पाठ १ हाम्रो गाउँपालिका : व्यवस्थापिका र कार्यपालिका

नेपालको संविधान २०७२ ले व्यवस्था गरेको सङ्घीय संरचनाअन्तर्गत सबैभन्दा सानो एकाइ स्थानीय तह हो । स्थानीय तहमा स्थानीय व्यवस्थापिका, कार्यपालिका र न्यायपालिका (न्यायिक समिति) गरी सरकारका तीनओटै अङ्गको व्यवस्था रहेको छ ।

सरावल गाउँपालिका व्यवस्थापिकाको गठन :

गाउँपालिका व्यवस्थापिकाअन्तर्गत गाउँ वा नगरसभा गठन गरिन्छन् । नेपालको संविधानको धारा २२१ ले स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकारसम्बन्धी व्यवस्था गरेको छ । यसअनुसार स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँसभा र नगरसभामा निहित रहेको छ ।

गाउँसभामा गाउँपालिका अध्यक्ष, गाउँपालिका उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चार जना वडा सदस्यहरू, गाउँसभाका सदस्यले आफूहरूमध्येबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेका २ जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट कार्यपालिका सदस्य रहेका हुन्छन् ।

गाउँपालिकाको अध्यक्ष र उपाध्यक्ष क्रमशः गाउँसभाको अध्यक्ष र उपाध्यक्ष हुन्छन् । गाउँसभाको कार्यकाल निर्वाचन भएको मितिले पाँच वर्षको हुन्छ । त्यस्तो कार्यकाल समाप्त भएको छ महिनाभित्र अर्को गाउँसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्छ ।

गाउँसभाको कामलाई व्यवस्थित गर्न निम्नानुसारका विषयगत समिति गठन गरिएका हुन्छन् :

- लेखा समिति
- विधायन समिति
- सुशासन समिति
- सामाजिक विकास समिति आदि ।

सरावल गाउँपालिका व्यवस्थापिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार :

गाउँसभाले संविधानको अनुसूची ८ र ९ बमोजिमको सूचीमा उल्लेखित विषयमा प्रदेश कानुनबमोजिम आवश्यक कानुन बनाउन सक्छ । सामान्यतः सरावल गाउँपालिकामा प्रत्येक वर्षको असार र पुस महिनामा गाउँसभाको बैठक बसी स्थानीय आवश्यकताअनुसारका कानुनको निर्माण, वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम एवम् समग्र गाउँपालिकाको विकास निर्माण जस्ता विषयमा निर्णय लिने गरेको छ ।

सरावल गाउँ कार्यपालिकाको गठन :

नेपालको संविधान २०७२ को भाग १७ बमोजिम स्थानीय तहमा कार्यपालिकाअन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँ कार्यपालिका र नगरपालिकामा नगर कार्यपालिकाको व्यवस्था गरिएको छ । स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार गाउँ कार्यपालिका वा नगर कार्यपालिकामा निहित रहेको छ । गाउँपालिका र नगरपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मा गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाको हुन्छ ।

गाउँपालिकामा गाउँपालिकाको अध्यक्षको अध्यक्षतामा गाउँ कार्यपालिकाको गठन हुन्छ। यसमा निम्न पदाधिकारी रहेका हुन्छन् :

१.	गाउँपालिका अध्यक्ष	– कार्यपालिका अध्यक्ष
२.	गाउँपालिका उपाध्यक्ष	– कार्यपालिका उपाध्यक्ष
३.	पालिकाभित्रका सबै वडाध्यक्ष	– सदस्य
४.	गाउँसभाका सदस्यहरूले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका चार जना महिला सदस्य र दुई जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गरी ६ जना	– सदस्य

सरावल गाउँ कार्यपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार :

गाउँ कार्यपालिका भनेको स्थानीय सरकार हो । यसले स्थानीय तहको अधिकार क्षेत्रभित्र रहेका विषयमा कानुन बनाउन गाउँसभामा विधेयक पेस गर्ने, गाउँसभाले बनाएको स्थानीय कानुन लागु गर्ने, स्थानीय सरकारको वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम बनाउने, प्रदेश, सङ्घीय सरकारको योजना तथा कार्यक्रमअनुसार गाउँपालिकाको शासन व्यवस्थाको निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने गराउने काम गर्छ। गाउँ कार्यपालिकाको बैठक महिनामा एकपटक नियमित रूपमा वा आवश्यकताअनुसार बस्ने गर्छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. **पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :**

(क) गाउँसभाको अध्यक्षमा सम्बन्धित गाउँपालिकाको .... रहने व्यवस्था रहेको छ ।

(ख) सरावल गाउँपालिका गाउँसभामा .... जना सदस्य रहेका छन् ।

(ग) सरावल गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकामा .... जना सदस्य रहेका छन् ।

(घ) गाउँ कार्यपालिका स्थानीय .... हो ।

२. **पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :**

(क) गाउँसभाको अध्यक्षमा को रहने व्यवस्था रहेको छ ?

(ख) सरावल गाउँपालिका गाउँसभामा कति जना सदस्य रहने व्यवस्था रहेको छ ?

(ग) सरावल गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकामा कति जना सदस्य रहने व्यवस्था रहेको छ ?

(घ) स्थानीय सरकार भनेको के हो ?

३. **पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :**

(क) सरावल गाउँपालिकाको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

(ख) सरावल गाउँपालिकाको कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

(ग) सरावल गाउँपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार लेख्नुहोस् ।

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) सरावल गाउँपालिका भवनको चित्र बनाउनुहोस् ।

५. कक्षामा कक्षासभाको गठन गरौँ :

(क) तपाईँको कक्षामा भएका विद्यार्थी काल्पनिक रूपमा अभिनय गरी सरावल गाउँपालिकाको गाउँसभा जस्तै कक्षासभा गठन गर्नुहोस् ।

६. साथी आज सरावल गाउँपालिकाको गाउँसभा र गाउँ कार्यपालिकाको तुलना गरौँ :

(क) कक्षाका विद्यार्थी दुई समूहमा विभाजन भई गाउँसभा र गाउँ कार्यपालिकाको बारेमा तुलना गर्नुहोस् । यसका लागि आवश्यक सहयोग तपाईँका विषय शिक्षकसँग लिनुहोस् ।

पाठ २ न्यायिक समिति

सरावल गाउँपालिका न्यायिक समितिको गठन :

नेपालको संविधान २०७२ को धारा २१७ मा कानुनबमोजिम आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्रका विवाद निरूपण गर्न गाउँपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा गाउँसभाबाट आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्यसमेत गरी तीन सदस्यीय एक न्यायिक समितिको व्यवस्था गरेको छ।

सरावल गाउँपालिका न्यायिक समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार

न्यायिक समितिलाई तलका विवादको निरूपण गर्ने अधिकार रहेको छ :

क) आलीधुर, बाँध पैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग,

ख) अर्काको बाली नोक्सानी गरेको,

ग) चरन, घाँस, दाउरा,

घ) ज्याला मजदुरी नदिएको,

ङ) घरपालुवा पशुपक्षी हराएको वा पाएको,

च) जेष्ठ नागरिकको पालनपोषण वा हेरचाह नगरेको,

छ) नाबालक छोराछोरी वा पतिपत्नीलाई इज्जतअनुसार खानलगाउन वा शिक्षादीक्षा नदिएको,

ज) वार्षिक पच्चिस लाख रुपियाँसम्मको बिगो भएको घरबहाल र घरबहाल सुविधा,

झ) अन्य व्यक्तिको घर, जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रुखबिरुवा लगाएको,

ञ) आफ्नो घर वा बलेँसीबाट अर्काको घर, जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको,

ट) सँधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनुपर्दा कानुनबमोजिम छोड्नुपर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी घर बनाएको,

ठ) कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वकालदेखि सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो, वस्तुभाउ निकाल्ने निकास, वस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पाटी पौवा, अन्तेष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुऱ्याएको,

ड) सङ्घीय वा प्रदेश कानुनले स्थानीय तहबाट विवाद निरूपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद ।

स्थानीय तहको निर्वाचन र पद रिक्त हुने प्रक्रिया :

अठार वर्ष उमेर पूरा भएको गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको मतदाताले एक व्यक्ति एक मतका आधारमा गोप्य मतदानद्वारा निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीबाट पहिलो हुने गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट चार जनाका दरले वडा सदस्यहरू निर्वाचित गरिन्छन् । नेपालको संविधानबमोजिम देहायको योग्यता भएको व्यक्ति अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र सदस्यको पदमा निर्वाचित हुन योग्य हुन्छन् ।

- नेपाली नागरिक,
- एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको
- गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको र
- कुनै कानुनले अयोग्य नभएको ।

अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र सदस्यको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले पाँच वर्षको हुन्छ । अध्यक्षको पदमा दुई कार्यकाल निर्वाचित भएको व्यक्ति गाउँपालिकाको निर्वाचनमा उम्मेदवार हुन पाउँदैन । देहायको कुनै अवस्थामा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र सदस्यको पद रिक्त हुन्छ ।

- अध्यक्षले उपाध्यक्षसमक्ष र उपाध्यक्षले अध्यक्षसमक्ष लिखित राजीनामा दिएमा,
- निजको पदावधि समाप्त भएमा,
- निजको मृत्यु भएमा ।

अध्यक्ष वा उपाध्यक्षको एक वर्षभन्दा बढी पदावधि बाँकी रहेको अवस्थामा बाँकी अवधिका लागि रिक्त पदको पूर्ति उपनिर्वाचनद्वारा गरिन्छ ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) स्थानीय सरकारमा विवाद निरूपण गर्नका लागि .... सदस्यीय न्यायिक समिति रहेको हुन्छ ।

(ख) न्यायिक समितिको संयोजक गाउँपालिका .... रहने व्यवस्था छ ।

(ग) अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र सस्दयको उम्मेदवार हुन.................... वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्छ ।

(घ) निर्वाचनमा मतदान गर्न .... वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्छ ।

(ङ) निर्वाचित अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र सस्दयको पदावधि.................... वर्षको हुन्छ ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) गाउँपालिकामा कति सदस्यीय न्यायिक समिति रहेको हुन्छ ?

(ख) न्यायिक समितिको संयोजक को रहने व्यवस्था रहेको छ ?

(ग) मतदाता हुनको लागि कति वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्छ ?

(घ) निर्वाचनमा उम्मेदवार हुनको लागि कति उमेर पुगेको हुनुपर्छ ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकाको न्यायिक समिति गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

(ख) सरावल गाउँपालिकाको न्यायिक समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार लेख्नुहोस् ।

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) सरावल गाउँपालिकाको न्यायिक इजलास भवनको चित्र बनाउनुहोस् ।

५. कक्षामा गाउँपालिका न्यायिक समिति जस्तै कक्षा न्यायिक समिति गठन गरौँ :

(क) तपाईँको कक्षामा भएका साथीबिच काल्पनिक रूपमा अभिनय गरी सरावल गाउँपालिकाको न्याय सम्पादनका लागि न्यायिक समिति भए जस्तै तपाईँको कक्षाका समस्या समाधानका लागि कक्षा न्यायिक समिति गठन गर्नुहोस् ।

६. साथी आज सरावल गाउँपालिकाको न्यायिक समितिको चर्चा गरौँ :

(क) कक्षाका विद्यार्थी दुई समूहमा विभाजन भई न्यायिक समितिका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् । यसका लागि आवश्यक सहयोग विषय शिक्षकबाट लिनुहोस् ।

पाठ ३

सामाजिक कुप्रथा

हाम्रो समाजमा प्राचीन समयदेखि नै विभिन्न प्रथा चल्दै आएका छन् । कतिपय प्रथा सामाजिक सम्बन्ध सुमधुर बनाउन र समूहमा मिलेर काम गर्न उपयोगी रहेका छन् । कतिपय नराम्रा प्रथा पनि रहेका छन् । हामीले राम्रा प्रथाको अनुकरण गर्नुपर्छ भने कुप्रथाको अन्त्य गर्नुपर्छ । सरावल गाउँपालिकाको सेरोफेरोमा विभिन्न खालका सामाजिक कुप्रथा रहेका छन् । यस्ता कुप्रथाको अन्त्य गर्नु आजको आवश्यकता हो । यस पाठमा हाम्रो समाजमा चलेका बालीघरे प्रथा, बालश्रम, असमान ज्याला जस्ता प्रथाका विषयमा चर्चा गरिएको छ । आजको समाजमा ती प्रथा कुप्रथा बनेका छन् । समाजमा चलेका तिनै कुप्रथाका विषयमा कक्षाका विद्यार्थीले समूहगत रूपमा आआफ्ना धारणा राखेका छन् । हामी पनि तिनै धारणा पढेर सामाजिक कुप्रथाका बारेमा जानकार बनौँ :

आठ कक्षाको एउटा समूहको नेतृत्व कमला चौधरीले गरेकी छन् । कमलाको समूहमा पाँच जना साथी छन् । उनीहरूको समूहलाई बालीघरे प्रथा भन्ने विषय परेको छ । बालीघरे प्रथाका विषयमा हामी पनि केही सुनौँ :

बालीघरे प्रथा (जिउनी)

बालीघरे प्रथा भनेको वार्षिक रूपमा एकमुस्ट ज्यालाका रूपमा अनाज दिइने प्रथा हो । गाउँमा काम गरेबापत कुनै समुदायलाई ज्यालाका रूपमा नगद नदिई धान, गहुँ, मकै आदि अन्न दिने पुरानो चलन रहेको छ । बालीघरे प्रथाले समाजका निम्न वर्गलाई शोषण गर्छ । यस्तो प्रथामा वर्षभरि काम गरेको ज्यालाबापत अन्न दिइन्छ । वर्षमा एकपटक अन्न भित्र्याउने समयमा बाली

दिइन्छ । यति वेला श्रम गर्ने व्यक्तिको माग र आवश्यकताभन्दा काम गराउने व्यक्तिको इच्छाअनुसार अन्न दिइन्छ। यसमा श्रमको कुनै मूल्य तोकिएको हुँदैन । खास गरी फलामको काम गर्ने, लुगा सिलाउने कामका लागि, कपाल काट्ने कामका लागि, जुत्ता सिलाउने कामका लागि बालीघरे प्रथा प्रयोग भएको पाइन्छ ।

पछिल्लो समय भने बालीघरे प्रथाभन्दा पनि कामबापतको ज्याला लिने प्रचलन चल्न थालिसकेको छ। सरावल गाउँपालिकामा बालीघरे प्रथा क्रमशः लोप हुँदै गएको छ।

आठ कक्षामा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको अर्को समूहको नेतृत्व अनुजले गरेका छन् । अनुजको समूहमा पाँच जना साथी छन्। अनुजको समूहले आज बालश्रमका बारेमा प्रतिवेदन तयार पारेको छ। हामी पनि यस समूहको प्रतिवेदन सुनेर बालश्रमका बारेमा बुझौँ :

बालश्रम

बालबालिकालाई काम गराउनु बालश्रम हो । बालबालिकालाई पैसाको लोभ देखाएर तथा कुनै प्रलोभन दिएर गराइने कामलाई बालश्रम भनिन्छ । बालश्रम गैरकानुनी काम हो । बालश्रमले बालबालिकाको जीवनमा मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक खतरा उत्पन्न गराउँछ। बालश्रम बालबालिकाले गर्ने शारीरिक श्रमसँग सम्बन्धित छ।

कानुनले बालबालिकालाई श्रममा प्रयोग गर्न नपाइने व्यवस्था गरेको छ। नेपालका विभिन्न ठाउँमा रहेका बालबालिकाको प्रयोग श्रमिक तथा कामदारका रूपमा बढ्दै गएको छ। बालबालिका विभिन्न उद्योग, ग्यारेज, होटल, चियापसल, रेस्टुरेन्ट, रद्दी फोहोर वस्तु सङ्कलन, प्रिन्टिङ प्रेस, सडक व्यापार, भरिया, यातायात र घरायसी काममा लागेका छन्। नेपाल कृषि प्रधान देश भएकाले धेरै बालश्रम कृषि क्षेत्रमा लागेको छ।

शिक्षाको अभावमा अभिभावकले बालबालिकालाई विभिन्न काममा लगाएको पाइन्छ। शिक्षा भविष्यका लागि लगानी हो भन्ने कुरा बुझ्न नसक्नु पनि बालश्रमको कारण रहेको छ। शिक्षाप्रति आकर्षित नहुनु तथा बालबालिकाले विद्यालयमा अध्ययन पूरा गरेपछि रोजगार पाउने निश्चित नहुनु पनि बालश्रम बढ्नुको कारण हो। बालबालिकालाई काममा लगाई आर्थिक लाभ लिन खोज्नु नै बालश्रमको मुख्य कारण बनेको छ।

बालश्रम हाम्रो समाजको अभिशाप हो। बालश्रम रोक्न सबैभन्दा पहिले घर वा कार्यालयमा कुनै पनि बालबालिकालाई काममा राख्नुहुँदैन। बालश्रम रोक्न बलियो कानुन बनाउनुपर्छ। आमाबुबाले पनि आफ्नो सन्तानको शिक्षामाथि पूरा ध्यान दिनुपर्छ। बालश्रमबारे सबैभन्दा पहिले बालश्रम गराउने परिवारसँग कुरा गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई यसको दुष्परिणामबारे बुझाउनुपर्छ। सरावल गाउँपालिकामा बालश्रमको अन्त्यका लागि सबै समुदाय सक्रिय छन्।

आठ कक्षाका विद्यार्थीको अर्को समूहको नेतृत्व सरलाले गरेकी छन्। सरलाको समूहमा पाँच जना साथी छन्। सरलाको समूहले असमान ज्यालाका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन्।

असमान ज्याला

एउटै काममा फरक ज्याला दिइनु नै असमान ज्याला हो। लिङ्ग, भूगोल, क्षेत्र, जाति आदिका आधारमा ज्याला फरक हुन्छ। यस्तो ज्यालालाई नै असमान ज्याला भनिन्छ। मानिसले समान काम

गरेर पनि समान ज्याला पाउँदैनन्। समान काम गर्दा व्यक्तिलाई फरक ज्याला दिनुहुँदैन। यही फरकपनले नै असमान ज्यालालाई बुझाएको हुन्छ। सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाका कारण ज्याला फरक हुन्छ। सहरका तुलनामा गाउँका मजदुरको ज्याला निकै कम छ। निजी

क्षेत्रमा भन्दा सरकारी क्षेत्रमा काम गर्नेले बढी ज्याला/तलब पाउँछन्। सरावल गाउँपालिकामा अहिले पनि कतिपय स्थानमा असमान ज्यालाको प्रवृत्ति पाइन्छ। यसलाई अन्त्य गर्न पालिकाबाट नीति ल्याउनु आवश्यक छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौं :

१. पाठ पढौं अनि खाली ठाउँ भरौं :

(क) नेपाली समाजमा विभिन्न खालका सामाजिक .... रहेका छन्।

(ख) वर्षमा एकपटक .... भित्र्याउने समयमा बाली दिइन्छ।

(ग) बालश्रम बालबालिकाले गर्ने .... श्रमसँग सम्बन्धित छ।

(घ) सहरका तुलनामा गाउँका मजदुरको .... निकै कम छ।

२. पाठ पढौं अनि उत्तर लेखौं :

(क) सामाजिक कुप्रथा भनेका के के हुन् ?

(ख) बालीघरे प्रथा भनेको के हो ?

(ग) बालश्रम भनेको के हो ?

(घ) असमान ज्याला भनेको के हो ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सामाजिक कुप्रथाको अन्त्य कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख) बालीघरे प्रथालाई कसरी कुप्रथा भन्न सकिन्छ ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) कुनै बालकले खेतमा काम गरेको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

५. साथी सामाजिक कुप्रथाको अन्त्य गरौँ :

(क) तपाईँको टोलमा के कस्ता सामाजिक कुप्रथा प्रचलित रहेका छन् ? ती कुप्रथाको नाम टिपोट गर्नुहोस् । ती कुप्रथाको अन्त्य कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. साथी आज सामाजिक प्रथा र कुप्रथाको तुलना गरौँ :

(क) तपाईँले हाम्रो समाजमा चलेका राम्रा प्रथा र नराम्रा प्रथाका बारेमा थाहा पाउनुभएकै छ होला ? राम्रा प्रथा र नराम्रा प्रथाका बिचमा पाइने भिन्नतालाई बुँदामा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

७. साथी आज कक्षामा रमाइलो गरौँ :

(क) कक्षाका साथीको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् । हाम्रो समाजमा प्रचलित विभिन्न प्रथामध्ये तपाईँले जानेको र अभिनयका माध्यमबाट बुझाउन सक्ने प्रथाका बारेमा कक्षामै अभिनय गरेर देखाउनुहोस् । यसका लागि शिक्षकको अनुमति लिनुहोस् ।

८. तलको कविता पढ्नुहोस् र हाम्रा चालचलनका बारेमा बुझ्नुहोस् :

हाम्रा चलनहरू

—हरि पोखेल

बाँझो बारी खेततिर पर्म लगाउँछन् ।
साँधसीमा मिलापको मर्म लगाउँछन् ॥
मिलीजुली बसे जस्तो पिपलु र वर ॥
बेगारीमा चल्छ हजुर हाम्रो गाउँघर ॥

मर्दापर्दा छिमेकीले ज्याला पनि लिन्न ।
आफैँलाई पर्ला भनी धोका पनि दिन्न ॥
तेरोमेरो हुन्न कतै गाली पर पर ।
सम्झनामा चल्छ हजुर हाम्रो गाउँघर ॥

मुठी माना नापी नापी कुरा गर्नुपर्छ ।
फिर्ता दिउँला भनी वाचा पूरा गर्नुपर्छ ॥
यतातिर नुन छैन उतातिर तेल ।
ऐँचोपैँचो चल्छ हजुर हामी बाँचुन्जेल ॥

अगुवाले बाँध थुन कुलो काट भन्छन् ।
कैलेकाहीँ चौपारीमा ढुङ्गा राख भन्छन् ॥
बाटाघाटा मन्दिरमा नजाने को छ र ?
झारा पनि चल्छ हजुर हाम्रो गाउँघर ॥

पैसासँग अन्न साट्ने चलन चलेको छ ।

अन्नसँग पैसा साट्ने चलन चलेको छ ॥

अप्ठेरोमा खर्चपर्च चल्छ निरन्तर ।

लेनदेन चल्छ हजुर हाम्रो गाउँघर ॥

९. **माथिको कवितामा कुन कुन सामाजिक प्रथाका बारेमा भनिएको छ ? तपाईंले जानेका प्रथाको नाम टिपोट गरेर सबैलाई सुनाउनुहोस् । तपाईंले कुनै प्रथाका बारेमा नबुझे साथी वा शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् ।**

पाठ ४ स्थानीय चाडपर्व, मेला र जात्रा

सरावल गाउँपालिकामा विविध जातजातिको बसोबास छ । ती जातजातिका अनेक भाषा र संस्कृति छन् । सबै जातजातिका आआफ्नै मौलिक संस्कृति र चाडपर्व पनि छन् । सरावलमा हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिमलगायत सबै धर्म मान्ने मानिसको बसोबास रहेको छ।

चाडपर्व हाम्रा रमाइला दिन हुन्। यस्ता चाडपर्व कुनै खास दिन तथा तिथिमा मनाइन्छन्। विभिन्न जातजातिका चाडपर्व मनाउने आआफ्नै तरिका छन् । कसैले देवदेवीको पूजाआजा गर्छन् । कसैले भोजभतेर खान्छन् । कसैले नाचगान गरेर रमाइलो गर्छन् । सबैको कल्याण गर्नु हाम्रा चाडपर्वका विशेषता हुन्। मेला भन्नाले यात्रा, उत्सव, तीर्थस्थल आदिमा हुने मानिसको जमघट भन्ने बुझिन्छ। मेलाको उद्देश्य मनोरञ्जन हो। जात्रा भनेको देवदेवीका स्थानमा निश्चित दिनमा पूजासहित मनाइने विशेष प्रकारको उत्सव हो।

हिन्दुहरूले मनाउने चाडपर्वमा दसैँ, तिहार, छठ, माघी, रामनवमी, जानकी नवमी, कृष्णअष्टमी, कार्तिक पूर्णिमा, सरस्वती पूजा, फागु (होली), नाग पञ्चमी, श्रीपञ्चमी, तिज, मधुश्रावणी, रक्षाबन्धन, जिउतिया, कुसेऔँसी, बोलबम यात्रा, हरिशयनी एकादशी, नागपञ्चमी, शिवरात्रि आदि रहेका छन् । एकअर्कालाई आपत्विपद् पर्दा सहयोग गर्नु यहाँका जातजातिको विशेषता हो । यहाँका जातिमा विविधतामा एकता पाइन्छ । यहाँका प्रत्येक

जातजातिका आआफ्नै संस्कृति र चालचलन रहेका छन् । सबैका पर्वमा सबै रमाउनु जातीय मेलमिलापको राम्रो नमुना हो । तराईका मुसलमानले मनाउने चाड रोजा, इद, बक्राइद र मुहर्रम हुन् । त्यस्तै क्रिस्चियनले क्रिसमस पर्व मनाउँछन् ।

सरावल गाउँपालिकामा समय समयमा मेला लाग्छन् । प्रत्येक वर्ष दसैँमा विजयादशमीको दिन लगभग गाउँ गाउँमा दुर्गा भवानीको मूर्ति राख्ने तथा बजार क्षेत्रमा भव्य मेला लाग्छ । छठ पर्वमा छठ घाटमा बिहानको समयमा भव्य मेला लाग्छ । नदीको छेउमा बनाइएको छठघाटमा बिहानको समयमा सूर्य भगवान्लाई अर्घ दिइसकेपछि मेला लाग्छ ।

हरेक वर्ष विजयादशमीमा घटस्थापना गर्नका लागि नजिकको जलाशयबाट जल भर्न जात्रा निकाल्ने गरेको पाइन्छ । त्यसै गरी पूजा समाप्त भइसकेपछि विजयादशमीको भोलिपल्ट मूर्ति बगाउन जाँदा पनि जात्रा निकाल्ने गरेको पाइन्छ ।

सरावल गाउँपालिकामा समय समयमा जात्रा सञ्चालन हुन्छ । वर्षमा एक दिन पर्ने मुहर्रम पर्वमा ताजियाको निर्माण गरी गाउँ घुमाउने चलन रहेको छ । यसै दिन मुस्लिम समुदायका मानिस पायक पर्ने र विभिन्न ठाउँमा बनेको ताजियाको अवलोकन गर्न ठाउँ ठाउँमा जान्छन् ।

मुस्लिम समुदायकै अर्को जात्राका रूपमा मोहम्मद जयन्ती रहेको छ । मुस्लिम समुदायले मोहम्मदको जन्मदिनका रूपमा १२ रबी–अल–अब्बल मनाउँछन् र जात्रा निकाल्छन् ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) चाँडपर्व मनाउने विभिन्न ....का आआफ्नै तरिका छन् ।

(ख) मेलाको उद्देश्य .... गर्नु हो ।

(ग) छठ पर्वमा भगवान .... को पूजा गरिन्छ ।

(घ) इसाईहरूले .... को पूजा गर्छन् ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) चाँडपर्व भनेको के हो ?

(ख) मेला भनेको के हो ?

(ग) जात्रा भनेको के हो ?

(घ) मोहम्मद जयन्ती कहिले मनाइन्छ ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसको बस्छन् ?

(ख) सरावल गाउँपालिकाका हिन्दु धर्मावलम्बीले कुन कुन पर्व मान्छन् ?

(ग) सरावल गाउँपालिकामा कुन कुन जात्रा निकालिन्छ ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) तपाईँले मनाउने कुनै पर्वको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

५. कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा तपाईँले अवलोकन गर्नुभएको मेलाका बारेमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

६. साथी आज सरावल गाउँपालिकाको पर्वको चर्चा गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा मनाइने जिउतिया पर्वको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) सरावल गाउँपालिकामा मनाइने मोहम्मद जयन्तीको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) सरावल गाउँपालिकामा मनाइने क्रिसमस डेको चर्चा गर्नुहोस् ।

पाठ ५
फलफूल खेती

सरावल गाउँपालिका समथर भूभागमा रहेको छ। यहाँको जमिनमा विभिन्न प्रकारका फलफूल खेती गर्न सकिन्छ। यहाँका किसानको आयस्तर बढाउनका लागि फलफूल खेती आवश्यक छ। गाउँपालिकामा रोजगारी वृद्धि गर्न तथा आर्थिक समृद्धिका लागि व्यावसायिक फलफूल खेती गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिएको छ। सरावल गाउँपालिकामा ऊष्ण प्रदेशीय फलफूल खेती गर्न सकिन्छ। ऊष्ण प्रदेशीय फलफूलहरूमा आँप, केरा, लिची, सुपारी, अम्बा, मेवा, भुईंकटहर, नरिवल आदि पर्छन्। यस पाठमा सरावलमा हुने केरा, आँप र अम्बाका बारेमा जानकारी दिइएको छ।

केरा खेती

केरा सबैको प्रिय फल हो। सधैँ पाइने र सबैले मन पराउने फलमा केरा पर्छ। केरा विभिन्न फलफूलमध्ये धेरै प्रचलनमा आउने फल हो। नेपालका धेरै ठाउँमा केरा खेती गरिन्छ। केरा व्यावसायिक खेती नगरिए पनि प्रत्येक घरमा खानका लागि लगाइन्छ। घरायसी प्रयोजनका लागि सरावल गाउँपालिकामा धेरै पहिलेदेखि नै केरा खेती गरिन्थ्यो। हाल आएर व्यावसायिक केरा खेतीप्रति कृषकको आकर्षण बढ्दै गएको छ। सरावल क्षेत्रमा केरा खेती भइरहेको छ।

केराको गानो नै केराको मुख्य काण्ड हो। गानोमा भएका आँख्लाबाट नयाँ बिरुवा बन्छन्। गानोका केराका पातहरू घुमाउरो पारामा एकअर्कासँग टाँसिएर रहेका हुन्छन्। यसबाट नै केराको थाम बनेको हुन्छ। केराको बिरुवा रोपेको ७-८ महिनापछि जमिनमुनि रहेको गानाको बिच भागमा फूलको मुनाको विकास हुन्छ। यही मुना बढ्दै बढ्दै गएर केरा रोपेको ९-१२ महिनापछि थामको टुप्पाबाट बुँगोका रूपमा बाहिर निस्केर घरी बन्छ। केराको घरीमा रहेका फलहरूको झुप्पालाई हाता वा काइँयो भनिन्छ। एउटा फललाई कोसो भनिन्छ। एउटा थाममा एउटा मात्रै घरी पसाउँछ। केराको जात, हावापानी तथा मलजलको उपलब्धताका आधारमा घरी पसाएको ३-६ महिनामा केरा परिपक्व हुन्छ। परिपक्व हुनु भनेकै केरा पाक्नु हो। केराबाट रोपेको १२-१८ महिनामा पहिलो उत्पादन लिन सकिन्छ।

केरा वर्षभरि उपलब्ध हुन्छ। केरामा धेरै पौष्टिक तत्त्व पाइन्छन्। केरा ज्यादै उपयोगी फल हो। यसलाई काँचै, पाकेपछि र प्रशोधन गरेर खान सकिन्छ। केराबाट विभिन्न किसिमका परिकार बनाउन सकिन्छ। काँचो फल र बुँगोलाई अचार तथा तरकारी बनाउन सकिन्छ। पाकेको फललाई ताजा फलका रूपमा खाइन्छ। काँचो तथा पाकेका फल प्रशोधन गरी चिप्स, पिठो, जाम, जुस आदि बनाउन सकिन्छ। पाकेको केराको ७१ प्रतिशत भाग खानयोग्य हुन्छ।

केरा गर्मी हावापानीमा हुने फल हो। सामान्यतया राम्रो मलजलको प्रबन्ध गरेमा सबै किसिमको माटामा केरा खेती गर्न सकिन्छ। व्यावसायिक केरा खेती गर्दा प्रशस्त मात्रामा प्राङ्गारिक मल प्रयोग गर्नुपर्छ। केरा खेतीका लागि पानीको राम्रो निकास हुनुपर्छ। बलौटे दोमट माटामा केरा खेती गर्नु उपयुक्त हुन्छ। पानी जम्ने खालको माटामा केरा खेती गर्न उपयुक्त हुँदैन। केरा रोप्नुभन्दा पहिले जमिनलाई २-३ पटकसम्म राम्रोसँग जोत्नुपर्छ। त्यसलाई सम्याउने र झारपातहरू हटाउने काम गर्नुपर्छ। केरा रोप्नुभन्दा अगाडि सिँचाइ तथा पानी निकासको पनि राम्रो व्यवस्था गर्नुपर्छ। केरा धेरै सिँचाइ आवश्यक पर्ने बाली हो। व्यावसायिक रूपमा केरा खेती गर्नका लागि सिँचाइको स्थायी स्रोत हुनु अनिवार्य छ।

आँप खेती

सरावलका विभिन्न भागमा आँप खेती हुन्छ। हावापानीको दृष्टिकोणले यसको खेती तराईदेखि मध्यपहाडसम्म गर्न सकिन्छ। पहाडी भेगका गर्मी ठाउँमा लगाइएका आँपका बोटको वृद्धि तराई क्षेत्रमा गरिएको खेतीभन्दा कम हुनुको साथै उत्पादन तथा फलको गुणस्तर पनि कम हुन्छ। ऊष्ण प्रदेशीय फलफूलहरूमध्ये आँपलाई प्रमुख मानिन्छ। त्यसैले यसलाई फलफूलको राजा पनि भनिन्छ। पाकेको आँपमा भिटामिन ए र सी प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

आँपको बोट १५ – २५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। आँपका बिज बोटहरू १०० वर्षसम्म र कलमी बोट ७० – ८० वर्षसम्म बाँच्न सक्छन्। यसका मूल हाँगा सिधा माथि जाने, सहायक हाँगाहरू ठाडो गरी फिँजारिएका हुन्छन्। एउटा झुप्पामा २००–६००० सम्म फूल हुन सक्छन्। आँप जाडो यामको अन्त्यतिर वा वसन्त ऋतुको प्रारम्भमा फुल्छ। आँप फुलेपछि फल पाक्न साधारणतया ३ –५ महिना लाग्छ।

भौगोलिक अवस्थाअनुसार समुद्र सतहदेखि २००–६०० मिटरसम्मको उचाइमा व्यावसायिक रूपमा आँप खेती गर्न सकिन्छ। नेपालमा यसको खेती ऊष्ण तथा उपोष्ण हावापानी भएको क्षेत्रमा राम्रो हुन्छ। आँपको मूल जरा गहिरो गरी जाने भएकाले आँप खेती गर्ने जग्गाको माटोको गहिराइ दुई मिटर हुनुपर्छ। जमिनमुनि ठुलो र कडा चट्टान हुनुहुँदैन। यसका लागि दोमट र मलिलो माटो राम्रो हुन्छ। कम मलिलोपना भएको माटामा पनि उपयुक्त मलजलको व्यवस्था गरी आँप खेती गर्न सकिन्छ। पानी नजम्ने तथा निकासको व्यवस्था राम्रो भएको माटामा आँप खेती राम्रोसँग गर्न सकिन्छ।

जग्गाको आकार र आँपको जातअनुसार बिरुवा लगाउने दुरी फरक पर्छ। रोप्ने दुरी फरक हुँदा बोट सङ्ख्या घटबढ हुन्छ। बगैँचा रेखाङ्कन गर्ने तरिकामा पनि बोट सङ्ख्या घटबढ हुन्छ। साधारणतया बोट ठुलो हुने जात १२–१४ मिटरको दुरीमा रोपिन्छ । बोट धेरै झ्याङ्गिने जातलाई १४ मिटरकै दुरीमा रोपिन्छ। त्यसै गरी बोट सानो हुने जातहरू लगाउँदा ६–८ मिटरको फरकमा रोपिन्छ। आँपको बेर्ना रोप्ने सबैभन्दा उत्तम समय वर्षा याम (जेठ–साउन) हो। बढी पानी पर्ने क्षेत्रहरूमा भने वर्षाको अन्त्यतिर रोप्न उपयुक्त हुन्छ । कम पानी पर्ने क्षेत्रमा मनसुनको सुरुवातमै रोप्नुपर्छ। बेर्ना रोप्ने सबैभन्दा उपयुक्त समय बेलुकीपख हो । दिउँसो रोप्दा पातबाट पानी उडेर जाने हुँदा बोट ओइलाउँछ। आँपको बिरुवा राम्रोसँग नसर्दासम्म पटक पटक सिँचाइ गर्नुपर्छ। आँप रोपेपछि बर्सात्को परिमाण हेरी सिँचाइ गर्नु उपयुक्त हुन्छ। सरावल गाउँपालिकाका धेरै ठाउँमा व्यावसायिक आँप खेती गरिएको छ।

अम्बा खेती

अम्बा ऊष्ण तथा उपोष्ण प्रदेशीय फल हो। अम्बाको फल हरियो तथा कुनै खैरो रातो रङको हुन्छ। यो हल्का रातो रङको अथवा गुलाबी रङको गोलो आकारको हुन्छ । सरावलमा अम्बा खेती भइरहेको छ। अम्बामा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी, क्याल्सियम, फस्फोरस, थायमिन र नायसिन आदि पाइन्छ। यसलाई तराईको स्याउ भनेर पनि चिनिन्छ।

अम्बाको व्यावसायिक खेती समुद्र सतहदेखि १५०० मिटरसम्मको उचाइमा गर्न सकिन्छ। अम्बा खेतीका लागि वायुमण्डलीय तापक्रम २३ डिग्री सेल्सियस र १००० देखि २००० मिलिमिटर वर्षा

हुने ठाउँ राम्रो हुन्छ। फूल फुल्ने र फलको वृद्धि र विकास एवम् पाक्ने समयमा वर्षा नभएमा राम्रो मानिन्छ। प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको तथा पानीको राम्रो निकास भएको गहिरो दोमट माटो यसका लागि लागि उपयुक्त हुन्छ। अम्बालाई बगैँचामा रोपेपछि सिँचाइ आवश्यक पर्छ। साना बिरुवालाई धेरैपटक सिँचाइ गर्नुपर्छ। फल नलागेका, कम उमेरका बिरुवालाई गर्मी याममा प्रत्येक हप्तामा र जाडो यामभरि केवल २–३ पटक सिँचाइ पर्याप्त मानिन्छ। साधारणतया फूल र फल लाग्नुभन्दा अगाडिको बोटलाई वर्षको ८–१० पटक सिँचाइ आवश्यकता पर्छ। सरावलका घर घरमा अम्बाका रुख लगाइएको छ। व्यावसायिक अम्बा खेती गरिएको छैन।

अम्बामा वर्षभरि फूल फुल्ने भए पनि वैशाख र जेठमा अनि भदौ र असोजमा लागेको फूल फल बन्छ। यो फूल फुल्ने क्रम २५ देखि ४५ दिनसम्म रहन्छ। सुरुमा ८० देखि ८५ प्रतिशत फल लागे पनि फल परिपक्व हुने अवस्थामा ३५ देखि ५० प्रतिशत मात्र बाँकी रहन्छ। फल लागेको दिनबाट फल परिपक्व हुन्छ। यसका लागि १०५ देखि १४० दिन लाग्छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा ऊष्ण .... फलफूल खेती गर्न सकिन्छ।

(ख) व्यावसायिक केरा खेती गर्दा प्रशस्त मात्रामा .... मल प्रयोग गर्नुपर्छ।

(ग) अम्बालाई बगैँचामा रोपेपछि .... आवश्यक पर्छ।

(घ) व्यावसायिक रूपमा केरा खेती गर्नका लागि ....को स्थायी स्रोत हुनु अनिवार्य छ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) फलफूल खेती किन आवश्यक छ ?

(ख) केरा खेती कहाँ कहाँ गर्न सकिन्छ ?

(ग) आँप पाक्नका लागि कति समय लाग्छ ?

(घ) अम्बा खेती कस्तो ठाउँमा गरिन्छ ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) अम्बा खेतीका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(ख) केरा खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) आँपको रुखमा लटरम्म आँप फलेको चित्र बनाएर पातमा हरियो रङ र फलमा पहेँलो रङ लगाउनुहोस् ।

५. साथीसँग फलफूल खेतीका बारेमा छलफल गरौँ :

(क) तपाईँको टोलमा कुन कुन फलफूल खेती गरिएको छ ? फलफूल खेतीबाट के कस्तो फाइदा लिन सकिन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

६. साथी आज फलफूलका नाम भन्ने खेल खेलौँ :

(ख) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन भई फलफूलका नाम भन्ने प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । तपाईँको कक्षाका साथीमध्ये कसले सबैभन्दा बढी फलफूलका नाम जान्यो, उसलाई ताली बजाएर हौसला दिनुहोस् ।

७. साथी आज टोलको भ्रमण गरौँ :

(क) तपाईँको टोलका तपाईँसँग पढ्ने साथीको समूह बनाएर आफ्नै गाउँ भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको गाउँमा कुन कुन फलफूलका बिरुवा देख्नुभयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस् । टोलमा जस्तै तपाईँको घर तथा विद्यालयमा पनि विभिन्न प्रकारका फलफूलका बिरुवा लगाउनुहोस् । घर तथा विद्यालयमा फलफूलको बगैँचा निर्माण गर्नुहोस् ।

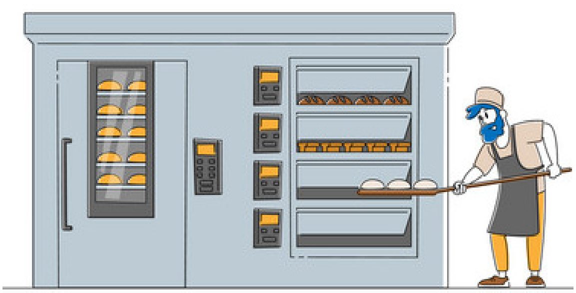
पाठ ६ स्थानीय उद्योग व्यवसाय

कुनै व्यक्ति, फर्म वा कम्पनीले आयआर्जन गर्ने उद्देश्य लिई वस्तु उत्पादन वा सेवा प्रदान गर्ने आर्थिक क्रियाकलापलाई औद्योगिक व्यवसाय भनिन्छ। नेपालको औद्योगिक व्यवसाय ऐन, २०७६ ले लघु, घरेलु, साना एवम् मझौला उद्योगलाई यसप्रकार परिभाषित गरेको छ : घर जग्गाबाहेक बढीमा २० लाख रुपियाँसम्म स्थिर पुँजी रहेको, उद्यमी स्वयम् उद्योगको सञ्चालन र व्यवस्थापनमा संलग्न रहेको, उद्यमीसहित बढीमा नौ जनासम्म कामदार रहेको, वार्षिक कारोबार १ करोड रुपियाँभन्दा कम रहेको इन्जिन, उपकरण वा मेसिनमा खपत हुने विद्युतीय ऊर्जा, इन्धन वा अन्य तेल इन्जिनको क्षमता २० किलोवाट वा सोभन्दा कम रहेको लघु उद्योग हो।

परम्परागत सिप र प्रविधिमा आधारित, श्रममूलक र सिप वा स्थानीय कच्चा पदार्थ एवम् स्थानीय प्रविधि, कला तथा संस्कृतिमा आधारित, इन्जिन उपकरण वा मेसिनको प्रयोग गरेको भएमा बढीमा ५० किलोवाटसम्म विद्युत् ऊर्जा प्रयोग गरेको घरेलु उद्योग हो। लघु उद्यम र घरेलु उद्यमबाहेकको १५ करोड रुपियाँसम्म स्थिर पुँजी भएको उद्योग साना उद्योग हो। १५ करोड रुपियाँभन्दा बढी ५० करोडसम्म स्थिर पुँजी भएको उद्योग मझौला उद्योग हो।

साधारण मेसिनको माध्यमले आफ्नै घरबाट पनि सुरु गर्न सकिने उत्पादनमूलक व्यावसायलाई घरेलु उद्योग भनिन्छ। यस्ता उद्योग वातावरण प्रदूषण नगर्ने र चर्को आवाज निकालेर छरछिमेकीलाई कुनै बाधा नगर्ने किसिमका हुन्छन् । यस्ता प्रकारका उद्योग खोल्नका

लागि आफू बस्ने घर वा कोठाबाटै दर्ता गरेर चलाउन सकिन्छ । घरेलु उद्योगले घर घरमा सञ्चालन गर्ने उद्योगलाई बुझाउँछ। ग्रामीण क्षेत्रमा खेर गइरहेको स्थानीय कच्चा सामानहरूलाई परम्परागतरूपमा प्रयोग गरी आफ्नो परिवारका सदस्यको श्रमबाट गरिने व्यवसायलाई घरेलु उद्योग भनिन्छ। घरेलु तथा साना उद्योगअन्तर्गत उनी तथा सुती कपडा उद्योग, घरेलु कागज उद्योग, घरेलु धातु उद्योग, काष्ठ उद्योग, बिँडी उद्योग, माटो उद्योग, दुग्ध उद्योग, बाँस बेतसम्बन्धी उद्योग, धान कुट्ने तेल र उखु पेर्ने उद्योग र घरेलु छाला उद्योग आदि पर्छन्। हाते तानमा कपडा बुन्नु, चटाई टोकरी बुन्नु, तोरी पेर्नु, काठमा बुट्टा कोर्नु, धातुका भाँडाकुँडा बनाउनु, माटाका भाँडाहरू बनाउनु, गहनाहरू बनाउनु, क्युरियोका सामान बनाउनु आदि घरेलु उद्योग हुन्। स्थानीयस्तरमै ससाना व्यवसाय खोली रोजगारी प्रवर्द्धन गर्नु जरुरी छ। स्थानीय श्रम, सिप र कच्चा पदार्थमा आधारित व्यवसायको सिर्जना गर्न सकिएमा त्यस्ता व्यवसाय टिकाउ हुन सक्छन्।



औद्योगिक विकास मुलुकको आर्थिक विकासको दिगो र भरपर्दो आधार स्तम्भ हो। रोजगारीका लागि कृषि क्षेत्रमा रहेको निर्भरतालाई कम गर्दै विद्यमान बेरोजगारी, अर्धबेरोजगारी कम गर्न औद्योगीकरणको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहन्छ। औद्योगिक लगानीले औद्योगिक उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धि, रोजगारी सिर्जना, स्थानीय सिपको प्रयोग, स्रोतसाधनको उपयोग, आयात प्रतिस्थापन तथा निर्यात प्रवर्द्धनमा योगदान गर्छ।

सरावल गाउँपालिकामा धेरै नै घरेलु तथा साना र मझौला उद्योगहरू सञ्चालनमा रहेका छन्। मुख्य रूपमा राइस मिल उद्योग, पिठो मिल, बरफ कम्पनी, चिनी उद्योग, बल्ब बनाउने उद्योग, डेरी उद्योग, कङ्क्रिट उद्योग, इँटा उद्योग आदि रहेका छन्।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बिस लाख स्थिर पुँजी रहेको उद्योगलाई .... उद्योग हो।

(ख) साना उद्योगमा स्थिर पुँजी .... रहेको हुन्छ।

(ग) १५ करोड रूपैयाँभन्दा बढी ५० करोडसम्म स्थिर पुँजी भएको उद्योग .... उद्योग हो।

(घ) औद्योगिक विकास मुलुकको आर्थिक विकासको .... र .... आधार स्तम्भ हो।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) लघु उद्योग भनेको के हो ?

(ख) साना उद्योग भनेको के हो ?

(ग) मझौला उद्योग भनेको के हो ?

(घ) घरेलु उद्योग भनेको के हो ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) उद्योग भनेको के हो ? उद्योग कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ख) सरावल गाउँपालिकामा कुन कुन उद्योग सञ्चालनमा छन् ?

(ग) उद्योगको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) तपाईँलाई मन पर्ने उद्योगको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

५. कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा तपाईँले भ्रमण गर्नुभएको उद्योगका बारेमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

६. साथी आज सरावल गाउँपालिकाका उद्योगका नाम टिपोट गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा सञ्चालनमा रहेका उद्योगका नाम टिपोट गरेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ ७ स्थानीय धार्मिक स्थल

बर्दघाटे कालिका मन्दिर

काली, कालिका वा महाकाली हिन्दु धर्मका प्रमुख देवीका नाम हुन् । यी नाम मृत्यु, काल र परिवर्तनसँग सम्बन्धित छन् । महाकाली आदि शक्ति माता दुर्गाको कालो, विकराल र डरलाग्दो रूप हो । देवी शक्तिको उत्पत्ति असुरहरूको संहारका लागि भएको थियो । कालीको व्युत्पत्ति काल अथवा समयबाट भएको हो । कालले सबैलाई आफ्नो दास बनाएको हुन्छ । काली माताको यस रूपले नराम्रा कुराको नाश गर्छ । महाकालीको उत्पत्ति दानवीय प्रवृत्ति हटाउनका लागि भएको हो । नराम्रा कुरालाई हटाएर राम्रा कुराको स्थापनाका लागि महाकाली देवीको उत्पत्ति भएको हो । अतः कालिका माता असल मानिसका लागि पूजनीय हुनुहुन्छ ।

सरावल गाउँपालिका वडा न. ७, बरगदवामा बर्दघाटे कालिका मन्दिर रहेको छ । यो माता कालिकाको शक्तिपीठ हो । यहाँ मानिस आआफ्ना विभिन्न समस्याको निराकरणका लागि पूजा गर्न आउँछन् । उनीहरूले आध्यात्मिक शक्तिका माध्यमबाट समस्यासँग लड्ने क्षमता प्राप्त गर्छन् । मानिसले समयका क्रममा आउने समस्यामाथि विजय प्राप्त गर्छन् ।

श्री बर्दघाटे कालिका स्थानको स्थापना कहिले र कसले गर्‍यो भन्ने कुराको जानकारी यहाँका स्थानीय जनतालाई छैन । यसको कुनै लिखित इतिहास पनि छैन । सयौँ वर्ष पहिले यहाँ जङ्गल

थियो । यहाँ मानव बस्ती बस्दै गयो । यहाँ जङ्गल फँडानी गर्दै खेती गर्न थालियो । आजभोलि यहाँ बरगदवा गाउँ छ । यो बस्ती बस्नुभन्दा पहिला नै त्यस जङ्गलमा बर्दघाटे कालीको नामले प्रसिद्ध शक्तिपीठ थियो । मानिस त्यही जङ्गलमा आएर पूजापाठ गर्थे। पहिले काली स्थान २५/३० बिघा क्षेत्रफल भएको जङ्गलमा फैलिएको थियो।

तत्कालीन बर्दघाटे कालिका स्थानको पूर्वमा सतबोदरी नदी पश्चिममा गण्डक नाला तथा मोजरहिया गाउँको सिवान (खेतको सिमाना) उत्तरमा गण्डक नाला तथा मोजरहिया गाउँको सिवान (खेतको सिमाना) र दक्षिणमा सतबोदरी नदी रहेको थियो। बर्दघाट नामको गाउँ सतबोदरी नदीको पूर्वमा थियो। गाउँको सिमाना बटवाराको समयमा काली मन्दिर बर्दघाट गाउँको नामले प्रसिद्ध थियो। उक्त मन्दिर बटवारापछि बरगदवामा पर्‍यो वा नदीको बहाव परिवर्तन हुँदा हाल बरगदवामा परेको हुन सक्छ। केही वर्ष पहिले बरगदवाका मानिसले बाँकी जङ्गल फँडानी गरी खेती गर्न थाले। त्यहाँको जग्गा आफ्नो नाममा लिखत पास पनि गराए। यही कारण अहिले यस मन्दिरको ३ बिघा जग्गा मात्र बाँकी रहेको छ।

यो बर्दघाटे कालिका मन्दिरको महिमाको सम्बन्धमा जनमानसको भनाइअनुसार जो पनि दुःखकष्टमा परेको मानिस यस स्थानमा आएर भाकल (मनौती) गरेर पूजापाठ चढाउँदा उसको दुःखकष्ट नाश हुन्छ तथा धेरैले यहाँ भाकल गर्दा चिताएका कुरा प्राप्त गरेका छन् भन्ने विश्वास रहेको छ । सोही फलको प्राप्तिपछि भक्तजनले आस्थास्वरूप हात्तीको मूर्ति बनाएका छन् । बर्दघाटे कालिका मन्दिर सञ्चालन रेखदेखका लागि समिति गठन पनि भएको छ।

बर्दघाटे कालिका मन्दिर यस क्षेत्रकै चर्चित शक्तिपीठ हो । यहाँ चैत र असोजको नवरात्रिमा भक्तजन नवरात्रि व्रत बस्ने तथा पूजा आरधाना, भजन कीर्तन, भागवत् कथा तथा मेला लाग्ने गर्छ । यो कालिका मन्दिर हाल स्थानीय धार्मिक पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकसित हुँदै छ । यसलाई प्रचारप्रसार तथा संरक्षण गर्न सकियो भने ठुलो पर्यटकीय स्थल बन्न सक्छ । यहाँ वनभोज, पूजा आर्चना, भजनकीर्तन, पार्टी, सम्मेलन, विवाह, व्रतबन्ध आदि धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम हुने गरेको छ। यस मन्दिर स्थललाई संरक्षण तथा संबर्द्धन गर्नु आवश्यक छ।

हनुमान् मन्दिर

हनुमान् (हनुमान्, अञ्जनेय र मारुति) भगवान्को भक्तिको सबैभन्दा लोकप्रिय अवधारणामध्ये र महाकाव्य रामायणमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण व्यक्तिमध्ये एक हुन् । उनी भगवान् शिवको एघारौँ अवतार रुद्रावतार, सबैभन्दा बलियो र बुद्धिमान् अवतार मानिन्छन् । उनको सबैभन्दा प्रसिद्ध उपलब्धि रामायणमा वर्णन गरिएको छ। हनुमान्लाई बजरङ्गबली पनि भनिन्छ किनभने उनको शरीर बज्रको समान थियो। हनुमान् पवनपुत्रका रूपमा चिनिन्छन् किनभने पवनदेवले हनुमान्को पालनपोषणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका देखाउनुभएको थियो।

संस्कृत व्याकरणअनुसार 'हनु' धातुमा 'मतुप्' प्रत्यय लागेर हनुमान् शब्दको उत्पत्ति भएको छ। हनुको अर्थ चिउँडो हो। 'हन्' धातुको अर्थ हिंसा अथवा गति भने पनि हुन्छ। अतः हनुमान् शब्दको अर्थ वेगवान् गतियुक्त शक्ति भन्ने हुन्छ । हनुको अर्थ आज्ञापालक पनि भनिएको छ । त्यसैले पनि हनुमान् भगवान् रामको भक्त थिए । भगवान् रामको जीवनमा घटित घटनाले हनुमान्को

व्यक्तित्वका विशेषताहरूले उनलाई सर्व प्रतिष्ठित देव बनाइदियो । दुष्ट आत्माको प्रकोपबाट बचाउनेवाला शक्तिको नाम नै हनुमान् हो । बच्चादेखि बुढासम्म सबैले भयबाट मुक्तिका लागि हनुमान् चालिसा पाठ गर्छन् । सरावल गाउँपालिका –४, पुर्नहामा हनुमान् मन्दिर रहेको छ । यहाँ हनुमान्का भक्तजनले पूजा आरधना गर्छन् ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिका वडा न. ७, ...मा बर्दघाटे कालिका मन्दिर रहेको छ ।

(ख) उनी भगवान् शिवको ....अवतार रुद्रावतार, सबैभन्दा बलियो र बुद्धिमान् अवतार मानिन्छन् ।

(ग) हनुमान् शब्दको अर्थ .... गतियुक्त शक्ति भन्ने हुन्छ ।

(घ) कालिका मन्दिर स्थानीय .... स्थलको रूपमा विकसित हुँदै छ ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) बर्दघाटे कालिका मन्दिरमा केको पूजा गरिन्छ ?

(ख) बर्दघाटे कालिका मन्दिर कहाँ पर्छ ?

(ग) हनुमान्लाई अरू कुन कुन नामले चिनिन्छ ?

(घ) हनुमान् शब्दको उत्पति कसरी भएको हो र यसको अर्थ के हो ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) बर्दघाटे कालिका मन्दिरका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

(ख) सरावल गाउँपालिकामा रहेको हनुमान् मन्दिरका बारेमा पाँच लेख्नुहोस् ।

(ग) हनुमान्को जीवनीबाट के शिक्षा पाइन्छ ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै आआफ्ना प्यारा भगवान्को चित्र बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चित्रमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

५. कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा रहेको बर्दघाटे कालिका मन्दिरको भ्रमण गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

(ख) सरावल गाउँपालिकामा रहेका विभिन्न ठाउँका हनुमान् मन्दिरको भ्रमण गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

६. साथी आज सरावल गाउँपालिकाका मन्दिरको चर्चा गरौँ :

(क) बर्दघाटे कालिका मन्दिरको परिचय दिँदै यसका विशेषता बताउनुहोस् ।

(ख) हनुमान् मन्दिरका मुख्य विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) सरावल गाउँपालिकामा रहेका धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको महत्त्व र तिनको संरक्षणका उपाय लेख्नुहोस् ।

७. बर्दघाटे कालिका मन्दिरको हालको अवस्था, महत्त्व, संरक्षणको उपाय र यसलाई सरावल गाउँपालिकाको धार्मिक पर्यटकीय स्थलको रूपमा विकसित गर्न सके हुने फाइदाबारे जानकारी गराउँदै गाउँपालिका अध्यक्षलाई अनुरोध पत्र लेख्नुहोस् ।

पाठ ८ स्थानीय पर्यटकीय स्थल

सरावल गाउँपालिका नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) मा पर्ने पूर्वपश्चिम राजमार्गदेखि भारतको सिमानासम्म फैलिएको गाउँपालिका हो । यस पालिकामा धेरै नै पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । यस पाठमा केही प्रतिनिधि पर्यटकीय स्थलका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

बाबा मेहीदासको कुटी

सरावल–६, भुजहवा (भन्सार चोक) मा बाबा मेहीदासको कुटी रहेको छ । यस कुटीले बर्सात्को समयमा बाढी आउँदा यहाँ जनतालाई आवास तथा शरण दिने गरेको छ । यस कुटीमा रहेको रुखमा दुर्लभ चमेरो चराको वासस्थान रहेको छ । यहाँ चमेरा रुखको हाँगा समातेर झुन्डिएको हेर्न सकिन्छ । यसको संरक्षण आवश्यक छ ।

रजहा वनवाटिका

सरावल गाउँपालिकाको अर्को धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल रजहा वनवाटिका हो । यो सरावल गाउँपालिका वडा न. १ बासाबसही (नयाँटोल)मा रहेको छ । यस वनवाटिकामा दुर्गादेवी मन्दिर, रामजानकी मन्दिर, शिव मन्दिर र बाल उद्यान रहेको छ । यस स्थलमा

विजयादशमीको अवसरमा विभिन्न कार्यक्रम तथा मेला महोत्सवको आयोजना हुन्छ । रजहा वनवाटिकाको चारैतिर नदीले कटान गरेको छ। यसको बिच भागमा डिल/ढिस्को वा टापु जस्तो भाग बचेको छ। यहीँ गाउँपालिकाले वनवाटिका निर्माणको अवधारणा अघि सारेको छ। यो हाम्रो पालिकाको एक रमणीय पर्यटकीय स्थल, मनोरञ्जनको ठाउँ तथा आम्दानीको स्रोत बन्न सक्छ। त्यसैले यसको संरक्षणमा हामी सबै लाग्नुपर्छ।

कमल पोखरा ताल

कमल पोखरा ताल सरावल गाउँपालिका वडा न. २ अत्रहटीमा रहेको छ। यो एक प्राचीन तथा ऐतिहासिक ताल हो । यस तालमा ऐतिहासिक कमलको फूल फुल्ने गर्दछ । पहिला पहिला उक्त कमलको पातमा गाउँमा भोजभतेर हुँदा खाना खुवाउने गरिन्थ्यो । यस कमल पोखरा

तालको पश्चिमपट्टि शिवमन्दिर रहेको छ। यस मन्दिरमा हरेक शिवरात्रीमा बृहत् मेला महोत्सवको आयोजना हुने गर्दछ। जहाँ टाढाटाढाबाट श्रद्धालु भक्तजनहरूको घुइँचो लाग्ने गर्दछ। यस तालको संरक्षणमा अहिले सरावल गाउँपालिकाले विशेष ध्यान दिइरहेको छ। यसका माध्यमबाट प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न सकिन्छ। साथै यसलाई पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ।

जावा ताल (बुद्धसरोवर ताल)

सरावल गाउँपालिका-२ ककरपत्तनगर (जावा) मा जावा ताल रहेको छ । यो प्राचीन ताल हो । यस तालबाट परापूर्वकालमा मानिसले शुद्ध पिउने पानीको रूपमा प्रयोग गर्थे । हाल

यस तालमा माछापालन पनि गरिएको छ। यस तालमा विभिन्न प्रजातिका चराचुरुङ्गीको वासस्थान रहेको छ। यही प्राचीन औषधीय गुण भएको दुर्लभ रुख कोल वृक्ष पनि रहेको छ। यसले यस ठाउँको महत्त्व बढाएको छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बाबा मेहीदास कुटीमा रहेको रुखमा दुर्लभ .... चराको वासस्थान रहेको छ।

(ख) कमल पोखरा ताल .... मा अवस्थित छ।

(ग) कमल पोखरा तालको पश्चिमपट्टि..................................... अवस्थित छ।

(घ) प्राचीन औषधीय गुण भएको दुर्लभ रुख .... पनि रहेको छ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) बाबा मेहीदास कुटीको परिचय लेख्नुहोस्।

(ख) रजहा वनवाटिका कुन ठाउँमा रहेको छ ?

(ग) जावा तालको विशेषता के हो?

(घ) कमल पोखरा तालमा रहेको कमलको पात के कामको प्रयोग गरिन्थ्यो ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा रहेका पर्यटकीय स्थलको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) सरावल गाउँपालिकामा रहेको रजहा वनवाटिकाको पर्यटकीय महत्त्व लेख्नुहोस्।

(ग) सरावल गाउँपालिकामा रहेको जावा तालको पर्यावरणीय महत्त्व लेख्नुहोस्।

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) तपाईँलाई मन पर्ने वन वाटिकामा के के राखेर सजाउन चाहनुहुन्छ ? चित्र बनाई कक्षामा सजाउनुहोस्।

५. कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा तपाईँले भ्रमण गर्नुभएको पर्यटकीय स्थलको बारेमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

६. साथी आज सरावल गाउँपालिकाका पर्यटकीय स्थलको चर्चा गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकामा रहेको रजहा वनवाटिकालाई कसरी सुन्दर पर्यटकीय स्थल बनाउन सकिन्छ ?

(ख) सरावल गाउँपालिकामा रहेको जावा तालको महत्त्व र संरक्षणको उपायको बारेमा चर्चा गर्नुहोस्।

(ग) सरावल गाउँपालिकालाई पर्यटकीय केन्द्र बनाउनका लागि के के गर्न सकिन्छ ?

पाठ ९

व्यायाम

व्यायाम भनेको शारीरिक अभ्यास हो । शरीरलाई तन्दुरुस्त, फुर्ती र स्वास्थ्य प्रदान गर्ने यस्ता शारीरिक क्रियाकलापलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ। व्यायामहरू विशेषतः शारीरिक स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुन्छन् । प्राचीन समयदेखि नै परम्परागत र आधुनिक रूपमा धेरै थरीका व्यायाम प्रचलनमा छन्। हिँड्नु, नाच्नु, दौडिनु, उफ्रनु, नाघ्नु र चढ्नु व्यायाम हुन्। नृत्य, खेलकुद, योग, कला, संस्कृति, सुरक्षा, मनोरञ्जन, कौशल, उपचार, स्वास्थ्य, सुगठन, एकाग्रता र प्रतिरक्षा आदिका रूपमा व्यायामको प्रयोग हुन्छ। एरोबिक्स, जुम्बा, वेट ट्रेनिङ वा जिम, पौडी, अक्वाडाइने मिक्स, साइक्लिङ, ताइ ची र एथलेटिक्स खेलका साथै व्यायाम पनि हुन्। त्यसैगरी जिम्न्यास्टिक, मार्सल आर्ट, कबड्डी, कुस्ती, भारोत्तोलन, बोटिङ, स्किपिङ, बास्केटबल, भलिबल, पिलाटेज पनि खेल तथा व्यायामहरूका रूपमा प्रचलित छन्।

एरोबिक व्यायाम : छिटो छिटो गरिने व्यायाम एरोबिक हुन्। यस्तो व्यायाममा अक्सिजनको खपत बढी हुने भएकाले छिटो र धेरै सास फेर्नुपर्ने हुन्छ। यस वेला मुटुको धड्कन र सास दरसमेत बढ्छ। यस्ता प्रकारका व्यायामलाई एरोबिक व्यायाम भनिन्छ।

तन्काउने खालका व्यायाम : तन्काउने खालका व्यायामले मांसपेशीलाई तन्काउँछन्। यस्ता व्यायाम ढिलो एवम् बिस्तारै गर्ने खालका हुन्छन्। यस्ता व्यायाम दबाब दिने प्रकृतिका हुन्छन्। यस्ता व्यायामले मांसपेशीको विकासमा बल प्रदान गर्छन् । यस्तो व्यायामले उमेर बढेसँगै हुने मांसपेशीको कमजोरी र क्षतिलाई कम गर्छ। कतिपय व्यायाम शरीरको लचकता बढाउने खालका हुन्छन्।

सुगठित गर्ने व्यायाम : कुनै व्यायाम शरीरका मांसपेशीहरू कडा गर्न गरिने व्यायाम हुन्छन्। यस्ता व्यायामले शरीरलाई सुगठित बनाउँछन्। सहनशीलता वा क्षमता वृद्धिका लागि गरिने व्यायाममा पैदलयात्रा पर्छ। पहाड तथा हिमालको यात्रा क्षमता बढाउनका लागि गरिने व्यायाम हो। सेना र प्रहरीले गर्ने परिश्रमयुक्त काम पनि शारीरिक क्षमता बढाउन व्यायाममा पर्छन्।

मांसपेशीको गतिशीलताका आधारमा व्यायामलाई मुख्यतः तीन प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ :

(क) जोर्नी चलाएर, अङ्ग खुम्च्याएर वा फैलाएर गरिने व्यायाम

(ख) जोर्नी नचलाइकन र नमोडीकन, मांसपेशीको सङ्कुचनबिना नै गरिने व्यायाम

(ग) समान गतिमा मिलाएर लयबद्धताका साथ गरिने व्यायाम

सक्रियताका आधारमा व्यायाम सक्रिय र निष्क्रिय व्यायाम हुन्छ। सक्रिय व्यायाममा व्यक्तिले आफैँ सक्रिय भई व्यायाम गर्छ। यसमा अभ्यासका लागि अरूको सहयोगको आवश्यकता पर्दैन। निष्क्रिय व्यायाममा व्यक्ति स्वयम्ले कुनै प्रयास गर्दैन। यस्तो व्यायाम कसैको सहयोग वा कुनै उपकरणका माध्यमले गराइन्छ। खास गरी अशक्त, वृद्ध, विशेष रोगी एवम् पुनःस्थापना गर्नुपर्ने व्यक्तिहरूका लागि अरूको सहारामा निष्क्रिय व्यायाम गराइन्छ।

यौगिक व्यायाम योगका आसनहरूको अभ्यास गर्नुभन्दा अगाडि शरीरका लागि तयारी र मनका लागि प्रारम्भिक एकाग्रता स्वरूप अभ्यास गरिन्छ। त्यसलाई यौगिक व्यायाम भनिन्छ। यौगिक व्यायामहरूलाई यौगिक सूक्ष्म व्यायाम र यौगिक स्थूल व्यायाम गरेर दुई प्रकारमा विभाजन गरिएको छ। शरीरका ससाना जोर्नी, भाग र अङ्गको विशेष व्यायामलाई यौगिक सूक्ष्म व्यायाम भनिन्छ। शरीरको सम्पूर्ण भागलाई एकसाथ शारीरिक अभ्यास हुने व्यायामलाई यौगिक स्थूल व्यायाम भनिन्छ।

व्यायामको उद्देश्य

व्यायाम विभिन्न उद्देश्यले गरिन्छ। शरीरको हाडजोर्नी, मांसपेशीलगायत अङ्गप्रत्यङ्गलाई बलियो वा सुगठित गर्न व्यायाम गरिन्छ। शरीरको तापक्रम बढाउन, शरीरलाई लचिलो वा दरिलो र कसिलो पार्न पनि व्यायाम गरिन्छ। बढेको तौल घटाउन वा बढी दुब्लोलाई सन्तुलित रूपमा तौल वृद्धि गर्ने उद्देश्यका लागि पनि व्यायाम गरिन्छ। यसरी नै रक्तसञ्चार तथा मुटुको स्वास्थ्य राम्रो पार्न, श्वासप्रश्वास तथा निष्कासन प्रणाली बलियो गरी कार्यक्षमता बढाउन व्यायाम गरिन्छ। कुनै अङ्ग विशेषलाई सक्षम एवम् तन्दुरुस्त बनाउन व्यायामको आवश्यकता पर्छ। अन्तस्रावी ग्रन्थि प्रणालीहरूको उचित कार्यसन्तुलन कायम गर्न र सौन्दर्य प्राप्त गर्ने उद्देश्यले पनि व्यायाम गरिन्छ। शरीरमा थकान उत्पन्न गर्न, आराम र रमाइलो अनुभूत गर्न, आपसी सद्भाव र सम्बन्धहरू बढाउन व्यायाम गरिन्छ। क्यालोरी घटाउन, काम वा खेलमा र सहनशीलता, कौशलता, बल र क्षमता बढाउन पनि पहिल्यै तयारीका लागि सँधै फिट रहने उद्देश्यले व्यायाम गरिन्छ। प्रतिरोधी प्रणालीलाई सशक्त बनाई रोकथाम गर्न व्यायाम गरिन्छ। यदि रोग लागिसकेको भए रोगको उपचार गर्न पनि व्यायाम गरिन्छ। केही बिरामीहरूको उपचारपछि पनि स्वास्थ्यको पुनर्स्थापना गर्न र सामान्य वा कमजोर स्वास्थ्य भएका व्यक्तिलाई स्वस्थ बनाउन व्यायाम गराइन्छ। शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गतालाई ठिक बनाउनका लागि व्यायाम गरिन्छ। कम

उमेरका व्यक्तिमा उचाइ बढाउन तथा शरीरलाई छरितो बनाउन व्यायाम गरिन्छ। दीर्घ रोगहरूको जोखिम कम गर्नका लागि पनि व्यायामको प्रयोग हुन्छ।

व्यायामको महत्त्व

मानव जीवनमा व्यायामको अत्यन्त महत्त्व छ। व्यायामले शरीरमा रक्तसञ्चार वृद्धि गर्छ। यसले मासपेशी, हाडजोर्नी, नसानाडीलाई बलियो बनाउँछ। ती अङ्गहरूको कार्य क्षमता बढाउँछ। नियमित व्यायामले शरीरमा फुर्ती आउँछ। यसले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ। यसले व्यक्तिको आत्मविश्वास बढाउँछ। यसबाट तनाव, डर, चिन्ता, डिप्रेसन पनि कम हुन्छ। व्यायामबाट स्नायुहरूको कार्य क्षमता पनि बढ्छ। यसले शरीरको तापक्रम बढाउँछ। यसले शरीरलाई लचिलो, दरिलो र कसिलो बनाउँछ। मानिसको बढेको तौल घटाउन वा बढी दुब्लोलाई सन्तुलित रूपमा तौल वृद्धि गर्नका लागि व्यायाम गरिन्छ। यसरी नै रक्तसञ्चार तथा मुटुको स्वास्थ्य राम्रो पार्न व्यायाम गरिन्छ। श्वासप्रश्वास तथा निष्कासन प्रणाली बलियो बनाउन व्यायाम गरिन्छ। कुनै अङ्ग विशेषलाई सक्षम एवम् तन्दुरुस्त बनाउन पनि व्यायाम गरिन्छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) व्यायामहरू विशेषतः शारीरिक ....का लागि उपयोगी हुन्छन्।

(ख) यस वेला मुटुको धड्कन र .... दरसमेत बढ्छ।

(ग) यस्ता व्यायाम .... दिने प्रकृतिका हुन्छन्।

(घ) पहाड तथा हिमालको यात्रा .... बढाउनका लागि गरिने व्यायाम हो।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) व्यायाम भनेको के हो ?

(ख) कस्ता व्यायामलाई एरोबिक भनिन्छ ?

(ग) कस्ता व्यायामले मांसपेशी तन्काउँछन् ?

(घ) मांसपेशी सुगठित पार्ने व्यायाम कुन कुन हुन् ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) हामीलाई किन व्यायाम आवश्यक छ ?

(ख) व्यायामलाई कति प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) कुनै गाउँमा मानिसहरू बिहानको समयमा डुलिरहेको चित्र बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चित्रमा मिल्ने रङ लगाउनुहोस्।

५. साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको टोलका बासिन्दाले कस्ता कस्ता व्यायाम गर्नुहुन्छ ? नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

६. साथी आज व्यायामको तुलना गरौँ :

(ख) तपाईँले शरीर तन्काउने र शरीर सुगठित गर्ने व्यायामका बारेमा के भिन्नता पाउनुभयो ? बुँदागत रूपमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

७. साथी आज व्यायाम गरौँ :

(क) शिक्षकको अनुमति लिएर शिक्षककै निर्देशनमा खुला चउरमा गएर व्यायाम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । तपाईँका उमेरका मानिसलाई उपयोगी हुने व्यायाम गर्नुहोस् ।

८. मिलेर काम गरौँ :

(क) तपाईँले व्यायाम गर्दा हुने फाइदाका बारेमा जनचेतना फैलाउने कार्यक्रमको आयोजना कसरी गर्नुहुन्छ ? तपाईँले गर्ने कार्यक्रमको ढाँचा कापीमा टिपेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । शिक्षकको अनुमति पाएपछि आफ्नो टोलमा कार्यक्रम पनि आयोजना गर्नुहोस् ।

पाठ १०

प्राकृतिक चिकित्सा

औषधीको सेवन नगरी उपचार गरिने विधि नै प्राकृतिक उपचार पद्धति हो। यो चिकित्सा पद्धति पञ्चमहाभूतमा आधारित छ। प्राकृतिक चिकित्सामा पञ्चतत्त्व पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशमा आधारित रहेर प्राकृतिमा रहेका चिजको उपयोग गरी उपचार गरिन्छ। यस चिकित्सा पद्धतिमा योगथेरापी, मालिसथेरापी, अकुपन्चर अकुप्रेसर, हाइड्रोथेरापी, मडथेरापी, उपवास थेरापी, फिजियोथेरापी, मोजम परामर्श आदि विधिको उपयोग गरिन्छ। प्राकृतिक चिकित्साले रोगी व्यक्तिलाई निरोगी र निरोगीलाई दीर्घजीवी बनाउँछ। हाम्रो शरीर पञ्चतत्त्वले बनेको छ। प्रकृतिमा पनि पञ्चतत्त्व पाइन्छन्। प्रकृति र शरीर एकअर्कासँग मिल्छन्। मानिसलाई स्वस्थ बनाउने कुरा प्रकृतिमा नै छन्। प्रकृतिका विविध कुरा प्रयोग गरेर उपचार गरिने पद्धति नै प्राकृतिक चिकित्सा हो।

जल चिकित्सा : पानीको उपयोगबाट उपचार गरिने विधि नै जल चिकित्सा हो। पानीका आफ्नै धेरै गुण हुन्छन्। पानीले रोग निर्मूल बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पानीबाट गरिने उपचार पद्धतिमा हिप वाथ, सौना वाथ, स्टिम वाथ, स्पिनल वाथ आदि पर्छन्।

माटो चिकित्सा : माटाको प्रयोग गरेर गरिने उपचारलाई माटो चिकित्सा भनिन्छ। माटामा धेरै किसिमका तत्त्व पाइन्छन्। माटाको लेप शरीरमा लगाउँदा विकार पदार्थहरू नष्ट हुन्छन्। पेटको वरिपरि माटो लगाउनाले पाचन प्रणालीका साथै पाचनशक्ति पनि राम्रो हुन्छ। माटाको प्रयोगले छाला राम्रो हुन्छ। माटाले छालामा भएका विकार नष्ट गर्छ। यसले छालासम्बन्धी रोगबाट बचाउँछ। साथै यसले शरीरलाई नरम र सुन्दर बनाउँछ।

मालिस : मालिस एक प्रचलित प्राकृतिक उपचार विधि हो। मालिसले शरीरलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ र आराम दिन्छ। यसले रक्तसञ्चरमा सहयोग गर्छ। हाम्रो समाजमा पनि मालिस गर्ने परम्परा रहेको छ। बच्चा र वृद्धलाई तोरीको तेल लगाएर घाममा सेकाउने चलन छ। ढाड, जोर्नी, नसासम्बन्धी समस्याबाट मुक्त हुन मालिस गरिन्छ।

चुम्बक चिकित्सा : चुम्बक चिकित्सा पद्धतिमा रोगीको शरीरमा चुम्बकका माध्यमबाट उपचार गरिन्छ। यो सबैभन्दा सरल र सस्तो प्रणाली हो। यसमा उपचार गर्दा उपकरणमा चुम्बक प्रयोग हुन्छ। चुम्बकीय उपचारमा चिकित्सकीय चुम्बकद्वारा शरीरका अङ्गमा उपचार गरिन्छ।

यसको कुनै पनि बाहिरी असर हुँदैन। यस उपचार विधिमा चुम्बकीय हार, चस्मा, पेट, कम्मर, घुँडा आदिमा लगाउने बेल्ट प्रयोग गरिन्छ। यस विधिमा शरीरमा भएको चुम्बकीय क्षेत्रलाई चुम्बकीय वस्तुको प्रयोगले सन्तुलनमा ल्याइन्छ। चुम्बक चिकित्सा पद्धतिमा बिहान खाली पेटमा उपचार गर्नुपर्छ। उपचार गरेको आधा घण्टासम्म चिसो पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन। खाना खानेबित्तिकै उपचार गर्नुहुँदैन। उपचार गर्दा काठको कुर्सी, खाट आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ। उच्च रक्तचापको उपचारमा उत्तरी ध्रुव र न्यून रक्तचापको उपचारमा दक्षिणी ध्रुवको प्रयोग गर्नुपर्छ। कुनै समस्या आएको खण्डमा उपचार प्रक्रिया बन्द गर्नुपर्छ। तालिम प्राप्त चिकित्सकको सहयोगमा मात्र उपचार गर्नुपर्छ।

प्राकृतिक चिकित्सा सबैभन्दा प्राचीन, विश्वसनीय र प्रभावकारी उपचार विधि हो। यस विधिले कुनै एक विशेष रोगको मात्र उपचार खोज्दैन। यसले सम्पूर्ण शरीरलाई सबैतिरबाट तन्दुरुस्त राख्छ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्छ। शरीरमा रोग लाग्न दिँदैन।

साथी अब क्रियाकलाप गरौं :

१. पाठ पढौं अनि खाली ठाउँ भरौं :

(क) प्राकृतिक चिकित्साले रोगी व्यक्तिलाई निरोगी र निरोगीलाई .... बनाउँछ।

(ख) मानिसलाई .... बनाउने कुरा प्रकृतिमा नै छन्।

(ग) पानीले रोग.. बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

(घ) माटाको लेप शरीरमा लगाउँदा विकार .... नष्ट हुन्छन्।

२. पाठ पढौं अनि उत्तर लेखौं :

(क) प्राकृतिक चिकित्सा भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक चिकित्सामा कुन कुन विधि प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) जल चिकित्सा भनेको के हो ?

(घ) माटो प्रयोग गरेर कुन कुन रोग ठिक पार्न सकिन्छ ?

३. पाठ पढौं अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौं :

(क) हामीले मालिसबाट कुन कुन फाइदा लिन सक्छौं ?

(ख) चुम्बक चिकित्सामा कुन कुन विधि प्रयोग गरिन्छ ?

४. अब चित्र बनाऔं :

(क) तपाईंले देख्नुभएको कुनै प्राकृतिक चिकित्सासँग सम्बन्धित विषयको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्। तपाईंले बनाएको चित्रमा मिल्ने रङ लगाउनुहोस्।

५. साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलका बासिन्दाले कस्ता कस्ता प्राकृतिक चिकित्साको प्रयोग गर्नुभएको छ ? केही व्यक्तिलाई भेटेका आधारमा नाम सुनाउनुहोस्।

६. साथी आज व्यायामको तुलना गरौँ :

(ख) तपाईँले माटाद्वारा गरिने उपचार र पानीद्वारा गरिने उपचारमा के के भिन्नता पाउनुभयो ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

७. मिलेर काम गरौँ :

(क) तपाईँले प्राकृतिक चिकित्सा प्रयोग गर्दा हुने फाइदाका बारेमा जनचेतना फैलाउने कार्यक्रमको आयोजना कसरी गर्नुहुन्छ ? तपाईँले गर्ने कार्यक्रमको ढाँचा कापीमा टिपेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

पाठ ११ सन्तुलित भोजन र असन्तुलित भोजन

सन्तुलित भोजन भनेको आवश्यक पौष्टिक पदार्थ, भिटामिन आदि भएको खानेकुरा हो। हामीले अन्न, दाल गेडागुडी, फलफूल, तरकारी, दुध, दही, घिउ चिल्लो र गुलियो खाद्यवस्तु आवश्यक मात्रामा मिलाएर खान्छौँ। यस्तै सबै कुरा पाइने भोजनलाई सन्तुलित आहार भनिन्छ। सन्तुलित भोजनमा तरल पदार्थ, क्यालोरी आदि पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यस्तो खानाले हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ।

हामीले दैनिक उपभोग गर्ने भोजनमा विभिन्न किसिमका खाद्य पदार्थ हुन्छन्। ती खाद्य पदार्थबाट प्राप्त हुने विभिन्न पौष्टिक तत्त्वले हाम्रो शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छन्। हामीलाई शारीरिक र मानसिक परिश्रमका लागि शक्ति प्रदान गर्न सन्तुलित भोजन चाहिन्छ। शारीरिक वृद्धि विकासका लागि प्रोटिन आवश्यक हुन्छ। शरीरलाई सुरक्षा गर्न तथा रोगबाट बचाउन विभिन्न किसिमका भिटामिन र खनिज पदार्थ आवश्यक पर्छन्। अन्नबाट शक्ति तथा गेडागुडी दालबाट प्रोटिन पाइन्छ। तरकारी, अचार र फलफूलबाट विभिन्न किसिमका भिटामिन र खनिज पदार्थ पाइन्छन्। यसका साथै अन्डा, दुध, माछा, मासुको पनि नियमित खानुपर्छ। असल खानपानबाट सन्तुलित भोजन प्राप्त हुन्छ। असल खानपान निम्नलिखित छन् :

अन्न र अन्नबाट बनेका खानेकुरा प्रशस्त खानुपर्छ।

दाल, गेडागुडी छाकैपिच्छे खानुपर्छ।

फलफूल र तरकारी दिनैपिच्छे खानुपर्छ।

माछा, मासु, अन्डा नियमितरूपमा खानुपर्छ।

गुलियो, चिल्लो, पिरो ठिक्क मात्रामा खानुपर्छ।

सन्तुलित भोजनको सेवनले शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ। विभिन्न रोगबाट शरीरलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ। यसले शरीरको वृद्धिविकासमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले शरीरमा ऊर्जा दिन्छ। गलत खानपानले मोटोपना र विभिन्न रोगको समस्या निम्त्याउँछ। शरीरलाई आव(श्यक मात्रामा पोषकतत्त्व नभएमा कुपोषणको समस्या आउँछ।

कृत्रिम गुण भएको खानपान असन्तुलित तथा पत्रु खाना हो। शरीरका लागि फाइदा गर्नेभन्दा पनि स्वाद दिने, मिठो लाग्ने चिल्लो, पिरो, अमिलो जस्ता कुराको मिश्रण गरिएको खानालाई पत्रु खाना भनिन्छ। यसलाई जङ्क फुड पनि भनिन्छ। असन्तुलित खानाबाट शरीरमा रोग लाग्छ। आन्तरिक अङ्ग कमजोर बन्छन्। पत्रु खानामा उचित पोषण हुँदैन। खासगरी जङ्क फुडलाई स्वादिलो,

आकर्षक बनाउनका लागि त्यसमा केही किसिमको खाद्य पदार्थ र रङ मिश्रण गरिन्छ। बजारमा पाइने चाउचाउ, बिस्कुट, चाउमिन, लेज, कुर्कुरे तथा चिसो पेयपदार्थ पत्रु खाना हुन्।

पत्रु खानाको प्रयोगले पाचन प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ। यसको प्रयोगले शरीरमा पोषणको अभाव भई कुपोषण देखिन्छ। मोटोपन आउने, शारीरिक वृद्धिविकासमा बाधा पुग्ने, रक्तअल्पता हुने जस्ता धेरै शारीरिक समस्या देखा पर्न थाल्छन्। अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीलाई भान्सामा पाक्ने खानेकुराको महत्त्व सिकाउनुपर्छ। अभिभावकले आफ्ना बच्चालाई चाउचाउ, कुरमुरे जस्ता प्याकेटका खानेकुरा खान पूर्णरूपमा प्रतिबन्ध लगाउनुपर्छ। पत्रु खानामा क्याल्सियम, भिटामिन, खनिज जस्ता तत्त्व हुँदैनन्। यस्ता खानाले बच्चा कुपोषित भई शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक रूपमा पनि कमजोर हुन्छन्।

साथी अब क्रियाकलाप गरौं :

१. **पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :**

(क) सन्तुलित भोजनमा तरल पदार्थ, क्यालोरी आदि ....प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

(ख) हामीलाई शारीरिक र .... परिश्रमका लागि शक्ति प्रदान गर्न सन्तुलित भोजन चाहिन्छ।

(ग) गलत खानपानले .... र विभिन्न रोगको समस्या निम्त्याउँछ।

(घ) पत्रु खानामा क्याल्सियम, भिटामिन, ...जस्ता तत्त्व हुँदैनन्।

२. **पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :**

(क) कस्तो खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ?

(ख) खानाले हामीलाई के दिन्छन् ?

(ग) हामीले कुन कुन कुरा नियमित खानुपर्छ ?

(घ) के भएमा कुपोषण आउँछ ?

३. **पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :**

(क) असल खानपानमा के के पर्छन् ?

(ख) पत्रु खानामा के के पर्छन् ?

४. **अब चित्र बनाऔँ :**

(क) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै पोसिलो खानाको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

५. **साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :**

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलमा कुन कुन पोसिला खाने कुरा पाइन्छन् ? ती खानेकुराको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

६. साथी आज खानाको तुलना गरौँ :

(ख) सन्तुलित भोजन र असन्तुलित भोजनमा के के भिन्नता छन् ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् । तपाईँको छलफलको निष्कर्षलाई बुँदामा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

७. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस् । प्रत्येक समूहले पौष्टिक खानाका नाम टिपोट गर्नुहोस् । सबैले टिपेका नामका आधारमा हाम्रा पोसिला खाना शीर्षकमा अनुच्छेद तयार पार्नुहोस् ।

८. सामूहिक कार्य

(क) साथीसँग छलफल गरी सन्तुलित र पत्रु खानाको फरक लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) साथीसँग छलफल गरी पत्रु खाना खाने बानीमा कमी ल्याउन हामीले सुधार्नुपर्ने बानीको सूची बनाउनुहोस् ।

९. सिर्जना / परियोजना कार्य

(क) बजारमा पाइने पत्रु खानाको सूची बनाई त्यसले हामीलाई गर्ने असरहरूबारे लेख्नुहोस् ।

(ख) हाम्रो दैनिक जीवनमा सन्तुलित भोजन र योगव्यायामको अन्तरसम्बन्धबारे विज्ञसँग छलफल गरी बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय उत्पादनका विभिन्न परिकार बनाउने विज्ञसँग भेट गरी परिकार बनाउने तरिका सिक्नुहोस् र बनाउन अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ १२ वातावरण सरसफाइमा समुदाय

सरुवा रोगबाट बच्न र बचाउन, शरीर सफा राख्न, लुगा धुन, आँगन, घर वरिपरि, बाटोघाटो फोहोर हुन नदिन गरिने सबै प्रकारका कामलाई सरसफाइ भनिन्छ । सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न माध्यमलाई रोक्नुपर्छ। यसैका लागि अपनाइने सबै प्रयासलाई सरसफाइ भनिन्छ । पानी, खाना र हावालाई प्रदूषित हुनबाट रोक्नुपर्छ । मानिसलाई लाग्ने रोगबाट बच्न अपनाइने उपाय नै सरसफाइ काम हुन्।

सरसफाइ व्यक्तिगत, घरायसी र वातावरणीय गरी तीन किसिमका हुन्छन् । हामीले आफ्ना लागि गर्ने सरसफाइलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ । घरभित्र र बाहिर, आँगन र घरको वरिपरि गरिने सरसफाइलाई घरायसी सरसफाइ भनिन्छ । गाउँ, टोल, छरछिमेक, सहरबजारमा गरिने सरसफाइलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ । वातावरणीय सरसफाइमा स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था, नाली र ढलको व्यवस्था, चर्पीको व्यवस्था र सरसफाइ, सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ, फोहर मैलाको विसर्जन आदि पर्छन्।

वातावरणको सरसफाइ नहुँदा हाम्रो गाउँटोलको वातावरण प्रदूषित हुन्छ। यसका कारण विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्या देखापर्छन् । वातावरण सरसफाइ गर्नु हरेक टोलवासी र समुदायको जिम्मेवारी हो। समदुदायले वातावरणको सरसफाइ गर्दा पानीका स्रोत धारा, कुवा, इनार, खोला, तालतलैया आदिमा फोहोर गर्नुहुँदैन। यस्ता ठाउँ सधैँ सफा राख्नुपर्छ। टोलवासी समुदाय मिलेर हरेक हप्ता पानीका स्रोतको सरसफाइ गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ।

वातावरण सरसफाइ गर्न हरेक, घर, विद्यालय तथा कार्यालयमा शौचालयको व्यवस्था हुनुपर्छ। विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, पालिका, कार्यालय, हाटबजारजस्ता सार्वजनिक ठाउँहरूमा मानिसहरूको आवत जावत भइरहन्छ। सार्वजनिक ठाउँमा धेरै मानिसहरूले दिनहुँ लामो समय बिताउनुपर्ने हुन्छ।

सार्वजनिक ठाउँहरू सफा भएमा त्यहाँबाट मानिसहरूलाई रोग सर्न पाउदैन। त्यसैले ती सार्वजनिक ठाउँ सधैँ सफा हुनुपर्छ।

फोहोर मैलालाई हामीले जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन। भान्साबाट निस्कने कुहिने प्रकारको फोहोर लाई प्राङ्गारिक मल बनाउनुपर्छ। नकुहिने र पुनः प्रयोग गर्न नसकिने फोहोरलाई व्यवस्थित गर्ने काम फोहोर जम्मा गर्ने वेलादेखि नै सुरु गर्नुपर्छ।

सरावल गाउँपालिकाका बसोबास गर्ने समुदायले आआफ्नो टोल तथा बस्तीको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। हरेक टोलले हप्तामा एक वा दुई दिन टोलको सरसफाइको अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ। सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालनका बारेमा तलका कुरा पढ्नुहोस् :

सरावल गाउँपालिका वडा नं. ४ का स्थानीय युवाहरू वडा कार्यालयमा गएर सरसफाइ कार्यक्रमको आयोजना गर्न अनुरोध गरेका छन्। शनिवारका दिन सरसफाइ गर्नका लागि वडा कार्यालयले टोलवासीलाई सूचना गरेको थियो। आज शनिवारको दिन भएकाले सबै जना बिहान ७

बजे चोकमा जम्मा भएका छन्। मानिसले हातमा कुचो, हँसिया, डस्टबिन आदि लिएर आएका छन्।

टोलीको नेतृत्व वडा सदस्यले गर्नुभएको छ। टोलका ४५ जना मानिस जम्मा भएका छन्। वडा सदस्यले ७–७ जनाको समूह बनाइदिनुभयो। सबै जना मिलेर टोलको सरसफाइको काम सुरु गरे। सरसफाइपश्चात् आगामी दिनका कार्यक्रम के गर्ने भनेर छलफल पनि भयो। सबै जनाले एकै स्वरमा आफ्नो गाउँठाउँमा रहेका मठमन्दिर, पाटी, धारा आदिको सरसफाइ निरन्तर गर्ने कुरा बताए। धार्मिक स्थल, बाटो, पानीका स्रोत, पाटी, इनार कुवा, प्रतीक्षालय जस्ता सार्वजनिक स्थलहरूमा फोहोर नगर्न सबैलाई आग्रह गर्ने निर्णय भयो। अबदेखि हरेक हप्ता शनिवारका दिन बिहान ७ बजे प्रत्येक घरबाट एक एक जना व्यक्ति अनिवार्य रूपमा जम्मा हुने र सरसफाइ कार्यक्रम गर्ने निर्णय भयो।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सरुवा रोगबाट बच्नका लागि ....सार्ने विभिन्न माध्यमलाई रोक्नुपर्छ।

(ख) वातावरण सरसफाइ गर्नु हरेक टोलवासी र समुदायको .... हो।

(ग) सार्वजनिक ठाउँमा धेरै ....ले दिनहुँ लामो समय बिताउनुपर्ने हुन्छ।

(घ) सरसफाइपश्चात् आगामी दिनका .... के गर्ने भनेर छलफल पनि भयो।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) हामीले कुन कुन कुरालाई प्रदूषित हुन दिनुहुँदैन ?

(ग) हामीले कुन कुन ठाउँमा फोहोर गर्नुहुँदैन ?

(घ) भन्साबाट निस्कने फोहोरलाई के गर्नुपर्छ ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) आफ्नो टोलको सरसफाइका लागि हामी के गर्न सक्छौँ ?

(ख) कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई कसरी वयवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) सफा अनि हराभरा तपाईँको टोलको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

५. साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलका कुन कुन ठाउँ फोहोरबाट प्रभावित छन् ? ती ठाउँलाई सफा बनाउनका लागि के के काम गर्नुपर्ला ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

६. साथी आज ठाउँको तुलना गरौँ :

(ख) सफा ठाउँ र फोहोर ठाउँको तुलना गर्नुहोस् । तपाईँको निष्कर्षलाई बुँदामा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

७. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस्। हाम्रो घर, टोल, विद्यालय तथा समुदायलाई सफा राख्नका लागि गर्नुपर्ने कामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको सूचीका आधारमा सरसफाइ अभियान पनि सञ्चालन गर्नुहोस्।

पाठ १३ फोहोर व्यवस्थापनमा पालिका

फोहोरमैला भन्नाले घरेलु फोहोरमैला, औद्योगिक फोहोरमैला, रसायनिक फोहोरमैला, स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने हानिकारक वस्तु हुन्। प्रयोगमा नआउने तथा फालिएका वस्तु फोहोर हुन् । सडेगलेका वस्तु र वातावरणमा असर पुऱ्याउने वस्तु पनि फोहोर हुन्। निष्कासन गरिएका वस्तुलगायत अनधिकृत सार्वजनिक स्थलमा टाँसिएका पोस्टर, पम्प्लेट आदि पनि फोहोरअन्तर्गत पर्छन्।

फोहोरमैलालाई स्रोतमा न्यूनीकरण गर्नुपर्छ । त्यसलाई पुनः प्रशोधन, प्रयोग वा विसर्जन गर्नुपर्छ। पालिका क्षेत्रभित्र फोहरमैलाको उचित र प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। जनस्वास्थ्य एवम् वातावरणमा पर्न सक्ने प्रतिकूल प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्नुपर्छ। यिनै विषयलाई ख्याल राखी स्वच्छ र स्वस्थ वातावरण कायम गर्नुपर्छ।

फोहोर व्यवस्थापनका लागि सरावल गाउँपालिकाले अपनाएको नीति सरावल गाउँपालिकाको वातावरण तथा प्राकृतिक स्रोत संरक्षण ऐन २०७७ मा रहेको छ । सरावल गाउँपालिकाले फोहोरमैलाको सङ्कलन, अन्तिम विसर्जन तथा प्रशोधनका लागि आवश्यक पूर्वाधार तथा संरचनाको निर्माण तथा सञ्चालन गर्ने छ। फोहरमैलाको व्यवस्थापनका लागि ल्यान्डफिल्ड साइड, बाँयो ग्याँस प्लान्ट,

प्रशोधनलगायतका संरचनाको निर्माण तथा सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी कार्यपालिकाको हुने व्यवस्था गरेको छ।

पालिकाले हानिकारक फोहरमैला, स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहरमैला, रासायनिक फोहरमैला वा औद्योगिक फोहरमैला प्रशोधन र व्यवस्थापन गर्ने दायित्व फोहरमैला उत्पादन गर्ने व्यक्ति वा निकायको हुने व्यवस्था गरेको छ । पालिकाले कुनै उद्योग, स्वास्थ्य संस्थाले फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा पालिकाले तोकेको स्थल प्रयोग गरेमा सेवा शुल्क तिर्नुपर्ने नीति बनाएको छ।

सरावल गाउँपालिकाको वातावरण तथा प्राकृतिक स्रोत संरक्षण ऐन २०७७ मा फोहरमैला व्यवस्थापन प्रभावकारी हुन नसकी मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पारेको भेटिएमा कार्यपालिकाले सचेत गराएर प्रचलित कानुनबमोजिम कारवाही गर्ने नियम छ। यसमा आफ्नो क्षेत्रभित्र विसर्जन हुन सक्ने फोहरमैलाको विसर्जन वा पुनः प्रयोगको व्यवस्था मिलाई बाँकी फोहरमैला मात्र निष्कासन गरी फोहरमैलाको परिणामलाई घटाउन प्रत्येक व्यक्ति, संस्था वा निकायको कर्तव्य हुने उल्लेख गरिएको छ।

उक्त ऐनमा फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि स्रोतमा नै अलग गरी सङ्कलन केन्द्रमा पुऱ्याउने जिम्मेवारी फोहोरमैला उत्पादन गर्ने व्यक्ति वा संस्थाको हुने कुरा उल्लेख गरिएको छ। फोहोरमैला निष्कासन र सङ्कलन गर्ने समय पालिकाले निर्धारण गरेबमोजिम हुने र जोखिमपूर्ण फोहोरको व्यवस्थापन गर्दा उत्पादक वा सञ्चालकले जनस्वास्थ्य र वातावरणमा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्ने नीति रहेको छ।

सरावल गाउँपालिकाको वातावरण तथा प्राकृतिक स्रोत संरक्षण ऐन २०७७ मा फोहरमैला व्यवस्थापनमा निजी तथा सामुदायिक क्षेत्रको संलग्नता हुन सक्ने छ। यसका लागि निम्नानुसारको काम गराउन सक्ने व्यवस्था गरेको छ :

(क) फोहरमैलाको न्यूनीकरणका लागि जनचेतना अभिवृद्धि

(ख) फोहरमैला सङ्कलन,

(ग) फोहरमैला ढुवानी,

(घ) फोहरमैलाको प्रयोग, पुनः प्रयोग, पुनः चक्रीय प्रयोग वा प्रशोधन,

(ङ) फोहरमैला विसर्जन।

सरावल गाउँपालिकाको वातावरण तथा प्राकृतिक स्रोत संरक्षण ऐन २०७७ हेर्न सकिने छ :
https://sarawalmun.gov.np/

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सडेगलेका वस्तु र ....मा असर पुऱ्याउने वस्तु पनि फोहोर हुन्।

(ख) जनस्वास्थ्य एवम् वातावरणमा पर्न सक्ने .... प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्नुपर्छ।

(ग) फोहरमैलाको परिणामलाई घटाउन प्रत्येक व्यक्ति, संस्था वा निकायको .... हुने उल्लेख गरिएको छ।

(घ) फोहरमैला व्यवस्थापनमा निजी तथा ....क्षेत्रको संलग्नता हुन सक्ने छ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) फोहोरमैला भनेका के हुन् ?

(ख) स्वच्छ र स्वस्थ वातावरण कसरी कायम गर्न सकिन्छ ?

(ग) सरावल गाउँपालिकाको वातावरण तथा प्राकृतिक स्रोत संरक्षण ऐन कति सालमा जारी भएको छ ?

(घ) पालिकाले फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि कुन कुन संरचना निर्माण र व्यवस्थापन गर्ने भनेको छ ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकाले फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि के कस्तो योजना ल्याएको छ ?

(ख) सरावल गाउँपालिकाले कस्ता कस्ता फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने नीति बनाएको छ ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) तपाईँको विद्यालयको बगैँचाको चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ लगाउनुहोस् ।

५. साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको टोलका कुन कुन ठाउँ सफा छन् ? ती ठाउँ कुन कारणले सफा भएका होलान् ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. साथी आज ठाउँको तुलना गरौँ :

(ख) तपाईँको पालिका र तपाईँको कुनै छिमेकी पालिकाको सरसफाइको अवस्था तुलना गर्नुहोस् । तपाईँले कुन सफा र कुन फोहोर पाउनुभयो ? फरक फरक आधार बनाएर तुलना गर्नुहोस् ।

७. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस् । आफ्नो विद्यालयमा सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् ।

पाठ १४ विपद् व्यवस्थापनमा पालिका

प्राकृतिक र मानवीय कारण मानिसको जीवनमा आउने समस्यालाई विपद् भनिन्छ। कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था सृजना हुनु नै विपत्ति हो। विपद्ले मानिसको जीवन सञ्चालनमा समस्या ल्याइदिन्छ। प्रकोप प्राकृतिक र मानवीय हुन्छन्। प्रकृतिका कारण आउने विपत्तिलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ। प्राकृतिक प्रकोपमा भूकम्प, असिना, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, बाढी, पहिरो, भूस्खलन, डुबान, खडेरी, आँधीहुरी, शीतलहर, तातोहावा, चट्याङ आदि पर्छन्। मानिसको कमजोरीकै कारण आउने प्रकोपलाई मानवनिर्मित प्रकोप भनिन्छ। यसैलाई मानवीय विपद् पनि भनिन्छ। मानवीय प्रकोपमा आगलागी, डढेलो, महामारी, अनिकाल, सूक्ष्म जीवाणु आतङ्क, पशु तथा पक्षीमा लाग्ने रोग, सर्पदंश, सडक दुर्घटना, विषाक्त खाना खानु आदि पर्छन्। सरावल गाउँपालिकामा हुने मुख्य प्रकोपमा आगलागी, बाढी, सडक दुर्घटना रहेका छन्।

विपद् प्रकोपको प्रभावबाट मानवीय, आर्थिक तथा वातावरणीय क्षेत्रमा पुगेको ठुलो क्षतिको अवस्था हो। प्रकोपले मानिस र उसको भौतिक, आर्थिक र वातावरणमा ठुलो क्षति पुऱ्याएको छैन भने त्यसलाई विपद् मानिँदैन।

विपद् जोखिम भनेको मानव जीवन, स्वास्थ्य अवस्था, जीविकोपार्जन, धनसम्पत्ति तथा प्राप्त सेवाहरूमा विपद्बाट हुन सक्ने सम्भावित नोक्सानी हो। विपद् जोखिम न्यूनीकरण व्यवस्थित प्रयासमार्फत विपद् जोखिमलाई न्यून गर्ने अवधारणा, अभ्यास र प्रक्रिया हो।

सङ्कटासन्नता भौतिक, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय तत्त्व अथवा प्रक्रियाले निर्धारण गर्ने समुदायको अवस्था हो। यसले प्रकोपको सम्भावनालाई बढाउँछ। प्रतिकार्य विपद्बाट प्रभावित समुदायमा गई तत्काल गरिने सम्पूर्ण राहतका कार्य हुन्।

विपद् व्यवस्थापन गर्न स्वास्थकर्मी, गाडी, दमकल, एम्बुलेन्स, डोरी, डुङ्गा, त्रिपाल, हाते उपकरणहरू आदि आवश्यक हुन्छन्। विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने जनशक्ति र उपकरणहरू सधैँ तयारी अवस्थामा राखेको हुनुपर्छ। सरावल नगरपालिकामा विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी काम गर्नका लागि पानी ट्याङ्कर, वारुण यन्त्र, आगो नियन्त्रण गर्ने ग्याँस सिलिन्डर आदि रहेका छन्। विपद् व्यवस्थापन गर्न नेपाल प्रहरी, सशत्र प्रहरी, नेपाली सेना, गैरसरकारी संस्थाहरू, रेडक्रस सोसाइटी, स्काउट आदि पनि सक्रिय हुन्छन्।

विपद्पूर्व गर्नुपर्ने कार्यहरू

विपद्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपद्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ। यसका लागि आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा आउने सम्भाव्य विपद्को आकलन गरी विपद् आउनुभन्दा पहिले निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ :

- विपद्सम्बन्धी सचेतना शिक्षा कार्यक्रमको सञ्चालन
- विपद् पूर्वतयारी र प्रतिकार्य योजना तयारी र अद्यावधि
- पूर्वसूचना प्रणालीको स्थापना
- विपद्को नक्साङ्कन
- सुरक्षित स्थानमा जाने
- प्रतिरोधी संरचनाहरूको निर्माण
- स्वयम्सेवी सुरक्षा समूह गठन
- उद्धार अभ्यास
- आवश्यक सामग्रीहरूको व्यवस्था
- झटपट झोला
- आपत्कालीन राहत बाकस

सरावल नगरपालिका क्षेत्रमा हुन सक्ने र हुने गरेका बाढी, आगलागी, सडक दुर्घटना, सङ्क्रामक रोग आदि विपद् हुन् । बाढी, डुबान आँधी जस्ता विपद् बर्खाको समयमा र आगलागी, खडेरी आदि हिउँद तथा सुख्खा समयमा हुन्छन् । यस्ता विपद्का घटनाहरूका कारणले जनधनको ठुलो क्षति हुने गरेको छ।

सरावल गाउँपालिकाले प्राकृतिक प्रकोप पीडित परिवारलाई राहत उपलब्ध गराउनेसम्बन्धी मापदण्ड, २०७८ निर्माण गरी स्थानीय राजपत्रमा प्रकाशित गरेको छ । सरावल गाउँपालिका क्षेत्रभित्र प्राकृतिक तथा कृत्रिम प्रकोपबाट हुनसक्ने जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका लागि विपद् व्यवस्थापन कोष सञ्चालन तथा पीडितको तत्काल राहत तथा पुनर्स्थापना गर्नका निमित्त यो मापदण्ड निर्माण भएको हो । यस मापदण्डबमोजिम राहत वितरण देहायका प्रकोप पीडित परिवारलाई प्रदान गरिने व्यवस्था छ :

(क) आंशिक वा पूर्ण रूपमा घर नष्ट भएका परिवार,

(ख) कम्तीमा १० कट्ठा वा कुल जमिनको कम्तीमा आधा भूभाग डुवानमा परी बालीनाली नोक्सान भएका परिवार,

(ग) खेतीयोग्य जमिन नदी कटान भएका परिवार,

(घ) डुबानमा परी धनमाल, लत्ताकपडा, अन्न आदि नोक्सान भएका परिवार,

(ङ) अन्य प्राकृतिक प्रकोपबाट क्षति भएका परिवार,

प्रकोपबाट पीडित परिवारलाई राहत विवरण गरेको अभिलेख सम्बन्धित वडाले राख्नुपर्छ। यो विवरण साप्ताहिक रूपमा सार्वजनिक गर्नुपर्छ। उक्त अभिलेखको एक प्रति गाउँ कार्यपालिका कार्यालयमा अनिवार्य पठाउनुपर्ने छ। तोकिएको मापदण्ड पूरा नभएमा र व्यक्तिले झुटा विवरण पेस गरी राहत लिन खोजेमा त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ । पालिकाले बनाएको मापदण्डको प्रतिकूल हुने गरी राहत वितरणका लागि सिफारिस गर्ने पदाधिकारीलाई प्रचलित कानुनबमोजिम कारबाही गरिने व्यवस्था ऐनमा गरिएको छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) विपद्ले मानिसको जीवन सञ्चालनमा .... ल्याइदिन्छ।

(ख) मानिसको कमजोरीकै कारण आउने प्रकोपलाई .... प्रकोप भनिन्छ।

(ग) सरावल गाउँपालिकामा हुने मुख्य ....मा आगलागी, बाढी, सडक दुर्घटना रहेका छन्।

(घ) प्रतिकार्य विपद्बाट प्रभावित समुदायमा गई तत्काल गरिने .... राहतका कार्य हुन्।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक प्रकोपमा के के पर्छन् ?

(ग) मानवनिर्मित प्रकोपमा के के पर्छन् ?

(घ) विपद् जोखिम भनेको के हो ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकाले विपद् व्यवस्थापनका लागि कस्तो योजना बनाएको छ ?

(ख) विपद् व्यवस्थापनका लागि के कस्ता साधन प्रयोग हुन्छन् ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) तपाईँले देखेको कुनै विपद्को चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

५. साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलका कुन कुन ठाउँ विपद्बाट प्रभावित छन् ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

६. साथी आज विपद्को तुलना गरौँ :

(ख) मानवनिर्मित र प्राकृतिक विपत्तिको तुलना गरेर बुँदा बनाउनुहोस्।

७. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस्। विपद्बाट बच्नका लागि के के काम गर्नुपर्ला ? छलफल गर्नुहोस्।

पाठ १५ सुरक्षित विद्यालय

कुनै प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवीय समस्या नभएको विद्यालय नै सुरक्षित विद्यालय हो । विद्यालय सुरक्षित हुनुपर्छ । विद्यालय सुरक्षित नभएमा सयौँ विद्यार्थी र शिक्षक जोखिममा पर्न सक्छन् । त्यसैले विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउनु र विद्यालय सुरक्षासम्बन्धी विभिन्न प्रकारका कुराका बारेमा जानकारी दिनु वा विद्यालय सुरक्षासम्बन्धी तालिम दिनु आवश्यक हुन्छ । विद्यालय सुरक्षित भयो भने बालबालिकाहरूले डर र त्रासरहित वातावरणमा अध्ययन गर्न पाउँछन् । विद्यालय सुरक्षित भएमा विद्यार्थीले बालमैत्री तरिकाले अध्ययन गर्न सक्छन् । विद्यालयमा पनि विभिन्न किसिमका विपद् आइलाग्न सक्छन् । ती सबै समस्याबाट बच्नका लागि विद्यालय सुरक्षित हुनुपर्छ । आजको कक्षामा हामी सुरक्षित विद्यालयका बारेमा समूह निर्माण गरी छलफल गर्दै छौँ ।

आठ कक्षाका दुई समूहले सुरक्षित विद्यालयसम्बन्धी विषयमा कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्ने छन् । कक्षाका सबै विद्यार्थीले ध्यानपूर्वक सुनेर अरु कुरा भए थप्नुपर्ने छ ।

समूह क को प्रस्तुति

हाम्रो समूहले विभिन्न जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधपुछ गरेर सुरक्षित विद्यालय हुनका लागि आवश्यक पर्ने कुराहरूबारे प्रतिवेदन तयार गरेका छौँ । अब हाम्रो समूहबाट प्रस्तुतीकरण हुने छ :

- सुरक्षित विद्यालय हुन विद्यालय भवन भूकम्प प्रतिरोधात्मक हुनुपर्छ । विद्यालयको छाना र भित्ताहरू पनि बलिया हुनुपर्छ ।
- विद्यालय ठुलो खोल्सा, नदी, खोला र कमजोर पहाड नजिकै हुनुहुँदैन ।
- विद्यालयको कक्षाकोठामा डेस्क बेन्चहरू सजिलैसँग निस्कन सक्ने गरी बनाइएको हुनुपर्छ । कक्षाकोठामा दुईओटा ढोका भएको हुनुपर्छ र ढोका बाहिरतर्फ खोलिन सक्ने गरी बनाइएको हुनुपर्छ । विद्यालयमा शौचालय, खानेपानी, खुला चौर भएको हुनुपर्छ ।
- विद्यालयमा मोटर बाटोको पनि व्यवस्था भएको हुनुपर्छ, तर बढी आवजावत भने हुनुहुँदैन ।
- विद्यालयमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि ह्विल चियरको पनि व्यवस्था भएको हुनुपर्छ र उनीहरूले जान्नेबुझ्ने भाषामा विभिन्न प्रकारका विपद्का बारेमा जानकारी दिनुपर्छ ।
- विद्यालयलाई बालमैत्री र अपाङ्गमैत्री बनाउनुपर्छ ।
- विपद् आइलागेमा जाने बाटो र बस्ने ठाउँको पहिले नै सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- विद्यालयमा रेडक्रस, विद्यालयका प्रधानाध्यापकको, विद्यालय व्यवस्थापन समितिको, स्वास्थ्य चौकी आदिको फोन नम्बर पनि हुनुपर्छ ।
- विद्यालयमा विद्यार्थीलाई प्रकोप आउनुअघि, आइसकेपछि र आइरहेको समयमा के गर्ने भनी सूचना दिने र जोगिने पूर्वअभ्यास गराउनुपर्छ ।

- विद्यालयमा प्राथमिक उपचारका सामानहरू र उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मी हुनुपर्छ। विद्यालयमा सबैले देख्ने र भेट्ने ठाउँमा आपत्कालीन झोलाको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- हाम्रो समूहले सुरक्षित विद्यालय हुन आवश्यक कुराका बारेमा तयार गरेको प्रतिवेदन प्रस्तुत गऱ्यौँ। सबैलाई धन्यवाद, नमस्कार।

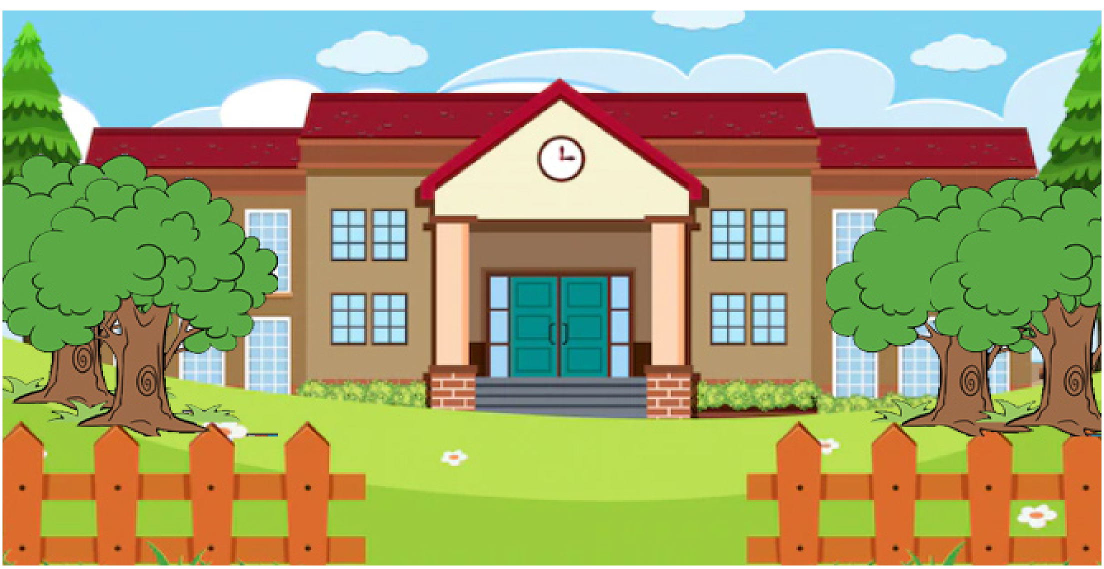
समूह ख को प्रस्तुति

हाम्रो समूहले विभिन्न जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधपुछ गरेर सुरक्षित विद्यालयका विविध पक्षका बारेमा प्रतिवेदन तयार गरेका छौँ। अब हाम्रो समूहबाट प्रस्तुतीकरण हुने छ।

- सुरक्षित विद्यालयका लागि प्राकृतिक प्रकोपको न्यूनीकरण, सामाजिक सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- विद्यालय स्वास्थ्य, पोषण तथा मनोसामाजिक परामर्शलाई जोड दिनुपर्छ साथै राजनीतिक द्वन्द्व, शारीरिक तथा मानसिक सजाय बन्द गर्नुपर्छ।
- प्राकृतिक विपत्तिले विद्यालय तथा बालबालिकाहरूलाई अत्यधिक जोखिममा पुऱ्याउने भएकाले यसबाट हुनसक्ने सम्भावित जनधनको क्षतिबाट जोगाउन सुरक्षित विद्यालय नीति अपनाउनुपर्छ।
- सरसफाइ, स्वच्छ खानेपानी, पानीसहितको शौचालयको व्यवस्था, उचित प्रकाश, हावा र आवाज नियन्त्रण, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण आदिलाई सुरक्षित विद्यालय अवधारणाले समेट्नुपर्छ।
- विद्यालयमा हिंसामुक्त शैक्षिक वातावरण कायम गर्नुपर्छ।
- भौतिक र मानसिक रूपमा विपत्ति सामना गर्ने क्षमताको विकास गराउनुपर्छ।
- प्राकृतिक प्रकोप र स्वास्थ्यसम्बन्धी असरले सबैभन्दा बढी अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई असर पार्ने भएकाले विद्यालयमा अपाङ्गमैत्री संरचना निर्माण गर्नुपर्छ।

- हावाहुरी लागेको वेला रुखबिरुवा ढलेर विद्यालयलाई ठुलो क्षति पुग्ने भएकाले विद्यालय वरिपरि रहेका रुखबिरुवा काट्नुपर्छ।
- कक्षाकोठामा जडान गरिएको विद्युतीय उपकरण सही तरिकाले जडान गर्नुपर्छ।
- विद्यालयवरिपरि छरिएर रहेका सामग्रीलाई व्यवस्थित तरिकाले राख्नुपर्छ।
- पशु तथा मानवीय क्रियाकलापले पनि विपद् निम्त्याउने भएकाले विद्यालयको वरिपरि तारबार लगाउनुपर्छ।
- विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवीय क्रियाकलापबाट सुरक्षित रहनका लागि प्राकृतिक प्रकोप पात्रो बनाई पूर्वसावधानी अपनाउनुपर्छ।
- विद्यालयलाई विभिन्न प्रकोप वा विपद्बाट बचाउनका लागि विभिन्न सङ्घसंस्था रेडक्रस, प्रधानाध्यापक, पालिका, स्वास्थ्यचौकी र अस्पतालको सम्पर्क नम्बर हुन आवश्यक हुन्छ।

हाम्रो समूहले सुरक्षित विद्यालयका विविध पक्षका बारेमा तयार गरेको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्‍यौँ। सबैलाई धन्यवाद, नमस्कार।



विद्यालय बालबालिकाको शैक्षिक घर हो तसर्थ हामी आफू बस्ने घरको संरक्षण जति गरिन्छ त्यतिकै विद्यालयको पनि सुरक्षा गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले विद्यालयको सुरक्षामा हामी सबै लाग्नुपर्छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) विद्यालय सुरक्षासम्बन्धी .... दिनु आवश्यक हुन्छ ।

(ख) विद्यालय .... भएमा विद्यार्थीले बालमैत्री तरिकाले अध्ययन गर्न सक्छन् ।

(ग) आजको कक्षामा हामी .... विद्यालयका बारेमा समूह निर्माण गरी छलफल गर्दै छौँ ।

(घ) विद्यालयका .... र भित्ताहरू पनि बलिया हुनुपर्छ ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) सुरक्षित विद्यालय भनेको के हो ?

(ख) विद्यालय असुरक्षित हुनु भनेको के हो ?

(ग) विपद् भनेको के हो ?

(घ) विद्यालय कहाँ हुनुहुँदैन ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) विद्यालय सुरक्षित हुनका लागि के के हुनुपर्छ ?

(ख) विद्यालयका विविध पक्ष धनेका के हुन् ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) आफ्नो विद्यालयको चित्र बनाएर मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

५. आज कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम आयोजना गरौँ :

(क) तपाईँले विद्यालयलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ भन्नेबारेमा आफूले जानेको विषयलाई समेटेर छोटो अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. सबैले प्रतिवेदन लेखौँ :

(क) कक्षाका सबैले आआफ्नो टोलमा के कस्ता समस्या आउन सक्छन् भन्ने विषय उल्लेख गरी छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । तपाईँको प्रतिवेदनमा थप गर्नुपर्ने कुरा शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

७. साथी आज टोलको भ्रमण गरौँ :

(क) तपाईँको टोलमा रहेका विद्यालयलाई कसरी सुरक्षित विद्यालय बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा कक्षाका साथी छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

८. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका सबै जना जम्मा भएर सुरक्षित विद्यालयका बारेमा छलफल गरी सुरक्षित विद्यालय बनाउने तरिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १६

कुलत र दुर्व्यसन

कुलत र दुर्व्यसन भनेको के हो ? यसका कारण के के हुन् ? कुलत र दुर्व्यसनले पार्ने नकारात्मक प्रभाव के के हुन् ? यसलाई रोकथाम गर्न के गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा आजको कक्षामा छलफल गरौँ।

विद्यार्थी : कुलत र दुर्व्यसनी भनेको के हो ?

शिक्षक : कुलत भनेको नराम्रो बानी हो। दुर्व्यसन भनेको मदिरा, मद्यपान, जुवातास, धुम्रपान, लागु औषधीको सेवन गर्नु हो। सामाजिक दृष्टिले नराम्रो मानिएको बानी नै कुलत र दुर्व्यसन हो। इन्टरनेटको अधिक प्रयोग, फेसबुक, टिकटक जस्ता सामाजिक सञ्जालको प्रयोग, पब्जी अनलाइन गेम आदि पनि कुलत हुन्। हिजो आज युवाहरू विभिन्न किसिमका कुलत र दुर्व्यसनको दलदलमा फसेका छन्।

विद्यार्थी : कुलत र दुर्व्यसनका कारण के के हुन् ?

शिक्षक : आत्मविश्वासको कमी, बेरोजगारीको समस्या, नकारात्मक सोच, घरपरिवारमा कसैको निगरानी नहुनु, परिवारमा झैझगडा हुनु दुर्व्यसनका कारण हुन्। दुर्व्यसनीमा लागेका साथीभाइको दबाब र सङ्गत, सौख, आनन्दको कारणले गर्दा पनि मानिस कुलत तथा दुर्व्यसनमा लागेको पाइन्छ। कुलत र दुर्व्यसनीका कारण यसप्रकार रहेका छन् :

पारिवारिक कारण : बालबालिकालाई परिवारको राम्रो व्यवहार नहुनु, अभिभावकले समय नदिनु जति पैसा माग्यो सो पैसा दिनु, मागेको पैसा के कुरामा खर्च गर्छ त्यसको खोजिनीति नगर्नु, आफ्ना सन्तानको धेरै विश्वास गर्नु, सन्तानले गरेको नराम्रो काम ढाकछोप गर्नु जस्ता पारिवारिक कारणबाट बालबालिका कुलतमा फसिसकेका हुन्छन्।

सांस्कृतिक तथा सामाजिक कारण : कतिपय समुदायमा परम्परादेखि चल्दै आएको सांस्कृतिक तथा सामाजिक कारणले पनि अहिलेको पुस्ता कुलतमा फसेका छन्। जस्तैः हाम्रो कतिपय समुदायमा विभिन्न पर्वमा जाँड रक्सीको सेवन गर्ने परम्पराले सन्तान कुलतमा फसेको पाइन्छ।

साथीसङ्गतको प्रभाव : साथीको दबाबलाई थेग्न नसक्दा तथा खराब साथीको सङ्गतले किशोरकिशोरी कुलतमा फसेका छन्। हरेक अभिभावकले आफ्ना सन्तानलाई कुलतबाट जोगाउन साथीसङ्गतको वेला वेला निगरानी गर्नुपर्छ। आफ्ना सन्तानको सङ्गत राम्रो नभए तत्काल छुटाउनुपर्छ।

हिंसा तथा दुर्व्यवहार : कतिपय मानिस घरेलु हिंसा तथा दुर्व्यवहारको कारणले पनि कुलतमा फसेका छन्। सन्तानले आफूले भनेको जस्तो काम नगरेको खण्डमा उनीहरूलाई मानसिक तनाव

दिने, गाली गलौज गर्ने, छोराछोरीलाई चाहेको तथा आवश्यक पर्ने कुरा पनि उपलब्ध नगराउने, कुटपिट गर्ने जस्ता गतिविधिका कारण उनीहरू घरमा नआउने र साथीसङ्गतसँग लागेर कुलतमा फस्ने गरेको पाइन्छ।

अन्य : दुर्व्यसन र कुलतको कारण चेतनामूलक कार्यक्रमको कमी हुनु, आफूले सोचेअनुसारको सफलता नहुनु, खुला सिमाना, लागुऔषधको बेचबिखन र प्राप्ति सहज हुनु, गरिबी, कानुनको कडा रूपमा कार्यान्वन नहुनु, लागुऔषध सहज रूपमा उत्पादन हुनु, डाक्टरको बिना सल्लाहमा पनि मेडिकल पसलले औषधी बिक्रीवितरण गर्नु आदि पनि हुन्।

विद्यार्थी : कुलत र दुर्व्यसनले पार्ने नकारात्मक प्रभाव के के हुन् ?

शिक्षक : अब कुलत र दुर्व्यसनले पार्ने नकारात्मक प्रभावका बारेमा बताउँछु।

- दुर्व्यसनका कारण परिवार र समाजबाट अलग्गिनुपर्ने हुन सक्छ।
- मानिसको दिमागलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा हानि पुऱ्याउँछ।
- व्यक्ति स्वयम्लाई मात्र नभएर, परिवार, समाजलाई पनि नोक्सान पुऱ्याउँछ।
- दुर्व्यसनले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक दुर्बलता निम्त्याउँछ।
- मस्तिष्क, मुटु र फोक्सो जस्ता संवेदनशील अङ्गहरूमा आघात पारी मानवीय स्वास्थ्यमा नै खराब असर पार्छ।
- व्यक्तिले लुटपाट, चोरी, डकैती, आत्महत्या, ठगी आदि जस्ता सामाजिक अपराध गर्छ।

विद्यार्थी : कुलत तथा दुर्व्यसनको नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि के गर्न सकिन्छ ?

शिक्षक : कुलत तथा दुर्व्यसन नियन्त्रण तथा रोकथाम गर्नका लागि निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ :

- साथीसँगीको सङ्गत र खराब वातावरणको नियन्त्रण गर्नुपर्छ।
- घर र विद्यालयको वातावरणले गर्दा दुर्व्यसनमा फस्ने हुँदा अभिभावकले वेलैमा यसबारे सोच्नुपर्छ।

- कुलत र दुर्व्यसनीबाट पर्ने मानसिक तथा शारीरिक समस्याका बारेमा चेतना फैलाउनुपर्छ।
- विद्यालय तथा सार्वजनिक स्थल वरपर सुर्ती, मदिरा, गुट्खा, चुरोट जस्ता पदार्थको बिक्रीवितरणमा प्रतिबन्ध लगाउनुपर्छ।
- मादक पदार्थको बिक्रीवितरणलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ।
- मोबाइलको दुरूपयोगबाट पर्ने नकारात्मक प्रभावबारे चेतना फैलाउनुपर्छ।
- दुर्व्यसनीलाई घरपरिवार र समाजले घृणाको दृष्टिले नहेरी के कति कारणले दुर्व्यसनमा संलग्न हुन पुगेका हुन् भन्ने पत्ता लगाई समाधान गर्नेतर्फ ध्यान दिनुपर्छ।
- प्रचारप्रसारका साधन जस्तो रेडियो, टेलिभिजन तथा पत्रपत्रिकालाई प्रभावकारी बनाई यिनको माध्यमबाट कुलत तथा दुर्व्यसनीका विरुद्ध जनचेतना जगाउनुपर्छ।
- विद्यालयमा चेतनामूलक कक्षा सञ्चालन गर्ने, बालबालिकलाई जनचेतनामूलक कार्यक्रममा समावेश गराउने, चेतना दिने खालका अडिओ/भिडिओहरू प्रसारण गर्ने काम गर्नुपर्छ।

अभिभावकले बालबालिकाका समस्या सुन्ने, उनीहरूलाई समय दिने, आफूले दिएको पैसाले के खायो त्यसका बारेमा पनि बुझ्ने, साथीको जस्तो व्यवहार गर्ने, छोराछोरीका लुगा कपडा सुँघ्ने, खल्ती चेकजाँच गर्ने, समय समयमा स्कुलमा गएर सन्तानको बारेमा बुझ्ने, साथीसँगातीको बारेमा पनि बुझ्ने, आफ्ना छोराछोरीका साथीका अभिभावकसँग पनि समन्वय गर्ने, उनीहरूका सकारात्मक काम तथा गुणको प्रसंशा गर्ने गर्नुपर्छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) दुर्व्यसन भनेको मदिरा, मद्यपान, जुवातास, धुम्रपान, लागु औषधीको .... गर्नु हो ।

(ख) आफ्ना सन्तानको सङ्गत राम्रो नभए .... छुटाउनुपर्छ ।

(ग) कतिपय मानिस घरेलु हिंसा तथा दुर्व्यवहारको कारणले पनि ....मा फसेका छन् ।

(घ) मादक पदार्थको ....लाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) कुलत भनेको के हो ?

(ख) दुर्व्यसन भनेको के हो ?

(ग) दुर्व्यसनका कारण के के हुन् ?

(घ) कुलत र दुर्व्यसनले के के असर पार्छन् ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) कुलत र दुर्व्यसनका मुख्य कारण के के हुन् ?

(ख) कुलत र दुर्व्यसनले पार्ने नकारात्मक प्रभाव के के हुन् ?

(ग) कस्तो बानीलाई दुर्व्यसनी भनिन्छ ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् ।

(घ) मानिस दुर्व्यसनीमा पर्ने प्रमुख कारण के के हुन् ? दुर्व्यसनीले मानिसलाई कहाँ कहाँ असर पुऱ्याउँछ ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) तपाईँले देखेको कुनै दुर्व्यसनको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

५. साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । कुलत र दुर्व्यसनका कारणबाट हुने असरहरूको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. साथी आज कुलत र राम्रा बानीको तुलना गरौँ :

(ख) कुलत र राम्रा बानीको तुलना गरेर बुँदा बनाउनुहोस् ।

७. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस् । कुलतबाट बच्नका लागि के के काम गर्नुपर्ला ? छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) सरावल नगरपालिकामा दुर्व्यसनी तथा कुलतको अवस्था कस्तो छ ? तपाईँले थाहा पाउनुभएका कुलतलाई सूची बनाउनुहोस् ।

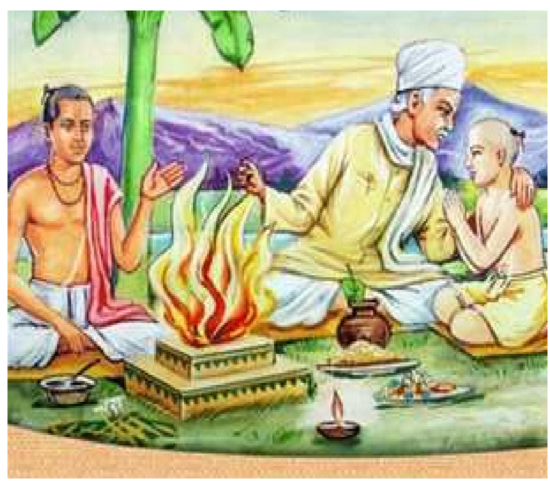
(ग) दुर्व्यसनी तथा कुलतका कारण मानिसको जीवनमा पर्ने प्रभावको विषयमा आधारित छोटो नाटक बनाउनुहोस् । कक्षाका सबै साथी मिलेर विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसका लागि विषय शिक्षकको सहयोग पनि लिनुहोस् ।

पाठ १७

हाम्रा संस्कार

संस्कार शब्दको अर्थ राम्रोसँग गरिने वा राम्रो काम हो । संस्कार शुद्धीकरणको प्रक्रिया हो । व्यवहारमा संस्कार शब्दले शुद्ध पार्नु, चोखो पार्नु, शुद्धीकरणको धार्मिक कर्म भन्ने अर्थ बुझाएको छ । संस्कारले मानिसको आचरण राम्रो बनाउँछ । संस्कारले अस्वच्छ, अस्वस्थ र अपरिष्कृत जीवलाई स्वच्छ बनाउँछ। संस्कारले मानिसलाई स्वस्थ र परिष्कृत बनाउँछ। संस्कारले मानवको मन र शरीरमा रहेका दोष हटाउँछ। यसले मानिसलाई सुसभ्य र सुसंस्कृत बनाउँछ। यही शास्त्रीय कर्म नै संस्कार हो।

केशान्त संस्कार



केशान्त सोह्र संस्कारमध्येको एक हो। यो हिन्दु धर्मसँग सम्बन्धित संस्कार हो। बालबालिकाको सुस्वास्थ्य, सौन्दर्य, आयुवृद्धि तथा कल्याणका लागि कपाल काटिन्छ। शिशुको पहिलो पटक केश काटिने भएकाले धर्मशास्त्रअनुसार दिन हेराइन्छ । शुभ दिन र जुरेको मानिसबाट केशान्त संस्कार गरिन्छ । शिशुको जन्मदेखि नै कपाल आएको हुन्छ। त्यसलाई पहिलो पटक काट्ने संस्कार नै केशान्त संस्कार हो। शिशुको केश काटेपछि सुन्दर र बलियो कपाल पलाउँछ। यो संस्कार बालबालिकामा छाला रोग नलागोस् भनेर गरिन्छ । त्यस्तै बालकको आयु वृद्धि होस् तथा बालक निरोगी होओस् भन्ने कामना गर्दै

केशान्त संस्कार गरिन्छ। केशान्त संस्कार प्रायः तीनदेखि पाँच वर्षभित्रमा गरिन्छ। यसलाई केश मुण्डन वा छेवर पनि भनिन्छ। बालबालिकाको केश मुण्डन मामाका हातबाट गर्ने लोकप्रचलन पनि रहेको छ।

व्रतबन्ध

व्रतबन्धलाई उपनयन वा चूडाकर्म पनि भनिन्छ। यो परम्परादेखि चलिआएको हिन्दु संस्कार हो। संस्कृतमा व्रत भन्नाले प्रतिज्ञा भन्ने बुझिन्छ। बालक ८ वर्षको भएपछि ऊ व्रतवन्धका लागि योग्य भएको मानिन्छ। व्रतबन्धले मानिसलाई बाल्यावस्थादेखि नै आदर्शवान् बनाउँछ। मानिसको जीवनलाई सार्थक बनाउन व्रतबन्ध आवश्यक छ। व्रतबन्धमा चूडाकरण, उपनयन, वेदारम्भ र समावर्तन संस्कार पर्छन्। चूडाकरणमा जुटिका र मुण्डन पर्छन्। व्रतबन्ध गर्दा केशलाई लुगा र कुशले तीन भागमा बाँधेर राख्नु जुटिका बन्धन हो। टुप्पीबाहेक सबै केश खौरनुलाई मुण्डन भनिन्छ। चूडाकरण सकेपछि बटुकलाई यज्ञवेदीमा राखिन्छ। जनै लगाउन दिइन्छ अनि मन्त्र सिकाइन्छ। अनुशासनको शिक्षा दिइन्छ। यसैलाई उपनयन संस्कार भनिन्छ। उपनयन संस्कारपछि बटुकलाई ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेदका मन्त्र पढ्न लगाइन्छ। यसैलाई वेदारम्भ भनिन्छ। गुरुकुलको अध्ययन सकेर घर फर्किंदाको अवस्था नै समावर्तन हो।

वेदारम्भ संस्कार

हिन्दु धर्मका सोह्र संस्कारमध्ये वेदारम्भ निकै महत्त्वपूर्ण संस्कार हो। उपनयन संस्कार गरेपछि वेदारम्भ संस्कार गरिन्छ। वटुकलाई जनै लगाइदिएपछि वेद अध्ययन गर्ने बाटो खुल्छ। यही

वेद अध्ययनका लागि शिष्य तयार भएको पुष्टि गर्ने उपनयन संस्कारपछि वेदारम्भ संस्कार प्रारम्भ हुन्छ। उपनयन संस्कार गरेपछि बालकलाई ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अर्थवेदका मन्त्र पढ्न लगाइन्छ। बालकलाई उपनयन संस्कार गरेकै दिन वा भोलिपल्ट गुरुकुलमा प्रवेश गराइन्थ्यो । त्यहीँबाट बालकको गायत्री मन्त्रदेखि वेदको अध्ययन प्रारम्भ हुन्थ्यो। यसैलाई वेदारम्भ संस्कार भनिन्छ। उपनयन संस्कार गरेपछि बालकलाई ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अर्थवेदका मन्त्र पढ्न लगाइन्छ। यही ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेदको अध्ययन प्रारम्भलाई नै वेदारम्भ संस्कार भनिन्छ।

समावर्तन संस्कार

समावर्तन संस्कार हिन्दु धर्मको बाह्रौँ संस्कार हो। गुरुकुल पद्धतिअनुसार शिक्षा पूर्ण भएपछि शिक्षार्थीलाई गुरुकुलबाट विदाइ गरिन्थ्यो । यही गुरुकुलबाट शिक्षा प्राप्त गरी फर्किने कार्यलाई नै समावर्तन संस्कार भनिन्छ । आधुनिक शिक्षा पद्धतिमा यसलाई दीक्षान्त भनिन्छ। कुनै शिक्षार्थीको औपचारिक शिक्षा समाप्त भएपछि उसलाई गुरुले उपदेश दिने चलन निकै पुरानो हो। गुरुले दिने यही उपदेशलाई समावर्तन भनिन्छ। समावर्तन संस्कार शिक्षा समाप्त भएपछि लिइन्छ । गुरुले यति वेला घरगृहस्थीसम्बन्धी उपदेश दिनुहुन्थ्यो । यस्ता

उपदेश गृहस्थाश्रममा प्रवेश गर्नका लागि निकै उपयोगी हुन्थे । त्यसैले यसलाई ब्रह्मचर्य वा विद्यार्थी जीवनको अन्त्य र गृहस्थाश्रमको प्रवेशका अवसरमा दिइने दीक्षालाई नै समावर्तन संस्कारका रूपमा दिइन्छ।

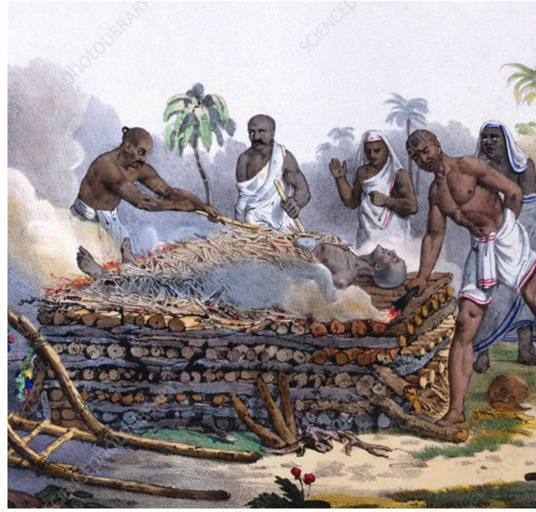
विवाह संस्कार

हिन्दुको विवाह संस्कार निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । विवाह नारी र पुरुषको प्राकृतिक संयोग हो । विवाहमा प्रकृति र पुरुषको परस्पर संयोग हुन्छ । मानव जातिमा विवाह गर्ने आआफ्नै रीति र परम्परा रहेका छन् । विवाह मानव जीवनलाई विकसित र सुसंस्कृत बनाउने महत्त्वपूर्ण संस्कार हो । यो संस्कार ऋषिमुनिको पालादेखि नै चलिआएको हो । शारीरिक वासना तृप्ति, सांसारिक सुखभोग र वंश विस्तारसँग मात्र विवाहको समबन्ध छैन । ऋषिमुनिले यसलाई गृहस्थ धर्मको पालना गर्दै मोक्षको अवस्थासम्म पुग्ने माध्यम बनाएका छन्। वैदिक कालमा कन्यालाई १६ वर्ष र कुमारलाई २४ वर्षभन्दा पहिले विवाह गर्ने अनुमति दिइएको छैन। यति उमेर नभएसम्म परिपक्व नहुने भएकाले उमेरको हद तोकिएको हो। अहिलेको कानुनले भने २० वर्षभन्दा कमका युवायुवतीलाई विवाह गर्ने अनुमति दिएको छैन।

अन्त्येष्टि संस्कार

अन्त्येष्टि संस्कार मानिसको मृत्यु पश्चात् गरिने संस्कार हो। यो विभिन्न धर्म र संस्कृतिअनुसार फरक फरक हुन्छ। हिन्दु परम्परामा मृतकको लासलाई नदी किनारमा जलाउने परम्परा छ। हिन्दुहरूका निमित्त जीवनको अन्तिम संस्कार अन्त्येष्टि संस्कार हो। मृतकको शवलाई दाहसंस्कार

गरिने स्थान घाटसम्म लाँदा तीनपटक बिसाउने र यमसूक्त, हरिनाम या रामनाम जप्ने प्रक्रिया विकसित हुँदै आएको परम्परा हो । घाट पुगे पछि दाउराले चिता बनाएर चितामाथि लाश राखेपछि मुख्यकर्ताले वैदिक मन्त्रोच्चारणका साथ लाशको मुखमा आगो राख्ने अथवा मुखपट्टिबाट चितामा आगो सल्काउने काम गर्नुपर्छ । चितामा श्रीखण्ड चन्दन जस्तो



सुगन्धित काठ राख्नु आवश्यक मानिन्छ । दाहसंस्कारपछि मलामी जाने सबैले खोला वा गङ्गामा नुहाएर मात्र घर फर्किने काम हुन्छ । हिन्दु संस्कारमा मृतकको उद्धारका लागि १३ दिनसम्म क्रिया बस्ने गरिन्छ र प्रायः एक वर्षसम्म जुठो बार्ने चलन छ।

सरावल गाउँपालिकामा हिन्दु, इस्लाम, बौद्ध, इसाई धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ। यी धर्म मान्ने मानिसहरू आआफ्नो धर्मअनुसार अन्त्येष्टि संस्कार पनि फरक फरक तरिकाले गर्ने गर्छन् । मुख्य गरी हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको बसोबास रहेको यस पालिकाका जनताले अन्त्येष्टि संस्कारमा कृष्णप्रमाणी विचार मान्ने मानिसको मृत्यु हुँदा समाधि दिने चलन रहेको छ। अरु मानिस सागर जाने र जलाउने गर्छन्। यसरी कृष्ण प्रमाणीमा समाधि दिइसकेपछि तेह्रौं दिन ब्रह्मभोज/क्रिया/काम गर्ने गर्छन्। यीबाहेक अन्य हिन्दु धर्मावलम्बीले मसानघाटमा लगेर जलाउने र परिवारको एक जना पुरुष सदस्य क्रिया बस्ने, गाउँको पिपलबोटमा झुन्ड्याइएको घण्ट (गाग्रीमा पिधँमा सानो प्वाल गरी त्यसमा जल भरेर झुन्ड्याइएको)मा मृत मान्छेको नाममा दियो र धुप बाल्ने गर्छन्। क्रिया बसेको दसौँ दिन (दशगातर) मा परिवारका सम्पूर्ण पुरुषहरू नजिकको जलाशय

वा नदीको घाटमा गई कपाल फाल्ने स्नान गर्ने तथा वस्त्र फेर्ने गर्छन्। सोह्रौँ दिन सेज्या दान (एक सेट सम्पूर्ण सामान मृत आत्माको नाममा ब्राह्मणलाई दिने दान) गरी ब्रह्मभोज/क्रिया/काम गरी अन्त्येष्टि संस्कार समापन सकिन्छ।

इस्लाम धर्ममा मानिसको मृत्यु हुँदा कब्रस्तानमा लगेर गाड्छन् । इसाई धर्मावलम्बीहरूले पनि गाड्छन् । यसरी सरावल गाउँपालिकामा रहेका विभिन्न धर्म मान्ने मानिसको धर्म एवम् जातिअनुसार अन्त्येष्टि संस्कारमा पनि धेरै समानता तथा केही भिन्नता रहेको छ। सबै जाति धर्मले सहिष्णु भावले आआफ्नो रीतिअनुसार अन्त्येष्टि संस्कार सम्पन्न गर्छन्।

बौद्ध धर्ममा बौद्धायन र गृहसूत्रले मृत्युको निश्चय हुनासाथ त्यस्ता व्यक्तिलाई भूमिमा राख्ने, अर्थी तयार पार्ने र मृत्यु हुनुअगावै यसरी तयार पारिएको अर्थीमा दक्षिण सिरान पारेर सुताउने र मृतकका कानमा धार्मिक मन्त्रहरू सुनाउने विधि उल्लेख गरेको पाइन्छ। शरीरबाट प्राण निस्कन लागेपछि केही अन्तिम दान गरिन्छ र प्राण गइसकेपछि मृतकको मुखमा पवित्र गङ्गाजल र तुलसीजल राखिन्छ।

मुसलमान समाजमा दाहसंस्कारको अनौठो परम्परा रहेको पाइन्छ। उनीहरू लासलाई तीन पटक नुहाइदिन्छन् र लुगाले लासलाई बेर्छन् । यसका लागि सामान्यतया धेरै लुगा प्रयोग गरिन्छ । मुसलमान समाजमा लासलाई गाड्ने चलन छ। क्रिस्चियन परम्परामा मृतकको लासलाई कफनमा राखिन्छ। लासमा सुगन्धित अत्तर छर्केर प्रार्थना गरी चिहानमा गाडिन्छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. **पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :**

(क) संस्कारले मानिसको .... राम्रो बनाउँछ ।

(ख) बालबालिकाको सुस्वास्थ्य, सौन्दर्य, ... तथा कल्याणका लागि कपाल काटिन्छ ।

(ग) बालक ८ वर्षको भएपछि ऊ व्रतवन्धका लागि ....भएको मानिन्छ ।

(घ) उपनयन संस्कार गरेपछि बालकलाई ऋग्वेद, ..., सामवेद र अर्थवेदका मन्त्र पढ्न लगाइन्छ ।

२. **पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :**

(क) संस्कार भनेको के हो ?

(ख) केशान्त संस्कार भनेको के हो ?

(ग) व्रतबन्ध कति वर्षको उमेरमा गरिन्छ ?

(घ) वेदारम्भ संस्कार कहिलेबाट प्रारम्भ हुन्छ ?

३. **पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :**

(क) समावर्तन संस्कारमा के के गरिन्छ ?

(ख) विवाह संस्कारका बारेमा आफ्नो धारणा लेख्नुहोस् ।

४. **अब चित्र बनाऔँ :**

(क) तपाईँले देखेको कुनै विवाह संस्कारलाई जनाउने चित्र बनाउनुहोस् ।

५. साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलमा गरिने संस्कारका नाम सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

६. साथी आज जन्म संस्कार र मृत्यु संस्कारको तुलना गरौँ :

(ख) तपाईँको टोलमा मनाइने जन्म संस्कार र मृत्यु संस्कारका बारेमा पाँच पाँच वाक्य लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

७. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस्। तपाईँलाई मन पर्ने संस्कारका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। तपाईँको छलफलको निष्कर्ष साथीलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ १८ माछापालन

माछापालन कृषि व्यवसाय हो । तराईका विभिन्न भूभागमा यो पेसा बढ्दो छ । माछा पोषणको रूपमा प्रयोग गरिने प्रोटिनको एक प्रमुख स्रोत हो । माछामा १५– २० प्रतिशत प्रोटिन पाइन्छ । माछालाई पोखरी, ताल, नदी, धान खेत तथा अन्य जलाशयहरूमा पालन गरिन्छ । व्यावसायिक रूपमा पालिने माछा स्वदेशी र विदेशी जातका छन् । नेपालमा मत्स्यपालन प्राकृतिक तथा निजीस्तरमा रहेका जलाशयहरूमा गरिन्छ । प्राकृतिक रूपमा रहेका नदी, खोला आदिमा तथा निजीस्तरबाट निर्माण गरिएका ताल, पोखरीमा माछापालन गरेको पाइन्छ । माछापालनबाट उत्पादन भएका माछालाई बजारमा बिक्री गरी धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ । माछापालन आम्दानीको राम्रो स्रोत हो । सरावल गाउँपालिकामा नदी तथा खोलामा रहेका माछा मारेर बिक्री गरिन्छ । साथै व्यावसायिक रूपमा ताल, पोखरीमा पालिएका माछा प्रायः साप्ताहिक हाटबजार र पसलमा बिक्री गरिन्छ । सरावल गाउँपालिकमा व्यावसायिक रूपमा माछापालन गरिएको छ । माछापालनबाट किसानहरूको आयमा वृद्धि भई जीवनस्तर माथि उठेको छ ।

माछापालनका विभिन्न किसिमबाट गर्न सकिन्छ । व्यवस्थापनका दृष्टिले माछापालनलाई सामान्य, अर्धसघन तथा सघनमा छुट्याइन्छ । माछाको जातका आधारमा एक जातीय र बहुजातीय माछापालन भनी छुट्याइन्छ । माटाको पोखरीमा गरिने माछापालन सबैभन्दा सरल र सस्तो हुन्छ । पोखरीमा पानीलाई जम्मा गरेर माछा पाल्न सकिन्छ । माछाको राम्रो उत्पादन लिनका लागि व्यवस्थापनमा ध्यान

दिनुपर्छ । प्राविधिकको सल्लाहबमोजिम पोखरीको निर्माण गरेर माछा राख्नुपर्छ । गुणस्तरीय भुरा, उचित सङ्ख्या, अनुपात तथा आकारमा ठिक तरिकाले राख्नुपर्छ। पोखरीमा मलिलोपना राख्नका लागि नियमित मलखादको प्रयोग गर्नुपर्छ। पानीलाई निश्चित स्तरसम्म हरियो बनाइराखेर नियमित माछाको वृद्धि तथा स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्छ।

माछाका लागि पोखरीको तयारी वर्षा लाग्नुभन्दा पहिले नै गर्न उपयुक्त हुन्छ। माछापालन सबै प्रकारका साना ठुला मौसमी तथा बाह्रमासे पोखरीमा गर्न सकिन्छ। माछापालनका लागि पोखरीमा मल, उर्वर सामग्री, अन्य खाद्य पदार्थ आदि हाल्नुपर्छ। यी सबै सामग्रीले पोखरीको माटो तथा पानीको उर्वरता बढ्छ र परिमाणस्वरूप फसलको उत्पादन वृद्धि हुन्छ । धान खेतमा पनि माछापालन गरेर अतिरिक्त आय प्राप्त गर्न सकिन्छ।

आयआर्जनको प्रमुख ध्येयसहित गरिएको माछा उत्पादनको कार्यलाई व्यावसायिक मत्स्यपालन भनिन्छ। कुनै पनि व्यवसायको प्रमुख लक्ष्य लगानीको अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्नुहुन्छ। अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्नका लागि त्यस व्यवसायसँग सम्बद्ध सबै पक्षको उचित समन्वय तथा कुशल व्यवस्थापनको आवश्यकता पर्छ। कुशल व्यवस्थापनका लागि गर्नुपर्ने विभिन्न कार्यको पूर्ण जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ। व्यावसायिक मत्स्यपालनका लागि निम्नलिखित काम गर्नुपर्छ :

(क) पोखरीको तयारी

(ख) स्थल छनोट

(ग) माछा भुरा व्यवस्थापन

(घ) पोखरी निर्माण

(ङ) माछा वृद्धिका लागि नियमित व्यवस्थापन

(च) बजार व्यवस्था तथा आर्थिक विश्लेषण

मत्स्यपालनको आवश्यकता

- माछा प्रोटिनको सर्वोत्तम एवम् भरपर्दो स्रोत भएकाले पोषणयुक्त आहारा उत्पादन गर्न ।
- बगेर खेर गइरहेको पानीको उपयोग गर्न,
- पानी जमी अन्य बालीनालीका लागि उपयोगविहीन अवस्थामा रहेको जग्गाको उपयोग गर्न ।
- कृषकको आयस्तरमा सुधार ल्याई युवा पलायनलाई रोक्न ।
- कम जग्गा भएका व्यक्तिको सहज जीवनयापनका लागि आय प्रदान गर्न ।
- माछापालनबाट हुने फाइदाहरू
- माछापालन व्यवसायबाट पालिकालाई माछामा आत्मनिर्भर गराउन सकिन्छ ।
- पालिकामा रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्न सकिन्छ ।
- नागरिकलाई व्यावसायिक हुन तथा स्वरोजगार हुन प्रेरणा दिन्छ ।
- सामूहिक कृषिलाई प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ ।
- कृषिभूमिको उच्चतम प्रयोग गरी उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ ।
- बेरोजगारलाई रोजगारी दिन सकिन्छ ।
- व्यावसायिक करको माध्यमबाट पालिकाको आयवृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- कृषकलाई व्यावसायिक कृषितर्फ आकर्षित गर्छ ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) व्यावसायिक रूपमा पालिने माछा .... र विदेशी जातका छन्।

(ख) माछापालनबाट किसानहरूको आयमा .... भई जीवनस्तर माथि उठेको छ।

(ग) माछाको राम्रो उत्पादन लिनका लागि ....मा ध्यान दिनुपर्छ।

(घ) धान खेतमा पनि .... गरेर अतिरिक्त आय प्राप्त गर्न सकिन्छ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) माछामा कति प्रोटिन पाइन्छ ?

(ख) सरावलका कुन कुन ठाउँमा माछापालन गरिन्छ ?

(ग) कस्तो माछापालन सबैभन्दा सस्तो हुन्छ ?

(घ) पोखरीमा मलिलोपन राख्नका लागि के गर्नुपर्छ ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) माछापालन गर्नका लागि के के आवश्यक पर्छ ?

(ख) माछापालनबाट किसानले कसरी फाइदा लिन सक्छन् ?

४. अब चित्र बनाऔँ :

(क) माछाको चित्र बनाएर मिल्ने रङ लगाउनुहोस्।

५. साथीसँग पशुपालनका बारेमा छलफल गरौँ :

(क) तपाईँको टोलमा कुन कुन पशु पालिएका छन् ? पशुपालनबाट के कस्तो फाइदा दिन सकिन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

६. साथी आज फलफूलका नाम भन्ने खेल खेलौँ :

(ख) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन भई जनावरका नाम भन्ने प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । तपाईँको कक्षाका साथीमध्ये कसले सबैभन्दा बढी जनावरका नाम जान्यो, उसलाई ताली बजाएर हौसला दिनुहोस् ।

७. साथी आज टोलको भ्रमण गरौँ :

(क) तपाईँको टोलका तपाईँसँग पढ्ने साथीको समूह बनाएर आफ्नै गाउँ भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँले गाउँमा कुन कुन जनावर देख्नुभयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस् । तीमध्ये किसानले सजिलै पाल्न सक्ने जनावरको नाम भन्नुहोस् ।

८. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका सबै जना जम्मा भएर माछापालनबाट हुने पाइदाका बारेमा बुँदा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईँले टिपेका बुँदा कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

पाठ १९

दलहन खेती

आज जेठ महिनाको पहिलो शुक्रवार आदर्श मा.वि.मा स्थानीय ज्ञानका विषयमा छलफल चलेको छ। यसका लागि सरावल गाउँपालिका कृषि ज्ञानकेन्द्रका प्रमुख सरलाई आमन्त्रण गरिएको छ। आज यहाँ सरावल गाउँपालिकाको मुख्य दलहन (दाल) बालीका विषयमा छलफल हुँदै छ।

हामी सम्पूर्ण नेपालीलाई दैनिक भोजनमा दलहन (दाल) आवश्यक पर्छ। यो हाम्रो एक महत्त्वपूर्ण खाना हो। यो खेती हाम्रो गाउँपालिकाको मुख्य उत्पादन हो। यो खेती जाडो र गर्मी समयमा गर्न सकिन्छ। मसुरो, चना, राजमा, बकुला, मटर आदि जाडो यामका मुख्य दालबाली हुन्। अडहर (रहर), मुङ, बोडी, सिमी आदि गर्मी समयका दाल बाली हुन्। दाल मानव स्वास्थ्यका लागि प्रोटिनको मुख्य स्रोत हो। यसले देशको खाद्य सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ। यसले अर्कातर्फ माटाको उर्वराशक्ति बढाउँछ। यसले दिगो खेती प्रणालीमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ। यसले कृषिको बालीचक्रमा मुख्य भूमिका खेल्छ। दाल बालीका हरिया बिरुवा जनावरका लागि उत्तम आहार हुन्। यसलाई हरियो मलका रूपमा प्रयोग गरेर माटामा प्राङ्गारिक पदार्थ र नाइट्रोजनको मात्रा बढाउन सकिन्छ। कम उर्वर भएको माटामा पनि दलहन बाली उत्पादन गर्न सकिन्छ। यसलाई दालबाहेक अन्य मिठाई, पकौडा, खाजानास्ता आदि बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

मसुरो

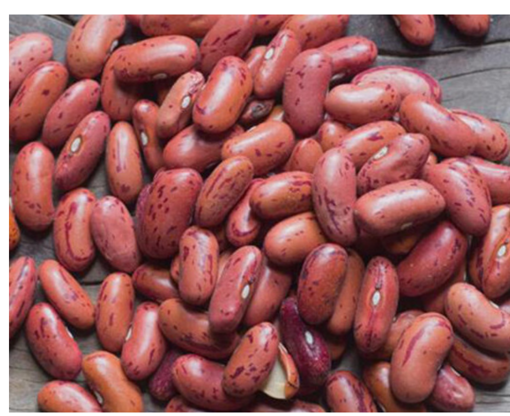
मसुरो सरावल गाउँपालिकामा खेती हुने दालबालीमध्येको प्रमुख बाली हो। यसले मानव पोषण, पशु आहार र बाली उत्पादन वृद्धि गर्न माटाको उर्वरा शक्ति वृद्धि गर्नसमेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसको खेती तराईको समतल

भूमिदेखि हिमाली क्षेत्रसम्म देशका सबै ठाँउमा गर्न सकिन्छ । तराईको बाँझो जमिन र भित्री तराईमा धान काटेपछि मसुरो खेती गरिन्छ। मसुरो चिसो सहन सक्ने प्रजातिको बाली हो। मसुरामा प्रोटिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू भरिपूर्ण हुन्छ। यसले माटामा वायुमण्डलीय नाइट्रोजनलाई पनि शोषण गर्छ । यसले गर्दा बाली उत्पादनका लागि आवश्यक पोषक तत्त्वको परिपूर्तिसमेत गर्छ ।

चना

सरावल गाउँपालिकामा खेती हुने चना दालबाली हो । चनामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम आदि पोषकतत्त्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । यी पोषक तत्त्वले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छन् । चनाबाट तरकारी आदि विभिन्न खाद्य परिकार बनाउनुका साथै गाइवस्तुलाई दानाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। चना हिउँदे बाली हो। यसले धेरै चिसो खेप्न सक्दैन। तराईमा धान भित्र्याइसकेपछि कात्तिक महिनाभित्र चना बाली लगाइन्छ। बलौटे माटो चना खेतीका लागि उत्तम मानिन्छ।

राजमा



राजमा प्रमुख दलहन बाली हो । यो प्रोटिनको उच्च स्रोत हो । यसमा भिटामिन बी. १, कपर, फस्फोरस, आइरन, पोटासियम जस्ता पोषक तत्त्व पनि प्रशस्त पाइन्छन्। यो तराई क्षेत्रमा हिउँदे बालीका रूपमा खेती गरिन्छ। राजमाबाट तरकारी तथा दालका विभिन्न परिकार बन्छन् । राजमा खेतीका लागि बलौटे दोमट माटो उत्तम मानिन्छ।

केराउ

केराउ (मटर) दालको रूपमा खाइने दलहन (गेडागुडी) बाली हो । यसको हरियो, कलिलो कोसा ताजा तरकारीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । सुकेका दाना भिजाएर तरकारी, अचार आदिमा मिसाइन्छ। केराउ अधिकांश परिवारको भान्सामा लोकप्रिय छ। केराउ प्रोटिनको मुख्य स्रोत हो । यसमा भिटामिन ए, बी र सी, खनिज तत्त्व र कार्बोहाइडेट पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । केराउ बालीलाई चिसो हावापानी आवश्यक पर्छ। यसको खेती तराई क्षेत्रमा हिउँदे बालीका रूपमा गरिन्छ। प्रशस्त प्राङ्गारिक मल भएको दमोट माटामा यसको खेती राम्रो हुन्छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मसुरो, चना, राजमा, बकुला, मटर आदि जाडो यामका मुख्य .... हुन्।

(ख) दाल बालीका हरिया बिरुवा जनावरका लागि उत्तम .... हुन्।

(ग) मसुरो चिसो सहन सक्ने ....को बाली हो।

(घ) चनामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम आदि .... प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) कुन विद्यालयमा छलफल चलेको छ ?

(ख) दलहन बालीमा के के पर्छन् ?

(ग) मसुरो के केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(घ) चनामा कुन कुन तत्त्व पाइन्छन् ?

३. **पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :**

(क) सरावल गाउँपालिकामा कुन कुन दलहन खेती गरिन्छ ?

(ख) केराउ कस्तो बाली हो ? यसबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ?

४. **अब चित्र बनाऔँ :**

(क) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक दलहन बालीको चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

५. **साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :**

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको टोलमा लगाइने दलहन बालीका नाम टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. **साथी आज मसुरो र अरहरको तुलना गरौँ :**

(ख) तपाईँको टोलमा पाइने मसुरो् र अरहरको तुलना गरी पाँच पाँच वाक्य लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

७. **मिलेर काम गरौँ :**

(क) कक्षाका साथी समूहमा विभाजन हुनुहोस् । तपाईँलाई कुन कुन दलहन बाली मन पर्छ ? तपाईँको छलफलको निष्कर्ष साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ २०

टनेल खेती

बेमौसमी तरकारी खेती गर्नका लागि प्रयोग गरिने प्रविधिलाई टनेल भनिन्छ। यसलाई प्लाटिक घर पनि भनिन्छ। टनेललाई प्राविधिक भाषामा संरक्षित संरचना भनिन्छ। बोटबिरुवाका लागि पूर्ण वा आंशिक रूपमा अनुकूल वातावरण बनाई प्रतिकूल मौसममा समेत उत्पादन लिन यस्तो संरचना बनाइन्छ । टनेलको प्रयोग मुख्यतः उत्पादन वृद्धि गर्न, बेमौसमी उत्पादन लिन, सङ्क्रमणरहित बाली उत्पादन गर्न गरिन्छ। टनेल साधारण र फलामे दुई प्रकारका हुन्छन्।

साधारण टनेल

साधारण टनेलमा स्थानीय स्तरमा पाइने सामग्रीको प्रयोग गरिन्छ । यस्तो टनेल बनाउनका लागि बाँसका खम्बा, बाँध्नका लागि प्लास्टिकको डोरी र आकारअनुसार सिलपोलिन प्लास्टिक चाहिन्छ । यस्तो टनेल बनाउँदा धेरै पैसा लगाउनुपर्दैन।

फलामे टनेल

फलामको प्रयोग गरी निर्माण गरिएको टनेललाई फलामे टनेल भनिन्छ। फलामे टनेल धेरै समयसम्म टिक्छ। यस्तो टनेलमा फलामको डन्डी वा जी.आई. पाइप र गुणस्तरीय प्लास्टिक प्रयोग गरिन्छ। यस्तो टनेल निर्माण गर्दा धेरै पैसा लगाउनुपर्छ।

टनेल बनाउन आवश्यक सामग्री र विधि

जग्गा र लागत हेरेर टनेल बनाउनुपर्छ। गाउँघरमा पाइने साधन प्रयोग गरेर कम लगानीमा टनेल बनाउन सकिन्छ। यस्तो टनेलबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ। धेरै वर्ष टिकाउनका लागि फलामको डन्डी वा जिआई पाइप र गुणस्तरीय प्लास्टिक प्रयोग गरेर पनि टनेल बनाउन सकिन्छ। सानो टनेलमा कम्तीमा ५ मिटर चौडाइ र १० मिटर लम्बाइ बनाउनुपर्छ। ठुलो टनेल बनाउँदा १० मिटर चौडाइ र २५ मिटर लम्बाइ हुनुपर्छ। साधारण र फलामे टनेल दुवै किसिमको टनेलमा अनिवार्य हाइग्रोमिटर र थर्मोमिटर राख्नुपर्छ। यसले टनेलभित्रको तापक्रमलाई सन्तुलन राख्न सहयोग गर्छ।

टनेल बनाउँदा पानी नजम्ने वा पानी को निकास हुने बारी वा खेत उपयुक्त हुन्छ। भिरालो जमिन राम्रो हुन्छ। टनेल बनाउने स्थान दिनभरि घाम लाग्ने पारिलो र सिँचाइको राम्रो व्यवस्था भएको हुनुपर्छ। सेपिलो ठाउँ, पानी नजम्ने, भेल आउने जमिन हुनुहुँदैन।

१. प्लास्टिक घर बनाउँदा चौडाइ ५ मिटर र लम्बाइ १० देखि २५ मिटर भएको जग्गा छनोट गर्ने र ५ मिटरको चौडाइको बिचमा २.५ मिटरको लाइन बनाउने।

२. लम्बाइतर्फ ३ सिधा रेखामा ३ मिटरको फरकमा चिह्न लगाउने र उक्त चिह्नमा आधा मिटर गहिरो खाडल खन्ने र बिचको सिधा रेखाका खाल्डोमा मुख्य खाँबोको रूपमा ३ मिटर अग्लो खम्बा र दुई छेउमा २ मिटरका खम्बाहरू आधा मिटर जमिनभित्र पर्ने गरी गाडेर बलियोसँग माटाले पुर्ने।

३. जमिनमा खम्बा गाड्नुभन्दा अगाडि खम्बामा डढेको मोबिल वा पगालेको अलकत्रा अथवा इनामेल रङको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले बाँस कुहिन दिँदैन र घरको आयु पनि बढ्छ।

४. तीन रेखामा खम्बा गाडिसकेपछि प्रत्येक लहरमा सकेसम्म नचिरेको बाँसको लामो बलो राख्ने र प्रत्येक खम्बासँग राम्ररी डोरीले बाँध्ने।

५. प्लास्टिक घरको लम्बाइतिर पर्ने गरेर दुवैतिर बराबर दुरीमा बाँसको भाटाभित्रबाट डोरीले कस्सिने गरेर बाँध्ने।

६. प्लास्टिकलाई लम्बाइतिरबाट जोड्ने र जोड्न कार्टुन टेप प्रयोग गर्ने।

यसरी प्लास्टिक सबैतिर जोडिसकेपछि पूरै प्लास्टिकलाई एकै पटक छानामाथिबाट ओडाउनुपर्छ। प्लास्टिक खुम्चिनुहुँदैन । प्लास्टिक घर तयार भएपछि घरभित्र पानी छिर्नुहुँदैन । टनेलको वरिपरि पानी जम्न नदिन कुलो बनाउनुपर्छ। प्लास्टिक घरमा तापक्रम र आर्द्रताको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । बिरुवाको आवश्यकताअनुसार चिसोपन र तापक्रमको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । उचित मौसमको व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने टनेल निर्माणको कुनै औचित्य रहँदैन। त्यसैले प्लास्टिक घरभित्र ७० देखि ९० प्रतिशतसम्म आर्द्रता कायम राख्नुपर्छ।

टनेल खेती गर्दा हुने फाइदाहरू

- वर्षाको पानी रोक्न र हिउँदमा चिसोबाट जोगाउन सकिने।
- बर्सात्का वेला डडुवा रोगबाट बचाउन सकिने।
- मलखाद, विषादी, भिटामिनको खपत राम्रोसँग हुने।
- बिरुवामा रोग किराको सङ्क्रमण नहुँदा बिरुवाको आयु बढ्ने र उत्पादन पनि बढ्ने।
- अनुकूल हावापानी निर्माण गरी बाली तथा बिउ उत्पादन गर्न सकिने।
- उत्पादनले राम्रो मूल्य पाउने भएकाले बढी आम्दानी हुने।
- स्थानीय स्तरमा रोजगारीको अवसर सिर्जना हुने।
- सिँचाइ सुविधा कम भएको ठाउँमा पनि सजिलै खेती गर्न सकिने।
- थोरै क्षेत्रफलबाट धेरै आम्दानी लिन सकिने।
- रेखदेख र सुरक्षा गर्न सजिलो हुने।

टनेलमा खेती गर्न सकिने मुख्य तरकारी बालीहरू:

फरक फरक मौसममा फरक फरक तरकारी उत्पादन हुन्छन्। प्रत्येक बिरुवाहरूलाई फरक फरक खाले हावापानी आवश्यकता पर्छ। सबै बिरुवा एकै खाले वातावरणमा हुर्कन सक्दैनन्। मध्यम खाले तापक्रम (२० देखि २५ डिग्री सेल्सियस), शीत नपर्ने, पानी धेरै नपर्ने समयमा खेती गर्न सकिने तरकारीहरू गोलभेडा, भिन्डी, खुर्सानी, घिउ सिमी, करेला, बोडी, मुला, रायोको साग, गाजर आदि हुन्। यी तरकारी उत्पादनका लागि प्लास्टिक खेती प्रविधि उपयुक्त मानिन्छ।

बाह्रै महिना टनेलमा एकै खाले तरकारी बालीको खेती गर्नुहुँदैन। यस्तो गर्दा रोग तथा किराको प्रकोप बढ्न सक्छ। माटाको अवस्था पनि बिग्रन सक्छ। एउटा तरकारी बाली लगाएपछि भटमास, बोडी आदि कोसेबाली परिवारको बाली लगाउनुपर्छ। यस्ता बालीलाई फूल फुल्ने अवस्थामा पुगेपछि माटामा जोतेर छोडिदिनुपर्छ। यस्तो गर्दा माटामा रहेका रोग तथा किराका जीवाणु एवम् फूल र लार्भा नियन्त्रणमा आउँछन्।

साथी अब क्रियाकलाप गरौं :

१. **पाठ पढौं अनि खाली ठाउँ भरौं :**

(क) टनेललाई प्राविधिक भाषामा संरक्षित ....भनिन्छ ।

(ख) टनेल साधारण र .... दुई प्रकारका हुन्छन् ।

(ग) फलामे .... धेरै समयसम्म टिक्छ ।

(घ) सेपिलो ठाउँ, पानी नजम्ने, भेल आउने .... हुनुहुँदैन ।

२. **पाठ पढौं अनि उत्तर लेखौं :**

(क) टनेल केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) टनेल कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) फलामे टनेल कसरी बनाइन्छ ?

(घ) सानो टनेलको लम्बाइ र चौडाइ कति हुनुपर्छ ?

३. **पाठ पढौं अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौं :**

(क) टनेल कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ? टनेल निर्माण गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

(ख) टनेलमा कुन कुन तरकारी लगाउन सकिन्छ ?

४. **अब चित्र बनाऔं :**

(क) तपाईंले देखेको कुनै टनेलको चित्र बनाएर त्यसका सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

५. **साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :**

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको टोल कहाँ कहाँ टनेल निर्माण गरिएको छ ? ती टनेलमा कुन कुन खेती लगाइएका छन् ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. **साथी आज टनेलको तुलना गरौँ :**

(ख) तपाईँले देखेका वा तपाईँले किताबमा पढेका आधारमा साधारण टनेल र फलामे टनेलको तुलना गर्नुहोस् ।

७. **मिलेर काम गरौँ :**

(क) कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले टनेल खेती जस्तै सरावल गाउँपालिकामा अरु के कस्ता खेती गरिन्छन् भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ २१ प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा पालिका

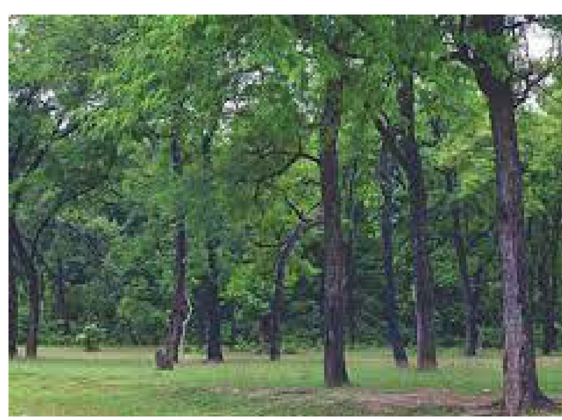
प्राकृतिक सम्पदा भन्नाले प्रकृतिमा निःशुल्क रूपमा पाइने वस्तु हुन्। हावा, पानी, जमिन, वन, सौर्य ऊर्जा, वायु ऊर्जा आदि प्राकृतिक स्रोत हुन् । जनसङ्ख्या वृद्धिले गर्दा प्राकृतिक स्रोत घटिरहेका छन् । प्राकृतिक स्रोतको कमी हुँदा समाजमा द्वन्द्व सृजना हुन्छ । मानवशक्ति बाहिरिन सक्छ। प्राकृतिक स्रोतको विनाशलाई न्यूनीकरण गर्न समयमै सबै पक्षहरूबाट पहल गरिनुपर्छ। मानिसले पृथ्वीबाट धेरै प्राकृतिक स्रोत प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा उपयोग गरिरहेको हुन्छ। तिनीहरूको उचित संरक्षण तथा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

सूर्यको ताप र प्रकाश, हावा, पानी, जमिन, वनजङ्गल, जीवजन्तु, खनिज पदार्थ, जलवायु आदि प्राकृतिक स्रोत हुन्। प्राकृतिक स्रोतले सम्पूर्ण जीवित प्राणीको चलाउनका लागि उपयुक्त वातावरण सिर्जना गर्छन् । प्राकृतिक स्रोत मानवीय श्रमबिना नै निःशुल्क रूपमा सिर्जित छन् । प्रकृतिमा विभिन्न किसिमका सजीव र निर्जीव वस्तु पाइन्छन् । सजीव वस्तुका रूपमा मानिस, जनावर, चराचुरुङ्गी, सूक्ष्म जीव र विभिन्न किसिमका वनस्पतिहरू रहेका छन् । निर्जीव वस्तुका रूपमा हावा, पानी, माटो, खनिज पदार्थ, चट्टान, पहाड र हिमाल आदि पर्छन्। प्राकृतिक साधनमा जल, जमिन तथा जङ्गल महत्त्वपूर्ण मानिन्छन्।

जमिन : जमिन भन्नाले हामी रहेबसेको पृथ्वीको समग्र भाग हो । सबै प्राकृतिक स्रोत जमिन र यसको वातावरणमा रहेका हुन्छन् । घर बनाएर बस्न, खेतीपाती गर्न, वनजङ्गल कायम राख्न र हुर्काउन, जीवजन्तुको वासस्थानका लागि, उद्योगधन्दा सञ्चालन गर्ने जस्ता सबै काम जमिनमा नै गर्नुपर्ने हुन्छ।

पानी : पानीबिना जीवजन्तु र वनस्पति बाँच्न सक्दैनन् । मानिसका लागि पिउन, खाना बनाउन, भाँडा माझ्न, नुहाउन, लुगा धुन, घर बनाउन, सिँचाइ गर्न, वस्तुभाउका लागि पिउन र वनस्पतिका लागि पनि पानी नभइहुँदैन । पानीका स्रोतमा जमिनको बाहिरी सतहमा देखिने मूल, कुवा, खोला हुन् भने जमिनभित्र रहेको पानीसमेत इनार खनेर वा पम्प गरेर मानवीय उपयोगमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। सरावल गाउँपालिकामा पानीका स्रोतका रूपमा खोला, ताल, इनार, कुवा, चापाकल, धारा आदि रहेका छन् ।

वन : वन वन्यजन्तुको आश्रय हो । वन हरेक प्राणीको प्राणवायुको आधार हो । वनजङ्गलबाट हामीले अक्सिजन पाउँछौँ । मानिसले घर निर्माणदेखि फर्निचर तथा इन्धनका रूपमा वनपैदावारको उपयोग गर्दै आइरहेको छ । यसरी निरन्तर



वनपैदावारको उपयोग, दोहन, चोरी निकासी र वन क्षेत्रको अतिक्रमण दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ। यसले गर्दा एकातिर वन र वन्यजन्तु सङ्कटमा परेका छन् भने अर्कातिर प्रदूषित वायुको उपयोगले मानिस पनि श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगले ग्रसित हुँदै गएको छ। त्यसैले वन संरक्षण र संवर्द्धनमा हामी सबैको चासो रहन आवश्यक छ।

प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व :

क) प्रकृतिबाट स्वच्छ हावा र पानी पाइन्छ।

ख) जमिन, वनजङ्ल र पानी विभिन्न जीवजन्तुका आश्रय स्थल हुन्।

ग) प्राकृतिक स्रोत खाद्यवस्तुका स्रोत हुन्।

घ) प्राकृतिक स्रोतले वातावरणको सौन्दर्य कायम राखेको हुन्छ।

ङ) पर्यटन विकासमा प्राकृतिक स्रोतको भूमिका रहन्छ।

च) कृषि, उद्योग, व्यापार आदिको विकासका लागि प्राकृतिक स्रोतको आवश्यकता पर्छ।

छ) खनिज पदार्थ बालुवा, ढुङ्गा, रोडा, गिटी आदि प्राप्त हुन्छ।

ज) सडक निर्माणदेखि लिएर विकास निर्माणका विभिन्न कार्यका लागि प्राकृतिक स्रोत नै मुख्य आधार हुन्।

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणका लागि जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्नुपर्छ। प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा वृक्षरोपण, वातावरणीय सरसफाइ, वनफँडानी रोकथामसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। नदीजन्य पदार्थको जथाभावी उत्खनन र चोरी निकासीलाई रोक्नुपर्छ। जमिन र जल प्रदूषणलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौं :

१. पाठ पढौं अनि खाली ठाउँ भरौं :

(क) जनसङ्ख्या वृद्धिले गर्दा प्राकृतिक .... घटिरहेका छन्।

(ख) मानिसले पृथ्वीबाट धेरै प्राकृतिक स्रोत प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा .... गरिरहेको हुन्छ।

(ग) प्रकृतिमा विभिन्न किसिमका............................... र निर्जीव वस्तु पाइन्छन्।

(घ) वनजङ्गलबाट हामीले .... पाउँछौँ।

२. पाठ पढौं अनि उत्तर लेखौं :

(क) प्राकृतिक स्रोत भनेका के के हुन् ?

(ख) प्राकृतिक स्रोतले के गर्छन् ?

(ग) सजीव वस्तुमा के के पर्छन् ?

(घ) निर्जीव वस्तुमा के के पर्छन् ?

३. पाठ पढौं अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौं :

(क) हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा भनेका के के हुन् ?

(ख) हाम्रा लागि पानीको के कस्तो महत्त्व रहेको छ ?

४. अब चित्र बनाऔं :

(क) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस्।

५. साथी आज गाउँपालिका भ्रमण गरौँ :

(क) शिक्षक वा अभिभावकका साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस्।

६. साथी आज जमिन र पानीको तुलना गरौँ :

(ख) तपाईँले देखेका वा तपाईँले किताबमा पढेका आधारमा जमिन र पानीको तुलना गर्नुहोस्।

७. मिलेर काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कामको सूची बनाउनुहोस्।

पाठ २२ हाम्रा सङ्घसंस्था

जिल्ला वा नगरपालिका वा गाउँपालिकामा गठन भई कार्य गर्ने सामाजिक प्रकृतिका काम गर्ने संस्था नै सङ्घसंस्था हुन् । जस्तै आमा समूह, बाल क्लव, महिला सञ्जाल, युवा क्लव आदि सङ्घसंस्थाहरू हुन् । यस्ता सङ्घसंस्था सामाजिक कार्य सञ्चालन गर्न नागरिकको सक्रियतामा स्थापना गरिएका समूह हुन् । यस्ता सङ्घसंस्थाले गाउँपालिकाबाट सञ्चालन गरिने विकासका क्रियाकलापलाई संस्थागत रूपमा अगाडि बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् । विपन्न र विकासको प्रतिफल नपाएका समुदाय र वर्गलाई विकास निर्माणको क्षेत्रमा सहभागी गराउने काम सङ्घसंस्थाले गर्छन् । सङ्घसंस्था तथा विभिन्न सञ्जालले पिछडिएको वर्ग, जाति र क्षेत्रका व्यक्तिलाई समान ढङ्गले अभिवृद्धि गर्दै उनीहरूको अधिकारको संरक्षण गर्ने कार्यमा सघाउ पुऱ्याउने काम गरेका हुन्छन् ।

सामाजिक संस्थाहरूअन्तर्गत खानेपानी तथा सरसफाइ, सामाजिक परिचालन, भौतिक पूर्वाधार विकास, आर्थिक क्रियाकलाप, मानवीय सहायता, प्राकृतिक स्रोत संरक्षण, विपद् व्यवस्थापन, गरिबी निवारण, उपभोक्ताहरूको हित संरक्षणका लागि स्थापित नागरिक संस्थाहरू पर्दछन् । खेलकुद विकास संस्था, धार्मिक तथा सांस्कृतिक संस्था, प्रतिष्ठान, ट्रस्ट तथा गुठी आदि सङ्घसंस्थाअन्तर्गत पर्दछन् । गाउँकार्यपालिकाले यस्ता सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूमार्फत सामाजिक परिचालन, नागरिक अधिकार, सामाजिक सचेतना तथा विकासका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सक्छ ।

सरावल गाउँपालिकामा हाल क्रियाशील रहेका सङ्घसंस्थाहरू

सरावल गाउँपालिकामा धेरै नै सङ्घसंस्थाहरू सेवा प्रदान गरिरहेकोमा केही निम्नानुसार रहेका छन् :

१. महिला समूह, किशोरी समूह, आमा समूह

२. कृषि समूह, कृषक समूह

३. युवा समूह, युवा क्लब, बाल क्लब

४. खेलकुद संस्था,

५. भजनकीर्तन समूह,

६. ध्यान केन्द्र

७. रेडक्रस

८. सहकारी संस्थाहरू

९. ए बी सी नेपाल

सामाजिक सङ्घसंस्थामार्फत गर्न सकिने कामहरू

(क) गरिबी निवारण, आय आर्जन तथा सिप विकाससम्बन्धी कार्यक्रम

(ख) रोजगार एवं स्वरोजगार सिर्जनासम्बन्धी कार्यक्रम,

(ग) स्थानीय शासन तथा विकासका लागि सहभागिता अभिवृद्धिसम्बन्धी कार्यक्रम

(घ) महिला सशक्तीकरण र लैङ्गिक न्याय तथा न्यायमा पहुँचसम्बन्धी कार्यक्रम,

(ङ) कृषि उत्पादन, बजारीकरण, खाद्य सुरक्षा तथा पोषण,

(च) सामाजिक कुरीति तथा अन्धविश्वास विरुद्धको कार्यक्रम,

(छ) सामाजिक तथा आर्थिकरूपले पिछडिएका एवं सीमान्तीकृत वर्ग साथै जोखिममा परेका समुदायको हित र कल्याणसम्बन्धी कार्यक्रम,

(ज) वन तथा वातावरण संरक्षण एवं विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी कार्यक्रम,

(झ) स्वास्थ्य जनचेतना अभिवृद्धि तथा सेवा प्रवाहसम्बन्धी कार्यक्रम,

(ञ) स्वच्छ खानेपानी, सरसफाइ तथा जलस्रोत व्यवस्थापन,

(ट) भौतिक पूर्वाधारको विकास निर्माण तथा मर्मतसम्बन्धी कार्यक्रम,

(ठ) सामुदायिक सुरक्षा प्रर्वद्धन र सामाजिक तथा धार्मिक सद्भाव

(ड) किशोरकिशोरी, गर्भवती आमा तथा सुत्केरी महिलासम्बन्धी कार्यक्रम

(ढ) सूचना सञ्चार तथा नागरिक सचेतनासम्बन्धी कार्यक्रम

(ण) भेदभाव, जातीय छुवाछुत तथा गरिबी निवारणसम्बन्धी कार्यक्रम

साथी अब क्रियाकलाप गरौँ :

१. पाठ पढौँ अनि खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सामाजिक प्रकृतिका काम गर्ने संस्था नै .... हुन्।

(ख) सङ्घसंस्था नागरिकको सक्रियतामा स्थापना गरिएका .... हुन्।

(ग) विपन्न र विकासको प्रतिफल नपाएका .... विकास निर्माणको क्षेत्रमा सहभागी गराउने काम सङ्घसंस्थाले गर्छन्।

(घ) गाउँकार्यपालिकाले सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूमार्फत सामाजिक सचेतना तथा .... का कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सक्छ।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) सङ्घसंस्था भनेको के हो?

(ख) पालिकामा कस्ताकस्ता सङ्घसंस्थाहरू कार्य गरिरहेका हुन्छन्?

(ग) सरावल गाउँकार्यपालिकाले सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूमार्फत के के काम गर्न सक्छ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकाको सङ्घसंस्थाको परिचय लेख्नुहोस् ।

(ख) सरावल गाउँपालिकामा कार्यरत रहेका सङ्घसंस्थाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ग) सङ्घसंस्थामार्फत गर्न सकिने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

४. कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकाको कार्यालयमा भ्रमण गरी पालिकामा कार्यरत रहेका सङ्घसंस्थाहरू र तिनीहरूले गर्ने कार्यबारे प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

६. साथी आज सरावल गाउँपालिकाको चर्चा गरौँ :

(क) तपाईँ सरावल गाउँपालिकाको सामाजिक संस्था सञ्चालक हुनुभयो भने के के गर्नुहुन्छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँ सरावल गाउँपालिकाको कुन ठाउँमा बस्नुहुन्छ? तपाईको गाउँठाउँमा सङ्घसंस्थाले गरेका सामाजिक कार्यबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

पाठ २३

पालिकाका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको परिचय

नेपालको लुम्बिनी प्रदेशमा रहेका १२ जिल्लामध्ये नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) पनि एउटा हो । यस जिल्लाका ७ स्थानीय तहमध्येको सरावल गाउँपालिका एक हो । यस गाउँपालिकाको स्थापना वि.सं. २०७३/१२/०१ मा भएको हो। पहिलेको सरावल गाउँ विकास समितिको नाममा यस गाउँपालिकाको नामकरण भएको छ।

नेपालको संविधान २०७२ असोज ३ गते जारी भएर लागु भएसँगै नेपालमा तीन तहको सरकारसहितको सङ्घीयता आएको हो । हाल नेपालमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहका सरकार सञ्चालन रहेका छन् । यी तीनओटै तहको सरकार सञ्चालन गर्नका लागि जनताले आफूबिचबाट जनप्रतिनिधिको चुनाव गरी पठाएका छन्। जुन एकदमै सुन्दर राजनीतिक व्यवस्था हो।

सङ्घीय सरकार सञ्चालन गर्नका लागि जनताले सङ्घीय सांसदका रूपमा जनप्रतिनिधि जिताएर पठाएका छन्। प्रदेश सरकार सञ्चालन गर्नका लागि जनताले प्रदेश सांसदका रूपमा जनप्रतिनिधि जिताएर पठाएका छन् । त्यसै गरी स्थानीय सरकार सञ्चालन गर्नका लागि पनि स्थानीय जनप्रतिनिधि जिताएर पठाएका छन्।

देशमा रहेका ७५३ ओटा स्थानीय तहमध्ये सरावल गाउँपालिका पनि एक स्थानीय तह हो। यस गाउँपालिकामा ७ ओटा वडा रहेका छन्। गाउँपालिकामा एक जना अध्यक्ष र एक जना उपाध्यक्ष तथा हरेक वडामा एक/एक वडाध्यक्ष रहने व्यस्था रहेको छ। यसका साथै हरेक वडामा नियमानुसार वडा सदस्य तथा मनोनित र पदेन कार्यपालिका सदस्यबाट सेवा सञ्चालन भइरहेको हुन्छ।

सरावल गाउँपालिकाको अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको सङ्क्षिप्त जानकारी निम्नानुसार छ ।

सरावल गाउँपालिकाको स्थापनापछि प्रथम निर्वाचित गाउँपालिका अध्यक्ष श्री राधेश्याम चौधरी हुनुहुन्थ्यो । प्रथम निर्वाचित गाउँपालिका उपाध्यक्ष श्री उत्तमा राय हुनुहुन्थ्यो ।

क्र.स.	अध्यक्ष	उपाध्यक्ष
१.	श्री राधेश्याम चौधरी (प्रथम, वि.सं. २०७४)	श्री उत्तमा राय (प्रथम, वि.सं. २०७४)
२.	श्री सुखाडीप्रसाद थारु	श्री बासमति हरिजन

नाम : श्री सुखाडी प्रसाद चौधरी

जन्म मिति : २०२९/०४/१५

जन्म स्थान : सरावल -४, गोबरहिया (साबिकको सरावल -७, गोबरहिया)

आमा : बसन्ती चौधरी

बुवा : घुरे चौधरी

मुख्य योगदान : १. विगत २४ वर्षदेखि निरन्तर सामाजिक तथा शैक्षिक क्षेत्रमा संलग्न

२. गरिब असहाय, युवा तथा बालबालिकाहरूलाई शिक्षाको मूलधारमा ल्याई नेतृत्व पङ्क्तिमा पुऱ्याउन सहयोग गरेको

३. रेडक्रस तथा विभिन्न सङ्घसंस्थामा आबद्ध भई मानवीय सेवामा सहयोग गरेको ।

सङ्घीयता स्थापनापछि स्थानीय सरकार सञ्चालनको दोस्रो निर्वाचनबाट दोस्रो गाउँपालिका अध्यक्षको रूपमा श्री सुखाडीप्रसाद चौधरी निर्वाचित हुनुभएको छ । यो स्थानीय सरकार सञ्चालनको दोस्रो कार्यकाल भएकाले सेवाग्राही तथा जनप्रतिनिधिमा सेवा प्रवाह प्रक्रियासम्बन्धी धेरै नै ज्ञान तथा सचेतना भइसकेकाले सेवा प्रवाह सरल तथा निर्वाध रूपमा भइरहेको छ ।

श्री बासमति हरिजन

नाम : श्री बासमति हरिजन

जन्म मिति : २०४१/१२/१३

ठेगाना : सरावल -४, गोबरहिया, नवलपरासी (बसुप)

आमा : इर्मिति हरिजन

बुवा : पल्टु हरिजन

सङ्घीयता स्थापनापछि स्थानीय सरकार सञ्चालनको दोस्रो निर्वाचनबाट दोस्रो गाउँपालिका उपाध्यक्षको रूपमा श्री बासमति हरिजन निर्वाचित हुनुभएको हो। यो स्थानीय सरकार सञ्चालनको दोस्रो कार्यकाल भएकाले सेवाग्राही तथा जनप्रतिनिधिमा सेवा प्रवाह प्रक्रियासम्बन्धी धेरै नै ज्ञान तथा सचेतना भइसकेकाले सेवा प्रवाह सरल तथा निर्बाध रूपमा भइरहेको छ।

साथी अब क्रियाकलाप गरौं :

१. पाठ पढौं अनि खाली ठाउँ भरौं :

(क) सरावल गाउँपालिकाको स्थापना मिति.................................. मा भएको हो।

(ख) सरावल गाउँपालिकाको स्थापनापछि प्रथम निर्वाचित गाउँपालिका अध्यक्ष श्री .... थिए।

(ग) सरावल गाउँपालिकाको हाल निर्वाचित गाउँपालिका अध्यक्ष श्री .... हुन्।

(घ) सरावल गाउँपालिकाको हाल निर्वाचित गाउँपालिका उपाध्यक्ष श्री .... हुन्।

२. पाठ पढौँ अनि उत्तर लेखौँ :

(क) नेपालको वर्तमान संविधान कहिले जारी भएको हो?

(ख) सरावल गाउँपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो?

(ग) सरावल गाउँपालिकामा कति वडा छन् ?

३. पाठ पढौँ अनि सकेसम्म लामो उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकाको परिचय लेख्नुहोस्।

(ख) सरावल गाउँपालिकाको अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको बारेमा चरित्र चित्रण गर्नुहोस्।

(ग) तपाईँको वडाका वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको परिचय लेख्नुहोस्।

४. कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गरौँ :

(क) सरावल गाउँपालिकाको कार्यालयमा भ्रमण गर्दा तपाईँले अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको सेवा प्रवाह कस्तो पाउनुभयो, प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

६. साथी आज सरावल गाउँपालिकाको चर्चा गरौँ :

(क) तपाईँ सरावल गाउँपालिकाको अध्यक्षमा निर्वाचित हुनुभयो भने के के गर्नुहुन्छ ? चर्चा गर्नुहोस्।

(ख) तपाईँ सरावल गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष हुनुभयो भने के गर्नुहुन्छ ? चर्चा गर्नुहोस्।