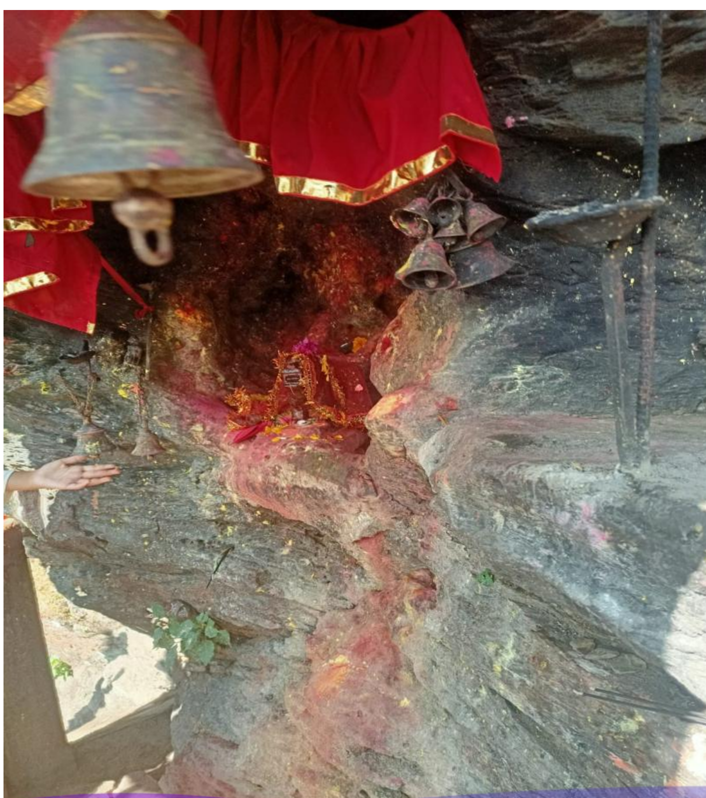
कक्षा ५

पञ्चकन्या सेरोफेरो

आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम २०७८ मा आधारित



पञ्चकन्या सेरोफेरो कक्षा - ५

आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम २०७८ मा आधारित

मुख्य लेखन तथा सम्पादन

सन्तोष खनाल

लेखन सहयोग

कुमार पाठक

बटुराम भण्डारी

भाषा सम्पादन

रमेश श्रेष्ठ

प्रकाशक

पञ्चकन्या गाउँपालिका

गाउँपालिकाको कार्यपालिका

नुवाकोट

ले-आउट

रमेश श्रेष्ठ

सर्वाधिकार प्रकाशकमा निहित

प्रथम संस्करण: वि.सं. २०८३

शुभकामना मन्तव्य

शिक्षा केवल सैद्धान्तिक ज्ञान प्राप्त गर्ने माध्यम मात्र नभई विद्यार्थीलाई आफ्नो समाज, समुदाय, संस्कृति र परिवेशसँग जोड्ने महत्वपूर्ण आधार पनि हो । यसै मान्यतालाई आत्मसात गर्दै तयार गरिएको यस पञ्चकन्या सेरोफेरोले हाम्रा बालबालिकालाई आफ्नो गाउँ-ठाउँको इतिहास, कला, संस्कृति, परम्परा, प्राकृतिक स्रोत-साधन तथा स्थानीय जीवनपद्धतिबारे ज्ञान हासिल गर्न महत्वपूर्ण सहयोग पुर्‍याउने विश्वास लिएका छौँ ।

स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्वयनबाट विद्यार्थीमा स्थानीय ज्ञान, सीप र संस्कारको विकास हुनुका साथै आफ्नो मौलिक पहिचान प्रति गर्व गर्ने भावना जागृत हुनेछ । साथै, स्थानीय स्रोत-साधनको संरक्षण, प्रवर्द्धन र सदुपयोग गर्दै आत्मनिर्भर तथा जिम्मेवार नागरिक निर्माणमा समेत यसबाट महत्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउने अपेक्षा लिएका छौँ ।

यस पाठ्यपुस्तकलाई व्यवहारमा प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न शिक्षकहरूको सिर्जनशील भूमिका, विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता, अभिभावकको सहयोग तथा सम्पूर्ण शैक्षिक समुदायको समन्वय अपरिहार्य छ। त्यसैले स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य अनुरूप शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सम्पूर्ण शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा सरोकारवालाहरूमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौ।

यस पाठ्यपुस्तकको निर्माण तथा प्रकाशनका क्रममा आफ्नो ज्ञान, सिप, समय र सिर्जनशीलता प्रदान गर्नुहुने लेखन कार्यदलका संयोजक धर्मराज रिमाल, विषयविज्ञ सन्तोष प्रसाद खनाल, बटुराम भण्डारी, रमेश श्रेष्ठ, कुमार पाठक लगायत सम्पादक, डिजाइनर तथा प्राविधिक टोलीप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौ । साथै, यसको विकास, सहजीकरण, समन्वय तथा कार्यान्वयनमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुर्‍याउनुहुने शिक्षा शाखा र शिक्षा क्षेत्रका सरोकारवाला, ५ वटै वडा जनप्रतिनिधिहरू, विद्यालय, शिक्षक, अभिभावक तथा सम्पूर्ण सहयोगी महानुभावहरू प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी र सफल कार्यान्वयनका लागि सम्पूर्णमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

धन्यवाद !

विमला के.सी
उपाध्यक्ष

तेजबहादुर तामाङ
अध्यक्ष

पञ्चकन्या गाउँपालिका, लाकुरीभन्ज्याङ, नुवाकोट

विषयसूची

शिर्षक	पेज नं.
एकाइ १ स्थानिय वातावरण र जैविक विविधता	
पाठ १ हाम्रो वातावरण	1
पाठ २ चराहरू	5
एकाइ २ भौगोलिक अवस्था	
पाठ ३ हाम्रो गाउँपालिका	8
पाठ ४ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा	11
पाठ ५ शुद्ध खानेपानी	15
पाठ ६ फोहर ब्यबस्थापन	18
एकाइ ३ प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	
पाठ ७ विपद र सतर्कता	20
पाठ ८ विपद ब्यवस्थापन	23
एकाइ ४ धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा	
पाठ ९ पञ्चकन्याको धार्मिक तथा सास्कृतिक सम्पदा	26
पाठ १० एतिहासिक तथा पर्यटकिय सम्पदा	31
एकाइ ५ सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार	
पाठ ११ सामाजिक परिवर्तन	33
एकाइ ६ सामाजिक जनजीवन र संघसस्था	
पाठ १२ वडा र यसका सेवाहरू	38
एकाइ ७ स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ १३ कृषि र बजार	41
पाठ १४ स्थानिय ब्यापार	46
एकाइ ८ स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधि	
पाठ १५ खाद्य सुरक्षा र भण्डारण	49
एकाइ ९ स्थानिय खेलकुद तथा योगको अभ्यास शारिरीक सुस्वास्थ्य	
पाठ १६ स्वास्थ्य शरीर	53
एकाइ १० कम्प्युटर	
पाठ १७ कम्प्युटरका भागहरू	57

■ अद्यावधिक जानकारीका लागी

Update for more information here

● shrestharamesh246@gmail.com

SCAN THIS

विषयगत क्षेत्र १
स्थानीय वातावरण र जैविक विविधता

पाठ 1 हाम्रो वातावरण

सिकाइ उपलब्धि

(क) मानव निर्मित र प्राकृतिक वातावरणको परिचय बताउन
(ख) आफ्नो गाउँपालिकाको भु-बनोट बताउन
(ग) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने चराहरूको पहिचान गर्न
(घ) टोलछिमेकमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाहरू विनाशका कारणहरू पहिचान, फाइदाहरू र संरक्षणका उपायहरू बताउन
(ङ) टोलछिमेकमा पाइने वनस्पतिहरूको पहिचान र महत्व बताउन, वनविनास र जनावरको खाना र बासबिचको सम्बन्ध व्याख्या गर्न
(च) टोलछिमेकमा रहेका नदी कटानका कारण, असर ररूख बिरूवाको महत्व बताउन,

पञ्चकन्या १, २, ३ र ४ को उत्तरी भुभाग

पञ्चकन्या १, २, र ५ को दक्षिणी भुभाग

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या ३, राउटार

हाम्रा वरिपरि धेरै वस्तुहरू छन् । ती मध्ये केही वस्तुहरू मानिसले निर्माण गरेका हुन्छन् । मानिसले बनाएका वस्तुहरू मानव निर्मित वस्तु

हुन् । मानिसले आफ्नो आवश्यकता अनुसार बनाएको वातावरणलाई मानव निर्मित वातावरण भनिन्छ। घर, विद्यालय, अस्पताल, सडक, पुल, भवन, कारखाना, बजार, पार्क, बगैंचा आदि मानव निर्मित वातावरण हुन् । कति वस्तुहरू मानिसले बनाउन सक्दैनन् । ती प्राकृतिक वस्तुहरू हुन् । प्रकृतिबाट स्वतः बनेको वातावरणलाई प्राकृतिक वातावरण भनिन्छ । यसमा मानवको सीधा निर्माण वा हस्तक्षेप हुँदैन । वनजङ्गल, नदी, खोला, ताल, पोखरी, पहाड, हिमाल, मैदान, हावा, पानी, माटो, जनावर र वनस्पति आदि प्राकृतिक वातावरणका उदाहरण हुन् । यसरी हामी वरपर रहेको सबै जीवित र निर्जिव वस्तुहरूको सन्तुलन नै वातावरण हो ।

मानव निर्मित वातावरणले मानिसको जीवन सहज र सुविधाजनक बनाउँछ । यसले यातायात, शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता सेवा उपलब्ध गराउँछ । यसले समग्र आर्थिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँन मद्दत गर्दछ । त्यसैगरी प्राकृतिक वातावरणले मौसम सन्तुलन कायम राख्छ । यसले अक्सिजन, पानी, खाना जस्ता आवश्यक स्रोत प्रदान गर्छ । यो मानिस र जीवजन्तुको जीवन आधार हो । यसरी प्राकृतिक र मानव निर्मित वातावरण एक अर्कामा निर्भर हुन्छन्, त्यसैले दुवैको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

अभ्यास

१) पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) मानव निर्मित वातावरणलाई व्याख्या गर्नुहोस् ।

आ) प्राकृतिक वातावरण कस्तो वातावरण हो ? लेख्नुहोस् ।

इ) मानव निर्मित वातावरण किन महत्वपूर्ण छ ?

ई) प्राकृतिक र मानव निर्मित वातावरण संरक्षण गर्न किन जरूरी छ ?

२. तलको तालिकामा प्राकृतिक र मानव निर्मित वातावरण प्रतिनिधित्व गर्ने वस्तुहरू भर्नुहोस् ।

प्राकृतिक वातावरण	मानव निर्मित वातावरण
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

३. आफ्नो विद्यालय वरपर हेरी त्यहाँ रहेको प्राकृतिक र मानव निर्मित वातावरण झल्किने गरी पोष्टर बनाउनुहोस् । दुई मध्ये कुन वातावरण महत्वपूर्ण छ ? जोडी साथीमा चर्चा गर्नुहोस् ।

४. "प्रकृति र विकास निर्माण बिचको सन्तुलन र संरक्षण अपरिहार्य छ ।" शिक्षकसँग छलफल गरी आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको कथा पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

.

आज जुन ५ विश्व वातावरण दिवस हो । पञ्चकन्या गाउँपालिकाको नवसञ्जीवनी माध्यमिक विद्यालयमा दिवस मनाउने सल्लाह भयो । विद्यालयको प्रार्थना समयमा वडा अध्यक्षले विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुभयो, "हामीले वातावरण जोगाउन के गर्न सक्छौं ?" सबै विद्यार्थीहरू एकले अर्कालाई हेर्न थाले ।

यसै बिचमा कक्षा ५ मा पढ्ने रामलालले हात उठायो । उसले बोल्यो, “सर, हाम्रो विद्यालयको चउरमा कागज र प्लास्टिक छरपस्ट छ । पहिले हामी आफ्नै विद्यालय सफा गरौँ न !”

शिक्षक, विद्यार्थी र सबै अतिथिलाई यो कुरा मन पर्यो । सबै विद्यार्थीले झोला, डस्टबिन र झाडु लिएर विद्यालय परिसरमा जम्मा भए । कसैले कागज टिप्ने, कसैले प्लास्टिक उठाउने, कसैले सुकेका र कुहिएका झारपात सफा गरे । केही समयमै विद्यालयको चउर सफा र सुन्दर देखियो ।

सरसफाइपछि सबै जना गोलो घेरामा बसे । वडा अध्यक्षले फेरि प्रश्न गर्नुभयो, “अब भन्नुहोस, वातावरण जोगाउन के-के गर्नुपर्छ ?”

रमेशले भन्यो, “जताततै फोहोर फाल्नु हुँदैन ।”

आइतिमायाले भनी, “फूल र रूखबिरूवा रोप्नुपर्छ ।”

बिक्रमले थप्यो, “प्लास्टिक कम प्रयोग गर्नुपर्छ ।”

रमिताले भनी, “पानीको स्रोत जोगाउनुपर्छ ।”

अन्य विद्यार्थीहरूले पनि धुँवा कम गर्ने, र सरसफाइमा ध्यान दिने कुरा बताए ।

त्यस दिनदेखि विद्यालयमा नियम बनाइयो–“हाम्रो विद्यालय, हाम्रो जिम्मेवारी ।” हरेक दिन १० मिनेट सरसफाइ कार्यक्रम गर्ने निधो भयो । विद्यालय देखेर वरिपरिका टोलबासी पनि सचेत भए ।

अभ्यास

१) प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

अ) विश्व वातावरण दिवस कहिले मनाइन्छ ?

आ) सबैलाई मनपरेको कुरा के हो ?

इ) विद्यार्थीहरूले विद्यालयको सरसफाइ कसरी गरे ?

ई) वातावरण जोगाउन हामिले के गर्नुपर्छ ?

२) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) जुन ५ लाई ....दिवस भनिन्छ ।

आ) रामलाल .... कक्षामा पढ्थ्यो ।

इ) विद्यालयको चउरमा कागज र .... छरपस्ट थिए ।

ई) वातावरण जोगाउन ....रोप्नुपर्छ ।

उ) विद्यालयले “हाम्रो विद्यालय, हाम्रा.................” भन्ने नियम बनायो ।

३) पाठका आधारमा घटनाक्रम मिलाएर लेख्नुहोस् ।

( ) विद्यालय परिसर सफा गरियो ।

( ) वडा अध्यक्षले प्रश्न सोधे ।

( ) विद्यार्थीहरूले वातावरण जोगाउने उपाय बताए ।

( ) रामलालले विद्यालय सफा गर्ने सुझाव दियो ।

( ) विद्यालयमा सरसफाइको नियम बनाइयो ।

४. तपाईंले आफ्नो घर, विद्यालय र समाजको सरसफाइमा कस्तो योगदान गर्नुभएको छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ 2

चराहरू

क्रियाकलाप

क. गीत गाउँनुहोस् ।

आकाशमा रम्छन् चरा,
पखेटा फिजी उडाइ ।
चिरबिर गर्दै बोल्छन् सबै,
साथ साथमा रमाई ॥

डाँफे नाच्छ डाँडामाथि,
रङ्गीचङ्गी प्वाँख फैलाइ ।
कोइली गाउँछ मीठो गीत,
बसन्त ऋतु सजाइ ॥

भँगेरा सानो फुर्तिलो,
खेल्छ आगँनमा रमाई ।
गौँथलीले गुँड बनाउँछ,
सिकायो मेहेनतको कमाई ॥

हामी पनि सिकौँ साथी,
चराझैँ स्वतन्त्र रहन ।
प्रकृति माया गर्दै सधैँ,
वनजंगल जोगाउन ॥

अभ्यास

१. प्रकृति र चराचुरूङ्गी विषयमा एउटा कविता वा गीत लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् ।

गौँथलीले उडिरहेको समयमा किरा फट्याग्रा खान्छ ।
यो घर बनाउन र पानी खानका लागी मात्र जमिनमा आउँछ ।
यसले आफ्नो गुँड हिलो माटोले बनाउँछ ।
यो चरा शान्त स्थान रूचाउँछ ।
यसले घरमा गँड बनाएमा लक्षिणको मानिन्छ

भँगेराहरू प्राय: मानिसको बस्तीहरूमा बस्ने चरो हो ।
यिनीहरू जङ्गलमा बिरलै पाइन्छ ।
मानिसहरूले फालेका अन्नहरू नै भँगेराहरूको आहार हुन् ।
साउन र भदौमा यिनीहरूको बच्चा कोरल्ने गर्दछन् ।

गिद्ध एक प्रकारको सिकारी चरा हो ।
यसले मरेका जनावरको मासु(सिनो) खान्छ ।
३ दिनमा लगभग १ किलोग्राम सिनो खान्छ ।
सिनो खाएर वातावरणलाई रोगमुक्त बनाउँछ।
यसले हाम्रो वरपर सफा बनाउँछ ।

काग कालो रङको चरो हो ।
यसलाई कौवा पनि भनिन्छ ।
यो जताततै पाइन्छ ।
कागलाई अरू चराभन्दा चतुर र चलाख मानिन्छ ।
कागको स्वरमा रमाउने मानिस कमै हुन्छन् ।

अभ्यास

१. तलको मध्ये कुनै एउटा चराबारे अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

परेवा	बकुल्ला	कोइली
लाटोकोसेरो	सुगा	काठफोरा

क्रियाकलाप

ग. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

भद्रुटारको एउटा भेडाबारी गाउँमा सुरविरको घर छ । उसको घर नजिकै एउटा सानो खोला छ । घर नजिकै फुर्केसल्ला हरियाली वन पनि छ । वनमा विभिन्न किसिमका चराचुरूङ्गी छन् । बिहान उठ्ने बित्तिकै उसले चराहरूको मीठो आवाज सुन्थ्यो । एक दिन सुरविरले आँगनमा दाना छर्दै भन्यो, “आ...., आ....., आ......, आऊ न चरा साथीहरू!” सबैभन्दा पहिले चिरबिर गर्दै भँगेरा आयो । उसले दाना टिप्न थाल्यो । त्यत्तिकैमा चम्किलो कोइली नजिकको रूखमा बसी मधुर स्वरमा गाउन थाल्यो । सुरविर हाँस्दै भन्यो, “कति मिठो

आवाज !" खोलातिरबाट सेतो बकुल्ला आयो । ऊ सधैँ पानी छेउमा खेल्न मन पराउँथ्यो । रूखको टुप्पोमा हरियो सुँगा बसिरहेको थियो । उसले सुरविरले सिकाएको "नमस्ते! नमस्ते!" शब्द बोल्यो । सुरविरले ती सबै चराहरूलाई हेरेर भन्यो, "तिमीहरू हाम्रो गाउँका गहना हौ । यदि हामीले वन, खोला र वातावरण जोगायौँ भने, चराहरू सधैँ हाम्रो वरिपरि रमाइरहन्छन् ।"

अभ्यास

क) कथामा भएका चराचुरुङ्गीको नामहरू लेख्नुहोस् ।

ख) चराहरू किन गाउँका गहना हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

१) ठिक (✓) वा बेठिक(✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ) सुरविरको घर सहरमा छ । (   )

आ) घर नजिक एउटा सानो खोला छ । (   )

इ) सबैभन्दा पहिले कोइली आयो । (   )

ई) बकुल्ला खोलातिरबाट आयो । (   )

उ) सुँगाले "नमस्ते! नमस्ते!" भन्यो । (   )

२) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) सुरविरको घर ....गाउँमा छ ।

आ) घर नजिक एउटा सानो .... छ ।

इ) सबैभन्दा पहिले ....आयो ।

ई) कोइलीले ....स्वरमा गीत गायो ।

उ) सुँगाले ....शब्द बोल्यो ।

३. आफ्नो नजिकैको वनजङ्गलमा गएर त्यहाँ देखिएका चराचुरुङ्गीहरूको सूची बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ 3 हाम्रो गाउँपालिका

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

नुवाकोट बागमती प्रदेशको एक जिल्ला हो । नुवाकोट जिल्लाका २ नगरपालिका र १० गाउँपालिकामध्ये पञ्चकन्या गाउँपालिका पनि हो। पञ्चकन्या गाउँपालिकाको नाम नुवाकोट जिल्लाको ऐतिहासिक, धार्मिक रूपले पवित्र पञ्चकन्या मन्दिरको नामबाट नामाकरण भएको हो । पञ्चकन्या गाउँपालिका नुवाकोट जिल्लाको सदरमुकामबाट पूर्व दिशामा पर्छ । यस पालिकाको स्थापना २०७३ सालमा भएको हो । यस गाउँपालिका साविकका ५ वटा गा.वि.सहरू पञ्चकन्या, थप्रेक, कविलास, भद्रुटार, र चौघडा (वडा नं ३,४,९) लाई मिलाएर बनाइएको हो । यस गाउँपालिकाको सिमाना पूर्वमा दुप्चेश्वर गाउँपालिकासँग जोडिएको छ । पश्चिमको सिमानामा लिखु गाउँपालिका रहेका छन् । यस पालिकाको उत्तरमा तादी गाउँपालिका रहेका छन् ।

यस पालिकाको दक्षिणमा शिवपुरी गाउँपालिका रहेका छन् । हाम्रो गाउँपालिकाको मुख्य कार्यालय वडा न ३ लाकुरीभञ्ज्याङमा रहेको छ । यस पालिकाको क्षेत्रफल ५३.४७ वर्गकिलोमिटर रहेको छ । मेरो गाउँपालिकामा पाँच वटा वडाहरू रहेका छन् । पञ्चकन्या गाउँपालिका भौगोलिक रूपमा लेक बेसी, पहाड, डाँडाँकाडाँ र हिमाली भू-भाग मिलेर बनेको सुन्दर र रमणिय गाउँपालिका हो ।

यस गाउँपालिकामा जनजातिको बाहुल्यता रहेको छ । यहाँ विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म रितिरिवाज परम्परा विविधतामा एकता रहेको पाइन्छ । यस गाउँपालिकामा ऐतिहासिक, धार्मिक महत्व बोकेका पञ्चकन्या, सप्तकन्या, कपिलेश्वर, कात्तिकेश्वर लगायत अन्य मठ मन्दिरहरू रहेका छन् । यहाँको प्रसिद्ध गुम्बाहरू, कालीकाकोट, गोठवोएश्वर, नाट्येश्वी, घ्याङश्वारा पर्यटकिय पार्क, टोड्केभञ्ज्याङ तथा चमेरे गुफाहरू पर्यटकीय सम्पदा हुन् ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) नुवाकोट जिल्लामा २ नगरपालिका र .... गाउँपालिका छन् ।

आ) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको स्थापना ....सालमा भएको हो ।

इ) हाम्रो गाउँपालिकाको क्षेत्रफल .... वर्गकिलोमिटर रहेको छ ।

ई) हाम्रो गाउँपालिकामा .... बाहुल्यता रहेको छ ।

२. नुवाकोट जिल्लाको नक्सामा आफ्नो गाउँपालिकालाई छायाँ पार्नुहोस् । गाउँपालिकासँग जोडिएका छिमेकी गाउँपालिकालाई नक्सामा संकेत गर्नुहोस् ।

३. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) पञ्चकन्या गाउँपालिका भौगोलिक रूपमा कस्तो छ ?

ख) तपाईंको गाउँपालिकाको कार्यालय भवन कहाँ छ ?

ग) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको नाम कसरी रहन गयो ?

घ) तपाईंको गाउँपालिकाको सिमानामा पर्ने गाउँपालिकाहरू कुन-कुन हुन् ?

ङ) तपाईंको गाउँपालिकामा रहेका ५ वटा पर्यटकीय सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ?

४. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको नक्सा हेरी निम्न स्थान पत्ता लगाई संकेत गर्नुहोस् ।

गाउँपालिकाको कार्यालय, टोड्केभन्ज्याङ, पञ्चकन्या मन्दिर, चमेरे गुफा, सहरेटार

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

नेपालको भू-भागलाई उत्तर तर्फ हिमाल, मध्यमा पहाड र दक्षिण तर्फ तराईमा गरी तीन भागमा बाँडिएको छ । हिमाली क्षेत्रमा धेरै चिसो मौसम र हिमपात हुने गर्दछ । यहाँ मानिसको बस्तीमा कम छन् तर पशुपालन र पर्यटन प्रबर्द्धनहरू महत्वपूर्ण पेशा रहेका छन् । पहाडी भू-भागको मौसम मध्यम नै रहन्छ । यहाँ डाडापाखा, भिरालो जग्गा जमिन हुन्छ । कृषि, व्यापार, नोकरी लगायतका पेशा भएका मानिसहरू भेटिन्छन् । त्यस्तै गरी तराईका भू-भागह्रू समथर छन् जहाँका माटो उर्वर छन् । यस्ता माटो खेतीयोग्य छन् । यहाँ मानिसका बस्तीहरू बाक्लो छन् । उद्योग, कलकारखानाको विकास प्रशष्त भएका हुन्छन् । यसले हाम्रो मौसम,जीविकोपार्जन र विकासको गतिलाई महत्वपूर्ण प्रभाव पार्दछ ।

पञ्चकन्या गाउँपालिका एक सुन्दर र रमणिय गाउंपालिका हो । यो भौगोलिक रूपमा लेक बेसी, पहाड, डाँडाँकाडाँ र हिमाली भू-भाग मिलेर बनेको छ । यहाँका भू-भाग डाँडा-काँडा र उकालो-ओरालो धेरै छन् । यहाँका बालीहरू प्रायः पाखोबारीमा लगाइन्छ । बेसीतिर भने फाँटहरूमा खेती गर्न सजिलो हुन्छ। बुढिसेरा, मिश्रफाँट बेसीकठेरी, सिमारा फाटहरू धानबाली, आलुबालीका लागी प्रसिद्ध छन् । गाउँमा भन्दा बेसीतिर सडक र बस्ती विस्तार गर्न पनि सहज हुन्छ । गाउँपालिकाको माथिल्लो भेगको मौसम चिसो छ । स्थानीयहरू कृषि र पशुपालनमा व्यस्त हुने गर्दछन् । यहाँ बग्ने तादी खोला र साना खोल्साहरूले सिँचाइ र खानेपानीमा सहयोग पुऱ्याएका छन् । यहाँ विभिन्न वनजङ्गलहरू मैहीपाताल, कपिलेश्वर, अधेँरी वन हरियाली छन् । त्यसै कारणले यहाँको वातावरण सन्तुलन राख्न सहज भएको छ।

त्यसैले हाम्रो गाउँपालिकाको भु-बनोटले यहाँको जीवनशैली, पेशा, कृषि प्रणाली, यातायात र पर्यटनमा ठूलो प्रभाव पारेको छ । यहाँका मानिसहरूले आफ्नो उत्पादनलाई बजार पुयाउन सजिलो भएको छ । आन्तरिक तथा बाह्रय पर्यटन विकासमा सघाएको छ । परम्परागत कृषि प्रबिधिलाई समयानुकुल परिस्कृत गर्दै आधुनिक प्रबिधिको उपयोग भएका छन् । व्यवसायिक तरकारी खेती, चिया खेतीहरूबाट लाखौं रूपैंया भित्रिने गरेको छ । त्यसैले आफ्नै गाउँपालिकाको भु-बनोट बुझेर काम गर्न सकेमा यहाँको विकासको गति बढ्छ ।

अभ्यास

१) प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको भू-बनोट कस्तो छ ? एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

आ) सिंचाइमा सघाउ पुऱ्याएका ३ वटा खोला, खोल्साको नाम लेख्नुहोस् ।

इ) तपाईंको गाउँका मानिसहरू कुन कुन पेशामा आबद्ध छन् ?

पाठ 4 प्राकृतिक सम्पदा

क्रियाकलाप

क. चित्र हेरी प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) माथिका दुई चित्रले के-के प्रतिबिम्बन गर्छ ?

ख) प्रकृतिले दिएको उपहारको संरक्षण गर्न किन आवश्यक छ ?

ग) प्राकृतिक सम्पदाको दोहन भएमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

१. प्राकृतिक सम्पदा र विपत्तीसँग सम्बन्धित घटनाबारेको भिडियो हेर्नुहोस् । भिडियोमा भएको कुनै ५ महत्वपूर्ण वाक्यहरू लेख्नुहोस् ।

https://youtu.be/ogPUmao2RMs¿si=fyyDTB2d-sSMverB

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् । चत्र छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिका प्राकृतिक स्रोतले धनी छ । हाम्रो वरपर भएको स्रोत र सम्पदाहरू नै प्राकृतिक सम्पदा हुन् । माटो, वनजगल, खनिज, नदी, झरना, ताल आदि प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाहरू हुन् । प्रकृतिले हामीलाई यस्ता वस्तुहरू निःशुल्क दिएका छन् । यो विना हाम्रो जीवनशैलीको परिकल्पना गर्न कठिन छ । पर्यटकीय दृष्टिले विभिन्न मठमन्दिर, गुम्वा, भन्ज्याङ, घ्याङस्वारा आदि प्रख्यात छन् । यसले गाउँसहरको सौन्दर्य बढाएका छन् । हाम्रा वनजगल र जैविक विविधताले पनि वातावरण सन्तुलनमा सघाएका छन् । यहाँका वनमा सल्ला,बडहर, बाँस, काभ्रो पाइन्छ । यहाँबाट हामीले काठ, दाउरा, वन पैदावारहरू प्राप्त गर्छौं । यहाँका वनहरूमा विभिन्न किसिमका जडिबुटीहरू पाइन्छ । यस्ता जडिबुटीहरूलाई हाम्रा पुर्खाले विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गर्दछन् । पुदिना,

तुलसी, बोझ्रो, घिउकुमारी, जस्ता औषधी हाम्रो सम्पदा हुन् । वनले जलवायु परिवर्तनको प्रभावलाई कम गर्न सहयोग गर्दछ । कलकारखाना, उद्योगधन्दाका लागि पनि प्राकृतिक स्रोत चाहिन्छ ।

आजकाल मावनबस्तीहरूमा बढ्दै गएको अव्यवस्थित सहरीकरणले प्राकृतिक स्रोतको विनास हुदै गएको छ । वन फँडानी, यत्रतत्र सडक ट्र्याक खोल्ने, कन्क्रिट घर निर्माण, वन तथा भूमि अतिक्रमण जस्ता कार्यले जोखिम बनाएको छ । यसले गर्दा मौसमी अस्थिरता बढेको छ । वन्यजन्तुको अबैध सिकारले पारस्थितीक प्रणालीमा ठूलो असर गर्दछ । हाम्रा गाउँघरमा भएका सुख्खा पहिरो, भु-क्षय, जङ्गली जनावरको भय नै यसको कारण हुन् । पानीका मुल, मुहान सुक्ने र कमी हुनु पनि प्राकृतिक स्रोतहरूमा अत्याधिक दोहन हुनु हो ।

हामीले प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्न आवश्यक छ । हामीले सामुदायिक वनको सही व्यवस्थापन गरी जथाभावी रूख नकाट्ने र वृक्षारोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्दछ । यसैगरी पानीको स्रोत जोगाउन नदी, खोला र पोखरी सफाइ गर्नु, वर्षाको पानी सङ्कलन गर्न पनि योजना बनाउन सकिन्छ । विद्यालयमा वातावरण सम्बन्धी छलफल, वरपर सरसफाइ अभियान, सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसरी प्राकृतिक सम्पदा जोगाउदा हामीले स्वस्थ र हरियाली वातावरण भविष्यका पुस्तालाई दिन सक्छौं ।

अभ्यास

१) प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

अ) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

आ) पाठमा उल्लेख गरिएका चारवटा प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

इ) वनबाट हामीले के-के प्राप्त गर्छौं ?

इ) पाठमा उल्लेख गरिएका कुनै चारवटा जडिबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

उ) वनले जलवायु परिवर्तनको प्रभाव कसरी कम गर्छ ?

ऊ) प्राकृतिक स्रोतहरू नष्ट हुनुका दुईवटा कारण लेख्नुहोस् ।

ए) प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका लागि गर्न सकिने तीनवटा उपाय लेख्नुहोस् ।

२) ठिक (✓) वा बेठिक(✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ) माटो, वनजङ्गल र नदी प्राकृतिक सम्पदा हुन् । (   )

आ) प्राकृतिक स्रोतहरू मानिसले निर्माण गरेका हुन् । (   )

इ) वनबाट काठ, दाउरा र वन पैदावार प्राप्त हुन्छ । (   )

ई) वन फँडानीले वातावरणमा कुनै असर गर्दैन । (   )

उ) वृक्षारोपणले प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणमा सहयोग गर्छ । (   )

३) जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	**समूह 'ख'**
वन	रोगको उपचार
नदी, खोला	वातावरण संरक्षण
जडिबुटी	पारिस्थितिक प्रणालीमा असर
वृक्षारोपण	पानीको स्रोत
अवैध सिकार	काठ, दाउरा प्राप्त हुन्छ

४. प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणमा हाम्रो भुमिका पढेर तपाईंले गर्ने संरक्षणका कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

संरक्षणका कार्यहरु

क)...

ख)...

ग)...

घ)...

५. प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणमा गाउँपालिकाको भुमिका पढ्नुहोस् ।

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाको संरक्षणमा उपभोक्ता समितीको भुमिका

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाको संरक्षणमा महिला समूहको भुमिका

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाको संरक्षणमा नीतिगत व्यवस्था

६. तपाईंको टोलछिमेकमा रहेका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको संरक्षणका लागि तपाईंले कस्तो भुमिका खेल्नुभएको छ ? साथीसँग छलफल गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । .

पाठ 5 शुद्ध खानेपानी

क्रियाकलाप

क. गीत गाउनुहोस् ।

शुद्ध गर्न नजाने पानीले गर्छ बेफाइदा
शुद्ध पानी पिउने गरौँ आफुलाई चाइदा ।
उमाल्ने,छान्ने,प्राकृतिक विधी छन् हाम्रा
फिल्टर,सोडिस प्रविधिले पनि पानी राम्रा ।
शुद्धिकरणका उपाय र बुझौँ महत्व
शुद्ध पानी नै शरिरलाई अमृत तत्व ।

अभ्यास

१. साथीसँग प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाईँको घर नजिकैको खोला, खोल्सीलाई कसरी उपयोग गरिएको छ ?

ख) तपाईंको घरमा खानेपानीका कुन स्रोत प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

ग) तपाईंको घरमा खानेपानी कसरी सफा राख्नुहुन्छ ?

घ) पानीलाई कसरी शुद्ध पिउनयोग्य बनाउन सकिन्छ ?

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

पानी पाइने ठाउँलाई नै पानीका स्रोत भनिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा खानेपानीको मुख्य स्रोतका रूपमा खोला, खोल्सी, मूल, मुहान हुन् । अहिले यस्ता स्रोतहरूलाई दुषित हुनबाट बचाउनुपर्छ । यस्ता स्रोतबाट प्राप्त खानेपानीहरू शुद्ध भएमा मात्र हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । हामी स्वच्छ पानी पिउनका लागि खानेपानीका स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्छ । हाम्रा पुर्खाले सफा पानीका लागि पधँराको धारोको टुटीमा सेतो सुतीको कपडा बाध्ने, मुलको पानी भर्दा भाडाको मुखमा कपडा राखेर पानी छान्ने गर्नुहुन्थ्यो । घरमा पानी उमालेर पिउने पनि गरिन्छ । आजकाल बजारमा पाइने फिल्टरको प्रयोग गरी पानी शुद्धिकरण गर्ने

गरिन्छ । यसरी फिल्टर प्रकृया पुरा भएको पानी पिउदा स्वास्थमा धेरै नै फाइदा हुन्छ । पानीका किटाणु नास हुने र रोगव्यादी नलाग्ने, शरिर स्वस्थ रही फुर्तिलोपन हुने गर्दछ । बालबालिकाको बृद्धी र विकासका लागि स्वच्छ पानी आवश्यक हुन्छ । पानीलाई स्वच्छ र सफा बनाई राख्ने यस्ता विधिहरू हामी घरमै गर्न सक्छौं ।

क) पानीको स्रोत किन सफा राख्नुपर्छ ?

ख) घरमा पानी सफा र स्वच्छ बनाउने विधि के-के छन् ?

ग) फिल्टर गरेको पानीका दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. पानी शुद्धिकरणको विधिहरूबारे पढ्नुहोस् ।

क्लोरिन नामक रसायनको झोल प्रयोग गरी पानी शुद्धिकरण गर्ने प्रकृया नै क्लोरिनेसन हो । यो पानी शुद्धिकरण गर्ने एक सरल, सस्तो र भरपर्दो विधि हो । यसले विभिन्न पानीजन्य हैजा, टाईफाइड, झाडापखाला, हेपाटाईटिस ए, जस्ता पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ । घरमा पानी शुद्धिकरणका लागि २०५१ सालबाट पीयूष, वाटरगार्ड नामक क्लोरिनको झोल पाइन्छ । दश देखि पन्ध्र लिटर पानीमा एक बिर्को क्लोरिन झोल राखेर आधा घण्टा छोपेर राख्नुपर्छ । क्लोरिनको मात्रा पानीमा मिलाएर राख्न सकेमा पानीका हानिकारक सर्म्पूण किटाणु नष्ट हुन्छ । क्लोरिन प्रयोग गरेको पानी उमाल्नुपर्दैन । यस्तो पानी पिउन योग्य हुन्छ । क्लोरिन प्रयोग गर्दा हात, खुट्टा, जिउ, लुगामा पर्न दिनुहुदैन् । यसलाई सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

सोडिस पानी शुद्धिकरण गर्ने अर्को विधि हो । यो विधि निकै सजिलो छ । यो सस्तो र भरपर्दो विधि हो । यो विधिमा घामले शुद्धिकरण गर्ने प्रविधिको प्रयोग गरेर पानी शुद्ध पार्न सकिन्छ । यो विधि अन्तर्गत पारदर्शी प्लाष्टिकको सफा भाडा आवश्यक पर्दछ । भाडामा लेउ वा फोहर भएमा चामलको कनिका वा अण्डाको खोलको धुलो बनाई भाडा सफा गर्नुपर्छ । यो भाडामा सात घण्टा पारिलो घाम लाग्ने ठाउँमा राखेर पानी शुद्धिकरण गरिन्छ । पानीलाई यसरी राख्दा सूर्यको किरणमा भएको परावैजनी किरण र तापले पानीमा भएका हानिकारक सूक्ष्म जीवाणुहरू नष्ट हुन्छन् । यस्तो पानी पिउन योग्य हुन्छ ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) क्लोरिनेसन भनेको के हो ?

आ) क्लोरिनेसन विधिका दुईवटा विशेषता लेख्नुहोस्।

इ) १० देखि १५ लिटर पानीमा कति क्लोरिन झोल प्रयोग गर्नुपर्छ ?

ई) सोडिस विधि भनेको के हो ?

उ) सोडिस विधिमा कस्तो भाँडो प्रयोग गरिन्छ ?

ऊ) पानी शुद्धीकरणका लागि भाँडोलाई घाममा कति समय राख्नुपर्छ ?

ए) क्लोरिनेसन र सोडिस विधिबीच एउटा समानता लेख्नुहोस् ।

२) ठिक (✓) वा बेठिक(✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ) क्लोरिनेसन पानी शुद्धीकरण गर्ने एक सरल विधि हो । (   )
आ) क्लोरिन प्रयोग गरेको पानी अनिवार्य रूपमा उमाल्नुपर्छ । (   )
इ) सोडिस विधिमा पारदर्शी प्लास्टिकको भाँडो प्रयोग गरिन्छ । (   )
ई) क्लोरिन प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्दैन । (   )
उ) सूर्यको ताप र परावैजनी किरणले जीवाणु नष्ट गर्छ । (   )

३) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) पानी शुद्धीकरण गर्ने एक सरल र सस्तो विधि .... हो ।
आ) १०-१५ लिटर पानीमा एक ....क्लोरिन झोल राखिन्छ ।
इ) क्लोरिन मिसाएको पानी ....घण्टा छोपेर राख्नुपर्छ ।
ई) सोडिस विधिमा ....प्लास्टिकको भाँडो प्रयोग गरिन्छ ।
उ) सूर्यको ....किरणले हानिकारक जीवाणु नष्ट गर्छ ।

४. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

क) माथिका चित्रले के-के को प्रतिबिम्बन गरेका छन् ?
ख) तपाईंलाई पानी शुद्धिकरणका तीन विधि मध्ये कुन विधि मनपर्छ ? किन ?

५. तपाईंलाई मनपर्ने पानी शुद्धिकरणको बिधिको सचित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ 6

फोहर व्यवस्थापन

क्रियाकलाप

क. गीत गाउनुहोस् ।

पञ्चकन्या हाम्रो प्यारो गाउँ,
सफा राख्ने गरौँ सबै ठाउँ
मिलेर गाउँ सुन्दर बनाऔँ,
हरियालीले हाम्रो गाउँ सजाऔँ

सुकेका, गल्ने खालका फोहर,
कुहिने फोहोरले कमाउ मोहर
घरभरी सबैले कम्पोष्ट बनाऔँ,
करेसाबारीमा तरकारी लगाऔँ

फलामका टुक्रा, सिसा र प्लास्टिक,
नकुहिने फोहोर छुट्टाएकै ठीक
जथाभावी फाल्ने बानी हटाऔँ,
गाउँका सफाइको बानी बसालौँ

सामान निस्कन्छ ,घर र होटल,
जुस,जाम, हर्लिक्स,पानीको बोतल,
फेरि प्रयोग गर्न मिल्नेजती ल्याऔँ,
सामान बनाएर काममा चलाऔँ

अभ्यास

१. घर, विद्यालय वा छरछिमेकबाट निस्कने फोहोरहरूलाई निम्न तालिकामा छुट्याउनुहोस् ।

कुहिने	नकुहिने	पुनः प्रयोग हुने

क्रियाकलाप

ख. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

हाम्रो गाउँ नजिकै एउटा बस्ती सुन्दर थियो । तर बिस्तारै मानिसहरूले जथाभावी फोहोर फाल्न थाले । कसैले प्लास्टिक खोलामा फाल्थे, कसैले धानबारीमा राख्ने विषाधीको बोतल त कसैले घरको फोहोर बाटोछेउमा थुपार्ने गरेका थिए । घर नजिकैका खोलाखोल्सीहरू दुर्गन्धित हुन थाल्यो । त्यहाँ पानी कालो देखिन थाल्यो । कुनै जीवजन्तु, चराचुरूङ्गी पनि देखिएनन् । एक दिन त्यस गाउँका धेरै मानिसहरू विरामी भए । गाउँमा झाडापखाला फैलिएको थियो । केही दिनपछि गाउँबस्तीमा झिँगा र लामखुट्टे बढ्न थाले । छिमेकीहरू पनि विरामी पर्न थाले । रेडियोबाट सुचना आउन थाल्यो, हामो वस्तीमा "फोहोर र प्रदूषित पानीका कारण झाडापखाला फैलिएको र सचेत रहन आह्वान" । मलाई ज्यादै दु:ख लाग्यो । गाउँका सबै मिली फोहोरमैला नसम्हाल्दा स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्यो । बस्तीको सुन्दरता नै हरायो । पछि त्यहाँ बाल क्लवको नेतृत्वमा फोहोरले वातावरण, जनस्वास्थ्य र समाज सबैलाई असर पार्ने हुनाले रोकथाम र सचेतीकरण को कार्यक्रम सञ्चालन भयो । विस्तारै बस्ती फेरि सफा र सुन्दर बन्यो । खोल्सा फेरि सफा बग्न थाल्यो । सबै खुसी हुदै "हामीले फोहोर सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्‍यौं भने हाम्रो गाउँ सधैं स्वस्थ र सुन्दर रहन्छ ।" भन्ने कुरामा सहमत भए ।

अभ्यास

१. हाम्रो समाजमा फोहोर मैलाको व्यवस्थापनमा हेलचक्राइ गर्दा कस्तो असरहरू पर्छन् । लेख्नुहोस् ।

२.तपाईंले आफनो घर वा गाउँबस्तिको फोहोरमैला व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग पुर्‍याउनुभएको छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ३

प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठ 7 विपद् र सतर्कता

सिकाइ उपलब्धि

(क) विभिन्न प्रकोपहरू जस्तैः भू-क्षय, पहिरो ,बाढी, डुवान आदिको सामान्य परिचय, सम्भावित जोखिम पहिचान गर्न र बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न
(ख) मानव सिर्जित वा गैरप्राकृतिक विपद्को कारण र असर र न्यूनीकरण तथा बच्ने उपायहरू पहिचान गर्न
(ग) दुर्घटना एवम प्राकृतिक र मानव निर्मित विपद्मा भिन्नता छुट्याउन
(घ) पानी शुद्धिकरणका उपायहरू बताउन
(ङ) फोहोरमैलाको प्रकार र असरहरू बताउन

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हाम्रो समाज सभ्यताको प्रचिन समयदेखि नै आफ्नो सुरक्षाप्रति सचेत रहँदै आएको छ । मानिसहरूले प्राकृतिक प्रकोप र मानवनिर्मित जोखिमबाट जोगिन विभिन्न उपायहरू अपनाउँदै आएका छन् । खोलाको बगरबाट टाढा अग्लो स्थानमा घर बनाउनु, भूकम्प प्रतिरोधी बलियो संरचना निर्माण गर्नु, र सुरक्षित बस्ती बसाल्नु प्राकृतिक जोखिम न्यूनीकरणका अभ्यासहरू हुन् । त्यसैगरी, मानवनिर्मित जोखिम कम गर्न आगोका स्रोतहरू बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्नु, घरआँगन सफा र सुरक्षित बनाउनु, पाखा-पहरामा सुरक्षित बाटोघाटो निर्माण गर्नु, विद्युत् उपकरण सावधानीपूर्वक व्यवस्थापन र प्रयोग गर्नु जस्ता उपायहरू अपनाइन्छन् ।

यदि प्रकोपको सामना गर्न राम्रो पूर्वतयारी गरियो भने विपत्तिको क्षति कम गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि समुदायस्तरमा सचेतना कार्यक्रम, विपद् व्यवस्थापन तालिम, प्राथमिक उपचारको ज्ञान, सुरक्षित भवन निर्माण मापदण्डको पालना, र आपतकालीन समयका लागि झटपट झोला (टर्च, रेडियो, लामो समयसम्म नबिग्रने खाद्यान्न, प्राथमिक उपचार बाकस) तयारी अवस्थामा राख्नु पर्छ । हाम्रो गाउँघरमा देखापर्ने प्रमुख विपत्तिहरू यसप्रकार छन् ।

प्राकृतिक विपत्तिहरू

क) बाढी-पहिरो

ख) हावाहुरी

ग) भूकम्प

घ) चट्याङ

ङ) जलवायु परिवर्तन र यसको असर

मानव निर्मित विपत्तिहरू

क) आगलागी

ख) विद्युतिय दुर्घटना

यी सबै विपत्तिहरूले जनधनको क्षति, स्वास्थ्य समस्या, गाउँबस्ती विस्थापन, तथा वातावरणीय असन्तुलन बनाउन सक्छन् । त्यसैले व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामुदायिक तहमा विपद् जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू अपनाउनु पर्छ । हामीले पूर्वतयारी लाई बढावा दिए मात्र सुरक्षित भविष्यको परिकल्पना गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१) प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) प्राकृतिक जोखिम न्यूनीकरणका दुईवटा उपाय लेख्नुहोस् ।

आ) मानवनिर्मित जोखिम कम गर्न अपनाइने कुनै तीनवटा उपाय लेख्नुहोस् ।

इ) विपत्तिको क्षति कम गर्न के गर्नुपर्छ ?

ई) समुदायस्तरमा सञ्चालन गरिने दुईवटा विपद् व्यवस्थापन कार्यक्रम लेख्नुहोस् ।

उ) प्राथमिक उपचारको ज्ञान किन आवश्यक छ ?

ऊ) सुरक्षित भवन निर्माण मापदण्डको पालना किन गर्नुपर्छ ?

२. झटपट झोलाका बारेमा शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

मुकुन्द र पार्वती मिल्ने साथी हुन् । मुकुन्द हिजो बिरामी परेका कारण विद्यालय जान सकेको थिएन । शिक्षकले कक्षामा विपद् बारे छलफल गराउने भनेको कुरा उनले किताबमा अलिअलि पढेका थिए, तर विस्तृत रूपमा बुझ्न चाहन्थे । त्यसैले उनले पार्वतीसँग यस विषयमा कुरा गर्न प्रस्ताव गरे ।

पार्वतीले आफूले बुझेका सबै कुरा सुनाइन् । उनले विपद् बाजा बजाएर नआउने र यसले समुदायमा ठूलो क्षति पुऱ्याउने बताइन् । बाढी-पहिरो, भूकम्प, चट्याङ र आगलागी जस्ता विपत्तिले मानिसको ज्यान जाने, चौँपाया मर्ने, कृषिबाली नष्ट हुने जस्ता गम्भीर असर पार्ने कुरा उनले बताइन् । मुकुन्दले २०७२ सालको भूकम्पको उदाहरण सम्झिए । त्यस बेला ठूलो जनधनको क्षति भएको थियो । उनले पूर्वतयारी राम्रो भएको भए क्षति केही कम हुन सक्थ्यो भन्ने विचार व्यक्त गरे । साथै, वर्षेनी हुने बाढी, पहिरो र आगलागीका कारण नेपाली जनजीवन त्रसित हुने गरेको बतायो । मुकुन्दले हुरीबतासको समयमा पर्ने चट्याङबाट अचानक आगलागी भएको प्रसंग पनि उठाए । पोहोर साल पल्लो गाउँमा भएको दुःखद घटनालाई उनले उदाहरणका रूपमा लिए । पार्वतीले यस्ता विपत्तिका कारणमध्ये अव्यवस्थित बसोबास, जलवायु परिवर्तन र मानवीय क्रियाकलाप जिम्मेवार रहेको बताइन् ।

उनीहरूले जनचेतना अभिवृद्धि गर्न पहल गर्नुपर्ने निष्कर्ष निकाले । वन-वनस्पति संरक्षण गर्ने, जथाभावी जमिन नचलाउने, सडक र बाटाघाटा बनाउँदा जोखिमको मूल्याङ्कन गर्ने जस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्ने बताए । वनमा डढेलो लगाउनेलाई सचेत गराउन गाउँपालिकामा सूचना दिनुपर्ने पनि उनीहरूले बताए।

अभ्यास

१) प्रश्नको उत्तर दिनुहोस ।

अ) विपद् आउनुभन्दा पहिले तयारी गर्नु किन आवश्यक छ ?

आ) समुदायको सहकार्यले विपद् व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?

२. माथिको पाठबाट प्राकृतिक तथा मानवजन्य विपद्सँग सम्बन्धित तलको तालिका भर्नुहोस् ।

विपद्	विपद्को असर	सम्भावित सावधानी

३. शिक्षकको सहायताले तलका विपद्जन्य विषयले मानव जीवनमा पार्ने प्रभाव सम्बन्धमा कम्तीमा ६ वाक्यको अनुच्छेद लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

आगलागी	हावाहुरी	भूकम्प
चट्याङ	भू-क्षय	वन्यजन्तुबाट हुने क्षति
विद्युतिय दुर्घटना	बाढी पहिरो	जलवायु परिवर्तन र यसको असर

पाठ 8 विपद् व्यवस्थापन

क्रियाकलाप

क. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक विपद् कस्तो विपद् हो ?

ख) मानव वा गैर-प्राकृतिक विपद् कसरी निम्तन सक्छ ?

ग) विपद्को असरलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

क्रियाकलाप

ख. तल दिइएको हजुरबुवाको कथा पढ्नुहोस् ।

"नातिनातिनी हो ! आज म तिमीहरूलाई हाम्रो पालाको कुरा सुनाउँछु । हाम्रो समयमा खोला किनारमा कसैले पनि घर बनाउँदैनथे । खोलाको बगरको आसपासका जमिन छोडेर हामी सुरक्षित ठाउँमा घर बनाउँथ्यौं । किनभने कुनै पनि बेला बाढी आएर घर न घाटको बनाउन सक्छ भन्ने बुझाइ थियो। यसले बाढी-पहिरोबाट जोगिन धेरै मद्दत गर्थ्यो । त्यसबेला खोलामा पुल हुँदैनथ्यो । हामी काठको फड्के हालेर खोलामा वारपार गरिन्थ्यो । बर्खायाममा फड्के बगाउँथ्यो, अनि गाउँलेहरू सबै मिलेर फेरि नयाँ फड्के बनाउँथ्यौं ।

घरका भित्तामा 'नस' भनिने लामा काठहरू बाँधेर घर मजबुत बनाइन्थ्यो । यसले गर्दा हावाहुरी वा भूकम्पको असर कम हुन्थ्यो । गर्मीमा शीतल र जाडोमा न्यानो हुनेगरी घरहरू होचा बनाइन्थे । छाना प्रायः खर वा टिनका हुन्थे ।

चुल्हो घरको अरू भागभन्दा अग्लो बनाइन्थ्यो र साना बालबालिकालाई त्यहाँ जान निषेध थियो । विषादी वा धारिला सामान तखतामा राखिन्थ्यो । त्यसबेला अस्पताल टाढा थिए । त्यसैले घरघरमा आयुर्वेदिक जडीबुटीको संरक्षण गरिन्थ्यो । सामान्य दुखाइ, ज्वरो वा चोटपटकको घरेलु उपचार सबैलाई थाहा हुन्थ्यो । प्रकृतिसँग मिलेर बाँच्ने बानी थियो ।

हजुरबुवाले अन्त्यमा भन्नुभयो, "हाम्रो पालामा प्रविधि कम थियो, तर सावधानी धेरै थियो । तिमीहरूले पनि आधुनिक ज्ञानसँगै पुराना राम्रा बानीहरू अपनायौ भने भविष्य अझ सुरक्षित र सुन्दर बन्नेछ ।"

अभ्यास

१) प्रश्नहरूको **छलफल गर्नुहोस् ।**

अ) बाढी पहिरोबाट जोगिन कस्तो सतर्कता आवश्यक छ ?

आ) तपाईं र हजुरबुवाको पालामा मिल्ने कुराहरू के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

इ) भूकम्प प्रतिरोधी भवनहरू कसरी बनाइदो रहेछ ?

ई) हजुरबुवाको पालामा विपतका जोखिम व्युनिकरण कसरी गरिन्थ्यो ?

क्रियाकलाप

ख. तलको फोन संवाद पढ्नुहोस् ।

सिवानी: प्यारी बहिनी समिना ! तिमीहरू सबै जना सन्चै छौ ?

समिना: दिदी, हामी सबै ठीक छौँ । तपाईंहरू शहरमा सन्चै हुनुहुन्छ ?

सिवानी: हामी यहाँ आरामै छौँ । अहिले भर्खरै घरको छतमा बार लगाएका छौँ ।

समिना: ए हो र दिदी ? किन लगाउनुभयो त ?

सिवानी: बार नहुँदा छोराछोरी खेल्दा हामीलाई सधैं डर लाग्थ्यो । अब भने केही ढुक्क भएका छौँ ।

समिना: साँच्चै दिदी, घरमै पनि जोखिम हुन सक्छ है ?

सिवानी: हो नि बहिनी । घर भनेर सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ भन्ने लाग्थ्यो, तर भर्याङ, बिजुलीका स्विच, धारा जस्ता ठाउँहरू असुरक्षित हुँदा रहेछन् । भर्याङको खुट्किला चिप्लो भए लड्ने सम्भावना हुन्छ । कमसल स्विचमा करेन्ट लाग्ने खतरा पनि हुन्छ ।

समिना: ठीक भन्नुभयो । हामीले पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

सिवानी: विद्यालयभित्र पनि छत, बरन्डा, बिजुलीका प्लग-स्विच, फलामे बेन्चका निस्केका काँटी-किलाले चोट लाग्न सक्छ ।

समिना: त्यसो भए त घर र विद्यालय दुवै ठाउँमा सावधानी अपनाउनुपर्छ रहेछ ।

सिवानी: हो बहिनी । हामी सबैले जोखिमयुक्त स्थान पहिचान गरेर पूर्वसचेतना अपनायौँ भने धेरै दुर्घटना रोक्न सकिन्छ ।

समिना: पक्का दिदी, म तपाईंसँग सहमत छु ।

अभ्यास

१) प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

अ) सिवानी र समिनाबीच कस्तो सम्बन्ध छ ?

आ) सिवानीले घरको छतमा किन बार लगाइन् ?

इ) घरभित्रका कुन-कुन स्थान जोखिमयुक्त हुन सक्छन् ?

ई) विद्यालयभित्र चोट लाग्न सक्ने दुईवटा स्थानको नाम लेख्नुहोस् ।

उ) दुर्घटना रोक्न के गर्नुपर्छ ?

ऊ) यस संवादबाट के शिक्षा पाइन्छ ?

२) जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	**समूह 'ख'**
छतमा बार	दुर्घटना न्यूनीकरण
चिप्लो भर्याङ	चोट लाग्ने सम्भावना
कमसल स्विच	लड्ने सम्भावना
निस्केका काँटी-किला	करेन्ट लाग्ने खतरा
पूर्व सचेतना	खस्ने जोखिम कम

३ विद्यालयको काँडेतार सहितको घेराबार, बत्ती, स्वीच र प्लग, घरको छत र भर्याङ साँधुरो बाटो जस्ता ठाउँहरू कसरी जोखिमयुक्त हुन सक्छन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

४. शिक्षकको सहयोगमा विभिन्न विपद्को संकेत गर्ने चित्रहरू संकलन गरी पोस्टरको रूपमा कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

५. तपाईंको समुदायमा विगतमा के कस्ता विपतका घटना भएका थिए र के कस्तो असर पार्यो ? आफ्नो अभिभावकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा

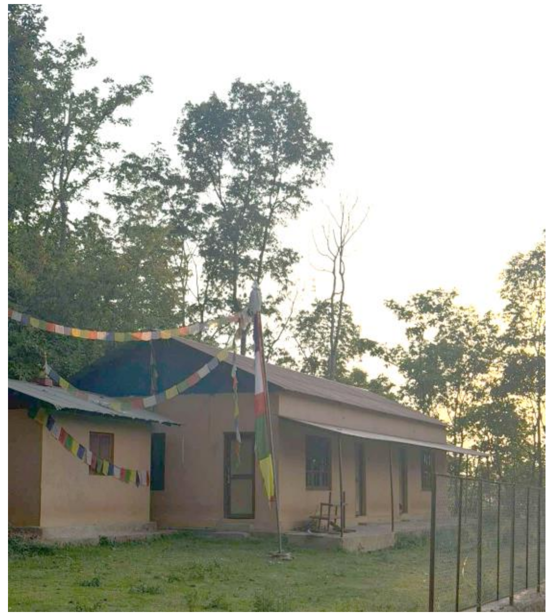
पाठ 9 पञ्चकन्याको धार्मिक तथा साँस्कृतिक सम्पदा

सिकाइ उपलब्धि

(क) गाउँपालिकाभित्र रहेका धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलको सूचि, परिचय र महत्व
(ख) आफ्ना गाउँ/जिल्ला वा देशका मुख्य ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू पहिचान गर्न
(ग) पर्यटनबाट हुने आर्थिक तथा सामाजिक फाइदाहरू (रोजगारी, आम्दानी, स्थानीय विकास) व्याख्या गर्न
(घ) स्थानीय सम्पदाको प्रचार-प्रसारका उपायहरू सुझाउन

क्रियाकलाप

क. पञ्चकन्या सम्पदाको पाठ पढ्नुहोस् ।



हाम्रो समाज विविध भाषा, संस्कृति र परम्पराले समृद्ध छ । हाम्रो चालचलन,| भेषभूषा, नाचगान, चाडपर्व र परम्पराहरू सांस्कृतिक सम्पदाका महत्वपूर्ण अंश हुन् । यसले हाम्रो पहिचान र इतिहासलाई जीवित राख्छन् । त्यसैगरी, भाषा, बोली, लिपि र साहित्य भाषिक सम्पदाका आधारस्तम्भ हुन् । हामीले बोलिने नेपाली, नेपाल भाषा, गुरूङ, मगर लगायत विभिन्न भाषाहरूले हाम्रो बहुभाषिक पहिचानलाई झल्काउँछन् । विभिन्न जनजातिहरूका आफ्नै धार्मिक तथा सांस्कृतिक ग्रन्थ, लोककथा, गीत र मौखिक परम्पराहरू पनि भाषिक सम्पदा अन्तर्गत पर्छन् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकामा अमूल्य सम्पदाहरू छन् । धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा भनेका हाम्रा सम्पती हुन् । यस्ता सम्पतीलाई हाम्रा पुर्खाले संरक्षण गरेर राखेका हुन् । यस्ता सम्पदाले हाम्रो पहिचान, इतिहास र जीवनशैलीलाई चिनाउँछन् । कपिलेश्वर मन्दिर, पञ्चकन्या मन्दिर, घ्याङस्वारा, घलेभन्ज्याङ जस्ता सम्पदाहरू हाम्रो गाउँपालिकाको पहिचान र गौरव हुन् । यसको संरक्षण, सम्वर्धन र सही प्रयोग गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । आउनुहोस्, हामी गाउँपालिका भित्रका धर्मसँग सम्बन्धित केही धार्मिक सम्पदा बारे चर्चा गर्नेछौं ।

हाम्रो मन्दिरहरू

हाम्रो गाउँपालिकामा विभिन्न पुराना तथा नयाँ मन्दिरहरू रहेका छन् । पञ्चकन्या, सप्तकन्या, कपिलेश्वर, कात्तिकेश्वर लगायतका मन्दिरहरूको ऐतिहासिक महत्व छन् । यसले समुदायको धार्मिक र सांस्कृतिक पहिचानलाई झल्काउँछ । हाम्रा मन्दिरहरू हिन्दू धर्मावलम्बीहरूका लागि पवित्र आस्थाका केन्द्र हुन् । यस्ता मन्दिरहरूमा भगवानका मूर्तिहरू स्थापना गरिएका छन् । यहाँ दैनिक रूपमा पूजा-आराधना,आरती तथा विशेष पर्वहरू मनाइन्छ । बिहान-बेलुका भक्तजनहरूको उपस्थितिले मन्दिर परिसर सधैं आध्यात्मिक वातावरणले भरिएको हुन्छ ।

हाम्रो समुदायमा रहेका प्राचीन मन्दिरहरू विशेष रूपमा आकर्षक र ऐतिहासिक महत्वका छन् । यस्ता मन्दिरहरू काठ, ढुंगा र धातुका सुन्दर कलाकृतिहरूले सजिएका छन् । यसले प्राचीन कला र वास्तुकलाको उत्कृष्ट नमुना प्रस्तुत गर्छ । कालिका मन्दिर, कपिलेश्वर महादेव, पत्तचकन्या मन्दिरहरूमा पुराना शिलालेख, टुँडाल र परम्परागत शैलीका छाना रहेका छन् । यसले हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदाको झलक दिन्छ । यस्ता मन्दिरहरू धार्मिक आस्थाका केन्द्र मात्र नभई सामाजिक तथा सांस्कृतिक गतिविधिहरू सञ्चालन हुने स्थान पनि हुन् । यहाँ विभिन्न चाडपर्व, धार्मिक कार्यक्रम,

भजन-कीर्तन तथा सामूहिक पूजा आयोजना गरिन्छ । यस्ता मन्दिरहरूले समुदायलाई एकताबद्ध बनाउने, सांस्कृतिक परम्परा जोगाउने र भावी पुस्तालाई आफ्नो धर्म तथा संस्कृतिसँग जोड्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

हाम्रो प्रमुख मन्दिरहरू

मन्दिरका प्रमुख पक्षहरू यसप्रकार छन् ।

क) धार्मिक आस्था - भक्तजनहरू बिहान र बेलुकी नियमित रूपमा मन्दिर पुग्छन् । त्यहाँ उनीहरू पूजा गर्न, प्रसाद चढाउन तथा भगवानको दर्शन गर्ने गर्छन् । यसले उनीहरूको आस्था र विश्वासलाई अझ बलियो बनाउँछ ।

ख) मेला तथा चाडपर्व - मन्दिरमा विशेष पूजाआजा हुने गर्छ । विशेषतः दसैँ, तिहार, शिवरात्रि, तिज, रामनवमी, जनैपूर्णिमा, फागुपूर्णिमा जस्ता पर्वहरूमा पूजाआजा हुने गर्छ । त्यहाँ हवन, भजन-कीर्तन तथा मेला आयोजना गरिन्छ । पञ्चकन्याका कपिलेश्वर मन्दिर, पञ्चकन्या मन्दिरमा टाढा-टाढाबाट पनि भक्तजनहरूको भीड लाग्ने गर्छ ।

ग) सांस्कृतिक महत्व - मन्दिरहरूमा परम्परागत नृत्य, भजन, कीर्तन, धार्मिक प्रवचन र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छ । यसले हाम्रो कला, संस्कृति र परम्परालाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको अमूल्य सम्पतीहरू के-के हुन् ?

ख) हाम्रा मन्दिरहरूमा कसरी आध्यात्मिक वातावरण बनेको हुन्छ ?

ग) मन्दिरहरूको साँस्कृतिक महत्वबारे लेख्नुहोस् ।

घ) पञ्चकन्याको मन्दिरमा कस्ता-कस्ता मेला तथा चाडपर्वहरू मनाइन्छ ?

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

परम्परा, विशेष पर्वहरू, ऐतिहासिक, आस्थाका, एकताबद्ध, पर्वहरू, मेला

क) कपिलेश्वर र कात्तिकेश्वर मन्दिरहरूको...............महत्व छ ।

ख) मन्दिरहरू हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको ....केन्द्र हुन् ।

ग) मन्दिरमा दैनिक रूपमा पूजा, आरती तथा ....मनाइन्छ ।

घ) प्राचीन मन्दिरहरू काठ, ढुंगा र .... का कलाकृतिले सजिएका छन् ।

ङ) दसैँ, तिहार, शिवरात्रि, तिज आदि......................मा विशेष पूजाआजा गरिन्छ ।

च) मन्दिरहरूमा हवन, भजन-कीर्तन तथा .... आयोजना गरिन्छ ।

छ) मन्दिरहरूले समुदायलाई ....बनाउने काम गर्छन् ।

३. ठिक (✓) वा बेठिक(✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) कपिलेश्वर र कात्तिकेश्वर मन्दिरहरूको कुनै ऐतिहासिक महत्व छैन । (   )

ख) मन्दिरहरू धार्मिक आस्थाका केन्द्र हुन् । (   )

ग) मन्दिरमा दैनिक पूजा-आराधना गरिन्छ । (   )

घ) प्राचीन मन्दिरहरू आधुनिक कङ्क्रिटले मात्र बनेका छन् । (   )

ङ) मन्दिरहरूमा काठ, ढुंगा र धातुका कलाकृतिहरू पाइन्छन् । (   )
च) मन्दिरहरूमा चाडपर्व र धार्मिक कार्यक्रम आयोजना गरिन्छ । (   )
छ) मन्दिरहरूले सांस्कृतिक परम्परा जोगाउन मद्दत गर्छन् । (   )
ज) मन्दिरहरू केवल पूजा गर्ने ठाउँ मात्र हुन् । (   )
झ) कपिलेश्वर र पञ्चकन्या मन्दिरमा टाढा-टाढाबाट भक्तजनहरू आउने गर्छन् । (   )

४. तलका मठमन्दिरहरू कति नं वडामा पर्छन् । शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् । तपाईंको वडामा रहेको कुनै एक प्रसिद्ध मन्दिरको महिमा वर्णन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. पञ्चकन्याका गुम्बाहरू बारे अध्ययन गर्नुहोस् ।

गौरिशंखर मन्दिर, महाकालेश्वर मन्दिर, सत्यनारायण मन्दिर, इन्द्रायणीदेवी मन्दिर, पञ्चकन्या मन्दिर, कपिलेश्वर मन्दिर, कात्तिकेश्वर महादेव, सुन्दरादेवी मन्दिर, बच्छला मन्दिर, भूमेस्थान मन्दिर, मंगलादेवी मन्दिर

गुम्बाहरू बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको पूजा, प्रार्थना तथा ध्यान गर्ने पवित्र स्थल हुन् । हाम्रो गाउँपालिकामा कालीकाकोट, गोठवोएश्वर, नाट्येश्री गुम्बाहरू छन् । गुम्बाभित्र भगवान बुद्धका सुन्दर तथा आकर्षक मूर्तिहरू स्थापना गरिएका छन् । गुम्बाहरू प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण स्थानमा निर्माण गरिएका छन् । गुम्बामा आध्यात्मिक साधनाका लागि अनुकूल वातावरण हुन्छ । यस्ता गुम्बाहरू प्रायः शान्त, स्वच्छ हुन्छन् । गुम्बाहरू अध्यात्म, करूणा, अहिंसा र शान्तिको प्रतीक हुन । यहाँ भिक्षु तथा लामा गुरूहरूले धर्मसम्बन्धी अध्ययन-अध्यापन गर्ने गर्छन् । यहाँ ध्यान, साधना तथा प्रवचन हुन्छ । बौद्ध कला, थाङ्का चित्रकला, स्तूप र परम्परागत वास्तुकलाले गुम्बालाई अझ आकर्षक बनाएका हुन्छ । गुम्बामा राखिएका ठूला प्रार्थना चक्रहरू घुमाउने र मन्त्र जपिन्छ । यहाँ धार्मिक कार्यक्रम र पर्वहरूका माध्यमबाट समुदायमा मेलमिलाप र सद्भावको भावना विकास भएको पाइन्छ ।

हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका केही गुम्बाहरू निम्न छन् ।

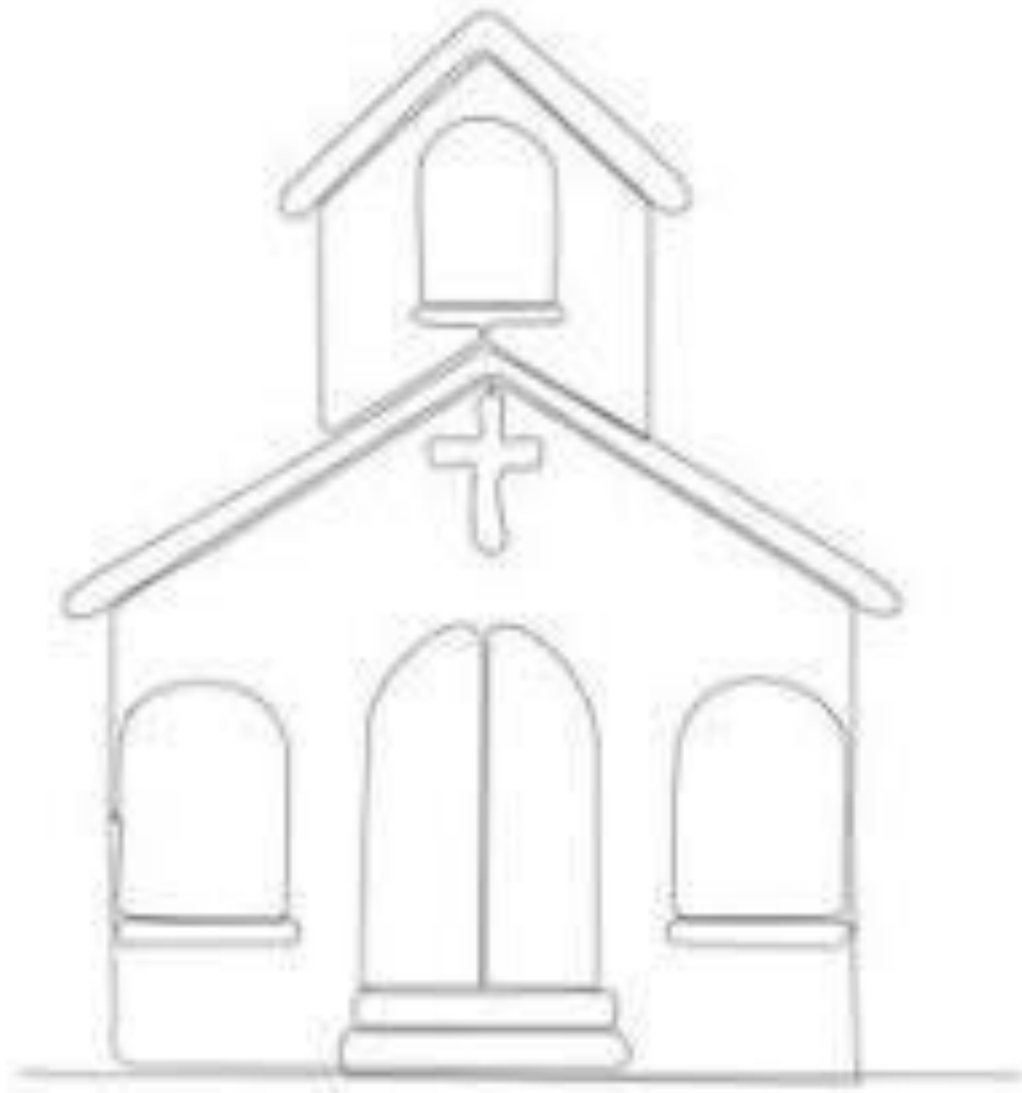
गुम्बाको नाम **स्थान**

क)

ख)
ग)
घ)

१. तपाईंको घर वरपर रहेका कुनै एक गुम्बाको चित्र कोर्नुहोस् र चित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

२. तल दिइएको चित्रमा रङ्ग भर्नुहोस् र निम्न प्रश्नहरूको आधारमा एक अनुच्छेद तयार गर्नुहोस् ।



क) चित्रमा देखिएको स्थल/सम्पदा के हो ?
ख) चर्चको स्थापना किन गरिएको हो ?
घ) चर्चको ऐतिहासिक, धार्मिक वा सांस्कृतिक महत्व बताउँनुहोस् ।
ङ) चर्चका प्रमुख विशेषताहरू के-के हुन् ?
च) तपाईको वरपरको चर्चको हालको अवस्था कस्तो छ ? यसको संरक्षणका लागि के-कस्ता प्रयास भइरहेका छन् ?

पाठ 10 ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय सम्पदा

क्रियाकलाप

क. तलका पाठ पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिका प्राकृतिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक दृष्टिले महत्वपूर्ण छ । यहाँ हिमाली, पहाड, बेशी फाँट, वनजंगल, नदी खोला, खोल्सी जस्ता विविध प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् । हाम्रा हरियाली वन, झरना र रमणीय भञ्ज्याङहरू पर्यटकका लागि मुख्य आकर्षण हुन् । यहाँ रहेका सहिद स्मारक, घलेभन्ज्याङ, घ्याङश्वारा पर्यटकीय पार्क, टोड्के भञ्ज्याङ, खड्कुले झरना र चमेरे गुफा जस्ता स्थलहरू महत्वपूर्ण पर्यटकीय सम्पदा हुन् । यस्ता प्राकृतिक तथा मानव निर्मित सुन्दर स्थानहरूले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गर्दै आएका छन् । यहाँ रहेका रमणीय नागदह, पोखरी र तालहरूले यस क्षेत्रको सौन्दर्यलाई अझ बढाएका छन् । विभिन्न जातजातिका चाडपर्व, भेषभूषा, नाचगान र परम्पराले पर्यटकलाई हाम्रो मौलिक पहिचानसँग परिचित गराउँछन् । पर्यटकहरूको आगमनले होटल, पसल, यातायात तथा हस्तकला जस्ता क्षेत्रमा रोजगारी सिर्जना भई स्थानीय अर्थतन्त्र मजबुत भएको छ । यसरी पर्यटकीय सम्पदाले प्राकृतिक सौन्दर्यको संरक्षणसँगै आर्थिक विकास र सांस्कृतिक प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याइरहेको छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) ऐतिहासिक सम्पदा भनेको के हो ?

ख) पर्यटकीय सम्पदाले स्थानीय अर्थतन्त्रमा कसरी सहयोग गर्छ ?

ग) पर्यटकीय घ्याङश्वारा पार्कको महत्व के हो ?

घ) आफ्नो गाउँ वा नजिकको कुनै ऐतिहासिक स्थलको वर्णन गर्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) भन्ज्याङहरू हाम्रो................ सम्पदाहरू हुन् ।

ख) पर्यटकहरूको आगमनले होटल, पसल र ....क्षेत्रमा रोजगारी बढाउँछ ।

ग) पर्यटकीय सम्पदाले प्राकृतिक सौन्दर्यका...............मा योगदान पुऱ्याएको छ ।

घ) विभिन्न जातजातिका चाडपर्व, भेषभूषा, परम्पराले हाम्रो .... पहिचान हो ।

३. तपाईंको वरपरको कुनै एउटा पर्यटकीय स्थलको चित्र बनाइ त्यसबारे पाँच वाक्य लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

शनिबारको दिन थियो । कक्षा ५ का विद्यार्थीहरू शैक्षिक भ्रमणका लागि गाउँ नजिकै रहेको पर्यटकीय पार्कतर्फ जाँदै थिए । शिक्षकले भन्नुभयो, “आज हामी आफ्नो ठाउँको ऐतिहासिक एवं पर्यटकीय सम्पदाबारे प्रत्यक्ष जानकारी लिनेछौँ ।” सबै विद्यार्थीहरू उत्साहित थिए ।
पहिलो स्थान थियो, घलेभन्ज्याङ । घलेभन्ज्याङको अगाडि पुगेपछि शिक्षकले भन्नुभयो, “यो घलेभन्ज्याङ हो । यो ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक दृष्टिले पनि महत्वपूर्ण छ । यहाँ स्थानीय परम्परा, चाडपर्व र धार्मिक आस्थासँग सम्बन्धीत गतिविधिहरू सञ्चालन हुने गर्छ ।” उनीहरूले बुझ्दै गए कि यस्तो ऐतिहासिक सम्पदाले हाम्रो अतीतको कथा सुनाउँछ ।

त्यसपछि टोली घ्याङस्वारा शहीद स्मारक पार्क तर्फ लाग्यो । पार्क उकालोमा अवस्थित थियो । माथि पुग्दा चारैतिरको दृश्य अत्यन्तै रमणीय देखिन्थ्यो । शिक्षकले बताउनुभयो, “यो चिया बगान गाउँपालिकाले आफ्नै लगानीमा बनाएको हो । यहाँको अर्गानिक चियाको बजारमा उत्कृष्ट माग रहेको पाइन्छ ।” विद्यार्थीहरूले त्यहाँ फोटो खिचे र ठाउँको महत्वबारे नोट पनि बनाए । अन्त्यमा उनीहरू नजिकैको पर्यटकीय पार्क पुगे । पार्क हरियाली चिया र बनस्पतीले ढाकिएको थियो र त्यहाँ आन्तरिक पर्यटकहरू घुमिरहेका थिए । पार्कमा चिसो हावा चलिरहेको थियो, जसले सबैलाई रोमाञ्चित बनायो । विद्यार्थीहरूले महसुस गरे कि यस्ता स्थानहरूले मनोरञ्जन मात्र नभएर स्थानीयलाई रोजगारीको अवसर पनि दिएको रहेछ । घर फर्किंदा विद्यार्थीहरूले एकअर्कासँग भने, “हामीले आफ्नै ठाउँका ऐतिहासिक एवं पर्यटकीय सम्पदालाई जोगाउनुपर्छ ।” त्यस दिनको भ्रमणले उनीहरूलाई आफ्नो संस्कृति, इतिहास र प्राकृतिक सौन्दर्यप्रति गर्व गर्न सिकाएको थियो ।

अभ्यास

१. तपाईंको घर वा विद्यालय नजिक रहेको कुनै एक महत्वपूर्ण पर्यटकिय स्थलबारे वर्णन गरी साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ५

सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार

पाठ 11 समाजिक परिवर्तन

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानिय समुदाय र समाज वनोटको परिचय
(ख) असल व्यक्ति बन्नका लागि आवश्यक सकारात्मक व्यवहार (इमान्दारिता, सहयोग, सम्मान) पहिचान गर्न
(ग) समाजको बनोट (विभिन्न पेशा, वर्ग र भूमिका) बारे बुझ्न र वर्णन गर्न
(घ) समाज विकासका लागि सहकार्य, जिम्मेवारी र सक्रिय सहभागिता को महत्व बुझ्न
(ङ) आफ्नो दैनिक जीवनमा राम्रो व्यवहार अपनाउने र समाजप्रति उत्तरदायी बन्ने सोच विकास गर्न
(च) पानी शुद्धिकरणका उपायहरू बताउन
(छ) फोहोरमैलाको प्रकार र असरहरू बताउन

क्रियाकलाप

क. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

मेरो घरमा एउटा खरायो छ । उसको नाम चञ्चल हो । चञ्चल निकै चञ्चले तर अल्छी छ । ऊ आफुलाई मन लागेमा जे पनि गर्छ । कहिल्यै समयमा खाना खाँदैन । उ ढिला सुत्छ । उसका साथीहरू गाई र बाखाले सधैँ उसलाई समयको कदर गर्न र अनुशासनमा बस्न सल्लाह दिन्छन् । तर साथीको कुरा कहिँल्यै पत्ताउदैन । एक दिन जंगलमा ल्होसारको अवसरमा ठूलो साँस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गर्ने योजना बन्यो । सबै जनावरहरूले आफ्नो प्रस्तुतिका लागि तयारी थाले । गाईले नाच अभ्यास गर्दै थियो, बाखा गीत गाउने तयारी गर्दै थियो । चञ्चललाई पनि नाच प्रस्तुत गर्ने जिम्मा दिइयो । उसले समय धेरै नै बाँकी छ भनी भोली अभ्यास गरौँला भन्यो । तर भोली कहिल्यै आएन ।

कार्यक्रमको दिन आयो । सबै जनावरहरू सफा र चिटिक्क देखिए । तर चञ्चल ढिलो उठ्यो । सुत्दा लगाएकै लुगामा ऊ हतार-हतार कार्यक्रम स्थल पुग्यो । त्यहाँ ऊ थकित थियो । अभ्यास नगरेकाले उसले नाच सबैभन्दा नराम्रो भयो । न सुर मिल्यो, न ताल । कार्यक्रम सकिएपछि उसले सबैसँग माफी माग्यो । उसले वाचा गर्यो, "अबदेखि म समयमै उठ्नेछु, अभ्यास गर्नेछु र अनुशासन पालना गर्नेछु ।"त्यसपछि चञ्चल साँच्चै परिवर्तन भयो । ऊ समयमै उठ्न थाल्यो, काम समयमै गर्न थाल्यो । केही महिनापछि फेरि अर्को कार्यक्रममा उसले उत्कृष्ट नाच प्रस्तुत गर्यो । सबैले ताली बजाए ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको छलफल गर्नुहोस् ।

अ) चञ्चल खरायोले किन सबैसँग माफी माग्यो ?

आ) हामी सफल हुन कस्तो बानी आवश्यक छ ?

इ) अनुशासनले हाम्रो जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

२) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) चञ्चल निकै चञ्चले तर …………… थियो ।

आ) जंगलमा …………….को अवसरमा ठूलो सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गरियो ।

इ) कार्यक्रमपछि चञ्चलले सबैसँग …………….माग्यो ।

ई) पछि चञ्चलले अर्को कार्यक्रममा……………. नाच प्रस्तुत गर्यो ।

३. लक्ष्मणको परिवर्तनको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

लक्ष्मण कक्षा ५ मा पढ्ने विद्यार्थी हो । ऊ निकै चकचके थियो । ऊ साथीहरूलाई जिस्क्याउँने र अरूको पालोमा नै बोल्थ्यो । ऊ कक्षामा ध्यानै दिदैनथ्यो । एक दिन विद्यालयमा "सामाजिक मूल्य, मान्यता र व्यवहार" विषयमा छलफल गराउनुभयो । "विद्यार्थी भाई बहिनीहरू, हामी समाजमा बस्छौं । समाजमा राम्रोसँग बस्न इमानदारी, सहयोग, सम्मान, अनुशासन जस्ता सामाजिक मूल्यहरू चाहिन्छ । आफुभन्दा ठूलालाई आदर गर्नु, अतिथिलाई सत्कार गर्नु जस्ता कुरा सामाजिक मान्यता हुन् । हामीले गर्ने दैनिक चालचलन नै सामाजिक व्यवहार हो ।" जस्तै यदि कसैले बाटोमा लडेको मान्छेलाई उठायो भने त्यो सहयोग हो । सहयोग गर्नु राम्रो बानी हो । शिक्षकले यसो भन्दै गर्दा सबै साथीहरू लक्ष्मणलाई हेर्दै थिए । लक्ष्मणले आफ्नो व्यवहार सम्झिएर अलि लाज मान्यो ।

बेलुकी घर फर्कदा उसले बाटोमा हजुरआमा भारी बोकेर हिँडिरहेको देख्यो । पहिले जस्तो भए उसले बेवास्ता गर्थ्यो । तर आज उसले अगाडि बढेर भन्यो, "हजुरआमा, म तपाईंलाई मद्दत गरिदिऊँ?" हजुरआमाले मुस्कुराउँदै धन्यवाद भन्नुभयो । विद्यालयमा पनि उसले साथीहरू र शिक्षकलाई नमस्ते गर्ने, पालो पालो बोल्ने, र सबैसँग मिल्न थाल्यो । शिक्षकले उसको परिवर्तन देखेर प्रशंसा गर्नुभयो । बिस्तारै राम सबैको मित्र बन्यो ।

४. हामी असल व्यक्ति बन्न सधैं सामाजिक मूल्य, मान्यता र राम्रो व्यवहार अपनाउनु पर्छ । शिक्षकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

५. कक्षामा भएका साथीहरू २ समूहमा बाँडिनुहोस् र सूचि बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

हामीले गर्न हुने कार्यहरू	हामीले गर्न नहुने कार्यहरू

६. भित्र बाहिर खेल खेल्नुहोस् र उपयुक्त वाक्यलाई कापिमा सार्नुहोस् ।

क) हामीले समाजमा राम्रो र सही विचारहरू राख्नुपर्छ ।

ख) हामीले आफुलाई सहयोग गर्नेलाई मात्र सम्मान गर्नुपर्छ ।

ग) हामीले अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ ।

घ) आफ्नो वरपरको सार्वजनिक स्थानमा सरसफाइ कायम गर्नु हुन्न ।

ङ) आफु माथी आइलाग्नेलाई जाइलाग्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

च) आफुलाई मन लागेको कुरा मात्र गर्नुपर्छ ।

छ) हामीले अरूको चाडपर्व लाई होच्याउनु पर्छ ।

ज) हाम्रो समाजको विवाह तथा शुभ कार्यलाई आत्मसाथ गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

ख. तलको संवाद अभिनय गर्नुहोस् ।

शिक्षकः आज हामी स्थानीय समुदाय र समाज बनोटको बारेमा छलफल गर्नेछौँ । यसबारे तिमीहरूलाई केही भन्न मन लागेको छ ?

अमृतः सर, एउटै ठाउँमा बस्ने मानिसहरू मिलेर स्थानीय समुदाय बन्छ ।

शिक्षकः धेरै राम्रो । अरू के-के विशेषता हुन्छन् ?

रिमाः उनीहरू एउटै ठाउँमा बस्छन् र मिलेर काम गर्छन् ।

शिक्षकः स्याबास । हाम्रो टोलमा कस्ता समूहहरू छन् ? भन त ?

बिमलाः हाम्रो टोलमा किसान समूह, आमा समूह छन् ।

रोहनः हाम्रो गाउँको युवा क्लबले खेलकुद र सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गर्छ ।

शिक्षकः कस्तो राम्रो कुरा । त्यसो हो भने समाज बनोट भनेको के होला ?

अनिसाः समाजमा मानिसहरू कसरी बसोबास गर्छन् र कसरी काम बाँडफाँड गरिएको छ भन्ने कुरा समाज बनोट हो ।

शिक्षकः ठिकै हो । समाज बनोटका आधारहरू के-के हुन सक्छन?

सलिनाः *(हात उठाउदै)* जातजाति, भाषा, पेशा र धर्म ।

सर्मिलाः शिक्षा र आर्थिक अवस्था पनि हो सर ।

शिक्षकः हो, सबैको राम्रो विचार आयो । यती धेरै पेशाका मानिहरू समाजमा किन आवश्यक छ ?

रोहितः किनकि सबैको काम फरक-फरक छ । किसानले अन्न उब्जाउँछन् । शिक्षकले शिक्षा दिन्छन् ।

आकाशः व्यापारीले सामान उपलब्ध गराउँछन् । यदि कोही पनि आफ्नो काम नगरे समाजमा समस्या आउँछ ।

शिक्षक: त्यसैले हामीले आफ्नो समुदायलाई माया गर्नुपर्छ, सहयोग गर्नुपर्छ र जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ ।

सबै विद्यार्थी : हामी राम्रो नागरिक बन्नेछौँ र आफ्नो समुदायको विकासमा सहयोग गर्नेछौँ ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) तपाईंको समुदायमा कस्ता-कस्ता समूहहरू छन् ?

आ) समुदायको विकासमा विद्यार्थीहरूले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?

इ) यदि समुदायमा सबैले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा नगरे के होला ?

२) ठिक (✓) वा बेठिक(✗) चिन्ह लगाउनुहोस्।

अ) एउटै ठाउँमा बस्ने मानिसहरू मिलेर स्थानीय समुदाय बन्छ । (   )

आ) समाज बनोटमा भाषा र पेशाको कुनै भूमिका हुँदैन । (   )

इ) युवा क्लबले खेलकुद र सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गर्छ । (   )

ई) समाजमा सबैको काम एउटै हुन्छ । (   )

उ) समुदायको विकासमा सबैले सहयोग गर्नुपर्छ । (   )

३. तपाईंहरू मध्ये किसान, शिक्षक, डाक्टर, वडा अध्यक्ष, विद्यार्थी आदि भूमिका निर्वाह गरी “हाम्रो समाजको विकास” बारे एउटा नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ६

सामाजिक जनजीवन र संघसस्था

पाठ 12 वडा र यसका सेवाहरु

सिकाइ उपलब्धि

(क) आफ्नो गाउँपालिकामा रहेका वडाहरूको संख्या र संरचना पहिचान गर्न,
(ख) वडामा रहेका जनप्रतिनिधिहरू (वडा अध्यक्ष, सदस्यहरू) को भूमिका र संरचना वर्णन गर्न,
(ग) वडापालिकाबाट प्रदान गरिने सेवाहरू (दर्ता, सिफारिस, विकास कार्य) उल्लेख गर्न,
(घ) स्थानीय शासनप्रति चासो, सहभागिता र नागरिक जिम्मेवारीको भावना विकास गर्न,

नमुना वडा कार्यलय

पञ्चकन्या गापा वडा नं. ५ को वडा कार्यलय

क्रियाकलाप

क. तलका प्रश्नहरुमा साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

क) तपाईं बस्ने वडाको वडा कार्यालय कहाँ पर्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

ख) वडापालिकाको कार्यालयको स्थान (जस्तैः टोल/गाउँ) लेख्नुहोस् ।

ग) आफ्नो वडाको कार्यालयसम्म कसरी पुगिन्छ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. गीत गाउनुहोस् ।

हाम्रो गाउँको बिचमा, एउटा सानो घर
छिटो सेवाका लागि, वडापालिका कै भर

जन्मदर्ता, मृत्यु दर्ता, कागजपत्रका काम,
सिफारिस चाहेपनी वडापालिका जाम

वडा अध्यक्ष अगाडि, सदस्यहरूको साथ,
मिली गर्छन् विकास, जनताको हातमा हात

हाम्रो बाटो, हाम्रो विकास, नियमको पालना
आफ्नो वडा, आफ्नो गौरव, सबैको चाहना ।

क्रियाकलाप

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिका ऐतिहासिक तथा साँस्कृतिक महत्व बोकेको गाउँपालिका हो । यस गाउँपालिकाको नामाङ्करण नै वडा नं ३ मा रहेको प्रसिद्ध मन्दिर पञ्चकन्या मन्दिरबाट रहेको हो । यहाँ पाँच वटा वडापालिका रहेका छन् । यस्ता वडापालिकाहरूले गाउँपालिकाको सानो प्रशासनिक एकाइको रूपमा काम गर्छन् । वडापालिकामा वडा अध्यक्ष सहितको वडा सदस्यहरू जननिर्वाचित प्रतिनिधिहरू हुन्छन्।

वडा संरचना

क) एक जना वडा अध्यक्ष - जन निर्वाचित

ख) चार जना वडा सदस्य (दलित महिला सदस्य सहित) -जन निर्वाचित

वडापालिकाले नागरिकको दैनिक प्रशासनिक र विकाससम्बन्धी काममा सहयोग गर्छ । सेवा प्रवाहलाई छिटो र सहज बनाउन धेरै खालको सेवा यहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । वडामा पञ्जिकरण शाखाबाट जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइ, विवाह दर्ता, स्थानीय सिफारिस पत्रको काम गरिन्छ । त्यस्तै गरी मेलमिलाप केन्द्रबाट स्थानीय विवाद सहजिकरण र समुदायका समस्या समाधानमा सहकार्य गर्ने काम हुन्छ । यहाँ साना व्यवसाय दर्ता लगायत सामाजिक सुरक्षा अन्तर्गत जेष्ठ नागरिकलाई प्रोत्साहन समेत गरिन्छ । वडापालिकाबाट हाम्रो वडा भरीका साना विकास आयोजना सञ्चालन तथा अनुगमनको काम समेत हुने गर्दछ । हामी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को अनुसूचि ४ बाट वडापालिकाको काम तथा सेवाबारे थप स्पष्ट हुन सक्छौं ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गरी उत्तर दिनुहोस् ।

क) वडापालिका भनेको के हो ?

ख) तपाईंको गाउँपालिकामा कतिवटा वडापालिका छन् ?

ग) तपाईंको वडापालिका कहाँ छ ?

घ) तपाईंको वडाको जनप्रतिनिधिहरूको संरचना कस्तो छ ?

ङ) तपाईंको वडामा के-कस्ता सेवाहरू पाइन्छ ?

२. तपाईंको वडाका जनप्रतिनिधिलाई भेट्नुहोस् र विद्यालयका बालबालिकाका लागि आवश्यक पर्ने के-कस्तो सेवा वडापालिकाले प्रदान गर्छ ? सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तपाईंको विद्यालयबाट वडापालिका सम्म जाने बाटोको नक्सा कोर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ६

स्थानीय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ 13 कृषि र बजार

सिकाइ उपलब्धि

(क) पालिकाभित्रका मुख्य कृषि उत्पादन र सञ्चालन रहेका उद्योगको जानकारी हुन
(ख) पालिकाभित्रका मुख्य बजार क्षेत्रबारे बताउन
(ग) स्थानीय तहमा सञ्चालित साना तथा घरेलु उद्योग (डेरी, बेकरी, फर्निचर) को परिचय, फाइदा, उत्पादन प्रक्रिया र व्यवस्थापन बताउन

पञ्चकन्या ३, राहुटार

क्रियाकलाप

क. तलको चित्रमा के देख्नुभयो ? ५ वटा वाक्य लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलका पाठ पढ्नुहोस् ।

कृषि हाम्रो प्रमुख आधार हो । पञ्चकन्या गाउँपालिकाको अधिकांश मानिसहरू कृषि पेशामा संलग्न छन् । यहाँ धान, मकै, गहुँ, कोदो, आलु, चिया, तरकारी, फलफूल आदि मुख्य बालीहरू उत्पादन हुन्छ । यो हाम्रो खाद्य सुरक्षा र रोजगारीको मुख्य स्रोत हो । हरेक प्राणीको जीवनरक्षा गर्ने काम कृषिले गरिरहेको हुन्छ । हाम्रा पाखाबारी, खेत, अन्य जग्गाजमिन खनजोत गरी बालीनाली लगाउनु नै कृषिकर्म हो। यहाँ जग्गाजमिन भाडामा लिएर कृषि खेतीहरू पनि गरिएका छन् । बाली सपार्न, उत्पादन बढाउन र दैनिक उपयोग गर्नको लागि गरिने पशुपालन आदि लाई समेत कृषिमा समेटिएको छ।

कृषि क्षेत्रबाट उत्पादित वस्तुलाई आवश्यक बजारको व्यवस्था मिलाउनु कृषिको बजारीकरण हो। कृषकले उत्पादन गरेको सामग्रीलाई बजारसम्म पुऱ्याईन्छ । त्यहाँ कृषकले आफ्नो मूल्य प्राप्त गर्दछन्। उपभोक्ताले सुपथ मूल्यमा सामान खरिद गर्न पाउँछन । उपभोक्ताको उपभोग क्षमतामा वृद्धि हुन्छ। बजारमा पुगेको वस्तु उपभोक्ताले बजार मूल्यमा खरिद गरेर उपभोग गर्दछन्।

पञ्चकन्या गाउँपालिका भित्र कृषि उपजका वस्तुहरूको उत्पादन र बिक्रि वितरण हुने गर्छ । यहाँका खेतबारीमा धान, मकै, गहुँ, कोदो, आलु, दाल, तरकारी र फलफूल जस्ता विभिन्न कृषि उपज उत्पादन हुन्छ । यहाँका उत्पादन विशेषगरी स्थानीय बजारहरू सहरेटार, बानिँयाटार ,घलेभन्ज्याङ, राहुँटारमा बिक्रिका लागि राखिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाबाट केही तरकारी तथा खाद्यान्न काठमाडौँ समेत बिक्रि वितरण गरिन्छ । कृषि उत्पादनले मानिसहरूको दैनिक खाद्य आवश्यकताहरू पूरा गर्नुका साथै आय आर्जन गर्ने महत्वपूर्ण माध्यम पनि प्रदान गर्छ । कृषि उपजको उत्पादनका लागि उर्वर माटो, पर्याप्त पानी, राम्रो बिउविजन, मल र आधुनिक प्रविधिको प्रयोग आवश्यक हुन्छ । समयमै बाली रोप्ने, गोडमेल र सिँचाइ गर्ने, र रोग-किराबाट बचाउने जस्ता कार्यले उत्पादन बढाउन मद्दत गर्छ । कृषि उत्पादन बढेमा खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित हुन्छ । यसले किसानको आम्दानी बढाउँछ । गाउँपालिकाको आर्थिक विकासमा पनि महत्वपूर्ण योगदान पुग्छ । त्यसैले कृषि उपजको उत्पादनलाई व्यवस्थित, आधुनिक र प्रभावकारी बनाउनु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको कृषि उत्पादनहरू के-के हुन् ?

ख) कृषिको बजारीकरण भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ग) तपाईंको गाउँपालिकाको मुख्य बजारहरू कुन-कुन हुन् ।

घ) कृषि उत्पादनको बजारीकरणका फाइदाहरू के-के हुन् ?

ङ) कृषि उत्पादन बढाउन के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप

ग. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

पाठकथोकमा कृष्ण नामका मेहनती किसान बस्थे । उनी परिश्रमी किसान हुन् । उनले कृषि सम्बन्धि विभिन्न तालिम लिएका छन् । उनले आफ्नो परिवारको पालनपोषण कृषि पेशा बाटनै गर्थे । यो वर्ष उनले आधुनिक विधि अपनाएर खेती गर्ने तयारी गरे ।

सबैभन्दा पहिले कृष्णले आफ्नो खेतको जमिन तयारी गरे । उनले खेत राम्रोसँग जोते र झारपात हटाए । जोतिएका खेतका माटोलाई फुरफुर बनाए । त्यसपछि उनले राम्रो उत्पादनका लागि उन्नत जातको आलुको बीउ छनोट गरे ।

कृष्णले सही समय र दूरीमा आलुको बीउ लगाए । केही दिनपछि आलु उम्रन थाल्यो । उनले बालीलाई आवश्यक अनुसार मलखाद प्रयोग गरे । उनले नियमित रूपमा सिँचाइ गरे । परिवारको सबै सदस्य मिलेर बालीको वरिपरि उम्रिएका झारपात हटाउँदै गोडमेल पनि गरे ।

एक दिन कृष्णले आलको बिरुवामा तुसारो रोग लागेको देखे । उनले तुरून्तै जैविक विषादी प्रयोग गरेर रोग र कीरा नियन्त्रण गरे । यसले आलु बालीलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्यो । कृष्णले कृषि कार्यालयबाट सिकेको थोपा सिँचाइ प्रविधि पनि प्रयोग गरे, जसले पानीको बचत गर्यो र बाली अझ राम्रोसँग बढ्यो । केही महिनापछि आलुबाली खन्ने समय भयो । कृष्णले सही समयमा बाली भित्र्याए । उनले आलुलाई राम्ररी सुरक्षित रूपमा भण्डारण गरे । यो वर्ष कृष्णको उत्पादन धेरै राम्रो भयो । उनले बजारमा आलु बेचेर राम्रो आम्दानी गरे ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) कृष्णले आफ्नो परिवारको पालनपोषण कसरी गर्थे ?

आ) कृष्णले कुन बाली खेती गरेका थिए ?

इ) रोग र कीरा नियन्त्रण गर्न कृष्णले के प्रयोग गरे ?

ई) कृष्णको ठाउँमा तपाईँ हुनुभएको भए कसरी आम्दानी बढाउनुहुँथ्यो ?

२) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) कृष्णको परिवारका सदस्यहरूले बाली वरिपरिका ....हटाए ।

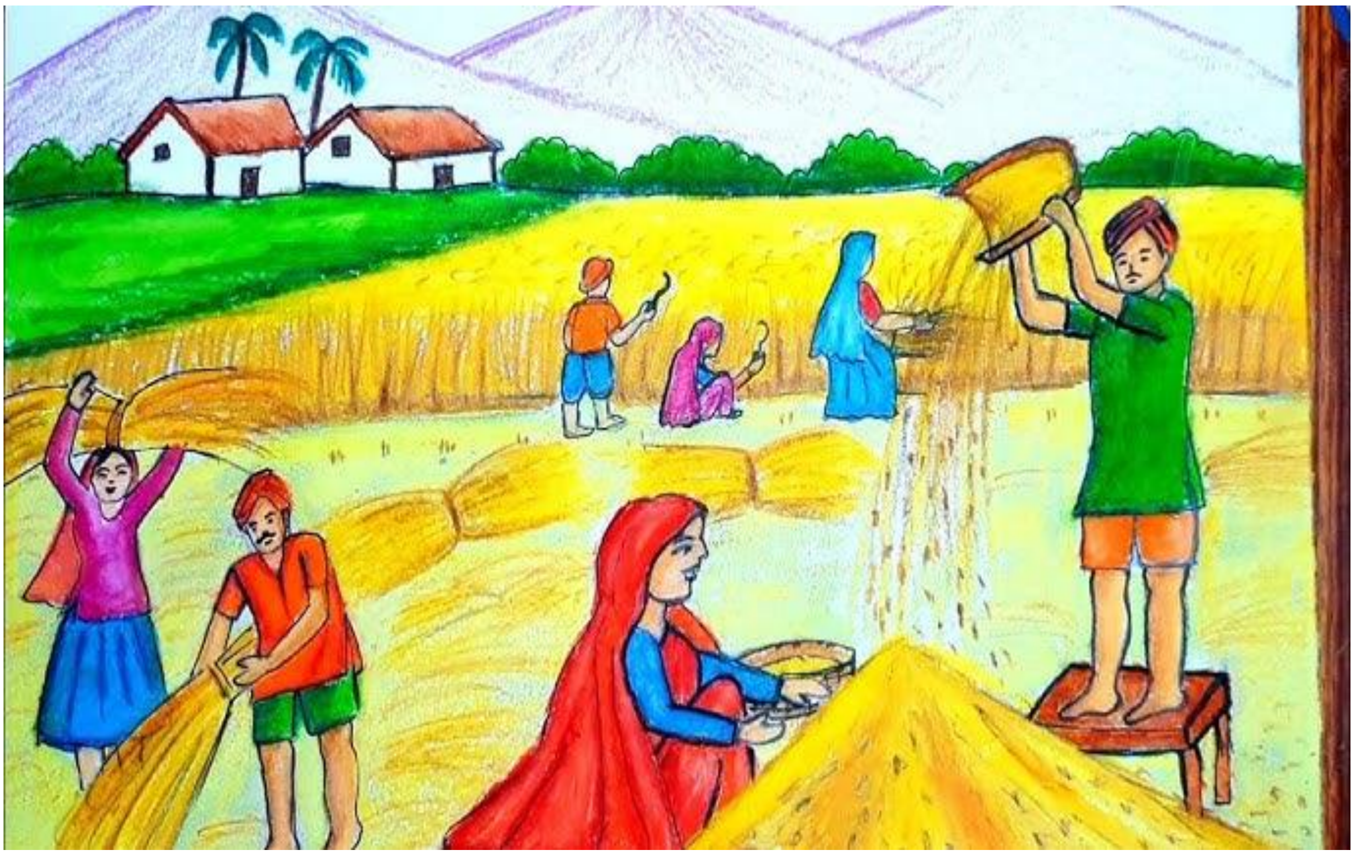
आ) आलुमा ....रोग लागेको थियो ।

इ) कृष्णले ....विषादी प्रयोग गरेर रोग नियन्त्रण गरे ।

ई) थोपा सिँचाइ प्रविधिले पानीको..................गर्यो ।

उ) कृष्णले बजारमा आलु बेचेर राम्रो.................गरे ।

३. कृष्ण काकाले जस्तै तपाईंको घर वा छिमेकमा गर्ने धानबाली बारे अभिभावकलाई सोधी बाली लगाउने र भित्राउने तरिका बारे टिपोट गर्नुहोस् । टिपेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।



पाठ 14

स्थानीय उद्योग र व्यवसाय

क्रियाकलाप

क. तलका पाठ पढ्नुहोस् ।

मानिसहरू आफ्नो दैनिकी चलाउन कुनै न कुनै पेशा वा व्यवसायमा आबद्ध भएका हुन्छन् । त्यस्ता व्यवसायले आर्थिक अवस्था चलायमान बनाउँदछ । यसले मानिसको जिवनलाई समृद्ध भुमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । त्यसैले आर्थिक पाटोलाई समृद्ध बनाउन व्यवसाय वा उद्योग संचालन गर्नुनै उचित हुन्छ।

उद्योग भनेको आफ्नो सिप, प्रविधि, स्रोत र साधनको प्रयोग गरी सानो वा ठूलो परिमाणमा वस्तु उत्पादन गर्ने कार्य हो । उद्योगले कच्चा पदार्थलाई प्रशोधन गरेर उपयोगी वस्तुमा रूपान्तरण गर्छ । उद्योग सानो (घरेलु तथा साना उद्योग), मझौला र ठूला उद्योगका रूपमा सञ्चालन हुन सक्छन् । उद्योगले रोजगारी सिर्जना गरी बेरोजगारी घटाउन मद्दत गर्छ । यसले स्थानीय स्रोत, सिप, श्रम र कच्चा पदार्थको उपयोग गरी सन्तुलित विकासमा सहयोग गर्छ । उद्योगबाट सरकारले कर प्राप्त गरी आफ्नो आय वृद्धि गर्न सक्छ । उद्योगको विकासले नयाँ प्रविधिको प्रयोग बढाउँछ । हाम्रो गाउँपालिका भित्र निम्न उद्योगहरू छन् ।

उद्योगको किसिम	मुख्य उत्पादन	बजार
डेरी सम्बन्धी	घिउ, पनिर, दही	स्थानीय बजार, काठमाडौँ
खाद्य	आलु, चिप्स	स्थानीय बजार
निर्माण सम्बन्धी	इँटा	स्थानीय बजार, काठमाडौँ
दाना	पशु दाना	स्थानीय बजार,
कुटानी,पिसानी	पिठो, मरमसला,तेल	स्थानीय बजार,
फनिर्चर	टेबल,दराज,कुर्सी,खाट आदि	स्थानीय बजार, काठमाडौँ

उपभोक्ताको चाहना र आवश्यकता अनुसारका वस्तु वा सेवा बिक्री र वितरण गर्ने कार्य व्यवसाय हो । यसको मुख्य उद्देश्य उपभोक्तालाई गुणस्तरीय वस्तु वा सेवा प्रदान गरी सन्तुष्ट बनाएर नाफा कमाउनु हो । व्यवसायले व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर बन्न सहयोग गर्छ । व्यवसाय सानो वा ठूलो जस्तो पनि हुन सक्छ । व्यवसायको माध्यमबाट व्यक्ति स्वयं रोजगारीमा संलग्न हुन सक्छ । अरू मानिसहरूलाई रोजगारी पनि दिन सक्छ । यसले मानिसको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न सहयोग गर्छ । हाम्रो गाउँपालिका भित्र भएका औषधी पसल, किराना पसल, कपडा पसल, चिया पसल, होटल एण्ड रिर्सोट, फर्निचर उद्योग, तरकारी खेती, यातायात सेवा, कम्प्युटर सेवा आदि व्यवसाय हुन् ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) उद्योग र व्यवसायबीचको फरक उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

ख) उद्योगबाट हुने दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

ग) व्यवसायले व्यक्तिलाई कसरी आत्मनिर्भर बनाउँछ ?

क्रियाकलाप

ख. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकाको कविलाश गाउँको लक्ष्मण मेहनती थियो । उसको परिवारको आर्थिक अवस्था सामान्य थियो । सानो खेतबारी, दुई वटा गाई र केही बाख्रा नै उसको मुख्य साहारा थियो । उसले दैनिक दूध बेचेर आफ्नो परिवार चलाइरहेका थिए । तर आम्दानी त्यति पर्याप्त थिएन । एकदिन गाउँपालिकामा कृषि तथा पशुपालन सम्बन्धी तालिम सञ्चालन भयो । लक्ष्मणले पनि त्यो तालिममा भाग लिए । त्यहाँ उसले डेरी उद्योग सञ्चालन गर्ने तरिका, दूधबाट दही, पनीर, घिउ कसरी बनाउने र बजार व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिके । तालिमपछि उसले आफ्नै गाउँमा सानो डेरी उद्योग सुरु गर्ने सोच बनाए ।

सुरुमा उसलाई धेरै कठिनाइहरू आए । पैसाको अभाव थियो, बजारको ज्ञान पनि कम थियो । तर उसले हिम्मत हारेनन् । उसले गाउँका अन्य किसानसँग मिलेर दूध संकलन गर्न थाले । सबैले मिलेर सानो डेरी केन्द्र खोले । त्यहाँ दैनिक दूध संकलन गरी दही, मोही र पनीर बनाए । उसले उत्पादनलाई राम्रोसँग प्याकिङ गरेर नजिकको बजारमा बेच्न थाले । बिस्तारै उनको उत्पादन लोकप्रिय हुन थाल्यो । छिमेकी गाउँका मानिसहरू पनि उसको डेरीका सामान किन्न आउन थाले । केही समयपछि उसले आफ्नो व्यवसाय विस्तार गऱ्यो । नयाँ मेसिनहरू किनेर दूध प्रशोधन गर्ने क्षमता बढाए । उसले गाउँका युवाहरूलाई रोजगारी पनि दिए । अब गाउँका धेरै किसानहरूले आफ्नो दूध लक्ष्मणको डेरीमा बेच्न थाले । यसले उनीहरूको आम्दानी पनि बढायो ।

लक्ष्मणको डेरी उद्योगले गाउँको आर्थिक अवस्था सुधार्न ठूलो भूमिका खेल्यो । गाउँमा नयाँ बाटो, पसल र अन्य सेवा पनि विस्तार हुन थाले । गाउँपालिकाले पनि उसको कामको प्रशंसा गऱ्यो र थप सहयोग प्रदान गऱ्यो । आज लक्ष्मण एक सफल उद्यमी बनेका छन् । उसले सानो सुरुवातबाट ठूलो उपलब्धि हासिल गरेका छन् । उसको कथा सबैका लागि प्रेरणाको स्रोत बनेको छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) लक्ष्मण को हुन् र उनी कहाँ बस्थे ?

आ) उसले डेरी व्यवसाय सुरु गर्ने प्रेरणा कहाँबाट पाए ?

इ) सुरुवातमा उसले के-कस्ता समस्या भोगे ?

ई) डेरी उद्योगले गाउँका अन्य किसानलाई कसरी सहयोग गऱ्यो ?

उ) तपाईंले कथाबाट के शिक्षा पाउनुभयो ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) लक्ष्मण .... गाउँपालिकामा बस्थे ।

आ) उसले .... तालिमबाट डेरी व्यवसायको ज्ञान पाए ।

इ) सुरुमा उसलाई .... को अभाव थियो ।

ई) डेरी उद्योगले गाउँमा .... सिर्जना गऱ्यो ।

उ) लक्ष्मण अहिले एक सफल ....बनेका छन् ।

३. तपाईंको गाउँघर नजिकै रहेको उद्योग वा व्यवसाय घुम्नुहोस् । त्यहाँको उत्पादन र बजारीकरणको अवस्था सोधेर रिर्पोट तयार पार्नुहोस् ।

क) कच्चा पदार्थ र यसको संकलन

ख) उत्पादन प्रकृया र व्यवस्थापन

ग) उद्योग वा व्यवसायको फाइदा

पाठ 15 खाद्य सुरक्षा र भण्डारण

सिकाइ उपलब्धि

(छ) मानव निर्मित र प्राकृतिक वातावरणको परिचय बताउन
(ज) आफ्नो गाउँपालिकाको भु-बनोट बताउन
(झ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने चराहरूको पहिचान गर्न
(ञ) टोलछिमेकमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाहरू विनाशका कारणहरू पहिचान, फाइदाहरू र संरक्षणका उपायहरू बताउन
(ट) टोलछिमेकमा पाइने वनस्पतिहरूको पहिचान र महत्व बताउन, वनविनास र जनावरको खाना र बासबिचको सम्बन्ध व्याख्या गर्न
(ठ) टोलछिमेकमा रहेका नदी कटानका कारण, असर ररूख बिरूवाको महत्व बताउन,

मकैको कुन्यु लगाइएको

भकारीमा धान राखिएको

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हाम्रो घरको आवश्यक खाद्यान्न कहाँबाट प्राप्त हुन्छ ? हामी आफ्नो परिवारका लागि पुग्ने खाद्यान्न आफै उत्पादन गर्छौं ? वा हामी अन्य कतै बाट किन्छौं ? यस्ता प्रश्नहरूले खाद्य सुरक्षाबारे सोच्न बाध्य बनाउँछ । यसका निम्ती उत्पादन, उपभोग र सुरक्षित भण्डारण आवश्यक छ । हामीले अन्न तथा तरकारी बालीको उत्पादनमा गुणस्तर बृद्धी गर्नुपर्छ । आफ्नो उत्पादनलाई उपभोग गरी स्वस्थ रहनुपर्छ । यसलाई वर्षभरीका लागि खाद्यान्न संकटको समेत जोह गर्नुपर्छ । सबैले पर्याप्त पोषणयुक्त खाना पाउन सक्नु नै खाद्य सुरक्षा हो ।

खाद्यान्नलाई सुरक्षित राख्न सही भण्डारण विधि अपनाउनुपर्छ । हाम्रा पुर्खाहरूले लामो समयसम्म रहने गरी अन्नबाली, तरकारी, फलफूललाई सुरक्षित राख्दथे । अन्नलाई राम्ररी सुकाएर भकारी, ड्रम वा बोरामा राख्दा लामो समयसम्म बिग्रँदैन । चामल र दाललाई सधैं सुख्खा र सफा भाँडा वा घ्याम्पामा राख्नुपर्छ । यसो गर्दा दाल चामल चिसोबाट जोगिन्छ । त्यसैगरी अचार, गुन्द्रुक, चाना, सिन्कि जस्ता खाद्य पदार्थलाई सुकाएर वा प्रशोधन गरेर सुरक्षित राखिन्थ्यो । तत्काल बिग्रन सक्ने तरकारी र फलफूललाई चिसो ठाउँमा राखिन्थ्यो । आवश्यक पर्दा जैविक किट्नासक औषधिको समेत प्रयोग गरिन्छ । यसरी सुरक्षित नगरेको खाद्यान्नमा घुन, पुतली तथा ढुसी लागेर बिग्रन्छन् । यस्ता बिग्रेका वस्तुहरूको प्रयोगले जनस्वास्थ्यमा असर पार्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) खाद्य सुरक्षा भनेको के हो ?

ख) खाद्यान्नलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

ग) असुरक्षित खाद्यान्न भण्डारणले कस्तो असर पुऱ्याउँदछ ?

घ) तपाईंको घरमा खाद्यान्न भण्डारण कसरी गरिएको छ ?

२. अभिभावकसँग छलफल गरी पहिले र अहिलेको खाद्य भण्डारणको तरिका कस्ता छन् ? तालिका भर्नुहोस् ।

खाद्यान्न	**पहिलेको भण्डारण तरिका**	**अहिलेको भण्डारण तरिका**
दाल, चामल		
मकै, गहुँ,		
धान		
आलु		
चाना, सिन्की		
तरकारी र फलफूल		
गेडागुडी		
बिउबिजन		

क्रियाकलाप

ख. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् ।

अन्न उत्पादनसँगै यसको भण्डारण उचित तबरले हुनुपर्छ । अन्नबालीको सही भण्डारण गरेमा खाद्यान्नलाई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ । यदी सही भण्डारण नगरेमा अन्न, दाल, तरकारी र फलफूल चिस्यान, किराफट्याङ्ग्रा वा बिग्रिने सम्भावनाले नष्ट हुन सक्छन् । सुरक्षित भण्डारणले खाद्यान्न खेर जानबाट बचाउँछ । यसो गरेमा वर्षभरि आवश्यक पर्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले खाद्यान्नको संकटबाट जोगाउँछ । हामीलाई भोकमरीबाट जोगिन मद्दत गर्छ । आपतकालिन (बाढी, पहिरो, खडेरी) अवस्थमा सहयोगी हुन्छ । यसले अन्न खेर जानबाट बचाउँछ । हाम्रो परिवारलाई सधैं पर्याप्त तथा पोषणयुक्त खाना उपलब्ध गराउन सकिन्छ । यसले मानव स्वास्थ्य राम्रो राख्न मद्दत गर्छ ।

अभ्यास

१. खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित गर्न आवश्यक हुन्छ । किन ? साथीसँग छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

पालसाङबारीमा सलिना दिदीको परिवार बस्थ्यो । उनीहरूले अर्काको खेतबारी कमाउँथे । उनीहरू मेहनती किसान थिए । वर्षभरि पुग्ने अन्न उत्पादन गर्नु उनका लागि ठूलो जिम्मेवारी थियो । यो वर्ष धान, मकैँ र गेडागुडी राम्रो फल्यो । सलिना दिदीले सबै परिवारलाई भन्नुभयो, "अन्न उत्पादन त भयो। अव यसलाई सुरक्षित राखी पछि सम्म खान योग्य बनाउँनुपर्छ । "

उहाँको परिवार सबै मिलेर पहिले धान राम्ररी घाममा सुकाए । त्यसपछि भकारी र ड्रममा राखे । चामल र गेडागुडीलाई सफा र सुख्खा कोठामा मिलाएर राखियो । मकैँलाई कुन्न्यु लगाएर कोठामा राखे । सलिना दिदीले छोराछोरीलाई सम्झाउनुभयो, "चिसो भित्तामा टाँसे र कोठा चिसो भएमा अन्न बिग्रन्छ, त्यसैले ठाउँ सधैं सफा र सुख्खा हुनुपर्छ ।"

बारीबाट ल्याएको केही सागसब्जी सुकाएर गुन्द्रुक बनाइयो, केही अचार बनाएर र केही मूलाको चाना, सिन्की बनाए ।

केही महिनापछि गाउँमा भारी वर्षा भयो । गाउँमा धेरै मानिसको अन्न भिजेर बिग्रियो । भोगमरी लाग्ने चिन्ता सबैलाई भयो । तर सलिनाको परिवार चिन्तामुक्त थियो । उनीहरूले सुरक्षित भण्डारण गरेका कारण अन्न वर्षभरि पुग्यो । सन्तोष छोराले खुसी हुँदै भन्यो, "आमा, धन्न हामीले अन्न जोगाएका कारण भोकै बस्नुपरेन ।"

सलिना दिदी मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "उत्पादन गर्नु, सही रूपमा भण्डारण गर्नु र वर्षभरि परिवारलाई पोषणयुक्त खाना उपलब्ध गराउनु नै खाद्य सुरक्षा हो ।" त्यसपछि गाउँका अरू परिवारले पनि सलिनाको परिवारबाट सिके र सुरक्षित भण्डारण गर्न थाले ।

अभ्यास

१.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क) सुरक्षित भण्डारण के हो ?

ख) खाद्य संकट कसरी निम्तिन्छ ?

२. सलिनाको परिवारले खाद्य भण्डारण गरेको कथा जस्तै तपाईंको घरको कथा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

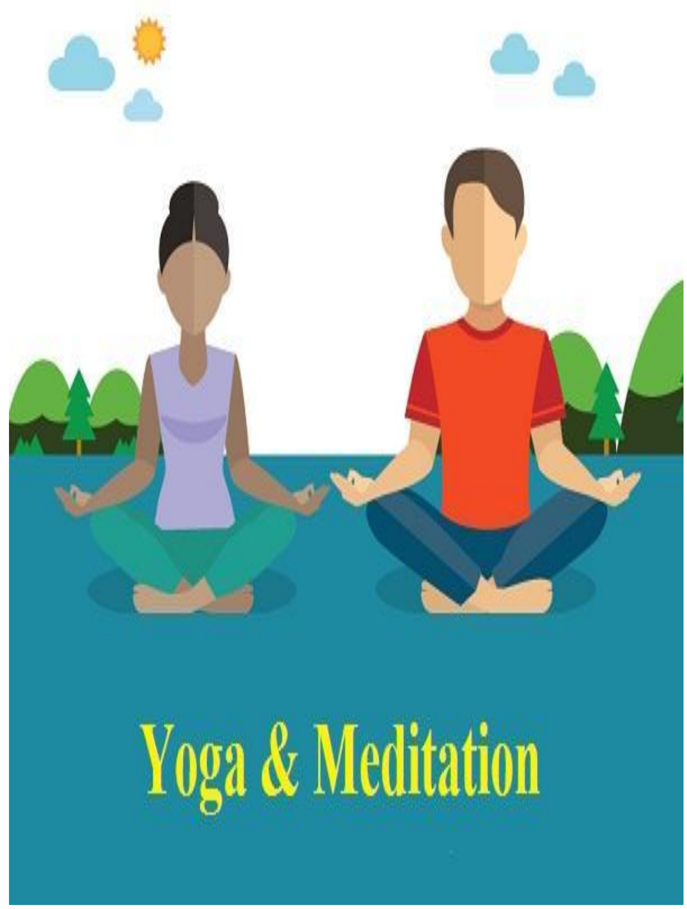
विषयगत क्षेत्र ८

स्थानीय खेलकुद योग तथा शारीरिक स्वास्थ्य

पाठ 16 स्वास्थ्य शरीर

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्वस्थ शरीरको अर्थ र महत्व बुझ्न
(ख) शारीरिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक दैनिक बानीहरू उल्लेख गर्न
(ग) ध्यान र योगले मानसिक शान्ति, एकाग्रता र तनाव नियन्त्रण मा कसरी मद्दत गर्छ भन्ने बुझ्न
(घ) नियमित अभ्यासबाट स्वास्थ्य सुधार गर्ने सकारात्मक बानी विकास गर्न
(ङ) आफ्नो दैनिक जीवनमा स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने योजना बनाउन
(च) पानी शुद्धिकरणका उपायहरू बताउन
(छ) फोहोरमैलाको प्रकार र असरहरू बताउन



क्रियाकलाप

क. तलका पाठ पढ्नुहोस् ।

हाम्रो विद्यालय होस् वा घरमा होस् विभिन्न किसिमका खेलहरू खेलिरहेका हुन्छौँ । डण्डिवियो खेल, कपर्दी खेल, गट्टा खेल, दौड, घैटो फुटाउने, फुटबल आदि खेलहरूसँग हामी परिचित छौँ । स्थानीय खेलहरूले शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्फूर्ति, र सामाजिक एकता अभिवृद्धि गर्छन् । यसले अनुशासन, सहकार्य, आत्मविश्वास र नेतृत्व क्षमता विकास गर्छ । यस्ता खेलहरूले संस्कृति, अनुशासन र नेतृत्व क्षमताको विकास गर्छ । घरगाउँमा खेलिने यस्ता खेलले मनोरञ्जन र परम्परागत सिपहरू हस्तान्तरण गर्न सघाँउछ । यसले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास, सृजनशीलता र आत्मविश्वास बढाउँछ । हामीलाई खेलले कल्पनाशक्ति, बौद्धिक क्षमता र नयाँ वस्तुहरू खोज्ने क्षमता विकास गर्छ ।

हामी विद्यालयमा व्यायाम, शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुद खेल्ने गर्छौँ । पञ्चकन्या गाउँपालिकाले विभिन्न समयमा स्थानीय तथा राष्ट्रिय स्तरमा खेलिने खेलहरू आयोजना गर्दै आइरहेको छ । दौड, भलिवल, सर्टफुट आदि खेलहरू विभिन्न कार्यक्रममा खेलिन्छ । अन्तर वडा खेलकुद प्रतियोगिता, बृहत खेलकुद प्रतियोगिता, प्रतिभा पहिचानका कार्यक्रम भएका छन् । यस्ता खेलकूदका कार्यक्रमहरूले स्वस्थ नागरिक उत्पादन तथा आर्थिक समृद्धिमा योगदान पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले, गाउँपालिकाले खेल संरचना निर्माण, विभिन्न प्रतियोगिता आयोजना र प्रतिभा पहिचानमा केन्द्रित कार्ययोजनाहरू बनाउन आवश्यक छ । यस्तो प्रयासहरूले स्वस्थ, प्रतिभाशाली र आत्मनिर्भर खेल समाज निर्माण गर्न मद्दत पुग्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाइँको घर वा विद्यालयमा खेलिने खेलहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ख) स्थानीय खेलहरू किन महत्वपूर्ण छ ?

ग) खेलकूदहरूले बालबालिकाको कस्तो क्षमताको विकास गर्छ ?

क्रियाकलाप

ख. तलको निमन्त्रणा पत्र पढ्नुहोस र उत्तर दिनुहोस् ।

सादर निमन्त्रणा

श्रीमान् बालक्लव अध्यक्ष ज्यू,

यस पञ्चकन्या गाउँपालिकाको ५ वर्षे खेलकुद नीति तथा योजना बनाउने प्रारम्भिक छलफल कार्यक्रममा उपस्थितीको लागि अनुरोध गर्दछौं ।

मिती: २०८३ कार्तिक २५ गते
स्थान: गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय
समय: ठिक ११ बजे

आयोजक
शिक्षा, यूवा तथा खुलकूद शाखा
पञ्चकन्या गाउँपालिका
नुवाकोट

अभ्यास

१.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

क) निमन्त्रणा पत्रमा कुन कार्यक्रम उल्लेख गरिएको छ ?

ख) निमन्त्रणा पत्रमा कसलाई बोलाइएको छ ?

२. तपाईं बाल क्लवको अध्यक्षको रूपमा छलफलमा सहभागी हुँदा तपाईंले राख्ने खेल सम्बन्धि प्रस्ताव ३ तीनको महत्वबारे कापीमा तयारी गर्नुहोस् । यो खेल र यसको महत्वबारे कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. तलको ध्यान र योग सम्बन्धी पाठ पढ्नुहोस् ।

मानिसले आफ्नो मन, विचार र इन्द्रियलाई नियन्त्रण गरी शरीर र मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र बनाउने प्रक्रियालाई ध्यान भनिन्छ । ध्यान गर्दा मानिसले आफ्नो सास र मन भित्री चेतनामा केन्द्रित गर्छन । बिहान-बेलुका शान्त वातावरणमा बसेर मन्त्र जप गर्नु, सास प्रश्वासमा ध्यान दिनु वा आँखा चिम्लेर मनलाई स्थिर बनाउनु ध्यानका रूपहरू हुन् ।

मानिसहरू ध्यान गर्दा सामान्यतया शान्त ठाउँमा आरामसँग बसेर आँखा चिम्लिन्छन् । यस समयमा आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ । नियमित ध्यान गर्नाले मानसिक शान्ति मिल्छ । यसले मानिसको तनाव कम

हुन्छ र स्मरणशक्ति बढ्छ । ध्यानले पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न र राम्रो नतिजा ल्याउन विद्यार्थीहरूका लागि सहयोग गर्छ । दैनिक ५-१० मिनेट ध्यान गर्ने बानीले मानिसलाई स्वस्थ, सक्रिय र खुशी बनाउँछ । त्यसैले ध्यानलाई दैनिक जीवनको एक महत्वपूर्ण अभ्यासको रूपमा लिनुपर्छ ।

मानिस बिहानदेखि बेलुकासम्म विभिन्न काममा व्यस्त रहन्छ । यस कारण शरीरमा शारीरिक थकान, मानसिक तनाव र कमजोरी अनुभव हुन सक्छ । यसलाई हटाई शरीरलाई स्वस्थ, सन्तुलित र ऊर्जावान बनाउने प्रक्रियालाई योग भनिन्छ । यसमा विभिन्न आसन, प्राणायाम (श्वासप्रश्वास सम्बन्धी अभ्यास), ध्यान र शारीरिक अभ्यासहरू समावेश हुन्छन् । यसले शरीरलाई लचिलो, बलियो र स्वस्थ बनाउँछ । बिहानको शुद्ध हावामा योग गर्नु विशेष लाभदायक मानिन्छ । विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी तथा सबै उमेर समूहका मानिसहरूका लागि योग उपयोगी हुन्छ । नियमित योग अभ्यासले रक्तसञ्चार सुधार गर्छ । यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र आत्मविश्वास वृद्धि गर्छ ।

अभ्यास

१. यूटुवमा भिडीयो हेरी ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस् ।

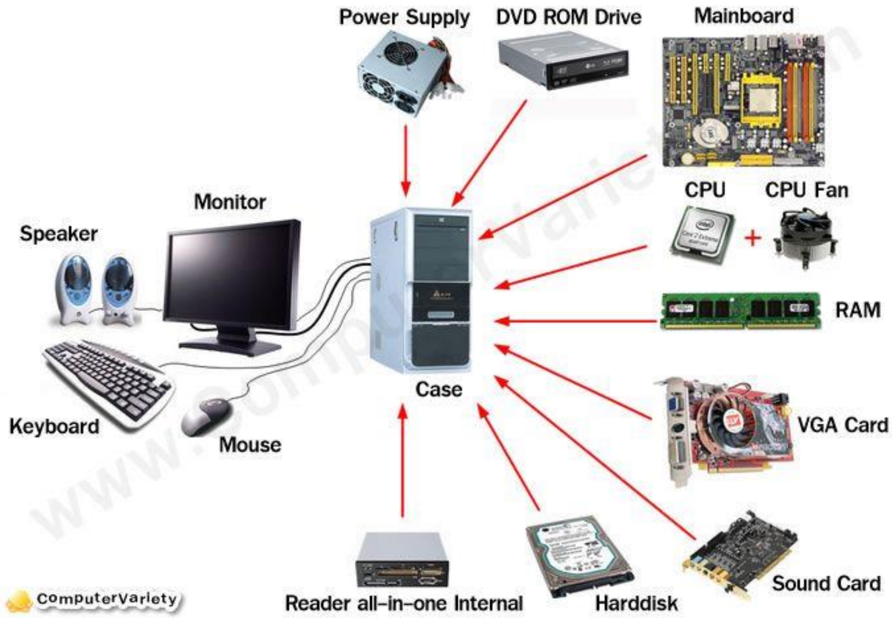
You Tube *https://youtu.be/C102SBkwW80¿si=pLrdTdk240HelKFZ*

२. ध्यान र योगका फाइदाबारे साथीसँग कुरा गर्नुहोस् र कापिमा छुट्टा छुट्टै लेख्नुहोस् ।

पाठ 17 कम्प्युटरका भागहरू

सिकाइ उपलब्धि

(क) कम्प्युटर हार्डवेयरको परिभाषा दिन र उदाहरण बताउन,
(ख) कम्प्युटर सफ्टवेयरको परिभाषा र यसका प्रकारहरू बताउन,
(ग) कम्प्युटर अन अफ गरी सामान्य टाइपिङ सिप हासिल गर्न,



क्रियाकलाप

क. पाठ पढ्नुहोस् ।

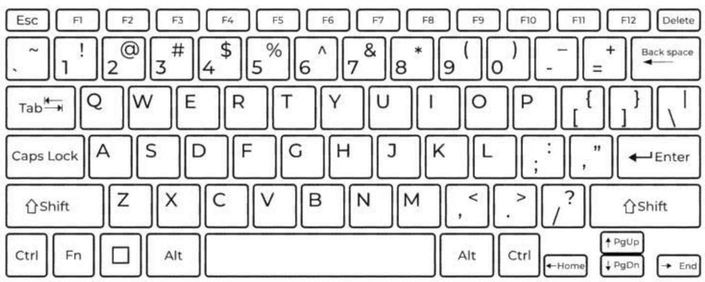
कम्प्युटर एउटा विद्युतिय उपकरण हो । यसले हामीबाट इनपुटका रूपमा डाटा लिन्छ, त्यसलाई प्रशोधन गर्छ र आवश्यक परिणाम आउटपुटका रूपमा प्रदान गर्छ । यसले गणना गर्ने, लेख्ने, चित्र बनाउने, सूचना भण्डारण गर्ने र विभिन्न कामहरू सजिलै गर्छ । कम्प्युटरले धेरै काम छिटो र सही रूपमा गर्न सक्छ । यसले ठूलो मात्रामा सूचना तथा तथ्याङ्क लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न सक्छ । कम्प्युटरले एकै समयमा धेरै प्रकारका कामहरू गर्न सक्छ । त्यसैले कम्प्युटर आधुनिक जीवनको महत्वपूर्ण र उपयोगी उपकरण बनेको छ । आजकाल शिक्षा, स्वास्थ्य, बैंक, कार्यालय र सञ्चार क्षेत्रमा कम्प्युटरको प्रयोग बढिरहेको छ ।

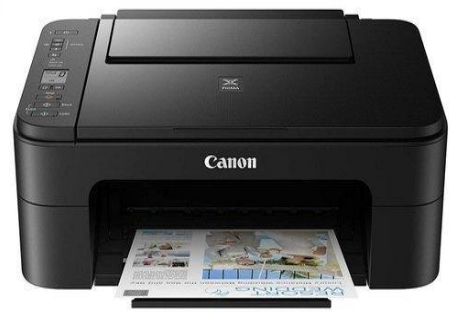
हामी मानिसको शरीरको विभिन्न भागहरू हुन्छन् । हाम्रो नाक, कान,मुख,आँखा,हात,गोडा,टाउका,जीउले शरीर बन्दछ । त्यस्तै गरी कम्प्युटरका पनि धेरै भागहरू हुन्छन् । यसका मुख्य भागका रूपमा हार्डवेयर र सफ्टवेयर रहेका छन् । यिनीहरू मिलेर कम्प्युटरले काम गर्छ ।

१) हार्डवेयर

हार्डवेयर भनेको कम्प्युटरका देख्न र छुन सकिने भागहरू हुन् । मनिटर, किबोर्ड, माउस, सी.पी.यू (कम्प्युटरको “मस्तिष्क”), प्रिन्टर, स्पिकर यस अन्तर्गत पर्छन् । हार्डवेयरलाई चित्रमा हेर्न सकिन्छ ।

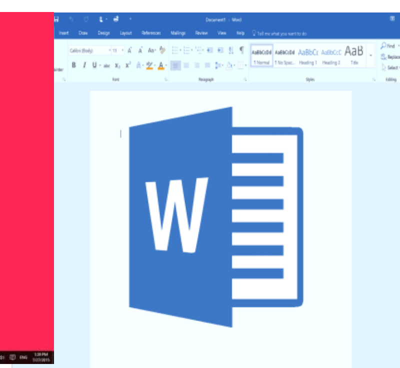
हार्डवेयर भाग	**कामहरू**
मनिटर	मानिसले खोजेको सूचना देखाउन
किबोर्ड	अक्षर र अंक टाइप गर्न
माउस	निर्देशन दिन
सी.पी.यू.(कम्प्युटरको मस्तिष्क)	सबै काम नियन्त्रण गर्न
प्रिन्टर	कागजमा छाप्न
स्पिकर	आवाज निकाल्न





२) सफ्टवेयर

कम्प्युटरमा चल्ने प्रोग्राम वा निर्देशनहरू सफ्टवेयर हुन् । यसलाई छुन सकिँदैन । अपरेटिङ सिस्टम(*Microsoft Windows*), लेखन तथा गणनाका प्रोग्रामहरू(*Microsoft Word*), इन्टरनेट ब्राउजर (*Google Chrome, Bing*) हरू यसका सफ्टवेयर हुन् । यसलाई चित्रमा हेर्न सकिन्छ ।



अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कम्प्युटरका भागहरू लेख्नुहोस् ।

ख) हार्डवयेर र सफ्टवेयर बिचको भिन्नता लेख्नुहोस् ।

ग) हामिले गीत सुन्ने स्पिकर कुन भागमा पर्छ ?

घ) कुनै दुई सफ्टवयरको नाम लेख्नुहोस् ?

२. शिक्षकसँग छलफल गरी गलत वाक्यलाई ठिक वाक्य बनाई लेख्नुहोस् ।

क) कम्प्युटरले हामीबाट इनपुटका रूपमा डाटा लिन्छ ।

ख) कम्प्युटरले धेरै काम छिटो र सही रूपमा गर्न सक्छ ।

ग) कम्प्युटरले सूचना तथा तथ्याङ्क लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न सक्दैन ।

घ) यसले एक समयमा एउटा काम गर्न सक्छ ।

ङ) कम्प्युटरका पनि धेरै भागहरू हुन्छन् ।

च) कम्प्युटरका हार्डवेयर र सफ्टवेयर मिलेर काम गर्छन् ।

छ) सी.पी.यू कम्प्युटरको मस्तिष्क होइन् ।

ज) कम्प्युटरको माउसले अक्षर र अंक टाइप गर्न

झ) कम्प्युटरमा चल्ने प्रोग्राम वा निर्देशनहरू सफ्टवेयर हुन् ।

ञ) कम्प्युटरको सफ्टवयरलाई छुन सकिन्छ ।

३. चित्र हेरी कम्प्युटरका भागहरूको नाम र काम लेख्नुहोस् ।

४. कम्प्युटर खोल्न र बन्द गर्ने प्रकृयागत चरणको भिडियो हेर्नुहोस् ।

YouTube ***https://youtu.be/Tx0ntUobTu8¿si=5IqKv4W1r1Yf9SAZ***

५. विद्यालयमा कम्प्युटर खोली आफ्नो बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर बन्द गर्ने प्रक्रियागत अभ्यास गर्नुहोस् ।