स्थानीय विषयको सन्दर्भ सामग्री

हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव

कक्षा–४

हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव

कक्षा-४

विद्यार्थीको नाम :..

रोल नम्बर :........................

विद्यालयको नाम :..

माण्डवी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

जस्पुर, प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान

सर्वाधिकार © माण्डवी गाउँपालिका

माण्डवी गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृति बिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरा वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रकाशक : **वि.स. २०८०**

मूल्य : **रु.**

मुद्रण : **स्वस्तिक अफसेट प्रेस एण्ड स्टेशनरी**
बुटवल, रुपन्देही
९८५७०७६११७

पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा माण्डवी गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझवाहरू शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाइ

आधुनिक प्रविधिको सिकाइसंगसँगै शिक्षाले आफू जन्मेको, हुर्केको र बसोबास गरिरहेको आफ्नो स्थानीय परिवेशप्रति माया ममता जगाई यसप्रतिको कर्तव्यबोध गराउँदै यहाँको चौतर्फी सम्भावना बोकेका पक्षहरूप्रति जानकार एवम् सचेत बनाउन सक्नुपर्छ । उनीहरूमा कला, सौन्दर्य, मानवीय मूल्य, आदर्श र वैशिष्ट्यहरूको संरक्षण तथा सम्वर्द्धन गर्ने भाव पैदा गराउनु पर्छ । विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म, कला, संस्कृति र क्षेत्रप्रति सद्‌भाव जगाउन प्रेरित गर्नु पर्दछ । यसैको अपेक्षाअनुरुप "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" नामक पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गर्न लागिएको हो ।

सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु, स्तरअनुकूल व्यवहार कुशल सिपको प्रयोग गर्नु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यवहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानको उपायको खोजी गर्नु पनि आधार भूत तहका शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यी पक्षलाई समेत दृष्टिगत गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन २०७६ ले निर्धारण गरेको मापदण्ड र प्रक्रियागत चरणलाई अनुसरण गर्दै मिति २०७९ ज्येष्ठ २५ मा स्वीकृत "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" नामक पाठ्यक्रमलाई मूल आधार मानी शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, स्थानीय तह लगायत शिक्षासँग सम्बद्ध व्यक्ति बिचको गोष्ठी, लामो अन्तरक्रिया एवम् निष्कर्षसहित आवश्यक पृष्ठपोषणलाई आत्मासात् गदै यो "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" **कक्षा** ४, नामक पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । यो पुस्तक आधारभूत तहको कक्षा ४ मा स्थानीय पाठ्यपुस्तक तथा कार्यपुस्तकका रुपमा प्रयोग गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयनले माण्डवी गाउँपालिकाको विविध पक्षको बारेमा विद्यार्थीहरूमा ज्ञान, सिप अभिवृद्धि तथा मूल्यमान्यता र कार्य गर्न सक्ने तत्परताको विकास गरी उनीहरूमा आफ्नो गाउँपालिकाप्रति प्रेम, सद्‌भाव जागृत हुने तथा यस क्षेत्रको विविध पक्षको विकास र अध्ययनका निम्ति सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ । समाज र सिकारुको आवश्यकता र मागलाई सम्बोधन गर्ने प्रयास समेत यसमा गरिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई विद्यार्थीमुखी, अभ्यासमुखी र त्रुटिरहित बनाउने अधिकतम प्रयास गरिएको छ । प्रकाशन योग्य बनाउन माण्डवी गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाको अहम् भूमिका रहेको छ । त्यसैगरी गाउँ शिक्षा समिति, स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल, गाउँपालिका अध्यक्ष श्री नमराज अधिकारी (रोशन), उपाध्यक्ष श्री पूर्णप्रसाद कालाथोकी ,प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री प्रकाश पाण्डै, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री ध्रुव कुमार पोखेल, सामाजिक विकास समिति संयोजक श्री प्रकाश वली, आवरण डिजाइन गर्ने श्री मंगल चौधरी र आवश्यक तथ्याङ्क उपलब्ध गराउनु हुने सूचना प्रविधि अधिकृत श्री अनिल अधिकारी ज्यूको योगदान अविस्मरणीय रहेको छ। "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" विषयको यस पाठ्यपुस्तकको लेखन कार्यको संयोजकत्वको भूमिका प्रमुख प्रशासकीय अधकृित श्री प्रकाश पाण्डेले निर्वाह गर्नुभएको थियो भने श्री भगवता मल्ल, श्री खिमानन्द पोखेल, श्री काशिराम पोखेल, श्री अमर आचार्य, श्री टोप बहादुर मल्ल, श्री मेघराज अधिकारी, श्री विमला घिमिरे, श्री चुमान सिं गाहा, श्री प्रदिप भण्डारी, श्री होम बहादुर महरा,श्री टिकाराम बुढा मगर, श्री कुलराज थापा, श्री हेमन्त अधिकारी, श्री हेमराज रावत र श्री तुल्सी कार्कीबाट लेखन कार्य भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस स्वरुपमा ल्याउने कार्यमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रका पाठ्यक्रम अधिकृत श्री युवराज अधिकारीको विशेष योगदान रहेको छ । साथै भाषा सम्पादन गर्नुहुने श्री मिनराज आचार्य प्रति हार्दिक कृतज्ञता सहित धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्री नमूना अभ्यासका आधारमा विषय शिक्षकले आवश्यकतानुसार अभ्यास गराउनु हुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको यो सन्दर्भ सामग्री प्रकाशन हाम्रो पहिलो अभ्यास हो । सकेसम्म विद्यार्थीको रुचि, चाहना अनुसार स्तरयुक्त बनाउन सकियोस् भनी यथासक्य प्रयास गरिएको छ । तथापि सन्दर्भ सामग्रीमा हुनुपर्ने भाषाशैली, विषयवस्तु, प्रस्तुति, चित्राङ्कन आदि पक्षमा केही कमजोरीहरू हुन सक्छन्, तिनको सुधारका लागि सरोकारवालाहरूको राय महत्वपूर्ण हुनेछ तसर्थ यहाँहरूको रचनात्मक सुझावका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान ।

वि.स. २०८०

विषयसुची

एकाइ		विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ-एक : माण्डवी पहिचान			**१**
१.१	:	हाम्रो गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था	२
१.२	:	हाम्रा वडा कार्यालयहरू	३
१.३	:	विकासका पूर्वाधारहरू	५
१.४	:	हाम्रो बजार	७
१.५	:	स्थानीय स्रोत र साधनहरू	९
१.६	:	चुनढुङ्गा र कोइला	११
१.७	:	व्यक्तिगत घटना दर्ता	१३
एकाइ-दुई : हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन			**१८**
२.१	:	सामाजिक शिष्टाचार	१८
२.२	:	हाम्रा चाडपर्व र महत्व	२०
२.३	:	बाघको पाइला	२२
२.४	:	हाम्रा लोकगीत	२३
२.५	:	लोकनृत्य र लोकबाजा	२४
एकाइ-तिन : जीवनोपयोगी सीप तथा मूल्य शिक्षा			**२५**
पाठ-१	:	सहयोग र सम्मान	२६
पाठ-२	:	हाम्रो जिम्मेवारी	२८
पाठ-३	:	शिष्ट र सभ्य व्यवहार	३०
पाठ-४	:	जीवनोपयोगी सिपको परिचय	३२
एकाइ-चार : स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि			**३५**
पाठ-१	:	हाम्रो परम्परागत हस्तकला र प्रविधि	३६
पाठ-२	:	हाम्रो स्थानीय कृषि उत्पादन	३९
पाठ-३	:	हाम्रो स्थानीय पेसा व्यवसाय	४१
पाठ-४	:	फलफूल तथा पशुपालनको परिचय र महत्व	४३

माण्डवी गाउँपालिका

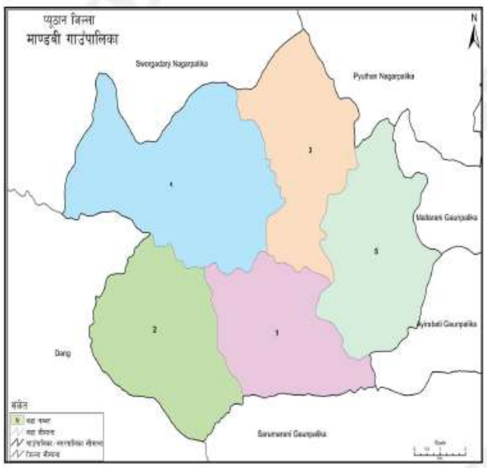
पाठ-५	:	स्थानीय उत्पादन र बजारीकरण	४६
एकाइ-पाँच	:	**हाम्रो वातावरण**	**४८**
५.१	:	वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गी	४८
पाठ-२	:	हाम्रा जडीबुटीहरू	५१
पाठ-३	:	करेसाबारीको निर्माण	५३
पाठ-४	:	बगैँचा निर्माण र वृक्षरोपण	५५
पाठ-५	:	पानीका स्रोतहरु	५७
पाठ-६	:	वातावरण	६०
पाठ-७	:	फोहोरमैलाले पारेको असरहरू	६२
पाठ-८	:	फोहोरमैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापन	६५
एकाइ-छ	:	**दुर्घटना र विपद् व्यवस्थापन**	**६८**
६.१	:	प्राकृतिक विपद	६८
६.२	:	मानव सिर्जित विपद्	७२
६.३	:	माण्डवी गाउँपालिकामा घट्ने दुर्घटना तथा विपद्को असर र बच्ने उपाय	७४
६.४	:	दुर्घटना तथा विपद्को असर र बच्ने उपाय	७५
६.५	:	आकस्मिक सुरक्षा सामग्री निर्माण	७८
एकाइ-सात	:	**हाम्रा व्यक्तित्व, असल बानी व्यवहार र सामाजिक संघ संस्थाहरू**	**८०**
पाठ-१	:	मेरो विद्यालय	८१
पाठ-२	:	सामाजिक संघ संस्था	८३
पाठ-३	:	हाम्रो वडाको स्वास्थ्य चौकी	८६
पाठ-४	:	समाज सेवा	८९
पाठ-५	:	बालक्लब	९१

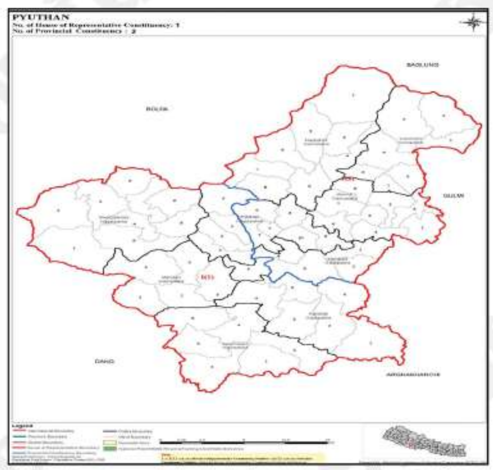
एकाइ-१

माण्डवी पहिचान

१.१ हाम्रो गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था

चित्र अवलोकन गरौँ र छलफल गरौँ ।





प्रश्नहरू

(क) माथि दिइएको प्यूठान जिल्लाको नक्सामा माण्डवी गाउँपालिका कुन हो पत्ता लगाउनुहोस् ।

(ख) माण्डवी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति होला ?

पढौँ र बुझौँ :

प्यूठान जिल्लामा रहेको ९ वटा स्थानीय तहहरू मध्ये माण्डवी गाउँपालिका सबैभन्दा सानो स्थानीय तह हो । यसको क्षेत्रफल ११३.०८ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । माण्डवी गाउँपालिकामा ५ ओटा वडाहरू रहेका छन् । यो गाउँपालिका समुद्र सतहबाट ४९२ मिटर

उचाइ देखी १८८२ मिटर सम्मको उचाइमा अवस्थित छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार माण्डवी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या १५,८६३ रहेको छ। जम्मा पुरुषको जनसङ्ख्या ७,०३९ र महिलाका जनसङ्ख्या ८,८२४ रहेको छ। माण्डवी गाउँपालिकाको उत्तरतिर प्यूठान नगरपालिका र स्वर्गद्धारी नगरपालिका पर्छ। दक्षिणतिर सरुमारानी गाउँपालिका पर्छ। पूर्वतिर मल्लरानी गाउँपालिका र ऐरावती गाउँपालिका पर्छ। पश्चिमतिर दाङ जिल्लाको बङ्गला चुली गाउँपालिका पर्छ।

पहाडी क्षेत्रमा पर्ने यो गाउँपालिका खेतीयोग्य र उर्बर जमिनले ओगटेको छ। तर पछिल्ला वर्षहरूमा बस्ती विकासको प्रभावले जग्गा टुक्रने क्रम बढेको छ। हरिया वनजङ्गल र जलाधार क्षेत्र प्रशस्त भएको यस गाउँपाकिमा साना ठुला गरी धेरै खोला तथा नदीहरू छन्।

क्रियाकलाप :

(क) माण्डवी गाँउपालिकाको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा पर्ने सीमानाहरू कुन-कुन हुन् ?

(ख) माण्डवी गाउँपालिकाको नक्सा कोर्नुहोस्।

१.२ हाम्रा वडा कार्यालयहरू

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

(क) माण्डवी गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू छन् ?

(ख) तपाईं कति नं. वडामा बस्नुहुन्छ र तपाईं बस्ने वडाको वडा कार्यालय कहाँ छ ?

पढौँ र बुझौँ :

माण्डवी गाउँपालिका प्यूठान जिल्लामा पर्ने एउटा स्थानीय तह हो । यो लुम्बिनी प्रदेशमा पर्दछ । माण्डवी गाउँपालिकाको कार्यालय जस्पुरमा छ । माण्डवी गाउँपालिकामा ५ वटा वडाहरू रहेका छन् । वडा नं. १ को वडा कार्यालय तिराममा छ । वडा नं. २ को वडा कार्यालय रातापानी मा छ । वडा नं. ३ को वडा कार्यालय नयाँगाँउमा छ । वडा नं. ४ को वडा कार्यालय उदयपुरकोटमा छ । वडा नं. ५ को वडा कार्यालय जुजुनेटामा रहेको छ । प्रत्येक वडाका वडा कार्यालयहरू वडामा बस्ने मानिसहरूको पाइक पर्ने स्थानमा राखिएको छ । वडा कार्यालयहरूबाट जनताहरूले विभिन्न सेवाहरू लिँदै आएका छन् ।

क्रियाकलाप :

१. माण्डवी गाउँपालिको कुन वडाको वडा कार्यालय कहाँ पर्छ ? कक्षामा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

वडा नं	कार्यालय
१	
२	
३	
४	
५	

१.३ विकासका पूर्वाधारहरू

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ

प्रश्नहरू:

(क) माथि विकासका कुन-कुन पक्षहरू देखाइएका छन् ?

(ख) यातायात किन आवश्यक पर्छ?

(ग) माथिको चित्रमा डोजरले के गरेको छ ?

(घ) तेस्रो चित्रमा के देखाइएको छ ?

पढौँ र बुझौँ:

शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, यातायात, विद्युत्, सञ्चार आदि विकासका पूर्वाधार हुन् । विकासका लागि आवश्यक पर्ने पक्षहरूलाई विकासका पूर्वाधार भनिन्छ । हाम्रो माण्डवी गाउँपालिका भित्र यस्ता प्रकारका विकासका पूर्वाधारहरूको अवस्था राम्रो रहेको छ। माण्डवी गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा बाटोको पहुँच पुगेको छ। प्रत्येक वडामा स्वास्थ्य कार्यालय तथा स्वास्थ्य इकाई कार्यालयहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । शिक्षा क्षेत्रको विकासको लागि विद्यालयहरू स्थापना भएका छन्। माण्डवी गाउँपालिकामा २६ वटा सामुदायिक विद्यालयहरू (जसमा ५ वटा मा.वि, ६ वटा आ.वि, १५ वटा प्रा.वि) र २ वटा संस्थागत विद्यालयहरू रहेका छन्। आधारभूत तह (१–८) लाई अनिवार्य र निशूल्क तथा माध्यमिक तहलाई निशूल्क

शिक्षा बनाइएको छ। माण्डवी गाउँपालिकामा रहेको झिमरुक जलविद्युत् आयोजनाले माण्डवी गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा बिजुली बत्ती पुऱ्याएको छ। माण्डवी गाउँपालिकामा बस्ने मानिसहरूले रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, आदि जस्ता सञ्चारका साधनहरूबाट सूचना तथा समाचारहरूको जानकारी प्राप्त गर्दछन्। माण्डवी गाउँपालिका भित्र कोही गाउँहरूमा खानेपानीको राम्रै व्यवस्था छ, भने केही गाउँहरूमा खानेपानीको समस्या रहेको छ। सो समस्यालाई चाँडो भन्दा चाँडो समाधान गर्नुपर्ने देखिन्छ। यी विकासका पूर्वाधारहरू मध्य कुनै एकको राम्रो विकास भएन भने विकासले तिव्र गति लिन सक्दैन।

क्रियाकलाप:

(क) तपाईको क्षेत्रमा भएका विकासका पूर्वाधारहरू तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

	पूर्वाधारको क्षेत्र	विकास भएका पूर्वाधार
१	शिक्षा	विद्यालय
२	स्वास्थ्य	स्वास्थ्य चौकी
३		
४		
५		
६		

अभ्यास :

(क) पूर्वाधार भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको आफ्नो क्षेत्रमा कुन-कुन पूर्वाधारको विकास भएको छ ?

(ग) शिक्षालाई किन विकासको पूर्वाधार भनिएको होला ?

१.४ हाम्रो बजार

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

जस्पुर बजार

देविस्थान बजार

रातापानी बजार

प्रश्नहरू :

(क) तपाईंको वडामा कुन-कुन बजारहरू पर्दछन् ?

(ख) हामी बजार किन जान्छौँ?

(ग) माण्डवीको कुन-कुन ठाउँमा बजारहरू छन् ?

(घ) माथिको बजारमा कुन-कुन सामानहरू देख्नुभयो ?

पढौँ र बुझौँ :

विभिन्न वस्तु तथा सेवाहरूको किनबेच हुने स्थानलाई बजार भनिन्छ । बजारमा हामी खाने, लगाउने, खेल्ने, पढ्ने लगायत सबै प्रकारका सामानहरू किन्न सक्छौँ । हाम्रो माण्डवी

गाउँपालिकामा पनि थुप्रै बजारहरू रहेका छन् । जस्तै चकचके बजार, देविस्थान बजार, रातापानी बजार, लामाचौर बजार, तिघ्रा बजार आदि । यस्ता नजिकैको बजारमा हामी हाम्रो गाउँमा उत्पादन भएका वस्तुहरू बेच्न सक्छौँ । बजारमा हामी विभिन्न किसिमका व्यापार व्यवसायहरू सञ्चालन गर्न सक्छौ । बजारमा आफूलाई आवश्यक पर्ने सामानहरू किन्न मानिसहरू आउने हुँदा धेरै भिडभाड भएको पाइन्छ ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको घरमा बजारबाट किनेर ल्याउने कुनै ६ वटा सामानहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

गीत गाऔँ :

दाल, चामल, कापी किन्न बजारमा जाने
ताजा ताजा फलफूल पनि बजारमा पाउने

नुन, तेल, तरकारी र साबुन पनि पाउने
यस्ता सामान किन्नलाई धेरै मान्छे आउने

जाऔँ साथी बजारमा राम्रो वस्तु चिन्न
किताब, कापी, पोसाक अनि झोला पनि किन्न

उत्पादन आफैँ गरी तरकारी बेच्ने
सानोतिनो खर्च पनि त्यै पैसाले टार्ने

क्रियाकलाप :

बजारका कुनै ४ वटा महत्वहरूलाई चार्ट पेपरमा तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१.५ स्थानीय स्रोत र साधनहरू

हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

क) चित्रमा के-के देख्नुभयो ?

ख) गिट्टी बालुवा के-को लागि प्रयोग गरिन्छ ?

ग) वनजङ्गलको महत्व के-के होला ?

(घ) पानी के-के कामको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

पढौँ र जानौँ:

हाम्रो स्थानीय स्तरमा रहेको वन, विद्युत्, पानी, गिट्टी/बालुवा, विभिन्न कर र अन्य प्राकृतिक स्रोतहरू नै स्थानीय स्रोत तथा साधनहरू हुन् । कुनै पनि स्रोत तथा साधनहरू जुन हाम्रो स्थानीय स्तरमा पाइन्छ त्यसलाई नै स्थानीय स्रोत तथा साधन भनिन्छ । हाम्रो स्थानीय स्तरमा मानिसहरू कोही कृषि, कोही व्यापार व्यवसाय, कोही उद्योग कार्यमा संलग्न रहेका छन् । ती कार्यहरूलाई सफल र प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्नको लागि स्थानीय स्रोत र साधनको

महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । कुनै पनि क्षेत्रको विकासको लागि बाहिरबाट सबै साधन स्रोतको आपूर्ति गर्नुभन्दा स्थानीय स्रोत साधनको भरपुर उपयोग गरी अपुग स्रोत साधन मात्र आपूर्ति गरी विकास आयोजना सञ्चालन गरिएमा त्यस्तो आयोजनाको लागत प्रभावकारी र प्रतिफलमुखी हुने गर्दछ। त्यसकारण विकासका लक्ष्य पूरा गर्नका लागि स्थानीय स्तरमा रहेका स्रोत र साधनहरूको प्रभावकारी रुपमा परिचालन गर्नुपर्दछ। स्थानीय स्रोत साधनहरूको संरक्षण, विकास र प्रबर्धन गर्नुपर्छ। स्थानीय स्रोत साधनको महत्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

- स्थानीय स्रोत साधनले विकासलाई जनसहभागितामूलक, जनमुखी र दिगो बनाउछ।
- आर्थिक वृद्धि हुन्छ।
- स्थानीय स्तरमा रोजगारीको अवसरहरू प्राप्त हुन्छ।
- स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिको विकासमा सहयोग पुग्छ।
- स्थानीय स्रोत र साधनको प्रयोगले गर्दा कम खर्चिलो हुन्छ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको क्षेत्रमा भएका स्थानीय स्रोत र साधनहरू के-के रहेका छन् ? सोधखोज गरी सूची तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

१.६ चुनढुङ्गा र कोइला

पढौँ र बुझौँ :

चुनढुङ्गा

चुनको मात्रा बढी भएको पत्रे चट्टानलाई चुनढुङ्गा भनिन्छ। यो एक प्रकारको खनिज पदार्थ हो । यसको प्रयोग निर्माणका कार्यहरूमा र विशेष गरी सिमेन्टको कच्चा पदार्थको रुपमा हुन्छ। यसको सहज आपूर्ति गर्न चुनढुङ्गा खानी संञ्चालन गर्न आवश्यक हुन्छ। हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकाको वडा नं ५ तथा साबिकको रम्दी गा.वि.स. वडा नं २ स्थित रानीवन सामूदायिक वन, सिरुबारी क्षेत्रमा चुनढुङ्गा खानी रहेको छ। ती क्षेत्रबाट चुनढुङ्गा उत्खनन गर्ने प्रारम्भिक सर्वेक्षण समेत सम्पन्न भएको छ। उक्त चुनढुङ्गा खानीबाट निकालिएको चुनढुङ्गा दाङ जिल्लाको लमहीमा संञ्चालनमा भइरहेको सम्राट सिमेन्ट उद्योगमा प्रयोग गरिने मुख्य उद्देश्यका साथ खानी संञ्चालन गर्न लागिएको हो।

क्रियाकलाप :

चुनढुङ्गाको प्रयोग के-के कार्यमा गर्न सकिन्छ ? छलफल गरी सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा टाँस गर्नुहोस्।

कोइला

कोइला एक प्रकारको अनविकरणीय ऊर्जाको स्रोत हो । यो मुख्य रुपमा रेल संञ्चालन गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो माण्डवी गाउँपालिका अन्तरगत वडा नं २ स्थित धनचौर गाउँमा कोइला खानी रहेको छ । केही समय पहिले सो क्षेत्रबाट कोइला निकालिएको थियो तर अहिले कोइलाहरू निकालिएको छैन । यदि हाम्रो स्थानीय तहका सरोकावालाहरूले त्यो क्षेत्रबाट कोइला खानीको अवलोकन गरी प्रचुर मात्रामा कोइलाहरू निकाल्दा हाम्रो गाउँपालिकालाई धेरै आर्थिक फाइदा हुने देखिन्छ ।

क्रियाकलापः

कोइला के-को लागि प्रयोग गरिन्छ ? सूची बनाई कक्षामा टाँस गर्नुहोस् ।

गीत गाऔँ :

चुनढुङ्गा र कोइला खानी माण्डवीको शान
दुवै वस्तु खनिज नै हुन् सबैले नि जान

चुनढुङ्गाले सिमेन्ट त कोइलाले रेल चलाउँछ
यिनीहरूको प्रयोगबाट देशमा विकास पलाउँछ

यिनीहरूको संरक्षण गर्नु हाम्रो पर्छ काम
यसैले नै कमाउछ माण्डवीको नाम

सिरुबारीमा चुनढुङ्गा छ धनचौरमा कोइला
यिनीहरूको उपयोग गरौ सबैभन्दा पहिला

क्रियाकलाप :

माण्डवी गाउँपालिकाको कुन-कुन ठाउँमा चुनढुङ्गा र कोइला खानीहरू रहेका छन् ? शिक्षकको सहयोगमा तलको तालिका भर्नुहोस् ।

चुनढुङ्गा भएको क्षेत्र	कोइला भएको क्षेत्र

१.७ व्यक्तिगत घटना दर्ता

हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

(क) तपाईं आफ्नो वडा कार्यालयमा के-के काममा कोसँग जानुभएको छ ?

(ख) के तपाईंको जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र छ ?

(ग) माथिको चित्रमा तपाई के-के देख्नुहुन्छ ?

(घ) व्यक्तिगत जन्मदर्ता किन गर्नुपर्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

(कक्षामा शिक्षक र विद्यार्थी बिच व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धमा छलफल भइरहेको छ। सो छलफलको अंश तल प्रस्तुत गरिएको छ।)

गुरुआमा : ल, विद्यार्थी भाइ बहिनीहरू आज हामी पाठ ७ व्यक्तिगत घटना दर्ता भन्ने पाठ पढ्दै छौँ। हेर्नुहोस् त यो पाठको चित्रमा तपाईहरू के-के देख्नुहुन्छ?

विद्यार्थीहरू : हामी चित्रमा वडा कार्यालय, मानिसहरू वडाबाट केही सेवा लिइरहेको चित्र र जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र पनि देख्छौँ।

गुरुआमा : ल स्याबास् ! अनि तपाईहरूको पनि माथि चित्रमा देखाइए जस्तै जन्मदर्ता छ की छैन ?

विद्यार्थीहरू : छ गुरुआमा।

सलिना : अनि गुरुआमा यो व्यक्तिगत घटना दर्ता भनेको के हो ?

गुरुआमा : ल, सुन्नुहोस्, नागरिकको जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाको अभिलेख गरि प्रमाणपत्र दिने कार्यलाई व्यक्तिगत घटना दर्ता भनिन्छ।

सागर : ए, अस्ति हाम्रो बुवाले दाइ भाउजुको विवाह दर्ता गर्नु छ भनिरहनुभएको थियो। विवाह दर्ता पनि व्यक्तिगत घटना दर्तामा पर्दो रहेछ यो कहाँ दर्ता गरिन्छ नि गुरुआमा ?

गुरुआमा : कुनै पनि नागरिकले आफ्नो सम्बन्धित वडाको वडा कार्यालयमा गएर व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउनुपर्छ। प्रत्येक वडामा व्यक्तिगत घटना दर्ताको लागि स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

खिमा : अनि यस्तो व्यक्तिगत घटना घटना भएको कति दिनमा दर्ता गराउन सकिन्छ नि गुरुआमा ?

गुरुआमा : तपाईले राम्रो प्रश्न गर्नुभयो। व्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्र तोकिएको फाराम भरि सम्बनधित वडा कार्यालयमा सुचना दिनुपर्ने

व्यवस्था छ।

निर्जन : यो व्यक्तिगत घटना दर्ता किन गरिन्छ नि गुरुआमा ?

गुरुआमा : ल सुन्नुहोस्। प्रत्येक नागरिकको व्यक्तिगत घटना अद्यावधिक गर्न, देशको जनसंख्या यकिन गर्न, राज्यबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधालाई चुस्त दुस्त बनाउन आदिमा सहयोग गर्न व्यक्तिगत घटना दर्ता गरिन्छ।

(यत्तिकैमा दोस्रो घण्टी बज्छ र गुरुआमा विद्यार्थीहरूलाई केही गृहकार्य दिएर बाहिर निस्कनु हुन्छ।)

परियोजना कार्य :

अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो जन्मदर्ता हेरी आफ्नो नाम, जन्ममिति, ठेगाना, बाजेको नाम र स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको नाम तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

नाम	जन्ममिति	ठेगाना	बाजेको नाम	स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको नाम

अभ्यास :

१. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस्।

क) माण्डवी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल ११३.०८ वर्ग कि.मी छ। ( )

ख) देश विकासका लागि विकासका पूर्वाधारको आवश्यक पर्छ। ( )

ग) बजारमा मानिसहरू सामान किन्न मात्र जान्छन्। ( )

घ) स्थानीय स्रोत र साधनको उचित प्रयोगले गर्दा विकास कम खर्चिलो हुन्छ। ( )

ङ) कोइला नविकरणीय ऊर्जाको स्रोत हो। ( )

च) घटना घटेको ३५ दिन भित्रमा व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउनुपर्छ। ( )

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

क) माण्डवी गाउँपालिकाको दक्षिणतिर ....पर्दछ।

ख) माण्डवी गाउँपालिकामा ....ओटा वडाहरू छन्।

ग) शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार आदि ....हुन् ।

घ) ....को मात्रा बढी भएको पत्रे चट्टानलाई चुनढुङ्गा भनिन्छ ।

ङ) देशको यथार्थ ....यकिन गर्न व्यक्तिगत घटना दर्ता गरिन्छ ।

३. तल दिइएका विकल्पहरू मध्यबाट सही विकल्प छानेर (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) माण्डवी गाउँपालिकाको जनसंख्या ....छ ।

अ) १५८६३ आ) १५८३६ इ) १५७६३ ई) १५८६०

ख) रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका ....का साधनहरू हुन् ।

अ) यातायात आ) स्वास्थ्य इ) सञ्चार ई) शिक्षा

ग) स्थानीय स्रोत र साधनको प्रयोगले विकासलाई ....बनाउछ ।

अ) खर्चिलो आ) महङ्गो इ) नराम्रो ई) कम खर्चिलो

घ) माण्डवी गाउँपालिकाको ....मा कोइला खानी छ ।

अ) देविस्थान आ) धनचौर इ) सिरुबारी ई) उदयपुरकोट

ङ) कोही कसैको मृत्यु भएमा ....गराउनुपर्छ ।

अ) जन्मदर्ता आ) विवाहदर्ता इ) मृत्युदर्ता ई) बसाईसराई दर्ता

४. जोडा मिलाउनुहोस् ।

खण्ड क	खण्ड ख
माण्डवी गाउँपालिका	विद्युत, खनिज, गिट्टी बालुवा
शिक्षा, स्वास्थ्य र सञ्चार	जन्मदर्ता
स्थानीय स्रोत र साधनहरू	अनविकरणीय उर्जाको स्रोत
कोइला	स्थानीय तह
जन्म	विकासका पुर्वाधारहरू

५. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) माण्डवी गाउँपालिकामा महिला र पुरुषको जनसंख्या कति-कति छ ?

ख) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ? र तपाईं बस्ने वडाको वडा कार्यालय रहेको ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) विकासका पूर्वाधार भनेको के हो ? माण्डवी गाउँपालिकामा शिक्षा क्षेत्रको विकासको

अवस्था लेख्नुहोस् ।

घ) बजार भनेको के हो ? यसका २ वटा महत्वहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) स्थानीय स्रोत र साधन भनेको के हो ? यसका २ वटा महत्वहरू लेख्नुहोस् ।

च) चुनढुङ्गा र कोइला के-को लागि प्रयोग गरिन्छ ?

छ) व्यक्तिगत घटना दर्ता भनेको के हो ? यो किन आवश्यक छ ?

परियोजना कार्य :

दुईओटा समूहमा कक्षाका विद्यार्थीहरू विभाजित हुनुहोस् र एउटा समूहले गाउँपालिकाका विकासका पूर्वाधारहरूको पहिचान गरी सूची तयार पार्नुहोस् । अर्को समूहले स्थानीय स्तरमा भएका स्रोत र साधनहरूको सूची तयार गरी तिनको महत्वहरू टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-२ हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन

२.१ सामाजिक शिष्टाचार

मेरो नाम रीता अधिकारी हो । म माण्डवी गाउँपालिका वडा नं दुईमा बस्छु । मेरो मामाको नाम रविन हो । उहाँ दाङ जिल्लामा बस्नुहुन्छ । मेरो फुपूको नाम दीपा हो । फुपूको घर कपिलवस्तुमा छ । फुपू चाडपर्वमा हाम्रो घरमा आउनुहुन्छ । मेरो आमा, भाइ र म पनि प्रायजसो चाडपर्वकै समयमा मामाघर जान्छौँ । मेरो घर मामाको घर र फुपूको घर सबैले हिन्दू धर्म मान्छौँ । दशैँ, तिहार, तीज, जनैपूर्णिमा आदि हाम्रा मुख्य पर्वहरू हुन् । हामी एक आपसमा सबैलाई माया र सम्मान गर्छौं । सानोलाई माया गर्नु र ठूलोलाई सम्मान गर्नु हाम्रो परम्परा हो । हामी समुदायमा सबैसँग मिलेर बस्छौँ । एक आपसमा सहयोग आदानप्रदान गर्छौं । सामाजिक नियमहरूको पालना गर्छौं । दुःख र सुखमा हामी सबैलाई साथ दिन्छौँ । यसबाट हाम्रो सामाजिक एकतामा वृद्धि भएको छ । विकास निर्माणका काममा समाजका सबै मानिस सहभागी हुन्छौँ । यसरी हाम्रो क्षेत्रमा राम्रो विकास हुँदैछ । सामाजिक शिष्टाचार तथा नियमहरूको पालना गर्ने अभ्यास हाम्रो समाजमा वृद्धि भईरहेको छ । कपिलवस्तुमा मेरो फुपूको छिमेकमा इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरू बस्छन् । मामाको घरको नजिकमा इसाइ धर्मावलम्वीहरू छन् । मेरो छिमेकमा भने फरकफरक हुन्छन् । मलाई बुद्ध धर्म पनि मन पर्छ । धर्मको आधारमा हामी कसैलाई पनि विभेद गर्दैनौं । एक अर्काका धार्मिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन्छौँ । शुभकामना आदानप्रदान गर्छौं र सहयोग गर्छौं । हाम्रो मुलुक धर्मनिरपेक्ष छ । हामीलाई धार्मिक स्वतन्त्रता छ भन्ने हामी सबैले बुझेका छौं ।

क्रियाकलाप :

१) तपाईँका आफन्तजनको नाम, ठेगाना र उहाँहरूको रीतिरिवाज पहिचान गरी तालिकामा भर्नुहोस् । जस्तै :

आफन्तजनको नाम	ठेगाना	रीतिरिवाज
रीता अधिकारी	माण्डवी २	हिन्दू धर्म मान्ने र सबैलाई सहयोग र सम्मान गर्ने ।

२) तपाईँको समुदायमा सामाजिक नियमहरूको पालनाको अभ्यास के-कस्तो छ ? अभिभावकको सहयोगमा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१) पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) हामी सामाजिक ....पालना गर्छौं । (नियम, एकता, सहयोग)

ख) जनजातिहरूका संस्कृति..........................हुन्छन् । (एउटै, फरकफरक, धेरै)

ग) हामी धार्मिक रुपमा.........................छौं । (अधिकार, स्वतन्त्र, सहयोग)

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सामाजिक शिष्टाचार भनेको के हो ?

ख) हामीले किन सम्पूर्ण जात जातिका धार्मिक तथा साँस्कृतिक क्रियाकलापलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

२.२ हाम्रा चाडपर्व र महत्व

तीज :

भाद्र शुक्ल तृतीयाको दिन हिन्दू महिलाहरूले हरितालिका तीज मनाउँछन् । यो हिन्दूहरूको प्रमुख चाड हो । यस दिन महिलाहरू भगवान शिवको पूजा आराधना गर्दछन् । दिनभर व्रत बसी नाचगान गर्दछन् । पौराणिक समयमा हिमालय पुत्री पार्वतीले शिवलाई पतिका रुपमा प्राप्त गर्न व्रत बसेका प्रसंग उल्लेख छ । पारिवारिक सम्बन्ध, सुख शान्ति र आरोग्यको कामना गरिन्छ । तीजको अघिल्लो दिन दरखाने चलन छ । विवाहित महिलाहरू श्रीमानको आयु लामो होस्, दुःख आपत नपरोस् भनेर व्रत बस्छन् । अविवाहिताहरू शिव जस्तै सक्षम श्रीमान मिलोस भनेर व्रत बस्छन् । तीजको धार्मिक तथा सामाजिक महत्व रहेको छ । यो पर्वले महिलाको सुख दुःखलाई उजागर गर्दछ । महिला सशक्तिकरणमा पनि जोड दिन्छ । श्रीमान प्रतिको दृढ संकल्प, पारिवारिक सम्बन्धमा वृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउनुका साथै माया, सम्मान र विस्वासलाई मजबुत बनाउँछ ।

दशैं :

विजया दशमी नेपालीहरूको प्रमुख पर्व हो । यो पर्व आश्विन शुक्लपक्षको प्रतिपदाको दिनदेखि दश दिनसम्म मनाइन्छ । विजया दशमीको पहिलो दिनलाई घटस्थापना भनिन्छ । घट र कलशको स्थापना गरी देवतालाई आव्हान गरिन्छ । घरघरमा जमरा राखिन्छ । विजयादशमीको सातौं दिनलाई सप्तमी भनिन्छ । यसलाई फूलपाती पनि भनिन्छ । यो दिन कोटघरमा फूलपाती भित्राइन्छ । आठौं दिनलाई अष्टमी भनिन्छ । यो दिन विभिन्न जनावरहरूको बली चढाइन्छ । नवौं दिनमा विभिन्न हतियार, औजार र सामग्रीहरूको पूजा गरिन्छ । दशौं दिनलाई विजया दशमी

भनिन्छ। विजया दशमीलाई भगवतीले दानवी शक्ति माथि र रामले रावण माथि विजय हाँसिल गरेको दिनको रुपमा लिइन्छ। असत्य माथि सत्यको विजय भएको दिनको रुपमा पनि मनाईन्छ। यस दिन नवदुर्गा भवानीको स्वरुप रातो टीका र जमरा लगाईन्छ। मान्यजनको हातबाट टीका जमरा लगाई आर्शीवाद ग्रहण गरिन्छ। राम्रो लुगा लगाउने, मीठो खाना खाने र पारिवारिक जमघट गर्ने गरिन्छ। असत्यमाथि सत्यको विजय भएको कारण यसलाई विजया दशमी पनि भनिन्छ। दशैँको पहिलो नौ दिन दुर्गा र महिसासुरका विभिन्न अवतारका बिच भएको युद्धको प्रतीक हो। दशौँ दिन दुर्गाले राक्षसलाई पराजित गरेको दिन हो। दशैँले ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्व पनि बोकेको छ। यसले सामाजिक सद्भावलाई वृद्धि गर्दछ। सत्मार्गमा लाग्न सहयोग पुऱ्याउँछ। सामाजिक एकतामा वृद्धि गराउँछ। यो पर्वले आफन्तजन र मान्यजनको सम्मान गर्न सिकाउँछ।

तिहार

तिहार हिन्दू नेपालीहरूको अर्को मुख्य पर्व हो। यसलाई दिपावली पनि भनिन्छ। प्रत्येक वर्ष कार्तिक कृष्ण पक्ष त्रयोदशी देखि कार्तिक शुक्ल द्वितीय सम्म यो पर्व मनाइन्छ। यो पर्व पाँच दिन सम्म मनाइन्छ। त्यसैले यसलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ। पौराणिक कथा अनुसार यो पाँच दिन सूर्यका छोरा यमराज आफ्नी बहिनी यमुनाको घरमा गई बसेका थिए। बहिनीको सेवा र सत्कारबाट यमराज प्रसन्न थिए। यमुनाले हरेक वर्ष दाजुभाई दिदीबहिनी भेट हुनु पर्ने वर मागेको कथामा

उल्लेखित छ। त्यसैबेला देखि यो पर्व मनाउँदै आएको पाईन्छ। तिहारको पहिलो दिन कागको पूजा गरिन्छ। कागलाई मिठो खाना खुवाइन्छ। कागलाई यमराजको सन्देश दूतका रुपमा लिइन्छ। यो दिनलाई धनवन्तरी जयन्तीका रुपमा मनाइन्छ। दोस्रो दिन कुकुरको पूजा गरिन्छ। कुकुरलाई माला लगाई मिठो खाना खुवाइन्छ। कुकुरलाई भैरवको बाहन, यमराजको दूत र मानिसको साथी मानिन्छ। यो दिनलाई नरक चर्तुदर्शी पनि भनिन्छ। तिहारको तेस्रो दिन औँसीमा लक्ष्मीको पूजा गरिन्छ। यस दिनलाई गाई तिहार भनिन्छ। गाई तिहारलाई लक्ष्मीको प्रतिक गौमाता र पशुधनका रुपमा लिइन्छ। यस दिन गाईको गोबरले घर लिपपोत गरी पवित्र बनाउने काम गरिन्छ। गाईको पूजा गरि माला लगाई मिठो खाना खुवाइन्छ। लक्ष्मीलाई धनकी देवी

मानिन्छ । औँसीको रातमा जताततै उज्यालो बनाएर लक्ष्मी प्रवेशको आशा राखिन्छ । यो रातलाई सुखरात्री पनि भनिन्छ। तिहारको चौथो दिन गोर्वधन पूजा गरिन्छ। यस दिनलाई गोरु तिहार भनिन्छ। गोरुको पूजा गरिन्छ। तिहारको अन्तिम दिन भाइटीका हो। यो दिन विधि र प्रक्रिया पूरा गरी दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई सप्तरंगी टीका र मखमलीको माला लगाइदिन्छन्। मिष्ठान्न भोजन गराउँछन्। दाजुभाइले दिदी बहिनीलाई टीका र माला लगाई उपहार र दक्षिणा दिन्छन् । तिहारमा देउँसी र भैली खेलिन्छ । तिहारले पारिवारिक सद्भाव, माया र एकतामा वृद्धि गराउँछ। खुसी र उमंग भित्राउँछ। हाम्रा मौलिक संस्कृतिको जगेर्नामा सहयोग पुऱ्याउँछ। आफ्नोपनको वृद्धि गराउँछ। सहयोग र समानुभूतिमा वृद्धि गराउँछ।

क्रियाकलाप :

१. तपाईले मनाउने चाडपर्वहरू मध्ये कुनै एकको मनाउने तरिका लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

अभ्यास :

१. तीज पर्वको परिचय दिनुहोस्।
२. तीजले कसरी पारिवारिक सम्बन्ध बलियो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ?
३. तपाईं दशैं कसरी मनाउनुहुन्छ ?
४. तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मनपर्ने पर्वको छोटो व्याख्या गर्नुहोस्।
५ तिहारमा गरिने क्रियाकलापहरू के-के हुन ?

२.३ बाघको पाइला

बाघका पाइला एउटा रमणीय प्राकृतिक स्थल हो । यो माण्डवी गाउँपालिकाको पाँच नम्वर वडामा अवस्थित छ। चेरनेटा, जुजेनेटा, शिरबारी हुँदै यहाँ जान सकिन्छ। यहाँ चट्टानमा बाघका पाइला र गाईका पाइला स्पष्ट रुपमा देख्न सकिन्छ। प्राकृतिक सुन्दरता, वरिपरिको मनमोहक दृश्य, शीतल हावापानी यहाँका विशेषताहरू हुन् । किम्बदन्ती अनुसार यो स्थलमा पहिला पानी थियो। बाघले गाईलाई लखेट्दै लैजाँदा यहाँ पाईलाको छाप परेको भन्ने भनाई छ । चट्टानमा कसरी पाईलाको छाप पऱ्यो यो आश्चर्य लाग्दो छ । अग्लो उचाईमा र जंगलको वीचमा भएका कारण मानिसहरू

जान र अवलोकन गर्न रुचि राखेको पाईन्छ। यो स्थलको बारेमा स्पष्ट जानकारी भने पाईँदैन। अग्रज व्यक्तिकाअनुसार धार्मिक आस्था राखेर व्याख्या गरेको पाईन्छ।

क्रियाकलाप :

१. **विद्यालयको आयोजनामा बाघका पाईलाको भ्रमण र अवलोकन गरी प्राप्त विवरण टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।**

अभ्यास :

१. बाघका पाइलाको परिचय दिनुहोस्।
२. तपाईंको गाउँटोलमा भएका रमणीय, धार्मिक, ऐतिहाँसिक तथा पर्यटकीय स्थलको सूची बनाउनुहोस्।

२.४ हाम्रा लोकगीत

लोकगीत हाम्रो मौलिक पहिचान हो। यसले मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ। सामाजिक एकता कायम राख्न मद्दत गर्छ। लोकगीत संस्कृतिको अभिन्न अंग हो। लोकगीतले मानिसका सुख दुःख, पीडा र उमङ्गलाई समेटेको हुन्छ। यो एक पछि अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै जान्छ। त्यसैले यसलाई समुदायको गीत पनि भनिन्छ। लोकगीतहरू उमेर, स्थान, परिवेश, भोगाई र अनुभूति अनुसार फरक फरक हुन्छन्। लोकगीतले समाजको वास्तविकताको प्रतिनिधित्व गर्दछ। हाम्रा मूल्य मान्यता र संस्कृतिको उजागर गर्दछ। त्यसैले लोकगीतको महत्व धेरै छ। तर आजभोली लोकगीतमा युवापुस्ताको रुचि घट्दै गएको देखिन्छ। हाम्रा मौलिक संस्कृति विस्तारै लोप हुने अवस्थामा छन्।

गीत गाऔँ :

मिठो खाने राम्रो लाउने, सन्तानको रहर
मेलापातमै दिन बित्ने, जीवनको कहर॥
जग्गा जमिन धेरै कम छ, उत्पादन हुँदैन
सानो तिनो कमाइले, माग पूरा हुँदैन॥
उकाली ओराली दाउरा, घाँस रीत गाउँको
जीवनभर ऋणको भारी, छिमेकी साहुँको॥
कोही बस्ने झुपडीमा, कोही महलमा
हाम्रो दुःख कम हुन्थ्यो, राज्यको पहलमा॥

क्रियालाप :

अभिभावक सहयोगमा लोकगीतहरू संकलन गर्नुहोस्, र कक्षाकोठामा साथीलाई गाएर सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. लोकगीतको परिचय दिनुहोस् ।

२. लोकगीतको किन संरक्षण गर्नुपर्दछ ?

३. तपाईंलाई मनपर्ने लोकगीतको सिर्जना गर्नुहोस् र गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२.५ लोकनृत्य र लोकबाजा

मादल, बाँसुरी, सारंगी, झ्याली, ढोलक आदि लोकबाजाहरू हुन् । यस्ता मौलिक वाद्यवादनका साधनलाई लोकबाजा भनिन्छ । लोकबाजाले नेपाली संस्कृतिको पहिचान दिएका छन् । जाति तथा समुदायलाई चिनाएका छन् । लोकबाजाहरू फरक फरक तरिकाले बजाईन्छ। हाम्रो गाउँघरमा नाचिने झ्याउरे नाच, सोरठी नाच, मारुनी नाच आदि लोक नृत्यहरू हुन् । लोकभाकाहरूमा आधारित भएर सुर, ताल, र लयमा गरिने अभिनय सहितको प्रस्तुतिलाई लोकनृत्य भनिन्छ । लोकनृत्य पनि ठाउँ र समुदाय अनुसार फरक हुन्छन् । लोकनृत्यले हाम्रो सामाजिक संस्कारको जगेर्ना गर्दछ। संस्कृति र परम्परालाई उजागर गर्दछ र हामीलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्छ। हामीलाई नाँच्न, गाउन र बजाउन मन पर्छ। मेलापर्वमा नाँच्न रमाइलो लाग्छ।

क्रियाकलाप :

१. **तपाईंले स्थानीय स्तरमा र विद्यालयमा कुन–कुन बाजा देख्नु भएको छ ? टिपोट गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **शिक्षकको सहायतामा विद्यालयमा उपलब्ध भएका बाजाहरू बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।**

३. **शिक्षकको सहायतामा लोकनृत्यको अभ्यास गर्नुहोस् ।**

४. **शिक्षकको सहायतामा लोकगीत, लोकबाजा र लोकनृत्यको अन्तरसम्बन्ध पहिचान गर्नुहोस् ।**

अभ्यास :

१. कस्तो बाजालाई लोकबाजा भनिन्छ ?

२. लोकबाजाको कुनै ३ ओटा महत्व लेख्नुहोस् ।

३. लोकनृत्य भनेको के हो ?

४. लोकनृत्यको कुनै २ महत्व लेख्नुहोस् ।

एकाइ-३ जीवनोपयोगी सिप तथा मूल्य शिक्षा

चित्र हेरी छलफल गरौँ :

पाठ-१ सहयोग र सम्मान

गगन हौँजाली कक्षा ४ मा अध्ययन गर्ने छात्र हुन् । उनी विद्यालयमा नियमित अध्ययन गर्न आउँछन् । अहिले मिहिनेत गरेर पढेपछि भविष्यमा ठूलो मान्छे बन्न सकिन्छ भन्ने कुरा गगनलाई राम्ररी थाहा छ । उनी अत्यन्तै मिहिनेती र सहयोगी छन् । आफूले गर्न सक्ने काम उनी आफै गर्छन् । उनी हरेक दिन बिहान समयमै उठ्छन् । बिहानको नित्य कर्म सकेर पढ्न बस्छन् । उनी आमालाई बिहानको काममा सघाउने गर्छन् । उनले धाराबाट पानि ल्याउने, बाख्रा बाहिर सार्ने, आँगन सफा गर्ने जस्ता काम गरी ९ बजे विद्यालय जान्छन् । विद्यालयमा पुगेर उनले कक्षाकोठा सफा गर्ने, कक्षाकोठामा पानीको व्यवस्था गर्ने विद्यालयमा भएका फोहोर डस्बीन मा राख्ने काम साथीहरूसँग मिलेर गर्छन् । साथीले गृहकार्य गर्न नसकेमा सिकाउँदछन् । आफूले नबुझेको कुरा शिक्षकहरूसँग सोध्ने गर्छन् । उनी विद्यालयबाट घर फर्केपछि समयमै गृहकार्य गर्छन् । उनले बेलुकी पख पनि घरको काममा आमा बुवालाई सघाउने गर्छन् । उनले विदाको दिनमा समाजिक कार्यमा सक्दो सहयोग गर्छन् ।

गगनले सहयोगसँगै सबैलाई आदर र सम्मान गर्छन् । घरमा आमा बुवा तथा विद्यालयमा गुरुहरूसँग नम्र र मिठो बोली वचन गर्छन् । घरमा पाहुना आएमा नाता अनुसार ढोग नमस्कार गरी सञ्चो बिसञ्चो सोध्छन् । घरमा भाइ बहिनी र विद्यालयमा साथीहरूसँग मिलेर खेल्ने गर्छन् । उनले आफूभन्दा सानालाई माया र ठूलालाई आदर गर्छन् ।

हामी पनि गगन जस्तै मिहिनेती र सहयोगी हुनुपर्छ । हामीले घर, परिवार, विद्यालय तथा समाजमा आफूले सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्ति, वृद्धवद्धा तथा बिरामीलाई

समस्या परेको बेला सहयोग गर्नुपर्छ। सहयोगी मानिसलाई सबैले राम्रो मान्छन्। हामीले अरुलाई सहयोग गर्‍यौँ भने हामीलाई आवश्यक पर्दा अरु व्यक्तिले पनि सहयोग गर्नुहुन्छ। एक अर्काको सहयोग र मद्दतबाट नै समाज चलेको हुन्छ। अरु व्यक्तिलाई समस्या परेको बेला गरिने मद्दत नै सहयोग हो। सहयोगी मानिसको मनमा ईश्वरको बास हुन्छ।

अभ्यास :

१. तल दिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) गगन हौँजाली कति कक्षामा पढ्छन् ?

ख) गगनले जस्तै तपाईं घरको के-के काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

ग) गगनले घरमा बिहान र साँझ के-के काममा सहयोग गर्दछन् ?

घ) हामीले घरमा आउने पाहुनालाई कसरी स्वागत गर्दछौँ ?

ङ) हामीले कस्ता मानिसलाई सहयोग र सम्मान गर्नुपर्दछ ?

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) हामी बिहान उठेर नित्यकर्म गर्नुपर्छ। ( )

ख) गुरुहरूसँग नम्र र मीठो बोलीवचन गर्नुहुदैन। ( )

ग) हामीले घरमा बिहान साँझ सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ। ( )

घ) सहयोगी मानिसलाई सबैले सम्मान गर्दछन्। ( )

ङ) आफ्ना साथीहरूलाई हामीले गृहकार्य गर्न सहयोग गर्नुहुदैन। ( )

३. तलका प्रश्नहरूको सबैभन्दा मिल्दो उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस्।

क) गगन विद्यालयमा आउँछन्।

अ) नियमित आ) कहिले काहीँ इ) सधै

ख) हामीले वृद्ध र वृद्धाहरूलाई के गर्नु पर्छ।

अ) सहयोग आ) घृणा इ) रिस

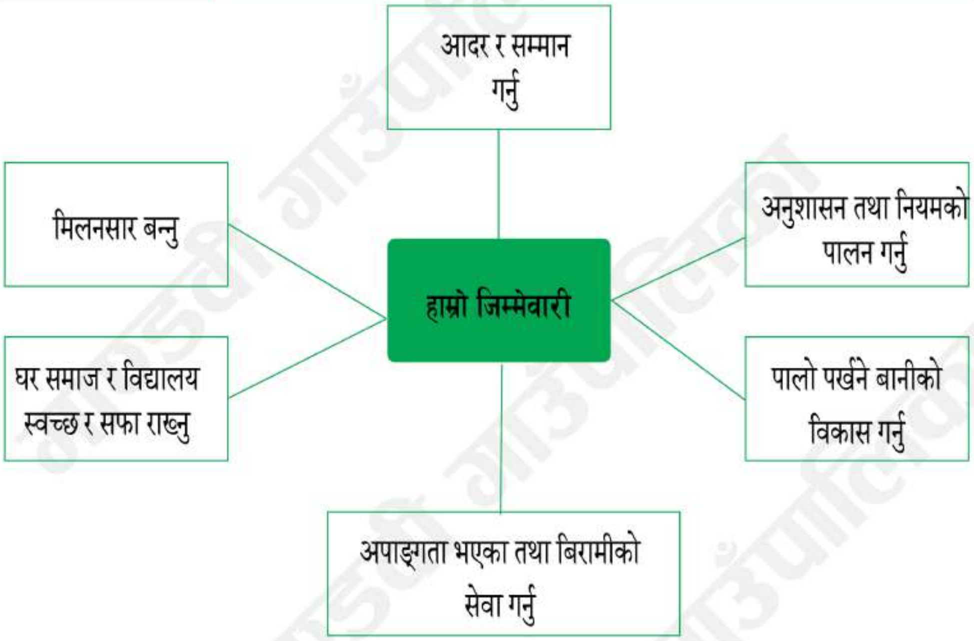
ग) गगन कति बजे विद्यालय जान्छन ?

अ) १२ बजे आ) ८ बजे इ) ९ बजे

घ) तपाईंले कहाँ-कहाँ सहयोग गर्नुहुन्छ ?

अ) घरमा आ) घर र विद्यालयमा इ) विद्यालयमा

पाठ-२ हाम्रो जिम्मेवारी



मानिस सामाजिक प्राणी हो । उसले जन्मदेखि मृत्युसम्म समाजमा बसेर जीवन बिताउनु पर्छ। समाज मनिसको पहिलो पाठशाला हो। समाजबाट मानिसले धेरै कुराहरू सिक्न सक्छ। समाज जस्तो छ उस्तै बानी र व्यवहारहरू बालबालिकामा देखिन्छ। हामीले परिवार, समाज र विद्यालय प्रतिको कर्तव्य र दायित्व पूरा गर्नु पर्छ। हामी जहिलेपनी असल संस्कार र चालचलनको पालना गर्नु पर्छ। परिवार, समाज र विद्यालयमा आफ्नै किसिमको नीति र नियम बनेको हुन्छ। त्यसको पालना गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो।

हामीले घर परिवारमा आमा बुवा, हजुरबुवा, हजुरआमालाई आदर सत्कार गर्नुपर्छ। आफूले गर्न सक्ने कामहरूमा सहयोग गर्नुपर्छ। आमा बुवा र आफूभन्दा ठूलाले भनेको मान्नु, मिलेर बस्नु, आफूभन्दा सानालाई माया गर्नु, घरमा आउने पाहुनाको सत्कार गर्नु, अशक्त वृद्ध र बिरामीको सेवा गर्नु हाम्रो नैतिक जिम्मेवारी हो।

समाजमा पनि हामी आफूले सक्ने काम गर्नुपर्छ । सबैप्रति सद्भाव राख्नु पर्छ । हामीले व्यक्तिगत भन्दा सामूहिक हितलाई जोड दिनुपर्छ । एक आपसमा सहयोग साटासाट गर्नुपर्छ। हामी विद्यालयमा ज्ञान र सिप आर्जन गर्न आउँछौ। विद्यालयमा पनि हाम्रो

धेरै जिम्मेवारी हुन्छ। नियमित रुपमा विद्यालय जानु हाम्रो पहिलो कर्तव्य हो। विद्यालयमा गुरु गुरुआमा तथा साथीभाइसँग राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ। विद्यालयको कक्षाकोठा तथा चौर सफा गर्न सबै एकजुट हुनु पर्छ। हामी विद्यालयका पठनपाठन, अतिरिक्त क्रियाकलाप र कक्षा तथा गृहकार्य गर्न सदैब तत्पर हुनुपर्छ। हामी आफ्नो कामप्रति सधै लगनशील र जिम्मेवार हुनुपर्छ।

अभ्यास :

१. तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) मानिस कस्तो प्राणी हो ?

ख) हामीले के-के कर्तव्य पूरा गर्नुपर्छ ?

ग) कस्ता मानिसलाई हामीले आदर र सत्कार गर्नुपर्छ ?

घ) हाम्रा जिम्मेवारीहरू के-के हुन् ?

ङ) हामीले विद्यालयमा पालन गर्नुपर्ने नियमहरू लेख्नुहोस्।

२. खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

क) हामीले विद्यालयमा आफ्नो ....पालना गर्नुपर्छ।

ख) मानिस ....प्राणी हो।

ग) बिरामीको सेवा गर्नु हाम्रो.............जिम्मेवारी हो।

घ) हामी विद्यालयमा ....आर्जन गर्न आउँछौ।

ङ) हामी आफ्नो काम प्रति सधै ....र.............हुनुपर्छ।

३. पाठ पुन: पढेर मानिसमा हुनुपर्ने राम्रा बानीहरू पहिचान गरी उत्तर पुस्तिकामा लेख्नुहोस्।

४. तपाईंले घर, समाज र विद्यालयमा गर्नसक्ने काम तालिकामा भर्नुहोस्।

घरमा गर्न सकिने काम	समाजमा गर्न सकिने काम	विद्यालयमा गर्न सकिने काम

परियोजना कार्य :

५. विद्यालयमा पालना गर्नुपर्ने आचार संहिता तयार गरी कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस्।

पाठ-३

शिष्ट र सभ्य व्यवहार

विद्यालयबाट घर फर्कंदै गरेका अर्जुनले ढुङ्गा हिर्काउदै गईरहेका थिए, त्यही बखत ढुङ्गाले छेदुलाल काकाको खुट्टामा लाग्यो। छेदुलाल काकाले किन ढुङ्गाले हिर्काएको भन्दा उल्टै तपाईं किन मेरो ढुङ्गा हिर्काउने ठाउँमा आउनु भएको भनेर मुख मुखै लाग्छ। त्यति नै बेला समुदायिक सिकाइ केन्द्रमा सहजकर्ता नबिन सर आइपुग्नु हुन्छ र उहाँहरूबिच त्यस व्यवहारको विषयमा कुराकानी चल्छ।

नविन सर : होइन के-को हल्ला खल्ला हो ? किन रिसाइ रहनु भएको छ, छेदुलाल दाई ?

छेदुलाल : ओहो ! नमस्कार नविन सर, हेर्नुस् न यो अर्जुन बाबुले बाटामा ढुङ्गा हान्दै हिनिरहेको थियो। मेरो खुट्टामा लाग्यो अनी मैले किन हानेको भन्दा उल्टै मुख मुखै पो लाग्छन्।

नविन सर : अर्जुन के गरेको तिमीले ? यस्तो पनि गर्न हुन्छ त ?

अर्जुन : सर मैले चरालाई ढुङ्गा हान्दै थिए उहाँलाई लाग्यो, उहाँ यही बाटो आउनुभयो यसमा मेरो के दोष।

नविन सर : सुन बाबु विद्यालयबाट घर फर्कने बेला हामिले बाटोमा पनि अनुशासन र नैतिक व्यवहार देखाउनु पर्छ। ढुङ्गा हान्दै हिन्ने, अरुसँग जिस्किने, अरुको सामान बिगारी दिने, आफूभन्दा ठूलासँग झर्कीने, रुखो बोल्ने गर्नु हुदैन, यसो गर्दा सबैले कस्तो असभ्य केटो रहेछ भन्छन्। हामीले शिष्ट र सभ्य व्यवहार पो गर्नु पर्छ बाबु।

अर्जुन : शिष्ट र सभ्य व्यवहार भनेको कस्तो व्यवहार हो त सर ?

नविन सर : हामी मानिस भएपछि मानिसले गर्ने जस्तो व्यवहार देखाउनु पर्छ बाबु, नम्र भएर बोल्ने, सबैलाई आदर सत्कार गर्ने, अरुको सम्मान गर्ने, अनावश्यक बाटामा उछृङ्खल व्यवहार देखाउने गर्नुहुदैन, शिष्टताको ख्याल गर्नुपर्छ।

अर्जुन : हुन्छ सर अब देखि बाटामा हिड्दा यस्तो काम गर्दैन ।

नविन सर : अनी सुन बाबु शिष्ट व्यवहार हामीले बाटोमा मात्र नभई घर परिवार, समाज र विद्यालयमा पनि देखाउनु पर्छ। विद्यालयमा गुरुहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ, आफूभन्दा ठूलो कक्षामा पढ्ने विद्यार्थीहरूसँग पनि सम्मान र शिष्ट व्यवहार गर्नुपर्छ, समाजमा हुने सबै सामाजिक कार्यमा हामीले सभ्य भएर सहभागिता

जनाउनु पर्छ।

अर्जुन : बुझेँ सर मैले हामीले जुनसुकै ठाउँमा पनि सधै शिष्ट व्यवहार गर्नु पर्दो रहेछ। म अब देखि यसै अनुसारका व्यवहार गर्नेछु। माफ गर्नुहोस् छेदुलाल काका म अब कैले कसैसँग झगडा तथा मुख मुखै लाग्दैन।

छेदुलाल : धन्यवाद ! बाबु अब आफूलाई राम्रो बनाउने प्रयत्न गर्नु है अनि सबैले तिमीलाई माया गर्नेछन्।

सबैजना एक आपसमा नमस्कार गरी आफ्नो आफ्नो घरतिर लाग्छन्।

अभ्यास :

१. तल दिइएका शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

नमस्कार, असल व्यवहार, नम्रबोली, सम्मान

क) असल काम गर्ने मानिसलाई सबैले ....गर्छन्।

ख) आफूभन्दा ठूला मानिसलाई भेट्दा ....गर्नुपर्छ।

ग) हामीले परिवार, विद्यालय र समाजमा सबैसँग .... गर्नुपर्छ।

घ) हामी सबैसँग .... बोल्नुपर्छ।

२. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) शिष्ट व्यवहार भनेको के हो ?

ख) असल व्यवहार कहाँ-कहाँ गर्नुपर्छ ?

ग) हामीले गर्ने पाँचवटा राम्रा कामको सूची बनाउनुहोस्।

घ) अर्जुनले के कुरामा छेदुलाल काकासँग माफी माग्यो ?

३. परियोजना कार्य :

तपाईंले विद्यालयमा, बाटोमा र समाजमा गर्ने गरेका असल तथा शिष्ट व्यवहारको सूची बनाई कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस्।

पाठ-४ जीवनोपयोगी सिपको परिचय

दिलबहादुर काका माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. १ तिराममा बस्नुहुन्छ। उहाँ सामाजिक कार्यमा सक्रिय हुनुहुन्छ। उहाँ गाउँघरमा आइपर्ने हरेक समस्याहरू समाधानमा लागि पर्नुहुन्छ। गाउँघरमा झै-झगडा भयो भने सबैले उहाँलाई बोलाउछन्। उहाँले कसैको पक्षमा नलागी अन्यायमा परेकालाई न्याय दिनुहुन्छ। उहाँको निर्णय दुवै पक्षलाई मान्यहुन्छ। उहाँमा समस्या समाधान गर्ने, समानुभूति भावको विकास गराउने, कुनै पनि विषयमा समालोचनात्मक दृष्टिले हेर्ने जस्ता व्यक्तिगत सिपहरू रहेका छन्। जीवन चलाउन आवश्यक पर्ने सिपलाई बोलीचालीको भाषामा जीवनोपयोगी सिप भनिन्छ। व्यक्तिगत जीवनको लागि आवश्यक सोँचाइ सिप, सामाजिक तथा भावनात्मक सिप विकास गर्नको लागि आवश्यक पर्ने सिपहरूलाई जीवनोपयोगी सिप भनिन्छ। यस्ता सिपको विकासले व्यक्तिको व्यक्तिगत र सामाजिक विकासमा सहयोग पुग्दछ। जीवनोपयोगी सिप अन्तर्गत पर्ने केहि सिपहरूको परिचय तल दिइएको छ।

क) सञ्चार सिप

दुई पक्षहरूबिच आपसमा सूचना वा जानकारी आदान प्रदान गर्ने कार्यलाई सञ्चार भनिन्छ। सञ्चार व्यक्ति, समूह र संघसंस्था बिच हुने गर्दछ। सञ्चार दुई पक्ष बिच हुने एक व्यवस्थित पक्रिया हो। यो एउटा सिप र कला हो। सञ्चारको माध्यमबाट नै एकले अर्काको इच्छा, चाहना र भावना बुझ्न सक्दछ। मौखिक, लिखित र साङ्केतिक गरी मुख्य तीन विधिबाट सञ्चार स्थापना हुन्छ। सञ्चार सम्बन्ध स्थापना गर्नको लागि सञ्चार माध्यम प्रेषक, प्रापक र सूचनाको आवश्यकता पर्दछ। सूचना वा सन्देशको आदन प्रदान गर्न माध्यमको आवश्यकता पर्दछ। प्रत्यक्ष भेटघाट, टेलिफोन, मोवाइल फोन, रेडियो, टेलिभिजन, पत्र पत्रिका, इन्टरनेट आदि सञ्चारका साधन हुन्।

ख) सिर्जनात्मक सिप

श्री गणेश प्राथमिक विद्यालयमा कक्षा ४ मा पढ्ने विद्यार्थीहरूको रुचि र चाहना फरक फरक देखिन्छ। विनोदले विभिन्न विषय बस्तुको चित्र बनाई कक्षाकोठा सजाएका छन्, अभिषेकले विभिन्न खालका मिठा मिठा गीत र कविता रचना गरी साथीहरूलाई सुनाउछन्, विनिता माटा तथा काठको प्रयोगबाट विभिन्न सामानहरू तयार गर्छिन्। कुनै पनि विषय वस्तुमा आफ्नो सोँचाई तथा क्षमतालाई प्रस्तुत गर्नु सिर्जना हो। विभिन्न सिर्जनाहरू बाट नै

सिर्जनात्मक सिप विकास हुन्छ। पत्रपत्रिका तथा लेखहरूमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्नु, नयाँ नयाँ काल्पनिक तथा वास्तविक चित्र बनाउनु, कथा कविता रचना गर्नु, कुनै काम सजिलोसँग सम्पन्न गर्ने उपायहरूको खोजी गर्नु सिर्जनात्मक सिप हो। सिर्जनात्मक सिपले व्यक्तिलाई सिकाइ र सिर्जनाप्रति रुचि जगाई खुसी र आनन्द गराउँछ।

ग) समानुभूति सिप

सरीताकी आमा बिरामी भएर अस्पताल भर्ना हुनुभएको छ। आमा बिरामी भएकोले उनी आज विद्यालय गइनन्। उनका छिमेकी साथीहरू लक्ष्मी, अरुणा, तिलक र श्याम बेलुकी सरीताको घरमा जान्छन्। आमा बिरामी भएर अस्पताल भर्ना भएकी हुनाले सरीता घरमा एक्लै रुदै बसेको देखेर सबै साथीहरूको आँखाबाट आँसु आउँछ। उनीहरू सबैले एक अर्कालाई हेर्दै सरीतालाई दुःखी नहोउ आमालाई छिटै सञ्चो लाग्छ भनी सम्झाउँछन्। हामी सहयोग गर्छौं भनी सान्त्वना दिन्छन्। यसरी अर्काको भावना वा संवेगलाई बुझ्ने क्षमतालाई समानुभूति सिप भनिन्छ। यसमा अर्काको भावनालाई अनुभव गरी आफ्नो मानसिक अवस्थाको बोध गरिन्छ। समानुभूति भन्नाले अरुले भोगीरहेका सुख र दुःखलाई पहिचान गर्ने, बुझ्ने र महशुस गरी आफूले पनि त्यस्तै भाव वा अनुभूति गर्ने क्षमतालाई बुझिन्छ। अरुको खुसीमा रमाउनु र दुःखमा रुनु तथा कराउनु समानुभूति हो। समानुभूति सिप भएका मानिसहरू परिवार र समाजमा मिलनसार हुने भएकाले सबैको प्रिय हुन्छन्।

अभ्यास :

१) तल दिइएका शब्द छानी खाली ठाँउ भर्नुहोस्।

सिर्जना, सञ्चार, समानुभूति सिप, सूचना

क) अर्काको भावना वा संवेगलाई बुझ्ने क्षमतालाई ....भनिन्छ।

ख) आफ्नो सोँचाई तथा क्षमतालाई प्रस्तुत गर्नु ....हो।

ग) सञ्चार माध्यमका लागी प्रेषक, प्रापक र ....को आवश्यकता पर्दछ।

घ) मोवाइल फोन, रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, इन्टरनेट आदि .... का साधन हुन्।

२) ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्।

क) दिलबहादुर काका सामाजिक काममा सक्रिय हुनुहुन्छ। ( )

ख) जीवनोपयोगी सिपको विकासले व्यक्तिको सामाजिक विकासमा सहयोग पुग्दैन । ( )

ग) सञ्चार दुई पक्षबिच हुने एक व्यवस्थित पक्रिया हो । ( )

घ) सरीताका बुवा बिरामी भएर अस्पताल भर्ना हुनुभएको छ । ( )

३) तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जीवनोपयोगी सिप भनेको के हो ?

ख) जीवनोपयोगी सिपहरू के-के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

ग) सञ्चार सम्बन्ध स्थापना गर्नको लागि के-के आवश्यक पर्दछ?

घ) समानुभूति भनेको के हो ?

ङ) सरीता किन दुखी भएकी हुन् ?

परियोजना कार्य :

तपाईंले देखेका र प्रयोग गरेका सञ्चारका साधनहरूको चित्र बनाई तिनको प्रयोगबाट के-के विषयवस्तुको सञ्चार गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-४ स्थानीय पेसा, व्यावसाय तथा प्रविधि

पाठ-१ हाम्रो परम्परागत हस्तकला र प्रविधि

पढौँ र बुझौँ :

तपाईंले हाम्रो गाउँघरमा दूना टपरी, कूचो, दाम्लो, नाम्लो, ठेकी, चकटी, डोको, डालो, खुर्पेटो जस्ता हातले बनाइने सामग्रीहरू त देख्नु भएकै होला । ती गाउँघरमा हातले बनाइएको सामग्रीहरू हस्तकलाका सामग्रीहरू हुन् । कतिपय ठाउँमा हातले बनाइएका झोला, टोपी, कपडा तथा धेरै किसिमका सामग्रीहरू देख्न सकिन्छ । यी हस्तकलाका सामग्रीहरू हाम्रो गाउँघरमा धेरै पहिले देखि नै चल्दै आएका छन् । त्यसैले यसलाई परम्परागत हस्तकला पनि भनिन्छ । परम्परागत हस्तकलाका सामग्रीहरू विभिन्न ठाउँ अनुसार फरक फरक किसिमका देख्न सकिन्छ । हाम्रो माण्डवीमा चित्रमा देखाइएका जस्तै थुप्रै सामग्रीहरू छन् ।

डोको

टपरी

चकटी

पानी घट्ट

तुलो

ठेकी मदानी

कोल

ओखल

चाकी (जाँतो)

यस्तै हाम्रो गाउँघरमा खेत बारी जोत्ने हलो, अन्न पिँध्ने चाकी, पानी घट्ट, अन्न दाल कुट्ने ढिकी, घर बढार्ने कूचो, अचार पिस्ने सिलौटो, तेल पेल्ने कोल आदि सामग्रीहरू पनि देख्नु भएकै होला । यी सामग्रीहरू हाम्रा परम्परागत प्रविधि हुन् । यी परम्परागत सामग्रीहरूले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सहज र सजिलो बनाउँछ । यस्ता परम्परागत सामग्रीहरू हाम्रा पुर्खाहरूको चिनो हो । यिनीहरूले हाम्रो इतिहासलाई देखाउँछ । यस्ता हस्तकलाका सामग्रीहरूले हाम्रो कामलाई सजिलो, सरल र किफायति बनाउँछन् ।

क्रियाकलाप:

१. **तपाईंको गाउँघरमा भएका र तपाईंले देखे सुनेका परम्परागत हस्तकलाका सामग्री र प्रविधिलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।**

परम्परागत हस्तकला	परम्परागत प्रविधि

२. **तपाईंको गाउँघरमा के-कस्ता परम्परागत हस्तकला र प्रविधिहरू पाइन्छन् र ती के काममा प्रयोग गरिन्छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।**

हस्तकला तथा प्रविधिको नाम	के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

माण्डवी गाउँपालिका

अभ्यास :

१. तपाईंको घरमा बनाएका परम्परागत हस्तकला तथा परम्परागत प्रविधिको दुई वटा चित्र बनाउनुहोस् ।
२. पुराना हस्तकलाका सामग्रीहरूबाट हामीलाई के-कस्ता फाइदाहरू हुन्छन् लेख्नुहोस् ।
३. तपाईको घर तथा समुदायमा रहेका कुनै पाँच वटा हस्तकलाका सामग्रीहरूको चित्र बनाउँनुहोस् ।
४. हाम्रो घर तथा समुदायमा पाईने परम्परागत प्रविधिको फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर तथा समुदायमा भएका पुराना हस्तकलाका सामग्री तथा परम्परागत प्रविधिहरू के -कस्ता छन् र ती सामग्रीहरूले हाम्रो दैनिक जीवनमा के-कति सुविधा पुऱ्याएका छन् प्रशस्त छलफल गराउँनुहोस् ।*

पाठ-२ हाम्रो स्थानीय कृषि उत्पादन

आज कक्षा ४ को 'हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव' स्थानीय विषयको पाँचौ घण्टीमा हाम्रो स्थानीय स्तरमा हुने कृषि उत्पादनका बारेमा शिक्षक र विद्यार्थीहरूबिच भएको संवाद पढौँ :

शिक्षक : ल, विद्यार्थीहरू आज हामी हाम्रो स्थानीय क्षेत्रमा के-कस्ता कृषि उत्पादनहरू हुन्छन् भन्ने विषयका कुराकानी तथा छलफल गर्न गइरहेका छौँ । तपाईहरूले देखेका र थाहा भए अनुसार कुन ठाउँमा के-कस्ता कृषि उत्पादन हुन्छन् ? पालैपालो भन्नुहोस् ।

पुष्पा : माण्डवी ३ दारिमचौरमा प्रशस्त तरकारी उत्पादन हुन्छ सर । त्यहाँ आलु, काउली, बन्दा, टमाटर, लसुन, प्याज आदि तरकारी उत्पादन हुन्छ । दारिमचौरमा बाख्रापालन पनि भएकाले खसी बोका पनि उत्पादन हुन्छन् ।

विनिता : मेरो साथीको घर माण्डवी २ मर्काबाङ हो । मर्काबाङमा टमाटर धेरै उत्पादन हुन्छ । यहाँ खसी बोका र लोकल कुखुरा पनि प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । यहाँ भैंसीपालन पनि भएकाले दुध पनि उत्पादन हुन्छ सर ।

अम्बिका : मेरो घर माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ३ सल्लीकोटमा पर्छ । गएको हप्ता म आमासंग माण्डवी ४ शिरबारीमा गएको थिएँ । त्यहाँ प्रशस्त सुन्तला उत्पादन हुन्छ । यस बाहेक यहाँ कागती, अमिलो, टिमुर, अदुवा, बेसार, सिमी आदि पनि प्रशस्त उत्पादन हुन्छ ।

शिक्षक : हो विद्यार्थी भाई बहिनीहरू पुष्पा, विनिता र अम्बिका तीनै जनाले भन्नुभएको जस्तै हाम्रो घर तथा छिमेकका उत्पादन हुने धान, गहुँ, मकै, जौं, कोदो, फापर जस्ता अन्नबालीहरू, तरकारीहरू, फलफूलहरू, कुखुरा हाँस जस्ता पंक्षीजन्य उत्पादन, भैंसी पालन, गाई पालन, माछा पालन आदि कृषि उत्पादन हुन् । यी कृषि उत्पादनले हामीलाई स्वरोजगार तथा आत्मनिर्भर बनाउँछ ।

क्रियाकलापः

१. माथिको कुराकानीमा जस्तै तपाईं पनि आफ्नो गाउँ ठाउँमा हुने कृषि उत्पादनको बारेमा अभिनय सहित कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. तपाईंको घर तथा छिमेकमा उत्पादन हुने कृषिजन्य उत्पादनलाई विभाजन गरी तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

तरकारी जन्य उत्पादन	फलफूल जन्य उत्पादन	अन्न तथा खाद्यबाली उत्पादन

अभ्यास :

१. तपाईंको घर तथा छिमेकमा के-कस्ता पशुपंक्षीजन्य उत्पादन भएका छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

२. कृषि उत्पादन भित्र के-के पर्दछन् ?

३. माण्डवी २ मर्काबाङमा के-के उत्पादन हुन्छन् ?

शिक्षण निर्देशन :*विद्यार्थीहरूलाई माथीको पाठमा जस्तै उनिहरूको घर तथा विद्यालयमा फलफूल र पशुपंक्षी सम्बन्धी के-कस्ता खेति तथा पालन भएका छन् कक्षामा प्रशस्त छलफल गराइ त्यसबाट भएका फाइदाहरू टिप्न लगाउनुहोस् ।*

पाठ-३ हाम्रो स्थानीय पेसा व्यवसाय

श्री यज्ञश्वरी आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थीहरूले आफ्नो घर र छिमेकमा अपनाइएका पेसा तथा व्यावसायका बारेमा खोजी गरी टिपेर ल्याएका छन् । विद्यार्थीहरूले टिपेर ल्याएका कुराहरू यसप्रकार रहेको छ :

हस्तिनाः हाम्रो घर नजिकै गोविन्द अंकलको घर छ। उहाँ कुखरा व्यवसायी हो । उहाँले लोकल तथा उन्नत ब्रोइलर जातका कुखुरा उत्पादन गर्नुहुन्छ। ती कुखुराबाट मासु र अण्डा उत्पादन हुन्छन् र हामीले मासु र अण्डा खान पाउछौँ । मेरो घर नजिकै रेशम बाजेले पनि बाख्रा पालन गरेर राम्रो आम्दानी गर्नु भएको छ।

अनुपम : मेरो घर नजिकै कुशुमा काकीको किराना पसल छ। उहाँ व्यापारी हो। हाम्रो घरमा चाहिने सम्पूर्ण सामानहरू उहाँको पसलमा किन्छौ। उहाँलाई पसलबाट राम्रो आम्दानी भएको छ। मेरो घर माथीको किरण दाई ड्राइभर हो । उहाँले बस चलाउनुहुन्छ। हामी यताउता जानुपर्दा उहाँको बसमा जान्छौँ।

यक बहादुर : मेरो बाबा शिक्षक हो। उहाँ विद्यालयमा पढाउने काम गर्नुहुन्छ। मेरो साथी एलिसाको बाबा बिदेशमा मजदूरी गर्नुहुन्छ । होम बहादुर काकाले तरकारी खेती गरी बेच्नुहुन्छ। उहाँ किसान हो । नारायण दाई प्रहरी हुनुहुन्छ। उहाँले शान्ति सुरक्षाको काम गर्नुहुन्छ।

सुमिना : मेरो छिमेकी इन्द्र बाजे घर बनाउने डकर्मीको काम गर्नुहुन्छ। हाम्रो घर पनि उहाँले नै बनाइदिनु भएको हो। निम बहादुर काकाले बाख्रापालन गर्नुहुन्छ। उहाँले बाख्रा व्यवसायबाट धेरै आम्दानी गर्नुहुन्छ।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको छिमेकमा कसले के पेसा वा व्यवसाय गर्नुहुन्छ ? र ती कामबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

छिमेकीको नाम	उहाँले गर्ने पेसा	त्यसबाट हामीलाई भएको फाइदा

२. तपाईंका साथीका अभिभावकहरू के पेसा वा काम गर्नुहुन्छ, र ती काम वा पेसाबाट उहाँहरूलाई भएको फाइदाका बारेमा सोधखोज लेख्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तपाईंका छिमेकीहरूले गर्ने पेसा वा व्यवसायको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. के काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

काम	कामको नाम
गाडी चलाउने	ड्राइभर
घर बनाउने मानिस	
विजुली वाइरिङ तथा मर्मत गर्ने	
रेडियो, टि.भी., मावाइल मर्मत गर्ने	
काठको सामानहरू बनाउने	

पाठ-४ फलफूल तथा पशुपालनको परिचय र महत्व

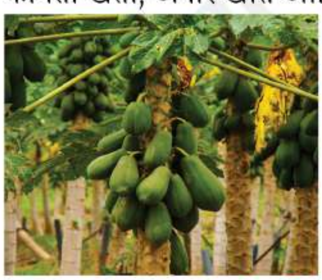
कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूले आफ्नो घर तथा छिमेकमा भएका फलफूल खेती र पशुपालनको परिचय र महत्वका बारेमा निम्नानुसारको रिपोर्ट तयार पारे :

परिचय : फलफूल खेती

हाम्रो बारी, करेसा बारी तथा बगैंचामा रोपिने केरा, आँप, सुन्तला, बेलौती, अनार, मेवा आदि खेती हाम्रा फलफूल खेतीहरू हुन्। फलफूल खेती हामीले व्यावसायिक रुपमा पनि गर्न सकिन्छ। हामीले बगैंचामा हावा पानी र त्यहाँको माटोको अवस्था अनुसार जुन फलफूल राम्रो उत्पादन हुन्छ ती फलफूलहरू रोप्नुपर्दछ। फलफूल हाम्रो शरीर रक्षा गर्ने खानामा पर्दछ। त्यसैले स्वस्थ जीवनका लागि फलफूल खेती एकदम राम्रो मानिन्छ। यसलाई हामीले घरायसी आवश्यकता र व्यावसायिक रुपमा उत्पादन गरेर आफ्नो जिविको पार्जन समेत गर्न सकिन्छ।

पाइने फलफूलहरू: आँप, बेलौती, मेवा, सुन्तला, कागती, अनार, सलिफा (मदेशी आँप), तेजु, ऐंसलु, कटर, केरा, चिउरी, ऐसलु, किम्बू ... आदि।

व्यवसायिक रुपमा गर्न सकिने फलफूल : केरा खेती, आँप खेती, सुन्तला खेती, कागती खेती, अनार खेति आदि।



फलफूल, तरकारी खेतीका फाइदा तथा महत्व :

१. सधैँ ताजा फलफूल तथा तरकारी खान पाइन्छ।
२. आफूलाई चाहिने फलफूल तथा तरकारी किन्नु पर्दैन।
३. फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्न सकिन्छ।
४. काम गर्न अन्यत्र जानु पर्दैन।
५. घरमै बसेर आम्दानी गर्न सकिन्छ।
६. हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र फूर्तिलो बनाउँछ।

फलफूल तथा तरकारीमा पाइने पौष्टिक तत्वहरू :

फलफूल तथा तरकारी	पौष्टिक तत्वहरू
हरिया सागपातहरू र पहेँला फलफूलहरू	भिटामिन ए, आइरन
सुन्तला, कागती	क्यालसियम, भिटामिन सी
अंगुर, केरा आदि	कार्बोहाइड्रेट

परिचय : पशुपालन

हाम्रो गाउँघरमा गाई पालन, भैंसी पालन, मौरी पालन, माछा पालन, बाख्रा पालन, बंगुर पालन, कुखुरा पालन, हाँस पालन आदि पशुपंक्षी पालन हुन् । हाम्रो घरायसी आवश्यकताका लागि थोरै मात्रामा पाल्न सकिने भएपनि व्यावसायिक रुपमा पशुपंक्षी पालनबाट हामीले प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ । यसबाट हामीले मासु, अण्डा, दुध उत्पादन गरी जिविकोपार्जन समेत गर्न सक्छौं । स्वरोजगार बन्न पनि हामीलाई पशुपंक्षी पालनले धेरै सहयोग गर्न सक्दछ ।

हाम्रो स्थानीय क्षेत्रमा भएका पशुपालन : कुखुरापालन, कालिजपालन, हाँस पालन, बंगुरपालन, बाख्रापालन, भैंसीपालन, गाईपालन, परेवापालन, मौरीपालन, माछापालन आदि ।

व्यावसायिक रूपमा गर्न सकिने : कुखुरापालन, भैंसीपालन, गाईपालन, बंगुरपालन, माछापालन, मौरीपालन, बाख्रापालन आदि ।

पशुपंक्षी पालनका फाइदा तथा महत्व :

१. घरमै बसेर आम्दानी गर्न सकिन्छ ।
२. स्वरोजगारीको प्रमुख उपाय हो ।
३. व्यावसायको मालिक बन्न पाइन्छ ।
४. अरुको अधिनमा काम गर्नु पर्दैन ।
५. आफूलाई चाहिने माछा, मासु, अण्डा किन्नु पर्दैन ।

क्रियाकलाप :

१. तपाईंको छिमेकमा कुनै तरकारी वा फलफूल खेती भएको ठाउँमा गएर निम्नलिखित कुराहरू सोधी टिपेर ल्याउनुहोस् ।

क) के-के तरकारी वा फलफूल रोप्नु भएको छ ?

ख) कति जग्गामा खेती गर्नुभएको छ ?

ग) आम्दानी कति हुन्छ ?

घ) दिनको कति समय काम गर्नुहुन्छ ?

२. तपाईंको छिमेकमा रहेको पशुपंक्षी पालन व्यावसायमा गई सोधखोज गरी निम्नानुसारको तालिका भरेर ल्याउनुहोस् ।

व्यवसायको नाम :	
कति वटा छन् :	
घाँस वा दाना के खान्छन् :	
समय दिनको कति दिनुहुन्छ :	
आम्दानी कति हुन्छ :	

३. बाख्रापालन गर्नको लागि के-के चाहिन्छ ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

४. टमाटर खेती गर्दा कति-कति बेला मल र पानी हाल्नु पर्छ ? सोध खोज गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास :

क) तपाईंको घर तथा छिमेकमा के-कस्ता फलफूल खेती गरिएको छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

ख) तपाईंको घर वा छिमेकमा के-कस्ता पशुपंक्षी व्यवसाय गरिएको छ ? लेख्नुहोस् ।

ग) तरकारी तथा फलफूल खेतीबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

घ) हामीले पशुपंक्षी पालन किन गर्नुपर्छ ? यसका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई उनिहरूको घर तथा समुदायमा के-कस्ता फलफूल तथा पशुपंक्षी पालन भएका छन् नाम भन्न लगाई त्यसबाट भएका फाइदाका बारेमा छलफल गराउँनुहोस् ।*

पाठ-५ स्थानीय उत्पादन र बजारीकरण

आज विद्यालयमा स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरू र ती वस्तुहरूको बजारीकरणका सम्बन्धमा कार्यक्रम भइरहेको छ । जसमा केही प्रस्तुति यसप्रकार रहेको छ :

सविना : नमस्कार । मेरो घर माण्डवी गा.पा. ४ सिरबारी हो । हाम्रो गाउँघरमा सुन्तला प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । सुन्तला लगायत यहाँ कमला, मौसमी, अदुवा, बेसार, सिमी प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । हामी यसलाई नयाँगाउँ बजार, लामाचौर बजार र चकचके जस्पुर बजारमा लगेर बेच्छौँ । हामीले उत्पादन भएको यी वस्तुहरू गाडीमा ढुवानी गरेर तथा डोकोमा, बोरामा बोकेर बजारसम्म लैजाने गर्छौँ । धन्यवाद ।

अनिसा : नमस्कार । मेरो घर माण्डवी २ मर्काबाङ हो । हाम्रो गाउँमा टमाटर, बाँसबाट बन्ने डोका, डालोहरू, आलुबखडा आदि प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । यी बाहेक यहाँ खसी बोका र लोकल कुखुरा पनि उत्पादन हुन्छन् । हामीले यहाँ उत्पादन भएका यस्ता वस्तुहरू देविस्थान बजार र चकचके जस्पुर बजारमा लगेर बेच्ने गर्छौँ । सामानहरू बजारसम्म लैजानका लागि हामी जिप, ट्याक्टर आदि गाडीको प्रयोग गर्छौँ । धन्यवाद ।

गुमान : मेरो घर उदयपुरकोट हो । यहाँ मौरी पालन भएकाले मह उत्पादन हुन्छ । सुन्तला, कागती, अदुवा, बेसार, जौँ, मकै आदि पनि यहाँको मुख्य उत्पादन हो । हामीले यहाँ उत्पादन भएका वस्तुहरू नजिकै रहेको चकचके जस्पुर बजारमा लगेर बेचबिखन गर्छौँ । धन्यवाद ।

शर्मिला: नमस्कार। मेरो घर चकचके हो। यहाँ मकै, गहुँ, चना, आँप, केरा, आदि प्रशस्त उत्पादन हुन्छ। यहाँ उत्पादन भएका सामानहरू नजिकै रहेको चकचके र जस्पुर बजारमा लगेर बेचिन्छ। धन्यवाद।

क्रियाकलाप:

१. हाम्रो माण्डवी गाउँपालिका भित्र कुन-कुन ठाउँमा के-कस्ता कृषिजन्य वस्तुहरू उत्पादन हुन्छन ? अभिभावकसँग सोधखोज गरी तलको तालिकामा भरेर ल्याउनुहोस्।

ठाउँको नाम	कृषि उत्पादनहरू

२. शिक्षक तथा अभिभावकहरूलाई सोधी बाँसबाट बन्ने सामग्रीहरू जस्तै : डोको, डालो, सुपो, मान्द्रो .. आदि हाम्रो गाउँपालिका भित्र कहाँ-कहाँ उत्पादन गरिन्छ ? लेख्नुहोस्।

३. पाठमा भएका विद्यार्थीहरूले जस्तै तपाईंले पनि आफ्नो क्षेत्रमा के-कस्ता कृषिजन्य सामग्रीहरू उत्पादन हुन्छन् र ती सामग्रीहरूको बजारीकरणका सम्बन्धमा अभिनय सहित कक्षामा सुनाउनुहोस्।

४. तपाईंको घर नजिकको बजारमा जानुहोस् र त्यो बजारमा बिक्रीका लागि राखिएका के- कस्ता स्थानीय उत्पादनहरू छन् त्यसको सूची बनाउनुहोस्।

अभ्यास :

क) माण्डवी २ मर्काबाङमा के-के उत्पादन हुन्छ लेख्नुहोस्।

ख) सविनाको गाउँमा के-के उत्पादन हुन्छन् लेख्नुहोस्।

ग) तपाईंको गाउँमा उत्पादन हुने वस्तुहरू कहाँ लगेर बेच्नुहुन्छ ?

एकाइ-५

हाम्रो वातावरण

५.१ वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गी

हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा धेरै वनजङ्गल छ । त्यहाँ विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तुहरू पाईन्छन् । घोरल, राते, बाँदर, गुना, स्याल, लोखर्के, बदेल, चितुवा, खरायो,

दुम्सी, वनबिरालो, मलसाप्रो, गिद्ध, दुम्सी, भेंडेबाघ जस्ता जनावरहरू हाम्रो वनमा बस्छन् । ती जनावरले वनजङ्गलको शोभा बढाएका छन् । यस माण्डवी गाउँपालिकामा पाईने यी जङ्गली जनावरको चोरी शिकारी गर्न वनदेज गरिएको छ । यसरी वनजङ्गलमा पाईने, वनमै बास बस्ने, हुर्कने, बढ्ने जनावरलाई वन्यजन्तु भनिन्छ ।

त्यसैगरी यस माण्डवी गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका चराचुरुङ्गीहरू पाईन्छन् । जुरेली, कालिज, मयूर, ढुकुर, परेवा, कोइली, बाज, भँगेरा, फिस्टा, काग, चिबे, चिल, गौंथली, टुकटुके, काठफोर, सारी, कोकले, क्याँरक्याँरे, जस्ता चराचुरुङ्गीहरू हाम्रो वनजंगलमा रमाइरहेका हुन्छन् । यी चराहरूको आवाजले हाम्रो मन प्रफूल्ल बनाईदिन्छ । मनमा आनन्द महसुस हुन्छ । यी चराहरूले वनको वातावरण रमणीय बनाएका हुन्छन् । त्यसैले वनजंगलमा पाईने विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गीहरुको संरक्षण गर्नु हामी माण्डवी गाउँपालिकाभित्र रहेका जनताहरुको कर्तव्य हो । यी जन्तुहरूलाई जथाभावी रुपमा शिकार गर्ने, मार्ने, धपाउने, लखेट्ने कार्य गर्नु हुँदैन । त्यसैगरी यी जनावरहरूको बासस्थान पनि वनजंगल भएकाले जथाभावी घाँसपात, दाउरा काट्ने, काठको कटानी गर्ने, फँडानी गर्ने, आगो लगाउने जस्ता अमानवीय क्रियाकलापबाट जोगाउनु अहिलेको अपरिहार्य आवश्यकता हो । यसले परिस्थितिक प्रणाली जोगाउन र पर्यावरण जोगाई राख्न मद्दत गर्दछ ।

अभ्यास :

(१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वन्यजन्तु भनेको के हो ?

ख) माण्डवी गाउँपालिकामा पाईने कुनै ५ वटा वन्यजन्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) माण्डवी गाउँपालिकामा पाईने कुनै ५ वटा चराचुरुङ्गीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) वन्यजन्तु र चराचुरुङगीहरूको बासस्थान कसरी जोगाउन सकिन्छ ?

ङ) वन्यजन्तु र चराचुरुङगीहरू जोगाउन हामीले के-के गर्नुपर्छ ?

(२) तपाईं बसेको ठाउँ वरपर पाईने वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गीहरूको नाम तालिका बनाइ लेख्नुहोस् ।

क्र.स	वन्यजन्तुका नाम	क्र.स	चराचुरुङ्गीको नाम
१		१	
२		२	
३		३	
४		४	
५		५	
६		६	

(३) सोधखोज वा अवलोकनको माध्यमबाट आफ्नो गाउँपालिका भित्रका वनहरूमा पाईने वन्यजन्तु तथा चराहरूको सूची बनाउनुहोस् । वन्यजन्तु र चराहरूको महत्व तथा संरक्षण गर्ने तरिका समेतलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.स.	वन्यजन्तु/चराको नाम	महत्व	संरक्षणको तरीका
१			
२			
३			
४			
५			
६			
७			

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-२

हाम्रा जडीबुटीहरू

हाम्रो माण्डवी गाउँपालिका भित्र धेरै वनजंगलहरू छन् । यी वनजंगलहरूको संरक्षण र संवर्धनका लागि सामुदायिक वनका रुपमा स्थानीय जनताहरूको जिम्मामा दिइएको छ । हाम्रो माण्डवी गाउँपालिका अन्तर्गत वडा नं.३ मा मात्र १० वटा सामुदायिक वनहरू छन् । ती वनहरू नन्दीपोखरी सामुदायिक वन, बाँसखोला सामुदायिक वन, गहतेराफेरा सामुदायिक वन, लामाचौर कान्ले सामुदायिक वन, फुर्सेपाखा सामुदायिक वन, माण्डवी सामुदायिक वन, रामेश्वरी सामुदायिक वन, जाबुनेबगर सामुदायिक वन, भूवनेश्वरी सामुदायिक वन आदि हुन् ।

यी वनमा पाईने विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरूलाई घाँसपातका रुपमा, काठ दाउराका रुपमा, जडिबुटीका रुपमा तथा औषधीका रुपमा प्रयोग गरिएका छन् । हामीले यस पाठमा जडिबुटीका रुपमा प्रयोग हुने केही बोटबिरुवाहरूका बारेमा अध्ययन गर्नेछौँ ।

औषधी बनाउन प्रयोग गरिने बोटबिरुवालाई जडिबुटी भनिन्छ । जडिबुटीजन्य बोटबिरुवाहरू हाम्रो वनजंगलमा धेरै पाईन्छन् । ती मध्ये केही तल तालिकामा उल्लेख गरिएको छ ।

क्र. स	जडिबुटीको नाम	प्रयोग हुने भाग	निको हुने रोगका नाम
१	कागती	दाना, पात	रुघाखोकी लागेमा, धेरै सिँगान बगेमा
२	तुलसी	पात	सर्दी भएमा, खोकी लागेमा
३	अमिलो	पात	घाँटी बसेमा, स्वर नआएमा
४	बोझो	जरा	काँसो, खोकी लागेमा
५	टिमुर	दाना	ग्याष्टिक भएमा
६	पुदिना	पात	खाना पाचन गराउन
७	नीम	पात	चर्मरोग, पोलेको घाउ निको पार्न
८	असुरो	जरा	ज्वरो, खोकी लागेमा

अभ्यास :

(१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कस्ता बिरुवालाई जडिबुटी भनिन्छ ?

ख) कागती सेवन गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

ग) माण्डवी गाउँपालिका वडा नं.३ मा कति वटा सामुदायिक वनहरू छन् ?

घ) बोटबिरुवाहरूलाई के-के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

ङ) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ? तपाईंको वडामा भएका सामुदायिक वनहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

(२) खाली ठाउँ भर ।

क) माण्डवी गाउँपालिका वडा नं.३ मा .... वटा सामुदायिक वनहरू छन् ।

ख) औषधी बनाउन प्रयोग गरिने बोटबिरुवालाई .... भनिन्छ ।

ग) घाँटी बसेमा, स्वर नआएमा .... को पात प्रयोग गर्नुपर्छ ।

घ) चर्म रोग, पोलेको घाउ निको पार्न .... को पात प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ङ) बोझोको जराले .... निको हुन्छ ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो अभिभावकसँग सोधखोज गरी कुनै ५ वटा जडीबुटीका नाम र तिनका उपयोगिता लेखी तालिकामा देखाउनुहोस् ।

पाठ-३

करेसाबारीको निर्माण

लामाचौरमा श्रेया कँवर बस्छिन । उनि कक्षा ४ मा पढ्छिन । उनी कृष्ण आधारभुत विद्यालयमा पढछिन् । घर वरिपरी सानो करेसाबारी छ । करेसाबारी भरी सागपात फलफूल, तरकारीहरू उत्पादन हुन्छ। विदा भएको दिनमा श्रेया कँवरले करेसाबारीमा गई झारपात उखेलेर मल जल हाल्नमा आमालाई सघाँउछिन् । उनको त्यसो कार्य देखेर आमा पनि दङ्ग पर्नुहुन्छ र तिमीलाई करेसाबारीमा काम गर्नुपर्छ भनेर कसले सिकायो भनेर सोध्दा श्रेया भन्छिन् । मैले विद्यालयमा शिक्षक शिक्षिकाले सिकाउनु भएको हो भन्छिन् । करेसाबारीबाट उत्पादन भएका फलफूल सागपात तरकारी हामीले प्रयोग गर्दा हाम्रो स्वास्थ पनि स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुन्छ। कुनै पनि रोग लाग्दैन, पढाईमा जागर र उत्साह बढाउछ भन्ने जस्ता कुरा हाम्रो विद्यालयमा शिक्षक शिक्षिकाले पढाउदा खेरी सिकाउनु हुन्छ। श्रेयाको यस्तो कुरा सुनेर आमा बुबा पनि हर्षले गदगद् भई स्याबासी दिनुभयो। सधैं यस्तै कार्यमा लाग्नुपर्छ भनेर हौंसला थपिदिनुभयो।

श्रेयाको यस्तो व्यवहार देखेर अन्य साथिहरू पनि निकै खुशी हुन्छन् र आफूले पनि घरमा आमा बुबालाई करेसाबारीमा निर्माण र प्रयोगमा सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता गर्दछन् । करेसाबारी कसरी निर्माण गर्दा अधिक फाइदा लिन सकिन्छ, के-कस्ता बोटबिरुवा लगाउने, कसरी उत्पादनलाई बजारसम्म लगेर बिक्री गरी आयआर्जन गर्ने सकिन्छ भनेर आफ्ना शिक्षक शिक्षिकासँग थप जानकारी लिन्छन् र प्रत्येकले विदाको दिनमा आफ्ना करेसाबारीमा उत्पादन भएका फलफूल, तरकारी, सागपात, आफ्नो घर नजिकैको बजारमा लगेर बेच्ने कुरा गर्दछन्। त्यसबाट आफ्नो आम्दानीले आफ्नो पढाईमा लाग्ने खर्च जुटाउन आमाबुबालाई सहयोग गर्न मनोभाव व्यक्त गर्दछन्।

माथिको पाठ पढौँ तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. श्रेया कँवर कुन विद्यालयमा पढछिन् ?
२. श्रेया कँवर करेसाबारीमा के-के उत्पादन हुन्छ ?
३. करेसाबारीमा काम गर्न उनलाई कसले सिकाएको हो ?
४. श्रेयाको व्यवहार देखेर साथीहरूले के प्रतिवद्धता गरे ?
५. करेसाबारी किन बनाउनुपर्छ ?
६. तपाईंले आफ्नो घरमा आमा बुबालाई के-कस्ता काम सघाउनुहुन्छ ?

ख) तलका वाक्यमा ठिक भए (√) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

१. श्रेया कँवर कृष्ण आधारभुत विद्यालयमा पढछिन् । ( )
२. श्रेया कँवरले विदाको दिनमा साथीसँग गफ गरेर बिताउछिन् । ( )
३. श्रेया कँवरले आफ्नो आमाबुबालाई संघाउछिन् । ( )
४. करेसाबारीमा सागपात, तरकारी, फलफूल उत्पादन गरिन्छ । ( )
५. करेसाबारीमा धेरै मात्रामा फलफूल उत्पादन भएमा बेच्नुपर्छ । ( )

क्रियाकलाप १ : तपाईंको घर वा छिमेकका करेसाबारीमा के-कस्ता वस्तुहरू उत्पादन हुन्छन् ? तिनीहरूको नाम लेखी सूची बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ तपाईंलाई मन पर्ने कुनै ४ वटा फलफूलका नाम लेखि चित्र बनाउनुहोस् ।

शिक्षक निर्देशिका: *विद्यार्थीलाई घर वा विद्यालयमा करेसाबारीको निर्माण गर्न लगाउनुहोस् । यस कार्यमा आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।*

पाठ-४ बगैंचा निर्माण र वृक्षरोपण

संवाद पढौँ र बुझौँ :

आज शुक्रबारको दिन कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू खेलमैदानमा खेलिरहेका छन् । त्यतिकैमा शिक्षक विद्यार्थी सामु पुगेपछि ....)

शिक्षक : तपाईंहरूले के गर्दै हुनुहुन्छ ? आज शुक्रबारको दिन बगैँचा निर्माण गर्ने कार्यक्रम छ हैन र ।

संमिर : हामी त चोर सिपाई खेल खेल्दै छौ सर ।

गिता : ए ! हो त नि साथीहरू । भित्ते पात्रोमा त आज बगैँचा निर्माण कार्यक्रम लेखेको थियो ।

रमा : साच्चैं साथीहरू बगैँचा निर्माण कहाँ पो गर्ने होला ?

शिक्षक : एक पटक हेड सरलाई सोधौँ न के भन्नु हुन्छ ?

संमिर : त्यसो भए हेड सरलाई सँगै सोध्न जाउ न त साथीहरू सरको साथमा ।
(त्यसपछि सरले विद्यार्थीलाई प्र.अ भएको स्थानमा लैजानुहुन्छ ।)

प्र.अ : के समस्या लिएर विद्यार्थीको साथमा आउनु भयो त सर ?

शिक्षक : आज शुक्रबारीय क्रार्यक्रम अन्तर्गत बाल बगैँचा निर्माण गर्ने रहेछ । त्यसका लागि छलफल गर्न आएका हौं ।

प्र.अ : बालविकास केन्द्रसँगै रहेको त्यही जमिनलाई बाल बगैँचा बनाउनु पर्ला हुन्न र ।

शिक्षक : अँ हो ! त्यहाँ नै ठिकै हुन्छ । अब बगैँचा निर्माण गर्न लागौँ है त विद्यार्थी भाईबहिनी हो ।

सबै विद्यार्थीहरू : हुन्छ सर । त्यतै तर्फ लागौँ ।

(शिक्षकको सहयोगमा कक्षा ४ का विद्यार्थीले बाल बगैँचा निर्माण गर्न तर्फ लागे ।)

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. माथि संवादमा के-को बारेमा कुराकानी भएको छ ?

ख. विद्याथीहरू के गदै छन् ?

ग. शुक्रबारीय कार्यक्रम के रहेको थियो ?

घ. तपाईको विद्यालयमा बाल बगैँचा छ कि छैन ?

करेसाबारीको प्रयोग (महत्व)

सागरको करेसाबारीमा फलफूल, सागपात र तरकारी लगाएका छन् । तरकारी बारीबाट ताजा अनि मिठा फलफूल उत्पादन गरी खाने गर्नाले सागरका परिवार स्वच्छ र तन्दुरुत भएका छन् । आफ्नो करेसाबारी अनि तरकारी बारीका बारेमा आफ्नो साथीलाई पनि सुनाउँछन् र साथीहरूलाई पनि आफ्नो घरमा करेसाबारी बनाउनु पर्छ भनेर सल्लाह दिन्छन् । उनका छिमेकी साथी रमेशले पनि आफ्नो आमाका साथमा फलफूल, तरकारी खेती गर्दछन् । आफूलाई बढी भएमा नजिकैको बजारमा बेच्ने गर्दछन् ।

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) सागरको करेसाबारीमा के-के लगाएका छन् ?
ख) ताजा फलफूल खानाले के फाइदा हुन्छ ?
ग) फलफूल बढी उत्पादन भएमा के गर्नु पर्छ ?
घ) तपाईंको करेसाबारीमा के-के लगाउनु भएको छ ?

२. ठिक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) सागरको करेसाबारीमा फलफूल, सागपात र तरकारी लगाएका छन् । ( )
ख) बढी भएको तरकारी खोलामा फाल्नु पर्दछ । ( )
ग) करेसाबारीमा ताजा र मिठा फलफूल उत्पादन हुन्छ । ( )
घ) ताजा फलफूल र तरकारी खाँदा शरीरमा हानी हुन्छ । ( )

परियोजना कार्य :

आफ्नो घर तथा विद्यालयमा भएका करेसाबारीमा फलफूल तथा तरकारीका बिरुवा संरक्षणको गर्न कार्यमा सहभागि भई आफूले गरेका कामहरूको विवरण लेख्नुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन: *विषय शिक्षकले यहाँ पाठमा दिए जस्तै आ-आफ्नो विद्यालयमा बालबगैँचा निर्माणको लागि विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गरानुहोस् र बगैँचा निमार्णमा सहयोग गर्नुहोस् ।*

पाठ-५ पानीका स्रोतहरू

मेरो नाम प्रशान्त जि.सी. हो । म प्यूठान सनराईज एकेडेमी मा कक्षा ४ मा पढ्छु । मेरो गाउँको नाम लामाचौर हो । मेरो गाउँ माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ३ मा पर्दछ । मेरो गाउँका मानिसहरू धेरै जनाले कृषि खेती गर्नुहुन्छ । धेरैजसो मानिसले नजिकको नदीबाट पानी तानी तरकारी खेती गर्नुभएको छ । कोही मानिसले धाराको पानीबाट सानो करेसाबारीमा तरकारी, फलफूल उत्पादन गरी आफ्नो जीवनयापन गरेको पाईन्छ । हाम्रो गाउँमा धेरै पानीको स्रोतहरू रहेका छन्, जसबाट गाउँका मानिसहरूले खेतीपाती गरी आफ्नो जीवन निर्वाह गरिरहेका छन् ।

हाम्रो गाउँमा भएमा पानीका स्रोतहरू मुख्यतया यस प्रकारका रहेका छन् ।

१. कुवाको पानी
२. खोलाको पानी
३. धाराको पानी
४. पोखरीको पानी
५. नदीको पानी

१. कुवाको पानी

कुवा भन्नाले सदाबहार पानी जम्मा भइरहने पानीको एक स्वरुपलाई बुझिन्छ । विशेष गरी कुवाको पानी मानिसले पिउनका लागि, सरसफाइ गर्नका लागि, बोटबिरुवा सिँचाई गर्नका लागि बढी प्रयोग हुन्छ ।

२. खोलाको पानी

विभिन्न खोँच तथा मूलबाट उत्पन्न हुने पानीको प्रवाह हुने स्रोतलाई खोला भनिन्छ । विशेष गरी खोलाको पानी खेतीपाती, सिँचाई, कपडा धुन र सरसफाइ गर्न आदि कामका लागि बढी प्रयोग गरिन्छ ।

३. धाराको पानी

टाढा रहेको पानीको स्रोतबाट पाइपको माध्यमबाट गाउँ तथा टोलसम्म मानिसको सेवाको लागि विस्तार गरेको पानीलाई धाराको पानी भनिन्छ। धाराको पानी मानिसले दैनिक रुपमा पिउन, सरसफाइ गर्न, खाना बनाउन, आफ्नो सानो करेसाबारी सिँचाई गर्नका लागि प्रयोग गर्दछन् ।

४. पोखरीको पानी

आकाशबाट वर्षाको समयमा आएको पानी जम्मा हुने ठाउँलाई पोखरी भनिन्छ। यो पानी विशेष गरी जनावरलाई पिउनका लागि, भैँसी पाडा आहाल बसाल्नका लागि, खेतबारी सिँचाई गर्नका लागि बढी प्रयोग गरिन्छ। आजभोली त खोलाको पानीलाई कुलो बनाई पोखरीसम्म ल्याई जम्मा गरेर खेतबारी सिँचाई गर्ने प्रचलन धेरै बढेको छ।

५. नदीको पानी

हिउँ पग्लिएर अर्थात पानीको प्राकृतिक मुहानबाट निस्कने पानीको प्रवाहलाई नदी भनिन्छ ।

नदीको पानी विशेष गरी पानी तान्ने पम्प (बोरिङ) द्वारा तानी बेमौसमी खेती गर्न धेरै प्रयोग भएको पाईन्छ। नदीको पानी खेतबारी सिँचाई गर्न, करेसाबारीमा सागपात, फलफूल, तरकारी खेती गर्न, नुहाउन, धुन, विभिन्न निर्माणका कामहरू गर्न प्रयोग गरिन्छ।

यसरी हाम्रो गाउँमा पानीका विभिन्न स्रोतहरू उपयोग गरी धेरै मानिसहरू आयआर्जन

गरी स्वरोजगार बन्न सफल भएका छन् । जसबाट हाम्रो गाउँका धेरै मानिसहरूको आर्थिक उन्नति भई जीविकोपार्जनमा सहजता आएको छ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

ख) तपाईंको गाउँमा के-कस्ता पानीका स्रोतहरू छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

ग) धाराको पानी भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

घ) तपाईंको घर, विद्यालय नजिकै कस्तो प्रकारको पानीको स्रोत छ ? लेख्नुहोस् र के-के कामका लागि प्रयोग गरिएका छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

ङ) नदीको पानीबाट के-के काम गर्न सकिन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ-६ वातावरण

हाम्रो वरिपरि पाइने माटो, ढुङ्गा, हावा, पानी जस्ता निर्जीव र बोटबिरुवा तथा जनावरहरू जस्ता सजीवहरू मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ । सम्पूर्ण सजीवहरूले आफूलाई चाहिने खानेकुरा, हावा, पानी, बासस्थान आदि वातावरणबाट नै प्राप्त गर्दछन् । वातावरणमा पाइने विभिन्न प्रकारका जनावर र बोटबिरुवाहरू खानाका लागि एक अर्कामा निर्भर रहन्छन् ।

सजीव र वातावरणको अन्तर सम्बन्ध

तपाईंले आफ्नो वरपर कहीँ जनावरहरू मात्र वा कतै बिरुवाहरू मात्र देख्नुभएको छ ? जमीन होस् या पानी, पोखरी होस् या नदी, सुख्खा जमीन होस् या ओसिलो जमीन, पहाड होस् या तराई जहाँतहीँ जनावर र बिरुवाहरूसँगै हुन्छन् । जनावर र बिरुवालाई बाँच्नका लागि शक्ति चाहिन्छ । त्यो शक्ति खानाबाट प्राप्त हुन्छ । हामीलाई दिनदिनै खान आवश्यक पर्ने भात, रोटी, दाल आदि हाम्रा वरपरको वातावरणमा भएका बिरुवाहरूबाटै प्राप्त हुन्छन् । त्यसैले मानिस लगायत सम्पूर्ण जनावरहरू खानाका लागि बिरुवामा भर पर्दछन् ।

स्वस्थ वातावरण, स्वस्थ जीवन

वस्तुहरू जथाभावी फालेमा वातावरण फोहोर हुन्छ । त्यसैले घर, विद्यालय आदिमा सफा गर्दा जम्मा भएका कसिङ्गर, धुलो, कागजका टुक्रा, बोत्तल, सिसाका टुक्रा, प्लास्टिक आदिलाई निश्चित ठाउँमा जम्मा गर्नुपर्छ । ती खेर जाने वस्तुहरूलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्टाछुट्टै गराएर राख्नुपर्दछ । कुहिने वस्तुलाई खाल्डामा जम्मा गरी कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ भने नकुहिने वस्तुहरूलाई अन्य काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ । कुनैलाई संकलन गर्न आउनेलाई बेचेर आर्थिक लाभ समेत लिन सकिन्छ । आफू बस्ने, सुत्ने कोठा, घर, आँगन सफा गर्दा पनि यस्ता वस्तु निस्कन्छन् । विद्यालयको चौर र कक्षाकोठाबाट पनि यस्तै काम नलाग्ने वस्तु निस्कन्छन् । फोहोर वस्तुहरू जथाभावी कुहिएमा र पानी फोहोर भएमा, जथाभावी दिशापिसाब गरेमा वातावरण दुर्गन्धित हुन जान्छ र प्रदूषण हुन्छ । यसले हामीलाई धेरै नराम्रो असर पार्दछ । वातावरण सफा र स्वच्छ राखेमा वरपरको वातावरण प्रदुषित, फोहोर र दुर्गन्धित हुँदैन । स्वच्छ र सफा वातावरणले हाम्रो जीवन पनि स्वस्थ हुन्छ ।

क्रियाकलाप :

१. तपाईंले बिहान देखि बेलुकासम्म के-के खानुहुन्छ ? त्यसका स्रोतहरू के-के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. घर तथा विद्यालयको वातावरण स्वच्छ बनाउन के-के कार्य गर्नुपर्छ ?

अभ्यास :

१.तल दिइएका वाक्य ठीक भए (√) र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) जनावरहरू प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा बिरुवामा भर पर्दछन् । ( )

ख) निर्जीव वस्तुले मात्र वातावरण बन्दछ । ( )

ग) माटो, ढुङ्गा, हावा, पानी सजीव वस्तुहरू हुन् । ( )

घ) फोहोर वस्तुलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्टाछुट्टै राख्नुपर्दछ । ( )

ङ) प्लाष्टिक नकुहिने वस्तु हो । ( )

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) सजीव र .... वस्तुहरू मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ ।

ख) जनावरहरू प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा .... भर पर्दछन् ।

ग) वस्तुहरू जथाभावी फालेमा .... फोहोर हुन्छ ।

घ) खानाले हाम्रो शरीरलाई ....दिने काम गर्दछ ।

ङ) हाम्रो वातावरण सफा र .... हुनुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) के-के मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ ?

ख) वातावरणमा पाईने कुनै ४ वटा निर्जीव पदार्थका नाम लेख्नुहोस् ।

ग) कुहिने र नकुहिने वस्तुबाट हुने २/२ वटा फाईदाहरू लेख्नुहोस् ।

घ) फोहोर वस्तुहरू जथाभावी कुहिएमा के हुन्छ ?

ङ) कस्तो वातावरणले हाम्रो जीवन स्वस्थ हुन्छ ?

शिक्षण निर्देशन : *मानिसले गर्ने क्रियाकलापका कारण वातावरण फोहोर हुने कुरामा विद्यार्थीहरूलाई सजग गराउँदै फोहोरको उचित व्यवस्थापनका उपायहरूका बारेमा विषयवस्तु केन्द्रित गरी शिक्षण गर्नुहोस् । घर, विद्यालय र समुदायमा स्वच्छ वातावरण राख्नका लागि आवश्यक उपायहरू सुझाउनुहोस् ।*

पाठ-७ फोहोरमैलाले पारेको असरहरू

हाम्रो स्थानीयस्तरमा धेरै प्रकारका फोहोरमैलाहरू उत्पादन हुन्छन् । हामीले उपयोग गरेर बाकी रहेको फालिने वस्तुलाई खेरजाने वस्तु भनिन्छ। यसरी फालिए पछि अरु वस्तुसँग मिलेर वस्तु फोहोरमैलामा परिर्वतन हुन्छ। त्यस्ता फोहोरमैला, घर, पसल, विद्यालय, अस्पताल, कलकारखाना आदि बाट निस्कन्छ । यसले स्थानिय समाजमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा नकारात्मक असर पारेको देखिन्छ।

क) घरबाट निस्कने फोहोरमैला

हाम्रो घर तथा अन्य स्थान बाट निस्केको फोहोरमैलाबाट घर वरपरको वातावरण दूषित हुन गई हामीलाई विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्ने गर्दछ। वातावरण फोहोर हुनुको मुख्य कारण हाम्रो घर तथा वरिपरि रहेको फोहोरमैला उचित व्यवस्थापन गर्न नसकेर हो। त्यसबाट हामीलाई स्वस्थ्य सम्बन्धि धेरै समस्या देखा पर्दछ।

ख) विद्यालयबाट निस्कने फोहोरमैला

विद्यालयका प्रत्येक कक्षाकोठा बाट निस्केका फोहोरमैला उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्नाले

विद्यालयको वातावरण प्रदूषित हुन्छ । यसले गर्दा विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष असर पारिरहेको हुन्छ । जस्ले गर्दा विद्यार्थीहरूमा स्वास्थ्य अवस्था बिग्रीन गई पढाइ र सिकाइमा प्रत्यक्ष रुपमा असर पार्दछ । शारीरिक अवस्था कमजोर हुन गई स्वास्थ्य चौकी धाउनु पर्ने हुन्छ। जसले गर्दा विद्यार्थीको सिकाई चाहाना अपूर्ण हुन सक्छ।

ग) पसलबाट निस्कने फोहोरमैलाहरू

पसलबाट निस्कने फोहोरमैला विशेष व्यवस्थापन नगर्नाले त्यहाँको छिमेकमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुपमा नकारात्मक असर पारिरहेको हुन्छ । जस्ले गर्दा छिमेकमा विभिन्न प्रकारका रोगहरू जस्तै : घाटि दुख्ने, टाउको दुख्ने, श्वासप्रश्वासमा असर पर्ने जस्ता समस्या देखिन्छ ।

घ) कलकारखानाबाट निस्कने फोहोरमैला

कलकारखानाबाट निस्कने धुलो धुवाँ तथा ग्याँस हावामा मिसिन गई त्यहाँ वरपर रहेका समुदायमा विभिन्न प्रकारका श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगहरू लाग्न सक्छन् । वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण हुन गई समग्र पर्यावरणीय क्षेत्र समेत प्रभावित बन्न पुग्दछ ।

ङ) अस्पतालबाट निस्किएको फोहोरमैला

अस्पतालबाट निस्केका फोहोरमैलाहरू जस्तै : सिरिन्ज, म्याद सकिएका औषधीका खोस्टा, रसायनहरू तथा अन्य प्लाष्टिक कागजहरू जथाभावी फाल्दा वा जलाउदा वातावरणमा प्रत्यक्ष रुपमा नकारात्मक असर पारेको हुन्छ । जस्तै कुनै वस्तु फाल्दा वरिपरी रहेको समाजलाई फोहोर बनाउन मद्दत गर्दछ । पछि सोहि वस्तु अन्य वस्तुसँग मिलेर कुहिएर ठुलो दुर्गन्ध फैलिन्छ र वरिपरिको मानिसलाई असर पार्दछ । त्यस्तै ती वस्तुलाई जलाउदा वायु प्रदूषण, ध्वनी प्रदुषण हुने गई ठुलो मानव क्षती जान्छ भने कुनै नजल्ने वस्तु परेमा ति वस्तु पड्केर ठुलो दुर्घटना हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ ।

१. प्रश्नहरू

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) फोहोरमैला के लाई भनिन्छ ?

ख) कहाँ-कहाँबाट फोहोरमैला निस्किन्छ ?

ग) विद्यालयबाट निस्कने फोहोरमैलाले पार्ने असरहरू लेख्नुहोस् ।

घ) अस्पतालबाट के-कस्ता फोहोरमैला निस्कछन् ?

ङ) अस्पतालबाट निस्किने फोहोरमैलाबाट हुने असरहरू के-के हुन् ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

तरकारीको बोक्रा	अस्पतालबाट निस्केको फोहोरमैलाहरू
च्यातिएको कागज	पसलबाट निस्केको फोहोरमैलाहरू
सिरिन्ज	घरबाट निस्केको फोहोरमैलाहरू
चाउचाउको खोष्टा	कलकारखानाबाट निस्केको फोहोरमैलाहरू

पाठ-८ फोहोरमैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापन

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका फोहोरमैलाहरू हुन्छन् । ती फोहोरहरूलाई मुख्यतया तीन समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

१. ठोस फोहोरमैला

ठोस फोहोरमैलालाई कुहिने र नकुहिने गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । कुहिने वस्तुहरूलाई जैविक वस्तुहरू पनि भनिन्छ । यस्ता फोहोरमैलाहरू ओइलिएका बिरुवा तथा झारपात, मरेका जनावर, तरकारी बनाउँदा निस्केका र बाँकी रहेका वस्तुहरू आदि हुन् । यसैगरी कागज तथा काठका टुक्रा, पुराना कपडा, लुगाफाटा, फाटेका सुकुल, दरी, गुन्द्री, जुटका बोरा आदि पनि जैविक फोहोरमा पर्दछन् । जैविक वस्तुहरू कुहिएर छिट्टै नै कम्पोष्ट मलमा बदलिन्छन् ।

नकुहिने वस्तुहरूलाई अजैविक वस्तुहरू पनि भनिन्छ । यस अन्तर्गत प्लास्टिक, सिसा, धातुका भाँडा आदिका टुक्रा पर्दछन् । यस्ता फोहोरहरूको वृद्धिका कारण फोहोरमैला सम्बन्धि समस्या झन् झन् जटिल हुँदै आइरहेको छ । यसको समाधानका लागि फोहोरमैलालाई तह लगाउने विभिन्न तरिकाहरू छन् । जस्तैः फोहोर कम उत्पादन गर्ने, फोहोर बन्ने सामान धेरै पटक प्रयोग गर्ने वा अर्को सामान बनाउने आदि ।

२. तरल फोहोरमैला

घरमा खाना बनाउँदा, नुहाउँदा, भाडाकुँडा माझ्दा, कपडा धुँदा निस्कने, ढलमा बग्ने पानीलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ । यस्तो फोहोर पानीलाई करेसाबारीमा सिंचाई गर्न प्रयोग गरि तरकारी, सागपात, फलफूल, अन्नबाली आदिको उब्जनी बढाउन सकिन्छ ।

३. ग्यास फोहोरमैला

नकुहिने र नसड्ने फोहोरमैलालाई जलाउँदा निस्कने धुवाँ, कलकारखानाबाट निस्कने हानिकारक ग्याँसलाई ग्याँस फोहोरमैला भनिन्छ । यस्ता फोहोरमैलालाई छुट्टै स्थानमा लगेर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

फोहोर व्यवस्थापन, साथमा आयआर्जन

फोहोर व्यवस्थापन गर्न सबैभन्दा पहिले कुहिने, नकुहिने, तरल र ग्याँस कस्तो प्रकारका हुन् छुट्टयाउनु पर्दछ ।

कुहिने वा जैविक वस्तुहरूलाई खाडल खनेर वा थुपारेर राखी कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ । थुपारिएको फोहोरलाई बेलाबेलामा ओल्टाईपल्टाई गर्नुपर्छ । केही हप्तापछि त्यो कम्पोष्ट मलमा परिणत हुन्छ । यस्तो मलले माटो राम्रो र उब्जनीयोग्य बनाउँछ भने वातावरण पनि स्वच्छ र सफा हुन्छ । कम्पोष्ट मल प्रयोग गरी उत्पादन गरिएका तरकारी, फलफूल, अन्नबाली स्वास्थ्यका लागि बढी हितकारी हुन्छन् ।

नकुहिने वा अजैविक वस्तुहरू मध्य प्लाष्टिक, धातु (फलाम, आल्मोनियम, सिसा, तामा आदि) छुट्ट्याउनु पर्दछ । कुनै वस्तुलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ भने कुनै वस्तुलाई फेरी अर्को वस्तु बनाउन सकिने भएकोले संकलन गर्न आउनेलाई बेच्न सकिन्छ । यसबाट आर्थिक आयआर्जन हुन्छ ।

तरल फोहोर मध्य भान्साबाट निस्कने पानी, भाँडा धुँदा, नुहाउँदा, कपडा सफा गर्दा निस्कने फोहोर पानीलाई करेसाबारीमा सिंचाई गर्न प्रयोग गरि उब्जाउ बढाउन सकिन्छ । उत्पादन बढेमा आम्दानी पनि बढ्छ ।

अभ्यास :

(१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) फोहोरहरूलाई कति समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ?

ख) ठोस फोहोरमैला भन्नाले के बुझिन्छ ? ठोसफोहोरमैला कति प्रकारका हुन्छन् ?

ग) जैविक र अजैविक फोहोर भनेको के हो ?

घ) कम्पोष्ट मल कसरी बनाउन सकिन्छ ?

ङ) अजैविक वस्तुहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

च) कस्तो फोहोरलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ ?

छ) कस्तो फोहोरलाई ग्याँस फोहोरमैला भनिन्छ ?

ज) तरल फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) ठोस फोहोरमैलालाई........... भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

ख) नकुहिने वस्तुहरूलाई................ वस्तुहरू पनि भनिन्छ।

ग) कुहिने वा जैविक वस्तुहरूलाई खाडल खनेर वा थुपारेर राखी ....बनाउन सकिन्छ।

घ) पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोरलाई .... फोहोरमैला भनिन्छ।

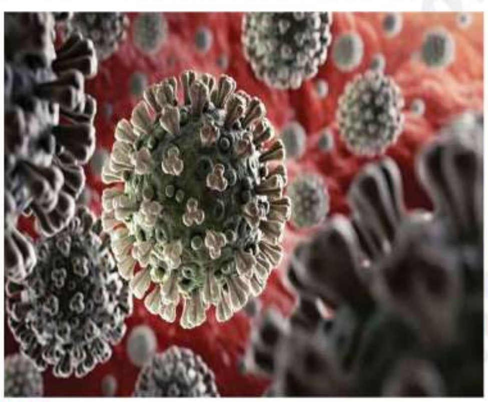
ङ) ढलमा बग्ने पानीलाई .... फोहोरमैला भनिन्छ।

एकाइ-६

दुर्घटना र विपद्

६.१ प्राकृतिक विपद्

चित्र अवलोकन गरौँ र छलफल गरौँ :



अ) चित्रमा कुन-कुन प्राकृतिक घटना देखाइएको छ ?

आ) बाढी पहिरो जानुको कारण के होला ?

इ) भूकम्प तथा पहिरो गएको ठाउँका मानिसलाई कस्तो असर परेको होला ?

ई) कोरोना भाइरसबाट बच्न के गर्नुपर्ला ?

पढौँ र जानौँ :

प्राकृतिक वा मानवको कारणले जनधनको क्षति हुन पुग्यो भने त्यसलाई विपद् भनिन्छ । पानी पर्नु विपद् होइन तर धेरै पानी परेर जनधनको क्षति भयो भने विपद् हुन्छ । भूकम्पले मान्छेहरूलाई मार्छ र गाउँ ध्वस्त पार्छ भने यो प्राकृतिक विपद् हो । यदि भूकम्पले कुनै क्षति गर्दैन भने यो केवल एक प्राकृतिक घटना हो । त्यसैले कुनै प्राकृतिक घटनाले जनधनको क्षति हुन पुग्यो भने त्यस्तो घटनालाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । "विपद् बाजा बजाएर आउँदैन भन्ने चलन छ" । हो पनि कोरोना भाइरस २०१९ मा आउँछ र यति बिघ्न सताउँछ भन्ने कुरा थाहा थिएन । विपद् अचानक आउने घटना हो जसले जनधनको क्षति गराउँछ ।

प्राकृतिक विपद्का कारण :

मौसमी कारण : सूर्यको तापक्रम, बर्षा, बतास, वायुमण्डलीय दबाव आदिको कारणले मौसममा परिवर्तन आउँछ । वायुमण्डलमा आएको परिवर्तनले आँधीबेहरी आउने, भारी बर्षा हुने, बाढी पहिरो जाने, चट्याङ पर्ने हुन्छ जसले विपद् निम्त्याउँछ ।

भौगोलिक कारण (भूकम्प) : भूकम्प भनेको पृथ्वि हल्लिनु हो । भूकम्प एउटा प्राकृतिक विपत्ती हो । अकल्पनीय र अनुमान गर्न नसकिने ठूलो विपत्ती नै भूकम्प हो जसले धनजनको ठूलो क्षति गराउँछ ।

जैविक कारण : पारस्थितिक पद्धतीमा आएको असन्तुलनले रोगजन्य जीवहरू वृद्धि हुनसक्छ जसले ब्याक्टेरिया र भाइरसको वृद्धि भइ महामारी सिर्जना हुनसक्छ ।

क्रियाकलाप १

तलका घटना घटेमा तपाईले कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

घटना	कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?
बाढी आएमा	
पहिरो गएमा	
भूकम्प गएमा	
महामारी आएमा	
खडेरी परेमा	

प्राकृतिक विपत्तीबाट बच्ने उपाय

- बाढी आइरहँदा आसपासका क्षेत्रमा आवतजावत नगर्ने
- एकपटक पहिरो गएको ठाउँमा पुनः घर नबनाउने
- घर, विद्यालय निर्माण गर्दा भूकम्पीय जोखिमलाई ध्यान दिने
- भूकम्पको समयमा घरभित्र भए भुइँचालोको कम्पन रोकिएपछि मात्र घर बाहिर निस्कने
- महामारीजन्य रोगहरू फैलिएमा भिडभाडमा नजाने, सामाजिक दुरी कायम गर्ने, मास्कको प्रयोग गर्ने

क्रियाकलाप :

कक्षामा भएका विद्यार्थी दुई समूहमा बाँडिनुहोस् र पालैपालो भूकम्प जाँदा बच्ने उपायको अभिनय गर्नुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

नेपालमा २०७९ साल असोज महिनाको १८ गते देखि २३ गते सम्म मनसुनी वायु सक्रिय भइ नेपालभरी वर्षा भएको थियो । अन्य प्रदेशमा सामान्य वर्षा भए पनि लुम्बिनी प्रदेशका सबै जिल्लामा भारी वर्षा भएको थियो । अविरल वर्षापछि आएको बाढी पहिरोमा परि माण्डवी गाउँपालिका

वडा नं ४ फरुण्डेमा १ घर पुरिँदा ६ जनाको मृत्यु भएको थियो ।

यस्तै माण्डवी गाउँपालिकाको वडा नं १ अरङ्खोलामा आएको बाढीले १ घर बगाएको थियो । माण्डवी गाउँपालिकाको वडा नं २ धनचौरमा पहिरोले घर पुरिँदा करोडौँको धनसम्पति नष्ट भएको थियो भने ५० भन्दा बढि घर पहिरोको उच्च जोखिममा रहेको कारण परिवारका सदस्यलाई उक्त स्थानबाट विस्थापित गरी अन्यत्र सारिएको थियो ।

क्रियाकलाप :

आफ्नो घर वरपर हालसालै भएका प्राकृतिक घटनाहरू जसले जनधनको क्षति गरेको थियो, त्यस्तो घटनाका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

६.२ मानव सिर्जित विपद्

चित्र अवलोकन गरौँ र छलफल गरौँ

अ) चित्रमा कुन प्रकारको विपद् देखाइएको छ ?

आ) यस्ता प्रकारका मानव सिर्जित विपद्बाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

कुनै स्थानमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षतिको साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पार्ने घटना विपद् हो । प्रकृतिका तत्वहरूबाट घट्ने घटना प्राकृतिक विपद् भनिन्छ भने थोरै प्राकृतिक अनि धेरै मानवीय कारणले घटेको घटना मानव सिर्जित विपद् हो । मानव सिर्जित विपद्मा जङ्गली जनावरको आक्रमण, सडक दुर्घटना, आगलागी, फ्लु, आतंककारी घटना, कोरोना भाइरसको महामारी आदि पर्दछन् ।

मानव सिर्जित विपद्बाट बच्ने उपाय

- एक्लै जङ्गलमा नजाने
- घरवरिपरी बार लगाउने
- आग्जन्य वस्तु जहाँपायो त्यही नफाल्ने
- सडकमा पशु चौपाया नछोड्ने, जथाभावी बाटो नकाट्ने
- रोगी चराचुरुङ्गीको मासु नखाने
- भिडमा नजाने, मास्कको प्रयोग गर्ने

क्रियाकलाप :

कक्षामा साथीसँग विपद्बाट बच्ने उपायको अभिनय गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

सोधखोज तथा अवलोकनको माध्यमबाट आफ्नो गाउँपालिका भित्र घटेका विपद्का नामहरूको सूची बनाउनुहोस् । उक्त विपद्का प्रकार छुट्टयाइ त्यसबाट सुरक्षित रहने तरिका तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं	विपद्को नाम	विपद्को प्रकार	सुरक्षित रहने तरिका
१.	आगलागी		
२.	पानीमा डुब्नु		
३.	सर्पको टोकाई		
४.			
५.			

६.३ माण्डवी गाउँपालिकामा घट्ने दुर्घटना तथा विपद्को असर र बच्ने उपाय

अ) माथिको चित्रमा कुन-कुन विपद् देखाइएको छ ?

आ) माथिको जस्तै विपद् तपाईंको गाउँघरमा भएको छ कि छैन ?

इ) माथिको जस्तो विपद् आएमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

माण्डवी गाउँपलिकाको वडा नं ४ को सामुदायिक वनमा लागेको आगोले वन नजिकैको घर तथा गोठमा आगलागी भइ घर गोठ पूर्ण रुपमा क्षति भएको थियो। घर जलेर नष्ट भएको परिवारलाई छिमेकीको घरमा लगेर राखियो।

वनमा आगलागी हुनबाट बच्ने उपाय :

- वनमा आगो नलगाउने
- सलाई लाइटर नचलाउने
- खाना पकाए पछि आगो राम्ररी निभाउने
- चुरोट तमाखु खाएका ठुटा राम्रोसँग निभाउने

क्रियाकलाप :

तपाईंको गाउँ तथा वनमा आगलागी भएमा कसरी निभाउनु हुन्छ ?

६.४ दुर्घटना तथा विपदको असर र बच्ने उपाय

शिक्षकले माण्डवी गाउँपालिका भित्र घटन्सक्ने दुर्घटनाको असर र बच्ने उपायहरूमा छलफल गर्न कक्षा चारका विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई आफ्नो समूहको निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुभयो।

चार समूहले प्रस्तुत गरेको विवरण निम्नानुसार छ :

समूह १ सर्पको टोकाइको असर र बच्ने उपाय

असर :

- घाउचोट हुने
- रगत बग्ने
- शरीर झमझम गर्ने
- बेहोस हुने
- मृत्यु हुनसक्ने

बच्ने उपाय:

- घरवरपर र कोठा सफा राख्ने
- वर्षाको समयमा बाहिर निस्कदा खुट्टा ढाक्ने लामो कपडा लगाउने
- सर्प लुक्ने प्वाल टालिदिने
- रातीको समयमा फिनेल, मट्टितेल,कपडाको झुम्रो बनाएर बाल्ने जस्ता सर्प भगाउने उपाय गर्ने

समूह नं २ सडक दुर्घटनाको असर र बच्ने उपाय

असर

- हात खुट्टा भाँचिने
- अंगभंग हुनसक्ने
- जनधनको क्षति
- सडक अवरुद्ध

बच्ने उपाय

- सडकमा नखेल्ने
- तिव्रगतिमा गाडी नचलाउने
- जेव्राक्रसिङ्गबाट बाटो काट्ने
- सडकको किनारबाट मात्र हिड्ने

समूह ३ नदिले बगाउँदा हुने असर र बच्ने उपाय

असर

- बेहोस हुने
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- मृत्युसमेत हुने

बच्ने उपाय

- गहिरो र ठूलो नदिमा एक्लै पौडी खेल्न नजाने
- ठूलो नदिमा वारपार गर्दा पुलबाट मात्र वारपार गर्ने
- वर्षाको समयमा माछा मार्न खोलामा नजाने

समूह ४ भिरबाट लड्दा हुने असर र बच्ने उपाय

असर

- हातखुट्टा भाँचिने
- अङ्गभङ्ग हुने
- बेहोस हुने
- मृत्यु समेत हुनसक्ने

बच्ने उपाय

- धेरै भिरालो ठाउँमा नजाने
- भिरपाखामा घाँसदाउरा काट्दा होस पुऱ्याएर काम गर्ने
- वर्षाको समयमा जमिन भिजेको हुँदा पहिरो जान सक्छ हिड्दा विचार गरेर हिड्ने

कक्षाको अन्तिममा सबै समूहको राम्रो प्रस्तुतीका लागि शिक्षकले सबैलाई धन्यवाद दिनुभयो।

परियोजना कार्य :

आफू रहेको स्थान वरपर घटेका विपद्‌हरूमध्ये कुनै एकको अवलोकन गर्नुहोस् र उक्त घटनामा भएका क्षतिहरू, त्यसबाट परेको असर र प्रभाव तथा आगामी दिनमा यस्ता विपद्‌का घटनाबाट कसरी बच्न सकिन्छ ? त्यसको उपायहरू लेखि प्रदिवेदन तयार पार्नुहोस्।

६.५ आकस्मिक सुरक्षा सामग्री निर्माण

प्राकृतिक विपत् नेपालका लागि असामान्य होइन । प्रत्येक वर्ष वर्षायाममा पहिरो र भुक्षयले पिरोल्छ। नेपालमा आएका दुई ठूला भूकम्प र थुप्रै पराकम्पनले हामीलाई दुःख दिएको छ। मानवीय प्रयासले प्राकृतिक विपद्लाई रोक्न नसके पनि यिनीहरूबाट हुने क्षति न्युनीकरण गर्न सकिन्छ।

हामी मध्ये धेरैमा भूकम्प गइहाल्यो फेरी अर्को झट्का कहिले आउँछ कहिले भन्दै पूर्व तयारीमा ध्यान नदिने प्रवृति छ तर विपत्ति भनेको जुनसुकै बेला आउनसक्छ । त्यसका लागि आकस्मिक सुरक्षा सामग्री तयार पार्नुपर्छ । सुरक्षा सामग्री तयार पारिएको झोलालाई झटपट झोला (गो ब्याग) भनिन्छ। झोलामा आवश्यक पर्ने सुरक्षा सामग्रीहरूमा महत्वपूर्ण कागजात नागरिकता, लालपुर्जा, औषधी, टर्चलाइट, नबिग्रने खानेकुरा, लुगाफाटा, रेडियो, सिट्ठी, पैसा, पानीको बोत्तल, बाँसको लट्ठि, डोरी, स्यानेटरी प्याड, सानो पाल, आदि राखिन्छ । यसरी तयार पारिएको सामग्रीले विपत्तिको असर न्यूनीकरण गर्ने मात्र नभई उद्धार टोली नआउन्जेल ज्यान जोगाउन सहयोग पुग्छ। आफूसँग केहि उपाय नहुनुभन्दा झटपट झोलाले केहि मात्रामा सान्त्वना र सुरक्षाको अनुभूति दिन्छ।

झटपट झोला बनाउने तरिका :

१. हल्का कपडाको भिर्ने झोला सिलाउने
२. आकस्मिक सामग्रीहरू (लाईट, कैची, औषधी, सिट्ठी आदि)जम्मा पार्ने
३. आवश्यक खानेकुरा किन्ने र झोलामा राख्ने
४. सफा र शुद्ध खानेपानीको बोत्तल राख्ने
५. सुरक्षा सामग्रीहरू पोका पारेर झोलामा राख्ने
६. कपडा, पाल, प्याक गरेर झोलामा राख्ने
७. आवश्यक स्टेसनरी जम्मा गर्ने
८. झोला सबैले पुग्नसक्ने ढोकाको नजिक झुण्डाउने

क्रियापलाप :

साथीहरू सबै मिली कक्षा कोठाका लागि झटपट झोला तयार पारेर कक्षामा राख्नुहोस्।

परियोजना कार्य:

विपद्बाट बच्नका लागि आवश्यक पर्ने आवश्यक सुरक्षा सामग्री गो ब्याग (आकस्मिक झोला) बनाइ त्यसभित्र रहने सामग्री सहित तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यासः

१. ठिक भए ठिक(√) र बेठिक भए बेठिक (✖) चिह्न लगाउनुहोस्।

अ) वर्षाको समयमा बाहिर निस्कदा खुट्टा ढाक्ने लामो कपडा लगाउनुपर्छ ( )

आ) सडकमा गाई बाख्रा जथाभावी छोड्नुपर्छ ( )

इ) आग्जन्य वस्तु जहाँ पायो त्यही फाल्नु हुँदैन। ( )

ई) भूकम्प आउँदा यताउता दौड्नुपर्छ। ( )

उ) बाढी आइरहँदा आसपासका क्षेत्रमा आवत जावत गर्नु हुँदैन। ( )

२. तल दिइएका विकल्प मध्य सही विकल्पमा ठीक चिह्न लगाउनुहोस्।

क) तलका मध्य कुन मावन सिर्जित विपद् हो ?

अ) बाढि आ) पहिरो इ) भुकम्प ई) आगलागी

ख) सडक दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

अ) सडकको बिचबाट हिड्नुपर्छ।

आ) सडकमा खेल्नुपर्छ।

इ) सडकको दाँया किनारबाट हिड्नुपर्छ।

ई) सडकको बाँया किनारबाट हिड्नुपर्छ।

ग) तलका मध्य कुन नदिमा डुब्दा हुने असर हो ?

अ) हातखुट्टा भाँचिने आ) अङ्गभङ्ग हुने

इ) सास फेर्न गारो हुने ई) सरुवा रोग फैलने

घ) तलका मध्ये कुन सामग्री आकस्मिक झोलामा राखिन्छ ?

अ) औषधी/टर्चलाइट आ) घडि इ) सिसा (ई) चश्मा

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

अ) बाढि पहिरोको असरबाट बच्न के गर्नुपर्ला ?

आ) माण्डवी गाउँपालिकामा बाढि तथा पहिरोले के-कति क्षति पुऱ्याएको थियो ?

इ) विपद् भनेको के हो ? विपद्का प्रकार लेख्नुहोस्।

ई) प्राकृतिक विपद्का कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

उ) सर्पले टोक्दा के-कस्तो असर देखिन्छ ?

ऊ) मानव सिर्जित विपद्मा कुन-कुन विपद् पर्छन्?

एकाइ-७ हाम्रा व्यक्तित्व, असल बानी व्यवहार र सामाजिक संघ संस्थाहरु

पाठ-१ मेरो विद्यालय

पढौँ र छलफल गरौँ :

मेरो नाम आयुस नेपाली हो। म श्री कामाक्षी माध्यमिक विद्यालय माण्डवी ४ उदयपरकोट प्यूठानमा कक्षा ४ मा पढ्छु। मैले अध्यन गर्ने विद्यालय स्थानीय व्यक्ति श्री खड्क बहादुर ठेडीको नेतृत्व र अन्य बुद्धिजीवि तथा समाजसेवीहरूको पहलमा वि.स. २०१६ सालमा साविकको उदयपुरकोट १ धनचौरमा स्थापना भएको हो। यहाँका अभिभावक, शिक्षक र विद्यार्थी बिचको उदाहरणीय त्रिकोणात्मक सम्बन्ध स्थापित गर्दै अघि बढेको यस विद्यालयको आफ्नै प्रकारको इतिहास रहेको पाइन्छ। सुरुमा प्रधानाध्यापक दुर्गाप्रसाद अधिकारी र विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष खड्क बहादुर ठेडी लगायत स्थानीय शिक्षा प्रेमी, समाजसेवीहरूको पहलमा वि.स. २०१९ सालमा साविकको उदयपुरकोट ४ काजी फुलबारीमा स्थानान्तरण गरिएको पाइन्छ। त्यसै गरी वि.स. २०२९ सालमा चौबिसे राज्य अन्तरगत पर्ने उदयपुर राज्यका अन्तिम राजा शान्तराज कार्की उपाध्याय र रानी शुभद्रा देवीले विद्यालयलाई जग्गा दान दिइ हालको स्थानमा कामाक्षी मा. वि. स्थापना भएको पाइन्छ।

हरेक गाउँ समाज र बस्तीहरूमा अशिक्षितलाई शिक्षित बनाउन र चेतनाको स्तर फैलाउन समुदायको पाएक पर्ने स्थानमा विद्यालय स्थापना भएका हुन्छन्। हाम्रो वडाभित्र पनि १ वटा मा. वि., १ वटा नि. मा. वि. र ४ वटा प्रा. वि. विद्यालय सञ्चालनमा रहेका छन्। जसबाट सम्पूर्ण बालबालिकाहरू लाभान्वित भएका छन्।

क्रियाकलाप :

१ माथि उल्लेख गरिएको आयुष नेपालीको जस्तै तपाईंको विद्यालयको परिचय र स्थापना गर्ने व्यक्तिको बारेमा शिक्षक तथा अभिभावकसंग सोध खोज गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२ तपाईं बस्ने वडा भित्र सञ्चालित सम्पूर्ण विद्यालयको बारेमा शिक्षकको सहयोग लिई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१) तपाईंले अध्ययन गर्ने विद्यालयको प्रथम प्रधानाध्यापकको नाम लेख्नुहोस् ?

२) तपाईंले अध्ययन गर्ने विद्यालय स्थापना गर्ने व्यक्तिको परिचय दिनुहोस् ?

३) तपाईंको विद्यालयको स्थापना कहिले भएको हो लेख्नुहोस् ?

४) तपाईं बस्ने वडा भित्र जम्मा कति वटा शैक्षिक संस्थाहरू सञ्चालनमा छन् लेख्नुहोस् ?

५) आयुष नेपाली कुन विद्यालयमा अध्ययन गर्दछन् ?

६) श्री कामाक्षी मा. वि. को जग्गा दाता को रहेका छन् ?

परीयोजना कार्य :

१ तपाईंको विद्यालय स्थापना गर्ने व्यक्ति, जग्गा दान गर्ने व्यक्ति, प्रथम प्र. अ. र वि. व्य. स. अध्यक्ष को-को रहेका थिए सोध खोज गरी पोष्टर तयार पार्नुहोस् ।

२) आफु बस्ने वडाभित्र सञ्चालित सम्पूर्ण शैक्षिक संस्थाहरूबाट प्राप्त सेवा सुविधाको बारेमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-२ सामाजिक संघ संस्था

प्यूठान जिल्लाको माण्डवी गाँउपालिका वडा नं. ३ दारिमचौरमा झिमरुक जलविद्युत् आयोजना केन्द्रको कार्यालय रहेको छ। यो माण्डवी गा.पा.५ रम्दी र प्यूठान न.पा. को सीमाना बिचको भागमा झिमरुक नदीलाई ड्याम बनाई १२०० मिटर सुरुङ्गबाट पानी ल्याएर रम्दिकै अर्दुस नजिक विद्युत उत्पादन केन्द्र पावर हाउस बनाइएको छ। जसको विद्युत् उत्पादन क्षमता १२ मेघावाट रहेको छ भने यो जलविद्युत् बुटवल पावर कम्पनी लिमिटेड बाट सञ्चालित छ।

सामाजिक संघ संस्था

झिमरुक जलविद्युत् आयोजना केन्द्रबाट प्रभावित भएका समुदायहरू माण्डवी गाउँपालिकाको ३ नं.वडा, प्यूठान न.पा.का केही वडा र ऐरावती गा.पा.का सबै वडाहरूमा सामाजिक, आर्थिक तथा मानवीय विकासको लागि उपलब्ध स्रोत र साधन, सिप तथा प्रविधिको प्रयोगद्वारा संस्थाको संस्थागत विकास गर्दै सामुदायिक विकासमा समुदायको परिचालन गरी समुदायलाई आर्थिक रुपमा सक्षम बनाई दिगो आर्थिक र सामाजिक शसक्तिकरण गरी विशेष रुपमा सामाजिक विकासको क्षेत्रमा काम गर्न मुनाफारहित संस्थाको रुपमा नेपाल सरकारको नियम र संस्थागत विधानको अधिनमा रही वि.स.२०६८ सालमा झिमरुक एकिकृत विकास केन्द्रको स्थापना भई संचालनमा रहेको छ।

संस्थाको संस्थागत परिचय

संस्थाको नाम	:	झिमरुक एकिकृत विकास केन्द्र
ठेगाना	:	माण्डवी गाउँपालिका ३ दारिमचौर, प्यूठान
संचालक समितिको अध्यक्ष	:	श्री कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ
संचालक कार्य समिति सदस्य संख्या	:	१५ जना
हाल कार्यकारी निर्देशक	:	श्री पुनाराम आचार्य

संस्थाको परिकल्पना : समुदायको सामुहिक प्रयासबाट स्वावलम्वी र समुन्नत समाजको स्थापना गर्ने।

संस्थाको लक्ष्य, उद्देश्य, काम कर्तव्य र अधिकार तथा समुदायमा प्रदान गरिने सेवाहरू

- आर्थिक, सामाजिक, वातावरणीय विकासका लागि सामुदायिक संगठन र जनसहभागिता गर्ने,
- महिला सशक्तिकरणको लागि जोड दिने,
- आधुनिक कृषि प्रणालीका बारेमा कृषकहरूलाई सु-सूचित गराई उत्पादनमा वृद्धि गर्न प्रोत्साहित गर्ने,
- विपन्न वर्गहरूमा सामाजिक, आर्थिक र मानवीय अवस्थामा सुधार गरी राष्ट्रिय विकासमा टेवा पुऱ्याउने,
- स्वास्थ्य र सरसफाइका क्षेत्रमा सुधार गर्न कार्यक्रमहरू संचालन गर्ने,
- खानेपानी, सिंचाई, जलविद्युत, सडक र शिक्षण संस्थाहरूको पूर्वाधार विकासका लागि आवश्यक कार्यक्रमहरू संञ्चालन गर्ने,
- स्थानीय स्रोत साधनको अधिकतम परिचालन गरी लक्षित वर्गहरूको ज्ञान र सीपको विकास गरी जीवनस्तरमा सुधार गर्दै जाने,

- प्राकृतिक विपद तथा दैवी प्रकोपबाट पीडित व्यक्ति तथा परिवारको उद्धार र राहत सक्दो सहयोग गर्ने,
- कृषक समुदायले उत्पादन गरेको वस्तु तथा सामग्रीहरूलाई बजार व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने,
- कृषि तथा घरेलु उद्योगका क्षेत्रमा प्रयोग हुने सामग्री निर्माण तथा उत्पादन गरी कृषि तथा घरेलु उद्योगका क्षेत्रमा टेवा पुऱ्याँउने आदि।

क्रियाकलाप :

तपाईंको वडामा के-कस्ता सामाजिक संघसंस्थाहरू रहेका छन् ? यदी त्यस्ता सामाजिक संघसंस्थाहरू छन् भने ती संघसंस्थाहरूले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरूबारे तल दिइएको तालिकामा टिपोट गरी छलफल गर्नुहोस्।

संघ संस्थाको नाम	ठेगाना	संघसंस्थाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरू

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदाय नजिकै रहेको सामाजिक संघ संस्थाहरुको सोधखोज गरी ती सामाजिक संघ संस्थाहरुको बारेमा छोटकरीमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

१. झिमरुक एकिकृत विकास केन्द्र कहाँ रहेको छ ?
२. झिमरुक एकिकृत विकास केन्द्र के-का लागि स्थापना भएको हो ?
३. झिमरुक एकिकृत विकास केन्द्रले प्रदान गर्ने कुनै तीन सेवा सुविधाहरू के-के हुन् ?

खाली ठाँउ भर्नुहोस्।

क. झिमरुक जलविद्युत् आयोजना केन्द्रको उत्पादन क्षमता.............मेघावाट रहेको छ।
ख. झिमरुक एकिकृत विकास केन्द्रको स्थापना ....मा भएको हो।
ग. झिमरुक एकिकृत विकास केन्द्र ....रहित संघ संस्था हो।
घ. झिमरुक एकिकृत विकास केन्द्र ....विकासको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्था हो।

पाठ-३

हाम्रो वडाको स्वास्थ्य चौकी

राधा घर्ती र समीक्षा घर्ती श्री रामेश्वरी प्राथमिक विद्यालयको कक्षा ४ मा अध्ययनरत छात्राहरू हुन् । उनीहरू विद्यालय जाने क्रममा सडकमा हिड्दै थिए । त्यसै बेला बिरामी बोकेको एउटा एम्बुलेन्स साईरन बजाँउदै रन्केर आँयो र उनीहरू दुबै जना तर्सिंदै हतपत्त सडकको किनारा तिर लाग्दछिन् । त्यस पछि तिनीहरूबिच कुराकानी सुरु हुन्छ ।

समीक्षा : ए, राधा तिमीलाई थाहा छ ? म एउटा कुरा सोध्दछु नि, है ।

राधा : हँ ! के कुरा हो, भन न । आफूलाई थाहा भएको कुरा त बताईहाल्छु नि ।

समीक्षा : यो एम्बुलेन्स किन यसरी रन्केको होला ?

राधा : ए, त्यसले त बिरामी बोकर ल्याएको छ । बिरामीलाई छिट्टै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउनको लागि त्यसरी दौडेको हो नि ।

समीक्षा : अनि, स्वास्थ्य संस्था कहाँ-कहाँ रहेका छन् त ? त्यो पनि तिमीलाई थाहा छ ?

राधा : अँ मलाई थाहा छ । हाम्रो माण्डवी गाँउपालिकाको ५ वटै वडाहरूमा स्वास्थ्य चौकीहरू रहेका छन् । त्यस मध्य ३ नं. वडाको स्वास्थ्य चौकी देविस्थानमा छ, भने कुनै कुनै गाँउमा त उप स्वास्थ्य चौकी इकाई केन्द्रहरू पनि सञ्चालित छन् र त्यसै गरी गाँउ गाँउमा गाँउघर क्लिनिकहरू पनि रहेका छन् त ।

समीक्षा : ल कुराकानी गर्दागर्दै हामीहरू विद्यालयमा पनि आईपुग्यौ । एकै साथ दुबै

जनाले, गुरुबा नमस्कार !

गुरुबा : नमस्कार ! तपाईंहरू दुई जना बिच के कुरा हुँदै छ ?

राधा : हाम्रो वडा अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य संस्थाको बारेमा कुराकानी गरेका थियौ गुरुबा ।

गुरुबा : ए, हो ल ठिक छ ।

समीक्षा : गुरुबा ती स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट के-के सेवा सुविधाहरू प्रदान गरिदा रहेछन् ? हामीलाई बताईदिनुहोस् न ।

गुरुबा : समीक्षा तपाईंले एकदमै राम्रो प्रश्न गर्नुभयो । अब दुबै जनाले ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । हाम्रो ३ नं. वडा अन्तर्गत रहेको देविस्थान स्वास्थ्य चौकीबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधाहरू धेरै छन् ती मध्य प्रमुख यस प्रकार रहेका छन् ।

- बिरामी व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य चेक जाँच तथा उपचार गरी नेपाल सरकारबाट निःशुल्क उपलब्ध गराइएको औषधीहरू प्रदान गरिन्छ । अनि त्यति मात्रै कहाँ होर गर्भवती महिलाको नियमित चेक जाँच पनि गरिन्छ नि ।
- दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरूको ज्यान जोगाउँनका लागि प्राथमिक उपचारको सेवा समेत प्रदान गरिन्छ ।

राधा : गुरुबा अनि यो प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? नि ।

गुरुबा : प्राथमिक उपचार भनेको दुर्घटनामा परेका घाईतेहरूलाई दुर्घटना स्थलमै तुरुन्तै गरिने उपचार हो ।

राधा : ए , यो त धेरै राम्रो कुरो पो रहेछ त ।

गुरुबा : हो त, त्यसै गरी २ वर्षको भन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूलाई प्रत्येक महिना खोप अभियान चलाईन्छ । परिवार नियोजन सम्बन्धी व्यवस्थाका साथै सुरक्षित गर्भपतन र किशोर तथा किशोरीहरूको लागि यौन तथा प्रजनन् सम्बन्धी परामर्श पनि गरिन्छ ।

समीक्षा : गुरुबा अनि यो परिवार नियोजन र सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ? त ।

गुरुबा : परिवार नियोजन भनेको सन्तानको रहर पुगेका दम्पतिहरूले सन्तान नजन्माउने उद्देश्यका लागि श्रीमान् वा श्रीमतीले स्थायी वा अस्थायी रुपमा बन्ध्याकरण गर्नु हो, भने सुरक्षित गर्भपतन भनेको दम्पतिहरूले नचाँहदा नचाँहदै आकस्मिक

रुपमा गर्भाधारण हुन गएमा दम्पतिहरू बिचको सहमतीबाट गर्भलाई नष्ट गरिने काम हो।

समीक्षा : ए, यति मात्र हुन् कि, अरु पनि छन् गुरुबा ? स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधाहरू।

गुरुबा : यति मात्र कहाँ होर, क्षयरोग (टि.बी.) जाँच तथा उपचार र रगत, दिशा तथा खकार परीक्षण गरिनुका साथै सुरक्षित मातृत्व र पोषण सम्बन्धी कार्यक्रम पनि संञ्चालन गरिन्छ। हाम्रो वडामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट यति धेरै सेवा सुविधाहरू प्रदान गरिने भएकोले यस बारे सबैलाई जानकारी गराऔँ र हामीलाई पनि स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या भएमा नजिकैको वडामा रहेको स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्तै जाने गरौँ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको आफ्नो वडामा रहेको स्वास्थ्य संस्थाको अवलोकन तथा भ्रमण गर्नुहोस् र ती संस्थाहरूबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधाहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

स्वास्थ्य संस्थाको नाम	ठेगाना	प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरू

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

१. प्राथमिक उचार भनेको के हो ? लेख्नुहोस्।

२. परिवार नियोजन भनेको के हो ? लेख्नुहोस्।

३. देविस्थान स्वास्थ्य चौकीबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधाहरू के-के हुन् ? तीन वटा लेख्नुहोस्।

४. स्वास्थ्य चौकि किन स्थापना गरिएको हो ?

पाठ-४ समाज सेवा

पढौँ र छलफल गरौँ :

अरुको दुःखमा सहयोग गर्नु र समाजमा भएका समस्याको समाधान गर्नुलाई समाज सेवा भनिन्छ । समाजमा बसेपछि एक अर्कामा सहयोग आपसी सम्बन्ध लेनदेन हुनुपर्छ । अरुलाई समस्या परेमा सहयोग गर्नुपर्छ। त्यसैले समाज र मानिस बिच घनिष्ट सम्बन्ध हुन्छ। मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले समाजमा मिलेर एक अर्कामा सहयोग गरेर बस्नुपर्दछ।

समाजसेवा भनेको समाजमा रहेर मानवको सेवा गर्नु हो । समस्यामा परेका मानिसहरूलाई मद्दत गर्नु हो। समाज सेवाले पीडित व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्ने गर्दछ। यदि कुनै मानिसले अरुको सेवा गर्छन् भने अरुले तिनीहरूको सेवा गर्छन्। असल मानिसले समाज सेवा गर्छन् भने खराब मानिसले त्यसलाई ध्यान दिदैनन्।

कहिलेकाहि भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, हावाहुरी लगायतका आकस्मिक विपद् आइपर्दा मानिसलाई एक अर्काको सहयोग चाहिन्छ। यस्तो बेलामा सहयोग लिन र दिन अति आवश्यक हुन्छ। त्यस्तो बेलामा समाजमा रहेका बूढापाका मानिसले मात्र समाज सेवा नगरी सबै उमेरका बालबालिका साथै अन्य उमेर समुहका मानिसले पनि आफ्नो क्षमताअनुसार समाजसेवा गर्न ध्यान दिनुपर्दछ। सबै मानिसहरूले आफ्नो घर अगाडिको सडक सफा गर्ने, डढेलो निभाउने, घाइतेहरूलाई प्राथमिक उपचार गर्ने, भिडभाड हुने ठाउँमा स्वयमसेवकको रुपमा काम गर्ने र बालबालिका तथा बूढापाकालाई सडक पार गर्न मद्दत गर्ने जस्ता कार्य गर्ने व्यक्तिलाई हामी समाजसेवीको रुपमा चिन्दछौँ। हामीहरूले यस्ता कार्य गर्ने व्यक्तिलाई सधैभरी सम्मान गर्नुपर्दछ।

क्रियाकलाप :

१) तपाईंको गाउँटोल वा समुदायका व्यक्तिहरूले कुनै समस्यामा परेका व्यक्ति वा घरपरिवारलाई सहयोग गरेको देख्नुभएको छ ? छ भने कस्ता-कस्ता सहयोग गरेको देख्नुभयो सूचीबद्ध गरी कक्षामा सुनाउनुहोसु ।

२) आफ्नो टोल तथा समुदायमा समाजसेवीको रुपमा कार्य गरेको व्यक्तिको नाम तथा उक्त कामबाट आफूले प्राप्त गरेको प्रेरणाहरू तालिकामा भर्नुहोस् ।

समाजसेवीको नाम	प्राप्त प्रेरणा
१)	
२)	
३)	
४)	

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्

क) समाजसेवा भनेको के हो ?

ख) कस्ता-कस्ता कार्य गर्ने व्यत्तिलाई समाज सेवी भनिन्छ ?

ग) राम्रो कार्य गर्ने व्यत्तिलाई किन सबैले सम्मान गर्दछन् ?

घ) समाज सेवाका प्रेरणादायी कार्यहरू सुची बनाउनुहोस् ?

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-५ बालक्लब

प्रश्नहरू

(क) पहिलो चित्रमा विद्यार्थीहरू के गर्दै छन् ?

(ख) दोस्रो चित्रमा बालबालिकाहरूले के गरेका होलान् ?

(ग) तपाईंको विद्यालयमा बालक्लब गठन भएको छ ?

(घ) बालक्लबले के काम गर्छ होला ?

पढौँ र छलफल गरौँ :

सामान्यतया हरेक वडा गाउँ नगर र बस्ती बस्तीमा रहेका साना बालबालिकाहरूको समूहलाई बालक्लव भनिन्छ । यस्ता बालक्लवहरू प्रत्येक विद्यालय, समाज र वडा वडामा गठन भएका हुन्छन् । बालबालिकाहरूबाट समितिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, सचिव का साथै अन्य पदाधिकारीहरू छनोट गरेर गठन गरिन्छ । उनिहरूको बालक्लवले सञ्चालन गर्ने गतिविधि बारे छलफल गर्दछन् र नियम पनि बनाएका हुन्छन् र ति नियमहरू यसप्रकार रहेका छन्

- बालश्रम न्यूनिकरण गर्ने,

- समाजमा बालबिबाह न्यूनिकरण गर्ने,
- समाजमा रहेका अन्धविश्वास , कुरीति , कुसंस्कारलाई रोकथाम गर्ने,
- बालबालिकाहरूको लागि खेलकुदका सामग्रीको व्यवस्था गर्ने,
- विद्यालयमा फूलबारी र अन्य सरसफाइका काम गर्ने,
- स्थानीय मेला महोत्सवमा स्वयमसेवकको रुपमा काम गर्ने,
- समाजमा घरेलु हिंसाको न्यूनिकरण गर्ने,
- समाजमा एक आपसमा झै-झगडा भएमा राम्रोसँग बुझि उनीहरूलाई सम्झाइ बुझाइ गर्ने,
- समाजमा महत्वपुर्ण कामकाजहरूमा सहयोग गर्ने,
- समाजमा जातिय भेदभाव न्यूनिकरण गर्ने,
- कुलतमा लागेका मानिसलाई कुलतबाट टाढा हुन आग्रह गर्ने,

माथि उल्लेखित नियममा रहेर बेगम खत्री आफ्नो विद्यालय देखि समाज सम्म विभिन्न काम गर्नका लागि बालक्लव गठन गरेका छन् । विद्यालयहरूमा पनि बालबालिकालाई खेलकुदका सामग्रीको व्यवस्था गरिदिनका लागि प्रध्यानाध्यापकलाई अनुरोध गर्ने गर्दछन् । विद्यालयमा गठन भएको बालक्लवले प्रत्येक कक्षाकोठा सफा छ / छैन हेरविचार गर्दछन् साथै गुरुवर्गहरू बाट सबै बालबालिकाहरूलाई समान व्यवहार भए नभएको पनि बालक्लवले निगरानी गरेका हुन्छन् ।

क्रियाकलाप :

क) तपाईंको विद्यालयमा बालक्लव गठन भएको छ ? यदि छ भने के-के काम गरेको छ सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंको समाजमा बालक्लवले के-कस्ता कामहरू गर्ने गरेको छ कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यासका लागि प्रश्नहरू :

(क) बालक्लब भनेको के हो ?

(ख) बालक्लब के-कस्ता कामहरू गर्दछन ?

(ग) बालक्लबले विद्यालयमा के-कस्ता काम गर्नुपर्छ ?

(घ) तपाईंको समुदायमा बालक्लबले गरेका कुनै ५ कार्य लेख्नुहोस् ।

परीयोजना कार्य :

कक्षाका सम्पूर्ण साथीहरू मिलेर आफ्नो कक्षामा एउटा बालक्लव गठन गर्नुहोस् । बालक्लबले गर्नुपर्ने काम आफ्नो विद्यालयमा पनि गर्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल