हाम्रो पूर्वखोला

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–३

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ अनुसार आधारभूत तह कक्षा १-८ को स्थानीय विषय अन्तर्गत स्थानीय पाठ्यक्रमको आधारमा पूर्वखोला गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, पाल्पाद्वारा तयार पारिएको

विद्यार्थीको नामः...

रोल नम्बर : ....

विद्यालयको नामः ....

प्रकाशक :–

पूर्वखोला गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

पूर्वखोला, पाल्पा, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

पूर्वखोला गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, पाल्पाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक वा अन्य कुनै प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रकाशक	:	पूर्वखोला गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय पूर्वखोला, पाल्पा, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा निहित
लेखक तथा सम्पादक	:	श्याम बहादुर दिशा
संरक्षक/सल्लाहकार	:	नुन बहादुर थापा - गाउँपालिका अध्यक्ष भागिरथी शर्मा भट्टराई - गाउँपालिका उपाध्यक्ष सुन्दर प्रसाद श्रेष्ठ - प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
संयोजन तथा व्यवस्थापन	:	विष्णु कुमार पल्ली - संयोजकः सामाजिक विकास समिति लोकहरी देवकोटा - शिक्षा संयोजक
ISBN	:	
संस्करण	:	प्रथम, वि.सं. २०८२
मूल्य	:	
लेआउट	:	पारस वर्मा
मुद्रण	:	आइडिया डिजाइनर्स एण्ड अफसेट प्रेस, रूपन्देही मो. नं. ९८५७०३५३८०

यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म त्रुटीरहित बनाउने प्रयास गरिएको छ तथापि कुनै त्रुटी हुन गएको भए वा पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी कुनै पनि प्रकारका सुझाव भएमा यस गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, शिक्षा शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकबाट आउने सुझावलाई हार्दिक स्वागत गर्दछौं ।

लेखकको कलमबाट

शिक्षण कार्य आफैमा एक विशिष्ट कार्य हो । त्यसमा पनि साना उमेर समूहका बालबालिकालाई शिक्षण गर्नु बाल मनोविज्ञानलाई विशेष मध्यनजर राखेर गर्नु पर्ने हुन्छ । यसै सन्दर्भमा नेपालको संबिधान तथा स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को आधारमा पूर्वखोला गाउँपालिकाले शैक्षिक सत्र २०७८ देखि स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरी लागु गरेको थियो । सोही स्थानीय पाठ्यक्रम अनुसार पूर्वखोला गाउँ कार्यपालिकाको निर्णयबाट स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनका लागि पाँच सदस्यीय "स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन समिति" गठन भएको र सोही समितिबाट यो "हाम्रो पूर्वखोला स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा-३" लेखन कार्य गरिएको हो ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य अनुसार केन्द्रीय पाठ्यक्रममा नसमेटिएका स्थानीय बिषयहरूलाई समेटी बालबालिकाहरूमा स्थानीय भाषा धर्म, चाडपर्व, रीतिरिवाज, कला, संस्कृति जस्ता सामाजिक विषय वस्तुहरूको जानकारी गराई जन्मस्थानसँग अपनत्व जगाउँदै पुस्ता हस्तान्तरण गर्ने, स्थानीय सिप तथा स्रोत साधनको पहिचान गरी आर्थिक आत्म निर्भरमा सहयोग गर्ने, लुकेर रहेका धार्मिक तथा ऐतिहासिक पुरातात्विक महत्वका स्थानहरूलाई राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय परिवेशमा उजागर गर्न मद्दत गर्नु यसका मुख्य उद्देश्य रहेका छन् ।

शिक्षण क्रियाक्लापको लागि पाठ्यपुस्तक एक शैक्षिक सामग्री मात्र हो । यो नै सबै पूर्णता हैन तसर्थ पाठ्यक्रमद्वारा निर्दिष्ट उद्देश्यका आधारमा शिक्षण कार्यको साथमा सम्भव भएसम्म स्थलगत अध्ययन अवलोकन तथा अन्य श्रव्यदृश्य शिक्षण सामग्रीहरूको प्रयोगमा जोड दिनु पर्दछ । कक्षा तीनमा अध्ययनरत भाई बहिनीहरूको उमेर समूहका कारण गाउँपालिकाका अन्य स्थानहरूमा पुऱ्याई स्थलगत अध्ययन अवलोकन गराई शिक्षण कार्य गर्न कठिनाई हुने र पाठ्यपुस्तकमा कुनै निश्चित स्थानको मात्र पाठ्य सामग्री उल्लेख गर्दा पालिका भित्रका अन्य स्थानका विद्यार्थी भाइ बहिनीहरूलाई आफुले नदेखेका स्थानहरूको पाठ्यसामाग्री जतिल लाग्ने हुनाले पुस्तक लेखनमा सकेसम्म साझा स्थानहरूलाई आधार बनाईएको छ, शिक्षक साथीहरूले पुस्तकमा उल्लेख भएका विषय वस्तुको आधारमा आफुलाई पायक पर्ने स्थानहरूको उदाहरण दिएर वा उक्त स्थानको स्थलगत अध्ययन अवलोकन गराएर अध्यापन गराउनु हुन विशेष अनुरोध छ ।

त्यस्तै पाठ्यपुस्तकमा चित्रहरू उल्लेख गरिएतापनि उपलब्ध भएसम्म विद्यार्थीहरू आफैलाई अभिनय गराउने, सामाग्रीको हकमा प्रत्यक्ष सामग्री नै पर्दशन गर्ने र स्थानीय खेलहरूको हकमा उक्त खेल कसरी खेलिन्छ थाहा भए स्वयं र थाहा नभए वरपर अन्य जानकार व्यक्तिसँग छलफल गरी सो को अभ्यास गराएरै अध्यापन गराउने तथा पाठ्य विषयसंग सम्बन्धी बिशेषज्ञता हासिल

गरेका स्थानीय व्यक्तिहरूको उपलव्धता रहेसम्म निज स्वयंलाई नै विषय अध्यापन गराउन पहल प्रयास गर्ने । स्थानीय स्तरमा निर्मित वस्तु, औजार उपकरणहरू सम्भव भएसम्म निर्माण स्थलगत अवोलकन गराएर अध्यापन गराउँदा अझ प्रभावकारी हुने भएकोले सोही अनुसार गर्नु हुनेछ भन्ने समेत अपेक्षा राखिएको छ ।

कुनै पनि लेखन कार्य आफैमा पूर्णता हुदैन । यसलाई समय सापेक्ष संसोधन तथा परिमार्जन गर्दै लैजानु पर्ने हुन्छ । यस स्थानीय पाठ्पुस्तक “हाम्रो पूर्वखोला स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा-३” लेखन कार्य पनि पहिलो संस्करण रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तक लेखनमा स्थानीय सामाग्रीहरूको अप्राप्यता तथा संकलनमा समेत सिमित समय र प्राविधिक समस्याका कारण कतिपय फोटो तथा चित्रहरू गुगल सर्च गरी साभार गरिएको छ । आगामी संस्करणमा उक्त विषयमा समेत ध्यान दिदै यहाँहरूको सकारात्मक सल्लाह सुझावहरूको अपेक्षा गर्दछौं ।

– लेखक

प्रकाशकीय

शिक्षा व्यक्तित्व विकासको प्रमुख आधार हो । समाज र राष्ट्रको आवश्यकता अनुरूप दक्ष, सीपयुक्त र अनुशासित नागरिक उत्पादन गर्नु शिक्षाको उद्देश्य हो । गुणस्तरीय शिक्षाले मानवमा चेतना भरि समाजलाई गतिशिल बनाउँदछ । एक्काइसौँ शताब्दीको शिक्षा विश्वव्यापीकरणका कारणले अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र विषयवस्तुसँग स्थानीय विषयवस्तु, सिप र कलाकौशलको सन्तुलन कायम गर्न सक्षम हुनुपर्दछ । यसै सन्दर्भलाई आत्मसाथ गरी राष्ट्रिय शिक्षा नीति, राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६, नेपालको संविधान, २०७२ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ले प्रदान गरेको अधिकार बमोजिम यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । पूर्वखोला गाउँपालिकाले तयार गरेको स्थानीय पाठ्यक्रम २०७७ बमोजिम यस गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था, समाज, भाषा, संस्कृति, धर्म, प्राकृतिक स्रोत साधन, पर्यटन, कृषि, उद्योग, स्वास्थ्य र विपद् तथा जोखिम जस्ता विषयवस्तुलाई बोध गराउने उद्देश्यका साथ यो पाठ्यपपुस्तक तयार गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउन सहयोग तथा योगदान गर्नुहुने पाठ्यक्रम निर्माण समितिका सदस्यहरू, पूर्वखोला गाउँकार्यपालिकाका पदाधिकारीहरू, गाउँ शिक्षा समिति, वडा शिक्षा समिति, विज्ञ समूह, लेखन समितिका पदाधिकारीहरू, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी, अभिभावक सबै प्रति शिक्षा शाखा हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ । उल्लेखित महानुभावहरूको साथ सहयोग तथा सक्रियताले पाठ्यपुस्तक तयार पार्ने काम सम्भव भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई स्थानीय पाठ्यक्रमको भावना अनुरूप समावेशी, बालमैत्री र समयानुकूल बनाउने प्रयास गरिएको छ । पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समयानुकूल परिमार्जन हुन्छन् । यसलाई परिमार्जन गरि अझै उत्कृष्ट बनाउनका लागि विज्ञ महानुभावहरू, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा सबै पूर्वखोलावासीको रचनात्मक सुझावको पूर्वखोला गाउँपालिका शिक्षा शाखा हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

पूर्वखोला गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा

विषयसूची

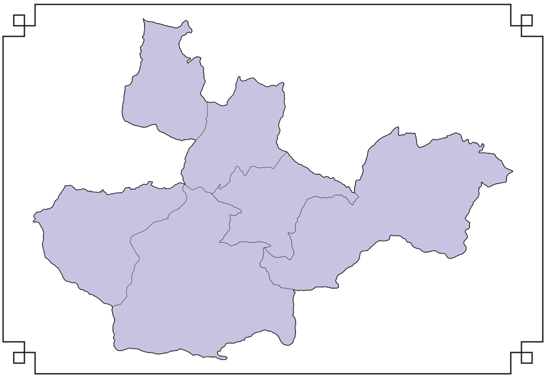
एकाइ	पाठ	पृष्ठ
एकाइ-१	**भौगोलिक स्थिति**	**१-१२**
	पाठ १ पूर्वखोलाको धरातलीय स्थिति परिचय	२
	पाठ २ म, मेरो परिवार र मेरो गाउँको जनसङ्ख्या	५
	पाठ ३ हाम्रा गाउँका मुख्य बाटाहरू	७
	पाठ ४ मेरो गाउँको नक्शा	११
एकाइ-२	**हाम्रो समाज र स्थानीय सरकार**	**१३-२२**
	पाठ १ मेरो गाउँ	१४
	पाठ २ समुदाय तथा समुदायको आवश्यकता	१७
	पाठ ३ हाम्रो स्थानीय सरकार	२०
एकाइ-३	**हाम्रो संस्कृति, भाषा र खेलकुद**	**२३-४२**
	पाठ १ हाम्रो गाउँको कला र संस्कृति	२४
	पाठ २ हाम्रो गाउँका मेला, जात्रा, उत्सव र पर्वहरू	२८
	पाठ ३ हाम्रो गाउँमा प्रचलित भेषभुषाहरू	३५
	पाठ ४ हाम्रा स्थानीय खेलकुदहरू	३८
एकाइ-४	**कृषि र हाम्रो सम्भावना**	**४३-५७**
	पाठ १ हाम्रो गाउँघरमा उत्पादन हुने बाली विरूवाहरू	४४
	पाठ २ बाली बिरूवाको महत्व	४९
	पाठ ३ पंक्षी एवम् जनावरहरू	५२
	पाठ ४ कृषि, पशुपंक्षीसँग सम्बन्धित केही व्यवसायहरू	५५
एकाइ-५	**स्थानीय सिप, प्रविधि, उद्योग र रोजगारी**	**५८-६६**
	पाठ १ स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित परम्परागत सीप, प्रविधि र सामग्रीहरू	५९
	पाठ २ स्थानीय कच्च पदार्थमा आधारित उद्योग, व्यवसायहरू र तिनको महत्व	६३

विषयसूची

एकाइ	पाठ	पृष्ठ
एकाइ-६	**प्राकृतिक स्रोत र साधन**	**६७-७६**
	पाठ १ प्राकृतिक स्रोत साधनको परिचय र महत्व	६८
	पाठ २ प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण	७४
एकाइ-७	**पर्यटन**	**७७-८९**
	पाठ १ पर्यटनको परिचय र पूर्वखोलाका धार्मिक, ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू	७८
	पाठ २ पर्यटकीय क्षेत्रको महत्व, संरक्षण र प्रवर्द्धन	८५
एकाइ-८	**हाम्रो स्वास्थ्य र आचरण**	**९०-१०५**
	पाठ १ व्यक्तिगत सरसफाइ र हाम्रो आचरण	९१
	पाठ २ हाम्रो व्यवहार र आचरण	१०१
एकाइ-९	**विपद् तथा जोखिम व्यवस्थापन**	**१०६-११९**
	पाठ १ विपद् तथा जोखिमको परिचय र प्रकारहरू	१०७
	पाठ २ विपद् तथा जोखिमका असरहरू	११०
	पाठ ३ विपद् तथा जोखिमबाट बच्ने उपाय एवम् जोखिम व्यवस्थापन	११६

एकाइ
१

भौगोलिक स्थिति



सिकाइ उपलब्धि

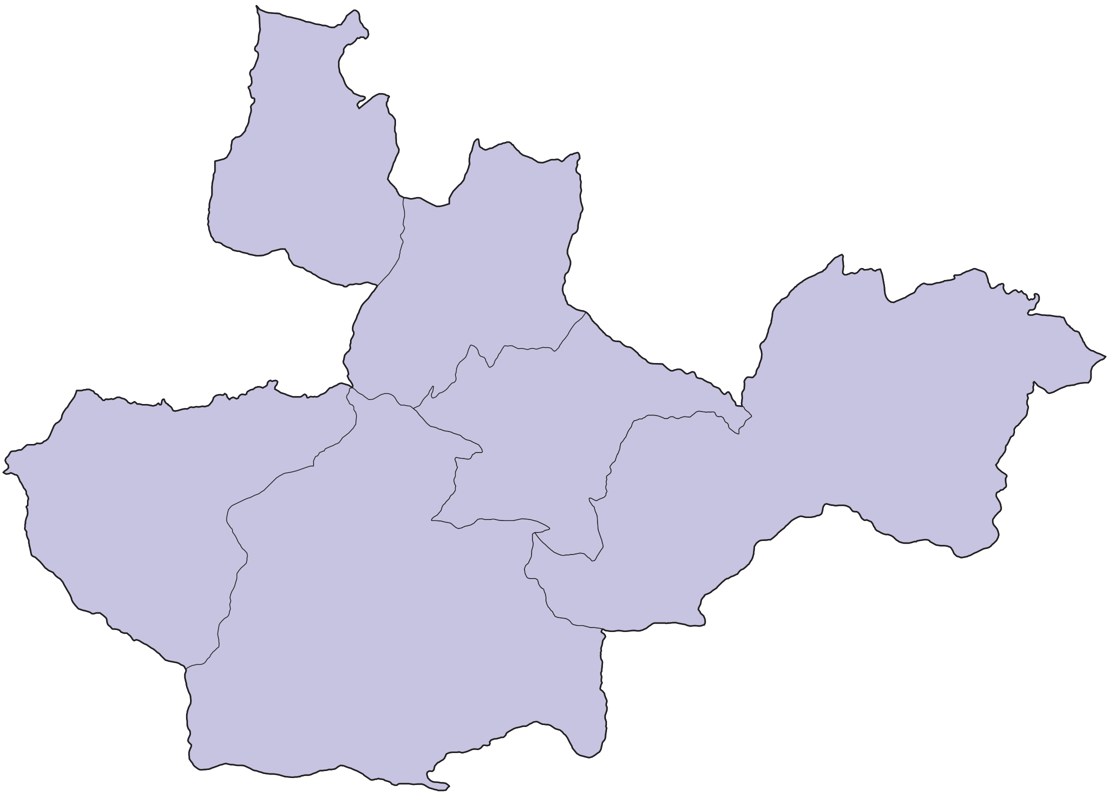
- आफ्नो गाउँपालिकाको धरातलीय स्थिति बताउन ।
- आफ्नो परिवार र गाउँको जनसङ्ख्या बताउन ।
- प्रमुख स्थानीय बाटाको नाम र दूरी बताउन ।
- आफ्नो गाउँको नक्शा बनाउन ।

पाठ्य घण्टा : १२

पाठ–१

पूर्वखोलाको धरातलीय स्थिति परिचय

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई पूर्वखोला गाउँपालिकाको आफूसँग भएको जानकारी बताउन लगाउने । गाउँपालिका भित्रका आफू पुगेको र देखेका ठाउँहरूका बारेमा भन्न लगाउने ।



पूर्वखोला गाउँपालिका पाल्पा जिल्लामा पर्दछ । पाल्पा जिल्लाका विभिन्न गाउँपालिकाहरूमध्ये पूर्वखोला एउटा सुन्दर र रमणीय गाउँ हो । यो गाउँपालिकाको धेरै जसो भूभाग डाँडाकाडा, पहाडहरू र भीर पखेराहरूले ढाकेको छ भने पूर्वखोलाजस्तो सुन्दर फाँट पनि यहाँ छ । यस गाउँको डाँडाकाँडा र पखेराहरूमा

कतै कतै बस्ती बस्न र खेतीपाती गर्न मिल्ने केही सम्म परेको र हल्का भिरालो परेको भूभाग पनि छन् । यहाँ हात्तीलेक चुलीडाँडा जस्ता अग्ला डाँडाहरू पनि छन् । पूर्वखोलामा गाउँपालिकाको नाम कसरी रहन गयो होला ? यो पालिका हुँदै बग्ने मुख्य खोला पूर्व दिशातिर बग्ने हुनाले त्यो पूर्वतर्फ बग्ने खोलालाई पूर्वखोला भनिएको र त्यसै खोलाको नामबाट यस गाउँपालिकाको नाम पनि पूर्वखोला गाउँपालिका रहेको हो ।

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) पूर्वखोला गाउँपालिका..........जिल्लामा छ ।

(ख) यो गाउँमा रहेको मुख्य फाँटको नाम..................हो ।

(ग) पूर्वखोला ....दिशातिर बगेको छ ।

(घ) यो गाउँपालिकाको धेरैजसो भूभाग..............ले ढाकेको छ ।

२. **तलका वाक्य ठिक भए (✓) चिन्ह र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

(क) पूर्वखोला गाउँपालिकाको सबै ठाउँ समथर मैदानले भरिएको छ।

(ख) यो गाउँपालिका सुन्दर र रमाइलो छ।

(ग) यो गाउँपालिकामा रहेका अग्ला डाँडाहरु हात्तीलेक र चुलीडाँडा हुन्।

(घ) पूर्वखोला पश्चिम दिशातिर बगेको छ।

३. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) पूर्वखोला गाउँपालिका कुन जिल्लामा रहेको छ ?

(ख) पूर्वखोला गाउँपालिकाको नाम कसरी राखिएको छ ?

(ग) तपाइको घर कस्तो स्थानमा रहेको छ ?

(घ) तपाइको घर नजिक भएको डाँडाको नाम बताउनुहोस्।

(ङ) तपाईँलाई आफ्नो गाउँ कत्तिको रमाइलो लाग्छ ? किन ?

क्रियाकलाप

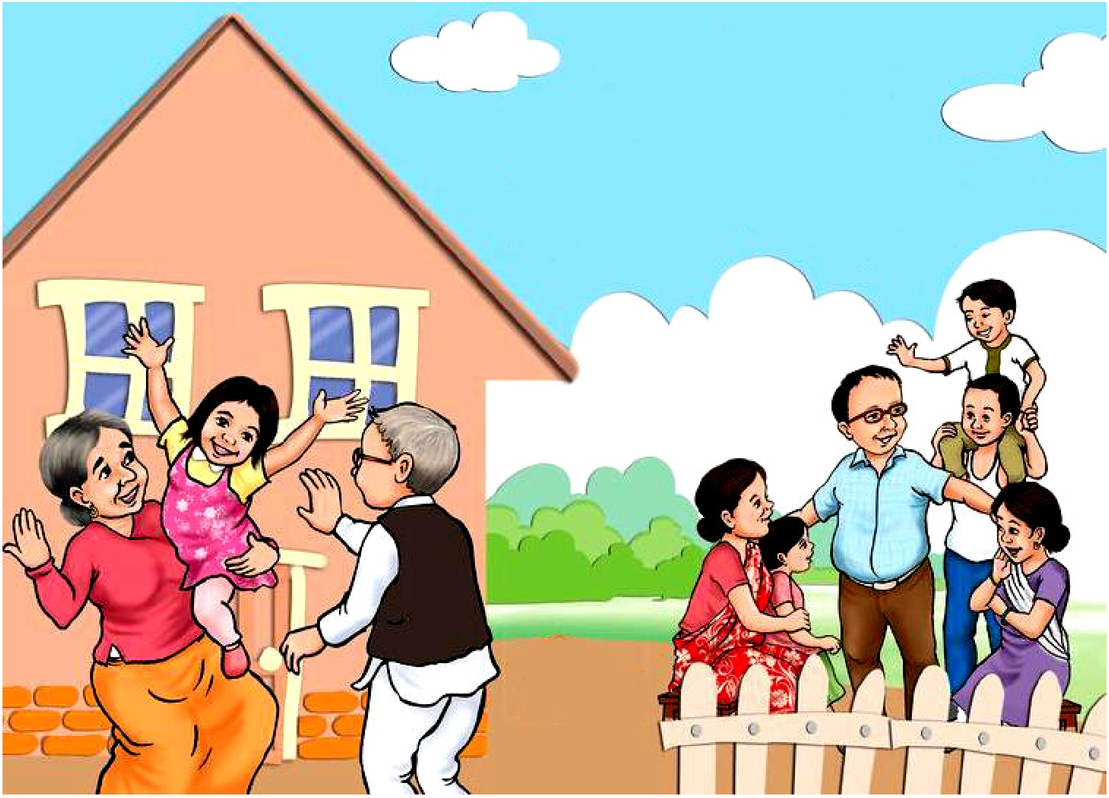
(१) तल दिइएको पूर्वखोला गाउँपालिकाको नक्शामा तपाईँ बसेको गाउँ कुन हो ? सङ्केत गरी गाउँको नाम पनि लेख्नुहोस्।

(२) पूर्वखोला गाउँपालिकाको धरातलीय स्वरुपको बर्णन गर्नुहोस।

पाठ–२

म, मेरो परिवार र मेरो गाउँको जनसङ्ख्या

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो परिचय, परिवारमा भएका सदस्यहरूको बारेमा छलफल गराई पाठ अगाडि बढाउने । आफ्नो वडाको जनसङ्ख्या बारे शिक्षकले स्रोत खोजी बताइदिने ।



मेरो नाम आकृति बयम्बु हो । मेरो घर सिलुवा हो । म कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो घरमा बुबा, आमा, हजुरबुबा, हजुरआमा, दाइ र बहिनी गरी ७ जनाको

परिवार छ । पूर्वखोला गाउँपालिकाका जम्मा ६ वटा वडाहरूमध्ये हाम्रो वडा १ नम्बर वडा हो । पूर्वखोलाको वडा नम्बर १ लाई सिलुवा भनिन्छ । सिलुवा धेरै जनसङ्ख्या भएको गाउँ हो । सिलुवामा जम्मा ४,६५५ जनसङ्ख्या रहेको छ । यस वडामा महिला २,२१७ जना र पुरुष २,४३८ जना रहेका छन् । सिलुवामा जम्मा ९५२ घरधुरी छन् । *(स्रोतः राष्ट्रिय जनगणना २०७८)*

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको नाम के हो ?

(ख) तपाईँको घर कुनगाउँमा पर्दछ ?

(ग) तपाईको परिवारमा कति जना सदस्यहरू हुनुहन्छ ?

(घ) तपाईँको घरमा को को हुनुहुन्छ?

(ङ) तपाईँको गाउँको जम्मा जनसङ्ख्या कति छ ?

क्रियाकलाप

(१) तपाईको घरका सबै सदस्यहरूको नाम लेख्नुहोस ।

(२) पूर्वखोला गाउँपालिकाको नक्शामा तपाईको गाउँ(वडा) र जनसङ्ख्या देखाउनुहोस् ।

पाठ–३

हाम्रो गाउँका मुख्य बाटाहरू

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरू विद्यालयमा आउँदा जाँदा प्रयोग गर्ने बाटोको बारेमा बताउन लगाउने र आफ्नो गाउँका अन्य बाटोहरूको बारेमा पनि भन्न लगाउने ।

आजभोलि हाम्रो गाउँमा धेरै बाटाहरू बनेका छन् । यी बाटाहरू ठूला र साना धेरै प्रकारका छन् । मोटर हिँड्ने कतिपय ठूला पक्की सडक र कच्ची मोटर बाटोहरू पनि राम्रो हुँदै गएका छन् । पक्की सडक भनेको कालोपत्र गरिएको सडक हो । हाम्रै गाउँको एउटा टोलबाट अर्को टोलमा वा गाउँमा जान बनेका स्थानीय बाटोहरू पनि हाम्रो गाउँमा धेरै छन् । यसरी यहाँ मोटर हिड्ने ठूला पक्की सडक,कच्ची मोटर बाटो, मानिसमात्र हिड्ने गोरेटो वा पैदल बाटो र घोडा, गाई, भैंसी आदि चौपाया हिड्न मिल्ने घोरेटोहरू धेरै छन् । यस पाठमा हामी पूर्वखोलाको सिलुवामा भएका स्थानीय तथा प्रमुख बाटोहरूको बारेमा जान्ने छौं ।

हाम्रो गाउँ सिलुवामा भएका बाटोहरूको विवरण तल दिइएको छ :

क्र. सं.	बाटो	बाटोको किसिम	[illegible]	कैफियत
१	आर्य भन्ज्याङदेखि रामपुर जाने मोटरबाटो	पक्की मोटर बाटो		सिउन भञ्ज्याङ्देखि सानोगल्धासम्म गाउँ छोएको
२	आर्यभन्ज्याङदेखि अर्चलेजाने मोटरबाटो	कच्ची		माझकोटदेखि रेचेसम्म गाउँ छोएको
३	सिलुवादेखि पूर्वखोला जाने मोटर बाटो	कच्ची		सिलुवादेखि रोमन्दी, अल्कीचौर, ढाक्रेभन्ज्याङ हुँदजाने
४	दार्सिङभन्ज्याङ पाङजुङ मोटर बाटो	कच्ची		दार्सिङ भन्ज्याङदेखि पड्केभन्ज्याङ, डुम्रे, पाङजुङ हुँदै सिसा घाटसम्म
५	पड्केभन्ज्याङ जामकोट मोटर बाटो	कच्ची		पड्केभन्ज्याङबाट जामकोट डाँडाको गाउँम्म पुग्ने
६	सेफत देउराली तामाखानी कच्ची मोटर बाटो	कच्ची		रामपुर नगरपालिकाको सेफत देउरालीदेखि अर्खलगाँडा, अल्कीचौर, ताल्तुङ हुँदै तामाखानी पुग्ने (यो बाटो अल्कीचौरबाट बेसी हुँदै पनि तामाखानी पुग्छ)
७	सिउन भन्ज्याङ गुन्डाँडा कच्ची मोटर बाटो	कच्ची		सिउन भन्ज्याङदेखि माझकोट, कइनपानी हुँदै गुन्डाँडा जाने कच्ची मोटर बाटो
८	सिलुवा रेलडाँडा कच्ची मोटर बाटो	कच्ची		सिलुवादेखि मौलाथर हुँदै रेलडाँडा पुग्ने (यो बाटो रेलडाँडा हुँदै रामपुरसम्म पुग्छ ।)
९	दार्सिङ भन्ज्याङ पोखरडाँडा कच्ची मोटर बाटो,	कच्ची		दार्सिङ भन्ज्याङदेखि माझथर हुँदै पोखरडाँडासम्म (यो बाटो हुँदै बासुका निस्कन र मनहरी पुग्न पनि सकिने ।)

क्र. सं.	बाटो	बाटोको किसिम	[illegible]	कैफियत
१०	बासुका मनहरी सानोगल्धा मोटर बाटो,	कच्ची		बासुकादेखि मनहरी हुँदै सानोगल्धा निस्कने
११	दार्सिङ भन्ज्याङ कयनपानी मोटर बाटो,	कच्ची		दार्सिङ भन्ज्याङदेखि पिपलचौर हुँदै कइनपानी जाने
१२	बहिछाप लोस्दी मोटर बाटो	कच्ची		बहिछापदेखि बाघखोर हुँदै लोस्दीको डाँडामा जाने कच्ची बाटो (यो बाटो निस्दी गाउँपालिकाको नमसुर्घा हुँदै निस्दीकै बेलडाँडा पुग्छ ।)
१३	क्याङ्सेदी सिरडाँडा माझकोट मोटर बाटो	कच्ची		क्याङ्सेदीदेखि सिरडाँडा हुँदै माझकोट हटिया झर्ने
१४	बाघखोर उम्से मोटर बाटो	कच्ची		बाघखोरदेखि उम्से झर्ने
१५	दार्सिङ् भन्ज्याङ मस्लाङ मोटर बाटो	कच्ची		दार्सिङ् भन्ज्याङदेखि जनमार्ग मावि हुँदै मस्लाङ गाउँमा पुग्ने

यी बाटाहरूबाहेक पनि अरु धेरै पैदल अर्थात गोरेटो बाटोहरू हाम्रो गाउँमा छन् । मस्लाङदेखि रोमन्दी हुँदै बिरुवा खोला झर्ने गोरेटो बाटो, मस्लाङदेखि कोक्सेदी झर्ने पैदल बाटो, पल्लो मस्लाङदेखि बुढाथोकी जाने पैदल बाटो, मस्लाङदेखि पड्के भन्ज्याङ जाने पैदल बाटो, मस्लाङबाट देवन्दी पुग्ने पैदल बाटो, पड्के भन्ज्याङबाट सिधै रेचे झर्ने गोरेटो बाटो, माझकोट हटियाबाट गुन्डाँडा झर्ने ठाडो गोरेटो बाटो, बासुकाबाट खत्रीडाँडा जाने पैदल बाटो, बहिछापबाट मनहरी झर्ने ठाडो पैदलबाटो आदि थुप्रै गोरेटो अर्थात पैदल बाटाहरू हाम्रो गाउँमा छन् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाइको गाउँमा मोटर बाटो छ कि छैन ? यदि छ भने तिनको नाम र दुरी बताउनुहोस् ।

(ख) तपाईं घरबाट विद्यालय जाँदा मोटर बाटो हुँदै जानु हुन्छ कि पैदल बाटो ?

(ग) तपाईंको घरबाट विद्यालय पुग्न कति दूरी छ ?

(घ) तपाईंको गाउँमा भएका कुनै ३ वटा पैदल बाटो र कुनै ३ वटा मोटर बाटोहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको गाउँमा पक्की मोटर बाटो छ कि छैन ? छ भने त्यो बाटो कहाँदेखि कहाँसम्म छ ?

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) मानिसमात्र हिड्न मिल्ने बाटोलाई गोरेटो भनिन्छ ।

(ख) कालोपत्रे गरिएको मोटर हिड्ने बाटोलाई पक्की सडक भनिन्छ ।

(ग) घोडा, गाई, भैंसी आदि चौपाया हिड्न मिल्ने बाटोलाई पैदल बाटो भनिन्छ ।

(घ) घोडेटोमा ठूला गाडी हिँडाल्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको घरदेखि विद्यालयसम्म पुग्ने बाटो नक्शामा देखाउनुहोस् र दूरी पनि लेख्नुहोस् ।

२. अभिभावक तथा शिक्षक वा पालिकाको प्राविधिकको सहयोग लिएर तपाईंको गाउँमा भएका प्रमुख स्थानीय बाटोहरू र तिनको दूरीसहित उल्लेख भएको सूची तयार पार्नुहोस ।

पाठ–४

मेरो गाउँको नक्शा

शिक्षण निर्देशन : शिक्षकले कक्षामा शिक्षण गर्दा आफ्नो गाउँको बारेमा जानकारी दिने । गाउँपालिकाको तथा आफ्नो वडाको नक्सा बनाउने कार्य गराउने ।

तल पूर्वखोला गाउँपालिकाभित्र पर्ने विरकोट भन्ने गाउँको नक्शा दिइएको छ । यो पूर्वखोला गाउँपालिकाको ५ नं. वडा हो । यो गाउँ ज्यादै सुन्दर र रमाइलो छ । के तपाईंको घर पनि यही वडामा पर्छ ? तपाईंको वडा र गाउँको नाम के हो ? तपाईंलाई थाहा छ होला ।

अभ्यास

१. **तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) तपाईँको गाउँको नाम के हो ?

(ख) तपाईँको गाउँ पूर्वखोला गाउँपालिकाको कुन वडामा पर्दछ ?

(ग) शिक्षकको सहयोग लिएर तपाई बस्ने वडाभित्र तपाईँ बस्ने टोलको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. कार्बन पेपरको सहयोगमा पूर्वखोला गाउँपालिकाको नक्शा बनाउनुहोस् । *(आवश्यक सामग्री पालिकाको A4 Size को नक्शा, कार्बन पेपर, पेन्सील, इरेजर, क्लीप डफ्टी)*

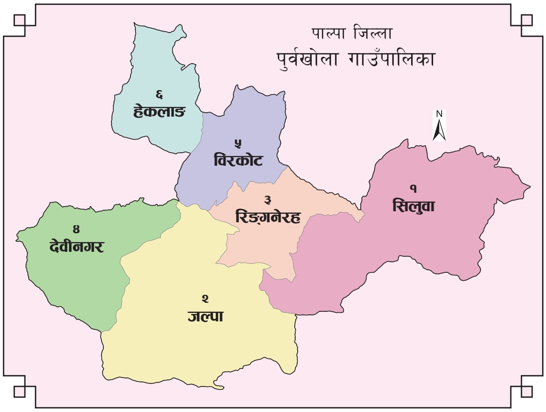
२. ट्रेसिङ पेपरको सहयोगमा तपाई बस्ने गाउँ (वडा)को नक्शा बनाई रङ भर्नुहोस् । *(आवश्यक सामग्री विद्यार्थी बस्ने वडाको A4 Size को वडा छुट्टिएको नक्शा, ट्रेसिङपेपर, पेन्सील, इरेजर, क्लीप डफ्टी)*

३. तपाईँ बस्ने वडा(गाउँ)को नक्शा बनाउनुहोस् ।

एकाइ

३

हाम्रो समाज र स्थानीय सरकार



सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो गाउँको परिचय दिन ।
- समुदायको आवश्यक्ता र महत्व बताउन ।
- आफ्नो गाउँपालिकाको नाम र गापाका वडा सङ्ख्या बताउन

पाठ्य घण्टा : १९

पाठ–१

मेरो गाउँ

शिक्षण निर्देशन : शिक्षकले कक्षामा शिक्षण गर्दा यही आधारमा आफ्नो वडाको आफ्नो गाउँको बारेमा परिचयात्मक जानकारी दिने र दिन लगाउने ।

मेरो गाउँको नाम सिलुवा हो । यो गाउँ पूर्वखोला गाउँपालिकाको एक नम्बर वडामा पर्दछ । यो गाउँ पूर्वखोला गाउँपालिकाको सबैभन्दा पूर्वमा रहेको सुन्दर र रमाइलो गाउँ हो । पूर्वखोलाको एक नम्बर वडा सिलुवा अरु वडाभन्दा ठूलो र सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको वडा पनि हो । यो एक नम्बर वडा सिलुवाभित्र धेरै टोल अथवा साना गाउँहरू छन् । सिलुवा भित्रका मुख्य गाउँहरू तल दिइएको छः

मस्लाङ, रोमन्दी, कोक्सेदी, तालखोला, ताल्तुङ, तामाखानी, ढाक्रेबास, मुन्डुङ,

डुमरे, करङबरङ, पाङ्जुङ, जामकोट, पङ्केभन्ज्याङ, बासुका, पोखरडाँडा, बदरथोक, बहीछाप, मनहरी, सानोगल्धा, लोस्दी, रेलडाँडा, खत्रीडाँडा, मौलाथर, सिरडाँडा, गोलिपाटन, दार्सिङभन्ज्याङ, माभ्फकोट, कैनपानी, पिपलचौर, गुन्डाँडा, अल्कीचौर, कर्चिस, बुढाथोकी, गसुवा, रेचे, सामुङ्घा आदि ।

यहाँ मगर, नेवार, विश्वकर्मा, दर्जी, नेपाली, ब्राह्मण आदि जातजातिहरूको बसोबास छ। यो गाउँमा सबैभन्दा बढी सङ्ख्यामा मगर जाति छन्। त्यस पछि नेवार जातिहरूको सङ्ख्या दोस्रो स्थानमा छ। तेस्रो स्थानमा दलित जातिहरू (विश्वकर्मा, दर्जी, नेपाली) को सङ्ख्या छ भने ब्राह्मणहरू सबैभन्दा कम सङ्ख्यामा छन् । यहाँका मगरहरू मगर भाषा बोल्दछन् भने नेवारहरू नेवार भाषा बोल्दछन । दलित र ब्राह्मणहरू नेपाली भाषा बोल्दछन् । यहाँ जात अनुसारको लवाइ खवाइ, भेषभूषा र रहनसहन केही फरक र बेग्ला बेग्लै भए पनि आजभोलि सबैको लवाइ र रहनसहनमा एकरुपता हुँदै गएको देखिन्छ। तर चाडपर्व, विशेष अवसर, उत्सव महोत्सवमा भने आआफ्नो जात परम्परा र संस्कार अनुसारको परम्परागत र मौलिक खानपान गर्ने र आफ्नै मौलिक भेषभूषामा सजिएर हिँड्ने चलन छ।

भौगोलिक तथा प्राकृतिक रुपमा पनि यो गाउँ निकै सुन्दर र रमणीय छ। यहाँ हरिया वनजङ्गल, डाँडाकाँडा, पाखापखेरा, बेसी र खरकहरू छन् । बिरुवा खोला, क्वील्दी खोला, निस्दी खोला यहाँका मुख्य पानीका स्रोत हुन्। यहाँका धेरै मानिसहरू खेतीपाती गर्छन्। आजभोलि केही सङ्ख्यामा व्याापारी, जागिरे अनि अन्य पेशामा लागेका मानिसहरू पनि छन् ।

यसरी भौगोलिक, प्राकृतिक, जातीय, भाषाभाषी, भेषभूषा, रहनसहन र पेशा आदि सबै कुरामा मेरो गाउँ निकै सुन्दर छ।

अभ्यास

१. **तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) तपाईँ बस्ने गाउँको नाम के हो ?

(ख) तपाईँको गाउँ पूर्वखोला गाउँपालिकाको कुन वडामा पर्दछ ?

(ग) तपाईँको गाउँमा कुनकुन जातजातिहरूको बसोबास छ ?

(घ) भौगोलिक, प्राकृतिक, जातीय, भाषा भाषीका आधारमा तपाईँको गाउँको परिचय दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. शिक्षक तथा साथीहरूसँग छलफल गरी तपाईँ बस्ने वडाको विभिन्न गाउँटोलहरूको नाम लेख्नुहोस ।

२. तपाईँको वडामा बस्ने मानिसहरूको जाति, भाषा र पेशाको नाम सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ–२

समुदाय तथा समुदायको आवश्यक्ता र महत्व

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफू बसेका गाउँपालिका, वडा र गाउँको विभिन्न जाति, पेशा र वर्गका मानिसहरूको बारेमा छलफल गराउनुहोस् । समुदायको परिचय र यसको महत्व बारेमा पनि छलफल गराउनुहोस् ।

भाइबहिनीहरू, समाजमा विभिन्न प्रकारका मानिसहरू हुन्छन् । जातजातिका दृष्टिले समाजमा फरकफरक जातिका मानिसहरू बस्छन् र हाम्रो गाउँपालिका र हाम्रो आफ्नो वडामा फरक फरक जातिका मानिसहरूको बसोबास भएको

कुरा त हामीले बुझ्यौं । समाजमा त विभिन्न जातिमात्र हैन कि विभिन्न धर्म मान्ने, विभिन्न भाषा बोल्ने, फरक फरक संस्कृति, रीतिरिवाज, चालचलन र फरकफरक पेशा अगाल्ने मानिसहरू बस्दछन् । यति मात्र कहाँ हो र समाजमा विभिन्न वर्गका मानिसहरू पनि त छन् । यी फरक जाति, धर्म, पेशा, वर्ग, भाषा, संस्कृति, रीतिरिवाज चालचलन अपनाउने मानिसहरूको समष्टि वा सामुहिक रुप नै समुदाय हो ।

हाम्रो गाउँमा कोही किसान छन्, कोही व्यापारी, कोही कर्मचारी, कोही शिक्षक, कोही विद्यार्थी, कोही डाक्टर, कोही उद्यमी, मजदुर, सुचिकार, सिकर्मी, डकर्मी, कोही राजनीतिज्ञ, कोही समाजसेवी आदि आदि । यसै गरी विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू, धनी गरिब विभिन्न वर्गका मानिसहरू पनि छन् ।

समाजमा यसरी विभिन्न समुदायका मानिसहरू बस्ने उनीहरू एक आपसमा मिलेर एक अर्कालाई सरसहयोग गर्ने गर्दछन् । हाम्रो गाउँको समुदायले एक आपसमा मिलेर बाटो बनाउने, स्कूल बनाउने, खानेपानीको पाइप तान्ने गाड्ने, भवन बनाउने, पुल बनाउने आदि बिकास निर्माणको काम गर्दछन् । यसरी गाउँको बिकास निर्माणको काममा समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । समुदायका मानिसहरू एक आपसमा निर्भर पनि छन् । जस्तैः किसानले उब्जाएको अन्न, फलफूल, तरकारी, दूध, घ्यू समुदायका सबैले उपभोग गर्न पाउँछन् । यसै गरी सिकर्मी, डकर्मीले घर, विद्यालय निर्माण गरिदिन्छन् । हामीले लगाएको लुगा कसले सिलाएको होला, तपाईलाई थाहा छ ? हो यो लुगाहरू सबै सुचिकारले सिलाएको हो । यस्तै शिक्षकले अभिभावकका छोराछोरीहरूलाई पढाइदिने काम गर्दछ । यसरी समुदायमा एकले अर्कोलाई एकआपसमा सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । यसरी हाम्रो जीवनको हरेक क्षणमा समुदायको आवश्यकता र महत्त्व छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) तपाईँको समुदायमा कुनकुन पेशा अगाल्ने मानिसहरू छन् बताउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको बुबा र आमाको पेशा के हो ? भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको समुदायमा कस्ता कस्ता सामुहिक काम भएका छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) किसान, शिक्षक, विद्यार्थी, व्यापारी र डाक्टरके के काम गर्दछन् ?

२. **ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :**

(क) समुदायमा विभिन्न जाति, धर्म र पेशाका मानिसहरू हुन्छन् ।

(ख) समुदायका मानिसहरू एक आपसमा सहयोग गर्दैनन् ।

(ग) समुदायका मानिसहरू गाउँमा बिकास निर्माणका काम पनि गर्दछन् ।

(घ) सिकर्मी, डकर्मी, सुचिकार, उद्यमी, मजदुर समुदायका मानिस होइनन् ।

क्रियाकलाप

१. तपाईँको शिक्षकसँग सोधेर तपाईँको समुदायले हालसालै गरेका कुनै ३ देखि ५ कामहरू के के छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

२. समुदायको महत्व के के हुन सक्छन् ? साथीहरूसँग छलफल गरी समुदायको महत्वको सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ–३

हाम्रो स्थानीय सरकार

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई गाउँपालिका तथा वडा सम्बन्धमा नक्साको आधारमा छलफल गराउने र स्थानीय सरकार बारे जानकारी दिने ।

नेपाल सरकारको तहगत संरचना:

१. संघीय सरकार, २. प्रदेश सरकार, ३. स्थानीय तह (पालिका)

हाल नेपालमा तीन तहका सरकार रहने व्यवस्था रहेको छ । सबैभन्दा माथि केन्द्र सरकार रहेको छ । यसलाई संघीय सरकार पनि भनिन्छ । त्यसपछि

हाम्रो देशको ७ वटा प्रदेशहरूमा प्रदेश सरकार रहने व्यवस्था छ । यसपछि देशको ७५७ स्थानीय तहहरूमा स्थानीय सरकार रहने व्यवस्था छ । स्थानीय सरकार देशको सबैभन्दा तल्लो तहको सरकार हो तर यो नै जनताहरूसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध र सम्पर्कमा हुने सरकार हो । स्थानीय तहमा गाउँपालिका, नगरपालिका, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिकाहरू छन् । स्थानीय तहमा पनि सरकारको सबैभन्दा सानो रुप वडाका जनप्रतिनिधिहरूको समूह अर्थात वडाध्यक्ष र वडा सदस्यहरूको समूह हो ।

हाम्रो गाउँपालिका

हाम्रो गाउँपालिकको नाम पूर्वखोला गाउँपालिका हो । पूर्वखोला गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको पाल्पा जिल्लामा पर्दछ । पूर्वखोला गाउँपालिकामा जम्मा ६ वटा वडाहरू छन् । भाईबहिनीहरू, यस गाउँपालिकाको सबै वडाहरूको नाम के होला ? तपाईंहरूलाई थाहा छ ? हाम्रो पालिकामा भएका वडाहरूको नाम तलको नक्शामा हेर्नुहोस् । शिक्षकसँग छलफल गरेर पूर्वखोला गाउँपालिकाका सबै वडाहरूको नाम लेख्नुहोस् है त । पूर्वखोला गाउँपालिकाको केन्द्र अर्थात सदरमुकाम पूर्वखोला फाँटको रिङ्नेरह भन्ने स्थानमा छ ।

वडा नम्बर	वडाको नाम
१	सिलुवा
२	जल्पा
३	रिङ्नेरह
४	देवीनगर
५	विरकोट
६	हेक्लाङ

अभ्यास

१. तालको तालिकामा पूर्वखोला गाउँपालिकाको वडा नम्बर अनुसार तिनको नाम भर्नुहोस् :

वडा नम्बर	वडाको नाम
१	
२	
३	
४	
५	
६	

क्रियाकलाप

१. पूर्वखोला गाउँपालिकाको नक्शा वनाई वडाहरू छुट्र्यानुहोस् ।

एकाइ
३

हाम्रो संस्कृती भाषा र खेलकुद

सिकाइ उपलब्धि

- परम्परागत बाजा र स्थानीय खेलकुदको बारेमा बताउन ।
- स्थानीय रहनसहन मेलापात जात्रा, उत्सवहरू र भेषभुषा बारेमा बताउन ।

पाठ्य घण्टा : १९

पाठ–१

हाम्रो गाउँको कला र संस्कृति

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफूले देखेका र सुनेका बाजाहरूको नाम भन्न लगाउने । उनीहरूको घरमा कुनै बाजा छ भने त्यो बाजाको नाम बताउन लगाउने ।

स्थानीय र परम्परागत लोक बाजाहरू

स्थानीय स्तरमा अर्थात हाम्रै आफ्नै गाउँ घर वा शहरमा परम्परागत रुपमा निर्माण गरी बजाइने बाजा नै स्थानीय लोक बाजा हो । ती बाजाहरू विभिन्न लोक नाचगान गर्दा बजाइन्छ । हाम्रो गाउँमा पनि विभिन्न चाडपर्व तथा विभिन्न अवसरमा नाचगान गर्दा यस्ता बाजाहरू बजाएर रमाइलो गरिन्छ । ती मध्ये केही बाजाहरूको परिचय यहाँ दिइन्छ ।

१) मादल

मदल एक ताल बाजा हो । गाउँघर तथा शहरमा पनि विभिन्न लोक गीत तथा लोक नाचहरूमा यो बाजा बजाइन्छ ।

२) ढोलक

ढोलक पनि एउटा तालबाजा हो । यसलाई ढोलकी पनि भनिन्छ । यो पनि मादलजस्तै आकारको हुन्छ तर मादलभन्दा केही ठूलो आकारको हुन्छ । यसमा खरी लगाइएको हुदैन ।

३) झ्याली

यो पित्तल धातुबाट बनेको थाली आकारको तर बीचमा बाटुलो खाल्डो परेका बीट धरै फराकिलो र सम्म भएको बाजा हो । यो पनि तालमा साथ दिने बाजा हो ।

४) झुर्मा

यो झ्यालीजस्तै पित्तल धातुबाट बनेको तर सानो आकारको बाजा हो । यो पनि तालमा साथ दिने बाजा हो । विभिन्न नाचगानमा मादल तथा खैजेडी सँगै बजाइन्छ ।

५) खैजेडी, डम्फू

यी बाजाहरू सबै बनोट हेर्दा उस्तै देखिने बाजाहरू हुन् । यी पनि तालबाजा हुन् । डम्फू ठूलो आकारको हुन्छ र

विशेष गरी तामाङ जातिले सेलो गीतमा र गुरुङ, मागरहरूले कडुवा गीतमा बजाउँछन् भने खैजेडी केही सानो र यो भजन किर्तनमा बजाइन्छ ।

६) बाँसुरी मुरली

बाँसुरी र मुरली सुर बाजा हुन् । यी बाजाहरू विशेष गरी लामो पाना भएको तर मसिनो बाँसबाट बनाइन्छ । यी बाजाहरूको स्वर अति नै मिठो, मधुर र कर्णप्रीय हुन्छ । हामीले प्रायः सुन्ने गरेको गीतमा यी बाजाहरू बजेका हुन्छन् ।

७) सारङ्गी

सारङ्गी पनि अत्यन्तै प्रचलित लोकप्रीय लोक बाजा हो । यो सुर बाजा अन्तर्गत पर्दछ । यो पहिले पहिले गन्धर्व(गाइने)हरूले गाउँघर डुल्दै गीतहरू गाउँदै बजाउने गर्थे तर आजभोलि अन्य जातिले पनि बजाउने गरेको पाइन्छ । अत्यन्तै मिठो स्वर आउने बाजा हामीले सुनेका प्राय सबै लोक गीतहरूमा बजेको पाइन्छ ।

८) पन्चे बाजा

पन्चे बाजा पाँच बाजाहरूको समूह हो । यसमा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलक र सहनाई पर्दछन् । सहनाई अन्तर्गत सहनाई, नर्सिहा र कर्नाल पर्दछन् । पन्चे बाजा विवाह, ब्रतबन्ध, जात्रा, रोपाईं, पुजाआजा तथा विभिन्न उत्सव-महोत्सवहरूमा बजाइन्छ ।

भाइबहिनीहरू यी बाहेक हाम्रो गाउँघरमा प्रचलित लोक बाजाहरूमा मोहली (बीनबाजा), डमरु, शङ्ख आदि पनि छन् ।

यी मध्ये कतिपय त लोप भैसकेका छन् । आजभोलि त हार्मोनियम तबला अदि पनि हाम्रा विभिन्न लोक गीत र लोक भाकाहरूमा निकै प्रचलनमा आइसकेका छन् ।

अभ्यास

१. तपाईले कुनकुन बाजा देख्नुभएको छ ? तपाईको गाउँमा बजाइने बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. कुनै दुईवटा तालबाजा र दुईवटा सुर बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तपाईँलाई मनपर्ने एउटा बाजाको चित्र बनाउनुहोस् ।

४. तल दिइएका बाजाका नाम र तीनका चित्र बीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) मादल

(ख) सारङ्गी

(ग) बाँसुरी

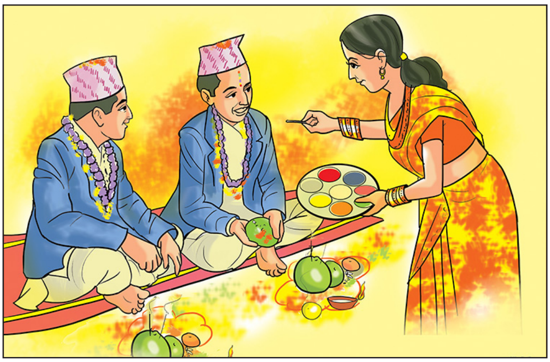
(घ) खैजेडी

(ङ) झ्याली

पाठ–२

हाम्रो गाउँका मेला-जात्रा, उत्सव र पर्वहरू

शिक्षण निर्देशन : तल देखाइएका मेला-जात्रा, उत्सव र पर्वका तस्बीरहरू हेरेर शिक्षक एवं साथीहरूसंग छलफल गराउने ।



पूर्वखोला गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । यहाँ बसोबास गर्ने मानिसहरूले विभिन्न चाडपर्व मनाउँछन्, मेला भर्छन् । बैशाख पूर्णिमाका दिन यहाँका मानिसहरू विभिन्न तरिकाले आआफ्नो गाउँठाउँमा बुद्धजयन्ती मनाउँछन् । यस दिन गाउँका विभिन्न ठाउँहरूमा मेला लाग्ने, आफन्त जन भेटघाट हुने विभिन्न परिकार खाने खुवाउने गर्छन् । नाग पञ्चमीमा मानिसहरू खेत, बारी, खोला खोल्सी, पानीको मुलभएको ठाउँहरूमा नागको पूजा गर्दछन् । यो दिन नागको तस्बीर ल्याएर घरको भित्तामा टाँस्ने पनि गरिन्छ । जनै पूर्णिमा पनि यहाँका मानिसहरूले चाडपर्वकै रुपमा मनाउने गर्दछन् । यो दिन विभिन्न ठाउँमा मेला लाग्ने, नेवार समुदायले लाखे नाच प्रदर्शन गर्ने र यो नाच हेर्न गाउँ टोलबाट मानिसहरू जम्मा हुने र ठूलै मेला लाग्ने गर्दछ । कृष्ण जन्माष्टमीको दिन पनि ठाउँठाउँमा मेलाजात्रा देखाउँछन् । यस्तै गाईजात्रा पनि नेवार समुदायले प्रदर्शन गर्ने जात्रा हो । पूर्वखोला गाउँपालिकाको सिलुवामा गाईजात्रामा ठूलै मेला लाग्ने गर्दछ । एक बर्ष भरीमा मृत भएका परीवारको सम्झनामा मरेको सदस्यको घरबाट गाईको प्रतीक(रुप) निकालेर यो जात्रा मनाइन्छ । नेवार समुदायकै अर्को ठूलो जात्रा हो रोपाई जात्रा । यो जात्रामा कन्याको रुपमा सिंगारिएका युवकहरू पंचेबाजाको तालमा रोपाई गरेको अभिनय गर्ने, मुखिया मुखियानी, हली, ठिंगारे, कटुवाले अनेकौं चरित्रमा अभिनय गरी अति व्यङ्ग्य र हास्य पनि प्रदर्शन गरिन्छ । तीज पनि हाम्रो गाउँमा मनाइने एउटा महत्वपूर्ण पर्व हो । तीजमा आफ्ना चेलीबटीहरूलाई पाहुनाका रुपमा निम्ता गर्ने दर (खाजा) लगाएत मिठा परिकार खुवाउने गरिन्छ । यो पर्वमा हाम्रा दिदीबहिनीहरू तीज गीत गाउने नाच्ने गर्नाले रमाइलो हुन्छ ।

हाम्रो गाउँमा मनाइने सबैभन्दा ठूलो चाडदशैं हो । दशैंमा दुर्गा माताको आरधना पूजा गरिन्छ । दुर्गा मातालाई दुर्गा भवानी पनि भनिन्छ । यो चाड

नेपाली हिन्दूहरूको महान चाड हो । त्यसैले यो पर्व देशैभरी मनाइन्छ । दशैंमा आफूभन्दा ठूलाबडाको हातबाट टिका जमरा थाप्ने (लाउने), आशिर्वाद लिने, माछा, मासु, फलफूलजस्ता मिठा परिकारहरू खाने विभिन्न नाचगान मेलाजात्रा भर्ने काम हुन्छ ।

यस्तै तिहार पनि दशैंपछिको हिन्दूहरूको महान पर्व हो । तिहारमा हामी लक्ष्मीको पूजा आरधना गर्दछौं, गाईको पूजा गर्दछौं । गाईलाई लक्ष्मीको प्रतीक(रुप/स्वरुप) मानिन्छ । लक्ष्मीलाई धनकी देवी मान्ने परम्परा छ । यस पर्वमा काग र कुकुरको पनि पूजा गर्ने चलन छ । खास गरी लक्ष्मीपूजाको पर्सिपल्ट तिहार अर्थात भाइटिकाको दिन दिदीबहिनीहरूले आफ्ना दाजुभाइहरूलाई टिका लगाइदिने मिठामिठा अनेकौ परिकार बनाएर खुवाउने उपहार दिने गर्दछन् ।

यस्तै हाम्रो गाउँमा आजभोलि क्रिश्चियनहरू क्रिष्मस-डे (क्रिष्मस पर्व) पनि मनाउँछन् । यस पर्वमा उनीहरू जिसस् क्राइष्टको प्रार्थना गर्दछन् ।

हाम्रो गाउँठाउँमा मनाइने अन्य चाडपर्वहरूमा माघे संक्रान्ती, फागु पूर्णिमा आदि पनि रमाइला र महत्वपूर्ण चाडपर्व हुन् ।

अभ्यास

१. तपाईँको परिवारमा कुन कुन चाडपर्वहरू मनाइन्छ ? सूची बनाउनुहोस्

२. तपाईँलाई सबैभन्दा रमाइलो लाग्ने कुनै एउटा पर्वको बारेमा बयान गर्नुहोस्।

३. तलका पर्वहरू कुन कुन महिनामा पर्दा रहेछ ? भित्तेपात्रो हेरी शिक्षकको सहायता लिएर छलफल गर्नुहोस्।

(फागु पूर्णिमा, तीज, बुद्ध जयन्ती, दशैं, तिहार)

४. जोडा मिलाउनुहोस् :

दशैं

तिहार

बुद्धजयन्ती

माघे सङ्क्रन्ती

नागपञ्चमी

क्रिसमस

फागु पूर्णिमा

हाम्रा स्थानीय गीत तथा नाचहरू

निर्मलको गाउँ सिलुवा हो । यो गाउँमा विभिन्न जातजातिहरूको बसोबास छ । यहाँ ब्राह्मण, मगर, नेवार, सन्यासी, कामी, दमै, सार्की आदि जातिहरू छन् । ती बिभिन्न जाजतिहरूको आआफ्नै नाचगानहरू छन् । यहाँका ब्राह्मण जातिहरू बेलाबेलामा विभिन्न अवसरमा भजन, चुड्का, बालुन नाच नाच्छन् । ब्राह्मण जातिको रोइला गीत यहा ँनिकै प्रचलित छ । ब्राह्मण जातिका आमा, दिदी बहिनीहरू तीजको बेलामा तीज गीत गाउने नाच्ने गर्दछन् । यो गीत र नाच निकै रमाइलो हुन्छ । यहाँका नेवार समुदायले लाखे नाच प्रदर्शन गर्दछन् । यो नाचमा गीत हुँदैन । यो नाचमा लाखे र जोगिया मकुण्डो लगाएर नाच्ने गर्छन । यो नाच निकै रमाईलो, हास्यात्मक र अभिनयात्मक हुन्छ ।

नेवार समुदायका मानिसहरू दशैं पर्वको बेलामा मालश्री गीत गाउँछन् । मालश्री गीतमा दुर्गा माताको आरधना गरिन्छ ।

यहाँका मगरहरूको कड्वा नाच निकै प्रसिद्ध छ । यो नाचको मुख्य मानिस अर्थात अगुवालाई गुरु वा रौरा भनिन्छ । यो नाचमा कड्वा गीत गाइन्छ । धेरै खैजेडीहरू कड्वा तालमा बजाउँदा निकै रमाइलो सुनिन्छ । यो नाचमा चार जनादेखि माथिको सङ्ख्यामा अविवाहित कन्या नारीहरू सामूहिक रुपमा नृत्य

गर्दछन् । बीचबीचमा बेलाबेलामा पुरुषहरू पनि नाच्ने चलन छ ।

मगर समुदायको अर्को चर्चित नाच झ्याउरे हो । यो नाचलाई झाम्रे पनि भनिन्छ । यस नाचमा सालैजो भाका, ठाडो भाका र छिटो भाकाका गीतहरू गाइन्छ ।

मगर जातिको अर्को लोकप्रीय नाच नचरी हो । यसलाई ठूलो नाच पनि भन्ने गरिन्छ । तर आजभोलि यो नाच लोप हुन लागेको छ । यो नाचमा ठूला ठूला मादलहरू एकसाथ बजाएर पुरुषहरूले गीत गाएर, पुरुषहरू नै मारुनी बनेर नाच्ने चलन छ। यो नाचमा रम्भायन (रामायण), कृष्णचरित्र, सोरठी, रुक्मिनी (रुकमिणी) आदि प्रकारहरू छन् । यो नाचको मुख्य गाउने अगुवालाई रौरा भनिन्छ ।

यहाँका मगर जातिमा प्रचलित अर्को लोकप्रीय नाच घाटु नाच हो । यो नाचमा मगर महिलाहरूले गीत गाउने र मगर कन्या नारीहरू नाच्ने चलन छ । तर आजभोलि यो नाच पनि लगभग लोप हुन लागेको छ ।

यो गाउँको अर्को मुख्य नाच बाजा तालमा नाच्ने नाच हो । खास गरी दर्जी समुदायले बजाउने पञ्चे बाजा तालमा नाच्ने चलन निकै रोचक र लोकप्रीय छ । यसमा आजभोलि बजारमा चलेका लोक दोहरी तथा लोकगीतहरूको भाकामा सहनाई बजाएर ट्याम्को, ढोलकी र दमाहाको ताल मिसाउँदा गाउँपाखा नै घन्किने गरी ज्यादै ठिमो सङ्गीत उत्पन्न हुन्छ ।

यो गाउँमा तिहारको बेलामा देउसी भैलो र फागु पूर्णिमाको बेलामा फागु गाउने नाच्ने चलन छ । देउसी भैलो र फागु सबै जातजातिले सामूहिक रुपमा नाच्ने गाउने चलन छ । आजभोलि त गाउँमा विभिन्न कार्यक्रम, पर्व, उत्सवहरूमा रेडियोमा बज्ने, युट्यूवमा बज्ने लोक गीत, लोक दोहरी गाउने नाच्ने चलन बढ्दै गएको छ ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क) लाखे	दर्जी
(ख) कडुवा	बाहुन
(ग) पञ्चेबाजा	नेवार
(घ) चुड्का	मगर

२. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) घाटु नाच ....जातिले नचाउँछन् ।
(ख) देउसी भैलो...........पर्वमा गाउने नाच्ने चलन छ ।
(ग) फागु पूर्णिमामा ....नाच नाच्ने गरिन्छ ।
(घ) लाखे नाच ....जातिले नाच्दछन् ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंले गाउँमा कुन कुन नाच हेर्नु भएको छ ? तिनको सूची बनाउनुहोस्

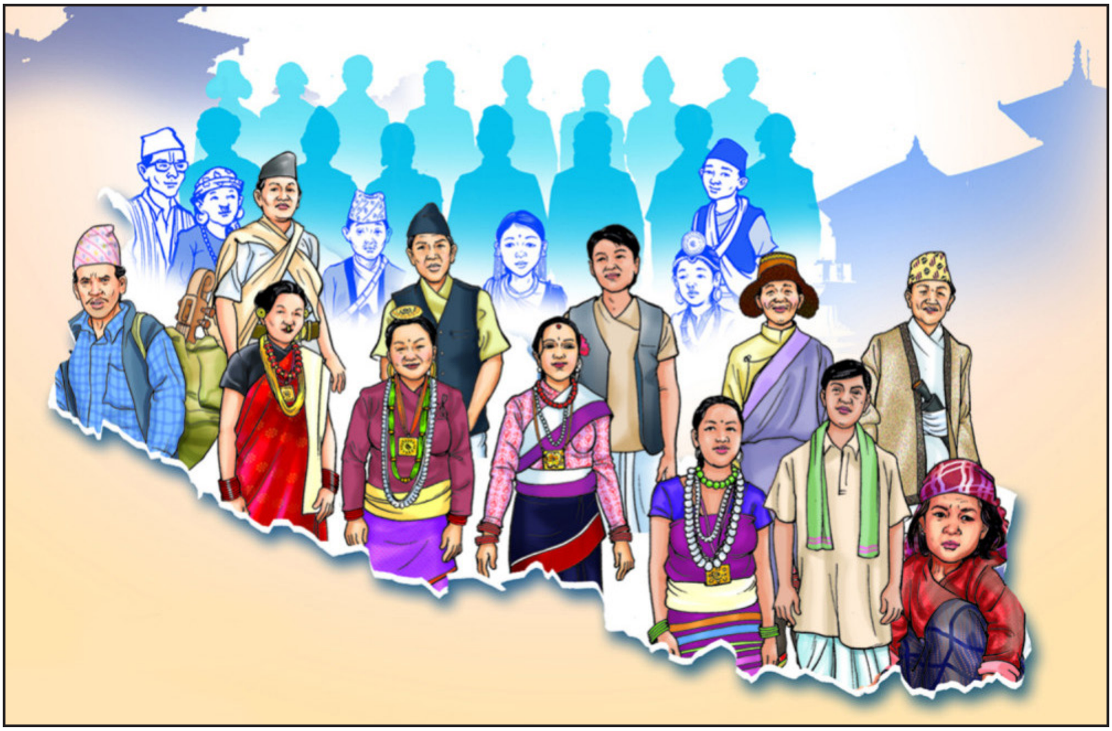
२. तपाईंको घरमा कसैले गीत गाउनु हुन्छ ? गाउनु हुन्छ भने उहाँले गाउने गीतको भाका के होला ? लेख्नुहोस् ।

३. तपाईं कुनै नाच नाच्नु भएको छ ? तपाईंको नाच नाच्दाको अनुभव बताउनुहोस् ।

पाठ–३

हाम्रो गाउँमा प्रचलित भेषभूषाहरू

शिक्षण निर्देशन : बालबालिकाहरूलाई आफ्नो घरमा गाउँमा मानिसहरूले लगाउने भेषभूषाको बारेमा बताउने र त्यस बारेमा छलफल गर्न लगाउने ।



एउटा गीत गाई रमाइलो गरौं :

हाम्रा गाउँका मानिसहरू अनेक थरी जाती
भेषभूषा हेर्दा खेरी अनेक भाँती भाँती ।

मगर दाइका भेष राम्रो कछाड, टोपी, भोटो
चोली घलेक मगर्नीको गुन्यु छोटो छोटो ।

दौरा सुरुवाल इस्टकोमा चट्ट नेवार दाई
कता हेर्दै मख्ख आज ढाका धोती लगाई ।

बाहुन दाइको ढाका टोपी दौरा सुरुवाल चट्ट
सारी, चोली, पछ्यौरीमा निस्किन भाउजु झट्ट ।

कामीदाई र दर्जी दाइले यस्तै पहिरन लाउने
दौरा सुरुवाल आस्कोट लाउँदा चट्ट साह्रै सुहाउने ।

कमिनी र दर्जी भाउजु पहिरन झिलीमिली
बोली चाली अति मिठो अति फरासिली ।

कलियुगमा सरोबरो भन्नु हुन्थ्यो बाले
आज भोलि सबको पहिरन एकै हुन थाले ।

सर्ट पाइन्ट कोट टाई आयो फेशन कस्तो ?
कुर्ता सुरुवाल लेहेँगा लाउँदा केटी परी जस्तो ।

अभ्यास

१) **तल मगर जातिले लाउने पोशाकको नाम र चित्रसहित सूची दिइएको छ, ती पोशाकहरूलाई राम्ररी पहिचान गर्नुहोस् साथै ती पोशाक कहाँ कसरी लगाइन्छ शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।**

मगरः भोटो, कछाड, भाङ्ग्रा, स्टकोट, टोपी, पेटी, पहेँलो पटुकी

मगरनी : घलेक, लुङ्गी, कण्ठमाला, मुगामाला, टेकी (टिकी), पहेँलो पटुकी, पहेँलो पोते, शिरफूल, शिरबन्दी, सेतो पछ्यौरी, खुर्पेटो, रैयाँ (यी सबैको चित्र पनि दिने)

२) **हाम्रो समुदायको नेवार जातिका पोशाकहरू तल सूचीमा हेरी अध्ययन गर्नुहोस् । छलफल गर्नुहोस् ।**

नेवार : दौरा, सुरुवाल, स्टकोट, कालो भादगाउँले टोपी

नेवारनी : हाकुपटासी, चोली, पछ्यौरी

३) **तपाईँको गाउँमा बाहुन क्षेत्रीहरू के–के लुगा लगाउँछन् ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।**

४) **तपाईँको गाउँका पुरुष र महिलाहरूले आजभोलि नयाँ फेशन अनुसारका कस्ता कस्ता लुगाहरू लाएको देख्नुभएको छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।**

पाठ–४

हाम्रो स्थानीय खेलहरू

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न स्थानीय खेलहरूको परिचय र खेल्ने तरिका तथा नियमहरू बताइदिने । विद्यार्थीहरूलाई गाउँमा खेलिने विभिन्न स्थानीय खेलहरूको अभ्यास गराउने ।

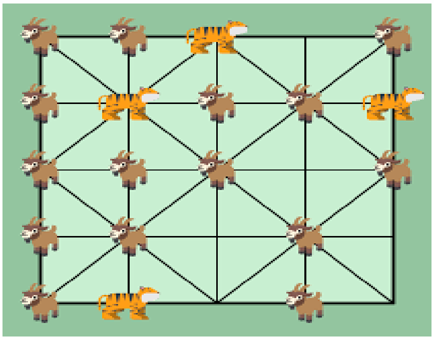
डन्डीबियो

नेपालका गाउँघरमा खेलिने स्थानीय परम्परागत खेलहरूमध्ये डन्डीबियो एक रमाइलो खेल हो । यो खेल धेरै पुरानो खेल हो । बालबालिकादेखि युवायुवतीसम्मले यो खेल खेल्ने गर्दछन् । आजभोलि यो खेल खेल्ने प्रचलन कम हुँदै गएको पाईन्छ ।

कपर्दी

कपर्दी खेल एउटा लोकप्रीय स्थानीय खेल हो । यो खेललाई हुतुतु, हाडुडु वा कबड्डी आदि नामले पनि चिनिन्छ । यो खेल गाउँघरमा निकै खेलिन्छ । यसमा एक समूहमा सात जना खेलाडी हुन्छन् । यसको खेल मैदान लम्बाइ १३ मिटर र चौडाइ १० मिटरको हुन्छ । यो खेलमा उमेर वजनका आधारमा समूह मिलाइन्छ ।

बाघचाल



बाघचाल नेपालको परम्परागत खेल हो । यो पनि धेरै पुरानो खेल हो । हाम्रो गाउँघरमा पनि यो खेल निकै प्रचलित छ । यो खेल भुईँमा, सम्म परेको ढुङ्गामा, काठको फिलेकमा वा कापीमा तल चित्रमा दिएजस्तो रेखाबोर्ड बनाई त्यसमा बाघ र बाख्राको रुपमा ढुङगाका गोटीहरू राखी यसलाई चालेर खेलिन्छ । यस खेलमा चार बाघ र बिस बाख्रा हुन्छन् ।

चुङ्गी

हाम्रो गाउँघर वा शहरतिर आजभोलि खेलिने लोकप्रीय खेल चुङ्गी पनि एक हो । आजभोलि यो खेल गाउँघरमा, विद्यालयमा बालबालिकाहरूमा निकै लोकप्रीय छ । यसमा लेबेन टि जस्तो गोलो गोलो आकारमा मसिनो गरी काटिएको सानासाना रबरका टुक्राहरूको एक मुठीभरीको एउटा गुच्छा बनाइन्छ । यो नभएमा केटाकेटीहरूले बनमासा वा अन्य नरम बिरुवाको टुप्पातिरको भागबाट पनि यस्तो चुङ्गी बनाउने गर्दछन् ।

चुङ्गी खेल्दा खुट्टाले चुङ्गीलाई भुईँमा नखसालिकन पटक पटक आकाशतिर हानेर खेलिन्छ । यो खेलमा भुईँमा नखसालिकन सबैभन्दा धेरै पटक खुट्टाले आकाशमा फ्याकि रहने अर्थात खेलाई रहन सक्ने खेलाडि नै विजेता हुने हो ।

राज्य

राज्य खेल गाउँमा बालबालिकाहरूको एउटा लोकप्रीय खेल हो । यो खेल आगनमा दुईतिर कोठाकोठा भएको बोर्ड बनाई उक्त बोर्डमा चेप्टो ढुङ्गाको गोलो ढ्याकलाई एउटा खुट्टा उचालेर अर्को एउटा खुट्टाले मात्र जमिनमा टेकेर एकातर्फको सुरुको कोठाबाट सार्दै सार्दै अर्कोतर्फको अन्तिम कोठाबाट बाहिर निकालिन्छ ।

भाले जुधाई

यो खेल गाउँघरमा बालबालिका र युवाहरूमा अत्यन्तै लोकप्रीय र रोचक स्थानीय खेल हो । पहिले पहिले यो खेल अत्यन्तै रुचीका साथ खेल्ने, यो खेलको प्रतिस्पर्धा नै आयोजना गर्ने चलन हुन्थ्यो तर आजभोलि अन्य आधुनिक खेलहरू तर्फको आकर्षणका कारण यो खेल खेल्ने चलन कम हुँदै गएको छ । यो खेलका लागि भुईंमा, आगनमा वा फिल्डमा आवश्यक्ता अनुसारको ठूलो गोलो घेरा बनाईन्छ । दुई जना वा धेरै प्रतिस्पर्धी खेलाडी उक्त घेराभित्र प्रवेश गरी आपसमा भाले जुधाई सुरु गर्छन् । यसो गर्दा प्रत्येक खेलाडीले आफ्नो बाँया खुट्टा पछाडिबाट खुम्च्याइ दुबै हात पछाडी लगेर एउटा हातले खुट्टाको पञ्जा समात्ने र अर्को हातले सो हातको कुहिनाको माथि वा तल समाएर बलियोसँग अड्याउने काम गरिन्छ । यसरी एउटा खुट्टाको भरमा एउटाले अर्कोलाई धकेलेर गोलो घेराभन्दा बाहिर निकाल्ने वा एउटा हातको कुहिनाको पखेटाले हानेर अर्को खेलाडीले समाएको खुट्टा र हातको सम्पर्क टुटाउने प्रयास गरिन्छ । यसरी घेरा बाहिर निस्केमा वा हात खुट्टाको सम्पर्क छुटेमा उक्त खेलाडीको हार हुन्छ र बाहिर धकेल्ने वा हात खुट्टाको सम्पर्क छुटाइदिने खेलाडीको जीत हुन्छ ।

अभ्यास

१. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) डन्डीले बियोलाई हानेर खेल्ने खेलको नाम .... हो ।
(ख) बाघचाल खेलमा बाघले .... खान्छ ।
(ग) कपर्दी खेलमा एक समूहमा .... जना खेलाडी हुन्छन् ।
(घ) रबरको गुच्छालाई खुट्टाले माथि फ्याँकेर खलिने खेल .... हो ।
(ङ) राज्य खेलमा ढुङ्गाको ढ्याकलाई .... ले एउटा कोठाबाट अर्को कोठामा सारिन्छ ।

२. **तलका वाक्य ठिक भए (✓) चिन्ह र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

(क) बाघचाल खेलमा हात्ती र बाघ हुन्छन् । ( )
(ख) कपर्दी खेलमा खेलाडी विपक्षको कोर्टमा गई विपक्षी खेलाडीलाई छुने प्रयास गर्दछ । ( )
(ग) डन्डीबियो खेल आँगन, चउर, खेल मैदान वा सम्म परेको खाली जमिनमा खेल्न सकिन्छ । ( )
(घ) भाले जुधाई खेलमा विपक्षीलाई टाउकोमा समाएर लडाउनु पर्दछ । ( )
(ङ) चुङ्गी खेल अन्तराष्ट्रिय खेल हो । ( )

३. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) बाघचाल खेलमा बाख्रा कति हुन्छन् ?
(ख) कपर्दी खेलमा एक टिममा कति खेलाडी हुन्छन् ?
(ग) चुङ्गी खेलमा कस्तो खेलाडी बिजयी हुन्छ ?

परियोजना कार्य

१) तपाईंको गाउँघरमा खेलिने स्थानीय खेलहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२) तपाईँलाई मन पर्ने एउटा स्थानीय खेलको लागि आवश्यक सामग्रीहरू के के हुन् ? तीनको नाम लेखी चित्र पनि बनाउनुहोस् ।

एकाइ

४

कृषि र हाम्रो संभावना

सिकाइ उपलब्धि

- अन्बाली फलफूल तरकारीको सूची तयार पारी यसको महत्व बताउन ।
- पन्छी र जनावरबीच फरक छुट्याउन ।
- कृषि तथा पशु-पन्छीसँग सम्बन्धित व्यवसायको नाम बताउन ।

पाठ्य घण्टा : ३६

पाठ–१

हाम्रो गाउँघरमा उत्पादन हुने बालीविरुवाहरु

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो खेतबारीमा उत्पादन हुने अन्न फलफूल आदि विभिन्न बालीहरूको बारेमा छलफल गराउने । शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई गाउँमा उत्पादन हुने बाली विरूवाहरूको बारेमा बताउने ।

मिनाको बाबा कृषक हुनुहुन्छ । उहाँ सिलुवा भन्ने गाउँमा बस्नुहुन्छ । उहाँले दैनिक खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । उहाले ऋतु र मौसम अनुसार खेतीपाती गर्ने अन्नबाली उब्जाउने र बाली पाकेपछि स्याहार्ने काम गर्नुहुन्छ । उहँले खेतमा धान, मकै, गहुँ उब्जाउनु हुन्छ । बारीमा मौसम अनुसार मकै, गहुँ, कोदो, फापर, जुनेलो आदि बालीबिरुवा फलाउनु हुन्छ । यो गाउँमा अरु पनि धैरै

कृषकहरू छन् । उनीहरू पनि आआफ्नो खेतबारीमा माटो सुहाउँदो तथा मौसम र हावापानी अनुसारको विभिन्न प्रकारका बाली बिरुवा उत्पादन गर्दछन । हाम्रो गाउँमा अन्न, गेडागुडी, तेलहन, फलफूल, तरकारी बाली तथा अन्य नगदे बालीहरू प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । हाम्रो गाउँको धरै जसो भागमा बारीहरूमा मकै, कोदोका साथै भटमास, सिल्टुङ, बोडी, सिमी लगायतका दलहन जातका गेडागुडी पनि निकै राम्रो उत्पादन हुन्छ । गाउँका किसानहरूले बारीमा प्रशस्त तोरी, सर्स्यु तथा खेतमा पनि तोरी, आलस खेती गर्दछन् । हाम्रो गाउँको उत्तर फर्केको तामाखानी, ताल्तुङ र अल्गीचौरका बारीहरूमा हिमाली हावाको सीधा सम्पर्क हुनाले त्यहाँ अन्नबाली, गेडागुडीका साथै अमिलो, सुन्तला, ज्यामिर, मौसम, भोगटे, कागती जस्ता अमिलो जातका फलफूलहरू पनि राम्रो उत्पादन हुन्छ । हाम्रो गाउँको कुनै ठाउँहरूमा जङ्गली आँपका बोटहरू पनि छन् भने आजभोलि त किसानहरूले विभिन्न जातको कलमी आधुनिक अर्थात बिकासे आँपहरू पनि कतै कतै लगाएको पाइन्छ । यो गाउँको प्रायः सबै किसानको बारीमा बिभिन्न जातका केरा पाइन्छ । यो गाउँमा प्राय सबै ठाउँमा बेलौती (अम्बा) जतासुकै फलेको देखिन्छ । त्यसो त यी फलफूलहरू गाउँको अरु क्षेत्रमा पनि राम्रै उत्पादन भएको पाइन्छ । यो गाउँमा केही किसानहरू नगदे बालीमा पनि लागेका छन् । यो गाउँको रोमन्दीका किसानहरू प्रशस्त अदुवा खेती गर्दछन् । पिपलचौर र माझकोट तिर केही किसानले उखु खेती गरेको देखिए पनि व्यावसायिक रूपमा प्रशस्त मात्रामा उखु उत्पादन गर्ने किसानहरू भने यो गाउँमा छैनन् । गाउँका केही किसानहरू अन्न बालीको अलावा बेसार

खेती पनि गर्दछन् । बेसारबाट पनि प्रशस्त आम्दानी लिन सकिन्छ । हाम्रो गाउँको धेरै ठाउँमा सागसब्जी, काउली, बन्दा, मुला, प्याज, लसुन, गाजर, गोलभेडा, भान्टा, आलु, पिडालु, सखरखण्ड (चकरे), चिचिन्डो, घेरौला, स्कुस, करेला, भिन्डी आदि तरकारीजन्य बिरुवाहरू पनि प्रशस्तै उत्पादन हुन्छ ।

तल हाम्रो गाउँमा उत्पादन हुने विभिन्न प्रकारका बालीबिरुवाहरूको वर्गीकरण तालिका दिइएको छ ।

क्र.सं.	वर्ग	बालीबिरुवाहरूको नाम
१	अन्नबाली	धन, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, जुनेलो
२	दलहन/गेडागुडी	भटमास, सिमी, बोडी, सिल्टुङ, राजमा
३	तेलहनबाली	तोरी, आलस, सर्स्यु
४	फलफूल	सुन्तला, कागती, अमिलो, मौसम, ज्यामिर, भोगटे, आँप, केरा, नासपाती, बेलउती
५	नगदे बाली	अदुवा, बेसार, ऊखु

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क) मकै	तरकारी
(ख) तोरी	नगदे
(ग) काउली	अन्न
(घ) सुन्तला	तेल
(ङ) अदुवा	फलफूल

२. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) किसानले दैनिक ....मा काम गर्दछ ।

(ख) सिलुवाको तामाखानी, ताल्तुङ, अल्गीचौरमा ....जातका फलफूल पनि राम्रो उत्पादन हुन्छ ।

(ग) अदुवा, बेसार र ऊखु..............बाली हुन् ।

(घ) तोरी, आलस र सर्स्यु ....का लागि उत्पादन गरिन्छ ।

(ङ) धान, मकै, गहुँ, कोदो आदि...........बाली हुन् ।

३. **तलका वाक्य ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :**

(क) मिनाको बाबाले कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । ( )

(ख) तोरी, आलस र सर्स्यु तेलका लागि खेती गरिन्छ । ( )

(ग) काउली, बन्दा, साग, मुला आदि तरकारीजन्य बालीबिरुवा हुन् । ( )

(घ) अदुवा, बेसार र ऊखु नगदे बाली हुन् । ( )

(ङ) आँप र बेलउती अन्नबाली अन्तर्गत पर्दछन् । ( )

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) अन्नबाली अन्तर्गत कुन कुन बाली पर्दछन् ?

(ख) कुनै पाँचवटा तरकारी बालीको नाम लेख्नुहोस् ?

(ग) सुन्तला, कागती जस्ता फलफूल सिलुवाको कुन ठाउँमा बढी हुन्छ ?

(घ) रोमन्दीका किसानहरू कुन नगदेबाली खेती गर्दछन् ?

(ङ) दाल र गेडागुडीजन्य कुनै चार बालीहरूको नाम लेख्नुहोस ?

परियोजना कार्य

१) तपाईंको गाउँघरमा उत्पादन हुने विभिन्न प्रकारका अन्नबाली, तरकारी बाली, फलफूल, नगदेबाली बिरुवाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२) तपाईँलाई मन पर्ने एउटा फलफूल, एउटा तरकारी बाली, एउटा अन्नबाली र एउटा नगदे बालीको राम्रो चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ–२

बाली बिरुवाको महत्त्व

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई दैनिक खाने विभिन्न प्रकारका खानाहरूले शरीरमा के फाइदा पुऱ्याउछ भन्ने बारे बताउने ।

भाइबहिनीहरू हामी दैनिक रुपमा विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू खान्छौँ । ती मध्ये धेरैजसो किसानले उत्पादन गर्ने बालीबिरुवाहरूबाट प्राप्त हुन्छन् । हामीलाई जीवनका लागि अथवा भनौँ बाँच्नका लागि दैनिक रुपमा खाना आवश्यक पर्दछ । खानाबिना हामी बाँच्न सक्दैनौँ । भनिन्छ नि, अन्नको परान (प्राण) । हामीले दैनिक रुपमा खाने विभिन्न परिकारहरू जस्तैः भात, दाल, तरकारी, दूध, घ्यु, माछा, मासु, फलफूलहरूमध्ये कतिपय पशुजन्य उत्पादनबाट प्राप्त हुन्छन् भने कतिपय खानाहरू बालीबिरुवाहरूबाट प्राप्त हुन्छन् । माछा, मासु, दूध, घ्यु पशुजन्य खाना हुन् भने दाल, भात, रोटी, सागसबजी तरकारी, फलफूलहरू बालीबिरुवाबाट प्राप्त हुने खानाहरू हुन् । हामीमध्ये धेरैलाई दैनिक रुपमा पशुजन्य खाध्य पदार्थहरू माछा, मासु, दूध, घ्यु उपलब्ध हुन सम्भव

छैन । यी खानाहरू दुर्लभ र महँगा अर्थात खर्चिलो खानामा गनिन्छन् । धेरैजसो मानिसहरू अझ हामी गाउँमा बस्ने मानिसहरूका लागि त बालीबिरुवाबाट प्राप्त खाना नै नियमित र शुलभ खाना हुन् । मौसम र हावापानीअनुसार उत्पादन हुने विभिन्न बालीबिरुवाहरूबाट प्राप्त हुने खाना हाम्रो जीवनका लागि अति आवश्यक छ । हामी बाँच्नका लागि, शरीरमा शक्ति प्राप्त गर्नका लागि खाना आवश्यक छ । हामीले बालीबिरुवाहरूबाट हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रकारका खाना प्राप्त गर्दछौँ । अन्नबालीहरूबाट प्राप्त हुने भात, रोटी आदि हामीलाई शक्ति दिने खाना हुन् । यस्तै भटमास, सिमी, सिल्टुङ, बोडीजस्ता दलहन गेडागुडीबाट बन्ने दाल तथा बटुक (बारा) तथा अन्य परिकारले हाम्रो शरीर बृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यस्तै काउली, बन्दा, सागसब्जीहरू आदि तरकारीजन्य खानाबाट हाम्रो शरीर रक्षा गर्ने, शरीरलाई ठिक र स्वस्थ राख्ने काम हुन्छ । विभिन्न प्रकारका फलफूलहरूले हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिनुका साथै शरीरको रक्षा गर्ने गर्दछन् । यसै गरी तोरी, आलस, सर्स्युबाट प्राप्त हुने तेलबाट शरीरलाई शक्ति प्राप्त हुनुका साथै शरीरलाई मजबुत बनाउने काम गर्दछ । यसरी हामी विभिन्न बालीबिरुवाहरूलाई हाम्रो दैनिक खानाको रुपमा प्रयोग गर्दछौँ । यसरी हाम्रो जीवनमा यी बालीबिरुवाहरूको अत्यन्तै महत्व रहेको हुन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) मकै, धान, कोदोबाट बन्ने खाना	शक्ति तथा शरीरको रक्षा
(ख) तोरी, आलस, सर्स्युको तेल	शक्ति
(ग) काउली, बन्दा, सागसब्जी	शक्ति तथा मजबुत शरीर
(घ) विभिन्न फलफूलहरू	शरीरको रक्षा

२. दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) माछा, मासु, दूध, घ्यु ....जन्य खाना हुन् ।
(ख) दाल, भात, रोटी.............बाट प्राप्तहुने खाना हुन् ।
(ग) मानिसलाई बाँच्नका लागि दैनिक रुपमा ..... आवश्यक पर्दछ ।
(घ) काउली, बन्दा, सागजस्ता तरकारीजन्य खानाले शरीरको .... गर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीलाई बाँच्नका लागि के आवश्यक छ ?
(ख) शक्ति दिने खाना प्राप्त हुने बालीबिरुवा के के हुन् ?
(ग) सुन्तला, कागतीजस्ता फलफूलले शरीरलाई के के दिन्छ ?
(घ) हाम्रो शरीर बृद्धि गर्ने खाना कुन बालीबिरुवाबाट प्राप्त हुन्छ ?

परियोजना कार्य

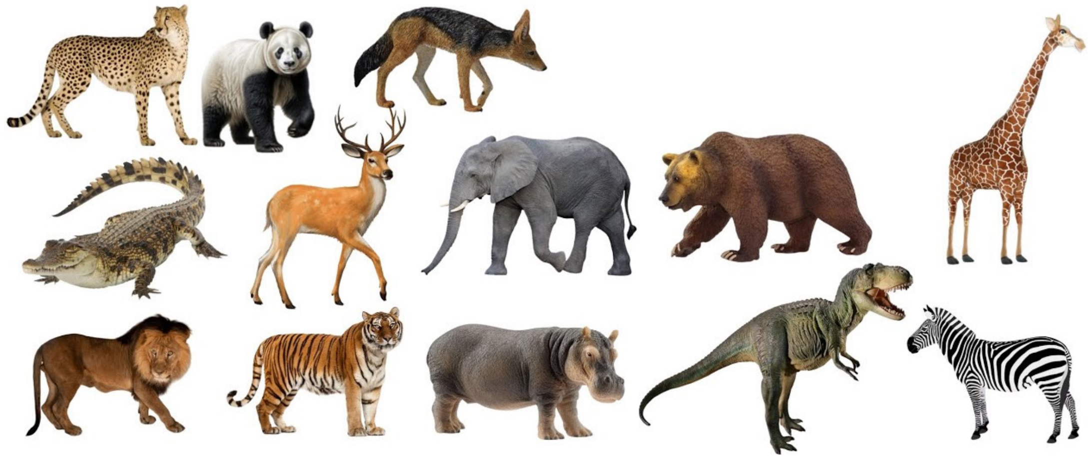
१) तपाईलाई सबैभन्दा बढी मनपर्ने खाना (परिकार) के हो ? नाम लेख्नुहोस् । यो खाना कुन बालीबिरुवाबाट प्राप्त हुन्छ ? सो बिरुवाको एउटा राम्रो चित्र कोर्नुहोस् ।

पाठ–३

पंक्षी एवं जनावरहरू

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा भएका र घर वरिपरि तथा जंगलमा देखेका पंक्षी एवम् जनावरहरूको नाम भन्न लगाउने ।

सन्दीप गाउँको विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छ । शनिबारको र अन्य विदाका दिनहरूमा ऊ आमाबुबासँग कहिले खेतबारीमा त कहिले घरमै विभिन्न काममा सहयोग गर्न रूचाउँछ । उसको घरमा कुखुरा, हाँस, परेवा आदि पंन्छीहरू पालिएका छन् । सन्दीपले यी कुखुरा, हाँस र परेवाहरूलाई आगनमा धान, मकै र अन्य खानेकुराहरूको आहारा फालिदिन्छ । परेवा छानाबाट भुरुरु उड्दै आउँछ, हाँस र कुखुरा दुई खुट्टाले दगुर्दै आउँछन् र सबैले थौंड (चुच्चा) ले आहारा टिप्छन् । कहिलेकाहीँ कुखुरा पनि केही परसम्म उड्छ । सन्दीपले रमाईलो मान्छ । उसको घरमा पालिएका यी पन्छीहरूका दुईवटा खुट्टा, पखेटा र खाना खाने थौंड (चुच्चा) छन् ।



सन्दीपको घरमा गाई-गोरु, भैँसी, बाख्रा, कुकुर र बिरालो जस्ता जनावरहरू पनि छन् । सन्दीपको आमाले गाई, गोरु, बाख्रालाई घाँस दिनु हुन्छ । उहाँले कुकुर र बिरालोलाई दूध, भात र कहिले काँही मासु पनि दिनुहुन्छ । यिनीहरू मुखले आहारा खान्छन् । यिनीहरूका चारवटा खुट्टा हुन्छन् । यी जनावरहरूका एउटा पुच्छर हुन्छ ।

सन्दीपको गाउँमा कोही मानिसहरूले सुँगुर पनि पालेका छन् । सुँगुरले भुस, पिँडालु, तरुल, गिँठा र दाना खान्छ ।

सन्दीप कहिले काहीँ घर नजिकै जङ्गलमा पनि जान्छ । जङ्गलमा उसले ढुकुर, जुरेलो, सुगा, चील आदि थुप्रै चराहरू देखेको छ । काग, सारौ, धोबिनी चरी त उसको घर वरिपरि बारीका रुखहरूमै आएर बस्छन् । सन्दीपले कहिलेकाहीँ जङ्गलमा स्याल पनि देखेको छ । जङ्गलमा बाघ, भालु, चितुवाजस्ता डरलाग्दा जनावरहरू पनि बस्छन् भन्ने आमाबाट सुनेको छ ।

अभ्यास

१. तपाईँको घरमा कुन कुन पंक्षी र जनावरहरू पालिएका छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

२. तपाईँले कुनकुन जङ्गली पंक्षी तथा जनावरहरू देख्नुभएको छ ? अथवा कुन कुन जङ्गली पंक्षी तथा जनावरहरूको नाम सुन्नुभएको छ ? नाम टिपोट गर्नुहोस् ।

३. पंक्षी र जनावरको शारीरिक बनोटमा के के कुराहरू फरक छन् बताउनुहोस् ।

पाठ–४

कृषि र पशुपंक्षीसँग सम्बन्धित केही व्यवसायहरू

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँमा भएका, आफूले देखेका व्यापार, व्यवसाय, उद्योगहरूको बारेमा बताउन लगाउने ।

विमल गाउँमा बस्छ । यो गाउँ शहरबाट निकै टाढा छ । यो गाउँ शहरको तुलनामा त्यति बिकसित छैन तर आजभोलि यो गाउँमा पनि बिकासका लहरहरू आउँदै छ र व्यापार व्यवसायहरू बढ्दै गएको छ । गाउँका कोही मानिसहरू कृषिसँग सम्बन्धित व्यवसाय गर्छन् र कोही मानिसहरू पशुपंक्षीसँग सम्बन्धित व्यवसाय गर्दछन् ।

गाउँमा पशुपंक्षीसँग सम्बन्धित थुप्रै व्यवसायहरू सुरु भएका छन् । विमलको बुबा कुखुरा पालन व्यवसाय गर्नुहुन्छ । उहाँको एउटा ठूलो कुखुरा फर्म छ । उहाँले कुखुराको मासु र अण्डा बेचेर धेरै आम्दनी गर्नुहुन्छ । उहाँको फर्ममा बोइलर, लेयर र लोकल कुखुराहरू छन् ।

गाउँमा पुरन काकाको मासु पसल छ । यसलाई गाउँलेहरू फ्रेस हाउस भन्छन् । उहाँले विभिन्न फारमबाट कुखुरा, खसी, बङ्गुर तथा पाडाको मासु र माछा ल्याएर बेच्नु हुन्छ । मासु बिक्रीबाट पुरन काकाले मनग्य पैसा कमाउनु हुन्छ ।

गाउँमा लोक काकाले बङ्गुर र माछा पालन व्यवसाय सुरु गर्नु भएको छ । उहँको बङ्गुर फारम र माछा पोखरी हेर्न निकै रमाईलो छ । बङ्गुरको बच्चा, मासुका लागि ठूला बङ्गुर र माछा बेचेर उहाँले बर्षेनी निकै आम्दानी गर्नु हुन्छ । यो गाउँमा बाख्रापालन व्यवसाय पनि राम्रोसँग चलेको छ ।

कृषिसँग सम्बन्धित व्यवसायहरू पनि प्रशस्तै सुरु भएका छन् । हाम्रो गुन्डाँडाका पंगेनी काकाले तरकारी खेती गर्नु हुन्छ । उहाँले बन्दा, काउली, गोलभेडा, मुला, खुर्सानी बेचेर बर्षेनी धेरै पैसा आम्दानी गर्नु हुन्छ ।

यो गाउँका कोही कोही मानिसहरू व्यावसायिक फलफूल खेतीमा लागेका छन् । कोही मानिसहरूले सुन्तला, अमिलो, कागतीजस्ता फलफूल खेती सुरु गरेका छन् । केही मानिसहरू केरा खेतीमा पनि रमाउन थालेका छन् । फलफूल खेतीबाट पनि प्रशस्तै आम्दानी हुन थालेको छ ।

अभ्यास

परियोजना कार्य

१) तपाईंको गाउँमा सञ्चालन भएका कृषिसँग सम्बन्धित र पशुपंक्षीसँग सम्बन्धित व्यवसायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ
५

स्थानीय सीप, प्रबिधि, उद्योग र रोजगारी

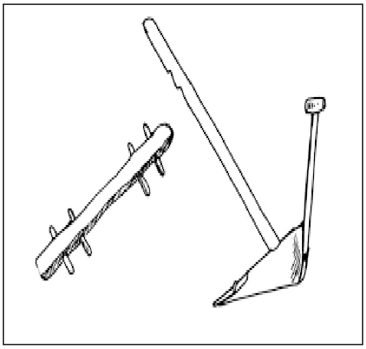
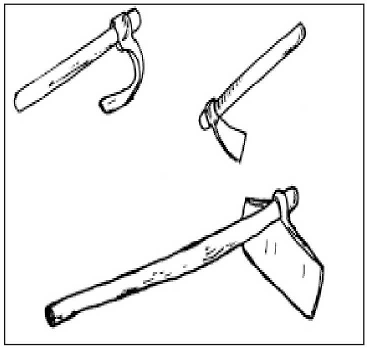
सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित उद्योग व्यवसायको उत्पादन र यसको महत्व बारेमा बताउन ।

पाठ्य घण्टा : ३४

स्थानीय कच्चा पदार्थहरूमा आधारित परम्परागत सीप, प्रविधि र सागम्रीहरू

शिक्षण निर्देशन : कक्षामा स्थानीय कच्चा पदार्थहरूबाट बनेका विभिन्न पेसामा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको नाम भन्न लगाउने र ती के बाट बनेका हुन्छन् छलफल गराउने ।

हाम्रो गाउँमा खेतबारीमा काम गर्न हलो, कोदालो, कुटो, बन्चरो, हँसिया, दतिया, ढिँकी, जाँतो जस्ता औजारहरूको प्रयोग गरिन्छ । यस्तै डोको, नाम्लो, डालो, मान्द्रो, ढकिया, सुपो आदि सामग्रीको पनि धेरै प्रयोग हुन्छ । यिनीहरू स्थानीय परम्परागत सीपसँग सम्बन्धित औजारहरू हुन ।

स्थानीय कच्चा पदार्थहरूमा आधारित परम्परागत सीप, प्रविधि र सामग्रीहरू

क) हलो र जुवा

कृषि कामका लागि हलो अत्यन्तै महत्वपूर्ण परम्परागत स्थानीय प्रविधि अथवा भनौं सामग्री हो । यो खास गरी खेतबारी जोत्न प्रयोग गरिन्छ । हलो बनाउन काठ र फलाम चाहिन्छ । जमीन जोत्ने मुख्य भागमा फलामको फाली राखिएको हुन्छ । हलोसँग जुवा पनि आवश्यक पर्दछ । जुवा काठबाट बनाइन्छ । हलो जोत्नुभन्दा पहिला गोरुलाई जुवामा बाँध्नु पर्दछ र जुवाको बीचमा भएको नारामा हलाको हरिस झुण्ड्याएपछि हलीले हलोको अनउँ समाएर बिस्तारै गोरुलाई अघि बढाएर जोत्न सुरु गर्नु पर्दछ ।

ख) कुटो, कोदालो, फरुवा, चाम, हसिया

यी औजारहरू पनि स्थानीय प्रविधि अन्तर्गतका सामग्रीहरू हुन् । यिनीहरू खेत बारी जमीन खन्न, डल्ला फोर्न, सागसब्जी, आलु, पिडालु, फूलहरू आदि बिरुवा रोप्न, मकै तथा विभिन्न बाली बिरुवा गोड्न प्रयोग हुन्छ । यिनीहरूको मुख्य खन्ने भाग फलामबाट बनेको हुन्छ र बीँडचाहीँ काठको हुन्छ ।

ग) सुपो (नाङ्लो)

सुपो बाँसको फराकिलो चोयाबाट बनेको बीचमा सम्म परेको धरीमा डोलो बीट भएको थालीजस्तो तर ठूलो सामग्री हो । यो सामग्री चामल, मकै, कोदो लगायतका अन्न केलाउन र निफन्न प्रयोग गरिन्छ ।

घ) ढिँकी

ढिँकी एउटा महत्वपूर्ण स्थानीय प्रविधिमा आधारित परम्रागत सामग्री हो । यो धान, कोदो, गहुँ कुट्न, भिजाएको दाल कुट्न प्रयोग गरिन्छ । यो काठबाट बनेको हुन्छ ।

घ) जाँतो (झाँतो) तथा पानी घट्ट (घट्टा)

जाँतो पनि एउटा स्थानीय प्रविधिमा आधारित परम्रागत सामग्री हो । यो सामग्री माटोको ढिस्कोमाथि एकातर्फ सम्म पारिएको अर्कोतर्फ डोलो नै राखिएको दुईवटा ढुङ्गा राखेर बनाइएको हुन्छ । यो अन्न तथा गेडागुडी पिस्न प्रयोग गरिन्छ ।

यस्तै पानी घट्ट पनि अन्न पिसान गर्ने जाँतो जस्तै एक प्रकारको स्थानीय परम्परागत यन्त्र नै हो । यो पानीबाट चल्ने हुनाले यसलाई पानी घट्ट भनिएको हो । यसलाई पानी घट्टा पनि भनिन्छ । पानीको छहराले टर्बाइन घुमाए पछि जाँतो रिङ्छ ।

यस्तै स्थानीय प्रविधिमा आधारित परम्रागत अन्य सामग्रीहरूमा गुन्द्रो डाक्ने तान, घरबुना कपडा र ढाका डाक्ने तान, चिउरी पेल्ने कोल आदिको बारेमा तपाईंहरूले सुन्नु भएको छ ? यी औजारहरू आजभोलि लोप हुँदै गएको अवस्था छ ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क) खेतबारी जोत्न	सुपो
(ख) जमीन खन्न, बिरुवा रोप्न	जाँतो
(ग) अन्न केलाउन र निफन्न	हलो
(घ) मकै, कोदा, चामल पिस्न	कोदालो

२. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) धान, मकै, कोदो आदि कुट्न .... प्रयोग गरिन्छ ।
(ख) पानीले चल्ने अन्न पिस्ने स्थानीय प्रविधि .... हो ।
(ग) घरबुना, ढाका कपडा र गुन्द्रो .... मा डाकिन्छ ।
(घ) हलोको जमीन जोत्ने मुख्य भागलाई .... भनिन्छ ।

३. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) ढिँकीको काम के हो ?
(ख) जाँतो के का लागि प्रयोग गरिन्छ ?
(ग) नाम्लो, सुपो, डोको, गुन्द्रो(सुकुल) केबाट बनाइन्छ ?
(घ) हलो बनाउन के के चाहिन्छ ?
(ङ) फलामबाट के के घरायसी सामान बनाउन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

१) तपाईंको घरमा यस्ता स्थानीय सीप र प्रविधिमा आधारित के के सामग्रीहरू छन् ? सबै हेरेर तिनको नाम सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ–२

स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित उद्योग, व्यवसायहरू र यसको महत्व

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँठाउँमा भएका आफूले देखेका स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित उद्योग व्यवसायहरूको नाम भन्न लगाउने र तिनको महत्त्व बारे छलफल गराउने ।

फर्निचर उद्योग

फर्निचर उद्योगमा अत्यन्तै राम्रा राम्रा कुर्ची, टेबुल, खाट, दराज, सोफा, झ्याल, ढोका लगायतका सामग्रीहरू बन्दछन् । यी सामानहरू त काठबाट बन्दछन् ।

दुना टपरी उद्योग

आज भोली गाउँमा दुना टपरी उद्योग पनि राम्रोसँग सञ्चालन हुँदै गएको छ। यो उद्योग हाम्रो गाउँको मस्लाङ टोलमा छ। यहाँ सालको पातलाई मेसिनमा पेलेर अति राम्रा राम्रा दुना टपरी बनाईन्छ।

होजरी सिलाई बुनाइ उद्योग

सिलाई बुनाइ उद्योगमा कपडा काटेर सर्ट, पाइन्ट, कुर्ता, सुरुवाल, जामा, कोट सिलाइन्छ। यहाँ धागोबाट स्वीटर, टोपी बुनिन्छ, धागोबाट तानमा झोला बुनिन्छ, पूर्वखोलाको हेक्लाङमा यस्ता सामान बुन्ने होजरी उद्योग राम्रोसँग सञ्चालन भएको छ। यस्तै पराल खरबाट गुन्द्रो, चटाई, ढकिया पनि बनाइन्छ। मकैको सुकेको पात तथा खोस्टोका चटाई (चकटी), खर र चोयाबाट ढकिया, धानको परालबाट गुन्द्रो बुनिन्छ।

बाँस तथा चोयामा आधारित उद्योग

बाँस, लियोबाँस र निगालाको चोयाबाट ढाकर, सुपो, डोको, मान्द्रो, मुढा, ढडिया, फुर्लुम, छिब्रीङजस्ता अनेकौँ दैनिक प्रयोग हुने सामग्रीहरू बन्दछन्। यसरी चोयाको विभिन्न साग्रीहरू बुन्ने मानिसलाई चित्रे भनिन्छ।

भाँडाकुडा तथा गरगहना उद्योग

फलामबाट हँसिया, दतिया, दाउ, खुकुरी तरवार, खुँडा, कुटो कोदालो बन्दछन्। यस्तै तामा तथा गिल्टीका विभिन्न भाँडाहरू-गाग्रो, अम्खरा, खोपिया, खड्खडो, ताउलो, कटौरा, आह्री, हाँडा, तमौरा आदी सामग्रीहरू बन्दछन्। गहना उद्योगमा सुनका महँगा महँगा औँठी, सिक्री, कण्ठ, जन्तर तिलहरी, नौगेडी, चन्द्रमा, सिरबन्दी आदि गहना बन्दछन्।

ईँटा तथा माटाको भाडा उद्योग

ईँटा उद्योगमा घर बनाइने ईँटा बनाइन्छ । ईँटा माटोबाट बन्दछ । माटाको घैँटो, गमला, हाँडी, चिलिम, प्याला लगायतका अनेकौँ सामग्री बन्दछन् । माटाको भाँडाबुँडा बनाउने मानिसहरूलाई कुमाले भनिन्छ । आज भोली माटाको आधुनिक चुल्हो पनि बनाइन्छ ।

स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित यी सबै उद्योग र व्यवसायहरूको धेरै महत्त्व छ । ती महत्त्व यस प्रकार छन् ।

१) हाम्रो गाउँठाउँमा, वनजङ्गल र खोलानालामा फ्याँकिएर रहेका कच्चा पदार्थबाट विभिन्न उपयोगी सामग्रीहरू निर्माण गर्न सकिने ।

२) यस्ता उद्योग तथा व्यवसाय सञ्चालन गर्दा धेरै मानिसहरूले रोजगारी पाउने ।

३) यस्ता उद्योगबाट राम्रो आम्दानी हुन सक्ने ।

४) स्थानीय तथा परम्परागत सीप, कला र प्रविधिको बिकास र संरक्षण हुने ।

अभ्यास

१. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) फर्निचर उद्योगमा .... बाट कुर्ची, टेबुल, खाट, दराज बन्छ।

(ख) तोरी पेलेर .... निकालिन्छ।

(ग) ढाकर, सुपो, मान्द्रो, डोको .... बाट बुनिन्छ ।

(घ) ईँटा .... बाट बन्ने सामग्री हो।

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) फलामबाट के के घरायसी औजार(सामग्री) बन्दछन् ?

(ख) फर्निचर उद्योगमा कुन कुन सामग्रीहरू निर्माण हुन्छन् ?

(ग) बाँस र निगालाको चोयाबाट बन्ने सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

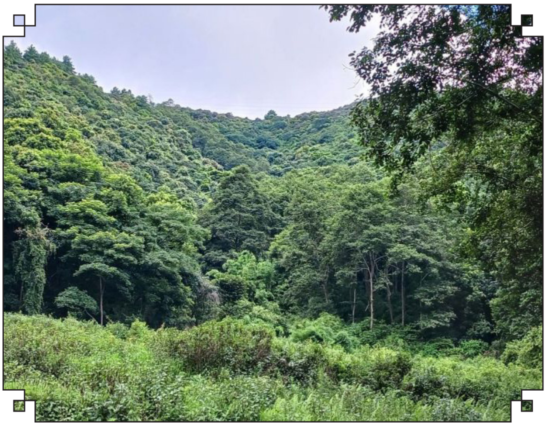
(घ) स्थानीय कच्चा पदार्थबाट विभिन्न वस्तु उत्पादन गर्ने उद्योग, व्यवसायहरूको कुनै एउटा महत्व बताउनुहोस्।

परियोजना कार्य

१) तपाईंको गाउँमा र वरिपरि स्थानीय कच्चा पदार्थबाट विभिन्न वस्तु उत्पादन गर्ने उद्योग, व्यवसायहरू के के छन् ? तिनको नाम सूची तयार पार्नुहोस्।

एकाइ
६

प्राकृतिक स्रोत र साधन



सिकाइ उपलब्धि

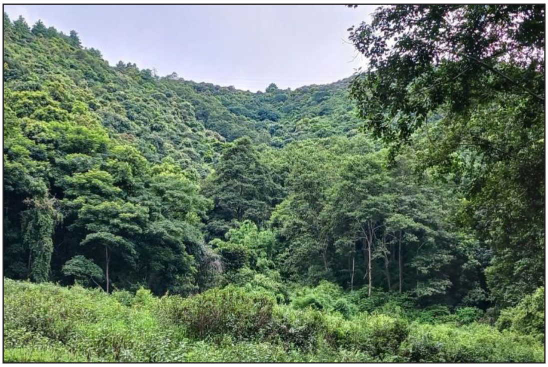
- प्राकृतिक स्रोत साधनको आवश्यकता र महत्व बताउन ।
- संरक्षणका उपाय साथै कर्तव्य बारे बताउन ।

पाठ्य घण्टा : १०

पाठ–१

प्राकृतिक स्रोत साधनको परिचय र महत्व

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफू बस्ने गाउँ वरिपरि भएका प्राकृतिक स्रोत, वनजंगल, खोलानाला, ताल आदिका बारेमा आफूले जानेका कुरा बताउन लगाउने ।



भाइबहिनीहरू ! प्राकृतिक स्रोत र साधन भनेको के हो ? तपाईहरूलाई थाहा छ ? आज हामी हाम्रो गाउँमा भएका प्राकृतिक सम्पदा र यसको महत्वको बारेमा छलफल गर्ने छौं ।

प्राकृतिक रुपमा आफै उत्पत्ति भएका बस्तुहरूलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ । यसलाई अर्को शब्दमा प्राकृतिक सम्पदा पनि भनिन्छ । हाम्रो गाउँमा वनजङ्गल, खोलानाला, वन्य जीवजन्तुहरू, ढुङ्गा, माटो आदि प्राकृतिक स्रोतहरू छन् । अब हामी केही प्राकृतिक सम्पदाको बारेमा चर्चा गरौँ ल ।

क) हाम्रो वनसम्पदा

हरिया रुखबिरुवाहरूले ढाकेको भूभाग वा जमिनको क्षेत्रफललाई वन भनिन्छ । वन एक महत्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । वनलाई जङ्गल पनि भनिन्छ । वनमा विभिन्न प्रकारका सानाठूला हरिया रुख बिरुवाहरू हुन्छन् । वन जङ्गल विभिन्न प्रकारका चराचुरुङ्गीहरू र वन्यजन्तुहरूको बासस्थान हो । हाम्रो गाउँमा यस वडामा विभिन्न सामुदायिक वनहरू छन् । ती मध्ये स्यालडाँडा सामुदायिक वन, जोर्ते सामुदायिक वन, बाघखोर सामुदायिक वन, जुक्दी सामुदायिक वन, रीप सामुदायिक वन मुख्य वनहरू हुन् । यी सामुदायिक वनहरूमा साल, कटुस, चिलाउने, काफल, तेजी, लाँकुरी, लालीगुराँस, लालुपाते, सिमल, मदाने, क्यामुना, जामुन, अमला, हर्रो, बर्रो, बेल, खयर आदि ठूला रुखबिरुवाहरू तथा बयर, धयरी, कालीकाठ, बियाँली, अरेली, ऐसेलु, चुत्रो आदि विभिन्न प्रकारका झाडी बुट्याहानहरू पनि पाइन्छन् । यि वनहरूमा दुम्सी, खरायो, मृग, बाघ, स्याल, गोहोरो, घोरल आदि वन्यजन्तुहरू अनि कालिज, ढुकुर, कोइली, चिवे, जुरेलो, भाद्रा, लामपुच्छ्रे, काग, सुगा, चील, बौडा, बाज आदि विभिन्न चराचररुङ्गीहरू पाइन्छन् ।

वनजङ्गलको धेरै ठूलो महत्व छ । मानिसहरूले दैनिक जीवनमा चाहिने घाँस, दाउरा, स्याउला, पात साथै घर, फर्निचर बनाउने काठ वनबाटै ल्याउँछन् ।

हामीले वनबाट धेरै प्रकारका जडिबुटीहरू पनि पाउँछौँ, जस्तैः रुदिलो, कुरिलो, पानीअमला, दालचिनी, गुर्जिगानो, टिमुर, असुरो, टटहलो, पाखनबेत, सिकारी लहरो, हर्रो, बर्रो, अमला, बेलको पात, सुँगुरे काँडा, तितेपाती, सिस्नु आदि । वनजङ्गलले वातावरणलाई हराभरा, स्वच्छ, सफा र स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

ख) हाम्रो जलसम्पदा

जलसम्पदा अर्को महत्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हो । जल भनेको पानी हो । पानी मानव लगायत सम्पूर्ण प्राणीहरू तथा वनस्पती रुखबिरुवाहरूलाई बाँच्नका लागि नभै नहुने प्राकृतिक स्रोत हो । पानी अर्थात जलस्रोत अन्तर्गत खोला, नदी, कुवा, पोखरी तथा ठूला ताल आदि हुन् । हाम्रो गाउँको मुख्य जलसम्पदा खोलाहरू नै हुन् । यहाँ का मुख्य खोलाहरूमा निस्दी खोला हो । यही खोलालाई मुहानतिर पूर्वखोला भनेर चिनिन्छ । यहाँका अन्य खोलाहरूमा लाम्दी खोला, कुइल्दी खोला, घुमाउने खोला पनि मुख्य छन् ।

हाम्रो जीवनमा जलसम्पदाको अति धेरै महत्व छ । मानिसले दैनिक रुपमा पिउने पानी, खाना पकाउने, सरसफाई गर्ने, लुगाधुने पानी कुवा, पँधेरो, धारा आदि पानीका स्रोतबाटै प्राप्त हुन्छन् । हाम्रा विभिन्न बालीबिरुवाको खेती गर्न, खेतबारीमा बालीबिरुवालाई पानी दिन खोलाबाट नहर कुलो लगेर सिँचाई गरिन्छ । खोलाबाट पानी लगेर ताल वा पोखरी बनाएर माछा पालन गर्न सकिन्छ । खोला किनारमा हामीले निर्माण कार्यका लागि गिटी, बालुवा, ढुङ्गा प्राप्त गर्छौं । खोलाको पानीबाट पानीघट्ट चलाउन सकिन्छ । यसरी नै खोलाको पानीबाट कतिपय गाउँमा जलविद्युत निकाली गाउँमा बिजुली पनि बालिएको छ । यसरी खोलाबाट हामीले विभिन्न फाइदा लिन सक्छौं ।

ग) अन्य सम्पदा

हाम्रो गाउँको अन्य सम्पदाहरूमा माटो, ढुङ्गा र केही धातुजन्य खनिजहरू पनि छन् । हाम्रो गाउमा सामान्य खेतीपातीका लागि खेतबरीका माटो साथै रातो माटो, कालो माटो तथा सेतो कमेरो माटो पनि छन् । रातो माटो र सेतो कमेरो माटो घर लिपपोत गर्न प्रयोग गरिन्छ । कालोमाटो (कालीमाटी) मिहिन, मसिनो र लेसिलो हुन्छ । यो माटो माटाका सामग्री बनाउन प्रयोग हुन्छ । ढुङ्गा हाम्रो गउँमा प्राय सबै ठाउँमा पाइने प्राकृतिक स्रोत हो । ढुङ्गा घर, विद्यालय, मन्दिर, भवन बनाउन प्रयोग हुन्छ । ढुङ्गाको पर्खाल लगाएर खेतीपातीलाई बार बन्देज पनि गरिन्छ । ढुङ्गाबाट जाँतो, सिलौटो र विभिन्न प्रकारका मुर्ति पनि बनाइन्छ । ढुङ्गा खानीबाट निकालिएका चेप्टा ढुङ्गा घर छाउने काममा प्रयोग हुन्छ । यसै गरी हाम्रो गाउँमा सीसा खानी, तामाखानी पनि छन् भन्ने अनुमान छ । तर यी स्रोतको हालसम्म उपयोग भएको छैन ।

अभ्यास

१. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) प्राकृतिक रुपमा आफै उत्पन्न भएका बस्तुलाई .... स्रोत भनिन्छ ।

(ख) मानिसलाई दैनिक रुपमा आवश्यक पर्ने घाँस, दाउरा ...... बाट प्राप्त हुन्छ ।

(ग) कुरिलो, रुदिलो, टिमुर आदि जडिबुटी .... बाट प्राप्त हुन्छ ।

(घ) रातोमाटो र सेतोमाटो (कमेरो) घर..........गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

२. **ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :**

(क) विभिन्न प्रकारका चराचुरुङ्गीहरू र वन्यजन्तुहरू वनमा बस्छन् ।

(ख) टिमुर, असुरो, अमला, गुर्जिगानो जडिबुटी होइनन् ।

(ग) नदी, खोला, ताल जलसम्पदा हुन् ।

(घ) ढुङ्गाबाट जाँतो, सिलौटो, मूर्ति बनाउन सकिन्छ ।

३. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) वनबाट हामीले के के फाइदा लिन सक्छौं ?

(ख) वनमा कस्ता कस्ता जडिबुटीहरू पाइन्छन् ?

(ग) ढुङ्गाबाट बन्ने सामानको सूची तयार पार्नुहोस् ?

(घ) खोलाबाट हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ? लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

१) तपाईँको गाउँमा कुन कुन प्राकृतिक सम्पदा पाइन्छन् ? शिक्षक र अभिभावकसँग सोधेर सूची तयार पार्नुहोस ।

२) तपाईंको विद्यालय वरिपरि भएका रुखबिरुवाहरू हेरी ती सबैको नाम सूची तयार पार्नुहोस् ।

३) तपाईँको गाउँ/वडामा भएका सामुदायिक वनहरूको नामको सूची तयार पार्नुहोस् ।

४) तपाईँको गाउँका मानिसहरू खोलाबाट के कस्ता फाइदा लिइरहेका छन् ? तीनको सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ–२

प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण किन गर्नु पर्छ ? कसरी गर्नु पर्छ ? भन्ने बारे छलफल गराउने । आफ्नो गाउँमा भएका प्राकृतिक स्रोत संरक्षणका कार्यहरू बताउन लगाउने । शिक्षकले पनि सहजिकरण गरिदिने ।

यसभन्दा अघिल्लो पाठमा हामीले प्राकृतिक साधनको परिचय र यसको महत्वको बारेमा छलफल गऱ्यौं । अब यो पाठमा हामी प्राकृतिक साधनको संरक्षण किन गर्नु पर्दछ ? संरक्षणका उपाय के के हुन सक्छन् ? र प्राकृतिक साधनको संरक्षणका लागि हाम्रो कर्तव्य के हुन सक्छ भन्नेबारे छलफल गर्छौं ।

वनजङ्गल, जल, माटो, ढुङ्गा तथा खानीहरू हाम्रा अत्यन्तै महत्वपूर्ण प्राकृतिक साधन हुन् । आजभोलि अति वन फँडानी गर्ने, खोरिया फाँड्ने, खेतबारी बिराउने, डढेलो लाउने गर्नाले वनजङ्गल विनाश हुँदै गएको छ । यदि यी

प्राकृतिक साधनहरू विनाश भए भने धेरै समम्याहरू देखापर्न सक्छन् । वनजङ्गल विनाश भयो भने वातावरणमा नराम्रो असर पर्न सक्छ जस्तैः खरेडी लाग्ने, अतिवृष्टि वा अनावृष्टि हुने, बाढी पहिरो गई धेरै धनजनको क्षति हुने, पानीका मुहान र स्रोतहरू सुक्दै जाने, हामीलाई दैनिक चाहिने घाँस, दाउरा, स्याउला अभाव हुने । काठ र जडिबुटीमा आधारित उद्योगहरू बन्द हुने आदि । वनजङ्गल विनाश भयो भने पानीका मुहान स्रोत पनि सुक्न पुग्छ । पानीको अभावमा मानिस लगायत विभिन्न जीवजन्तु, अन्नबाली, बोटबिरुवाहरू पनि मर्छन् । जलप्रदुषण बढेर जलस्रोतको विनाश हँदा विभिन्न जलजीवहरू मर्ने, खेतीपाती, अन्न बाली बिरुवा राम्रो नहुने, मानिसलाई पानीबाट विभिन्न रोग लाग्ने हुन्छ ।

वनजङ्गल संरक्षणका लागि नाङ्गा खाली जमिनहरूमा वृक्षारोपण गर्ने, वनजङ्गल जथाभावी कटानी फडानी नगर्ने, विना अनुमति ठूला काठ रुख बिरुवा काट्ने ढाल्नेलाई कार्वाही गर्ने आदि उपायहरू अपनाउनु पर्दछ । वनमा डढेलो नलगाउने र डढेलो लगाउने व्यक्तिहरूलाई कार्वाही गर्नु पर्दछ ।

यसरी नै खोलानाला, कुवा आदि जलसम्पदाका मुहानहरू बचाउन विकास निर्माणका नाममा बाटो घरहरूको निर्माण अध्ययन नगरीकन जथाभावी गर्नु हुँदैन । खोला किनारका ढुङ्गा, गिटी वालुवा पनि जथाभावी उत्खनन् र प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन । पानीको मुहानभन्दा माथि घना जङ्गल संरक्षण गर्नु पर्दछ । पानीको मुहान, नदी किनार वरिपरि दिसा पिसाव आदि फोहेर मैला गर्नु हुँदैन । यी प्राकृतिक साधन र स्रोतहरूको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

अभ्यास

१. **कोष्ठकबाट सही शब्द छानेर वाक्य पुनर्लेखन गर्नुहोस् :**

(क) वनमा डढेलो लगाउनाले वन(संरक्षण/विनाश) हुन्छ ।

(ख) वनमा डढेलो लगाउने मानिसलाई (सजाय/पुरस्कार) दिनु पर्दछ

(ग) वनजङ्गल संरक्षणका लागि (वन फडानी/वृक्षा रोपण) गर्नु पर्दछ ।

(घ) पानीको मुहान, नदी किनार वरिपरि (सफा/फोहेर मैला) गर्नु हुँदैन ।

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) वन विनाश हुनुको कारण के के हुन् ?

(ख) वनजङ्गल कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?

(ग) जल प्रदुषण हुनाले के के समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् ?

(घ) पानीको अभाव भयो भने के असर पर्दछ ?

परियोजना कार्य

१) तपाईँको गाउँमा कुन कुन कारणले वन विनाश भै रहेको छ ? शिक्षक र अभिभावकसँग सोधेर सूची तयार पार्नुहोस ।

२) तपाईको गाउँमा वन संरक्षणका लागि के के कार्यहरू भएका छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

३) तपाईँको गाउँ नजिकैको नदी वा खोलामा जलप्रदुषण भएको छ ? यदि छ भने यसले के कस्ता समस्याहरू ल्याएका छन् ? समस्याहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ
८

पर्यटन

सिकाइ उपलब्धि

- गाउँपालिका भित्र रहेका पर्यटकीय स्थान र तिनको महत्व संरक्षण र प्रवर्धनबारे बताउन ।

पाठ्य घण्टा : १२

पाठ–१

पर्यटनको परिचय र पूर्वखोलाका धार्मिक, ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू

शिक्षण निर्देशन : कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई पर्यटक र पर्यटनका बारेमा जानकारी गराउने । आफ्ना गाउँमा भएका धार्मिक, प्राकृतिक, ऐतिहासिक एवम् प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू छन् भने बताउन लगाउने ।

विभिन्न उद्देश्यले विभिन्न स्थानहरू घुम्न हिड्ने मानिसलाई पर्यटक भनिन्छ । घुम्न, हेर्न र अध्ययन गर्न लायक रमणीय, अवलोकन र अध्ययनयोग्य ठाउँहरूलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ । पर्यटक, पर्यटकीय स्थल र पर्यटकहरूलाई घुम्न, खान, बास बस्न र मनोरञ्जन गर्न उपलब्ध गरिने सेवा सुविधा र सम्पूर्ण व्यवस्थालाई एउटै शब्दमा पर्यटन भन्न सकिन्छ ।

पर्यटकहरू धार्मिक, ऐतिहासिक, एवं प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूको भ्रमण गर्दछन् । भाइबहिनीहरू ! तपाईंहरू कहिल्यै कुनै यस्ता पर्यटकीय स्थानहरूमा

घुम्न जानुभएको छ ? यसरी घुम्न जाँदा कस्तो अनुभव हुन्छ ? अत्यन्तै उत्सुक, रमाईलो र आनन्द अनुभुति हुन्छ होला, हैन ?

तपाईँहरूलाई थाहा छ ? हाम्रो पूर्वखोला गाउँपालिका भित्र पनि थुप्रै यस्ता धार्मिक, ऐतिहासिक, प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू छन् नि । आज हामी यसै विषयमा छलफल गर्ने छौं ।

पूर्वखोलाका धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरू

पूर्वखोलाको वडा नम्बर १ सिलुवाको प्रसिद्ध रुदे मन्डली चुरा बराजुको मन्दिर यस क्षेत्रको एउटा महत्वपूर्ण एवं प्रसिद्ध धार्मिक पर्यटकीय स्थलको रुपमा रहेको छ । यो मन्दिरमा साउन महिनाबाहेक बर्षभरिका अरु सबै महिनाको बुधबार र शुक्रबार हप्ताको दुई दिन विभिन्न ठाउँहरूबाट भक्तजनहरू पुजाआजा गर्न आउँछन् । यो मन्दिरमा सुँगुर र कुखुराको बली चढाइन्छ। रूदे मन्दली चुरा बराजुले भक्तजनहरूको मनोकामना पुरा गरिदिन्छन् भन्ने विश्वास छ ।

यस पालिकाको अर्को महत्वपूर्ण धार्मिक पर्यटकीय स्थल वडा नम्बर ६ हेक्लाङमा रहेको बराहदेवीको मन्दिर हो। यो मन्दिरमा प्रत्येक महिनाको पूर्णिमाको दिन नियमित पूजा हुन्छ। सो दिन त्यस क्षेत्रका देशका टाढाटाढा सहरमा रहेका मानिसहरू पनि पूजाका लागि यो मन्दिरमा आउँछन् ।

यो मन्दिरमा बोका र परेवाको बली दिइन्छ । यहाँ पूजा गर्दा मनले चिताएको कामना पुरा हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।

पूर्वखोलामा रहेको लोकेश्वर महादेवको मन्दिर (शिवधाम) पनि अर्को प्रसिद्ध धार्मिक पर्यटकीय स्थलको रुपमा रहेको छ । यहाँ दैनिक विहान साँझ पूजापाठ, भगवान शिवको भक्ति आरधना हुन्छ ।

हाम्रो पूर्वखोला गाउँपालिकाका अन्य नयाँ धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरूमा सिलुवा सिउन भन्ज्याङमा रहेको मनकामना मन्दिर, रेचको अकला देवीको मन्दिर, जामकोट चुलीडाँडामा रहेको कालिका देवीको मन्दिर, पूर्वखोलामा रहेको शिवदुर्गा मन्दिर, ब्रम्हादेवी मन्दिर, देवीनगरमा रहेको भानुमाता मन्दिर, हिरादेवी मन्दिर, बिरकोटमा रहेको सिद्धबाबा मन्दिर, मौलाकाली मन्दिर, खाँडदेबी मन्दिर आदि पनि उल्येख्य छन् ।

पूर्वखोलाका ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थलहरू

पूर्वखोलामा ऐतिहासिक रुपमा महत्व बोकेको पर्यटकीय स्थलहरू पनि छन् । ती मध्ये महत्वपूर्ण ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थल पूर्वखोला ६ हेक्लाङमा रहेको बाकुमगढी निकै चर्चित र महत्वपूर्ण छ । यहाँ भुरे राजाहरूको पालामा खडा गरिएको गढी/किल्लाको भग्नावशेष रहेको छ । उहिले भुरे राजाका सेनाहरू यही किल्लाभित्र लुकेर शत्रुमाथि हमला गर्ने

गर्थे भन्ने भनाई छ ।

पूर्वखोलाका प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू

पूर्वखोला गाउँपालिकामा प्राकृतिक रुपमा महत्वपूर्ण स्थलहरू धेरै छन् । तीमध्ये केही पर्यटकीय स्थलहरूको यहाँ चर्चा गरिन्छ ।

हात्तिलेक

हात्तिलेक पूर्वखोला गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ सिलुवा र केही भाग वडा नम्बर ३ रिङ्नेरह पूर्वखोलामा पर्ने एउटा महत्वपूर्ण प्राकृतिक पर्यटकीय स्थल हो । पूर्वखोला गाउँपालिकाका अग्ला डाँडाहरूमध्ये यो एउटा निकै अग्लो लेक मानिन्छ । परबाट हेर्दा ठिङ्ग उभिएको पूर्ण कदको हात्तीजस्तै देखिने हुनाले यो लेकको नाम हात्तिलेक राखिएको मानिन्छ । हात्तीलेकको उचाई समुन्द्र सतहदेखि करिब १७८४ मीटर (५८०० फिट) रहेको छ । सिलुवादेखि पूर्वखोला जाने कच्ची मोटर बाटोमा पर्ने ढाक्रे भन्जयाङबाट यो लेकमा चढ्न सकिन्छ । यहाँबाट उकालो चढेपछि यो लेकको शिरमा रहेको खिलुवा भन्ज्याङ पुगिन्छ । यहाँबाट उत्तरतर्फ हेर्दा बाग्लुङ, स्याङ्जा, पर्वत, कास्की, तनहूँ, लम्जुङ, गोर्खासम्मका टाढाटाढाका उच्च लेक डाँडाकाँडाहरू र पश्चिममा धवलागिरीदेखि पूर्व रसुवासम्मका थुपै मनोरम हिमश्रृङ्खलाहरू देख्न सकिन्छ । यसै गरी पीश्चममा रिमिघा, कौडे लेक, पाल्पाको सदरमुकाम तानसेन शहर, श्रीनगर डाँडा लगायत परपरसम्मका डाँडाकाँडाहरू, पूर्वमा अर्चले, मित्यालका अग्ला लेकहरू तथा दक्षिणमा

ज्यामिरेका गाउँहरू पहाडहरू र नारायणी नदी, नारायणघाट बजार र यस वरिपरिका तराइका भागहरूदेखि भारतको सुनौली, गोरखपुरसम्मको रमाइलो दृश्य देख्न सकिन्छ ।

चुलीडाँडा भ्यु प्वाइन्ट तथा वनभोज स्थल तथा जल्पा होम्स्टे

चुलीडाँडा भ्यु प्वाइन्ट तथा बनभोज स्थल हालको सबैभन्दा बढी चर्चित पर्यटकीय स्थल हो । यो पूर्वखोला गाउँपालिकाको जल्पामा पर्दछ । जल्पाको ढोलीमारा गाउँको सिरानमा रहेको यो डाँडा निकै रमणीय छ । यहाँ मानव निर्मित भ्यु टावर, पोखरी, फूलबारी, सेल्फी ब्रीज, फोटो खिच्ने लभ फ्रेम आदि विभिन्न रमाइला निर्माणहरू छन् । यहा वनभोज खाने स्थान ज्यादै रमाइलो छ । यस ठाउँबाट पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण धेरै टाढाटाढासम्मका दृश्यहरू देख्न सकिन्छ । उत्तरमा रमाइला हिमालका लहर, पश्चिममा तानसेन बजार पूर्वमा हात्तिलेक तथा धेरै परसम्मका दृश्यहरू यहाँबाट देख्न सकिन्छ ।

यसैको काखमा रहेको जल्पा ढोलीमारा होमस्टे अहिलेको निकै व्यस्त पर्यटकीय गन्तव्य बनेको छ । स्थानीय कला संस्कृति तथा मौलिक खाना परिकारले पाहुनाको स्वगत गर्ने यो होमस्टेले आजभोलि आन्तरिक पर्यटकहरलाई निकै आकर्षित गर्न सफल भएको छ ।

पूर्वखोलाका अन्य धार्मिक, ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूमा

घिचिन ओडार, सिमल भन्ज्याङ, शिर डाँडा, लोस्दी, मादले गुफा, छहराकुन झरना, भुत्यादी कोन गल्छी, माथिल्लो झेरुदी तथा साकिने दृश्य डाँडा, शिकार भन्ज्याङ, स्याले घाँगी, भैँसे ओडार, भानुमाता डाँडा, भानुमाता भुरेराजाको दरबार, चिर्तुङ डाँडा, चेवा फाँट अन्नभण्डार, कोइला खानी सुरुङ, डढुवा वन वन्यजन्तु तथा वन पैदावर संरक्षण क्षेत्र, भुतेन्या रह, बुढी लेक, शिखर डाँडा, धाउखानी ओडार, ङाक्चो पहाड (बोल्ने पहाड) आदि रहेका छन् ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क) रुदे मण्डली चुरा बराजु	पूर्वखोला
(ख) हात्तीलेक	हेक्लाङ
(ग) लोकेश्वर महादेव	सिलुवा
(घ) बाकुमगढी	सिलुवा र पूर्वखोला
(ङ) होमस्टे	देवीनगर
	जल्पा ढोलीमारा

२. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) विभिन्न स्थानहरू घुम्न हिड्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

(ख) प्रसिद्ध मन्डली चुरा बराजुको मन्दिर ....पर्यटकीय स्थल हो ।

(ग) बाकुम गढी...........पर्यटकीय स्थल हो ।

(घ) हात्तिलेक...............पर्यटकीय स्थल हो ।

(ङ) टिकाचुली भ्यु प्वाइन्ट तथा बनभोज स्थल ....मा पर्दछ ।

३. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) प्रसिद्ध मन्डली चुरा बराजुको मन्दिरमा के के बली चढाइन्छ ?

(ख) पूर्वखोलामा रहेको.लोकेश्वर महादेवको मन्दिरमा कुन कुन दिन पूजा पाठ हुन्छ ?

(ग) बाकुमगढी कहाँ पर्दछ ?

(घ) हात्तीलेकबाट दक्षिणतर्फ हेर्दा देखिने स्थानहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(ङ) हेक्लाङमा रहेको बराहदेवीको मन्दिरमा कुन कुन दिन पुजा हुन्छ ?

परियोजना कार्य

१) तपाईंको विद्यालय नजिकै रहेको कुनै एउटा धार्मिक वा ऐतिहासिक वा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थानको भ्रमण गर्नुहोस र त्यहाँ देख्नु भएका कुराहरूको सूचीबनाउनुहोस् ।

२) तपाईंको शिक्षकको सहयोग लिएर हाम्रो पूर्वखोलागा उँपालिकामा रहेका धार्मिक, ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूको छुट्टा छुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ–२

पर्यटकीय क्षेत्रको महत्त्व, संरक्षण र प्रवर्द्धन

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण किन गर्नु पर्दछ ? कसरी गर्नु पर्दछ ? बारेमा छलफल गराउने ।

अघिल्लो पाठमा हामीले पूर्वखोलामा रहेका धार्मिक, ऐतिहासिक, प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूको बारेमा छलफल गर्‍यौं । अब यस पाठमा हामी यी विभिन्न पर्यटकीय स्थलहरूका के के महत्व छन् ? तीनका संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ? भन्ने विषयमा चर्चा गर्ने छौं ।

पर्यटकीय स्थलहरूको महत्व

१) धार्मिक एवं साँस्कृतिक स्थानहरूको अवलोकन गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

२) धार्मिक, साँस्कृतिक मूल्य मान्यता, रीतिरिवाज, चालचलनको जगेर्ना हुन्छ

३) ऐतिहासिक महत्वका स्थानहरूको अवलोकन अध्ययन गर्ने अवसर मिल्छ

४) पुराना ऐतिहासिक घटनाहरूको जानकारी मिल्छ ।

५) ऐतिहासिक पुरातात्विक महत्वका स्थलहरूको संरक्षणमा मद्दत पुग्छ ।

६) विभिन्न प्राकृतिक महत्वका स्थानहरूको अध्ययन अवलोकन र अध्ययन गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

७) प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षणमा टेवा पुग्छ ।

८) मनोरन्जन र आनन्द प्राप्त हुन्छ ।

९) पर्यटकीय क्षेत्रको विकासले धेरै मानिसहरूलाई रोजगारीको अवसर प्राप्त हुन्छ ।

१०) पर्यटकीय स्थलको वरिपरिका क्षेत्रमा होटल, रेष्टुरेन्ट, पुजा सामग्री लगायतका विभिन्न किसिमका व्यापार व्यवसाय फस्टाउन मद्दत पुग्दछ ।

११) समुदाय एवं सरकारको आर्थिक विकासमा मद्दत पुग्दछ ।

पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण र सम्वर्द्धन

पर्यटकीय स्थलहरू हाम्रा अमूल्य सम्पत्ति हुन् । हामीले ती स्थलहरूको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्नु पर्दछ । तल कुनै एउटा मन्दिरको मूलढोकामा झुण्ड्याइएको धार्मिक पर्यटक भक्तजनहरूलाई निर्देशन पाटीमा लेखिएका कुराहरू पढौँ ।

भक्तजनहरूले तलका निर्देशनहरू अनिवार्य रुपमा पालन गर्नुपर्ने छ ।

१) मन्दिर परिसर वरिपरि जथाभावी फोहोर मैला नगर्नु होला,

२) मन्दिरका मूर्ति, भवन, भित्ता तथा कुनै पनि सामग्रीहरू अनुमतिविना जथाभावी छुने चलाउने र तोडफोड गर्ने नगर्नु होला,

३) पूर्ण रुपमा अनुशासित भई आफ्नो पालोमा भगवानको दर्शन पूजापाठ गर्नु होला,

४) मन्दिरको नीति नियम र आचार संहिता पूर्ण रुपमा पालन गर्नुहोला ।

तल कुनै एउटा ऐतिहासिक स्थलको अवलोकन गर्न जाने गेटमा झुण्ड्याइएको पर्यटकहरूलाई निर्देशन पाटीमा लेखिएका कुराहरू पढौँ ।

यो महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थलहरूको भ्रमण गर्न आउनु हुने पर्यटकहरूमा अनुरोध

१) यो स्थानमा रहेका कुनै पनि ऐतिहासिक भग्नावशेषहरूलाई छुन, चलाउन, बिगार्न, तोडफोड गर्न सख्त मनाही छ ।

२) स्थलमा भएका बस्तु तथा सामग्रीहरू केही दुरी परबाट नै अवलोकन र अध्ययन गर्न अनुरोध छ ।

२) यो क्षेत्रमा जथाभावी फोहोर मैला गर्न निषेध गरिएको छ ।

३) यस स्थलमा भएका कुनै पनि ऐतिहासिक पुरातात्विक महत्वका सामग्रीहरू बिगारेमा, भत्काएमा वा चोरी गरेमा कडाभन्दा कडा कार्वाही र जरिमाना गरिने छ ।

४) हरेक ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण गर्नु तपाईँ हामी सबै को कर्तव्य हो ।

तल कुनै एउटा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलको अवलोकन गर्न प्रवेश गर्ने गेटमा झुण्ड्याइएको पर्यटकहरूलाई निर्देशन पाटीमा लेखिएका कुराहरू पढौँ :

यो महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थलहरूको भ्रमण गर्न आउनु हने पर्यटकहरूमा अनुरोध

१) पर्यटकहरूले साथमा ल्याउनु भएको कुनै पनि खाने कुरा, बस्तुका प्याकिङ् तथा खोस्टाहरू यस क्षेत्रभित्र फ्याक्न छोड्न पाइदैन ।

२) जङ्गलभित्र घुम्दा आगोका स्रोतहरू सलाई, लाईटर तथा बन्दुक, गुलेली, बाँण आदि साथमा लैजान मनाही छ ।

३) यस क्षेत्रभित्र रहेका बनस्पति, बोटबिरुवा, जडिबुटीहरूरलाई हानी नोक्सानी पुग्ने गतिविधि गर्न पाइने छैन ।

४) यस क्षेत्रभित्र रहेका वन्यजन्तु चराचुरुङ्गीहरूको गतिविधिलाई अवरोध हुने काम गर्न शिकार गर्न, मार्न पूर्ण रुपमा निषेध छ ।

५) यस क्षेत्रमा जतासुकै फोहर गर्न, पर्यावरणमा असर पर्ने कार्य गर्न निषेध छ ।

६) यस क्षेत्रका काठ तथा जडिबुटीहरू चोरी गरेमा, वन्यजन्तु र पंक्षीहरू शिकार गरेमा हदैसम्मको जरिमाना र कार्वाही गरिने छ ।

माथि तीनवटा पर्यटकीय स्थलहरूको सूचना पाटीमा पर्यटकहरूले अपनाउन पर्ने नियम सम्बन्धी नियम र अनुरोध पढ्नुभयो होला । ती नियम र निर्देशनहरू पालन गर्दा ती पर्यटकीय स्थानहरूको संरक्षणमा ठूलो मद्दत पुग्दछ । यस्ता पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण र संवर्द्धन गर्न अरु के के गर्न सकिएला, तलका बुँदाहरू पढ्नुहोस् ।

१) ती पर्यटकीय स्थानहरूमा पर्यटकहरू सजिलै पुग्नका लागि बाटोको पहुँच पुऱ्याउने तथा बिजुली, पानीजस्ता अन्य पूर्वाधारहरूको सुविधा पुऱ्याउने ।

२) धार्मिक मठमन्दिर तथा ऐतिहासिक स्थलहरूमा रहेका जीर्ण भएका मन्दिर, किल्ला, भवन तथा अन्य भग्नावशेषहरूको पुरानै अवस्थामा जीर्णोद्धार र पुनर्निर्माण गर्ने ।

३) ती स्थानहरूमा रहेका खास विशेषताहरूको प्रचारप्रसार गर्ने ।

४) धार्मिक पर्यटकीय स्थल मठमन्दिर तथा ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थल नजिक उक्त स्थलको दृश्य छेकिने गरी अग्ला र ठूला व्यक्तिगत घर तथा अन्य संरचनाहरू बनाउन नदिने ।

५) प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलमा रहेका वनस्पति, पंक्षी तथा वन्यजन्तुहरूको रक्षा गर्ने ।

७) घुम्न आउने पर्यटकहरूलाई आदर, सत्कार, न्यानो स्वागत गर्दै उनीहरूको चाहना र उद्देश्य अनुसारका सेवा उपलब्ध गराउने र आवश्यक सहयोग गर्ने ।

अभ्यास

१) **तपाइँको गाउँमा कुनै पर्यटकीय स्थल छ ? यदि छ भने त्यो पर्यटकीय स्थलबाट तपाइँको गाउँका मानिसहरूलाई के के फाइदा पुगेको छ ? सूची बनाउनुहोस् ।**

२) **तपाइँको घर वा विद्यालय नजिकै रहेको कुनै पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षणका लागि सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने गरी दर्शक वा भक्तजन पर्यटकहरूलाई दिने सुझाव, अनुरोध वा निर्देशनको एउटा नमूना वोर्ड बनाउनुहोस् ।**

परियोजना कार्य

१) तपाईले भ्रमण गर्नु भएको कुनै प्राकृतिक वा ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थल अथवा तपाईंले दर्शन गर्नु भएको कुनै धार्मिक पर्यटकीय स्थलमध्ये तपाईंलाई सबैभन्दा राम्रो लागेको पर्यटकीय स्थलको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ
८

स्वास्थ्य तथा हाम्रो आचरण

सिकाइ उपलब्धि

- स्वस्थकर जीवनशैली र हाम्रो व्यवहारको बारेमा बताउन ।
- आदर सत्कार र आपसी सद्भावको बारेमा बताउन ।

पाठ्य घण्टा : ११

पाठ–१

ब्यक्तिगत सरसफाई र हाम्रो आचरणा

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई घरमा दैनिक खाने खानाका प्रकारहरू बताउन लगाउने, आफ्नो सरसफाईको लागि के काम गर्छन् भन्न लगाउने । वातावरण सरसफाईको बारेमा छलफल गराउने ।

क) स्वस्थ खाना

हामीले दिनहुँ खाने खानेकुरा वा खानालाई भोजन भनिन्छ । हामीले बिहान, दिउँसो र बेलुका गरी दिनको कम्तिमा तीन पटक खानेकुरा खानुपर्दछ । बिहानको खानामा भात, रोटी, दाल, तरकारी, अचार, दूध, दही, अन्डा, माछा मासु खाएको राम्रो मानिन्छ । खानेकुरा मिलाएर खाएमा हामी निरोगी, स्वस्थ र बलिया हुन्छौं । दिउँसो खाने खानालाई दिवा खाजा भनिन्छ । दिवा खाजामा उसिनेको वा भुटेको मकै, भटमास, यस्तै चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापरको पिठोबाट बनाएको रोटी, अनि उसिनेको सखरखण्ड, तरुल, आलु, पिँडालु आदिका परिकार खाइन्छ । चिउरा तरकारी, हलुवाजस्ता खाजा खाने चलन पनि छ । आजभोलि त समोसा, चाउमिन, डोनट, फ्राइराइसजस्ता परिकारहरू पनि खाजाको रुपमा खाने चलन बढ्दै गएको पाइन्छ । अझ कतिपयले त चाउचाउ, चटपटे, मिठाई, बिस्कुट, समोसाजस्ता जङ्क फुड बढी खाने गर्दछन् । यस्तो खानेकुरालाई पत्रु खाना भनिन्छ । यी खानाहरू हाम्रो शरीरका लागि अत्यन्तै हानी कारक हुन्छन् । यी बजारिया खाजाहरूभन्दा हाम्रै घरमा पाकेका मकै,

भटमास, चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर सखरखण्ड, तरुल, आलु, पिँडालुबाट बनेका खाजा र खानाहरू हाम्रो शरीरका खागि धेरै राम्रा र स्वस्थकर हुन्छन् । दिनभरिको कामहरू सकिएपछि बेलुको सुत्नुभन्दा अगाडि पनि हामी खाना खान्छौँ । बेलुकाको खाना साधारण र हल्का भएको राम्रो मानिन्छ । साधारण वा हल्का खाना भनेको चिल्लो, पिरो, अमिलो कम भएको माछा मासु नभएको खाना हो ।

हामीले हाम्रो शरीरलाई शक्ति प्राप्त गर्न, शरीरको रक्षा गर्न, शरीरको सबै कुराको सन्तुलन कायम गर्न खाना खानुपर्छ । पटक पटक गरेर थोरै थोरै खाना खानु शरीरको लागि राम्रो मानिन्छ । यसरी खाँदा शरीरलाई फाइदा हुन्छ र हामी सवस्थ रहन्छौँ । रोग र कुपोषणबाट बच्न र शरीर बलियो राख्न खाना खानु पर्दछ । स्वस्थ खानामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन, खनिज र चिल्लो पदार्थ हुनुपर्छ । यी सबैकुरा मिसिएको खाना खाएमा रोगसँग लड्ने क्षमता बढ्छ भने हामी स्वस्थ पनि रहन सक्छौँ । कार्बोहाइड्रेट युक्त खानाले शरीरमा शक्ति प्रदान गर्दछ । कार्बोहाइड्रेट पाइने खानाहरू मकै, चामल, गहुँ, फापर, सखरखण्ड, तरुल पिँडालु हुन् । प्रोटिन भएको खानाबाट शरीरको बृद्धि हुन्छ । दूध, माछा मासु, अण्डामा प्रोटिन पाइन्छ । चिल्लो पदार्थले शरीर नरम र लचिलो बनाउन मद्दत गर्दछ । तेल, घ्यु, बोसोमा चिल्लो पदार्थ पाइन्छ । भिटामिन र खनिजले शररिका अङ्गहरूको रक्षा गर्दछ । सागसब्जी आदि हरिया तरकारी, फलफूल, दूध, अण्डा, माछामा भिटामिन र खनिज पाइन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँलाई सबैभन्दा कुन खाना मन पर्छ ?

(ख) तपाईँ दिनमा कति पटक खानेकुरा खानुहुन्छ ?

(ग) हामीले शरीर वृद्धि हुनाका लागि के के खाना खानु पर्दछ ?

(घ) कुन खानाले शरीरलाई शक्ति दिन्छ ?

(ङ) हाम्रो शरीरलाई हानी गर्ने खानाहरू के के हुन् ?

परियोजना कार्य

१) तपाइले घरमा बिहान बेलुका तीन दिनसम्म के के खानेकुरा खानुभयो ? खानेकुरा तलको तालिकामा भर्नुहोस् । अनि साथीले भरेको तालिका हेरी दुबै जनाको तालिकामा के के कुरा मिले के के मिलेनन् तुलना गर्नुहोस् :

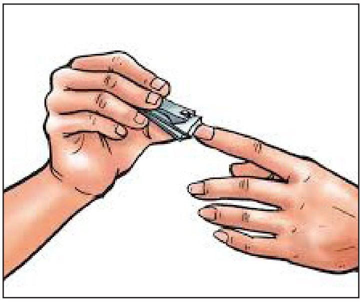
दिन	बिहान	बेलुका
पहिलो दिन		
दास्रो दिन		
तेस्रो दिन		

२) तपाईँले विद्यालयमा गएको हप्ता खाएको खाजाको नामको सूची तल तालिकामा भर्नुहोस् ।

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार

ख) व्यक्तिगत सरसफाई

तपाईंले तलका चित्रमा देखाएजस्ता कार्यहरू सँधै गर्नुहुन्छ कि गर्नु हुँदैन साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्ः



व्यक्तिगत सरसफाई हामीले दैनिक गर्ने कामहरूमध्येको प्रमुख काम हो । हरेक व्यक्तिका लागि सरसफाई महत्वपूर्ण छ। आँखा, नाक, कान, हात, गोडा, कपाल हाम्रा शरीरका अङ्गहरू हुन् । यी अङ्गहरूबाट विभिन्न फोहरहरू निस्कन्छन्, जस्तैः नाकबाट सिगान, आँखाबाट कचेरा चिप्रा, कानबाट कानेगुजी आदि । शरीरका यी अङ्गहरू र सिङ्गो शरीरलाई नै सफा राख्ने कामलाई व्यक्तिगत सरसफाई भनिन्छ । हामी सबैले दिनमा दुई पटक दाँत माझ्नु पर्दछ । समय समयमा नङ काट्नु पर्दछ । सम्भव भए दैनिक नभए बेला बेलामा नियमित नुहाउनु पर्दछ । सफा काईयोले कपाल कोर्नु पर्दछ । खाना खानु अघि र खाना खाएपछि राम्ररी साबुन पानीले राम्ररी हात धुनु पर्दछ । दिसापिसाब वा

चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुनु पर्दछ । सधै सफा लुगा लगाउनु पर्दछ । दैनिक व्यक्तिगत सरसफाई गर्नाले हाम्रो शरीर स्वस्थ, निरोगी साथै फूर्तिलो हुन्छ । हामीसँग घरमा काइँयो, ब्रस, मन्जन, नैनी (नङकट/नेलकटर), गम्छा, रुमाल, साबुन, स्याम्फू, घस्ने तेलजस्ता व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरू हुनुपर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाई नगर्नाले आँखा पाक्ने, दाँतमा किरा लाग्ने, झाडापखाला लाग्ने, बान्ता हुने, आउँ पर्ने, पेटमा जुका पर्ने, कपाल र शरीरमा जुम्रा पर्ने, चायाँ पर्ने, दाद, लुतोजस्ता चिलाउने रोगहरू लाग्ने समस्याहर आउन सक्छन् । त्यसैले यस्ता रोगहरूबाट बच्न व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

अभ्यास

१. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) व्यक्तिगत सरसफाई सबैका लागि महत्वपूर्ण छ । (   )

(ख) दाँत हप्ताको एक दिन माझ्नु पर्छ । (   )

(ग) दिनमा एक पटकमात्र हात धुनु पर्छ । (   )

(घ) सफा काइँयोले कपाल कोर्नु पदर्छ । (   )

(ङ) व्यक्तिगत सरसफाई गर्नाले रोग लाग्दैन । (   )

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंले दिनमा कति पटक दाँत माझ्नु हुन्छ ?

(ख) व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्री के के हुन् ?

(ग) व्यक्तिगत सरसफाइ नगर्नाले कुन कुन रोगहरू लाग्न सक्छन् ?

(घ) कुन कुन बखतमा हात धुनु पर्छ ?

(ङ) नाक, आँखा, कानबाट कस्ता फोहर निस्कन्छन् ?

परियोजना कार्य

१) यी तल दिइएका चित्रहरू के के का होलान् ? तपाईंको घरमा र विद्यालयमा व्यक्तिगत सरसफाइका यी सामग्रीहरू छन् कि छैनन् ? यी सामग्रीको काम के के होला ? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

२) तपाईंको कक्षाको साथीहरूको आँखा, दाँत, कपाल, नङ, कपडा निरीक्षण गरी सरसफाईको अवस्था के छ, अवलोकन गर्नुहोस् ।

ग) वातावरणीय सरसफाई

हामीले आफू बस्ने ठाउँमात्र नभएर आफूले काम गर्ने हिड्ने डुल्ने स्थानहरू पनि स्वचछ र सफा राख्नु पर्छ। यसरी आफ्नो वरवरका वातावरण सफा राख्ने कामलाई वातावरणीय सरसफाई भनिन्छ। वातावरणीय सरसफाई अन्तर्गत घर, आगन, विद्यालय, प्राङ्गण, खेल मैदान, शौचालय, बाटो, धारा, पँधेरो, मन्दिर, चौतारी, पाटीपौवा आदि सबै क्षेत्रको सरसफाई पर्छ।

प्रमिला गाउँको विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छिन्। उनको कक्षामा धेरै साथीहरू छन्। उनीहरू कक्षाकोठा सधै कुचोले बढारेर सफा गर्ने, कक्षाकोठा र आँगनबाट जम्मा गरेका फोहर मैला डस्टविनमा राख्ने गर्छन्। विद्यालयमा खानेपानीको धाराहरू छन्। सबै विद्यार्थीहरूले धारा वरिपरि सधैँ सफा राख्छन्। विद्यालयमा दुई जना परिचर काकीहरू हुनुहुन्छ। उहाँहरूले प्र.अ.को कार्यालय कोठा,

शिक्षकहरू बस्ने स्टाफ कोठा, विद्यालयको आगन, पुस्तकालय र शौचालय दिनहुँ सफा गरिरहनु हुन्छ ।

शौचालय र विद्यालयको आगन सफा गर्ने काममा अरु विद्यार्थीहरूरले पनि बेलाबेलामा सहयोग गर्छन् । प्रमिला र उनका साथीहरूले शौचालयमा दिसापिसाब गरेपछि सधैँ पानी खन्याएर सफा गर्छन् । विद्यालयको आगन र विद्यालय घेराबार बाहिर बाटामा फ्याँकिएका कागज, पातपतिङ्गर तथा अन्य फोहोर मैला समय समयमा विद्यालयका ठूला कक्षाका दाइदिदीहरूले मिलेर सफा गर्नुहुन्छ । बर्खा बिदापछि विद्यालय आउँदा विद्यालय हाताभित्र आगन वरिपरि झार र बिरुवाको झाडी हुन्छ । विद्यालयका सबै विद्यार्थीहरूले झाडी फाँडेर सफा गर्ने काम हुन्छ । प्रमिला र उनका साथीहरूले पनि आफूले सकेको काम गरेर सरसफाइमा सघाउँछन् ।

प्रमिलाको घरमा आमाले धरभित्र भान्साकोठा, अरु कोठाहरू सफा गर्नुहुन्छ । प्रमिलाको बाबाले सँधै घरको आँगन र डहरसम्मको बाटो पनि सफा गर्नुहुन्छ । प्रमिलाले पनि घरमा बाबाआमालाई सरसफाइको काममा सघाउँछिन् । प्रत्येक हप्ता शनिबार प्रमिलाको गाउँमा टोल टोलका आमा समूह तथा अन्य विभिन्न समूहका मानिसहरूले टोल सरसफाई कार्यक्रम अन्तर्गत गाउँटोलका बाटोहरू, धारा, पँधेरा, चौपारी आदि सबै प्रकारका सार्वजनिक स्थलहरू सफा गर्छन् । चाडपर्वको समयमा सबै गाउँलेहरू मिलेर बाटोघाटो, कुवापँधेरो, चौतारीहरू, मन्दिरहरू, विद्यालय, वडा भवन, समूहका भवनहरू सबै सफा गर्छन् । प्रमिला पनि कहिले काहीँ बाबासँग गाउँटोल सरसफाई अभियान हेर्न जान्छिन् । यसरी आआफ्नो ठाउँबाट सबै मिलेर घर, विद्यालय, बाटोघाटो, मन्दिर कुवा पँधेरो आदि सबै क्षेत्रको वावतवरण सफा गर्ने काममा योगदान पुऱ्याउँछन् ।

यसरी आफू पनि सफा बस्नु र वातावरण सधैँ सफा राख्नु नै स्वस्थकर जीवनशैली हो । हाम्रो वरिपरिको वातावरण प्रमिला, उनको साथीहरू, बुबाआमा र छिमेकीहरूले झैँ सधै सफा राख्नुपर्छ । वातावरण सफा राख्नाले वातावरण सुन्दर र रमाइलो देखिन्छ । यदि वातावरण फोहोर भयो भने अनेक प्रकारको सरुवा रोगको महामारी फैलिन सक्छ, जसले धेरै मानिसको ज्यानै लिन सक्छ । त्यसैले त प्रमिलाको विद्यालयमा ठूलाठूला अक्षरमा "वातावरण सफा र स्वच्छ राखौँ, विभिन्न सरुवा रोगको महामारीबाट बचौँ, निरोगी र सभ्य मानिसको परिचय दिऔँ ।" लेखिएको वोर्ड टाँसिएको छ ।

अभ्यास

१. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) प्रमिला र साथीहरूले कक्षाको फोहोर मैला झोलामा राख्छन् । (   )

(ख) प्रमिलाको बुबाले घरको आँगन र डहरसम्मको बाटो सफा गर्नुहुन्छ । (   )

(ग) वातावरण सफा राख्नाले हरेक कुरा सुन्दर र सफा देखिन्छ । (   )

(घ) वातावरण फोहोर भएमा मानिस निरोगी र बलियो हुन्छ । (   )

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) प्रमिला र उनका साथीहरू विद्यालयमा के के काम गर्छन् ?

(ख) प्रमिलाको आमाले के गर्नुहुन्छ ?

(ग) प्रमिलाको विद्यालयका परिचरहरूले के के कुराहरू सफा गर्नुहुन्छ ?

(घ) वातावरण सफा राख्नाले के के फाइदा हुन सक्छन् ?

(ङ) तपाईँको घरमा घरभित्र र बाहिर आँगन कसले सफा गर्छ ?

परियोजना कार्य

१) तपाईँको विद्यालयको कक्षाकोठा आँगन खेलमैदान र शौचालय सबैतिर घुमेर निरीक्षण गर्नुहोस् । के ती सबै स्थानहरू सफा छन् ? यदि छन् भने कसरी सफाभएको हो बताउनुहोस् ।

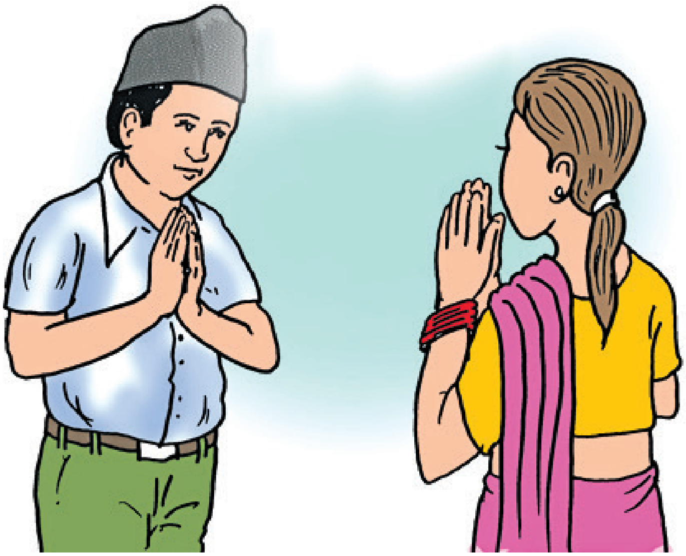
२) तपाईँको गाउँटोलमा भएका बाटो, चौतारो, धारो, कुवा, पँधेरो, मन्दिर, सामूहिक भवनहरू लगायतका स्थलहरू अवलोकन गर्नुहोस् । ती सबै स्थानहरू सफा छन् कि फोहर छन् ? साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

३) तलका दुईवटा चित्रहरूमध्ये कुन चाहीँ चित्रको वातावरण तपाईलाई मन पर्‍यो ? किन ? कारण बताउनुहोस् ।

पाठ–२

हाम्रो व्यवहार तथा आचरण

शिक्षण निर्देशन : आफ्नो घरमा नयाँ मानिस अथवा पाहुना आउँदा कसरी स्वागत सत्कार गर्दछन् भन्न लगाउने । घरमा, विद्यालयमा छिमेकी, पाहुना, साथी, शिक्षकहरूसँग बोल्दा प्रयोग गरिने शिष्ट शब्दहरू के के हुन्छन् भन्न लगाई शिक्षकले सेतो पाटीमा टिपोट गर्ने ।



प्रमिला ज्यादै असल र अनुशासित छिन् । उनी आफ्नो घरमा मामा, माइज्यू, बुबाका साथीहरू, छिमेकी वा अन्य कुनै पाहुना आउनु भयो भने पाहुनाहरूलाई नमस्कार गर्छिन् । उनी आफूभन्दा ठूलालाई आदर सत्कार र सम्मान गर्न सिपालु छिन् । उनी घरमा आमाबुबालाई पनि ज्यादै सत्कार र सम्मान गर्छिन् । प्रमिलाले सधै विद्यालयमा आउने बित्तिकै वा बाटोमा भेट्दा विद्यालयका गुरु गुरुआमाहरूलाई नमस्कार गर्छिन् ।

उनी गुरु, गुरुआमा, बुबा आमा तथा अन्य सबै आफूभन्दा ठूला बडाले भनेको मान्छिन्, उनीहरूले अह्राएको काम खुरुक्क गर्छिन् । उनी कक्षाकार्य र गृहकार्य पनि समयमा पुरा गर्छिन् । घरमा उनको एउटा सानो भाइ छ । उनी भइलाई अति माया गर्छिन् । घरमा बुबा आमाले पनि प्रमिला, उनकी दिदी र सानो भाइलाई निकै माया गर्नुहुन्छ । विद्यालयमा पनि आफूभन्दा साना कक्षाका भाइबहिनीहरूलाई उनी माया गरेर बोलाउने, खेलाउने, डुलाउने गर्छिन् । यसरी आफूभन्दा ठूलालाई आदर सत्कार र सम्मान अनि सानालाई माया गर्ने उनको बानी सबैलाई मन पर्छ । विद्यालयमा गुरु गुरुआमाहरूले पनि प्रमिला र उनका साथीहरूलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ ।

उनको कक्षामा अरुपनि धेरै साथीहरू छन् । उनका साथीहरू पनि उनीजस्तै ज्ञानी र असल छन् । उनीहरू कक्षामा मिलेर बस्छन् । उनको मगर, नेवार, कामी, दमै, सार्की, बाहुन सबै जातिका साथीहरू छन् । उनीहरू कसैले कसैलाई जातिपातिका आधारमा भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्दैनन् । "हामीले कसैलाई पनि धनी गरिब, ठूलो सानो जातिपातिका आधारमा भेदभाव गर्नु हुँदैन ।" कक्षामा गुरुआमाले सधैँ भन्नुहुन्छ । उनीहरू कक्षामा आपसमा मिलेर बस्छन् । कक्षामा सबैले सबैलाई सहयोग गर्छन् । बाहिर खेल्दा पनि आपसमा मिलीजुली खेल्ने गर्छन् । कक्षामा पानी ल्याउने काममा, कक्षाकोठा र विद्यालय आँगन सफा गर्ने काममा एक आपसमा सहयोग गर्छन् ।

कक्षामा पढ्दा, कक्षाकार्य गर्दा जान्नेले नजान्ने साथीलाई सहयोग गर्छन् । कहिलेकाहीँ त कुनै विद्यार्थीहरूले कलम ल्याउन नै बिर्सदा रहेछन् । यसरी कसैले कलम कापी ल्याउन बिर्सेमा वा लेख्दा लेख्दै सकिएमा अरुले आफूसँग

भएको दिएर वा पालैपालो लेखेर सहयोग गर्छन् । यसरी प्रमिलाको कक्षामा सबै साथीहरूबीच आपसी मेलमिलाप, सहयोग र सद्भाव धेरै राम्रो छ ।

प्रमिला र उनका साथीहरूको व्यवहार शिष्ट र सभ्य छ । उनीहरू आपसमा शिष्ट तरिकाले बोल्छन् । कसैले कसैलाई छाडा अश्लील अपशब्द प्रयोग गर्दैनन् । उनीहरू एक अर्कालाई तपाईँ हजुर भनेर सम्बोधन गर्छन् । उनीहरूको शिष्ट बोलीचाली र व्यवहार देखेर विद्यालयका गुरु, गुरुआमाहरू पनि दङ्ग पर्नुहुन्छ । खुसी भएर सबैलाई स्यावासी दिनुहुन्छ ।

अभ्यास

१. **दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) प्रमिलाले घरमा पाहुना आउनु हुँदा नमस्कार गर्छिन् । ( )

(ख) प्रमिलाको कक्षामा सबै साथीहरू झगडा गर्छन् । ( )

(ग) एक आपसमा सहयोग गरी काम गर्नु पर्छ । ( )

(घ) साथीहरूबीच जातपातको आधारमा भेदभाव गर्नु हुँदैन । ( )

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) प्रमिलाले आफ्नो घरमा आउने पाहुनाहरूलाई कसरी सत्कार गर्छिन् ?

(ख) प्रमिलाको कक्षामा सबै साथीहरू कसरी बस्छन् ?

(ग) प्रमिलाले घरमा र विद्यालयमा आफूभन्दा सानालाई कस्तो व्यवहार गर्छिन् ?

(घ) विद्यालयका सर म्याडमहरू प्रमिला र उनका साथीहरूसँग किन खुसी हुनुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँले कक्षामा आफ्ना साथीहरूलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

(च) आदर सत्कार र आपसी सद्भाव कस्ता बानी व्यवहार अन्तर्गत पर्दछन् ? भन्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१) प्रमिलाको बानी व्यवहार तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ? के प्रमिला र तपाईँको स्वभाव, बानी व्यवहार मिल्छ ? मिल्छ भने कुन कुन बानी मिल्छन्, कुन कुन मिल्दैनन् ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

२) कक्षामा साथीहरूसँगै गीतगाऔं

असल, शिष्ट, सभ्य बनी सधैं अघिबढौं

ठूलालाई आदर सत्कार सानालाई मायाँ
मिली बसौं साथीसँग आफ्नो दाँया बाँया ।

बुबा आमा गुरुमाले अह्राएको मानौं
अनुशासित बन्नुपर्छ भन्ने कुरा जानौं ।

उद्दा, खेल्दा काम गर्दा मिलीजुली गरौं
मेलमिलाप र सद्भावको सन्देश हामी छरौं ।

गर्न हुन्न कहिल्यै पनि छुवाछुत र भेदभाव,
सहयोग गरौं साथीसंग राखौं सधै सद्भाव ।

मिठो बोलौं मधुर बोलौं शिष्ट सभ्य बनौं,
एक आपसमा साथीलाई तपाईं हजुर भनौं ।

मिलीजुली काम गरौं मिलीजुली पढौं,
असल, शिष्ट, सभ्य बनी सधैं अघि बढौं ।

एकाइ
९

विपद् तथा जोखिम व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

- विपद तथा जोखिमको परिचय दिन ।
- सम्भावित विपद तथा जोखिम र यसबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा बताउन ।

पाठ्य घण्टा : ७

पाठ–१

विपद् तथा जोखिमको परिचय र यसको प्रकार

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँमा घटेका, देखेका प्राकृतिक तथा मानवीय विपद्/प्रकोपहरूको बारेमा बताउन लगाउने ।

हाम्रो वरिपरी विभिन्न घटनाहरू घट्छन् । ती घटनाहरूमध्ये कतिपय घटनाहरू हामीलाई राम्रा लाग्छन्, जस्तै अत्यन्तै गर्मी भएको बेलामा पानी पर्दा हामी

खुसी हुन्छौँ । तर हाम्रा वरिपरिका केही घटनाहरू भने कहिलेकाहीँ हाम्रा लागि दुःखदायी र नराम्रा पनि हुन्छन् । यस्ता नराम्रा घटनाहरूले हामीलाई असर पुऱ्याउँछन्, मानव जीवनमा विपद सिर्जना गरिदिन्छन् । आपतकालीन अवस्था सिर्जना भई धनजनको क्षति हुनु वा जीवन यापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्नु विपद हो । यस्ता विपद आउन सक्ने सम्भाव्य अवस्था वा खतरापूर्ण अवस्थालाई जोखिम भनिन्छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका विपद आउँछन् । विपद् दुई प्रकारका हुन्छन्ः

१) प्राकृतिक विपद

२) मानव सृजित विपद

१. प्राकृतिक विपदः प्रकृतिका कारण उत्पन्न प्रकोप र यसबाट सृजित विपदलाई प्राकृतिक विपत्ति वा विपद भनिन्छ । जस्तैः बाढी, पहिरो, डुबान, शीतलहर, लु, आँधीबेरी (हावाहुरी), खडेरी, असिना, चट्याङ, भूकम्प (भुईँचालो)

२. मानव सृजित विपद्ः मानिसहरूको लापार्वाही वा असावधानीका कारण आउने विपत्ति वा विपद नै मानव सृजित विपत्ति वा विपद् हुन् । जस्तैः आगलागी, डढेलो, महामारी, औद्योगिक दुर्घटना, सवारी दुर्घटना, हवाई दुर्घटना, बम विष्फोट, सिलिण्डर ग्यास विष्फोटन आदि ।

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) आपतकालिन अवस्था सृजना भई धनजनको क्षेती हुनु .... हो ।

ख) विपद ....किसिमका हुन्छन् ।

ग) प्रकृतिका कारण उत्पन्न प्रकोपबाट सृजित विपदलाई .... विपद भनिन्छ ।

घ) मानिसको लापार्वाही र असावधानीले आउने विपद .... विपद हो ।

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) विपद भनेको के हो ?

(ख) विपद कति किसिमका हुन्छन् ?

(ग) कुनै तीनवटा प्राकृतिक विपदहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) कुनै तीनवटा मानव सिर्जित विपदहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१) तपाईंले देख्नु भएका विपद्हरू के के हुन, ती विपद्हरू कुन कुन मानव सिर्जित हुन् कुन कुन प्राकृतिक हुन् छुट्याउनुहोस्ः-

पाठ–२

विपद तथा जोखिमका असरहरू

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई तल लोक भाकामा लेखिएको गीत लय हालेर गाउन लगाउने । शिक्षकले पनि गाएर सहयोग गर्ने ।

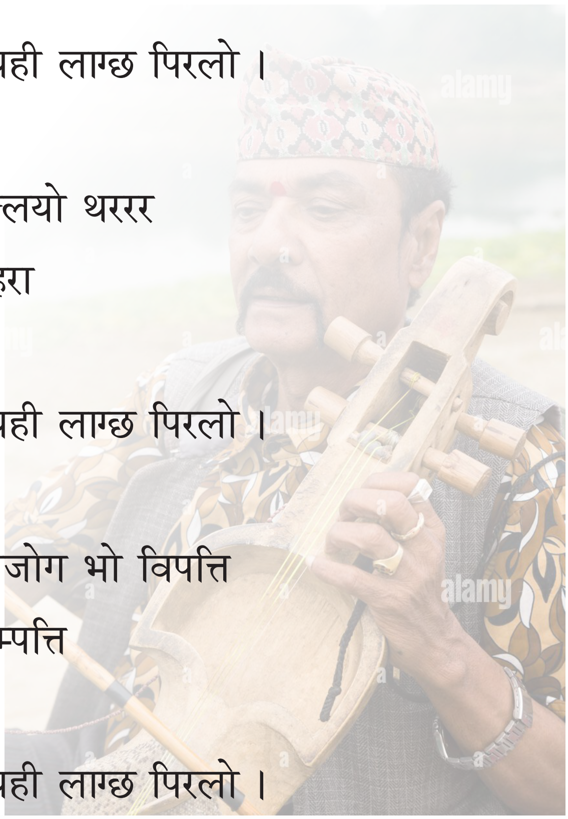
तल एउटा गन्धर्व गीत, एउटा रेडियो समाचार र दुईवटा पत्रपत्रिकामा छापिएको समाचार दिइएको छ । ती कुराहरू हेरेर, पढेर साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

गीतः भूकम्प

दुईहजार बहत्तर सलमा, बहत्तर सलमा
सानु गयो ठूलो भूकम्प नेपालमा
बाटो छ भिरालो
सानु क्षति भयो जन र धनको, यही लाग्छ पिरलो ।

सारा जमिन हल्लियो थररर, हल्लियो थररर
सानु भुइमा ढल्यो नेपालको धरहरा
बाटो छ भिरालो
सानु क्षति भयो जन र धनको, यही लाग्छ पिरलो ।

घर ढलेर विजोग भो विपत्ति, विजोग भो विपत्ति
सानु के काम लाग्यो साँचेको सम्पत्ति
बाटो छ भिरालो
सानु क्षति भयो जन र धनको, यही लाग्छ पिरलो ।



कति मान्छे पुरिए माटामा, पुरिए माटामा
सानु बचाइदिने कोइ छैन साथमा
बाटो छ भिरालो
सानु क्षति भयो जन र धनको, यही लाग्छ पिरलो ।

रुख ढलेर कति त थिचिए, कति त थिचिए
सानु कति मान्छे घरभित्रै किचिए
बाटो छ भिरालो
सानु क्षति भयो जन र धनको, यही लाग्छ पिरलो ।

कति मरे कति भो अपाङ्ग, कति भो अपाङ्ग
सानु ओत छैन दिन रात उदाङ्ग
बाटो छ भिरालो
सानु क्षति भयो जन र धनको, यही लाग्छ पिरलो ।

बत्ती छैन थप्प भो सञ्चार, थप्प भो सञ्चार
सानु खैला बैला मच्चियो संसार,
बाटो छ भिरालो
सानु क्षति भयो जन र धनको, यही लाग्छ पिरलो ।

रेडियो समाचार

यो सामुदायिक रेडियो रामपुर हो । अब सिर्जना घिमिरेबाट विहान ७:०० बजेको स्थानीय समाचार सुन्नुहोस् । गत शुक्रबार राती गएको भूकम्पले नेपालको पश्चिमी क्षेत्रका धेरै ठाउँहरूमा धेरै जन धनको क्षति भएको छ । राती ११ बजेर ४९ मिनेट जाँदा गएको सो भूकम्पको केन्द्रबिन्दु जाजरकोट जिल्लाको बारकोट भन्ने स्थानमा रहेको बताइएको छ । सो भूकम्प ६.४ रेक्टरको रहेको भूकम्प मापन केन्द्रले जनाएको छ । राती गएको सो भूकम्पले मुख्य गरी जाजरकोट र रुकुम जिल्ला र आसपासका क्षेत्रहरूमा बढी असर पारेको खबर छ । अहिलेसम्मको जानकारीमा ५४ जनाको मृत्यु भएको, धरै मानिसहरू घाइते भएका र सयौ बेपत्ता भएको जानकारी आएको छ । हजारौ घरहरू भत्किएर ध्वस्त भएका छन् । कैयौं मानिसहरू घरभित्रै पुरिएर रहेको अनुमान गरिएको छ । पानी र विजुली आपूर्ति बन्द हुनाले थप समस्या उत्पन्न भएको छ । उद्धारकर्मीहरू खटिए पनि भत्केका घर, भवनहरूको अवशेष र बाटो अबरुद्ध हुनाले उद्धार कार्यमा कठिनाई उत्पन्न भएको समाचार छ । थुप्रै गाई, भैंसी, बाख्रा चौपाया पशुपन्छी मरेका र पुरिएका छन् तथा अन्न, भाँडाकुडा, धनमाल पनि पुरिएर नष्ट भएका छन् । जसले गर्दा खाद्यान्न र बासको जटिल समस्या उत्पन्न हुने खतरा बढ्दै गएको छ भने कैयौ व्यक्तिहरू अपाङ्ग टुहुरा बन्न पुगेका छन् ।

पत्रिकामा प्रकाशित समाचार

२०८० असार १५ गते

यस वर्षको लामो खडेरी र गर्मीका कारण पाल्पा जिल्लाका धेरै गाउँहरू आगालागीको चपेटामा परेको र धेरै स्थानमा जङ्लहरूमा डढेलो लाग्नाले विभिन्न वन्य जीवजन्तुहरू र बनस्पती तथा जडीबुटीहरू जलेर नष्टभएको खबर छ । हालसम्म जिल्लाका विभिन्न ठाउँमा जम्मा ११ घर जलेर नष्ट हुँदा १ पुरुष २ महिला गरी ३ जनाको जलेर मृत्यु भएको छ भने २ जना घाइते भएका छन् । रामपुर नगरपालिकाको वडा नम्बर ९ मधुकोटमा मात्र आगलागीले ४ घर नष्ट भएका छन् । थुप्रै पशु चौपाया साथै सुन, गरगहना, पैसा र अन्नपातजस्ता धनमाल जलेर नष्ट भएको छ । विशेष गरी पूर्वखोला गाउँपालिकाको हात्तिलेक लगायतका दर्जनौं घना जङ्गलमा डढेलो लाग्दा जङ्गल नजिक आसपासका बस्तीका घरहरूमा आगलागी हुने खतरा बढ्दै गएको छ भने आगलागी र डढेलोबाट निस्केको धुलोधुवाले वातावरण प्रदुषण बढ्दै गई जनमानसमा स्वसप्रस्वास सम्बन्धी रोगहरू बढ्दै जाने जोखिम उत्पन्न भएको कुरा वातावरण तथा स्वास्थ्य विज्ञहरू बताइरहेका छन् ।

अविरल वर्षाका कारण देशैभरी बाढी, पहिरो र डुबानको समस्या

२०८० साउन २५ गते

वर्षायामसँगै सुरु भएको अविरल वर्षाका कारण देशका विभिन्न स्थानमा बाढी पहिरो गई जनजीवन तहसनहस भएको समाचार छ । गत हप्तादेखि अविरल रुपमा परेको मुसलधारे वर्षले देशका विभिन्न ठाउँहरूमा पहिरोले घरहरू पुरिएको, बाढीले बस्ती नै बगाएको बगाएको र तराईका धेरै क्षेत्रमा गाउँ नै डुबानमा परेको छ । पहिरो बाढी र डुबानले देशमा धेरै मानिसहरूको मृत्यु भएको कैयौं घाइते भएको र करोडौंको धनमाल नष्ट भएको समाचार छ । देशका विभिन्न ठूला राजमार्गहरू तथा गाउँका धेरै बाटाघाटाहरू पहिरोका कारण आवतजावत बन्द भएको समाचार छ । आर्यभन्ज्याङ रामपुर सडकको धेरै स्थानमा पहिरो गएको जानकारीमा आएको छ । पूर्वखोला गाउँपालिकाभित्रका धेरै स्थानीय बाटोहरू पहिरोका कारण आवतआवत बन्द भएको समाचार छ । प्राकृतिक प्रकोपका कारण उत्पन्न यस विपदले जनजीवन कष्टकर बनेको छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) माथिको गीत र रेडियो समाचारमा भूकम्प जाँदा के के असर परेको बताइएको छ ?

(ख) आगलागी र डढेलोले के के असर परेका छन् ?

(ग) बाढी र पहिरोले के के क्षति पुऱ्याएका छन् ?

परियोजना कार्य

१) के तपाईंले तपाईंको घर वा विद्यालय नजिकै वा तपाईंको गाउँमा कुनै समयमा घटेको विपद देख्नु भएको छ ? यदि छ भने आफूले देखेका, भोगेका वा सुनेका यस्ता नराम्रा घटनाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ–३

प्रकोप र विपद्बाट बच्ने उपाए एवं जोखिम व्यवस्थापन

शिक्षण निर्देशन : विभिन्न प्रकारका विपद्हरू (भूकम्प, बाढीपहिरो, डढेलो, सवारी दुर्घटना)बाट बच्न के के गर्न सकिएला बताउन लगाउने ।

मानव जीवनमा विभिन्न आपतविपद आइपर्दछन् । आगलागी, बाढी, पहिरो, डढेलो, भूकम्प आदिले घर, विद्यालय, मन्दिर, भवनहरू तथा पुल आदि सार्वजनिक सम्पत्ति आदि नष्ट भइरहेका छन् । प्रकोप र विपदको कारणले गर्दा मानिस जीवजन्तुहरूको पनि ज्यान जान सक्छ । कति मानिसहरू घाइते अपाङ्ग बन्न पुग्छन् । मानिसका अन्न, पैसा, सुनचाँदी गरगहना, लत्ताकपडा आदि धनसम्पत्ति विनास हुन पुग्छन् । यसैले लत्ताकपडा, खाना, पानी, औषधी एवं बस्ने बासको समेत अभाव हुन सक्छ । हाम्रो जीवनमा घटी रहने केही ठूला विपदबाट बच्न र जोखिम कम गर्न विपदभन्दा पहिले, विपदको समयमा र विपद पछि के के गर्न सकिन्छ त्यसको जानकारी लिऔँ ।

भूकम्पको जोखिमबाट बच्ने उपाय र व्यवस्थापन

भूकम्प आउनुभन्दा अघि गर्नुपर्ने पूर्व तयारी

घर, भवन, पुल आदि संरचना बनाउँदा भूकम्प प्रतिरोधी प्रविधि अपनाउनु पर्छ । भूकम्प आउनुपूर्व, आउँदै गर्दा र आएपछि अपनाउनु पर्ने उपायहरूका बारेमा समुदायमा चेतना फैलाउनु पर्छ । धेरै अग्ला घरहरू बनाउनु हुँदैन, अग्ला घरमा नबस्नु हुँदैन । छत, छानामा खस्न सक्ने गह्रौ बस्तु (गमला, टङ्की) राख्नु हुँदैन, राख्नै परेमा बलियो नखस्ने गरी राख्नु पर्दछ । घर वा विद्यालयमा

सुरक्षित स्थान एकीन गरी राख्नु पर्छ । खाना, कपडा, औषधी, बत्ती, रेडियो राखिएको झोला आपतकालीन झोला परिवारका सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने, परिवारका सवै सदस्यलाई बताउनु पर्छ ।

भूकम्प आइरहेको बेला गर्नुपर्ने कार्यहरू

भूकम्प आएको बेलामा आफू घर वा कोठाभित्र भए सुरक्षित स्थान खासगरी खाट वा टेबुलमुनि जाने टाउको सुरक्षित राख्ने, ढोका वा बलियो खम्बा नजिक उभिनु पर्छ । बाहिर खुल्ला ठाउँमा जानु पर्छ । बाहिर र भित्र गर्नु हुँदै न, बिजुली खम्बा, तार र रुखमुनि बस्नु हुँदैन । हिटर, ग्याँस, बिजुलीको मेन स्वीच अफ गर्नु पर्छ । बलिरहेको आगो भए निभाउनु पर्छ । भत्कन लागेको घर वा अन्य भवनतिर जानु हुँदैन ।

भूकम्प आइसकेपछि गर्नुपर्ने कार्यहरू

भूकम्पले हल्लाउन छोडेपछि सुरक्षाको अवस्था हेरेर मात्र घरबाहिर निस्कनु पर्छ। भूकम्प फेरि फर्किन सकने भएकोले त्यसको तयारीमा रहनु पर्छ। घर सुरक्षित छ भन्ने निश्चित नभए सम्म घरभित्र पस्नु हुँदैन । आवश्यक परेकालाई प्राथमिक उपचार गरी तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउन सहयोग गर्नु पर्छ। खुल्ला ठाउँमा भेला हुनु पर्छ ।

बढी पहिरोको जोखिमबाट बच्ने उपाय र व्यवस्थापन

पहिरो जान सक्ने माटो बगिरहने कमजोर भिरालो जमिनमा घर बनाउनु हुँदैन । खोला किनारमा ज्यादै नजिक बसोबास गर्नु हुँदैन। नाङ्गा डाँडा र बाढी पहिरो जानसक्ने भिरालो खाली जमिनमा वृक्षा रोपण गर्नु पर्छ । पानी वा खोलाको बहाव रोक्न खोला किनारमा तटबन्ध गर्नु पर्छ । बाढी पहिरोबाट बच्ने बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु पर्छ । मौसमसम्बन्धी जानकारी लिइ रहनु पर्दछ ।

आगलाली र डढेलोको जोखिमबाट बच्ने उपाय र व्यवस्थापन

आगोलागी वा डढेलो पूर्व गर्नुपर्ने कार्यहरू

खाना खाइसकेपछि आगो राम्ररी निभाउनु पर्दछ । साना केटाकेटी बच्चाहरूले भेट्ने ठाउँमा लाइटर सलाईजस्ता आगो बल्ने सामान राख्नु हुँदैन । चुरोट खाएर वनजङ्गलमा जतातत‍ै सल्केको ठुटा फ्याक्नु हुँदैन । घरहरू सकेसम्म एकआपसमा जोडेर बनाउनु हुँदैन । आगलागी हुने कारण र बच्ने उपायका बारेमा समुदायमा जनचेतना फैलाउनु पर्दछ । घर वरिपरि अव्यवस्थित रुपमा सुकेका पराल र खरहरू भए सफा गर्नु पर्दछ । हुरी बतास चलेको बेलामा बाहिर आगो बाल्नु हुँदैन ।

आगोलागी वा डढेलो गैरहेको बेला गर्नुपर्ने कार्य

आगो लागिरहेको अवस्थामा आफ्नो मान्छे वा पैसा सम्पत्ति घरभित्र छोडियो भनेर लिन पस्नु हुँदैन । आत्तिएर जथाभावी दगुर्नु हुँदैन । आगलागी भएको ठाउँबाट टाढा सुरक्षित स्थानमा जानु पर्दछ । परिवारका सबै सदस्यहरूसँगै बस्नु पर्दछ । आगलागी भएको थाहा पाउने वित्तिकै तुरून्तै प्रहरी, दमकल र समुदायलाई जानकारी गराउनु पर्दछ ।

सवारी दुर्घटनाको जोखिमबाट बच्ने उपाय र व्यवस्थापन

सवारीको गति सीमित गरी चलाउनु पर्दछ । सवारी साधनको अवस्था ठिक भए नभएको राम्रोसँग निरीक्षण गरेपछि मात्र उक्त साघन चलाउनु पर्दछ । जाँड, रक्सीजस्ता मादक पदार्थ खाएर कुनै पनि सवारी चलाउनु हुँदैन । बाटो सडकमा आफ्नो साइड-बाँयातर्फबाट मात्र सवारी चलाउनु तथा हिँड्नु पर्दछ । सडक पार गर्नुपर्दा जहाँ पायो त्यहीँबाट गर्नु हुँदैन, जेब्राक्रस सङ्केत भएको ठाउँबाट मात्र सडक पार गर्नु पर्दछ । व्यस्त सडकमा दोबाटो, त्रिवेणी तथा चौराहामा ट्राफिकको हात वा बत्तीको सङ्केत हेरेर मात्र अगाडि बढ्नु पर्दछ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) तपाईँ बस्ने समुदाय र पढ्ने विद्यालयमा आउन सक्ने सम्भावित विपदहरू के के हरन सक्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) यस्ता सम्भावित विपद र जोखिमबाट बच्ने उपायहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) विपदको समयमा कस्ता सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

१) कुनै पनि विपद्को बेलामा गर्नु हुने र गर्न नहुने कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।