्न सम्भव छैन भने भऱ्याङ प्रयोग गर्नुपर्छ। यस्तो जोखिम अवस्थामा झ्याल वा बाल्कोनीमा पुग्ने प्रयास गर्नुपर्छ। तल झर्ने कुनै उपाय नभए ढोका बन्द गर्नुपर्छ। झ्याल खोली कुनै रङ्गिन लुगा हल्लाएर सहयोग माग्नुपर्छ।

आगलागी हुँदा भित्ता र भुइँलाई पानीले भिजाउनुपर्छ। यस्तो गर्दा आगोको फैलावट रोकिन वा ढिलो हुन सक्छ। कोठाभित्र धुवाँ पस्नबाट रोक्नुपर्छ। लगाएको लुगामा आगो सल्किएर पनि धेरैको ज्यान जाने गरेको छ। तत्काल कपडामा लागेको ज्वाला निभाउन वा कम गर्न दुवै हात तत्काल ज्वालामा पर्न दिनुहुँदैन। भुइँमा लडीबुडी खेली ज्वाला निभाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ। प्रभावित व्यक्तिको टाँसिएको लुगालाई फुत्काउने प्रयत्न गर्नुभन्दा तत्काल अस्पताल लैजानु उत्तम हुन्छ। विपत्तिको समयमा परिस्थितिलाई राम्ररी विश्लेषण गरेर छिटो निर्णय लिनुपर्छ। यस्तो अवस्थामा कुनै पनि अवस्थामा आत्तिनुहुँदैन।

सम्भव भए घरमा अग्नि नियन्त्रक साधन राख्नुपर्छ। आगलागीबाट बच्न घरपरिवार तथा छिमेकमा सल्लाह गर्नुपर्छ। यस्तो अवस्थामा सुरक्षित स्थान तथा त्यसतर्फ जानका लागि बाटो तय गर्नुपर्छ। अकस्मात् आगलागी भएमा के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा प्रत्येकले योजना निर्माण गर्नुपर्छ।

बाढीबाट बच्ने उपाय

खोला वा नदीमा पानीको मात्रा बढ्नुलाई बाढी भनिन्छ। बाढी आउँदा पानीको मात्रा र पानीका बहाव बढ्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा गण्डक नहर छ। बर्सातको समयमा पानीको बहाव बढ्छ।

बाढीका कारण दुर्घटना हुन सक्छ । नदीमा बाढीको सतह र अवस्थाका बारेमा नियमित जानकारी लिनुपर्छ । रेडियो र टेलिभिजनबाट आउने वर्षा र बाढीसम्बन्धी खबर/सन्देश ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ। बाढीको चेतावनी तह र खतराको सूचना पाउन साइरनको आवाज ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ। सधैँ सतर्क अवस्थामा बस्नुपर्छ। महत्त्वपूर्ण कागजपत्रहरू भएको झोला, सुक्खा खानेकुरा, पकाएर खाने खाद्यान्न, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति वृद्धवृद्धाहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूलाई तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ। बर्खा याममा नदी तटीय क्षेत्रमा बस्नुहुँदैन। गाउँमा बाढी आएको

समय होचो भूभागमा जानुहुँदैन। बाढी आइरहँदा आसपासका क्षेत्रमा आवतजावत गर्नुहुँदैन। बाढी पूर्वानुमान शाखाको पैसा नलाग्ने नम्बर ११५५ मा फोन गरेर कता बाढी जाँदै छ भन्नेबारे जानकारी लिनुपर्छ। जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले गरेको मौसमी अपडेट सुन्नुपर्छ। सञ्चार माध्यममा आएका ती सूचनालाई आधार बनाएर सर्तकता अपनाउनुपर्छ। ठुलो पानी परेपछि जमिन कमजोर हुने भएकाले भिरालो जमिनमा बस्दा उच्च सतर्कता अपनाउनुपर्छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा रहेको पोटाहा खोला, सिंगहा खोला, रायपुरा खोला तथा अन्य ससाना खोल्साहरूले वडा न. १, २, र ३ को धैरै जसो भूभागमा वर्षा मौसममा बाढीको प्रकोप ल्याउने गर्छ। नेपाली गण्डक नहर र पश्चिमी भारतीय गण्डक नहरमा पानीको वहाव बढ्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) प्रकोपका कारण उत्पन्न दुःख विपद् हो ।

(ख) प्रकृतिका कारण उत्पन्न विपद् मानवीय विपद् हो ।

(ग) वनजङ्गलमा डढेलो लगाउनुहुँदैन ।

(घ) प्रकोप र विपद्बाट बच्न सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) विपद्ले के गर्छ ?

(ख) प्राकृतिक विपद्मा के के पर्छन् ?

(ग) आगलागी भनेको के हो ?

(घ) विपत्तिका वेलामा के गर्नुहुँदैन ?

उत्तर लेखौँ :

(क) आगलागीबाट बच्न के के गर्नुपर्ला ?

(ख) बाढीबाट बच्ने उपाय के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) गाउँमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक, अनुभवी व्यक्तिबाट विपद्बाट बच्नका लागि अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

(क) शिक्षकको अनुमति लिएर विपद्बाट बच्ने तरिकालाई अभिनय गरेर देखाउनुहोस् । यस्तो अभिनय विद्यालयको मध्यान्तर समयमा खुला मैदानमा गर्नका लागि अनुमति लिनुहोस् ।

पाठ १६

महामारी

सङ्क्रामक रोग ठुलो क्षेत्रमा फैलिनु महामारी हो । मानिसका गतिविधि, प्राकृतिक प्रकोप, वतावरण प्रदूषण आदि विभिन्न कारणबाट महामारी फैलिन्छ । महामारी फैलिएमा त्यसले समाजमा सङ्कट निम्त्याउँछ। महामारी आएका वेला निकै सावधानी अपनाउनुपर्छ।

बर्डफ्लु

बर्डफ्लु एभियन इन्लुएन्जा भाइरसको छोटो रूप हो । एसियाका विभिन्न देशमा भेटिएको यस भाइरसको पूरा नाम हाइली प्याथोजोनिक एभियन इन्लुएन्जा अर्थात् एच फाइभ एन वान हो। बर्ड फ्लु कुखुरा र पक्षीहरूको अति सङ्क्रमक रोग हो। यो रोग जति

वेला जहाँ पनि फैलन सक्छ। बर्ड फ्लु कुखुरा, हाँस, टर्की र जङ्गली चराचुरुङ्गीमा लाग्ने सरुवा रोग हो। यो रोग मानिसमा पनि सर्न सक्छ। यो रोग सर्वप्रथम सन् १९७८ मा पक्षीमा र सन् १९९७ मा मानिसमा देखिएको हो। बर्ड फ्लुको सङ्क्रमण भेटिएको विश्वको पछिल्लो छयसट्ठीऔँ मुलुक नेपाल हो। बर्ड फ्लुले कुखुरा तथा पक्षीहरूमा विभिन्न समस्या निम्त्याउँछ। बर्ड फ्लुको भाइरस कुखुराको मासु, प्वाँख, सिगान, र्‍याल, सुली, दाना, अन्डा, अन्डा राख्ने क्रेट, दाना राखेको बोरा आदिको सम्पर्कबाट सर्छ।

हावापानीका माध्यमबाट यो भाइरस अत्यन्त छिटो फैलन्छ। यसले धेरैको ज्यान लिन सक्ने भएकाले बर्ड फ्लुलाई प्राणघातक रोग पनि भनिन्छ। कुखुराको मासु ७० डिग्रीभन्दा माथिको तापक्रममा राम्ररी पकाएर खाएमा रोग लाग्दैन। कुखुरा तथा पक्षीको मासु मज्जाले धोएर पकाएर मात्रै खानुपर्छ।

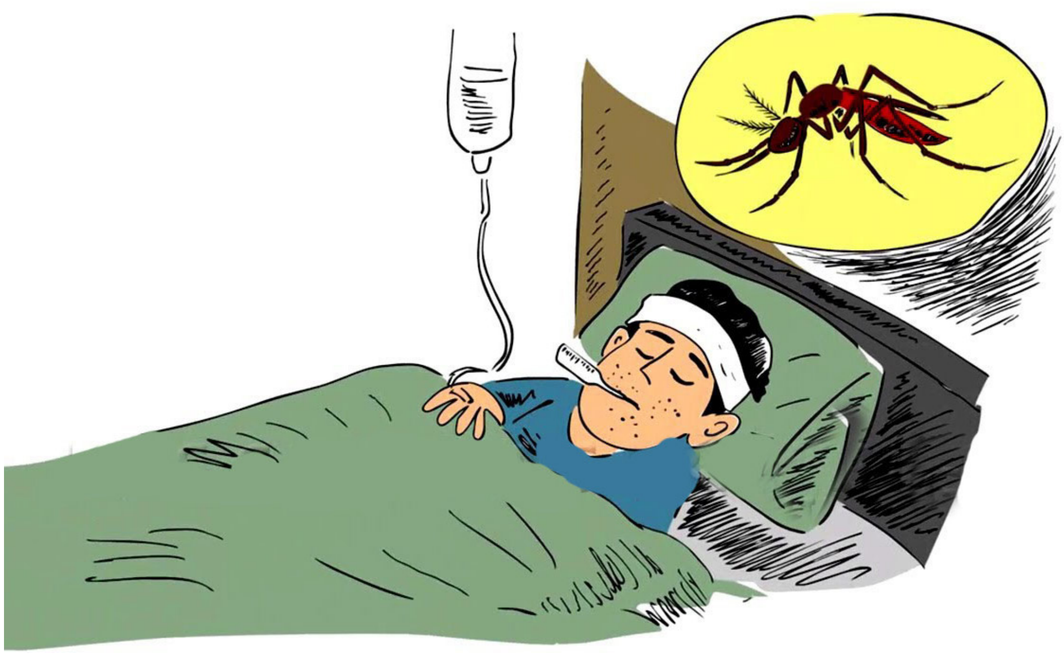
पोल्टी फार्म वा घरमा पालिएका कुखुरामा र्‍यालसिँगान काढ्ने, लोती सुन्निने, लोती र सिउर हरियो हुने, डाइरिया हुने लक्षण देखा परी अप्रत्यासित रूपमा कुखुरा मर्न थाले भने पशु चिकित्सकलाई खबर गरिहाल्नुपर्छ। मरेका कुखुरालाई नाङ्गो हातले छुनुहुँदैन, खोरमा जाँदा माक्स र पन्जा लगाएर जानुपर्छ। राम्ररी साबुनपानीले हात धुनुपर्छ।

झाडापखाला

चौबिस घण्टामा तीन पटक वा सोभन्दा बढी पानी जस्तो पातलो दिसा लाग्यो भने झाडापखाला लागेको मानिन्छ। झाडापखाला लाग्दा शरीरमा भएको पानी, नुन, ग्लुकोज जस्ता पोषक तत्त्व बाहिरिएर शरीर कमजोर हुन्छ। झाडापखाला ससाना कीटाणुबाट सर्ने रोग हो। फोहोर तथा दूषित पानी पिउँदा झाडापखाला लाग्छ। बासी खाना खाँदा, साबुन पानीले राम्रोसँग हात नधुँदा पनि झाडापखाला लाग्न सक्छ। धेरै तिर्खा लाग्नु, जिब्रो सुक्खा हुनु, आँखा गड्नु, पिसाब थोरै हुनु वा हुँदै नहुनु यसका लक्षण हुन्। यसबाट बच्नका लागि फोहोर वस्तु चलाएपछि हात धुनुपर्छ। सफा खानेकुरा मात्र खाने, जहाँ पायो त्यहीँ दिसापिसाब नगर्ने तथा काँचा फलफूल राम्रोसँग धोएर मात्र खाने गर्नुपर्छ। झाडापखालाबाट बच्नका लागि पुनर्जलीय झोल तथा फलफूलको रस खानुपर्छ। बिरामीको अवस्थामा परिवर्तन नआए अस्पताल लैजानुपर्छ।

डेँगी ज्वरो

डेँगी रोग डेँगी भाइरसबाट सङ्क्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाइबाट मात्र सर्छ। थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्छ। त्यहीँ नै यसको वृद्धि विकास हुन्छ। डेँगीको लक्षण तुरुन्तै देखिँदैन। तीनदेखि चौध दिनको अन्तरमा देखिन्छ। यसको सङ्क्रमण भएमा एकदमै चिसो अनुभव हुन्छ। ज्वरो आउँछ। डेँगीको ज्वरो निकै तीव्र हुन्छ। डेँगीको सङ्क्रमण भएको बिरामीलाई कमजोरी अनुभव हुन्छ। डेँगीका मुख्य लक्षणहरू उच्च ज्वरो आउनु, जोर्नी र मांसपेशीहरू बेस्सरी दुख्नु, आँखाको गेडी दुख्नु, बेस्सरी टाउको दुख्नु, शरीरमा राता बिमिराहरू आउनु, वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु आदि हुन्।



एडिज जातको लामखुट्टेले दिनको समयमा टोक्छ। त्यसमाथि पनि बिहान र साँझको समयमा टोक्ने सम्भावना बढी भएकाले सो समयमा थप सचेत हुनुपर्छ। आफ्नो घरवरिपरि, कार्यस्थल र सार्वजनिक ठाँउमा पानी जम्न दिनुहुँदैन। पानी राख्ने भाँडालाई लामखुट्टे नछिर्ने गरी राम्ररी छोपेर राख्नुपर्छ। दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धूप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने मलम लगाउनुपर्छ। घरको झ्यालढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हाल्नुपर्छ। बिहान, दिउँसो, राती जुनसुकै वेला झुल लगाएर मात्र सुत्नुपर्छ। पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाउनुपर्छ। पानी राख्ने भाँडाहरू ट्याङ्की, ड्रम, बाटा, बाल्टिन आदिलाई लामखुट्टे नछिर्ने गरी राम्ररी छोपेर राख्नुपर्छ। पानी जम्न सक्ने ठाउँमा पानी जम्न नदिन नियमित सफा गर्नुपर्छ। कम्तीमा हप्ताको एक पटक कुलर, पानी ट्याङ्की, फूलदानी, गमलामा राखिएका प्लेटहरू राम्ररी सफा गर्नुपर्छ।

शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनु नै यसको एक मात्र उपचार हो। डेँगी लागे पछि रगतमा प्लेटलेट्सको सङ्ख्या तीव्ररूपमा घट्न थाल्छ। ताजा मौसमी फलफूल खानुपर्छ। नरिवल पानी वा सफा पानी धेरै मात्रामा पिउनुपर्छ। भिटामिन सी पाइने फल खानुपर्छ। कागती, सुन्तला, अङ्गुर, जामुन पर्याप्त मात्रामा खानुपर्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौं

खाली ठाउँ भरौं :

(क) .... रोग ठुलो क्षेत्रमा फैलिनु महामारी हो ।

(ख) महामारी आएका वेला निकै .... अपनाउनुपर्छ ।

(ग) बर्ड फ्लु कुखुरा र पक्षीको अति .... रोग हो ।

(घ) डेँगीको .... भएमा एकदमै चिसो अनुभव हुने र ज्वरो आउने गर्छ ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) झाडापखाला रोग कसरी लाग्छ ?

(ख) डेँगी रोगका मुख्य लक्षण के के हुन् ?

(ग) बर्ड फ्लु केबाट मानिसमा सर्छ ?

उत्तर लेखौं :

(क) झाडापखालाबाट बच्नका लागि केकस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(ख) डेँगी रोगबाट बच्नका लागि गर्नुपर्ने कुरा के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौं :

(क) हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन रोग महामारीका रूपमा फैलिन सक्छन् ? तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौं :

(क) शुक्रवारका दिन स्वास्थ्यकर्मीका साथ विद्यालय नजिकको टोलमा गएर त्यहाँका मानिसलाई भेला गराई महामारी रोगका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् र बच्नका लागि अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायका सम्झाउनुहोस् ।

एकाइ
सात

सामाजिक सङ्घसंस्था

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

पाठ १७ स्थानीय सङ्घसंस्था

युवा क्लब

समृद्ध राष्ट्र निर्माणको आधार स्तम्भका रूपमा रहेका नेपाली युवावर्गको क्षमता विकास गर्न, युवालाई सामाजिक दायित्व र कर्तव्यप्रति जिम्मेवार बनाउन स्थानीय तहका हरेक वडामा स्वयम्सेवक सञ्जालका रूपमा युवा क्लब गठन गर्न नेपाल सरकारले युवा क्लब गठन तथा युवा संसद् सञ्चालन कार्यविधि २०७५ जारी गरेको छ।

स्थानीय तहको प्रत्येक वडामा सम्बन्धित वडाको वडाध्यक्ष वा वडा सदस्यको संरक्षकत्वमा युवा क्लब गठन हुन्छ। युवा क्लबमा १६ वर्षदेखि २४ वर्ष उमेर समूहका युवा हुन्छन् । युवा क्लबमा प्राथमिकतामा परेका युवा, विशेष प्राथमिकता समूहका

युवा, स्थानीय उद्यमी युवा, युवा पत्रकार, स्थानीय खेलाडी, स्थानीय कलाकार, स्थानीय सहकारीमा आबद्ध युवा, स्थानीय समुदायमा आधारित संस्थाको प्रतिनिधि युवाबाट एक एक जना र मेधावी विद्यार्थी युवा (एक जना महिलासहित दुई जना) तथा खुला समूहबाट पाँच जना युवा रहन्छन् । युवा क्लबको पदावधि दुई वर्षको हुन्छ। युवा क्लबले युवाको नेतृत्व तथा क्षमता विकास र परिचालनमा सहजीकरण गर्छ । यसले स्थानीय तहमा सञ्चालन हुने विभिन्न कार्यक्रम सफल बनाउन सहयोग गर्छ। यसले स्वयम्सेवकको भूमिका निर्वाह गर्ने काम गर्छ।

आमा समूह

हाम्रो समाजमा आउने समस्या समाधान गर्ने काम आमा समूहले गर्छ। यसले कसैको घरमा विवाह, जात्रा तथा कुनै शुभ काममा सहयोग गर्छ। आफ्नो टोलमा रहेका विकास निर्माणका काममा पनि आमा समूह सक्रिय रहन्छ। आमा समूह समाजमा सुखदुःखको साथी बनेको छ। आमा समूहले मानिसका जन्मदेखि मृत्युसम्मका धेरै काममा सघाउँछ। यसले समाजमा हुने भेदभावका विरुद्ध आवाज उठाउँछ। यसले आफ्नो क्षेत्रमा सुधार गर्नुपर्ने कामका लागि सक्रियता देखाउँछ। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा आमा समूह सक्रिय छन्। यहाँका आमा समूहले पैसा जम्मा गरेर विविध सामाजिक काम गर्दै आएका छन्।

रेडक्रस

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

रेडक्रसको उद्देश्य जीवन तथा स्वास्थ्यको सुरक्षा तथा मानवको सम्मानलाई सुनिश्चित गर्नु हो । यसले सम्पूर्ण मानवबिचमा पारस्परिक समझदारी, मित्रता, सहयोग र चिरस्थायी शान्ति अभिवृद्धि गर्छ । यसका संस्थापक हेनरी ड्युना हुन् । रेडक्रसले राष्ट्रियता, जाति, धार्मिक विश्वास, वर्ग र राजनीतिक विचारधाराका आधारमा कुनै भेदभाव गर्दैन । यसले विपत्तिको अवस्थामा मानवलाई सहयोग पुऱ्याउँदा उनीहरूको आवश्यकतालाई मात्र ध्यानमा राख्छ। यसले सबैभन्दा बढी विपत्तिमा परेका व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिन्छ। रेडक्रस स्वेच्छाले अरूको भलाई गर्ने अभियान भएकाले कुनै पनि किसिमको लाभको इच्छाबाट प्रेरित हुँदैन । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी वि.सं. २०२० भाद्र १९ गते स्थापना भएको थियो। यसको सङ्क्षिप्त नाम नेरेसो हो। रेडक्रस सङ्घ, प्रदेश, जिल्ला, पालिका र वडास्तरमा गठन गरिएको हुन्छ। यसका रेडक्रस जुनियर, रेडक्रस सर्कल र युवा रेडक्रस सर्कल हुन्छन्। सुस्ता गाउँपालिकाका विद्यालयका साना भाइबहिनीहरूका लागि जुनियर रेडक्रस सर्कल र युवाहरूका लागि युवा रेडक्रस सर्कल गठन गरिएको छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौं

खाली ठाउँ भरौं :

(क) प्रत्येक वडामा सम्बन्धित वडाको वडाध्यक्ष वा वडा सदस्यको ....मा युवा क्लब गठन हुन्छ।

(ख) आमा समूहले मानिसका ....सम्मका धेरै काममा सघाउँछ।

(ग) ....मा १६ वर्षदेखि २४ वर्ष उमेर समूहका युवा हुन्छन्।

(घ) नेपाल रेडक्रस सोसाइटी .... गते स्थापना भएको थियो।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) युवा क्लबको गठनको उद्देश्य के हो ?

(ख) आमा समूहले समुदायमा के के काम गर्छन् ?

(ग) के तपाईँलाई कुनै क्लबको बारेमा थाहा छ ? क्लबले समुदायमा के काम गर्छ ?

(घ) रेडक्रसको उद्देश्य के हो ?

उत्तर लेखौँ :

(क) युवा क्लबले तपाईँको समुदायमा गरेको सामाजिक कामको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) रेडक्रसका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

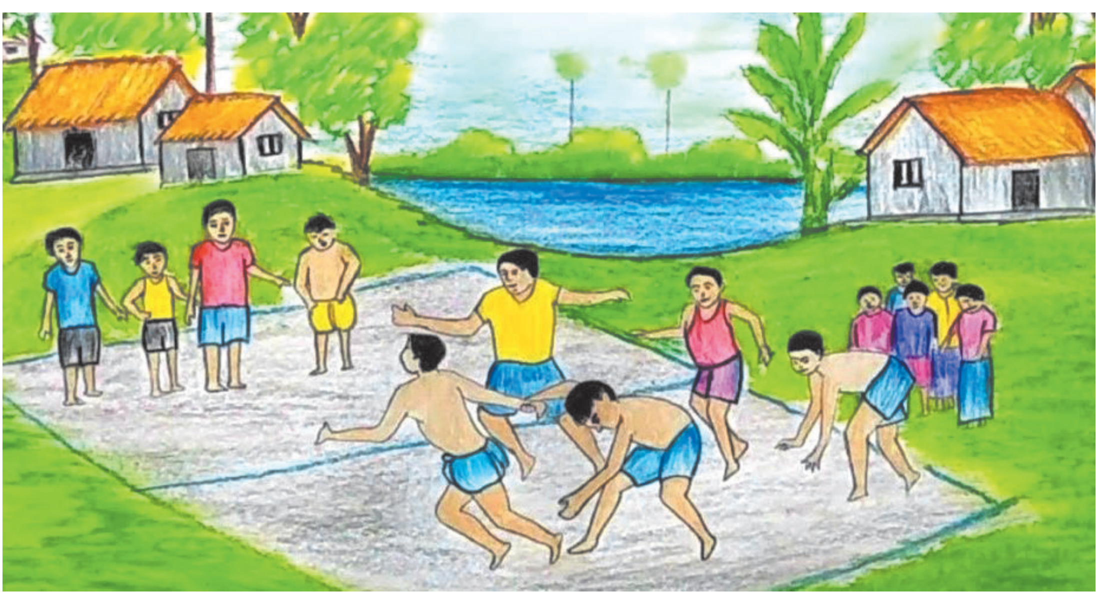
सुस्ता गाउँपालिकाको कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँको प्रशासन शाखासँग भेटघाट गर्नुहोस्। दर्ता भएका स्थानीय सङ्घसंस्थाको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् र ती सङ्घसंस्थाले गर्ने कामका बारेमा बुझ्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

स्थानीय कुनै एउटा सङ्घसंस्थाले गर्ने कार्यका मुख्य बुँदा लेखी चार्ट बनाउनुहोस्। कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ आठ

योग, व्यायाम र खेलकुद

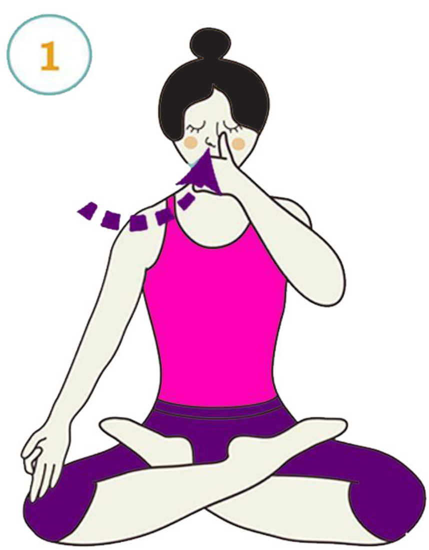


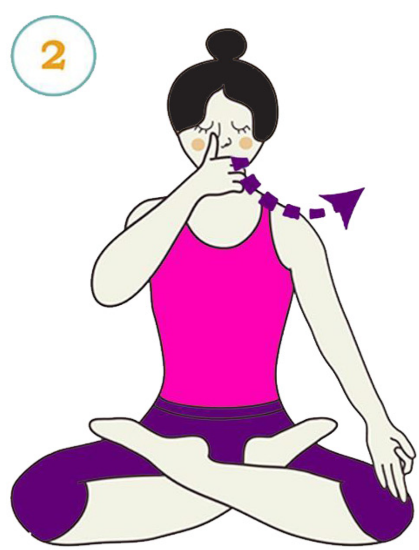
पाठ १८

अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोम

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





अनुलोम विलोम गर्ने तरिका

अनुलोम विलोम गर्दा सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन वा सिद्धासनमा केही समय आरामपूर्वक बस्नुपर्छ। कम्मर, गर्दन र टाउकालाई सोझो आसनमा राख्नुपर्छ। बायाँ हातलाई घुँडामाथि ज्ञान मुद्रामा राख्ने र दायाँ हातको बुढी औँलाले एकतर्फको नाक बन्द गर्ने तथा अर्को नाकले मध्यम गतिमा सास लिने गर्नुपर्छ। अर्को नाकलाई खुला गरेर सोहीबाट धिमा गतिमा दुई गुणा समय लगाएर सास बाहिर निकाल्नुपर्छ। यति वेला अर्को नाक भने बन्द गर्नुपर्छ। पुनः यसरी नै बन्द गरिएको नाक खुला गर्ने, सास लिने र अर्को नाकले सास छोड्ने गर्नुपर्छ। यस प्रकारले कम्तीमा १० देखि १५ चक्र नियमित अभ्यास गर्नुपर्छ। अनुलोम विलोम गर्दा सास क्रिया ध्वनिरहित हुनुपर्छ। श्वासप्रश्वास प्रक्रिया लयबद्ध हुनुपर्छ। छातीलाई बढीभन्दा बढी फैलाउने र थकान महसुस भएपछि यो अभ्यास छोड्नुपर्छ। सास सुरु गर्दा कुन नाकबाट लिन थालेको हो त्यसमा निश्चित भई अन्त गर्दा पनि सोही नाकबाट नै अन्त गर्नु जरुरी छ। कुनै पनि श्वासप्रश्वासका अभ्यास बलपूर्वक गर्नुहुँदैन।

अनुलोम विलोमको फाइदा

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

» अनुलोम विलोमले मस्तिष्क र शरीरका विभिन्न अवयवहरूलाई स्वस्थकर बनाउँछ। बाथ, युरिक एसिड, प्रजनन अङ्ग, चिसो लागेर हुने समस्यासमेत निको हुन्छन् ।
» बात, पित्त र कफ जस्ता दोष, उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता रोग निको भएर जान्छन्। अम्लपित्त, वायुविकार, पिनास जस्ता रोग पनि निको हुन्छन् ।
» सोचाइमा परिवर्तन आई सकारात्मक सोचको विकास गराउने, तनाव, रिस, चिन्ता, विस्मरण, असहज अवस्था, माइग्रेन र निद्रा नपर्ने जस्ता समस्यासमेत निको हुन्छन् ।
» एकाग्र बनाउने, धैर्यवान् बनाउने, निर्णय क्षमता, सिर्जनात्मक क्षमता बढ्ने जस्ता गुणको समेत विकास हुन्छ ।
» रक्तसञ्चार प्रभावकारी हुनुका साथै मुटुका रक्तनलीमा हुने अवरोध निवारण गर्ने (१२० दिन लगातार अभ्यास गरेमा ३० देखि ४० प्रतिशत रक्तनलीको अवरोध खुल्ने र मुटुका अन्य समस्या समाधान हुने) काम गर्छ ।
» शरीरको मेटाबोलिज्म प्रक्रिया तन्दुरुस्त भई शरीर स्वस्थ हुने, कब्जियत हटाउने, ग्यास्ट्रिक, अम्लपित्त, दम, सुगर, मोटोपन र घुर्ने जस्ता समस्यासमेत समाधान हुने भएकाले अनुलोम विलोम सर्वोत्कृष्ट प्राणायाम हो ।

अनुलोम विलोम प्राणायाममा अपनाउनुपर्ने सावधानी

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

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

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सास तान्ने र सास छोड्ने प्राणायाम नै अनुलोम विलोम हो।

(ख) नाडी शुद्धि नै अनुलोम विलोम भन्नु एउटै होइन।

(ग) अनुलोम विलोम जति वेला पनि गर्न सकिन्छ।

(घ) अनुलोम विलोमले मस्तिष्क चुस्त बनाउँछ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) अनुलोम विलोम भनेको के हो ?

(ख) हठयोगमा अनुलोम विलोमलाई के भनिएको छ ?

(ग) अनुलोम विलोम गर्दा के कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) हामी शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि के कस्ता योगसाधना गर्न सक्छौँ ?

(ख) अनुलोम विलोमबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

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

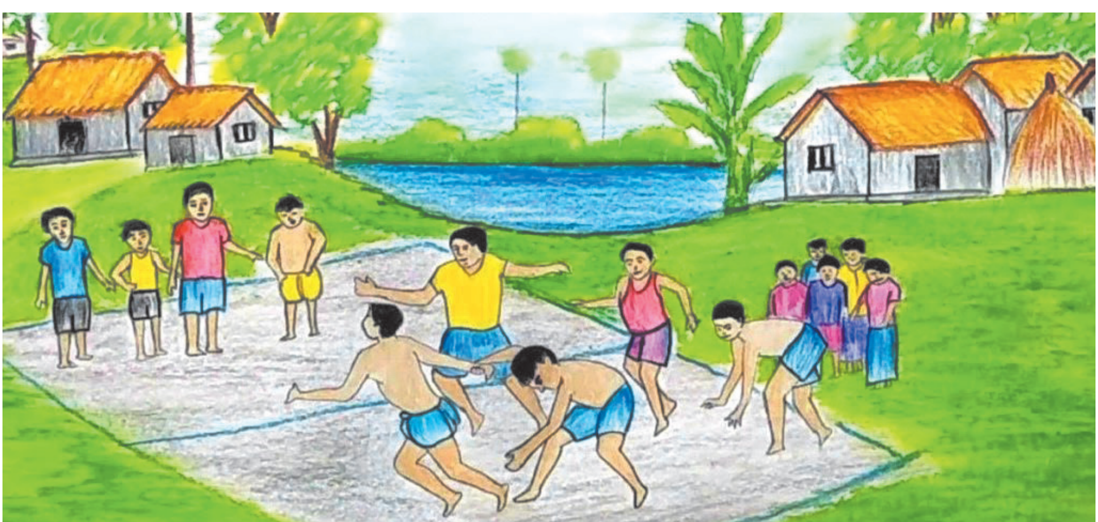
सामूहिक कार्य गरौँ :

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

पाठ १९

कबड्डी

कबड्डी खेलमा दुई समूह हुन्छन्। एक समूहमा जम्मा सात जना खेलाडी प्रतिस्पर्धामा हुन्छन्। कबड्डी दुई टोलीका बिचमा खेलिन्छ। एक टोलीले अर्को टोलीको कुनै सदस्यलाई छोएर भाग्ने प्रयास गर्छन्। अर्को समूहका खेलाडीले समाउने प्रयास गर्छन्। विरोधी टोलीको समूहमा प्रवेश गर्दा कबड्डी कबड्डी भन्नुपर्छ। कबड्डी भन्न गएको टोलीको सदस्यलाई समातेर फर्कन नदिएमा समाउने टोलीले अङ्क पाउँछ। त्यस्तै विरोधी समूहको सदस्यलाई छोएर आफ्नो समूहमा फर्किएमा कबड्डी भन्ने टोलीले अङ्क पाउँछ। यो खेल बालक कालदेखि नै खेलिन्छ। यसले शरीरलाई बलियो बनाउँछ। कबड्डी नेपालमा मात्र नभएर विश्वमा नै खेलिन्छ। कबड्डी निकै रमाइलो खेल हो। सुस्ता गाउँपालिकामा कबड्डी खेल खेलिन्छ। सानै उमेरदेखि बालकको कबड्डी खेलमा रुचि हुन्छ।



कबड्डी खेलका नियम निम्नानुसार रहेका छन् :

क) कबड्डी खेलका लागि दुई भागमा विभाजित कोर्ट चाहिन्छ।

ख) यस खेलमा जम्मा प्रत्येक समूहमा ७ खेलाडी हुन्छन्।

ग) जसले टस जित्छ उसैले कोर्ट रोज्ने वा छापा मार्ने विकल्प पाउँछ।

घ) रेफ्रीले सिट्ठी बजाएपछि विपक्षीको कोर्टमा प्रवेश गर्नुपर्छ।

ङ) कबड्डी कबड्डी भन्दै अर्को समूहमा जाने टोलीले त्यहाँको कसैलाई छोएर आफ्नो कोर्टमा फर्किएमा भन्ने टोलीले अङ्क पाउँछ र त्यसलाई उतै रोकेमा रोक्ने टोलीले अङ्क पाउँछ।

च) कबड्डी खेलमा कुनै खेलाडी बाहिर निस्कियो भने विपक्षी टोलीले अङ्क पाउँछ।

छ) जुन समूहले अङ्क पाउँछ त्यही समूहको बाहिरिएको सदस्य भित्र आउँछ।

ज) तोकिएको समयमा बढी अङ्क ल्याउने समूह विजयी हुन्छ।

आउनुहोस् क्रियाकलाप गरौँ

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) .... खेलमा एक समूहमा जम्मा सात जना खेलाडी प्रतिस्पर्धामा हुन्छन्।

(ख) कबड्डी भन्न गएको टोलीको सदस्यलाई समातेर फर्कन नदिएमा समाउने टोलीले .... पाउँछ।

(ग) कबड्डी निकै .... हो।

(घ) कबड्डी खेलका लागि दुई भागमा विभाजित .... चाहिन्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) कबड्डी खेलमा कति जना खेलाडी हुन्छन् ?

(ख) कबड्डी खेलको कोर्टलाई कति भागमा विभाजन गरिन्छ ?

(ग) कबड्डी खेलमा टस जित्नेले के गर्छ ?

(घ) कबड्डी खेलमा कुनै खेलाडी बाहिर गए के हुन्छ ?

(ङ) कबड्डी खेल कसले जित्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा कहाँ कहाँ कबड्डी खेल हुन्छ ?

(ख) तपाईंको टोलमा कबड्डी खेल कसरी खेलिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कुन कुन मौसममा कुन कुन खेल खेल्न उपयुक्त हुन्छ ? खेलका नाम टिपोट गर्नुहोस् । ती खेल हुने ठाउँको भ्रमण गरी खेलका नियम पनि बुझ्नुहोस् । ती खेलबाट हुने फइदाका बारेमा सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

(क) कबड्डी जस्तै तपाईंको टोलमा कुन कुन खेल खेलिन्छन् ? तिनका नाम टिप्नुहोस् र ती खेल खेल्ने तरिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । सजिलै खेल्न सकिने कुनै खेल खेल्नका लागि तपाईंका शिक्षकलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

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।