कक्षा ६

पञ्चकन्या सेरोफेरो

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

पञ्चकन्या सेरोफेरो कक्षा - ६

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 पुऱ्याउने 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 पुऱ्याउने 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 गर्दछौं।

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 पुऱ्याउनुहुने 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	तेजबहादुर तामाङ
उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

पञ्चकन्या गाउँपालिका, लाकुरीभन्ज्याङ, नुवाकोट

विषयसूची

शिर्षक	पेज नं.
एकाइ १ भौगोलिक अवस्था	
पाठ १ हाम्रो पञ्चकन्या	1
पाठ २ प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा	5
एकाइ २ स्थानिय वातावरण र जैविक विविधता	
पाठ ३ पञ्चकन्याको वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गी	7
पाठ ४ स्वच्छ वातावरण	9
पाठ ५ विपद र सतर्कता	13
पाठ ६ भुकम्प र पुर्ननिर्माण	16
एकाइ ३ प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	
पाठ ७ माहामारी र रोगथाम	19
एकाइ ४ धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा	
पाठ ८ हाम्रा धरोहर र संरक्षण	22
एकाइ ५ सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार	
पाठ ९ सामाजिक सद्भभाव	26
एकाइ ६ सामाजिक जनजीवन र संघसस्था	
पाठ १० स्थानिय तहको अङ्ग	31
एकाइ ७ स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ ११ हाम्रो करेसावारी	36
पाठ १२ पशुपंक्षी पालन	40
पाट १३ पेशा र व्यवसाय	43
एकाइ ८ स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधि	
पाठ १४ हाम्रा वाद्यवादन	47
पाठ १५ मुर्तिकला र चित्रकला	50
एकाइ ९ स्थानिय खेलकुद तथा योगको अभ्यास शारिरीक सुस्वास्थ्य	
पाठ १६ योग र ध्यान	52
एकाइ १० कम्प्युटर	
पाठ १७ कम्प्युटरका प्रकार	57
पाठ १८ सफ्टवेयर	62

अद्यावधिक जानकारीका लागी

Update for more information here

shresthara mesh246@gmail.com

SCAN THIS

विषयगत क्षेत्र १

स्थानीय वातावरण र जैविक विविधता

पाठ 1 हाम्रो पञ्चकन्या

सिकाइ उपलब्धि

(क) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको बारेमा बताउन
(क) वातावरण र मानिसबिचको अन्तरसम्बन्ध बताउन
(ख) स्थानीय स्तरमा पाइने वन्यजन्तु र चराहरूको संरक्षणको अवस्था बताउन
(ग) वडाभित्रका वनका, प्राकृतिक सम्पदाहरू, विनाशका कारणहरू पहिचान, फाइदाहरूर संरक्षणका उपायहरू बताउन
(घ) वडाभित्र पाइने वनस्पतिहरूको पहिचान दिन र महत्व बताउन
(ङ) वडाभित्रका मूख्य जलसम्पदाहरूको पहिचान, जलस्रोत संरक्षण तथा व्यवस्थापनको परिचय महत्व र विधि बताउन

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

नुवाकोट जिल्लाको गाउँ तथा नगरपालिका मध्यको पञ्चकन्या एक ऐतिहासिक गाउँपालिका हो । नेपालको संविधान २०७२ को भाग ५ अनुसार राज्य पुनःसंरचना प्रक्रियामा साविकका पञ्चकन्या, थप्रेक, कविलास, भद्रुटार र चौघडा (वडा नं ३,४,९) गा.वि.स.हरू समायोजन भई २०७३ साल फागुन २७ गते नेपाल राजपत्रमा प्रकाशित निर्णयअनुसार पञ्चकन्या गाउँपालिकाको स्थापना भएको हो । नुवाकोट जिल्लाको पूर्वी भागमा पञ्चकन्या गाउँपालिका अवस्थित छ । गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय गाउँपालिकाको वडा नं ३, लाकुरिभन्ज्याङमा छ । यस गाउँपालिकालाई पूर्वमा दुप्चेश्वर गाउँपालिका, पश्चिममा लिखु गाउँपालिका, उत्तरमा तादी गाउँपालिका र दक्षिणमा शिवपुरी गाउँपालिका रहेको छ । जिल्ला सदरमुकाम विदुरबाट करिव ३० किमिको दुरी पार गरेपछि पञ्चकन्या गाउँपालिकाको कार्यालय पुगिन्छ । यस गाउँपालिकामा जनजातिको बाहुल्यता रहेको छ । विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म, रीतिरिवाज र परम्पराको विविधता हुँदाहुँदै पनि यहाँ "विविधतामा एकता" को सुन्दर उदाहरण पाइन्छ । धार्मिक तथा सांस्कृतिक सहिष्णुता यस क्षेत्रको विशेष पहिचान हो ।

हाम्रो गाउँपालिका ऐतिहासिक, धार्मिक, साँस्कृतिक तथा पर्यटकिय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण छ । यहाँका प्रमुख धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरूमा पञ्चकन्या, सप्तकन्या, कपिलेश्वर, कात्तिकेश्वर लगायतका मठ-मन्दिर तथा गुम्बाहरू रहेका छन् । साथै कालीकाकोट, गोठवोएश्वर, नाट्येश्वरी, घ्याङश्वारा पर्यटकीय पार्क, टोड्के भञ्ज्याङ तथा चमेरे गुफा जस्ता प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाले पर्यटन प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्‍याएका छन् । राजधानीबाट नजिक रहेको, प्राकृतिक सम्पदा, धार्मिक स्थल, कृषि सम्भावना र बढ्दो सडक पहुँचका कारण पञ्चकन्या गाउँपालिका विकास र समृद्धिको प्रचुर सम्भावना रहेको छ । पर्यटन, कृषि आधुनिकीकरण, साना तथा घरेलु उद्योग र पूर्वाधार विकासमार्फत गाउँको आर्थिक तथा सामाजिक जीवनस्तर उकास्ने सकिन्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

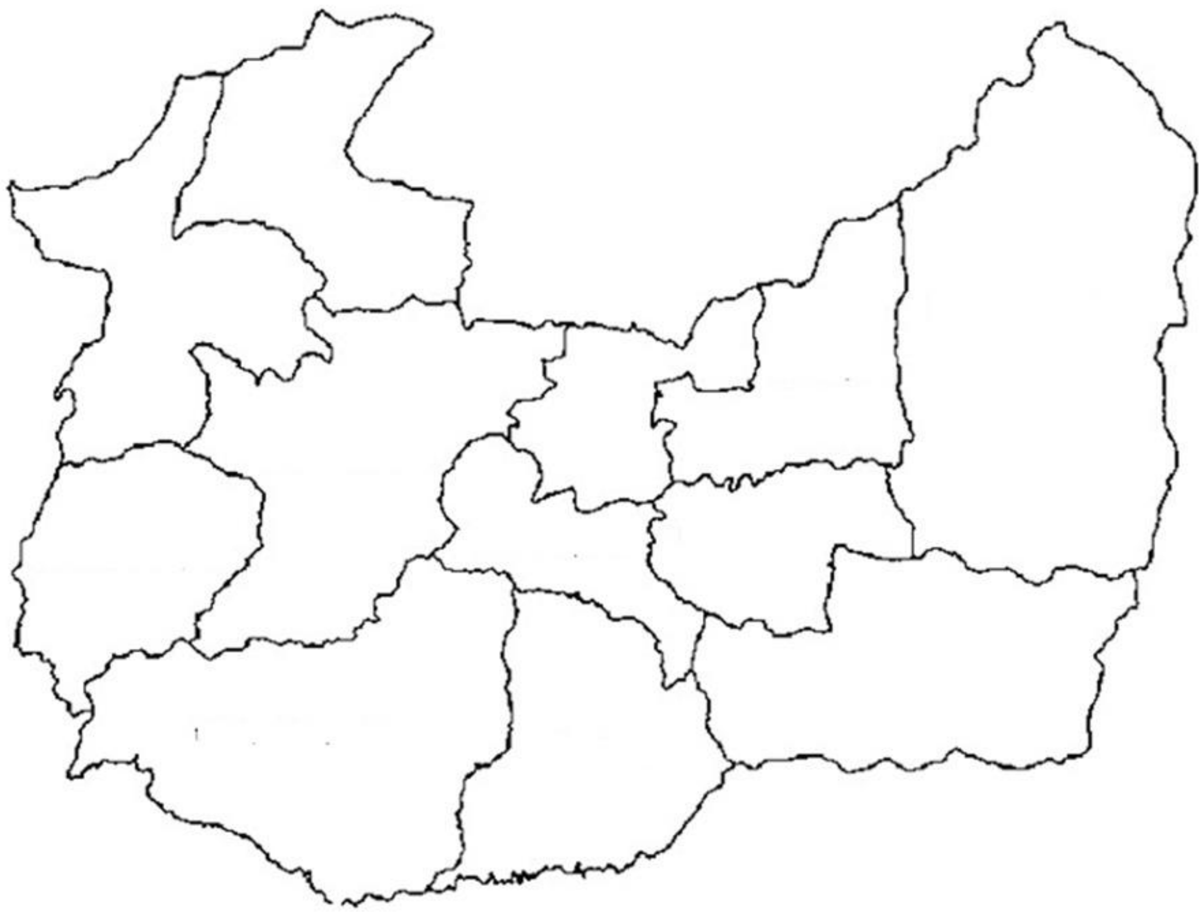
क) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो ?

ख) पञ्चकन्या गाउँपालिकाका चार सिमानामा रहेका पालिकाहरू कुन-कुन हुन् ?

ग) गाउँपालिकाको नाम पञ्चकन्या कसरी रहन गयो होला ?

घ) हाम्रो गाउँपालिकालाई "विविधतामा एकता" किन भनिएको हो ?

२. नुवाकोट जिल्लाको नक्सा हेरी पञ्चकन्या गाउँपालिकाको भू-भागमा छाँया पार्नुहोस् ।



३. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको नक्सा बनाएर गाउँपालिकाको महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थानलाई संकेत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिका प्राकृतिक, सामाजिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपुर्ण छ । यहाँको हावापानी, वनजङ्गल र मानिसको जीवनशैली एक आपसका परिपूरक हुन् । यहाँ लेक-बँसी, डाँडाकाँडा, वनजङ्गल र खेतीयोग्य जमिन प्रशस्त मात्रामा छन् । धेरै जसो मानिसहरू कृषि पेशामा निर्भर छन् । उर्वर जग्गा जमिन, सिंचाइ र मौसमी वर्षाले अन्नबाली तथा तरकारी बाली उत्पादन राम्रो भएको छ । वनजङ्गल मानिसको जीवन र वातावरणका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हो । यहाँका वनजङ्गलले मानिसको जीवनयापन, पशुपालन र स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्छ । हाम्रा वनजङ्गलबाट दाउरा, घाँस, जडीबुटी र पशुचरणका लागि वन महत्वपूर्ण स्रोत हो । यहाँ बाट पाइने दाउराले घरपरिवारको ऊर्जाको आवश्यकता पूरा गर्न मद्दत गर्छ । किसानहरूले गाई, भैँसी, बाख्रा आदि पशुहरूका लागि वनबाट घाँस काटेर ल्याउँछन् । यहाँका सामुदायिक वनमा विभिन्न प्रकारका औषधीय जडीबुटी पाइन्छन् । यस्ता जडीबुटीहरू परम्परागत औषधि बनाउन तथा स्वास्थ्य उपचारका लागि उपयोग छन् । यसरी प्राकृतिक स्रोतले मानिसको दैनिक जीवन, पेशा र आयआर्जनमा ठूलो भूमिका खेल्छ ।

स्थानीयले गर्ने गतिविधिले यहाँको वातावरणलाई असर गर्छ । वन पैदावारको उपयोगको नाममा अत्याधिक वन फडानी भएमा उर्वर माटोको क्षय र पहिरोको जोखिम बढ्छ । व्यवस्थित ग्रामिण सडक निर्माण योजनाको कमीले हाम्रो प्राकृतिक असन्तुलन निम्त्याउछ । त्यसैले गाउँपालिकाको विकास र वातावरणबीच सन्तुलन कायम गर्नु आवश्यक छ । ग्रामिण सडक, शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता पूर्वाधार विकास गर्दा वातावरणीय असरलाई ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ । दिगो कृषि, ऊर्जा र सामुदायिक वन संरक्षणमुखी सोच अपनाउनु आजको आवश्यकता हो । वातावरणले मानिसको जीवनयापन, संस्कृति र अर्थतन्त्रलाई प्रभावित गर्छ । मानिसको व्यवहार र विकास गतिविधिले वातावरणको संरक्षण वा विनाश निर्धारण गर्छ । त्यसैले दुवैबीच सन्तुलित र जिम्मेवार सम्बन्ध कायम गर्नु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको भू-वनोट कस्तो छ ?

आ) हाम्रो वनजङ्गलले मानिससँगको सम्बन्ध कस्तो राखेको छ ?

इ) हाम्रो कस्तो व्यवहारले वातावरण प्रदुषण हुन्छ ?

ई) वातावरण र मानिस बिचको सम्बन्ध किन आवश्यक छ ?

२. तपाईं गाउँपालिकाको प्रमुख हुने अवसर पाउनुभयो भने, वन संरक्षणका लागि के-कस्तो योजना बनाउनुहुन्छ ? कम्तिमा १० वाक्य भएको एक अनुच्छेदमा आफ्नो योजना लेख्नुहोस् ।

पाठ 2

प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदा

प्रकृतिबाट प्राप्त हुने र मानिसले उपयोग गर्न सक्ने वस्तु वा तत्वहरू नै प्राकृतिक स्रोत हुन् । पानी, हावा, माटो, वन,
खनिज पदार्थ आदि यसका उदाहरणहरू हुन् । पृथ्वीमा आफैँ उत्पत्ति भएका सम्पदाहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा हुन् । यस्ता सम्पदाको निर्माणमा कसैको भूमिका हुँदैन, तर तिनको विकास र संरक्षणमा भने मानिसहरूको प्रत्यक्ष भूमिका रहन्छ ।

हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिका वन, वातावरण, मन्दिर, गुफा तथा जैविक विविधताको दृष्टिकोणले सम्पन्न छ। यहाँ विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक सम्पदाहरू पाइन्छन्। उदाहरणका रूपमा वडा नं १ मा रहेको चमेरे गुफा, वडा नं. १ मा रहेको वनदेवी कालिवन उल्लेखनीय छन् । प्राकृतिक रूपमा उत्पत्ति भएका भए पनि केही सम्पदाहरूको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्व पनि रहेको हुन्छ । जस्तै, वडा नं ३ मा हिन्दु र बौद्ध धर्मावलम्बीको आस्थाको केन्द्र पञ्चकन्या मन्दिर जहाँ मंसिर चौँथी र पञ्चमीका विशेष मेला लाग्छ र पञ्चकन्या देवीको पूजा-आजा गरिन्छ । यस्ता केही सम्पदाहरू अझै पनि पहिचान हुन बाँकी छन् । तिनको खोजी गर्ने, संरक्षण गर्ने र नयाँ पुस्तालाई तिनको महत्वबारे जानकारी गराउने आवश्यकता देखिन्छ ।

एकातर्फ प्राकृतिक सम्पदाले प्राकृतिक सुन्दरता बढाउँछन्, जैविक विविधता संरक्षण गर्छन् र वातावरण सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छन् भने अर्कोतर्फ पर्यटन विकासको आधार पनि बन्छन् । उदाहरणका रूपमा, हाम्रो गाउँपालिकाको वडा नं. ३ मा रहेको घ्याङस्वारा सहिद स्मारक पर्यटकीय पार्कमा हिउँदको समयमा टाढा-टाढाबाट मानिसहरू वनभोज गर्न आउने गर्छन् । यसले यहाँको आम्दानी बढाएको छ । हाल यी प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा स्थानीय सरकारले ध्यान दिएकाले विगतको तुलनामा संरक्षण तथा प्रचार-प्रसारका कार्यहरू प्रभावकारी रूपमा भइरहेको देखिन्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको वडामा के-कस्ता प्राकृतिक सम्पदा रहेका छन् ? सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) प्राकृतिक सम्पदाको महत्व लेख्नुहोस् ।

ग) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा तपाईको समुदायले कसरी सहयोग गर्नुपर्छ ?

घ) वनजङ्गलले मानिसको जीवनयापनमा कसरी सहयोग गर्छ? प्राकृतिक स्रोतको अत्याधिक प्रयोगले के-कस्ता समस्या ल्याउन सक्छ?

२. तपाईंको वडा भित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको संरक्षणका लागि आफ्नो स्थानीय तहबाट भएका प्रयासहरू र विद्यार्थीको भूमिकाबारे कक्षामा छलफल गरी निश्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क. तलको संवाद छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षक: भाईबहिनीहरू, आज हामी "प्राकृतिक स्रोत" र विशेष गरी जलस्रोत को बारेमा छलफल गर्नेछौं । प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ? भन्नुहोस् त ?

रमाः सर, मानवीय आवश्यकता पूरा गर्न प्रकृतीबाट प्राप्त हुने वस्तु तथा सेवाहरूलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ।

शिक्षकः एकदम राम्रो । जलस्रोत किन महत्वपूर्ण छ त ?

प्रकाशः सर, जल बिना जीवन सम्भव छैन । मानिस, जनावर, रूख-बिरूवा सबैलाई पानी चाहिन्छ ।

शिक्षकः ठीक भन्यौं । जलस्रोत भन्नाले के-के बुझिन्छ ?

कविता: खोलानाला, कुलो, पोखरी, ताल, धारा, झरना आदि जलस्रोत हुन् ।

शिक्षक: अब हाम्रो समाजमा जलस्रोतको अवस्था कस्तो छ ?

रमाः हाम्रो क्षेत्रमा पानीको समस्या छ । सबै घरधुरीले संरक्षणमा ध्यान दिएका छैनन् ।

प्रकाशः किन यस्तो समस्या आएको होला ?

कविता: वन विनाश, फोहोर, जनसंख्या वृद्धि र २०७२ को भूकम्पपछि पानीका मुहान सुक्दै गएका छन् ।

शिक्षक: त्यसलाई समाधान गर्न के प्रयास भएका छन् ?

रमाः हामी टोलमा हरेक शनिबार सरसफाइ गर्छौं । मुहान वरिपरि पर्खाल पनि बनाएका छौं ।

प्रकाशः फोहोर नफाल्ने, वृक्षारोपण गर्ने, जनचेतना फैलाउने पनि गर्छौं सर ।

शिक्षक: त्यो त राम्रो पहल रहेछ ।

अभ्यास

१. तपाईको गाउँपालिकामा रहेको प्राकृतिक स्रोतहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

२. आफ्नो वरपर पाइने कुनै एक प्राकृतिक स्रोतको चित्र बनाएर त्यसको महत्व लेख्नुहोस् ।

पाठ 3 पञ्चकन्याको वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गी

पञ्चकन्या गाउँपालिकाको सानो गाउँमा कुमार, विमला र परान नामका तीन जना साथीहरू बस्दथे । उनीहरूको घर देखी विद्यालय जाँदा बनदेवी कालीवनको बाटो हुँदै जान्थे । त्यहाँ हरिया रूखहरू, चरा-चुरूङ्गीको सुरिलो आवाज र कहिलेकाहीँ देखिने स्याल, मृग, चितुवाहरू उनीहरूलाई निकै मन पर्थ्यो । शनिबार उनीहरू गाउँ नजिकैको वनमा घुम्दै जाँदा रूखमा एउटा सानो कोइली चरा घाइते भएको देखे। विमला डराउँदै भनी, “हेर त कुमार, कोइली त उड्न सकिरहेको छैन ।” कुमारले सावधानीपूर्वक कोइलीलाई समायो । उनीहरूले गाउँमा रहेको पशु क्लिनीकमा लगे । पशु डाक्टरबाट औषधीमुलो गराए। कुमारले केही दिन घरमा राखेर उपचार गरे । केही दिनको हेरचाहपछि कोइली उड्यो । कुमारले सबै साथीहरूलाई कोइली चराउडेको कुरा सुनायो । त्यो दिन उनीहरूले वन्यजन्तु र चराहरूको जीवन कति महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने महसुस गरे ।

केही समयपछि उनीहरूले विद्यालय जाने क्रममा गाउँ नजिकै केही मानिसहरू कपिलेश्वर वनमा जथाभावी रूख काटिरहेको देखे । परानले भन्यो, “यदि रूख काटिरह्यौं भने चरा र वन्यजन्तु बस्ने ठाउँ नै नष्ट हुन्छ ।” त्यसपछि तीनै जना साथीहरूले विद्यालयमा शिक्षकसँग कुरा गरे । शिक्षकले सबै विद्यार्थीहरूलाई भेला गरेर वन संरक्षणको महत्वबारे बताउनुभयो । विद्यालयले “वन्यजन्तु र चराको वासस्थानको संरक्षणबारे छलफल गरे । विद्यार्थीहरूले मिलेर कालीवनमा रूख रोप्ने कार्यक्रम गरे, वनमा फोहोर नफाल्ने नियम बनाए, चराहरूका लागि पानी र दानाको व्यवस्था गरे । केही महिनापछि वन अझ हरियाली बन्यो । चराहरूको चिरबिर आवाज बढ्यो र साना वन्यजन्तुहरू पनि फेरि देखिन थाले । परानले खुशी हुँदै भन्यो, “यदि हामीले वन जोगायौं भने वन्यजन्तु र चराहरू पनि सुरक्षित हुन्छन् ।” शिक्षकले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, “वन, जनावर र मानिस सबै एकअर्कासँग जोडिएका छन् । वनको संरक्षण गर्नु भनेको हाम्रो भविष्यको संरक्षण गर्नु हो ।” सबैले खुसी साटासाट गरे ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईँको नजिकैको वनजङ्गलमा पाइने वन्यजन्तुको सूची बनाउनुहोस् ।

ख) तपाईँको गाउँपालिका भित्र पाइने चराचुरूङ्गीको सूची बनाई कुनै एक चराबारे लेख्नुहोस् ।

ग) वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गी संरक्षण कसरी गर्न सक्छौं ? संरक्षणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क. तलको कथा पढी तपाईको गाउँको यस्तै अर्को कथा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकदिन पदम र उसका साथीहरू गाउँ नजिकैको वनतिर घुम्न गए । न्यूरिनी वन स्थानीय समुदायले व्यवस्थापन र रेखदेख गर्ने सामुदायिक वन हो । यो वन निकै हरियाली थियो । यहाँका बोटबिरूवा प्राकृतिक रूपमा आफैँ उम्रिएका हुन भने केही मानिसले पनि लगाएका छन् । उनीहरूले त्यहाँ बाँदर र खरायो उफ्रिरहेको देखे । केही टाढा स्याल लुकेर बसेको थियो । रूखमाथि काग, कोइली र ढुकुर चिरबिर गर्दै थिए । पदमले भन्यो, “हेर न, हाम्रो वन कति सुन्दर छ ! यहाँ त धेरै जनावर र चराहरू बस्दा रहेछन् ।” यहाँबाट त मानिसहरूले काठ, औषधि र जडीबुटी पाउछन् ।

तर अचानक उनीहरूले वनको एक भागमा रूखहरू काटिएका देखे । केही ठाउँमा फोहोर पनि फालिएको थियो । यसले जनावरहरू डराएर भागिरहेका थिए । पदमको साथीले भन्यो, “यस्तो अवस्थाले वन्यजन्तुको चोरी निकासी हुने र वातावरणनै प्रदूषण बनाउँछ । यदि हामीले वन जोगाएनौं भने यस्ता जनावर र चराहरू हराउन सक्छन् ।” त्यसपछि सबैले मिलेर वन संरक्षण र वृक्षारोपण गर्ने निर्णय गरे ।

अभ्यास

१. अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो घर वरपरका कुनै सामुदायिक वन भ्रमण गर्नुहोस् । उक्त वनमा देखिएका वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गी अवलोकन गर्नुहोस् । उनीहरूको वासस्थान र आहाराको अवस्थावारे अभिभावकलाई सोध्नुहोस् । यस्ता वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गीका संरक्षणमा मानिसले गर्न सक्ने उपायहरूको खोजी गर्दै एक अध्ययन रिपोर्ट तयार पार्नुहोस् ।

२. “वन जोगाऔं, जीवन बचाऔं” शीर्षक झल्किने चित्र बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ 4 स्वच्छ वातावरण

पृथ्वीमा वनस्पति, जनावर, मानिस जीवन रहन्छन् । त्यस्तैगरी हावा, पानी, माटो, ताप, प्रकाश वस्तुहरू सजिव वस्तुहरूसँग सम्बन्धित हुन्छन् । यस्ता सजिव र निर्जिव वस्तुहरू बीचको सन्तुलित अन्तरसम्बन्ध र अस्तित्वलाई वातावरण भनिन्छ । वातावरणले सबै जीवित प्राणीहरूको जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्छ । मानिसले गर्ने विभिन्न गतिबिधिहरूले वातावरणमा प्रभाव गर्दछ । यस्तो गतिविधिले वातावरणमा अनावश्यक वस्तुहरूको मात्रा बढेमा वातावरणको अवस्था बिग्रन्छ । यस्तो बिग्रदो अवस्थालाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ । वातावरण प्रदूषण हुँदा मानिसहरू विभिन्न प्रकारका रोग तथा प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम बढ्छ । फोहोरमैला, धुवाँ, धुलो, दुर्गध, रासायनिक पदार्थ आदि वातावरणमा मिसिएर वातावरणलाई दूषित बनाउँछन् ।

वातावरण प्रदूषणका प्रकार

क) वायु प्रदूषण

वायुमण्डलमा हानिकारक तत्व मिसिएर हावाको गुणस्तर बिग्रिनुलाई वायु प्रदूषण भनिन्छ । यस्ता प्रदुषण विशेष गरी यातायातका साधन, उद्योग, आगलागी, बाढी, पहिरो बाट निस्कने धुवाँ र धुलोबाट हुन्छ । हाम्रो घरमा प्रयोग गर्ने दाउरा, गुइँठा, बाट निस्कने धुवाँ पनि वायु प्रदुषणको कारक तत्व हुन् । यसले गर्दा मानिसहरूमा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग, छाला र आँखा सम्बन्धी समस्या निम्तने गर्छ ।

ख) जल प्रदूषण

पानीमा जथाभावी फोहोर मिसिएर पानीको गुणमा परिवर्तन आउनुलाई जल प्रदूषण भनिन्छ । पानीको मुहान वरिपरि लुगा धुने, भाँडा माझ्ने, नुहाउने गर्नाले पानी प्रदुषण हुन्छ । शौचालयको फोहोर नदीमा मिसाउनु, रासायनिक मल र विषादी प्रयोग गर्नु पनि जल प्रदूषणका कारणहरू हुन् । हामीले यस्तो प्रदुषण गर्नाले जलमा बस्ने जीवजन्तुमा असर हुने, जमिनको उर्वराशक्ति घट्छ । यसले गर्दा हाम्रा गाउँका मानिसलाई विभिन्न रोग लाग्ने र स्वास्थ विग्रन्छ ।

ग) ध्वनि प्रदूषण

हाम्रो घर गाउँमा आवश्यकता भन्दा ठूलो आवाज गुञ्जनु र वातावरण नै दुषित हुनु ध्वनि प्रदूषण हो । सवारी साधनको आवाज र रेडियो तथा टेलिभिजनको चर्को आवाजले वातवरण दुषित बनाउँछ । ठूलो आवाजमा माइकिङ, जुलुस, होहल्ला पनि यसका कारक तत्वहरू हुन् । यसले गर्दा मानिसहरू बढि रिसाउने, झर्कने स्वभाव, श्रवण शक्ति कमजोर हुने गर्छ । ध्वनि प्रदूषणको असरले थकान र तनाव बढ्ने, रक्तचाप उच्च हुने गर्छ । त्यसैले गर्दा हामीले ध्वनि प्रदूषण कम गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

घ) खाद्य प्रदूषण

खाद्य पदार्थमा हानिकारक र जैविक पदार्थ मिसिँदा खाद्य प्रदूषण हुन्छ । उत्पादनमा अत्याधिक रासायनिक पदार्थको प्रयोग हुनु, खाद्य भण्डारणमा लापरवाही हुनु, खाद्य पदार्थमा रङ्ग र रसायन प्रयोग हुनुले खाद्यवस्तु प्रदूषण हुन्छ । यसले गर्दा पेट सम्बन्धी रोग, बालबालिकामा कुपोषण, शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।

यसरी वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्ने, वायुमण्डलमा तापक्रम बढाउने, जैविक विविधतामा ह्रास आउन सक्छ । त्यसैले हाम्रो पर्यावरणमा प्रदूषण हुने सबैखाले प्रदूषण न्यूनिकरण कार्यमा आ-आफ्नो ठाउँबाट हामी सकृय हुनुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) वातावरण भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ख) वातावरण दूषित कसरी हुन्छ ?

ग) वायु प्रदूषणका असरहरू के-के हुन् ?

घ) मानिसको कस्तो गतिबिधिले जल प्रदूषणका हुन्छ ?

ङ) ध्वनी प्रदूषणले मानिसहरूमा कस्तो असर गर्छ ?

च) हामीले खाद्य प्रदूषण किन रोक्नुपर्छ ।

२ . तलको संवाद पढेर अभिनय गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षकः भाइबहिनी, आज हामी वातावरणसँग सम्बन्धित रहेर छलफल गदैछौं । यसलाई कसरी बुझ्नुभएको छ ?

प्रविनः सर, पृथ्वीमा रहेका सजीव र निर्जीव वस्तुहरूबीचको सन्तुलित सम्बन्ध नै वातावरण हो ।

शिक्षकः ठीक भन्नुभयो । अब बताउनुहोस्, वातावरण प्रदूषण किन हुन्छ ?

सर्मिलाः मानिसले फोहोर जथाभावी फाल्दा, धेरै प्लास्टिक प्रयोग गर्दा र उद्योगबाट निस्कने धुवाँका कारण हुन्छ ।

शिक्षकः वायु प्रदूषणले के असर गर्छ ?

कमलाः सर, हावा दूषित भयो भने आँखा पोल्छ अनि अरू पनि रोग लाग्छ ।

शिक्षकः हो, हावा दूषित हुनु भनेको वायू प्रदूषण हो । यसले श्वास प्रश्वासको समस्या, आँखा र छालाको रोग ल्याउन सक्छ ।

समिनाः सर, हाम्रो छिमेकीले करेसाबारीमा विषाधी राख्दा पनि वातावरण प्रदुषण हुन्छ ।

शिक्षकः धेरै राम्रो विचार । त्यसो भए हामीले वातावरण जोगाउन के गर्नुपर्छ ?

विद्यार्थीहरूः

(क) रूख रोप्नुपर्छ ।

(ख) फोहोर जथाभावी फाल्नु हुँदैन ।

(ग) प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्नुपर्छ ।

(घ) पानी र हावा स्वच्छ राख्नुपर्छ ।

शिक्षकः अति राम्रो । वातावरण जोगाउनु भनेको हाम्रो भविष्य जोगाउनु हो ।

अभ्यास

१. तपाईंले आफ्नो घरगाउँमा भोग्नुभएको कुनै एक वातावरण प्रदूषणबारे लेख्नुहोस् ।
(परिचय, मानिसको गतिबिधि, असर, बच्ने उपायहरू)

क्रियाकलाप

ख. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. **तलको पाठ पढ्नुहोस् ।**

मानिसले प्रयोग गरेर रहेको अनुपयोगी वस्तुहरूलाई फोहरमैला भनिन्छ । घर, विद्यालय, बजार, उद्योग आदि स्थानबाट फोहर निस्कने गर्दछ । मानव वस्तिबाट निस्कने प्लास्टिक, कागज, बाँकी खाना,

सडेगलेका तरकारी, सिसा, धातु आदि बस्तुहरूले वातावरण दुर्गन्धित पार्दछन् । फोहर व्यवस्थापनका लागि निम्न तरिका अपनाउनु आवश्यक छ ।

क) फोहोर छुट्याएर राख्ने

हाम्रो घर र विद्यालयबाट निस्कने फोहरलाई दुई भागमा वर्गिकरण गर्नुपर्छ । जैविक (सड्ने) र अजैविक (नसड्ने) फोहोर भनिन्छ । यसरी फोहर अलग गरी व्यवस्थापन गरेमा दुवै प्रकारका फोहरको सही प्रयोग समेत गर्न सकिन्छ । हामीले अनावश्यक प्लास्टिक कम प्रयोग गर्न सक्छौँ । आफ्नो घरबाट निस्किएको झोला, बोतल फेरि प्रयोग गर्न सक्छौँ । कागज, सिसा, धातुहरूलाई पुनःचक्रणको प्रक्रियामा लैजान सक्छौँ ।

ख) कम्पोस्ट मल बनाउने

जैविक फोहरहरूलाई एक ठाउँमा जम्मा गर्नुपर्छ । सुकेका कुहिएका पात, पतिङ्गर, भान्साबाट निस्कने खाना तथा तरकारीका फोहर आदिलाई कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ । यस्ता मल आफ्नो खेतीमा, करेसाबारीमा, बगैँचामा, छतको खेती, गमलामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा फोहरको समुचित प्रयोग हुन्छ ।

ग) सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने

हाम्रो समुदायमा फोहर व्यवस्थापन बारे सचेतना कार्यक्रम संचालन गर्नुपर्छ । आफ्नो घर, टोलमा नियमित सफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्न उपयुक्त हुन्छ । यसका लागि समूदायमा रहेको समूहहरू, बाल क्लव लगायत अगुवाहरूले नेतृत्व गरी नियमिता दिनु आवश्यक छ । समुदायका सबैजना सचेत भई डस्टबिनको प्रयोग लाई अनिवार्य गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) कस्ता वस्तुहरूले वातावरण दुर्गन्धित पार्दछ ?

ख) फोहर व्यवस्थापनका तरिकाहरू के-के हुन् ?

ग) फोहरलाई कम्पोस्ट मल कसरी बनाउन सकिन्छ ?

घ) डस्टबिनको प्रयोगले फोहरमैला व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

२. विद्यालयमा रहने कुहिने, नकुहिने र पुनः प्रयोग गरिने फोहोरहरूको व्यवस्थापन अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ 5 विपद् र सर्तकता

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानीय स्तरमा घट्न सक्ने सम्भावित प्राकृतिक र मानवीय क्रियाकलाप लगायतका कारणवाट हुन सक्ने विपद्हरूको पहिचान र सुरक्षित रहने उपायहरू खोजी गर्न र अवलम्बन गर्न
(ख) विपत् व्यवस्थापन र सुरक्षित रहने तरिका बताउन
(ग) भूकम्पमा पूर्वतयारी, उद्धार, राहत, पुनर्निर्माणको परिचय दिन र महत्व बताउन
(घ) विभिन्न प्रकारका महामारी उत्पन्न जोखिमहरूको जानकारी र सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्न जोखिमबाट सुरक्षित रहने उपायहरू पहिचान गर्न र अवलम्वन गर्न

हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवीय कारणबाट विपद्हरू घट्ने गरेका छन् । भौगोलिक र भौगर्भिक बनोट, बढ्दो जनसंख्या, न्यून आर्थिक अवस्थाका कारण प्राकृतिक र मानव सिर्जित प्रकोपको सम्भावना दिनानुदिन बढिरहेको छ । यसको कारण स्थानीयले जीवन, सम्पत्ति, कृषि भूमि, पशुचौपाया तथा आधारभूत संरचनामा ठूलो क्षति पुगेको छ ।

हाम्रो क्षेत्रमा बाढी, पहिरो, भू-क्षय, भूकम्प, आगलागी, असिनापानी, खडेरी, चट्याङ, हुरीबतास लगायतका प्राकृतिक विपद्हरू देखिने गरेका छन् । यस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूका कारण सडक, विद्युत्, खानेपानी तथा सिँचाइजस्ता आधारभूत संरचनाहरू भत्किएका छन् । यस्ता प्राकृतिक विपद्को जोखिम बढाउन मानवीय क्रियाकलापले पनि ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । मुख्य मानवीय कारणहरू भनेको अत्याधिक वनविनाश, प्रदूषण, सडक निर्माणमा जथाभावी डोजर प्रयोग, डढेलो आदि हुन् । यसले जमिनको उर्वराशक्ति घटाएको छ । यसका साथै भिरालो जमिनमा रहेको कमलो माटो वर्षा याममा बगेर जाने गर्दछ । हाम्रो कृषि उत्पादनमा कमी आउने तथा जनधनको ठूलो क्षति हुने गरेको छ ।

यस्ता विपद्हरू निम्तिनुको समस्या भनेको प्रकोप सम्भावित क्षेत्रहरूको नक्साङ्कन, भवन निर्माण आचारसंहिता पालना नगर्नु, सडक, यातायात र सञ्चारको कमी हुनु हो । हामीले विपद् पूर्वतयारीमा पर्याप्त ध्यान दिदैनौं । यसका अलवा हामीले विपद् व्यवस्थापनलाई सरकारको मात्र जिम्मेवारी ठान्नु हो।

विपद्लाई पहिचान गर्नु नै विपद् न्यूनीकरणको पहिलो कदम हो । यदि विपद्को प्रकृति, जोखिम तथा सुरक्षाका उपायहरूबारे जानकारी राखियो भने हामीले आफूलाई सुरक्षित राख्न तथा अरूलाई पनि बचाउन सक्छौं । विपद्बाट सुरक्षित रहन र क्षति कम गर्न विभिन्न तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ । यसका लागि पूर्वतयारी महत्वपूर्ण हुन्छ । हाम्रो गाउँबस्तीमा विपद् व्यवस्थापन समितिको गठन, जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूको नक्सांकन, आपतकालीन योजना तयार गर्न सकिन्छ । हामीले गाउँपालिकाले तयार गरेको सुरक्षित तथा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण मापदण्डको पालना, भू-क्षय रोक्न वृक्षारोपण, जलाधार क्षेत्र संरक्षण जस्ता कार्यहरू गर्न सक्छौं । हाम्रो गाउँका मानिसहरू मिलेर अत्यधिक वन पैदावारको प्रयोग र वन विनाशको नियन्त्रण गर्न सक्छौं । विपद् आएको बेला बस्न सकिने सुरक्षित आश्रयस्थलको पहिचान र सुरक्षित मार्ग तथा उद्धार मार्ग निर्धारण गर्ने जस्ता कार्यहरूगर्न सकिन्छ । त्यस्तै गरी समुदायमा विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी तालिम,विद्यालय तथा समुदायमा जनचेतना कार्यक्रम संचालन गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१) खालि ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

अ. हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिकामा .... र ....कारणबाट विपद्हरू घट्ने गरेका छन् ।

आ. विपद्ले जीवन, सम्पत्ति र ....मा ठूलो क्षति पुऱ्याउँछ ।

इ. बाढी, पहिरो, भूकम्प र .... प्राकृतिक विपद्का उदाहरण हुन् ।

ई. डोजरको जथाभावी प्रयोगले .... असन्तुलन निम्त्याउँछ ।

उ. वर्षायाममा कमलो माटो .... जाने गर्दछ ।

ऊ. विपद् न्यूनीकरणको पहिलो कदम .... गर्नु हो ।

ए. समुदायमा विपद् व्यवस्थापनका लागि .... गठन गर्न सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको छलफल गरी उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कस्ता मानविय क्रियाकलापले विपद् निम्तन सक्छ ?

ख) विपद्ले हाम्रो जीवनमा कस्तो असर पुऱ्याउछ ?

ग) विपद्बाट सुरक्षित रहन कस्तो उपाय अपनाउन सकिन्छ ?

घ) के विपद्लाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ? शिक्षकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. प्राकृतिक र मानवीय क्रियाकलापका कारणवाट हुन सक्ने विपद्हरू बिचको भिन्नता लेख्नुहोस् ।

४. पहिले कस्तो विपद् आएको थियो ? घरमा गएर अभिभावकसँग सोध्नुहोस् र त्यसको छोटो विवरण कक्षामा ल्याउनुहोस् । साथै विपद् पूर्वतयारी किन आवश्यक छ ? यो विषयमा ८-१० वाक्यको एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ 6 भूकम्प र पुर्ननिर्माण

भूकम्प एक प्राकृतिक विपत्ति हो । पृथ्वीको भित्री तहमा जम्मा भएको ऊर्जा अचानक बाहिर निस्कँदा पृथ्वीको सतहमा कम्पन उत्पन्न हुन्छ, जसलाई भूकम्प भनिन्छ । यस्तो कम्पन प्राय: पृथ्वीका भौगर्भिक प्लेटहरूको हलचलका कारण हुन्छ । भूकम्प आउनुभन्दा अगाडि महसुस हुने साना कम्पनहरूलाई पूर्वकम्पन भनिन्छ । त्यस्तैगरी मुख्य भूकम्पपछि आउने साना कम्पनहरूलाई परकम्पन भनिन्छ । भूकम्पले ठूलो धनजनको क्षति पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले भूकम्पलाई एक विनाशकारी प्राकृतिक प्रकोप मानिन्छ । भूकम्पको ठ्याक्कै भविष्यवाणी गर्न सकिँदैन ।

नेपाल भूकम्पीय जोखिम भएको देश हो । यहाँ वि.स. १८९०, १९९०, २०४५ र २०७२ सालमा शक्तिशाली भूकम्पहरू गएका छन् । यि मध्ये वि.स. २०७२ सालको गोरखा भूकम्प सबैभन्दा विनाशकारी मानिन्छ । वि.स. २०७२ साल वैशाख १२ गते गोरखा केन्द्रविन्दु भएर ७.८ रेक्टर स्केलको शक्तिशाली भूकम्प गएको थियो । यो भूकम्प करिब १५ किलोमिटर गहिराइमा उत्पन्न भएको थियो । यस भूकम्पका कारण देशभरि ठूलो क्षति भएको थियो भने पञ्चकन्या गाउँपालिकामा पनि उल्लेखनीय क्षति पुगेको थियो । गाउँपालिकाका वडा नं ३, ४ र ५ का क्षेत्रहरू भूकम्पको उच्च जोखिममा रहेका थिए । त्यसबेला गाउँपालिकाका हजारौँ घरपरिवार घरबारविहीन भएका थिए । गाउँपालिकाको विपद् तथा जलवायु उत्थानसिलता योजना अनुसार २०७५ का अनुसार १६ जनाले ज्यान गुमाएका थिए । भूकम्पका कारण गाउँपालिकाका १७०० घरहरू भग्नावशेषमा परिणत भएका थिए । आर्थिक रूपमा १ करोड ६३ लाख क्षती भएको थियो । त्यस्तै ६० रोपनी खेतीयोग्य भूमिमा क्षति पुगेको थियो ।

भूकम्प लगत्तै नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी बल र नेपाल प्रहरीले उद्धार कार्य सञ्चालन गरेका थिए । त्यसैगरी विभिन्न मित्र राष्ट्रहरूबाट पनि राहत तथा सहायता टोली यहाँ आएका थिए । गाउँपालिका र वडा कार्यालयहरूको सक्रियतामा पञ्चकन्या गाउँपालिकाका प्रभावित परिवारहरूलाई तत्काल खाद्यान्न, लत्ताकपडा तथा आवश्यक राहत सामग्री वितरण गरिएको थियो । त्यतिबेला स्थानीय बासिन्दाबीच देखिएको भाइचारा, सहकार्य र एकता अत्यन्त उदाहरणीय रहेको थियो ।

भूकम्पपछि राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरण गठन गरी क्षतिग्रस्त संरचनाहरूको पुनर्निर्माण कार्य सुरू गरिएको थियो । यस क्रममा गाउँपालिकामा क्षतिग्रस्त सबै घर तथा भवन, विद्यालयहरूको पुननिर्माण भएका थिए भने सामान्य मर्मत गर्नुपर्ने घरहरू रेट्रोफिट गरिएको थियो । त्यसैगरी पुनर्निर्माण पनि गरिएको थियो । दिगो तथा सुरक्षित आवास निर्माणका लागि भवन निर्माण मापदण्डको पालना गराउन गाउँपालिकाले आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराएको थियो । यसले भविष्यमा भूकम्पबाट हुन सक्ने क्षति कम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

हाम्रो देश नै भूकम्पीय जोखिम क्षेत्रमा परेको छ । भूकम्प लगायत अन्य प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न हाम्रो बृहत् पूर्वतयारी आवश्यक छ। यसका लागि भूकम्प प्रतिरोधी घर तथा भवन निर्माण, जनचेतना र पूर्वतयारी नै यसबाट बच्ने मुख्य उपाय हुन् । भूकम्पको क्षति न्यूतिकरणका लागि निम्न पूर्वतयारी गर्न सकिन्छ ।

(क) घर, विद्यालय, कार्यालय आदिमा सुरक्षित स्थानहरूको पहिचान ।
(ख) आपत्कालीन समयको लागि अत्यावश्यक वस्तुहरूको(झटपट झोला) जोहो गर्ने ।
(ग) भुईंचालो पछिको सम्पर्क योजना ।
(घ) बिद्यार्थीहरू अध्ययन गर्ने विद्यालयसँगको समन्वय ।
(ङ) पारिवारीक पूर्वतयारी योजना ।
(च) छरछिमेक स्तरमा पूर्वतयारी योजना ।
(छ) भूकम्प प्रतिकार्य योजना तथा आवधिक अभ्यास ।
(ज) आफूले जानेका कुराको प्रचार प्रसार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) भूकम्पलाई किन विनाशकारी प्राकृतिक प्रकोप भानिन्छ ?

ख) वि.स. २०७२ सालको भूकम्पले पञ्चकन्यामा कस्तो क्षति पुऱ्याएको थियो ?

ग) भुकम्प पश्चातका राहत र उद्धार कस्तो थियो ?

घ) भूकम्पको क्षति न्यूतिकरणका लागि कस्तो पूर्वतयारी आवश्यक छ ?

क्रियाकलाप

क. आफ्नो घर वा विद्यालयलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस् र अभिभावक वा शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

घर वा विद्यालय अवलोकनका लागि प्रश्न

(क) तपाईं बस्ने घर भूकम्पीय हिसाबले सुरक्षित छ कि छैन ?

(ख) तपाईं पढ्ने विद्यालय भूकम्पीय हिसाबले सुरक्षित छ कि छैन ?

(ग) तपाईंका अभिभावकले नयाँ घर बनाउँदै हुनुहुन्छ भने, के उनीहरूले भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउने योजना बनाउनुभएको छ ?

अभ्यास

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) भूकम्पबाट हुने जोखिम कम गर्न कस्तो घर बनाउनु पर्छ ?

खा) भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउन किन आवश्यक छ ?

ग) भूकम्प आएमा सुरक्षित रहन के-के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

पाठ 7

महामारी र रोकथाम

मानिसहरू आफ्नो जीवनयापन सरल, सहज र सुखी बनाउन चाहन्छन् । यसका लागि स्वास्थ्य सबैभन्दा महत्वपूर्ण आधार मानिन्छ । स्वस्थ शरीर र मन भएमा मानिसले आफ्नो दैनिक जीवन राम्रोसँग सञ्चालन गर्न सक्छ । त्यसैले मानिसहरूले आफ्नो स्वास्थ्यको नियमित रूपमा हेरचाह गर्ने प्रयास गर्छन् । तर स्वास्थ्यको राम्रो हेरचाह गर्दा-गर्दै पनि कहिलेकाहीँ विभिन्न प्रकारका रोग र संक्रमणले मानिसहरूलाई असर गर्न सक्छ । विशेषगरी भाइरस, ब्याक्टेरिया वा अन्य सूक्ष्म जीवाणुका कारण हुने संक्रामक रोगहरू सजिलै सर्न सक्छन् । जब कुनै रोग वा संक्रमण छोटो समयमा धेरै मानिसहरूमा फैलिन्छ, त्यसलाई महामारी भनिन्छ । महामारी विभिन्न कारणले फैलिन सक्छ । सरसफाइको कमी, दूषित पानी तथा खाना, भीडभाड, कमजोर स्वास्थ्य सेवा, मौसम परिवर्तन र जनचेतनाको अभावले पनि महामारी फैलिने सम्भावना बढाउँछ । यस्ता रोगहरू हावा, पानी, खाना, स्पर्श वा कीराको टोकाइबाट पनि सर्न सक्छन् । महामारीका केही प्रकारहरू निम्न छन् ।

क) केही रोगहरू विशेष मौसममा फैलिने हुन्छन् । जस्तै वर्षायाममा झाडापखाला, डेंगु वा मलेरिया ।

ख) केही रोगहरू अचानक धेरै मानिसहरूमा फैलिने खालका हुन्छन्, जसलाई प्रकोप भनिन्छ । जस्तै डेंगु, हैजा आदि ।

ग) केही रोगहरू एक देशबाट अर्को देशसम्म फैलिने हुँदा विश्वव्यापी महामारीको रूप लिन सक्छन् । जस्तै कोभिड-१९, स्वाइन फ्लु आदि ।

त्यसैले महामारीबाट बच्नका लागि व्यक्तिगत सरसफाइ, सुरक्षित खानेपानीको प्रयोग, खोप लगाउने, भीडभाडबाट सावधानी अपनाउने र स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना बढाउन आवश्यक हुन्छ । यसरी सबै मानिस सचेत भएमा महामारीको प्रभाव कम गर्न सकिन्छ र स्वस्थ समाज निर्माण गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) महामारी भनेको के बुझ्नुहुन्छ ?

ख) महामारीका प्रकारबारे लेख्नुहोस् ।

ग) महामारीबाट बच्ने उपायहरूके के हुन सक्छन् ?

क्रियाकलाप

क. तलका केही महामारीबारे पढनहोस र बझ्नहोस ।

क) डेंगु

डेंगु एक प्रकारको ज्वरो हो । यो लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने संक्रामक रोग हो । डेंगुको भाइरसद्वारा संक्रमित भएको एडिस एजिप्टाई जातको कालो पोथी लामखुट्टेले यो रोग सार्दछ । यसले सफा पानी जमेको स्थानमा फुल पार्ने गर्दछ । यसले खास गरी वर्षाको पानी जम्ने टीनका डब्बाहरू, रंगका खाली डब्बा, थोत्रो टायर, मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, गमला, पानीका ट्ंयाकी आदिमा फुल पार्दछ । यो लामखुट्टेले विशेषगरी दिउँसो टोक्ने गर्दछ । डेंगु ज्वरोको मुख्य लक्षण भनेको एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु हो । यो ज्वरो ५ देखि ७ दिनसम्म रहन सक्छ। यो बेलामा वाकवाकी लाग्ने, अत्याधिक टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने,आँखा दुख्ने, नाक गिजाबाट रगत आउने गर्छ । यसको लक्षण अनुसार उपचार गरीन्छ । ज्वरो घटाउन सिटामोल खानुपर्छ साथै प्रशस्त झोल पदार्थ खानुपर्छ । डेंगु ज्वरो विरूद्धको खोप तथा खास उपचार समेत नभएको हुँदा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै यस रोगको बचावटको मुख्य उपाय हो । डेंगु ज्वरोको शंका लागेमा हुन सक्ने जटिलताबाट बचाउन तत्काल नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

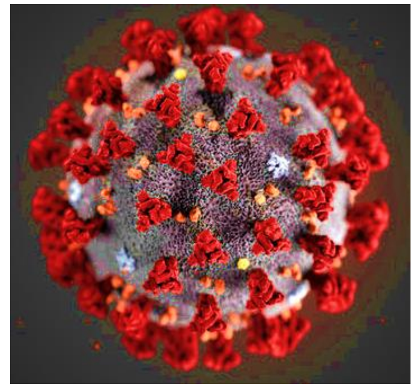
ख) झाडापखाला

एक दिनमा ३ भन्दा बढी पानी जस्तो पातलो दिसा लाग्नु नै झाडापखाला हो । झाडापखाला सूक्ष्म जीवाणुको कारण लाग्ने गर्छ । यो रोग फोहोर खाना, दुषित पानी र फोहोर वातावरणमा रहने तथा व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिने मानिसलाई बढी लाग्छ । यो रोगको जीवाणु पानी, खाना र हातको माध्यमबाट शरीरमा प्रवेश गर्छ र मानिसलाई झाडापखला हुन्छ । यो गर्मी मौसममा बढी लाग्छ । झाडापखाला लाग्दा बान्ता हुने,शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदै जान्छ । साथै बिरामी शिथिल हुँदै जाने, रूँदा आँसु नआउने, पेट दुख्ने गर्छ । त्यसैले झाडापखाला लागेमा उपचार गर्नुपर्छ । झाडापखालाको उपचार घरमै पनि गर्न सकिन्छ । झाडापखाला लागेमा पुनर्जलीय(जीवनजल) झोल, उमोलेको पानी, भातको माड, दालको रस, गेडागुडी वा तरकारीको रस प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ । आमाको दुध खाने शिशूलाई झाडापखाला भएमा धेरै पटक स्तनपान गराउनु पर्छ । ताजा, राम्ररी पाकेको खानेकुरा खानुपर्छ । पानी शुद्धिकरण गरेर मात्रै पिउने, शौचालयमा मात्रै दिसापिसाब गर्ने,फोहोरमैलालाई उचित तरिकाले विसर्जन गर्दा झाडापखालाबाट बच्न सकिन्छ ।

ग) कोरोना भाइरस (कोभिड १९)

विषाणुको एउटा समूहलाई वैज्ञानिकहरूले कोरोना भाइरस नाम दिएका हुन् । सन् २०१९ को डिसेम्बरमा चीनमा मानिसमा सङ्क्रमण गर्न थालेको भाइरस हो । पशुपंक्षी व्यापार हुने एउटा बजारमा

पहिलो पटक यसको सङ्क्रमण देखिएको उक्त भाइरस केही महिनामै विश्वभरि फैलिएको थियो । १३ मार्चमा २०२० मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले यो रोगलाई महामारी घोषणा गरेको थियो । भाइरसको बाह्य रूप श्रीपेचजस्तै भएकाले अङ्ग्रेजीमा कोभिड १९ (कोरोना) भनिएको हो। यसलाई नेपालीमा 'किरीटाकार विषाणु' वा 'किरीट विषाणु' पनि भनिन्छ । यो महामारी लागेमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, गन्ध तथा स्वाद थाहा नहुने, पखाला लाग्ने गर्छ । यस्तो संक्रमण हुदा व्यक्तिलाई एक्लै सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ । कोभिड-१९ को जोखिम कम गर्न सही तरिकाले मास्क लगाउने, भौतिक दूरी कायम गर्ने,स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने, भिडभाड नगर्ने, हावा आवतजावत हुने स्थानमा बस्ने गर्नपर्छ । बिश्वभर कोभिड-१९ विरूद्धको खोप लगाउने पनि गरिएको थियो ।



अभ्यास

१. माथिका मध्ये कुनै एक महाारी बारे सुरक्षित रहनका लागि आफ्नो मनपर्ने साथीलाई चिठ्ठी लेख्नुहोस् ।

२. तपाईं विद्यालयबाट घर फर्किँदै हुनुहुन्थ्यो । बाटोमा एउटा कुकुरले एक बटुवालाई टोक्यो । त्यो देखेर तपाईंले घर गएर अभिभावकसँग यसबारे भन्नुभयो । अभिभावकले तपाईंलाई रेबिज रोगबारे जानकारी दिनुभयो। निम्न प्रश्नका आधारमा रेबिज रोगबारे एक सानो अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

क) रेबिज रोग भनेको के हो? यो कसरी सर्छ ?

ख) कुकुर वा अन्य जनावरले टोकेपछि तुरून्त के गर्नुपर्छ ?

ग) रेबिजबाट बच्ने उपायहरू के-के हुन ?

घ) रेबिजबारे तपाईंले आफ्नो अभिभावकबाट के सिक्नुभयो ?

पाठ ८ हाम्रा धरोहर र संरक्षण

सिकाइ उपलब्धि

(क) हाम्रो ऐतिहासिक, पुरातात्विक, धार्मिक, साँस्कृतिक तथा पर्यटकिय स्थल संरचनाको परिचय ,महत्व र संरक्षणको उपायहरू बताउन,

(ख) पालिकाभित्रको धरोहरहरूको महत्त्व (पहिचान, संस्कृति संरक्षण, पर्यटन, इतिहास) वर्णन गर्न,

(ग) आफ्ना गाउँ/जिल्ला वा देशका मुख्य धरोहरहरू पहिचान गर्न,

(घ) धरोहर संरक्षणका संरक्षणका लागि सरल उपायहरू (सरसफाइ, सचेतना, नियम पालना) सुझाउन,

(ङ) विद्यालय वा समुदायमा संरक्षण सम्बन्धी साना गतिविधि (जस्तैः सरसफाइ अभियान, प्रचार) सञ्चालन, गर्न

हाम्रो गाउँपालिकामा अवस्थित मन्दिर तथा गुम्बाहरू केवल पूजा-आराधनाका स्थल मात्र नभई महत्वपूर्ण सांस्कृतिक सम्पदाका रूपमा परिचित छन् । यस्ता धार्मिक स्थलहरूले हाम्रो परम्परा, कला, वास्तुकला र इतिहासलाई जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गर्छन् । यहाँ रहेका विभिन्न मन्दिर र गुम्बाहरूमा वर्षभरि चाडपर्व, पूजा-पाठ, ध्यान, प्रवचन तथा धार्मिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुने गर्छन् । यसले समाजमा आध्यात्मिक चेतना र धार्मिक आस्था अभिवृद्धि गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । कपिलेश्वर, पञ्चकन्या, भूमेस्थान लगायतका मन्दिरहरू हाम्रो धार्मिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक जीवनका मुख्य केन्द्रहरू हुन् । यहाँ दैनिक रूपमा भक्तजनहरू पूजा-आरधना, दीप प्रज्वलन र दर्शनका लागि आउने गर्छन् । मन्दिर परिसरले मानिसहरूलाई आध्यात्मिक शान्ति, सकारात्मक ऊर्जा र मानसिक सन्तुलन प्रदान गर्दछ । मन्दिरमा देखिने काठ, ढुंगा र धातुबाट बनेका आकर्षक कलाकृतिहरू

तथा परम्परागत वास्तुकलाले यहाँ आउने पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्छ । त्यस्तै, हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका गुम्बाहरू पनि सांस्कृतिक दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण छन् । जस्तै तोले गुम्बा, छोइलिङ गुम्बाहरूमा पाइने शान्त वातावरण, बौद्ध चित्रकला, प्रार्थना स्थल र धार्मिक प्रतीकहरूले यहाँको सांस्कृतिक विविधता झल्काउँछ । यस्ता धरोहरहरूले विभिन्न धर्मावलम्बीहरू बिच सहिष्णुता, आपसी सम्मान र सामाजिक सद्भाव कायम गर्न सहयोग पुऱ्याएका छन् ।

यस्ता धार्मिक स्थलहरू पर्यटकहरूको आकर्षणका प्रमुख केन्द्र पनि बनेका छन् । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूको आगमनले स्थानीय अर्थतन्त्रमा सकारात्मक प्रभाव पारेको छ । पर्यटनको विकाससँगै स्थानीय स्तरमा होटल, रिसोर्ट, यातायात, हस्तकला तथा अन्य सेवा क्षेत्रहरूमा रोजगारीका अवसर सिर्जना भएका छन्।

यसका साथै पञ्चकन्या क्षेत्रमा रहेका कालिकाकोट, तथा घ्याङ्स्वारा सहिद स्मारक पनि सांस्कृतिक तथा धार्मिक पर्यटनका महत्वपूर्ण केन्द्रका रूपमा परिचित छन् । यहाँ रहेका चमेरे गुफा, सहिद स्मारक पार्क तथा जस्ता स्थानहरूले पनि पर्यटकहरूलाई मनोरञ्जन र अवलोकन गर्ने अवसर प्रदान गरेका छन् । यस्ता सम्पदाहरूले हाम्रो प्राकृतिक, सांस्कृतिक र धार्मिक पहिचानलाई संरक्षण गर्न ठूलो भूमिका खेलेका छन् । यि सम्पदाहरूको संरक्षण र संवर्द्धनका लागि भाषाको प्रयोगमा निरन्तरता, साहित्य प्रकाशन, अनुसन्धान, सांस्कृतिक कार्यक्रम सञ्चालन तथा पुस्तान्तरण आवश्यक हुन्छ । यसरी मन्दिर, गुम्बा र अन्य ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक स्थलहरूले धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक संरक्षण र आर्थिक विकासलाई सँगसँगै अघि बढाउने कार्य गरिरहेका छन् । त्यसैले यस्ता महत्वपूर्ण सम्पदाहरूको संरक्षण, सरसफाइ र प्रवर्द्धन गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा रहेका मन्दिर र गुम्बाहरू कुन-कुन हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

ख) हाम्रो गाउँपालिकाको मन्दिर तथा गुम्बाहरू किन महत्वपूर्ण मानिन्छ ?

ग) धार्मिक स्थलहरूले समाजमा कस्तो भूमिका खेल्छन् ?

घ) मन्दिर परिसरले मानिसलाई के-कस्तो फाइदा दिन्छ ?

ङ) पर्यटनले स्थानीय अर्थतन्त्रमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

२. "हाम्रो सम्पदा, हाम्रो जिम्मेवारी" शीर्षकमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

३. शिक्षकको सहयोगमा नुवाकोट जिल्लामा रहेका ऐतिहासिक, धार्मिक, साँस्कृतिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू बारेको भिडियो हेर्नुहोस् ।

https://youtu.be/jy_jktJKvxg¿si=D12QxY1V8VFuNEEH

४. धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाका फाइदाहरू पहिचान गरी तालिकामा भर्नुहोस् ।

धार्मिक सम्पदा	फाइदा

५. ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय सम्पदाको संरक्षण किन आवश्यक छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

६. तपाईं पुग्नुभएको कुनै ऐतिहासिक, धार्मिक, साँस्कृतिक तथा पर्यटकीय एक स्थलको व्याख्या गर्नुहोस्।

पाठ 9 सामाजिक सद्भाव

सिकाइ उपलब्धि

(क) सामाजिक सद्भाव, सहयोग र सहअस्तित्व को अर्थ र महत्व व्याख्या गर्न

(ख) आफ्नो समाजमा रहेका कुरितीहरू पहिचान गरी त्यसलाई परिवर्तन गर्न आफ्नो भूमिका, सचेतना, व्यवहार परिवर्तन गर्न

(ग) आफ्नो टोल वा समुदायमा रहेको संघसंस्थाको आवश्यकता, महत्व र समाजमा परेको प्रभाव विश्लेषण गर्न

(घ) समाजमा सद्भाव कायम गर्न सहयोग, सम्मान र सकारात्मक व्यवहार अपनाउने सोच विकास गर्न

हामी सबै कुनै न कुनै परिवारमा जन्मिन्छौँ । परिवार समाजको सबैभन्दा सानो र आधारभूत इकाइ हो। परिवारमा बुबा, आमा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, हजुरबा-हजुरआमा जस्ता विभिन्न सदस्यहरू हुन्छन् । हामी उनीहरूसँग बस्दै मायाममता, सहयोग, अनुशासन र जिम्मेवारी जस्ता व्यवहार सिक्छौँ । विस्तारै टोलमा बस्ने मानिसहरू एक-आपसमा चिनजान गर्छन् । उनीहरूबीच सहयोग, सहकार्य र आपसी सम्बन्ध बलियो बन्छ। टोलका मानिसहरू मिलेर सरसफाइ, सुरक्षा, पानी, बाटो मर्मत तथा सामाजिक कार्यहरू गर्ने गर्छन् । यसरी टोलमा बस्दा सबैमा मेलमिलाप र सहकार्यको भावना विकास हुन्छ ।

धेरै टोलहरू मिलेर समुदाय बन्छ । समुदायमा विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिका मानिसहरू बस्छन् । उनीहरूबीच सह-अस्तित्व, सहिष्णुता र सम्मान कायम हुन्छ । समुदायका मानिसहरू विकासका कामहरू सञ्चालन गर्न र विभिन्न समस्याहरू समाधान गर्न सामूहिक प्रयास गर्ने गर्छन् । समुदायको विकास र व्यवस्थापनका लागि मानिसहरू संगठित भएर विभिन्न संघसंस्था बनाउँछन् । जस्तैः आमा समूह, युवा क्लब, सहकारी संस्था, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, टोल विकास समिति आदि । यस्ता संघसंस्थाहरूमा समुदायका मानिसहरू आबद्ध भएर सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्छन् । यस्ता संघसंस्थामा सहभागी हुँदा मानिसहरूमा सामाजिक व्यक्तित्वको विकास हुन्छ । साथै व्यक्तिले आफ्नो अधिकार र कर्तव्यबोध पनि गर्न सिक्छ । यसबाट समाजमा संगठन र नेतृत्व विकास हुने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

यसरी टोल, समुदाय र संघसंस्थाहरू सक्रिय हुँदा समाजमा सहयोग, सह-अस्तित्व र सद्भाव कायम हुन्छ । समाज विकासका कामहरू प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न सजिलो हुन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, वातावरण संरक्षण, सरसफाइ र आर्थिक गतिविधि जस्ता क्षेत्रमा सुधार आउँछ । यसले समुदायको समृद्धि र दिगो विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ । साथै समुदायमा रहेका यस्ता सामाजिक संरचनाहरूले संस्कृति, परम्परा, भाषा र सामाजिक मूल्यहरूको संरक्षण गर्न पनि ठूलो भूमिका खेल्छन् । त्यसैले टोल, समुदाय तथा संघसंस्थाहरू समाज निर्माण र विकासका महत्वपूर्ण आधार मानिन्छन् ।

अभ्यास

१. "समाजमा सहयोग, सह-अस्तित्व र सद्भाव कायम गर्न सकिन्छ ।" यस वाक्यलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

२.शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो गाउँपालिकामा भएका संघसंस्थाहरूको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

सरकारले जनताहरूलाई सेवा दिन खोलिएको **सरकारी संस्था**	गाउँकाका लागि गाउँलेबाट सञ्चालित **सामुदायिक संस्था**	सामाजिक विकासमा सहयोग गर्न खोलिएको **गैर सहकारी संस्था**	मानिसलाई सेवा दिएर नाफा कमाउने **निजी संस्था**

३. तपाईं वा तपाईंको परिवारका कुनै सदस्य संलग्न रहेको कुनै एउटा संघसंस्थाको बारेमा लेख्नुहोस् । त्यस संघसंस्थाको आवश्यकता, महत्व, र तपाईंको समाजमा परेको प्रभावबारे स्पष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

४. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हामी सबै सभ्य समाजका नागरिक बन्न चाहन्छौँ । यस्तो समाजमा बस्दा हाम्रो व्यवहार, कामकाज र सोचाइ पनि सभ्य र जिम्मेवार हुनुपर्छ । तर समाजमा कहिलेकाहीँ असभ्य व्यवहार र खराब चलन देखापर्छन । यसले मानिसको जीवन, अधिकार र विकासमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । यस्ता खराब चलन र व्यवहारलाई सामाजिक कुरिती भनिन्छ । सामाजिक कुरितीहरू समाज विकासका प्रमुख बाधक हुन् । यिनले समाजमा अन्याय, भेदभाव र असमानतालाई प्रसय दिन्छन् ।

हाम्रो समाजमा सामाजिक, धार्मिक, लैङ्गिक, जातीय र वर्गीय आधारमा विभिन्न प्रकारका असमानताहरू अझै पनि देखिन्छन् । कहिलेकाहीँ केही मानिसहरूले आफ्नो फाइदाका लागि अरूको जीवन बर्बाद गर्ने, यौन शोषण गर्ने, घरेलु वा औद्योगिक कामदारको रूपमा जबर्जस्ती श्रम गराउने जस्ता अपराधिक क्रियाकलाप पनि गर्छन् । त्यस्तै छोरीलाई गर्भमै हत्या गर्ने, छोरी जन्मिँदा अपहेलना गर्ने, बालविवाह गर्ने, छोरीहरूलाई दमन र हिंसा गर्ने जस्ता व्यवहार पनि सामाजिक कुरितीका उदाहरण हुन् । हाम्रो गाउँघरमा अझै पनि महिनावारी हुँदा छुवाछुत गर्ने, जातीय भेदभाव, जस्ता गलत परम्पराहरू देखिन्छन् । सामाजिक, आर्थिक वा अन्य हिसाबले कमजोर व्यक्तिलाई बोक्सीको आरोप लगाउने तथा लैङ्गिक भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्ने प्रवृत्तिले समाजमा मित्रता, सद्भाव र एकता खल्बल्याउँछ । यस्ता कुरितीहरूका कारण मानिसको अधिकार र स्वतन्त्रतामा बाधा पुग्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा र समाज विकासका कामहरूमा अवरोध पुग्छ । विशेष गरी महिला, बालबालिका, दलित तथा कमजोर वर्गहरू यसबाट बढी प्रभावित हुन्छन् ।

नेपालको संविधान र कानुनले छुवाछुत, बालविवाह, बोक्सी आरोप, मानव बेचबिखन र लैङ्गिक हिंसा जस्ता कुरितीहरूलाई दण्डनीय अपराध मानेको छ । तर पनि जनचेतनाको कमी, अशिक्षा, अन्धविश्वास र परम्परागत सोचका कारण कतिपय स्थानमा यस्ता विकृतिहरू अझै देखापर्छन् । यसले समाजलाई पिछडिएको बनाउने र व्यक्तिको राम्रो जीवन बिताउने मार्ग अवरूद्ध गर्ने काम गर्छ । त्यसैले सामाजिक कुरितीहरू अन्त्य गर्न शिक्षा, जनचेतना, कानुनी कार्यान्वयन र सामूहिक सहकार्य अत्यन्त

आवश्यक हुन्छ । महिला र बालबालिकाको अधिकारको संरक्षण गर्नुपर्छ । सबैलाई समान अवसर दिनुपर्छ । समाजमा समानता, न्याय र सम्मानको वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । यसरी सबै नागरिक सचेत र जिम्मेवार बनेमा मात्र समान, न्यायपूर्ण र सभ्य समाज निर्माण गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. हाम्रो समाजका कुरितीहरू खोजी गरी सूचि बनाउँनुहोस् । कुनै एक कुरितीलाई परिवर्तन गर्न तपाईँले कस्तो भुमिका निवाई गर्न सक्नुहुन्छ ? कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ५

सामाजिक जनजीवन र संघसस्था

पाठ 10 स्थानीय तहको अङ्ग

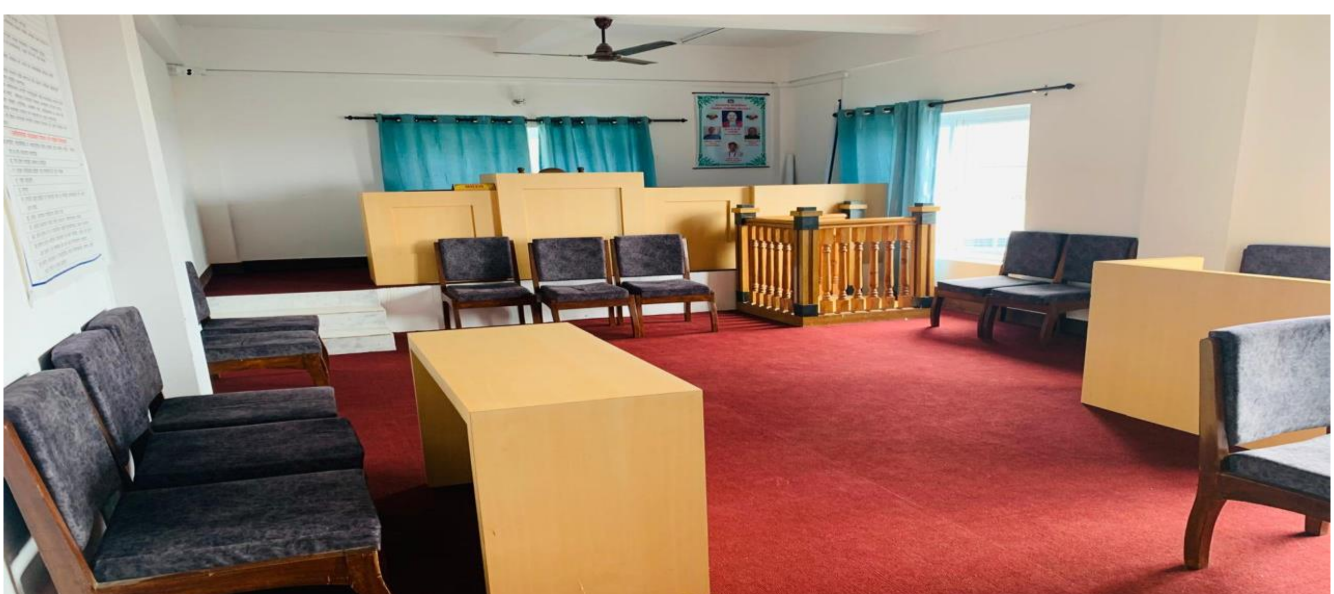
सिकाइ उपलब्धि

(क) पञ्चकन्या गाउँपालिकाका तीनवटा प्रमुख अङ्ग (कार्यपालिका, व्यवस्थापिका/सभा, न्यायिक समिति) को परिचय दिन र सेवा प्रवाह छुट्टाछुट्टै वर्णन गर्न,

(ख) गाउँपालिकाका प्रमुख पदहरू–अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, वडा अध्यक्ष–को पहिचान गरी प्रत्येक पदाधिकारीको भूमिका, जिम्मेवारी र अधिकार व्याख्या गर्न,

(ग) स्थानीय तहले नागरिकलाई प्रदान गर्ने मुख्य सेवाहरू (दर्ता, विकास, सिफारिस आदि) उल्लेख गर्न,

(घ) स्थानीय शासनप्रति जवाफदेहिता, सहभागिता र नागरिक कर्तव्य को महत्व बुझ्न,



नेपालको संविधानको धारा ५६(१) अनुसार राज्यको तेस्रो तहका रूपमा गाउँपालिका र महा/नगरपालिकालाई स्थानीय तह भनिन्छ । स्थानीय तह एक प्रशासनिक संरचना हो । यो स्थानीय जनतालाई नजिकबाट सेवा प्रदान गर्न बनाइएको हो । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले व्यवस्था गरे अनुरूपको स्थानीय तहले कार्य गर्दछन् । संघ र प्रदेशसँग समन्वय र सहकार्य गरी शासन व्यवस्थालाई जनता समक्ष पुऱ्याउन स्थानीय तहले भूमिका खेल्दछ । नुवाकोट जिल्लामा २ नगरपालिका र १० गाउँपालिका गरी १२ स्थानीय तह छन् ।

हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिका पनि एक स्थानीय तह हो । यहाँबाट स्थानीय स्तरका विकास, सेवा प्रवाह र प्रशासनिक कामहरू सञ्चालन हुन्छ । गाउँपालिकाबाट शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, सडक, सरसफाइ, खानेपानी जस्ता स्थानीय विकासका कामहरू सञ्चालन गर्छ । यसले स्थानीय विकासलाई तीव्र बनाउँन, जनताको सहभागिता बढाउँन र स्थानीय समस्या छिटो समाधान गर्न मद्दत गर्छ । हाम्रो गाउँपालिकाको प्रमुख अङ्गका रूपमा नगर/गाउँकार्यपालिका, नगर/गाउँसभा र वडा समितिहरू रहन्छन्, जसले स्थानीय तहको कार्यसम्पादन गर्दछन् । पञ्चकन्या गाउँपालिका सञ्चालन गर्न विभिन्न अङ्गहरू हुन्छन् । ती अङ्गहरूले मिलेर स्थानीय सरकारको काम गर्छन् । हाम्रो गाउँपालिकाका विभिन्न अङ्गहरूबारे चर्चा गर्दछौँ ।

क) गाउँसभा

गाउँसभा हरेक गाउँपालिकामा हुन्छ । पञ्चकन्या गाउँपालिकाको गाउँसभा यहाँको सबैभन्दा ठूलो निर्णय गर्ने निकाय हो । यो सभा गाउँपालिकाको नीति, बजेट, र कानुन बनाउने सर्वोच्च अङ्ग हो । गाउँसभाको अध्यक्षमा गाउँपालिका प्रमुख हुनुहुन्छ । यसमा गाउँपालिकाका सबै जनप्रतिनिधि सदस्य हुन्छन् । यसले विशेषगरी गाउँपालिकाको नीति तथा योजना बनाउने, हरेक वर्ष बजेट पारित गर्ने, विकास कार्यक्रम अनुमोदन लगायतका कामहरू गर्छ ।

ख) गाउँकार्यपालिका

गाउँकार्यपालिका हरेक गाउँपालिकामा हुन्छ । पञ्चकन्या गाउँपालिकाको गाउँकार्यपालिका यहाँको कार्यकारी निकाय हो । यसमा कार्यकारी भूमिका निर्वाह गर्ने अङ्ग पञ्चकन्या गाउँपालिकाको अध्यक्ष/उपाध्यक्ष सहितको टिम हुन्छ । यो निकायले गाउँसभामा गरेका निर्णयहरू कार्यान्वयन गर्छ । यसमा गाउँपालिका अध्यक्षले प्रमुख र उपाध्यक्षले उप-प्रमुखको भूमिका निर्वाह गर्नुहुन्छ । यो निकायमा वडा अध्यक्षहरू र अन्य सदस्यहरू गाउँकार्यपालिकाको सदस्यको भूमिकामा हुनुहुन्छ ।

ग) वडा समिति

गाउँपालिका अन्तर्गत वडाहरू हुन्छन् । पञ्चकन्या गाउँपालिकाको साना प्रशासनिक केन्द्रको रूपमा वडा छन् । आफ्नो वडा स्तरमा काम गर्ने निकायलाई वडा समिति भनिन्छ । यहाँ वडा अध्यक्षको नेतृत्वमा ४ सदस्य सहितको वडा समिति हुन्छ । सदस्यहरूमा वडा सदस्यहरू, महिला सदस्य, दलित महिला सदस्य रहन्छन् । यो वडाको दैनिक सेवा प्रवाह र विकास व्यवस्थापन गर्ने अङ्ग हो । वडा

समितिले विशेषगरी स्थानीय समस्या समाधान गर्ने, विकास कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, नागरिकलाई सेवा प्रदान गर्ने गर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय तह भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ख) स्थानीय तहले कस्ता कामहरू गर्छन् ?

ग) स्थानीय तहका अङ्गहरू कुन-कुन हुन् ?

घ) हामी कुन निकाय/अङ्गसँग बढी काम गर्छौं ? किन ?

२. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको अङ्गहरूको गठन प्रकृया, काम र कर्तव्य, र सेवा प्रवाह समेटेर छुट्टा छुट्टै अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क. गाउँपालिकाका प्रमुख व्यक्तित्व/पदबारे जान्नुहोस् ।

१) गाउँपालिका अध्यक्ष

गाउँपालिका अध्यक्ष गाउँपालिकाको प्रमुख पद हो । यो नेपालको संविधान २०७२ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले व्यवस्था गरेको छ । गाउँपालिका अध्यक्ष प्रत्यक्ष निर्वाचन बाट ५ वर्षका लागि चयन हुन्छन् । यसै अनुसार पञ्चकन्या गाउँपालिकामा पनि गाउँपालिका अध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँलाई पञ्चकन्याको विकासको मुख्य जिम्मेवारी रहेको हुन्छ । उहाँले स्थानीय स्तरमा सुशासन कायम गर्ने, नीति तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने अहम भूमिका निर्वाह गर्नुहुन्छ । त्यस्तैगरी गाउँपालिकाको प्रतिनिधित्व गर्ने, गाउँपालिकाको सभा र कार्यपालिकाको बैठक बोलाउने तथा अध्यक्षता गर्ने, गाउँपालिकाको नीति, योजना, बजेट प्रस्ताव र कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने जस्ता मुख्य कामहरू अध्यक्षको हुन्छ । उहाँले संघीय र प्रदेश तथा सरकारी कार्यालयहरू बीच समन्वय गरी गाउँपालिकाको समग्र विकासमा काम गर्नुहुन्छ ।

२) गाउँपालिका उपाध्यक्ष

गाउँपालिका उपाध्यक्ष गाउँपालिकाको दोस्रो प्रमुख पद हो । यसको व्यवस्था नेपालको संविधान २०७२ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार गरिएको छ । गाउँपालिका उपाध्यक्ष प्रत्यक्ष निर्वाचन बाट ५ वर्षका लागि चयन हुन्छन् । यसै अनुसार पञ्चकन्या गाउँपालिकामा पनि गाउँपालिका उपाध्यक्ष हुनुहुन्छ । उपाध्यक्षले विशेष गरी विभिन्न समितिको नेतृत्व लिनुहुन्छ । उहाँले न्यायिक समितिको नेतृत्व गरेर स्थानीय विवादलाई मेलमिलाप र मध्यस्थता मार्फत समाधान गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुहुन्छ । त्यस्तैगरी उपाध्यक्ष स्थानीय राजश्व परामर्श समिति संयोजक, बजेट तथा कार्यक्रम तर्जुमा समितिको संयोजक ,गैर सरकारी संस्थासँग समन्वय, योजना अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण लगायतको कार्यको नेतृत्वकर्ताको रूपमा गाउँपालिकामा कार्य गर्नुहुन्छ ।

उपाध्यक्षले गाउँपालिका अध्यक्ष अनुपस्थित हुँदा उपाध्यक्षले अध्यक्षको काम गर्ने तथा केही विशेष जिम्मेवारी सम्हाल्ने काम गर्नुहुन्छ । उहाँले गाउँपालिका अध्यक्षलाई प्रशासनिक र विकास कार्यमा सहयोग गर्ने,गाउँपालिकाको सभा तथा कार्यपालिकाको काममा सहकार्य गर्ने, गाउँपालिकाको निर्णय

कार्यान्वयनमा समन्वय गर्ने जस्ता मुख्य कामहरू उपाध्यक्षले गर्नुहुन्छ । त्यस्तै गरी गाउँपालिकाका विभिन्न समितिहरूको अनुगमन तथा समन्वय गर्ने काम पनि उपाध्यक्षले गर्नुहुन्छ ।

३) प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

गाउँपालिकाको मुख्य प्रशासनिक कर्मचारीको रूपमा गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हुनुहुन्छ । यसको व्यवस्था नेपालको संविधान २०७२ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार गरिएको हो । यस पदमा नेपाल सरकारका अधिकृत स्तरका कर्मचारी संघीय सरकारले नियुक्त गर्छ । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले गाउँपालिका अध्यक्ष र कार्यपालिकासँग समन्वय गरेर काम गर्छन् । गाउँपालिकाको दैनिक प्रशासन सञ्चालन, कर्मचारी व्यवस्थापन तथा निर्णय कार्यान्वयन गर्ने काम गर्छन् । उहाँले गाउँपालिकाको राजस्व, खर्च र प्रशासनिक व्यवस्थापन, गाउँसभा र कार्यपालिकाको बैठकका लागि आवश्यक कागजात तयार गर्ने, विकास योजनाको समन्वय र अनुगमन गर्ने लगायतका कामहरू पनि गर्नुहुन्छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच समन्वय गर्ने, गाउँपालिकाको प्रशासनलाई पारदर्शी र प्रभावकारी बनाउने, सरकारी कागजात, अभिलेख र प्रशासनिक कामको व्यवस्थापन गर्ने काम समेत प्रमुख प्रशासकिय अधिकृतले गर्नहुन्छ ।

४) वडा अध्यक्ष

गाउँपालिका वडा अध्यक्ष गाउँपालिकाको वडा तहको प्रमुख पद हो । यस पदको व्यवस्था नेपालको संविधान २०७२ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार गरिएको छ । वडा अध्यक्ष प्रत्यक्ष निर्वाचनबाट ५ वर्ष कार्यकालका लागि चयन हुन्छन । वडा अध्यक्षसँगै वडामा ४ जना वडा सदस्य (२ महिला, १ दलित महिला अनिवार्य) पनि निर्वाचित हुन्छन् । वडा अध्यक्षले वडाको नेतृत्व र वडाको विकास, सेवा प्रवाह, नागरिकका समस्या समाधान तथा गाउँपालिकासँग समन्वय गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाउँछन् । उहाँले गाउँसभामा वडाको प्रतिनिधित्व गर्ने, स्थानीय सेवा प्रवाहमा समन्वय र निर्देशन गर्ने, वडाको विकास योजनाको सिफारिस गर्ने, गाउँपालिका र वडाबीच समन्वय गर्ने , वडामा हुने कार्यक्रमको अनुगमन गर्ने लगायतका काम गर्नुहुन्छ ।

अभ्यास

१. पञ्चकन्या गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, र वडा अध्यक्षहरूको काम र अधिकार बारे को तालिका बनाउनुहोस् ।

गाउँपालिका अध्यक्ष	गाउँपालिका उपाध्यक्ष	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	वडा अध्यक्ष

क्रियाकलाप

ख. न्याय सम्पादन बारेको पाठ पढ्नुहोस् ।

गाउँपालिकाको न्यायिक कार्य स्थानीय तहमा उत्पन्न हुने साना-साना विवादहरूलाई छिटो, सहज र कम खर्चमा समाधान गर्ने महत्वपूर्ण प्रक्रिया हो । यस कार्यका लागि गाउँपालिकामा न्यायिक समिति गठन गरिएको हुन्छ । न्यायिक समितिको संयोजक उपाध्यक्ष हुन्छन् र अन्य दुई सदस्य रहने व्यवस्था छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले दिएको अधिकार अनुसार यस समितिले न्याय सम्पादन गर्ने गर्दछ । गाउँपालिकाका प्रत्येक वडामा स्थापना गरिएका मेलमिलाप केन्द्र मार्फत प्रशिक्षित मेलमिलापकर्ताहरूले विवाद समाधान गर्ने प्रयास गर्छन् । मेलमिलापकर्ताहरूले न्यायिक समितिलाई सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

न्यायिक समितिले जग्गा, सिमाना, लेनदेन, घरेलु झगडा जस्ता साना तथा स्थानीय स्तरका विवादहरूलाई मेलमिलाप र आपसी सहमतिका आधारमा समाधान गर्ने गर्छ । यस प्रक्रियाले अदालतमा जानुपर्ने झन्झट, समय र खर्च घटाउँदै स्थानीय स्तरमै छिटो न्याय प्राप्त गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ । साथै, यसले समुदायमा शान्ति, सद्भाव, सहकार्य र आपसी समझदारी कायम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । न्यायिक कार्यले कानुनी सचेतना अभिवृद्धि गर्न, विवाद समाधानका वैकल्पिक उपायहरू (जस्तैः मेलमिलाप) को प्रवर्द्धन गर्न तथा नागरिकलाई आफ्ना अधिकार र कर्तव्यप्रति जिम्मेवार बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यसरी गाउँपालिकाको न्यायिक प्रणालीले स्थानीय सुशासन सुदृढ गर्दै न्यायलाई जनताको पहुँचभित्र ल्याउने काम गरिरहेको छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) गाउँपालिकाको न्यायिक कार्य भनेको के हो ?

आ) न्यायिक समितिको संयोजक को हुन्छ ?

इ) गाउँपालिकामा कस्ता प्रकारका विवादहरू समाधान गरिन्छ ?

ई) मेलमिलाप भनेको के हो ?

उ) न्यायिक समितिको मुख्य उद्देश्य के हो ?

२. ठिक र बेठिक छुट्टाउनुहोस् ।

अ) न्यायिक समिति अदालत जस्तै हुन्छ ।

आ) गाउँपालिकाले ठूला अपराधिक मुद्दा मात्र हेर्छ ।

इ) मेलमिलापले विवाद समाधानमा सहयोग गर्छ ।

ई) न्यायिक कार्यले सामाजमा शान्ति कायम गर्न मद्दत गर्छ ।

३. कक्षामा कुनै विषयमा दुई पक्षबीचको विवाद समाधान गर्ने भूमिका निवार्हको अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ 11 हाम्रो करेसाबारी

सिकाइ उपलब्धि

(क) करेसाबारी, पशुपालन, पेशा र स्थानीय उद्योग बीचको सम्बन्ध र महत्त्व व्याख्या गर्न

(ख) आफ्ना गाउँमा रहेका मुख्य पेशा तथा उद्योगहरू (डेरी, बेकरी, फर्निचर आदि) पहिचान गर्न

(क) पशुपालनका लागि आवश्यक स्रोत-साधन (घाँस, पानी, गोठ, औषधि) को उपलब्धता र व्यवस्थापनका तरिकाहरू बताउन

(ख) वैज्ञानिक गोठ व्यवस्थापन (सरसफाइ, हावा-प्रकाश, पानीको व्यवस्था) र सोत्तर/फोहोर व्यवस्थापन का उपायहरू बताउन

(ग) वातावरणमैत्री तरिकाले कृषि र पशुपालन गरी दिगो जीवनशैली अपनाउने सोच विकास गर्न

आफ्नो घर वरिपरि रहेको थोरै जमिनमा तरकारी तथा फलफूल खेती गर्ने स्थानलाई करेसाबारी भनिन्छ । आजकल ग्रामीण तथा सहरी दुवै क्षेत्रमा करेसाबारी बनाउने चलन बढ्दै गएको छ । यसले घरपरिवारलाई ताजा तरकारी र फलफूल उपलब्ध गराउन मद्दत गर्छ । वरपरको वातावरणलाई हरियाली बनाउन पनि सहयोग पुग्दछ । करेसाबारीमा विशेषगरी विभिन्न प्रकारका तरकारी, फलफूल र औषधीय बिरूवा खेती गर्न सकिन्छ । जस्तैः साग, टमाटर, खुर्सानी, काउली, बन्दाकोबी, लौका, फर्सी, धनियाँ, प्याज, लसुन, अदुवा आदि । यसरी आफ्नै घरमा उत्पादन गरिएका तरकारीहरू ताजा र स्वस्थकर हुन्छन् । बजारबाट किनेको तरकारी भन्दा करेसाबारीमा उत्पादन गरेको तरकारी सस्तो पनि हुन्छ । हामीलाई तरकारीको आवश्यकता परेको बेलामा करेसाबारीबाट टिपेर पकाउन सकिन्छ । कतिपय किसानहरूले छिटो उत्पादन लिन र समयभन्दा अघि बजारमा तरकारी पुऱ्याउन रासायनिक विषादी प्रयोग गर्ने गर्छन् । यस्तो तरकारी खानु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ। तर करेसाबारीमा आफैले उत्पादन गर्दा अर्गानिक तरिकाले खेती गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा विषादीबाट हुने जोखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

करेसाबारीको राम्रो व्यवस्थापन गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । यसको लागि घाम राम्रो लाग्ने स्थान छनोट, साना-साना ड्याङ निर्माण, कम्पोष्ट मल वा गोबर मलको प्रयोग, र उचित सिँचाइ व्यवस्था गर्नुपर्छ । घरमा निस्कने कुहिने फोहोरलाई कम्पोष्ट मल बनाएर प्रयोग गर्दा माटोको उर्वराशक्ति बढ्छ । यसले वरपरको वातावरण पनि सफा रहन्छ । यसरी करेसाबारीको सही व्यवस्थापनले वर्षैभरि ताजा, स्वस्थ र अर्गानिक तरकारी तथा फलफूल उपलब्ध गराउँछ । यसले परिवारको पोषण सुधार, आर्थिक बचत, वातावरण संरक्षण र फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) करेसावारी भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ख) करेसावारीका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

ग) करेसावारीको व्यवस्थापन राम्रो गर्न आवश्यक छ । किन ?

घ) तपाईंको घर वा विद्यालयको करेसाबारीमा भएका तरकारीहरूको सुचि बनाउनुहोस् ।

२. घरमा करेसावारी निर्माण गर्न के-कस्ता कार्यहरू गर्न सकिन्छ ? शिक्षकसँग छलफल गरी रिर्पोट तयार पार्नुहोस् । यसै रिर्पोटको आधारमा घरमा करेसावारी निर्माणमा अभिभावकलाई सहयोग गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

क. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

विद्यालयको करेसाबारी

बानियाँटार गाउँमा रहेको इन्द्रायणी माध्यमिक विद्यालयमा ३०० जना विद्यार्थीहरू अध्ययन गर्छन । विद्यालयमा कक्षा १० सम्म पठनपाठन हुन्छ । विद्यालयको परिसरमा केही खाली जग्गा थियो । यो जग्गालाई पहिले खासै प्रयोग गरिएको थिएन । एक दिन विद्यालयका प्रधानाध्यापकले सोच्नुभयो "यदि यो खाली जमिनमा तरकारी लगाइयो भने दिवा खाजामा ताजा तरकारी खान पनि मिल्छ । विद्यार्थीको सिकाइ पनि व्यवहारिक हुन्छ ।"

त्यसपछि विद्यालयले खाली जग्गामा करेसाबारी निर्माण गर्ने योजना बनायो । शिक्षक सुरेस, विनिता र लक्ष्मीलाई करेसाबारीको व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी दिइयो । शिक्षकहरू र विद्यार्थीहरू सबै मिलेर खाली जग्गामा सात ठाउँमा ड्याङ बनाउनुभयो । उहाँहरूले मौसमी र बेमौसमी तरकारी लगाउन थाल्नुभयो । करेसाबारीमा बन्दा, काउली, केराउ, मुला, साग, गाँजर, मटरकोसा र सिमी जस्ता तरकारीहरू लगाइयो । केही समयपछि करेसाबारी हराभरा भयो । विद्यालयले दिवा खाजाका लागि आवश्यक तरकारी यहीँ करेसाबारीबाट लिन थालियो । अब विद्यालयलाई तरकारी किन्न बजार जानु नपर्ने भयो । बिदा र छुट्टीको समयमा शिक्षकहरूले नै तरकारी गोडमेल गर्नुहुन्थ्यो । विद्यार्थीहरू पनि करेसावारीमा पानी हाल्ने, स्याहार गर्ने र सिमीलाई थाका राख्ने काम गर्थे । कक्षा ८ र ९ का विद्यार्थीलाई पनि करेसाबारीमा ल्याएर प्रयोगात्मक कक्षा सञ्चालन गरिन्थ्यो । यसरी विद्यार्थीहरूले तरकारी खेती कसरी गर्ने भन्ने सीप सिक्न थाले ।

एक दिन शिक्षक लक्ष्मीले विद्यार्थीहरूलाई अर्को रोचक काम सिकाउनुभयो । तरकारीमा प्रयोग नहुने बन्दा, मुला र काउलीका पात जम्मा गरेर विद्यार्थीहरूले त्यसबाट गुन्द्रुक बनाउने तरिका सिके । त्यसैगरी विद्यार्थीहरूले मूलाबाट सिन्की बनाउने सीप पनि सिके । कहिलेकाहीँ शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई नजिकैको खेतबारी र गाई फर्ममा पनि घुमाउन लैजानुभयो । विद्यालयका शिक्षक सुरेसले भन्नुभयो, "हामीले विद्यालयमै उत्पादन गरेको तरकारी प्रयोग गर्दा विद्यार्थीहरूले कम खर्चमा स्वस्थकर खाजा खान पाएका छन् । साथै उनीहरूले खेतीबारीको ज्ञान पनि सिकेका छन् ।" कक्षा ५ सम्मका विद्यार्थीका लागि सरकारले दिने प्रतिविद्यार्थी रू १५ दिवा खाजा अनुदान पनि यसमा सहयोगी भयो । विद्यालयका सहयोगीले विद्यार्थीका लागि विभिन्न परिकार तयार पार्नुहुन्थ्यो । अर्का शिक्षक सन्तोषले भन्नुभयो,

"हामी विद्यालय परिसरको बाँझो जमिनलाई अझ राम्रोसँग प्रयोग गरेर तरकारी खेती विस्तार गर्ने योजना बनाइरहेका छौं ।" विद्यालयलाई अझ सुन्दर बनाउन फूलको बगैंचा पनि बनाइएको छ । अब विद्यालय हराभरा र रमणीय बनेको छ ।

यसरी विद्यालयमा व्यवहारिक, जीवनोपयोगी र सीपमूलक शिक्षा दिन थालिएपछि विद्यार्थीहरू पढाइमा पनि झन् उत्साहित भए । फुर्सदको समयमा कमजोर सिकाइ भएका विद्यार्थीहरूका लागि उपचारात्मक कक्षा पनि सञ्चालन गरियो । अब त्यो विद्यालय केवल पढ्ने ठाउँ मात्र नभई सिक्ने, काम गर्ने र जीवन उपयोगी सिप हासिल गर्ने केन्द्र बनेको छ ।

सोचौं र उत्तर दिऔं

अभ्यास

१) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) तपाईंको विद्यालयमा पनि करेसाबारी भए के-के फाइदा हुन सक्छ ?

आ) विद्यालयमा व्यवहारिक शिक्षा किन आवश्यक छ ?

इ) करेसाबारी र फूलबारीले विद्यालयको वातावरणमा कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ ?

ई) दिवा खाजाका लागि विद्यालयमै उत्पादन गरिएको तरकारी प्रयोग गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

उ) कृषि तथा सिपमूलक शिक्षाले विद्यार्थीहरूको भविष्यमा कसरी सहयोग गर्न सक्छ ?

२. माथिको कथामा जस्तै तपाईको घर वा विद्यालयमा भएको करेसावारीबारे लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ 12

पशुपंक्षी पालन

पशु र पंक्षीलाई घरमा वा फर्ममा पालेर उनीहरूबाट उपयोगी वस्तु प्राप्त गर्ने कार्यलाई पशुपंक्षी पालन भनिन्छ । ग्रामीण क्षेत्रमा धेरै मानिसहरूका लागि पशुपंक्षी पालन जीविकोपार्जनको मुख्य आधार बनेको छ । अहिले भने ग्रामीण मात्र नभई सहरी क्षेत्रका मानिसहरूले पनि सानो तथा ठूलो स्तरमा पशुपंक्षी पालन गर्न थालेका छन् । पशुपंक्षी पालनमा गाई, भैँसी, बाख्रा, सुँगुर, कुखुरा, हाँस, बट्टाई, परेवा आदि पालिन्छन् । यस्ता पशुपंक्षीबाट दूध, मासु, अण्डा र मल

जस्ता उपयोगी वस्तु प्राप्त हुन्छन् । गाई र भैँसीबाट दूध पाइन्छ भने बाख्रा र सुँगुरबाट मासु पाइन्छ । कुखुरा, बट्टाई र हाँसबाट अण्डा तथा मासु पाइन्छ । पशुबाट प्राप्त गोबर खेतबारीका लागि राम्रो जैविक मलका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसले माटोको उर्वराशक्ति बढाउन मद्दत गर्छ ।

पशुपंक्षी पालनमा सफल हुनका लागि उन्नत जातको पशुपंक्षी छनोट गर्नु आवश्यक हुन्छ । पशुहरूलाई हाम्रो हावापानी सुहाउँदो प्रजाति पाल्नुपर्छ, नत्र रोग लाग्ने वा उत्पादन कम हुने सम्भावना हुन्छ । गाउँघरमा "पानी लाग्ने" भन्ने चलन पनि यही कारणले प्रचलित भएको हो । पशुपंक्षी पाल्दा उनीहरूको उचित स्याहार-सुसार गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । पशुहरूलाई सफा, सुख्खा र हावा तथा घाम लाग्ने गोठ वा खोरमा राख्नुपर्छ । मलमूत्रको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । यसो गर्दा वातावरण सफा रहन्छ । पशुहरूलाई नियमित रूपमा घाँस, पराल, दाना तथा सफा पानी दिनुपर्छ । साथै सन्तुलित आहाराले पशुको स्वास्थ्य राम्रो रहन्छ र उत्पादन पनि बढ्छ । पशुहरूलाई रोगबाट बचाउन समय-समयमा खोप लगाउने र पशु स्वास्थ्य जाँच गराउने गर्नुपर्छ । पशु बिरामी भएमा तुरुन्त उपचार गराउनु आवश्यक हुन्छ । पशुको जन्म, स्वास्थ्य, आहारा र बिक्रीसम्बन्धी रेकर्ड राख्दा व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ । व्यवसायिक रूपमा पशुपंक्षी पालन गर्दा बजारको माग अनुसार

उत्पादन गर्ने योजना बनाउनुपर्छ । परम्परागत तरिकाभन्दा आधुनिक प्रविधि प्रयोग गर्दा उत्पादन अझ राम्रो हुन्छ । जस्तैः कृत्रिम गर्भाधान, मेसिनबाट दूध दुहुने, सुधारिएको दाना र आधुनिक गोठ निर्माण आदि । साथै बीमा सेवा, नश्ल सुधार कार्यक्रम र पशु स्वास्थ्य सेवा जस्ता सुविधाले यस व्यवसायलाई अझ सुरक्षित र व्यवसायिक बनाउन मद्दत गर्छ ।

यसरी राम्रो व्यवस्थापन गरेर पशुपंक्षी पालन गर्दा आर्थिक लाभ, कृषि उत्पादन वृद्धि, पोषण सुधार र वातावरण संरक्षणमा सहयोग पुग्छ । हाम्रो गाउँपालिकाको धेरै मानिसहरूका लागि पशुपंक्षी पालन महत्वपूर्ण जीविकोपार्जनको माध्यम बनेको छ । यहाँ धेरै किसानहरूले व्यवसायिक रूपमा पशुपंक्षी पालन गरी दूध, मासु र अण्डा उत्पादनमा आत्मनिर्भरता हासिल गरेका छन् । साथै यसले स्वरोजगारका अवसरहरू सिर्जना गरी परिवारको आम्दानी र जीवनस्तर सुधार गर्न मद्दत गरेको छ । त्यसैले पशुपंक्षी पालनलाई जीवनोपयोगी, आयमूलक र व्यवसायिक कार्यका रूपमा लिइन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईँ पशुपंक्षी पालनलाई कसरी बुझ्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ख) पशुपंक्षी पालन गर्दा कस्तो कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

ग) व्यवसायिक पशुपंक्षी पालनका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईको घरमा पालिएको पशु वा पंक्षीको व्यवस्थापन कसरी गरिएको छ ? लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क. श्यामको पशुपालनका कथा पढ्नुहोस् ।

मेरो मामाघरको साथी श्यामको परिवार किसानी हो । उसको घरमा गाई, बाखा र कुखुरा छन् । श्यामको परिवारको मुख्य पेशा नै पशुपंक्षी पालन हो । एक दिन श्यामको गाईले एउटा सानो बाच्छा जन्मायो । भोलिपल्ट बाखाले पनि दुईवटा पाठा जन्मायो । श्यामको परिवार धेरै खुसी भए । श्यामले बुवासँग भने, “ यस्ता साना बाच्छा र पाठालाई राम्रोसँग स्याहार गरे भने भविष्यमा राम्रो दूध र आम्दानी पाइन्छ।”

श्यामको बुवाले बाच्छा र पाठालाई सफा, न्यानो र सुख्खा गोठमा राखे । हरेक दिन उनीहरूलाई सफा पानी, कुडो र घाँस दिन्थे । श्यामले पनि बाबुलाई सहयोग गर्थ्यो । उसले गोठ सफा राख्थ्यो र पशुहरूलाई घाम लाग्ने ठाउँमा लैजान्थ्यो । श्यामले गाउँको पशु चिकित्सकलाई बोलाएर खोप लगाउने र स्वास्थ्य जाँच पनि गरायो । केही महिनापछि बाच्छा र पाठाहरू बलिया र स्वस्थ भए । गाईले धेरै दूध दिन थाल्यो र बाखाहरू पनि राम्रोसँग बढे । श्यामले डेरीमा दूध बेच्थ्यो । उसको परिवारले बाखा,खसी बेचेर राम्रो आम्दानी गर्न थाले । यो सबै देखेर गाउँका मानिसहरू श्यामको घरमा जस्तै

बाख्रा, भैँसी र गाई पाल्न थालेका छन् । अहिले सबैको घरमा दूध पाइन्छ । नजिकै सहकारीले डेरी खोलेको छ । त्यहाँ दूध संकलन गरी दही, पनिर, खुवा बनाउने गर्छन् । गाउँको आर्थिक स्तरमा टेवा पुगेकोले सबै खुसी छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) कस्ता खानेकुरा पशुहरूका सन्तुलित आहारा हुन ?

ख) पशुहरूलाई किन सफा र सुरक्षित खोर चाहिन्छ ?

ग) पशुहरूको मलमूत्र व्यवस्थापन कसरी गर्नु राम्रो हुन्छ ?

घ) व्यवसायिक पशुपालन किन महत्वपूर्ण छन् ?

क्रियाकलाप

ख. तलको चित्रका आधारमा एउटा कथा बनाउनुहोस् ।

५. यूटुवमा बट्टाई पालनबारे भिडियो हेर्नुहोस् र यसको पालन सम्बन्धी ५ वाक्य लेख्नुहोस् ।

https://youtu.be/1otQHNYRYao¿si=VF3rTcGMeYetdg81

पाठ 13

पेशा र व्यवसाय

हरेक पेशा र व्यवसायको समाजमा महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । मानिसहरूले आफ्नो ज्ञान, सीप र श्रमको प्रयोग गरेर समाजको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन् । हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिकाका मानिसहरू विभिन्न प्रकारका पेशा, सीप र व्यवसायमा संलग्न भएर आफ्नो जीविकोपार्जन गर्दै आएका छन् । विद्यालयमा शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई शिक्षण-सिकाइ गराउनुहुन्छ । उहाँहरूले पढाइका साथै अनुशासन, नैतिक मूल्य र राम्रो बानी सिकाएर भविष्यका सक्षम र जिम्मेवार नागरिक बनाउन सहयोग गर्नुहुन्छ । त्यसैगरी खेतबारीमा मेहनत गरेर धान, मकै, काउली, बन्दा जस्ता बाली उत्पादन गर्ने किसानहरू पनि समाजका महत्वपूर्ण सदस्य हुन् । किसानले उत्पादन गरेको अन्नले सबै मानिसको जीवनयापन चल्छ । त्यस्तै, व्यापारीहरूले पसल सञ्चालन गरेर दाल, चामल, चिनी, नुन, तेल, साबुन जस्ता दैनिक आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउँछन् । यसले मानिसहरूको दैनिक जीवन सहज बनाउँछ । मानिसहरू बिरामी हुँदा डाक्टर र स्वास्थ्यकर्मीहरूले जाँच गरेर उपचार गर्नुहुन्छ । हाम्रो क्षेत्रमा यस्तो सेवा वडा स्वास्थ्य इकाइ र घलेभन्ज्याङ अस्पतालबाट प्राप्त हुन्छ, । यसले समुदायको स्वास्थ्य सुरक्षामा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याइरहेको छ ।

हाम्रो गाउँघरमा मेलमिलापकर्ताहरू पनि सक्रिय छन् । उनीहरूले समाजमा शान्ति कायम राख्न, झै-झगडा समाधान गर्न र आपसी समझदारी बढाउन सहयोग गर्छन् । कसैलाई अन्याय भएको अवस्थामा कानुनी प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउने काम पनि गरिन्छ । यसरी शिक्षक, किसान, डाक्टर, व्यापारी, सिकर्मी, डकर्मी लगायत सबै पेशाहरू समाजका लागि महत्वपूर्ण छन् । त्यसैले हामीले सबै पेशा गर्ने व्यक्तिहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

यसरी विभिन्न पेशामा आवद्ध मानिसहरूले आर्थिक गतिविधि सञ्चालन गरी समुदायको विकासमा योगदान दिइरहेका छन् । स्थानीय व्यवसायले मानिसहरूलाई आफ्नै ठाउँमा रोजगारी प्रदान गर्नुका साथै स्थानीय अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिकामा कृषि तथा पशुपंक्षी पालन, तरकारी खेती, चियाखेती, मौरीपालन, कुखुरा पालन, पसल सञ्चालन, हस्तकला उत्पादन, होटल तथा रेस्टुरेन्ट व्यवसाय आदि सञ्चालन भइरहेका छन् । हाम्रा पुर्खाले सिकाएका सीप, परम्परागत ज्ञान तथा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेर यस्ता व्यवसायहरू सञ्चालन गरिएका छन् । यसले स्थानीय मानिसहरूलाई आफ्नै ठाउँमा रोजगारीको अवसर दिएको छ । गाउँघरमै आवश्यक वस्तु तथा सेवा उपलब्ध पनि गराएको छ ।

यसरी हाम्रो पञ्चकन्यामा विभिन्न प्रकारका पेशा र व्यवसाय सञ्चालन भइरहेका छन् । यस्ता व्यवसायहरूले रोजगारी सिर्जना गर्नुका साथै स्थानीय अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाइरहेका छन् । त्यसैले स्थानीय स्रोत-साधनको सदुपयोग गर्दै व्यवसायको विकास र प्रवर्द्धन गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो ।

स्थानीय स्तरमा रहेका केही व्यवसाय

क) पसल व्यवसाय

दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू जस्तै दाल, चामल, नुन, चिनी, तेल, साबुन, कपडा आदि किनबेच गर्ने कार्यलाई पसल व्यवसाय भनिन्छ । यस्तो व्यवसाय गाउँ तथा सहरका बजार, टोल वा सडक छेउमा सञ्चालन गरिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा किराना पसल, फेन्सी पसल, औषधि पसल आदि सञ्चालनमा छन् । यस्ता पसलहरूले स्थानीय मानिसहरूलाई आवश्यक सामान सहज रूपमा उपलब्ध गराउँछन् ।

सल व्यवसायका फाइदाहरू

अ) आफ्नो परिवारको आयआर्जन बढ्छ ।

आ) स्थानीय उत्पादनको स्थानीय स्तरमा बिक्री बढ्छ ।

इ) व्यापारिक सीप र अनुभव विकास हुन्छ ।

ई) गाउँको आर्थिक गतिविधि चलायमान हुन्छ ।

ख) होटल व्यवसाय

खाना, खाजा, चिया, पानी तथा कहिलेकाहीँ बस्ने व्यवस्था उपलब्ध गराउने व्यवसायलाई होटल व्यवसाय भनिन्छ । होटलमा मानिसहरूले खाना खान, आराम गर्न वा यात्राको क्रममा बस्ने गर्छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै होटल, रेस्टुरेन्ट तथा रिसोर्ट सञ्चालनमा छन् । यस्ता व्यवसायहरू दर्ता गरेर सञ्चालन गर्दा सरकारी कानुनी सुरक्षा र व्यवस्थापन पनि प्राप्त हुन्छ ।

होटल व्यवसायका फाइदाहरू

अ) पर्यटक तथा यात्रुहरूलाई सेवा सुविधा उपलब्ध हुन्छ ।

आ) स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना हुन्छ ।

इ) स्थानीय बजार र पर्यटन क्षेत्रको विकास हुन्छ ।

ई) गाउँको आर्थिक गतिविधि बढ्छ ।

उ) समुदायको समग्र विकासमा सहयोग पुग्छ ।

ग) ई-व्यवसाय

इन्टरनेट र डिजिटल प्रविधिको प्रयोग गरेर गरिने आधुनिक व्यापारिक प्रणालीलाई ई-व्यवसाय भनिन्छ । यस माध्यमबाट वस्तु वा सेवा किन्न-बेच्न, प्रचार-प्रसार गर्न तथा ग्राहकसँग सम्पर्क राख्न सकिन्छ । ई-व्यवसायले उत्पादनको विज्ञापन, बजारिकरण र अनलाइन कारोबार गर्न सहयोग गर्छ । आजकल मानिसहरूले घरमै बसेर इन्टरनेटको प्रयोग गरेर व्यापार गर्न थालेका छन् । यस्ता ई-व्यवसायहरू घरमै बसेर व्यापार गर्न सकिन्छ । यसले हाम्रो समय र खर्चको बचत हुन्छ ।

डिजिटल भुक्तानी प्रणाली प्रयोग गरी छिटो छरितो कारोवार गर्न सकिन्छ ।

ई-व्यवसायका उदाहरणहरू

अ) अनलाइन पसल

आ) मोबाइल बैंकिङ र इन्टरनेट बैंकिङ

इ) डिजिटल टिकट बुकिङ

ई) अनलाइन पढाइ तथा परामर्श सेवा

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) शिक्षकहरूको पेशा के हो ?

ख) स्थानीय व्यवसाय किन महत्वपूर्ण रहन्छ ?

ग) तपाईंको गाउँपालिकामा कस्ता व्यवसायहरू सञ्चालनमा छन् ? लेख्नुहोस् ।

घ) कस्ता व्यवसायलाई ई-व्यवसाय भनिन्छ ?

२. तपाईंको घर वा नातेदारमा ई-व्यवसाय संचालन गर्ने हुनुहुन्छ भने उहाँलाई ई-व्यवसाय बारे सोधी यसको फाइदाबारे लेख्नुहोस्।

क्रियाकलाप

१. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

३. **"हाम्रो गाउँका उद्योग" बारेको बालगीत अभिनय गरी गाउँनुहोस् ।**

हाम्रो गाउँ रमाइलो, धेरै उद्योग भएको
मेहनत र सीपले, सबैको जीवन चलेको

दूधबाट दही, घिउ सगैँ, पाक्छ मिठो खिर
यसैका निम्ती जान्छौ हामी, दुधडेरी तिर
मिसाएर चिनी र पिठो, बन्छ पाउरोटी
खान्छौँ ओभनमा पकाएर, हामी धेरै चोटी

काठको टेबल, कुर्सी, दाइको कला राम्रो
यस्ता साना उद्योग, शक्ति नै हो हाम्रो
सीप र मेहनतको काम, जिउँने साँचो बाटो
हाम्रो आम्दानी बढाउन,रोजौँ गाउँको माटो

अभ्यास

४.तपाईंको क्षेत्रमा डेरी, बेकरी र फर्निचर उद्योग मध्ये कुन उद्योग बढी सम्भावनायुक्त छ र किन ? साथै, यस्ता साना तथा घरेलु उद्योगहरूले स्थानीय विकासमा कस्तो भूमिका खेल्छन ? आफ्ना विचार ५-६ बुँदामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

ग. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकाको चाम्टारीमा केही महिलाहरू मिलेर “उद्यमशील महिला समूह” गठन गरेका थिए । सुरुमा उनीहरू घरधन्दा र खेतीपातीमै सीमित थिए । आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले परिवार चलाउन कठिन थियो । एकदिन गाउँपालिकाबाट सञ्चालन गरिएको सिपमूलक तालिममा सहभागी भएपछि उनीहरूको सोच बदलियो । तालिममा उनीहरूले अचार, जाम, साबुन र हस्तकलाका सामान बनाउन सिके । त्यसपछि उनीहरूले समूहमा मिलेर अचार बनाउन सुरु गर्ने निर्णय गरे । प्रत्येक सदस्यले थोरै-थोरै लगानी गरे र आफ्नै हातले अचार उत्पादन गर्न थाले । शुरुका दिनहरू सहज थिएनन् । बजार खोज्न गाह्रो भयो, सामान बिक्री पनि कम हुन्थ्यो । तर महिलाहरूले हिम्मत हारेनन् । उनीहरूले आफ्ना उत्पादनहरू मेला, जात्रा, स्थानीय बजार र विद्यालयका कार्यक्रममा प्रदर्शन गर्न थाले । बिस्तारै मानिसहरूले उनीहरूको सामान मन पराउन थाले ।

आकर्षक प्याकिङ र उचित मूल्यले ग्राहकहरू बढ्दै गए । केही समयपछि उनीहरूले आफ्नो उत्पादन नजिकका सहरसम्म पुऱ्याउन थाले । अहिले उनीहरूको समूह सफल घरेलु उद्योगको रूपमा परिचित भएको छ । यस व्यवसायले महिलाहरूलाई आत्मनिर्भर बनाएको छ । उनीहरूले आफ्नै आम्दानी गर्न थालेपछि परिवारमा सम्मान बढेको छ । गाउँका अन्य महिलाहरू पनि यसबाट प्रेरित भएर व्यवसायमा लाग्न थालेका छन् ।

अभ्यास

६. माथि कथाका आधारमा यदि महिलाहरूले समूह नबनाएको भए के हुन्थ्यो ? तपाईंको समुदायमा महिलाहरूलाई व्यवसाय गर्न कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ? शिक्षकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ७

स्थानीय ज्ञान सिप र प्रविधि

पाठ 14 हाम्रा वाद्यवादन

सिकाइ उपलब्धि

(क) वाद्यवादनका सामग्री र बनाउने तरिका पहिचान गर्न,
(ख) स्थानीय सांस्कृतिक बाजाहरूको प्रयोग क्षेत्र वर्णन गर्न,
(ग) स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी कलात्मक वस्तु निर्माण गर्न,
(घ) सांस्कृतिक तथा सामाजिक सन्देशको विश्लेषण गर्न,
(ङ) आफ्नो सिर्जना प्रस्तुत गरी अभिव्यक्ति क्षमता विकास गर्न,

पञ्चकन्या गाउँपालिका संस्कृति र परम्परामा धनी छ। यहाँको संस्कृतिमा विभिन्न वाद्यवादनहरू रहेका छन्। यस्ता बाजाहरू केवल मनोरञ्जनका साधन मात्र नभइ, हाम्रो पहिचान, परम्परा र सांस्कृतिक सम्पत्ति पनि हुन्। बाजागाजाको धुन सगैं वातावरण रमाइलो तथा शान्तिपूर्ण बन्छ। संगीत सुन्दा मानिसहरू मन्त्रमुग्ध हुन्छन्। यसमा मानिसहरू आफ्नो दुःख, पीडा तथा थकान केही समयका लागि बिर्सन्छन्। हाम्रा मन्दिरहरूमा बिहानको समयमा घण्टी र शङ्ख बजाउने चलन छ। घण्टीको आवाज सुन्दा मानिसहरू सचेत हुन्छन्। शङ्खको ध्वनिले वातावरण पवित्र भएको विश्वास गरिन्छ। त्यसैले धेरै मानिसहरूले बिहान उठेर मन्दिरका देवता र गुम्वामा प्रति श्रद्धा प्रकट गर्छन्। यसरी संगीत र धार्मिक परम्पराले हाम्रो दिनको सुरूवातलाई शुभ बनाउँछ।

हाम्रो समाजमा विवाह, छेवर, ल्होसार, पूजापाठ र अन्य शुभकार्यमा नौमति बाजा बजाइन्छ। नौमति बाजामा नर्सिंगा, सनही, दमाहा, झ्याली, ढोलक, मादल जस्ता बाजाहरू हुन्छन्। यस्ता बाजाहरूले विवाह वा अन्य शुभ कार्यहरू भव्य र आकर्षक बन्छन्। बाँसुरी र मुरली बजाउँदा मधुर संगीत निस्कन्छ र मानिसहरू रमाउँछन्। मादल र ढोलक बज्दा गीत-संगीत अझ रमाइलो बन्छ र मानिसहरू गीत गाउँछन्। हाम्रो गाउँघरमा विशेष गरी धामी-झाँक्रीहरूले ढ्याङ्ग्रो बजाएर धार्मिक तथा परम्परागत विधि पूरा गर्छन्। यस्ता बाजाहरूले हाम्रो लोक संस्कृतिको झल्को दिन्छन्।

यसरी हेर्दा हाम्रा वाद्यवादनहरू अत्यन्त रोचक र अद्भुत छन्। यी बाजाहरू हाम्रो संस्कृति, परम्परा र इतिहासको महत्वपूर्ण हिस्सा हुन्। त्यसैले हाम्रो गाउँपालिकाले यस्ता बाजाहरूको संरक्षण, जगेर्ना र प्रयोगका लागि ठूलो लगानी गरेको छ। विद्यालय र टोलहरूलाई वाद्यवादनका उपलब्ध गराउने, विभिन्न चाडपर्व, उत्सवमा प्रयोग र प्रोत्साहन जस्ता कार्यक्रम संचालन गरिरहेको छ। यदि हामीले आफ्नो परम्परागत बाजा र संस्कृतिलाई जोगाएर राख्यौं भने हाम्रो पहिचान सधैं कायम रहनेछ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क) माथिको पाठमा रहेका बाजाहरूको पहिचान गरी नाममा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।

ख) पहिचान गरिएका बाजाहरूका एक-एक वटा महत्व लेख्नुहोस्।

ग) वाद्यवादनहरू हाम्रो परम्परा र संस्कृति सँग कसरी जोडिएका छन् ?

घ) हाम्रा वाद्यवादनहरूको संरक्षणमा तपाईको कस्तो भूमिका रहन्छ ?

क्रियाकलाप

क. मादलको बारेमा पढ्नुहोस् र मादल बनाउने तरिका बुझ्नुहोस्।

मादल हाम्रो परम्परागत लोक बाजा हो। यो बाजा लोक सङ्गीतको ढुकढुकी हो। मादल काठ र छालाबाट बनाइने दुईतर्फे ढोल जस्तो बाजा हो। यसले ताल र लय कायम राख्न मद्दत गर्छ। मादल लोक वाद्यवादन भएता पनि सबै प्रकारका सङ्गीतमा यसले महत्तवपूर्ण स्थान ओगटेको छ। यो बाजा विशेषगरी लोकगीत, नाचगान, चाडपर्व र सांस्कृतिक कार्यक्रममा बजाइन्छ। मादलले नेपाली लोकसंगीतलाई अझ रमाइलो र आकर्षक बनाउँछ। मादलको निर्माणमा परम्परागत सीप र स्थानीय सामग्री प्रयोग गरिन्छ।

मादल बनाउनका लागि साल, खयर, सिसौ आदि काठ आवश्यक पर्छ । काठ छानेर बीचमा अलि फुलेको बेलनाकार आकारमा काट्नुपर्छ । त्यसपछि काठको भित्रपट्टि खोक्रो बनाउनुपर्छ । यसो गर्दा ध्वनि राम्रोसँग निस्किन्छ । आकार बनिसकेपछि काठलाई बलियो र टिकाउनका लागि केही दिन घाममा सुकाइन्छ । त्यसपछि सुकेको बाख्रा वा गोरूको छालालाई गोलाकार काटेर मादलको दुवै छेउमा छालाले मोरेर खरी लगाइएको हुन्छ । यसलाई बाँसको घेराले अडाउनुपर्छ । त्यसपछि डोरी वा तारले दुवै छेउको छालालाई बाँध्नुपर्छ । यसको एकापट्टी केही सानो, अर्कापट्टी अलिक ठूलो पारेर बनाइएको हुन्छ । ठूलो भागलाई भाले र सानो भागलाई पोथी भनिन्छ । अन्त्यमा मादल बजाएर आवाज परीक्षण गरिन्छ ।

अभ्यास

१. चित्र हेरेर मादलका भागहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. मादल बनाउन प्रयोग हुने सामग्रीको सूची बनाउनुहोस् ।

३. हाम्रो गाउँघरमा मादलको प्रयोग कहाँ-कहाँ हुन्छ ? यसबारे ७ वाक्य लेख्नुहोस् ।

४. समूहमा काम गरी बाक्लो कागज प्रयोग गरेर सानो मादल बनाउनुहोस् ।

५. हाम्रो गाउँघरमा ढ्याङ्ग्रो बनाउन के कस्ता सामग्री प्रयोग हुन्छ र कसरी बनाइन्छ ? अभिभावक वा समाजका अगुवासँग खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ 15 मुर्तीकला र चित्रकला

मूर्तिकला र चित्रकला स्थानीय संस्कृति, परम्परा र जीवनशैलीसँग जोडिएका सिर्जनात्मक कला हुन् । नेपालमा मूर्तिकला र चित्रकला प्राचीन समयदेखि नै धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक जीवनसँग गहिरो रूपमा जोडिएका छन् । मन्दिर, गुम्बा, घरका भित्ताहरू तथा हस्तकलामा यसको प्रयोग देखिन्छ । यसले हाम्रो पहिचान र परम्परालाई संरक्षण गर्न मद्दत गर्छ । ढुङ्गा, माटो, काठ, धातु वा अन्य सामग्री प्रयोग गरेर मानिस, जनावर, देवदेवी वा विभिन्न आकार बनाउने कला मूर्तिकला हो । मूर्तिकला धेरै पुरानो कला हो । यसमा सामग्रीलाई कुँदेर, काटेर, मोडेर मूर्ति बनाइन्छ । यस्ता मूर्तिहरू परम्परा र संस्कृति झल्किने धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक जीवनसँग सम्बन्धित हुन्छ । विद्यार्थीहरूले आफ्नो वरपरका सामग्री प्रयोग गरी कला सिर्जना गर्न सिक्नेछन् । विशेषगरी लिच्छवि कालदेखि यसको विकास भएको मानिन्छ । हाम्रो गाउँघर, मन्दिर, गुम्बा र चौतारामा ढुङ्गा वा काठका सुन्दर मूर्तिहरू देख्न पाइन्छ । हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिकामा रहेका मन्दिर, गुम्बामा राखिएका देवदेवीका मूर्ति, ढुङ्गाको धारा, काठका झ्याल-ढोकाहरू यसका उदाहरणहरू हुन् ।

चित्रकला भनेको कागज, कपडा वा भित्तामा रेखा, रङ र आकार प्रयोग गरेर आफ्नो भावना, विचार वा दृश्य प्रस्तुत गर्ने कला हो । हामीले आफ्नो मनका कुरा चित्रमार्फत देखाउन सकिन्छ । रङ, ब्रस, पेन्सिल, माटो, पात, फूल, कोइला, माटोको रङ, हल्दी, काठका टुक्रा, कपास आदि प्रयोग गरि चित्र बनाइन्छ । मानिसहरूले गुफामा चित्र बनाएर

सुरू गरेका चित्रकलाको सुरूवाद गरेको भनाई सुन्न पाइन्छ । विशेषगरी धार्मिक चित्रहरू जस्तै देवीदेवताका चित्र, थाङ्का चित्र प्रचलित छन् । हामीले घरको भित्तामा बनाइने चित्र, चाडपर्वमा बनाइने रङ्गोली, विद्यालयमा बनाइने चित्रहरू यसका उदाहरणहरू हुन् ।

मूर्तिकला र चित्रकला केवल कला मात्र नभई जीवनोपयोगी सीप, सांस्कृतिक संरक्षण र सिर्जनात्मक विकासको माध्यम हो । मूर्तिकला र चित्रकला हाम्रो संस्कृति, परम्परा र दैनिक जीवनसँग जोडिएको महत्वपूर्ण कला हो । मूर्तिकला र चित्रकलामा जोडिएका व्यक्तिहरूको सिर्जनात्मक सोच विकास हुन्छ । आफ्नो संस्कृति बुझ्न मद्दत हुन्छ । हामीले आफ्नो संस्कृति र परिवेशसँग सम्बन्धित चित्र र मूर्तिहरू बनाउन सक्छौँ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क) मूर्तिकला भनेको के हो ?

ख) चित्रकला कहाँ-कहाँ प्रयोग हुन्छ ?

ग) मूर्ति बनाउन प्रयोग हुने कुनै दुई सामग्री लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) मूर्तिकला र चित्रकलामा के-के भिन्नता छन् ?

ख) मूर्तिकला र चित्रकलाले कस्तो फाइदा पुऱ्याउछ ?

ग) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा के कस्तो मूर्तिहरू देख्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

'क'	**'ख'**
मूर्तिकला	धार्मिक स्थान
चित्रकला	मूर्ति बनाउने कला
माटो र काठ	सामग्री
मन्दिर	चित्र बनाउने कला

४. तपाईंले आफ्नो गाउँ, समुदाय वा वरपर देखेका कुनै मूर्ति वा चित्रलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुहोस् । त्यसको स्वरूप, प्रयोग भएको सामग्री, बनाउने तरिका र त्यसले झल्काउने सांस्कृतिक वा सामाजिक सन्देशबारे सोच्नुहोस् । त्यस्ता मूर्ति वा चित्रको बनावटमा के-कस्तो सामग्रीहरू प्रयोग भएका छन् ? त्यसको सांस्कृतिक वा सामाजिक सन्देश बारे लेख्नुहोस् ।

५. आफ्नो घर वरपर पाइने सामग्रीहरू माटो, कागज, रङ वा अन्य सामग्री प्रयोग गरी आफ्नो गाउँ वा संस्कृतिसँग सम्बन्धित एउटा मौलिक मूर्ति वा चित्र निर्माण गर्नुहोस् । त्यसपछि आफ्नो सिर्जनालाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । अन्त्यमा, तपाईंले के र किन बनाउनुभयो र यसबाट सिक्न सकिने कुरा ५ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

पाठ 16

योग र ध्यान

सिकाइ उपलब्धि

(क) शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि योगको भूमिका, महत्व र आवश्यकता व्याख्या गर्न,
(ख) विभिन्न सरल योग आसनहरू (जस्तै: ताडासन, वृक्षासन, पद्मासन) गर्न सक्षम हुन,
(ग) तनाव व्यवस्थापनमा योग र ध्यानको उपयोग बताउन,
(घ) समूहमा मिलेर योग अभ्यास गर्दा अनुशासन र सहकार्य भावनाको विकास गर्न,

स्वस्थ जीवन र आरोग्यताको लागि गरिने विभिन्न शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यास नै योग हो । योग मुख्यतः एक आध्यात्मिक अनुशासन हो । यसमा जीवन शैलीको पूर्ण सार आत्मसात गरिएको छ । योग कला र विज्ञान दुवै हो । योगले शरीर र दिमागलाई नियन्त्रण गर्ने व्यावहारिक तरिकाहरू प्रदान गर्दछ । गहिरो ध्यान सम्भव बनाउँछ । त्यसैले गोगलाई विज्ञान भनिन्छ । योग एक कला हो । यसले शरीर र मनको एकअर्कामा हुने प्रभावलाई ध्यानमा राखेर आपसी सद्भावमा ल्याउँछ । अहिलेको बदलिँदो जीवनशैलीका कारण उत्पन्न हुने विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक रोगको समाधान गर्ने विकल्पका लागि योग लाई मानिन्छ । योग जुनसुकै उमेरका मानिसले पनि गर्न सक्छन् । योग-आसनहरूको अभ्यास गर्ने क्रममा आँखा बन्द रहनु, पेट खाली हुनु, अभ्यास गर्दा नबोल्नुलाई राम्रो मानिन्छ । अभ्यास गर्नु भन्दा अगाडि चिसो पानीले नुहाउने गर्नुभयो भने, छालाका कोषिकाहरू बिच हुने छिद्रहरू खुल्दछन् । हाम्रो शरीरमा रहेका कोषिकाहरूको संरचनालाई एकदमै फरक आयामको ऊर्जाले भरिपूर्ण बनाउँछ । यस्ता कार्य योग-अभ्यासको निम्ति अपरिहार्य हुन्छ । योग गर्नुअघि निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

क) निरन्तरताको संकल्प र अठोट हुनुपर्छ ।

ख) ठूलो अप्रेशन नभएको, हातखुटटा नभाँचिएको, अशक्त अवस्था, महिनावारी र गर्भावस्था नभएको शरीरको अवस्था हुनुपर्छ ।

ग) अशान्ति, तनाव वा हतारको अवस्थामा जटिल खालका अभ्यासहरू गर्नु हुँदैन । यस्तो अवस्थामा विश्राम दिने तथा तनाव कम गर्ने खालका योग अभ्यासहरू गर्नुपर्छ ।

घ) दुवै तर्फी हावा चल्ने खुला ठाउँमा पातलो गलैंचा, कम्बल, दरी वा नरम गुन्द्री ओछ्याएर त्यसमाथि रही अभ्यास गर्नुपर्छ ।

ङ) आफ्नो दैनिक नित्यकर्म गरिसकेपछि बिहान जिउ चलाउन सहज हुने खालको पोशाकमा योगअभ्यास गर्नुपर्छ । बिहान समय नभएमा दिउसो वा बेलुका पनि यस्ता अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

च) योगको अभ्यासपछि तुरून्त नुहाउने वा खाने गर्नु हुँदैन । करिब १५ मिनेटदेखि आधा घण्टा पछाडी मात्र खान वा नुहाउन सकिन्छ ।

छ) योगाभ्यास सुरू गर्नुअगाडि सर्वप्रथम आफ्नो मातृभूमिप्रति सम्मान गर्नुपर्छ । योग अभ्यास गर्नुपूर्व शरीरलाई तयार गर्न र लचकदार बनाउन केही सूक्ष्म अभ्यासहरू गर्नुपर्छ ।

नेत्रशक्ति विकासक क्रिया विधि

(क) दुवै आँखालाई पूरा खुम्च्याएर बन्द गर्ने र हल्कासँग खोल्ने क्रिया छिटो -छिटो पाँच पटक गर्नुहोस् ।

(ख) त्यसपछि टाउकोलाई स्थिर राखेर आँखाले सकेसम्म दायाँ र बायाँ पालैपालो हेर्नुहोस् । यो अभ्यास तीन-तीन पटक गर्नुहोस् ।

(ग) टाउकोलाई स्थिर राखेर आँखाले सकेसम्म तल र माथि पालैपालो हेर्नुहोस् । यो अभ्यास पनि तीन-तीन पटक गर्नुहोस् ।

(घ) टाउकोलाई स्थिर राखेर दुवै आँखालाई घडीको सुई घुम्ने दिशामा तीन पटक घुमाउनुहोस् । त्यस्तैगरी अब त्यसको विपरीत दिशामा सोही अनुसार नै तीन पटक घुमाउनुहोस् ।

(ङ) दुवै हत्केलालाई रगडेर तातो बनाई आँखामा हल्का स्पर्श गर्नुहोस् ।

यस्तो प्रकारको नियमित अभ्यासले आँखाको ज्योति बढाउँछ । यसका मांसपेशी र स्नायुहरूलाई स्वस्थ बनाउँछ । हामीले आँखा पाकेको अवस्थामा यो अभ्यास गर्नुहुदैन ।

अनुहार र कानको शक्ति विकासक क्रिया विधि

(क) मुखभित्र हावा भरेर दाहिने र देब्रे गाला पालैपालो फुलाउनुहोस् । यसलाई तीन-तीन पटक गर्नुहोस् ।

(ख) अब एकैचोटि दुवै गालालाई फुलाउनुहोस्, खुम्च्याउनुहोस् । यो कार्य तीन पटक गर्नुहोस् ।

(ग) मुखलाई पूरा खोलेर जिब्रो सकेसम्म बाहिर निकाली तन्काउनुहोस र भित्र लैजानुहोस् । यसलाई तीन पटक गर्नुहोस् ।

(घ) कानलाई तल-माथि, दाहिने-देब्रे तन्काउनुहोस्, घुमाउनुहोस् र दबाब दिनुहोस् ।

यस्तो अभ्यास गर्दा मुख र गालासम्बन्धी नियमित अभ्यासले अनुहारको मांसापेशीलाई स्वस्थ बनाउने र सुन्दरता बढाउँछ । यसरी नै कान सम्बन्धी अभ्यासले श्रवण क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ । यसबाट कानमा रहेका मर्म बिन्दुहरू सक्रिय भई सम्पूर्ण शरीरलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) योगलाई किन कला र विज्ञान दुवै भनिएको हो ?

ख) योग अभ्यास गर्नुपूर्व चिसो पानीले नुहाउदा के फाइदा हुन्छ ?

ग) सुक्ष्म योग अभ्यासहरू कस्ता हुन्छन् ?

घ) योग गर्नु अघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के-के हुन् ?

२. सुक्ष्म योग अभ्यासहरू मध्ये कुनै एक अभ्यासबारे छलफल गरी कक्षामा अभ्यास गर्नुहोस् । यस्तो अभ्यासले के-के फाइदा पुग्छ भन्नेबारे बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क. तलका आसनबारे पढ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् ।

ताडासन

- ताडको रूख जस्तै माथितिर शरीरलाई तन्काउने अभ्यासलाई ताडासन भनिन्छ ।
- दुवै खुट्टालाई जोडेर दुवै हातलाई शरीरको दुवैतर्फ राखी सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् । दुवै हातका औँलाहरूलाई कैँची पारी एक आपसमा कसेर हत्केलाले नाभिमा छुने गरी राख्नुहोस् ।
- विस्तारै श्वास लिदैँ हातलाई माथि उठाउँदै टाउकाको माथि पारी खुट्टाको पञ्जाले टेकेर सम्पूर्ण शरीरलाई तनक्क तन्काउनुहोस् । यही अवस्थामा शरीरलाई सन्तुलित राख्नुहोस् ।
- विस्तारै श्वास छोड्दै हातलाई तल ल्याउनुहोस् । यसलाई तीन पटकसम्म अभ्यास गर्नहोस् ।

यस्तो अभ्यासले हातखुट्टाको नसा र मांसपेशीलाई सबल पार्छ । बढ्दो उमेरका मानिसहरूले नियमित रूपले यो अभ्यास गरेमा शरीरको उचाइ बढाउन समेत मद्धत पुग्दछ । हातगोडा झम्झमाउने, जिउ दुख्ने, आलस्यपन बढ्ने लगायतका हाड तथा नसा समस्याहरूमा यो अभ्यासले फाइदा पुग्छ ।

वृक्षासन

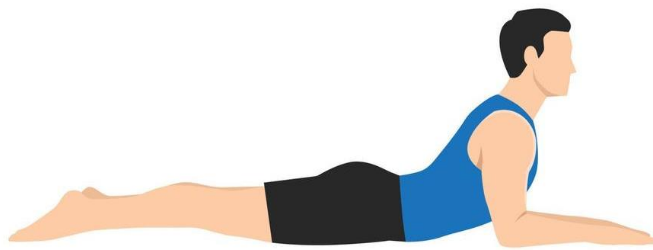
- वृक्षको जस्तो माथि फैलिएर स्थिर रहने भएकाले यो आसनालाई वृक्षासन भनिन्छ । यो सन्तुलन कायम गर्ने आसनको वर्गमा पर्छ ।
- दुवै खुट्टा जोडेर हातलाई शरीरको दायाँ-बायाँ राखी उभिनुहोस् ।
- अब उभिएकै अवस्थामा जिउलाई एउटा मात्र खुट्टा (दाहिने गोडा) ले टेकेर राम्ररी सन्तुलनमा राखी दुवै हातको सहयोगले दायाँ खुट्टालाई खुम्च्याएर पैतालालाई तिघ्राको भित्री भागमा अड्याएर राख्नुहोस् ।
- दुवै खुट्टाको अभ्यास गरी हातलाई नमस्कार मुद्रामा एकैछिन शरीरलाई सन्तुलनमा राखी अडिनुहोस् ।
- श्वास लामो गर्दै अगाडिको कुनै बिन्दुमा ध्यान केन्द्रित गर्दै रहनुहोस् ।
- बिस्तारै श्वास लिँदै हातलाई टाउको माथि नमस्कार मुद्रामा नै राखी तन्काउनुहोस् ।
- यस्तो अवस्थामा हलचल नगरी वृक्षजस्तै स्थिर रहनुहोस् ।
- यो आँखा खोलेर र अभ्यस्त हुँदै गएपछि आँखा बन्द गरेर पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
- केहीबेर बसेपछि खुट्टा खोल्नुहोस् र पुनः बायाँ खुट्टाले टेकेर र दायाँलाई खुम्चाएर पहिले जस्तै सिलसिलाबद्ध अभ्यास गर्नुहोस् ।

यसको नियमित अभ्यासले शारीरिक सन्तुलन, मानसिक एकाग्रता र स्मरण शक्ति बढाउन मदत मिल्छ। तनाव, रिस, मानसिक चञ्चलता आदि घटाउन यो आसन सहयोगी छ । यो आसन बढी मोटोपना र घुँडा दुखेको अवस्थामा गर्न हुदैन् ।

अभ्यास

१. भुजङ्गासन बारे पढ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् ।

भुजङ्गासन



(क) घोप्टो परेर सुत्ने र हातलाई शरीरको दायाँबायाँ सिधा राख्नुहोस् ।
(ख) दुवै हातलाई खुम्च्याएर छातीको दायाँ-बायाँ हल्केलाले टेक्नुहोस् र च्यापुले जमिन छुनुहोस् ।
(ग) अब श्वास लिँदै कम्मरलाई मोड्दै नाभिभन्दा माथिको भागलाई उठाएर एकछिन माथि लगेर १० सेकेन्ड जति रोकिनुहोस् ।
(घ) श्वास छोड्दै पूर्वावस्थामा आउनुहोस् । यो अभ्यासलाई तीन पटकसम्म गर्नुहोस् ।

भुजङ्गाआसनले पेट लगायत मुटु र फोक्सोलाई स्वस्थ बनाउँन मदत गर्छ । यसले मेरूदण्डलाई लचिलो र बलियो बनाउँछ । महिलाहरूले महिनावारीको अवस्था र गर्भवती हुँदा, आङ खस्ने समस्यामा यो आसन गर्नु हुँदैन । यसरी नै हर्निया, अण्डकोषको दुखाइ, पेटका विभिन्न अङ्गहरू सम्बन्धी रोगहरूको जटिल अवस्था लगायत ढाड र छाती बढी दुख्दा पनि यो आसन गर्नु हुँदैन ।

२. **बज्रासन, पुतली आसन, प्राणायाम लगायतका आसनहरूबारे यूटुबमा भिडियो हेर्नुहोस् र शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।**

पाठ 17 कम्प्युटरका प्रकार

सिकाइ उपलब्धि

(क) शारीरिक कम्प्युटरका विभिन्न प्रकारहरूको उपयोग र विशेषता व्याख्या गर्न

(ख) कम्प्युटरको इतिहास (पहिलो पुस्तादेखि आधुनिक कम्प्युटरसम्मको विकासक्रम) वर्णन गर्न

(ग) कम्प्युटर विकासमा प्रयोग भएका प्रमुख प्रविधि र परिवर्तनहरू बुझ्न

(घ) *MS Word* को आधारभूत प्रयोग (टाइपिङ, फर्म्याटिङ, एडिटिङ) गर्न

(ङ) डिजिटल साक्षरता र कम्प्युटर प्रयोगको आत्मविश्वास विकास गर्न सूचना प्रविधि प्रयोग गर्दा अनुशासन र सुरक्षित प्रयोग गर्न

क) कम्प्युटरको विकास

मेकानिकल कम्प्युटर

हामी दैनिक रूपमा कम्प्युटरको प्रयोग गर्छौं । कम्प्युटर हाम्रो जीवनको एक अभिन्नै भाग बन्न पुगेको छ । हजारौं वर्ष पहिले गणना उपकरणको रूपमा सुरू भएको प्रणालीको विकसित रूपमा कम्प्युटर रहेको छ । चार्ल्स ब्याबेजले सन् १८२२ मा कम्प्युटरको आविष्कार गरेका थिए । त्यसैले उनलाई कम्प्युटरका पिता भनिन्छ । चार्ल्स ब्याबेजले आविष्कार गरेको पहिलो कम्प्युटरको नाम 'डिफरेन्टियल इन्जिन' राखिएको छ । विस्तारै सन् १९४० मा हावर्ड विश्वविद्यालयका प्रोफेसर र *International Business Machine (IBM)*का इन्जिनियर मिलेर *Mark-1* नामक इलेक्ट्रो मेकानिकल कम्प्युटर निर्माण गरेका थिए । यसलाई *IBMASCC* पनि भनिन्छ । यसको लम्बाइ ५१ फिट, उचाइ ३ फिट र ३२ टन तौल थियो । यसमा धेरै विद्युत चाहिने र बढी ताप उत्पादन गर्थ्यो । नेपालमा कम्प्युटरको इतिहास वि.सं. २०२८ सालबाट सुरू भएको मानिन्छ । तत्कालिन सरकारले २०२८ सालको जनगणनाका लागि दोस्रो पुस्ताको कम्प्युटर *IBM* १४०१ भाडामा ल्याएको थियो । त्यस कम्प्युटरको मद्दतले १ वर्ष ७ महिनामा १ करोड १२ लाख ५० हजार जनताको गणना गरेको थियो । यो कम्प्युटर सरकारले किनेर रीाष्ट्रय तथ्याङ्क विभागलाई जिम्मा दियो । त्यसपश्चात वि.सं. २०३१ सालमा सोही कम्प्युटरको मद्दतबाट इलेक्ट्रीनक डाटा प्रोर्सेसिङ सेन्टरको स्थापना भयो । वि.सं. २०३८ सालमा *ICL* २९५०/१० मोडलको कम्प्युटर *Britain* बाट २० लाख अमेरिकी डलरमा खरिद गरियो । यसको मद्दतले पहिलोको जनगणना भन्दा छिटो गणना गर्न सक्षम भए । यस्ता कम्प्युटरहरू हालसम्म पनि बिघटित राष्ट्रिय कम्प्युटर केन्द्रमा रहेका छन् । वि.सं. २०३९ सालतिर नेपालमा कम्प्युटर बिक्री वितरण गर्ने कम्पनीहरू स्थापना हुन थाले । यि कम्पनीहरूले व्यक्तिगत प्रयोजनको लागि *Microcomputers* जस्तै *Apple, Sirus, Vector* आदि कम्प्युटरहरू नेपालमा भित्राई बिक्री वितरण गर्न थाले । यसले गर्दा कम्प्युटर प्रयोगमा व्यापकता आयो र कम्प्युटर प्रयोगकर्ताहरू पनि बढ्न थाल्यो ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) कम्प्युटरका पिता भनेर कसलाई भनिन्छ ?
ख) इलेक्ट्रो मेकानिकल कम्प्युटर कसले बनाएका हुन् ?
ग) नेपालका कहिले र कुन कम्प्युटर भित्राइएको थियो ?
घ) नेपालमा पुराना कम्प्युटरहरू कहाँ राखिएको छ ?
ङ) नेपालमा कहिले देखी कस्ता कम्प्युटरहरू बिक्रि कम्पनी स्थापना भएका थिए ?

२. पुराना र नयाँ पुस्ताको कम्प्युटर बिचको फरक छुट्ट्याउनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क. तलको कुराहरू जान्नुहोस् ।

ख) कम्प्युटरका प्रकारहरू

हामीले प्रयोग गर्दै आइरहेका कम्प्युटरलाई विभिन्न आधारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । कम्प्युटरमा प्रयोग भएका प्रबिधि र कार्य गर्ने शैलीका आधारमा हेर्ने हो भने कम्प्युटरका तीन प्रकारहरू छन् ।

अ) डिजीटल कम्प्युटर

आ) एनालग कम्प्युटर

इ) हाइब्रिड कम्प्युटर

अ) डिजीटल कम्प्युटर

डिजिटल कम्प्युटर बाइनरी प्रणालीमा आधारित कम्प्युटर हो । यसले ० र १ को बाइनरी संख्या प्रयोग गरेर काम गर्छ । हाम्रो किबोर्ड, माउस, स्क्यानरको प्रयोग मार्फत यसले डाटा लिन्छ । कम्प्युटरले हामीले दिएको डाटालाई गणना र विश्लेषण गर्छ । जस्तै जोड, घटाउ, गुणा, भाग, तुलना आदि । त्यसपछि डाटालाई प्रशोधन गरिएको नतिजा मनिटरमा देखाउँछ । यस्ता सुचनाहरू हार्ड डिस्कमा भण्डारण गर्छ । त्यसैले डिजिटल कम्प्युटरलाई छिटो, सही र भरपर्दो काम गर्ने इलेक्ट्रोनिक यन्त्र भनिएको हो । आजकाल प्रयोग गरिने अधिकांश कम्प्युटर डिजिटल प्रकारको हो । डिजिटल कम्प्युटरको सम्बन्धि रमेशको कक्षाको कुराकानी पढौँ ।

पञ्चकन्याको एक विद्यालयमा कक्षा ६ मा रमेश पढ्छ । एक दिन शिक्षकले डिजिटल कम्प्युटर बारे पढाउनुभयो । शिक्षकले कम्प्युटर खोलेर भन्नुभयो, “ यो हेर्दा साधारण बक्स जस्तो छ, तर यो धेरै बुद्धिमान् छ । यसले ० र १ को भाषामा काम गर्छ ।” रमेश छक्क पर्यो । “सर, ० र १ ले कसरी काम गर्छ ?” शिक्षक मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, “डिजिटल कम्प्युटरले सबै जानकारीलाई सानो-सानो संकेतमा बदल्छ । ती संकेत ० र १ हुन् । यसलाई बाइनरी भाषा भनिन्छ । कम्प्युटरले यही भाषामा सोच्ने र काम गर्ने गर्छ ।” त्यसपछि शिक्षकले रमेशलाई किबोर्डमा १५ + १२ लेख्न भन्नुभयो । उसले टाइप गर्‍यो । केही सेकेन्डमै मोनिटरमा उत्तर आयो – २७ । “हेर्यौ ?” शिक्षकले भन्नुभयो, “पहिले कम्प्युटरले तिम्रो लेखेको कुरा इनपुटका रूपमा लियो । त्यसपछि *CPU* ले गणना गर्‍यो, अनि नतिजा आउटपुटका रूपमा स्क्रिनमा देखायो । यो सबै काम डिजिटल प्रविधिबाट भयो ।” रमेशले फेरि सोध्यो, “सर, यो थाक्दैन?” “थाक्दैन,” शिक्षकले हाँस्दै भन्नुभयो, “किनभने यो इलेक्ट्रोनिक यन्त्र हो । यसले छिटो, सही र स्वःचालित रूपमा काम गर्छ । हामीले दिएको निर्देशनअनुसार मात्र काम गर्छ ।”

आ) एनालग कम्प्युटर

एनालग कम्प्युटर भनेको तापक्रम, गति, दबाब जस्ता निरन्तर परिवर्तन हुने डाटामा काम गर्ने र अनुमानित नतिजा दिने कम्प्युटर हो । यसले ० र १ को संकेत प्रयोग गर्दैन । तर भौतिक मापनहरू तापक्रम, गती, ध्वनी लगायतको मापन गरेर काम गर्छ । जस्तै मानवको तापक्रम, भूकम्पीय कम्पन । यस्ता यन्त्रहरू कुनै एउटा निश्चित काम सम्पन्न गर्न बनाइन्छ । यसमा रिप्रोग्राम गर्न सकिदैन । तुलनात्मक रूपमा यी कम्प्युटरहरू डिजिटल कम्प्युटर भन्दा सस्ता हुन्छन् । यसमा भन्डारण गर्ने क्षमता पनि न्यून हुन्छ । उदाहरणहरू

क) गाडीमा प्रयोग हुने गति मापन यन्त्र स्पिडोमिटर
ख) मानिसको तापक्रम नाप्ने थर्मोमिटर
ग) विद्युतको भोल्टेज नाप्ने भोल्टमिटर

इ) हाइब्रिड कम्प्युटर

डिजिटल कम्प्युटर र एनालग कम्प्युटरका राम्रा विशेषताहरूलाई एकीकृत गरी बनाएको कम्प्युटरलाई हाइब्रिड कम्प्युटर भनिन्छ । यस्ता कम्प्युटरले निरन्तर रूपमा भौतिक परिमाणलाई मापन गरी अङ्कहरू समेत गणना गर्छन् । यस्ता कम्प्युटरहरू एनालग कम्प्युटरको जस्तै गति हुन्छन् भने डिजिटल कम्प्युटर जस्तै एक्युरेट हुन्छन् । यिनीहरू विशेष प्रयोजनका लागि बनाइन्छ । यस्ता कम्प्युटरहरू बिरामीका महत्वपूर्ण कुराहरू नाप्न, अस्पतालमा अल्ट्रासाउन्ड गर्ने मेसिन, इसिजी मेसिन ,भेन्टिलेटरहरूमा निगरानी गर्न, वैज्ञानिक अनुसन्धान, र जटिल बैज्ञाजिक डाटा विश्लेषण गर्न प्रयोग गरिन्छ । हाइब्रिड कम्प्युटरहरू असाधारण गति, र जटिल र निरन्तर डाटा सेटहरूको कुशल नेतृत्व गर्न सक्षम हुन्छन् । यो डिजाइन र मर्मत गर्न जटिल हुन्छन् ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) डिजिटल कम्प्युटरले कसरी काम गर्छ ? लेख्नुहोस् ।
ख) एनालग कम्प्युटरले कस्तो कार्य गर्छ ?
ग) हाइब्रिड कम्प्युटर कस्तो खालको कम्प्युटर हो ?

२. डिजिटल, एनालग, र हाइब्रिड कम्प्युटर बिचको भिन्नता लेख्नुहोस् ।

३. कुनै एक प्रकारको कम्प्युटरको चित्र बनाई चित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

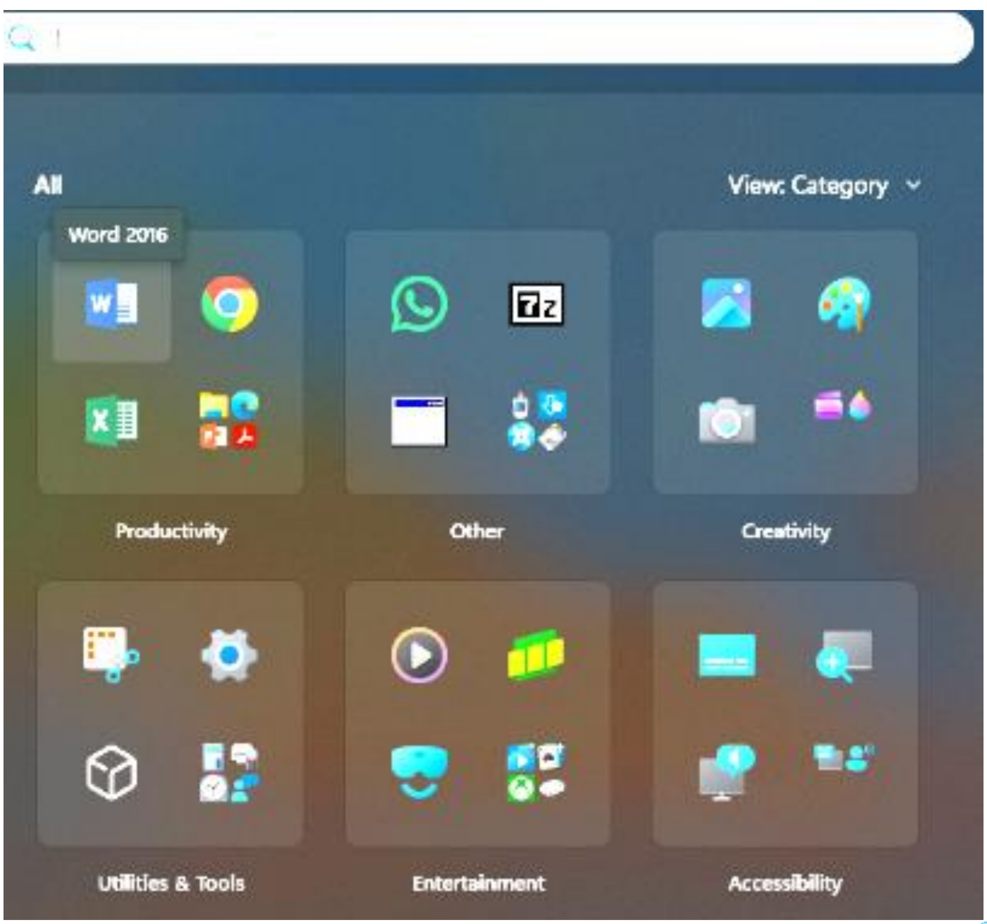
पाठ 18

सफ्टवेयर

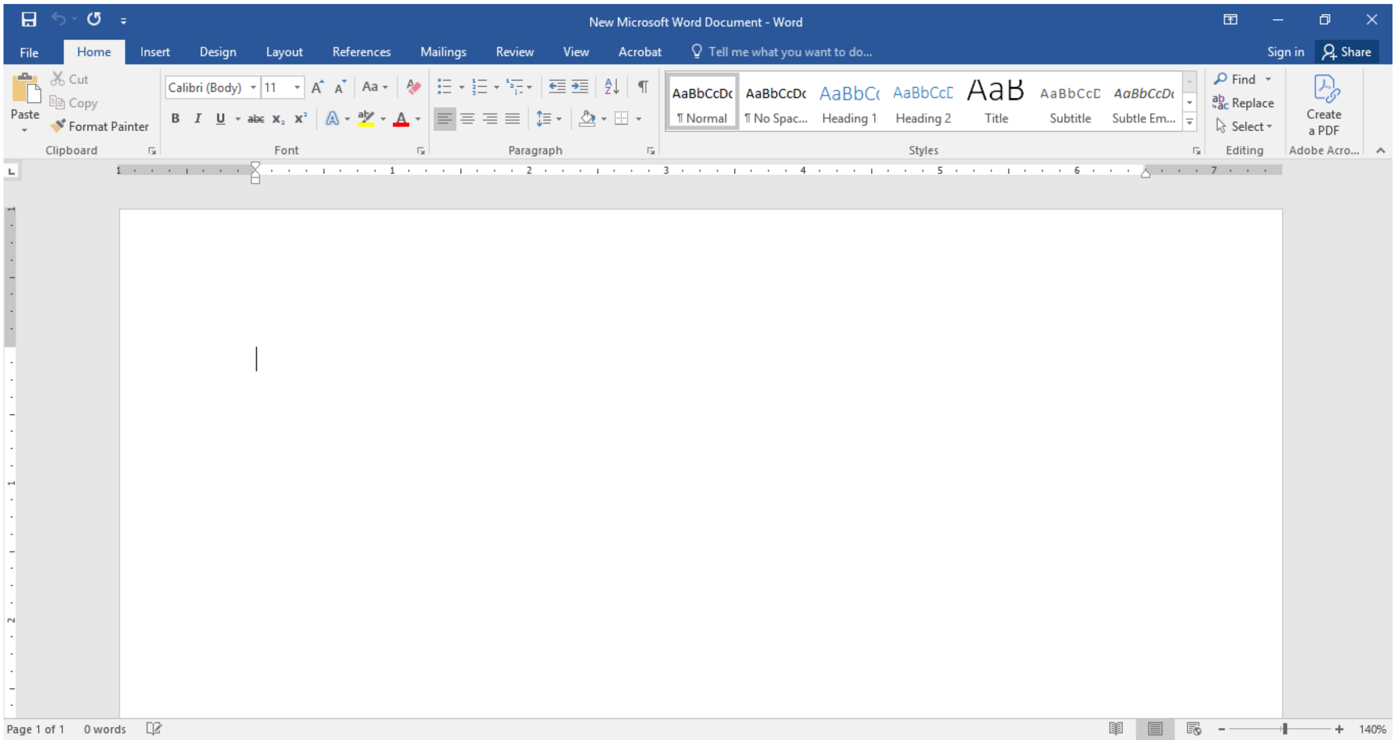
माइक्रोसफ्ट वर्ड (*Microsoft-Word)*

Microsoft Word माइक्रोसफ्ट कम्पनीद्वारा विकास गरिएको सफ्टवेयर प्रोगाम हो । यो एक लोकप्रिय वर्ड प्रोसेसिङ सफ्टवेयर हो । यसलाई छोटकरिमा *MS-Word* भनिन्छ । यसमा कुनै कुरा लेख्नुपरेमा निकै शक्तिशाली टुलहरू उपलब्ध छन् । यसमा अक्षरको आकार, रंग, शैली परिवर्तन गर्ने सकिन्छ । यहाँ तालिका बनाउने, चित्र राख्ने, पृष्ठ सजाउने तथा फाइल सुरक्षित गर्ने जस्ता सुविधा उपलब्ध छन् । यसको प्रयोग गरेर पत्र, निवेदन, प्रतिवेदन, कथा, लेख, परियोजना कार्य आदि जस्ता कागजातहरू टाइप गर्न सकिन्छ । हामीले टाइप गरेको कुरा सम्पादन गर्न, सजाउन र छाप्न पनि सकिन्छ । यो विद्यालय, कार्यालय तथा व्यक्तिगत कामका लागि अत्यन्त उपयोगी हुन्छ । हाल *Microsoft Word* को भर्सन *MS-Word 97* देखी नयाँ भर्सन *MS- Office 2021* सम्म पाइन्छ । आज हामी *MS-Word* फाइल खोली काम गर्ने तरिका हेर्दैछौं ।

सबै भन्दा पहिले कम्प्युटर खुलेपछी *Screen* मा रहेको *Start* बटनमा जानुहोस् । त्यहाँ गएपछी *All Program* देखिन्छ ।

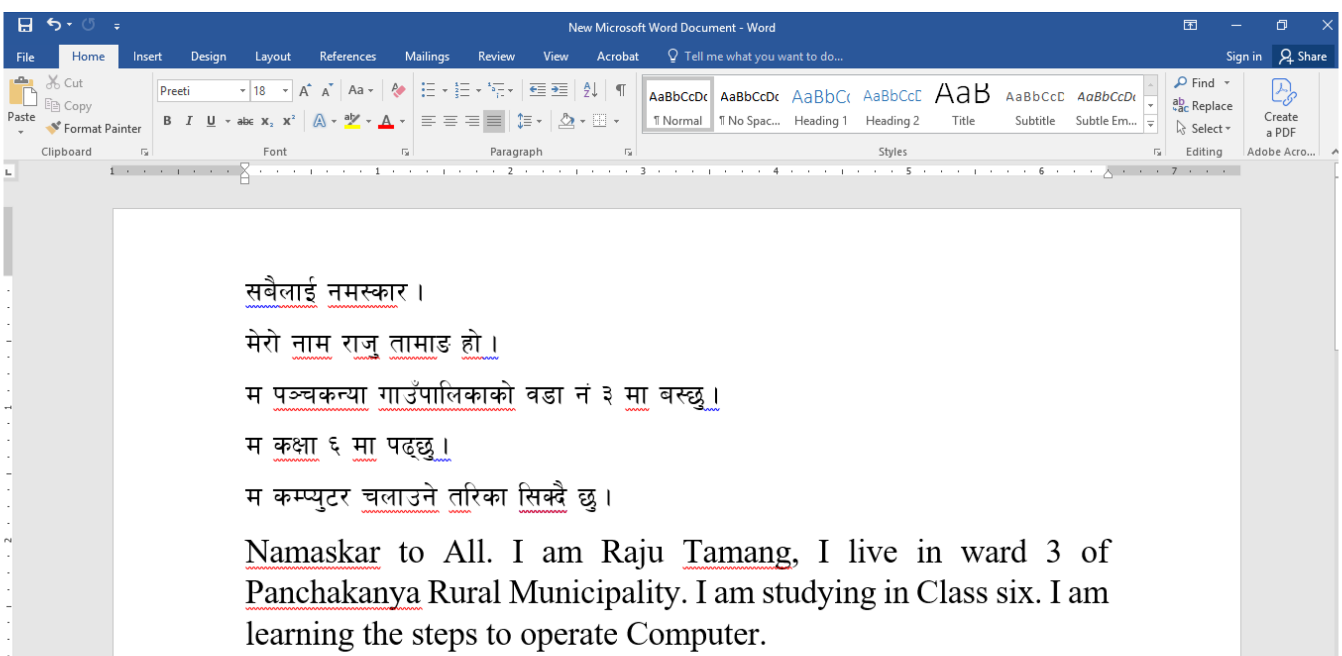


All Program मा भएको माइक्रोसफ्ट प्रोग्रामहरू मध्ये *MS-Word* मा थिच्नुहोस् वा *Search* बटनमा गएर *MS-Word* टाइप गरी खोज्न पनि सकिन्छ ।

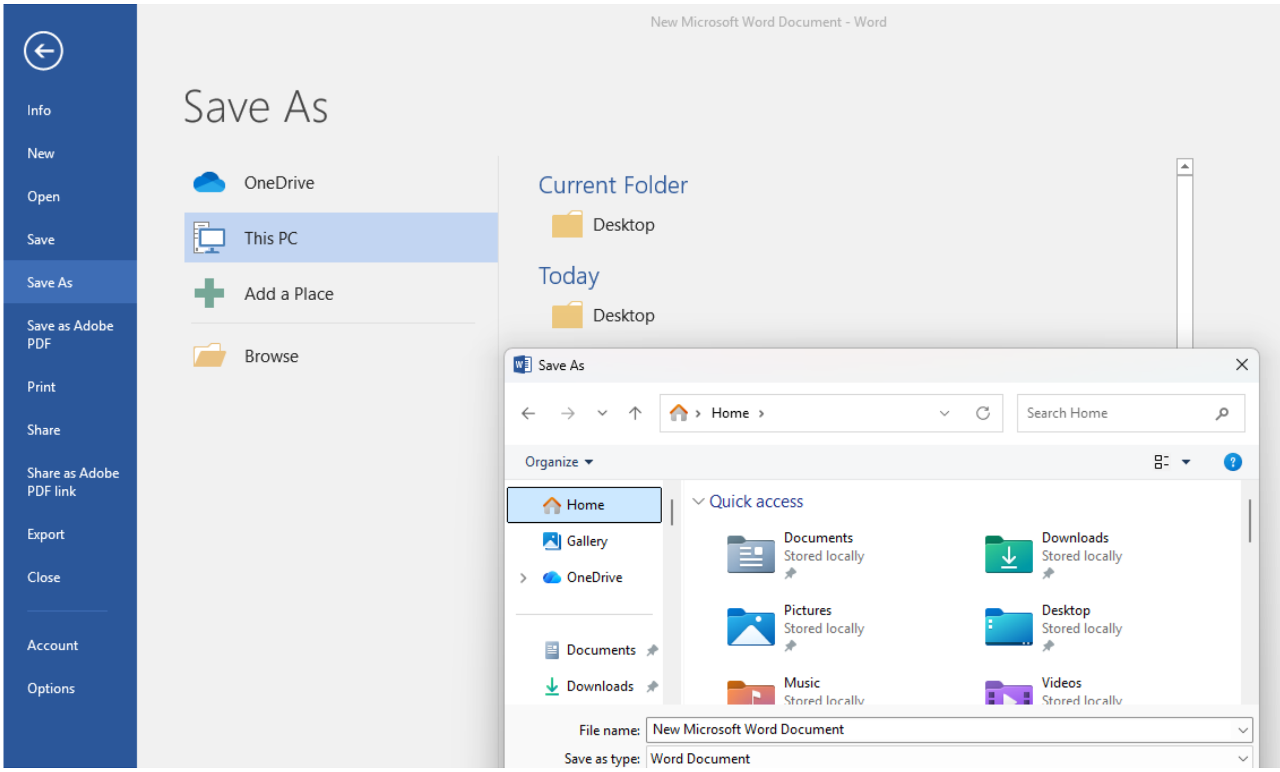


माथिका चरणहरू पूरा गरेपछि *MS-Word* खुल्छ । यहाँ विभिन्न कुराहरू टाइप गर्न सकिन्छ ।

यहाँ टाइप गर्न *Font* मा गएर भाषा छनौट गर्न सकिन्छ । त्यस्तै अक्षरको आकार बढाउन वा घटाउन *Font size* मा जान सकिन्छ । विभिन्न टुलहरूको प्रयोग गरेर डिजाइन समेत गर्न सकिन्छ।



यसरी टाइप गरेको कुनै पनि सामग्रीहरूलाई *Save* गर्न सकिन्छ । *Save* गर्नका लागि माथिको बाँया भागमा रहेको *File* बटनमा थिच्ने र त्यहाँ रहेको *Save* बटनमा थिचेर सुरक्षित गर्न सकिन्छ । अथवा *Save As* बटनमा थिचेर आफुले चाहेअनुसार फाइलको नाम र स्थान राखेर *Save* गर्न सकिन्छ ।



अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) *Microsoft-Word* कुन कम्पनीले विकास गरेको हो ?

ख) *Microsoft-Word* भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ग) हामीले *Microsoft-Word (MS-Word)* मा के-के गर्न सक्छौं ?

घ) अहिले *MS-Word* को भर्जन कति सम्म पुगेको छ ।

२. *MS-Word* को सुरूवाद देखि अन्तिम *Save* गर्ने प्रक्रिया सम्म पुरा गर्नुपर्ने चरणहरू लेख्नुहोस्।

३. कम्प्युटरमा एउटा फोल्डर बनाउनुहोस् । फोल्डर भित्र *Microsoft-Word* फाइल *Create* गर्नुहोस् । तपाईंसँग भएको कुनै पाठको एक अनुच्छेद लाई कम्प्युटरमा टाइप गर्नुहोस् र फाइल सेभ गर्नुहोस् । सेभ गरिएको *Microsoft-Word* फाइललाई प्रिन्ट गरेर कक्षामा सबैलाई सुनाउनुहोस् ।