सियारी गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सियारी

कक्षा ५

सियारी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

रूपन्देही, लुम्बिनी प्रदेश

नेपाल

प्रकाशक : सियारी गाउँपालिका

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

संस्करण : वि.सं.२०८१, प्रथम

मूल्य : रू. ....../–

मुद्रण :

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

प्राक्कथन

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक सियारी गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर निर्माण गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा केन्द्रीय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका र स्थानीय आवश्यकताको आधारमा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको छ। सियारी गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सक्ने पाठ्यक्रमको अपेक्षालाई यस पाठ्यपुस्तकले समेटेको छ। पाठ्यपुस्तकमा बालबालिकाको उमेर, कक्षा र तहगत सिकाइस्तर फरक हुने हुनाले यस पक्षमा पनि ध्यान पुऱ्याइएको छ। यस पुस्तकमा क्रियाकलापअन्तर्गत रहेका सिर्जनात्मक क्रियाकलाप तथा परियोजना कार्यअर्न्तगतका निर्देशनअनुसार विविध कार्य गरी विद्यार्थीलाई शिक्षण गराउनु आवश्यक रहेको छ। पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधन हो । त्यसैले यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा सियारी गाउँपालिकाका भौगोलिक अवस्थिति, पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थलहरू, संस्कृति, सङ्घसंस्थाहरू, योग, प्राकृतिक चिकित्सा तथा जडीबुटीलगायतका विषयवस्तुहरूलाई कक्षागत स्तरका आधारमा क्रमशः समेटिएको छ। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने क्रममा सियारी गाउँपालिकाको वेभसाइट, स्थानीय विज्ञजन आदिलाई सामग्रीको स्रोतका रूपमा उपयोग गरिएको छ । जस जसका सामग्रीलाई स्रोतका रूपमा लिइएको छ, उहाँहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौँ। पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहयोग गर्नुहुने डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी, दिनेश पन्थी, टंकप्रसाद पौडेल र मोतीराज गौतमप्रति विशेष आभार प्रकट गर्दछौँ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ऋषिराम पन्थी, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख सुधीर पौडेलप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ। हामीलाई हाम्रो सियारी पाठ्यपुस्तक लेखनका निम्ति जिम्मेवारी सुम्पनु भएकामा सियारी गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री थानेश्वर घिमिरे र उपाध्यक्ष श्री तारा थारु तथा गाउँकार्यपालिकालाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ । अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ।

वि.सं. २०८१

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

प्रकाशकीय

सियारी गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर **हाम्रो सियारी** पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ। सियारी गाउँपालिकाको सामाजिक, आर्थिक, कला, संस्कृति, सांस्कृतिक, धार्मिक, नैतिक, पर्यटकीय, औद्योगिक, स्वास्थ्य, व्यापारिक, कृषि जस्ता विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई नैतिकवान्, अनुशासित, र सृजनशील नागरिक तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको हो। यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस पुस्तकको अध्ययनबाट विद्यार्थीले आफ्नो पालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐनकानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन, कृषि, प्राकृतिक चिकित्सा, जडीबुटी र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन्। सियारी गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरिएको हो । 'हाम्रो सियारी' पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र पाठ्यपुस्तक लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी, दिनेश पन्थी, टंकप्रसाद पौडेल र मोतीराज गौतमप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने उपाध्यक्षज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुखज्यू, गाउँपालिकाका कर्मचारीज्यूहरू, विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापकज्यू, विषयशिक्षक, स्थानीय शिक्षाविद्, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिज्यूलगायत सम्पूर्ण सियारीवासीप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछु । अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शैक्षिक सत्र २०८१ देखि सियारी गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा पठनपाठन हुने कुरामा विश्वस्त छु।

थानेश्वर घिमिरे
अध्यक्ष
सियारी गाउँपालिका

विषयसूची

पाठ	पाठको नाम	पृष्ठ न.
एकाइ एक	हाम्रो सियारी	१
पाठ १	वडाबाट पाइने सेवा	२
पाठ २	हाम्रा जाति र भाषा	६
एकाइ दुई	स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि	९
पाठ ३	स्थानीय बजार	१०
पाठ ४	परम्परागत प्रविधि	१६
एकाइ तीन	सांस्कृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल	२४
पाठ ५	हाम्रा धार्मिक स्थल	२५
पाठ ६	हाम्रा पर्यटकीय स्थल	२९
एकाइ चार	कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी	३३
पाठ ७	स्थानीय कृषि व्यवसाय	३४
पाठ ८	हाम्रा कृषि उत्पादन	४०
पाठ ९	हाम्रा स्थानीय जडीबुटी	४५
एकाइ पाँच	हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार	४९
पाठ १०	सियारीको सांस्कृतिक विविधता	५०
पाठ ११	हाम्रा चाडपर्व	५५
एकाइ छ	प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन	५९
पाठ १२	प्रकोप र विपद्	६०
पाठ १३	प्राथमिक उपचार	६७
एकाइ सात	योग-ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, पौष्टिक आहार र स्थानीय खेल	७०
पाठ १४	कपालभाती	७१
पाठ १५	हाम्रा रमाइला खेल	७६
एकाइ आठ	स्थानीय सङ्घसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा	८०
पाठ १६	स्थानीय सङ्घसंस्था	८१
पाठ १७	खानेपानीको शुद्धीकरण	८६
एकाइ नौ	हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार	९३
पाठ १८	सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माण	९४
पाठ १९	सिर्जनात्मक सिप	९९
एकाइ दश	स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण संरक्षण	१०२
पाठ २०	पौष्टिक खाना र पत्रु खाना	१०३

t

एकाइ एक

हाम्रो सियारी

पाठ १ वडाबाट पाइने सेवा

नेपालको संविधानअनुसार गाउँपालिकामा वडा समिति गठन हुन्छ । गाउँपालिकाको वडा समितिमा एक जना वडा अध्यक्ष र चार जना सदस्य हुन्छन् । स्थानीय तहको निर्वाचनमा प्रत्येक वडाबाट एक जना वडा अध्यक्ष, दुई जना महिला सदस्य र खुलाबाट दुई जना सदस्य निर्वाचित हुन्छन् । दुई जना महिलामध्ये एक जना दलित समुदायकै हुनुपर्छ ।

सियारी गाउँपालिकामा सातओटा वडा रहेका छन् । गाउँपालिकाको मुख्य कार्यालय हर्नैयामा रहेको छ। वडा न. १ को वडा कार्यालय चिल्हिया (मधुवन) मा रहेको छ। वडा न. २ को वडा कार्यालय मैनहियामा छ। वडा न. ३ को वडा कार्यालय हर्नैयामा छ। वडा न. ४ को वडा कार्यालय छपिया बुद्ध चोकमा रहेको छ। वडा न. ५ को वडा कार्यालय सिद्धपुरमा रहेको छ। वडा न. ६ को वडा कार्यालय सर्जुगन्जमा रहेको छ। वडा न. ७ को वडा कार्यालय पश्चिम अमवा, अमवा बजारमा छ। वडा कार्यालयबाटै हाम्रा धेरै काम हुन्छन्। गाउँपालिकामा जतिओटा वडा हुन्छन्, त्यतिओटा वडा कार्यालय हुन्छन्।

- वडाबाट प्राप्त हुने सेवा यसप्रकार रहेका छन् :
- नाता प्रमाणित, जन्ममिति प्रमाणित, विवाह तथा अविवाहित प्रमाणित,
- नागरिकताको सिफारिस, प्रतिलिपिका लागि सिफारिस, वैवाहिक अङ्गीकृत नागरिकता सिफारिस,
- नाम, थर, जन्ममिति संशोधन सिफारिस, जीवित रहेको सिफारिस,
- जीवितसँगको नाता प्रमाणित, हकवाला र हकदार प्रमाणित,

» वहाल कर लेखाजोखा सिफारिस,

» मोही लगत कट्टा सिफारिस,घरजग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस,

» निःशुल्क वा सशुल्क स्वास्थ्य,

» आफ्नो अधिकार क्षेत्रका विषयमा अङ्ग्रेजी भाषामा सिफारिस तथा प्रमाणित,

» घर पाताल प्रमाणित, पुर्जामा घर कायम गर्ने सिफारिस, जग्गाको हकसम्बन्धी सिफारिस

» जग्गाधनी पुर्जा हराएको सिफारिस, कित्ताकाट सिफारिस, नामसारी सिफारिस,

» घरबाटो र चारकिल्ला सिफारिस, जग्गा मूल्याङ्कन सिफारिस प्रमाणित,

» व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित, मृतकसँगको नाता प्रमाणित, सर्जमिन सिफारिस,

» कागज र मन्जुरीनामा सिफारिस,

» संरक्षक प्रमाणित तथा संस्थागत र व्यक्तिगत संरक्षक सिफारिस,

» उद्योग ठाउँसारी सिफारिस, धारा वा विद्युत् जडान सिफारिस,

» पूर्व प्राथमिक विद्यालय खोल्न सिफारिस, विद्यालय ठाउँसारी सिफारिस,

» पालनपोषण सिफारिस, आर्थिक अवस्था कमजोर वा विपन्नता प्रमाणित,

» प्रचलित कानुनअनुसार प्रत्यायोजित अधिकारबमोजिमको अन्य सिफारिस वा प्रमाणित ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

वडाबाट पाइने सेवा पाठ पढ्नुहोस् र आफूले सम्झिएका कुरा कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) गाउँपालिकाको मुख्य कार्यालय ....मा रहेको छ।

(ख) वडा ....बाटै हाम्रा धेरै काम हुन्छन्।

(ग) वडा न................ को वडा कार्यालय पश्चिम अमवा, अमवा बजारमा छ।

(घ) वडा न. .... को वडा कार्यालय छपिया चोकमा रहेको छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकामा कतिओटा वडा छन् ?

(ख) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) वडाबाट पाइने कुनै पाँचओटा सेवा लेख्नुहोस्।

(घ) तपाईंको वडाका पाँचओटै जनप्रतिनिधिको नाम के हो ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस्। सबै समूहले आफ्नो वडाबाट पाइने मुख्य सेवाको सूची बनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो वडा नम्बर, वडा कार्यालय र जनप्रतिनिधिको नाम टिपेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ २

हाम्रा जाति र भाषा

समाज विविधतायुक्त हुन्छ । यहाँ विभिन्न जातजाति, धर्म संस्कृतिका मानिसको बसोबास रहन्छ । सियारी गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका मानिस बसोबास गर्छन् । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालमा १४२ जातजाति रहेका छन् । जनगणनाअनुसार क्षेत्रीको जनसङ्ख्या १६.४५ (४७,९६,९९५, ब्राह्मण (पहाडी) ११.२९ (३२,९२,३७३), मगर ६.९ (२०,१३,४९८), थारू ६.२ (१८,०७,१२४), तामाङ ५.६२ (१६,३९,८६६) प्रतिशत छन् । त्यसपछि विश्वकर्मा ५.०४, मुसलमान ४.८६ प्रतिशत छन् भने नेवार ४.६ प्रतिशत, यादव ४.२१, राई २.२, परियार १.९४ प्रतिशत छन् । सबैभन्दा कम नुराङ जातिका छन् । सियारी गाउँपालिकामा रहेका जातजातिको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

जाति	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
थारु	८३९२	१८.७
ब्राह्मण	४९७०	११
यादव/अहिर	४५७९	१०.२

क्षेत्री	३५९५	८
केवट	२७८२	६.२
मल्लाह	२१७७	४.८
मुसलमान	२०८९	४.६
मगर	२०६२	४.६
चमार/हरिजन	१५४८	३.४
विश्वकर्मा	१०८८	२.४

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

नेपाल बहुभाषिक मुलुक हो । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालमा १२४ ओटा भाषा बोलिन्छन् । नेपाली भाषा बोल्ने वक्ताको सङ्ख्या ४४.८६ प्रतिशत, मैथिली भाषाका वक्ता ११.०५ प्रतिशत, भोजपुरी भाषाका वक्ता ६.२४ प्रतिशत, थारू भाषाका वक्ताको सङ्ख्या ५.८८ प्रतिशत र तामाङ भाषी ४.८८ प्रतिशत रहेका छन् । नेपालीलाई दोस्रो भाषाका रूपमा प्रयोग गर्नेको सङ्ख्या ४६.२३ प्रतिशत छ । ४८.०८ प्रतिशतको कुनै दोस्रो भाषा छैन ।

सियारी गाउँपालिकामा रहेका भाषाको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

भाषा	प्रतिशत	जनसङ्ख्या
भोजपुरी	५१.६	२३१९३
नेपाली	२८.६	१२८४५
थारु	१६.२	७२८१
मगर ढुट	१.५	६८६
गुरुङ	०.९	४०४
अवधी	०.६	२७७
उर्दु	०.२	७६
नेवारी	०.२	६८
मगर खाम	०.१	३१

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

हाम्रा जाति र भाषा पाठ पढेर त्यहाँको विषय कक्षामा सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालमा ....जातजाति रहेका छन् ।

(ख) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालमा .... ओटा भाषा बोलिन्छन् ।

(ग) नेपालीलाई दोस्रो भाषाका रूपमा प्रयोग गर्नेको सङ्ख्या .... प्रतिशत छ ।

(घ) नेपाल .... मुलुक हो ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकामा कुन जाति सबैभन्दा धेरै छन् ?

(ख) सियारी गाउँपालिकामा कति प्रतिशत भोजपुरी भाषाका वक्ता छन् ?

(ग) सियारी गाउँपालिकाको जाति र भाषाको अवस्था लेख्नुहोस् ।

(घ) सियारी गाउँपालिकामा कति प्रतिशत यादव जाति छन् ?

समूहमा काम गरौँ :

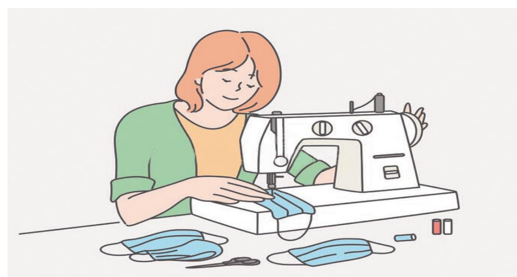
तपाईंको गाउँ, टोल वा वडामा कुन कुन जातिका मानिसको बसोबास छ ? कुन जातिको सङ्ख्या कति छ ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको कक्षामा कुन कुन भाषाका वक्ता हुनुहुन्छ ? सबै साथीलाई सोधेर भाषा छुट्याउनुहोस् । कुन भाषाका वक्ता कति हुनुहुँदो रहेछ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ दुई

स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि



पाठ ३

स्थानीय बजार

स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन भएका तरकारी, खाद्यवस्तु र सेवाको बिक्री तथा खरिदको गतिविधि गर्ने स्थानलाई स्थानीय बजार भनिन्छ। स्थानीय बजारले स्थानीय उत्पादन, स्थानीय विक्रेता र स्थानीय ग्राहकलाई प्राथमिकता दिई सेवा उपलब्ध गराउँछ। स्थानीय बजारले स्थानीय आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक पहिचानलाई बढाउँछ। स्थानीय बजारको प्रवर्धन गर्न सकेमा यसले आर्थिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

हाम्रो सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा स्थानीय बजार रहेका छन्। त्यस्ता बजारले त्यस ठाउँको विकासका लागि योगदान दिएका छन्। यस गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख बजारमा अमवा बजार, वनघुसरी बजार र छपिया बजार हुन्।

अमवा बजार

अमवा बजार सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ७ मा छ । यो बजार सियारी गाउँपालिकाको प्रमुख बजार हो । यहाँ सोमवार र शुक्रवार बजार लाग्छ । सियारी, शुद्धोधन गाउँपालिकालगायत आसपासका क्षेत्रका मानिसले दैनिक उपभोग्यका वस्तु तथा सामग्री खरिद गर्ने स्थलको रूपमा अमवा बजार रहेको छ। अमवामा पेट्रोल पम्प, क्रसर उद्योग, फर्निचर उद्योगलगायत ठुला तथा मझौला व्यवसाय रहेका छन् । यस बजार क्षेत्रमा वित्तीय संस्था, शैक्षिक संस्था, स्वास्थ्य संस्थालगायतका सङ्घसंस्थाका कार्यालय पनि रहेका छन् । यहाँ विभिन्न क्षेत्रबाट बसाइँसराइ गरी आउने मानिसको सङ्ख्या क्रमशः बढ्दै गएकाले हाल यो सहरउन्मुख बजारका रूपमा स्थापित भएको छ।

अमवामा साप्ताहिक हाटबजार पनि लाग्ने गर्छ । यहाँ प्रत्येक सोमवार र शुक्रवार साप्ताहिक हाटबजार लाग्छ। यस हाटमा स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादित तरकारी, फलफूल, अन्न, गेडागुडी, औजारका सामग्री तथा माछामासु पनि पाइन्छ । यस बजारमा अन्य स्थानबाट व्यापारी आई विभिन्न दैनिक उपभोग्य वस्तुको खरिदबिक्री गर्ने गर्छन्।

वनघुसरी

वनघुसरी बजार सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ५ मा रहेको छ। यो बजार सहरउन्मुख बजारका रूपमा विकास हुँदै गएको छ । सियारी गाउँपालिकाको कृषिमा आधारित उत्पादनको बिक्रीवितरण हुने स्थान वनघुसरी बजार हो । यो बजारमा माछा, मासु, कृषिउपजलगायत दैनिक उपभोग्यका सामग्री पाइन्छन्। यो बजार मत्स्य सुपर जोनका रूपमा विकास भएको छ। यसका साथै यस बजारमा हार्डवेयर पसल, औषधी पसल,

पुस्तक पसल, इलेक्ट्रिक पसल, कपडा तथा फेन्सी पसल, ग्रिल पसल छन्। यस बजार क्षेत्रमा साना चिया पसलदेखि होटल रेस्टुरेन्ट सञ्चालनमा रहेका छन्। यहाँ सहकारी, वित्तीय संस्था, इलाका प्रहरी कार्यालय, मत्स्य विकास केन्द्र आदि रहेका छन्। यो बजार माछा पकेट क्षेत्रभित्र रहेको छ। यहाँबाट माछाको थोक कारोबार हुन्छ। शनिवारका दिन वनघुसरीमा साप्ताहिक हाटबजार लाग्ने गर्छ। यो यस क्षेत्रकै पुरानो हाटबजार हो। यहाँ स्थानीय उत्पादन, माछा मासु, अन्न, दलहन, तरकारी, फलफूल, कृषि औजार आदिको बिक्री हुने गर्छ।

छपिया बजार

सियारीको स्थानीय बजारमध्येको अर्को छपिया बजार हो । यो सियारी गाउँपालिका वडा न. ४ मा पर्छ। यहाँ स्थानीय कृषि उपज, माछा, तरकारी, दैनिक उपभोग्य वस्तुको खरिदबिक्री गरिन्छ । यो बजार क्षेत्रभित्र बैङ्क, वित्तीय संस्था र अन्य व्यापारिक प्रतिष्ठान रहेका छन्। छपिया बजार क्षेत्रमा कलेज, विद्यालय आदि शैक्षिक संस्था छन्। छपिया बजारमा प्रत्येक हप्ताको सोमवार हाटबजार लाग्ने गर्छ । यस हाटबजारमा स्थानीय स्तरमा उत्पादित माछा, मासु, तरकारी, फलफूल, गेडागुडी, अन्न, दलहन, कृषि औजार आदिको बिक्री हुने गर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

स्थानीय बजार पाठ पढेका आधारमा बजारको महत्त्व र आवश्यकता कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) स्थानीय बजारले स्थानीय आर्थिक, सामाजिक र .... पहिचानलाई बढाउँछ ।

(ख) यस गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख बजारमा .... बजार, ... बजार र .... बजार हुन् ।

(ग) अमवामा ...., क्रसर उद्योग, फर्निचर उद्योगलगायत ठुला तथा मझौला व्यवसाय रहेका छन् ।

(घ) छपिया बजार क्षेत्रमा ...., विद्यालय आदि शैक्षिक संस्था छन् ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकाका मुख्य बजार कुन कुन हुन् ?

(ख) अमवा बजारमा के के छन् ?

(ग) छपिया बजारमा केकस्ता चिज पाइन्छन् ?

(घ) वनघुसरी बजार कति न. वडामा पर्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथी विभिन्न समूहमा विभाजन भएर हामीलाई बजार किन आवश्यक पर्छ भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् र तपाईँको छलफलको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको आफ्नो नजिकको पायक पर्ने स्थानीय बजारको भ्रमण गरी त्यस बजारमा हुने गतिविधि समेटेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । तपाईँले लेखेको अनुच्छेद कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ४ परम्परागत प्रविधि

हाम्रा पुर्खाले परम्परादेखि गर्दै आएका अभ्यास तथा सिपलाई परम्परागत प्रविधि भनिन्छ । परम्परागत प्रविधि हाम्रा मौलिक सिपसँग सम्बन्धित हुन्छन् । तिनमा हाम्रो सामाज तथा संस्कृतिको परिचय लुकेको हुन्छ। ती प्रविधि नै आजको हाम्रो विकासका आधार हुन् । परम्परागतरूपमा प्रयोग हुने सिप तथा पेसाले हाम्रो दैनिकीलाई सहज गराउँछन्। यिनीहरूले आर्थिक उन्नतिको अवसर प्रदान गरेका हुन्छन्।

बयलगाडा

सियारीमा प्रचलनमा रहेको परम्परागत यातायातको साधन बयलगाडा हो। यो काठबाट बनेको साधन हो । यसले गाउँघरमा उत्पादन भएका वस्तु तथा कृषि उपजलाई ओसारपसार गर्छ। बयलगाडालाई लडिया पनि भनिन्छ। बयलगाडा निर्माणमा यसको

मुख्य आकार दिनका लागि लामा लामा मोटा मोटा सालका काठ प्रयोग गरिन्छ। तिनीहरूलाई हर्सा भनिन्छ। बयलगाडामा दुईओटा चक्का हुन्छन्। दुवै चक्काको बिच भागमा रहेका गजलाई अड्याउने मोटो गोलो काठको भागलाई मुडी भनिन्छ। यसको बिच भागमा प्वाल पारी फलामको गोलाकारको वस्तु साम राखिन्छ। सामभित्र धुराले चक्कालाई घुमाएर गुड्नलाई सहयोग गर्छ। मुडी र त्यसमा अड्क्याउने गजहरूलाई समेट्दै चक्कालाई गोल आकार दिन काठको प्रयोगबाट पुट्ठी तयार गरिन्छ। यसैमाथि खपिचा (हाल अड्याउने) को सहायताले फलामको हाल चढाइन्छ। बयलगाडा तयार गर्दा धुरामाथिबाट काठले ढाकिन्छ। त्यसलाई मन्भा (माभ) भनिन्छ। मन्भामाथि हर्सालाई अड्याइन्छ। यसलाई बलियो धुरकुल्ली (किला/ठेँडी) ले जोडिन्छ। यसले चक्का गुड्न सहज बनाउँछ। चक्का सिसम र पानम भन्ने काठबाट बनाइन्छ। यसलाई थप बलियो बनाउनका लागि काठको ननधुरासहित बलियो रसीले बाँधिन्छ। हर्सामा काठका पिढई र खडुवाको सहायताले बल्लीहरू प्रयोग गर्दै बयलगाडा बनाइन्छ। यसमा

ओसारपसार गर्ने क्रममा सामान राखिन्छ। बयलगाडाको दुवै चक्काको दुवै किनारमा चक्कालाई लडियासँग अड्याउन फलामका बलिया किला प्रयोग हुन्छन् । यिनलाई स्थानीय भाषामा धुरकुल्ली भनिन्छ । लडियालाई अड्याउनका लागि सिपमको प्रयोग गरिन्छ। आधुनिक सवारीका साधनले गर्दा लडिया लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ। आधुनिक सवारीका साधन यही पुरातन प्रविधिमा आधारित भएर निर्माण भएका हुन्।

ढकिया

ढकिया स्थानीय समुदायले सामग्री राख्न प्रयोग गर्ने भाँडो हो। यसको प्रयोग घर घरमा धानचामल राख्न, सार्न, अनि सजावट एवम् उपहार दिनका लागि गरिन्छ। यो काँस (खर/कसेला) र वयस्क अवस्थाको मुजाको प्रयोग गरी फलामको छेदनाको सहायताले बुनेर तयार पारिन्छ। यसको तल्लो भागमा ढकियालाई अड्याउनका लागि गोडाको प्रयोग गरिन्छ । यसलाई थप आकर्षक बनाउनका लागि विभिन्न थरिका रङको प्रयोग गरिन्छ। ढकिया बनाउने कामलाई व्यावसायिक रूपमा विकास गर्न सके प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ।

खटिया

खटियामा काठ, बाँस र रसी प्रयोग गरिन्छ। यो सुत्नका लागि बनाइएको एक साधन हो। यसको प्रयोग प्राचीन समयदेखि नै हुँदै आएको हो। खटिया स्थानीय गाउँघरमा सुत्न, बस्न, बिस्कुन सुकाउनका लागि प्रयोग हुन्छ। यसको दुई किनारमा प्रयोग हुने लामा दुईओटा काठलाई पाटी भनिन्छ। यी लामा पाटीलाई जोडेर यसको आधार तयार गरिन्छ। यसलाई सहयोग गर्ने काठलाई सिरई भनिन्छ। खटियाको फ्रेम तयार गरेपछि रसरा (रसी) बुनिन्छ। खटियामा दुई भाग हुन्छन्। यसको सिरानीतिरको भागलाई मुडवारी र खुट्टातिरको भागलाई गोडवारी भनिन्छ। बुनेको रस्सीको गोडवारीतिरको भागमा मोटो रसी हुन्छ। त्यसलाई करधन भनिन्छ। करधन र खटियाको खुट्टातिरको सिरईलाई बलियो रसीले कसेर जोडिन्छ। त्यस रसीलाई नाध भनिन्छ।

मचिया

स्थानीयरूपमा बस्नका लागि प्रयोग हुने सानो आकारको खटियालाई मचिया भनिन्छ। मचियामा चारओटा गोडा (खुट्टा), चारओटा पाटी र रसीको प्रयोग हुन्छ। यसलाई गाउँघरमा परपाहुना आउँदासमेत बस्नका लागि, भाँडा माझ्न, अन्न र तरकारी केलाउन प्रयोग गरिन्छ। यो रोपाइँको वेला पानी परेको ब्याडमा पानीमाथि बसेर बिउ उखेल्नसमेत प्रयोगमा आउँछ।

आरन पेसा

परम्परागत रूपमा चलिआएको कृषि औजार तथा भाँडाकुडा बनाउने पेसालाई आरन भनिन्छ। आरनमा कच्चा धातु गालेर पगालेर निश्चित स्वरूपको भाँडा, वर्तन या हातहतियार बनाइन्छ। आरनमा पगालिएको फलामलाई पिटेर हँसिया, कोदाली, फाली औजार बनाइन्छ। आरन आगोको तपतपी राप निकालेर फलाम पगाल्ने परम्परागत भट्टी हो। आरनमा फलाम पगाल्नका लागि कोइलाको प्रयोग गरिन्छ। कोइला बाल्नका लागि छालाको ठुलो थैलो जोडिएको डन्डी तानिन्छ। आरनमा पग्लेको फलामलाई निश्चित आकार दिनका लागि घन तथा हथौडाको सहायताले पिट्ने गरिन्छ र हतियार तथा औजार बनाइन्छ। हाम्रो समाजको सबैभन्दा पुरानो उद्योग आरन हो । अहिले हतियार तथा औजार आधुनिक उद्योगबाट उत्पादन हुन्छन्। अझै पनि गाउँघरमा आरनको प्रचलन

हटेको छैन। मानव सभ्यतामा खेतीपाती सुरु हुनुभन्दा अगाडि नै हतियारको आविष्कार भइसकेको थियो। कृषिसँगै औजारको विकास भएको हो। त्यसका लागि चाहिने हतियार निर्माण गर्ने कार्य आरनमा नै गरिन्थ्यो। यसैले हाम्रो समाजको सबैभन्दा पुरानो उद्योग आरन नै हो। यो पेसा पुस्तान्तरण हुन नसक्दा हाल सङ्कटको अवस्थामा रहेको छ।

सिलाइकटाइ

लुगा काटी सिलाउने कामलाई सिलाइ भनिन्छ। मानिसको जिउ नापेर कपडा काटिन्छ। त्यही काटेको लुगा सिलाइन्छ। लुगा सिलाउने परम्परागत पेसा हो। यो पेसा स्थानीय स्तरदेखि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्म फैलिएको छ। हिजोआज बजारमा विभिन्न नापका तयारी लुगा पाइन्छन्। यी लुगा तयार गर्न सिलाइकटाइको आवश्यक पर्छ। यस्ता कामले

स्थानीयस्तरमा मानिसले रोजगारी पाएका छन् । लुगा काट्ने, टाँक लगाउनेदेखि लुगा सिलाउने काम सिलाइमा पर्छन् । लुगा सिलाउने काम हाल उद्योगका रूपमा विकास भएको छ। ठुला ठुला गार्मेन्ट उद्योगमा धेरै मानिसले रोजगारी प्राप्त गरेका छन्। कतिपय व्यक्तिले लुगा सिलाएर र सुइटर बुनेर नै आफ्नो दैनिकी चलाएका छन् ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

परम्परागत प्रविधि पाठ पढ्नुहोस् र तपाईँको समुदायमा पाइने परम्परागत प्रविधिबारे साथीसँग छलफल गरी ती प्रविधिको सूची तयार गर्नुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) पुर्खाले परम्परादेखि गर्दै आएका अभ्यास तथा सिपलाई............. भनिन्छ।

(ख) तराईको परम्परागत यातायातको साधन .... हो।

(ग) घर घरमा धानचामल राख्न, सार्न अनि सजावट गर्न............................ प्रयोग गरिन्छ।

(घ) खटिया .... लागि बनाइएको परम्परागत साधन हो।

(ङ) लुगा काटी सिलाउने कामलाई .... भनिन्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) बयलगाडालाई के पनि भनिन्छ ?

(ग) आरन भनेको के हो?

(घ) ढकिया केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

परम्परागत प्रविधिका फाइदा शीर्षकमा पालैपालो छलफल गर्नुहोस् र तपाईँको छलफलको निष्कर्ष साथीलाई सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको टोलमा पाइने कुनै एक परम्परागत प्रविधिको अध्ययन गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्। तपाईँले लेखेको अनुच्छेद कक्षामा पढ्नुहोस्।

एकाइ तीन

सांस्कृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल

पाठ ५ हाम्रा धार्मिक स्थल

धार्मिक स्थल सामाजिक, सांस्कृतिक एवम् ऐतिहासिक विषयसँग सम्बन्धित हुन्छन् । स्थानीय धार्मिक तथा पौराणिक स्थलमा गरिने पूजा, आराधना, तीर्थयात्रा र अन्य धार्मिक कार्यक्रमले समुदायमा रहेका मानिसमा एकता र धार्मिक भावना बढाउँछन् । समुदायमा मनाइने विभिन्न पर्व, उत्सव कला, साहित्य, सङ्गीत, नृत्य आदिले धर्म तथा संस्कृतिको संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउँछन् । धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलमा हुने मेलापर्वले पर्यटकलाई आकर्षित गर्छन् भने आर्थिक विकासमा पनि सहयोग गर्छन् । सियारी गाउँपालिकाभित्र देवी पाञ्चायन मन्दिर, दुर्गा मन्दिर कोटही माई, दुर्गा मन्दिर, कालीमाई मन्दिर, रामजानकी मन्दिर, बौद्ध विहार, शिव मन्दिर, विष्णु मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, कालिका मन्दिर, अम्बिका मन्दिर, समयदेवी मन्दिर, दुर्गा कालिका मन्दिर आदि रहेका छन् । यी स्थानलाई व्यवस्थित गर्न सकेको खण्डमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक बढ्छन् । यसबाट थप आर्थिक अवसर सिर्जना गर्न सकिन्छ ।

सिद्ध कालिका मन्दिर

सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ५ मा प्राचीन सिद्ध कालिका मन्दिर रहेको छ। यस मन्दिरमा दुर्गा माताको मूर्ति रहेको छ। मन्दिरमा विशेष गरी बडा दसैँमा नौ दिनसम्म दुर्गा माताको विशेष पूजागरिन्छ। यहाँ चैतको अष्टमी र रामनवमीका दिनमा पनि पूजाआजा गरिन्छ। यो कालिका मन्दिर सियारी गाउँपालिकाका बासिन्दाको प्रमुख मन्दिर हो।

सिद्धेश्वर शिव मन्दिर शिवपुर

सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ४, शिवपुरमा सिद्धेश्वर शिवमन्दिर रहेको छ। मन्दिर क्षेत्रमा १०८ पिपल र शिवलिङ्ग रहेका छन्। हिन्दु धर्मावलम्बीले यस स्थानमा पूजा गर्ने गरेको पाइन्छ। मन्दिरमा दैनिक पूजाआजा हुन्छ। यहाँ पिपल र शिवलिङ्गमा जल चढाउन मानिस आउने गर्छन्। विशेष गरेर यस मन्दिरमा हरेक वर्षको शिवरात्रिका दिन विशेष पूजाआजा हुने गर्छ। त्यही दिन मन्दिर परिसरमा मेला लाग्ने गर्छ। यहाँ श्रावण

महिनामा यस मन्दिरमा जल चढाउनेको भिड हुन्छ। श्रावण महिनाको सोमवारका दिन श्रद्धालु भक्तजनले विशेष पूजाआजा गरेर जल चढाउने गर्छन्।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

हाम्रा धार्मिक स्थल पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस् र त्यहाँ आएको मुख्य विषय कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौं :

(क) धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलमा हुने मेलापर्वले ....लाई आकर्षित गर्छन् ।

(ख) बाह्य पर्यटक बढ्न गई थप आर्थिक अवसर .... गर्न सकिन्छ ।

(ग) श्रावण महिनाको सोमवारका दिन श्रद्धालु भक्तजनले विशेष .... गर्ने र जल चढाउने गर्छन् ।

(घ) ....मा विशेष गरी बडा दसैँमा नौ दिनसम्म दुर्गा माताको विशेष पूजा गरिन्छ ।

(ङ) मन्दिर क्षेत्रमा १०८ पिपल र .... रहेका छन् ।

प्रश्नका उत्तर लेखौं :

(क) धार्मिक स्थल केसँग सम्बन्धित हुन्छन् ?

(ख) स्थानीय धार्मिक स्थलले कसरी धार्मिक भावना बढाउँछन् ?

(ग) सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन मन्दिर छन् ?

(घ) सिद्ध कालिका मन्दिर कहाँ छ ?

समूहमा काम गरौं :

कक्षामा साथी विभिन्न समूहमा बाँडिएर आआफ्नो गाउँटोलमा रहेका मठमन्दिरका नाम टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौं :

तपाईंले विश्वास गर्ने धर्मसँग सम्बन्धित कुनै पवित्र स्थलका विशेषता टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

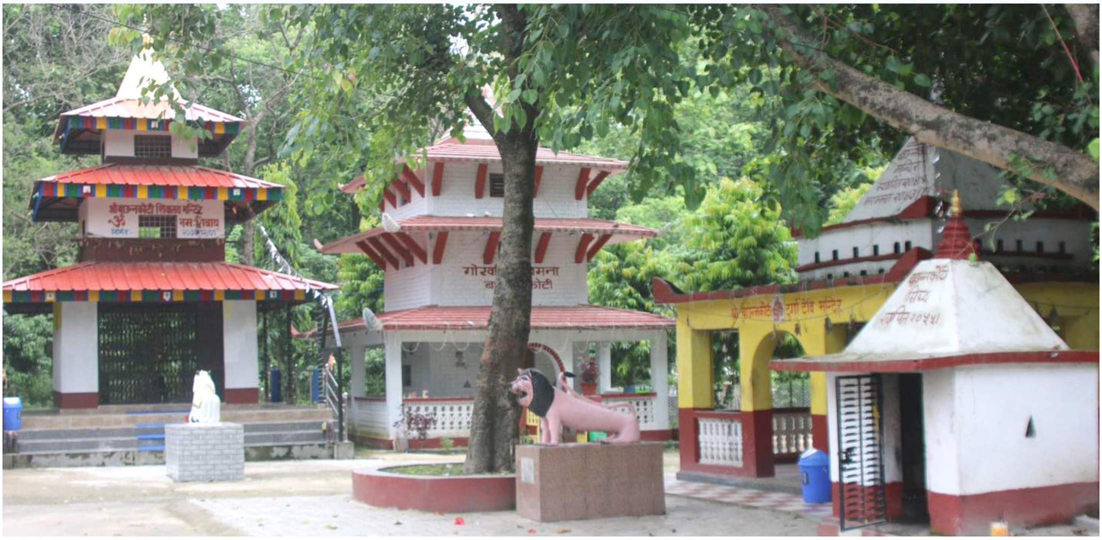
पाठ ६

हाम्रा पर्यटकीय स्थल

आज शनिवारको दिन हो । विद्यालयमा बिदा छ । हामीले शनिवारका दिन घरमा सरसफाइ गरेका छौँ । विद्यालयका पोसाक धोएका छौँ । हातका नङ काटेका छौँ । आज बुबाआमा पनि घरमा हुनुहुन्छ । सबै जना मिलेर सियारी गाउँपालिकामा रहेका घुम्ने रमाइला ठाउँमा जाने योजना छ । हाम्रो सियारी गाउँपालिकाभित्र विभिन्न पर्यटकीय स्थल रहेका छन् । हाम्रो गाउँपालिकाका प्रसिद्ध पर्यटकीय स्थलमा बाउन्नकोटी मन्दिर तथा पार्क, नन्दभाउजू ताल, गौशाला आदि रहेका छन् । सबै जना मिलेर बाउन्नकोटी सामुदायिक वन क्षेत्रमा रहेका पर्यटकीय स्थल घुम्न गएका छौँ । त्यहाँ देखेका कुरा मैले डायरीमा टिपोट गरेको छु । तिनै कुरालाई मैले कक्षामा साथीलाई सुनाएको छु ।

बाउन्नकोटी

बाउन्नकोटी सामुदायिक वनमा नन्दभाउजू ताल, सिमसार क्षेत्र तथा ऐतिहासिक बाउन्नकोटी मन्दिर रहेका छन् । यिनै ठाउँलाई पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गरिएको छ । यहाँ ताल, सिमसार क्षेत्र, बाल उद्यान, वनभोज स्थल पनि छन् । नेपाल सरकारले देशका एक सय नयाँ पर्यटकीय गन्तव्यमा बाउन्नकोटी सामुदायिक वनलाई पनि समावेश गरेको छ । जैविक विविधताका दृष्टिले महत्त्वपूर्ण मानिने यस वनमा धेरै टिक जातिका रुख छन् ।सिमसार क्षेत्र यहाँको प्रमुख विशेषता हो । बाउन्नकोटी सामुदायिक वन सियारी गाउँपालिका, तिलोत्तमा नगरपालिका र ओमसतिया गाउँपालिकामा पर्छ ।



बाउन्नकोटी क्षेत्रमा रहेको नन्दभाउजू ताल अर्को घुम्नुपर्ने ठाउँ हो । सिमसार क्षेत्रमा रहेको यस तालको बाहिरी आवरणभन्दा भित्री सुन्दरताले आकर्षित गर्छ। बाउन्नकोटी मन्दिर परिसरनजिकै रहेको यो ताल आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई लोभ्याउने खालको छ। नन्दभाउजू तालको चारैतिर पर्खाल लगाइएको छ। यो ताल करिब एक बिगाह क्षेत्रफलमा रहेको छ। ताललाई जीर्णोद्धार र स्तरोन्नति गरी आकर्षक बनाइएको छ।

बाउन्नकोटी क्षेत्रमा प्राचीन बाउन्नकोटी मन्दिर, नन्दभाउजू ताल, गौशाला र सिमसार क्षेत्र रहेका छन् । बाउन्नकोटी मन्दिर नजिकै रहेको नन्दभाउजू तालले यहाँको सुन्दरता बढाएको छ । यसले पर्यटकलाई आकर्षित गरेको छ । यहाँ पर्यटक घुमफिरसँगै वनभोज खाएर रमाइलो गर्न आउँछन् । यही ठाउँमा बालबालिका खेल्नका लागि बाल उद्यान पनि बनाइएको छ । यस क्षेत्रको विकासका लागि सियारी गाउँपालिका र तिलोत्तमा नगरपालिकाले विभिन्न निर्माणका काम गर्दै आएका छन् ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

हाम्रा पर्यटकीय स्थल पाठ सबैले चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् र त्यहाँ आएको विषय साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) हामीले शनिवारका दिन घरमा ....गरेका छौँ ।

(ख) जैविक विविधताका दृष्टिले महत्त्वपूर्ण मानिने यस वनमा धेरै टिक जातिका .... छन् ।

(ग) नन्दभाउजू तालको चारैतिर .... लगाइएको छ ।

(घ) ताललाई जीर्णोद्धार र स्तरोन्नति गरी .... बनाइएको छ ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) पर्यटकीय स्थल भनेको के हो ?

(ख) सियारी गाउँपालिकाका मुख्य पर्यटकीय स्थल कुन कुन हुन् ?

(ग) बाउन्नकेटीमा के के छन् ?

(घ) नन्दभाउजू ताल कस्तो छ ?

समूहमा काम गरौँ :

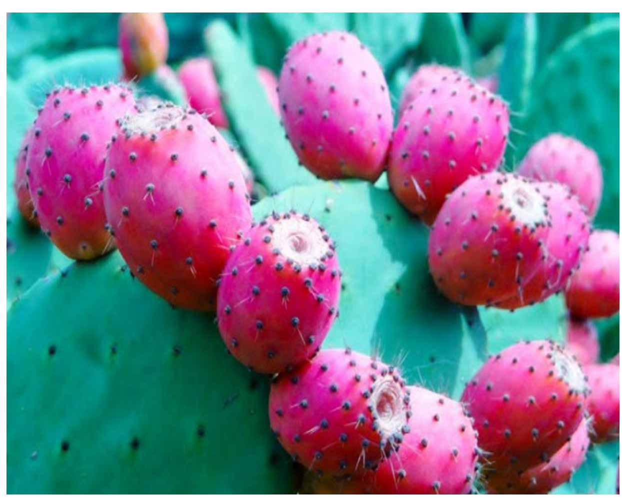
आफ्नो गाउँटोलमा भएका रमाइला घुम्ने ठाउँको नाम र विशेषता टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको वडामा कुन कुन घुम्ने ठाउँ छन् ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ चार

कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी



पाठ ७ स्थानीय कृषि व्यवसाय

कृषि व्यवसाय भन्नाले खेती, पशुपक्षी पालन आदिसँग सम्बन्धित कामलाई बुझिन्छ। यसभित्र विभिन्न प्रकारका व्यावसायिक कृषि उत्पादन, प्रशोधन र वितरण गतिविधि समावेश हुन्छन् । बालीजन्य र पशुजन्य उत्पादन गर्नु कृषि हो । यसअन्तर्गत पशुपालन, बाली उत्पादन, मत्स्यपालन र अन्य जीवजन्तुको पालन वा खेती पर्छन् । सियारी गाउँपालिकाले व्यावसायिक कृषि पेसा अवलम्बन गरौँ, आत्मनिर्भर बनौँ भन्ने नारासहित कृषिलाई आधुनिकीकरण, व्यावसायीकरण तथा बजारीकरणमा जोड दिएको छ। सियारीमा व्यावसायिक कृषि गर्न चाहने किसानलाई उत्पादनमा आधारित अनुदान कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ । किसानले पनि माछापालन, केरा खेती, तरकारी खेती, आँप खेती, दुग्ध व्यवसाय, कुखुरा व्यवसाय, फलफूल, मकै खेती व्यावसायिक रूपमा गर्दै आएका छन्। यहाँ कृषिमा निर्भर विभिन्न होम स्टे, कृषि रिसोर्ट तथा ठुला होटल सञ्चालनमा आएका छन्।

माछा पालन

केरा खेती

मकै खेती

कुखुरा पालन

गाउँपालिकाले मकै पकेट, आलु प्रवर्धन, धान प्रवर्धन र तेलहन प्रवर्धन कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । यस्ता कार्यक्रमले सियारीमा रहेका किसानलाई व्यावसायिक कृषिमा लाग्न प्रेरणा दिएको छ। गाउँपालिकाले दलहन, लसुन, खुर्सानी, बेसार, आलुको उत्पादनका आधारमा अनुदान दिइरहेको छ। मौरीपालन व्यवसायलाई व्यावसायीकरण गरी कौसीमा मौरीपालन अनुदान कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । गाउँपालिकाले व्यावसायिक कृषि गर्ने किसानलाई मल, बिउबिजन, सिँचाइ आदि सुविधा लिनका लागि किसान कार्डको व्यवस्था गरेर अनुदान दिँदै आएको छ। माछापालनलाई अझ व्यवस्थित र व्यावसायिक बनाउन मत्स्यपालन सुपरजोनको व्यवस्था गरेको छ । पशुपालनलाई व्यावसायिक बनाउन पशु हाटबजारलाई व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गरेको छ।

होमल्यान्ड होमस्टे

माछापालन

उत्पादन बढाउन सके मात्र कृषिमा आधारित उद्योगलाई आवश्यक कच्चा पदार्थको अभाव हुँदैन । कृषिलाई व्यवसायका रूपमा विस्तार गरी आफ्नो उपभोगका लागि मात्र नभएर बढीभन्दा बढी उत्पादन गरेर आय आर्जन गर्न सक्ने वातावरण बनाउनुपर्छ। सियारी गाउँपालिका स्थानीय सरकारले कृषिमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोगमा अनुदान दिँदै आएको छ।

कृषिव्यवसायको महत्त्वलाई निम्नअनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(क) **खाद्य सुरक्षा :** कृषि व्यवसायबाट पर्याप्त मात्रामा खाद्यान्नको उत्पादन गरी खाद्य सुरक्षा कायम गर्न सकिन्छ। देशमा उत्पादन भएका खाद्यन्नको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

(ख) **गरिबी न्यूनीकरण :** कृषिको विविधीकरण, व्यावसायीकरणमार्फत गरिबी र बेरोजगारी जस्ता समस्या न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। कृषिको विकाससँगै देशमा विभिन्न कृषिसँग सम्बन्धित उद्योगको स्थापना हुन्छ। यसले रोजगारीको अवसर सिर्जना हुन्छ।

(ग) **आर्थिक वृद्धि :** विभिन्न कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन गरेमा देशको विकासका साथसाथै आर्थिक विकासमा समेत सहयोग पुग्छ । उत्पादन गरेको वस्तुलाई विदेशमा निर्यात गर्न सके आय आर्जन गर्न सकिन्छ।

(घ) **निर्यात र व्यापार घाटा न्यूनीकरण :** अधिकतम मात्रामा कृषिजन्य खाद्यको उत्पादन गरी त्यसको विदेशमा समेत निर्यात गरेर व्यापार विस्तार गर्न सकिन्छ। त्यसको साथसाथै व्यापार घाटा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

(ङ) आत्मनिर्भर : कृषिले प्रमुख कुरा आत्मनिर्भर हुन मद्दत गर्छ। युवालाई कृषिमा आकर्षित गरी विदेश पलायनलाई निरुत्साहित गर्न सकिन्छ।

(च) स्वस्थता : पौष्टिक तत्त्वयुक्त ताजा फलफूल, गेडागुडी, तरकारी, दुध जस्ता आहारा कृषिबाट प्राप्त हुन्छ। यस्ता ताजा पौष्टिक आहारा उत्पादन र प्रयोगबाट स्वस्थ समाज र विकसित राष्ट्र निर्माणमा सहयोग पुग्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

स्थानीय कृषि व्यवसाय पाठ सुनेका आधारमा कृषिका विशेषता कक्षामा सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सियारीमा .... कृषि गर्न चाहने किसानलाई उत्पादनमा आधारित अनुदान कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ

(ख) मौरीपालन व्यवसायलाई .... गरी कौसीमा मौरीपालन अनुदान कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ।

(ग) सियारी गाउँपालिका स्थानीय सरकारले कृषिमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोगमा ....दिँदै आएको छ।

(घ) पशुपालनलाई व्यावसायिक बनाउन पशु हाटबजारलाई .... रूपमा सञ्चालन गरेको छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) कृषि व्यवसाय भनेको के हो ?

(ख) कृषि व्यवसायमा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

(ग) सियारी गाउँपालिकाले कृषिका लागि कस्तो योजना ल्याएको छ ?

(घ) कृषि व्यवसायको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

समूहमा काम गरौँ :

तपाईंको टोलमा कुन कुन कृषि उत्पादन हुन्छन् ? ती उत्पादनको नाम लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

कृषिको विकासका लागि सियारी गाउँपालिकाले केकस्ता काम गर्नुपर्ला ? बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ८

हाम्रा कृषि उत्पादन

केरा खेती

केरा विश्वका धेरै ठाउँमा पाइने फल हो । केराको फल विभिन्न आकार र रङ्मा पाइन्छ। केरा सुरुमा हरियो भए पनि पाकेपछि पहेँलो, बैजनी र रातो रङ्को हुन्छ। सियारी गाउँपालिकामा केराको व्यावसायिक खेती गर्न सकिन्छ। केरा गर्मी हावापानीमा हुने बाली हो। केरा खेती गर्दा पानी जम्नुहुँदैन। यस बालीलाई गहिरो दोमट, राम्रोसँग खुकुलो पारिएको माटाको आवश्यकता पर्छ। नेपालमा मालभोग, विलियम हाइब्रिड, चिनिया चम्पा, हरिसाल आदि जातको खेती गरिन्छ। केरा रोप्ने उत्तम समय भनेको असारसाउन महिना हो। केरालाई पसाउनुअगि मल दिनुपर्छ। साधारणतया केरा रोपेको ६ महिनापछि पसाउँछ । हलुका माटो र गर्मीमा केरा खेतीलाई बढी सिँचाइको आवश्यकता पर्छ । अग्ला केराको जातलाई बाँस र अन्य काठबाट टेका दिएर बोटढल्नबाट जोगाउनुपर्छ। रोपेको २–३ महिनापछि केराको बोटमा उकेरा लगाइन्छ। सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा केरा खेती व्यावसायिक रूपमा गरिएको छ। किसानको आयको प्रमुख स्रोतका रूपमा केरा खेती रहेको छ।

तरकारी खेती

स्थानीय स्तरमा अन्नबालीभन्दा आर्थिक रूपले आयआर्जन गर्नका लागि तरकारी खेतीबाट विशेष लाभ हुने देखिन्छ। अन्नबालीभन्दा तरकारी बालीको उत्पादन मात्रा बढी हुन्छ। किसानले उपभोग र बिक्रीका निम्ति यस्ता परम्परागत मुख्य बाली लगाउँछन्। कृषिमा आधुनिकीकरणसँगै हिजोआज तरकारी, फलफूल र जडीबुटी जस्ता बालीलाई पनि आम्दानीको मुख्य स्रोतका रूपमा लगाउन सुरु गरिएको छ। मुख्य बालीका अतिरिक्त लगाइने यस्ता बाली वैकल्पिक खेती हुन्। स्थानीय किसान तरकारी बालीलाई वैकल्पिक खेती वा नगदे बालीका रूपमा लगाउँछन्। वैकल्पिक खेतीको छनोट गर्दा स्थानीय हावापानी र माटाको अवस्था हेरेर मात्र बाली छनोट गर्नुपर्छ। मुख्य बाली लगाएर खाली रहेका जग्गा अथवा बारीको छेउछाउ आफूलाई उपभोग गर्न र बढी भएको बजारमा बिक्री गरी आम्दानी गर्न स्थानीय किसान नगदे बालीका रूपमा तरकारी खेती गर्छन्। सियारी गाउँपालिकामा वैकल्पिक खेतीका रूपमा तरकारी खेती गरिँदै आएको छ। तरकारी बालीलाई वैकल्पिक खेतीका रूपमा लगाएर

मुख्य आयआर्जनको स्रोत बनाउन सकिन्छ । सबै किसिमको हावापानीमा खेती गर्न सकिने तरकारी बालीअन्तर्गत निम्नानुसारका बाली पर्छन् : गोलभैँडा, अकबरे खुर्सानी, प्याज, धनियाँ, रायो, फर्सी, काँक्रा, चम्सुर, मुला, गाँजर, काउली, बन्दा, बेथेको साग, लट्टेको साग आदि स्थानीय स्तरमा वैकल्पिक खेतीका रूपमा गर्न सकिन्छ ।

दुग्ध व्यवसाय

सियारी गाउँपालिकामा किसानले गाईभैँसी पालन गरी दुध उत्पादन गरेका छन् । किसानले उत्पादित दुध डेरी तथा पसलमा बिक्री गरी आम्दानी गरेका छन् । स्थानीय

सरकारले दुग्ध व्यवसाय फस्टाउनका लागि कृषकलाई दाना, घाँस र पशुपालनमा अनुदान दिनुपर्छ । उन्नत जातका गाई, भैँसीपालनसम्बन्धी तालिमको व्यवस्था गर्नुपर्छ । स्थानीय सरकारले आफ्ना नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा समेत दुग्ध व्यवसायलाई प्रवर्धन गर्न विभिन्न कार्यक्रम ल्याउन जरुरी छ । दुग्ध व्यवसायप्रति किसानको आकर्षण बढाउन र व्यवसायको प्रवर्धन गर्न सरकारले प्रोत्साहनमूलक कार्यक्रम ल्याउनुपर्छ । गाउँमा आर्थिक क्रियाकलाप बढाउन दुध उत्पादन व्यवसायले ठुलो भूमिका खेल्न सक्छ। दुग्ध व्यवसाय गरेर किसान तथा अन्य वर्गले आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न सक्छन् । यसबाट रोजगारी सिर्जनामा योगदान पुग्छ । सियारी गाउँपालिकाले कृषकले उत्पादन गरेको दुध खरिद गरेका दुग्ध उत्पादक सहकारी संस्था तथा निजी डेरीलाई बजारीकरणमा सहयोग गर्न ५० प्रतिशत अनुदानमा चिस्यान केन्द्र निर्माण गरेको छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

हाम्रा कृषि उत्पादन पाठ सुनेका आधारमा सियारी गाउँपालिकामा पाइने कृषि उपजका नाम भन्नुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकामा केराको .... खेती गर्न सकिन्छ।

(ख) नेपालमा ...., विलियम हाइब्रिड, चिनिया चम्पा, हरिसाल आदि जातको खेती गरिन्छ।

(ग) हलुका माटो र गर्मीमा केरा खेतीलाई बढी ....को आवश्यकता पर्छ।

(घ) किसानले उपभोग र बिक्रीका निम्ति यस्ता .... मुख्य बाली लगाउँछन्।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन खेती गर्न सकिन्छ ?

(ख) केरा खेतीका लागि कस्तो मौसम उपयुक्त हुन्छ ?

(ग) सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन तरकारी फल्छन् ?

(घ) दुग्ध व्यवसायबाट कसरी फाइदा लिन सकिन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा कुन कुन पशुपालन गरिएको छ ? नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको वडाले कुन कुन कृषि कार्यका लागि अनुदान दिँदै आएको छ ? आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस्।

पाठ ९ हाम्रा स्थानीय जडीबुटी

जडीबुटी भनेको विभिन्न रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिने वनस्पति हुन् । औषधीय गुण भएका बोटबिरुवालाई जडीबुटी भनिन्छ। औषधी उत्पादन, खाद्यपदार्थ, प्राकृतिक चिकित्सा, सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्री र सुगन्धित मरमसलामा प्रयोग हुने बोटबिरुवालाई जडीबुटीअन्तर्गत राखिन्छ।

बेल

बेल प्रशस्त पाइने मौसमी फल हो । यस फलभित्र ८–१५ ओटा कोठा हुन्छन् । यिनै कोठामा बिउ र सुन्तला रङको गुदी भरिएको हुन्छ। बिहान खाली पेटमा पानीमा मिसाएर बेलको पात या रस पिउन सकिन्छ। यसलाई सलादका रूपमा खाना खानुअगि खान सकिन्छ। नियमित रूपमा मात्रा मिलाएर जुस पिउन सकिन्छ। बेल पेटसम्बन्धी विकार भएका मानिसलाई लाभदायक मानिन्छ। बेलमा शरीरलाई चाहिने प्रोटिन, क्याल्सियम,

फस्फोरस, आइरनका साथै भिटामिन प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। पाकेको बेल खानाले शरीरलाई निकै फाइदा पुग्छ। यसले शरीरमा शक्ति प्रदान गर्छ। यसले मानिसलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछ। बेलको बाहिरी आवरण एकदम कडा हुन्छ। उन्नत जातको बेलको गर्न सकेमा प्रशस्त आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

बेलका फाइदा

- शरीरमा उब्जने विकार रगतलाई शुद्धीकरण गर्छ।
- पेटसम्बन्धी अल्सरको समस्यामा फाइदा पुग्छ।
- नुन, बेसार, तेल बेलमा मिसाएर दाँत माँभ्नाले गिँजासम्बन्धी समस्या हराउँछ।
- बेलको पातको एक चम्चा धुलामा एक चम्चा मह मिसाएर खाएमा रुघा, खोकी र ज्वरो पनि ठिक हुन्छ।
- बेलको सेवनले खाना पचाउन मद्दत गर्छ। यसले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छ।
- पायल्स रोगका लागि पनि बेल एक उत्तम औषधी मानिन्छ।
- बेलले मिर्गौलालाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ।

सिउँडी (ड्रागन फल)

सिउँडी ऊष्ण प्रदेशीय हावापानीमा हुर्किने बिरुवा हो। यसको व्यावसायिक खेती समुद्र सतहबाट १०० देखि ८०० मिटर उचाइसम्मको क्षेत्रमा गर्न सकिन्छ। पहारिलो ठाउँ यसका लागि उपयुक्त मानिन्छ। यसलाई प्रशस्त मात्रामा प्राङ्गारिक पदार्थ भएको बलौटे दोमट तथा चिम्टाइलो दोमट माटो राम्रो हुन्छ।

सिउँडीका फाइदा

- शरीरमा क्यान्सर प्रतिरोधीशक्तिको विकास गर्न मद्दत गर्छ।
- शरीरमा रहेको विषाक्त तत्त्वलाई हटाउँछ।
- रगतमा भएको उच्च कोलेस्टोरल घटाउनुका साथै उच्च रक्तचापलाई घटाउन मद्दत गर्छ।
- दम तथा कफका रोगीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।
- नियमित सेवनले शरीरको हाँड तथा दाँत बलियो हुन्छ।
- नियमित सेवनले शरीरको तौल घटाउन पद्दत गर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

हाम्रा स्थानीय जडीबुटी पाठ सुनेका आधारमा जडीबुटीको महत्त्व कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) औषधीय गुण भएका बोटबिरुवालाई .... भनिन्छ ।

(ख) बिहान खाली पेटमा पानीमा मिसाएर बेलको पात या .... पिउन सकिन्छ ।

(ग) बेल पेटसम्बन्धी विकार भएका मानिसलाई .... मानिन्छ ।

(घ) नुन, बेसार, तेल बेलमा मिसाएर दाँत माँझ्नाले ....सम्बन्धी समस्या हराउँछ ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) जडीबुटी भनेको के हो ?

(ख) कुन कुन गुण भएका वनस्पतिलाई जडीबुटीमा राखिन्छ ?

(ग) सिउँडी फलका फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) बेल कस्ता कस्ता मानिसका लागि उपयोगी हुन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

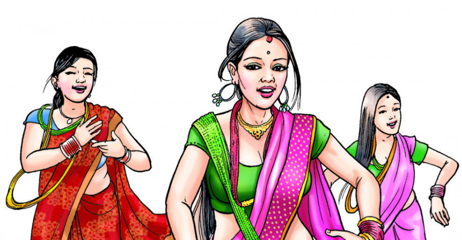
तपाईँले ड्रागन फल देख्नुभएको छ ? यसका मुख्य फाइदा के के हुन् ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको गाउँ वा टोलमा केकस्ता औषधीय गुण भएका वनस्पति पाइन्छन् ? जडीबुटीको नाम र त्यसको फाइदा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ पाँच

हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार



पाठ १०

सियारीको सांस्कृतिक विविधता

हाम्रो सियारी गाउँपालिका सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण छ । यस गाउँपालिकामा थारु, यादव, ब्राह्मण, मगर, गुरुङ, नेवार, कामी, सार्की, दमाई, लोध, कुर्मी, हरिजन, क्षेत्री, मुसलमान आदि मानिसको बसोबास छ । हरेक जातिका आआफ्नै प्रकारका

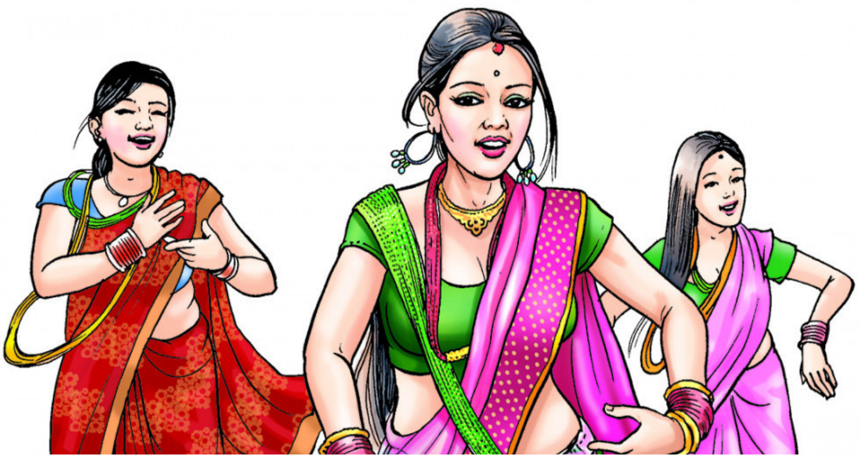
दसैँ

तिहार

बुद्धजयन्ती

होली

मौलिक चाडपर्व, परम्परा, भाषा संस्कृति रहेका छन् । सियारी गाउँपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाई आदि विभिन्न धर्मावलम्बी बसोबास गर्छन् । गाउँपालिकाभित्र दसैँ, तिहार, होली, माघी, बुद्धजयन्ती, तिज, छठ, जनैपूर्णिमा, बड्की आइतवार, क्रिसमस, इद, मोहर्रम आदि चाडपर्व तथा जात्रा मनाइन्छन् । यहाँ मठमन्दिर, गुम्बा, मस्जिद आदि विभिन्न धार्मिक स्थल छन् । यहाँ भजनकीर्तन, देउसीभैलो, कौरा, थारु नाच, धान नाच, मेला आदिप्रचलित छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा रहेको सांस्कृतिक विविधताले हामीलाई छुट्टै पहिचान दिएको छ ।



तिज

सोरठी नाच

सोरठी नाच गुरुङ र मगर समुदायमा निकै प्रचलित परम्परागत नाच हो । सियारी गाउँपालिकामा रहेका गुरुङ र मगर समुदायमा पनि यो नाच नाचिन्छ। पुरानो समयमा सोरठीको अर्थ सोह्रओटा सुन्दर रानी भन्ने हुन्थ्यो। यो नाच ठुलो समूहमा नाच्ने गरिन्छ। पन्ध्रओटी रानी र एक राजकुमारी गरी सोह्र स्त्रीहरूसँग सम्बन्धित भएकाले सोह्रओटी भन्दाभन्दै सोरठी भएको भन्ने भनाइ छ। दिनभरको कामपश्चात् थकाइ मेट्न तथा मनको भावना पोख्न सोरठी नृत्य गरिन्छ। मौलिक लोकलयमा आधारित सोरठी नाच पौराणिक तथा ऐतिहासिक देवीदेवताको कथामा आधारित हुन्छ। सोरठी नाचले समाजमा सानो, ठुलो, जातजाति, धनी, गरिब नभनी सबै मिलेर गाइने तथा नाच्ने चलन रहिआएको छ। यसले समाजिक सद्भाव र एकतालाई बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

मयूर नाच

थारु समुदायमा प्रचलित मयूर नाच केटाकेटा र केटीकेटीको समूहमा नाचिन्छ। मयूरको जस्तो प्वाँख पिठ्युँमा लगाएर हातमा लट्ठी लिएर एकआपसमा मयूरको जस्तै हाउभाउसहित यो नाच नाचिन्छ । तिहारमा नाचिने यस नाचमा गीतको बोल हुँदैन । ढोलको तालमा नाचिन्छ। यो राधाकृष्णको प्रेमकथाबाट सिर्जना भएको मानिन्छ। जसरी पोथीलाई आफूप्रति आकर्षित गर्न भाले मयूरले आफ्नो सप्तरङ्गी पङ्खा फिँजाएर कला देखाउँछ त्यसरी विशेष अवसरमा मगरलगायत अन्य समुदायमा पनि मयूर नाच नाच्दै आएको पाइन्छ। यो नाच नाच्ने निश्चित समय र मौसम हुँदैन। मयूर नाच नाच्ने वेलामा पिठ्युँमा मयूरको प्वाँखबाट बनाएको गर्वा बोक्नुपर्छ। यो नाच नाच्दा मयूरको नाचलाई नै नक्कल गर्ने गरी नाच्ने गरिन्छ। सेतो धोती र सर्टमाथि टाउकामा रुमाल बाँधेर बाजाको तालमा नाचिन्छ। मयूर नाच दुई थरीको हुन्छ, पैखेरी र सरङ्ग्या । पैखेरी नाच तुलनात्मक रूपमा सहज खालको हुन्छ। हिजोआज यो नाच महिलाले पनि नाच्न थालेका छन्। तर सरङ्ग्या नाचमा धेरै उफ्रिनुपर्ने, फुर्तिलो हुनुपर्ने र उफ्रिएर लट्ठी नाघ्नुपर्ने भएकाले यो नाच पुरुषले मात्रै नाच्ने गर्छन्।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

सियारीको सांस्कृतिक विविधता पाठ आवाज निकाले पढ्नुहोस् र त्यहाँको विषय साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाई आदि विभिन्न .... बसोबास गर्छन् ।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकामा रहेको .... विविधताले हामीलाई छुट्टै पहिचान दिएको छ ।

(ग) सियारी गाउँपालिकामा रहेका गुरुङ र .... समुदायमा पनि यो नाच नाचिन्छ ।

(घ) सेतो धोती र सर्टमाथि टाउकामा .... बाँधेर बाजाको तालमा नाचिन्छ ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ख) सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन कुरा प्रचलित छन् ?

(ग) सोरठी कस्तो नाच हो ?

(घ) मयूर नाचका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

समूहमा काम गरौँ :

तपाईंले आफ्नो गाउँटोलमा कुन कुन नाच देख्नुभएको छ ? ती नाचका मुख्य विशेषता के के हुन् ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको जातिमा प्रचलित कुनै नाचका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ११ हाम्रा चाडपर्व

नेपालमा विभिन्न प्रकारका चाडपर्व मनाइन्छन्। चाडपर्वले राष्ट्रिय पहिचान झल्काउँछ। चाडपर्व धार्मिक आस्थाका साथै सामाजिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा पनि हुन्। सियारी गाउँपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम र इसाई धर्म मान्ने मानिसको बसोबस रहेको छ। यहाँ सबै धर्मावलम्बीले मान्ने चाडपर्वलाई प्रस्तुत गरिएको छ।

हिन्दुले मनाउने चाडपर्वमा दसैँ, तिहार, छठ, माघी (माघेसङ्क्रान्ति), रामनवमी, जानकी नवमी, कृष्ण जन्माष्टमी, कार्तिक पूर्णिमा, सरस्वती पूजा, फागु (होली), श्रीपञ्चमी, तिज, मधुश्रावणी, रक्षाबन्धन, जिउतिया, कुसेऔँसी, बोलबम यात्रा, हरिशयनी एकादशी, नागपञ्चमी, शिवरात्रि, अक्षय तृतीया, वैशाख पूर्णिमा, आमा औँसी,

गाईजात्रा, बुबा औँसी, म्हपूजा आदि रहेका छन्। एकअर्कालाई आपत्‌विपत् पर्दा सहयोग गर्नु यहाँका जातजातिको विशेषता हो। विविधतामा एकता यहाँका जातिमा पाइन्छ। यहाँका प्रत्येक जातजातिका आआफ्नै संस्कृति र चालचलन रहेका छन्। सबैका पर्वमा सबै रमाउनु जातीय मेलमिलापको राम्रो नमुना हो।

बौद्ध धर्म मान्ने मानिसले मनाउने पर्व बुद्धपूर्णिमा हो। बुद्धको जन्म, ज्ञान प्राप्ति, महापरिनिर्वाण (मृत्यु) वैशाख पूर्णिमाकै तिथिमा परेकाले यो दिन बौद्ध धर्मावलम्बीले बुद्धप्रति भावपूर्ण श्रद्धा र भक्तिले बुद्धजयन्ती मनाउने गर्छन्।

इस्लाम धर्म मान्ने मुस्लिमले बकर इद, रोजा, मुहर्रम आदि पर्व मनाउँछन्।

क्रिस्चियन धर्म मान्ने इसाइले क्रिसमस पर्व मनाउँछन्। यो २५ डिसेम्बरमा पर्छ।

हाम्रो सियारीगाउँपालिका विभिन्न जातजातिको साझा फूलबारी हो। हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा कृषिमा आधारित सिद्धपूजा हुन्छ। यहाँ उद्योगमा आधारित विश्वकर्मा पूजा पनि गरिन्छ। हाम्रो सियारीमा मनाइने चाडपर्व र संस्कृतिले आफ्नै मौलिक विशेषता बोकेका छन्। हाम्रा हरेक चाडपर्वमा जातीय, धार्मिक, क्षेत्रीय मौलिकता र सद्भाव पाइन्छ। यहाँ मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा र चर्चका बिचमा मित्रता छ। हामी हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिम तथा क्रिस्चियन जे भए पनि हातेमालो गरेर अगाडि बढ्छौँ। सबै प्राणीलाई दया गर्नु हाम्रो धर्म हो। हामी फरक धर्म मान्छौँ तर एकअर्कालाई चाडपर्वमा शुभकामना दिन्छौँ। सबैले सबैको धर्मलाई सम्मान गर्छौँ। यही नै हाम्रो सियारी संस्कृतिको खास विशेषता हो। यही नै हाम्रो सियारीपन हो।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

हाम्रा चाडपर्व पाठ सुनेका आधारमा यहाँ आएको विषय साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौं :

(क) चाडपर्व ....आस्थाका साथै सामाजिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा पनि हुन् ।

(ख) सबैका पर्वमा सबै रमाउनु जातीय ....को राम्रो नमुना हो ।

(ग) बौद्ध धर्म मान्ने मानिसले मनाउने पर्व .... हो ।

(घ) नेपालमा मनाइने चाडपर्व र संस्कृतिले आफ्नै .... विशेषता बोकेका छन् ।

प्रश्नका उत्तर लेखौं :

(क) हिन्दुले कुन कुन पर्व मनाउँछन् ?

(ख) बौद्ध धर्म मान्ने व्यक्तिले मान्ने मुख्य पर्व कुन हो ?

(ग) इस्लाम धर्मका मुख्य पर्व कुन कुन हुन् ?

(घ) सियारीपन भनेको के हो ?

समूहमा काम गरौं :

तपाईंले कुन कुन पर्व मनाएको देख्नुभएको छ ? पर्वको सूची र तिनका विशेषता पनि लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौं :

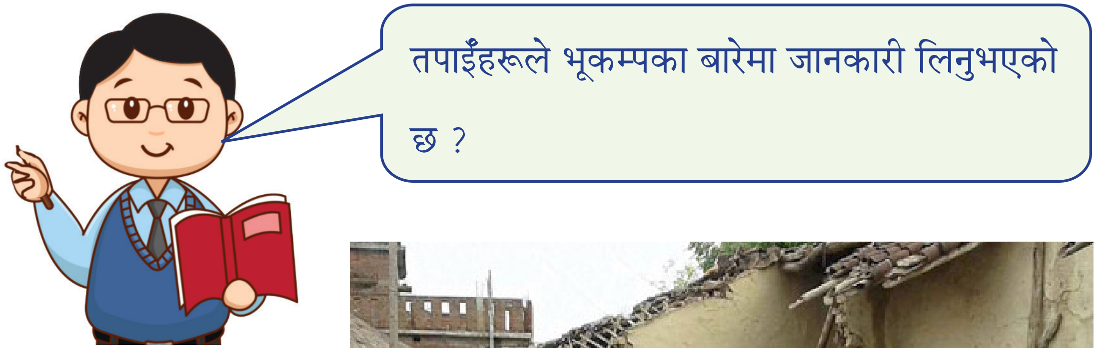
तपाईंको परिवारले मनाउने कुनै एक पर्वका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ छ

प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन

पाठ १२ प्रकोप र विपद्

मानव जीवनमा एक्कासि घट्ने दुर्घटनालाई प्रकोप भनिन्छ। प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई विपद् भनिन्छ । प्रकोप प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन् । प्रकृतिमा आउने परिवर्तनका कारण हुने विपत्ति प्राकृतिक विपत्ति हो । मानिसको कमजोरीका कारण आउने विपत्तिलाई मानवीय प्रकोप भनिन्छ। प्राकृतिक र मानवीय प्रकोपका कारण आउने समस्या नै विपद् हो । कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था आउनु नै विपत्ति हो । विपद्ले मानिसको जीवनमा समस्या ल्याइदिन्छ। यस पाठमा भूकम्प, असिना, चट्याङ जस्ता प्राकृतिक प्रकोपका बारेमा छलफल गरिएको छ।



भू भनेको जमिन हो र कम्प भनेको काँप्नु हो। भूकम्प भनेको पृथ्वीको सतहमा हुने जोडदार कम्पन वा हलचल हो। यसलाई भुईँचालो पनि भनिन्छ। यसका कारण धेरै घर संरचना भत्किन्छन्। भूकम्पका कारण ठुलो जनधनको नोक्सानी हुन्छ। त्यसैले भूकम्पलाई प्राकृतिक विपत्ति मानिन्छ।

तपाईंमध्ये कसैलाई भूकम्प गएका वेला गर्नुपर्ने सावधानीका बारेमा थाहा छ ?

भूकम्पको कम्पन चाल पाउनासाथ सुरक्षित ठाउँमा घुँडा टेकी गुडुल्की परेर बस्नुपर्छ। भुईँतलाको मूल ढोका नजिकै भएमा छोटो र सुरक्षित बाटो भएर बाहिर निस्कनुपर्छ । घरबाहिर हुँदा टाउकालाई सुरक्षित राख्नुपर्छ। यति वेला आत्तिनुहुँदैन र कुनै पनि असुरक्षित व्यवहार (ठेलमठेल, झ्यालबाट हाम्फाल्ने आदि) गर्नुहुँदैन। बाहिर निस्कनुअघि आगोका स्रोत (ग्याँस चुलो, अगेनो, हिटर आदि) बन्द गर्नुपर्छ। कम्पन रोकिएपछि मात्र झटपट झोला लिएर बाहिर निस्कनुपर्छ।

तपाईँहरूले चट्याङका बारेमा जानकारी लिनुभएको छ ?

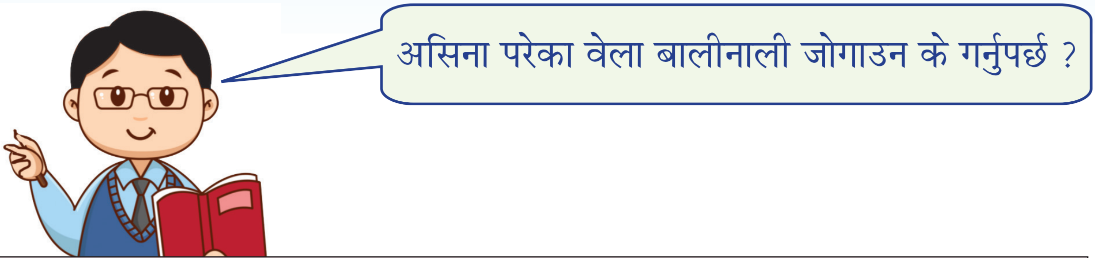
चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमको वेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो । हुरीबतासको मौसम वा वर्षा याममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एकआपसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ, यसलाई नै चट्याङ भनिन्छ । यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो । यो पूर्णतः प्राकृतिक खतरा हो ।

तपाईँमध्ये कसैलाई चट्याङ गएका वेला गर्नुपर्ने सावधानीका बारेमा थाहा छ ?

चट्याङबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय घरभित्र बस्नु नै हो । घरभित्र बस्दा पनि टेलिभिजन र टेलिफोन आदि विद्युतीय उपकरण बन्द गर्ने, पानीका धारा सबै बन्द गर्ने, नचलाउने, झ्यालको छेउ, भित्तामा अडेस लगाएर नबस्ने आदि सावधानी अपनाउनुपर्छ। पक्की घरको छानामा चट्याङ भगाउने यन्त्र जडान गर्ने वा राम्रोसँग अर्थिङ गर्नु उचित हुन्छ। रुख वा अग्ला वस्तु भए त्यसको नजिक नबस्ने, चौरमा भए सकेसम्म थोरै क्षेत्रफल हुने गरी घुँडाले भुइँमा टेकेर टाउकालाई निहुराएर दुवै हात टाउकामाथि राखी बस्नुपर्छ । खेल मैदानमा बिजुली चम्केको वेला सतर्क रहनुपर्छ।

तपाईँहरूलाई असिना भनेको के हो ? थाहा छ ?

वर्षासँगै हावाहुरी र आकाशबाट ससाना बरफका डल्ला झर्नु असिना पर्नु हो । बरफका डल्ला नै असिना हुन् । अति चिसो पानीबाट असिना बन्ने गर्छ।



हावाहुरी र असिना पानीले बालीलाई नष्ट गर्छ। असिना पानीले किसानले लगाएका मकै बाली, फलफूल, तरकारी बाली, गहुँबालीमा ठुलो क्षति पुग्छ। असिनाबाट जोगाउन तरकारी बालीमा ग्रिन हाउस लगाउन सकिन्छ। बालीलाई असिनाबाट जोगाउन असिना रोक्ने जालीको प्रयोग गर्नुपर्छ। असिना रोक्ने जाली भनेको असिनाको प्रेसरलाई थेग्न सक्ने, प्वाल नपार्ने जाली हो। यो जाली लामो समयसम्म टिक्ने, असिनाले प्वाल नपार्ने खालको हुन्छ। यस जालीबाट असिनाले फलफूल झार्ने, हाँगा भाँच्ने, मुना भाँच्नेबाट जोगाउन सकिन्छ।

प्राकृतिक विपत्

– हरि पोखेल

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

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

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

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

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

खाजाको सुर्किने झोला साथमा राख्नुपर्दछ।
भित्रबाट सकेसम्म बाहिर भाग्नुपर्दछ ॥

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

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

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

मान्छे टाढिन सक्दैन प्रकृतिको विरोधमा।
सम्हालेर लुकामारी खेल्नुपर्छ समीपमा ॥

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

प्रकोप र विपद् पाठ सुन्नुहोस् र त्यहाँको मुख्य विषय साथीलाई सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) प्रकृतिमा आउने परिवर्तनका कारण हुने .... प्राकृतिक विपत्ति हो।

(ख) विपद्ले मानिसको ....मा समस्या ल्याइदिन्छ।

(ग) ....को मूल ढोका नजिकै भएमा छोटो र सुरक्षित बाटो भएर बाहिर निस्कनुपर्छ।

(घ) ....बाट जोगाउन तरकारी बालीमा ग्रिन हाउस लगाउन सकिन्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) प्रकोप र विपद् भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पबाट कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ ?

(ग) चट्याङबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

(घ) असिनाबाट कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् र प्रकोपका नाम टिपोट गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईं आफैँले कुनै प्रकोप भोग्नुभएको छ ? त्यति वेला तपाईंलाई कस्तो अनुभूति भयो ? आफूले भोगेका कुरालाई कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ १३ प्राथमिक उपचार

प्राथमिक उपचार भनेको बिरामी अथवा घाइतेलाई अस्पताल अथवा स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउनुअगि गरिने उपचार हो । प्राथमिक उपचार भनेको सुरुमा गरिने उपचार हो । प्राथमिक उपचारले बिरामी अथवा घाइतेलाई तत्काल राहत तथा मानसिकरूपमा खतरामुक्त भएको महसुस गराउन मद्दत गर्छ । स्थानीय स्तरमा नै पाइने सामग्रीको प्रयोग गर्दै गरिने उपचार वा सेवालाई सामान्यतया प्राथमिक उपचार भनिन्छ।

प्राथमिक उपचारका उद्देश्य चार प्रकारका रहेका छन् :

क) घाइते वा बिरामीको जीवन बचाउनु,

ख) घाइते वा बिरामीको अवस्था बिग्रन नदिनु,

ग) घाइते वा बिरामीको अवस्थामा सुधार ल्याउनु,

घ) घाइते वा बिरामीलाई स्वस्थ पार्नु ।

प्राथमिक उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

» सुरुमा बिरामीको श्वासप्रश्वास छ कि छैन हेर्नुपर्छ । बिरामीलाई सास फेर्न गाह्रो भएको नभएको जाँच गर्नुपर्छ ।

» भिडलाई घाइते वा बिरामीको वरिपरि झुम्मिन नदिई घाइतेलाई ताजा र स्वच्छ हावाको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

» बिरामीको सास रोकिएको छ भने तुरुन्तै कृत्रिम श्वासप्रश्वास दिनुपर्छ ।

» घाउचोट लागेको ठाउँबाट धेरै रगत बगिरहेको छ भने रगत रोक्नुपर्छ ।

» घाइतेको शरीरको कुनै भाग सुन्निएको, रगत लागेको तथा क्षतिग्रस्त भएको छ कि छैन भनेर निरीक्षण गर्नुपर्छ ।

» बिरामीलाई टाउकादेखि खुट्टासम्म सरसर्ती जाँच गर्ने

» घाइतेलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था लैजाने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

प्राथमिक उपचार पाठ पढ्नुहोस् र त्यहाँ कसरी उपचार गर्ने भनिएको छ ? प्राथमिक उपचार पद्धतिका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) प्राथमिक उपचार भनेको सुरुमा गरिने .... हो ।

(ख) स्थानीय स्तरमा नै पाइने ....को प्रयोग गर्दै गरिने उपचार वा सेवालाई सामान्यतया प्राथमिक उपचार भनिन्छ ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?

(ख) कति वेला प्राथमिक उपचार गरिन्छ ?

(ग) प्राथमिक उपचारका मुख्य उद्देश्य के के हुन् ?

(घ) प्राथमिक उपचार गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् । कुनै एक जनाले चोट लागेको जस्तो गर्नुहोस् । चोट लागेको साथीलाई उपचार गरेको अभिनय गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

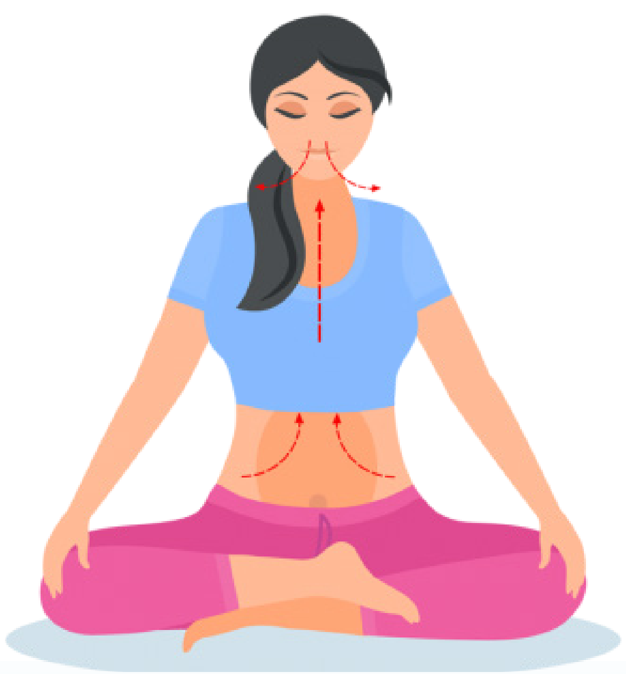
प्राथमिक उपचार गर्दा हामीले कुन कुन कुरा गर्नुपर्छ ? कुनै एक जना साथी बेहोस हुनुभयो । उहाँलाई कसरी प्राथमिक उपचार गर्नुहुन्छ ? तपाईँले प्राथमिक उपचार गर्दा के के गर्नुहुन्छ ? क्रम मिलाएर लेख्नुहोस् ।

एकाइ सात

योग-ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, पौष्टिक आहार र स्थानीय खेल

पाठ १४ कपालभाती

कपालभाति योग शरीरलाई स्वस्थ राख्ने एक लाभदायी तरिका हो। योगको नियमित अभ्यासले शारीरिक मात्र नभएर मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुर्‍याउँछ। हाम्रो शरीरमा लाग्ने विभिन्न प्रकारका रोगले शारीरिक तथा मानसिक दुवै तवरबाट हानि पुर्‍याइरहेका हुन्छन्। एउटा सही तरिकाको योगासनले विभिन्न प्रकारका रोग लाग्नबाट छुटकारा दिन्छ र शरीरलाई स्वस्थ बनाउँछ। कपालभाति एउटा प्रभावकारी प्राणायाम हो। सुरुमा अनुलोम बिलोम (एउटै लयमा ढङ्गले नाकले सास लिने र फाल्ने क्रिया) गरिन्छ। त्यसपछि कपालभाति गर्नुपर्छ। मस्तिष्कको अगाडिको भागलाई कपाल भनिन्छ। भातिको अर्थ ज्योति हो। कपालभाति प्राणायाम हठयोगमा पर्छ। प्राणायाममा



यो सबैभन्दा प्रभावकारी मानिन्छ। कपालभातिले मानसिक र शारीरिक फाइदासमेत हुन्छ। कपालभाति गर्दा योगासन (सुखासन वा पद्मासन) मा ढाड, कम्मर सिधा बनाई आँखा बन्द गरी आनन्दले बसेर श्वासप्रश्वास प्रक्रिया जारी राखिन्छ। कपालभातिको अभ्यासले स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर र स्वस्थ आत्माको प्राप्ति हुन्छ। कपालभाति भनेको भित्रको सास बाहिर छोड्ने प्रक्रिया हो। यद्यपि आफ्नो पेटलाई धक्का दिएर अर्थात् सङ्कुचित गरेर भित्रको सास बाहिर फ्याँक्नुपर्छ। कपालभाति प्राणायामले कलेजो र मिर्गौलामा लाग्न सक्ने रोगलाई टाढा राख्न मद्दत गर्छ। मुटुसम्बन्धी प्रायः रोगको मुख्य कारण उच्च रक्तचाप हुने गर्छ। यसलाई कम गर्नका लागि यो योग गरिन्छ। यस किसिमको योग गर्दा मुटुको मांसपेशीलाई आराम मिल्छ र रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ।

कपालभाति प्राणायाम गर्ने तरिका

» कपालभाति गर्दा सुरुमा पद्मासन रहेर दुवै हातले चित्त मुद्रा बनाउनुपर्छ।

» यो योग गर्दा पेटलाई छातीभन्दा भित्र तान्नुपर्छ।

» आँखा बन्द राखेर शरीरलाई आरामपूर्वक शिथिल बनाउनुपर्छ।

» नाकको दुवै प्वालबाट गहिरो लामो श्वास लिने र त्यसरी नै लिएको श्वासलाई बाहिर फाल्नुपर्छ।

» सुरुका दिनमा ५ मिनेट जति गर्ने र त्यसपछि बिस्तारै समयावधि बढाउँदै लैजाने गर्नुपर्छ।

कपालभातिका फाइदा

» यसले रगतमा अक्सिजनको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ।

» यस योगले फोक्सोको क्षमता बढाउँदै बलियो बनाउँछ।

» शरीरमा भएका विषाक्त पदार्थलाई निकाल्न मद्दत गर्छ।

» यसले मस्तिष्कका कोषिकालाई सक्रिय गर्दै स्मृति र एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ।

» यसको अभ्यासले तनाव कम हुन्छ।

» दम रोगीका लागि पनि यो फाइदाजनक छ।

» पाचनसम्बन्धी समस्यालाई पनि टाढा बनाउँछ।

» शरीरको दूषित हावा बाहिर निकाल्छ र शरीरको शुद्धीकरण गर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

कपालभाती पाठ चर्को आवाज निकालेर पढ्नुहोस् र पाठमा आएका मुख्य कुरालाई क्रम मिलाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) योगको नियमित अभ्यासले शारीरिक मात्र नभएर .... स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ ।

(ख) एउटा सही तरिकाको योगासनले विभिन्न प्रकारका रोग लाग्नबाट .... दिन्छ ।

(ग) कपालभाति .... हठयोगमा पर्छ ।

(घ) मुटुसम्बन्धी प्रायः रोगको मुख्य कारण उच्च .... हुने गर्छ ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) कपालभाती कस्तो योग हो ?

(ख) कपालभातीबाट के फाइदा हुन्छ ?

(ग) कपालभाती किन गरिन्छ ?

(घ) कपालभातीले कुन कुन रोग भएका बिमारीलाई फाइदा गर्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् । विषय शिक्षकका साथमा खुला चउरमा जानुहोस्। उहाँकै निर्देशनअनुसार कपालभातीको अभ्यास गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँलाई कुन कुन योगका बारेमा थाहा छ ? आफूले जानेका योगका नाम टिपोट गर्नुहोस् र ती योगबाट हामी के के फाइदा लिन सक्छौँ ? फाइदासमेत लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ १५ हाम्रा रमाइला खेल

कबड्डी

कबड्डी खेल पक्ष र विपक्षबिच खेलिने सामूहिक खेल हो । यो खेल खेल्न कुनै सामग्रीको आवश्यकता पर्दैन। कबड्डी खेल निर्धारित कोर्टमा ७/७ जनाको दुई समूहमा खेलिन्छ। यस खेलमा दुवै समूह पालैपालो रेडर (लखेटने) र एन्टी रेडर (समात्ने) भई खेल्छन् । रेडर हुने समूहको एउटा खेलाडी विपक्षको कोर्टमा एकै श्वासमा कबड्डी .... कबड्डी... भन्दै गएर विपक्षलाई छोएर अङ्क हासिल गर्ने प्रयत्न गर्छन् । यो खेल पुरुषका लागि २०+२० मिनेट र महिलाका लागि १५/१५ मिनेटको दुई चरणमा खेलिन्छ। यसमा पाँच मिनेटको मध्यान्तर हुन्छ।

(क) कबड्डी खेलका लागि दुई भागमा विभाजित कोर्ट चाहिन्छ।

(ख) यस खेलको एउटा समूहमा जम्मा ७ खेलाडी हुन्छन्।

(ग) जसले टस जित्छ उसैले कोर्ट रोज्ने वा छापा मार्ने विकल्प पाउँछ।

(घ) रेफ्रीले सिट्ठी बजाएपछि विपक्षीको कोर्टमा प्रवेश गर्नुपर्छ।

(ङ) कबड्डी कबड्डी भन्दै अर्को समूहमा जाने टोलीले त्यहाँको कसैलाई छोएर आफ्नो कोर्टमा फर्किएमा भन्ने टोलीले अङ्क पाउँछ र त्यसलाई उतै रोकेमा रोक्ने टोलीले अङ्क पाउँछ।

(च) कबड्डी खेलमा कुनै खेलाडी बाहिर निस्कियो भने विपक्षी टोलीले अङ्क पाउँछ।

(छ) जुन समूहले अङ्क पाउँछ त्यही समूहको बाहिरिएको सदस्य भित्र आउँछ।

(ज) तोकिएको समयमा बढी अङ्क ल्याउने समूह विजयी हुन्छ।

भलिबल

भलिबल खेल भकुन्डोका माध्यमबाट दुई समूहबिच खेलिने सामूहिक खेल हो । यो निश्चित आकारको कोर्टमा ६/६ जना खेलाडी मिलेर बललाई हातले हानेर भुइँमा खस्न नदिई खेलिने खेल हो । यस खेलमा सर्भिसबाट आएको बललाई तीन पटकसम्म पास खेलेर विपक्षको कोर्टमा खसाल्ने प्रयास गरिन्छ । पाँच सेटको खेलमा तीन खेल जित्ने समूह विजयी हुन्छ । सानो खेल मैदान भए पनि खेल्न सकिने भएकाे हुनाले हाम्रो देशमा यो खेल निकै लोकप्रिय छ ।

(क) बललाई हातमा केही क्षण रोक्नुहुँदैन ।

(ख) तीन भन्दा बढीपटक बललाई एउटै टिमका खेलाडीद्वारा हान्न पाइँदैन ।

(ग) जाली (नेट) लाई कुनै पनि अङ्गले छुन, विपक्षी खेलाडीलाई छुन, मध्य रेखा पार गरेर विपक्षी क्षेत्रमा जानु पाइँदैन ।

(ङ) आफ्नो टिमको सर्भिसको बल अर्को टिमको गल्तीले खसेपछि अथवा बिग्रेपछि मात्र प्वाइन्ट पाइन्छ ।

(च) पहिले जुन टिमको बढी प्वाइन्ट पुग्छ त्यही टिमले सेट जित्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

हाम्रा रमाइला खेल पाठ पढेर खेलका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौं :

(क) कबड्डी खेल निर्धारित कोर्टमा ....जनाको दुई समूहमा खेलिन्छ ।

(ख) कबड्डी खेलका लागि दुई भागमा विभाजित .... चाहिन्छ ।

(ग) सानो खेल मैदान भए पनि खेल्न सकिने भएकाे हुनाले हाम्रो देशमा यो खेल निकै .... छ।

(घ) तीन भन्दा बढीपटक बललाई एउटै टिमका ....द्वारा हान्न पाइँदैन।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) कबड्डी खेलमा कति समूह हुन्छन् ?

(ख) कबड्डी खेलको एक समूहमा कति खेलाडी हुन्छन् ?

(ग) भलिबल कस्तो खेल हो ?

(घ) भलिबल खेलमा कति खेलाडी हुन्छन् ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् । विषय शिक्षकका साथमा खुला चउरमा जानुहोस्। उहाँकै निर्देशनअनुसार कबड्डी खेल्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँलाई कुन कुन खेलका बारेमा थाहा छ ? तपाईँलाई मन पर्ने कुनै खेलको नाम र खेल्ने तरिका लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

एकाइ आठ

स्थानीय सङ्घसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा

पाठ १६ स्थानीय सङ्घसंस्था

समाजको विकास तथा सामाजिक कार्यमा योगदान दिनका लागि स्थापित सङ्घसंस्थालाई स्थानीय सङ्घसंस्था भनिन्छ। स्थानीय संस्थाले हाम्रो समाज तथा समुदायमा विभिन्न क्षेत्रका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्छन् । यिनीहरू मानिसलाई शिक्षा, स्वास्थ्य र जनचासोका विषयमा जनचेतना जगाउने काम गर्छन्। मानिसलाई सामाजिक आर्थिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने अवसर प्रदान गर्छन् । समुदायको आवश्यकताअनुसार उनीहरूले विभिन्न सेवा तथा सुविधा उपलब्ध गराउँछन् । यिनीहरूको मूल लक्ष्य नै समाजको विकासमा योगदान दिनु हो । सियारी गाउँपालिकामा विभिन्न ठाउँमा सङ्घसंस्था छन्। यी सङ्घसंस्थाले समुदायका सदस्यलाई विभिन्न सेवा तथा सुविधा उपलब्ध गराएका छन्।

प्रहरी कार्यालय

सियारी गाउँपालिकाका अमवा, चिल्हिया, बेथरी र वनघुसरी, छपिया बुद्धचोकमा प्रहरी कार्यालय रहेका छन्। यी कार्यालयले समाजमा शान्ति सुरक्षा प्रदान गर्छन्। बेथरी प्रहरी चौकीले सियारी गाउँपालिकाका वडा न. २ मैनहिया र वडा न.३ हर्नैया क्षेत्रमा कार्य गर्छ। प्रहरी कार्यालयले आफ्नो कार्यक्षेत्रभित्र अपराधिक क्रियाकलाप रोक्ने काम गर्छ। गाउँपालिकाभित्रको व्यक्तिगत र सार्वजनिक सम्पति नोक्सानी हुनबाट बचाउँछन् । समुदाय स्तरमा प्रहरी जनताको सुरक्षा साथीका रूपमा रहेको छ।

प्रहरी चौकीले गर्ने काम, कर्तव्य र अधिकार र सेवा निम्नलिखित रहेका छन् :

(क) आवश्यकताअनुसार गस्ती, पालोपहरा आदिको व्यवस्था मिलाउने, शान्ति सुरक्षासम्बन्धी अन्य काम गर्ने,

(ख) आफ्नो कार्यालयमा रहेका सरकारी खजाना, मालसामान आदि सुरक्षित राखी त्यसको स्रेस्ता दुरुस्त राख्ने,

(ग) अपराध नियन्त्रण वा अनुसन्धान गर्ने सिलसिलामा घर वा डेरामा बस्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत विवरण सङ्कलन गर्ने,

(घ) आफ्नो क्षेत्राधिकारभित्र स्थायी वा अस्थायीरूपमा बसोबास गर्ने गैरनेपाली व्यक्तिको गतिविधिको जानकारी राख्ने,

(ङ) शान्ति सुरक्षामा खलल पुऱ्याउने, सुरक्षा प्रतिकूल क्रियाकलाप, खराब चरित्र भएका व्यक्ति, अदालतबाट सजाय पाएका अपराधीको निगरानी राख्न लगाउने, त्यस्ता व्यक्ति वा गतिविधिको सूचना तथा विवरण अद्यावधिक राख्ने व्यवस्था मिलाउने साथै प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई प्रतिवेदन गर्ने,

(च) सुरक्षा प्रतिकूल क्रियाकलाप तथा अपराध रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने तथा जनमुखी प्रहरी सेवा प्रदान गर्ने,

(छ) समाजमा कुनै किसिमका अपराधिक गतिविधि, झैझगडा, हुलदङ्गा हुन नदिने,

(ज) मादक पदार्थ, लागु पदार्थ जस्ता सामाजिक विकृतिलाई नियन्त्रण र रोकथाम गर्ने,

(झ) समाजमा भएका झैझगडालाई मेलमिलापका माध्यमबाट समाधान गर्ने,

(ञ) ठुला खालका कसुर र अपराध गर्नेलाई कानुनअनुसार सजाय दिने,

(ट) नागरिकको जिउधनको सुरक्षा गर्न रात्रि गस्ती, दिवा गस्ती गर्ने,

(ठ) विभिन्न चाडपर्वका वेलामा हुन सक्ने चोरी, डकैती, झगडा आदिलाई नियन्त्रण गर्ने आदि ।

किशोरकिशोरी समूह

किशोरकिशोरीलाई शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरञ्जन, बहस र पैरवी गर्नका लागि किशोर किशोरी समूह गठन भएको हुन्छ । यस्ता समूह गाउँपालिका, वडा र विद्यालय स्तरमा गठन भएका हुन्छन् । यी समूहले सुरक्षित महिनावारी, बालविवाह, जबरजस्ती विवाह, सरसफाइ, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका विषयमा सल्लाह तथा जानकारी दिने गर्छन् । त्यसै गरी किशोरकिशोरी तथा बालबालिकामाथि हुने यौनहिंसा र श्रमशोषण न्यूनीकरण गर्न किशोरकिशोरी समूहले जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्छन् ।

बालअधिकार

बालअधिकार बालबालिकाहरूको जन्मसिद्ध वा नैसर्गिक अधिकार हो। बालबालिका भनेका अठार वर्षभन्दा कम उमेरको व्यक्ति हुन्। बालबालिकाको सामाजिक सुरक्षा, शिक्षा दिक्षा,माया, स्नेह, शान्ति, समभ्कदारी, बालमैत्री वातावरण, पोषिलो खानपान नैसर्गिक अधिकार हो। बाल अधिकारअन्तर्गत बाल बचाउ, बाल विकास, बाल संरक्षण, बाल सहभागिता पर्छन्। बालअधिकार भनेको बालबालिकालाई असुरक्षा, अशिक्षा, अवहेलना, तिरष्कार, शोषण र उत्पीडन विरुद्ध संरक्षण प्रदान गर्दै उनीहरूको बालापन सुनिश्चित गर्नु हो।

बालअधिकारलाई संक्षेपमा बासंविसबाट चिनाउन सकिन्छ। यसलाई यसप्रकार स्पष्ट पार्न सकिन्छ :

बा :	बाँच्न पाउने अधिकार (Right to Survival)
सं :	संरक्षणको अधिकार (Right to Protection)
वि :	विकासको अधिकार (Right to Development)
स :	सहभागिताको अधिकार (Right to Participation)

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

स्थानीय सङ्घसंस्था पाठ पढेर तपाईंले सङ्घसंस्थाका बारेमा बुझेको विषय कक्षामा सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) स्थानीय सङ्घसंस्थाले समाजमा .... दिन्छन्।

(ख) समुदायको सुरक्षाको जिम्मा ....को हुन्छ ।

(ग) किशोरकिशोरी समूहले ....जनचेतना जगाउने गर्छन् ।

(घ) स्थानीय तहका सङ्घसंस्थाको मूल लक्ष्य................................... हो ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सियारीमा केकस्ता सङ्घसंस्था छन् ?

(ख) स्थानीय सङ्घसंस्थाले के काम गर्छन् ?

(ग) प्रहरी कार्यालयका कार्य के के हुन् ?

(घ) किशोरकिशोरी समूहले के काम गर्छन् ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

बालअधिकार भनेको के हो ? बालअधिकारलाई कसरी चिनाउन सकिन्छ ? छलफल गरी लेख्नहोस् ।

समूहमा काम गरौँ :

तपाईँले कुन कुन सङ्घसंस्था देख्नुभएको छ ? नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको घरनजिकैको प्रहरी चौमीमा जानुहोस् र त्यहाँबाट जनताले केकस्ता सेवासुविधा पाएका रहेछन् ? कापीमा टिपेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

पाठ १७ खानेपानीको शुद्धीकरण

सियारी गाउँपालिकाको खानेपानीको मुख्य स्रोतका रूपमा भूमिगत पानी रहेको छ । भूमिगत पानीलाई कुवा, इनार, चापाकल, बोरिङ आदिबाट निकाली प्रयोग गरिन्छ । परम्परागत रूपमा कुवा र इनारबाट खानेपानीको प्रयोग गरिन्थ्यो । समयको विकास क्रमसँगै समुदाय र घर घरमा चापाकलको प्रयोग हुन थाल्यो । हाल यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसको पानीको स्रोत भनेकै चापाकल हो । यहाँका अधिकांश समुदायका मानिसले चापाकलबाट खानेपानीको प्रयोग गर्ने गरेका छन् । धेरै परिवारले आफ्नै घर परिसरमा चापाकल गाडेका छन् भने अन्यले सबैलाई पायक पर्ने स्थानमा सामूहिक चापाकल गाडेर पानीको प्रयोग गरिरहेका छन् ।

हिजोआज चापाकलको प्रयोगमा पनि क्रमशः घट्दै गएको छ । केही घरमा चापाकललाई बिजुलीबाट चल्ने मोटर लगाई स्वचालित पानी आउने व्यवस्था गरिएको छ। सियारी गाउँपालिकाले चापाकलको पानीलाई विस्थापित गर्दै जाने नीति लिएको छ। खानेपानी उपभोक्ता समितिमार्फत सबैका लागि स्वच्छ खानेपानी सुविधा पुऱ्याउने नीति गाउँपालिकाको छ। अमवा खानेपानी, चिल्हिया खानेपानी र सौ.फर्साटिकर खाने पानीलगायतका खानेपानी उपभोक्ता समितिमार्फत खानेपानीको वितरण भइरहेको छ। ओभरहेड टङ्की भएको ठाउँमा पाइपलाइन विस्तार गरी स्वच्छ खानेपानी वितरण गर्ने गाउँपालिकाको योजना रहेको छ। ओभरहेड टङ्की नभएको ठाउँमा टङ्की निर्माण गरी स्वच्छ खानेपानी वितरण गर्ने योजना गाउँपालिकाको रहेको छ। गाउँपालिकाले एक घर एक धारा भन्ने नाराका साथ खानेपानी तथा सरसफाइसम्बन्धी रणनीतिक योजना तयार गरेको छ।

स्वच्छ, सफा र उपयुक्त गुणस्तरको पानी हामी मानवको मात्र नभई बोटबिरुवाको समेत आधारभूत आवश्यकता हो । पानीमा हुने घुलित नकारात्मक रासायनिक तत्त्वले मानवलाई मात्र होइन अन्य जीव तथा वनस्पतिलाई समेत आफ्नो प्रभाव देखाइरहेका हुन्छन् । विभिन्न धारा, कुवा, इनार र खोला आदिलाई खानेपानीका स्रोतका रूपमा लिइन्छ। स्वच्छ पानीको प्रयोग गर्नु नै आजको आवश्यकता हो। अहिले पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्ने वेला आएको छ । पानीको स्रोत संरक्षण गर्न नसकिएमा भविष्यमा ठुलो समस्या आउन सक्छ। पानीको स्रोत संरक्षण गर्नका लागि हामीले स्रोत वरिपरि रुखबिरुवा लगाउनुपर्छ । पानीको मुहानलाई असर पर्ने किसिमबाट बाटोघाटो खन्नुहुँदैन। त्यसै गरी जताततै पिच गर्ने काम रोक्नुपर्छ। वर्षाको पानी जमिनमुनि जाने प्रबन्ध गर्नुपर्छ । वर्षाको भल मुहानमा पस्न नदिने, मुहानलाई ढुङ्गाको बार लगाइ ढकनी राख्ने र वेला वेलामा मुहानको पिँधमा थिग्रिएको वस्तु झिकी सफा गर्ने गर्नुपर्छ। यति गरेमा पनि प्रदूषित पानीबाट लाग्ने अनेकौँ प्रकारका सङ्क्रामक रोग बाट बच्न सकिन्छ। अर्को कुरा प्रदूषित पानीलाई प्रशोधन गरेर शुद्ध बनाउनुभन्दा प्रदूषित हुन नै नदिनु सबैभन्दा राम्रो समाधान हो। यसका लागि स्रोतलाई व्यवस्थित र संरक्षण गर्नु नै सर्वोत्तम विकल्प हो।

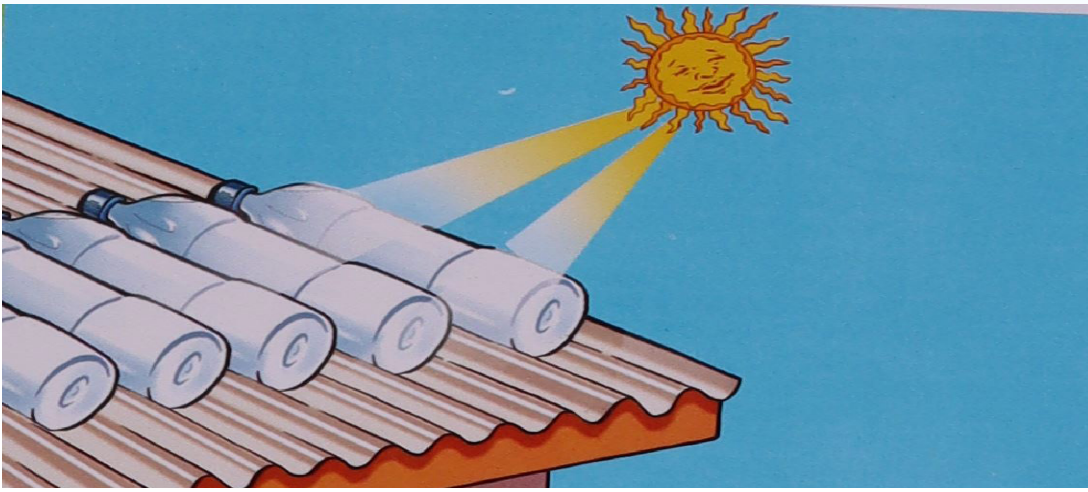
सियारी गाउँपालिकामा खानेपानीका लागि इनार, चापाकल, डिप बोरिङ आदिलाई उपयोग गरिएको पाइन्छ। दूषित पानीको सेवनले झाडापखाला, हैजा, आँउ जस्ता सरुवा रोगको सङ्क्रमण हुन्छ। त्यसैले पानी सधैँ शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ। पानी शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनु भनेको पानीको स्रोतबाट जस्तो पानी आयो त्यस्तै सेवन नगरी सुरक्षित बनाएर पिउनु हो । पानीको प्रदूषणको अवस्था हेरी विभिन्न उपायका माध्यमबाट पानीलाई शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ।

उमाल्ने विधि

पानी शुद्धीकरण गर्ने गर्ने सबैभन्दा सजिलो उपाय उमाल्ने विधि हो। पानी भकभकी उमालेर पिउने हो भने पानीमा आँखाले देख्न नसकिने सबै कीटाणु मर्छन्। पानी तताएर मात्र पिउनुहुँदैन। किनकि ४० डिग्री सेल्सियससम्मको तापक्रममा कीटाणु सजिलै बाँच्न सक्छन्।

सोडिस विधि

सोडिस विधि पनि पानी शुद्धीकरण गर्ने सजिलो उपाय हो। यसका लागि चर्को घाम र पारदर्शक बोतल हुनुपर्छ। सबैभन्दा पहिले प्रकाश छिर्ने रबरको बोतल राम्ररी सफा गरेर पानी भर्ने र बिर्को लगाउनुपर्छ। त्यसपछि पारिलो घाम लाग्ने ठाउँमा ढल्काएर राख्नुपर्छ। सात घण्टा पारिलो घाममा राख्दा कीटाणु नष्ट भई पानी सुरक्षित हुन्छ।



फिल्टर विधि

पानीलाई फिल्टर गरेर पनि शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ । फिल्टर गर्नुभनेको पानीलाई छानेर सफा र सुरक्षित बनाउनु हो । बजारमा विभिन्न फिल्टर पाइन्छन् । फिल्टरमा पानी हालेपछि बिस्तारै छानिँदै तल्लो भागमा जम्मा हुन्छ । यसरी फिल्टर भएको पानीलाई सफा गिलासमा पिउँदा पानीसम्बन्धी रोग लाग्न पाउँदैन । बजारमा क्यान्डल, कोलाइडल सिल्भर फिल्टर र बायोस्यान्ड फिल्टरलगायत विभिन्न थरीका फिल्टर पाइन्छ ।

क्लोरिनेसन विधि

खानेपानीमा रसायन हालेर शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई क्लोरिनेसन भनिन्छ। खानेपानीमा यस्तो रसायन हालेपछि पानीमा रहेका कीटाणु नष्ट गर्नुका साथै पानीमा पाइने अन्य अजैविक तत्त्वलाई समेत केही कम गर्छ। यसमा पानीको परिमाण र रसायनको अनुपात नमिलेमा पानीको स्वाद फरक हुने र गन्ध आउने हुन सक्छ। बजारमा विभिन्न नामका क्लोरिन पाइन्छ । क्लोरिनेसन गरेर पानी शुद्धीकरण गर्दा क्लोरिनेसन उत्पादक वा डाक्टरको सल्लाहबमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

खानेपानीको शुद्धीकरण पाठ साथीले पढेको सुनेर पाँचओटा बुँदा भन्नुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) परम्परागत रूपमा कुवा र इनारबाट ....को प्रयोग गरिन्थ्यो ।

(ख) धेरै परिवारले आफ्नै घर परिसरमा .... गाडेका छन् ।

(ग) सियारी गाउँपालिकाले चापाकलको पानीलाई .... गर्दै जाने नीति लिएको छ ।

(घ) पानी भकभकी उमालेर पिउने हो भने पानीमा आँखाले देख्न नसकिने सबै .... मर्छन् ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकाको पानीको स्रोत के हो ?

(ख) तपाईँको वडाको खानेपानीको स्रोत के हो ?

(ग) खानेपानी कसरी शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ ?

(घ) पानी सफा नभए के हुन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

तपाईँ घरमा पानीका कुन कुन स्रोत प्रयोग गर्नुहुन्छ ? सबै स्रोतका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले जानेको पानी शुद्धीकरणको कुनै एक उपायका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ नौ

हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ १८ सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माण

सकारात्मक सोच भनेको के हो ?

सधैँ असल काम गर्नका लागि सोच्ने र तयार हुने कार्य आदर्श सोचाइ हो । असल सोचाइअनुरूपको व्यवहार आदर्श व्यवहार हो । यही आदर्श सोचाइ र व्यवहार नै सकारात्मक सोच हो । सकारात्मक सोचाइको प्रतिफल सकारात्मक विचार उत्पन्न हुन्छ। नकारात्मक सोचाइको प्रतिफल नकारात्मक नै हुन्छ। नकारात्मक सोचाइले मनलाई थकाउँछ र शरीरलाई गलाउँछ । विचार भावना, शारीरिक लक्षण र व्यवहारबाट प्राप्त हुन्छ । जसले सकारात्मक सोच राख्छ उसले कुनै पनि अवस्थालाई सहर्ष स्वीकार गर्छ । अतः रोग, द्वेष, रिस, घृणा र चिन्ता त्यागेर सकारात्मक सोचको विकास गर्न सकिन्छ । यसले शरीरमा शक्ति, बल, तेज र स्वस्थता प्राप्त हुन्छ ।

सकारात्मक हुन के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

स्वास्थ्यमा ध्यान दिने, नियमित व्यायाम गर्ने, बिहान चिसो हावामा हिँड्ने, बिहानको समयमा दिमागलाई शान्त बनाउने, स्वस्थ खानपानमा ध्यान दिने, पानीको मात्रा मिलाएर पिउने,ससाना काम गर्दा पनि त्यो काममा आनन्द लिने, कसैको ईर्ष्या र डाहा नगर्ने आफ्नो काममा आनन्दित हुने, आफ्नो क्षमताका आधारमा बाँच्न सिक्ने, देखासिकीमा आफ्ना आवश्यकता नबढाउने, आफूसँग भएका र रहेका चिजबाट थप केही सिर्जना गर्ने जस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

असल चरित्र भनेको के हो ?

चरित्र भन्नाले मानिसको बानीबेहोरा भनेर पनि बुझ्न सकिन्छ । असल बानीबेहोरालाई असल चरित्र भनिन्छ । असल सोचको विकासले चरित्र निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकासका लागि चरित्र निर्माणले अति आवश्यक भूमिका खेल्छ। शिक्षाले चरित्र निर्माणमा उद्देश्यपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। शिक्षाको लक्ष्य व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकास गरी असल चरित्र निर्माण गर्नु हो।

"चरित्र परमो धर्मःधर्मो रक्षति रक्षितः॥" अर्थात् चरित्र नै सबैभन्दा ठुलो धर्म हो । हामीले चरित्र (धर्म) को रक्षा गर्न सक्यौँ भने चरित्र (धर्म) ले पनि हामीलाई रक्षा गर्छ।

"वृतं चत्नेत संरक्षेदे वित्तमायति यति च ।
अक्षीणो वित्ततः क्षीणो वृत्ततस्तु छतो छतः । "

यदि चरित्र राम्रो छ भने आर्थिक पक्ष कमजोर भए पनि नष्ट हुँदैन । धन त आउँछ, जान्छ तर चरित्रबाट कमजोर हुने व्यक्ति चाहिँ नष्ट नै हुन पुग्छ । त्यसैले आफ्नो चरित्र अर्थात् आचरणलाई राम्रो बनाउनुपर्छ । अनुशासन र असल बानीको विकासबाट मात्र चरित्रको निर्माण गर्न सकिन्छ।

असल चरित्र निर्माणका लागि के के कुरा आवश्यक हुन्छन् ?

योग, स्वाध्ययन वा अध्ययन, समाजसेवा, राष्ट्रभक्ति, असल सङ्गत, माता, पिता र गुरुको आज्ञापालन, शिक्षा र दीक्षा आर्जन, झुटो नबोल्ने, स्वस्थ आहार विहार, आचार, विचार, बोली व्यवहार, सफलतामा नमात्तिने र असफलतामा नआतिने, आफ्नो काम आफैँ गर्ने, मधुर र हितकारी वचन, सेवा भाव आदि कुरा आवश्यक हुन्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माण पाठ तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ? पाठ पढ्दा तपाईँलाई मन परेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) असल सोचाइअनुरूपको व्यवहार .... व्यवहार हो

(ख) सकारात्मक सोचाइको प्रतिफल .... विचार उत्पन्न हुन्छ।

(ग) असल बानीबेहोरालाई ....चरित्र भनिन्छ।

(घ) अनुशासन र ....बानीको विकासबाट मात्र चरित्रको निर्माण गर्न सकिन्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सकारात्मक सोच भनेको के हो ?

(ख) सकारात्मक सोच किन चाहिन्छ ?

(ग) कस्तो चरित्रलाई असल भनिन्छ ?

(घ) असल चरित्र निर्माणका लागि के के गर्नुपर्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथी समूहमा विभाजन भएर सकारात्मक सोचका फाइदाका बारेमा बुँदा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईँले टिपेका बुँदा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले कसैलाई असल चरित्र कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा सम्झाउँदै हुनुहुन्छ । अब भन्नुहोस्, तपाईँले सम्झाउनका लागि कुन कुन बुँदा बनाउनुभयो ? ती सबै कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १९ सिर्जनात्मक सिप

कुनै पनि परिस्थिति वा परिदृश्यमा नयाँ विकल्प सोच्नु र त्यसलाई वास्तविकतामा बदल्नु नै सिर्जनात्मक चिन्तन हो। सिर्जनात्मक सोचाइले हामीलाई प्रत्यक्ष अनुभवभन्दा बाहिर गएर सोचविचार गर्न मद्दत गर्छ। सिर्जनात्मक सोचाइले हामीलाई विकल्पको खोजी गर्न मद्दत गर्छ । सिर्जनात्मक सोचाइले हाम्रो सोच्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउँछ। सिर्जनात्मक सोचाइले हामीलाई सधैँ राम्रो बाटामा डोऱ्याउँछ। निराशावादी सोचलाई बदल्न मद्दत गर्छ। आशा र सम्भावनाका ठाउँ देखाउँछ। समस्यामा विकल्प खोज्न मद्दत गर्छ। यसले हाम्रो दैनिकीलाई सहज बनाउँछ। सिर्जनात्मक सोचाइको मद्दतले हामीले हाम्रो जीवनलाई सफलतातर्फ अगाडि बढाउन सक्छौँ।

कुन कुरा कुन परिस्थितिमा व्यक्त गर्दा अनुकूल हुन्छ भनी सोच्नु सिर्जनात्मक चिन्तन हो । कुनै समस्या समाधानको बाटो खोज्नु पनि सिर्जनात्मक चिन्तन हो । कतिपय समस्या आफ्नै तहबाट समाधान गर्न सक्ने भए पनि अरूको मुख ताकेर बस्ने चलन छ । यदि आफूभित्रको चाहना, क्षमता जगाएर काम गर्न सक्यो भने त्यस्ता समस्या आफ्नै तहबाट समाधान हुन्छन् । यसका लागि सिर्जनात्मक चिन्तनको आवश्यकता पर्छ ।

» सिर्जनात्मक सिपले जिज्ञासु र खुलापनलाई बढावा दिन्छ ।
» व्यक्तिलाई सिकाइ र सिर्जनाप्रति अभिरुचि जगाइ खुसी र आनन्दित तुल्याउँछ ।
» सोचाइ र चिन्तनमा विविधता ल्याउँछ ।
» व्यक्तिको जोखिम बहन गर्ने क्षमता वृद्धि गर्छ ।
» सिर्जनात्मक चेतनाले मानसिक लचकतामा वृद्धि गर्छ ।
» विभिन्न विकल्पमा विचार गर्ने गराउँछ ।
» समस्याको बहुआयामिक समाधान पत्ता लगाउन सहयोग गर्छ ।
» सिर्जनात्मक चिन्तनको पर्याप्त अभ्यासपछि चुनौतीसँग लड्ने क्षमता विकास हुन्छ ।
» एउटै कुराको पनि विभिन्न पक्षको अध्ययनले विभिन्न सत्यको साक्षात्कार गराउँछ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

सिर्जनात्मक सिप पाठ पढेर सिर्जनात्मक काम गर्न के के गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सिर्जनात्मक सोचाइले हामीलाई प्रत्यक्ष अनुभवभन्दा बाहिर गएर .... गर्न मद्दत गर्छ ।

(ख) आशा र ....का ठाउँ देखाउँछ ।

(ग) .... सोचाइको मद्दतले हामीले हाम्रो जीवनलाई सफलतातर्फ अगाडि बढाउन सक्छौँ ।

(घ) समस्या समाधानको बाटो खोज्नु पनि .... चिन्तन हो ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सिर्जनात्मक सिप किन आवश्यक छ ?

(ख) हामीलाई सिर्जनात्मक सिपबाट के फाइदा पुग्छ ?

(ग) हामी कसरी सिर्जनात्मक बन्न सक्छौँ ?

(घ) हाम्रो जीवनमा सिर्जनात्मक सिपको कस्तो भूमिका छ ?

समूहमा काम गरौँ :

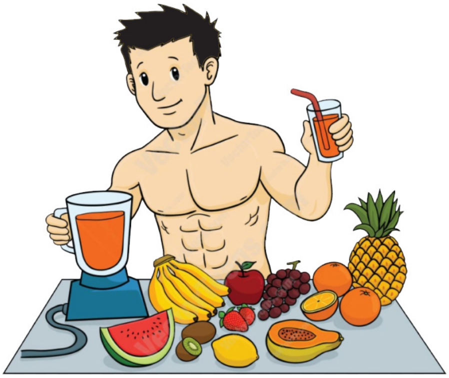
तपाईँ आफूलाई पर्ने समस्याको समाधान कसरी गर्नुहुन्छ ? समस्या समाधानमा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य कुरा के के हुन् ? कापीमा टिपेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

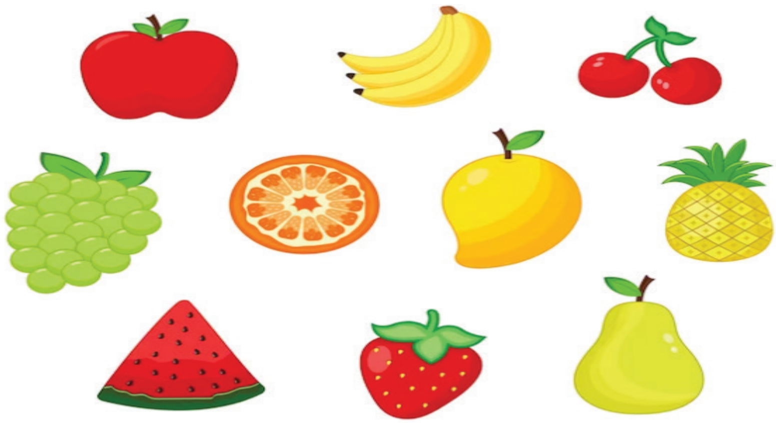
परियोजना कार्य गरौँ :

सिर्जनात्मक क्षमताले मानिसलाई सबै क्षेत्रमा सफल बनाउँछ भन्ने विषयमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ दश

स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण संरक्षण





पाठ २०

पौष्टिक खाना र पत्रु खाना

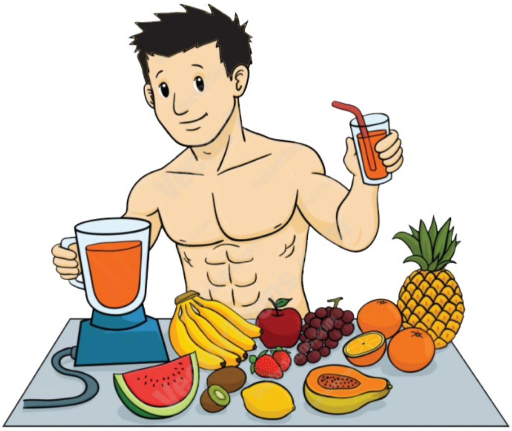
आज हामी कक्षामा हामीले खाने खानेकुराका बारेमा छलफल गर्छौं । कक्षालाई तीन समूहमा बाँडौँ अनि दुवै समूहले पालैपालो स्वस्थ खाना र पत्रु खाना कस्तो खाना हो र यसबाट हुने फाइदा र बेफाइदाका बारेमा छलफल गरौँ । विद्यालयमा दिइने दिवा खाजाका बारेमा पनि छलफल गरौँ ।

कक्षा ५ को समूह क मा रहेका विद्यार्थीले स्वस्थ खाना भनेको के हो र यसबाट के फाइदा हुन्छ भन्ने बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै छन् ।

प्रकृति खानाको भण्डार हो । हामीले प्रकृतिबाट खानेकुरा पाउँछौँ । प्रकृतिबाट पाइने खानालाई स्वस्थ खाना भन्छौँ । यस्तो स्वस्थ खानाले मानिसलाई स्वस्थ राख्छ । यस्ता खानेकुरा वनस्पति वा प्राणीबाट पाइन्छन् । स्वस्थ खानेकुरामा कुनै कुराको मिसावट हुँदैन । यस्ता खानेकुरा खाने मानिस स्वस्थ हुन्छ । यस्ता खानेकुरामा कुनै प्रकारको औषधी प्रयोग गरिँदैन । यस्ता खानेकुरामा मानिसको स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउने तत्त्वको प्रयोग गरिँदैन ।

हाम्रा खेतबारीमा फल्ने अन्न स्वस्थ खाना हुन् । हामीले खाने फलफूल, तरकारी तथा अन्नको बोक्रा फाल्नुहुँदैन । यिनका बोक्रामा शरीरलाई चाहिने तत्त्व पाइन्छ । हामीले

खानेकुरामा विषादी, कीटनाशक औषधी तथा रासायनिक मल प्रयोग गर्नुहुँदैन। हामीले सकेसम्म स्वस्थ खाना खानुपर्छ। घरमा नै बनाएका खानेकुरा खानुपर्छ। सन्तुलित खानालाई नै स्वस्थ खाना भनिन्छ।



कक्षा ५ को समूह ख मा रहेका विद्यार्थीले पत्रु खाना भनेको के हो र यसबाट के बेफाइदा हुन्छ भन्ने बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै छन्।

विभिन्न प्रकारका रसायनको मिश्रण गरी बनाइएका खानेकुरालाई अप्राकृतिक भनिन्छ। अप्राकृतिक खानालाई नै पत्रु खाना भनिन्छ। यस्ता खाना खाँदा मिठो स्वाद पाइन्छ। यस्तो खाना मिठो भए पनि स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पार्दैन। पत्रु खानाले शरीरका विभिन्न

अङ्गमा असर पुऱ्याउँछ। बोतल तथा प्याकेटमा राखिएका खाना अस्वस्थ हुन्। बजारमा पाइने चाउचाउ, बिस्कुट, पाउरोटी आदि पत्रु खाना हुन् । यस्ता खानाले मानिसको पाचन प्रणालीमा असर पुऱ्याउँछन्। यस्ता खानेकुरा खाँदा आँखा, हाडजोर्नी, मानसिक अवस्थामा असर पर्छ । पत्रु खानाले मानिसलाई कमजोर बनाउँछ र उसका विभिन्न अङ्गमा असर पार्छ। हामीले स्वस्थ खाना खानुपर्छ। पत्रु खाना खानुहुँदैन।

कक्षा ५ को समूह ग मा रहेका विद्यार्थीले दिवा खाजाका बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै छन्।

हामीले घरमा दिउँसो खाजा खाँदा चाउचाउ, बिस्कुट, कुरकुरे आदि पत्रु खाना खानुहुँदैन। घरमा भान्सामा पकाएको गहुँ वा चामलको रोटी, भुटेको खट्टे, सिरम्ला, चना, गेडागुडी तथा विभिन्न फलफूल खानुपर्छ। विद्यालयमा बालविकासदेखि कक्षा पाँचसम्म पढ्ने विद्यार्थीका लागि दिवा खाजा कार्यक्रम रहेको छ। विद्यालयमा दिवा खाजा एकीकृत स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अङ्ग हो । विद्यालयमा बालबालिकालाई दिवा खाजामा बजारका खानेकुरा खानुहुँदैन । विद्यालयमा बनाएका प्राकृतिक खाना खानुपर्छ। अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई खाजाका रूपमा पत्रु खाना दिनुहुँदैन।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामीले प्रकृतिबाट .... पाउँछौँ। (खानेकुरा, घुम्ने कुरा)

(ख) स्वस्थ खानेकुरामा कुनै प्रकारको .... प्रयोग गरिँदैन। (जडीबुटी, औषधी)

(ग) हामीले .... खाना खानुपर्छ। (स्वस्थ, पत्रु)

(घ) बोतल तथा प्याकेटमा राखिएका खाना .... हुन्। (पत्रु, स्वस्थ)

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हामी खानेकुरा कहाँ पाउँछौँ ?

(ख) कस्तो खानालाई स्वस्थ खाना भनिन्छ ?

(ग) कस्ता खानालाई पत्रु खाना भनिन्छ ?

(घ) पत्रु खानाले मानिसलाई कस्तो बनाउँछ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) कस्ता खानेकुरा स्वस्थ हुन्छन् ?

(ख) तपाईँ घरमा के के खानेकुरा खानुहुन्छ ? ती खानेकुरा कहाँबाट पाउनुहुन्छ ?

(ग) स्वस्थ खानाका स्रोत के के हुन् ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(घ) पत्रु खानाले कुन कुन कुरामा असर पुऱ्याउँछ ? नाम टिपेर साथीलाई सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले खाने खानाका सूची बनाउनुहोस्। तपाईँले खाने गरेका खाना स्वस्थ र पत्रु कुन कुन वर्गमा पर्छन् ? तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

छलफल गरौँ :

पत्रु खानाले मानिसको स्वास्थ्यमा पार्ने असरका बारेमा समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस्। छलफलको निष्कर्ष समूहगत रूपमा सुनाउनुहोस्।