स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास

कक्षा ५

विद्यार्थीको नाम : ....

विद्यार्थीको क्रमाङ्क : ....

विद्यालयको नाम : ....

विद्यालयको ठेगाना : ....

अभिभावकको नाम : ....

अभिभावकको फोन नं. : ....

विषय शिक्षकको नाम : ....

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास (कक्षा १)

प्रकाशक : हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।

सहजीकरण : साभ नेपाल (**SAAV Nepal**), पोखरा ।

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रकाशन : पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जाद्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ । यसै अनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघण्टा १२८ तोकिएको छ ।

यही सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो हरिनास नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ । स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ । हरिनास के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा प्रतिबिम्बित

गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौं । स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्बिरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौं भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौं । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको 'हाम्रो हरिनास' नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ । पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्त्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने साभ नेपालप्रति पनि हामी आभारी छौं ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो हरिनास' नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौं ।

खिमनारायण मानन्धर

अध्यक्ष

हरिनास गाउँपालिका

स्याङ्जा ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो। पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन। स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ। विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ। पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेक थरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन्। यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन्। ती अति कम स्थानीय तहमध्ये हरिनास गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ।

हरिनास गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरे अनुसार कक्षा (१-८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ। पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा हरिनास गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

"हाम्रो हरिनास" नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ। पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ। पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ। हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हरिनासका मुख्य सम्पदाहरू नछुटून भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ। यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ। त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन्। पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ। समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं। स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म हरिनासका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ।

गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो। विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ् यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री खिमनारायण मानन्धरको शिक्षा

क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा, गाउँपालिका प्रवक्ता ओम प्रकाश सिग्देल, शिक्षा शाखा प्रमुख राजिव सुवर्णकार, प्राविधिक श्री लक्ष्मी कार्की, अध्यक्षका स्वकीय सचिव परशुराम सिग्देलको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे। उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ। त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ। यस पुस्तक लेखनमा हरिनासका शिक्षाप्रेमी, प्रधानाध्यापक, संस्कृतिप्रेमी लगायतको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ। साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।

अन्त्यमा, "हाम्रो हरिनास" नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ। यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ। यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि हरिनास गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौँ।

साभ नेपाल
पोखरा

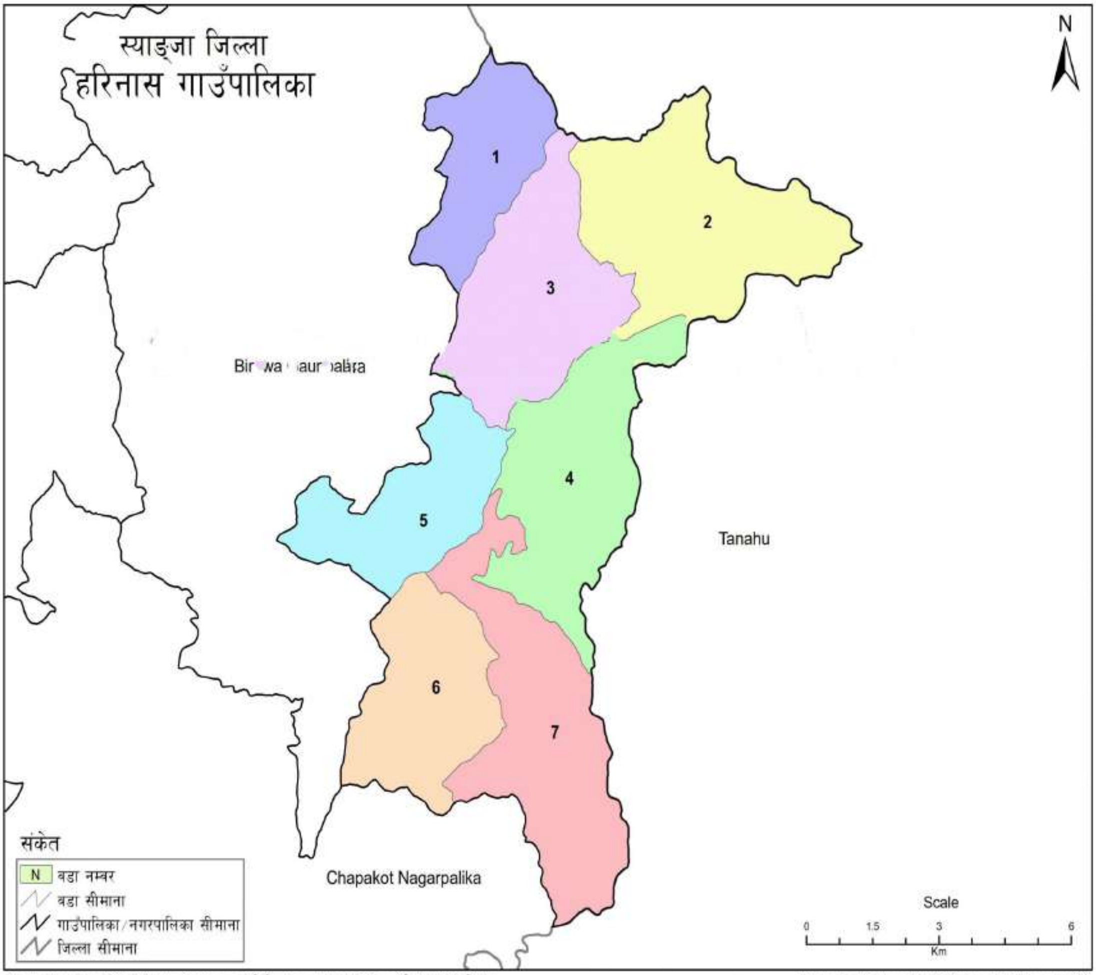
(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ। ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ, उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१	मेरो हरिनास	१
२	मेरो गाउँ	५
३	मन्दिर	८
४	मेरो भाषा	१२
५	अचार	१५
६	नागपूजा	१८
७	कोदालो	२१
८	तरकारी खेती	२५
९	ठेकी	३०
१०	सेलरोटी	३३
११	नमस्कार	३७
१२	हात धुने तरिका	४१
१३	मेरो फूलबारी	४४
१४	आगलागी	४८
१५	घण्टी	५२
१६	म तुलसी	५६
१७	गाई	६२

१ मेरो हरिनास



स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५००० / १:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

हाम्रो गाउँपालिका हरिनास हो । यस गाउँपालिकामा सातओटा वडा छन् । यस गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठूलो वडा तिन नम्बर हो । सबैभन्दा सानो वडा सात नम्बर हो । यस गाउँपालिकाको सबैभन्दा अग्लो भाग गृहकोट हो भने सबैभन्दा होचो भाग ज्याग्दी किनारको

टार हो । मलाई मेरो गाउँपालिका धेरै मन पर्छ । म हरिनासमा जन्मन पाउँदा निकै खुसी छु ।

शिक्षण सुझाव

(क) हरिनास गाउँपालिकाको सामान्य रेखाचित्र प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाको सामान्य जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमी बसेको वडा कुन हो ? तिम्रो वडामा के-कस्ता हेर्न लायकका स्थानहरू छन् ? आफ्ना अभिभावकहरूको सहयोगमा सूची बनाऊ ।

- तिमी बसेको वडाको चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. उत्तर भन :

(क) तिम्रो गाउँपालिकाको नाम भन ।

(ख) तिमी बस्ने वडा कुन हो ?

(ग) तिम्रो विद्यालय कति नम्बर वडामा पर्छ ?

(घ) तिम्रो घरनजिकैको बजार कुन हो ?

२. तिम्रो गाउँपालिकाको नक्सामा आफ्नो वडा चिनेर रङ्ग लगाऊ ।

२ मेरो गाउँ

नमस्कार ! मेरो नाम कविता हो । यो मेरो गाउँ हो । मेरो गाउँबाट हिमाल देखिन्छ । मेरो गाउँमा कोदो, मकै, धानको खेती गर्छन् । मेरो गाउँमा धेरै जातका मानिसहरू बस्छन् । मेरो गाउँमा आलुको पनि खेती गर्छन् । मेरो गाउँमा पाहुनाहरू आउँछन् । मेरो

गाउँमा विद्यालय छ । मेरो गाउँमाथि वन छ । मेरो गाउँमा मन्दिर छ । मेरो गाउँ रमाइलो छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो गाउँका बारेमा कविताले झैँ परिचय दिन लगाउनुहोस् र अप्ठ्यारो परेमा सहजीकरण गरिदिनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म विद्यार्थीहरूलाई भिडियो अथवा तस्बिर देखाएर हरिनास भित्रका गाउँहरूको परिचय गराइदिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) माथिको गाउँ कसको हो ?

उत्तर : ....

....

(ख) कविताको गाउँबाट के देखिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) गाउँका मान्छे के गर्छन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) गाउँमा के खेती गर्छन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) तिम्रो गाउँ कस्तो छ ?

उत्तर : ....

....

२. शिक्षकको सहयोगमा चित्रमा देखाइएको गाउँको नाम लेख :

३ मन्दिर

नमस्कार ! मेरो नाम लक्ष्मी हो । मेरो घरनजिकै मन्दिर छ । मन्दिरमा भगवान्‌को मूर्ति छ । मन्दिरमा एउटा ढोका छ । मन्दिरमा घण्टी छ । मन्दिरमा पुजारी छन् । मानिसहरू पूजा गर्छन् । पुजारी शङ्ख बजाउँछन् । पुजारी घण्ट बजाउँछन् । पुजारीले टीका लगाइदिन्छन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको मन्दिरमा लैजानुहोस् अथवा कुनै स्थानीय मन्दिरको चित्र वा भिडियो देखाउनुहोस् र त्यसका बारेमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- के तिम्रो घर नजिकै मन्दिर छ ? यदि छ भने आफ्ना अभिभावकको सहयोगमा मन्दिरको चित्र तयार गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख ।

(क) लक्ष्मीको घरको नजिक के छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) मन्दिरमा के को मूर्ति छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) मन्दिरमा कतिवटा ढोका छन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) पुजारीले के-के गर्छन् ?

उत्तर : ....

....

२. तलका चित्रहरूको नाम लेख :

४ मेरो भाषा

मेरो नाम आशा राना हो । म हरिनासमा बस्छु । मैले मातृभूमि मा.वि.मा पढ्छु । हामीलाई गुरूआमाले नेपाली भाषा सिकाउनुहुन्छ । यो भाषा सिक्दा रमाइलो लाग्छ । हामी सबैले आफ्नो भाषालाई माया गर्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो भाषाका (अभिवादन, साइनो, खाना आदि) शब्दपत्ती बनाई कक्षामा प्रस्तुत गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- आफ्नो कक्षाका साथी वा शिक्षकको सहयोगमा आ-आफ्नो भाषाका कुनै दसओटा शब्दहरू अर्थसहित लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) आशा कहाँ बस्छिन् ?

उत्तर : ....

....

(ख) आशाले कहाँ पढ्छिन् ?

उत्तर : ....

....

(ग) गुरूआमाले कुन लिपि सिकाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ....

....

२. ठिक र बेठिक छुट्याऊ ।

(क) आशा राना हरिनासमा बस्छिन् ।

(ख) आशा राना मगर भाषा सिक्छिन् ।

(ग) आशा रानाका घरमा हजुरबा हुनुहुन्छ ।

(घ) आशा रानालाई नेपाली भाषा रमाइलो लाग्छ ।

६

अचार

मैले अचार खान्छु। मलाई अचार मिठो लाग्छ। मेरी आमाले अचार बनाउनुहुन्छ। अचार गुलियो हुन्छ। अचार अमिलो हुन्छ। अचार तीतो हुन्छ। अचार पिरो हुन्छ।

अचार धेरै प्रकारका हुन्छन्। विभिन्न वस्तुको अचार हुन्छ। गाजरको अचार हुन्छ। आलुको अचार हुन्छ। करेला, भन्टा, मूला, बन्दा आदिको अचार हुन्छ।

अचार बनाउन नुन चाहिन्छ। अचार बनाउन तेल चाहिन्छ। अचार बनाउन अमिलो चाहिन्छ। अचार धेरै खानुहुँदैन। धेरै पुरानो अचार खानुहुँदैन।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न वस्तुको अचार बन्छ भन्ने कुरा बुझाउँदै घरमा बनाएको ताजा अचार खानेतर्फ प्रेरित गर्नुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिमीले केके चिजको अचार खाएका छौ ? नाम भन।

२. तिमीलाई सबैभन्दा मन पर्ने अचार कुन हो ? त्यो कसरी बनाइन्छ ? आमासँग सोध।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर भन :

(क) कसले अचार बनाउनुहुन्छ ?

(ख) अचार कति प्रकारको हुन्छ ?

(ग) अचार बनाउन केके चाहिन्छ ?

(घ) अचार कति खानुपर्छ ?

(ङ) कस्तो अचार धेरै खानुहुँदैन ?

२. तलका शब्दको जोडा मिलाऊ :

गुलियो	करेला
अमिलो	खुर्सानी
तीतो	स्याउ
पिरो	कागती

३. तलको मिल्दो समूहमा गोलो चिह्न लगाऊ :

(क) गुलियो र करेला (ख) अमिलो र स्याउ

(ग) अमिलो र कागती (घ) गुलियो र स्याउ

६ नागपूजा

मेरो घरनजिकै नागको थान छ । नागको थानमा बुबाले सधैँ पूजा गर्नुहुन्छ । नागपञ्चमी नागदेवताको विशेष दिन हो । नागपञ्चमीको दिन नागको थानमा पूजा गर्नुपर्छ । नागपञ्चमी साउन महिनामा पर्दछ । नागदेवताले हाम्रो रक्षा गर्दछन् । भगवान्

शिवले नागको माला लगाउँछन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरवरिपरि भएका नागका थानहरूका बारेमा अभिभावकमार्फत् जानकारी प्राप्त गर्न लगाउने र ती स्थानहरू कहाँकहाँ छन् ? लेख्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षामा विभिन्न नागका चित्रहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- नागको चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यका पछाडि दिइएको बाकसमा ठिक भए √ र बेठिक भए ✗ चिह्न लगाऊ :

(क) मेरो घरबाट नागको थान टाढा छ । (   )

(ख) नागपञ्चमी नाग देवताको विशेष दिन हो । (   )

(ग) नागपञ्चमी माघ महिनामा पर्दछ । (   )

(घ) नागदेवताले हाम्रो रक्षा गर्दछन् । (   )

२. चित्रमा देखाइएको मन्दिर कुन ठाउँको हो ? चिन ।

७ कोदालो

कोदालो धेरै काममा चाहिन्छ । कोदालोले खेत खन्छ । कोदालोले बारी खन्छ । कोदालोले माटो तान्छ । कोदालो रोपाइँमा चाहिन्छ । कोदालोले डल्ला फोर्छ ।

मेरो घरमा कोदालो छ । कोदालोलाई काठको बिँड चाहिन्छ । कोदालो फलामबाट बन्छ । कोदालो सानो पनि हुन्छ । कोदालो ठूलो पनि हुन्छ । कोदालो हातमा लिएर खनिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीलाई बिँडसहितको कोदालो ल्याएर देखाइदिनुहोस् । यसले कसरी काम गर्छ भन्ने सन्दर्भमा प्रयोग गरेर देखाइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिम्रो घरमा कोदालो छ कि छैन ? छ भने कस्तो कोदालो छ ? भन ।

२. तिम्रा बाबाले कोदालोले के के गर्नुहुन्छ ? भन ।

अभ्यास

१ . तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

(क) कोदालोले के गरिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) कोदालोले के तान्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) कोदालोमा के को बिँड हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) कोदालो के मा लिएर खनिन्छ?

उत्तर : ....

....

२. जोडा मिलाऊ :

डल्लेठो

जुवा

हलो

हँसिया

३. तलका चित्र हेरी नाम लेख :

८ तरकारी

हामीले तरकारी खान्छौँ । तरकारी सधैँ चाहिन्छ । तरकारी धेरै प्रकारको हुन्छ । घिरौँलाको तरकारी हुन्छ । लौकाको तरकारी हुन्छ ।

हामीले धेरै हरियो तरकारी खानुपर्छ । हरियो तरकारी खाँदा राम्रो हुन्छ । घरमा बनाएको तरकारी खानुपर्छ । बारीको ताजा तरकारी राम्रो हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई तरकारी बारीमा लैजानुहोस् र विभिन्न प्रकारका तरकारीहरू देखाएर तिनको महत्त्व र उपयोगिता बताउनुहोस् । सकेसम्म घरमै आफैले बनाएको तरकारी खानेतर्फ प्रेरित गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिमीले खाने तरकारीको नाम लेखेर देखाऊ ।

२. तिम्रो घरको करेसाबारीमा कुन कुन तरकारीहरू छन् ?लेख ।

अभ्यास

१. ठिक कुरामा (✓) र बेठिक कुरामा (✗) चिह्न लगाऊ :

(क) म गुणी छैन । (   )

(ख) मलाई गमलामा रोप्छन् । (   )

(ग) मैले दुष्ट किटाणुहरूलाई मार्दिन । (   )

(घ) मानिसको सेवा गर्न पाएकामा म खुसी छु । (   )

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) हामीले कस्तो तरकारी खानुपर्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) तरकारी कति बेला चाहिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) हरियो तरकारी खाँदा के हुन्छ ?

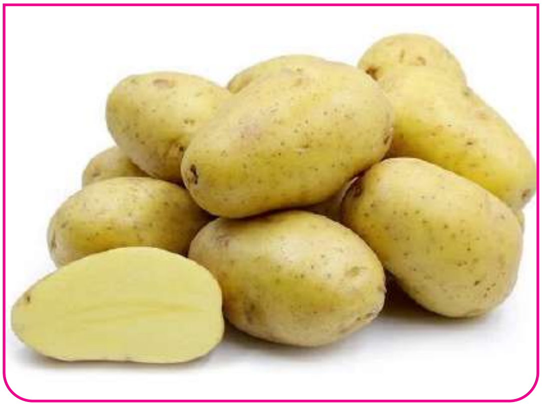
उत्तर : ....

....

(घ) आलुको तरकारी कस्तो हुन्छ ?

उत्तर : ....

३. तलका तरकारीका नाम लेख :



९ ठेकी

मेरो घरमा ठेकी छ । ठेकी साना पनि हुन्छन् । ठेकी ठूला पनि हुन्छन् । ठेकीमा दूध राखिन्छ । ठेकीमा दही राखिन्छ । ठेकीमा मोही पनि राखिन्छ । ठेकी काठबाट बन्छ । दारको ठेकी बलियो हुन्छ । ठेकीमा राखेको दही र मोही मिठो हुन्छ । काठका ठेकी राम्रा हुन्छन् । ठूलो ठेकीमा मोही पारिन्छ । कुनै ठेकीमा दूध जम्मा गरिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई सम्भव भएसम्म कक्षामा ठेकी र नभएमा ठेकीको चित्र देखाई ठेकीका प्रकार, उपयोगिता र महत्त्व स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा कस्ता ठेकी छन् ? ठेकीको चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन: :

(क) ठेकी कस्ता हुन्छन् ?

(ख) ठेकीमा केके राखिन्छ ?

(ग) ठेकी केबाट बन्छ ?

(घ) दारको ठेकी कस्तो हुन्छ ?

(ङ) ठेकीमा राखेको दही कस्तो हुन्छ ?

२. तलका चित्र हेरी नाम लेख :

१० सेलरोटी

आज हाम्रो घरमा पूजा छ। आमाले सेलरोटी पकाउनुभयो। मैले सेलरोटी खाएँ। मलाई सेलरोटी खुबै मन पऱ्यो।

सेलरोटी चामलको पिठोबाट बनाइन्छ । सेलरोटी घिउ वा तेलमा पकाइन्छ । सेलरोटी गोलो आकारको हुन्छ । सेलरोटीलाई पूजामा प्रसादको रूपमा पनि चढाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई नमुनाका रुपमा देखाउन सेलरोटी ल्याउनुहोस् र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सेलरोटी बनाउने परम्परित विधिहरूको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाद्य परिकारको नाम लेख ।

२. खाली ठाउँ भर :

(क) आज हाम्रो घरमा .... छ ।

(ख) सेलरोटी .... बाट बनाइन्छ ।

(ग) सेलरोटी .... आकारको हुन्छ ।

(घ) सेलरोटीलाई पूजामा ....को रूपमा चढाइन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

(क) आज हाम्रो घरमा के छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) मैले के खाएँ ?

उत्तर : ....

....

(ग) सेलरोटी केमा पकाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

११ नमस्कार गरौँ

आज मेरो घरमा मामा आउनुभयो । मैले मामालाई नमस्कार गरेँ । मैले दुबै हातका औँलाहरू जोडेँ । दुबै हात छातीमा लगेँ । मेरो टाउको केही झुकाएँ । मामाले मलाई आशीष दिनुभयो । मामाले मलाई कार्टुन भएको चित्र दिनुभयो । म निकै खुसी छु ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई सही अर्थमा नमस्कार गर्न सिकाउनुहोस् । नमस्कार गर्दा उठ्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गरिदिनुहोस् ।
- विभिन्न जातजातिका नमस्कार गर्ने तरिकाबारे बताइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- कक्षामा साथीहरूलाई नमस्कार गरेर देखाऊ ।
- तिम्रो समुदायमा नमस्कारलाई के भनिन्छ ? साथीलाई सुनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा शब्द छानेर लेख :

(क) मेरो घरमा .... आउनुभयो । (मामा, गुरू)

(ख) दुबै .... छातीमा लगौं । (खुट्टा, हात)

(ग) मामाले मलाई .... दिनुभयो । (पैसा, आशीष)

(घ) म निकै .... छु । (खुसी, दुःखी)

२. तलका चित्रहरू हेर र तिनको नाम लेख :

३. तलका चित्रहरू हेरी असल बानीको विकास गर ।

१२ हात धुने तरिका

हात धुने तरिका :

- पानीले हात भिजाऔं ।
- हातको सबै भागमा साबुन लगाऔं ।
- दुबै हत्केलालाई एकआपसमा मिचौं ।
- औंलाको भित्री भाग एक अर्कामा जोडेर मिचौं ।
- दुबै हातका औंलाहरूलाई अङ्कुशे आकारमा जोडौं र मिचौं ।
- दुबै हातका बुढी औंला समातेर एकपछि अर्को गर्दै मिचौं ।

- दाहिने हातको औँलाको टुप्पोले देब्रे हातको हत्केला र पछाडिको भागमा घुमाउँदै मिच्ने र देब्रे हातलाई पनि यस्तै गरौँ ।
- पानीले राम्रोसँग हात पखालौँ ।
- धारालाई बन्द गरौँ ।
- सफा तौलियाले हात पुछौँ ।
- तिम्रो हात एकदमै सफा भयो है ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हात धोएको विभिन्न चित्र/भिडियो देखाउनुहोस् र उनीहरूलाई विद्यालयको धारामा लगी नमुना प्रदर्शन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि हात धुन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. कुन ठिक हो र कुन बेठिक हो ? चिह्न लगाऊ:

(क) हात धुँदा सुरूमा पानीले हात भिजाउनुपर्छ । (   )

(ख) पानीले हात पखाल्नु हुँदैन । (   )

(ग) हात धोइसकेपछि सफा तौलियाले पुछ्नुपर्छ । (   )

(घ) हात धोइसकेपछि धारा खुला राख्नुपर्छ । (   )

२. चित्र हेर र के गरेको हो ? नाम लेख :

१३ मेरो फूलबारी

मेरो फूलबारी रमाइलो छ । मेरो फूलबारीमा धेरै फूलहरू छन् । मेरो फूलबारीमा राता फूलहरू छन् । सेता फूलहरू छन् । मेरो फूलबारीमा चमेली र सयपत्री फूल छन् । मेरो फूलबारीमा गुलाब पनि छ । मेरो फूलबारीमा सधैँ फूलहरू फुलिरहन्छन् । फूलहरूमा मौरी घुम्छन् । मलाई फूलहरू मन पर्छ । फूलहरूलाई हामी सबैले

माया गर्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न फूलहरू ल्याएर तिनीहरूको नाम चिनाइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा भएका फूलहरूको नाम लेखेर ल्याऊ ।

- तिम्रो विद्यालयमा कुनकुन फूलहरू छन् ? साथीसँग छलफल गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर भन :

(क) मेरो फूलबारी कस्तो छ ?

(ख) फूलबारीमा कस्ता फूल छन् ?

(ग) फूलबारीमा के घुम्छन् ?

(घ) फूलहरूलाई के गर्नुपर्छ ?

२. तलका वाक्यमा रहेको खाली ठाउँ भर

(क) मेरो फूलबारी ....छ । (रमाइलो/नरमाइलो)

(ख) मेरो फूलबारीमा................फूलहरू छन् । (थोरै/धेरै)

(ग) मेरो फूलबारीमा................ घुम्छन् । (मौरी/बारूला)

(घ) फूललाई .... गर्नुपर्छ । (हेला/माया)

३. तलका फूलहरू चिन र नाम लेख :

१४ आगो

आगोले पोल्छ । आगोले भात पाक्छ । जाडोमा आगो चाहिन्छ। आगोमा चिया पाक्छ। आगोमा दूध तात्छ। आगो बाल्न दाउरा चाहिन्छ। सुकेका दाउरामा आगो बल्छ। आगो खेलाउनु हुँदैन । लाइटर चलाउनु हुँदैन । सलाई चलाउनु हुँदैन । आगो

खतरा चिज हो । सानो आगो बढेर ठूलो हुन्छ । आगोले घर जल्छ । आगोले गोठ जल्छ । आगोले वन जल्छ । हामी आगोबाट बच्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- आगोसँग सम्बन्धित भिडियो सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गरी लाइटर, सलाईजस्ता वस्तु खेलाउँदा हुने विपद्का सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई सचेत बनाऊ ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा आगो केके काममा प्रयोग हुन्छ ? भन ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर भन :

(क) आगोले के हुन्छ ?

(ख) के बढेर ठूलो हुन्छ ?

(ग) जाडोमा के चाहिन्छ ?

(घ) आगो केबाट बल्छ ?

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लेख :

(क) आगोले पोल्दैन । (   )

(ख) हामीलाई आगो चाहिन्छ । (   )

(ग) आगो जथाभावी खेलाउनु हुँदैन । (   )

(घ) दाउराबाट आगो बल्दैन । (   )

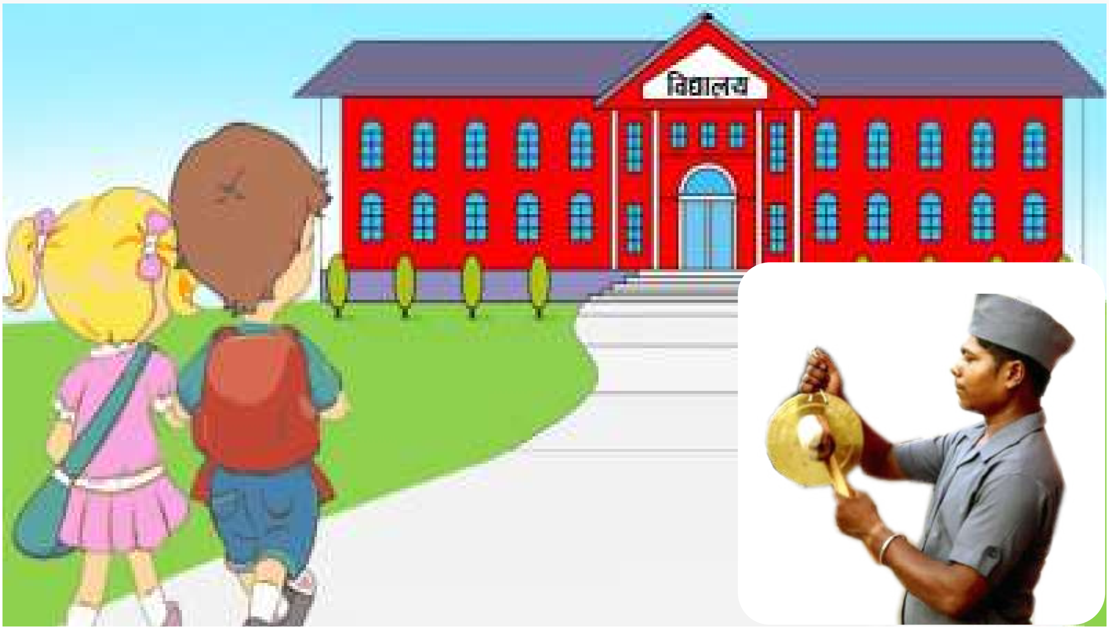
४. तलका चित्र र शब्दको जोडा मिलाऊ :

ग्याँस चुलो

दाउरा

गुइँठा

१५ घण्टी



दश बजे घण्टी लाग्छ

घण्टीले के भन्छ ?

कापी किताब बोकेर, स्कुल आऊ भन्छ ।

एघार बजे घण्टी लाग्छ

घण्टीले के भन्छ ?

क, ख, ग, घ, पढेर, असल हौं भन्छ ।

बाह्र बजे घण्टी लाग्छ
घण्टीले के भन्छ ?
A, B, C, D पढेर विद्वान् हौं भन्छ ।

एक बजे घण्टी लाग्छ
घण्टीले के भन्छ ?
आफ्नो टिफिन खोलेर, खाजा खाऊ भन्छ ।

दुई बजे घण्टी लाग्छ
घण्टीले के भन्छ ?
विज्ञान किताब पढेर वैज्ञानिक हौं भन्छ ।

चार बजे घण्टी लाग्छ
घण्टीले के भन्छ ?
आफ्नो झोला बोकेर, घर जाऊ भन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई समयको महत्त्व सिकाउन बिहान, दिउँसो, बेलुका मानिसका काम र भूमिका फरक फरक हुने प्रसङ्ग उदाहरणसहित बताउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई समय अनुसार चल्दा हुने फाइदाका पक्षहरूबारे कक्षामा बसेर छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिमीहरूले समय अनुसार नचल्दा भोग्नु परेका समस्याबारे एक एक उदाहरण सहित कक्षामा छलफल गर ।

२. समयको महत्त्व बारेमा तिमीले पनि रमाइलो र लयात्मक कविता तयार पार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) दश बजेको घण्टीले के भन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) एघार बजेको घण्टीले के भन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) **ABCD पढेर के भइन्छ ?**

उत्तर : ....

....

(घ) **विज्ञान किताब पढेर के भइन्छ ?**

उत्तर : ....

....

(ङ) **छुट्टीको घण्टी लागेपछि के गर्नुपर्छ ?**

उत्तर : ....

....

२. खाली ठाउँ भर :

(क) दश बजे	घर आऊ
(ख) एघार बजे	वैज्ञानिक हौ
(ग) बाह्र बजे	खाजा खाऊ
(घ) एक बजे	विद्वान हौ
(ङ) दुई बजे	स्कुल आऊ
(च) चार बजे	असल हौ

१६ म तुलसी

भाइबहिनी हो ! माथिको तस्बिर राम्रोसँग हेर त ! मेरो नाम तुलसी हो । मलाई अङ्ग्रेजीमा **Basil** भन्दछन् । मलाई प्रायः मानिसहरूले चिन्दछन् । म गुणी छु । त्यसैले मलाई घरको आँगनमा मठ बनाउँछन् र सजाउँछन् । मलाई भगवान्को रूप मानेर पूजा

गर्दछन् । कसैले मलाई गमलामा रोप्छन् । कसैले बारीमा रोपेर खेती नै गर्छन् । रुख-बिरूवाहरूमध्ये मैले सबैभन्दा बढी अक्सिजन दिन्छु । मानिसहरूले मेरो पात टिपेर चिया बनाएर खान्छन् । ज्वरो आएका बखत मलाई पानीमा उमालेर खान्छन् । मलाई सधैँ खाए मैले चिनीरोग (मधुमेह) हुनबाट जोगाउँछु । मैले वरिपरिका दुष्ट कीटाणुहरूलाई मारिदिन्छु ।

मानिसहरू मलाई असारको हरिशयनी एकादशीका दिन रोप्छन् । मलाई पूजाआजा गरी कार्तिकमा बिहे गरिदिन्छन् । मानिसको सेवा गर्न पाएकामा म खुसी छु ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर वा छिमेकमा भएका तुलसीको मठका बारेमा जानकारी गराई त्यसको महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरको आँगन, गमला वा छिमेकमा अवश्य पनि तुलसीको बोट वा मठ होलान् । आफ्ना परिवारका सदस्य वा छिमेकका जान्नेबुझ्नेसँग तुलसीका बारेमा सोधपुछ गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. ठिक कुरामा (√) र बेठिक कुरामा (✗) चिह्न लगाऊ :

(क) तुलसी गुणी छैन ।

(ख) तुलसीलाई गमलामा रोप्छन् ।

(ग) तुलसीले दुष्ट कीटाणुहरूलाई मार्दैन ।

(घ) मानिसको सेवा गर्न पाएकामा म खुसी छु ?

२. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(क) तुलसीलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) तुलसीको प्रयोगबाट हुने कुनै तीनओटा फाइदाबारे लेख ।

उत्तर : ....

....

(ग) तुलसी कहिले रोपिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) तुलसीको बिहे कहिले गरिन्छ ?

उत्तर : ....

....

ङ) तुलसी किन खुसी छ ?

उत्तर : ....

....

३. तलको चित्रमा दिइएका जडीबुटीको नाम लेख :

३. तलको चित्रमा देखाइएको वन कुन हो ? यस वनका बारेमा आफूले जानेका कुरा साथीहरूलाई सुनाऊ ।

१७

गाई

मेरो काकाको गोठमा गाई छ । त्यो गाई रातो छ । त्यो गाईका चार वटा खुट्टा छन् । त्यसका दुई वटा सिङ छन् । त्यसको पुच्छर छ । त्यसको निधारमा सेतो छ ।

गाई राम्रो हुन्छ । गाईले घाँस खान्छ । गाईले पराल खान्छ । गाईले कुँडो खान्छ । गाईले दूध दिन्छ । गाईको दूध मिठो हुन्छ । गाईको दूध पोसिलो हुन्छ । गाईको दूधमा भिटामिन हुन्छ । गाईको दूधबाट दही बन्छ । गाईको दूधबाट मोही बन्छ । गाईको दूधबाट घिउ पनि बन्छ । गाईको घिउ तागतिलो हुन्छ ।

गाईलाई हिन्दूले पूजा गर्छन् । तिहारमा गाईको पूजा हुन्छ । गाई पवित्र जनावर हो । गाई उपयोगी हुन्छ । गाईको गोबर मलले खेती राम्रो हुन्छ । गाईको गोबर र पिसाब पूजामा चाहिन्छ । गाईको

गोबरले लिपेको ठाउँलाई चोखो मानिन्छ । गाईको पिसाबलाई 'गहुँत' भनिन्छ । गहुँत पूजाआजामा चाहिन्छ । गाईलाई माया गर्नुपर्छ । गाईलाई पिट्नु हुँदैन । गाईलाई मिठो खानेकुरा दिनुपर्छ । गाईलाई लक्ष्मी पनि मानिन्छ ।

गाईका बच्चालाई 'बाच्छाबाच्छी' भनिन्छ । गाईको बाच्छो, बहर वा गोरू हुन्छ । गोरूले खेत जोत्छ । गोरूले जोतेर हामीले खानेकुरा पाउँछौँ । गोरूलाई माया गर्नुपर्छ । उसले हाम्रो लागि धेरै दुःख गर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई गाई देखाएर गाईका शारीरिक विशेषता, गाईको उपयोगिता र महत्त्वका बारेमा बताइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

(क) तिमीले देखेको गाई कस्तो छ ? रातो, सेतो, खैरो, माली, कालो ? बताऊ ।

(ख) गाईले हामीलाई के-के दिन्छ ? छलफल गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) काकाको गोठमा के छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) काकाको गाई कस्तो रङको छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) गाईका कतिवटा खुट्टा हुन्छन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) गाईको पूजा के मा हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) गाईको गहुँत के मा चाहिन्छ ?

उत्तर : ....

....

२. खाली ठाउँ भर :

(क) काकाको गाई .... छ। (कालो/रातो)

(ख) गाईले .... खान्छ। (माटो/पराल)

(ग) गाईका ....वटा सिङ हुन्छन्। (पाँच/दुई)

(घ) गाईको दूध .... हुन्छ। (मिठो/नमिठो)

३. तलको चित्र चिन र छलफल गर ।

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास

कक्षा ७

विद्यार्थीको नाम : ....

विद्यार्थीको क्रमाङ्क : ....

विद्यालयको नाम : ....

विद्यालयको ठेगाना : ....

अभिभावकको नाम : ....

अभिभावकको फोन नं. : ....

विषय शिक्षकको नाम : ....

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास (कक्षा २)

प्रकाशक	:	हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल (SAAV Nepal), पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जाद्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ । यसै अनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघण्टा १२८ तोकिएको छ ।

यही सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो हरि नास नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ । स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास

पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ। हरिनास के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा प्रतिबिम्बित गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ । स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहीँका आकर्षक तस्बिरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको हाम्रो हरिनास नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन। यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ। यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ। पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने साभ नेपालप्रति पनि हामी आभारी छौँ ।

अन्त्यमा, “हाम्रो हरिनास” नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौँ। निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौँ ।

खिमनारायण मानन्धर

अध्यक्ष

हरिनास गाउँपालिका

स्याङ्जा

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन । स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकता अनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ । विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये हरिनास गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

हरिनास गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१-८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

“अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥”

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा हरिनास गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

“हाम्रो हरिनास” नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ। पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ। पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ। हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हरिनासका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ। यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ। त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन्। पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ। समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं। स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म हरिनासका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ।

गाउँपालिकाले “शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक” भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री खिमनारायण मानन्धरको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख

प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा, गाउँपालिका प्रवक्ता ओम प्रकाश सिग्देल, शिक्षा शाखा प्रमुख राजिव सुवर्णकार, प्राविधिक श्री लक्ष्मी कार्की, अध्यक्षका स्वकीय सचिव परशुराम सिग्देलको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा हरिनासका शिक्षाप्रेमी, प्रधानाध्यापक, संस्कृतिप्रेमी लगायतको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, “हाम्रो हरिनास” नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि हरिनास गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ, उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१	मेरो वडा	१
२	हरिनासका जातजाति	७
३	हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू	१४
४	मातृभाषा	२३
५	गुन्यूचोली	२८
६	हरिनासका खाद्यबाली	३४
७	केरा खेती	४१
८	सुपो	४६
९	दुना र टपरी	५१
१०	योग तथा ध्यान	५५
११	खानेकुरा	५९
१२	गृहकोटको भैरवथान	६३
१३	डोको	६८
१४	वातावरणको सरसफाइ	७३
१५	हरिनासका पक्षीहरू	८०

१ मेरो वडा

म हरिनासको वडा नं. ३ मा बस्छु । पहिलेको मग्याम चिसापानी गा.वि.स.को वडा नं. ६, ७, ८ र ९ र मिलेर हरिनासको वडा नं. ३ बनेको हो । यस वडाको पूर्वमा तनहुँ, पश्चिममा हरिनासकै १ र २ नम्बर वडा, उत्तरमा तनहुँ र दक्षिणमा हरिनासको वडा नम्बर ४ पर्दछ । यहाँ धेरै

हेर्न लायक ठाउँ छन् । त्यसमध्ये चिसापानी फाँट, बोक्सी रह, बोल्नी पहरा, महिमा ऋषिको तपस्यास्थल, थामकी देवी, नक्कले ठाँटी, पुतपुते छहरा, इन्द्रेणी छहरा आदि प्रसिद्ध छन् । मेरो वडामा प्रशस्तै सुन्तला फल्छ ।

मेरो वडामा बाहुन, क्षत्री, मगर, नेवार, गुरूङ र दलित जातिको बसोबास रहेको छ । यहाँ ठूलो नाच, झ्याउरे, कौरा, खेलीजस्ता संस्कृति रहेका छन् । मेरो वडामा धूपडाँडा पनि पर्दछ । यहाँबाट गाउँपालिकाका धेरै स्थानहरू देख्न सकिन्छ । मेरो वडामा भजन गाउने हजुर बा, हजुर आमा र बुबा आमाहरू हुनुहुन्छ । मेरो वडामा धेरै विकासका कामहरू भएका छन् मलाई मेरो वडा धेरै मन पर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाको नक्सा देखाई त्यहाँको वडागत विशेषताहरू (जाति, धर्म, पेसा, साविकको गा.वि.स. भौगोलिक बनावट) का बारेमा वर्णन गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमी बसेको वडा कुन हो ? तिम्रो वडामा के-कस्ता राम्रा स्थानहरू छन् ? आफ्ना अभिभावकहरूको सहयोगमा सूची बनाऊ ।

- तिमी बसेको वडाको चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) तिम्रो वडाको पूर्व र पश्चिममा कुन-कुन स्थानहरू पर्दछन् ?

उत्तर : ....

....

(ख) तिम्रो वडा पहिले कुन गा.वि.स. थियो ?

उत्तर : ....

....

(ग) तिम्रो वडामा कुन डाँडा रहेको छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) तिम्रो वडामा बसोबास गर्ने जातजातिहरू कुन-कुन हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) तिम्रो वडाका आकर्षक स्थलहरूको सूची बनाऊ ।

उत्तर : ....

....

३. खाली ठाउँ भर :

(क) मेरो गाउँपालिकामा .... ओटा वडाहरू छन् ।

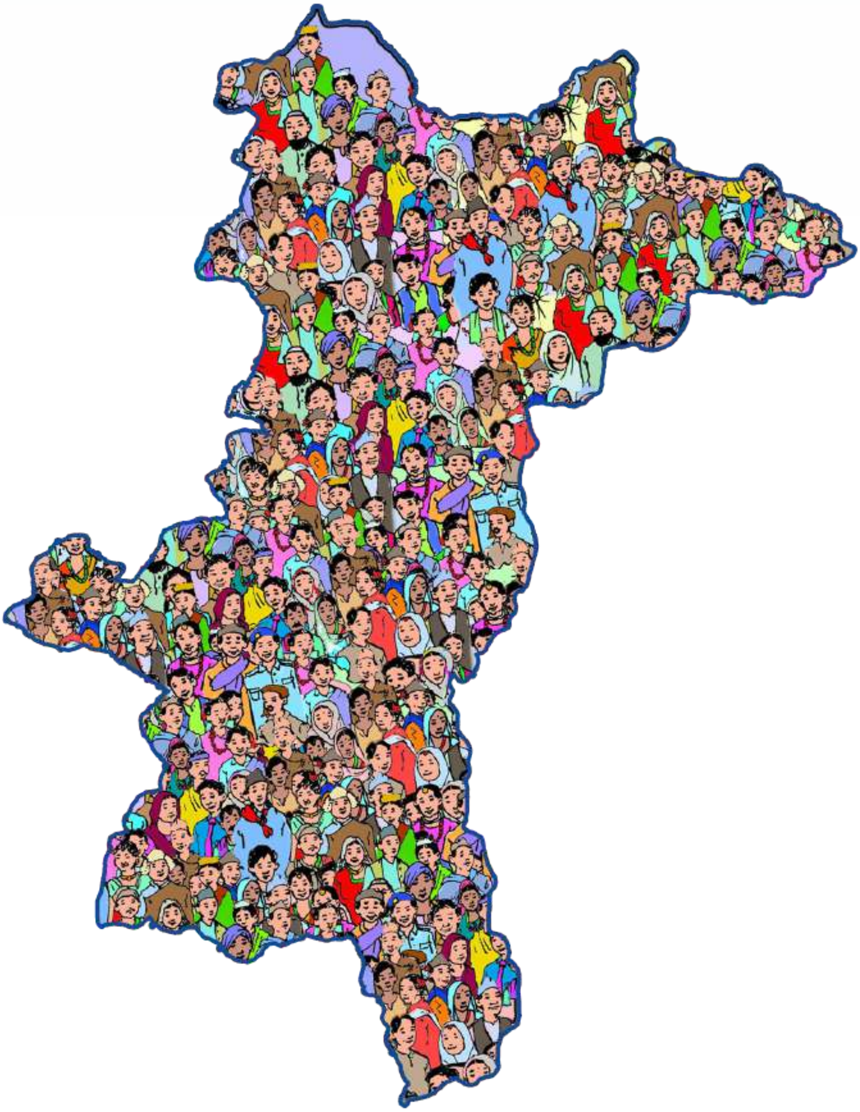
(ख) मेरो वडाको उत्तरमा ....पर्दछ ।

(ग) मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।

(घ) यस वडाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण स्थल .... हो ।

४. तलको चित्र हेरी ठाउँ चिन :

२ हरिनासका जातजाति



आज गुरूआमाले हातमा ठूलो चार्ट पेपर लिएर आउनुभयो। उहाँले त्यसलाई कालोपाटीमा झुन्ड्याउनुभयो। त्यहाँ त 'हरिनासका जातजाति' लेखिएको थियो। गुरूआमाले हामीलाई पालैपालो

आ-आफ्नो पूरा नाम भन्न लगाउनुभयो र जातजातिको खेल खेलाउन पो थाल्नुभयो :

गुरूआमा : सम्झना, तिमीले आफ्नो परिचय देऊ त ?

सम्झना : नमस्कार, मेरो नाम सम्झना सुवेदी हो ।

बुद्ध : नमस्कार, मेरो नाम बुद्ध गुरूङ हो ।

सुमन : नमस्कार, मेरो नाम झलके हो, मलाई घरमा झलके भन्छन् ।

गुरूआमा : ओहो ! सुमन, यहाँ तिमीले विद्यालयको नाम भन्नुपर्छ के ।

सुमन : फेरि पनि नमस्कार, मैले त कुरै नबुझेर पो त गुरूआमा । माफ गर्नुहोस् । मेरो नाम सुमन विश्वकर्मा हो ।

सरिता : नमस्कार, मेरो नाम सरिता थापा हो ।

गुरूआमा : थापा त मगर पनि हुन्छ, क्षत्री पनि हुन्छ । तिमी कुन हो नि ?

सरिता : गुरूआमा ! म त क्षत्री थापा हुँ ।

(गुरूआमाले सन्देश, शिवजी, ईशा, आकृतिलाई सङ्केत गर्नुभयो ।)

सन्देश : नमस्कार, मेरो नाम सन्देश श्रेष्ठ हो ।

शिवजी : नमस्कार, मेरो शिवजी कुँवर हो ।

ईशा : नमस्कार, मेरो नाम ईशा नेपाली हो ।

आकृति : नमस्कार, मेरो नाम आकृति परियार हो ।

गुरूआमा : स्याबास ! तिमीहरूले आफ्नो परिचय दियौ । तिमीहरूको नामको पछाडि जोडिएकालाई थर भनिन्छ । त्यो थरले जात जनाउँछ । हरि, तिमी भन त हामी यहाँ कति जातका रहेछौँ ?

हरि : हामी यहाँ नौ जातका विद्यार्थीहरू रहेछौँ गुरूआमा । तर हजुरको थर नि ?

गुरूआमा : ओहो ! ल मैले त मेरै परिचय दिन भुसुक्कै पो बिर्सेछु नि । ल सुन, (दुबैहात जोडेर) मेरो नाम गीता थापा हो । मेरो जात मगर हो । म गृहकोटमा बस्छु । लौ त बाबुनानीहरू ! आज हामीले जातजातिको खेल खेल्यौँ । पक्कै पनि तिमीहरूलाई रमाइलो लाग्यो होला ?

सबै विद्यार्थी : रमाइलो लाग्यो गुरूआमा ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने जातजातिको सूची/चार्ट बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमी बसोबास गरेको स्थान वरपर वा तिम्रो गाउँ/ टोलमा बसोवास गर्दै आएका जातजातिको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) गुरूआमाले केको चार्ट लिएर कक्षामा आउनुभयो ?

उत्तर : ....

....

(ख) सुमनले आफ्नो परिचय कसरी दियो ?

उत्तर : ....

....

(ग) सरिता कुन जातकी रहिछन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) गुरूआमाले ककसलाई सङ्केत गर्नुभयो ?

उत्तर : ....

....

(ङ) थर केलाई भनिन्छ ?

उत्तर : ....

....

२. खाली ठाउँ भर :

(क) गुरूआमाले चार्टपेपरलाई ....मा झुन्ड्याउनुभयो ।

(ख) नमस्कार, मेरो नाम .... गुरूङ हो ।

(ग) .... ! तिमीहरूले आ-आफ्नो .... दियौ ।

(घ) हामी यहाँ .... जातिका विद्यार्थीहरू रहेछौँ ।

(ङ) गुरूआमाले आफ्नो परिचय .... भनेर दिनुभयो ।

३. तलको चित्र हेर र कुन जातिको पोसाक हो ? नाम लेख :

३ हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू

“विभिन्न मठमन्दिर, पाटीपौवा, गुम्बा, चैत्य, विहार, स्तूप, चौतारो, चर्च, मस्जिद, देवल जस्ता सार्वजनिक महत्त्वका ठाउँहरूलाई

सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ ।” सरले कक्षाको सेतो पाटीमा शीर्षक लेख्दै विद्यार्थीहरूलाई अर्थ्याउँदै भन्नुभयो ।

“त्यसो भए सम्पदा भनेको चाहिँ के नि सर ?” सुकमायाले बीचैमा सोधिन् ।

“सम्पदा भनेको सम्पत्ति हो । हामी सबैको साझा महत्त्वका कुराहरू नै वास्तवमा सार्वजनिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् ।” सरले विद्यार्थीहरूको जिज्ञासाको जवाफ दिनुभयो ।

“विभिन्न धर्म, संस्कृति र परम्परा बोकेका यस्ता सार्वजनिक सम्पदाहरूले पुर्ख्यौली इतिहास, चिनारी र कलाहरू जोगाइरहेका हुन्छन् ।” सरले थप्दै हुनुहुन्थ्यो । जस्तै, भैरवथान मन्दिर, मनकामना मन्दिर, सिद्ध मन्दिर, थामकी देवी, गोरखनाथ मन्दिर, बाराही थान, सत्यदेवी मन्दिर आदि हरिनासमा रहेका छन् ।

भैरवस्थान जाने बाटोमा राम्रो सिँढी निर्माण भएको छ । मनकामना मन्दिर पनि बडो रमाइलो ठाउँमा रहेको छ । हरिनासको जङ्गलभित्रैबाट त्यहाँसम्म जाने कच्ची सडक बनाइएको छ । अन्य मन्दिरमा पनि विभिन्न खुड्किलासँगै जङ्गलहरूमा समेत आकर्षक बाटो बनाइएको छ । त्यसै गरी सबै जनाको महत्त्वका कुराहरू जस्तै :- मठमन्दिर, धारा, पाटीपौवा, चौतारो, मस्जिद,

मौला, खेलमैदान, पुल, शालिक इत्यादिको धेरै महत्त्व छ ।

“यस्ता सामाजिक सम्पदाको के महत्त्व होला त ?” कुनापट्टि बसेकी विनितालाई सरले उठाउनु भयो ।

“समाजका सबै मान्छेहरूलाई काम लाग्ने भएर हो कि सर ।” विनिताको छोटो जवाफ थियो ।

“अरु कसैले थप्छ ?” अरूणको मुखतिर हेर्दै सरले भन्नुभयो ।

“तिनीहरू आकर्षक र ठाउँकै चिनारी दिने हुनाले सर ।” अरूणले भने ।

“ठिक भन्यौ अरूणले । जस्तै : हरिनास वनकै नामबाट गाउँपालिकाको नामकरण भएको छ । होइन त ? त्यसै गरी यहाँका मन्दिरहरूमा भएको आकर्षक र कलात्मक बुट्टा, कला,

मूर्ति, शैली इत्यादि प्रसिद्ध हुन्छन् । यिनीहरूले हामीलाई चिनाउने, स्थानगत महत्त्व झल्काउने, स्थलगत भ्रमण गर्न आकर्षित गर्ने, सार्वजनिक काम जस्तै बैठक बस्न, थकाइ मार्न, प्यास मेटाउने काम इत्यादि उद्देश्यका लागि एकदमै काम लाग्दछन् । त्यसपछि विद्यार्थी भाइबैनीको अनुरोधमा सरले सार्वजनिक सम्पदा भएको ठाउँमा सामूहिक तस्बिर खिचाउनु भयो । विनिताले भिडियो खिचिन् र भोलि दाजुसित भनेर टिकटक बनाएर कक्षामा देखाउने प्रतिज्ञा गरिन् । खास समयमा मेला लाग्ने हुँदा सोही दिनमा तिनको अझ विशेष महत्त्व हुन्छ ।

पुर्कोटमा रहेको बाजाढुङ्गा पनि एक अनौठो सम्पदा हो । बाजा जसरी बज्ने भएकाले यसको नाम नै बाजाढुङ्गा राखिएको हो । अनि सरले आफूले ल्याउनु भएका केही तस्बिरहरू देखाउँदै भन्नुभयो, “यो के होला त ?” तस्बिरमा मन्दिर नजिकै बसेर भिख मागिरहेको यात्रुको थियो । अर्कोमा चाहिँ भगवानको मूर्तिमा खुट्टा खापेको तस्विर थियो । यस्ता कुराले ठाउँको पहिचान र सभ्यतामा नकारात्मक असर पार्दछन् । अर्को घाँस र झारपातले ढाकिएको र भत्किएको पाटीको थियो ।

विद्यार्थीहरूले भने, भत्किएको पाटीपौवा हो सर । ”

"उसो भए भत्किएका सार्वजनिक सम्पदाहरूलाई कसरी जोगाउन सकिएला त ?" अन्तिममा सरले महत्त्वपूर्ण प्रश्न सोध्नुभयो । विद्यार्थीहरूले बुँदाबुँदामा भन्दै गए सरले कार्डबोर्डमा लेख्दै भित्तामा टाँस्दै जानुभयो यसरी :-

१. बेलाबखतमा सरसफाई र सम्भव भएसम्म रङ्गरोगन गर्ने ।

२. सो स्थानको महत्त्वका बारेमा लेखेर बोलेर प्रचार-प्रसार गर्ने ।

३. सार्वजनिक सांस्कृतिक सम्पदामाथि भएका अतिक्रमणबारे सचेत गराउने ।

४. पत्रिका वा रेडियो टिभीमा त्यसको महत्त्वबारे जानकारीमूलक

कुराहरू दिँदै जाने ।

५. पुराना ऐतिहासिक तस्बिरहरू सङ्कलन गर्दै सामाजिक सञ्जालमा राख्ने ।

६. पाका पुस्ताहरूसित सोधेर सो स्थल बारेका किम्बदन्तीहरू पत्ता लगाउने इत्यादि ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो कार्यक्षेत्र नजिक रहेको सांस्कृतिक सम्पदाको अवलोकन गराउनुहोस् । उक्त सम्पदा कस्तो अवस्थामा रहेको छ ? पत्ता लगाई संरक्षणका लागि गर्न सकिने उपायबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- हरिनास गाउँपालिकामा रहेका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको विवरण तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो गाउँ वा छिमेकको नजिकमा रहेको सार्वजनिक, सांस्कृतिक सम्पदाका नामावली र तिनको उपयोगिता वा महत्त्वका बुँदाहरू तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख ।

(क) सांस्कृतिक सम्पदा भन्नाले के बुझिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) सांस्कृतिक सम्पदाहरूले केके कुरा जोगाइरहेका हुन्छन् ?

उत्तर : ....

....

(ग) सांस्कृतिक सम्पदाका केही उदाहरण दिनुहोस् ।

उत्तर : ....

....

(घ) बाजाढुङ्गाको के विशेषता छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) सार्वजनिक सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण कसरी गर्न सकिएला ?

उत्तर : ....

....

२. तलका वाक्यहरू पढी ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) हामी सबैको साझा महत्त्वको कुरा मात्रै वास्तवमा सार्वजनिक सम्पदा होइनन् । (   )

(ख) हरिनास वनकै नामबाट गाउँपालिकाको नामकरण भएको छ। (   )

(ग) सांस्कृतिक सम्पदामा गएर जस्तो तस्बिर खिचाए पनि केही हुँदैन। (   )

(घ) पुर्कोटमा रहेको बाजाढुङ्गा पनि एक अनौठो सम्पदा हो।

(ङ) सार्वजनिक सांस्कृतिक सम्पदामाथि भएका अतिक्रमणबारे सचेत गराएर पनि संरक्षण गर्न सकिन्छ। (   )

४ मातृभाषा

आज विद्यालयमा ‘हरिनासका मातृभाषा’ भन्ने पाठ पढाउने पालो परेको छ । गुरूआमा कक्षामा प्रवेश गर्नुभयो । उहाँले हामी सबैलाई आफ्नो मातृभाषा कुन हो ? भनेर प्रश्न सोध्नुभयो । उहाँले कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई भाषाको खेल खलाउनका लागि

विद्यालयको चउरमा लिएर जानुभयो । हामी सबै जना गोलाकार भएर बस्यौँ । हाम्रो खेल सुरू भयो-

अजय शर्मा	: नमस्कार, मेरो नाम अजय शर्मा हो । म नेपाली भाषा बोल्दछु ।
बुद्ध गुरूङ	: नमस्कार, मेरो नाम बुद्ध गुरूङ हो । म गुरूङ भाषा बोल्दछु ।
विजय क्षेत्री	: नमस्कार, मेरो नाम विजय क्षत्री हो । म नेपाली भाषा बोल्दछु ।
शिला मगर	: सबैमा नमस्कार, मेरो नाम शिला मगर हो । म मगर भाषा बोल्दछु ।
स्नेहा श्रेष्ठ	: सबै जनामा नमस्कार, मेरो नाम स्नेहा श्रेष्ठ हो । म नेवारी भाषा बोल्दछु ।
हनिफ मियाँ	: नमस्कार, मेरो नाम हनिफ मियाँ हो । म मुसलमान भाषा बोल्दछु ।
निमा तामाङ	: नमस्कार, मेरो नाम निमा तामाङ हो । म तामाङ भाषा बोल्दछु ।
सुशील विश्वकर्मा	: नमस्कार, मेरो नाम सुशील विश्वकर्मा हो । म नेपाली भाषा बोल्दछु ।

गुरूआमा : भाइबहिनीहरू ! तिमीहरू आठ जनाले आफ्नो भाषाको परिचय दियौ । विवेक, तिमी भन त नेपाली भाषा बोल्ने कति जना साथीहरू रहेछन् ?

विवेक परियार : नेपाली भाषा बोल्ने तीन जना रहेछन् मिस ।

गुरूआमा : हो, तिमीले ठिक भन्यौ । जसले जे भाषा बोले पनि हामी सबैले बोल्ने भाषाचाहिँ नेपाली नै हो ।

(सबै जना उठेर आफ्नो कक्षाकोठातिर लाग्छन्)

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो भाषामा परिचय दिन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो टोल वा छिमेकमा बोलिने भाषाहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् र ती भाषाका केही शब्दहरू सङ्कलन गर्न निर्देशन दिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमीले बोल्ने भाषा कुन हो ? आफूले बोल्ने भाषाका कुनै बिसआटा शब्दहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. धर्सो तानेर जोडा मिलाऊ : :

(क) बुद्ध	मुसलमान
(ख) स्नेहा	तमाङ
(ग) अजय	मगर
(घ) निमा	नेवार
(ङ) हनिफ	गुरूङ
(च) शिला	नेपाली

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) तिमीले पढेको पाठको नाम के हो ?

उत्तर : ....

....

(ख) गुरूआमाले कहाँ लिएर जानुभयो ?

उत्तर : ....

....

(ग) कस्तो आकारलाई गोलाकार भनिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) तिम्रो कक्षामा पढ्ने साथीहरू कतिओटा भाषाहरू बोल्छन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) सबै नेपालीले बोल्ने भाषा कुन हो ?

उत्तर : ....

....

९ गुन्यूचोली

भाइबहिनीहरू ! तिमीहरूले गुन्यूचोलीका बारेमा सुनेका छौ होला । कतिले देखेका पनि छौ होला । कतिले त झन् आफैँ लगाएका पनि हौला । गुन्यूचोली हाम्रो राष्ट्रिय पोसाक हो । यो महिलाहरूले लगाउने गर्दछन् । पहिले छोरी मानिसले लगाउने मुख्य पहिरन नै गुन्यूचोली थियो ।

कम्मरभन्दा तलतिर लगाउने कपडालाई गुन्यू भनिन्छ । यो कम्मरमा बाँधेर घुँडाभन्दा केही तल पुग्ने गरी लगाइन्छ । गुन्यू विभिन्न रङका हुन्छन् । यसमा विभिन्न बुट्टाहरू पनि कुँदिएका हुन्छन् । गुन्यूलाई कम्मरमा अड्याउनका लागि कम्मरमा पटुकी पनि बाँध्ने चलन छ । कम्मरभन्दा माथि लगाउने पोसाकलाई चोली भनिन्छ । ठूलाले लगाउने कपडालाई चोलो भनिन्छ । सानाले लगाउने कपडालाई चोली भनिन्छ । चोली प्रायः ढाकाको हुन्छ । आजभोलि अन्य कपडाको पनि चोली लगाउने गरिन्छ ।

चोली पनि विभिन्न रङका हुन्छन् । यसमा पनि झिलिमिली बुट्टाहरू सजाइएका हुन्छन् । चोलीमा चारओटा तुना हुन्छन् । त्यसैले यसलाई चौबन्दी पनि भनिन्छ । चोलीका दुईतिर बाहुला हुन्छन् । सुरूमा दुबैबाहुलामा हात घुसारिन्छ । अनि चारओटा तुना आपसमा बाँधेर चोली लगाइन्छ । गुन्यूचोलीमा सजिएपछि महिलाहरू चिटिक्क देखिन्छन् । गुन्यूचोलीसँग कपालमा डोरी बाट्दा झनै राम्रो देखिन्छ । गुन्यूचोलीसँग शिरमा शिरबन्दी पनि लगाउने चलन छ । यससँगै घाँटीमा पोते, तिलहरी, माला र हातमा चुरा लगाउँदा महिलालाई झनै सुन्दर देखिन्छ ।

नेपालमा गुन्यूचोलीको ठूलो महत्त्व छ । आजभोलि गुन्यूचोलीजस्तै देखिने फरिया-चौबन्दी पनि लगाउने चलन छ ।

हिन्दू संस्कारमा छोरीलाई सानैमा गुन्यूचोली दिने गरिन्छ। पहिले-पहिले अहिलेजस्ता झिलिमिली कपडाहरू पाइँदैनथे। रोजेर कपडा किन्ने चलन पनि थिएन। बनिबनाउ कपडा पनि त्यति हुँदैनथे। कपडाहरू सिलाएरै लगाउनुपर्थ्यो। धेरै पहिलेका महिलाहरूले धेरैजसो गुन्यूचोली नै लगाउने गर्दथे।

आजभोलि हाम्रो समाजबाट गुन्यूचोली हराउँदै गइरहेको छ। नाचगानमा कतैकतै गुन्यूचोली लगाएको देखिन्छ। नत्र अहिलेका महिलाहरूले गुन्यूचोली भुलिसके। हामीले जसरी अरु पोसाक लगाउँछौँ त्यसै गरी गुन्यूचोली पनि लगाउन सिकौँ। यो हाम्रो देशको मुख्य चिनारी हो। हामीले नै यसलाई जोगाउने काम नगरे अरु कसले गरिदिन्छ ?

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई गुन्यूचोलीको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यो पाठ राम्रोसँग पढ र गुन्यूचोलीका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाऊः

पहिरन	चट्ट
चिटिक्क	पहिलेदेखि गर्दै आएको कर्म
संस्कार	चिनजान
चिनारी	शिरमा लगाउने गहना
शिरबन्दी	शरीरमा लुगा गहना आदि लगाउने काम

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर :

क) कम्मरभन्दा तलतिर लगाउने कपडालाई ....भनिन्छ ।

ख) गुन्यूचोलीसँग शिरमा........................पनि लगाउने चलन छ ।

ग) गुन्यूचोली हाम्रो राष्ट्रिय........................ हो ।

घ) आजभोलि हाम्रो........................बाट गुन्यूचोली हराउँदै गइरहेको छ ।

ङ) .... हाम्रो देशको मुख्य चिनारी हो ।

३. ठिक भए (✓) वा बेठिक भए (✗) लगाऊ :

क) कम्मरभन्दा माथि लगाउने पोसाकलाई गुन्यू भनिन्छ । (   )

ख) चोलीमा झिलिमिली बुट्टाहरू सजाइएको हुन्छ ।(   )

ग) गुन्यूचोलीसँग कपालमा डोरी बाट्दा झनै राम्रो देखिन्छ । (   )

घ) बौद्ध संस्कारमा छोरीलाई सानैमा गुन्यूचोली दिने गरिन्छ । (   )

ङ) गुन्यूचोली हाम्रो मुख्य चिनारी हो ।(   )

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

क) गुन्यूचोली कसले लगाउने गर्दछन् ?

उत्तर : ....

....

ख) गुन्यूचोलीमा सजिएपछि महिलाहरू कस्ता देखिन्छन् ?

उत्तर : ....

....

ग) गुन्यूचोलीसँग केके लगाउने चलन छ ?

उत्तर : ....

....

घ) पहिलेका मानिसहरू कस्ता कपडा लगाउँथे ?

उत्तर : ....

....

ङ) आजभोलि गुन्यूचोली किन हराउँदै गइरहेको छ ?

उत्तर : ....

....

परियोजना कार्य :

- पहिलेका मानिसहरूले कस्ता-कस्ता कपडा लगाउँथे । घरमा हजुरबुबा/हजुरआमासँग सोधेर तिनीहरूको सूची बनाऊ र कुनै दुई पोसाकका बारेमा लेखेर शिक्षकलाई देखाऊ ।

६ हरिनासका खाद्यबाली

हाम्रो दैनिक जीवनमा नभई नहुने खाद्यवस्तु दाल, भात, रोटी, तरकारी र मौसम अनुसारका फलफूलहरू इत्यादि पर्दछन् । त्यसका लागि हामीले धान, मकै, गहुँ, आलु, विभिन्न तरकारी तथा फलफूलहरूको सिजन अनुसार खेती गरिरहेका हुन्छौं । तिनैलाई खाद्यबाली भनिने गरिन्छ ।

हरिनास गाउँपालिकामा खेतीयोग्य जमीन प्रशस्त भएकाले प्रमुख रूपमा धान, गहुँ, कोदो र मकैको खेती हुन्छ । त्यसका साथै विभिन्न दलहन, तेलहन बाली पनि लगाइन्छ । अलिकति

होसियारी पुगेन भने तिनबाट उचित उत्पादन गरी फाइदा लिन सकिँदैन । जस्तै धानमा गवारो, फड्के, मिलीबग पतेरो, फट्याङ्ग्रा इत्यादिबाट लाग्ने मरूवा, डढुवा, खैरे रोग इत्यादि । त्यसै गरी गहुँमा कट वर्म, लाही, इत्यादिले हुने कालो पोके, सिन्दुरे खैरा इत्यादि । यस्ता खाद्यबाली जस्तै तरकारी र फलफूलहरूको हकमा हरिनासमा केरा, सुन्तला, अनार, मेवा, आँप त्यसै गरी तरकारीमा बन्दा, काउली, टमाटर, आलु, सिमी, मूला, करेला, प्याज, भाण्टा, फर्सी, काँक्रा विभिन्न किसिमका सागपातहरू, खुर्सानी, चना, मटर जस्ता बालीहरू लगाइन्छ ।

यी खाद्यबालीलाई रोग, किरा बाहेक असिनापानी, तुषारो, हावाहुरी लगायत विभिन्न कुराहरूले समेत उत्पादनमा समस्या पार्ने हुन्छ । यस्ता समस्याका कुराहरूबारे बेलैमा सचेत रहन सके राम्रो उब्जनी लिन सकिन्छ । त्यसको लागि उन्नत जातका बीउबिजन,

मल, सिंचाइको सुविधा तथा उत्पादन गरी सकेपछि जगेडा रहेका खाद्यवस्तुलाई थन्क्याएर वा बेचेर हामीलाई आवश्यक कुराहरूको व्यवस्था मिलाउन सकिन्छ । तर बिक्रीका लागि उचित भाउ, बजार व्यवस्था नभएमा नोक्सानी समेत व्यहोर्नु पर्दछ । यसरी हेर्दा जुनसुकै खेतीबाली तथा फलफूलका लागि पनि खास खालका कुराहरूमा विशेष होस तथा निगरानी राख्न जरूरी देखिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने खाद्यबालीबारे भिडियो, समाचार वा तस्बिर देखाउनुहोस् ।
- हरिनास गाउँपालिकामा उत्पादन हुने विभिन्न खाद्यबालीहरू चिनाउने जानकारीमूलक कुराहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा कुन कुन खाद्यबाली उपलब्ध छन् ? तिनको नामवली तयार गर ।

- तिमी कहाँ उत्पादन हुने खाद्यबालीमा लाग्ने रोग र समस्याहरूबारे के थाहा छ ? कक्षामा बताऊ ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा ठिक भए (√) र बेठिक भए (✗)चिह्न लगाऊ :

क) हरिनास गाउँपालिकामा खेतीयोग्य जमीन प्रशस्त नभएकाले प्रमुख रूपमा धान गहुँ र मकैको खेतीको लागि समस्या छ । (   )

(ख) धानमा गवारो, फड्के, मिलीबग पतेरो, फट्याङ्ग्रा इत्यादिबाट लाग्ने मरूवा, डढुवा, खैरे रोग इत्यादि लाग्दैनन् । (   )

(ग) खाद्यबालीलाई रोगकीरा बाहेक असिनापानी, तुषारो, हावाहुरी लगायतका कुराहरूले समेत उत्पादनमा समस्या पार्ने हुन्छ । (   )

(घ) जगेडा रहेका खाद्यवस्तुलाई थन्क्याएर वा बेचेर हामीलाई आवश्यक कुराहरूको व्यवस्था मिलाउन गाह्रो हुन्छ । (   )

(ङ) बिक्रीका लागि उचित भाउ, बजार व्यवस्था नभएमा पनि खाद्यबालीबाट फाइदा लिन सकिन्छ । (   )

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) हरिनासमा हुने प्रमुख खाद्यबाली केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ख) धानबालीमा लाग्ने रोगहरू केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ग) तरकारी बालीमा प्रचलित तरकारी केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) खाद्यबालीबाट राम्रो उब्जनी लिन के गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) कस्ता कुराहरू बिक्री गर्न सकिन्छ ?

उत्तर : ....

....

३. तलका चित्रहरू हेरेर खाद्य बाली वा तरकारी बाली के–के हुन् ? छुट्ट्याऊ ।

७ केरा खेती

बाबुनानीहरूलाई पक्कै पनि थाहा छ कि केरा पोषिलो र औषधीय गुण भएको फल हो । नेपालको तराई, भित्री मधेस र पहाडका बेँसीहरूमा केराको खेती गर्न सकिन्छ ।

केरा पूजापाठ, व्रत र प्रसादका लागि जहिले पनि चलन भइरहन्छ । केराबाट पिठो, चिप्स, जाम, जुस इत्यादि कुराहरू पनि

बनाउन सकिन्छ । यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, खनीज र भिटामिन जस्ता कुराहरू हुन्छ । केराको रेशाबाटै कपडा, टिस्युपेपर, झोला, डोरी, कप, प्लेट, कार्पेट बनाइन्छ । त्यसै गरी केराको पानीबाट विभिन्न महँगा रक्सी, वियर समेत बनाइँदो रहेछ ।

केरा खेती गर्न न्यानो, गर्मी र ओसिलो हावापानी चाहिन्छ । हामी कहाँ हरिछाल, मालभोग, चिनियाँचम्पा, धुस्रे, मुङ्ग्रे जस्ता उन्नत जातका र मर्चे, ढोसे, घिउ र हजारी जस्ता स्थानीय जातका केराको खेती गरिदै आएको छ । केराको मन परेको जात खोजेर ल्याई घर नजिकै वा खेतबारीका छेउछाउमा मात्र लगाउने चलन छ ।

केराको घरीलाई बढी घाम, चिसो, खपटे कीरा र चराहरू समेतबाट जोगाउनु पर्दछ। खण्डमा बीचबीचमा बोडी, मास, भण्टा, खुर्सानी, भिण्डी, मुँग इत्यादि लगाएर मनग्गे फाइदा लिन सकिन्छ। मानिस र पशुपंक्षीहरूमा जस्तै केरामा पनि विभिन्न किसिमका गबारो र घुन, खपटे, लाही, कत्ले कीरा, पात गुजुल्टिने रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

समयमै उपचार गरेर केराबाट राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ। हरिनास केरा खेतीका लागि निकै उपयुक्त थलो हो । यहाँका मानिसले केरा खेतीबाट मनग्गे आम्दानी गर्न सक्छन् ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई केरा खेती भएको स्थानमा लगी केराको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।
- केरा खेती गरेका कृषकलाई कक्षामा बोलाई खेती गर्ने तरिकाबारे बताउन लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घर वरिपरि केरा खेती गरिएको होला । त्यहाँ जाऊ र कृषकलाई भेटेर यसका बारेमा जानकारी लिएर कक्षामा आएर बताऊ ।
- तिम्रो घरमा कुनकुन अवसरमा केरा खाने गरिएको छ ? कक्षामा बताऊ ।

अभ्यास

१ . तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

(क) केरा कस्तो फल होला ?

उत्तर : ....

....

(ख) केरालाई प्रशोधन गरेर केके बनाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) केराको लागि कस्तो हावापानी उपयुक्त मानिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) केराका लागि उपयुक्त उन्नत जातहरू केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) केरामा लाग्ने रोग र किराहरू केके हुन्

उत्तर : ....

....

२. ठिक र बेठिक छुट्ट्याऊ :

(क) नेपालको तराई, भित्री मधेस र पहाडमा केराको खेती गर्न सकिन्छ । (   )

(ख) केरालाई पूजापाठ, ब्रतमा प्रसादका लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन । (   )

(ग) केरामा हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिन, खनीज र भिटामिन जस्ता धेरै कुराहरू पाइन्छ । (   )

(घ) मर्चे, ढोसे, घिउ र हजारी इत्यादि केराका उन्नत जातहरू हुन् । (   )

(ङ) केरामा गबारो र घुन, खपटे, लाही, कत्ले किरा, पात गुजुल्टिने रोगहरू लाग्न सक्छन् । (   )

सुपो

भाइबहिनी हो ! तिमीहरूले सुपो देखेका छौ ? यसबाट के काम गरिन्छ ? ल भन त ।

बाँसको चोयालाई गोलाकार रूपमा बुनेर बिट मारी बनाइएको अन्न निफन्ने थाल जस्तो वस्तुलाई सुपो वा नाङ्लो भन्ने गरिन्छ ।

गाउँघरमा धान सियार्ने बेला धानको पोगटा उडाउन, भुस निफन्न, चामल केलाउन सुप्पाको खुब प्रयोग हुन्छ। सुपो बुन्ने मान्छेलाई 'चित्रे' भन्ने गरिन्छ। सुपोलाई खपाउन वा संरक्षण गर्न पिनाले लिपेर राख्ने चलन छ। आजभोलि प्लाष्टिकको सुपो पनि बजारमा आइसकेको छ। सुपोलाई सानो र कलात्मक डिजाइनमा बनाएर घर सजाउन, उपहार दिन पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ।

हरिनासका गृहकोट, थामकी देवी, चामुण्डा देवी मन्दिर लगायतका कोट तथा देवीको मन्दिरमा पूजाअर्चनाको लागि मेला लाग्ने गर्दछ। यस्ता मेला तथा अन्य औद्योगिक मेलाहरूमा बाँसका सुपोको व्यापार गर्ने गरेको पाइन्छ। सुपोले केलाउने, निफन्ने र छिन्कने काम लिन सकिन्छ। असल बुहारीहरूमा यस्ता सीप हुनु अनिवार्यता र उपयुक्तता मानिन्छ। बाँसको चोयाबाट सुपोबाहेक डोको, थुन्से, डालो, ढकिया, कोर्को, छत्री, स्याखु इत्यादि बुनेर चित्रेहरूले वर्षभरी मनग्गे आम्दानी गर्न सक्छन्। तर समय, प्रविधि र परिस्थितिले यस्ता परम्परागत रूपमा चलन हुँदै आएका वस्तुहरू हराउँदै गएका छन् भने यसरी बुन्ने सिपालु चित्रेहरूका सीप पनि नयाँले सिक्न छाडेपछि कम हुँदै जान थालेको देखिन्छ। गाउँ तथा परिवारमा सबैले यस्तो कला जानेका हुँदा सीप हस्तान्तरण, काम

गर्न, भाउ पाउन र सामान बेच्न लगायत जे गर्न पनि निकै सरल र सहज भएको मानिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई दैनिक घरेलु कार्यमा प्रयोग हुने सुपो, चाल्नो, डालो इत्यादिको निरीक्षण गराउनुहोस् र यिनीहरू बुन्ने तरिका देखाइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घर वरिपरि सुपो बुन्न जान्ने मानिस होलान् । उनीहरूसँग सुपो बुन्ने तरिकाबारे सोध ।
- बाँसबाट बनाइने वस्तुहरूका नाम लेख ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

(क) गाउँघरमा धान सियार्ने बेला धानको पोगटा उडाउन, भुस निफन्न, चामल केलाउन .... को प्रयोग हुन्छ ।

(ख) आजभोलि ....को सुपो पनि बजारमा आइसकेको छ ।

(ग) सुपोलाई .... डिजाइनमा बनाएर घर सजाउन पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

(घ) सुपोले केलाउने, निफन्ने, ... काम लिन सकिन्छ ।

(ङ) गाउँभरीका सबैले एउटै पेशा र सीप अपनाउँदा सामानले ....पाउन सजिलो भने हुन्छ ।

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाऊ :

(क) चित्रा बनाउने मानिसलाई 'चित्रे' भनिन्छ । (   )

(ख) सुपोलाई जतन गर्न पिनाले लिप्ने चलन छ । (   )

(ग) असल बुहारीहरूमा सुपो खेलाउने सीप हुनु उपयुक्त मानिदैन । (   )

(घ) परिस्थितिले परम्परागत रूपमा चलन हुँदै आएका वस्तुहरू थपिँदै गएका छन् । (   )

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) सुपो केलाई भनिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) गाउँघरमा सुपोको प्रयोग केका लागि गरिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) कहाँको मेलामा सुपो किन्न पाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) बाँसको चोयाबाट सुपोबाहेक अन्य केके सामान बुन्न सकिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) पाठको आधारमा कहाँका हरेक जना मान्छेले बाँसको काम गर्न सक्छन् ?

उत्तर : ....

....

९ दुना टपरी

चित्र नं. १

चित्र नं. २

माथिको चित्र नं. १ मा देखाइएको वस्तुलाई दुना भनिन्छ भने चित्र नं. २ मा देखाइएको वस्तुलाई टपरी भनिन्छ ।

यो पातबाट बनेको हुन्छ । दुना र टपरी बनाउन साल तथा कटुसको पात प्रयोग गरिन्छ । कहिलेकाहीँ चिउरीको पातबाट पनि दुनाटपरी बनाइन्छ । पूजा गर्दा दुना र टपरीको अनिवार्य प्रयोग हुन्छ । पातहरूलाई बाँसका मसिना सिन्काले जोडेर दुनाटपरी बनाइन्छ ।

दुना सानो हुन्छ । टपरी ठूलो हुन्छ । दुना भनेको एक प्रकारको कचौरा हो । टपरी भनेको थाल हो । पहिले पहिले भोजभतेर हुँदा यही दुना र टपरीमा खान दिने चलन थियो ।

दुना र टपरी एकपटक मात्र प्रयोग हुन्छ । थाल र कचौरालाई झैँ यसलाई माझेर राखिँदैन । आवश्यक परे एकैछिनमा बनाउन सकिन्छ । दुना र टपरी कहिल्यै जुठो हुँदैन । किनभने यसमा एक पटक खाइसकेपछि निश्चित ठाउँमा लगेर फ्याँकिन्छ । स्वास्थ्यका लागि दुना टपरी प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

हरिनास गाउँपालिकाका समुदायमा विभिन्न अवसरमा दुना टपरीको प्रयोग गरिन्छ । क्याक्मीमा दुनाटपरी बनाउने मेसिन समेत रहेको छ । यसबाट मानिसहरूलाई उद्यमशील बनाई आत्मनिर्भर बनाउन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो घरमा भएको वा नजिकै रहेको सालको पात र सिन्का ल्याउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमै दुना र टपरी बनाएर नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- दुना र टपरी हाम्रा पुराना सीपहरू हुन् । हाल बजारमा दुना टपरीको निकै प्रयोग गर्ने चलन आइरहेको छ । यसको फाइदाका बारेमा कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) दुना र टपरी बनाउन केको पात प्रयोग हुन्छ ?

उत्तर : ....

(ख) दुना र टपरी कसरी बनाइन्छ ?

उत्तर : ....

(ग) दुना र टपरीमा के फरक छ ?

उत्तर : ....

(घ) दुना र टपरी कति पटक प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ....

२. ठिक बेठिक छुट्याऊ ।

(क) पूजामा दुना-टपरीको अनिवार्य प्रयोग हुन्छ । (   )

(ख) दुनालाई सियो र धागोले जोडिन्छ । (   )

(ग) टपरी सानो हुन्छ । तर दुना ठूलो हुन्छ । (   )

(घ) दुना टपरी कहिल्यै जुठो हुँदैन । (   )

२. तलको चित्रमा के देख्नुभयो ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१० योग तथा ध्यान

योग गुरु सिकाउनुहुन्छ :

भाइबहिनीहरू हो ! आज हामी ओम उच्चारण गर्न सिक्नेछौँ। यसलाई उद्‌गीथ प्राणायाम भनिन्छ।

“ओम” लाई यसरी पनि लेखिन्छ - ॐ। अब हामी ओम गर्न सुरू गरौँ :

- सबैभन्दा पहिले पद्मासनमा बसौँ ।
- दुबै हातलाई घुँडामा राखौँ । दुबै हातका पञ्जालाई आकाशतिर फर्काऔँ ।
- दुबै हातका बूढी औँला र चोर औँलालाई बिस्तारै जोडौँ, बाँकी औँलाहरू फैलाऔँ ।
- लामो श्वास तानौँ र सास छोड्ने बेला ओम उच्चारण गरौँ ।
- यो अभ्यास ४/५ पटकसम्म गरौँ ।

भाइबहिनीहरू हो ! यो अभ्यास गर्नाले हाम्रो मन सधैँ खुसी हुन्छ । हामीलाई आनन्द प्राप्त हुन्छ । सोच्ने र सम्झने शक्ति बढ्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई ॐ गर्न सिकाउनुहोस् र यसका फाइदाहरूका बारेमा व्याख्या गरिदिनुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

- कक्षामा ॐ गरेर देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

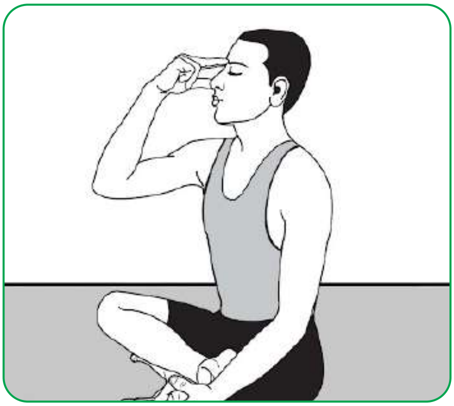
(क) ॐलाई .... प्राणायाम पनि भनिन्छ ।

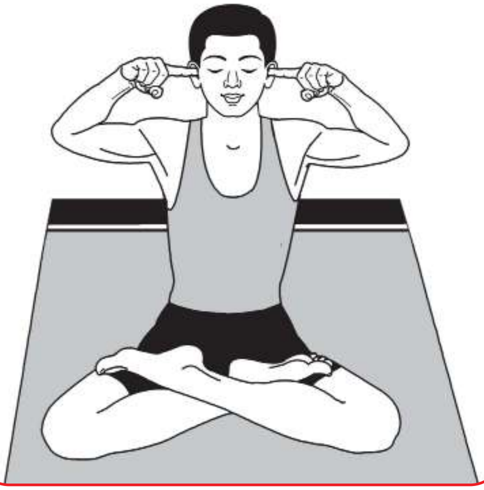
(ख) ॐलाई .... पनि लेखिन्छ ।

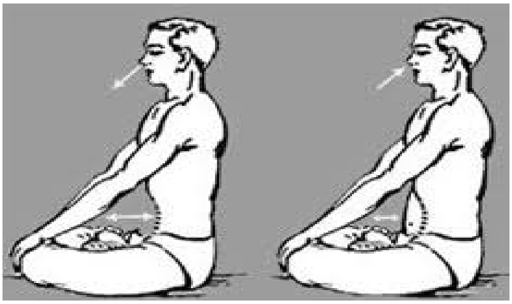
(ग) सास छोड्ने बेला .... उच्चारण गरौं ।

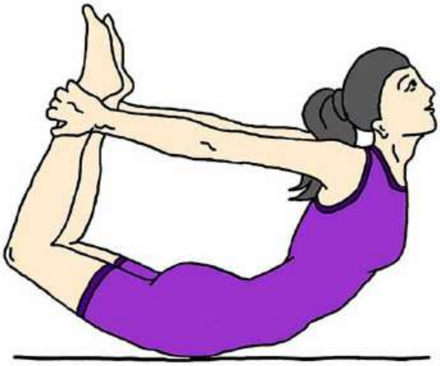
(घ) उद्गीथ प्राणायामले .... बढ्छ ।

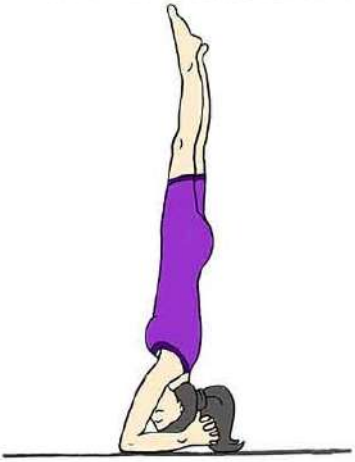
२. तलका चित्र हेरेर शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा प्राणायामको नाम लेख :











११ खानेकुरा

गाजर खानु बारीको
केरा खोला पारिको
मेवा खानु ताछेर
अनार सुकुलमा बसेर ।

बेल खानु खसेको
सुन्तला रस पसेको
आँप लिची गर्मी हो
तरकारी खानु फर्सीको ।

स्याउ राम्रो जुम्लाको
ऐसेलु, चुत्रो हुम्लाको
दुधु, माम थालमा
अमला, बयर गालामा ।
कागती, निबुवा ट्वाक्क

अनार बच्चालाई ठ्याक्क
काँक्रो, सागपात हरियो
लौका खाँदा दङ्ग परियो ।

लप्सी र मुलाको अचार
के छ तिम्रो विचार ?
तरबुजो, खजुर, अङ्गुर
खानुपर्छ है हजुर ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! पाठमा भनेजस्तै स्थानीय रूपमा उपलब्ध खानेकुराका परिकार, फलफूल तथा तिनको पौष्टिक महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई आफ्नो सेरोफेरोमा उपलब्ध हुने फलफूलहरूको नामावली विवरण तयार पारी कस-कसलाई कुन कुन फलफूल मन पर्छ, किन ? बोर्डमा लेखी प्रेरक छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो वरपर वर्षैभरी उपलब्ध हुने विभिन्न फलफूल र तिनको विशेषताहरू लेखी कक्षामा सुनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख ।

(क) मेवा, अनार कसरी खाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) रस पसेपछि खाइने फलफूल के होला ?

उत्तर : ....

....

(ग) जुम्ला र हुम्ला जिल्लाको प्रसिद्ध फलफूल केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) कागती निबुवा के कारण ट्वाक्क हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) अचार खाइने फलफूल केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(च) पाठका आधारमा तरकारीका लागि प्रयोग गरिने खानेकुराहरू केके हुन् ? छुट्ट्याउनुहोस् ।

उत्तर : ....

....

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) तथा बेठिक (✗) चिन्ह लगाउ।

(क) गाजर जङ्गलको खानु पर्दछ । (   )

(ख) बेल खसेको खानु पर्दछ । (   )

(ग) गालामा च्यापेर खाइने फल अमला र बयर हुन् । (   )

(घ) काँक्रो, सागपात हरियापरिया खानेकुरा हुन् । (   )

(ङ) तरबुजा, खजुर, अङ्गुर हामीकहाँ पाइदैनन् । (   )

१२ गृहकोटको भैरवथान

हरिनास गाउँपालिका वडा नं ४ मा अवस्थित भैरवथान यस क्षेत्रकै प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो । हिन्दु धर्ममा आस्था राख्ने मानिसहरू यहाँ पूजाआजाका लागि आउने गर्छन् । यस मन्दिरमा भाकल गरे मनोकामना पूरा हुने जनविश्वास रहेको पाइन्छ । बडा दशैं र चैते दशैंमा यहाँ विशेष पूजा हुने गर्दछ । यहाँ हरेक दिन

मन्दिर दर्शन गर्ने तथा भाकल पूजा गर्न आउने दर्शनार्थीको घुँइचो हुने गर्दछ । अग्लो स्थानमा रहेकाले यहाँबाट विभिन्न जिल्लाका भू भागहरूका साथै हिमाल तथा अन्य सुन्दर दृश्यहरू देख्न सकिन्छ ।

गृहकोट काला भैरवथान (कोट) धेरै बर्ष पहिले माथिल्लो हटियाभन्दा माथिको डाँडामा रहेको थियो । बर्षेनि सो कोटघर भत्कन थालेपछि पुजारी बरडाँडाको मगर रहेकाले पुजारीले आफ्नै घरमा देउता ढुङ्गा (देउता) राखी पूजाआजा गरेका हुन् । केही वर्षपछि माथि डाँडामा कोट घर बनाई काला भैरवको पूजा गर्न थालिएको भन्ने भनाइ स्थानीयहरूको रहेको छ ।

गृहकोटको नामकरण पनि सोही काला भैरवबाट नै रहन आएको भन्ने हाम्रा बाजे बराजुले भन्नु भएको छ । सो कोटघर बर्सेनी भत्कने भएपछि गिरेको कोट भन्दा भन्दै उच्चारणमा अपभ्रंश भई गिरेकोट हुँदै अहिले गृहकोट भनिएको हो । पूजाआजा घरबाटै गरिरहँदा समस्या भएकाले घरमाथिको डाँडामा कोट घर बनाई पूजाआजा गरिन थालिएको हो भन्ने भनाइ छ । देउता मन्दिरमा नै राख्दा तनहुँतिरका अपरिचित व्यक्तिले रातमा आई चोरेर लैजाने क्रममा चित्रेको रोदीखोलासम्म बोक्न सकेको तर खोला तर्नासाथ

देउता भएको झोला बोक्नै नसक्ने गह्रुँगो हुँदा पुनः फर्काएर मन्दिरमा नै ल्याइदिएको भन्ने किंबदन्ती छ । यो घटना भएदेखि देउतालाई पुजारीले पूजा समय बाहेक घरमै राख्ने चलन छ । देउतालाई माथि डाँडाको मन्दिर ल्याउनु भन्दा पहिले घरमा नै पूजा तथा मन्तर गरेर मात्रै माथि कोट घरमा लगी भक्तजनहरूले आफ्नो भाकल अनुसारको बलि दिन सक्ने प्रचलन रही आएको छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई भैरवथानको भ्रमण गराई यसको धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्त्वबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमीहरू आफैले पनि आफ्नो विद्यालय वा समुदाय वरपरको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वको क्षेत्रबारे खोजी गरेर कक्षामा सुनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ ।

(क) भैरवथान धाम कहाँ पर्दछ ?

उत्तर : ....

....

(ख) गृहकोटबाट के के देख्न सकिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) गृहकोटको नामकरण कसरी भएको हो ?

उत्तर : ....

....

(घ) भैरवथानका बारेमा के कुरा प्रचलित छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) भैरवथानमा भाकल गरे के हुने विश्वास रहेको छ ?

उत्तर : ....

....

१. खाली ठाउँ भर ।

(क) भैरवथान ....नम्बर वडामा पर्दछ ?

(ख) ....धर्ममा आस्था राख्ने मानिसहरू यहाँ पूजाआजाका लागि आउने गर्छन् । ?

(ग) बडा दशैं र चैते दशैंमा यहाँ विशेष .... हुने गर्दछ ।

(घ) गृहकोटको नामकरण पनि सोही ....बाट नै रहन आएको हो ।

(ङ) गिरेको कोट भन्दा भन्दै उच्चारणमा अपभ्रंस भई .... हुँदै गृहकोट भएको हो ?

१३ डोको

हरिनास सालडाँडाका दिलप्रसाद मानन्धरले डोको बुन्नुहुन्छ। उहाँले डोको बुन्न थालेको २५ वर्ष भयो। उहाँले डोको बुनेर पैसा पनि कमाउनुहुन्छ। उहाँले गाउँका खाली पाखाबारीमा बाँस र निगालो रोप्नुभएको छ। डोकोलाई चाहिने बाँस र निगालो उहाँले आफै बनाउनुभएको छ। उहाँले डोको बुनेर परिवार पाल्नुभएको छ।

डोको बुन्न बाँस चाहिन्छ । निँगालो भए पनि हुन्छ । बाँस वा निगाँलोका चोयाबाट डोको बुनिन्छ । बाँस र निगालोको कप्टेराबाट यसलाइ बलियो बनाइन्छ । मसिना र नरम चोयाबाट डोको बुन्नुपर्छ । डोको नेपालमा मात्र होइन, भारतमा र भुटानमा समेत भारी बोक्नमा प्रयोग हुन्छ । डोकोलाई बोक्न नाम्लो चाहिन्छ । डोकोमा नाम्लाको डोरी बेरिन्छ । टाउकोमा नाम्लोको पातो राखिन्छ ।

डोको बुन्न सीप चाहिन्छ । सीप नहुनेले डोको बुन्न सक्दैन । डोको बुन्दा मिहिनेत गर्नुपर्छ । डोको सजिलै बुन्न सकिँदैन । चोया काढ्दा हात काट्न सक्छ । चोया खेलाउँदा कोप्न सक्छ । बाँस र निगालोको काम गर्दा होसियार हुनुपर्छ । डोकाका लागि बाँस र निगाला प्रशस्त हुनुपर्छ ।

डोकोका दुईवटा बोक्ने पाटा हुन्छन् । पाटा नहुने हो भने डोको बोक्न असजिलो हुन्छ । डोकोको जतन गर्नुपर्दछ । डोकोलाई पानीमा भिजाउनु हुँदैन । पानीमा भिजिहाले पनि एकछिन घाममा सुकाएर राख्नुपर्दछ । डोको बुन्ने सीप हुने हो भने पैसा पनि कमाउन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई डोको बुन्ने ठाउँमा लगेर डोको कसरी बुनिन्छ र डोको के काममा उपयोगमा आउँछ भन्ने बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. डोको बुन्न चाहिने सामग्रीको सूची बनाई टाँस ।

२. तिम्रो घरमा डोको के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? अभिभावकसँग सोधेर लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) दिलप्रसाद मानन्धरले के बुन्छन् ?

उत्तर: ....

....

(ख) दिलप्रसाद मानन्धरले डोको बुन्न थालेको कति भयो ?

उत्तरः ....

....

(ग) डोको बुन्न के सामग्री चाहिन्छ ?

उत्तरः ....

....

(घ) डोको बोक्न के चाहिन्छ ?

उत्तरः ....

....

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर देऊ :

(क) डोको बुन्न आवश्यक पर्ने सामग्रीको नाम लेख ।

उत्तरः ....

....

(ख) गाउँघरमा डोको के के कामका लागि प्रयोगमा आउँछ ? लेख ।

उत्तरः ....

....

३. तलका ठिक भएका वाक्यहरूलाई मात्र कापीमा सार :

(क) डोको बुन्न बाँस वा निगालो चाहिन्छ ।

(ख) डोको बुन्न सीप आवश्यक पर्छ ।

(ग) डोको सबैले बुन्न सक्दैनन् ।

(घ) डोको बुनेर कमाइ गर्न सकिदैंन ।

(ङ) डोको गाउँघरमा एकदमै उपयोगमा आउने साधन हो ।

४. खाली ठाउँ भर :

(क) डोको बुन्न .... चाहिन्छ । (खर/चोया)

(ख) डोको प्रायः .... बोक्ने काममा प्रयोग गरिन्छ । (भारी/बाख्रा)

(ग) डोको बनाउनका लागि .... चाहिन्छ । (निँगालो/घाँस)

(घ) डोकोलाई .... बाट बचाउनुपर्छ । (छाँया/पानी)

(ङ) डोको बोक्न .... चाहिन्छ । (नाम्लो/दाम्लो)

१४ वातावरणको सरसफाइ

हाम्रो वरिपरि विभिन्न वस्तुहरू हुन्छन् । मानिस, जनावर, जीवजन्तु, पशुपक्षी, बोटबिरूवा, पानी, हावा, ढुङ्गो, माटो आदि सबै मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ । वातावरणमा सजीव र निर्जीव दुबैहुन्छन् ।

हाम्रो वातावरण पहिले धेरै स्वच्छ थियो । हावा स्वच्छ थियो । पानी फोहोर थिएन । माटोमा राम्रो खेती हुन्थ्यो । तर

अहिले हाम्रो आफ्नै कारणले वातावरण बिग्रेको छ । हामीले हामी आफै बस्ने घर, विद्यालय, कार्यालय वरिपरिको सरसफाइमा ध्यान नदिएकाले यस्तो भएको हो ।

हामीले हाम्रो घर वरिपरिको वातावरण सफा राख्नुपर्छ । आफू बस्ने कोठा सफा गर्नुपर्छ । आँगन सफा राख्नुपर्छ । घरबाट निस्कने फोहोर जताततै फाल्नुहुँदैन । फलफूलका बोक्रा, प्लास्टिकका खोल, थोत्रा कपडा, औषधीका खोल, सिसा आदि जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन । दिसापिसाब शौचालयमा मात्र गर्नुपर्छ । प्रयोग गरेर निस्केका काम नलाग्ने वस्तुहरू धुलो, काठ, पातपतिङ्गर आदिलाई जथाभावी फाल्नुहुँदैन ।

प्रत्येक कोठामा आउने फोहोरलाई डस्टबिनमा जम्मा गर्नुपर्छ । प्लास्टिकका झोला सकेसम्म प्रयोग गर्नुहुँदैन किनभने प्लास्टिक धेरै वर्षसम्म सड्दैन । यसले जमिनलाई बिगार्छ । विद्यालयमा पनि कक्षाकोठामा आउने फोहोरलाई एक ठाउँमा जम्मा गर्नुपर्छ । मिठाइ, बिस्कुट, चाउचाउका खोलहरू जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन । डस्टबिन नभएका ठाउँमा फोहोर हुने भएमा गोजी वा झोलामा फोहोर राखेर भए पनि व्यवस्थित ठाउँमा लैजाने बानी बसाल्नुपर्छ ।

हाम्रो घरबाट निस्कने फोहोर पनि कुहिने र नकुहिने दुई थरि हुन्छन् । कुहिने फोहोरलाई एक ठाउँमा र नकुहिने फोहोरलाई अर्को ठाउँमा जम्मा गर्नुपर्छ । बाटोघाटो र सडकमा लगेर फोहोर फाल्नुहुँदैन । फोहोर जतातत्तै फाल्दा त्यसबाट हामीलाई रोग लाग्दछ । यसले हाम्रो वातावरण दुर्गन्धित हुन्छ ।

कुहिने फोहोर पछि गएर हाम्रो खेतबारीमा हाल्ने कम्पोष्ट मल बन्दछ । नकुहिने कतिपय फोहोरलाई पनि फेरि बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले सबै फोहोर काम नलाग्ने हुँदैनन् । फोहोरलाई बेचेर पैसा कमाउन पनि सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई गाउँपालिकाले बनाएको सरसफाइ केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । त्यहाँ फोहोरलाई कसरी राखिएको छ ? फोहोरलाई कसरी छुट्याएर त्यसबाट फाइदा लिन सकिन्छ भन्ने बारेमा बताइदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय सरसफाइसम्बन्धी भिडियो कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिम्रो घरमा हुने फोहोरको नाम लेखेर शिक्षकलाई देखाऊ ।

३. तिम्रो घरमा हुने नकुहिने फोहोरहरूको नाम लेख ।

४. तिमीले बजारबाट सामान ल्याउँदा प्लास्टिक झोलाको प्रयोग गर्छौ कि गर्दैनौ ? लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) वातावरण के-के मिलेर बनेको हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) हाम्रो वातावरण पहिले कस्तो थियो ?

उत्तर : ....

....

(ग) अहिले हाम्रो वातावरण किन बिग्रेको छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) प्लास्टिकका झोला किन प्रयोग गर्नुहुँदैन ?

उत्तर : ....

....

(ङ) हाम्रो घरमा निस्कने फोहोर कतिथरि हुन्छन् ?

उत्तर : ....

....

(च) कुहिने फोहोर पछि गएर के बन्छ ?

उत्तर : ....

....

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाऊ :

(क) हाम्रो वातावरण पहिले धेरै फोहोर थियो । (   )

(ख) हामीले प्लास्टिक झोला प्रयोग गर्नुपर्छ । (   )

(ग) कुहिने फोहोर पछि गएर कम्पोष्ट मल बन्छ । (   )

(घ) वातावरणमा सजिव र निर्जीव दुबैहुन्छन् । (   )

(ङ) फोहोर काम नलाग्ने हुँदैनन् । (   )

(च) फोहोरबाट पैसा कमाउन सकिँदैन । (   )

३. खाली ठाउँ भर :

(क) पहिले हावा .... थियो । (खराब/स्वच्छ)

(ख) दिशापिसाब .... मा गर्नुपर्छ । (शौचालय/खोला)

(ग) आफू बस्ने कोठा .... गर्नुपर्छ । (फोहोर/सफा)

(घ) प्लास्टिकले जमिनलाई .... । (बिगार्छ/सपार्छ)

(ङ) फोहोरबाट पैसा कमाउन .... । (सकिन्न/सकिन्छ)

५. तलको चित्र हेर । त्यहाँ मानिसहरूले के गर्दैछन् ? छलफल गर ।

६. तलको फोहोर कस्तो प्रकारको फोहोर हो ? लेख ।

१५ हरिनासका पक्षीहरू

कृपा घर्तीको घर क्याक्मी हो । उनको गाउँभन्दा माथि हरिनास जङ्गल छ । उनको गाउँ निकै रमाइलो छ । उनको गाउँ वरिपरिका जङ्गलहरूमा विभिन्न किसिमका पक्षीहरू पाइन्छन् ।

कृपाको गाउँमा पाइने चराचुरूङ्गी दुई किसिमका छन् । कुनै चराचुरूङ्गीहरू घरमा पालिन्छन्, तिनलाई घरपालुवा भनिन्छ ।

घरपालुवा चराचुरूङ्गी भनेका कुखुरा, हाँस, परेवा हुन् । कुनै चराचुरूङ्गी वनपाखा जताततै पाइन्छन् । वनपाखा जताततै पाइने चराचुरूङ्गीमा गौँथली, कोइली, भँगेरा, जुरेली, ढुकुर, पिउँरा, सारी, लामपुच्छ्रे, न्याउली, लाटोकोसेरो, काग, गिद्ध आदि हुन् । घरपालुवा चराचुरूङ्गीहरूमा कुखुरा, हाँस अलिअलि मात्र उड्न सक्छन् । गौँथली, कोइली, जुरेली आदि छोटो दुरीमा उड्न सक्छन् । काग, गिद्ध निकै उचाइमा उड्ने चराहरू हुन् । वनपाखामा पाइने चराचुरूङ्गीहरूले घाँस, दुबो, फट्याङ्ग्रा, गड्यौँला खाएर बाँच्छन् । हुचिल र गिद्धले मासु मात्र खान्छ ।

कृपाको घरमा कुखुरा मात्र पालेका छन् । उनको घरमा स्थानीय जातको कुखुरा छ । उनका बाबुआमाले कुखुराको फुल र कुखुरा बेच्छन् । कुखुराको भालेलाई देवीदेवताको भाकल गर्ने चलन छ । परेवा देवीदेवताको मन्दिरमा चढाउने र उडाउने चलन छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाभित्र पाइने चराचुरूङ्गीहरूको चित्र/भिडियो देखाउनुहोस् र नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो गाउँमा के कस्ता किसिमका चराचुरूङ्गी पाइन्छन् ? आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर सूची बनाऊ ।

- तिमीलाई सबैभन्दा धेरै मनपर्ने चरो कुन हो ? त्यसका बारेमा पाँचओटा वाक्यमा लेखेर कक्षामा सुनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँ भर:

(घरपालुवा, हुँचिल र गिद्ध, छोटो, स्थानीय, खोरण्डी टाँडी)

(क) कृपाको घर हरिनासको .... हो ।

(ख) घरमा पालिनेलाई .... भनिन्छ ।

(ग) गौँथली .... दुरीमा उड्ने चरा हो ।

(घ) .... ले मासु मात्र खान्छ ।

(ङ) कृपाको घरमा .... जातको कुखुरा छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेखः

(क) कृपाको गाउँभन्दा माथि के छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) घरपालुवा चराचुरूङ्गी कुन कुन हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ग) वनपाखामा पाइने चराचुरूङ्गीको नाम लेख ।

उत्तर : ....

....

(घ) चराचुरूङ्गीहरू के के खान्छन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) कृपाका बाबुआमाले के के बेच्छन् ?

उत्तर : ....

....

(च) कुखुराको भाले र परेवालाई के गर्ने चलन छ ?

उत्तर : ....

....

३. तलका चराहरूको नाम चिन :

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

(च)

(छ)

(ज)

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास

कक्षा ३

विद्यार्थीको नाम : ....

विद्यार्थीको क्रमाङ्क : ....

विद्यालयको नाम : ....

विद्यालयको ठेगाना : ....

अभिभावकको नाम : ....

अभिभावकको फोन नं. : ....

विषय शिक्षकको नाम : ....

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास (कक्षा ३)

प्रकाशक	:	हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल **(SAAV Nepal),** पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जाद्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ। यसै अनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ। त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघण्टा १२८ तोकिएको छ।

यही सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो हरि नास नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ। यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ। गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ। स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास

पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ । हरिनास के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा प्रतिबिम्बित गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ । स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहीँका आकर्षक तस्बिरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको हाम्रो हरिनास नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ । पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने साभ नेपालप्रति पनि हामी आभारी छौँ ।

अन्त्यमा, "हाम्रो हरिनास" नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौँ । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौँ ।

खिमनारायण मानन्धर

अध्यक्ष

हरिनास गाउँपालिका

स्याङ्जा ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन । स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ । विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये हरिनास गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

हरिनास गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१-८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ।।"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा हरिनास गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

"हाम्रो हरिनास" नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हरिनासका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म हरिनासका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक

निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री खिमनारायण मानन्धरको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा, गाउँपालिका प्रवक्ता ओम प्रकाश सिग्देल, शिक्षा शाखा प्रमुख राजिव सुवर्णकार, प्राविधिक श्री लक्ष्मी कार्की, अध्यक्षका स्वकीय सचिव परशुराम सिग्देलको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा हरिनासका शिक्षाप्रेमी, प्रधानाध्यापक, संस्कृतिप्रेमी लगायतको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, “हाम्रो हरिनास” नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि हरिनास गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ, उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१	हाम्रो हरिनास	१
२	हरिनासको जनसङ्ख्या	७
३	बसाइँसराइ	१३
४	माघेसक्रान्ति पर्व	१९
५	खैँजडी मुजुरा	२५
६	अतिथि सत्कार	३०
७	गुरु गुरुमा	३४
८	कोदो खेती	३७
९	पशुपालन	४६
१०	परम्परागत स्थानीय प्रविधि	५१
११	योग र प्राणायाम	५७
१२	हाम्रा स्थानीय जडीबुटीहरू	६३
१३	होमस्टे परिचय	७१
१४	भूकम्प र सुरक्षा	७५
१५	कटुवाल	८२
१६	वन्यजन्तुहरू	८८
१७	पहिरो	९५

१

हाम्रो हरिनास

भौगोलिक परिचय

भाइबहिनी हो !

हरिनास गाउँपालिका गण्डकी प्रदेशको स्याङ्जा जिल्लामा पर्दछ । यो गाउँपालिका पहिलेको किचनास गा.वि.स.को ६, ८ र ९ वडा, चिसापानी गा.वि.स.को १-९ वडा, चित्रे गा.वि.स.को १-९ वडा, क्याक्मी गा.वि.स.को १-९ वडा तथा चिन्नेवास गा.वि.स.को ७, ८ र ९ वडालाई मिलाएर

बनाइएको हो । स्याङ्जा जिल्लाकै ठूलो एवम् प्रख्यात हरिनासको वन बाट यस गाउँपालिकाको नामकरण भएको हो । यस गाउँपालिकामा ७ वटा वडाहरू रहेका छन् भने यसको केन्द्र साविक चित्रेभन्ज्याङ गा.वि.स. कार्यालयमा रहेको छ । यो निकै उर्वर ठाउँहरू, वन्यजन्तुहरू, कृषि उत्पादन, पर्यटकीय सम्भावना बोकेको गाउँपालिका हो । विश्व मानचित्रमा यस गाँउपालिका ८३°४९'१९" पूर्वी देशान्तर, २८°१०'४९" उत्तरी अक्षांशमा फैलिएको छ ।

यस गाउँपालिकामा भैरवथान मन्दिर, मनकामना मन्दिर, सिद्ध मन्दिर, थामकी देवी, गोरखनाथ मन्दिर, बाराही थान, सत्यदेवी मन्दिर जस्ता प्रसिद्ध र पवित्र धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् । विभिन्न अवसरहरूमा यी ठाउँहरूमा भव्य रूपमा धार्मिक मेला तथा उत्सवहरू लाग्ने गर्दछ ।

यहाँको जमिन समुद्र सतहदेखि ५२० मीटरदेखि १४८० मीटरसम्मको उचाइमा रहेकाले पनि यहाँ विविध किसिमको हावापानी पाउन सकिन्छ । हरिनास ८७.४८ वर्ग किलोमीटर क्षेत्रफल ओगटेर बसेको गाउँपालिका हो । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्याङ्क अनुसार यहाँको कुल जनसङ्ख्या १३ हजार १ सय ९१ रहेको छ । त्यसमा ६ हजार १८ जना पुरूष र ७ हजार १ सय ७३ जना महिलाहरूको सङ्ख्या रहेको छ ।

यस पालिकाको सिमाना पूर्वमा भिमाद नगरपालिका, पश्चिममा बिरूवा गाँउपालिका र चापाकोट नगरपालिका, उत्तरमा शुक्लागण्डकी नगरपालिका तथा दक्षिणमा चापाकोट नगरपालिका र भिमाद नगरपालिका

रहेका छन् । कुनै पनि देशको भू-धरातलमा विद्यमान ताल, नदी, कुवा, भूमिगत जल आदिको समष्टिलाई जलसम्पदा भनिन्छ । जल सम्पदाले पृथ्वीको सतह र सतहभित्र पाइने जलको समष्टिगत स्वरूप भन्ने पनि बुझिन्छ। नेपाल जल सम्पदाको दृष्टिले विश्वकै दोस्रो र एसिया महादेशको पहिलो धनी राष्ट्रको रूपमा चिनिन्छ । हाम्रो हरिनास गाउँपालिका पनि जलसम्पदामा धनी छ । यहाँ २ ओटा छहरा वा झरना, ६ ओटा खोला, २ ओटा दह वा पोखरी रहेका छन् । वडा नं. ६ मा खानीखोला, गैराखोला छन् भने वडा नं.४ मा गोखुङेखोला, वडा नं. २ मा तितिङ्ग छहरा, गिद्धे पोखरी, फेदीखोला, शेरा खोला तितिङ्ग खोला पर्दछन । त्यस्तै वडा नं. ३ मा पुतपुते छहरा, वोक्सी रह र ईन्द्रेणी छहरा रहेका छन् । वडा नम्बर ७ मा कुलिन खोला, बुङ्दी खोला, सुखौरा खोला, सेरा खोला, घट्टे खोला आदि रहेका छन् । यी जल सम्पदाहरूबाट हामीले सिंचाइ गर्नुका साथै पर्यटकहरूको आकर्षण बढाउनको लागि पर्यटकीय गन्तव्यको समेत प्रचुर सम्भावना रहेको छ ।

यस गाउँपालिकाको सबैभन्दा बढी भू-भाग वडा नं. २ र ७ ले ओगटेका छन् भने क्षेत्रफलको हिसाबले सबैभन्दा सानो वडा १ नं. वडा हो । यस गाउँपालिकाको करिव ६२.३१ प्रतिशत भू-भाग खेतियोग्य जमिनले ओगटेको छ । करिब २२.०६ प्रतिशत भू-भाग जङ्गलले ओगटेको छ भने करिब ७.७४ प्रतिशत भू–भाग घाँसेमैदानले ओगटेको छ । यहाँ ३६ ओटा सरकारी, सामुदायिक र कबुलियती वन

रहेका छन् ।

यस पालिकाभित्र खोजी गर्यो भने भाइबहिनी हो, विभिन्न किसिमका जडीबुटी, प्राकृतिक वनस्पति तथा वन्यजन्तु र पशुपंक्षीहरू पनि पाइन्छन् । त्यसै गरी यहाँ मनग्गे सिंचाइयोग्य जमिनहरू रहेका भए पनि तिनको पूर्ण रूपमा सदुपयोग हुन सकिरहेको छैन ।

यहाँ खासगरी कोदो, मकै, धान, गहुँ, जस्ता खाद्यबाली, तोरी, अदुवा, बेसारजस्ता नगदेबाली, तरकारी बाली, जडीबुटी तथा पशुजन्य उत्पादन गर्न सकिने सम्भावना प्रशस्तै रहेका छन् । यसरी हेर्दा परम्परागत कुलो तथा नहरहरूको उचित मर्मत र स्याहार हुन नसक्दा सबै खालका सिंचाइयोग्य जमिनबाट चाहे जति फाइदा लिन सकिएको छैन । यस्ता विभिन्न सम्भावनाहरू गुमाउँदै बाँचेका यहाँका जनताहरूमा कृषि, वन, पर्यटन, धर्मसंस्कृति लगायतका क्षेत्रमा विकास गरी हरिनासको भविष्यलाई नै उज्वल गराउन सकिने प्रबल सम्भावनाहरू भने छँदैछन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासको राजनीतिक नक्सा देखाएर महत्त्वपूर्ण स्थल, खोला, वन, सडक तथा सिमानाका बारेमा पूर्वाभ्यास गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईंको विद्यालय रहेको वडाको नक्सा बनाई प्रसिद्ध स्थल, सिमाना, खोला, नदी, जङ्गल तथा सडक देखाउनुहोस् ।

२. आफ्नो वडामा पाइने कुराहरूको विवरण तयार गर्नुहोस् । जस्तै :- विभिन्न खोला, वनस्पति, पशुपंक्षी, नगदेबालीहरू इत्यादि ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) हरिनासको नामकरण कसरी भएको छ ?

(ख) हरिनासमा पर्ने प्रसिद्ध धार्मिक स्थलहरू कुन कुन हुन् ?

(ग) हरिनास गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

(घ) हरिनास गाउँपालिकाको सिमानामा कुन कुन ठाउँहरू पर्दछन् ?

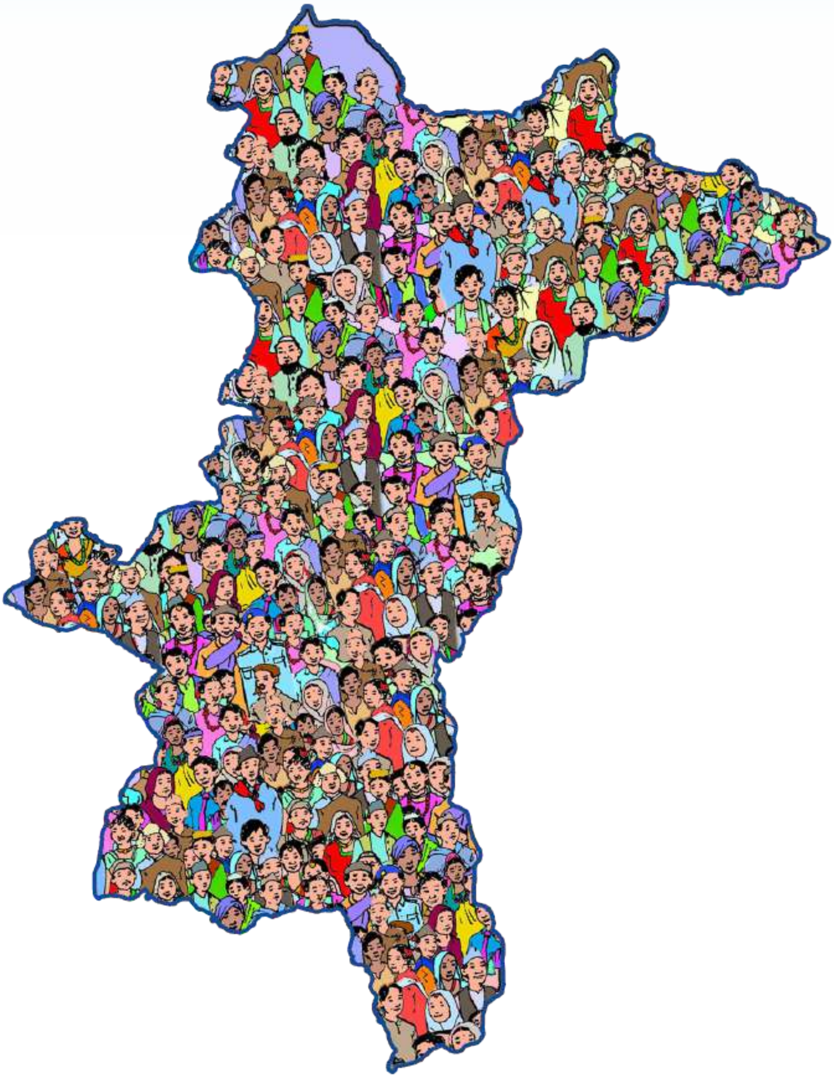
(ङ) हरिनासमा पर्ने खोला तथा नदीहरू कुन कुन हुन् ?

(च) सिंचाइ कुलोहरूको वर्तमान अवस्था कस्तो छ ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

हरिनास	अदुवा, बेसार, तोरी
धर्मसंस्कृति	६२.३१ प्रतिशत
नगदेबाली	भैरवस्थान मन्दिर
जङ्गल	उर्वरायुक्त हावापानी
खेतीयोग्य जमिन	२२.०६ प्रतिशत

२ हरिनासको जनसङ्ख्या



सङ्गठित रूपमा आबद्ध जनसमूह नै जनसङ्ख्या हो । सामान्य अर्थमा कुनै खास स्थानमा निश्चित समयमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसहरूको गणितीय योग नै सो स्थानको जनसङ्ख्या हो । अक्सफोर्ड डिक्सनेरीले 'Population' शब्दलाई अर्थ्याउँदै "A particular

group or type of people living in a place" भनेको छ । जनसङ्ख्या कुनै पनि स्थानको समृद्धिको आधार हो । यसको क्षमता यसको आधार र उचित वितरणले विकासको दरलाई प्रभावित गर्दछ, जसलाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ । जनसङ्ख्या नियन्त्रणको माध्यम होस् या वृद्धिका माध्यमबाट होस् उपलब्ध स्रोत साधन र जनसङ्ख्याको परिमाणबीचमा सामञ्जस्य ल्याउने कार्यलाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ ।

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष विधिहरू प्रचलित छन् । नेपाल सङ्घीय शासन प्रणालीमा प्रवेश गरिसकेपछि हरिनास गाउँपालिका पनि स्थानीय तहको सरकारका रूपमा अगाडि बढेको छ ।

हामीले यस पाठमा हरिनास गाउँपालिकामा जनसङ्ख्याको बनोटको अवस्थालाई अध्ययन गर्नेछौँ ।

राष्ट्रिय जनगणना वि.सं. २०७८ को तथ्याङ्कका आधारमा हरिनास गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या १३,१९१ रहेको छ । जसमा ६०१८ पुरूष रहेका छन् भने महिलाको सङ्ख्या ७,१७३ रहेको छ । यस गाउँपालिकामा ३५८२ घरधुरी रहेका छन् ।

हरिनास गाउँपालिकाको वडागत जनसङ्ख्या विवरण

वडा नं.	पुरूष	महिला	जम्मा
१	७३९	८९८	१६३७
२	६७३	८६२	१५३५
३	८०५	९१७	१७२२
४	११२३	१३९४	२५१७
५	६६५	७३१	१३९६
६	९८६	११९८	२१८४
७	१०२७	११७३	२२००

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

नेपालको राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार हरिनास गाउँपालिकामा १५ जातजातिको बसोबास रहेको छ। यस गाउँपालिकामा सबैभन्दा बढी मगर जातिको बसोबास रहेको छ। यहाँ यति धेरै जातजाति रहेका भए पनि सबै जाति एकआपसमा अत्यन्तै मिलेर बसेका छन् । एउटा जातिले अर्को जातिलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्ने गर्दछन् । यहाँ सामाजिक सद्भाव कायम रहेको छ ।

जनसङ्ख्याको बनोटको अध्ययनले भावी दिनमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। साथै विद्यमान जनसङ्ख्याका निम्ति आवश्यक पर्ने स्रोत साधनको व्यवस्थापन गर्न मदत पुग्छ। गाउँपालिकाको विकासका लागि आवश्यक नीति, योजना, कार्यक्रम र बजेट तर्जुमाका लागि दिशानिर्देश गर्न सहयोगी सिद्ध हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई जनसङ्ख्या शिक्षा, अध्ययनको आवश्यकता, महत्त्व र औचित्यका बारेमा विभिन्न श्रव्य, श्रव्यदृश्य तथा परम्परागत शैक्षिक सामग्रीको पर्याप्त प्रयोग गरी शिक्षण गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थी स्वयम्लाई गाउँपालिका कार्यालय गई जनसङ्ख्या तथ्याङ्क सम्बन्धी विभिन्न विवरण लिन लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईंको बस्तीमा रहेका जातजातिहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

२. माथिका तालिका हेरी जनसङ्ख्या वितरणबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

(ख) जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) जनसङ्ख्याको बनोटलाई परिभाषित गर्नुहोस् ।

(घ) जनघनत्व भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ङ) पुरूषको भन्दा महिलाको साक्षरता प्रतिशत किन थोरै भएको होला ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) सङ्गठित रूपमा आबद्ध जनसमूह नै .... हो ।

(ख) .... कुनै पनि स्थानको समृद्धिको आधार हो ।

(ग) हरिनास गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या .... रहेको छ ।

(घ) नेपालको राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार हरिनास गाउँपालिकामा ....जातजातिको बसोवास रहेको छ ।

(ङ) ....को बनोटको अध्ययनले भावी दिनमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

३. तपाईँको वडाका वडाध्यक्षलाई भेटी वडाभित्र बसोबास गर्ने जातजातिको सूची तयार गर्नुहोस् ।

४. तलको तालिका हेरी हरिनासका जातजातिबारे जानकारी लिनुहोस् ।

क्र.सं.	जातिको नाम	महिला	पुरुष	जम्मा
१	क्षेत्री	३८८	३६४	७५२
२	ब्राह्मण	८२१	६७८	१४९९
३	मगर	३०७९	२५२९	५६०८
४	नेवार	९४४	७६५	१७०९
५	विश्वकर्मा	५६६	४७५	१०४१
६	मुस्लिम	४७	५३	१००
७	राई	७	४	११
८	गुरुङ	३२६	३०९	६३५
९	परियार	१९५	१६३	३५८
१०	ठकुरी	१२५	१२१	२४६
११	मिजार	२७८	२१०	४८८
१२	संन्यासी/दशनामी	४१	४५	८६
१३	घर्ति/भुजेल	३०६	२६०	५६६
१४	सुनुवार	१७	७	२४
१५	खवास	१३	१५	२८
१६	अन्य	२०	२०	४०
जम्मा		७१७३	६०१८	१३१९१

३ बसाइँसराइ

(आज शुक्रबार ! त्यसैले कमल र विकास विद्यालयबाट दुई बजे घर फर्कंदै छन् । उनीहरू चौतारोमा बसेर कुरा गरिरहेका छन् । वैशाखको बेला, निकै गर्मी छ । चौतारोमा शीतल हावा आइरहेको छ । दुबैजना तल तल बगिरहेको सेरा खोला हेर्दै छन्)

कमल : ओहो ! आज त साह्रै गर्मी पो छ त विकास ।

विकास : हो नि ! मलाई पनि गर्मी भइरहेको छ ।

कमल : तिमीलाई एउटा कुरा थाहा छ ? हाम्रो कक्षाको ऋतुले विद्यालय छाड्ने रे !

विकास : के भएछ उसलाई ?

कमल : के हुनु नि । ऋतुका बुबा पहिले गरिब थिए । अहिले विदेशमा गएर प्रशस्त पैसा कमाए । गाउँमा बस्न मन नलागेको होला नि !

विकास : हाम्रो गाउँ अब रित्तिने भयो । पोहोर मनिष र सुजनका घरपरिवार पनि बसाइँ सरेर गए । यसपटक फेरि ऋतुको परिवार ।

(यत्तिकैमा परबाट हरि गुरूले छाता ओढेर आउनुहुन्छ, उहाँ पनि चौतरोमा बस्नुहुन्छ)

(विकास र कमललाई सोध्नुहुँदै)

हरि गुरू : के गफ गर्दै छौ बाबुहरू ?

विकास : खासै केही होइन गुरू ! हाम्रो कक्षाकी ऋतुका परिवार बसाइँ सर्दै छन्, त्यसैका बारेमा कुरा गरेको ।

हरि गुरू : यो बसाइँसराइले पनि गाउँलाई शून्य बनाउने भयो । पहिले पहिले यो गाउँ कत्ति रमाइलो हुन्थ्यो । घरभरि मान्छेहरू हुन्थे । ऊ तल फाँटका ती खेतहरू, ती बारीहरू सबै

हराभरा हुन्थे । हेर त अहिले सबै बाँझै छन् । बरू कहाँ जाने भएछन् बसाइँ सरेर ?

कमल : मैले त काठमाडौँ जाने भन्ने सुनेको थिएँ । हिजो ऋतुका बुबा हाम्रो घरमा आउनुभएको थियो । मेरा बुबासँग कुरा गरेको सुनेको थिएँ । ऋतु जानै मानेकी छैन रे ! घर पनि तयार भइसक्यो भन्नुहुँदै थियो ।

हरि गुरू : विचरी ! ऋतु, पढाइ निकै राम्रो थियो । उसले जान्न भनेर कहाँ हुन्छ र ! घरका बुबाआमाले आँटिसकेपछि छोराछोरी पछि लाग्नै पर्छ केरे ।

विकास : होइन गुरू, मानिसहरू आफ्नो गाउँ छोडेर किन बसाइँ सरेका होलान् ? यति रमाइलो गाउँघर कसरी त्याग्न सकेका होलान् है ?

हरि गुरू : कुरा अरू केही होइन, गाउँमा कामको दुःख छ, उकालो-ओरालो गर्नुपर्छ, घाँसदाउरा गर्नुपर्छ, सहरमा पाइने सुविधाहरू पाइँदैन, त्यसैले मानिसहरू गाउँ छाडछन् ।

कमल : सहरमा पाइने सुविधाहरू गाउँमा ल्याउन मिल्दैन र गुरू ?

हरि गुरू : मिल्छ, अवश्य मिल्छ । हाम्रा पालामा पानी, बिजुली, सडक, टेलिभिजन, टेलिफोन, पसल केही थिएन । अहिले हेर त- यी सबै चिजको सुविधा छ। यही देखेर तल बेँसीका हर्कलाल, जीवराम गाउँ फर्किसके । एकदिन गाउँको पालो

अवश्य आउनेछ । ल बाबु हो, बरू गफ गर्दै घरतिरै लागौँ ।

(तीनै जना चौतारोबाट उकालो बाटो लाग्छन् ।)

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई बसाँइसराइका कारण र परिणामबारे जानकारी गराउनुहोस् । बसाइँ सरेर गएका घर, बारी र खेतहरू अवलोकन गराउनुहोस् । सम्भव भए बसाइँ सरेर गएका तर हाल फर्किएका मानिससँग कुराकानी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको छिमेकी वा गाउँका मानिसहरू बसाइँ सरेर गएका होलान् ? उनीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- के बसाइँ सरेर गएका मानिसहरू फेरि आफ्नो गाउँलाई सम्झेर फर्केका छन् ? ती व्यक्तिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) कमल र विकास ....चौतारोमा बसेर गफ गर्दै छन् ।

(ख) पोहोर .... र .... बसाइँ सरेर गए ।

(ग) घरका बुबाआमाले आँटिसकेपछि .... पछि लाग्नै पर्छ ।

(घ) एकदिन गाउँको .... आउने छ ।

२. तलका वाक्यहरू कसले भनेको हो ?

(क) हाम्रो कक्षाको ऋतुले विद्यालय छाड्ने रे !

(ख) ऋतुका बुबा पहिले गरिब थिए ।

(ग) पहिले पहिले यो गाउँ कत्ति रमाइलो हुन्थ्यो ।

(घ) घरका बुबाआमाले आँटिसकेपछि छोराछोरी पछि लाग्नै पर्छ केरे ।

(ङ) एकदिन गाउँको पालो अवश्य आउने छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

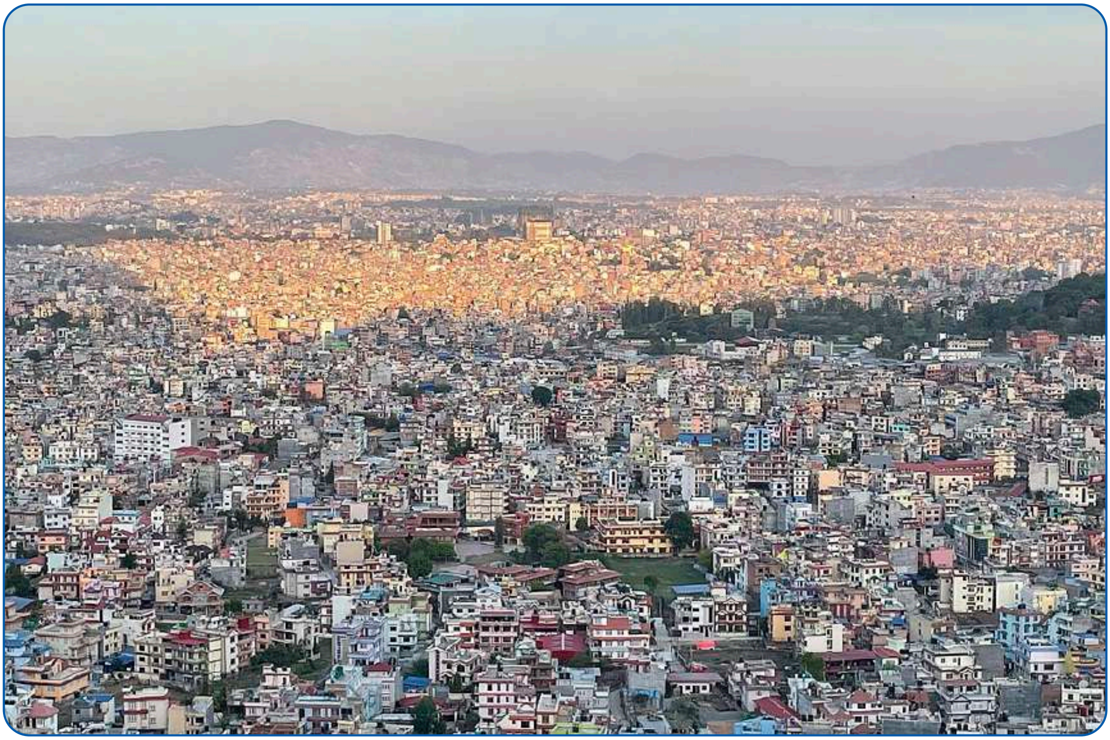
(क) ऋतुको परिवार बसाइँ सर्नुको कारण के हो ?

(ख) हरि गुरूले गाउँलाई किन शून्य भन्नुभएको होला ?

(ग) ऋतुको परिवार कहाँ बसाइँ गर्दै थिए ?

(घ) हरि गुरूका अनुसार बसाइँ सर्नुको कारणहरू के के हुन् ?

४. तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :



४ माघेसङ्क्रान्ति पर्व

माघ महिनाको पहिलो दिनलाई माघेसङ्क्रान्ति भनिन्छ । यसलाई हिन्दू, बौद्ध, किराँत आदि समुदायको साझा धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्वका रूपमा लिइन्छ । खासगरी मगरहरूले "माघ्या सेल्हेस", थारुहरूले

‘माघी’, राईहरूले ‘मेले थेचे’ तथा ब्राह्मण, क्षेत्री, छन्त्याल, गुरूङ, नेवार, लिम्बू, तामाङ, दरै, चेपाङलगायतका जातिहरूमा आ-आफ्नै तबरबाट मनाउने गरिन्छ ।

यसबेला सूर्य धनु राशिबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्ने हुनाले यस दिनलाई मकर सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ। यतिबेला सूर्य दक्षिणी गोलार्द्धबाट उत्तरी गोलार्द्धतर्फ जाने हुँदा दिन छोटा र रात लामा हुँदै जान्छन् । माघे सङ्क्रान्तिमा पवित्र नदी, धाम तथा सागरहरू जस्तै :- रिडी, त्रिवेणी, देवघाट, वराहक्षेत्र, भारतको प्रयाग र गङ्गासागर आदि स्थानमा भव्य मेला लाग्दछ । यस दिन घर आँगन र शरीर शुद्ध राख्न सकेमा सात जुनीसम्म स्वस्थ्य र समृद्ध रहन सकिन्छ भन्ने जनविश्वास रहिआएको छ ।

ठाउँअनुसार माघेसङ्क्रान्तिलाई मगरहरूले ३ देखि १५ दिनसम्म उत्सव, संस्कार र कार्यक्रम गरेर मनाउने गरेको पाइन्छ । जस्तैः- नदीमा सूर्यको उपासना, चङ्गा उडाउने, कन्दमूल खाने, धुनी बाल्ने, पितृ तथा कुलायनको पूजा गर्ने, धनुषवाण हान्ने प्रतियोगिता (आर्चरी) लगायत विदेशमा रहने आदिवासी जनजातिहरूले विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गरेको समाचार पाइन्छ। खासगरी जापान, अमेरिका, बेलायत, नेदरल्यान्ड, मलेसिया, हङकङ, कतार र कोरियालगायतका थुप्रै देशमा बस्दै आएका नेपालीहरूले माघेसङ्क्रान्ति सामूहिक रुपमा रमाइलो उत्सव र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गरी मनाउने गर्दछन् ।

रोल्पा, रूकुम, म्याग्दी र बाग्लुङका मगरहरूमा त १५ पुसतिरबाटै तारो हान्ने प्रतियोगिताको अभ्यास सुरू हुन्छ । पहिले भरूवा बन्दुक हुँदै आजभोलि समयानुकूल धनुषवाणको प्रयोग हुन थालेको छ। यसरी निसानाबाजी वा तारो हान्ने प्रतियोगितामा विजयी हुनेलाई फेटा गुथाएर बाजागाजासहित श्रद्धापूर्वक काँध चढाएर पूरै गाउँ घुमाइन्छ । पाल्पा, स्याङ्जा, गोरखा र तनहुँतिरका मगरहरू अघिल्लो दिन आ-आफ्नो टोलमा बटुलिएर सुँगुर-बङ्गुर, खसी-बोका र राँगो इत्यादि काट्छन् र सङ्क्रान्तिका दिन धुमधामसित कौडा/करूवा नाच्छन्। एक तर्कअनुसार सङ्क्रान्तिमा सूर्यको भव्य पूजा गरिने भएकाले यो पर्व प्रकृति, ऋतुपरिवर्तन र कृषिसँग सम्बन्धित पनि छ।

गुल्मी, स्याङ्जा र पाल्पाको सङ्गमस्थल रिडीमा माघेसङ्क्रान्तिलाई जेठी, माहिली र कान्छी सङ्क्रान्ति भनेर ३ दिन लाग्ने मेलालाई आजभोलि लम्ब्याइएको पाइन्छ। पहिलो दिन बिहानैदेखि नदीमा स्नान गरी पूजाआजा गर्नाले पुण्य पाइन्छ भन्ने जनविश्वास रहिआएको छ। वि.स. २०६५ देखि राष्ट्रिय पर्वका रुपमा मनाउन थालिएदेखि तौरतरिका फरक भए पनि माघेसङ्क्रान्ति मनाउने जाति र समुदायबीच सामीप्य र सांस्कृतिक सहिष्णुता देखिन थालेको छ।

मगरहरूमा पहिलो दिन दाजुभाइले नुहाएर खाली पेटमा कुल तथा पितृको पूजा गर्छन् र दिदीबहिनीलाई निस्रो (चामल, तरूल, पुरी, मिठाई, दक्षिणा आदि राखिएको थाल) राखी पुज्छन् । सो दिन उपस्थित हुन

नसक्ने बिहे गरेर दिएका दिदीबहिनीहरूलाई घरैमा पुऱ्याइदिने चलन छ । दोस्रो दिन दाजुभाइहरूले निस्रोमा टक्र्याएको सगुन खाने गरिन्छ । त्यसपछि युवाहरू धनुषवाण, छेलो फाल्ने, पिङ खेल्ने र रातभर होम्पइ (परम्परागत नृत्य) नाच्छन् भने पाकाहरू पैसारू/पैचारू नाच्छन् । अन्तिम दिन सबैतिर निसानाबाजी वा धनुषवाण हान्ने प्रतियोगिता गर्ने चलन छ । गाउँघरतिर माघेसङ्क्रान्ति लागेपछि वनतरूल खन्न नजिकको जङ्गलमा खन्ती, गल र कोदालो लिएर जानेहरूको प्रतिस्पर्धाजस्तै हुन्छ । सङ्क्रान्तिभरि वनतरूल, पिँडालु, सखरखण्ड (सुठुनी) खुदो, मह, घिउ, चाकु, बदाम, पालुङ्गाको साग, सेलरोटी, खिचडी, बटुक, फुलौरा, गुँड, भुजौरीलगायत तिलका परिकारहरू बनाएर खाने चलन छ । राम्रो लगाउने, मीठो खाने र भलो चिताउने गरिन्छ भने गुरू-पुरोहितहरू आ-आफ्ना यजमानकहाँ गई महिमा सुनाउँछन् र सुनिसकेपछि गृहस्थीहरूले गुरू-पुरोहितलाई टीका लगाएर गच्छेअनुसार घिउ, चाकु, तरूलसहितको सिदा (दक्षिणा) दिने चलन छ ।

हरिनास गाउँपालिका मगर समुदायको बाहुल्य भएको समाज हो । वि. सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार यहाँ मगरको जनसंख्या ५६०८ रहेको छ । मगरहरूको विशेष चाड माघेसङ्क्रान्ति यहाँका मगरहरूले आफ्नो जातीय चाडका रूपमा मनाउने गर्दछन् । मगरलगायत अन्य जातका मानिसहरूले पनि यो चाड धुमधामले मनाउने गर्दछन् ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई नेपालका चाडबाडसम्बन्धी भिडियोहरू देखाएर यिनको महत्त्व बताइदिनुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

- विभिन्न जातजातिअनुसार माघेसङ्क्रान्तिलाई कुनकुन नामले पुकारिन्छ र कुनकुन परिकार खाइन्छ ? तालिका बनाउनुहोस् ।
- तिम्रो समुदायमा माघेसङ्क्रान्ति के-कसरी मनाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) माघेसङ्क्रान्ति कुनकुन समुदायमा मनाइन्छ ?

(ख) नेपालबाहेक कुनकुन देशमा सङ्क्रान्ति मनाइन्छ ?

(ग) धनुषवाणसँग ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्बन्ध भएका देशहरू कति होलान् ?

(घ) रिडीमा सङ्क्रान्ति मेला कति दिन र कसरी लाग्छ ?

(ङ) माघेसङ्क्रान्तिमा दिइने सगुनमा कुनकुन चिज हुन्छन् ?

२. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) हरिनास गाउँपालिका मगर समुदायको बाहुल्य भएको समाज हो ।

(ख) यसबेला सूर्य मकर राशिबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्ने हुनाले यस दिनलाई मकर सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ ।

(ग) ठाउँअनुसार माघेसङ्क्रान्तिलाई मगरहरूले ३ देखि १८ दिनसम्म उत्सव, संस्कार र कार्यक्रम गरेर मनाउने गरेको पाइन्छ ।

(घ) रोल्पा, रूकुम, म्याग्दी र बाग्लुङका मगरहरूमा त १५ पुसतिरबाटै तारो हान्ने प्रतियोगिताको अभ्यास सुरू हुन्छ ।

(ङ) वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार हरिनासमा मगरको जनसङ्ख्या ५६०८ रहेको छ ।

६ खैँजडीमुजुरा

भाइबहिनीहरू ! तिमीहरूले भजन गाएको सुनेका छौ ? भजनमा खैँजडी बजाएको पनि सुनेका छौ होला । कतिपय त खैँजडीको तालमा नाचेका पनि छौ होला । गाउँघरमा हुने सानातिना भजनकीर्तनमा खैँजडीमुजुराको प्रयोग गरिन्छ । खैँजडी नेपालको पुरानो बाजा हो । यसलाई देवताका पालादेखि चल्दै आएको बाजाका रूपमा चिनिन्छ ।

रामायण र महाभारतमा समेत खैँजडीको चर्चा गरिएको पाइन्छ। खैँजडी डम्फूभन्दा अलि सानो आकारको हुन्छ । यो नेपाली समाजमा निकै चलनचल्तीको बाजा हो । भजन, चुड्का आदिको तालसँगै बजाइने बाजा भएकाले यसलाई तालबाजा पनि भनिन्छ।

खैँजडी बनाउन दारिगिठो, काउरो, कटहर, कोइरालो आदिजस्ता रूखका काठको प्रयोग गरिन्छ । काठलाई गोलाकार बनाएर काटेपछि यसलाई बीचमा खोक्रो पारिन्छ । खैँजडी बनाउँदा ७ देखि १० इन्च व्यास भएको काठ आवश्यक हुन्छ । यसको गहिराइ भने २.५ देखि ३.५ इन्चसम्मको बनाउन सकिन्छ। खोक्र्याइएको काठको एकातिरको घेरामा छालालाई मोडेर अड्काउने काम गरिन्छ । विशेषगरी खैँजडी बनाउँदा बाख्रा, मृग, सुनगोहोरा, गााई आदिजस्ता जनावरहरूका छाला प्रयोग गरिन्छ । हातले समातेर बजाउन सजिलो होस् भनेर काठको बीचमा एउटा प्वाल पनि पारिएको हुन्छ। कुनैकुनै खैँजडीमा मुजुरा पनि जोडिएको हुन्छ। यसका लागि काठमा प्वाल पारेर चारओटा काँसका सानासाना मुजुरा राख्ने चलन छ। मुजुरा जोडिएको खैँजडीको आवाज झनै राम्रो सुनिन्छ।

भजन-कीर्तन आदिमा खैँजडीसँगै बजाइने अर्को बाजाको नाम मुजुरा हो । मुजुरा पनि खैँजडीजत्तिकै पुरानो नेपाली बाजा हो । यो काँसको धातुबाट निर्माण गरिएको हुन्छ । मुजुरा सानो, गोलाकार र चिटिक्क परेको हुन्छ। मुजुराजस्तै ठूलो आकारको बाजालाई झ्याली वा

झ्याम्टा पनि भनिन्छ । दुईओटा गोलाकार काँसका धातुलाई आपसमा ठोक्याएर मुजुरा बजाइन्छ । मुजुराको जोडी नछुट्टियोस् र बजाउन सजिलो होस् भनेर यसको बीचमा प्वाल पारेर धागो वा मसिनो डोरी पनि राखिएको हुन्छ ।

गाउँघरमा सत्यनारायणको पूजा, स्वस्थानी र विभिन्न व्रतहरूको साङ्गे गर्दा खैँजडीमुजुराको प्रयोग गरिन्छ । लाखबत्ती बाल्दा र विभिन्न चाडपर्वहरूको अवसर पारेर मन्दिरहरूमा विशेष पूजा गर्दा पनि खैँजडीमुजुरा बजाउने चलन छ । यो नेपालीहरूको धार्मिक संस्कारसँग जोडिएको बाजा हो । त्यसैले हामीले यसको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

हरिनास गाउँपालिकाका विभिन्न गाउँहरूमा ब्राह्मण, क्षेत्री समुदायको बस्ती रहेको छ । वडा नम्बर ३ को चिसापानी गाउँमा निकै सुन्दर भजन गाउने मानिसहरू छन् । यहाँका ब्राह्मणहरूले भजन, कीर्तन, खेली आदि गाउँदा खैँजडीमुजुराको प्रयोग गर्दछन् । यसका साथै मगर तथा गुरूङहरूले पनि यसको प्रयोग गर्दछन् ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई खैँजडीमुजुराको चित्र वा वृत्तचित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।

- खैँजडीमुजुरा बजाउन जान्ने स्थानीय विज्ञलाई कक्षामा लगी यो बाजा बजाउन लगाएर देखाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यो पाठ राम्रोसँग पढ र खैँजडीमुजुराका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- खैँजडीमुजुरा बजाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :

तालबाजा	एक किसिमको खनिज पदार्थ
गोलाकार	एक किसिमको धातु
काँस	गोलो आकारको
झ्याम्टा	गीतको तालमा बजाइने बाजा
धातु	एक किसिमको बाजा

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) खैँजडी नेपालको .... बाजा हो ।

ख) कुनैकुनै खैँजडीमा .... पनि जोडिएको हुन्छ ।

ग) मुजुरा ....बाट निर्माण गरिएको हुन्छ ।

घ) मुजुराजस्तै ठूलो आकारको बाजालाई झ्याली वा .... पनि भनिन्छ ।

ङ) मुजुरा जोडिएको ....को आवाज झनै राम्रो सुनिन्छ ।

३. ठिक वा बेठिक छुट्याएर लेख्नुहोस्:

क) रामायण र महाभारतमा समेत खैँजडीको चर्चा गरिएको पाइन्छ ।

ख) खैँजडीमा बाख्रा, मृग, सुनगोहोरा आदिजस्ता जनावरहरूका छाला प्रयोग गरिन्छ ।

ग) मुजुरा पनि खैँजडीजत्तिकै पुरानो नेपाली बाजा हो ।

घ) दुईओटा गोलाकार काँसका धातुलाई आपसमा ठोक्याएर मुजुरा बजाइन्छ ।

ङ) खैँजडी बनाउँदा ४ देखि ६ इन्च व्यास भएको काठ आवश्यक हुन्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) खैँजडीलाई किन तालबाजा भनिएको हो ?

ख) खैँजडी बनाउन कुनकुन काठको प्रयोग गरिन्छ ?

ग) खैँजडीमा मुजुरा किन जोडिएको हुन्छ ?

घ) मुजुरा बनाउन केको प्रयोग गरिन्छ ?

ङ) मुजुराको बीचमा किन डोरी राखिएको हुन्छ ?

च) कुनकुन पर्वमा खैँजडीमुजुरा बजाइन्छ ?

परियोजना कार्य

- तिम्रा गाउँठाउँमा भएको कुनै भजनकीर्तनमा सहभागी भएर त्यहाँ प्रयोग गरिएका बाजाका बारेमा लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

६ अतिथि सत्कार

पूजाको घर सालडाँडा हो । त्यहाँ उनको पुरानो शैलीको घर छ । एकदिन उनको घरमा गाउँपालिका अध्यक्ष आउनुभयो । तर घरमा परिवारका सदस्यहरू कोही पनि हुनुहुन्थेन, सबै जना खेतमा जानुभएको थियो । पूजाले अध्यक्षलाई नमस्कार गरिन् र सोधिन्, “कति कामले आउनुभएको होला ? यो कुर्सीमा बस्नुहोस् न । घरमा बुबाआमा हुनुहुन्न, खेतमा जानुभएको छ ।” पूजाको कुरा सुनेर अध्यक्षले भन्नुभयो, “तिम्रो बुबालाई भेट्नु थियो । ठिकै छ, म अहिले जान्छु । पछि आउँला ।”

वसन्तीको घर चित्रे हो । एकदिन उनको घरमा मावलीबाट हजुरबा आउनुभयो । वसन्तीले हजुरबालाई नमस्कार गरिन् र हजुरबाले वसन्तीलाई आशीर्वाद दिनुभयो । उनकी आमाले पिँढीमा गुन्द्री बिच्छ्याउनुभयो । हजुरबा गुन्द्रीमा बस्नुभयो । हजुरबा र आमा कुराकानी गर्न थाल्नुभयो ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा अतिथि सत्कारको नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस् र उनीहरूलाई एक आपसमा अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको घरमा तपाईंले नचिनेको मान्छे आए सुरूमा के गर्नुहुन्छ ? उहासँग कसरी गफ गर्नुहुन्छ ? कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पूजाको घर कहाँ पर्दछ ?

(ख) पूजाकी आमाले कहाँ के बिच्छ्याइन् ?

(ग) ईशानको घरमा को आउनुभयो ?

(घ) ईशानका बुबाआमा कहाँ गएका थिए ?

(ङ) अध्यक्षले के भनेर ईशानको घरबाट हिँड्नुभयो ?

२. तलका प्रश्नको ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) पूजाको घर पुरानो शैलीको छ ।

(ख) ईशानको घर तोराजा हो ।

(ग) ईशानको घरमा प्रधानाध्यापक आउनुभयो ।

(घ) ईशानले वडाध्यक्षलाई ढोक गऱ्यो ।

(ङ) हजुरबाले पूजालाई आशीर्वाद दिनुभयो ।

३. तलको चित्र हेरी के गरेको हो ? लेख्नुहोस् :

७ गुरु-गुरूमा

- डा. तुलसीराम खनाल

कति जाती गुरू मेरा कति असल गुरूमा
हात समाई अक्षर लेख्न सिकाउने सुरूमा ।

कहिले पढ कहिले राम्रो लेख भन्नुहुन्छ
अक्षरभित्रै भविष्य देख भन्नुहुन्छ
फूल देखाई फूलजस्तै बन भन्नुहुन्छ
आफू हिँड्ने बाटो आफैँ खन भन्नुहुन्छ ।
कति जाती................

आकाशका तारा जस्तै चम्क भन्नुहुन्छ
प्रगतिको बाटोतर्फ लम्क भन्नुहुन्छ
कहिले गाउन कहिले नाच्न सिकाउनुहुन्छ
आफ्नै पौरखमा बाँच्न सिकाउनुहुन्छ ।
कति जाती..................

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई रेकर्ड भएको यो गीत कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र सँगैसँगै गाउन लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंले सुनेको र जानेको कुनै एउटा गीत कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू भर्नुहोस् :

(क) हात समाई .... लेख्न सिकाउने सुरूमा ।

(ख) फूल देखाई ....जस्तै बन भन्नुहुन्छ ।

(ग) आकाशका .... जस्तै चम्क भन्नुहुन्छ ।

(घ) कति जाती .... मेरा कति असल ....।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) गुरूले अक्षरभित्र के देख भन्नुहुन्छ ?

(ख) गुरूले किन आफू हिँड्ने बाटो आफैँ खन भन्नुभएको होला ?

(ग) आफ्नै पौरखमा बाँच्नु भनेको के हो ?

(घ) गुरू र गुरूमा कस्ता हुनुहुन्छ ?

३. चित्र हेरी आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

८ कोदो खेती

कोदो विश्वको एक प्रमुख अन्नबाली हो । यसको उत्पत्ति अफ्रिकी महादेशबाट भएको हो । नेपालमा पहाडी क्षेत्रमा कोदोलाई मकैपछिको दोस्रो प्रमुख बाली मानिन्छ । यसको खेती नेपालको पहाड र तराई दुबै क्षेत्रमा गरिन्छ । सुख्खा तथा चिस्यान कम हुने माटोमा यो बाली राम्रोसँग सप्रिन्छ ।

नेपालको अधिकांश जमिन पहाड तथा डाँडाकाँडाले ढाकेको छ । पहाडी क्षेत्रको जनजीवन स्वभावैले कठिन हुन्छ । त्यस्तो क्षेत्रमा

उर्वर भूमिको कमी नै हुन्छ । भएकै जमिनमा पनि सिँचाइको सुविधा पुऱ्याउन कठिन हुन्छ । तसर्थ मौसम प्रतिकूल भयो वा समयमा आवश्यक परिमाणमा वर्षा भएन भने पहाडी क्षेत्रमा धेरै मात्रामा खाद्यान्न बालीको उत्पादन हुन सक्दैन । त्यसैको फलस्वरूप नेपालका पहाडी क्षेत्रहरूमा बर्सेनी खाद्यान्नको अभाव हुने (अनिकाल) गरेको छ । यस्तो समस्याको दिगो समाधानका लागि चिस्यान धेरै नचाहिने, रूखो जमिनमा पनि फल्ने, रोग किरा त्यति नलाग्ने र प्रतिकूल हावापानीसमेत सहने कोदो बालीलाई स्थापित गर्नुपर्दछ ।

हामीले खानेकुरा भन्नेबित्तिकै भात भन्ने बुझ्छौं । भातलाई नै खाद्यान्न मान्ने सोचाइका कारण कोदोजस्तो महत्त्वपूर्ण खाद्यबाली पनि पछि परेको छ । धानबाहेक अन्य खाद्यान्न बालीलाई हेला गर्ने, त्यस्ता बालीको खेती नगर्ने हाम्रो बानी परेको छ । कोदो खेती गर्नेले पनि खाद्यान्नको रूपमा होइन, मादक पदार्थ बनाउन वा नगदे बालीको रूपमा त्यसको उपयोग गर्ने प्रचलन हाम्रो समाजमा बढी छ ।

जहाँ खाद्यान्नको अभाव वा भोकमरी हुन्छ त्यहाँ सरकारले राहत दिँदा चामल नै बाँड्ने गरेको छ । चामलमात्र बाँड्दा जनतामा चामल नै ठूलो हो भन्ने भ्रम परेको छ । तराईमा मात्र बढी फल्ने धानलाई मात्र महत्त्व दिने हो भने खाद्य समस्या वा भोकमरी आउँछ । जहाँ जे फल्छ, त्यहाँ त्यही खानेकुराबाट जीवन चलाउने बानी बसाल्ने हो भने समस्या आउँदैन । कोदो प्रायः जहाँ पनि फल्ने र बहुगुणी खाद्यान्न भएकाले

कोदोका परिकार खाने बानी बसाल्न सकियो भने त्यसले भोकमरी समस्या पनि हटाउन मद्दत गर्छ ।

बारीको तयारी

कोदो खेती रूखोदेखि ज्यादै मलिलो माटोमा पनि गर्न सकिन्छ । यसका लागि पानीको निकाश भएको चिम्ट्याइलो दोमट माटो राम्रो हुन्छ । पहाडका ढुङ्गे वा रातो माटोमा पनि यसको खेती गरिन्छ । यसको उत्पादन जात, मौसम तथा स्याहार सम्भारमा निर्भर गर्दछ । कोदोलाई गर्मी तथा समशीतोष्ण हावापानी चाहिने भए पनि यसको खेती समुद्र सतहदेखि २३०० मिटरका उचाइका अग्लो पहाडसम्म गर्न सकिन्छ ।

सामान्यतयः मकै बालीभित्र घुसुवा बालीका रूपमा कोदो लगाइने भएकाले मकैभित्र कोदालीले माटो पल्टाएर भारपात सफा गरेपछि कोदोको बेर्ना रोप्ने प्रचलन छ तर एकल बालीको रूपमा कोदो खेती गर्न हलो वा टयाक्टरले एक दुई पटक राम्ररी जोतेपछि डल्ला फोरेर, भारपात हटाएर जमिनको तयारी गर्नुपर्दछ । कोदो खेतीका लागि माटोलाई मसिनो बनाउनु नै राम्रो हुन्छ । कोदो खेती गरिने जमिनमा पानी जम्ने अवस्था आउन नदिन पानीको निकासको राम्रो प्रबन्ध मिलाउनुपर्दछ । अनि बल्ल कोदो खेती गर्नको लागि बारी तयार हुन्छ ।

रोप्ने तरिका

कोदो खेती गर्दा लाइनको दूरी २०-२५ सेन्टिमिटर तथा बोटको दूरी ८-१० सेन्टिमिटर हुनुपर्दछ । लाइनमा छर्दा बिउ ३-४ सेन्टिमिटर

गहिरो हुनुपर्दछ । बेर्ना सारेर खेती गर्दा ४ किलोग्राम बिउ एक हेक्टरको लागि पुग्ने गरी बेर्ना उमार्न पुग्छ तर साधारणतया एक हेक्टरको लागि ८-१० किलोग्राम बिउ चाहिन्छ । बिउ सबै ठाउँमा एकनास हुने गरी छरिदिनुपर्दछ ।

त्यसपछि माथिबाट १-२ सेन्टिमिटर बाक्लो गरी माटोले छोपी त्यसलाई पराल, तितेपाती वा असुरो आदिले छोप्नुपर्छ । कोदो खेती मलखादको मात्रा, लगाउने जात, माटोको प्रकार र बाली लगाउने तरिका आदि कुराहरूमा निर्भर गर्दछ । त्यसैले माटोको परीक्षण गराएर मात्र माटोमा अपुग तत्त्वहरू उपयुक्त मात्रामा प्रयोग गर्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ ।

कोदोको उपयोगिता

कोदो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त फाइदाजनक हुन्छ । यसमा विभिन्न पोषक तत्त्वहरू हुन्छन् । यसमा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम र फस्फोरस पाइन्छ । कोदो खाए शक्ति मिल्दछ । यो उर्जाको राम्रो स्रोत हो । कोदोमा प्रशस्त मात्रामा भएको क्याल्सियमले हाड बलियो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यसमा आइरन समेत प्रशस्त हुन्छ, जसले गर्दा रगतको कमीले हुने रोगले छुन पाउँदैन । पेटको स्वास्थ्यका लागि कोदोको सेवन धेरै लाभकारी मानिन्छ । कब्जियत र ग्याँसको समस्या भएकाहरूले नियमित रूपमा कोदोको रोटी वा ढिँडो खाने गरे आराम पाइन्छ । केही अध्ययनअनुसार कोदो क्यान्सरबाट बचाउन पनि सहयोगी हुन्छ । यसको नियमित सेवनले मधुमेहको खतरासमेत कम हुन्छ ।

साथै कोदोको परिकार खाएका बालबालिकाको दिमागको विकास तीव्र गतिमा हुन्छ ।

कोदोलाई ‘कुअन्न’ भन्ने हाम्रो परम्परा सकारात्मक छैन । कोदो हामीले ‘सुअन्न’ भन्ने गरेका खाद्यान्न भन्दा धेरै गुण भएको अन्न हो भन्ने वैज्ञानिक परीक्षणबाट पुष्टि भइसकेको छ । हामीले कोदोलाई सबैले खाने सुअन्नको रूपमा चिनाउनु र यसको खेती एवम् उपयोग बढाउनु परेको छ । कोदोलाई खाद्यतत्त्व र पोषणको आधारमा अन्य अन्न बालीको तुलनामा उच्च स्थानमा राख्न सकिन्छ ।

कोदोको दानामा ७.३ प्रतिशत प्रोटिन, १.३ प्रतिशत इथर अर्क (फ्याट), २.७ प्रतिशत खनिज पदार्थहरू, ३.६ प्रतिशत कोरा रेसा, ७२.० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट र १३.१ प्रतिशत पानी पाइन्छ । एक सय ग्राम कोदोमा ३४४ मि.ग्रा. क्याल्सियम, २८३ मि.ग्रा. फस्फोरस र ३.९ मि.ग्रा. फलाम पाइन्छ ।

बालबालिका र गर्भिणी महिला मात्र होइन, मधुमेह र रक्तचापका बिरामीलाई समेत यसको सेवनबाट धेरै फाइदा पुग्ने वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट पुष्टि भइसकेको छ । त्यसैले विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले समेत कोदोलाई बच्चाहरूको उत्कृष्ट ठोस खानाको रूपमा सिफारिस गरेको छ ।

हरिनास गाउँपालिका क्षेत्रमा पनि कोदोलाई एउटा महत्त्वपूर्ण बालीका रूपमा लिइएको पाइन्छ । डल्ले कोदो, चितवने कोदो,

कालो कोदो, रातो कोदो, पाउँदुरे कोदो आदि यहाँका बारीमा लगाइने कोदोका जातहरू हुन् । यहाँ प्रायः मकैभित्र घुसुवा बालीका रूपमा कोदो लगाउने प्रचलन छ । यहाँ असारदेखि साउनसम्म कोदो रोपिन्छ । प्रायः उच्च पहाडी भेगमा नै यसको खेती गरिएको छ ।

यस गाउँपालिकाका घरबास (होमस्टे) सञ्चालन गरिएका ठाउँहरूमा कोदोको उत्पादनलाई बढाउन थालिएको छ । यहाँका घरबासहरूमा कोदोका परिकारहरू खुवाउने गरिन्छ । कोदोको जाँड बनाएर खाने परम्परागत प्रचलन पनि रहेको छ । अहिले आएर नयाँ शिक्षित पुस्ताले कोदोको महत्त्व बुझ्दै गएको देखिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाका नगदेबालीका बारेमा चिनाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं बसोबास गरेका क्षेत्रका नगदेबालीहरू केके हुन् ? शिक्षक तथा अभिभावकहरूको सहयोगमा सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कोदोको उत्पत्ति कहाँ भएको हो ?

(ख) कोदो कस्तो माटोमा सप्रिन्छ ?

(ग) कोदो रोप्दा लाइनको दूरी र बोटको दूरी कति हुनुपर्दछ ?

(घ) कोदो ककसका लागि बढी लाभदायी हुन्छ ?

(ङ) कोदोमा के के पोषक तत्त्वहरू हुन्छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कोदोको परिचय दिँदै यसका लागि जमिनको तयारी कसरी गर्नुपर्छ? लेख्नुहोस् ।

(ख) 'कोदो एक बहुउपयोगी अन्न हो' यो भनाइलाई चित्र हेरी पुष्टि गर्नुहोस् ।

३. चित्रमा देखाएका बालीमध्ये कुन –कुन हरिनासमा पाइन्छन् ?

परियोजना कार्य

- शिक्षकको सहायतामा हरिनास गाउँपालिकाका नगदेबालीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

९ पशुपालन

जनावरहरूलाई घरमा पाल्ने काम पशुपालन हो । पशुलाई दूध, मासु, अन्डा, ऊन आदिका लागि घरमा पालिन्छ । मानिसले आफ्नो फाइदाका लागि पशुलाई घरमा पाल्ने गर्दछ । पशु पाल्ने काम पहिलेदेखि नै भएको पाइन्छ । गाई, भैँसी, बाख्रा, भेडा, घोडा, खच्चड, चौँरी, बङ्गुर, सुँगुर, कुखुरा आदि जनावरलाई पाल्ने काम पशुपालन हो ।

कुनै जनावरहरू मानिसले दूध खानका लागि पाल्छन् । गाई, भैंसी, चौरी आदि दूध खानका लागि पालिन्छन् । कुनै जनावर मासु खानका लागि पालिन्छन् । कुखुरा, बङ्गुर, बाख्रा आदि मासुका लागि पालिन्छन् । कुनै अन्डाका लागि पालिन्छन् । कुखुरा अन्डाका लागि पालिन्छन् । गधा, खच्चड भारी बोक्नका लागि पालिन्छन् । घोडा मानिसलाई बोक्न पालिन्छ । गोरू खेत जोत्नका लागि पालिन्छ ।

पशुपालन गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ । गाईभैंसीबाट दूध पाइन्छ । दूध तागतिलो हुन्छ । दूधमा प्रोटिन र भिटामिन हुन्छ । दूधले बच्चाहरूलाई समेत फाइदा दिन्छ । घरमा पालेका कुखुरा, खसी, बोका आदिको मासु खान पाइन्छ । गाईभैंसी, बाख्रा, गोरू आदिको मलबाट खेती राम्रो हुन्छ । कुखुराको मलबाट पनि खेती सप्रिन्छ । खेती गर्नका लागि पनि पशुपालन चाहिन्छ ।

हरिनासका गाउँघरहरूमा पनि गाईभैंसी पालिन्छ । गाईको धेरै महत्त्व छ । गाईको दूध तागतिलो हुन्छ । कतैकतै गाईपालन गरेर आम्दानी गरेको पाइन्छ । गाईको दूध बेचेर राम्रो आम्दानी प्राप्त गर्न सकिन्छ । हरिनासका धेरै गाउँहरूमा भैंसी पालिन्छ । गाईभन्दा भैंसी बढी पालिन्छ । भैंसी दूधका लागि पालिन्छ । दूध नदीने वा थारो भैंसीलाई मासुमा पनि बेच्न सकिन्छ ।

हरिनासमा बाख्रा पनि पालिन्छ । यहाँ खरी बाख्रा बढी पालिन्छ । अहिले उन्नत जातका बाख्रा पनि पाल्न सुरू गरिएको छ । बोयर जातको

बाख्रा ठूलो हुन्छ। यसका पाठा पनि ठूला हुन्छन्। बोयर जातका बाख्रा पाल्दा धेरै आम्दानी गर्न सकिन्छ। यस्ता जातका खसीबाख्राको धेरै पैसा पर्छ।

पशुपालन गर्न धेरै मिहिनेत गर्नुपर्छ। पशुको राम्रो हेरचाह गर्नुपर्छ। पशुहरूलाई विभिन्न रोग लाग्न सक्छन्। रोग लाग्दा औषधीउपचार गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई चाहिने घाँस, अन्न, पराल आदिको राम्रो व्यवस्था गर्नुपर्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई गाईभैँसी, बाख्रा, कुखुरा, बङ्गुर आदिलाई पाल्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूका सम्बन्धमा जानकारीमूलक भिडियो देखाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा कुनकुन जनावर पालिएका छन् ? नाम र सङ्ख्या लेख्नुहोस् ।
- तिम्रो घरमा पालिएका जनावरहरूबाट तिमीले केके पाउँछौ ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१ . तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) मानिसले पशुपालन किन गर्दछ ?

(ग) गाईभैँसी किन पालिन्छ ?

(घ) हरिनासमा कस्ता-कस्ता पशुहरू पालिन्छ ?

२. लामो उत्तर लेख ।

(क) उन्नत जातका पशुहरू पाल्दा केके फाइदा हुन्छ ? बुँदा लेख ।

३. सामुदायिक कार्य :

तिम्रो टोलका विभिन्न घरमा गई सबैका घरमा पालिएका जनावरहरूको नाम र सङ्ख्या लेख ।

घरधनीको नाम	पशुको जात	सङ्ख्या	पालिनुको उद्देश्य

१० परम्परागत स्थानीय प्रविधि

कृतिका हरिनासको श्री पीताम्बर माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छिन् । उनकी दिदी नमिता त्यही विद्यालयमा पढाउँछिन् । उनीहरूका बीचमा परम्परागत स्थानीय प्रविधिका बारेमा कुरा हुन्छ :

कृतिका : परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरू भन्नाले के बुझिन्छ दिदी ?

नमिता : एकदम राम्रो कुरा सोध्यौ । पहिलेदेखि गाउँघरमा प्रचलनमा रहेका आरन प्रविधि, कोल प्रविधि, पानीघट्ट प्रविधि, मोही पार्ने प्रविधि आदिलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ ।

कृतिका : आरन भनेको के हो दिदी ?

नमिता : आरन भनेको गाउँघरमा कृषि काममा प्रयोग हुने औजारहरू जस्तैः हँसिया, कोदाली, बन्चरो, खुकुरी, दाउ आदिलाई धारिलो बनाउने वा तिखार्ने ठाउँ हो । आरनमा विभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरिन्छ । घन, हथौडा, रेती, खलाँती आदिको सहायताले औजारहरू तिखार्ने र मर्मत गर्ने काम गरिन्छ । धेरै पहिलेदेखि विश्वकर्माहरूले आरनको काम गर्दै आएका छन् ।

कृतिका : पानीघट्ट भनेको के हो त ?

नमिता : पानीघट्ट भनेको पानीको शक्ति प्रयोग गरी अन्न पिस्ने स्थानीय प्रविधि हो । यस प्रविधिमा पानीलाई कुलो बनाई डुँड वा पाइपबाट ओरालो पारेर छाँगोबाट तल खसालिन्छ । खसालिएको पानीको धारले काठबाट बनेको पानीको चक्कालाई हिर्काउँछ र चक्का घुम्न थाल्छ । चक्का घुमेपछि गियरका माध्यमबाट जाँतो घुम्छ, अनि धान, मकै, कोदो आदि पिसिन्छ ।

कृतिका : मोही कसरी पारिन्छ दिदी ?

नमिता : सुन, मोही पार्नका लागि दूध जम्मा गर्नुपर्छ । भैँसी वा गाईको दूधको तरलाई काठका ठेकीमा जम्मा गरिन्छ । त्यसपछि त्यसमा आवश्यकताअनुसार पानी मिसाइन्छ र डोरीसहितको मदानीलाई घुमाइन्छ । मदानी घुम्दा भित्रको तर र दूध हल्लेर फाट्दै जान्छ र नौनी निस्कन्छ । नौनी निकालेर बाँकी रहेको तरल पदार्थलाई मोही भनिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आरन, पानीघट्ट, ढिकी, जाँतो, हलोजस्ता परम्परागत प्रविधिहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई तिनको उपयोगिता र महत्त्वका बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

- अभिभावकसँग सोधेर तिम्रो गाउँमा अमिलो, सुन्तला, कागती, निबुवा पेल्ने कोलका बारेमा एक अनुच्छेदमा लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आरन भनेको के हो ?

(ख) आरन केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) पानीघट्ट भनेको के हो ?

(घ) मोही कसरी पारिन्छ ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

हँसिया	खन्न
खुकुरी	जोत्न
बेल्चा	घाँस काट्न
कोदाली	मासु काट्न
घन	माटो फाल्न
हलो	ढुङ्गा फोर्न

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् : (ठेकी, हलो, डोको, जाँतो, मदानी)

(क) घाँस काट्न प्रयोग हुने साधनलाई .... भनिन्छ ।

(ख) मोही पार्न प्रयोग हुनेलाई .... भनिन्छ ।

(ग) कोदो पिस्न प्रयोग हुनेलाई .... भनिन्छ ।

(घ) जमिन जोत्ने साधनलाई .... भनिन्छ ।

(ङ) मोही वा दही राख्ने भाँडालाई .... भनिन्छ ।

४. ठिक वाक्यलाई कापीमा सार्नुहोस् :

(क) पानी आउँदा स्याखु ओडिन्छ ।

(ख) जमिन जोत्न हलो चाहिन्छ ।

(ग) हँसियाले मोही पार्छ ।

(घ) डोको बनाउने ठाउँलाई आरन भनिन्छ ।

(ङ) अन्न पिस्ने साधनलाई जाँतो भनिन्छ ।

(च) पानीको बलमा अन्न पिस्ने साधन पानीघट्ट हो ।

५. चित्र हेरी तलका वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

११ योग र प्राणायाम

"भमराजस्तै गुनगुनाउन सिकौँ र हामी पुतली बनौँ"

हाम्रो विद्यालयमा योग गुरूमा हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई योग सिकाउनुहुन्छ । उहाँको नाम पार्वती न्यौपाने हो । उहाँले हामीलाई

दुई कक्षामा ॐ गर्न सिकाउनुभयो । आजको पाँचौँ घण्टीमा उहाँले हामीलाई दुईओटा योग सिकाउँदै हुनुहुन्छ ।

मेरा साना साना बाबुनानीहरू ! आज म तिमीहरूलाई सुरूमा भमराझैँ गुनगुनाउन सिकाउँछु है -

तिमीहरूले भमरा गुनगुनाएको सुनेकै हौला । आज हामी भमरा गुनगुनाएझैँ गुन्गुनाउने छौँ । त्यसैले यसलाई भ्रामरी भनिएको हो । प्राणायाम भनेको सास लिने र फाल्ने नियम हो ।

अब हामी भ्रामरी गर्न सुरू गरौँ :

- सबैले आफ्नो ढाड, गर्धनलाई सिधा राख ।
- आफ्नो दुबैहातका चोरऔँलाभन्दा तलको औँलाले आँखा छोप ।
- तिम्रो चोरऔँला आँखामाथि राख ।
- दुबैहातको बूढीऔँलाले दुबैकानको चुच्चो भागमा दबाब देऊ ।
- यसो गर्दा कान बन्द हुन्छ ।
- अब लामो सास तान्ने र छोड्ने वेलामा भमराझैँ गुनगुनाऊ ।
- यसलाई चार/पाँच पटकसम्म गर ।

नानीबाबुहरू ! तिमीहरूले दिनदिनै बिहान भ्रामरी गर्‍यौ भने तिमीहरूको तनाव हट्छ । हाम्रो स्मरणशक्ति बलियो हुन्छ । टाउको दुखाइ हुँदैन र निद्रा नलाग्ने बानी हराउँछ ।

त्यसपछि अब हामी पुतली बनौँ-

पार्वती गुरूमाले भर्खरै हामीलाई भ्रामरी गर्न सिकाउनुभयो । अब हामी पुतली बन्न सिक्ने छौँ-

मेरा साना साना बाबुनानीहरू ! अब म तिमीहरूलाई पुतली बन्न सिकाउँछु है :

अब हामी पुतली आसन सुरू गरौँ :

तिमीहरूले आफ्ना दुबैखुट्टालाई घुँडाबाट मोड । आफ्ना पैतालाहरूलाई आपसमा जोड ।

- अब आफ्ना कुर्कुच्चाहरूलाई मलद्वारको नजिक लैजाऊ ।
- दुबैखुट्टाका पन्जाहरूलाई दुबैहातले समाऊ ।
- घुँडाहरूलाई बिस्तारै-बिस्तारै तलमाथि गरेर हल्लाउँदै जाऊ ।
- अब तिमीहरू पुतली बन्यौ है ।
- यो अभ्यास हरेक दिन बिहान पन्ध्र/बीस पटकसम्म गर्ने गर ।

नानीबाबुहरू ! तिमीहरूलाई यो आसन गर्नाले धेरै फाइदा हुन्छ । यसले तिमीहरूलाई फुर्ती दिन्छ । तिम्रा कम्मर र घुँडाका जोर्नीहरूमा लचकता ल्याउँछ । तिम्रो खुट्टाको काम गर्ने क्षमता बढाउँछ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई भ्रामरी प्राणायाम र पुतलीआसन गर्न सिकाउनुहोस् । यसका लागि आफैँले कक्षामा अभ्यास गर्नुहोस् साथै यसका फाइदाबारे व्याख्यासमेत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईँ कक्षामा भ्रामरी प्राणायाम र पुतलीआसन गरेर देखाउनुहोस् ।
- भ्रामरी प्राणायाम र पुतली आसन गरेको चित्र बनाउनुहोस् र कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूमा ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) भ्रामरीमा भमरो गुनगुनाएझैँ गुनगुनाइन्छ ।

(ख) भ्रामरी गर्दा ढाड बङ्ग्याउनुपर्छ ।

(ग) भ्रामरी गर्दा कान बन्द गर्नुपर्छ ।

(घ) भ्रामरी गर्नाले खुट्टाको घाउ सन्चो हुन्छ ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् : (पुतली आसन मात्र)

(क) पुतली आसन गर्दा दुवै.........घुँडाबाट मोड्नुपर्छ ।

(ख) घुँडालाई .... गरेर हल्लाउनुपर्छ ।

(ग) ...... कम्मर घुँडाका जोर्नीहरूमा लचकता ल्याउँछ ।

(घ) यो अभ्यास ....पल्ट गर्नुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

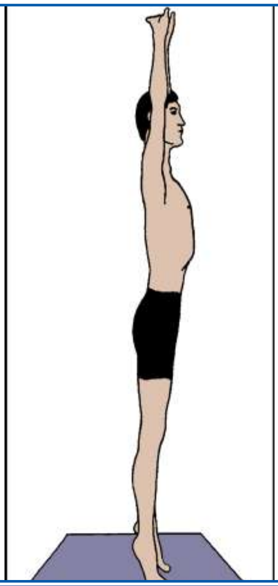
(क) भ्रामरी प्राणायाम भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) भ्रामरी प्राणायामका फाइदाहरू लेख ।

(ग) पुतलीआसनको सुरूआत कसरी गर्नुपर्छ ?

(घ) पुतलीआसन गर्नाले हामीलाई केके फाइदाहरू हुन्छन्

४. आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकको सहयोगमा चित्र हेरेर नाम लेखी घरमा अभ्यास गर्नुहोस् :



१२ हाम्रा स्थानीय जडीबुटीहरू

घोडताप्रे

घोडताप्रे हरिनासको जुनसुकै स्थानमा पाइन्छ । यो अत्यन्त लाभकारी जडीबुटी हो । अङ्ग्रेजी भाषामा यसलाई **Pennywort** भनिन्छ । घोडाको टाप (टेक्ने भाग वा खुर)जस्तो हुने हुनाले यसलाई घोडताप्रे भनिन्छ । हात्तीको पाइलाजस्तो हुने हुनाले यसलाई हात्तीपाइले पनि भनिन्छ ।

घोडताप्रे वर्षायाममा जहाँतही पाइन्छ । यसले जनैखटिरोमा अति छिटो लाभ पुऱ्याउँछ । यसको नियमित सेवनले स्मरणशक्ति बढाउँछ । रूघाखोकी लाग्दा यसलाई पिनेर सेवन गर्न सकिन्छ । मानसिक रोगको उपचारमा यो सबैभन्दा उत्कृष्ट वनस्पति हो । यसको प्रयोगले उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, रगत सफा गर्ने, छालाका रोगहरू, नसासम्बन्धी रोग, युरिक एसिडमा फाइदा पुऱ्याउँछ । यसले पिसाब पोल्ने तथा मृगौलाको पत्थरीमा तुरून्त लाभ गर्छ । यसको ताजा रस वा काँचो झारले मस्तिष्कमा शीतलता प्रदान गर्छ । यसले पित्त र गर्मी हटाउँछ ।

घोडताप्रे रोगीले मात्र होइन, निरोगी व्यक्तिले पनि प्रयोग गर्न सक्दछ । यसको आठदसओटा पात र केही जरालाई राम्रोसँग पखालेर एकैसाथ सेवन गर्न सकिन्छ । खाना खाइसकेपछि दिनको तीन पटकसम्म यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई सुकाएर धुलो बनाई पनि प्रयोग गरिन्छ ।

घोडताप्रे हाम्रै बारीको कान्ला, खेतका आली, बाटाका छेउछाउ जताततै पाइन्छ तर हामीले यसको गुणलाई चिन्न सकिरहेका छैनौँ । यसबाट विभिन्न प्रकारका आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाइन्छन् । हामीले यसको बेलैमा पहिचान गरी यसबाट प्रशस्त व्यावसायिक लाभ लिन सक्छौँ ।

सिस्नु

हामीले हेला गरेर वास्तै नगर्ने तर अत्यन्त लाभकारी जडीबुटी हो- सिस्नु । हरिनासको सबै स्थानहरूमा सिस्नु पाइन्छ । यहाँका कतिपय मानिसहरू सिस्नुलाई तरकारीका रूपमा खाने गर्दछन् । अङ्ग्रेजी भाषामा यसलाई **Common neetle** भनिन्छ । यसमा हुने रौंजस्तो झुसका कारण पोल्ने गर्छ । यो बाटाको छेउछाउ, खेतबारीको डिल, वनजङ्गल तथा पाखापखेरा जहाँ पनि पाइन्छ ।

सिस्नुको मूल जरा, पात, मुन्टा र फूललाई काँचै पिँधेर दैनिक रूपमा पिउन सकिन्छ । यसको ताजा पात, फूल र मुन्टालाई तरकारीको रूपमा पकाई खाना सकिन्छ । यसको प्रयोगले मधुमेह, रक्तचाप, रक्तअल्पता, कमजोरी, पिसाब तथा पेटसम्बन्धी सम्पूर्ण रोगहरूमा राम्रो फाइदा पुऱ्याउँछ । यो गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूका लागि अति उत्तम हुन्छ । यसको प्रयोगले शरीरका विभिन्न एलर्जीहरूलाई निको बनाउँछ । यसले आँखा तथा छालालाई सुन्दर राख्दछ ।

हिजोआज बजारका तारे होटेलहरूमा यसको मिनु नै बनाएर ग्राहकहरूलाई स्वाद पस्केको पाइन्छ। त्यतिमात्र होइन, यसलाई सुकाएर धुलो बनाएर निकै महङ्गो मूल्यमा पसलहरूमा बेचेको देखिन्छ। हामीले यसको व्यावसायिक खेती गर्न सक्छौँ। यसबाट हामीले प्रशस्त आम्दानी प्राप्त गर्न सक्छौँ।

असुरो

हरिनासको प्रायः सबै स्थानहरूमा असुरो पाइन्छ। अङ्ग्रेजीमा **Malabar Nut** भनिन्छ। यसको बोट जताततै त्यत्तिकै मिल्किरहेको देखिन्छ। पहिले पहिले गाउँघरतिर गाईवस्तुका लागि बार हाल्न यसको रोपिन्थ्यो। यसको पातको मल बनाउन प्रयोग गरिन्थ्यो। मानिसहरूलाई यसको आयुर्वेदिक महत्त्वका बारेमा त्यति थाहा थिएन र अहिले पनि छैन।

असुरो अत्यन्त महत्त्वपूर्ण घरेलु औषधी हो। यसमा मानिसहरूलाई रोगबाट बचाउन सक्ने गुणहरू छन्। खोकी, दम, पिसाब पोल्ने, कमलपित्त,

पेटमा जुका पर्ने, जिउ वा काखी गन्हाउने र क्षयरोगजस्ता रोगहरूमा यसले औषधीको काम गर्छ । ज्वरो आएको अवस्थामा यसको फूल प्रयोग गर्न सकिन्छ। हाम्रो सासनली सुन्निएको अवस्थामा यसले अत्यन्त लाभ गर्दछ । नाक र मुखबाट रगत आउने रोगलाई फाइदा गर्छ ।

तीन चम्चा असुरोको पातको ताजा रस र एक चम्चा मह मिलाएर दिनमा दुई पटक पिउनाले खोकी र दमलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । यसको पात पकाएर कुल्ला गर्नाले दाँत तथा गिजाका रोगलाई फाइदा हुन्छ । यसको सुकेको पात पुस्तकका पानाहरूमा राख्दा किरा लाग्दैन । यसको पातबाट जैविक विषादी र हरियो मल बनाइन्छ ।

असुरो जताततै पाइन्छ । यो बारीको कान्लामा पनि यो सजिलै हुर्कन्छ। यस्तो महत्त्वपूर्ण वनस्पतिलाई खेर फाल्नुभन्दा आफ्नो शरीरलाई रोगबाट बचाउने काममा प्रयोग गर्नपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई घोडताप्रे, सिस्नु र असुरोका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । यसका लागि युट्युब वा गुगलमा भएका सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
- घोडताप्रेलाई घरमै गमलामा र सिस्नुलाई करेसाबारीको छेउमा लगाउन सकिन्छ। साथै असुरोलाई घरमा बारका रूपमा लगाउन सकिन्छ । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा यी चिजहरू लगाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- के तपाईंको घर वरिपरि घोडताप्रे, सिस्नु र असुरोका बोटहरू छन् ? शरीरमा समस्या भएका बखत तपाईंले कत्तिको प्रयोग गर्नुभएको छ ? आफ्नो अनुभव लेखी कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरू भर्नुहोस् :

क. घोडताप्रेलाई अङ्ग्रेजी भाषामा .... भनिन्छ । (**Pennywort /Garlic**) ।

ख. घोडताप्रेको नियमित प्रयोगले ... शक्ति बढाउँछ । (स्मरण/बल)

ग. सिस्नुको अङ्ग्रेजी नाम.... हो । (**Common neetle/ Malabar nut)**

घ. सिस्नु .... तथा सुत्केरी महिलाहरूका लागि अति उत्तम हुन्छ । (बालक/गर्भवती)

ङ. सिस्नुमा हुने .... जस्तो झुसका कारण पोल्ने गर्छ ।(रौं/जरा)

च. असुरोलाई गाईवस्तुका लागि .... हाल्न यसको रोपिन्थ्यो । (घाँस खुवाउन/बार हाल्न)

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. घोडताप्रेको प्रयोगबाट हुने कुनै तीन फाइदाबारे लेख्नुहोस् ।

ख घोडताप्रे कस्तो ठाउँमा पाइन्छ ?

ग. सिस्नुको प्रयोगबाट निको हुने रोगहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

घ. सिस्नुको खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?

ङ. के कस्ता रोगहरूमा असुरोले औषधीको काम गर्छ ?

३. तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र नाम चिन्नुहोस् :

परियोजना कार्य

- तपाईँले आफ्नो विद्यालय क्षेत्रमा कुनै एक जडीबुटीका बिरूवा लगाउनुहोस् र बेला बेलामा हेरचाह गर्नुहोस् ।

१३ होमस्टे परिचय

घरमा बास बस्नुलाई घरबास भनिन्छ । घरबासलाई अङ्ग्रेजीमा होमस्टे भनिन्छ । होमस्टे भनेको होटेल होइन । गाउँघरका घरमा पाहुना राख्ने काम नै होमस्टे हो । पहिले पाहुनाहरू बस्नका लागि पाटी पौवा हुन्थे । ठाँटीहरू हुन्थे । अहिले गाउँघरमा पाहुनालाई राख्ने काम होमस्टेमा हुन्छ ।

होमस्टे एक जना व्यक्तिले पनि चलाउन सकिन्छ । गाउँका धेरै मान्छेहरू मिलेर पनि खोल्न सकिन्छ । एक जना मानिसले खोलेको होमस्टेलाई निजी होमस्टे भनिन्छ । दुईभन्दा बढी मानिसहरू मिलेर खोलेको होमस्टेलाई सामुदायिक होमस्टे भनिन्छ ।

होमस्टेमा गाउँघरमा बनेको खानेकुरा खाइन्छ । गुन्द्रुक, मस्यौरा, ढिँडो आदि खाइन्छ । गाउँमै बनेको तरकारी पाहुनालाई खुवाइन्छ । पाहुनाको रूचि अनुसारका गाउँका खानेकुराहरू खुवाइन्छ । जुन गाउँमा जे हुन्छ, त्यही खुवाइने चलन हुन्छ । मह पाउने गाउँमा महकै परिकार बनाइन्छ । कोदो बढी फल्ने ठाउँमा कोदोकै परिकार बढी बनाइन्छ । ठाउँ अनुसारको खानपान हुन्छ ।

होमस्टेमा पाहुनालाई सम्मान गरिन्छ । उनीहरूलाई स्वागत गरिन्छ । उनीहरूलाई देवता सरह मानिन्छ । पाहुनाले आफ्नै घर जस्तो ठान्छन् । होमस्टेमा माया, प्रेम र आत्मीयता हुन्छ । पाहुनाहरूलाई नाचगान देखाइन्छ । रूचि भए पाहुनाले पनि गाउन र नाच्न सक्छन् । रमाइलो गर्न सक्छन् । दोहोरी वा लोकभाकामा गीतहरू गाउन सक्छन् । कम्मर मर्काएर नाच्न सक्छन् । सालैजोमा रम्न सक्छन् ।

होमस्टेमा बस्ने पाहुनाहरूले पनि नियम पालना गर्नुपर्छ । गाउँका आआफ्ना नियम र चलनहरू हुन्छन् । त्यस्ता चलनहरूको सम्मान गर्नुपर्छ । होमस्टेमा मिलेर बस्नुपर्छ । झगडा गर्नुहुँदैन । नभएको कुरा खोज्नु हुँदैन । होमस्टेमा जाँदा त्यहाँका बारेमा बुझेरमात्र जानुपर्छ ।

होमस्टेले मानिसलाई रोजगारी दिन्छ । काम नपाएकाले काम पनि पाउँछन् । गाउँघरको आम्दानी पनि बढ्छ । गाउँका बारेमा अरूले थाहा पाउँछन् । गाउँको विकास पनि हुन्छ ।

हरिनास गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ मा २०७५ सालदेखि खैरेकोट सामुदायिक जैविक होमस्टे सञ्चालित छ। यहाँका गुरूङ समुदायले सञ्चालन गरेको यस होमस्टेमा अर्गानिक खानेकुरा पाइनुका साथै गुरूङ संस्कृतिको अवलोकन गर्न पाइन्छ। साथै यहाँबाट सुन्दर प्राकृतिक दृष्य पनि हेर्न पाइन्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको होमस्टेमा लगेर होमस्टेका विशेषताहरू सजिलो तरिकाले बुझाइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईं गाउँबाट सबैभन्दा नजिक रहेको होमस्टेका बारेमा तपाईंलाई के थाहा छ ? शिक्षक वा अभिभावकसँग सोधेर त्यहाँका बारेमा लेख्नुहोस् ।

२. तपाईं गाउँमा पाहुना आउँदा कसरी राख्नुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टे भनेको के हो ?

(ख) होमस्टे कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) होमस्टेमा कहाँ बनेको खानेकुरा खाइन्छ ?

(घ) होमस्टेमा खाइने खानेकुरा के कस्ता हुन्छन् ?

(ङ) होमस्टेमा पाहुनाहरूले के पालना गर्नुपर्छ ?

२. तलको प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टेका फाइदाहरू के के हुन् ? कक्षामा छलफल गरी बुँदामा लेख ।

३. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) होमस्टेमा ....खानेकुरा खुवाइन्छ । (गाउँघरको/बजारको)

(ख) होमस्टे ....प्रकारका हुन्छन् । (तिन/दुई)

(ग) एक जना मानिसले खोलेको होमस्टे .... होमस्टे हो । (निजी/सामुदायिक)

(घ) होमस्टेमा पाहुनालाई .... गरिन्छ । (हेला/सम्मान)

४. तपाईंको गाउँका बारेमा एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

१४ भूकम्प र सुरक्षा

वि.सं. २०७२ सालको भूकम्प आउँदा गङ्गा घरभित्र पढेर बसिरहेकी थिइन् । गङ्गाले एक्कासी घर हल्लेजस्तो ठानिन् । आफूलाई रिङ्गटा लागेको होला भनेर सुरूमा त्यति वास्ता गरिनन् । तर पछि त घर बेस्सरी हल्लिन थाल्यो । गङ्गा चिच्याउँदै तल भऱ्याङ ओर्लिन् र भनिन्, 'भूकम्प आयो, भूकम्प आयो' । गङ्गाले यसो भन्दै गर्दा गाउँका सबै मानिसहरू घर बाहिर निस्कँदै थिए । अगाडिको ठूलो दाइँ हाल्ने गह्रामा

सबै जम्मा हुँदै थिए । यत्तिकैमा पल्लोघरको रामे दाइको गोठ भत्कियो । गोठ भत्किँदा उडेको धुलोले आकाश ढाक्यो । धन्न गाईभैसीलाई केही भएन । माथिल्लो घरकी आमाले भन्नुभयो, 'धन्न दिउसो आयो र ! राति आएको भए के के हुन्थ्यो' । त्यो बेला भूकम्प ले नेपालमा ठूलो धनजनको क्षति भयो । यहाँ त्यही भूकम्प को बारेमा चर्चा गरिन्छ ।

'भू' र 'कम्प' मिलेर 'भूकम्प' शब्द बनेको छ, जसमा 'भू' को अर्थ 'जमिन' र 'कम्प' को अर्थ 'हल्लिनु' वा 'काँप्नु' हो । जमिन हल्लिनु वा जमिनको कम्पन नै भूकम्प हो । भूकम्प लाई 'भुइँचालो' पनि भनिन्छ । सामान्यतः भूकम्प दुई प्रकारका हुन्छन् : जमिन अगाडि-पछाडि हल्लिने खालको भूकम्प र जमिन तलमाथि गरेर हल्लिने भूकम्प । यी दुईमध्ये जमिन तलमाथि गरेर हल्लिने भूकम्प धेरै विनाशकारी हुन्छ ।

भूकम्प एक प्राकृतिक प्रकोप हो । भूकम्प हामी मानिसले सिर्जना गर्ने कुरा होइन । यो प्रकृतिले आफै उत्पन्न गर्ने विषय हो । भूकम्प लाई रोक्न सकिँदैन तापनि यसको क्षतिलाई कम गर्न भने सकिन्छ । भूकम्प आफैले कसैलाई मार्दैन, तर यसका कारण जमिन हल्लिँदा मान्छेले बनाएका घर, भवन, पुल, बिजुलीका पोल आदि विभिन्न कमजोर वस्तुहरूका कारण धनजनको क्षति हुन्छ ।

भूकम्पले संसारभर धेरै धनजनको क्षति गरेको छ । ४ रेक्टर स्केलभन्दा मुनिको भूकम्प ले खासै हानी गर्दैन । तर ५ रेक्टर स्केल वा सोभन्दा माथिको भूकम्प ले धेरै विनाश गर्छ । संसारमा सबैभन्दा बढी

भूकम्प जाने देश जापान हो । तर नेपालको राजधानी काठमाडौंलाई जापानभन्दा पनि बढी जोखिम भएको ठाउँका रुपमा लिइन्छ ।

पृथ्वीभित्र धेरै प्रकारका प्लेटहरू हुन्छन् । ती प्लेटहरू गतिशील हुन्छन् वा चलिरहन्छन् । ती प्लेटहरू चल्दा कुनै पनि बेला एक आपसमा ठोक्किन सक्छन् । प्लेट एकआपसमा ठोक्किँदा तरङ्ग उत्पन्न हुन्छ । पृथ्वी हल्लिन्छ । यसैलाई भूकम्प भनिन्छ । भूकम्प नाप्न सिस्मोमिटरको प्रयोग गरिन्छ । भूकम्पको अध्ययनलाई 'सिस्मोग्राफी' भनिन्छ । भूकम्प लाई रेक्टर स्केलमा नापिन्छ । रेक्टर स्केलको आविष्कार वैज्ञानिक चार्ल्स फ्रान्सिस रिक्टरले गरेका हुन् ।

भूकम्पको कम्पनले मान्छेले बनाएका विभिन्न संरचनाहरू घर, भवन, पुल, टावर आदि ढल्ने, खस्ने क्रममा थिचिएर, किचिएर मानिस र अन्य प्राणीहरू घाइते हुन्छन् वा मर्छन् । मानिसले नै बनाएका वस्तुहरूले मानिसलाई नै मार्छन् । भूकम्प जाँदा जति बाक्लो बस्ती छ, उति नै क्षति बढी हुने सम्भावना हुन्छ । भूकम्प को बेलामा विद्युत सर्ट भई आगलागी हुने सम्भावना हुन्छ । जमिन हल्लिँदा कतिपय कच्चा जमिन भत्किने, चट्टान खस्ने, पहिरो जाने भई धनजनको पनि क्षति हुन्छ ।

भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू

१. भूकम्प बाट बँच्ने मुख्य उपाय भनेको भूकम्प आउनुभन्दा अगाडि नै गरिने पूर्व तयारी हो । भूकम्प आउन सक्छ भन्ने कुराको ख्याल सधैँ राख्नुपर्छ ।

२. घर बनाउँदा भूकम्पले भत्काउन नसक्ने खालका बलिया बनाउनुपर्छ। पुराना घरहरू पनि मर्मत सम्भार गर्नुपर्छ। विद्यालयका भवनहरू पनि भूकम्प प्रतिरोधी बनाउनुपर्छ।

३. घरभित्र भएका गह्रुङ्गा सामानहरू बाँधेर वा नखस्ने तरिकाले मिलाएर राख्नुपर्छ। दराज, कम्प्युटर, टिभी, टेबुल जस्ता सामग्रीहरू खस्दा चोटपटक लाग्ने भएकाले तिनलाई सकेसम्म नहल्लिने तरिकाले राख्नुपर्छ।

४. विषादी र प्रज्वलनशील पदार्थलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ।

५. यदि भूकम्प आइहालेमा कहाँ जाने भन्ने कुरा पहिले नै परिकल्पना गर्नुपर्छ। पहिले नै सुरक्षित र खुला स्थानका बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ।

६. भूकम्प आउँदा कसरी सामना गर्ने भन्ने विषयमा पहिले नै फूर्सदका बेलामा अभ्यास कार्य गर्नु पर्दछ।

७. भूकम्प जतिबेला पनि आउन सक्छ भन्ने सोचेर आपतकालीन झोला तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ। आपतकालीन झोलाभित्र अति आवश्यक औषधी, टर्च, रेडियो, ड्राइ फुड आदि सामग्री राख्नुपर्छ।

८. भूकम्प आइसकेपछि सुरक्षित स्थान वा खुला ठाउँमा जानुपर्छ। नडराई र नआत्तिकन भूकम्प गएको सूचना दिनुपर्छ। आफू सुरक्षित रहेर अरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

९. भूकम्प आउँदा बाटो वा सडकमा भएमा बिजुलीका पोल, अग्ला घर, पर्खाल आदिको वरिपरि बस्नुहुँदैन ।

१०. ठूलो भूकम्पमा जमिन बेस्सरी हल्लिराखेको अवस्थामा हामी भाग्न सक्दैनौँ । यस्तो अवस्थामा हतारिएर भाग्न खोज्दा लडेर झनै दुर्घटना हुन सक्छ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा 'घुँडा टेकी गुँडुल्की ओत लागि समात' को आसनमा बसेर भूकम्प गएपछि मात्र इमर्जेन्सी झोला लिएर घरबाहिर जानुपर्छ ।

भूकम्पको कसैले भविष्यवाणी गर्न सक्दैन । अहिलेसम्म भूकम्पको भविष्यवाणी कसैले गर्न सकेको छैन । भूकम्पको बेला बुढाबुढी, केटाकेटी र अपाङ्ग मानिसहरूलाई विशेष सहयोग गर्नुपर्छ । मानिसमा विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता हुन सक्छन् । कोही बोल्न सक्दैनन् । कोही सुन्न सक्दैनन् । कोही कम सुन्छन् । कोही कम देख्छन् । कसैको शरीर चल्दैन । भूकम्पका बेलामा यस्ता मानिसहरूलाई झनै अरुको सहयोग चाहिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई भूकम्प सम्बन्धी सचेतनामूलक भिडियो सामग्री देखाउनुहोस् र भूकम्पका बारेमा आवश्यक कुरा बताइदिनुहोस् । साथै भूकम्प आउँदा के गर्ने भन्ने पूर्वाभ्यास पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. भूकम्प आउँदा कसरी सुरक्षित हुने र अरुलाई पनि सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा भूकम्प आएको कल्पना गरी पूर्वाभ्यास गर्नुहोस् ।

२. भूकम्प पछि के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने विषयमा कक्षामा समूहगत रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) गङ्गाको गाउँमा के भएको थियो ?

(ख) भूकम्प को बेलामा गङ्गाले के गर्दै थिई ?

(ग) भूकम्प भनेको के हो ?

घ) भूकम्प कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ङ) भूकम्प नाप्न के को प्रयोग गरिन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) भूकम्प भनेको के हो ? भूकम्प किन जान्छ ?

(ख) भूकम्प बाट बँच्ने उपायहरू के के हुन् ?

३. खाली ठाउँ भनुहोस् :

(क) भूकम्प भनेको जमिन .... हो । (फाट्नु/हल्लिनु)

(ख) भूकम्प नाप्ने यन्त्रलाई .... भनिन्छ । (सिस्मोमिटर/ प्यारामिटर)

(ग) भूकम्प ....प्रकोप हो । (मानवीय/प्राकृतिक)

(घ) भूकम्प कतिबेला आउँछ भन्ने कुरा थाहा ....। (हुन्छ/ हुँदैन)

(ङ) .... खालको भूकम्प बढी विनाशकारी हुन्छ । (तलमाथि/अगाडि-पछाडि)

४. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिह्न (√) बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) लगाउनुहोस् :

(क) भूकम्प मान्छेको गल्तीका कारण सिर्जना हुन्छ । (   )

(ख) भूकम्पको अध्ययनलाई सिस्मोग्राफ भनिन्छ । (   )

(ग) भूकम्प जाँदा सबैभन्दा पहिले दौडिँदै भाग्नुपर्छ । (   )

(घ) भूकम्प आउने कुराको सूचना पहिल्यै थाहा हुन्छ । (   )

(ङ) भूकम्प आफैले कसैलाई मार्दैन । (   )

१५ कटुवाल

भाइबहिनीहरू ! तिमीहरूले आजभोलि कतै सन्देश पठाउनुपरे के गर्छौ ? यसको उत्तर सजिलो छ, चिठी पठाउँछौ । फोन गर्छौ । इमेल गर्छौ । भाइबर, म्यासेन्जर, इमो आदिमा लेखेर पठाउँछौ । सूचना र प्रविधिका क्षेत्रमा आएको परिवर्तनले आजभोलि सन्देश आदानप्रदान गर्न धेरै सजिलो भएको छ ।

नेपालमा यी सबै प्रविधि भित्रिएको केही वर्षमात्रै भएको छ। तर, हाम्रा पुर्खाहरूका पालामा यी कुनै पनि सुविधाहरू थिएनन् । तैपनि उनीहरूका पालामा गर्नुपर्ने कुनै पनि काम रोकिँदैनथे । गाउँघरका मानिसहरूलाई कुनै महत्त्वपूर्ण खबर पठाउनुपऱ्यो भने कि मानिस खटाउनुपर्थ्यो कि चिठी पठाउनुपर्थ्यो । यसबाहेक गाउँका सबै मानिसलाई एउटै खबर पठाउनुपऱ्यो भने एउटा मानिसलाई अग्लो डाँडामा गएर घोक हाल्न लगाइन्थ्यो । यसैलाई कटुवालप्रथा भनिन्छ ।

कटुवालप्रथालाई कहीँकहीँ बालीघरे प्रथा पनि भनिएको पाइन्छ। गाउँमा वृक्षरोपण गर्न, बाटोघाटो, पुलपुलेसा, विद्यालय, अस्पताल, मठमन्दिर, पाटीपौवा, सार्वजनिक भवन आदि बनाउनुपऱ्यो भने गाउँका मानिसलाई एकैठाउँमा जुटाउन कटुवालको व्यवस्था गरिएको हुन्थ्यो । कसैका घरमा पूजा, शुभकार्य आदि गर्दा र गाउँमा कसैको मृत्यु भएर मलामी जुटाउनुपर्दा पनि कटुवाललाई घोक हाल्न लगाउने चलन थियो ।

मुखिया, जिम्मावाल, प्रधानपञ्च आदिले आदेश दिएपछि कटुवाल गाउँको सबैभन्दा अग्लो डाँडामा जान्थ्यो । त्यहाँ पुगेर उसले पहिला नरसिङ्गा, कर्नाल, ढोलक, दमाहा, शङ्ख आदि फुक्थ्यो । तिनीहरूको आवाज सुनेपछि सम्पूर्ण गाउँलेहरू सतर्क हुन्थे । त्यसपछि कटुवालले चर्को स्वरमा भन्नुपर्ने सूचना, सन्देश आदि भन्ने गर्थ्यो ।

त्यही सूचनाका आधारमा गाउँमा मानिसहरू तोकिएका ठाउँमा भेला हुन्थे । गाउँलेहरू एकैठाउँमा भेला भएर बैठक गरी विभिन्न विषयमा

छलफल गर्थे । पछिल्लो समयमा कोरोना भाइरसको असर विश्वभरि फैलियो । त्यसबाट विश्वका करोडौं मानिसहरू नराम्ररी प्रभावित भए । त्यसैका बारेमा कटुवालले गाउँमा प्रवाह गर्ने एउटा सन्देशको नमुना यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

लो ए ऽऽऽ गाउँले दाजुभाइ दिदीबहिनीहरू हो ! ध्यान दिएर सुन्नुहोला । कोरोना भाइरसले गर्दा आफ्नो घरदेखि कोही पनि अर्काको घरमा जान पाइनी छैन । यदि केही कामले गएमा पाँचजना भन्दा बढी भेला हुन पाइनी छैन । डेढ फुटभन्दा बढी फरकमा बस्नुपर्नी छ । यदि टाढाको यात्रा गर्नपरेमा वडा कार्यालयलगायत पुलिसचौकीमा खबर नगरेसम्म टाढाको यात्रा गर्न पाइनी छैन होऽऽऽए । कसैले यो कुरा सुनेनम्, थाहा पाएनम् भन्न पाइनी छैन । कोरोना भाइरसले गर्दा आफ्नो घर छाडेर अर्काको घरमा जान पाइनी छैन । कोही विदेशबाट घर आएका भए पन्ध्र दिनसम्म अलग्गै बस्न पर्नी छ । अरुसँग लसपस गर्न पाइनी छैन होऽऽऽए !

यसरी वर्षभरि सन्देश सुनाउने कटुवाललाई गाउँका प्रत्येक घरले धान, कोदो, चामल, गहुँ आदि दिनुपर्थ्यो । विशेष गरी दसैं, तिहार आदिजस्ता ठुलाठुला चाडपर्वका समयमा उनीहरू घरघरै अन्न, रोटी, पैसा आदि उठाउँदै हिँड्थे । यसरी घरघरै डुलेर खर्चका रुपमा अन्नबाली उठाउँदै हिँड्ने भएकाले कटुवालप्रथालाई बालीघरे प्रथा भनिएको हो ।

गाउँबाट उठाएको यही अन्नअनाजबाट कटुवालहरू आफ्नो गुजारा गर्थे । सूचना-प्रविधिको विकाससँगै आजभोलि गाउँघरमा कटुवालप्रथा हराएर गएको छ । एफएम रेडियो र सञ्चारका अन्य साधनहरूले गाउँगाउँमा सन्देश पुऱ्याएका छन् । नेपालका दुर्गम ठाउँमा कतैकतै भने यो प्रथा अहिले पनि जीवित नै छ । यो हाम्रो मौलिक पहिचान बोकेको पुरानो प्रथा हो ।

भाइबहिनी हो ! हरिनास गाउँपालिकामा यो प्रथा अहिलेसम्म पनि जीवित छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई कटुवालप्रथाको वृत्तचित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- कटुवाललाई कक्षामा ल्याएर घोक हाल्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यो पाठ राम्रोसँग पढेर कटुवालप्रथाका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) कटुवालप्रथालाई कहींकहीं .... प्रथा पनि भनिएको पाइन्छ।

ख) ....को आवाज सुनेपछि सम्पूर्ण गाउँलेहरू सतर्क हुन्थे ।

ग) गाउँलेहरू एकै ठाउँमा भेला भएर बैठक गरी विभिन्न विषयमा .... गर्थे ।

घ) गाउँबाट उठाएको यही ....बाट कटुवालहरू आफ्नो गुजारा गर्थे ।

ङ) कटुवालप्रथा हाम्रो मौलिक .... बोकेको पुरानो प्रथा हो ।

२. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :

सन्देश	लिनेदिने काम
आदानप्रदान	सजिलै पुग्न नसिकने ठाउँ
गुजारा	सास भएको
दुर्गम	समाचार, खबर
प्रथा	जीवन जिउने उपाय
जीवित	चालचलन

३. ठिक वा बेठिक छुट्याएर लेख्नुहोस् :

क) नेपालमा आधुनिक प्रविधि भित्रिएको सयौँ वर्ष भएको छ ।

ख)	हाम्रा पुर्खाहरूका पालामा कुनै पनि आधुनिक सुविधाहरू थिएनन् ।

ग)	अग्लो डाँडामा गएर घोक हाल्ने कामलाई कटुवालप्रथा भनिन्छ ।

घ)	पहिले गाउँका मानिसलाई एकैठाउँमा जुटाउन कटुवालको व्यवस्था गरिएको हुन्थ्यो ।

ङ)	कटुवालले डेक बजाएर सूचना प्रवाह गर्थ्यो ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क)	तपाईं कतै सन्देश पठाउनुपऱ्यो भने केके गर्नुहुन्छ ?

ख)	कटुवालप्रथा भनेको के हो ?

ग)	गाउँका कुनकुन काममा कटुवालले सन्देश प्रवाह गर्थे ?

घ)	सन्देश प्रवाह गर्नुभन्दा अघि कटुवालले केके बजाउँथे ?

ङ)	गाउँमा सन्देश पुऱ्याए बापत् कटुवालले केके पाउँथे ?

च)	आजभोलि कटुवालप्रथा किन हराएर गएको होला ?

परियोजना कार्य

- तपाईंको गाउँठाउँमा पनि केही वर्ष पहिलेसम्म कटुवालप्रथा थियो होला । गाउँमा खानेपानीको धारो निर्माण गर्नुपर्दा कटुवालले के भन्थे ?आफ्नो घरका हजुरबुबा/हजुरआमासँग सोधी कापीमा लेखेर कक्षामा शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

१६ हरिनासका वन्यजन्तुहरू

नेपालमा पाइने वन्यजन्तुहरू पारिस्थितिक प्रणालीका दृष्टिले निकै महत्त्वपूर्ण छन् । सङ्ख्यात्मक हिसाबले घट्दै र लोप हुँदै गएका कारण तिनको अध्ययन, खोज अनुसन्धान र संरक्षणका लागि चासो राखिन्छ ।

हरिनासमा ६२ प्रतिशत भूभाग वनजङ्गलले ओगटेको छ । धेरैजसो धेरैजसो भूभाग जङ्गल क्षेत्रमा पर्न जान्छ । यहाँ ३६ ओटा

सरकारी, सामुदायिक र कवुलियती वन रहेका छन । यहाँको हरिनास वनको नामबाट नै हरिनास गाउँपालिका रहन गएको हो ।

यहाँको वडा नं. १ मा सीसाखानी सामुदायिक वन, ढाड सामुदायिक वन, हल्ताछे - भ्काक्रीथुम्का सामुदायिक वन, टापु सामुदायिक वन,भकिया सामुदायिक वन, सिस्नेखोला सामुदायिक वन रहेका छन् । वडा नं. २ मा नाजे सामुदायिक वन, खहरे सामुदायिक वन, गिद्देपोखरी सामुदायिक वन रहेका छन् । वडा नं. ३ मा लेक ठूलो सामुदायिक वन, टापु सामुदायिक वन,राम्चे - आठबिसे सामुदायिक वन, छात्रा सामुदायिक वन रहेका छन् । वडा नं. ४ मा राम्चे - चिसापानी सामुदायिक वन, ठाडेचौर सामुदायिक, भमुरे सामुदायिक वन, धसुेनी पाखा सामुदायिक वन हरिनास सामुदायिक वन, काराङचो गरा कवुलियती वन, गढी डाँडा कवुलियती वन, चुलीडाँडा कवुलियती वन, गृहकोट डाँडा कवुलियती वन रहेका छन् । त्यस्तै वडा नं. ५ मा बोह डाँडा सामुदायिक वन, खहरे - भोलेबारी सामुदायिक वन, टापु सामुदायिक वन, हरिनास समुदायिक वन रहेका छन् । वडा नं. ६ मा आङ्को सालघारी सामुदायिक वन, गहते सामुदायिक वन, हरिनास समुदायिक वन, नम्तरसिङ सालघारी सामुदायिक वन, ढेङ्गाछाप-पुर्कोट सरकारी वन पर्दछन् । वडा नं. ७ मा रानी सामुदायिक वन, मिरर्थुङ सामुदायिक वन, देउराली - मिरथुङ सामुदायिक वन, कुलुङखोला सामुदायिक वन, नाके धारा सामुदायिक वन रहेका छन् । त्यसैले पनि यहाँ जङ्गल, वन्यजन्तु र जैविक विविधताका

धेरै कुराको सम्भावना भएर पनि काम हुन सकेको छैन । यहाँ खास गरी साल, चिलाउने, वरपिपल, शिरीष, काफल, मौवा, सिमल, पैयूँ जस्ता ठुल्ठुला खालका रूखबिरूवा पाइन्छन् भने सिसौ खयरहरू लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् ।

यहाँ सामुदायिक वन बाहेक धार्मिक वन समेत रहेका छन् । यिनले धार्मिक क्षेत्रको महत्त्व र सौन्दर्य बढाउने काम गरेका भए पनि उचित संरक्षण र संवर्द्धन भने हुन सकेको छैन । सिमसार, घाँसे मैदानसितका यी वनहरूमा जैविक विविधता भेटिन्छन् । सामुदायिक वनहरू अतिक्रमण, काठदाउराको चोरी निकासी, कटानी, आगलागी, वन्यजन्तुहरूको चोरीशिकारी इत्यादिका कारण समस्या भएको देखिन्छ ।

त्यसै गरी यी जङ्गलहरूमा पाइने विभिन्न वन्यजन्तु, पशुपंक्षी, जलचरहरूको सङ्ख्या, अवस्थिति, आहारा, बासस्थान, रोग तथा चोरीशिकारी लगायतका कुराहरूबारे सम्बन्धित निकायले चासो, चिन्ता र सुरक्षाबारे सोचिनु जरूरी छ। यहाँका वन्यजन्तुहरूमा खासगरी स्तनधारी, पंक्षी, सरीसृप, उभयचर, पुतली इत्यादि वर्गका प्राणीहरू पर्दछन् । तिनका बारेमा यथेष्ठ खोज, अनुसन्धान, तथ्याङ्कीकरण र सुरक्षाका बारेमा ठोस पहल हुन सकेको छैन ।

हरिनासका वनजङ्गलमा कस्ता कस्ता वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् ? जो कसैको जिज्ञासाको विषय हुन सक्छ । यहाँ खासगरी बाघ, भालु, चितुवा, चित्तल, जरायो, मृग, घोरल, लङ्गुर, बाँदर, बिरालो, स्याल,

रतुवा, खरायो, मलसाप्रो, ढेडु, वनमुसा, सालक, गोहोरा, अजिङ्गर, ओंत, लोखर्के, छुचुन्द्रो, न्याउरी मुसा, दुम्सी, बँदेल, खिरखिरे, सालक, वनढाडे इत्यादि पाइन्छन् ।

सारस तथा सालकलाई अहिले लोपोन्मुख वन्यजन्तुको रूपमा लिइन्छ ।

त्यसै गरी पक्षीहरूमा भने बाज, डाँफे, गिद्ध, लाटोकोसेरा, कर्याङकुरूङ, हाप्सिलो, चिल, हाडफोर गिद्ध, हुचिल, सुगा, कालिज, कोइली, सुगा, मैना, कोटेरा, ठेउवा, लुइँचे, चखेवा, चिबे, धनेश, तित्रा, परेवा, चमेरो, धोबी, सारस, भद्राइ, लामपुच्छे, जुरेली, राजक, गौथली, मयुर, भ्याकुर, हुटिट्याउँ, बट्टाइ, फिस्टा, छेग्रा, हाँस, कुखुरा इत्यादि पाउन सकिन्छ । त्यसै गरी यहाँको वनजङ्गलमा घस्रिने जीवजन्तुहरूमा सुनगोहोरो, मगर गोही, भातेमहुरा, विभिन्न प्रजातिका सर्पहरू जस्तै : अजिङ्गर, गोमन, धामन, हरेउ, करेत, भित्ति, गनग्वाली, हरहरे, ढोडिया,

रातो खोल भएको दुर्लभ जातको सहित ३ प्रजातिको कछुवा (ठोटरी) लगायत विभिन्न जीवजन्तुहरू पनि पाइन्छन् ।

त्यसै गरी उभयचर तथा जलचरहरूमा विभिन्न प्रजातिका माछाहरू जस्तै डल्फिन, सेधरी, डिंरा, चरङ्गी, रावा, डरही, कूरसा, सिंगी, ढोरी, हराट, परनी इत्यादि तथा विभिन्न प्रजातिका गँगटा, भ्यागुता र घोंगीहरू पर्दछन् ।

त्यसै गरी कीरा फट्याङ्ग्राहरूमा बछ्यूँ, अरिङ्गाल, मौरी, खागो, कठ्यौरी, बारूलो, बिच्छी, खजुरो, माकुरो, अरिमोठे, साङ्लो, लामखुट्टे, पतेरो इत्यादि विभिन्न प्रजातिका कीराहरू पाइन्छन् । यी विभिन्न जातिका वन्यजन्तुहरूका आआफ्नै गुण, क्षमता र विशेषताहरू रहेका हुन्छन् । तिनको खोज अनुसन्धान हुन सकेको छैन ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी बालबालिकाहरूलाई वन्यजन्तु, पक्षी र लोपोन्मुख अवस्थाका जीवजन्तुबारे, चित्र, लेख, भिडियो वा पोष्टर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- हरिनासमा पाइने माछाहरूको सूची बनाई देखाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं आफू बसोबास गर्ने क्षेत्र वरपरका जलचर, थलचर प्राणीहरूको सूची बनाई तिनको संरक्षणका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालमा पाइने वन्यजन्तु केका लागि महत्त्वपूर्ण छन् ?

(ख) हरिनासमा पर्ने केही सामुदायिक वनहरूको नामवली तयार गर्नुहोस् ।

(ग) सामुदायिक वनमा के कारण समस्या उत्पन्न भएको छ ?

(घ) हरिनासमा पाइने वन्यजन्तुहरूमध्ये कुनै ५ वटाको नामवली तयार गर्नुहोस् ।

(ङ) हरिनासमा पाइने पंक्षीहरूमध्ये कुनै ५ वटाको नामवली तयार गर्नुहोस् ।

(च) हरिनासमा पाइने जलचरहरूमध्ये कुनै ५ वटाको नामवली तयार गर्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा उचित शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् ।

(क) नेपालमा पाइने वन्यजन्तुहरू .... प्रणालीका दृष्टिले निकै महत्त्वपूर्ण छन् । (पारिस्थितिक/ पारिवारिक)

(ख) सिसौ, खयर, जस्ता रुख बिरूवाहरू ....अवस्थामा रहेका छन् । (लोप हुने/ वृद्धि हुने)

(ग) सारस र सालकलाई लोपोन्मुख ....को रूपमा लिइन्छ । (वन्यजन्तु/वनस्पति)

(घ) गोमन, धामन, गोहोरा ....वर्गका जीवजन्तुहरू हुन् । (घस्रिने/लतारिने)

(ङ) वन्यजन्त, वनस्पतिहरूको गुण, क्षमता र विशेषताहरूबारे ....हुनु जरूरी छ । (शिकार/खोज)

१७ पहिरो

(आज 'हाम्रो हरिनास' भन्ने विषयअन्तर्गत 'बाढी पहिरो' भन्ने पाठ रहेको छ । त्यसैले राधा भट्टराई गुरूआमा तेस्रो घन्टी लाग्नासाथ कक्षामा आउनुहुन्छ । उहाँको हातमा चार्ट पेपरहरु छन्, उहाँले चार्ट पेपरलाई सेतोपाटीमा झुन्ड्याउनुहुन्छ ।)

गुरुआमा : नानीबाबुहरू ! आज म तपाईंहरुलाई 'बाढी पहिरो' भन्ने पाठ पढाउँछु है । सबै जनाले चित्रमा हेर्नुहोस् त - यी त हाम्रै हरिनासमा बेलाबेलामा गएका बाढी र पहिरोका चित्रहरू हुन् ।

आरती : बाढी र पहिरो त भन्नुभयो । तर यो बाढी भनेको के हो ? पहिरो भनेको के हो ? गुरूआमा, कृपया यसको उत्तर भनिदिनुहोस् न ।

गुरुआमा : स्याबास ! आरतीले जस्तै अरुले पनि नबुझेका कुराहरू सोधिहाल्नुपर्छ है । ल सुन्नुहोस् है - बाढी भनेको नदी र खोल्सा खोल्सीमा पानी बढेर आउने अवस्था हो । बर्खाको समयमा धेरै बेर पानी परिह्‌यो भने नदीमा बाढी आउँछ । बाढी आउँदा पानीले आसपासको जमिन काटेर लैजान्छ । नदीमा माटो, ढुङ्गा मिसिएपछि यसको आकार झन् ठूलो हुन्छ । बाढीले धेरै नोक्सान गर्न सक्छ ।

अब पहिरोको बारेमा पनि सुन्नुहोस् है - पहिरो भनेको जमिनको अग्लो भागबाट जमिन भत्केर तल खस्ने क्रियालाई बुझिन्छ । पहिरो गएपछि धेरै नोक्सान गर्छ, पहिरोले घरहरु पुरिदिन्छ । पहिरोले खेतबारीलाई पुर्ने, भत्काउने गरिदिन्छ । पहिरोकै कारणले मानिस र उसका वस्तुभाउ मर्ने र घाइते हुन्छन् ।

उमेश : ओहो ! गुरूआमा, मलाई त बाढी पहिरोको कुरा सुन्दा डर पो लाग्यो । यसबाट बच्ने उपाय पनि त होला ?

गुरुआमा : यो प्रश्नको लागि उमेश नेपालीलाई धेरै धन्यवाद । बाढी पहिरोसँग डराउने भन्दा पनि यसबाट बच्ने उपायतिर ध्यान दिनुपर्छ । नदी किनारमा बाढीको खतरा हुन्छ, त्यसैले त्यस्तो

ठाउँमा घर बनाएर बस्नुहुँदैन । ठाडो भिरालो स्थानमा पहिरोको डर हुन्छ, त्यस्तो ठाउँमा पनि घर बनाउनु हुँदैन । हामीले जथाभावी वन विनाश गर्दा पहिरो जान्छ । त्यस्तै भिरालो र कमजोर जमिन भएको ठाउँमा बाटो बनाउँदा पहिरो जान्छ । भूकम्प आउँदा पनि पहिरो जान्छ । हामीले वन विनाश गर्नुहुँदैन । जहाँ पायो त्यही बाटो पनि बनाउनुहुँदैन । हामीले सुरक्षित स्थानमा बस्ती बसाउनुपर्छ ।

लौ त, आजको कक्षा यही सकिन्छ । भोलि फेरि हामी यसका बारेमा छलफल गर्ने छौं । (घन्टी बज्छ ।)

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरुलाई हरिनास गाउँपालिकाभित्र विभिन्न समयमा गएका बाढी पहिरोको चित्र/भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंका अभिभावक मार्फत् गाउँ/टोल/वडामा गएको बाढी पहिरोको जानकारी लिनुहोस् र उक्त स्थानको बाढी पहिरोले गरेको क्षतिका बारेमा लेखी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य कसले भनेको हो ? लेख्नुहोस् :

(क) आज म तपाईंहरुलाई 'बाढी पहिरो' भन्ने पाठ पढाउँछु है ।

....।

(ख) पहिरो भनेको के हो ?

....।

(ग) पहिरोकै कारण मानिस र उसका वस्तुभाउ मर्ने र घाइते हुन्छन् ।

....।

(घ) मलाई त बाढी पहिरोको कुरा सुन्दा डर पो लाग्यो ।

....।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गुरूआमाले सेतोपाटीमा कुनकुन वस्तुहरू झुन्ड्याउनुभयो ?

उत्तर : ....

.... ।

(ख) बाढी भनेको के हो ?

उत्तर : ....

.... ।

(ग) बाढीले के के नोक्सान गर्छ ?

उत्तर : ....

.... ।

(घ) पहिरो भनेको के हो ?

उत्तर : ....

.... ।

(ङ) पहिरोले गर्ने नोक्सानहरू के के हुन् ?

उत्तर : ....

.... ।

(च) पहिरोबाट बच्ने कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ....

.... ।

३. तलका वाक्य ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) गुरूआमाको नाम राधा भट्टराई हो । ( )

(ख) बाढीले खासै नोक्सान गर्न सक्दैन । ( )

(ग) पहिरोले घर उडाइदिन्छ । ( )

(घ) भूकम्प आउँदा पहिरो जाँदैन । ( )

(ङ) हामीले सुरक्षित स्थानमा बस्ती बसाउनुपर्छ । ( )

४. तलका चित्रमा देखाइएका बाढी र पहिरोका तस्बीर हेरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास

कक्षा ४

विद्यार्थीको नाम : ....

विद्यार्थीको क्रमाङ्क : ....

विद्यालयको नाम : ....

विद्यालयको ठेगाना : ....

अभिभावकको नाम : ....

अभिभावकको फोन नं. : ....

विषय शिक्षकको नाम : ....

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास (कक्षा ४)

प्रकाशक	:	हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल (SAAV Nepal), पोखरा ।

सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा

प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जाद्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ । यसै अनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघण्टा १२८ तोकिएको छ ।

यही सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो हरि नास नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ । स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास

पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ । हरिनास के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा प्रतिबिम्बित गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ । स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहीँका आकर्षक तस्बिरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको 'हाम्रो हरिनास' नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ । पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने साभ नेपालप्रति पनि हामी आभारी छौँ ।

अन्त्यमा, "हाम्रो हरिनास" नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौँ । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौँ ।

खिमनारायण मानन्धर

अध्यक्ष

हरिनास गाउँपालिका

स्याङ्जा ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो। पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन। स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो। यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ। विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ। पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ। गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये हरिनासगाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

हरिनास गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१-८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा हरिनासगाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

"हाम्रो हरिनास" नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हरिनासका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म हरिनासका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक

निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री खिमनारायण मानन्धरको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा, गाउँपालिका प्रवक्ता ओम प्रकाश सिग्देल, शिक्षा प्राविधिक श्री लक्ष्मी कार्की, अध्यक्षका स्वकीय सचिव परशुराम सिग्देलको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा हरिनासका शिक्षाप्रेमी, प्रधानाध्यापक, संस्कृतिप्रेमी लगायतको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, "हाम्रो हरिनास" नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि हरिनास गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौँ ।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ, उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१	हाम्रो हरिनास (प्राकृतिक परिचय)	१
२	मितेरी साइनो	६
३	पन्चै बाजा	१४
४	गृहकोटको काला भैरवथान	२३
५	पुस्तकालयका लागि वडाध्यक्षलाई पत्र	२६
६	व्यावसायिक माछापालन	२९
७	गोलभेँडा खेती	३६
८	बहुउपयोगी बाँस	४२
९	प्राणायाम	४९
१०	कागती र पुदिना	५३
११	जङ्गल सफारी	५८
१२	हाउस वायरिङ	६१
१३	हाते बुनाइ	६८
१४	जैविक विविधता	७३
१५	पुतली	८०

१

हाम्रो हरिनास

प्राकृतिक परिचय

(आज बलराम गुरूले हरिनासका प्राकृतिक स्रोतहरू उल्लेख गरेको चित्रसहितको ठूलो चार्ट पेपर लिएर कक्षामा आउनुभयो । हामी अत्यन्त उत्साहित भयौँ । गुरूले भित्तेपाटीमा उक्त चित्रलाई झुन्ड्याइसकेपछि कुराकानी सुरू भयो ।)

सुमिना : गुरू यो प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ? यसबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ र ?

बलराम गुरु : ओहो ! सुमिना, तिमीले सुरूमै ज्यादै राम्रो प्रश्न सौध्यौ । तिमीलाई धेरै धेरै धन्यवाद छ है । वास्तवमा हाम्रो हरिनास प्राकृतिक स्रोतहरूमा निकै धनी छ । आफै बनेका वस्तुहरूलाई

प्रकृति भनिन्छ । हाम्रो वरपर छरिएर रहेका वन, खोला, जमिन, वन्यजन्तु, खनिज सबै प्रकृति हुन् । हामी मानिसहरू प्रकृतिकै एक अंश हौँ । हामीले यस्ता प्राकृतिक वस्तुहरूको प्रयोग गरी धेरै फाइदा लिन सक्छौँ ।

गुराँस : यसको महत्त्वका बारेमा एउटा उदाहरण दिएर प्रष्ट पारिदिनुहोस् न गुरू ।

बलराम गुरू : हुन्छ, म तिमीहरूलाई बुझ्ने गरी सम्झाउने कोसिस गर्ने छु । मानिसले आफूलाई आवश्यक पर्ने चिजबिजहरू प्रकृतिबाट नै प्राप्त गर्छ । जस्तै : घर बनाउनका लागि जमिन प्रकृतिमा उपलब्ध हुन्छ । घरका लागि चाहिने काठ, ढुङ्गा, बालुवा आदि प्रकृतिमै पाइन्छ । प्रकृतिले मानिसलाई सर्वसम्पन्न बनाइदिएको छ । मानिसको काम भनेको त्यसलाई उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने मात्र हो । मानिसका लागि प्राकृतिक स्रोतहरू नै विकासका प्रमुख साधन हुन् ।

शिवराज : गुरू के हामीले प्राकृतिक स्रोतहरूलाई प्रयोग गरी धनी बन्न सक्छौँ ?

बलराम गुरू : अवश्य शिवराज, अवश्य । हामीले हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरूलाई उचित रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ । हरिनास गाउँपालिकाको भूगोल पुर्कोट र गृहकोटजस्तो उच्च पहाडदेखि ज्याग्दीको किनारजस्तो कम उचाइसम्म फैलिएको छ । त्यसैले यहाँको प्रकृतिमा पनि अनेक विविधता पाइन्छन् । यहाँको वन, जडीबुटी, वन्यजन्तु, खनिज, जलस्रोत, जमिन जस्ता प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रयोग गर्न सकेमा व्यक्ति मात्र होइन, समग्र गाँउपालिका नै धनी बन्न सक्छ । गाउँपालिकाको विकास गर्न सकिन्छ ।

सुजिता : तर गुरू, हामीले प्रयोग मात्रै गर्नु त हुँदैन होला नि ? यसको संरक्षण पनि गर्नुपर्ने होला नि ?

बलराम गुरू : सुजिता, तिम्रो प्रश्न गर्ने, सोच्ने बुद्धिलाई सलाम गर्नुपर्छ। तिमीले अत्यन्त गहन प्रश्न सोधेकी छौ। लौ सुन- हामीले प्राकृतिक स्रोतहरू एकोहोरो प्रयोग मात्र गर्ने होइन, त्यसको संरक्षण पनि गर्न सिक्नुपर्छ। प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गरिएन भने त्यो हराएर जान सक्छ। त्यसैले वनको संरक्षण गर्नुपर्छ। वनका जडीबुटी र वन्यजन्तुहरूलाई जोगाएर राख्नुपर्छ। नदीनालाहरूमा जथाभावी फोहोर फाल्ने, विषादी हाल्ने गर्नु हुँदैन। खेतीयोग्य जमिनहरूमा खेती गर्ने गर्नुपर्छ। सकेसम्म उन्नत जातको बीउबीजनको प्रयोग गरी बढी भन्दा बढी अन्न उत्पादन गर्नेमा जोड दिनुपर्छ। सडकहरू निर्माण गर्दा प्राकृतिक स्रोतहरूलाई असर नपर्ने गरी बनाउनु पर्छ। जथाभावी सडक निर्माण गर्दा पहिरो जाने, पानीका मुहानहरू सुक्ने, खेतीयोग्य जमिन नास हुने, वनजङ्गल र वन्यजन्तुको पनि विनास हुने गरेको देखिन्छ। त्यस्तै वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गीहरूको संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्छ।

सीमा : अरू कुरा त झनै प्रष्टसँग बुझियो गुरू। तर यो खनिज पदार्थका बारेमा पनि भनिदिनुहोस् न।

बलराम गुरू : तिमीले त मेरो मनकै कुरा पो सोध्यौ त। म पनि अब तिमीहरूलाई खनिजका बारेमा केही भनुँला भनेर सोचिरहेको थिएँ।

भाइबहिनीहरू, वास्तवमा हरिनासमा पाइने यस्ता प्राकृतिक स्रोतहरूमध्ये हाल खनिज भने प्रयोगमा आएको पाइँदैन। पहिले पहिले हरिनासका धेरै स्थानहरूमा फलाम, तामा,

चुन, सिलेट जस्ता खनिजहरू पाइन्थे । फलाम र तामाबाट गाउँमै हँसिया, कुटो, कोदालो र भान्साका लागि भाँडाहरू बनाइन्थे । सिलेटले घर छाइन्थ्यो । नदी किनारमा गिट्टी बालुवाका साथै ढुङ्गालाई निर्माण सामग्रीका रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ ।

शिला : गाउँपालिकामा विकास हुन के गर्नुपर्छ त गुरू ?

बलराम गुरू : सबैभन्दा पहिले त आफ्नो ठाउँको विकासका लागि त्यहीँ भएका प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ । आफ्नो ठाउँमा नभए मात्र बाहिरबाट ल्याउनुपर्छ । यसका लागि स्थानीय जनता र गाउँपालिकाबिच राम्रो समन्वय हुनु जरूरी छ । हरिनास प्रकृतिले धनी भए तापनि यसको प्रयोग गर्न सकिएको छैन । हाल गाउँपालिकाले यस बारेमा निकै चासो राखेर विभिन्न योजनाहरू बनाइरहेको छ ।

(घन्टी बज्छ ।)

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासका प्राकृतिक स्रोतहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईं बसेको ठाउँ वरपर के कस्ता प्राकृतिक स्रोतहरू छन् ? सूची बनाई कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

२. के तपाईं बसेको स्थान वरपर पहिले खानीहरू थिए ? आफ्ना अभिभावक वा गाउँका ज्येष्ठ नागरिकहरूसँग सोधी कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) हामी मानिसहरू प्रकृतिकै एक अंश हौँ ।

(ख) मानिसका लागि प्राकृतिक स्रोतहरू नै विकासका प्रमुख साधन होइनन् ।

(ग) नदीनालाहरूमा जथाभावी फोहोर फाल्ने, विषादी हाल्ने गर्नु हुँदैन ।

(घ) हरिनासमा खनिज साधन व्यापक प्रयोगमा आएको पाइन्छ ।

(ङ) प्राकृतिक स्रोतको प्रयोगका लागि स्थानीय जनता र गाउँपालिकाबिच राम्रो समन्वय हुनु जरूरी छ ।

२. तलका प्रश्नहरू छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ख) हामीले प्राकृतिक स्रोतहरूको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(ग) जथाभावी सडकहरू निर्माण गर्दा कस्तो असर पर्न सक्छ ?

(घ) खानीबाट निकालिएका धातुबाट के कस्ता वस्तुहरू निर्माण गरिन्थे ?

(ङ) हरिनास को विकासका लागि प्राकृतिक स्रोतहरूको कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ ?

३. तपाईं बसेको स्थान वरपरको प्राकृतिक दृष्यलाई समेटी एउटा चित्र तयार पार्नुहोस् ।

२ मितेरी साइनो

(नाति र हजुर बा घरमा टहलिएर बसेका थिए । नाति फेसबुकमा अनि हजुरबा पुरानो धर्मग्रन्थको किताबमा ।)

हजुरबा : कति फेसबुकमा मात्र झुण्डिरहनु ? अलिकति ज्ञानगुनका कुरा सिके हुन्न र ?

(हजुरबाको करपछि नातिले हजुरबाको पुस्तक पल्टाउँदै बडो मुस्किलले पढ्छ)

नाति : **चन्दनम् शीतलम् लोके, चन्दनादपि चन्द्रमाः ।**

चन्द्रचन्दनयोर्मध्ये शीतला साधुसंगतिः ॥

के भन्या हो हजुरबा यस्तो ? पढ्न पनि गाह्रो अनि जति पढे पनि फिटिक्कै अर्थ बुझिन्न भन्या ।

हजुरबा : संस्कृत श्लोक हो यो । यता सुन । यो चन्दन छ नि चन्दन ?

नाति : हजुर ।

हजुरबा : चन्दनलाई संसारमै शीतल मानिन्छ, चन्द्रमा चन्दनभन्दा पनि बढी शीतल हुन्छ तर एउटा असल मित्र चन्द्रमा र चन्दन दुवैभन्दा बढी शीतल हुन्छ भन्या हो । कति गडिलो कुरा छ यसमा ।

तिमीहरू बैनी कि कसले भन्या रे दुई तीन सय फेसबुकका साथी अनफ्रेण्ड गरैं भनेर । किन गरियो त ? असल साथी भएका भए त पक्कै गरिन्थेन् ।

नाति : हो नि । मैले त १५/२० जना गलत साथीलाई ब्लक नै गरेको छु । कतिलाई साइबर अपराधमा रिपोर्टिङ समेत गर्नु पर्या छ । हेर्न नसकिने कुरा पोष्ट गर्ने, बिना काममा कल गर्ने, पब्जी जस्ता गेमको लतमा फसाउने, आइ डि ह्याक गर्ने जस्ता अपराध र ठगी गर्ने खालका साथीले धेरै नोक्सान पुऱ्याएका छन् ।

हजुरबा : ५ हजार साथी छन् भन्थिस् त । गुणकारी साथी चिन्नुपर्यो नि । सात गोत्र एक मीत भन्ने उखानको अर्थ थाहा छ ? (नातिले छैन भनेर मुन्टो हल्लायो ।) सात पुस्ताको गोत्रीय नाताभन्दा नि मितेरी नाता ठूलो हुन सक्छ भन्या हो ।

नाति : साँच्चै अस्ति हजुरले मितज्यु केके भन्नु भाथ्यो । के हो र मीत अनि मितेरी साइनो भनेको ?

हजुरबा : अहिलेका केटाकेटीलाई मीत, सैना भनेकै थाहा छैन । ल सुन । पुरूषले पुरूष साथी बनाए मीत अनि महिलाले महिला साथी बनाए सैना लाउने भनिन्छ । यो त भगवानको पालादेखिन् चलेको परम्परा हो । जस्तो भगवान रामचन्द्रको सुग्रीव, कर्णको दुर्योधन अनि कृष्णको सुदामासितको मित्रता कति नमूना थियो ? इतिहासमा पनि बाइसेचौबिसे राजादेखि रणजित मल्ल र नरभूपाल शाह, पृथ्वीनारायण शाह र वीरनरसिंहबीचमा मितेरी साइनो भएकाले नेपाल एकीकरण अभियानमा सजिलो भएको कुरा पढियो । प्रसिद्ध गायक नाराणगोपाल र सङ्गीतकार गोपाल योञ्जन पनि मीत मीत थिए । मेरो पनि पाल्पाका मीत ज्यु हुनुहुन्छ । आज मसित भेट्न आउँदै हुनुहुन्छ नि ।

नाति : यस्तो मीत साथीलाई रिक्वेष्ट (अनुरोध) गर्ने कसरी हो त हजुर बा ? पत्र-मित्रता हो ?

हजुरबा : होइन । तिमीहरूले फेसबुकका साथी बनाएर अनफ्रेण्ड र ब्लक गरे जस्तो सजिलो हुन्न मीत लाउन । जात, वर्ग, भूगोल, अस्तित्व, संस्कृति, परम्परा फरक फरक भए पनि मीत वा सैना लगाएर सम्बन्ध दिगो बढाउन सकिन्छ । कसैकसैले मुखैले मीत मितिनी भन्ने गर्छन् । तर खासमा बाहाँजोरी लगाएकोलाई खास मीत मानिन्छ ।

नाति : बाहाँजोरी लगाएको भन्या के नि हजुर बा ?

हजुरबा : त्यो हग गर्ने के जाति भन्छौ नि तिमीहरु । त्यस्तो चलन हाम्रो संस्कृतिमा पहिल्यै थियो । अभिभावक, इष्टमित्रहरु जुटाएर मन्दिरमा गएर देवीदेवता, गणेश साक्षी राखेर वा घरमा दीयोकलश स्थापना गरेर मण्डपमा अष्टचिरञ्जीवी, नवग्रहको पूजा गरी मीत लगाउने चलन छ । मीत लगाउँदा गच्छे अनुसारको सामान, लत्ताकपडा अर्थात उपहारका कुरा साटासाट गरिन्छ । पण्डितले पर्दाले ढाकेर

वेदका मन्त्र सुनाउँदै एक अर्कालाई टिकाटालो गराएर एउटाको हात तल र अर्कोको हात माथी पर्ने गरी हग गर्न वा अँगालो मार्न वा बाहाँ जोड्न लगाउँछन् । उपस्थित इष्टमित्र र आफन्तहरुलाई सगुन, फलफूल र मिठोचोखो परिकार खुवाउँछन् । नेवारी संस्कारमा सप्तयानको पातमा हिँडाउने विधि सकेपछि मीत लगाइन्छ अथवा सात पाइला हिँडेपछि असल साथीको खोजी गरिन्छ । कसैले स्वस्थ भइन्छ भनेर हारती मातासित पनि मीत लगाउँछन् ।

(कुरा गर्दा गर्दै यत्तिकैमा टुप्लुक्क बाइकमा पाल्पाको मीत आइपुग्नु भयो । सबैको शिष्टाचार ढोगभेट र भलाकुसारी चल्यो ।)

उहाँ मेरो मीत हो । हामीले करिब १५/१६ वर्षको उमेरमा मीत लगाएका थियौं ।

नाति : अनि हामीले उहाँलाई के भन्नु पर्छ नि ?

मीत हजुरबा : हजुरबालाई जस्तै हो । हजुर बाको ठाउँमा मीत हजुरबा भन्नुपर्छ । मितिनी हजुरआमा, मीत बा, मितिनी आमा सबै उस्तै उस्तै हो नातिबाबु ।

हजुरबा : अनि......मीत लाएपछि नाम काढ्न, झगडा गर्न मिल्दैन । सुत्दाबस्दा झुक्किएर हातखुट्टा ठोक्किन गए पनि पाप मानिन्छ । मितेरी साइनोले आत्मीयताको सम्बन्ध बढाउँछ । त्यति मात्र होइन फरक ठाउँ, संस्कृति भए पनि जोड्दछ । निस्वार्थ प्रेमको भावना जगाउँछ ।

नाति : त्यसो भए मितेरी सम्बन्ध कस्तो हुनुपर्छ नि ?

मीत हजुरबा : मित्रता अथवा मितेरी सम्बन्ध त नाति बाबु दुध र पानीको जस्तो हुनुपर्छ । दुधले आफूसँग मिसिएको पानीलाई दुध नै बनाइदिन्छ । पानी पनि दुधकै भाउमा बिक्री हुन्छ । अनि फेरि पानीले पनि आफू छउन्जेल दुधको रिन तिर्छ । आफू बाफ बनेर उडे पनि दुधलाई जोगाइराख्छ ।

फेरि दुध पनि आफ्नो मित्र पानी बाफ बनेर उडेको देखेपछि मन थाम्न नसकी उम्लिएर आगोमा फाल हाल्छ । होइन त ? (मीत हजुरबुबा हाँसेपछि हाँसोको लहर छुट्यो ।)

नाति : दुइटै मीत हजुरबाहरु कुरा गर्न खप्पीस हुनुहुँदोरहेछ । अनि यसरी मीत लगाएपछि के फाइदा हुन्छ त ?

मीत हजुरबा : खासमा फाइदै लिन्छु भनेर मीत लगाए त स्वार्थ मिसियो नि । निस्वार्थ भावले लगाइन्छ मीत । तर समान रूचि, हैसियतका मान्छेहरुले मीत लगाउँदा नजानिँदो रूपमा फाइदा पनि हुन्छ । हामीले भने ज्योतिषको सल्लाह अनुसार कीर्ति, रूपैयाँपैसा, सन्तान मिल्ने, ग्रह वा खड्को कट्ने, दुर्घटनाबाट जोगिन लगाउनु पर्छ भनेर लगाएका हौं । यसपछि हामी दुबैजनाको जीवनमा धेरै कुरामा प्रगति पनि भयो । हामीले धेरै सामाजिक काम गरेर नमूना देखाएका पनि छौं । समाजले दुवैलाई उच्च सम्मान दिएको छ । यसले हामीलाई मनोवैज्ञानिक हिसाबले समेत कैयौं फाइदा गरेको छ ।

हजुरबा : अनौठो कुरा ! मितेरी साइनो मान्छेको मान्छेसित मात्र नभई ठाउँको ठाउँसित पनि लगाइन्छ जस्तो जापानको टोगा र मुस्ताङको टुकुचे, मधेस र पहाडको द्वन्द चर्किदा मितेरी साइनो गाँसेर सम्बन्ध सुधार्ने कोशिस गरिएको थियो ।

यति पवित्र र महत्त्वपूर्ण कुरा हुँदा हुँदै पनि आजभोलिकाले यस्ता कुरा बिर्सिदै गएका छन् ।

मीत हजुरबा : मीत लगाउने चलन त वास्तवमा समाज विकासको ज्वलन्त उदाहरण पनि हो । होइन त मीतज्यु ?

शब्दार्थ

फेसबुक - मुहारपुस्तिका
अन्फ्रेण्ड - साथीबाट हटाउनु
गतिलो - अब्बल
साइबर क्राइम - कम्प्युटर इन्टरनेटबाट गरिने डाटा चोरी, जालसाजी, विभिन्न अपराध वा क्षति इत्यादिको समष्टी रूप
ह्याक गर्नु - अनधिकृत व्यक्तिले कम्प्युटर वा प्रणालीबाट फाइदा लिने काम ।
खप्पीस - सिपालु
साक्षी - गवाही
मण्डप - वेदी
नवग्रह - ९ वटा ग्रहको समूह

शिक्षण सुझाव

- तपाईंको विद्यालय वा समुदाय वरपर हाम्रो संस्कृतिका लोप हुँदै गएका यस्ता अनुकरणीय चलनहरु केके छन् ? खोजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको समुदायमा पनि यसरी मित वा मितेरी साइनो लगाएका मान्छेहरु हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्थ्यो होला । खोजेर पत्ता लगाई आफूलाई मन परेका सकारात्मक कुराहरु कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) एउटा असल मित्र केके भन्दा शितल हुन्छ ?

(ख) नातिले कस्ता साथीलाई अन्फ्रेण्ड गरेको रहेछ ?

(ग) सात गोत्र एक मीत भनेको के होला ?

(घ) केही नमूना मित्रताका उदाहरणहरु लेख्नुहोस् ।

(ङ) बाहाँ जोरी मितेरी साइनो कसरी लगाइन्छ ?

(च) मित्रता अथवा मितेरी सम्बन्ध किन दुध र पानीको जस्तो हुनुपर्छ ?

(छ) मीत लगाउँदा कस्ता फाइदा हुन्छन् ?

२. तलका वाक्यमा उपयुक्त शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) असल मित्र चन्दन र चन्द्रमाभन्दा पनि............हुन्छ । (शितल/चर्को)

(ख) हजुर बाका मीत .... जिल्लाबाट आउँदै थिए । (स्याङ्जा/पाल्पा)

(ग) पत्र मित्रता गरेर ....लगाउन सकिँदैन । (मीत/जीत)

(घ) मीत लगाउँदा गच्छे अनुसारका सामान लत्ताकपडा अर्थात् उपहारका कुरा.................गरिन्छ । (साटासाट/चाटाचाट)

(ङ) मीत लगाएपछि झगडा गरे, हातखुट्टा ठोकिए...........लाग्दछ । (श्राप/पाप)

(च) असल मित्रता ....जस्तो हुनुपर्दछ । (पानी र दुध/दानी र दुध)

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) सगुन	- अन्फ्रेण्ड
(ख) फेसबुक	- फलफूल, लत्ताकपडा
(ग) रामचन्द्र	- गोपाल योञ्जन
(घ) कृष्ण	- सुग्रीव
(ङ) नारायणगोपाल	- सुदामा

३ पन्चै बाजा

नानीबाबुहरू हो ! तपाईंहरूले हरिनास गाउँपालिकाभित्र विभिन्न अवसरमा अवश्य पनि पन्चै बाजा बजाएको देख्नुभएकै होला । यो पाँच बाजाहरूको समूह हो । यसलाई स्थानअनुसार पन्च बाजा वा पन्चे बाजा पनि भनिन्छ । विशेष गरी विवाहका अवसरमा र अन्य मेला, उत्सव तथा पर्वहरू जस्तैः ब्रतवन्ध, चाडबाड, जात्रा, हर्षबढाईं, रोपाईं, पूजाआजा आदिमा यी बाजाहरू बजाउने गरिन्छ । यो बाजा नेपालको पहाडी भेक तथा भारतको सिक्किम र दार्जिलिङमा समेत बजाइने गरिन्छ । पन्चै बाजामा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलकी र सहनाई पर्दछन् । पन्चै बाजा, नेपाली धार्मिक एवम् सांस्कृतिक

बाजाको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको मौलिक संस्कृति हो । परम्परागत रूपमा नेपालका दमाई समुदायले मात्र यो बाजा बजाउने गर्दथे । अहिले आएर यी बाजा अन्य जातजातिले पनि व्यावसायिक रूपमा बजाउन थालेको पाइन्छ ।

पन्चै बाजाका प्रकार :

१. दमाहा

दमाहा पन्चै बाजाअन्तर्गतको एउटा प्रमुख बाजा हो । यो पिँधतिर सानो र मुखतिर ठूलो हुँदै आएको अर्ध गोलाकार हुन्छ । यसलाई तामा र छालाबाट निर्माण गरिन्छ । यो बाजा तलतिर सानो र माथितिर विस्तारै ठूलो हुँदै गएको भुरूङ आकारको हुन्छ । यसमा तामाको भाँडोलाई छालाले मोडिएको हुन्छ र गजोले हानेर बजाइन्छ । यसलाई सानो खालको नगराका रूपमा पनि हेरिन्छ भने पन्चै बाजा समूहका तालबाजाको रूपमा लिइन्छ । पानीले दुई दिन जति भिजाइएको दमाहा राम्रो बज्छ भन्ने गरिन्छ ।

२. ट्याम्का

पन्चै बाजा र नौमती बाजा समूह अन्तर्गतको अर्को प्रमुख बाजा ट्याम्को हो। यो बाजालाई दुईओटा ससाना गजोले हिर्काएर टुनपुल्टुन....टुनपुल्टुन.....को तालमा बजाइन्छ। ट्याम्को दमाहाजस्तै तर सानो खालको हुन्छ। यो छाला मोडेर बनाइएको तालबाजा हो। यो पन्चै बाजा र नौमती बाजाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो बाजा पनि हो। यसलाई कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ। माटो, फलाम वा काठको पात्रमा बाख्राको छालाले मोडेर यो बाजा बनाइएको हुन्छ। यस बाजालाई दमाहाको नाती बाजा पनि भन्ने गरेको पाइन्छ। काठमाडौँ उपत्यकामा माटोबाट बनेको ट्याम्को जस्तै बाजालाई नगरा भनिन्छ भने तराईमा यस्तै बाजालाई भँटिया भनिन्छ। सुर्खेतमा बटुको आकारमा छालाले मोडेर तनाले कसी बजाइने ट्याम्को जस्तै बाजालाई कुटकुटे भनिन्छ।

३. सहनाई

पन्चै बाजा वा नौमती बाजाको मुख्य भूमिकामा रहेको सहनाई एक प्रकारको विशेष बाजा हो । यसलाई सनही, सनै, सनई, सहनाई वा सनाई पनि भनिएको पाइन्छ। यो बाजा पित्तल, आल्मोनियम, चोयाका साथै बयरका जराको प्रयोग गरी तयार गरिन्छ । यसको आकृति अर्धचन्द्राकार हुन्छ । मुरलीमाझैं आठओटा प्वालहरूमा औंला चाल्दै फुक्दै बजाइने यो बाजा निकै परिश्रमी लोककलाकारहरूले मात्र बजाउन सक्छन् । विशेष गरी सिल्वर र पित्तलबाट निर्मित सहनाईले आठवटा प्वालको भाखा निर्माणबाट छत्तिसओटा धूनहरू निकाल्ने गर्दछ । सहनाई जोडीमा हुन्छ र एकै बनावटमा हुन्छ । एउटा सनई औंला चाल्दै बजाउँदा अर्कोले फुकेर सूर मात्र दिइरहन्छ । त्यसैले सुर दिने सनईलाई भाले सनई र औंला चाल्दै भाखा हालेर बजाइने सहनाईलाई पोथी सहनाई भनिन्छ । ताडको पातबाट बनाएको नलले यसलाई बजाउन सहयोग गर्छ । नेपालका दमाई र कुस्ले जातिले यो बाजा बजाउने गर्दछन् । तराईमा सहनाईलाई पिपही भनिन्छ ।

४. ढोलक/ढोलकी

ढोलकी पन्चै बाजा र नौमती बाजा समूहको अर्को प्रमुख तालबाजा हो । ढोलकभन्दा सानोलाई ढोलकी भन्छन् । यो बाजा एकापट्टि हात र अर्कोपट्टि गजोले हिर्काएर बजाइन्छ ।

यो बाजा काठको ढुङ्ग्रोमा दुवैपट्टि छालाले मोडेर बनाइएको हुन्छ । विशेष गरी कटहरको काठबाट यो बाजा बनाउने गरिन्छ । यसको दुबैछेउको व्यास बराबर हुन्छ । यसमा हातले बजाउनेतर्फ पातलो र गजोले बजाउनेतिर बाक्लो छाला कसिएको हुन्छ । ढोलकी विभिन्न तालमा बजाउन सकिन्छ । ढोलक मादल जस्तो काठ र छालाले बनाइएको हुन्छ । यसलाई दुईपट्टि छालाले बेरेको हुन्छ । यसको बनावट पनि मादल जस्तै हो । ढोलकको एकापट्टि भित्रबाट खरी लगाइएको हुन्छ । यसलाई हातले कुटेर बजाउनु पर्छ । यो पहाडतिर भजनमा र तराईतिर लोकनृत्य, गीत आदिमा विशेष रूपले बजाइने

ढोल खलकको मझौला खालको तालबाजा हो । यसले अरु बाजाहरूको लयलाई ताल छोप्ने र बिट मार्ने काम गर्छ। ढोलक झन्डै डेढफिट लामो काठ र छालाले बनेको हुन्छ। यो बाजा विशेष गरी दमाई समुदायमा नै प्रचलित छ र हाल आएर अन्य समुदायका मानिसहरूले समेत बजाउने गरेका छन् ।

५. झ्याम्टा/झ्याली/झुर्मा

बाजाहरूको लय टुक्रिँदा ताल दिने यो बाजा काँसबाट बनेको थालजस्तो आकारको हुन्छ । काँसका दुई थालहरू जस्तै आकारका झ्याम्टामा हातका औंला छिराउनका लागि बनेका दुई प्वालमा डोरी छिराई त्यसैका आडमा हत्केलाले एक आपसमा जुधाएर काँसे रन्को निकालिन्छ । सनईको सुरमा ट्याम्कोले ताल समातेपछि दमाहा र ट्याम्कोले बिट मार्दछन् ।

त्यसरी बिट मार्ने क्षणमा ध्वनियुक्त मिठाससँगै झ्याईंझ्याईं गर्दै झ्याम्टा बजाइन्छ। पहिले पहिले सर्वसाधारणहरूलाई कुनै विषयमा सार्वजनिक रूपमा जानकारी गराउन वा सूचित गर्नका लागि पनि झ्याली पिट्ने गरिन्थ्यो। नेपालमा हालसम्म १३५० प्रकारका लोक बाजा भेटिएका छन् । ती बाजाहरू कतिपय जातीय बाजाका रूपमा पनि प्रचलनमा रहेका छन् ।

हाम्रो हरिनासमा दमाई जातिको जातीय बाजाका रूपमा परम्परादेखि प्रयोगमा आएको बाजा पन्चै बाजा हो । पन्चै बाजाबाट उत्पन्न हुने राग तथा धूनहरू दमाई जातिबाहेक अन्यले निकाल्न गाह्रो छ । यस्ता राग तथा धुनहरूको संरक्षणका लागि दमाई जातिलाई नै प्रोत्साहन गर्न र उनीहरूलाई व्यावसायिक बनाउनतर्फ सबै सचेतवर्गको ध्यान पुग्नु आवश्यक छ । अहिले हरिनासमा दमाई बाजा हराउँदै गएर मगर बाजा प्रचलनमा छन् ।

शिक्षण सुझाव

- सम्भव भएमा विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा वा नभएमा युट्युब वा अन्य माध्यमबाट पन्चै बाजा बजाएको देखाएर त्यसका विशेषताका बारेमा चर्चा गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंले पन्चै बाजा बजाएको देख्नुभएकै छ । नेपालीपन बोकेको यो बाजा कस्तो लाग्यो ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- पन्चै बाजाको चित्र बनाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरू भर्नुहोस् :

(क) पन्चै बाजा .... को समूह हो ।

(ख) परम्परागत रूपमा नेपालका .... समुदायले मात्र यो बाजा बजाउने गर्दथे ।

(ग) .... बाजालाई दमाहाको नाती बाजा पनि भन्ने गरेको पाइन्छ ।

(घ) दमाहा पिँधतिर सानो र मुखतिर .... हुँदै आएको अर्ध गोलाकार हुन्छ ।

(ङ) .... लाई दुईओटा ससाना गजोले हिर्काएर बजाइन्छ ।

(च) सनईको सुरमा ट्र्याम्कोले ताल समातेपछि .... र .... ले बिट मार्दछन् ।

(छ) नेपालमा हालसम्म .... प्रकारका लोक बाजा भेटिएका छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पन्चै बाजाअन्तर्गत कुन कुन बाजाहरू पर्दछन् ?

(ख) दमाहा कस्तो प्रकारको बाजा हो ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ग) सहनाईका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) ढोलकी बाजाका मुख्य विशेषताहरू के के हुन् ?

(ङ) झ्यालीको बनावट कस्तो प्रकारको हुन्छ ?

(च) दमाहा र ट्र्याम्कोमा के फरक छ ?

३ तलका बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् :

परियोजना कार्य

- हरिनासमा पन्चै बाजा विस्तारै हराउँदै जान थालेको छ । यसको संरक्षण गर्न के के गर्नुपर्ला ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र एउटा लेख तयार पार्नुहोस् ।

४ गृहकोटको काला भैरवथान

हरिनास गाउँपालिका वडा नम्बर ४ गृहकोटमा रहको भैरवथान प्रसिद्ध धार्मिक स्थलको रूपमा प्रख्यात छ । भुरे राजाका पालामा स्थापना भएको यो भैरवथान हाम्रो वरपर बाहेक अन्य जिल्लाहरूमा समेत चर्चित छ । हरेक थान, मन्दिर कसरी र कहिले उत्पति भयो भन्ने विषयमा आ-आफ्नै कथा, कहानी र किंबदन्ती हुने गर्दछन् । मेरो साथीको बुवा चक्र बहादुर थापाका अनुसार धेरै पहिले भैरव उक्त ठाउँमा रहेको घर-घरमा भमराको रूप लिएर डुलिरहन्थे । त्यसरी भैरव भमराका रूपमा गाउँमा डुल्न थालेपछि गाउँले सबै चकित परेका थिए । भमराको रूपमा भैरव आएको मान्दै गाउँलेले चोखोनिस्तो भएर पूजाआजा गरेर धुप बाल्न थाले । पूजाआजा गरेर मात्रै पनि गाउँलेको मनले मानेन, अनि सोही समयमा लामा-झाँक्रीलाई हेराउने निधो गरे । लामा-

झाँक्रीकोमा गएर हेराउँदा भैरव आफैंले म यो स्थानमा बस्छु, मेरो लागि यहाँ मन्दिर निर्माण गरिदेऊ भनेकोले हालको स्थानमा थान बनाइ पूजा अर्चना गर्न थालिएको इतिहास छ ।

भैरवथानमा साउन महिनामा पूजाआजा चल्दैन। नागको पूजा गरिसकेपछि मात्रै साउनमा पूजाआजा गर्ने प्रचलन रहिआएको छ। यहाँ सबैभन्दा बढी भिड प्रायः ठूलो दशैं, दशैंको पूर्णिमा, चैते दशैं र अन्य महिनाको पूर्णिमामा हुन्छ । यो बाहेक शनिबार भक्तजनहरू बढी मन्दिरमा पुग्ने गर्दछन् । यहाँ पञ्चवली सेमत चढाउने प्रचलन छ। यहाँ पाठा, कुखुरा, परेवा, हाँस, कुभिन्डो, पाडो,कालो सुंगुरको वली दिने गरिन्छ ।

उक्त थानमा पूजाआजाका लागि स्याङ्जा सहित कास्की, तनहुँ, नवलपुर लगायत अन्य जिल्लाबाट मानिसहरू पुग्छन् । भाकल, पूजाका लागि पुग्ने भक्तजनका लागि भैरवथान १० बजेदेखि खुल्छ। भैरवथानमा पूजा वा भाकल गरेको खण्डमा मनोकामना पूरा हुने जनविश्वास रहिआएको छ। यो थानमा सन्तान नभएकाले सन्तानका प्राप्तिको लागि र बिरामी भएकाले निको हुने आशाले पूजा अर्चना गर्ने गर्दछन् ।

उक्त स्थान सम्म पुग्नका लागि बाटो सबै पिच भइसकेको छ । यहाँ पुग्नका लागि तनहुँको भिमाद हुँदै मोटरसाइकल र गाडीबाट १:३० घण्टा लाग्छ । यता तनहुँकै दुलेगौंडा हुँदै मग्याम चिसापानीको बाटो जाने हो भने लगभग २ घण्टा लाग्छ ।

शिक्षण सुझाव

- हरिनासको गृहकोटमा रहेको काला भैरवको बारेमा बनेको वृत्तचित्र प्रदर्शन गराई विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँ-ठाउँ प्रति प्रेमभाव विकसित गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको वडामा रहेको कुनै मठ, मन्दिर, थान आदिका बारे पूजारीसँग सोधी त्यहाँको पूजापद्धतिका बारे कक्षामा जानकारी गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भैरवथानका बारेमा कस्तो किंवदन्ती प्रचलित छ ?

(ख) भैरवथानमा कहिले कहिले पूजा गरिन्छ ?

(ग) यहाँ पञ्चवलीका रूपमा के के को वली दिइन्छ ?

(घ) भैरवथानमा पूजा गर्न कहाँ कहाँबाट मानिसहरू आउँछन् ?

(ङ) भैरवथान पुग्नका लागि यातायातको के व्यवस्था छ ?

६ पुस्तकालयका लागि वडाध्यक्षलाई पत्र

मिति २०८१ वैशाख २०

हरिनास ४, चित्रे ।

श्रीमान वडाध्यक्षज्यू,

वडा नम्बर - ४, हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।

विषय : पुस्तकालय व्यवस्थापनमा सहयोग गरिदिनु हुन ।

महोदय,

विद्यालय, कलेज सरस्वतीको मन्दिर हो, पुस्तकालय त्यसको गहना । विद्यालयमा पाठ्यपुस्तकका ज्ञानका लागि रूम टु रिडद्वारा नेपालमा विभिन्न क्षेत्रमा करिव ३ हजार ६ सय ५४ भन्दा धेरै पुस्तकालयहरू स्थापना गरेको थियो । तर हामीकहाँ रूम टु रिडले स्थापना गरिदिएको जस्तो पुस्तकालय नभएको तथा केही सचेत विद्यार्थी तथा शिक्षकहरूको प्रयासमा खोलिएको पुस्तकालय नाम मात्रको रहेको छ । विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तक बाहेक अतिरिक्त ज्ञान तथा पठन संस्कृतिको विकासमा लागि पनि पुस्तकालयको टड्कारो आवश्यकता देखिन्छ । त्यसै गरी विद्यार्थीहरूद्वारा नियमित साहित्यिक भित्तेपत्रिका प्रकाशन गर्ने निर्णय भइसकेको छ । त्यसै गरी उपयुक्त व्यवस्थापन लगायत धेरै कुराहरूमा समस्या भएकोले भएको पुस्तकालय पनि अव्यवस्थित, अपर्याप्त र असुरक्षित अवस्थामा रहेका छ । यस विद्यालयबाट गत महिनामा शैक्षिक भ्रमणमा गएको समूहले काठमाण्डौको केशर पुस्तकालय, मदन पुस्तकालय आदि घुमिसकेपछि चारै सदनका विद्यार्थीहरूको संयुक्त भेला डाकी हाम्रो विद्यालयका लागि निम्न कुराहरू आवश्यकता महसुस गरेका छौं : -

१. पुस्तकालयका लागि छुट्टै व्यवस्थित कोठा, दराज, ऱ्याक, टेबुल, ठूलो खालको सूचना पाटी तथा बेञ्च लगायतका फर्निचरको व्यवस्था नभएको ।

२. पुस्तकालयमा दैनिक पत्रिका, साहित्यिक पत्रिका, व्याकरण, शब्दकोशका पुस्तकहरू थप गरिनु पर्ने जस्तैः- अन्नपूर्ण दैनिक, राइजिङ नेपाल, मधुपर्क, युवामञ्च, मुना, बृहत् नेपाली शब्दकोश इत्यादि ।

३. समयानुसार पठन संस्कृतिको विकासका लागि पनि इ-लाइब्रेरीको आवश्यक्ता भएकाले कम्प्युटर, वाइफाई, कम्प्युटर टेबुल आदिको व्यवस्था हुनु पर्ने ।

४. विश्वप्रसिद्ध कीर्तिमानी पुस्तकहरू नभएकोले थप सङ्कलन गरिनुपर्ने ।

५. भएका पुस्तकहरू पनि व्यवस्थित, सूचीबद्ध नभएकोले लाइब्रेरियनको व्यवस्था गरी पुस्तक कलेजमा जस्तै घरमै लगेर पढ्ने व्यवस्था हुनुपर्ने ।

यी कुराहरूको आवश्यकता देखिएकाले आगामी आर्थिक वर्षमा गाउँपालिकाले राखेको शैक्षिक विकासमा टेवा पुऱ्याउने लक्ष्य बमोजिम अनुमानित १० लाख रूपैयाँ यस विद्यालयका लागि विनियोजित गरिदिनु हुन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू

मातृभूमि माध्यमिक विद्यालय

हरिनास-४, चित्रे, स्याङ्जा ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न निवेदन, तमसुक आदिका नमुनाहरू देखाई लेखनको अभ्यास गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- विद्यालयमा वृक्षरोपण गर्न अनुरोध गर्दै प्रधानाध्यापकलाई एउटा निवेदन लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मातृभूमि मा.वि.का विद्यार्थीहरूले के विषयमा निवेदन लेखेका छन् ?

(ख) रूम टु रिडले के कस्ता काम गरेको छ ?

(ग) विद्यार्थीहरूले के कस्ता पत्रिकाहरूको माग गरेका छन् ?

(घ) यी पुस्तकालयका लागि के कस्ता सामग्री आवश्यक पर्दछ ?

(ङ) पुस्तकालयका लागि के कस्ता फर्निचरहरू आवश्यक पर्दछ ?

६ व्यावसायिक माछापालन

माछा शरीरमा मेरूदण्ड र हाड हुने प्राणी हो । यसले कनखुर (गिल्स) को सहायताले सास फेर्छ । यो पखेटा (Fin) को सहायताले पौडिन्छ । यो चिसो रगत भएको जलचर प्राणी हो । माछामा प्रशस्त प्रोटिन पाइन्छ । माछा खानमा स्वादिलो हुन्छ भने स्वास्थ्यका दृष्टिमा पनि राम्रो मानिन्छ । माछालाई पोखरी, ताल, नदी, धान खेत तथा अन्य जलाशयहरूमा पाल्न सकिन्छ ।

विश्वमा सामान्यतः दुई प्रकारका माछा पाइन्छन् :

(क) नुनिलो पानी भएको समुद्रमा पाइने माछा

(ख) स्वच्छ पानी भएको नदीनाला, ताल आदिमा पाइने माछा

स्वच्छ पानीमा पाइने माछाका प्रजातिहरु पनि दुई प्रकारका हुन्छन् :

(क) न्यानो पानीका माछा

(ख) चिसो पानीका माछा

विश्वमा ३२००० जातका माछा पाइन्छन् । नेपालमा ३१ परिवारका २२९ जातका माछाहरू पाइन्छन् । व्यावसायिक रूपमा सिफारिस गरिएका माछाहरूमा स्वदेशी तथा विदेशी दुई थरिका माछाहरू पालिन्छन् ।

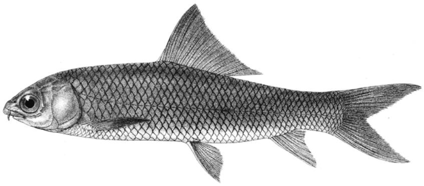
प्रमुख स्वदेशी जातका माछाहरू यसप्रकार छन् :

(१) रहु :

यो मेजर कार्प समूहको माछा हो । यसलाई 'रोहु' वा 'रूइ' पनि भनिन्छ । यो माछा निकै स्वादिलो तथा लोकप्रिय जातको माछा हो । यसको शरीर लामो र डोलो खालको हुन्छ । शरीरभरि मध्यम आकारका कत्ला पाइन्छन् र कत्लाको रङ केही रातो हुन्छ । यस माछाले एककोशीय लेउ, प्राणीजन्य जीवाणु र सडेगलेको झारपात खान्छ । ढिलो बढछ र २-३ वर्ष पालेमा एक डेढ किलोको हुन्छ । यो माछा पुरानो गहिरा पोखरी तथा प्राकृतिक दहहरूमा चाँढो बढछ ।

(२) नैनी/मृगल :

यिनीहरू पिँधमा चर्ने जातका माछाहरू हुन् । यिनीहरूले लेउ, काई र सडेगलेका वनस्पतिहरू खान्छन् । यस जातको माछाको शरीर लामो हुन्छ । यिनीहरूको माथिल्लो भाग खैरो तथा तल्लो भाग सेतो हुन्छ । शरीरभरि कत्ला पाइन्छ । आँखाको रङ सुनौलो देखिन्छ । यिनीहरूलाई कृत्रिम तरिकाले प्रजनन गराइन्छ । यिनीहरू एक वर्षमा १ किलो बढी तौलका हुन्छन् ।



(३) भाकुर/कत्ला :

यस जातको माछाको शरीर केही चाक्लो हुन्छ । यिनीहरूको माथिल्लो भाग खैरो हुन्छ । पेट सेतो रङको हुन्छ । यसको शरीरभरि ठुलठुला कत्ला पाइन्छन् । खानाका दृष्टिले यो माछा स्वादिलो हुन्छ । स्वास्थ्यका लागि पनि यो माछा फाइदाजनक हुन्छ ।

नेपालमा विदेशी जातका माछाहरू पनि छन् । विदेशी जातका माछाहरूलाई बोलचालको भाषामा 'विकासे माछा' भनिन्छ । विकासे जातका माछाहरूलाई राम्रोसँग पाल्न सके छोटो समयमा धेरै उत्पादन दिन सक्छन् । यिनीहरू पानीमा कम अक्सिजन रहेको अवस्थामा पनि बाँच्न सक्दछन् । यस्ता विदेशी जातका मुख्य माछाहरू यसप्रकार छन् :

(१) कमन कार्प :

यो चाइनिज कार्प समूहको माछा हो । यिनीहरू पनि एकथरि जीउभरि कत्ला हुने हुन्छन् । अर्काथरि जीउमा थोरै कत्ला हुने हुन्छन् । जीउभरि कत्ला हुनेलाई जर्मन कार्प भनिन्छ । कम कत्ला हुनेलाई इजरायली वा मिरर कार्प भनिन्छ । यसको ओठको दुवैतर्फ जुङ्गा हुन्छ । यो माछा सर्वभक्षी (सबै कुरा खाने) हो । यसले ससाना कीरा खान्छ भने कुहिएको झारपात पनि खान्छ ।

(२) सिल्भर कार्प :

यो पनि चाइनिज कार्पभित्र पर्ने माछा हो । यसको शरीरमा स-सानो चाँदीजस्तो टल्कने सेतो कत्ला हुन्छ । शरीर केही लाम्चो र चेप्टो हुन्छ । यसको तल्लो भाग केही तीखो हुन्छ । टाउको केही सानो र गोलो हुन्छ । यस माछाको गिलमा मसिनो जाली हुन्छ । यो माछा २५-३० सेन्टिग्रेड तापक्रममा राम्रो फस्टाउँछ । पोखरीमा यो माछा एक वर्षमा एक डेढ किलोसम्मको हुन्छ । यो माछा बढीमा ५० सेन्टिमिटर लामो हुन्छ । यसको वजन ५० किलोसम्म हुन्छ ।

(३) बिगहेड कार्प :

यसको टाउको ठूलो र लाम्चो हुन्छ । त्यसैले यसको नाम बिगहेड राखिएको हो । शरीरमा सिल्भर कार्प जस्तै स-साना कत्लाले ढाकेको हुन्छ ।

(४) ग्रास कार्प :

यो चाइनिज कार्प समूहको माछा हो । यसको जीउ लाम्चो र केही गोलो खालको हुन्छ । यसको टाउको चौडा हुन्छ । शरीरमा ठुलठुला एकनाशका कत्लाहरू हुन्छन् । हुर्किएको माछाले पोखरीको झारपात र घाँस खान्छ । पोखरीमा पाल्दा यो एक वर्षमा १.५ केजीसम्मको हुन्छ ।

(५) रेन्वो ट्राउट :

रेन्वो ट्राउट चिसो र सफा पानीमा हुने माछा हो । यो ज्यादै स्वादिलो विकासे माछा हो । प्राकृतिक अवस्थामा यो माछा मांसाहारी हुन्छ । तर, कृत्रिम रूपमा पालन गर्दा राम्रो खालको प्रोटिनयुक्त दाना खुवाएर यो माछालाई पाल्न सकिन्छ ।

हरिनासमा पनि विभिन्न ठाउँहरूमा व्यावसायिक माछापालन सुरू गरिएको छ । यस पालिकाका कृषकहरूले माछापालन व्यवसायबाट मनग्गे आम्दानी लिन थालेको पाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको माछापोखरीका माछा देखाएर तिनका विशेषताहरूका बारेमा बताइदिनुहोस् ।
- इन्टरनेटका माध्यमबाट माछापालनसम्बन्धी जानकारीमूलक भिडियो सामग्री देखाएर छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- हरिनासका खोलाहरूमा तपाईंले देखेका माछाको नाम लेख्नुहोस् ।
- हरिनासका माछापोखरीमा कस्ता माछा छन् ? कक्षामा ४/४ जनाको समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माछा कस्तो प्राणी हो ?

(ख) कस्ता माछाहरूलाई कृत्रिम पोखरीमा पाल्न सकिन्छ ?

(ग) स्वदेशी जातका माछाहरू केकस्ता छन ?

(घ) कमन कार्प कस्तो माछा हो ?

(ङ) सिल्भर कार्प कस्तो माछा हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर देऊ :

(क) नेपालमा माछापालन व्यावसायको बजारको अवस्था केकस्तो रहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) माछापालनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू केके हुन ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिह्न (√) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (×) लगाउनुहोस् :

(क) स्वास्थ्यका लागि माछा लाभदायक हुन्छ ।

(ख) माछा प्रोटिनको उत्तम श्रोत हो ।

(ग) जिउभरि कत्ला हुने माछालाई इजरायली कार्प भनिन्छ ।

(घ) भाकुर सर्वभक्षी माछा हो ।

(ङ) टाउको ठूलो हुने माछा सिल्भर कार्प हो ।

(च) रेन्बो ट्राउटलाई कसरी पाल्न सकिन्छ ?

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) माछामा बढी .... पाइन्छ । (कार्बोहाइड्रेड/प्रोटिन)

(ख) रोगव्याधि सहने क्षमता .... माछामा बढी हुन्छ । (स्थानीय जातका/बाहिरका)

(ग) चाँदीजस्तो टल्कने माछालाई ...... भनिन्छ । (बिगहेड/सिल्भर कार्प)

(घ) सबै खाने वा सर्वभक्षी माछा .... हो । (कमन कार्प/सिल्भर कार्प)

७ गोलभेँडा खेती

गोलभेँडा हाम्रो भान्सामा परिचित तरकारी हो । गोलभेँडा स्वादिलो हुन्छ । यसलाई जुनसुकै तरकारीमा पनि मिसाएर पकाउन सकिन्छ । गोलभेँडाको अचार, चटनी, सलादजस्ता परिकार बनाउन सकिन्छ । यो भिटामिन 'सी' प्राप्त गर्न सकिने सजिलो स्रोत हो । गोलभेँडा विभिन्न थरी र जातमा पाइन्छन् । स्थानीय गोलभेँडाको जातका फल साना-साना हुन्छन् । यिनीहरूलाई रैथाने जात पनि भनिन्छ । स्थानीय गोलभेँडाको खेती खासै गरेको पाइँदैन । बिउ बजारमा उपलब्ध हुने हाइब्रिड गोलभेँडाको खेतीबाट राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ । उत्पादित गोलभेँडाको बिक्रीवितरण गरेर राम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

गोलभैँडा खेतीका लागि हरिनास गाउँपालिका पनि उपयुक्त छ । तिमीले पनि आफ्ना अभिभावकलाई यसबारेमा थोरै जानकारी दिन सक्छौ । अभिभावकलाई गाउँपालिकाको कृषि शाखामा गएर त्यहाँका कर्मचारीसँग परामर्श लिन अनुरोध गर्न सक्छौ । यस पाठमा तिमीले गोलभैँडा खेती गर्ने सामान्य तरिका सिक्न सक्छौ ।

गोलभैँडाका जातहरू : गोलभैँडाका विभिन्न जातहरू उपलब्ध छन् । ती जातहरूमध्ये सिफारिस गरिएका जातको छनोट गर्नुपर्छ । चटनी, अचार, सलाद वा प्रशोधनमध्ये आफूले कुन प्रयोगका लागि हो । सो यकिन गरी जातको छनोट गर्नुपर्छ ।

सिफारिस गरिएका जातहरू : बजारमा जतिसुकै जातिका बिउ आए पनि सिफारिस जात नै छनोट गर्नुपर्छ । नेपालमा खासगरी मनप्रेकस, सृजना, विशेष, अलराउन्डर आदि व्यावसायिक खेतीका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

जग्गाको छनोट :

पारिलो जग्गामा २-३ पटक खनजोत गर्ने । प्रशस्त कम्पोस्ट मल राख्ने । पानी जम्न नदिने । सिँचाइको सुविधा भएको जग्गा छनोट गर्नुपर्छ ।

गोलभैँडा लगाउने समय :

खेती लगाउने ठाउँको हावापानीले लगाउने समयमा फरक पार्दछ । हरिनास गाउँपालिका मध्यपहाडमा अवस्थित छ । मध्यपहाडमा फागुन, चैत्र तथा वैशाखमा बेर्ना तयार गरेर लगाउने गर्नुपर्छ । यसो गर्दा असारसम्म बाली लिइन्छ । त्यस्तै वैशाख जेठमा पनि लगाउन सकिन्छ ।

ड्याङ बनाउने :

सामान्यतया हिउँदको समयमा ड्याङ बनाउनुपर्दैन । वर्षायामको समयमा

भने बनाउनुपर्छ। ड्याङ बनाउँदा १.२० मिटर चौडाइ र लम्बाइ जग्गाअनुसारको बनाउनुपर्छ। सकेसम्म लाइन सिधा बनाएर रोप्नुपर्छ।

बिउदर तथा बेर्ना रोप्ने : एक रोपनी क्षेत्रफलका लागि करिब १०००-१५०० बिरूवा चहिन्छ। बिरूवा बनाउदा ट्रेमा उमार्नुपर्छ। करिब १८-३० दिनको बिरूवा रोप्नु राम्रो हुन्छ।

बेर्ना रोप्ने दुरी र सङ्ख्या :

ड्याङदेखि ड्याङसम्मको दूरी ६० से.मी. र बोटदेखि बोट सम्मको दूरी ६० से.मी. राख्नुपर्छ। बिरूवा मर्न, कुहिन पनि सक्ने हुनाले १५० जति उमार्नुपर्छ।

मलखाद :

कृषि प्राविधिकको सल्लाह लिएर मल दिनुपर्छ। गोलभेँडालाई नाइट्रोजन, पोटास, फस्फोरसलगायत अन्य खाद्यतत्त्व पनि आवश्यक पर्छ। रासायनिक र प्राङ्गारिक दुवैखाले मलबाट आपूर्ति गर्नुपर्छ।

अन्तरबाली :

गोलभेँडा खेती गरिएको ठाउँमा घुम्तीबाली प्रणाली पनि अपनाउनुपर्छ। त्यस्तै अन्तरबाली पनि लगाउनुपर्छ। अन्तरबाली भनेको गोलभेँडा लगाएको ठाउँमा धनिया, सौँप, लसुन, प्याजजस्ता भुइँबाली लगाउने कार्य हो।

सिँचाइ :

मौसम र माटोको चिस्यान अवलोकन गरेर आवश्यक सिँचाइ गर्नुपर्छ। अनावश्यक पानी जम्न भने दिनुहुदैन। सुख्खा मौसममा सिँचाइको धेरै आवश्यकता पर्छ।

थाँक्रो दिने :

थाँक्रो दिने विभिन्न तरिका छन् । गोलभैँडाको बिरूवालाई ढल्न नदिन थाँक्राको प्रयोग गर्नुपर्छ । लगाइको तरिकाअनुसार थाँक्रो दिनु अनिवार्य छ ।

छापो हाल्ने :

छापो माटोको चिस्यान सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छ । सुकेको झारपात, पराल, खर, धानको भुस, थोत्रा कपडा आदिले बेर्ना रोप्नेबित्तिकै माटोमाथि छोप्ने कार्यलाई छापो हाल्ने कार्य भनिन्छ । यसले गर्दा अनावश्यक झार आउनलाई न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्छ ।

छाँटकाँट :

बोटमा अनावश्यक हाँगा र पात आउँछन् । तिनीहरूलाई छाँटकाँट गर्नुपर्छ । यसले गर्दा बोटलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ । स्वस्थ बोटले नै उत्पादन राम्रो दिन्छ ।

गोडमेल :

बेर्ना लगाएको १०-१५ दिनमा पहिलो गोडमेल गर्नुपर्छ । १० ग्राम औँठी आकारमा प्रतिबोट युरिया दिनुपर्छ । ४०-४५ दिनपछि प्रतिबोट १०/१० ग्रामयुरिया र डि.ए.पी. दिनुपर्छ । आवश्यकताअनुसार सूक्ष्म पोषक तत्त्व र विषादी पनि दिनुपर्छ ।

यसरी उपयुक्त वातावरणमा गोलभैँडा फलाइसकेपछि बिक्री वितरणका लागि तयार हुन्छ । उत्पादित गोलभैँडा बेचेर आम्दानी गर्दा दाम, मान र इनाम कमाइन्छ । तिमीले पनि आफ्ना अभिभावकको काममा सहयोग गर्न सक्छौ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयको करेसाबारीमा प्रयोगात्मक अभ्यासमा सहभागी गराउनुहोस् ।
- व्यावसायिक गोलभेँडा खेती गर्नुभएको अगुवा कृषकको कुनै फार्ममा गई प्रत्यक्ष भेटघाट, कुराकानीसँगै अवलोकन गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको वडामा भएका व्यावसायिक गोलभेँडा खेतीको सूची तयार गनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) गोलभेँडा .... भिटामिनको राम्रो स्रोत हो । (भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सी)

ख) गोलभेँडा को बिउ छनोट गर्दा .... प्रकारको गर्नुपर्छ । (स्थानीय, हाइब्रिड, सिफारिस)

ग) ड्याङ बनाउँदा .... को दूरीमा बनाउनुपर्छ । (१.२×१.२ मि., १.२×१.३ मि., १.४×१.२ मि.)

घ) एक रोपनी क्षेत्रफलका लागि करिब .... बिरूवा चाहिन्छ। (९००-१४००,१०००-१५००, १२०० -१७००)

ङ) बेर्ना लगाएको .... दिनमा पहिलो गोडमेल गर्नुपर्छ । (१०-१५, १५-२०, २०-२५)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) गोलभँडा खेती किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?

ख) गोलभँडा खेती गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ग) गोलभँडा खेतीका लागि सिफारिस गरिएका जातहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

घ) गोलभँडा खेतीका लागि सिँचाइ गर्नुपर्ने समय उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. तलका चित्रको बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

८ बहुउपयोगी बाँस

भाइबहिनीहरूलाई बाँसका बारेमा थाहा नै होला । बाँस बहुउपयोगी वनस्पति हो । बाँस नभएको र नपाउने ठाउँ पनि कमै होलान् । बाँस नेपालमा मात्र नभएर विश्वभरि लोकप्रिय वनस्पति हो । एसियामा बाँसलाई एउटा महत्त्वपूर्ण वनस्पति मानिन्छ ।

यो पृथ्वीमा रहेका सम्पूर्ण वनस्पतिहरूमध्ये सबैभन्दा छिटो बढ्न सक्ने वनस्पति हो । यो एककाष्ठीय बिरूवा हो । बाँसको जरा मसिना जालीजस्ता हुन्छन् । एउटा बाँसले आफ्नो जीवनकालमा एकपटक मात्रै फल दिने गर्दछ । यसको फूल सेतो हुन्छ । वैज्ञानिकहरूका अनुसार बाँस दिनको आधा फिटसम्म बढ्दछ । बाँस सिधा र खोक्रो वनस्पति हो ।

सुरूमा बसोवासका लागि छाप्रो बनाउने क्रममा बाँसको प्रयोग भएको पाइन्छ । ठूलाठूला हुरी बतासमा पनि बाँस ढल्दैन, भाँचिदैन । यसको नुहेर पनि नभाँचिने गुण हुन्छ । बाँस नुग्ने तर नभाँचिने भएकाले यसलाई चाहिएका बेलामा सोझो तथा बाङ्गो पार्न सकिन्छ । यो जति लचिलो हुन्छ, त्यति नै बलियो पनि हुन्छ । त्यसैले यसलाई लठ्ठी, धनु, वाण, भाला आदि बनाउने काममा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

मानिसको जीवनमा बाँस धेरै काममा चाहिन्छ । धेरै काममा बाँसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । घरदेखि गोठसम्म यसको प्रयोग हुन्छ । घरको छानो बनाउँदा वा बार्दली हाल्दा बाँस नै चाहिन्छ । ढोका, भऱ्याङ, बार बनाउँदा पनि बाँस चाहिन्छ । वस्तुभाउ बाँध्ने दाम्लो, घाँस काट्ने डोको बनाउँदा पनि बाँस नभई हुँदैन । अन्न सुकाउने मान्द्रो बनाउन पनि बाँस नै चाहिन्छ । अन्न राख्ने भकारी बुन्न पनि बाँस नै आवश्यक हुन्छ । चाल्नो, डालो, नाम्लो बनाउन पनि बाँसको खाँचो पर्दछ ।

जन्मदेखि मृत्युसम्म यसको प्रयोग हुन्छ । बच्चा जन्मेपछि बच्चालाई खेलाउने कोर्को पनि बाँसविना बन्दैन । मानिस मर्दा पनि बाँस नै चाहिन्छ । कोदो बोक्ने थुन्से बुन्नका लागि पनि बाँस नभई हुँदैन । मनोरञ्जनका रूपमा प्रयोग गरिने बाँसुरी, मुरली, विनायो, मादलजस्ता वस्तु बनाउन पनि बाँस

आवश्यक हुन्छ । ओढ्ने सामग्रीका रूपमा स्याखु, छत्री, टोप, घुम बनाउन पनि बाँस नै चाहिन्छ ।

फर्निचरका रूपमा टेबुल, कुर्सी, दराज, स्टुल, मुढा बनाउँदा पनि बाँसको प्रयोग हुन्छ । खेलौनाका रूपमा फिरफिरे, पटपटे, फित्कौली, बन्दुक आदि पनि बाँसबाट बनाउन सकिन्छ । शैक्षिक सामग्रीका रूपमा कलमदानी, मसीदानी, एवाकस आदिका लागि पनि बाँसको खाँचो पर्दछ । माछा मार्ने साधनका रूपमा ढडिया, सिप्रिङ, फुर्लुङको निर्माणका लागि पनि बाँस आवश्यक हुन्छ । बाँसको प्रयोग तरकारीका रूपमा पनि हुने गर्दछ । बाँसको तामाको टुसा पौष्टिकताको राम्रो स्रोत हो । बाँसको प्रयोग घाँस र दाउराका रूपमा पनि व्यापक गरिएको पाइन्छ । बाँसको पात गाईवस्तुलाई खुवाउन प्रयोग हुन्छ । बाँसका दाउरा एकदमै छिटो सल्किन्छन् ।

बाँस लगाउन खेती भइरहेका खेतबारी मास्नुपर्दैन । पानी नलाग्ने र बाँदर लाग्ने ठाउँहरूमा पनि बाँस सप्रिन्छ । बाँस रोप्नका लागि खाली भएका जुनसुकै प्रकारका जग्गासमेत प्रयोग गर्न सकिन्छ । बाँस भिरालो जमिन तथा खोल्साखोल्सीमा पनि राम्रै सप्रिन्छ । बाढीपहिरो जाने ठाउँहरूमा बाँस रोपेर पहिरो रोक्न सकिन्छ । यसले माटोलाई बग्न दिँदैन ।

अन्न नफल्ने रूखो जमिनमा पनि बाँसको खेती गर्न सकिन्छ । सामान्यतः यसलाई एकपटक रोपेर तामा टुसाउने वेलामा सामान्य रेखदेख गरे पुग्छ । यसलाई अन्य बालीलाई जस्तो धेरै स्याहार पनि गर्नुपर्दैन । एकपटक लगाएर कहिलेकाहीँ हेरे पुग्छ । यो थोरै मिहिनेतमा धेरै फाइदा लिन सकिने खेती हो ।

बाँसलाई कागज उत्पादनमा पनि प्रयोग गरिन्छ । बाँसखेतीले कागज कारखानालाई पनि सहयोग हुन्छ । गाउँघरमा यसले ससाना घरगोठदेखि लिएर

झुप्राहरूमा खाँबा, बलो, झ्याल, ढोकाको कामसमेत गर्छ । बाँसका झिक्राबाट कुचो बनाउन सकिन्छ । यसका हरिया पातलाई गाईभैंसी र बाख्राका लागि घाँसका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

बाँसको मुनालाई तामा भनिन्छ । तामाको तरकारी मिठो हुन्छ । यसमा विभिन्न पौष्टिक तत्त्वहरू पाइन्छन् यो स्वादिलो तरकारीमध्ये नै पर्दछ । तामालाई ताजा र अमिल्याएर दुई प्रकारले खान सकिन्छ ।

गाउँघरमा ससाना भान्सा कोठा बनाउन बाँसको प्रयोग गरिन्छ । यसबाट कटेज शैलीका घर तथा होटेल पनि बनाउन सकिन्छ । आजभोलि यस्ता बाँसबाट बनाइएका घर र होटलहरू धेरैले मन पराउँछन् । यस्ता घरहरूमा भूकम्पको पनि डर हुँदैन । धेरै पैसा खर्च पनि हुँदैन । थोरै पैसामा राम्रा घर तथा कोठाहरू बन्छन् ।

बाख्राको टाट्नो बनाउन पनि बाँसको निकै महत्त्व छ । बाँख्राको खोर बनाउन बाँसलाई चिरेर बलिया भाटाहरू बनाई खुट्टा छिर्न नमिल्ने गरी काँटी ठोकिन्छ । यसबाट बाख्राको बड्कौला पनि तल खस्छ र खोर सफा रहिरहन्छ । सबै प्रकारका अन्न भुट्न प्रयोग गरिने कप्टेरा र दुनाटपरी गाँस्नका लागि चाहिने सिन्का बाँसबाटै पाउन सकिन्छ । अगरबत्ती उद्योगमा समेत बाँसका ससाना झिँजाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

भाइबहिनी हो ! हाम्रा गाउँघरमा पनि प्रशस्तै बाँस तथा निगालोहरू पाइन्छन् । यिनीहरूलाई प्रयोग गर्न नजानेर दाउरा बालेर मात्र त्यसै खेर गइरहेका छन् । यिनबाट विभिन्न सामग्री बनाएर बेच्न सकेमा हाम्रो जीविकोपार्जनमा यसले ठूलो सहयोग पुऱ्याउनेछ । यसतर्फ एकपटक सबैले सोचौँ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको बाँसघारीको अवलोकन गराई बाँसको परिचय, बाँसका प्रकार, बाँसका विशेषता र बाँसको उपयोगिताका सम्बन्धमा प्रकाश पार्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई बाँसको महत्त्व र उपयोगिताका सम्बन्धमा विभिन्न जानकारीमूलक भिडियो सामग्री प्रस्तुत गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- बाँसबाट बनाइने सामग्रीको सूची बनाई सूचनापाटीमा टाँस्नुहोस् ।
- हरिनासमा बाँसको व्यावसायिक खेती गर्न सकिन्छ वा सकिँदैन भन्ने विषयमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सबैभन्दा छिटो बढ्ने वनस्पति कुन हो ?

(ख) बाँस कस्तो वनस्पति हो ?

(ग) हुरीबतासमा पनि बाँस किन भाँचिदैन ?

(घ) बाँस कस्तो जमिनमा रोप्न सकिन्छ ?

(ङ) बाँस कुन-कुन कारखानाका लागि उपयोगी हुन्छ ?

(च) बाख्राको खोर बनाउन बाँसको कसरी प्रयोग हुन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाँसका विशेषताहरू केके हुन् ? लेख ।

(ख) हरिनासमा बाँस के-कस्ता काममा प्रयोग गरिएको छ ?

३. तलकामध्ये बाँसको प्रयोग कुनकुनमा हुन्छ ?

(क) डोको	(ख) गुन्द्री	(ग) डालो
(घ) भकारी	(ङ) हलो	(च) कुचो

४. तलका वाक्यहरू ठीक भए ठीक चिह्न (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) लगाउनुहोस् :

(क) बाँस बहुउपयोगी वनस्पति हो ।

(ख) बाँस धेरै नबढ्ने प्रजातिको वनस्पति हो ।

(ग) बाँस तरकारी फल्ने ठाउँमा लगाउनुपर्छ ।

(घ) बाँस नेपालमा मात्र हुने वनस्पति हो ।

(ङ) बाँसको तामामा धेरै पौष्टिक तत्त्व पाइन्छन् ।

(च) बाँसले पहिरो नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ ।

५. तलका चित्र हेरी कामको वर्णन गर्नुहोस् :

९

प्राणायाम

हाम्रो विद्यालयमा योग गुरूमा हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई हप्तामा तीन दिन योग सिकाउनुहुन्छ । उहाँको नाम पार्वती थापा हो । उहाँले हामीलाई दुई कक्षामा ओम गर्न सिकाउनु भएको थियो । आजको पाँचौं घण्टीमा उहाँले हामीलाई उज्जायी प्राणायाम र हास्यासनबारे सिकाउँदै हुनुहुन्छ ।

उज्जायी प्राणायाम

बाबुनानीहरू ! आज म तिमीहरूलाई उज्जायी प्राणायाम गर्ने तरिका सिकाउँछु ।

उज्जायी प्राणायाम गरेपछि हाम्रो शरीर र मनमा परिवर्तन आउँछ । यसले हामीलाई कर्मशील बनाउँछ । फलस्वरूप हाम्रो इज्जत बढ्छ । त्यसैले यो आसनलाई उज्जायी भनिएको हो ।

उज्जायी प्राणायाम गर्दा निम्न कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ :

- सर्वप्रथम ढाड र गर्धन सिधा गर अर्थात् सुखासन वा बज्रासनमा बस ।
- आँखा बन्द गर ।
- पेटभित्रको सासलाई बाहिर फाल ।
- अब बिस्तारै सास पनि भर्दै घाँटी पनि खुम्चाउँदै जाऊ ।
- घाँटीबाट घुरेको जस्तो आवाज आउन थाल्छ, त्यसमा ख्याल गर ।
- एकछिन सास रोक ।
- सासलाई बाहिर छोड्दा दायाँ नाकको प्वाल बन्द गर र बायाँ नाकको प्वालबाट बाहिर निकाल ।
- यो अभ्यास बिहान दिनदिनै सात/आठ पटकसम्म गर ।

बाबुनानीहरू ! उज्जायी प्राणायाम गर्नाले हामीलाई धेरै रोगहरूबाट बचाउँछ । यसले टन्सिल बढेको निको हुन्छ । रूघाखोकी लाग्न दिँदैन । इन्फ्लुएन्जा र ब्रोङ्काइटिसका रोगहरूलाई निको पार्छ । बच्चाहरूको भक्भकाउने समस्या हट्छ । मोटोपना र थाइराइडका बिरामीहरूलाई लाभ पुऱ्याउँछ । स्वर सुरिलो बनाउन मद्दत गर्छ ।

हास्यासन

नानीबाबुहरू ! हाँस्नु स्वास्थ्यका लागि अति फाइदाजनक छ । यसको आसन नै हाँस्नेजस्तो हुन्छ । त्यसैले यसलाई हास्यासन भनिएको हो । यो कुरा त तिमीहरूलाई माथिको चित्रबाट प्रस्ट भयो होला ।

हास्यासन गर्दा तलका कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

- सर्वप्रथम सुखासन वा बज्रासनमा बस ।
- अब तिमीहरू सबैले आफ्नो दुबैहातलाई माथि उठाऊ र औँलाहरू फिँजार ।
- शरीरलाई माथितिर तान ।
- लौ अब हाँसौँ है : हा ! हाहा !! हाहाहा !!!

हास्यासनले हाम्रो मन खुसी हुन्छ । हाम्रो अनुहार पनि चम्कन्छ । हाम्रो अनुहारका मांसपेशीहरूको व्यायाम हुन्छ । त्यसैले सधैँ बिहान हाँस्ने गरौँ ।

शिक्षण सुझाव

- यो प्राणायाम गर्न विधि पुऱ्याउनुपर्छ, तसर्थ शिक्षकले कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई राम्रोसँग यसको अभ्यास गराइदिनुहोस् र लाभबारे पूर्ण जानकारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा हास्यासन गरेर देखाउनुहोस् । उनीहरूलाई यस आसनबाट हुने फाइदाहरू जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको घरवरिपरि योग केन्द्रहरू होलान् । नभए छिमेकमा योगसम्बन्धी जानकारी भएका व्यक्तिहरू होलान् । उनीहरूसँग निम्न प्राणायामहरू र आसनहरू सिक र कक्षामा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् :

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) उज्जायी प्राणायामले हाम्रो नाक बढ्छ ।

(ख) उज्जायी प्राणायाम गर्दा घुरेजस्तो आवाज आउछ ।

(ग) उज्जायी प्राणायाममा सास दाहिने नाकबाट छोड्नुपर्छ ।

(घ) उज्जायी प्राणायामले टन्सिल सन्चो हुन्छ ।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हाँसेजस्तो देखिने भएकाले यसलाई........भनिएको हो ।

(ख) यसरी हाँसौं..................

(ग) हास्यासनले हाम्रो मन .... हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) उज्जायी प्राणायाम गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

(ख) उज्जायी प्राणायाम गर्नाले केके फाइदा हुन्छ ?

(ग) तपाईंले पढेको आसन र प्राणायामहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) हास्यासन गर्नाले हामीलाई केके फाइदा हुन्छ ?

४. के तपाईंले योगासन र प्राणायामहरू गर्नुभएको छ ? यो गर्नाले तपाईंलाई कस्तो अनुभव भइरहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

१० कागती र पुदिना

कागती

कागती हरिनासका सबै स्थानहरूमा पाइन्छ । संस्कृत भाषामा यसलाई जम्बीरम भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Lemon भनिन्छ । यसलाई निम्बु पनि भनिन्छ ।

कागतीको बोटमा काँडा हुन्छ । यसको भेट्नो छोटो हुन्छ । यसको फल गोलाकार अथवा अन्डाकारको हुन्छ । यो काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेँलो हुन्छ । यसको स्वाद अमिलो हुन्छ ।

कागतीको फल अत्यन्त उपयोगी हुन्छ । चिसो पानीसँग गुलियो रस मिसाई खाँदा यसले हाम्रो दिमाग चिसो बनाउँछ र शरीरलाई शान्ति दिन्छ । मनतातो पानीमा थोरै नुन मिसाई खाएमा शरीरलाई गर्मी बनाउँछ । रूघाखोकीमा कागतीसँग थोरै नुन र बेसार मिसाई सेवन गरे आराम दिन्छ । यसले भोक जगाउँछ, खाना पचाउन सहयोग गर्छ, रगत शुद्ध बनाउँछ, छालाको रोग निको पार्छ । कागती आधा दाना, चिनी वा नुन र जिरासँग एक गिलास पानीमा घोलेर पिउँदा उत्तम हुन्छ ।

हिजोआज बजारमा कागतीको माग निकै बढेको छ । आफ्नो घरवरिपरि भएमा खाली जग्गामा यसको बोट ल्याएर सार्न सकिन्छ । सकेसम्म स्थानीय जातको सानो खालको कागती लगाउनुपर्छ । विकासे कागतीको तुलनामा यसको स्वाद र गुण राम्रो हुन्छ ।

हरिनासका प्रायः सबै स्थानहरूमा कागती हुने हुनाले यसको व्यावसायिक खेती गरी प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ । यहाँबाट पोखरा र स्याङ्जा नजिकै भएकाले बजारको समस्या पनि छैन । हाल आएर हरिनास गाउँपालिकाले कागती खेतीलाई अभियानकै रूपमा अगाडि बढाएको छ ।

पुदिना :

पुदिना हरिनासका जुनसुकै स्थानमा पाइन्छ । कतिपय स्थानमा यसलाई पतना, पतिना पनि भन्दछन् । अङ्ग्रेजीमा यसलाई Mint भनिन्छ । पुदिनाको बोट एकदेखि दुई फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यसको पात अन्डाको आकारको हुन्छ । यसको पातको रङ हरियो हुन्छ । तलतिर साँघुरिएको हुन्छ । यसको पातलाई चटनीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । कतिपय मानिसले यसको पातको स्वाद निकै मन पराउँछन् ।

पुदिना हाम्रो स्वास्थ्यका लागि गुणकारी वनस्पति हो । यसको प्रयोगले खानामा अरूचि भएमा भोक बढाउँछ । यसले पेटभित्रको जलन र गर्मीबाट उत्पन्न हुने रोगहरूमा अत्यन्त फाइदा गर्छ । यसले खाना पचाउने काम गर्छ । कसैलाई उल्टी भइरहन्छ भने अलैंची र मिस्री पकाएको पानीमा यसलाई पिनेर हाल्ने र पिउने गर्नुपर्छ । पेटको जुका परेमा यसको प्रयोग गर्नुपर्छ । पिसाबसम्बन्धी रोगमा यो निकै उपयोगी हुन्छ ।

हिजोआज पुदिनाको व्यावसायिक खेती नै गर्न थालिएको छ । हामीले आफ्नो करेसाबारीमा यसको सजिलै खेती गर्न सक्छौं । गमला वा थोत्रा बाल्टी र बट्टाहरूमा माटो भरेर पनि यसलाई रोप्न सकिन्छ । यसलाई चटनी र चियाका रूपमा दैनिक खान र पिउन सकिन्छ । यसको प्रयोगबाट आफू र परिवारलाई स्वस्थ बनाउन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई प्रदर्शन गर्नका निमित्त कागतीको दाना ल्याउनुहोस् । सम्भव भए यसको बोट देखाइदिनुहोस् र यसको फाइदाबारे वर्णन गरिदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई स्वयम् पुदिनाको बोट (जरासहित) ल्याउन लगाउनुहोस् । त्यसको प्रयोग र महत्त्वबारे जानकारी दिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घर वरपर पाइने कागती र पुदिनाजस्तै अन्य उपयोगी बोट - बिरूवाहरू कुनकुन होलान् ? कुनै पाँचओटाको नाम लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको ठिक भए (√) चिह्न र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) कागतीको बोटमा काँडा हुन्छ ।

(ख) कागती पाकेपछि सेतो हुन्छ ।

(ग) रूघाखोकीमा कागतीसँग थोरै नुन र बेसार मिसाई खाएमा आराम मिल्छ ।

(घ) पुदिनाको पातको चटनी बनाइन्छ ।

(ङ) पिसाबसम्बन्धी रोगमा यो उपयोगी हुँदैन ।

(च) पुदिनालाई गमलामा पनि रोप्न सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कागतीको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) कागतीको प्रयोगबाट हुने कुनै तीनओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) पुदिनाको बोट कस्तो हुन्छ ? परिचय दिनुहोस् ।

(घ) पुदिनाको प्रयोग कुन-कुन रोगहरूमा गरिन्छ ?

(ङ) पुदिनाको खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?

३. तल दिइएका चित्रहरूमा कुनकुन जडीबुटीहरू छन् ? शिक्षकको सहयोगमा नाम लेख्नुहोस् :

११ जङ्गल सफारी

घना जङ्गलमा हुने साहसिक यात्रालाई जङ्गल सफारी वा वन पदयात्रा भनिन्छ । यो वनको अन्वेषण र वन्यजन्तु अवलोकन को लागि एक नयाँ दृष्टिकोण हो । जङ्गल सफारीहरु हिँड्न वा जीपमा गर्न सकिन्छ । यसलाई वन ट्रेलको रुपमा पनि परिभाषित गर्न सकिन्छ । यस बाहेक हिड्ने तथा पदयात्रा गर्नुको सट्टा हामीले जीप वा हात्ती वा घोडाबाट पनि जङ्गल सफारी गर्न सकिन्छ । जङ्गल सफारीले कुनै खास क्षेत्रको जङ्गल अन्वेषण मात्रै समावेश गर्दैन । वन क्षेत्र र वन्यजन्तु हामीले हेर्न चाहेकोमा निर्भर हुन्छ । जैविक विविधताको आनन्द लिनको लागि पनि जङ्गल सफारी गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज, शुक्लफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज,कोशी टप्पु राष्ट्रिय निकुञ्ज लगाएतका स्थानहरूमा जङ्गल सफारी हुदै आएको छ । यी स्थानहरूमा विशेष गरि हात्ती, गैडा, बाघ, मैयुर, हरिण लगायतका वन्य जन्तुहरू हेर्नको लागि जङ्गल सफारी गर्ने गरिन्छ ।

हाम्रो प्रसिद्ध हरिनास जङ्गलमा जङ्गल सफारीको प्रचूर सम्भावना छ । यहाँ जङ्गल सफारी गर्दै मनकामना र शिवालय मन्दिरको दर्शन गर्न सकिन्छ । यहाँबाट देखिने प्राकृतिक छटा, फाँट, डाँडाकाडाँ, झुम्म परेका वस्तीहरू र विभिन्न हिमश्रखंलाहरूको समेत दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । गाउँपालिकाले यस क्षेत्रमा पर्यटकीय गतिविधि बढाउन जङ्गल सफारीको अवधारणा अगाडि सारेको छ । यस जङ्गलमा जङ्गल सफारी गर्दै विभिन्न वन्यजन्तु, चराचुरूङ्गीहरू तथा विभिन्न वनस्पतीहरूको अवलोकन गरेर आनन्द लिन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- तपाईंको विद्यालय क्षेत्रको वरपर पनि कुनै छुट्टै विशेषता बोकेका ठाउँ छन् कि ? विद्यार्थीलाई अवलोकन भ्रमण गराई त्यसबारे कक्षामा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- हरिनास गाउँपालिकामा भएका हरिनासको वन जस्तै अन्य धार्मिक तथा जैविक विविधता वा बेग्लै विशेषतायुक्त स्थल भए आफ्ना अभिभावकहरूसँग सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) जङ्गल सफारी भनेको के हो ?

(ख) जङ्गल सफारी किन गरिन्छ ?

(ग) नेपालका कुन कुन ठाउँमा जङ्गल सफारी गरिन्छ ?

(घ) हरिनासको वनमा जङ्गल सफारी गरेर के के कुरा हेर्न सकिन्छ ?

(ङ) जङ्गल सफारीको के महत्त्व छ ?

२. पाठबाट उपयुक्त शब्द चयन गरी खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् ।

(क) जङ्गल सफारीहरु हिँड्न वा ....मा गर्न सकिन्छ ।

(ख) वन क्षेत्र र .... हामीले हेर्न चाहेकोमा निर्भर हुन्छ ।

(ग) प्रसिद्ध .... जङ्गलमा जङ्गल सफारीको प्रचूर सम्भावना छ ।

(घ) हरिनासमा जङ्गल सफारी गर्दै .... र .... मन्दिरको दर्शन गर्न सकिन्छ ।

(ङ) ....ले यस क्षेत्रमा पर्यटकीय गतिविधि बढाउन जङ्गल सफारीको अवधारणा अगाडि सारेको छ ।

१२ हाउस वायरिङ

भाइबहिनीहरू हो ! तपाईंहरू सबैका घरमा बिजुलीबत्तीको सुविधा पुगेको होला । घरमा भएको बिजुलीबत्तीका कारण मानिसहरूको दैनिकी धेरै सहज भएको छ । विद्युत्को खम्बाबाट घरमा सिधै बिजुली लगेर बाल्न मिल्दैन । यसका लागि घरभित्र आवश्यक तार र स्विचहरूको बन्दोबस्त मिलाउनुपर्छ ।

त्यसरी बिजुली जोड्नुभन्दा पहिले घरमा गरिने प्राविधिक तयारीलाई हाउस वायरिङ भनिन्छ। हाउस वायरिङ प्राविधिक सीप हो। कसैले इच्छा गर्दैमा सिधै हाउस वायरिङको काम गर्न सम्भव छैन। यसका लागि विद्युत्सम्बन्धी प्रशस्त ज्ञान हुनु आवश्यक छ।

निश्चित अवधिको तालिम लिएर मात्र हाउस वायरिङको काम गर्न सकिन्छ। हाउस वायरिङभित्र आवश्यक ठाउँमा स्विच राख्ने, तार जोड्ने, मिलाउने, कस्ने, घरमा विभिन्न विद्युतीय उपकरणहरू जोड्ने, मुख्य स्विच तथा मिटरबक्स जोड्ने र अन्त्यमा विद्युत् आपूर्तिको व्यवस्था मिलाउनेसम्मका कामहरू पर्छन्। नेपालमा हालसम्म पनि परम्परागत रूपमै हाउस वायरिङ गर्दै आएको छ। विद्युत्को प्राविधिक सिद्धान्तअनुसार हालसम्म दुईओटा विधिबाट हाउस वायरिङ गर्ने चलन छ। ती हुन् श्रेणीविधि र समानान्तर विधि। श्रेणी विधिमा एउटै पथको तारसँग विद्युतीय उपकरणहरू एकपछि अर्को गर्दै क्रमशः जोड्ने गरिन्छ। त्यस्तै समानान्तर विधिमा हरेक विद्युतीय उपकरणहरूका लागि बेग्लाबेग्लै तारहरूको पथ निर्माण गरिन्छ।

हाउस वायरिङका लागि मुख्यतया स्विच, तार, मुख्य स्विच, एमसिबी बल्ब, होल्डर, लिस्टी, पाइप, पिभिसी बोर्ड आदि सामग्रीहरू आवश्यक पर्दछ। केबल तारदेखि अप्टिकल फाइबरसम्मका तारहरू वायरिङमा प्रयोग हुन्छन्। मुख्य स्विच, वितरण बाकस र अन्य विद्युतीय उपकरणहरूलाई पानी नपर्ने ठाउँमा सुरक्षित तरिकाले फिट गर्नुपर्छ। वायरिङ गर्दा सकेसम्म गुणस्तरीय सामानहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ। नक्सा बनाएर वायरिङ गर्नु सुरक्षित मानिन्छ। सुरक्षित वायरिङका लागि दक्ष प्राविधिक र उपयुक्त सामान छनोटमा ध्यान दिनुपर्छ।

धेरै वर्ष पहिले घरघरमा बिजुली बत्ती पुगेको थिएन । मानिसहरू पानस, टुकी, लालटिन, मइन्टोल आदि बालेर अँध्यारोमा काम चलाउँथे । तत्कालीन अवस्थामा बिजुली पुग्नुभन्दा अघि नै बनेका घरहरूमा भित्तो फोरेर वायरिङ गर्नुपरेको थियो । यसरी वायरिङ गरिएका अधिकांश घरमा एउटा स्विचदेखि अर्को स्विचसम्म प्लास्टिक वा काठका लामा छडीमा तार ठोकेर वायरिङ गरिएको छ । ती घरमा वायरिङ गरिएका तारहरू बाहिरै देखिन्छन् । यसले घरलाई नै कुरूप बनाइदिएको हुन्छ । विद्युत् आइसकेपछि बनेका घरमा भने त्यस्तो समस्या देखिँदैन ।

नयाँ घरहरूमा घर निर्माणसँगै वायरिङको काम पनि गरिन्छ । आजभोलि त पिलर ठड्याउँदा, गारो लगाउँदा र ढलान गर्दाखेरि नै वायरिङको काम पनि सँगैसँगै गरिन्छ । पाइपमा तार छिराएर ठाउँठाउँमा पहिले नै स्विचहरू राखिन्छ । त्यसैले नयाँ घरहरूमा गारो फुटालेर वायरिङ गर्ने झन्झट हुँदैन । यस्ता घरहरूमा तारहरू पनि व्यवस्थित हुन्छन् । घरको सौन्दर्य पनि कायम रहन्छ । यसले श्रम र पुँजी दुवैको बचत हुन्छ । वायरिङ गरेर घरमा विद्युत् आपूर्ति गर्नुभन्दा पहिले घरअगाडि गहिरो खाल्डो खनेर अर्थिङ गर्ने चलन छ ।

यसरी अर्थिङ गर्दा एउटा सकेटबाट तार जोडेर खाल्डोको पिँधमा पुऱ्याइन्छ । खाल्डोमा तारसँगै कुनै एक धातुको भाँडो, नुन, कोइला आदि पनि राख्ने चलन छ । यति गरिसकेपछि चट्याङ पर्दा बिजुली सट भएर घरमा क्षति गर्दैन भन्ने वैज्ञानिक तर्क रहेको पाइन्छ । हाउस वायरिङ अत्यन्त संवेदनशील र जोखिमपूर्ण काम हो । यसमा अलिकति असावधानी हुने बित्तिकै विद्युत् चुहावट भएर ठूलै दुर्घटना हुन सक्छ । यसबाट सिङ्गो घरमा आगलागीका घटनाहरू घट्न सक्छन् । सकेटमा तारहरू जोड्ने क्रममा तलमाथि भयो भने

तुरून्त सट भएर ठूलो क्षति हुने खतरा रहन्छ। त्यसैले हाउस वायरिङका क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिले अत्यन्त होसियारीपूर्वक काम गर्नुपर्दछ।

आजभोलि हाउस वायरिङतर्फ युवावर्गको आकर्षण बढ्दो छ । समयसमयमा विभिन्न प्राविधिक सङ्घसंस्थाहरूले हाउस वायरिङसम्बन्धी तालिम दिइरहन्छन्। आजभोलि त देशभरिका विभिन्न स्थानीय निकायहरूले युवावर्गलाई लक्षित गरी निःशुल्क हाउस वायरिङका तालिमहरू पनि प्रदान गर्दै आइरहेका छन् । छोटो अवधिको तालिम लिएपछि जोसुकैले पनि हाउस वायरिङको काम गर्न सक्छ । यो सीप सिकेपछि मानिसहरूले आफ्नै घरगाउँमा बसेर सजिलै काम गर्न सक्छन् । यसले धेरै युवाहरूलाई स्वावलम्बी पनि बनाएको छ । विदेश गएर दुःख पाएका सयौँ युवाहरू आजभोलि यसतर्फ आकर्षित भइरहेका छन् । यसमा थोरै लगानीबाट नै मानिसले आत्मनिर्भर हुने सीप सिक्न सक्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई हाउस वायरिङको चित्र वा वृत्तचित्त प्रदर्शन गरी पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यो पाठ ध्यान दिएर पढी हाउस वायरिङका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाऊ :

विद्युतीय	उपलब्ध गराउने काम
उपकरण	सिपालु
आपूर्ति	अति महत्त्वपूर्ण
दक्ष	तोकिएको
अधिकांश	बिजुलीसँग सम्बन्धित
संवेदनशील	आफैँ बाँच्न सक्ने, स्वावलम्बी
लक्षित	धेरैजसो
आकर्षित	औजार, सामान
आत्मनिर्भर	जोखिमले भरिएको डरलाग्दो
जोखिमपूर्ण	तानिएको, खिचिएको

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) विद्युत्को खम्बाबाट घरमा सिधै .... लगेर बाल्न मिल्दैन ।

ख) केबल तारदेखि अप्टिकल फाइबरसम्मका तारहरू ....मा प्रयोग हुन्छन् ।

ग) वायरिङ गर्दा सकेसम्म .... सामानहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

घ) .... बनाएर वायरिङ गर्नु सुरक्षित मानिन्छ ।

ङ) नयाँ घरहरूमा गारो फुटालेर वायरिङ गर्ने .... हुँदैन ।

च) अलिकति .... हुनेबित्तिकै विद्युत् चुहावट भएर ठूलै दुर्घटना हुन सक्छ ।

छ) आजभोलि हाउस वायरिङतर्फ ....को आकर्षण बढ्दो छ ।

ज) हाउस वायरिङले धेरै युवाहरूलाई .... पनि बनाएको छ ।

झ) हाउस वायरिङमा थोरै ....बाट नै मानिसले आत्मनिर्भर हुने सीप सिक्न सक्छ ।

ञ) .... वायरिङ अत्यन्त संवेदनशील र जोखिमपूर्ण काम हो ।

३. तलका बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

क) हाउस वायरिङ सैद्धान्तिक सीप हो ।

ख) हाउस वायरिङका लागि विद्युत्सम्बन्धी थोरै ज्ञान हुनु आवश्यक छ ।

ग) नेपालमा आधुनिक रूपमै हाउस वायरिङ गरिँदै आएको छ ।

घ) छोटो अवधिको तालिम लिएपछि जोसुकैले पनि हाउस वायरिङको काम गर्न सक्छ ।

ङ) हाउस वायरिङमा थोरै लगानीबाट नै मानिसले आत्मनिर्भर हुने सीप सिक्न सक्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाउस वायरिङ भनेको के हो ?

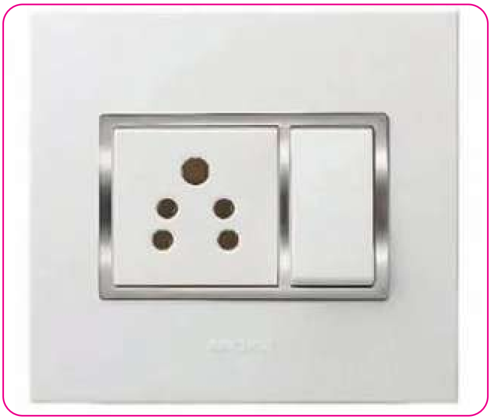
ख) कुन कुन विधिबाट हाउस वायरिङ गर्न सकिन्छ ?

ग) हाउस वायरिङका लागि कुनकुन सामग्री आवश्यक पर्छन् ?

घ) हाउस वायरिङलाई किन जोखिमपूर्ण काम मानिन्छ ?

ङ) आजभोलि हाउस वायरिङप्रति युवाहरूको आकर्षण किन बढ्को हो ?

५. तलका चित्रहरू चिनी नाम लेख्नुहोस् :



परियोजना कार्य

- तपाईंको घर वरिपरि कतै वायरिङ गरिएको ठाउँमा गएर हेर्नुहोस् । त्यहाँ केके गरिँदो रहेछ ? कापीमा टिप र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

१३ हाते बुनाइ

हातले बुन्ने कार्यलाई हाते बुनाइ भनिन्छ । हाते बुनाइबाट विभिन्न उपायोगी सामग्री बनाउन सकिन्छ। हातेले सामग्रमा बुनेर निर्माण गरिने सामग्रीमा बुनेर निर्माण गरिने सामग्रीमा लुगा, सुइटर, पञ्जा, टोपी, मोजा आदि पर्दछ । हातले बुन्दा धागो वा उनलाई काठ वा धातुको सुइरो वा क्रसको सहयोग लिएर बुन्ने । यसरी बुन्दा विभिन्न, नाप, आकार, प्रकारमा बुन्ने गरिन्छ। यसमा

घर हाल्ने र सादा बुनाई गरी खालको बुनाई दुई किसिमका हुन्छन् ।

बुनाइ कार्यमा प्रयोग हुने औजारहरू

(अ) बुन्ने काँटा :

बुन्ने काँटाहरू एक चुच्चे, दुई चुच्चे र वृत्तकार गरी तीन किसिमका हुन्छन् । यिनीहरू विभिन्न आकारमा पाइन्छन्

(आ) कैंची :

बुनाइमा कपडा वा धागो काट्ने कैंचीको प्रयोग हुन्छ ।

(इ) रङ्गीन धागो :

धागो विभिन्न रङमा पाइन्छन् । बुन्न र बुट्टा भर्न आवश्क हुन्छ । रूची र आवश्कता अनुसार रङको छनौट गर्न सकिन्छ ।

(ई) स्टिच होल्डर :

यो सिलाइ गर्दा औंलालाई सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि प्रयोग गरिने एक प्रकारको सामग्री हो ।

(उ) सियो :

सियो सिलाइका लागि धागो छिराएर कपडामा टाक वा बट्टु बनाउनका लागि प्रयोग गरिने औजार हो ।

(ऊ) क्रुस :

धातुबाट निर्मित घुमाउरो बुनाइको औजार हो ।

(ए) प्रटेक्टर :

यो सिलाइ तथा बुनाइ कार्यमा कोठाको नाप लिनका लागि प्रयोग गरिने एक प्रकारको औजार हो ।

घर हाल्ने र सादा बुनाइ

(अ) घर हाल्ने :

सबैभन्दा पहिले चोर औंलामा लुप बनाउने यसरी बनाएको लुपलाई गांठो पर्ने गरी कांटामा बेर्ने यसो गर्दा एउटा घर हाल्ने काम पुरा हुन्छ । धेरै खुल्ला र कसिलो नपार्ने । यसै अनुशार घरहरू हाल्दै सामग्री तयार पारिन्छ ।

(आ) सादा बुनाइ :

आवश्यकता अनुसार घर हालिसकेपछि अर्को कांटाले एउटा घर टिप्दै लुप बनाउदै जाने अर्को कांटामा पहिलो कांटाको घर सार्दै अगाडि बढ्ने । यस्तै प्रकारले बुन्दै जाने । बिट आएपछि घुमाएर बिट मार्ने ।

शिक्षण सुझाव

- घर हाल्ने र सादा बुनाइलाई कक्षामा प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस ।
- विद्यार्थीलाई घर, परिवार वा समुदायमा हालको बुनाइबाट बनेका लुगाहरूको सुची तयार पार्न लगाइ कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईँको घरगाउँमा स्वेटर, गलबन्दी, टोपी आदि बुन्ने महिलाहरूलाई भेटी बुन्ने तरिकाबारे जानकारी लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाँउमा उपयुक्त शव्द भर्नुहोस :

(क) हातले बुन्ने कार्यलाई .... भनिन्छ । (हाते बुनाइ, काँटा, बुट्टा)

(ख) बुन्ने काँटा .... किसिमका हुन्छन् । (एक, दुई, तीन)

(ग) घर बनाउदा सबैभन्दा पहिला .... बनाउनुपर्छ । (लुप, सुप, घाट)

(घ) स्टिच होल्डरको काम .... हो । (हातको सुरक्षा, खुट्टाको सुरक्षा, औंलाको सुरक्षा)

(ङ) प्रोटेक्टरको साहयता .... को लागि लिइन्छ । (कोणको नाप लिन, रेखा तान्न, घेरा बनाउन)

२ . तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) हातको बुनाइको उदाहरण सहित परिचय दिनुहोस् ।

(ख) हालको बुनाइको लागि आवश्क पर्ने सामग्रीहरूको सुची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) घर हाल्ने र सादा बुनाइ गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) बुनाइ कति प्रकारका हुन्छ ?

(ङ) सादा बुनाइमा विट आएपछि के गर्नु पर्छ ?

३. चित्र हेरी हरिनासको जीवनशैलीबारे एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् :

१४ जैविक विविधता

केही दिनदेखि बालिकाले आफ्नो घरको रेडियोमा जैविक विविधता भन्ने शब्द सुन्दै आइरहेकी छन् । यो सुन्दा विभिन्न प्रकारका जनावर अनि वनस्पतिका बारेमा पनि सुनेकी छन् । रेडियोले हाम्रो जस्तो सानो देश जैविक विविधतामा धनी भएको, यसको संरक्षण व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्रले मात्र नभई संसारका सबै देश मिलेर संरक्षण गर्नुपर्ने कुरा पनि सुनेकी रहिछन् । तर उनलाई

बुझेजस्तो अनुभव नै भएनछ । त्यसैले एकदिन विद्यालय जाने क्रममा यस विषयमा गुरूसँग कुराकानी गर्दै गइन् । बालिका र गुरूसँग भएको संवादलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

बालिका : गुरू नमन !

गुरू : नमन, आशीर्वाद बालिका

बालिका : गुरू...गुरू.. अँ ! अँ !

गुरू : भन न , तिमी केही भन्न खोज्दै छौ हो ?

बालिका : हो गुरू, अँ त्यो जैविक विविधता भन्ने रेडियो कार्यक्रम रहेछ । सुन्दा आनन्द पो आयो तर खै ! मैले बुझ्नै सकिनँ ।

गुरू : जैविक विविधता शब्द नौलो लाग्यो हो ? त्यसो भए सुन ।

बालिका : ल ! भन्नुस "जैविक विविधता भनेको खासमा के हो ?"

गुरू : तिमीले हाम्रो वरिपरि विभिन्न प्रकारका जनावर, कीराफट्याङ्ग्रा, रुख, बिरूवा, वनस्पति देखेकी छौ नि ! तिनीहरूको सङ्ख्या पनि देखेकी छौ । हो तिनीहरूको प्रकार र सङ्ख्यालाई नै जैविक विविधता भनिन्छ । अर्थात् जीवहरूमा पाइने भिन्नता, सङ्ख्या र तिनीहरूको बासस्थान समेतलाई जैविक विविधता भनिन्छ ।

बालिका : गुरू जैविक विविधता नहुँदो हो त ! संसार शून्यजस्तैः हुन्थ्यो होला है !

गुरू : (हाँस्दै...) कस्तो रोचक कुरा गरेकी तिमीले, ल ! भन त ! तिमीलाई किन त्यस्तो लाग्यो ?

बालिका : जस्तो कि ! संसारमा या त मान्छेमात्रै, या त माछामात्रै, या त बाघ भालुमात्रै, या त कमिला, लामखुट्टेमात्रै.. हुँदा हुन् अनि तिनीहरू कोसँग हाँस्दा हुन् ? कोसँग बोल्दा हुन् ? कसलाई गाली गर्दा हुन् ? त्यस्तो कल्पना गरेर आफैँ अचम्म मानेकी नि ! गुरू ।

गुरू : हो ! तिमीले ठिक कुरा गऱ्यौ । जैविक विविधताले गर्दा नै आज संसार सुन्दर बनेको छ। यो सृष्टिको अनुपम उपहार पो हो त ! त्यसैले यसको सुन्दरता कायम राख्न हामीले घरैदेखि प्रयास गर्नुपर्छ ।

बालिका : अनि नि गुरू घरबाट त प्रयास गर्ने तर जङ्गलमा बस्ने, पानीमा बस्ने, दुलोमा बस्नेलाई, कसरी संरक्षण गर्ने त ? हाम्रो घरमा त भैँसी, बाख्रा, कुखुरा, कुकुर, बिरालो, मात्रै छ।

गुरू : त्यतिमात्रै ? मुसा नि छन् होला। कहिलेकहिले सर्प पनि त आउँछ होला ?

बालिका : हा ...... हा (हाँस्दै) मुसा नि छ । सर्प पनि आउँछ गुरू ।

गुरू : हो, मुसालाई नि विनासित्ति विष खुवाएर मार्नु भएन। सर्पलाई नि देख्ने बित्तिकै मार्नु भएन।

बालिका : हो गुरू मैले बल्ल कुरा बुझैं । जैविक विविधताको महत्त्व निकै रहेछ । एउटा विना अर्को बाँच्नै नसक्दा रहेछन् । सबै बाँचेमात्र मानिस पनि बाँचिँदो रहेछ ।

गुरू : यसरी नै सबैले कुरा बुझून् भनेर रेडियो कार्यक्रम उत्पादन भएको हो नि त ! बालिका ।

बालिका : हो गुरू ! रेडियाले त भनेकै छ । सबैले सुन्दैनन् होला । सुने पनि मैले झैं नबुझ्ने होला । त्यसैले यसबारेमा हाम्रो हरिनास गाउँपालिकाले पनि जनचेतना र जैविक विविधताको संरक्षण गर्नका लागि कार्यक्रम नै चलाउनुपर्छ होला के सर ।

गुरू : बालिका तिमीले ठिक भन्यौ । विद्यार्थीका तर्फबाट तिमीहरूले गाउँ कार्यपालिकालाई आफ्ना सुझाव दिन पनि सक्छौ ।

बालिका : गुरू जैविक विविधताको त अरु धेरै महत्त्व छ जस्तो लाग्यो मलाई त !

गुरू : जस्तो भन त !

बालिका : जस्तो कि ! जीवहरूको अस्तित्व जोगाउन त मेरूदण्ड नै भयो ।

गुरू : अनि .... अनि अरु ?

बालिका : स्रोतको परिचालन, प्राकृतिक दृश्य सम्बर्द्धन गर्न, प्राकृतिक प्रक्रिया सन्तुलन राख्न, पानीका मुहान संरक्षण गर्न, खाद्यचक्र सन्तुलन राख्न, उद्योगको विकास गर्न, वनजङ्गलको उपभोग गर्न ।

गुरू : स्याबास ! बालिका तिमीले त धेरै कुरा बुझ्यौ नि ! जैविक विविधताको महत्त्व अरु धेरै पनि छ । अहिले यत्ति बुझिछौ, खुसी लाग्यो ।

बालिका : त्यसो भए अरु पनि भन्दिनु न ! गुरू

गुरू : ल ! सुन जस्तो कि आर्थिक तथा सामाजिक विकास गर्न, गरिबी हटाउन, अध्ययन तथा अनुसन्धान क्षेत्र आदिका रूपमा विकास गर्न ।

बालिका : अब म सधैं विद्यालय आउँदा गुरूसँगै आउँछु । रेडियो सुन्छु, पत्रपत्रिका हेर्छु । नबुझेका कुरा हजुरलाई सोध्छु नि ! अँ साँच्ची मलाई पनि पर्खनुपर्छ कहिलेकाहीँ हजुरले ।

गुरू : हस् बालिका हस् ....!

यत्तिकैमा विद्यालय आइपुग्छ । गुरू कार्यालयमा जानुहुन्छ । बालिका आफ्नो कक्षाकोठामा जान्छिन् । बालिकालाई गुरूसँग भएको कुराकानी साथीहरूलाई सुनाउन हतार हुन्छ तर प्रार्थनाको घण्टी बज्न थाल्छ ।

शिक्षण सुझाव

- बालबालिकाहरूलाई जैविक विविधता झल्कने गरी चित्र, पोस्टर वा भिडियो प्रर्दशन गरी देखाउनुहोस् ।
- उल्लिखित संवादमा सहभागी बनाउनुहोस् ।
- संवादबाट जैविक विविधताको महत्त्व टिपोट गरी सूची बनाई भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् वा टाँस्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको वरिपरि रहेका जैविक विविधताको सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक वाक्यमा ठिक र बेठिक वाक्यमा बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) जैविक विविधताका कारण हाम्रो अस्तित्व रहेको हो ।

(ख) जैविक विविधता सृष्टिको अनुपम उपहार होइन ।

(ग) हामीले जथाभावी मुसा, सर्प मार्नुहुँदैन ।

(घ) जैविक विविधताको महत्त्व बुझाउन हाम्रो गाउँपालिकाले पनि योजना बनाउनुपर्छ ।

(ङ) जैविक विविधतामा धनी हुनु भनेको गरिबीबाट मुक्ति पाउनु पनि हो ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) जैविक विविधता भन्नाले .... बुझिन्छ ।

(ख) जैविक विविधताको उदाहरणका रूपमा .... लिन सकिन्छ ।

(ग) जैविक विविधताको महत्त्व .... को परिचालन हो ।

(घ) जैविक विविधताको महत्त्व बुझ्नु हामी सबैको .... हो ।

(ङ) जैविक विविधताका कारण हाम्रो .... रहेको हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

(ख) जैविक विविधताले जीवहरूको अस्तित्व जोगाउन कसरी भूमिका खेलेको हुन्छ ?

(ग) जैविक विविधताको महत्त्वलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

(घ) जैविक विविधतालाई सृष्टिको अनुपम उपहार भनिन्छ । किन ?

१९ पुतली

सानी सानी पुतली
फूलको बोट चाहार्छे ।
रङ्गीचङ्गी फूलमा
आफ्नो जीवन सिंगार्छे ॥

रङ्गीचङ्गी फूलमा
झ्याम्म झ्याम्म हाम्फाल्दै ।
आफै कति रमाउँछे
फुर्फुर पङ्ख उचाल्दै ॥

फूलका सुन्दर थुङ्गामा
उसको सुन्दर घरबार ।
तिनै फूलको फूलबारी
उसले रम्ने दरबार ॥

विज्ञान पाना अगाडि
जीवनचक्र देखिन्छ ।
झुसिलकीरा हुर्केर
पुतली रूप भेटिन्छ ॥

पुतली देख्दा हामी नि
फुरूङ्ग पर्दै हेरौंला ।
नौरङ्गी उसका पखेटा
कापीमा चित्र कोरौंला ॥

शिक्षण सुझाव

- तपाईं पनि आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई सिर्जनशिल अभ्यासको लागि पुतली जस्तै माहुरी, भमरा इत्यादिको बारेमा केही बोल्न, लेख्न सिकाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं पनि 'पुतली' कविता जस्तै कक्षामा साथीहरूलाई रमाइला, लयात्मक गीत कविता लेखेर, पढेर, सुनाएर सिर्जनात्मक अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सानी पुतली के गर्छे ?

(ख) फूलमा हाम्फाल्दै पुतली के गर्छे ?

(ग) फूलको थुङ्गामा के छ ?

(घ) झुसिलकीरा हुर्केर के हुन्छ ?

(ङ) कस्तो पुतलीको चित्र कोरिन्छ ?

२. तलका शब्दलाई उपर्युक्त शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) सानी पुतली (फूल/फल) को बोट चाहार्छे ।

(ख) फूर्फूर (पङ्ख/घण्टी) उचाल्दै पुतली रमाउँछे ।

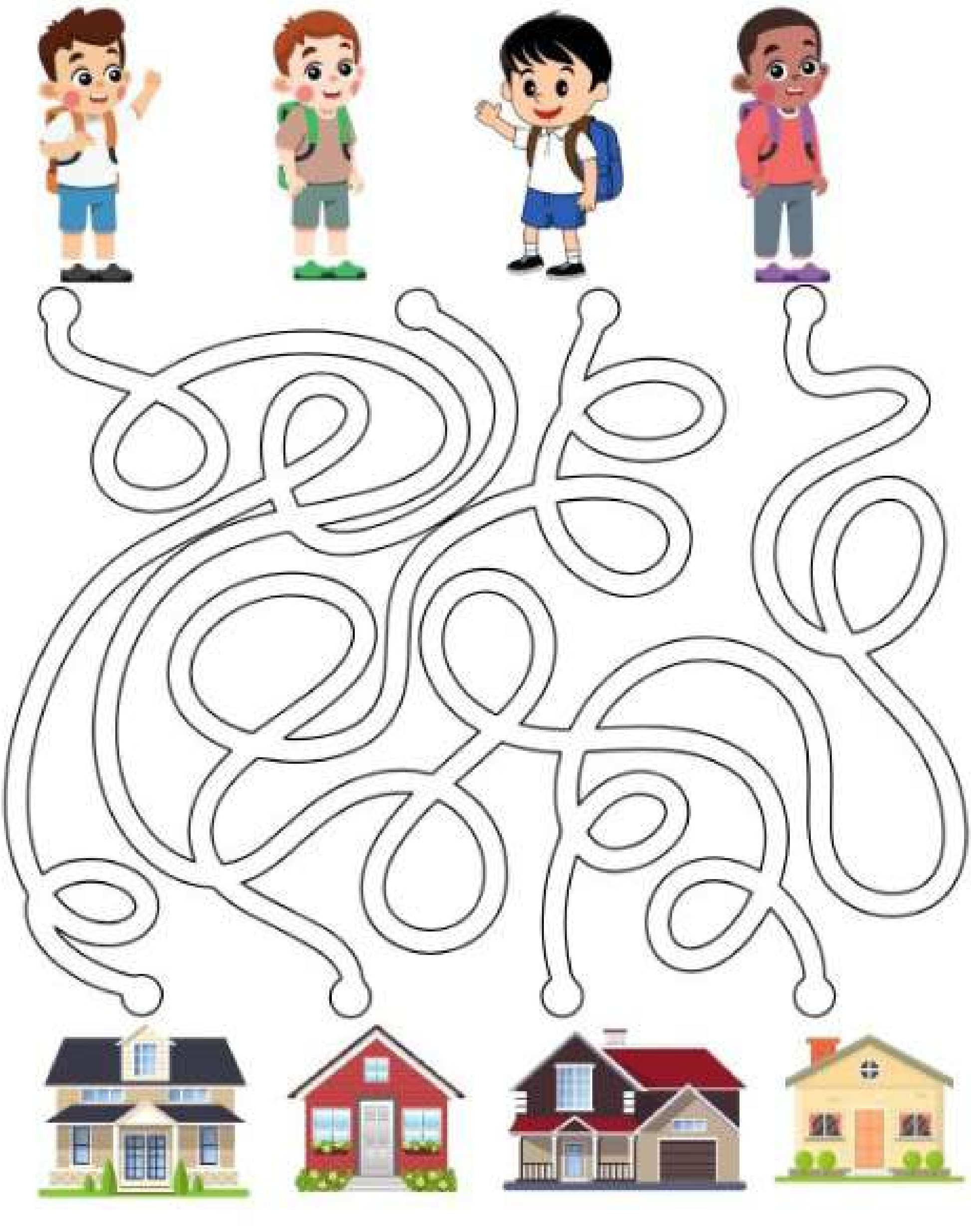
(ग) फूलको (थुङ्गा/जुङ्गा) मा पुतलीको सानो घरबार छ ।

(घ) विज्ञानमा पुतलीको (जीवन/मरण) चक्र हुन्छ ।

(ङ) पुतली देख्दा हामी (फुरूङ्ग/जुरूङ्ग) पर्छौं ।

३. चित्र हेरी एउटा कविता लेख्नुहोस् :

घरको बाटो पत्ता लगाऊ ।



स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास

कक्षा ५

विद्यार्थीको नाम : ....

विद्यार्थीको क्रमाङ्क : ....

विद्यालयको नाम : ....

विद्यालयको ठेगाना : ....

अभिभावकको नाम : ....

अभिभावकको फोन नं. : ....

विषय शिक्षकको नाम : ....

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास (कक्षा ५)

प्रकाशक	:	हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल (SAAV Nepal), पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जाद्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ । यसै अनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघण्टा १२८ तोकिएको छ ।

यही सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो हरि नास नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ । स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास

पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ। हरिनास के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा प्रतिबिम्बित गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौं । स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्बिरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौं भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौं । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको 'हाम्रो हरिनास' नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन। यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ। पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने साभ नेपालप्रति पनि हामी आभारी छौं ।

अन्त्यमा, "हाम्रो हरिनास" नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं। निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौं ।

खिमनारायण मानन्धर

अध्यक्ष

हरिनास गाउँपालिका

स्याङ्जा ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन । स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ । विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये हरिनास गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

हरिनास गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१–८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा हरिनासगाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

"हाम्रो हरिनास" नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हरिनासका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म हरिनासका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक

निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री खिमनारायण मानन्धरको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा, गाउँपालिका प्रवक्ता ओम प्रकाश सिग्देल, शिक्षा शाखा प्रमुख राजिव सुवर्णकार, प्राविधिक श्री लक्ष्मी कार्की, अध्यक्षका स्वकीय सचिव परशुराम सिग्देलको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा हरिनासका शिक्षाप्रेमी, प्रधानाध्यापक, संस्कृतिप्रेमी लगायतको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, "हाम्रो हरिनास" नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि हरिनास गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साभ नेपाल

पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ, उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१	हाम्रा सामाजिक संघसंस्था	१
२	धार्मिक सहिष्णुता	६
३	वडाध्यक्षलाई निवेदन	११
४	आमा	१५
५	बङ्गुरपालन	१८
६	प्लास्टिक घरमा तरकारी खेती	२२
७	करेसाबारी	२९
८	बटुक	३२
९	योगासन	३६
१०	परम्परागत उपचार पद्धति	४१
११	होमस्टे मापदण्ड	४७
१२	मोबाइलको प्रयोग	५५
१३	बाढी र पहिरो	६१
१४	सर्पदंश	६८
१५	तितेपाती र चिउरी	७४
१६	स्थानीय वनस्पति र जनवार	८०

१ हाम्रा सामाजिक संघसंस्थाहरू

भान्जाभान्जीहरू आफ्नो गृहकार्य गर्दै थिए । भान्जा कक्षा ५ मा र भान्जी कक्षा ४ मा पढ्थिन् । भान्जीले सुदिपको कोटमा टाँसेको रेडक्रसको लोगो (चिन्ह) देखाउँदै भनिन्, “मामा ! मामा !! यो रातो जोड चिन्ह किन लगाउनु भएको नि ?”

“यो रेडक्रसको चिन्ह हो भान्जी ।” उनको जिज्ञासाको उत्तर दिँदै सुदिपले भने, “अनि रेडक्रस भनेको अन्तर्राष्ट्रिय समाजसेवी संस्था हो । त्यसको म आजीवन सदस्य हुँ । यही संस्थाबाट मैले धेरै पटक रक्तदान गरिसकेको छु ।”

एक दिन सुदिप कार्की बैदीछाप दिदीकोमा गएका थिए ।

"हाम्रो हरिनासमा यस्तै सामाजिक संस्था छैनन् ?" उनले फेरि सोधिन् ।

"छन् नि किन नहुनु ?"

"केके छन् त ?" उनले सुदिपलाई सोध्न छाडिनन् । भान्जीको उत्तरका लागि गाउँपालिका अध्यक्षलाई सोधेर मात्र बताउने प्रतिज्ञा गरे । भोलिपल्ट काम बिशेषले गाउँपालिका जाँदा हरिनासमा निम्न दुई थरीका सामाजिक संस्थाहरू भएको पत्ता लगाएका रहेछन् ।

१. सरकारी र

२. गैर सरकारी संघ संस्थाहरू ।

सरकारी अन्तर्गत गाउँपालिका कार्यालय, स्वास्थ्य चौकी, हुलाक कार्यालय, प्रहरी चौकी, नेपाल विद्युत प्राधिकरण, कृषि सेवा केन्द्र, पशु सेवा केन्द्र, रेन्ज पोष्ट इत्यादि थिए भने गैरसरकारी संस्था अन्तर्गत विभिन्न क्लबहरू, नागरिक समाज, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता समूह, विभिन्न राजनीतिक दलहरू, सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति इत्यादि रहेका थिए ।

केही विद्वान्हरूसित छलफल गरेपछि सुदिपले सामाजिक संस्थाहरूबारे केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू थाहा पाए । उनको निचोड यस्तो थियो :- मानिस सामाजिक प्राणी हो ऊ समाजबिना एकलकाँटे भएर बाँच्न सक्दैन । ऊ आफ्नो समाजको भौतिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा विविध परिवर्तनका निमित्त संगठित भई काम गर्दछ । कला, संस्कृति, सुशासन, स्वस्थ्य जीवन शैली, पारदर्शिता, सशक्तीकरण, पर्यटकीय प्रबर्धन लगायतका सर्वाङ्गिण क्षेत्रमा सामाजिक संस्थाहरू मार्फत् योगदान दिन सक्दछ । यस्ता संस्थाहरू मार्फत् सामाजिक, आर्थिक, बौद्धिक औद्योगिक प्रतिष्ठालाई उच्च राख्न सक्दछ ।

यस्ता सामाजिक संघसंस्थाहरूले समाजमा विभिन्न कारणले हुन सक्ने घटना, दुर्घटना, विकृति, दुर्व्यसनी जस्ता नकारात्मक कुराहरू विरूद्ध सचेतना जगाएर ठिक तवरले चल्न, समाज सेवा गर्न, दुःखी असहायहरूलाई सहयोग गर्न सिकाएका हुन्छन् । कति संघ संस्थाले जाँडरक्सी, खैनीचुरोट, चोरीडकैती, जुवातास जस्ता दुर्व्यसनीमा फस्न पुगेकाहरूलाई उद्दारको लागि सहयोग पुऱ्याउँछन् । कतिपयले सरकारी संघ-संस्थासित मिलेर विभिन्न कुराहरूमा सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन् ।

संस्थाको नाम	योगदानको क्षेत्र
युवा क्लब	युवा परिचालन, विकास निर्माणमा हातेमालो, खेलकुद विकास आदि
आमा समूह	महिला सशक्तीकरणमा योगदान, सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण आदि
बाल क्लब	बालबालिकाको रचनात्मक सहभागिता
वन समिति	वन सम्पदाको संरक्षण, संवर्द्धन र उपयोग
सहकारी तथा बैङ्क	ऋण तथा बचतको परिचालन
साहित्य समूह/प्रतिष्ठान	भाषा, कला, साहित्य तथा सङ्गीतको उत्थान

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! तपाईं पनि आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो वडामा रहेका विभिन्न सामाजिक संघसंस्थाहरूबारे विवरण सङ्कलन गराई तिनको बारेमा थप प्रष्ट्याइदिएर जानकारी दिने प्रयास गर्नुहोला ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईँको वडामा भएका सामाजिक संघसंस्थाहरूको नामावली विवरण तयार गर्नुहोस् ।

२. तपाईको गाउँटोलमा रहेका सामाजिक संघ संस्थाहरूले गरेका केही उल्लेखनीय कामहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरूको खाली स्थानमा उपयुक्त शब्द राख्नु होस् ।

(क) रेडक्रस भनेको अन्तर्राष्ट्रिय .... संस्था हो ।

(ख) कतिपय संघ संस्थाले दुर्व्यसनीमा फस्न पुगेकाहरूलाई .... सहयोग पुर्याउँछन् ।

(ग) गाउँपालिका कार्यालय, स्वास्थ्य चौकी, हुलाक कार्यालय, प्रहरी चौकी, नेपाल विद्युत प्राधिकरण, कृषि सेवा केन्द्र इत्यादि सरकारी सामाजिक...... हुन् ।

(घ) विभिन्न क्लबहरू, नागरिक समाज, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी इत्यादि गैर सरकारी ....हुन् ।

(ङ) कतिपय संघ संस्थाले विभिन्न दुर्व्यसनीमा फस्न पुगेकाहरूलाई उद्दारको लागि.....पुर्याउँछन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) रातो जोड चिन्हले कुन संस्थालाई जनाउँछ ?

(ख) हरिनासमा कति प्रकारका सामाजिक संस्था रहेका छन् ?

(ग) हरिनासका कुनै ५ सामाजिक संस्थाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) सामाजिक संस्थाहरूले कस्ता काम गर्दछन् ?

(ङ) तलका चित्रहरू हेरे त्यसका बारेमा केही शब्द लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- शिक्षकको सहायताले हरिनास गाउँपालिकामा भएका विभिन्न सामाजिक संघसंस्थाहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२ धार्मिक सहिष्णुता

धर्म भनेको हामीलाई अनुशासन, सदाचार र नैतिकताको बाटोमा हिँडाउने लगाम हो । धर्मबाटै प्रेम, अहिंसा, शान्ति सहअस्तित्व, सहिष्णुताका कुराहरू पालना गरिन्छन् । नेपालमा धेरै जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति र परम्पराका मानिसहरू रहेका छन् । यो देशलाई 'पशुपतिनाथको देश', 'गौतम बुद्धको देश' जे पनि भन्न सकिन्छ । यहाँका विभिन्न धर्मावलम्बीहरूमा कहिल्यै पनि अन्य मुलुकमा जस्तै देशै टुक्रिने गरी, हजारौंको ज्यान जाने गरी तथा लाखौंलाई रूवाउने गरी रक्तपातपूर्ण हिंसात्मक घटनाहरू भएका छैनन् ।

हरिनासकै सन्दर्भमा कुरा गर्यो भने पनि गृहकोटमा रहेको भैरवथानमा सबैको समान आस्था रहेको छ । त्यहाँ कहिल्यै पनि विवादका कुरा सुनिएको छैन । यहाँ सबैथरी धार्मिक पर्व र उत्सवहरूमा सौहार्दतापूर्ण सहभागिता देखिन्छ । क्याक्मीमा चर्च रहेको छ । क्रिश्चियनहरूको चर्च होस् वा मुश्लिमहरूको मस्जिद एकापसमा मेलमिलाप र सहयोगको लेनदेन भइरहेकै छ ।

मुललमानले छठ र हिन्दूले इदमा निम्तो दिने र शुभकामना आदानप्रदान गरिरहेकै हुन्छन् । त्यति मात्र होइन बालबालिकाले समेत मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा र चर्चमा पुग्दा उत्तिकै श्रद्धापूर्वक शिर निहुराउँछन्, फूल, टीका र आशिष थाप्छन् ।

मुलुकभरीका नागरिकहरूमा जस्तो आचरण देखिन्छ यहाँका मानिसहरूमा पनि सोही छाप देखिन्छ । धार्मिक सहिष्णुता र सद्भावको पुरानो इतिहास अझसम्म कत्ति मेटिएको छैन । अराजक, क्रुरता, दमन र भेदभाव नभई धार्मिक सहिष्णुतामा आँच आउन सक्दैन । धार्मिक सहिष्णुता खल्बलिने बित्तिकै आस्था, विश्वास र एकता अनि भातृत्व, सद्भाव र नैतिकतामा समस्या आइहाल्छ ।

हामी सहिष्णु नभएमा हत्याहिंसा, स्वार्थ, घृणा, क्रोध, ईर्ष्या इत्यादि दुराचार बढ्न जान्छ । पुस्तौँदेखि चलिआएका हाम्रा कैयन धार्मिक संस्कारहरू सहयोगी र सहिष्णुयुक्त छन् । तिनले कहिल्यै पनि फरक धार्मिक आस्थाका नागरिकहरूमाथि समस्या खडा गरेका छैनन् । धार्मिक आस्थासँगै मानव सभ्यता जोडिएको हुन्छ । धार्मिक संस्कृतिका हिसाबले ८१.२ प्रतिशतभन्दा बढी हिन्दूहरू रहेको हाम्रो देशमा जहाँका भए पनि हामी नेपाली एक हौं भन्ने भावना प्रबल रूपमा रहेको छ ।

कसैको धर्मलाई हिंसा गर्ने, जबर्जस्ती परिवर्तन नगराई धार्मिक एकता

कायम रहेको पाइन्छ । कसैमा उँचनीचको भावना भेटिँदैन । यहाँ कहिल्यै पनि धार्मिक आस्थाका कारण विवाद र हिंसा नहुनु विशिष्ट धार्मिक सहिष्णुता मान्न सकिन्छ ।

यसरी हरिनासमा हिन्दूको ईश्वर, मुश्लिमको अल्लाह, बौद्धको सिद्धार्थ गौतम, क्रिश्चियनको जिसस कसैमाथि भेदभाव र फरक व्यवहार भएको भेटिँदैन । यहाँको अन्तरधार्मिक सम्बन्ध उत्तिकै पुरानो र बलियो छ । धार्मिक सहिष्णुता नै वास्तवमा राष्ट्रिय एकता र अखण्डताको आधार रही आएको छ । अझ कतिपय अवस्था यस्ता छन् कि गाउँपालिकाले आफ्ना नीति तथा कार्यक्रममा बजेट विनियोजन गरी धार्मिक स्थललाई संरक्षण दिने कार्यहरू यहाँका नमूना कार्यहरू हुन् ।

हरिनासका हरेक धार्मिक उत्सवमा सबैको उत्तिकै सहभागिता पाइन्छ । धार्मिकताको नाममा पशुबली, जातीय तथा लैङ्गिक विभेद, दलित तथा विधवाको धार्मिक स्थलमा प्रवेश जस्ता कुरीतिहरूमा भने अझै पनि परिवर्तन जरूरी छ । धार्मिक एकताले सामाजिक सद्भाव र एकता बढाउन सहयोग पुर्‍याउँछ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासमा प्रचलित धार्मिक सहिष्णुताबारे उदाहरण सहित जानकारी दिलाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईँ आफू कुन धर्म मान्नुहुन्छ ? तपाईँको समुदायमा देखिएका धार्मिक सहिष्णुताको उदाहरण कक्षामा पेश गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरू ठिक वा बेठिक छुट्याई कापीमा सार्नुहोस् ।

(क) धर्म भनेको हामीलाई अनुशासन, सदाचार, नैतिकताको बाटोमा हिँडाउने कुरा होइन ।

(ख) अन्य मुलुकहरूमा जस्तै नेपालमा देशै टुक्रिने गरी, हजारौंको ज्यान जाने गरी तथा लाखौंलाई रूवाउने गरी हिंसात्मक घटनाहरू भएका छैनन् ।

(ग) मुसलमानले छठ र हिन्दूले इद मुबारकमा शुभकामना दिन्छन् निम्तो भने मान्दैनन् ।

(घ) धार्मिक सहिष्णुता बिग्रने बित्तिकै आस्था, विश्वास, एकता, भातृत्व सद्भाव र नैतिकतामा समस्या पैदा हुन थाल्छ ।

(ङ) धार्मिक आस्थासँगै मानव सभ्यता जोडिएको हुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पाठको आधारमा धर्म भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) हरिनासमा देख्न सकिने धार्मिक सहिष्णुताका उदाहरण कस्ता छन् ?

(ग) धार्मिक सहिष्णुतामा असर परेमा के हुन सक्छ ?

(घ) धार्मिक सहिष्णुता कसरी खल्बलिन्छ ?

(ङ) हामी कहाँ प्रचलित धार्मिक कुरितिहरू केके हुन् ?

३. तलका चित्रको वर्णन गर्नुहोस् :

३ वडाध्यक्षलाई निवेदन

मिति २०८१/०२/१५

प्यारसिङ्

श्रीमान् वडाध्यक्षज्यू,

हरिनास गाउँपालिका

वार्ड नं - २, स्याङ्जा ।

विषय : पुस्तकालय व्यवस्थापनमा सहयोग गरिदिनु हुन ।

भनिन्छ, हरेक विद्यालय /कलेज आफैमा सरस्वतीको पवित्र मन्दिर हो र त्यसको लागि पुस्तकालय महत्त्वपूर्ण गहना हो । पुस्तकालयका सन्दर्भमा केही विद्वान्हरूको भनाइ यहाँ राख्नु सान्दर्भिक देखिन्छ जस्तै :-

१. "विचारहरूको युद्धमा पुस्तकहरू नै अस्त्र हुन् ।" - सुप्रसिद्ध नाटककार जर्ज बनार्ड शा

२. "पुस्तकको सङ्कलन नै आजको युगको वास्तविक विद्यालय हो । " कवि कार्लाइल

३. " पुरानो कोट लगाऊ नयाँ पुस्तक किन । " हेनरी डेभिड थोरो

विद्यार्थीका लागि पुस्तकहरू महत्त्वपूर्ण अस्त्र नै हुन् । फेरि पुस्तकालय ज्ञानको भण्डार पनि हो । पुस्तकालयमा विज्ञान, गणित, दर्शन, व्याकरण, सामाजिक, साहित्य, भाषा, इतिहास, प्रविधि, कृषि, अनुसन्धान, जीवनी इत्यादि विभिन्न विषयका पुस्तकले ज्ञानको भण्डार भर्न सजिलो हुन्छ ।

पाठ्यपुस्तकका अतिरिक्त ज्ञानका निमित्त विद्यालयमा ‘रूम टु रिड’ द्वारा नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा करिब ३ हजार ६ सय ५४ भन्दा धेरै पुस्तकालय खोलिदिँदा पनि हामीले आफ्नो विद्यालयको पुस्तकालयलाई व्यवस्थित गर्न सकेनौं । पुस्तकालय भए पनि अव्यवस्थित, असुरक्षित र अपर्याप्त भएकाले तथा गत महिना यस विद्यालयबाट गरिएको शैक्षिक भ्रमणमा विद्यार्थीहरू काठमाण्डौको केशर पुस्तकालय, मदन पुरस्कार पुस्तकालय घुमेर फर्केपछि विद्यार्थी भेलाबाट निम्न कुराको व्यवस्थापनका लागि आगामी आ.व.को बजेटबाट अनुमानित रु. ५ लाख रकम विनियोजित गरिदिनु हुन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

१. पुस्तकालयको निमित्त छुट्टै कोठा, दराज र कम्प्युटर नभएको
२. समयानुसार इ-लाइब्रेरीको आवश्यक्ता भएको
३. व्याकरण, शब्दकोश, नक्सा लगायत थुप्रै पाठ्यपुस्तकका किताबहरू नभएको
४. विद्यार्थीको रूची र समयको माग अनुसार साहित्यिक पत्रिका, अखबार, राष्ट्रिय पत्रिका नियमित नभएको
५. कम्प्युटर तथा विद्युतीय सूचना सामग्री, वाइफाई जडान आवश्यक भएको
६. विश्वप्रसिद्ध पुस्तकहरू सङ्कलन नभएको
७. छुट्टै लाइब्रेरियनको व्यवस्था नभएको ।

यस्ता समस्याका कारण चारै सदनका विद्यार्थीहरूबाट जोडदार रूपमा पुस्तकालयको माग भई आएको छ । विद्यार्थीहरूको खाली समयको सदुपयोग, पठन संस्कृतिको विकास तथा समय र प्रविधि अनुसारको इन्टरनेटबाट गुगल

सर्च गरेर कोर्षका सम्बन्धित विषयहरू पढ्नका निमित्त पनि सहज हुने भएकाले विद्यार्थीहरूको माग समयमै पूरा गरिदिनु हुनेछ भन्ने कुरामा विश्वस्त छौं ।

- कक्षा ५ का विद्यार्थीहरू

श्री जनकल्याण मा.वि., हरिनास २ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयको पुस्तकालयमा लगेर पुस्तकालय व्यवस्थापन तथा त्यसको महत्त्व वा फाइदाहरूका बारेमा जानकारी दिलाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

(क) विद्यार्थीहरूले पुस्तकालय व्यवस्थापन तथा पठन संस्कृतिको विकास कसरी गर्न सक्दछन् ? कक्षामा छलफल तथा अन्तर्क्रिया गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यालयमा खेलकुदका सामग्री माग गर्दै प्रधानाध्यापक मार्फत् युवा तथा खेलकुद मन्त्रीलाई पत्र लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कुन विद्यालयले कुन कार्यालयलाई पत्र लेखेको छ ?

(ख) पत्र केका विषयमा केन्द्रित छ ?

(ग) विचारहरूको युद्धमा पुस्तकहरू नै अस्त्र हुन् । कसको भनाइ होला ?

(घ) कुन कुन विषयमा पुस्तकले ज्ञानको भण्डार भर्न सक्दछ ?

(ङ) विद्यार्थीहरू कुन कुन पुस्तकालयमा शैक्षिक भ्रमण गएका रहेछन् ?

(च) पुस्तकालय व्यवस्थापनका लागि विद्यार्थीहरूले माग गरेका कुनै २ वटा बूँदाहरू उल्लेख गर्नुहस् ।

२. कोष्ठकमा राखिएको उपयुक्त शब्द राखी तलका वाक्यहरू पूरा गर्नुहोस् ।

(क) विद्यालय कलेज (सरस्वती/गणेश) को मन्दिर हो ।

(ख) 'पुरानो कोट लगाऊ नयाँ पुस्तक किन ।' (हेनरी /जेम्स) डेभिड थोरोको उदगार हो ।

(ग) 'रूम टु रिड' ले विद्यालयमा (पुस्तकालय/भोजनालय) स्थापना गरिदिएको छ ।

(घ) (ई लाइब्रेरी/जी.लाइब्रेरी) ले पठन संस्कृतिको विकास हुन्छ ।

४ आमा

जन्मेदेखि बढें हुर्कें
उही आमाको काखमा ।
धन्य हौ आमा तिमी
जीवन दियौ साथमा ॥ (१)

कति दुःख कति कष्ट
भयो आमा तिमीलाई ।
दस मास कोख लियौ
पालनपोषण बाललाई ॥ (२)

तिमी बाँच्यौ बालकको
न्यानो माया अँगाली ।
सुन्दर सपना उसैको
हर्दम मुटुमा सँगाली ॥ (३)

जन्म दियौ हे आमा !
फूलको कोपिला रूपमा ।
दुःख कष्ट भोग्दै अझ
हुर्कायौ घामको धूपमा ॥ (४)

शिरमा राखी बाबुआमा
राखी कर्म गरौं मनले ।
इच्छा हाम्रो पुर्याउँछन्
ईश्वररूपी यी जनले ॥(५)

शिक्षण सुझाव

- तपाईं पनि आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई आमा, बुबा तथा गुरूको महिमाबारे सुनाएर सन्ततिले पालना गर्नु पर्ने कुराहरूबारे सिकाउन सक्नु हुनेछ ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- समाजका अगुवा तथा आदर्श व्यक्ति, को को हुन् ? किन र कसरी भएका हुन् ? आफैले चिनेर कक्षामा वर्णन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हामी कसको काखमा हुर्किन्छौ ?

(ख) बालक आमाको कोखमा कति महिना बस्छ ?

(ग) आमा कसको सपना सँगालेर बाँच्छिन् ?

(घ) घामको धूपमा कसले हुर्काउँछ ?

(ङ) हाम्रो इच्छा कसले पुर्याउँछन् ?

२. तलका शब्दलाई उपयुक्त शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) बालक (आमा/मामा) को कोखमा जन्मिन्छ ।

(ख) बालक (दस/बीस) महिना भएपछि जन्मिन्छ ।

(ग) आमा बच्चाको न्यानो (माया /रिस) अँगालेर बाँच्छिन् ।

(घ) दुःख कष्ट र घामको (धूप/रूप) सहेर आमाले हुर्काउँछिन् ।

(ङ) बाबुआमालाई (शिर/भिर) मा राख्नुपर्दछ ।

६ बङ्गुरपालन

नेपालमा परम्परागत रूपमा घरेलु सुँगुर पालिँदै आएको पाइन्छ । हिजोआज ती स्थानीय सुँगुरलाई नस्ल सुधार गरेर बङ्गुरपालन व्यवसाय नै सुरू भइसकेको छ । विदेशबाट विभिन्न जातका उन्नत बङ्गुर ल्याएर अनुसन्धान गरी विभिन्न जातका उन्नत बङ्गुर व्यवसाय सञ्चालन भएका छन् । हाम्रो हरिनास गाउँपालिकामा पनि परम्परागत रूपमा बङ्गुर पालिए पनि सबै ठाउँमा

व्यावसायिक अझै हुन सकेको छैन । केही मात्रामा व्यावसायिक भए पनि नगण्य मात्रमा प्रयासहरू भएका छन् । यहाँ व्यावसायिक बङ्गुरपालन सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र सीप दिने कोसिस गरिएको छ ।

१. आहारा र चरनको व्यवस्थापन

बङ्गुरलाई भुस, चोकर, गिठ्ठा, घाँस, पिँडालु, सिस्नु र भान्सामा बढी भएका भात, तरकारी आदि चिज दिन सकिन्छ । यसका साथसाथै राम्रो शारीरिक विकास र प्रजनन क्षमता बढाउनका लागि पौष्टिक आहरा दिन जरूरी छ । आहाराका लागि धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, ढुटो, पिठो, पिना आदि मिसाएर दाना बनाउन सकिन्छ ।

(क) सन्तुलित आहार

विभिन्न उमेरका बङ्गुरका पाठापाठी र वयस्कका लागि सिफरिस बमोजिमको सन्तुलित आहरा दिनुपर्दछ । यिनीहरूलाई घाँसपालनका साथै सन्तुलित आहारा खुवाउनुपर्छ । सन्तुलित खानाले यिनीहरू छिट्टै पूर्ण विकसित एवम् स्वस्थ हुन्छन् ।

(ख) स्थानीय वस्तुबाट सन्तुलित आहारा निर्माण

भाइबहिनी हो ! तिमीहरूका घरमा विभिन्न खाद्यपदार्थहरू छन् होला ! तिनीहरूलाई स्थानीय खाना भनिन्छ । ती खाना पशु आहाराका लागि निकै लाभदायक हुन्छन् । जस्तो : गाउँघरमा पाइने धानको ढुटो, मकैको च्याँख्ला, गहुँको चोकर, माछाको सिद्रा, खुदो, नुन आदि । ती सामग्रीलाई मिसाएर उमेर अनुसार बङ्गुरलाई १३ प्रतिशत प्रोटिनयुक्त दाना बनाई खुवाउनुपर्दछ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको बङ्गुर फार्ममा लगी अवलोकन गराउनुहोस् । बङ्गुरपालनका सम्बन्धमा जानकारीमूलक भिडियो सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको गाउँमा वा छिमेकमा बङ्गुर पाल्न इच्छा भएका कृषकलाई तपाईंले दिने सुझावहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।
- हरिनासमा बङ्गुरपालन व्यवसायको सम्भावना के कस्तो छ ? कक्षामा समूहगत रूपमा छलफल गरी निष्कर्ष सुनाउनुहोस् ।
- हरिनासमा के-कति बङ्गुर फर्म छन् ? गाउँपालिकाको कृषि शाखामा गएर सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बङ्गुरपालनका आधारभूत ज्ञानहरू केके हुन् ?

(ख) बङ्गुरलाई के-कस्ता आहार दिन सकिन्छ ?

(ग) वयस्क बङ्गुरका लागि कस्तो आहार आवश्यक पर्दछ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) नेपालमा बङ्गुरभन्दा पहिला के पाल्ने गरिन्थ्यो ?

(ख) हरिनासमा बङ्गुरको मासुको बजार कस्तो छ ? विवेचना गर्नुहोस् ।

३. तलको फार्म कहाँको हो ? चिन्नुहोस् :

६ प्लास्टिक घरमा तरकारी खेती

विजय र कृषिविज्ञको बाटोमा भेट भयो । उनीहरूका बीचमा प्लास्टिक घरका बारेमा कुराकानी भयो ।

विजय : प्लास्टिक घर भनेको के हो सर ?

कृषिविज्ञ: एकदमै राम्रो कुरा सोध्यौ किरण तिमीले । यसका बारेमा जान्नु

आवश्यक छ । सुन, बिरूवाहरू सबै एकैनास हुदैनन् । कुनै बिरूवाले चर्को घाम र सुख्खा मौसम मन पराउँछन् भने कुनैले झरी पनि सहने हुन्छन् । हामीले खेती गर्ने बिरूवामध्ये केही बिरूवाहरूले फागुन-चैतको जस्तो मौसम मन पराउँछन्, जुन बेला शीत पनि पर्दैन, धेरै पानी पनि पर्दैन र मध्यम खालको तापक्रम हुन्छ । त्यस्तो मौसममा खेती हुने बिरूवाले शीत खप्न सक्दैन र त्यही मौसममा मात्र उत्पादन दिन्छ । उदाहरणका लागि फागुन-चैतमा हुने बालीमा गोलभेंडा, भेंडे खुर्सानी तथा अन्य जातका खुर्सानीहरू पर्दछन् । अन्य मौसममा पनि बिरूवाहरू हुर्काउनका लागि शीत र सिधै पानी नपर्ने अवस्थाको सिर्जना गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि प्लास्टिक घरमा मात्र सम्भव हुन्छ । छानो हालेर कम्तीमा घाम छिर्ने र पानी नछिर्ने अवस्था बनाउँदा ती बिरूवाहरू अन्य मौसममा पनि खेती गर्न सकिन्छ ।

विजय : प्लास्टिक घरका फाइदाहरू केके हुन् ?

कृषिविज्ञ : प्लास्टिक घरको विशेषता भनेको जाडो मौसममा तापक्रम बढी हुनु हो । प्लास्टिकले ढाकेको ठाउँमा बाहिरको भन्दा औसत तापक्रम बढी हुने हुँदा जाडो महिनामा चिसोका कारणले फूल नफुल्ने समस्याबाट पनि मुक्ति पाउन सकिन्छ । प्रायः जसो वसन्त ऋतुमा हुने तरकारीहरूको फूल फुल्न १९ देखि २७ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम चाहिन्छ तर जाडो महिनामा तापक्रम त्योभन्दा कम हुने भएकाले फूल कम फुल्ने र फल ढिलो पाक्ने हुन जान्छ । यस्तो समस्याबाट प्लास्टिक घरले मुक्ति दिलाउन सक्छ ।

झार तथा कीराहरूको नियन्त्रण गर्न पनि प्लास्टिक घरले केही मात्रामा सहयोग गर्दछ । बिरूवामा मात्र सिँचाइ गरिने, ड्याङ मिलाएर रोपिने कारणले गर्दा झार उम्रने क्रममा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । त्यसबाहेक प्लास्टिक घरमा पानीको व्यवस्थापन गर्न थोपा सिँचाइको सजिलै जडान गर्न सकिन्छ । यसबाट कम मिहिनेत र कम समयमा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

विजय : प्लास्टिक घरमा कुनकुन तरकारी लगाउन सकिन्छ त ?

कृषिविज्ञ : प्रायः सबै तरकारीहरू प्लास्टिक घरभित्र लगाउन सकिन्छ तर जुन खेती खुल्ला ठाउँमै गर्न सकिन्छ, त्यसका लागि प्लास्टिक घरको आवश्यकता पर्दैन । प्राकृतिक रुपमा हुने मौसमभन्दा बेग्लै मौसममा निकाल्न खोजियो भनेमात्र प्लास्टिक घरमा गर्न सकिन्छ ।

विजय : प्लास्टिक घर कस्तो बनाउने ?

कृषिविज्ञ : प्लास्टिक घर बनाउँदा यस्तै बनाउनुपर्छ भन्ने कुनै निश्चित मापदण्ड छैन तर चलनचल्तीमा रहेका र अनुसन्धानबाट प्रमाणित भएका केही प्लास्टिक घरहरू निम्नानुसार छन् :

१. छानोमात्र भएको प्लास्टिक घर :

यस्तो प्लास्टिक घर मध्यपहाडी क्षेत्रको ८०० देखि १५०० मिटर सम्मको उचाइमा बनाउन सकिन्छ । यी भेगहरूमा जाडोमा हुस्सु नलाग्ने, गर्मी महिनामा तापक्रम ३० डिग्रीभन्दा माथि नजाने भएकाले मध्य पहाडी भूभागलाई यो निकै उपयुक्त हुन्छ । यस भेगमा प्लास्टिक घर बनाउदा धुरी खामो ३.५ मिटरभन्दा अग्लो बनाउनुहुँदैन । छेउको खामो २.५ मिटरसम्मको राख्न सकिन्छ । यस प्रकारको प्लास्टिक घरले बिरूवालाई वर्षा, तुसारो र असिनाबाट बचाउन मद्दत

गर्दछ। हरिनास क्षेत्रमा यस्ता प्लास्टिक हाउस उपयुक्त हुन्छन्। हरिनास क्षेत्रमा पनि यस्ता छानोमात्र भएका प्लास्टिक घरहरू पाइन्छन्।

२. भेन्टिलेसन भएको प्लास्टिक घर :

यस प्रकारको प्लास्टिक घर ८०० मिटर भन्दा कम उचाइको क्षेत्रमा बनाउन सकिन्छ। भेन्टिलेसन राख्नुको उद्देश्यचाहिँ गर्मी महिनामा प्लास्टिक घर भित्रको तापक्रम धेरै बढ्न नदिनु हो। हुस्सु लाग्ने ठाँउमा यस्ता प्लास्टिक घर बनाउदा सबै हुस्सु लाग्ने ठाउँमा चारैतिरबाट ढाक्नुपर्दछ, जसले गर्दा हुस्सु तथा ओसले फैलिने ढुसीजन्य रोगमा नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ। घर बनाउँदा गर्मी महिनामा वरिपरिको प्लास्टिक निकाल्न मिल्ने गरी बनाउनुपर्दछ। गर्मी ठाउँमा प्लास्टिक घर बनाउँदा सकेसम्म अग्लो बनाउनाले तापक्रम अत्यधिक बढ्नबाट रोक्न सकिन्छ। यस्तो प्लास्टिक घरमा सामान्यतया धुरी खामो ४.४० मिटर र छेउ खामो ३.३० मिटर राख्नु राम्रो हुन्छ।

३. पूर्ण रूपमा ढाकिएको प्लास्टिक घर :

यस्तो प्लास्टिक घर १५०० मिटरभन्दा माथि हिउँ नपर्ने ठाउँसम्म बनाउन सकिन्छ। यस्तो ठाउँहरूमा प्लास्टिक घर बनाउँदा सकेसम्म होचो बनाउनुपर्दछ जसले गर्दा प्लास्टिक घरमा अधिकतम् हरितगृह प्रभाव सृजना गरेर तापक्रम बढाउन सकिन्छ। हिउँ पर्ने ठाउँमा प्लास्टिक घर बनाउनु उपयुक्त हुँदैन जसका लागि सिसा वा प्लास्टिक फाइबर अथवा ग्लास फाइबरको घर बनाउन सकिन्छ।

विजय : प्लास्टिक घर बनाउँदा जमिन कसरी तयार गर्ने ?

कृषि विज्ञ : सानो ठाउँमा ठूलो उत्पादन लिने उद्देश्यले प्लास्टिक घर बनाइने भएकाले जमिन तयार पार्दा ध्यान पुर्‍याएर काम गर्नुपर्दछ।

सामान्यतया बाहिर खेती गर्नेभन्दा प्लास्टिक घरभित्र खेती गर्दा मल हाल्ने कुरामा निकै ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । मल राख्दा सकेसम्म धेरै वर्षलाई पुग्ने गरी एकैपटक वा कम्तीमा एक सिजनलाई पुग्ने गरी हाल्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने हुन्छ ।

प्लास्टिक घरमा खेती सुरू गर्नुभन्दा पहिला जमिन राम्रोसँग खनजोत गरेर झार मार्नुपर्दछ । यसरी खनजोत गर्ने क्रममा मल छरेर हाल्न पनि सकिन्छ वा नहाल्न पनि सकिन्छ । तर ड्याङ बनाउने बेलामा प्रशस्त मल हाल्न जरूरी हुन्छ । ड्याङ बनाउँदा सकेसम्म ड्याङदेखि ड्याङको दूरी ९० सेन्टिमिटर बनाउनुपर्ने हुन्छ । यसरी ड्याङ बनाउँदा ५ मिटर चौडा प्लास्टिक घरमा ५ ओटा ड्याङ बनाउन सकिन्छ । ड्याङ बनाउनुभन्दा पहिला बलेसीको पानी चुहिने बिन्दुबाट कम्तीमा ३० सेन्टिमिटरभित्र पहिलो ड्याङ बनाउनुपर्ने हुन्छ ।

विजय : हरिनासमा प्लास्टिक घरमा व्यावसायिक तरकारी उत्पादनको अवस्था कस्तो छ त ?

कृषि विज्ञ : ठिक प्रश्न सोध्यौ विजय तिमीले । हरिनासमा व्यावसायिक तरकारी खेतीतर्फको आकर्षण बढ्दो छ । व्यावसायिक कृषकहरूले प्लास्टिक घर बनाएर तरकारी तथा अन्य खेती उत्पादन गर्न सुरू गरेका छन् । गाउँपालिकाले बेलाबेलामा अनुदानमा व्यावसायिक कृषकहरूलाई प्लास्टिक वितरण गरिरहेको छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई प्लास्टिक हाउसको निरीक्षण गराउँदै प्लास्टिक घरको आवश्यकता र यसको विशेषताका सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई प्लास्टिक घरको जानकारीमूलक भिडियो सामग्री खोजेर देखाउनुहोस् र कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- प्लास्टिक घरमा लगाउन सकिने तरकारी बालीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- प्लास्टिक घर निर्माणमा हरिनासमा पाइने स्थानीय सामग्रीको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्लास्टिक घर भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) प्लास्टिक घरको आवश्यकता कस्तो वेलामा पर्दछ ?

(ग) प्लास्टिक घर कस्तो मौसमका लागि उपयुक्त हुन्छ ?

(घ) प्लास्टिक घरमा लगाउन सकिने तरकारी बाली कुनकुन हुन् ?

(ङ) प्लास्टिक घरका के-कस्ता प्रकारहरू छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्लास्टिक घरको परिचय दिई यसका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) प्लास्टिक घरमा जमिन तयार गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

३. तलका ठिक वाक्यहरू मात्र कापीमा सार्नुहोस् :

(क) प्लास्टिक घर सबै मौसमका लागि आवश्यक हुन्छ ।

(ख) प्लास्टिक घर बेमौसमी तरकारीका लागि उपयुक्त हुन्छ ।

(ग) प्लास्टिक घर पनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन् ।

(घ) प्लास्टिक घरका लागि थोपा सिँचाइ विधि ठिक हुन्छ ।

(ङ) प्लास्टिक घर हिमाली क्षेत्रका लागि मात्र हो ।

७

करेसाबारी

मेरो सानो घर छ, घरनिर बारी छ
तरकारी फलेर बारी हरियाली छ
तरकारी खाएर हामी स्वस्थ बन्ने रे
घर छेउको बारीलाई करेसाबारी भन्नी रे

हिउँदका तरकारी साग, मूला, गाजर
तरकारी फलाउन गर्नुपर्छ जाँगर
धेरै थरि तरकारी बारीमा हो लगाउनी
शनिबार बिदामा हामीले नि सघाउनी ।

भान्छाबाट निस्कने फोहोर जम्मा गरेर
कम्पोष्ट मल बनाऊँ खाडलमा भरेर
गोडमेल गरेर झारपात फालेर
धेरै फल्छ तरकारी मलजल गरेर
हाम्रो सानो बारीमा केराउ बन्दा पनि छ

ताजा हुन्छ मिठो हुन्छ बजारको भन्दा त
अर्गानिक तरकारी खान पनि पाइन्छ
आजभन्दा भोलि झन हामी स्वस्थ भइन्छ ।

गाउँघरमा बेमौसमी तरकारी पाइन्छ
बाह्रै महिना फलाउन मेहनत चाहिन्छ
भन भन साथी हो, क-कसको बारी छ
तिम्रो घरको बारीमा के के तरकारी छ ?

शिक्षण सुझाव

१. शिक्षक साथी विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई दैनिक प्रयोग गर्ने तरकारीका साथै करेसाबारीको फोटो र भिडियो सामग्री देखाइ करेसाबारीको परिचय गराउनुहोस् ।

२. तपाईं करेसाबारी कविता गिती लयमा वाचन गर्नुहोस् ।

३. विद्यार्थीलाई पालैपालो कविता वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंले दैनिक प्रयोग गर्ने कुनै दसवटा तरकारीका नाम लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) तरकारी फलेर बारी.......... छ । (पहेंलो, हरियाली रातो)

ख) घर छेउको बारीलाई ....भनिन्छ (करेसाबारी, खेत, टारी)

ग) हामीले नि ....सघाउँछौं । (दिनभर, शनिबार, आइतबार)

घ) करेसाबारीमा ....तरकारी पाइन्छ । (रासायनिक, अर्गानिक)

२. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) घरवरिपरिको सानो बारीलाई के भनिन्छ ?

ख) के गरेर तरकारी धेरै फल्छ ?

ग) तपाइँको करेसाबारीमा के के तरकारी छन् ?

घ) हामी स्वस्थ बन्न कस्तो तरकारी खानुपर्छ

परियोजना कार्य

- तपाईंको करेसाबारीमा भएका तरकारीहरूमध्ये कुनै दुई तरकारीको लगाउने तरिका, करेसाबारी निर्माण र रोगहरूका बारेमा एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

८ बटुक

बटुक खास गरी पाल्पा, गुल्मी, नवलपुर, अर्घाखाँची र स्याङ्जातिरका मगर समुदायमा प्रचलित परिकार हो । बटुक र बारा उस्तै भनिए पनि यिनमा अलिकति फरक छ । नेवारी समुदायको बारा अलि फरक र बीचमा प्वाल

नपारीकन बनाइएको हुन्छ । विवाहजस्ता शुभकार्यहरूमा सगुन, माघेसङ्क्रान्ति लगायत हरेक चाडपर्व, खुसियाली र आजभोलि महोत्सव, होटल तथा फुड फेस्टिभलहरूमा जता पनि बटुक पाइन थालेको छ ।

बटुक बनाउन आवश्यक सामग्रीहरू

(१) कुनै एक प्रकारको दाल (केराउ, मुग, चनाको पनि बनाउन सकिन्छ । खासमा मास, बोडी वा झिलङ्गी र सिल्टुमको मीठो हुन्छ ।)

(२) अदुवा र लसुनको पेस्ट

(३) नुन (स्वादअनुसार)

(४) मनतातो पानी (आवश्यकताअनुसार)

(५) तेल कराइलाई चिल्लो बनाउन ।

बनाउने तरिका

(१) पहिले दाललाई सफापानीमा राखी कम्तीमा ४-६ घण्टासम्म भिजाउने ता कि त्यसले सजिलै बोक्रा छोडोस् र पिस्न पनि सजिलो होस् । राम्ररी फुलिएको दाललाई हातले मिचेर पानीमा राखी २/३ पटक पखाल्ने र सबै बोक्रा हटेपछि छान्नीमा राखेर पानी हटाउने ।

(२) अब दाललाई सिलौटो वा मिक्सचरमा राखेर पिस्ने । पिस्दा धेरै मसिनो बनाउनु भने हुँदैन ।

(३) स्वाद र रूचिअनुसार अदुवा र लसुनको पेस्ट, हरियो धनिया, जिराको धूलो, थोरै मरिच पनि राख्न सकिन्छ ।

(४) दालको पेस्टलाई कचौरामा निकालेर दालजत्तिकै मात्रामा पानी राखेर हातैले मस्तसँग घोल्ने वा फेट्ने ता कि पिठो न धेरै साह्रो न धेरै गिलो ग्रेभी खालको ठिक्कको होस् ।

(५) त्यसपछि १ घण्टा छोपेर राख्नुस् ।

(६) कराई वा ताईलाई एकनासको आँचमा केही तेल राखेर तताउनुस् ।

(७) अब लगभग ६० ग्रामको मुछेको पिठोलाई पहिले हातमा पानी लगाएर हत्केला, प्लास्टिक वा पातमा फैलाउँदै गोलो आकारको बनाई बीचमा सानो प्वाल बनाइदिनुस् ।

(८) अनि खरिएको ताईमा सुनौला रातो हुने गरी फर्काई-फर्काई पकाउनुस् । ताईमा एकैचोटिमा ४-६ ओटा बटुक पकाउन सकिन्छ ।

(९) यसपछि टिमुर मिसाएको गोलभेँडा वा तीलको चटनीमा चोबेर मन लागेजति खान वा खुवाउन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमै बटुक र चटनी बनाउन लगाएर सबैलाई चखाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- आफ्नो समुदाय वरपर बनाइने लोकप्रिय खाद्य परिकारको नामावली तयार गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बटुक खासगरी कुन समुदायमा प्रचलित परिकार हो ?

(ख) बटुक कुनकुन बेला बनाइने गरिन्छ ?

(ग) बटुक बनाउन कुनकुन दाल उपयुक्त मानिन्छ ?

(घ) बटुकलाई केसित खाँदा उपयुक्त मानिन्छ ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) बटुकलाई ....पनि भनिन्छ ।

(ख) बटुक .... समुदायमा प्रचलित परिकार हो ।

(ग) .... समुदायको बारा अलि फरक र बीचमा प्वाल नपारीकन बनाइएको हुन्छ ।

१ योगासन

पद्मासन

पद्मासन गर्न सबैभन्दा पहिला पलेटी मारेर बसौँ र दायाँ खुट्टालाई बायाँ खुट्टाको तिघ्रामाथि राखौँ । त्यसै गरी बाँया खुट्टालाई दायाँ खुट्टामा स्थिर गरौँ । ढाड सिधा राखौँ । खुट्टाहरू परिवर्तन गरेर गर्नु पनि राम्रो हुन्छ । मनलाई नाक वा कुनै स्थानमा केन्द्रित गरेर दुबैहातलाई तिघ्रामाथि राख्नु पर्दछ । सुरू सुरूमा २-३ मिनेटबाट बिस्तारै-बिस्तारै समय बढाउँदै लैजान सकिन्छ ।

फाइदा :

पद्मासन ध्यानका लागि अति उत्तम आसन मानिन्छ। यसले मनको एकाग्रता ल्याउँदछ । यसले जठराग्निलाई राम्रो बनाउँदछ । यो आसन बाथ आदिमा लाभदायक हुन्छ।

बज्रासन

सर्वप्रथम त दुबैखुट्टालाई मोडौँ, खुट्टाका पन्जालाई खोली हिपले थिचौँ । खुट्टाको बूढीऔँला एक आपसमा छोइएको हुनुपर्दछ। कम्मर, मेरूदण्ड र टाउको सिधा हुनुपर्दछ। घुँडा मिलाएर राख्नुपर्दछ र हातलाई घुँडामाथि राख्नुपर्दछ।

फाइदा :

यो ध्यान गर्ने आसन हो । यसले मनको चञ्चलता हटाउँछ । खाना खाएपछि तुरून्तै गर्न सकिने आसन भनेको यो मात्र हो । यो आसन गर्नाले खाना सजिलोसँग पच्दछ । यसले अपचबाट हुने पेटको समस्या हटाउँछ । यसलाई दैनिक योगाभ्यासमा १ देखि ३ मिनेटसम्म गर्नुपर्दछ । यसबाट घुँडाको दुखाइ पनि समाप्त हुन्छ ।

मण्डूकासन

सर्वप्रथम बज्रासनमा बसेर दुबैहात मुठ्ठी बनाऔँ र तल्लो पेटमा सटाएर राखौँ । दुबैहातका औँलाहरूका गाँठाहरू जाँघमा राखौँ । यसो गर्दा मुठ्ठी परेका औँलाहरू माथितिर होस् । अब सास छोड्दै छातीले जाँघ र टाउकाले जमिन

छुने गरी अगाडि झुकौँ तर टाउकाले जमिन नछोईकन सिधा माथि उठाएर आँखीभौँको बीच अर्थात् आज्ञाचक्रमा दृष्टि लगाऔँ ।

फाइदा :

मण्डूकासन गर्नाले हाम्रो शरीर तेजस्वी र फुर्तिलो बन्दछ। यसले कब्जियतको समस्या हटाउँछ र पेटको तल्लो भागको मांसपेशीलाई सामान्य बनाउँछ। पेटको अनावश्यक बोसो घट्दै जानुका साथै गोलीगाँठा एवम् घुँडाको जोर्नीको दुखाइ निको हुन्छ। यसबाट साइटिकाको तन्त्रिका र एड्रिनल ग्रन्थिको कार्य नियमित हुन्छ। सामान्य रुपबाट काम-विकार नियन्त्रण गर्दै मनलाई निर्मल बनाउँदछ। रिसलाई पनि नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई बसेर गर्ने योगासनहरूको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् र यसका फाइदाहरूबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं पनि कक्षामा बसेर योगासनहरूको अभ्यास गरेर साथीहरूलाई देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरूमा पाठको सहयोगमा मिल्ने शब्दहरू लेख्नुहोस् :

(क) पद्मासन गर्दा..................मारेर बस्नुपर्छ ।

(ख) बज्रासन दैनिक योगाभ्यासमा..........देखि..........सम्म गर्नुपर्छ ।

(ग) मण्डूकासन दुबैहात मुठ्ठी बनाई..........सटाएर राखिन्छ ।

(घ) पश्चिमोत्तानासन पछि...........गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(ङ) अर्धमत्स्येन्द्रासन.........ले रचना गर्नुभएको हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पद्मासन गर्ने विधिबारे सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) बज्रासनका फाइदाहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(ग) मण्डूकासन गर्दा केके कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(घ) पश्चिमोत्तानासन गर्दा शरीरको अवस्थिति कस्तो हुन्छ ?

(ङ) अर्धमत्स्येन्द्रासन कसरी गर्न सकिन्छ ? तरिकाबारे लेख ।

(च) गोमुखासन गर्नाले हामीलाई के-कस्तो फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य

- टेलिभिजन वा युटुबमा हेरी कुनै १० वटा योगासनहरू र तिनका फाइदाका बारेमा लेखी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१० परम्परागत उपचार पद्धति

नानीबाबु हो ! हाम्रा पुर्खाहरूले स्वस्थ रहनका लागि र रोग लागिसकेपछि त्यसलाई निको पार्नका लागि गरिने उपचारलाई परम्परागत उपचार पद्धति भनिन्छ। पहिले पहिले हाम्रो गाउँघरमा आधुनिक स्वास्थ्य उपचार पद्धति थिएन। मानिसहरू बिरामी हुँदा जडीबुटी, झारफुक र मन्त्र उच्चारण गर्दथे, अर्कातिर योगका माध्यमबाट स्वस्थ रहन सिकाइन्थ्यो ।

हिजोआज गाउँ र सहर दुवैतिर परम्परागत उपचार पद्धतिद्वारा उपचार गरिने स्वास्थ्य संस्थाहरू छन् । त्यहाँ पुरानै तरिकाले विभिन्न रोगहरूको उपचार गरिन्छन् । आजको पाठमा हामीले हाम्रो गाउँघरतिर उपचार गरिने केही उपचार पद्धतिका बारेमा पढ्दै छौँ -

भाइबहिनी हो ! आज तपाईँहरूलाई आगोले पोलेको र पानीमा डुबेको बेला गर्नुपर्ने प्राथमिक उपचारका बारेमा केही बताउँछु ।

(क) आगोले पोलेमा

कुनै न कुनै बेला तपाईँ हामीमध्ये कसैलाई केही न केहीले पक्कै पोलेको होला । कहिले आगो, तातोपानी, तातो तेल, हिटर, अगरबत्ती वा अन्य तातो वस्तुको प्रयोगमा सानो असावधानी हुनासाथ पोल्ने संभावना हुन्छ । यस किसिमको पोलाइका कारण जलन हुनुका साथै यो निकै पीडादायक समेत हुन्छ । साथै पोलेको वा डढेको भागमा पछिसम्म दाग रहने गर्दछ ।

जलन वा पोलाइ अप्रत्यासित दुर्घटना भए पनि यो विशेषतः लापरबाही र सावधानीको अभावमा हुने गर्दछ । तर दुर्घटना भइसकेपछि पुनः घटना नदोहोरियोस् भनेर सावधानी अपनाउनुका साथसाथै तत्काल प्राथमिक उपचार गर्नु पनि आवश्यक हुन्छ ।

आगोले पोलेको बेला निम्नानुसार प्राथमिक उपचार गर्नुपर्दछ :

१. यदि आगोले वा तातो पानीले पोलेको छ र छाला छेडिएको वा नष्ट भएको छैन भने तत्काल सफा चिसो पानीमा डुबाउनुपर्दछ ।

२. यदि औँलामा पोलेको छ र छाला नष्ट भएको छैन भने टमाटर काटेर लगाई राख्दा पीडा कम हुन्छ ।

३. यदि पोलेको छ र फोका उठिसकेको छ भने त्यसलाई सकेसम्म फुटाउनु हुँदैन ।

४. पोलेको छ र छाला नष्ट भई घाउ भएको छ भने सफा नरम कपडाले छोपी तत्काल अस्पताल जानुपर्दछ ।

५. आगो वा तातोपानी, तेलले पोलेका पीडितलाई प्रशस्त झोलिलो पदार्थ खान दिनुपर्दछ ।

६. यदि एसिडले पोलेको छ भने स्लाइन पानी वा सफा पानीले घाउ सफा गरी तत्काल अस्पताल जानुपर्दछ ।

७. पोलेको घाउमा घिउकुमारीको भित्री भाग (गुदी) लगाएमा धेरै हदसम्म यो निको हुन्छ ।

तर कुनै पनि वस्तु, आगो, तातो पानी वा एसिडले पोलेमा अवस्था अनुसार सकेसम्म अस्पताल गई उपचार गराउनु पर्दछ । अन्यथा सानो हेलचेक्र्याइँले पनि पोलेको घाउमा गम्भीर समस्या आउन सक्छ ।

(ख) पानीमा डुबेमा

असुरक्षित पानीको स्रोत नजिक काम गर्दा वा खेल्दा पानीमा डुब्न सक्ने सम्भावना हुन्छ। तसर्थ पानी पोखरी, कुवा, खोला आदि स्थानमा राम्रो बार लगाउनाले, बालबच्चाहरूको ध्यान दिनाले र सावधानीसाथ काम गर्दा दुर्घटना हुनबाट जोगिन सकिन्छ ।

पानीमा डुबेको बेला निम्नानुसार प्राथमिक उपचार गर्नुपर्दछ :

१. डुबेको व्यक्तिलाई सावधानीसाथ सुरक्षित तवरले निकाल्ने र सुरक्षित स्थानमा राख्ने । विशेष गरि तालिम प्राप्त व्यक्ति वा सुरक्षा निकायको सहयोग हुनसकेमा राम्रो हुन्छ ।

२.	उतानो सुताउने ।

३.	नाक वा मुखमा केही वस्तु भएमा हटाउने ।

४.	चिउँडो उठाउने ।

५.	स्वास फेर्न सहज बनाउने ।

६.	राम्रो स्वास फेर्न सकेको छैन भने 'मुखामुख' तरिका वा 'मास्क व्याग' को प्रयोगले स्वास फेराउने ।

७.	घाँटी वा ढाडमा चोट पटक भएमा वा भएको शंका लागेमा हलचल नगराउने ।

८)	न्यानो बनाउने

९)	तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियोको माध्यमबाट परम्परागत उपचार पद्धतिअन्तर्गत हाम्रो गाउँघरमा प्रचलित उपचार विधिहरूका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईँ कहिलेकाहीँ बिरामी हुँदा, घाउचोट लाग्दा वा परिवारका सदस्यहरू बिरामी हुँदा उपचारका लागि के कस्ता घरेलु विधिहरू प्रयोग गर्नुभएको छ ? लेखर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- हाम्रा गाउँघरमा अनेक प्रकारका जडीबुटीहरू छन् । यी जडीबुटीहरू नै हाम्रा परम्परीत उपचार पद्धतिका मुख्य साधन हुन् । तपाईँलाई थाहा भएका र आफ्नो समुदायमा पाइने जडीबुटीहरूको नाम र काम लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका नमिलेका भनाइलाई मिलाएर लेख्नुहोस् ।

(क) हाम्रो गाउँघरमा पहिले पनि आधुनिक उपचार पद्धति थियो ।

(ख) यदि पोलेको छ र फोका उठिसकेको छ भने त्यसलाई सकेसम्म फुटाउनु हुँदैन ।

(ग) असुरक्षित पानीको स्रोत नजिक काम गर्दा वा खेल्दा पानीमा डुब्न सक्ने सम्भावना हुँदैन ।

(घ) पोलेको घाउमा घिउकुमारीको भित्री भाग (गुदि) लगाएमा धेरै हदसम्म यो निको हुन्छ ।

(ङ) घाँटी वा ढाडमा चोट पटक भएमा वा भएको शङ्का लागेमा हलचल गराउने ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) परम्परागत उपचार पद्धति भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) आगोले के कारणले पोल्न सक्छ ?

(ग) आगोले पोलेको बेला प्राथमिक उपचार के हो ?

(घ) पानीमा डुबेको देखेमा तत्काल के-के गर्नुपर्दछ ?

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) आगो वा तातोपानी, तेलले पोलेका पीडितलाई .... खान दिनुपर्दछ ।

(ख) यदि पोलेको छ र फोका उठिसकेको छ भने त्यसलाई सकेसम्म .... हुँदैन ।

(ग) डुबेको व्यक्तिलाई .... सुरक्षित तवरले निकाल्नु पर्दछ ।

(घ) .... नजिक काम गर्दा वा खेल्दा पानीमा डुब्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

परियोजना कार्य

- तपाइँले आफ्नो नजिकै कुनै सवारी साधन दुर्घटना परी घाइते भएका मानिसहरू देख्नुभयो भने सबैभन्दा पहिला के-के गर्नुहुन्छ ? आफूले गर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

११ होमस्टे मापदण्ड

होमस्टे भन्नाले पर्यटकलाई आवास, खाना र अन्य सेवाप्रदान गर्ने उद्देश्यले आफ्नै घर वा समुदायमा निजी वा सामुदायिक रूपमा सञ्चालन गरिएका घर वा सेवालाई बुझिन्छ । पर्यटकलाई होटल वा लजमा होइन, आफ्नै भान्छामा खुवाएर घरकै कोठामा बसाउने सुविधालाई होमस्टे वा घरबास भनिन्छ ।

परापूर्वकालमा होटल हुन्थेनन् । मानिसहरू विभिन्न ठाउँमा राति बास बस्नुपर्थ्यो । त्यतिबेला राति बास बस्नुपर्दा पाहुनाले घरधनीलाई केही न केही रकम दिएपछि घरधनीले दाउरा, नुन, तेल दिने गर्थे । कतिपयले पैसा नलिई पनि राति साँझ आएका पाहुनाको सम्मान गर्ने संस्कार अनुरुप आफ्नो घरमा भएको मिठो-नमिठो बाँडेर खुवाउँथे र बास बसाल्थे । अनि बाहिर आँगनमा ढुङ्गाको चुल्हो बसालेर खाना पकाएर खान्थे र पिँडी वा आँगनमा सुत्थे । त्यही परम्पराको आधुनिक रूप होमस्टे अर्थात् घरबास हो ।

शिष्ट र मीठो बोली, आत्मीय व्यवहार, आतिथ्यपूर्ण सम्मान, स्थानीय खानपान, पारिवारिक वातावरण होमस्टेका विशेषताहरू हुन् । सहरबजारमा भन्दा भिन्न खानपान, भिन्न बसाइँ र फरक शैलीका कारण होमस्टेको बेग्लै परिचय छ । होमस्टेहरूमा गाउँघरमा उत्पादन भएका प्राङ्गारिक वस्तुहरू जस्तैः गुन्द्रुक, मस्यौरा, स्थानीय माछामासु, मह, दूध तथा अन्य ठाउँ अनुसारका वस्तुहरूको परिकारको खाना पकाएर खुवाइन्छ ।

मनोरञ्जनका नाममा अरुको नाच, अरुका गीत र शैलीहरू प्रयोग नगरी आफ्नै मौलिक परम्पराका गीत वा नाचहरू तथा अन्य क्रियाकलापहरूमार्फत पाहुनाहरूलाई खुसी बनाउने प्रयास गरिन्छ । पाहुनाहरूलाई पनि सँगसँगै नचाइन्छ, गीत गाउन लगाइन्छ वा उनीहरूको इच्छा अनुसार विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराइन्छ । यसबाट पाहुनाहरूले एउटा छुट्टै आत्मीयता र आफ्नै परिवारमा बसेजस्तो रमाइलो महसुस गर्न सक्छन् ।

होमस्टे मूलतः दुई प्रकारका हुन्छन्-सामूहिक होमस्टे र निजी होमस्टे ।

सामूहिक होमस्टे

कम्तीमा दुईओटा अलगअलग स्वामित्व भएका घरधनीले सामूहिक रूपमा स्थापना गरी सञ्चालन गरेको होमस्टेलाई सामूहिक होमस्टे भनिन्छ । गण्डकी प्रदेश सरकारले जारी गरेको कार्यविधिमा कम्तीमा ५ जना फरकफरक घरधनीले सामूहिक रूपमा सञ्चालन गरिएको होमस्टेलाई सामूहिक होमस्टे भनिएको छ ।

निजी होमस्टे

कुनै एकजना घरधनीले एकल रूपमा दर्ता गरी निजी स्तरमा सञ्चालन गरेको होमस्टेलाई निजी होमस्टे भनिन्छ ।

होमस्टे स्थानीय कला संस्कृति, रहन-सहन, भेषभूषा, खानपान तथा वातावरणीय सेवासँग जोडिएको छ । स्थानीय कला, संस्कृति, रहन-सहन, भेषभूषा, खानपान तथा पर्यावरणका विविध आयामसँग जोडेर पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्नु नै होमस्टेको मूल परिचय हो ।

होमस्टे अर्थात् घरबास कार्यक्रम ग्रामीण पर्यटन विकासका लागि महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार हो । ग्रामीण समुदाय अझ विशेष गरी आर्थिक तथा सामाजिक रुपमा पछि पारिएका महिला, आदिवासी, जनजाति तथा अल्पसङ्ख्यक समुदायलाई आयआर्जनमार्फत आत्मनिर्भर बनाएर विकासको मूलधारमा ल्याउन होमस्टेले महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले होमस्टे स्थापना तथा प्रवर्द्धन सङ्घीय, प्रदेश तथा स्थानीय सरकार सबैको चासो र प्राथमिकताको विषय भएको छ ।

होमस्टेको महत्त्व

(क) ग्रामीण पर्यटनका माध्यमबाट ग्रामीण जनताको आयआर्जन वृद्धि गर्न सहयोग गर्दछ ।

(ख) पर्यटन क्षेत्रको प्रतिफल ग्रामीण समुदायमा पुऱ्याउँदछ ।

(ग) स्थानीय मौलिक उत्पादनलाई चिनाउँदछ ।

(घ) स्थानीय संस्कृति, कला, पेसा, व्यवसाय तथा जीवनशैलीका मौलिक पक्षहरूको विकास र बिस्तारमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

(ङ) जैविक विविधताको संरक्षण र वातावरणीय सन्तुलनमा समेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(च) ग्रामीण क्षेत्रलाई बाटोघाटो, पानी, बिजुली तथा कृषि व्यवसायजस्ता ग्रामीण विकासका पूर्वाधारले जोड्नमा सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

(छ) कृषि व्यवसायको विकास गर्न र ग्रामीण कृषकलाई आत्मनिर्भर बनाउन सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

(ज) तीव्र सहरीकरणलाई रोक्न मद्दत गर्दछ ।

(झ) ग्रामीण क्षेत्रमा स्वरोजगारको अवस्था सिर्जना हुन्छ ।

होमस्टेमा सञ्चालन गरिने गतिविधि :

होमस्टे मूलतः ग्रामीण बस्तीहरूमा सञ्चालन गरिन्छन् । नेपालमा खासगरी जनजाति समुदायका गाउँहरूमा नै बढी होमस्टे सञ्चालन भएको पाइन्छ । होमस्टे र होटल एउटै होइनन्, होमस्टे होटलभन्दा धेरै अर्थमा भिन्न हुन्छ । होमस्टेमा के गरिन्छ भन्ने कुरा होमस्टे अनुसार फरक फरक हुन सक्छ तापनि सामान्यतः होमस्टेमा गरिने क्रियाकलापहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिन्छ :

(क) होमस्टेमा स्थानीय परम्परा र प्रचलनअनुसार पर्यटकहरूलाई स्वागत गरिन्छ । धेरै ठाउँहरूमा फूलमालाले वा भनौँ स्थानीय सामग्रीकै प्रयोगद्वारा स्वागत गरिन्छ ।

(ख) पर्यटकहरूलाई सामुदायिक भवन वा खुल्ला ठाउँमा मौलिक परम्परा वा संस्कृतिमा आधारित कार्यक्रमहरू र प्रस्तुतिहरू देखाइनुका साथै इच्छाअनुसार पाहुनाहरूलाई पनि सहभागी गराइन्छ ।

(ग) पर्यटकहरूलाई स्थानीय उत्पादनका अर्गानिक वस्तुहरूबाट बनाइएका परिकारहरूसहितको खाना र खाजा खुवाई फरकपनको अनुभूति दिलाइन्छ ।

(घ) स्थानीय कृषि, घरेलु तथा हस्तकला प्रविधिमा सहभागी गराई पर्यटक तथा स्थानीय जनताबीच जीवनशैली, कला, संस्कृति आदि विषयमा अनुभव तथा ज्ञान आदानप्रदान गरिन्छ ।

(ङ) पर्यटकहरूलाई होमस्टेमा रहँदा उत्कृष्ट आतिथ्यसहित पारिवारिक वातावरणमा बसेको अनुभूति दिलाइन्छ ।

(च) पर्यटकहरूलाई स्थानीय लोकसंस्कृतिका जीवन्त क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराई मनोरञ्जन प्रदान गरिन्छ ।

(छ) सांस्कृतिक सम्पदा, सङ्ग्रहालय, घरेलु तथा हस्तकला सामग्री उत्पादन केन्द्र, स्थल आदिको दृश्यावलोकन गराइन्छ ।

(ज) पर्यटकहरूलाई आतिथ्यपूर्ण तरिकाले आत्मीयताका साथ बिदाइ गरिन्छ । बिदाइका क्रममा स्थानीय वस्तु मायाको चिनो दिने गरिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीलाई नजिकैको होमस्टेको अवलोकन भ्रमण गराई होमस्टेका विविध पक्षहरूका बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- होमस्टे र ग्रामीण विकाससँग सम्बन्धित अनलाइन भिडियो सामग्रीहरू कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- शिक्षकको सहयोगमा हरिनासका होमस्टेहरूको अवलोकन गरी त्यहाँ पाहुनाहरूलाई सम्मानका लागि गरिने क्रियाकलापहरूको सूची बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा हरिनासका होमस्टेहरूको सुन्दर चित्र बनाउनुहोस् । त्यहाँ पुग्नका लागि पृथ्वी राजमार्गबाट लाग्ने दूरी र जान सकिने मार्गहरूसमेत बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१ . तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टे वा घरबास भनेको के हो ?

(ख) होमस्टेका विशेषताहरू केके हुन् ?

(ग) अन्य होटल वा लजभन्दा होमस्टे कसरी फरक हुन्छन् ?

(घ) होमस्टे कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ङ) निजी होमस्टे भनेको के हो ?

२. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हरिनासमा होमस्टेका सम्भावना के-कस्ता छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) 'होमस्टे ग्रामीण पर्यटनको मेरूदण्ड हो' भन्ने भनाइलाई पाठका आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) होमस्टे सामान्यतः .... मा हुन्छ । (बजार/गाउँ)

(ख) होमस्टेमा .... खानेकुरा खुवाइन्छ । (स्थानीय/बाहिरको)

(ग) नेपालमा होमस्टेको सुरूवात ....बाट भएको हो । (कास्की/स्याङ्जा)

(घ) होमस्टे ग्रामीण पर्यटनको .... आधार हो । (गौण/मुख्य)

(ङ) होमस्टेको मूल विशेषता .... संस्कृतिको संरक्षण हो । (मौलिक/आयातित)

४. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिह्न (√) बेठिक भए बेठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

(क) साँझमा घरमा आएका पाहुनालाई सम्मान गर्नु नेपाली परम्परा हो ।

(ख) होमस्टे जसले जहाँ पनि खोल्न पाउँछ ।

(ग) होमस्टेले कुनै रोजगारी बढाउँदैन ।

(घ) होमस्टे ग्रामीण विकासको आधारस्तम्भ हो ।

(ङ) होमस्टले स्थानीय मौलिक उत्पादनलाई जोड दिन्छ ।

(च) होमस्टेले जैविक विविधतालाई सहयोग गर्दैन ।

५. नेपालको पहिलो होमस्टेका बारेमा शिक्षकसँग सोधी जानकारी लिनुहोस् ।

१२ मोबाइलको प्रयोग

पहिले कुनै खबर पठाउनु पऱ्यो भने हुलाकबाट चिठी पठाउनु पर्थ्यो । चिठी भनेको ठाउँमा पुग्न महिनौँ लाग्थ्यो । कति चिठी त बाटैमा हराउँथे । तर अहिले विज्ञान र प्रविधिको विकासले मानिसको जीवन धेरै सजिलो भएको छ । आजकल मोबाइल नभएको मानिस पाउन मुस्किल छ । मोबाइल सबैका लागि चाहिने साधन नै बनेको छ । परिवारका सबै जनालाई मोबाइल चाहिने भएको छ ।

मोबाइल सञ्चारको महत्त्वपूर्ण साधन हो । यसमा मानिसका लागि चाहिने धेरै सुविधाहरू हुन्छन् । यसबाट टाढाटाढा भएका मानिसहरूसँग पनि सजिलै कुराकानी गर्न सकिन्छ । मोबाइल धेरै प्रकारका हुन्छन् । साधारण मोबाइलमा कुराकानी गर्ने सुविधा मात्र हुन्छ । अलि राम्रा मोबाइल महँगा पनि हुन्छन् । स्तरीय मोबाइलमा रेडियो तथा एफ.एम. सुन्ने, फोटो खिच्ने, भिडियो बनाउने, भिडियोमा कुराकानी गर्नेलगायतका थुप्रै सुविधा पनि हुन्छन् ।

मोबाइलमा मानिसको बोली वा कुनै पनि आवाजलाई रेकर्ड गरेर राख्न पनि सकिन्छ । मोबाइलमा फेसबुक, म्यासेन्जर आदिसमेत चलाउन सकिन्छ । फेसबुकमा खाता खोलेर साथी बनाउन सकिन्छ । म्यासेन्जरमा साथीसँग कुरा गर्न सकिन्छ । स्काइप, भाइबर आदिबाट पनि टाढा भएका मानिससँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । मोबाइलमा सिमकार्ड राखेपछि मात्र फोनमा कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

पहिलेपहिले टेलिफोनका तारहरूबाट जोडेर निश्चित ठाउँमा गएर फोन गर्न पाइन्थ्यो । तर मोबाइलको आविष्कारपछि अहिले गोजीमा हालेर राख्न सकिने सानो आकारका मोबाइलमा धेरै सुविधाहरू पाइएको छ । मोबाइलमा इन्टरनेट जोडेपछि मात्र फेसबुक, म्यासेन्जर, स्काइप, गुगल आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । इन्टरनेटविना यिनीहरू चल्दैनन् ।

मोबाइल उपयोगी साधन हो । विद्यार्थीहरूका लागि पनि मोबाइल उपयोगी हुन्छ । विद्यार्थीहरूले गुगलमा गएर विभिन्न कुराहरू खोज्न सक्छन् । गुगलखोज, गुगलअर्थ, गुगलम्याप, विकिपिडिया, इन्साइक्लोपेडिया, शब्दकोश आदिको प्रयोगबाट आफूलाई चाहिएको जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन् । युट् युबबाट आफूलाई चाहिएको विषयको भिडियो सामग्री हेरेर फाइदा लिन

सक्छन् । विभिन्न विषयका चित्रहरू हेर्न सक्छन् । ई-लाइब्रेरीबाट आफूलाई चाहिएका पाठ्यपुस्तक पढ्न सक्छन् । मोबाइलबाट क्याल्कुलेटरको काम पनि गर्न सकिन्छ । जोड, घटाउ, गुणन, भाग आदि गणितका समस्या पनि समाधान गर्न सकिन्छ ।

मोबाइलमा क्यालेन्डर डाउनलोड गरी पात्रो तथा क्यालेन्डरको काम पनि गर्न सकिन्छ । तिथिमिति तथा दिन, बार हेर्नका लागि पनि मोबाइल उपयोगी हुन्छ । कुनै पनि भाषाका शब्दहरू र तिनका अर्थहरू दिइएका शब्दकोशहरू हेर्न सकिन्छ । नेपाली र अङ्ग्रेजी भाषाका शब्दकोश वा डिक्सनरीबाट आफूले नबुझेका शब्दका अर्थहरू पत्ता लगाउन सक्छन् ।

मोबाइलबाट 'गुगल ट्रान्सलेट' बाट एउटा भाषामा लेखिएका शब्द, वाक्य वा अनुच्छेदलाई अर्को भाषामा लैजान सकिन्छ । सामान्य ज्ञानका जिज्ञासाहरू मेट्न सक्छन् । सामान्य ज्ञानसँग सम्बन्धित प्रश्न र उत्तर दुबैखोज्न सक्छन् । 'गुगलअर्थ' बाट विश्वभरिको भ्रमण गर्न सकिन्छ । 'गुगलम्याप' बाट विश्वका सबै देश, सहर, समुद्र र जमिनका बारेमा थाहा पाउन सकिन्छ ।

मोबाइल आफैँमा राम्रो साधन हो । यसलाई ठिकसँग प्रयोग गर्न जानियो भने यसबाट फाइदा नै हुन्छ । यसलाई अनावश्यक प्रयोग गर्नुहुँदैन । यसको अनावश्यक प्रयोग गर्दा बेकारमा समय खेर जान्छ । सानो उमेरका बालबालिकाहरूले मोबाइलको स्क्रिनमा धेरै समय बिताउँदा त्यसले बेफाइदा गर्छ । यसबाट पढाइ बिग्रिन्छ । यसले आँखालाई पनि असर गर्छ । मोबाइलमा अनलाइनका खेलहरू खेल्नुहुँदैन । यस्ता खेलमा बानी लाग्यो भने छुटाउन गाह्रो हुन्छ । चुरोट, रक्सीको जस्तै नशा लाग्छ । त्यसैले मोबाइललाई चाहिएको बेलामा अभिभावकसँग सल्लाह गरेर मात्र प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

आजभोलि धेरै बालबालिकाहरू मोबाइलमा नचाहिने खेलहरू खेलेर समय खेर फालिरहेका हुन्छन् । यो राम्रो होइन । त्यस्तै फेसबुक, म्यासेन्जर आदिको पनि सानो उमेरमा अनावश्यक प्रयोग गर्नुहुँदैन । फेसबुक, म्यासेन्जर आदिमा अपरिचित मानिससँग नजिकिने, नचिनीकन सबै कुरा खोल्ने गर्नुहुँदैन । यसबाट धेरै समस्याहरू आउन सक्छन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका मोबाइल देखाई तिनका विशेषता र उपयोगिताका बारेमा सिकाउनुहोस् । सानो उमेरमा मोबाइलको अनावश्यक प्रयोग गर्दा हुने समस्याहरू प्रस्तुत गरी उनीहरूलाई सचेत गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंले मोबाइलबाट पढाइमा कुनै फाइदा लिनुभएको छ ? छ भने कुनकुन कुरामा फाइदा लिनुभएको छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- मोबाइलको अनावश्यक प्रयोग गर्दा हुने बेफाइदाहरू लेखेर सूचना बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मोबाइल कस्तो साधन हो ?

(ख) मोबाइल कस्ता कस्ता हुन्छन् ?

(ग) मोबाइलमा विद्यार्थीले केके खोज्न सक्छन् ?

(घ) मोबाइलमा फेसबुक, म्यासेन्जर चलाउन के गर्नुपर्छ ?

(ङ) साना बालबालिकालाई कसको सल्लाहमा मात्र मोबाइल प्रयोग गर्न दिनुपर्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको एक ३/४ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् :

(क) विद्यार्थीहरूले मोबाइललाई कुनकुन काममा प्रयोग गर्न सक्छन् ?

(ख) मोबाइलका बेफाइदाहरू केके हुन् ?

(ग) मोबाइल कसरी प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ?

३. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिह्न र बेठिक भए बेठिक चिह्न दिनुहोस् :

(क) मोबाइल सञ्चारको उपयोगी साधन हो ।

(ख) विद्यार्थीहरूले मोबाइल धेरै समय चलाउनुपर्छ ।

(ग) मोबाइलको बढी प्रयोग गर्दा मुखमा समस्या हुन्छ ।

(घ) मोबाइलबाट कुरा गर्न, तस्बिर खिच्न र भिडियो बनाउन सकिन्छ ।

(ङ) मोबाइलमा धेरै अनलाइन खेल खेल्नुपर्छ ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मोबाइल .... को साधन हो । (शिक्षा/सञ्चार)

(ख) मोबाइल .... प्रकारका हुन्छन् । (धेरै/थोरै)

(ग) मोबाइल.................. साधन हो । (अनुपयोगी/उपयोगी)

(घ) विद्यार्थीहरूले मोबाइलको .... मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । (अनावश्यक/आवश्यक)

(ङ) मोबाइलको धेरै प्रयोगले .... को समस्या हुन्छ । (नाक/आँखा)

५. तलको चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् :

१३ बाढी र पहिरो

समया र समयालाई पढाउने शिक्षिकाका बीचमा बाढी र पहिरोका सम्बन्धमा कुराकानी हुन्छ :

समया : मिस, बाढी र पहिरो भनेको के हो ? बताइदिनु न ।

मिस : ठिक कुरा सोध्यौ समया तिमीले । हामी पहाडी भेगमा बस्ने मानिसहरूले बाढी र पहिरोका बारेमा जान्नु र बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । विभिन्न विपद्हरूमध्ये बाढी र पहिरो मुख्य विपद् हुन् । प्रत्येक वर्ष नेपालमा पनि बाढी र पहिरोले धेरै ठूलो धनजनको

क्षति गरेको हुन्छ। बाढी र पहिरो एकआपसमा जोडिएका विषय हुन् । धेरै पानी परेपछि कमजोर जमिन टुक्रिएर पानीसँगै बग्दै भिरालो भागबाट कुलो, खोला हुँदै एकोहोरिएर जाँदा बाढीको अवस्था बन्दछ। बाढी आउनका लागि पहिरो र भूक्षय हुनुपर्दछ। जति धेरै पहिरो र भूक्षय हुन्छ त्यति धेरै बाढी आउँछ।

समया : बाढी र पहिरो जानुका कारण केके हुन् त मिस ?

मिस : पृथ्वीमा बाढी र पहिरो अहिलेमात्र होइन, लाखौँ करोडौँ वर्ष अगाडिदेखि नै भइरहन्थ्यो । यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यही प्राकृतिक प्रक्रियाबाट ठूला ठूला मैदानहरू बनेका हुन् । खोलाहरूमा गएको बाढीका कारण पहाडको माटो र गेग्रान वर्षेनी समथर ठाउँमा जम्मा भइहेको हुन्छ । नेपालमा एकदमै होचो जमिनदेखि संसारकै सबैभन्दा अग्लो हिमालसम्म छ। बढी जमिन पहाडले भरिएको छ । त्यसैले भिरालो जमिनमा पानीको वेग बढी हुन्छ। पानीको गुण के हो भने जति यसलाई साँघुऱ्याइन्छ, त्यति नै त्यसको वेग र शक्ति बढ्दै जान्छ । त्यसले पानीको क्षति वा नोक्सान गर्ने क्षमता समेत बढाइदिन्छ। फेरि पानीमात्र बग्दा त्यसले धेरै असर गर्दैन तर पानीमा माटो, ढुङ्गा र गेग्रान मिसिएपछि त्यसको विनाश गर्ने शक्ति दोब्बर हुन्छ । सामान्य पानीले दुई गुनामात्र क्षति गर्थ्यो भने त्यसमा निश्चित मात्रामा माटो वा गेग्रान मिसिने बित्तिकै त्यसको क्षति गर्ने क्षमता चार गुना वृद्धि हुन्छ। अनि त्यसले बस्ती, घर र मानवीय संरचनाहरूलाई मात्र नभएर मानवीय क्षति समेत गर्दछ।

समया : यतिमात्र हो र मिस बाढीपहिरो जानुको कारण ?

मिस : होइन, बाढीपहिरो जानुका अरु पनि थुप्रै कारणहरू छन् । बाढी र पहिरो जानुको मुख्य कारण प्राकृतिक नै हो तर यसबाट बढी क्षति हुने अवस्था भने हामी मानिसले नै बनाएको हो । जलवायु परिवर्तनले पनि यसलाई असर गरेको छ । जलवायु परिवर्तनका कारण कहिले धेरै पानी पर्ने, कहिले लामो समयसम्म पानी नै नपर्नेजस्ता कारणहरूले जमिनको पानी सोस्ने प्रक्रिया समेत खलबलिएको छ । एकैचोटि ह्वार्र परेको पानी माथि माथि बग्दै जाने हुँदा त्यसबाट पानी जमिनभित्र नछिरी बाहिर सतहमा बग्छ, जसबाट पनि बाढी जान्छ । अनि हामीले विकास गर्ने भनेर धेरै जमिनलाई खनेर बाटो बनाउने, घर बनाउने, पार्क बनाउने काम गरेका छौँ । व्यवस्थित योजना नबनाईकन जथाभावी जमिन खन्दा जमिनको संरचना नै बिग्रेको छ । खोलानालाहरूलाई मानिसले साँघुरा बनाएका कारण राम्रोसँग पानी बग्ने ठाउँ नभएर पनि बाढीले बढी नोक्सान गरेको छ ।

समया : मिस, नेपालमा पहिले पहिले पनि बाढी पहिरो जान्थ्यो कि अहिलेमात्र हो ?

मिस : एकदम ठिक कुरा गऱ्यौ समया तिमीले । बाढी र पहिरो पहिले पहिले पनि जान्थ्यो । हाम्रो नेपालमा वि.सं. २०११ सालमा ठूलो बाढी गएको थियो । त्यसैले गाउँघरमा अहिले पनि ११ सालको बाढीले विनाश गरेका कुराहरू सुनिन्छन् । पहिले पहिले

जनसङ्ख्या कम थियो । घर थोरै हुन्थे । विकास कम थियो । तर अहिले जनसङ्ख्या बढ्यो । घरहरू धेरै चाहिए । मानिसहरूलाई सुविधा चाहियो । सजिलो र हिँड्नु नपर्ने ठाउँमा घर बनाउने चलन बढ्यो । खोलानालाका वरिपरि पनि मानिसहरूले घर बनाउन थाले । यसका कारण बाढी जाँदा पहिलेको भन्दा धेरै मान्छेहरू मर्ने र घर तथा अन्य संरचनाहरू बगाउने वा विनाश गर्ने क्रम बढ्दै गयो । खोला, ताल, पोखरीजस्ता सार्वजनिक सम्पत्ति मिचेर मानिसले घरघडेरी बनाउन थालेपछि झनै समस्या बढेको हो ।

समया : बाढी र पहिरोलाई कसरी रोक्न सकिन्छ त मिस ?

मिस : बाढी र पहिरो एक प्राकृतिक प्रत्रिलया नै हो । यसलाई पूर्ण रुपमा रोक्न सकिँदैन । तर बाढी र पहिरोलाई कम गर्न र यसले पार्ने नोक्सानलाई कम बनाउन भने सकिन्छ । यसका लागि विपत्ति आउनुभन्दा पहिले नै विभिन्न कामहरू गर्नुपर्छ । सबैभन्दा पहिले नाङ्गा र खाली जमिन वा पाखाहरूमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ । जथाभावी जमिन खन्ने र जमिनलाई भत्काउने काम गर्नुहुँदैन ।

समया : बाढी र पहिरोबाट हुने विनाशलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ त मिस ?

मिस : बाढी र पहिरो पूर्ण रूपमा रोक्न नसकिए पनि यसले गर्ने विनाशलाई वा क्षतिलाई कम गर्न वा रोक्न सकिन्छ । यसका लागि घर बनाउँदा वा कुनै पनि संरचना बनाउँदा कच्चा जमिन वा

चट्टानमा बनाउनुहुँदैन । खोलाको नजिक जोखिमयुक्त ठाउँमा घर वा मानवीय संरचना बनाउनुहुँदैन । वर्षात्को समयमा सरकारले दिएका सूचनाहरू थाहा पाएर सतर्क हुनुपर्दछ । जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले दिएका जोखिमसम्बन्धी सचेतनालाई ख्याल गर्नुपर्दछ ।

समया : हरिनास गाउँपालिकामा बाढीपहिरोको समस्याको स्थिति के छ ? बताइदिनु न ।

मिस : हो, तिमीले ठिक कुरा सोध्यौ समया । हरिनासमा पनि पहाडी भूभाग छ । यहाँका पहाडी भूभागमा पनि वर्षेनी पहिरो गइरहन्छन् । पहिरो जाँदा कतिपय बस्तीहरू नै जोखिममा परेका पनि छन् । यहाँ भिरालो जमिन बढी भएकाले पहिरोको समस्या बढी नै छ । सडक खण्डमा पनि वर्षेनी पहिरो गइरहन्छ । यहाँका विभिन्न ठाउँहरूमा वर्षात्को समयमा कहिलेकाहीँ पानी बढी पर्दा भेल बढेर खेतीयोग्य जमिन कटान गर्ने समस्या पनि छ । यहाँका पहाड तथा जङ्गलहरूमा ठूला ठूला पहिराहरू देख्न सकिन्छ । यसको समाधान र सुरक्षाका लागि गाउँपालिकाले विभिन्न प्रयासहरू गरिरहेको छ । त्यसैगरी यहाँका होचा भूभागमा बाढी तथा डुबानका समस्याहरू पनि छन् । पालिकाले यिनको समाधानका लागि तटबन्ध तथा डुबानको समस्यामा परेकालाई स्थानान्तरणको योजना पनि ल्याएको छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई बाढी र पहिरोका सम्बन्धमा विभिन्न सचेतनामूलक भिडियो सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् । यसबाट हुने जोखिम कम गर्ने उपायहरू स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईंले देखेको बाढी र पहिरोका बारेमा वर्णन गरी एउटा समाचार बनाउनुहोस् ।

२. हरिनास गाउँपालिकामा बाढी र पहिरो जान सक्ने ठाउँहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गरी समाधानका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाढी र पहिरो के हुन् ?

(ख) बाढी कसरी जान्छ ?

(ग) कस्तो पानीले बढी नोक्सान गर्दछ ?

(घ) बाढी र पहिरोलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

(ङ) हरिनास गाउँपालिकामा बाढी र पहिरोको अवस्था के-कस्तो छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाढी र पहिरो जानुका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) बाढी र पहिरो कम गर्नका लागि गर्न सकिने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका वाक्य ठिक भए ठिक चिह्न र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) बाढी र पहिरो पहिले पनि जान्थ्यो ।

(ख) बाढी र पहिरोलाई पूर्ण रुपमा रोक्न सकिन्छ ।

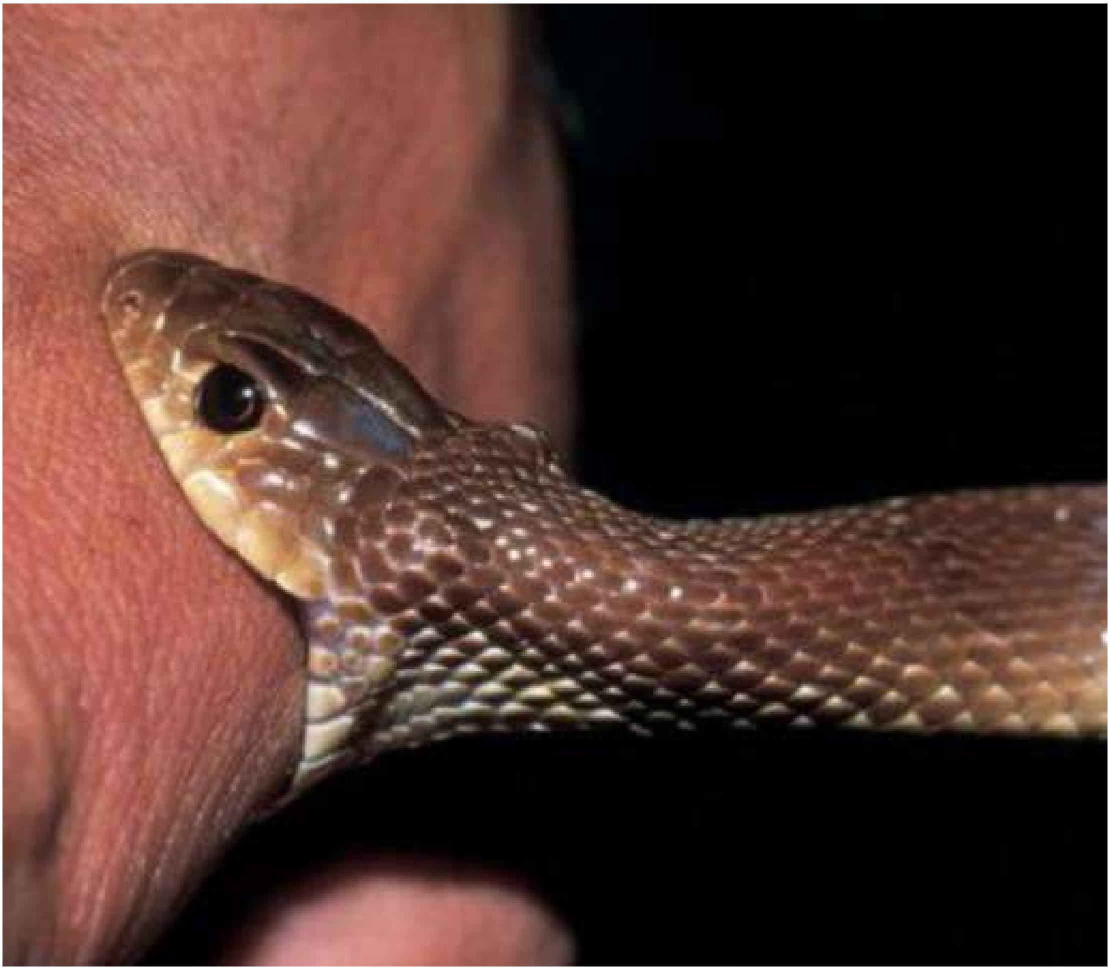
(ग) बाढी र पहिरो प्राकृतिक कुरा हुन् ।

(घ) बाढी र पहिरोले धनजनको क्षति गर्दछ ।

(न) बाढी र पहिरो कम गर्न वृक्षरोपण गर्नुपर्दछ ।

४. तलको चित्रको वर्णन गर्नुहोस् :

१४ सर्पदंश



सर्पको टोकाइ वा डसाइलाई सर्पदंश भनिन्छ । सर्पको टोकाइबाट र विशेषतः त्यसको बिष रक्तप्रणालीमा गएर मानिस वा जनावर मर्न पनि सक्ने एक खतरनाक समस्या हरिनासमा पनि रहेको छ । हुनत ठूला साँपहरूले जनावरको शरीरमा बेरिएर र निचोरेर आफ्नो शिकार गर्ने गर्छन् तर केही साँपहरूले आफ्नो बिषबाट नै मार्ने गर्छन् । साथै यो सर्पहरूको प्रतिरक्षाको उपाय पनि हो ।

हरिनास र वरपर पाइने बिषालु सर्पहरू

नेपालको तराईका भेगहरूबाट पहाडको ४८०० मीटरको उचाईसम्ममा करिब ७७ प्रजातिका सर्पहरू पाइन्छन्, जसमध्ये ४१ थरिका सर्पहरू विषालु सर्पहरू हुन् । नेपाल र यस वरपरका देशहरूमा प्रायः गरेर पाइने विषालु सर्प दुई समुहका हुन्छन् । इलापीडे (Elapidae) परिवार र भाइपरिडे (Viperidae) परिवार । इलापीडे परिवारमा राज गोमन (King Cobra), गोमन (Cobra), करेत (Krait) पर्छन् भने भाइपरिडे परिवारमा भाइपर/बाधे, पीट भाइपर (एष्त खष्उभच) पर्छन् । नेपालमा हरेक वर्ष करिब २०,००० सर्पदंशका घटना हुने र त्यसमा करिब २०० जनाले ज्यान गुमाउने अनुमान गरिएको छ । पूर्वका १० जिल्लाका अस्पतालहरूमा गरिएको एक अध्ययनले वर्षमा ४०७८ जनालाई सर्पले टोकेको, जसमा ३७९लाई विषालु सर्पले टोकेको पाइएको थियो, जुन करिब ९% जति हुन आउँछ । त्यस्तै विषालु सर्पको टोकाइपछिको मृत्युदर करिब २१.३% देखिएको थियो । मृत्युको प्रमुख कारण अस्पताल ल्याउनमा ढिलाइ देखिएको थियो ।

चिन्ह र लक्षणहरू

जुनसुकै सर्पले टोक्दा पनि अत्यधिक डरका कारणले केही लक्षणहरू : जस्तै छिटोछिटो सास फेर्ने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, हातखुट्टा झमझमाउने, पेट र सम्पूर्ण शरीर दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, मुटुको धड्कन कम हुदैं जाने, रक्तचाप घट्ने, बेहोस हुने आदि देखिन सक्छन् । त्यस्तै सर्पले टोकेको भागबाट विष नफैलियोस् भनेर त्यसभन्दा केही माथि जोडसँग कस्ने गरिन्छ (जुन हिजो आज पनि गर्ने गरिन्छ) त्यस्ले रक्तसञ्चारमा अवरोध पुगेर उक्त भाग दुख्ने, सुन्निने, नीलो हुने र मर्ने पनि हुनसक्छ ।

विषका कारणले देखिने लक्षणहरू

- डसेको भागमा सर्पको दाँतको चिन्ह देखिन सक्छ, तर सधैं यो देखिन्छ भन्ने छैन ।
- डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने
- घाउ हुने, रगत बग्ने
- फोका उठ्ने, नीलडाम बस्ने
- नजीकैका लिम्फ ग्रन्थि सुन्निने, गाँठागुठी बढ्ने, पछि गएर डसेको ठाँउमा संक्रमण हुने, पाक्ने र अङ्ग नै कुहिने पनि हुन्छ । यस्तो विशेषगरी भाइपर र गोमनको डसाइमा हुने गर्छ ।

सम्पूर्ण शरीरमा देखिने लक्षणहरू

वाक्वाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, हेर्ने शक्तिमा ह्रास आउँदै जाने, रक्तचाप घट्दै जाने, बेहोस हुने, मुटुको चालमा गडबडी आउने, डसेको घाउबाट रगत बग्ने, गिजा, नाक, मुखबाट रगत बग्ने, छालामा मसिना र ठूलाठूला राता दागहरू देखिने, रगत बान्ता हुने, खोकीमा रगत देखिने, पिसाबमा रगत देखिने, मष्तिस्कमा रगत बग्ने आदि । रगत बग्ने लक्षणहरू मुख्यतया भाइपर जातका सर्पहरूको डसाइमा देखिने गर्छ, किन भनें यिनीहरूका विष रगतको जम्ने क्षमतामा असर गर्ने खालका हुन्छन् ।

त्यस्तै गोमन, करेत जस्ता साँपहरूको विष स्नायुहरूमा असर गर्ने र पक्षघात गराउने खालका हुन्छन् । यिनीहरूको डसाइमा हातखुट्टा झमझमाउने, स्वाद लिने र सुँघ्ने शक्ति घट्दै जाने, आँखाको ढकनी भारी हुने, स्वर परिवर्तन हुँदै जाने, बोल्न नसक्ने हुने, थुक निल्न गाह्रो हुने, मुखबाट र्याल बगिरहने, स्वास

फेर्न गाह्रो हुने र नसकिने, हातखुट्टा लुलो हुने र पूरै शरीरको पक्षघात हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।

सर्पको डसाईको असर लामो समयपछि पनि डसेको ठाँउको मांसपेशी मरेर जाने, अङ्गहरू काम नलाग्ने हुने, स्नायुमा असर गरेर वा मष्तिस्कका रगतका नली फुटेर रगत बगी हातखुट्टा नचल्ने, मृगौलाले काम नगर्ने रुपमा देखिन सक्छ ।

उपचार

प्राथमिक उपचार

सर्पले डसेको व्यक्ति प्रायः अत्यन्त डराएको हुने हुँदा उसलाई सान्त्वना दिनुपर्छ । टोकेको भागलाई धेरै चलाउनाले विष छिटो र बढि मात्रामा रगत र लिम्फमा फैलिने भएकोले उक्त भागलाई सकेसम्म कम चलाउने गर्नुपर्दछ । हातखुट्टामा टोकेको छ भने काम्रो लगाएर नचलाईकन राख्नुपर्छ । गोमन र करेतले टोकेको हो भने टोकेको भागबाट माथि हल्का दवाब पर्ने गरी पट्टी बाँध्नुपर्छ तर एकै ठाँउमा एकदमै कसेर बाँध्नु हुदैंन । कस्सेर बाँध्नाले त्यसभन्दा मुनिका भागमा रक्तसञ्चार पूरै बन्द भई उक्त भाग मरेको कैंयौ घटनाहरू भएका छन् । विषका लक्षणहरू कम नभएसम्म वा प्रतिविषको प्रयोग शुरू नभएसम्म त्यो प्रेशर ब्यान्डेज खोल्नुहुदैंन । सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजीकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको उपचार हुने केन्द्रमा लग्नुपर्छ । यसो गर्दा टोकेको भागलाई सकेसम्म कम चलाउनु पर्दछ ।

प्रतिविषको प्रयोग

विषालु सर्पको डसाइको अन्तिम र एकमात्र उपचार भनेको प्रतिविषको प्रयोग हो । कुन बिरामीलाई प्रतिविष चलाउने र कुनलाई नचलाउने भन्ने एउटा

महत्त्वपूर्ण र गाह्रो निर्णय हो । नेपालमा प्रयोग गरिने प्रतिविषले ४ प्रकारका विषालु सर्प (गोमन, करेत, रसेल्स भाइपर र सस्केल्ड भाइपर)को टोकाइमा काम गर्छ । यसका पनि आफ्नै खराब असरहरू छन्, त्यसैले विषको असर नदेखिएसम्म, विषालु सर्पले टोकेको यकिन नभएसम्म प्रतिविषको प्रयोग गरि दैंन । यो सर्पदंश उपचार केन्द्रहरूमा निःशुल्क पाइन्छ । यसका खराब असरहरू धेरै हुने भएकोले र सीमित मात्रामा मात्र उपलब्ध हुने भएकोले सर्पले टोक्यो भनेको आधारमा मात्रै लक्षणहरू नदेखिइकन प्रयोग गर्नु हुदैंन । यसले कसैकसैमा डरलाग्दो एलर्जीक कुप्रभाव गर्न सक्ने भएकोले यो दिनु अघि त्यो कुप्रभावबाट बचाउने स्टेरोइड औषधि तयार राख्नुपर्छ । बच्चालाई र वयस्कलाई प्रयोग गरिने प्रतिविषको मात्रा एउटै हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- आफ्नो क्षेत्रमा सर्पदंशको घटना के कस्ता रहेका छन् ? कक्षामा चर्चा गर्दै यसका खतरनाक पक्ष र जोगिने उपायहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- सर्पदंशका कारण तपाईको समुदायमा परेको पछिल्लो घटना र यसको असर न्युनीकरणका लागि केके गरियो ? के नगरेका भए जोगाउन सकिन्थ्यो ? अबका संभावना केके छन् कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सर्पदंश भनेको के हो ?

(ख) कति थरीका सर्पहरू बिषालु मानिन्छन् ?

(ग) सर्पको टोकाइमा मृत्युको खास कारण के हुन्छ ?

(घ) सर्पको टोकाइमा देखिने लक्षण र चिन्हहरू केके हुन् ?

(ङ) सर्पले टोकेको घाइतेलाई कस्तो प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ?

(च) नेपालमा कुन कुन सर्पले टोक्दा प्रतिबिष प्रयोग गरिन्छ ?

२. तलका वाक्यमा कोष्टकभित्रका उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् ।

(क) नेपाल र यसका वरपरका देशमा पाइने विषालु ....हरू इलापिडे र भाइपरिडे परिवारका सर्पहरू पर्दछन् । (सर्प/जनावर)

(ख) नेपालमा बर्सेनी ....हजार सर्पदंशका घटनाहरू हुने गर्दछन् । (२०/५०)

(ग) सर्पले टोकेपछि ....का कारणले खतरनाक लक्षणहरू देखिने हुन्छ । (डर/विष)

(घ) गोमन, करेत जस्ता सर्पहरूको विषको असरले स्नायुमा असर पर्नाले ....गराउने हुन्छ । (अन्तर्घात/पक्षघात)

(ङ) सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई सकेसम्म छिटो ....कहाँ लैजानु पर्दछ । (धामी/ अस्पताल)

१५ तितेपाती र चिउरी

तितेपाती

परिचय :

तितेपाती हरिनासमा सर्वत्र पाइन्छ । अङ्ग्रेजी भाषामा यसलाई Mugwort भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम Artemisia vulgaris हो ।

तितेपातीको बोट ३-६ फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यसको ६-७ इन्चसम्मको लामो र थुप्रै खण्डमा चिरिएको धुम्रो वर्णको पात हुन्छ । यसमा फूल सेतो वा फिका हरियो रङको हुन्छ र झुप्पा बनेर फुल्दछ ।

महत्त्व र प्रयोग :

तितेपाती चोखो र शुद्ध वनस्पति हो । पूजापाठ गर्दा यसको प्रयोग गरिन्छ। यसलाई केवल धार्मिक रुपमा मात्र प्रयोग नगरी यसबाट अनेकौं फाइदा लिन सकिन्छ।

तितेपाती मानवका लागि बहुउपयोगी वनस्पति हो । यसको महत्त्व जडीबुटी र सौन्दर्य दुवैमा छ । लामो अनुसन्धानपछि चीनले तितेपातीबाट मलेरियाको औषधी बनायो । यसका लागि चीनका वैज्ञानिकलाई सन् २०१५ मा नोबेल पुरस्कार पनि प्रदान गरिएको थियो । खाद्यान्नहरूको भण्डारण गर्दा कीरा नलागोस् भनेर यसको प्रयोग गरिन्छ।

शरीरमा लुतो, घाउखटिरा आउँदा तितेपातीको प्रयोग गरिन्छ। कपालको चाँया, लुतो, जुका वा चुर्ना परेमा, मधुमेह, युरिक एसिड, शरीरमा बाथ, पित्त र कफ (त्रिदोष) बढ्नेजस्ता रोगहरूमा यसको प्रयोगले निको हुन्छ।

तितेपातीको पात र जरा दुबैउत्तिकै हितकारी छ। यसको पात कुटेर नुहाउनाले कपालको चाँया निको हुन्छ। सेता खालको तितेपातीलाई पानीमा उमालेर सेक्ने हो भने दुखेको र ठोक्किएको ठाउँ सन्चो हुन्छ। यसको जराको पाउडर बनाएर बिहान मनतातो पानीमा एक चम्चा घोलेर खानाले निको हुन्छ। मधुमेहका रोगीहरूले यसको जराको पाउडर एक हप्तासम्म बेलुका सुत्ने बेलामा पानीमा घोलेर खानुपर्छ। चिलाउने वा खटिरा आएको छ भने यसको मुन्टाको ताजा रस लगाउनुपर्छ।

यसको पूरै भाग वा पातहरूलाई कुटेर निस्किएको ५-१० मि.लि. रस वा सुकेको तितेपातीको १-३ ग्राम चूर्णलाई बिहान बेलुका खानाले ज्वरो निको हुन्छ। यसको नियमित सेवन गर्नाले पेटको जुका मार्छ। दम र खोकीमा आराम

दिन्छ र लुतो आएको ठाउँमा लगाउनाले लुतो निर्मूल पार्छ, छालाका सम्पूर्ण रोगहरूमा फाइदा गर्छ। यसको तेलले मसाज गरेमा मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ। यसबाट स्यानिटाइजर बनाउन सकिन्छ।

तितेपाती अति उपयोगी वनस्पति हो । यो हरिनासको जहाँतहीँ पाइने हुनाले यसको प्रयोग गर्न सिक्नुपर्छ। यसको व्यावसायिक खेती गरेर मनग्य आम्दानी गर्न सकिन्छ।

चिउरी

परिचय :

हरिनासमा पाइने वनस्पतिमध्ये चिउरी पनि एक हो । संस्कृत भाषामा यसलाई मधुका भनिन्छ। अङ्ग्रेजी भाषामा यसलाई Butter tree भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम Diploknemabutyracea हो।

चिउरीको रुख निकै ठूलो हुन्छ । यो २०-२५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ । यसको पात लाम्चो आकारको हुन्छ । यो मङ्सिर या पुसतिर फुल्दछ र असार या साउन महिनामा पाक्दछ । यसको फूलमा माहुरी झुम्मिन्छन् । चिउरीको मह नेपालमा निकै प्रख्यात छ । यसको बिउमा घिउ हुन्छ । नेपालका आदिवासी चेपाङ जातिमा छोरीलाई बिहेमा चिउरीको बोट दाइजो दिने प्रचलन छ ।

महत्त्व र प्रयोग :

चिउरी अत्यन्त उपयोगी रुख हो । चिउरीको बिउमा घिउ हुन्छ । यसको घिउलाई भुटनका रुपमा प्रयोग गरिन्छ । पहिले पहिले टुकी बाल्नका लागि यसको घिउ प्रयोग गर्दथे । हिजोआज गुम्बाहरूमा बत्ती बाल्नका लागि यसकै घिउको प्रयोग गरिन्छ । यसको दानाबाट साबुन, स्याम्पु, चकलेट, बिस्कुट, मैनबत्ती आदि बनाइन्छ । यसको पातबाट दुना र टपरी बनाइन्छ । गाउँघरमा यसलाई डालेघाँसका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

यसको दानाबाट निकालिएको घिउको प्रयोगले जाडोको मौसममा हातगोडा फुटेको निको हुन्छ । बाथको समस्याले सताएमा चिउरीको घिउ लगाएर मालिस गर्नाले राम्रो फाइदा गर्छ । चिउरीको गेडालाई पिसेर लगाउनाले गाईबस्तुको नाकभित्र वा शरीरमा टाँसिएको जुका झर्छ । कब्जियत र आन्द्राको घाउमा यो निकै उपयोगी हुन्छ । यसको पाकेको फल निकै पोसिलो हुन्छ । चिउरी अत्यन्त बहुउपयोगी वृक्ष हो । यसलाई हामीले आफ्नो पाखाबारीमा लगाएर प्रशस्त आम्दानी प्राप्त गर्न सक्छौँ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई तितेपातीको बोटका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । यसका लागि युट्युब वा गुगलमा भएका सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- के तपाईंको घरवरिपरि तितेपातीका बोटहरू छन् ? शरीरमा समस्या भएका बखत तपाईंले कत्तिको प्रयोग गुर्नभएको छ ?आफ्नो अनुभव लेखी कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरू भर्नुहोस् :

(क) तितेपातीलाई संस्कृत भाषामा .... भनिन्छ ।

(ख) तितेपातीको बोट .... अग्लो हुन्छ ।

(ग) तितेपातीको वैज्ञानिक नाम .... हो ।

(घ) तितेपातीसम्बन्धी गरेको अनुसन्धानबापत् चिनियाँ वैज्ञानिकलाई सन् .... मा .... पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो ।

(ङ) तितेपातीको .... र .... दुबैउपयोगी हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तितेपातीको बोटका बारेमा छोटो परिचय देखाउनुहोस् ।

(ख) तितेपातीको प्रयोगबाट निको हुने रोगहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) तितेपातीसम्बन्धी चिनियाँ वैज्ञानिकले प्राप्त गरेको उपलब्धिबारे लेख्नुहोस् ।

१६ स्थानीय वनस्पति र जनावर

(श्री आधारभूत माध्यमिक विद्यालय, हरिनास - १ मा आज कक्षा ५ का विद्यार्थी र शिक्षक बिच हरिनासमा लोप हुँदै गएका वनस्पति र जनावरका बारेमा छलफल गर्ने भनेर हिजै विद्यालयका प्रधानाध्यापकले विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुभएको थियो । आज उहाँले हरिनासमा पाइने वनस्पति र जनावरहरूको चित्रसहित चार्ट पेपर लिएर आउनुभएको छ । उहाँले उक्त चार्ट पेपर सेतोपाटीमा झुन्ड्याउनुहुन्छ ।)

कृष्ण गुरू : नानीबाबुहरू ! यी चार्ट पेपरहरूमा भएका चित्रहरू हेर्नुहोस् त - मैले यहाँ कुनै जनावरको चित्रहरू ल्याएको छु। कुनै वनस्पतिहरूको चित्र ल्याएको छु। विशाल, तपाईंले यो पहिलो चार्ट पढ्नुहोस् त।

विशाल : हवस् गुरू ! (पढ्न सुरू गर्दै) आदरणीय गुरू र साथीहरू, हाम्रो हरिनासमा विभिन्न किसिमका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । यहाँ पाइने प्रमुख वनस्पतिहरूमा साल, चाँप, कटुस, चिलाउने, सिसौ, पैँयु, खयर, सिमल, उत्तिस, सल्ला, बिखमारी आदि रहेका छन् । यहाँका डाले घाँसहरूमा कुटमिरो, खन्यु, चिन्ने, पाखरी, कोइरालो, दबदबे, किम्बु आदि प्रमुख छन्। यहाँ पाइने जडीबुटीजन्य वनस्पतिहरूमा घोडताप्रे, जटाामसी, पाँचऔंले, सतुवा, तितेपाती आदि रहेका छन् ।

कृष्ण गुरू : ओहो ! कति स्पष्टसँग आफ्नै भाषामा पढेको विशालले। तपाईंलाई धेरै धेरै धन्यवाद। अब म दोस्रो चार्ट विनिता रानाले पढ्नुहोस् त।

विनिता : हुन्छ गुरू । (चार्टमा हेर्दै) आदरणीय गुरू र साथीहरू ! हाम्रो हरिनासमा विभिन्न जातका जनावरहरू पाइन्छन्। यहाँका जङ्गल तथा बस्तीका छेउछाउमा पाइने जनावरहरूमा बाघ, भालु, चितुवा, ढेँडुवा, मृग, घोरल, स्याल, बँदेल, तोगी, खरायो, दुम्सी, च्याखुरा, बाँदर आदि प्रमुख रहेका छन् ।

कृष्ण गुरू : नानीबाबुहरू ! चित्रमा देखाइएका यी जनावर तथा वनस्पतिहरू हिजोआज हरिनासका विभिन्न स्थानहरूमा पाइए पनि कतिपय त निकै दुर्लभ बनिसकेका छन् । यहाँका वन, पाखा तथा बस्तीका

छेउछाउहरूमा पाइने यी वनस्पति तथा जनावरहरूमध्ये कुनै कुनै विस्तारै लोप हुँदै गइरहेका छन् । हामीले यस्ता वनस्पति तथा जनावरहरूको बेलैमा संरक्षण गर्नुपर्छ ।

प्रदीप : गुरू ! हाम्रो हरिनासमा लोप हुँदै गएका मुख्य जनावर तथा वनस्पतिहरू कुन कुन हुन् त ?

कृष्ण गुरू : (चार्टमा देखाउँदै) यता हेर्नुहोस् है, जनावरहरूमध्ये हाम्रो हरिनासमा बाँदरबाहेक अरू सबै जनावरहरू लोप हुँदै छन् । वनस्पतिमा चाहिँ चाँप, सतुका, बिखमारी, जतामसी, पाँचऔले, खयर हुन् । यी वनस्पति तथा जनावरहरू हाम्रा लागि निकै महत्त्वपूर्ण छन् । यिनीहरूले हाम्रो वनको शोभा बढाउँछन् । वनस्पतिहरू त हाम्रा लागि औषधी हुन् । हिजोआज मानिसहरू लोभीपापी भएका छन् । उनीहरू पैसा कमाउन यस्ता वनस्पति र जनावरको चोरीसिकारी गर्छन् । चोरीसिकारी गरेपछि स्वतः कम हुन्छ । सरकारले चोरीसिकारी गर्नेलाई कडा कानुनको व्यवस्था गरेको छ । तपाईंहरू अहिले सानै भए पनि दुर्लभ वनस्पति र जनावरका बारेमा जानकारी लिनुपर्छ । पछि ठूलो भएपछि संरक्षण गर्न सहयोग गर्नुपर्छ । लौ त नानीबाबुहरू ! आजको कक्षा यत्ति नै ।

(घन्टी बज्छ ।)

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाभित्र पाइने विभिन्न जनावर तथा वनस्पतिहरूको चित्र/भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् र लोप हुन लागेका वनस्पति र जनावरका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंका गाउँघरमा के कस्ता वनस्पति र जनावरहरू पाइन्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।
- तपाईंका घर वरपर रहेका वन, पाखामा पाइने दुर्लभ वनस्पति र जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको भनाइ कसले भनेको हो ?

(क) मैले यहाँ कुनै जनावरका चित्रहरू ल्याएको छु ।

(ख) यहाँका डाले घाँसहरूमा कुटमिरो, खन्यु, पाखरी, कोइरालो, दबदबे, किम्बु आदि प्रमुख छन् ।

(ग) हाम्रो हरिनासमा विभिन्न जातका जनावरहरू पाइन्छन् ।

(घ) हाम्रो हरिनासमा लोप हुँदै गएका मुख्य जनावर तथा वनस्पतिहरू कुन कुन हुन् त ?

(ङ) वनस्पतिहरू त हाम्रा लागि औषधी हुन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कृष्ण गुरूले केकस्ता सामग्री लिएर कक्षामा प्रवेश गर्नुभयो ?

(ख) हरिनासमा पाइने वनस्पतिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) हरिनासमा पाइने जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) हरिनासका दुर्लभ वनस्पति र जनावरहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ङ) मानिसहरू किन वनस्पति र जनावरको चोरी सिकारी गर्छन् ?

(च) कृष्ण गुरूले अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई के कुरा भन्नुभयो ?

३. तलका चित्र हेर्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास

कक्षा ६

प्रकाशक
हरिनास गाउँपालिका
स्याङ्जा

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास (कक्षा ६)

प्रकाशक	:	हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल (SAAV Nepal), पोखरा।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जाद्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

स्थानीय समुदायका आवश्यकता र रूचिलाई महत्त्व दिई स्थानीय स्तरकै साधन, स्रोत र विज्ञताको उपयोगमार्फत् स्थानीय स्तरमा निर्माण, विकास र कार्यान्वयन गरिने पाठ्यक्रम स्थानीय पाठ्यक्रम हो । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले मात्र जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति आदिमा हुने विविधतालाई सम्बोधन गर्न नसक्ने भएकाले स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता महसुस गरिएको हो ।

नेपाल विविधताले सम्पन्न मुलुक हो । यहाँ विभिन्न थरि भाषा, सभ्यता, पेसा, संस्कृति, वेशभुषा र भूगोलहरु छन् । तिनका आ-आफ्नै विशिष्ट पहिचान छन् । 'विविधतामा एकता' नेपालीको विशिष्ट पहिचान नै हो । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक सङ्घीय संविधान जारी भई मुलुक यही बाटोमा अघि बढिरहेका बेलामा संविधानले समेत प्रत्येक भाषा र सभ्यताको संरक्षण र संबर्द्धन गर्न पाउने नागरिकको हकलाई मौलिक हकका रूपमा सुरक्षित गरेको छ भने यसका लागि विभिन्न समयमा ऐन, कानुन र निर्देशिकाहरुसमेत बनिसकेको सर्वविदितै छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमलाई अवधारणागत रूपमा प्रष्ट्याउने क्रममा नेपालका विभिन्न दस्तावेजमा रहेका प्रावधानहरूलाई हेर्नुपर्दछ । हाल कार्यान्वयनमा रहेका नीतिहरूमा स्थानीय पाठ्यक्रमका बारेमा निम्नानुसार उल्लेख भएको छ । नेपालको संविधान नेपालको संविधान २०७२ भाग ३ को धारा ३१ मा शिक्षा सम्बन्धी मौलिक हकको व्यवस्था रहेको छ । यस धाराको उपधारा ५ मा नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक समुदायलाई कानुन बमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने हक हुनेछ भन्ने प्रावधान रहेको छ । यसलाई व्यवहारतः कार्यान्वयनका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम मार्फत् समाजमा रहेका भाषा, लिपि, संस्कृति, सांस्कृतिक सभ्यता र सम्पदालाई जगेर्ना गर्ने प्रकृतिको ज्ञान, सिप र प्रविधि विद्यार्थीलाई दिनु जरूरी छ । शिक्षालाई वैज्ञानिक, व्यावसायिक, सिपमूलक र रोजगारमूलक एवम् जनमुखी बनाउँदै सक्षम प्रतिस्पर्धी नैतिक एवम् राष्ट्रिय हितप्रति समर्पित जनशक्ति तयार गर्ने (धारा ५१ (ज) (१) । त्यसैगरी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ३ को दफा ११ (ज) (४) मा मातृभाषामा शिक्षा दिने विद्यालयको अनुमति, अनुगमन तथा नियमन सम्बन्धी व्यवस्था गरी स्थानीय पाठ्यक्रमको कार्यान्वयन अवस्थालाई इङ्गीत गरेको छ । त्यस्तै उक्त ऐनको दफा ११ (ज) (१८) मा स्थानीय स्तरको शैक्षिक ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र स्तरीकरण गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । साथै सोह्रौं योजनाको (२०८१/०८२-

२०८५/०८६)उद्देश्य प्राप्तिका लागि परिलक्षित मानव संसाधन, पूर्वाधार तथा प्रविधिको विकास र जीवनोपयोगी ज्ञान र सिपमा आधारित पाठ्यक्रम मार्फत् सबै तहको शिक्षामा गुणस्तर, सुनिश्चित गर्ने रणनीतिलाई विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक समयानुकूल परिमार्जन गर्नुका साथै आधारभूत तहको कक्षा १-३ को एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दै आधारभूत तहको शिक्षण सिकाइका लागि आवश्यकता अनुसार माध्यम भाषाको रूपमा मातृभाषा वा स्थानीय भाषा वा नेपाली भाषा प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाई संघीय तहबाट तोकिएको मापदण्ड बमोजिम विद्यालय तहको स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्य सामग्री स्थानीय तहबाट विकास गर्ने गरी स्थानीय तहको क्षमता विकास गरिनेछ भन्ने कार्यनीति मार्फत् प्राप्त गर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

नेपाल सरकारले विद्यालय शिक्षाको मूल दस्तावेजका रूपमा २०६३ सालमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप तयार गरेको थियो । पाठ्यक्रम स्थानीय आवश्यकतामा आधारित बनाउनुपर्ने कुराले विश्वव्यापी मान्यता पाइसकेकाले नेपालमा निम्नानुसारका अभ्यास हुन थालेको पाइन्छ भनी यस प्रारूपले उल्लेख गरेको छ :

(क) स्थानीय पाठ्यक्रमका सामान्य पथ प्रदर्शनका सिद्धान्त तयार गर्ने र त्यसैका आधारमा थप विषयवस्तु स्थानीय तहमा समावेश गर्ने ।

(ख) केन्द्रीय पाठ्यक्रमको संरचनाका आधारमा निश्चित गरिएको पाठ्यभारका लागि विषयवस्तु छनौट देखि सम्पूर्ण प्रक्रिया स्थानीय तहमा नै विकास र व्यवस्थापन गर्ने ।

(ग) स्थानीय तहमा नै स्थानीय परिवेश, व्यक्ति, समाज, राष्ट्र र विश्वव्यापी परिवेशलाई सम्बोधन गर्ने पाठ्यक्रमको विकास र व्यवस्थापन गर्ने ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ मा स्थानीय पाठ्यक्रमका लागि कक्षा १-३ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ५ अर्थात वार्षिक १६० घण्टा र कक्षा ४-८ मा यसका लागि ४ पाठ्यभार अर्थात वार्षिक १२८ घण्टा छुट्याइएको छ । यही सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो हरिनास नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो

पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ। गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो। यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकावासीको सहयोग प्राप्त भएको छ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ। स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेसा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ। यसले स्थानीय सिप वा पेसा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेसाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ। स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्वीरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ। यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको 'हाम्रो हरिनास' नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ। पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी,

विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने साभ नेपालप्रति पनि हामी आभारी छौं ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो हरिनास' नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौं ।

खिमनारायण मानन्धर
अध्यक्ष
हरिनास गाउँपालिका
स्याङ्जा ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन । स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ । विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये हरिनास गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

हरिनास गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१–८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा हरिनास गाउँपालिकाको पन्ध्रवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

"हाम्रो हरिनास" नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हरिनासका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म हरिनासका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री खिमनारायण मानन्धरको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा, गाउँपालिका प्रवक्ता ओम प्रकाश सिग्देल, शिक्षा शाखा प्रमुख राजिव सुवर्णकार, शिक्षा प्राविधिक श्री लक्ष्मी कार्की, अध्यक्षका स्वकीय सचिव परशुराम सिग्देलको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण

जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ। साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै हरिनास गाउँपालिका बासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो हरिनास' नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ। यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ। यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि हरिनास गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१	हरिनासको जनसङ्ख्या	१
२	हनुमान लीला	७
३	मगर संस्कृति	११
४	होली	१७
५	स्याखु	२२
६	चौपारीको महिमा	२७
७	बाख्रापालन व्यवसाय	३३
८	परम्परागत सिपहरू	४१
९	सडक दुर्घटना	४६
१०	जैविक विविधता	५५
११	योग	६१
१२	हरित विद्यालय	६८
१३	दुर्व्यसन	७५
१४	वडाध्यक्षका काम, कर्तव्य र अधिकार	८२
१५	सामाजिक सद्भाव	८४

१

हरिनासको जनसङ्ख्या

जनसङ्ख्या शब्द 'जन' र सङ्ख्या मिलेर बनेको छ । 'जन' भनेको 'मानिस' र 'सङ्ख्या' भनेको गन्दा निस्कने परिणाम वा 'गोटा' हो । यसरी जनसङ्ख्या शब्दले कुनै देश वा निश्चित स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्यालाई जनाउँछ ।

हरिनास गाउँपालिका विभिन्न जातजाति, धर्म र संस्कृतिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । यस गाउँपालिकाा जम्मा सातओटा वडाहरू रहेका छन् । सबै वडाहरूमा जनसङ्ख्याको वितरण समान छैन, कुनै वडामा जनसङ्ख्या बढी छ भने कुनै वडामा कमी छ । जनसङ्ख्या घटी र बढी हुनाको मुख्य कारण विकास पूर्वाधारको असमान वितरण हो । विकास पूर्वाधारहरू भनेका सडक, खानेपानी, विद्युत, स्वास्थ्य,शिक्षा, सञ्चार आदि हुन् । यस्त चिजहरू अभाव भएको स्थानमा मानिसहरू बस्न रूचाउँदैनन् र बसाइँ सरेर अन्यत्र जान्छन् । यस्तै रोजगारका कारण मानिसहरू बसाइँ सर्दछन् । यस गाउँपालिकाभित्रका धेरै जसो मानिसहरू रोजगारको सिलसिलामा नेपालभित्र र बाहिर गएका छन् । उनीहरूले कमाएको आम्दानीबाट गाउँमा भन्दा सहरमा सुविधासम्पन्न घर बनाएर बसेका छन् । कहिलेकाँही गाउँमा आए पनि प्रायः उनीहरू सहरतिरै बसोबास गरेको पाइन्छ । गाउँघरमा भन्दा सहरमा बढी अवसर हुने हुनाले यहाँका मानिसहरू गाउँबाट बाहिरिएका छन् ।

हाल आएर हरिनास गाउँपालिकाले बसाइँसराइ दरलाई कम गर्न विभिन्न कदमहरू चालेको छ । गाउँपालिकाले प्रत्येक वडामा विकासका पूर्वाधारहरूको विकास गरिरहेको छ । गाउँगाउँमा सडक, बिजुली, सञ्चार, शिक्षा, स्वास्थ्य र स्वरोजगारका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । जसका कारण कतिपय सहरतिर बसेका मानिसहरू पुनः गाउँ फर्कन थालेका छन् । दिन प्रतिदिन यस गाउँपालिका विकासतिर लम्किरहेको छ ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को जनगणना अनुसार हरिनास गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या विवरण तलको तालिकामा हेरौं :

क्र.सं.	जातिको नाम	महिला	पुरुष	जम्मा
१	क्षेत्री	३८८	३६४	७५२
२	ब्राह्मण	८२१	६७८	१४९९
३	मगर	३०७९	२५२९	५६०८
४	नेवार	९४४	७६५	१७०९
५	विश्वकर्मा	५६६	४७५	१०४१
६	मुस्लिम	४७	५३	१००
७	राई	७	४	११
८	गुरुङ	३२६	३०९	६३५
९	परियार	१९५	१६३	३५८
१०	ठकुरी	१२५	१२१	२४६
११	मिजार	२७८	२१०	४८८
१२	संन्यासी/दशनामी	४१	४५	८६
१३	घर्ति/भुजेल	३०६	२६०	५६६
१४	सुनुवार	१७	७	२४
१५	खवास	१३	१५	२८
१६	अन्य	२०	२०	४०
जम्मा		७१७३	६०१८	१३१९१

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाको वि सं २०७८ सालको जनसङ्ख्याको चार्ट बनाइ कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- २०७८ सालको जनगणना रिपोर्ट हेरी हरिनासको उमेरगत जनसङ्ख्या विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईं बसेको वडाको २०७८ सालको जनसङ्ख्यामा कति रहेछ ? निम्न तालिका अनुसार भर्नुहोस् :

साल	वडा नं.	घरधुरी	जनसङ्ख्या	पुरूष	महिला
२०७८					

- तपाईं बसेको गाउँ/छिमेक/टोलमा कति ओटा घरहरू छन् ? तलका तालिका अनुसार भर्नुहोस्ः

क्र.स.	घरमुलीको नाम	पुरूष सङ्ख्या	महिला सङ्ख्या
१.			
२.			

अभ्यास

१. तलका खाली स्थानमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) हरिनास गाउँपालिका ....ओटा वडाहरू छन् ।

(ख) जनसङ्ख्या घटी र बढी हुनाको मुख्य कारण........................हो ।

(ग) सहरतिर बसेका मानिसहरू पुन ....फर्कन थालेका छन् ।

(घ) वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार हरिनासमा कूल जनसङ्ख्या .... रहेको छ ।

(ङ) वि.सं. २०७८ अनुसार हरिनासमा मगर जातिको जम्मा जनसङ्ख्या .... रहेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या भन्नाले के बुझिन्छ ?

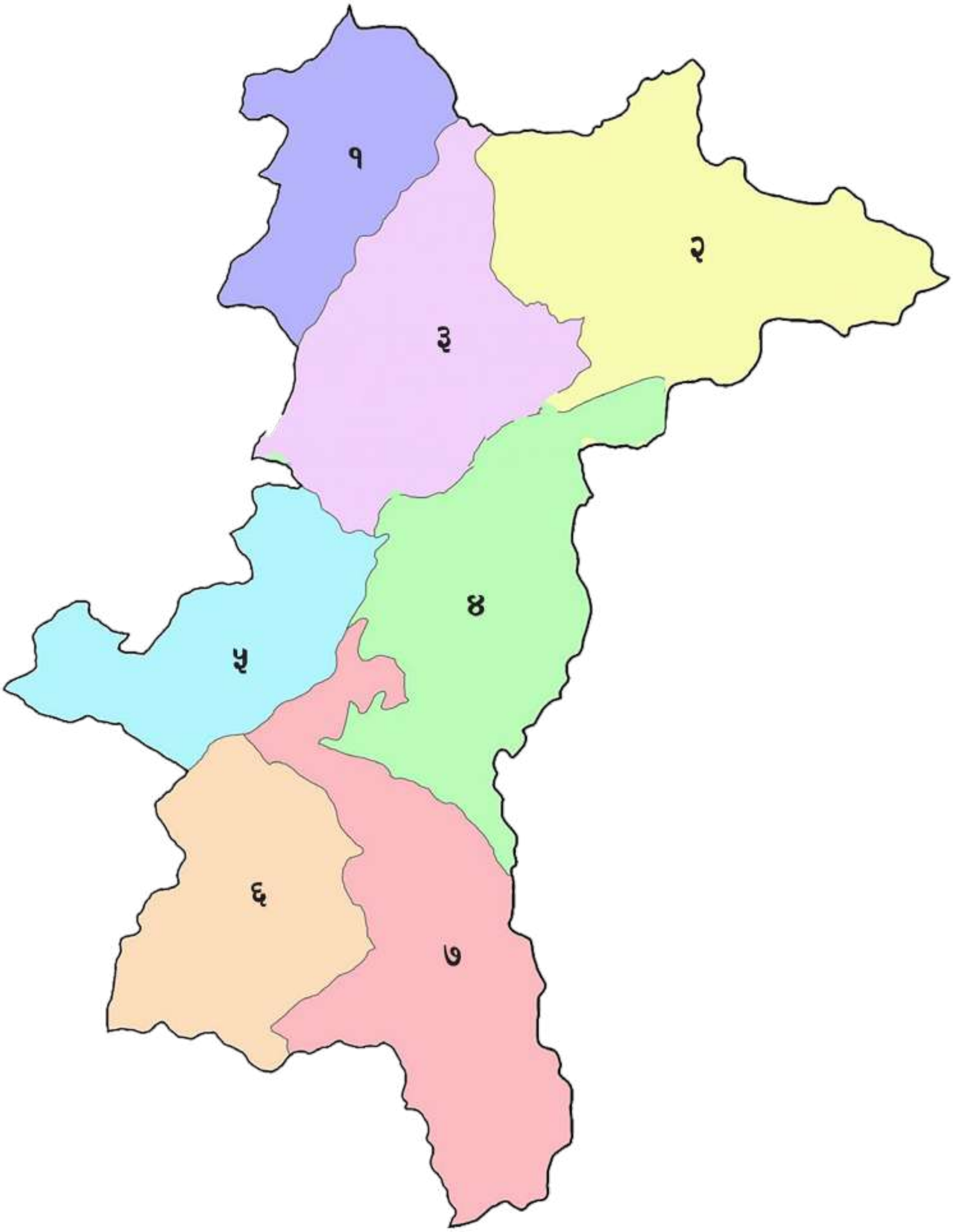
(ख) के कस्ता कुराहरूले हरिनासको जनसङ्ख्या घटी र बढी भएको हो ?

(ग) हरिनास गाउँपालिकाले बसाइँसराइलाई कम गर्न कस्तो कदम चालेको छ ?

(घ) हरिनास गाउँपालिकाका सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या र सबै भन्दा कम जनसङ्ख्या भएको जातिको नाम र सङ्ख्या समेत लेख्नुहोस् ।

३. तालिका अनुसार वि.सं. २०७८ को गणनामा हरिनास गाउँपालिकामा पुरुषको भन्दा महिलाको सङ्ख्या बढी देखिन्छ । यसो हुनाको कारण के होला ? शिक्षकको सहयोगमा उत्तर लेख्नुहोस् ।

४. हरिनासको नक्सा हेरी खाली पानामा यस्तै नक्सा कोर्नुहोस् ।



२ हनुमान लीला

भाइबहिनीहरू हो ! आज म तपाईँहरूलाई हरिनासमा प्रचलित हनुमान नाचका बारेमा वर्णन गर्नेछु -

हरिनासमा हनुमान लीला अत्यन्तै रोचक र मौलिक लोकसंस्कृति परम्परादेखि आजसम्म पनि चलिरहेको पाउँछौं । हनुमानको रूप धारण गरी लीला देखाउने हनुमानले विचित्र शक्ति पनि देखाउने गर्दछन् । अघिपछि चढ्न नसक्ने रूखमा चढ्नु रूखहरू उखेल्नु, लठठी भाच्नु जस्ता अपत्यारिला काम समेत गर्ने भएकाले यसलाई लीला पनि भनिन्छ । धार्मिक विषयलाई केही मौलिक जीवनमा ढालिएको पनि पाइन्छ । विभिन्न पर्व मेला आदि धार्मिक कार्यक्रमहरूमा र स्वस्थानी सत्यनायणको पूजा, रामनवमी, विजय दशमी, आदि धार्मिक यज्ञ तथा अनुष्ठान गर्दाको अवसरमा रोदी, घर आदिमा समेत हनुमान निकै लोकप्रिय नाचको रूपमा रहेको पाइन्छ । यस नाचको सुरूआतमा

यस्तो गीत गाइन्छ :

उहिले चले राम विदेश वनमा, मारे हरिण सुनको
वनजङ्गलमा पनि घुम्दै फिर्ने, कसि मिल्यो उनको ।
लक्षुमण पनि हिँडे बन एकलै थ्यो कुटी तहाँ
साधु रूपधारी राक्षस आइपुग्यो सिताजी छिन् जहाँ ।
पारी अकेलै वनको वीच पापीले सीता हर्‍यो
दुर लंका पुर्‍याइकन छाड्यो विचल्ली पार्‍यो ।

हनुमान जगाउन र झाँक वा लिला देखाएपश्चात् हनुमान बसाल्न समेत श्लोकहरूको प्रयोग गरिन्छ । हनुमान झाँक उत्रनेहरूले पनि गीतबाट नबसेर मन्त्र वा श्लोकबाट नै आफु बस्ने भन्ने भएकाले पनि रामायणको यस्तो श्लोक सुनाइने गरिन्छ :

एक दिन् हे हनुमन् म चित्रकुटमा राम्का नजिक्मा थियाँ
मेरा काख महाँ सुत्या र रघुनाथ् हात्को तकिया दियाँ ॥
मेरा लाल् दुइ पाउ देखि कन काग् आयो र ठुँग्यो जसै ।
मेरा इ दुइ पाउ देखि बहुतै आयो रगत् पो तसै ॥
लाग्यो रगत बग्न नथामिइ धार बग्यो धेर तसै ।
उठी श्रीरघुनाथ नजर भो तहिँ थियो काग पनि
फ्याँक्या एक तिर्ण ली तहाँ प्रभुजिले यो काग मार्छु भनी ।
त्यो काग् चौध भुवन डुल्यो त पनि एक पाएन आधार् जसै
फेरी आइ शरण परी नजर दी बाँची गयो काग् तसै ॥

हनुमान लीलाको मौलिक पक्ष अरू भन्दा भिन्न छ । यो अभिनयभन्दा पनि व्यक्तिमा झाँक उत्रन्छ र बाँदररूपी हनुमानले बाँदरकै रूपमा विभिन्न क्रियाकलापहरू देखाउने

गर्दछन् । यो नाच मन्त्र वा श्लोकबाट सुरू हुन्छ । रावणद्वारा सिता हरणपश्चात् विरक्तिएका राम र लक्ष्मणले सीताको खोजीका निम्ति हनुमानको सहयोगमा सुग्रिवसँग मितेरी गाँसी समुद्र पारीको लङ्कापुरीमा जानको लागि हनुमानको सहारा लिन्छन् । वालीलाई बध गरी सुग्रीवसँगको मितेर सफल भएपश्चात् विशाल समुद्र तरेर लङ्का जान हनुमान तयार हुन्छन् । समुद्रमै राक्षसका विभिन्न अवरोधहरू पार गरी लङ्का रक्षाका लागि बसेकी राक्षसी लङ्केनीलाई पराजित गरी अशोकको बगैंचामा सीता रावणले लुकाई राखेको सूचनाका आधारमा सीतासँग भेट र त्यसपश्चात् सीताको नालीबेली थाहा पाई त्यसको खबर ल्याउँदासम्मको कथावस्तुको सेरोफेरोमा हनुमानको विशेष क्रियाकलाप रहेको छ । सीताको खबर रामसँग ल्याएपश्चात् हनुमान लीला समाप्त हुने गर्दछ ।

हरिनास गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने बासिन्दाले यस हनुमान नाचलाई बचाउँदै आएका छन् । यो हनुमान नाच हरिनासको महत्त्वपूर्ण अमूर्त सम्पदा हो । यसलाई संरक्षण गर्नु सबै हरिनासवासीको दायित्व हो ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हनुमान नाचसम्बन्धी तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन गरी रामायणमा वर्णित कथा सुनाउनुहोस् ।
- कुमाल, मगर, नेवार, गुरूङ लगायतका जातजातिका नाचगानबारे बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंले रामायण सम्बन्धी कार्टुन वा टि.भी. सिरियलहरू अवश्य हेरको हुनुपर्छ । अथवा हनुमानसम्बन्धी कार्टुन वा टि.भी. सिरियलहरू अवश्य हेरेको होला । हनुमानका बारेमा तिमीलाई के कति थाहा छ ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) हनुमान नाचमा हनुमानसँग राम पनि आएर नाच्छन् ।

(ख) हनुमान नाच कुराकानीबाट सुरू हुन्छ ।

(ग) बाँदररूपी हनुमानले बाँदरकै रूपमा विभिन्न क्रियाकलापहरू देखाउने गर्दछन् ।

(घ) सीताको खबर रामसँग ल्याएपश्चात् हनुमान लीला समाप्त हुने गर्दछ ।

(ङ) हनुमान समुद्रपारिको अयोध्या पुग्छ ।

(च) त्यो वानर चौध भुवन डुल्यो त पनि एक पाएन आधार जसै ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हनुमान लीला भनेको के हो ?

(ख) हनुमान कहिले कहिले प्रदर्शन गरिन्छ ?

(ग) हनुमान नाचमा झाँक उत्रनु भनेको के हो ?

(घ) हनुमानलाई कसले सूचना दिन्छ र सीतालाई कहाँ भेट्छ ?

(ङ) रामले कोसँग र किन मित्रता गाँस्छन् ?

३. तपाईंको गाउँमा देखाइने कुनै नाचका बारेमा आफ्ना अभिभावकहरूसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

३ मगर संस्कृति

परिचय

हाम्रो मुलुकमा बसोवास गर्ने प्रमुख बासिन्दाहरूमध्ये जनसङ्ख्याका आधारमा नेपालकै तेस्रो र जनजातिमा पहिलो स्थानमा मगर समुदाय पर्दछन् । वि.सं. २०७८ को जनगणनामा २०,१३,४९८ को सङ्ख्यामा रहेका मगरहरूको नेपालको एकीकरणमा पनि विशेष भूमिका रहेको छ ।

मगरहरूमा प्रचलित भाषाहरू भने मुख्य रूपमा २ प्रकारका छन् :-

(१) अठार मगराँत : पश्चिम नेपालका रूकुम, रोल्पा, डोल्पा, बागलुङ आदि जिल्लाका मगरहरू मगर खाम र काइके भाषा बोल्छन् ।

(२) बाह्र मगराँत : नवलपरासी, चितवन, तनहूँ, कास्की, स्याङ्जा, पाल्पा, पर्वत, गुल्मी आदि जिल्लाहरूका मगरहरू ढुट मगर भाषा बोल्छन् ।

मगरहरू झुरूप्प परेको बस्तीमा बाटुलो आकारको दुईतले ढुङ्गा र माटोबाट बनेको घुमाउने घर बनाएर बस्थे । छानो सिलोट वा खरले छाएको, गाह्रो रातो माटो र कमेरोले लिपेको हुन्थ्यो अचेल भने बिस्तारै त्यस्ता घरहरू लोप हुँदै गएका छन् । मगरहरू सामूहिक रूपले मिलेर काम गर्ने निकै सहयोगी र एकताको भावना भएका निकै अनुकरणीय हुन्छन् । मगरहरूलाई खासमा प्रकृतिपूजक मानिन्छ तर पनि पछि हिन्दू र बुद्ध धर्मको प्रभावमा तिनैका अनुयायी पनि भएका छन् ।

मगरहरूको प्रमुख पेसा कृषि र पशुपालन हो । धान, मकै, गहुँ, कोदो, आलु, जौ, फापर, भटमास आदिका विभिन्न परिकार बनाएर खान रूचाउँछन् । यिनीहरू प्रायः कुखुरा र बङ्गुर पाल्ने गर्छन् । आलु उत्पादनको श्रेय खासमा मगरलाई जान्छ । कृषिबाहेक जङ्गली जनावरको सिकार, घरनिर्माण, देश-विदेशको सेना, प्रहरी, निजामती र आजभोलि वैदेशिक रोजगारमा संलग्न देखिन्छन् ।

पोशाक

पुरूष मगरहरू भोटो, स्टकोट, कछाड, भाङ्ग्रा, टोपी लगाएर खुकुरी भिर्छन् । महिलाहरू मखमलको चोली, छिटको गुन्यू, पहेंलो पटुकी, घलेक, टिकिस, पछ्यौरी, डोरी र खुर्पेटो भिर्छन् । नाकमा फुली, बुलाँकी, ढुङ्ग्री, कानमा मडहरी, गलामा जन्तर, औँलामा औँठीलगायत छपक्कै सुनचाँदीका गहना र मुगाका मालाहरूले सजिन रूचाउँछन् ।

मगर जातिका संस्कारहरू

जन्म संस्कार – बच्चा जन्मिँदा ७ वा ११ दिन सुत्केरा बारिन्छ र पण्डित राखेर चोखिन्छ ।

विवाह संस्कार – मगरहरूमा विवाह २ प्रकारका हुन्छन् ।

(१) मागी विवाह – मगरहरूको मामाको छोरी र फुपूको छोराबीच विवाह गर्ने हक देख्दा मातृसत्तात्मक परिवारिक व्यवस्था देखिन्छ । आधिकारिक रूपले मागेर गरिने विवाह मागी विवाह हो ।

(२) भागी विवाह – एकले अर्कालाई मन पराएपछि केटाले केटीलाई भगाएर आफ्नो घरमा भित्र्याउने विवाह भागी विवाह हो । यो विवाहमा ३ दिनभित्र दुलाहाकहाँबाट दुलहीकहाँ परम्परागत हिसाबले जाँडरक्सी, रोटी, बारा, बिरम्ला र दहीको ठेकी लागि सोधनी गरिन्छ ।

मृत्यु संस्कार – अन्त्येष्टिमा खोला वा नदीको किनार (घाट) मा लगेर गाड्ने वा जलाउने गरिन्छ । हिन्दू धर्म मान्नेले जलाउँछन् र बौद्ध र क्रिश्चियन मान्नेले गाड्छन् । किरियापुत्रीले केशमुण्डन गर्दा शरीरमा कतै पनि रौँ राख्न नहुने चलन छ । मृतकका छोराबुहारी र छोरीहरू किरिया बसी ७-१३ औँ दिनमा चोखिन्छन् । पितृहरूलाई चामल, बेसार अनि फलफूल आदि चढाई कुटुम्बहरू डाकेर खुवाइन्छ ।

महत्त्वपूर्ण चाडपर्वहरू

मगरहरूमा खासगरी माघेसङ्क्रान्ति, दसैं-तिहार, पुसेपन्ध्र, फागुपूर्णिमा, यौनाट पर्व, चण्डीपूर्णिमा (बुद्धजयन्ती), कृष्णाष्टमी र नयाँ वर्ष धूमधामले मनाइन्छ । फागुन १५ लाई मगरहरूले मगर दिवसका रूपमा मनाउँछन् ।

परम्परागत लोकनृत्यहरू

मनोरञ्जनका निम्ति यस समुदायमा सोरठी (नचरी), घाटु, कौडा, सालैजो, ओहाली, झ्फोरा, हुर्रा नृत्य, सुनिमाया, यानीमाया, जिवैमामा इत्यादि परम्परागत गीत र नाचहरू निकै प्रचलित छन् । विवाह, छेवर, जात्रा, दसैँतिहारका साथै नयाँ घर बनाउँदा रामायण, महाभारत तथा अन्य पौराणिक कथामा आधारित सोरठी नाचिन्छ ।

भाइबहिनी हो ! हरिनास गाउँपालिकामा मगर जातिको जनसङ्ख्या राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार ५६०८ जना रहेको छ । यहाँका मगरहरूले आफ्नो जातीय पहिचानमुलक संस्कृतिलाई जगेर्ना गर्दै आएका छन् । यहाँ अझै पनि मगर जातिका विशेष नाच तथा गानहरू समय समयमा प्रस्तुत हुने गर्दछन् । यहाँका धेरै खोला तथा अन्य ठाउँहरूको नामकरण पनि मगर भाषामै भएको पाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! मगर जातिको संस्कारबारे जानकार स्थानीय व्यक्तिलाई कक्षामा लगेर उनीहरूको संस्कारबारे बताउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको समुदायमा कुन-कुन जातिका मानिसहरूको बसोवास छ ? जनगणनाअनुसार कति जनसङ्ख्या छ ? पत्ता लगाउनुहोस् ।
- तपाईंको जातिको संस्कारबारे घरमा छलफल गरी एउटा रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मगरहरूका प्रचलित भाषा कति प्रकारका छन् ?

(ख) मगर जातिको पुरुषका पोसाकहरू केके हुन् ?

(ग) मगरहरूमा विवाह कति प्रकारका छन् ?

(घ) मगरका चाडपर्व केके हुन् ?

(ङ) मगरी नृत्यहरू केके हुन् ?

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) जनसङ्ख्याका आधारमा नेपालकै तेस्रो स्थानमा मगर समुदाय पर्दछन् ।

(ख) मगरहरूमा प्रचलित भाषाहरू मुख्य रूपमा ४ प्रकारका छन् ।

(ग) मगरहरूको प्रमुख पेसा कृषि र पशुपालन हो ।

(घ) मगरहरूले बच्चा जन्मिँदा ७ वा ११ दिन सुत्केरा बार्छन् ।

(ङ) हरिनास गाउँपालिकामा मगर जातिको जनसङ्ख्या ४००० जना रहेको छ ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मगरहरूमा विवाह ....प्रकारका हुन्छन् ।

(ख) आधिकारिक रूपले मागेर गरिने विवाह ....विवाह हो ।

(ग) पुरूष मगरहरू भोटो, स्टकोट, कछाड, ..., टोपी लगाएर खुकुरी भिर्छन् ।

(घ) मगरहरूमा प्रचलित भाषाहरू भने मुख्य रूपमा .... प्रकारका छन् ।

परियोजना कार्य

- हरिनासमा मनाइने हरिशयनी, हरिबोधनी एकादशी पर्वको बारेमा आफ्ना बाबा आमासँग सोधी १०० शब्द नघटाई एउटा निबन्ध लेखी कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । शिक्षकलाई हरिशयनी, हरिबोधनी एकादशी पर्वको बारेमा थप प्रस्ट पारिदिन भन्नुहोस् ।

४

होली

फागुन चैतमा, खेलौं होली
आयो रमाइलो, चाड होली ।

हिरण्यकशिपुकी बहिनी, होलिका
प्रल्हाद लिई, अग्निकुण्ड झरिछ ।

भइ होलिका नै, आगोमा भष्म
प्रल्हादजी बाँचे, हरि हरि बिष्णु ।

सत्यको जितैले, उमङ्ग छायो
दुनिया साराले, हर्ष मनायो ।

केटाकेटी भन्छन्, लौ होली आयो
खुशी खुशी मन्, रङ्गीन गरायो ।

साथी हिडौं ल, हात मिलाई
होलीको गीतमा, रसबरी खाई ।

खाली निधारमा, कस्ले पो लगाउँछ
हेर त जिउमा रङ, कहाँ अटाउँछ ।

भरेर बाल्टी, हान पिचकारी
मनै छ चङ्गा, छ खुशियाली ।

पहाड तराईको रीति पुरातन्
खुशीले झुम्छ, यो घर आँगन ।

उफ्रिरहेछन् जानी नजानी
नाँच्दै र गाँउदै, रङ्ग उछाली ।

एक अर्कालाई कार्टुन बनाउँछन्
रिस र राग, सबै बिर्सन्छन् ।

हार्दिकताले गला मिलाई
रमिरहन्छन्, सब दाजुभाइ ।

हाँसिहाँसी नाच्छन् ती दिदीबहिनी
त्यहीँ थपिन्छन् साथी सहेली ।

सम्मान गरौँ हैँ एक अर्काको
होस पुऱ्याऔँ, मान मर्यादाको ।

सबैले भनून् है, यो राम्रो टोली
साथी मिलेर, मनाऔँ होली ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हाम्रा चाडपर्वहरूसम्बन्धी भिडियोहरू देखाएर जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- होली पर्व मनाउँदाका सकारात्मक पक्ष मात्र छैनन् केही नकारात्मक पक्ष पनि छन् त्यसलाई हटाउन के कस्ता क्रियाकलाप गर्न आवश्यक छ ? कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- तराई होली र पहाड होलीको फरकबारे शिक्षकको सहयोगमा एउटा रिपोर्ट तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द र अर्थबीच जोडा मिलाउनुहोस्:

'क'	'ख'
भष्म	बेलुन
सत्य	शरीर
रसबरी	खरानी
गुबडा	साँचो
जिउ	एकप्रकारको मिठाइ
पुरातन	प्राणी
	पुरानो

२. खाली ठाँउमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस्:

हिरण्यकशिपुकी बहिनी, ...

.... लिई, अग्निकुण्ड झरिछ ।

भइ होलिका नै, आगोमा ....

प्रल्हादजी बाँचे, ... बिष्णु ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

क) होली चाड कुन महिनामा आउँछ ?

ख) हिरण्यकशिपुकी बहिनीको नाम के थियो ?

ग) सत्यको जितले के भयो ?

घ) होली मनाउँदा एक अर्काले के बिर्सन्छन् ?

ङ) होली मनाउँदा के मा होस पुऱ्याउनुपर्छ ?

च) बाल्टी भरेर के हानिन्छ ?

४. चित्र हेरी रोपाइँको वर्णन गर्नुहोस् ।

५ स्याखु

भाइबहिनीहरू ! तपाईंहरुले पानी पर्दा के ओढ्नुहुन्छ ? छाता, रेनकोट आदि ओढ्नुहुन्छ होला, होइन त ? पानी परेका बेला बाहिर जाँदा यी चिजहरू अहिले तपाईंहरूका साथी भएका छन् । तर, पहिलेपहिले पानी पर्दा यी चिजहरु ओढ्ने सुविधा थिएन । पहिलेका मानिसहरू पानी पर्दा स्याखु ओढ्ने गर्थे । स्याखु हाम्रो पुरानो ओढाउ हो । वर्षायाममा यो हाम्रा पुर्खाको साथी थियो । खेतबारीमा काम गर्दा मानिसहरू स्याखु ओढ्थे । विशेष गरी रोपाइँ गर्दा र कोदो रोप्दा स्याखु ओढ्ने चलन थियो । घरबाट बाहिर निस्कँदा पानी परेमा यही ओढिन्थ्यो ।

स्याखुलाई कतैकतै घुम पनि भन्ने चलन छ । स्याखु बाँस वा निगालाका चोयाबाट बनाइन्छ। स्याखु बनाउन सुरूमा चोया काडिन्छ। चोयालाई आपसमा बुन्दै गएपछि

स्याखुको आकार तयार हुन्छ । यसका दुईओटा पाटा हुन्छन् । यसलाई बीचबाट भाँच्न मिल्ने गरी बुनिन्छ । स्याखुको छेउमा चोयाहरुलाई जेलेर गाँठो पारिएको हुन्छ । यसलाई स्याखुको बिट भनिन्छ । स्याखुका बीचबीचमा प्वाल पनि हुन्छन् । स्याखु बुनेपछि त्यसको भित्रपट्टि प्लास्टिक राखिन्छ । यसले आकाशबाट परेको पानी छेक्ने काम गर्छ । स्याखुको भित्रपट्टि दुबै पाटामा जोडेर डोरी बाँधिएको हुन्छ । त्यही डोरी टाउकामा राखेर स्याखु ओढिन्छ ।

स्याखु बनाउन विशेष सिप र कला चाहिन्छ । गाउँघरमा हातको राम्रो सिप भएका मानिसहरुले स्याखु बनाउने गर्छन् । अहिले त यस्तो सिप भएका मानिसहरू निकै कम छन् । स्याखु बिस्तारै लोप भएर जाँदै छ । गाउँका कुनैकुनै घरमा भने आजभोलि पनि स्याखु पाइन्छ । गाउँघरमा काम गर्दा अहिले पनि बूढाबूढीले स्याखु ओढ्ने गर्छन् । स्याखु हाम्रो पुरानो चिनारी हो । हामीले यसको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

शिक्षण-सुझाव :

- विद्यार्थीहरुलाई स्याखुको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- स्याखुजस्तै हरिनासका अन्य परम्परागत पेसाका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- यो पाठ राम्रोसँग पढ्नुहोस् र स्याखुको प्रयोगका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- तपाईंको ठाउँमा गरिने अन्य परम्परागत पेसा के छन् ? आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा बताउनुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :

ओढाउ	पानी पर्ने समय
वर्षायाम	ओढ्ने कुरा
चोया	नासिने काम
लोप	चिनजान
चिनारी	बाँस वा निगालाबाट झिकिने पातलो वस्तु
	नयाँ

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) पहिलेका मानिसहरू पानी पर्दा .... ओढ्ने गर्थे ।

(ख) स्याखु बाँस वा निगालाका ....बाट बनाइन्छ ।

(ग) स्याखुका बीचबीचमा .... पनि हुन्छन् ।

(घ) स्याखु बिस्तारै .... भएर जाँदै छ ।

(ङ) स्याखु हाम्रो पुरानो .... हो ।

३. ठिक वा बेठिक छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) पहिलेका मानिसहरू पानी पर्दा रेनकोट ओढ्थे ।

(ख) स्याखुलाई कतैकतै घुम पनि भन्ने चलन छ ।

(ग) स्याखुको बीचबीचमा प्वाल हुँदैनन् ।

(घ) स्याखु बुनेपछि त्यसको भित्रपट्टि प्लास्टिक राखिन्छ ।

(ङ) हामीले स्याखुको संरक्षण नगरे पनि हुन्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंहरूले पानी पर्दा केके ओढ्नुहुन्छ ?

(ख) हाम्रा पुर्खाहरू पानी पर्दा के ओढ्थे ?

(ग) स्याखु बनाउन केके चाहिन्छ ?

(घ) स्याखु कसले बनाउन सक्छ ?

(ङ) आजभोलि स्याखु किन लोप भएर गएको होला ?

५. चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- तपाईंको घरवरिपरि परम्परागत पेसा जानेका कोही मानिस हुनुहुन्छ होला । उहाँसँग भेटेर पेसाका बारेमा सोध्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकलाई बताउनुहोस् ।

६

चौपारीको महिमा

(हामी कहाँ लगभग ५ हजार वर्ष अगाडिदेखि आफन्तले मृतकको नाम र सम्झनामा विभिन्न पाटीपौवा, सत्तल, ढुङ्गेधारा, चौपारी, पोखरी, प्रतिक्षालय, बगैँचा इत्यादि बनाउने चलन थियो । बाटो हिँड्ने बटुवा, भरिया, गोठाले लगायत सबै किसिमका मान्छेहरूलाई हावाहुरी चल्दा होस् वा असिनापानी पर्दा, थाकेर होस् या भोकाएर, तिर्खाएर आउँदा शीतल, ओत मात्र होइन मीठो पानी र फलफूलसँगै बास मिल्थ्यो । बटुवाहरू तृप्त भएर त्यस्ता कुरा बनाउनेहरुलाई मनभरीका आशिष दिन्थे । अहिले त्यस्तो अवस्था छैन । पाटीपौवा भत्किएर फेरि बन्न सकेका छैनन् । कति चौपारीहरू अतिक्रमण र सडक विस्तार गर्दा मासिएपछि फेरि बन्न सकेनन् । ढुङ्गेधारा, कुवा, इनार त देखिनै छाडे । यहाँ यस्तै सन्दर्भको कुराकानी भइरहेछ सुनौं ।)

बटुवा : यस्तो टन्टलापुर घाममा आउँदा एउटा गतिलो चौपारी समेत भेटिदैन त ?

गाउँले : चौपारी भएको ठाउँ यही हो तर उहिल्यै भत्काइयो एउटा पाटी पनि थियो अहिले त नामोनिसान छैन बाजे । पीपलको पनि त्यस्तो बिजोग छ । पहिले हामी यही डण्डीबियो र कपर्दी खेल्थ्यौं । उ परको पौवामा लुकामारी खेल्थ्यौं । यही पुस १५ मा भव्य मेला लाग्थ्यो । बिटा बोक्दा, घाँस दाउरा गर्दा थकाइ मार्ने पिङ हाल्ने ठाउँ यही हो । अहिले त चिनिँदा पनि चिनिन्न । झाडीले ढाकिसकेको छ ।

बटुवा : सायद कसैलाई चासो, चिन्ता र माया नभएर होला । सर्खारले नगरेसम्म केही पनि हुँदैन ।

(उतापट्टि नजिकै नाति हजुरबा बसेका हुन्छन् । नातिले हजुरबालाई सोध्छ । बटुवाहरू जान्छन्)

हजुरबा : तिमेरूलाई 'चौपारी' भनेकोसम्म थाहा छैन । यो रूख छ नि ? यसलाई पीपल भन्छन् । यो बूढो भएर मर्न आँटे पनि हामीलाई कति शीतल छाँया दिएको छ । यससित लगाएका वर र स्वामी ढलिसके । हजुरबाले लगाएका यस्ता धर्मात्मा रूखलाई नातिले नथपेपछि के गर्नु र ? मासिदै गए । यिनी त भगवान हुन् ।

नाति : (हाँस्दै) हा हा हा हा यस्ता बूढो भएर मर्न लागेको रूख पनि भगवान हुन्छ र ? भगवान त राम, कृष्ण, शिव, विष्णु, महादेव अङ्कल जस्ता होइनन् र ?

हजुरबा : हेर नाति वर, पीपल र स्वामीलाई हाम्रो धर्म शास्त्रमा देवता मानिन्छ ।

(भर्खरै आएर चौपारीमा टुसुक्क नजिकै बसेका निधारमा चन्दन, काँधमा रामनामी ओढेका पण्डित जीले चासो राख्छन् ।)

पण्डितजी : हो बुबा । वरपीपल र स्वामीलाई धर्मशास्त्रमा त्रिदेव अथवा तिनोटा देवता भनिएको छ । वरलाई शिव, पीपललाई विष्णु अनि स्वामीलाई ब्रह्माजीको रूप मानिन्छ ।

नाति : अनि यस्तो ठूल्ठूला अजङ्गका रूख लगाएर के फाइदा हुन्छ त ?

हजुरबा : धर्म हुन्छ नि । सुन मेरा जिजु हजुरबाका दुइटी जिजुहजुरआमा बिहे गर्दा पनि निकै वर्षसम्म सन्तान भएनछन् । पछि ज्योतिषको सल्लाह अनुसार उहाँले चौपारी

चिन्नु भएछ ।

नाति : त्यो त केही नभए पनि मैले नि चिन्छु है ?

हजुरबा : चौपारी चिन्ने भनेको कहाँ त्यस्तो हो र नाति ? चौपारी बनाउने भन्या हो । अनि सुन ! चौपारी बनाएपछि दुईवटै श्रीमतीबाट सन्तान भएछन् । त्यसपछि उहाँले खुसी भएर सारा इष्टमित्र र गाउँलेलाई डाकेर पञ्चेबाजा बजाएर भव्यसित चौपारीको बिहे गर्दिनु भयो । 'खड्के चौपारी' भनेपछि हाम्रा जिजुले बनाएको चौपारी भनेर सारा लाई थाहा छ ।

नाति : अनि जिजु हजुरबाले बनाएको चौपारी भएर हो हजुरामाले पीपलीको पानी खान जाने हजुरबा ?

पण्डितबा : पानी खाने होइन जल खाने भन्नुपर्छ बाबु । पीपलको बोटमा नियमित जल खाँदा, जल चढाउँदा मनोकामना पूरा हुन्छ । शत्रुको नाश हुन्छ । ग्रहदोष र कष्टहरूनाश हुन्छन् । ऐश्वर्य, शान्ति, सन्तान र सुख प्राप्ति हुन्छ बाबू । के थाहा जिजुहजुरबा अनि हजुर आमाले त्यस्तो कर्म नगरेका भए तिमी पनि यस धर्तीमा हुन्थ्यौ कि हुन्थेनौ ?

श्रीमदभागवत गीतामा भगवान श्रीकृष्णले भन्नु भएको छ ।

अश्वत्थ: र्ववृक्षाणाम्, मूलतो ब्रम्हरूपाय

मध्यतोविष्णुरुपिणे, अग्रत:शिवरुपाय अश्वत्थाय नमोनम:

यानी म वृक्षमा पीपल हुँ । पीपलको मूलमा ब्रम्हाजी, मध्यमा विष्णुजी वा अग्र भागमा भगवान शिवजी विराजमान हुनुहुन्छ ।

फेरि वैज्ञानिक दृष्टिले पनि यस्ता रूखरुको आफ्नै महत्त्व रहेको छ । यिनले हराभरा र वातावरणीय सन्तुलन कायम गरेका हुन्छन् । वैज्ञानिकहरुका अनुसार पीपल मात्र यस्तो रूख हो जसले चौबिसै घण्टा अक्सिजन फालिरहेको हुन्छ । हाम्रा वरिपरिका सम्पूर्ण जीवजिवात्मा, माटोपानी, हावा जस्ता प्राकृतिक वस्तुहरू मानव जीवनको अस्तित्वसँग जोडिएको छ । यीमध्य कुनै पनि कुरा हटाइदिना साथ पर्यावरणीय सन्तुलन बिग्रिन जान्छ ।

हजुरबा : यस्तै कुरालाई बुझेर हाम्रा पूर्वजहरुले वरपीपलहरुलाई वस्तुका रूपमा पूजा गर्दै आएका थिए । उनीहरू 'प्रकृति पूजक' थिए ।

नाति : उसो भए त हाम्रा पूर्वजहरू 'ब्याक टु नेचर' भन्ने जिन ज्याक रूसोभन्दा पहिल्यै बाठा रहेछन् हगि ?

पण्डितजी : अनि त । यस्ता बोटहरू वास्तविक दाता हुन् जसले केवल दिन्छन् । यिनले कार्बनडाई अक्साइड शोसेर अक्सिजन र नकारात्मक उर्जालाई शोसेर सकारात्मक उर्जा दिन्छन् । आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले पनि यी बोटहरुबाट दम, जोर्नी दुख्ने, बाँझोपन, महिला रोगका अनेकौ औषधीहरू बनाउन प्रयोग हुन्छ । भनिन्छ वरपीपलको बोट नजिक जाँदा रोग निको हुन्छ स्वस्थ भइन्छ । प्राचीन कालमा गौतमबुद्ध लगायत कति ऋषीमुनी र सन्तहरुले पीपलको बोटमुनी ध्यान गरेर सिद्धि प्राप्त गरेका थिए ।

हजुरबा : यस्ता हाम्रा पूर्वजहरुका सम्पदालाई तिनका पुस्ताले जोगाउनु पर्छ । अपनत्व, मानवता, प्रकृति प्रेम, समाज सेवा, धर्मसंस्कृति जस्ता अनेक कुरा सिकाउने कुराहरू मास्नुहुँदैन । अहिले प्रतिक्षालयबाहेक अरू सब मासिदै गएन त ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई समुदाय वा विद्यालय वरपर रहेका चौपारी, पाटीपौवा, सत्तल, ढुङ्गेधारा, पोखरी, बगैंचा इत्यादि केही भए देखाई कसले बनाएको हो ? संरक्षण छ कि छैन ? नभए के गर्न सकिन्छ ? कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- 'खड्के चौपारी' जस्तै समुदायमा तपाईले चिनेको सार्वजनिक चौपारी, ढुङ्गेधारा, पौवा, सत्तल वा बगैंचा पत्ता लगाई कसले, किन, कहिले बनाएका रहेछन् ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा प्राकृतिक सम्पदा, वन्यजन्तु र मानव बीचको अन्तरसम्बन्धबारे विश्लेषण गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) गाउँले र बटुवाहरूकहाँ बसेर कुराकानी गर्दै थिए ?

(ख) वर, पीपल र स्वामीलाई किन देवता मानिन्छ ?

(ग) चौपारी चिन्ने भनेको के हो ?

(घ) चौपारीको पनि बिहे गरिन्छ होला ? आफ्नो विचार राख्नुहोस् ।

(ङ) पीपलको जल खाँदा के हुन्छ ?

(च) ठूल्ठूला बोटहरू किन दाता हुन् ?

(छ) चौपारी किन जोगाउनुपर्छ ?

२. समूह 'क' सँग समूह 'ख' मा मिल्दो अर्थ खोजी जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
(क) चौपारी बनाउँदा	प्रकृति पूजक थिए ।
(ख) वर, पीपल र समीलाई	मनोकांक्षा पूरा हुन्छ ।

(ग) पञ्चेबाजा बजाएर	धर्म शास्त्रमा देवता मानिन्छ ।
(घ) पीपलको बोटको जल खानाले	हावाहुरी चल्दा ओत लाग्न मिल्छ ।
(ङ) हाम्रा पूर्वजहरू	चौपारीको पनि बिहे गरिन्छ ।

३. चित्र हेरी सम्पदा चिन्नुहोस् ।

७ बाख्रापालन व्यवसाय

नेपालमा पालिने पशुहरूमध्ये बाख्रा सबैभन्दा लोकप्रिय जनावर हो । बाख्रा बहुउपयोगी पशु हो । यसबाट मासु, दूध, पश्मिना, छाला उपलब्ध हुनुका साथैखेतीका लागि बड्कौला र मूत्र पनि पाइन्छ । गाईभैँसी, बङ्गुर, कुखुरा आदिको दाँजोमा बाखापालनमा लगानीको प्रतिफल बढी हुन्छ । त्यसैले नेपालमा अन्य पशुपक्षीको तुलनामा बाख्रापालन व्यवसायमा धेरैको आकर्षण देखिएको छ ।

सानो ठाउँमा पनि पाल्न सकिने, आवश्यक पर्दा तुरून्तै बेचेर नगद प्राप्त गर्न सकिने, थोरै पुँजीबाट पनि सुरू गर्न सकिने, धेरै जनशक्ति नभए पनि हुने भएकाले

ग्रामीण क्षेत्रमा न्यून आय हुने मानिसहरूका लागि पनि बाख्रापालन उपयोगी देखिएको छ । नेपालमा खसी र बोकाको मासुको बजारको ठूलो सम्भावना छ । बाख्रापालन गर्ने निर्णय गर्नासाथ खोर निर्माण र घाँसखेती सँगसँगै अगाडि बढाउनुपर्ने हुन्छ ।

बाख्रापालन व्यावसाय सुरू गर्नुभन्दा अगाडि एउटा योजना बनाउनु पर्दछ । बाख्राका बारेमा राम्रोसँग अध्ययन र अवलोकन गर्नुपर्दछ । आफ्नै ठाउँमा सफल व्यावसाय गरिरहेका मानिसहरूसँग कुराकानी गर्नु राम्रो हुन्छ । व्यावसायको सुरूवात लगानीको प्रकृतिअनुसार भरपर्छ । उन्नत पाठा किनेर हुर्काउने वा बाख्रा किनेर प्रजननमार्फत बढाउने भन्ने कुरा सुरूमै निर्णय गर्नुपर्छ । एकैपल्ट धेरै ठूलो लगानी गर्नुभन्दा पनि पहिला सानोबाट सुरू गरेर सङ्ख्या बढाउँदै जानु राम्रो हुन्छ ।

घाँसको व्यवस्था :

बाख्रापालन सुरू गर्नुभन्दा अगाडि नै घाँसको छनोट गर्न र लगाउन आवश्यक हुन्छ । घाँसखेती सफल भयो भने व्यावसायिक बाख्रापालन सफल हुन्छ । घाँसमा पनि डालेघाँस बढी मात्रामा लगाउँदा राम्रो हुन्छ । मजबुत काण्ड भएका र भुइँ वा जमिनको सतहबाट नभई रुखको हाँगाबाट लिइने घाँस बालीलाई डालेघाँस भनिन्छ । सबै खालका डालेघाँसहरू सबै ठाउँमा हुँदैनन् । हावापानी र भूगोलअनुसार डालेघाँसहरू पनि फरकफरक हुन्छन् । किम्बु, इपिली, भटमासे, टाँकी, कोइरालो, निमारो, राईखन्यु, बकाइनो, बडहर, दुधिलो, कुटमिरो, बेडुलो, गिँदरी, पैंयु, गायो आदि पहाडी ठाउँका मुख्य डालेघाँसहरू हुन् । देशको भूगोलअनुसार यी घाँस लगाउने स्थान पनि फरकफरक हुन्छन् । हरिनासक्षेत्रमा पाइने प्रमुख डालेघाँसहरुमा बडहर, बेडुलो, निमारो, कुटमेरो, टाँकी, गिँदरी, काब्रो, पैंयु, बाँस, गायो, किम्बु, इपिली आदि छन् । यी सबै घाँसहरू उत्तिकै पोसिला हुँदैनन् । कुनै कम पोसिला र कुनै बढी पोसिला हुन्छन् ।

खोर निर्माण :

व्यावसायिक बाख्रापालनका लागि व्यवस्थित खोरको निर्माण गर्नु आवश्यक छ । खोर बनाउनुभन्दा पहिले खोर बनाउने ठाउँको जग्गाको सही छनोट गर्नुपर्दछ । खोरका लागि जमिनको छनोट गर्दा विभिन्न कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्दछ । यातायात, पानी, बिजुली र बजारको सुविधा भएको स्थान हुनुपर्छ । घाँस, चरन नजिकै भएको र जङ्गली जनावरको डर नहुने ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ । खोर सफा सुग्घर र दुर्गन्धरहित हुनुपर्छ ।

बाख्राको खोर निर्माण गर्दा स्थानीय र सुलभ रूपमा उपलब्ध सामग्रीहरु बास, काठ, खर आदिको प्रयोग गरेर खोर र टाँड बनाउनुपर्छ । बँधुवा गरी बाख्रापालन गर्दा खोरमा थुन्ने र बिहानदेखि बेलुकीसम्म खोरलाई चारैतिरबाट घेरिएको कम्पाउन्डमा छाडिदिने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

हरिनासमा प्रचलित बाख्राका जात :

(क) खरी बाख्रा

नेपालमा र हरिनासमा पनि सबैभन्दा बढी पालिने बाखा खरी हो । यो स्वादिलो मासु हुने जातको बाख्रा हो । सानो आकारको, कालो तथा खैरो रङ गरेका यस जातका बाख्रामा धेरै सङ्ख्यामा पाठापाठी जन्माउन सक्ने क्षमता हुन्छ । रोगव्याधि कम लाग्ने, कमसल खानपान र प्रतिकूल वातावरणमा पनि यिनीहरुले राम्रो उत्पादन दिन सक्छन् । यो ३००-१५०० मिटर उचाइसम्म पाल्न सकिन्छ । वयस्क बोकाको सरदर तौल ३०- ४० किलो हुन्छ र बाख्रा सरदर २५ किलोका हुन्छन् । यस जातको बाख्राको दुई वर्षमा तीनपटक ब्याउने क्षमता हुन्छ । यिनीहरु हावापानी सुहाउँदो हुने भएकाले विदेशी जातको बाख्राको तुलनामा कम रोगव्याधि लाग्ने हुन्छ ।

(ख) सानान बाख्रा

यस बाख्रालाई दूधका लागि सर्वप्रथम इजरायलबाट ल्याइएको हो । यो बाख्राको जिउ कम कसिलो, हेर्दा प्रायः सेतो वा क्रिम रङको हुन्छ । यस जातका बाख्राको अक्सर सिङ हुँदैन । उचित व्यवस्थापन मिलाउन सकेको खण्डमा यसको शुद्ध जातले अधिकतम ५ लिटरसम्म दैनिक दूध दिने गर्दछ । दुधालु र उन्नत जातको भएकाले यस जातलाई राम्रो व्यवस्थापन र सन्तुलित आहाराको आवश्यकता पर्ने हुन्छ । वयस्क अवस्थामा यसको सरदर शारीरिक तौल बाख्राको ६० देखि ७० के.जी. तथा बोकाको ९० देखि १०० के.जी.सम्म हुनसक्छ हरिनास गाउँपालिका पनि यसप्रकारका बाख्रा पालिएका छन् ।

(ग) बोयर बाख्रा

सुरूमा दक्षिण अफ्रिकामा विकास भएको यो बाख्रा त्यसपछि क्रमशः संसारभर फैलँदै गएको छ । यस जातको थप विकास भने अस्ट्रेलिया तथा न्युजिल्यान्ड लगायतका देशहरुमा भएको थियो । नेपालमा पनि कृषकहरुले बोयर जातको बोका र खरी माउ राखी व्यावसायिक रूपमा बाख्रापालन गर्ने लहर चलेको पाइन्छ । यस बाख्राको वृद्धिदर स्थानीय बाख्राको तुलनामा छिटोछिटो हुने गरेको पाइन्छ । यो बाख्रा मध्यपहाड तथा तराईको हावापानीका लागि उपयुक्त हुने भए पनि केही उच्च भागसम्म पनि पाल्न सकिन्छ । यस बाख्राले पनि स्थानीय बाख्राको जस्तो निश्चित सिजनमा बाली जाने नभई वर्षभरि नै बाली लिने गर्दछ । यस जातको बाख्राको मासुमा कोलस्टेरोलको मात्रा तुलनात्मक रूपमा कम हुने भएकाले स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुने गर्दछ । यो बाख्रा पनि २ वर्षमा ३ पटक ब्याउने र प्रायः जुम्लयाहा पाउने स्वभावको हुन्छ । हरिनासका विभिन्न ठाउँमा बोयर बाख्राको स्थानीय बाख्रासँग क्रस गराएर नस्ल सुधार गरी पाल्न थालिएको पाइन्छ ।

(घ) जमुनापारी

यो भारतीय मूलको सबैभन्दा ठूलो, अग्लो जिउडालको लोकप्रिय जातको बाख्रा हो । यस जातको बाख्रा मासु र दूध उत्पादनका लागि उपयुक्त मानिन्छ । लामो लामो तुर्लुङ्ङ झुन्डिएको कान, लामो अग्लो गोडा, सुगाको जस्तो नाक, देख्नमा भव्य, पछाडिको फिलामा लामो लामो रौँ यस जातको विशेषता हो । यस जातको बाख्रीले वर्षमा एकपटक र एउटै मात्र बच्चा जन्माउँछ । वयस्क अवस्थामा बोकाको औसत शारीरिक तौल ८० देखि ९० केजी तथा बाख्राको औसत तौल ४० देखि ६० केजीसम्म हुने गरेको पाइएको छ । उन्नत जातको विदेशी बाख्रा भएकाले यो बाख्रा स्थानीय बाख्राको तुलनामा स्थानीय चरन एवम् घाँसमा कम फस्टाउने र रोगव्याधिले बढी आक्रमण गर्ने खालको हुन्छ । हरिनासमा शुद्ध (सय प्रतिशत) जमुनापारीभन्दा पनि खरीसँग जमुनापारीको क्रस गराएर जन्माएका पाठाहरुबाट नस्ल सुधार गरेर पाल्नु उपयुक्त देखिन्छ ।

हरिनास गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, पशु सेवा शाखामार्फत यस गाउँपालिका अन्तर्गतका सातओटै वडाहरूमा बाख्रापालन व्यवसाय प्रवर्द्धन गरिएको छ । पशु शाखामार्फत् बाख्राहरूमा लाग्ने महामारी सरूवा रोगविरूद्ध भ्याक्सिनेसन गर्ने कार्य पनि नियमित रूपमा भइरहेको छ । पालिकाले किसानहरूलाई घाँसको बिउ पनि निःशुल्क वितरण गर्दै आएको छ । युवाहरू पनि बाख्रापालनमा संलग्न भएको पाइन्छ ।

शिक्षण-सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासका व्यावसायिक बाख्रापालन भएका ठाउँमा प्रत्यक्ष अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।
- हरिनासका सम्बन्धमा गुगल र युट्युबमा जानकारीमूलक सामग्री खोजी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- शिक्षक र अभिभावकको सहयोगमा गाउँपालिकाा भएका व्यावसायिक बाख्रा फार्मका नामहरू लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको ठाउँमा बाख्राले खाने कस्ताकस्ता घाँसहरू छन् । अभिभावकलाई सोधी घाँसहरूको नाम लेखेर ल्याउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाख्रा कस्तो जनावर हो ?

(ख) बाख्रा केका लागि पालिन्छ ?

(ग) बाख्राका लागि के-कस्ता घाँस लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ?

(घ) बाख्राको खोर कस्तो हुनुपर्छ ?

(ङ) बोयर कस्तो बाख्रा हो ?

(च) हरिनासमा कस्ता बाख्रा बढी पालिएका छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालमा बाख्रापालन व्यवसायमा आकर्षण बढ्नुका कारणहरु लेख्नुहोस् ।

(ख) बाख्रापालन व्यवसायमा हुने प्रमुख समस्याहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) चिह्न र बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) लगाउनुहोस् :

(क) हरिनास बाख्रापालनका लागि उपयुक्त छ ।

(ख) बाख्रापालन थोरै पैसा भएकाले पनि गर्न सक्छन् ।

(ग) बाख्रापालन गर्दा घाँस खेती नभए पनि हुन्छ ।

(घ) बोयर बाख्रा सबैभन्दा धेरै वृद्धिदर भएको बाख्रा हो ।

(ङ) बाख्रापालन गर्नुभन्दा अगाडि पोखरी बनाउनुपर्छ ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) बाख्रा .... पशु हो । (अनुपयोगी/बहुउपयोगी)

(ख) बाख्रापालन गर्नुभन्दा अगाडि नै ....बनाउनुपर्छ । (खोर, छाप्रो)

(ग) बाख्राको खोर .... हुनुपर्छ । (अँध्यारो, उज्यालो)

(घ) नेपालमा सबैभन्दा बढी पालिने बाख्रा .... हो (बोयर, खरी)

(ङ) बोयर जातको बाख्राको सुरूवात .... बाट भएको हो । (दक्षिण अफ्रिका/ अमेरिका)

५. हरिनासमा बाख्रापालनजस्तै माछापालन गरिरहेका व्यवसायीलाई भेटी माछापालन व्यवसायको जानकारी लिनुहोस् ।

६. चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

८

परम्परागत सिपहरू

भाइबहिनीहरू ! हाम्रा पुर्खाहरूले पहिल्यैदेखि आफ्ना लागि आवश्यक पर्ने सामानहरू आफै बनाउँथे । आफ्ना हातद्वारा मालसामान तयार गरिने कार्यलाई सिप भनिन्छ । यसरी पहिल्यैदेखि धातु वा अन्य पदार्थसम्बन्धी तयार गरिने हस्तकौशललाई परम्परागत सिप भनिन्छ । हस्तकौशल भनेकै हातले बनाउने सिप हो भन्ने बुझिन्छ । आजको कक्षामा हामी केही परम्परागत सिपद्वारा बनाइएका वस्तुका बारेमा चर्चा गर्नेछौँ :

(क) जाँतो

जाँतो परम्परादेखि नै अन्नबाली पिस्नका लागि उपयोगमा ल्याइएको घरेलु प्रविधि हो । जाँतोमा मकै, कोदो, चामल आदि अन्नबाली पिसिन्छ । मकैलाई जाँतोमा पिँधेर सातु बनाइन्छ । कोदोलाई पिसेर मसिनो पिठो बनाइन्छ ।

जाँतोमा पिसिएको अन्न स्वास्थ्यका लागि पोसिलो हुन्छ । पहिले पहिले मेसिनहरू थिएनन् । बिजुली थिएन । यस्तो बेलामा अन्नहरू पिस्नका लागि गाउँघरमा जाँतो र ढिकी उपयोग गरिन्थ्यो । जाँतो त घरघरमै हुन्थ्यो ।

जाँतो बनाउनका लागि बलियो खालको ढुङ्गा चाहिन्छ । जाँतो बनाउँदा ढुङ्गालाई कुँदेर गोलाकार रूप दिइन्छ । दुबैढुङ्गाको बिचमा छिनोले खोलेर प्वाल पारिन्छ। जाँतोमा तल र माथि गरी दुईओटा गोलाकार ढुङ्गा हुन्छन् । तलको ढुङ्गालाई जमिनमा गाडेर राखिन्छ। तलको ढुङ्गाको बिचमा मानी वा फलामको बलियो किला गहिरोसँग गाडिन्छ। माथिको ढुङ्गामा अन्न पसाल्न मिल्ने गरी प्वाल बनाइएको हुन्छ। तलको ढुङ्गा जमिनमा गाडिएको हुनाले स्थिर हुन्छ। माथिको ढुङ्गालाई घुमाउनुपर्छ। माथिको ढुङ्गा घुमाउन सजिलो होस् भनेर माथिल्लो ढुङ्गाको छेउमा एउटा सानो काठ अड्याउने प्वाल पनि बनाइएको हुन्छ, त्यो काठलाई 'हाँतो' भनिन्छ । त्यही हाँतोमा समातेर जाँतो घुमाइन्छ । जाँतो घुम्दा माथिको ढुङ्गामात्र घुम्दछ, तलको ढुङ्गा घुम्दैन । माथिको ढुङ्गालाई घुमाउँदा तलको ढुङ्गाको बिचमा रहेको मानीले माथिको ढुङ्गालाई पनि बाहिर जान दिँदैन। यसैले जाँतो त्यही सतहमा सन्तुलित ढङ्गले घुमिरहन्छ। यसरी घुमिरहँदा माथिको ढुङ्गाको प्वालबाट मकै, कोदो, गहुँ आदि अन्न छिराइन्छ । जाँतो घुमिरहँदा यसरी छिराइएको अन्न बिस्तारै घट्दै पिसिँदै जान्छ । पिसिएको धुलो सातु दुई जाँतोको बिचबाट खसिरहन्छ।

(ग) कोल

उखु, तोरी, खुदो आदि पेल्ने विभिन्न प्रकारका कोलहरू पुर्खाहरूले प्रयोग गर्दै आएका छन् । पहाडी गाउँघरमा निबुवा, बिमिरो, कागती आदि पेलेर अमिलो बनाउने ज्ञान र प्रविधि प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ । यहाँ हामी निबुवा पेल्ने कोलका बारेमा चर्चा गर्दैछौं। कोल भनेको काठको साधन हो। एउटा वाइ आकारको काठलाई कुँदेर र खोपेर कोल बनाइन्छ। कोलमा काठलाई फँलासीले वा मेसिनले छेडेर एउटा कुलो वा खोल्सो बनाइन्छ। त्यो खोल्सोको बिचमा दुवैतिरका काठलाई वारपार गर्ने गरी एउटा लठ्ठी आकारको काठ छिराइन्छ।

माथिबाट खोल्सोको सतहसँग मिलाएर अर्को काठले त्यही छिराएको सानो लठ्ठीमा अड्काएर त्यसभित्र निबुवा पेलिन्छ । निबुवालाई माथिको काठले थिच्नुपर्छ । माथिको काठले तलको काठसँग घर्षण गरी थिच्दा निबुवा पेलिन्छ । अनि निबुवा पेलिएर निबुवाभित्रको रस बाहिर निक्लन्छ र काठको कुलाबाट बग्दै तल झर्छ । तल निबुवाको रस सँगाल्नका लागि भाँडा थापिएको हुन्छ । माथिबाट निबुवा निचोर्दै जाँदा तलतिर भाँडामा रस बग्दै जम्मा हुँदै जान्छ । निबुवा थिच्दा माथितिरको काठले दबाब दिँदा काठ नहल्लोस् र अमिलो बाहिर नजाओस् भनेर त्यो काठलाई भुँइमा डोब खनेर गाडिएको हुन्छ । यसरी जम्मा भएको कच्चा अमिलोलाई ताउलामा पकाएर सुकाइन्छ र अमिलो बनाइन्छ । यसरी बनाएको अमिलो तरकारी, अचार वा विभिन्न कामका लागि प्रयोग गरिन्छ । यो अमिलो गाउँघरमा घिउ जत्तिकै महङ्गो मूल्यमा बिक्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई जाँतो र कोलको चित्र वा वृत्तचित्र प्रदर्शन गरी पालैपालो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- जाँतो र कोल कसरी बन्दोरहेछ ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।
- तपाईंको गाउँघरमा जाँतो र कोलको प्रयोग कत्तिको भइरहेको छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- पानीघट्ट, ढिकी, जाँतो र कोलको चित्र बनाई कक्षाको भित्तेपात्रोमा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) जाँतोलाई ....सहयताले समातिन्छ ।

(ख)जाँतोमा एउटा चिज फलामको हुन्छ त्यो .... हो

(ग) मकैलाई जाँतोमा पिँधेर .... बनाइन्छ ।

(घ) जाँतोमा तल र माथि गरी दुईओटा ढुङ्गा हुन्छन् ।

(ङ) कोल भनेको .... को साधन हो ।

२. तलका बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

(क) जाँतो बनाउन काठ र फलाम चाहिन्छ ।

(ख) जाँतो भनेको अन्न राख्ने पुरानो भाँडो हो ।

(ग) कोलमा मकै, गहुँ जस्ता अन्नहरू पेलिन्छन् ।

(घ) अमिलो गाउँघरमा सुन जत्तिकै महङ्गो मूल्यमा बिक्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(घ) जाँतो केबाट बनाइन्छ ?

(ङ) जाँतोको बिचमा राखिएको फलामलाई के भनिन्छ ?

(च) कोलबाट निबुवा पेल्नका लागि केकस्ता वस्तु आवश्यक हुन्छन् ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(ख) जाँतो कसरी बनाइन्छ ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् ।

(ग) कोलबाट अमिलो कसरी तयार गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

५. हरिनासमा सञ्चालन भएका अन्य आर्थिक गतिविधि जस्तैः सहकारी, पर्यटन व्यवसाय, टनेल खेती आदिबारे जानकारी लिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

- तपाईंको गाउँमा डोको, डालो र भकारी बुन्ने सिप भएका कोही व्यक्तिहरू होलान् । उनीहरूले डोको, डालो र भकारी बुनेको हेर्नुहोस् र कसरी बुनिँदो रहेछ ? कापीमा लेखेर शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।
- तपाईंको वडामा भएका जाँतो र कोलको सङ्ख्या पत्ता लगाई ती रहेको स्थान, तिनका सञ्चालक र प्रयोगकर्ताको नाम लेख्नुहोस् ।

१ सडक दुर्घटना

सहाराको घर र विद्यालयको दुरी जम्मा ५०० मिटर जति छ । आज विद्यालय नजिकैको चोकका स्कुटी दुर्घटना भएको छ । उनीसँग सँगै पढ्ने साथीलाई उनकै साथीको आमाको स्कुटीले हानेको छ । चलाउने सरिताको टाउकोमा र साथी सागरको हात र खुट्टामा चोट लागेको छ । दुबैलाई अस्पताल लगिएको छ । आँखा अगाडि दुर्घटना देखेकी उनी डराएकी छिन् । उनी दौडिँदै घर फर्किन्छिन् । डरले उनको अनुहार रातो भएको छ । त्यसपछिका कुराकानी र उनको मानसिक अवस्थालाई संवादका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ः

सहारा : (बाबालाई अङ्गालो हाल्दै कामेको स्वरमा) बाबा ! आज अमृतको आमाको स्कुटी कस्तरी लडेको नि । आन्टीको टाउकोबाट रगत आको छ ।

बाबा : (छोरीलाई काखमा राख्दै) ओहो ! कसरी लड्नु भएछ ? बाटो त राम्रै थियो ।

सहारा : बाबा ! सागर र मसँगै हिँडिरहेका थियौँ । अमृत पल्लोपट्टि पसलमा थियो । सागर अमृततिर दौडिँदै गयो । त्यही बेला उताबाट अमृतकी आमा स्कुटीमा आउनुभाथ्यो । सागर र अमृतको आमासँगै लड्नुभो ।

बाबा : चोकमा त जेब्रा क्रसिङ छ है । बाटो काट्दा ख्याल गर्नुपर्थ्यो नि । (छोरीलाई सम्झाउँदै)

सहारा : (बाबातिर हेर्दै कुन बाबा ? त्यो सेतो सेतो रङ लगाको ?

बाबा : अँ हो ! बाटो काट्नलाई बनाइदिएका हुन् ट्राफिकहरूले ।

सहारा : सागर त बिच बाटोबाटै दौडिदै गाको नि बाबा ।

बाबा : बाटो काट्दा सधैं जेब्राक्रसिङ हेरेर काट्नुपर्छ है छोरी !

सहारा : (टाउको हल्लाउँदै) हुन्छ बाबा । मलाई त अझै पनि डर लागिराछ ।

बाबा : (छोरीलाई सम्झाउँदै) दुर्घटनाबाट बच्न हामी पनि होसियार हुनुपर्छ नि छोरी !

सहारा : कसरी बच्ने बाबा दुर्घटनाबाट ? (जिज्ञासु नजरले बाबालाई हेर्छे)

बाबा : सुन छोरी ! पहिलो कुरा त पैदल हिड्दा बाटोको किनारै किनार हिड्ने । बाटो काट्न पऱ्यो भने जेब्राक्रसिङबाट काट्ने । यतिमात्र होइन, साधन चलाउनेले पनि होसियार बन्नुपर्छ । अमृतको आमाले हेलमेट नलाको भएर त टाउकोमा धेरै चोट लाग्यो । सागरले पनि दायाँबाँया हेरेर जेब्राक्रसिङबाट बाटो काटेको भए दुर्घटना हुने थिएन नि । दुर्घटनामा ज्यानै पनि जान सक्छ छोरी । त्यसैले हामीले पनि आफ्नो ख्याल गर्नुपर्छ ।

सहारा : हो नि बाबा ! मैले त नजाऊ भनेर हात समातेको तर ऊ नमानेर दौडेर गाको हो । काठमाडौंमा त बत्ती पनि बल्छ नि है ? मैले मामाघर जाँदा देखेको ।

(बाबाको मुखतिर हेर्दै)

बाबा : ठुला र व्यस्त सडकमा त ट्राफिक लाइट पनि हुन्छन् । हरियो बत्ती बलेपछिमात्र बाटो काट्नुपर्छ । सबैले होसियार भएर हिँड्ने र ट्राफिक नियमको ख्याल गर्ने हो भने दुर्घटना कम हुन्छ । (सम्झाउँदै)

सहारा : (रून्चे स्वरमा) सागरको खुट्टाबाट रगत आथ्यो ! के भयो होला ?

बाबा : डराउनु पर्दैन अब । सागरलाई पनि सञ्चो हुन्छ । म फोन गरेर सोध्छु ल ! (अमृतको आमालाई फोन गर्छन् । अमृतको बाबाले फोन उठाएर अवस्था ठिकै भएको बताउँछन् ।) ल छोरी ! भगवानको कृपाले दुबैलाई सामान्य चोटमात्र लागेको रहेछ ।

सहारा : बाबा ! दुर्घटनाबाट बच्न हामीले अरू के के गर्नुपर्छ ?

बाबा : सुन छोरी ! सडकको किनारबाट हिड्ने, जेब्राक्रसिङबाट मात्र बाटो काट्ने, सडकमा नखेल्नी, ट्राफिक नियमको ख्याल गर्ने, स्कुटी तथा मोटरसाइकलमा हिड्दा हेलमेट लगाउने, यातायातको साधन चलाउनेहरूले पनि नियमको पालन गरी हिँडेमा दुर्घटना हुँदैन ।

सहारा : मलाई विद्यालयबाट एक्लै आउन डर लाग्छ बाबा । आज हजुर लिन पनि आउनु भएन । (अनुहार बिगार्छिन् ।)

बाबा : (छोरीतिर हेर्दै) अफिसबाट भर्खर आएको हो म पनि छोरी । ममी आउँदा पाँच बज्छ । बैंकको काम यस्तै हो । तिमी दुई कक्षासम्म हुँदा कहिले तिम्री ममी कहिले म तिमीलाई पुऱ्याउन जान्थ्यौँ । अब तिमी ठुली भयौ । विद्यालय नजिक छ आफै जान आउन सक्छ्यौ । ठूलो सडक पार गर्नु पनि त पर्दैन नि । दुर्घटनाको डरले पनि तिमीलाई सजिलो होस् भनेर नजिकैको सरकारी विद्यालयमा भर्ना गरिदिएका हौँ हामीले । कस्तो लाग्यो त विद्यालय ?

सहारा : राम्रो लाग्यो बाबा ! सर, मेडमले धेरै माया गर्नुहुन्छ । मेडमले आज पनि मलाई हातमा समातेर गेट बाहिर बाटोसम्म ल्याएर छोडिदिनुभाको हो ।

बाबा : ए हो र ? कति माया गर्नुहुदो रैछ । डराउनु पर्दैन छोरी । बाटो किनारै किनार हिँडेर घर आउनु । कुरा बुझ्यौ नि ?

सहारा : मैले धेरै कुरा बुझेँ बाबा । अब म पनि सडकमा हिड्दा हजुरले भने झैं दायाँ बाँया हेरेर बिस्तारै हिड्छु पारि जाँदा जेब्राक्रसिङबाटै जान्छु नि ।

बाबा : मेरी ज्ञानी छोरी ! (दुबैजना खुसी देखिन्छन्)

सहारा : बाबा । एउटा कुरा सोध्छु न । अब म पनि सडकमा हिड्दा हजुरले भने झैं दायाँ बाँया हेरेर बिस्तारै हिड्छु पारि जाँदा जेब्राक्रसिङबाटै जान्छु नि ।

बाबा : सोध छोरी !

सहारा : बाबा ! ट्राफिक नियम भनेको के हो र ट्राफिक नियम के के हुन ?

बाबा : सुन छोरी ! म सबैकुरा भन्छु । एक स्थानबाट अर्को निश्चित स्थानसम्म पुग्ने चलायमान चिजलाई ट्राफिक भनिन्छ । ट्राफिकभित्र पैदलयात्रु, साइकलयात्रु, सवारीचालक र सवारीसाधनहरू पर्दछन् । सडकमा हुने विभिन्न प्रकारका दुर्घटनाहरूको जोखिमबाट बच्नका लागि विभिन्न नियमहरू बनाइएका हुन्छन्, यही नियमलाई ट्राफिक नियम भनिन्छ ।

हिजोआज हरिनासका प्रायः सबै वडाहरूमा मोटर बाटो पुगेको छ । कतिपय स्थानमा पक्की सडक छ भने कतिपयमा कच्ची सडक छ । कच्ची होस् वा पक्की, जुनसुकै खालको मोटर बाटो भए पनि हामीले ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ । धेरैजसो मानिसहरू जानेर वा नजानेर ट्राफिक नियमको उल्लङ्घन गरिरहेका हुन्छन् । चाहे पैदलयात्रु होस्, चाहे साइकलयात्रु या साना ठुला सवारी साधन चालक नै किन नहोस् प्रायः सबैले ट्राफिक नियमको सही रूपमा पालना गरेको देखिदैन । जब हामी यो नियमको पालना गर्दैनौ तब नै दुर्घटना निम्तिने हो । चालकले तीव्र गतिमा सवारी साधन हाँक्ने, ट्राफिक सङ्केतहरूको पालना नगर्ने, जथाभावी गाडी रोक्ने, सवारी साधनहरूमा क्षमताभन्दा बढी यात्रुहरू बोक्नेजस्ता कार्यले दुर्घटनाहरू भइरहेका हुन्छन् । आफूलाई शिक्षित भनेका मानिसहरूले समेत यो नियमको पालना गरेको देखिदैन । ट्राफिक नियमको पालना नगर्नु भनेको जतिबेला पनि दुर्घटना हुनसक्छ भन्ने सङ्केत हो ।

सडकमा हुने दुर्घटनाहरूबाट बच्न हामीले निम्न लिखित नियमहरूको अनिवार्य रूपमा पालना पालना गर्नुपर्छः

१. सडकमा राखिएका ट्राफिक चिह्नको सही रूपमा पालना गर्नुपर्छ ।

२. अधिकांश दुर्घटनाहरू अर्थात् सडकमा हुने ५० प्रतिशत दुर्घटना लेन मिचेका कारण हुने गर्छ ।

त्यसैले सडकमा यात्रा गर्दा सडक लेनको पालना गर्नुपर्छ ।

३. हरेक स्थानहरूमा सवारीको निश्चित गति तोकिएको हुन्छ, सोहीअनुसार मात्र सवारी हाँक्ने गर्नुपर्छ । व्यस्त सडकमा गति सीमित गर्नुपर्छ । जथाभावी हर्नको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

४. पैदलयात्रुरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिने गर्नुपर्छ । सवारीको क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्ने गर्नुहुँदैन ।

५. सवारी चलाउँदा अनिवार्य रूपमा हेलमेट वा फित्ताको प्रयोग गर्नुपर्छ । सवारीचालक अनुमतिपत्र नलिई सवारी चलाउने गर्नुहुँदैन । विदेशमा दर्ता भएको सवारीसमेत विना अनुमति चलाउनु हुँदैन ।

६. सवारीसाधन अनिवार्य रूपमा दर्ता गर्ने गर्नुपर्छ । सार्वजनिक सवारीको हकमा सडक इजाजतपत्र लिएर मात्र सार्वजनिक ठाउँमा चलाउने गर्नुपर्छ ।

७. खतरापूर्ण मालसमान ओसारपसार गर्नुहुँदैन । तोकिएको ढाँचाअनुसार भाडा कायम गरी सवारी साधन चलाउनुपर्छ ।

८. मादक पदार्थ सेवन गरेर गाडी चलाउनु हुँदैन ।

हामीले माथिका यी नियमहरूको अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्छ । किनभने हिजोआज निकै सडक दुर्घटनाका खबरहरू सुनिदै आएका छन् । यसको प्रमुख कारण नै ट्राफिक नियमको सही रूपमा पालना नगर्नु हो । त्यसैले हामी चाहे सडकमा हिँड्दा होस् वा साइकल वा मोटरसाइकल चलाउँदा होस्, सेकेन्ड सेकेन्ड ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई सडक दुर्घटनाको सानो भिडियो क्लिप देखाएर दुर्घटना सम्बन्धी जानकारी गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई ट्राफिक नियम र सङ्केतहरूको सूची तयार गराउनुहोस् र त्यसलाई व्यवहारमा लागु गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- संवादलाई हाउभाउ सहित बाबा र छोरी बनी वाचन गर्नुहोस् ।
- तपाईं सडकमा हिँड्दा वा साइकल चलाउँदा ट्राफिक नियमको कत्तिको पालना गर्नुभएको छ ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर ।
- तपाईं बसेका स्थानमा वा तिमीले सडकमा यात्रा गर्दा देखेका ट्राफिक सङ्केतहरू सङ्कलन गरी त्यसको अर्थ लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुदिक्षा किन डराउँदै घर आइन् ?

(ख) विद्यालय नजिकै कसको दुर्घटना भयो ?

(ग) पैदलयात्री कहाँबाट हिड्नुपर्छ ?

(घ) ट्राफिक नियम पालना नगरे के हुन्छ ?

२. मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(हेलमेट, जेब्राक्रसिङ, ट्राफिक नियम, होसियार)

(क) मोटरसाइकलमा हिड्नेले ....लगाउनुपर्छ ।

(ख) सडकमा हिड्नेले ....पालना गर्नुपर्छ ।

(ग) हामीले ....बाट बाटो काट्नुपर्छ ।

(घ) दुर्घटनाबाट बच्न हामी पनि..............................हुनुपर्छ ।

३. दुर्घटनाबाट बच्न हामीले के के गर्नुपर्छ ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् ।

४. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए सच्याएर लेख्नुहोस् :

(क) एक स्थानबाट अर्को निश्चित स्थानसम्म जोड्ने बाटालाई ट्राफिक भनिन्छ ।

(ख) ट्राफिकभित्र पैदलयात्रु, साइकलयात्रु, सवारीचालक र सवारीसाधनहरू पर्दछन् ।

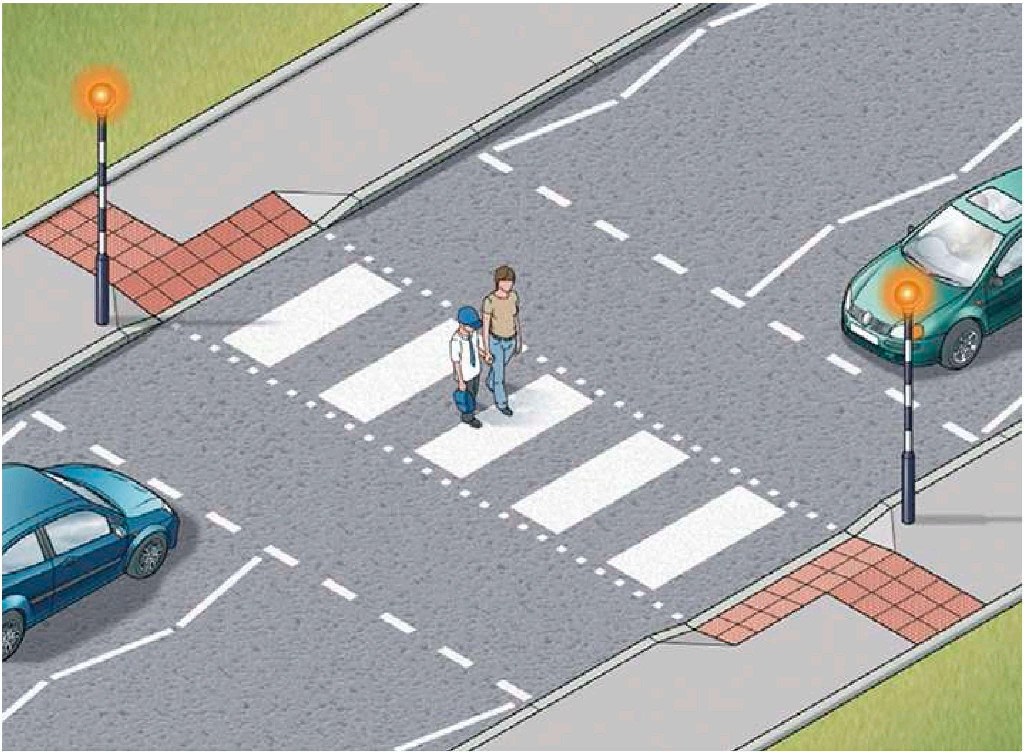
(ग) ट्राफिक नियमको पालना नगर्नु भनेको जतिबेला पनि दुर्घटना हुनसक्छ भन्ने सङ्केत हो ।

(घ) सडकमा हुने ५ प्रतिशत दुर्घटना लेन मिचेका कारण हुने गर्छ ।

(ङ) हरियो बत्ती बलेपछिमात्र बाटो काट्नुपर्छ ।

५. तलका ट्राफिक सङकेतहरू चिन्नुहोस् ।

६. तलका चित्रहरूमा के भिन्नता पाउनुभयो ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।



७. चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- हरिनास गाउँपालिकाले प्राकृतिक प्रकोपअन्तर्गत विपद् व्यवस्थापनमा के कस्ता कार्यहरू गर्दै आएको छ ? शिक्षकको सहयोगमा एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

१०

जैविक विविधता

केही दिनदेखि बालिकाले आफ्नो घरको रेडियोमा जैविक विविधता भन्ने शब्द सुन्दै आइरहेकी छन् । यो सुन्दा विभिन्न प्रकारका जनावर अनि वनस्पतिका बारेमा पनि सुनेकी छन् । रेडियोले हाम्रो जस्तो सानो देश जैविक विविधतामा धनी भएको, यसको संरक्षण व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्रले मात्र नभई संसारका सबै देश मिलेर संरक्षण गर्नुपर्ने कुरा पनि सुनेकी रहिछन् । तर उनलाई बुझेजस्तो अनुभव नै भएनछ । त्यसैले एकदिन विद्यालय जाने क्रममा यस विषयमा गुरूसँग कुराकानी गर्दै गइन् । बालिका र गुरूसँग भएको संवादलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

बालिका : गुरू नमन !

गुरु : नमन, आशीर्वाद बालिका ।

बालिका : गुरू...गुरू.. अँ ! अँ !

गुरु : भन न, तिमी केही भन्न खोज्दै छौ हो ?

बालिका : हो गुरू, अँ त्यो जैविक विविधता भन्ने रेडियो कार्यक्रम रहेछ । सुन्दा आनन्द पो आयो तर खै ! मैले बुझ्नै सकिन ।

गुरु : जैविक विविधता शब्द नौलो लाग्यो हो ? त्यसो भए सुन ।

बालिका : ल ! भन्नुस "जैविक विविधता भनेको खासमा के हो ?"

गुरु : तिमीले हाम्रो वरिपरि विभिन्न प्रकारका जनावर, कीराफट्याङ्ग्रा, रुख, बिरूवा, वनस्पति देखेकी छौ नि ! तिनीहरूको सङ्ख्या पनि देखेकी छौ । हो तिनीहरुको प्रकार र सङ्ख्यालाई नै जैविक विविधता भनिन्छ । अर्थात् जीवहरुमा पाइने भिन्नता, सङ्ख्या र तिनीहरुको बासस्थान समेतलाई जैविक विविधता भनिन्छ ।

बालिका : गुरू जैविक विविधता नहुँदो हो त ! संसार शून्यजस्तैः हुन्थ्यो होला है !

गुरु : (हाँस्दै...) कस्तो रोचक कुरा गरेकी तिमीले, ल ! भन त ! तिमीलाई किन त्यस्तो लाग्यो ?

बालिका : जस्तो कि ! संसारमा या त मान्छेमात्रै, या त माछामात्रै, या त बाघ भालुमात्रै, या त कमिला, लामखुट्टेमात्रै.. हुँदा हुन् अनि तिनीहरू कोसँग हाँस्दा हुन् ? कोसँग बोल्दा हुन् ? कसलाई गाली गर्दा हुन् ? त्यस्तो कल्पना गरेर आफैं अचम्म मानेकी नि ! गुरू ।

गुरु : हो ! तिमीले ठिक कुरा गऱ्यौ । जैविक विविधताले गर्दा नै आज संसार सुन्दर बनेको छ । यो सृष्टिको अनुपम उपहार पो हो त ! त्यसैले यसको सुन्दरता कायम राख्न हामीले घरैदेखि प्रयास गर्नुपर्छ ।

बालिका : अनि नि गुरू घरबाट त प्रयास गर्ने तर जङ्गलमा बस्ने, पानीमा बस्ने, दुलोमा बस्नेलाई, कसरी संरक्षण गर्ने त ? हाम्रो घरमा त भैंसी, बाख्रा, कुखुरा, कुकुर, बिरालो, मात्रै छ ।

गुरु : त्यतिमात्रै ? मुसा नि छन् होला । कहिलेकहिले सर्प पनि त आउँछ होला ?

बालिका : हा ...... हा (हाँस्दै) मुसा नि छ । सर्प पनि आउँछ गुरू ।

गुरु : हो, मुसालाई नि विनासित्ति विष खुवाएर मार्नुभएन । सर्पलाई नि देख्नेबित्तिकै मार्नुभएन ।

बालिका : हो गुरू मैले बल्ल कुरा बुझेँ । जैविक विविधताको महत्त्व निकै रहेछ । एउटाविना अर्को बाँच्नै नसक्दा रहेछन् । सबै बाँचेमात्र मानिस पनि बाँचिँदो रहेछ ।

गुरु : यसरी नै सबैले कुरा बुझून् भनेर रेडियो कार्यक्रम उत्पादन भएको हो नि त ! बालिका ।

बालिका : हो गुरू ! रेडियाले त भनेकै छ । सबैले सुन्दैनन् होला । सुने पनि मैले झैँ नबुझ्ने होला । त्यसैले यसबारेमा हाम्रो हरिनासगाउँपालिकाले पनि जनचेतना र जैविक विविधताको संरक्षण गर्नका लागि कार्यक्रम नै चलाउनुपर्छ होला के सर ।

गुरु : बालिका तिमीले ठिक भन्यौ । विद्यार्थीका तर्फबाट तिमीहरुले गाउँ कार्यपालिकालाई आफ्ना सुझाव दिन पनि सक्छौ ।

बालिका : गुरू जैविक विविधताको त अरु धेरै महत्त्व छ जस्तो लाग्यो मलाई त !

गुरु : जस्तो भन त !

बालिका : जस्तो कि ! जीवहरुको अस्तित्व जोगाउन त मेरूदण्ड नै भयो ।

गुरु : अनि .... अनि अरु ?

बालिका : स्रोतको परिचालन, प्राकृतिक दृश्य सम्बर्द्धन गर्न, प्राकृतिक प्रक्रिया सन्तुलन राख्न, पानीका मुहान संरक्षण गर्न, खाद्यचक्र सन्तुलन राख्न, उद्योगको विकास गर्न, वनजङ्गलको उपभोग गर्न ।

गुरु : स्याबास ! बालिका तिमीले त धेरै कुरा बुझ्यौ नि ! जैविक विविधताको महत्त्व अरु धेरै पनि छ। अहिले यत्ति बुझिछौ, खुसी लाग्यो ।

बालिका : त्यसो भए अरु पनि भन्दिनु न ! गुरू

गुरु : ल ! सुन जस्तो कि आर्थिक तथा सामाजिक विकास गर्न, गरिबी हटाउन, अध्ययन तथा अनुसन्धान क्षेत्र आदिका रूपमा विकास गर्न ।

बालिका : अब म सधैं विद्यालय आउँदा गुरूसँगै आउँछु। रेडियो सुन्छु, पत्रपत्रिका हेर्छु । नबुझेका कुरा हजुरलाई सोध्छु नि ! अँ साँच्ची मलाई पनि पर्खनुपर्छ कहिलेकाहीं हजुरले ।

गुरु : हस् बालिका हस् ....!

यत्तिकैमा विद्यालय आइपुग्छ । गुरू कार्यालयमा जानुहुन्छ । बालिका आफ्नो कक्षाकोठामा जान्छिन् । बालिकालाई गुरूसँग भएको कुराकानी साथीहरूलाई सुनाउन हतार हुन्छ तर प्रार्थनाको घण्टी बज्न थाल्छ ।

शिक्षण-सुझाव :

- बालबालिकाहरूलाई जैविक विविधता झल्कने गरी चित्र, पोस्टर वा भिडियो प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- उल्लेखित संवादमा सहभागी बनाउनुहोस् ।
- संवादबाट जैविक विविधताको महत्त्व टिपोट गरी सूची बनाई भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् वा टाँस्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको वरिपरि रहेका जैविक विविधताको सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक वाक्यमा ठिक र बेठिक वाक्यमा बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) जैविक विविधताका कारण हाम्रो अस्तित्व रहेको हो ।

(ख) जैविक विविधता सृष्टिको अनुपम उपहार होइन ।

(ग) हामीले जथाभावी मुसा, सर्प मार्नुहुँदैन ।

(घ) जैविक विविधताको महत्त्व बुझाउन हाम्रो गाउँपालिकाले पनि योजना बनाउनुपर्छ ।

(ङ) जैविक विविधतामा धनी हुनु भनेको गरिबीबाट मुक्ति पाउनु पनि हो ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) जैविक विविधता भन्नाले .... बुझिन्छ ।

(ख) जैविक विविधताको उदाहरणका रूपमा .... लिन सकिन्छ ।

(ग) जैविक विविधताको महत्त्व .... को परिचालन हो ।

(घ) जैविक विविधताको महत्त्व बुझ्नु हामी सबैको .... हो ।

(ङ) जैविक विविधताका कारण हाम्रो .... रहेको हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

(ख) जैविक विविधताले जीवहरुको अस्तित्व जोगाउन कसरी भूमिका खेलेको हुन्छ ?

(ग) जैविक विविधताको महत्त्वलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

(घ) जैविक विविधतालाई सृष्टिको अनुपम उपहार भनिन्छ । किन ?

परियोजना कार्य

- हरिनास गाउँपालिकाका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाहरूको संरक्षणका लागि गाउँपालिकाले चालेका कदमहरूबारे प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतसँग सोधपुछ गरी एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

११

योग

उठेर गर्ने आसनहरू

योग गुरू सिकाउनुहुन्छ :

(क) अर्धकट्टी चक्रासना

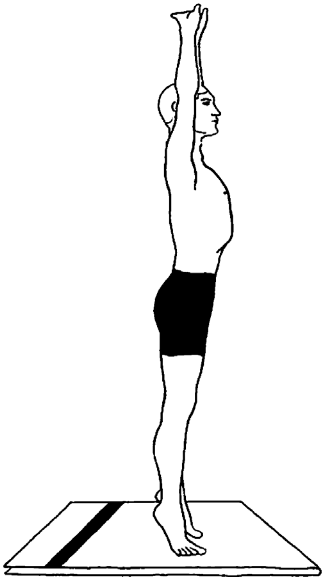
यो आसन गर्दा सर्वप्रथम गोडालाई चार-छ इन्चको दूरी राखेर उभिऔं । स्वास लिदै देब्रे हातलाई माथि लैजाऔं । पाखुराले कानमा छोएपछि हातलाई माथितिर तन्काउने अनि स्वास छोड्दै ढाडलाई देब्रेतर्फ मोडौं । देब्रे हातलाई देब्रे तिघ्रामा राखौं र दाहिने कुहिना र घुँडा नमोडीकन स्वभाविक स्वास लिदैं एकछिन यो आसन बनाइराखौं ।

बिस्तारै स्वास लिदैं माथि आऔं अनि स्वास छोड्दै हातलाई तल ल्याऔं । यसै गरी दाहिनेतर्फ पनि अभ्यास गरौं । झुक्दा देब्रे वा दाइने झुक्नुपर्छ, अगाडि वा पछाडि झुक्नुहुँदैन ।

फाइदा :

यो आसनबाट कम्मरको बोसो कम हुन्छ। यसले करङको मांसपेशीलाई लचिलो बनाउँछ। ग्रन्थीहरुलाई सक्रिय बनाउँछ।

(ख) ताडासन



यो योगासन आरम्भ गर्दा दुबैगोडारुलाई एकै ठाँउमा राखेर उभिऔं। दुबैहातलाई

टाउको माथि लैजाऔँ र औँलाहरुलाई अल्झाएर जोडौँ । सास लिदै सम्पूर्ण शरीरलाई माथि तन्काऔँ र स्वास छाड्दै दाहिनेतर्फ झुकौँ । स्वास लिदैँ माथि आउन आऔँ र सास छोड्दै देब्रेतर्फ झुकौँ । यसरी ४-५ पटकसम्म दोहोऱ्याउने गरौँ ।

फाइदा :

यो आसनको नियमित अभ्यासबाट वीर्यविकार, धातुक्षयजस्ता रोगहरु हट्न थाल्छन् । यो आसनले मलाशय वा आमाशयको मांशपेशीलाई विकसित गरेर आन्द्राहरूको आकारमा वृद्धि गर्छ । यसले मेरूदण्डका विकासमा सहायता गर्दछ । यो आसन गर्नाले नसाबाट निस्कने बिन्दुहरूको अवरोधलाई हटाउँछ ।

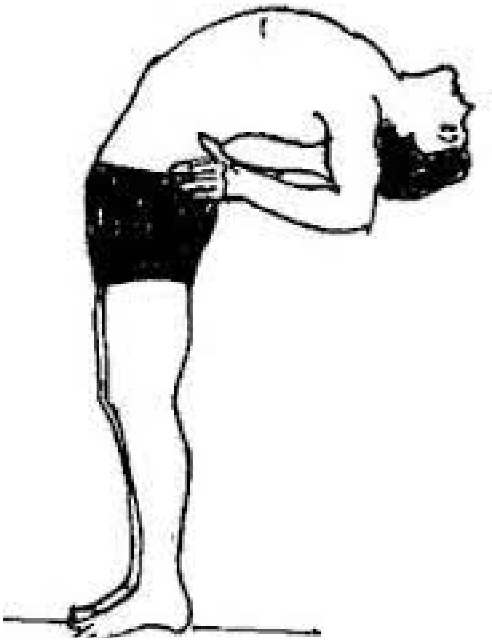
(ग) कट्टी चक्रासन

यो आसन गर्दा गोडाको बिचमा चार-छ इन्चको दूरी राखेर खडा भई उभिऔँ । सास तान्दै दुबैहातलाई बिस्तारै माथि उठाऔँ । हात जमिनसँग समानान्तर भएपछि ढाडलाई दाहिनेतर्फ मोडौँ । देब्रे हत्केलालाई अगाडिबाट ल्याएर दाहिने कुममा राखौँ । दाहिने हत्केलालाई पछाडिबाट लगेर देब्रे कम्मरमा राखौँ । पुनः सास छोड्दै सुरूको अवस्थामा फर्कौं । त्यसै गरी अर्को पट्टि पनि दोहोऱ्याऔँ ।

फाइदा :

यो योगासनले कम्मर पातलो र आकर्षक बनाउँछ । यसले हाम्रो घाँटी, पाखुरा, पेट, ढाड र तिघ्रा बलियो बनाउँछ । यसले हाम्रो पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ । यो आसन गर्दन र ढाडको दुखाइमा लाभदायी हुन्छ ।

(घ) अर्ध चक्रासन :

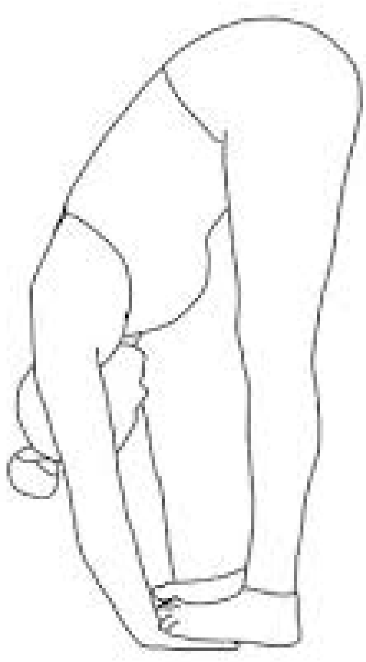


यो योगासन सुरू गर्दा सर्वप्रथम दुबैहत्केलालाई कम्मरमा राखौँ । यसो गर्दा औँलाहरू तलतिर फर्केको हुनुपर्छ । त्यसपछि बिस्तारै सास लिदै जतिसक्दो कम्मरबाट पछाडि झुकौँ । घाँटी टाउको स्वतन्त्र छाडौँ । सासलाई स्वाभाविक रूपमा बिस्तारै लिदै माथि आऔँ ।

फाइदा :

यो योगासनले जोर्नीहरूको कठोरपन हटाएर दुखाइ कम गराउँछ। यसले मेरूदण्ड तथा शरीरका समस्त नाडीहरू शुद्ध गराउँछ। हाम्रो गर्दन, पेट, कम्मर, हात, खुट्टा, घुँडा आदि सबै बलियो बनाउन सहयोग गर्छ। पाचन शक्ति बढाउँछ। पेटको अनावश्यक बोसो घटाउँछ। शरीर तेजस्वी र फुर्तिलो बन्दछ। यसको नियमित अभ्यासबाट वृद्ध अवस्थामा पनि ढाड कुप्रो हुँदैन र शरीर सिधा तन्किएकै स्थितिमा हुन्छ। थाइराइड ग्रन्थिको लागि यो आसन अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

(ङ) पादहस्तासना :



यो आसनको आरम्भमा ढाड, कम्मर र गर्दन सिधा राखेर दुबैखुट्टा एक आपसमा जोडौं। त्यसपछि सास छोड्दै ढाडको तल्लो भागबाट अगाडितर्फ झुकौं। दुबैहत्केलाहरू पैतालाको छेउमा जमिनलाई पूर्णरूपले छुनेगरी राखौं। घुँडा नमोडीकन निधारले घुँडा

छुने कोसिस गरौँ । ३० सेकेन्डसम्म यो स्थितिमा रही सामान्य अवस्थामा फर्कौं ।

फाइदा :

यो आसन गर्नाले हाम्रो पेटमा रहेको बोसो कम हुन्छ । यसले हाम्रो पाचन शक्ति बलियो बनाउँछ । यसले मेरूदण्डलाई बलियो बनाउनुका साथै टाउकाको भागमा रक्त सञ्चार वृद्धि हुन्छ । मुखमा कान्ति बढाउनुको साथै करङलाई लचिलो बनाउँछ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई उठेर गर्ने योगासनको नमुना कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । यसका लागि तस्विर वा भिडियोको सहायता लिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईँले उठेर गर्ने योगासनहरू गर्नुभएको छ ? नगरेको भए पनि यो पाठ पढिसकेपछि अवश्य जान्नुभयो होला । कक्षामा यसको नमुना प्रदर्शन गर्नहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस्:

(क) अर्धकट्टी चक्रासन गर्दा सास लिँदै देब्रे हातलाई माथि लैजानुपर्छ ।

(ख) ताडासन गर्दा एउटा हातलाई मात्र टाउको माथि लैजानुपर्छ ।

(ग) कट्टी चक्रासनले गर्दन र ढाडको दुखाइमा लाभदायी हुन्छ ।

(घ) पादहस्तासन दुबैहातले आकासतिर छुने कोसिस गरिन्छ ।

(ङ) अर्ध चक्रासन थाइराइड ग्रन्थिमा लाभदायी हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) उठेर गरिने आसनहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) अर्धकट्टी चक्रासन गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

(ग) ताडासन कसरी गरिन्छ ?

(घ) कट्टी चक्रासनका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) अर्धचक्रासन गर्नाले हामीलाई के-के लाभहरु हुन्छन् ?

(च) पादहस्तासन कसरी गरिन्छ ?

१२

हरित विद्यालय

सामान्यतः हरित विद्यालय भनेको विभिन्न बोटबिरूवासहितको हरियालीयुक्त विद्यालय हो । मानिस र वनस्पतिबीच अभिन्न सम्बन्ध छ । मानिसले फेर्ने सासदेखि गास, बास, कपास, औषधी लगायतका यावत् वस्तुहरू वनस्पतिबाटै प्राप्त गर्दछ । आधुनिक प्रविधिको विकाससँगै वातावरण विनाश एउटा प्रमुख समस्या बनिरहेको छ । वातावरण विनाश रोकी वातावरणको स्वच्छता कायम राखी हरियालीयुक्त वातावरण बनाउनु आजको आवश्यकता नै बनेको छ । स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट हामीले धेरै किसिमका फाइदाहरू लिन सक्छौँ ।

बालबालिकाले आफ्नो अधिकांश समय विद्यालयमा बिताउने हुनाले विद्यालयको वातावरण हरियालीयुक्त हुनु आवश्यक हुन्छ। वातावरण संरक्षण गर्न, जैविक विविधतालाई जोगाइराख्न, स्वच्छ एवम् हरियाली वातावरणमा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप गर्नका लागि विद्यालय वरिपरिको वातावरण हरियालीयुक्त हुनुपर्दछ । नेपाल सरकारले 'हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका-२०७५' जारी गरी 'एक विद्यालय : एक बगैँचा' तथा बृहत् हरित क्षेत्रका रूपमा विद्यालयलाई विकास गर्ने योजना अगाडि सारेको छ ।

हरित विद्यालय भनेको विद्यालय वरिपरिको क्षेत्रमा रुख रोपेर हरियाली कायम गर्ने मात्रै होइन । यो वातावरण संरक्षण, जैविक विविधता तथा प्राकृतिक वातावरण बनाउने विविध पक्षहरूसँग जोडिएको बृहत् विषय हो । हरित विद्यालयको अवधारणाअनुसार विद्यालयको निर्माणमा नवीकरणीय प्राकृतिक स्रोतको प्रयोग गर्नुपर्छ । सौर्य ऊर्जा वा वैकल्पिक ऊर्जा प्रयोग गरी विद्युत् वा अन्य ऊर्जाको बचत गर्नुपर्छ। पानीको बचत गर्न वर्षाको पानी सञ्चय गर्नुपर्छ ।

विद्यालयको करेसाबारी तथा बगैँचामा कीटनाशक रसायन तथा रासायनिक मलको प्रयोग नगरी जैविक मल वा जैविक विधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । विद्यालयमा फोहोर कम गर्न, उत्पादित फोहोरलाई पुनः प्रयोग (Reuse) गर्ने र पुनःचक्रण गर्ने (Reduce-Reuse-Recycle) गर्ने पद्धतिको विकास गर्नुपर्छ। विद्यालय परिसरमा बालउद्यान, करेसाबारी, फूलबारी, बगैँचा र जैविक घेराबारको निर्माण गरी यसलाई शिक्षण सिकाइको माध्यम बनाउनुपर्छ । यी स्रोतसाधनको सिकाइमा प्रयोग गर्नुपर्छ । प्रत्येक विद्यालयमा शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकसहितको 'हरित क्लब' (Eco Club) गठन गरी हरित विद्यालय निर्माण गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

हरित विद्यालयको परिसर वा हाताभित्र खाली जमिनमा वृक्षरोपण गरिन्छ । ढुङ्गाको वा इँटाको तारको पर्खालका सट्टामा रुखहरूकै हरित घेराबार वा जैविक घेराबार

बनाइएको हुन्छ। सदावहार वा मौसमी फूलबारी बनाइएको हुन्छ। छत, वरन्डा, करिडोर आदिमा गमलामा अर्नामेन्टल बिरूवा तथा आकर्षक फूलका बिरूवाहरू रोपिएको हुन्छ । ठाउँअनुसार धूपी, अशोका, वर, पीपल, खरी, साइकस, क्रिसमस आदिजस्ता रुखबिरूवाहरू रोपिन्छ। यसका अतिरिक्त फलफूलका बिरूवाहरू जस्तैः आँप, लिची, सुन्तला, कागती, अम्बा, नासपती आदि ठाउँ अनुसारका बिरूवाहरू रोपेर फलफूल बगैंचा बनाउन सकिन्छ।

हरित विद्यालयमा आफ्नै बगैंचाका फूलहरू प्रयोग गरेर विद्यालयमा आयोजना हुने विभिन्न कार्यक्रमहरूमा हुने सजावट, अतिथिसत्कार, स्वागत, सम्मान आदिमा माला बनाउन सकिन्छ । विद्यालय सेवा क्षेत्रभित्रको खाली जग्गामा वृक्षरोपण गर्न सकिन्छ । विभिन्न काष्ठजन्य बिरूवाहरू, जडीबुटी तथा औषधीजन्य बिरूवाहरूको जैविक बगैंचा निर्माण गरिएको हुन्छ । विद्यालय वरिपरिका बाटा वा सडकहरूको दायाँबायाँ खाली जमिनमा वृक्षरोपण गरेर हरितसडक निर्माण गरिन्छ। जैविक शैक्षिक सामग्रीको प्रयोगसहित 'इको लाइब्रेरी' निर्माण गरी सिकाइमा त्यसलाई प्रयोग गरिन्छ। जैविक सङ्ग्रहालय निर्माण गर्न सकिन्छ। एक्वारियम, हर्बोरियम निर्माण, सङ्कलन र संरक्षण गरिन्छ। खाली जग्गा नभएका विद्यालयहरूमा पनि गमला, बोरा, पर्खाल, पुराना बाल्टी, बरन्डा, छत प्रयोग गरेर बगैंचा निर्माण गर्न सकिन्छ।

जग्गा धेरै हुने विद्यालयहरूले आवश्यकताअनुसार माछापालन र मौरीपालनजस्ता व्यवसाय पनि गर्न सक्छन्। यी सबै उत्पादनहरूबाट विद्यालयको खर्च कमी हुनुका साथै आम्दानी गर्दै विद्यालय आफैं आत्मनिर्भर बन्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ । विद्यालयमा करेसाबारी तथा फलफूल बगैंचा स्थापनाबाट विद्यार्थीहरूले खाद्यान्न तथा पोषणसम्बन्धी प्रत्यक्ष जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन् । हरित विद्यालयबाट विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार, स्वस्थ जीवनयापन, व्यक्तित्व विकास, जीवन जिउने सिपको विकास, वातावरण संरक्षणमा सचेतना वृद्धि तथा वातावरणीय सन्तुलनको प्रवर्द्धन, वातावरणमैत्री नमुना विद्यालयको विकास, हरित उद्यमको विकासजस्ता फाइदाहरू हुन्छन्।

हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरूमा हरियाली प्रवर्द्धन, फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन, ऊर्जामैत्री विद्यालय, सिकाइ केन्द्रको विकास तथा सञ्चालन, इको प्रणालीको विकास आदि पर्दछन् । हरित विद्यालय अवधारणाका उद्देश्यहरू :

१. विद्यालयको वातावरण सफा, शान्त, सुरक्षित र हरियालीयुक्त बनाउने,

२. विद्यालयलाई आकर्षक र मनोरमस्थलका रूपमा विकास गर्ने,

३. विद्यालयलाई एक 'जीवित प्रयोगशाला' (Living Laboratory) का रूपमा विकास गर्ने,

४. विद्यार्थीले प्राप्त गरेको सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यावहारिक र जीवनोपयोगी बनाउने,

५. विद्यालय सेवा क्षेत्रभित्रका खाली सार्वजनिक जग्गामा वृक्षरोपण गरी हरित क्षेत्र निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने,

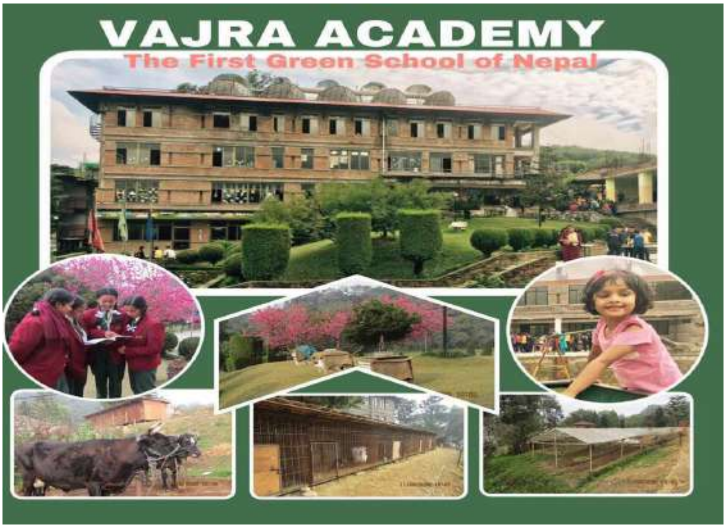
६. जैविक बगैँचा निर्माण गरी विद्यार्थीलाई जैविक तत्त्व, खानेकुराको ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकासमा टेवा पुऱ्याउने ।

७. विद्यालयलाई उदाहरणीय हरित केन्द्रका रूपमा विकास गरी अनुकरणीय सिकाइ केन्द्र बनाउने ।

८. विद्यार्थीलाई परियोजनामा आधारित सिकाइका माध्यमबाट वास्तविक अनुभव दिलाउनुका साथै आत्मनिर्भरतामा जोड दिने ।

ललितपुरको गोदावरी नगरपालिका-१३ स्थित बज्र बाराहीमा अवस्थित बज्र ऐकेडेमी नेपालको पहिलो हरित विद्यालय हो । वातावरणमैत्री विद्यालयको पहिचान बोकेको यस ऐकेडेमीको स्थापना वि.सं. २००७ सालमा भएको हो । स्वच्छ, सफा, हराभरा र रमणीयता यसको प्रमुख विशेषता बनेको छ । पर्यावरणीय दृष्टिकोणले निकै व्यवस्थित यस विद्यालयले जैविक पक्षलाई महत्त्व दिँदै आएको छ । जङ्गलको छेउमा अवस्थित यो विद्यालय प्रदूषण, धूलो र धुवाँरहित छ । यसको परिसरमा साना ठूला गरी सयौँ रुख

बिरूवा छन् । विद्यालयमा जडीबुटीका रूपमा पाखन वेद, चिराइतो, टिमुरलगायत ६० प्रकारका मेडिसिनल प्लान्ट तथा औषधीजन्य वनस्पतिहरू संरक्षित छन् । खरायो, टर्की, लौकात, परेवा, बिरालो लगायतका घरपालुवा जनावरहरू पालिएका छन् । विद्यालयले आफ्नै जमिनमा तरकारी खेती पनि गरेको छ । त्यस्तै पशुपालनअन्तर्गत गाईपालन पनि गरिएको छ। विद्यालयमा वैकल्पिक ऊर्जाका रूपमा सोलार प्लान्ट र बायो प्लान्ट पनि जडान गरिएको छ । विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयकै उत्पादनका रूपमा रहेका तरकारी, दूध, फलफूल आदिबाट बनाइएको दिवाखाजा खुवाइन्छ। खाना र खाजा तयार पार्न बायोग्यासको प्रयोग गरिन्छ ।



हरित अभियानअन्तर्गत विद्यालयले प्रकृति र मानिसबीचको अन्तरसम्बन्ध र सहअस्तित्वलाई जीवन र सिकाइसँग जोड्दै व्यावहारिक र प्रयोगात्मक शिक्षाको अभ्यास गरिरहेको छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीलाई हरित विद्यालय निर्माणमा प्रत्यक्ष सहभागी गराई यसको महत्त्व दर्साउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई विद्यालयको खाली जग्गामा बिरूवा रोप्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई फलफूल, तरकारी र अन्य बोटबिरूवाहरूको हेरचाह र सुरक्षा गर्ने तरिकाहरू सिकाइदिनुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- अभिभावकको सहयोगमा कृषिविज्ञ वा जान्ने मान्छेसँग सोधेर हरिनास क्षेत्रभित्र हरित विद्यालयका लागि उपयुक्त हुने फलफूल, तरकारी र जडीबुटीहरूको नाम लेखेर तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- माथिको पाठ पढिसकेपछि के तपाईं अध्ययन गरिरहेको विद्यालयलाई हरित विद्यालय भन्न सकिन्छ ? तपाईंको विद्यालयमा माथि उल्लेख गरिएका हरित विद्यालयका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरू पूरा भएका छन् ? छन् भने केके छन् ? छैनन् भने किन छैनन् ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।
- तपाइँको घर वा विद्यालय वरपर पाइने फूलहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरित विद्यालय भनेको के हो ?

(ख जैविक घेराबार भनेको के हो ?

(ग) हरित सडक भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) जैविक बगैँचा भनेको के हो ?

(ङ) हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू केके हुन् ?

(च) हरित विद्यालयका क्षेत्रभित्र पर्ने मुख्य कुराहरू केके हुन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरित विद्यालयबाट विद्यालयले लिन सक्ने फाइदाहरू केके हुन् ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ख) जैविक बारको महत्त्वका सम्बन्धमा लेख्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) हरित विद्यालय वातावरण संरक्षणसँग जोडिएको छ ।

(ख) विद्यालयमा वनजङ्गल बनाउनु हरित विद्यालय हो ।

(ग) हरित विद्यालय जीवित प्रयोगशालाका रूपमा विकास भएको धारणा हो ।

(घ) हरित विद्यालयमा जडीबुटी लगाइँदैन ।

(ङ) हरित विद्यालयमा जैविक कुरासँग सरोकार राखिँदैन ।

१३

दुर्व्यसन

केही समयदेखि कक्षा ११ मा पढ्दै गरेकी नम्रताको व्यवहारमा परिवर्तन आएको छ । ऊ पहिलेजस्ती जाँगरिली देखिँदैन । उसको मनमा अनावश्यक कुराहरु खेल्छन् । ऊ राति राम्रोसँग निदाउन सक्दिन । छोरीको मानसिक अवस्था कमजोर देखेर उनका बाबुले उनलाई मानसिक रोग विशेषज्ञकोमा लैजान्छन् । यस विषयमा मानसिक रोग विशेषज्ञ डाक्टर, नम्रता र नम्रताका बुबाका बिचमा भएको कुराकानी यस्तो छ :

डाक्टर : नानी तिमीलाई के के हुन्छ भन त ।

नम्रता : मलाई जतिबेला पनि दिग्दारीमात्र लाग्छ । कुनै कुरामा पनि चाख लाग्दैन । मनमा नानाथरिका नकारात्मक कुरामात्र खेल्दछन् । केही गर्न सक्छु जस्तो नै लाग्दैन । जीवन बेकार रहेछ जस्तो मात्र लाग्छ । यस्तो बेकारको जिन्दगी बाँच्नुभन्दा मर्नु नै ठिक हो जस्तो विचार पनि आइरहन्छ । राति पनि राम्रोसँग निद्रा लाग्दैन । पढाइमा पनि रूचि छैन ।

डाक्टर : कति भयो यस्तो समस्या हुन थालेको ?

नम्रता : दुई महिना जति भयो यस्तो भएको । मसँग गाउँमा एउटा साथी थियो । उसका बाबा आमा नेपालमा थिएनन् कामको सिलसिलामा अस्ट्रेलियामा थिए । ऊ घरमा एक्लै भएकाले उसको अंकलकोमा बस्थ्यो । उसले मलाई चुरोट तान्न सिकाएको थियो । पहिले त मैले उसलाई चुरोट तान्दिन भनेर इन्कार गरेँ तर उसले जबरजस्ती तान्न कर गर्‍यो । त्यसपछि मैले चुरोट तान्न थालेँ । मलाई सुरूमा त मन पर्ने थिएन तर बिस्तारै बानी पर्दै गएँ । म उसको घरमा प्राय : जाने गर्थें । बिचारा उसको बाबा घरमा थिएनन् ।

डाक्टर : अनि आज साथी कता छन् त ?

नम्रता : त्यही त नि साथीले त आत्महत्या गरिसक्यो ।

डाक्टर : ए नि ! हो र ? बरबाद भएछ नि । किन त्यस्तो गर्‍यो तिमी त नजिकको साथी केही त थाहा होला नि ।

नम्रता : मेरो विचारमा उसको बाबा आमा घरमा नभएपछि उसले एक्लोपन महसुस गर्थ्यो त्यो कुरा मैले पनि बुझेको थिएँ । किन कि उसले सँधै बाबा आमाको कुरा गर्थ्यो । बाबा आमाको माया नपाएको गुनासो गर्थ्यो तर पैसा चाहिँ जति चाहिए पनि उताबाट बाबा आमाले पठाइदिने गर्छन भन्थ्यो । एक्लोपन भएपछि उसले रक्सी चुरोटलाई साथी बनाएको कुरा गर्थ्यो । सर उसले त ड्रग्स पनि प्रयोग गर्थ्यो नि । उसले त जे पनि खाने जे पनि बोल्ने गर्थ्यो । तर थाहा नै भएन उसले किन अकस्मात् आत्महत्या गर्‍यो ।

डाक्टर : अनि उसले आत्महत्या गर्ने तिमीलाई मानसिक समस्या देखिन थालेछ त ।

नम्रता : म पनि त कहाँ कम थिएँ र म पनि पूरै लतमा फँसिसकेको थिएँ । जब साथीले आत्महत्या गर्‍यो मैले चुरोट तान्न पाइन । किन कि पहिला मैले कैल्यै दोकानमा गएर किनेको थिइन । मेरो घरमा चुरोट तान्छ भन्ने थाहा भयो भने त मार्छन् भनेर कहिले पनि यो कुरा थाहा हुन दिइन । तर मलाई लत लागिसकेकाले जति बेला पनि चुरोट तान्न मन लाग्न थाल्यो । मेरो शरीरले नशा मात्र माग्न थाल्यो । मैले कहिँ भन्न सक्ने कुरा पनि आएन ।

डाक्टर : बाबाले कसरी थाहा पाउनु भयो त ?

नम्रता : अझैपनि कहाँ बाबालाई थाहा छ त । (बाबा कोठा बाहिर भएको बेला) मलाई अस्वाभाविक अवस्थामा देखेपछि आँफैले कर गरेर ल्याउनुभएको ।

डाक्टर : (विभिन्न जाँच र परीक्षण गरेपछि) नानी तिमीलाई डिप्रेसन भन्ने एक प्रकारको मानसिक रोग भएको हो । यस्तो रोग धेरै मानिसहरुलाई हुन्छ ।

नम्रता : (डराएजस्तै गर्दै) डाक्टर साहेब यो रोगका बारेमा विस्तृतमा बताइदिनू न ।

डाक्टर : हुन्छ नि, म बताइहाल्छु नि । मेरो काम नै यही हो । सुन जसरी टाइफाइड, मधुमेह, क्यान्सर जस्ता शारीरिक रोगहरु हुन्छन्, त्यसैगरी डिप्रेसन, मेनिया, सिजोफ्रेनिया जस्ता मानसिक रोगहरु पनि हुन्छन् । यी मध्ये पनि डिप्रेसनका कारण विश्वभरि धेरै मानिसहरुले आत्महत्या गर्दछन् । आत्महत्याको सबैभन्दा प्रमुख कारण नै डिप्रेसन हो । डिप्रेसनका लक्षणहरु थाहा पाएर बेलैमा उपचार गरेमा यो रोग पूर्ण रूपमा ठिक हुन्छ । तर मानिसहरुमा जनचेतनाको कमीका कारण उनीहरुलाई यो रोग हो भन्ने नै लाग्दैन र उनीहरु बोक्सी वा भूतप्रेतका कारण यस्तो भएको भन्ने ठानेर धामीझाँक्रीकोमा जान्छन् । धेरै मानिसहरु अस्पतालसम्म नै आउँदैनन् । अस्पताल नआउने भएकाले धेरै मानिसहरु रोग बढ्दै गएर आत्महत्याको स्थितिसम्म पुगेको देखिन्छ ।

नम्रता : मानिसलाई आत्महत्यासम्म पुऱ्याउने यस्तो घातक रोगको उपचार हुन्छ कि हुँदैन त ?

डाक्टर : किन नहुनु नि । यस रोगको मात्र होइन, सबैजसो मानसिक रोगको उपचार हुन्छ । बिरामीको अवस्था हेरेर मनोपरामर्श र औषधी वा दुबैविधि अपनाउनुपर्ने हुन्छ । अन्य रोगको तुलनामा धेरै मानसिक रोगहरुको उपचारको समय केही लामो हुन सक्छ । तर पनि डाक्टरको सल्लाहमा औषधि सेवन गर्दा यी रोगहरु पूर्ण रूपमा ठिक हुन्छन् ।

(यत्तिकैमा नम्रता बाहिर निक्लन्छे तर बाबाले ढोकाबाट नम्रताले डाक्टरलाई भनेको पनि सुन्नुभएको हुन्छ । त्यसपछि बाबाले डाक्टरलाई भेट्नुहुन्छ । यसपछि डाक्टर र बुबाका बिचमा विभिन्न विषयमा कुराकानी हुन्छ)

बुबा : आजभोलि एकदमै धेरै आत्महत्याका घटनाहरु बढिरहेका छन् नि डाक्टर साहेब, हैन त ? यसका सम्बन्धमा बताइदिनू न ।

डाक्टर : सामान्य अर्थमा आफैंले आफ्नो हत्या गर्नुलाई आत्महत्या भनिन्छ । प्रायः मानसिक तनाव तथा पीडा थेग्न नसकी बाँच्नुभन्दा मर्न सजिलो ठानेर मानिसले आत्महत्या गर्छन् । तर यस किसिमको पीडा नहुँदा पनि मानिसले रिसको आवेगमा आत्महत्या गरेको पनि पाइन्छ । आत्महत्या तथा आत्महत्याको कोसिस सामाजिक दृष्टिमा पाप र कानुनी दृष्टिमा अपराध मानिन्छ । आत्महत्याको कोसिस गर्ने तथा आत्महत्या गर्ने ९० प्रतिशत मानिस कुनै न कुनै मानसिक रोगहरुबाट पीडित भएका हुन्छन् । तर सबै मानसिक रोगीहरुले आत्महत्या नै गर्छन् भन्ने छैन । मानसिक समस्याबाहेक अन्य जैविक, व्यावहारिक, सामाजिक कारणहरुले पनि मानिसले आत्महत्या गरेको पाइन्छ । गरिबी, बेरोजगारी, गम्भीर तथा पीडादायक शारीरिक रोगहरु जस्तैः क्यान्सर तथा एड्स, परीक्षामा असफलता, प्रेममा बिछोड तथा असफलता, कष्टदायक वैवाहिक जीवन, सामाजिक अपमान तथा बहिष्कार, घरेलु हिंसा तथा पारिवारिक कलह, लागु पदार्थ दुर्व्यसन, अवैध गर्भ आदिका कारण मानिसहरुले आत्महत्या गर्दछन् । विश्वमा प्रति वर्ष १० लाख मानिसहरु आत्महत्याका कारण मृत्युको शिकार हुने गरेको तथ्याङ्क पाइन्छ । प्राय सबै देशमा १५ देखि २४ बर्षका मानिसमा यो समस्या बढी देखिने गरेको छ ।

बुबा : बढ्दो आत्महत्यालाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

डाक्टर : मानसिक रोग नै आत्महत्याको प्रमुख कारण भएकाले मानसिक रोग लागेका मानिसहरुलाई समयमै उपचार गराउने हो भने ९० प्रतिशत आत्महत्या स्वतः कम हुन्छ । मानसिक रोगका बारेमा जनचेतना फैल्याउनुपर्दछ । मानसिक रोगीहरुलाई हेर्ने सामाजिक दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक छ । मानसिक स्वास्थ्य सेवाबाट अधिकांश नागरिक आज पनि वञ्चित छन् । सवर्सुलभ उपचार उपलब्ध गराउनेतिर सरकारले ध्यान दिनुपर्दछ । आत्महत्या कम गराउनका लागि मानिसको आजभोलिको जीवनशैली परिवर्तन गर्नुपर्दछ ।

बुबा : यस्ता मानसिक रोग लाग्नै नदिन र आत्महत्याबाट बँच्नका लागि विद्यालय उमेरका किशोरकिशोरीहरुलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

डाक्टर : सबैभन्दा पहिले स्वस्थ र सन्तुलित खानेकुरा खानुपर्दछ । जङ्क फुड वा पत्रु खाना खानुहुँदैन । हरिया सागपात र फलफुल बढी मात्रामा खानुपर्दछ । मानसिक स्वास्थ्यका लागि आराम र पर्याप्त निद्रा पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सकेसम्म शारीरिक क्रियाकलापहरू गर्नुपर्दछ । धुम्रपान र मद्यपान सेवन गर्नुहुँदैन । बेलुका छिटो सुत्ने र बिहान छिटो उठ्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । योग, प्राणायाम र ध्यान गर्दा तनावलाई कम गर्न सकिन्छ । सकारात्मक सोच राख्नुपर्दछ । दैनिक रूपमा प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ । ठूलाठूला असम्भव सपना पालेर बस्नुहुँदैन । आफ्नो आम्दानी र स्थितिअनुसार खर्च गर्ने र मितव्ययी हुने बानी बसाल्नुपर्दछ । गीत गाउने र नाच्ने गर्दा पनि राम्रो हुन्छ । आफ्नो क्षमतामा विश्वास गर्ने, भएको चिजमा सन्तुष्टि लिने, मनमा लागेका कुरा साथीसँग व्यक्त गर्ने, सहयोगी भावना राख्ने, परिवारमा एकले अर्कालाई सम्मान गर्ने, सिर्जनात्मक कामहरुमा आफूलाई व्यस्त राख्न सक्ने हो भने धेरै मानसिक समस्याबाट बँच्न सकिन्छ र बढ्दो आत्महत्यालाई पनि कम गर्न सकिन्छ ।

बुबा: धन्यवाद डाक्टर साहेब ! मानसिक स्वास्थ्यका महत्त्वपूर्ण जानकारी दिनुभएकोमा ।

(**नम्रताले अबबाट आँफू कुलतमा नफस्ने र अरुलाई पनि यसको बारेमा समाजमा सचेतना फैलाउने कुराको अठोट गर्छिन् ।**)

शिक्षण सुझाव :

- लागू औसध दुर्व्यसनबाट मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरको सम्बन्धमा जानकारीमूलक भिडियोहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् । जीवनको महत्त्वलाई बोध गराउने खालका सामग्रीहरुको प्रस्तुति गर्नुहोस् । सकारात्मक चिन्तनका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् । स्वस्थ जीवनशैलीका लागि अपनाउन सकिने उपायहरूका बारेमा विद्यार्थीलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईं मानसिक रोग लागेर पनि धामीझाँक्री कहाँ उपचार गर्न जाने छिमेकीलाई केकस्तो सल्लाह दिन चाहानुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको मनमा धेरै तनाव वा चिन्ता भयो वा मनमा धेरै कुरा खेले भने के के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
- परीक्षामा कम अङ्क आएका कारणले मर्ने सोचाइ बनाएको साथीलाई तपाईं के भनेर सुझाव दिनुहुन्छ ?

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहहोस् :

(क) मानसिक रोग भनेको के हो ?

(ख) डिप्रेसन कस्तो समस्या हो ?

(ग) मानसिक रोगका कारणहरु केके हुन् ?

(घ) आत्महत्या बढ्नुका कारणहरु केके हुन् ?

(ङ) बढ्दो आत्महत्यालाई रोक्नका लागि केकस्ता उपायहरु अपनाउन सकिन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानसिक रोग र आत्महत्याका बिचमा केकस्तो सम्बन्ध छ ?

(ख) डिप्रेसन हुँदा रोगीमा केकस्ता लक्षणहरु देखिन्छन् ?

३. तलको तालिका अनुसार तपाईंको दैनिकी कस्तो छ ?

मानसिक स्वास्थ्य	शारीरिक स्वास्थ्य	सामाजिक व्यवहार
मनमा राम्रा कुरा सोच्छु	व्यायाम गर्छु	सबैलाई सहयोग गर्छु
अरुको रिस गर्छु	बिहान अबेलासम्म सुत्छु	अरुलाई गाली गर्छु

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको स्थिति .... छैन। (राम्रो/नराम्रो)

(ख) मानसिक रोग र जीवनशैली .... कुरा हुन्। (असम्बन्धित/सम्बन्धित)

(ग) मानसिक रोगका बारेमा धेरै मानिस जानकार .... । (छन्/छैनन्)

(घ) .... बाट तनावलाई कम गर्न सकिन्छ। (योग/मद्यपान)

(ङ) .... जीवनशैली नै स्वास्थ्यको मुख्य आधार हो। (सकारात्मक/नकारात्मक)

परियोजना कार्य

- स्थानीय खेलहरू के के हुन सक्छन् ? शिक्षक सँग सोधि ती खेलहरूको सूची बनाउनुहोस् र स्कुलमा शिक्षकसँग ती खेल कसरी खेल्न सकिन्छ जानकारी लिनुहोस्।

१४ वडाध्यक्षका काम, कर्तव्य र अधिकार

भाइबहिनी हो ! हरिनास गाउँपालिकामा ७ वटा वडा रहेका छन् । हरेक वडामा एक एक जना वडाध्यक्ष रहन्छन् । ती वडाध्यक्षहरू चुनावबाट निर्वाचित भएर जनताको सेवा गर्नका लागि आएका हुन्छन् । गाउँपालिका अध्यक्षहरूका काम, कर्तव्य र अधिकार यसप्रकार छन् :

- वडा समितिको अध्यक्ष भई कार्य गर्ने,
- वडा समितिका सदस्यहरुको काममा समन्वय र सहजिकरण गर्ने,
- वडाको विकास योजना, बजेट तथा कार्यक्रम तयार गर्ने, गर्न लगाउने तथा स्वीकृतिका लागि गाउँपालिका पेस गर्ने,
- वडाबाट कार्यान्वयन हुने योजना तथा कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्ने, गराउने, सोको अनुगमन तथा आवधिक समिक्षा गर्ने, गराउने,

- सात दिन भन्दा बढी समय वडामा अनुपस्थित हुने भएमा वडाको दैनिक प्रशासनिक तथा सिफारिससम्वन्धी कार्य गर्न सम्बन्धित वडा समितिको कुनै सदस्यलाई जिम्मेवारी तोकी सोको जानकारी अध्यक्ष वा प्रमुखलाई दिने,
- कार्यपालिका, सभा वा वडा समितिले तोकेका अन्य कार्य गर्ने ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनबाट दफा १२ (ङ) मा भएका सिफारिस सम्बन्धी व्यवस्थाका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । त्यसका लागि गुगल प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

क्रियाकलाप

- हरिनास गाउँपालिकाको शिक्षा शाखामा सम्पर्क गरी नगरभित्रका १ देखि ५ सम्मका विद्यालयहरूको नामको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- गुगलको प्रयोग गरी विद्यालय गठन प्रक्रियाबारे जानकारी लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. वडाध्यक्षहरू कसरी र केका लागि चुनिएका हुन्छन् ?

२. वडाध्यक्षका काम कर्तव्य र अधिकार के के हुन् ?

३. तपाईंको वडामा रहेका गौरवका आयोजना के के छन् ? वडाध्यक्षसँग सोधेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१५ सामाजिक सद्भाव

सामाजिक सद्भाव भन्नाले हाम्रो गाउँ घर तथा शहरमा हामीहरू एक अर्काबिच मिलेर बस्ने भन्ने बुझ्नुपर्दछ । हाम्रो समाजमा समाजभित्रका व्यक्ति र समूहको शान्तिपूर्ण र सहकार्यात्मक सहअस्तित्व हुनुपर्दछ यसलाई नै सामाजिक सद्भाव भनिन्छ । हाम्रो समाजमा विभिन्न प्रकारका मानिसहरू बसोवास गर्दछन् । जसमा उनीहरूको जाति, धर्म, संस्कृति, सामाजिक आर्थिक स्थिति फरक फरक हुनछन् । उनीहरूको विचारधारा पनि फरक हुन सक्छ । हाम्रो गाउँ घरमा फरक जाति, धर्म, संस्कृति, फरक सामाजिक आर्थिक स्थिति र फरक फरक विचारधारा भएता पनि उनीहरूबिच सन्तुलन, पारस्परिक सम्मान, समझदारी र स्वीकृति हुने गर्दछ । यस्तो अवस्था नै सामाजिक सद्भाव हो ।

सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा एकता, सहिष्णुता र समावेशीताको भावना हुन्छ । सामाजिक सद्भाव भएका समाजमा झगडाहरू र द्वन्दहरू गाउँका सबैजना मानिसहरू मिलेर शान्तिपूर्ण रूपमा समाधान गरिन्छ । सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा व्यक्तिहरूले आफ्नो समुदायको भलाइका लागि सबैजना मिलेर सँगै काम गर्छन् । हामी पनि हाम्रो समाजमा भएका सबै मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्दछ । कसैलाई

पनि होच्याएर बोल्नु हुँदैन। हाम्रो समाजमा थरी थरी जाति भए तापनि हामी सबै एकै हौँ। त्यसैले हामीले उनीहरूले मान्ने धर्मलाई र उनीहरूले मान्ने चाडपर्वलाई सम्मान गर्नुपर्दछ। हाम्रो समाजमा विभिन्न भाषाहरू बोल्ने गरिन्छ ती भाषाहरूलाई पनि हामीले सम्मान गर्नुपर्दछ। कुनैपनि जातिका लोपोन्मुख भाषाहरू छन् भने तिनिहरूलाई हामीले जोगाउन तर्फ लाग्नुपर्दछ।

हामी साना बालबालिका भएता पनि हामीले हाम्रो तर्फबाट हाम्रो समाजमा सबैसँग मिठो बोलेर, आफूभन्दा ठुलोलाई आदर गरेर, सानालाई माया गरेर, कसैसँग झैझगडा नगरेर, अनुशासित भएर, आफूले गर्न सक्ने काम गरी बाबु आमालाई सहयोग गरेर समाजमा सामाजिक सद्भाव राख्न सक्छौँ। हामीले हाम्रो समाजमा भएका सरसफाइ देखि लिएर मेलापातको काम पनि मिलेर गर्नुपर्दछ। हामीले समाजको कोही व्यक्तिलाई केही कुराको समस्या भयो भने सबैजना मिलेर उसलाई सहयोग गर्नुपर्दछ। यसरी नै समाजमा हुने अरू समस्याहरू जस्तैः- समाजमा हुने झैझगडा, द्वन्दहरू हामीले मिलेर समाधान गर्नुपर्दछ।

हामीले समाजका हुने विकासका काम पनि आफ्नो समुदायको भलाइका लागि सबैजना मिलेर गर्नुपर्दछ। यसरी सबैजनाले एक- अर्कामा सामाजिक सद्भाव बढाउदै जाने हो भने हामी र हाम्रो समाजका लागि निम्न फाइदाहरू हुन सक्छन् ।

गुणस्तरीय जीवनको सुधारः सामाजिक सद्भावले शान्तिपूर्ण र सहयोगी वातावरणलाई बढावा दिन्छ, जसले समग्र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्दछ। मानिसहरूले समानुपातिक समाजमा बस्दा खुशी र सन्तुष्टि अनुभव गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

आर्थिक वृद्धिः स्थिर र शान्तिपूर्ण समाजले लगानी आकर्षित गर्छ, आर्थिक गतिविधि बढाउँछ र दिगो विकासलाई बढावा दिन्छ। सामाजिक सद्भावले द्वन्द्व र अवरोधहरू कम गर्छ, निरन्तर आर्थिक प्रगतिको बाटो निर्माण गर्छ।

सामुदायिक सहयोगः जब मानिसहरू मिलेर मिलेर काम गर्छन्, समुदायहरूले साझा मुद्दाहरूलाई अझ प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न र सामूहिक लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न सक्छन्। यो सहकारी भावनाले बलियो र अधिक लचिलो

समुदायहरूमा नेतृत्व गर्दछ ।

राम्रो मानसिक स्वास्थ्य: मेलमिलापपूर्ण समाजमा बस्दा व्यक्तिहरूमाझ तनाव, चिन्ता र डर कम हुन्छ । सामाजिक सद्भावले एक सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्दछ जहाँ मानिसहरू सुरक्षित र मूल्यवान महसुस गर्छन्, जसले गर्दा र ाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा योगदान गर्दछ ।

अपराधमा कमी : सामाजिक सद्भावले अपराध दरलाई कम गर्न सक्छ किनभने मानिसहरूले आफ्नो समुदायमा एकीकृत र सम्मानित महसुस गर्दा सामाजिक मान्यता र कानूनहरूको पालना गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

सांस्कृतिक आदानप्रदान र समझदारी: सामाजिक सद्भावले सांस्कृतिक आदानप्रदान र समझलाई प्रोत्साहित गर्दछ, विभिन्न पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई आफ्नो परम्परा साझा गर्न र एकअर्काबाट सिक्न अनुमति दिन्छ । यसले सांस्कृतिक अनुभव र आपसी सम्मानलाई समृद्ध बनाउँछ ।

जटिल समस्याको पनि समाधान: जब विविध समूहहरू मिलेर मिलेर काम गर्छन्, तिनीहरूले विभिन्न दृष्टिकोण र विचारहरू टेबलमा ल्याउँछन्, जसले समस्याहरूको थप नवीन र प्रभावकारी समाधानहरू निम्त्याउँछ ।

बलियो सामाजिक सञ्जाल: सामाजिक सद्भावले सामाजिक सञ्जाल र सम्बन्धहरूलाई बलियो बनाउँछ, व्यक्तिहरूलाई बलियो समर्थन प्रणाली प्रदान गर्दछ। यी सञ्जालहरू भावनात्मक समर्थन, स्रोत साझेदारी, र सामूहिक लचिलो पनको लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।

सकारात्मक भूमिका : एक सामंजस्यपूर्ण समाजले भावी पुस्ताका लागि सकारात्मक उदाहरण बनाउँछ । यस्तो वातावरणमा हुर्केका बच्चाहरूले सहयोग, समानुभूति र सम्मानका मूल्यहरू सिक्छन्, जुन उनीहरू वयस्कतामा बो क्छन्।

पर्यावरणीय दिगोपन: सामाजिक सद्भावले वातावरणीय समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न थप सहकारी प्रयासहरू निम्त्याउन सक्छ। जब समुदायहरू मिलेर काम गर्छन्, उनीहरूले वातावरण र भावी पुस्तालाई फाइदा हुने दिगो अभ्यास

र नीतिहरू अपनाउने सम्भावना बढी हुन्छ ।

हामीले समुदायको भलाइका काम नगर्ने हो भने सबैजनाले एक- अर्कामा सामाजिक सद्भाव बढाउदै नलैजाने हो भने हामी र हाम्रो समाजका लागि निम्न बेफाइदाहरू हुन सक्छन् ।

बढ्दो द्वन्द्व र हिंसाः सामाजिक सद्भावको कमीले प्रायः समुदाय भित्र द्वन्द्व, विवाद र हिंसा पनि बढाउँछ । यो गलत बुझाई, असहिष्णुता, र समस्या नसुल्झीएका विभिन्न गुनासोहरूको कारण हुन सक्छ ।

उच्च अपराध दरः सामाजिक असमानता अक्सर उच्च अपराध दर संग सम्बन्धित छ । जब व्यक्तिहरू अलग वा सीमान्तकृत महसुस गर्छन्, उनीहरूले विरोध वा अस्तित्वको रूपमा आपराधिक गतिविधिहरूमा संलग्न हुने सम्भावना बढी हुन सक्छ ।

आर्थिक पतनः द्वन्द्व र अस्थिरता भएको समुदाय लगानीकर्ता र व्यवसायका लागि आकर्षक हुँदैन, जसले गर्दा आर्थिक अवसर र वृद्धि घट्छ । अवस्थित व्यवसायहरू अवरोधहरू र उपभोक्ता विश्वासको कमीबाट पीडित हुन सक्छन् ।

कमजोर मानसिक स्वास्थ्यः तनावपूर्ण र असंगत वातावरणमा बस्दा समुदायका सदस्यहरूमा तनाव, चिन्ता र डिप्रेसन बढ्न सक्छ । सामाजिक समर्थनको कमीले यी मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूलाई बढाउँछ ।

विश्वासको क्षयः सामाजिक असमानताले सामुदायिक सदस्यहरू बीचको विश्वासलाई घटाउँछ, यसले सहकारी सम्बन्ध र प्रभावकारी शासन स्थापना गर्न गाह्रो बनाउँछ । यो विश्वासको कमीले साझा चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्ने सामूहिक प्रयासहरूलाई बाधा पुर्‍याउन सक्छ ।

सामाजिक विखण्डनः सामाजिक सद्भाव नभएका समुदायहरू प्रायः खण्डित हुन्छन्, व्यक्ति र समुहहरूले जातीय, धार्मिक, वा सामाजिक आर्थिक रेखाहरूका आधारमा आफूलाई अलग राख्छन् । यो विखण्डनले सामाजिक एकता र लचिलोपनलाई कमजोर बनाउँछ ।

गुणस्तर जीवनमा आँच: समानुभूति नभएको समुदायमा जीवनको समग्र गुणस्तर घट्छ । दैनिक जीवन थप तनावपूर्ण र कम रमाइलो हुन्छ, र मानिसहरू कम जडान र अधिक अलग महसुस गर्न सक्छन् ।

सीमित सामाजिक गतिशीलता: एक असमान समुदायमा, सामाजिक गतिशीलताका लागि अवसरहरू सीमित हुन सक्छन्, विशेष गरी सीमान्तकृत समूहहरूका लागि भेदभाव र पूर्वाग्रहले व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको पूर्ण क्षमता हासिल गर्नबाट रोक्न सक्छ ।

शिक्षामा नकारात्मक प्रभाव: सामाजिक असमानताले शैक्षिक संस्था र सिकाइ वातावरणलाई नकारात्मक असर पार्न सक्छ । त्यस्ता समुदायका विद्यार्थीहरूले धम्की, भेदभाव, र समर्थनको कमीको सामना गर्न सक्छन्, जसले उनीहरूको शैक्षिक उपलब्धिमा बाधा पुऱ्याउँछ ।

वातावरणीय उपेक्षा: जब समुदाय विभाजित हुन्छ, वातावरणीय समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने सामूहिक प्रयासहरू कमजोर हुन सक्छन् । सहयोगको कमीले स्रोतको कमजोर व्यवस्थापन र वातावरण संरक्षण पहलहरूलाई बेवास्ता गर्न सक्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरुलाई समाजमा हुने विभिन्न झैझगडा, हिंसा द्वन्दहरु र तिनीहरुबाट हुने सामाजिक विकृतिको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरुलाई सामाजिक सद्भाव भएको समाजको उदाहरण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप

- तपाईंको गाउँमा तपाईंको तर्फबाट कस्ता कस्ता सामाजिक सद्भाव बढाउने काम गर्न सक्नुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) सामाजिक .... भन्नाले हाम्रो गाउँ घर तथा शहरमा हामीहरू एक अर्काबिच मिलेर बस्ने भन्ने बुझ्नुपर्दछ ।

(ग) हामी पनि हाम्रो समाजमा भएका सबै मानिसहरूलाई ...... गर्नुपर्दछ ।

(घ) सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा एकता, सहिष्णुता र ....को भावना हुन्छ

(ङ) सामाजिक असमानताले सामुदायिक सदस्यहरू बीचको .... घटाउँछ ।

(ङ) सामाजिक असमानता अक्सर उच्च .... सँग सम्बन्धित छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सामाजिक सद्भाव भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) सामाजिक सद्भाव भएको समाज बनाउन हामीले के - के गर्नुपर्दछ ?

(ग) तपाईंको गाउँमा कस्ता कस्ता जाति र धर्म भएका मानिसहरू वसोवास गर्छन् ?

(घ) समाजमा झैझगडा, द्वन्दहरूजस्ता क्रियाकलापहरू भएमा कसरी समाधान गर्नुपर्दछ ?

३. ठीक (✓) बेठीक (×) छुट्याउनुहोस् :

(क) सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा एकता, सहिष्णुता र समावेशीताको भावना हुँदैन । (   )

(ख) समाजमा विभिन्न मानिसहरूको उनीहरूको जाति, धर्म, संस्कृति, सामाजिक आर्थिक स्थिति फरक फरक हुनछन् । (   )

(ग) समाजमा भएका सरसफाइ देखि लिएर मेलापातको काम पनि मिलेर गर्नुहुँदैन ।

(घ) समाजका कोही व्यक्तिलाई केही कुराको समस्या भयो भने सबैजना मिलेर उसलाई सहयोग गर्नुपर्दछ । (   )

(ङ) हामी पनि हाम्रो समाजमा भएका सबै मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्दछ । (   )

(च) एक असमान समुदायमा, सामाजिक गतिशीलताका लागि अवसरहरू सीमित हुन सक्छन् ।   (   )

(छ) सामाजिक सद्भाव नभएका समुदायहरू प्रायः खण्डित हुन्छन्, व्यक्ति र समुहहरूले जातीय, धार्मिक, वा सामाजिक आर्थिक रेखाहरूका आधारमा आफूलाई अलग र ाख्छन् ।   (   )

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा कस्ता कस्ता सकरात्मक पक्ष हुन्छन् ? प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ख) सामाजिक सद्भाव नभएको समाजमा कस्ता कस्ता नकरात्मक पक्ष हुन्छन् ? बिश्लेषणात्मक रूपमा लेख्नुहोस् ।

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास

कक्षा ७

प्रकाशक
हरिनास गाउँपालिका
स्याङ्जा

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास (कक्षा ७)

प्रकाशक	:	हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल (SAAV Nepal), पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जाद्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

स्थानीय समुदायका आवश्यकता र रूचिलाई महत्त्व दिई स्थानीय स्तरकै साधन, स्रोत र विज्ञताको उपयोगमार्फत् स्थानीय स्तरमा निर्माण, विकास र कार्यान्वयन गरिने पाठ्यक्रम स्थानीय पाठ्यक्रम हो । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले मात्र जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति आदिमा हुने विविधतालाई सम्बोधन गर्न नसक्ने भएकाले स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता महसुस गरिएको हो ।

नेपाल विविधताले सम्पन्न मुलुक हो । यहाँ विभिन्न थरि भाषा, सभ्यता, पेसा, संस्कृति, वेशभुषा र भूगोलहरू छन् । तिनका आ-आफ्नै विशिष्ट पहिचान छन् । 'विविधतामा एकता' नेपालीको विशिष्ट पहिचान नै हो । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक सङ्घीय संविधान जारी भई मुलुक यही बाटोमा अघि बढिरहेका बेलामा संविधानले समेत प्रत्येक भाषा र सभ्यताको संरक्षण र संबर्द्धन गर्न पाउने नागरिकको हकलाई मौलिक हकका रूपमा सुरक्षित गरेको छ भने यसका लागि विभिन्न समयमा ऐन, कानुन र निर्देशिकाहरूसमेत बनिसकेको सर्वविदितै छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमलाई अवधारणागत रूपमा प्रष्ट्याउने क्रममा नेपालका विभिन्न दस्तावेजमा रहेका प्रावधानहरूलाई हेर्नुपर्दछ । हाल कार्यान्वयनमा रहेका नीतिहरूमा स्थानीय पाठ्यक्रमका बारेमा निम्नानुसार उल्लेख भएको छ । नेपालको संविधान नेपालको संविधान २०७२ भाग ३ को धारा ३१ मा शिक्षा सम्बन्धी मौलिक हकको व्यवस्था रहेको छ । यस धाराको उपधारा ५ मा नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक समुदायलाई कानुन बमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने हक हुनेछ भन्ने प्रावधान रहेको छ । यसलाई व्यवहारतः कार्यान्वयनका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम मार्फत् समाजमा रहेका भाषा, लिपि, संस्कृति, सांस्कृतिक सभ्यता र सम्पदालाई जगेर्ना गर्ने प्रकृतिको ज्ञान, सिप र प्रविधि विद्यार्थीलाई दिनु जरूरी छ । शिक्षालाई वैज्ञानिक, व्यावसायिक, सिपमूलक र रोजगारमूलक एवम् जनमुखी बनाउँदै सक्षम प्रतिस्पर्धी नैतिक एवम् राष्ट्रिय हितप्रति समर्पित जनशक्ति तयार गर्ने (धारा ५१ (ज)(१) । त्यसैगरी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ३ को दफा ११ (ज) (४) मा मातृभाषामा शिक्षा दिने विद्यालयको अनुमति, अनुगमन तथा नियमन सम्बन्धी व्यवस्था गरी स्थानीय पाठ्यक्रमको कार्यान्वयन अवस्थालाई इङ्गीत गरेको छ । त्यस्तै उक्त ऐनको दफा ११ (ज) (१८) मा स्थानीय स्तरको शैक्षिक ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र स्तरीकरण गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । साथै सोह्रौं योजनाको (२०८१/०८२-

२०८५/०८६) उद्देश्य प्राप्तिका लागि परिलक्षित मानव संसाधन, पूर्वाधार तथा प्रविधिको विकास र जीवनोपयोगी ज्ञान र सिपमा आधारित पाठ्यक्रम मार्फत् सबै तहको शिक्षामा गुणस्तर, सुनिश्चित गर्ने रणनीतिलाई विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक समयानुकूल परिमार्जन गर्नुका साथै आधारभूत तहको कक्षा १-३ को एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दै आधारभूत तहको शिक्षण सिकाइका लागि आवश्यकता अनुसार माध्यम भाषाको रूपमा मातृभाषा वा स्थानीय भाषा वा नेपाली भाषा प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाई संघीय तहबाट तोकिएको मापदण्ड बमोजिम विद्यालय तहको स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्य सामग्री स्थानीय तहबाट विकास गर्ने गरी स्थानीय तहको क्षमता विकास गरिनेछ भन्ने कार्यनीति मार्फत् प्राप्त गर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

नेपाल सरकारले विद्यालय शिक्षाको मूल दस्तावेजका रूपमा २०६३ सालमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप तयार गरेको थियो । पाठ्यक्रम स्थानीय आवश्यकतामा आधारित बनाउनुपर्ने कुराले विश्वव्यापी मान्यता पाइसकेकाले नेपालमा निम्नानुसारका अभ्यास हुन थालेको पाइन्छ भनी यस प्रारूपले उल्लेख गरेको छ :

(क) स्थानीय पाठ्यक्रमका सामान्य पथ प्रदर्शनका सिद्धान्त तयार गर्ने र त्यसैका आधारमा थप विषयवस्तु स्थानीय तहमा समावेश गर्ने ।

(ख) केन्द्रीय पाठ्यक्रमको संरचनाका आधारमा निश्चित गरिएको पाठ्यभारका लागि विषयवस्तु छनौट देखि सम्पूर्ण प्रक्रिया स्थानीय तहमा नै विकास र व्यवस्थापन गर्ने ।

(ग) स्थानीय तहमा नै स्थानीय परिवेश, व्यक्ति, समाज, राष्ट्र र विश्वव्यापी परिवेशलाई सम्बोधन गर्ने पाठ्यक्रमको विकास र व्यवस्थापन गर्ने ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ मा स्थानीय पाठ्यक्रमका लागि कक्षा १-३ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ५ अर्थात वार्षिक १६० घण्टा र कक्षा ४-८ मा यसका लागि ४ पाठ्यभार अर्थात वार्षिक १२८ घण्टा छुट्याइएको छ । यही सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो हरिनास नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो

पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकावासीको सहयोग प्राप्त भएको छ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ । स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ । स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्वीरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको 'हाम्रो हरिनास' नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ । पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी,

विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्त्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने साभ नेपालप्रति पनि हामी आभारी छौं ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो हरिनास' नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौं ।

खिमनारायण मानन्धर
अध्यक्ष
हरिनास गाउँपालिका
स्याङ्जा ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन । स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ । विशेष गरी स्थानीय स्तरका सान ा मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये हरिनास गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

हरिनास गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१-८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा हरिनास गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

“हाम्रो हरिनास” नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हरिनासका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौँ सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौँ । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म हरिनासका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गाउँपालिकाले “शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक” भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री खिमनारायण मानन्धरको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा, गाउँपालिका प्रवक्ता ओम प्रकाश सिग्देल, शिक्षा शाखा प्रमुख राजिव सुवर्णकार, शिक्षा प्राविधिक श्री लक्ष्मी कार्की, अध्यक्षका स्वकीय सचिव परशुराम सिग्देलको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण

जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ। साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।

अन्त्यमा, हाम्रो हरिनास नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ। यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ। यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि हरिनास गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौँ।

साभ नेपाल

पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ ।)

- लेखक तथा सम्पादक

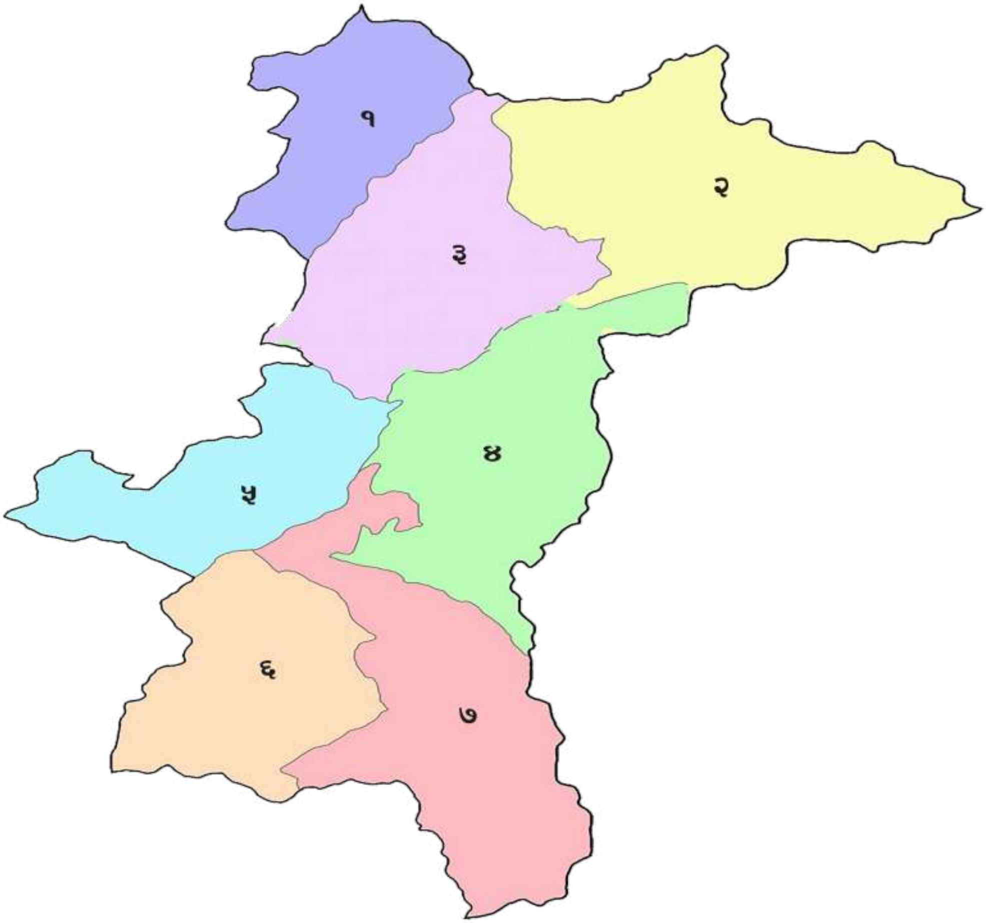
विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१	हरिनासको हावापानी, वनस्पति र वन्यजन्तु	१
२	हरिनासमा मनाइने चाडपर्वहरू	७
३	हरिनासका सांस्कृतिक सम्पदाहरू	१४
४	गाईभैँसी पालन	२०
५	सहकारी	२६
६	घरेलु उद्योग	३२
७	विपद् व्यवस्थापन	३९
८	सार्वजनिक सम्पदाको संरक्षण	४८
९	हरिनासका जडीबुटी	५७
१०	योगासन	६२
११	हरिनासका पर्यटकीय क्षेत्रहरू	६८
१२	गाउँपालिका : गठन प्रक्रिया र कार्यहरू	७५
१३	पुस्तकालयका लागि वडाध्यक्षलाई पत्र	७८
१४	स्काउट	८३
१५	सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता	८९

हरिनासको हावापानी, वनस्पति र वन्यजन्तु

१

हरिनास चिनारी :



हरिनास गाउँपालिका ज्याग्दी खोलाको किनारदेखि पुर्कोट र गृहकोटसम्मको उचाइमा अवस्थित रहेकाले यहाँ विभिन्न प्रकारका हावापानी, वनस्पति र वन्यजन्तुहरू रहेका छन् । यो गाउँपालिका प्राकृतिक र जैविक विविधताले धनी छ ।

हावापानी :

हरिनास गाउँपालिकामा विभिन्न खोला, वनजङ्गल, भीरपाखा, मैदान, समतलफाँट, उच्च पहाडी भू-भाग रहेको छ । यहाँका पुर्कोट, गृहकोट जस्ता अग्ला पहाडदेखि चिसापानीको फाँट जस्ता समतल मैदानहरू यहाँ रहेका छन् । त्यसैले यहाँका मैदानी भूभागहरू तथा होचा बेंसीहरूमा अर्धोष्ण मनसुनी हावापानी पाइन्छ । हिउँद महिनामा भने शुष्क र जाडो हुन्छ । यसका साथै हुस्सु पनि लाग्ने गर्दछ । यहाँ टारी, पाखा र डाँडाहरूमा ग्रीष्ममा न्यानो र वर्षा हुने गर्छ भने हिउँदमा चिसो हुन्छ ।

हरिनास गाउँपालिकाको हावापानीको अवस्थालाई यसरी देखाउन सकिन्छ :

क्र.स.	हावापानी	उचाइ र मिटर	धरातलीय विभाजन
१.	अर्धोष्ण मनसुनी हावापानी	८०० मिटरभन्दा कम	नदी, टार, बेसी
२.	न्यानो समशीतोष्ण हावापानी	८०० देखि १४८० मिटरसम्म	टारी, पाखा, डाँडा

वनस्पति :

हरिनास गाउँपालिकाका उचाइका क्षेत्रहरूमा अर्धोष्ण पतझर जङ्गल पाइन्छ । यस क्षेत्रका करिव १२०० मिटरसम्मको उचाइमा कटुस, चिलाउने र सालको जङ्गल पाइन्छ । यस उचाइमा पनि ८०० मिटरभन्दा होचो स्थानमा बढी मात्रामा साल पाइन्छ भने योभन्दा बढी उचाइमा कटुस र चिलाउने प्रजातिका बोटबिरूवाहरू पाइन्छन् । १२०० देखि १४८० मिटरको उचाइमा भने कोणधारी र पतझर मिश्रित वनजङ्गल पाइन्छन् । यस स्थानमा सल्ला, उत्तिस, पैंयु, टुनी, मुसुरे कटुस, गुराँस, मौवा र काफल आदि रूखहरू पाइन्छन् ।

वन्यजन्तु :

हरिनास जैविक विविधताले सम्पन्न गाउँपालिका हो । यहाँ विभिन्न प्रकारका जङ्गली जीवजन्तुहरू पाइन्छन् । यहाँका वनहरूमा पाइने जनावरहरूमा चितुवा, खरायो, दुम्सी, बाँदर, मृग, वनबिरालो, स्याल, मलसाप्रो, गोहोरो आदि रहेका छन् । यहाँ जङ्गलहरूमा कालिज, तित्रा, ढुकुर, कोइली, काग, गिद्ध, बाज, भँगेरा, चमेरो, जुरेलो, लाटोकोसेरो, फिस्टा, न्याउली, लामपुच्छ्रे, टुकटुके, डाङ्ग्रे आदि पक्षीहरू पाइन्छन् । हरिनास प्राकृतिक विविधता भएको गाउँपालिका हो । यस गाउँपालिका भित्रका वनजङ्गल, जडीबुटी र वन्यजन्तुको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु अति आवश्यक छ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय तथा त्यसको वरपरको हावापानी, वनस्पति र वन्यजन्तुका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईँ बसेको ठाउँ वरपरको हावापानी कस्तो छ ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- तपाईँ वरपर पाइने वनस्पति र वन्यजन्तुको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हरिनासमा कति प्रकारका हावापानी पाइन्छन् ? तालिकासहित लेख्नुहोस् ।

(ख) हरिनासमा पाइने वनस्पतिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) हरिनासमा पाइने पशुपछीहरू के के हुन् ? बेग्लाबेग्लै सूची बनाउनुहोस् ।

२. चित्र हेरी ठाउँको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- तपाँइको घर, छिमेक वा वडामा सामुदायिक वनजङ्गलहरू रहेका छन् । तपाइँको वडामा कति ओटा सामुदायिक वनजङ्गलहरू होलान् ? सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२ हरिनासमा मनाइने चाडपर्वहरू

नेपाल बहुजाति, बहुभाषिक तथा बहु सांस्कृतिक देश हो । यहाँ सबै जातिहरूका आ-आफ्नै सांस्कृतिक चाडपर्वहरू रहेका छन् । हरिनासमा पनि विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेकाले यहाँ जाति अनुसारका विविध पर्वहरू मनाउने गर्दछन् भने ती पर्वहरूमा विभिन्न ठाउँमा मेला लाग्ने गर्दछ । यहाँका अधिकांश जातजातिले मान्ने र सोही दिन मेला लाग्ने महत्त्वपूर्ण पर्वहरूका बारेमा हामीले अध्ययन गर्दैछौं ।

(क) दशैं

दशैं वा बडादशैं (अन्य नामः दशहरा, विजया दशमी, नौरथा, नवरात्रि पूजा)

नेपालीहरूको प्रमुख चाड हो। राष्ट्रिय चाड समेत मनिने दशैं (नौरथा) हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले आश्विन महिनाको शुक्ल प्रतिपदाका दिनदेखि नवमी सम्म (नौरथाभर) शक्तिको आराधना गरी दशौं दिन विहान दशमीका दिन आफूभन्दा ठुला मान्यजनहरूको हातबाट टीका-प्रसाद ग्रहण गरेर विशेष रूपमा पूर्णिमासम्म मनाउने गर्दछन् । आश्विन शुक्ल प्रतिपदा (घटस्थापना) मा जमरा राखी नवमीसम्म नौरथा विधिले प्रत्येक दिन फरक फरक देवीहरूको पूजा हुन्छ । प्रतिपदादेखि क्रमशः शैलपुत्री, ब्रहमचारिणी, चन्द्रघन्टा, कुष्माण्डा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्री, महागौरी, सिद्धिधात्री गरी नवदुर्गाको पूजा गर्दै सप्तशती (चण्डी) पाठ गरी नव दुर्गा र तृशक्ती महाकाली, महालक्ष्मी र महासरस्वतीको विशेष पूजाआजा र आराधना गरिन्छ ।

हरिनासभित्र बसोबास गर्ने हिन्दुहरूले दसैं हर्सोल्लासका साथ मनाउँछन् । ठुलाबाट आशीर्वाद लिने तथा सानालाई आशीर्वाद दिने यस चाडले पारिवारिक भेटघाट तथा सम्बन्ध प्रगाढ बनाउन मदत गरेको हुन्छ ।

(ख) तिहार

हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको दशैं पछिको सबैभन्दा ठूलो पर्व तिहार हो । यो पर्व कार्तिक कृष्ण पक्ष त्रयोदशीका दिन काग तिहारको नामले सुरू भएर कार्तिक शुक्ल पक्षको द्वितीया तिथिको भाइटीकासम्म (पाँच दिन) मनाइन्छ । पाँच दिनसम्म मनाइने भएकाले यसलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ । यो पाँच दिवसीय पर्व विशेष गरी नेपालमा मनाइन्छ । हिन्दू धर्मावलम्वीले दीपावली (दिवाली)को रूपमा यस पर्वलाई धूमधामसाथ मनाउँछन् । यसलाई दीपावली अनि दिवाली नामले पनि चिनिन्छ । यमराजले आफ्नी बहिनी यमुनाका घरमा आतिथ्य ग्रहण गरेको हुनाले यी पाँच दिनलाई यमपञ्चक भनिएको छ । यमपञ्चकमा क्रमशः काग, कुकुर, गाई, लक्ष्मी, गोवर्धन र भाइ पूजा गरिन्छ । हरिनासभित्र पनि तिहारमा पिङ खेल्ने, दीपावली गर्ने र देउसीभैलो खेल्दै भाइटिका लगाएर सेलरोटी आदि मिष्ठान्न खाई रमाइलो गरी तिहार मनाउने गरिन्छ ।

(ग) तीज

तीज नेपाली नारीहरूको विशेष पर्व हो । यो पर्व भाद्र शुक्ल तृतीयाको दिन पर्दछ । यस दिन नारीहरू मात्र उपवास बसी व्रत लिन्छन् । यस दिन कतिपय नारीहरू त पानी पनि नखाई व्रत बस्छन् । विवाह नभएकाले इच्छाएको वर प्राप्त गर्ने र विवाहितले अखण्ड सौभाग्यको कामनासहित महादेव तथा पार्वतीको पूजा गरी मनाउँछन् । हरिनासका विभिन्न गाउँहरूमा विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा खेलकुदको आयोजना गरिन्छ । यहाँ सबै वर्ग समुदायका महिलाहरू जम्मा भएर तीज मनाउने गर्दछन् । हरितालिका तीज थारू जातका नारीहरूले केजरी तिजका नामले मनाउने गर्दछन् ।

(घ) महाशिवरात्री

महाशिवरात्रि अथवा शिवरात्री हिन्दुहरूको प्रमुख चाड हो । यो भगवान शिवको प्रमुख पर्व हो । भगवान शिवको उत्पत्ति भएको रातका नामबाट नामकरण भएको यो पर्व कालरात्रि, मोहरात्रि, सुखरात्रि र शिवरात्रि नामक चार प्रमुख रात्रि मध्ये एक पवित्र पर्वका रूपमा पुराणहरूमा वर्णित छ । फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशीका दिन मनाइने यस पर्वलाई सम्पूर्ण दीन दुःखी र कष्टपूर्ण अवस्थामा रहेका प्राणीहरूको हृदयमा धर्मको उदय गराउने आशुतोष भगवान् शिवको अति प्यारो दिनका रूपमा पनि लिइने गरिन्छ । व्रत उत्सवमध्ये सर्वोत्तम कहलिएको महाशिवरात्रिका दिन भक्तजनहरूले शुद्ध भई शिव मन्दिरमा पूजा-अर्चना गरी व्रत बस्ने र भगवान् शिवको प्रिय वस्तु दूध, धतुरो र बेलपत्र चढाउने गर्दछन् ।

यस पर्वका दिन उपवास गरी “ॐ नमः शिवाय” मन्त्र जप्ने गरेमा सर्वसिद्धि लाभ भई यमलोक जानु नपर्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ । ब्रह्माले रुद्ररूपी शिवजीलाई उत्पन्न गरेको दिन, शिव पार्वतीको विवाहको दिन शिवरात्रि पर्व कृष्ण चतुर्दशीमा मनाइन्छ । निर्जल व्रत, रात्रि जागरण, चार प्रहरको पूजा, शिवलिंगमा दूधको अभिषेक र शिव महिमा कीर्तन शिवरात्रिको पूजा अर्चनाका मुख्य अङ्ग मानिन्छन् । शिवरात्रि पर्वलाई पर्वको राजा भनिन्छ र शिवरात्रिको पालनाले भोग र मोक्ष दुवैको प्रप्ति

हुन्छ भनिन्छ। शिवरात्रि पूजामा व्रतकालमा भगवान शिवको ध्यान, पूजन र जप गरिन्छ। फाल्गुण कृष्ण चतुर्दशीमा शिवरात्रि पर्व मनाइन्छ। सृष्टिको प्रारम्भमा यसै दिन मध्यरात्रि कालमा भगवान् शङ्कर ब्रह्माबाट रूद्रका रूपमा अवतरण भएका थिए भन्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ। प्रलयकालमा यसै दिन प्रदोषको समयमा भगवान शिव ताण्डव गर्दै ब्रह्माण्डलाई तेस्रो नेत्रको ज्वालाबाट समाप्त गर्दछन् भन्ने कुरा धार्मिक शास्त्रमा वर्णन गरेको पाइन्छ।

यस दिन हरिनासका शिवालयहरूमा शिवको विशेष पूजा तथा भजन किर्तन हुन्छ। दिनभरी पूजा आजा तथा रातभर भजन किर्तन गरी शिवरात्री मनाइन्छ।

(च) ठूली एकादशी

हरिबोधिनी एकादशी वर्षमा पर्ने चौबीस वटा एकादशी मध्ये सबैभन्दा ठूलो एवं महत्त्वपूर्ण एकादशी हो। त्यसैले यसलाई ठूली एकादशी पनि भनिन्छ। हिन्दु धर्ममा एकादशीलाई भगवान् विष्णुको उपासना गर्ने पर्वको रूपमा लिइन्छ। आषाढ शुक्ल एकादशीको दिन क्षीर सागरमा सुत्नुभएका भगवान विष्णु यसैदिन उठ्नु हुने पुराणहरूमा उल्लेख गरिएको छ। यसैकारण पनि यस दिनलाई हरिबोधिनी एकादशी भनिएको हो भन्ने विश्वास गरिन्छ। यस दिन गरिने स्नान, दान, तप आदि सबै कार्य अक्षय फलदायी हुने कुरा विश्वास रहेको छ।

आषाढशुक्ल एकादशीको दिन (चतुर्मासको आरम्भमा) आआफ्नो घरमा रोपिएको तुलसीलाई विशेष पूजा गरी पीपलसँग विवाह गरिदिने परम्परा रहि आएको छ। भोलिपल्ट द्वादशीको दिन तुलसीको विशेष पूजनसँगै नवान्न (नयाँ अन्न)को हवन गरी चतुर्मासभरि विष्णु वा विष्णुप्रियाको रूपमा पूजा गरिएको तुलसीको विसर्जन गरिन्छ।

हरिनास गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरूले परम्परादेखि मनाउँदै आएका केही मुख्य चाडपर्वहरूको परिचय निम्नानुसार दिइएको छ :

क्र.सं.	चाडपर्वको नाम	चाडपर्व मनाउने समय
१.	वैशाखे सङ्क्रान्ति	वैशाख १ गते
२.	मातातीर्थ औँसी	वैशाख
३.	अक्षय तृतीया	वैशाख
४.	बुद्ध जयन्ती	वैशाख जेठ
५.	ईदउल फितर	जेठ
६.	सिठी नखः	जेठ-असार
७.	हरिशयनी एकादशी	असार
८.	साउने सङ्क्रन्ति	साउन
९.	बासी नाच्ले	साउन
१०.	गथांमुगःचःहे	साउन
११.	नागपञ्चमी	साउन
१२.	टहोटें	साउन
१३.	इदउल जोहा	साउन
१४.	जनैपूर्णिमा/क्वाँटी खाने/गाइजात्रा	साउन-भदौ
१५.	रोपाइँ जात्रा	भदौ
१६.	श्रीकृष्णजन्माष्टमी	भदौ
१७.	बुबाको मुख हेर्ने/कुसेऔँसी	भदौ
१८.	हरितालिका तीज	भदौ
१९.	हरेलो	भदौ
२०.	दशैं	असोज/कार्तिक
२१.	तिहार	कार्तिक/मङ्सिर
२२.	म्हःपूजा	कार्तिक/मङ्सिर
२३.	हरिबोधिनी एकादशी	कार्तिक/मङ्सिर
२४.	बालाचतुर्दशी	मङ्सिर/पुस
२५.	योमरी पुन्हि	मङ्सिर/पुस

२६.	तमु ल्होसार	पुस
२७.	श्रीस्वस्थानी ब्रत	पुस/माघ
२८.	माघेसङक्रान्ति	माघ
२९.	वसन्तपञ्चमी/श्रीपञ्चमी	माघ
३०.	महाशिवरात्री	फागुन
३१.	फागुपूर्णिमा	फागुन
३२.	रामनवमी	चैत्र

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासमा मनाइने चाडपर्वका बारेमा तालिका बनाउन लगाई कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासमा मनाइने चाडपर्वहरूका बारेमा वर्णन गरी उनीहरूलाई सांस्कृतिक महत्त्वको परिचय गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंले कुन कुन चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ? सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- तपाईंलाई मन परेको चाडपर्वका बारेमा लेखेर कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- हरिनासमा मनाइने माघेसङ्क्रान्ति, माघी, साउने सङ्क्रान्ति र गाईजात्रा पर्वको परिचय, विशेषता र मनाउने तरिकाबारे अलग अलग सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको खाली स्थानमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) मातातीर्थ औँसी .... महिनामा पर्छ ।

(ख) बुद्धजयन्ती .... का दिन मनाइन्छ ।

(ग) टहोटेँ .... जातिका मानिसहरूले मनाउँछन् ।

(घ) म्हःपूजा मनाउने जाति .... हो ।

(ङ) .... हरूले इदउल जोहा मनाउँछन् ।

(च) .... मा भगवान शिवको पूजा गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरिनासमा कतिओटा चाडपर्वहरू मनाइन्छन् ?

(ख) सबैभन्दा बढी चाडपर्वहरू कुन महिनामा पर्दोरहेछ ?

(ग) चाडपर्व मनाउँदा हुने फाइदाबारे लेख्नुहोस् ।

(घ) मातातीर्थ औँसी र कुशेऔँसीमा के फरक छ ?

३. हाम्रो समाजमा हरेलो संस्कृति हराउँदै गइरहेको छ । हरेलो भनेको के हो ? आफ्ना अभिभावक वा छिमेकीका जान्ने बुझ्ने मानिसहरुसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

३ हरिनासका सांस्कृतिक सम्पदाहरू

हामी सात कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी हौँ । विमल गुरूले हामीलाई सामाजिक अध्ययन र जनसङ्ख्या शिक्षा पढाउनुहुन्छ । पाँचौ घन्टीमा उहाँले भन्नुभयो, “तिमीहरू यहाँ विभिन्न जातजाति, धर्म, भाषासँग सम्बन्धित विद्यार्थीहरू छौँ । भोलि हाम्रो पाठ रहेको छ, ‘हाम्रो हरिनास : सांस्कृतिक सम्पदा’ । तसर्थ सबैले आ-आफ्नो जातजातिको परिचय, धर्म, भाषा, वेशभूषा, लवाखवाइ, चालचलन, चाडपर्व, पेसा, बाजागाजा, नाचगान, आदिका बारे तयारी गरेर आउनुहोला ।

भोलिपल्ट हामीले कक्षाका लागि अभिभावकहरूसँग सोधेर तयारी गरेर आयौँ । गुरूले हामीलाई आ-आफ्नो जातजातिको समूह बनाइदिनुभयो र हाम्रो कक्षामा ब्राह्मण, क्षेत्री, गुरूङ, नेवार, भूजेल र दमाइ, कामी, सार्की गरी पाँच समूह बन्यो । गुरूले गोला प्रथाद्वारा समूहको छनौट गर्नुभयो- १. विशाल २. ईशा ३. प्रगति ४. कुशल ५. मनिषा ।

विशाल विश्वकर्मा : सबैमा नमस्कार ! मेरो नाम विशाल विश्वकर्मा हो । हाम्रो हरिनासलगायत पहाडमा बस्ने कामीलाई विश्वकर्मा भन्दछन् । यसै गरी दमाईलाई परियार भनिन्छ भने सार्कीलाई नेपाली भनिन्छ। यस गाउँपालिकामा विश्वकर्माको जनसङ्ख्या १०४१ रहेको छ भने परियारको जनसङ्ख्या ३५८ रहेको छ। हामी हिन्दु धर्म मान्दछौँ। हामी आर्य समूहमा पर्छौं। दौरा, सुरूवाल र टोपी हाम्रो मुख्य पोसाक हो । हामीले दशैं, तिहार, तीज, जनैपूर्णिमा, शिवरात्री लगायत चाडपर्वहरू मनाउँछौँ र सनई ट्याम्को, दमाहा, झ्याम्टा ढोलकी हाम्रा मुख्य बाजाहरू हुन् । हामी नेपाली भाषा बोल्दछौँ । यस गाउँपालिकाका सबै वडाहरूमा हाम्रो बस्ती रहेको छ।

२. ईशा श्रेष्ठ : नमस्कार ! मेरो नाम ईशा हो। मेरो जात नेवार हो। हाम्रा पुर्खाहरू काठमाडौं उपत्यकाबाट व्यापार गर्दै यहाँ आएका हुन्। हरिनास गाउँपालिकामा नेवारहरूको सङ्ख्या १७०९ रहेको छ। हामी हिन्दु धर्म मान्ने नेवारहरू हौं। हामीले लाखे नाच नचाउँछौं भने गाईजात्रा, कृष्णजात्रा, बाघजात्रा र रोपाइँजात्रा निकाल्दछौँ । हामीले म्हः पूजा गर्दछौं र जनैपूर्णिमामा क्वाँटी खान्छौं। दशैं तिहार आदि चाडपर्वहरू भव्यताका साथ मनाउँछौ । हाम्रो पोसाकमा महिलाहरू हाकु, पटासी लगाउँछौ भने पुरूषहरू दौरा, सुरूवाल, भादगाउँले टोपी, इस्टकोट लगाउँछन् । धिमे, बाँसुरी, ढोलक, झ्याली आदि हाम्रा बाजाहरू हुन् । हाम्रो भाषालाई नेपाल भाषा भनिन्छ।

३. प्रगति गुरुङ : नमस्कार ! मेरो नाम प्रगति गुरूङ हो । म गुरूङ जातकी किशोरी हुँ। हरिनास गाउँपालिकाका वडा नम्बर १ का घरेडी र खैरेकोट, वडा नम्बर २ का गैरीस्वाँरा, वडा नम्बर ३ का चुईकुना र सिरिनडाँडा, वडा नम्बर ७ को खन्तीछाप आदि गाउँमा गुरूङ जातिको बसोबास रहेको छ। यस गाउँपालिकामा गुरूङ

जातिको जनसङ्ख्या ६३५ रहेको छ। हामी गुरूङहरू मङ्गोल समूहअन्तर्गत पर्दछौँ । हाम्रो भाषा गुरूङ हो । हामीहरूमध्ये कोही हिन्दु, कोही बौद्ध र कोही बोन धर्म मान्दछौँ । हामीले ल्होसार, बुद्ध पूर्णिमा, दशैं, तिहार, ट्होंटे जस्ता चाडपर्वहरू मनाउँछौँ । रोधीं, हाम्रो पुरानो संस्कृति हो । रोधींघरमा साँझ परेपछि नाचगान गर्ने चलन हुन्छ। मानिसहरूको मृत्युपछि अर्घौं गरिन्छ । हामी गुम्बामा पूजा गर्छौं । हाम्रोभेषभुषामा पुरूषहरू कछाड, भाङ्ग्रा, टोपी पहिरिन्छन् भने महिलाहरू गुन्यू, चोली, घलेक, पटुकी, पुँवालो माला पहिरिन्छन् ।

४. कुशल भुजेल : नमस्कार ! मेरो नाम कुशल भुजेल हो। हरिनास गाउँपालिकाका सबै वडाहरूमा भुजेल जातिको बसोवास रहेको छ । यस गाउँपालिकामा भुजेलको जनसङ्ख्या ५६६ रहेको छ। हामी भुजेलहरू आर्य र मङ्गोल दुबैसमूहअन्तर्गतका छौँ । हामीहरू हिन्दु धर्म मान्दछौँ । हाम्रो आफ्नै भाषा छ, जसलाई भुजेल भाषा भनिन्छ। हामी दशैं, तिहार, जनैपूर्णिमा जस्ता चाडपर्वहरू मनाउँछौँ । हाम्रो पोसाकमा पुरूषहरू कछाड, भोटो, गादा, दौरा, सुरूवाल, इस्टकोट, टोपी लगाउँछन् भने महिलाहरू गुन्यू, चोली, पटुकी, घलेक आदि पहिरिन्छन् ।

५. मनिषा भण्डारी : नमस्कार ! मेरो नाम मनिषा भण्डारी हो । म ब्राहमण र क्षेत्री दुबैजातिको प्रतिनिधित्व गरी तपाइँहरूलाई यी दुवैको परिचय दिँदैछु । हरिनास गाउँपालिकामा ब्राहमण र क्षेत्री जातिको बसोबास सबै वडाहरूमा रहेको छ । ब्राहमणको जनसङ्ख्या १४९९ र क्षेत्रीको जनसङ्ख्या ७५२ रहेको छ । हाम्रो धर्म हिन्दु हो । हामी आर्य समूहमा पर्दछौँ । हामीले दशैं, तिहार, जनैपूर्णिमा, तीज, शिवरात्री जस्ता चाडपर्वहरू मनाउँछौँ। पुरूष ब्राहमणहरू दौरा, सुरूवाल, ढाकाटोपी लगाउँछन् भने महिलाहरू गुन्यू, चोली, पटुकी लगाउँछन् । क्षेत्रीजातिका पुरूषहरू दौरा,

सुरूवाल र ढाकाटोपी नै लगाउँछन् भने महिलाहरू ढाकाको चोली, खास्टो र गुन्यू लगाउँछन् । देउसी, भैलो, भजन, चुड्का हाम्रा नाचगानहरू हुन् । बाँसुरी, डम्फु, मुजुरा हाम्रो बाजाहरू हुन् । हामी मन्दिरहरूमा पूजा गर्छौं ।

विमल गुरु : आज भाग लिएका सबै भाइबहिनीहरूलाई धेरै-धेरै धन्यवाद । तिम्रो आफ्नो समूहको प्रतिनिधित्व गरी असाध्यै राम्रोसँग आफ्नो जातका बारेका परिचय दियौ । हाम्रो हरिनासमा तिमीहरू बाहेक मगर, ठकुरी, सन्यासी, मुस्लिम, परियार (ढोली) खवास पनि बसोबास गर्दछन् । तर यिनीहरूको सङ्ख्या ज्यादै कम छ । सङ्ख्या कम भएपनि हरेकको फरक-फरक संस्कृति स गाउँपालिकामा मगरको सङ्ख्या सबै भन्दा बढी रहेको छ ।

भाइबहिनीहरू ! हाम्रा पूर्वजहरूले पहिल्यैदेखि चलाउँदै आएका चालचलन, धर्म, संस्कार, लवाइखवाइ, चाडपर्व, भेषभूषा, नाचगान, बाजागाजा, भाषा आदिलाई सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ । हरिनासमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिका संस्कृति नै समग्रमा हरिनासको सांस्कृतिक सम्पदा हो । जसरी एउटा एउटा फूललाई गाँसेर माला बनाइन्छ, त्यसरी नै हरिनासका एक-एक जातजातिहरू मिलेर समग्र हरिनास बनेको छ, त्यसैले यहाँका सबै जातजातिको संस्कृति जगेर्ना गर्नु हामी सबैको दायित्व हो ।

क्र.स.	जाातजातिको नाम	भाषा	धर्म	चाडपर्व	बाजा /नाच	भेषभूषा
१.						
२.						

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासका विभिन्न जातजातिहरूको सूची प्रदर्शन गर्नुहोस् र ती जातजातिका भाषिक, धार्मिक, चाडपर्व, रीतिरिवाज, बाजा, नाच र संस्कार आदिका बारेमा वर्णन गर्दै सबैको एकीकृत रूप नै हरिनासको सांस्कृतिक सम्पदा हो भन्ने धारणा विकास गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईँ बसेको स्थानमा कुन-कुन जातजातिहरू बसोबास गर्दछन् ? निम्न तालिकाका आधारमा ती जातजातिहरूका सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।
- मगर, थारू र नेवार जातिका अगुवालाई भेटी तिनका लिपीबारे जानकारी लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू कसले भनेको हो ?

(क) भोलि हाम्रो पाठ रहेको छ - हाम्रो हरिनास : सांस्कृतिक सम्पदा ।

(ख) हामीले लाखे नाच नचाउँछौँ ।

(ग) रोधी हाम्रो पुरानो संस्कृति हो ।

(घ) यस गाउँपालिकामा भुजेलको जनसङ्ख्या ५६६ रहेको छ ।

(ङ) देउसी, भैलो, भजन, चुड्का हाम्रा नाचगानहरू हुन् ।

(च) सबै जातजातिको संस्कृति जगेर्ना गर्नु हामी सबैको दायित्व हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) विमल गुरूले कसरी विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गर्नुभयो ?

(ख) विशाल विश्वकर्माले आफ्नो समूहको परिचय कसरी दिए ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ग) नेवारहरूले मनाउने चाडपर्वहरू र पोसाकका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) भूजेलको संस्कृतिका बारेमा छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(ङ) हरिनास गाउँपालिकामा ब्राह्मण र क्षेत्रीहरूको जनसङ्ख्या र चाडपर्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।

३. "हरिनासका जातजातिहरूको संस्कृतिबाट नै समग्र सांस्कृतिक सम्पदा बनेको छ।" व्याख्या गर्नुहोस् ।

४. तीज पर्वको बारेमा लेख तयार पार्नुहोस्।

४ गाईभैंसी पालन

नेपाल कृषिप्रधान देश हो । नेपालमा परम्परागत समयदेखि नै गाईभैंसी पाल्ने प्रचलन छ । गाई र भैंसी फरकफरक भए पनि यिनीहरूको पालनपोषण गर्ने पद्धति एउटै छ । नेपालमा स्थानीय जातका गाईभैंसी र उन्नत जातका गाईभैंसी पालिन्छ । सबै जातका गाई र भैंसी सबै हावापानी र भूगोलमा उपयुक्त हुँदैनन् । हावापानी, भौगोलिक क्षेत्र, स्थानीय परिवेश र वातावरणले कुन ठाउँमा कस्तो जातको गाईभैंसी पालन उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछ । कतिपय ठाउँमा स्थानीय जातकै गाईभैंसी उपयुक्त हुन्छ ।

स्थानीय तथा उन्नत दुबैखालका गाई तथा भैंसीका आआफ्ना विशेषता हुन्छन् । स्थानीय गाईभैंसीहरूमा कम दुध उत्पादन दिने, बाच्छी तथा पाडापाडी ढिलो हुर्कने हुन्छ । स्थानीय जातका ढिलो बाली जाने, दुई बेतबिचको अवधि लामो हुने आदि कमजोरीहरू हुन्छन् । स्थानीय जातका गाईले सरदर एक बेतमा ४५० लिटर मात्र दुध दिन्छ भने क्रस गाईले सोही अवधिमा ३५०० लिटर दुध दिन्छ । त्यस्तै स्थानीय जातका

भैंसीले एक बेतमा सरदर ९०० लिटर दुध दिन्छ भने मुर्रा निलीराभी क्रसले १५०० लिटर दिन्छ तर यी गाईभैंसीहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता ज्यादा हुने, कमजोर व्यवस्थापन तथा स्थानीय आहारा र स्थानीय हावापानीमा हुर्कन सक्ने क्षमता भएकोले अन्य उन्नत गाईभैंसी पाल्न नसकिने क्षेत्रमा स्थानीय गाईभैंसीलाई संरक्षण गरी पाल्नु वा उन्नत पशुको वर्णशङ्कर गराई पाल्नु उचित हुन्छ ।

उन्नत गाईभैंसीको जात वातावरण अनुकूल नभएमा र कमजोर आहारा तथा गोठ व्यवस्थापन नभएमा उत्पादन तथा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ । यसका साथै रोगसँग प्रतिकार गर्ने शक्ति कम भई मृत्युदर बढी हुने, बाली लाग्ने तर उल्टी रहने, परजीवीको समस्या बढी हुने जस्ता समस्या देखापर्छन् ।

गाई पाल्ने कि भैंसी ?

गाई	भैंसी
आज जन्मेको गाईको बाच्छीले ५ वर्षमा आफूले जन्माएका तथा तिनले पनि जन्माएका ७ सन्तान पैदा गर्छ ।	आज जन्मेको भैंसीको पाडीले ५ वर्षमा एक सन्तान मात्र जन्माउँछ ।
प्रायः दुई महिनामात्र थाक्छ ।	प्रायः ४-५ महिनासम्म थाक्ने गर्दछ ।
बाली गएपछि २८० दिनमा ब्याउँछ ।	बाली गएपछि ३१० दिनमा ब्याउँछ ।
दैनिक १०० लिटरसम्म दुध दिएको रेकर्ड छ ।	जतिसुकै राम्रो भैंसीले पनि दैनिक २५ लिटरभन्दा बढी दुध दिँदैन ।
घरमा सबैलाई सजिलै दुध दिन्छ ।	प्रायः एकहाते भएर दुःख दिन्छ ।
बाच्छाबाच्छी नभए पनि दुध दिन्छ ।	बाच्छाबाच्छी नभएपछि दुध दिन गाह्रो मान्छ ।
कृत्रिम गर्भाधान गर्दा गर्भाधान दर बढी र गर्भ परीक्षण गर्न सजिलो हुन्छ ।	कृत्रिम गर्भाधान गर्दा गर्भाधान दर कम र गर्भ परीक्षण गर्न गाह्रो हुन्छ ।
भैंसीको तुलनामा कम सुख्खा पदार्थ तथा दाना भए पुग्छ ।	गाईको तुलनामा बढी सुख्खा पदार्थ र दाना चाहिन्छ ।

नेपालमा मासु खपत हुँदैन वा बजार छैन ।	नेपालमा मासु खपत हुन्छ र मासुको बजार राम्रो छ ।
भैँसीभन्दा बढी रोगले आक्रमण गर्दछ ।	गाईभन्दा रोग बढी सहन्छ ।
भैँसीले भन्दा रेशा कम पचाउँछ ।	गाईले भन्दा रेशा वा रूखो आहारा बढी पचाउँछ ।
दुधमा घिउको मात्रा कम हुन्छ ।	दुधमा घिउको मात्रा बढी हुन्छ ।

गाईभैँसीका गोठ बनाउने जमिनको छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

(क) ओभानो, पहारिलो, तुलनात्मक रूपले वरपरभन्दा केही अग्लो र सुरक्षित ठाउँमा ।

(ख) यातायात, बिजुली, पानी तथा बजारको उपलब्धता भएको स्थानमा ।

(ग) प्राविधिक सेवासुविधा, औषधी, दाना आदि उपलब्ध भएको स्थानमा ।

(घ) जङ्गली जनावर नलाग्ने ठाउँमा ।

हरिनास गाउँपालिकामा पालिने मुख्य पशुहरूमा गाई र भैँसी नै पर्दछन् । यहाँ परम्परागत रूपमै गाईभैँसी पाल्ने प्रचलन छ । गाउँका प्रत्येकजसो घरमा एउटा भैँसी वा गाई प्रायः पालिएकै हुन्छ । स्थानीय जातका गाई र भैँसी पाल्ने पुरानो कृषि प्रणालीलाई अहिले पनि हरिनासबासी कृषकले निरन्तरता दिएका छन् । स्थानीय हावापानी सहने, पहाडी भेगमा उपयुक्त मानिएका स्थानीय जातका गाईभैँसी पालन यहाँको पशुपालनको मुख्य विशेषता हो ।

वर्तमान समयमा भने हरिनासमा स्थानीय गाईभैँसीलाई उन्नत जातको प्रजनन गराई नश्ल सुधार गर्न थालिएको छ । स्थानीय जातका भैँसीमा उन्नत जातको राँगोको क्रस गराई उत्पादन गरिएका भैँसीहरू व्यावसायिक रूपमा उपयुक्त मानिएका छन् । पछिल्लो समय भैँसीको मुल्य लाखौँ पर्न थालेपछि कृषकहरू व्यावसायिक

भैँसीपालनबाट लाभान्वित भएका छन् । भैँसी नब्याए पनि मासुमा खरिद गर्न सकिने, गाईले भन्दा भैँसीले बढी रोग खप्न सक्ने भएकाले गाईभन्दा भैँसी पाल्न सजिलो मानिएको छ । तर दुध उत्पादनका दृष्टिले उन्नत जातको गाईपालन उपयुक्त मानिएको छ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको गाईभैँसी फार्मको स्थलगत अवलोकन गराई गाईभैँसी व्यवसायका सम्भावना, फाइदा र समस्याहरूका विषयमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- गाईभैँसी व्यवसायका लागि चाहिने पूर्वाधार, सम्भावना र चुनौतीका सम्बन्धमा कक्षामा जानकारीमूलक भिडियो सामग्री प्रस्तुत गरी विद्यार्थीहरूलाई छलफलका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- शिक्षकको सहयोगमा तपाईंको अभिभावक वा नजिकैको गाईभैँसी पाल्ने कृषकसँग गाईभैँसी व्यवसायका सम्बन्धमा कुराकानी गर्नुहोस् । कुराकानीबाट पाइएका महत्त्वपूर्ण कुराहरू बुँदामा टिपेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- गाईभैँसीका लागि हरिनासमा उपलब्ध हुने डाले घाँसहरूको नामवली तयार पारी देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालमा कहिलेदेखि गाईभैँसी पाल्ने प्रचलन छ ?

(ख) स्थानीय जातका गाईभैँसीका कमजोरीहरू के के हुन् ?

(ग) स्थानीय जातका गाईले सरदरमा एक बेतमा कति लिटर दुध दिन्छ ?

(घ) मुर्रा निलिराभी क्रसले एक बेतमा कति दुध दिन्छ ?

(ङ) हरिनास गाउँपालिकामा पालिने मुख्य पशुहरू कुन कुन हुन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गाईपालन र भैँसिपालनमा हुने भिन्नताहरू केके हुन् ?

(ख) हरिनासमा गाईपालन वा भैँसीपालन कुन उपयक्त होला ?

३. तलका ठिक वाक्यहरू कापीमा सार र बेठिकलाई सच्चाएर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा गाईभैँसी परम्परागत समयदेखि नै पाल्ने चलन छ ।

(ख) स्थानीय जातका भैँसीले थोरै दुध दिन्छन् ।

(ग) उन्नत गाईले भैँसीले भन्दा बढी रोग सहन्छ ।

(घ) भैँसीको मासु खपत हुँदैन ।

(ङ) भैँसी गाईको तुलनामा छिटो थाक्छ ।

(च) हरिनासमा व्यावसायिक हिसाबले गाईभैँसी पालिएको छ ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) नेपालमा गाईभैँसी .... व्यवसाय हो । (आधुनिक/परम्परागत)

(ख) ..... दुधमा घिउको मात्रा कम हुन्छ । (गाई/भैँसी)

(ग) गाई प्रायः .... मात्र थाक्छ । (तिन महिना/दुई महिना)

(घ) गाईले प्रायः ...... दुध दिन्छ । (एक जनालाई/सबैलाई)

परियोजना कार्य

- तपाईँको वडामा सञ्चालित कुनै पशुपालन फार्ममा जानुहोस् र अवलोकन गरी पशुपालनको परिचय, प्रकार र महत्त्व बारे एउटा रिपोर्ट तयार गर्नुहोस् ।

९ सहकारी

(पिताम्बर मा वि. दग्दीको कक्षा ७ मा अध्ययन गर्ने छिमेकी विद्यार्थी हुन् जस्मिन र भूपति । विद्यालयले यो हप्ता दिएको परियोजना कार्य अन्तर्गत 'हरिनासका सहकारी' शीर्षक अलि नौलो लागेकाले व्यवस्थापनबाट स्नातक गरेका यही विद्यालयका पूर्व विद्यार्थी दाजु भोजराजसँग जिज्ञासा राख्न पाएकामा खुशी छन् । उनीहरूले साथमा कलम र डायरी पनि बोकेका छन् ।)

भूपति – ओहो ! नमस्कार दाजु । 'ढुङ्गा खोज्दा देउता मिल्नु' भने झैँ भयो ।

भोजराज – ए नमस्कार । तिमीहरू के को तयारीमा छौ ? सिम्रनकी बहिनी जस्मिन हैन । तिमी ?

जस्मिन – नमस्कार है । होनि दाजु । अलिक गाह्रो लागेर नि । प्रतियोगिता नजिती भा छैन ।

भूपति – चिन्ता नगर न दाजु भए पछि ढुक्क । शीर्षकचाहिँ हरिनासका सहकारी हो है दाजु ।

भोजराज – ल ल कतिपय जानेकै छु पढेको विषय हो । प्रष्ट नभएकोमा इन्टरनेट गुरू छँदै छ नि । ल सुरूमा तिमीहरूकै वार्ड न ४ मा संचालित कुनै सहकारीको नाम भन त ?

जस्मिन – अँ, 'देउराली सहकारी' । त्यहाँबाट त मेरी आमाले बाख्रा पाल्न पच्चीस हजार ऋण लिनु भएको थियो । आधा त तिरी पनि सक्यौँ ।

भूपति – अर्को मलाई आउँछ महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था हो । मेरो दाइ दुबई जाँदा त्यहाँबाट दुई लाख रूपियाँ ऋण लिनुभएको थियो ।

भोजराज – आई त हाल्यो नि सहकारीको कुरा । हेर हामी खातावाला सदस्यहरूले सहकारीमा पैसा जम्मा गर्छौं र चाहिँदा ऋण पनि पाउँछौं । यस्तै विभिन्न उद्देश्यले यो गाउँपालिकाका वडाभरि खोलिएका सबै सहकारी संस्था नै हरिनासका सहकारी हुन् ।

जस्मिन – नेपालको पहिलो सहकारी कुन होला ? मलाई जान्न मन लाग्यो ?

भोजराज – ठिक कुरा गऱ्यौ । सहकारीको इतिहासबारे विश्वको जानकारीबाटै भन्छु है त । सुन है दुवैले । विश्वमा सर्वप्रथम आधुनिक सहकारीको अवधारणा सन् १८४४ मा आए पनि बेलायती विद्वान् रोवर्ट ओवेन (सन्१७७१–१८५८) ले सर्वप्रथम सहकारी सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण विचार प्रस्तुत गरेकाले उनलाई आधुनिक सहकारीका पिता मानिन्छ । उनले सहकारीमा व्यक्तिगत भन्दा सामूहिक क्रियाकलापमा जोड दिएका छन् ।

नेपालको सन्दर्भमा पहिलो सहकारी चितवन जिल्लाको शारदानगरमा वि.सं २०१३ चैत्र २० मा तत्कालीन कृषिमन्त्री बखानसिंह गुरूङको पहलमा खोलिएको बखान बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था हो । जसको सहकारी सङ्ख्या दर्ता नं. १ छ ।

भूपति – अनि सहकारी संस्थाले कुन उद्देश्यले आर्थिक क्रियाकलाप अगाडि बढाउछन् त दाइ ?

भोजराज – सहकारीले जनतामा छरिएर रहेको श्रम, सिप पुंजी र प्रविधिलाई एकत्रित गर्दछ । यसमा व्यक्तिहरू स्वेच्छाले आफ्ना हितको विषयमा एकसाथ मिलेर कार्य गर्दछन् । 'एकका लागि सबै र सबैका लागि एक' भन्ने भावना र व्यवहारमार्फत व्यक्ति, परिवार समाज र राष्ट्रको आर्थिक एवं सामाजिक उत्थानको लागि गरिने एकिकृत प्रयास नै सहकारी हो । हाम्रो ग्रामीण समाजमा प्रचलित गुठी, भारोपर्म, ऐचोपैंचो र सरसापट आदि सहकारीका आदि रूप हुन् ।

जस्मिन – सहकारीको विकासले आर्थिक विकास र रोजगारीमा पनि भूमिका खेलेको छ हैन र ?

भोजरान – नेपालमा करिव ३६ हजार यस्ता सहकारी संस्था दर्ता भएर संचालनमा छन् । जसमा झण्डै ६३ लाख जना सदस्य छन् । यस क्षेत्रले ६२ हजार जनालाई प्रत्यक्ष रोजगारी दिनुका साथै लाखौंको सङ्ख्यामा अप्रत्यक्ष रोजगारी सिर्जना गरेको छ ।

भूपति – हाम्री सानीमाया दिदीले सहकारीमा खाएको जागिर कस्तो हो त ?

भोजराज – हो त्यो प्रत्यक्ष रोजगार हो भने त्यहाँबाट ऋण लिएर कुखुरापालन, बंगुरपालन, सिलाइकटाइ, किराना पसल, साइकल मर्मत आदि शीर्षकमा ऋण लिएर आत्मनिर्भर बन्नु अप्रत्यक्ष रोजगार हो ।

जस्मिन – हरिनासको पहिलो सहकारी कुन हो त ?

भोजराज – सुन, हरिनास गाउँपालिकामा हाल २२ वटा सहकारी संस्था संचालनमा रहेका छन् । तीमध्ये सबैभन्दा पुरानो श्री चिसापानी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. हो यो । वि.सं. २०६६ सालमा दर्ता भएको हो ।

जस्मिन – हरिनासमा कस्ता कस्ता सहकारी रहेछन् त ?

भोजराज – सुन, यहाँ सञ्चालित २२ वटा वित्तिय तथा बैंकहरूमा सहकारीतर्फ कृषि, तथा दुग्ध उत्पादन ८, वचत तथा ऋण ७, बहुउद्देश्यीय २, श्रमिक १, विद्युत, उर्जा २ संस्था संचालनमा छन् भने बैंक १ र लघुवित्त १ दर्ता भएका छन् ।

जस्मिन – धन्यवाद दाइ ! सोचे भन्दा बढी हाम्रो परियोजना राम्रो बन्ने भो ।

भुपति – सहयोगको लागि आभार प्रकट गर्दछु ।

भोजराज – केही छैन, सिक्न चाहने भाइबहिनीलाई यसरी ज्ञान बाँड्न पाउँदा मलाई खुसी लाग्छ ।

(ल हामी जान्छौं है त)

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाको सामाजिक विकास शाखामा गएर सबै सहकारीको नाम उतार्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- नजिकैको सहकारी वा बैंकमा गएर त्यसको सञ्चालन प्रक्रिया र सेवाका बारे मा जानकारी लिएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द र अर्थबीच जोडा मिलाउनुहोस्:

क	ख
उद्यमी	जम्मा पार्ने
ऋण	दूध
एकत्रित	गाउँको
स्वेच्छा	उद्योगी, परिश्रमी
ग्रामीण	रिन
दुग्ध	आफ्नो इच्छाले

२. तल दिइएका वाक्यलाई ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस्:

(क) मेरो दाइ दुबई जाँदा त्यहाँबाट १ लाख रूपियाँ ऋण लिनुभएको थियो ।

(ख) सहकारीले जनतामा छरिएर रहेको श्रम, सिप, पूँजी र प्रविधिलाई एकत्रित गर्दछ ।

(ग) नेपालमा करिव ३८ हजार यस्ता सहकारी संस्था दर्ता भएर संचालनमा छन् ।

(घ) हरिनास गाउँपालिकामा हाल ३३ वटा सहकारी संस्था सञ्चालनमा रहेका छन् ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विश्वमा सर्वप्रथम कुन व्यक्तिले कहिले सहकारीको अवधारणा ल्याए ?

(ख) नेपालमा स्थापना भएको पहिलो सहकारी कुन हो र कहिले स्थापना भयो ?

(ग) सहकारीको मूल नारा अथवा भावना के हो ?

(घ) हरिनास गाउँपालिकामा स्थापित पहिलो सहकारी संस्था कुन हो र कुन मितिमा स्थापना भएको थियो ?

परियोजना कार्य

- हरिनास गाउँपालिकामा सञ्चालित बैंकहरूको नाम र सञ्चालन भएका ठाउँ खोजी गरी तिनले आर्थिक गतिविधिमा पारेका प्रभावबारे प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

६ घरेलु उद्योग

घरेलु उद्योगले घरघरमा सञ्चालन गर्ने उद्योगलाई बुझाउँछ । यसका साथै नेपालको ग्रामीण क्षेत्रमा खेर गइरहेको स्थानीय कच्चा सामानहरूलाई परम्परागत रूपमा प्रयोग गरी कृषिबाट फुर्सद हुने समयमा आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको श्रमबाट पारिवारिक आवश्यक पूर्तिका लागि गर्ने व्यवसायलाई घरेलु उद्योग भनिन्छ । घरेलु तथा साना उद्योगअन्तर्गत ऊनी तथा सुती कपडा उद्योग, घरेलु कागज उद्योग, घरेलु धातु उद्योग, काष्ठ उद्योग, बिँडी उद्योग, माटो उद्योग, दुग्ध उद्योग, बाँस-वेतसम्बन्धी उद्योग, धान कुट्ने तेल र उखु पेल्ने उद्योग र घरेलु छाला उद्योग, साबुन उद्योग समेत आउने गर्छन् ।

औद्योगिक व्यावसायिक ऐन २०७६ का अनुसार परम्परागत सिप र प्रविधिमा आधारित, श्रममूलक र खास सिप वा स्थानीय कच्चा पदार्थ एवम् स्थानीय प्रविधि, कला तथा संस्कृतिमा आधारित, इन्जिन, उपकरण वा मेसिनको प्रयोग गरेको भएमा बढीमा ५० किलोवाटसम्मको क्षमताको विद्युतीय प्रयोग गरेको उद्योगलाई घरेलु उद्योग भनिएको छ । ग्रामीण औद्योगीकरणभित्र हामीले कृषिमा आधारित विशेष उद्योग जस्तैः पशुपालन, कुखुरापालन, मत्स्यपालन, मौरीपालन, रेशम खेती, दुग्धशाला आदि उद्योगलाई समावेश गर्न सकिन्छ । प्रायः गरेर कुटीर उद्योगहरू ग्रामीण क्षेत्रमा कृषिसँग सम्बन्धित हुन्छन् । हाते तानमा कपडा बुन्नु, राडी पाखी, कार्पेट, गलैचा, सुकुल, चटाई टोकरी बुन्नु, तोरी पेल्नु, काठमा बुट्टा कोर्नु, धातुका भाँडाकुँडा बनाउनु, माटाका भाँडाहरू बनाउनु, गहनाहरू बनाउनु, क्युरियोका सामान बनाउनु इत्यादि नेपालका विभिन्न प्रकारका कुटिर घरेलु उद्योग हुन् । नेपालका उद्योग धन्धाहरूमध्ये घरेलु उद्योगको धेरै योगदान छ । लगभग कुल उद्योगको ९० प्रतिशतभन्दा बढी योगदान घरेलु तथा साना उद्योगहरूको रहेको छ ।

बढ्दो श्रमशक्तिलाई स्थानीय स्तरमै स-साना व्यवसाय खोली रोजगारी प्रवर्द्धन गर्नु आवश्यक छ । स्थानीय श्रम, सिप र कच्चा पदार्थमा आधारित व्यवसायको सिर्जना गर्न सकिएमा त्यस्ता व्यवसाय टिकाउ हुन सक्छन् । बाह्य आयातित सिप र कच्चा पदार्थमा आधारित उद्योगको तुलनामा हाम्रा परम्परागत कला, संस्कृति र सिपअनुरूपका व्यवसायमा आय तथा रोजगारीका सम्भावना बढी रहेको छ । नेपाल सरकारले देशमा दक्ष जनशक्तिको उत्पादनबाट स्थानीय स्तरमा आयमूलक रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्न विभिन्न किसिमका सिप तथा व्यवसायमूलक तालिमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । घरेलु तथा साना उद्योग विभाग र घरेलु तथा साना उद्योग विकास समितिका कार्यालयहरूबाट मात्र वार्षिक करिब २० हजारभन्दा बढीलाई ८० भन्दा बढी विषयमा सिपमूलक तालिम दिँदै आएको छ ।

घरेलु उद्योगअन्तर्गत विभिन्न कुराहरू पर्दछन् । ह्यान्ड लुम, पेडल लुम, सेमी-अटोमेटिक लुम, कपडा वार्पिङ, परम्परागत प्रविधिबाट गरिने रङ्गाइ, छपाइ, सिलाइ र बुनाइका उद्योगहरू पर्दछन् । ऊन र रेशममा आधारित हाते बुनाइका राडी पाखी, गलैंचा, पस्मिना, पोसाक आदि पर्दछन् । हाते कागज र सोमा आधारित वस्तु, परम्परागत कलामा आधारित वस्तु, परम्परागत मूर्तिकला तामा, पित्तल, ढलौट, काँस र जर्मन सिल्भरजस्ता धातुबाट हस्तनिर्मित भाँडावर्तन तथा हस्तकलाका सामान पनि यस अन्तर्गत पर्दछन् । फलामबाट बनेका हस्तनिर्मित भाँडा वर्तन तथा घरायसी प्रयोगका चक्कु, चुलेसी, खुकुरी, हँसिया, कुटो, कोदालोजस्ता परम्परागत औजारहरू, सुन, चाँदीबाट हस्तनिर्मित गरगहना, वस्तु, भाँडा वर्तनहरू-बहुमूल्य, अर्धबहुमूल्य तथा साधारण पत्थर जडान भएकासमेत यस अन्गर्तग पर्दछन् । ग्रामीण ट्यानिङ/छालाबाट हस्तनिर्मित वस्तुहरू, जुट, चोया, बाबियो, सुती धागो, अल्लो आदि प्राकृतिक रेशामा आधारित उद्योग, पत्थरकला (ढुंगा कुँदी बनाइएका सामानहरू), पौभा, थाङ्का चित्र र अन्य परम्परागत चित्रकला, मुकुन्डो तथा परम्परागत संस्कृति दर्शाउने पुतली र खेलौना पनि घरेलु उद्योगका क्षेत्र हुन् । परम्परागत संस्कृति, बाजागाजा र कला दर्शाउने विभिन्न प्रकारका हस्तकलाका वस्तु, काठ, हाड, सिङ तथा माटो, चट्टान र खनिजका कलात्मक वस्तुहरू, सेरामिक्स तथा माटाका भाँडाकुँडा निर्माणसँग सम्बन्धित उद्योगहरू पनि यस अन्तर्गत पर्दछन् ।

हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख राष्ट्रको लागि ठूला ठूला उद्योगहरूको दाँजोमा साना तथा घरेलु उद्योगहरू नै ज्यादै उपयोगी छन् । कृषि व्यवसायको विकास तथा विस्तारले औद्योगिक विकासमा सघाउ पुऱ्याउँछ । नेपालमा विगतदेखिका औद्योगिक क्रियाकलापलाई हेर्दा कृषि क्षेत्रबाट साधनहरू प्राप्त गरी प्रशस्त मात्रामा उद्योग-व्यवसायहरू सञ्चालनमा रहेको पाइन्छ । त्यस्ता उद्योग-व्यवसायहरू

ग्रामीण क्षेत्रमा परम्परागत रूपमा चलेका पनि छन् तथा कतिपय आधुनिक सङ्गठित उद्योगका रूपमा स्थापना पनि भएका छन् । ग्रामीण क्षेत्रमा बिस्कुट पाउरोटीहरू बनाउने, सानातिना मिल सञ्चालन हुने, तेल पेल्ने, अमिलो पेलेर टिकाउ बनाउने, छुर्पी, घिउ आदि बनाउने कार्य विगत लामो समयदेखि चल्दै आएका कार्यहरू हुन् । यिनीहरू परम्परागत सिप, प्रविधिको आधारमा नै सञ्चालनमा रहेका छन् । यसका साथसाथै नेपालमा करिब ६ दशकभन्दा अघिदेखि विभिन्न किसिमका उद्योगहरू स्थापना गरिँदै आएका छन् । साना तथा ठूलास्तरमा स्थापित उद्योगहरू विभिन्न क्षेत्रसँग सम्बन्धित छन् । त्यस्ता उद्योगहरूमध्ये कृषिजन्य उद्योगहरू पनि महत्त्वपूर्ण स्थानमा रहेका छन् । कच्चा पदार्थका रूपमा कृषिजन्य उत्पादनलाई लिएर उत्पादन प्रक्रियाहरू सञ्चालन गर्ने सङ्गठित उद्योगमा जुट, चिनी, खाद्यवस्तुमा आधारित उद्योगहरू, चुरोट उद्योगहरू, कपास प्रशोधनसम्बन्धी उद्योगहरू, फलफूलमा आधारित पेय पदार्थ तयार गर्ने उद्योगहरू यसमा पर्छन् ।

नेपालमा घरेलु तथा साना उद्योगहरूले भोग्नुपर्ने मुख्य कठिनाइहरूमध्ये विदेशमा आधुनिक यन्त्र उपकरणद्वारा ठूलो आकारमा उत्पादित सस्तो र राम्रो औद्योगिक वस्तुहरूसँग सामना गर्नुपरेको मुख्य तीव्र प्रतिस्पर्धा हो । पुँजीको अभावमा कुनै पनि उद्योगहरू फस्टाउन पाउँदैन । घरेलु उद्योगमा लागेका व्यक्तिहरूसँग आफ्नो व्यवसाय बढाउन आवश्यक पुँजी छैन । यसले गर्दा पनि घरेलु उद्योगको विकासमा बाधा पु-याएको छ । घरेलु उद्योगको लागि चाहिने कच्चा वस्तुहरूको पनि ठूलो अभाव छ । एक ठाउँमा भएको कच्चा वस्तुलाई अर्को ठाउँमा लैजान कठिनाइ भएको छ । घरेलु तथा साना उद्योगमा लागेका अधिकांश कामदार अप्रशिक्षित तथा अदक्ष छन् । नेपालमा घरेलु तथा साना उद्योगहरू स्वस्थ वातावरणमा विकसित भएका छैनन् । कुनै कुनै घरेलु उद्योगहरू बिलाएर गइसकेका छन् र कुनै-कुनै त्यसै नराम्रो स्थितिमा परिरहेका छन् । सम्भावित

उद्योगहरूपनि राम्ररी विकसित हुन सकेका छैनन् । यी उद्योगहरूको पुनरूत्थान तथा विकासका लागि आजसम्म भएका प्रयासले सन्तोषजनक उपलब्धि हासिल गर्न सकेको छैन ।

नेपालजस्तो विकासशील देशले घरेलु तथा साना उद्योगको क्षेत्रमा बढी मात्रामा विकास गर्नु अति नै आवश्यक देखिएको छ । तर, यसमा धेरै समस्या तथा बाधाहरू छन् जसले गर्दा घरेलु तथा साना उद्योग फस्टाउने मौका पाएका छैनन् । ठूलो-ठूलो उद्योगहरूबाट विभिन्न किसिमका आधुनिक तथा वैज्ञानिक ढङ्गले थरिथरिका डिजाइन भएको वस्तुहरू उत्पादन हुन्छ । तर, घरेलु उद्योगमा मानिसहरूबाट पुरानो डिजाइनको वस्तु उत्पादन हुन्छ र रङ्गीबिरङ्गी हुँदैन । साथै घरेलुका उत्पादित वस्तु महङ्गो पनि हुन्छ । यसैले गर्दा घरेलु उद्योगको बजार फस्टाउन सकेको छैन । घरेलु उद्योगको विकासमा एउटा महत्त्वपूर्ण बाधा आधुनिक उद्योगहरूसँगको प्रतिस्पर्धा हो । हातले बनेका सामानहरूले मेसिनबाट बनेका सामानहरूसँग कुनै हालतमा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्दैनन् । हातले बनेका सामानहरू महङ्गो मात्र होइन कि रूप र आकारमा पनि राम्रा हुँदैनन् । मेसिनसँग घरेलु उद्योगले प्रतिस्पर्धा गर्न कठिन हुने कुरा स्वाभाविक नै हो । नेपालमा घरेलु उद्योगलाई विदेशी वस्तुबाट प्रतिस्पर्धी हुनपर्दा समस्या बढी नै छ । विदेशी वस्तु सस्तो तथा सुन्दर हुन्छ र यसको माग पनि बढी हुन्छ । तर घरेलु उद्योगका वस्तु टिकाउ भए तापनि सुन्दर हुँदैनन् जसले गर्दा यसको माग बढी हुँदैन । यसको साथसाथै घरेलु तथा साना उद्योगहरूले उचित मात्रामा संरक्षणको अभाव छन् । घरेलु उद्योगको लागि महत्त्व दिने किसिमको वातावरण तयार गर्न सकिएको छैन ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाभित्रका महत्त्वपूर्ण घरेलु उद्योगहरूको अवलोकन भ्रमण गराई तिनको महत्त्व र उपयोगिता साथै समस्याहरूका सम्बन्धमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईँको गाउँ वा छिमेकमा सञ्चालित घरेलु उद्योगहरूको अध्ययन गरी त्यहाँका मुख्य समस्याहरूलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- हरिनास गाउँपालिकामा सञ्चालित घरेलु तथा साना उद्योगहरूको नाम, लगानी, फाइदा, समस्या आदि समेटी एउटा समाचार तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) घरेलु उद्योग भनेको के हो ?

(ख) औद्योगिक व्यवसाय ऐन २०७६ ले घरेलु उद्योगलाई कसरी परिभाषित गरेको छ ?

(ग) घरेलु उद्योगले नेपालको कुल उद्योगधन्धामा कस्तो योगदान दिएका छन् ?

(घ) घरेलु उद्योगको मुख्य समस्या के हो ?

(ङ) घरेलु उद्योगले देशको विकासमा कस्तो योगदान दिन सक्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालमा घरेलु उद्योगको महत्त्व र उपयोगिता के कस्तो छ ? प्रकाश पार्नुहोस् ।

(ख) घरेलु उद्योगका मुख्य समस्याहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- हरिनास गाउँपालिकाभित्र पहिले सञ्चालन भएका तर अहिले विभिन्न समस्याका कारण बन्द भएका घरेलु उद्योगहरू के कति छन् ? तिनको नाम, उद्योगको सञ्चालन अवधि, त्यसले पुऱ्याएको योगदान, बन्द हुनुका कारणहरू, पुनः सञ्चालनका सम्भावनाहरू समेटेर एउटा प्रतिवेदन लेख्नुहोस् । (शीर्षक, उद्देश्य, विधि, व्याख्या विश्लेषण, निष्कर्ष)

७

विपद् व्यवस्थापन

सुस्मिता र उनलाई सामाजिक विषय पढाउने कान्ता शिक्षिकाका बिच विपद् र विपद् व्यवस्थापनका सम्बन्धमा कुराकानी हुन्छ ।

सुस्मिता : मिस, विपद् भनेको के हो ?

शिक्षिका : विपद् भनेको अकस्मात् आइपर्ने कठिनाइ वा समस्या हो । प्राकृतिक वा अप्राकृतिक रूपमा सिर्जित सङ्कटको अवस्थालाई विपद् भनिन्छ । कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था सिर्जना भई जन वा धनको क्षतिको साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्नु नै विपद् हो । विपद जुनसुकै स्वरूप, प्रकार र अवस्थाको भए पनि मानव, जीवजन्तु

र वातावरणका लागि अप्रिय नै हुन्छ । भनिन्छ ‘विपद् बाजा बजाएर आउँदैन’ अर्थात् विपद् पूर्व सूचनाविना नै आउँछ । विना सूचना आउने अप्ठ्यारो अवस्था वा परिस्थिति नै विपद् हो, जुन मानवीय तथा प्राकृतिक कारणले उत्पन्न हुने गर्दछ । विपद्ले मानवीय र भौतिक क्षति गर्दछ ।

सुस्मिता : विपद् कति प्रकारका हुन्छन् मिस ?

शिक्षिका : साधारणतयाः विपद् दुई प्रकारका हुन्छन-प्राकृतिक र गैर प्राकृतिक वा मानवीय विपद् । प्राकृतिक विपद् भनेको प्रकृतिले सिर्जना गर्ने विभिन्न हानिकारक क्रियाकलापहरूलाई बुझिन्छ । भूकम्प, हावाहुरी, सुनामी, चट्याङ, बाढी, पहिरो, भूक्षय, डुबान, खडेरी, हिमताल विस्फोट, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, असिना, हिमपहिरो, शीतलहर, आँधीहुरी, ज्वालामुखी बिस्फोट

आदि प्राकृतिक विपद् हुन् । मानवीय वा गैरप्राकृतिक विपद् भन्नाले महामारी, अनिकाल, डढेलो, कीट वा सूक्ष्म जीवाणु आतङ्क, पशु तथा

चराचुरूङ्गीमा हुने फ्लू, प्यान्डामिक फ्लू, सर्पदंश, जनावर आतङ्क, खानी, हवाई, सडक, जल वा औद्योगिक दुर्घटना, आगलागी, विषाक्त ग्याँस, रसायन वा विकिरण चुहावट, ग्याँस विष्फोटन, विषाक्त खाद्य सेवन आदिलाई बुझिन्छ ।

सुस्मिता : नेपाल विपद्का दृष्टिले कस्तो मुलुक हो ?

शिक्षिका : नेपाल बाढी, पहिरो, भूकम्प, महामारी, आगलागी, हावाहुरी, चट्याङ्ग, असिना, लू, शीतलहर, खडेरी, हिमताल विस्फोट तथा हिमपहिरोको उच्च जोखिममा रहेको मुलुक हो । जलवायुजन्य परिवतर्नका कारण पर्ने प्रतिकूल प्रभावबाट पनि नेपाल संवेदनशील अवस्थामा रहेको छ । नेपाल विश्वमा जोखिमको स्तरीकरणको आधारमा हेर्दा भूकम्पीय जोखिमको हिसाबले एघारौं स्थानमा, बाढी तथा पहिरोको प्रकोपको जोखिमको हिसाबले तिसौं स्थानमा र जलवायु परिवर्तनको प्रभावको जोखिमको हिसाबले चौथो स्थानमा रहेको छ ।

सुस्मिता : विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

शिक्षिका : विपद्को रोकथाम एवम् नियन्त्रण, उद्धार एवम् पुर्नस्थापनाको कार्य नै विपद् व्यवस्थापन हो । विपद्को पूर्व तयारीको अवस्था, विपत्ति आएपछि त्यसको तत्काल नियन्त्रण, उद्धार एवम् राहतको व्यवस्था, विपद्को घटनापछि गरिने पुनर्निर्माण एवम् पुनर्स्थापना र भविष्यमा यस किसिमको अवस्था आउन नदिन वा आएमा त्यसको लागि पुनः तयारी रहने अवस्थासम्मका उपायहरूलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ ।

सुस्मिता : विपद्का समयमा गरिने कार्यहरू के के हुन् ?

शिक्षिका : विपद्को समयमा गरिने सबैभन्दा पहिलो काम उद्धार हो । समस्यामा परेका मानिसहरूलाई बचाउनु पहिलो कार्य हो । विपदमा परी घाइते भएकाहरूलाई छिटोभन्दा छिटो उपचार गराउनेतर्फ लाग्नुपर्दछ । उद्धारकर्ताहरूले घटनास्थलमै प्राथमिक उपचार गरेर अवस्था अनुसार अन्य उपचारका लागि अस्पताल लैजानुपर्दछ । विपद्का बेलामा आत्तिनु हुँदैन । विवेक र धैर्यताका साथ काम गर्नुपर्दछ । विपद्मा परेकालाई लत्ता कपडा, खानेकुरा र बस्ने बासको व्यवस्था गरिदिनुपर्छ । विपद्मा परेकालाई कुनै पनि राजनैतिक, जातीय, धार्मिक तथा वैचारिक दृष्टिकोणबाट हेर्नुहुँदैन ।

सुस्मिता : विपद्को समयमा कसले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ?

शिक्षिका : विपद्का समयमा कसैले पनि रमिता हेरेर बस्नुहुँदैन । यस्तो बेलामा सबैभन्दा ठूलो भूमिका समुदायका मानिसहरूले निर्वाह गर्न सक्छन् । सुरक्षाकर्मी, नेपाली सेना वा अरु कसैले मात्र उद्धार गर्छन् भनेर बस्नुहुँदैन । 'सेवा नै धर्म हो' भन्ने भावनाले काम गर्नुपर्दछ । फेरि विपद् भन्ने कुरा जसलाई जतिबेला पनि आइलाग्न सक्छ । तालिमप्राप्त जनशक्ति, सेना, प्रहरी, कर्मचारी, शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी, नेता, स्थानीय जनप्रतिनिधि सबैले जिम्मेवार भएर भूमिका निर्वाह गर्न सके विपदमा परेका नागरिकले राहतको महसुस गर्न सक्छन् ।

सुस्मिता : विपद् पूर्व गर्नुपर्ने तयारी के के हुन् ?

शिक्षिका : विपद् व्यवस्थापनका लागि विपद् पुर्वको तयारी गर्नुपर्छ । प्रत्येकले विपद् आउन सक्छ भन्ने सोचेर तयारी झोला राख्नुपर्दछ, जसमा टर्च लाइट, तयारी खानेकुरा, प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरू समावेश हुनुपर्छ । सबै विपद् प्राकृतिक कारणले आउँदैनन् । धेरैजसो मानवीय कारणबाट सिर्जित प्रकोपहरू हुन्छन् । त्यसैले मानिसले प्रकृतिको रक्षा गर्ने काम गर्नुपर्दछ । वन विनाश नगर्ने, जमिनको स्वरूप नबिगार्ने, सुरक्षित भौतिक संरचना मात्र निर्माण गर्ने, विकासका कार्यहरू गर्दा मानवीय हितलाई ध्यानमा राखेर गर्ने हो भने धेरै विपद्हरूबाट बँच्न सकिन्छ ।

सुस्मिता : विपद् पुनर्स्थापना भनेको के हो त मिस ?

शिक्षिका : विपद्मा परेका मानिस वा समुदायलाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याउने कार्य नै पुनर्स्थापना हो । पीडित व्यक्ति वा समुदायको आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक, सांस्कृतिक पक्षमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन विपद्पछि पुनर्स्थापनाका कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो पुनर्स्थापना गर्दा भविष्यमा आइपर्ने थप विपद्का घटनाबाट बचाउने गरी पूर्व अवस्थाको सिर्जना गर्नुपर्छ । विपद्का कारण अत्तालिएको समुदायका सदस्यको मानसिक अवस्था समेत कमजोर भएको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा भविष्यमा सुरक्षित जीवनयापन गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास दिलाउन सामाजिक मनोपरामर्श कार्य गरी मानसिक रूपमा समुदायलाई सबल बनाइ राख्नुपर्छ । विपद्बाट गुमेको रोजगार तथा जीविकोपार्जनका क्षेत्रमा भएको क्षतिबाट सिर्जित असामान्य अवस्थालाई सामान्य तुल्याउन आवश्यकता अनुसार वैकल्पिक स्रोतहरू पनि परिचालन गर्नुपर्दछ ।

सुस्मिता : विपद् व्यवस्थापनका क्रममा स्थानीय गाउँपालिका वा गाउँपालिकाको भूमिका हुँदैन मिस ?

शिक्षिका : किन नहुनु, हुन्छ नि । स्थानीय साधन, स्रोत र सिपको प्रयोगबाट विपद्का समयमा उद्धार, राहत र पुनर्स्थापना गर्नका लागि स्थानीय गाउँपालिका वा गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा ११ मा गाउँपालिका तथा गाउँपालिकाको काम कर्तव्य र अधिकारअन्तर्गत् विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यहरू उल्लेख गरिएको छ । विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन २०७४ को दफा १७ अनुसार प्रत्येक स्थानीय तहले नगरपालिका तथा गाउँपालिकाको प्रमुख वा अध्यक्षको अध्यक्षतामा बढीमा पन्ध्र सदस्य रहने गरी स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति गठन गर्ने व्यवस्था गरेको छ । हरिनासमा पनि गाउँपालिका अध्यक्षको अध्यक्षतामा गठित विपद् व्यवस्थापन समिति रहेको छ, जसले विपद्का पूर्वको तयारी, विपद्पछिको उद्धार र पुनर्स्थापनाका कार्यहरू गर्दै आएको छ ।

विपद्पूर्व	विपद्को बेला	विपद्पश्चात्

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई बाढी, पहिरो, आगलागी आदि प्रकोपका सम्बन्धमा पूर्वाभ्यास गराउनुहोस् ।
- विपद्सम्बन्धी जनचेतनामूलक अनलाइन भिडियो सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको गाउँमा वर्षाको समयमा ठूलो पहिरो गयो र तपाईंको छिमेकीको घर पुरियो । यस्तो अवस्थामा तपाँईले के गर्न सक्नुहुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।
- तपाईंको गाउँ नजिकैको वनमा डढेलो लाग्दा भएको क्षतिका बारेमा उल्लेख गर्दै भविष्यमा यस्तो डढेलो लाग्न नदिन के गर्नुपर्ला ? लेखेर प्लेकार्ड बनाउनुहोस् ।
- कक्षामा तीन समूह बनाई विपद्पूर्व के गर्ने, विपद्का बेलामा के गर्ने, विपद्पश्चात् के गर्ने भन्ने कुरा छलफल गरी तालिकामा शिक्षकको सहयोगमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) विपद् व्यवस्थापन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) विपद् पूर्व गर्नुपर्ने तयारीहरू केके हुन् ?

(घ) विपद् पुनर्स्थापना भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ङ) विपद् व्यवस्थापनमा गाउँपालिकाले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ ?

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिन्ह (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) लगाउनुहोस् :

(क) भूकम्प मानवीय गल्तीका कारणले आउँछ ।

(ख) नेपाल विपद्का दृष्टिमा कुनै जोखिम नभएको मुलुक हो ।

(ग) विपद् पुनर्स्थापना भनेको विपद्बाट मानिसलाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याउनु हो ।

(घ) विपद्का समयमा सबै काम सेना, प्रहरी, स्वास्थ्यकर्मीले मात्र गर्नुपर्छ ।

(ङ) प्रकोपका समयमा गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) प्राकृतिक विपद् मुख्यतः .... को कारणले हुन्छ । (मानिस/प्रकृति)

(ख) विपद् आइसकेपछि सबैभन्दा पहिले .... को उद्धार गर्नुपर्छ । (पशु/मानिस)

(ग) विपद्का बेलामा .... काम गर्नुपर्छ । (धैर्यका साथ/हतारिएर)

(घ) उद्धारका क्रममा सर्वप्रथम .... मान्छेलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । (बलिया/अशक्त)

(ङ) विपद्का बेलामा सहयोग गर्नु .... को कर्तव्य हो । (सबै/प्रहरी)

४. चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

८ सार्वजनिक सम्पदाको संरक्षण

(प्रशंसा लम्साल र प्रदीप थापा हरिनास गाउँपालिकाको श्री कालिका देउराली माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थी हुन् । उनीहरू दुवैजना कक्षा ७ का असल र मेधावी विद्यार्थीका रूपमा परिचित छन् । उनीहरू सोही गाउँपालिकामा बसोबास गर्दछन् । उनीहरूको घरबाट विद्यालयसम्म पुग्न आधा घण्टा लाग्छ । उनीहरू पैदल हिँडेर सँगै विद्यालय जान्छन् र पढेर बेलुकी पनि सँगै घर फर्कन्छन् । विद्यालय जाँदाजाँदै एकदिन प्रशंसालाई असाध्यै तिर्खा लाग्यो । बाटाको एउटा सार्वजनिक धारामा गएर पानी पिउन खोज्दा उक्त धारामा पानी नै आएन । त्यसपछि उनीहरू कुराकानी गर्दै विद्यालयतिर लागे ।)

प्रशंसा : (प्रदीपतिर हेर्दै) साह्रै तिर्खा लागेर पानी पिऊँ भनेको त धारामा पानीको सट्टा हावा पो आयो । होइन यो धारामा आजमात्रै पानी नआएको हो कि सधैँ यस्तै हो प्रदीप ?

प्रदीप : कहाँ आजमात्रै हुनु नि ! यहाँ पानी आउन छाडेको त झन्डै एक वर्ष भइसक्यो नि । मैले एक वर्षअघि हिँड्दाहिँड्दै तिर्खा लागेर तिमीले जस्तै पानी पिउन खोज्दा पानी नै आएको थिएन ।

प्रशंसा : (फर्किएर धारोतिर देखाउँदै) हो त नि है ! हेर न धारो पनि भत्किन लागिसकेको रहेछ । पाइप एकातिर फ्याँकिएको छ । धारो अर्कैतिर छ । होइन धारो यस्तो अवस्थामा पुगिसक्दा पनि सरोकारवालाको किन ध्यान नपुगेको होला है !

प्रदीप : मानिसलाई आफ्नै खर्चमा बनाएको सम्पत्ति भए पो माया लाग्छ। सार्वजनिक सम्पत्ति भएपछि यस्तै हो । बिग्रेको धारो बनाएर बस्ने फुर्सद कसलाई पो हुन्थ्यो र ?

प्रशंसा : हाम्रो घरनजिकैको धारामा पनि गतवर्ष छ महिनासम्म पानी नै आएन । सबै मिलेर गाउँपालिकामा आवाज उठाएपछि धारा बनाइयो । आजभोलि भने मज्जाले पानी आउँछ ।

प्रदीप : उपभोक्ता आफैँ नतातेसम्म धारालगायतका अन्य सार्वजनिक सम्पदा जोगाउन धेरै गाह्रो छ प्रशंसा । हामीले त्यसको उपभोगमात्र गर्न जान्यौँ तर संरक्षण गर्न जानेनौँ ।

प्रशंसा : हो तिमीले ठिक भन्यौ प्रदीप । सार्वजनिक सम्पदाको उपयोग गरेपछि हामीले त्यसको रेखदेख, सरसफाइ, मर्मतसम्भार आदि सबै गर्नुपर्ने हो । तर, गाउँमा कसैको पनि त्यतापट्टि ध्यान पुग्न सकिरहेको छैन ।

प्रदीप : (रूमालले पसिना पुछ्दै) अहिले त प्रसङ्गवश धाराको कुरा आयो । कुरा त यसको मात्र होइन नि प्रशंसा ! हाम्रो गाउँठाउँमा मर्मतसम्भार नगरी वर्षौंदेखि अलपत्र छाडिएका अरु थुप्रै सार्वजनिक सम्पदाहरू पनि छन् । मैले हजुरआमासँग रिडी जाँदा बाटामा भत्केको पौवा पनि देखेको थिएँ । हजुरआमाले आफूहरू सानो छँदा त्यो पौवा बनिसकेको बताउँदै हुनुहुन्थ्यो । त्यस्तो प्राचीन सम्पदाको अवस्था अहिले त्यस्तो भएको रहेछ ।

प्रशंसा : ए साँच्ची आगामी शनिवार हाम्रो गाउँको पुरानो पँधेरो सरसफाइ गर्ने कार्यक्रम छ रे नि ! तिमीले यसबारेमा केही थाहा पाएका छौ ?

प्रदीप : ए हो र ? मैले त थाहा पाएको थिइन नि । ठिक छ तिमीले भनिहाल्यौ । त्यस दिन विद्यालय पनि बिदा छ । हामीले पनि त्यहाँ गएर आफ्ना अभिभावकहरूलाई सकेको काममा सहयोग गर्नुपर्छ ।

प्रशंसा : (लामो सास फेर्दै) हो तिमीले ठिक भन्यौ । त्यस दिन हामी दुबैसँगसँगै जाऔँला । म त अस्ति हाम्रो घरमाथिको सार्वजनिक चौरमा वृक्षरोपण गर्ने कार्यक्रममा पनि सहभागी भएकी थिएँ नि ! त्यस दिन तिमीलाई खोज्न म तिम्रै घर पुगेकी थिएँ । तर, तिमी मामाघर गएका रहेछौ ।

प्रदीप : मैले त्यसबारेमा मामाघरमै रेडियोबाट समाचार सुनेको थिएँ । जे होस्, कार्यक्रम भव्य नै भएको रहेछ ।

प्रशंसा : हाम्रो गाउँठाउँमा अन्य कुनकुन सार्वजनिक सम्पदा छन् होला है प्रदीप ?

प्रदीप : (सम्झाएजस्तो गरेर) सार्वजनिक सम्पदा त धेरै हुन्छन् नि ! गाउँभरिका सबै मानिसहरूलाई उपभोग गर्ने बराबरी हक रहेका सबै सम्पदाहरू सार्वजनिक सम्पदा हुन् । यसभित्र पानीका मुहान, मठमन्दिर, धर्मशाला, पाटीपौवा, विद्यालय, स्वास्थ्यचौकी, अस्पताल, पुस्तकालय, खेलमैदान, सामुदायिक वन, सामुदायिक उद्यान, खोलानाला, चौतारी, बाटोघाटो, सामुदायिक भवन, पुलपुलेसा, प्रतीक्षालय, नहर आदि सबै सम्पदाहरू पर्दछन् । हाम्रो गाउँठाउँमा यी सबै सम्पदाहरू छरिएर रहेका छन् ।

प्रशंसा : ओहो ! सार्वजनिक सम्पदाहरू त यति धेरै पो हुँदा रहेछन् । अनि यी सम्पदाहरूको कसरी उपयोग गरिन्छ त प्रदीप ?

प्रदीप : कसरी प्रयोग गरिनु नि ! गाउँमा आवश्यक परेका वेला सामूहिक रूपमा यी सम्पदाहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । कसैले व्यक्तिगत स्वार्थ पूरा गर्ने उद्देश्यले मात्र यी सम्पदाहरू प्रयोग गर्न सक्दैनन् । आफूलाई आवश्यक परेका वेलामा तोकिएको नियमभित्र रही यी सम्पदाहरूको उपयोग गर्न भने सकिन्छ । यी सम्पदाहरू हाम्रा समाजका अमूल्य निधिहरू हुन् । हामीले यिनीहरूको उपयोग गर्दै संरक्षणमा पनि जोड दिनुपर्छ ।

प्रशंसा : (अलि टाठी भएजस्तो गरेर) हो नि प्रदीप ! सार्वजनिक सम्पदा त हाम्रा जीवनका अभिन्न अङ्गजस्तै पो रहेछन् हगि ? हामीले यिनीहरूको समयसमयमा मर्मतसम्भार गर्नुपर्छ । तोडफोड हुनबाट बचाउनुपर्छ । यी क्षेत्रमा हुने अतिक्रमण रोक्नुपर्छ । यी सम्पदाको जथाभावी प्रयोग गरी दुरूपयोग गर्न खोज्नेलाई कानुनअनुसार कारबाही गर्नुपर्छ । सम्पदामा ठूलै क्षति भएको रहेछ भने तुरून्त सम्बन्धित निकायमा खबर गर्नुपर्छ ।

प्रदीप : ल प्रशंसा तिमीले धारामा पानी खान नपाउनाले आज यति राम्रा कुराका बारेमा छलफल गर्न पाइयो । कुराकानी गर्दा धेरै कुरा सिकियो र बुझियो पनि ।

प्रशंसा : हो त नि है प्रदीप ! यस्ता कुराहरूमा बेलाबेलामा छलफल भइरहनुपर्छ । ए साँच्ची प्रदीप । त्यो धारामा आज मैले तिर्खा लाग्दा पानी खान पाइनँ ।

भोलि कुनै बटुवा त्यही बाटो हिँड्दा तिर्खा लागेर पानी खान धारा खोल्दा पनि त्यही अवस्था रहिरह्यो भने त राम्रो हुँदैन नि !

प्रदीप : हो, तिमीले एकदम सही कुरा गऱ्यौ प्रशंसा । त्यस्तो अवस्था आउनु त सिङ्गो गाउँकै बेइज्जत हुनु हो नि ! अब हामीले लामो समयसम्म त्यो धारालाई त्यस्तै अवस्थामा छाडिरहनु बुद्धिमानी हुँदैन ।

प्रशंसा : त्यसका लागि के गर्दा ठिक हुन्छ त प्रदीप ?

प्रदीप : यसका बारेमा धेरै चिन्ता लिइरहनुपर्दैन प्रशंसा । यस धारामा पानी नआएको कुरा सायद गाउँका सबैलाई थाहा छ । हामीले एकपटक आफ्ना अभिभावकलाई सम्झाउने काम गर्नुपर्छ । प्रत्येक घरका दुई/चारजना ठूलाबडा तात्ने हो भने दुई/चार दिनमै यो धारालाई पुरानो अवस्थामा फर्काउन सकिन्छ । त्यति गर्दा पनि भएन भने हामीले नै गाउँपालिकाका अध्यक्षलाई एउटा निवेदन लेखेर धारा बनाइदिन अनुरोध गर्न सक्छौँ । आखिर हामी सबै मिलेर हाम्रो सम्पदा जोगाउने त हो नि !

प्रशंसा : त्यसो भए धारालाई पुरानै अवस्थामा फर्काउन आजैदेखि आआफ्ना क्षेत्रबाट सक्दो प्रयास गरौँ है त !

प्रदीप : भइहाल्छ नि प्रशंसा ! मैले आज हाम्रा बुबा र काकासँग यस विषयमा कुरा गर्छु । विद्यालयका शिक्षक र प्रधानाध्यापकलाई पनि यस विषयमा आजै जानकारी गराऔँ ।

(कुराकानी गर्दागर्दै प्रदीप र प्रशंसा विद्यालयमा पुग्छन् । दुवैले विद्यालयको धारामा धीत मरून्जेल पानी पिउँछन् र आफ्नो कक्षाकोठातिर लाग्छन् ।)

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकै रहेका सार्वजनिक सम्पदाहरूको अवलोकन गराउनुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- आफ्ना शिक्षकसँग विद्यालय नजिकै रहेको कुनै सार्वजनिक सम्पदाको अवलोकन गरी त्यसको वर्तमान अवस्थाका बारेमा साथीहरूसँग कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :

सार्वजनिक	सम्बन्ध भएको
सम्पदा	रुख रोप्ने काम
सरोकारवाला	तीर्थस्थलमा बनाइएको घर
संरक्षण	प्रतीक्षा गर्ने घर
वृक्षरोपण	सबै मानिसका लागि
प्रतीक्षालय	मिच्ने काम
धर्मशाला	जोगाउने काम
निधि	सम्पत्ति
अतिक्रमण	संस्था
निकाय	खानी

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) प्रशंसा र प्रदीप ....माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थी हुन् ।

(ख) मानिसलाई आफ्नै खर्चमा बनाएको .... भए पो माया लाग्छ ।

(ग) हामीले पनि आफ्ना अभिभावकहरूलाई सकेको काममा .... गर्नुपर्छ ।

(घ) मैले त्यस बारेमा मामाघरमै ....बाट समाचार सुनेको थिएँ ।

(ङ) हाम्रो गाउँठाउँमा यी सबै .... छरिएर रहेका छन् ।

(च) यी सम्पदाहरू हाम्रा समाजका................. निधिहरू हुन् ।

(छ) हामीले यिनीहरूको समयसमयमा .... गर्नुपर्छ ।

(ज) धारामा आज मैले .... लाग्दा पानी खान पाइन ।

(झ) .... पानी नआएको कुरा सायद गाउँका सबैलाई थाहा छ ।

(ञ) हामीले एकपटक आफ्ना ....सम्झाउने काम गर्नुपर्छ ।

३. तलका बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

(क) प्रदीप र प्रशंसा बजारतिर जाँदै थिए ।

(ख) विद्यालय जाँदाजाँदै एकदिन प्रदीपलाई असाध्यै तिर्खा लाग्यो ।

(ग) प्रदीपले हजुरबुबासँग रिडी जाँदा बाटामा भत्केको पौवा पनि देखेका थिए ।

(घ) सार्वजनिक सम्पदाहरू हाम्रो परिवारका अमूल्य निधिहरू हुन् ।

(ङ) हामीले सार्वजनिक सम्पदाहरूको धेरै वर्षपछि मर्मतसम्भार गर्नुपर्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्रशंसा र प्रदीपले कस्तो समस्याका बारेमा छलफल गर्दै छन् ?

(ख) सार्वजनिक धारामा किन पानी नआएको होला ?

(ग) सार्वजनिक सम्पदाभित्र केके पर्छन् ?

(घ) हामीले सार्वनजिक सम्पदाको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(ङ) प्रशंसा र प्रदीपले सार्वजनिक सम्पदाको कसरी संरक्षण गर्ने निर्णय गरे ?

५. चित्र हेरी ठाउँको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- तपाईंको घरवरिपरि कुनकुन सार्वजनिक सम्पदाहरू छन् ? तिनीहरूको सूची बनाउनुहोस् र कुनै दुई सम्पदाका बारेमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

९

हरिनासका जडीबुटीहरू

भाइबहिनीहरू हो ! हरिनास प्राकृतिक विविधता भएको गाउँपालिका हो । गृहकोटकोटको डाँडादेखि ज्याग्दीको किनारसम्मको भौगोलिक विभिन्नताका कारण यहाँ विभिन्न किसिमका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । ती वनस्पतिहरूमध्ये करिब एक सय पन्ध्र प्रकारका जडीबुटीहरू प्रयोगमा रहेको पाइएको छ । हरिनास गाउँपालिकालाई जडीबुटीको भण्डार भने पनि हुन्छ । यहाँ पाइने जडीबुटीहरू अत्यन्त लाभकारी रहेका छन् । मानिसहरू बिरामी हुँदा आफ्नो घरको छेउछाउमा भएका जडीबुटीको प्रयोग गर्दै आएको पाइन्छ । सामान्यदेखि निकै जटिल रोगहरूमा स्थानीय जडीबुटीका प्रयोगबाट मानिसहरू सन्चो हुँदै आएको देखिन्छ ।

हरिनासमा पाइने जडीबुटीहरूको व्यावसायिक खेती गर्न सकिन्छ । यहाँ पाइने कतिपय अत्यन्त दुर्लभ जडीबुटीहरूको संरक्षण गरी त्यसको उत्पादनमा वृद्धि गर्न सके एकातिर स्वस्थ भइन्छ भने अर्कातिर आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ। हरिनासमा पाइने मुख्य जडीबुटीहरूको नाम तल दिइएको छ-

क्र.सं	जडीबुटीको नाम	क्र.सं	जडीबुटीको नाम
१	दुधे झार	२७	बाह्रमासे फूल
२	बाख्रे लहरो	२८	दुबो
३	मरठी सानो	२९	लुँडे (काँडा भएको र नभएको)
४	बिदारी कन्द	३०	भुईंकाफल
५	मोथेझार	३१	पुनर्नवा
६	गहते लहरा	३२	सहस्त्रजडी
७	उरेलो	३३	कागती घाँस
८	हिलेझार	३४	खयर रातो
९	चिया पत्ता	३५	गाईतिहार, पहेंलो फुल्ने
१०	घिउकुमारी	३६	दयालो
११	रातो घोडताप्रे	३७	वरको माथिको जरा
१२	बेतलौरी	३८	पिपल
१३	सिकारी लहरा	३९	बर्रो
१४	हाडेलसुन	४०	गैंलची
१५	लेमनग्रास	४१	कपुर
१६	गोकपाल	४२	हदुवा
१७	कागचुचे	४३	करिपत्ता
१८	गाईखुरे	४४	कोइरालो
१९	गर्जाहलेदो	४५	लसुन
२०	भुईंचम्पा	४६	फलथुङ्गे, सयपत्री

२१	पहारी दुधिलो	४७	दुधेझार
२२	सेतो मालती	४८	अशोक
२३	सिल्टीमुर	४९	नागजुनी
२४	महझार	५०	दाठ
२५	शिखउरी	५१	स्मलगोल
२६	जनैलहरा	५२	बाटुलपाते
५३	निलो हलेदो	८३	अनन्तमूल
५४	वनकपास	८४	चिप्लेभेन्डी
५५	खोलेहर्चुर	८५	बज्रदन्ती
५६	चिनीझार	८६	इन्द्र जौ, कुरौ
५७	कण्ठकारी	८७	भृंगीराज
५८	अजम्बरी	८८	आकशतो
५९	दतिवन	८९	रातो पुनर्नवा
६०	गुर्जिगानो	९०	सहस्रजडीवुटी
६१	पानी अमला	९१	प्रियझार
६२	रानी सिन्का	९२	खयेर रातो
६३	असुरगन्धा	९३	नार्गजुनी
६४	पाखनभेद	९४	दारीगिठो
६५	कालो मुसली, रातो मुसली	९५	इसिङगोल
६६	गोलकाँक्री	९६	अनन्त मुल
६७	मकोय	९७	बादलपाते
६८	कालीगेडी	९८	भिरङगेझार
६९	विही	९९	सुनाखरी, सुनगाभा
७०	सिमली	१००	पुदिना
७१	वनपात	१०१	अम्रिसो

७२	धुपी	१०२	रिठ्ठा
७३	सानो चमेली, ठूलो चमेली	१०३	गुज्रो
७४	कुटि सिमल	१०४	धँयर, धाइरो
७५	असुरो	१०५	वनकाफल
७६	अमला	१०६	अमारो
७७	लजावती	१०७	चुत्रो, जमानी मान्द्रो
७८	कराविर	१०८	सेतो तुलसी
७९	महादेव फूल	१०९	चमेली
८०	बेलौती	११०	सेतो भोल्टाप्रे
८१	अनार, दाडिम	१११	हरियो घिउकुमारी
८२	पारिजात	११२	कालीझार, बनमासा

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासमा पाइने जडीबुटीहरूको सूची बनाई हरिनासको नक्सामा तीटीहरू पाइने सम्भाव्य क्षेत्रहरूको स्थान देखाइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाइँ बसेको स्थान वरपर पाइने जडीबुटीहरू कुन कुन हुन् ? तालिकाबाट छुट्याएर लेख्नुहोस् ।
- तपाइँको घर वरपर पाइने कुनै पाँच प्रकारका जडीबुटीहरू ल्याएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हरिनासको भौगोलिक विभिन्नताका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) हरिनासमा कति प्रकारका जडीबुटीहरू पाइन्छन् ? आफूलाई मनपर्ने कुनै पाँच प्रकारका जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय परिसरमा कक्षागत रूपमा सम्भव भएसम्मका जडीबुटीहरू ल्याउन लगाई रोप्न लगाउनुहोस् र त्यसको हेरचाह गर्ने जिम्मा पनि सोही कक्षालाई दिनुहोस् ।

१०

योगासन

घोप्टो परेर गर्ने आसनहरू:

हाम्रो विद्यालयमा योगगुरू हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई हप्तामा तीन दिन योग सिकाउनुहुन्छ । उहाँको नाम यदु सुवेदी हो । उहाँले हामीलाई योगमात्र होइन, नैतिक शिक्षा र अनुशासनका बारेमा धेरै ज्ञान दिनुहुन्छ । हामी उहाँप्रति अत्यन्त आभारी छौँ । आजको छैठौँ घण्टीमा उहाँले हामीलाई घोप्टो परेर गर्ने विभिन्न योग आसनहरू सिकाउँदै हुनुहुन्छ ।

गुरूले हिजै हामीलाई योगासन गर्नका लागि ओछ्याउने चिज ल्याउनू भन्नुभएको थियो । हामी यदु गुरूसँगै विद्यालयको खुला चौरमा गयौँ । त्यहाँ हामीले योगासन गर्न आरम्भ गर्‍यौँ ।

भुजङ्गासन :

यो आसनमा शरीरको आकृति फणा उठाएको भुजङ्ग अर्थात् सर्पजस्तो बन्ने हुँदा यसलाई भुजङ्गासन या सर्पासन पनि भनिन्छ ।

भुजङ्गासन गर्दा सर्वप्रथम बिछ्याइएको आसनमा घोप्टो परेर सुतौँ। यसो गर्दा दुबैखुट्टाका पन्जा एक आपसमा मिलेका हुनुपर्छ। त्यसपछि खुट्टाको बूढीऔँलालाई पछाडिपट्टि खिचौँ। दुबैहात टाउकोतिर पसारौँ। दुबैहत्केलालाई छातीको छेउमा ल्याऔँ। बिस्तारै निधार, घाटी, छाती उठाऔँ। पछाडिपट्टि मोडौँ तर पेट जमिनबाट छुट्नुहुँदैन। पूरै शरीरको वजन हत्केलामा राखौँ। यस स्थितिमा मेरूदण्डको आखिरी भागमा दबाब केन्द्रित हुन्छ। बीस सेकेन्डसम्म यस स्थितिमा बसौँ। पछि बिस्तारै टाउको तल गरौँ। छाती र टाउको जमिनमा टिकाऔँ। दैनिक एक पटकमा आठ/दशपटक यो आसन गरौँ।

यो आसन मेरूदण्डका जोर्नी र आसपासका स्नायुमा अधिक शुद्ध रगत मिल्दछ। पिठ्युँको हाडमा हुन सक्ने तमाम खराबीहरू हट्दै जान्छन्। पेटको नसाहरू तन्कने हुँदा त्यहाँ शक्ति प्राप्त हुन्छ। छाती र पेटका रोग हट्नुका साथै यसको विकास हुन्छ। महिलाहरूको गर्भाशय र वोनाशयमा राम्रो प्रभाव पार्दछ र मासिक धर्ममा पीडा हुँदैन। मासिक धर्मसम्बन्धी समस्त समस्या हट्दै जान्छन्। अति श्रमका कारण लाग्ने थकाइ कम हुन्छ। शरीरमा फूर्ति बढाउँछ। कफ, पित्त रोगीहरूका लागि यो आसन लाभदायी छ। यो आसन गर्नाले हाम्रो हृदय बलियो बन्दछ। मधुमेह र छातीसम्बन्धी रोगबाट मुक्ति मिल्दछ। यसले कब्जियतको समस्यालाई भगाउँछ। यो आसन गर्नाले मेरूदण्ड लचिलो बन्दछ। थकाइका कारण ढाड दुखेको छ भने एकैपल्ट मात्रै यो आसन गर्दा पनि दुःखाइ कम हुन्छ।

सलभासन :

यो आसन गर्दा सर्वप्रथम पेट र छातीको बलले सुतौँ । हत्केलालाई बूढीऔँलाभित्र पर्ने गरी मुठ्ठी पारौँ । मुठ्ठीलाई तिघ्रामुनि राखौँ, यसो गर्दा हातको पछिल्लो भाग जमिनतिर हुनुपर्दछ । स्वासलाई भित्र तानेर खुट्टालाई एक फुटसम्म बिस्तारै माथि उठाऔँ र केही समयसम्म यो अवस्थामा रहन दिऔँ । अब फर्किंदा खुट्टालाई बिस्तारै जमिनमा राखौँ, झट्का लगाएर नगरौँ । मुटुका रोगीहरूले भने यो आसन गर्नुहुँदैन ।

यो आसन गर्नाले हाम्रो पेट र आन्द्रालाई बलियो बनाउँछ । यसले महिलाको मूत्राशय एवम् पाठेघरको समस्याबाट सिर्जित रोगहरूमा निकै फाइदा पुऱ्याउँछ । कम्मर दुख्ने समस्यामा यो आसन अति उपयुक्त सिद्ध भएको छ । यसले हाम्रो शरीरका आन्तरिक अङ्गहरू जस्तै : मुटु, कलेजो, फोक्सो, मिर्गौला, पित्तथैली, आन्द्रा आदिलाई मालिसको काम गरिदिन्छ ।

ग. धनुरासन :

यो आसनमा सर्वप्रथम घोप्टो परेर सुतौँ । घुँडाबाट खुट्टालाई मोडेर कुर्कुच्चा हिपको सिधा माथि पुऱ्याऔँ । दुबैहातले खुट्टाको गोलीगाँठा नजिकै समातौँ र स्वास भित्र तानेर घुँडा, छाती एवम् ढाडलाई क्रमशः माथि उठाऔँ । त्यस्तै पछिल्लो भाग उठाएझैँ पेटको माथिल्ला भागहरू छाती, घाँटी एवम् टाउकोलाई पनि माथि उठाऔँ, यसो गर्दा पेटबाहेक अन्य सबै भाग माथि उठेको हुनुपर्दछ । अब शरीरको आकृति

धनुषजस्तै हुन जान्छ। यो स्थितिमा १० देखि ३० सेकेन्डसम्म बसौँ। अब सास छोड्दै क्रमशः पहिलेकै स्थितिमा फर्कौं। फेरि गर्नका लागि श्वासप्रश्वास सामान्य अवस्थामा आएको हुनुपर्दछ। यसरी ३-४ पटक गरौँ।

यो आसनले मेरूदण्डलाई लचिलो एवम् स्वस्थ बनाउँछ। हात, काँध, खुट्टाको हाडको दुखाइ तथा ढाड र पेट दुख्ने रोगहरूमा यो आसन अत्यन्त लाभदायी हुन्छ। यो आसन गर्नाले ग्यास्ट्रिक आदि समस्या हट्छ। स्त्रीहरूको मासिक धर्मसम्बन्धी समस्यामा लाभदायी हुन्छ। यो आसनबाट मिर्गौला बलियो हुनुका साथै मूत्रविकार हट्छ। कतिपय मानिसहरूमा डरका कारणले पिसाब निस्कने समस्या छ भने यो आसन गर्नाले लाभदायी हुन्छ।

घ. मयुरासन :

यो आसन गर्दा मयुरको आकृतिजस्तै बन्ने हुँदा यसलाई मयुरासन भनिएको हो। आरम्भमा बिछ्याइएको आसनमा घुँडा टेकेर बसौँ। आफ्नो हातका औँलाहरू खुट्टातिर फर्काएर हत्केलाले टेकौँ। कुहिना मोडेर नाइटोको दुईतिर नरम भागमा राखौँ। अब अगाडि झुक्दै दुबैखुट्टालाई पछाडि तन्काऔँ। सास बाहिर निकाल्दै दुबैगोडालाई माथि उठाऔँ। टाउकाको भाग झुकाऔँ। यसप्रकार पूरा शरीर जमिनको बराबर समानान्तरको स्थिति बनाऔँ, यसो गर्दा शरीरको सम्पूर्ण वजन दुई हत्केलामा मात्र रहोस्। जति सकिन्छ त्यति समय यो स्थितिमा रहौँ। त्यसपछि पहिलेकै अवस्थामा फर्कौं। यसप्रकार दुई/तीनपटक गरौँ।

यो आसन गर्नाले पाचनतन्त्रको अङ्गमा रक्तप्रवाह अधिक हुन्छ, जसका कारण ती अङ्गहरू बलिया र क्रियाशील बन्दछन् । यो आसन गर्दा पेटको भित्री भागमा दबाब पर्छ, जसका कारण पेटको शक्तिमा वृद्धि हुन्छ । छातीको दुर्बलता र भोक नलाग्ने तथा अजीर्णपन (अपच) हटाउन यो आसन अति नै उपयोगी हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई घोप्टो परेर गर्ने योगासनहरूको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् र यसका फाइदाहरूबारे व्याख्या गरिदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा दैनिक रूपमा नियमित योगाभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईँले पनि कक्षामा भुजङ्गासन, सलभासन, धनुरासन र मयुरासन गरेर देखाउनुहोस् ।
- तपाईँले आफूले सिकेका योगासनहरू आफ्ना साथीहरूलाई पनि सिकाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक भए ठिक बेठिक भए सच्याएर लेख्नुहोस् :

(क) भुजङ्गासन गर्दा सर्पजस्तो हुन्छ ।

(ख) मुटुका रोगीहरूले सलभासन गर्नुपर्छ ।

(ग) धनुरासन गर्नाले पिसाब निस्कने समस्या बढाउँछ ।

(घ) मयुरको आकृति बन्ने हुनाले मयुरासन भनिएको हो ।

(ङ) धनुरासन गर्दा हाम्रो शरीरको आकार डुङ्गाजस्तो हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) भुजङ्गासन गर्ने तरिकाबारे लेख्नुहोस् ।

(ख) सलभासन गर्दा हुने फाइदाहरू केके हुन् ?

(ग) धनुरासन कसरी गर्नुपर्छ ? विधिबारे क्रमैसँग लेख्नुहोस् ।

(घ) मयुरासनमा दुबैहातका पन्जाले भुइँमा टेक्दा शरीरको स्थिति कस्तो हुन्छ ?

(ङ) धनुरासनका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(च) मयुरासन गर्दा हुने लाभहरू केके हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

३. हरिनासमा खेलिने खेलहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा प्रमुखलाई भेटी नगरभित्र बारम्बार संक्रमणको रूपमा देखापर्ने रोगहरूको बारे जानकारी लिनुहोस् र तिनबाट बच्ने उपाय सहित एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

११ हरिनासका पर्यटकीय क्षेत्रहरू

हरिनास गाउँपालिका साबिकको किचनास, बिरूवा, चिन्नेबास, चित्रेभञ्ज्याङ एवम् क्याक्मी गाउँ बिकास समिति मिलेर बनेको हो । हाल यस पालिकामा ७ वडा रहेका छन् । ऐतिहासिक, धार्मिक, प्राकृतिक एवम् साँस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण हरिनास पर्यटकीय सम्भावना बोकेको पालिका हो । यहाँका पर्यटकीय क्षेत्रहरू निम्न रहेका छन्ः

१. भैरव मन्दिर

हरिनास गाउँपालिका वडा नं ४ मा अवस्थित भैरव मन्दिर यस क्षेत्रकै प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो । हिन्दु धर्ममा आस्था राख्ने मानिसहरू यहाँ पूजाआजाका लागि आउने गर्छन् । यस मन्दिरमा भाकल गरे मनोकामना पूरा हुने जनविश्वास रहेको पाइन्छ । बडा दशैं र चैते दशैंमा यहाँ विशेष पूजा हुने गर्दछ । यहाँ हरेक दिन मन्दिर दर्शन गर्ने तथा भाकल पूजा गर्न आउने दर्शनार्थीको घुँइचो हुने गर्दछ । अग्लो स्थानमा रहेकाले

यहाँबाट विभिन्न जिल्लाका भू भागहरूका साथै हिमाल तथा अन्य सुन्दर दृश्यहरू देख्न सकिन्छ ।

२. हरिनास वन

हरिनास गाउँपालिकाको वडा नं ४,५,६ मा फैलिएको विशाल जङ्गलको नाम हो हरिनास । यही जङ्गलको नामबाट गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको हो । धेरै क्षेत्रफलमा फैलिएको घना जङ्गलको बिचमा बाटो रहेको छ । यस जङ विशेषता भनेको सबै रूखहरू बाङ्गोतिङ्गो हुनु हो । यस जङगलमा बाघ, भालु, मृग, जरायो, स्याल जस्ता थुप्रै प्रजातिका जीवजन्तुहरू तथा चराचुरूङ्गीहरू पाइन्छन् । राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस पनि यस जङ्गलमा पाइन्छ । ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको यो जङ्गल अति नै प्रसिद्ध रहेको छ ।

३. चुलीडाँडा

हरिनास गाउँपालिकाको प्रमुख प्रशासनिक भवन रहेको चुलीडाँडा हरिनास गाउँपालिकाको वडा नं ४ मा पर्दछ । समुन्द्र सतहदेखि १३९२ मि उचाइमा रहेको यो ठाउँ अत्यन्तै सुन्दर छ । उच्च ठाउँमा भएकाले यस ठाउँबाट हरिनास गाउँपालिकाभित्रका विभिन्न ठाउँ एवम् छिमेकी जिल्ला तनहुँका विभिन्न ठाउँहरूको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ ।

४. मग्याम चिसापानी

परापूर्व कालमा महिम ऋषिको तपोभूमि नै हालको मग्याम हो । चारैतिर डाँडाकाडा घेरिएको बिचमा समथर भू-भाग भएको सुन्दर उपत्यका मग्यामलाई काठमाडौंको भाइ पनि भन्ने गरिन्छ । महिम ऋषिको नामबाट मग्याम र यस ठाउँको बस्तीको बिचमा चिसो पानीको कुवा रहेको र त्यही कुवाको नामबाट चिसापानी नामाकरण हुन गई मग्याम चिसापानी भएको किंवदन्ती रहेको पाइन्छ । माछापुच्छ्रेको काखमा रहेको यो ठाउँ धान, मकै, सुन्तला अलैची र महका लागि प्रसिद्ध छ । हरिनास गाउँपालिकाको वडा नं ४ मा अवस्थित चुलीडाँडाबाट यहाँको फाँटमा प्याराग्लाइडिङ अवतरणको सफल परीक्षण पनि भइसकेको यो ठाउँ धार्मिक, प्राकृतिक एवम् साँस्कृतिक सहेको साथै प्रशस्त सम्भावना बोकेको ठाउँ हो ।

५. खैरीकोट

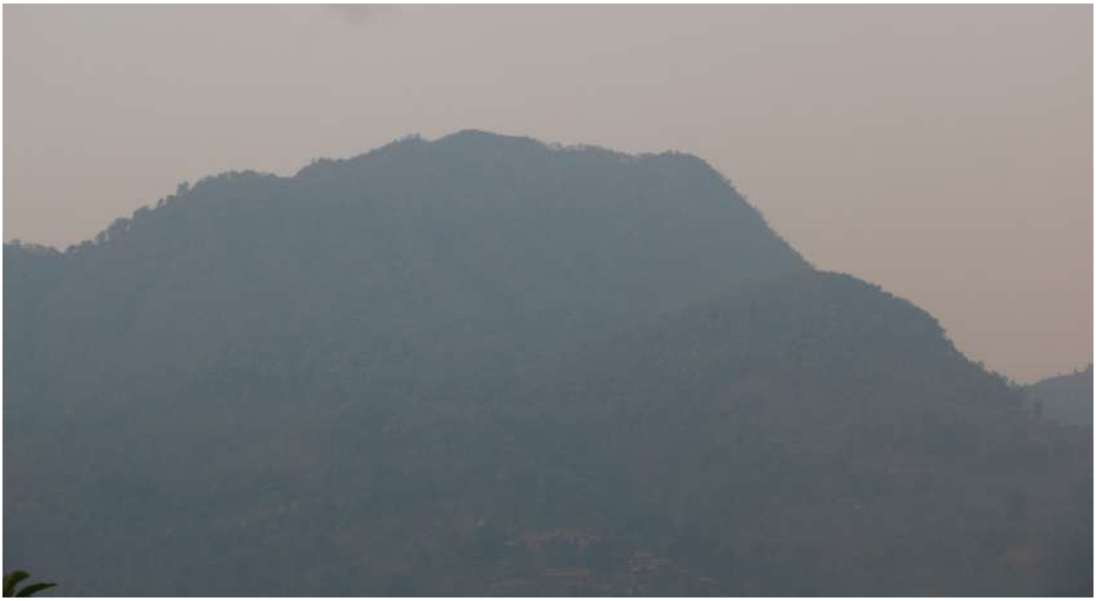
हरिनास गाउँपालिका वडा नं १ मा अवस्थित सुन्दर गाउँ हो खैरीकोट । यो पाकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण गाउँ हो । यहाँबाट सुन्दर हिमश्रृङ्खलाको अवलोकन गर्न सकिन्छ । गुरूङ जातिको बाहुल्यता भएको यस ठाउँमा हरिनासकै पहिलो होमस्टे पनि सञ्चालनमा रहेको छ ।

६. चित्रे भञ्ज्याङ गाउँ

चित्रे भञ्ज्याङ गाउँ हरिनास गाउँपालिका वडा नं ४ मा पर्दछ । प्राकृतिक, साँस्कृतिक र ऐतिहासिक महत्त्व रहेको यस गाउँमा मगर जातिको बस्ती रहेको छ । यस गाउँमा मगर जातिको इतिहास, संस्कार र संस्कृतिमा रमाउन , खोज अनुसन्धान गर्नका निम्ति अति नै उपयुक्त स्थानको रूपमा चिनिन्छ ।

७. पुर्कोट

हरिनास गाउँपालिका वडा नं ६ मा अवस्थित पुर्कोट अति नै प्रसिद्ध ठाउँ हो । यहाँ ठुला ठुला अग्ला अनौठा ढुङ्गाहरूको सुन्दर दृश्य देख्न सकिन्छ जसमा जन्ते ढुङ्गा, दुलाहा दुलही ढुङ्गा बाजा ढुङ्गा रहेका छन् । यहाँ सतौं चण्डी देवीको मन्दिर रहेको छ । यस मन्दिरमा भाकल गर्नाले मनोकामना पूरा हुने जनविश्वास रहेको हुनाले टाढा - टाढाबाट पूजा र दर्शन गर्न मानिसहरू आउने गर्दछन् । यहाँबाट छिमेकी जिल्लाहरूको समेत दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । यस ठाउँमा पुर्कोट भ्यूप्वाइन्ट पनि निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको छ ।



८. धूपडाँडा

चारैतिर हरियालीले भरिपूर्ण धूपडाँडा अत्यन्तै सुन्दर ठाउँ हो । यस ठाउँबाट माछापुच्छ्रे, धौलागिरि र अन्नपूर्ण हिमश्रृङ्खलाका सुन्दर दृश्यहरू देख्न सकिन्छ । चारै दिशामा रहेका देवीदेवताको आशिर्वाद लिन र विभिन्न चराचुरूङ्गीहरूको मधुर आवाज सुन्दै खुला चउरमा प्रकृतिको आनन्द लिन यो ठाउँ अतिनै उपयुक्त मानिन्छ ।

९. अकलादेवी मन्दिर

यो मन्दिर हरिनास २ टारामा अवस्थित छ । यो मन्दिर २० दशकदेखि सञ्चालनमा

रहेको छ। हरेक महिनाको पूर्णिमामा पूजाआरधना हुँदै आइरहेको यस मन्दिरमा विशेषत वैशाख पूर्णिमा र विजया दशमीको पूर्णिमा र चैते दशैंको पूर्णिमा धेरै टाढा -टाढाबाट पूजाआरधनाका लागि हजारौं श्रद्धालु भक्तजनहरू आउने गर्दछन्। यस मन्दिरमा भाकल गर्दा आफ्नो मनोकामना पूरा हुने जनविश्वास रहेको छ। विशेषत यो मन्दिरमा नबोलेका बच्चा छिटो बोल्न सकोस् भनेर भाकल गर्ने र सो पूरा हुने विश्वास जनमानसमा रहेको हुनाले पनि यो मन्दिर प्रसिद्ध रहेको छ।

१०. त्रिपुरेश्वर महादेव गुफा

यो गुफा हरिनास गाउँपालिका वडा नं २ गैरीस्वारामा पर्दछ। वि.स. २०६५ साल मङ्सिरमा पत्ता लागेको यो गुफामा धार्मिक तथा पौराणिक किंवदन्ती अनुसार त्रिपुरेश्वर महादेवको उत्पत्ति भएको स्थान भएको हुनाले त्रिपुरेश्वर महादेव गुफा नामाकरण भएको मानिन्छ। यस गुफामा शिव पावर्ती, शिव लिङ्ग, नागदेवता, हात्ती, गाइको थुन लगायत विभिन्न जीवजन्तुको आकृति एवम् बहुमूल्य धातु जस्तो चम्किलो शिलासमेत प्रत्यक्ष अवलोकन गर्न सकिन्छ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनास गाउँपालिकाभित्रका पर्यटकीय स्थलको शैक्षिक भ्रमण गराई हरेकलाई दैनिकी लेख्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप :

- तपाइँको घर नजिकै रहेको कुनै महत्त्वपूर्ण स्थलका बारेमा खोजी गरी एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हरिनास गाउँपालिका कसरी बनेको हो ?

(ख) भैरवस्थान मन्दिरप्रति जनताको कस्तो विश्वास रहेको छ ?

(ग) हरिनास वनमा केकस्ता जीवजन्तु पाइन्छन् ?

(घ) पुर्कोटबारे जानकारी दिनुहोस् ।

(ङ) धूपडाँडाबाट केकस्ता दृश्य हेर्न पाइन्छ ?

(च) अकलादेवीमा कहिले विशेष पूजाआजा हुन्छ ?

(छ) त्रिपुरेश्वर महादेव गुफाको किंबदन्ती के रहेको छ ?

२. तलका वाक्यमा उपर्युक्त शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) हरिनास गाउँपालिकाको प्रमुख प्रशासनिक भवन रहेको चुलीडाँडा हरिनास गाउँपालिकाको वडा नं .... मा पर्दछ ।

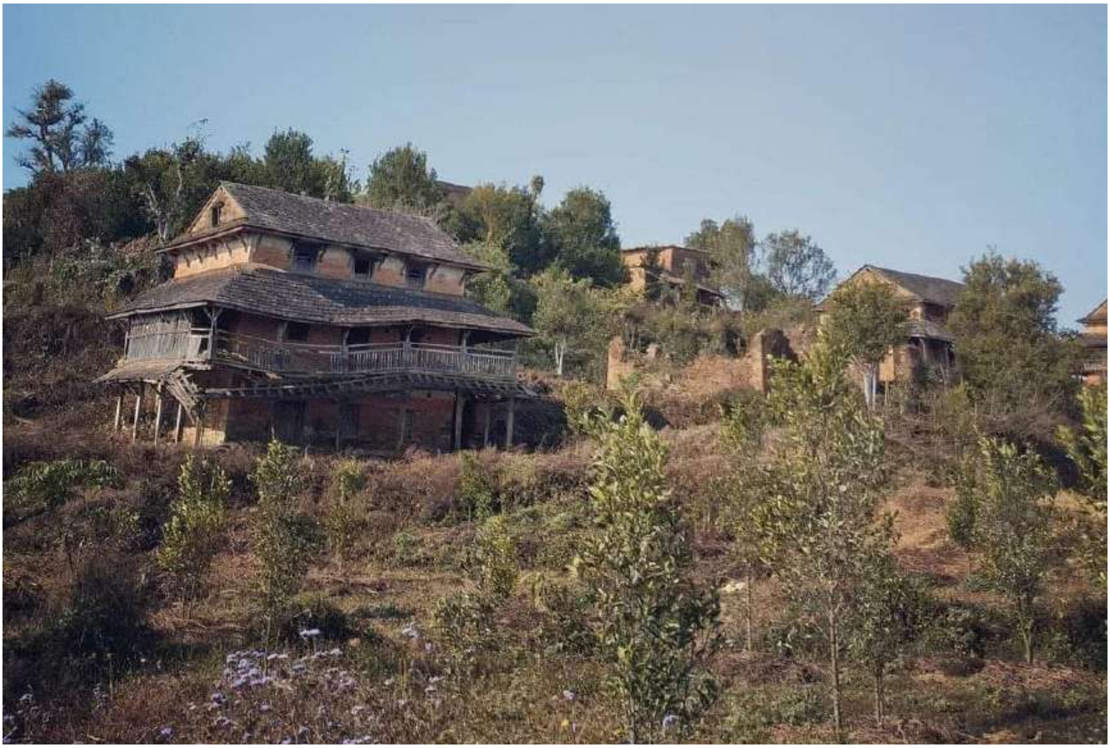
(ख) परापूर्व कालमा .... ऋषिको तपोभूमि नै हालको मग्याम हो ।

(ग) त्रिपुरेश्वर महादेव गुफा हरिनास गाउँपालिका वडा नं २ ....मा पर्दछ ।

(घ) चित्रे भञ्ज्याङ गाउँमा .... जातिको इतिहास, संस्कार र संस्कृतिमा रमाउन, खोज अनुसन्धान गर्नका निम्ति अति नै उपयुक्त स्थानको रूपमा चिनिन्छ ।

(ङ) पुर्कोटमा .... देवीको मन्दिर रहेको छ ।

२ .चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।



परियोजना कार्य

- हरिनासमा रहेका पर्यटकीय स्थलको संरक्षण र संबर्द्धनका निमित्त गाउँपालिका अध्यक्षलाई भेटी जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१२

गाउँपालिका : गठन प्रक्रिया र कार्यहरू

भाइबहिनी हो ! आज म तपाईंहरूलाई गाउँपालिकाको गठन प्रक्रिया र यसका कार्यहरूबारे बताउनेछु ।

नेपालको संविधान २०७२ को भाग १७, १८ र १९ मा स्थानीय सरकारको व्यवस्था गरिएको छ । जसअन्तर्गत ७५३ ओटा स्थानीय तह छन् । त्यसमा ४६० ओटा गाउँपालिकाहरू छन् । ४६० ओटा गाउँपालिकामध्ये हाम्रो हरिनास गाउँपालिका पनि एक हो । जनसङ्ख्याका आधारमा एउटा गाउँपालिकामा कम्तीमा पाँचओटा वडादेखि एक्काइस ओटासम्म वडा रहन सक्छन् । हरिनास गाउँपालिकामा १५ ओटा वडा रहेका छन् । प्रत्येक गाउँपालिकामा प्रमुख, उपप्रमुख, प्रत्येक वडाबाट एक जना वडाध्यक्ष र चार जना सदस्यहरू निर्वाचित हुन्छन् । वडाबाट छानिने दुई जना महिला वडा सदस्यमध्ये एकजना दलित समुदायबाट हुनुपर्छ । त्यसबाहेक गाउँ सभाले दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट दुईजना सदस्य निर्वाचित गर्दछ । संविधानमा प्रमुख र उपप्रमुख एउटै लिङ्गको हुन नहुने कुरा पनि लेखिएको छ ।

२ जना नगर सभाले निर्वाचित गरेका दलित वा अल्प सङ्ख्यक समुदायबाट दुईजना गरी जम्मा

अध्यक्ष- १ जना

उपाध्यक्ष- १ जना

७ ओटा वडाहरूबाट - ७× ५ = ३५

गाउँसभाले मनोनीत गरेको - २ जना

जम्मा ३९ जना

गाउँपालिकाले आफ्नो गाउँक्षेत्रमा शिक्षा, स्वास्थ, कृषि, खेलकुद, पूर्वाधार विकास आदिसम्बन्धी काम गर्दछ । संविधानबमोजिमका कार्य गर्नु/गराउनु र जनतालाई नजिकैबाट सार्वजनिक तथा सरकारी सेवाप्रवाह गर्नु यसको मुख्य काम तथा उद्देश्य दुबैहो ।

गाउँपालिकाले गर्ने कार्यहरू :

१. एफ.एम., रेडियो तथा पत्रपत्रिका सञ्चालन तथा प्रकाशन अनुमति

२. घरजग्गाको धनीपुर्जा वितरण

३. स्थानीय कानुन निर्माण गर्ने

४. विपद् व्यवस्थापन र जोखिम न्यूनीकरण गर्ने

५. संविधान, ऐन, कानुनमा उल्लेख भएबमोजिमका कामहरू ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई गाउँपालिकाको कार्यालय वा वडा कार्यालयको भ्रमण गराई तिनीहरूको परिचय र जानकारी गराउनुहोस् ।
- नगरकार्यपालिकाबाट सम्बन्धित कर्मचारी वा जनप्रतिनिधिलाई आमन्त्रण गरी गाउँपालिकाको संरचना र कार्यहरूका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- आफ्नो गाउँपालिका कार्यालयमा गई गाउँपालिकाबाट हालसम्म भएका महत्त्वपूर्ण कामको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- आफ्नो वडाका वडाध्यक्षलाई भेटी वडाध्यक्षका काम, कर्तव्य र अधिकारको जानकारी लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँ बस्ने वडाका वडा सदस्यहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) गाउँपालिकाले गर्ने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) गाउँपालिकाको कार्यालय गई अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र वडाध्यक्षहरूको नाम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

(घ) भावी दिनमा आफ्नो गाउँपालिकाको विकास गर्न क-कसले केके गर्नुपर्ला ? आफ्नो विचारसहित एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- गाउँपालिकाका उपाध्यक्षलाई भेटी न्यायिक समितिबाट सम्पादन हुने प्रमुख कामको सूची तयार गर्नुहोस् ।

१३

पुस्तकालयका लागि वडाध्यक्षलाई पत्र

मिति २०८१ बैसाख २०

चाङसिङ ।

श्रीमान वडाध्यक्षज्यू,

वडा नम्बर - ७, हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।

विषय : पुस्तकालय व्यवस्थापनमा सहयोग गरिदिनु हुन ।

महोदय,

विद्यालय, कलेज सरस्वतीको मन्दिर हो, पुस्तकालय त्यसको गहना । विद्यालयमा पाठ्यपुस्तकका ज्ञानका लागि रूम टु रिडद्वारा नेपालमा विभिन्न क्षेत्रमा करिव ३ हजार ६ सय ५४ भन्दा धेरै पुस्तकालयहरू स्थापना गरेको थियो । तर हामीकहाँ रूम टु रिडले स्थापना गरिदिएको जस्तो पुस्तकालय नभएको तथा केही सचेत विद्यार्थी तथा शिक्षकहरूको प्रयासमा खोलिएको पुस्तकालय नाम मात्रको रहेको छ । विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तक बाहेक अतिरिक्त ज्ञान तथा पठन संस्कृतिको विकासमा लागि पनि पुस्तकालयको टड्कारो आवश्यकता देखिन्छ । त्यसै गरी विद्यार्थीहरूद्वारा नियमित साहित्यिक भित्तेपत्रिका प्रकाशन गर्ने निर्णय भइसकेको छ । त्यसै गरी उपयुक्त व्यवस्थापनलगायत धेरै कुराहरूमा समस्या भएकोले भएको पुस्तकालय पनि अव्यवस्थित, अप्रर्याप्त र असुरक्षित अवस्थामा रहेका छ । यस विद्यालयबाट गत महिनामा शैक्षिक भ्रमणमा गएको समूहले काठमाण्डौको केशर पुस्तकालय, मदन पुस्तकालय आदि घुमिसकेपछि चारै सदनका विद्यार्थीहरूको संयुक्त भेला डाकी हाम्रो विद्यालयका लागि निम्न कुराहरू आवश्यकता महसुस गरेका छौं :-

१. पुस्तकालयका लागि छुट्टै व्यवस्थित कोठा, दराज, र्याक, टेबुल, ठूलो खालको सूचना पाटी तथा बेञ्च लगायतका फर्निचरको व्यवस्था नभएको ।

२. पुस्तकालयमा दैनिक पत्रिका, साहित्यिक पत्रिका, व्याकरण, शब्दकोशका पुस्तकहरूथप गरिनु पर्ने जस्तैः- अन्नपूर्ण दैनिक, राइजिङ नेपाल, मधुपर्क, युवामञ्च, मुना, बृहत् नेपाली शब्दकोश इत्यादि ।

३. समयानुसार पठन संस्कृतिको विकासका लागि पनि इ-लाइब्रेरीको आवश्यक्ता भएकाले कम्प्युटर, वाइफाई, कम्प्युटर टेबुल आदिको व्यवस्था हुनु पर्ने ।

४. विश्वप्रसिद्ध कीर्तिमानी पुस्तकहरू नभएकोले थप सङ्कलन गरिनुपर्ने ।

५. भएका पुस्तकहरू पनि व्यवस्थित, सूचीबद्ध नभएकोले लाइब्रेरियनको व्यवस्था गरी पुस्तक कलेजमा जस्तै घरमै लगेर पढ्ने व्यवस्था हुनुपर्ने ।

यी कुराहरूको आवश्यकता देखिएकाले आगामी आर्थिक वर्षमा गाउँपालिकाले राखेको शैक्षिक विकासमा टेवा पुर्याउने लक्ष्य बमोजिम अनुमानित १० लाख रूपैयाँ यस विद्यालयका लागि विनियोजित गरिदिनु हुन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू
अमलाभञ्ज्याङ मा.वि.
हरिनास गाउँपालिका -७
चाङसिङ, स्याङ्जा ।

शिक्षक सुझाव :

- शिक्षक साथी ! गाउँपालिकाको न्यायिक समितिबाट सम्पादन हुने प्रमुख कामका बारेमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- तपाईंको विद्यालयमा भित्ते पत्रिकाको प्रकाशन गरिन्छ ? छ भने त्यसको सकारात्मक पक्ष तथा थप व्यवस्थित गर्न के गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा तथा छैन भने स्थापना गर्नका लागि कक्षामा विद्यार्थीहरूमा छलफल चलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- विद्यार्थीहरूले भित्तेपत्रिका प्रकाशन तथा पुस्तकालय व्यवस्थापन तथा पठन संस्कृतिको विकास कसरी गर्न सक्दछन् ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यालयमा खेलकुदका सामग्री माग गर्दै प्रधानाध्यापक मार्फत् युवा तथा खेलकुद मन्त्रीलाई पत्र लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कुन विद्यालयले कुन कार्यालयलाई पत्र लेखेको छ ?

(ख) पत्र केका विषयमा केन्द्रित छ ?

(ग) विद्यार्थीहरूले कुन कुरा प्रकाशन गर्ने प्रयास गरेका छन् ?

(घ) अबका लागि ई लाइब्रेरी किन आवश्यक देखिन्छ ?

(ङ) विद्यार्थीहरूकुन कुन पुस्तकालयमा शैक्षिक भ्रमण गएका रहेछन् ?

(च) पुस्तकालय व्यवस्थापनका लागि विद्यार्थीहरूले माग गरेका कुनै २ वटा बूँदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. कोष्टकमा राखिएको उपयुक्त शब्द छनौट गरी तलका वाक्यहरू पूरा गर्नुहोस् ।

(क) विद्यालय, कलेज (सरस्वती/गणेश) को मन्दिर हो ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तक बाहेक अतिरिक्त ज्ञान तथा पठन संस्कृतिको विकासमा लागि पनि (पुस्तकालय/ प्रतिक्षालय) को आवश्यकता पर्दछ ।

(ग) 'रूम टु रिड' ले विद्यालयमा (पुस्तकालय/भोजनालय) स्थापना गरिदिएको छ ।

(घ) (ई लाइब्रेरी/जी. लाइब्रेरी) ले पठन संस्कृतिको विकासमा टेवा पुग्दछ ।

(ङ) पुस्तकहरू व्यवस्थित, सूचीबद्ध गर्नका लागि (लाइब्रेरियन/कमेडियन) को व्यवस्था गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

३. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिन्ह (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) लगाउनुहोस्

(क) रूम टु रिडद्वारा नेपालको विभिन्न क्षेत्रमा करिब १ हजार ६ सय ५४ भन्दा धेरै पुस्तकालयहरू स्थापना गरिसकेको छ । ( )

(ख) विद्यालयको पुस्तकालय अव्यवस्थित, अपर्याप्त र असुरक्षित अवस्थामा रहेको छ । ( )

(ग) पुस्तकालयमा दैनिक पत्रिका, साहित्यिक पत्रिका, व्याकरण, शब्दकोश पुस्तकहरू थप गर्नु आवश्यक छैन । ( )

(घ) अब समयानुसार इ-लाइब्रेरीको आवश्यकता भएकाले हरेक विद्यालयमा कम्प्युटर, वाइफाई, कम्प्युटर टेबुल आदिको व्यवस्था हुनु उपयुक्त हुन्छ । ( )

(ङ) विद्यालयमा भएका पुस्तकहरू व्यवस्थित, सूचीबद्ध बनाउनका लागि छुट्टै कोठाको मात्र व्यवस्था भए पुग्दछ । ( )

४. पढ्नुहोस् र जानकारी लिनुहोस् ।

गाउँपालिकाको न्यायिक समितिले गर्ने कामहरू :

न्यायिक समितिलाई स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनको दफा ४७ (१) अन्तर्गतका देहायको विवादको निरूपण (कारबाही र किनारा) गर्ने अधिकार रहेको छ :

- आलीधुर बाँध पैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग,
- अर्काको बाली नोक्सानी गरको,
- चरन, घाँस, दाउरा,
- ज्याला, मजुरी नदिएको,
- घरपालुवा पशुपंक्षी हराएको वा पाएको,
- ज्येष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको,
- नाबालक छोरा छोरी वा पति पत्नीलाई इज्जत आमद अनुसार खान लाउन वा शिक्षा दीक्षा नदिएको,
- वार्षिक पच्चिस लाख रूपैयाँ सम्मको बिगो भएको घर बहाल र घरबहाल सुविधा,
- अन्य व्यक्तिको घर, जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रूख बिरूवा लगाएको,
- आफ्नो घर वा बलेसीबाट अर्काको घर, जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको,
- सँधियारको जग्गा तर्फ झ्याल राखी घर बनाउनु पर्दा कानून बमोजिम छोड्नु पर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी बनाएको,
- कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वदेखि सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो, वस्तुभाउ निकाल्ने निकास, वस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पोखरी, पाटीपौवा, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुऱ्याएको,
- सङ्घीय वा प्रदेश कानूनले स्थानीय तहबाट निरूपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद ।

१४ स्काउट

स्काउट परिचय

सेवा, विनम्रता, आज्ञाकारिता, एकता र विश्वसनियतालाई बोकेर व्यक्ति, समाज र राष्ट्र हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसम्म पुग्ने क्षमता राख्ने व्यक्ति नै हो स्काउट । हरियो सर्ट र हरियो सारी वा फ्रक लगाएका युवा तथा बालिका स्काउट र खरानी रङको सर्ट र पेन्ट लगाएका बालक तथा युवा स्काउटलाई हामीले विभिन्न सामाजिक काममा निरन्तर लागिरहेको पाउने समूह नै हो नेपाल स्काउट । एउटै पहिरनमा सजिएर एकतामूलक रूपमा राष्ट्रमा आइपरेका विभिन्न विपद्‌को सामना गर्नसम्म नेपाल स्काउट तत्पर रहँदै आएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसम्म पुगेर युवा तथा बालबालिकाले आफ्नो ज्ञान, सिप र क्षमतालाई प्रदर्शन गर्दै ‘सुन्दर विश्वको सिर्जनाका लागि’ अन्तर्राष्ट्रिय समुदायमा

राष्ट्रको नाम उचो पार्न सक्ने महत्त्वपूर्ण थलो नेपाल स्काउट बन्दै गएको छ भन्दा कुनै फरक नपर्ला ।

एउटै पहिरनमा सजिएर एकतामूलक रूपमा राष्ट्रमा आइपरेका विभिन्न विपद्को सामना गर्नसम्म नेपाल स्काउट तत्पर रहँदै आएको छ ।

विश्वमा स्काउटिङ शिक्षा

सन् १९०७ मा लर्ड बेडेन पावेलले २० जना युवा स्काउटलाई साथमा लिएर सुरू गरेको यो युवा शैक्षिक अभियान आज विश्वका २१६ राष्ट्रमा फैलिसकेको छ । यस अभियानमा विश्वका ३१ मिलियन बढी सक्रिय सदस्य रहेका छन् । सन् १९४० मा लर्ड वेडेन पावेलले आफ्नो मृत्यु अगाडि आफ्ना अनुयायीहरूलाई सधैं यो भनाइलाई याद गर्न भनेका थिए Try and leave This World a little better then you found it, आज पनि विश्वका सम्पूर्ण स्काउटका गतिविधिहरू यही भनाइका वरिपरि केन्द्रित भएर गरिएको पाइन्छ ।

वि.सं.२००९ सालमा नेपाल स्काउटको स्थापना भए पनि यसले विश्व स्काउटको विधिवत पूर्ण सदस्यता भने विसं २०२६ सालमा मात्र प्राप्त गरेको हो ।

नेपालमा स्काउटिङ शिक्षाको सुरुवात र विकास

नेपालमा प्रजातन्त्रको आगमन लगत्तै वि.सं २००९ साल असार ५ गते राजा त्रिभुवन वीरविक्रम शाहदेवले नेपाल स्काउटको विधिवत रूपमा उद्घाटन गरेका हुन् । वि.सं.२००९ सालमा नेपाल स्काउटको स्थापना भए पनि यसले विश्व स्काउटको विधिवत पूर्ण सदस्यता भने विसं २०२६ सालमा मात्र प्राप्त गरेको हो । विसं २०३२ सालमा नेपाल स्काउटले युवा कार्यक्रम नीति तय गर्यो र उक्त नीतिकै माध्यमबाट स्काउटिङ गतिविधिलाई निरन्तरता दिइएको पाइन्छ । उक्त नीतिमा ६ वर्षदेखि २५ वर्षसम्मका युवालाई स्काउटिङ शिक्षाका विभिन्न तहमा वर्गीकरण गरेर स्काउटिङ गतिविधिमा समावेश गर्न सकिने उल्लेख गरिएको छ ।

नेपाल स्काउटले जारी गरेको युवा कार्यक्रम नीतिले शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा आध्यात्मिक क्षेत्रबाट बालबालिका तथा युवामा शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक क्षमता, बाहिरी क्रियाकलाप, हयाण्डिक्राफ्ट, गृहसेवा, सेवा तथा चरित्र निर्माण र सम्बन्धको विकासमा जोड दिने जनाइएको छ । युवा कार्यक्रम नीतिले निर्देश गरे अनुसारकै स्काउटिङ गतिविधिका कारण स्काउटिङ शिक्षामा रहेका बालबालिका तथा युवा साधारण बालबालिका तथा युवा भन्दा फरक रहेको तपाईं हामीले भेट्दै र अनुभव गर्दै आइरहेका छौं ।

नेपालका बालबालिका तथा युवा वर्गलाई विश्व स्काउटको सिद्धान्त र मान्यता अनुरूपको अभियानमा सहभागी गराई तिनीहरूको शारीरिक, मानसिक र बौद्धिक विकास गरी तिनीहरूलाई अनुशासित स्वाबलम्बी र चरित्रवान् बनाइ सेवा भावनाको अभिवृद्धि गर्दै देश विकास कार्यमा सहभागी गराउन नेपाल स्काउटलाई बढी सक्षम र संगठित बनाउने उद्देश्यले नेपाल स्काउट ऐन २०५० कार्यान्वयनमा रहेको छ ।

नेपाल सरकार, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले जारी गरेको राष्ट्रिय युवा नीति, २०७२ र युथ भिजन २०२५ को कार्यान्वयन कार्ययोजना अनुसार युवा राष्ट्रिय परिवर्तनका संवाहक हुन् । नेपालको राजनीति र सामाजिक परिवर्तनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएका युवा जगतले सन् २०१५ को भूकम्पपछि उद्धार, राहत र अस्थायी पुनस्थापनामा देखाएको स्वयंसेवकीय भूमिका अतुलनीय रहेको उल्लेख छ भने देश निर्माणका लागि आगामी दिनमा युवाको भूमिका अझ बढ्दै जाने कुराको निश्चितता समेत उक्त कार्ययोजनाले गरेको छ ।

राष्ट्रिय युवा नीति २०१५ ले युवा विकासका लक्ष्य, उद्देश्यहरू र नीतिहरू तय गरिसकेको छ । युवा नीति २०१५ कै मार्ग निर्देशनमा रही युथ भिजन २०२५ ले नेपाली युवालाई सबल, सक्षम, प्रतिस्पर्धी र आत्मनिर्भर बनाउँदै उनीहरूको सार्थक सहभागिता र नेतृत्व क्षमताको विकास मार्फत आधुनिक, न्यायपूर्ण र समृद्ध नेपाल निर्माण भएको

हुने भन्ने सोच तय गरेको छ । युवाका लागि गुणस्तरीय शिक्षा, रोजगारी र उद्यमशीलता, युवाको स्वास्थ्य र सामाजिक सुरक्षा, युवा परिचालन, सहभागिता र नेतृत्व विकास, खेल र मनोरञ्जनलाई आधार मानी ५ खम्बे रणनीति र कार्यक्रमहरू तय गरेको छ । यी युवा केन्द्रित रणनीतिहरू हेर्दा स्काउटिङ शिक्षा र गतिविधिसँग शतप्रतिशत मेल खाने देखिन्छ ।

नेपालको राजनीति र सामाजिक परिवर्तनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएका युवा जगतले सन् २०१५ को भूकम्पपछि उद्धार, राहत र अस्थायी पुनःस्थापनामा देखाएको स्वयंसेवकीय भूमिका अतुलनीय रहेको उल्लेख छ ।

तसर्थ, ६ वर्ष देखि २५ वर्षसम्मको उमेर समूहलाई युवा वर्गका रूपमा नेपाल स्काउटले लिँदै आएको छ । आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को सुरूवाती चरणमा हामी रहँदै गर्दा यतिबेला प्लस टु कलेजहरूमा एसइइ उत्तीर्ण भएका विद्यार्थीहरूलाई भर्ना गराउने चटारो छ । कक्षा ११ र १२ मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरू उमेर र भावनाका हिसाबले अति नै संवेदनशील अवस्थामा रहने हुँदा प्रत्येक प्लस टु कलेजले विद्यार्थीको कोकरि कुलम एक्टिभिटिमा स्काउटिङ शिक्षा समावेश गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

नेपाल स्काउटको मिसन र भिजन

विश्व स्काउटको सिद्धान्तमा आधारित रहेर युवा विद्यार्थीलाई विभिन्न स्काउटिङ एक्टिभिटिका माध्यमबाट जिम्मेवार नागरिक तयार गर्नु नै नेपाल स्काउटको मुख्य उद्देश्य हो । सन् २०३२ सम्ममा ७ लाख युवा सदस्य निर्माण गरी उनीहरूलाई स्काउटिङ एक्टिभिटिका माध्यमबाट आत्मनिर्भर, प्रतिस्पर्धी बनाई राज्यका नेतृत्वदायी भूमिकामा सक्रिय गराउने परिकल्पना नेपाल स्काउटले गरेको छ । करिब ६५ हजार सक्रिय युवा स्काउट रहेको अनुशासित र मर्यादित एक मात्र सामाजिक संगठन हो नेपाल स्काउट भन्दा फरक नपर्ला ।

बजेटमा नेपाल स्काउट

सरकारको बजेट वितरणमा नेपाल स्काउट कुन अवस्थामा रह्यो भन्ने कुरालाई पछिल्ला तीन आर्थिक वर्षलाई आधार वर्ष मानेर यहाँ विश्लेषण गर्न खोजिएको छ । नेपाल सरकार, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय अन्तर्गत पर्ने नेपाल स्काउटको बजेटको आँकडालाई हेर्ने हो भने वार्षिक बजेट घट्दो क्रममा रहेको देखिन्छ ।

माथिको तथ्यांकलाई हेर्दा संक्रमणकालिन आर्थिक अवस्थाका कारणले पनि संघीय बजेटको आकार खुम्चिएको अनुमान गर्न सकिन्छ । यसको प्रत्यक्ष असर तिनका मातहतका निकायमा पर्न जान्छ । त्यसै अनुरूप नेपाल स्काउटको पनि बजेटको आकार खुम्चिएको हुन सक्नेमा कुनै आशंका छैन ।

निष्कर्ष

सरकारले लिएको 'समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली' को अभियानलाई प्राप्त गराउने बलियो खम्बा भनेकै युवा वर्ग हुन् । उनीहरूलाई औपचारिक शिक्षा दिँदै गर्दा ६ वर्षको कलिलो उमेरदेखि नै नेतृत्वदायी भूमिकामा ल्याउने स्काउटिङ शिक्षामा समावेश गराउँदै उत्तरदायी र जवाफदेही नागरिकको उत्पादन नै आजको आवश्यकता हुन जान्छ । यसका लागि नेपाल सरकार, नेपाल स्काउट र सम्बन्धित सरोकारवालाले सहकार्य गरेर नेपाल स्काउटका कार्यक्रमलाई सशक्त ढङ्गले विद्यार्थी र युवाका बीचमा लग्नुपर्ने देखिन्छ ।

शिक्षक सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई स्काउटका विभिन्न गतिविधिको बारेमा निर्माण भएका भिडियो प्रदर्शन गराई स्काउटप्रति सकारात्मक भाव विकास गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप

- स्काउटका काम र महत्त्वका बारेमा आफ्नो विद्यालय वा स्काउट गठन भएको कुनै विद्यालयका शिक्षकसँग सोधी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्काउट भनेको के हो ?

(ख) विश्वमा स्काउट शिक्षाको सुरूवात कसरी भयो ?

(ग) नेपालमा स्काउटको सुरूवात कसरी भयो ?

(घ) नेपाल स्काउटको मिसन र भिजन के हो ?

(ङ) नेपाल सरकारले स्काउटलाई बजेट व्यवस्थापन कसरी गरेको छ ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) एउटै पहिरनमा सजिएर एकतामूलक रूपमा राष्ट्रमा आइपरेका विभिन्न विपद्को सामना गर्नसम्म .... तत्पर रहँदै आएको छ ।

(ख) सन् १९०७ मा लर्ड बेडेन पावेलले .... जना युवा स्काउटलाई साथमा लिएर सुरू गरेको यो युवा शैक्षिक अभियान आज विश्वका .... राष्ट्रमा फैलिसकेको छ ।

(ग) ६ वर्ष देखि २५ वर्षसम्मको उमेर समूहलाई .... वर्गका रूपमा नेपाल स्काउटले लिँदै आएको छ ।

(घ) सरकारले लिएको 'समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली' को अभियानलाई प्राप्त गराउने .... भनेकै युवा वर्ग हुन् ।

(ङ) करिब ६५ हजार सक्रिय युवा स्काउट रहेको अनुशासित र मर्यादित एक मात्र .... संगठन हो नेपाल स्काउट भन्दा फरक नपर्ला ।

१५

सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता

सामाजिक सञ्जालको उपयोगितका सम्बन्धमा रमेश र उसलाई पढाउने शिक्षकका बिच कुराकानी भएको छ :

रमेश : सर, सामाजिक सञ्जाल भनेको के हो ?

शिक्षक : सामाजिक सञ्जाल भनेको अनलाइनमा हुने मानिसहरूको सम्बन्धको जालो हो । यो प्रविधिका माध्यमबाट मानिसहरू एकआपसमा जोडिने प्रक्रिया हो । फेसबुक, म्यासेन्जर, ट्विटर, भाइबर, इन्स्टाग्राम, ह्यवाट्सएप आदि सामाजिक सञ्जालका विभिन्न माध्यम हुन् ।

रमेश : नेपालमा बढी लोकप्रिय सामाजिक सञ्जाल कुनकुन हुन् सर ?

शिक्षक : नेपालमा सबैभन्दा बढी लोकप्रिय सामाजिक सञ्जालमा फेसबुक, म्यासेन्जर, भाइबर, ह्यवाट्सएप, टिकटक, इन्स्टाग्राम हुन् ।

रमेश : फेसबुक कस्तो माध्यम हो सर ?

शिक्षक : फेसबुक सबैभन्दा लोकप्रिय सामाजिक सञ्जाल हो । यसमा खाता खोलेर प्रवेश गरेपछि बिस्तारै साथीहरू जोडिँदै जान्छन् । यसमा साथीहरूसँग बोल्न, आफ्ना विचार तथा भावना अभिव्यक्त गर्न तथा विभिन्न समाचारहरू, सूचनाहरू सम्प्रेषण गर्न सकिन्छ । यसले मानिसहरूलाई एउटा साझा मञ्चमा जोडेर सामाजिक अन्तरक्रियामा सहभागी बनाउँछ । यसमा लाइक गर्ने, कमेन्ट गर्ने, सेयर गर्ने जस्ता सुविधाहरू हुन्छन् ।

रमेश : म्यासेन्जरका बारेमा बताइदिनू न सर ।

शिक्षक : म्यासेन्जर पनि निकै लोकप्रिय सामाजिक सञ्जाल हो । यसमा फेसबुकमा जोडिएका साथीहरूसँग विभिन्न तरिकाले कुराकानी र अन्तरक्रिया गर्न सकिन्छ । यसमा लेखेर टेक्स्ट म्यासेज गर्न, अडियो र भिडियोबाट प्रत्यक्ष कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

रमेश : सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता के हो ?

शिक्षक : सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता धेरै छ । यसबाट नयाँ सूचना र समाचारहरू घरमा बसेर सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ । कुनै घटना, विषय वा तथ्यहरूलाई छिटो थाहा पाउन सकिन्छ । धेरै साथीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न र सामाजिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन समेत यसले सहयोग पुऱ्याउँछ । देश विदेशमा भएका साथीभाइ र आफन्तहरूसँग भिडियोमा प्रत्यक्ष कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

रमेश : सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोग कसरी हुन्छ ?

शिक्षक : सामाजिक सञ्जालका फाइदाहरूमात्रै छैनन् बेफाइदाहरू पनि उत्तिकै छन् । यिनको अनावश्यक प्रयोग गर्नुहुँदैन । यी मूलतः मानिसको फाइदाकै लागि बनाइएका कुरा हुन् । तर यिनको सुरक्षित प्रयोग गर्न नसक्दा धेरै समस्या बेहोर्नुपर्ने हुन्छ । फेसबुक, म्यासेन्जरका माध्यमबाट विभिन्न अपराधहरू भइरहेका छन् । बालविवाह, अपहरण, बेचविखन जस्ता समस्यामा पनि यिनै साधनहरूको उपयोग गरिएको पाइन्छ । चोरी, बलात्कार, प्रेमको नाममा हुने यौनहिंसा पनि भइरहेको छ । सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरेर

मानिसहरूको बेइज्जत गर्ने, धम्क्याउने, नराम्रा तस्विरहरू सार्वजनिक गर्ने, अरुलाई अपमान हुने भाषा र चित्रहरू प्रयोग गर्ने कार्यहरू भइरहेका छन् ।

रमेश : सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोगबाट कसरी बँच्न सकिन्छ ?

शिक्षक : सामाजिक सञ्जालका फेसबुक, म्यासेन्जर, भाइबर जस्ता माध्यमहरूको सही र सुरक्षित प्रयोग गर्नुपर्छ । आफूले नचिनेको मानिसलाई साथी बनाउनु हुँदैन । नचिनेका मानिससँग म्यासेन्जरमा वा अन्य माध्यममा 'च्याट' गर्नुहुँदैन । अनावश्यक कुराकानी गरेर समयको बरबादी गर्नु हुँदैन । आफ्ना व्यक्तिगत गोप्य कुराहरू सार्वजनिक गर्नुहुँदैन । फेसबुक, म्यासेन्जर जस्ता माध्यमहरू प्रयोग गरेपछि बन्द गर्न बिर्सनुहुँदैन । बेलाबेलामा पासवर्ड परिवर्तन गर्नुपर्छ । पासवर्ड राख्दा सकेसम्म अरुले अनुमान गर्न नसक्ने खालको अक्षर, अङ्क र कोड मिलाएर राख्नुपर्दछ । साना बालबालिकाहरूले सामाजिक सञ्जालको अनावश्यक प्रयोग गर्नुहुँदैन । आफ्नो यात्रा, मोबाइल नम्बर र व्यक्तिगत गोपनियताका कुराहरू फेसबुक, ट्विटर आदिमा राख्नुहुँदैन ।

शिक्षक सुझाव :

- विद्यार्थीलाई कम्प्युटर प्रयोगशालामा लगेर अनलाइनमा हुने अपराधका सम्बन्धमा विभिन्न भिडियो सामग्री देखाउँदै सामाजिक सञ्जालका सम्बन्धमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् । सामाजिक सञ्जालका राम्रा पक्ष बताउँदै नराम्रा पक्षप्रति सचेत गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

- तपाईंको गाउँ वा समाजमा फेसबुक, म्यासेन्जर, इन्स्टाग्राम जस्ता माध्यमहरूबाट कुनै घटना, अपराध, अपहरण, प्रेम विवाह, बालविवाह जस्ता कुराहरू भएका छन् कि छैनन् ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- फेसबुकका फाइदा र बेफाइदाका सम्बन्धमा दुई/दुई समूह भएर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षलाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) सामाजिक सञ्जाल भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक सञ्जालका लोकप्रिय माध्यमहरू केके हुन् ?

(ग) फेसबुक कस्तो सञ्जाल हो ?

(घ) म्यासेन्जरबाट केके काम गर्न सकिन्छ ?

(ङ) सामाजिक सञ्जालका मुख्य फाइदा केके हुन् ?

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिह्न (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (×) दिनुहोस् :

(क) फेसबुक र म्यासेन्जर सामाजिक सञ्जालका लोकप्रिय साधन हुन् ।

(ख) फेसबुकमा नचिनेका मानिसलाई पनि साथी बनाउनुपर्छ ।

(ग) म्यासेन्जरमा नचिनेका मानिससँग नजिकिएर बोल्नुपर्छ ।

(घ) फेसबुक र म्यासेन्जर प्रयोग गरेपछि 'लग आउट' गर्नुपर्छ ।

(ङ) सानो उमेरमा फेसबुक, म्यासेन्जर आदि चलाउनु हुँदैन ।

३. खाली ठाउँ भर :

(क) सामाजिक सञ्जाल ....उद्देश्यका साथ बनाइएका हुन् । (खराब/असल)

(ख) सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने सामाजिक सञ्जाल ...... हो । (फेसबुक/ट्विटर)

(ग) सामाजिक सञ्जालको .... गर्नुहुँदैन । (सदुपयोग/दुरूपयोग)

(घ) म्यासेन्जरमा अनावश्यक .... गर्नुहुँदैन । (काम/कुराकानी)

(ङ) हामीले बेलाबेलामा .... परिवर्तन गर्नुपर्छ । (पासवर्ड/नम्बर)

४. चित्र हेरी साइबर अपराधबारे कक्षामा छलफल गर ।

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास

कक्षा ८

प्रकाशक
हरिनास गाउँपालिका
स्याङ्जा

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो हरिनास (कक्षा ८)

प्रकाशक	:	हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जा ।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल (**SAAV Nepal**), पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२

(हरिनास गाउँपालिका, स्याङ्जाद्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

स्थानीय समुदायका आवश्यकता र रूचिलाई महत्त्व दिई स्थानीय स्तरकै साधन, स्रोत र विज्ञताको उपयोगमार्फत् स्थानीय स्तरमा निर्माण, विकास र कार्यान्वयन गरिने पाठ्यक्रम स्थानीय पाठ्यक्रम हो । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले मात्र जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति आदिमा हुने विविधतालाई सम्बोधन गर्न नसक्ने भएकाले स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता महसुस गरिएको हो ।

नेपाल विविधताले सम्पन्न मुलुक हो । यहाँ विभिन्न थरि भाषा, सभ्यता, पेसा, संस्कृति, वेशभुषा र भूगोलहरूछन् । तिनका आ-आफ्नै विशिष्ट पहिचान छन् । 'विविधतामा एकता' नेपालीको विशिष्ट पहिचान नै हो । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक सङ्घीय संविधान जारी भई मुलुक यही बाटोमा अघि बढिरहेका बेलामा संविधानले समेत प्रत्येक भाषा र सभ्यताको संरक्षण र संबर्द्धन गर्न पाउने नागरिकको हकलाई मौलिक हकका रूपमा सुरक्षित गरेको छ भने यसका लागि विभिन्न समयमा ऐन, कानुन र निर्देशिकाहरूसमेत बनिसकेको सर्वविदितै छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमलाई अवधारणागत रूपमा प्रष्ट्याउने क्रममा नेपालका विभिन्न दस्तावेजमा रहेका प्रावधानहरूलाई हेर्नुपर्दछ । हाल कार्यान्वयनमा रहेका नीतिहरूमा स्थानीय पाठ्यक्रमका बारेमा निम्नानुसार उल्लेख भएको छ । नेपालको संविधान नेपालको संविधान २०७२ भाग ३ को धारा ३१ मा शिक्षा सम्बन्धी मौलिक हकको व्यवस्था रहेको छ । यस धाराको उपधारा ५ मा नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक समुदायलाई कानुन बमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने हक हुनेछ भन्ने प्रावधान रहेको छ । यसलाई व्यवहारतः कार्यान्वयनका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम मार्फत् समाजमा रहेका भाषा, लिपि, संस्कृति, सांस्कृतिक सभ्यता र सम्पदालाई जगेर्ना गर्ने प्रकृतिको ज्ञान, सिप र प्रविधि विद्यार्थीलाई दिनु जरूरी छ । शिक्षालाई वैज्ञानिक, व्यावसायिक, सिपमूलक र रोजगारमूलक एवम् जनमुखी बनाउँदै सक्षम प्रतिस्पर्धी नैतिक एवम् राष्ट्रिय हितप्रति समर्पित जनशक्ति तयार गर्ने (धारा ५१ (ज)(१) । त्यसैगरी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ३ को दफा ११ (ज) (४) मा मातृभाषामा शिक्षा दिने विद्यालयको अनुमति, अनुगमन तथा नियमन सम्बन्धी व्यवस्था गरी

स्थानीय पाठ्यक्रमको कार्यान्वयन अवस्थालाई इङ्गीत गरेको छ। त्यस्तै उक्त ऐनको दफा ११ (ज) (१८) मा स्थानीय स्तरको शैक्षिक ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र स्तरीकरण गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ। साथै सोह्रौं योजनाको (२०८१/०८२-२०८५/०८६) उद्देश्य प्राप्तिका लागि परिलक्षित मानव संसाधन, पूर्वाधार तथा प्रविधिको विकास र जीवनोपयोगी ज्ञान र सिपमा आधारित पाठ्यक्रम मार्फत् सबै तहको शिक्षामा गुणस्तर, सुनिश्चित गर्ने रणनीतिलाई विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक समयानुकूल परिमार्जन गर्नुका साथै आधारभूत तहको कक्षा १-३ को एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दै आधारभूत तहको शिक्षण सिकाइका लागि आवश्यकता अनुसार माध्यम भाषाको रूपमा मातृभाषा वा स्थानीय भाषा वा नेपाली भाषा प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाई संघीय तहबाट तोकिएको मापदण्ड बमोजिम विद्यालय तहको स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्य सामग्री स्थानीय तहबाट विकास गर्ने गरी स्थानीय तहको क्षमता विकास गरिनेछ भन्ने कार्यनीति मार्फत् प्राप्त गर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

नेपाल सरकारले विद्यालय शिक्षाको मूल दस्तावेजका रूपमा २०६३ सालमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप तयार गरेको थियो। पाठ्यक्रम स्थानीय आवश्यकतामा आधारित बनाउनुपर्ने कुराले विश्वव्यापी मान्यता पाइसकेकाले नेपालमा निम्नानुसारका अभ्यास हुन थालेको पाइन्छ भनी यस प्रारूपले उल्लेख गरेको छ :

(क) स्थानीय पाठ्यक्रमका सामान्य पथ प्रदर्शनका सिद्धान्त तयार गर्ने र त्यसैका आधारमा थप विषयवस्तु स्थानीय तहमा समावेश गर्ने।

(ख) केन्द्रीय पाठ्यक्रमको संरचनाका आधारमा निश्चित गरिएको पाठ्यभारका लागि विषयवस्तु छनौट देखि सम्पूर्ण प्रक्रिया स्थानीय तहमा नै विकास र व्यवस्थापन गर्ने।

(ग) स्थानीय तहमा नै स्थानीय परिवेश, व्यक्ति, समाज, राष्ट्र र विश्वव्यापी परिवेशलाई सम्बोधन गर्ने पाठ्यक्रमको विकास र व्यवस्थापन गर्ने।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ मा स्थानीय पाठ्यक्रमका लागि कक्षा १-३ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ५ अर्थात वार्षिक १६० घण्टा र कक्षा ४-८ मा यसका लागि ४ पाठ्यभार अर्थात वार्षिक १२८ घण्टा छुट्याइएको छ।

यही सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो हरिनास नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ। यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ। गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो। यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकावासीको सहयोग प्राप्त भएको छ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ। स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ। यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ। स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्वीरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ। यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको 'हाम्रो हरिनास' नामक

पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ । पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्त्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने साभ नेपालप्रति पनि हामी आभारी छौँ ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो हरिनास' नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौँ । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौँ ।

खिमनारायण मानन्धर
अध्यक्ष
हरिनास गाउँपालिका
स्याङ्जा ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन । स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ । विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये हरिनास गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

हरिनास गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१–८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ। ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा हरिनास गाउँपालिकाको पन्ध्रवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो। लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

"हाम्रो हरिनास" नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ। पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ। हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हरिनासका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ। यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म हरिनासका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ।

गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन्। यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री खिमनारायण मानन्धरको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा, गाउँपालिका प्रवक्ता ओम प्रकाश सिग्देल, शिक्षा प्राविधिक श्री लक्ष्मी कार्की, अध्यक्षका स्वकीय सचिव परशुराम सिग्देलको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ,

शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै हरिनास गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, हाम्रो हरिनास नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि हरिनास गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौँ ।

साभ नेपाल

पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ उहाँहरुसबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१	हरिनासको इतिहास	१
२	हरिनासका विकास योजना	६
३	हरिनास भ्रमण	११
४	हरिनासका रमणीय गाउँहरू	१९
५	कुप्रथा र अन्धविश्वास	२७
६	लोपोन्मुख पन्चै बाजा	३१
७	खैरेकोटको वैशाख पूर्णिमा पर्व	३९
८	कृषिको आधुनिकीकरण	४५
९	कृषिबिमा	४९
१०	हरिनासका होमस्टे	५६
११	विपद् व्यवस्थापन	६०
१२	भोजन गर्ने सही तरिका	६६
१३	हरिनासका स्थानीय खेलहरू	७१
१४	योगासन	७८
१५	हरिनास गाउँपालिकाद्वारा उपलब्ध सेवा र प्रक्रिया	८९
१६	स्थानीय सरकारका कामहरू	९७

१

हरिनासको इतिहास

नेपालको नयाँ संघीय संरचना अनुसार हरिनास गाउँपालिका गण्डकी प्रदेशअन्तर्गत स्याङ्जा जिल्लाको दक्षिण पूर्वी भागमा अवस्थित छ। यो २५ डिग्री ० मिनेट अक्षांश र ८३ डिग्री २९ मिनेट देशान्तर मा स्थित छ र यो ८७.४८ वर्ग कि.मी को क्षेत्रमा फैलिएको छ। यस गाउँपालिकाको नामकरण हरिनास नामको ठूलो जङ्गलबाट भएको हो। यसमा किचनास गाउँ विकास समितिको साविकको वडा ६, ८ र ९, चिसापानी गाविसको १-९, क्याक्मी गाविसको १-९, चित्रेभज्याङ गाविसको १-९ वडा र चिन्नेबास गाविसको ७, ८ र ९ वडा समावेश छन्। समुन्द्र सतहबाट १ हजार ३ सय ९२ मिटरको उचाइमा रहेको यस गाउँपालिकाको केन्द्र चित्रभञ्ज्याङ हो। सर्वेक्षणका आधारमा गाउँपालिकामा

जम्मा ३ हजार ३ सय ६ घरधुरी बसोबास गरिरहेका छन् । कुल जनसङ्ख्या १३१९१ छ, जसमा ७१७३ महिला र ६०१८ पुरूष छन् ।

हरिनास गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ । यस गाउँपालिकामा मगर, ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार र दलित समुदायको बाहुल्यता रहेको छ । अधिकांश मानिसहरू हिन्दू धर्म मान्छन् तर मुस्लिम अल्पसंख्यक पनि छन् । हरिनास गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको मुख्य पेशा कृषि हो भने अन्य सहयोगी पेशाहरू उद्यमशीलता, सेवा र वैदेशिक रोजगारी हुन् । हरिनास गाउँपालिकाका प्रमुख धार्मिकस्थल भैरवनाथ, रम्बादेवी मन्दिर र देवीथान हुन् । मुख्य पर्यटकीय क्षेत्र हरिनास वन, पुर्कोट डाँडा, चिसापानी र धूप डाँडा, बोक्सी रह, ५ नं वडाको रानी खोला छहरा हो । यहाँका मुख्य बजारहरू दग्दी बजार, चिसापानी बजार, सालडाँडा बजार र चित्रे बजार हुन् । गाउँपालिकामा मा.वि. ९ वटा, नि.मा.वि. ३ वटा, प्रा.वि. १९ वटा, ३ स्वास्थ्य चौकी र १ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र रहेका छन् ।

नेपाल सरकार मन्त्रिपरिषद् मिति २०७३/११/२७ को निर्णय अनुसार स्याङ्जा जिल्लामा गठित ११ स्थानीय तह मध्ये जिल्लाको दक्षिण पूर्वी भेगमा अवस्थित, स्याङ्जा जिल्लाकै ठूलो एवम् प्रख्यात हरिनासको वन बाट यस गाउँपालिकाको नामकरण भएको हो । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा तनहुँको भिमाद नगरपालिका, उत्तरमा तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिका, पश्चिममा बिरूवा गाउँपालिका र चापाकोट नगरपालिका तथा दक्षिणमा चापाकोट नगरपालिका र तनहुँको भिमाद नगरपालिका रहेका छन् । यहाँको होचो भाग वडा नं ५ को ज्याग्दी किनार टार (५२० मिटर) पर्दछ भने सबैभन्दा अग्लो गृहकोट (१४८० मिटर) पर्दछ ।

तत्कालीन अवस्थामा चित्रे र क्याक्मीमा रहेका भुरे टाकुरे राज्यहरू कब्जा गरेर भिरकोटे राजाले शासन चलाएका थिए । भुरे टाकुरे राज्यहरूले चलाएको मुख्य चारवटा कोटहरू १) गृहकोट २) बलिकोट ३) कोटथर-कोटथोक र

४) पुर्कोट हुन् । कोट भन्नाले हातहतियार राख्ने र दुस्मन आउने बाटो हेर्ने र लड्नको लागि सजिलो होस् भनेर अग्लो स्थानमा बनाएको कोट घर-ठाऊँ हो ।

भिरकोटे राज्यको सेना र नेपाल शाहवंशीय राज्यको सेना बिच वि.सं. १८२८ जेष्ठ २५ मा गृहकोटमा भिषण युद्ध भएको इतिहास पाइन्छ जहाँ भिरकोटे सेनाको हार भएको थियो । त्यसको भोलिपल्टै क्याक्मी दग्दीमा भिरकोटे सेनालाई घेराबन्दीमा पारेर आत्मसमर्पण गर्न बाध्य पारेको इतिहास पाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हरिनासको प्रोफाइल देखाएर विविध जानकारी गराउनुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- हरिनासको इतिहास जस्तै तपाईंको गाँउ वा गाउँ नजिकै रहेको कुनै एक मन्दिर, गुम्बा वा चर्चको इतिहासबारे खोजी गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस्:

क	ख
संविधान	कुनो
उर्वर	रहेको
अवस्थित	मलिलो
खोंच	देशको मूल कानुन
जीवन्त	प्रमुख
मुख्य	जिउंदो

२. तल दिइएका वाक्यको खाली ठाँउमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस्:

(क) हरिनास गाउँपालिका .... वटा वडा मिलेर बनेको छ ।

(क) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को प्रतिवेदन अनुसार हरिनास गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या .... रहेको छ ?

(ग) देशको केन्द्रिय राजधानी काठमाडौदेखि यो गाउँपालिका .... कि.मी. पश्चिममा पर्दछ ।

(घ) यस गाउँपालिकाले .... वर्ग कि.मी क्षेत्रफल ओगटेको छ ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

(क) हरिनास गाउँपालिका नेपालको कुन प्रदेश र कुन जिल्लामा पर्छ ?

(ख) साविकको चिसापानी गा.वि.स. का कुन कुन वडा हरिनास गाउँपालिकामा पर्दछन् ?

(ग) यो गाउँपालिकामा महिला र पुरूषको जनसङ्ख्या कति कति छ ?

(घ) हरिनास गाउँपालिकाले कति क्षेत्रफल ओगटेको छ ?

४. चित्र हेरी ठाउँ चिन्नुहोस् र वर्णन गर्नुहोस् ।

२ हरिनासका विकास योजना

हाम्रो हरिनास

हरिनास गाउँपालिकामा योजनावद्ध विकासको सुरूवात भएको पाईन्छ । अहिँले धरै तहका योजनाहरू निर्माण भई व्यवहारमा कार्यान्वयन भई सकेका छन् भने कुनै योजनाहरू कार्यान्वयनको चरणमा छन् । विकासलाई सिलसिलावद्ध तथा दिशानिर्देश गर्न योजना अपरिहार्य आवश्यकता हो । राष्ट्रिय, क्षेत्रीय, जिल्ला, नगर एवं गाँउस्तरमा विभिन्न क्षेत्रगत योजनाहरू बनिरहेको सन्दर्भमा हरिनास गाउँपालिकाले पनि विभिन्न समयमा आफ्ना विकास कार्यलाई सुनियोजित, प्रभावकारी बनाउन योजनाहरू निर्माण गरी लागू गर्दै आएको छ । स्थानीय स्तरको विकास निर्माण सम्बन्धी आवश्यक नीति, स्थितिपत्र,

आवधिक विकास योजना, त्रिवर्षीय मध्यकालीन खर्च संरचना तथा वार्षिक विकास कार्यक्रम बनाई कार्यान्वयन गर्ने गरि गाउँपालिकाले काम कार्य अगाडि बढाएको छ। हरिनास गाउँपालिकाको स्थानीय आवश्यकता अनुरूप विकास गतिविधिलाई व्यवस्थित र दिगो बनाउन आवधिक विकास योजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने चरणमा छ।

गाउँपालिकाले योजनाबद्ध, नतिजामूलक, समावेशी र उत्थानशील विकासका लागि स्थानीय तहका गतिविधिलाई निर्दिष्ट लक्ष्य हासिल गर्न,सहभागितामूलक विधिका माध्यमबाट विकास प्रयासलाई मार्गदर्शन गर्ने र अपेक्षित नतिजा हासिल गर्ने गरी स्थानीय विकासको प्रारूप तयार पारी नतिजामा आधारित स्थानीय विकासलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ योजनाहरू बनेका छन् ।

प्राकृतिक श्रोतको समुचित प्रयोग गरि रोजगारी सृजना, कृषि उत्पादनमा बृद्धि, पर्यटन विकास र कृषि तथा वनपैदावर सम्बद्ध औद्योगिक क्षेत्र निर्माण सँगै सामाजिक तथा आर्थिक उन्नति हासिल गर्ने,विकास वजेटलाई भौतिक पुर्वाधार निर्माणमा खर्च गरि हरेक वस्तिहरूमा शिक्षा, स्वास्थ्य, संचार, यातायात, बिद्युत तथा खानेपानी सेवाको पहुच प्रभावकारी रूपमा पुऱ्याउने लगायतका योजना गाउँपालिकाले अगाडि सारेको छ। सञ्चार तथा सूचना प्रविधिको प्रयोग मार्फत् प्राकृतिक प्रकोप क्षति न्युनीकरण, सेवा तथा सुविधाको पहुँचमा वृद्धि तथा आर्थिक र प्रशासनिक पारदर्शिता कायम गर्ने र योजनाबद्ध बस्ति विकासको अवधारणालाई आत्मसात गर्दै सोहिअनुरूप भु–उपयोगको वर्गिकरण गरि लागु गर्ने तयारी समेत छ । गाउँपालिकाले आर्थिक, सामाजिक, पुर्वाधार, वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन, संस्थागत विकास तथा सुशासन क्षेत्रलाई प्रथामिकता दिएर योजना निर्माण गरेको छ।

हरिनास गाउँपालिकाको सेवा

हरिनास गाउँपालिकाले नागरिकहरूलाई सेवा प्रवाह चुस्त दुरूस्त रूपमा गर्नको लागि पहिलो प्राथमिकता दिएको छ। यहाँ गाउँपालिकाको संस्थागत विकास प्रयासको थालनी भएको छ । गाउँपालिकाको संगठन संरचनाको खाका निर्माण, जनशक्तिको व्यवस्था प्रमुख समस्याको रूपमा रहेको भए तापनि गाउँपालिकाले नागरिकहरूको

सेवामा सदैव समर्पित रहेर काम गरेको छ । सेवा प्रवाहको केन्द्रको रूपमा रहेका वडा कार्यालयहरूको भौतिक संरचना (भवन) र जनशक्तिको व्यवस्था, गाउँपालिकाको केन्द्रीय भवन, कर्मचारी, मेसिन औजारको व्यवस्था तत्कालका प्रमुख जिम्मेवारी हुन् ।

परिणाममुखी विकास तथा प्रभावकारी सेवा प्रवाह, स्थानीय शासनको प्रभावकारी सञ्चालनको लागि संस्थागत, क्षमता विकास तथा सुशासनको प्रत्याभूति दिँदै सेवा प्रवाहमा जोड दिइएको छ । गाउँपालिकाको गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, ७ ओटै वडाहरूबाट प्रशासनिक सेवा प्रवाह गरेको छ । ७ ओटै वडामा रहेका स्वास्थ्यचौकी, स्वास्थ्य ईकाइबाट आधारभूत तहको स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेको छ भने विभिन्न स्थानहरूमा बर्थिङ सेन्टर खोली स्वस्थ्य सेवा दिँदै आएको छ । नागरिकको हितलाई ध्यानमा राखी सेवा सुविधा प्रदान गर्ने कार्यमा गाउँपालिकाले योजनाका साथ काम गरेको छ। स्थानीय शासनको संस्थागत विकास तथा सुशासनबाट मात्र विकास गतिविधि तथा सेवा प्रवाहबाट अपेक्षित नतिजा हासिल गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यताका आधारमा गाउँपालिकाले सेवा प्रवाह गरेको छ ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हरिनासको वृत्तचित्र प्रदर्शन गराई यहाँका विकासका सम्भावनाको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- तपाईं आफू रहेको वडामा विकासका के कस्ता सम्भावनाहरू छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएका शब्द र अर्थबीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

क	ख
सुगम	आम्दानी
आय	सहयोग
अतिथि	नियम
टेवा	पाहुना
ग्रामीण	गाउँ
नीति	सजिलै जान सकिने

२. तलका वाक्य ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

(क) यो गाउँपालिकामा अधिकांश जनता कृषिमा निर्भर छन् ।

(ख) यातायातको सुगमताले गर्दा यहाँ सानादेखि ठूलासम्म उद्योग सञ्चालन हुनसक्ने सम्भावना छ ।

(ग) यो गाउँपालिका शैक्षिक क्षेत्रको हिसाबले समृद्ध गाउँपालिका मान्न सकिने आधार बन्दै गएको छ ।

(घ) यहाँका भित्री बाटाहरू पनि स्तरोन्नति भई धमाधम ग्राभेल सडकमा परिवर्तन भएका छन् ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरिनासका सम्भावनालाई कति प्रकारमा उल्लेख गरिएको छ ?

(ख) कस्ता उद्योगको स्थापनाले जनतामा रोजगारी बढाएको छ ?

(ग) पाहुनालाई हामी के भनी सेवा र सत्कार गर्छौं ?

(घ) रिङरोडले गाउँपालिकाका कति वडा समेट्छ ?

परियोजना कार्य

- तपाईंको वडाका वडाध्यक्षसँग छलफल गरी वडाभित्रका सम्भावनाका बारेमा एउटा रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् । सबै वडाको एक एक रिपोर्ट गाउँपालिका अध्यक्षलाई हस्तान्तरण गर्नुहोस् ।

३ हरिनास भ्रमण

असोज ९ गते

(दोस्रो त्रैमासिक परीक्षा भर्खर सकिएको थियो । शहरमा दशैंको चहलपहल सुरू भैसकेको थियो । रमनको परिवार दशैंमा गाउँ नगएको चार वर्ष भएको थियो । बेलुकीको खाना खाने बेलामा सबैजना सँगै थिए । रमनले घुम्न जाने कुरा सम्झायो । बाबाले अफिसमा काम छ आफू जान नभ्याउने कुरा गरेपछि ऊ अलि निरास भयो । आमाले सम्झाउँदै भन्नु भयो, "हामी तीन जना पहिला जाउँला पछि बाबा आउनुहुन्छ ।" रमनले खुसी हुँदै भन्यो, यसपालि हामी म जन्मेको गाउँ जाने है ? हजुरबुवा, हजुरआमासँग पनि

भेट हुन्छ ।” यो कुरामा दिदी सरिताले पनि सहमति जनाउनुभयो । उनीहरू भोलिपल्ट बिहानै चिसापानी जाने त्यसपछि हरिनास गाउँपालिकाका महत्त्वपूर्ण ठाउँहरू घुम्ने निर्णय गरी आ-आफ्नो सामान प्याक गर्न थाले ।)

हामी बिहान ६ बजे नै कलङ्कीबाट पोखरा जाने बसमा चढ्यौँ । मौसम चिसो चिसो थियो । मैले न्यानो कपडा लगाएको थिएँ । दिदीले भने जाडो भयो भन्दै आमाको पछ्यौरा तान्दै थिइन् । बस नागढुङ्गा हुँदै ओरालो झर्न थाल्यो । धादिङको नौबिसे नजिकैबाट काठमाडौँको नागढुङ्गासम्म पुग्ने सुरूङ मार्ग बन्दै गरेको थाह पाए पनि हेर्न पाएको थिइन । आज टाढैबाट भए पनि हेर्न पाएँ । बिहानको समय बस हुइँकिरहेको थियो । एउटा माइक्रो हामीलाई हान्ला जस्तै गरेर ओभरट्याक गर्दै अगाडि गयो । म झसङ्ग भएँ । हामी अगाडि बढ्दै गयौँ । मलेखु पुग्दा ९ बज्नै थालेको थियो ।

एउटा होटेल नजिकै पुगेर बस रोकियो । हामी बसबाट ओर्लियौँ । होटलमा सजाएर राखेका माछाले त्यहाँको प्रसिद्ध चिजको परिचय गराइरहेको थियो । हामी तीन जनाले माछा, अचार, फापरको रोटी र कफी खायौँ । त्रिशुलीमा र्‍याफ्टिङ गरिरहेका पर्यटकहरूलाई देख्दा आफू पनि त्यहीँ जाऊँ जाऊँ लाग्यो तर आजको गन्तव्य भने हरिनासको थियो । त्यहाँबाट बस कुरिनटारमा आएर रोकियो । त्यहाँ मनकामना मन्दिर जानेको भिड थियो । मैले टाढैबाट मनकामना मातालाई नमस्कार गरेँ । बस आफ्नै गतिमा अगाडि बढ्दै थियो भने मेरो मनले पनि कहिले डाँडा पाखा त कहिले त्रिशुली नदीसँगै वेग हानिरहेको थियो । केराबारी नजिकै बिहान हामीलाई ओभरट्याक गरी आएको माइक्रो नालीमा पांग्रा परेर अड्किएको रहेछ । “ढिलो गए अवश्य पुगिन्छ छिटो गए के हो ? के हो ?” भनेर ट्रकको पछाडि लेखिएको वाक्य सत्य लाग्यो । म चुपचाप झ्यालबाहिरका सुन्दर दृश्य हेर्न थाले ।

आँबुखैरेनीदेखि पोखराको बाटो पुनः निर्माण गर्न लागेको हुँदा धुलै धुलो रहेछ । बसको गति पनि कम हुन थाल्यो । व्यास गाउँपालिकामा पर्ने व्यास गुफा पनि मैले बसको झ्यालबाट हेरेर चित्त बुझाएँ । १२:१५ मा हामी दुलेगौँडाको भिमाद चोकमा पुग्यौँ । बसको खलासी दाइले हामीलाई बसबाट ओर्लन सङ्केत गरे । हामी बसबाट ओर्लेर अर्को बस चढेर हामी भिमाद बजार पुग्यौँ । त्यहाँबाट अर्को जिप चढेर हामी हरिनासको चिसापानी हजुरबाबाको घरमा गयौँ । जहाँ म जन्मेको थिएँ । मलाई मनमा उहाँहरूसँग कतिबेला भेटौँ भैरहेको थियो ।

हजुरबुबा हजुरआमा हाम्रै बाटो हेरेर बस्नुभएको रहेछ । म दौडेर हजुरबुबालाई अङ्गालो हाल्न पुगेँ । हजुरआमाले दिदीको गालामा म्वाइँ खाँदै “सामको भन्दा ब्याजको माया” भनेको यही हो भन्नुभयो । मलाई असाध्यै भोक लागेको थियो । हजुरआमाले पकाएको गाउँको अर्गानिक खाना दाल, भात, बोडीको तरकारी अनि पोलेको टमाटरको चटनी मज्जाले खायौँ । मैले त सधैंभन्दा अलि धेरै नै खाएछु पेट अटसमटस भएसी पो थाहाँ पाएँ । खानापछि हामी आराम गर्‍यौँ ।

लामो बाटोको यात्राले होला म त भुसुक्कै निदाएँछु । बिउँझदा २ बज्नै लागेको थियो । आमा र दिदीलाई पनि उठाएँ । आज हामी हरिनास गाउँपालिका परिसर र भैरवस्थान मन्दिर घुम्न जाने तालिका थियो । हामीसँग हजुरबुबा पनि जाने हुनुभयो । उहाँले गाउँपालिका अध्यक्षलाई फोन गरेर उहाँलाई भेट्न आउन लागेको कुरा बताउनु भयो । अध्यक्षले आफ्नो मिटिङ भएको कुरा गरेपछि भोलिपल्ट १० बजे त्यहाँ पुग्ने कुरा भयो । यसो त मलाई पनि ज्यादै थकाइ लागेको थियो म पुन आराम गरेँ । बेलुकी ५ बजेतिर हजुरबुबाले चिसापानीको गाउँ घुमाउनुभयो । मैले यस ठाउँलाई किन चिसापानी भनेको होला भनी सोधेँ । हजुरबुबाले यस ठाउँमा चिसो पानीका मुहानहरू भएकाले चिसापानी भनिएको हो भन्छन् बाबु भन्नुभयो । मैले हजुरबुबासँगै जिस्कँदै अचेल त त्यस्ता मुहानहरू हराए होला है बुबा भनेँ । बुबा हाँस्नुभो तर केही जवाफ दिनुभएन । नजिकै एउटा मन्दिर रहेछ । त्यहाँ पुगेर दर्शन गरी हामी घर फर्कियौँ ।

घर फर्किंदा साँझ परिसकेको थियो । आमाले हजुरआमालाई भान्सामा सघाउँदै हुनुहुन्थ्यो । दिदी मोवाइलमा टिकटक हेर्दै थिइन् । हातमुख धोएर म पनि टि.भी हेर्न थालेँ । आज हामीले चाँडै खाना खाएर सुत्ने योजना बनायौँ । हामी ८ बजेतिरै आ-आफ्नो बिस्तारामा गयौँ । कतिबेला निदाएँ पत्तै भएन ।

असोज १० गते

बिहानै ६ बजे मेरो निन्द्रा खुल्यो । सम्झेँ , आज घटस्थापनाको दिन । आजबाट दशैंको सुरूवात भएको छ । बाथरूममा गएर नुहाएँ । हजुरबुबाले पूजा पाठ गर्दै गरेको सुनेर पूजा कोठामा गएँ । उहाँले चण्डी पाठ गर्दै हुनुहुँदो रहेछ । मैले पनि हात जोडेर एकैछिन त्यहीँ बसेँ । चिया पिएर उहाँसँग खेततिर गएँ । उहाँले खेतमा पानी लगाउनुभयो । धान सबै पसाएको रहेछ । हामी खेतबाट नौ बजे घर आयौँ । सबैले सँगै खाना खायौँ । हजुरबुबाले

एउटा जिप बोलाउनु भयो । त्यही जिपमा चढेर हामी हरिनास गाउँपालिका गेटमा पुग्यौँ ।

रङ्गीबिरङ्गी फूलले सजाइएको सुन्दर चौर, त्यहाँको प्राकृतिक दृश्यले मेरो मन तानिरहेको थियो । क्यारीमा लगाइएका सुन्दर फूल, बाँया पट्टी गैलैंचा ओछ्याए झैँ हरियो दुबोको चिटिक्क परेको सानो चौर । चुली डाँडामा रहेको यस भवन परिसरबाट स्याङ्जा र तनहुँका सुन्दर पहाडहरू प्रस्टै देखिँदा रहेछन् ।

हामी अध्यक्षज्यूको कार्यकक्षमा पुग्यौँ । हजुरबुबाले हामीलाई अध्यक्षज्यूसँग भेट गराउनुभयो । हाम्रो हजुरबुबा पनि पहिला वडा अध्यक्ष हुनुभाको थियो । त्यसैले आमा र हजुरबुबा उहाँसँग कुरा गर्न थाल्नुभयो । म र दिदी मन्दिर परिसर घुम्न थाल्यौँ ।

हामीले गाउँपालिका अध्यक्षसँग कुरा गर्‍यौँ, "के हो नि यो स्थानीय पाठ्यक्रम भनेको ? यसमा के पढाइ हुन्छ ?" अध्यक्षले भन्नुभयो, यस पाठ्यक्रमले हामीलाई हरिनास के हो ? यहाँ के के सम्भावना छन् भन्ने कुरा सिकाउँछ ।" दिदी स्थानीय पाठ्यक्रमको कुरा सुनेरै मुस्कुराइरहेकी थिइन् । अध्यक्षले फेरि भन्नुभयो - स्थानीय पाठ्यक्रममा पालिका भित्रका सबै कुरा पढाइन्छ । गाउँपालिकामा रहेका भाषा, कला, साहित्य, यहाँका सम्पदा, भूगोल, इतिहास, प्रकृति, जडीबुटी, कृषि लगायत सबै कुरा पढाइन्छ ।

केहीबेरमा चिया आयो । दिदीले चिया नपिए पनि हामी सबैले चिया पियौँ । अध्यक्षले उपाध्यक्ष इन्द्रकुमारी थापा राना, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राम प्रसाद शर्मा, गाउँ प्रवक्ता ओमप्रसाद सिग्देललाई बोलाएर हामीसँग परिचय गराउनु भयो । उपाध्यक्षले त मलाई काखमा राखेर कति दिन बस्छौ यहाँ भनेर सोध्दा, म त अब सधैं यतै बस्छु भनौं जस्तो लाग्यो तर भन्न सकिन । उहाँहरूको हँसिलो मुहार र सरल व्यवहारले हामी ज्यादै प्रभावित भयौँ । हामी सबैले सँगै फोटो पनि खिच्यौँ । व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर जनताको सेवामा लाग्नुहोला भन्दै हजुरबुबाले हिँड्ने बेलामा उहाँहरूलाई कर्तव्यप्रति सचेत गराउनुभयो । हामीले सबै शाखाहरू तथा कार्यक्रम कक्ष पनि अवलोकन गर्‍यौँ । त्यसपछि हामी करिब २ बजेतिर त्यहाँबाट बाहिरियौँ ।

त्यसपछि हामी गृहकोटको भैरवस्थान गयौं । त्यो मन्दिर यस क्षेत्रको प्रसिद्ध मन्दिर रहेछ । आमाको विवाह यही मन्दिरबाट भएको रहेछ । आमाले त्यो समयमा भन्दा मन्दिर आज धेरै परिवर्तन भएको भन्नुभयो । मन्दिरमा खुब भीडभाड थियो । दशैं लागेर

पनि होला । मन्दिरमा कोही पूजा गर्दै थिए त कोही ग्रुपमा फोटो खिचिरहेका थिए । मन्दिरभित्र जाने बाटोमा ढलान सिँढी बनाइएको रहेछ । त्यहाँ मेरो हजुरबुबाको घर नजिकैको छिमेकी ऋषि सरसँग भेट भयो । उहाँहरू छोराको भाकलका लागि त्यहाँ आउनुभएको रहेछ । भैरवस्थानमा दर्शन गरेर हामी हरिनासको वन हेर्न गयौँ । यो वन स्याङ्जा जिल्लाको ठूलो वन रहेछ । यही वनको नामबाट गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको रहेछ । हामीले वनभित्र रहेका शिवालय मन्दिर र मनकामना मन्दिरको पनि दर्शन गर्‍यौँ ।

अब यसपालिको हरिनास यात्राको अन्तिम चरणमा हामी थियौँ । गफै गफमा झमक्क साँझ परेको पत्तै भएन । अब अर्को पटक आउँदा क्याक्मी, चित्रे, पुर्कोट डाँडा, बोक्सी रह, धूपडाँडा र अन्य महत्त्वपूर्ण ठाउँहरू घुम्ने सल्लाह गर्‍यौँ । यहाँका लाखे, चुड्का, सोरठी, भजन, खेली आदि संस्कृति पनि यसपटक हेर्न नपाएकोमा खल्लो लाग्यो । त्यसपछि हामी सरासर चिसापानी घर आयौँ । “रमाइलो भएपछि त थकानको महसुस पनि नहुँदो रहेछ,” दिदीले भनिन् ।

हजुरआमा कतिबेला आउँछन् भनेर बाहिर पिँढीमा बसिरहनुभएको रहेछ । हामी आएको देखेर उहाँ खुसी हुनुभयो । हामी ४ वर्षपछिको दशैंमा गाउँमा आएका थियौँ । आफ्ना नाति नातिनीसँग भेट्न पाउँदा उहाँको खुसीको सीमा नै थिएन ।

म हातमुख धोएर बैठक कोठामा बसेर एकछिन टि.भी हेर्न थालेँ । आमा र दिदी भने हजुरआमालाई सघाउन भान्सातिर जानुभयो । एकछिनपछि उठेर बाहिर निस्केँ । हजुरबुबाले त डोको पो बुन्दै हुनुहुँदो रहेछ । गाईबस्तु नभएसी यो डोको किन चाहियो भनेर सोधेँ । यो घरेलु शिल्पकला हो । मैले यही सिपबाटै केही आम्दानी गरेर तिम्रो बाबालाई पढाएको हुँ भन्नुभयो । यो उमेरमा पनि उहाँमा उस्तै जाँगर थियो । मनमा उहाँप्रति अझ सम्मान भाव उर्लेर आयो । एकैछिन उहाँसँगै कुरा गरेर बसेँ । हजुरआमाले पकाएको खिर र तरकारी खाएर बिस्तरामा गएँ । आज दिनभरिको घुमघामको कुरा सबै डायरीमा टिपेर आराम गरेँ ।

असोज ११ गते

चराहरूको चिरबिरसँगै म बिहान ५ बजे नै उठेँ । आज हामी बोक्सी रह हेर्न जाने योजनामा थियौँ । सधैं आमाले मलाई उठाउनुहुन्थ्यो आज मैले नै दिदी र आमालाई

उठाएँ । आमाले नित्यकर्म सकेर तातो पानीमा मह राखेर ल्याइदिनुभयो । हामी ६ :१५ तिर रह हेर्न हिड्यौं । हजुरबुबा आज वनको मिटिङमा जानुपर्ने थियो त्यसैले आउनु भएन । बिहानको समय शरद ऋतु भएर पनि होला जता हेऱ्यो उतै आनन्द थियो ।

यहाँको प्राकृतिक वातावरण र व्यवहारिकबाट म मात्र होइन दिदी र आमा पनि प्रभावित हुनुभयो । मलाई बल्ल दशैं लागे झैं भयो । घरबाट लगेको खाजा पछि हामी एकैछिन त्यहीं टहलियौं । मलाई मनमनै प्रश्न गर्न मन लाग्यो, यस्तो राम्रो स्थानलाई किन बोक्सी रह भनिएको होला ? आहा ! यो क्षेत्र पर्यटकका लागि अति मनमोहक रहेछ । यहाँ आउनुको वास्तविक मज्जा बल्ल आएको थियो । रवि किरणले पश्चिम आकास रक्तिम भैसकेको रहेछ ।

भर्खर विकासको गतिमा अगाडि बढेको हरिनासमा प्रशस्त विकासका सम्भावना रहेछन् । म ठूलो भएर यी संभावनाहरूलाई साकार रूप दिने अठोट गरें । “एक थोपा पसिना पनि आफ्नै माटोमा बगाउँछु र आफ्नो सीपले जन्मभूमिलाई सजाउँछु” भन्ने मनमनै सोचें । आजका दिनभरीका कुराहरू डायरीमा टिपें । यसरी आफूहरू जन्मेको ठाउँ घुम्न पाउँदा मलाई संसारको सबै खुसी पाएजस्तो भएको थियो । खाना खाएपछि मलाई घुम्न ल्याउने मेरी प्यारी आमालाई धन्यवाद भन्दै बिस्तारातिर गएँ ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हरिनासमा भएका अन्य घुम्न योग्य ठाउँ तथा अनुकरणीय सिकाइका क्षेत्रहरूका बारेमा जानकारी गराउनुका साथै त्यहाँ लैजाने वातावरण मिलाउन सहजीकरण गर्नुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! आफू घुम्न गएका हरिनासका महत्त्वपूर्ण ठाउँहरूको टिपोट गरी दैनिकी लेख्नुहोस् ।
- विद्यालयमा आफू सहभागी भएको कुनै कार्यक्रमका विषयमा एक दिनको दैनिकी लेख्नुहोस् ।
- हरिनासको नक्सा बनाई महत्त्वपूर्ण स्थानहरू जाने बाटो देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) दैनिकी कति दिनको रहेछ ?

(ख) रमनको मामाघर कहाँ रहेछ ?

(ग) रमन दोस्रो दिन कहाँ घुम्न गयो ?

(घ) हरिनास नामकरण कसरी भएको रहेछ ?

(ङ) कसरी सिकाइ दीगो हुने रहेछ ?

२. तलका प्रश्नहरूको संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हरिनास भ्रमणमा को को सहभागी भएका थिए ?

(ख) भैरव थान मन्दिरको वर्णन गर्नुहोस् ?

(ग) हरिनासका महत्त्वपूर्ण स्थलहरूको परिचय दिनुहोस् ?

३. पाठमा प्रयोग भएका यी भनाइबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

(क) "एक थोपा पसिना पनि आफ्नै माटोमा बगाउँछु र आफ्नो सीपले जन्मभूमिलाई सजाउँछु ।"

(ख) "रमाइलो भएपछि त थकानको महसुस पनि नहुँदो रहेछ ।"

(ग) "ढिलो गए अवश्य पुगिन्छ छिटो गए के हो ? के हो ?"

(घ) "सामको भन्दा ब्याजको माया ।"

४ हरिनासका रमणीय स्थलहरू

कुनैपनि स्थान र भूगोलको नाम त्यस स्थानमा रहने समुदायको सभ्यता, संस्कृति, परम्परा तथा भाषासँग जोडिएको हुन्छ। समयक्रममा भाषाको क्रमिक विकास, परिवर्तन र अन्य भाषाको प्रभावमा ती स्थानहरूको नाम अपभ्रंश तथा परिवर्तन हुँदै आएको हुन्छ। यस पाठमा हरिनासका केही सुन्दर तथा ऐतिहासिक ठाउँहरू क्याक्मी, चित्रेभञ्ज्याङ र भैरवथानको नामकरणको प्रसङ्गबारे चर्चा गरिएको छ :

१. क्याक्मी

स्याङ्जाको दक्षिण पूर्वमा अवस्थित साविकको क्याक्मी गाविस भौगोलिक आकारमा केही गाउँ बाहेक कचौँराको आकारमा एकअर्कातिर मुखामुख गरेर रहेको छ। यसरी मिलेर रहेको ठाउँ हुनाले यसलाई क्या- मिलेको गाउँ/ठाउँ भन्दाभन्दै क्याक्मी

नाम रहन गयो भनिन्छ। को भन्दा को के कम ? के को कमी ? भन्दाभन्दै क्याक्मी नाम रहेको हो भन्ने भनाइ पनि प्रचलित छ। नेपाल एकीकरण हुनु अगाडि क्याक्मीमा बाह्र मगराँत अन्तर्गतका भिरकोटे राजाले राज गर्दथे। भिरकोटे राजाले क्याक्मी मौलाथरका राजालाई कब्जा गरेर भिरकोट राज्यमा गाभेका थिए।

आदिवासी जनजाति मगरहरूको ठूलो बस्ती रहेको क्याक्मीमा अधिकांश स्थानका नामहरू मगर संस्कार सभ्यता तथा भाषासँग सम्बन्धित छने भने कतिपय गाउँका नामहरू उक्त गाउँमा रहेका जात-जाति विशेषको नाममा रहेका छन्।

क्याक्मी मौलाथरमा मगर राजाको दरबार थियो त्यही माथि राजाको कोटघर थियो र अहिले त्यही गाँउलाई कोट्थर/कोटथोक भन्ने गरिन्छ। तिनै मौलाथरमा दरबार रहेको राजा भूमिराजको सुन्दर रूपवान छोरी "बोंगी" थिइन्।

क्याक्मीकै अग्लो डाँडामा कोट थियो जसलाई पुर्कोट भनिन्छ। राजाले आफ्नी छोरी बोंगेरानीको श्रीमान्लाई अर्को धर्मको भएकै कारण जालझेलपूर्ण तरिकाले पुर्कोट जङ्गलमा शिकार खेल्न लगेर हत्या गराएपछि पति वियोगमा बोंगेरानी विक्षिप्त भइन् र अलप भइन्। अलप भएपछि बोंगीलाई बोलाउँदै बोंगी राहानी (राहानी भनेको बोलाउनु डाकेको-बोलाएको) बाट बोगीरानीबाट अपभ्रंश हुँदै बैरानी गाउँको नाम बैरानी रहन गएको भनाइ छ।

बैरानीभन्दा पर दग्दी भन्ने ठाउँ छ। जहाँ सुन्दर पोखरी-ताल थियो र त्यहाँ बोंगे रानी पौडने र नुहाउने गर्थिन्। त्यस ताल पर "डह" जमेको पानी, पोखरी रसिलो ओसिलो ठूलो क्षेत्र थियो। जसको अन्त ढाबिलो क्षेत्र थियो। त्यही डह+डी बाट डहडी भयो। डहडी हुँदै दग्दी नाम रहन गएको हो भन्ने भनाइ छ। त्यही छेउमा एउटा ठूलो हिलोले भरिएको ढाप/धापिलो क्षेत्र थियो। जहाँ जो गए पनि फर्किन्न भन्ने सुनिन्थ्यो। धेरै पटक खच्चड र गाई-गोरुहरू चरन गर्ने क्रममा त्यहाँ गएर गडेर निस्कन गाह्रो हुन्थ्यो। अहिले खेल मैदान निर्माणको कारणले ती ठाउँहरू पुरिएको छ।

हालको पीताम्बर माविको भवन हुँदै वडा कार्यलय रहेको स्थानको गैह्राबाट रसिलो-ओसिलो पानी निस्कने र त्यसको रङ्ग लगभग रगत जस्तो देखिन्छ । सोही ठाउँमा बोगिरानी अलप भएको र सो प्याजी रंगको पानी बोगीरानीको रगत हो भन्ने पनि किंबदन्ती सुन्न पाइन्छ ।

तामा, सामा र बामा खान भनेर यस ठाउँमा मगरहरू आएर बसेको किंबदन्ती छ । तामा जसलाई मगर भाषामा छुरूगान भनिन्छ । सामा भनेको एक प्रकारको खाने वनस्पति हो जुन लोप भैसकेको छ भने वामा भनेको बारूला हो । यही तामा, सामा र बामा खान आएका मगरहरूले वस्तुभाउ पाल्न थाले । खोरिया खनेर खेतीपाती गर्न थाले । एक दिन जङ्गलमा घाँस काट्दै गर्दा दुईवटा बारूला जोडिएको बारूलाको गोलो देखेछन् । इलाङ ट् वामा जोर लेसा (यहाँ त बारूलाको जोडा रहेछ) भन्दा भन्दै बामाजोर हुँदै यस गाउँको नाम बामाजोरबाट अहिले अपभ्रंश हुँदै ओम्जर भन्ने लेख्ने गरिन्छ ।

क्याक्मी वरपर रहेका खोला खोल्सी ठाउँहरूको अधिकांश नामहरू मगर भाषाँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित देखिन्छ । जस्तो लामपाडी, चीटुवाडी (चित्वाडी), सौरेडी (सौरेति) आदि । यहाँ डी भनेको पानी हो । लाम भनेको बाटो हो । बाटोमा पानी बग्ने भएर लामाङ् डी बाट लामपाडी भएको रहेछ ।   यस्तै चितुवाको अनुहार जस्तो डाँडा वर बग्ने पानीलाई चीटुवाडी हुँदै चित्वाडी भनियो । पहाडको भागमा केही मैदान समथर रहेको ठाँउलाई सौरे-स्वँरा भन्ने गरिन्छ र त्यस वरपरको स्थानबाट निस्केको सङ्लो मुल पानी भएको ठाँउलाई सौरेडी नाम रहेको छ ।

क्याक्मी वरपरका गाउँको नामहरूसँग प्रायः ‘डी’ जोडिएको भेटिन्छ । ‘डी’ भनेको मगर भाषामा ‘पानी’ हो । बोई+डी+छाप बाट बैडीछाप गाउँको नाम रहन पुगेको हुनुपर्छ । यहाँ बोई भनेको बाबा हो । यस्तै रैराम्डी (रैराम्दी), बुङ्गडी (बुङ्गदी), फर्ल्याङ्डी, दर्सौंडी (दर्सौंदी), टमाडी, बाहुण्डी जस्ता डी (पानी) लागेर आउने स्थानका नामहरू क्याक्मीमा

धेरै छन् । स्मरणीय कुरा के छ भने यहाँ “डी” लागेर आउने हरेक स्थानहरूमा पानीको मुहान वा स्रोत छ ।

रैनाडी - हातमा लगाउने चुरा प्रकारको गहनालाई मगर भाषामा रैंयाँ भनिन्छ यही रैनाडी-रैंयाँडी शब्दबाट अप्रभंश भएर रैराम्दी भन्ने भएको हुनुपर्छ ।

बुम्डी/बोम्डी - एक प्रकारको बाम माछा पाउने रह बाट बाम्डी हुँदै बुम्डी भएको हुनसक्छ ।

झर्ल्याङ्डी - झर्ल्याङ् भनेको रिट्टा र त्यस ठाउँमा पानी रहेको हुँदा झर्ल्याङ्डी भएको हुनसक्छ ।

हरिनास जङ्गल नजिक रहेको बलिकोट गाउँमा एक राजा थिए । ती राजाको नाम हरी थियो । हरिनासको जङ्गल बिचमा पानीको एउटा सानो मुहान छ जसलाई “राना पँधेरा” भनिन्छ । पानी लिन जाने आउने क्रममा राजाकी छोरी अर्कै जातसँग माया पिरती बसेर पोइला गइछ । अनि राजा रिसले चुर भएर देश छाडेर हिंडेछन् । यसरी हरी नाम गरेको राजाको नाश भएको कारणले त्यो जङ्गलको नाम “हरिनास” रहन गएको हो भन्ने किंबदन्ती पनि प्रचलित छ ।

स्याङ्जा जिल्लाकै ठूलो जङ्गल हरिनास जहाँ पानीको मुहान पनि भएकाले हरिणहरू निकै ठूलो सङ्ख्यामा रहेको हुनाले हरिणबासबाट हरिनास भएको हो भन्ने भनाइ पनि छ । त्यही हरिनास जङ्गलमा राजाहरूले शिकार खेलेर हरिणको नास भएको कारणले हरिनास नाम रहन गएको हो पनि भनिन्छ ।

२. चित्रेभञ्ज्याङ

चिट्र्या (चित्रे-चित्रेभञ्ज्याङ) गाउँको पुरानो नाम ठुली सौंरा हो । सौंरा (स्वाँरा) भन्नाले ठूलो फराकिलो पाखा बसेको जग्गा/ठाउँलाई सौरा भनिन्छ । यस भेगमा दुई वटा ठुला ठुला सौरा/स्वाँरा छ । एउटाको नाम काराङ्च सौंरा (करङ्ग सौंरा)

राखियो भने अर्को सौँरालाई ठुली सौँरा राखियो । नाम नजुधोस् भनेर काराङ्च र ठुली भनेर यहाँका मगरहरूले यसरी नाम राखेको पाइन्छ । ठूलोलाई मगर भाषामा काराङ्च भनिन्छ । यस्तै यस भेगमा लिन्डीसौँरा, बाङ्गेसौँरा गाउँमा पनि अधिकांश मगर बस्ती नै रहेको छ । चित्रेभन्ज्याङ गाउँमा रहेको एकमात्र खोलाको नाम रोदीखोला रहेको छ । अठारौँ शताब्दीतिर नुवाकोटे र भिरकोटे राजाहरू आ-आफ्ना प्रजाहरूलाई लिएर लडाई गर्ने गर्थे । त्यही लडाईँबाट जोगिन स्याङ्जा नुवाकोटको हुन्चिन मगरहरू लडाइँलाई छल्दै जोगिँदै तनहुँको किहुँ कोटथरको राते पहाडमा आएर बसेका थिए । अब त लडाइँ सकियो होला भनी आफ्नै गाउँतिर फर्कदै गर्दा चिसापानीको घुमाउने चौतारी निर गुर्जाका सिञ्जाली मुखियाहरू भेट भएछन् । ती मुखियाहरू चिसापानी आफ्नो खेतमा काम गरि फर्केका थिए । सिञ्जाली मगरहरूले सोधेछन्, "कहाँबाट आएका हौ ? कहाँ जान हिँडेका हौ ?" ती हुन्चिनहरूले आफ्नो सबै कुरा बेली बिस्तार सुनाएछन् । सबै कुरा सुनिसकेपछि गुर्जाका सिञ्जालीहरूले बस्ने ठाऊँ र बिहेवारीको लागि छोरी पनि दिन्छौँ भन्नुस् कहाँनेर बस्नुहुन्छ ? भनेर प्रश्न गरेपछि हुन्चिनहरूले ठुली सौँरा पाए त बस्ने थियौँ भनेछन् । त्यसपछि ठुली सौँरा नै बस्ने व्यवस्था मिलाएछन् ।

त्यो बेला ठुली सौँरामा निगाला र बाँसको निकै ठुला ठुला घारी हुने गर्थ्यो । त्यही निगाला र बाँसको चोँया काढेर चित्रा बुनेर चित्राकै गोठ/घर बनाएर हुन्चिन मगरहरूको बस्ती बसालेको ठाऊँ हो हालको चित्रे गाऊँ । यसरी चित्राले बनाएका घरहरू भएपछि ठुलिसौँरा बाट चिट्र्या हालको चित्रे-चित्रेभन्ज्याङ् नाम रहेको हो ।

मगर भाषामा झिरू भनेको एक प्रकारको रूख हो जसलाई नेपाली भाषामा कटुस् भनिन्छ । त्यही झिरू पाउने ठाउँ भएर झिरूवास भएको हुनुपर्छ । उखुलाई मगर ढुटमा खुम भनिन्छ त्यही खुम बाट खुमबारी नाम रहेको हो । यता नेवार समुदायको ठूलो बस्ती रहेकाले यी गाउँको नाम वल्लो हटिया र पल्लो हटिया रहेको छ ।

३- भैरवथान

मगरहरूले मान्ने देवताहरूको थान जस्तै मण्डली थान, बाजुबराजु थान, चण्डिथान, नाहुथान, सिद्धथान, भिमसेन थान, भुयँर थान भैरव थान आदि आदि हुन् । प्रसिद्ध भैरवथान रहेको गृहकोटमा दुई वटा कोट थियो चर्ती कोट र सिन्जाली कोट । केही समय पछि यी सिञ्जाली मगर र चर्ती मगरले हामी मगर मगरको कोट एकै ठाउँमा हुनुपर्छ भनेर यस गृहकोट भेगका सबै मगर तथा थानमा आस्था राखेर पूजाआजा

गर्ने सबै समुदायलाई मिलाएर एउटै कोट बनाइयो । जसलाई तीन सय गृहकोट भनेर चिनिन्थ्यो । यही तीनसय कोटमा भैरव देवताले बास गरेको जनविश्वास बढ्दै गयो । त्यसपछि यसको नाम गृहकोट भैरवथान रहन गयो । अहिले आएर यो सबै जातजाति प्रकृतिपूजक तथा हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको पवित्र आस्थाको केन्द्र बन्यो ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासको वृत्तचित्र देखाई यहाँका सबै ठाउँका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- तपाईंको आफ्नो गाउँको नाम कसरी रहन गएको होला ? आफ्ना अभिभावक वा गाउँका वृद्धहरूसँग सोधी एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) 'क्याक्मी' नाम कसरी रहन गएको हो ?

(ख) क्याक्मीका बारेमा कस्तो इतिहास प्रचलित छ ?

(ग) क्याक्मी वरपर कुनकुन गाउँ रहेका छन् ?

(घ) चित्रेभञ्ज्याङ्को पुरानो नाम के थियो ?

(ङ) चित्रेमा कसरी मगरहरूको बस्ती बसेको थियो ?

(च) गृहकोटमा भैरव थानको स्थापना कसरी भएको हो ?

२. तलका वाक्य ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

(क) को भन्दा को के कम ? के को कमी ? भन्दाभन्दै क्याक्मी नाम रहेको हो भन्ने भनाइ पनि प्रचलित छ ।

(ख) नेपाल एकीकरण हुनु अगाडि क्याक्मीमा बाह्र मगराँत अन्तर्गतका गह्रौंकोटे राजाले राज गर्दथे ।

(ग) चित्रे-चित्रेभञ्ज्याङ गाउँको पुरानो नाम ठुली सौंरा हो ।

(घ) प्रसिद्ध भैरवथान रहेको गृहकोटमा चारवटा कोट थियो

(ङ) मगर भाषामा झिरू भनेको एक प्रकारको रूख हो जसलाई नेपाली भाषामा सिमल भनिन्छ ।

६ कुप्रथा र अन्धविश्वास

संस्कृति र सभ्यताले देशमा शान्ति ल्याउँछ,
अन्धविश्वास कुप्रथाले, आँसु निम्त्याउँछ (१)

कतिपय रीतिरिवाज शिक्षा दिने खालका छन्
धामी झाँक्रीको भर परे ज्यानै लिनेछन् (२)

बिरालाले बाटो काट्दा अशुभ मानी रोकिन्छ
रित्तो गाग्री देखे पानी भर्न पर्खिन्छ । (३)

पखालाको रोगीलाई पानी खान नदिने
भूत प्रेत मसान लाग्यो भनी चराउने । (४)

गरिब घरकी विधवालाई बोक्सी भनी नहेप
कानुन विपरीत हुन्छ हिलो नछेप । (५)

छुवाछुत प्रथा हट्न मनैबाट बाँकी छ

असुरक्षित छाउपडी, हट्नु पर्दछ । (६)

चेतनशील समाज भए दाइजो प्रथा रोकिन्छ

झुमा देउकी प्रचलन पनि सकिन्छ । (७)

चुलो चौको महिलालाई सुम्पिदिने पुरूष

दुबै मिली काम गर्दा कति मजा छ । (८)

महिलाको शिर झुकाउन घुम्टो बाँध्न सिकाउने

देवी बन्ने आत्मालाई, दासी बनाउने । (९)

वैज्ञानिक दृष्टिकोण, संस्कृतिलाई हेरौं न

गुण दोष कति के छ, पर्छ चिनाउन । (१०)

नवीन सोच र संस्कृतिको अब दियो बाल्नु छ

महिला पुरूष एकै रथका पाङग्रा बन्नु छ । (११)

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई लयमा कविता वाचन गर्न सिकाउनुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! आफू बसेको समाजमा भएका कुप्रथा तथा अन्धविश्वासको सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द र अर्थबीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

क	**ख**
कुप्रथा	नछुने भएकी नारीलाई राख्ने ठाउँ
अशुभ	पति मरेकी स्त्री
विधवा	कपाल ढाक्ने पछ्यौरी, घुम्टी
छाउपडी	नोकर्नी
दासी	खराब प्रथा
घुम्टो	शुभ नभएको, अनिष्ट

२. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

संस्कृति र ....देशमा शान्ति ल्याउँछ ।

.... कुप्रथाले, आँसु निम्त्याउँछ ।

कतिपय .... शिक्षा दिने खालका छन् ।

....................................को भर परे, ज्यानै लिनेछन् ।

३. तल दिएका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) के ले देशमा शान्ति ल्याउँछ ?

(ख) बोक्सी भनेर हेप्दा के हुन्छ ?

(ग) कुन प्रथा मनैबाट हट्न बाँकी छ ?

(घ) दाइजो प्रथा के भए रोकिन्छ ?

(ङ) कुन दृष्टिकोणले संस्कृतिलाई हेर्नुपर्दछ ?

(च) अब के को दियो बाल्नु छ ?

३. तलको चित्र हेरी छाउपडी प्रथाका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

६ लोपोन्मुख पन्चै बाजा

पन्चै बाजा पाँच बाजाहरूको समूह हो । यसलाई स्थानअनुसार पन्चबाजा वा पन्चेबाजा पनि भनिन्छ । विशेष गरी विवाहका अवसरमा र अन्य मेला, उत्सव तथा पर्वहरूजस्तै : विवाह, व्रतवन्ध, चाडबाड, जात्रा, रोपाईं, पूजाआजा आदिमा यी बाजाहरू बजाउने गरिन्छ । यो बाजा नेपालको पहाडी भेक तथा भारतको सिक्किम र दार्जीलिङमा समेत बजाइने गरिन्छ । पन्चै बाजामा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलकी र सहनाई पर्दछन् । पन्चै बाजा, नेपाली धार्मिक एबम् सांस्कृतिक बाजाको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको मौलिक संस्कृतिको धरोहर हो । नेपाली संस्कृतिमा कुनै ठूलो कार्य गर्दा साइत जुराएर गर्ने गरिन्छ । त्यस्ता साइतहरूमा मङ्गल धुन बजाएर उक्त साइतलाई शुभ बनाउने चलन छ । मङ्गल धुन बजाउनको लागि पन्चै बाजा सबैभन्दा प्रचलित बाजा हो ।

परम्परागत रूपमा नेपालका दमाई समुदायले मात्र यो बाजा बजाउने गर्दथे । अहिले आएर यी बाजा अन्य जातजातिले पनि व्यावसायिक रूपमा बजाउन थालेको पाइन्छ । हाल यो बाजा मुख्य रूपले नेपाली परम्परागत विवाह कार्यक्रममा बजाइने गरिन्छ । पन्चै बाजाको सामूहिक रूप नौमती बाजा हो । यसमा नौओटा बाजाहरूको समूह हुन्छ । पञ्चे बाजामा चारओटा अरु बाजाहरूथपेर नौमती बाजा बनाइएको हुन्छ। यसअन्तर्गत दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलक, सहनाई, कर्नाल, नरसिंगा बाजा हुन्छन् जसमा सहनाई र दमाहा दुई दुईओटा हुन्छन् । सनही र नरसिङ्गा फुकेर, ठूलो दमाहा, सानो दमाहा, ढोलक र ट्याम्को ठोकेर तथा झ्याम्टा र मुजुरा एक आपसमा जुधाएर बजाइन्छ । नौ जना बाद्यवादक लोककलाकारहरूले सुर र ताल मिलाएर एकैपटक बजाउने गरेकाले यो बाद्य समूहलाई नौमती बाजा भनिएको हो । नौमती बाजाको पनि विराट रूप छत्तिस बाजा हो । नौमती बाजाको चार दोब्बर सङ्ख्यामा छत्तिस बाजा सङ्गठित भएका हुन्छन् । नेपालको सुदूर पश्चिममा अहिले पनि छत्तिस नगरा बजाउने चलन रहेको छ ।

पञ्चै बाजाका प्रकार :

१. दमाहा

दमाहा पञ्चै बाजाअन्तर्गतको एउटा प्रमुख बाजा हो । यो पिँधतिर सानो र मुखतिर ठूलो हुँदै आएको अर्ध गोलाकार हुन्छ । यसलाई तामा र छालाबाट निर्माण गरिन्छ । यो बाजा भिउँटजस्तै आकारको, तामाको भाँडोलाई छालाले मोरिएको, गजोले हानेर बजाइने एक बाजा हो । यसलाई सानो खालको नगराका रूपमा पनि हेरिन्छ भने पञ्चैबाजा समूहका तालबाजाको रूपमा लिइन्छ ।

यो बाजा पन्चै बाजा र नौमती बाजा समूहको अगुवा बाजा हो । यसको बारेमा वेद र पुराणहरूमा समेत चर्चा गरिएको छ । यो घाँटीमा भिरेर बजाइन्छ र आवाज गुइँ... गुइँ....सुनिन्छ । प्राचीनकालमा यस बाजालाई दुन्दु, दुन्दुभ, दुन्दुभी, पटह, प्रणव, भेरी, मडुक, नगरा, रणवाद्‌य आदि नामले चिनिने गरिन्थ्यो । यस बाजा बजाउनेलाई वैदिक कालमा 'स्वङ्गिक', 'अडम्बर घट्ट' भन्ने गरिन्थ्यो । यही दमाहा बजाउने भएर 'दमाही' हुँदै दमाई जाति बनेको हो भन्ने कथन पाइन्छ । पानीले दुई दिन जति भिजाइएको दमाहा राम्रो बज्छ भन्ने गरिन्छ । विशेष गरी नेपालका दमाई जाति यसको सम्बद्धन, संरक्षण र प्रबर्द्धनमा लागेको पाइन्छ । नेपाल सरकारले स्वर्गीय राजा विरेन्द्र र ऐश्वर्यको विवाहका अवसरमा प्रकाशित २५ पैसाको हुलाक टिकटमा जोर नगरालाई अङ्कित गरेको छ । यसबाट बाजाको उचित सम्मान भएको मान्न सकिन्छ ।

२. ट्याम्को

पञ्चै बाजा र नौमती बाजा समूहअन्तर्गतको अर्को प्रमुख बाजा ट्याम्को हो । यो बाजालाई दुई वटा स-साना गजोले हिर्काएर टुनपुल्टुन....टुनपुल्टुन.....को तालमा बजाइन्छ । ट्याम्को दमाहाजस्तै तर सानो खालको हुन्छ । यो छाला मोरेर बनाइएको तालबाजा हो । यो पन्चैबाजा र नौमती बाजाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो बाजा पनि हो । यसलाई कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ । ट्याम्को अर्धव्यासमा लगभग एक बित्ता हुन्छ । माटो, फलाम वा काठको पात्रमा बाख्राको छालाले मोरेर यो बाजा बनाइएको हुन्छ । यस बाजालाई दमाहाको नाती बाजा पनि भन्ने गरेको पाइन्छ ।

ट्याम्को (Tyamko)

काठमाडौं उपत्यकामा माटोबाट बनेको ट्याम्को जस्तै बाजालाई नगरा भनिन्छ भने तराईमा यस्तै बाजालाई 'भँटिया' भनिन्छ । सुर्खेतमा बटुको आकारमा छालाले मोरेर तनाले कसी बजाइने ट्याम्को जस्तै बाजालाई कुटकुटे भनिन्छ । पहिले पहिले यो बाजा दमाई जातिले मात्र बजाउने गरिए पनि अहिले आएर अन्य जातिले पनि यसलाई बजाउने गरेका छन् ।

३. सहनाई

पन्चै बाजा वा नौमती बाजाको मुख्य भूमिकामा रहेको सहनाई एक प्रकारको विशेष बाजा हो । यसलाई सनही, सनै, सनई, सहनाई वा सनाई पनि भनिएको पाइन्छ । यो बाजा पित्तल, आल्मोनियम, चोयाका साथै बयरका जराको प्रयोग गरी तयार गरिन्छ । यसको आकृति अर्धचन्द्राकार हुन्छ । मुरलीमाफैँ आठओटा प्वालहरूमा औँला चाल्दै फुक्दै बजाइने यो बाजा निकै परिश्रमी लोककलाकारहरूले मात्र बजाउन सक्छन् । विशेष गरी सिल्वर र पित्तलबाट निर्मित सनईले आठवटा प्वालको भाखा निर्माणबाट छत्तीस राग रागीनीयुक्त धूनहरू प्रस्फुटन गर्दछ । सहनाई जोडीमा हुन्छ र एकै बनावटमा हुन्छ । एउटा सनई औँला चाल्दै बजाउँदा अर्काले फुकेर सूर मात्र दिइरहन्छ । त्यसैले सूर दिने सनईलाई भाले सनई र औँला चाल्दै भाखा हालेर बजाइने सनईलाई पोथी सनई पनि भनिन्छ । ताडको पातबाट बनाएको नलले यसलाई बजाउन सहयोग गर्छ । नेपालका दमाई र कुशले जातिले यो बाजा बजाउने गर्दछन् । तराईमा सहनाईलाई पिपही भनिन्छ ।

काठमाडौं उपत्यकामा सहनाई भन्दा ठूलो र लामो आकारको सुसिर बाजा 'मुहाली' लाई कुशले समुदायले बजाउने गर्दछन् । नेपाल सरकारले स्वर्गीय राजा विरेन्द्र र ऐश्वर्यको विवाहका अवसरमा प्रकाशित २५ पैसाको हुलाक टिकटमा सहनाई बाजाको चित्र अंकित गरेको छ।

४. ढोलक/ढोलकी

ढोलकी पन्चै बाजा र नौमती बाजा समूहको अर्को प्रमुख तालबाजा हो । ढोलकभन्दा सानोलाई ढोलकी भन्छन् । यो बाजा एकापट्टी हात र अर्कोपट्टी गजोले हिर्काएर बजाइन्छ।

यो बाजा काठको ढुङ्ग्रोमा दुवैपट्टी छालाले मोरेर बनाइएको हुन्छ । विशेष गरी कटहरको काठबाट यो बाजा बनाउने गरिन्छ । यसको दुबैछेउको व्यास बराबर हुन्छ। यसमा हातले बजाउनेतर्फ पातलो र गजोले बजाउनेतिर बाक्लो छाला कसिएको हुन्छ। ढोलकी विभिन्न तालमा बजाउन सकिन्छ। ढोलक मादल जस्तो काठ र छालाले बनाइएको हुन्छ। यसलाई दुईपट्टी छालाले बेरेको हुन्छ। यसको बनावट पनि मादल जस्तै हो। ढोलकको एकापट्टी भित्रबाट खरी लगाइएको हुन्छ। यसलाई हातले कुटेर बजाउनु पर्छ। यो पहाडतिर भजनमा र तराईतिर लोकनृत्य, गीत आदिमा विशेष रूपले बजाइने ढोल खलकको मझौला खालको तालबाजा हो। यसले अरु बाजाहरूको लयलाई ताल छोप्ने र बिट मार्ने काम गर्छ। ढोलक जो झण्डै डेढफिट लामो काठ र छालाले बनेको हुन्छ । यो बाजा विशेष गरी दमाई समुदायमा नै प्रचलित छ र हाल आएर अन्य समुदायका मानिसहरूले समेत बजाउने गरेका छन् ।

५. झ्याम्टा/झ्याली/झुर्मा

बाजाहरूको लय टुक्रिँदा ताल दिने यो बाजा काँशबाट बनेको थालजस्तो आकारको हुन्छ । काँशका दुई थालहरूजस्तै आकारका झ्याम्टामा हातका औँला छिराउनका लागि बनेका दुई प्वालमा डोरी छिराई त्यसैका आडमा हत्केलाले एक आपसमा जुधाएर काँशे रन्को निकालिन्छ । सनईको सूरमा ट्याम्कोले ताल समातेपछि दमाहा र ट्याम्कोले बिट मार्दछन् ।

त्यसरी बिट मार्ने क्षणमा ध्वनियुक्त मीठाससँगै झ्याईंझ्याईं गर्दै झ्याम्टा बजाइन्छ । पहिले पहिले सर्वसाधारणहरूलाई कुनै विषयमा सार्वजनिक रूपमा जानकारी गराउन वा सूचित गर्नका लागि पनि झ्याली पिट्ने गरिन्थ्यो ।

नेपालमा हालसम्म १३५० प्रकारका लोक बाजा भेटिएका छन् । ती बाजाहरू कतिपय जातीय बाजाका रूपमा पनि प्रचलनमा रहेका छन् । दमाई जातिको जातीय बाजाका रूपमा परम्परादेखि प्रयोगमा आएको बाजा पन्चै बाजा हो । पन्चै बाजाबाट उत्पन्न हुने राग तथा धूनहरूदमाई जातिबाहेक अन्यले निकाल्न गाह्रो छ । यस्ता राग तथा धूनहरूको संरक्षणका लागि दमाई जातिलाई नै प्रोत्साहन गर्न र उनीहरूलाई व्यावसायिक बनाउनतर्फ सबै हरिनासका सचेतवर्गको ध्यान पुग्नु आवश्यक छ ।

शिक्षण सुझाव :

- सम्भव भएमा विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा वा नभएमा युट्युब वा अन्य माध्यमबाट पन्चै बाजा बजाएको देखाएर त्यसका विशेषताका बारेमा चर्चा गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- के तपाइँले पन्चै बाजा बजाउनुभएको छ वा देख्नुभएको छ ? यदि छ भने तपाइँलाई यो नेपाली बाजा कस्तो लाग्यो ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरु भर्नुहोस् :

(क) पन्चै बाजा .... को समूह हो ।

(ख) परम्परागत रूपमा नेपालका .... समुदायले मात्र यो बाजा बजाउने गर्दथे ।

(ग) .... बाजालाई दमाहाको नाति बाजा पनि भन्ने गरेको पाइन्छ ।

(घ) नेपालको सुदुर पश्चिममा अहिले पनि .... बजाउने चलन रहेको छ ।

(ङ) नेपालमा हालसम्म .... प्रकारका लोक बाजा भेटिएका छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पन्चै बाजाअन्तर्गत कुन कुन बाजाहरू पर्दछन् ?

(ख) दमाहा कस्तो प्रकारको बाजा हो ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ग) सहनाईका बारेमा लेख्नुहोस ।

(घ) ढोलकी बाजाका मुख्य विशेषताहरू के के हुन् ?

(ङ) झ्यालीको बनावट कस्तो प्रकारको हुन्छ ?

(च) दमाहा र ट्याम्कोमा के फरक छ ?

३. तलका बाजाहरूको बारेमा एक एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् :

बाँसुरी	मुरली	गितार
मुर्चुङ्गा	सारङ्गी	मादल
धिमे बाजा	डम्फु	

परियोजना कार्य

- तपाइँको जातिभित्रको गौरव गर्न लायक पक्ष के छ ? आफ्नो जातिका बारेमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

७ खैरेकोटको वैशाख पूर्णिमा पर्व

भाइबहिनी हो ! हरिनास गाउँपालिकाको वडा नं. ६ स्थित खैरेकोट गाउँलें युगौं युगदेखि अन्नपूर्ण हिमश्रृखलासँग दाजुभाइको साङ्केतिक सम्बन्ध दर्साउँदै आइरहेको छ । यही गाउँमा मनाइने वैशाख पूर्णिमाका बारेमा आज केही जानकारी लिनेछौं ।

वैशाख पूर्णिमा नेपालीहरूको एक ठूलो चाड हो । खैरेकोट गाउँमा यो पर्वलाई अन्य ठाउँमा भन्दा अझ धूमधामका साथ मनाइन्छ । सहरबजारतिर वैशाख पूर्णिमा मनाउने आधुनिक शैली भए पनि यस गाउँमा भने अलि मौलिक ढङ्गले मनाउने गर्दछन् । खासगरी वैशाख पूर्णिमाका दिन झाँक्री र भयँरको पूजा गरिन्छ । यो गाउँमा गुरूङ र ब्राह्मण बस्ती भएकाले उनीहरूले गर्ने पूजाको तारिकामा केही भिन्नता

पाइन्छ। गुरूङहरूले धूपधुवाँर सहित कालो बाख्राको पाठो वा भेंडा वा कुखुराको बली दिएर झाँक्री पूजा गरेको देखिन्छ। त्यस्तै भयँरलाई कुखुराको फुको चल्ला छोड्ने चलन छ। ब्राहृमणहरूले भने धूपधुवाँर दिएर मात्र पूजा गर्दछन्।

झाँक्रीको थान सामान्यतया सफा ठाउँ र ठूलो रूखको फेदमा ढुङ्गाको घर (थान) मा स-साना ढुङ्गाको मूर्ति राखेर तयार पारिएको हुन्छ। पूजा गर्ने दिन थान र थान वरपरका झार-झाडी फाँडेर गाईको गोवरले लिपपोत गरी सफा गरिन्छ। त्यसपछि पूजारीले थानभित्रको मूर्तिको अगाडि गोबरको स-सानो खोपिल्टो परेको भाँडा (७/९ वटा खोपी भएको प्रसाद चढाउने भाँडो) बनाई त्यसमा गाईको दूध, लावा, खीर, रोटी, अक्षता चढाइन्छ। त्यसपछि आगोको कोइलाको धूप हाली पूजा सुरू हुन्छ। त्यस्तै थानको माथि बाँसको नमूना धनुषवाँण पनि राखिन्छ। पूजा सुरू भएपछि पूजारीले आफ्नो मन्तर वा कामना फलाक्छन् र त्यसपछि बली दिने वस्तुलाई थान नजिक लगेर मन्साई मार हानेर रगत र टाउका थानमा चढाउँछन्। स्मरणीय कुरा के छ भने झाँक्रीलाई पुज्नु अघि भयँरको धानमा धूपधार गरेर कुखुराको चल्ला छाडिन्छ। त्यसपछि मात्र झाँक्रीको थानमा पूजा-आजा हुन्छ। अन्त्यमा वली दिएको वस्तुको एउटा सानो चोक्टा मासु पोलेर वा पकाएर खीरसँग थानमा चढाई आगोको कोइलाका धूप हालेर बली चढाएको वस्तुको टाउको थानबाट झिकी पूजा कार्य सम्पन्न हुन्छ। यी सम्पूर्ण पूजा कार्यमा, गुरूङहरूले थानमा रक्सीको प्रयोग भने गर्दैनन्। ब्राहृमणहरूको चलन भने धूपधार दिई गाईको दूध, खीर, रोटी चढाई झाँक्री, भयँर र गैडु पुज्ने चलन रहेछ, काटमार गर्दा रहेनछन्।

खेतीपाती राम्रो भइदेओस्, बाँदर, किराकिरीले खेती नबिगारोस, बाढी पहिरो नजाओस् भन्ने कामना गर्दै यो पूजा गरिन्छ। भयँर डुल्दै हिँड्ने देवता भएकाले उनलाई पुज्न कुखुराको फुको चल्ला बनमा छाडिन्छ। खेतीपाती, लालवाल, गाईवस्तु राम्रो होस् र बाढी-पहिरो गएर हानी नोक्सानी नहोस् भनी कामना गर्दै झँक्री भयर र गैडु पूजा गरिन्छ भन्ने भनाइ गाउँलेहरूको रहेको छ । झाँक्रीको थानमाथि धनुषवाँण राख्नुको

मतलब देवताले अद्य दृष्टि शक्तिलाई वाणले हानेर पर लखेट्नु वा भगाउनु भन्ने हो । पूर्खाले गर्दै आएको यो पूजा, आज हामीले पनि मनाउँदै छौं र भोलिका पिँढीले पनि यसलाई निरन्तरता दिँदै जानुपर्छ ।

पूजा सकिएपछि गुरूङहरू बली दिएको वस्तुको मासु पकाएर खीर रोटी आदि प्रसाद स्वरूप खाई रमाइलो गर्छन् । खासगरी खेतबारी नजिक भएका परिवारहरूले एक विशेष ठाउँमा यो पूजा गरेको पाइन्छ । कसैको धेरै ठाउँमा जग्गा छरिएको रहेछ भने ऊ अर्को समूहको पूजामा सहभागी हुने गर्दछ । त्यसैले कुनै कुनै परिवार त ४/५ ठाउँमा पनि पूजामा सहभागी हुने गर्छन् ।

यो चाडमा सबैले आ-आफ्ना पाहुनाहरू खुवाउने चलन पनि छ । यसले एक आपसमा खुसी एवम् आनन्दको अनुभूति पनि जागृत गराउँदछ । किसानहरू सबैले मकै दोहोऱ्याएर सक्ने र धान र कोदोको बीउ पनि छरिसकेको हुने र वर्षे काम सुरू भई नसक्ने हुँदा अलिकति कामको फूर्सदको समयमा यो चाड मनाउने गर्दछन् । यो पर्वको अगाडि पछाडि कामको फूर्सद हुने हुँदा यहाँका मानिसहरू समय मिलाएर विरूवा खोलातिर माछा मार्न पनि जाने गर्दछन् ।

त्यस्तै वैशाख पूर्णिमाको भोलिपल्ट अर्थात् प्रतिपदाका दिन यहाँका गुरूङहरूले आ-आफ्नो बाई पूज्दछन् । बाई पूजा मूलतः भाइ खलकहरू संयुक्त रूपमा एकै ठाउँमा भेला भएर कुखुराको भालेपोथी वा बाख्रा (एक-दुई बेत व्याएको) ले पूजा गर्ने चलन छ । उक्त दिन पनि यो गाउँमा धेरै कुखुरा र बाख्रा काटेर पूजा हुँदो रहेछ । प्रत्येक भाइ खलकले आ-आफ्नो परिवार लगायत नातेदारहरू एकै ठाउँमा भेला गराई मासुभात आदि प्रसाद स्वरूप खाने गर्दछन् । यो गाउँमा गुरूङहरूको ८, ९ थर भएकोले थर वा खलक पिच्छे सामूहिक पूजा र खानपिनको व्यवस्था हुने हुँदा अत्यन्तै रमाइलो पनि अनुभूति हुन्छ । त्यति मात्र नभई एक थरले अर्को थरको मान्यवर व्यक्ति एवम् संगीलाई प्रसाद ग्रहण गर्न निम्ता दिने चलन पनि छ । यसले झनै रमाइलो वातावरण सृजना गरेको

हुन्छ । अर्कोतिर यो गाउँमा रहेको प्रसिद्ध थानपति देवता जसलाई वाग्ले र पोख्रेलको वाई भनिन्छ, उक्त पूजा पनि सोही दिन गरिने, किचनास र अन्य गाउँका वाग्ले पोख्रेल सधैँ भेटघाट हुने गर्दछन् । यी देवतालाई पाठी बली दिएर पुजिने चलन छ । वाग्ले पोख्रेल बाहेक आजकल अन्य जातजातिले पनि थानपतिको भाकल गर्ने हुँदा अरूले पनि पाठीको बली दिन्छन् । स्मरणीय छ, त्यहाँ चढाइएको बलीको मासु वाग्ले र पोख्रेल बाहेक अन्यले खानु हुँदैन भन्ने मान्यता हिजोआजसम्म पनि कायमै छ ।

वैशाख पूर्णिमा र प्रतिपदाका दिन यो गाउँमा नात्ले गर्ने चलन छ । सो अवसरमा बूढापाकाहरू पूजाआजा र खानपिनको काम सकेपछि एक ठाउँमा भेला भई समूह समूहमा रमाइलो गर्दै तास खेल्ने र घरआमाहरू घर आउने पाहुनालाई प्रसाद, चिया, खाना खुवाई सत्कार गर्ने कार्यमा तल्लीन हुने गर्दछन् ।

उक्त पर्वमा इष्टमित्रहरू बीच भेटघाट, छरछिमेकमा रमाइलो तथा हाँसो ठट्टा गर्ने, सुख दुःखका कुराहरू साटासाट गर्ने एवम् वर्षे कामको लागि योजना पनि बनाउने गरेको पाइन्छ । शहरबजारतिर बस्नेहरू पनि यो चाड मनाउन गाउँतिर फर्कन्छन् । त्यस्तै विदेशमा रहेका जागिरेहरू पनि यो चाड मनाउने गरी छुट्टीमा आउँछन् । यो पर्वले पारिवारिक प्रेम, इष्टमित्र बीच भेटघाट एवम् भ्रातृत्व र घनिष्टता बढाएको हुन्छ । वैशाख पूर्णिमा नेपालीहरूको पर्व त हुँदै हो तर यो पर्व गुरूङ जातिका मौलिक पर्वहरू मध्येको एक मानिन्छ । नेपालको अन्तरिम संविधान २०७२ ले नेपाललाई धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र घोषणा गरेपश्चात् तत्कालीन नेपाल सरकारले यो पर्वलाई राष्ट्रिय पर्वको रूपमा मान्यता दिएको छ । त्यसैले यो पर्वको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हुन आउँछ ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी, विद्यार्थीहरूलाई नेपालका विभिन्न जातजातिका संस्कृति सम्बन्धी भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- आफ्नो समुदायमा प्रचलित कुनै विशेष चाडका बारेमा जानकारसँग सोधी पाठमा जस्तै विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) खैरेकोटमा झाँक्री पूजा कसरी गर्दछन् ?

(ख) खैरेकोटमा ब्राह्मण र गुरूङको पूजा पद्धतिमा के फरक छ ?

(ग) पूजा गर्दा स्थानीयले के कुरा माग्दछन् ।

(घ) नात्ले गर्ने भनेको के हो ?

(ङ) नेपालको संविधान २०७२ ले के कुरा घोषणा गरेको छ ?

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) वैशाख पूर्णिमा नेपालीहरूको एक ठूलो .... हो ।

(ख) पूजा सकिएपछि गुरूङहरू बली दिएको वस्तुको मासु पकाएर खीर रोटी आदि .... स्वरूप खाई रमाइलो गर्छन् ।

(ग) यो गाउँमा गुरूङहरूको .... थर भएकोले थर वा खलक

पिच्छे सामूहिक पूजा र खानपिनको व्यवस्था हुने हुँदा अत्यन्तै रमाइलो पनि अनुभूति हुन्छ ।

(घ) वैशाख पूर्णिमा र ....का दिन यो गाउँमा नात्ले गर्ने चलन छ ।

(ङ) यो पर्वको .... र .... गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हुन आउँछ ।

परियोजना कार्य

- विदाको समयमा खैरोकोटको भ्रमण गरी त्यस स्थानका बारेमा आफूलाई मनमा लागेको कुरा समेटी एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

८ कृषिको आधुनिकीकरण

अन्न तथा तरकारीजन्य कृषि उपजको उत्पादनमा आधुनिक प्रविधि र सूचना प्रणालीको समेत प्रयोग गर्नुलाई कृषिको आधुनिकीकरण भनिन्छ । आधुनिक खेतीमा कृषकहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण बन्दै गएको छ । आधुनिक खेती प्रणालीले कृषियोग्य भूमिको उत्पादकत्व बढाएको छ । यस प्रणाली अनुसार आधुनिक मेसिन प्रयोग गरिने हुँदा यसबाट भूक्षयमा कमी, खडेरी, कीरा लाग्ने, विभिन्न रोग लाग्ने र अन्य हानि नोक्सानीबाट जोगाउँछ । साथै जमिनको उत्पादकत्व बढाउन मद्दत पुग्छ । बालीनाली तथा पशुपालनसम्बन्धी आधुनिक तथा उन्नत प्रजनन प्रक्रियाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्तो प्रयोग गर्नाले उत्पादन, गुणस्तर र विश्वसनीयतामा वृद्धि गर्दछ । द्रुत र प्रभावकारी सिँचाइ, बाली भित्र्याउने प्रक्रिया, उपकरणहरूको सञ्चालन तथा भण्डारका उपयुक्त माध्यम र बजारसम्मको सुलभ पहुँच आधुनिक खेती प्रणालीका विशेषता हुन् ।

कृषि जीवनयापनका लागि अपरिहार्य पक्ष हो । त्यसैले दिगोपनाको पनि उत्तिकै महत्त्व छ । एकातिर उत्पादनको परिणामको प्रश्न छ भने अर्कातिर नयाँनयाँ कृषिजन्य उत्पादनको गुणात्मकताको प्रश्न छ । आधुनिक कृषि प्रणालीमा मेसिन, रासायनिक मल र विषादीका साथै उन्नत जातका बिउको प्रयोग गरिने हुनाले कतिपय अवस्थामा पर्यावरण चक्रमा समेत अवरोध सिर्जना हुन्छन् । त्यसबाहेक जैविक प्रविधिको विकासले बिउबिजनको उत्पादन तथा विकासमा योगदान पुऱ्याएको हुँदा मकै, धान, गहुँजस्ता खाद्यान्नहरूको उत्पादन बढेको छ ।

१. आधुनिक खेती प्रणालीका फाइदाहरू:

- उत्पादन छिटो हुने हुँदा कृषकहरुलाई तुरून्तै लाभ मिल्छ ।
- विभिन्न विषादिको प्रयोगले गर्दा क्षति न्यून हुन्छ ।
- अत्यधिक उत्पादनका लागि माटोको परीक्षण गरी कस्तो बिउबिजनको प्रयोग गर्ने र कसरी उत्पादन बढाउने भन्ने कुराको निर्क्यौल गरी जमिनका लागि आवश्यक पोषण तत्त्वको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- कृषिजन्य वस्तुमा लगानी तथा उत्पादनको हिसाबकिताब राख्नका लागि वैज्ञानिक तथ्याङ्क र आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- भण्डारण तथा यातायातका लागि आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरिने हुँदा क्षति कम हुन्छ ।
- जमिन जोत्न, सम्याउन, केलाउन, भित्र्याउन, विषादी छर्न र सिँचाइ गर्न आधुनिक यन्त्रको प्रयोग गरिन्छ ।

२. आधुनिक खेती प्रणालीका बेफाइदाहरू:

- कामदार कृषक तथा उपभोक्तालाई प्रतिकूल असर गर्छ ।
- रासायनिक मलको अव्यवस्थित प्रयोग गर्नाले मित्र जीवसमेतलाई मार्ने हुँदा बालीनालीलाई समेत नोक्सान पुऱ्याउँछ ।
- कतिपय जङ्गली जीवजन्तुहरूको प्राकृतिक बासस्थानमा असन्तुलन पैदा गर्नुका साथै भूक्षयका कारण बन्दछ ।

वर्तमान नेपालको सन्दर्भमा कृषिको आधुनिकीकरण गरी आत्मनिर्भर अर्थतन्त्रको विकास गर्नु आवश्यक छ । कृषिको आधुनिकीकरण गर्ने सिलसिलामा यसका बेफाइदाहरूलाई कम गरी फाइदा लिनु पर्छ । हरिनास गाउँपालिकाले पनि यस दिशामा आफूलाई अगाडि बढाइरहेको छ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई आधुनिक कृषि प्रणालीका बारेमा जानकारी गराउन अगुवा कृषकको फर्म भ्रमण गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई चित्र, भिडियो आदिका माध्यमबाट सूचनाहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको गाउँठाउँमा भएका कृषिका आधुनिकीकरणका उपायबारे अवलोकन गरी एउटा रिपोर्ट तयार गर्नुहोस् ।
- हरिनास गाउँपालिकाले यस आर्थिक वर्षमा कृषिका लागि विनियोजन गरेको रकम र कार्यक्रमका बारेमा कृषि शाखाका प्रमुखसँग छलफल गरी एउटा रिपोर्ट तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आधुनिक कृषि प्रणाली भनेको के हो ?

(ख) आधुनिक कृषि प्रणालीका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) आधुनिक कृषि प्रणालीका बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) आधुनिक कृषि प्रणाली र परम्परागत कृषि प्रणालीबीच कुनै पाँचओटा भिन्नताहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) आधुनिक कृषि प्रणाली व्यवस्थापनका लागि हरिनास गाउँपालिकाले गरेका प्रयासहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. चित्रमा के देख्नुभयो ? वर्णन गर्नुहोस् ।

१

कृषिबिमा

सुमनका बुबा बिमा कम्पनीमा काम गर्नुहुन्छ । घरमा कृषिबिमाका सम्बन्धमा सुमन र बुबाबीच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

सुमन : बुबा, आजभोलि कृषिबिमाका बारेमा धेरै चर्चा सुनिन्छ । खासमा कृषिबिमा भनेको के हो ?

बुबा : एकदम राम्रो विषय उठायौ सुमन तिमीले । कृषिबिमाका बारेमा चर्चा भए पनि धेरैलाई यो विषयमा सत्यतथ्य थाहा नहुन सक्छ । सुन, हामी कृषिप्रधान मुलुकका नागरिक हौँ । हामी धेरैजसो गाउँमै बसोवास गर्छौं । गाउँको मुख्य पेसा भनेकै कृषि हो । कृषि पेसा भनेको प्राकृतिक रूपमै जोखिमयुक्त व्यवसाय हो । त्यसैले कृषि क्षेत्रमा यस्ता जोखिमहरूलाई कम गराउनका लागि कृषिबिमाको व्यवस्था गरिएको हो । यसका लागि सरकारले ‘बाली तथा पशुपक्षी बिमा निर्देशिका २०६९’ जारी गरेको छ । अहिले कृषकले आफ्नो बाली, माछा, पक्षी, पशुधनको बिमा गर्न सक्छन् ।

सुमन : कृषिबिमा कहाँ गएर गर्ने हो त बुबा ?

बुबा : कृषिबिमा गर्न थुप्रै कम्पनीहरूले अनुमति लिएका छन् । तीमध्ये आफूलाई पायक पर्ने कुनै पनि कम्पनीका अभिकर्ता वा सिधै कम्पनीको कार्यालयमा गई आफूले गरेको कृषिकार्य र लागत खर्च उल्लेख गरी फाराम बुझाउनुपर्छ । उक्त कम्पनीले पठाएको प्राविधिक टोलीको रिपोर्ट आइसकेपछि अभिकर्ताले किसानको पशुपक्षी तथा बालीको बिमा गरिदिन्छन् ।

सुमन : कृषिबिमा कसरी गर्न सकिन्छ ?

बुबा : पशुपक्षी तथा बालीबिमा गराउन चाहने बिमितले कम्पनीले उपलब्ध गराएको पशुपक्षी तथा बालीबिमा प्रस्ताव फाराम पूर्ण रूपले भरी बाली र पशुपक्षीको विवरण पूरा खोल्नुपर्छ । साथै पशुपक्षीको स्वास्थ्य विवरण सम्बन्धित पशु चिकित्सक/प्राविधिक/कृषि प्राविधिकबाट भराउनुपर्छ । सो पशु पहिचानका लागि चिकित्सक वा प्राविधिकबाट सङ्केत पत्ता लगाई सोको नम्बर पनि बिमा प्रस्ताव फाराममा उल्लेख गर्नुपर्छ ।

सुमन : खासमा कृषिबिमाभित्र केके कुरा पर्दछन् त बुबा ?

बुबा : कृषिबिमा अन्तर्गत पशुधन बिमा, पक्षीबिमा, धानबाली बिमा, आलुबाली बिमा, फलफूल बालीबिमा, माछाबिमा, च्याउबिमा, अष्ट्रिच बिमा, मौरीबिमा आदि (कम्पनीअनुसार यस्तो प्याकेज थपघट हुन सक्छ) पर्दछन् ।

सुमन : पशुधनको मृत्यु भएमा क्षतिपूर्ति कति पाइन्छ त बुबा ?

बुबा : पशुधन मृत्यु भएमा बिमाङ्कको ९० प्रतिशत, पशुधन पूर्ण रूपले स्थायी रूपमा अशक्त भएमा बिमाङ्कको ५० प्रतिशत क्षतिपूर्ति पाइन्छ ।

सुमन : बिमाले के-कस्ता जोखिमबाट जोगाउँछ ?

बुबा : आगलागी, बाढी, डुबान, भूकम्प, खडेरी, पहिरो/भूस्खलन, असिना, आँधीबेहरी, हिउँ वा तुषारो, आकस्मिक दुर्घटनाजन्य बाह्य कारणहरू, रोग तथा कीराबाट हुने हानिनोक्सानी, विभिन्न जोखिमबाट हुने नोक्सानी आदिबाट बिमाले जोगाउँछ ।

सुमन : बिमा खासमा कति अवधिका लागि हुन्छ त बुबा ?

बुबा : बिमाको अवधि कम्पनीको नियमअनुसार फरक पर्न सक्छ । पशुधनमा एक वर्ष, पक्षीको छोटो अवधि एक ब्याच वा एक वर्ष, बालीमा एक बाली अवधिभर वा बढीमा एक वर्षका लागि हुन्छ ।

सुमन : बिमित पशु भन्नाले केके पर्दछन् ?

बुबा : बिमित पशु भन्नाले दूध, मासु, ब्रिडिङ, पशु श्रम, ऊन उत्पादनका लागि पालिने पशुहरू गाई, गोरू, भैँसी, राँगो, चौँरी, याक, भेडा, च्याङ्ग्रा, बाख्रा, खसी, बङ्गुर, घोडा, गधा, खच्चड आदि पर्दछन् ।

सुमन : बिमा गर्न कति खर्च लाग्छ त बुबा ?

बुबा : ठिक प्रश्न सोध्यौ सुमन तिमीले । कृषिबिमाका क्षेत्रमा जति बिमाशुल्क लाग्ने हो त्यसको अनुपातमा लाग्ने ७५ प्रतिशत प्रिमियम नेपाल सरकारले अनुदान दिने र २५ प्रतिशत किसान आफैँले हाल्नुपर्ने व्यवस्था छ । अहिले सरकारले भ्याट छुट गरेका कारण झनै सहज भएको छ । त्यसको मूल्याङ्कन पनि हुन्छ । सामान्यतया किसानले यसबापत् त्यसको ५ प्रतिशत प्रिमियम तिर्नुपर्छ; जसअनुसार एक लाख रूपैयाँ बराबरको कृषिजन्य वस्तुको बिमा गर्दा किसानले पाँच हजार रूपैयाँ बिमा शुल्क तिर्नुपर्छ । पाँच हजार बिमाशुल्कमध्ये ३७ सय ५० रूपैयाँ सरकारले अनुदान दिन्छ भने १२ सय ५० रूपैयाँ किसान आफैँले बेहोर्नुपर्छ । एक लाख रूपैयाँको बिमा गराउने एजेन्टले बिमाशुल्क (पाँचहजार) को १५ प्रतिशत अर्थात् ७ सय ५० रूपैयाँ कमिसन पाउँछ । एजेन्टले पाउने ७ सय ५० कमिसनमध्ये ५ सय ६२ रूपैयाँ ५० पैसा सरकारले अनुदान दिन्छ । किसानले भने १ सय ८७ रूपैयाँमात्रै एजेन्ट कमिसन बेहोरे पुग्ने व्यवस्था छ ।

पशुका लागि	बिमाङ्कको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)
पंछीमा प्रतिवर्ष	बिमाङ्कको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)
पंछीमा प्रतिब्याच	बिमाङ्कको १.२५५ (०.९३७५५ अनुदान सरकारले दिने)

बालीमा	प्रतिबाली लागत मूल्यको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)
माछामा	बिमाङ्कको २५ (१.५५ अनुदान सरकारले दिने)
च्याउबिमा	बिमाङ्कको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)
अस्ट्रिच बिमा	बिमाङ्कको २५ (१.५५ अनुदान सरकारले दिने)
मौरी बिमा	बिमाङ्कको ५५ (३.७५५ अनुदान सरकारले दिने)

सुमन : कति उमेरको पशु बिमा गरिन्छ बुबा ?

बुबा : स्थानीय तथा उन्नत नस्लको गाई सामान्यतया दुई वर्ष (पहिलो बेत भएको) देखि दश वर्षसम्म, भैंसी तीन वर्ष (पहिलो बेत भएको) देखि १२ वर्षसम्म, स्थानीय तथा उन्नत नस्लको बाच्छी, कोरली वा पाडी ६ महिनादेखि दुई वर्षसम्मको गरिन्छ । त्यस्तै प्रजननका लागि उन्नत नस्लको साँढे वा राँगो तीन वर्षदेखि १२ वर्षसम्म, भैंडा, बाख्रा, बङ्गुर तीन महिनादेखि बिक्रीका लागि तयार नहुँदासम्म गरिन्छ ।

सुमन : कस्तो अवस्थामा बिमित पशुपक्षी वा बालीको दाबी लाग्दैन ?

बुबा : निम्न अवस्थामा बिमित पशुपक्षी वा बालीको दाबी लाग्दैन :

- बिमित पशुपक्षी वा बाली हराएमा वा चोरी भएमा ।
- निर्धारित अवधिभित्र दाबी प्रक्रिया सुरू नगरेमा ।
- बिमित पशुपक्षी वा बालीको बिमाशुल्क नबुझाएको अवस्थामा वा नवीकरण गर्नुपर्ने बिमालेख समाप्त भएको सात दिनभित्र नवीकरण गरी तोकिएको संस्थामा बिमाशुल्क प्राप्त नभएमा ।
- बिमित पशुपक्षी वा बालीको शरीरमा लगाई राखिएको सङ्केतपट्टा मृत पशुधनको शरीरमा नभेटिएमा ।
- बिमित पशुपक्षी वा बालीको शरीरमा राखिएको सङ्केतपट्टा कुनै कारण विशेषले हराएमा सोको जानकारी तत्काल बिमक वा तोकिएको संस्थालाई नगराएमा ।

सुमन : बिमा गरिएको पशुपक्षी वा बाली बेच्नुपरेमा के गर्ने त बुबा ?

बुबा : हो, बिमा गरेको पशुपक्षी वा बाली बेच्नुपरेमा बेच्नुअघि बिमा कम्पनीलाई जानकारी गराई बिमा रद्द गरेमा ८ महिनासम्म बिमालेखमा उल्लिखित प्रतिशतका हिसाबले कटाई बाँकी बिमा शुल्क फिर्ता पनि पाइन्छ । तर दाबी परिसकेको हकमा भने फिर्ता हुँदैन ।

सुमन : हानि नोक्सानी भएको कति दिनभित्र क्षतिपूर्ति पाइन्छ ?

बुबा : पशुपक्षी वा बाली नोक्सान भएको तीन दिनभित्र कृषकले बिमा अभिकर्ता, कृषक समूह/सदस्य संस्थाको प्रतिनिधिलाई जानकारी गराउनुपर्छ । १५ दिनभित्र प्राविधिकबाट प्रमाणित गराएको प्रमाणपत्र, सक्कल बिमालेख र सर्जमिन मुचुल्का पेस गरेपछि ठाउँ हेरी बढीमा एक महिनाभित्र क्षतिपूर्ति पाउन सकिन्छ । बिमाअवधि समाप्त भएको रहेछ भने नवीकरण गराउनुपर्छ । नभए क्षतिपूर्ति पाइँदैन ।

सुमन : बिमालेख केके कारणले रद्द हुन सक्छ ?

बुबा : बिमित पशुपक्षी वा बालीका सम्बन्धमा लुकाइछिपाइ झुटा विवरण दिइएको पाइएमा बिमालेख रद्द हुन्छ । बिमकलाई जानकारी नदिई अवधि समाप्त नहुँदै पशुपक्षी वा बाली बिक्री गरेमा वा अन्य कुनै कारणले हक छाडी हस्तान्तरण गरेमा बिमालेख स्वतः रद्द हुन्छ । बिमित पशुपक्षी वा बाली कुनै वित्तीय संस्थाबाट ऋणमा लिएको अवस्थामा उक्त ऋण चुक्ता भई बिमित पशुपक्षी वा बाली बिक्री भएको अवस्थामा बिमालेख स्वतः रद्द हुन्छ ।

- चरन, स्वास्थ्य उपचार र प्रजनन प्रयोजनका लागि मात्र गोठदेखि ५/६ किलो मिटर भन्दा बढीको दूरीमा दुर्घटना भएमा ।
- बिमकको सहमतिविना पशुपक्षीलाई जुन प्रयोजनका लागि ल्याएको हो सोबाहेक अन्य प्रयोजनमा प्रयोग गरेमा ।
- पक्षीमा बर्डफ्लू भएमा ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई पशु तथा बाली बिमाका सम्बन्धमा स्पष्टसँग बुझाइदिनुहोस् । आवश्यकताअनुसार भिडियो सामग्री पनि देखाउनुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- तपाइँको गाउँमा पशु तथा बालीबिमा कसरी र कति सङ्ख्यामा गरिएको छ ? कृषकको नाम, बाली वा पशुको प्रकार, बिमाको प्रकार तथा अन्य विवरण लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।
- 'हरिनास गाउँपालिकामा कृषिबिमाको अवस्था' शीर्षकमा एउटा समाचार बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) कृषिबिमाभित्र केके कुरा पर्दछन् ?

(ख) कृषिबिमा कसरी गरिन्छ ?

(ग) पशुधन मृत्यु भएमा कसरी क्षतिपूर्ति पाइन्छ ?

(घ) बिमाले के-कस्ता जोखिमबाट जोगाउँछ ?

(ङ) बिमालेख केके कारणले रद्द हुन सक्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पशु तथा बालीबिमा किन आवश्यक पर्छ ? कारण दिनुहोस् ।

(ख) पशु तथा बालीबिमाका समस्याहरू केके हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. **तलका वाक्यहरु ठिक भए ठिक चिह्न (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) दिनुहोस् :**

(क) बिमा शुल्कको २५ प्रतिशत अनुदान सरकारले बेहोर्छ ।

(ख) गाईको बिमा बिस वर्षसम्म गरिन्छ ।

(ग) पशु मरेमा वा बाली नोक्सान भएमा ३ दिनभित्र सूचना दिनुपर्छ ।

(घ) पशुधन मरेमा वा बाली नोक्सान भएमा सूचना दिएको १ महिनाभित्र क्षतिपूर्ति पाइन्छ ।

१०

हरिनासका होमस्टे

होमस्टे : अवधारणा

होमस्टे अर्थात् घरबास कार्यक्रम ग्रामीण पर्यटन विकासका लागि महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार हो । ग्रामीण समुदाय अझ विशेष गरी आर्थिक तथा सामाजिक वञ्चितीकरणमा पारिएका महिला, आदिवासी जनजाति तथा अल्पसङ्ख्यक समुदायलाई आर्थिक सशक्तीकरण गरेर विकासको मूलधारमा ल्याउन होमस्टेले महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको हुन्छ । त्यसैले होमस्टे स्थापना तथा प्रवर्द्धन सङ्घीय, प्रदेश तथा स्थानीय सरकार सबैको चासो र प्राथमिकताको विषय भएको छ । नेपालमा ग्रामीण पर्यटन व्यवसायलाई हित गर्ने पदयात्रीहरूका लागि स्थानीय रहन-सहनमा आधारित खानपिन तथा बसोवासको व्यवस्था गरेर अनौपचारिक रूपले धेरै वर्षदेखि होमस्टेको अभ्यास गर्दै आएका थिए । होमस्टेको विधि तथा मान्यतालाई अनुसरण गर्दै औपचारिक रूपमा

होमस्टेको सुरूवात भने विक्रम संवत् २०५३ मा स्याङ्जाको सिरूबारीको गुरूङ गाउँबाट सुरू भएको मानिन्छ ।

मलेसियाबाट सन् १९८८ देखि आधिकारिक रूपमा सुरूवात गरिएको आधुनिक होमस्टेको अवधारणा संसारका विभिन्न देशले आफ्नो देशको आर्थिक, सामाजिक विकासअनुकूल सञ्चालनमा ल्याएका छन् । त्यसै गरी नेपालमा होमस्टे सञ्चालन तत्सम्बन्धी कार्यविधि २०६७ ले तोकेका मापदण्ड र परिधिभित्र रहेर होमस्टे सञ्चालनमा ल्याइएको छ । उक्त कार्यविधिमा 'पर्यटकलाई आवास, खाना र अन्य सेवाप्रदान गर्ने उद्देश्यले आफ्नै घर समुदायमा निजी वा सामूहिक रूपमा सञ्चालन गरिएको सेवालाई होमस्टे' भनेर परिभाषित गरिएको छ । सरसर्ती हेर्दा, होमस्टे स्थानीय कला संस्कृति, रहनसहन, भेषभूषा र खानपान तथा वातावरणीय सेवासँग अन्योन्याश्रित छ । यसबाट आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई रैथाने कला, संस्कृति, रहनसहन, भेषभूषा, खानपान तथा पर्यावरणका विविध आयामसँग जोडेर पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्नु नै होमस्टेको मूल आशय हो । होमस्टे होटल होइन । होमस्टे पर्यटक वा पाहुनालाई घरायसी बसाइका लागि समुदायका परिवारले आधारभूत सुविधाको जोरजाम गरेर परिवारले आधारभूत सुविधाको जोरजाम गरेर व्यवस्था गरेको आवास घर हो । तसर्थ, होमस्टेमा बास बस्नु भनेको स्थानीय तथा रैथाने कला, संस्कृति, खानपान तथा स्थानीय वातावरण आत्मसात् गर्नु हो । यो त पाहुना लागेको घर हो ।

ग्रामीण पर्यटन व्यवसाय प्रवर्द्धन गर्ने अभिप्रायले स्याङ्जाको सिरूबारीबाट सुरू गरिएको होमस्टे कार्यक्रम कम-बेसी आज देशका सातै प्रदेशका विभिन्न ग्रामीण क्षेत्रसम्म फैलिएको छ । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको सेवामा समर्पित भएर आर्थिक तथा सामाजिक विकासमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ हरिनास गाउँपालिकाले पनि गण्डकी प्रदेश सरकारसँगको सहकार्यमा पालिकाका विभिन्न गाउँ टोललाई होमस्टेका रूपमा विकास गर्दै लगिएको छ ।

विशेषताहरू :

१. स्थानीय उत्पादनको खाना

२. स्थानीय लोकसंस्कृतिको प्रदर्शन

३. सूर्योदयको राम्रो दृश्य अवलोकन हेर्न पाइने ठाउँ ।

४. स्थानीय धार्मिक तथा रहस्यमय स्थानहरूको अवलोकन ।

५. हरिनासको वन लगायत सुन्दर पहाडी शृङ्खलाको अवलोकन ।

६. पारिवारिक वातावरण ।

७. जङ्गल सफारी ।

हरिनास गाउँपालिका विविधता मिश्रित स्थानीय तह हो । यहाँ प्राकृतिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा जातीय विविधताले पर्यटन विकासका निम्ति प्रचुर सम्भावना रहेको छ । यी सम्पदाहरूको एकीकृत विकास हुँदा पालिकावासीको जीवनस्तर पनि उकासिन्छ । पर्यटकीय क्षेत्रको विकास हुँदा मानिसहरूको आवतजावत बढ्ने हुन्छ । त्यसका लागि उनीहरूलाई सुरक्षित बसोवासको प्रत्याभूति दिलाउनुपर्छ । त्यसका लागि होमस्टेको अवधारणा महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।

शिक्षण सुझाव :

- बालबालिकालाई चारओटै होमस्टेको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् र एउटा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- सिकाइ सहजीकरण गर्दा व्याख्यान, छलफल, प्रश्नोत्तर विधिका साथै अन्य जिल्ला र ठाउँका होमस्टेका श्रव्य-दृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- होमस्टे र होटलमा के भिन्नता छ ? लेख्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टेको अवधारणा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ख) हरिनास गाउँपालिकामा होमस्टे सञ्चालन हुन के-कति कुराले सम्भव भयो ? लेख्नुहोस् ।

(ग) होमस्टे सञ्चालनले आर्थिक विकासमा कसरी टेवा पुऱ्याउँछ ? लेख्नुहोस् ।

(घ) हरिनास गाउँपालिकामा सञ्चालित होमस्टेका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) हरिनासका होमस्टेका बारेमा एकएक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- हरिनास गाउँपालिकाभित्रका रोजगारीका अवस्था र सम्भावनाबारे एउटा लघु अनुसन्धान गर्नुहोस् ।

११

विपद् व्यवस्थापन

चट्याङ

हामीले बेलाबेलामा आकाश गर्जेको वा कराएको सुनेका छौँ । आकाशबाट बिजुली आएको पनि देखेका छौँ । यस्तो बेलामा कहिलेकाहीँ चट्याङ पर्छ । चैतदेखि असारसम्म बढी यस्तो हुन्छ । चट्याङ भनेको एक प्रकारको विद्युतीय चार्ज हो । आकाशबाट खराब मौसमका बेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो । बादलका विपरीत दिशा आपसमा जुधेपछि त्यहाँ करेन्ट उत्पन्न हुन्छ र त्यसबाट ठूलो आगोको मुस्लो निस्कन्छ । यसैलाई 'बिजुली चम्केको' भनिन्छ । दुईओटा बादल जुधेपछि ठूलो आवाज निस्कन्छ । एकपटक बिजुली चम्किँदा लगभग १२ करोड ५० लाख भोल्टको करेन्ट उत्पन्न हुन्छ । यसले ३० हजार डिग्री सेन्टीग्रेटसम्म तापक्रम फाल्छ । यो तापक्रम सूर्यको भन्दा बढी हो । यो तापक्रम र आगोको मुस्लो जमिनबाट

दश किलोमिटर माथिसम्म हुन्छ । त्यो आगो जमिनसम्म आइपुग्ने हो भने घरहरूमा समेत आगलागी हुन्छ । त्यस्तो आगोलाई पानीले समेत निभाउन सकिँदैन । साधारणतया मानिसहरू बिजुलीसित भन्दा आवाजसित डराएको पनि पाइन्छ । तर आवाजसँग मात्र डराउनुपर्दैन । बिजुली चम्किँदा डराउनुपर्ने हुन्छ । बिजुली चम्किँदै करेन्ट आइसकेको हुन्छ । त्यही करेन्टले नै नोक्सान गर्ने हो ।

चट्याङ मान्छेका कारणले हुने कुरा होइन । चट्याङ प्राकृतिक प्रक्रिया हो । अहिलेमात्र होइन, मानव र जीवजन्तुको पृथ्वीमा अस्तित्व हुनुभन्दा अगाडिदेखि नै चट्याङ पर्ने गरेको पाइन्छ । चट्याङ शक्तिशाली बिजुली हो । यो अचानक हुने विस्फोट हो । यो कतिबेला हुन्छ थाहा हुँदैन । यो जमिनमा आयो भने यसले धेरै नोक्सान गर्छ । हुरीबतासको मौसम वा वर्षायाममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एकापसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जाँदा यस्तो हुन्छ । दुईओटा विद्युतीय चार्जहरूका बीचको घर्षणबाट उत्पन्न हुने प्रकाश, ताप र ध्वनिको प्रवाहबाट नै चट्याङ सिर्जना हुन्छ ।

साधारणतया चट्याङको आवाज २० किलोमिटरभन्दा टाढा सुन्न सकिँदैन । आवाजविनाको चट्याङलाई 'उष्ण बिजुली' भनिन्छ । सबै चट्याङले विद्युतीय लहर उत्पन्न गराउँछन् । त्यसैले सबै चट्याङ खतरनाक हुन्छन् ।

चट्याङ कसरी पर्छ ?

सूर्यको तापक्रमले जमिनको सतहको तापक्रम पनि बढ्छ । यसले गर्दा पृथ्वीको सतहमा रहेको समुद्र, नदी, ताल, महासागर आदिबाट वाष्पीकरण विधिबाट पानीका कणहरूमाथितिर उड्दै जान्छन् । बादल जतिजति माथि पुग्दै गयो, त्यति नै गह्रौं हुँदै जान्छ र बादलमा परिणत हुन्छ । यसरी धेरै नै माथि पुगेपछि अत्यधिक चिसोले गह्रौं भएको बादल तलतिर खस्न थाल्दछ । यस्तो अवस्थामा तलबाट माथितिर गइरहेका अन्य पानीका कणहरूसँग ठोक्किन पुग्छ र घर्षण उत्पन्न हुन्छ ।

यसरी तलबाट माथितिर जाने बादलमा हुने ऋणात्मक चार्ज र माथितिरबाट तल झर्ने धनात्मक चार्जबीचको ठक्करले करेन्ट पैदा हुन्छ र चट्याङ पर्छ ।

चट्याङका प्रकार :

चट्याङ सामान्यतया तीन प्रकारका हुन्छन् :

(क) बादलभित्रै उत्पन्न हुने वा बादलभित्रै रहने चट्याङ : यो चट्याङ एउटै बादलभित्रका कणहरूबीच घर्षण भई उत्पन्न हुन्छ। यस्तो चट्याङ बादलभित्रै हुने भएकाले जमिनसम्म आइपुग्दैन।

(ख) बादल-बादलबीचको चट्याङ : यो चट्याङ बादल-बादलबीच सामान्य ठक्करबाट उत्पन्न हुने चट्याङ हो। यो पनि सामान्यतया जमिनसम्म आइपुग्दैन।

(ग) बादल र जमिनबीचको चट्याङ : बादलबीचको ठक्करबाट जमिनसम्म आइपुग्ने चट्याङलाई बादल र जमिनबीचको चट्याङका रूपमा लिन सकिन्छ। यो निकै खतरनाक हुन्छ। यो पनि दुई प्रकारको हुन्छ। एउटामा बादलको तल्लो भागमा रहेको ऋणात्मक चार्ज जमिनतिर पर्छ भने अर्को माथिल्लो भागबाट धनात्मक चार्ज जमिनतर्फ खस्छ।

चट्याङको असर :

सामान्यतया चट्याङ लागेका जनावर वा मानिसको मृत्यु भएको पाइन्छ। तर चट्याङमा परेर मर्ने मात्र होइन, घाइते पनि हुने गर्दछन्। चट्याङबाट घाइते हुने धेरैमा विभिन्न मानसिक र शारीरिक दीर्घरोग देखा पर्छन्। कोही बेहोस हुन्छन्। कसैको बोली, कान र आँखा बन्द हुने, स्मरणशक्तिमा ह्रास आउने, शरीर लाटो हुने, रिँगटा लाग्ने, जोर्नी कडा हुने, मांसपेसी बाउँडिने, डिप्रेसन हुने हुन्छ।

चट्याङबाट बच्ने उपाय :

चट्याङबाट बच्न सबैभन्दा राम्रो उपाय घरभित्र बस्नु हो। घरभित्र बस्दा पनि टेलिभिजन, टेलिफोन आदि विद्युतीय उपकरण बन्द गर्नुपर्छ। पानीका धारा बन्द गर्नुपर्छ। झ्यालको छेउ र भित्तामा अडेस लागेर बस्नुहुँदैन। कालो बादल लागेका बेलामा ठूलो रुखमुनि बस्नुहुँदैन। बिजुलीको खम्बामुनि पनि बस्नुहुँदैन। यस्तो बेला खेतमा पानी भएका ठाउँमा काम गर्नुहुँदैन। पौडी खेल्नु वा डुङ्गा चलाउनुहुँदैन।

घरबाहिर हुँदा खुला ठाउँमा रहेमा टाउको र खुट्टा जोडेर गोलो परेर बस्नुपर्छ। तर भुइँमा लम्पसार परेर सुत्नुहुँदैन। विद्युतीय सामग्री प्लगमा जोड्न र ल्यान्डलाइन

फोनमा कुरा गर्नुहुँदैन । तर मोबाइल फोन भने चलाउन सकिन्छ । गाडीमा रहेमा सिसा लगाएर बस्नुपर्छ । धातुका गाडी सुरक्षित हुने भए पनि प्लास्टिकका गाडी असुरक्षित हुन्छन् । चट्याङ पर्नेजस्तो मौसममा टावरको मुनि बस्नुहुँदैन । यदि कसैमाथि चट्याङ परेको छ भने तत्काल प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । उसको रोकिएको सास खुलाउने प्रयास गर्नुपर्छ । धेरैले चट्याङ लागेको मानिसलाई छुन हुँदैन भन्ने गलत मानसिकता छ । पीडितलाई छुन हुन्छ । चट्याङ लागेका मानिसमा विद्युतीय करेन्ट बाँकी हुँदैन । त्यसैले पीडितलाई छुँदा अरु मानिसलाई करेन्टको झट्का लाग्दैन ।

कुनै पनि घटना घट्नुभन्दा पहिले नै सकेसम्म सावधानी अपनाउनु राम्रो हो । चट्याङ पर्ने कुरालाई रोक्न सकिँदैन । तर यसको असरलाई कम गर्न सकिन्छ । यसका लागि हामीले जङ्गलको नजिकै घर बनाउनुहुँदैन । घर वरिपरि ठूला र अग्ला रुखहरू राख्नुहुँदैन । घरको बिजुलीमा अर्थिङ गर्नुपर्छ । अर्थिङ भनेको आकाशबाट आएको करेन्ट घरको बिजुलीमा जोडिएर आगो लाग्ने अवस्था आउन नदिने सुरक्षाको उपाय हो ।

हरिनास गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा चट्याङ पर्दछ । खासगरी हरिनास गाउँपालिकाका सबै वडाहरू चट्याङबाट जोखिमयुक्त मानिन्छ । यसबाट बच्नका लागि सबैले सचेतना अपनाउनु आवश्यक छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई चट्याङसम्बन्धी चेतनामूलक भिडियोहरू प्रस्तुत गरी कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप :

- खेतमा काम गरिरहेका वेलामा एक्कासि मौसम खराब भएर आकाश गर्जन थाल्यो भने तपाइँ के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- कसैलाई चट्याङ लागेर घाइते भएको अवस्थामा यदि तपाईंले भेट्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ ?

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिह्न (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) दिनुहोस् :

(क) बादलहरू एकआपसमा ठोक्किँदा चट्याङ पर्छ ।

(ख) चट्याङ मान्छेका कारणले हुने कुरा हो ।

(ग) चट्याङ पर्दा शक्तिशाली करेन्ट निक्लन्छ ।

(घ) चट्याङ परेको मानिसलाई छुनु हुँदैन ।

(ङ) घरवरिपरि अग्ला रुखहरूराख्नुपर्छ ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) चट्याङ .... कुरा हो । (मानवीय/प्राकृतिक)

(ख) चट्याङ .... पर्दछ । (राति/जतिवेला पनि)

(ग) चट्याङलाई रोक्न .... । (सकिन्न/सकिन्छ)

(घ) चट्याङ पर्दा .... ले नोक्सान गर्दछ । (आवाज/बिजुली)

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) चट्याङ भनेको के हो ?

(ख) चट्याङ कति प्रकारको हुन्छ ?

(ग) चट्याङ कस्तो वेलामा हुन सक्छ ?

(घ) चट्याङका कारण के हुन् ?

(ङ) चट्याङ लागेको मानिसलाई सबैभन्दा पहिले के गर्नुपर्छ ?

४. तलको चित्र हरी वर्णन गनुहोस् ।

परियोजना कार्य

- तपाइँले प्रत्यक्ष देखेको कुनै विपद् र त्यसबाट बच्नका लागि गरिएको प्रयासका बारेमा एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

१२ भोजन गर्ने सही तरिका

मानिसहरूको जीवन भनेकै खाना हो । खानाविना मानव जीवन असम्भव छ । तर हामीले खाने वास्तविक समय र मात्रा जानिरहेका हुँदैनौं जसले गर्दा हामी अस्वस्थ हुन पुग्छौं । खानालाई नियमपूर्वक खायौं भने हामी स्वस्थ हुन्छौं । धेरै खाँदैमा बलियो र थोरै खाँदैमा निर्बलियो हुने भन्ने होइन । त्यसैले भनिन्छ- थोरै खाए बल, धेरै खाए मल । बिहानको समयमा हामीले खाना खाँदा पेटभरि या रूचुन्जेल खाने गर्नुपर्छ ।

दिउँसाको खाना बिहानको खानाभन्दा कम खाने गर्नुपर्छ । बेलुकाको खाना भने कमभन्दा कम मात्रामा खाने गर्नुपर्छ । यसरी बिहानदेखि बेलुकीसम्मको खानामा प्रत्येक पटक कम गर्दै जानुपर्छ । यसो गर्नाले व्यक्ति सधैँ स्वथ्य रहन्छ ।

हामी मिताहार बन्न सिक्नुपर्छ । मिताहार भनेको भोकभन्दा कम आहार ग्रहण गर्ने भन्ने बुझिन्छ । मिताहारी व्यक्तिले छ किसिमका लाभहरूप्राप्त गर्दछन्- रोग लाग्दैन, आयु बढ्छ, बल तथा सुखको प्राप्ति हुन्छ, अल्छी हुदैँन, अरुले उसलाई 'भुँडे' भन्ने दिन आउँदैन ।

अत्यधिक भोजन गर्ने व्यक्तिलाई अमिताहारी भनिन्छ । अधिक मात्राको भोजन गर्नाले रोग जन्माउँछ, मानिसको आयु घट्छ, स्वर्ग नष्ट हुन्छ, पुण्य नाश हुन्छ र वर्तमान लोक बर्बाद हुन्छ । अतः अधिक भोजन कहिल्यै गर्नुहुँदैन । हामीले भोजन गर्दा पेटको दुई भाग अन्नले भर्नुपर्दछ । तेस्रो भाग पेय पदार्थ अर्थात् पानी, मही, फलको रस आदि खानपर्छ । हाम्रो शरीरको चौथो भाग वायु एवं पित्त सञ्चालनका लागि छाडिदिनुपर्छ ।

हामीले अति थोरै मात्रामा पनि भोजन गर्नुहुँदैन । थोरै मात्रामा गरेको भोजन असन्तोषजनक तथा शारीरिक बलनाशक हुन्छ । यसले दीर्घकालीन आलस्य, कमजोरी, पेटमा गडगडाहट तथा पाचन प्रणाली अग्निनाशक हुन्छ । जसरी दाउरारहित, थोरै मात्र दाउरा तथा अधिक दाउरा भएको खण्डमा चूलामा आगो बल्न सक्दैन त्यसै गरी समयमा भोजन नगर्ने तथा पाएको बेला अत्याधिक खाने स्वभावले पेटको पाचन प्रणाली बिग्रन सक्दछ ।

पहिला खाएको खाना नपचिकन पुनः अर्को खाना खानुलाई 'अध्यशन' भनिन्छ । आचार्य चरकको मतानुसार यो मृत्युकारक र भयङ्कर व्याधिकारक हुन्छ । यस तथ्यलाई ध्यानमा राखी प्रत्येक दुई मुख्य खानाको बिचमा छ घण्टा समय छाडिनु पर्छ । त्यस्तै ठोस खाने कुरा खाएको तीन घण्टासम्म अर्को कुनै खानेकुरा खानु

हुदैन । कतिपय डाक्टरहरूबिरामीलाई पटक पटक खाना खाने सल्लाह दिने गर्दछन् ।

यो सल्लाह मधुमेह, ग्यास्ट्राइटिस तथा चिन्ताग्रस्त बिरामीहरूका लागि उचित हो तर स्वस्थ व्यक्तिलाई होइन । यो पनि पाश्चात्य स्वास्थ्य उपचार पद्धतिको अवधारणा हो । पूर्वीय अवधारणामा त जति थोरै पटक खायो त्यो व्यक्ति त्यति नै स्वस्थकर हुन्छ । भनिन्छ- दिनमा तीन पटकभन्दा बढी खाने असाध्य रोगी, तीन पटक खाने रोगी, दुई पटक खाने भोगी, एक पटक खाने योगी र असली भोक लागेपछि मात्रै खाने निरोगी हुन्छ । धेरै जसो व्यक्ति भोक लागेर होइन, आफूलाई झर्को लागेको बेला खाने गर्दछन् । पेटमा भोक होस् कि नहोस् घडीको सुईले निर्धारित समय देखाएपछि मानसिक घडीले इच्छा जाहेर गर्छ अनि हामी खाना खान्छौँ । दिनमा कति पटक खाने भन्दा पनि असली भोक नै यसको उत्कृष्ट मापदण्ड हो ।

एउटा प्रसिद्ध भनाइ छ- हामी जति खाना खान्छौँ, त्यसलाई चार भाग लगाउने हो भने चार भागमध्ये केवल एक भाग भए हामीलाई पुग्छ, बाँकी तीन भागले डाक्टरहरूको डाक्टरी पेसा चल्दछ । त्यसैले आफै विचार गरौँ, कति खाना खाँदा हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो हुने रहेछ ।

जब हामी बिहानै उठ्छौँ, त्यसपछि नौ बजेसम्म भोजन गर्नु अस्वस्थकर मानिन्छ । किनभने अघिल्लो साँझ खाएको भोजन बिहान प्रथम प्रहर अथवा (नौ बजे) नबितेसम्म राम्ररी पचेको हुँदैन । पेटमा बेलुकाको भोजनको नपचेको विकृत रसमा नयाँ भोजन मिसिएपछि त्यो रोगकारक हुन्छ । उज्यालो भएको छ घण्टासम्म पनि पेटमा खाना पुगेन भने त्यसले त्रिदोष तथा रगतमासुको विनाश गर्न थाल्छ । तसर्थः बिहानको भोजन नौ देखि बाह्र बजेभित्र खाइसक्नुपर्दछ, अन्यथा बलको नास हुन्छ ।

हामीले खाना खानुअघि यस्ता नियमहरूको पालना गर्नुपर्दछ । स्वयंको हित नचाहने

व्यक्ति पशुले झैँ निर्दिष्ट नियमको पालना नगरी जुनसुकै बेला खाइरहन्छ । त्यस्तो व्यक्ति सबै प्रकारका रोगव्याधिको कारण मानिने अजीर्णको सिकार हुन्छ ।

बेलुकाको खाना घाम अस्ताउने समयअगावै खान सकेमा विभिन्न प्रकारका रोग विकारबाट बच्न सकिन्छ । हालै गरिएका विभिन्न शोधहरूले बेलुकाको खाना र सुत्ने समय बिचमा तीन घण्टाको फरक छ भने त्यो अत्यन्त स्वस्थकर मानिन्छ भनेर पुष्टि गरिसकेको छ ।

भोजन मानिसको जीवनका लागि अपरिहार्य छ । तर कतिपय मानिसहरूले भोजन गर्ने सही नियमको अभावका कारण आफ्नो जीवन बर्बाद गरिरहेका छन् । खाना खाएर मात्र हुँदैन, त्यसको सही तरिका जान्नुपर्छ । सही तरिका भनेको समय र मात्रा हो । अतः हामीले खाना खाने समय र मात्रा जानेर खाएमा सधैँ स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई दैनिक भोजन गर्ने तालिका तयार गर्न लगाउनुहोस् र आफ्नो दैनिक जीवनमा त्यसलाई लागू गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाइँले घरमा यो पाठमा पढेजस्तै तरिकाले भोजन गर्नुभएको छ ? यदि छ भने या छैन भने पनि पाठमा बताइएको तरिकाले भोजन गर्ने बानीको विकास गर्न के के गर्नुपर्ला ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तपाईँलाई ठिक नलागेका भनाइहरु सच्चाएर कापीमा सार्नुहोस् :

(क) भनिन्छ- थोरै खाए मल, धेरै खाए बल ।

(ख) भोकभन्दा कम आहार गर्ने व्यक्तिलाई मिताहार भनिन्छ ।

(ग) ठोस खाने कुरा खाएको तीन घण्टासम्म अर्को कुनै खानेकुरा खानु हुदैन ।

(घ) बिहानको भोजन छ देखि दस बजेभित्र खाइसक्नुपर्दछ ।

(ङ) बेलुकाको खाना र सुत्ने समयबिचमा तीन घण्टाको फरक हुनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बिहान, दिउँसो र साँझ कति कति खानु उपयुक्त हुन्छ ?

ख) मिताहार भनेको के हो ? मिताहारका फाइदाहरू के के हुन् ?

(ग) अमिताहार भन्नाले के बुझिन्छ ? यसका बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) डाक्टरको पेसा कसरी चल्दछ ?

(ङ) ‘थोरै खाए बल, धेरै खाए मल’ भन्नुको तात्पर्य के हो ?

१३ हरिनासका स्थानीय खेलहरू

हरिनासमा परम्परादेखि खेलिँदै आएका विभिन्न खेलहरू छन् । कतिपय खेलहरू लोप हुँदै गएका छन् भने कतिपय खेलहरू अझै पनि खेल्ने गरेको पाइन्छ । हरिनासमा केही स्थानीय खेलहरूको निम्नाअनुसार परिचय दिइएको छ :

१. गट्टा खेल :

गट्टा खेल केटाकेटीहरूखेल्न मन पराउँछन् । गट्टा खेलका लागि पाँचओटा गोला र साना-साना ढुङ्गाहरू तयार गरिन्छन् र एउटा ढुङ्गामाथि फ्याँकिन्छ र चारओटा जमिनमै हुन्छ । हावामै रहेको ढुङ्गा समात्नुअघि भुइमा भएको ढुङ्गाहरू समाति सक्नुपर्छ । गट्टा एक हात वा दुई हात दुबैहातले खेल्न सकिन्छ ।

२. डन्डीबियो खेल :

कुनै समयमा डन्डी बियो नेपालको अति प्रचलित खेल थियो । यो खेलमा एउटा डन्डी झन्डै ४५ से.मी.को हुन्छ भने बियोचाहिँ १५ से.मी.को हुन्छ । यसमा डन्डीले बियोलाई ठ्याक लगाई खेलिन्छ र यसैगरी यसको बियोलाई जमिनमा सानो लाम्चो खाल्डो बनाई त्यसमा राखिन्छ र डन्डीले उक्त खाल्डोमाथि तेर्साएर राखेको बियोलाई धकेलेर पर पुऱ्याइन्छ । यस क्रममा विपक्षीले छोप्यो भने वा भुइँमा झरिसकेपछि खाल्डो भएको स्थानसम्म डन्डी बराबर भाग नजिक आयो भने वा डन्डीलाई छोयो भने डन्डी हान्ने मान्छे खेलबाट बाहिरिन्छ ।

यदि उसले हानेको बियो टाढै भयो भने डन्डीले तीन पटकसम्म ठ्याक लगाउँदै

टाढा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसपछि डन्डीले खाल्डो भएको स्थानसम्म नापिन्छ। जति बराबर डन्डी हुन्छ, त्यसलाई बीसले भाग गर्दै कति बीस भयो त्यो हिसाब गरिन्छ। अर्को व्यक्तिको पालो आएपछि उसले पनि त्यसै गर्छ र दुबैसङ्ख्या जोडघटाउ गरिन्छ, जसको नम्बर बढी हुन्छ, उही विजेता बन्छ।

३.घ्वाइँकासा खेल :

यसलाई एकखुट्टे वा द्याक खेल्ने पनि भनिन्छ। यो खेल केटाकेटीहरू खेल्छन्। यो खेल खेल्दा जमिनमा धर्साहरू तानिन्छ। त्यसमा कोठा-कोठा बनाइन्छ। यो खेल खेल्न सबैसँग घ्वाइँ अर्थात् द्याक हुनुपर्छ। घ्वाइँले धर्सो छोयो भने ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ। यसमा एउटा खुट्टा उचालेर खेलिन्छ। घ्वाइँ अर्थात् द्याक ढुङ्गालाई फुटाएर गोलो बाटुलो आकारको बनाइन्छ।

४. बाघचाल :

बाघचाल अत्यन्त चर्चित खेल हो । यसलाई बाघगट्टे पनि भन्ने गरिन्छ । बाघचाल खेल्नका लागि सर्वप्रथम समथर ढुङ्गामा पच्चीसओटा कोठा कोरिन्छ । जसमा बीसओटा बाख्रा र चारओटा बाघको कल्पना गरिन्छ । सुरूमा बाघलाई चार कुनामा राखिन्छ । बाख्रा लिने व्यक्तिले बडो सावधानीका साथ आफ्नो गोटीलाई बाघबाट बचाउँछ ।

बाघले एउटा बिराएर खान पाउँदैन, खानका लागि धर्सा सिधा हुनुपर्छ । बाघचाल खेल्नाले हाम्रो दिमागको तार्किक क्षमता बढ्छ र किनभने यसमा बाघले कसरी बाख्रालाई खाने भन्ने जुक्ति लगाइन्छ भने बाख्राले कसरी बच्ने भनेर पहिल्यै सावधानीपूर्वक सोचिन्छ ।

५. कबड्डी :

यसलाई कपर्दी पनि भनिन्छ । कबड्डी नेपालको चर्चित खेल हो । यो खेल पहिले-पहिले हरिनासमा अत्यन्त लोकप्रिय थियो । यो खेल प्रायः केटाहरूले खेल्दथे र यस खेललाई हुटुटुटु..... पनि भनिन्छ । किनभने यो खेल्दा मुखबाट हुटुटुटु ......को आवाज निकालिन्छ ।

यो खेल आधुनिक समयमा सात-सात जनाको टिममा खेलिन्छ र तर परम्परित रूपमा भने दुई वा त्यसभन्दा बढी पनि खेल्ने गरिन्छ । यो खेल खेल्दा एउटा निश्चित इलाका तोकिन्छ र बीचमा साँध छुट्याइन्छ । एउटा पक्षको खेलाडी अर्को पक्षमा जाँदा

साँधबाटै हुटुटुटु भन्दै जान्छ र यदि उसले विपक्ष कसैलाई छोयो भने ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ र यदि उसलाई समायो भने उसले हुटुटुटुटु भन्ने आवाज बन्द नहुँदै साँधमा आएमा उसलाई छुने वा समाउने जति सबै जना खेलबाट बाहिरिन्छन् र यदि उसको आवाज बन्द भयो भने ऊ नै खेलबाट बाहिरिन्छ ।

हिजोआज कबड्डीलाई आधुनिक रूप दिइएको छ। यसका लागि खेलाडीहरूलाई विशेष तालिम दिने व्यवस्था समेत छ । यो अन्तर्राष्ट्रिय खेल बनिसकेको छ ।

६. भलिबल :

भलिबल हरिनासको चर्चित खेल हो । गाउँपालिका भित्रका प्रायः वडाहरूमा भलिबल खेल्ने ग्राउन्डहरू बनाइएका छन् । यो खेल विशेष गरी युवाहरूखेल्ने गर्दछन् ।

भलिबलखेल समूहमा खेलिन्छ । यसमा ६/६ जनाको टिम हुन्छ । यसमा दुई कोर्टका बीचमा खम्बा गाडिन्छ र नेट टाँगिन्छ । खेल सुरू भएपछि आफ्नो कोर्टमा आएको बललाई विपक्षीले फर्काउन नसक्ने गरी नेट कटाएर पठाइन्छ। यो खेल खेल्नका लागि विभिन्न सीपहरूको कुशलतापूर्वक अभ्यास गर्नुपर्छ ।

यस भलिबल खेलका लागि ९ मिटर चौडाइ र १८ मिटर लम्बाइ भएको आयाताकार कोर्ट तयार गरिन्छ। भलिबलको नेटको उचाइ पुरूषका लागि २.४३ मिटर र महिलाका लागि २.२४ मिटर हुन्छ । सर्विस गरेको बल तीनजनाले तीन पटकसम्म आपसमा पास गर्न सक्छन् । तर तेस्रो पटकमा भने बल विपक्षीको कोर्टमा पुगेको हुनुपर्छ । यस खेलमा २५ अङ्कमा हारजित हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई हरिनासमा खेलिने परम्परित खेलका बारेमा नियमहरूसिकाई खेल्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाइँको समुदायमा खेलिने स्थानीय परम्परित खेलहरू कुन-कुन हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।
- तपाइँको समुदायमा खेलिने कुनै एउटा स्थानीय खेल साथीहरूसँग मिलेर खेल्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) गट्टा खेलमा.................ओटा ढुङ्गाहरू हुन्छन् ।

(ख) डन्डी र बियोको लम्बाइ क्रमशः .... र .... हुन्छ ।

(ग) घ्वाइँकासा खेल .... खेल्न मन पराउँछन् ।

(घ) बाघचालमा .... ओटा कोठाहरू कोरिन्छन् ।

(ङ) कबड्डी खेललाई .... पनि भनिन्छ ।

(च) भलिबल खेल्दा बललाई .... पटकभित्र विपक्षको कोर्टमा पुऱ्याउनुपर्छ ।

(छ). .... खेलमा .... अङ्कमा हारजित हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गट्टा खेल कसरी खेलिन्छ ?

(ख) डन्डी बियो खेल्ने तरिका बारे सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) घ्वाइँकासा खेलको परिचय दिनुहोस् ।

(घ) बाघचालमा बाघ र बाख्रा कसरी चालिन्छ ?

(ङ) कबड्डी खेल्ने परम्परित तरिकाबारे लेख्नुहोस् ।

(च) भलिबल खेलको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

३. "बाघचाल दिमागको खेल हो ।" आफ्नो तर्क दिएर लेख्नुहोस् ।

४. "हरिनासमा खेल्ने खेलहरूमध्ये सबैभन्दा मुख्य खेल भलिबल हो ।" के तपाईं यस कुरामा सहमत हुनुहुन्छ ? कसरी ?

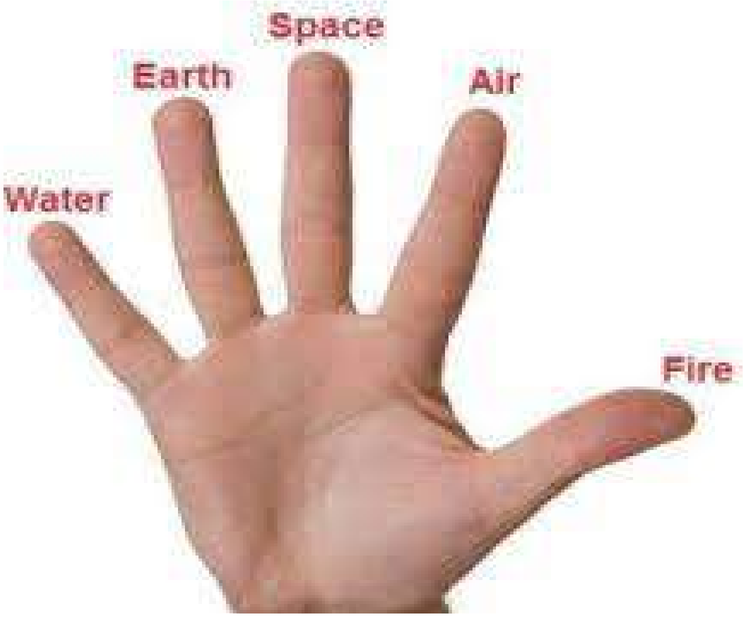
५. हाम्रा स्थानीय परम्परित खेलहरुकिन लोप हुँदै गएका होलान् ? यसको संरक्षणका लागि के-कस्ता उपाय अपनाउनु पर्ला ? तपाईंको विचार लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- हरिनास गाउँपालिकाको खेलकुद विकास समितिका अध्यक्षलााई भेटी गाउँपालिकाले स्थानीय खेलकुद विकासका लागि गरेका प्रयत्नबारे जानकारी लिई एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

१४ योगासन

हस्तमुद्रा



हाम्रो विद्यालयमा योगगुरू पनि हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई हप्तामा तीन दिन योग सिकाउनुहुन्छ । उहाँको नाम यदु पाण्डे हो । उहाँले हामीलाई योगमात्र होइन, नैतिक शिक्षा र अनुशासनका बारेमा धेरै ज्ञान दिनुहुन्छ । हामी उहाँप्रति अत्यन्त आभारी छौँ । आजको सातौँ घण्टीमा उहाँले हामीलाई विशेष किसिमको हस्तमुद्रा र घोप्टो परेर गर्ने विभिन्न योग आसनहरू सिकाउँदै हुनुहुन्छ ।

गुरूले हिजै हामीलाई योगासन गर्नका लागि ओछ्याउने चिज ल्याउनू भन्नु भएको थियो । हामी यदु गुरूसँगै विद्यालयको खुला चौरमा गयौँ । त्यहाँ हामीलाई गुरूले सुरूमा हस्तमुद्राका बारेमा सिकाउनुभयो-

हस्तमुद्रा दुई शब्द मिलेर बनेको छ - हस्त र मुद्रा । हस्तको अर्थ 'हात' हो भने मुद्राको अर्थ आकृति भन्ने हुन्छ । हस्त मुद्राको सम्बन्ध पाँच तत्त्वहरूसँग रहेको छ ।

अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी र जललाई पञ्चतत्त्व भनिन्छ । हामी सबैको पृथ्वी र हाम्रो शरीर यिनै पाँच तत्त्वहरूको मेलबाट बनेको हुन्छ । हाम्रो शरीरका पाँच औँलाहरूको सम्बन्ध यिनै पाँच तत्त्वहरूसँग रहेको हुन्छ । हाम्रो बूढी औँलाको सम्बन्ध अग्निसित, चोर औँलाको वायुसित, माझी औँलाको आकाशसित, साहिँली औँलाको पृथ्वीसित र कान्छी औँलाको जलतत्त्वसित सम्बन्ध रहेको हुन्छ ।

हामीले आसन वा प्राणायाम गर्दा मनलाई नियन्त्रण गर्न र रोग अनुसारको शरीरका केन्द्रहरूमा ऊर्जा प्रभाव राख्नका लागि विभिन्न मुद्राहरू गर्नुपर्छ । हरेक मुद्रा बढीमा पैँतालीस मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ ।

क. जलमुद्रा :

यो मुद्रा जलतत्त्वसँग सम्बन्धित छ । यसका लागि कान्छी र बूढीऔँला गोलो पारौँ । यो मुद्रा पिसाब र जननेन्द्रिय सम्बन्धी समस्यामा लाभकारी हुन्छ ।

ख. पृथ्वीमुद्रा :

यो मुद्रा पृथ्वी तत्त्वसँग सम्बन्धित छ । यसका लागि साहिँली औँला र बूढी औँला गोलो पारौँ । यो मुद्राले मोटो, दुब्लो, पातलो अवस्थालाई सन्तुलन मिलाउन लाभकारी हुन्छ ।

ग. आकाशमुद्रा :

यो मुद्रा आकाश तत्त्वसँग सम्बन्धित छ । यसका लागि माझी औँलो र बूढी औँलो गोलो पारौँ । यस मुद्रामा बस्नाले नाक, कान, घाँटी र आँखासम्बन्धी समस्याहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ ।

घ. वायु मुद्रा :

यो मुद्रा वायु तत्त्वसँग सम्बन्धित हुन्छ। यसलाई ध्यानमुद्रा पनि भनिन्छ। यसका लागि चोर औँला र बूढी औँला गोलो पारौँ । यस मुद्रामा बस्नाले मनमा शान्ति र एकाग्रता बढाउन सहयोग पुग्छ।

ङ. अग्निमुद्रा :

यो मुद्रा अग्नि वा आगो तत्त्वसँग सम्बन्धित हुन्छ । यसलाई ताप मुद्रा पनि भनिन्छ। यसका लागि एक हातले अर्को हातको बूढी औँला मुठ्ठी समाएर पाँच मिनेट सिधा राखौँ यसो गर्नाले शरीरको तापक्रम बढाउँछ । यो मुद्रा पाँच मिनेटभन्दा बढी गर्नुहुँदैन ।

हस्तमुद्रा हाम्रो शरीर र मनसँग सम्बन्धित छ । यसले हामीलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ । नियमअनुसार हस्तमुद्रा गर्नाले हाम्रो मन सधैँ खुसी र शान्त भइरहन्छ ।

अब हामी सुतेर गर्ने आसनहरु सिकौँ :

ग. सर्वाङ्गासन :

यो आसन सुरू गर्दा सर्वप्रथम ढाडको बलले उत्तानो परेर सुतौँ । स्वास भित्र तानेर खुट्टालाई बिस्तारै बिस्तारै ३० डिग्री, त्यसपछि ६० डिग्री र अन्त्यमा ९० डिग्रीसम्म उठाऔँ । खुट्टा उठाउँदा हातले सहायता दिन सकिन्छ । यदि खुट्टा ९० डिग्रीमा सिधा हुँदैन भने १२० डिग्रीमा लगौँ अर्थात् हातलाई उठाएर कम्मरको पछाडि लगौँ र कुहिनालाई भुइँमा टेकाऔँ र खुट्टालाई मिलाएर सिधा माथि उठाऔँ । खुट्टाको पन्जा माथितिर तानिएको हुनुपर्दछ ।

यो आसन गरिसकेपछि खुट्टालाई सिधा राखी बिस्तारै-बिस्तारै झुकाऔँ र दुबैहातलाई कम्मरबाट भुइँमा राखी हातले भुइँमा थिचेर पहिला जुन क्रमले उठेको थियो, त्यही क्रमबाट बिस्तारै-बिस्तारै पहिला ढाड र त्यसपछि खुट्टालाई जमिनमा सिधा राखौँ ।

यो आसनले हाम्रो शरीरको मोटोपन, दुर्बलताका साथै उचाइ वृद्धि वा कम भएकाहरूलाई लाभ पुऱ्याउँछ । यसले पेटको समस्या समाधान गर्छ । यो आसन दमका रोगीहरूका निम्ति उपयागी हुन्छ । यो आसनले थाइराइड एवम् पिट्युटरी ग्रन्थिलाई क्रियाशील बनाउँछ ।

ख. हलासन :

यो आसनको आरम्भमा ढाडको बलले सुतेर बिस्तारै-बिस्तारै खुट्टालाई ९० डिग्रीसम्म उठाउनुपर्छ र पछि ढाडलाई माथि उठाउँदै, खुट्टालाई टाउकोबाट पछाडि सास बाहिर निकालौँ र खुट्टालाई टाउको पछाडि जमिनमा टेकाऔँ । यो स्थितिमा ३० सेकेन्डसम्म रहन सकिन्छ। अब फर्कँदा जुन क्रमले माथि आइन्छ, त्यही क्रमले जमिनमा हातले थिच्दै खुट्टालाई घुँडाबाट जमिनमा ल्याऔँ ।

सावधानी :

क. फियो र कलेजो धेरै बढेको अवस्थामा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

ख.उच्च रक्तचाप र काँध दुख्ने रोगीहरूले यो आसन गर्नुहुँदैन ।

ग. मेरूदण्डमा टि.बी. आदि विकारहरूछन् भने पनि यो आसन गर्नुहुँदैन ।

ग. मत्स्यासन :

संस्कृतमा माछालाई मत्स्य भनिन्छ । यो आसन गर्दा शरीरको आकार माछा झैं हुने हुँदा यसलाई मत्स्यासन भनिएको हो ।

यो आसनको सुरूमा पद्मासनमा बसौं । त्यसपछि पद्मासनकै स्थितिमा हातको आधार लिएर सावधानीपूर्वक पछाडिपट्टि पल्टौं । रेचक गर्दै छाती र पेट माथि उठाऔं । यसो गर्दा घुँडा, तिघ्रा र खुट्टा भने जमिनमा टिकोस् । देब्रे हातले दाहिने गोडाको बूढी औंला, दाहिने हातले देब्रे गोडाको बूढी औंला समातौं र दुबैकुहिना जमिनमा टेकाऔं । मुख बन्द गरौं । यसो गर्दा दाँत एक आपसमा मिलेको होस् । टाउकाको उठेको भागले जमिन छोऔं । चिउँडो माथितिर फर्काऔं । अन्तमा हात खोलेर टाउको र कम्मर जमिनमा राखौं । त्यसपछि पूरक (सासलाई भित्र तान्नु) र रेचक (सासलाई बाहिर निकाल्नु) गरौं ।

मत्स्यासन गर्नाले हाम्रो शरीर बलियो बन्दछ । यसले हाम्रो घाँटी, छाती, पेटका रोगहरूनिको हुन्छन् । आँखा तेजिलो बनाउँछ । गला सफा हुन्छ । श्वासप्रश्वास क्रिया ठिकसित चल्दछ । पेट सफा रहन्छ । आँतको मैला हट्दछ । छाती चौडा हुन्छ । पेटमा बढी बोसो भए घट्दछ । यो आसन गर्नाले स्त्रीका मासिक धर्मसम्बन्धी रोगहरू निको हुन थाल्दछन् र महिनावारी नियमित हुन थाल्दछ ।

घ. पवनमुक्तासन :

हाम्रो शरीरमा स्थिर रहेको पवन (वायु) यस आसनबाट मुक्त हुने हुँदा यसलाई पवनमुक्तासन भनिएको हो ।

यो आसन सुरू गर्दा सर्वप्रथम उत्तानो फर्केर लम्पसार परौँ । त्यसपछि पूरक गर्दै फोक्सोमा सास भरौँ । कुनै एक खुट्टालाई घुँडाबाट मोडेर दुबैहातका औँला परस्पर मिलाएर घुँडालाई निधारले छोऔँ । यो स्थितिमा अर्को खुट्टा जमिनमा सिधा रहिरहनुपर्छ । यो क्रियाको दौरानमा सास रोकेर कुम्भक गरौँ । टाउको र मोडेको खुट्टा जमिनमा पहिलाझैँ राखिसकेपछि मात्र रेचक गरौँ । दुबैखुट्टालाई आलोपालोसित मोडेर यो क्रिया गरौँ । दुबैखुट्टालाई एकैपटक मोडेर पनि यो आसन गर्न सकिन्छ ।

पवनमुक्तासन नियमित गर्नाले हाम्रो पेटको बोसो घट्दछ । यसले पेटको वायु नष्ट भएर पेट विकाररहित बन्दछ र कब्जियत हराउँछ । बिहान पेट सफा नहुनेहरूले अलिकति पानी खाएर पन्ध्र/बीसपल्ट यो आसन गर्ने हो भने पेट सफा हुन्छ । यो आसन ढाडको नसा च्यापिएको बिरामीका लागि अति उपयोगी हुन्छ । यो आसनले हाम्रो स्मरणशक्ति वृद्धि गराउँछ ।

यो आसन मानसिक तनाव (डिप्रेसन), उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग तथा अनिन्द्राका लागि सर्वोतम मानिन्छ। यस्ता रोगीहरूले यो आसन नियमित रूपमा गर्नुपर्दछ। यो आसन गर्नाले स्नायु दुर्बलता, थकान र मनमा नकारात्मक विचारहरू खेलिरहने अवस्थाको अन्त हुन्छ ।

ङ. शवासन :

शवासनको अर्थ शव वा लासजस्तै भएर आसन गर्नु भन्ने बुझिन्छ । शवासन योग निन्द्राको सङ्क्षिप्त विधि हो । निन्द्रा नलाग्ने मानिसहरूले सुत्नुअघि विधिअनुसार शरीरलाई खुकुलो र तनावरहित बनाएर आफ्नो श्वास प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गरी ॐ को उच्चारण गरौँ । श्वास भित्र तान्दा तथा बाहिर छोड्दा ॐ को अर्थपूर्वक ध्यान गरौँ । यसो गर्दा श्वासप्रश्वासको गति सहज हुनुपर्दछ। यो प्रक्रियामा १०० बाट १ सम्म उल्टो गन्दै प्रत्येक सङ्ख्याको अगाडि ॐ को उच्चारण वा जप गरौँ, यसले हाम्रो ध्यान छरिन पाउँदैन। जस्तै : ॐ १००, ॐ ९९, ॐ ९८ गर्दै ॐ १ सम्म पुगौँ। यस प्रकारको जप गर्दै जाँदा छोटै समयमा गाढा निन्द्रा आउँछ र खराब सपना देख्नुबाट पनि छुटकारा मिल्दछ। दैनिक योगाभ्यासको अन्तमा यो आसन ५-१० मिनेटसम्म गरौँ ।

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा हस्तमुद्राका विभिन्न आकृतिहरू प्रदर्शन गरी यसका फाइदाहरूबारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई तस्बिर वा भिडियो मार्फत सुतेर गरिने योगासनहरूको नमुना देखाउनुहोस् र आफैँले पनि यी आसनहरू गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंले कक्षामा साथीहरूसँग हस्तमुद्राका विभिन्न आकृतिहरू प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- तपाईं स्वयम् हस्तमुद्रामा बस्नुहोस् र कस्तो अनुभव भयो ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- कक्षामा शिक्षकले नमुना प्रदर्शन गर्नुभएको आधारमा सुतेर गरिने योगासनहरू गरेर देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए सच्याएर लेख्नुहोस् :

(क) हस्तमुद्राको सम्बन्ध सात तत्त्वहरूसँग रहेको छ ।

(ख) हस्तमुद्राहरू बढीमा पैँतालीस मिनेटसम्म गर्नुपर्छ ।

(ग) पृथ्वी मुद्राको सम्बन्ध बूढीऔँलासँग हुन्छ ।

(घ) वायु मुद्रालाई ध्यान मुद्रा पनि भनिन्छ ।

(ङ) अग्नि मुद्रा पचास मिनेटभन्दा बढी गर्नुहुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरुभर्नुहोस् :

(क) सर्वाङगासन गर्दा खुट्टालाई .... डिग्रीसम्म उठाउनुपर्छ ।

(ख) हलासन गर्दा खुट्टालाई .... पछाडि .... मा टेकाउनुपर्छ ।

(ग) मत्स्यासन गर्दा .... झैँ भइन्छ ।

(घ) पवनमुक्तासनमा टाउको देब्रे .... छुनुपर्छ ।

(ङ) शवासन .... सर्वोत्तम मानिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) हस्तमुद्राको शाब्दिक परिचय दिनुहोस् ।

(ख) पञ्चतत्त्वसँग हाम्रा कुनकुन औँलाहरूको सम्बन्ध कस्तो हुन्छ ?

(ग) जलमुद्रा र अग्निमुद्राको परिचय दिनुहोस् ।

घ) पृथ्वीमुद्रा र आकाश मुद्रामा के फरक छ ?

(ङ) सर्वाङ्गासन र पवनमुक्तासनका फाइदाहरू के के हुन् ?

(च) हलासन गर्दा केके कुरामा सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(छ) मत्स्यासन गर्ने विधिहरू लेख्नुहोस् ।

(ज) शवासन भनेको के हो ? यो कसरी गरिन्छ ?

४. के तपाईँले नियमित रुपमा योग र प्राणायाम गरिरहनुभएको छ ? तपाईँलाई कस्तो अनुभव भइरहेको छ ?

१९ हरिनास गाउँपालिकाद्वारा उपलब्ध सेवा र प्रक्रिया

नागरिक बडापत्र
हरिनास गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
हरिनास गाउँपालिका तथा वडा कार्यालयहरूको
नागरिक बडापत्र-०८०/८१

सेवाग्राहीहरुमा अनुरोध

१. सेवाग्राहीले दिने निवेदनमा आफूलाई आवश्यक पर्ने सबै व्यहोरा खुलेको हुनुपर्ने छ ।

२. प्रमाणको लागि पेश गर्ने कागजातहरूको छायाँप्रति पेश गर्नुपर्ने छ । कार्यालयले आवश्यक ठानेमा सक्कल प्रमाणसमेत उपलब्ध गराउनुपर्नेछ ।

३. निवेदन/सूचना दिँदा नागरिकता प्रमाणपत्रको छायाप्रति अनिवार्य रूपमा पेश गर्नुपर्ने छ ।

४. गाउँपालिका/वडा कार्यालयबाट सेवा सुविधा प्राप्त गर्न सेवाग्राहीले गाउँपालिका/वडा कार्यालयमा बुझाउनुपर्ने सबै कर, दस्तुर, सेवा शुल्क बुझाएको प्रमाणको छाँयाप्रति समेत संलग्न गर्नुपर्नेछ ।

५. गाउँपालिका/वडा कार्यालयसँग सम्बन्धित कुनै विषयमा जानकारी आवश्यक भएमा गाउँपालिका/वडा कार्यालयमा गई सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

कार्यक्रम	सेवा दिने प्रक्रिया/चाहिने कागजातहरु	लाग्ने सेवा शुल्क/दस्तुर	लाग्ने समय	जिम्मेवार पदाधिकारी
नागरिकताको प्रमाणपत्रको सिफारिस	☐ नागरिकताको लागि सिफारिस पाउँ भनी दिएको निवेदन/अनुसूची फाराम ☐ दुबैकान देखिने पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटो ☐ जन्म मिति खुलेको जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र/शैक्षिक योग्यताको चारित्रिक प्रमाणपत्रको फोटोकपी ☐ बसाइँसराइ भई आएको हकमा बसाईंसराइ प्रमाणपत्रको फोटोकपी, ☐ विवाहित महिलाको हकमा विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको/पतिको नागरिकता प्रमाणपत्रको फोटोकपी ☐ आमा/बाबुको नागरिकताको प्रमाणपत्रको फोटोकपी ☐ विवाहित महिलाको हकमा आमा/बाबुको नागरिकताको प्रमाणपत्र		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि सिफारिस	☐ नागरिकतको प्रतिलिपि पाउँ भनी दिएको निवेदन/अनुसूची फाराम ☐ आवश्यकताअनुसार सर्जमिन मुचुल्का ☐ दुबैकान देखिने पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटो ☐ पहिले लिएको नागरिकताको प्रमाणपत्रको		सोही दिन	वडा अध्यक्ष

अङ्गीकृत नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको सिफारिस (नेपाली पुरूषसँग विवाह भएकी विदेशी महिलाको लागि)	☐ नागरिकताको सिफारिस पाउँ भनी दिएको निवदेन/अनुसूची फाराम (अनुसूची ७) ☐ आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का ☐ नेपाली नागरिकसँग भएको वैवाहिक सम्बन्ध खुल्ने प्रमाणपत्र ☐ विदेशी नागरिकता त्याग्ने कारबाही चलाएको निस्सा		प्रमाण पुगेको दिन	वडा अध्यक्ष
अङ्गीकृत नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको सिफारिस (विदेशी नागरिकसँग विवाह गरेकी नेपाली महिलाबाट जन्मिएको सन्तानको हकमा	☐ नागरिकताको सिफारिस पाउँ भनी दिएको निवदेन/अनुसूची फाराम (अनुसूची ७) ☐ आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का ☐ आमाको नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ नेपालमा जन्म भई स्थायी बसोबास गरेको खुल्ने वडाको सिफारिस ☐ जन्मदर्ता प्रमाणपत्र वा नेपालको अस्पतालमा जन्मेको प्रमाणपत्र ☐ सम्बन्धित वडामा बसोबास गरेको प्रमाण (घरधनीले प्रमाणित गरेको कागज) ☐ बाबुको नागरिकताको आधारमा निजले विदेशी मुलुकको नागरिकता नलिएको निस्सा		प्रमाण पुगेको दिन	वडा अध्यक्ष

नाता प्रमाणित नेपाली	☐ नाता प्रमाणित गरी पाउँ भनी दिएको निवेदन, ☐ आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का ☐ नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (उमेर नपुगेकाको हकमा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र) ☐ नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको २/२ प्रति फोटो ☐ मृत्यु भएको व्यक्तिसँगको नाता प्रमाणित गर्नु परेमा मृतकको मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र, ☐ नाता प्रमाणित गर्ने व्यक्तिहरूका बिच नाता खुल्ने कागजातको प्रतिलिपि		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
नाता प्रमाणित	☐ नाता प्रमाणित गरी पाउँ भनी दिएको निवेदन ☐ आवश्यकता अनुसार सर्जमिन		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
अङ्ग्रेजीमा	मुचुल्का ☐ नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (उमेर नपुगेकाको हकमा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र) ☐ नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको २/२ प्रति फोटो ☐ मृत्यु भएको व्यक्तिसँगको नाता प्रमाणित गर्नु परेमा मृतकको मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र ☐ नाता प्रमाणित गर्ने व्यक्तिहरूका बिच नाता खुल्ने कागजातको प्रतिलिपि			

नाम संशोधनको सिफारिस	☐ नाम संशोधनको सिफारिस गरी पाऊँ भनी दिएको निवेदन ☐ आवश्यकताका आधारमा सर्जमिन मुचुल्का ☐ नाम संशोधन गर्नुपर्ने कारण खुल्ने प्रमाणसँग सम्बन्धित कागजातहरू ☐ सम्बन्धित व्यक्तिको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटो		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
जन्म मिति प्रमाणित	☐ जन्ममिति प्रमाणित गरी पाऊँ भनी दिएको निवेदन		सोही	वडा अध्यक्ष
सिफारिस	☐ आवश्यकताका आधारमा सर्जमिन मुचुल्का ☐ नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि वा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटा ☐ बाबुआमाको नागरिकताको प्रतिलिपि			
चारित्रिक प्रमाणपत्रको सिफारिस	☐ चारित्रिक प्रमाणपत्रको सिफारिस गरी पाऊँ भनी दिएको निवेदन ☐ आवश्यकताका आधारमा सर्जमिन मुचुल्का ☐ निवेदकको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि		सोही दिन	वडा अध्यक्ष
जन्म दर्ता	☐ जन्मेको सूचना दिने अनुसूची फारम भर्ने र सूचना फारम परिवारको मूलीले भर्नुपर्नेछ, मूलीको अनुपस्थितिमा उमेर पुगेको जेठो व्यक्तिले ☐ बाबु/आमा सूचकको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ अस्पतालमा जन्मेको हकमा अस्पतालबाट उपलब्ध गराईएको निस्सा		सोही दिन	वडा सचिव/ स्थानीय पञ्जिकाधिकारी

छात्रवृत्ति सिफारिस	☐ छावृत्ति सिफारिश गरिपाऊँ भनी दिएको निवेदन, ☐ विद्यालय/विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरेको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ जन्म दर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ बसाइँसराइ गरी आएको हकमा बसाइँसराइको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि		सोही दिन	वडाध्यक्ष
अपाङ्ग परिचयपत्र वितरण	☐ निवेदन -कार्यालय/वडाबाट प्राप्त गर्न सकिने ☐ स्वास्थ्य संस्थाको सिफारिस ☐ वडा कार्यालयको सिफारिस ☐ दुईप्रति फोटो		निवेदन सङ्कलन प्रत्येक महिनाको ५ गते समितिको बैठक बसी वितरण गरिने	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
मृत्यु दर्ता	☐ मृत्यु दर्ता गरी पाऊँ भनी परिवारको मुलीले भरेको सूचना फाराम ☐ आवश्यकताका आधारमा सर्जमिन मुचुल्का ☐ मृतक र सूचक दुवैको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ☐ अस्पतालमा मृत्यु भएको हकमा अस्पतालले उपलब्ध गराएको मृत्युको निस्सा		सोही दिन	वडा सचिव/ स्थानीय पञ्जिकाधिकार

शिक्षण सुझाव :

- विद्यार्थीहरूलाई गाउँपालिका कार्यालयको प्रत्यक्ष अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् र त्यहाँको सेवा सुविधा तथा प्रक्रियाका बारेमा बुझाउनुहोस् । नागरिक बडापत्रलाई डाउनलोड गरी प्रोजेक्टरमा देखाई कक्षामा छलफल समेत गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- शिक्षकको सहयोगमा गाउँपालिकाको कार्यालयमा गई नागरिक बडापत्र हेर्नुहोस् । र बडापत्रअनुसारको सेवा सुविधा प्रदान भए नभएको बारेमा लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको भाइको जन्मदर्ता गर्नुपर्‍यो भने के के कागजातहरू चाहिन्छन् र कति शुल्क लाग्छ भन्ने विषयमा बाबुआमालाई कसरी सल्लाह दिन्छौ ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सेवाग्राहीले दिने निवेदनमा के कुरा खोल्नुपर्छ ?

(ख) वडा वा गाउँपालिकासँग सम्बन्धित सूचना चाहिएमा कहाँ सम्पर्क गर्नुपर्छ ?

(ग) नागरिकताको प्रमाणपत्र पाउनका लागि के के कागजातहरू आवश्यक हुन्छन् ?

(घ) जन्म दर्ता गर्दा लाग्ने समयावधि कति हो ?

(ङ) अपाङ्ग परिचयपत्र वितरण कहिले हुने व्यवस्था गरिएको छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) नागरिकताको प्रमाणपत्र हराएमा प्रतिलिपि कसरी निकाल्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरको कुनै सदस्यको मृत्यु भएमा मृत्युदर्ता गर्नुपर्छ । यसका लागि चाहिने कागजातहरूके के हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) जन्मदर्ता ....भित्र निःशुल्क गर्न पाइन्छ । (चालिस दिन/पैंतीस दिन)

(ख) चारित्रिक प्रमाणपत्रको सिफारिस गर्ने अधिकारी .... हो । (सचिव/वडा अध्यक्ष)

(ग) अपाङ्ग परिचयपत्र वितरणका लागि जिम्मेवार अधिकारी ...... हो । (पञ्जिकाधिकारी/प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत)

(घ) नाता प्रमाणित गर्न नाता कायम गर्ने व्यक्तिहरूको हालसालै खिचेको .... प्रति फोटो चाहिन्छ । (४-४ प्रति/२-२ प्रति)

(ङ) नाता प्रमाणित गर्दा .... भाषाको कम शुल्क लाग्छ । (नेपाली/अङ्ग्रेजी)

४. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक चिह्न (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) लगाउनुहोस् :

(क) कुनै पनि सेवा लिन निवेदन दिनु पर्दैन ।

(ख) छात्रवृत्तिको सिफारिसको लागि कुनै शुल्क लाग्दैन ।

(ग) अपाङ्ग परिचयपत्र पाउनका लागि स्वास्थ्य संस्थाको सिफारिस चाहिन्छ ।

(घ) जन्मदर्ताको सूचना फारम परिवारको सबैभन्दा कान्छो सदस्यले भर्नुपर्छ ।

(ङ) मृत्यु भएका व्यक्तिसँगको नाता प्रमाणित गर्दा मृतकको मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र चाहिन्छ ।

परियोजना कार्य

- हरिनास गाउँपालिकाका अध्यक्षलाई भेटी अध्यक्षका काम कर्तव्य र अधिकारबारे सोध्नुहोस् र गाउँपालिकामा सो अनुसार भएका महत्त्वपूर्ण कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

१६ स्थानीय सरकारका कामहरु

स्थानीय क्षेत्रको शान्ति सुरक्षाका विकास एवं प्रशासन स्थानीय क्षेत्रकै निर्वाचन प्रतिनिधिद्वारा सञ्चालन गर्ने सरकारलाई स्थानीय सरकार भनिन्छ । स्थानीय सरकार स्थानीय संस्थाबाट गरिने शासन हो जसमा जनताबाट निर्वाचित प्रतिनिधि हुन्छन् । केन्द्रीय सरकारको सामान्य नियन्त्रण र निर्देशन भए पनि तोकिएको विषयमा आफ्नो क्षेत्रभित्र स्थानीय सरकारको पूर्ण अधिकार र उत्तरदायित्व हुने गर्दछ। केन्द्रीय सरकारले समग्र देश र स्थानीय सरकारवीच समन्वय र नियन्त्रण गर्दछ भने स्थानीय सरकारले आफ्नो क्षेत्रभित्र समन्वय र नियन्त्रण गर्दछ । एउटा देशमा केन्द्रीय सरकार एउटा मात्र हुन्छ भने स्थानीय सरकार एकभन्दा बढी हुने गर्दछ। नेपालमा महानगरपालिका, उपमहानगरपालिका, नगरपालिका र गाउँपालिकालाई स्थानीय सरकारका रूपमा लिने गरिन्छ ।

नेपालमा आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागीमूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामुलक समाजको निर्माण गर्ने संकल्प गरी संविधान सभाबाट नेपालको संविधान २०७२ पारित गरी जारी गरेको छ ।

सोही संविधानको मर्म र सिद्धान्तलाई कार्यान्वयन र २०६३ सालको जनआन्दोलनको उपज, नेपालको दिगो शान्ति, सुशासन, विकास र समृद्धिको आकांक्षा पूरा गर्न नेपाल राज्यको मूल संरचना संघ प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहको व्यवस्था गरेको छ । राज्य शक्तिको प्रयोग उक्त तीनवटै तहबाट एकल तथा सहकार्यात्मक ढंगले हुने गरी संविधानको अनुसूची ५, ६, ७, ८ र ९ मा विभिन्न तहका अधिकारहरू बाँडफाँड गरिएको छ। संविधानप्रदत्त अधिकारहरूको अभ्यासका लागि सक्षम तथा सुदृढ स्थानीय तहको संरचना तयार पार्ने उद्देश्यले संविधानको धारा २९५(३) अनुसार गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको सङ्ख्या तथा सिमाना निर्धारण आयोग गठन भएको थियो ।

यसरी संघीयता राज्यको पुर्नसंरचनाको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष र शासन प्रणालीको रूपमा रहेको छ । एकात्मक तथा केन्द्रीकृत शासन प्रणालिबाट संघीयतामा प्रवेश गर्दा स्थानीय तहमा के कस्ता काम, कर्तव्य र अधिकारहरू छन् भन्ने बिषयमा व्यापक अन्यौल भएका कारण छलफल हुनुपर्ने देखिन्छ ।

स्थानीय तह र त्यसको काम कर्तव्य र अधिकारबारे तल चर्चा गरिएको छ ।

१.न्याय सम्पादनको भूमिका

स्थानीय तह कार्यान्वयनसँगै अब सामान्य झैझगडा असहमति र मुद्दा मामिलाका विषयलाई लिएर जिल्ला अदालत जाने झन्झट अन्त्य भएको छ। अब गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष अथवा नगरपालिकाको उपप्रमुखले एक हदसम्म न्यायाधीशको भूमिका खेल्नेछन् । नयाँ संविधानको आधारमा गठन भएको स्थानीय तहको संरचनाले जिल्लाबाट मात्र मुद्दाको छिनोफानो हुने व्यवस्था खारेज गरेको छ ।

संविधानको धारा २१७ बमोजिम अब हरेक स्थानीय तहमा एक न्यायिक समिति गठन हुनेछ । यस्तो न्यायिक समिति स्थानीय तहको निर्वाचन पछि गाउँपालिका सभा अथवा नगर सभाले गठन गर्ने छ ।

गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष अथवा नगरपालिकाको उपप्रमुखको संयोजकत्वमा हरेक स्थानीय तहमा ३ सदस्यीय न्यायिक समिति गठन हुनेछ। उक्त समितिमा गाउँसभा अथवा नगरसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेको २ सदस्यलाई न्यायिक समितिको सदस्य

छनौट गर्नेछ । त्यसरी गठन हुने न्यायिक समितिले सामान्य खालका मुद्दा मामिला जग्गा (जमिन, अंशबण्डा विवाद जस्ता मुद्दाको टुंगो लगाउने छ । तर यस्तो न्यायिक समितिले हत्या, गाली बेइज्जती, सार्वजनिक अपराध जस्ता फौजदारी प्रकृतिका मुद्दाहरूमा फैसला गर्न सक्दैन । न्यायिक समितिले गरेको मुद्दाको फैसलामा चित्त नबुझेमा त्यस्तो पक्षले उच्च अदालतमा पुनराबेदन दिन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

२.नगर प्रहरी, गाउँ प्रहरी

स्थानीय तहमा शान्ति सुव्यवस्था र सुरक्षा कायम गरी जनताको जिउधन र स्वतन्त्रताको संरक्षण गर्ने कार्य अब स्थानीय तहको मुख्य जिम्मेवारीको रूपमा संविधानले सुम्पेको छ । स्थानीय प्रशासनलाई सबल र सक्षम बनाई जनतामा सुरक्षाको अनुभूति दिलाउन र सेवा प्रवाहलाई प्रभाबकारी बनाई सुशासन कायम गर्न सरकारले लागू गरेका नीति, कानुनी मापदण्ड र निर्णय कार्यान्वयन र स्थानीय तहको सम्पति संरक्षण गर्ने, सभा, समारोह, जात्रा, चाडपर्व, बजार व्यवस्थापन, स्थानीय न्यायिक समितिले गरेको आदेश फैसला कार्यान्वयन, व्यवस्थापन र अपराध रोकथाम लगायतमा सहयोग गर्न स्थानीय तहले नगर अथवा गाउँ प्रहरी परिचालन गर्न सक्ने व्यवस्था संविधानले गरेको छ ।

३.सहकारी संस्था गाउँ

कृषक, कालिगढ, कम पूँजिवाल र निम्न आय भएका श्रमिक, भूमिहीन तथा बेरोजगार वा सामाजिक कार्यकर्ताले सर्वसाधारण उपभोक्ताको आर्थिक तथा सामाजिक विकासको लागि पारस्परिक सहयोग र सहकारिताको लागि संचालन गरिने सहकारी संस्था दर्ता, अनुमति, खारेजी र विघटन पनि अब स्थानीय तहबाटै हुने व्यवस्था संविधानले गरेको छ । यस भन्दा अगाडि रजिस्ट्रारको अधीनमा हुने सम्पूर्ण कार्य अब स्थानीय तहको जिम्मेवारीमा आएको छ ।

४.एफ. एम.रेडियो संचालन

स्थानीय तहमा एफ एम रेडियो संचालन अनुमति नवीकरण र नियमन स्थानीय तहबाटै गरिने व्यवस्था गरिएको छ । एफ. एम. रेडियो यन्त्र राख्ने र प्रयोग गर्ने काम कार्यहरूलाई नियन्त्रण र नियमित गरी शान्ति र व्यवस्था एवं सर्वसाधाण जनताको सदाचार कायम राख्ने जिम्मेवारी पनि स्थानीय तहको हुनेछ । रेडियो ऐन २०१४ मा उल्लेखित दफा ५ अनुसार लाइसेन्स प्राप्त गर्न यसअघि नेपाल सरकारवाट तोकिने

अधिकारी पनि अब स्थानीय तहबाटै तोकिने छ ।

५. राजस्व संकलन

स्थानीय तहको खर्च व्यवस्थापन, वित्तीय व्यवस्थापन, राजस्व संकलन, समस्टिगत आर्थिक स्थायित्व र आर्थिक विकास तथा स्थानीय सरकारको अल्पकालीन र दीर्घकालिन खर्च व्यवस्थापन सम्बन्धि कार्यभार पनि स्थानीय तहमा आएको छ ।

सो व्यस्थापनको लागि स्थानीय निकायले अब आफ्नो क्षेत्र भित्रको सम्पति र घरबहाल कर, घर जग्गा रजिस्ट्रेशन शुल्क, सवारी साधन कर, सेवा शुल्क दस्तुर, पर्यटन शुल्क ,विज्ञापन कर व्यवसाय कर, भूमिकर दण्ड जरिवाना लगायतका राजस्व संकलनको अधिकार संबिधानले नै तोकेको छ ।

त्यस्तै स्थानीय पूर्वाधार तथा सेवामा निर्धारण र संकलन तथा व्यवस्थापन, ट्रेकिंग ,कायाकिंग, क्यानोनिंग र राफ्टिङ्ग शुल्क, स्थानीय राजस्व प्रवर्द्धनका लागि प्रोत्साहन, राजस्व सूचना तथा तथ्यांकको आदानप्रदान, राजस्व नियन्त्रण सम्बन्धि नीति, कानून मापदण्ड निर्धारण र नियन्त्रणका कामहरू पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछ ।

६. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन स्थानीय तहको महत्त्वपूर्ण संयन्त्र हो । यसले नीति कार्यान्वयनको साथै नीति निर्माता तथा नागरिकहरूबीच सेतुको भूमिका समेत निर्वाह गर्दछ । तसर्थ स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन सम्बन्धमा नीति मापदण्ड र सेवाशर्त निर्धारण, योजना निर्माण, कार्यान्वयन र नियमन स्थानीय सरकारलाई नै दिएको छ ।

स्थानीय प्रशासनका काम कारवाहीमा पारदर्शिता र जवाफदेहिता प्रशासनिक सुशासनका लागि महत्त्वपूर्ण नीति नियम स्थानीय तहमै बनाउने अधिकार संविधानले दिएको छ ।

संविधानको धारा ३०२ लाई समेत आधार मानेर कर्मचारी समायोजनपछि वित्तीय स्रोतको अधीनमा रही आवश्यकता अनुसार स्थानीय सेवाको गठन, सञ्चालन र व्यवस्थापन स्थानीय तहको संगठन विकास, जनशक्ति व्यवस्थापन र कृषि विकास लगायतका काम पनि स्थानीय तहको संवैधानिक काम कर्तव्यमा पर्दछ ।

७. स्थानीय तथ्यांक र अभिलेख संकलन

स्थानीय तथ्यांक सम्बन्धि नीति कानुन र मापदण्ड निर्धारण गर्ने कार्यभार स्थानीय तहको मातहतमा परेको छ। योजना तर्जुमा कार्यान्वयन तथा अनुगमन, तथ्यांक अद्यावधिक तथा संरक्षण, पंजीकरण व्यवस्थापन, स्थानीय तहको तथ्याङ्कीय अभिलेख, सूचना तथा संचार प्रविधियुक्त अभिलेख राख्ने कार्य पनि संबिधानले स्थानीय तहलाई सुम्पेको छ।

८. स्थानीय स्तरका विकास आयोजना तथा परियोजना

जबसम्म स्थानीय विकासका कदमलाई स्थानीयकरण गर्दै तीब्र बनाइँदैन तबसम्म समग्र देश विकासमा प्रभावकारी नतिजा प्राप्त हुन नसक्ने तथ्यलाई ध्यानमा राखेर संविधानले सहभागितात्मक विकास शैली अवलम्बन गर्ने नीति ल्याएको छ। संविधानले समता र सामाजिक न्यायमा आधारित सन्तुलित दिगो विकास सुनिश्चित गर्न स्थानीय तहमा सामाजिक समावेशीकरण, सामाजिक परिचालन, आदिवासी, जनजाति, दलित, सीमान्तकृत, उत्पीडित वर्ग एवं समुदायको क्षमता विकास र सशक्तिकरण गर्नका लागि आवश्यक आयोजना तथा परियोजना बनाउन स्थानीय तहलाई अधिकार सम्पन्न बनाएको छ।

९. आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा

स्थानीय क्षेत्रको शैक्षिक क्षेत्रमा द्रुत गतिमा विकास एवं विस्तारको लागि आवश्यक नीति, योजना र कार्यक्रमलाई प्रभावकारी ढंगबाट कार्यान्वयन र अनुगमन गर्ने निकायका रूपमा स्थानीय तहलाई जिम्मेवारी सुम्पेको छ।

प्रारम्भिक बाल शिक्षा तथा विद्यालय, अनौपचारिक शिक्षा, खुल्ला तथा वैकल्पिक एवं निरन्तर सिकाई तथा विशेष शिक्षा सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन गर्ने देखिका कार्यभार स्थानीय तहलाई दिइएको छ।

१०. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ

आधारभूत स्वास्थ र सरसफाइ सम्बन्धि नीति, कानून, मापदण्ड, योजना कार्यान्वयन तथा नियमन गर्ने जिम्मेवार निकाय संविधानले स्थानीय तहलाई बनाएको छ। स्वास्थ्य सेवा संचालन र प्रवर्द्धन, अस्पताल र अन्य स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना तथा संचालन, रक्तसंचार सेवा, स्थानीय तथा सहरी स्वास्थ्य सेवा संचालन, तथा व्यवस्थापनको काम

पनि स्थानीय तहलाई संविधानले जिम्मा दिएको छ ।

११. स्थानीय बजार व्यस्थापन वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता

स्थानीय वातावारणीय नीति नियम सम्बन्धि संयन्त्रको सवलीकरण र संस्थागत क्षमता विकास गर्ने जनस्तरमा वातावरणीय सचेतना जगाउने, प्रदुषण रोकथाम, प्राकृतिक सम्पत्ति तथा जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी अब स्थानीय तहलाई दिइएको छ ।

त्यसै गरी स्थानीय व्यापार, बजार व्यवस्थापन तथा अनुगमन र उपभोक्ता अधिकार एवं हित सम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड कार्यान्वयन र नियमन गर्ने कार्यहरू पनि यसै अन्तर्गत पर्दछ ।

स्थानीय स्तरको व्यापारिक फर्म दर्ता, अनुमति, नवीकरण र खारेजी तथा नियमन पनि स्थानीय तहबाट हुनेछ ।

१२. सडक, कृषि, सिँचाई

स्थानीय, ग्रामीण र कृषि सडक निर्माण तथा विस्तार गर्ने, सिँचाइसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन गर्ने । सडक, कृषि, सिँचाइ, तटबन्ध, झोलुंगे पुल, पुलेसा लगायतको निर्माण र प्रवर्द्धनबारे गुरूयोजना तर्जुमा, स्तरोन्नतिका आयोजना पहिचान, अध्ययन, कार्यान्वयन, मर्मतसम्भार र नियमन गर्ने । स्थानीय तहमा ट्रलीबस सञ्चालन, राष्ट्रिय रेल पूर्वाधार उपयोग गरी महानगरिय मेट्रोसिटी क्षेत्रभित्र सहरी रेलसेवा सञ्चालन, व्यवस्थापन, मर्मत सम्भार, समन्वय र सहकार्यका काम पनि स्थानीय तहबाट हुनेछन् ।

१३. घर जग्गा धनी पुर्जा वितरण

आधुनिक सूचना प्रविधिको उपयोग गरी भूमिसँग सम्वन्धित श्रेस्ता, नक्सा लगायतका सम्पूर्ण सूचनाहरू कम्प्युटर प्रणालीमा प्रविष्ट गराई जनतालाई भरपर्दो सरल र सहज सेवा प्रवाह गर्ने, प्रादेशिक मापदण्ड बमोजिम स्थानीय घर-जग्गा धनी पूर्जा वितरण, लगत व्यवस्थापन, भूमिको वर्गीकरण अनुसारको लगत, जग्गाको विवादको समाधानको काम पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछ ।

१४. कृषि तथा पशुपालन

कृषि वस्तुको बढ्दो माग परिपूर्ति गर्न उत्पादन र उत्पादकत्वमा वृद्धि गर्ने, साना र सीमान्त वर्गका किसानका लागि आवश्यक कृषि उत्पादन व्यवस्थापन र पशु स्वास्थ्य सम्बन्धि मापदण्ड निर्माण गर्ने । कृषि विकास र वातावरण संरक्षण बिच सन्तुलन कायम राखी दिगो कृषि विकास कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने । कृषि सम्बन्धि नीति, योजना तथा कार्यक्रमको तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन गर्ने संवैधानिक अधिकार स्थानीय तहको हुनेछ ।

१५. जेष्ठ नागरिक, अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन

संविधानको धारा ४३ ले सामाजिक सुरक्षाको हक सुनिश्चत गरेको छ । जसले आर्थिक रूपले विपन्न, अशक्त र असहाय अवस्थामा रहेका, असहाय एकल महिला, अपांगता भएका बालबालिका, आफ्नो हेरचाह गर्न नसक्ने लोपोन्मुख जातिका नागरिकलाई कानुन बमोजिम समाजिक सुरक्षाको हकको व्यवस्था गरेको छ। सो नागरिक अधिकारलाई संघ, प्रदेशले निर्धारण गरेको मापदण्ड वमोजिम जेष्ठ नागरिक, अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन लगाएतका सामाजिक सुरक्षा सम्वन्धी काम गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय तहको हो ।

१७. बेरोजगारको तथ्यांक संकलन

संविधानको धारा ३३ ले नागरिकलाई रोजगारीको हकअन्तर्गत प्रत्येक नागरिकलाई रोजगारीको हक हुनेछ भनी व्यवस्था गरेको छ। रोजगारीको शर्त, अवस्था र बेरोजगार सहायता संघीय कानुनबमोजिम हुनेछ भनी व्यवस्था गरिएकोले अव रोजगार र बेरोजगारको तथ्यांक संकलन, विदेशी श्रमिकको सूचना व्यवस्थापन गर्ने कार्यभार स्थानीय तहको हो ।

१८. खानेपानी तथा साना जलविद्युत् आयोजना, वैकल्पिक उर्जा

स्थानीय खानेपानीसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन, साना जलविद्युत् आयोजना र स्थानीय विद्युत् वितरण प्रणाली तथा सेवाको व्यवस्थापन र सञ्चालन, नियमन, खानेपानी महसुल निर्धारण र सेवा व्यवस्थापन लगायतका कामहरू पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछन् ।

१९. विपद् व्यवस्थापन

विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन । स्थानीय स्तरमा विपद् पूर्वतयारी खोज तथा उद्धार, राहत सामग्रीको पुर्ण भण्डारण र वितरणमा समन्वय गर्ने । विपद् जोखिम क्षेत्रको नक्सांकन, वस्तीहरूको पहिचान र स्थान्तरण लगायतका कामहरू गर्ने कामहरू पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछन् ।

२०.जलाधार तथा वन्यजन्तु र खानी तथा खनीज पदार्थको संरक्षण

जलाधार तथा वन्यजन्तुसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण, योजना कार्यान्वयन र नियमन । पानीका मुहान संरक्षण, भूसंरक्षण, अनुकूलन खानी तथा खनिजको संरक्षण सम्बन्धी कामहरू गर्नेकामहरू पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछन् ।

२१.भाषा संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण

भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास सम्बन्धी स्थानीयस्तरको नीति, कानुन, मापदण्ड निर्माण र योजना कार्यान्वयन र नियमन, पुरातत्त्व, प्राचीन स्मारक र संग्रहालयको संरक्षण स्थानीय तहबाटै हुनेछन् ।

२२. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, संचालन र नियन्त्रण

कृषि प्रसारमार्फत् कृषि अनुसन्धानबाट विकास गरिएका समय सापेक्ष परिमार्जित स्थानीय र नवीनतम् कृषि प्रविधिहरू सरकारी, गैरसरकारी तथा निजी क्षेत्रको संलग्नतामा प्राविधिक सम्भाव्यता अनुसार कृषक तथा उद्यमी समक्ष पुऱ्याई सेवा प्रवाह गरिन्छ ।

यसरी संवैधानिक व्यवस्था अनुरूपको प्रशासनिक बन्दोबस्तका साथै कानुनी, भौतिक, वित्तीय एवं संगठन संरचनादेखि लिएर एकात्मक शासनमा चलेका निजामति सेवालाई संघीयकरण गर्नु अहिलेको प्रशासनिक पुर्नसंरचनाको प्रमुख चुनौती हो । तसर्थ संघ प्रदेश र स्थानीय सरकारको काम कर्तव्य र अधिकार संविधानको व्यवस्था अनुसार कार्य विश्लेषण गरी तीनवटै तहमा कार्य जिम्मेवारी हस्तान्तरण भएमा मात्र कार्यसम्पादन शुरूबाट तथा दिगो रूपमा सुचारू हुन सक्छ । सरकारका तहहरूबीच कार्य विभाजन, तीनवटै तहको निर्वाचन, तीनवटै तहको सरकारको संगठन तथा जनशक्ति व्यवस्थापन, सम्पति र दायित्वको बाँडफाँडलाई राजनैतिक दलहरू र जनताले बुझ्न अत्यावश्यक छ ।

स्थानीय तहमा सुशासन र समुचित विकास गर्ने मुख्य ध्येयले पुरानो संरचना

विस्थापन गरेर नयाँ संरचना ल्याउनु मात्र आफैमा कायापलट हुने होइन । तसर्थ हरेक तहको शासन व्यवस्थापन तथा संचालन सम्बन्धी जनतालाई सुसूचित गरी अभिमुखीकरण गर्न अत्यावश्यक छ ।

शिक्षण सुझाव :

- शिक्षक साथी, विद्यार्थीलाई स्थानीय सरकारको महत्त्वबारे बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- आफ्नो वडाका वडाध्यक्षलाई भेटी वडामा भएका महत्त्वपूर्ण कामको सूची बनाउनुहोस् ।
- गाउँपालिकाको न्यायिक समितिको संयोजक उपाध्यक्ष रहने व्यवस्था छ । उपाध्यक्षलाई भेट्नुहोस् र आफ्नो पालिकामा भएका न्याय सम्पादनका कामबारे जानकारी लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय सरकार भनेको के हो ?

(ख) समानुपातिक, समावेशी र सहभागीमूलक सिद्धान्त भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) संविधानको धारा ४३ ले के सुनिश्चत गरेको छ ?

(घ) संविधानको धारा ३३ अर्न्तगत के व्यवस्था रहेको छ ?

(ङ) भाषा संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण भन्नाले के बुझिन्छ ?

(छ) स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार अन्तर्गत आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षामा के के पर्दछन् ।

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) विपद् जोखिम क्षेत्रको नक्सांकन, वस्तीहरूको पहिचान र स्थान्तरण लगायतका कामहरू गर्ने कामहरू पनि .... हुनेछन् ।

(ख) स्थानीय व्यापार, बजार व्यवस्थापन तथा अनुगमन र उपभोक्ता अधिकार एवं हितसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड कार्यान्वयन र नियमन गर्ने कार्यहरू .... पर्दछ

(ग) कृषि विकास र .... बिच सन्तुलन कायम राखी दिगो कृषि विकास कार्यक्रमहरू सञ्चालन स्थानीय सरकारले गर्दछ ।

(घ) स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन स्थानीय तहको महत्त्वपूर्ण .... हो ।

(ङ) स्थानीय तहमा शान्ति सुव्यवस्था र सुरक्षा कायम गरी जनताको जिउधन र स्वतन्त्रताको संरक्षण गर्ने कार्य अब स्थानीय तहको मुख्य.................सुम्पेको छ ।

(ङ) भूमिको वर्गीकरण अनुसारको लगत, जग्गाको....................... काम पनि स्थानीय तहबाटै हुनेछ ।

(च) सहकारिताको लागि सञ्चालन गरिने .... दर्ता, अनुमति, खारेजी र विघटन पनि अब स्थानीय तहबाटै हुने व्यवस्था संविधानले गरेको छ ।

परियोजना कार्य

- विद्यालयमा एउटा अन्तक्रिया कार्यक्रम आयोजना गरी पालिकाका जनप्रतिनिधिलाई आ-आफ्ना काम कर्तव्य र अधिकारबारे जानकारी दिन लगाउनुहोस् ।