स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सुस्ता

कक्षा ८

प्रकाशक

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

हाम्रो सुस्ता (स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

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

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

मूल्य :

संस्करण : २०८१, प्रथम

मुद्रक :

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

मेरो भनाइ

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

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

टेकनारायण उपाध्याय
अध्यक्ष
सुस्ता गाउँपालिका

हार्दिक शुभेच्छा

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

गीता चौधरी
उपाध्यक्ष
सुस्ता गाउँपालिका

प्राक्कथन

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

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

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

हुमलाल भुसाल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
सुस्ता गाउँपालिका

सम्पादकीय

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

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

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

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

विषयसूची

पाठ	पाठको नाम	पृष्ठ न.
एकाइ १	हाम्रो सुस्ता	१
पाठ १	हाम्रो गाउँपालिका	२
पाठ २	गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार	८
पाठ ३	गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा	१३
एकाइ २	हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	१७
पाठ ४	हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल	१८
पाठ ५	हाम्रा चाडपर्व	२२
एकाइ ३	जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा	२८
पाठ ६	असल र खराब स्पर्श	२९
पाठ ७	सामाजिक सद्भाव	३३
पाठ ८	ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको दायित्व	३७
एकाइ ४	स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि	४३
पाठ ९	हाम्रा परम्परागत सिप र प्रविधि	४४
पाठ १०	शैक्षिक परामर्श	४९
पाठ ११	तरकारी खेती	५४
पाठ १२	बाख्रापालन	६२
एकाइ ५	हाम्रो वातावरण	६६
पाठ १३	स्थानीय जडीबुटी	६७
पाठ १४	दिगो विकासका लक्ष्य	७५
पाठ १५	हाम्रा पानीका स्रोत	७९
पाठ १६	वातावरण सरसफाइमा समुदाय र गाउँपालिका	८५
एकाइ ६	विपद् व्यवस्थापन	९०
पाठ १७	स्थानीय प्रकोप र विपद्	९१
पाठ १८	सुरक्षित विद्यालय	९९
एकाइ ७	सामाजिक सङ्घसंस्था	१०४
पाठ १९	उपभोक्ता समिति र छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रम	१०५
एकाइ ८	योग, व्यायाम र खेलकुद	११०
पाठ २०	प्राकृतिक चिकित्सा	१११

एकाइ एक

हाम्रो सुस्ता

पाठ १ हाम्रो गाउँपालिका

सुस्ता गाउँपालिका नेपालको पछिल्लो प्रशासनिक विभाजनअनुसार लुम्बिनी प्रदेशअन्तर्गत नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) जिल्लामा पर्छ। सुस्ता गाउँपालिका भौगोलिक हिसाबले होचो भूभागदेखि चुरे पहाडी शृङ्खलामा अवस्थित छ। यो गाउँपालिका समुद्री सतहबाट ८८ मिटरदेखि ८१५ मिटरको उचाइमा रहेको छ। ९६.५१ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफल रहेको यस सुस्ता गाउँपालिकाको पूर्वमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका नारायणी नदी र भारतको विहार, पश्चिममा प्रतापपुर गाउँपालिका, उत्तरमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका र बर्दघाट नगरपालिका तथा दक्षिणमा भारतसँग सिमाना जोडिएको छ। गाउँपालिकाको धेरै भूभाग समथर रहेको छ। साविकका कुडिया, त्रिवेणी सुस्ता, रुपौलिया, नर्सही र पक्लिहवा गाविसका विभिन्न वडा समेटेर पाँचओटा वडा कायम गरी सुस्ता गाउँपालिकाको निर्माण गरिएको हो।

सुस्ता गाउँपालिकाको नामकरण वडा न. ५ मा नारायणी नदीको दक्षिणपूर्वी भागमा रहेको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय महत्त्व बोकेको सुस्ताको नाम तथा पहिलेको त्रिवेणी सुस्ता गाउँ विकास समितिको नामबाट गरिएको हो । सुस्ता गाउँपालिका मुख्य बस्ती क्षेत्र यसप्रकार रहेका छन् :

वडा	मुख्य बस्तीहरू
१	नौडिहवा, वनकट्टी, बरुवा, सिंगहा, वनदेवी, कर्महना, रुपौलिया, वसन्त टोल, फेचुवा, बन्धरी, सिर्जना टोल (वनटोल), छिवनी, कद्महवा टोल, मल्लाह टोल र छौघरैया टोल
२	गुदरिया, कुमारवर्ती टोल, सुकुम्बासी टोल, सतपत्ती, महलबारी (थारुगाउँ, मुसहर टोल, सिमलचौर टोल, धर्मपुरा टोल, मस्जिद टोल), फेनहरा, हरकपुरा, जमुनाबारी, कुडिया (बजार टोल, कल्याण टोल र थारु टोल), फोडरहवा
३	फेनहरा थारु टोल, फेनहरा स्कुल टोल, सेखुवाना, रेवारेता, शान्ति टोल, बालुवा टोल, श्रीनगर, मर्चहवा, वि गैप, गोबरहिया, रैवा मछु टोल, रेवा मन्दिर टोल, रेवा बन्धा टोल, पत्थरकला दक्षिण टोल, पत्थरकला उत्तर टोल, बिन टोल, तीन टोल र गजडी महेन्द्रनगर
४	बिर्ता, दुर्गा टोल, श्रीरामपुर, बिन टोल, पश्चिमटाँडी, बेलटाँडी, थारु टोल, जर्लैया, गोकुल नगर, टाँडी टोल
५	वनकट्टी, रामनगर, सेमरी, तरैनी, रतनगन्ज, महलबारी, पतरका, बेलवानी, बलिनगर, सकरदिनही, सुस्तापारि (पहाडी टोल, बिच टोल, बड्का टोल, थारु टोल, सैनिक टोल, स्कुल टोल, मस्जिद टोल) नन्दनगर, मियाँ टोल, मलाइ टोल, चन्द्रगन्ज र नथइनगर, मल्लाही टोल, सदा टोल, सेमरी टोल

सुस्ता गाउँपालिका कृषिका लागि प्रसिद्ध छ। सुस्ता गाउँपालिकाका मुख्य व्यापारिक केन्द्र बरुवा, रुपौलिया, कुडिया, महलबारी, सतपत्ती, मर्चहवा, पत्थरकला, जर्लैया, बिर्ताटोल, रतनगन्ज, बेलवानी आदि हुन्। गाउँपालिकामा उत्पादित कृषि उपजहरूको बजारीकरणका लागि स्थानीय स्तरमा साप्ताहिक तथा अर्धसाप्ताहिक दैनिक हाटबजार सञ्चालनमा रहेका छन्। कृषि हाटबजार भए पनि कृषि उत्पादनका साथसाथै अन्य औद्योगिक उत्पादन, लत्ताकपडा, माछा, मासु आदिको पनि खरिदबिक्री हुने गरेको छ।

यस गाउँपालिकाका मुख्य बजार क्षेत्रमा बरुवा, रुपौलिया, कुडिया, फेनहरा, जर्लैया आदि हुन्। महलबारी, जमुनाबारी, बिर्ताचोक, रतनगन्ज, बेलवानी बजारउन्मुख क्षेत्र हुन्।

सुस्ता गाउँपालिका जैविक विविधता, भाषिक विविधता, जातीय विविधता, धार्मिक विविधता र सामाजिक विविधता भएको गाउँपालिका हो। यस गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थल यसप्रकार रहेका छन् :

नाम	ठेगाना
बालपुरी कुटी	वडा न. १
कोटेश्वर मन्दिर	वडा न. १
रामजानकी मन्दिर	वडा न. १
चुहाडी (कुँवारवर्ती मन्दिर)	वडा न. २
मदार बाबा मस्जिद	वडा न. २
सुस्ता ताल	वडा न. ३/४
नारायणी नदी किनार, पथ्लहवा, नागेश्वरी माईस्थान, नरसही दुर्गा मन्दिर, घोल र मद्रहवा घोल	वडा न. ४
ठाडीघाट (अनोमा घाट)	वडा न. ५
सुस्ता (नारायणीपारि)	वडा न. ५

सुस्ता गाउँपालिकामा मानिने मुख्य धर्ममा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम र क्रिस्चियन हुन् । यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसले मान्ने स्थानीय पर्व, मेला, जात्राको आफ्नै विशेषता रहेको छ । यहाँ साउने मेला, दुर्गा पूजा, माघेसङ्क्रान्ति, माघी, जितिया, होली र सम्मत, मदार बाबा मेला जस्ता मेला, पर्व एवम् झम्टा नाच, थारु नाच, भजन, फाखवाही नाच आदि गीत र नृत्य रहेका छन् ।

सुस्ता गाउँपालिकामा धार्मिक र पर्यटकीय हिसाबले महत्त्वपूर्ण पालिका हो । विभिन्न जातजाति र समुदायका मौलिक पर्व, गीत, नुत्य र संस्कृतिले सुस्ता गाउँपालिकाको विशेष पहिचान बनेको छ ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'हाम्रो गाउँपालिका' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'हाम्रो गाउँपालिका' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'हाम्रो गाउँपालिका' पाठ सुनेका आधारमा गाउँपालिकाको सिमाना बताउनुहोस् ।

४. ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकाको क्षेत्रफल ९६.५१ वर्ग कि.मी. छ। [ ]

(ख) सुस्ता गाउँपालिका कृषिका लागि प्रसिद्ध छैन। [ ]

(ग) झम्टा नाच थारु समुदायको नाच होइन। [ ]

(घ) रामजानकी मन्दिर वडा न. १ मा रहेको छ। [ ]

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

(क) सुस्ता गाउँपालिका कतिदेखि कति मिटर उचाइसम्म रहेको छ ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाको पूर्वी सिमानामा के के पर्छन् ?

(ग) कुन कुन गाउँ विकास समिति मिलेर सुस्ता बनेको हो ?

(घ) सुस्ता गाउँपालिकाका मुख्य बजार क्षेत्र कुन कुन हुन् ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा केकस्ता धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल रहेका छन् ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकामाको मुख्य पहिचान के के हुन् ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो गाउँ वा टोलमा रहेका धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व बोकेका स्थलको नाम र तिनको विशेषता टिपेर तालिका बनाउनुहोस् र तपाईंले बनाएको तालिका कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ २ गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार

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

गाउँपालिकाको अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित हुने २ महिला (१ जना दलित महिला) सहित ४ जना वडा सदस्यहरु रहेको र यी सदस्यको सभाले उक्त गाउँपालिका भित्रका दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट निर्वाचित गरेको २ जना सदस्यहरु समेत मिलेर गाउँसभा बन्छ।

» गाउँ कार्यपालिकाको अध्यक्ष

» गाउँ कार्यपालिकाको उपाध्यक्ष

» गाउँपालिकाभित्रका वडाका वडा अध्यक्ष

» प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित २ महिला (१ जना दलित) सहित ४ जना वडा सदस्य

» गाउँपालिकाभित्रका दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट निर्वाचित भएका २ जना सदस्य

गाउँपालिकाको अध्यक्ष गाउँसभाको अध्यक्ष हुने व्यवस्था छ। गाउँसभाको कार्यकाल निर्वाचन भएको मितिले पाँच वर्षको हुन्छ। त्यस्तो कार्यकाल समाप्त भएको छ महिनाभित्र अर्को गाउँसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा २९ जनाको गाउँसभा रहेको छ।

गाउँसभाको कामलाई व्यवस्थित गर्न निम्नानुसारका विषयगत समिति गठन गरिएका हुन्छन्।

१. सामाजिक विकास समिति

२. पूर्वाधार विकास समिति

३. आर्थिक विकास समिति

४. वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समिति

५. सुशासन तथा संस्थागत विकास समिति

गाउँसभाको काम कर्तव्य र अधिकार :

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

» गाउँपालिकामा आवश्यक पर्ने ऐन, कानुन निर्माण गर्ने।

» स्थानीय नागरिकको प्रतिनिधित्व गरी आवाज उठाउने।

» स्थानीय कोष (आम्दानी र खर्च) माथि नियन्त्रण गर्ने।

» वार्षिक बजेट स्वीकृत गर्ने।

» कार्यपालिकाको काम कारवाहीको निगरानी गर्ने।

» नागरिकको समस्या समाधानमा सहयोग तथा आवाज उठाउने।

» वार्षिक कार्यक्रम सञ्चालन, विकास निर्माणका कार्यको अनुगमन गर्ने।

» न्याय सम्पादन के कसरी गरेको छ हेर्ने।

» कार्यपालिकाको कार्यप्रणालीको अनुगमन गर्ने।

» गाउँ कार्यपालिकालाई सुझाव दिने।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार' पाठ पालैपालो पढ्नुहोस् ।

२. 'गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

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

४. खाली ठाउँ भरौँ :

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

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

(ग) गाउँसभाको अध्यक्ष गाउँकार्यपालिकाको .... हुने व्यवस्था छ ।

(घ) सुस्ता गाउँपालिकाको गाउँसभामा .... रहेका छन् ।

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

(क) गाउँसभा कसरी गठन गरिन्छ ?

(ख) गाउँसभाको पदावधि कति हुन्छ ?

(ग) गाउँसभा कहिले कहिले बस्ने व्यवस्था छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

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

(ख) गाउँसभाको कामलाई व्यवस्थित गर्न केकस्ता विषयगत समिति रहन्छन् ?

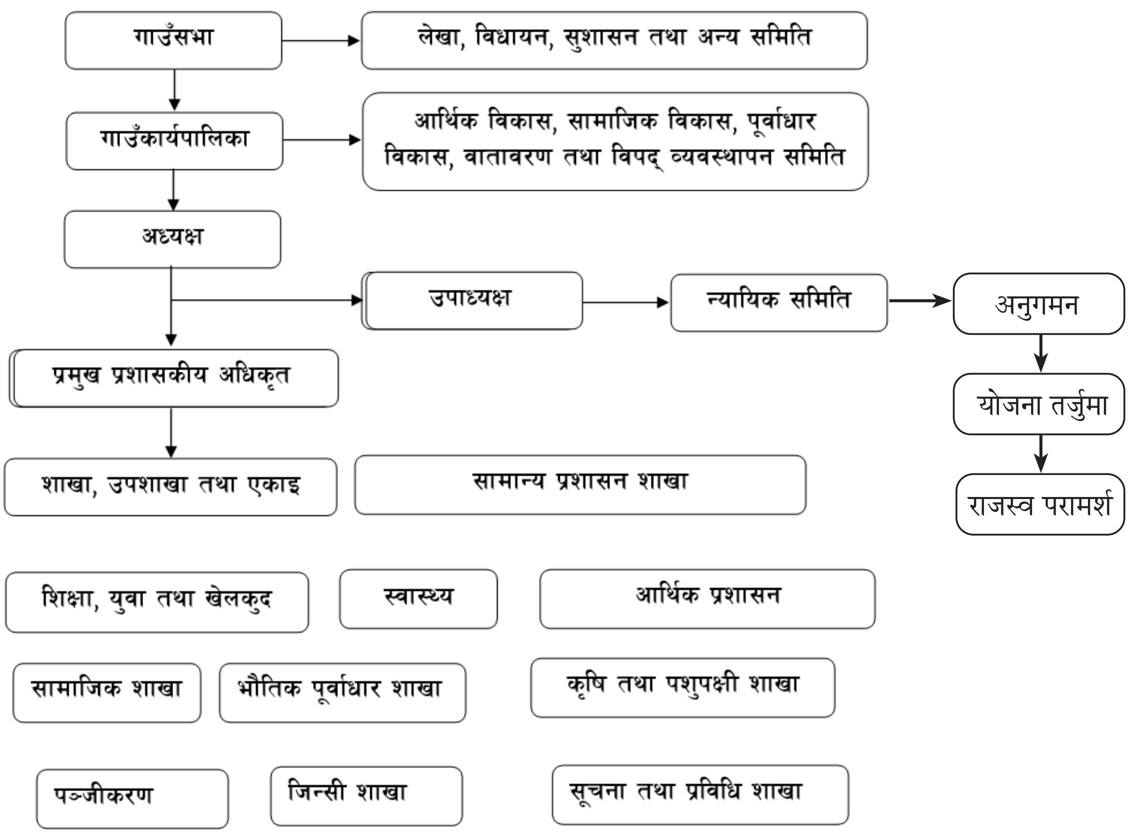
७. परियोजना कार्य गरौँ :

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

पाठ ३ गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा

नेपालको संविधानले सङ्घीय संरचनाको व्यवस्था गरेको छ। यही सङ्घीय संरचनाको सबैभन्दा सानो निकाय स्थानीय तह हो। हरेक स्थानीय तहमा जनतालाई सेवा दिन तथा विकास निर्माणका काम गर्न विभिन्न शाखा रहेका हुन्छन्। विभिन्न शाखाको कार्यक्षेत्र तोकिएको हुन्छ।

गाउँपालिकाको संरचना



सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका केही प्रमुख शाखाबाट उपलब्ध हुने मुख्य सेवा निम्नानुसार रहेका छन् :

१. सामान्य प्रशासन शाखा

- » स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन सम्बन्धी नीति, मापदण्ड, सेवा शर्त, निर्धारण तथा नियमन,
- » कार्यालयको दैनिक प्रशासन सञ्चालनलगायत कर्मचारी प्रशासन र व्यवस्थापनसम्बन्धी कानुनबमोजिम गर्न तोकिएका सबै कामहरू
- » कार्यपालिका बैठकलगायत विभिन्न उपसमितिहरूको बैठक व्यवस्थापन, निर्णय पुस्तिका तयारी, निर्णय प्रमाणीकरण, निर्णय वितरण, निर्णय सार्वजनिक,
- » विकास आयोजना तथा परियोजनासम्बन्धी नीति, कानुन, प्राथमिकता, मापदण्ड, योजना र कार्यक्रम तर्जुमा, कार्यान्वयन एवम् नियमन,
- » संघीय तथा प्रादेशिक आयोजना, परियोजना कार्यान्यनमा समन्वय, सहजीकरण र सहयोग
- » आफू मातहतका एकाइहरूको कामको समन्वय, परिचालन, अनुगमन र नियन्त्रण आदि ।

२. आर्थिक प्रशासन शाखा

- » आर्थिक कार्यविधिसम्बन्धी नीति, नियम, कार्यविधि तर्जुमा र कार्यान्वयन,
- » आर्थिक प्रशासन र व्यवस्थापनसम्बन्धी कामहरू,
- » वार्षिक बजेट तर्जुमा, बजेट सीमा निर्धारण, शीर्षकगत व्ययको अनुमान तयारी,
- » स्थानीय सञ्चित कोष तथा आकस्मिक कोषको व्यवस्थापन,
- » लेखा व्यवस्थापन, खर्च, राजस्व, धरौटी, कार्यसञ्चालन कोष तथा अन्य स्थानीय कोष तथा सम्पत्तिको एकीकृत विवरण तयारी,
- » गाउँसभाबाट स्वीकृत वार्षिक बजेटअनुसार आर्थिक कारेबारको लेखाङ्कन, नियन्त्रण र व्यवस्थापन,
- » राजस्व तथा व्ययको अनुमासहित राजस्व परामर्श समितिमा पेस गर्ने,
- » समग्रमा आर्थिक अनुशासन कायम गर्ने आदि ।

३. पूर्वाधार विकास शाखा

- » भौतिक पूर्वाधारसम्बन्धी नीति, कानुन, नियम, मापदण्ड कार्यविधि र दिग्दर्शनसम्बन्धी मस्यौदा तयार गर्ने,

- स्वीकृत एवम् प्रक्षेपित बजेटको परिधिमा रही गाउँपालिकाको भौतिक पूर्वाधार आवधिक योजना, वार्षिक योजना र कार्यक्रम तर्जुमा गरी स्वीकृतिका लागि पेस गर्ने,
- गाउँसभाबाट स्वीकृत वार्षिक विकास कार्यक्रम कार्यान्वयन, उपभोक्त समिति परिचालन, कार्यक्रमको अनुगमन, आवधिक समीक्षा तथा मूल्याङ्कनसम्बन्धी कामहरू
- सहरी पूर्वाधार विकासका लागि यातायात गुरुयोजना तर्जुमा, यातायातसम्बन्धी नीति, नियम, मापदण्ड निर्धारण तथा नियमन,
- विद्युत्, ऊर्जा तथा सडक बत्तीसम्बन्धी काम,
- स्वच्छ तथा स्वस्थ वातावरण र जलाधार तथा वन्यजन्तुको संरक्षण व्यवस्थापनसम्बन्धी नीति, कानुन, योजना र कार्यक्रम तर्जुमा, कार्यान्वयन, नियमन गर्ने,
- वारुण यन्त्र सञ्चलनको व्यवस्था, एम्बुलेन्स व्यवस्थापन तथा नागरिकको जिउधनको सुरक्षाका लागि तोकिएबमोजिमको आकस्मिक सेवासम्बन्धी काम आदि ।

४. सामाजिक विकास शाखा

- माध्यमिक विद्यालय सञ्चालनका लागि कक्षा ९ देखि १२ सम्मको स्वीकृति प्राप्त सबै विद्यालयको शैक्षिक नीति, नियम, मापदण्ड, योजना निर्माण, कार्यान्वयन तथा नियमनसम्बन्धी कामहरू,
- माध्यमिक तहमा लिइने परीक्षा सञ्चालन, समन्वय तथा अनुगमनसम्बन्धी कामहरू,
- पूर्व प्राथमिक तथा आधारभूत विद्यालय (कक्षा १ देखि ८ सम्म) सञ्चालनको अनुमति प्राप्त विद्यालयको नक्साङ्कन, अनुमति, समायोजन तथा नियमन कार्य,
- विभिन्न किसिमका खेलकुद पूर्वाधारको विकासका कार्यक्रम तर्जुमा तथा खेलकुद प्रतियोगिता आयोजनामा टेवा र प्रोत्साहन,
- ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा असहाय, अशक्तको अद्यावधिक गर्ने, परिचय पत्र वितरण, स्वास्थ्य सुविधाको व्यवस्थापन र वितरणसम्बन्धी कामहरू,
- सबै किसिमका घरेलु हिंसालगायत लैङ्गिक हिंसा निवारणका लागि निरोधात्मक, प्रवर्द्धनात्मक र संरक्षणात्मक उपायहरू अवलम्बन गर्दै पीडितलाई पुनःस्थापना गराउने काम आदि ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा' पाठ समूह बनाएर पालैपालो पढ्नुहोस् ।

२. 'गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा' पाठ सुनेका आधारमा गाउँपालिकामा रहेका शाखाका बारेमा बताउनुहोस् ।

४. ठिक र बेठिक लेखौँ :

(क) सङ्घीय संरचनाको सबैभन्दा सानो निकाय स्थानीय तह हो ।

(ख) आर्थिक प्रशासन र व्यवस्थापनसम्बन्धी कामहरू सामाजिक शाखाले गर्छ ।

(ग) विद्युत्, ऊर्जा तथा सडक बत्तीसम्बन्धी काम सामान्य प्रशासन शाखाले गर्छ ।

(घ) वार्षिक बजेट तर्जुमा आर्थिक प्रशासन शाखाले गर्छ ।

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

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा कतिओटा शाखा छन् ?

(ख) सामान्य प्रशासन शाखाको मुख्य काम के हो ?

(ग) साजाजिक शाखाले के के काम गर्छ ?

(घ) पूर्वाधार विकास शाखाले गर्ने प्रमुख काम के हो ?

६. उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) आर्थिक प्रशासन शाखाले गर्ने प्रमुख कामको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) सामाजिक विकास शाखाका मुख्य काम के के हुन् ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको कक्षाका साथी एकै ठाउँमा जम्मा हुनुहोस् । गाउँपालिकाका विभिन्न शाखा भए जस्तै तपाईँको कक्षामा पनि अनुशासन समिति, अतिरिक्त क्रियाकलाप समिति, मनोरञ्जन समिति बनाउनुहोस् । ती समितिले गर्न पाउने कामको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् । यसका लागि आफ्ना कक्षा शिक्षक वा विषय शिक्षकको अनुमति पनि लिनुहोस् । तपाईँले बनाएर समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ दुई

हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन

पाठ ४ हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल

नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) जिल्लाको पूर्वी दक्षिणी भागमा अवस्थित सुस्ता गाउँपालिका नेपालकै लागि एक प्रसिद्ध ठाउँ हो। यस गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल रहेका छन्। यस्ता धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलले यहाँको सुन्दरता बढाएका छन् :

जोगियाभार मन्दिर

सुस्ता गाउँपालिका वडा न. २ फेनहरा तथा कुडियामा जोगियाभार मन्दिर रहेको छ। तराईमा बस्ती विकास भएसँगै नै यस मन्दिरको स्थापना भएको मानिन्छ। जोगियाभार मन्दिर जोगियाभार बाबाको कुटी हो। जोगियाभार बाबाले यस क्षेत्रको रक्षा गर्नका लागि भगवान् शिवको आराधना गरेका थिए।

जोगियाभार बाबाको आराधनाकै कारण यस क्षेत्रको रक्षा भएको हो भन्ने विश्वास गरिन्छ। केही समयपछि भगवान् शिव र तिनै जोगियाभार बाबाको पूजा हुन थाल्यो। यहाँ पूजा तथा भाकल गर्दा इच्छाएको मनोकाङ्क्षा पूरा हुन्छ भन्ने विश्वास रहेको छ। यो मन्दिर सुस्ता क्षेत्रमै प्रसिद्ध धार्मिक स्थल बनेको छ। यहाँ दैनिक पूजा आराधना हुन्छ। यसको संरक्षण र संवर्धन गरेर धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्यटनको विकास गर्न सकिन्छ।

अनोमा घाट

सुस्ता गाउँपालिका वडा न. ५ रामनगरमा अनोमा घाट छ। बौद्ध धर्मग्रन्थअनुसार भगवान् गौतम बुद्ध ज्ञानको खोजीमा घरबाट निस्किँदा यहाँ आएका थिए। उनले यही अनोमा घाटमा आएर मुण्डन गराएका थिए। राजर्षि वस्त्र त्याग गरेका थिए। भिक्षुको वस्त्र धारण गरेका थिए। यहाँबाट ज्ञानको खोजीमा दक्षिणतर्फ लागेका थिए। यही ठाउँ अहिले अनोमा घाटका रूपमा चर्चित छ।

स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको महत्त्व

- » प्राकृतिक धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण एवम् प्रचारप्रसार गर्न,
- » बाह्य, आन्तरिक, धार्मिक, कृषि तथा पर्यावरणीय पर्यटन प्रवर्धन गर्न,
- » आर्थिक क्रियाकलापमा वृद्धि गर्न,
- » रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न,
- » स्थानीयलाई स्वरोजगार तथा उद्यमशीलताको अवसर प्रदान गर्न,
- » स्थानीय भाषा, साहित्य, कलालाई प्रचारप्रसार र प्रवर्धन गर्न,
- » मौलिकता कायम गरी आफ्नो इतिहास तथा संस्कारलाई सुरक्षित राख्न,
- » गाउँपालिकालाई आर्थिकरूपमा समृद्ध हुन टेवा पुर्‍याएर राष्ट्रिय स्तरमा पहिचान दिलाउन।

स्थानीय पर्यटकीय स्थलको संरक्षणका उपाय

- » स्थानीय नागरिक संरक्षण कार्यमा जागरुक हुने,
- » सरसफाइ, फोहर व्यवस्थापन, वृक्षरोपण जस्ता कार्य समूहगतरूपमा सञ्चालन गर्ने,
- » परम्परागत कला, साहित्य, संस्कृति झल्किने खालका कार्यक्रम समय समयमा आयोजना गर्ने,
- » जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- » जीर्ण अवस्थामा रहेका सम्पदाको मौलिकता कायम हुने गरी मर्मतसम्भार तथा पुनर्निर्माण गर्ने,
- » पर्यटकीय स्थलको महत्त्वका बारेमा सबैलाई जानकारी गराउने।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल' पाठ समूह बनाएर पालैपालो पढ्नुहोस् ।

२. 'हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल पाठ' सुनेका आधारमा सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिका वडा न. २ फेनहरा तथा कुडियामा जोगियाभार मन्दिर रहेको छ।

(ख) जोगियाभार मन्दिर प्रसिद्ध धार्मिक स्थाल होइन।

(ग) पर्यटकीय स्थलको विकास गर्दा आर्थिक क्रियाकलाप बढ्छ।

(घ) गौतम बुद्ध ज्ञानको खोजीमा घरबाट निस्किँदा अनोमा घाट आएका थिए।

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

(क) जोगियाभार मन्दिर कहाँ रहेको छ ?

(ख) जोगियाभार मन्दिरमा कसको पूजा गरिन्छ ?

(ग) अनोमा घाट कहाँ रहेको छ ?

(घ) अनोमा घाट कससँग सम्बन्धित छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ?

(ख) अनोमा घाटको केकस्तो इतिहास रहेको छ ?

(ग) स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईं आफ्नो वडा वा टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ तपाईंले केकस्ता धार्मिक तथा सांस्कृतिक ठाउँ देख्नुभयो ? ती ठाउँका केकस्ता विशेषता रहेका छन् ? एउटा कापीको पानामा धार्मिक तथा सांस्कृतिक ठाउँको नाम र त्यसका मुख्य विशेषता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ ५

हाम्रा चाडपर्व

सुस्ता गाउँपालिकामा फरक फरक धर्म मान्ने मानिस बस्छन्। हाम्रो गाउँपालिका स्थानीय पर्व तथा जात्रामा धनी छ। यहाँ नागपञ्चमी, जनैपूर्णिमा, रक्षाबन्धन, कृष्ण जन्माष्टमी, हरितालिका तिज, ऋषि पञ्चमी, जिउतिया पर्व, करवा चौथ, बड्का आइतवार, दसैँ (दशहरा), तिहार, दीपावली, छठ, हरिबोधनी एकादशी, क्रिसमस डे, माघी पर्व (खिचडी), ल्होसार, शिवरात्रि, होली (फगुवा), इद, मोहर्रम आदि पर्व मनाइन्छन्। यहाँ बुद्ध जयन्ती, मोहम्मद जयन्ती, गाईजात्रा, ताजिया, कलश यात्रा आदि जात्रा रहेका छन्।

सुस्ता गाउँपालिकाको कक्षा ८ मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले विभिन्न समूह बनाएर सुस्तामा मनाइने स्थानीय पर्वका बारेमा कक्षामा प्रस्तुतीकरण गरेका छन्।

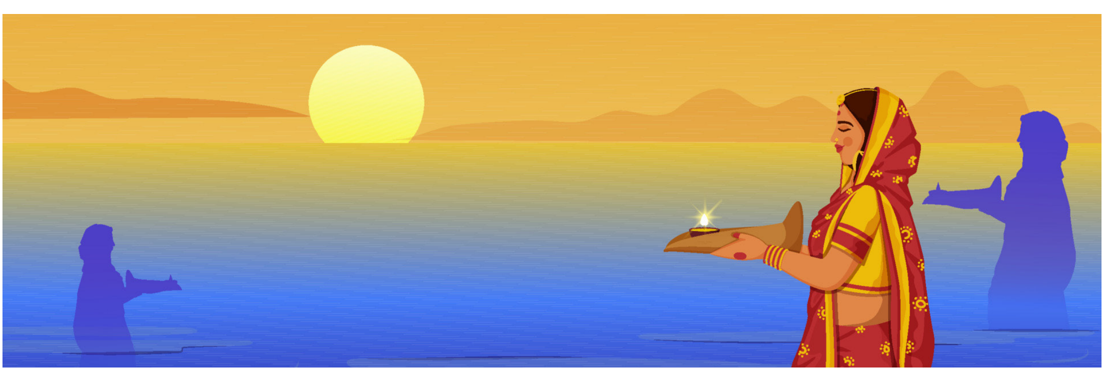
हाम्रो समूहको नाम नारायणी सदन हो। मैले समूहको नेतृत्व गरेको छु। मेरो नाम दिनेश चौधरी हो। म सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छु। हामीले रामनवमी पर्व मनाउँछौँ। हाम्रो समूहले रामनवमी पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ। हाम्रो समूहले तयार गरेको रामनवमी पर्वका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ।

रामनवमी सुस्ता गाउँपालिकामा मनाइने प्रमुख पर्व हो। हामी रामनवमीमा नौ दिनसम्म नवरात्रिको व्रत बस्छौँ। विशेषगरी यहाँका स्थानीय महिला साँझका वेला नुवाइधुवाइ गर्छन्। उनीहरू माटाको कराही तथा माटाको चुलो बनाउँछन्। त्यहीँ आँगनमा माता कालिकाको सम्झनामा तेलमा पुरी र लप्सी (पिठोमा चिनी वा भेली मिसाएर पकाइएको गिलो खानेकुरा) पकाउँछन्। यी परिकार कालिकालाई चढाउँछन्। सम्पूर्ण महिलाले एकसाथ गोधूली (गदवर) साँझमा पश्चिम मुख गरेर सँगै कराही चढाउँछन्। नवमीका दिन गाउँको कोटही, कालिका मन्दिरमा गाउँभरिका महिलाले

कराही चढाउँछन् । सबै जना पूजा गरेर गाउँ र परिवारको रक्षा गर्ने आशीर्वाद माग्दै एकसाथ फर्कन्छन् । सबै जनाले पुरी र लप्सी प्रसादका रूपमा ग्रहण गर्छन् ।

चैत महिनामा पर्ने दसैँलाई चैते दसैँ भनिन्छ। यो चैत शुक्ल अष्टमीका दिनमा मनाइन्छ। चैत शुक्ल नवमीलाई रामनवमी मानिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा यो पर्व भव्यरूपमा मनाइन्छ। चैत अष्टमी र रामनवमीका दिन विभिन्न राम मन्दिर, देवी मन्दिरमा गएर पूजा गरिन्छ।

हाम्रो समूहको नाम सगरमाथा सदन हो। मैले समूहको नेतृत्व गरेको छु। मेरो नाम सरला यादव हो। म सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छु । हामीले छठ पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले छठ पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ। हाम्रो समूहले तयार गरेको छठ पर्वका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ।



हामी छठ पर्व प्रत्येक वर्ष कार्तिक शुक्ल पञ्चमी र षष्ठीका दिन मनाउँछौँ। छठ पर्व सूर्यको उपासनासँग सम्बन्धित छ। हामी यस पर्वमा भवगतीको पूजा आर्चना गर्छौं। यस पर्वमा पुत्र, पति र परिवारको कल्याण होओस् भन्ने कामना गरिन्छ। छठ पर्व मूलतः नेपालको तराई क्षेत्रमा मनाइन्छ। हामी सुस्ता गाउँपालिकामा पनि हर्षोल्लासका साथ छठ मनाउँछौँ। पवित्र मनले छठ पर्व मनाउँदा परिवारको कल्याण, सन्तान सुःख तथा मनोकामना पूरा हुने हाम्रो विश्वास छ। छठ पर्वमा व्रत बस्ने मानिस स्नान गर्छौं। हामी उपवास बसेर आत्मशुद्धि (खरना) गर्छौं। हामी व्रतालुले षष्ठीका दिन बेहुली भैँ सिँगारिएका नदी र पोखरीको घाटमा स्नान गर्छौं । बेलुकाको समयमा जलाशयमा उभिएर सूर्यको पूजा गर्छौं। यस वेला सूर्यलाई फलफूल, ठेकुवा, मिठाई, कसार, अर्घ आदि सामग्री चढाउँछौँ। हामी त्यो रात पोखरी वा नदी किनारमै वास बस्छौँ।

छठको दोस्रो दिन हामीले उदाउँदो सूर्यको पूजाआजा गर्छौं। यति वेला सूर्यलाई अञ्जलीबाट जल चढाउँछौँ। सूर्यलाई मिष्ठान्न, ठकुवा, भुसुवा, फलफूल आदि प्रसाद अर्पण गर्छौं। त्यसपछि घरमा जान्छौँ। हामी सूर्यको प्रसाद ग्रहण गर्छौं। यसरी हाम्रो व्रत पूरा हुन्छ। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाका घाट, पोखरी, नदी किनारमा छठ पूजा गरिन्छ। यो पूजा गरेपछि पारिवारिक सुःख र समृद्धि प्राप्त हुने हाम्रो विश्वास छ।

हाम्रो समूहको नाम गजेन्द्रमोक्ष सदन हो। मैले समूहको नेतृत्व गरेको छु। मेरो नाम राजेश गुरुङ हो। म सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छु। हामी बुद्ध जयन्ती पर्व मनाउँछौँ। हाम्रो समूहले बुद्ध जयन्ती पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ। हाम्रो समूहले तयार गरेको बुद्ध जयन्ती पर्वको विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ।

गौतम बुद्धको जन्म वैशाख पूर्णिमाका दिन भएको हो । यही वैशाख पूर्णिमाका दिनलाई बुद्धपूर्णिमाका रूपमा मनाइन्छ । गौतम बुद्धसँग सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण घटना जन्म (इ.पू. ५६३, लुम्बिनी) बुद्धत्व लाभ (इ.पू. ४२८, बोधगया) र महापरिनिर्वाण (इ.पू.४८३, कुशीनगर)

वैशाख पूर्णिमाकै दिन परेकाले यस दिनलाई त्रिसंयोग पनि भनिन्छ। हामी यो दिन बौद्ध बडो श्रद्धासाथ बुद्धको स्मरण र धर्मोपदेश मनन गर्दै उत्सव मनाउँछौँ। हामी सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने बौद्ध धर्मावलम्बीले बुद्ध जयन्ती भव्यरूपमा मनाउँछौँ। बुद्ध जयन्तीका दिन बौद्ध गुम्बा, लुम्बिनी, तिलौराकोटलगायतका गौतम बुद्ध र बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित स्थलमा दीप प्रज्वलन गरिन्छ।

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

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने हामी मुसलमान समुदायले दुईओटा पर्व मनाउँछौँ। ती पर्व हिजरी पात्रोअनुसार निर्धारित छन्। हिजरी पात्राको नवौँ महिना रमजान मुबारक महिनामा पर्छ। यस महिनामा हामी विश्वभरका मुसलमान एक महिने व्रत (रोजा) बस्छौँ। हामी त्यसको तिसौँ दिनमा इद उल फित्र पर्व मनाउँछौँ। हामी मुसलमानले मनाउने अर्को पर्व इदउल अजहा हो। हामी

यो पर्व तीन दिनसम्म मनाउँछौँ। यस पर्वमा रोजा व्रत बस्न पर्दैन। रमजान इदुलफित्रको ठिक दुई महिना दश दिनमा मनाउँछौँ।

हामीले मोहर्रम पर्व मनाउँछौँ। यस पर्वमा गरिबलाई खिचडी, फलफूल, मिठाई, लुगा आदि दान दिन्छौँ। हामी यस पर्वमा बाँस, कागज, पिठाको लेदाको सहायताले ताहजिया बनाउँछौँ। हामी यस्तो ताहजिया हुसेनको प्रतीकका रूपमा घर घरमा बनाउँछौँ। हामी यस पर्वको अन्तिम दिन ताहजियासहित धार्मिक परिक्रमा गर्छौँ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'हाम्रा चाडपर्व' पाठ आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'हाम्रा चाडपर्व' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'हाम्रा चाडपर्व' पाठ सुनेका आधारमा सुस्ता गाउँपालिकामा मनाइने चाडपर्वका बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

४. ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा फरक फरक धर्म मान्ने मानिस बस्दैनन् ।

(ख) चैते दसैँ चैत शुक्ल अष्टमीमा मनाइन्छ ।

(ग) छठ पर्व सूर्यको उपासनासँग सम्बन्धित छैन ।

(घ) वैशाख पूर्णिमाका दिन बुद्ध जयन्ती मनाउँछौँ ।

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

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन पर्व मनाइन्छ ?

(ख) रामनवमी पर्व कसरी मनाइन्छ ?

(ग) छठ पर्व कहिले मनाइन्छ ?

(घ) वैशाख पूर्णिमाको दिनलाई किन त्रिसंयोग भनिन्छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) रामनवमी पर्वका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ख) छठ पर्वको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ग) बुद्ध जयन्तीका दिन के गरिन्छ ?

(घ) मुस्लिम समुदायले मनाउने प्रमुख पर्व कुन हो ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँ आफ्नो वडा वा टोलमा मनाइने मुख्य पर्वका नाम र तिनका मुख्य विशेषता टिपोट गर्नुहोस् । तपाईँले टिपेका विशेषता कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ तीन

जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा

पाठ ६ असल र खराब स्पर्श

सामान्यतया कसैले कसैलाई छुने कार्य स्पर्श हो । सामान्य रूपले हेर्दा छुने वा स्पर्श गर्ने कार्य सामान्य नै लाग्छ, तर सबै छुवाइहरू सामान्य हुँदैनन् । फरक लिङ्गका बिचमा हुने स्पर्श वा छुवाई असामान्य लाग्छ। यस्ता स्पर्शले नकारात्मक प्रभाव पार्छ। कसैले कसैलाई कुन मनसायले, शरीरको कुन अङ्गमा कसरी स्पर्श गरेको छ भन्ने आधारमा असल र खराब स्पर्श पहिचान हुन्छ। स्पर्श गर्ने व्यक्तिले कसरी स्पर्श गरेको छ भन्ने जानकारी नहुने तर स्पर्श भएको व्यक्तिलाई यसको गहिरो र नकारात्मक असर पर्ने हुन सक्छ। एक आपसमा बोल्दा, कुराकानी गर्दा एक अर्कामा छुनु पर्दैन र छुनु पनि हुँदैन । तर कसै कसैको नछोइकन बोल्नै नसक्ने, जानेर वा नजानेर कुराकानीका क्रममा पटकपटक अर्को व्यक्तिलाई छुने बानी हुन सक्छ । यस्तो बानीले दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ । कसै कसैले जानीजानी तर नजाने जस्तो गरेर, थाहा नपाए जस्तो गरेर छुने गर्छन् जुन अपराधिक मानसिकताको उपज हो। यस्तो क्रियाकलाप हिंसा हो।

असल स्पर्श

कसैले स्पर्श गर्दा वा छुँदा सहज महसुस हुन्छ। शरीरका संवेदनशील अङ्गहरूमा छोएको छैन, सहज अनुभूति लागेको छ भने त्यसलाई असल स्पर्श भनिन्छ। परिवारका सदस्यले माया गर्ने, अङ्कमाल गर्ने, चुम्बन गर्ने, शिक्षकले पुरस्कारस्वरूप स्याबासी दिने, पुरस्कार वा प्रमाणपत्र ग्रहण गर्दा हात मिलाउने आदि कार्यलाई असल स्पर्श भन्न सकिन्छ। असल स्पर्शमा व्यक्तिहरूले एक अर्काको स्याहार गर्न र एक अर्कालाई मद्दत गर्नका लागि अँगालो हाल्ने, हात समात्ने आदि गर्छन् । अर्को अर्थमा भन्दा आफूलाई माया गर्ने मान्छेले अङ्कमाल गर्दा, प्रोत्साहन गर्दा वा प्रोत्साहनका लागि हात मिलाउँदा, माया जताउँदा राम्रो अनुभूति हुन्छ भने त्यसलाई असल छुवाइ भनिन्छ। महिला तथा बालबालिकालाई छुँदा अप्ठेरो मान्छन् र उनीहरूमा नराम्रो अनुभूति हुन्छ त्यस्तो बेलामा असल छुवाइ भनिएका छुवाइलाई पनि नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

खराब स्पर्श

असल स्पर्शको विपरीत असम्बन्धित व्यक्तिले वा सम्बन्धित व्यक्तिले अस्वाभाविक ढङ्गले शरीरका जुनसुकै अङ्गमा छोएको अवस्था खराब स्पर्श वा छुवाइ हो। संवेदनशील अङ्गहरू जस्तैः अनुहार, छाती, यौनाङ्गको भाग आदिमा छुने कार्य गलत छुवाइ हो। कसैले नछुनुपर्ने अवस्थामा पनि छुनु, गोप्य अङ्गमा छुन खोज्नु, छोइने व्यक्तिलाई असहज महसुस हुँदा पनि बारम्बार कसैले छुनु, नजिक आउने गर्नु, यौनजन्य मनसायले शरीरको संवेदनशील अङ्गमा स्पर्श गर्नु, मुसार्नु,

चुम्बन गर्नु, समात्नु, अङ्कमाल गर्नु आदि छुवाइलाई खराब स्पर्श भनिन्छ । सामान्यतया पौडी खेल्दा पनि ढाकिने अङ्गलाई गोप्य अङ्ग र अनुहारको भागलाई संवेदनशील अङ्ग भनिन्छ। अभिभावक र चिकित्सकले स्वास्थ्य जाँच वा उपचार गर्ने उद्देश्यले बाहेक कसैको पनि गोप्य अङ्गमा छुने कार्य गलत छुवाइ हो। गलत छुवाइ असुरक्षित र गैरकानुनी छुवाइ हो।

प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो शरीरमा आफ्नै अधिकार हुन्छ। व्यक्तिको इच्छाविपरीत उसको शरीरमा कसैले छुन पाइँदैन । व्यक्ति वा बालबालिकालाई अप्ठेरो लाग्ने गरी, असहज हुने गरी कसैले छुनुहुँदैन । मैले कसैलाई छुनुपर्ने अवस्था छ वा छैन, कतै छुनुपर्ने अवस्था नभएकामा पनि छोइएको छ छैन भन्ने कुरामा हरेका व्यक्ति सजग हुन जरुरी छ। संवेदनशील अङ्ग, गोप्य अङ्ग र विपरीत लिङ्गीमाथि छुने कार्य दण्डनीय भएकाले सजग हुनुपर्छ। कसैको गलत छुवाइको पीडा सहेर बसियो भने त्यो पीडाले आफूलाई सधैँ सताइरहन्छ, तनाव भइरहन्छ र वृत्ति विकासमा समेत अवरोध सिर्जना गर्छ। आफूबाट कसैलाई पनि गलत छुवाइ नहुने कुरामा आफू प्रतिबद्ध हुन जरुरी छ भने कसैले गलत छुवाइ गर्न खोजेमा वा छोएमा तत्कालै होइन, मलाई मन पर्दैन, फेरि यस्तो नहोस् भनेर तत्काल प्रतिकार गर्नुपर्छ। यदि प्रतिकार गर्दा पनि नटेरेमा नजिकमा भएका व्यक्तिसँग सहयोग माग्नुपर्छ। नजिकमा कोही नभएको अवस्थामा ठुलो स्वरमा कराएर गुहार माग्नुपर्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. **कक्षामा साथीहरूसँग असल स्पर्श र खराब स्पर्शका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।**

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

(क) कसैले कसैलाई छुने कार्य ....हो।

(ख) सबै .... सामान्य हुँदैनन्।

(ग) एक आपसमा बोल्दा..पर्दैन।

(घ) पुरस्कार वा प्रमाणपत्र ग्रहण गर्दा हात मिलाउने कार्य .... हो ।

(ङ) बालबालिकालाई .... हुने गरी कसैले छुन हुँदैन ।

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

(क) स्पर्श भनेको के हो ?

(ख) स्पर्श कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) असल स्पर्श भनेको के हो ?

(घ) खराब स्पर्श भनेको के हो ?

४. पाठ पढौँ अनि लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) कस्ता प्रकारका स्पर्शलाई असल स्पर्श भनिन्छ ?

(ख) खराब स्पर्शबाट जोगिन के के गर्न सकिन्छ ?

(ग) खराब स्पर्शहरू के के हुन् ? कस्ता उद्देश्यबाहेकका छुवाइ खराब स्पर्श हो ?

५. समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथीहरू जम्मा भएर असल र खराब स्पर्शका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र खराब स्पर्शबाट जोगिने उपायहरू कक्षा शिक्षकको सहायताले सूची बनाउनुहोस् ।

६. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँका कक्षामा साथीहरू कक्षा ५ मा गएर भाइबहिनीहरूलाई असल र खराव स्पर्शका बारेमा जानकारी दिँदै खराब स्पर्शबाट जोगिने उपाय बताउनुहोस् ।

७. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ :

खराब स्पर्श भएको चित्र बनाई कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ ७ सामाजिक सद्भाव

सद्भाव भनेको एकअर्कामा शुद्ध भावनाद्वारा गरिने असल व्यवहार हो । अरूप्रति गरिने असल व्यवहार र सहयोगी भावनालाई सद्भाव भनिन्छ । सद्भाव समानतामा आधारित हुन्छ । सद्भाव भेद नरहेको चेतना र सामाजिक परिवेशमा आधारित हुन्छ । भेदभाव नगर्ने, सहयोग आदानप्रदान गर्ने, आदरसम्मान गर्ने, अनुशासनमा रहने, सबै कार्यक्रममा सहभागी हुने, जनसहभागिता जुटाउने क्रियाकलाप नै सामाजिक सद्भावका कायम गर्ने उपाय हुन् । हामी जात, लिङ्ग, वर्ग र क्षेत्रका आधारमा विभाजित हुनुहुँदैन । समाजमा बस्ने मानिसका बिचमा ठुलोसानाको भेदभाव रहनुहुँदैन ।

सामाजिक सद्भावअन्तर्गत व्यक्तिले गर्नुपर्ने असल काम

» बाटो काट्न नसकेर सडकको छेउमा उभिएका वृद्धवृद्धा तथा दृष्टिविहीनलाई बाटो काट्न सहयोग गर्ने,

» अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई साथी बनेर हरेक पाइलामा सहयोग गर्ने, छिमेकीका सुखदुःखमा आफूले सकेको सहयोग गर्ने

» आफ्नो परिवारका सदस्यसँग आफ्नै मातृभाषा प्रयोग गरे पनि अन्य व्यक्तिसँग कुरा गर्दा नेपाली भाषाको प्रयोग गर्ने,

» आफ्नो धर्मअनुसारका सामान्य नीतिनियम पालना गर्ने,

» सबै धर्मका मानिससँग असल व्यवहार गर्ने,

» आफ्ना चाडपर्व, मेलाजात्रा, रीतिरिवाज आदि अवसरमा सहभागी भएर त्यसका राम्रा कुरा सिक्ने,

» अन्य जातिका चाडपर्व, मेलाजात्रा, रीतिरिवाज आदि अवसरमा सहभागी भएर शुभकामना व्यक्त गर्ने,

» बाटो, स्वास्थ्य चौकी, खानेपानी, स्कुल, कलेज, पार्क, मन्दिर आदि निर्माणमा सबै जातजातिका मानिसले बराबररूपमा सहयोग गर्ने

» एउटा जातिको विवाह, उत्सव, चाडपर्व, मेला, जात्रा र धार्मिक स्थलमा अन्य जातिका मानिस पनि उपस्थित भएर खुसी र शुभकामना साटासाट गर्ने

» कसैको घरमा दुःख तथा आपत्विपत् पर्दा समुदायका सबै मानिस जम्मा भएर सक्दो सहयोग गर्ने ।

नेपाल सांस्कृतिक विविधता भएको देश हो । यहाँ विभिन्न जाति, धर्म, भाषाका मानिस एउटै समाजमा मिलेर बसेका छन् । सामाजिक सद्भाव नेपालको पहिचान हो । बहुधर्म र बहुसंस्कृतिले हाम्रो समाजलाई पारस्परिक सम्मानसहित अगि बढ्न अभिप्रेरित गरिरहेको छ । प्रेम र सद्भावको आदानप्रदान नेपाली समाजका एकताका सूत्र हुन् । हरेक समुदायका आफ्नै चाडपर्व र मूल्यमान्यता रहेका छन् । त्यसभित्र सम्बन्धित समुदायको गहिरो आस्था र श्रद्धा छ । विविध खाले आस्था र विश्वासको सम्मान गर्दै राष्ट्रिय एकता र सामाजिक सद्भाव कायम गर्नु हाम्रो मूल विशेषता हो ।

पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगले सामाजिक सद्भावमा खलल पुग्ने घटना बढेका छन् । कुनै समुदायप्रति चोट पुग्ने सामग्री प्रकाशन प्रसारण गर्ने र त्यसको प्रतिशोधमा सम्बन्धित समुदायले पनि उग्रता प्रस्तुत गर्ने काम गर्नुहुँदैन । जातीय, भाषिक, धार्मिक आदि समूहको अगुवाइमा सामाजिक सद्भावका अभियान चलाउनुपर्छ। विभिन्न समुदायका सांस्कृतिक परम्परालाई समृद्ध बनाउँदै एकले अर्काको संस्कृतिको सम्मान गर्ने परिपाटीको विकास गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'सामाजिक सद्भाव' पाठ सबैले सुन्नेगरी चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'सामाजिक सद्भाव' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'सामाजिक सद्भाव' पाठ सुनेका आधारमा हामीले कसरी सामाजिक सद्भाव कायम गर्न सक्छौँ ? बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) अरूप्रति गरिने असल व्यवहार र सहयोगी भावनालाई ....भनिन्छ।

(ख) बहुधर्म र बहुसंस्कृतिले हाम्रो समाजलाई पारस्परिक सम्मानसहित अघि बढ्न .... गरिरहेको छ।

(ग) प्रेम र सद्भावको .... नेपाली समाजका एकताका सूत्र हुन्।

(घ) जातीय, भाषिक, धार्मिक आदि समूहहरूको अगुवाइमा सामाजिक .... का अभियान चलाउनुपर्छ।

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

(क) सामाजिक सद्भाव भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक सद्भाव कायम गर्ने उपाय के के हुन् ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सामाजिक सद्भावका लागि व्यक्तिले गर्नुपर्ने काम के के हुन् ?

(ख) हामीले कसरी हाम्रो समाजमा सामाजिक सद्भाव कायम गर्न सक्छौँ ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

(क) हाम्रो समाजमा हामी कसरी सामाजिक सद्भाव कायम राख्न सक्छौँ ? पाठका आधारमा बुँदा टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको टोलमा/गाउँमा मनाइने कुनै चाडपर्वमा समभागी हुँदा कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? कसरी शुभकामना आदानप्रदान गर्नुहुन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ८ ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको दायित्व

बुधेश र मनमाया सुस्ता गाउँपालिकाको आठ कक्षामा पढ्छन्। उनीहरूको घर पनि नजिकै छ। उनीहरूको टोलमा एक जना काकाले सधैँ रमाइला कथा सुनाउनुहुन्छ। उनीहरूको आज पनि काकासँग भेट भयो। काकाले उनीहरूलाई कथा सुनाउन थाल्नुभयो। काकाले आज हाम्रो समाजका ज्येष्ठ नागरिकको पीडा सुनाउनुभयो। काकाले सुनाएको कथा सुनेपछि बुधेश र मनमाया दुवै जना अत्यन्त भावुक भए र आफ्ना घरका हजुरआमा र हजुरबाबाको रेखदेख आफूले गर्ने बताए। हामी पनि त्यही भावुक कथा सुनौँ र एकछिन सोचौँ :

धेरै वर्ष पहिले नारायणी नदीको किनारमा सुग्रीव नाम गरेका मानिस बस्थे । उनका परिवारमा आमा, बुबा, श्रीमती, छोरा तथा छोरी थिए। उनकी श्रीमतीको नाम चम्पा थियो। चम्पाका माइती धनी थिए । उनले अरूलाई सम्मान गर्न जानेकी थिइनन् । उनी घमण्डी स्वभावकी थिइन् । सुग्रीवसँग खेत थियो । धेरै पैसा थिएन । सुग्रीवका घरमा चम्पाको राज चल्थ्यो । सुग्रीवका बाबाआमा काम गर्न नसक्ने भएका थिए। सुग्रीव र उसकी श्रीमती बुढा भएका बाबुआमालाई देख्न रुचाउँदैनथे। उनीहरू समयमा खाना पनि पाउँदैनथे र उनीहरूका लुगा पनि थिएनन्। फाटेका लुगा लगाएर दिनभर भोकै बस्थे। चम्पाले आफ्ना छोराछोरीलाई मिठा मिठा खानेकुरा दिन्थिन् तर सासूससुरालाई पानीसम्म पनि दिन खोज्दिनथिइन्। उनीहरूको छोराको नाम मनोहर थियो। मनोहरको फरक गुण भएको केटो थियो । मनोहर दयालु थियो । उसले आफ्ना बुढा भएका हजुरबुबा र हजुरआमालाई आफूलाई दिएको खानेकुरा लुकाएर दिन्थ्यो। बुढाबुढी पनि नाति कति वेला आउला अनि खान पाइएला भनेर कुर्थे।

एकदिन खेल्न गएको मनोहर लामो समयसम्म पनि घरमा आएन । आफ्नो छोरो हराएकामा बाबुआमा दुवै चिन्तित थिए। उसलाई खोज्न मानिस जतातते गए तर मनोहरको पत्तो लागेन। आफ्नो नाति हराएको खबर सुनेपछि हजुरबाबा र हजुरआमा पनि खोजीमा निस्किए। कसैले मनोहरका बारेमा सूचना पाएन। मनोहरलाई खोज्दै सबै जना त्रिवेणीसम्म पुगे। त्रिवेणीमा योगीको आश्रम थियो। त्यही आश्रममा पहेँलो लुगा लगाएका मनोहर भेटिए। तिमी किन यसरी हिँडेको भनेर सबै जनाले उनलाई सोधे। मनोहरले कुनै उत्तर दिएनन्। ठिक त्यही वेला उनका बुबाआमा पनि मनोहरलाई खोज्दै आए। आफ्नो छोरो पहेँला लुगा लगाएर बसेको देखेपछि दुवै जना रुन थाल्नुभयो। बाबु तिमीले किन यस्तो गऱ्यौ भन्दै विलाप गरेका आमाबुबाको नजिकै पुगेर मनोहरले भने, “हजुरहरू, किन रुनुभएको हो ? माया लागेर रुनुभएको हो भन्ने त मलाई विश्वास नै लाग्दैन। तपाईँहरू पनि कसैलाई माया गर्नुहुन्छ भनेर म कसरी विश्वास गरौँ। जसले आफ्ना बुढा भएका बाबुआमाको रेखदेख गर्दैन। त्यस्ताले भोलि मलाई सहयोग गर्नुहुन्छ भन्ने लागेन। त्यसैले बाध्य भएर मैले यो भेष धारण गरेको हुँ।” आफ्नो प्राणप्यारो छोराले सबैका अगाडि आफ्नो घरको वास्तविकता बताएपछि दुवै जना लज्जित भए। उनीहरू दुवैले आफूले अपराध गरेको स्वीकार गरे। मनोहरका हजुरबुबा र हजुरआमाले पनि यी सबै कुरा सुनिरहनुभएको थियो। उहाँका आँखाबाट आँसु

झरिरहेको थियो । उहाँहरू दुवै जना आफ्नो बुद्धिमान् नातिलाई अँगालामा बाँधेर रुन थाल्नुभयो। मनोहरका बुबाआमा दुवै जनाले आफ्ना बुबाआमासँग माफी माग्नुभयो। मनोहरले पनि गल्ती स्वीकार गरेकामा आफ्ना आमाबुबालाई सम्मान गरे। सबै जना घरमा आए।

घरमा आएदेखि मनोहरले हजुरबाबा र हजुरआमाको सेवा गरिरहेका छन्। हजुरबुबा र आमाका सबै रोग निको भए। उहाँहरूलाई कुनै समस्या छैन। मनोहरका बुबाआमाले पनि आफूले गरेको गलत कामका बारेमा राम्ररी बुझ्नुभएको छ। यस पटक सुस्ता गाउँपालिकाले ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान गर्ने परिवार भनेर मनोहरको परिवारलाई सम्मान गरेको छ। हिजोआज सुस्ता गाउँपालिकामा आफ्ना बुढा भएका बाबुआमाको सेवा गरेर गाउँपालिकाबाट सम्मान पाउनका लागि सबैले ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गरेका छन्। त्यहाँका सबैले ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान गर्नुभनेको आफू पनि सम्मानित हुनु हो भन्ने कुरा बुझेका छन्।

कथामा आए जस्तै हामीले ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्नुपर्छ। ज्येष्ठ नागरिकले आफ्ना सन्तानका लागि दिएको योगदान कहिल्यै बिर्सनुहुँदैन। हामीले ज्येष्ठ नागरिकको परिपक्व विचार सुनेर त्यहीअनुसार काम गर्नुपर्छ। कुनै कारणले अशक्त भएका ज्येष्ठ नागरिकलाई आफैँले सहयोग गर्नुपर्छ। सहयोगमा नै धर्म छ। भोलि हामी पनि बुढा हुन्छौँ भन्ने कुरा कसैले बिर्सनुहुँदैन।

अर्कालाई अपमान होइन, सम्मान गर्ने संस्कारबाट नै हाम्रो भविष्य राम्रो हुन्छ। आगो ताप्नु मुढाको, कुरा सुन्नु बुढाको, मातृदेवो भवः पितृदेवो भवः भन्ने जस्ता धेरै भनाइ हाम्रो समाजमा प्रचलित छन्। यस्ता भनाइलाई व्यवहारमा उतार्न सके मात्र हाम्रो जीवन सार्थक बन्न सक्छ। हाम्रा अभिभावकको सम्मानका लागि हामी कानुन खोज्ने होइन, असल परिवारको सदस्य बन्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको दायित्व' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस्।

२. 'ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको दायित्व' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

३. 'ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको दायित्व' पाठ सुनेका आधारमा तपाईंको ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको धारणा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) काकाले आज हाम्रो समाजका ज्येष्ठ ....को पीडा सुनाउनुभयो ।

(ख) धेरै वर्ष पहिले .... नदीको किनारमा सुग्रीव नाम गरेका मानिस बस्थे ।

(ग) ....पनि नाति कति वेला आउला अनि खान पाइएला भनेर कुर्थे ।

(घ) तपाईँहरू पनि कसैलाई ....गर्नुहुन्छ भनेर म कसरी विश्वास गरौँ ।

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

(क) बुधेश र मनमाया कति कक्षामा पढ्छन् ?

(ख) कसले कथा सुनाउनुहुन्थ्यो ?

(ग) कथाको मुख्य पात्र को रहेछ ?

(घ) मनोहरका बुबाआमाको नाम के थियो ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) तपाईँले कथा पढेर के सन्देश पाउनुभयो ?

(ख) हामीले ज्येष्ठ नागरिकलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले आफ्नो घरका हजुरबुबा र हजुरआमालाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? हामीले आफ्नो परिवारका सदस्यलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) पाठमा आए जस्तै तपाईँ पनि कथा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ चार

स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि

पाठ ९ हाम्रा परम्परागत सिप र प्रविधि

सिप भनेको कला हो । परम्परागतरूपमा पुस्तौँपुस्ता सर्दै आएको सिपलाई परम्परागत सिप भनिन्छ। यसलाई परम्परादेखि चलिआएका कामहरूको ज्ञान र सिपका रूपमा पनि बुझिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा यस्ता धेरै परम्परागत सिपमा आधारित पेसाव्यवसाय सञ्चालनमा रहेका छन् । पुराना पुस्ताका पालादेखि गर्दै आइरहेका विशेष काम नै परम्परागत सिप हुन् । जीविकोपार्जन गर्न धेरै प्रकारका परम्परागत सिप प्रयोग भएका हुन्छन्। हामी कृषिकर्ममा यस्तो सिप प्रयोग गर्छौं । परम्परागत सिपमा काठ र डोरीको खटिया (मचिया) बनाउने, काठबाट फर्निचर बनाउने, आरन चलाउने, माटाको डेहरी बनाउने, खर वा छ्वालीबाट ढकिया, डेलिया बनाउने किस्ती बनाउने, फूलदानी बनाउने, बेतबाँसबाट दैनिक प्रयोगका सामान डोको बनाउने, हातेपङ्खा बनाउने आदि पर्छन्।

काष्ठकला

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने केही मानिसले काष्ठकला र मूर्तिकलालाई आफ्नो व्यवसायका रूपमा सञ्चालन गर्दै आएका छन्। यहाँका सबै फर्निचर उद्योगमा काष्ठकलासम्बन्धी काम हुन्छन्।

यहाँका धेरै जातिले व्यावसायिक किसिमबाट काष्ठकलाका काम गर्दै आएका छन्। यो व्यवसाय उनीहरूको जीविकोपार्जनको आधार बनेको छ। उनीहरू यहाँ उत्पादन भएका सामान स्थानीय बजार तथा बाहिर पठाउने गर्छन्। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा खाट, आलमारी, बाकस, ढोका, विभिन्न कृषि औजारमा प्रयोग हुने बिड, हलो, झ्याल, टेबुल, बेन्च, डेक्स, कुर्ची, ठेकी आदि काठका सामान बन्छन्। यहाँ विशेष गरेर काठबाट ठेका, ठेकी, मदानी, धुपौरा, तेल राख्ने भाँडा चम्ठो, खुर्पेटो आदि सामान बनाउन सकिन्छ। त्यस्तै कृषिमा हलो, डल्लेठो, जुवा, कोदालाको बिँड, हँसियाको बिँड आदि बनाउन सकिन्छ। काठबाट डाँफे, परेवा, च्याखुरा, काग, कालिज, चिल, मयूर, बाघ, चितुवा, भँगेरा आदिका आकृति बनाउन सकिन्छ। काठबाट नाग आदि सयौँ प्रकारका काठका मूर्ति पनि बनाउन सकिन्छ। काष्ठकलाले आन्तरिक पर्यटक मात्रै नभई बाहिरबाट आउने जो कोहीलाई लोभ्याउन सक्छ। हिजोआज आधुनिक घरलाई परम्परागत देखाउन पनि काठका बुट्टेदार झ्यालढोका प्रयोग गर्न थालिएको छ। पछिल्लो समय काठका झ्यालढोकामा धर्म, संस्कृतिसँग सम्बन्धित परम्परागत बुट्टा, पुराना शैलीका डिजाइन साथै झ्यालढोकामा फूलका बुट्टा पनि राख्ने चलन बढेको छ। सुस्ता गाउँपालिकामा काष्ठकलालाई आफ्नो जीविकोपार्जनको पेसाको रूपमा धेरैले अँगालेका छन्।

सुस्ता गाउँपालिकाका वडा न. ३ मर्चहवा, वडा नं. ४ नरसही तथा वडा न. ५ पक्लिहवामा व्यावसायिक रुपमा फर्निचर उद्योग सञ्चालन गरी काठका सामान निर्माण तथा बिक्रीवितरण गरिएको छ। सुस्ता गाउँपालिका वडा न. ५ मा बेतबासका फर्निचरको निर्माण गरिन्छ।

फलामका औजार

आरनमा फलामबाट विभिन्न किसिमका सामान बनाइन्छ । फलामबाट हँसिया, कुटो, कोदालो आदि बनाइन्छ। पहिले आरनमा फलाम तताउन आगो फुक्न खलाँतीको प्रयोग हुन्थ्यो। अहिले यस कामका लागि बिजुलीको प्रयोग हुन्छ। फलामसम्बन्धी कृषि औजारमा हँसिया/आँसी, कोदालो, बन्चरो, खुकुरी, दाउ, फाली आदि हुन् । कृषि औजार घास काट्न, तरकारी काट्न, खेतीबाली काट्न, खेतबारी, तरकारीबारी खन्न, रुखका मोटा हाँगा काट्न, झाडी फाँड्न, खेतबारी जोत्न प्रयोग गरिन्छ।

बाँसका सामान

बाँसबाट हस्तकलाका विभिन्न सामग्रीको निर्माण गर्न सकिन्छ । यस्ता सामानबाट धेरै आय आर्जन गर्न पनि सकिन्छ। बाँसबाट कुर्ची, मुडा, टेबुल, दराज, सामान राख्ने भाँडा, टोकरी, डोको, डालो, नाङ्लो, भकारी र फर्निचर निर्माण गर्न सकिन्छ । हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा बाँसका सामान बनाइन्छन् । बाँसबाट बनाइएका हस्तकलाका सामानको माग र मुनाफा बिस्तारै बढ्दै गएको छ । नेपालमा बनाइने बाँसका सामानलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा भएको मागअनुसार आपूर्ति गर्न सकिएको छैन । नेपालको प्रतिनिधित्व विदेशमा बाँसका सामान निर्यात गर्ने किसिमबाट सुस्ता गाउँपालिकाको विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ। नेपालको उत्पादनलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा निर्यात गर्न सकिएमा देशको अर्थतन्त्र तथा रोजगारीमा वृद्धि हुन सक्छ । बाँसबाट धेरै र नयाँ सामान उत्पादन गरेर अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्छ। यसबाट धेरै आम्दानी गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'हाम्रा परम्परागत सिप र प्रविधि' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'हाम्रा परम्परागत सिप र प्रविधि' पाठ साथीले पढेको सुनेर आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'हाम्रा परम्परागत सिप र प्रविधि' पाठ सुनेका आधारमा सुस्ता गाउँपालिकामा प्रचलनमा रहेका सिप र प्रविधिका बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

४. ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) पहिलेदेखि प्रयोग हुँदै आएका सिप परम्परागत सिप हुन् ।

(ख) काठबाट सामग्री बनाउने कला काष्ठकला हो ।

(ग) परम्परागत सिपलाई व्यवसायीकरण गर्नुपर्छ ।

(घ) परम्परागत सिपको प्रयोग गरी विभिन्न सामान बनाउन सकिन्न ।

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

(क) परम्परागत प्रविधि भनेका के के हुन् ?

(ख) परम्परागत सिपमा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

(ग) काष्ठकला भनेको के हो ?

(घ) फलामबाट केकस्ता औजार बनाउन सकिन्छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) बाँसबाट कुन कुन सामान बनाउन सकिन्छ ?

(ख) काष्ठकलाको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ग) फलामबाट बनेका सामान कुन कुन कामका लागि प्रयोग हुन्छन् ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको तपाईंको वडामा केकस्ता परम्परागत सिप प्रचलनमा रहेका छन् ? ती परम्परागत प्रविधिको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १०

शैक्षिक परामर्श

समृद्ध कक्षा आठमा अध्ययन गर्नुहुन्छ। समृद्धले रेडियो सुस्तामा भविष्य निर्माणका लागि शैक्षिक परामर्श भन्ने विषयमा एक जना शिक्षाविद् र पत्रकारबिचको छलफल सुन्नुभएको रहेछ तर अलि स्पष्ट नभएकाले आज आफ्ना कक्षाशिक्षकसँग छलफल गर्दै हुनुहुन्छ।

समृद्ध : सर नमस्कार ! मैले हिजो रेडियो सुस्ता सुन्दा एउटा नयाँ कुरा शैक्षिक परामर्शका बारेमा छलफल सुनें तर अलि स्पष्ट हुन सकिनँ। कृपया बताइदिनुहुन्छ कि ?

शिक्षक : हो, तपाईँले कति राम्रो कुरा गर्नुभयो । ल सुन्नुहोस्, सामान्यतया शैक्षिक परामर्श विद्यार्थीलाई उनीहरूको लक्ष्यअनुसार अध्ययनमा सही विषय छनोट गर्न सहयोग र मार्गदर्शन प्रदान गर्नुलाई भनिन्छ।

समृद्ध : यसले के गर्छ नि सर ?

शिक्षक : यसले विद्यार्थीलाई उनीहरूको रुचि तथा क्षेत्र पहिचान गरी विषय छनोट गर्न आवश्यक सहयोग गर्छ । निश्चित कक्षा उत्तीर्ण भइसकेपछि विद्यार्थीलाई आफ्नो जीवनको लक्ष्यअनुरूप विषय, स्कुल तथा क्याम्पस छनोट गर्न अन्योल हुन सक्छ।

यस्तो अवस्थामा उनीहरूले अभिभावक, गुरुवर्ग, अग्रजसँग आफ्नो अवस्था, उद्देश्य र योजनाका लागि आवश्यक परामर्श तथा राय सुझाव लिई विषय र शैक्षिक संस्था छनोट गर्नु उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरामा शैक्षिक परामर्शले सहयोग गर्छ।

समृद्ध : एक तह उत्तीर्ण गरिसकेपछि अघिल्लो तह अध्ययन गर्दा हामीले के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ नि सर ?

शिक्षक : कुन विषय, किन अध्ययन गर्ने ? यसको भविष्य र क्षेत्र कस्तो छ ? राम्ररी बुझेर मात्र विषय छनोट गर्नुपर्छ । विषय छनोटमा विद्यार्थीको आफ्नो क्षमता, रुचि मनोबल, आवश्यकता, शैक्षिक अवस्था, सो विषयप्रतिको लगाव, आफ्नो अभिभावकको आर्थिक अवस्था आदि कुराले प्रभाव पार्ने हुँदा उक्त कुरालाई ध्यान दिनुपर्छ। आफ्नो भविष्य निर्माणका लागि कुन विषय सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा बुझेर सोहीअनुसार अध्ययन गर्नुपर्छ।

समृद्ध : हाम्रो देशमा कस्तो कस्तो शिक्षा प्रणाली छ सर ?

शिक्षक : नेपालमा शिक्षा प्रणाली साधारण, प्राविधिक र व्यावसायिक गरी तीन किसिमको छ। शिक्षा प्रणालीले भविष्यमा गरिने वृत्ति छनोटमा निर्णय गर्न सहयोग गर्छ। साधारण शिक्षा आधारभूत तहदेखि विद्यावारिधिसम्म विभिन्न विद्यालय र विश्वविद्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा सिटिइभिटीसँग सम्बन्धित संस्थाबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । व्यावसायिक शिक्षामा सामान्य लेखपढ गरेका व्यक्तिदेखि पढेलेखेका व्यक्तिले समेत प्रवेश पाउँछन्। यो व्यावसायिक तालिम चार तहसम्म उपलब्ध छ। अहिले नौ कक्षाबाट प्राविधिक शिक्षामा प्रवेश गर्न सकिन्छ। बाह्र कक्षा उत्तीर्ण गरेर पनि प्राविधिक शिक्षा पढ्न सकिन्छ।

समृद्ध : प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षाका बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् न सर।

शिक्षक : प्रविधि र व्यवसायसँग सम्बन्धित शिक्षा प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा हो। यस्तो शिक्षा सिपमूलक र व्यावहारिक हुन्छ। वर्तमान समयमा प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा तथा तालिम प्राप्त जनशक्तिको माग बढ्दो छ। यस्तो शिक्षा वा तालिम लिएका व्यक्तिले तुरुन्तै विभिन्न काम वा पेसा पाउँछन् । यस्ता तालिम कम लगानीबाट नै पेसामा जान सकिने किसिमका हुन्छन्। सिटिइभिटीबाट प्राविधिक तथा व्यावसायिक कार्यक्रमतर्फ विभिन्न तालिम केन्द्रबाट पर्यटन तथा होटेल व्यवसाय, स्वास्थ्य, इन्जिनियरिङ, कृषि तथा पशुपालन, सूचना प्रविधि आदि प्रमुख विषय सञ्चालन गर्दै आएको छ। तीन बर्से डिप्लोमा कोर्स गरेका विद्यार्थी उच्च शिक्षामा जान पनि पाउँछन्।

समृद्ध : कुन विषय किन पढ्ने भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

शिक्षक : सर्वप्रथम अध्ययनका लागि विषय छान्दा रुचि र क्षमतालाई ध्यान दिनुपर्छ। भविष्यमा शिक्षक, चिकित्सक, इन्जिनियर, कृषिविज्ञ, भेटेनरी चिकित्सक, लेखा परीक्षक, वकिल, व्यापारी, उद्योगी, कृषक, प्रविधिज्ञ, कुक, मेडिकल क्षेत्रको विज्ञ आदि के बन्ने इच्छा छ ? सोहीअनुसार विषय छानेर अध्ययन गर्नुपर्छ।

समृद्ध : धन्यवाद सर, हजुरले आज मेरा अन्योल समाधान गरिदिनुभयो।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं :

१. 'शैक्षिक परामर्श' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'शैक्षिक परामर्श' पाठ साथीले पढेको सुनेर आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'शैक्षिक परामर्श' पाठ सुनेर तपाईंले के जानकारी पाउनुभयो ? बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौं :

(क) मैले हिजो रेडियो सुस्ता सुन्दा एउटा नयाँ कुरा शैक्षिक परामर्शका बारेमा............. सुनेँ तर अलि स्पष्ट हुन सकिनँ ।

(ख) निश्चित कक्षा उत्तीर्ण भइसकेपछि विद्यार्थीलाई आफ्नो जीवनको ....अनुरूप विषय, स्कुल तथा क्याम्पस छनोट गर्न अन्योल हुन सक्छ ।

(ग) आफ्नो भविष्य निर्माणका लागि कुन विषय सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा बुझेर सोहीअनुसार ....गर्नुपर्छ ।

(घ) नेपालमा शिक्षा प्रणाली साधारण, प्राविधिक र .... गरी तीन किसिमको छ ।

५. सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर लेखौं :

(क) शैक्षिक परामर्श भनेको के हो ?

(ख) शैक्षिक परामर्श किन आवश्यक छ ?

(ग) शैक्षिक परामर्श पाठमा कुन विषयमा कुराकानी भएको छ ?

(घ) शैक्षिक परामर्शले कुन कुरामा सहयोग गर्छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) विषय छनोटका लागि शैक्षिक परामर्शको कस्तो भूमिका हुन्छ ?

(ख) हाम्रो देशमा कस्तो प्रकारको शिक्षा प्रणाली छ ?

(ग) व्यावसायिक शिक्षा भनेको के हो ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले कुनै साथीलाई शैक्षिक परामर्श दिनुपर्‍यो भने कुन कुन कुरामा जोड दिनुहुन्छ ? आफूले कुनै साथीलाई शैक्षिक परामर्श दिँदा गरेका क्रियाकलाप समेटेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ ११ तरकारी खेती

सुस्ता गाउँपालिकामा धेरै कृषकको बसोबास रहेको छ। यहाँका धेरै मानिस कृषि पेसामा आधारित छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा प्रशस्त खेतीयोग्य जमिन छ। सुस्ता गाउँपालिकामा 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। यस क्षेत्रका प्रमुख तरकारी खेतीमा भन्टा, करेला, लौका, फर्सी, कुभिन्डो, सिमी, भिन्डी, बोडी, मेथी, मुला, गाजर, सलगम, च्याउ आदि रहेका छन्। यहाँ केही प्रमुख तरकारी खेतीको परिचय दिइएको छ :

घिउ सिमी

घिउ सिमी कोसे तरकारी बाली हो। सिमी झाँगे सिमी र लहरे सिमी गरी दुई किसिमका हुन्छन्। झाँगे सिमीको लहरा त्यति लामो हुँदैन तर लहरे सिमीको लहरा लामो हुने हुँदा थाँक्रो हाल्नुपर्छ। सिमीलाई गर्मी मौसम आवश्यक पर्छ। यसलाई धेरै चिसो र तुसाराले नोक्सान पुऱ्याउने हुँदा तराईमा

वर्षा र धेरै जाडोबाहेक अरू समयमा यसको खेती गर्न सकिन्छ। धेरै गर्मी र सुक्खा याममा यसको फूल र साना कोसा झर्छन्। पानी जम्ने जग्गामा यसको खेती राम्रो हुँदैन। तराईको हावापानीमा जाडो मौसममा सिमीको खेती गरिन्छ। यसको खेती सबै किसिमको माटामा गर्न सकिने भए पनि यसलाई जैविक पदार्थयुक्त बलौटे वा चिम्टाइलो दोमट माटो उपयुक्त हुन्छ।

समथर जमिनमा ४–५ पटक राम्रोसँग खनजोत गरी माटो बुरबुराउँदो बनाउनुपर्छ। बिउ रोप्नुभन्दा एक महिनाअगाडि खनजोत गरी जमिनको अन्तिम तयारीमा ८ के.जी. प्रति वर्गमिटरको दरले राम्रो कुहिएको गोबर मल माटामा मिलाउनुपर्छ। जमिनमा पानी नजम्ने गरी सतह राम्रोसँग मिलाउनुपर्छ। बिउ प्रतिरोपनी २ किलोग्रामसम्म लाग्छ। रोप्दा हारको दुरी १२० सेन्टिमिटर र बोटको दुरी ५० सेन्टिमिटर राख्नुपर्छ। पानी कम भएमा कोसा कम लाग्ने, बिउ कम हुने, पोटिलो नहुने भएकाले सिँचाइ आवश्यक हुन्छ। फूल फुल्ने वेलामा चिस्यानको कमी भए उत्पादन कम हुन्छ। बालीको चक्रमा ६–७ पटकसम्म पानी दिनु आवश्यक हुन्छ।

भन्टा खेती

भन्टा खेती तराईमा वसन्त याममा गरिन्छ। भन्टा खेतीका लागि जमिन गहिरोसँग खनजोत गर्नुपर्छ। उचित पानी निकासका लागि उँचो ड्याङ बनाई बेर्ना रोप्नुपर्छ। खाल्डो बनाएर त्यसैमा मल

राखेर रोप्नु उपयुक्त हुन्छ। बेर्ना लगाँउदा एउटा लाइनबाट अर्को लाइनको दुरी ५० सेन्टिमिटर र एउटा बिरुवाबाट अर्को बिरुवाको दुरी ५० सेन्टिमिटर टाढा पारेर रोप्नुपर्छ। प्राङ्गारिक मल जग्गा तयारीका वेलामा हाल्नुपर्छ। प्रति वर्गमिटर क्षेत्रफलको लागि एक लिटर गहुँतपानीको झोल माटामा प्रयोग गर्नुपर्छ। बिरुवा सार्ने बेर्ना ५–६ पाते अवस्थामा सार्नु उपयुक्त हुन्छ। वर्षा याममा झारपात प्रचुर मात्रामा आउने हुँदा नियमितरूपमा उखेलेर सफा राख्नुपर्छ।

गाजर खेती

गाजर खेती वर्षैभरि गर्न सकिन्छ। जग्गाको तयारी गर्दा गहिरो खनजोत आवश्यक हुन्छ। बिउ रोप्ने ड्याङलाई माटो मसिनो पारेर खन्नुपर्छ। राम्ररी पचेको प्राङ्गारिक मल प्रयोग गर्नुपर्छ। बिउलाई २४ घण्टा भिजाएर आधा घण्टा अगाडि पानी तह्याएर रोप्नाले चाँडै उम्रन्छ । बिउ रोप्दा ४० सेन्टिमिटर फरकको हारमा लगातार खसाउनुपर्छ। बिरुवा ४–५ पाते भएपछि १०–१० सेन्टिमिटरको फरकमा बिरुवा छोडेर अरू बिरुवा उखेलेर फाल्नुपर्छ। गाजर खेती गरिएको बारीमा झारपात बढ्न दिनुहुँदैन। गाजरलाई नियमितरूपमा प्रशस्त सिँचाइ आवश्यक पर्छ। एक लिटर गहुँतपानीको झोललाई प्रति वर्गमिटर क्षेत्रफल माटामा हाल्नुपर्छ। सामान्यतया: बिउ रोपेको तीन महिनामा गाजर तयार हुन्छ।

मूला खेती

मूला खेती मुख्यतया: हिउँदे बाली हो । सानो सानो प्लटमा ३० देखि ४५ दिनको फरकमा बिउ रोप्नुपर्छ। जग्गाको खनजोत गर्दा ४० सेन्टिमिटर गहिरो बनाउँदा मुला बढ्ने ठाउँको माटो हलुका हुन्छ। मुला लगाउने जग्गामा डल्ला र ढुङ्गा हुनुहुँदैन। ब्याडलाई मसिनो र समतल बनाउनुपर्छ। यसो गर्दा सुक्खा याममा एकनासको सिँचाइ र वर्षामा निकासको ख्याल राख्नुपर्छ। जग्गा तयारी गर्दा राम्ररी पचेको प्राङ्गारिक मल प्रयोग गर्नुपर्छ। एउटा लाइनबाट अर्को लाइनको दुरी ५० सेन्टिमिटर र एउटा बोटबाट अर्को बोटको दुरी १५ सेन्टिमिटर फरकमा बिउ रोप्नुपर्छ। पछि बिरुवा २–३ पाते भएपछि १ मात्र हुने गरी अरू उखेल्नुपर्छ। मुलालाई निरन्तर सिँचाइ दिएर माटो सुक्खा हुन दिनुहुँदैन। मुलाको डुकु आउनुभन्दा अगाडि वा जरा फोक्सिनुभन्दा अगाडि नै उखेल्नुपर्छ।

करेला

करेला गर्मी मौसमको लहरे बाली हो। यसको खेती कलिला, मन पर्दा तिता फलको लागि गरिन्छ। यसको प्रयोग तरकारी बनाएर, तारेर वा अचार बनाएर गरिन्छ। करेलामा अर्बुद रोगको प्रतिरोध गर्ने गुण छन्। यसको सेवनले रगत र पिसाबमा हुने चिनीको मात्रालाई घटाउँछ। करेला खेती गर्न न्यानो र ओसिलो हावापानी चाहिन्छ। लहराको वृद्धिविकास र बाली उत्पादनका लागि २५-३० डिग्रिसेल्सेस तापक्रम उपयुक्त हुन्छ। पानीको निकास राम्रो भएको बलौटे दोमट माटोमा करेला खेती राम्रो हुन्छ। नेपालको भिन्न हावापानीका क्षेत्रमा माघदेखि जेठसम्म बिउ रोप्ने वा सार्ने गरेर वैशाखदेखि असोजसम्म बाली लिन सकिन्छ।

भिन्डी

भिन्डी ऊष्ण र उपोष्ण क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण तरकारी बाली हो। यसका कलिला फल तारेर वा तरकारी पकाएर खाइन्छ। तराई र मध्य पहाडी क्षेत्रमा यसको व्यावसायिक खेती हुन्छ। रामतोरिया गर्मी मौसमको बाली हो। यसको सफल खेती गर्न उच्च तापक्रम, तेजिलो घाम र ओसिलो हावा भएको चार महिनाको बाली अवधि चाहिन्छ। यसले तुसारो खप्न सक्दैन। प्राङ्गारिक पदार्थ

प्रशस्त भएको र पानी अडाउन सक्ने बलौटे दोमट वा दोमट माटामा यसको खेती राम्रो हुन्छ। गहिरो गरी ३–४ पटक जोतेर माटो तयार गरिन्छ। बिउ रोप्नुभन्दा २–३ हप्ता पहिला गोबर मल राखिन्छ। हिउँदे बालीका लागि ड्याङ नबनाईकन हार हारको बिचमा ५० सेन्टिमिटर र बोटको बिचमा ३० सेन्टिमिटर फरकमा दुई दुई दाना बिउ २–३ सेन्टिमिटर गहिराइमा रोपिन्छ। बिउलाई २४ घण्टा पानीमा भिजाएर पछि पानी ओबाएपछि रोप्नुपर्छ। गोडाइ गर्दा हल्का उकेरा दिनुपर्छ। सुक्खा गर्मी मौसममा हरेक ४–७ दिनमा सिँचाइ गर्नुपर्छ। वर्षा याममा पानीको निकासको राम्रो व्यवस्था गर्नुपर्छ। बिउ रोपेको ५०–६० दिनमा बाली टिप्ने बेला हुन्छ। फूल लागेको ५–७ दिनमा कोसाको उपयुक्त टिप्ने समय हुन्छ।

लौका

लौका प्राचीन कालदेखि खेती गरिँदै आएको लहरे बाली हो। यसका कलिला फल तरकारी पकाएर खाइन्छ। उच्च रक्तचाप र पेटका बिरामीलाई लौकाको सेवन बढी लाभप्रद हुन्छ। लौका न्यानो मौसमको बाली हो। यसले तुसारो र हुरी सहन सक्दैन। यसको लहराको वृद्धिका लागि उपयुक्त तापक्रम २४–२७ डिग्रिसेल्सियस मानिन्छ। दोमट र बलौटे दोमट माटो लौका

खेतीका लागि उपयुक्त हुन्छ । तराईमा माघ र जेठमा बाली लगाइन्छ र चैत र कात्तिकमा बाली लिइन्छ। लौकाको खेती सोझै बिउ रोपेर वा हुर्केका बेर्ना सारेर गरिन्छ। लौका खेती गर्न २–३ पटक राम्रोसँग खनजोत गरेर जमिनको तयारी गरिन्छ । गोबर मल, रासायनिक र माटाको मिश्रणले खाडल भरिन्छ। त्यही खाडलमा लौकाको बिरुवा लगाइन्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'तरकारी खेती' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'तरकारी खेती' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'तरकारी खेती' पाठ सुनेका आधारमा तरकारी खेतीका बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा हिउँदे र बर्खे मौसम गरी दुईओटा .... अवस्था रहन्छ।

(ख) सिमी झाँगे सिमी र लहरे .... गरी दुई किसिमका हुन्छन्।

(ग) भन्टा खेतीका लागि जमिनको ....गहिरो (एक मुढेहात) हुने गरी गर्नुपर्छ।

(घ) एक लिटर गहुँत पानीको झोललाई प्रति वर्गमिटर ....माटोमा हाल्नुपर्छ।

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

(क) गर्मी मौसम कहिलेदेखि कहिलेसम्म रहन्छ ?

(ख) घिउ सिमीका लागि कस्तो माटो आवश्यक हुन्छ ?

(ग) भान्टाको बिरुवा लगाउँदा कति दुरी राख्नुपर्छ ?

(घ) गाजर कति महिनामा तयार हुन्छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) मुला खेती कसरी गरिन्छ ?

(ख) करेला र भिन्डी खेती कसरी गरिन्छ ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको घरमा कुन कुन तरकारी खेती गर्नुहुन्छ ? तपाईँको घरमा फल्ने तरकारीको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

(ख) आफ्ना अभिभावकका साथमा तरकारी खेती गरेको ठाउँमा जानुहोस् र तरकारी खेती गर्ने तरिका सिक्नुहोस् र आफ्ना अभिभावकले तरकारी खेती गर्दा के के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ १२ बाख्रापालन

सुस्ता गाउँपालिकामा बाख्रापालन महत्त्वपूर्ण कृषि व्यवसायका रूपमा रहेको छ। धेरै कृषकले बाख्रापालन व्यवसाय गरेका छन्। बाख्रालाई गरिबको गाई भनेर चिनिन्छ। यसबाट किसानले मासु पाउँछन्। यसले अन्न र तरकारी बाली उत्पादन गर्ने मल दिन्छ। बाख्राको छाला, रौँ तथा हड्डीबाट निर्मित विभिन्न सामानको बिक्रीबाट पैसा कमाउन सकिन्छ। बाख्रापालनले साना कृषकका लागि रोजगारीको सिर्जना गरेको छ। यसले मानिसको आय वृद्धि गरेको छ। यो व्यवसाय सानो लगानी र सिपबाट पनि सुरु गर्न सकिन्छ।

बाख्राको खोर निर्माण गर्दा बढी हावाहुरी चल्ने दिशा, बढी सूर्यको प्रकाश आउने दिशा, खोरमा पर्न सक्ने प्रकाशको अवधि आदिलाई विशेष ख्याल गर्नुपर्छ। चिसो हावापानी भएको पहाडी भेगमा खोर बनाउँदा दक्षिण पूर्व मोहडा रोज्नुपर्छ। भित्री मधेस, तराई तथा तातो हावापानी हुने क्षेत्रमा खोर बनाउँदा उत्तर पश्चिम मोहडा रोज्नुपर्छ। बाख्राको खोरमुनि थुप्रिएको बड्कौलालाई समय समयमा

निकाल्नुपर्छ। खोरलाई सफा र जीवाणुको प्रकोपबाट जोगाउनका लागि जमिनबाट करिब ३ फिट जतिको उचाइमा राख्नुपर्छ। बाख्रामा भएको उत्पादन क्षमतालाई पूर्ण सदुपयोग गर्नुपर्छ। यसका लागि सन्तुलित आहाराको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

बाख्रापालनको महत्त्व

सानो लगानी र सिपबाट पनि सुरु गर्न सकिने बाख्रापालन व्यवसाय निम्नदेखि उच्चवर्गसम्मका व्यक्तिले समेत आफ्नो क्षमताअनुसार सञ्चालन गर्न सक्छन् । यो थोरै लगानीमा व्यवसाय सञ्चालन गर्न सकिने र गाउँघरमा महिला, केटाकेटी एवम् ज्येष्ठ नागरिकले समेत सजिलै स्याहार सुसार गर्नसक्ने व्यवसाय हो । स्थानीय आहारा र रेखदेखमा पनि राम्ररी सप्रन सक्ने भएकाले यसबाट मासु, दुध, छाला, मल र हड्डीबाट निर्मित सामग्री आदि धेरै क्षेत्रबाट आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ। खसी/बोकाको बिक्रीबाट राम्रो मूल्य प्राप्त हुन्छ। बाली उत्पादनका लागि खेतबारीमा प्रयोग गर्न मल उपलब्ध हुने गर्छ।

बाख्राको आहारा

बाख्राको आहारा घाँस, दाना, पानी, नुन र खनिज पदार्थ हुन् । घाँस हरियो दुध उत्पादनका लागि पालिने बाख्रालाई प्रत्येक दिन खुवाउनुपर्छ। सन्तुलित दाना बनाउँदा कोसेबाली वा पिना एक भाग बराबर अन्न बाली तीन भाग छुट्टाछुट्टै भुटेर वा नभुटी पिन्नुपर्छ। त्यसपछि ती सबै एकै ठाउँमा मिसाएर बाख्रालाई दिनुपर्छ । भुटेको छ भने पकाउनुपर्दैन र नभुटेको भए पानीमा पकाउनुपर्छ। नुनको मात्राका लागि रातोमाटो एक माना, नुन एक माना र अन्डाको बोक्रा पिसेर धुलो पार्ने र पिठो मुछे जस्तै थोरै थोरै पानी हाल्दै मुछ्नुपर्छ। डल्लो परेपछि छायामा दुई दिन र घाममा सात दिन सुकाउनुपर्छ। राम्रोसँग सुकेपछि बाख्राले भेट्ने ठाउँमा झुन्ड्याइदिनुपर्छ। पशुको शरीरलाई आवश्यक पर्ने खनिज परिपूर्ति गर्नका लागि विभिन्न चिज मिसाएर बनाएको डल्लालाई खनिजको ढिक्का भनिन्छ।

बाख्रामा लाग्ने परजीवी

अरूको रगत चुसेर बाँच्ने किरालाई परजीवी भनिन्छ। बाख्राको शरीरभित्र विभिन्न थरीका जुकाका रूपमा देखापर्ने किरालाई आन्तरिक परजीवी भनिन्छ। बाख्रालाई नाम्ले जुका, फित्ते जुका, ठुलो गोलो जुका, सानो गोलो जुकाले दुःख दिन्छन्। जनावरको शरीर बाहिर हुने परजीवीलाई बाह्य परजीवी भनिन्छ। किर्ना, उपिया, जुम्रा बाहिरी परजीवी हुन्। यस्ता परजीवीले बाख्राको स्वास्थ्यमा असर गर्ने भएकाले यिनलाई निर्मूल पार्नुपर्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'ब्राख्रापालन' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस्।

२. 'ब्राख्रापालन' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

३. 'ब्राख्रापालन' पाठ सुनेका आधारमा बाख्रापालनबाट हुने फाइदा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) ....लाई गरिब किसानको गाई भनेर चिनिन्छ।

(ख) बाख्राको छाला, रौँ तथा हड्डीबाट निर्मित विभिन्न ....को बिक्रीबाट पैसा कमाउन सकिन्छ।

(ग) चिसो हावापानी भएको पहाडी भेगमा खोर बनाउँदा दक्षिण पूर्व .... रोज्नुपर्छ।

(घ) घाँस हरियो दुध उत्पादनका लागि पालिने ....लाई प्रत्येक दिन खुवाउनुपर्छ।

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

(क) बाख्राको खोर बनाउँदा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ख) बाख्रापालन व्यवसाय कस्ता कस्ता व्यक्तिले सञ्चालन गर्न सक्छन् ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) बाख्रालाई कस्ता कस्ता आहारा खुवाउनुपर्छ ?

(ख) बाख्रापालनलाई व्यावसायीकरण गर्न के के गर्नुपर्ला ?

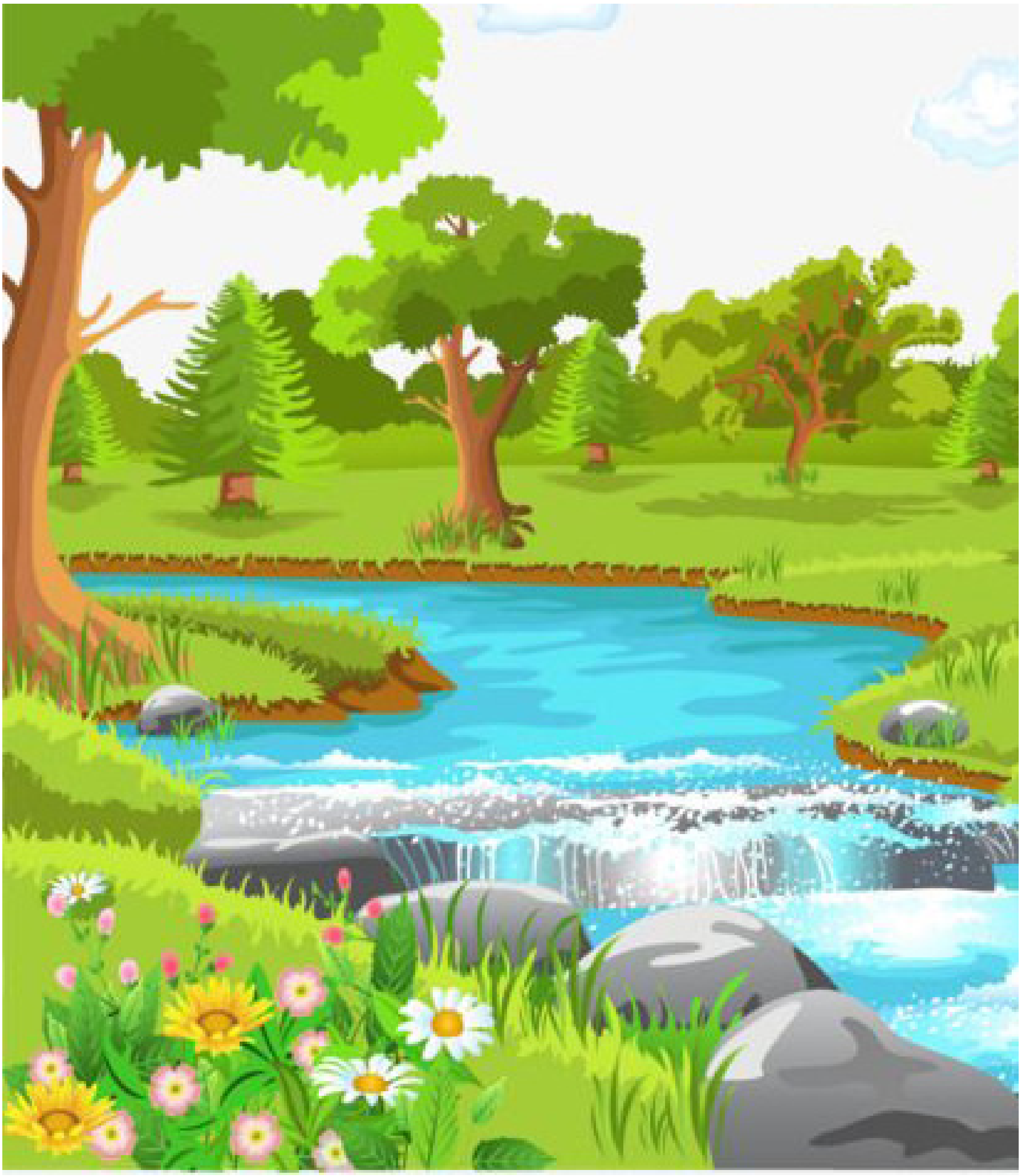
७. परियोजना कार्य गरौँ :

(क) बाख्रापालन गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) बाख्रापालनबाट धेरै फाइदा लिनका लागि के के गर्नुपर्ला ? एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ पाँच

हाम्रो वातावरण



पाठ १३ स्थानीय जडीबुटी

जडीबुटी जडी (जरा) र बुटी (औषधी) दुई शब्द मिलेर बनेको छ। भौगोलिक बनोटका कारणले पनि नेपाल जडीबुटीको धनी देशका रूपमा परिचित छ। जडीबुटीबाट पैसा कमाउन सामुदायिक वन, निजी जग्गामा जडीबुटीजन्य वनस्पति लगाउन सकिन्छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा तुलसी, हर्रो, बर्रो, केमराज, अरेल्ली, हडजोड, निम, गुर्जो, बादलपाते, आकाशलत्ती, कुरिलो, मधेसी खिर्रो, घोडताप्रे, घिउकुमारी, अमला, आँक आदि जडीबुटी पाइन्छन्। यी जडीबुटीको उपयोग गरी विभिन्न रोगको उपचार गर्न सकिन्छ। यस्ता जडीबुटी घरवरपर खाली रहेको जग्गामा, सामुदायिक वनमा, खाली सार्वजनिक जग्गामा लगाउन सकिन्छ। जडीबुटीको व्यावसायिक खेती गरेर प्रशस्त आय आर्जन गर्न सकिन्छ। जडीबुटी तथा सुगन्धित तेलयुक्त वनस्पतिको व्यावसायिक खेती गर्दाका प्रत्येक अवस्थामा असल खेती पद्धति अनुसरण गर्नुपर्छ। बिउबिजन, खेती गर्ने ठाउँको माटो, बिरुवाको जीवनचक्र, सोको लागि आवश्यक मल जल, बाली सङ्कलन तथा भण्डारण आदिमा पनि ख्याल गर्नुपर्छ।

स्थानीय जनतामा जडीबुटीको मूल्यसम्बन्धी सूचनाको कमी, उत्पादित वस्तु कहाँ बिक्री हुन्छ भन्ने कुरा थाहा नहुनु, बजार व्यवस्थाको कमी, जडीबुटी प्रशोधन गर्ने ज्ञानको अभाव, स्थानीय स्तरमा आयुर्वेदिक औषधीप्रति विश्वासको कमी, स्थानीय वैद्यमा वैज्ञानिक ज्ञानको अभाव आदि कारणले जडीबुटी उत्पादनबाट फाइदा पाउन सकिएको छैन।

कुरिलो

कुरिलोका हरियो पहेँला मसिना पात हुन्छन्। यसमा ससाना सेता फूल फुल्छन्। कुरिलामा रातो गोलो फल फल्छ। यसमा साना साना काँढा पनि हुन्छन्। आजभोलि सबैतिर व्यावसायिक कुरिलो खेती गर्न थालिएको छ। यसलाई तरकारीरूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो नेपालका सबै जसो भूभागमा पाइने बहुवर्षीय लहरायुक्त वनस्पति हो। आयुर्वेदमा यसलाई बुद्धिवर्धक, अग्निवर्धक, बातपित्त निवारक औषधी मानिएको छ। यसका जरालाई पनि विभिन्न रोगको औषधीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो अत्यन्त लाभकारी औषधी हो। यसको कलिला मुन्टा तरकारीको रूपमा खाइन्छ। यसले दिमागको ग्रहण गर्ने शक्ति तथा पाचनशक्ति बढाउँछ। आँखा र मुटु रोगका लागि निकै लाभदायक हुन्छ। यसले क्षयरोग, अतिसार, वातविकार, कफविकार, पित्तविकार, रक्तविकार र सुजन नाश गर्छ। कुरिलाको स्वरस महसँग मिलाएर पिउने गरे पित्तविकारले हुने शूलरोग निको हुन्छ।

हर्रो

हर्रो २० देखि ३० मिटरसम्म अग्लो हुने पतझड रुख हो। भदौदेखि असोजसम्म यसको फूल फुल्छ भने असोजदेखि माघसम्म फल लाग्ने र पाक्ने गर्छ। हर्रो १५० देखि ११०० मिटर उचाइ भएको स्थानको ऊष्ण र समशीतोष्ण प्रदेशीय जङ्गलमा पाइन्छ। मङ्सिरदेखि फागुनसम्म यसको फल सङ्कलन गरिन्छ। यसको फल अन्डाकार, पहेँलो सुन्तला रङको अथवा टल्कने हल्का खैरो रङको हुन्छ। यसको फलको स्वाद टर्रो, केही गुलियो अलि अलि अमिलो, कोक्याउने र केही तितो हुन्छ। हर्रोको बोक्रा, फल र बिउ औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको पाकेको अथवा काँचो फल मुख्य गरेर छाला, कपडा, रङ एवम् आयुर्वेदिक औषधी उद्योगमा उपयोग गरिन्छ। यो चर्मरोग, कुष्ठरोग, ज्वरो अनि मुटुको रोगमा समेत औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। यसलाई आयुर्वेदिक औषधी त्रिफला बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

बर्रो

बर्रो पतझड वर्गको ३० देखि ४० मिटरसम्म अग्लो हुने रुख हो। यसका धेरै हाँगाबिँगा हुन्छन्। यसको बोक्रा गाढा फुस्रो र काठ केही पहेँलो हुन्छ। यसको फूल फुल्ने समय असोजदेखि कात्तिकसम्म हो भने फल लाग्ने समय कात्तिकदेखि माघसम्म हो। बर्रो ३०० देखि ११०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ। मङ्सिरदेखि फागुनसम्म यसको फल टिपिन्छ। फल स्वादमा अलिअलि गुलियो र टर्रो किसिमको हुन्छ। यसका बोक्रा हर्रोको भन्दा अलि फुस्रो हुन्छ। यसको फल खाना पचाउन, दाँत बलियो बनाउन र गिजाबाट रगत बग्नबाट रोक्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसको फल ज्वरोमा प्रयोग हुन्छ। यसको बिउ ब्रोन्काइटिसको औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। आँखामा सङ्क्रमण भएको अवस्थामा एक रात फल भिजाएको पानीले आँखा धोएमा फाइदा हुन्छ। बर्रोको बोक्रा घाममा सुकाई बनाएको चूर्ण तातोपानीसँग खानाले खोकी, दम, कब्जियत आदि विकारमा फाइदा गर्छ।

अमला

अमला १५ मिटरसम्म अग्लो हुने मझौला खालको पतझर रुख हो। यसको पात मसिनो हुन्छ। फूल सानो हरियो पहेँलो रङ्को हुन्छ। अमला प्राकृतिक अवस्थामा १५० देखि १६०० मिटरसम्मको उचाइमा नेपालभर पाइन्छ। अमलाको फल सङ्कलन असोजदेखि माघसम्म गरिन्छ। अमलाको ताजा फल हरियो रङ्को हुन्छ भने सुकेको फल गाढा खैरो, कालो रङ्को हुन्छ। यसको फल अमिलो हुन्छ र यसमा प्रचुर मात्रामा भिटामिन–सी पाइन्छ। अमलाको फल भिटामिन–सी को सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो। यो खाना पचाउने, रक्तअल्पता, कमलपित्त आदि रोगमा उपयोगी मानिन्छ। काँचो फल पिसाबसम्बन्धी रोगका लागि प्रयोग हुन्छ । अमलाको सुकेको फल आउँ र पखालाको औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। फलको धुलो कपालको चाया हटाउन प्रयोग गरिन्छ। आयुर्वेदिक औषधीका रूपमा च्यवनप्रास र त्रिफला बनाउन पनि अमला प्रयोग गरिन्छ। फल काँचै पनि खाने गरिन्छ वा तितौरा अथवा अचार आदि बनाएर पनि खाने गरिन्छ। नेपाल सरकारले अमलालाई खेती तथा संरक्षणका लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा अमला पाइन्छ।

पिपला

पिपला सुगन्धयुक्त मसिनो बहुवर्षीय लहरा वर्गको वनस्पति हो। यसका आँख्लाबाट जरा पलाएको हुन्छ र लहरा जमिनमा चारैतिर फैलिएको हुन्छ। यसको फूल फुल्ने समय असारदेखि भदौसम्म हो भने फल लाग्ने समय असोजदेखि पुससम्म हो। पाकेको फलको गुच्छा टिपेर सुकाइन्छ। पिपला २०० देखि १३०० मिटरसम्मको उचाइमा नेपालभर पाइन्छ। पिपलाको फल टिप्ने उपयुक्त समय वर्षा सकिएपछि कात्तिकदेखि पुससम्म हो। यो काँचोमा फिका हरियो, छिप्पिएपछि गाढा हरियो र पछि कालो रङ्को हुन्छ। यसको वास्ना धेरै नै मिठो र सुगन्धित हुन्छ। पिपला मुख्यरूपमा मसलामा प्रयोग गरिन्छ। फल र पातलाई कपाल बढाउन र मलेरियाको ज्वरो नियन्त्रण गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई जडीबुटी चियामा पनि प्रयोग गरेको पाइएको छ। पिपलाको जरा ज्वरो घटाउन, शक्ति बढाउन, खोकी र सर्दी कम गर्ने औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा पिपला पाइन्छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'हाम्रा जडीबुटी' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'हाम्रा जडीबुटी' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'हाम्रा जडीबुटी' पाठ सुनेका आधारमा तपाईँको वडा वा टोलमा पाइने जडीबुटीका नाम भन्नुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) जडीबुटीले मानिसको शरीरलाई ....राख्छ ।

(ख) आज विश्वमा फैलिएको चिकित्सा पद्धतिको आधार नै .... हुन् ।

(ग) आजभोलि सबैतिर व्यावसायिक ....खेती गर्न थालिएको छ ।

(घ) मङ्सिरदेखि फागुनसम्म यसको फल .... गरिन्छ ।

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

(क) जडीबुटी के कामका लागि प्रयोग हुन्छन् ?

(ख) कुरिलो कुन कुन रोगको औषधीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(ग) हर्रोको फल कुन कुन कुरामा उपयोग हुन्छ ?

(घ) बर्रो कस्तो प्रकारको रुख हो ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) अमलाको उपयोग कुन कुन कामका लागि गर्न सकिन्छ ?

(ख) पिपलाको उपयोग कस्ता रोगको उपचारका लागि गर्न सकिन्छ ?

(ग) जडीबुटीको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? आफ्नो विचारसहित एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

७. परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको टोल वा छिमेकमा पाइने चिराइतो, कुरिलो, हर्रो, बर्रो, अमला र पिपलामध्ये कुनै एकको दुईओटा पात ल्याएर कक्षामा देखाउनुहोस् । यसलाई चिन्नका लागि घरका अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् । तपाईँले पात खोज्ने वेलामा यिनीहरूको फल लागेको भए एउटा फल पनि ल्याउनुहोस् । तपाईँले फल वा पात टिप्दा रुखलाई कुनै असर नपार्नुहोस् ।

(ख) हामीले पाठमा पढेका बिरुवा वा रुखका उपयोगितालाई तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १४

दिगो विकासका लक्ष्य

नेपालको संविधान र दिगो विकास लक्ष्य दुवैले विकासलाई मानव केन्द्रित अवधारणाबाट हेरेका छन् । यस अवधारणाले विकासलाई एकीकृत तरिकाबाट व्यापकरूपले मानवीय अवस्थामा सुधार गर्दै आर्थिक, सामाजिक, पूर्वाधार, वातावरणीय तथा संस्थागत विकास गर्ने माध्यमका रूपमा हेर्छ । दिगो विकास लक्ष्यले विकासको आधारभूत मानवीय आवश्यकता जस्तै भोकमरी तथा गरिबीको अन्त्य, सबैका लागि सुरक्षित खानेपानी तथा सरसफाइको सुनिश्चितता जस्ता विषय समेटेको छ । गुणात्मक जीवनका पक्षमा यसलाई स्वस्थ जीवन एवम् सम्पन्नता, गुणात्मक शिक्षा तथा जीवन उपयोगी सिकाइ एवम् उच्च मानवीय आकाङ्क्षा (लैङ्गिक समानताको प्राप्ति, असमानताको कमी, शान्ति स्थापना, न्यायमा पहुँच, समावेशी संस्था) का आधारको तयारीका रूपमा हेरिएको छ । दिगो विकास लक्ष्यले विकासलाई अधिकारमुखी विकासको फराकिलो दायराबाट हेरेको छ ।

दिगो विकास लक्ष्यको अवधारणा पृथ्वीको धान्न सक्ने क्षमताको सीमाभित्र रहेर मानिसको जीवनमा समृद्धि हासिल गर्न र समाजमा शान्ति कायम गर्न विश्व समुदायले अवलम्बन गरेको विकासको विश्वव्यापी साझा खाका हो । दिगो विकास लक्ष्यका देहायका पाँचओटा स्तम्भ रहेका छन् :

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

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

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

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

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

दिगो विकासका लक्ष्यहरू

» सबै क्षेत्रबाट सबै प्रकारका गरिबीको अन्त्य गर्नुपर्छ ।

» भोकमरीको अन्त्य गरेर खाद्य सुरक्षा तथा उन्नत पोषण सुनिश्चित गर्ने र दिगो कृषि प्रवर्धन गर्ने कार्यमा लाग्नुपर्छ ।

» सबै उमेर समूहका व्यक्तिका लागि स्वस्थ जीवन सुनिश्चित गर्दै समृद्ध जीवनस्तर प्रवर्धन गर्नुपर्छ ।

» सबैका लागि समावेशी तथा समतामूलक गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्दै सबैका लागि जीवनपर्यन्त सिकाइका अवसरहरू प्रवर्धन गर्नुपर्छ ।

» लैङ्गिक समानता हासिल गर्ने र सबै महिला, किशोरी र बालिकालाई सशक्त बनाउनुपर्छ ।

» सबैका लागि स्वच्छ खानेपानी र सरसफाइको उपलब्धताका साथै यसको दिगो व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

» सबैका लागि किफायती, विश्वसनीय, दिगो र आधुनिक ऊर्जामा सबैका लागि पहुँच सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

» भरपर्दो, समावेशी र दिगो आर्थिक वृद्धि तथा सबैका लागि पूर्ण र उत्पादनशील रोजगारी र मर्यादित कामको प्रवर्धन गर्नुपर्छ ।

» उत्थानशील पूर्वाधारको निर्माण, समावेशी र दिगो औद्योगीकरणको प्रवर्धन र नवीन खोजलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

» मुलुकभित्र तथा मुलुकबिचको असमानता घटाउनुपर्छ ।

» सहर तथा मानव बस्ती समावेशी, सुरक्षित, उन्नतिशील र दिगो बनाउनुपर्छ ।

» दिगो उपभोग र उत्पादन प्रणाली सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

» जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभाव नियन्त्रण गर्न तत्काल पहल थाल्नुपर्छ ।

» दिगो विकासका लागि महासागर, समुद्र र समुद्री साधनस्रोतको संरक्षण र दिगो प्रयोग गर्ने अवस्था सिर्जना गर्नुपर्छ ।

- पारिस्थितिकीय प्रणालीको संरक्षण, पुर्नस्थापना र दिगो उपयोगको प्रवर्धन गर्दै वनको दिगो व्यवस्थापन गर्ने, मरुभूमीकरण र भूक्षय रोक्ने तथा जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ।
- दिगो विकासका लागि शान्तिपूर्ण र समावेशी समाजको प्रवर्धन गर्ने, सबैको न्यायमा पहुँच सुनिश्चित गर्ने र सबै तहमा प्रभावकारी, जवाफदेही र समावेशी संस्था निर्माण गर्ने कार्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- दिगो विकासका लागि विश्वव्यापी साझेदारीलाई सशक्त बनाउने र कार्यान्वयनका लागि स्रोतसाधन सुदृढ गर्ने कार्यमा अग्रसर हुनुपर्छ।

नेपालको संविधान तथा कानुनले स्थानीय तहमा प्रदान गरेको अधिकार र दिगो विकास लक्ष्यबिच बलियो सम्बन्ध रहेको छ। स्थानीय स्तरमा महत्त्वपूर्ण सार्वजनिक सेवाको प्रवाह र त्यसका निमित्त लगानी गर्ने कार्य स्थानीय तहको जिम्मेवारीमा पर्छ। यी स्थानीय जिम्मेवारीमा आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा, खानेपानी तथा सरसफाइ, कृषि, आधारभूत पूर्वाधार तथा सामाजिक समावेशीकरण एवम् संरक्षण प्रमुख रहेका छन्। दिगो विकासका स्थानीय स्तरका लक्ष्यलाई स्थानीय तहको योजना तर्जुमाका विभिन्न विषयगत समितिअनुरूप समूहमा विभाजन गर्नुपर्ने हुन्छ। स्थानीय तहमा रहेका आर्थिक, सामाजिक, पूर्वाधार, वातावरण संरक्षण एवम् संस्थागत विकास र सुशासन समितिका क्रियाशीलताले दिगो विकास लक्ष्यको स्थानीयकरण गर्न योगदान पुर्‍याउँछ। नेपालको संविधानले स्थानीय तहलाई विकासका यी पाँचै क्षेत्रमा प्रस्ट अधिकार तथा जिम्मेवारी प्रदान गरेको छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'दिगो विकासका लक्ष्य' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस्।

२. 'दिगो विकासका लक्ष्य' पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र आफूले बुझेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

३. 'दिगो विकासका लक्ष्य' पाठ सुनेका आधारमा दिगो विकासका लागि हामी केकस्ता काम गर्न सक्छौं ? कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) दिगो विकास लक्ष्यले विकासलाई .... विकासको फराकिलो दायराबाट हेरेको छ।

(ख) दिगो विकासका ....का लक्ष्यलाई स्थानीय तहको योजना तर्जुमाका विभिन्न विषयगत समितिअनुरूप समूहकृत गर्नुपर्ने हुन्छ।

(ग) नेपालको संविधानले .... तहलाई विकासका यी पाँचै क्षेत्रमा प्रस्ट अधिकार तथा जिम्मेवारी प्रदान गरेको छ।

(घ) स्थानीय स्तरमा महत्त्वपूर्ण .... सेवाका प्रवाह र त्यसको निमित्त लगानी गर्ने कार्य स्थानीय तहको जिम्मेवारीमा पर्छ।

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

(क) दिगो विकास भनेको के हो ?

(ख) दिगो विकास लक्ष्यले के गरेको छ ?

(ग) गुणात्मक जीवनका पक्ष के के हुन् ?

(घ) कुन कुन कुराको गहिरो सम्बन्ध रहेको छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) दिगो विकासका लक्ष्यहरू के के हुन् ?

(ख) दिगो विकासका पाँच स्तम्भ के के हुन् ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

(क) हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाको दिगो विकासका लागि गर्नुपर्ने कुरालाई बुँदागतरूपमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ १५

हाम्रा पानीका स्रोत

पानी हाम्रो सभ्यतासँग जोडिएको छ। सबै प्राणी, जीवजन्तु र वनस्पतिका लागि पानी अतिआवश्यक हुन्छ। खेतीपातीका लागि पनि पानी आवश्यक छ। पानीका विभिन्न स्रोत रहेका छन्। आकासे पानी, भूमिगत पानी, नदी, खोलानाला, मूल, कुवा, इनार आदि पानीका स्रोत हुन्।

आकासे पानी पानीको प्रमुख स्रोत हो। आकासे पानी नै भूमिगत पानीका स्रोत खोला, नाला, पोखरी आदि हुन्। आकासे पानीलाई भण्डारण गरी विभिन्नरूपमा प्रयोग गर्ने प्रक्रियालाई आकासे पानी सङ्कलन भनिन्छ। घर तथा घरवरपर झरेको वर्षाको पानीलाई ट्याङ्कीमा सङ्कलन गर्ने वा जमिनमुनि सोकपिट बनाई पुनःभरण गर्न सकिन्छ। आकासे पानी सङ्कलन गरी जमिनमा पुनःभरण गर्न सकेमा पानीको अभाव पूरा गर्न सकिन्छ।

बर्सात्‌को समयमा खसेको पानी सजिलै हरेक घरले सङ्कलन गरी ट्याङ्कीमा सञ्चय गर्न सकिन्छ। पानी परेको सुरुको पानी फालेर मात्र सफा पानी सङ्कलन गर्नुपर्छ। फिल्टर भएको पानीलाई जमिन ट्याङ्की अथवा अन्य ट्याङ्कीमा सञ्चय गर्न सकिन्छ। उक्त पानी विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर पिउन योग्य बनाउन थप प्रशोधन गर्न सकिन्छ। यसका लागि बायोस्यान्ड फिल्टर, क्यान्डल फिल्टर, पीयूष आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ। आकासे पानी सङ्कलन र पुनःभरण गर्दा पानीको दैनिक आवश्यकता पूरा भई पानीमा हुने आर्थिक खर्चमा कमी आउँछ। भूमिगत पानीको सतहमा वृद्धि हुन्छ। जथाभावी पानी जम्मा भई हिलोमैलोबाट बच्न सकिन्छ। जमिनमुनि पानीको सतह बढ्छ र पानीको गुणस्तरमा सुधार आउँछ।

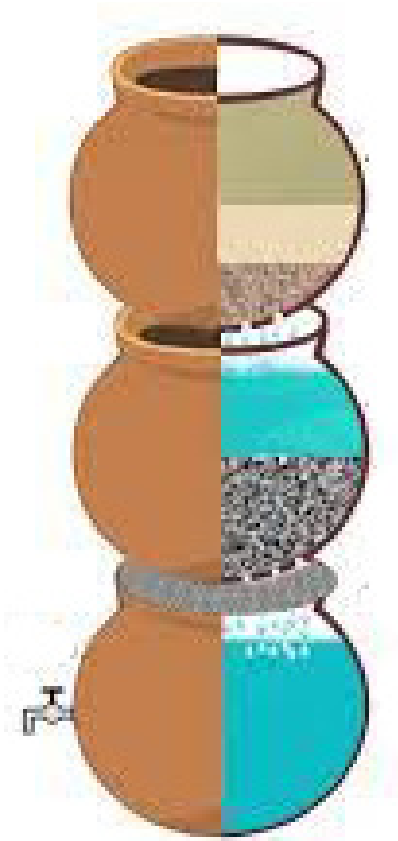
माटाले सोसेर लिएको पानी जमिनमुनि जम्मा हुन्छ। यसरी जम्मा भएको जमिनमुनिको पानी कुनै स्थानबाट मूल फुटेर बाहिर निस्कन्छ। यही जमिनमुनिको पानीलाई चापाकलका माध्यमबाट उपयोगमा ल्याइन्छ। चापाकलबाट जमिनको माथिल्लो सतहको पानी निकालिन्छ। प्रायः गर्मी र सुक्खा मौसममा चापाकलको पानी सुक्ने बढी सम्भावना रहन्छ। यस्तो जमिनमुनिको पानी कृत्रिम रूपमा इनार खनेर पनि निकाल्ने गरिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकाका हरेक टोल र घरमा प्रायः चापाकलबाट पानी निकालिन्छ। यही पानीलाई घरायसी काममा उपयोग गरिन्छ। यही पानी जीवजन्तुलाई खुवाइन्छ। यही पानी लुगा धुन तथा सरसफाइ गर्न प्रयोग गरिन्छ।

डिप बोरिङ जमिनमुनिको पानी निकाल्ने आधुनिक प्रविधि हो। जमिनको गहिराइबाट पानी निकाल्ने यो प्रविधि खानेपानी र सिँचाइ दुवैका लागि अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। जनसङ्ख्या वृद्धिसँगै

खानेपानीको समस्या पनि बढ्दै गएको छ । यस कारण डिप बोरिङ्बाट जमिनमुनिको पानी तानिन्छ । त्यसलाई ओभर हेड ट्याङ्कीमा जम्मा गरिन्छ । त्यसलाई समय मिलाएर पाइपका माध्यमबाट घर घरमा वितरण गरिन्छ । यसरी वितरण गरिएको पानीको प्रयोग गरेबापत उपभोक्ताले तोकिएको शुल्क तिर्नुपर्छ । खानेपानीको वितरणलाई व्यवस्थित गर्न खानेपानी उपभोक्ता समिति गठन गरिएको हुन्छ।

शुद्ध खानेपानी प्राप्त गर्नु जनताको नैसर्गिक अधिकार हो । सुरक्षित खानेपानी उपलब्ध गराउनु सरकारको प्रारम्भिक दायित्व हो । सुस्ता गाउँपालिकामा अधिकांश घरपरिवारले पानीको शुद्धीकरणबिना नै विभिन्न स्रोतबाट ल्याएर प्रयोग गरेका छन्। प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त पानीलाई शुद्धीकरण नगरी प्रयोग गर्दा जनस्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ। यसबाट सङ्क्रामक रोग आउँ, झाडापखाला, जुका, टाइफाइड लाग्नुका साथै दीर्घ रोग पनि लाग्छन्। गाउँपालिकामा पानी उमालेर प्रयोग गर्ने, फिल्टर गरेर प्रयोग गर्ने, पानी शुद्धीकरणका लागि औषधी र अन्य विधि अपनाउने

विषयमा चेतनामूलक कार्यक्रम गर्नुपर्छ । स्थानीय सरकार र गाउँपालिकावासीको सहकार्यमा पानी शुद्धीकरणका उपाय अबलम्बन गर्नुपर्छ। जनस्तरमा स्वास्थ्य शिक्षाको व्यापक प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ।



सुस्ता गाउँपालिकाले स्थानीय स्तरमा रहेका नदी, मूल, पोखरी, तलाउ, इनार, कुवा आदिको संरक्षण गर्ने नीति बनाएको छ। गाउँपालिकाले यस क्षेत्रको जलस्रोतको संरक्षण, विकास र व्यवस्थापनका लागि विशेष प्रयास गर्नुपर्छ । निजी क्षेत्र तथा सम्बन्धित सरोकारवालाको सहभागिता गराएर जलजन्य विपद्को नियन्त्रण एवम् न्यूनीकरण गर्ने रणनीति अपनाउनुपर्छ। जलस्रोतको संरक्षणका निम्ति सरसफाइसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ । पानीका मुहानवरपर वृक्षरोपण गर्नुपर्छ । जथाभावी फोहोर फाल्ने काम गर्नुहुँदैन।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'हाम्रा पानीका स्रोत' पाठ सबैले सुन्ने किसिमबाट पढ्नुहोस् ।

२. 'हाम्रा पानीका स्रोत' पाठ सुनेका आधारमा आफ्नो विचार साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'हाम्रा पानीका स्रोत' पाठ सुनेर तपाईँले सुस्ता गाउँपालिकामा केकस्ता पानीका स्रोत रहेको जानकारी पाउनुभयो ? तपाईँले जानेका पानीका स्रोतका विषयमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) आकासे पानी, भूमिगत पानी, नदी, खोलानाला, ... आदि पानीका स्रोत हुन् ।

(ख) आकासे पानी नै .... पानीका स्रोत खोला, नाला, पोखरी आदि हुन् ।

(ग) पानी परेको सुरुको ....फालेर मात्र सफा पानी सङ्कलन गर्नुपर्छ ।

(घ) भूमिगत पानीको ....मा वृद्धि हुन्छ ।

(ङ) चापाकलबाट जमिनको माथिल्लो सतहको .... निकालिन्छ ।

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

(क) पानी कसकसका लागि आवश्यक छ ?

(ख) पानीका स्रोत के के हुन् ?

(ग) वर्षाको पानीलाई कसरी सङ्कलन गर्न सकिन्छ ?

(घ) जमिनमुनिको पानी कसरी बाहिर निस्कन्छ ?

(ङ) डिप बोरिङबाट निकालिएको पानी कहाँ जम्मा गरिन्छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) पानी शुद्ध नगरी प्रयोग गर्नाले केकस्ता रोग फैलिन्छन् ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाका पानीका स्रोत के के हुन् ? पानीका स्रोत संरक्षण गर्न के गर्नुपर्ला ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको आफ्नो टोल तथा विद्यालयमा कसरी खानेपानीको प्रबन्ध मिलाइएको छ ? लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) पानीका स्रोत संरक्षणका लागि के के गर्न सकिन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र बुँदा टिपोट गरेर चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा राख्नुहोस् ।

पाठ १६ वातावरण सरसफाइमा समुदाय र गाउँपालिका

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

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

वातावरणको सरसफाइ नहुँदा हाम्रो गाउँटोलको वातावरण प्रदूषित हुन्छ। यसका कारण विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्या देखापर्छन् । वातावरण सरसफाइ गर्नु हरेक टोलवासी र समुदायको जिम्मेवारी हो । समुदायले वातावरणको सरसफाइ गर्दा पानीका स्रोत धारा, कुवा, इनार, खोला, तालतलैया आदिमा फोहोर गर्नुहुँदैन । यस्ता ठाउँ सधैँ सफा राख्नुपर्छ। टोलवासी समुदाय मिलेर हरेक हप्ता पानीका स्रोतको सरसफाइ गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ।

वातावरण सरसफाइ गर्न हरेक, घर, विद्यालय तथा कार्यालयमा शौचालयको व्यवस्था हुनुपर्छ। विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, गाउँपालिका, कार्यालय, हाटबजार जस्ता सार्वजनिक ठाउँमा मानिसको आवतजावत भइरहन्छ। सार्वजनिक ठाउँमा धेरै मानिसले दिनहुँ लामो समय बिताउनुपर्ने हुन्छ। सार्वजनिक ठाउँ सफा भएमा त्यहाँबाट मानिसलाई रोग सर्न पाउँदैन। त्यसैले ती सार्वजनिक ठाउँ सधैँ सफा हुनुपर्छ।

हामीले फोहोरमैलालाई जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन । भान्साबाट निस्कने कुहिने प्रकारका फोहोरलाई प्राङ्गारिक मल बनाउनुपर्छ। नकुहिने र पुनः प्रयोग गर्न नसकिने फोहोरलाई व्यवस्थित गर्ने काम फोहोर जम्मा गर्ने वेलादेखि नै सुरु गर्नुपर्छ। यसरी जम्मा गरेको फोहोर गाउँपालिकाले फोहोर उठाउन आउँदा दिनुपर्छ वा तोकेको ठाउँमा फ्याँक्नुपर्छ।

सुस्ता गाउँपालिकाले सुरक्षित खानेपानीको पहुँच सबै गाउँवासीमा पुऱ्याउन, स्वच्छ खानेपानीको व्यवस्था गर्न तथा सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्न खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता संस्था व्यवस्थापन कार्यविधि २०८० निर्माण गरी स्थानीय राजपत्रमा प्रकाशित गरेको छ। यस कार्यविधिअनुसार गाउँपालिकाका अध्यक्षको संयोजकत्वमा गाउँस्तरीय खानेपानी तथा सरसफाइ व्यवस्थापन समिति गठन गर्ने व्यवस्था रहेको छ। यस समितिमा उपाध्यक्ष, सम्पूर्ण वडाध्यक्ष, खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता संस्थाका एक जना महिलासहित चार जना प्रतिनिधि, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सदस्य र खानेपानी तथा सरसफाइ शाखाका प्रमुख सदस्य सचिव रहने व्यवस्था छ।

सुस्ताका हरेक टोलमा रहेका टोल विकास संस्थाले नियमितरूपमा सरसफाइ कार्यक्रम गर्नुपर्छ। घर घरमा कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई अलग अलग गरी राख्नुपर्छ। सडक किनारामा बोटबिरुवा लगाएर वातावरण हरियालीपूर्ण र स्वच्छ बनाउनुपर्छ। सडकमा, सार्वजनिक स्थलमा, विद्यालय क्षेत्रमा, घरवरपर जथाभावी फोहोर फाल्नुहुँदैन। सुस्तामा बसोबास गर्ने समुदायले आआफ्नो टोल तथा बस्तीको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। हरेक टोलले हप्तामा एक वा दुई दिन टोलको सरसफाइको अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ। सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालनका बारेमा तलका कुरा पढ्नुहोस् :

सुस्ता वडा न. ३ का स्थानीय युवा वडा कार्यालयमा गएर सरसफाइ कार्यक्रमको आयोजना गर्न अनुरोध गरेका थिए। शनिवारका दिन सरसफाइ गर्नका लागि वडा कार्यालयले टोलवासीलाई सूचना गरेको थियो। आज शनिवारको दिन भएकाले कुडिया टोलका सबै जना बिहान ७ बजे शिवालय मन्दिरमा जम्मा भएका छन्। मानिसले हातमा कुचो, हँसिया, डस्टबिन आदि लिएर आएका छन्। टोलीको नेतृत्व टोल विकास संस्थाका अध्यक्षले गर्नुभएको छ। टोलका मानिस जम्मा भएका छन्। टोल विकासका अध्यक्षले समूह बनाइदिनुभयो। सबै जना मिलेर टोलको सरसफाइको काम सुरु गरे। सरसफाइपश्चात् आगामी दिनका कार्यक्रम के गर्ने भनेर छलफल पनि भयो। सबै जनाले एकै स्वरमा आफ्नो गाउँठाउँमा रहेका मठमन्दिर, पाटी, धारा आदिको सरसफाइ निरन्तर गर्ने कुरा बताए। धार्मिक स्थल, बाटो, पानीका स्रोत, पाटी, इनार कुवा, प्रतीक्षालय जस्ता सार्वजनिक स्थलमा फोहोर नगर्न सबैलाई आग्रह गर्ने निर्णय भयो। अबदेखि हरेक हप्ता शनिवारका दिन बिहान ७ बजे प्रत्येक घरबाट एक एक जना व्यक्ति अनिवार्य रूपमा जम्मा हुने र सरसफाइ कार्यक्रम गर्ने निर्णय भयो।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'वातावरण सरसफाइमा समुदाय र गाउँपालिका' पाठ आवाज निकालेर पढ्नुहोस्।

२. 'वातावरण सरसफाइमा समुदाय र गाउँपालिका' पाठ सुनेका आधारमा आफ्नो विचार साथीलाई सुनाउनुहोस्।

३. 'वातावरण सरसफाइमा समुदाय र गाउँपालिका' पाठ सुनेर तपाईँले सुस्ता गाउँपालिकालाई सफा राख्नका लागि के के गर्नुपर्ने देख्नुभयो ? आफ्ना विचार साथीलाई सुनाउनुहोस्।

४. खाली ठाउँ भरौं :

(क) सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न ....लाई रोक्नुपर्छ।

(ख) हामीले आफ्ना लागि गर्ने सरसफाइलाई .... सरसफाइ भनिन्छ।

(ग) वातावरण सरसफाइ गर्नु हरेक टोलवासी र ....को जिम्मेवारी हो।

(घ) हामीले ....लाई जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन।

५. सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर लेखौं :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) सरसफाइ किन आवश्यक छ ?

(ग) हामीले कति किसिमका सरसफाइ गर्नुपर्छ ?

(घ) वातावरणीय सरसफाइमा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

(ङ) हामीले फोहोरको व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्छौँ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौं :

(क) वातावरण सरसफाइका लागि सुस्ता गाउँपालिकाले के के गरेको छ ?

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाको सरसफाइका लागि टोल विकास संस्थाले केकस्तो भूमिका खेलेका छन् ?

७. परियोजना कार्य गरौं :

पाठमा भनिए जस्तै तपाईँले आफ्नो टोलको सरसफाइका लागि केकस्ता काम गर्नुभएको छ ? तपाईँले सरसफाइका लागि गरेका मुख्य कामको सूची बनाउनुहोस्।

एकाइ छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ १७

स्थानीय प्रकोप र विपद्

मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई प्रकोप भनिन्छ। प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई विपद् भनिन्छ । प्रकोप प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन् । प्रकृतिमा आउने परिवर्तनका कारण हुने विपत्ति प्राकृतिक विपत्ति हो । मानवीय क्रियाकलापका कारण आउने प्रकोप मानव सिर्जित प्रकोप हो । यहाँ केही प्रकोप र तिनबाट सुरक्षित रहन अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायका बारेमा छलफल गरिएको छ।

ग्याँस चुलो र सुरक्षा

हिजोआज जताजतै खाना पकाउनका लागि ग्याँस चुलो प्रयोग हुन्छ। ग्याँस चुलो सजिलो र छरितो हुन्छ । गाउँसहर सबै ठाउँमा यसैको प्रयोग हुन्छ । खाना पकाउनका लागि जति ग्याँस चुलो सजिलो छ । त्यति नै यो खतरायुक्त छ । ग्याँस चुलोमा खाना पकाउँदा निकै सचेत हुनुपर्छ । सावधानी अपनाउन सकिएन भने यसले मानिसको ज्यान नै लिन सक्छ। खाना पकाउँदा ग्याँस पड्किएको भनेर हामी सुन्दै आएका छौँ। ग्याँसमा खाना पकाउने कोठा सजिलै हावा बाहिर जाने

खालको हुनुपर्छ। ग्याँसमा खाना बनाउँदा झ्यालढोका खुला राख्नुपर्छ। ग्याँसको सिलिन्डरबाट चुलोसम्मको पाइप परीक्षण गर्नुपर्छ। कतै ग्याँसको गन्ध आएमा बिजुलीका स्विच दबाउनुहुँदैन। मोबाइलको बत्ती बालेर रेगुलेटर बन्द गर्नुपर्छ। कदाचित् आगलागी भएमा चिसो लुगाले छोप्नुपर्छ। ग्याँसबाट आगो बल्नका लागि अक्सिजन आवश्यक पर्ने भएकाले आगलागी भएमा अक्सिजन पूर्णरूपमा बन्द गर्नुपर्छ। सकेसम्म ग्याँस चुलोबाट सिलिन्डर टाढा हुनुपर्छ। हिजोआज जताततै आधुनिक रेगुलेटर पाइन्छन्। यस्ता रेगुलेटरले कतै ग्याँस चुहेको भए आफैँ ग्याँस प्रसारण बन्द गरिदिन्छन्। त्यसैले सुविधायुक्त सामानको प्रयोग गर्नुपर्छ। आफूले जानेका कुरा घरपरिवारलाई सिकाउनुपर्छ। सावधानी अपनाएमा कुनै क्षति हुँदैन।

भूकम्प र सुरक्षा

विभिन्न कारणबाट जमिन हल्लिने क्रियालाई भूकम्प भनिन्छ। तपाईंको घर वा विद्यालय नजिक ठुलो मोटर गुड्दा कस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ ? त्यहाँ मोटरले घरलाई हल्लाउँछ। थोरै वा सानो भागमा कम्पन अनुभव हुन्छ। त्यो पनि सानो भूकम्प नै हो। यस्ता साना कम्पनले खासै नोक्सान पुऱ्याउँदैनन्। जमिनभित्र ठुलो हलचल भई ठुलो क्षेत्रमा आउने भूकम्पनले धेरै नोक्सान पुऱ्याउँछन्।

भूकम्पबाट जोगिने उपाय

- भूकम्प गएको वेला सुरक्षित खुला ठाउँमा बस्ने
- घर निर्माण गर्दा घरवरपर खाली जमिन छाड्ने
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गर्ने
- भूकम्प आएको वेला जथाभावी दौडने, हाम फाल्ने तथा भाग्ने काम नगर्ने
- होसियारपूर्वक सुरक्षित स्थानमा जाने
- भूकम्पबाट चोटपटक लागि हालेमा प्राथमिक उपचार गर्ने
- त्यसपछि घाइतेलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लैजाने
- भूकम्पसम्बन्धी जनचेतना फैलाउने ।

शीतलहर

चिसो बतास (हावा) चल्ने अवस्थालाई शीतलहरको प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ। सापेक्षिक आद्रता कम भएका वेला जलवाष्प जलकणमा परिणत हुन्छ । त्यस जलकणलाई कुहिरो भनिन्छ ।

कुहिरो लागेको वेला पृथ्वीको सतह र नजिकको वायुमण्डल चिसो र त्यसभन्दा माथिल्लो भागको वायुमण्डल न्यानो हुन्छ । दिन छिप्पिँदै जाँदा पृथ्वीको सतहको तापक्रम पनि बढ्दै जान्छ र वायुमण्डलको जलकण फेरि जलवाष्पमा परिणत हुन्छ । त्यही अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ । न्यून तापक्रम, जलवाष्पको प्रचुरता, प्रशस्त धूलीकण र बादल हटाउन पुग्ने सौर्य किरण पृथ्वीको सतहसम्म नआइपुग्नु शीतलहरको प्रमुख कारण हो ।

शीतलहरबाट सुरक्षा

» न्यानो लुगा लगाउने, खुला स्थानमा नबस्ने, राती सुत्दा न्यानो लुगा ओड्ने,
» आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो झोलिलो खानेकुरा खाने,
» बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र बिरामीले विशेष सतर्कता अपनाउने, बिना काम घरबाट बाहिर ननिस्कने,
» कोठाभित्र आगो ताप्दा अक्सिजनको कमी हुने खतरा हुने भएकाले पर्याप्त भेन्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउने,
» चिसोका कारण बिरामी भएका तुरुन्त स्वास्स्थ्य संस्थामा उपचारका लागि जाने ।

लु र सुरक्षा

गर्मी सुरु भएसँगै हामीले प्रायः सुन्ने शब्द लु हो । सामान्यतया गर्मी बढेसँगै तातो हावा चल्दा आउने समस्या नै लु हो । नियमितभन्दा ५ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम लगातार पाँच दिनभन्दा बढी भइराख्यो भने लु लाग्ने सम्भावना हुन्छ। तराईका जिल्लामा गर्मी बढेसँगै लु को समस्या आउँछ। अत्यधिक गर्मी हुने स्थानमा गर्मी मौसममा तातो बतास चलेको हुन्छ। यस्तो समयमा मानिस हिँड्दा, काम गर्दा, खेल्दा तातो हावा तथा घामको असरले बेहोस हुने हुन्छ। लु लागेमा शरीरमा तापक्रमको सन्तुलन बिग्रिन्छ। तातो हावाबाट श्वासप्रश्वासमा असर पर्ने, रक्तचाप कम हुने, शरीरबाट पिसिना ननिस्कने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, अचेत हुने, शरीरको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी हुनाका साथै छाला सुक्खा, रातो र तातो हुने गर्छ। लु लागेर मानिसको तत्काले मृत्यु हुने सम्भावना पनि हुन्छ।

लुबाट बच्ने उपाय

गर्मी मौसममा बाहिर निस्कनै परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने, फलफूलको रस वा प्रशस्त पानी पिउने, धेरै पसिना आएमा कहिलेकाहीँ जीवनजल पिउने, चिसो पानीले नुहाउने, खेतबारीमा कामकाज गर्दा बिहान वा बेलुका गर्ने, चिनीको मात्रा बढी भएको झोल पदार्थ बढी नपिउने, चिया, कफी, सोडाजस्ता पेयपदार्थ नपिउने गर्नुपर्छ।

प्राकृतिक विपत्

— हरि पोखरेल

वर्षामा आउँछ बाढी जाडोमा शीत आउँछ।
पीडा बिर्सन्छ मान्छेले न्यानोको गीत गाउँछ॥

पानीको भेल हो शत्रु छेउमा बस्नुहुन्न है।
दाउरा टिप्नका लागि बाढीमा पस्नुहुन्न है॥

आगो ताप्नू अँगेनामा वस्त्र टम्म लगाउनू।
तातो खानू सबै जाडो सुस्त सुस्त भगाउनू॥

देखिँदैन कतैबाट हल्लिन्छ डग्मगाउँछ ।
सोच्नै सकिन्न क्वै वेला ठुलो भूकम्प आउँछ॥

कोठाको बिचमा हैन कुनामा बस्नुपर्दछ।
तुरुन्त खाट हेरेर मुन्तिर पस्नुपर्दछ॥

खाजाको सुर्किने झोला साथमा राख्नुपर्दछ।
भित्रबाट सकेसम्म बाहिर भाग्नुपर्दछ॥

हाम्रा जङ्गलमा आगो कुन्नि कस्ले लगाउँछ।
सारा जङ्गलका पक्षी जन्तुलाई भगाउँछ॥

त्यही जङ्गलको आगो गाउँमा पस्न सक्दछ।
कलिलो जिन्दगी हाम्रो त्यसैले मास्न सक्दछ॥

हरियो स्याउला माटो पानी खोजेर ल्याउनू।
आफ्नै कर्तव्य सम्झेर त्यो डढेलो निभाउनू॥

मान्छे टाढिन सक्दैन प्रकृतिको विरोधमा।
सम्हालेर लुकामारी खेल्नुपर्छ समीपमा॥

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'स्थानीय प्रकोप र विपद्' पाठ आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'स्थानीय प्रकोप र विपद्' पाठ सुनेका आधारमा आफ्नो विचार साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'स्थानीय प्रकोप र विपद्' पाठ सुनेर सुस्ता गाउँपालिकामा आउन सक्ने प्रकोप र विपद्का नाम साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

४. ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) अचानक आइपर्ने दुर्घटना प्रकोप हो ।

(ख) ग्याँस चुलोबाट सिलिन्डर टाढा राख्नुपर्छ ।

(ग) भुकम्पबाट जोगिन खुला स्थानमा जानुहुँदैन ।

(घ) शीतलहरका वेला बाहिर घुम्नुपर्छ ।

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

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) विपद् भनेको के हो ?

(ग) प्रकोप कति प्रकारका हुन्छन् ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) ग्याँस चुलो बाल्दा केकस्तो सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(ख) लु बाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

(ग) भूकम्पबाट बच्न के के गर्नुपर्ला ?

(घ) शीतलहर कहिले देखिन्छ ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको गाउँ वा टोलमा केकस्ता प्रकोप आउँछन् ? ती प्रकोपबाट बच्नका लागि के के गर्नुपर्ला ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १८ सुरक्षित विद्यालय

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

आजको कक्षामा हामी सुरक्षित विद्यालयका बारेमा समूह निर्माण गरी छलफल गर्दै छौँ।

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

समूह क को प्रस्तुति

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

» सुरक्षित विद्यालय हुन विद्यालय भवन भूकम्प प्रतिरोधात्मक हुनुपर्छ। विद्यालयको छाना र भित्ता पनि बलियो हुनुपर्छ।

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

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

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

समूह 'ख' को प्रस्तुति

- सुरक्षित विद्यालयका लागि प्राकृतिक प्रकोपको न्यूनीकरण, सामाजिक सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।

» विद्यालय स्वास्थ्य, पोषण तथा मनोसामाजिक परामर्शलाई जोड दिनुपर्छ साथै राजनीतिक द्वन्द्व, शारीरिक तथा मानसिक सजाय बन्द गर्नुपर्छ।

» प्राकृतिक विपत्तिले विद्यालय तथा बालबालिकालाई अत्यधिक जोखिममा पुऱ्याउने भएकाले यसबाट हुनसक्ने सम्भावित जनधनको क्षतिबाट जोगाउन सुरक्षित विद्यालय नीति अपनाउनुपर्छ।

» सरसफाइ, स्वच्छ खानेपानी, पानीसहितको शौचालयको व्यवस्था, उचित प्रकाश, हावा र आवाज नियन्त्रण, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण आदिलाई सुरक्षित विद्यालय अवधारणाले समेट्नुपर्छ।

» विद्यालयमा हिंसामुक्त शैक्षिक वातावरण कायम गर्नुपर्छ।

» भौतिक र मानसिकरूपमा विपत्ति सामना गर्ने क्षमताको विकास गराउनुपर्छ।

» प्राकृतिक प्रकोप र स्वास्थ्यसम्बन्धी असरले सबैभन्दा बढी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई असर पार्ने भएकाले विद्यालयमा अपाङ्गमैत्री संरचना निर्माण गर्नुपर्छ।

» हावाहुरी लागेको वेला रुखबिरुवा ढलेर विद्यालयलाई ठुलो क्षति पुग्ने भएकाले विद्यालयवरिपरि रहेका रुखबिरुवा काट्नुपर्छ।

» कक्षाकोठामा जडान गरिएको विद्युतीय उपकरण सही तरिकाले जडान गर्नुपर्छ।

» विद्यालयवरिपरि छरिएर रहेका सामग्रीलाई व्यवस्थित तरिकाले राख्नुपर्छ।

» पशु तथा मानवीय क्रियाकलापले पनि विपत् निम्त्याउने भएकाले विद्यालयको वरिपरि तारबार लगाउनुपर्छ।

» विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवीय क्रियाकलापबाट सुरक्षित रहनका लागि प्राकृतिक प्रकोप पात्रो बनाई पूर्वसावधानी अपनाउनुपर्छ।

» विद्यालयलाई विभिन्न प्रकोप वा विपत्बाट बचाउनका लागि विभिन्न सङ्घसंस्था रेडक्रस, प्रधानाध्यापक, पालिका, स्वास्थ्यचौकी र हस्पिटलको सम्पर्क नम्बर हुन आवश्यक हुन्छ।

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

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

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'सुरक्षित विद्यालय' पाठ आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'सुरक्षित विद्यालय' पाठ सुनेका आधारमा आफ्नो विद्यालयको अवस्था साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'सुरक्षित विद्यालय' पाठ सुनेर सुस्ता गाउँपालिकाका विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउन सकिने उपाय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) एउटा विद्यालय असुरक्षित हुनु भनेको सयौँ विद्यार्थी र शिक्षक .... मा पर्नु हो ।

(ख) भूकम्प, ज्वालामुखी, आगलागी, हावाहुरी, भूक्षय, बाढी आदि प्रकोपले .... निम्त्याउन सक्छन् ।

(ग) विद्यालयमा मोटर बाटाको पनि व्यवस्था भएको हुनुपर्छ, तर बढी .... भने हुनुहुँदैन ।

(घ) विद्यालयमा हिंसामुक्त शैक्षिक .... कायम गर्नुपर्छ ।

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

(क) कस्तो विद्यालयलाई सुरक्षित मानिन्छ ?

(ख) विद्यालय सुरक्षित नभए केकस्ता समस्या आउँछन् ?

(ग) कुन कुन कुराले विपद् निम्त्याउन सक्छन् ?

(घ) विद्यालय कस्तो ठाउँमा हुनुपर्छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सुरक्षित विद्यालयका लागि कुन कुन कुरा आवश्यक पर्छन् ?

(ख) विद्यालयमा केकस्ता कुरालाई रोक लगाउनुपर्छ ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले अध्ययन गर्ने विद्यालय कस्तो छ ? तपाईँले आफ्नो विद्यालयमा सुरक्षित भएको ठान्नुहुन्छ कि ठान्नुहुन्न ? आफ्नो विद्यालयको वास्तविक अवस्था बुझेर बुँदा टिपोट गर्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ सात

सामाजिक सङ्घसंस्था

पाठ १९

उपभोक्ता समिति र छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रम

जिल्ला वा नगरपालिका वा गाउँपालिकामा गठन भई कार्य गर्ने सामाजिक प्रकृतिका काम गर्ने संस्था नै सङ्घसंस्था हुन्। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा आमा समूह, बाल क्लब, महिला सञ्जाल, युवा क्लब, उपभोक्ता समिति आदि सङ्घसंस्था सक्रिय छन्। यस्ता सङ्घसंस्था सामाजिक कार्य सञ्चालन गर्न नागरिकको सक्रियतामा स्थापना गरिएका समूह हुन्। यस्ता सङ्घसंस्थाले गाउँपालिकाबाट सञ्चालन गरिने विकासका क्रियाकलापलाई संस्थागत रूपमा अगाडि बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछन्।

उपभोक्ता समितिको परिचय

नेपालको संविधान र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले निर्दिष्ट गरेको स्थानीय तहको अधिकार क्षेत्रभित्रको विकास निर्माणसम्बन्धी कार्य सञ्चालनका लागि गाउँपालिकाले उपभोक्ता समिति गठन गर्न सक्छन्। उपभोक्ता समिति भन्नाले आयोजनाको निर्माण, सञ्चालन, व्यवस्थापन र मर्मतसम्भार गर्नका लागि उपभोक्ताले आफूमध्येबाट गठन गरेको समिति हो।

उपभोक्ता समितिको गठन गर्दा उपभोक्ताको आम भेलाबाट गर्नुपर्छ । समितिमा अधिकतम सातदेखि एघार जना सदस्य हुनुपर्छ । उपभोक्ता समितिको गठन गर्दा कार्यपालिकाले तोकेको कार्यपालिकाका सदस्य वा कार्यालयको प्रतिनिधिको रोहवरमा गर्नुपर्छ । उपभोक्ता समिति गठन गर्दा समावेशी सिद्धान्त अवलम्बन गर्नुपर्छ । समितिमा कम्तीमा तेत्तिस प्रतिशत महिला सदस्य तथा समितिको अध्यक्ष, सचिव र कोषाध्यक्षमध्ये कम्तीमा एक जना महिला पदाधिकारी हुनुपर्छ ।

उपभोक्ता समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार

(क) सम्झौताबमोजिमको कार्य सम्पादन गर्ने,

(ख) उपभोक्तालाई कार्यालयबाट प्राप्त सूचना तथा मार्गदर्शनको जानकारी गराउने,

(ग) सम्झौताबमोजिम कार्य सुरु गर्दा कार्यालयबाट आवश्यक निर्देशन प्राप्त गर्नु पर्ने भए प्राप्त गरेर मात्र सुरु गर्ने,

(घ) उपभोक्ता समितिको कार्य सम्पादनलाई प्रभावकारी बनाउन समितिका सदस्यको कार्य विभाजन र जिम्मेवारी बाँडफाँड गर्ने,

(ङ) उपभोक्ता समितिका सदस्यको क्षमता विकास गर्ने ।

(च) सम्झौताबमोजिमको कामको परिमाण, गुणस्तर, समय र लागतमा परिवर्तन गर्नुपर्ने देखिएमा कार्यालयलाई अनुरोध गर्ने,

(छ) आयोजनाको दिगो व्यवस्थापनसम्बन्धी आवश्यक अन्य कार्य गर्ने ।

उपभोक्ता समितिले कार्यालयसँग सम्झौता गर्दा तपसिलमा उल्लिखित कागजात पेस गर्नुपर्ने छ

(क) उपभोक्ता समिति गठन गर्ने आम भेलाको निर्णयको प्रतिलिपि

(ख) उपभोक्ता समितिका सदस्यको नागरिकताको प्रतिलिपि

(ग) आयोजनाको लागत अनुमान विवरण

(घ) उपभोक्ता समितिबाट सम्झौताका लागि जिम्मेवार पदाधिकारी तोकिएको उपभोक्ता समितिको निर्णय

(ङ) आयोजना कार्यान्वयनको कार्य तालिका ।

(च) खाता सञ्चालन गर्ने पदाधिकारी तोकिएको निर्णय र खाता सञ्चालनका लागि आवश्यक कागजात ।

छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रम

सुस्ता गाउँपालिकाले गाउँपालिकाभित्रका छोरीहरूको आर्थिक सामाजिक सुरक्षाका लागि छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि २०७९ निर्माण गरेको छ। यस कार्यविधिअनुसार २०७९ साल साउन १ गते वा सो मितिभन्दा पछि जन्मेका छोरीलाई मात्र कार्यक्रम समावेश गरिने छ। छोरीलाई कार्यक्रममा समावेश गराउनका लागि अभिभावक वा संरक्षकले जन्मदर्ता र अन्य आवश्यक कागजात संलग्न गरी गाउँपालिकामा निवेदन दिनुपर्ने व्यवस्था छ। प्रचलित कानुनबमोजिम स्थापित अनाथालय वा वैकल्पिक स्याहारमा आश्रित रहेका नवजात छोरीलाई संस्थाका प्रमुख व्यक्तिले कार्यक्रममा समावेश गर्न सक्ने छन्। छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रममा आबद्ध हुन छोरी जन्मेको मितिले ४५ दिनभित्र गाउँपालिकामा निवेदन दिनुपर्छ। २०७९ साल साउन १ गते वा सो मितिपछि जन्मिएका सुस्ता गाउँपालिकाभित्रका छोरीलाई छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रमअन्तर्गत छोरी २० वर्ष हुँदासम्म सुस्ता गाउँपालिकाले एकमुष्ट २५०००।– (अक्षरेपि पच्चिस हजार रूपैयाँ मात्र) बैङ्क खातामा जम्मा गरिदिन्छ। उक्त बैङ्क खातामा निजका अभिभावक वा संरक्षकले आफनो तर्फबाट समेत रकम जम्मा गर्न पाउने छन्। उक्त रकम एक दम्पत्तीको बढीमा दुई छोरीलाई मात्र उपलब्ध गराइने व्यवस्था गरिएको छ। छोरीको उमेर २० (बिस) वर्ष नपुगेमा, कार्यक्रममा सहभागी छोरीले कक्षा १० (एसइइ वा सो सरह) सम्मको अध्ययन पूरा नगरेमा, कानुनले तोकेको विवाहको उमेरभन्दा अगावै विवाह गरेको अवस्थामा उक्त रकम पाइँदैन। खातामा जम्मा भएको रकम भुक्तानीका लागि खातावालले २० वर्ष पूरा भएको कक्षा १० (एसइइ वा सो सरह) पूरा गरेको प्रमाणसहितको निवेदन गाउँपालिकामा पेस गर्नुपर्ने छ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'हाम्रा संस्था' पाठ आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'हाम्रा संस्था' पाठ सुनेका आधारमा आफूले देखेका संस्थाका बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. 'हाम्रा संस्था' पाठ सुनेर सुस्ता गाउँपालिकामा तपाईंले देखेका संस्थाका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा आमा समूह, बाल क्लब, महिला सञ्जाल, युवा क्लब, उपभोक्ता सामिति आदि............................ सक्रिय छन् ।

(ख) उपभोक्ता समिति भन्नाले ....को निर्माण, सञ्चालन, व्यवस्थापन र मर्मतसम्भार गर्नका लागि उपभोक्ताले आफूमध्येबाट गठन गरेको समिति हो ।

(ग) उपभोक्ता समितिको गठन गर्दा ....को आम भेलाबाट गर्नुपर्छ ।

(घ) यस कार्यविधिअनुसार संवत् २०७९ साल साउन १ गते वा सो मितिभन्दा पछि जन्मेका छोरी मात्र कार्यक्रममा .... हुन सक्ने व्यवस्था छ ।

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

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा कस्ता संस्था छन् ?

(ख) उपभोक्ता समिति भनेको के हो ?

(ग) उपभोक्ता समितिको गठन कसरी गरिन्छ ?

(घ) छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रममा कसलाई सहयोग गरिन्छ ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

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

(ख) छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रमबाट छोरीले के फाइदा लिन सक्छन् ?

(ग) छोरी सुनौलो भविष्य कार्यक्रमबाट फाइदा लिनका लागि के गर्नुपर्छ ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो वडा वा टोलमा देखेका संस्थाको सूची बनाउनुहोस् र ती संस्थाले गर्ने कामका बारेमा पनि सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

एकाइ आठ

योग, व्यायाम र खेलकुद

पाठ २० प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा भनेको के हो र यसको महत्त्वबारे थाहा पाउन तलका कुरा पढ्नुहोस् :

तलका चित्र हेर्नुहोस् र प्राकृतिक चिकित्साको अवधारणा बनाउनुहोस् :

प्राकृतिक चिजका माध्यमबाट गरिने उपचारलाई प्राकृतिक चिकित्सा भनिन्छ। यस्तो उपचार पद्धतिमा औषधी प्रयोग हुँदैन। पृथ्वीमा रहेका विभिन्न वस्तुको उपयोग गरेर उपचार गर्ने कार्य प्राकृतिक चिकित्सामा हुन्छ। प्राकृतिक चिकित्सामा पञ्चतत्त्व पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशमा पाइने वस्तुको प्रयोग गरेर उपचार गरिन्छ। यहाँ जल, चुम्बक, माटो र मालिस चिकित्साका बारेमा छलफल गरिएको छ।

जल चिकित्सा

जल चिकित्सा पानीको उपयोगबाट उपचार गरिने विधि हो। पानीका धेरै गुण हुन्छन्। यसले रोग निर्मूल बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पानीबाट गरिने उपचार पद्धतिमा हिप वाथ, सौना वाथ, स्टिम वाथ, स्पिनल वाथ आदि पर्छन्।

चुम्बक चिकित्सा

चुम्बकका माध्यमबाट उपचार गरिने विधिलाई चुम्बक चिकित्सा भनिन्छ। यो सबैभन्दा सरल र सस्तो विधि हो। यसमा चुम्बकको प्रयोग गरेर उपचार गरिन्छ। यसमा उपचारका लागि बनाइएका चुम्बक प्रयोग गरेर उपचार गरिन्छ। यसले बाहिर कुनै असर पार्दैन। यस उपचार विधिमा चुम्बकीय हार, चस्मा, पेट, कम्मर, घुँडा आदिमा लगाउने बेल्ट प्रयोग गरिन्छ। यस विधिमा शरीरमा भएको चुम्बकीय क्षेत्रलाई चुम्बकीय वस्तुको प्रयोगले सन्तुलनमा ल्याइन्छ। चुम्बक चिकित्सा पद्धतिमा बिहान खाली पेटमा उपचार गर्नुपर्छ। उपचार गरेको आधा घण्टासम्म चिसो पदार्थ खानुहुँदैन। खाना खानेबित्तिकै उपचार गर्नुहुँदैन। उपचार गर्दा काठको कुर्सी, खाट आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ। उच्च रक्तचापको उपचारमा उत्तरी ध्रुव र न्यून रक्तचापको उपचारमा दक्षिणी ध्रुव प्रयोग गर्नुपर्छ। कुनै समस्या आएको खण्डमा उपचार प्रक्रिया बन्द गर्नुपर्छ। तालिम प्राप्त चिकित्सकको सहयोगमा मात्र उपचार गर्नुपर्छ।

माटो चिकित्सा

माटामा धेरै किसिमका तत्त्व पाइन्छन्। माटाको लेप शरीरमा लगाउँदा विकार पदार्थ नष्ट हुन्छन्। पेटको वरिपरि माटो लगाउनाले पाचन प्रणालीका साथै पाचनशक्ति पनि राम्रो हुन्छ। माटाको प्रयोगले छाला राम्रो हुन्छ। माटाले छालामा भएका विकार पदार्थलाई नष्ट गरी छालासम्बन्धी रोगबाट बचाउँछ। साथै शरीरलाई नरम र सुन्दर बनाउँछ।

मालिस : मालिस उपचारको परम्परित विधि हो । एक प्रचलित प्राकृतिक उपचार विधि हो । मालिसले शरीरलाई बलियो बनाउँछ । यसले मानिसलाई आराम दिन्छ । यसले रक्तसञ्चरमा सहयोग गर्छ । हाम्रो समाजमा पनि मालिस गर्ने परम्परा रहेको छ । बच्चा, वृद्धलाई तोरीको तेल लगाई घाममा सेकाउने चलन छ । ढाड, जोर्नी, नसासम्बन्धी समस्याबाट मुक्त हुन मालिस गरिन्छ ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौँ :

१. 'प्राकृतिक चिकित्सा' पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

२. 'प्राकृतिक चिकित्सा' पाठ सुनेका आधारमा आफूले देखेका उपचार विधिका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

३. 'प्राकृतिक चिकित्सा' पाठ सुनेर सुस्ता गाउँपालिकामा उपचारका लागि के कस्ता विधि उपयोगी हुन्छन् ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) पृथ्वीमा रहेका विभिन्न वस्तुको उपयोग गरेर उपचार गर्ने कार्य प्राकृतिक .... हुन्छ ।

(ख) पानीबाट गरिने उपचार पद्धतिमा हिप वाथ, सौना वाथ, स्टिम वाथ, ... आदि पर्छन् ।

(ग) उपचार गरेको आधा घण्टासम्म चिसो .... खानुहुँदैन ।

(घ) माटाले छालामा भएका विकार पदार्थलाई नष्ट गरी ....सम्बन्धी रोगबाट बचाउँछ ।

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

(क) प्राकृतिक चिकित्सा भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक चिकित्सामा कसरी उपचार गरिन्छ ?

(ग) उपचारमा माटाको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

(घ) जल चिकित्सा भनेको के हो ?

६. लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) चुम्बकबाट गरिने उपचारका फाइदा के के हुन् ?

(ख) हामीले मालिसबाट केकस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ?

७. परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो वडा वा टोलमा देखेका उपचारका पद्धतिको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् । ती उपचार पद्धतिबाट हुने फाइदा पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

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

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

नोट

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

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