स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सुस्ता

कक्षा ७

प्रकाशक

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

हाम्रो सुस्ता (स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

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

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

मूल्य :

संस्करण : २०८१, प्रथम

मुद्रक :

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

मेरो भनाइ

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

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

टेकनारायण उपाध्याय
अध्यक्ष
सुस्ता गाउँपालिका

हार्दिक शुभेच्छा

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

गीता चौधरी

उपाध्यक्ष

सुस्ता गाउँपालिका

प्राक्कथन

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

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

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

हुमलाल भुसाल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
सुस्ता गाउँपालिका

सम्पादकीय

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

स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा तयार गरिएका पाठ्यपुस्तकहरू आफैँमा पूर्ण हुँदैनन्। यसका लागि केवल शिक्षकमात्र शिक्षक नभई तिनका घरपरिवार, छरछिमेक, साथी र इष्टमित्रसमेत यसका शिक्षक बन्न सक्छन्। पाठ्यपुस्तकमा विविध विषयवस्तु समेटिएकाले यसको शिक्षणका क्रममा पनि विविधतापूर्ण पद्धति अवलम्बन गर्नुपर्छ। विद्यार्थीहरूलाई कक्षा कोठामा सीमित नराखी धेरै भन्दा धेरै स्थानीय भूगोल र समुदायसँग साक्षात्कार गराएर सिकाउनु आवश्यक हुन्छ। आर्जित ज्ञान र सिपलाई साँच्चै यथार्थपरक, व्यावहारिक र जीवनोपयोगी बनाउनका लागि गराएर सिकाउने सिद्धान्तलाई अवलम्बन गर्दै हरेक विषयवस्तुलाई यथाशक्य स्थानीयकरण गर्नुपर्छ। त्यस्तै मूल्याङ्कनका ऋममा 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।

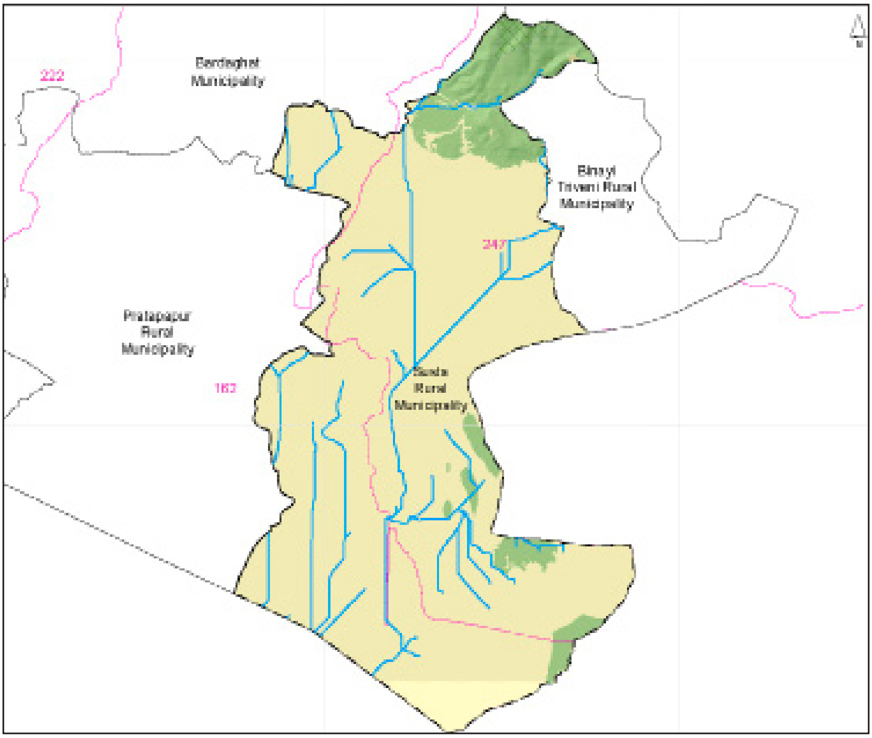
नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

विषयसूची

पाठ	पाठको नाम	पृष्ठ न.
एकाइ १	हाम्रो सुस्ता	१
पाठ १	स्थानीय कार्यपालिका	२
पाठ २	स्थानीय न्यायिक समिति	६
पाठ ३	गाउँपालिकाको सेवा	११
एकाइ २	हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	१६
पाठ ४	स्थानीय जातजाति, भाषा र धर्म	१७
पाठ ५	हाम्रा पर्व	२१
पाठ ६	धार्मिक स्थल त्रिवेणी	२६
पाठ ७	स्थानीय मेला	३२
एकाइ ३	जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा	३६
पाठ ८	सुशासन र भ्रष्टाचार	३७
पाठ ९	द्वन्द्व व्यवस्थापन	४१
एकाइ ४	स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि	४५
पाठ १०	स्थानीय हस्तकला	४६
पाठ ११	पशुमा लाग्ने रोग र औषधी उपचार	५२
पाठ १२	तरकारी खेती	५७
पाठ १३	बगर खेती	६४
एकाइ ५	हाम्रो वातावरण	६८
पाठ १४	वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध र नियन्त्रण	६९
पाठ १५	हरित विद्यालय र यसको महत्त्व	७३
पाठ १६	फोहोरमैला व्यवस्थापन	७७
एकाइ ६	विपद् व्यवस्थापन	८४
पाठ १७	सडक दुर्घटना	८५
पाठ १८	सर्पदंश	८९
एकाइ ७	सामाजिक सङ्घसंस्था	९४
पाठ १९	सहकारी र बचत संस्कृति	९५
एकाइ ८	योग, व्यायाम र खेलकुद	९९
पाठ २०	सूर्य नमस्कार	१००

एकाइ एक

हाम्रो सुस्ता



पाठ १ स्थानीय कार्यपालिका

स्थानीय तहअन्तर्गत गाउँपालिका, नगरपालिका, जिल्ला समन्वय समिति रहेका हुन्छन्। स्थानीय तहमा स्थानीय सरकार सञ्चालनका लागि व्यवस्थापिका, कार्यपालिका र न्यायपालिका हुन्छन्। कार्यपालिका स्थानीय सरकारको प्रमुख कार्यकारी अङ्ग हो।

नेपालको संविधानको भाग १७ बमोजिम स्थानीय तहमा कार्यपालिकाअन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँकार्यपालिका र नगरपालिकामा नगरकार्यपालिकाको व्यवस्था गरिएको छ। स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार गाउँकार्यपालिका वा नगरकार्यपालिकामा निहित रहेको छ। गाउँपालिका र नगरपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मा गाउँकार्यपालिका र नगरकार्यपालिकाको हुन्छ। स्थानीय सरकारमा रहेको कार्यपालिका सङ्घीय सरकारको मन्त्रीमण्डल जस्तै हो।

गाउँपालिकामा गाउँपालिकाका अध्यक्षको अध्यक्षतामा गाउँकार्यपालिकाको गठन हुन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा १३ जनाको कार्यपालिका रहेको छ। कार्यपालिकाको अध्यक्ष गाउँपालिका अध्यक्ष रहने र उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र निर्वाचित सदस्य सदस्यका रूपमा रहने व्यवस्था छ। कार्यपालिकामा तल उल्लेख गरिएबमोजिमका पदाधिकारी रहेका हुन्छन् :

१.	गाउँपालिका अध्यक्ष	– कार्यपालिका अध्यक्ष
२.	गाउँपालिका उपाध्यक्ष	– सदस्य
३.	पालिकाभित्रका सबै वडाध्यक्ष	– सदस्य
४.	गाउँसभाका सदस्यले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका चार जना महिला सदस्य र दुई जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गरी ६ जना	– सदस्य

स्थानीय कार्यपालिकाको काम कर्तव्य र अधिकार :

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

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

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

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

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

ठिक र बेठिक लेखौँ :

(क) कार्यपालिका स्थानीय सरकारको प्रमुख कार्यकारी अङ्ग हो ।

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाको कार्यकारिणी अधिकार कार्यपालिकामा रहेको छैन ।

(ग) सुस्ता गाउँपालिकाको कार्यपालिका १३ सदस्यीय रहेको छ ।

(घ) गाउँकार्यपालिकाको बैठक आवश्यकताअनुसार बस्दैन ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय कार्यपालिका भनेको के हो ?

(ख) गाउँपालिकाको कार्यकारिणी अधिकार कसमा रहेको छ ?

(ग) गाउँकार्यपालिकाको गठन कसरी हुन्छ ?

(घ) सुस्ता गाउँकार्यपालिकामा कति सदस्य रहने व्यवस्था छ ?

उत्तर लेखौँ :

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

(ख) गाउँकार्यपालिका कस्तो सरकार हो ?

(ग) गाउँकार्यपालिकाको संरचनालाई आरेख वा तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँकार्यपालिकामा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ? गाउँकार्यपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्षसहित सबै सदस्यको नाम टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

गाउँकार्यपालिकाको बैठक बसे जस्तै तपाईंको कक्षाका साथीको पनि बैठक आयोजना गर्नुहोस्। कुनै एक जनालाई अध्यक्ष बनाउनुहोस्। तपाईंको कक्षाको सरसफाइ अनि पढाइलेखाइका विषयमा कुनै कापीमा निर्णय पनि लेख्नुहोस् र तपाईंले लेखेको निर्णय कक्षामा सुनाउनुहोस्। तपाईंको कक्षासभाको आयोजनाका लागि विद्यालयका विषय शिक्षकको सहयोग पनि लिनुहोस्।

पाठ २ स्थानीय न्यायिक समिति

नेपालको संविधानको धारा २१७ बमोजिम गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहने व्यवस्था छ। न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्रको प्रयोग न्यायिक समितिका संयोजक र सदस्यले सामूहिकरूपले गर्ने र बहुमतको राय न्यायिक समितिको निर्णय मानिने व्यवस्था स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले गरेको छ। न्यायिक समितिद्वारा न्यायिक निरूपण गर्ने र विवादको निरूपण मेलमिलापको माध्यमबाट सम्पादन गर्ने काम गरेको हुन्छ। पक्ष र विपक्ष दुवैलाई जित जितको अवस्थाको बोध गराएर सामाजिक सद्भाव कायम राख्ने काम गर्नुपर्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको अध्यक्षतामा तीन सदस्यीय न्यायिक समितिको गठन भएको छ। उक्त समितिमा गाउँसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्य र हने व्यवस्था छ। न्यायिक समितिले सामान्य खालका मुद्दा मामिला, जग्गा जमिन, अंशबन्डा, साँध विवाद जस्ता मुद्दाको टुङ्गो लगाउने गर्छ।

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

स्थानीय न्यायिक समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार

न्यायिक समितिलाई देहायका विवादको निरूपण गर्ने अधिकार रहेको छ :

(क) आलीधुर, बाँध पैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग,

(ख) अर्काको बाली नोक्सानी गरेको,

(ग) चरन, घाँस, दाउरा,

(घ) ज्याला मजदुरी नदिएको,

(ङ) घरपालुवा पशुपक्षी हराएको वा पाएको,

(च) ज्येष्ठ नागरिकको पालनपोषण वा हेरचाह नगरेको,

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

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

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

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

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

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

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

सुस्ता गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा मेलमिलापका लागि तालिम प्राप्त मेलमिलाप कर्ता रहेका छन् । कुनै विवाद भएमा सम्बन्धित पक्षले गाउँपालिकामा निवेदन दिनुपर्छ । उनीहरूले आफूले रोजेको मेलमिलाप कर्ताबाट न्याय पाउँछन् । यसमा दुवै पक्षलाई चित्त बुझ्ने गरी न्याय दिइन्छ । मेलमिलाप विवाद समाधानका विभिन्न उपायमध्येको सर्वोत्तम उपाय हो । मेलमिलाप कर्ताको सहयोगमा दुवै पक्ष सहभागी हुन्छन् । उनीहरूको समस्यामा छलफल गरिन्छ । दुवै पक्षको चित्त बुझ्ने गरी विवाद टुङ्गो लगाइन्छ । यही क्रियाकलापलाई मेलमिलाप भनिन्छ । मेलमिलाप कर्ताले घरपरिवार, छिमेकी तथा समुदायका सानातिना विवादलाई समाधान गरिदिन्छन् । विवादमा रहेका दुवै पक्षको उपस्थितिमा निष्पक्ष किसिमबाट सहजीकरण गरिन्छ । दुवै पक्षलाई सहमतिमा ल्याइन्छ । समुदाय स्तरमै विवाद समाधान गरिन्छ । यस्तो प्रक्रियालाई सामुदायिक मेलमिलाप भनिन्छ ।

स्थानीय तहले विवाद समाधान गर्नका लागि मेलमिलाप केन्द्रको गठन गर्ने र मेलमिलाप सहजकर्तालाई तालिम दिने व्यवस्था पनि गरेको छ । मेलमिलाप कर्ता भन्नाले मेलमिलाप प्रक्रिया सञ्चालन गर्न योग्य र मेलमिलापको तालिम प्राप्त दक्ष व्यक्ति हुन् । मेलमिलाप कर्ता घरपरिवार,

छरछिमेक र समुदायमा रहेका समझदार व्यक्ति हुन्। मेलमिलाप कर्ताले समझदारीको वातावरण बनाउँछन्। दुवै पक्षलाई मान्य हुने किसिमबाट सहमतिमा पुऱ्याउँछन्। यिनीहरूले निष्पक्ष र तटस्थ सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्छन्। मेलमिलाप कर्ताले कसैको पक्ष लिँदैनन्। कुनै कानुनी सल्लाह पनि दिँदैनन्। मेलमिलाप गर्दा दुवै पक्षलाई आफ्नो भनाइ राख्ने अवसर प्राप्त हुन्छ। मेलमिलाप कर्ताले आवश्यकतानुसार पक्षको छुट्टाछुट्टै वा संयुक्तरूपमा छलफल गर्न सक्छन्। यो विवाद समाधान गर्ने एउटा छिटो र छरितो उपाय हो। यसमा समय र पैसा दुवै बचत हुन्छ। यसरी गरिएको मेलमिलाप अदालती निर्णय सरह नै हुन्छ।

गाउँपालिकाकाले तपसिलको योग्यता भएका व्यक्तिबाट मेलमिलाप कर्ताको सूची तयार गर्न सक्ने छ :

(क) कुनै राजनीतिक दलप्रति आस्था राखी राजनीतिमा सक्रिय नरहेको,

(ख) स्थानीय स्तरमा समाजसेवीको रूपमा पहिचान बनाएको,

(ग) मेलमिलाप कर्ताको ४८ घण्टा तालिम लिई मेलमिलाप कर्ताको कार्य गर्दै आएको,

(घ) २० वर्ष उमेर पूरा भएको।

(ङ) माथि येाग्यतामा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए पनि तालिम लिई हाल काम गरिरहेकाको हकमा निजलाई निरन्तरता दिन सकिने।

विस्तृत जानकारीका लागि https://sustamun.gov.np भ्रमण गर्नुहोस्।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

ठिक र बेठिक लेखौँ :

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

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

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

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

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) न्यायिक समिति भनेको के हो ?

(ख) न्यायिक समितिको संयोजक को हुन्छ ?

(ग) न्यायिक समितिले केकस्ता समस्याको समाधान गर्छ ?

(घ) मेलमिलाप कर्ताको काम के हो ?

उत्तर लेखौँ :

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

(ख) न्यायिक समितिले समाधान गर्ने कुनै पाँच समस्या के के हुन् ?

(ग) मेलमिलाप कर्ताका लागि चाहिने योग्यता उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

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

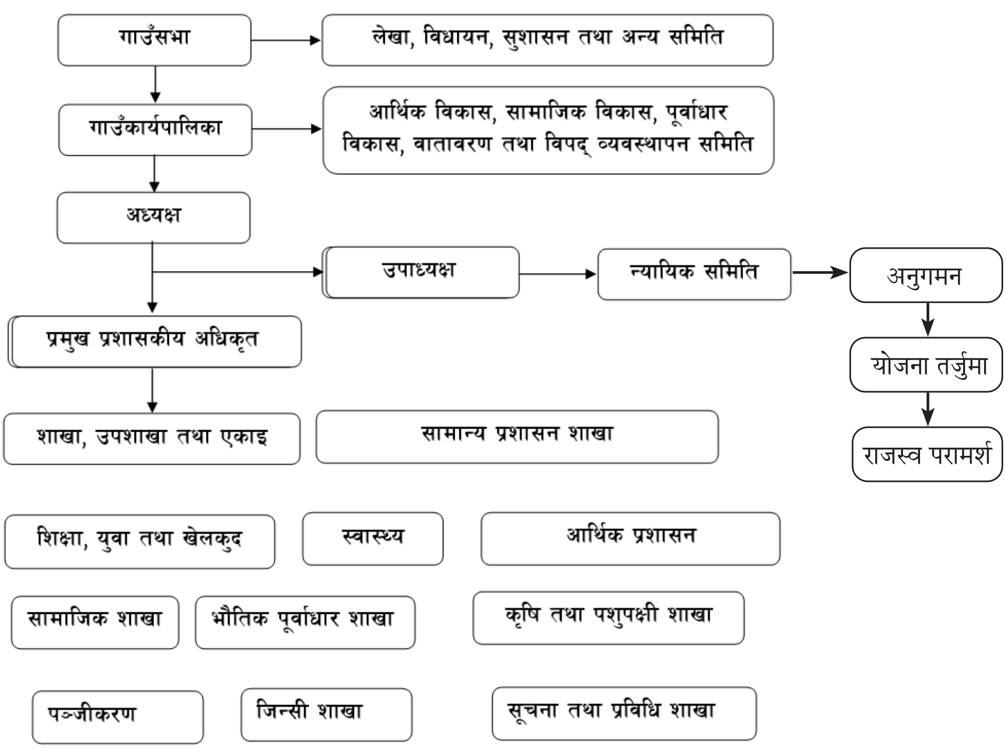
सामूहिक कार्य गरौँ :

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

पाठ ३ गाउँपालिकाको सेवा

गाउँपालिकाको सङ्गठनात्मक ढाँचामा सबैभन्दा माथि गाउँसभा रहने तथा यसअन्तर्गत लेखा, विधायन, सुशासन र अन्य समिति रहने छन् । गाउँसभाको मातहतमा गाउँकार्यपालिका रहने छ। यसअन्तर्गत आर्थिक विकास, सामाजिक विकास, पूर्वाधार विकास, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन जस्ता समिति रहने छन् । गाउँपालिकाका सम्पूर्ण संरचनालाई तलको चित्रबाट प्रस्ट पार्न सकिन्छ। यो संरचना गाउँपालिकाले आफ्नो आवश्यकताअनुसार गाउँसभाबाट परिवर्तन गर्न सक्छ।

गाउँपालिकाको संरचना



नेपालमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय सरकार तीनओटै सरकारले देश र जनताको विकासको काम गरेका छन् । यसै सन्दर्भमा देशको स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ मा व्यवस्था भएअनुसार गाउँपालिकाले प्रदान गर्ने सेवालाई निम्नानुसार सूचीबद्ध गर्न सकिन्छ।

क. नगर प्रहरी
ख. सहकारी संस्था
ग. विपद् व्यवस्थापन
घ. स्थानीय कर, सेवा शुल्क तथा दस्तुर
ङ. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन
च. स्थानीय तथ्याङ्क र अभिलेख सञ्चालन
छ. स्थानीयस्तरका विकास आयोजना तथा परियोजना
ज. आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा
झ. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ

ञ. स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता

ट. स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक र सिँचाइ

ठ. गाउँसभा, नगरसभा, मेलमिलाप र मध्यस्थताको व्यवस्थापन

ड. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन

ढ. जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा वितरण

ण. कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन, पशु स्वास्थ्य, सहकारी

त. ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तको व्यवस्थापन

थ. बेरोजगारको तथ्याङ्क सङ्कलन

द. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण

ध. खानेपानी, साना जलविद्युत् आयोजना, वैकल्पिक उर्जा

न. जलाधार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण

प. भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास

सुस्ता गाउँपालिकाले यी उल्लिखित सेवा प्रदान गर्नुको साथै सङ्घ र प्रदेशका सहकार्यमा थप सेवा प्रदान गर्छ।

(शिक्षकलाई निर्देशन : यी माथि उल्लिखित कार्य तथा सेवाहरू मुख्य शीर्षक मात्र हुन् , विस्तृत कार्यबारे जानकारीको लागि https://mofaga.gov.np/news-notice/1697 भ्रमण गर्नुहोस्।)

अब क्रियाकलापमा रमाऔं :

ठिक र बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) गाउँसभाको मातहतमा गाउँकार्यपालिका रहने छ।

(ख) सुशासन समिति गाउँसभाअन्तर्गत रहन्छ।

(ग) सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय सरकार तीनओटै सरकारले देश र जनताको विकासको काम गरेका छैनन्।

(घ) गाउँकार्यपालिका अन्तर्गत आर्थिक विकास, सामाजिक विकास, पूर्वाधार विकास, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन जस्ता समिति रहने छैनन्।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) गाउँपालिकाको सङ्गठनात्मक ढाँचामा के के पर्छन् ?

(ख) गाउँ कार्यपालिका कसको मातहतमा रहन्छ ?

(ग) गाउँ कार्यपालिकाअन्तर्गत कुन कुन शाखा रहन्छन् ?

(घ) नेपालमा कति तहको सरकार रहेको छ ?

उत्तर लेखौं :

(क) हामीले गाउँपालिकाबाट केकस्ता सेवा पाउँछौं ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाको सङ्गठनात्मक ढाँचा कस्तो छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको सङ्गठनात्मक ढाँचा रहे जस्तै तपाईँको विद्यालयको पनि सङ्गठनात्मक ढाँचा रहेको छ। विद्यालयका प्राचार्यसँग भेट गरी विद्यालयको सङ्गठनात्मक ढाँचा टिपोट गरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा रहेको सङ्गठनात्मक ढाँचालाई तालिका बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् र तपाईँको विद्यालयको सङ्गठनात्मक ढाँचा पनि कक्षामा टाँस्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका विभिन्न शाखाको विवरण दिई कुनै एक शाखाले गर्ने कामका बारेमा खोजी गरी लेख्नुहोस्।

एकाइ दुई

हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन

पाठ ४ स्थानीय जातजाति, भाषा र धर्म

सुस्ता गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका समुदायको बसोबास रहेको छ। यहाँ फरक फरक सांस्कृतिक गतिविधि देख्न सकिन्छ। जातिका आफ्नै भाषा, वेशभूषा, संस्कृति, संस्कार रहेका छन् । जातजातिले आफ्नै विशेष प्रकारका धर्म, नियम, संस्कारको पालना गरेका हुन्छन् । २०७८ सालको जनगणनाअनुसार सुस्ता गाउँपालिकामा ४०६६५ जनसङ्ख्या रहेको छ। जसमा पुरुषको सङ्ख्या १९७०४ र महिलाको सङ्ख्या २०९५१ रहेको छ। सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख दश जातजातिको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

जाति	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
थारु	७०१९	१७.३
चमार/हरिजन/राम	४७०१	११.६
मुसलमान	४११४	१०.१

तेली	२००३	४.९
बिन	१६४४	४
ब्रह्मण	१६७०	३.९
मुसहर	१४८३	३.६
यादव	१४३१	३.५
कोइरी/कुशवाहा	१३९५	३.४
नुनिया (लोलिया)	१३९३	३.४

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

नेपाल बहुभाषिक मुलुक हो । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालमा १२४ ओटा भाषा बोलिन्छन् । नेपाली भाषा सरकारी कामकाज र सम्पर्क भाषाका रूपमा रहेको छ । यस गाउँपालिकाको कुल जनसङ्ख्याको १८.४ प्रतिशत मानिसको दोस्रो भाषा छैन । यस गाउँपालिकामा दोस्रो भाषाका रुपमा नेपाली भाषा बोल्ने जनसङ्ख्या ७६.५ रहेको छ । अन्य दोस्रो भाषाका रूपमा भोजपुरी, थारु, हिन्दी, अङ्ग्रेजी, हिन्दी रहेका छन् । सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख भाषाको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

भाषा	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
भोजपुरी	२८०४८	६९
थारु	६८५६	१६.९
नेपाली	४८५३	११.९
मगर ढुट	५३२	१.३
उर्दु	१६२	०.४
अन्य	६४	०.२

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

सुस्ता गाउँपालिकामा विभिन्न धर्मावलम्बीको बसोवास रहेको छ । यस गाउँपालिकामा अँगालिएका मुख्य धर्ममा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन, बोन रहेका छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा

बसोवास गर्ने मानिसले मान्ने मुख्य चार धर्मको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

धर्म	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
हिन्दु	३५८८३	८८.३
बौद्ध	३६४	०.९
इस्लाम	४१७०	१०.३
क्रिस्चियन	२३०	०.६

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

कुनै पनि जातजाति र उनीहरूको भाषा जोगाइराख्नु भनेको ती जातजातिको पहिचानलाई बचाउनु हो । स्थानीयरूपमा रहेको भाषालाई जोगाइराख्न गाउँपालिकाको प्रमुख भूमिका रहन्छ । गाउँपालिकाले स्थानीय भाषा संरक्षणका लागि आफ्नो मातृभाषाको महत्त्वबारे पछिल्लो पुस्तालाई जानकारी दिने, कला, साहित्य, संस्कृति झल्कने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, सङ्ग्रहालयको स्थापना र भाषा कक्षाको सञ्चालन गर्ने, मातृभाषामा आधारित टेलिशृङ्खला, नाटक, चलचित्र निर्माण र प्रदर्शन गर्ने, भाषाको महत्त्वबारे आफ्नो समुदायमा बहस र छलफल गर्ने, भाषाले मौलिकतालाई जोगाइराख्ने भएकाले सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, कुनै पनि कार्यक्रम गर्दा सबै जातिलाई समेट्ने किसिमको सहभागीमूलक कार्यक्रमको योजना बनाउने र कार्यान्वय गर्ने आदि काम गर्नुपर्छ। धर्म र संस्कार जातिको पहिचान भएकाले आफ्नो धर्मको पूर्णरूपमा पालना गर्नुपर्छ। अरूको धर्मको सम्मान गर्नुपर्छ। धार्मिक सहिष्णुता कायम गर्नुपर्छ। कसैको दबाब र प्रलोभनमा परेर आफूले मान्दै आएको धर्म परिवर्तन गर्नुहुँदैन।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

ठिक र बेठिक लेखौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका समुदायको बसोबास रहेको छ।

(ख) २०७८ सालको जनगणनाअनुसार सुस्ता गाउँपालिकामा ४०६६५ जनसङ्ख्या रहेको छ।

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा दोस्रो भाषाका रूपमा कुनै पनि भाषा बोल्दैनन्।

(घ) कसैको दबाब र प्रलोभनमा परेर आफूले मान्दै आएको धर्म परिवर्तन गर्नुहुँदैन।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकाका पुरुष र महिलाको जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

(ख) गाउँपालिकामा धेरै व्यक्तिले बोल्ने भाषा कुन हो ?

(ग) गाउँपालिकाको कामकाजको भाषा कुन हो ?

(घ) गाउँपालिकामा कुन धर्म सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्याले मान्छन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकाको भाषिक स्थिति लेख्नुहोस्।

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाको जाति र धर्मको अवस्था उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) स्थानीय भाषाको संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कामबारे लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको जनसङ्ख्यालाई जाति, भाषा र धर्मका आधारमा अलग अलग तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको जनसङ्ख्यालाई जाति, भाषा र धर्मको अवस्थालाई स्तम्भ चित्रमा देखाउनुहोस् र कक्षाकोठामा राख्नुहोस्।

पाठ ५ हाम्रा पर्व

चाडपर्व भन्नाले कुनै खास दिन तथा तिथिमा विभिन्न जातजातिका तथा समुदायका मानिसले विशेष पर्वका रूपमा मान्ने दिनलाई भनिन्छ। यति वेला विभिन्न देवदेवीको पूजाआजा गरिन्छ। चाडपर्वमा सबै जना जम्मा भएर भोजभतेर खाई नाचगान गरिन्छ। पर्व रमाइलो गरी मनाइने उत्सव हुन्।

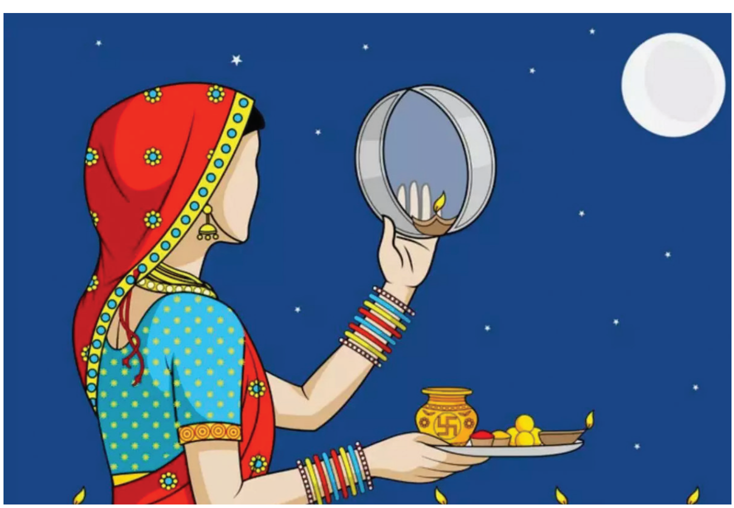
जिउतिया पर्व

सुस्ता गाउँपालिकामा बस्ने प्रायः सबै समुदायका महिलाले जिउतिया पर्व मनाउँछन्। जिउतिया चाड भाद्र शुक्ल चतुर्दशीदेखि आश्विन शुक्ल नवमीसम्म मनाइन्छ। यस पर्वमा आमाले पुत्रको सुस्वास्थ्य दीर्घायु र समृद्धिको लागि व्रत बस्ने र पूजा गर्ने परम्परा छ। यस पर्वमा सन्तानको मङ्गलको कामना गरिन्छ। यो पर्व दशहराभन्दा अघि अनन्त चतुर्दशीबाट सुरु हुन्छ। यो पर्व कतै ३६ घण्टासम्म र कतै दस दिनसम्म मनाइन्छ। महिलाले कठोर व्रत लिएर जिउतिया पर्व मनाउँछन्।

जिउतिया पर्वको व्रत बस्नुभन्दा अघिल्लो दिन महिला माइती पुग्ने गर्छन्। उनीहरू सबै दिदीबहिनी एक ठाउँमा जम्मा हुन्छन्। उनीहरू आपसमा सुखदुःख साट्दै जिउतिया पर्व मनाउँछन्। सबै दिदीबहिनी भेला भई व्रत बस्छन्। उनीहरू व्रत बस्नुभन्दा अगिल्लो राती १२ बजे अगाडि विभिन्न परिकारसहित मिठो खाना खान्छन्। यसलाई दर (सरगही) खाने भनिन्छ। उनीहरू व्रत बस्ने दिन बिहान र सूर्य अस्ताउनुपूर्व खोला, तलाउ, पोखरीमा जान्छन्। त्यहाँ गएर पूजा गर्ने र नुहाउने गर्छन्। जिउतिया पर्वका दिन केरा, चिउरा, दही, चिनीलगायतका परिकारसहित गाउँको एक स्थानमा गाउभरिका मानिस भेला हुन्छन्। यही दिन गाउँका अगुवाको निर्णयअनुसार महिला र पुरुष सँगै बस्छन्। सबैले जित महान्को कथा सुन्छन्।उनीहरू व्रतको भोलिपल्ट बिहानै उठ्छन्। उनीहरू दाजुभाइको सङ्ख्याका आधारमा बेलको पात गाँसेर धनुष बनाउँछन्। उनीहरू यही दिन जाकुर (मासको परिकार) बनाउँछन्। उनीहरू पूजाका सामानसहित खोलामा नुहाउने गर्छन्।

करवा चौथ

करवा चौथ हिन्दुले मनाउने पर्व हो। यो पर्व कात्तिक महिनाको कृष्ण पक्षको चतुर्थी तिथि पारेर मनाइन्छ। यो पर्व पति भएका नारीले मनाउँछन्। यो पर्व बिहानबाट प्रारम्भ भएर साँझमा अन्त्य हुन्छ। साँझको चन्द्रदर्शन गरेपछि यो पर्व समाप्त हुन्छ। यो पर्व पतिको सुस्वास्थ्य एवम् दीर्घायुको कामना गर्दै मनाइन्छ।



सुस्ता गाउँपालिकाका नारीले करवा चौथको व्रत लिने गर्छन्। यस पर्वमा व्रत बसेका महिलाहरूले दिनभरि निर्जल व्रत बसिरहँदा विभिन्न मिष्ठान्न पकाउँछन्। उनीहरू हिन्दु संस्कारको पहिरनमा सजिन्छन्। साँझ चन्द्रोदय हुनुभन्दा अगाडि करवाचौट व्रत कथा श्रवण गर्छन्। चन्द्रोदय भएपछि चालनीमा दियो बालेर आफ्नो पतिको अनुहार चालनीको छिद्रबाट चन्द्रमा र पतिको अनुहार सँगै हेर्छन्। पतिले पत्नीलाई जल तथा मिठाई खुवाएर व्रत समापन गर्छन्। यो पर्व पतिको दीर्घायुको लागि पत्नीले बस्ने गर्छन्। त्यसपछि सपरिवार सँगै बसेर माया प्रेम साट्दै सौहर्दपूर्ण वातावरणमा अन्न ग्रहण गर्छन्। यस पर्वमा आफ्नो क्षमताका आधारमा खिर, पुडी, तथा अन्य मिष्ठान्न परिकार पकाउँछन्।

कृष्ण जन्माष्टमी

कृष्ण जन्माष्टमी भगवान् श्री कृष्णको जन्मदिनको अवसरमा हिन्दुले मनाउने पर्व हो। यो पर्व हिन्दूहरूले भगवान् श्री कृष्णको पूजाआराधना गरी श्रद्धापूर्वक मनाउँछन्। ज्ञानयोग, कर्मयोग र भक्तियोगका प्रणेता श्रीकृष्णको जन्म द्वापरयुगमा भाद्र कृष्ण अष्टमीको मध्यरातमा भएकाले उक्त दिनलाई श्रीकृष्ण जन्माष्टमी र रातलाई मोहरात्रि भनिन्छ। जन्माष्टमीका दिन कृष्ण मन्दिरहरूमा

श्रीकृष्णको पूजाआराधना, प्रवचन, भजनकीर्तन गर्नुका साथै विशेषगरी महिलाहरू व्रत बसी रातभर जाग्राम बस्ने चलन छ। विभिन्न धार्मिक सङ्घसंस्थाहरूद्वारा श्रीकृष्णको झाँकीसहित शोभायात्रा निकालिने चलन पनि छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

ठिक र बेठिक लेखौँ :

(क) पर्व रमाइलो गरी मनाइने उत्सव हुन्।

(ख) जिउतिया पर्वमा सन्तानको मङ्गलको कामना गरिन्न।

(ग) करवा चौथ हिन्दुले मनाउने पर्व हो।

(घ) श्रीकृष्ण जन्माष्टमी तिथिको रातलाई मोहरात्रि भनिँदैन।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) चाडपर्व भनेका के हुन् ?

(ख) हामी कसरी चाडपर्व मनाउँछौँ ?

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा मनाइने मुख्य चाडपर्व कुन कुन हुन् ?

(घ) जिउतिया पर्व कहिले मनाइन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) करवा चौथ कस्तो पर्व हो ?

(ख) कृष्ण जन्माष्टमी कहिले मनाइन्छ ?

(ग) जिउतिया पर्वलाई किन कठोर मानिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको तपाईंको वडा वा टोलमा कुन कुन मनाइन्छन् ? आफ्ना परिवारका सदस्यको सहयोगमा ती पर्व मनाउने तरिका, मिति र महत्त्व लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने सबै जातजातिको कुनै साझा पर्व कसरी मनाइन्छ ? भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् । कक्षाका साथीको समूह बनाएर त्यस पर्वमा गरिने क्रियाकलापको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

पाठ ६ धार्मिक स्थल त्रिवेणी

त्रिवेणी धाम नारायणी, तमसा र सोनभद्र गरी तीनओटा नदीको सङ्गम स्थल हो । पूर्वी नवलपरासीको विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका वडा नम्बर ६ मा अवस्थित गण्डकी नदीमा तीनओटा नदी मिलेर त्रिवेणी धाम बनेको छ। सुस्ता गाउँपालिकाको नजिकै रहेको त्रिवेणी धाम धार्मिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक र पुरातात्त्विक पर्यटनको गन्तव्य स्थल हो। त्रिवेणी धाममा गजेन्द्रमोक्ष, भक्तेश्वर शिव मन्दिर, लक्ष्मी वेंकटेश्वर मन्दिर, नागाबाबा कुटी, राधाकृष्ण मन्दिर, कोटिहोम यज्ञशाला, संस्कृत विद्यालय र सुन्दर बगैँचा छन्। त्रिवेणीनजिकै वाल्मीकि आश्रम, हरिहरक्षेत्र र देवघाटलगायतका अन्य प्रसिद्ध तीर्थ रहेकाले पनि यसको महत्त्व बढेको हो। त्रिवेणी धाम यस क्षेत्रको मात्र नभई नेपालकै पवित्र धार्मिक पर्यटकीय स्थल हो।

त्रिवेणी धामनजिकै वाल्मीकि आश्रम रहेको छ। डुङ्गा चढेर नारायणी नदी पार गरी जङ्गलैजङ्गल आधा घण्टा हिँडेपछि चितवनतर्फको वाल्मीकि आश्रम पुग्न सकिन्छ । आश्रममा रामायण कालीन ग्रन्थसँग मिल्दाजुल्दा विशेषता बोकेका प्राचीन अवशेष छन् । आश्रममा वाल्मीकि ऋषिको तपोस्थल, सीताको कुटी र उनले प्रयोग गरेको विश्वास गरिने इनार तथा ढुङ्गाका विभिन्न औजार देख्न पाइन्छ। त्यस अतिरिक्त रामका पुत्र लवकुशको पाठशाला, उनीहरूले गरेका साहसी कामको किंवदन्ती खोतल्ने सामान पनि त्यहाँ छन्। यहाँ उत्खनन गर्दा फेला परेका पुराना मूर्ति पनि छन्।

त्रिवेणी धामको पौराणिक महत्त्व छ। यसको ख्याति जनकको वंशदेखि चलेको छ। यस स्थानको महिमा रामसीता तथा वाल्मीकिसँग पनि गाँसिएको छ । रामायणमा अयोध्याबाट आएका राम, लक्ष्मण र सीता तमसा नदीमा अयोध्याका जनतालाई छोडेर वनवास गएको उल्लेख गरिएको पाइन्छ । नारायणी नदीमा शालिग्राम नदीका रूपमा रहेको कालीगण्डकी मिसिने र शालिग्राम विष्णुको प्रतिरूप मानिने हुँदा त्रिवेणी धाम वैष्णव तीर्थका रूपमा पनि प्रसिद्ध छ। कालिदासले रघुवंश नाटकमा चर्चा गरेको हिमालय नजिकको त्रिवेणी धाम यही थियो । यसको महिमागान वराह पुराण र स्कन्दपुराणको हिमवत्खण्डले पनि गरेका छन्।

विभिन्न कला, संस्कृति, आगमशिल्प, तन्त्रशिल्पको विधिबाट निर्मित गजेन्द्रमोक्ष नारायण मन्दिर, अष्टकोणात्मक प्यागोडा शैलीमा निर्मित सिसमहल आदिले यहाँको गरिमा र महत्त्व अझै बढाएका छन् । स्वर्णभद्रा, पूर्णभद्रा र नारायणी नदीको सङ्गमस्थलमा रहेको यस धामको विशिष्ट धार्मिक महत्त्व रहेको छ । गजेन्द्रमोक्ष धाम गण्डकी प्रदेशको मात्र नभई समग्र राष्ट्रकै महत्त्वपूर्ण सम्पदा हो । गजेन्द्रमोक्ष धाम परिसरमा श्रीगजेन्द्र मोक्ष नारायण मन्दिर, पाठशाला, गजेन्द्रमोक्ष कामधेनु गौशाला, धर्मशाला आदि विभिन्न संरचना निर्माण गरिएका छन् ।

प्राचीन कालमा नारायणी नदीको किनारमा सुन्दर वन थियो । वनमा मृग, बँदेल, जरायो, गैँडा, वनगाई, दुम्सी, सिंह, बाघ, बाँदर आदि बस्थे । आफ्ना परिवारका साथ वनको राजाका रूपमा गजेन्द्र (हात्ती) बस्थ्यो । गजेन्द्रसँग वनका साना ठुला सबै जनावर डराउँथे । मदमत्त गजेन्द्र कुनै दिन जलविहारका लागि आफ्नो झुन्डका साथ नारायणी किनारामा पुग्यो । नदीमा पुगी सुँडका माध्यमले पानीको फोहोरा फाल्दै खेल्ने क्रममा नदीमा रहेको ग्राह (गोही) ले गजेन्द्रको खुट्टा बेसरी समात्यो । गोहीले खुट्टा समातेपछि गजेन्द्र र गोहीका बिच तानातान भयो । गजेन्द्रलाई गोहीदेखि छुटाउन अन्य हात्ती तथा छावाले धेरै प्रयास गर्दा पनि सम्भव भएन । अन्ततः गजेन्द्रको शक्ति कमजोर बन्दै गयो । केही सिप नलागेपछि पूर्वजन्ममा गरेको भगवत् भक्तिको स्मृतिद्वारा भगवान् नारायणले नै आफ्नो रक्षा गर्ने कुरामा निश्चिन्त बन्दै गजेन्द्रले

नारायणको स्तुति गऱ्यो । गोहीले तान्दै गर्दा गजेन्द्रको सुँड मात्रै बचेको थियो । यस्तो अवस्थामा भगवान् नारायण गरुडमा चढी आउनुभयो । भगवान्लाई देखेर गजेन्द्रले सुँडले कमलको फूल टिपी नारायणलाई चढायो । गजेन्द्रको स्तुति एवम् भक्ति भावबाट प्रसन्न भएका नारायणले सुदर्शन चक्रद्वारा गोहीको शिर काटेर गजेन्द्रको उद्धार गरेको पौराणिक सन्दर्भ धर्मग्रन्थमा पाइन्छ । धर्मग्रन्थकै अनुसार पाण्डववंशी इन्द्रद्युम्न राजा अगस्त्य ऋषिको श्रापका कारण हात्ती बन्न पुगे । त्यस्तै गन्धर्व देवल ऋषि श्रापका कारण गोही बनेका थिए । दुवै ऋषिले हात्ती र गोही भए पनि भगवान् श्रीहरिबाट हात्ती र गोहीको शरीर त्यागी मोक्ष प्राप्त हुने आशीर्वाद दिएका थिए । त्यही आशीर्वादले गोही र गजेन्द्र दुवैले मोक्ष पाएको स्थल रहेका कारण यस धामलाई गजेन्द्रमोक्ष धामका रूपमा लिइएको किंवदन्ती छ ।

गजेन्द्रमोक्ष धाममा आएका पर्यटकलाई वैदिक कालीन कला र सभ्यता झल्कने किसिमले निर्मित मन्दिर परिसरमा विभिन्न दृश्यले लोभ्याउने गरेको छ । गजेन्द्रमोक्ष नारायण मन्दिरको बाहिरी दृश्य प्यागोडा शैलीको छ भने भित्री दृश्य दक्षिण भारतीय शैलीमा बनेको छ ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔं :

खाली ठाउँ भरौं :

(क) सुस्ता गाउँपालिकाको नजिकै रहेको त्रिवेणी धाम धार्मिक, ..., प्राकृतिक र ....पर्यटनको गन्तव्य स्थल हो ।

(ख) त्रिवेणीनजिकै ...., हरिहरक्षेत्र र देवघाट आदि अन्य प्रसिद्ध तीर्थ रहेकाले पनि यसको महत्त्व बढेको हो ।

(ग) त्रिवेणी धाम यस क्षेत्रको मात्र नभई नेपालकै पवित्र .... स्थल हो ।

(घ) गजेन्द्रमोक्ष नारायण मन्दिरको बाहिरी दृश्य .... शैलीको छ ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) त्रिवेणीमा कुन कुन नदी मिसिएका छन् ?

(ख) त्रिवेणी धाममा कुन कुन ठाउँ रहेका छन् ?

(ग) वाल्मीकि आश्रम कहाँ छ ?

उत्तर लेखौं :

(क) त्रिवेणी धामका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ख) त्रिवेणी धामको महत्त्व कससँग गाँसिएको छ ?

(ग) गजेन्द्रमोक्ष धाम नाम कसरी रहेको हो ?

(घ) सुस्ता गाउँपालिकाको पर्यटन विकासमा त्रिवेणी धामको के भूमिका रहन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको नजिकमा रहेको गजेन्द्रमोक्ष धामसँग जोडिएको पौराणिक कथालाई कापीमा लेख्नुहोस् । त्यो कथा आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । आफ्ना अभिभावकलाई पनि त्यसका विषयमा सोध्नुहोस् । तपाईंका अभिभावकले भनेको कथा र पाठमा रहेको कथामा केकस्तो भिन्नता पाउनुभयो ? कक्षामा सबैले पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस् । सबैले त्रिवेणी धामका मुख्य विशेषता र त्यहाँ रहेका धार्मिक ठाउँका बारेमा एक एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । तपाईंको समूहले तयार पारेको अनुच्छेद कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ७ स्थानीय मेला

सुस्ता गाउँपालिका सांस्कृतिक विविधता भएको गाउँपालिका हो । यस गाउँपालिकामा विभिन्न पर्वमा मेला तथा जात्रा हुने गर्छन् । यहाँ सुस्ता गाउँपालिका प्रमुख मेलाका बारेमा छलफल गरिएको छ ।

मदार मेला

सुस्ता गाउँपालिका वडा न. २ महलबारीमा मदार मेला लाग्ने गर्छ। मदार मेला प्रत्येक वर्ष फागुन महिनाको कृष्ण पक्षको पञ्चमी तिथिदेखि त्रयोदशीसम्म चल्ने गर्छ। मदार बाबाको नाम 'बदरुद्दिन साह कुतबुल मदार' वा 'ख्वाजा खुस्बुद्दिन साह रहमतुल्लाह कहकी शेष' रहेको थियो । पछि त्यो मदार बाबाको नामबाट प्रसिद्ध भएको हो ।

यस क्षेत्रलाई सैतानको आतङ्कबाट मुक्त गर्न मदार बाबा आफ्ना चेला/भान्जाको साथमा यहाँ आएका थिए । भान्जा / चेलालाई सैतानले खाँदा मदार बाबाले पुनर्जीवित गरेका थिए। यो कुरा सबैतिर प्रचार भयो । केही समयपछि वरपरका जनता यहाँ आफ्नो समस्या लिएर आउन थाले र

सन्चो भएर जान थाले। उपचारको पद्धतिसँग यस क्षेत्रको सम्बन्ध रहेको छ। अहिले पनि मानिस यहाँ आफ्नो समस्या लिएर आउने गर्छन् र सन्चो भएर जाने गर्छन्।

यहाँ खासगरी निःसन्तान दम्पती सन्तान माग्न, प्रेत आत्मा लागेका व्यक्ति त्यसबाट मुक्ति पाउन आउने गर्छन्। साथै यहाँ सन्तान सुख प्राप्तिका लागि धेरै मात्रामा श्रद्धालु आउने गर्छन्। यस मेलामा सबै धर्मका मानिस आउँछन्। मदार बाबाको माथिल्लो डाँडामा रहेको पूजा स्थल नवलपुरमा पर्छ। यसको तल्लो भाग सुस्ता गाउँपालिकाको महलबारीमा रहेको छ। यहीँ मेला लाग्ने गर्छ। मानिस पहाड चढ्दा 'दम मदार वेणा पार' भन्दै ठाडो पहाड चढ्ने गर्छन्।

त्रिवेणी मेला

त्रिवेणी सुस्ता गाउँपालिकासँग जोडिएको छ। यस पवित्र भूमिमा कात्तिक मेला, कुम्भ मेला, रामनवमी, व्यास पूर्णिमा, होली, छठ, बुद्ध जयन्तीका अवसरमा ठुलो मेला लाग्छ। त्रिवेणीमा माघे औँसीका दिन ठुलो मेला लाग्ने गरेको छ। त्रिवेणी धाममा करिब एक हप्तासम्म चल्ने यस मेलामा विशेष गरी नेपाल र भारतका तीर्थ यात्रु आउँछन्। माघे औँसीको दिन त्रिवेणी धाम

स्थित नारायणी नदीमा स्नानपश्चात् सूर्यको आराधना गर्दा पुण्य प्राप्त हुने विश्वास गरिन्छ। यहाँ स्वदेशका साथै भारतका श्रद्धालु मेला भर्न तथा दर्शन गर्न आउँछन्। स्नान, पितृतर्पण, श्राद्ध, उपनयन, कर्णभेदन, अन्नप्राशन, चूडाकर्म तथा अन्य संस्कारहरू सम्पन्न गर्ने उपयुक्त स्थानका रूपमा त्रिवेणी धामलाई लिने गरिएको छ।

ठाडीघाट मेला (अनोमा घाट)

सुस्ता गाउँपालिका वडा न. ५ पक्लिहवाको ठाडीघाटमा प्रत्येक वर्ष कात्तिक पूर्णिमाका दिन ठाडीघाट नहान/स्नान मेला लाग्ने गर्छ। ठाडीघाट मेलाको आकर्षणका रूपमा हरेक वर्ष कुस्ती (दङ्गल) हुने गर्छ। दङ्गलमा देशविदेशका कुस्तीबाज भाग लिन आउँछन्। कुस्तीका विजेताले पुरस्कार पाउँछन्। यस मेलाले यहाँको स्थानीय संस्कृतिलाई जोगाएको छ। यसले स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकलाई आकर्षण गरेको छ। यस मेलामा हुने कुस्ती खेललाई व्यापक रूपमा प्रचार प्रसार गर्न सकेमा यस क्षेत्रको पर्यटनको विकासमा विशेष योगदान पुग्ने छ। ठाडीघाट मेलामा प्रत्येक वर्ष हजारौँको सङ्ख्यामा तीर्थालु भक्तजन मेला भर्न आउँछन्। यस दिन यहाँ गङ्गा स्नान गरे सम्पूर्ण पाप पखालिने तथा मोक्षप्राप्ति हुने धार्मिक मान्यता रहेको छ। गङ्गा स्नानले रोगव्याधि नाश हुने र मन तथा शरीर शुद्धि हुने विश्वास छ। ठाडीघाटलाई अनोमा घाट पनि भनिन्छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मदार मेला प्रत्येक वर्ष फागुन महिनाको कृष्ण पक्षको .... तिथिदेखि .... सम्म चल्ने गर्छ।

(ख) मदार बाबाको माथिल्लो डाँडामा रहेको पूजा स्थल ....मा पर्छ।

(ग) त्रिवेणीमा ....का दिन विशाल मेला लाग्ने गरेको छ।

(घ) ठाडीघाट मेलाको आकर्षण रूपमा हरेक वर्ष .... हुने गर्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) मदार मेला कहाँ रहेको छ ?

(ख) मदार मेला कहिले लाग्छ ?

(ग) त्रिवेणीमा कहिले कहिले मेला लाग्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) ठाडीघाट मेलाको मुख्य विशेषता के हो ?

(ख) त्रिवेणी धाममा कुन कुन संस्कार सम्पन्न गर्न सकिन्छ ?

(ग) मदार मेलाका बारेमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

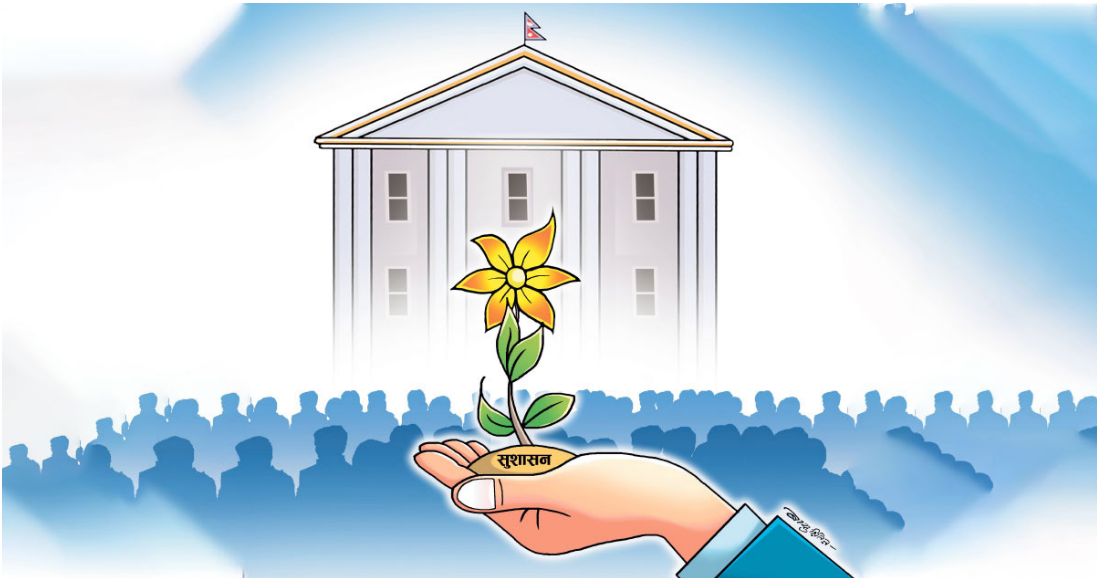
मदार मेला जस्तै तपाईँले सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन मेला देख्नुभएको छ ? तपाईँले देखेका मेलाका नाम सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्। तपाईँले देखेको कुनै एउटा मेलाको महत्त्व पनि कापीमा टिपोट गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

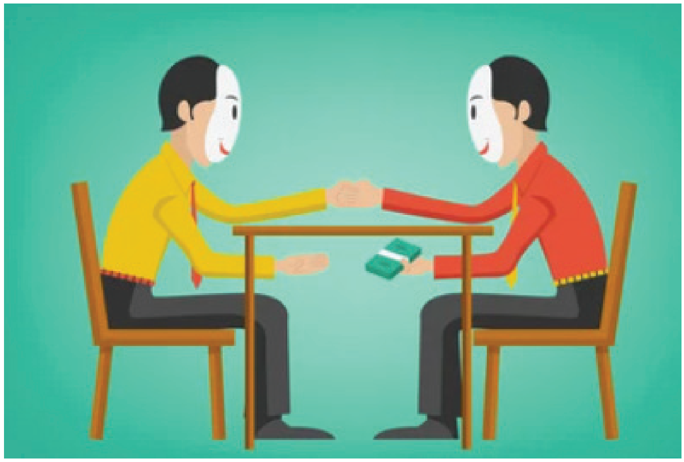
कक्षाका साथी समूहमा विभाजन भएर हाम्रा पर्यटकीय स्थलको महत्त्व विषयमा छलफल गरेर निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ तीन

जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा



पाठ ८ सुशासन र भ्रष्टाचार



असल शासन र कुशल प्रशासन नै सुशासन हो । राज्य संयन्त्रलाई जनमुखी बनाई नागरिकको अपेक्षाअनुरूप प्रभावकारी छिटो, छरितो र प्रभावकारी सेवाका माध्यमबाट नागरिकलाई शासनको सुखद अनुभूति दिलाउनु नै सुशासन हो । यसलाई असल, कुशल र जनमुखी शासन भनेर पनि चिनिन्छ । यो जनमुखी शासन व्यवस्था हो । सुशासनले राज्यका हरेक क्षेत्रमा दण्डहीनताको अन्त्य गर्दै कानुनी राज्यको वकालत, भ्रष्टाचारमा शून्य सहनशीलतासहितको आर्थिक विकास, कानुनको पूर्णपालनाको सुनिश्चितता, जनमुखी एवं पारदर्शी सरकारको अपेक्षा गरेको हुन्छ । राज्यले जनताका लागि गर्ने काम वा सेवा वा राज्यको व्यवहार सुलभ, पारदर्शी र समग्ररूपमा असल हुनुपर्छ भन्ने धारणा नै सुशासन हो ।

सुशासनका मुख्य विशेषता

१. जनसहभागिता (Participation)

२. विधिको शासन (Rule of Law)

३. पारदर्शिता (Transparency)

४. सहमति उन्मुख (Consensus Oriented)

५. समता र समावेशिता (Equity and Inclusiveness)

६. प्रभावकारिता र कुशलता (Effectiveness and Efficiency)

७. उत्तरदायित्व (Accountability)

८. रणनीतिक दृष्टिकोण (Strategic Perspectives)

९. जवाफदेहिता (Responsiveness)

कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो पदीय मर्यादा विपरीत गर्ने सबै किसिमका गैरकानुनी र अनैतिक क्रियाकलापलाई भ्रष्टाचार भनिन्छ । सार्वजनिक पदमा रहेका पदाधिकारीहरूले व्यक्तिगत फाइदाको लागि सार्वजनिक पद र शक्तिको दुरुपयोग नै भ्रष्टाचार हो । भ्रष्टाचार सार्वजनिक जीवनमा स्वीकृत मूल्यहरूको विरुद्धको आचरणलाई मानिन्छ । भ्रष्टाचार पारदर्शिता, जवाफदेहिता र सामाजिक उत्तरदायित्वलाई कमजोर बनाउने व्यवहार हो । भ्रष्टाचार सन्तुलित विकासको बाधक तत्त्व पनि हो ।

कुनै पनि देशको सरकार वा सार्वजनिक प्रशासन कति पारदर्शी छ ? कति जवाफदेही र उत्तरदायी छ ? सार्वजनिक सरोकारका विषयको निर्णय प्रक्रियामा जनसहभागिता कति छ भन्ने विषयको मानक भनेकै त्यस देशमा कायम सुशासन हो । स्थापित शासन प्रणालीलाई संस्थागत एवम् सुदृढीकरण गर्नमा सुशासनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । सुशासनका लागि आधुनिक सूचना प्रविधिको प्रयोगलाई हरेक क्षेत्रमा व्यवस्थित गरी लागु गर्दै मुलुकलाई अग्रगामी दिशामा अगाडि बढाउनुपर्छ। वित्तीय कारोबारलाई नगदरहित विद्युतीय कारोबारमा बदल्दै डिजिटल प्रणाली लागु गरेर मुलुकमा व्याप्त भ्रष्टाचार, घुस र अनियमितता नियन्त्रण गरी हरेक क्षेत्रलाई जवाफदेही र पारदर्शी बनाउनुपर्छ। नीतिगत तथा संस्थागत सुधार गरी राजनीतिक, प्रशासनिक र अन्य क्षेत्रमा हुने भ्रष्टाचारलाई नियन्त्रण गर्दै कठोरताका साथ शून्य सहनशीलताको विन्दुमा भ्रष्टाचारलाई झार्ने अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ। सबै खालका भ्रष्टाचारले सुशासनको विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ। भ्रष्टाचार नियन्त्रण नभएसम्म सुशासनका आधार स्थापना गर्न सकिँदैन । त्यसैले सुशासनका माध्यमबाट विकासलाई प्रभावकारी बनाउँदै सामाजिक तथा आर्थिक रूपान्तरणलाई सकारात्मक ढङ्गबाट अगाडि बढाउन भ्रष्टाचार नियन्त्रणको विकल्प छैन। भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासनलाई समृद्धिको आधार बनाएर सभ्य र सुसंस्कृत समाजको निर्माण गर्नु राज्यको पहिलो दायित्व हो। सुस्ता गाउँपालिकाले भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासन कायम गर्नका लागि समय समयमा सार्वजनिक सुनुवाई गर्दै आएको छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔं :

खाली ठाउँ भरौं :

(क) सल शासन र कुशल प्रशासन नै .... हो ।

(ख) भ्रष्टाचार पारदर्शिता, जवाफदेहिता र सामाजिक उत्तरदायित्वलाई कमजोर बनाउने .... हो ।

(ग) सबै खालका भ्रष्टाचारले ....को विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ ।

(घ) सभ्य र सुसंस्कृत समाजको निर्माण गर्नु राज्यको पहिलो .... हो ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) भ्रष्टाचार भनेको के हो ?

(ख) सुशासन भनेको के हो ?

(ग) कुन कुन कुरा भ्रष्टाचारमा पर्छन् ?

(घ) सुशासनले के के गर्छ ?

उत्तर लेखौं :

(क) सुशासनका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ख) सुशासन कायम गर्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्न के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाले जनतालाई सुशासन दिनका लागि केकस्ता क्रियाकलाप गर्दै आएको छ ? गाउँपालिकाका सूचना अधिकारीसँग सूचना लिएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौं :

कक्षाका साथी समूहमा विभाजन भएर सुस्ता गाउँपालिकाले सुशासनका लागि गरेका क्रियाकलापको सूची बनाउनुहोस् । तपाईंले बनाएको सूची विषय शिक्षकको उपस्थितिमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ९ द्वन्द्व व्यवस्थापन

द्वन्द्व व्यवस्थापन भनेको द्वन्द्वको अन्तिम समाधान नभई त्यसबाट हुनसक्ने क्षति कम गर्नका लागि अपनाइने वैकल्पिक उपाय हो। विद्यालय भनेको पनि समाजद्वारा नै स्थापित सामाजिक संस्था हो। यहाँ विभिन्न भाषाभाषी तथा फरक विचार र धारणा भएका शिक्षक तथा विद्यार्थीको जमघट हुन्छ। शिक्षक र विद्यार्थी, विद्यालय प्रशासन र शिक्षक, शिक्षक र अभिभावक सङ्घ आदिका बिचमा मत भेद हुँदा त्यसको प्रत्यक्ष असर शिक्षक र विद्यार्थी दुवैमा पर्न जान्छ र द्वन्द्वको सिर्जना हुन्छ। द्वन्द्वलाई रोकेर विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थीबिच सुमधुर सम्बन्ध कायम गरी अध्ययनअध्यापन कार्यलाई निरन्तररूपमा अगाडि बढाउनका लागि द्वन्द्व व्यवस्थापन अपरिहार्य हुन्छ।

विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थीबिचको द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्नका निम्ति शिक्षक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी, अभिभावक कुनै एक पक्षले चाहेर मात्र हुँदैन। सबै पक्षका बिचमा राम्रो समन्वय र सम्बन्ध हुनु आवश्यक छ। विद्यालय र समुदायका बिच सम्बन्ध राख्न सकेमा विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थीबिच हुने द्वन्द्व व्यवस्थापनलाई राम्रोसँग अगाडि बढाउन सकिन्छ। शिक्षक र विद्यार्थीबिचको द्वन्द्वको अवस्था विभिन्न राजनीतिक गतिविधि, विद्यालय प्रशासन र शिक्षकबिचको बेमेल, विद्यार्थीको अभद्र व्यवहार जस्ता कारणले हुन सक्छ। विद्यालयले छलफल, संवाद, सहमति, सहकार्य, एकता,

सर्वपक्षीय भेला, नीतिनियममा आधारित भएर कार्य गर्ने जस्ता समाधानका उपाय अपनाउँदै शिक्षक र विद्यार्थीमा देखिएको द्वन्द्वलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

विद्यालय प्रशासनले वेला वेलामा शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकबिचको छुट्टाछुट्टै तथा संयुक्त भेला गराई शिक्षक तथा विद्यार्थीमा देखिएका समस्या, शिक्षक र विद्यार्थीको सम्बन्ध टाढिनुका कारण, सुमधुर सम्बन्धको स्थापना गराएर बढ्दो द्वन्द्वलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । अभिभावक सङ्घ, विद्यालय प्रशासन, अभिभावक, शिक्षक र विद्यार्थीले गर्नुपर्ने कामकर्तव्यका बारेमा समेत छलफल तथा अन्तरक्रिया हुनुपर्छ । विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थीबिचको द्वन्द्व व्यवस्थापनले विद्यार्थीको भावना परिवर्तन भई अध्ययनअध्यापन क्रियामा सघाउ पुग्छ । द्वन्द्व व्यवस्थापनले गर्दा शिक्षक र विद्यार्थीको नजिकको सम्बन्धका कारण विद्यार्थी तथा शिक्षकमा नौलो जोसजाँगर आउँछ । पठनपाठन क्रियाकलाप प्रभावकारी हुन्छ । विद्यालयमा द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि निम्नलिखित काम गर्न सकिन्छ :

» विद्यालयमा बालमैत्री वातावरणको सिर्जना गर्नुपर्छ।

» शिक्षक र विद्यार्थीबिचको सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्नुपर्छ।

» छात्र तथा छात्राको समस्या निराकरण गर्नुका साथै शिक्षकका समस्याप्रति पनि ध्यानकर्षण गरी समस्यालाई समाधान गराएर शिक्षक र विद्यार्थीबिच सुमधुर सम्बन्ध कायम राख्नुपर्छ।

» द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि विद्यार्थीलाई केवल किताबी ज्ञानको सट्टा उनीहरूलाई आफ्ना अधिकार एवम् काम कर्तव्य अनि बानीमा सुधार गर्नुपर्ने कुराहरूको समेत शिक्षा दिनुपर्छ।

» विद्यालयमा द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि शिक्षकले आदर्श अगुवाको भूमिका खेल्नु आवश्यक रहन्छ।

विद्यार्थीका लागि परिवारपछि सिक्ने मुख्य ठाउँ विद्यालय नै हो। शिक्षक विद्यालयको आत्मा हो। यसले विद्यार्थीलाई राम्रो वातावरणमा सिक्ने, सिकाउने कार्य गर्छ। विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थीबिच सुमधर सम्बन्ध कायम भएको खण्डमा तिनीहरूको ज्ञान आर्जनमा पनि वृद्धि हुन सक्छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) विद्यालय समाजद्वारा स्थापित सामाजिक संस्था होइन।

(ख) विद्यालयमा बालमैत्री वातावरण हुनुपर्छ।

(ग) शिक्षकले द्वन्द्व व्यवस्थापनमा अगुवा नेतृत्वको भूमिका खेल्नुपर्छ।

(घ) शिक्षक र विद्यार्थी बिच द्वन्द्व हुनु राम्रो हो।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) द्वन्द्व भनेको के हो ?

(ख) द्वन्द्वको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) विद्यालयमा द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्न केकस्ता काम गर्नुपर्छ ?

(ख) द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि शिक्षकको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

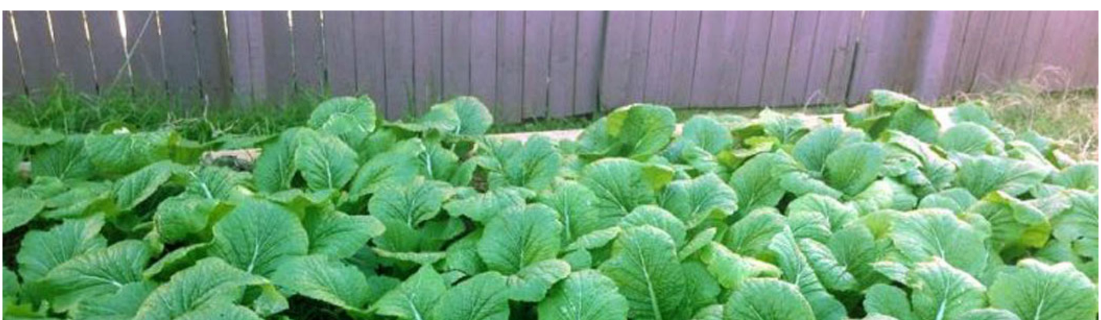
तपाईँले अध्ययन गर्ने विद्यालयमा कुनै द्वन्द्व सिर्जना भएमा त्यसको समाधानका लागि कुन कुन पक्षले केकस्तो भूमिका खेल्नुपर्छ ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका साथीका बिचमा द्वन्द्व भएको अभिनय गर्नुहोस् र त्यो द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि तपाईँले आआफ्नो तर्फबाट भूमिका खेलेको अभिनय गर्नुहोस् । द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कुरालाई बुँदा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ चार

स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि



पाठ १०

स्थानीय हस्तकला

हस्तकला भनेको सामान्य औजारको प्रयोग गरी हातले सामान बनाउने कला हो । यो विशुद्ध हातबाट निर्मित उद्यमीको कला र मिहिनेतको उपज हो । स्थानीय कच्चा पदार्थको प्रयोग गरी कलात्मक र आकर्षक वस्तु तयार गर्नु हस्तकलाको काम हो ।

माटाका भाँडा

सुस्ता गाउँपालिकामा माटाका भाँडाकुडा बनाइन्छ । यसमा धेरै आर्थिक लगानी नभए पनि श्रमको लगानी भएको हुन्छ । भाँडा बनाउनका लागि खेतबाट वा नदी किनाराका गहिरो स्थानबाट चिम्ट्याइलो माटो निकालिन्छ । मुछिएको माटालाई सिप भएका व्यक्तिले आफ्नो हात चलाउँदै माटालाई चक्रमा घुमाएर भाँडा तयार गर्छन् । यस्ता भाँडालाई केही दिन सुकाइन्छ । भाँडो

तयार भएपछि भट्टीमा पकाइन्छ र रङ लगाइन्छ । यस्ता माटाका भाँडा स्वदेश तथा विदेशमा निर्यात गरी आम्दानी गरेका छन् । माटाबाट पानी राख्ने घैंटो, सुरही, फिल्टर, पकाउने हाँडी र राखनधरन गर्ने भाँडा, डेहरी, प्लेट, चिया गिलास, माटाका कलश, कोहा, ढकन, घैला, दियो, पाला, भुड्की, गाग्रा, गमला, करुवा, घुची, कराई, कोसा आदि बनाइन्छन्। यसको बजार व्यवस्था नहुँदा र सामग्रीको प्रयोग घट्दै जाँदा यो व्यवसाय सङ्कटमा पर्दै गएको छ। पुस्तौँदेखि चल्दै आएको यो व्यवसायलाई निरन्तरता दिन नयाँ पुस्ताले समेत यो सिप सिक्न थालेका छन्। हिजोआज माटाका सामग्री बनाउने आधुनिक मेसिन पनि बनेको छ । आधुनिक मेसिन चलाउने सिप सिकाएमा यसबाट छिटो र धेरै भाँडा निर्माण गर्न सकिन्छ। यसबाट आयआर्जन वृद्धि भई मानिसको जीवन स्तर पनि बढ्छ।

मदानी

मदानी गाई वस्तुको दुधलाई मथ्नको लागि मदानीको प्रयोग गरिन्छ। विशेष गरी गाउँघरमा मोही पार्ने कामका लागि यो अति आवश्यक घरेलु प्रविधि हो । काठको ठेकीमा दहीको मोही पार्न मदानीलाई काठको घुर्रोमा अड्याएर नेती नामको डोरीले दुईतिर तान्दै मदानी घुमाउने गरिन्छ।

ठेकी

ठेकी काठबाट बनेको परम्परागत नेपाली भाँडो हो । यो दही जमाउने, दही मथ्ने (मोही पार्ने), मोही अथवा दही राख्ने काममा प्रयोग गरिन्छ । ठेकी सामान्यतया दार अथवा देवदारु नामको रुखको काठबाट बनाइन्छ। ठेकीमा मोही पार्न मदानीको प्रयोग गरिन्छ। काठको ठेकीमा जनाएको दही मिठो हुन्छ। आधुनिक प्रविधि भित्रिने क्रमसँगै ठेकीको प्रयोग घर घरमा कम हुँदै गएको छ। काठलाई खोपेर बनाइने ठेकी बनाउने पेसा पनि सङ्कटमा पर्न थालेको छ।

हर्पे

हर्पे घिउ राख्ने प्रयोजनका लागि बनाइएको काठको भाँडो हो। यो ठेकी जस्तै हुन्छ तर निकै सानो हुन्छ। काठको मुढोलाई खोपेर यसको भित्री भाग गहिरो बनाइन्छ। वारपार हुने गरी छेडिँदैन। पिँध पनि काठकै हुन्छ। आकर्षक बनाउका लागि विभिन्न बुट्टा यसको माथिल्लो भागमा राखिएका हुन्छन्। माथिल्लो भागमा भने मुख मात्रै हुन्छ। सानो प्वाल हुन्छ। घिउ राखेपछि छोप्नका लागि बिर्को पनि काठकै बनाइएको हुन्छ। बिर्को नहराओस् भनेर हर्पेको घाँटी र बिर्कोबिच एउटा डोरीको सहायता लिइन्छ। यो विशेष सिप भएका व्यक्तिले मात्रै बनाउन सक्छन्। हर्पे कम्तीमा एक मानो घिउ अट्ने गरी बनाइएको हुन्छ। हिजोआज यो हराउँदै गएको छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔं :

खाली ठाउँ भरौं :

(क) हस्तकला भनेको सामान्य औजारको प्रयोग गरी हातले सामान बनाउने .... हो ।

(ख) मोही पार्ने कामका लागि .... आवश्यक हुन्छ ।

(ग) मदानी घुमाउने डोरीलाई ....भनिन्छ ।

(घ) घिउ राख्ने प्रयोजनका लागि बनाइएको काठको भाँडो .... हो ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौं :

(क) माटाका भाँडा बनाउन कस्तो माटो चाहिन्छ ?

(ख) मदानी के कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(ग) ठेकी कुन काठबाट बनाइन्छ ?

(घ) हर्पे कुन काममा प्रयोग हुन्छ ?

उत्तर लेखौं :

(क) स्थानीय हस्तकलाका सामानको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ख) ठेकीको प्रयोग कुन कुन कामका लागि गरिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

तपाईंले आफ्नो गाउँटोलमा केकस्ता स्थानीय हस्तकलाबाट बनेका सामान देख्नुभएको छ ? ती सामान कुन कुन कामका लागि प्रयोग हुन्छन् ? सामानको नाम र तिनको कामको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका साथी मिलेर हस्तकलाका सामान र तिनको महत्त्व शीर्षकमा छलफल कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् । यस कार्यक्रममा तपाईँका विद्यालयका प्राचार्यलाई पनि बोलाउनुहोस् । उहाँलाई हस्तकलाका सामान किन आवश्यक छन् भन्ने विषयमा आफ्ना तर्क प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ११ पशुमा लाग्ने रोग र औषधी उपचार

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोवास गर्ने किसानले पशुपालन गरेका छन् । घरमा पालिने पशुलाई विभिन्न रोग लाग्न सक्छ। पशु रोगमा रेबिज, खोरेत, पिपिआर, स्वाइन फिवर, भ्यागुते, चरचरे, नाम्ले, माटे, थुनेलो, प्रजननसम्बन्धी र जुका पर्छन् । जीवाणुबाट हुने रोगमध्ये भ्यागुते, चरचरे विरुद्ध सुस्ता गाउँपालिकाका किसानले खोप लगाउने गरेको पाइन्छ। यी रोग फाटफुटरूपमा देखिने गरेका छन्। यहाँ पशुपक्षीमा लाग्ने केही रोग र तिनको उपचार पद्धतिका बारेमा चर्चा गरिएको छ।

भ्यागुते रोग

भ्यागुते रोग व्याक्टेरियाको आक्रमणबाट विशेष गरी गाई, भैँसी तथा बङ्गुरमा हुन्छ। यो रोग लाग्दा उच्च ज्वरो आउँछ । पशुको जिब्रो घाँटी सुन्निन्छ । पशुलाई सास फेर्न निकै गाह्रो हुन्छ । पशुले घ्यार्घ्यार्र आवाज निकाल्छ। समयमै उपचार नभएमा पशु मर्न सक्छ। नेपालमा यो रोग प्रायः सबै क्षेत्रमा सबै समयमा देखा पर्छ । भ्यागुते रोगका जीवाणुबाट दूषित पानी तथा रोगीको सम्पर्कमा आएको घाँस, पराल, दाना तथा रोगी पशुसँगको सिधा सम्पर्कबाट हुने लसपसबाट रोग सजिलै सर्न सक्छ।

रोगका लक्षण : अकस्मात् उच्च ज्वरो (१०५–१०७ डिग्री फरेनहाइट) आउँछ र पशु लरखराउन थाल्छ। जिब्रो, घाँटी, ह्याकुलो सुनिन्छ। जनावरलाई सास फेर्न निकै अप्ठ्यारो पर्छ। टाढैबाट पशुले घ्यार्रघ्यार्र आवाज निकालेको सुनिन्छ। जनावरको आँखा रातो हुन्छ। आन्द्रमा समेत घाउ हुने भएकाले सुरुमा कब्जियत र पछि रगत तथा मासी मिसिएको पखाला लाग्छ। यो रोग लागेपछि पशु १ देखि २ दिनभित्रै मर्छ।

उपचार : रोगी पशुलाई अलगै छुट्याएर उपचार गर्नुपर्छ। तुरुन्त उपचार नभएमा पशुलाई बचाउन कठिन हुने हुँदा विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार ५ देखि ६ दिनसम्म तलकामध्ये कुनै एक एन्टिबायोटिक औषधी दिनुपर्छ। नरम कलिलो घाँस तथा झोलिलो खानेकुरा खुवाउनुपर्छ।

रोकथाम : रोगी पशुलाई बथानबाट अलग्गै छुट्याउनुपर्छ। स्वस्थ्य सबै पशुहरूलाई तुरुन्तै खोप दिनुपर्छ। यसरी खोप दिँदा ६/६ महिनाको फरकमा सम्पूर्ण पशुलाई खोप लगाउनुपर्छ। मरेका तथा रोगी जनावरको सम्पर्कमा आएका सम्पूर्ण आहारा तथा दूषित पदार्थ जलाउनु अथवा गहिरो खाडलमा पुरिदिनुपर्छ। रोग फैलिएको क्षेत्रमा पशुको आवतजावत तथा पशुजन्य पदार्थको आदान प्रदान र अन्य सम्पर्क हुनबाट सकभर रोक लगाउनुपर्छ।

खोरेत रोग

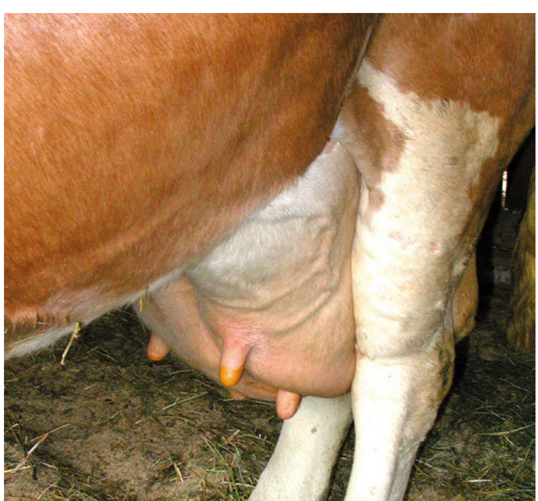
खुर फाटेका जनावरमा प्रायः खोरेत रोग देखिन्छ । यो रोग वर्षा याम सकिएपछि र चाडपर्वको वेलामा पशुहरूको अनियन्त्रित ओसारपसारका कारण खोरेत रोगको सङ्क्रमण बढ्ने गर्छ । त्यसकारण यस रोगको महामारी फैलिन नदिन आफ्ना पशुहरूलाई खोप लगाउनु अनिवार्य छ।

लक्षण : खोरेत रोग लाग्दा एकदमै बढी ज्वरो आउँछ। विस्तारै घाँसपात नखाने अनि झोक्राउने जस्तो लक्षण देखाउँछन्। विशेष गरी पशुको खुरवरिपरि, मुखको भित्री भागमा, कल्चौँडामा साना साना बिमिरा जस्ता मसिनो फोका देखिने हुँदा लक्षण देखिएका पशुलाई बथानबाट अलग्गै राख्नुपर्छ।

उपचार : खोरेत विषाणुबाट हुने भएको कारण कुनै खास उपचार छैन। लक्ष्यअनुसार उपचार गर्दा नोक्सान बाट बच्न सकिन्छ। सर्वप्रथम मन तातो पानीमा २ प्रतिशत फिट्किरीको झोल बनाएर मुखको घाउमा सफा गर्नुपर्छ। खुरको घाउलाई पोटास पानीले धोएर हिमैक्स वा लोरेक्जेन मलम लगाउनुपर्छ। खुट्टाको घाउमा फिनेल पानी प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ। किरा मार्न तारपिनको तेल घाउमा राख्ने तथा मलहम घाउमा लगाउन सकिन्छ।

रोकथाम : रोगी पशुलाई तुरुन्तै बथानबाट अलग्गै राख्नुपर्छ। मुखको घाउलाई असर नहोस् भनेर पिउने आहारा खोले, भातको माड वा अन्य झोल खान दिनुपर्छ। गोठलाई फिनेल पानीले सफा गर्नुपर्छ। स्वस्थ पशुहरूलाई रोग विरुद्ध खोप लगाउनुपर्छ।

थुनेलो



गाईभैँसी पालक कृषकका लागि थुनेलो समस्याका रूपमा देखा परेको रोग हो । यसको मुख्य कारक जीवाणु र ढुसी हो। दुधालु पशुको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा पनि थुनेलो रोग लाग्छ। थुनेलो लक्षण देखिने र लक्षण नदेखिने हुन्छन्। दुध निथारेर नदुहुनु, गोठ र गोठवरिपरि सफासुग्घर नराख्नु, दुध दिने गाईभैँसीलाई सफासुग्घर नराख्नु, दुध दुहुने व्यक्तिको हात सफा नहुनु, दुध दुहुन प्रयोग हुने सरसमानको सरसफाइ नगर्नु, दुध दुहुने अन्तराल असमान हुनु, थुन र कल्चौँडालाई धेरै चिसो र धेरै तातोबाट जोगाउन नसक्नु आदि थुनेलो रोग लाग्नुका कारण हुन्।

उपचार : दुध वेला वेलामा दुहुनुपर्छ। यदि दुध आएको छैन भने कीटाणुरहित पारेको थुनभित्र राख्ने नली थुनमा भित्र घुसाउने र भित्रिएको दुध सबै निकाल्नुपर्छ। सबै दुध निकालेपछि क्यानुलालाई बाहिर निकाल्नुपर्छ। कल्चौँडो र थुनलाई बिहानबेलुका राम्रोसँग सेक्नुपर्छ। यदि दुध पानी जस्तो, रगत मिसिएको, पिप जस्तो भएमा जीवाणुको कारणबाट थुनेलो भएको रहेछ भनी बुझ्नुपर्छ। नसुन्निने, नदुख्ने सुई दिने र विभिन्न प्रकारका मलहम लगाउनुपर्छ। त्यस्तो अवस्थामा पशुलाई राम्रो दानापानी दिनुपर्छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) घरमा पालिने पशुलाई विभिन्न ....लाग्न सक्छ।

(ख) ....बाट हुने रोगमध्ये भ्यागुते, चरचरे विरुद्ध सुस्ता गाउँपालिकाका किसानले खोप लगाउने गरेको पाइन्छ।

(ग) नेपालमा यो रोग प्रायः सबै क्षेत्रमा सबै ....मा देखा पर्छ।

(घ) दुधालु पशुको उचित .... गर्न नसक्दा पनि थुनेलो रोग लाग्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) पशुमा लाग्ने मुख्य रोग के के हुन् ?

(ख) भ्यागुते कस्तो रोग हो ?

(ग) खोरेत कस्तो रोग हो ?

(घ) थुनेलो रोगबाट बच्नका लागि के के गर्नुपर्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) पशुमा लाग्ने भ्यागुते रोगका मुख्य लक्षण के के हुन् ?

(ख) भ्यागुते रोगको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) खोरेत रोगको मुख्य लक्षण के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो गाउँ वा टोलमा केकस्ता पशु पालेको देख्नुभएको छ ? पशुलाई केकस्ता रोग लाग्छन् ? आफ्ना घरपरिवारका सदस्यसँग छलफल गरी पशु, रोग र रोगको उपचार विधिलाई तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाएर पशुमा लाग्ने रोगका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । ती रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिने विधिलाई बुँदा बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १२ तरकारी खेती

सुस्ता गाउँपालिकामा धेरै कृषकको बसोबास रहेको छ । यहाँका धेरै मानिस कृषिमा आधारित छन् । सुस्ता गाउँपालिकामा प्रशस्त खेतीयोग्य जमिन रहेको छ । सुस्ता गाउँपालिकाका प्रमुख कृषि उत्पादन धान, गहुँ, मकै, तोरी आदि हुन् । यहाँ भटमास, केराउ, सिमी, बोडी आदि गेडागुडी फल्छन् । यहाँ गोलभेँडा, काउली, बन्दा कोपी, मुला, आलु, घिरौँला, हरिया सागपात आदि तरकारी खेती हुन्छ । यहाँ विभिन्न फलफूल कागती, अम्बा, कटहर, आँप, लिची आदि उत्पादन हुन्छन् । यहाँ हिउँदे र बर्खे मौसम गरी दुईओटा मौसमी अवस्था रहन्छ । चैत महिनादेखि असोज महिनासम्म गर्मी तथा वर्षा हुन्छ । कात्तिक महिनादेखि फागुन महिनासम्म सामान्यतया सुक्खा र जाडो मौसम रहन्छ । जमिनमा खनजोत गरी मल बिउको उचित प्रयोगमार्फत बाली उत्पादन गर्नुलाई खेतीपाती भनिन्छ । कृषिअन्तर्गत पर्ने विभिन्न काममध्ये खेतीपाती पनि हो । यस क्षेत्रका प्रमुख तरकारी खेतीमा साग, बन्दा, काउली, गोलभेँडा, खुसार्नी आदि रहेका छन् ।

साग

हामी सागलाई तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्छौं। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाका धेरै किसानका घरमा साग पाइन्छ। सागबाली समूहअन्तर्गत पर्ने तरकारी बालीहरूको हरियो पात, मुन्टा, डाँठ आदि उपभोग गरिन्छ। रायो, चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी, लट्टे, बेथे आदि बालीहरू सागबाली समूह तरकारी समूहभित्र पर्छन्। सागबाली तरकारीमा भिटामिन ए लगायत प्रोटिन, खनिज पदार्थ आदि तत्त्व पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

रायो नेपालको सबैभन्दा बढी प्रचलित र लोकप्रिय हरियो सागबाली हो। यसका बढेका, हरिया, कलिला पात हल्का पकाएर खाइन्छ। यसका खान लायक पात मसिनो गरी काटेर सुकाएर वा गुन्द्रुक बनाएर बेमौसममा पनि खाने चलन छ,। यसको सागमा क्याल्सियम, फलाम, फस्फोरस, प्रोटिन, रेसा वस्तु र भिटामिन ए, बी, सी र ई प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। हरिया सागपातमा रायो नेपालमा प्रथम स्थानमा आउँछ। नेपालका ७५ जिल्ला तराईदेखि उच्च पहाडसम्म यसको खेती गरिन्छ। सागबालीहरूमध्ये रायोले शीर्षस्थान ओगट्छ। रायो खेती छोटा दिन, ठन्डी तापक्रम र ओसिलो वायुको अवस्थामा राम्रो सप्रन्छ। लामा दिन, उच्च तापक्रम र सुख्खा मौसमको अवस्थामा यसले राम्रो बाली दिँदैन। धेरै किसिमको माटोमा यसको खेती गर्न सकिन्छ। प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको दोमट माटामा यसको खेती राम्रो हुन्छ।

हावापानीअनुसार रायो लगाउने समय फरक हुन्छ। तराईमा क्रमशः साउनदेखि मङ्सिरसम्म र असोजदेखि मङ्सिरसम्म बिउ रोप्ने र बेर्ना सार्ने गरिन्छ। साग लगाउनुभन्दा पहिले गहिरो गरी जमिनलाई २–३ पटक जोत्ने, डल्ला फोर्ने र झार जिलाएर सम्याउनुपर्छ। पानीको निकासका लागि ड्याङमा बेर्ना सार्ने र दुई ड्याङका बिचमा कुलेसो बनाउनुपर्छ।

बन्दा

बन्दाको बाह्रै महिना व्यावसायिक खेती गर्न सकिन्छ। ठन्डा र ओसिलो मौसममा बन्दाले राम्रो उत्पादन दिन्छ। बन्दाले काउलीले भन्दा बढी तुषारो सहन सक्छ। बन्दाको खेती बलौटेदेखि चिम्टाइलो सबै किसिमका माटामा गर्न सकिन्छ। बलौटे दोमट माटो अगौटे जातका लागि र चिम्टाइलो दोमट माटो मध्यम मौसमी र पछौटे जातको खेती गर्न उपयुक्त हुन्छ। माटोको पी.एच. मान ६.०– ६.५ राम्रो मानिन्छ।

बन्दा लगाउने जमिन २–३ पटक जोत्ने, डल्ला फोर्ने झार ढुङ्गा र अघिल्लो बालीका अवशेषहरू हटाएर माटाको राम्रो तयारी गरिन्छ। दोस्रो पटकको जोताइमा राम्ररी पाकेको गोबर मल एकनासले छरेर माटोमा मिलाइन्छ । वर्षाको मौसममा ८०–१२० से.मी. चौडाइका ड्याङ बनाएर बेर्ना रोप्नुपर्छ। बिउ रोपेको ३०–४० दिनमा बेर्ना सार्न लायक हुन्छन्। बेर्नाको सार्ने अवस्था जातअनुसार फरक पर्छ। बेर्ना सार्नुभन्दा एक घण्टा अगाडि ब्याड भिज्ने गरी सिँचाइ गर्नुपर्छ। बेर्ना साँझपख रोप्नुपर्छ रोपेपछि तुरुन्तै पानी दिनुपर्छ।

काउली खेती

सुस्ता गाउँपालिकामा काउली खेती गरिने समय हिउँद हो। काउली खेती गर्न चिसो मौसममा तातो हुने नर्सरी (प्लास्टिक घर) को प्रयोग गर्नुपर्छ। उन्नत जातको बिउ र बेर्ना लगाएमा धेरै उत्पादन हुन्छ। काउली लगाउनका लागि जग्गा तयारी गर्दा ३० सेन्टिमिटरसम्म गहिरो खनजोत गर्नुपर्छ। निकासको लागि उठेको ड्याङ बनाउनुपर्छ । बिउ रोपेको २५ देखि ३५ दिनमा बेर्ना ४–५

पाते अवस्थामा पुगेपछि बेर्ना सार्नु उपयुक्त हुन्छ । झारपातलाई वेला वेलामा उखेलेर बढ्न दिनुहुँदैन। माटामा चिस्यानको कमी भएमा बोटको वृद्धिमा नोक्सान पुऱ्याउँछ। काउलीको फूल बढ्ने वेलामा चिस्यानको कमीले अझ बढी असर पुग्छ । त्यसैले आवश्यकताअनुसार सिँचाइ गर्नुपर्छ। काउलीको बाहिरपट्टिका थुँगाहरू छुट्टिन सुरु गरेपछि टिप्नुपर्छ।

गोलभैंडा

गोलभैंडा महत्त्वपूर्ण तरकारी बाली हो । गोलभैंडाको खेती फलको लागि गरिन्छ । यो प्रायः सबैजसो तरकारीमा मिसाएर पकाइन्छ। गोलभैंडा न्यानो र सुक्खा मौसममा राम्रो सप्रन्छ। यसको खेतीका लागि २०–२४ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम उपयुक्त हुन्छ। गोलभैंडा खेती बलौटेदेखि चिम्टाइलो सबै किसिमका माटोमा गर्न सकिन्छ। यसका लागि प्राङ्गारिक वस्तु प्रशस्त भएको उर्वर दोमट

माटो उपयुक्त हुन्छ । यसका लागि बिहानदेखि बेलुकासम्म राम्ररी घाम लाग्ने ठाउँ हुनुपर्छ । गोलभैँडा लगाउने ठाउँमा निकासको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ। यसका लागि जुनसुकै मलिलो बलौटे हलुका दोमट माटो भएको ठाउँ उपयुक्त हुन्छ। अन्य बालीका लागि जस्तै यसलाई पनि माटामा प्रशस्त मात्रामा प्राङ्गारिक पदार्थ हुनुपर्छ।

गोलभैँडा खेतीका लागि जमिन गहिरो गरी जोत्नुपर्छ। डल्ला फोर्ने, झार जिलाउने र २–३ पटक खन्ने वा जोत्ने गरेपछि जमिन तयार हुन्छ । दश कट्ठा जग्गामा गोलभैँडा खेती गर्न ५०–६० डोका राम्ररी कुहिएको गोबर मल आवश्यक पर्छ। गोबर मल २–३ हप्ता अगाडि दोस्रो पटकको जोताइमा माटोमा मिलाउनुपर्छ। गोलभैँडामा पहिलो सिँचाइ बेर्ना सारेपछि गरिन्छ। गर्मी मौसममा ३–४ दिनको अन्तरमा र जाडोमा १०–१५ दिनको अन्तरमा सिँचाइ गर्नुपर्छ। गोलभैँडालाई कुलेसो बनाएर सिँचाइ गर्नुपर्छ।

खुर्सानी

खुर्सानीलाई हरियोमा काँचै खान, सुकाएर धुलो, मसला र अचारको लागि प्रयोग गरिन्छ। यसमा विशेष गरी भिटामिन ए र सी प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसको खेतीका लागि न्यानो हावापानी, सुक्खा र गर्मी मौसम उपयुक्त मानिन्छ। यसका लागि पिएच मान ६ देखि ६.५ र पानीको राम्रो निकास भएको दोमट माटो उपयुक्त हुन्छ। गोबर वा कम्पोस्ट मल राखेर जमिनलाई तीनदेखि चार पटक खनजोत गरी झारपात हटाएर समथर बनाउनुपर्छ। बिरुवा रोप्नका लागि ६० से.मी. को फरकमा ड्याङहरू बनाउनुपर्छ। ड्याङमा हारको दुरी ६० से.मी. र बोटदेखि बोटको दुरी ४५ से.मी. मा रोप्नुपर्छ। करिब ३० देखि ३५ दिनको बेर्ना जाडोयाममा ५–६ पाते र वर्षा याममा ७–८ पाते होचो बेर्ना सार्नुपर्छ। खुर्सानी बालीमा झारपात हटाएर माटो खुकुलो बनाई राख्न २–३ पटक गोडमेल गरी उकेरा लगाउनुपर्छ। आवश्यकताअनुसार ३ देखि ४ पटक ड्याङको आधा भाग भिज्ने गरी सिँचाइ गर्नुपर्छ। जातअनुसार बेर्ना रोपेको करिब तीन महिनाबाट सुरु गरी आठ महिनासम्म खुर्सानी टिप्न सकिन्छ। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा घरको प्रयोगका लागि तथा व्यवसायका लागि खुर्सानी खेती गरिन्छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा प्रशस्त खेतीयोग्य .... रहेको छ।

(ख) कृषिअन्तर्गत पर्ने विभिन्न काममध्ये .... पनि हो

(ग) हरिया सागपातमा रायो नेपालमा .... स्थानमा आउँछ।

(घ) बन्दाको खेती बलौटेदेखि ....सबै किसिमका माटामा गर्न सकिन्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) तरकारी खेतीमा के के पर्छन् ?

(ख) सागमा कुन कुन तत्त्व पाइन्छन् ?

(ग) बन्दा खेती गर्नका लागि माटो कस्तो हुनुपर्छ ?

(घ) गोलभैँडा खेतीका लागि कति तापक्रम आवश्यक हुन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) काउली खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख) खुर्सानी खेतीका लागि कस्तो माटो र कति मल आवश्यक पर्छ ?

(ग) तरकारी खेतीलाई कसरी व्यावसायिक बनाउन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको घरमा वा टोलमा कुन कुन तरकारी उत्पादन हुन्छन् ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

तपाईँको घरमा गरिने तरकारीका नाम सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् । यसका लागि परिवारका सदस्यको सहयोग लिनुहोस्।

पाठ १३ बगर खेती

नदी किनार वा बगरमा हुने तरकारी खेतीलाई बगर खेती भनिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकाका धेरै किसानले बगरमा तरकारी खेती गर्दै आएका छन्। नारायणी नदीमा धेरै बगर छ। यहाँ सिँचाइ पनि सहज छ। त्यसैले यस क्षेत्रका धेरै किसानले बगरमा तरकारी खेती गर्दै आएका छन्।

सुस्ता गाउँपालिकाका वडा न. ३, ४ र ५ मा बगर खेती गरिन्छ। सुस्ता क्षेत्रका किसानले बगरमा खरबुजा, तरबुजा, करेला, काँक्रो, लौका आदि तरकारी खेती गर्दै आएका छन्। बगरमा उत्पादित तरकारी बेचेर किसानले राम्रो आम्दानी पनि गरिरहेका छन्।

बगर खेतीका पनि आफ्नै समस्या छन् । बगरमा खेती गर्दा हिउँदको समयमा सिँचाइको समस्या हुन्छ। वर्षा याममा नदीले खेती बगाइदिन्छ। हिउँदमा सिँचाइका लागि सहयोगी निकायले मोटर तथा पम्पसेटको व्यवस्था गर्न सक्ने हो भने उत्पादन बढाउन सकिन्छ। यस्तै बगरमा उत्पादित तरकारीलाई सहजै बजारसम्म पुऱ्याउने व्यवस्था हुनुपर्छ । बगर खेतीका लागि कृषि कार्यालयलगायतका संस्थाले विशेष योजना बनाउनुपर्ने देखिन्छ। यस्तो खेतीबाट कृषकले मनग्य आम्दानी गर्न सक्छन्। गाउँपालिका तथा वडा कार्यालयले पनि बगर खेती गर्ने किसानलाई प्रोत्साहन गर्दै आएका छन् ।

कृषि ज्ञान केन्द्र परासीले बजेट विनियोजन गरेर सहयोग गरेको छ। किसानलाई तरकारी बिउ तथा मलमा अनुदान दिन्छ। निःशुल्क बिउ उपलब्ध गराउने र सिँचाइ तथा बजारीकरणमा सहयोग उपलब्ध गराउँछ। सुस्ता गाउँपालिकाको बगरमा तरबुजा, बोडी, भिन्डी, खुर्सानी, तितेकरेला, आलु, भान्टा, लौका आदि धेरै तरकारीको व्यावसायिक खेती गर्न सकिन्छ। यसलाई दिगो बनाउनुपर्छ। यसले गाउँपालिकाको आय वृद्धिका लागि भूमिका खेल्न सक्छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

१. कक्षाका कुनै एक साथीले 'बगर खेती पाठमा लेखिएका कुरा पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर बगर खेतीका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

२. 'बगर खेती' पाठ पढेको सुनेर यसका विशेषता साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. पाठ पढौँ र पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) नदी किनार तथा नदी उकास भागलाई ....भनिन्छ।

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाका ....ठाउँका किसानले बगर खेती गर्दै आएका छन्।

(ग) ....ले पनि बगर खेती गर्ने किसानलाई प्रोत्साहन गर्दै आएका छन्।

४. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर लेखौँ:

(क) सुस्ता गाउँपालिकाका कुन कुन ठाउँका किसानले बगर खेती गर्दै आएका छन् ?

(ख) बगर खेती भन्नाले के बुझिन्छ ?

५. कक्षाका साथी मिलेर पाठ पढौँ र तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेखौँ :

(क) बगर खेतीबाट किसानलाई के कुरामा सहयोग हुँदै आएको छ ?

(ख) गाउँपालिका तथा वडा कार्यालयले बगर खेतीलाई बढावा दिन के के कुरामा सहयोग गर्दै आएका छन् ?

६. समूहमा काम गरौँ :

तपाईँको टोल तथा टोलको नजिकका बगर खेती भइरहेका ठाउँका नाम टिपोट गर्नुहोस्। साथै तपाईँले सुनेको बगर खेतीका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस्।

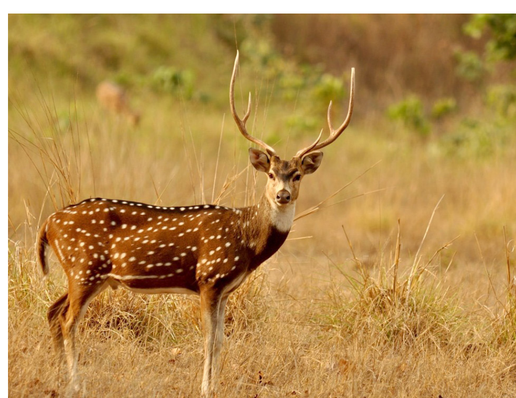
एकाइ पाँच

हाम्रो वातावरण

पाठ १४ वनस्पति तथा वन्यजन्तु अपराध र नियन्त्रण

वनस्पति पृथ्वीको सजीव प्राणीमध्ये एक हो । यसअन्तर्गत रुख, बुट्यान, पोथ्रा, सूक्ष्म वनस्पति आदि सजीव बिरुवा पर्छन् । वनस्पतिका बारेमा अध्ययन गर्ने विज्ञानलाई नै वनस्पति विज्ञान भनिन्छ । वनस्पति फूल फुल्ने र फूल नफुल्ने गरी दुई किसिमका हुन्छन् । सुस्ता गाउँपालिकामा पाइने काष्ठजन्य वनस्पतिमा साल, सिसौ, साज, सिमल, पिपल, चाँप, अस्ना पर्छन् । गैर काष्ठ वनस्पतिमा बाँस, निगाले, वडहर, काप्रो, कदम, बाँफी, दवदवे, सिरिस, खमारी, बेल, चिलाउने, बोटधैरा, बयर आदि रहेका छन् । जडीबुटीअन्तर्गत हर्रो, बर्रो, केमराज, अरेल्ली, हडजोड, निम, गुर्जो, बादलपाते, आकाशलत्ती, कुरिलो, मधेसी खिर्रो, घोडताप्रे, घिउकुमारी, अमला, आँक आदि छन् ।

वनस्पति संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । हामीले खाने खाना, पिउने पानी, फेर्ने सास अनि मौसम सन्तुलनदेखि लिएर वातावरण स्वच्छतामा वनस्पतिको प्रमुख भूमिका रहेको हुन्छ । अवैज्ञानिक वनविनाश, अव्यवस्थित पशुचरण, वनडढेलो जस्ता कारणले वनस्पति विनाश भएको छ । यसको संरक्षणका लागि विभिन्न सञ्चार माध्यम, सामाजिक सञ्जाल एवम् सम्भव भएसम्म घरदैलो कार्यक्रम गरी उचित सचेतना फैलाउनुपर्छ ।



सामान्यतया वन्यजन्तु भन्नाले हात्ती, गैँडा, बाघ, चितुवा आदि जनावरलाई बुझिन्छ । वन्यजन्तु भनेको घरपालुवाबाहेक जुनसुकै जातिको स्तनधारी जन्तु, घस्रिने जन्तु, माछा, भ्यागुता जाति आदि हुन् । सुस्ता गाउँपालिकामा पाइने प्रमुख जीवजन्तुमा बनेल, निलगाई, चित्तल, खरायो, वनबिरालो, स्याल, पानीओत, दुम्सी, मलसाप्रो, गोहोरो, सर्प, छेपारा, विच्छी आदि रहेका छन् । प्रमुख चराचुरुङ्गीमा मयूर, मैना, न्याउली, लुइँचे, हुटिट्याउँ, कोइली, तित्रा, धनेश, हलेसो, सुगा, सारस, चिल, गिद्ध, ढुकुर, चखेवा, बकुल्ला, काग, जुरेली, फिस्टो, भुँडीफोर, कोकले, चिबे, गौँथली आदि छन् ।

वनजन्य अपराध भन्नाले वनमा रहेको रुखबिरुवा अनियमित तरिकाले कटान गरी ओसारपसार गर्ने कार्यलाई बुझिन्छ । वन क्षेत्रको जग्गा फाँड्नु, आगो लगाउनु, चौपाय लाई निषेधित वन क्षेत्रभित्र

पसाउनु वा चराउनु, वन क्षेत्रबाट पैदावार हटाउनु, वनपैदावार हानिनोक्सानी गर्नु आदि वनजन्य अपराध हुन्। वन्यजन्तुसम्बन्धी अपराध भन्नाले गैरकानुनी किसिमले वन्यजन्तुको सिकार गर्नुका साथै त्यसको अङ्ग ओसारपसार गर्नु भन्ने बुझिन्छ।

वन्यजन्तुको चोरी सिकार तथा तिनका अङ्गको अवैध व्यापार नियन्त्रणसम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। समुदायमा आधारित चोरी सिकार नियन्त्रण गर्न युवा जागरण अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ। वन्यजन्तुको चोरी सिकार नियन्त्रणका लागि स्मार्ट प्रविधि सञ्चालन गर्न पनि सकिन्छ। वन्यजन्तुको संरक्षणका लागि दुर्लभ, लोपोन्मुख र संरक्षित आदि वन्यजन्तुको स्वस्थानीय र परस्थानीय संरक्षण र व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। परम्परादेखि संरक्षित हुँदै आएका वन क्षेत्रलाई समुदायले संरक्षण गर्ने, मानव र वन्यजन्तुबिचको द्वन्द्व न्यूनीकरण गर्नका लागि संरक्षित क्षेत्रमा रहेका जैविक मार्गहरूको एकीकृत र समुचित व्यवस्थापन गर्ने जस्ता कार्य गरेर वन्यजन्तुको संरक्षण गर्न सकिन्छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) वनस्पतिका बारेमा अध्ययन गर्ने विज्ञानलाई नै........................... विज्ञान भनिन्छ।

(ख) अवैज्ञानिक वनविनाश, अव्यवस्थित पशुचरण, ... जस्ता कारणले वनस्पति विनाश भएको छ।

(ग) वन्यजन्तुसम्बन्धी अपराध भन्नाले गैरकानुनी किसिमले ....को सिकार गर्नुका साथै त्यसको अङ्ग ओसारपसार गर्नु भन्ने बुझिन्छ।

(घ) वन्यजन्तुको चोरी सिकार नियन्त्रणका लागि स्मार्ट प्रविधि ....गर्न पनि सकिन्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) वनस्पति कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन वनस्पति पाइन्छन् ?

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन जनावर पाइन्छन् ?

(घ) सुस्ता गाउँपालिकामा पाइने चराचुरुङ्गी कुन कुन हुन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) वनजन्य अपराध कुन कुन हुन् ?

(ख) वन्यजन्तु संरक्षणका लागि के गर्नुपर्छ ?

(ग) वन विनाशका मुख्य कारण के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले केकस्ता जीव र कुन कुन वनस्पति देख्नुभएको छ ? ती सबैको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

जीवजन्तु र वनस्पतिका नाम सुनाउने खेल खेल्नुहोस्। सबैभन्दा धेरै वनस्पति वा जीवका नाम सुनाउने साथीलाई तालीले सम्मान गर्नुहोस्।

पाठ १५ हरित विद्यालय र यसको महत्त्व

हरित विद्यालयको अवधारणाअन्तर्गत हरेक विद्यालयभित्र हरियाली रुख र बिरुवा बगैँचा हुनुपर्छ। त्यति मात्र नभएर प्रत्येक विद्यालयले ऊर्जा तथा पानीको मितव्ययी व्यवस्थापन तथा वातावरण मैत्री संरचनाको निर्माण गर्नुसमेत हरित विद्यालयको परिभाषाभित्र पर्छन् । हरेक क्षेत्रले आआफ्नो स्थानबाट वातावरण संरक्षण गर्न पहल र प्रयत्न गर्नुपर्छ । विद्यार्थीले विद्यालयमा सिकेको ज्ञान तथा सिप भविष्यमा उनीहरूको काममा झल्किन्छ । त्यसैले हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यार्थीमा दिगोपनाका लागि काम गर्न अभिप्रेरित बनाइराख्छ । सफल हरित विद्यालय निर्माणका मुख्य तीन आधारस्तम्भ वातावरणीय असर कम गर्ने, स्वस्थ जीवनयापनको प्रवर्धन गर्ने र वातावरण र दिगोपनामा साक्षरता बढाउने हुन् ।

सुस्ता गाउँपालिकाभित्र रहेका सम्पूर्ण विद्यालय हाताभित्र उपलब्ध खाली जग्गालाई यथोचित प्रयोग गरी हरियाली निर्माण गर्नु आजको आवश्यकता हो । यसअन्तर्गत विद्यालयका हाताभित्र खाली रहेका जमिनमा वृक्षरोपण गर्ने, तारबार वा पर्खालको सट्टा उपयुक्त बिरुवा लगाएर हरित घेरबार बनाउन सकिन्छ। विद्यालयमा प्रयोगात्मक र व्यावहारिक शिक्षालाई सार्थक बनाउन बगैँचा निर्माण र वृक्षरोपण जस्तो महत्त्वपूर्ण कार्यमा संलग्न हुनुपर्छ।

हरित विद्यालय कार्यक्रमको महत्त्व

हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयको शिक्षण क्रियाकलापलाई प्रभावकारी र व्यावहारिक ढङ्गले सम्प्रेषण गर्छ। यसले भविष्यका चुनौतीलाई सामना गर्न सक्षम नागरिक तयार पार्छ। यसका साथै हरित विद्यालयले स्थानीय समुदायमा पनि हरियाली प्रवर्धन, फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यसलाई ऊर्जामैत्री बनाउँदै सकारात्मक सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास गर्नुपर्छ। हरित विद्यालय कार्यक्रमका महत्त्व तथा फाइदा निम्नानुसार छन् :

(क) सिकाइमा सुधार

हरित विद्यालय कार्यक्रमले व्यावहारिक तथा अन्तरक्रियात्मक शिक्षण सिकाइका अवसर प्रदान गर्छ । प्रत्यक्ष अनुभव गरेका विषयवस्तु सिक्न सजिलो हुनुका साथै व्यावहारिक पनि हुन्छन् । हरित विद्यालय कार्यक्रमले कृषि उत्पादन, फोहोर व्यवस्थापन, हरित उद्यम प्रवर्धन गरी भविष्यमा जीवनयापन गर्ने सिपको समेत विकास गराउँछ।

(ख) वातावरणीय सन्तुलनको प्रवर्धन तथा संरक्षणमा सचेतना वृद्धि

हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयभित्र प्राकृतिक वातावरणको अनुभव गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा विभिन्न चराचुरुङ्गी, पुतली र किराको वासस्थान निर्माण हुन्छ। यसले वातावरण सन्तुलनमा सहयोग पुऱ्याउँछ। स्थानीय क्षेत्रमा पाइने रुख, बिरुवा तथा फूलहरूको पहिचान गर्न सहयोग पुग्छ । विद्यालयबाट निस्कने फोहोरमैलाले गर्दा वातावरणमा पुग्ने असर न्यूनीकरणमा हरित विद्यालयले विशेष भूमिका खेल्न सक्छ।

(ग) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव र व्यक्तित्व विकास

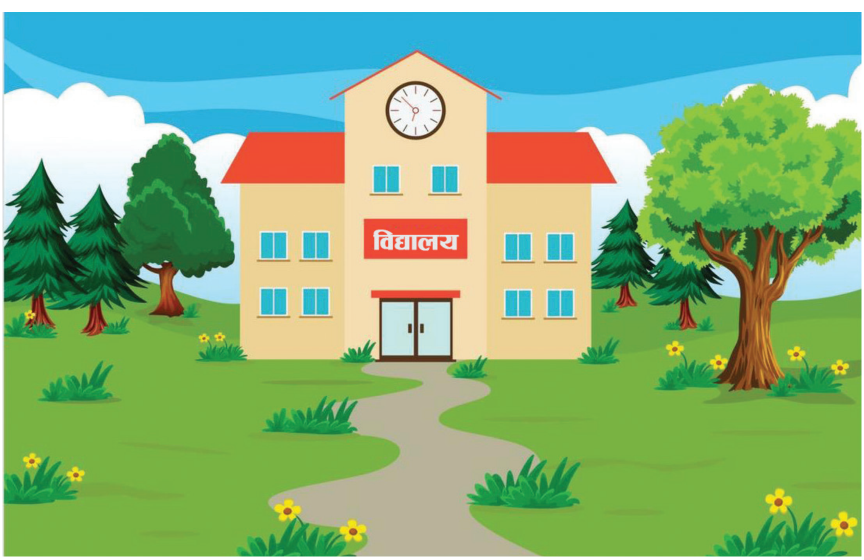
हरित विद्यालय कार्यक्रमका क्रियाकलापमा संलग्न हुँदा स्वस्थ जीवनशैलीलाई प्रोत्साहन मिल्छ। शारीरिक सक्रियताले शरीर स्वस्थ रहन्छ। यस कार्यक्रममार्फत समूहमा रहेर काम गर्ने बानीको विकास हुन्छ। विद्यार्थीबिच सहयोगी भावनाको विकास हुन्छ।

(घ) ऊर्जामैत्री विद्यालयको विकास

विद्यालयमा ऊर्जामैत्री क्रियाकलाप अवलम्बन गर्दा ठुलो मात्रामा ऊर्जा खपतमा कमी ल्याउन सकिन्छ। ऊर्जामैत्री बानीव्यवहारले ऊर्जा खपतको लागतमा मात्र कम नगरी वातावरणमा पनि सकारात्मक असर पर्छ। कम ऊर्जा खपत गर्ने सामग्रीको प्रयोग, सौर्य ऊर्जाको प्रयोग, जैविक इन्धनको प्रयोग, प्राकृतिक उज्यालोको प्रयोग आदिबाट ऊर्जा खपत कम गर्न सकिन्छ।

(ङ) विद्यालयको आर्थिक तथा वित्तीय अवस्थामा सुधार

हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयलाई दिगो आर्थिक उपार्जन गर्ने अवसर प्रदान गर्छ। विद्यालयमा योजनाबद्ध ढङ्गले हरित विद्यालयअन्तर्गतका क्रियाकलापलाई आर्थिक समृद्धिसँग जोड्न सकिन्छ। हरित क्रियाकलापहरू विद्यालय करेसाबारी, पुष्प खेती, फलफूल खेती, नर्सरी, सोलार बत्ती, वर्षाको पानी सङ्कलन आदिले हरित उद्यम विकास गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ।



अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) विद्यार्थीले विद्यालयमा सिकेको ....भविष्यमा उनीहरूको काममा झल्किन्छ।

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाभित्र स्थापित सम्पूर्ण .... हाताभित्र उपलब्ध खाली जग्गालाई यथोचित प्रयोग गरी हरियाली निर्माण गर्नु आजको आवश्यकता हो।

(ग) प्रत्यक्ष अनुभव गरेका विषयवस्तु सिक्न सजिलो हुनुका साथै .... पनि हुन्छन्।

(घ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने रुख, ... तथा ....हरूको पहिचान गर्न सहयोग पुग्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) प्रत्येक विद्यालयमा के के हुनुपर्छ ?

(ख) विद्यार्थीले सिकेको ज्ञान केबाट झल्किन्छ ?

(ग) आजको आवश्यकता के हो ?

(घ) हामी किन बगैँचा निर्माण र वृक्षरोपणमा संलग्न हुनुपर्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) हरित विद्यालय कार्यक्रमको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ख) सिकाइमा सुधार ल्याउन हरित विद्यालयले कसरी सहयोग गर्छ ?

(ग) हरित विद्यालयले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा कसरी सकारात्मक प्रभाव पार्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो विद्यालयलाई कसरी हरित बनाउन सक्नुहुन्छ ? हरित विद्यालयको अवधारणा तपाईँको विद्यालयमा कसरी उपयोगमा ल्याउन सकिएला कुनै पाँच बुँदामा भन्नुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथीको समूह निर्माण गर्नुहोस् र तपाईँको विद्यालयको खुला ठाउँमा बगैँचा निर्माण गरेर फूलका बिरुवा सार्नुहोस्।

पाठ १६ फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहोरमैला भन्नाले घरेलु फोहोरमैला, औद्योगिक फोहोरमैला, रासायनिक फोहोरमैला, स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने फोहोरमैला वा हानिकारक वस्तु हुन् । प्रयोगमा नआउने तथा फालिएका वस्तु, सडेगलेका वस्तु र वातावरणमा ह्रास आउने गरी निष्कासन गरिएका वस्तु, अनाधिकृत सार्वजनिक स्थलमा टाँसिएका पोस्टर, पम्प्लेट जस्ता वस्तु पनि फोहोरमैलाअन्तर्गत पर्छन् । फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गरेर वातावरण प्रदूषण हुनबाट जोगाउनुपर्छ ।

सोकपिट

सोकपिट पानीलाई सुरक्षित तरिकाले जमिनमुनि पठाउनका लागि बनाइने एउटा सरल प्रविधि हो । सोकपिट छिद्रयुक्त गारो लगाइएको र माथिबाट ढक्कनले छोपिएको भूमिगत खाल्डो हो । यसले पानीलाई बिस्तारै सोसिएर जमिनमुनि जान दिन्छ । यसको दुईतिहाई भाग इँटाका टुक्रा तथा ग्राबिलले भरिएको हुन्छ । सङ्कलन र भण्डारण वा केन्द्रीकृत प्रशोधन प्रविधिबाट निष्कासित

फोहर पानीलाई सोकपिटमा पठाइन्छ। यहाँबाट त्यो पानी रसाएर जमिनमा जान्छ। सोकपिट सामान्यतया: गोलाकार हुन्छ। यसलाई गारो लगाएर वा नलगाइकन पनि निर्माण गर्न सकिन्छ। यसमा प्वाल भएको गारो लगाइन्छ। खाल्डामा भरिएको इँटाका टुक्राले खाल्डो भत्किनबाट पनि जोगाउँछ। खाल्डाको पिँधमा १५ सेन्टिमिटर बाक्लो एक तह बालुवा अथवा मसिनो गिट्टी बिछ्याउनुपर्छ। यसले पानीलाई एकनासले फिँजाउन मद्दत गर्छ। फोहर पानीलाई सोकपिटको छेउ वा गारोनिर नभई बिच वा केन्द्र भागमा लगेर खसाल्नुपर्छ। सोकपिटको गहिराइ करिब १.५ देखि ४ मिटरसम्मको हुन्छ तर भूमिगत पानीको सतहभन्दा कम्तीमा १.५ मिटरभन्दा माथि हुनुपर्छ। सोकपिटमा पठाउनुपूर्व फोहोर पानीको प्रशोधन गर्नुपर्छ। ठोसवस्तुको अधिकतम मात्राले सोकपिटलाई जाम गर्ने सम्भावना हुने हुनाले यसमा पठाउनुअघि फोहोर पानीमा हुने ठोस पदार्थलाई थिग्र्याइन्छ। सोकपिटमा पठाइएको फोहोर पानीलाई माटाले सोस्ने क्रममा यसमा भएका मसिना ठोस वस्तुहरू छानिन्छन् र जैविक पदार्थलाई सूक्ष्म कीटाणु/जीवाणुले टुक्र्याउँछ। त्यसकारण पानी सोस्ने क्षमता राम्रो भएको माटाको तह भएमा मात्र सोकपिटको निर्माण गर्नुपर्छ। चिम्ट्याइलो, पागो जस्ता कम छिद्रयुक्त वा पानी सोस्ने क्षमता नभएको वा न्यून भएको माटामा सोकपिट उपयुक्त हुँदैन। प्रारम्भिक प्रशोधन नगरेको फोहोर पानी सिधै सोकपिटमा पठाउँदा छिटै जाम हुने समस्या आउँछ। सामान्यतया: यो प्रविधि ग्रामीण एवम् अर्धसहरी क्षेत्रमा बढी प्रभावकारी हुन्छ। यद्यपि पानी सोस्ने क्षमता भएको कुनै पनि स्थानमा यो उपयुक्त हुन्छ।

घरायसी फोहोरमैला

घरव्यवहारमा उपभोग, उपयोग र प्रयोग गरिने उपभोग्य वस्तु, औजारसाधन र कामकाजबाट उत्पन्न हुने फोहोरमैला घरायसी फोहोरमैला हुन्। सागसब्जीका बोक्रा, सागपातका सढेगलेका टुक्रा, च्यातिएका लत्ताकपडा, टुटेफुटेका भाँडाबर्तन, किलाकाँटी, साबुनको खोल, दुध वा तेलका खाली भएका थैला, कुनै पनि वस्तुका खोलका रूपमा राखिएका प्लास्टिकका खोल, सडेगलेका

सागसब्जी वा खानेकुराको जुठो, टुटेफुटेका ऐना, सिसा, गिलास, रित्तिएका बट्टा च्यातिएका कागजपत्र, बोतल र बोतलका बिर्का, खाली भएका आदि सामान्यत घरायसी फोहोरमैलाका रूपमा चिनिन्छन् । मिठाई, चकलेट, चुरोटका खोल, पेयपदार्थ पिउने प्लास्टिकका पाइप, पूजाआजा गरेर सेलाउनुपर्ने ध्वजापताका, फूलपात, दुनाटपरी वा यस्तै एक पटक प्रयोग गरेर फालिने चिजबिज पनि घरायसी फोहोरमैलाका स्रोत हुन् ।

कुहिने खालका सागसब्जी, फूलफल खाद्यवस्तु केलाउँदा वा काट्दा निस्कने बोक्रा वा टुक्रा, झुत्रा आदि फोहोर, सामान्य कसिङ्गर, झारपात, पातपतिङ्गर, सडेगलेको तरकारी, सागसब्जीका रूपमा निस्कने फोहोर मलखाद योग्य फोहोरमैला हुन् । यस्ता फोहोरमैलालाई सामान्यतः जैविक फोहोरमैला भनेर चिनिन्छ । घरको भान्छाको निकास, नुहाइधुवाइको निकास र बग्ने खालको मैला, घ्र्यानको निकास, ढलपानीको फोहोरमैला रछाने फोहोरमैला हुन् । सामान्य भाँडावर्तन वा सागसब्जी सफा गरेको वा पखालेको पानी पात्र रहने फोहोरमैला पनि मलखाद योग्य हुन्छ । यस्ता फोहोरमैलालाई सडाएर करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कम्पोस्ट मल

बोटबिरुवा तथा पशुपक्षीबाट प्राप्त हुने पराल, छ्वाली, गोबर, विभिन्न घाँपात, खरानी, चुन आदिलाई नियमित तवरले तह तह पारी क्रमैसँग राखी पटक पटक पल्टाएर कुहाई तयार पारिएको मललाई कम्पोस्ट मल भनिन्छ। बिरुवा तथा जनावरका जीवांश पदार्थ र खरानी, चुन र अन्य कुहिने पदार्थको प्रयोग गरी प्राकृतिक तरिकाले तयार पारिएको मल कम्पोस्ट मल हो। यो मल बनाउँदा झारपात, पातपतिङ्गरदेखि लिएर पशुपक्षी एवम् मानवको मल मूत्रलाई कम्पोस्टको रूपमा परिणत गर्न सकिन्छ। यो मल राम्ररी कुहिन र यसमा भएको खाद्य तत्त्व बोटबिरुवा तथा बालीनालीलाई प्राप्त हुन ४/५ महिना लाग्छ। यसरी बनाइएको साधारण कम्पोस्ट मलमा छिटो कुहाउने सूक्ष्म जीवाणु राखेर पनि गुणस्तरको कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ। यसमा प्रयोग गरिने जीवाणुहरू हावाबिना कार्यरत नहुने भएकाले वेला वेलामा मललाई पल्टाउनुपर्छ। गुणस्तरयुक्त कम्पोस्ट मल बनाउने नयाँ प्रविधिमा हाल संसारभरि नै गड्यौलाको प्रयोग सुरु भएको छ। यसरी गड्यौला प्रयोग गरी तयार गरिएको कम्पोस्ट मललाई गँड्यौले मल भनिन्छ र यो मल बनाउने प्रविधिलाई भर्मिकम्पोस्टिङ भनिन्छ।

कम्पोस्ट मल पराल, छवाली, उखुको पात आदिबाट बनाइन्छ। झारपात, रुखबाट झरेको पात, कलिला बोटको डाँठ र जरा, मानिस तथा जनावरको मलमूत्र, गोबर आदिबाट पनि बनाइन्छ। तरकारी केलाएर फ्याँकिने बोक्राहरू, चुन, खरानी आदिबाट बनाउन सकिन्छ। कम्पोस्ट मल खेतलाई पायक पर्ने ठाउँ अथवा खेतबारीको नजिक अलिकति अग्लो ठाउँमा बनाउन सकिन्छ। कम्पोस्ट मल खाडल खनेर तथा थुप्रो बनाएर बनाउन सकिन्छ।

कम्पोस्ट मल प्रयोग गर्दा माटाको रासायनिक तथा भौतिक गुण राम्रो हुन्छ। माटाको उर्वरा शक्ति वृद्धि हुन्छ। बोटबिरुवाका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न किसिमका खाद्य तत्त्व प्रदान गर्छ। यो मल प्रयोग गर्दा माटामा हानिकारक किराहरूको सङ्ख्या कम हुन्छ। साथसाथै रोग ल्याउने जीवाणुहरूको सङ्ख्या पनि कम हुन्छ। यो मलमा पानी अड्याउने शक्ति बढी हुन्छ। यो मल प्रयोग गर्दा भूक्षय कम हुन्छ। खेती र घरेलु फोहर वस्तुहरूबाट यो मल बनाइन्छ। यसले वातावरणलाई स्वच्छ राख्छ। यसले माटाको भौतिक, रासायनिक र जैविक गुणलाई सुधार्छ। माटाको पानी सोस्ने

क्षमता बढ्छ। माटामा हावा तथा पानीको आवागमन तथा निकास राम्रो हुन्छ। कम्पोस्ट मल माटामा धेरै समयसम्म रहिरहन्छ। कम्पोस्ट मल तीन तरिकाबाट बनाउन सकिन्छ :

(क) खाडल तरिका (Pit method) : यो सुक्खा/हिउँदमा, स्थायित्व हुने ठाउँमा, गोबरग्याँस स्लरी कम्पोस्ट बनाउँदा अपनाइन्छ।

(ख) थुप्रो विधि (Heap method) : वर्षा याममा कामदारको कमी भएमा पानीको सतहभन्दामाथि भएको ठाउँमा यो तरिका उपयुक्त हुन्छ।

(ग) अर्ध खाडल विधि (Semi-pit method) : पहाडी क्षेत्रमा खाडल खन्दा पानी कम गहिराइमा भेटिने ठाउँका लागि उपयुक्त हुन्छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) प्रयोगमा नआउने तथा फालिएका वस्तु, सडेगलेका वस्तु र ....मा ह्रास आउने गरी निष्कासन गरिएका वस्तु, अनाधिकृत ....स्थलमा टाँसिएका पोस्टर, पम्प्लेट जस्ता वस्तु पनि फोहोरमैलाअन्तर्गत पर्छन्।

(ख) सोकपिट पानीलाई सुरक्षित तरिकाले जमिनमुनि पठाउनका लागि बनाइने एउटा सरल ....हो।

(ग) फोहर पानीलाई सोकपिटको छेउ वा गारोनिर नभई बिच वा .... भागमा लगेर खसाल्नुपर्छ।

(घ) घरको भान्छाको निकास, ...को निकास र बग्ने खालको मैला, घुऱ्यानको निकास, ढलपानीको फोहोरमैला रछाने फोहोरमैला हुन्।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) फोहोरमैला भनेका के हुन् ?

(ख) फोहोरमैलाअन्तर्गत के के पर्छन् ?

(ग) सोकपिट भनेको के हो ?

(घ) घरायसी फोहोरमा के के पर्छन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) हामी तरकारी केलाउँदा निस्किएको फोहोरलाई के गर्न सक्छौँ ?

(ख) कम्पोस्ट मल कसरी बनाइन्छ ?

(ग) खेतीपातीका लागि कम्पोस्ट मल बढी उपयोगी हुन्छ, किन ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईं आफ्नो गाउँ वा टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ तपाईंले केकस्ता फोहोरमैला देख्नुभयो ? ती फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिएला ? तपाईंको विचार बुँदामा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथीले आफ्नो कक्षाबाट निस्किएको फोहोरलाई विभिन्न प्रकारमा विभाजन गरी व्यवस्थापन पनि गर्नुहोस्।

एकाइ छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ १७ सडक दुर्घटना

दुर्घटना भनेको कुनै व्यक्ति वा वस्तुको हानि वा क्षति हुने आकस्मिक घटना अर्थात् अपर्झट आइपरेको कष्टपूर्ण अशुभ घटना हो । सडक दुर्घटना भनेको सडकमा यात्रा गर्दा हुने दुर्घटना हो । हाम्रो यात्राको मुख्य माध्यम सडक यातायात हो । हाम्रो सडक यातायात सुरक्षित हुन सकेको छैन । सडक दुर्घटना मानव निर्मित विपत् हो । स्थानीय सरकारले कडा नियम बनाई मानवीय असावधानका कारण हुने विपत्ति रोक्न प्रयास गर्नुपर्छ ।

सडक दुर्घटना कारण :

» हाम्रा सडकको क्षमताभन्दा बढी यातायातका साधनको प्रयोग हुनुका कारण दुर्घटना हुन्छ ।

» मानव बस्तीमा बढ्दै गएको सडकको अतिक्रमणका कारण सडक साँघुरिएका कारण पनि सडक दुर्घटना हुन्छ ।

» पुराना सवारी साधनको प्रयोग र सवारी साधनको जाँच तथा परीक्षणमा कमजोरी हुनुका कारण पनि सडक दुर्घटना हुन्छ ।

» यातायात श्रमिकमा ज्ञान र चेतनाको कमी हुनु तथा सवारी चालक अनुमति पत्रको वितरण प्रक्रिया वैज्ञानिक नभएका कारण पनि सडक दुर्घटना हुन सक्छ।

» सडकको किनारामा यात्रा गर्ने पैदल यात्रीहरूमा चेतनाको कमी र ट्राफिक नियमको ज्ञान नहुनुका कारण पनि समस्या आउन सक्छ।

» सवारी चालकलाई सडकको अवस्थाको ज्ञान नभएर तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउँदा पनि दुर्घटना हुन सक्छ।

» हामी यात्रा गर्ने सडकमा जथाभावी सवारी पार्किङ गरिएका कारण पनि दुर्घटना हुन सक्छ।

सडक दुर्घटना कम गर्ने तरिका :

» सवारी साधनको नियमित जाँच तथा परीक्षण गर्नुपर्छ।

» सवारी साधनको तीव्र गति नाप्ने उपकरणको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

» रातीका लागि विशेष ट्राफिक सङ्केत बोर्ड राखिनुपर्छ।

» सडक विस्तार कार्य तीव्र बनाइनुपर्छ साथै सडकलाई फराकिलो बनाउनुपर्छ।

» पैदल यात्री तथा दुई पाङ्ग्रे सवारीका लागि छुट्टै सडक लेन बनाउनुपर्छ।

» दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको सडक अतिक्रमणलाई रोक्नुपर्छ।

» सडक सुरक्षाका विषयमा पाठ्य सामग्री बनाई विद्यालय तहमा अनिवार्य गरिनुपर्छ।

» सडक सुरक्षाबारे जनचेतनामूलक सामग्री प्रकाशन तथा प्रसारण गर्नुपर्छ।

» सडकका छेउमा निर्माण सामग्री थुपार्ने, सवारी पार्किङ गर्ने काम रोक्नुपर्छ।

» घरपालुवा चौपायाहरू सडकमा छाड्नुहुँदैन।

» सडकका छेउमा राखिएका विज्ञापनका होर्डिङबोर्डलाई हटाउनुपर्छ।

» यस्तै सडक सुरक्षासम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गरेमा सडक दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ।

» उखुलाई बाटामा सुकाउँदा दुर्घटना हुन सक्ने भएकाले यस्तो काम गर्नुहुँदैन।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको सडकमा यात्रा गर्दा हुने .... हो ।

(ख) मानव बस्तीमा बढ्दै गएको सडकको ....का कारण सडक साँघुरिएका कारण पनि सडक दुर्घटना हुन्छ ।

(ग) सवारी साधनको तीव्र गति नाप्ने उपकरणको .... गर्नुपर्छ ।

(घ) सडक विस्तार कार्य तीव्र बनाइनुपर्छ साथै सडकलाई .... बनाउनुपर्छ ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको के हो ?

(ख) सडक दुर्घटना कस्तो विपत् हो ?

(ग) सडक दुर्घटनाका मुख्य कारण के के हुन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) सडकमा हुने दुर्घटना न्यूनीकरणका उपाय लेख्नुहोस् ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकामा सडक सुरक्षाका लागि कस्तो नीति अवलम्बन गर्नुपर्ला ?

परियोजना कार्य गरौँ :

हाम्रो सुस्ता क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी दुर्घटना हुने क्षेत्र कुन कुन हुन् ? ती क्षेत्रमा केकस्ता करणले दुर्घटना हुने गरेका छन् ? लेखेर कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

सडक दुर्घटना र न्यूनीकरणका उपायबारे समूहमा छलफल गरी निष्कर्षलाई चार्टमा लेख्नुहोस् ।

पाठ १८

सर्पदंश

सर्पदंश भनेको सर्पको टोकाइ हो । तराई क्षेत्रमा विशेष गरी गर्मी मौसममा सर्पदंशको खतरा बढी हुन्छ । तराईमा गोमन, करेट जस्ता सर्प बढी पाइन्छन् ।

सर्पले टोकेमा के गर्ने ?

सर्पल टोकेको बिमारीलाई शान्त किसिमबाट राख्नुपर्छ। बिमारीलाई मानसिकतामा असर पर्ने काम गर्नुहुँदैन । हिँडडुल गर्दा विष शरीरका अन्य भागमा छिटो सर्ने भएकाले हिँडडुल गर्ने वा दौडने गर्नुहुँदैन । छिटो अस्पताल पुग्ने नाममा बिरामी आफैँले मोटरसाइकल पनि चलाउनुहुँदैन । अरूलाई मोटरसाइकल चलाउन लगाउनुपर्छ । सर्पले टोकेको आशंका लागेमा पानी पिउनु र पिउन दिनुहुँदैन । पानी पिउँदा पानीको सहायतामा विष शरीरका विभिन्न भागमा छिटो पुग्छ । यस्तो अवस्थामा सुधारका लागि धेरै समय लाग्न सक्छ। विषालु सर्पले टोकेर विष छोडे मात्र मान्छेलाई विष लाग्छ। विष लागेको मानिस कमजोर हुन्छन् । विष लागेका मान्छेले मुख खोल्न सक्दैनन् । विष लागेका मान्छेले जिब्रो निकाल्न सक्दैनन् । उनीहरूलाई पानी या अन्य खानेकुरा निल्न पनि गाह्रो हुन्छ। विष शरीरमा फैलिएपछि आँखा खोल्न पनि गाह्रो हुन्छ। यदि सर्पले टोकेको मानिसमा यस्ता लक्षण देखिए सकेसम्म छिटो अस्पताल पुऱ्याउनुपर्छ। करेट सर्पको विष शरीरमा ढिलो फैलिन्छ र विष

पनि ढिलो लाग्छ। करेट सर्पको टोकाइ मानिसलाई थाहा नहुन पनि सक्छ। गोमन सर्पको विष छिटो लाग्छ र शरीरमा पनि छिटो फैलिन्छ। करेट सर्पले टोकेको मानिसको विष ढिलो गरी निको हुन्छ। यसको विष निको हुन १२-१६ घण्टा लाग्न सक्छ। गोमन सर्पको विष एक घन्टामा पनि निको हुन सक्छ।

हामीले सावधानी अपनायौँ भने सर्पको टोकाइबाट बच्न सक्छौँ। यसका लागि रातको समयमा हिँड्नुहुँदैन। रातमा हिँड्दा बत्ती बाल्नुपर्छ। ओछ्यानमा जानुअघि राम्रोसँग टक्टक्याउनुपर्छ। आफू सुत्ने कोठा र घरका अन्य कोठामा राम्रोसँग हेरेर मात्र छिर्नुपर्छ। हामी झुल लगाएर सुत्नुपर्छ। भुइँमा कहिल्यै सुत्नुहुँदैन। आफ्नो घरवरिपरि सफा राख्नुपर्छ। आफ्नो घरका झ्यालढोकामा जाली लगाउनुपर्छ। सर्पले मन पराउने मुसा, कुखुरा र हाँसलाई घरनजिक राख्नुहुँदैन।

कुनै मानिसलाई सर्पले टोकेमा तलका क्रियाकलाप गर्नुपर्छ :

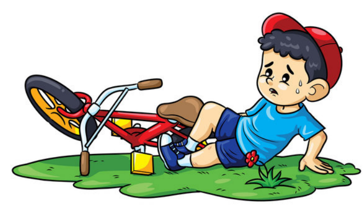
सर्पले टोकेको मानिसलाई सुनिश्चित ठाउँमा लैजानुपर्छ। सर्पले टोकेको मानिसलाई डर तथा त्रास नदेखाई शान्त राख्नुपर्छ। सर्पले टोकेको ठाउँ सफा पानीले सफा गर्नुपर्छ। सर्पले टोकेको ठाउँमा सुक्खा लुगाले ठाउँ छोप्नुपर्छ। सर्पले टोकेको बिमारीलाई तत्काल चिकित्सा उपचार गर्नुपर्छ। यदि सर्पले टोकेको मानिसले कुनै गरगहना लगाएको भए त्यसलाई फुकाल्नुपर्छ।

चोट भनेको शरीरमा हुने क्षति हो । विभिन्न दुर्घटनाबाट चोटपटक लाग्न सक्छ । चोटपटकले शरीरका विभिन्न अङ्गमा हानि पुग्छ ।

चोटपटक लाग्दा के गर्ने ?

दुर्घटना जहिले र जहाँ पनि हुन सक्छ । हामीले जीवनमा कहिल्यै नसोचेका दुर्घटना भोग्नुपर्ने हुन्छ । दुर्घटनाबाट बच्नका लागि सतर्कता अपनाउनुपर्छ । दुर्घटना हुन नदिनु राम्रो हो तर दुर्घटना भएपछि आत्तिनुहुँदैन । दुर्घटनाबाट आएको समस्यालाई शान्त किसिमबाट समाधान गर्नुपर्छ । दुर्घटना भएपछि प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । प्राथमिक उपचार कसरी गर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनुपर्छ । प्राथमिक उपचार गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

- घाइते व्यक्तिको चोटपटकको मूल्याङ्कन गर्ने,
- चोट लागेको व्यक्तिलाई उत्तानो पारेर सुताउने,
- घाइते व्यक्तिले सास कसरी लिएको छ भन्ने कुरा ख्याल गर्ने
- घाइते व्यक्तिको नाडीको घड्कन परीक्षण गर्ने,
- हात खुट्टामा चोटपटक लागेनलागेको विचार गर्ने,
- घाइते व्यक्तिको होस रहे वा नरहेको विचार गर्ने,
- घाइते व्यक्ति होसमा भए औँला समात्न र छोड्न भन्ने,
- शरीरमा चोटपटक लागेको अनि हातखुट्टाको अवस्था जाँच्ने,
- घाइते व्यक्तिको अवस्था सामान्य भए मनतातो नुनपानीले मुख कुल्ला गर्न लगाउने,
- मुखबाट रगत बगेको भए घाउ पत्ता लगाउने र त्यहाँ औलाले, हातले वा सफा नरम सुतीको लुगाले करिब १० मिनेटसम्म चाप (दबाब) दिने ।
- घाइतेको दाँत बाहिर निस्किएको भए सफा नरम सुतीको लुगा वा गज (घाउमा लगाइने कगज वा लुगाबाट बनाइएको सुइरो) पाइएमा गज दाँत निस्किएको ठाउँमा राख्ने र बिरामीलाई टोक्न लगाउने,
- यति गर्दा पनि रगत बग्न नरोकिए चियापत्तीलाई सफा नरम सुतीको लुगामा बेरेर रगत बगेको ठाउँमा राख्ने र घाइतेलाई जति सक्दो छिटो उपचारका लागि अस्पतालमा लैजाने ।



बेहोस भनेको चेतनाको अस्थायी हानि हो। तनाव, चोटपटक, अक्सिजनको कमी, छारे रोग आदि विभिन्न कारणले मानिस बेहोस हुन सक्छ।

मानिस एकाएक बेहोस भएमा के गर्ने ?

बेहोस भएका मानिसलाई देब्रे कोल्टो पारेर सुताउनुपर्छ। बिरामीको देब्रे खुट्टालाई सिधा पारी दाहिनेलाई खुम्च्याइदिनुपर्छ। देब्रे हातलाई खुम्च्याउनुपर्छ र दाहिनेलाई चिउँडोको तल राख्नुपर्छ। यस्तो अवस्थालाई रिकभरी पोजिसन भनिन्छ। कुनै मानिस छारेरोगका कारण बेहोस भएको छ भने जिब्रो काटिएर फोक्सोमा रगत पुगी मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ। मानिसलाई रिकभरी अवस्थामा राखिएन भने सास रोकिएर मृत्यु पनि हुन सक्छ। मानिस बेहोस भएको अवस्थामा नाक थुनिदिनुहुँदैन। यस्तो अवस्थाको मानिसलाई पानी खुवाउन पनि हुँदैन। बेहास भएका बिरामीलाई भुईंमा सुताउनुपर्छ। बेहोस भएका मानिसको एउटा हातमाथि अर्को हात राखी औँला छिराएर हत्केलाले छातीको बिच भागमा थिच्नुपर्छ। प्रतिमिनेट सयदेखि एक सय २० पटक दुई इन्च तलसम्म थिच्नुपर्ने हुन्छ। यस्तो अवस्थामा श्वासप्रश्वासबारे पनि विचार गर्नुपर्छ। त्यसपछि एक सेकेन्डभित्रै नाक बन्द गरेर मुखबाट कृत्रिम सास दिनुपर्छ। यस्तो सास दिँदा छाती माथि उठेको देखिनुपर्छ। यसो गऱ्यो भने मानिसको बाँच्ने सम्भावना बढेर जान्छ। यस्तो प्राथमिक उपचारका साथै नजिकको अस्पतालमा लैजानुपर्छ। कुनै पनि बिमारीलाई आफूले नजानेको उपचार गर्ने प्रयास गर्नुहुँदैन।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) छिटो अस्पताल पुग्ने नाममा बिरामी आफैँले ....पनि चलाउनुहुँदैन।

(ख) विष लागेका मान्छेले .... खोल्न सक्दैनन्।

(ग) आफ्नो घरका झ्यालढोकामा .... लगाउनुपर्छ।

(घ) दुर्घटना हुन नदिनु राम्रो हो तर .... भएपछि आत्तिनुहुँदैन।

पाठ पढेर प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) चोटपटक लाग्दा के गर्नुपर्छ ?

(ख) मानिस बेहोस भएमा सर्वप्रथम के गर्नुपर्छ ?

(ग) सर्पले टोकेको बिमारीलाई के गर्नुपर्छ ?

(घ) बेहोस भएको बिमारीलाई कसरी सुताउनुपर्छ ?

लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सर्पको टोकाइबाट बच्नका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(ख) घाइते मानिसको प्राथमिक उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले आफ्नो टोल वा घरमा केकस्ता दुर्घटना देख्नुभएको छ ? ती दुर्घटना कसरी आइलाग्छन् ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सामूहिक कार्य :

प्राथमिक उपचारका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीको सूची बनाउनुहोस्।

एकाइ सात

सामाजिक सङ्घसंस्था

पाठ १९ सहकारी र बचत संस्कृति

आजको कक्षामा सहकारी भनेको के हो, सहकारीको उद्देश्य के हो र किन आम्दानीको केही अंश बचत गर्नुपर्छ भन्नेबारेको पाठ पढ्ने छौँ। यसका लागि कक्षामा साथीहरुले गरेको कुराकानी पढौँ।

जमुनी : सहकारी भनेको के हो नि ?

हरिपूजन : सहकारी भनेको सहकार्य गर्नु, सँगसँगै मिलेर काम गर्नु हो। समान आर्थिक स्तर, इच्छा, रुचि र आवश्यकता भएका तथा एउटा भौगोलिक सिमाभित्र बसोवास गर्ने वा समान प्रकृतिका कार्यमा संलग्न भएका मानिसहरूले आपसी हितका निम्ति आर्थिक कारोबार गर्न स्थापित गरिएको संस्था सहकारी हो।

जमुनी : हरिपूजन, सहकारीको उद्देश्यबारे मलाई बताइदिनुहोस् न ?

हरिपूजन : म सहकारीको उद्देश्यका बारेमा बताउँछु । ध्यान दिएर सुन्नुहोस् है जमुनी । सहकारीको उद्देश्य न्यून आय भएका व्यक्तिको आर्थिक उत्थान गर्नु हो। सामूहिक रूपमा सङ्गठित भएर काम गर्ने वातावरण सिर्जना गरी आपसमा स्वावलम्बन र पारस्परिक सहयोगको भावना अभिवृद्धि गर्नु पनि सहकारीको उद्देश्य रहेको छ। सहकारिताका माध्यमबाट समाजका निम्न आय वर्गीय गरिब जनसमुदायको जीवनस्तर माथि उठाउन सहयोग पुग्छ। सहकारीमा भएका सदस्यहरूलाई विभिन्न आयमूलक, सिपमूलक एवम् उत्पादनशील व्यवसाय सञ्चालन गर्न सहयोग गर्नु पनि सहकारीको उद्देश्य हो। सहकारीले समाजका पिछडिएका महिला, दलित वर्ग वा व्यक्तिहरूलाई समेत आपसमा मिलेर बस्न, कुनै व्यवसाय गर्न र सहयोग गर्न प्रेरित गर्छ । सहकारीले सहकारी शिक्षा, तालिम र परामर्श दिई जीवनयापन गर्न वातावरण बनाउँछ।

जमुनी : सहकारीमा बचत गर्दा के फाइदा हुन्छ नि ?

हरिपूजन : सहकारीमा एउटै भौगोलिक क्षेत्रभित्रका व्यक्तिहरूले आआफ्नो आर्थिक उन्नतिका लागि आफ्नो आम्दानीको केही अंश बचत गर्छन्। यसरी बचत गरिएको रकमलाई विभिन्न आयमूलक कार्य सञ्चालन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। सहकारी संस्थाले किसान, मजदुर वा साना पुँजी भएका व्यक्तिलाई मिलेर उपभोग्य वस्तुको उत्पादन गर्न र वितरण गर्न प्रेरित गर्छ। यसबाट व्यक्तिको आम्दानी बढ्छ।

जमुनी : हाम्रो गाउँपालिकामा पनि सहकारी खुलेका छन् र ?

हरिपूजन : हो नि। सुस्ता गाउँपालिकाभित्र विभिन्न वडामा सहकारी संस्था स्थापना भएका छन् । यस्ता सहकारीमा प्रायजसो व्यक्तिहरूले दैनिक, मासिक, वार्षिकरूपमा आम्दानीको केही अंश रकम जम्मा गर्छन् । सहकारीमा जम्मा भएको रकम सदस्यहरूले विभिन्न आयमूलक काम गर्न ऋणका रूपमा लिन्छन्। त्यस्तो ऋण

रकमलाई सदुपयोग गरेर विभिन्न व्यवसाय गरेर आम्दानी गरेका छन् । सहकारीमा सबै खालका व्यक्तिले सजिलै रकम जम्मा गर्न सक्छन् ।

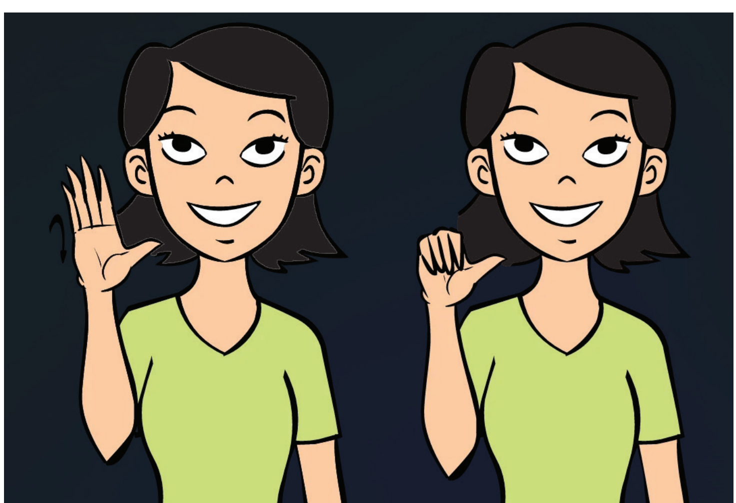
जमुनी : हामीले पनि बचत गर्न के गर्नुपर्छ नि ?

हरिपूजन : सहकारीमा बचत गर्न सहकारीको सदस्य बन्नुपर्छ । सहकारीले हामीलाई आफूले आर्जन गरेको सबै रकम खर्च नगरी केही रकम बचत गर्नुपर्छ भन्ने सिकाएको छ । अनि सुस्तामा रहेका सहकारीले व्यक्तिको रकम जम्मा मात्र गर्ने काम नगरी जम्मा भएको रकमलाई विभिन्न उत्पादनमूलक तथा व्यवसायमूलक काममा लगानी गरेको पाइन्छ । यसले न्यून आय भएका व्यक्तिलाई दैनिक घरायसी खर्च जुटाउन सजिलो भएको छ । हामी पनि सहकारीको सदस्य बनेर बचत गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

जमुनी : सहकारी संस्था खोल्न के गर्नुपर्छ नि हरिपूजन ?

हरिपूजन : बडो राम्रो कुरा सोध्यौ नि जमुनी । कम्तीमा तीस जना नेपाली नागरिक आपसमा मिलेर विषयगत वा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था गठन गर्न सकिने व्यवस्था गरिएको छ । श्रम तथा सिपमा आधारित व्यवसाय गर्नका लागि पन्ध्र जना भए पनि गठन गर्न सकिन्छ । सहकारी दर्ता नगरी सञ्चालन गर्न पाइँदैन ।

जमुनी : आज त मैले सहकारीका बारेमा धेरै कुरा जान्न पाएँ । ल आजलाई बिदा हौं ।



अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) .... भनेको सहकार्य गर्नु, सँगसँगै मिलेर काम गर्नु हो ।

(ख) सहकारीको उद्देश्य न्यून आय भएका व्यक्तिको .... गर्नु हो ।

(ग) सहकारीले सहकारी शिक्षा, तालिम र परामर्श दिई .... गर्न वातावरण बनाउँछ ।

(घ) सहकारीमा सबै खालका व्यक्तिले सजिलै .... गर्न सक्छन् ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) सहकारी भनेको के हो ?

(ख) सहकारीले के सिकाएको छ ?

(ग) सहकारीमा बचत गर्न के गर्नुपर्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) सहकारीको उद्देश्य के हो ?

(ख) सहकारीमा बचत गर्दा हुने फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) सुस्ता गाउँपालिकाका सहकारीले गर्ने काम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको गाउँटोलमा भएका सहकारीले केकस्ता काम गरिरहेका छन् ? त्यहाँका स्थानीयले ती सहकारीबाट केकस्ता फाइदा लिएका छन् होला ? अनुमानका आधारमा बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाएर सहकारीबाट हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाका जनताले केकस्ता सुविधा पाएका छन् भन्ने ठान्नुहुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् । त्यही छलफलका आधारमा सहकारीबाट हुने फाइदा र बेफाइदाको सूची तयार गर्नुहोस् .

एकाइ आठ

योग, व्यायाम र खेलकुद

पाठ २० सूर्य नमस्कार

शरीरलाई स्वस्थ्य र फुर्ती राख्ने अर्को माध्यम योग हो । योग विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । एउटै योगबाट धेरै समस्याको समाधान गर्न सकिने प्रभावकारी मानिएको योग सूर्य नमस्कार हो । सूर्यले समस्त जीवनजगत्लाई पालनपोषण गर्दै आएको छ। पृथ्वीमा जीवजन्तुको उत्पत्ति सँगसँगै पालनपोषण गर्ने कार्य सूर्यले नै गरेको छ। सूर्यलाई कृतज्ञता प्रकट गर्न र दैनिक जीवनलाई सरल बनाउनका लागि सूर्य नमस्कार योग गरिन्छ । हामीले दैनिक गर्ने क्रियाकलाप, बस्ने, उठ्ने, हिँडडुल गर्ने आदि कार्यमा लगभग ३५ देखि ४० प्रतिशत मांसपेशीले मात्र काम गर्छ । सूर्य नमस्कार अभ्यासद्वारा शरीरको ९०–९५ प्रतिशत मांसपेशीहरू क्रियाशील हुन्छन् । पूरै शरीरमा रक्त सञ्चालन हुन्छ । यसको परिणामस्वरूप शरीरमा सम्पूर्ण अङ्गले सहज स्वाभाविकरूपमा कार्य गर्ने गर्छन् ।

प्रातः कालीन उदाउँदो सूर्यलाई नमन र अभिभादन गर्दै सूर्यतिर फर्केर सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्नु सबैभन्दा राम्रो समय हो। सूर्य नउदाउँदै वा अन्य वेला पनि गर्ने हो भने पूर्वतिर उदाउँदो सूर्यको कल्पना गर्दै सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्न सकिन्छ। सूर्यास्त समयमा पनि पनि सूर्य नमस्कार गर्न मिल्छ। घाम लागेको वेला मात्र नभई कुनै पनि वेला वा समयमा आफ्नो उपलब्ध समयअनुरूप सूर्य नमस्कार गर्न सकिन्छ। सूर्य नमस्कार खाली पेटमा वा खाना पचेपछि मात्र गर्नुपर्छ। सूर्य नमस्कार गर्नुअघि यौगिक स्थूल वा ऊर्जाशील व्यायाम गरेर जिउ तताउने तथा सूक्ष्म वा अङ्गव्यायामहरूको अभ्यास गरेर जोर्नीहरू खुकुलो पार्ने गर्नुपर्छ। सुरुका केही दिन बिस्तारै, लयबद्धरूपमा एकदेखि तीन चक्र जति सूर्य नमस्कार गर्नुपर्छ। शरीरमा लचक बढ्दै र सहज बन्दै जान्छ। त्यसपछि गति पनि बढाउँदै जान सकिन्छ। अभ्यस्त भइसकेपछि तीनदेखि छ चक्र मन्त्रविना नै जतिसक्दो छिटो र तीनदेखि छ चक्र मन्त्रसहित जतिसक्दो ढिलो गतिमा अभ्यास गर्नुपर्छ।

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

सूर्य नमस्कारका चरण र आसन : (क) प्रणामासन (ख) हस्तोत्तानासन (ग) पादहस्तासन (घ) अश्वसञ्चालनासन (ङ) पर्वतासन (च) अष्टाङ्गन मस्कारासन (छ) भुजङ्गासन (ज) पर्वतासन (झ) अश्वसञ्चालनासन (ञ) पादहस्तासन (ट) हस्तोत्तानासन (ठ) प्रणामासन

सूर्य नमस्कारका फाइदा

सूर्य नमस्कारले शरीरका सम्पूर्ण भागलाई चलायमान बनाई व्यायाम प्रदान गर्छ। केही परिस्थितिमा बाहेक सबै उमेरका व्यक्तिले यसको अभ्यास गर्न सक्छन्। यसले हाडजोर्नी, नशा,

मांसपेशी आदिलाई बलियो बनाउँछ। मुटु र रक्तनलीमा व्यायाम पुग्ने हुँदा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ। पाचनाङ्गहरूमा अतिरिक्त दवाब पर्ने र पेटका भागहरूलाई पनि सक्रिय बनाउने हुँदा पेटक्षेत्रका अङ्गलाई सबल पार्छ। शरीर छरितो र फुर्तिलो बनाउँछ। यसले आलस्य कम गर्छ। बढ्दो उमेरका बच्चाहरूमा उचाइ बढाउन सहयोग गर्छ। तनाव घटाउन र मनमा जाँगर, उत्साह एवम् उमङ्ग बढाउँछ। यसले अन्तःस्रावी, श्वासप्रश्वास, मूत्रप्रणाली, प्रजनन्, प्रतिरोधक, स्नायुलगायत सबै प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ। मोटोपना घटाई छरितो शरीर बनाउन सूर्य नमस्कारको अभ्यास निकै उपयोगी छ। सूर्य नमस्कारले मन सन्तुष्ट बनाउँछ र दिनभरका लागि ताजा एवम् सक्रिय बनाइराख्छ।

अब क्रियाकलापमा रमाऔँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मोटोपना घटाई छरितो शरीर बनाउन सूर्य नमस्कारको .... निकै उपयोगी छ।

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

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

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

पाठ पढेर प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) योग किन गरिन्छ ?

(ग) सूर्य नमस्कार गर्ने उपयुक्त समय कुन हो ?

(घ) सूर्य नमस्कार गर्नुभन्दा अगाडि के गर्नुपर्छ ?

लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

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

(ख) सूर्य नमस्कार गर्ने तरिका बुँदागतरूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको टोलमा योग गर्ने कुनै केन्द्र छ कि छैन ? तपाईँका टोलका व्यक्तिले योग गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुँदैन ? योग गर्नुहुन्छ भने कुन कुन योग गर्नुहुन्छ ? कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । त्यो योग गर्ने तरिकाका बारेमा पनि स्पष्ट हुनुहोस् । सुरुदेखि अन्तिमसम्म योग कसरी गरिन्छ भन्ने कुरालाई क्रमशः देखाउँदै बुँदा निर्माण गर्नुहोस् । तपाईँले निर्माण गरेका बुँदा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

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

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।