"शिक्षा, पर्यटन, पूर्वाधार र कृषि क्षेत्रमा लगाऔ सीप र ज्ञान !

समृद्ध पञ्चकन्या निर्माण हाम्रो अभियान" !!"

पञ्चकन्या सेरोफेरो

कक्षा ७

पञ्चकन्या सेरोफेरो कक्षा - ७

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

मुख्य लेखन तथा सम्पादन

रमेश श्रेष्ठ

लेखन सहयोग

कुमार पाठक

बटुराम भण्डारी

भाषा सम्पादन

सन्तोष खनाल

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 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 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 हाम्रो नुवाकोट	8
एकाइ २ स्थानिय वातावरण र जैविक विविधता	
पाठ ३ हाम्रो स्थानिय वातावरण	14
पाठ ४ हाम्रो स्थानिय वन	19
पाठ ५ प्राकृतिक सम्पदा र जलस्रोत	26
पाठ ६ वातावरण प्रदूषण तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन	33
एकाइ ३ प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	
पाठ ७ वन डढेलो	39
पाठ ८ विपद	43
एकाइ ४ धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा	
पाठ ९ जातजात र तिनको मौलिख पहिचान	52
पाठ १० हाम्रा धार्मिक कथाहरू	61
एकाइ ५ सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार	
पाठ ११ भेदभाब र सामाजिक कुरीती	66
एकाइ ६ सामाजिक जनजीवन र संघसस्था	
पाठ १२ सेवा प्रदायक सस्था र यसका कार्यहरू	72
एकाइ ७ स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ १३ कृषि	78
पाठ १४ बजार व्यवस्थापन तथा व्यावसायको प्रवर्धन	87
पाठ १५ नुवाकोटको उद्योग	91
एकाइ ८ स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधि	
पाठ १५ स्थानिय परम्परागत सामग्री	95
एकाइ ९ स्थानिय खेलकुद तथा योगको अभ्यास शारीरिक सुस्वास्थ्य	
पाठ १७ विद्यालयमा नियमित व्यायाम	103
पाठ १८ ध्यान	108
पाठ १९ स्थानिय खेल	113
एकाइ १० कम्प्युटर	
पाठ २० कम्प्युटरको आधारभुत ज्ञान	118

अद्यावधिक जानकारीका लागी

Update for more information here

shresthiaramesh246@gmail.com

SCAN THIS

विषयगत क्षेत्र १

भौगोलिक अवस्था

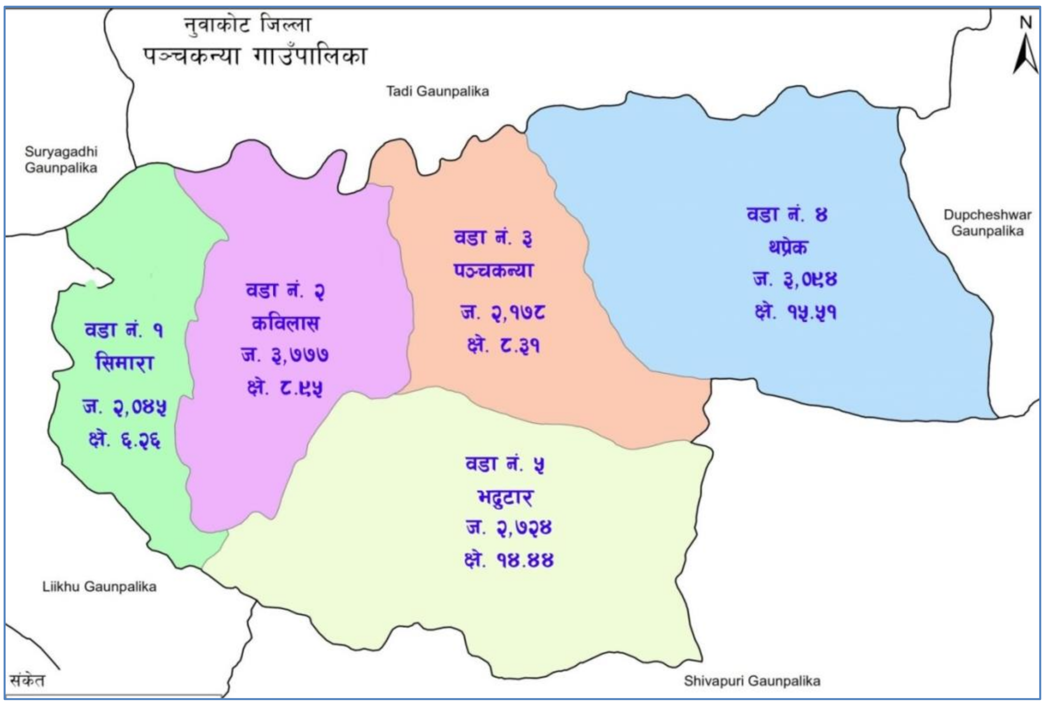
पाठ १ हाम्रो पञ्चकन्या

सिकाइ उपलब्धि

(क) गाँउपालिकाको नक्सामा विभिन्न महत्वपूर्ण ठाँउको नक्साङ्कन गर्न

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



ज: जनसख्या क्षे: क्षेत्रफल(प्रति वर्ग किमी)

कक्षा कार्य

a) बैकमा खाता खोल्दा वनाइने नक्सा जस्तै तिम्रो घर, देखाउन सकिने बाटो, मन्दिर आदी ठाउँको नाम सहित नक्सा कोर्नुहोस्।

b) कपि वा सेतोपाटिमा पञ्चकन्या गापाको नक्सा कोर्नुहोस्। र उत्कृष्ट नक्सा छनोट गरी कक्षाकोठामा सजाउनुहोस्।

c) ५ वटा समुह छुट्याउनुहोस् र प्रत्येक वडाको नाम अनुसार समुह नेता छनोट गर्नुहोस्। र वडा भित्रका मुख्य बस्ती, धार्मिक स्थल, सडक, नदी आदि पहिचान गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

d) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा कुन जाति, धर्म र भाषाको बाहुल्यता रहेका छन्। कुन क्षेत्रमा कुन जातिको बसोवास रहेका छन् । अभिभावक, शिक्षकको साहायतावाट लेख्नुहोस्। जस्तै वानियाँटार, सिमारा, आपँचौर, रातमाटे, मिश्रगाउँ, राहुटार, घलेगाउँ

e) शिक्षकको सहयताबाट पञ्चकन्या गाउँपालिकाको जाति, धर्म र भाषावारे लिखु गाउँपालिकासङ्ग तुलना गर्नुहोस्। र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू हो, यो माथिको नक्सा हेर्नुहोस् त। यो नक्सा पञ्चकन्या गाउँपालिकाको हो । यो नक्सामा के के कुराहरू समावेश गरिएका छन्, एक पटक राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् । भूसतहको क्षेत्रलाई कुनै नापका आधारमा प्रतिनिधि हुने गरी तयार गरिएको आकारलाई नक्सा भनिन्छ । इसापूर्व तेस्रो शताब्दी देखि व्यवहारमा नक्साको प्रयोग हुँदै आएको छ । नक्साको प्रयोग आजभोलि अत्याधुनिक हुँदै आएको छ । एउटा कोठामा बसेर इन्टरनेटको माध्यमबाट संसारभरको नक्सा हेर्ने प्रविधि आइसकेको छ। कुनै पनि स्थल, वस्तु वा निर्मित संरचनाको स्थिति देखाउन नक्साको प्रयोग गरिन्छ। अन्जान ठाउँमा पुग्नुपर्ने स्थानको बाटो थाहा पाउन गुगलको नक्साले सहयोग गर्छ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकाको पनि स्थल, वस्तु, वा निर्मित संरचना देखाउन नक्साको प्रयोग गरिएको छ। नुवाकोट जिल्लाको उत्तर-पुर्व भागका ५ ओटा साविकका गाविसहरू चौघडा (३,४,९) र कविलास, पञ्चकन्या, थप्रेक, भद्रुटार प्रत्येकका ९ वटा वडालाई मिलाई पञ्चकन्या गाउँपालिका गठन भएको हो। यस गाउँपालिकाको कुल जनसङ्ख्या १३,८१८ छ । यसको कुल क्षेत्रफल ५३. ४७ वर्ग कि.मि. र जनघनत्व २५८ वर्ग कि.मि. छ । पञ्चकन्या गाउँपालिकाको पूर्वमा दुप्चेश्वर र शिवपुरी गा.पा., पश्चिममा सूर्यगढी र लिखु गा.पा. उत्तरमा तादी गा.पा., दक्षिणमा शिवपुरी र लिखु गा.पा. पर्दछ ।

काठमाण्डौबाट टोखा छहरे हुदै घलेभञ्याङ करिव ४१ कि.मि. सडक सञ्जालले जोडिएको पञ्चकन्या गाउँपालिका नुवाकोट जिल्लाको सदरमुकामबाट १२ कोष पुर्वमा रहेको गाउँपालिका हो। सडक पूर्वाधार विकासको मूल आधार हो। नयाँ सडक संझालबाट जनताको घरघरमा यातायात सेवा पुगोस भन्ने हेतुले सडक पूर्वाधारमा धेरै लगानी गरेका छन् । भैगोलिक हिसाबले सडक संजाल जस्तो खर्चिलो दिगो पूर्वाधार तयारी गर्नु वास्तवमै चुनौतीपुर्ण छ । हाल सम्म गरिएको Rural Municipality Transport Master Plan (RMTMP) सर्वेक्षण अनुसार मुल र भित्रि सडकहरु गरी जम्मा १०८ वटा सडकहरु यस गाउँपालिकामा रहेको छ । यस गाउँपालिकाका केहि बाटाहरू कच्ची नै छन्। कुनै कुनै ठाउँमा स्ल्याब ढलान गर्न सुरु गरिएको छ । कुण्डलादेखि घलेभञ्याङ, छहरे देखि पञ्चकन्या ३, वानिँयाटार देखि सहरेटारसम्मका बाटाहरू कालोपत्रे भएका छन्। नुवाकोट जिल्लाको ऐतिहासिक, धार्मिक रुपले पवित्र पञ्चकन्या मन्दिरको नामबाट यस गाउँपालिकाको नामाकरण भएको हो।

जातजाति

पञ्चकन्या गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका समुदायको बसोबास रहेको छ। यहाँ फरक फरक सांस्कृतिक गतिविधि देख्न सकिन्छ। जातिका आफ्नै भाषा, वेशभूषा, संस्कृति, संस्कार रहेका छन् । जातजातिले आफ्नै विशेष प्रकारका धर्म, रितिरीवाज, संस्कारको पालना गरेका हुन्छन् । २०७८ सालको जनगणनाअनुसार पञ्चकन्या गाउँपालिकामा १३,८१८ जनसङ्ख्या रहेको छ। जसमा पुरुषको सङ्ख्या ६,७४७ र महिलाको सङ्ख्या ७,०७१ रहेको छ। पञ्चकन्या गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख दश जातजातिको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

जातजाति	तमाङ	क्षेत्री	ब्राह्मण	राई	नेवार	मिजार	विश्वकर्मा	परियार	मगर	सन्यासी
जम्मा सख्या	4038	3643	1757	1336	858	602	414	351	253	213
13818	30%	27.1%	13%	9.9%	6.4%	4.5%	3.1%	2.6%	1.9%	1.6%

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार

भाषा

नेपाल बहुभाषिक मुलुक हो । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालमा १२४ बोलिन्छन् । नेपाली भाषा सरकारी कामकाज र बोलिचालीको भाषाका रूपमा गाउँपालिकाको कुल जनसङ्ख्याको ६० प्रतिशत मानिस छन् । दोस्रो भाषाका रुपमा तामाङ २९% भाषा बोल्ने र अन्य भाषामा नेपाल भाषा, दनुवार,राई, सस्कृत, मैथली, अङ्ग्रेजी, हिन्दी रहेका छन्। सुरु रहेका प्रमुख भाषाको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

भाषा	नेपाली	तमाङ	नेपाल भाषा नेवारी	दनुवार	राई	सस्कृत	मैथली	अङ्ग्रेजी	अन्य
जनसङ्ख्या	8285	4014	735	502	93	78	38	12	30
प्रतिशत	60	29	5.3	3.6	0.7	0.6	0.3	0.1	0.2

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार

धर्म

पञ्चकन्या गाउँपालिकामा विभिन्न धर्मावलम्बीको बसोवास रहेको छ । यस गाउँपालिकामा अँगालिएका मुख्य धर्ममा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा कुनै पनि जातजाति र उनीहरूको भाषा जोगाइराख्नु भनेको ती जातजातिको पहिचानलाई बचाउनु हो । स्थानीय रूपमा रहेको भाषालाई जोगाइ राख्न गाउँपालिकाको प्रमुख भूमिका रहन्छ । गाउँपालिकाले स्थानीय भाषा संरक्षणका लागि आफ्नो मातृभाषाको महत्त्वबारे पछिल्लो पुस्तालाई जानकारी दिने, कला, साहित्य, संस्कृति झल्कने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, सङ्ग्रहालयको स्थापना र भाषा कक्षाको सञ्चालन गर्ने, मातृभाषामा आधारित टेलिशृङ्खला, नाटक, चलचित्र निर्माण र प्रदर्शन गर्ने, भाषाको महत्त्वबारे आफ्नो समुदायमा बहस र छलफल गर्ने, भाषाले मौलिकतालाई जोगाइ राख्ने भएकाले सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, कुनै पनि कार्यक्रम गर्दा सबै जातिलाई समेट्ने किसिमको सहभागीमूलक कार्यक्रमको योजना बनाउने र कार्यान्वय गर्ने आदि काम गर्नुपर्छ। धर्म र संस्कार जातिको पहिचान भएकाले आफ्नो धर्मको पूर्णरूपमा पालना गर्नुपर्छ। अरूको धर्मको सम्मान गर्नुपर्छ। धार्मिक सहिष्णुता कायम गर्नुपर्छ । कसैको दबाब र प्रलोभनमा परेर आफूले मान्दै आएको धर्म परिवर्तन गर्नुहुँदैन ।

धर्म	हिन्दु	बौद्ध	किराँत	क्रिश्चियन
जनसख्या	9733	3390	482	201
प्रतिशत	70.4%	24.5%	3.5%	1.5%

धरातलिय अबस्थिति

भौगोलिक विविधता भएका कारण यहाँको हावापानी उचाइ फरक फरक छन् । बेंसीहरूमा भित्रि मधेशको जस्तो उष्ण मनसुनी, गाउँक्षेत्रमा समशीतोष्ण र उच्च पहाडमा शीतोष्ण हावापानी पाइन्छ। पञ्चकन्या गाउँपालिकाको केन्द्र लाकुरीभञ्ज्याङको भू-स्थान अक्षान्तर २७°८८′४७" र देशान्तर ८५°३३’२८" रहेको छ ।

सास्कृतिक सम्पदा

कालिका भगवती, सरस्वति, ब्रह्म क्षेत्र,सिक्रको गणेश मन्दिर, शिवालय मन्दिर त्रिबेणी, मंगला मन्दिर, हिलेको सेतिदेवि, थप्रेकको जालपादेवि मन्दिर, मांकालेश्वर, पशुपति मन्दिर ढुंगेटार, त्रिबेणी दोर्खु, गौमती मन्दिर, सिद्देश्वर मन्दिर, चमेरो गुफा आदि छन् । ऐतिहासिक, धार्मिक महत्व बोकेका पञ्चकन्या, सप्तकन्या, कपिलेश्वर, कात्तिकेश्वर लगायत अन्य मठ मन्दिरहरु तथा प्रसिद्ध गुम्बाहरु, कालीकाकोट, गोठेश्वर, नाट्येश्वरी, घ्याङश्वारा पर्यटकिय पार्क, टोड्के भञ्ज्याङ तथा चमेरे गुफा यस क्षेत्रका कला संस्कृति झल्किने पर्यटकीय सम्पदा हुन् ।

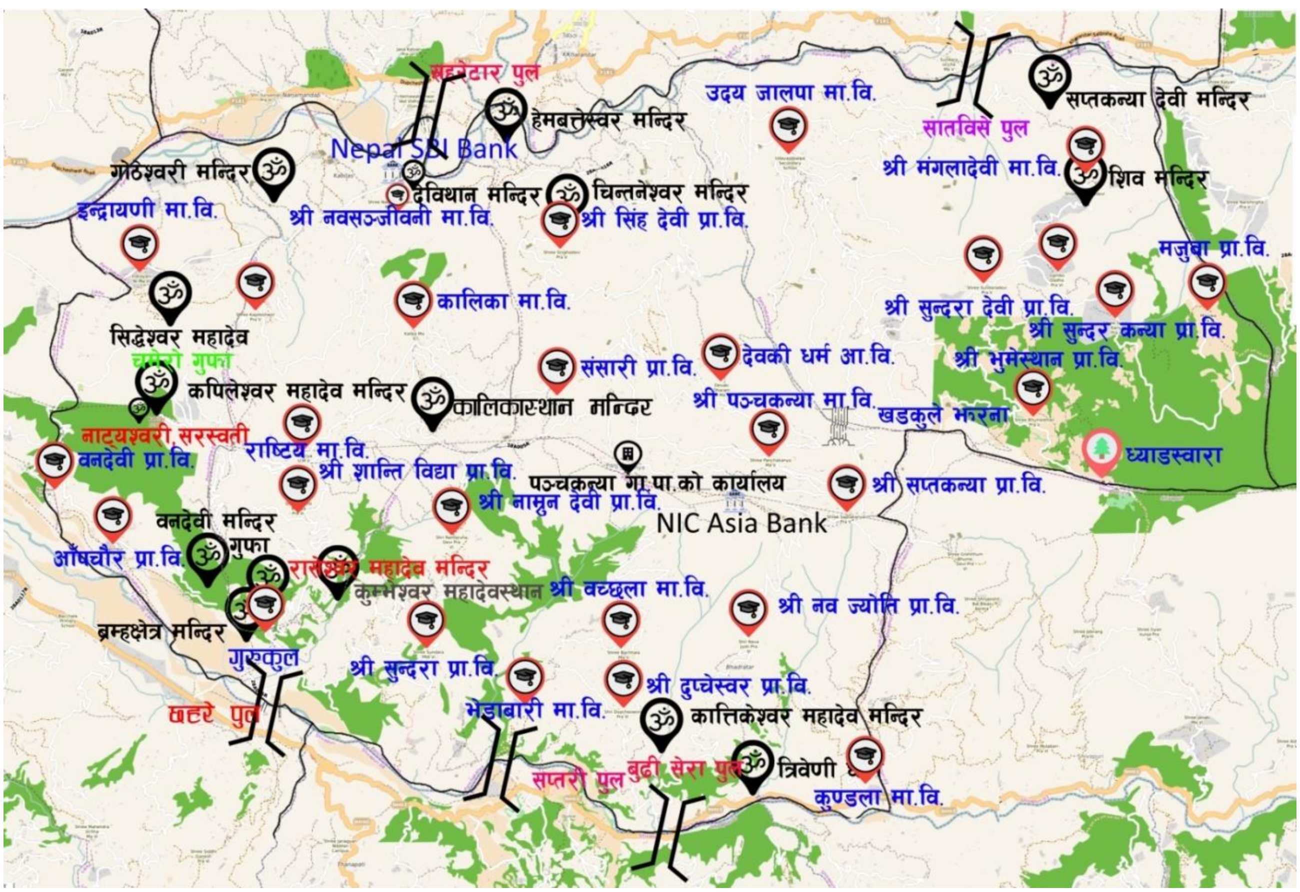
पञ्चकन्या १, बनदेवी

पञ्चकन्या २, देविथान

पञ्चकन्या ३, गैरीशंखर मन्दिर

पञ्चकन्या४,त्रिरत्न छोइलिङ गुम्बा

चित्र: पञ्चकन्या गा.पा.का स्थानहरू

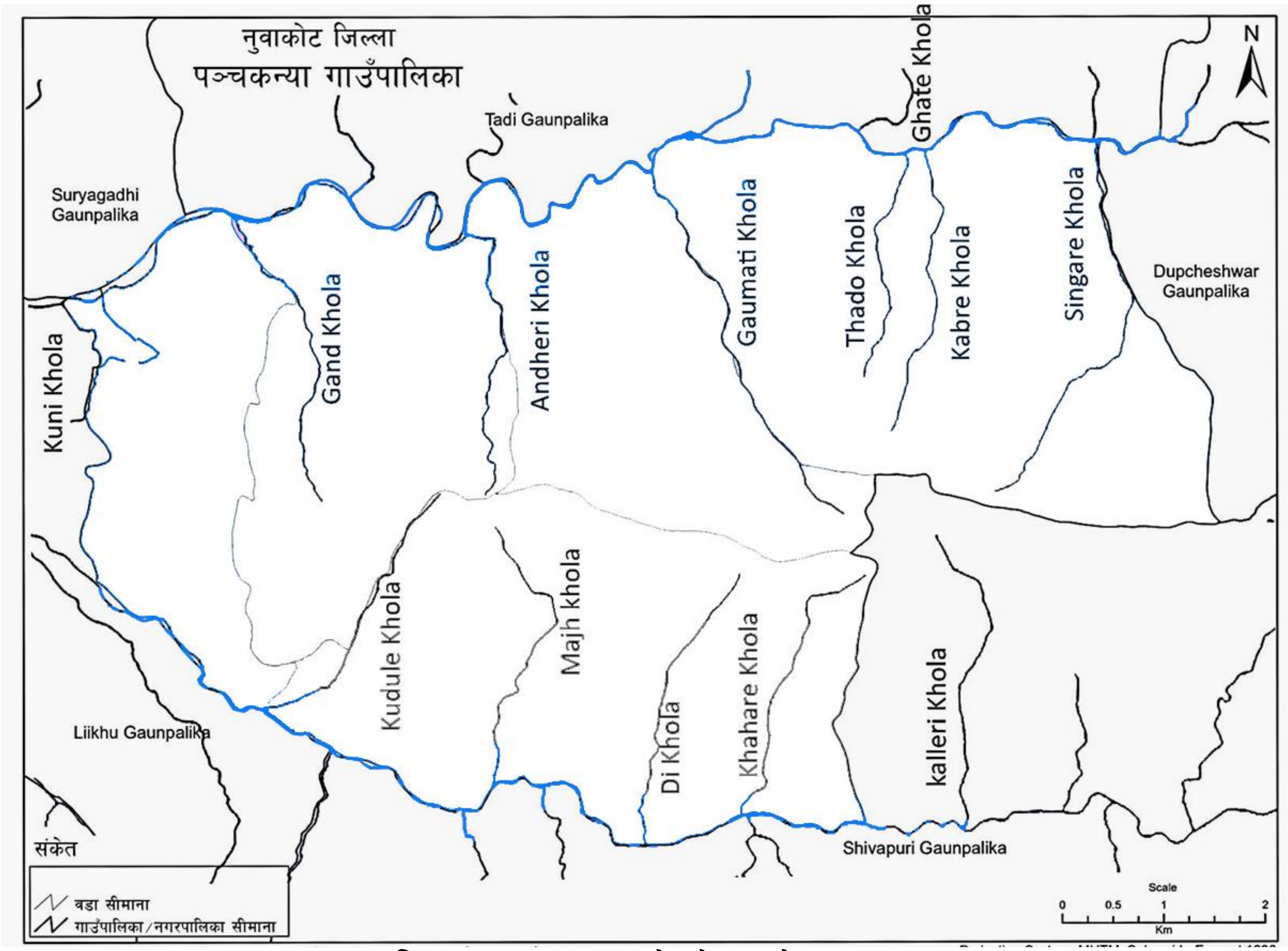


चित्र: पञ्चकन्या गा.पा.को विद्यालय र धार्मिक स्थलहरू

पञ्चकन्या गाउँपालिकामा सिमारा सिँचाइ जस्ता ठूला आयोजना र साना सिँचाइका कुलोहरू रहेका छन्। पञ्चकन्या–३ मा रहेको खड्कुले झरना, मजुवा सिँगरे, काभ्रे खोला, ठूलो खोला, अँधेरी खोला तथा बर्खामा झन् आकर्षक देखिने झरना र पोखरीहरू यहाँका प्रमुख प्राकृतिक सम्पदा हुन्। तर विकटताका कारण ती स्थानहरू ओझेलमा परेका छन्। यी खोला मध्ये केही तादी खोलामा र केही लिखु खोलामा मिसिँदै अन्ततः तादी खोलामा पुग्छन्।

क्रियाकलाप

ख. चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।



चित्र पञ्चकन्या गा.पा.को खोला, खोल्साहरू

कक्षा कार्य

a) पञ्चकन्या १ र २, २ र ३, ३ र ४ को सिमाना कुन खोलाले छुट्याएको छ?

b) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको पूर्व र पश्चिममा कुन खोला रहेको छ?

c) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको उत्तर र दक्षिणमा कुन खोला अवस्थित छन्?

d) कुन खोलाले दुप्चेश्वर, लिखु गाउँपालिकाको सीमाना छुट्याएको छ?

पञ्चकन्या गाउँपालिकाका हरेक नागरिकले यी सबै कुराको जानकारी राख्नुपर्दछ। विद्यार्थीका लागि त झनै आवश्यक छ । नक्साले गाउँपालिकाको भौगोलिक, जनसङ्ख्या, हावापानी, बाटो, प्राकृतिक सम्पदा, जस्ता कुरालाई एक दृष्टिमा अध्ययन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । फरक फरक विषयको तथ्याङ्क फरक ढङ्गले अध्ययन गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसकारण फरक फरक विषयका नक्सा छुट्टै बनाउनुपर्ने हुन्छ । जसका लागि बाटो मात्र समेटिएको नक्सा, हावापानी मात्र समेटिएको नक्सा, वनजङ्गल मात्र समेटिएको नक्सा,

विद्यालय मात्र समेटिएको नक्सा, जनसङ्ख्या मात्र समेटिएको नक्सा, नदीनाला मात्र समेटिएको नक्सा। अरू के के हुन सक्छन् विचार गरौं त। हो यस्ता फरक फरक विषय समेटिएका नक्साले कहाँ के भैरहेको छ र अब के गर्नुपर्छ भनेर योजना निर्माण गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, गाउँपालिकाको मूल नक्सालाई आधार मानेर हामीपनि यस्ता नक्सा बनाउन सक्छौं। हामी सबै मिलेर पहिला A3 पेपर प्रयोग गरेर कक्षामा पञ्चकन्याको फरक विषयका नक्सा प्रदर्शन गर्ने प्रयास गरौं। विषयसँग सम्बन्धित् तथ्याङ्क भरौं। त्यसपछि चार्टपेपरमा उतारौं र प्रदर्शन गरौं, है त ?

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (Multiple Choice Questions) • ५×१=५ अङ्क *(सही उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।)*

१. नक्सा भनेको के हो?

क) कुनै ठाउँको फोटो **ख)** भूसतहको क्षेत्रलाई नापका आधारमा तयार गरिएको आकार

ग) कुनै स्थानको तस्बिर **घ)** सडकको सूची

२. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको कुल जनसङ्ख्या कति छ?

क) १०,००० **ख)** ११,५०० **ग)** १३,८१८ **घ)** १५,०००

३. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल कति छ?

क) ४३.४७ वर्ग कि.मि **ख)** ५३.४७ वर्ग कि.मि. **ग)** ६३.४७ वर्ग कि.मि. **घ)** ७३.४७ वर्ग कि.मि.

४. पञ्चकन्या गाउँपालिकामा सबभन्दा बढी जनसङ्ख्या कुन जातिको छ?

क) क्षेत्री **ख)** ब्राह्मण **ग)** तमाङ **घ)** राई

५. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको केन्द्र कहाँ रहेको छ?

क) घलेभञ्याङ **ख)** कुण्डला **ग)** लाकुरीभञ्याङ **घ)** मोठभञ्याङ

रिक्त स्थान भर्नुहोस् • ५×१=५ अङ्क(*उचित शब्द वा वाक्यांशले रिक्त स्थान भर्नुहोस्।)*

(क) पञ्चकन्या गाउँपालिककाको अध्यक्ष र उपाध्यक्षको नाम ....हो।

(ख) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको पूर्वमा __________ र __________ गा.पा., पश्चिममा __________ र __________ गा.पा. पर्दछ।

(ग) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा जम्मा __________ वटा सडकहरू रहेका छन्।

(घ) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालमा __________ भाषाहरू बोलिन्छन् र पञ्चकन्यामा __________ भाषा सबभन्दा बढी (६०%) बोलिन्छ।

(ङ) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा __________ धर्मावलम्बी सबभन्दा बढी (७०.४%) छन् र दोस्रोमा __________ (२४.५%) रहेका छन्।

अति छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरू • ५×१=५ अङ्क (*दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।)*

(क) पञ्चकन्या गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ र यसको नामाकरण कसरी भएको हो?

(ख) पञ्चकन्या गाउँपालिका काठमाण्डौबाट कति किलोमिटर टाढा छ र कुन मार्गबाट जोडिएको छ?

(ग) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा पुरुष र महिलाको जनसङ्ख्या कति-कति छ?

(घ) पञ्चकन्या गाउँपालिकाका कुनै दुईवटा प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस्।

(ङ) फरक विषयका नक्सा किन छुट्टाछुट्टै बनाउनुपर्छ?

छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरू • ५×२=१० अङ्क *(३ देखि ५ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।)*

(क) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति र सीमा वर्णन गर्नुहोस्।

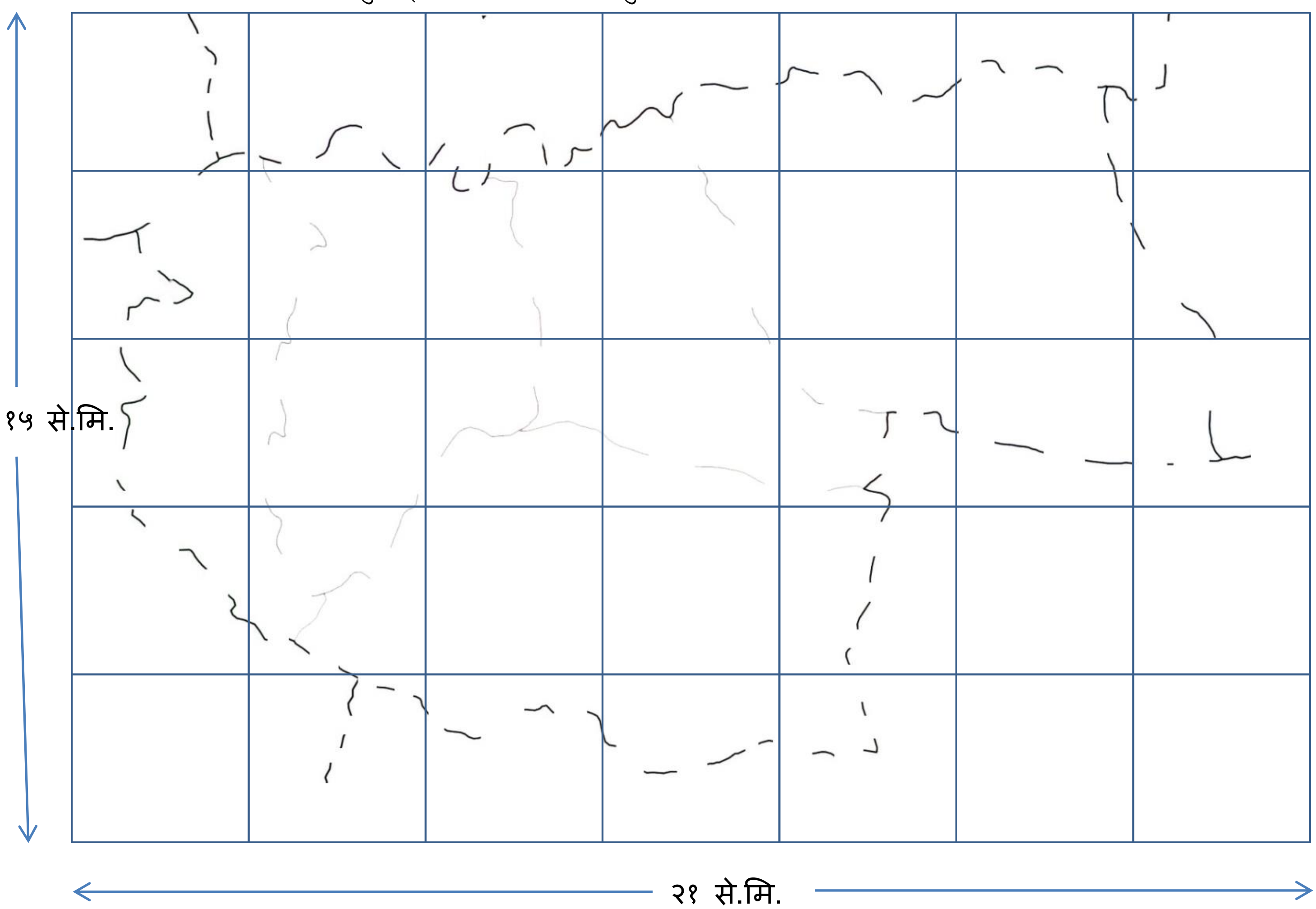
(ख) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख पाँच जातजाति र तिनको जनसङ्ख्या उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको सडक पूर्वाधारको अवस्था कस्तो छ? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

(घ) भाषिक विविधता संरक्षण गर्न गाउँपालिकाले के-के कार्य गर्नुपर्छ? पाँच बुँदामा लेख्नुहोस्।

(ङ) पञ्चकन्या गाउँपालिकाका ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्वका स्थलहरूको वर्णन गर्नुहोस्।

(च) पञ्चकन्या नक्सा निर्माण गर्नुहोस् र नक्सामा नदीनाला भर्नुहोस ।



परियोजना कार्य

प्रत्येक समुह अन्तरगत पञ्चकन्या गाउँपालिकाको नक्सा तयार गरि सिमाना, प्रमुख सडक नक्सा, खोला खोल्सा, वन क्षेत्र, विद्यालय A3 चार्टपेपरमा उतारेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

विद्यार्थीलाई ५ वटा समुहमा पञ्चकन्या गाउँपालिकाको खोलाको नामका आधारमा विभाजन गर्नुहोस् । नक्साको प्रयोग गरी उक्त खोला नजिक रहेको वन, विद्यालय, सडकको नाम, धार्मिक स्थल तथा महत्वपुर्ण स्थलहरूको दर्साउदै नक्सामा वनाउन अभिप्रेरित गर्नुहोस्। A4 पेपरका खालि १० टुक्रा कागज वनाउनुहोस्। १ देखि ४ अंक लेखि बाकी खालि राखि गोला वनाइ प्रत्येक समुहमा दिइ अंक १, अंक २ ... गर्दै अगाडि बनाईएको विषयबस्तुबारे प्रस्तुति दिन लगाउनुहोस्।

पाठ २

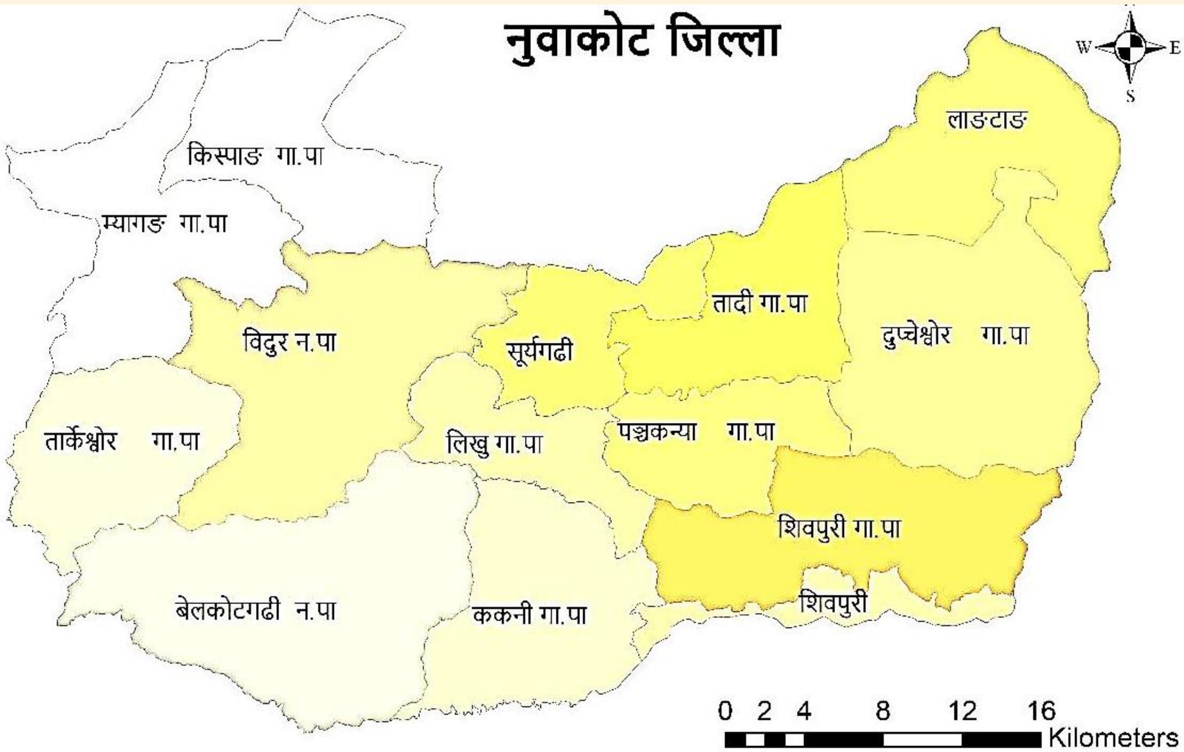
हाम्रो नुवाकोट

सिकाइ उपलब्धि

(क) **जिल्लाको नक्सामा विभिन्न महत्वपूर्ण ठाँउको चिनारी**

क्रियाकलाप

क. चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

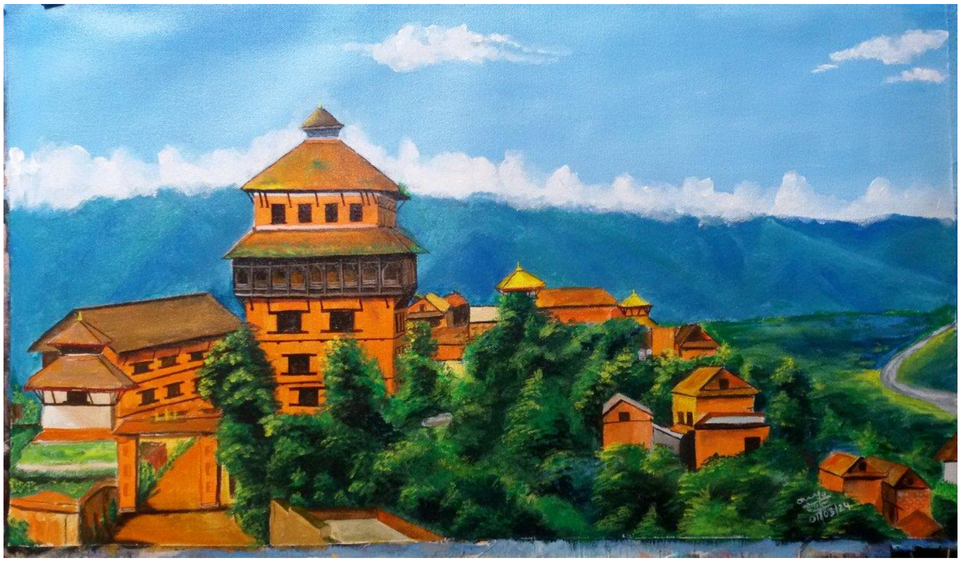


कक्षा कार्य

क) नुवाकोटामा कति वटा स्थानिय तह छ? जिल्ला सिमाना नछुने स्थानिय तहहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ख) प्रमुख स्थलहरू सुर्य कुण्ड, राहुचुली, भैरवी, जालपादेवी, पञ्चकन्या मन्दिर, राम मन्दिर, दुप्चेश्वर महादेव, उत्तरगया,तारूका कुन कुन स्थानिय तहमा पर्छन्। छलफल गर्नुहोस्।

चित्रः नुवाकोट दरवारमा राखिएका पृथ्वीनारायण शाह र उसका दुई पत्नीहरूको ढलोटका मुर्ति



चित्रः नुवाकोट दरबार क्षेत्र

परिचय

नुवाकोट जिल्ला नेपालको मानचित्रमा बागमती प्रदेश अन्तर्गत रहेको एक मध्य पहाडी जिल्ला हो। उत्तरमा रसुवा जिल्लाको सिमाना जोडिएको झण्डै अर्धचन्द्रकारको रुपमा पूर्व पश्चिम फैलिएर रहेको भौगोलिक बनावटमा पहाडी भू-भागको अंश ७१ प्रतिशत लेकाली भू-भागको अंश १८ प्रतिशत तथा टार, बेशी र समथर भू-भागको अंश ११ प्रतिशत रहेको छ भने नुवाकोट जिल्ला २७°४५' देखि २८°२०' उत्तरी अक्षांश सम्म र ८५°०0' देखि ८५°४५' पूर्वी देशान्तरसम्म अवस्थित रहेको छ। समुन्द्र सतह न्यूनतम ४५७ मिटर देखि अधिकतम ५१४४ मिटर उचाई सम्म भू-धरातल रहेको क्षेत्रफल ११२१ बर्ग कि.मि. छ। यस जिल्लालाई १० गा.पा. र २ नगरपालिकामा विभाजन गरिएको छ। प्रतिनिधिसभा सदस्यको लागि निर्धारित क्षेत्र संख्या २ रहेको छ भने प्रदेशसभा सदस्यकोलागि निर्धारित क्षेत्र संख्या ४ रहेको छ भने यो जिल्ला राजधानीसंग समेत जोडिएको ऐतिहासिक, राजनैतिक, भौगोलिक दृष्टिकोणले नेपालकै महत्वपूर्ण जिल्ला हो। २०७८ सालको जनगणना अनुसार कुल जनसंख्या २,६३,३९१ (पुरुष १,२८,९९८ र महिला १,३४,३९३) र परिवार संख्या ६८,६७९ रहेको छ। यो जिल्ला राजधानी देखि सदरमुकाम सम्म ६८ कि.मि.को दुरीमा छ भने जनघनत्व २३५ जना प्रती बर्ग कि.मि. र नेपालको कुल जनसंख्याको ०.९ प्रतिशत स्थान ओगटेको छ। यस जिल्लाको पूर्वमा सिन्धुपाल्चोक, पश्चिममा धादिङ, उत्तरमा रसुवा र दक्षिणमा काठमाण्डौ जिल्ला पर्दछ। यस जिल्लाको नामाकरण गोपालवंशिय शासनकालदेखि नवकोट, नवकोट्य, नवक्वाथ, नौकोटबाट अपभ्रंश हुँदै हालको नुवाकोट रहनगएको ऐतिहासिक अनुश्रुति रहेको छ। राजा पृथ्वीनारायण शाहको वि.सं. १८०१ देखि १८२५ सम्मको महत्वपूर्ण समय नुवाकोट मै व्यतित भएको थियो। नुवाकोट शब्द "**नौ**" र "**कोट**" मिलेर बनेको हो, जसको अर्थ नौवटा किल्लाहरू भएको ठाउँ भन्ने बुझिन्छ। नुवाकोट जिल्लाको नामाकरण नौं कोटबाट भएको भएतापनि **सल्यानकोट र धुवाँकोट** पश्चिम. १ नं.बाट २०१९ सालमा जिल्ला विभाजन हुदाँ धादिङ जिल्लामा र **धैबुङकोट** रसुवा जिल्लामा परेका बाँकी **कालिकाकोट, बेलकोट, मालाकोट, प्यासकोट, सिमलकोट, भैरमकोट** नुवाकोट जिल्लामा रहेको छ। प्यासकोट र सिमलकोट सेरा दरबार आसपास पर्छन्। कालिकाकोट हाल पञ्चकन्या गा.पा. २ **कालिकास्थान**मा पर्छ। मालाकोट लिखु गा.पा. ३ पट्टावारी-चौखुडामा पर्छ। प्यासकोट र सिमलकोट खासै अस्तित्वमा छैनन्। नुवाकोट दरबार पसिरसमा रहेको सदरमुकाम परिर्वतन गरि विदुर कायम छ।

कक्षा कार्य

विद्यार्थीले खोजमुलक अध्ययन गरी नुवाकोटसँग सम्बन्धित प्रमुख ऐतिहासिक घटनाहरू (जस्तै: एकिकरणको आधार शिविर, राजधानीको रूपमा प्रयोग, पृथ्वीनारायण शाहको अन्तिम उपदेश) अनुच्छेद तयार गरी कक्षामा प्रस्तुति दिनुहोस।

समूहमा विभाजन गरी विद्यार्थीहरूले पोस्टर वा चार्ट तयार गर्ने: घटना/काल /स्थान/ ऐतिहासिक महत्व/ विद्यार्थीहरूले प्रस्तुत गर्दा कसरी नुवाकोटले नेपालको ऐतिहासिक र राजनीतिक संरचनामा योगदान पुर्‍यायो भनेर छलफल गरी प्रस्तुति दिनुहोस्।

धार्मिक तथा एतिहासिक स्थलहरू

नुवाकोट जिल्लामा भैरवी, जालपादेवी, दुप्चेश्वर महादेव, पञ्चकन्या, राम मन्दिर, उग्रतारा, उत्तरगया, सुगतपुर विहार, बाराही, वासुकी, वाघ भैरव, भैरवकोट, जलेश्वरी, शिवालय आदि प्रमुख धार्मिक स्थलहरु र श्री ५ विरेन्द्र स्मृती उद्यान आदि ऐतिहासिक सम्पदाहरु रहेका छन । जिल्लाको दक्षिणी क्षेत्रमा अवस्थित ककनी आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटनको दृष्टिकोणले निकै महत्वपुर्ण प्रस्थान मानिन्छ । नुवाकोट दरवारक्षेत्र, सागरकुण्ड, देविघाट, उत्तरगया, बोल्देहीताल, ककनी ,चिसापानी, शिवपुरी, चमेरो गुफा आदि अन्य ख्याति प्राप्त पर्यटकीय क्षेत्रहरु रहेका छन ।

चित्रः भैरवी, दुप्चेश्वर, जालपादेवी

प्रमुख नदिनाला र तालहरू

विभिन्न स्थानहरुवाट वग्ने नदी तथा खोलाहरु र उच्च पहाडीक्षेत्रमा रहेका ताल तलैयाहरु नै जिल्लाका प्रमुख जलसम्पदाहरु हुन् । त्रिशुली र तादी जस्ता मुख्य नदीहरु र सलाखु, लिखु, कुमरी, फलाखु, सिन्दुरे, छत्रे, कोल्पु लगायतका अन्य साना नदीहरु लगायत सूर्य कुण्ड, सागर कुण्ड, बोल्देही ताल जस्ता ताल तलैयाहरुले जिल्लाको जलाधार क्षेत्रमा महत्वपूर्ण स्थान ओगटेका छन् । रसुवामा अबस्थित गोसाइकुण्डबाट बगेकी पबित्र गंगा त्रिशुली नदि साथै सुर्यकुण्डबाट बगेकी तादिलाई दिदि बहिनीको रुपमा बिश्वास रहेको भनि मानिन्छ।

चित्रः त्रिशुली र तादिको संगम स्थल र त्रिशुली जलविद्धत

प्रमुख चार्डपर्बहरू

जातिगत र साँस्कृतिक विविधता रहेको यस जिल्लाका वासिन्दाहरुले मनाउने प्रमुख चाडपर्व र मेलाहरुमा पनि विविधता पाउँन सकिन्छ । विजया दशमी, दिपावली, ल्होछार, रामनवमी, माघे सक्रान्ती, साउने सक्रान्ती, तिज, जनैपूर्णिमा, कृष्णजन्माष्टमी, वुद्धपूर्णिमा, ईद आदि प्रमुख चाडपर्वहरु र सिन्दुरेजात्रा, देवीयात्रा, लाखेनाच, गाईजात्रा, बैशाख पूर्णिमा यात्रा, एकादशी यात्रा, विवाह

पञ्चमी (त्रिशुली, देविघाट, नुवाकोट), माघे संक्रान्ती जात्रा (साँढे जुधाउने, दुप्चेश्वरमेला आदि जात्रा तथा मेलाहरुले जिल्लाको साँस्कृतिक वैभवलाई उच्च राख्न मद्धत गरेका छन्।

प्रमुख फाँटहरू

उत्पादनको दृष्टिकोणले अत्यन्त उर्वर टार तथा वेसी र फाँटहरुले जिल्लाको खाद्यान्न आपूर्तिमा उल्लेखनिय योगदान पुर्याएका छन् । होचो भू–भागमा अवस्थित बट्टार, पिपलटार, गेर्खुटार, वागटार, खरानिटार, समुन्द्रटार, आँगुटार, कोल्पुटार, रातमाटेटार, तारुकाटार, दर्शनटार, मैरेटार, शहरेटार, ताप्केटार, रिट्ठेटार आदि टारहरु र थानसिङफाँट, लिखुफाँट, शेराफाँट, महादेवफाँट, सिमराफाँट, रैकरफाँट, चाउथेफाँट, फिर्केफाँट आदि यस जिल्लाका प्रमुख वेसी र फाँटहरु हुन् ।

पञ्चकन्या २, सहरेटार, बेसिकठेरी, कल्छे, गोठेश्वर, सिमारा फाँट

लिखु गा.पा ६, थानसिङफाँट

यस जिल्लासँग नेपाल एकिकरणको आधार शिविर, श्री ५ बडामहाराजाधिराज पृथ्वीनारायण शाहको कार्यकालमा वि.सं. १८०१ देखि १८२५ सम्मको राजधानी, गिर्वाणयुद्ध विक्रम शाहको शासनकालमा शीतकालिन राजधानी, श्री ५ बडामहाराजाधिराज पृथ्विनारायण शाहको समाधिस्थल, बहादुर शाहको जन्मभूमी, भुकटीको घर-माईती गर्ने बाटो, तत्कालिन नौतले दरवार (वि.सं. १९९० सालको महाभू-कम्प पछि साततले), प्रसिद्ध नुवाकोट भैरवी र जालपादेवीको मन्दिर आदि ऐतिहासिक तथा धार्मिक वैभव र सम्पदाहरु रहेका छन् । राजा श्री ५ पृथ्वीनारायण शाह नुवाकोट गएका बेला आफ्नो अन्तिम समयमा भाइभारदारहरूलाई जम्मा गरी दिएको अर्ति एवं उपदेशलाई हाल पृथ्वीनारायणको दिव्य-उपदेश भनेर चिनिन्छ । राष्ट निर्माता शाहको वि.सं. १८३१ माघ १ गते देविघाट, नुवाकोटमा देहवसान भएको थियो।

क्रियाकलाप

ख. लय मिलाएर कविता पढ्नुहोस् र तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

‘डाड्डाङ डुड्डुङ गर्ने डाडुडे बाजा
राति राति हिँड्ने गोरखाली राजा
पहिले त आयौ, नुवाकोट पायौ
नुवाकोटको दरबार, सिँगटीले छायौ ।’

कक्षा कार्य

१) ‘गोरखाली राजा’ भनेर कसलाई जनाइएको हो ? उनले नुवाकोट कहिले विजय गरेका थिए ?

२) नुवाकोट दरबारको छानो केले छाएको थियो?

३) गोरखाली सेनाले नुवाकोट विजय गर्नुको मुख्य उद्देश्य के थियो ?

५) नुवाकोट विजयपछि नेपाल एकीकरण अभियानमा कस्तो प्रभाव परेको थियो ?

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. नुवाकोट जिल्ला ___________ प्रदेश अन्तर्गत पर्दछ।
२. नुवाकोट जिल्लाको कुल क्षेत्रफल ___________ वर्ग कि.मि. रहेको छ।
३. वि.सं. १८३१ माघ १ गते ___________ मा पृथ्वीनारायण शाहको देहावसान भएको थियो।
४. नुवाकोट शब्द “.................” र “..................” मिलेर बनेको हो।
५. २०७८ सालको जनगणना अनुसार नुवाकोट जिल्लाको कुल जनसंख्या ___________ रहेको छ।

ख) ठिक / बेठिक लेख्नुहोस् ।

१. नुवाकोट जिल्लाको सदरमुकाम विदुर हो। ( )
२. नुवाकोट जिल्लाको उत्तरी सिमाना धादिङ जिल्लासँग जोडिएको छ। ( )
३. त्रिशुली र तादी नुवाकोटका मुख्य नदीहरू हुन्। ( )

४. नुवाकोट जिल्ला तराई प्रदेशमा पर्दछ। ( )

५. पृथ्वीनारायण शाहको दिव्य उपदेश नुवाकोटसँग सम्बन्धित छ। ( )

ग) बहुवैकल्पिक प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. नुवाकोट जिल्ला कुन प्रदेशमा पर्दछ?

क) गण्डकी प्रदेश ख) बागमती प्रदेश ग) लुम्बिनी प्रदेश घ) कर्णाली प्रदेश

२. नुवाकोट जिल्लाको नगरपालिका कुन हो?

क) त्रिशुली ख) ककनी ग) विदुर घ) देविघाट

३. वि.सं. १८३१ माघ १ गते कसको देहावसान भयो?

क) बहादुर शाह ख) गिर्वाणयुद्ध विक्रम शाह ग) पृथ्वीनारायण शाह घ) रणबहादुर शाह

४. नुवाकोट दरबार क्षेत्र कुन नदी नजिक अवस्थित छ?

क) बागमती ख) कोशी ग) त्रिशुली घ) कर्णाली

५. नुवाकोट जिल्लाको कुल क्षेत्रफल कति छ?

क) १०२१ वर्ग कि.मि. ख) ११२१ वर्ग कि.मि. ग) १२२१ वर्ग कि.मि. घ) ९२१ वर्ग कि.मि.

घ) अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. नुवाकोट जिल्लाको उत्तरी सिमानामा कुन जिल्ला पर्दछ?

२. नुवाकोट जिल्लामा कति वटा नगरपालिका रहेका छन्?

३. नुवाकोट दरबार कति तले थियो (महाभूकम्प अघि)?

४. नुवाकोट जिल्लाको प्रमुख दुई नदीको नाम लेख्नुहोस्।

५. नुवाकोट शब्दको अर्थ के हो?

ङ) छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. नुवाकोट जिल्लाको भौगोलिक बनावटबारे संक्षेपमा वर्णन गर्नुहोस्।

२. नुवाकोटको ऐतिहासिक महत्व उल्लेख गर्नुहोस्।

३. नुवाकोट जिल्लाका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू लेख्नुहोस्।

४. नुवाकोटको जलस्रोतको महत्व प्रस्ट पार्नुहोस्।

५. नुवाकोट जिल्लाका प्रमुख टार र फाँटहरूको नाम लेख्नुहोस्।

पाठ ३ हाम्रो स्थानिय वातावरण

सिकाइ उपलब्धि

(क) वडा र गाउँपालिकाको वातावरण विनासका कारणहरु बताउन
(ख) वातावरण विनासका न्युनीकरणका उपायहरु बताउन

क्रियाकलाप

क. चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

१.बेसि र गाउँ मध्ये कहाँ पहिरोको जोखिम बढि हुन्छ?
२. फाटँका खोला र गाउँघरको खोल्चा मध्ये बाढिको जोखिम कहाँ बढि हुन्छ?
३. गाउँघरमा पाटा पाटा खेत वनाएर पानि रोकेर खेति गरीन्छ, यसबाट पहिरो नियन्त्रण गर्न सकिन्छ?
४. सडक बर्खामा विग्रनुको कारण के हो?

क्रियाकलाप

ख. चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

क) चित्रमा कुन कुन जीवहरू सजिव हुन् ?
ख) चित्रमा कुन कुन र्निजीवहरू सजिव हुन् ?
ग) यदि स्यालको सख्या अत्याधिक भएमा के हुन्छ होला?
घ) यदि वाजको विश्वमा केहि सख्यामा भए कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ?

चित्रः पोखरीको पारिस्थितिक

वातावरणको अवधारणा (Concept of Environment)

वातावरण भन्नाले हाम्रो वरिपरि रहेका प्राकृतिक (हावा, पानी, माटो, वनस्पति), सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक प्रणालीहरूको समष्टिगत रूपलाई बुझाउँछ, जसले सजीव प्राणीहरूको जीवन र क्रियाकलापलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा असर गर्दछ । यो सजीव र निर्जीव वस्तुहरूको सन्तुलित अन्तरसम्बन्ध हो, जसले पृथ्वीमा जीवनलाई सम्भव र दिगो बनाउँछ ।

हामी वरिपरि रहेको हावा, पानी, माटो, ताप र प्रकाश निर्जीव हुन्। जैविक तत्व भनेको वातावरणमा पाइने सम्पूर्ण सजीव वस्तुहरू (मानिस, जनावर, चराचुरुङ्गी, कीरा, वनस्पति आदि) तथा तिनीहरूको अवशेषबाट प्राप्त हुने पदार्थहरू हुन्। भने अजैविक तत्त्व भन्नाले वातावरण पाउने निर्जीव वस्तुहरू तथा खनिजन्य वस्तुहरू हुन्। जैविक तत्व अन्तर्गत मानिस, जनावर, वनस्पति, सूक्ष्मजीव, सडेगलेका पात, गोबर, जैविक मल आदि पर्दछन्। अजैविक तत्वका अन्तर्गत हावा, पानी, माटो, ढुंगा, सूर्यको प्रकाश, तापक्रम, आर्द्रता आदि पर्दछन्। मानिस र वातावरण एकअर्काका अन्तरनिहित सम्बन्ध हुन्छ। मानिसको जीवन, स्वास्थ्य र विकास सबै प्राकृतिक वातावरणमा निर्भर हुन्छ। हामीलाई बाँच्न हावा, पानी, खाना र बस्ने ठाउँ चाहिन्छ। यी सबै कुरा प्रकृतिबाट नै पाइन्छन्। वातावरण सफा र स्वस्थ भए मात्र मानिस स्वस्थ रहन सक्छ। शहर बढ्नु, उद्योग खोलिनु र जनसंख्या बढ्नुका कारण मानिसले प्राकृतिक स्रोत धेरै प्रयोग गरिरहेको छ। यसले गर्दा प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन र विभिन्न जीवजन्तु तथा वनस्पति घट्ने समस्या देखिएका छन्। यदि वातावरण बिग्रियो भने बाढी, पहिरो, खडेरी र नयाँ रोग जस्ता समस्या आउन सक्छन्। त्यसैले रूख रोप्नु, फोहोर नियन्त्रण गर्नु र प्राकृतिक स्रोतको सही प्रयोग गर्नु मानिसको कर्तव्य हो।

पञ्चकन्या गाउँपालिकाको वातावरण विनासका कारणहरु

हिउँदमा विकासका लागी गाउँ–गाउँमा सडक पुर्‍याउन पर्ने बाध्यता रहेको छ। प्राविधिक तयारी र वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन नगरी जथाभावी डोजर चलाउँदा भूक्षय र पहिरोको जोखिम बढेको छ। बर्खामा पानी परेपछि बाटो पूर्ण रूपमा बन्द हुन्छ। हिउँद लागेपछि, विशेषगरी दशैं–तिहारपछि, बजेट राखेर सडक सफा गरिन्छ। वर्षैनी यसरी बजेट खेर जान्छ, तर ठोस र दिगो विकास हुन सकेको छैन। दीर्घकालिन विकाशको लागि बर्खे पानिको निकास र उकालो बाटोमा ढलान बनाउनु पर्छ।

चित्रः बाटो मर्मत (पञ्चकन्या २, कविलास)

महिपातल र वनदेवी कालीवन वनका वरपर मानिसको लापरवाही, घाँस राम्रो पलाउने र झाडी सफा गर्न लगाएको आगो बनसम्म फैलिने गरेको छ । चुरोटको ठुटा जथाभावी फाल्नु, झरेको रुख–बुट्यानको पात सुक्खा हुँदा आगो सजिलै फैलिन्छ। वन डढेलोले

वन्यजन्तु र वनस्पतिको विनाश गराउँछ, मानविय क्षती गर्न सक्छ। जैविक विविधता घटाउँछ, वायु प्रदूषण बढाउँछ र माटोको उर्वराशक्ति घटाई पहिरो तथा भूक्षयको जोखिम बढाउँछ।

चित्र: जथाभावी फोहोर फ्याल्दै गरेको

गाउँपालिकास्तरमा फोहोर संकलन र विसर्जनको उचित प्रणाली नहुँदा फोहोरमैलाको अव्यवस्थित व्यवस्थापन भइरहेको छ। खोल्चा, नदी किनार र सार्वजनिक स्थलहरूमा फोहोर फाल्ने प्रवृत्तिले जल तथा जमिन प्रदूषण बढाएको छ। आजभोलि फोहोर खोल्चामा लगेर फाल्ने चलन बढ्दै गएको छ, जसले वातावरण र जनस्वास्थ्य दुवैमा नकारात्मक असर पारेको छ। यसको व्यवस्थापन आवश्यक छ।

बजार वा पसल जाँदा **कपडाको झोला** प्रयोग गरेमा प्लास्टिकजन्य सामग्रीको प्रयोग घटाउन सकिन्छ। सिसाका बोतल, लुगा तथा धातुजन्य सामग्रीहरू पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। काम नलाग्ने धातु, प्लास्टिक र कागजलाई **पुनर्चक्रण**का लागि कवाडीका रूपमा बेच्न सकिन्छ। जैविक (कुहिने) फोहोरबाट प्राङ्गारिक मल तयार गर्न सकिन्छ, जसले वातावरण संरक्षणका साथै कृषिमा पनि फाइदा पुऱ्याउँछ।

चित्र: वनवाट दाउरा ल्याउदै

ग्रामीण क्षेत्रमा अझै पनि खाना पकाउन दाउराको बढी प्रयोग हुने भएकाले वायु प्रदूषण बढेको छ। यसले विशेषगरी महिला, बालबालिका र वृद्धहरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ। साथै, दाउराको अत्यधिक प्रयोगले वन विनाशलाई पनि बढावा दिएको छ। यसको समाधानको लागी **सुधारिएको चुलो** प्रयोग गर्नुपर्छ, जसले कम धुवाँ निकाल्छ र इन्धन खपत कम गर्छ। सम्भव भएसम्म ग्यास, बायोग्यास वा विद्युतीय चुलोजस्ता स्वच्छ ऊर्जाको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। यसरी परम्परागत इन्धनको व्यवस्थित प्रयोगले वातावरण संरक्षण र जनस्वास्थ्य दुवैमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ।

आधुनिक खेती प्रणालीका नाममा रासायनिक मल र विषादीको अत्यधिक प्रयोगका कारण माटोको उर्वराशक्ति र गुणस्तरमा ह्रास आएको छ। यसले माटो मात्र होइन, पानीका स्रोतहरू पनि प्रदूषित भएका छन्। अत्यधिक रासायनिक पदार्थ प्रयोग हुँदा माटोमा अम्लियपन बढेको छ, जसले बाली उत्पादनमा नकारात्मक प्रभाव पारेको छ। यसका साथै बालीमा नयाँ–नयाँ रोग तथा किराको प्रकोप देखिन थालेका छन् र मिचाहा जातका झारपातहरू बढ्दै गएका छन्। यसरी असन्तुलित रासायनिक प्रयोगले कृषि उत्पादन प्रणाली नै कमजोर बन्दै गएको छ।

चित्रः पञ्चकन्या गाउँपालिका–२, बेसिकठेरीमा बेमौसमी वर्षाका कारण भिजेर उम्रिएको धान

चित्रः धान वालिमा लाग्ने रोग

नेपाल सरकारको आलुजोनबाट अनुदान मार्फत प्राप्त समृधी-४५ ढुसिनाशक कमसल विषाधीको प्रयोगले आलु बिग्रियर नफल्दा किसानलाई मर्महित वनाएको छ। धानमा लाग्ने ढुसिको प्रकोप यस गाउँपालिकामा बढ्दो अबस्थामा छ।

चित्रः पञ्चकन्या २, सहरेटारमा विग्रिएको आलुवाट अवलोकन

बाढीले तादी खोला र लिखु खोलाका तटीय क्षेत्रमा रहेका खेतबाली नोक्सानी गरेको, घर तथा पशु चौपाय क्षति पुगेको छ। भारी बर्षातले सडक, तटीय बस्तीहरू जोखिममा पारेको देखिन्छ। साथै, जलवायु परिवर्तनका कारण अनियमित वर्षा, खडेरी, बाढी र पहिरो जस्ता प्राकृतिक विपद् बढ्दै गएका छन्, जसले वालिनालिको क्षति गर्नुका साथै वातावरणीय सन्तुलनमा गम्भीर असर पारेको छ। पाखावारी क्षेत्रमा खडेरीका कारण मकैको बोटमा धानचमेरा लाग्ने बेला बोट सुक्ने समस्या देखिएको छ। पार्थोक, रातमटे, मिश्रगाउँ, मानेथोक लगायतका स्थानहरूमा बर्खे पानी नपर्दा किसानहरू समस्यामा परेका छन्।

वातावरण विनाश न्यूनीकरणका उपायहरू

1.दिगो सडक निर्माण

- सडक निर्माण अघि प्राविधिक अध्ययन र वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन अनिवार्य गर्ने।
- नाली निकास तथा संरक्षण, पर्खाल निर्माण गरी भूक्षय र पहिरो नियन्त्रण गर्ने।

2. **वन डढेलो नियन्त्रण**
   - खाली जमिनमा वृक्षरोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।
   - वन क्षेत्रमा आगो लगाउने कार्यमा कडाइ गर्ने र जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने।
   - चुरोटका ठुटा जथाभावी नफाल्ने बानी विकास गर्ने।
   - सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहमार्फत निगरानी र नियन्त्रण प्रणाली सुदृढ गर्ने।
3. **फोहोर व्यवस्थापन सुधार**
   - गाउँपालिकास्तरमा व्यवस्थित फोहोर सङ्कलन र विसर्जन प्रणाली विकास गर्ने।
   - घरमै फोहोर छुट्याउने, न्युन प्रयोग, पुनः प्रयोग र पुनर्चक्रण विधीलाई प्रोत्साहन गर्ने।
   - जैविक फोहोरबाट प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्ने।
   - सामुदायिक सरसफाइ तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।
   - विद्यालय वरपर डस्टबिन उपलब्ध गर्ने र फोहोर जथाभावि फ्याक्नेलाई कारर्वाही गर्ने
4. **स्वच्छ ऊर्जाको प्रयोग**
   - सुधारिएको चुलो, ग्यास, बायोग्यास तथा विद्युतीय चुलोको प्रयोग बढाउने।
   - दाउराको अत्यधिक प्रयोग घटाई वन संरक्षणमा ध्यान दिने।
5. **दिगो कृषि प्रणाली**
   - कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाछुट्टै संकलन गर्ने।
   - गड्यौला मल वा कम्पोस्ट मल बनाउने।
   - प्लास्टिकको प्रयोग घटाउने र पुनःप्रयोग गर्ने।
   - रासायनिक मल र विषादीको सन्तुलित प्रयोग गर्ने।
   - प्राङ्गारिक मल र जैविक खेतीलाई प्रोत्साहन गर्ने।
   - माटो परीक्षण गरी आवश्यक मात्रामा मात्र रासायनिक मल प्रयोग गर्ने।
6. **विपद् जोखिम न्यूनीकरण**
   - पुर्व तयारी र सजकता अपनाउने

- नदी तटीय क्षेत्रमा संरक्षण तटबन्ध निर्माण गर्ने।
- बाढी–पहिरो प्रभावित क्षेत्रमा वृक्षारोपण र पहिरो प्रतिरोधी विरूवा लगाउने
- जलवायु परिवर्तन अनुकूलन कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

7. **प्रदूषण नियन्त्रण**

- परम्परागत इन्धनको सट्टा एलपी ग्यास, बायोग्यास वा विद्युतीय चुलो प्रयोग गर्ने।
- उद्योग तथा क्रसरबाट निस्कने धुलो–धुवाँ नियन्त्रण गर्ने।
- सवारी साधनको नियमित जाँच गर्ने।
- जलविधुत र सोलार उर्जालाई प्रोत्साहन गर्ने।

अभ्यास

क) बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ) को सही उत्तर छान्नुहोस्।

१. वातावरण भन्नाले के बुझिन्छ?

क) केवल हावा मात्र ख) वन मात्र ग) मानिस मात्र घ) सजीव र निर्जीव तत्त्वहरूको समष्टिगत अवस्था

२. तलमध्ये कुन अजैविक तत्त्व हो?क) बिरुवा ख) माछा ग) माटो घ) चरा

३. **वन डढेलोको मुख्य कारण के हो?**क. अत्यधिक वर्षा ख. मानिसको लापरवाही ग.नदीको बाढी घ. हिमपात

४. ग्रामीण क्षेत्रमा वायु प्रदूषण बढ्नुको मुख्य कारण के हो?

क. ग्यास प्रयोग ख. दाउराको बढी प्रयोग ग. पानीको प्रयोग घ. खेती प्रणाली

५. माटोको उर्वराशक्ति घट्नुको एक कारण के हो?

क. प्राङ्गारिक मल प्रयोग ख. वृक्षारोपण ग. वर्षा घ. रासायनिक मल र विषादीको अत्यधिक प्रयोग

ख) खाली ठाउँमा भर्ने प्रश्नहरुको सही उत्तर भर्नुहोस्। जैविक, जैविक, बायु , आगोलागी, अजैविक

१. वातावरणमा पाइने सम्पूर्ण सजीव वस्तुहरूलाई ____________ तत्त्व भनिन्छ।

२. हावा, पानी र माटो ____________ तत्त्व हुन्।

३. वन क्षेत्रमा आगो लाग्ने घटनालाई _______ भनिन्छ।

४. कुहिने फोहोरबाट _______ मल बनाउन सकिन्छ।

५. दाउराको अत्यधिक प्रयोगले _______ प्रदूषण बढाउँछ।

ग) अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. वातावरण भन्नाले के बुझिन्छ? २. जैविक तत्त्व भनेको के हो?

३. अजैविक तत्त्वका दुई उदाहरण लेख्नुहोस्। ४. जैविक फोहोर भनेको के हो?

५. वन डढेलोको एक कारण लेख्नुहोस्।

घ) छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्। ४ – ५ वाक्यमा उत्तर दिनहोस्।

१. कुनै ४ -४ वटा जैविक र अजैविक तत्त्व छुट्याउनुहोस्।

२. तिम्रो समुदायमा भएका वातावरण विनासका दुई समस्या लेख्नुहोस् ।

३. फोहोर व्यवस्थापन किन आवश्यक छ?

४. स्वच्छ ऊर्जाको प्रयोगले कस्ता फाइदा पुर्‍याउँछ?

५. यदि तिमि वडा अध्यक्ष भएको भए वातावरण विनाश रोकथाममा कस्तो भुमिका निर्वाह गर्छौ?

ङ)परियोजना कार्य (Project Work): वातावरणीय अध्ययन प्रतिवेदन

क) आफ्नो गाउँपालिकामा रहेका वातावरणीय समस्याहरू (जस्तै वन, नदिजन्य विनाश, डढेलो, फोहोर, बाढी) अध्ययन गर्नुहोस्।

ख) स्थानीय व्यक्तिसँग अन्तरवार्ता वा छलफल गर्नुहोस्।

ग) समस्या, कारण र समाधान समेटेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा पालै पालो साथिलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ ४ हाम्रो स्थानिय वन

सिकाइ उपलब्धि

क)स्थानिय जंगली पशुपक्षींको संरक्षणको अवस्था बताउन

ख) स्थानिय सामुदायिक वनको नाम बताउन

ग)सामुदायिक वनको परिचय दिन

घ)स्थानिय सामुदायिक वनको फाइदा बताउन

क्रियाकलाप

क. चित्र अवलोकन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

चित्र ३.१ विरूवा संरक्षण

३.२ वृक्षारोपण

चित्रः३.३ वन्यजन्तुलाई कुवा निर्माण

अभ्यास

क) चित्रमा बिरुवालाई किन सुरक्षात्मक घेरा वा धातुको पिँजडा लगाइदिएको होला?

ख) चित्रमा वृक्षारोपण गर्नुको उद्देश्य के–के हुन सक्छन्?

ग) मानिसहरूले मिलेर मानिसहरू कम जाने ठाउँमा कुवा, पोखरी जस्ता पानीका मुहान किन बनाएका होलान्?

घ) यदि वृक्षारोपण गरी धेरै बिरुवा रोपेर संरक्षण गरियो भने के हुन्छ होला?

ङ) माथि देखाइएको तेस्रो चित्रमा चराचुरुङ्गीलाई उपयुक्त हुने किसिमको वातावरण छ कि छैन? यदि छ भने किन छ? कारण दिनुहोस्? र छैन भने यस्तो वातावरण उपयुक्त होला?

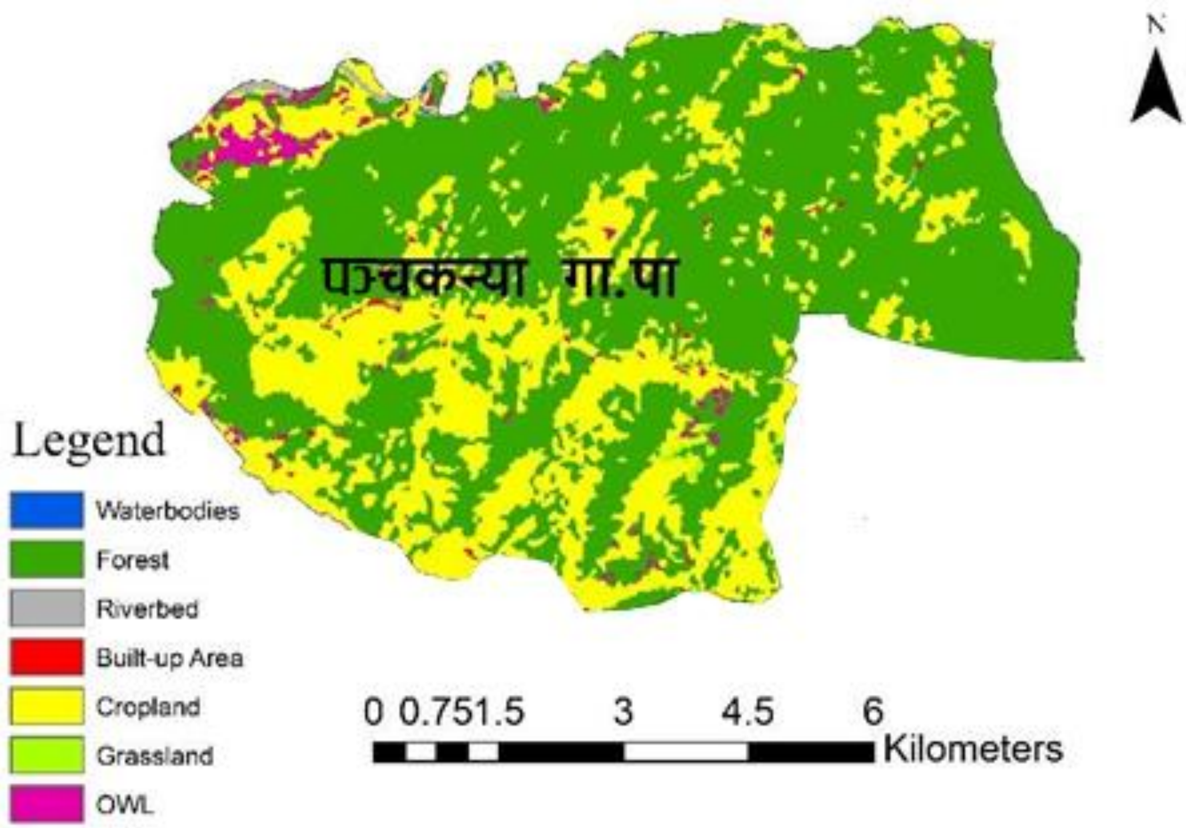
हामीले जङ्गली पन्छीहरूको संरक्षणका लागि पोखरी, कुवा जस्ता पानीका मुहानहरू निर्माण गर्न सक्छौँ। जङ्गली पन्छीको चोरी–सिकारी तथा अवैध व्यापार नियन्त्रण गर्न आवश्यक कदम चाल्नुपर्छ। साथै, डढेलो नियन्त्रण, संरक्षणसम्बन्धी ऐन–कानुन निर्माण र त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नुपर्छ। स्थानीय बासिन्दालाई सामुदायिक सिकाइ केन्द्रमार्फत जनचेतना फैलाउनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

बिरुवालाई सुरक्षित राख्न मानिस, जीवजनावर तथा किरा–फट्याङ्ग्राबाट जोगाउन सुरक्षात्मक घेरा वा धातुको पिँजडा निर्माण गर्न सकिन्छ। बोटबिरुवा रोपेर हुर्काउनाले वातावरणमा हरियाली बढ्छ, प्रदूषण घट्छ, वर्षातका समयमा माटोको कटान रोकिन्छ, अक्सिजनको मात्रा बढ्छ र प्राकृतिक सन्तुलन कायम हुन्छ।

वनजङ्गलले अत्यधिक गर्मीमा शीतलता प्रदान गर्छ र ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रणमा मद्दत पुऱ्याउँछ। वन क्षेत्र भएकाले पानीका स्रोतहरू सुरक्षित रहन्छन्, जसले खडेरीको समस्या कम गर्न सहयोग गर्छ। यसबाट वन्यजन्तु, चराचुरुङ्गी तथा मानिसलाई शुद्ध खानेपानी उपलब्ध हुन्छ, जसले भविष्यका पुस्ताका लागि समेत सुरक्षित स्रोत सुनिश्चित गर्छ।

वातावरण स्वस्थ र स्वच्छ राख्दा जैविक विविधता अझ मजबुत बन्छ र प्राकृतिक विपद् न्यूनीकरणमा समेत टेवा पुग्छ। पञ्चकन्या गाउँपालिकामा पन्छीहरूको स्वस्थानीय संरक्षण राम्रोसँग भइरहेको पाइन्छ। यहाँ सामुदायिक वन र निजी वन दुवै रहेका छन्। पन्छीहरूले यहाँका खोला, खोल्चा तथा मूलहरूबाट पानी प्राप्त गर्छन् र वन क्षेत्रबाट आवश्यक आहार जुटाउँछन्। प्राकृतिक स्वस्थानीय संरक्षण भएकाले चोरी सिकारी डढेलो र पशुपन्छीमा लाग्ने रोग नियन्त्रण गर्न गाह्रो छ। साथै कुखुरा, हाँस, परेवा, टर्की जस्ता घरपालुवा पन्छीहरू स्व-स्थानीय संरक्षणबाट सुरक्षित छन्। भगेरा, काग, परेवा, मलेवा, लाटोकोसेरो आदि पन्छीहरू मानिसका घर वरिपरि बस्न रुचाउँछन्। यस गाउँपालिकामा सडकका आसपासमा भगेराको गुँड बनाइ दिएको पाइन्छ। जंगलमा पाइने ठूला पन्छीहरू जस्तै कालिज, तित्रा आदि चोरी–सिकारीको बढी जोखिममा छन्।

पञ्चकन्या गाउँपालिकाको भू-उपयोग दर्शाउने नक्शा



क्रियाकलाप

ख. कक्षामा प्रत्येक ४ वटा समूह बनाई निम्न प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस्। शिक्षक वा अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् ।

क) स्थानीय क्षेत्रमा भएको वनको संरक्षण र प्रवर्धनमा आफ्नो विद्यालय र हामी आफूले के के गर्नुपर्छ भन्ने वारेमा एकआपसमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेखेर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

ख) तिम्रो विद्यालयमा नजिक कुन वन रहेको छ?

ग) उक्त वनको प्रकार कुन हो?

घ) बनबाट हामिले के कस्ता पैदावर प्राप्त गर्न सकिन्छ?

परिचय

वन भन्नाले कुनैपनि ठाउँमा रहेका पुरै वा धेरै मात्रामा रूखहरूले ढाकिएको क्षेत्र भन्ने बुझिन्छ । वनमा धेरै प्रकारका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । ती वनस्पतिहरूको विभिन्न भागको उपयोग हामीले गर्छौं, त्यसलाई वन पैदावार भनिन्छ । वन पैदावारअन्तर्गत रुख, पात, फल, फूल, सबै प्रकारका जङ्गली जडीबुटी, काठ, दाउरा, गोलिया, खोटो, काठको तेल, बोक्रालगायत पर्दछन् । हाम्रो गाउँपालिकामा पनि वनहरू रहेका छन् । पञ्चकन्या गाउँपालिकाका क्षेत्रभित्र वनले १३४५.४८ हेक्टर क्षेत्रफल ओगटेको छ ।

वनका प्रकार

वन विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । व्यवस्थापन र स्वामित्वका आधारमा वनलाई मुख्य गरी दुई किसिममा वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ राष्ट्रिय वन र निजी वन ।

(क) राष्ट्रिय वन

सामान्यतया सरकारी वा सामुदायिक जमिन वा क्षेत्रमा भएको वनलाई राष्ट्रिय वन भनिन्छ । राष्ट्रिय वनभित्र राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन संरक्षण क्षेत्र, सामुदायिक वन, साझेदारी वन, धार्मिक वन, कबुलियती आदि पर्दछन् ।

(ख) निजी वन

साधारणतया लालपूर्जा वा व्यक्ति वा कुनै संस्थाको नाममा दर्ता भएको जग्गामा भएका वा लगाई हुर्काइएका बोटबिरुवालाई निजी वन वा रुख भन्ने गरिन्छ । निजी वनको व्यवस्थापन भने जग्गाधनी आफैले गरिरहेका हुन्छन् । त्यहाँका वन पैदावारहरूसमेत सम्बन्धित व्यक्ति वा संस्थाले उपयोग गर्न पाउँछ । वन ऐन, २०७६ अनुसार निजी वन भन्नाले प्रचलित कानुनबमोजिम कुनै व्यक्तिको हक लाग्ने निजी जग्गामा लगाई हुर्काइएको वा संरक्षण गरिएको वन सम्झनुपर्छ। हाम्रो समुदाय वरपर रहेका व्यक्तिको जग्गामा भएका वनहरू निजी वनका उदाहरण हुन् । निजी वनहरूले पनि वातावरण सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण सहयोग गरिरहेका हुन्छन् ।

हाल नेपालमा भएका वनका प्रकारहरूलाई तलको चार्टबाट प्रस्ट पार्न सकिन्छ :

हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिकाका क्षेत्रभित्र पनि उपयोग र व्यवस्थापनका आधारमा विभिन्न प्रकारका वनहरू रहेका छन् । केही सरकारी वन रहेका छन् भने केही निजी वन रहेका छन् । हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिकाका क्षेत्रमा विशेष गरी सामुदायिक वनहरू धेरै प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । सरकारी वनका विभिन्न प्रकारहरूमध्ये हाम्रो गाउँपालिका क्षेत्रमा भएका केही वनका प्रकारबारे छोटकरीमा तल चर्चा गरिएको छ।

१. सरकारद्वारा व्यवस्थित वन

नेपाल सरकारले आफै कर्मचारीहरू खटाएर त्यसको योजनासहितको व्यवस्थापन गरिरहेका राष्ट्रिय वनलाई सरकारद्वारा व्यवस्थित वन भनिन्छ । यसअन्तर्गत राष्ट्रिय निकुन्ज, संरक्षण क्षेत्र, सरकारी वन आदि पर्दछन्।

2. सामुदायिक वन

सामुदायिक वन राष्ट्रिय वनको एउटा भाग हो। सामान्य अर्थमा कुनै पनि ठाउँको समुदायको हित एवम् भलाइका लागि समुदायद्वारा उपयोग गर्न सकिने वन नै सामुदायिक वन हो। यसमा समुदायका मानिसहरूको सहभागितामा वनको विकास, संरक्षण, उपयोग, व्यवस्थापन तथा वन पैदावारको उचित उपयोग र बिक्री वितरण गर्न पाइन्छ । निश्चित योजनासहित समुदायले व्यवस्थापन गर्ने चाहना गरेका वन क्षेत्रहरूलाई सरकारले समुदायलाई वन क्षेत्र हस्तान्तरण गर्न सक्छ । सामुदायिक वनको संरक्षण, व्यवस्थापन, तथा दिगो उपयोग जस्ता सम्पूर्ण कार्यकारी अधिकार समुदायमा नै रहेको हुन्छ ।

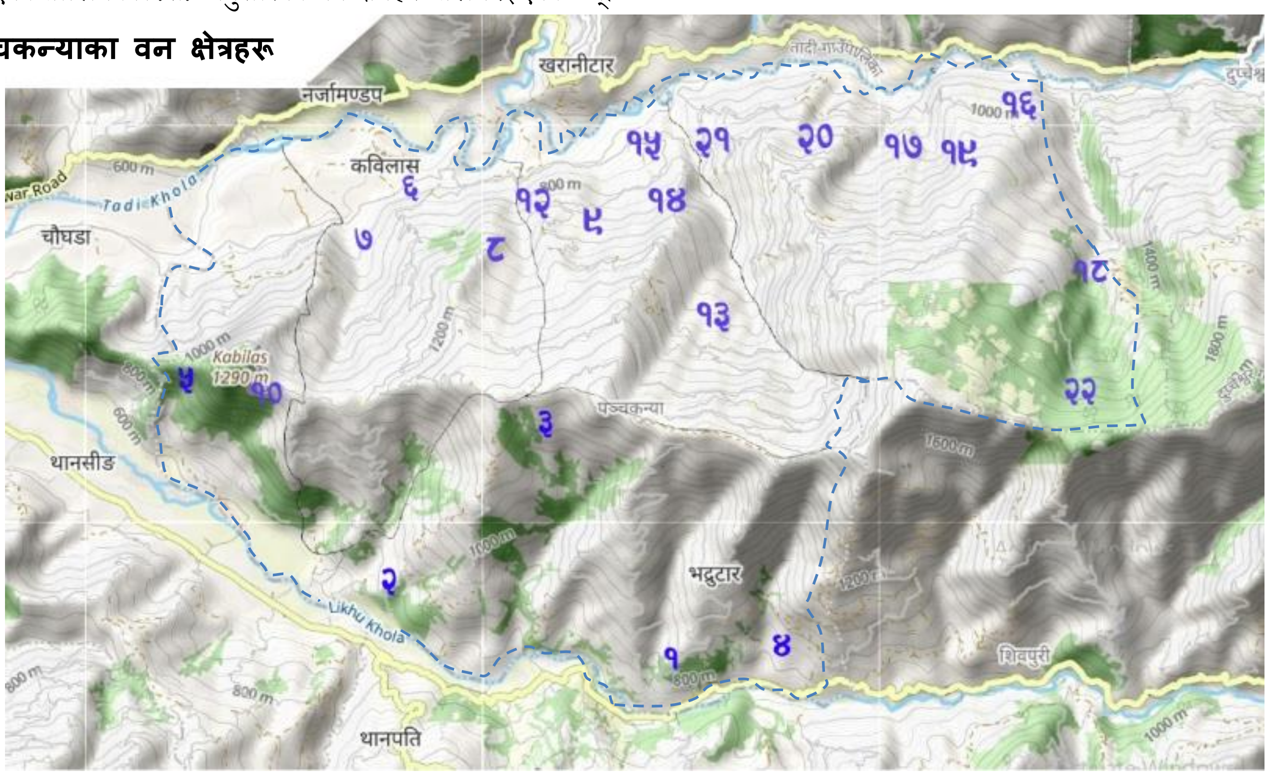
पञ्चकन्या गाउँपालिकाका क्षेत्रमा पनि धेरै ओटा सामुदायिक वनहरू रहेका छन्। यस क्षेत्रमा हालसम्म २२ ओटा भन्दा बढी सामुदायिक वनहरू रहेका छन्। यी सामुदायिक वनहरूको गाउँपालिकाभित्रका करिब २२०८ घरधुरीका मानिसहरूले प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा फाइदा लिइरहेका छन् । पञ्चकन्या गाउँपालिकाकाभित्र रहेका केही सामुदायिक वनहरूको नामावली तलको तालिकामा दिइएको छ।

सामुदायिक वन सम्वन्धी विवरण

क्र.स.	सामूदायिक वन	साविक ठेगाना	हालको वडा न	क्षेत्रफल (हेक्टर)	उपभोक्ता घरघूरी संख्या
१	फुर्केसल्ला	भद्रुटार २,४,५	५	५१.३१	१०३
२	मिलिजुली	भद्रुटार ९	५	४८.७	१२५
३	नामरुनदेवी	भद्रुटार ८	५	९३.१८	६६
४	शिवालय	भद्रूटार १	५	१५.११	४७
५	वनदेवी कालीवन	चौघडा ४	१	१८०.२	२३२
६	सातबिसे	कविलास ४,५	२	११.१९	२८०
७	महिपाताल	कविलास ३,४,५,६,७,९	२	४६.५९	१२०
८	अंधेरी	कविलास १,२,३,४,५	२	६४.३४	१६०
९	क्युरिनी पाखा	कविलास ९	२	११५.६२	३१
१०	कपिलेश्वर	कविलास ७,८	२	१११.०३	१०२
११	पञ्चकन्या	पञ्चकन्या १,२	३	३२.४३	९३
१२	न्यूरिनी	पञ्चकन्या ९	३	२१	७८
१३	तिलखोरिया बतासे	पञ्चकन्या ३,५	३	१०.५	४०
१४	कालीबन्जारा बेलडाडो	पञ्चकन्या ७,८	३	२१.५	५२
१५	कमरदेवी	पञ्चकन्या ८	३	२१	५२
१६	सालघारी ढकाल गारे	थप्रेक ४	४	५२.३	१४७
१७	ठुलो खोला	थप्रेक ५	४	४३.४	७५
१८	चेप्टेढुङ्गा देउराली	थप्रेक १,२	४	१६०	१७६
१९	घर्तीरुम्टा हिले	थप्रेक५	४	१८.८६	२४
२०	जाल्पादेवी	थप्रेक ८	४	९.१७	४०
२१	सेती देवी	थप्रेक ९	४	४६.५५	९३
२२	राम्चेढूङ्गा	थप्रेक ६	४	१७१.५	७२
जम्मा				१३४५.४८	२२०८

दिइएको तालिका क्र.स. अनुसारका वन क्षेत्रहरू तल दिइएका छन्।

पञ्चकन्याका वन क्षेत्रहरू



संकेत गापा सिमाना _ _ _ वडा सिमाना ____

सामुदायिक वन व्यवस्थापनका लागि वन वरिपरि बस्ने मानिसहरूको एउटा समूह बनाइएको हुन्छ । यसलाई हामी उपभोक्ता समूह भन्दछौं। सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूबाट चुनिएर समुहको एउटा कार्य समिति बनेको हुन्छ । उक्त कार्य समितिले सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूको हकहित र संरक्षण तथा वन व्यवस्थापनका कार्यहरू सञ्चालन गर्ने गर्दछ। सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले वार्षिक कार्ययोजना बनाई नजिकको वन कार्यालय र गाउँपालिकासँग समन्वय गरेर आफ्ना कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछ ।

सामुदायिक वनहरू यस क्षेत्रका महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हुन् । वनको वरिपरिको क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले प्रत्यक्ष रूपमा घाँस, दाउरा, स्याउला, सोतर, काठ आदि पाइरहेका छन् । त्यसैगरी कतिपय वनहरूभित्र पानीका मुहान पनि रहेका छन् । वनले स्थानीय क्षेत्रको हरियाली कायम गर्न र सुन्दरता बढाउन सहयोग गरिहेका छन् । वनकुखुरा, मृग, स्याल, बँदेल आदिको सख्यामा उल्लखनिय बृद्धि भइरहेको छन् ।

वनभित्रको मुहानको पानी वनभन्दा टाढा बस्ने मानिसहरूले पनि उपयोग गरिरहेका हुन्छन् । वनबाट मानिसलगायत सम्पूर्ण जीवहरूले स्वच्छ हावा पाइरहेका छन् । कतिपय सामुदायिक वनमा मानिसहरू चरा अवलोकन गर्न तथा हाइकिङ गर्न पनि आउँछन् । यसबाट स्थानीय मानिसहरूलाई व्यापार एवम् व्यवसाय सञ्चालन गर्न पनि सजिलो भएको छ । कतिपय सामुदायिक वनहरूले वन पैदावार बेचेर पनि आयआर्जन गरिरहेका छन् । यसरी आर्जन भएको रकम वन संरक्षण र सामुदायिक विकासमा खर्च गर्ने गरिन्छ ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकाकामा रहेका सामुदायिक वनहरू यस क्षेत्रको प्राकृतिक सम्पदा मात्र नभएर चिया उत्पादन जस्ता आयआर्जन र विकासका सहयोगीसमेत हुन् । यहाँ भएका वनहरूको स्थानीय समुदायले सामुदायिक वनमार्फत गरेको संरक्षण र व्यवस्थापनले वातावरण स्वच्छ राख्नसमेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । त्यसैले हामीले हाम्रा सामुदायिक वनहरूको संरक्षण र प्रवर्धन गर्नुपर्दछ ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकाका क्षेत्रभित्र पर्ने विभिन्न वनहरूमध्ये वनको वरपर बस्ने स्थानीय बासिन्दाहरूले हाल २२ ओटाभन्दा बढी उपभोक्ता समिति बनाई संरक्षण र उपयोग गर्दै आइरहेका छन्। यसबाट हरियाली कायम राख्नका साथै पानीका मुहानहरूको संरक्षण गरेका छन्।

३.कबुलियती वन

कुनै पनि समुदायलाई वनको निश्चित क्षेत्र तोकेर निश्चित समयावधिका लागि विभिन्न आयआर्जनका कार्यहरू गर्न पाउने गरी हस्तारन्तरण गरिएको राष्ट्रिय वन नै कबुलियती वन हो। कुनै पनि ठाउँको वनमा आधारित उद्योगहरूलाई आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थ उत्पादन गर्ने, वृक्षरोपण गरी वन पैदावरको उत्पादनमा वृद्धि गर्ने उद्देश्यले कबुलियती वनको अवधारणा ल्याइएको हो। अम्रिसो, चिया खेति गरेर वनको संरक्षण र विकास हुने गरी पर्यटन व्यवसाय, कृषि वन तथा बाली कार्य, कीटपतङ्ग तथा वन्यजन्तुको फार्म सञ्चालन गरी स्थानीय क्षेत्रको गरिबी न्यूनीकरण गर्न कबुलियती वन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । कबुलियती वनहरूले स्थानीय क्षेत्रमा रोजगारीसँगै हरियाली बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् ।

4. धार्मिक वन

परापूर्व कालदेखि कुनै धार्मिक स्थल वा त्यसको वरिपरिको वनको विकास, संरक्षण र उपयोगका लागि कुनै धार्मिक निकाय, समूह वा समुदायद्वारा व्यवस्थापन हुँदै आएको वनलाई धार्मिक वन भनिन्छ । विशेष गरी मठ, मन्दिर, गुम्बा वरिपरि रहेको वनलाई हामीले धार्मिक वनका रूपमा लिन सक्छौं । कपिलेश्वर महदेव मन्दिर वरीपरीको वनदेवी कालीवन, शिवालय, पञ्चकन्या, कमरदेवी, सेती देवी, जाल्पादेवी, नामरुनदेवी वरिपरि रहेको वन क्षेत्रलाई हामीले स्थानीय धार्मिक वनको उदाहरणका रूपमा लिन सक्छौं ।

क्रियाकलाप

ग. कक्षामा चार ओटा समूह बनाउनुहोस् । अब विद्यालय नजिकैको कुनै वन कार्यालय वा सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको कार्यालयको मानिससँग भेट गरी पञ्चकन्या गाउँपालिकाकाभित्र भएका वनहरू मध्ये कुन कुन सामुदायिक वन हुन् र कुन कुन अन्य हुन्, वर्गीकरण गर्न सहयोग लिनुहोस् । अब प्रत्येक समूहले निम्नलिखित तथ्यहरू खोजी गरी बुँदागत रूपमा लेखी समूहगत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

समूह १: गाउँपालिकाभित्रका सामुदायिक वनहरूको सूची र वन उपभोक्ता समिति गठन प्रक्रिया

समूह २ : सामुदायिक वनहरूको व्यवस्थापनको प्रक्रिया वा त्यहाँ गरिने क्रियाकलापहरू

समूह ३: सामुदायिक वन र कबुलियती वनविचको फरक र व्यवस्थापन

समूह ४: सामुदायिक वनबाट स्थानीय क्षेत्रमा भएको फाईदाहरू

वनको संरक्षणमा विद्यार्थी, समुदाय तथा गाउँपालिकाको भूमिका

वन हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो। वनबाट हामीले धेरै फाइदा लिइरहेका हुन्छौं। वन हामी मानिसका लागि मात्र नभएर अन्य जीवजन्तुहरूका लागि पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। जीवजनावरको वासस्थान तथा खानाको स्रोतका रूपमा वन रहेको हुन्छ । विशेष गरी सामुदायिक र धार्मिक वनहरूको उपयोग स्थानीय समुदायले धेरै मात्रामा गरेको पाइन्छ । हाम्रा कतिपय सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूसमेत वनसँग सम्बन्धित हुन्छन्, जस्तै वन क्षेत्रभित्र रहेका पानीका मुहानहरूमा पूजा गर्ने आदि वन हामी मानिसलगायत सम्पूर्ण प्राणीहरूका लागि महत्त्वपूर्ण भएकाले यसको संरक्षण र दिगो उपयोग गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। स्थानीय क्षेत्रमा भएका वनहरूको संरक्षण र दिगो व्यवस्थापनका लागि हामीले स्थानीय स्तरमा निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्छौं :

- जथाभावी वन फँडानी गर्ने कार्य रोक्न सहयोग गर्नुपर्दछ । अनावश्यक वन फडानी भएको थाहा पाएमा त्यस्तो कार्य रोक्न टोल, समुदायमा अनुरोध गर्नुपर्दछ ।
- हामीले हाम्रो नजिकमा रहेको वनको दिगो उपयोग गर्न आफ्ना अविभावकहरूलाई पनि सम्झाउने र सहयोग गर्ने बानीको बिकास गर्नुपर्दछ ।
- वन नजिक जथाभावी आगो बाल्ने गर्नुहुँदैन, वनलाई आगलागी हुनबाट बचाउनुपर्दछ।
- खोलानाला तथा वनबाट जथाभावी बालुवा, गिट्टी र ढुङ्गा निकाल्न दिनुहुँदैन । यसका लागि आफ्ना अविभावकहरूलाई पनि यस बारेमा बताउनुपर्दछ ।
- सिकार खेल्ने, वन्यजन्तु मार्ने कार्य गर्नुहुँदैन । यदि यस्तो कार्य कसैले गरेको थाहा पाएमा आफ्नो नजिकको वन कार्यालय वा वडा कार्यालय वा प्रहरी चौकीमा खबर गरिदिनुपर्दछ ।
- मानिसहरूलाई वन मासेर वा वनको अति नजिक घर नबनाउन आग्रह गर्नुपर्दछ। यदि वन नजिक घर भएमा वन्यजन्तुको वासस्थानमा कमी हुँदै जान्छ। यसले गर्दा मानिसको घरमा वन्यजन्तु आउन पनि सक्छन् ।
- खाली जग्गा, सार्वजनिक जग्गाहरूमा वृक्षरोपण गर्ने. पार्क बनाउने कार्यमा सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- घरायसी फोहोरलाई घरमै व्यवस्थापन गर्ने गर्नुपर्दछ।
- पानीका मुहान वरपर सधैं सफा राख्ने गर्नुपर्दछ । पानी प्रदूषित भएमा जीवजन्तुसँगै बोटबिरुवालाई पनि असर पुग्छ । मुहान वरिपरि वृक्षरोपण र सरसफाइ गर्नुपर्दछ।
- समुदाय स्तरमा मानिसहरूले वन उपभोक्ता समूह निर्माण गरी स्थानीय वनको संरक्षण गरिरहेका छन्, पानीका स्रोतहरू तथा वनबाहेक स्थानीय मानिसहरूले आआफ्नो टोलमा सरसफाइ, राजकुलो तथा ढुङ्गेधारा संरक्षण, वृक्षरोपण, पार्कहरू बनाउने जस्ता कार्यहरू गर्दै आइरहेका छन् । पञ्चकन्या गाउँपालिकाकाले पनि विभिन्न सङ्घसस्था तथा समुदायसँग मिलेर स्थानीय प्राकृतिक सम्पदा तथा वनहरूको दिगो उपयोग र संरक्षणका कार्यहरू गर्दै आइरहेको छ ।

जानी राखौं : जथाभावी वन फँडानी गर्ने कार्यलाई कानुनी रूपमा पनि अपराध मानिन्छ । अवैध रूपमा जथाभावी वन फाँडेमा र वनका रुखहरू अवैध रूपमा काटेमा जेलसमेत पर्न सकिन्छ । त्यसैले जथाभावी वन फँडानी भएको थाहा पाएमा नजिकको वडा कार्यालय वा वन कार्यालयमा खबर गर्नुपर्दछ । वनको व्यवस्थापन, संरक्षण, प्रवर्धन तथा नियम कानुनको कार्यान्वयन गराउने नेपालको प्रमुख सरकारी निकाय वन तथा वातावरण मन्त्रालय हो ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क.बहुवैकल्पिक प्रश्नको सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।

१. पञ्चकन्या गाउँपालिका भित्र कति हेक्टर क्षेत्रफल वनले ओगटेको छ ?

क) १०४५.४८ ख) १३४५.४८ ग) १५४५.४८ घ) १२४५.४८

२. राष्ट्रिय वनको व्यवस्थापन कसले गर्छ?

क) निजी व्यक्ति ख) विद्यालय ग) सरकार वा समुदाय घ) उद्योग

३. निजी वन भन्नाले के बुझिन्छ?

क) सरकारी वन ख) सामुदायिक वन ग) व्यक्तिको नाममा दर्ता भएको वन घ) धार्मिक वन

४. सामुदायिक वनको व्यवस्थापन कसले गर्छ?

क) वन मन्त्रालय ख) उपभोक्ता समूह ग) प्रहरी घ) उद्योगपति

५. वनले तलका मध्ये कुन फाइदा पुऱ्याउँदैन?

क) अक्सिजन बढाउँछ ख) माटोको कटान रोक्छ। ग) प्रदूषण बढाउँछ घ) पानीका मुहान संरक्षण गर्छ

ख. ठिक / बेठिक छुट्याउनुहोस।

१. वनबाट स्वच्छ हावा पाइन्छ ।

२. निजी वनको व्यवस्थापन सरकारले गर्छ ।

३. सामुदायिक वनमा उपभोक्ता समूह गठन गरिन्छ ।

४. वन्यजन्तु संरक्षण गर्नु आवश्यक छैन ।

५. वृक्षारोपणले वातावरण सन्तुलन कायम गर्न सहयोग गर्छ ।

ग. खाली ठाउँ उचित सब्द भर्नुहोस।

१. वन भन्नाले धेरै ___________ ले ढाकिएको क्षेत्र हो।

२. पञ्चकन्या गाउँपालिकामा ___________ ओटा भन्दा बढी सामुदायिक वन छन्।

३. वन संरक्षणका लागि ___________ समूह गठन गरिन्छ।

४. निजी वन ___________ को नाममा दर्ता हुन्छ।

५. वृक्षारोपणले ___________ को मात्रा बढाउँछ।

घ. अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. वन पैदावार भन्नाले के बुझिन्छ?

२. सामुदायिक वन भनेको के हो?

३. निजी वन कसको नाममा दर्ता हुन्छ

४. वनले माटो कटान कसरी रोक्छ?

५. कबुलियती वन के हो?

ङ. छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्। ५ देखी ८ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।

१. वन संरक्षण किन आवश्यक छ?

२. सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको भूमिका लेख्नुहोस्।

३. वृक्षारोपणका फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

४. राष्ट्रिय वन र निजी वनबीच दुई फरक लेख्नुहोस्।

५. वनले स्थानीय क्षेत्रमा कसरी आयआर्जनमा सहयोग गर्छ?

परियोजना कार्य

१. आफनो समुदाय वा व्यक्ति नजिक भएको वन उपभोक्ता समितिको कार्यालयमा गएर त्यहाँका आधिकारिक मानिससँग भेट गरी सोधेर उक्त वन उपभोक्ता समितिको परिचय (वनको नामसहित), लेख्नुहोस् । त्यसैगरी वन संरक्षणका लागि उक्त समितिले गरिरहेका कार्यहरूकोसमेत सूची बनाउनुहोस् । त्यस कार्यमा गाउँपालिका, वडा कार्यालय तथा वन कार्यालयबाट के कस्तो सहयोग भइरहेको छ भन्नेबारेमा जानकारी लिएर प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

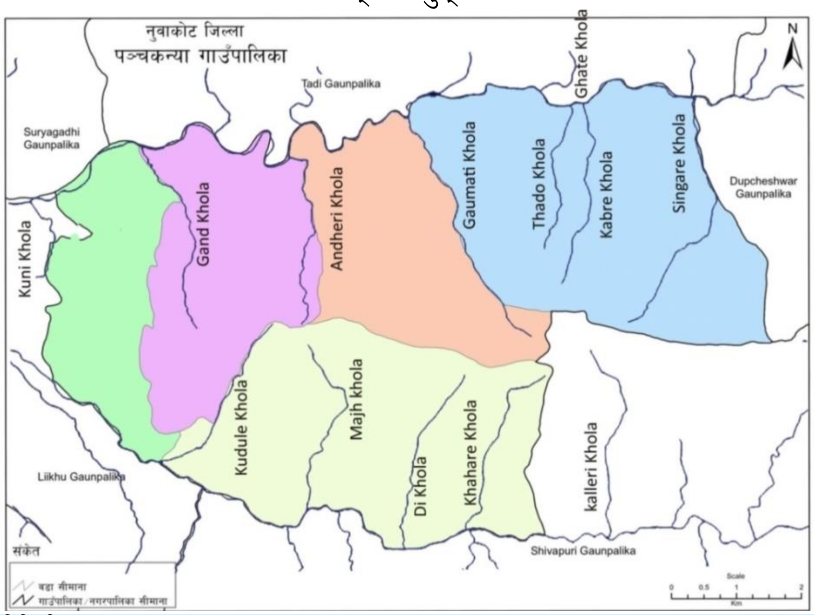
पाठ ५ प्राकृतिक सम्पदा तथा जलस्रोत

सिकाइ उपलब्धि

(क) गाँउपालिकाभित्रका प्राकृतिक सम्पदाहरु विनाशका कारणहरु पहिचान गर्न
(ख) गाँउपालिका भित्रका रहेका प्राकृतिक सम्पदाले पुर्याएका फाइदाहरु र संरक्षणका उपायहरु बताउन
(ग) गाँउपालिकाभित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको संरक्षणका लागि आफ्नो स्थानीय तहबाट भएका प्रयासहरु व्याख्या गर्न
(घ) गाँउपालिकाभित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदानको संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका पहिचान गर्न
(ङ) गाँउपालिकाभित्र पाइने वनस्पतिहरुको पहिचान दिन र महत्व बताउन
(च) गाँउपालिकाभित्रका जलस्रोत र जलाधार क्षेत्रको परिचय दिन
(छ) गाँउपालिकाभित्रका जलस्रोत र जलाधार क्षेत्रको नाम बताउन
(ज) जलाधार क्षेत्रको महत्व तथा उपयोगिता बताउन।

विद्यार्थी भाइबहिनी हो, पञ्चकन्या गाउँपालिका अधिकांश भूभाग पहाडी छ । दुई नदिले छुट्याएको एक अग्लो डाडाँको दुई दिशा तर्फ फर्किएको लेक, गाउँ बस्ति र बेसि टाँरहरू रहेको छ । यो कुरा त तपाईंहरूलाई थाहा नै छ। यहाँका पहाडमा जताततै हरियाली देखिन्छ किन होला? खेतबारी बाहै काल हरियाली देखिन्छ, किन होला ? किनभने यो क्षेत्र रसिलो छ । यसको मतलब हाम्रो पञ्चकन्यामा प्रशस्त पानीका स्रोतहरू छन् । हाम्रा गाउँ, वनपाखामा स-साना खोल्साखोल्सीहरू छन् । अधिकांश भुभाग बनले ढाकिएको छ, तसर्थ बर्षातको पानि सञ्चित हुने हुदाँ हाम्रा कुवा, खोल्चाहरूमा प्राय बाहैकाल पानी हुन्छ । कुनैमा हुँदैन । भिरोलो जमिनका मुलहरू, खोल्चाहरूको पानी जम्मा भई छोटो दुरीमा प्रवाह हुने खोल्सालाई खोला भनिन्छ । पञ्चकन्यामा बग्ने खोलाहरूमध्ये प्रमुख खोला तादि र लिखु रहेको छ । धेरै खोलाहरूको पानी जम्मा भई बाहैकाल ठुलो पानी बग्ने खोलालाई नदी भनिन्छ । पञ्चकन्यामा बग्ने खोल्चाहरूमध्ये केहि लिखुमा मिसिन्छ त केही तादीमा, अतः लिखुपनी तादीमा मिसिएर तादी खोला त्रिशुली नदीका रूपमा बगेको छ । गाउँ, वनपाखाबाट बग्ने खोल्सा खोल्सीहरू नदीमा मिसिन्छन् । त्यसैले पनि नदीमा पानी धेरै नै हुन्छ । हाम्रो पञ्चकन्यामा साना ठुलो गरी धेरै नै खोलाहरू बगिरहेका छन्। जस्तै, कुनि खोला, गाण्ड खोला, अधेरी खोला, ठुलो खोला, काब्रे खोला, सिंगारे, खहरे, डि, माझ,कुण्डले यी सबै खोला हुन् । पञ्चकन्या ३ मा अवस्थित खड्कुले झर्ना पर्यटकीय आकर्षण र प्राकृतिक सौदर्य भरिपुर्ण छ।

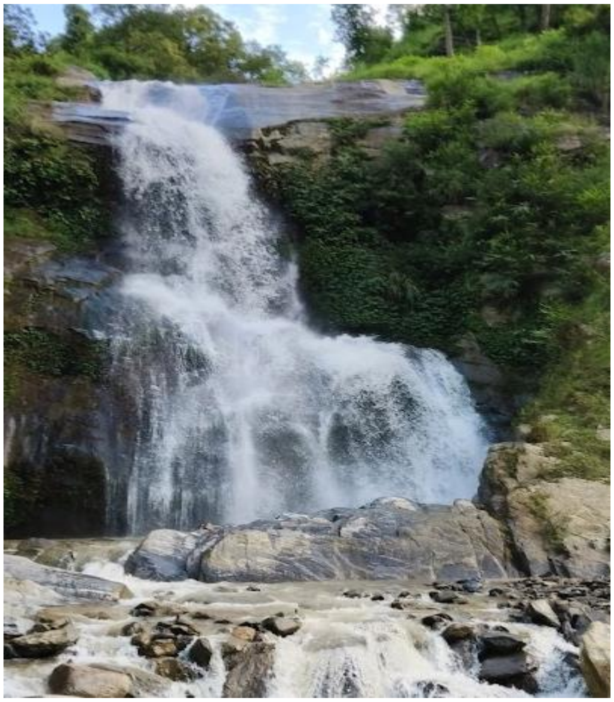
गाउँ, वनपाखावाट बग्ने खोलाहरू सिंचाइ र खानेपानीका दृष्टिले निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यस भेगमा भएका नदीको पानी जम्मा गरी दुई ओटा जलविद्युत आयोजना सञ्चालन गरिएका छन् । विद्युत उत्पादन गरी स्थानीयवासीहरू उज्यालोमा वस्न पाएका छन् । त्यसै गरी मिल कारखाना, फर्निचर, स-साना उद्योगहरू सञ्चालनमा छन् । विद्युत् आयोजनावाट पञ्चकन्याका सबै घर धुरीका वासिन्दाहरूले लाभ लिइरहेका छन्।



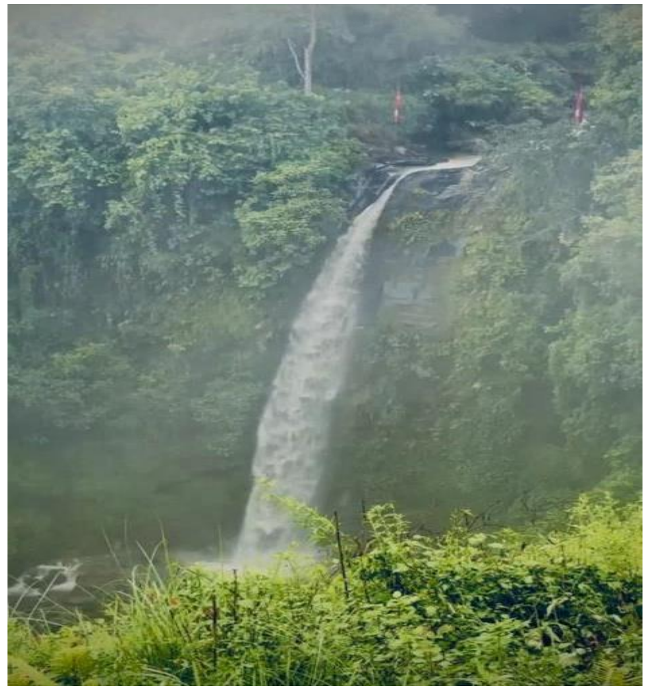
क्रियाकलाप

क. पञ्चकन्या गाउँपालिकामा रहेका कुनै १० वटा जलस्रोत र जलाधार क्षेत्रको नाम संकलन गर्नुहोस्। र उक्त स्थान पञ्चकन्या गा.पा.को कुन वडा र ठाउँको नाम अभिभावक वा शिक्षकको सहायतावाट तालिका भर्नुहोस्। जस्तै

क्रस	जलस्रोत र जलाधार क्षेत्रको नाम	स्थान
१	सिङ्गारे झरना	पञ्चकन्या गा.पा. - ४, मजुवा आरुखर्क
२		



पञ्चकन्या ४, सिङ्गारे झरना



पञ्चकन्या ३, खड्कुले झरना

यस भेगका घट्ट चल्ने पानी भएका धेरैओटा खोलाहरू छन् । त्यसैले यहाँ परापूर्वकालदेखि नै पानी घट्ट सञ्चालन भइरहेका छन् । हाल सिमारा सिँचाइ लगाएत नजिकका खोल्साहरूवाट कुलो बनाइ टाँर, गैरी, वेसिखेतहरूमा सिँचाइ सुविधा पुगेको छ। खोलावरपरका वस्तीहरूमा कुलो कुलेसाबाट कृषकहरूले खेतबारीमा सिँचाइ गरी धेरै अन्न, तरकारी उब्जाउ गरिरहेका छन् । अझै आधुनिक प्रविधिवाट बाँध लगाई माथिल्लो भगमा सिँचाइ गर्न सकेमा जमिनबाट प्रशस्त आम्दानी लिन सकिन्छ । यसरी सिँचाइ सुविधा पुऱ्याई व्यावसायिक फलफुल खेती गर्न सके किसानको आएस्तरमा वृद्धि हुने थियो। भेगमा वरपर पनि खानेकुरा अभाव हुने थिएन । भोकमरी तथा अनिकाल जस्ता समस्याहरू आउँदैनथ्यो। यसका लागि सिँचाइ पुऱ्याउन पालिकाले पहल गर्न आवश्यक हुन्छ।

पानीका स्रोत प्रशस्त हुँदा सम्भावनाहरू पनि धेरै हुन्छन् । परापूर्वकालदेखि सञ्चालनमा आएका पानी घट्टलाई सुधार गरी आधुनिक पानी मिल सञ्चालनमा ल्या उन सकिन्छ । यसो गर्न सकिए अन्न कुटानी, पिसानीका लागि टाढासम्म जान पर्दैन । समयको बचत हुन्छ । स्थानीय व्यवसाय सञ्चालन हुन्छ । स्थानीय व्यक्तिहरूले रोजगारी पाउँछन् । स्थानीयवासीहरूले सुविधा पनि पाउँछन्। यस्तै, खोलाको पानीलाई पोखरी बनाएर माछापालन गर्न सकिन्छ । माछापालाबाट प्रशस्त आम्दानी लिएका उदाहरण पनि छन् । त्यसै अन्य पशुपालनका लागि पनि प्रशस्त पानीको स्रोत चाहिन्छ । हामीले खाने गरेका पानी पनि खोल्साका मूलबाट नै ल्याइन्छ । त्यसैले नदी, खोला हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन्। गाउँबस्तीलाई सुन्दरता थप्ने गहना हुन् । त्यसैले नदी खोलामा एवम् पानीका स्रोत सधैं सफा राख्नुपर्छ। हाम्रा वरिवरिका नदी नालाको संरक्षण हामीले नै गर्नुपर्दछ । यसका लागी वनजङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्छ । जथाभावी डंडेलो लगाउनु हुँदैन । खाली ठाउँहरूमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ। नदीनाला संरक्षणका लागि तटबन्धन गर्नुपर्छ । ढुङ्गा, बालुवा तथा नदीजन्य वस्तुहरू सरकारी मापडण्डअनुसार मात्रै झिक्नुपर्छ । नदीजन्य वस्तुको अवैध चोरी पैठारीलाई हामी सबै मिलेर रोक्नुपर्छ ।

लिखु खोला, गड्खार

तादि खोला, बेसिकठेरी

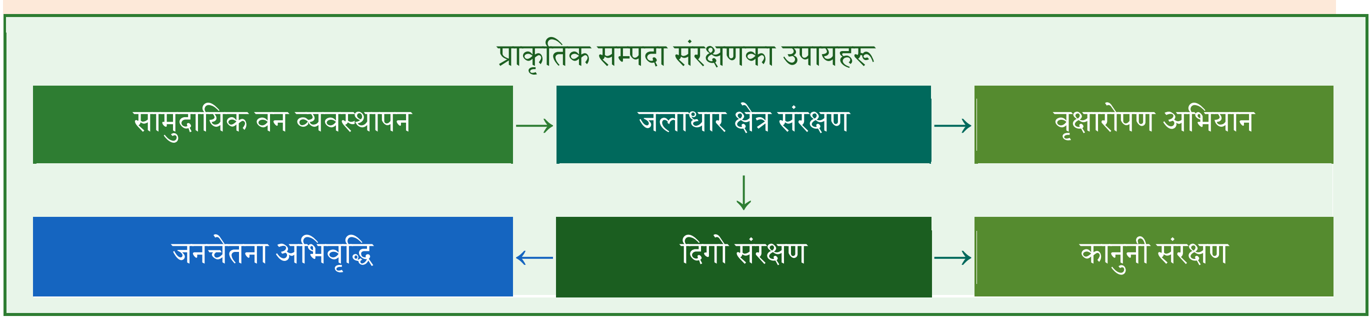
प्राकृतिक सम्पदा विनाशका कारणहरू

पञ्चकन्या गाँउपालिकाभित्रका प्राकृतिक सम्पदाहरू विभिन्न मानवीय र प्राकृतिक कारणले क्रमशः विनाश हुँदै आएका छन्। प्रमुख कारणहरू निम्नानुसार छन्:

क्र.सं.	विनाशका कारण	विस्तृत विवरण
१	अनियन्त्रित वन कटान	घर निर्माण, इन्धन र काठ व्यापारका लागि अन्धाधुन्ध रूखहरू काट्ने गरिएको छ जसले वन क्षेत्र घट्दै गएको छ।
२	अव्यवस्थित चरन	जनावर र पशुपालनका लागि वन क्षेत्रमा अत्यधिक चरन हुँदा वनस्पति नष्ट भइरहेको छ।
३	आगलागी	सुक्खा मौसममा जंगलमा आगलागी हुँदा वन तथा जैविक विविधता नष्ट भइरहेको छ।
४	भूमि अतिक्रमण	वन क्षेत्र र एलानी खोलाको किनारमा बस्ती र खेती विस्तार गरिँदा प्राकृतिक सम्पदा संकुचित भइरहेको छ।
५	फोहर मैला व्यवस्थापन	नदी, खोला र जलाधार क्षेत्रमा फोहर फाल्दा जल प्रदूषण र जलचर प्राणीमा असर परेको छ।
६	जनसंख्या वृद्धि	बढ्दो जनसंख्यासँगै प्राकृतिक स्रोतमाथि चाप बढ्दै गएको र माग अनुसार आपूर्ति नभएको अवस्था छ।
७	जलवायु परिवर्तन	वर्षाको अनियमितता, तापक्रम वृद्धि र खडेरीले प्राकृतिक सम्पदामा प्रतिकूल असर पारेको छ।
८	जनचेतनाको अभाव	वातावरण संरक्षणबारे जनस्तरमा पर्याप्त जागरण र सचेतनाको कमी रहेको छ।

प्राकृतिक सम्पदाबाट पुर्‍याएका फाइदाहरू र संरक्षणका उपायहरू

संरक्षणका उपायहरू



प्राकृतिक सम्पदाका फाइदाहरू

वातावरणीय फाइदाहरू	आर्थिक फाइदाहरू
• वायु शुद्धिकरण र अक्सिजन उत्पादन • भू-क्षय रोकथाम र माटो संरक्षण • जलस्रोतको नियमितता कायम राख्ने • जैविक विविधता र पारिस्थितिक सन्तुलन • कार्बन शोषण र जलवायु नियन्त्रण	• काठ, दाउरा र वनपैदावारबाट आम्दानी • जडीबुटी संकलन र बिक्रीबाट लाभ • पर्यटन विकास र रोजगारी सिर्जना • सिँचाइ र पिउने पानीको आपूर्ति • जलविद्युत उत्पादनको सम्भावना
सामाजिक फाइदाहरू	**शैक्षिक तथा सांस्कृतिक फाइदाहरू**
• स्वच्छ वातावरणबाट स्वास्थ्य सुधार • प्राकृतिक जडीबुटीबाट उपचार • समुदायको जीवनयापन सहज • महिला तथा सीमान्तकृत वर्गको आम्दानी	• अनुसन्धान र अध्ययनको अवसर • प्रकृतिसँगको सांस्कृतिक सम्बन्ध • पर्यावरण शिक्षाको व्यावहारिक क्षेत्र • स्थानीय परम्परा र ज्ञान संरक्षण

स्थानीय तहबाट भएका संरक्षण प्रयासहरू

पञ्चकन्या गाँउपालिकाले प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको संरक्षणका लागि विभिन्न कार्यक्रम तथा नीतिहरू लागू गरेको छ।

क्र.	प्रयासहरू	विवरण	उपलब्धि
१	सामुदायिक वन स्थापना	वन उपभोक्ता समूह गठन गरी सामुदायिक वनहरू स्थापना र सञ्चालन	२२ वटा सामुदायिक वन सञ्चालित
२	वृक्षारोपण कार्यक्रम	हरेक वर्ष असारमा सामूहिक वृक्षारोपण अभियान सञ्चालन र चियारोपण कार्यक्रम सञ्चालन	वार्षिक हजारौ बिरुवा रोपण
३	जलाधार संरक्षण	नदी किनार र मूल स्रोतहरूमा संरक्षण पर्खाल र बिरुवा रोपण	सहरेटार, बेसिकठेरीमा तटबन्ध निर्माण तथा खानेपानिलाई पाइप वितरण
४	फोहर व्यवस्थापन	ठोस फोहर संकलन र व्यवस्थापनका लागि विद्यालय स्तरमा कार्यक्रम सञ्चालन	फोहर व्यवस्थापन समिति गठन र कार्यन्वयन
५	जनचेतना कार्यक्रम	विद्यालय र समुदायमा वातावरण जागरण कार्यक्रम सञ्चालन	जनचेतनामुलक कार्यक्रम सञ्चालन
६	पर्यावरण बजेट	प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रमबाट वजेट छुट्याएको	चिया खेती र पार्क निर्माण भएको
७	प्राकृतिक पर्यटन विकास	होमस्टे निर्माण तथा इको-ट्युरिजम प्रवर्धन गरी संरक्षणमा सहयोग पुग्ने कार्यक्रम	पर्यटन मार्ग पञ्चकन्या मन्दिरबाट भुमिस्थान घ्याङस्वारा,टोड्के हुदै रज्ज्योडाडाँ पैदलमार्ग

प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका

विद्यार्थीहरू भविष्यका नेता र प्रकृतिका संरक्षक हुन्। उनीहरूको सक्रिय सहभागिता संरक्षण अभियानलाई बलियो बनाउँछ।

वृक्षारोपणमा सहभागिता

विद्यालयमा र घर वरपर बिरुवा रोपी हुर्काउने

↓

फोहर संकलन अभियान

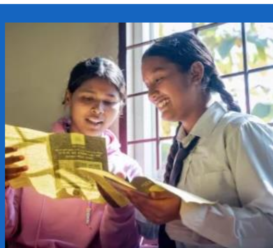
विद्यालय र सार्वजनिक स्थानमा सरसफाइ

↓

जनचेतना फैलाउने

समुदायमा वातावरण जागरण सन्देश

↓



अनुसन्धान र रिपोर्टिङ

क्षेत्र अध्ययन र पर्यावरण रिपोर्ट तयार

स्वयंसेवा कार्य

संरक्षण कार्यक्रममा स्वयंसेवक भई भाग लिने

सामाजिक सञ्जाल प्रचार

अनलाइनमार्फत संरक्षण सन्देश प्रसार

गाँउपालिकाभित्र पाइने वनस्पतिहरूको पहिचान र महत्व

पञ्चकन्या गाँउपालिकाको भौगोलिक विविधताका कारण यहाँ विभिन्न प्रकारका वनस्पतिहरू पाइन्छन्।

क्र.	नेपाली नाम	महत्व र उपयोगिता	वर्ग
१	साल	काठका लागि, भवन निर्माण, वन्यजीव आश्रयस्थल र भू-क्षय रोकथाम	काष्ठ वृक्ष
२	काफल	क्षय नियन्त्रण, औषधि, भिटामिन C, फाइबर, र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त पाइन्छ। पर्याटकिय आकर्षण र ठेकि बनाउन	औषधीय
३	बाँस	घर सामग्री, हस्तकला, तामा खाद्य र जमिन बाँध्नमा	घाँसे वनस्पति
४	निम	किटनाशक, औषधि, दन्त स्वास्थ्य, अर्गानिक मल	औषधीय
५	तुलसी	श्वास रोग, ज्वरो उपचार, धार्मिक महत्व	जडीबुटी
६	अमला	विटामिन C को स्रोत, केश स्वास्थ्य, आँखा तथा पाचन सुधार	फलफूल/जडीबुटी
७	पिपल	धार्मिक, अक्सिजन उत्पादन, छाया र पक्षी आश्रय	काष्ठ वृक्ष
८	बोझो	रूघा, टन्सिल, ओखती, जडीबुटी	लहरे वनस्पति
९	लप्सी	खट्टो फलफूल, अचार उद्योग, स्थानीय आम्दानी	फलफूल वृक्ष

वनस्पति वर्गीकरण चार्ट

काष्ठ वृक्षहरू	जडीबुटीहरू	लहरे/घाँसे
साल, पिपल, बर, उत्तिस, खयर	तुलसी, अमला, निम, अदुवा, बेसार	सिरू,कासँ,लहरे पिपल, कुट्मेरो, गेडुलो,खनायो, डालि घासँ, अम्रिसो,दुबो

जलस्रोत र जलाधार क्षेत्रको परिचय

जलस्रोत भनेको पानीको प्राकृतिक वा कृत्रिम स्रोत हो। जलाधार क्षेत्र (Watershed) भनेको त्यस्तो भौगोलिक इकाई हो जहाँबाट वर्षाको पानी एकत्रित भई नदी वा खोलामा बग्दछ।

जलस्रोतका प्रकारहरू	जलाधार क्षेत्रको विशेषता
❖ **नदी तथा खोलाहरू - सतहको प्रमुख जलस्रोत**	❖ वर्षाको पानी संकलन र भण्डारण गर्ने
❖ **मुहान (Spring) - भूमिगत जलको निकास**	❖ भूमिगत जलको पुनर्भरण गर्ने
❖ **तलाउ र पोखरी - स्थिर जलस्रोत**	❖ जलचर जीवहरूको आवास
❖ **वर्षाको पानी - मौसमी जलस्रोत**	❖ जैविक विविधताको केन्द्र
❖ **भूमिगत जल - इनार र ट्युबवेलबाट**	

जलाधार क्षेत्रको महत्व तथा उपयोगिता

जलाधार क्षेत्रको महत्व तथा उपयोगिता

पर्यावरणीय महत्व	आर्थिक महत्व
✔ वर्षाको पानी संकलन र भूमिगत जल पुनर्भरण	✔ कृषि सिँचाइको स्थायी स्रोत
✔ तापक्रम सन्तुलन राख्न सहयोग	✔ जलविद्युत उत्पादनको आधार
✔ जैविक विविधता संरक्षण	✔ माछापालन र मत्स्यपालन
✔ मौसम र जलवायु सन्तुलन	✔ पर्यटन र आम्दानी वृद्धि

सामाजिक महत्व	सांस्कृतिक महत्व
✔ खानेपानीको दिगो आपूर्ति	✔ धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलमा उपलब्धता
✔ स्वास्थ्य र सरसफाइको आधार	✔ पानिको धार्मिक विश्वास
✔ समुदायको जीवनयापन सहज	✔कुवा, पधेरो, नदि धार्मिक आस्थासंग जोडिएको
✔ खाद्य सुरक्षामा योगदान	✔ सास्कृतिक सम्पदाको हिस्सा

जलाधार व्यवस्थापन प्रक्रिया (प्रवाह चार्ट)

जलाधार सर्वेक्षण → क्षेत्र पहिचान → संरक्षण योजना → दिगो जल व्यवस्थापन

क) बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (MCQ) *सही उत्तरमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्।*

1.पञ्चकन्यामा बग्ने कुन नदीहरू छन् ?

क.कोसी र गण्डकी ख.तादि र लिखु ग.कर्णाली र बागमती घ.मेची र महाकाली

२.खड्कुले झर्ना पञ्चकन्याको कुन वडामा अवस्थित छ ?

क)वडा नं. १ ख)वडा नं. २ ग)वडा नं. ३ घ) वडा नं. ५

३)जलाधार क्षेत्र (Watershed) भनेको के हो ?

क)कृत्रिम तलाउ बनाइएको क्षेत्र ख)वर्षाको पानी एकत्रित भई नदीमा बग्ने भौगोलिक इकाई

ग)सिँचाइका लागि बनाइएको नहर घ)ठूलो बाँध भएको स्थान

४)पञ्चकन्यामा हाल कतिओटा सामुदायिक वन सञ्चालित छन् ?

क)१५ ओटा ख)१८ ओटा ख)२२ ओटा घ)२५ ओटा

५) काफलको प्रमुख उपयोगिता के हो ?

क) घर निर्माणका लागि काठ ख) सिँचाइका लागि ग) ईन्धनका रूपमा मात्र घ) औषधि, भिटामिन C र पर्यटकीय आकर्षणग

ख) उचित शब्दले खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

1. पञ्चकन्यामा बग्ने तादि र लिखु खोलाहरू ________ का रूपमा बगेको छ।
2. पञ्चकन्या गाउँपालिकाको वन क्षेत्र कुल भूभागको ________ प्रतिशत छ।
3. नदीजन्य वस्तुहरू सरकारी ________ अनुसार मात्रै झिक्नुपर्छ।
4. पञ्चकन्यामा ________ र ________ गरी दुईओटा जलविद्युत आयोजना सञ्चालन गरिएका छन्।
5. साल वृक्षको उपयोग ________ र भवन निर्माणका लागि गरिन्छ।

ग) अति छोटो प्रश्नहरू *एक वा दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

1. पञ्चकन्यामा पाइने पाँच वटा खोलाका नाम लेख्नुहोस्।
2. जलस्रोतका कुनै दुई प्रकार उल्लेख गर्नुहोस्।
3. पानी घट्टको के काम हुन्छ ?
4. बाँस वनस्पतिको के उपयोगिता छ ?
5. "प्रकृति जोगाऊ — भविष्य बनाऊ" भनेको के बुझिन्छ?

घ) छोटो प्रश्नहरू *चार–पाँच वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

1. पञ्चकन्यामा प्राकृतिक सम्पदा विनाशका कुनै चार कारणहरू लेख्नुहोस्।
2. नदी र खोलालाई प्राकृतिक सम्पदा किन भनिन्छ ? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।
3. प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणमा विद्यार्थीले के–के भूमिका निभाउन सक्छन् ? चार बुँदामा लेख्नुहोस्।
4. जलाधार क्षेत्रको आर्थिक र सामाजिक महत्व छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस्।
5. पञ्चकन्या गाउँपालिकाले प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका लागि गरेका कुनै चार प्रयासहरू लेख्नुहोस्।

पाठ ६ वातावरण प्रदूषण तथा फोहोरमैला

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानिय वातावरण प्रदुषण नियन्त्रणका लागि व्यक्ति, समुदाय तथा विभिन्न निकायको भुमिका बताउन
(ख) कम्पोष्ट मल बनाउने तरिका बताउन
(ग) कम्पोष्ट मलको महत्व बताउन

भिजिएको सड्ने जैविक फोहोर सुख्खा जैविक फोहोर सेनेटरी फोहोर अजैविक फोहोर

क्रियाकलाप

क. माथिको चित्र अवलोकन गरी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

१. चित्रमा देखाइएका फोहोरका प्रकारहरू कति वटा छन् र तिनका नाम के–के हुन्?
२. Wet Waste (भिजेको फोहोर) भन्नाले कस्ता प्रकारका फोहोरलाई जनाउँछ?
३. Dry Waste (सुक्खा फोहोर) मा पर्ने वस्तुहरू के–के हुन सक्छन्?
४. Sanitary Waste र E-Waste भनेका के हुन्?
५. फोहोरलाई यसरी छुट्याएर राख्दा वातावरण संरक्षणमा कस्तो फाइदा हुन्छ?
६.फोहोरलाई किन छुट्याएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ?
७. घर वा विद्यालयमा फोहोर कसरी व्यवस्थापन गरिन्छ?
८. फोहोरले वातावरणमा कस्ता समस्या ल्याउन सक्छ?

फोहोरमैला(Waste)

फोहोरमैला भन्नाले घर, बजार, उद्योग, खेतबारी आदिबाट निस्कने अनावश्यक, प्रयोग नभएको वा फ्याँक्नुपर्ने सामग्रीलाई बुझिन्छ।

फोहोरमैला का उदाहरणहरू

(क) प्लास्टिक झोला, बोतल, कागज
(ख) बाँकी खाना, कुहिने पदार्थ
(ग) फोहर पानी, ढल

(घ) टिन, फलाम, सिसा, कपडा टुक्रा

फोहोरमैलाका असर

(क) वातावरण प्रदूषण हुन्छ।

(ख) रोग फैलिन्छ। (हैजा, झाडापखाला, डेंगु आदि)

(ग) दुर्गन्ध र कुरूपता बढ्छ।

फोहोरमैला व्यवस्थापनका उपाय

(क) सुक्खा र कुहिने फोहोर छुट्याउने

(ख) कुहिने फोहोरबाट कम्पोष्ट मल बनाउने

(ग) प्लास्टिक, कागज, सिसा रिसाइकल गर्ने

(घ) जथाभावी फोहोर नफाल्ने

(ङ) डस्टबिन प्रयोग गर्ने र सफा राख्ने

ब्यक्तिको भुमिका (Role of an Individual in Waste Management)

स्थानीय वातावरण संरक्षणका लागि व्यक्ति, समुदाय तथा विभिन्न निकायको भूमिका

१. व्यक्तिको भूमिका

(क) घर, विद्यालय र वरपर सरसफाइ कायम राख्ने।

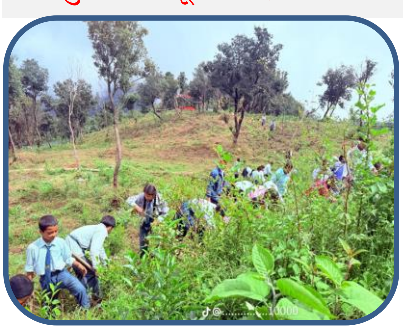
(ख) घ) फोहोरलाई छुट्याएर व्यवस्थापन गर्ने (जैविक र अजैविक)

(ग) रुख बिरुवा रोप्ने र संरक्षण गर्ने।

(घ) पानी, विद्युत् र इन्धनको बचत गर्ने।

(ङ) वातावरण प्रदूषण गर्ने कम गर्ने र अरूलाई पनि सचेत गराउने।

२. समुदायको भूमिका (Role of the Community)



(क) गाउँ वा टोलमा सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

(ख) सामूहिक रूपमा वृक्षरोपण तथा वन संरक्षण गर्ने।

(ग) फोहोर व्यवस्थापनका लागि डस्टबिन र संकलन व्यवस्था गर्ने।

(घ) वातावरण संरक्षण सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

(ङ) नदी, खोला, पोखरी आदि जलस्रोतको संरक्षण गर्ने।

३. विभिन्न निकायको भूमिका(Role of Various Institutions)

(क) स्थानीय सरकार, विद्यालय र संघ–संस्थाले वातावरण संरक्षणका योजना बनाउने।
(ख) फोहोर व्यवस्थापन, सरसफाइ तथा हरियाली प्रवर्द्धन कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।
(ग) वातावरण सम्बन्धी नियम कानुन बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने।
(घ) जनतालाई वातावरण संरक्षणबारे तालिम र सचेतना दिने।
(ङ) प्रदूषण नियन्त्रण तथा प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गर्ने।

क्रियाकलाप

ख. **कक्षामा ४ समूह बनाउनुहोस्। ४ वटा A3 पेपरलाई चार भित्तामा टास्नुहोस् । प्रत्येक समूहले तलका विषयमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा समुहगत छलफल गरि बुदाँलाई A3 पेपरमा लेख्न लगाउनुहोस्। फेरी ग्यालरी वाक विधी अनुसार थप बुदाँको लागी अर्को समुहका बुदाँ थप्दै जानुहोस्।**

समूह १: भकारो सुधार र मुत्र संकलन
(क) भकारो सुधार भनेको के हो?
(ख) गोठको भुइँ ढलान किन गर्नुपर्छ?
(ग) मुत्र बग्ने नाली र ट्यांकीको महत्व के छ?
(घ) सोत्तर (पराल/घाँस) को प्रयोग किन आवश्यक छ?
(ङ) मुत्रलाई खेर जान नदिन अपनाउनुपर्ने उपायहरू छलफल गर्नुहोस्।

समूह २: गोठेमल व्यवस्थापन
(क) गोबर, मुत्र र सोत्तरको भूमिका
(ख) मल थुपार्ने/खाडल बनाउने तरिका
(ग) मललाई घाम–पानीबाट जोगाउने उपाय
(घ) मल फिंजाएर मिलाउनु किन आवश्यक छ?
(ङ) राम्रोसँग विघटन भएको मलका फाइदा

समूह ३: गाईवस्तुको पिसाबको प्रयोग
(क) पिसाबमा पाइने पोषक तत्व (नाइट्रोजन, फस्फोरस, पोटास)
(ख) पानीमा मिसाएर मलको रूपमा प्रयोग गर्ने तरिका
(ग) जैविक विषादी बनाउने विधि (असुरो, तितोपाती, निम आदि मिसाएर)
(घ) गोबर ग्यास र यसको महत्व
(ङ) युरिया मलको सट्टा प्रयोग गर्ने फाइदा

समूह ४: गँड्यौला मलको महत्व
(क) गँड्यौला मल भनेको के हो?
(ख) माटो सुधारमा यसको भूमिका
(ग) C:N अनुपात र यसको महत्व
(घ) गँड्यौला पाल्ने उपयुक्त स्थान
(ङ) वातावरण संरक्षणमा योगदान

गोठे मल(Cattle manure)

गाईबस्तु पाल्ने गोठको भुइँ ढलान गरि पिसाब बगेर जाने नाली बनाउने र पिसाब जम्मा हुने ट्यांकी बनाएर ट्यांकीमा पिसाब बग्ने नालीलाई जोडेर ट्यांकीमा पिसाब संकलन गर्न सकिन्छ। अथवा गोठको भुइमा ढुंगाको छपनी बिछयाएर चरचरमा सिमेन्ट लगाई मुत्र बग्ने नाली र मुत्र संकलन गर्ने ट्यांकी निर्माण गरेरपनि मुत्र संकलन गर्न सकिन्छ। छपनीहरुबाट पनि सम्भब नभएमा चिम्टायिलो माटो मुछेर भकारो (गोठको भुइँ) लाई राम्ररी खाँदी पिसाब बग्ने नाली र पिसाब जम्मा हुने खाल्टो बनाई मुत्र संकलन गर्न सकिन्छ । संक्षेपमा भन्दा पिसाबलाई गोठको भुइँबाट चुहिएर जान नपाउने गरि भकारो निर्माण गरि मुत्र संकलन गर्न सकिन्छ। भकारो सुधारको साथसाथै राम्रो सोतरको प्रयोगले पनि मुत्र खेर जानबाट बचाउन सकिन्छ ।

भकारो सुधार(Cattle shed improvement)

गोवर र मुत्र नै गोठेमलका प्राथमिक स्रोत भएकाले यिनको संरक्षणको लागि ध्यान दिनुपर्दछ। गोवर मात्र होइन मुत्र पनि जोगाउनु पर्दछ। यसको लागि मूत्र सोस्ने खालका सामग्रीहरू सोत्तरको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ। हाम्रो देशको परिप्रेक्ष्यमा हेर्दा गोठहरू राम्रोसँग तयार पारिएका हुँदैनन्। गोवरको प्रयोग गरेपनि मूत्र भूइँमानै खेर जान्छ। तर खाद्य तत्वको रूपमा हेर्दा गोवर र मूत्रको बराबर महत्व हुन्छ। गोठेमल बनाउँदा गाईबस्तुको गोबर, मूत्र र सोत्तरलाई राम्रो र सुरक्षित तरिकाले विघटित गराउन जरुरी हुन्छ। यसका लागि गोठ तथा खाडलको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्दछ। गोठेमल्को सुधार गर्नका लागी पाल्तु जनावरहरु जस्तै गाई, भैसी, सुँगुर आदि बस्ने गरी बनाइएको परम्परागत गोठलाई सुधार गरि पशुहरु बस्न सजिलो तथा आराम हुने र गोबर तथा मुत्र संकलन गरि उपयोग गर्न सजिलो हुने गरि गोठ वा भकारोको संरचना सुधार गर्नुलाई भकारो सुधार भनिन्छ।

सोत्तर नपुगेमा भकारो नजिक सानो खाडल बनाएर मूत्र सङ्कलन गर्नुपर्दछ। सङ्कलित मूत्रलाई: सिधै बिरुवामा प्रयोग गर्न सकिन्छ वा गोठेमलमा मिसाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। खाडल खन्न नसकिएमा मललाई जमिनमै थुपारेर राख्न सकिन्छ। मलको वरिपरि ढुङ्गा, काठपात वा स्याउलाले बारेर घाम पानीबाट जोगाउनुपर्दछ। मललाई घाम र वर्षाबाट जोगाउनु सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ। गोबरमललाई खाडल वा थुप्रोमा मिलाएर राख्नुपर्दछ ताकि राम्रोसँग विच्छेदन होस्। खाडल/थुप्रोमा पानी वा भल पस्न दिनु हुँदैन। मल थुपार्दै जाँदा: हरेक हप्ता फिंजाएर मिलाउनु पर्दछ। सकेसम्म मललाई छानो दिएर छोप्नुपर्दछ। छानो दिन नसकिएमा:प्लास्टिक, स्याउला वा झारपातले छोप्नुपर्दछ। मूत्र सोस्ने व्यवस्था मिलाएर खाडलमा राख्नु उत्तम हुन्छ। खाडल नभए: मलको थुप्रोलाई झारपातले छोप्ने वा चारैतिर माटोले लिपिदिनुपर्दछ। गाईवस्तुको पिसाबमा बढी मात्रामा प्रमुख पोषक तत्त्व नाइट्रोजन हुने, फस्फोरस र पोटास पनि पर्याप्त मात्रामा गोबर र मलमुत्रमा पाइन्छ। गाउँघरमा मलखाल्टामा गडौला तथा सुष्म जीवले पर्याप्त मात्रामा मललाई उर्वराशील बनाउँछ।

गाईवस्तुको पिसाबको प्रयोग गर्ने तरिका

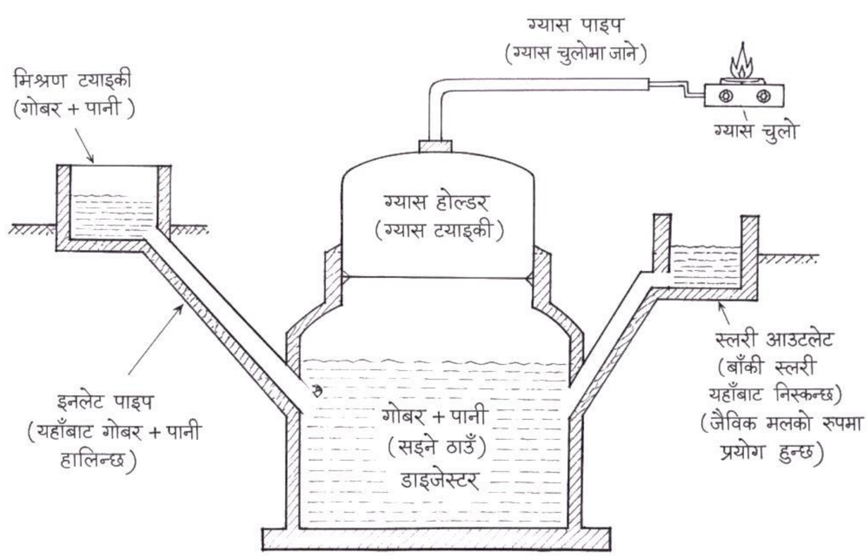
(क) एक भाग गाईवस्तुको मलमुत्रमा ४ देखि ८ भाग पानी मिसाएर बालीनालीमा युरिया मलको सट्टा प्रयोग गर्ने

(ख) गोबर ग्यासमा प्रयोग गरी ग्याँस उत्पादनको साथै मलको गुणस्तरमा वृद्धि हुने

(ग) गाईवस्तुको पिसाब भएको भाँडोमा असुरो तितोपाती निम वनमारा आदि राखेर कुवाई झोललाई किरा लागेको ठाउँमा छर्किन सकिन्छ।

(घ) युरिया मलको सट्टा पानीमा मिसाई सिँचाइ गर्न सकिने

गोबर ग्याँस प्लान्टको संरचना (चित्र)



मल र पिसाबका फाइदाहरू

(क) युरिया मल को प्रयोगलाई घटाउन सकिने

(ख) जैविक विषादी बनाएर किरा नियन्त्रण व्यवस्थापन र सूक्ष्म तत्त्वको पूर्ति गर्न सकिने

(ग) स्वस्थ, पोसिलो, विषादी रहित फलफुल तरकारी उत्पादन गर्न सकिने

(घ) हरित गृह ग्यास मिथेनको सदुपयोग गर्दा पर्यावरणलाई हानि नपुग्ने

(ङ) गोठेमलको गुणस्तर सुधार्न सकिने

(च) कम लागतमा बढी उत्पादन गर्नसक्ने

गँड्यौला मल (Vermicompost)

गँड्यौला बहुपयोगी जीव हो। गँड्यौलाले खाएर पचाएपछि बाहिर निकालेको दानेदार मललाई गँड्यौला मल भनिन्छ।

बिरुवाका लागि आवश्यक खाद्यतत्वको राम्रो स्रोत हो। खाद्यतत्व पानीमा घुलनशील हुने भएकाले बिरुवाले सजिलै लिन सक्छ। माटोमा छिद्र बढाई हावाको आवागमन सुधार गर्छ। गँड्यौलाको काष्ट (Vermicomposting)मा हुने कोकनबाट बच्चा जन्मी अझ बढी मल उत्पादन हुन्छ। यसमा भिटामिन, हर्मोन र एन्टिबायोटिक पाइने भएकाले गुणस्तर राम्रो हुन्छ। रासायनिक मलको

आवश्यकता घटाई बालीको वृद्धि छिटो गराउँछ। कार्वन C: नाइट्रोजन Nको अनुपात कम हुने भएकाले नाइट्रोजन तुरुन्त उपलब्ध हुन्छ। pH कम हुने हुँदा नाइट्रोजनको नोक्सानी कम हुन्छ र बालीमा पनि प्रयोग गर्न मिल्छ। खेती तथा घरेलु फोहोरबाट बन्ने भएकाले वातावरण सफा राख्न मद्दत गर्छ। गँड्यौलालाई माछा, कुखुरा, हाँसको आहाराको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। गड्यौला पाल्नको लागि हल्का चिसो, छायाँ परेको र ओसिलो पानी नजम्ने ठाउँ उपयुक्त हुन्छ। गाउँघरमा मलको थुप्रोमा छहारी बनाई राख्दा प्रशस्त मात्रामा गडौलाहरू फैलिन्छन्। गाईवस्तुको मल र धानको भुस, पराल, पत्कर, आदिको मिसावट भएको हुनुपर्छ। माटोलाई खुकुलो र मलिलो बनाउँछ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) भकारो सुधार भनेको के हो?
(ख) गोठेमलका मुख्य स्रोत के–के हुन्?
(ग) गाईवस्तुको पिसाबमा कुन प्रमुख पोषक तत्व बढी पाइन्छ?
(घ) गँड्यौला मल भनेको के हो?
(ङ) मललाई घाम र पानीबाट किन जोगाउनु पर्छ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) गोठेमलका प्राथमिक स्रोत ___________ र ___________ हुन्।
(ख) गाईवस्तुको पिसाबमा मुख्य रूपमा ___________ पाइन्छ।
(ग) एक भाग मलमुत्रमा _______ देखि _______ भाग पानी मिसाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ।
(घ) गँड्यौलाले निकालेको दानेदार मललाई ___________ भनिन्छ।

३. सही उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्:

(क) भकारो सुधारको मुख्य उद्देश्य के हो?
(अ) पशु बेच्ने (आ) मल र मुत्र संकलन गर्ने (इ) गोठ भत्काउने (ई) खेल मैदान बनाउने

(ख) गँड्यौला मलले के सुधार गर्छ?
(अ) माटो कडा बनाउँछ। (आ) माटो खुकुलो बनाउँछ। (इ) बाली सुकाउँछ। (ई) पानी रोक्छ।

(ग) पिसाबलाई सिधै प्रयोग गर्दा के गर्नुपर्छ?
(अ) नचलाउने (आ) घाममा सुकाउने (इ) पानीमा मिसाउने (ई) फाल्ने

परियोजना कार्य

आफ्नो घर वा टोलमा:गोठको बनावट/ मल खाडलको अवस्था/ मुत्र संकलनको तरिका/ गँड्यौला मल उत्पादन भए/नभएको/प्रयोग गरिएको जैविक विषादी/यी विषयमा जानकारी संकलन गरी तालिका बनाउनुहोस्।

पाठ ७ वन डढेलो

सिकाइ उपलब्धि

(क) जिल्लाभित्र घट्न सक्ने सम्भावित प्राकृतिक र सबै प्रकारका विपद्बाट बच्न सक्ने उपायहरु अवलम्बन गर्न र समुदायका मानिसलाई सचेत गराउने कार्यमा सहभागी गर्न

क्रियाकलाप

क. विद्यार्थी भाइबहिनिहरू तपाँइहरूले ४ वटा समूह बनाउनुहोस्। प्रत्येक समूहले वन डढेलो सम्बन्धी छुट्टाछुट्टै विषयमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। थप सुझाव अरूको समुहवाट पनि थप्नुहोस् । शिक्षकले निष्कर्ष निकाल्नुहुनेछ।

समूह १: वन डढेलोका प्राकृतिक र मानवीय कारणहरू

समूह २: वन डढेलोका असरहरू (वन, जनावर, माटो, पानी, हावा)

समूह ३: डढेलो रोकथामका उपायहरू

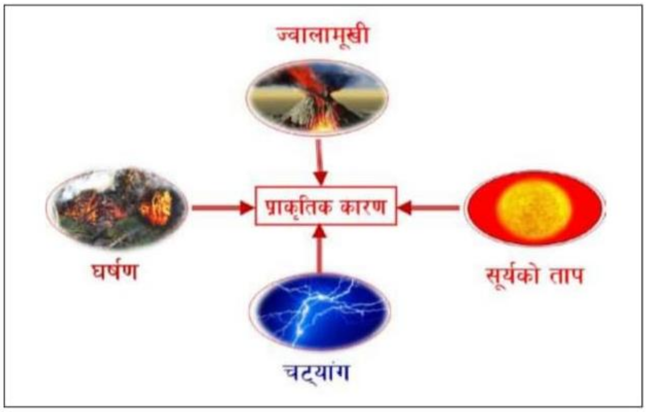
समूह ४: विद्यार्थी र समुदायको भूमिका

परिचय(Introduction)

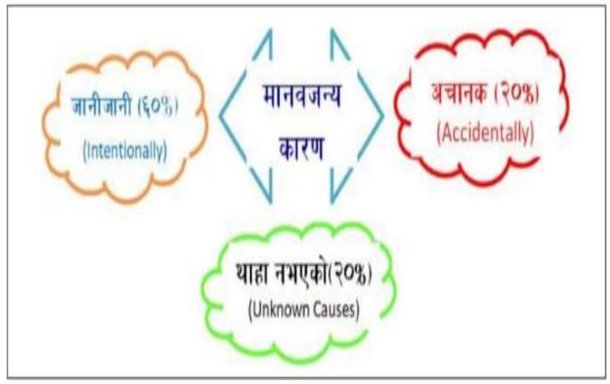
वन डढेलो वन जंगलमा लाग्ने अनियन्त्रित आगोको रुप हो। सामान्यतया वोलीचालीमा वन जंगलमा लागेको र वन जंगलमा हुने आगजनीलाई वन डढेलो भन्ने गरिन्छ। जंगलमा रहेका जैविक प्राङ्गारिक पदार्थहरु सुख्खा भएर जल्न सक्ने अवस्थामा रहेको वेलामा प्राकृतिक वा मानवीय कारणबाट वन जंगल, भिरपाखा, घाँसे मैदान तथा खरबारीमा आगो सल्कन गई अनियन्त्रित हुँदै विनासकारी रुपमा बढ्दै जाने आगजनीको रुपलाई वन डढेलो वा डढेलो भनिन्छ। तापक्रम बढ्दै जानु, मौसम सुख्खा हुँदै जानु, ज्वलनशील पातपतिङ्गर जमिनमा सुख्खा अवस्थामा रहनु, मानिसले होसियारी नअपनाउनु, चिसो हुने समयका दिनहरु घट्दै जानु र गर्मीका दिनहरुको संख्या बढ्दै जानु, हिउँदमा पानी नपर्नु, मौसमी प्रकृयामा अनिश्चितता आदि कारणहरुले गर्दा वन डढेलो बढ्दै गएको महशुस गरिएको छ । वन डढेलोले वन, वनस्पति, वन्यजन्तु र त्यसमा अतिरिक्त समग्र प्राणीहरु तथा वातावरणको विनास गराउँछ । नाट्यश्वरी जंगलको आगलागी घटना एक नमुना हुन्।

वन डढेलोका तत्वहरू (Elements of Forest Fire)

डढेलो चट्याङ पर्दा, ढुङ्गा पल्टिँदा ठोकिएर हुने घर्षणबाट, रुख विरुवाहरुको हाँगाविंगा एक आपसमा जोडले ठोकिँदा हुने घर्षणबाट र सूर्यको ताप लेन्सजन्य वस्तुमा पर्न गई आगो बल्न जाँदा समेत लाग्ने गरेको पाईएको छ । मानिसको लापर्वाही वा वेवास्ता, जानीजानी वा नियतबस र नियन्त्रित आगो लगाउँदा नियन्त्रण बाहिर गएर डढेलो लाग्ने गरेका पाईन्छ।



चित्रः प्राकृतिक डढेलोका कारकहरू



चित्रः मानवीय डढेलोका कारकहरू

दुर्घटनाजन्य वन डढेलो (Accidental Forest Fire):

मानिसले जीवियापन गर्ने कार्य तथा क्रियाकलाप गर्दा अचानक, झुक्किएर वा भुलबस वन जंगलमा आगो सल्कन गई हुने आगलागी आकस्मिक वन डढेलो हो। आकस्मिक वन डढेलो लाग्ने कारणहरु यस प्रकार रहेका छन्।

(क) खेतबारी तथा खरबारी सफा गर्न लगाइएको आगो अनियन्त्रित भई वनमा प्रवेश गरेर।

(ख) चुरोट, बिंडी, सलाईका काँटी ननिभाई वनमा फ्याँकेर।

(ग) खाना पकाएर, वनभोज खाई आगो ननिभाएर वनमा छाडेर जाँदा फैलिएर।

(घ) वनमा गोल पोली, अरिङ्गाल पोल्दा, मह काढी आगो ननिभाई छाडेर।

(ङ) राँको बाली वनको बाटो भएर हिंड्दा आगो लप्का खसेर।

(च) वन भित्रबाट जाने विद्युत लाइन सट भएर निस्कने झिलका वनमा सल्किएर।

(छ) बच्चाहरु आगोसंग खेल्दा नजिकमा सल्किएर

(ज) गोठालाहरुले गोठमा आगो सल्काएर त्यसै छाडेर राख्दा फैलिएर।

जानीबुझी लगाउने वन डढेलो (Deliberate Forest Fire):

मानिसहरुले जानीबुझि वनमा हानी नोक्सानी गराउने नियतले वन, जंगल, खर आगजनी नै जानीजानी लगाएको वन डढेलो हो। यी वन डढेलो लाग्ने कारणहरु यस प्रकार छन्।

(क) राम्रो घाँस पलाउने आश गरेर।

(ख) डढेलो पछिको मलिलो माटो खेतबारीमा प्रयोग गर्न।

(ग) खोरिया फँडानी गरी खेती गर्न।

(घ) हिंस्रक वन्यजन्तु धपाउन।

(ङ) वन्यजन्तुको शिकार गर्न।

वन डढेलोको असर र परिणाम (Effects and Consequences of Forest Fire):

क) वन जंगलको विनास

(क) बीउहरु डढ्ने, स-साना बिरुवाहरु डढ्ने/मर्ने।

(ख) काठदाउरा, घाँस एवं गैरकाष्ठ वन पैदावारको नोक्सान।

(ग) महत्वपूर्ण सदावहार प्रजाति विस्तापित भई कमसल खाले पतझड एवंम डढेलो प्रतिरोधी प्रजातिको वृद्धि हुने।

(घ) मिचाहा प्रजातिको वृद्धि हुने।

ख) वन्यजन्तुलाई हानी

(क) अण्डा, बच्चा लगायत सबै उमेरका वन्यजन्तुको जल्ने र घाईते भइ क्षति हुने।

(ख) वन्यजन्तुको बासस्थान विनास हुने।

ग) माटाको गुणस्तरमा असर

(क) माटोको प्राङ्गारिक पदार्थ डढेर सतह नाङ्गो भई हावा, घाम र वर्षाको लागि खुला हुने एवं माटोको पानी सोस्ने क्षमतामा ह्रास हुनाले भू-क्षयमा वृद्धि हुने।

(ख) प्राङ्गारिक पदार्थ डढेर माटोको संरचना नै बिग्रने।

(ग) माटोका सुक्ष्म जीवाणुमा असर परी उर्वराशक्तिमा ह्रास हुने।

घ) प्रदुषण

(क) वायुमण्डलमा धुवाँ र ससाना खरानीका कणहरूले वायु प्रदुषण हुने।

ङ) जलवायु परिवर्तनका असर

(क) कार्बन भण्डारको स्रोतको रुपमा रहेका रुख बिरुवाहरु नासिने।

(ख) रुख बिरुवा डढ्दा कार्बनडाइअक्साईड उत्सर्जन हुने (जुन हरितगृह ग्याँसको प्रमुख स्रोत हो)।

(ग) जलवायु परिवर्तनमा भूमिका खेल्ने।

च) पारिस्थितिक प्रणालीमा असर

डढेलोले कुनै पनि खाद्य श्रृङ्खलाको कुनै एक चरण अवरुद्ध हुन जान्छ र समग्र प्रणाली नै विग्रिन्छ यसबाट प्राणी तथा वनस्पतिको अस्तित्वनै लोप हुन पुग्दछ।

ज) पानीको स्रोतमा असर

वनस्पतिहरुले परेको पानी जमिनमा सिधै जमिनमा पर्नबाट रोक्ने, पानी सिधै बग्न बाट अवरोध गरी जमिनमा सोस्न मदत्त गर्ने, पानीको बहावलाई सन्तुलन बनाउन सहयोग गर्ने, जमिनलाई चिसो राख्न, भू-क्षय, पहिरो रोकथाममा सहयोग गर्दछन्। अप्रत्यक्ष रुपमा पानीको श्रोतहरु सुक्न जाने हुन्छ।

डढेलो रोकथामका मुख्य उपायहरू (Main Measures to Prevent Forest Fire):

(क) गाउँ–बस्ती, विद्यालय र समुदायमा डढेलोका जोखिम र असरबारे जानकारी दिनु।
(ख) घाँस, पात, पराल जलाउने काम वन नजिक नगर्नु।
(ग) वनमा आगो फैलिन नदिने गरी खाली ठाउँ (fire line) बनाउनु।
(घ) जलिरहेको चुरोट/बिडी वन क्षेत्रमा फ्याँक्नु हुँदैन।
(ङ) डढेलो देखिए तुरुन्त स्थानीय प्रशासन, वन कार्यालय वा दमकललाई खबर गर्नु।
(च) डढेलो नियन्त्रणका लागि स्थानीय टोली तयार गर्नु।
(छ) हावाहुरी र सुख्खा समयमा बढी निगरानी गर्नु।
(ज) सुख्खा पात, झारपात हटाएर आगो फैलिने इन्धन कम गर्नु।
(झ) जानाजानी आगो लगाउनेलाई कडाइका साथ कारबाही गर्नु।
(ञ) पानी ट्यांकी, झार काट्ने औजार, आदि तयारीमा राख्नु।

क्रियाकलाप

ख. तपाँइले साथीहरूसंग समुहमा रहेर निम्न क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

(क) विद्यालय वरपर वा नजिकको वन क्षेत्रमा जानुहोस्।

(ख) बाटोमा भएका सुख्खा पात, झारपात संकलन गरी सुरक्षित ठाउँमा फाल्ने र वन नजिक फोहोर जलाउन हुदैन भनि जनचेताना मुलक पोस्टर वनाउनुहोस्।

(ग) "डढेलोबाट बचौँ" भन्ने सचेतनामूलक पोस्टर देख्ने ठाउँमा गाड्नुहोस्।

(घ) कक्षामा पनि टाँस्नुहोस् र अरू कक्षामा जानकारी दिनुहोस्।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) वन डढेलो भनेको के हो?

(ख) डढेलो लाग्ने दुई प्राकृतिक कारण लेख्नुहोस्।

(ग) डढेलो लाग्ने दुई मानवीय कारण लेख्नुहोस्।

(घ) वन डढेलोले वन्यजन्तुलाई कसरी असर गर्छ?

(ङ) डढेलो रोकथामका दुई उपाय लेख्नुहोस्।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) वन जंगलमा लाग्ने अनियन्त्रित आगोलाई …………… भनिन्छ।

(ख) डढेलोले वायुमण्डलमा …………… प्रदूषण गराउँछ।

(ग) रुख बिरुवा डढ्दा …………… ग्यास उत्सर्जन हुन्छ।

(घ) वन डढेलोले …………… प्रणालीमा असर गर्छ।

३. सही उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन मानवीय कारण हो?

(अ) चट्याङ (आ) ढुङ्गा ठोक्किनु (इ) चुरोट ननिभाई फ्याँक्नु (ई) सूर्यको ताप

(ख) डढेलोले कुन कुरामा असर गर्दैन?

(अ) वनस्पति (आ) वन्यजन्तु (इ) माटो (ई) कम्प्युटर

(ग) डढेलो रोकथामको उपाय कुन हो?

(अ) आगो खेलाउनु (आ) घाँस जलाउनु (इ) fire line बनाउनु (ई) चुरोट बाल्नु

परियोजना कार्य

आफ्नो गाउँ/टोल नजिकको वन क्षेत्र वा सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिमा गई:वनको नाम, पछिल्लो समयमा लागेको डढेलोको घटना (छ भने) डढेलो नियन्त्रणका लागि गरिएका प्रयास वन कार्यालय / वडा / समुदायको भूमिका यी सबै विषय समेटेर संक्षिप्त प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ८

विपद

सिकाइ उपलब्धि

(ख) जिल्लाभित्र तथा समुदाय स्तरमा आइपरेका विपद् कार्यमा सहयोग गर्न
(ग) विपद् न्यूनीकरण र सुरक्षित व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न
(घ) विपद् व्यवस्थापनमा व्यक्ति, स्थानीय संघ सस्थाको भूमिका उल्लेख गर्न
(ङ) विपद् व्यवस्थापनमा अभिभावक र समुदायको भूमिका पहिचान गर्न
(च) जलवायु परिवर्तनको परिचय दिन र असर र न्यूनीकरण गर्ने उपायहरुको खोजी गन

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र प्राकृतिक विपद पहिचान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. चित्र हेर्नुहोस् र मानव निर्मित विपद पहिचान गर्नुहोस् ।

मानव निर्मित विपद

घरमा आगो फैलिएर बस्ति जलेको

वनका रूख काटिएको

शिवपुरी ८, काफलडाँडामा सडकबाट तल खसेको

इरानमा भएको बम विस्फोटन

विद्यार्थी पौडी खेल्न जादा डुबेर ज्यान गएको

फोहोरको दुर्गन्धले स्वासफेर्न गाह्रो भएको

क्रियाकलाप

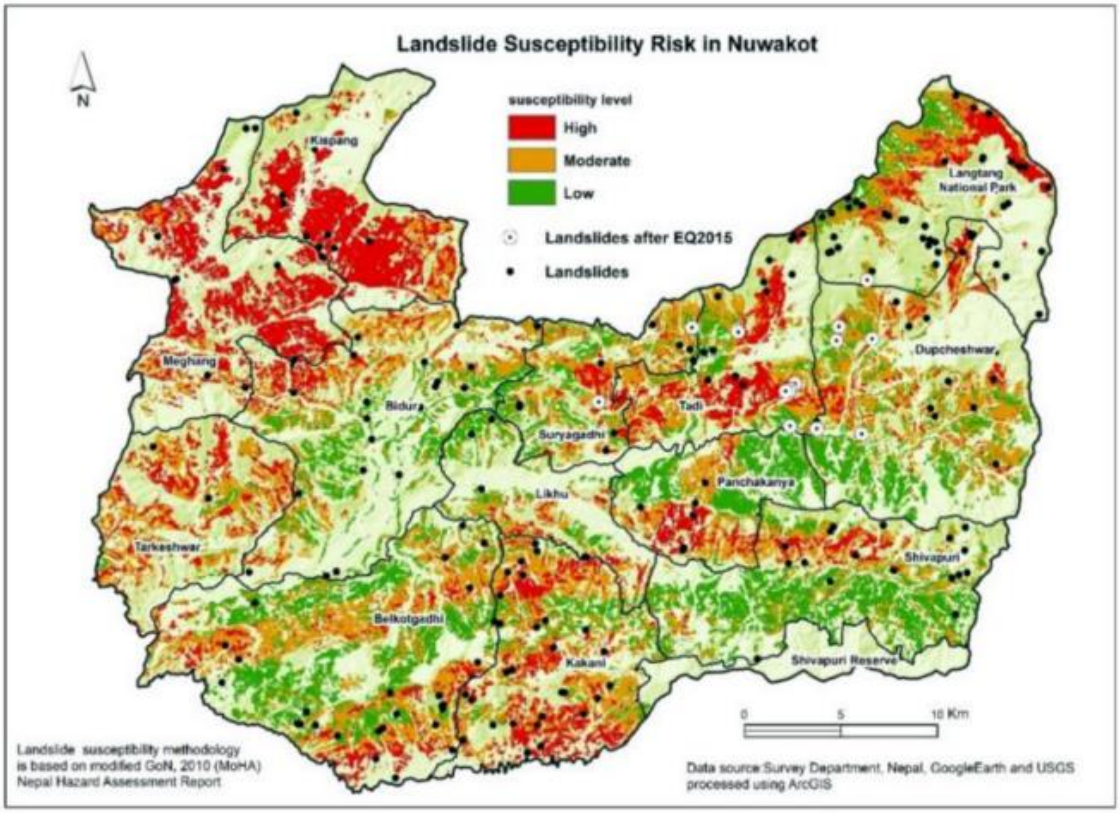
ग.तलको चित्र अबलोकन गर्नुहोस् ।

कक्षा कार्य

१. विद्यार्थीले के गर्न लागिरहेको छ?
२. शिक्षकले बृक्षारोपण गर्नुको कारण के के होला?
३. पानि जम्ने खाल्टो पुरेर लामखुट्टे नियन्त्रण गर्न सकिन्छ?
४. सरसफाइ गरेमा सरूवा रोग न्युनिकरण गर्न सकिन्छ?
५. पहिरो नियन्त्रण गर्न के कस्ता वनस्पति रोप्दा राम्रो हुन्छ?
६. पहिरो जान के कस्ता घटना हुनु पर्छ र पहिरो जानुभन्दा अगाडि कस्तो अबस्था हुन्छ?

विपद् पूर्व अनुमान

विपद् पूर्व अनुमान भनेको विपद् आउनु अघि नै त्यसको सम्भावना पहिचान गरी तयार रहने प्रक्रिया हो। यसमा मौसम पूर्वानुमान, भूकम्पीय जोखिम नक्सा, बाढी सम्भावित क्षेत्रको पहिचान आदि पर्दछन्।



चित्रः पहिरो जोखिम पहिचान

सुरक्षित रहने तरिकाहरू(Methods of staying safe)

क) भूकम्पको अवस्थामा:

१.घरका सामान ढल्न सक्ने भए अडाएर राख्नुहोस्।

२.तिम्रो घर असुरक्षित भए अग्रिम पराकम्प आउदाँ तत्काल बाहिर सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।

३. कमजोर घर, विजुलिका खम्बा, कमजोर बाहिरी पर्खालबाट टाढा रहनुहोस्।

४.सुरक्षित भए

(क) टेबल, खुट्टे खाट, बेञ्च मुनि झुक्नुहोस् — Drop, Cover, Hold On अभ्यास गर्नुहोस्

(ख) बार्दली, छत तिर नजानुहोस।

(ग) भूकम्प रोकिएपछि मात्र बाहिर निस्कनुहोस् र खुला ठाउँमा जानुहोस्।

(घ) यदि प्रलयकारी भुकम्प आएमा पराकम्प नरोकुञ्जेल वाहिर सेल्टर वनाएर सबै खाने बस्नेकुराको ब्यबस्था गर्नुहोस्।

ख) बाढी र पहिरोको अवस्थामा:

(क) सुरक्षित ठाउँतर्फ तुरुन्त जानुहोस्।

(ख) नदी र खोला किनारबाट प्रभाब नपर्ने उच्च स्थानमा जानुहोस्।

(ग) पूर्वचेतावनी सुन्नासाथ सचेत गर्नुहोस्।

(घ) बाढी आएको बेला खोला, खोल्चाबाट हिँड्ने प्रयास नगर्नुहोस्। सानो देखिएता पनि जोखिम प्रबल हुन्छ।

ग) डढेलोको अवस्थामा:

(क) यदि तपाँइ डढेलोको क्षेत्रमा हुनु भयो भने धुवाँको दिशाको विपरीत भाग्नुहोस्।

(ख) सकिन्छ भने डढेलो टुट्ने पत्कर हटाउनुहोस्, माटो, पानि प्रयोग गर्नुहोस, सकिदैन भने तत्काल सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् ।

(ग) नजिकको जलाशय वा खाली जमिनमा शरण लिनुहोस्।

(घ) डढेलो नियन्त्रण दल र स्थानीय प्रशासनलाई खबर गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

घ. **कक्षामा ४ वटा समूह बनाउनुहोस्। प्रत्येक समूहले फरक–फरक विषयमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा टिपोट गरी समुह नेताले कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।**

समूह १: पहिरो जानुका कारण र रोकथामका उपायहरू
समूह २: बाढीका कारण, असर र नियन्त्रण उपायहरू
समूह ३: नदीजन्य उत्खननले पारेका असरहरू
समूह ४: चटान वा विधुतिय चुवावटबाट हुने असर र बच्ने उपायहरू

पहिरो (landslide)

कुनै भिरालो ठाउँबाट चट्टान, माटो वा लेदो तल खस्नु नै पहिरो हो। यो प्रक्रिया आकस्मिक वा क्रमिक रूपमा लामो समयसम्म खसिरहने हुन सक्छ।

चित्रः पञ्चकन्या २, कान्लेमा गएको पहिरो

चित्रः पहिरोवाट भएको जोखिम

पहिरो जानुको कारणहरु

(क) भौगर्भिक अध्ययन बिना निर्माण गरिएका सडक संरचना,

(ख) रुखबिरुवाको अन्धाधुन्ध फँडानी हुनु,

(ग) भुकम्प (प्राकृतिक तथा मानब सिर्जित दुवै),

(घ) भिर कटानद्वारा गरिने अब्यबस्थित सडक निर्माण कार्य,

(ङ) नदिद्वारा भीरको फेदी कटान हुनु जसले भीरलाई अस्थिर बनाउनु

(च) अविरल वर्षा हुनु

रोकथामका उपायहरू

(क) डाँडाकाँडा वृक्षरोपण गरि हरियाली बनाउने

(ख) भिरालो क्षेत्रमा पाटा खेति र सडक क्षेत्रमा पर्खाल लगाउने

(ग) पानीको निकास व्यवस्थित गर्ने

(घ) जोखिम क्षेत्र पहिचान गरेर बसोबास गर्ने

(ङ) पहिरो सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

पहिरो बाढीका असरहरू

(क) जनधनको क्षति

(ख) कृषियोग्य जमिनमा क्षति

(ग) घर, उद्योग, कलकारखानामा क्षति

(घ) विकास संरचना सडक, पुल, विद्युतगृह, नहर, कुलो, आदिमा नोक्सान

(ङ) वनजङ्गल, वनस्पति तथा वन्यजन्तुको नाश

(च) जैविक विविधतामा ह्रास

(छ) रोगव्याधी, गरिबी, सामाजिक अपराध वृद्धि

(ज) वातावरणीय असन्तुलन

बाढी (flood)

खोलानाला तथा नदीमा सामान्य अवस्थामा भन्दा अत्यधिक मात्रामा पानी बग्नुलाई बाढी भनिन्छ । वर्षाको पानी नदी, खोलामा नअटेर आफ्नो आसपासको क्षेत्रमा फैलिन्छ र त्यहाँ डुबान पैदा गर्दछ । यसरी नदी, खोलामा मात्र नभई अन्य जमिन क्षेत्रबाट पनि पानीको अत्यधिक बहाव हुनुलाई बाढी भनिन्छ । यसरी जमिन सतहमा भएको भौतिक संचरना भत्काउने, डुबाउने, जनधनको क्षति गर्ने, पशुपन्छीलाई नोक्सान पुऱ्याउने भएकाले बाढी पनि एक प्राकृतिक प्रकोप नै हो।

चित्रः भोटवाट आएको बाढीवाट त्रिशुली तटिय क्षेत्रमा प्रभावित (नुवाकोट र रसुवा)

बाढीका कारणहरू

बाढी विभिन्न कारणबाट आउन सक्छ । ती मध्ये केही प्रमुख कारणहरू निम्नानुसार छन् :

(क) जलाधार क्षेत्रमा अत्यधिक वर्षा भएर

(ख) पहिरोले खोला थुनिएर पुनः भत्किएपछि र बहाव अत्यधिक भएर

(ग) नदीबाट अवैज्ञानिक तवरबाट ढुङ्गा बालुवाको सङ्कलन

(घ) नदी अतिक्रमण गरी संरचना निर्माण

(ङ) भिरालो जमिनको अवैज्ञानिक उपयोग

(च) अत्यधिक मात्रामा हिउँ पग्लेर हिमताल विस्फोट भएर

(छ) नदीको बाँध फुटेर

(ज) अवैज्ञानिक विकास कार्य

(झ) भूक्षय

(ञ) जलवायु परिर्वतन

रोकथामका उपायहरू

(क) नदी किनारमा तटबन्ध निर्माण गर्ने
(ख) नदी किनारका मानव वस्ती हटाउने
(ग) नदी किनारमा वाँस जस्ता जमिन बाधने बिरुवा रोप्ने
(घ) भिरालो जमिनमा गहरा वा पाटा पाटा बनाई खेती गर्ने
(ङ) बर्षातको पानीको निकासको व्यवस्था गर्ने
(च) अतिचरिचरनलाई नियन्त्रण गर्ने
(छ) वृक्षरोपण गर्ने
(ज) नदीबाट जथाभावी ढुङ्गा, बालुवा नझिक्ने
(झ) नदी, खोलाको अतिक्रमणलाई रोक्ने

पूर्वतयारी

(क) सुरक्षित स्थलको खोजी गर्ने
(ख) अत्यावश्यक सेवाको पहुँचको व्यवस्था गर्ने
(ग) आवश्यक संरचना निर्माण गर्ने
(घ) आर्थिक स्रोतको व्यवस्था गर्ने
(ङ) जनचेतना, तालिम तथा सूचना सङ्कलन संयन्त्र निर्माण गर्ने

बाढीको व्यवस्थापन तथा असर न्यूनीकरण(Flood management and impact mitigation)

बाढीको असर न्यूनीकरण गर्न बाढीको प्रकोपको बेला र केही समयपछि विशेष ध्यान दिनुपर्छ । बाढीको समयमा हामीले खतरायुक्त ठाउँमा जानु हुँदैन, सकेसम्म सुरक्षित स्थानमा गई उद्धारकर्मीबाट आउने निर्देशन अनुसार चल्नुपर्ने हुन्छ । बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र गर्भवती महिलालाई चाँडै उपचार दिई तुरुन्तै अवस्था हेरेर अस्पतालमा लग्नुपर्छ। बाढी आएपछि पानीमा हिंड्ने, पौड्ने, खोल्चा तर्फ गाडी हाक्ने गर्नु हुँदैन। बाढीपछि विभिन्न रोगहरू महामारीको रुपमा फैलिने खतरा भएकाले सरसफाइ र खानेपानीमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

नदीजन्य उत्खनन(River-based extraction)

नुवाकोटका त्रिशूली, तादी, लिखु, सलाखु, फलाखु, सामरी लगायतका खोलाबाट ढुङ्गा, बालुवा जस्ता नदीजन्य सामग्री उत्खनन भइरहेको छन् भने पञ्चकन्या गाउँपालिकामा लिखु खोलामा छहरे, तादि खोलामा सहरेटार, दोर्खु, सातविसेमा क्रसर उद्योग सञ्चालन छन्। स्थानीय निकायलाई राजस्व आम्दानीको स्रोत भएतापनि नदीको बहाव परिवर्तन हुन्छ। खेती योग्य जमिन कटान हुने समस्या आउन्छ। ठूलो आवाज आउने हुदाँ ध्वनि प्रदुषण भएको छ। लेदो माटोयुक्त पानी नदीमा छोड्दा पानी दूषित हुने हुन्छ। बस्ती डुबान, पहिरो जोखिम बढाउने देखिन्छ। जिल्ला समन्वय समितिले बर्खे मौसममा नदीजन्य सामग्रीको उत्खनन पूर्णरूपमा बन्द गरेको छ।

जलवायु परिवर्तनको परिचय(Introduction to climate change)

जलवायु परिवर्तन भनेको पृथ्वीको दीर्घकालीन मौसम ढाँचामा आउने परिवर्तन हो। यो मुख्यतः मानवीय क्रियाकलापद्वारा उत्सर्जित हरितगृह ग्यासहरू (Greenhouse Gases) का कारण हुन्छ।

जलवायु परिवर्तनका असरहरू (Effects of climate change)

प्रत्यक्ष असरहरू:

(क) हिमनदी पग्लिँदा हिमताल विस्फोट (GLOF) को जोखिम बढ्दो
(ख) अनियमित वर्षा — कहिले अति बाढी, कहिले खडेरी
(ग) औसत तापक्रम वृद्धि — बालीनाली र पशुपालनमा नकारात्मक असर
(घ) डेंगु, मलेरिया जस्ता रोग पहाडमा फैलिँदो

अप्रत्यक्ष असरहरू:

(ङ) खाद्यसुरक्षामा खतरा — उत्पादन घट्नु

(च) पानीको स्रोत सुक्नु — पिउने पानीको अभाव

(छ) जैविक विविधता ह्रास — वन्यजन्तु र वनस्पतिको लोप

(ज) गरिब र सीमान्तकृत समुदायमा बढी असरमा पर्नु

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणका उपायहरू(Measures to mitigate climate change.)

व्यक्तिगत स्तरमा:(At the individual level)

(झ) सार्वजनिक यातायात प्रयोग, साइकल चलाउने

(ञ) नवीकरणीय ऊर्जा (सौर्य, जलविद्युत्) प्रयोग गर्ने

(ट) एकल प्रयोग प्लास्टिक बन्द गर्ने

(ठ) स्थानीय तथा मौसमी खाना खाने

(ड) विद्युतीय उपकरण मितव्ययी ढंगले प्रयोग गर्ने

समुदाय स्तरमा: (At the community level)

(ढ) वृक्षारोपण अभियान — प्रत्येक विद्यार्थीले एक रुख लगाउने

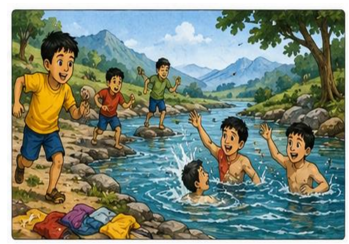
(ण) फोहोर व्यवस्थापन — Reduce, Reuse, Recycle विधि अपनाउने

(त) जैविक मल प्रयोग, रासायनिक मलको न्यूनीकरण गर्ने

क्रियाकलाप

ख. तलका कथा अध्ययन गर्नुहोस्।

भुतिया दह



ताादी फाँटको सहरे गाउँमा दिवस नामको एक जिज्ञासु र साहसी बालक बस्थ्यो। चैत महिनाको गर्मी सुरु भएपछि विद्यालयमा बिहानै कक्षा सञ्चालन हुन्थ्यो। कक्षा सकिएपछि दिवस र उसका साथीहरू गाउँनजिकै बग्ने खोलातिर दौडिन्थे। उनीहरू कहिले पौडी खेल्थे, कहिले बालुवामा रमाउँथे, त कहिले दहमा डुम खेल्दै रमाइलो गर्थे।

खोलामा धेरै दह थिए। कसैलाई सहरेको रह, कसैलाई बुदुनेको रह, आँप्रको रह र कुखुरेको रह भनेर चिनिन्थ्यो। राउचुली हिमालबाट बगेर आउने चिसो पानीले ती दहहरू वर्षभरि भरिएका रहन्थे। कतिपय दहहरू बाहिरबाट सामान्य देखिए पनि भित्र निकै गहिरा थिए।

एक दिन उनीहरू पौडी खेलिरहेका बेला दहको पानी माथिबाट एउटा ठूलो विषालु सर्प बिस्तारै सरिरहेको देखियो। साथीहरूमध्ये कसैले ढुङ्गा हाने पनि सर्प चट्टानको कापभित्र पस्यो। यो दृश्य देखेर सबै डराए र घर फर्किए।

घर पुगेपछि दिवसले आमालाई सबै कुरा सुनायो। आमा गम्भीर हुँदै भन्नुभयो, "बाबु, त्यो दहमा धेरै खेल्न नजाऊ। गाउँका मानिसहरू त्यहाँ भूत बस्छ भन्ने विश्वास गर्छन्। केही वर्षअघि सहरेको दहमा एक जना माझी माछा मार्ने क्रममा त्यही दहमा डुबेर बितेका थिए। त्यसपछि धेरैले त्यो ठाउँलाई 'भुतिया दह' भन्न थाले।" भनिन्छ, मध्यरातमा त्यो भूत आजसम्म पनि मानिसलाई त्रसित बनाउँछ।" उक्त भूत कहिले एक दहमा त कहिले अर्को दहमा गएर बस्ने गर्थ्यो रे!

आमाले अर्को घटना पनि सुनाउनुभयो। एक दिन आँप्रको दहमा पनि दुई सर्प जुधिरहेका थिए। घर्ती दाजुले ढुङ्गा हानी सर्पहरूलाई भगाउनुभयो।

भोलिपल्ट त्यही दहमाथि झुलुङ्गे पुलबाट हेर्दै गर्दा उहाँले पानीभित्र एउटा ठूलो माछा पौडिरहेको देख्नुभयो। लोभ लाग्दो माछा भएकाले घरवाट जाल ल्याएर उहाँ तुरुन्तै दहमा हाम फाल्नुभयो। माछा भने अझ गहिरोतिर पस्दै गयो, र दाजुले पछयाउँदै डुबुल्की मार्नुभयो। दहको भित्री भाग नीलो र असाध्यै गहिरो खोचयुक्त रहेछ जाल हान्ने क्रममा उहाँको खुट्टा त्यही खोचमा च्यापियो र फेरि उठ्नै सक्नुभएन। धैरै समयपछि मात्र उहाँको शरीर पानीको सतहमा तैरिएर आयो। गाउँलेहरूले भने, "त्यही भूतले रगत चुसेर मात्र लासलाई बाहिर पठाइदिएको हो।"

केही वर्षपछि दुप्चेश्वर तीर्थयात्रा घुम्न आएका एक युवक पनि त्यही दहमा डुबेका थिए। यस्ता घटनाहरू दोहोरिएपछि "वर्षैपिच्छे यो दहहरूले कसै न कसैलाई तानिरहन्छ," भन्ने कुरा गाउँभरि फैलिएको थियो।

आमाको यो कुरा सुनेपछि दिवस र उसका साथीहरूले खोलामा जानै बन्द गरे। त्यसैबेला उनीहरूको बिहानी कक्षा पनि सकियो। त्यही असार महिनामा दिवसलाई एक्कासि साह्रो ज्वरो आयो, तीन दिनसम्म ओछ्यानबाटै उठ्न सकेन। आमाले निरन्तर पानीपट्टीले ज्वरो कम गर्ने कोसिस गर्नुहुन्थ्यो र गुनासो गर्नुहुन्थ्यो, "पौडी खेल्दा बालुवामा नै पल्टेर सुत्यौ कि क्या हो, यसैले यस्तो ज्वरो आएको!" अन्ततः अस्पतालको उपचारपछि दिवस निको भयो। त्यसपछि दिवसले जोखिमपूर्ण ठाउँमा खेल्नु हुँदैन भन्ने कुरा अझ राम्रोसँग बुझ्यो।

केही समयपछि उर्लेनी घर भएकी र बाङ्गेटार मामाघर आएका नानी उसका दिदि भाईसंग मिलेर ककरेको दहमा पोडी खेल्दा वाहिर ननिस्किएकोले गाउँहरूलाई चिच्याएर कराए पछी सबै गाउँले मिलेर नदिमा खोज्दा केहो घण्टा पछी निकालिएको घटान प्रत्यक्ष दिवशले देख्यो। यो घटना उसले साथीहरूलाई पनि सुनायो, र सबैले फेरि त्यो खोलाको जोखिम बुझेर त्यहाँ जान बन्द गरे। पहिले बर्खाको ठूलो भेलमा समेत तरी हिँड्न सक्ने दिवस अब खोलाको नाउँ सुन्दा नै तर्सिने भयो।

समय बित्दै गयो। दिवस ठूलो भई क्याम्पस पढ्न थाल्यो। ऊ अब भूतमा विश्वास गर्दैनथ्यो, तर आमाले किन त्यति डराउनुभएको थियो भन्ने कुरा बुझ्ने जिज्ञासाले उसलाई फेरि त्यही खोलामा साथीसँगै लग्यो। दह साँच्चै मनमोहक थियो — उसले केही तस्बिर पनि खिच्यो। तर उसले नियाल्दा एउटा महत्वपूर्ण कुरा पत्ता लगायो — गहिरा खोच, चट्टानका साँघुरा काप र तीव्र बहाव स्पष्ट देखिन्थे। हिउँदमा खोलाको पानी घटेपछि केही ठाउँमा गहिरा खोचहरू पोखरीजस्तै दहका रूपमा रहन्थे, र ढुङ्गाका बीचमा भएका ती खोचहरूमा माथिबाट हामफाल्दा खुट्टा च्यापिने खतरा हुन्थ्यो।

खुट्टा अड्किएपछि पानीमुनि सास फेर्न नसकी पानि खाएर मानिसको मृत्यु हुने रहेछ — भूतको काम होइन रहेछ, यो त प्रकृतिको भौतिक बनावटको खतरा मात्र रहेछ।

दिवसले बुझ्यो — त्यहाँ कतै कुनै चेतावनीको सूचना-पाटी थिएन। तर जति सुन्दर र मायालाग्दो देखिने ठाउँ हुन्छ, त्यति नै त्यसमा लुकेको जोखिम पनि ठूलो हुन सक्छ भन्ने कुरा उसले साथीहरूलाई बुझायो। त्यसबेला दिवसलाई आमाले भनेका "भूत" का कथाको वास्तविक अर्थ बुझियो। वास्तवमा त्यहाँ कुनै भूत थिएन। मानिसहरूको मृत्युको कारण दहको प्राकृतिक बनावट, गहिराइ र असावधानी रहेछ। बालबालिकालाई जोखिमबाट जोगाउन ठूलाबडाले भूतको कथा बनाएका रहेछन्। दिवसले गाउँपालिकामा सुझाव दियो। केही समयपछि दहको छेउमा चेतावनी बोर्ड राखियो—"सावधान! यो

दह अत्यन्त गहिरो र जोखिमपूर्ण छ। अनुमति र सुरक्षा सामग्रीबिना यहाँ पौडी खेल्न वा हाम फाल्न निषेध गरिएको छ।" त्यसपछि गाउँमा यस्ता दुर्घटना हुन छाडे।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ) को उत्तर दिनुहोस्।

१. विपद् पूर्व अनुमान भन्नाले के बुझिन्छ?

क) विपद् आएपछि गर्ने उद्धार कार्य
ख) विपद् आउनु अघि सम्भावना पहिचान गरी तयारी गर्नु
ग) विपद् भएको ठाउँको अध्ययन गर्नु
घ) विपद् पीडितलाई राहत दिनु

२. भूकम्पको बेला सुरक्षित रहन प्रयोग गरिने अभ्यास कुन हो?

क) Run, Jump, Hide
ख) Stop, Sit, Sleep
ग) Drop, Cover, Hold On
घ) Walk, Jump, Run

३. निम्नमध्ये बाढीको एउटा प्रमुख कारण कुन हो?

क) अत्यधिक वर्षा हुनु
ख) घाम लाग्नु
ग) हावाहुरी चल्नु
घ) चिसो बढ्नु

४. पहिरो रोकथामका लागि सबैभन्दा उपयुक्त उपाय कुन हो?

क) जंगल फँडानी गर्नु
ख) वृक्षारोपण गर्नु
ग) नदी अतिक्रमण गर्नु
घ) ढुङ्गा उत्खनन गर्नु

५. जलवायु परिवर्तनको एउटा प्रमुख असर कुन हो?

क) तापक्रम घट्नु
ख) मौसम स्थिर हुनु
ग) हिमनदी पग्लिनु
घ) पानी बढ्नु

२. अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

(क) विपद् पूर्व अनुमान भनेको के हो?

(ख) भूकम्पको बेला प्रयोग गरिने तीन शब्दको अभ्यास के हो?

(ग) पहिरो भन्नाले के बुझिन्छ?

(घ) बाढी भनेको के हो?

(ङ) जलवायु परिवर्तन भनेको के हो?

३. छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्। ५ – ८ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।

(क) भूकम्पको समयमा सुरक्षित रहने चार तरिका लेख्नुहोस्।

(ख) पहिरो जानुका कारणहरू लेख्नुहोस्।

(ग) बाढीका असरहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(घ) बाढी रोकथामका उपायहरू लेख्नुहोस्।

(ङ) जलवायु परिवर्तनका चार असरहरू लेख्नुहोस्।

४. परियोजना कार्य

परियोजना शीर्षक:आफ्नो गाउँ हुने प्राकृतिक विपद्को अध्ययन

कार्य विवरण: ४ समुहमा विभाजन हुनुहोस् । बाढी, पहिरो, भूकम्प, डढेलो नाम दिनुहोस् ।

अध्ययनका बुँदाहरू:विपद्को प्रकार

विपद्का कारणहरू
विपद्का असरहरू

रोकथामका उपायहरू

स्थानीय स्तरमा गरिएका प्रयासहरू

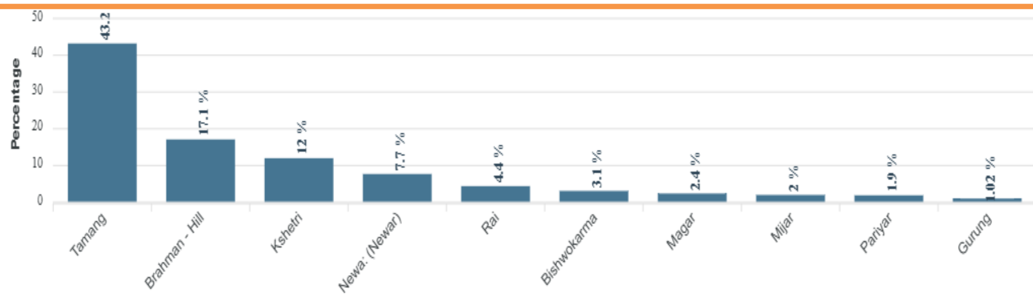
प्रस्तुति: विद्यार्थीहरूले **"विपद् जोखिम न्यूनीकरण"** विषयमा अनुच्छेद तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

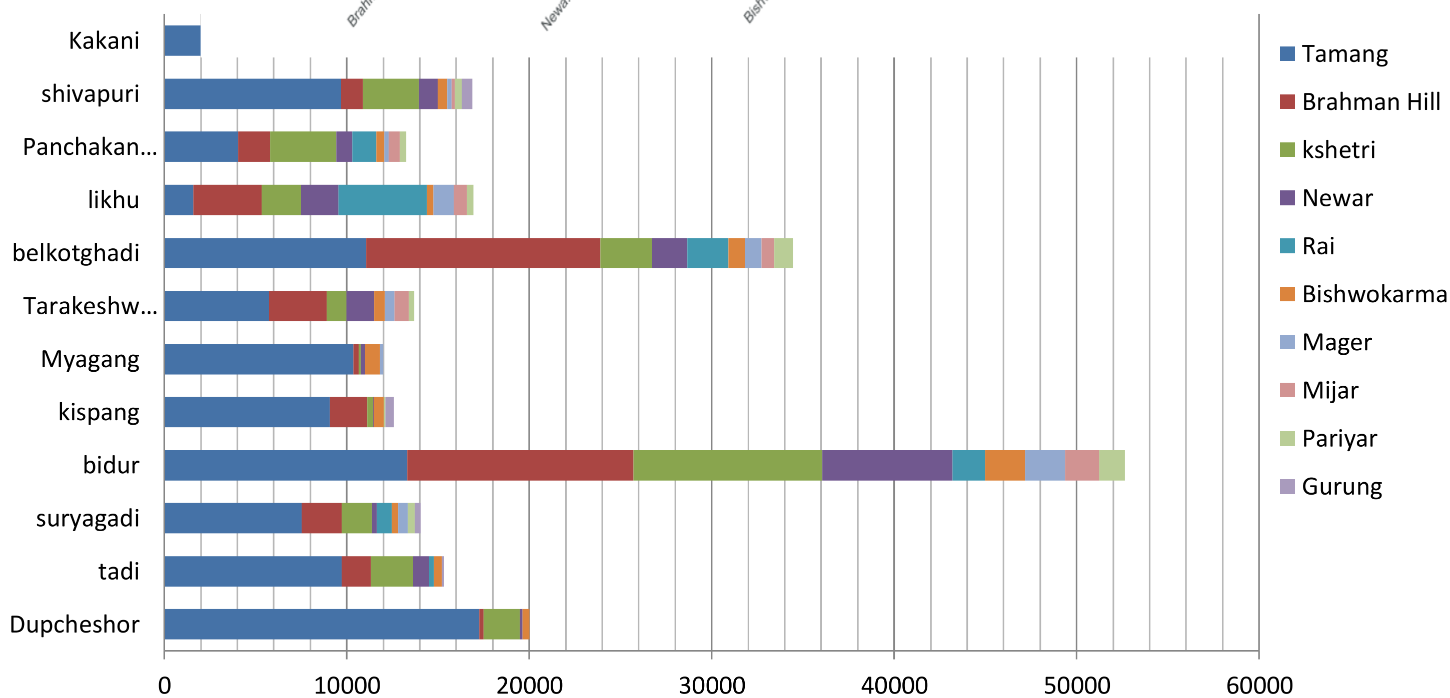
पाठ ९ जातजात र तिनको मौलिख पहिचान

सिकाइ उपलब्धि

(क) जल्लाभित्रका रहेका जातजातीका बसोबासका क्षेत्र,रहनसहन,भेष–भुषा, भाषा

(ख) जिल्लाभित्रका रहेका स्थानीय जातजातीका मौलिक बाजाहरुको पहिचान





चित्र:नुवाकोट जिल्लाका जातजातिहरू, राष्टिय जनगणना २०७८ अनुसार

क्रियाकलाप

क. माथिको स्तम्भ चित्रको अध्ययन गर्नुहोस्। साथै निम्न लिखित प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क. सबैभन्दा बदी जनसख्या र सबैभन्दा कम जनसख्या कुन स्थानिय तहमा रहेछ?

ख. नुवाकोटमा सबैभन्दा बढि जनसख्या भएको जाति र कुन स्थानिय तहमा बाहुल्यता रहेको रहेछ?

ग. कुन गाउँपालिकामा राई जातिको बाहुल्यता रहेको छ? राई जाति भएका तिन स्थानिय तहको नाम लेख्नुहोस्।

घ. पहाडि ब्राह्मणको बाहुल्यता भएको दुई स्थानिय तहको नाम भन्नुहोस्।

ङ. माथि उल्लेख भए अनुसार सबैभन्दा कम जनसख्या भएको जाति कुन हो? गुरूङ जातिको बासस्थान भएको दुई स्थानिय तहको नाम भन्नुहोस्।

तामाङ

ब्राह्मण

क्षेत्री

नेवार

राई

विश्वकर्मा

मगर

गुरूङ

मिजार

परियार

परिचय

नुवाकोट जिल्ला बागमती प्रदेशमा अवस्थित एक ऐतिहासिक र सांस्कृतिक दृष्टिले सम्पन्न जिल्ला हो। यहाँ विभिन्न जातजाति र समुदायहरू मिलेर बसोबास गर्दछन्। तामाङ, ब्राह्मण, पहाडी क्षेत्री, नेवार, गुरुङ, राई, विश्वकर्मा, परियार, मगर, र मुसलमान लगायत अनेकौं जातजाति यस जिल्लामा आफ्नै विशिष्ट संस्कृति, भाषा, र परम्परा बोकेर बस्दछन्।

त्रिशूली र तादी नदीले सिँचिएको यस जिल्लाको भौगोलिक विविधताले विभिन्न समुदायको बसोबास र जीवनशैलीलाई आकार दिएको छ। उत्तरी उच्च पहाडदेखि दक्षिणी नदी किनारसम्म विभिन्न जातजातीको सामाजिक र सांस्कृतिक धरोहर यस जिल्लालाई विशेष पहिचान दिन्छ।

केही पोशाकहरू

भादगाँउले टोपि

दैरा सुरूवाल कोट

हाकू पटासी

पछ्यौरी

दौरा, स्टकोट, कछाड

भोटो

जातजाती

नुवाकोट जिल्ला जातीय र सांस्कृतिक विविधताको एक उत्कृष्ट उदाहरण हो। तामाङ, नेवार, ब्राह्मण, क्षेत्री, गुरुङ, राई लगायत दलित र अल्पसंख्यक समुदायहरू आ-आफ्नै विशिष्ट संस्कृति, भाषा, भेषभूषा र जीवनशैली बोकेर यस जिल्लामा सहअस्तित्वमा बस्दछन्। दशैं, तिहार, र माघे सङ्क्रान्ति जस्ता साझा चाडपर्वले यस जिल्लाका सबै जातजातीलाई एकसूत्रमा बाँधेको छ। त्रिशूली र तादी नदीले यस जिल्लाका संस्कृतिलाई एकै माला जस्तो गाँसेको छ।

समुदायका उमेरगत संस्कार तुलना तालिका

जाति/समूह	बसोबास क्षेत्र	रहनसहन	भेषभूषा	भाषा
तामाङ	लिखु बाहेक सम्पूर्ण क्षेत्रमा तमाङहरूको वर्चस्व छ। तामाङहरू विशेष गरेर दुपचेश्वर, ककनी,बिदुर, सूर्यगढी तादी गाउँपालिकामा बसेवास गर्दछन्।	कृषि, पशुपालन गर्छन् । दुःख-सुखमा तामाङ सेलो गीत गाउन्छन् र डम्फु बजाएर डम्फु नाच र सेलो नाच प्रस्तुत गर्छन्। ढिँडो, गुन्द्रुक, र कोदोको रक्सी परम्परागत खानपान हो।	पुरूषः जाडोमा भोटो-सुरुवाल, कम्मरमा पटुकि, शिरमा ढाकाको टोपि लगाउन्छन्। महिला: फर्या, हाकू पटासी, सुन, चाँदीको गहना अनि **पछ्यौरा** ओढ्दा सुन्दर देखिन्छन्।	तामाङ भाषा (मातृभाषा); (भोट-बर्मेली भाषा) नेपाली (बाहिर)
ब्राह्मण (पहाडी बाहुन)	बिदुर, त्रिशूली, बेलकोट गढी, बेत्रावती बजार आदि	कृषि, व्यापार, पूजापाठ; सेवामुलक क्षेत्र दुध-दही, केरा, शाकाहारी प्राथमिकता दिन्छन्। बैशाख जेठमा कुल पूजा(देवाली) गर्छन्।	महिला: साडी, चुरा-पोते; पुरुष: दौरा-सुरुवाल, टोपी	नेपाली; संस्कृत (पूजामा)
क्षेत्री	त्रिशूली, ककनी, पञ्चकन्या, गँगटे, देविघाट, शिवपुरी, ककनी, खरानीटार,चाकदे	कृषि, सेना, सरकारी सेवा, ब्यापार घरको अगाडि 'आँगन' र 'तुलसीको मठ' अनिवार्य जस्तै हुन्छ। बार्षिक रूपमा कुल पूजा(देवाली) गर्छन्।	महिला: गुन्यू-चोलो, साडी, पछ्यौरी, मजेत्रो; पुरुष: दौरा-सुरुवाल, ढाका टोपी गहनाः पोते र तिलहरी, बुलुकी र फुली, ढुङ्ग्री र मुन्द्री	नेपाली
नेवार	बिदुर, त्रिशूली, नुवाकोट दरबार क्षेत्र बजार , रानिपौवा, चतुराली, छहरे , थानसिङ , कविलास आदि	व्यापार, शिल्पकला, नेवारी चाडपर्व, समयबजी, भोज, मासको बारा, योमरी र चटामरी बनाउने चलन छ।	महिला: हाकू पटासी,चोलो(मिसला), सेतो दोपट्टा (**गाँ**)नेवारी गहना; पुरुष: भोटो-सुरुवाल, पटुका (**गाःचा)** भादगाउँले टोपी	नेवारी भाषा (मातृभाषा) **भोट-बर्मेली भाषा**
गुरुङ	मेघाङ, गुरूङ गाउँ, शिवपुरी, किस्पाङ, सुर्यगढी र ककनीका माथिल्लो चिसो भुभागमा बस्न रूचाउन्छन्।	भेडापालन, कृषि, लाहुरे होमस्टेमा पर्यटकहरूः रोधी घरमा घाँटु नाच हेर्दै कोदोको ढिँडो, गुन्द्रुक, र सेलरोटी खान्छन्। चाडपर्वमा सुकेको मासु (सुकुटी) र स्थानीय कोदोको जाँड/रक्सीको विशेष महत्व हुन्छ।	चोली, गुन्यु, र कम्मरमा पटुका बाँध्छन्। उनीहरूले विशेषगरी मखमली चोलो र ढुङ्ग्री/मुन्द्री जस्ता सुनका गहना लगाउँछन्। पुरुष: भाँग्रा,कछाड, ढाकाको टोपी	गुरुङ भाषा; भोट-बर्मेली भाषा नेपाली (बाहिर)
राई	तादी नदी किनार (चौघडा, सिमरा, बेसिकठेरी) त्रिशूली तट, लिखुको तट (आपँचौर)	माछा मार्ने, कृषि, सेवा क्षेत्र, पशुपालन **जाँड (छयाङ)** वा रक्सीलाई पवित्र मानिन्छ। 'गोर्खा सेना' र वैदेशिक रोजगारीमा आकर्षित छन्। **चुल्हा पूजा गर्छन्।** राईहरू पितृ र प्रकृति पूजक हुन्।	**महिला:** साडी- **चौबन्दी चोलो, छिटको गुन्यु, पछ्यौरी, पटुका; पुरुष: दौरा-सुरुवाल, इस्टकोट, ढाका टोपी, पटुका गहनाःकम्पनी माला, बुलुकी र फुली, हाते कडी**	मातृः राई भाषा वाहिरः नेपाली
विश्वकर्मा	जिल्लाभर छरिएर, गाउँका तल्लो भेग	लोहार काम (हँसिया, खुकुरी), कृषि मजदुर	सादा नेपाली पोशाक; महिला: साडी; पुरुष: शर्ट-पाइन्ट	नेपाली
परियार	बाहुन-क्षेत्री बस्तीनजिक, विभिन्न गाउँ	पञ्चे बाजा बजाउने, सिलाई-बुनाई, संगीत परम्परा,कृषि	**पुरुष:** दौरा-सुरुवाल, कोट र **ढाका टोपी, महिला:** चौबन्दी चोलो, फरिया (साडी) र मजेत्रो	नेपाली

क्र.सं.	संस्कार	गरिने उमेर	ब्राह्मण	क्षेत्री	नेवार	तमाङ
1	जन्म संस्कार	जन्म–६दिन वा ११ दिन	न्वारान (नामकरण), शुद्धीकरण वा चोख्वाउने, ज्योतिष	न्वारान, चोख्वाउने, घरमा पूजा	न्वारान, सुर्य पूजा, घरमा पूजा, चोख्वाउने	न्वारान, चोख्वाउने, घरमा पूजा
2	पास्नी (भात खुवाउने)	६ महिना	पहिलो भात खिर खुवाउने, स्वास्थ्य लाभको कामना	अन्न प्राशन संस्कार, स्वास्थ्य लाभको कामना	पहिलो भात, शुभकामना	पहिलो भात, स्वास्थ्य लाभको कामना
3	छेवार / मुण्डन/ ब्रतबन्ध / जनैधारण	११–१३ वर्ष	पहिलो कपाल खौर्ने, जनै लगाउने, धार्मिक शिक्षा सुरु	पहिलो कपाल खौर्ने, जनैधारण, धार्मिक शिक्षा, सामाजिक जिम्मेवारी	कपाल खौर्ने, शुद्धीकरण	कपाल खौर्ने, शुद्धीकरण
4	गुफा संस्कार/ गुन्यू चोलो	१० -११ वर्ष	गुन्यू चोलो	गुन्यू चोलो	गुफाः पहिलो महिनावारी, अँध्यारो कोठामा बस्ने ११ सुर्यदर्शन गर्ने, इही (बेल विवाह)	गुन्यू चोलो
6	विवाह संस्कार	वयस्क अवस्था २०-३० वर्ष	कन्यादान, परम्परागत विधि ब्राह्मणवाट	परम्परागत विवाह, ब्राह्मणवाट	परम्परागत विधि गुभाजु वा ब्राह्मणवाट	परम्परागत विवाह लामावाट
7	मृत्यु संस्कार घेवा	मृत्यु पछि	दाहसंस्कार, १३ दिन किरिया, श्राद्ध प्रत्येक बर्ष	दाहसंस्कार, १३ दिन किरिया, श्राद्ध प्रत्येक बर्ष	दाहसंस्कार, किरिया, श्राद्ध, प्रत्येक बर्ष	दाहसंस्कार, श्राद्ध प्रत्येक औसिमा (बरखी) तामाङः ३ दिनमा क्षमा ७ दिनमा सुद्वाइ ११ दिनमा सैयाँ दान १२ देखी १ वर्ष घेवा

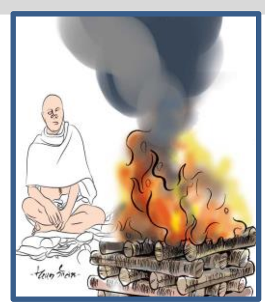
हाम्रा सस्कारहरू

जन्म संस्कार

अन्न प्राशन संस्कार

ब्रतबन्ध

विवाह संस्का


मृत्यु संस्कार

क्रियाकलाप

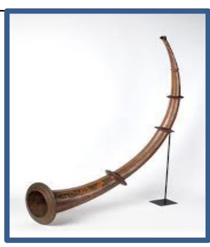
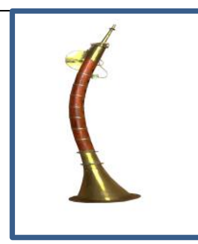
ख. नुवाकोट जिल्लामा पाइने कुनै दुई जातजातिको परम्परागत बाजाबारे जानकारी संकलन गर्नुहोस्। ती बाजाहरू कुन अवसरमा बजाइन्छ, कस्तो सामग्रीबाट बनिन्छ र कसले बजाउँछ भनी चित्र सहित पोस्टर बनाउनुहोस्। कम्तीमा A3 आकारको पोस्टर बनाउनुहोस् र कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

हाम्रा जातिगत वाजाहरू

"बाजा हाम्रा सुख र दुःखका अभिन्न साथी हुन्। जन्म उत्सव, पास्नी र व्रतबन्ध जस्ता शुभ कार्यमा खुसीयाली छाउन गीतलाई सुर र ताल प्रदान गर्ने माध्यम नै वाद्यवादन हो। यी हाम्रा पहिचान, इतिहास र संस्कृतिका आधारस्तम्भ मात्र नभई पुर्खाले सुम्पिएका अमूल्य उपहार पनि हुन्। विवाहमा पञ्चेबाजा वा नौमती बाजाको मङ्गल धुन गुञ्जिन्छ भने मृत्यु संस्कारमा शोकपूर्ण एकोहोरो शंख ध्वनिले मन स्तब्ध बनाउँछ। विभिन्न जात्रा, पर्व र रोधी घरहरूमा बाजाको धुनले तन र मन दुवैलाई शान्त र मन्त्रमुग्ध बनाउँछ।"

खैजडी बाजा भजन/किर्तन रोयला गितमा गाइने बिशेष पञ्चकन्या ३ मानेथोकमा ब्राह्मण र क्षेत्रीहरूमा प्रख्यात छ।

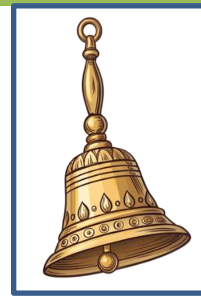
शृङ्गीनादः राती जोगिले कपडा फेरि बजाउने बाजा; शृङ्गीनाद सम्प्रदायको बाजा हो । यो फुकेर बजाइन्छ । यो बाजा कृष्णसारको सिङबाट बनेको हुन्छ। जोगीहरूले कात्तिक र चैत महिनाको राति घरघर गएर शृङ्गीनाद बजाउँछन् । शृङ्गीनाद बजाएपछि भूत, प्रेत आदि भाग्छन् भनिन्छ । बखान गरी शृङ्गीनाद बजाएको घरमा देवीदेवताको बास हन्छ पनि भनिन्छ ।

परियारले विबाहमा बजाउने (पञ्चेबाजा समुह)				
				
नसिंहा	दमाहा	सहनाई	झुर्मा	ट्याम्को

नौमती बाजा समुह (माथि समेटेर ९ बटा)			
कर्नाल	ढोलक	**बाँसुरी**	नगारो

ढ्याङ्ग्रो

तामाङ / नेवार समुदायमा दुप्चेश्वर जात्रा हुदाँ र धामि झाक्री कार्यमा प्रयोग गरिन्छ।

तामाङ बाजा	ब्राह्मण (पहाडी बाहुन)/ **क्षेत्री बाजाहरू**			
				
डम्फु	**शंख**	**डमरु**	**घण्टी**	मादल

नेवारी वाजाहरू

धिमे बाजा – नेवार ,

विवाह, पूजा, र नेवार समुदायका विभिन्न संस्कारहरू बजाइन्छ। नेवारहरूको पहिचान झल्काउने मुख्य बाजामध्ये एक हो।

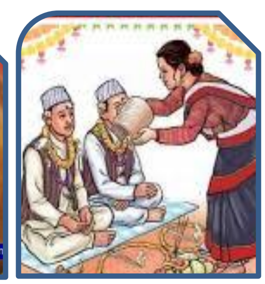
गुरुङ जातिका बाजाहरू		
तुङ्ना	**मुर्चुङ्गा**	**बिनायो**

हाम्रा चाडपर्वहरू

तादि र लिखुका त्रिवेणी धाममा फूलको डोरी खोला वारा पार गरी बाँधिदिन्छौं। तुलसीको मोठलाई सिँगारिएर सिमलीको भाटा गाडेर माला लगाई पूजा आराधना गर्छौं। तुलसीको विवाह गरिदिन्छौं।

दशैंको १० दिनका नामः दशैं नवरात्रिदेखि शुरु भई विजयादशमीसम्म मनाइन्छ। यसका प्रमुख १० दिन यस्ता छन्:

दिन	नाम	विशेषता
१	प्रतिपदा (घटस्थापना)	जमरा राख्ने, कलश स्थापना, शैलपुत्री देवीको पूजा
२	द्वितीया	ब्रह्मचारिणी देवीको पूजा
३	तृतीया	चन्द्रघण्टा देवीको पूजा
४	चतुर्थी	कुष्माण्डा देवीको पूजा
५	पञ्चमी	स्कन्दमाता देवीको पूजा
६	षष्ठी	कात्यायनी देवीको पूजा
७	सप्तमी (फूलपाती)	कालरात्रि देवीको पूजा ,फूलपाती भित्र्याउने दिन
८	अष्टमी (महाअष्टमी)	महागौरी देवीको पूजा, बली दिने दिन
९	नवमी (महानवमी)	सिद्धिदात्री देवीको पूजा, ठूलो बली, शस्त्र पूजा
१०	दशमी (विजयादशमी)	टीका र जमरा लगाउने मुख्य दिन



दिन	नाम	के गरिन्छ
१	**काग तिहार**	कागलाई पूजा र नैवेद्य दिइन्छ।
२	**कुकुर तिहार**	कुकुरलाई माला, टीका र खाना दिइन्छ।
३	**गाई तिहार / लक्ष्मी पूजा**	गाईको पूजा, साँझ लक्ष्मी पूजा र दीपावली मनाइन्छ।
४	**गोरु तिहार / म्हपूजा**	गोरुको पूजा, नेवारहरूको **म्हपूजा**
५	**भाइटीका**	दिदीबहिनीले भाइलाई टीका लगाउने दिन

गुरुङ

तामाङ

शेर्पा

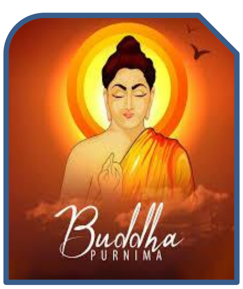
तीनवटै ल्होसार तिब्बती चन्द्र पात्रोमा आधारित छन् र १२ वर्षीय जनावर चक्र अनुसार मनाइन्छ।

ल्होसार	समुदाय	समय	मुख्य गतिविधि
तमु ल्होसार	गुरुङ	पुस १५ (डिसेम्बर अन्त्य)	देउसी–भैलो जस्तै नाचगान, भेला, परिकार खाने, सांस्कृतिक कार्यक्रम
सोनाम ल्होसार	तामाङ	माघ शुक्ल प्रतिपदा (जनवरी–फेब्रुअरी)	ग्याल्बो नाच, डम्फु बाजा, जातीय पोशाक, भोज, पूजा
ग्याल्बो ल्होसार	शेर्पा तथा तिब्बती	फागुन (फेब्रुअरी–मार्च)	गुम्बा पूजा, झाँकी, नाचगान, परिवार भेटघाट, विशेष परिकार

माघे संक्रान्ति

तीज

जनै पूर्णिमा



बुद्ध पूर्णिमा

मातातीर्थ औंशी

कुशे औंशी

पर्व	समुदाय	समय	मुख्य गतिविधि
माघे संक्रान्ति	सबै नेपाली (विशेष गरी थारु, मगर)	माघ १	तिल–गुड, तरुल खाने, नुहाउने, दान गर्ने
एकादशी	हिन्दू धर्मावलम्बी	प्रत्येक महिनामा २ पटक	व्रत बस्ने, विष्णु पूजा, भजन–कीर्तन
तीज	हिन्दू महिलाहरू	भदौ शुक्ल तृतीया	व्रत बस्ने, नाचगान, शिव पूजा
जनै पूर्णिमा	ब्राह्मण, क्षत्री तथा अन्य हिन्दू	श्रावण पूर्णिमा	जनै फेर्ने, राखी बाँध्ने, दाल–भात खाने (क्वाँटी)
बुद्ध पूर्णिमा	बौद्ध तथा हिन्दू	वैशाख पूर्णिमा	बुद्ध पूजा, दीप प्रज्वलन, शान्ति प्रार्थना
मातातीर्थ औंशी	सबै नेपाली	वैशाख कृष्ण औंशी	आमाको सम्मान, मातातीर्थ स्नान, तर्पण
कुशे औंशी	हिन्दू (विशेष गरी ब्राह्मण, क्षत्री)	भदौ कृष्ण औंशी	बुवाको सम्मान, कुश ल्याउने, श्राद्ध गर्ने

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क) बहुबैकल्पिक प्रश्नहरू (MCQ) — प्रत्येक प्रश्नको सही उत्तरमा ✓ लगाउनुहोस्।

1. नुवाकोट जिल्ला कुन प्रदेशमा अवस्थित छ?

क) गण्डकी प्रदेश ख) बागमती प्रदेश ग) कर्णाली प्रदेश घ) लुम्बिनी प्रदेश

2. तामाङ समुदायको परम्परागत बाजा कुन हो?

क) मादल ख) धिमे बाजा ग) डम्फु घ) शहनाई

3. शृङ्गीनाद कुन सम्प्रदायको बाजा हो?

क) बौद्ध सम्प्रदाय ख) नाथ सम्प्रदाय ग) शैव सम्प्रदाय घ) वैष्णव सम्प्रदाय

4. दशैँमा टीका र जमरा कुन दिन लगाइन्छ?

क) महाअष्टमी ख) नवमी ग) विजयादशमी घ) सप्तमी

5. नेवार समुदायमा 'इही' संस्कार के हो?

क) मृत्यु संस्कार ख) बेल विवाह ग) अन्नप्राशन घ) ब्रतबन्ध

ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

१. नुवाकोट जिल्लाका दुई प्रमुख नदीहरू ______________ र ______________ हुन्।

२. तामाङ समुदायको परम्परागत नृत्य ______________ हो।

३. परियारहरूले विवाहमा बजाउने बाजा समूहलाई ______________ भनिन्छ।

४. दशैँको पहिलो दिनलाई ______________ भनिन्छ र यस दिन ______________ राखिन्छ।

५. गुरुङ जातिको ल्होसारलाई ______________ ल्होसार भनिन्छ र यो ______________ महिनामा मनाइन्छ।

ग) अति छोटो प्रश्नहरू — एक/दुई वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस्।

1. नुवाकोट जिल्लामा कुन-कुन प्रमुख जातजातिहरू बसोबास गर्छन्? कुनै पाँचको नाम लेख्नुहोस्।
2. धिमे बाजा कुन समुदायसँग सम्बन्धित छ?
3. 'घेवा' के हो?
4. माघे सङ्क्रान्तिमा के-के खाने परम्परा छ?
5. तिहारका पाँच दिनका नाम लेख्नुहोस्।

घ) छोटो प्रश्नहरू — ३–५ वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस्।

1. नेवार समुदायको खानपान र पोशाकको बारेमा संक्षिप्त वर्णन गर्नुहोस्।
2. ब्राह्मण र क्षेत्री जातिको रहनसहन र जीवनशैलीबीचको समानता र भिन्नता उल्लेख गर्नुहोस्।
3. राई जातिको बसोबास क्षेत्र र धार्मिक मान्यताबारे लेख्नुहोस्।
4. ल्होसार कति प्रकारको हुन्छ? प्रत्येकको समुदाय र मुख्य मनाउने समय लेख्नुहोस्।
5. जनै पूर्णिमाको महत्त्व र यसमा के-के गरिन्छ भनी लेख्नुहोस्।

पाठ १०

हाम्रा धार्मिक कथाहरू

सिकाइ उपलब्धि

(क) विद्यार्थीहरूले पञ्चकन्या गाउँपालिकाका प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको ऐतिहासिक, पौराणिक र सांस्कृतिक महत्त्व बुझ्न सक्नेछन्।

क्रियाकलाप

क. समूहगत छलफलका गरी प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

a. आफ्नो गाउँ–घर वा वरपरको ठाउँसँग सम्बन्धित कथा रोज्नुहोस्।
b. कथाको शुरुवात, मध्य र अन्त्य स्पष्ट हुने गरी लेख्नुहोस्।
c. कथामा रहेका मुख्य पात्रहरूको नाम र विशेषता उल्लेख गर्नुहोस्।
d. कथाले के शिक्षा वा सन्देश दिन्छ भनी लेख्नुहोस्।
e. सकेसम्म चित्र बनाएर वा फोटो टाँसेर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पञ्चकन्या मन्दिरकी दिव्य गाईको कथा

धेरै धेरै वर्ष पहिलेको कुरा हो। एकादेश तादी र लिखुको सिरमा लाकुरी भन्ज्याङ भन्ने डाँडापाखाहरू हरियालीले ढाकिएको ठाउँ थियो। त्यही हरियाली डाँडाको टुप्पोमा एउटी अद्भुत गाई बस्थिन् — जसको बारेमा गाउँभरि रहस्यमय कुराहरू फैलिएका थिए।

त्यस गाउँमा घले राजाको शासन चल्थ्यो। एक दिन त्यस राज्यमा ठूलो विपद् आइलाग्यो। आकाशमा कतै पनि बादल थिएन, जमिन चर्किएर फाटेर चिराचिरा भइसकेको थियो। पानीका मुहानहरू सुक्न थाले, खोलानाला रित्तिन थाले। मानिसहरू र पशुपक्षीहरू प्यासले छटपटाउन थाले। बालबालिकाहरू आकुल व्याकुल भएर रुन कराउन थाले, बूढापाका र अशक्तहरू निकै चिन्तित भए। सम्पूर्ण गाउँलेहरू राजाको शरणमा पुगे र एउटा झाँक्री नियुक्त गर्न सुझाव दिए। राजाले सोही अनुसार प्रसिद्ध झाँक्री छ्योइ पण्डितलाई नियुक्त गर्नुभयो। उनको सल्लाह अनुसार सम्पूर्ण गाउँलेहरू त्यस दिव्य गाईको शरणमा आए र हात जोडेर श्रद्धापूर्वक पूजा–आराधना गर्दै पानीको कामना गरे।

साँच्चै, त्यो गाई अद्भुत थिइन्! उनको शरीर सेतो हिउँजस्तै चम्किन्थ्यो र जहाँ उनले पाइला टेक्थिन्, त्यो भूमि पवित्र बन्थ्यो। के तपाईंलाई थाहा छ — उनको आँखामा हेर्दा मानिसहरूलाई एक अनौठो शान्तिको अनुभव हुन्थ्यो!

गाउँलेहरूको सच्चा श्रद्धा र आँसुले भरिएको करुण प्रार्थना सुनेर त्यो पवित्र गाईको मन पग्लियो। त्यसबखत उनको मुख लिखु नदीतर्फ फर्किएको थियो भने पछाडिको भाग तादी खोलातर्फ फर्किएको थियो। उनले मनमनै सोचिन् — "मेरा यी मानिसहरू दुःखमा छन्, मैले केही गर्नुपर्छ।"

अनि एउटा अविश्वसनीय चमत्कार भयो!

गाईको मुखबाट निरन्तर र्‍याल बग्न बगिरह्यो। त्यो र्‍याल डाँडाको भिरालो भूमि हुँदै तल बग्यो, बग्यो र बग्यो — र बिस्तारै एउटा सानो खहरे खोला बन्यो। त्यो खोला दिनप्रतिदिन ठूलो हुँदै गयो। प्यासले छटपटाएका मानिसहरूले त्यो शीतल पानी पिए, सुकेका खेतमा सिँचाइ गरे र खुसीले नाचे। उनीहरूले आदर र कृतज्ञतापूर्वक त्यस खोलालाई "र्‍यालमती" नाम दिए।

अझ अचम्मको कुरा त। गाईको पछाडिबाट गोबर र गोमूत्र पनि बग्न थाल्यो। त्यो पनि बगेर अर्को एउटा धारा बन्यो, जो बिस्तारै ठूलो खोलाको रूप लियो। त्यो पवित्र गाईकै गोबर र मलमूत्रबाट उत्पत्ति भएकाले गाउँलेहरूले त्यस खोलालाई "गोमती" नामकरण गरे।

त्यस्तो अपार चमत्कारी शक्ति देखेपछि गाउँलेहरूका मनमा एउटै प्रश्न उठ्यो — के साँच्चै यो गाई साधारण थिइनन्? के उनी कुनै देवी थिइन्?

त्यहाँको शक्तिशाली झाँक्रीले गहन खोजीनिधि जासुसीबाट एउटा रोमाञ्चक दृश्य देखियो — अहिल्या, द्रौपदी, तारा, कुन्ती, मन्दोदरीसहित भूमे, शिव र थानापति देवीहरू मिलेर नाचगान गर्दै गरेको देखिए! रहस्य उजागर हुनेबित्तिकै ती सबै देवीदेवता अन्तरध्यान भए।

त्यसपछि एक दिन त्यो पवित्र गाई बिस्तारै विलीन भइन् र एउटा ढुङ्गाको रूपमा परिणत भइन्।

यो घटनाको स्मृतिमा गाउँलेहरूले त्यसै पवित्र क्षेत्रमा शिव, पञ्चकन्या, थानापति देवी र भूमिहरूको मन्दिर स्थापना गरे। आज पनि वर्षायाममा खेतीपातीको शुभारम्भमा अन्नबाली राम्रो होस् भनी कामनासाथ उधौली पूजा र भाकल गरिन्छ।

आज पनि त्यहाँ गाईको आकृतिजस्तै देखिने एउटा ठूलो ढुङ्गा विद्यमान छ। ठीक त्यही पवित्र स्थानमा पञ्चकन्या मन्दिर स्थापना गरिएको छ। स्थानीय मानिसहरू श्रद्धापूर्वक दर्शन गर्छन् र त्यो दिव्य गाईको पवित्र स्मृतिलाई सँजाएर राख्छन्। रोगग्रस्त भएमा वा मनोकामना पूरा गर्न उक्त ढुङ्गामा भाकल राख्ने परम्परा आजसम्म जीवित छ।

काली र गोठेको कथा

धेरै धेरै वर्ष पहिलेको कुरा हो। तादिको सिरमा कोटथोक भन्ने एउटा सुन्दर थली थियो। उक्त गाउँमा एक दयालु वृद्ध बदम्पती बस्नुहुन्थ्यो। उहाँको घरमा काली नाम गरेकी एउटी मिहिनेती कमारी पनि बस्थिन्।

काली साह्रै परिश्रमी थिइन्। बिहान उज्यालो नहुँदै उठ्थिन्, ढिकी जाँतो चलाउँथिन्, गाउँका सबै मानिसहरूको अन्न बाली केही समयमै केलाउन तथा पिस्न सक्थिन्। गोठका गाईभैंसी हेर्थिन्, र घरका सबै काम मुस्कुराउँदै गर्थिन्। उनी गाउँमा आएदेखि त्यो गाउँमा सधैं खुसी र समृद्धि छाएको थियो मानौं कुनै अदृश्य शक्ति त्यहाँ बस्थ्यो!

काठमाडौँबाट नुवाकोट दरबार जानको लागि एकपल्ट सिपाही सहितको राजाको सवारी हुनु भयो। एकजना ब्राह्मण, उक्त राजाको टोलीमा रहनु भएको रहेछ। राजभोजको क्रममा, ब्राह्मणले निउ खोज्नुभयो कि म त्यो लास परेको भुजा ग्रहण गर्दिन,

राजाले फेरी ब्रह्मणलाई भोजन गर्न भनेर यस गाउँको गाउँलेले एक दाना पनि धानको बिया नभएको नै मुरी चामल केलाएर ल्याउनु भनेर उर्दी जारी गरेछ। एक दाना पनि धानको बिया नभएको चामल केलाएर कसले खान्दिएला त बहस भएछ। र गाउँले र बाजेले उक्त कमारी विन्ति वसाएछन्।

ए काली एक दाना पनि बिया नभएको नौ मुरी चामल केलाउन उर्ती जारी गर्नुभयो के तिमीले उक्त चामल बियाँ रहित गर्न सक्छौ त ? वृद्ध घरबेटीवाले भनेपछि। कालीले भनिन् सक्छु नि बाजे।

त्यसपछि ल के लौ है त भनेर उक्त वृद्ध साहुले नौमुरी चामल त्यहाँ छोडेर वृद्ध बुवा सुत्न जानुभयो।

कालीले एकै छिनमा चामल मात्र एकापट्टि र धानको बिया जति एकापट्टि बनाएर काली पनि सुत्न गएछिन्। राति उठेर वृद्ध बुबाले यसो हेर्दा बिया र चामल छुटिएको देख्दा अचम्म पर्नुभयो।

एक दिन बाजेले ठूलो निर्णय गरे बद्रिकेदार तीर्थयात्रा जाने! त्यो बाटो अति लामो र कठिन थियो। हिँड्नुअघि कालीले आफ्नो हातको मुट्ठी खोलिन्। त्यसमा एउटा सानो पुजा सामग्री र भेटी दिनुभयो।

"बाजे, यो मेरो भेटी हो। कृपया भगवानलाई मेरो तर्फबाट चढाइदिनुहोस् है!"

बाजेले त्यो पुजा सामग्री र भेटी ग्रहण गरेर र लामो यात्रामा निस्किए।

महिनौं हिँडेपछि बाजे चार धाम पुगे। पूजा गरे, दर्शन गरे। तर फर्किने बेला अल्ली वर आए पछि अचानक —

"अरे! कालीको भेटी त चढाउनै बिर्सिएँ!"

बाजे फर्किएर मन्दिर तर्फ र त्यहाँवाट श्रद्धाले भेटि भगवानलाई अर्पण गर्न खोज्दा, त्यत्तिकैमा...

भगवानले साक्षात् हात थाप्नु भयो — र त्यो भेटि थापेर ग्रहण गर्नुभयो!

बाजेका आँखा चकमक परे। शरीर झनै सासिलो हुन थाले। जीवनमा यस्तो अलौकिक दृश्य उनले कहिल्यै देखेका थिएनन्! एउटी साधारण कमारीको साधारण भेटीले भगवानको हात बाहिर आयो — यो कुनै सामान्य कुरा थिएन!

गाउँ फर्किएपछि बाजेले सबैलाई यो अचम्मको घटना सुनाए। सबै छक्क परे।

"काली साधारण कमारी त होइनन् रहेछिन्!" — गाउँलेहरू फुसफुसाउन थाले।

एक कान दुई कान मैदान भएपछि एकदिन बाजेले कालीलाई सोध्नुभयो, के हो त?, तिमीले पठाएको भेटी त भगवानले टाढैबाट हात थाप्नुभयो। यो कुरा सुनाए। त्यो सुन्नासाथ काली अलप हुन पुगिन।

तर त्यही रात बाजेले सपनामा उज्यालो प्रकाशमा चम्किएकी कालीलाई देखे। काली मुस्कुराउँदै भनिन् —

"बाजे, म आफ्नो गल्तीको पापमक्ष गर्न, म यहाँका मानिसहरूको रक्षा हेतु कमरीको रूपमा आएकी थिएँ। मेरो समय पूरा भयो। अब मेरो नाममा यहाँ एउटा मन्दिर बनाउनुहोस् — त्यसले गाउँ र गाउँलेहरूको सधैं कल्याण हुनेछ।

बिहान बाजेले सपना सुनाउना साथ गाउँलेहरू एक भए। सबैले मिलेर काली बस्ने त्यही पवित्र स्थानमा मन्दिर बनाए।

त्यो मन्दिर नै हो — कालिका मन्दिर!

आजसम्म पनि मानिसहरू त्यहाँ श्रद्धापूर्वक पूजा गर्न जान्छन् र माता कालिकाको आशीर्वाद पाउँछन् भन्ने विश्वास गर्छन्।

गोठेको अद्भुत रहस्य

धेरै धेरै पहिलेको कुरा हो। तादिको फाटँ माथी कठरी नाम गरेको एउटा सानो गाउँ थियो। उनको फाँटमा गोठ थियो, बेसीको हरियाली युक्त अन्न उत्पादन हुने जग्गा थियो। गोठका लागि काम गर्ने मान्छे चाहिएको थियो। एक दिनको कुरा हो — बाटोमा एउटा थकेको, अनौठो मान्छे हिँडिरहेको थियो। उसको आँखामा एउटा गजबको चमक थियो।

वृद्ध मानिस : "ए भाइ! हाम्रो गोठमा काम गर्छौ?"

त्यो मान्छे : "गर्छु! हुन्छ बुबा म कामकै खोजीमा थिए।— मुस्कुराउँदै भन्यो। त्यस पछि गोठको काममा लगायो। एकान्त चकमन्न भएको बेसी थियो

त्यसबेला गाई गोरु बाछाबाछी त्यहीँ लिएर गोठे बस्ने गर्दथ्यो। भने वृद्ध मानिस गाउँमा बस्ने गर्दथ्यो। भने काली कमारी गाउँमा बस्थिन् त गोठी कमारो बेसीफाँटमा बस्दथ्यो।

गोठे गोठमा आएको केही दिन नबित्दै गाउँभरि हल्ला फैलियो —"यो गोठे त साधारण मान्छे होइन रे!" किन? किनभने गोठेले जे गर्थ्यो, त्यो देखेर सबैका आँखा चौडा हुन्थे!

जङ्गलबाट एक्लै ठूलाठूला सालका मुढा घाँस सोत्तर माथि हालेर बोकेर ल्याउँथ्यो। बाटोमा हिंड्ने मानिसलाई विश्राम गर्नको लागि ठाँटीको निर्माण गरे। उसले खर प्रयोग गरि छाएको थियो — एक्लै! अँगालो भरिको मोटो खम्बा एउटै हातले बोक्थ्यो।

घास दाउरा गर्न माथि बारी तिर जाँदा बीच बाटोमा पानी बगिरहेको देख्यो, अब म चाहिँ यहाँ पानी खानको लागि धारो हाल्छु भनेर सोच्यो। गोठे कमारोले हैसाको चुच्चाले खोपेर धारो बनायो उक्त धारामा मोही आउन थालेछ। गोठी कमारोलाई केही मतलब भएन मै आओस् या पानी आओस्।

दिनदिनै घाँस काट्न जान्थे तिर्खा लाग्दाखेरि खान्थे, गाउँलेले पनि घाँस दाउरा गर्न जाँदा खेरि त्यही धाराको पानी खान्थे। एक बटुवाले भन्नुभयो। तिउन भएको छाक टार्न गाह्रो छ, ढिडोसँग त्यस धारामा मही पनि आउने गर्थ्यो। गाउँलेहरूले मै थापेर घर लगेछन् पछि घरमा लैजाँदा उक्त मही पानी भएछ।

जसले गर्दा उक्त धाराको नाम महीपानी धारो रह्यो।

गाउँलेहरू आपसमा कानेखुसी गर्थे —"यो मान्छे हो कि देवता?!" गाउँमा हल्ला चलेको थियो —गाउँले : "गोठे राति गोठमा सुत्दैन रे! कहाँ जान्छ थाहा छैन!" गोठे कमारोले गोठ छोडेर राति हिँड्छ भनेर गाउँ घरका घरपेटीबालाई कुरा लाउन थालेछन् । थाहा पाउनेले अभिलासा जाग्यो र मनमा जिज्ञासाको आगो बल्न थाल्यो। एक दिन उनले मनमनै सोचे — वृद्ध मानिस (मनमनै) : "आज लुकेर हेर्छु! यो गोठेको रहस्य थाहा पाउनुपर्छ!"

अनि आजभन्दा भोलिभन्दा घरपेटीबाले पिछा गर्न थालेछन् हो कि होइन भनेर। राति पऱ्यो। गोठेले वस्तुहरूलाई खाना खुवायो, गोठको सबै काम सकायो। अनि — टक् ! गोठमा सोत्तरको ढकन लाग्यो। गोठे हिँड्यो!

वृद्ध मानिस पनि सुटुक्क पछि लाग्यो। बिस्तारै, पाइला लस्काउँदै... एक कदम... दुई कदम...

पछयाउँदै पछयाउँदै — नचनडाँडा पुगे! वृद्ध मानिसले जे देखे — त्यो देखेर उनका आँखा फराकिला भए, मुटु ढक्ढक् गर्न थाल्यो! सिमेभुमे, काली, नाटेश्वरी, सरस्वती, भण्डार्नी लगायत देवी-देवताहरू नाच्दै थिए!

महिला-पुरुषहरू भजन गाउँदै थिए! अनि बीचमा — गोठे! मादल बजाउँदै थियो —बाजाको सामान त्यही भण्डार गरेर राख्ने रहेछ। घरपेटी बाले देख्दाखेरि सबै मान्छे नै देखे। घरपेटी वाले मनमनै सोचे, पख्लास मेरो गाई गोरु छोडेर बालखा बाच्छाबाछी छोडेर त रातिराति यति टाढा आएर यस्तो रमाइलो गर्ने नफर्किन्जेलसम्म हेरिरह्यो।

कार्यक्रम सकियो। गोठे फर्कन लाग्यो। पिछा गर्दै फेरि बेसीको गोठमा फर्किए।

गोठमा आए पछि "ओइ! गोठे!!" रातिराति यति टाढा त नाचगान गर्न किन गएको बालखा बाच्छाबाछी छोडेर? — च्याप्प समाते! तर...हातमा के परेको थियो? एउटा भोगटेको बुटो मात्र! गोठे हावामा मिलिसकेको थियो!!

अँध्यारोमा छामछुम गर्दै, मुटु ढक्ढक् गर्दै — वृद्ध मानिस घर फर्के। हातमा थियो केवल त्यो सुकेको बुटो। उक्त बाजेको मनमा नानाथरी कुरा खेल्न थाल्यो।

त्यो रात वृद्ध मानिसले आँखा चिम्लिएका थिए — तर निद्रा आएको थिएन।

अचानक... सपनामा गोठे प्रकट भयो! दिव्य प्रकाशमा!

" बाबु! तिमीले मेरो रहस्य नखोजेको भए, अझै धेरै राम्रो काम गर्थें तर ठीकै छ तै पनि सदैव यहाँ बाँस गर्छु भन्ने वित्तिकै निन्द्रा भाग्यो

उनले ठाने — यहाँ मन्दिर बनाउनुपर्छ! वृद्ध मानिसले ढिला गरेनन्। त्यही फाँटमा, जहाँ गोठे रहेको थियो— त्यहाँ एउटा सुन्दर मन्दिर बन्यो।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

खण्ड क: बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (५×१ = ५ अङ्क) *सही उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।*

1. लाकुरी भन्ज्याङ डाँडापाखा कुन–कुन खोलाको सिरमा थियो?

क) तादी र बागमती **ख)** तादी र लिखु **ग)** लिखु र त्रिशुली **घ)** बागमती र विष्णुमती

2. गाईको मुखबाट बगेको र्‍यालले के बन्यो?

क) पोखरी **ख)** खोला **ग)** कुवा **घ)** ताल

3. पञ्चकन्या मन्दिरमा वर्षायाममा कुन पूजा गरिन्छ?

क) दशैं पूजा **ख)** उधौली पूजा **ग)** तिहार पूजा **घ)** शिवरात्रि

4. कालीले बाजेलाई बद्रिकेदार जाँदा के दिइन्?

क) पैसा **ख)** खाना **ग)** पूजा सामग्री र भेटी **घ)** माला

5. गोठेले राति गोठ छाडेर कहाँ जाने गर्थ्यो?

क) जङ्गलमा **ख)** नचनडाँडामा **ग)** बजारमा **घ)** खोलामा

खण्ड ख: खाली ठाउँ भर्नुहोस् । *तलका वाक्यहरूमा उचित शब्दले खाली ठाउँ भर्नुहोस्:*

[गोमती / र्‍यालमती / महीपानी / काली / नचनडाँडा]

१. गाईको मुखबाट बगेको र्‍यालले बनेको खोलालाई गाउँलेहरूले ________________ नाम दिए।

२. गाईको गोबर र गोमूत्रबाट बनेको खोलालाई ________________ भनियो।

३. गोठेले हैसाको चुच्चाले खोपेर बनाएको धारामा ________________ आउन थालेकाले त्यसलाई महीपानी धारो भनियो।

४. वृद्ध बुबाले रात पिछा गर्दा गोठे ________________ मा पुगेको देखे।

५. कोटथोक गाउँमा बस्ने मिहिनेती कमारीको नाम ________________ थियो।

खण्ड ग: अति छोटो उत्तर दिनहोस्। *एक वा दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

1. दिव्य गाईको शरीर कस्तो थियो? एउटा विशेषता लेख्नुहोस्।

2. गाउँमा सुक्खा पर्दा गाउँलेहरूले के गरे?

3. काली कमारी के कारण त्यस गाउँमा आएकी थिइन्?

4. गोठेले एकै हातले के गर्न सक्थ्यो?

5. वृद्ध मानिसले गोठेलाई रात पिछा गर्दा हातमा के परेको थियो?

खण्ड घ: छोटो उत्तर दिनहोस्। *चार–पाँच वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

1. पञ्चकन्या मन्दिर कसरी स्थापना भयो? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

2. काली कमारीले एक दाना पनि बिया नभएको नौ मुरी चामल कसरी केलाइन्? वर्णन गर्नुहोस्।

3. बाजे बद्रिकेदारबाट फर्किएपछि कालीको भेटीको बारेमा के अचम्मको घटना भयो? लेख्नुहोस्।

4. गोठेले गाउँमा आएर कस्ता–कस्ता अचम्मका काम गर्यो? कुनै तीनवटा उल्लेख गर्नुहोस्।

5. यी तीनवटा कथाहरूमा कुन एउटा समान विषय देखिन्छ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस्।

ङ) परियोजना कार्य *(१ × १० = १० अङ्क)* **"लोककथाहरूमा देवत्वको अभिव्यक्ति"**

माथि पढेका तीन कथाहरू — पञ्चकन्या मन्दिरकी दिव्य गाईको कथा, काली कमारीको कथा, र गोठेको कथा — लाई आधार मान्दै तलको परियोजना कार्य गर्नुहोस्:

क)यी मध्ये कुनै एक कथा आफैंले अनुभव गरेझैं गरी कक्षामा ब्यक्त गर्नुहोस्।

१ देखि ५ सम्मको नम्बर कागजमा लेख्नु गर्नुहोस्। बाकिमा खाली टुक्रा रारी गोला बनाउनुहोस्। कक्षामा विद्यार्थीलाई रोज्न लगाउनुहोस् । उक्त नंम्बर भएको विद्यार्थीलाई क्रमश अगाडी आएर कथा आफैंले अनुभव गरेझैं गरी कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस्।

पाठ ११ भेदभाव र सामाजिक कुरीती

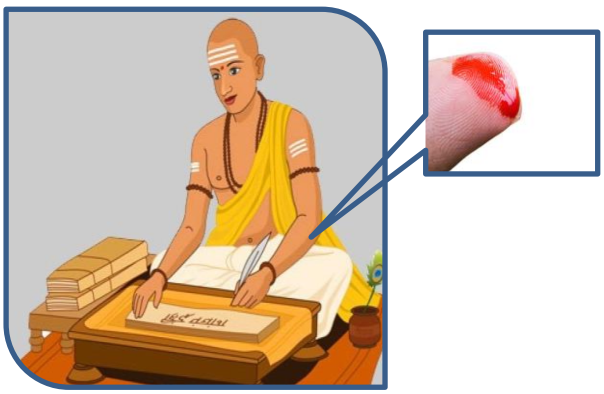
सिकाइ उपलब्धि

(ग) सामाजिक कुरितीका कारणहरु, असर र न्युनिकरणका उपायहरु

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

क) माथिको चित्रको आशय के होला?
ख) धैरै श्रम र पसिना बगाउने मानिस नै जातिय भेदभावको सिकार हुन्छ किन होला?
ग) गरिव, सोझा, कमजोर र असाहय नै थिचोमिचोमा पर्छन किन धनि, बाठो, बलियो मानिस पर्दैनन्?
घ) यो चलन अन्य धर्ममा पनि छ या छैन्? यस्ता चलन हिन्दु बाहेकका देशहरूमा छन् त?



१. परिचय

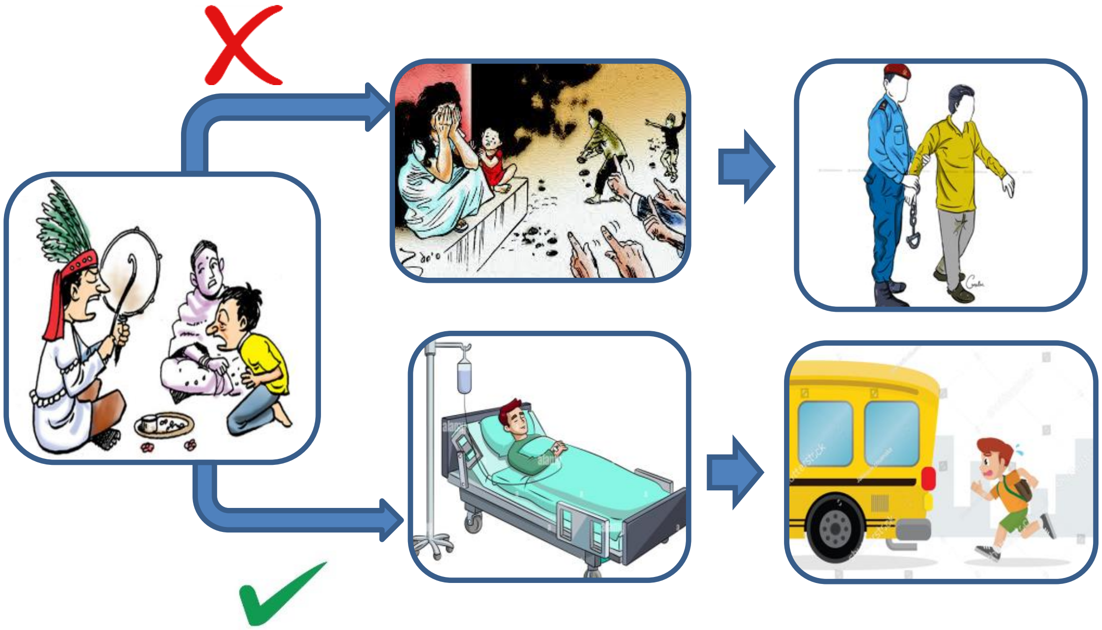
सामाजिक कुरिती भनेको समाजमा प्रचलित त्यस्ता परम्परा, रीतिरिवाज वा व्यवहार हुन् जसले मानव अधिकार, गरिमा र विकासमा नकारात्मक प्रभाव पार्छन् । यस्ता कुरितीहरु अशिक्षा, गरिबी, अन्धविश्वास र सामाजिक दबाबका कारण पुस्तौदेखि चलिआएका हुन्छन्।

अछुतको अर्थ छुन नहुने हो । दलित अछुत, पिडित शोषित, दवाइएको वर्ग हो, कथित उच्च जात भनिनेहरूले श्रम शोषण र उत्पीडनमा पारिएका मानिस हुन्। युद्धमा हारीएका ब्यक्ति, सति नगएको ब्यक्ति, कैदिबन्दि, सत्ताको विरूद्धमा लागेको ब्यक्ति, तल्लो जातिसंग बिवाह गरेको ब्यक्ति आदिलाई दलित वनाइयो अझ रोचक कुरा त अपराधिक डण्ड सजाय “माथिल्लो वर्गलाई कम” र

तल्लो वर्गलाई निर्मम थियो। जस्तै वाहुनले अपराध गरेमा कपाल मुड्न गरेर देश निकाला हुन्थ्यो त दलितलाई मृत्यु दण्ड दिइन्थ्यो। उपत्यका कब्जा गरि त्यहाँका नेवारलाई नेवारी दलित, तराई कब्जा गरी मधेशि दलित र पहाडका हिस्सा कब्जा गरि त्यहाँका रैथाने मानिसलाई पहाडी दलित वनाइयो । अर्थात त्यहाँको मानिस पुर्न सत्तामा आउँ नसकुन भनेर थिचोमिचो, सामाजिक बहिस्कार गरियो र आज पनि मानिसहरू यस्ता अन्ध परम्परावाट बाहिर निस्कन सकेका छैनन्।

२. प्रमुख सामाजिक कुरितीहरु, कारण, असर र रोकथाम

सामाजिक कुरिती	कारणहरु	असरहरु	रोकथामका उपायहरु
जातीय भेदभाव (छुवाछुत)	अशिक्षा, धार्मिक अन्धविश्वास, परम्परागत सोच, सामाजिक संरचना	दलित समुदायमाथि अन्याय, मानसिक आघात, समाजमा विभाजन, पछौटेपन	जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत (कसूर र सजाय) ऐन कार्यान्वयन, शिक्षा, चेतनामूलक कार्यक्रम
लिङ्गीय भेदभाव	पितृसत्तात्मक सोच, महिला शिक्षाको कमी, आर्थिक निर्भरता	महिलाको विकासमा अवरोध, घरेलु हिंसा, शिक्षा र रोजगारमा असमानता	महिला सशक्तीकरण, समान अवसर, कानुनी संरक्षण, लैङ्गिक समानताको शिक्षा
वर्गीय भेदभाव	आर्थिक असमानता, गरिबी, पहुँचको कमी	सामाजिक विभाजन, गरिबहरुमाथि शोषण, अवसरको असमान वितरण	सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम, आर्थिक समानता, सरकारी विषेश नीति
बोक्सीको आरोप	अन्धविश्वास, अशिक्षा, स्वास्थ्य सेवाको अभाव, व्यक्तिगत द्वेष	निर्दोष महिलामाथि अत्याचार, हत्या, शारीरिक तथा मानसिक यातना, सामाजिक बहिष्कार	बोक्सी प्रथा (कसूर र सजाय) ऐन कार्यान्वयन, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाको पहुँच, सामुदायिक जागरण
धामी-झाँक्रीमा अन्धविश्वास	अशिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाको अभाव, परम्परागत विश्वास, दुर्गम क्षेत्र	समयमा उपचार नहुनु, रोगीको मृत्यु, आर्थिक हानि, वैज्ञानिक सोचको विकासमा अवरोध	स्वास्थ्य शिक्षा, अस्पताल र स्वास्थ्य चौकीको विस्तार, जागरण अभियान, वैज्ञानिक सोचको प्रचार
महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा (छाउपडी)	अशिक्षा, धार्मिक अन्धविश्वास, पुरुषप्रधान सोच, परम्परागत मान्यता	महिलाको स्वास्थ्यमा हानि, मृत्यु, मानसिक आघात, शारीरिक यातना	छाउपडी प्रथा उन्मूलन ऐन कार्यान्वयन, स्वास्थ्य शिक्षा, सामुदायिक जागरण, महिला नेतृत्व
बालविवाह	गरिबी, अशिक्षा, बालिका शिक्षाको कमी, पुरानो परम्परा, सामाजिक दबाब	बालिकाको शिक्षा छुट्नु, स्वास्थ्य समस्या, घरेलु हिंसा, मातृ तथा शिशु मृत्यु	बालविवाह विरूद्धको ऐन कार्यान्वयन, बालिका शिक्षामा प्रोत्साहन, अभिभावक चेतना, आर्थिक सहयोग
बहुविवाह	पुरुषप्रधान सोच, कानुनको कमजोर कार्यान्वयन, महिलाको कम अधिकार	महिलाको मानसिक तथा आर्थिक शोषण, परिवारमा द्वन्द्व, बच्चाको विकासमा असर	मुलुकी अपराध संहिताको कडा कार्यान्वयन, महिला अधिकार शिक्षा, सामाजिक दबाब



३. सामाजिक कुरितीका सामान्य कारणहरु

कारण	विवरण
अशिक्षा	शिक्षाको अभावले मानिस परम्परागत अन्धविश्वासमा अड्किन्छन् र सही-गलतको छुट्याउन सक्दैनन् ।
गरिबी	आर्थिक अभावले शिक्षा, स्वास्थ्य र कानुनी सहायतामा पहुँच हुँदैन जसले कुरितीलाई बढावा दिन्छ ।
बेरोजगारी	रोजगारीको अभावले महिला तथा कमजोर वर्ग आर्थिक रूपमा निर्भर भई शोषण सहन बाध्य हुन्छन् ।
पहुँचको कमी	स्वास्थ्य, शिक्षा, न्याय र सञ्चारमाध्यमको पहुँच नहुनाले कुरिती कायमै रहन्छन् ।
सामाजिक दबाब	समाज र परिवारको डरले कुरितीको विरोध गर्न नसक्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ ।
असुविधा/दुर्गमता	भौगोलिक दुर्गमताले आधुनिक सेवा र शिक्षाको पहुँच नपुग्नु प्रमुख कारण हो ।
कानुनको कमजोर कार्यान्वयन	कानुन भए पनि प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुँदा कुरिती रोकिन सकेका छैनन् ।

४. रोकथामका स्थानीय कार्यक्रमहरु

क) घरदैलो कार्यक्रम

- घर-घरमा गई परिवारसँग प्रत्यक्ष कुराकानी गर्ने
- सचेतनामूलक पर्चा, पम्प्लेट वितरण गर्ने
- कुरितीका कानुनी दण्डबारे जानकारी दिने
- महिला तथा अभिभावकसँग विशेष भेटघाट गर्ने

ख) सडक नाटक (Street Drama)

- कुरितीको नकारात्मक असर देखाउने नाटक तयार गर्ने
- बजार, चोक, विद्यालयमा प्रदर्शन गर्ने
- स्थानीय भाषामा प्रभावकारी सन्देश दिने
- दर्शकलाई सोच्न र प्रश्न गर्न प्रेरित गर्ने

ग) र्‍याली तथा जनचेतना मार्च

- "बालविवाह रोकौँ", "छाउपडी हटाऔँ" जस्ता नारासहित र्‍याली निकाल्ने
- विद्यालय, कलेज र युवा समूहलाई सहभागी गराउने

घ) अन्तरक्रिया तथा छलफल कार्यक्रम

- समुदायका सबै वर्गलाई सहभागी गराउने खुला छलफल
- स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक र सामाजिक कार्यकर्तासँग समन्वय
- पीडित व्यक्तिहरुको अनुभव साझा गर्ने सत्र सञ्चालन गर्ने
- प्रश्नोत्तर र जिज्ञासा समाधान सत्र सञ्चालन गर्ने

ङ) तालिम तथा गोष्ठी

- महिला, युवा, शिक्षक र स्थानीय नेतालाई लक्षित तालिम
- कानुनी अधिकार र उपलब्ध सेवाबारे जानकारी
- कुरिती उन्मूलनमा सफल समुदायका अनुभव सुनाउने
- नीति निर्माण प्रक्रियामा महिला र दलितको सहभागिता

- स्थानीय नेताहरुको नेतृत्वमा जनचेतना अभियान

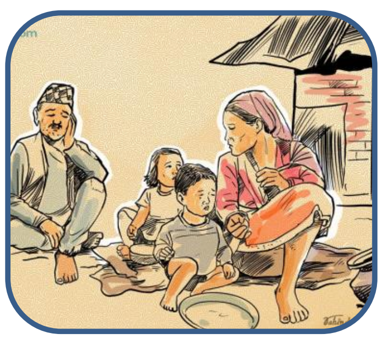
त्यसैले सामाजिक कुरितीहरु हाम्रो समाजको विकासमा गम्भीर अवरोध हुन् । यिनीहरुको जरो गरिबी, अशिक्षा र अन्धविश्वासमा छ । शिक्षा, कानुनको कडा कार्यान्वयन, महिला सशक्तीकरण, युवा परिचालन र सामुदायिक जागरणमार्फत यी कुरितीहरु हटाउन सकिन्छ । परिवर्तनको सुरुआत घरबाटै गर्नुपर्छ र प्रत्येक नागरिकले यसमा भूमिका खेल्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

ख. तल दिइएको चित्रलाई समुहगत रूपमा छलफल गरि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. **तलका मध्ये कुन कुन कुरितिहरू हुन पहिचान गर्नुहोस्।**



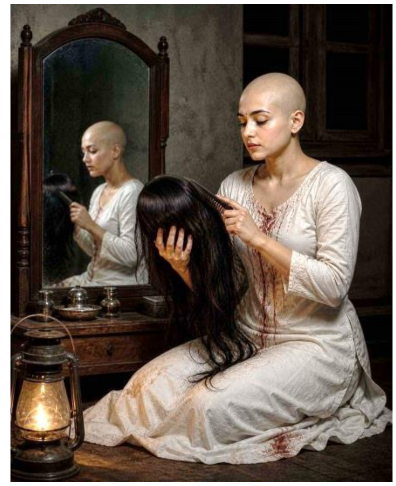
क्रियाकलाप

घ. खड्कुले दह सम्बन्धित कथा पढि सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

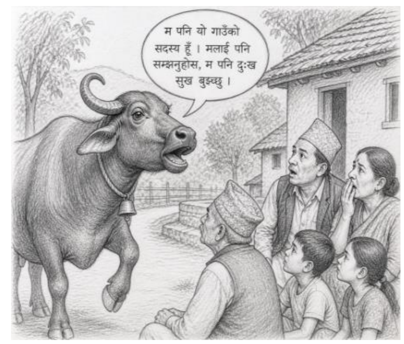
क) सासुले बुहारीलाई धान काट्ने तरिका कसरी बुझाइन्?
ख) भैंसी र बुहारीको सरापले के परिणाम ल्यायो?
ग) खड्कुले दहको चमत्कार किन सधैंका लागि हरायो?
घ) खड्कुले दहको भूतले के कारणले सराप्यो?
ङ) आमा–छोरीले खेतबारी किन छोडेका थिए?

चिम्टारीको चनौटे खेत थियो। मंसिरको बिहान थियो, बर्खाको जस्तो सेतो कुहिरो बिस्तारै हट्दै थियो। सासुले बुहारीहरूलाई खेतमा धान काटेर आउनु भनेर अह्राइन्। तर त्यो खेतको धान भने हावाहुरीले ढलेको थियो। धान चारैतिर ढलेको! कताबाट काट्ने, कसरी सुरु गर्ने, कसैलाई अत्तोपत्तो थिएन।

दुवै बुहारीहरू खेतमा त गएका थिए। उनीहरू दिनभरि खेत वरिपरि घुमिरहे — "यताबाट काटौँ कि?", "उताबाट सुरु गरौँ कि?" तर जता हेरे पनि ढल्केको धान। अल्छी लाग्यो उफ! गफ गर्दै समय बिताए। अन्ततः केही गर्न नसकी उनीहरू थाकेर घर फर्किए। बेलुका सासुले सबै कुरा थाहा पाइन्। उनले केही भनिनन्, तर चुपचाप कोदोको खोले पकाइन्। केराको पातमा राखेर उनले तातो खोले बुहारीलाई खान दिइन्। खोले बग्यो र बुहारीले बगेको तिरबाट सोरेर खान थालिन्। जुनतिर खोले बग्यो, त्यतैबाट सोरेर खान थालिन्। अनि शान्त स्वरमा भनिन्, "यसैगरी हो धान काट्ने तरिका — जहाँ ढल्किएको छ, त्यतैबाट सुरु गर्नुपर्छ।"



भोलिपल्ट सासुले एउटा बुहारीलाई घरमै राखिन्। "गाईभैंसीलाई घाँस–पराल हाल्दै हेर है," भन्दै अर्की बुहारीलाई लिएर खेततिर लागिन्। सासु अनुभवी थिइन्। उनले धानको ढलाइ अनुसार सानो–सानो भागबाट काट्न थालिन्, र बेलुकासम्म पूरा खेत सकाएर घर फर्किइन्। तर घरमा बसेकी बुहारी भने अल्छी भई बसेकी थिइन्। घाँस हाल्नु त परै जाओस्, उनी आफ्नै टाउको खोल्दै जुम्रा हेर्दै दिन बिताइरहेकी थिइन्। त्यो समयमा मान्छेहरूले टाउको खोल्न सक्थे, र भैंसीले पनि मानिसजस्तै बोल्न सक्थ्यो! छोटो दिनको महीना पिँडालु पोल्दा पोल्दै समय बितेको थाहा नै भएन। त्यही बेला भैंसीले सबै देखिरहेकी थिई। जब सासु फर्किइन्, भैंसीले गुनासो गर्‍यो, "मलाई त दिनभरि भोकै राखिन्, आफू भने पिँडालु पोल्दै बसिन्! जुम्रा हेर्दै बसिन्!" सो कुरा सुनेपछि बुहारी रिसले चुर भइन्। उनले भैंसीलाई सराप दिइन्, "अबदेखि तैंले मानिसझैँ बोल्न नसकोस्!" भैंसी पनि चुप बस्ने कहाँ! उसले पनि उल्टै सराप दियो, "तिमीहरू मान्छेले पनि अब टाउको खोल्न नसकोस्!" दुवै जनाको सराप एकअर्कामा लाग्यो। त्यस दिनदेखि मानिसले टाउको खोल्न छोडे, र भैंसीले पनि बोल्न छोड्यो।



त्यसै गाउँमा खड्कुले दह थियो। त्यहाँ नागदेवता र देवीदेवतालाई पूजा गरेर मानिसहरूले भाँडाकुँडा माग्थे। "भोलि मेरो बिहे छ, यति गाग्री, यति अम्खरा चाहियो," भनेर पूजा गरेपछि भोलिपल्ट बिहान सल्लक त्यही भाँडाहरू तयार भएको पाइन्थ्यो। काम सकेपछि सफा गरेर दहमा ल्याएर पूजा गरेर फर्काउनु पर्थ्यो। सबै ठीक चलिरहेको थियो — एक दिन कसैले अल्छी गरेर जुठो भाँडा पूजा पनि नगरेर फर्कायो। त्यसपछि त्यो चमत्कार सधैंका लागि हरायो।

एकपटक उक्त मानिसले फेरि राम्रोसँग पूजा गरेर भाँडा माग्न गयो। तर फर्केपछि उसको सन्तानलाई पेट दुख्न थाल्यो, पखाला लाग्यो, मर्नै आँट्यो। उसले गाउँ भरी हल्ला फैलायो, "खड्कुले दहको भूत लाग्यो!" , "खड्कुले दहको भूत लाग्यो!" दिन रात सराप्न थाल्यो त्यस पछि त्यो भूत पनि पछिपछि आएछ रे। भुतले भन्यो, "काँचो आल्चा, आरु, काँचो लिची — कचिलो मचिलो खाएर आउँछौ। आज पनि खड्कुले दहको भूत लाग्यो, भोलि पनि खड्कुले दहको भूत लाग्यो भनेर गाली गर्छौ। खाने बेला त्यसको चौटो खाइस्, मलाई मात्र सरापेर बस्छौ।" सबैको अगाडी भूतले सराप्यो। त्यसपछि खानामा सजगता अपनाएपछि बिरामी हुन पनि छोडेछ।

त्यस गाउँकै छिमेकीमा आमा–छोरी मात्र थिए। आमा सोच्थिन् — "म त चाँडै मर्छु, किन दुःख गरेर खेती गर्ने?" त्यसैले उनीहरूले खेतबारीमा काम गर्न छोडिदिए। तर समय सधैं एकैनास हुँदैन। त्यस वर्ष खडेरी लाग्यो, अनिकाल आयो। खानेकुरा सकियो। भोकले

छट्पटाउँदै छोरीले भनिन्, "नल गोडेर पनि फल लाग्ला कि!" छिमेकीले भन्यो — नल गोडेर पनि फल लाग्ला र, यदि पहिले मेहनत गरेका भए आज भोकै बस्नुपर्थेन।"

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. अति छोटो प्रश्नहरू (एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्)

1. सामाजिक कुरिती भनेको के हो?
2. दलित शब्दको अर्थ के हो?
3. छुवाछुत प्रथाको एउटा प्रमुख कारण उल्लेख गर्नुहोस्।
4. छाउपडी प्रथाले कसलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ?
5. बालविवाहको उमेर सीमा कति राखिएको छ?

२. छोटो प्रश्नहरू (२–३ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्)

1. जातीय भेदभावका मुख्य कारणहरू कुन-कुन हुन्?
2. बोक्सीको आरोपले समाजमा के-कस्तो असर पार्छ?
3. घरदैलो कार्यक्रम सामाजिक कुरिती रोकथाममा कसरी सहयोगी छ?
4. लिङ्गीय भेदभाव र महिलाको शिक्षाबिच के सम्बन्ध छ?
5. कानुनको कमजोर कार्यान्वयनले कुरितीलाई कसरी बढावा दिन्छ?

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस्। *(अछुत, छाउपडी, दलित, अशिक्षा, बालविवाह)*

1. सामाजिक कुरितीको जरो __________, गरिबी र अन्धविश्वासमा छ।
2. युद्धमा हारेका, सत्ताको विरुद्धमा लागेका मानिसलाई __________ बनाइयो।
3. __________ को अर्थ छुन नहुने हो।
4. महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणालाई __________ प्रथा भनिन्छ।
5. __________ ऐनले अठार वर्षभन्दा कम उमेरमा विवाह गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ।

४. बहुबैकल्पिक प्रश्नहरू (MCQ) — प्रत्येक प्रश्नको सही उत्तरमा ✓ लगाउनुहोस्।

१. निम्नमध्ये कुन सामाजिक कुरिती हो?A) शिक्षा B) छुवाछुत C) स्वास्थ्य D) खेलकुद

२. छाउपडी प्रथा कुन प्रकारको कुरिती हो?
A) आर्थिक समस्या B) लैङ्गिक भेदभाव C) राजनीतिक समस्या D) शैक्षिक गतिविधि

३. बालविवाहको प्रमुख कारण के हो?
A) अशिक्षा र गरिबी B) खेलकुदको कमी C) राम्रो शिक्षा D) प्रविधिको विकास

४. बोक्सीको आरोप केसँग सम्बन्धित कुरिती हो?
A) धार्मिक पर्व B) अन्धविश्वास C) वैज्ञानिक सोच D) आर्थिक विकास

५. जातीय भेदभावले समाजमा के असर पार्छ?
A) एकता बढाउँछ B) समाज विभाजन गर्छ C) विकास तीव्र बनाउँछ D) शिक्षा सुधार गर्छ

विषयगत क्षेत्र ६
सामाजिक जनजीवन र संघसस्था

पाठ १२ सेवा प्रदायक सस्था र यसका कार्यहरू

सिकाइ उपलब्धि

(घ) स्थानिय गैर नाफामूलक संस्थाहरुबारे बताउन

(ङ) जिल्ला स्तरिय व्यक्तित्वहरुको परिचय दिन ।

क्रियाकलाप

क. निम्न प्रश्नहरूको छलफल गर्नुहोस् । प्राप्त जानकारीलाई सूची बनाउनुहोस् र कक्षा कोठामा टाँस्ने कार्य गर्नुहोस्।

a) आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा कार्यरत गैर नाफामूलक संस्थाहरूको नाम, उद्देश्य र काम लेख्नुहोस्।

b) संस्थाको एउटा विशेष उपलब्धि छानेर समूहमा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

c) बनाइएको सूची सजाएर कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस्।

गैर नाफामूलक संस्थाहरू

सरकारी संस्थाहरू
- प्रशासन कार्यलय
- इलाका प्रहरि कार्यलय
- स्वास्थ्य कार्यालय
- शिक्षा कार्यलय
- वन कार्यालय

गैर सरकारी संस्थाहरू
- रुडेक नेपाल (RUDEC Nepal)
- रुम टु रिड (Room to Read)
- कोशिस नेपाल (KOSHISH Nepal)
- नेपाल रेडक्रस सोसाइटि
- तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठान
- माइति नेपाल (Maiti Nepal)
- RSDC नेपाल

स्थानिय युवा क्लव
- जनजागरण युवा क्लव
- नवयुवा खेलकुद क्लब
- मित्रता युवा क्लव
- पञ्चकन्या जनकल्याण

स्थानिय तहमा कार्यरत गैर नाफामूलक (NGO) संस्थाहरू

सरकारबाट स्वतन्त्र रहेर सामाजिक, मानवीय, वातावरणीय वा विकासमूलक उद्देश्यले स्थापित हुने संस्था हो। यी संस्थाहरूले नाफा कमाउने नभई समाजको कल्याणका लागि काम गर्छन् र अन्तर्राष्ट्रिय दाताहरू, सरकारी अनुदान वा जनसहभागिताबाट आफ्नो खर्च चलाउँछन्।

गैर नाफामूलक संस्थाका मुख्य विशेषताहरू:

(क) सरकारबाट स्वतन्त्र — सरकारी नीतिको पूरक भूमिका खेल्छ।

(ख) नाफा वितरण गर्दैन — सबै आम्दानी पुनः सामाजिक उद्देश्यमा लगानी गर्दछ।

(ग) दातृ निकाय (Donors), स्वयंसेवक र अनुदानमा निर्भर हुन्छ।

(घ) पारदर्शिता र जवाफदेहिता अनिवार्य — लेखापरीक्षण हुनु पर्छ

(ङ) शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला, वातावरण, गरिबी निवारण जस्ता क्षेत्रमा कार्यरत छन्।

संस्थाहरूको विस्तृत परिचय, कार्य र प्रभाव

रुडेक नेपालबाट पञ्चकन्या गाउँपालिकामा सञ्चालित कार्यक्रमहरु

पञ्चकन्या २, कालिका मा.वि.,

पञ्चकन्या ४, थप्रेक, खेती प्रवर्द्धनका लागि सहयोग

पञ्चकन्या ३, लाकुरीभञ्ज्याङ, लैङ्गिक समानता कार्यक्रम

पञ्चकन्या ३, देवकीधरम आ.वि., शैक्षिक सामाग्री वितरण

पूरा नाम: Rural Development and Empowerment Center

स्थापना: २०५४ (सन् १९९७) | मुख्य कार्यालय: पञ्चकन्या गाउँपालिका-४, नुवाकोट (फिल्ड: ताडी RM-२, बिदुर-४, तर्केश्वर नगर पालिका-६)

उद्देश्य: ग्रामीण विकास तथा सामुदायिक सशक्तिकरण

कार्यक्रमहरू:

१. कक्षा १, २ र ३ का विद्यार्थीहरूको पठन सीप विकासका साथै आधारभूत तहका विद्यालयहरूमा विद्यालय पुस्तकालय कार्यक्रम सञ्चालन गरी पठन संस्कृतिको विकास गर्ने कार्यक्रम।

२. ११ वटा माध्यमिक विद्यालयमा लैङ्गिक समानता कार्यक्रम सञ्चालन गरी सबै लिङ्गका किशोरकिशोरीहरू, विशेष गरी बालिकाहरूलाई जीवनोपयोगी सीप विकास गर्न, हानिकारक सामाजिक मान्यताहरूलाई चुनौती दिन तथा आफ्ना जीवनसम्बन्धी निर्णयहरू गर्न सक्षम बनाउने कार्यक्रम।

३. ४९८ जना प्रयोजित बालबालिकाहरूका लागि शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कृषि क्षेत्रमा विभिन्न सहयोगमूलक कार्यक्रम सञ्चालन।

४. शिक्षा अन्तर्गत विद्यालय पोशाक, स्टेशनरी सामग्री तथा घरमा सिकाइ वातावरण व्यवस्थापनका लागि आवश्यक फर्निचर वितरण कार्यक्रम।

५. छात्रवृत्ति तथा जीविकोपार्जन कार्यक्रम अन्तर्गत जोखिममा रहेका तथा विपन्न परिवारका ३० जना बालबालिकालाई छात्रवृत्ति प्रदान गर्ने कार्यक्रम।

६. स्वास्थ्य तथा सरसफाइ अन्तर्गत स्वास्थ्य परीक्षण, शौचालय निर्माण, खानेपानी धारा जडान तथा घर निर्माण एवं पुनर्निर्माण सहयोग कार्यक्रम।

७. कृषि क्षेत्र अन्तर्गत बिउबिजन वितरण, प्राकृतिक खेती प्रवर्द्धनका लागि सहयोग तथा बिरामी उपचार खर्च सहयोग कार्यक्रम।

प्रभाव: नुवाकोट जिल्लाका दर्जनौं विद्यालय र हजारौं ग्रामीण परिवारलाई प्रत्यक्ष लाभ

नेपाल रेडक्रस सोसाइटि

पूरा नाम: Nepal Red Cross Society — Nuwakot

स्थापना: — | मुख्य कार्यालय: बिदुर नगरपालिका, नुवाकोट

उद्देश्य: मानवीय सहायता, स्वास्थ्य सेवा तथा विपद् व्यवस्थापन

रक्तदान कार्यक्रम, पञ्चकन्या ३, लाकुरीभञ्ज्याङ पञ्चकन्या २, नवसञ्जीवनी मा.वि., ब्लड ग्रुपिङ शिविर

कार्यक्रमहरू:

(क) रक्तदान अभियान तथा रक्त बैंक

(ख) प्राकृतिक विपद्मा राहत तथा उद्धार

(ग) प्राथमिक उपचार तालिम

(घ) मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम

प्रभाव: २०७२ को भूकम्पमा अग्रपंक्तिमा राहत; नुवाकोटका हजारौं परिवारलाई सहयोग प्रदान

तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठान

पूरा नाम: Tilganga Institute of Ophthalmology

स्थापना: सन् १९९४ | मुख्य कार्यालय: काठमाडौँ

उद्देश्य: नेत्र स्वास्थ्य सेवा तथा अन्धोपन न्यूनीकरण

पञ्चकन्या १, इन्द्रायणी मा.वि., आँखा शिविर

पञ्चकन्या २, नवसञ्जीवनी मा.वि. विद्यालय आँखा जाँच शिविर

कार्यक्रमहरू:

(क) मोतिबिन्दु (Cataract) निःशुल्क शल्यक्रिया शिविर

(ख) दृष्टि परीक्षण तथा चश्मा वितरण

(ग) नेत्र स्वास्थ्य जनचेतना

(घ) आँखाको रोग उपचार

प्रभाव: हजारौं गरिब बिरामीको दृष्टि पुनः प्राप्ति; ग्रामीण भेगमा विशेष पहुँच प्रदान

माइति नेपाल (Maiti Nepal)

पूरा नाम: Maiti Nepal — Anti-Human Trafficking

स्थापना: सन् १९९३ | मुख्य कार्यालय: काठमाडौँ; नुवाकोट सीमा चौकीमा सक्रिय

उद्देश्य: महिला तथा बालबालिकाको मानव बेचबिखन रोकथाम

माइती नेपाल • Maiti Nepal

कार्यक्रमहरू:

(क) सीमा बिन्दुमा निगरानी र उद्धार

(ख) पीडित महिलाको पुनर्स्थापना र परिवार मिलन

(ग) विद्यालयमा जनचेतना कार्यक्रम

(घ) आश्रम र आश्रयस्थल सञ्चालन

प्रभाव: नुवाकोट — मानव बेचबिखन प्रभावित जिल्लामा महत्त्वपूर्ण रोकथाम कार्य

क्रियाकलाप

ख. अवलोकन भ्रमण तथा कक्षा छलफल गर्नुहोस्।

विद्यार्थीहरूले स्थानीय NGO भ्रमण गरी वा सामाजिक सञ्जालवाट निम्न प्रश्नहरूमा जानकारी संकलन गर्नुहोस्:

(क) संस्था कहिले र किन स्थापना भयो? संस्थापकहरू को थिए?
(ख) हाल संस्थाले कुन-कुन कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ?
(ग) कति जना कर्मचारी र स्वयंसेवक छन्?
(घ) संस्थाको मुख्य आयस्रोत के हो?
(ङ) यस संस्थाले हाम्रो समुदायमा के-के परिवर्तन ल्याएको छ?
(च) भविष्यमा संस्थाले के-के गर्ने योजना छ?

भ्रमणपछि — संकलित जानकारी कागजमा लेखी कक्षाको भित्तामा टाँस गर्नुहोस्।

जिल्लास्तरिय कार्यालयबाट प्राप्त हुने सेवाहरू

कार्यालय	प्राप्त हुने प्रमुख सेवाहरू
जिल्ला प्रशासन कार्यालय (DAO)	नागरिकता प्रमाणपत्र, राहदानी सिफारिस, संस्था दर्ता/नवीकरण, विभिन्न सरकारी सिफारिस, अनुमतिपत्र, हातहतियार नियन्त्रण
जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय	खोप कार्यक्रम, मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य, पोषण कार्यक्रम, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, महामारी नियन्त्रण
कृषि ज्ञान केन्द्र	बाली संरक्षण परामर्श, उन्नत बिउबिजन वितरण, कृषि अनुदान, मल तथा प्रविधि सहयोग, किसान तालिम
डिभिजन वन कार्यालय	वन पैदावार संकलन अनुमति, सामुदायिक वन दर्ता, विरुवा वितरण, वन्यजन्तु क्षति राहत
जिल्ला अदालत	दिवानी तथा फौजदारी मुद्दा, पारिवारिक विवाद, सम्पत्ति विवाद, न्याय सम्पादन
जिल्ला भूमि व्यवस्था कार्यालय	जग्गा नापी, लालपुर्जा प्रमाणीकरण, जग्गा दर्ता, हस्तान्तरण, जग्गाधनी प्रमाणपत्र

नुवाकोट जिल्लास्तरिय व्यक्तित्व तथा कार्यालयहरूको नामावली

नुवाकोट जिल्लामा निम्नलिखित सरकारी कार्यालयहरू सञ्चालनमा छन्।

सि.नं.	कार्यालयको नाम	कार्यलय प्रमुख	प्रमुख सेवा
१	**जिल्ला प्रशासन कार्यालय**	प्रमुख जिल्ला अधिकारी (CDO)	नागरिकता, राहदानी, संस्था दर्ता, सिफारिस, कानुन व्यवस्था समन्वय
३	**जिल्ला प्रहरी कार्यालय**	जिल्ला प्रहरी प्रमुख (SP/SSP)	कानुन व्यवस्था, सुरक्षा, अपराध नियन्त्रण
४	**जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय**	जिल्ला स्वास्थ्य अधिकारी (DHO)	खोप, मातृ शिशु स्वास्थ्य, पोषण, महामारी नियन्त्रण
५	**जिल्ला शिक्षा विकास समन्वय एकाइ**	जिल्ला शिक्षा अधिकारी	विद्यालय अनुगमन, शिक्षक तालिम, परीक्षा, छात्रवृत्ति
६	**कृषि ज्ञान केन्द्र, नुवाकोट**	प्रमुख कृषि विकास अधिकारी	कृषि प्राविधिक सेवा, बिउबिजन, अनुदान, तालिम
७	**डिभिजन वन कार्यालय नुवाकोट**	डिभिजनल वन अधिकृत	वन व्यवस्थापन, विरुवा वितरण, सामुदायिक वन
८	**जिल्ला अदालत**	न्यायाधीश	न्याय सम्पादन, मुद्दा फैसला, कानुनी सेवा
९	**जिल्ला सरकारी वकिल कार्यालय**	जिल्ला सरकारी वकिल	सरकारी मुद्दा, कानुनी परामर्श
१०	**जिल्ला भूमि व्यवस्था कार्यालय**	जिल्ला भूमि व्यवस्था अधिकारी	नापी, लालपुर्जा, जग्गा दर्ता र हस्तान्तरण

क्रियाकलाप

ग. निम्न प्रश्नहरूको छलफल गर्नुहोस् । प्राप्त जानकारीलाई सूची बनाउनुहोस् ।

(क) गैर नाफामूलक संस्था र सरकारी संस्थामा के-के फरक छ?

(ख) यी संस्थाहरूले नभएको भए हाम्रो समाजमा के हुन्थ्यो?

(ग) तपाईं ठूलो भएपछि कुन संस्थामा काम गर्न चाहनुहुन्छ र किन?

(घ) जिल्लास्तरिय अधिकारीसँग भेट्ने मौका पाए कुन समस्याका प्रश्न सोध्नुहुन्थ्यो?

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क. बहुबैकल्पिक प्रश्नको सहि उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।

प्रश्न १ गैर नाफामूलक संस्था (NGO) को मुख्य उद्देश्य के हो?

(क) नाफा कमाउनु (ख) समाजको कल्याण गर्नु (ग) सरकारी काम गर्नु (घ) उद्योग चलाउनु

प्रश्न २ रुडेक नेपालले पञ्चकन्या गाउँपालिकामा कति जना प्रयोजित बालबालिकाहरूका लागि कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ?

(क) ४०० जना (ख) ४५० जना (ग) ४९८ जना (घ) ५०० जना

प्रश्न ३ तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठान कहिले स्थापना भयो?

(क) सन् १९९० (ख) सन् १९९ (ग) सन् १९९३ (घ) सन् १९९४

प्रश्न ४ नुवाकोट जिल्लामा कानुन व्यवस्था र सुरक्षाको जिम्मेवारी कुन कार्यालयको हो?

(क) जिल्ला अदालत (ख) जिल्ला प्रहरी कार्यालय (ग) जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय (घ) जिल्ला प्रशासन कार्यालय

प्रश्न ५ माइति नेपालको मुख्य उद्देश्य के हो?

(क) आँखा उपचार (ख) वन संरक्षण (ग) मानव बेचबिखन रोकथाम (घ) कृषि विकास

अति छोटो प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।

प्रश्न ६ NGO को पूरा रूप के हो?

प्रश्न ७ रुडेक नेपालले लैङ्गिक समानता कार्यक्रम कति वटा माध्यमिक विद्यालयमा सञ्चालन गर्छ?

प्रश्न ८ नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले सन् २०७२ को भूकम्पमा के कार्य गऱ्यो?

प्रश्न ९ जिल्ला भूमि व्यवस्था कार्यालयबाट कुन-कुन सेवा पाइन्छ? (कुनै दुई लेख्नुस्।)

प्रश्न १० जिल्ला प्रशासन कार्यालयको प्रमुखलाई के भनिन्छ?

खाली ठाउँ भर्नुहोस्

प्रश्न ११ माइति नेपालको स्थापना सन् मा भएको हो।

प्रश्न १२ रुडेक नेपालले जोखिममा रहेका जना बालबालिकालाई छात्रवृत्ति प्रदान गर्छ।

प्रश्न १३तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठानले निःशुल्क शल्यक्रिया शिविर सञ्चालन गर्छ।

श्न १४ NGO हरू , स्वयंसेवक र अनुदानमा निर्भर हुन्छन्।

प्रश्न १५ डिभिजन वन कार्यालयको प्रमुखलाई भनिन्छ।

तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्।

प्रश्न १६ गैर नाफामूलक संस्थाका कुनै चार मुख्य विशेषताहरू लेख्नुहोस्।

प्रश्न १७ रुडेक नेपालले शिक्षा क्षेत्रमा पञ्चकन्या गाउँपालिकामा के-कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

प्रश्न १८ नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले सञ्चालन गर्ने कुनै चार कार्यक्रमहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

प्रश्न १९ जिल्ला प्रशासन कार्यालय (DAO) बाट नागरिकले कुन-कुन सेवाहरू पाउँछन्? कुनै चार उल्लेख गर्नुहोस्।

प्रश्न २० माइति नेपालले मानव बेचबिखन रोकथामका लागि कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ? संक्षिप्त विवरण दिनुहोस्।

परियोजना कार्य

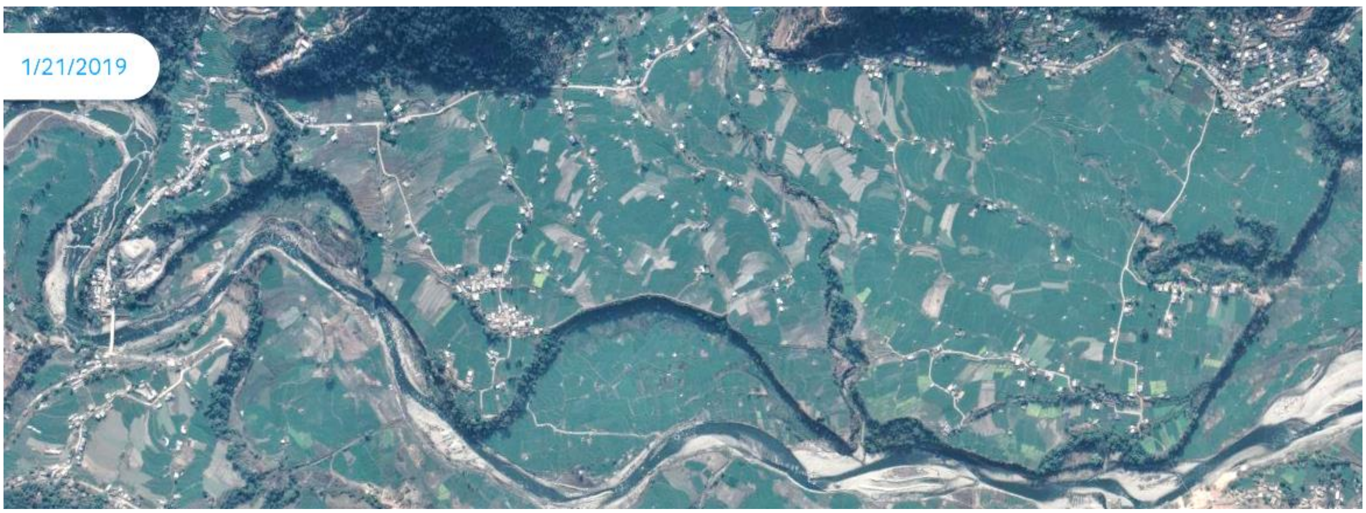
तपाईंको स्थानीय तहमा कार्यरत कुनै एउटा गैर नाफामूलक संस्था (NGO) को अध्ययन गरी तलका बुँदाहरूमा आधारित एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्:

- संस्थाको नाम, स्थापना साल र उद्देश्य
- संस्थाले सञ्चालन गर्ने मुख्य कार्यक्रमहरू (कम्तीमा ३ वटा)
- संस्थाले समाजमा पारेको प्रभाव (लाभान्वित जनसंख्या सहित)
- संस्थाले सामना गर्नु परेका चुनौतिहरू
- तपाईंको सुझाव — संस्था अझ प्रभावकारी बन्न के गर्नुपर्छ?

पाठ १३ कृषि

सिकाइ उपलब्धि

(क) विद्यालयको करेसाबारीमा उत्पादन हुने तरकारीको गोडमेल, मलजल, बार बार्ने, थाँक्रो लगाउने कार्यमा सहयोग गर्न
(ख) पशुपंक्षीपालनका लागि आवश्यक स्रोत साधनको उपलब्धता र व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउन
(ग) पशुपन्छी पालन गर्ने तरिका र महत्व वर्णन गर्न
(घ) पशुपंक्षीको आधार, प्रजनन् र बाच्छा पाठाहरुको स्याहार गर्ने तरिका र महत्व बताउन
(ङ) पशु गोठको वैज्ञानिक व्यवस्थापन र सरसफाइ, सोत्तरको व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउन
(च) जिल्ला भित्रका मुख्य कृषि उपज
(छ) जिल्ला भित्रका मुख्य अन्नखेती तथा फलफुल खेती गर्ने विधिहरु चर्चा गर्न



चित्र १ पञ्चकन्या गापा १ र २ आलु जोन क्षेत्र

तरकारी जोन, नुवाकोट

पन्चकन्या गाउँपालिका	पञ्चकन्या (३) थप्रेक (४) भद्रुटार (५)

१: विद्यालयको करेसाबारी व्यवस्थापन

विद्यालयको करेसाबारी भनेको विद्यार्थीहरूले प्रत्येक्ष रूपमा कृषि कार्यको सीप सिक्ने व्यावहारिक स्थान हो। यस पाठमा करेसाबारीमा हुने विभिन्न कार्यहरू जस्तै गोडमेल, मलजल, बार बार्ने र थाँक्रो लगाउने कार्यका बारेमा अध्ययन गरिन्छ।

१.१ गोडमेल

गोडमेल भनेको खेतबारीमा उम्रिएका झारपात र अनावश्यक बिरुवाहरू हटाई मुख्य बालीलाई पोषण र ठाउँ उपलब्ध गराउने कार्य हो।

गोडमेलका तरिकाहरू:

- **हाते गोडमेल**: सानो कुट्टो वा कोदालोले झारपात उखेल्ने र माटो खकाल्ने गर्नुपर्छ।
- बिरुवा रोपेको ७–१० दिनपछि पहिलो गोडमेल गर्नुपर्छ।
- फूल र फल लाग्नुअघि दोस्रो र तेस्रो पटक गोडमेल गर्नु उपयुक्त हुन्छ।
- गोडमेल गर्दा बिरुवाको जरा नकाट्ने सावधानी अपनाउनुपर्छ।

- गोडमेल गरेपछि माटो हल्का थिचेर बिरुवा राम्ररी अड्याउनुपर्छ।

गोडमेलको महत्व:

- माटोमा हावा र पानी राम्ररी प्रवेश गर्छ।
- बिरुवाले मल तथा पोषक तत्वहरू पूर्ण रूपमा पाउँछ।
- डस्ने झार, रोग र किराको प्रकोप कम हुन्छ।

१.२ मलजल

मलजल भनेको बिरुवालाई आवश्यक पोषक तत्वहरू प्रदान गर्ने कार्य हो। करेसाबारीमा जैविक मलको प्रयोग उत्तम मानिन्छ।

मलको प्रकार	बनाउने तरिका	फाइदा
गोठेमल	गाई, भैंसी, बाख्राको गोबर सडाएर तयार पार्ने मल	माटोको उर्वराशक्ति बढाउँछ, दीर्घकालीन असर पर्छ।
हरियो मल	डालेघाँस, सिरु, बोटबिरुवा माटोमा गाड्ने	नाइट्रोजन बढाउँछ, सस्तो र सजिलो हुन्छ।
गड्यौला मल	गड्यौलाले जैविक पदार्थ विघटन गरेर बनाउने	पोषक तत्व प्रशस्त पाइन्छ, बिरुवा छिटो हुर्किन्छ।
तरल मल	गोबर, गोमुत्र, बनमारा,निम, तितेपाति कुवाइ तयार पार्ने	जरामार्फत पोषण दिन्छ, रोगनाशक हुन्छ।

मलजल गर्ने तरिका:

- बिरुवा रोप्नु अगाडि माटोमा गोठेमल राम्ररी मिसाउनुपर्छ।
- बिरुवाको जरा वरपर मल राखी माटोले छोप्नुपर्छ।
- तरल मल साँझको समयमा दिनु उत्तम हुन्छ।
- रासायनिक मल प्रयोग गर्नुपरेमा कम मात्रामा र सिँचाइसँगै दिनुपर्छ।

१.३ बार बार्ने

करेसाबारीमा पशुपंक्षी र बाहिरी व्यक्तिहरूबाट सुरक्षाका लागि बार बार्नु आवश्यक हुन्छ।

बार बार्ने विभिन्न तरिकाहरू:

- **बाँसको बार**: बाँसका टुक्राहरू गाडी बुनेर बार बन्छ। सस्तो र टिकाउ हुन्छ।
- **काँडेतारको बार**: धातुको काँडेतार प्रयोग गरी मजबुत बार बनाउन सकिन्छ।
- **सजिवन बार**: बस्तुभाउले नखाने विरूवा लगाएर हरियो बार बनाउन सकिन्छ।
- **ढुङ्गाको पर्खाल**: ढुङ्गा र माटो प्रयोग गरी स्थायी पर्खाल बनाउन सकिन्छ।

बार बार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- बारको उचाइ कम्तीमा ३–४ फिट हुनुपर्छ।
- वार पार गर्ने गेट हुनु गर्नुपर्छ।
- बार नियमित जाँच गर्नुपर्छ।

१.४ थाँक्रो लगाउने

थाँक्रो लगाउने भनेको लहरे बिरुवाहरूलाई आधार दिई माथि उक्लन सहयोग गर्ने कार्य हो।

- विरूवाको हाँगो, बाँसको हाँगो वा जुट वा प्लाष्टिकको डोरी थाँक्रोका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- गोलभेंडा, काँक्रो, तितेकरेला, घिरौंला,स्कुस जस्ता बालीमा थाँक्रो आवश्यक हुन्छ।
- थाँक्रोको उचाइ बिरुवाको अनुमानित वृद्धि अनुसार ४–६ फिटसम्म राख्नुपर्छ।
- थाँक्रोमा बिरुवा बाँध्दा डाँठ नभाचिने गरी हल्का बाँध्नुपर्छ।
- थाँक्रो लगाएमा जमिनको संम्पर्कमा लाग्ने रोगको प्रकोप कम हुन्छ र उत्पादन बढ्छ।

२: पशुपंक्षीपालनका लागि स्रोत साधनको उपलब्धता र व्यवस्थापन

पशुपंक्षीपालन सफल बनाउन आवश्यक स्रोत साधनहरूको उचित व्यवस्था र प्रबन्ध गर्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्रोत साधन भनेको घाँस, दाना, पानी, सेउला, उपकरण र मानव श्रमलाई बुझिन्छ।

२.१ घाँस तथा दाना व्यवस्थापन

आवश्यक स्रोतहरू:

- **बोटको घास**: कुटमेरो, गडुलो,खसेतो, खनायो
- **हरियो घाँस**: सिरू, मकैको बोट, डालेघाँस, कासँ, बन्चो
- **सुकेको घाँस** : हिउँदका लागि भण्डारण गरिएको सुकेको पराल, मकैको ढोड, छवालि
- **दलहन घाँस:** खेसरी, बोडी, मास,भटमास — प्रोटिनयुक्त हुने।
- **दाना:** चामलको ढुटो, मकै, गहुँको पिठो, तेलको पिना

व्यवस्थापनका तरिका:

- बोटको घासँ अन्य घासँको स्रोत सकिएपछी प्रयोग गर्नुपर्छ।
- घरनजिकै घाँसको खेती गर्ने वा वोट हुने धासँ कान्ला, वारीमा लगाउनुपर्छ।
- मौसम अनुसार घाँस भण्डारण गर्नुपर्छ।
- दैनिक आवश्यक मात्रा अनुसार मात्र काटी दिनुपर्छ।
- दाना सुकाएर, हावा लाग्ने ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ।

२.२ पानीको व्यवस्थापन

- पशुपंक्षीलाई दैनिक स्वच्छ र ताजा पानी उपलब्ध गराउनुपर्छ।
- पानी दिने भाँडो नियमित सफा गर्नुपर्छ।
- गाई–भैंसीलाई प्रतिदिन २०–२५ लिटर पानी आवश्यक पर्छ।
- पोखरी वा ट्याङ्की बनाई कुवा, धारा, नहरको पानी सङ्कलन गर्न सकिन्छ।

२.३ औजार तथा उपकरण व्यवस्थापन

आवश्यक उपकरण	उपयोग
खुर्पा, हँसिया	घाँस काट्न
पानी दिने भाँडो	पशुलाई पानी दिन
दाना राख्ने भाँडो/डुँड	दाना खुवाउन
साबेल	गोठ सफा गर्न
प्राथामिक टुल बक्स	प्राथमिक उपचारमा
दूध दुहुने भाँडो	सफा दूध सङ्कलन गर्न

२.४ आर्थिक स्रोत व्यवस्थापन

- पशुपंक्षीपालनका लागि सुरुवाती लगानीको अनुमान र बजेट तयार गर्नुपर्छ।
- सरकारी अनुदान, सहकारी ऋण वा बैंकबाट सहजै ऋण लिन सकिन्छ।
- उत्पादन र बिक्रीको हिसाब राख्नुपर्छ।
- पशु बिमा गराएमा अचानक हुने नोक्सानबाट जोगिन सकिन्छ।
-

३: पशुपन्छीपालन गर्ने तरिका र महत्व

३.१ पशुपन्छीपालनका प्रमुख प्रकारहरू

पशुपंक्षी	पालन तरिका	उत्पादन
गाई/भैंसी	गोठमा राखी घाँस-दाना खुवाउने	दूध, गोबर, गोमुत्र वा मलमुद्र
बाख्रा/भेडा	चरन र गोठ दुवैमा पाल्न सकिन्छ	मासु, दूध, ऊन
कुखुरा (पोल्ट्री)	खोर निर्माण गरी जालि लगाएर मनसाप्रो र स्याल पस्न नसक्ने गरी निर्माण	अण्डा, मासु, सुली
माछा	पोखरी निर्माण गरी पालन गर्ने	माछा, माछाको मल
सुँगुर	बन्द खोरमा पाल्ने, दाना खुवाउने	मासु, मल

३.२ पशुपालन गर्ने वैज्ञानिक तरिका

- **राम्रो नस्ल छनोट**: उन्नत नस्लका पशु छान्नुपर्छ। नजिकको पशु शाखाबाट कृतिम गर्वधारण गर्ने गर्नुपर्छ।
- **सन्तुलित आहार:** घाँस, दाना, खनिज मिश्रण र पानीको सन्तुलित व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- **नियमित खोप**: एफएमडी, वी क्यु, र ब्रुसेल्लोसिस विरुद्धका खोप नियमित लगाउनुपर्छ।
- **स्वास्थ्य जाँच**: पशु चिकित्सकबाट नियमित जाँच गराउनुपर्छ।
- **सरसफाइ**: गोठ र पशुको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ।

३.३ पशुपन्छीपालनको महत्व

- **खाद्य सुरक्षा:** दूध, मासु, अण्डाबाट परिवारलाई पोषण मिल्छ।
- **आर्थिक आय:** उत्पादन बिक्रीबाट नगद आम्दानी हुन्छ।
- **जैविक मल उत्पादन**: गोबरले खेतको उर्वराशक्ति बढाउँछ।
- **रोजगारी सिर्जना**: ग्रामीण क्षेत्रमा स्वरोजगारीको अवसर मिल्छ।
- **महिला सशक्तिकरण**: पशुपालनमा महिलाको सहभागिता र आम्दानी बढ्छ।
- **ऊर्जा उत्पादन**: गोबरग्यासबाट खाना पकाउन र प्रकाश पाइन्छ।

पाठ ४: पशुको प्रजनन् र बाच्छा-पाठाहरूको स्याहार

४.१ पशुको प्रजनन् व्यवस्थापन

प्रजनन् भनेको नयाँ सन्तान उत्पन्न गर्ने प्रक्रिया हो। राम्रो प्रजनन् व्यवस्थापनले पशुको संख्या र गुणस्तर दुवै बढ्छ।

प्राकृतिक प्रजनन:

- गाउँ घरमा भएको उन्नत नस्लको साँढे वा बोकाबाट प्राकृतिक गर्भाधान गराइन्छ।
- ब्याडको राँगा पनि प्रजनन् गराउन सकिन्छ।

कृत्रिम गर्भाधान (AI):

- उन्नत नस्लको वीर्यद्वारा प्रयोगशालामा तयार गरिएको पातलो वीर्यबाट गर्भाधान गराइन्छ।
- यो विधिमा रोग सर्ने खतरा कम हुन्छ र उन्नत सन्तान पाइन्छ।
- नेपालमा राष्ट्रिय पशु विज्ञान अनुसन्धान परिषद् (NARC) र पशु सेवा विभागले यो सेवा दिन्छ।

४.२ गर्भवति पशुको हेरचाह

- गाभिनी गाई/भैंसीलाई अरू पशुभन्दा अलग राख्नुपर्छ।
- पोषणयुक्त आहार (खनिज, प्रोटिन, भिटामिन) दिनुपर्छ।
- ब्याउनु दुई महिनाअघि दूध दुहुन बन्द गर्नुपर्छ (Dry-off period)।
- ब्याउने ठाउँ सफा, सुख्खा र शान्त हुनुपर्छ।
- पशु चिकित्सकको सम्पर्क नम्बर तयार राख्नुपर्छ।

४.३ बाच्छा-पाठाहरूको स्याहार

जन्मेपछि तत्काल गर्नुपर्ने काम:

1. बाच्छाको मुख, नाक र शरीरमा भएको थैलीजस्तो पदार्थ हटाउनुपर्छ।
2. नाइटो काटी आयोडिन औसधि लगाउनुपर्छ।
3. जन्मेको एक घण्टाभित्र आमाको दुध खुवाउनुपर्छ ।
4. बाच्छालाई न्यानो ठाउँमा राख्नुपर्छ।

दैनिक स्याहार:

- आमाको दूध खान दिनुपर्छ।
- १५ दिनपछि हरियो घाँस र थोरै दाना खान सिकाउनुपर्छ।
- खोप तालिका अनुसार नियमित खोप लगाउनुपर्छ।
- बाच्छालाई चिसोबाट जोगाउनुपर्छ।

५: पशु गोठको वैज्ञानिक व्यवस्थापन र सरसफाइ

५.१ वैज्ञानिक गोठ निर्माण

राम्रो गोठले पशुको स्वास्थ्य, उत्पादकता र किसानको काम सजिलो बनाउँछ।

गोठ निर्माणका मापदण्ड:

- पूर्व-पश्चिम दिशामा गोठ बनाउनुपर्छ जसले भेन्टिलेसन राम्रो हुन्छ।
- छत जस्ता, सेउलाले ढाकिएको हुनुपर्छ।
- भुइँ सिमेन्टले लेपेको वा ढुङ्गा बिछ्याएको हुनुपर्छ।
- ढलान (नाली) प्रणाली मिलाई गोबर र पिसाब बाहिर जाने व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- एउटा गाईलाई कम्तीमा ३ मिटर लम्बाइ र १.५ मिटर चौडाइ चाहिन्छ।
- पानी र दाना राख्ने भाँडो घुँडाको उचाइमा राख्नुपर्छ।

५.२ दैनिक सरसफाइ

1. बिहान र बेलुका गोठ सफा गर्नुपर्छ।
2. गोबर र पिसाब हटाई कम्पोस्ट खाडलमा राख्नुपर्छ।
3. दाना र पानीका भाँडो धुएर सफा गर्नुपर्छ।
4. पशुको शरीर (ब्रसले) नियमित सफा गर्नुपर्छ।
5. महिनामा एकपटक कीटनाशक औषधि (ब्लिचिङ पाउडर) छर्नुपर्छ।

५.३ सोत्तर (Bedding) व्यवस्थापन

सोत्तर भनेको पशुलाई सुत्नका लागि थलामा बिछ्याइने सामग्री हो।

- धानको पराल, मकैको खोस्टा, बनवाट पतकर सोत्तरका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- सोत्तरले चिसोबाट जोगाउँछ र गोठ सफा राख्छ।
- भिजेको सोत्तर तुरुन्त हटाई सुख्खा राख्नुपर्छ।
- सोत्तरमा पशुको गोबर, पिसाब मिसिएपछि राम्रो कम्पोस्ट मल बन्छ।
- महिनामा कम्तीमा एकपटक सम्पूर्ण सोत्तर परिवर्तन गर्नुपर्छ।

५.४ गोबर र पिसाब व्यवस्थापन

- गोबर सङ्कलन गरी कम्पोस्ट खाडलमा राख्नुपर्छ।
- गोबरबाट गोबरग्यास बनाउन सकिन्छ।
- गोमुत्र (पिसाब) सङ्कलन गरी तरल मलका रूपमा बालीमा दिन सकिन्छ।
- गोठको ढलानबाट बाहिर जाने फोहर पानी बगाउने नाली बनाउनुपर्छ।

६: नुवाकोट जिल्लाका मुख्य कृषि उपज

नुवाकोट जिल्ला बागमती प्रदेशमा अवस्थित एक महत्त्वपूर्ण कृषि उत्पादन हुने जिल्ला हो। समुद्री सतहबाट ४५७ मिटरदेखि ५१४४ मिटरसम्मको उचाइमा फैलिएको यस जिल्लामा फाँटदेखि हिमाली जलवायुसम्ममा विविध कृषि उपजहरू हुन्छन्।

६.१ मुख्य अन्नबाली

अन्नबाली	मुख्य क्षेत्र	रोप्ने समय
धान	तल्लो क्षेत्र, फाँट, खेतहरू	असार-साउन र फागुन-चैत
मकै	मध्य र तल्लो क्षेत्र	तल्लो भेगः फागुन-चैत माथिल्लो भेगः चैत–वैशाख
गहुँ	मध्य र माथिल्लो	कात्तिक-मङ्सिर
कोदो	माथिल्लो क्षेत्र	असार–साउन (मकै भित्र)
जौ	माथिल्लो क्षेत्र	कात्तिक-मङ्सिर

६.२ मुख्य फलफूल खेती

फलफूल	उत्पादन क्षेत्र	विशेषता
सुन्तला	गैरी गाउँ, पार्थोक, कालिकास्थान, पञ्चकन्या,भद्रुटार, आरुखर्क, थप्रेक	प्रमुख नगदे बाली, निकासी हुन्छ।
एभोकाडो	माथिल्लो क्षेत्र	चिसो जलवायुमा राम्रो फल्छ।
नासपाती	मध्य पहाडी क्षेत्र	अनकुल मैसम र शरीरलाई फाइदाजनक हुन्छ।
केरा	तल्लो फाँट क्षेत्र र मध्य क्षेत्र	सजिलो खेती, राम्रो आम्दानी,स्थानिय बजारमा खपत
आँप	फाँट र तल्लो भेग	स्थानीय खपत र बिक्री
लिची	फाँट भेग	उच्च बजार मूल्य

६.३ अन्नखेती गर्ने वैज्ञानिक विधि

धानखेती:

1. माटो परीक्षण गरी उपयुक्त मल निर्धारण गर्नुपर्छ।
2. उन्नत बीउ (रोग प्रतिरोधि, बाला राम्रो, बोट होचो हावाले असर नगर्ने, सजिलै धान झर्ने जातका) छान्नुपर्छ।
3. धुले वा पानि ब्याड बनाइ विउ उमारी रोप्न तयार गर्नुपर्छ।
4. रोप्दा लाइन रोपाइ २० x २० सेन्टिमिटर दूरी अपनाउनुपर्छ ।
5. समयमा रोपो गोडेर झारपात नियन्त्रण र कीटनाशक प्रयोग गर्नुपर्छ।

मकैखेती:

1. हाइब्रिड जातको बीउ (रामपुर, सुपर साइन) छान्नुपर्छ।
2. खेत राम्ररी जोतेर गोठेमल मिसाउनुपर्छ।
3. ७५ x २५ सेन्टिमिटर दूरीमा बीउ छर्नुपर्छ।
4. रोपेको ३०–४० दिनमा गोडमेल र मलजल गर्नुपर्छ।
5. फूल फुल्दा पानीको कमी नहुने व्यवस्था गर्नुपर्छ।

६.४ फलफूल खेती गर्ने विधि (सुन्तला खेती)

1. उचाइ ९०० देखि १८०० मिटरसम्मको ठाउँ उपयुक्त हुन्छ।
2. खल्डो खनेर (६०x६०x६० से.मि.) गोठेमल र माटो मिसाई बिरुवा रोप्नुपर्छ।
3. बिरुवाबिरुवाको दूरी ५ x ५ मिटर राख्नुपर्छ।
4. पहिलो ३ वर्ष नियमित सिँचाइ र गोठेमल दिनुपर्छ।
5. रोगनाशक (Bordeaux mixture) छर्कनुपर्छ।
6. बोटको आकार (Pruning) नियमित मिलाउनुपर्छ।
7. ३ वर्षमा फूल र ५ वर्षपछि राम्रो उत्पादन सुरु हुन्छ।

१.१ मुख्य विशेषताहरूको तुलना

विषय	आलु	गोलभेडा	खुर्सानी
तापक्रम	२०-२५°C	३०°C	३८°C सम्म
उपयुक्त माटो	बालौटे चिम्टाइलो	पानी नजम्ने, मलिलो	दोमट, pH ६-६.५
माटोको pH	५.०-७.०	६.०-७.०	६.०-६.५
बीऊ/बिरुवा दर	२.५ टन/हे	२०-२५ ग्रा/रोपनी	३० ग्रा/रोपनी (उन्नत)
हार-हारको दूरी	६०-७० सेमि	हाँगाअनुसार	६० सेमि
बोट-बोट दूरी	२५-३० सेमि	हाँगाअनुसार	४५ सेमि
मुख्य रोग	डडुवा, ऐजेरु, दादे	डडुवा, मोज्याक	ओइलाउने, मोज्याक
मुख्य किरा	लाही, खुम्रे, पुतली	लाही, थोप्ले खपटे	लाही, थोप्ले
उत्पादन	२०-३५ टन/हे	१०००-१५०० केजी/रोपनी	५००-८०० केजी/रोपनी
खेती अवधि	कार्तिक-फाल्गुन	बाह्रमासे (टनेल)	३-८ महिना (बाह्रमासे टनेल)

१.३ मलखाद तुलना

मलखाद	आलु	गोलभेडा	खुर्सानी
कम्पोस्ट/गोबर/सुली	१००-१२० डोका/रोपनी	१००-१२० डोका/रोपनी	पर्याप्त मात्रा
नाइट्रोजन (N) /P /K	१० केजी/रोपनी	१० केजी/रोपनी	४ केजी/रोपनी

१.४ रोग र किरा तुलना

समस्या	आलु	गोलभेडा	खुर्सानी
मुख्य ढुसी रोग	डडुवा रोग	डडुवा रोग	ओइलाउने रोग
भाइरस रोग	मोज्याक	मोज्याक	मोज्याक
माटोजन्य रोग	दादे, ऐजेरु	ओइलाउने	ओइलाउने
मुख्य किरा	लाही, खुम्रे, पुतली	लाही, थोप्ले खपटे	लाही, थोप्ले
साझा रोकथाम	बाली चक्र, स्वस्थ बिउ	बाली चक्र, टनेल	बाली चक्र (सोलानेसी बाहेक)

१.५: जातहरूको विवरण

आलुका जातहरू

जात	समय (दिन)	बोक्रा रङ	उत्पादन (टन/हे)
कुफ्री ज्योति	११०-१२०	सेतो	२०-२५
कुफ्री सिन्धुरी	११०-१३०	रातो	२५-३०
डेजिरे	७०-९०	रातो	-
जनकदेव	१००-१२०	रातो	२३
खुमल सेतो १	१००-१२०	सेतो	२५
खुमल रातो २	१००-१२०	हल्का रातो	२०-२५

गोलभेडाका जातहरू

जातको प्रकार	जातहरू
प्रचलित जात	सिर्जना, सम्झना, Gaurav 555, Doctor-3, Sarita, मनिसा, CL 1131

खुर्सानीका जातहरू

उन्नत जात	पूसा ज्वाला, सूर्यमुखी, यात्सुफुसा, चन्द्रमुखी, जी-४
वर्णशङ्कर जात	NS 1701, NS 1711, कर्मा ७५७, कर्मा ७७७

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क) बहुवैकल्पिक प्रश्नहर *सही उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस्।*

१. गोडमेल गर्दा पहिलो पटक कहिले गर्नुपर्छ?

क) बिरुवा रोपेको १५–२० दिनपछि ख) बिरुवा रोपेको ७–१० दिनपछि ग) बिरुवा रोपेको १ महिनापछि घ) फूल फुलेपछि

२. तरल मल दिने उत्तम समय कुन हो?

क) बिहान सबेरै ख) दिउँसो घाममा ग) साँझको समयमा घ) जुनसुकै समयमा

३. गाई–भैंसीलाई प्रतिदिन कति लिटर पानी आवश्यक पर्छ?

क) १०–१५ लिटर ख) २०–२५ लिटर ग) ३०–३५ लिटर घ) ५–१० लिटर

४. आलुमा रातको तापक्रम कति भन्दा बढी भएमा आलु फल्दैन?

क) २०°C ख) २५°C ग) २९°C घ) ३५°C

५. सुन्तला खेतीका लागि बिरुवाबिरुवाको दूरी कति राख्नुपर्छ?

क) ३ x ३ मिटर ख) ४ x ४ मिटर ग) ५ x ५ मिटर घ) ६ x ६ मिटर

ख) अति छोटो उत्तर प्रश्नहरू *एक वा दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

१. थाँक्रोको उचाइ कति फिटसम्म राख्नुपर्छ?

२. कृत्रिम गर्भाधान (AI) सेवा नेपालमा कुन निकायले दिन्छ?

३. गोठ निर्माण गर्दा एउटा गाईलाई कति ठाउँ चाहिन्छ?

४. खुर्सानीमा कुन–कुन भिटामिन प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ?

५. आलुको बीऊ दर प्रति हेक्टर कति राख्नुपर्छ?

ग) छोटो उत्तर प्रश्नहरू *तीन देखि पाँच वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

१. गोडमेलको महत्व के हो? कुनै तीन बुँदामा लेख्नुहोस्।

२. थाँक्रो कुन–कुन बालीमा आवश्यक पर्छ र किन?

३. पशुपन्छीपालनको आर्थिक र सामाजिक महत्व बताउनुहोस्।

४. सोत्तर (Bedding) भनेको के हो र यसको व्यवस्थापन कसरी गर्ने?

५. नुवाकोट जिल्लामा सुन्तला खेती कहाँ र कुन उचाइमा हुन्छ?

पाठ: कृषि तथा पशुपन्छीपालन | कक्षा: ____________ | नाम: ______________________________

परियोजना कार्य १: करेसाबारी अवलोकन र प्रतिवेदन
विद्यालयको करेसाबारी वा घरको करेसावारी अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्।
उद्देश्य: गोडमेल, मलजल, बार बार्ने र थाँक्रो लगाउने कार्य प्रत्यक्ष देख्ने र सिक्ने।
कार्यविधि:
१. विद्यालयको करेसाबारी वा घरको करेसावारी छनोट गर्नुहोस्।
२. त्यहाँ उम्रिएका बालीहरू र तिनको अवस्था नोट गर्नुहोस्।
३. गोडमेल, मलजल र थाँक्रोको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस्।
४. कम्तीमा ५ वटा सुझाव सहित प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्।
प्रस्तुत गर्नुपर्ने: एक पानाको लिखित प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
☐ समय सीमा: _______________ | ☐ समूह/एकल: एकल

परियोजना कार्य २: जैविक मल बनाउने परियोजना
विद्यालयमामा उपलब्ध सामग्रीबाट जैविक मल (कम्पोस्ट वा तरल मल) तयार पारी अभिलेख राख्नुहोस्।
उद्देश्य: जैविक मल बनाउने व्यावहारिक सीप विकास गर्ने।
कार्यविधि:
१. वनको पत्कर, कक्षाकोठाको जैविक फोहर र घरवाट गोमुत्र सङ्कलन गरी जम्मा पार्नुहोस्।
२. कम्पोस्ट खाल्डो वा भाँडोमा तयार पार्न सुरु गर्नुहोस्।
३. हरेक ३ दिनमा अवस्था नोट गर्नुहोस् (रङ, गन्ध, तापक्रम)।
४. मल तयार भएपछि बालीमा प्रयोग गरी असर लेख्नुहोस्।
प्रस्तुत गर्नुपर्ने: अभिलेख तालिका + निष्कर्ष प्रतिवेदन
☐ समय सीमा: _______________ | ☐ समूह/एकल: समूह (३–४ जना)

मूल्यांकन मापदण्ड

मापदण्ड	पूर्णाङ्क	प्राप्ताङ्क
कार्यको पूर्णता र सामग्री	२५	
व्यावहारिक प्रयोग र प्रमाण (फोटो/नमुना)	२५	
अभिलेख र प्रतिवेदनको गुणस्तर	२५	
प्रस्तुति र सिर्जनशीलता	२५	
जम्मा	**१००**	

शिक्षकको टिप्पणी: ____

शिक्षकको हस्ताक्षर: ____________________ मिति: ________________

पाठ १४ बजार व्यवस्थापन तथा व्यावसायको प्रवर्धन

सिकाइ उपलब्धि

(क) जिल्लाभित्रका मुख्य व्यापार, सेवा केन्द्रहरुको जानकारी दिन
(ख) जिल्लाभित्रका विभिन्न क्षेत्रमा सञ्चालित व्यापार, सेवाको परिचय दिन र फाइदा बताउन
(ग) उक्त व्यापार, सेवा सञ्चालनको लागि चाहिने पदार्थहरु, उत्पादन तथा वितरण प्रक्रिया बताउन
(घ) जिल्लाभित्रका व्यापार, सेवाबाट उत्पादित वस्तुको व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउन

हाफ टाइमको घन्टी बज्यो। सिया र सविना चौरमा खेल छलफल गर्दै थिइन्। जरारजुरुर उठिन्। खाजा खाएर रमेश सर पनि कक्षामा आउनुभयो। नमस्कार सर, नमस्कार भाइबहिनीहरू। बस्नुस् बस्नुस्।

चरण १: (कक्षामा घण्टी बज्छ। रमेश सर हातमा एउटा सानो स्थानीय चियाको प्याकेट र एउटा मखमलको जुत्ता लिएर प्रवेश गर्नुहुन्छ।) सबै विद्यार्थी अलमलिन्छन्।

शिक्षक: आजबाट हाम्रो विद्यालय नजिकै बेसिकठेरी फाँटमा पञ्चकन्या गाउँपालिकाद्वारा सञ्चालित कृषि महोत्सव लागेको छ,

त्यसैले आज हामी किताब मात्र होइन, हाम्रो आफ्नै उत्पादन विस्तार र प्रवर्द्धनका लागि व्यापार र सेवाबारे छलफल गर्नेछौँ। भाइबहिनीहरू हो, भन्नुहोस् त यो प्याकेटमा के लेखिएको छ? यो कहाँ बन्यो होला, विचार गर्नुहोस् त?

सिया: (हात उठाउँदै) सर, हामी असारमा बस चढेर **घ्याङ्स्वारा** चिया रोप्न गएका थियौँ, पछि गोडमेल गर्न पनि गएका थियौँ। पक्कै पनि यो चियाको **प्याकेटमा** घ्याङ्स्वारा लेखिएको छ। त्यसैले यो पञ्चकन्या गाउँपालिकाको उत्पादन हुनुपर्छ, सर।

शिक्षक: स्याबास नानी, तिमीले ठिक पहिचान गर्यौ। पञ्चकन्या गाउँपालिकाले "**घ्याङ्स्वारा अर्थोडक्स चिया**" उत्पादन बजारमा ल्याएको हो।

सिया: अनि सर, त्यो **बिहेमा** लाउने जस्तो जुत्ता किन ल्याउनुभयो नि? (सबै जना हाँस्दै)

शिक्षक: अ नानि, यो पनि हाम्रो "नवविहानी आमा समूह"ले निर्माण गरेको उत्पादन हो।

उज्जल: हो नि सर, मेरी दिदी पनि जानुभएको थियो। सामुदायिक सिकाइ केन्द्रद्वारा चलाइएको जुत्ता बनाउने तालिममा। त्यहाँबाट सिकेर दिदीलाई त फुर्सद नै छैन, प्रायः यसैमा तल्लिन रहनुहुन्छ।

सिया: (कुरा भुइँमा खस्न नपाउँदै) सर, हिजो म बाबासँग बट्टार बजार गएकी थिएँ। त्यहाँ त कति धेरै पसल, बैंक र ठूला होटलहरू **रहेछन्!** के बट्टार नै हाम्रो जिल्लाको मुख्य व्यापारिक केन्द्र हो त? अनि नुवाकोट मेलामा जाँदा कत्ति ठूलो तरवारमा फोटो खिच्यौ, स्थानीय घरेलु भाँडाकुँडा, ढाकाको कपडा, रोटे पिङ पनि रहेछ नि। पिङबाट झन्नै झरीन वाइ।

चित्रः विदुर ४, बट्टार वजार, हावा घरमा सञ्चालित हाटबजार

सविना: सर, मैले बुझे अनुसार विदुर नगरपालिका त सदरमुकाम भएर मुख्य भयो, तर छहरे, ढिकुरे, ककनी बजार पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन् नि, होइन र?

शिक्षक: एकदम सही भन्नुभयो नानि! नुवाकोटको व्यापारिक नक्सा हेर्ने हो भने मुख्य केन्द्रहरू यस प्रकार छन्:

(क) **विदुर र बट्टार:** मुख्य प्रशासनिक र व्यापारिक केन्द्र हो, किनकि केरूङ–तातोपानी नाकाबाट सामान आयात–निर्यात ठूलो परिमाणमा हुन्छ। अझ गल्छी–मैलुङ–स्याफ्रुबेसी सडक खण्ड र टोखा–छहरे सडकले राष्ट्रिय व्यापार हुने गरेको छ।

(ख) **त्रिशूली कोलनी:** पुरानो र ऐतिहासिक बजार हो।

(ग) **ककनी:** पर्यटन र 'ट्राउट' माछाका लागि प्रसिद्ध छ। चिसो ठाउँ भएर स्ट्रबेरी कति मिठो हुन्छ।

(घ) **दुप्चेश्वर, सातविसे र सहरेटार:** समय–समयमा स्थानीय बजार र मेला लाग्ने ठाउँहरू हुन्।

सिया: सर, यसपाली त ककनी पिकनिक खान जाने है सर, भनेको छु मैले।

चरण २: व्यापारका प्रकार र फाइदा

सविना: सर, नुवाकोटमा व्यापार त हुन्छ, तर यहाँ कस्ता–कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् त?

चित्र: पञ्चकन्या १, वानियाटार, तर्बुजा

शिक्षक: यहाँ मुख्यतया पाँच प्रकारका व्यापार र सेवाहरू सञ्चालनमा छन्:

१. **कृषि व्यापार:** तरकारी र फलफूलको खरिद–बिक्री गर्ने। जस्तै खर्बुजा खेती गरी बाटाबाटामा किसान बसेर बिक्री वितरण गर्दछन्। त्यस्तै आलु, मौसमी तरकारी समेत बिक्री गर्न सकिन्छ। ठेकेदारले काठमाडौँ, पोखरा लाँदछन्, केही कोल्ड स्टोरमा राख्छन्।

२. **पर्यटन सेवा:** होटल र होमस्टे। घ्याङ्स्वारा होमस्टे, दुप्चेश्वर होमस्टे, होटल कोटबारी दुप्चेश्वर, नुवाकोट दरबारमा काजीवास आदि सञ्चालनमा रहेका छन्।

३. **वित्तीय सेवा:** विभिन्न बैंक र सहकारीहरू रहेका छन्।

४. **यातायात सेवा:** सामान ओसारपसार गर्ने बस **तथा** अन्य सवारी साधन छन्।

५. **सीपमूलक सेवा:** हस्तकला र सिलाइ–बुनाइ पर्छ।

सिया: (नोट लेख्दै) सर, यति धेरै व्यापार हुनुको फाइदा के हो त?

शिक्षक रमेश: यसका धेरै फाइदा छन् सिया:

- स्थानीय मानिसले गाउँमै रोजगारी पाउँछन्।
- किसानको आम्दानी बढ्छ र जीवनस्तर **सुध्रिन्छ।**
- हाम्रो पैसा आफ्नै जिल्लामा घुम्छ, जसले आर्थिक विकास **गराउँछ।**

चरण ३: उत्पादनदेखि बजारसम्म (तरकारी र चिया)

सिया: सर, एउटा कुरा बुझाइदिनु न। बारीमा फलेको तरकारी कसरी बजारको पसलसम्म पुग्छ?

शिक्षक: यसलाई हामी 'उत्पादन र वितरण' भन्छौँ। उदाहरणका लागि तरकारी खेतीलाई हेरौँ:

- **कच्चा पदार्थ:** बीउ, मल र पानी।
- **उत्पादन:** किसानले **मिहिनत** गरेर तरकारी फलाउँछन्।
- **वितरण:** किसानले स्थानीय बजारमा ल्याउँछन्, त्यहाँबाट व्यापारीले ट्रकमा राखेर काठमाडौँ वा पोखराका पसलसम्म पुऱ्याउँछन्।

सविना: ए! त्यसो भए त चिया उत्पादनमा पनि पहिले चियाको पात टिपेर सङ्कलन गरिन्छ, त्यसलाई मेसिनमा हालेर प्रशोधन गरी सुकाइन्छ र **दाना बनाएर** प्याकेटमा भरेपछि मात्र बजारमा पठाइन्छ, होइन त सर?

शिक्षक रमेश: स्याबास सविना! तिमीले त प्रक्रिया नै बुझिसक्यौ।

चरण ४: महिला उद्यम र घरेलु उद्योग

सविना: सर, मेरी आमा 'महिला समूह'मा जानुहुन्छ। **उहाँहरूले** त **डल, कुशन** र साबुन पनि बनाउनुहुन्छ। के यो पनि व्यापार हो?

शिक्षक रमेश: पक्कै पनि! नुवाकोटको आर्थिक विकासमा महिला समूहको ठूलो हात छ। **उनीहरूले** गर्ने मुख्य कामहरू यस्ता छन्:

- **डल, कुशन** र मखमलको जुत्ता निर्माण गर्ने।
- साबुन, **सरफ** र मैनबत्ती उत्पादन गर्ने।
- अचार र कफी प्रशोधन गर्ने।

सिया: यसले त महिलाहरूलाई घर खर्च चलाउन कसैको मुख ताक्नु **पर्दैन, उनीहरू** आत्मनिर्भर बन्छन्।

चरण ५: सफल व्यापारका लागि पूर्वाधार

शिक्षक: व्यापार सफल हुन केही कुराहरू अनिवार्य **चाहिन्छन्।** के तिमीहरू भन्न सक्छौ ती के हुन्?

सविना: (सोच्दै) सर, सबैभन्दा पहिले त सडक चाहियो सामान **लैजान,** अनि फोन र इन्टरनेट पनि चाहियो अर्डर लिनका लागि, होइन र?

सिया: अनि पैसा राख्न र ऋण लिन बैंक वा सहकारी पनि त चाहियो नि!

शिक्षक: एकदम सही **हो।** सडक, बिजुली, सञ्चार (फोन/इन्टरनेट) र सुरक्षित **गोदाम** नै व्यापारका मेरुदण्ड हुन्।

शिक्षक: ल त, आज हामीले के–के सिक्यौँ त?

सविना: हामीले बुझ्यौँ कि व्यापार र सेवाले नै हाम्रो जिल्लालाई धनी बनाउँछ। स्थानीय उत्पादनलाई माया गर्नुपर्छ।

सिया: र उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउन व्यवस्थापन (सङ्कलन, प्याकेजिङ, ढुवानी) एकदम जरुरी **रहेछ।**

शिक्षक: (मुस्कुराउँदै) निकै राम्रो! तिमीहरू जस्ता सचेत विद्यार्थीले नै भोलि नुवाकोटलाई अझ समृद्ध बनाउनेछौ। आजको कक्षा यही सकिन्छ।

(सबै विद्यार्थीहरूले ताली बजाउँछन्।) धन्यवाद।

राजनः लै लै साथीहरू अब महोत्सव हेर्न जाउँ, सुरूको दिन निसुल्क छ हो निसुल्क छ। "स्कुलका सबै साथीहरू र शिक्षकहरू महोत्सवतिर लाग्यौं।"

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क) बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (MCQ) *सही उत्तरमा ✓ चिह्न लगाउनुहोस्।*

१. नुवाकोटको मुख्य प्रशासनिक र व्यापारिक केन्द्र कुन हो?

क) ककनी ख) त्रिशूली कोलनी ग) विदुर र बट्टार घ) दुप्चेश्वर

२. ककनी क्षेत्र कसका लागि प्रसिद्ध छ?

क) कफी र साबुन　ख) पर्यटन र ट्राउट माछा　ग) मखमलको जुत्ता　घ) अचार उत्पादन

३. तरकारी उत्पादनमा 'कच्चा पदार्थ' अन्तर्गत के पर्छ?

क) ट्रक र गोदाम　ख) पसल र बजार　ग) बीउ, मल र पानी　घ) प्याकेजिङ र ढुवानी

४. महिला समूहले बनाउने वस्तुहरूमध्ये कुन पर्दैन?

क) साबुन र मैनबत्ती　ख) डल-कुसन र मखमलको जुत्ता　ग) बस र यातायात सेवा　घ) अचार र कफी

५. व्यापार सफल हुन कुन पूर्वाधार सबैभन्दा आवश्यक मानिएको छ?

क) मेला र उत्सव　ख) विद्यालय र अस्पताल　ग) सडक, बिजुली, सञ्चार र गोदाम　घ) खेल मैदान र पार्क

ख) अति छोटो उत्तर प्रश्नहरू *एक वा दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

१. नुवाकोटको पुरानो र ऐतिहासिक बजार कुन हो?

२. कफी उत्पादन प्रक्रियामा दाना सङ्कलनपछि के गरिन्छ?

३. नुवाकोटमा कस्ता-कस्ता वित्तीय सेवाहरू छन्?

४. स्थानीय व्यापारले किसानलाई कस्तो फाइदा पुर्‍याउँछ?

५. सीपमूलक सेवा अन्तर्गत के-के पर्छन्?

ग) छोटो उत्तर प्रश्नहरू *तीन–पाँच वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।*

१. नुवाकोटका मुख्य व्यापारिक केन्द्रहरू कुन-कुन हुन्? सूची बनाउनुहोस्।

२. 'उत्पादन र वितरण' को प्रक्रिया तरकारी खेतीको उदाहरणमा बुझाउनुहोस्।

३. नुवाकोटमा सञ्चालित पाँच प्रकारका व्यापार र सेवाहरू लेख्नुहोस्।

४. महिला समूहले नुवाकोटको आर्थिक विकासमा कसरी योगदान पुर्‍याउँछन्?

५. व्यापार सफल हुन कस्ता पूर्वाधारहरू चाहिन्छन्? कुनै तीनवटा उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ) परियोजना प्रश्नहरू *तलका परियोजना कार्यहरू पूरा गर्नुहोस्।*

१. तपाईँले गाउँटोल वा अन्य पालिकामा कुनै उद्योग सञ्चालन गरेको देख्नुभएको छ । उक्त उद्योगको बारेमा विवरण संकलन गर्नुहोस्। र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।　उद्योगको नाम,　उद्योगको काम,　उत्पादित बस्तुको नामहरू, खपत हुने स्थान

पाठ
१५

नुवाकोटको उद्योग

सिकाइ उपलब्धि

(क) जिल्लाभित्रका मुख्य उद्योग र उत्पादनको जानकारी दिन
(ख) जिल्लाभित्रका विभिन्न क्षेत्रमा सञ्चालित मुख्य उद्योग र उत्पादनको परिचय दिन र फाइदा बताउन
(ग) मुख्य उद्योग र उत्पादन सञ्चालनको लागि चाहिने पदार्थहरु, उत्पादन तथा वितरण प्रक्रिया बताउन
(घ) जिल्लाभित्रका मुख्य उद्योग र उत्पादनबाट उत्पादित वस्तुको व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउन
(ङ) जिल्लाभित्रका मुख्य उद्योग र उत्पादन

प्रिय सविना,

नमस्ते! काठमाडौंको चहलपहलमा तिमी कस्ती छौ? तिमी त्यहाँ सञ्चै छौ भन्ने आशा गर्छु। यहाँ म पनि परिवारसँग राम्रोसँग छु। आज म तिमीलाई हाम्रो सुन्दर जिल्ला नुवाकोटका विभिन्न उद्योग तथा उत्पादनबारे केही जानकारी दिन यो चिठी लेख्दैछु।

यहाँ नुवाकोटमा अहिले हरियाली फैलिएको छ, पहाडका काखमा बेलाबेला बादल घुम्छ र मलाई सधैँ यहाँको माटोको सुगन्ध मन पर्छ। नुवाकोट प्राकृतिक स्रोत, कृषि तथा स्थानीय सीपका कारण विभिन्न उद्योग सञ्चालनका लागि राम्रो सम्भावना भएको जिल्ला हो। यहाँ मुख्य रूपमा कृषि आधारित उद्योग तथा साना घरेलु उद्योगहरू सञ्चालनमा रहेका छन्। आज मैले सोचेँ — तिमीलाई मेरो जिल्लाका उद्योग–व्यवसायबारे विस्तारमा बताउँछु। सुन्दासुन्दै तिमीलाई पनि एक पटक यहाँ आउन मन लाग्ला!

१. नुवाकोटका मुख्य उद्योगहरूको परिचय

सविना, नुवाकोट भन्नासाथ मान्छेहरूले त्रिशूली नदी र ऐतिहासिक दरबारको सम्झना गर्छन् — तर यहाँका उद्योगहरू पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन्। तिमीलाई थाहा नै छ, हाम्रो घरमा सानो पसल छ र सामान स्थानीय बस मार्फत बट्टारबाट ल्याउने गर्छौं। यहाँका प्रमुख उद्योगहरू यस्ता छन्:

कृषि तथा खाद्य उद्योग	जलविद्युत उद्योग	घरेलु तथा साना उद्योग
धान, मकै, गहुँ पेल्ने मिल	त्रिशूली, तादीमा रहेका जलविद्युत केन्द्र	डेरी, बेकरी, फर्निचर, हस्तकला, पसल
पर्यटन उद्योग	**जडीबुटी प्रशोधन**	**इँटा तथा निर्माण सामग्री**
नुवाकोट दरबार, ट्रेकिङ मार्ग	टिमुर, अदुवा, बेसार उत्पादन केन्द्र	स्थानीय माटोमा आधारित उद्योग

२. जलविद्युत — नुवाकोटको सबैभन्दा ठूलो उद्योग

सविना, सुन्छौ? हाम्रो त्रिशूली नदी केवल सौन्दर्यको प्रतीक मात्र होइन — यसले बिजुली पनि उत्पादन गर्छ! त्रिशूली र तादी गरी १५४ मेगावाट लक्ष्य राखिएको छ भने सुपर त्रिशूली, देवीघाट, आदिशक्ति र बुद्धभूमि यहाँका प्रमुख आयोजना हुन्। यसका लागि नदीको बहाव, टर्बाइन, जेनेरेटर र ट्रान्समिसन लाइन चाहिन्छ। यसले स्थानीय रोजगारी, राज्यलाई राजस्व र ग्रामीण क्षेत्रमा बिजुली आपूर्तिजस्ता फाइदा पुऱ्याएको छ भने वर्षातमा बाढी, विस्थापनको समस्या र जलाधार क्षेत्र संरक्षण गर्नुपर्ने चुनौती भने रहेकै छन्।

३. डेरी उद्योग — दूधबाट आम्दानी

यहाँका धेरै किसानहरूले गाई–भैंसी पालेका छन्। नुवाकोट डेरी उद्योग र स्थानीय सहकारीमार्फत गाई-भैंसीको दूध संकलन, पाश्चराइजेसन र बजारमा वितरण हुन्छ। दूधबाट दही, मखन, घिउ र चिज पनि बनाइन्छ। बिक्रीका लागि स्थानीय बजार र काठमाडौंसम्म पनि लैजाने गरिएको छ। यसले किसानको आम्दानी बढाउँछ र महिला उद्यमिता पनि फस्टाउँछ!

४. बेकरी उद्योग — खाजाका रूपमा

विदुर बजारलगायत नुवाकोटका विभिन्न ठाउँमा साना बेकरीहरू सञ्चालित छन्। यहाँ पाउरोटी, बिस्कुट, केक र कोदोको बिस्कुट उत्पादन हुन्छ। कच्चा पदार्थमा मैदा, चिनी, नुन,
घिउ,तेल, दूध, अण्डा आदि पर्छन्। उत्पादन स्थानीय पसल, होटल निर्यात गर्न सकिन्छ।

५. फर्निचर उद्योग — काठको कला, नुवाकोटको पहिचान

हाम्रो जिल्लामा साल, सिसौ र चिलाउनेका काठ प्रशस्त पाइन्छन्। विदुर र अन्य क्षेत्रमा फर्निचर उद्योग राम्रोसँग चलेको छ। खाट, कुर्सी, टेबल, दराज बनाइन्छन्। उत्पादन प्रक्रियामा पहिला काठ संकलन, आरा मिल, डिजाइन र जोडाइ, रङ्गलेपन अनि त्यसपछि बिक्री गरिन्छ। बिक्रीस्थलका रूपमा विदुर बजार, छहरे, ढिकुरे र बट्टार बजार छन्।

६. जडीबुटी तथा कृषि प्रशोधन उद्योग

यहाँ टिमुर, अदुवा, बेसार, चुत्रो र अमलाको खेती राम्रोसँग हुन्छ। यी जडीबुटीहरू प्रशोधन गरेर सुकाई प्याकेजिङ गरिन्छ र काठमाडौं, भारत तथा विदेश निर्यात हुन्छ। यो उद्योगले महिला कृषकलाई विशेष फाइदा पुऱ्याउँछ।

७. चिया तथा कफी उद्योग

नुवाकोटको ककनी र म्यागङ गाउँपालिकामा पहिलेदेखि नै चियाको व्यावसायिक उत्पादन भइरहेको छ। पछिल्लो समय पञ्चकन्या गाउँपालिकाको घ्याङ्स्वारामा ३३२ रोपनीमा ८३ हजार बिरुवा रोपी "घ्याङ्स्वारा अर्गानिक चिया" नामबाट व्यावसायिक उत्पादन सुरु भएको छ। चिया उत्पादनमा म्यागङ र किस्पाङ गाउँपालिका अग्रणी छन् जहाँ ASIA जस्ता अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाको सहयोगमा एग्रोफोरेस्ट्री मोडलमा कफी खेती विस्तार भइरहेको छ। कफिको उत्पादनमा तादि गापा ४ तामे अगाडी छन् । उत्पादित कच्चा चियापात ककनीस्थित चिया तथा कफी विकास कार्यालयमा प्रशोधन गरिन्छ। रोजगार सिर्जना तथा पर्यटन प्रवर्द्धनलाई समेत लक्ष्य राखिएको छ। जिल्लाको ९०% जनसंख्या कृषिमा निर्भर रहेको र चिया–कफी खेतीले परम्परागत बाली भन्दा बढी आय दिने भएकाले यो क्षेत्रमा किसानको आकर्षण बढ्दो छ।

८. पशुपालन तथा मत्स्यपालन

नुवाकोट जिल्लाका विभिन्न स्थानहरूमा पशुपालन तथा मत्स्यपालन व्यवसाय सञ्चालनमा छन्। ककनी गाउँपालिकामा ट्राउट माछापालन भइरहेको छ, भने मदनपुर र ओखरपौवा क्षेत्रमा माछा, कुखुरा तथा अन्य पशुपालन व्यवसाय अगाडि बढेका छन्। त्यसैगरी

बेलकोटगढी नगरपालिका र विदुर नगरपालिकामा डेरी, बाख्रा र कुखुरापालन सञ्चालनमा छन्, भने किस्पाङ गाउँपालिका, तादी गाउँपालिका र दुप्चेश्वर गाउँपालिकामा गाईभैँसी, बाख्रा तथा कुखुरापालन व्यापक रूपमा गरिन्छ। पहाडी भेगमा चरण क्षेत्र प्रशस्त हुने र उन्नत जातका घाँस लगाउँदा बाख्रापालन राम्रो हुन्छ। दूध, मासु, अण्डा, माछा र कुखुरा केही स्थानीय बजारमा खपत हुन्छन्। काठमाडौँसँग सीमाना जोडिएकाले कुखुराको उत्पादनमा नुवाकोट अगाडि छ। दाना उत्पादन र ढुवानी सहज बन्दै गएको छ।

९. दुना टपरी उद्योग

दुना–टप्परी उद्योगमा साल वा अन्य पात कच्चा पदार्थका रूपमा संकलन गरी सफा, सुकाएर हात वा मेसिनबाट आकार दिई उत्पादन गरिन्छ र त्यसपछि बजार, होटल तथा भोजमा वितरण भई वातावरणमैत्री रूपमा खपत हुन्छ।

१०. निर्माण तथा धातु उद्योग

तामा, फलामवाट भाडाकुडा बनाउने घरेलु तथा साना उद्योग रहेका छन्। सुनौलो नुवाकोट इट्टा उद्योग नुवाकोटको बेलकोटगढी नगरपालिका–७, रातमाटेमा अवस्थित छ। आरसी इको सेभिङ ब्रिक इन्डस्ट्री (Aarshi Eco Saving Brick Industry) पञ्चकन्या गाउँपालिका–५, सुन्तलीटारमा सञ्चालनमा रहेको छ। साथै नुवाकोटका विभिन्न स्थानहरू जस्तै पञ्चकन्या, लिखु र बेलकोटगढी क्षेत्रमा साना तथा मझौला स्तरका अन्य इँटा भट्टाहरू पनि सञ्चालनमा रहेका छन्।

उद्योगको महत्त्व, फाइदा, बेफाइदा र चुनौती

महत्त्व/फाइदा	बेफाइदा	चुनौती
रोजगारी सिर्जना हुन्छ।	वातावरण प्रदूषण हुन्छ।	कच्चा पदार्थको अभाव हुन्छ।
आम्दानी वृद्धि हुन्छ।	वन विनाश गराउन्छ।	पूँजी नपुग्ने हुन् सक्छ।
पलायन रोकथाम गर्न सकिन्छ।	श्रमिक शोषण हुन सक्छ।	बजारको पहुँच कम छ।
स्थानीय विकास हुन्छ।	—	सडक पूर्वाधारको कमी छ।

उत्पादित वस्तुको व्यवस्थापन र वितरण

यहाँ उत्पादित वस्तुहरू — दूध, जडीबुटी, फर्निचर, तरकारी — पहिले स्थानीय बजारमा बेचिन्छन्। दुप्चेश्वर दर्शन गर्न आउने मानिसहरूलाई पनि बेचबिखन हुने गरेको छ। बढी भए काठमाडौं ओसारिन्छ। सरकारी गोदाम, सहकारी संस्था र व्यक्तिगत व्यापारीमार्फत वितरण हुन्छ। अहिले केही उत्पादन अनलाइन बिक्री पनि हुन थालेको छ — यो देखेर मन खुसी हुन्छ!
उद्योग किन खोल्ने भन्छौ नि तिमी? — नुवाकोटमा उद्योग खोल्नुपर्छ किनभने यहाँ प्राकृतिक स्रोत छ, जनशक्ति छ, तर रोजगारी छैन। युवाहरू बाहिर जाँदैछन्। यदि यहीँ उद्योग भए भने दिदीबहिनीहरूले घरमै काम पाउँछन्, परिवार टुट्दैन र जिल्ला समृद्ध बन्छ।

सविना, यसो सोच्दा लाग्छ — हाम्रो नुवाकोटमा उद्योगको अपार सम्भावना छ। केवल राम्रो नीति, पूँजी र बजारको पहुँच चाहियो। जाडो विदामा मामाघर आउन नबिर्सनु है। फुपूलाई पनि मेरो मायाको सम्झना दिनू अनि आउँदा नुवाकोट घुमाइदिन्छु ल!

तिम्री साथी,
करुणा श्रेष्ठ
पञ्चकन्या-३, नुवाकोट, बागमती प्रदेश

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क. बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू (MCQ)

१. करुणाले चिठी कसलाई लेखेकी छिन्?

क) आफ्नी आमालाई ख) सविना नामकी साथीलाई ग) दाइलाई घ) शिक्षिकालाई

२. नुवाकोटमा कति मिगावाट लक्ष्य राखिएको जलविद्युत उत्पादन गरिँदैछ? क) ५० ख) १०० ग) १५४ घ) २००

३. फर्निचर उद्योगमा कुन काठ प्रयोग हुन्छ?क) सागवान र देवदार ख) साल, सिसौ र चिलाउने ग) खयर र ओखर घ) बाँस र बेत

४. डेरी उद्योगमा दूधबाट के–के बनाइन्छ?क) पाउरोटी र केक ख) दही, मखन, घिउ र चिज ग) अचार र जाम घ) रक्सी र तोङ्बा

५. ककनी क्षेत्रमा कुन उद्योग प्रमुख छ?क) इँटा उद्योग ख) फर्निचर उद्योग ग) जडीबुटी, तरकारी र पर्यटन घ) जलविद्युत

ख. अति छोटो उत्तर प्रश्नहरू

१. यो चिठी कसले, कसलाई लेखेकी हुन्?

२. नुवाकोटका दुईवटा प्रमुख नदीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

३. बेकरी उद्योगमा के–के उत्पादन हुन्छन्? दुईवटा नाम लेख्नुहोस्।

४. नुवाकोटको फर्निचर उद्योगको केन्द्र कुन बजार हो?

५. चिठी लेख्ने करुणाको ठेगाना के हो?

ग. छोटो उत्तर प्रश्नहरू

१. नुवाकोटमा जलविद्युत उद्योगका फाइदा र चुनौती उल्लेख गर्नुहोस्।

२. डेरी उद्योगको उत्पादन प्रक्रियाका चार चरण के–के हुन्?

३. जडीबुटी उद्योगले महिला कृषकलाई कसरी फाइदा पुर्‍याउँछ? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

४. नुवाकोटमा उद्योग खोल्नुपर्ने कारण करुणाले के भनेकी छिन्? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

५. उत्पादित वस्तुहरूको वितरण कसरी हुन्छ? चिठीका आधारमा लेख्नुहोस्।

ङ. परियोजना कार्यहरू

३. दिदी–बहिनीलाई चिठी करुणाको शैलीमा आफ्नो कुनै आफन्त वा साथीलाई छिमेकि गाउँपालिकाको उद्योग, प्राकृतिक स्रोत र विशेषताबारे जानकारी दिने चिठी लेख्नुहोस्।

पाठ १६ स्थानिय परम्परागत सामग्री

सिकाइ उपलब्धि

(ख) आरन प्रविधिको परिचय ,महत्व तथा आवश्यकता
(ग) उनीको कपडा र धागो निर्माणबारे परिचय ,महत्व तथा आवश्यकता
(घ) स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधिको आवश्यकता र महत्व

परिचय

स्थानीय ज्ञान, सीप र प्रविधि भनेको कुनै समुदाय वा क्षेत्रका मानिसहरूले पुस्तौंदेखि सञ्चय गरेको अनुभव, दक्षता र उपकरणीय जानकारीको समग्रता हो। यो ज्ञान प्रकृति, समाज र संस्कृतिसँग गहिरो रूपमा जोडिएको हुन्छ। केहि उदाहरणहरू

सालको टपरी वनाउने

डोको बुन्ने निगालो/बासँ चोया

परालको गुन्द्री

बासँको मुडा वनाउने

दाम्लो/नाम्लो बाट्ने

काष्टकला

डकर्मी

काठको ठेकी

माटोको भाडा बनाउने कला

स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधिको महत्व

क) सांस्कृतिक पहिचान संरक्षण स्थानीय ज्ञान र सीपले समुदायको पहिचान जोगाउँछ। यसले भाषा, परम्परा र मूल्यमान्यतालाई जीवित राख्छ।

ख) दिगो विकास आधुनिक प्रविधिभन्दा स्थानीय प्रविधि प्रायः वातावरणमैत्री हुन्छ — कम लागत, कम ऊर्जा र कम प्रदूषण हुन्छ।

ग) खाद्य सुरक्षा स्थानीय बीउबिजन र कृषि पद्धतिले जलवायु परिवर्तनको अनुकूलन गर्न सहज बनाउँछ।

घ) आर्थिक स्वावलम्बन स्थानीय सीपले रोजगारी सिर्जना गर्छ र विदेशी निर्भरता घटाउँछ।

National Innovation Centre
राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्र

४. महत्वका पक्षहरू

वातावरणीय महत्व

जैविक विविधताको संरक्षण हुन्छ।

प्राकृतिक स्रोतको दिगो उपयोग हुन्छ।

जलवायु परिवर्तन अनुकूलनमा सहयोग पुग्छ।

सामाजिक महत्व

सामुदायिक एकता र सहकार्य बढाउन सहयोग गर्दछ।

पुस्तान्तरण, ज्ञान हस्तान्तरण गर्न सहयोग हुन्छ।

महिला र सीमान्तकृत वर्गको सशक्तिकरण हुन्छ।

आर्थिक महत्व

पर्यटन प्रवर्द्धन (हस्तकला, सांस्कृतिक पर्यटन) गर्न सकिन्छ।

स्थानीय उद्यमशीलता विकास गर्न सकिन्छ।

निर्यातबाट आम्दानीमा वृद्धि हुन्छ।

वैज्ञानिक महत्व

आधुनिक विज्ञानलाई नयाँ दृष्टिकोण प्रदान गर्न सकिन्छ।

औषधि अनुसन्धानमा योगदान गर्दछ।

परम्परागत र आधुनिक ज्ञानको मिश्रण हुन्छ।

५. चुनौतीहरू

आधुनिकीकरणको प्रभावले स्थानीय सीप लोप हुँदै जानु

स्थानिय प्रविधीलाई आधुनिक प्रविधीमा रूपान्तरण हुन नसक्नु

युवा पुस्ताको विकर्षण

दस्तावेजीकरण र संरक्षणको अभाव

बाह्य प्रविधिमा अत्यधिक निर्भरता

६. संरक्षण र प्रवर्द्धनका उपायहरू

१. विद्यालय पाठ्यक्रममा समावेश — स्थानीय ज्ञानलाई औपचारिक शिक्षामा जोड्नु

२. दस्तावेजीकरण — लिखित, श्रव्य-दृश्य माध्यमबाट संरक्षण

३. सरकारी नीति — बौद्धिक सम्पत्ति अधिकार र संरक्षण ऐन

४. अनुसन्धान र विकास — विश्वविद्यालय र समुदायबीच सहकार्य

५. बजार पहुँच — स्थानीय उत्पादन र सीपलाई राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पुऱ्याउनु

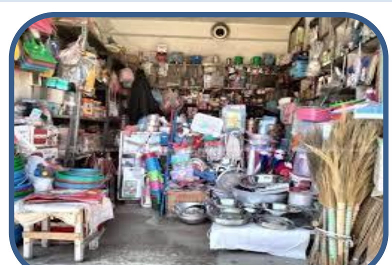
आरन प्रविधि Blacksmithing Technology

परिभाषा

फलाम तताएर औजार बनाउने परम्परागत प्रविधि हो।

ऐतिहासिक

नेपालमा हजारौँ वर्षदेखि प्रचलनमा रहेको छ।



पेसा

(लोहार) समुदायको परम्परागत व्यवसाय हो।

१. परिचय (Introduction)

आरन प्रविधि भनेको फलाम वा धातुलाई उच्च तापमानमा तताएर हथौडाले कुटेर विभिन्न औजार, हतियार तथा दैनिक उपयोगी वस्तुहरू बनाउने परम्परागत शिल्प कला हो। नेपालमा यो प्रविधि विश्वकर्मा समुदायले पुस्तौँदेखि चलाउँदै आएको छ।

> "आरन" भनेको त्यो ठाउँ हो जहाँ लोहारले आगो बालेर फलाम तताउँछन् र अचानो (Anvil) मा राखेर हथौडाले पिटेर औजार बनाउँछन्।

आरनका प्रमुख सामग्री तथा औजारहरू:

भट्टी (Furnace)

कोडलाले बाल्ने आगो ठाउँ

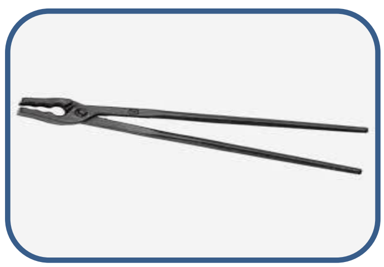
हथौडा (Hammer)

धातु पिट्ने मुख्य औजार

अचानो (Anvil)

फलाम राखेर पिट्ने आधार

पानी (Water) तातो धातु चिसो गर्न



चिम्टा (Tongs) तातो फलाम समात्ने

छेनी (Chisel) काट्ने र आकार दिने

आरन कार्य प्रवाह — प्रक्रिया

1	2	3	4	5
कच्चा फलाम	भट्टीमा तताउने	हथौडाले पिट्ने	चिसो पार्ने	तयार औजार

2.महत्व (Importance)

क्र.सं.	महत्वको क्षेत्र	विवरण	उदाहरण
१	कृषि	खेतीको औजार उत्पादन गर्ने	हँसिया, खुर्पी, फाली, कोदालो
२	घरेलु	दैनिक जीवनका वस्तु बनाउने	चुलो, बन्चरो, तावा, सियो
३	निर्माण	भवन निर्माण सामग्री	किला, बोल्ट, ढोकाको छेस्किन
४	सुरक्षा	हतियार उत्पादन	खुकुरी, तरवार, चक्कु
५	रोजगारी	परिवारको जीविका	पुस्तैनी व्यवसाय, आयस्रोत
६	सांस्कृतिक	परम्परा र पहिचान	विश्वकर्मा जाति, लोककला, शिल्प

महत्वको स्तर

राष्ट्रिय सांस्कृतिक सम्पदा

कृषि तथा घरेलु आवश्यकता पूर्ति

स्थानीय उद्योग तथा रोजगारी

दैनिक औजार तथा उपकरण उत्पादन

परम्परागत VS आधुनिक प्रविधि

✂ परम्परागत आरन प्रविधि	☐ आधुनिक फलाम प्रविधि
हातले बनाइन्छ।	मेसिनले बनाइन्छ।
तताउन कोइला,काठ प्रयोग	विद्युत:- ग्यास प्रयोग गरिन्छ।
वनाउन समय बढी लाग्छ	छिट्टै र धेरै उत्पादन गर्न सकिने
स्थानीय रोजगारी सिर्जना हुने	ठूलो उद्योग र धेरै रोजगारी हुने
अनुकूलित डिजाइन वनाउन सकिने	एकरूप (Standardized) हुने
सस्तो लागत पर्ने	महँगो लागत पर्ने

3.आवश्यकता (Necessity)

कृषि औजारको आवश्यकता हँसिया, कोदालो बिना कृषि असम्भव	**ग्रामीण विकासको आधार** गाउँको निर्माण कार्यमा अपरिहार्य
रोजगारी र जीविका लाखौँ परिवारको आयस्रोत	**सांस्कृतिक संरक्षण** परम्परागत शिल्पकला जोगाउन आवश्यक

आवश्यकताका प्रमुख कारणहरू

क्र.सं.	आवश्यकताको कारण	प्रभावित क्षेत्र	महत्त्व
१	कृषि औजार उत्पादन	किसान:- कृषि	हलो, हैसिया, कोदालो,कुट्टो,बन्चरो जस्ता कृषि यन्त्रहरू फलामबाट बनेका हुन्छन्, जसले दैनिक कार्य सहज र सरल गर्न मद्दत गर्छ।
२	पर्यटन तथा हस्तकला	अर्थतन्त्र	मेला वा जात्रामा सिरूपाते खुकुरी, फलामका भाडाकुडा, विविध सजावटका सामाग्री निर्माण गरि बेचविखन गर्न सकिन्छ।

३	स्थानीय रोजगारी	समाज	स्थानिय तहमा विभिन्न औजार बनाउन कारखाना सञ्चालनवाट रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ।
४	सांस्कृतिक पहिचान	राष्ट्रिय गौरव	देश विदेशमा नेपालि हस्तकला तथा मौलिक शैलीको सरसामान, मुर्तिकला आदिबाट सांस्कृतिक पहिचानस कायम गर्न सकिन्छ।
५	आत्मनिर्भरता	राष्ट्र	विदेशबाट आयातित सामानले घरेलु उद्योग प्रभावित भइरहेको छ। सामान्य उपकरणमा परनिर्भर भइरहेका छौ।
६	परम्परागत ज्ञान संरक्षण	शिक्षा:- संस्कृति	नयाँ पुस्तामा ज्ञान सिपको कमि हुनुमा बुवा बाजेको सिप, कलाको अनुसरण नगर्नाले तथा विदेश पलायनले परम्परागत ज्ञान सिप संकटमा परेको छ । पेशागत आकर्षण नहुनु र हेयको कारणले पेशा परित्याग गर्ने गरेका छन् ।

चुनौती र समाधान

चुनौतीहरू	समाधानका उपायहरू
आधुनिक मेसिनसँग प्रतिस्पर्धा गर्न गाह्रो हुने	परम्परागत उत्पादनलाई ब्रान्ड बनाउने
नयाँ पुस्ताको उदासीनता	प्राविधिक तालिम दिने
कच्चा सामान महँगो हुने	अनुदान तथा सहुलियत ऋण
बजारको अभाव	हाट बजार, प्रदर्शनीमा स्थान दिने
सरकारी सहयोगको कमी	सरकारी नीति तथा संरक्षण राख्ने

आरन प्रविधिको संरक्षण भनेको हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण हो। यसलाई आधुनिकतासँग जोडेर अगाडि बढाउनु आजको आवश्यकता हो।

ऊनको कपडा र धागो निर्माण(Wool Fabric & Thread Manufacturing)

ऊनको कपडा

स्रोत	उत्पादन	उपयोग
भेडा, च्याङ्ग्रा, याक आदिको ऊन	धागो काटेर बुनेर तयार पारिन्छ	कपडा, कम्बल, पश्मिना, ढाका

१. परिचय (Introduction)

ऊन भनेको भेडा, च्याङ्ग्रा, याक जस्ता जनावरको छालामा उम्रिएको प्राकृतिक रेशा हो। यसबाट धागो तथा कपडा बनाउने प्रक्रियालाई ऊनको कपडा र धागो निर्माण भनिन्छ। नेपालमा यो प्रविधि हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रका समुदायहरूले पुस्तौंदेखि अँगाल्दै आएका छन्।

☐ नेपालको ढाका कपडा, पश्मिना शल, राडीपाखी र ढाकाको कपडा विश्वप्रसिद्ध छन् — यी सबैको आधार ऊन तथा प्राकृतिक धागो नै हो।

ऊनका प्रमुख स्रोत तथा प्रकारहरू:

भेडाको ऊन	च्याङ्ग्राको ऊन	याकको ऊन
सबैभन्दा सामान्य र प्रचलित	पश्मिना — विश्वप्रसिद्ध	हिमाली क्षेत्रमा प्रचलित

धागो र कपडा निर्माण प्रक्रिया

1	2	3	4	5	6
ऊन कटाइ	सफाइ/ धुवाइ	धागो कटाइ	रङाइ	कपडा बुनाइ	तयार उत्पादन

निर्माण चरणहरूको विवरण

चरण	प्रक्रिया	विधि/साधन	नतिजा
१	ऊन काट्ने (Shearing)	कैँची/मेसिन	कच्चा ऊन
२	सफाइ (Scouring)	पानी, साबुन	सफा ऊन
३	मिलाउने (Carding)	काँडे उपकरण	नरम रेशा
४	धागो कात्ने (Spinning)	चर्खा/मेसिन	ऊनको धागो
५	रङाउने (Dyeing)	प्राकृतिक/रासायनिक रङ	रङीन धागो
६	बुन्ने (Weaving)	हाते तान (Handloom) /मेसिन	कपडा/शल/ढाकाको कपडा
७	समापन (Finishing)	इस्त्री, प्याकिङ	बिक्रीयोग्य वस्तु

२. महत्व (Importance)

क्र.सं.	महत्वको क्षेत्र	विवरण	उदाहरण
१	आर्थिक	निर्यातबाट विदेशी मुद्रा आर्जन	पश्मिना निर्यात
२	सामाजिक	महिला सशक्तीकरण र रोजगारी	घरेलु उद्योग

३	सांस्कृतिक	परम्परागत पहिचान र लोककला	ढाका, राडीपाखी
४	पर्यावरणीय	प्राकृतिक तथा नवीकरणीय स्रोत	जैविक ऊन
५	पोशाक	चिसो मौसममा तातो कपडा	कम्बल, शल, स्वेटर
६	पर्यटन	हस्तकला पर्यटन आकर्षण	पश्मिना पसल

महत्वको स्तर

अन्तर्राष्ट्रिय निर्यात तथा विदेशी मुद्रा आर्जन

महिला सशक्तीकरण र घरेलु रोजगारी

हिमाली समुदायको मुख्य जीविकाको आधार

दैनिक पोशाक तथा चिसो बाट सुरक्षा

३. आवश्यकता (Necessity)

जलवायु सुरक्षा
हिमाली क्षेत्रमा चिसोबाट बचाउन

आर्थिक आत्मनिर्भरता
ग्रामीण महिलाको आयस्रोत

पर्यावरण मैत्री
प्राकृतिक, नवीकरणीय र जैविक

सांस्कृतिक पहिचान
नेपाली हस्तकला विश्वमा प्रसिद्ध

आबश्यकताका विस्तृत कारणहरू

क्र.सं.	आवश्यकताको कारण	प्रभावित वर्ग
१	चिसो मौसममा पोशाक	हिमाली/पहाडी
२	महिला रोजगारी	ग्रामीण महिला
३	विदेशी मुद्रा आर्जन	राष्ट्र
४	परम्परागत कला संरक्षण	समाज/संस्कृति
५	पर्यटन प्रवर्द्धन	अर्थतन्त्र
६	प्राकृतिक वस्त्र उद्योग	उद्योग क्षेत्र

ऊनी कपडा बनाम सिन्थेटिक कपडा

ऊनी (प्राकृतिक) कपडा	सिन्थेटिक (कृत्रिम) कपडा
प्राकृतिक रेशाबाट बनेको	रासायनिक प्रक्रियाबाट बनेको
तातो र सिमित	हलुको र सस्तो
पर्यावरण मैत्री	पर्यावरणमा हानिकारक
टिकाउ र मजबुत	चाँडो मैलिन्छ
महँगो तर गुणस्तरीय	सस्तो तर कम टिकाउ
स्थानीय रोजगारी	ठूलो कारखाना

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

भाग १: बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूको सहि उत्तर गोलो लगाउनुहोस्।

निर्देशन: सही उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस्। [५ × १ = ५ अङ्क]

1. स्थानीय ज्ञान र सीप भनेको के हो?

क) विदेशबाट आयात गरिएको प्रविधि **ख)** समुदायले पुस्तौंदेखि सञ्चय गरेको अनुभव, दक्षता र जानकारी

ग) विश्वविद्यालयमा पढाइने विषय मात्र **घ)** आधुनिक मेसिनले गर्ने काम

2. आरन प्रविधि नेपालमा मुख्यतः कुन समुदायले अभ्यास गर्दै आएको छ?

क) नेवार समुदाय **ख)** थारु समुदाय **ग)** विश्वकर्मा समुदाय **घ)** गुरुङ समुदाय

3. पश्मिना ऊन कुन जनावरको रेशाबाट बनाइन्छ?

क) गाई **ख)** च्याङ्ग्रा **ग)** कुखुरा **घ)** माछा

4. स्थानीय प्रविधि आधुनिक प्रविधिभन्दा कुन दृष्टिकोणले उपयुक्त मानिन्छ?

क) महँगो हुनाले **ख)** वातावरणमैत्री, कम लागत र कम प्रदूषण हुनाले

ग) छिटो उत्पादन गर्न सकिनाले **घ)** विदेशमा निर्यात गर्न सकिनाले

5. ऊनको धागो कात्ने परम्परागत साधन कुन हो?

क) हथौडा **ख)** अचानो **ग)** चर्खा **घ)** भट्टी

भाग २: अति छोटो प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्। निर्देशन: एक वा दुई वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्। [५ × २ = १० अङ्क]

१. आरन भनेको के हो?

२. स्थानीय ज्ञानका दुईवटा महत्वका पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

३. हँसियाको प्रयोग कुन क्षेत्रमा हुन्छ?

४. नेपालमा ऊन उत्पादन हुने कुनै दुईवटा जिल्लाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

५. परम्परागत आरन प्रविधि र आधुनिक प्रविधिमा एउटा मुख्य भिन्नता के हो?

भाग ३: खाली ठाउँ भर्नुहोस् निर्देशन: उचित शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस्। विश्वकर्मा / चर्खा / पश्मिना / हथौडा / दिगो)

१. आरन प्रविधि नेपालमा ___________ समुदायले पुस्तौंदेखि चलाउँदै आएको छ।

२. ऊनको धागो कात्नका लागि ___________ प्रयोग गरिन्छ।

३. नेपालको ___________ विश्वकै उत्कृष्ट ऊनी उत्पादन मानिन्छ।

४. फलामलाई पिट्नका लागि लोहारले ___________ को प्रयोग गर्छन्।

५. स्थानीय प्रविधि प्रायः वातावरणमैत्री र ___________ हुन्छ।

भाग ४: छोटो प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्। ५–७ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्। [५ × ४ = २० अङ्क]

१. स्थानीय ज्ञान र सीपको आर्थिक महत्व के के हो? संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

२. आरन प्रविधिमा प्रयोग हुने प्रमुख औजार र सामग्रीहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

३. ऊनको कपडा बनाउने प्रक्रियाका चरणहरू क्रमशः लेख्नुहोस्।

४. स्थानीय ज्ञान र सीपको संरक्षणमा विद्यालयको भूमिका के हुन सक्छ?

५. परम्परागत आरन प्रविधि समक्ष आउने मुख्य चुनौतीहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

भाग ६: परियोजनात्मक कार्यहरू तलका परियोजनात्मक कार्यहरू व्यक्तिगत वा समूहमा गर्नुहोस् ।

३. आफ्नो विद्यालय वा समुदायमा 'स्थानिय सीप मेला' वा महोत्सबमा जानु भएको छ त्यहाँ के कस्ता स्थानिय स्तरका सामाग्र राखिएको छ अबलोकन **गर्नुहोस् र** यदि तपाई यस गाउँपालिकाको अध्यक्ष भएको भए स्थानिय ज्ञान सिप कसरी प्रबर्धन गनु हुन्थो । त्यसको योजना बनाउनुहोस्। र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ १७ विद्यालयमा नियमित व्यायाम

सिकाइ उपलब्धि

(क) विद्यालयमा नियमित व्यायामको महत्व , आवश्यकता बताउने

योग शरीर, मन र चेतनाको सर्वाङ्गीण विकास गर्ने कला, संस्कृति र विज्ञान हो। मानव सभ्यताको आदिकालदेखि नै हिमालय क्षेत्रबाट योगको ज्ञान विज्ञानले सर्वाङ्गीण र सार्वभौम स्वरूप लिँदै अगाडि बढेको देखिन्छ । शरीरलाई तन्दुरूस्त, स्वस्थ, फुर्तिलो तथा बलियो पार्न गरिने विभिन्न प्रकारका शारीरिक क्रियाकलापहरूलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ। योगाभ्यास गर्दा शरीरमा ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ। जसले पढाइमा मन र ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग गर्दछ। नियमित व्यायामले विभिन्न अङ्ग प्रत्याङ्गलाई स्वस्थ र शक्तिशाली बनाउँछ र रोगमुक्त बनाउन समेत सहयोग गर्छ । यो व्यायाम बच्चादेखि वृद्धसम्म सबैका लागि उपयोगी छ । शारीरिक व्यायाम धेरै मात्रामा पनि गर्नु हुँदैन ।

योगको अर्थ

योगको स्थान विशेषमा विभिन्न अर्थ भए पनि मूल अर्थ मिलन हो। व्यक्ति व्यक्तिबीचको मिलन, व्यक्ति, परिवार, समाजबीचको मिलन, व्यक्ति, प्रकृति, कृति र संस्कृतिबीचको मिलन हो। जब चेतना मनका सबै वृत्तिबाट मुक्त हुन्छ, हिंसामुक्त र शान्त एवम् समुन्नत विश्व निर्माणमा योगदान दिन सक्छ ।

क्रियाकलाप

क. तल दिइएको क्रियाकलाप कक्षा कोठामा गर्नुहोस्। सिक्नुहोस । यस क्रियाकलाप दैनिक रूपमा गर्नुहोस्।

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 तीनचोटि गर्नुहोस् ।

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

(घ) टाउकोलाई स्थिर राखेर दुवै आँखालाई घडीको सुई घुम्ने दिशामा तीन पटक घुमाउनुहोस् ।

(ङ) अब त्यसको विपरीत दिशामा त्यसरी नै तीन पटक घुमाउनुहोस् ।

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

लाभ

यसको नियमित अभ्यासले आँखाको ज्योति बढाउँछ तथा यसका मांसपेशी र स्नायुहरूलाई स्वस्थ बनाउँछ।

सावधानी

आँखा पाकेको अवस्थामा नगर्नुहोस्।

अनुहारको शक्ति विकासक क्रिया

विधि

(क) मुखभित्र हावा भेरेर 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।

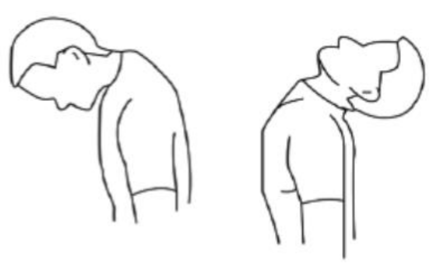
लाभ

मुख र गालासम्बन्धी नियमित अभ्यासले अनुहारको मांसापेशीलाई स्वस्थ बनाउँछ तथा सुन्दरता बढाउँछ। अनुहारको पक्षाघात तथा बङ्गारा अड्किने समस्यामा पनि फाइदा पुर्‍याउँछ। यसरी नै कानसम्बन्धी अभ्यासले श्रवण क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ। यसबाट कानमा रहेका मर्म विन्दुहरू सक्रिय भई सम्पूर्ण शरीरलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ।

घाँटी एवम् गर्दन शक्ति विकासक क्रिया

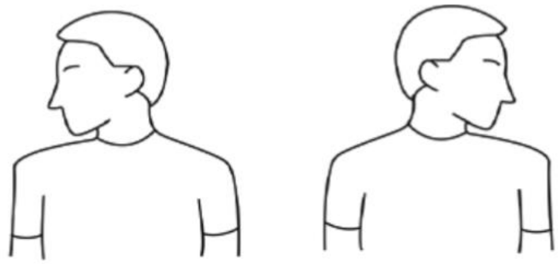
विधि

(क) टाउकोलाई सिधा राख्नुहोस्। श्वास लिंदै टाउकालाई विस्तारै सकेसम्म माथि लानुहोस्, माथि हेर्दै एकैछिन अडिनुहोस् र श्वास छोड्दै विस्तारै अगाडि झुक्नुहोस्। चिउँडाले छाती छुने कोसिस गर्दै एकैछिन रोकिनुहोस्। यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस्।

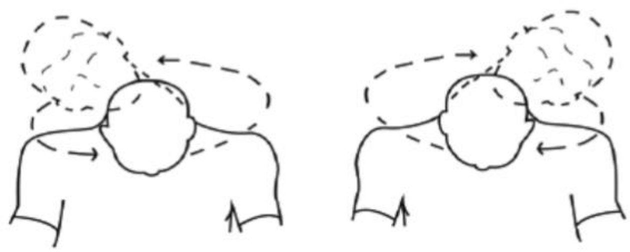


(ख) अब विस्तारै श्वास पूरा भर्नुहोस्। टाउकालाई दायाँतिर ढल्काई कानले काँधलाई छुने प्रयास गरेर एकैछिन रोकिनुहोस् र श्वास लिंदै टाउकालाई सिधा गर्नुहोस् छोड्दै टाउकालाई ढल्काएर कानले गर्नुहोस्। र श्वास बायाँतिर काँधलाई छुने प्रयास यसरी नै यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस्।

(ग) विस्तारै श्वास पूरा भर्नुहोस् । टाउकोलाई दायाँतिर घुमाएर जतिसक्दो पछाडि हेर्ने प्रयास गर्नुहोस् । एकैछिन रोकिनुहोस् र श्वास लिंदै टाउकोलाई सिधा गर्नुहोस् र श्वास छोड्दै टाउकालाई बायाँतिर घुमाएर जतिसक्दो पछाडि हेरी एकैछिन रोकिनुहोस् । यसरी नै यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।



(घ) अब श्वासप्रश्वास सामान्य राख्दै टाउकालाई घडी घुम्ने दिशातिर विस्तारै चारैतिर छुने प्रयास गर्दै आनन्दपूर्वक घुमाउनुहोस् एवम् प्रकारले टाउकालाई विपरीत दिशामा पनि घुमाउनुहोस् । यसरी नै यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।



फाइदा

यसको नियमित अभ्यासले गर्दन तथा घाँटीको नसा, हड्डी तथा मांसापेशीलाई स्वस्थ र सबल बनाउँछ । गर्दनको हड्डी र यस्ता समस्याबाट बच्न पनि मद्दत गर्छ । शारीरिक रूपले निष्क्रिय भई एकै ठाउँमा बढी समय बिताउने जस्तै : कम्प्युटरमा कार्य गर्ने, कुसीमा दिनभरि बसिरहने व्यक्तिहरूलाई यी अभ्यासले तुरुन्तै राहत दिन्छ र कार्यस्थलकै वातारवणमा पनि यी अभ्यास गर्न सकिन्छ । खिइएको, नसा च्यापिएको, गर्दन दुख्ने, गल्ने आदि समस्यामा आराम दिन्छ

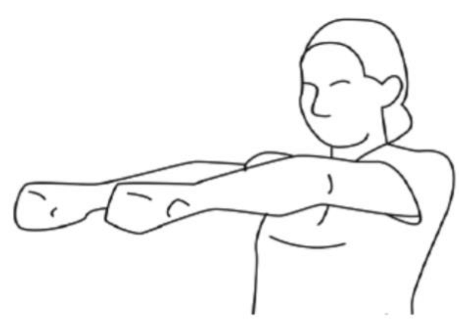
सावधानी

रिंगटा लाग्ने तथा गर्दनमा विशेष समस्या भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सको सल्लाहमा गर्नुहोला ।

हातको शक्ति विकासक क्रिया

विधि

अगाडि दुवै हातलाई उठाई कुमको सिधा समानान्तर राख्नुहोस् । दुवै हातका औंलाहरूलाई श्वास लिदै फैलाउनुहोस र श्वास छोड्दै मुट्ठी कस्नुहोस् । यसै प्रकारले यो अभ्यास छ पटक गर्नुहोस् ।



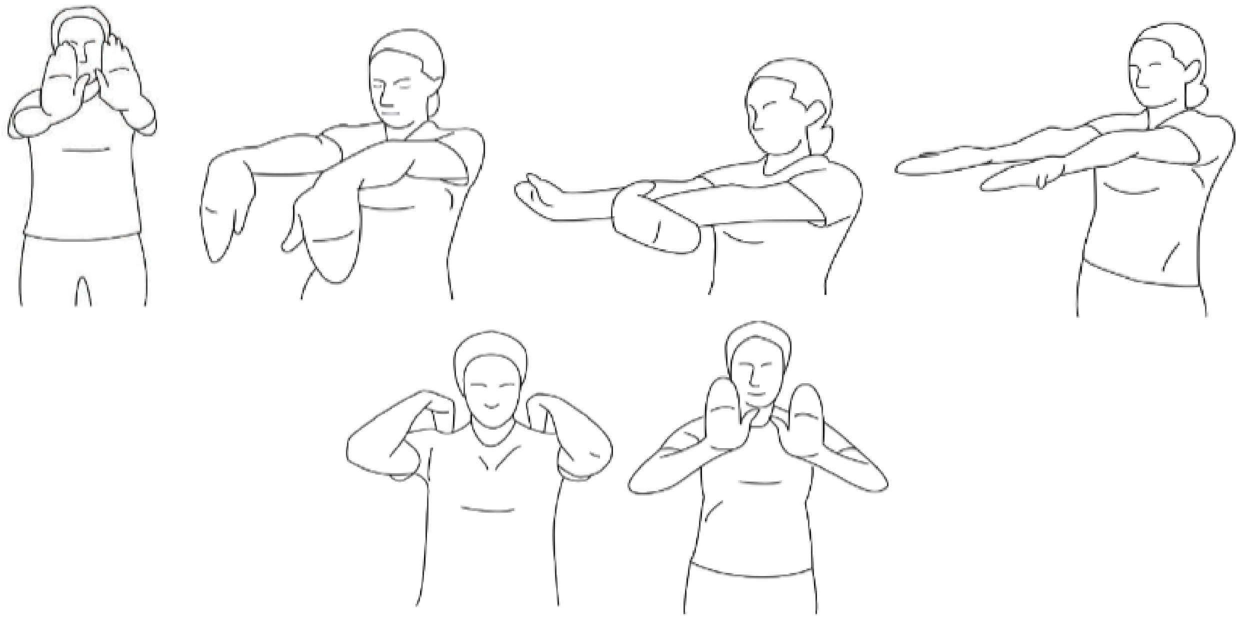
(क) यही अवस्थामा हातलाई मुट्ठी कसेकै अवस्थामा दिशामा वृताकार तीनपटक घुमाउनुहोस् । यसरी नै विपरीत दिशामा पनि तीन पटक घुमाउनुहोस् ।

(ख) श्वास लिंदै हातका पञ्जालाई माथि र श्वास छोड्दै तल लैजानुहोस् । यसलाई तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।

(ग) श्वास लिंदै हातको पञ्जालाई बाहिर र श्वास छोड्दै भित्र लैजानुहोस् । यसलाई तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।

(घ) दुवै हत्केलालाई माथि पारी श्वास लिंदै बलपूर्वक हात खुम्च्याउँदै औंलाले

कुमलाई छुनुहोस्। त्यसपछि हत्केलालाई घुमाएर बाहिर पारी श्वास छोड्दै बलपूर्वक धकेले जस्तो गर्दै सोझो पार्नुहोस्।



फाइदा

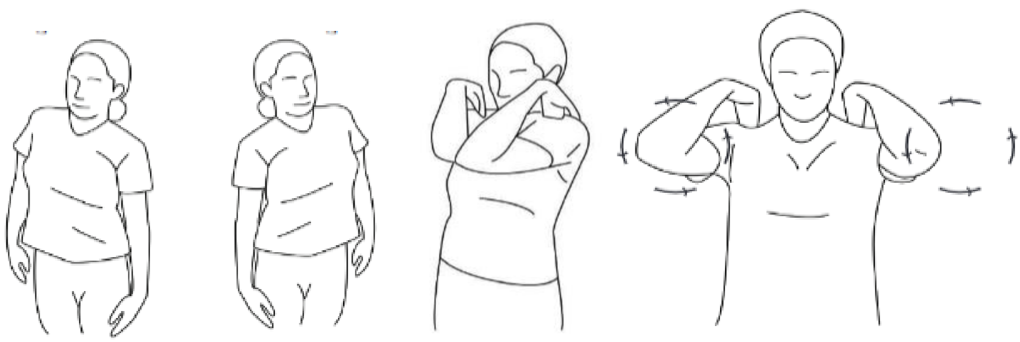
हातको शक्ति विकासक क्रियाले औंला, हत्केला, कुहिनाका जोर्नी तथा हातकामांसापेशी र नाडीहरूलाई स्वस्थ र सबल बनाउँछ। नाडीमा नसा च्यापिने र हातका औंलाहरू अड्किने समस्यामा फाइदा गर्छ। कम्प्युटरमा टाइप गर्ने या धेरै लेखिरहनुपर्ने व्यक्तिहरूलाई यी अभ्यासहरूले लाभ दिन्छ। कार्यालयको वातारवणमा पनि यी अभ्यास जुनसुकै बेला गर्न सकिन्छ।

सावधानी

यो अभ्यास जोर्नीको तीव्र दुखाइका अवस्थामा गर्नु हुँदैन।

काँधको शक्ति विकासक क्रिया

विधि



(क) शरीरलाई सिधा राखेर विस्तारै श्वास लिंदै दुवै कुमलाई एक साथ माथि उठाउनुहोस् र विस्तारै श्वास छोड्दै कुमलाई तल झार्नुहोस्। यो अभ्यास तीन पटक गर्नुहोस्।

(ख) श्वासलाई सामान्य गर्दै दायाँ कुमलाई माथि र दायाँ कुमलाईतल पार्नुहोस् एवम् प्रकारले बायाँलाई माथि र दायाँलाई तल पार्नुहोस्। यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस्।

(ग) अब दुवै हातलाई खुम्च्याएर औंलाहरूले कुमलाई छुनुहोस् अब श्वासलाई सामान्य राख्दै विस्तारै दुवै हात पछाडिबाट अगाडितिर तीन पटक घुमाउनुहोस्। यसरी नै उल्टो दिशाबाट पनि तीन पटक घुमाउनुहोस्।

(घ) औंलाले कुमलाई छोएकै अवस्थामा पालैसँग कुहिनाहरूलाई वृत्ताकारमा अगाडि पछाडि गर्दै तीन पटक घुमाउनुहोस्। कुहिनालाई यसरी नै उल्टो दिशामा घुमाउँदै यो अभ्यास गर्नुहोस्।

फाइदा

यसले काँधको जोर्नी एवम् पिठ्युलाई बलियो, लचिलो र स्वस्थ बनाउँछ। काँध र कुमका मांसपेशीहरू जकडिने समस्यालाई निको पार्छ।

छातीको शक्ति विकासक क्रिया

विधि

(क) दुवै हात मुट्ठी पारेर एकआपसमा जोडी नाभिको अगाडि राख्नुहोस् । अब बलपूर्वक श्वास लिंदै दुवै हात र छातीलाई फैलाई तुरुन्तै श्वास छोडदै पूर्ववत् अवस्थामा आउनुहोस् ।

(ख) अब यही क्रमलाई नाभिदेखि शिरसम्म अभ्यास गर्नुहोस् । यसरी नै शिरदेखि नाभिसम्म फर्किनुहोस् । यो अभ्यास तीन पटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।

फाइदा

यसले काँधका जोर्नी, छाती र पिठ्यूँका जोर्नी, मांसपेशी, नसा आदिलाई स्वस्थ, सबल, खुकुलो र लचिलो बनाउँछ ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) योग भनेको के हो?

(ख) शारीरिक व्यायाम भन्नाले के बुझिन्छ?

(ग) नियमित व्यायाम किन आवश्यक छ?

(घ) योगको मूल अर्थ के हो?

(ङ) योगाभ्यासले पढाइमा कस्तो सहयोग गर्छ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) योग शब्द संस्कृतको _______ धातुबाट बनेको हो।

(ख) योगको मूल अर्थ _______ हो।

(ग) नियमित व्यायामले शरीरलाई _______ र _______ बनाउँछ।

(घ) योगले मन र चेतनाको _______ विकास गर्छ।

(ङ) व्यायाम बच्चादेखि _______ सम्म सबैका लागि उपयोगी छ।

३. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) योगले के विकास गर्छ ?

अ) धन आ) शरीर, मन र चेतना इ) घर ई) समाज

(ख) नियमित व्यायामको फाइदा के हो?

अ) बिरामी बनाउँछ आ) शरीर स्वस्थ बनाउँछ इ) थकाइ बढाउँछ ई) कमजोरी बनाउँछ

(ग) योगको अर्थ के हो?

अ) खेल आ) दौड इ) मिलन ई) आराम

परियोजना कार्य परियोजना शीर्षक “विद्यालयमा नियमित व्यायाम”

गर्नुपर्ने कार्यहरू

१. आफ्नो विद्यालयमा गरिने व्यायामहरूको नाम संकलन गर्नुहोस्।

२. कुनै एक कक्षा कोठामा गर्न सकिने व्यायामको विधि लेख्नुहोस्।

३. उक्त व्यायामको कक्षाकोठामा अभ्यास गर्नुहोस्

४. व्यायाम गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू स्मरण गर्नुहोस् ।

५. नियमित व्यायाम गरी ७ दिन पछि यसको महत्वबारे निष्कर्ष लेख्नुहोस्।

पाठ
१८

ध्यान

सिकाइ उपलब्धि

(ङ) स्थानीय क्षेत्रमा भएका योग ध्यान केन्द्रको परिचय दिन

ध्यान मन स्थिर रहेको अवस्था हो। जब मनमा विचार, इच्छा, स्मृति र उद्देश्य, महत्वाकाङ्क्षा केही रहँदैन, खेती त्यति बेला मन मौनताको स्थितिमा पुग्दछ। त्यो मौनता नै ध्यान हो। ध्यान कुनै उपलब्धि हैन, यो आर्तारिक स्वभाव हो। ध्यान एक भावना विहीन मौनको अवस्था हो। कुनै पनि ध्यान दीक्षित गुरुको प्रत्यक्ष निर्देशनमा अभ्यास गर्नुपर्दछ। ध्यान मानिसको दिमागको व्यायाम हो। यसले मस्तिष्कलाई चिन्तामुक्त ध्येयको अभ्यासको कार्य गर्दछ।

क्रियाकलाप

क. "१५ मिनेट भावातीत ध्यान" कक्षामा अभ्यास गर्नुहोस् र अनुभव गर्नुहोस्।

भावातीत ध्यान (Transcendental Meditation - TM)

एक सरल मानसिक ध्यान विधि हो, जो महर्षि महेश योगीले लोकप्रिय बनाएका थिए।

उद्देश्य

- मनलाई शान्त र स्थिर बनाउने
- तनाव र चिन्ता कम गर्ने
- गहिरो आराम र आत्म-साक्षात्कारको अनुभव दिने

गर्ने तरिका

- आँखा बन्द गरी आरामदायी स्थितिमा बस्ने
- मनमनै एक विशेष "मन्त्र" (शब्द वा ध्वनि) दोहोर्याउने
- मनलाई जबरजस्ती नियन्त्रण नगरी स्वाभाविक रूपमा शान्त हुन दिने
- दिनमा दुई पटक, बिहान र बेलुका, १५-२० मिनेटसम्म अभ्यास गर्ने

नियमहरू

- खाली पेटमा वा खाना खाएको १-२ घण्टापछि गर्ने
- शान्त र हस्तक्षेपरहित ठाउँ छनोट गर्ने
- मन्त्रलाई जोडले नभनी मनमनै मात्र सोच्ने
- जबरजस्ती एकाग्रता नगर्ने — विचार आए पनि सहज रूपमा फेरि मन्त्रमा फर्किने
- नियमित र निरन्तर अभ्यास गर्ने (छोड्ने बानी नराख्ने)

फाइदाहरू

- मानसिक तनाव र चिन्ता कम हुने
- एकाग्रता र सिर्जनशीलता बढ्ने
- निद्राको गुणस्तर सुधार हुने
- रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग
- समग्र शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव

महत्त्वपूर्ण कुरा

वास्तविक TM परम्परामा, प्रशिक्षित शिक्षकले व्यक्तिको उमेर र स्वभाव अनुसार व्यक्तिगत रूपमा मन्त्र दिन्छन् र यसलाई गोप्य राखिन्छ

यसैले "सही" वा "आधिकारिक" मन्त्रहरूको सूची सार्वजनिक रूपमा दिइँदैन

सामान्यतया चर्चामा आउने बीज ध्वनिहरू (शैक्षिक जानकारीका लागि मात्र)

ॐ (Om) शाम (Sham) ऐं (Aim) ह्रीं (Hrim) राम (Ram)

पञ्चतत्व सम्बन्धी बीज मन्त्रहरू (चक्र ध्यानमा प्रयुक्त)

लं (Lam) — मूलाधार चक्र (पृथ्वी तत्व) वं (Vam) — स्वाधिष्ठान चक्र (जल तत्व)

रं (Ram) — मणिपुर चक्र (अग्नि तत्व) यं (Yam) — अनाहत चक्र (वायु तत्व)

हं (Ham) — विशुद्ध चक्र (आकाश तत्व) ॐ (Om) — आज्ञा चक्र

अन्य सामान्य बीज ध्वनिहरू

क्लीं (Klim) स्त्रीं (Strim) ग्लौं (Glaum) दुं (Dum) हूं (Hum)

देवी-देवता सम्बन्धित बीज मन्त्रहरू

गं (Gam) — गणेश सौं (Saum) — शिव क्रीं (Krim) — काली

ध्यान गर्ने सामान्य तरिका

मन्त्रलाई सास फेर्ने प्रक्रियासँग मिलाउने (सास लिँदा र छोड्दा दोहोर्याउने)

नाभि, हृदय, वा भ्रुमध्यमा ध्यान केन्द्रित गरी उच्चारण गर्ने

नियमित अभ्यासले मानसिक स्पष्टता र आन्तरिक शान्ति बढ्ने मानिन्छ

क्रियाकलाप

A4 पेपरमा प्रिन्ट गर्नुहोस् र भित्तामा टाँसेर "एक बिन्दुमा हेर्ने" ध्यान अभ्यास गर्नुहोस् र के परिवर्तन महसुस भयो लेख्नुहोस्।

"एक बिन्दुमा हेर्ने" शैलीको ध्यान

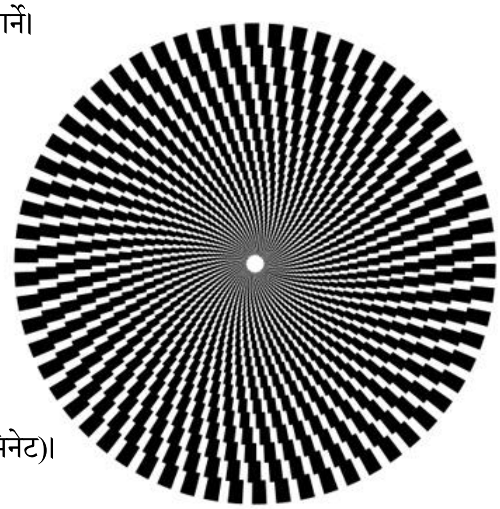
उद्देश्य:

(क) विद्यार्थीको ध्यान एकाग्र बनाउने, चञ्चलता घटाउने र स्मरणशक्ति सुधार गर्ने।

(ख) आवश्यक सामग्री:

(ग) सेतो पाना वा बोर्ड

(घ) कालो मार्करले बनाएको सानो गोलो बिन्दु (१–२ से.मी.)



गर्ने तरिका:

(क) भित्तामा वा बोर्डमा सानो कालो बिन्दु बनाउनुहोस्।

(ख) विद्यार्थीलाई सो बिन्दुबाट १–२ मिटर टाढा सिधा बस्न लगाउनुहोस्।

(ग) आँखा नझिम्क्याई सकेसम्म त्यही बिन्दुमा हेर्न भन्नुहोस् (३० सेकेन्ड–१ मिनेट)।

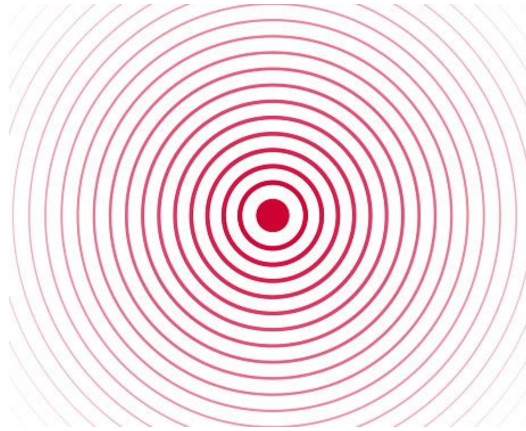
(घ) आँखा थाकेपछि हल्का बन्द गरेर १० सेकेन्ड आराम गर्न लगाउनुहोस्।

(ङ) यो प्रक्रिया २–३ पटक दोहोर्याउनुहोस्।

नियम:

- हाँस्ने वा कुरा नगर्ने।

- शरीर स्थिर राख्ने।
- ध्यान अन्यत्र नलगाउने।



फाइदा:

✔ ध्यान शक्ति बढ्छ।

✔ आँखा र मस्तिष्कको समन्वय राम्रो हुन्छ।

✔ पढाइमा एकाग्रता बढ्छ।

✔ मन शान्त हुन्छ।

क्रियाकलाप

आँखा बन्द गरेर हातका औँला जोड्ने अभ्यास ५ पटक गर्नुहोस् र ध्यानमा कस्तो प्रभाव पर्यो लेख्नुहोस्।

"आँखा बन्द गरेर हातका दुई बिन्दु जोड्ने" क्रियाकलाप

उद्देश्य:

- ध्यान केन्द्रित गराउने
- शरीर–मस्तिष्क समन्वय (coordination) सुधार गर्ने
- संवेदनशीलता र सन्तुलन विकास गर्ने

गर्ने तरिका:

❖ विद्यार्थीलाई सिधा उभ्याउनुहोस् वा बसाल्नुहोस्।

❖ दुवै हात अगाडि सिधा तन्काउन लगाउनुहोस्।

❖ आँखा बन्द गर्न लगाउनुहोस्।

❖ अब दुवै हातका चोर औँलाको टुप्पो एक–अर्कामा जोड्न भन्नुहोस्।

❖ ५–१० सेकेन्ड त्यही अवस्थामा राख्न लगाउनुहोस्।

❖ फेरि हात अलग गरेर पुनः जोड्न भन्नुहोस्। (३–५ पटक दोहोर्याउनुहोस्)

नियम:

❖ आँखा नखोल्ने।

❖ शरीर स्थिर राख्ने।

❖ हतार नगर्ने, बिस्तारै गर्ने।

फाइदा:

✔ ध्यान शक्ति बढ्छ।

✔ आत्म–नियन्त्रण (self-control) विकास हुन्छ।

✔ स्नायु र मांसपेशीको तालमेल राम्रो हुन्छ।

✔ कक्षामा चञ्चलता कम हुन्छ।

क्रियाकलाप

औँला बाँधेर बुढी औँला घुमाउने अभ्यास गरी यसको फाइदा सूची बनाउनुहोस्।

"औँला बाँधेर बुढी औँला साइकल जस्तै घुमाउने" क्रियाकलाप

उद्देश्य:

❖ ध्यान केन्द्रित गराउने

❖ हात–मस्तिष्क समन्वय बढाउने

❖ स्नायु तथा औँलाको लचकता विकास गर्ने

गर्ने तरिका:

❖ दुवै हातका औँलाहरू एक–अर्कामा बाँध्न (interlock) लगाउनुहोस्।

❖ दुवै बुढी औँला माथि खुला राख्न लगाउनुहोस्।

❖ अब बुढी औँलालाई साइकलको पेडल जस्तै गोलो घुमाउन भन्नुहोस्।

❖ पहिले घडीको दिशामा ५–१० पटक घुमाउनुहोस्।

❖ त्यसपछि घडीको विपरीत दिशामा ५–१० पटक घुमाउनुहोस्।

❖ २–३ चरण दोहोर्याउनुहोस्।

नियम:

❖ शरीर स्थिर राख्ने।

❖ ध्यान बुढी औँलाको गतिमा केन्द्रित गर्ने।

❖ हतार नगरी बिस्तारै र मिलाएर घुमाउने।

फाइदा:

✔ ध्यान शक्ति बढ्छ।

✔ मस्तिष्कको दायाँ–बायाँ भागबीच समन्वय सुधार हुन्छ।

✔ हातको लचकता र शक्ति बढ्छ।

✔ कक्षामा सक्रियता र सजगता बढ्छ।

योग

(क) योगको प्रभाव सर्वप्रथम बाहय शरीरमा पर्ने गर्दछ, जुन विस्तार विस्तारै मानसिक पक्ष सँग समावेश हुन्छ, र मनलाई नियन्त्रण गर्न सफल हुने गर्दछ। ध्यान योगको एक महत्वपुर्ण अभ्यास हो । ध्यानले शान्ति प्रदान गर्न र तनाव कम गर्न विशेष रुपले मदत गर्ने गर्दछ । ध्यानले शरीरलाई आराम र शान्ति प्रदान गर्ने गर्दछ।

(ख) योगले शरीर, मन र आत्मालाई एकाकर बनाई मन, शान्त स्थित रहन मद्दत गर्दछ । योगासनको निरन्तर अभ्यासले शारीरिक, मानसिक र अध्यात्मिक व्यक्तित्व विकास हुने गर्दछ । आसन गर्दा श्वास प्रश्वासलाई ध्यानमा राखेर विस्तारै गर्दा मानसिक शान्त फाईदा हुने गर्दछ । योगासनबाट शरीरमा स्फुर्तिको जागरण हुन्छ, हल्का हुन्छ।

(ग) योग गर्नुका धेरै फाइदाहरू छन्, जसले शारीरिक, मानसिक, र भावनात्मक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यहाँ केही प्रमुख फाइदाहरू उल्लेख गरिएका छन्:

१. शारीरिक फाइदाहरू

(क) शरीर लचिलो बनाउँछ: नियमित योग अभ्यासले मांसपेशी र जोर्नी लचिलो बनाउँछ।

(ख) शक्ति र सन्तुलन बढाउँछ: विभिन्न आसनहरूले शरीरलाई बलियो र सन्तुलित बनाउँछ।

(ग) रक्तसञ्चार सुधार गर्छ: योगले मुटु स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ र रक्तसञ्चारलाई सन्तुलित गर्छ।

(घ) श्वासप्रश्वास प्रणाली सुधार गर्छ: प्राणायाम अभ्यासले फोक्सोको कार्यक्षमता बढाउँछ।

(ङ) दुखाइ कम गर्छ: योगले ढाड, घुँडा, वा जोर्नीको दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. मानसिक फाइदाहरू

(क) तनाव कम गर्छ: ध्यान र श्वासप्रश्वास विधिहरूले तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ।

(ख) मनोबल बढाउँछ: योगले सकारात्मक सोच र आत्मविश्वास बढाउँछ।

(ग) एकाग्रता र स्मरणशक्ति सुधार गर्छ: ध्यान अभ्यासले मानसिक स्पष्टता बढाउँछ।

(घ) निद्रा सुधार गर्छ: योगले अनिद्रा (Insomnia) समस्या कम गर्न सहयोग गर्छ।

३. भावनात्मक र आत्मिक फाइदाहरू

(क) मन शान्त बनाउँछ: योगले आत्मसंयम र मानसिक शान्ति ल्याउँछ।

(ख) आत्मचेतना र आत्मबोध बढाउँछ: ध्यान र योग अभ्यासले आत्मज्ञानको मार्ग खुलाउँछ।

(ग) धैर्य र सहनशीलता बढाउँछ: जीवनका विभिन्न परिस्थितिहरू सामना गर्न सहयोग गर्छ।

४. जीवनशैली सुधार गर्छ

(क) स्वास्थ्यकर बानीहरू विकास गराउँछ: स्वस्थ खानपान र नियमित व्यायामको प्रेरणा दिन्छ।

(ख) मुटु, मधुमेह, र रक्तचाप जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

(ग) समग्र जीवनशैली सन्तुलित बनाउँछ।

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

१. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) ध्यान केन्द्रित गराउने क्रियाकलाप किन आवश्यक हुन्छ?

(ख) “एक मिनेट श्वास–प्रश्वास ध्यान” को मुख्य उद्देश्य के हो?

(ग) त्राटक शैलीको ध्यान कसरी गरिन्छ?

(घ) आँखा बन्द गरेर हातका औँला जोड्ने क्रियाकलापले के विकास गर्छ?

(ङ) बुढी औँला घुमाउने अभ्यासको फाइदा के हो?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) श्वास–प्रश्वास ध्यान गर्दा _______ बाट सास लिइन्छ।

(ख) त्राटक ध्यानमा _______ बिन्दुमा हेर्नुपर्छ।

(ग) ध्यान गर्दा शरीर _______ राख्नुपर्छ।

(घ) बुढी औँला घुमाउने अभ्यासले _______ समन्वय बढाउँछ।

(ङ) ध्यान अभ्यासले मन _______ बनाउँछ।

३. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) ध्यान अभ्यासको मुख्य फाइदा के हो?

अ) थकान बढ्छ आ) ध्यान केन्द्रित हुन्छ इ) कमजोरी बढ्छ ई) निद्रा हराउँछ

(ख) त्राटक ध्यान गर्दा के हेर्छौं?

अ) किताब आ) शिक्षक इ) कालो बिन्दु ई) घडी

(ग) श्वास–प्रश्वास ध्यान कति समय गर्न सकिन्छ?

अ) १० मिनेट आ) १–२ मिनेट इ) १ घण्टा ई) ३० मिनेट

परियोजना कार्य :“विद्यालयमा ध्यान केन्द्रित गराउने क्रियाकलाप”

गर्नुपर्ने कार्यहरू

१. कक्षामा ध्यान अभ्यासहरू गर्न सामाजिक संजालको प्रयोग गरि ५ अभ्यास संकलन गर्नुहोस्।

२. ५ मिनेट सम्म मौन बस्न लगाउनुहोस् ।

४. ध्यान अभ्यासका निर्देशन दिनुहोस्। र कक्षाकोठामा अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।

५. ५ दिन सम्म घरमा गर्न लगाउनुहोस् र ध्यान अभ्यासले पढाइमा पार्ने प्रभावबारे निष्कर्ष संकलन गर्नुहोस्।

पाठ
१९

स्थानिय खेल

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानीय क्षेत्रमा खेलिने खेलहरुको महत्व तथा आवश्यकता बताउने

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

"योग भनेको केवल शरीरको व्यायाम मात्र होइन, यो जीवन जिउने एक कला हो।"— स्वामी विवेकानन्द

बाघचाल, जोर कि बिजोर, कबडी, बम ब्लास्ट, गट्टा, रुमाल लुकाई, पन्जा लडाई, डन्डी बियो, गुच्चा, तातो आलु, चुङ्गी, लुकामारी, दौड, डोरी तान्ने, डोरी (स्केपीङ्ग) आदिलाई गाउँ घर, विद्यालयमा खेलको रूपमा लिइन्छ।

बागचाल

कबड्डी

गट्टा

लुकामारी

डोरी तान्ने खेल

१. स्थानीय खेलहरूको महत्व तथा आवश्यकता

१.१ नुवाकोट जिल्लामा खेलिने प्रमुख स्थानीय खेलहरू

खेलिने खेलहरू: भलिबल, सटफुट ,लङजम्प, दौड ,ज्याबलिङ थ्रो

सम्भावित खेलहरू: टेबलटेनिस, क्यारमबोर्ड, बाघचाल, फुटबल, ब्याडमिन्टन, बास्केटबल

१.२ स्थानीय खेलको आवश्यकता

(क) आधुनिक प्रविधिको नकरात्मक असरबाट बच्न र मानसिक तथा शारीरिक विकास गर्न

(ख) बच्चाहरूलाई मैदानमा खेल्न प्रोत्साहन दिन र राष्ट्रिय खेलाडी उत्पादन गर्न

(ग) समुदायभित्र सहयोग र टिमवर्कको भाबना सिकाउन

(घ) राष्ट्रिय खेल पहिचान जोगाउन तथा प्रवर्द्धन गर्न

१.३ स्थानीय खेलहरूको महत्व

(क) शारीरिक तन्दुरुस्ती र स्वास्थ्य सुधार गर्दछ।

(ख) सामाजिक एकता र सामुदायिक भावना बढाउँछ।

(ग) फुर्तिलो, आत्मविश्वासी, आपसी सहयोग गर्ने बानीको विकास गर्न

(घ) स्थानीय संस्कृति र परम्पराको संरक्षण गर्दछ।

(ङ) मानसिक स्वास्थ्य र आनन्दमा योगदान पुर्‍याउँछ।

(च) बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग गर्दछ।

(छ) भाइचारालाई जोड्न, सम्मान र नाम कमाउन

बागचाल

यस खेलका मुख्य नियमहरू तल दिइएका छन्:

१. खेलको सुरुवात (Preparation)

(क) खेलको सुरुमा बोर्डका चारवटा कुनाहरूमा ४ वटा बाघ राखिन्छन्।

(ख) बाख्राहरू बोर्ड बाहिर हुन्छन् र पालैपालो एउटा-एउटा गरी बोर्डको खाली ठाउँमा राखिन्छन्।

२. पहिलो चरण: बाख्रा राख्ने (Phase I)

(क) खेल बाख्रा पक्षले सुरु गर्छ।

(ख) जबसम्म २० वटै बाख्रा बोर्डमा राखिँदैनन्, तबसम्म बाख्राले बोर्डमा भएका गोटीहरू चलाउन पाउँदैनन्; केवल नयाँ बाख्रा मात्र राख्न पाइन्छ।

(ग) बाघले भने सुरुदेखि नै बोर्डमा रहेका रेखाहरू पछ्याउँदै एक पटक एक बाग एक बिन्दुबाट अर्को बिन्दुमा चाल चल्न सक्छ।

३. दोस्रो चरण: गोटी चलाउने (Phase II)

(क) २० वटै बाख्रा बोर्डमा राखिसकेपछि मात्र बाख्रा पक्षले बोर्डमा भएका बाख्राहरू चलाउन पाउँछ।

(ख) दुवै पक्षका गोटीहरू रेखाहरू जोडिएका नजिकका खाली बिन्दुहरूमा मात्र सार्न सकिन्छ।

४. बाघले बाख्रा खाने नियम (Capturing)

(क) यदि कुनै बाख्राको पछाडिको बिन्दु खाली छ भने बाघले त्यस बाख्रालाई नाघेर खान सक्छ।

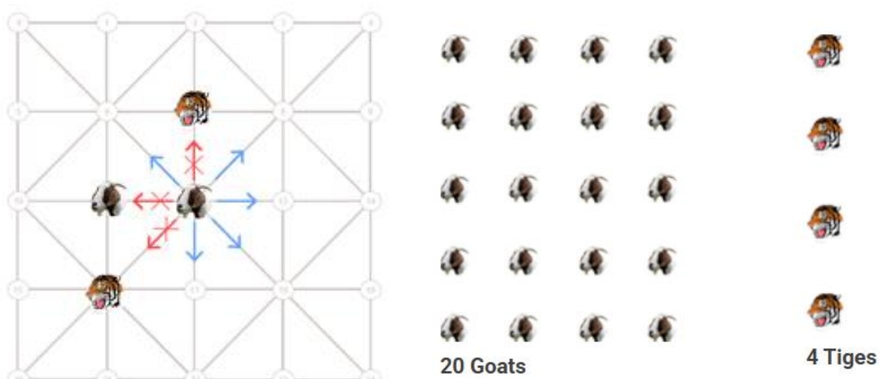
(ख) बाघले एकै पटकमा एउटा मात्र बाख्रा खान पाउँछ।

५. खेलको समाप्ति र जित (Winning and Ending)

(क) **बाघको जित:** यदि बाघले ५ वटा बाख्रा खान सफल भयो भने बाघ पक्ष विजयी हुन्छ।

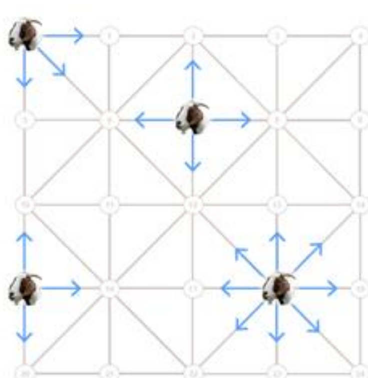
(ख) **बाख्राको जित:** यदि बाख्राहरूले सबै ४ वटा बाघलाई चारैतिरबाट घेरेर चल्न नमिल्ने (Trapped) बनाए भने बाख्रा पक्ष विजयी हुन्छ।

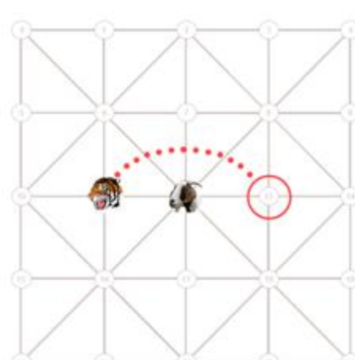
(ग) **बराबर (Draw):** यदि दुवै पक्षले एउटै चाल बारम्बार दोहोऱ्याइरहे र खेल अघि बढ्न सकेन भने खेल बराबरीमा टुङ्गिन्छ।



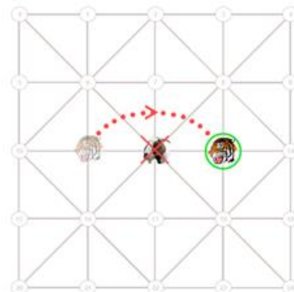
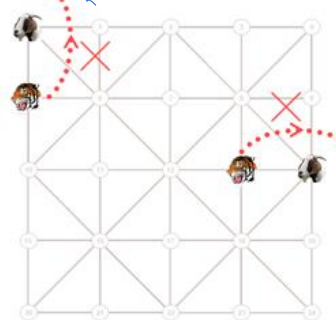
चाल्ने तरिका

बाघचलमा, बाख्रालाई बाघको स्थान बाहेक जुनसुकै स्थानमा राख्न सकिन्छ।

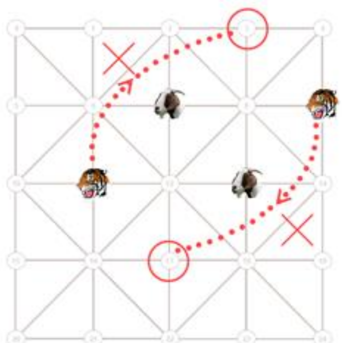
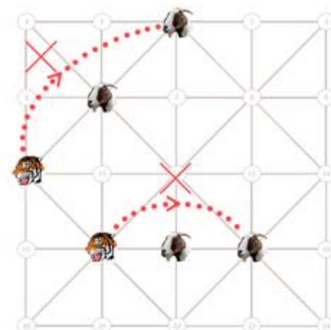




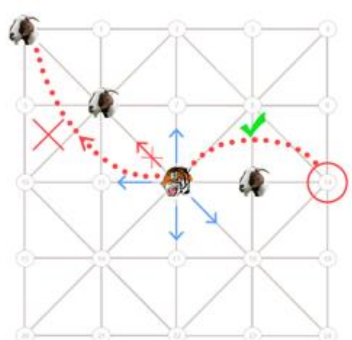
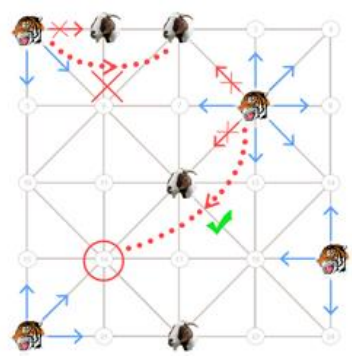
बाग वा बाख्रा सिधा रेखामा मात्र चाल्न सकिन्छ। बागले सिधा फड्को मार्न सके बाख्रा खान्छ।

बाग बाग जुधेमा बाख्रा खान पाइदैन। सिधा विन्दुमा फड्कने खालि विन्दु भएमा मात्र बागले बाख्रा खान सक्छ।

एक पल्टमा एक विन्दुबाट अर्को विन्दुमा मात्र जान पाइने छ। रेखा नलागेको ठाउँमा फड्कन वा चाल्न पाइने छैन्।

यदि सिधा दुई विन्दुमा बाख्रा भए खान पाइने छैन। तर फड्कने विन्दु भए बाख्रा खान सकिनेछ।

५. स्कुलमा गर्ने पिटी PT physical training महत्व

- ☐ पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्ने
- ☐ स्मरण शक्ति सुधार गर्ने
- ☐ तनाव कम गर्ने एकाग्रता बढाउने
- ☐ अनुशासन र धैर्य हुन सिकाउने
- ☐ मनोबल र आत्मविश्वास बढाउने
- ☐ नेतृत्व गर्ने क्षमता बढाउने

कियाकलाप

शिक्षक वा सामाजिक सञ्जलबाट कबड्डी खेलको नियम संकलन गरि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस। शिक्षकको साहायताले खुल्ला मैदानमा गएर खेल **खेल्नुहोस् ।**

क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

1. “योग भनेको केवल शरीरको व्यायाम मात्र होइन, यो जीवन जिउने एक कला हो।” — ___________ ।

2. बाघचाल खेलमा सुरुमा __________ वटा बाघ राखिन्छन्।
3. बाघले __________ वटा बाख्रा खाएपछि जित्छ।
4. PT को पूरा नाम __________ हो।
5. स्थानीय खेलले __________ र __________ विकास गर्न मद्दत गर्छ।

१. बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ) सहि उत्तरमा गोला लगाउनुहोस्।

१. “योग भनेको केवल शरीरको व्यायाम मात्र होइन, यो जीवन जिउने एक कला हो।” भन्ने भनाइ कसको हो?

A. महात्मा गाँधी B. स्वामी विवेकानन्द C. बुद्ध D. अरस्तु

२. बाघचाल खेलमा सुरुमा कति वटा बाघ हुन्छन्?

A. २ B. ३ C. ४ D. ५

३. बाघचाल खेलमा बाघले कति वटा बाख्रा खाएपछि जित हुन्छ?

A. ३ B. ४ C. ५ D. ६

४. बाघचाल खेलमा बाघले कति वटा बाख्रा खाएपछि जित्छ ?

क) ३ ख) ४ ग) ५ घ) ६

५. विद्यालयमा PT (Physical Training) गर्नुको मुख्य उद्देश्य के हो?

A. मनोरञ्जन मात्र B. पढाइबाट टाढा हुनु C. शारीरिक र मानसिक विकास गर्नु D. खेल मात्र खेल्नु

२. अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बाघचाल खेलमा कति वटा बाख्रा प्रयोग गरिन्छ?
(ख) बाघचाल खेलको सुरुवात कसले गर्छ?
(ग) बाघचाल खेलमा बाघले बाख्रा खाने नियम लेख्नुहोस्।
(घ) स्थानीय खेलले कुन प्रकारको विकासमा मद्दत गर्छ?
(ङ) विद्यालयमा PT को अर्थ के हो?

३. छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्। ५-८ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्।

(क) स्थानीय खेलहरूको महत्व लेख्नुहोस्।
(ख) नुवाकोट जिल्लामा खेलिने कुनै चार स्थानीय खेलहरूको नाम लेख्नुहोस्।
(ग) PT (Physical Training) को महत्व लेख्नुहोस्।
(घ) बाघचाल खेलको नियमहरू छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्।
(ङ) विद्यालयमा PT गर्नु किन आवश्यक छ?

४. परियोजना कार्य गर्नुहोस्।

परियोजना शीर्षक: स्थानीय खेलको अध्ययन

१. आफ्नो गाउँ वा विद्यालयमा खेलिने कुनै एक स्थानीय खेल (जस्तै: बाघचाल, कबड्डी, डोरी तान्ने आदि) छनोट गर्नुहोस्।

२. त्यस खेलका नियमहरू पालना गर्नुहोस्।

३. साथीहरूसँग मिलेर खुला मैदानमा उक्त खेल खेल्नुहोस्।

४. आफ्नो अनुभव कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

वागचाल प्रतियोगतीता गर्नुहोस्। वाख्राको रूपमा (मकैको दाना जस्तै) र बागको रूपमा ढुङ्गाको टुक्रा प्रयोग गर्नुहोस्। भुईमा वा काठको फलेकमा रेखा कोर्नुहोस् र बागचाल बनाउनुहोस्। उत्कृष्ट विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गर्नुहोस्।

पाठ २० कम्प्युटरको आधारभुत ज्ञान

सिकाइ उपलब्धि

(च) कम्प्युटरको सिद्धान्त भन्न

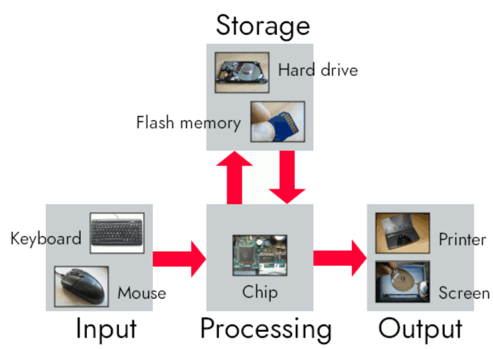
(छ) कम्प्युटरको पुस्ताहरुको बोध गर्न

(ज) कम्प्युटरको प्रयोगका क्षेत्रहरु बताउन

(झ) Ms -Powerpoint को प्रयोग गरी सेभ गर्न।

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस्।



कम्प्युटर एउटा यस्तो **इलेक्ट्रोनिक उपकरण** हो जसले प्रयोगकर्ताबाट डाटा (Input) लिन्छ, त्यसलाई निर्देशन अनुसार प्रशोधन (Process) गर्छ र उपयोगी नतिजा (Output) प्रदान गर्छ। यसले डाटा भण्डारण (Store) गर्ने र भविष्यमा पुनः प्राप्त गर्ने क्षमता पनि राख्छ। हाम्रो दैनिक जिवनमा सरल, सहज र समय बचत गर्न सहयोगी भएको छ। कुनैपनि विषय बस्तुलाई **MS PowerPoint** को सहयोगले जानकारीलाई आकर्षक र प्रभावशाली रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ। यसले जटिल विषयहरूलाई बुझ्न सजिलो हुने गरी 'स्लाइड' को माध्यमबाट देखाउँछ।

कम्प्युटर IPO Cycle (Input–Process–Output) सिद्धान्तमा आधारित भएर काम गर्छ। यसको अर्थ, कम्प्युटरले पहिले डाटा लिन्छ, त्यसलाई प्रशोधन गर्छ र अन्त्यमा नतिजा प्रदान गर्छ।

Input (इनपुट)

इनपुट भन्नाले प्रयोगकर्ताले कम्प्युटरलाई दिएको डाटा वा निर्देशनलाई जनाउँछ। कीबोर्डबाट टाइप गरिएको अक्षर, माउसको क्लिक वा स्क्यान गरिएको फोटो आदि इनपुटका उदाहरण हुन्। कीबोर्ड, माउस, स्क्यानर र माइक्रोफोन जस्ता उपकरणहरू इनपुट उपकरणहरू हुन्।

Process (प्रोसेस)

प्रोसेस भन्नाले इनपुट गरिएको डाटाको प्रशोधन प्रक्रियालाई बुझिन्छ। यो काम CPU (Central Processing Unit) ले गर्छ, जसलाई कम्प्युटरको "मस्तिष्क" भनिन्छ। CPU भित्र ALU (Arithmetic Logic Unit) र Control Unit मुख्य भागका रूपमा हुन्छन्। ALU ले गणितीय तथा तार्किक काम गर्छ भने Control Unit ले सम्पूर्ण कार्यलाई नियन्त्रण गर्छ। उदाहरणका लागि, 5 + 3 लेख्दा CPU ले जोडेर 8 निकाल्छ।

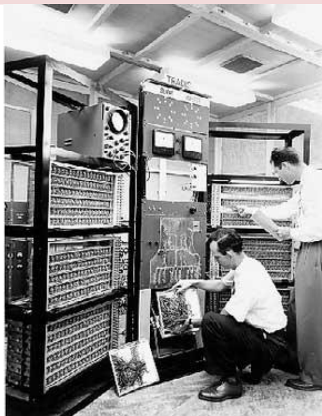
Output (आउटपुट)

आउटपुट भन्नाले प्रशोधनपछि प्राप्त नतिजालाई जनाउँछ। स्क्रिनमा देखिएको उत्तर वा प्रिन्टरबाट निस्किएको कागज आउटपुटका उदाहरण हुन्। मोनिटर, प्रिन्टर र स्पिकर जस्ता उपकरणहरू आउटपुट उपकरणहरू हुन्।

कम्प्युटरका पुस्ताहरू (Generations of Computer)

कम्प्युटरको विकासलाई प्रविधिको आधारमा पाँच पुस्तामा विभाजन गरिएको छ। प्रत्येक पुस्तामा प्रयोग भएको मुख्य प्रविधि फरक–फरक हुन्छ।

पहिलो पुस्ता (First Generation) – 1940–1956



पहिलो पुस्ता

दोस्रो पुस्ता

तेस्रो पुस्ता

चौथो पुस्ता

पहिलो पुस्ताका कम्प्युटरमा Vacuum Tube प्रयोग गरिन्थ्यो। यी कम्प्युटरहरू आकारमा धेरै ठूला थिए र धेरै ताप उत्पादन हुन्थ्यो। यसको गति कम थियो र विद्युत् खपत धेरै हुन्थ्यो। उदाहरणका रूपमा ENIAC लाई लिन सकिन्छ।

दोस्रो पुस्ता (Second Generation) – 1956–1963

दोस्रो पुस्ताका कम्प्युटरमा Transistor प्रयोग गरियो। यसले कम्प्युटरको आकार सानो बनायो र गति छिटो बनायो। यी कम्प्युटरहरूले कम ताप उत्पादन हुन्थ्यो। र कम विद्युत् खपत गर्ने थियो । यस समयमा Assembly Language को प्रयोग सुरु भयो।

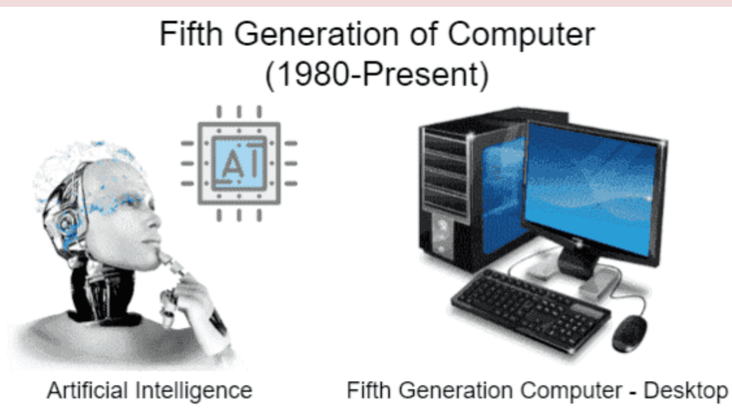
तेस्रो पुस्ता (Third Generation) – 1964–1971

तेस्रो पुस्तामा Integrated Circuit (IC) प्रयोग गरियो। यसले कम्प्युटरलाई अझ सानो, छिटो र भरपर्दो बनायो। यस अवधिमा Operating System को विकास भयो र COBOL तथा FORTRAN जस्ता उच्चस्तरीय भाषाहरू प्रयोग हुन थाले।

चौथो पुस्ता (Fourth Generation) – 1971–हालसम्म

चौथो पुस्तामा Microprocessor प्रयोग हुन थाल्यो। यसले व्यक्तिगत कम्प्युटर (PC) को विकास सम्भव बनायो। कम्प्युटरको आकार सानो र गति अत्यन्त छिटो भयो। Desktop र Laptop यसै पुस्ताका उदाहरण हुन्।

पाँचौँ पुस्ता (Fifth Generation) – हाल र भविष्य



पाँचौँ पुस्ता Artificial Intelligence (AI) मा आधारित छ। यस पुस्ताका कम्प्युटरहरूमा सोच्ने र सिक्ने क्षमता विकास भइरहेको छ। रोबोटिक्स, भाषिक पहिचान र विशेषज्ञ प्रणाली जस्ता प्रविधिहरू यसैसँग सम्बन्धित छन्।
यसरी कम्प्युटरका पुस्ताहरू प्रविधिको विकाससँगै क्रमशः परिवर्तन हुँदै आएका छन्।

आज भोलि कम्प्युटरलाई सबै क्षेत्रमा उत्तिकै भूमिका र महत्त्व रहेका छन्।कम्प्युटर छिटो, सजिलो र शुद्ध रूपमा काम गर्न सहयोग गर्ने आधुनिक उपकरण हो। आज शिक्षादेखि स्वास्थ्य, बैंक, उद्योग, सञ्चार र सरकारी कार्यालयसम्म सबै क्षेत्रमा यसको अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका छ।

१.शिक्षा क्षेत्र

शिक्षा क्षेत्रमा कम्प्युटरको प्रयोग अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। विद्यार्थीहरूले अनलाइन कक्षा पढ्न, प्रोजेक्ट तथा प्रस्तुति तयार गर्न र विभिन्न विषयसम्बन्धी जानकारी खोज्न कम्प्युटर प्रयोग गर्छन्। शिक्षकहरूले पनि परीक्षा नतिजा तयार गर्न र पाठ सामग्री तयार गर्न कम्प्युटरको सहायता लिन्छन्।

२. स्वास्थ्य क्षेत्र

स्वास्थ्य क्षेत्रमा कम्प्युटरले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। अस्पतालमा बिरामीहरूको विवरण सुरक्षित रूपमा राख्न, परीक्षणको रिपोर्ट तयार गर्न र एक्स–रे, सिटी स्क्यान जस्ता नतिजाहरू विश्लेषण गर्न कम्प्युटर प्रयोग गरिन्छ। यसले उपचार प्रक्रियालाई छिटो र व्यवस्थित बनाउँछ।

३. बैंक तथा वित्तीय क्षेत्र

बैंक तथा वित्तीय संस्थामा कम्प्युटरको प्रयोग अनिवार्य जस्तै भएको छ। खाता सञ्चालन गर्न, रकम जम्मा गर्ने र निकाल्नेको विवरण राख्न र अनलाइन बैंकिङ सेवा प्रदान गर्न कम्प्युटर प्रयोग गरिन्छ। एटिएम सेवा सञ्चालन गर्न पनि कम्प्युटर प्रणाली आवश्यक हुन्छ।

४. व्यापार तथा उद्योग क्षेत्र

व्यापार तथा उद्योग क्षेत्रमा कम्प्युटरले हिसाब–किताब राख्न, बिल तयार गर्न र सामानको स्टक व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ। उद्योगमा उत्पादन प्रक्रिया नियन्त्रण गर्न र डाटा व्यवस्थापन गर्न पनि कम्प्युटर प्रयोग गरिन्छ।

५. सञ्चार तथा मनोरञ्जन क्षेत्र

सञ्चार क्षेत्रमा कम्प्युटरले इमेल पठाउन, सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्न र सूचना आदान–प्रदान गर्न सहयोग गर्छ। मनोरञ्जनका लागि भिडियो हेर्न, गीत सुन्न, भिडियो सम्पादन गर्न र खेल खेल्न पनि कम्प्युटर प्रयोग गरिन्छ।

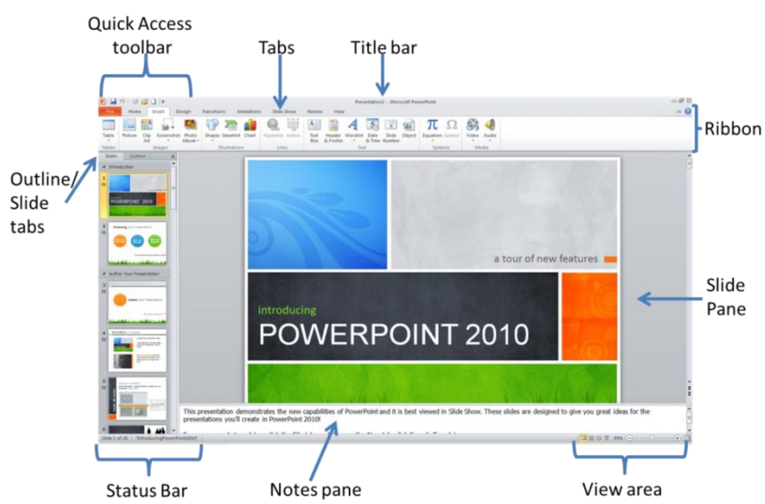
६. सरकारी कार्यालय

सरकारी कार्यालयमा कम्प्युटरले विभिन्न अभिलेख सुरक्षित राख्न, कर संकलन गर्न र नागरिकताको विवरण व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्छ। पत्राचार तथा डाटा व्यवस्थापन गर्न पनि कम्प्युटर अत्यन्त उपयोगी साधन हो।

Microsoft PowerPoint

यो एक प्रस्तुति (Presentation) बनाउने सफ्टवेयर हो, जसलाई Microsoft ले विकास गरेको हो। यो Microsoft Office प्याकेजको महत्वपूर्ण भाग हो।

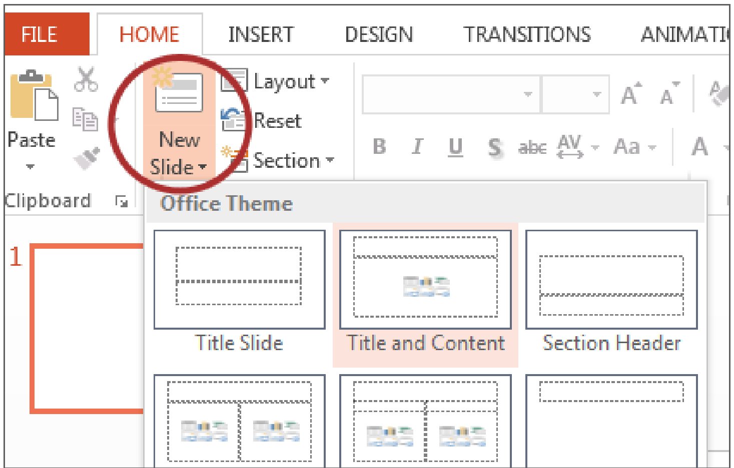
यसको प्रयोग गरेर पाठ (Text), चित्र (Picture), तालिका (Table), चार्ट (Chart), अडियो, भिडियो आदि प्रयोग गरी आकर्षक स्लाइड प्रस्तुति बनाउन सकिन्छ।



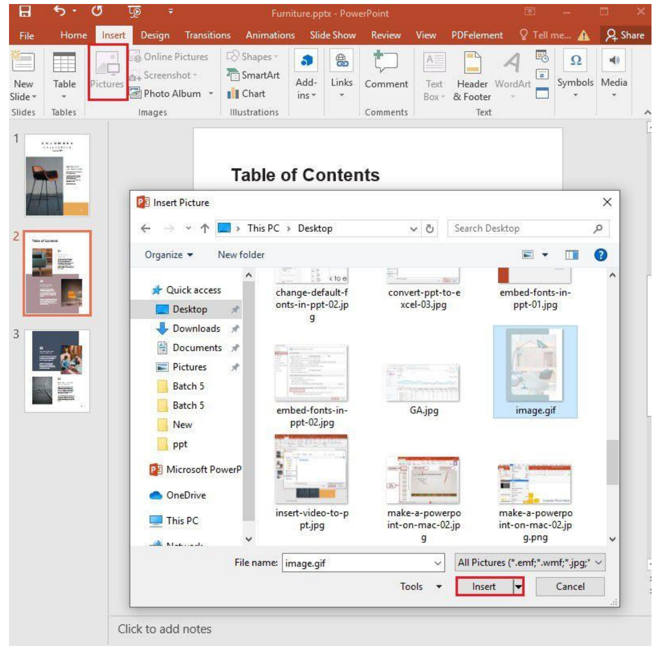
प्रयोग गर्ने तरिका

नयाँ प्रस्तुति (New Presentation) बनाउने तरिका (CTRL + M)

1. **New** मा क्लिक गर्नुहोस्।
2. **Blank Presentation** रोज्नुहोस्।
3. नयाँ स्लाइड खुल्छ, त्यसमा शीर्षक र सामग्री लेख्न सकिन्छ।

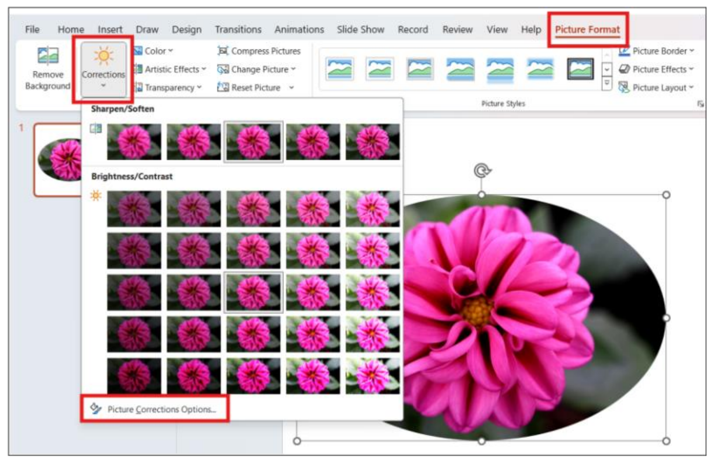


Insert मा क्लिक गर्नुहोस्‌।
Photo भएको स्थानमा जानुहोस।
फोटोमा Click गर्नुहोस्‌।
Insert थिच्नुहोस्‌।



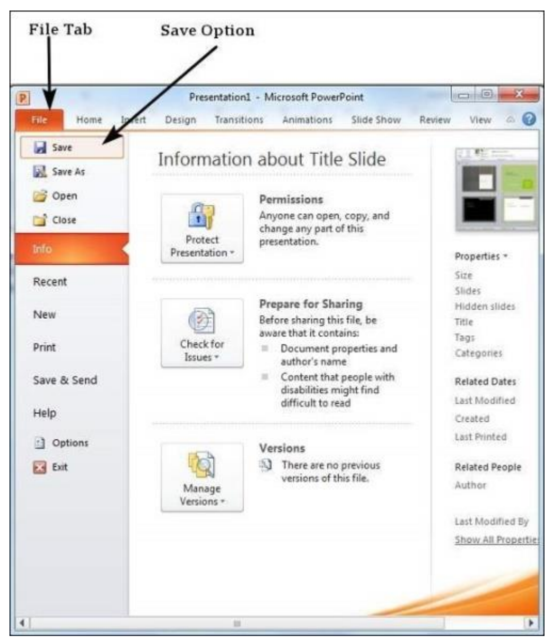
फोटो मिलाउने (Edit गर्ने) तरिका

- फोटो सानो–ठूलो बनाउन कुनाबाट तान्नुहोस्‌।
- **Picture Format** मा गएर Border, Effect, Crop आदि परिवर्तन गर्न सकिन्छ।
- फोटो सार्न क्लिक गरेर तान्नुहोस्‌।



Save गर्ने (Save As) Ctrl+S

1. माथि रहेको **File** मेनुमा क्लिक गर्नुहोस्‌।
2. **Save As** मा क्लिक गर्नुहोस्‌।
3. फाइल राख्ने स्थान (Desktop, Documents आदि) छान्नुहोस्‌।
4. फाइलको नाम लेख्नुहोस्‌।
5. **Save** बटन थिच्नुहोस्‌।



Background परिवर्तन गर्ने तरिका

1. **Design** मेनुमा जानुहोस्‌।
2. **Format Background** मा क्लिक गर्नुहोस्‌।
3. Color, Gradient, Picture आदि छान्नुहोस्‌।
4. सबै स्लाइडमा लागू गर्न **Apply to All** थिच्नुहोस्‌।

Transitions राख्ने तिरका

Transitions भनेको एउटा slide बाट अर्को slide मा जाँदा देखिने effect हो।

जुन slide मा effect राख्न चाहनुहुन्छ, त्यो slide छान्नुहोस्।

माथिको **“Transitions”** tab मा क्लिक गर्नुहोस्।

देखिएका effect मध्ये कुनै एक छान्नुहोस्, जस्तै:

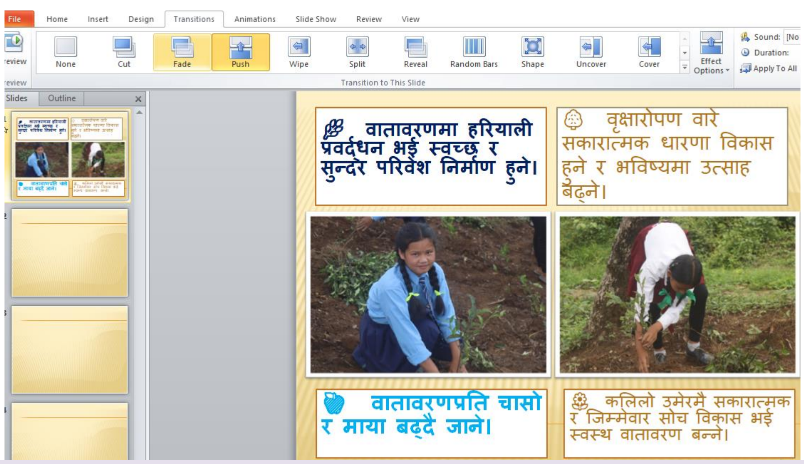
- **Fade** **Push** **Wipe** **Split**

Effect छानेपछि slide मा automatic लागू हुन्छ।

सबै slide मा एउटै transition राख्न चाहनुहुन्छ भने **Apply to All** मा क्लिक गर्नुहोस्।

समय मिलाउने तरिका (Duration मिलाउने)

- **Duration** मा गएर seconds मिलाउन सक्नुहुन्छ।
- **On Mouse Click** वा **After (time)** छानेर slide आफै सर्ने समय पनि मिलाउन सकिन्छ।



Animation राख्ने तरिका

Animation भनेको slide भित्रका शब्द, फोटो वा आकृतिमा चल्ने effect हो।

Animation Bar मा जानुहोस्।

Slide मा रहेको **Text, Picture वा Shape** छान्नुहोस्।

माथिको **“Animations”** tab मा क्लिक गर्नुहोस्।

देखिएका effect मध्ये कुनै एक छान्नुहोस्, जस्तै:

- **Appear** **Fade** **Fly In** **Zoom**

Effect छानेपछि त्यो वस्तुमा animation लागू हुन्छ।

Reading View भनेको प्रस्तुति हेर्न सजिलो view हो, जसमा slide पूर्ण स्क्रिनमा देखिन्छ तर editing गर्न मिल्दैन।

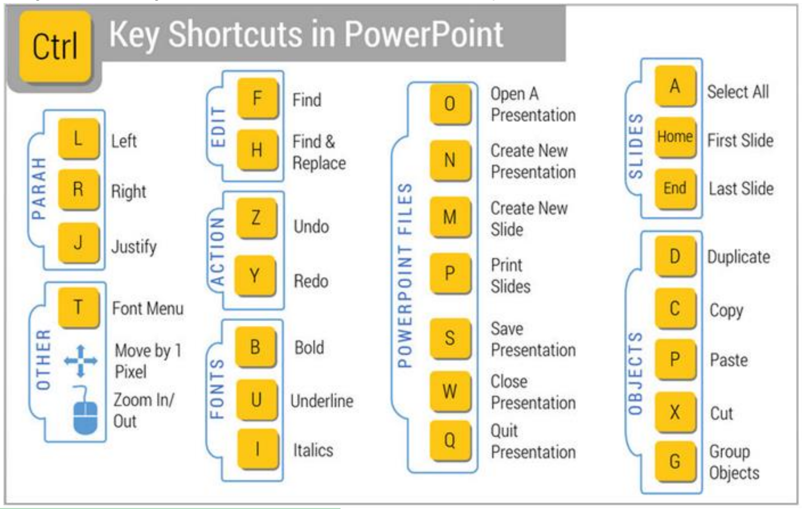
Reading View का फाइदा

✔ प्रस्तुति हेर्न सजिलो

✔ slide ठूलो रूपमा देखिन्छ

✔ editing विकल्प हुँदैन (गल्ती हुने सम्भावना कम)

✔ प्रस्तुतिका लागि preview जस्तो काम गर्छ।



क्रियाकलाप गरेर सिकौं:

क. बहुवैकल्पिक प्रश्न (MCQ) मध्ये सहि विकल्प छनेट गर्नुहोस्।

1. कम्प्युटरले सबैभन्दा पहिले के गर्छ? क) आउटपुट दिन्छ ख) डाटा लिन्छ ग) प्रशोधन गर्छ घ) भण्डारण गर्छ
2. IPO Cycle मा “P” ले के जनाउँछ? क) Process ख) Print ग) Program घ) Picture
3. CPU लाई के भनिन्छ? क) कम्प्युटरको मस्तिष्क ख) इनपुट उपकरण ग) आउटपुट उपकरण घ) मेमोरी
4. Microsoft PowerPoint केका लागि प्रयोग गरिन्छ?क) लेख लेख्न ख) प्रस्तुति बनाउन ग) हिसाब गर्न घ) गेम खेल्न
5. कम्प्युटरको पाँचौँ पुस्ता कुन प्रविधिमा आधारित छ?
   क) Vacuum Tube ख) Transistor ग) Artificial Intelligence घ) Microprocessor

ख.अति छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

1. IPO को पूरा रूप के हो?
2. 4.नपुट उपकरणका दुई उदाहरण लेख्नुहोस्।
3. CPU को पूरा रूप लेख्नुहोस्।
4. 5.Microsoft PowerPoint के हो?
5. कम्प्युटरको पहिलो पुस्तामा कुन प्रविधि प्रयोग हुन्थ्यो?

ग.छोटो प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

1. कम्प्युटरको परिभाषा लेख्नुहोस्।
2. 4.Input र Output बीच फरक लेख्नुहोस्।
3. Microsoft PowerPoint को उपयोग लेख्नुहोस्।
4. 5.कम्प्युटरले शिक्षा क्षेत्रमा कसरी सहयोग गर्छ?
5. Transition भनेको के हो?

ङ.परियोजना कार्य

1.Microsoft PowerPoint प्रयोग गरी यस भिडियोको साहायताले कम्प्युटर प्रयोगशालमा सिक्नुहोस्।

2. templatelab.com >>Education बाट मनपर्ने template PowerPoint मा डाउनलोड गर्नुहोस् र Effects, translations, Animation गरेर तयार पार्न लगाउनोहोस्। विद्यार्थीहरू बाट उत्कृष्ट Slide Show छनोट गर्नुहोस्।

पञ्चकन्या गाउँ

स्वर्गजस्तै सुन्दर लाग्छ मलाई मेरो गाउँ
सुन साथी मेरो गाउँको पञ्चकन्या नाउँ।

पूर्व दुप्चे पश्चिम लिखु बीचमा हाम्रो गाउँ
सबथोक बिर्सी सम्झूँ जस्तो घ्याङस्वारा ठाउँ।

दक्षिण तर्फ शिवपुरी, उत्तर तादीको तिर
लिखुसंग मिसिने तादिको सुर्यकुण्डमा छ शिर।

तादीदेखि लिखुसम्म फैलिएर बस्छ
बिहानको किरणसँगै घामको झुल्को खस्छ।

कतै फाँट कतै डाँडा चौतारी र भञ्ज्याङ
जातजाति मिली बस्ने घले, बाहुन, तामाङ।

तल धान माथि कोदो, फापर अनि गहुँ
समेटेर राम्रा कुरा साथीहरूलाई कहूँ।

मन्दिर, गुम्वा, पाटी पौवा सबैतिर भेट्छ
एकपटक घुम्न पाए मनको धोको मेट्छ।

विद्यार्थी हौँ हामी ज्ञानको ज्योति बाल्छौँ
अन्धकार र कुसंस्कारलाई सबै मिली फाल्छौँ।

सुवास श्रेष्ठ
पञ्चकन्या गा.पा. ४, थप्रेक