“उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक”

हाम्रो सिद्धलेक

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा ६

सिद्धलेक गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

वुड्चुड, धादिङ

बागमती प्रदेश, नेपाल

सिद्धलेक गाउँपालिका कार्यपालिका सदस्यहरूको विवरण

परशुराम खतिवडा
अध्यक्ष

सबिता अर्याल
उपाध्यक्ष

पेमा वाङ्ग्याल लामा
वडाध्यक्ष वडा नं १

शम्भु गुरुङ
वडाध्यक्ष वडा नं २

देव बहादुर पुलामी
वडाध्यक्ष वडा नं ३

झक बहादुर थापा मगर
वडाध्यक्ष वडा नं ४

बुधे घले
वडाध्यक्ष वडा नं ५

सुरेन्द्र कुमार मगर
वडाध्यक्ष वडा नं ६

सानो गिरी
वडाध्यक्ष वडा नं ७

भगवती तिवारी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

प्रेम कुमारी थापामगर
गाउँकार्यपालिका सदस्य

जुना सार्की
गाउँकार्यपालिका सदस्य

लक्ष्मी थपलिया
गाउँकार्यपालिका सदस्य

रस्मिता माझी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

श्याम बहादुर घले
गाउँकार्यपालिका सदस्य

अनिशा आचार्य
सदस्य सचिव/प्र.प्र.अ.

"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ६

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल

श्री अनिशा आचार्य	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	संयोजक
श्री टिकाराम अधिकारी	आर्थिक प्रशासन शाखा प्रमुख	सदस्य
श्री नवराज पुरी	शिक्षा अधिकृत	सदस्य
श्री शुशिल कुमार शाही	प्रशासन शाखा प्रमुख	सदस्य
श्री साधुराम ढकाल	प्रा.स.	सदस्य सचिव

स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा संलग्न विज्ञ शिक्षकहरूको नाम

रङ्गनाथ रेग्मी	रमेश माथ श्रेष्ठ	जनार्दन नेपाल	टम बहादुर थापा मगर
हिमाल पनेरी	प्रकाश अर्याल	महेश कुमार श्रेष्ठ	चेतनाथ पौड्याल
नारायण प्रसाद सिलवाल	सिताराम न्यौपाने	सुजिता श्रेष्ठ	थाम बहादुर मगर
टिकादत्त पाण्डे	सञ्जिब रिजाल	राज कुमारी श्रेष्ठ	सन्तलाल श्रेष्ठ
हरी बहादुर खनाल	लक्ष्मी धिताल	प्रेम बहादुर श्रेष्ठ	हरी प्रसाद पाठक
नारायण प्रसाद पण्डित	नेत्र बहादुर थापा	अर्जुन प्रसाद सिलवाल	अनिल अर्याल
दिपेन्द्र सिलवाल	राम कुमार श्रेष्ठ	हेमलाल शाक्य	नवराज गिरी
बम बहादुर थापा मगर	गोमा अर्याल	जानुका रिजाल	राम माया सिलवाल
रमा स्याखेती	प्रमोद अर्याल	लाल बहादुर बिक	राजेन्द्र प्रसाद न्यौपाने
सुरेन्द्र सिलवाल	मिरा गिरि	नारायण प्रसाद कोइराला	सुरेन्द्र रेग्मी
राज कुमार श्रेष्ठ	प्रविन खतिवडा	ज्योति इयारी मगर	केशव बहादुर रेग्मी
अमृत कुमार गुरुङ	हेम बहादुर थापा	नविन गिरी	हरि बहादुर सिलवाल
दर्शन तिम्सिना	दिपक श्रेष्ठ	शरण रेग्मी	तारा देवी थापा
धुर्व प्रसाद सिलवाल	रामजी प्रसाद सिलवाल	उपेन्द्र गिरी	

प्रकाशक

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
घुड्घुड, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक	:	सिद्धलेक गाउँपालिका
		बुङचुङ, धादिङ
कक्षा	:	छ (६)
प्रतिलिपि अधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रथम संस्करण	:	२०८३
कम्प्युटर लेआउट	:	हरि विक्रम विशंखे
मुद्रण	:	एनी टाइम प्रिन्टिङ एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि.

(पाठ्यपुस्तकको सम्बन्धमा कुनै सल्लाह सुझाव वा कुनै त्रुटि भएमा लिखित रुपमा edu@siddhalekmun.gov.np मा उपलब्ध गराउनु हुन अनुरोध छ । यहाँहरूको सुझाव अनुसार आगामी संस्करण थप परिमार्जित र परिष्कृत बनाइनेछ ।)

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जुङ्जुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

गाउँपालिका अध्यक्षको भनाइ

"शिक्षा केवल ज्ञान आर्जनको माध्यम मात्र नभई समाज, संस्कृति र सभ्यताको हस्तान्तरण गर्ने सशक्त आधार हो। स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको यस अभियानले हाम्रो गाउँपालिकाको मौलिक पहिचान, ऐतिहासिक विरासत, सांस्कृतिक सम्पदा, भाषा, कला, प्राकृतिक स्रोत तथा स्थानीय ज्ञान र सीपलाई विद्यालय शिक्षासँग जोड्ने महत्त्वपूर्ण अवसर प्रदान गरेको छ।"

"कार्यदलका सदस्यहरू तथा विषयविज्ञ शिक्षकहरूको गहन अध्ययन, अनुभव, लगनशीलता र अथक परिश्रमबाट तयार भएको यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूमा आफ्नो गाउँ, समाज र संस्कृतिप्रति आत्मीयता, गौरव र जिम्मेवारीबोध विकास गर्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउने विश्वास लिएको छु। यसले शिक्षण सिकाइ प्रक्रियालाई थप व्यवहारिक, जीवनोपयोगी, सान्दर्भिक र गुणस्तरीय बनाउन समेत सहयोग पुर्‍याउनेछ।"

"स्थानीय सरकारको शिक्षा क्षेत्रप्रतिको प्रतिबद्धतालाई मूर्तरूप दिन तयार गरिएको यस पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा संलग्न कार्यदल, विषयविज्ञ शिक्षक, सरोकारवाला निकाय तथा प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुर्‍याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा उच्च सम्मान व्यक्त गर्दछु। यस पाठ्यपुस्तकले स्थानीय आवश्यकतामा आधारित शिक्षाको विकास, स्थानीय पहिचानको संरक्षण तथा सक्षम, जिम्मेवार र सिर्जनशील नागरिक निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरेको छु।"

परशुराम खतिवडा

गाउँपालिका अध्यक्ष

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जुङ्चुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल संयोजक/प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भनाइ

सिद्धलेक गाउँपालिकाको स्थानीय परिवेश, भाषा, संस्कृति तथा मौलिक पहिचानलाई समेट्ने स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा अहोरात्र खटिई लेखन तथा सम्पादन प्रक्रियालाई सरल, सहज, मितव्ययी र प्रभावकारी बनाउन प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनुहुने आदरणीय गाउँपालिका अध्यक्षज्यू, उपाध्यक्षज्यू, वडा अध्यक्षज्यूहरू, कार्यपालिका सदस्यज्यूहरू, विज्ञ शिक्षकहरू, कार्यदलका सदस्यहरू तथा यस अभियानमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

यहाँहरूको अमूल्य साथ, सहयोग, समन्वय र सद्भावका कारण स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्य थप विश्वासिलो, भरपर्दो र गुणस्तरीय बन्न सफल भएको छ। यस पाठ्यपुस्तकले सिद्धलेक गाउँपालिकाभित्रका विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई स्थानीय ज्ञान, सीप, संस्कृति र परिवेशबारे थप जानकारी प्रदान गर्दै शैक्षिक उपलब्धि अभिवृद्धिमा समेत महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा लिएका छौँ।

आगामी संस्करणहरूमा समेत यही प्रकारको सहयोग, सुझाव र सद्भाव प्राप्त हुने विश्वासका साथ यहाँहरूको निरन्तर साथ र सहयोगप्रति पुनः हार्दिक धन्यवाद तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौँ।

अनिशा आचार्य
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषयसूची

पाठ १ : हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिका १
पाठ २ : गाउँपालिकाका प्रेरक व्यक्तित्वहरू (खेलकुद) ५
पाठ ३ : वडा कार्यालयबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू ८
पाठ ४ : स्थानीय सरकार १४
पाठ ५ : पशुपंछी पालन १७
पाठ ६ : हाम्रो पेशा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप २१
पाठ ७ : विकासका पूर्वाधारहरूको परिचय २५
पाठ ८ : हाम्रो जलस्रोत ३१
पाठ ९ : हाम्रो स्वास्थ्य ३६
पाठ १० : सामुदायिक वन ४२
पाठ ११ : वातावरण प्रदूषणको परिचय ४५
पाठ १२ : दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन ५६
पाठ १३ : सवारी दुर्घटना र उद्धार ६०
पाठ १४ : विपद् व्यवस्थापन ६३
पाठ १५ : समावेशी व्यवहार ६६
पाठ १६ : श्रम र सिर्जनाको सम्मान ७०
पाठ १७ : स्थानीय परिकार, पौष्टिक तत्त्वको संरक्षण र उपयोग ७५
पाठ १८ : सिपको व्यावहारिक प्रयोग ८१
पाठ १९ : ऋतुचर्याको परिचय र अभ्यास ८६
पाठ २० : स्थानीय वनस्पति ९४
पाठ २१ : स्थानीय खेल १०१

पाठ
१

हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिका

गाउँपालिकाको ऐतिहासिक अवस्था

सिद्धलेक गाउँपालिकाको नाम यसै गाउँपालिकाको उच्च स्थानमा अवस्थित सिद्धबाबा मन्दिरबाट राखिएको हो । परापूर्वकालदेखि यस मन्दिरमा त्रिसुली र थोपलको संगम स्थल थोपल दोभानमा सिद्धबाबाको पुजारी त्रिशुली नदीमा स्नान गरी जल लिएर आउँदा गोर्खिनी चौतारामा विश्राम गरी केही समय आराम गरी पुन त्यहाँबाट अगाडी बढ्ने क्रममा अक्करे चौतारामा पुगि विश्राम गरी सिधै सिद्धबाबा मन्दिर पुगि गंगाजल चढाइ पुजाआजा गरी त्यहाँबाट फर्किएर सिद्धलेक गाउँपालिकाको वडा नं ४ मा रहेको कुटिडाँडाको कुटिमा आई बिहानको भोजन गरी आश्रममा विश्राम गर्ने गरेको जनश्रुति पाइन्छ । मन्दिर नजिक रहेको गुफामा एक तपस्वी तपस्या गरी आध्यात्मिक शक्ति (सिद्धि) प्राप्त गरेको विश्वास गरिन्छ । त्यसैले यस मन्दिरलाई "सिद्धबाबा" भनिएको हो ।

यस मन्दिरमा विशेष गरी महाशिवरात्री र फागु पूर्णिमा का दिन ठूलो मेला लाग्छ । यी अवसरमा देश तथा विदेशबाट श्रद्धालु भक्तजन र पर्यटकहरू आउने गर्छन् । मन्दिरसम्म पुग्नका लागि सिँढी र रेलिङको व्यवस्था गरिएको छ ।

यस क्षेत्रका मानिसहरूले आफ्नो धर्म, संस्कृति र परम्परालाई जोगाइराखेका छन् । यहाँ विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू आपसी सद्भावका साथ बसोबास गर्छन् ।

सिद्धलेकको प्रशासनिक इतिहास

नेपालमा राज्य पुनःसंरचना हुनुभन्दा अघि धादिङ जिल्लामा ५० वटा गाउँ विकास समिति (गा.वि.स.) थिए । वि.सं. २०७३ साल फागुन २७ गते नेपाल सरकारले सिद्धलेक गाउँपालिकाको घोषणा गरेको हो ।

वि.सं. २०७४ सालमा सम्पन्न स्थानीय तहको निर्वाचनपछि गाउँपालिकाको केन्द्र वडा नं. ४ मा स्थापना गरियो। सोही निर्वाचनमा अध्यक्षमा श्री प्रेमनाथ सिलवाल र उपाध्यक्षमा श्री कमला शर्मा अधिकारी निर्वाचित हुनुभएको थियो । सिद्धलेक गाउँपालिका साविकका तीन गा.वि.स. कुम्पुर, नलाङ र सलाङ मिलेर बनेको हो ।

यस गाउँपालिकाको सिमाना यस प्रकार छ:

- पूर्व: नीलकण्ठ नगरपालिका र गल्छी गाउँपालिका
- पश्चिम: गोरखा जिल्लाको गण्डकी गाउँपालिका
- उत्तर: ज्वालामुखी गाउँपालिका
- दक्षिण: गजुरी गाउँपालिका र बेनिघाट रोराङ गाउँ पालिका

नदीहरूले पनि सिमाना छुट्याएका छन्:

- आदमखोला (पूर्व)
- बुढीगण्डकी नदी (पश्चिम)
- त्रिशूली नदी (दक्षिण)

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ अनुसार गाउँपालिकाले नागरिकलाई विभिन्न सेवा सुविधा प्रदान गर्दै आएको छ । प्रशासनिक रूपमा यसलाई ७ वटा वडामा विभाजन गरिएको छ।

सिद्धलेकको भौगोलिक अवस्था (वडागत)

नेपाल भौगोलिक रूपमा विविधताले भरिएको देश हो । बाग्मती प्रदेश अन्तर्गत पर्ने धादिङ जिल्ला पनि पहाडी क्षेत्र हो । यस जिल्लामा १३ वटा स्थानीय तह छन्, जसमा सिद्धलेक गाउँपालिका एक हो ।

यस गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका भौगोलिक बनावट पाइन्छन् । जस्तैः समथर जमिन, अग्ला पहाड, नदी तथा खोलाले बनाएका टार, भिरालो पाखा आदी । यी सबैले सिद्धलेकलाई सुन्दर बनाएका छन् ।

वडागत विवरण (७ वडा)

- वडा नं. १: चरिमारे, बुङचुङ, खनालाटार, पिपलनलाङ आदि
- वडा नं. २: तारनलाङ, ठाँटी, खिर्रे, सुन्दरीपानी, कफिडाँडा आदि
- वडा नं. ३: आमकोट, झारलाङ्दी, कमलाबारी आदि

- वडा नं. ४: फागफुग, निबुवाटार, गौथले, आरुबास आदि
- वडा नं. ५: रैकर, काम्राङ, चाँपखोला आदि
- वडा नं. ६: इर्जु, हटिया, माझीटार आदि
- वडा नं. ७: पिपलटार, आदमटार, भाल्डाँडा आदि

वडा कार्यालय स्थान

- वडा नं. १ – गहतेटार
- वडा नं. २ – ठाँटी भञ्ज्याङ
- वडा नं. ३ – बसन्त
- वडा नं. ४ - आरुबासटार
- वडा नं. ५ – बुङचुङ सहिमतिटार
- वडा नं. ६ – माझीटार
- वडा नं. ७ – पिपलटार

अभ्यास (Exercises)

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सिद्धलेक गाउँपालिकाको नाम कसरी राखिएको हो ?

(ख) सिद्धबाबा मन्दिरमा कहिले मेला लाग्छ ?

(ग) यहाँका मानिसहरूले के संरक्षण गरेका छन् ?

(घ) कुन–कुन धर्मका मानिसहरू बस्छन् ?

(ङ) आफ्नो समुदायको एक चाडपर्व लेख्नुहोस्

(च) सिद्धलेक गाउँपालिका कुन–कुन गा.वि.स. मिलेर बनेको हो ?

(छ) यसको सिमाना कहाँ–कहाँसँग जोडिएको छ ?

(ज) तपाईं बस्ने वडाको सिमाना लेख्नुहोस् ।

(झ) सिद्धलेक गाउँपालिकामा कति वटा वडा छन् ?

(ञ) यहाँका भौगोलिक विशेषता के–के हुन् ?

(ट) आफ्नो वडाका मुख्य स्थानहरू लेख्नुहोस्।

क्रियाकलाप (Activities)

(क) आफ्नो गाउँको नाम कसरी रह्यो भन्ने कथा लेख्नुहोस् ।

(ख) सिद्धबाबा मन्दिरको चित्र कोर्नुहोस् ।

(ग) आफ्नो वडाको नक्सा बनाउनुहोस् ।

(घ) साथीहरूसँग समूहमा गाउँपालिकाको विशेषता छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य (Project Work)

शीर्षक: "मेरो सिद्धलेक गाउँपालिका"

तलका बुँदाहरू समेटेर परियोजना तयार गर्नुहोस्:

- नामाकरणको इतिहास
- धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थल
- प्रशासनिक संरचना
- भौगोलिक अवस्था
- वडागत विवरण

☞ चित्र, नक्सा, फोटो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पाठ २

गाउँपालिकाका प्रेरक व्यक्तित्वहरू (खेलकुद)

मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले उसका हरेक व्यवहारमा समाजको प्रभाव परेको हुन्छ । "सङ्गत गुनाको बुद्धि, बीउ गुनाको फल" भन्ने उखानले पनि असल व्यक्तिको सङ्गतले राम्रो बन्न सहयोग गर्छ भन्ने सन्देश दिन्छ । त्यसैले सकारात्मक सोच, परिश्रम र सङ्घर्षबाट सफलता हासिल गरी अरूलाई पनि प्रेरित गर्ने व्यक्तिलाई प्रेरक व्यक्तित्व भनिन्छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिकाको भूमिमा जन्मिएका केही खेलाडीहरूले खेलकुद क्षेत्रमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै गाउँपालिकाको नाम उज्ज्वल बनाएका छन् । यस्तै प्रेरणादायी व्यक्तित्वहरूमध्ये सोनी गुरुङ र रेबिका लामा तामाङ विशेष उल्लेखनीय छन् ।

सोनी गुरुङ

सिद्धलेक गाउँपालिका–१, कालीदह निवासी हुनुहुन्छ। उहाँले दक्षिण एशियाली खेलकुद (साग) मा ट्रायथलन खेलतर्फ स्वर्ण पदक जितेर देश र गाउँपालिकाको गौरव बढाउनुभएको छ। उहाँको मेहनत, अनुशासन र लगनशीलताले धेरै युवाहरूलाई खेलकुदतर्फ आकर्षित गरेको छ ।

रेबिका लामा तामाङ

सिद्धलेक–१, जल्किनी निवासी हुनुहुन्छ । उहाँले श्रीलङ्कामा आयोजित अण्डर–१९ काभा महिला भलिबल प्रतियोगितामा दोस्रो स्थान हासिल गर्नुभएको थियो । साथै, व्यक्तिगत रूपमा उत्कृष्ट "मिडल ब्लकर" पुरस्कार समेत जित्न सफल हुनुभएको थियो । यो प्रतियोगिता २०८२ कार्तिक १८ देखि २३ गतेसम्म सञ्चालन भएको थियो ।

यी दुवै खेलाडीहरूको जीवन संघर्ष, मेहनत र उपलब्धिले सिद्धलेकका विद्यार्थीहरूलाई प्रेरणा दिने काम गरेको छ । उनीहरूले देखाएको बाटो पछ्याउँदै विद्यार्थीहरूले पनि आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

अभ्यास

१. **निम्न प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) प्रेरक व्यक्तित्व भनेको के हो ?

(ख) सोनी गुरुङ कुन खेलसँग सम्बन्धित हुनुहुन्छ ?

(ग) रेबिका लामा तामाङले कुन प्रतियोगितामा भाग लिनुभएको थियो ?

(घ) "सङ्गत गुनाको बुद्धि" भन्नाले के बुझिन्छ ?

२. **तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) खेलकुदले व्यक्तित्व विकासमा कसरी सहयोग गर्छ ?

(ख) सोनी गुरुङ र रेबिका लामा तामाङ किन प्रेरणादायी व्यक्तित्व हुन् ?

३. **सही वा गलत छुट्याउनुहोस् ।**

(क) सोनी गुरुङले ट्रायथलनमा स्वर्ण पदक जित्नुभएको हो ।

(ख) रेबिका लामा तामाङ क्रिकेट खेलाडी हुन् ।

(ग) असल सङ्गतले राम्रो व्यवहार सिकाउँछ ।

क्रियाकलाप

(क) तपाईंको गाउँ वा विद्यालयका कुनै एक खेलाडीको नाम लेख्नुहोस् र उहाँको बारेमा ५ वाक्य लेख्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो मनपर्ने खेलाडीको चित्र बनाउनुहोस् ।

(ग) कक्षामा समूह बनाएर "खेलकुद किन महत्त्वपूर्ण छ ?" भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो गाउँपालिकामा रहेका २ जना खेलाडीको जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

(ख) उनीहरूको खेल, उपलब्धि र संघर्षबारे लेख्नुहोस् ।

(ग) ती व्यक्तिहरूसँग साक्षात्कार (Interview) गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

(घ) सङ्कलित जानकारीलाई कापीमा सुन्दर तरिकाले प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मैले के सिके ?

- प्रेरक व्यक्तित्व भनेको अरूलाई राम्रो काम गर्न प्रेरणा दिने व्यक्ति हो ।
- खेलकुदले अनुशासन, परिश्रम र आत्मविश्वास बढाउँछ ।
- असल व्यक्तिको सङ्गतले राम्रो मार्गमा अघि बढ्न सहयोग गर्छ ।

पाठ ३

वडा कार्यालयबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू

वडा कार्यालय

वडा कार्यालय स्थानीय सरकारको सबैभन्दा नजिकको र आधारभूत इकाई हो, जसले नागरिक र सरकारबीच सिधा सम्बन्ध कायम गराउँछ । प्रत्येक नगरपालिका वा गाउँपालिकालाई विभिन्न वडामा विभाजन गरिएको हुन्छ, र हरेक वडामा एउटा वडा कार्यालय स्थापना गरिएको हुन्छ। यस कार्यालयले स्थानीय बासिन्दाका दैनिक आवश्यकतासँग सम्बन्धित कामहरू सजिलै र छिटो रूपमा पूरा गर्न सहयोग गर्छ । नागरिकहरूले आफ्ना व्यक्तिगत तथा सामाजिक कामहरू जस्तै दर्ता, सिफारिस, प्रमाणपत्र लिने लगायतका कार्यहरू यहीँबाट सम्पन्न गर्न सक्छन् । त्यसैले वडा कार्यालयलाई जनताको नजिकको सरकार पनि भनिन्छ, किनकि यसले जनताका समस्या सुन्ने, समाधान गर्ने र सेवा उपलब्ध गराउने काम गर्छ ।

वडा कार्यालयबाट पाइने सेवाहरू

वडा कार्यालयले हामीलाई धेरै काममा सहयोग गर्छ । यहाँ पाइने मुख्य सेवाहरू यस्ता छन्: जन्म दर्ता गर्ने, मृत्यु दर्ता गर्ने, बसाइँसराइ दर्ता गर्ने, विवाह दर्ता गर्ने, नागरिकताको सिफारिस दिने, घर नक्सा सिफारिस गर्ने, सिफारिस पत्र दिने, सामाजिक सुरक्षा भत्ता दिने, सडक, ढल, खानेपानी जस्ता विकास काम गर्ने, कर उठाउने आदि ।

सेवा दिने अधिकारीहरू

वडा कार्यालयमा विभिन्न पदका अधिकारीहरू कार्यरत हुन्छन्, जसले आ–आफ्नो जिम्मेवारी अनुसार सेवा प्रदान गर्छन् । वडा अध्यक्ष वडाको प्रमुख हुन्छन्, जसले सम्पूर्ण वडा कार्यालयको नेतृत्व गर्छन् र विकास कार्य तथा निर्णय प्रक्रियामा मुख्य भूमिका खेल्छन् । वडा सदस्यहरूले वडा अध्यक्षलाई सहयोग गर्दै विभिन्न योजनाहरू निर्माण र कार्यान्वयनमा सहभागिता जनाउँछन् । वडा सचिव प्रशासनिक प्रमुख कर्मचारी हुन्, जसले दर्ता गर्ने, अभिलेख राख्ने, सिफारिस तयार गर्ने जस्ता कार्यालयका दैनिक कामहरू

सञ्चालन गर्छन् । यसका साथै अन्य कर्मचारीहरू पनि हुन्छन्, जसले नागरिकलाई सेवा प्रदान गर्ने, कागजी प्रक्रिया मिलाउने र कार्यालयको कामलाई व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी वहन गर्छन् । यी सबै अधिकारीहरूको संयुक्त प्रयासले वडा कार्यालय प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन्छ र नागरिकलाई सहज रूपमा सेवा उपलब्ध हुन्छ ।

वडा कार्यालयमा काम गर्ने मानिसहरूलाई अधिकारी भनिन्छ । तिनीहरूको काम फरक–फरक हुन्छ ।

- वडा अध्यक्ष – सबैभन्दा ठूला, वडाको नेतृत्व गर्छन् ।
- वडा सदस्यहरू – अध्यक्षलाई सहयोग गर्छन् ।
- वडा सचिव – कागजपत्र र दर्ता काम गर्छन् ।
- कर्मचारीहरू – सेवा दिन सहयोग गर्छन् ।
    - ☞ सबै मिलेर हामीलाई सेवा दिन्छन् ।

१. प्रश्न–उत्तर (Q&A)

(क) वडा कार्यालय के हो ?

उत्तरः हाम्रो नजिकको सरकारी कार्यालय हो ।

(ख) वडा कार्यालयबाट के–के सेवा पाइन्छ ?

उत्तरः जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, सिफारिस, कर उठाउने आदि ।

(ग) वडा अध्यक्ष को हुन् ?

उत्तरः वडाका प्रमुख व्यक्ति हुन् ।

(घ) वडा सचिवको काम के हो ?

उत्तरः दर्ता गर्ने र कागजी काम गर्ने ।

(ङ) सामाजिक सुरक्षा भत्ता कसले दिन्छ ?

उत्तरः वडा कार्यालयले दिन्छ ।

२. जोडा मिलाउने (Match the following)

सेवा	अधिकारी
जन्म दर्ता	वडा सचिव
विकास काम	वडा अध्यक्ष
सिफारिस	वडा कार्यालय

३. मैले के सिके ?

- वडा कार्यालय हाम्रो नजिकको सरकार हो ।
- यसले धेरै काम सजिलो बनाउँछ ।
- विभिन्न अधिकारीहरूले सेवा दिन्छन् ।

४. चित्र सुझाव (कक्षा प्रयोगका लागि)

(क) तपाईं कक्षामा यस्तो चित्र बनाउन/देखाउन सक्नुहुन्छ ?

- वडा कार्यालय भवन
- सेवा लिन गएका मानिसहरू
- वडा अध्यक्ष र कर्मचारी

सुशासनको परिचय

सुशासन भन्नाले राज्य सञ्चालन गर्ने प्रक्रियामा पारदर्शिता, जवाफदेहिता, सहभागिता, कानूनी शासन, दक्षता र न्याय जस्ता मूल्यहरूको पालना गर्दै जनताको हितमा गरिने शासन व्यवस्थालाई जनाउँछ । यसले सरकारका नीति, योजना र कार्यक्रमहरू नागरिकमैत्री, उत्तरदायी र प्रभावकारी बनाउने काम गर्दछ । सुशासन केवल सरकारको काम मात्र होइन, यो नागरिक, निजी क्षेत्र र नागरिक समाज सबैको सहकार्यबाट सम्भव हुने प्रक्रिया हो ।

आजको आधुनिक लोकतान्त्रिक समाजमा सुशासनलाई विकास र समृद्धिको आधार मानिन्छ । जहाँ सुशासन हुन्छ, त्यहाँ निर्णय प्रक्रिया स्पष्ट र खुला हुन्छ, नागरिकलाई सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्छ, र सरकारी निकायहरू आफ्नो कामप्रति जिम्मेवार हुन्छन् । सुशासनले राज्य र नागरिकबीचको सम्बन्धलाई मजबुत बनाउँछ, जसले गर्दा आपसी विश्वास र सहकार्य बढ्छ ।

सुशासनको अवधारणाले सबै व्यक्तिलाई समान अवसर दिने, विभेद हटाउने र समावेशी विकासलाई प्राथमिकता दिन्छ । यसले कमजोर र पिछडिएका वर्गलाई पनि निर्णय प्रक्रियामा सहभागी गराएर उनीहरूको अधिकार सुनिश्चित गर्दछ । साथै, सुशासनले कानूनको सर्वोच्चता कायम राख्छ, जसले गर्दा कसैले पनि कानूनभन्दा माथि हुने अवस्था रहँदैन ।

यसरी, सुशासनले राज्य सञ्चालनलाई व्यवस्थित, उत्तरदायी र न्यायपूर्ण बनाउँदै समग्र समाजलाई सकारात्मक दिशातर्फ अघि बढाउने महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

सुशासनको महत्त्व

सुशासन कुनै पनि देशको विकास, स्थिरता र समृद्धिका लागि अत्यन्त आवश्यक तत्त्व हो । यसको महत्त्व विभिन्न पक्षबाट बुझ्न सकिन्छ । सबैभन्दा पहिले, सुशासनले देशमा शान्ति र स्थिरता कायम गर्न मद्दत गर्द छ। जब शासन प्रणाली पारदर्शी र न्यायपूर्ण हुन्छ, तब नागरिकमा असन्तोष घट्छ र सामाजिक द्वन्द्व कम हुन्छ । यसले देशलाई दिगो विकासतर्फ लैजान सहयोग गर्छ । दोस्रो, सुशासनले भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । जब सरकारी कामकारबाही खुला र निगरानीयोग्य हुन्छ, तब अनियमितता र भ्रष्टाचारका सम्भावना कम हुन्छन् । यसले सार्वजनिक स्रोतहरूको सही उपयोग सुनिश्चित गर्दछ । तेस्रो, सुशासनले विकास कार्यलाई प्रभावकारी बनाउँछ। योजनाहरू सही ढंगले कार्यान्वयन हुन्छन्, समयमै सम्पन्न हुन्छन् र जनताले प्रत्यक्ष लाभ पाउँछन् । यसले आर्थिक विकासलाई गति दिन्छ र रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्छ । चौथो, सुशासनले नागरिकको विश्वास बढाउँछ । जब नागरिकले सरकारप्रति विश्वास गर्छन्, तब उनीहरू विकास कार्यमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुन्छन् । यसले लोकतन्त्रलाई अझ बलियो बनाउँछ । पाँचौं, सुशासनले मानव अधिकारको संरक्षण गर्छ। सबै नागरिकलाई समान व्यवहार गरिन्छ, न्याय प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ, र कुनै पनि प्रकारको विभेद वा अन्याय कम हुन्छ । यसले समाजलाई समावेशी र न्यायपूर्ण बनाउँछ । छैटौं, सुशासनले सामाजिक र आर्थिक समृद्धि ल्याउँछ । जब स्रोतहरूको उचित वितरण हुन्छ, सबै वर्गले विकासको लाभ पाउँछन्, जसले गरिबी न्यूनीकरण र जीवनस्तर सुधारमा मद्दत गर्दछ ।

अन्ततः सुशासनले देशलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि सम्मानित बनाउँछ । राम्रो शासन भएको देशमा विदेशी लगानी बढ्छ र अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ । यसरी, सुशासन देशको समग्र विकास, शान्ति, समानता र समृद्धिका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण आधार हो ।

सुशासनका मुख्य विशेषताहरू

- पारदर्शिता (Transparency) – निर्णय र कामहरू खुला रूपमा गरिनु
- जवाफदेहिता (Accountability) – जिम्मेवार निकायले उत्तर दिनु पर्ने
- कानूनी शासन (Rule of Law) – सबै कानूनको अधीनमा हुनु
- सहभागिता (Participation) – नागरिकको सक्रिय भूमिका
- प्रभावकारिता र दक्षता (Efficiency) – समय र स्रोतको सही उपयोग
- न्याय र समावेशिता (Equity & Inclusiveness) – सबैलाई समान अवसर

अभ्यास (Exercise)

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सुशासन भनेको के हो ?

(ख) सुशासनका दुई विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ग) पारदर्शिता किन आवश्यक छ ?

(ङ) सुशासनले विकासमा कसरी सहयोग गर्छ ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सुशासनका प्रमुख तत्त्वहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) सुशासनको महत्त्व उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) सुशासन अभाव हुँदा पर्ने असरहरू के–के हुन् ?

३. सही/गलत लेख्नुहोस् ।

(क) सुशासनमा नागरिकको सहभागिता आवश्यक पर्दैन ।

(ख) सुशासनले भ्रष्टाचार घटाउँछ ।

(ग) कानून सबैका लागि समान हुन्छ ।

क्रियाकलाप (Activities)

१. आफ्नो गाउँपालिका वा नगरपालिकाको कुनै एउटा सेवा (जस्तै: पानी, सडक, शिक्षा) को अवस्था अध्ययन गरी त्यसमा सुशासनको अवस्था कस्तो छ भन्ने समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

२. "सुशासन भए मात्र विकास सम्भव छ" भन्ने विषयमा कक्षामा वाद–विवाद (debate) गर्नुहोस् ।

३. सुशासनसँग सम्बन्धित पोस्टर बनाउनुहोस् (जस्तै: भ्रष्टाचार विरुद्ध सन्देश) ।

परियोजना कार्य (Project Work)

शीर्षक: आफ्नो स्थानीय तहमा सुशासनको अवस्था अध्ययन गर्ने तरिका:

(क) आफ्नो नजिकको सरकारी कार्यालय (जस्तै वडा कार्यालय) भ्रमण गर्नुहोस् ।

(ख) सेवाग्राहीसँग छोटो अन्तरवार्ता लिनुहोस् ।

(ग) यी विषयमा जानकारी संकलन गर्नुहोस् ।

- सेवा प्राप्त गर्न कति समय लाग्छ ?
- कर्मचारीको व्यवहार कस्तो छ ?
- जानकारी सजिलै पाइन्छ कि पाइँदैन ?

प्रतिवेदनमा समावेश गर्ने:

- परिचय
- अध्ययन विधि
- प्राप्त तथ्यहरू
- निष्कर्ष
- सुझाव

मैले के सिकें (Conclusion / Reflection)

यस पाठबाट मैले सुशासनको अर्थ, यसको विशेषता र महत्त्वबारे स्पष्ट रूपमा बुझ्न सकें । सुशासनले देशको विकास, शान्ति र नागरिकको अधिकार सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ भन्ने थाहा पाएँ । साथै, नागरिकको सहभागिता र जिम्मेवारी पनि सुशासन कायम गर्न अत्यन्त आवश्यक हुन्छ भन्ने सिकें ।

पाठ ४

स्थानीय सरकार

स्थानीय सरकारको परिचय

स्थानीय सरकार भनेको जनताको नजिक बसेर स्थानीय तहमा आवश्यक सेवा र विकासका काम गर्ने शासन व्यवस्था हो । नेपालमा गाउँपालिका, नगरपालिका, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिका स्थानीय सरकारका रूपहरू हुन् । यी संस्थाहरूले जनताको दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्छन् । उदाहरणका लागि, सडक निर्माण, खानेपानीको व्यवस्था, सरसफाइ, विद्यालय सञ्चालन, स्वास्थ्य सेवा जस्ता कामहरू स्थानीय सरकारले गर्छ। यस कारण स्थानीय सरकारलाई जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकार भनिन्छ । स्थानीय सरकारको मुख्य उद्देश्य जनतालाई सहज सेवा उपलब्ध गराउनु र स्थानीय स्तरमा विकास गर्नु हो ।

स्थानीय सरकारको महत्त्व

स्थानीय सरकार जनताको जीवनमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ, किनकि यसले स्थानीय समस्याहरूलाई छिटो र प्रभावकारी रूपमा समाधान गर्छ । पहिले साना समस्याहरू समाधान गर्न पनि केन्द्र सरकारमा निर्भर हुनुपर्थ्यो, तर अहिले स्थानीय सरकारले आफ्नै तहबाट काम गर्न सक्छ । यसले विकास कार्यलाई छिटो बनाउँछ र जनताको सहभागिता बढाउँछ । साथै, स्थानीय स्रोत र साधनको सही प्रयोग गर्न पनि स्थानीय सरकार आवश्यक हुन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, वातावरण संरक्षण जस्ता क्षेत्रमा स्थानीय सरकारको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

स्थानीय सरकारका कामहरू

स्थानीय सरकारले विभिन्न प्रकारका कामहरू गर्दछ । यसले सडक, पुल, खानेपानी जस्ता पूर्वाधार निर्माण गर्छ भने विद्यालय र स्वास्थ्य संस्थाहरू सञ्चालन तथा व्यवस्थापन पनि गर्छ । जन्म, मृत्यु, विवाह दर्ता जस्ता प्रशासनिक कामहरू पनि स्थानीय सरकारले गर्छ। यसबाहेक सरसफाइ, फोहोर व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण, विपद् व्यवस्थापन र स्थानीय कर संकलन गर्ने जिम्मेवारी पनि स्थानीय सरकारकै हुन्छ । यी सबै कामहरूले जनताको जीवन सहज र व्यवस्थित बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

स्थानीय सरकार गठन प्रक्रिया

नेपालमा स्थानीय सरकार गठन लोकतान्त्रिक विधिबाट गरिन्छ, जसमा जनताको प्रत्यक्ष सहभागिता हुन्छ । यस प्रक्रिया मुख्यतः निर्वाचनबाट सुरु हुन्छ । प्रत्येक पाँच वर्षमा स्थानीय तहको चुनाव गरिन्छ, जहाँ गाउँपालिका, नगरपालिका, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिकाका लागि प्रतिनिधि चयन गरिन्छ । चुनावमा भाग लिन इच्छुक व्यक्तिहरू उम्मेदवारका रूपमा मनोनयन दर्ता गराउँछन् । त्यसपछि प्रचार–प्रसारको अवधि हुन्छ, जसमा उम्मेदवारहरूले आफ्ना योजना र कार्यक्रम जनतासमक्ष प्रस्तुत गर्छन् ।

निर्धारित मितिमा नागरिकहरूले मतदान केन्द्रमा गएर गोप्य मतदान (मतपत्र वा विद्युतीय माध्यम) मार्फत आफ्नो मत दिन्छन् । मतदान सम्पन्न भएपछि मतगणना प्रक्रिया सुरु हुन्छ र सबैभन्दा बढी मत प्राप्त गर्ने उम्मेदवार विजयी घोषित हुन्छन्। यसरी प्रमुख/अध्यक्ष, उप-प्रमुख/उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष तथा वडा सदस्यहरू चयन हुन्छन् ।

निर्वाचन परिणाम घोषणा भएपछि निर्वाचित प्रतिनिधिहरूले पद तथा गोपनीयताको शपथ ग्रहण गर्छन् र औपचारिक रूपमा आफ्नो पदभार सम्हाल्छन् । त्यसपछि उनीहरूले स्थानीय सरकार सञ्चालन गर्दै जनताको सेवा, विकास कार्य र प्रशासनिक जिम्मेवारी पूरा गर्न थाल्छन्। यसरी स्थानीय सरकार जनताको मत र विश्वासका आधारमा गठन हुन्छ ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) स्थानीय सरकार भनेको के हो ?

(ख) स्थानीय सरकारका दुई वटा काम लेख्नुहोस् ।

(ग) गाउँपालिका र नगरपालिका के हुन् ?

(घ) स्थानीय सरकार किन आवश्यक छ ?

२. सही/गलत छुट्याउनुहोस् ।

(क) स्थानीय सरकार जनताको नजिक हुन्छ । ( )

(ख) स्थानीय सरकार चुनावबाट गठन हुँदैन । ( )

(ग) वडा अध्यक्ष स्थानीय सरकारको सदस्य हो । ( )

क्रियाकलाप

१. तपाईंको गाउँ वा नगरपालिकाको नाम लेख्नुहोस् र त्यहाँका प्रमुखको नाम पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. तपाईंको वरिपरि स्थानीय सरकारले गरेका ३ वटा कामहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

परियोजना शीर्षक: **"मेरो स्थानीय सरकार"**

गर्ने तरिका:

१. आफ्नो स्थानीय तहको नाम लेख्नुहोस् ।

२. वडा अध्यक्षको नाम पत्ता लगाउनुहोस् ।

३. स्थानीय सरकारले गरेका ५ वटा काम लेख्नुहोस् ।

४. स्थानीय सरकार सुधार गर्न तपाईंका सुझाव लेख्नुहोस् ।

☞ यो परियोजना चार्ट पेपरमा तयार पार्नुहोस् ।

मैले के सिकें ?

यो पाठबाट मैले सिकें कि:

- स्थानीय सरकार जनताको नजिकको सरकार हो ।
- यसले दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित काम गर्छ ।
- स्थानीय सरकार चुनावबाट गठन हुन्छ ।
- विकास र सेवा दिन स्थानीय सरकारको ठूलो भूमिका हुन्छ ।

पाठ ५

पशुपंछी पालन

परिचय

पशुपंक्षी पालन भन्नाले गाई, भैँसी, बाख्रा, कुखुरा, बट्टाई, हाँस आदि जनावर तथा चराचुरुङ्गीहरूको पालन पोषण गरी दूध, मासु, अण्डा, मल, ऊन आदि उत्पादन गर्ने कार्यलाई जनाउँछ । पशुपालन जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेशा हो । नेपालमा गाई, बाख्रा, भैँसी, राँगा, भेडा, च्याङ्ग्रा, घोडा, गधा, खच्चड, गोरू, सुँगुर, बंगुर, आदि जनावरहरू तथा हाँस, कुखुरा, आदि पंक्षीहरू दूध, मासु अण्डा साथै घरायसी सजावट तथा सुरक्षा र ढुवानीका साधन आदि उद्देश्यले पाल्ने गरिन्छ । नेपालका कृषकहरूले खेती तथा पशुपालन दुवै गर्ने भएकाले यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ । सघन निर्वाहका लागि मात्र नभै आफ्नो घरायसी आवश्यकताको परिपुर्ति गर्न र अतिरिक्त आय आर्जन गर्नका लागि नेपाली कृषकहरूले पशुपालन गर्ने गर्दछन्। यसबाट दूध, फुल, मासुको साथै खेतीलाई चाहिने मल, तथा श्रम, गोरू, राँगा आदिबाट प्राप्त हुन्छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिकामा कृषिसँगै पशुपालन पनि मुख्य पेशाका रूपमा रहेको छ। यहाँका धेरै घरपरिवारले आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न तथा आयआर्जनका लागि पशुपालन गर्दै आएका छन् ।

पशुपंक्षी पालन वर्गीकरण

१. निर्वाहमुखी पशुपंक्षी पालन

सामान्यतया आफ्नै घरपरिवारको आवश्यकता पूरा गर्न गरिने पशुपालनलाई निर्वाहमुखी पशुपालन

भनिन्छ । यस प्रकारको पशुपंक्षी पालनमा थोरै संख्यामा पशु पालिन्छ । निर्वाहमुखी पशुपंक्षी पालनमा लगानी ठूलो पनि गर्नु पर्दैन । यस प्रकारको पशुपंक्षी पालनमा बिक्रीभन्दा बढी उपभोगमा केन्द्रित हुने गरिन्छ तर उपभोग गरी बचेका दुध, ध्यू, खसीबोका र कुखुराहरू बिक्री गरी गरिएको आर्थीक आम्दानीले परिवारको गुजारा चलाउन सहयोग हुन्छ । उदाहरण, सिद्धलेकका ग्रामिण भेगका किसानहरूले गाई पालेर आफै उपभोग गर्नु ।

२. व्यवसायिक पशुपंक्षी पालन

आम्दानी कमाउने उद्देश्यले गरिने पशुपालनलाई व्यवसायिक पशुपालन भनिन्छ । विशेषत यस प्रकारको व्यवसायिक पशुपंक्षी पालनमा ठूलो संख्यामा पशुपालन गरिन्छ र लागानी पनि ठूलो गर्नु पर्ने हुन्छ । मूलरूपमा उत्पादन भएका वस्तुहरू बजारमा बिक्री गर्ने लक्ष्य राखेर यो व्यवसाय संचालन गरिन्छ । यसमा व्यवसायिक नजर वा नाफा र घाटाको तरिकाबाट बढी हेरिन्छ । उदाहरणः कुखुरा फार्म, बाख्रा पालन व्यवसाय, दुग्ध उत्पादन केन्द्र आदी ।

व्यवसायिक पशुपंक्षी पालनको महत्त्व

व्यवसायिक पशुपंक्षी पालन नेपाल जस्तो कृषिप्रधान देशको आर्थिक र सामाजिक विकासका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ । यस व्यवसायले एकातिर ठूलो संख्यामा रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गरी बेरोजगारी र वैदेशिक पलायन न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्दछ भने अर्कोतिर दूध, मासु र अण्डा जस्ता पशुजन्य उत्पादनमार्फत नागरिकहरूको खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुनिश्चित गर्दछ। आधुनिक प्रविधिको प्रयोग र नश्ल सुधार गरी यसलाई मर्यादित र प्रतिस्पर्धी बनाउन सकेमा किसानहरूको जीवनस्तर र आर्थिक अवस्था उकास्न ठूलो सहयोग पुग्छ । यसका साथै, पशुजन्य उत्पादनमा आत्मनिर्भर बनेर आयात प्रतिस्थापन गर्दै निर्यात प्रवर्द्धन मार्फत मुलुकको व्यापार घाटा कम गर्न र समग्र राष्ट्रिय उत्पादनमा योगदान पुऱ्याउन व्यावसायिक पशुपंक्षी पालनको अहम् भूमिका रहन्छ ।

- आयआर्जनको स्रोत – परिवारको आर्थिक अवस्था सुधार हुन्छ ।
- पोषण सुधार – दूध, मासु, अण्डाबाट पोषण प्राप्त हुन्छ ।
- जैविक मल उत्पादन – कृषि उत्पादन बढाउन मद्दत पुग्छ ।
- रोजगारी सिर्जना – स्थानीय स्तरमै रोजगार सिर्जना हुन्छ ।

- कृषिमा सहयोग – गोरुबाट जोताइ, मल प्रयोग गर्न पाइन्छ ।
- स्थानीय अर्थतन्त्र विकास – गाउँको समृद्धिमा योगदान पुग्छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिकामा पशुपंक्षी पालनको वर्तमान अवस्था

यस गाउँपालिकाको अधिकांश घरमा गाई, भैँसी, बाख्रा, कुखुरा पालन गरिन्छ । अधिकांश किसानहरूले परम्परागत तरिकाबाट निर्वाहमुखी पशुपंक्षी पालन गर्दै आएका छन् । केही किसानहरूले व्यवसायिक रूपमा कुखुरा र बाख्रा पालन सुरु गरेका छन् । दुग्ध उत्पादन बढ्दै गएको छ । बजार र यातायातको समस्या अझै केही ठाउँमा छ । आधुनिक प्रविधिको प्रयोग सीमित छ । सरकारी, सहकारी तथा स्थानीय तहबाट तालिम र सहयोग प्रदान हुदै आएको छ ।

अभ्यास (Exercise)

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पशुपंक्षी पालन भनेको के हो ?

(ख) निर्वाहमुखी र व्यवसायिक पशुपालनमा के फरक छ ?

(ग) व्यवसायिक पशुपालन किन महत्त्वपूर्ण छ ?

२. सही वा गलत लेख्नुहोस् ।

(क) व्यवसायिक पशुपंक्षी पालनमा बिक्री गरिँदैन ।

(ख) पशुपंक्षी पालनले आम्दानी बढाउँछ ।

(ग) सिद्धलेकमा पशुपंक्षी पालन हुँदैन ।

क्रियाकलाप

(क) आफ्नो घर वा छिमेकमा पालिएका पशुपंक्षीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) कुन पशुबाट के उत्पादन पाइन्छ भनेर लेख्नुहोस् ।

(ग) शिक्षकको सहयोगमा समूहमा छलफल गर्नुहोस्: "हाम्रो गाउँमा कुन पशुपालन बढी उपयोगी छ ?"

परियोजना कार्य

(क) शीर्षक: "सिद्धलेकमा पशुपालनको अवस्था" २–३ जना किसानसँग भेटघाट गर्नुहोस् । उनीहरूले कुन कुन पशु पाल्छन् सोध्नुहोस् । उत्पादन (दूध, मासु, अण्डा) कति हुन्छ नोट गर्नुहोस् । समस्या र समाधानबारे जानकारी लिनुहोस् ।

(ख) प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मैले के सिकें ।

यस पाठबाट मैले: पशुपंक्षी पालनको अर्थ बुझें । यसको दुई प्रकार निर्वाहमुखी र व्यवसायिक छुट्याउन सिकें । व्यासायिक पशुपालनको महत्त्व थाहा पाएँ । सिद्धलेक गाउँपालिकामा पशुपालनको अवस्था बुझें । पशुपालनले आर्थिक र पोषणमा कस्तो योगदान दिन्छ भन्ने कुरा सिकें ।

पाठ ६ हाम्रो पेशा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप

मौरीपालन

परिचय

मौरीपालन भनेको मौरीपालन गरी मह, (मधुमक्खी मोममैन), र अन्य उत्पादन प्राप्त गर्ने प्रक्रिया हो। यो एक परम्परागत तथा आधुनिक दुवै प्रकारको कृषि व्यवसाय हो । नेपालका ग्रामीण क्षेत्रहरूमा, विशेषगरी सिद्धलेक गाउँपालिका जस्ता ठाउँमा मौरीपालन सानो लगानीमा सुरु गर्न सकिने राम्रो आम्दानीको स्रोत हुने व्यवसाय हो । मौरीहरू सामाजिक र मेहनती कीरा हुन्, जसले समूहमा बसेर काम गर्छन् । मौरी रानु, भाले र कर्मी गरी कार्यको आधारमा तिन किसिमका हुन्छन् । तिनीहरू फूलबाट रस (nectar) संकलन गरी मह बनाउँछन् ।

मौरीपालनको महत्त्व

मौरीपालनको महत्त्व निम्नानुसार छ:

(क) **आर्थिक महत्त्वः** मौरीपालन कम लगानीमा सुरु गर्न सकिने व्यवसाय हो । मह, मोम, पराग (pollen) बिक्रीबाट आम्दानी गरेर रोजगारी (ग्रामीण क्षेत्रमा) सिर्जना गर्न सकिन्छ ।

अन्य रोजगारी तथा व्यवसाय गरिरहेका व्यक्ती वा समुहले यो अतिरिक्त व्यवसायको रूपमा समेत गर्न सकिने व्यवसाय हो ।

(ख) **कृषि उत्पादनमा योगदानः** मौरीले पराग मार्फत बाली उत्पादन बढाउँछ । जसका कारण फलफूल र तरकारीको उत्पादनमा वृद्धि हुन गई किसानहरूको जीवनस्तर माथि उठाउन सहयोग पुग्छ ।

(ग) **पोषण र स्वास्थ्यः** मह पौष्टिक औषधीय तत्त्व भएको खाद्य पदार्थ हो । महको सेवन स्वास्थ्य सुधारमा उपयोगी हुन्छ । मह विभिन्न पौष्टिक आहार युक्त खानेकुरा निर्माणमा अति आवश्यक खाद्य तत्त्व हो ।

(घ) **वातावरणीय महत्त्वः** मौरीले जैविक विविधता संरक्षणमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै प्राकृतिक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ । मौरी पालन व्यवसाय विस्तार एवम सुधारको लागि मौरी पालक किसानहरूले फलफूल र फूलजन्य विरुवा लगाउँदा पर्यावरणमा सुन्दरता किटनाशक रासायनिक विषादीको प्रयोग ज्यादै न्यून मात्रामा गर्ने हुँदा वातावरण सन्तुलनमा समेत सघाउँ पुग्दछ ।

चुनौतीहरूः मौरी पालनमा एकातिर रोग र किराको समस्या बढ्दै गएको छ भने अर्कोतिर बजारको अभाव देखिन थालेको छ । प्राविधिक ज्ञानको कमीका कारण पनि यस व्यावसायमा समस्या देखिन थालेको छ । त्यसै गरी जलवायु परिवर्तनको असर पनि मौरी पालक किसानहरूको लागि मुख्य चुनौतिको विषय बन्दै गएको छ ।

मौरीपालनको बजारीकरण

मौरीपालनबाट उत्पादन भएको वस्तुहरूलाई बजारसम्म पुऱ्याउने प्रक्रियालाई बजारीकरण भनिन्छ । बजारीकरणका लागि स्थानीय सरकारले व्यवस्थापन मिलाउनु आवश्यक छ । स्थानीय बजारमा (हाटबजार) बिक्री गर्न पनि सकिन्छ भने सहकारी मार्फत बिक्रीको प्रबन्ध मिलाउन पनि सकिन्छ । प्याकिङ र ब्रान्डिङ गरेर अनलाइन मार्फत राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय बजारमा बिक्री वितरण गर्न सकेमा यो व्यवसाय फस्टाउँन सक्छ । सुधारका उपाय: गुणस्तरीय वस्तु उत्पादन गर्ने, आकर्षक प्याकेजिङ, बजार अध्ययन, मूल्य निर्धारण जस्ता विषयमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको गाउँमा मौरीपालन गर्ने व्यक्तिसँग अन्तरवार्ता लिनुहोस् ।

- कति मौरी घार छन् ?
- कति आम्दानी हुन्छ ?
- के–के समस्या छन् ?

२. मौरी घारको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसका भागहरू नामाङ्कन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) मौरीपालन भनेको के हो ?

(ख) मौरीपालनको दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) पराग के हो ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) मौरीपालनको आर्थिक र वातावरणीय महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) सिद्धलेकमा मौरीपालनको अवस्था वर्णन गर्नुहोस् ।

३. सही/गलत लेख्नुहोस्:

(क) मौरीले मह बनाउँदैन । ( )

(ख) मौरीपालनले बाली उत्पादन बढाउँछ । ( )

परियोजना कार्य)Project Work)

परियोजना शीर्षक: **"सिद्धलेक गाउँपालिकामा मौरीपालनको अवस्था"**

गर्ने तरिका: २–३ जना मौरीपालकसँग अन्तर्वार्ता लिनुहोस् । उत्पादन र आम्दानीको विवरण संकलन गर्नुहोस् । समस्या र समाधान लेख्नुहोस् । फोटो वा चित्र समावेश गर्नुहोस् ।

प्रतिवेदनमा समावेश गर्ने: परिचय, तथ्याङ्क, निष्कर्ष, सुझाव

मैले के सिकेँ (Reflection)

मौरीपालनको परिचय र महत्त्व बुझें ।

मौरीले कृषि उत्पादनमा गर्ने योगदान थाहा पाएँ

व्यवसायिक मौरीपालनको अवस्था र चुनौतीहरू सिकें ।

बजारमा उत्पादन बेच्ने तरिका बारे जानकारी पाएँ ।

पाठ ७

विकासका पूर्वाधारहरूको परिचय

परिचय

कुनै देश, समाज वा समुदायको आर्थिक, शैक्षिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक क्षेत्रमा सकारात्मक परिवर्तन गर्ने आधारहरूलाई विकासका पूर्वाधार भनिन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, सञ्चार, ऊर्जा, प्रविधि आदि विकासका पूर्वाधारहरू हुन् । यसले मानिसको जीवनस्तरमा सुधार, शिक्षा, स्वास्थ्य, र पूर्वाधारको विकास गर्दै समग्र उन्नत अवस्था सिर्जना गर्दछ । सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र विकासका मुख्य पक्षहरू निम्न छन्:

१. **आर्थिक विकास:** प्रतिव्यक्ति आयमा वृद्धि, गरिबी निवारण र औद्योगिकीकरण ।

२. **सामाजिक विकास:** शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीका अवसरहरूमा सुधार र सामाजिक न्याय ।

३. **भौतिक विकास:** सडक, बिजुली, सञ्चार जस्ता पूर्वाधारको निर्माण ।

४. **सांस्कृतिक र राजनीतिक विकास:** चेतनाको स्तर वृद्धि, सुशासन र नागरिक स्वतन्त्रता यसमा पर्दछन् । छोटकरीमा, विकास भनेको मानव जीवनलाई सहज, समृद्ध र गुणात्मक बनाउने प्रक्रिया हो ।

विकासका पूर्वाधारहरू निम्न छन्:

१. **शिक्षा (Education):** शिक्षाले मानिसलाई चेतना, ज्ञान र व्यवहारिक सीप दिन्छ । बिना शिक्षाको विकास खासै सम्भव हुँदैन । शिक्षा भनेको ज्ञान, सीप, मूल्य र व्यवहार आउने परिवर्तनको प्रक्रिया हो। यसले मानिसलाई सही-गलत छुट्याउन, सोच्न र निर्णय लिन सक्षम बनाउँछ । शिक्षा विद्यालयमा मात्र होइन, घर, समाज र अनुभवबाट पनि प्राप्त हुन्छ । शिक्षाले मानिसलाई चेतना, ज्ञान र व्यवहारिक सीप दिन्छ ।

२. **स्वास्थ्य (Health):** स्वास्थ्य भनेको मानिसको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा राम्रो र सन्तुलित अवस्था हो । स्वास्थ्य राम्रो भएमा मानिसले आफ्नो दैनिक काम सजिलै गर्न सक्छ, राम्रोसँग अध्ययन गर्न सक्छ र सुखी जीवन बिताउन सक्छ । स्वस्थ जनशक्ति बिना कुनै पनि काम हुन सक्दैन, त्यसैले जीवन स्वास्थ्य भएमा मात्र आफ्नो गाउँठाउँ टोल साथै देश विकासको लागि हामी सक्षम बन्न सक्दछौं । त्यसैले हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकाको वडाहरूमा स्वास्थ्य चौकी तथा स्वास्थ्य केन्द्रहरू रहेका छन् ।

स्वास्थ्यको महत्त्व

- काम गर्ने क्षमता बढाउँछ: स्वस्थ व्यक्ति राम्रोसँग काम गर्न सक्छ ।
- खुशी जीवन: रोगरहित जीवनले मानसिक शान्ति दिन्छ ।
- आर्थिक बचत: बिरामी कम परे खर्च कम हुन्छ ।
- राष्ट्रिय विकास: स्वस्थ जनशक्तिले देशको विकासमा योगदान दिन्छ ।

(क) **यातायात (Transportation):** यातायात भनेको मानिस, सामान वा सेवाहरूलाई एक स्थानबाट अर्को स्थानमा सार्ने प्रक्रिया वा माध्यम हो । यसमा सडक, हवाईमार्ग र जलमार्ग जस्ता साधनहरू प्रयोग गरिन्छन् । यातायातले मानिसहरू बीच सम्पर्क बढाउने र विकासलाई अघि बढाउने महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र सडक यातायातमा दुइ पाङ्ग्रे सवारी साधनहरू देखि मानिस आवत जावतको लगि मिनिबस तथा साना चार पाङग्रे बोलेरो गाडी र ट्रकहरू सामाग्री ढुवानीको लागि प्रयोग भएको पाहिन्छ भने जलमार्गमा त्रिशुलीमा डुङ्गा, मोटर डुङ्गा, र्‍याफ्टिङ सेवाहरू रहेको साथै हवाइमार्गको लागि सिद्धलेक-२, कफिडाँडा र ढेवा डाँडामा हेलिप्याडको सुविधा रहेको छ ।

(ख) **सञ्चार प्रविधि (Communication Technology):** मानव जीवनमा सूचना र सञ्चारको महत्त्व अत्यन्तै ठूलो छ । मानिसले जन्मदेखि नै आफ्नो अनुभव, ज्ञान, विचार र भावनाहरू अरूसँग बाँड्दै आएको हुन्छ । सूचना भनेको कुनै विषय, घटना, तथ्य वा ज्ञानको रूप हो जसले मानिसलाई बुझ्न र निर्णय लिन सहयोग गर्छ र सञ्चार प्रविधि भनेको त्यस जानकारीलाई व्यक्तिहरू, समूह वा समाजबीच विभिन्न प्रविधिहरूको सहयोगद्वारा आदान-प्रदान गर्ने प्रक्रिया हो । हाम्रो सिद्धलेकमा सञ्चारको लागि विभिन्न प्रविधिहरूको प्रयोग भएको पाइन्छ, जस्तै: रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइल, कम्प्युटर, इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जाल आदिको प्रयोगले व्यापार, शिक्षा, स्वास्थ्य र सुरक्षा क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

(ग) **ऊर्जा (Energy):** ऊर्जा भन्नाले कुनै काम गर्न, गतिविधि सञ्चालन गर्न वा वस्तु परिवर्तन गर्न आवश्यक शक्ति वा स्रोत हो भन्ने बुझिन्छ । मानिसको जीवन र देशको विकास ऊर्जा बिना सम्भव छैन । हामी दैनिक जीवनका हरेक क्रियाकलापमा ऊर्जा प्रयोग गर्छौं-जस्तै खाना पकाउने, कपडा सुकाउने, उज्यालो बनाउने, गाडी चलाउने, उद्योग सञ्चालन गर्ने, र सूचना सञ्चार गर्ने । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकाको परम्परागत उर्जामा दाउरा, कोइला, गोबर, बिजुली, सोलार, कृषि अवशेषहरू आदि रहेका छन् ।

(घ) **खानेपानी:** खानेपानी भन्नाले मानव जीवनका लागि प्रयोग हुने शुद्ध पानी बुझिन्छ । यसले मानिसको स्वास्थ्य, जीवन शक्ति र शरीरको सामान्य क्रियाकलापलाई कायम राख्न मद्दत गर्छ । शुद्ध खानेपानीको प्रयोगले रोग कम गर्छ, शरीर स्वस्थ राख्छ र जीवनलाई सजिलो बनाउँछ । पानी बिना मानिसको शरीरको तापक्रम, पाचन, रगतको प्रवाह र मांसपेशीको काम प्रभावित हुन्छ । हाम्रो यस सिद्धलेक गाउँपालिकामा धारा, कुवा, लिफ्टिङ, डिपबोरिङ आदिबाट खाने पानीको प्रयोग भएको छ । जस्तै: दरबारधारा, रानी कुवा, मृकुती धारा, दमैथुम्का डिपबोरिङ आदि ।

(ङ) **कृषि (Agriculture):** कृषि भनेको मानिसले अन्न, फलफूल, तरकारी, जडिबुटी, र जनावर उत्पादन गर्ने विज्ञान, कला र अभ्यास हो। प्रारम्भमा मानिसहरूले जङ्गलमा प्राकृतिक रूपमा हुने अन्न संकलन गर्थे तर पछि जमिन जोत्ने, बिउ रोप्ने र पशुपालन गर्ने प्रविधि विकास भयो। यो मानव जीवनको आधारभूत क्रियाकलाप हो जसले मानिसको खानेपिन, पहिरन र आवास सम्बन्धी आवश्यकता पूर्ति गर्दछ । यो सिद्धलेक गाउँपालिकाको

बासिन्दाहरूको रोजगारीको मुख्य स्रोत पनि हो । यहाँका अधिकांश मानिसहरू कृषिमा निर्भर छन् ।

(च) **पर्यटन (Tourism):** पर्यटन भनेको मानिसहरूले मनोरञ्जन, शिक्षा, स्वास्थ्य, संस्कृतिको अनुभव, वा व्यापारको उद्देश्यले कुनै नयाँ स्थानमा यात्रा गर्नु हो । यो मानव जीवनको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो जसले व्यक्तिगत विकास, सामाजिक सम्बन्ध र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा योगदान पुऱ्याउँछ । पर्यटनले मानिसलाई नयाँ ठाउँ, संस्कृति, परम्परा, भाषा र जीवनशैली बुझ्ने अवसर दिन्छ । पर्यटनको माध्यमबाट मानिसले प्रकृति, ऐतिहासिक स्थल, धार्मिक स्थल, पर्व, जनजीवन र मनोरञ्जनात्मक गतिविधिहरू अनुभव गर्न सक्छ । सिद्धलेक गाउँपालिकामा सिद्धलेक मन्दिर, आप्री दरबार, कफिडाँडा, नेचरक्याम्प, बेनीदोभान, मुक्तिनाथ मन्दिर, त्रिशुली नदी क्षेत्र आदि पर्यटकिय क्षेत्रहरू छन् ।

(छ) **विद्युत(Electricity):** विद्युत भनेको ऊर्जा र शक्ति प्राप्त गर्ने एक प्रकारको प्राकृतिक शक्ति हो, जसको माध्यमबाट हामी प्रकाश, ताप, यन्त्रहरू सञ्चालन, सञ्चार, उद्योग र दैनिक जीवनका धेरै क्रियाकलापहरू गर्न सक्छौं । विद्युतको इतिहास धेरै पुरानो छ । मानिसले सुरूमा बिजुली उत्पन्न गर्ने प्राकृतिक घटनाहरू जस्तै बिजुली चम्किनु, चुम्बकको प्रयोग र पानीको शक्ति उपयोग गरेर ऊर्जा प्राप्त गर्न थाले । पछि वैज्ञानिकहरूले विद्युत उत्पादन र प्रयोग गर्ने विधि विकास गरे । सिद्धलेक गाउँपालिकाको सबै क्षेत्रमा विद्युतको प्रयोग भएको पाइन्छ, विद्युतको लागि सोलार तथा जेनेरेटर र जलविद्युत प्रयोग गरिन्छ । सिद्धलेक गापा भित्र थोपल खोला हाइड्रोपावर पनि रहेको छ ।

विद्युतको महत्त्व

- दैनिक जीवनमा उपयोग – घरमा प्रकाश, पंखा, भाँडा धुने मेशिन, रेफ्रिजरेटर, कम्प्युटर, मोबाइल चार्ज आदि ।
- शिक्षा र सञ्चार – कम्प्युटर, इन्टरनेट, टेलिभिजन, रेडियो, मोबाइल जस्ता सञ्चार माध्यम सञ्चालन ।
- उद्योग र व्यवसाय – कारखाना, फ्याक्ट्री, मेसिन, उत्पादन उपकरण चलाउन ।
- स्वास्थ्य र चिकित्सा – अस्पतालमा उपकरण, भेन्टिलेटर, एक्स-रे, सर्जिकल यन्त्र सञ्चालन ।
- यातायात र आधुनिक साधन – रेल, मेट्रो, इलेक्ट्रिक गाडी, ट्राफिक लाइट आदि ।

अभ्यास

१. तलका खालि ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) विकासका आधारभूत संरचनालाई _____ भनिन्छ ।

(ख) मानिसलाई ज्ञान दिने प्रक्रिया _____ हो ।

(ग) शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा राम्रो अवस्थालाई _____ भनिन्छ ।

(घ) मानिस र सामान सार्ने प्रक्रियालाई _____ भनिन्छ ।

(ङ) शुद्ध पानीलाई _____ भनिन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
शिक्षा	काम गर्ने शक्ति
स्वास्थ्य	आवत–जावत
यातायात	ज्ञान र सीप
ऊर्जा	स्वस्थ जीवन

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहेस् ।

(क) विकासका पुर्वाधार भनेके के हो ?

(ख) विकासका पुर्वाधारहरूको उदाहरण सहित परिचय लेख्नूहोस् ।

(ग) विकासका पुर्वाधारहरूमा अहिलेको समयानुसार शिक्षा क्षेत्रमा सुचना तथा सञ्चार प्रविधिको आवश्यकता तथा महत्त्वहरू के के हुन् ?

(घ) विद्युत भनेको के हो ? यसको प्रयोग क्षेत्रहरूको बारेमा ब्याख्या गर्नुहोस् ।

(ङ) यातायात भनेको के हो ? अहिले समयानुसार अधुनिक विकासमा यसको कस्तो भूमिका रहेको छ ?

(च) उर्जाको आवश्यकता र प्रयोगको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य

शिर्षक : **"मेरो गाउँ/समुदायको विकास अवस्था अध्ययन"**

आफ्नो अभिभावकसंग सोधेर परिवारले केके साधनहरू प्रयोग गर्ने तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र. सं.	उर्जा	सञ्चार साधनहरू	यातायात
१	दाउरा	रेडियो	मिनीबस

पाठ

८

हाम्रो जलस्रोत

परिचय

जलस्रोत भन्नाले पृथ्वीमा पाइने पानीका सबै प्रकारका स्रोतहरूलाई जनाउँछ। यसमा नदी, ताल, पोखरी, हिमनदी, वर्षा पानी, कुवा र भूमिगत पानी पर्दछन् । जलश्रोतको ब्राजिल पछि नेपाल जलस्रोतको दृष्टिले धनी देश हो, किनभने यहाँ हिमाल, पहाड र तराई तीनै भौगोलिक क्षेत्रहरू रहेका छन् । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकामा त्रिशुली र गण्डकी जस्तो ठूला नदीहरू यस गाउपालिकाको दक्षिण पश्चिम भेगमा रहेको छ ।

नेपालमा हिमालय क्षेत्रबाट बग्ने नदीहरूले देशलाई जलसम्पन्न बनाएका छन् । हिमालका हिउँ र हिमनदी पग्लिएर तराईतर्फ बग्ने नदीहरू बनाउँछन् । यसले मात्र मानव जीवन नभई कृषि, उद्योग र ऊर्जा क्षेत्रमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ । जस अन्तर्गत गण्डकी र त्रिशुली नदी पनि हिमाली क्षेत्रबाट सुरू भएर हाम्रो पहाडी क्षेत्र हुँदै तराइ तर्फ बग्दछन् । यस सिद्धलेक गाउँपालिकामा विशेष गरी धारा, कुवा (Well), डिप बोरिङ र लिफ्टिङ आदिबाट प्राप्त पानी खाने गर्दछन् ।

वर्ग	प्रकार	उदाहरण	उपयोग
सतही जल	नदी, ताल, पोखरी, झरना	त्रिशुली, गण्डकी, च्याड्ु खोला, धौखोला, थोपल खेला	सिँचाइ, पिउने पानी, जलविद्युत, माछा पालन
भूमिगत जल	कुवा, इनार, धारा, डिपबोरिङ	मुकुती धारा, सिद्धलेक गापा भित्रका विभिन्न स्थानमा भएका डिपबोरिङहरू, आप्रीमा रहेको दरबार धारा	पिउने पानी, सिँचाइ, भौतिक संरचना निर्माण घरायसी तथा वयक्तिगत सरसफाइमा

वर्ग	प्रकार	उदाहरण	उपयोग
हिमनदी/हिउँ पानी	हिमाल पग्लेर बग्ने पानी	हिम नदी यस सिद्धलेक गापामा रहेको छैन	नदी निर्माण, ऊर्जा
वर्षा पानी	मनसुन पानी	पोखरी, तालमा जम्मा हुने पानी	सिँचाइ, घरेलु प्रयोग

जलस्रोतको महत्त्व

- मानव जीवनका लागि पिउने पानी उपलब्ध गराउँछ ।
- कृषि सिँचाइमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- जलविद्युत् उत्पादनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- उद्योग र रोजगारीमा योगदान दिन्छ ।
- पर्यटन र मनोरञ्जनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- पर्यावरण र जैविक विविधता कायम राख्न मद्दत गर्छ ।

खानेपानी

पिउने, खाना पकाउने तथा दैनिक जीवनका सरसफाइका लागि प्रयोग हुने सफा पानी नै खानेपानी हो। मानव जीवनको लागि पानी अत्यावश्यक छ । एक व्यक्ति दैनिक रूपमा करिब २-३ लिटर पिउने पानी आवश्यक हुन्छ । सिद्धलेक गाउपालिकामा धेरै ठाउँमा नदी, ताल, कुवा, इनार, डिपबोरिङ र वर्षा तथा लिफ्टिङको पानीको प्रयोग गरेर खानेपानी उपलब्ध गराइन्छ ।

खानेपानीको महत्त्व

- स्वास्थ्य: रोगबाट जोगाउँछ (डायरिया), टाइफाइड, हैजा, मृगौला रोग आदि।
- दैनिक जीवन: खाना पकाउने, सफा गर्ने, नुहाउने तथा पिउने ।
- कृषि: घरायसी करेसाबारी सिँचाइ तथा पाल्तु जनावरहरूलाई खुवाउन सहायोग गर्दछ ।
- उद्योग: उत्पादन प्रक्रिया तथा सरसफाइ पानी आवश्यक (सिद्धलेक गापा वडा नं. ६ मा पिउने पानी कम्पनी पनि रहेको) ।

सिंचाइ

सिँचाइ भन्नाले खेती गर्न आवश्यक पानी माटोमा पुऱ्याउने व्यवस्था हो । सिद्धलेक गाउँपालिकामा अधिकांश कृषि वर्षामा निर्भर हुन्छ, तर वर्षा असमान हुने भएकाले सुक्खा मौसममा बाली उमार्न सिँचाइ आवश्यक हुन्छ । सिँचाइले कृषकलाई मात्र होइन, देशको अन्न सुरक्षा, आर्थिक विकास र व्यवसायिक रोजगार सिर्जनामा पनि ठूलो योगदान पुऱ्याउँछ । सिद्धलेक गाउँपालिकाको दक्षिणि भागमा प्रायजसो व्यवसायिक तरकारी तथा फलफुल खेति गरिएको पाइन्छ, जसमा सिद्धलेक गापाको वडा नं. १ स्थित बुङचुङ, वडा नं. २ को सुन्दरीपानी, बेलटार र दोभानटार, वडा नं. ३, ४, ५, ६ र ७ को बुङचुङ, फिसफिसेटार, परेवाटार, पिपलटार र आदमटार जस्ता क्षेत्रहरूमा सिंचाइका लागि पानीको राम्रो सुविधा भएकोले धेरै मात्रामा व्यवसायीक रूपमा तरकारी तथा फलफुल खेति साथै धान खेतिभएको पाइन्छ ।

सिँचाइको महत्त्व

- कृषि उत्पादन वृद्धि गरी कृषकको आम्दानी बढाउनुको साथै अन्न सुरक्षा सुनिश्चित गर्छ ।
- माटोको उर्वरता कायम राख्छ ।
- जलस्रोतको प्रभावकारी उपयोग गरी माटोको उर्वरता कायम राख्छ ।
- आधुनिक कृषि प्रविधि अपनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

मनोरञ्जन तथा व्यवसाय

मनोरञ्जन र व्यवसाय मानव जीवनका दुई महत्त्वपूर्ण पक्ष हुन् । मनोरञ्जनले मानिसलाई खुशी, आराम र मानसिक शान्ति दिन्छ भने व्यवसायले आर्थिक आम्दानी र जीवनयापनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । यस सिद्धलेक गाउँपालिकामा मनोरञ्जन र व्यवसाय सम्बन्धि विभिन्न होटलहरू, रेस्टुरेन्टहरू, होमस्टे (कफिडाँडा, नेचरक्यम्प) सिद्धलेक मन्दिर, त्रिशुली नदी, ढेवा डाँडा, मुक्तिनाथ मन्दिर, पिकनिक स्थल, त्रिशुली नदिमा ऱ्याफ्टिङ, कायकिङ, बोटिङ तथा मोटर बोटिङ जस्ता ट्रेकिङसँग जोडिएका गतिविधिले स्थानीय होटल तथा पर्यटन व्यावसायबाट स्थानीय आम्दानीमा सहयोग भएको छ । दृश्यावलोकन, फोटोग्राफी र पर्यटन आकर्षण बनाउँदछ । (सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नं. ५ मा सातमुले छाँगा रहेको छ ।)

निष्कर्ष:

जलस्रोत केवल पिउने पानी वा सिँचाइको लागि होइन, पर्यटन र मनोरञ्जनका लागि पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ, जसले स्थानीय क्षेत्र लगायत राष्ट्रको व्यवसाय र स्वरोजगार तथा आर्थिक विकासमा पनि टेवा पुऱ्याउँछ ।

अभ्यास (Exercise)

१. तलका खाली ठाउमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) जलस्रोत भन्नाले ________ लाई जनाउँछ ।

(ख) नेपाल जलस्रोतको दृष्टिले ________ देश हो ।

(ग) सिँचाइ भन्नाले ________ मा पानी पुऱ्याउने व्यवस्था हो ।

(घ) एक व्यक्तिले दैनिक करिब ________ लिटर पानी पिउनुपर्छ ।

(ङ) त्रिशुली नदीमा ________ जस्ता गतिविधि गरिन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
नदी	आम्दानी
कुवा	सिँचाइ
वर्षा पानी	पिउने पानी
पर्यटन	जलविद्युत

३. तलका भनाइहरू सही वा गलत लेख्नुहोस् ।

(क) जलस्रोत केवल पिउने पानीका लागि मात्र प्रयोग हुन्छ ।

(ख) नेपालमा हिमाल, पहाड र तराई तीनै भू-भाग छन् ।

(ग) सिँचाइले कृषि उत्पादन घटाउँछ ।

(घ) मनोरञ्जनले मानिसलाई खुशी बनाउँछ ।

(ङ) जलस्रोतले पर्यटन विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) जलस्रोत भनेको के हो ?

(ख) खानेपानी किन आवश्यक छ ?

(ग) सिँचाइको महत्त्व के हो ?

(घ) मनोरञ्जनका दुई उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(ङ) जलस्रोतले व्यवसायमा कसरी सहयोग गर्छ ?

५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) जलस्रोतको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) खानेपानीको प्रयोग र महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) सिँचाइले कृषि क्षेत्रमा पार्ने प्रभाव लेख्नुहोस् ।

(घ) मनोरञ्जन र व्यवसायबीचको सम्बन्ध स्पष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ

१

हाम्रो स्वास्थ्य

परिचय

स्वास्थ्य मानव जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आधार हो । स्वास्थ्य राम्रो भएमा मात्र मानिसले आफ्नो दैनिकीका कामहरू प्रभावकारी रूपमा गर्न सक्छ, पढाइमा प्रगति गर्न सक्छ र समाजमा सक्रिय भूमिका खेल्न सक्छ । स्वास्थ्य केवल रोग नभएको अवस्था मात्र होइन, यो मानिसको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक रूपमा पूर्ण रूपमा सन्तुलित र राम्रो अवस्था हो । विश्व स्वास्थ्य संगठन ले स्वास्थ्यलाई "शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा पूर्ण रूपमा स्वस्थ अवस्था" भनेर परिभाषित गरेको छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरू

क्रम संख्या	स्वास्थ्य संस्था (नाम)	स्थान (टोल/क्षेत्र)
१	बलदेवी आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	सिद्धलेक १
२	नलाङ स्वास्थ्य चौकी	सिद्धलेक २
३	सलाङ स्वास्थ्य चौकी	सिद्धलेक ३
४	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र आरूवास	सिद्धलेक ४
५	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र बुङचुङ	सिद्धलेक ४
६	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र सलाङघाट	सिद्धलेक ४
७	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र बागबच्छला	सिद्धलेक ५
८	कुम्पुर स्वास्थ्य चौकी	सिद्धलेक ६
९	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र आदमटार	सिद्धलेक ७
१०	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र भाल्डाँडा	सिद्धलेक ७
११	नलाङ स्वास्थ्य बिन्दु खिर्रे	सिद्धलेक २

स्वस्थ जीवनको लागि असल खानपान

स्वस्थ रहनका लागि सही र सन्तुलित खानपान अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पोषण (Nutrition) प्राप्त भएमा मात्र शरीर बलियो, सक्रिय र रोगबाट सुरक्षित रहन्छ । गलत खानपानले भने विभिन्न रोगहरू निम्त्याउन सक्छ। असल खानपान भन्नाले शरीरलाई चाहिने सबै पोषक तत्त्व (जस्तै: प्रोटिन, भिटामिन, खनिज, कार्बोहाइड्रेट, फ्याट आदि) मिलाएर खाने बानीलाई जनाउँछ ।

असल खानपानका मुख्य तत्त्वहरू

- सन्तुलित आहार: दाल, भात, तरकारी, फलफूल, दूध आदि मिलाएर खानु ।
- ताजा र सफा खाना: बासी वा फोहोर खाना नखानु ।
- पोषणयुक्त खाना: शरीरलाई शक्ति र स्वास्थ्य दिने खाना रोज्नु ।
- पानी प्रशस्त पिउनु: दैनिक कम्तिमा ६-८ गिलास पानी पिउनु ।

असल खानपानको महत्त्व

- शरीर स्वस्थ र बलियो हुन्छ ।
- रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ ।
- मानसिक शक्ति बढ्छ ।
- पढाइ र काममा ध्यान केन्द्रित हुन्छ ।
- दीर्घायु जीवन प्राप्त हुन्छ ।

पत्रु (जंक) खानाबाट हुने असरहरू

पत्रु (जंक) खाना भन्नाले धेरै तेल, चिल्लो, नुन, चिनी प्लास्टिकमा प्याकिङ गरेको तथा कृत्रिम पदार्थयुक्त तर पोषण कम भएको खाना बुझिन्छ । जस्तै: चाउचाउ, चिप्स, बर्गर, पिज्जा, कोल्ड ड्रिंक आदि । यस्ता खानाहरू स्वादिष्ट भए पनि मानव स्वास्थ्यका लागि दीर्घकालीन रूपमा हानिकारक हुन्छन् । पत्रु (जंक) खानाले मानव स्वास्थ्यमा विभिन्न नकारात्मक असर पार्छ । यस्तो खानामा धेरै तेल, चिल्लो, नुन र चिनी हुने भएकाले शरीरमा बोसो जम्न थाल्छ र मोटोपन बढ्छ । यसले दीर्घकालीन रूपमा मुटु रोग, उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम बढाउँछ । साथै, हामीले यस्ता खाना पचाउन गाह्रो हुने भएकाले अपच, ग्यास, कब्जियत जस्ता समस्या देखा पर्छन् र पाचन प्रणाली कमजोर हुन्छ ।

असल खानपानका सुत्रहरू

- सन्तुलित आहार लिनुहोस् – सबै पोषक तत्त्व (प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, फ्याट, भिटामिन, खनिज) मिलाएर खानु ।
- ताजा र सफा खाना खानुहोस् – बासी, फोहोर वा प्रदूषित खाना नखानु ।
- फलफूल र सागसब्जीको सेवन बढी गर्नुहोस् – भिटामिन र फाइबरका लागि ।
- प्रोटिनयुक्त खाना खानुहोस् – दाल, अण्डा, मासु, दूध आदि ।
- कार्बोहाइड्रेट र फ्याटको मात्रा सन्तुलित राख्नुहोस् – शरीरलाई पर्याप्त ऊर्जा मिलोस् ।
- चिनी र नुनको मात्रा कम गर्नुहोस् – मधुमेह र उच्च रक्तचापबाट बच्न ।
- समयमै खाना खानुहोस् – नित्यक्रम अनुसार बिहान, दिउँसो र बेलुकी ।
- पर्याप्त पानी पिउनुहोस् – शरीरको हाइड्रेशन कायम राख्न ।
- जंक फुड र चिल्लो खाना कम गर्नुहोस् – स्वास्थ्य जोखिम घटाउन ।
- सफा हातले खाना खानुहोस् – रोग लाग्ने सम्भावना कम गर्न ।
- घरमै बनेको खाना प्राथमिकता दिनुहोस् – पोषण र सफाइ सुनिश्चित गर्न ।

खानाका ७ समूहहरू

स्वस्थ र सन्तुलित खानपानका लागि हाम्रो आहारमा विभिन्न पोषक तत्त्वयुक्त खाना समावेश हुनु आवश्यक हुन्छ । यी खाद्य वस्तुहरूलाई सात समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ:

१. धान्य र अनाज समूह (Cereals and Grains)

- मुख्य स्रोत: भात, रोटी, जौ, मकै, गहुँ ।
- प्रमुख पोषक तत्त्व: कार्बोहाइड्रेट, ऊर्जा ।
- भूमिका: शरीरलाई सक्रिय राख्ने र काम गर्ने शक्ति दिन्छ ।
- सुझाव: दैनिक खानामा पर्याप्त मात्रा राख्नु पर्छ ।

२. दाल, मासु र प्रोटिन समूह (Pulses, Meat and Protein Foods)

- मुख्य स्रोत: दाल, अण्डा, मासु, माछा, दूध

- प्रमुख पोषक तत्त्व: प्रोटिन, अमीनो एसिड
- भूमिका: शरीरका अंग निर्माण र मर्मत गर्न मद्दत
- सुझाव: दैनिक थोरै–थोरै नियमित सेवन गर्नुहोस्

३. **फलफूल समूह (Fruits)**

- मुख्य स्रोत: स्याउ, केरा, आँप, सुन्तला, अनार
- प्रमुख पोषक तत्त्व: भिटामिन, खनिज, एन्टिअक्सिडेन्ट
- भूमिका: रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ
- सुझाव: हरेक दिन २–३ प्रकारका फल खाने

४. **सागसब्जी समूह (Vegetables)**

- मुख्य स्रोत पालुंगो गाजर, बन्दा, टमाटर, फूलगोभी
- प्रमुख पोषक तत्त्व: भिटामिन, मिनरल, फाइबर
- भूमिका: पाचन प्रणाली सुधार्छ र रोग कम गर्छ
- सुझाव: हरेक खाना सागसमेत राख्ने

५. **दुध तथा दुग्धजन्य पदार्थ समूह (Milk and Milk Products)**

- मुख्य स्रोत: दूध, दही, घ्यू, पनीर
- प्रमुख पोषक तत्त्व: क्याल्सियम, प्रोटिन
- भूमिका: हड्डी र दाँत बलियो बनाउँछ
- सुझाव: बालबालिका र किशोरको लागि दैनिक सेवन जरूरी

६. **तेल र घ्यू समूह (Fats and Oils)**

- मुख्य स्रोत: सरसउँको तेल, वनस्पति तेल, घ्यू
- प्रमुख पोषक तत्त्व: फ्याट, एनर्जी
- भूमिका: शरीरलाई ऊर्जा र गर्मी दिन्छ
- सुझाव: मात्रा सन्तुलित राख्नु, अत्यधिक सेवन नगर्नु

७. **चिनी, नुन तथा मिठास पदार्थ समूह(Sugar, Salt and Sweeteners)**

- मुख्य स्रोत: चिनी, हलुवा, बिस्कुट, मिठाई
- प्रमुख पोषक तत्त्व: तुरून्त ऊर्जा (Calories)
- भूमिका: शरीरलाई तुरून्त ऊर्जा दिन्छ
- सुझाव: सीमित मात्रामा सेवन गर्नु, धेरै खाए मोटोपन र रोगको जोखिम बढ्छ

अभ्यास

क. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

१. शरीरलाई स्वस्थ राख्न ________ खानपान आवश्यक हुन्छ ।

२. जंक फुडमा पोषण ________ हुन्छ ।

३. फलफूलमा ________ पाइन्छ ।

४. दूधमा ________ पाइन्छ ।

ख. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१. स्वास्थ्यलाई परिभाषित गर्ने संस्था कुन हो ?

२. शरीरलाई शक्ति दिने मुख्य तत्त्व के हो ?

३. हड्डी बलियो बनाउने पदार्थ के हो ?

४. धेरै चिल्लो भएको खाना के भनिन्छ ?

५. शरीरलाई पानीको आवश्यकता किन हुन्छ ?

ग. फरक छुट्याउनुहोस् ।

१. सन्तुलित आहार र असन्तुलित आहार

२. पोषिलो खाना र जंक फुड

घ. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

१. स्वस्थ जीवनका लागि असल खानपान किन आवश्यक छ ? यसको मुख्य तत्त्वहरू र महत्त्व सहित वर्णन गर्नुहोस् ।

२. पत्रु (जंक) खानाले मानव स्वास्थ्यमा के-कस्ता नकारात्मक असरहरू पार्छ ? उदाहरण सहित विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. असल खानपानका सूत्रहरू के-के हुन् ? प्रत्येक बुँदालाई स्पष्ट रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

४. खानाका सात समूहहरू के-के हुन् ? प्रत्येक समूहका स्रोत, पोषक तत्त्व र भूमिका सहित वर्णन गर्नुहोस् ।

ङ. सिर्जनात्मक प्रश्नहरू

१. "स्वस्थ जीवनका लागि मेरो दैनिक खानपान" विषयमा ५ वाक्य लेख्नुहोस् ।

२. आफ्नो घरमा खाने खानाको सूची बनाएर त्यसलाई कुन समूहमा पर्छ भनेर वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ

१०

सामुदायिक वन

सामुदायिक वन भन्नाले सरकारबाट अधिकार पाएको स्थानीय उपभोक्ता समूहले सञ्चालन गर्ने वनलाई जनाउँछ । यसमा वनको हेरचाह, संरक्षण र उपयोग गर्ने जिम्मा समुदायकै हुन्छ । समुदायले मिलेर संरक्षण, व्यवस्थापन र उपयोग गर्ने वन हो। नेपालमा सरकारले वनको जिम्मेवारी उपभोक्ता समूहलाई दिएपछि स्थानीय मानिसहरूले आफैं वनको हेरचाह गर्न थालेका छन् । यसले वनको संरक्षण, हरियाली वृद्धि र प्राकृतिक सन्तुलन कायम गर्न मद्दत गरेको छ । साथै, समुदायले दाउरा, घाँस, काठ जस्ता वनका स्रोतहरू नियम अनुसार उपयोग गर्न पाउँछन्, जसले उनीहरूको दैनिक जीवनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । त्यसैले सामुदायिक वन वातावरण संरक्षण र स्थानीय विकासका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

सामुदायिक वनको फाइदाहरू

- स्थानीय बासिन्दाहरूलेनै वनको संरक्षण गर्छन् ।
- उपभोक्ता समूह (Community Forest User Group) द्वारा सञ्चालन हुन्छ ।
- वातावरण संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।
- हरियाली बढ्छ र वातावरण जोगिन्छ ।
- वन्यजन्तुको संरक्षण हुन्छ ।
- स्थानीय मानिसलाई दाउरा, घाँस र आम्दानी प्राप्त हुन्छ ।
- बाढी–पहिरो जस्ता विपत्तिहरू कम हुन्छन् ।
- पानिको स्रोतहरूको सरक्षण हुन्छ ।

- पर्यावरण संरक्षण: वन क्षेत्र बढेकाले भू-क्षय रोकिएको छ र जलवायू परिवर्तनको असर कम गर्न मद्दत पुगेको छ ।

सामुदायिक वनमा रहेको विद्यमान चुनौतीहरू

- वन डढेलो: हिउँदको समयमा हुने डढेलोले सामुदायिक वनलाई ठूलो नोक्सानी पुऱ्याउँछ ।
- मानव-वन्यजन्तु द्वन्द्व: वन क्षेत्र बढ्दा जंगली जनावर गाउँ पस्ने र खेतीपाती नष्ट गर्ने समस्या बढेको छ ।
- पारदर्शिताको अभाव: कतिपय समूहहरूमा आर्थिक पारदर्शिता र कोषको सही सदुपयोग नहुने गुनासो सुनिन्छ ।
- काठको अवैध कटानी: समूह भित्रैका व्यक्ति वा तस्करहरूको मिलेमतोमा कहिलेकाँही चोरी निकासी हुने गर्दछ ।

परियोजना कार्य: **"मेरो टोलको सामुदायिक वन"**

उद्देश्य: सामुदायिक वनको प्रत्यक्ष अवलोकन गरी त्यसको व्यवस्थापन र फाइदाबारे बुझ्न ।

कार्यविधि:

१. आफ्नो घर वा विद्यालय नजिकै रहेको कुनै एक सामुदायिक वनको भ्रमण गर्नुहोस् ।

२. उक्त वनको उपभोक्ता समूहका कुनै एक सदस्य वा अध्यक्षसँग भेटेर निम्न कुरा सोध्नुहोस् ।

   (क) वनको नाम र स्थापना भएको वर्ष ।

   (ख) त्यहाँ पाइने मुख्य रुख र जडीबुटीहरू ।

   (ग) उपभोक्ताहरूले वनबाट के-के सुविधा पाउँछन् ?

   (घ) वन जोगाउन उनीहरूले के-के नियम बनाएका छन् ?

३. प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्: सोधिएका जानकारीहरूलाई बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् र वनको एउटा सुन्दर चित्र पनि बनाउनुहोस् ।

वनमा आधारित आर्थिक क्रियाकलापहरू

१. काठ उत्पादन र बिक्रीः वनबाट काठ काटेर घर बनाउने, फर्निचर बनाउने तथा बिक्री गर्ने कार्य ।

२. दाउरा संकलनः खाना पकाउन र तापका लागि दाउरा प्रयोग गरिन्छ, जसको बिक्रीबाट पनि आम्दानी हुन्छ ।

३. घाँस तथा चारा उत्पादनः जनावरका लागि घाँस काट्ने र बेच्ने ।

४. जडीबुटी संकलन र व्यापारः वनमा पाइने औषधिजन्य वनस्पति (जडीबुटी) संकलन गरी बिक्री गर्ने।

५. मौरी पालन (मह उत्पादन): वन क्षेत्रमा मौरी पालन गरी मह उत्पादन गर्ने ।

६. वनजन्य फलफूल संकलनः काफल, ऐंसेलु, च्याउ आदि संकलन गरी बिक्री गर्ने ।

७. हस्तकला उत्पादनः बाँस, निगालो आदि प्रयोग गरी डोका, नाङ्लो, टोकरी, चालनी जस्ता सामग्री बनाउने ।

८. इको–पर्यटन (Eco-tourism) वन क्षेत्र घुमफिरका लागि प्रयोग गरी पर्यटकबाट आम्दानी गर्ने ।

परियोजना कार्यः

उद्देश्य: ३-आर (3-Rs: Reduce, Reuse, Recycle) सिद्धान्तलाई व्यवहारमा उतार्न र माटो प्रदूषण कम गर्न ।

कार्यविधि:

१. आफ्नो घर वा भान्छाबाट निस्कने फोहोरलाई दुई भागमा बाँड्नुहोस् (कुहिने र नकुहिने) ।

२. कुहिने फोहोर: एउटा सानो खाल्डो वा गमलामा हालेर 'कम्पोस्ट मल' बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

३. नकुहिने फोहोर: फालिएका प्लास्टिकका बोतल, पुराना टिन वा टायरलाई रङरोगन गरी फूल रोप्ने गमला वा पेन होल्डर (कलम राख्ने भाँडो) बनाउनुहोस् ।

४. प्रदर्शनी: आफूले बनाएको सामग्री कक्षामा देखाउनुहोस् र यसले कसरी प्रदूषण कम गर्छ, व्याख्या गर्नुहोस् ।

पाठ ११

वातावरण प्रदूषणको परिचय

वातावरणमा रहेका हावा, पानी र माटोमा हानिकारक पदार्थ मिसिँदा त्यसलाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ । यसले मानव स्वास्थ्य, जनावर, वनस्पति र सम्पूर्ण पारिस्थितिक प्रणालीमा नकारात्मक असर पार्छ । उद्योग, सवारी साधन, फोहोर व्यवस्थापनको कमी आदि यसको मुख्य कारण हुन् ।

माटो प्रदूषण

माटोमा रासायनिक पदार्थ, प्लास्टिक, विषादी (pesticides) आदि मिसिँदा माटो प्रदूषित हुन्छ, जसलाई माटो प्रदूषण भनिन्छ । माटो प्रदूषण (Soil Pollution) भनेको माटोमा हानिकारक रसायनिक पदार्थ, विषाक्त तत्त्व वा फोहोरमैला मिसिएर माटोको प्राकृतिक गुण र उर्वरा शक्तिमा आउने ह्रास हो । यसले वनस्पति, पशुपक्षी र मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पुर्‍याउँछ ।

माटो प्रदूषणका प्रमुख कारण, असर र समाधानका उपायहरू तल दिइएका छन्:

माटो प्रदूषणका प्रमुख कारणहरू

- रासायनिक मल र कीटनाशकको प्रयोग: खेतीपातीमा बढी उब्जनीका लागि प्रयोग गरिने रासायनिक मल र किरा मार्ने कडा विषादीहरू माटोमा जम्मा भई प्रदूषण फैलाउँछन् ।
- औद्योगिक फोहोर: कारखानाहरूबाट निस्कने रसायन, ढल र विषाक्त तरल पदार्थ सिधै जमिनमा मिसाउँदा माटो प्रदूषित हुन्छ ।
- प्लास्टिक र ठोस फोहोर: कुहिएर नजाने प्लास्टिक, सिसा, र धातुका टुक्राहरूले माटोको संरचना बिगार्छन् ।
- अव्यवस्थित सहरीकरण: सहरको ढल र फोहोरमैला उचित व्यवस्थापन बिना जमिनमा विसर्जन गर्दा प्रदूषण बढ्छ ।
- अम्लीय वर्षा (Acid Rain): वायु प्रदूषणका कारण हुने अम्लीय वर्षाले माटोको PH मान परिवर्तन गरिदिन्छ, जसले माटोलाई अम्लीय बनाउँछ ।

माटो प्रदूषणका असरहरू

- उर्वरा शक्तिमा कमी: माटोमा भएका लाभदायक सूक्ष्म जीवहरू मर्छन्, जसले गर्दा खेतीयोग्य जमिन बाँझो हुन पुग्छ ।
- स्वास्थ्यमा समस्या: प्रदूषित माटोमा उब्जिएका अन्न वा तरकारी खाँदा मानिसमा क्यान्सर, मिर्गौला रोग र छाला सम्बन्धी समस्याहरू देखिन सक्छन् ।
- जल प्रदूषण: माटोमा भएका रसायनहरू वर्षाको पानीसँगै बगेर नजिकैका पानीका स्रोत वा भूमिगत पानीमा मिसिन्छन् ।
- पारिस्थितिक प्रणालीमा अवरोध: माटोमा बस्ने किरा र जीवजन्तुको विनाशले गर्दा प्रकृतिमा असन्तुलन पैदा हुन्छ ।

नियन्त्रणका उपायहरू

- प्राङ्गारिक खेती (Organic Farming): रासायनिक मलको सट्टा कम्पोस्ट मल र जैविक विषादीको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिने ।
- फोहोरको पुनः प्रयोग (3R Principle): फोहोरलाई *Reduce* (कम गर्ने), *Reuse* (पुनः प्रयोग गर्ने) र *Recycle* (पुनर्चक्रण) गर्ने नीति अपनाउने ।

- वृक्षारोपण: धेरै भन्दा धेरै रुख रोप्दा माटोको काटान (Soil Erosion) रोकिन्छ र माटोको गुणस्तर सुधारिन्छ ।
- औद्योगिक उपचार: कारखानाबाट निस्कने ढल र रसायनलाई प्रशोधन गरेर मात्र विसर्जन गर्ने ।
- जनचेतना: प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्ने र वातावरण संरक्षणका बारेमा समुदायमा शिक्षा फैलाउने ।

जल प्रदूषण

पानीमा फोहोर, रसायन वा विषाक्त पदार्थ मिसिँदा पानी प्रदूषित हुन्छ, जसलाई जल प्रदूषण भनिन्छ।जल प्रदूषण (Water Pollution) भनेको पानीका स्रोतहरू जस्तै नदी, ताल, कुवा, र समुद्रमा हानिकारक पदार्थहरू मिसिएर पानीको प्राकृतिक गुणस्तर बिग्रनु हो । यस्तो पानी पिउन, नुहाउन वा सिँचाइका लागि अयोग्य र हानिकारक हुन्छ ।

जल प्रदूषणका मुख्य कारण, असर र समाधानका उपायहरू तल विस्तारमा दिइएका छन्:

जल प्रदूषणका प्रमुख कारणहरू

- औद्योगिक निष्कासन: कारखानाहरूबाट निस्कने विषाक्त रसायन, सिसा, र पारायुक्त ढल सिधै नदी वा पोखरीमा मिसाउनाले पानी प्रदूषित हुन्छ ।
- घरायसी ढल: सहरको ढल र शौचालयको फोहोर पानी उचित प्रशोधन नगरी नदीमा मिसाउनु जल प्रदूषणको मुख्य कारण हो ।
- कृषि कार्य: खेतीपातीमा प्रयोग गरिने रासायनिक मल र कीटनाशकहरू वर्षाको पानीसँगै बगेर पानीका स्रोतमा पुग्छन् ।
- प्लास्टिक र ठोस फोहोर: नदी र समुद्रमा फालिने प्लास्टिकका झोला, बोतल र अन्य फोहोरले पानीलाई दूषित बनाउँछन् ।

- धार्मिक र सांस्कृतिक क्रियाकलाप: नदी किनारमा फोहोर फाल्ने, लुगा धुने, र मृत शरीर जलाएर खरानी नदीमा बगाउनाले पनि प्रदूषण बढ्छ ।

जल प्रदूषणका असरहरू

- मानव स्वास्थ्यमा प्रभाव: प्रदूषित पानीको प्रयोगले हैजा, टाइफाइड, झाडापखाला, जन्डिस र छाला सम्बन्धी रोगहरू लाग्दछन् ।
- जलचरको विनाश: पानीमा अक्सिजनको मात्रा कम हुँदा माछा र अन्य पानीमा बस्ने जीवहरू मर्छन् ।
- पारिस्थितिक प्रणालीमा असर: जल प्रदूषणले गर्दा जलिय खाद्य श्रृंखला (Food Chain) बिग्रन्छ ।
- कृषिमा नोक्सानी: प्रदूषित पानीले सिँचाइ गर्दा माटोको गुणस्तर बिग्रनुका साथै बालीनालीमा विषाक्त तत्त्व प्रवेश गर्छ ।

नियन्त्रणका उपायहरू

- ढल प्रशोधन: ढल र औद्योगिक फोहोरलाई पानीमा मिसाउनु अघि अनिवार्य रूपमा प्रशोधन (Treatment) गर्नुपर्छ ।
- प्लास्टिक नियन्त्रण: पानीका स्रोत नजिक प्लास्टिक र अन्य ठोस फोहोर फाल्न पूर्ण प्रतिबन्ध लगाउनुपर्छ ।
- जैविक खेती: रासायनिक मलको साटो प्राङ्गारिक मलको प्रयोग बढाउनुपर्छ ।
- जनचेतना: सफा पानीको महत्त्व र प्रदूषणका खतराहरूबारे विद्यालय र समुदायमा शिक्षा दिनुपर्छ ।
- कानुनी कडाइ: वातावरण प्रदूषण गर्ने उद्योग र व्यक्तिहरूलाई कडा कारबाहीको व्यवस्था हुनुपर्छ ।

परियोजना कार्य: "एक विद्यार्थी, एक बिरुवा अभियान"

उद्देश्य: हरियाली प्रवर्धनमा व्यक्तिगत योगदान दिन ।

कार्यविधि:

१. आफ्नो घरको आँगन, खेतको कान्ला वा गमलामा कुनै एउटा फलफूल वा फूलको बिरुवा रोप्नुहोस् ।

२. बिरुवा रोपेको दिनदेखि १५-१५ दिनको फरकमा त्यसको उचाइ नाप्नुहोस् र बढ्दै गरेको विवरण एउटा तालिकामा राख्नुहोस् ।

३. बिरुवालाई पानी हाल्ने र गोडमेल गर्ने जिम्मेवारी आफैँ लिनुहोस् ।

४. बिरुवासँगै खिचिएको फोटो वा बिरुवाको रेखाचित्र सहितको 'वृद्धि डायरी' तयार पार्नुहोस् ।

हरियाली प्रवर्धन (Greenery Promotion)

हरियाली प्रवर्धन भनेको वातावरणलाई स्वच्छ, सुन्दर र सन्तुलित राख्नका लागि बोटबिरुवा रोप्ने, वनजंगलको संरक्षण गर्ने र खाली ठाउँहरूमा हरियाली विस्तार गर्ने प्रक्रिया हो । यो वातावरणीय दिगोपनको एक महत्त्वपूर्ण कडी हो ।

हरियाली प्रवर्धन भन्नाले प्राकृतिक वनको संरक्षण मात्र नभई सहरी क्षेत्र, सडक किनारा, विद्यालय, र घरको आँगनमा योजनाबद्ध रूपमा वृक्षारोपण गरी हरियो वातावरण सिर्जना गर्नु हो । यसले कार्बन उत्सर्जन घटाउन र जैविक विविधता जोगाउन मद्दत गर्छ ।

हरियाली प्रवर्धनको महत्त्व

हरियाली प्रवर्धनका बहुआयामिक फाइदाहरू छन्:

- **वातावरणीय सन्तुलन:** रुखबिरुवाले कार्बनडाइअक्साइड सोसेर अक्सिजन प्रदान गर्छन्, जसले वायुमण्डललाई स्वच्छ राख्छ ।
- **तापक्रम नियन्त्रण:** बढ्दो सहरीकरणका कारण सिर्जना हुने 'हिट आइल्याण्ड' (Heat Island) प्रभावलाई कम गरी शीतल वातावरण प्रदान गर्छ ।
- **प्राकृतिक विपद् व्यवस्थापन:** रुखका जराले माटोलाई समातेर राख्ने हुनाले बाढी, पहिरो र भू-क्षय नियन्त्रणमा मद्दत पुग्छ ।

- **सौन्दर्यकरण:** हरियालीले वरपरको वातावरणलाई आकर्षक र शान्त बनाउँछ, जसले मानिसको मानसिक तनाव कम गर्न सहयोग गर्छ ।
- **जलचक्रको रक्षा:** वनजंगलले वर्षा गराउन र भूमिगत जलस्तर कायम राख्न मुख्य भूमिका खेल्छन् ।

हरियाली प्रवर्धन गर्ने तरिकाहरू

हरियाली बढाउन विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ:

- **वृक्षारोपण अभियान:** खाली रहेका सार्वजनिक जमिन, वन क्षेत्र र नदी किनारमा स्थानीय प्रजातिका बिरुवाहरू रोप्ने ।
- **सहरी वन (Urban Forestry):** सहरका सडक किनारा, पार्क र घरका छतहरूमा (Rooftop Gardening) खेती वा फूलबारी बनाएर हरियाली विस्तार गर्ने ।
- **वैज्ञानिक वन व्यवस्थापन:** पुराना रुखहरूको उचित व्यवस्थापन र नयाँ बिरुवाहरूको हुर्काइमा ध्यान दिने ।
- **कृषि वन (Agro-forestry):** खेतीयोग्य जमिनको कान्ला र साँधहरूमा फलफूल वा डालेघाँसका बिरुवाहरू लगाएर दोहोरो फाइदा लिने ।

हरियाली प्रवर्धनमा जनसहभागिताको महत्त्व

कुनै पनि हरियाली प्रवर्धन कार्यक्रम तब मात्र सफल हुन्छ, जब त्यसमा स्थानीय समुदायको सक्रिय सहभागिता हुन्छ:

- **सामुदायिक वन समूह:** स्थानीय बासिन्दाहरू आफैं संगठित भएर वनको संरक्षण र उपयोगमा सहभागी हुने ।
- **विद्यालय र विद्यार्थीको भूमिका:** "एक विद्यार्थी, एक बिरुवा" जस्ता कार्यक्रमहरू मार्फत बालबालिकालाई वातावरणप्रति जिम्मेवार बनाउने ।

- **निजी क्षेत्रको योगदान:** उद्योग र कलकारखानाहरूले आफ्नो क्षेत्र वरपर हरियाली क्षेत्र (Green Belt) निर्माण गर्न लगानी गर्ने ।
- **स्थानीय सरकारको नेतृत्व:** नगरपालिका वा गाउँपालिकाले नीति बनाएर प्रत्येक घर वा आयोजनामा अनिवार्य वृक्षारोपणको नियम लागू गर्ने ।

हरियाली प्रवर्धनका चुनौतीहरू

- बढ्दो सहरीकरण र प्लटिङले गर्दा खाली ठाउँको अभाव ।
- रोपेका बिरुवाहरूको उचित संरक्षण र सिँचाइको कमी ।
- डढेलो र चरिचरणका कारण नयाँ बिरुवाहरू नष्ट हुनु ।

परियोजना कार्य" :हाम्रो विद्यालयको वातावरण सर्भे"

उद्देश्य: जल, माटो र वायु प्रदूषणका स्रोतहरू पहिचान गरी समाधान खोज्न ।

कार्यविधि:

१. विद्यालय समयमा साथीहरूसँग मिलेर विद्यालय हाताको निरीक्षण गर्नुहोस् ।

२. निम्न कुराहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

   (क) खानेपानीको धारा वरपर सरसफाइ छ कि छैन ?

   (ख) फोहोर फाल्ने डस्टबिनहरू पर्याप्त छन् कि छैनन् ?

   (ग) विद्यालयमा कतिवटा रुख वा बिरुवाहरू छन् ?

३. विद्यालयलाई अझ बढी 'हरित' र 'सफा' बनाउन के-के गर्न सकिन्छ ? ५ वटा सुझावहरू सहितको एउटा पोस्टर तयार गरी कक्षाको सूचना पाटीमा टाँस्नुहोस् ।

दिगो विकास

दिगो विकास भनेको भविष्यको पुस्ताको आवश्यकतालाई असर नपर्ने गरी वर्तमान समयको आवश्यकता पूरा गर्ने विकास हो। सजिलो भाषामा भन्दा, "हामीले पृथ्वीका स्रोतहरू (पानी, वन, खनिज) यसरी चलाउनुपर्छ कि हाम्रा नाति-नातिनाहरूले पनि ती कुराहरू प्रयोग गर्न पाऊन् ।"

दिगो विकासका तीनवटा मुख्य खम्बाहरू छन्:

- आर्थिक विकास: आम्दानी र रोजगारी बढ्ने ।
- सामाजिक न्याय: सबै मानिसले समान अवसर र सम्मान पाउने ।
- वातावरण संरक्षण: प्रकृति र जीवजन्तुको रक्षा हुने ।

दिगो विकासको महत्त्व

दिगो विकास किन महत्त्वपूर्ण छ ?

- स्रोतको संरक्षण: यसले पानी, जंगल र खनिज जस्ता प्राकृतिक स्रोतहरूलाई रित्तनबाट जोगाउँछ ।
- प्रदूषण नियन्त्रण: यसले वायु, जल र माटोलाई सफा राख्न मद्दत गर्छ ।
- आगामी पुस्ताका लागि सुरक्षा: हाम्रा भावी पुस्ताले पनि स्वच्छ हावा, सफा पानी र हरियाली जंगल देख्न र भोग्न पाउँछन् ।
- गरीबी निवारण: यसले समाजका सबै वर्गलाई समेटेर विकास गर्ने हुनाले मानिसको जीवनस्तर सुधारिन्छ ।

दिगो विकासको आवश्यकता

हामीलाई दिगो विकास निम्न कारणहरूले गर्दा आवश्यक छ:

- प्रकृतिको दोहन रोक्न: मानिसले आफ्नो फाइदाका लागि जंगल विनाश गर्ने र पहाड खन्ने काम गरिरहेका छन्, यसलाई रोक्न दिगो विकास चाहिन्छ ।
- जलवायु परिवर्तन कम गर्न: पृथ्वीको बढ्दो तापक्रम (Global Warming) घटाउन दिगो विकासको बाटो रोज्नु अनिवार्य छ ।
- सीमित स्रोतको सही प्रयोग: पेट्रोल, डिजेल जस्ता स्रोतहरू सीमित छन्, त्यसैले सौर्य ऊर्जा र जलविद्युत् जस्ता नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग बढाउन यो आवश्यक छ ।
- मानव र प्रकृतिबीच सन्तुलन: मानिस र अन्य प्राणीहरू मिलेर बस्न सक्ने वातावरण बनाउन यसको आवश्यकता पर्छ ।

हामीले गर्न सक्ने साना कामहरू

दिगो विकासमा सहयोग पुर्‍याउन विद्यार्थीले निम्न काम गर्न सक्छन्:

१. ३-आर (3-Rs) सिद्धान्त अपनाउने: Reduce (फोहोर कम गर्ने), Reuse (पुनः प्रयोग गर्ने), र Recycle (पुनर्चक्रण गर्ने) ।

२. पानी र बिजुलीको बचत: अनावश्यक रूपमा बत्ती नबाल्ने र धारा खुल्ला नछोड्ने ।

३. बिरुवा रोप्ने: आफ्नो जन्मदिन वा विशेष अवसरमा एउटा बिरुवा रोप्ने र त्यसको हेरचाह गर्ने ।

४. प्लास्टिकको प्रयोग घटाउने: बजार जाँदा कपडाको झोला बोक्ने ।

परियोजना कार्य" :स्थानीय जडीबुटी सङ्ग्रह (Herbarium)"

उद्देश्य: वनमा आधारित आर्थिक क्रियाकलाप र वनस्पतिको पहिचान गर्न ।

कार्यविधि:

१. आफ्नो वरिपरि पाइने कुनै ५ वटा औषधिजन्य जडीबुटी वा उपयोगी वनस्पतिका पातहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । (जस्तै: असुरो, तुलसी, निम, तितेपाती, बाबरी आदि) ।

२. ती पातहरूलाई ओभानो बनाई एउटा सादा पानामा टाँसुहोस् ।

३. प्रत्येक वनस्पतिको मुनि त्यसको नाम, पाइने ठाउँ र त्यसको उपयोगिता (फाइदा) लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) सामुदायिक वन भनेको के हो ?

(ख) सामुदायिक वन कसले सञ्चालन गर्छ ?

(ग) वनबाट पाइने दुईवटा स्रोत लेख्नुहोस् ।

(घ) माटो प्रदूषण भनेको के हो ?

(ङ) जल प्रदूषण कसरी हुन्छ ?

(च) हरियाली प्रवर्धन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(छ) दिगो विकास भनेको के हो ?

(ज) 3R सिद्धान्तका तीन वटा शब्द लेख्नुहोस् ।

(झ) जडीबुटी किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ?

(ञ) वन्यजन्तु संरक्षण किन आवश्यक छ ?

२. तलका पश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सामुदायिक वनको फाइदाहरू विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ख) सामुदायिक वनमा देखिएका चुनौतीहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) वनमा आधारित आर्थिक क्रियाकलापहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) माटो प्रदूषणका कारण, असर र नियन्त्रणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) जल प्रदूषणका कारण र समाधानका उपायहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।

(च) हरियाली प्रवर्धनको महत्त्व र तरिकाहरू लेख्नुहोस् ।

(छ) दिगो विकासका तीन मुख्य खम्बाहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ज) दिगो विकास किन आवश्यक छ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

३. फरक छुट्याउनुहोस् ।

(क) माटो प्रदूषण र जल प्रदूषण बीच फरक लेख्नुहोस् ।

(ख) सामुदायिक वन र निजी वन बीच फरक लेख्नुहोस् ।

४. जोड़ा मिलाउनुहोस् ।

समुह क	समुह ख
काठ उत्पादन	मह उत्पादन
मौरी पालन	घर निर्माण
जडीबुटी	पशु आहार
घाँस	औषधि

५. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) सामुदायिक वन _____ समूहले सञ्चालन गर्छ ।

(ख) माटोमा विषादी मिसिँदा _____ प्रदूषण हुन्छ ।

(ग) पानीमा फोहोर मिसिँदा _____ प्रदूषण हुन्छ ।

(घ) Reduce, Reuse, Recycle लाई _____ भनिन्छ ।

(ङ) दिगो विकासले _____ पुस्तालाई पनि ध्यान दिन्छ ।

६. सही वा गलत लेख्नुहोस् ।

(क) सामुदायिक वन सरकार मात्रले सञ्चालन गर्छ । ( )

(ख) जल प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा असर पार्दैन । ( )

(ग) हरियालीले वातावरण स्वच्छ बनाउँछ । ( )

(घ) दिगो विकासले भविष्यलाई ध्यान दिन्छ । ( )

(ङ) प्लास्टिक माटोका लागि हानिकारक हुन्छ । ( )

७. कारण लेख्नुहोस्

(क) किन सामुदायिक वन महत्त्वपूर्ण छ ?

(ख) किन माटो प्रदूषण रोक्नुपर्छ ?

(ग) किन हरियाली प्रवर्धन आवश्यक छ ?

(घ) किन दिगो विकास आवश्यक छ ?

८. सिर्जनात्मक प्रश्न

(क) "एक विद्यार्थी, एक बिरुवा" विषयमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो गाउँ वा शहरमा हरियाली बढाउन के गर्न सकिन्छ ?

(ग) तपाईंले दिगो विकासमा कसरी योगदान दिन सक्नुहुन्छ ?

शिक्षकका लागि सुझाव: विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरेर फरक-फरक परियोजना कार्य दिँदा सिकाई अझ प्रभावकारी हुन्छ । विद्यार्थीले तयार पारेको प्रतिवेदन वा सामग्रीलाई रचनात्मक मूल्याङ्कनको आधार बनाउन सकिन्छ ।

पाठ १२

दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन

ट्राफिक नियम

ट्राफिक नियम भन्नाले सडकमा सवारी साधन र पैदलयात्रीको सुरक्षित, व्यवस्थित र अनुशासित आवागमनका लागि बनाइएका कानून, नियम र संकेतहरूलाई बुझिन्छ । यो सडक सुरक्षा सम्बन्धी नियम हो । यसले सडकको प्रयोग गर्दा वा यात्रा गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीका सम्बन्धमा जानकारी दिन्छ । विभिन्न संकेत र नियमको जानकारी भएमा वा सोको पालना गरेमा सडक दुर्घटना बाट बच्न सकिन्छ ।

हामीले सडकमा हिँड्दा वा गाडी चढेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाँदा सडकको दाँया र बाँया किनारामा बोर्डमा केही चिन्हहरू बनाइएका देखेका छौं। ती ट्राफिक चिन्हहरू हुन् । यस्ता चिन्हहरूको प्रयोग, सवारी चालक, पैदलयात्री तथा यात्रुहरू सबैले प्रयोग गर्नु पर्छ । नेपालमा तीन प्रकारका ट्रफिक चिन्हहरू हुन्छन् । तल केही ट्राफिक चिन्हहरू दिईएका छन् । ती चिन्हहरूको बारेमा थप जानकारी लिई बुझ्ने कोशिस गरौं ।

आदेशमुलक चिन्हहरू

अधिकतम गति	यू-टर्न गर्न निषेध	पार्किङ निषेध	धुम्रपान निषेध

बायाँ मोड्न निषेध	ओभर टेकिङ निषेध	हर्न निषेध	दायाँ मोड्न निषेध

आदेश मुलक चिन्ह भनेका यस्ता चिन्हहरू हुन्, जसले चालकलाई निर्दिष्ट क्षेत्रमा के गर्ने वा के नगर्ने भनेर बताउँछन् । यस्ता चिन्ह को पालना नगरेमा जरिवाना हुन्छ । यस्ता चिन्हहरू प्रायः गोलाकार आकृति भित्र बनाइएका हुन्छन् । यदि यात्राको क्रममा यी चिन्हहरूको पालना नगरेमा ट्राफिक नियम उल्लङ्घन भएको मानिन्छ ।

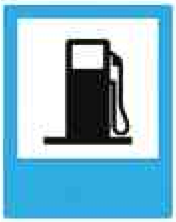
चेतनामूलक चिन्हहरू

यी चिन्हहरूको प्रयोग राजमार्ग वा सडक प्रयोगकर्तालाई अप्रत्यासित वा खतरनाक अवस्थाबारे सचेत गराउन प्रयोग गरिन्छन् । यी चिन्हहरूले गति घटाउन सहयोग गर्छन् । चेतनामुलक चिन्हहरू त्रिभुज आकारका हुन्छन् । यी चिन्हहरूले चालकलाई सडकमा अगाडीको अवस्था बारे चेतावनी दिन्छ ।

पैदल यात्रीले बाटो काट्ने ठाउ	चौबाटो अगाडी मूल सडक	गोल घुम्ति	दाहिने मोड

सूचनात्मक (जानकारीमुलक) चिन्हहरू :

यी संकेतहरूले सडक प्रयोगकर्तालाई दिशा, गन्तव्य, सडक छेउका सुविधाहरू बारे जानकारी प्रदान गर्छन् । यो संकेतहरू सामान्यतया नीलो रङमा हुन्छन् । यी संकेतहरू वर्गाकार आकृतिभित्र बनाइएका हुन्छन् । यी चिन्हले चालकलाई अगाडी के छ भन्ने कुराको मार्गदर्शन गराउँछ ।

बसपार्क	प्राथमिक उपचार केन्द्र	अस्पताल	एकतर्फि सवारी
			
पेट्रोल पम्प	रेष्टुरेन्ट	हवाईजहाज	

क्रियाकलाप

तल दिइएका ट्राफिक चिन्हहरूको अर्थ पत्ता लगाउनुहोस् ।

....	....

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) नेपालमा कति प्रकारका ट्राफिक चिन्हहरू रहेका छन् । ती के के हुन् ?

(ख) आदेशमुलक चिन्ह र सुचनात्मक चिन्हहरू बीच के फरक छ ?

(ग) कस्तो चिन्हहरूको पालना नगरेमा नियम उल्लङ्घन गर्ने लाई जरिवाना हुन्छ ?

(घ) ट्राफिक लाइटको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाईले घरबाट विद्यालय, बजार, अस्पताल जस्ता विथित्र ठाउँहरूमा जाँदा सडक किनारामा देखु भएको ट्राफिक चिन्हहरू मध्ये कुनै १० वटा ट्राफिक चिन्हहरू चार्ट पेपर र रङको प्रयोग गरेर कोर्नुहोस् र आफ्नो कक्षा कोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ १३

सवारी दुर्घटना र उद्धार

सवारी दुर्घटना परिचय

कुनै पनि यान्त्रिक शक्ति अथवा मानव शक्तिबाट सञ्चालित साधनले अर्को सवारी साधन वा सडकमा रहेका अन्य सजीव वा निर्जीव वस्तुलाई ठक्कर दिई त्यसबाट क्षति, घाइते र मृत्यु गरी तीन वटा अवस्था पैदा गर्दछ भने त्यसलाई सवारी दुर्घटना भनिन्छ। सवारी दुर्घटनाको कारणले धनजनको क्षति हुन पुग्छ । पछिल्ला केही वर्ष यता सवारी दुर्घटनाहरू बढिरहेका छन् । सवारी दुर्घटना मा हजारौं मानिसहरूले ज्यान गुमाउने गरेका छन् । अब यसरी सवारी दुर्घटना हुनुका कारणहरूको बारेमा चर्चा गरौं ।

१. सडकमा पूर्वाधारको अभाव हुनु,
२. चालकले मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन चलाउनु,
३. सडकमा ट्राफिक लाइट तथा संकेतको अभाव हुनु
४. मापदण्ड विपरितका सवारी साधन चलाउनु,
५. तीब्र गतिमा सवारी चलाउनु,
६. उचित तवरले ट्राफिक नियमको पालना नगर्नु,
७. सवारी साधनको क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्नु
८. सवारी साधन चलाउँदा मोबाईल फोनमा कुराकानी गर्नु

सवारी दुर्घटनाका असरहरू

१. सडक दुर्घटनाले मानिसहरूको अकालमा ज्यान जानुको साथै घाइते तथा अङ्गभङ्ग हुन सक्छन् ।
२. सवारी साधन, सडकका संरचना तथा अन्य सार्वजनिक सम्पतिको भौतिक क्षति हुन्छ ।
३. परिवारमा मुख्य कमाउने व्यक्तिको मृत्यु वा अपाङ्गताले परिवारमा आर्थिक समस्या आउँछ ।
४. दुर्घटनाले व्यक्तिगत उपचार खर्चमा ठुलो आर्थिक भार पर्न जान्छ ।
५. सवारी दुर्घटनाले मानवीय, आर्थिक र सामाजिक रूपमा गम्भीर असर पार्दछ ।

सवारी दुर्घटनाबाट बच्न अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू:-

१. अनाधिकृत रूपमा सवारी पार्किङ गर्नु हुदैन ।
२. चालकले मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन चलाउनु हुदैन ।
३. सवारी सुरक्षाका उपकरणहरू जस्तै: हेल्मेट, सिट बेल्ट तथा अन्य उपकरणहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
४. पैदलयात्री तथा चालकहरूले ट्राफिक नियम कडाइका साथ पालना गर्नुपर्छ ।
५. रातको लागि ट्राफिक संकेत बोर्ड र सडक बत्ती राखुपर्छ ।
६. सवारी साधनको यात्रु क्षमता अनुसार मात्र सञ्चालन गर्न अनुमति दिनुपर्छ ।
७. सडक अतिक्रमण गरी बनाइएका घर तथा टहराहरू हटाउनुपर्छ ।
८. बस बिसौनीमा मात्र सवारी साधन रोक्नुपर्छ ।
९. सरकारी क्षेत्रबाट कडा भन्दा कडा ऐन, नियम ल्याउनुपर्छ ।

बालबालिका, अपाङगता भएका नागरिक तथा जेष्ठ नागरिकलाई सडकमा सबैभन्दा जोखिमपूर्ण अवस्थामा हुने हुनाले उनीहरूलाई बाटो काट्दा विशेष ध्यान र सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक हरूलाई सकेसम्म जेब्रा क्रसिङ, आकाशे पुल, वा ट्राफिक लाइट भएको ठाउँबाट मात्र बाटो काट्न प्रेरित गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई हात समातेर हतार नगरी आफ्नै गतिमा हिड्न दिनुपर्छ । बालबालिकाहरूलाई रोकिएर दायाँ बायाँ हेरेर मात्र बाटो काट्नुपर्छ भन्ने बानी बसाल्नुपर्छ । साना बालबालिकाहरूलाई हात समातेर बाटो कटाई दिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

बालबालिका, अपाङ्गता भएका नागरिक, जेष्ठनागरिक आदिलाई बाटो काट्दा कसरी सहयोग गर्नुपर्छ, समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सवारी दुर्घटना भनेको के हो ?

(ख) नेपालमा दिन प्रतिदिन सवारी दुर्घटना बढ्दै जानुको कारणहरू के के हुन्, लेख्नुहोस् ।

(ग) सवारी दुर्घटनाका असरहरू के के हुन् र यसबाट बच्न के कस्ता सावधानीका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

ट्राफिक नियमको पालना सम्बन्धमा जनचेतना जगाउने प्लेकार्ड तयार पार्नुहोस् ।

पाठ १४

विपद् व्यवस्थापन

विपद्

ठुलो धनजनको क्षति हुने गरी आकस्मिक रूपमा घट्ने घटनाबाट सिर्जित अवस्थालाई विपद् भनिन्छ । विपद्ले धनजनको क्षति मात्र नभई जीवनयापन र वातावरणमा पनि प्रतिकुल असर पार्दछ । यस्ता घटनाहरू दुःखद हुन्छन् । डढेलो, बाढी पहिरो, चट्याङ, भुकम्प, दुर्घटना, हुरीबतास, असिना आदि सबै सिद्धलेक गाउँपालिकामा घट्न सक्ने विपद्का उदाहरणहरू हुन् । कतिपय विपद् मानिसका कारणले गर्दा सिर्जना हुन्छन् भने केहि विपद् प्राकृतिक कारणले हुन्छन् ।

विपद्का प्रकार

१. प्राकृतिक विपद्

जल तथा मौसम, भौगर्भिक प्रकोप र जैविक प्रकोपसँग सम्बन्धित विपद् लाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । भुकम्प, बाढी, पहिरो, आंधी, खडेरी, ज्वालामुखी, तुफान आदि प्राकृतिक विपद्का उदाहारणहरू हुन् । वि.सं. १९९० माघ २ गते पछिको नेपालमा वि.सं २०७२ साल वैशाख १२ गतेको भुकम्प प्राकृतिक विपद्को उदाहरण हो ।

२. मानव सिर्जित विपद्

मानिसको हेलचेक्राई, असावधानी र चेतनाको कमीको कारण सिर्जना हुने विपद् मानव सिर्जित विपद् हो । प्रदुषण, आगलागी, सडक दुर्घटना, युद्ध, महामारी, आदि मानवीय कारणले हुने विपद् हुन् ।

३. विपद् व्यवस्थापन

विपद् रोकथाम तथा न्यूनीकरण गर्नका लागि गरिने विभिन्न प्रकारका क्रियाकलापलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ । विपद् व्यवस्थापनका कार्य तीन चरणमा गरिन्छ । विपद्को पूर्वतयारी, विपद्को समयमा र विपद् आएपछि गरिने उद्धार कार्य विपद् व्यवस्थापन अतरगत पर्दछ ।

विपद् व्यवस्थापन विपद् आउनुभन्दा अगाडी विपद् रोक्न र त्यसको असर कम गर्न अपनाइने उपाय हो ।

विपद्को समयमा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

१. खोज तथा उद्दार गर्ने,

२. पीडितलाई सुरक्षित स्थानमा सार्ने,

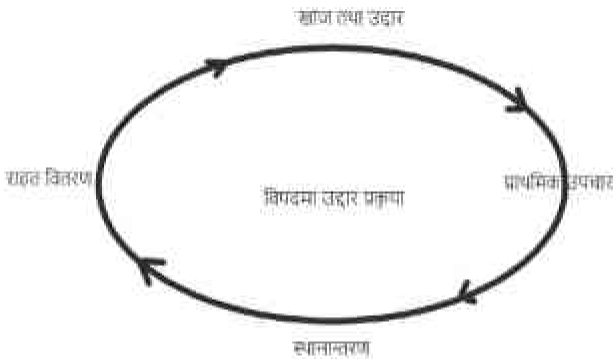
३. व्यक्तिगत तथा आधारभूत सरसफाईमा ध्यान दिने,

४. खाद्यान्न तथा बसोबासको उचित व्यवस्था गर्ने,

५. घाइतेहरूलाई प्राथमिक उपचार प्रदान गरी गम्भिर चोटपटक लागेका लाई अस्पताल लैजाने,

६. बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति बिरामी तथा महिलाको उचित रेखदेख गर्ने,

विपद्मा उद्दार प्रक्रिया चक्र



१. खोज तथा उद्दारः विपद् लगतै प्रभावित क्षेत्रमा हराइरहेका वा घाइते भएका व्यक्तिहरूको खोजी गर्ने र उनीहरूलाई सुरक्षित स्थानमा ल्याउनुपर्छ । यसको लागि स्थानीय स्वयंमसेवक तथा सुरक्षा निकायको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहन्छ ।

२. प्राथमिक उपचारःउद्धार गरिएका घाइतेहरूलाई तत्कालै प्राथमिक उपचार उपलब्ध गराई उनीहरूको ज्यान बचाउनुपर्छ । प्राथमिक उपचार पश्चात अस्पताल लैजाने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

३. स्थानान्तरणः घाइतेको अवस्था हेरी उपचारको लागि नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउनुपर्छ । अन्य प्रभावितहरूलाई पनि सुरक्षित स्थानमा लैजानुपर्छ ।

४. राहत वितरणःउद्धार गरिएका व्यक्तिहरूका लागि तत्काले अति आवश्यक पर्ने खाना, सफा पानी लत्ताकपडा र अस्थायी बसोबासको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

तपाई बसोबास गरेको क्षेत्रमा हुन सक्ने कुनै एक विपद्को व्यवस्थापन गर्ने उपाय कक्षामा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) विपद् भनेको के हो ? यो कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकामा घट्न सक्ने विपद्हरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) मानव सिर्जित विपद् र प्राकृतिक विपद् बीच फरक छुट्याउनुहोस् ।

(घ) विपद्को समयमा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू के के छन्, लेख्नुहोस ।

(ङ) विपद्मा उद्धार प्रकृया चक्रसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

सिद्धलेक गाउँपालिकामा घट्न सक्ने कुनै एक विपद् सम्बन्धी व्यवस्थापनको कक्षा कोठामा कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस ।

पाठ १५

समावेशी व्यवहार

समावेशी व्यवहार परिचय

समावेशी व्यवहार एक यस्तो सकारात्मक दृष्टिकोण र कार्य हो, जसले समाज वा संगठनका हरेक व्यक्तिलाई उनको पृष्ठभूमि, क्षमता, लिङ्ग, वा पहिचानको पर्वाह नगरी समान सम्मान र अवसर प्रदान गर्दछ । जस्तै; कक्षामा सबै विद्यार्थीलाई बोल्ने मौका दिनु, अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि सजिलो व्यवस्था गर्नु, फरक भाषा बोल्ने व्यक्तिलाई बुझ्न प्रयास गर्नु, कसैलाई जात वा लिंगका आधारमा नहेप्नु आदि समावेशी व्यवहारको उदाहरण हुन् ।

समावेशी व्यवहारका प्रकार

१. लैङ्गिक समावेशी व्यवहार

लैङ्गिक समावेशी व्यवहार भन्नाले महिला, पुरुष र यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक सबैलाई समान सम्मान, अधिकार र अवसर प्रदान गर्ने कार्यलाई बुझिन्छ । यसले समाजमा विद्यमान लैङ्गिक रूढीवादी धारणा लाई तोडेर व्यक्तिलाई उसको लिङ्गको आधारमा नभई उसको क्षमता र मानवताको आधारमा हेर्न सिकाउँछ । जस्तै: केटाले पनि खाना पकाउन वा घरधन्दा गर्न सक्छ र केटीले पनि पाइलट वा इन्जिनियर बनेर घर चलाउन सक्छिन् भन्ने कुरालाई व्यवहारमा उतार्नु ।

२. अपाङ्ग मैत्री व्यवहार

अपाङ्ग मैत्री व्यवहार भनेको शारीरिक, मानसिक वा संवेदनात्मक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग सम्मान, सहयोग र समान व्यवहार गर्ने तरिका हो । यसको मुख्य उद्देश्य सबैलाई समान अवसर र सम्मान दिनु हो ।

अपाङ्ग भएका मानिसहरूलाई देखाउनुपर्ने व्यवहार:

- सम्मानजनक व्यवहार : अपाङ्ग व्यक्तिलाई दया होइन, समान अधिकार भएको व्यक्तिको रूपमा हेर्नु ।
- सहयोगको भावना : आवश्यक परे मात्र सहयोग गर्ने, जबर्जस्ती मद्दत नगर्ने ।
- सञ्चारमा स्पष्टता : सरल, स्पष्ट र धैर्यपूर्वक बोल्ने ।
- पहुँचयोग्य वातावरण : र्याम्प, लिफ्ट, साइन ल्याङ्ग्वेज जस्ता सुविधा उपलब्ध गराउने ।
- समावेशी सोच : विद्यालय, कार्यस्थल र समाजमा सबैलाई सहभागी गराउने ।

३. उमेरगत व्यवहार

उमेरगत व्यवहार भनेको मानिसको व्यवहार, सोच, भावना र सामाजिक प्रतिक्रिया उमेरसँगै कसरी परिवर्तन हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउने धारणा हो । मानिस जन्मेदेखि बुढ्यौलीसम्म विभिन्न चरणहरूबाट गुज्रिन्छ, र प्रत्येक चरणमा उसको सोच्ने तरिका, निर्णय लिने क्षमता, भावना व्यक्त गर्ने शैली, सामाजिक सम्बन्ध, सबै परिवर्तन हुँदै जान्छन् ।

४. वर्गीय व्यवहार

वर्गीय व्यवहार भनेको कक्षाकोठामा विद्यार्थी र शिक्षकले देखाउने व्यवहार, आचरण, नियम पालन र अन्तरक्रियासँग सम्बन्धित धारणा हो । यसले सिकाइ वातावरणलाई प्रभाव पार्छ ।

वर्गीय व्यवहारका मुख्य पक्षहरू

१. अनुशासन (Discipline)

- समयमै कक्षा आउने
- नियम पालन गर्ने
- शिक्षकको कुरा ध्यान दिएर सुन्ने

२. **सहभागिता (Participation)**

- प्रश्न सोध्ने
- छलफलमा भाग लिने
- सक्रिय रूपमा सिक्ने

३. **सम्मान (Respect)**

- शिक्षक र साथीलाई सम्मान गर्ने
- अरूको कुरा नसुतेर सुन्ने

४. **सहयोग (Cooperation)**

- समूहमा काम गर्ने
- साथीहरूलाई सहयोग गर्ने

राम्रो वर्गीय व्यवहारका उदाहरण

- हात उठाएर बोल्ने
- गृहकार्य समयमै गर्ने
- कक्षामा ध्यान दिने

नराम्रो वर्गीय व्यवहारका उदाहरण

- कक्षामा हल्ला गर्ने
- ध्यान नदिने
- अरूलाई बाधा पुऱ्याउने
- सम्बन्ध राम्रो बनाउँछ

क्रियाकलाप

कक्षामा एउटा नयाँ विद्यार्थी आएको छ, तर सबै साथीहरूले उसलाई खेल वा गतिविधिमा सामेल गरिरहेका छैनन् ।

(क) तपाईंले के गर्नुहुन्छ ?

(ख) यस स्थितिमा समावेशी व्यवहार कसरी देखाउन सकिन्छ ?

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) समावेशी व्यवहार भनेको के हो ?

(ख) वर्गीय व्यवहारका मुख्य पक्षहरू के के हुन् ?

(ग) लैङ्गिक व्यवहार भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) अपाङ्ग भएका मानिसहरूलाई कस्तो व्यवहार देखाउनुपर्छ ?

(ख) उमेरगत व्यवहार भनेको के हो? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) समावेशी व्यवहारले दैनिक जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ? उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यालयमा समावेशी व्यवहार कसरी अपनाउन सकिन्छ ? शिक्षक र विद्यार्थीको भूमिकासहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) भेदभाव के हो ? भेदभाव हटाउन समावेशी व्यवहार किन आवश्यक छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको घर वा समुदायमा समावेशी व्यवहार कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ? आफ्नै अनुभव वा उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

पाठ १८

श्रम र सिर्जनाको सम्मान

परिचय

श्रम र सिर्जनाको सम्मान भन्नाले मानिसले गरेको मेहनत (श्रम) र त्यसबाट उत्पन्न हुने सिर्जना (वस्तु, कला, काम आदि) लाई मूल्यवान् ठानी सम्मान गर्नु भन्ने बुझिन्छ । श्रम र सिर्जनाको सम्मान समाजलाई सभ्य, समान र प्रगतिशील बनाउन अत्यन्त आवश्यक मूल्य हो। यसले हरेक व्यक्तिको योगदानलाई सम्मान गर्दै सकारात्मक सोच र व्यवहार विकास गर्छ ।

मुख्य अवधारणा

- **श्रमको सम्मान**

  कुनै पनि काम सानो वा ठूलो हुँदैन। किसान, मजदुर, शिक्षक, कलाकार—सबैको काम समाजका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- **सिर्जनाको कदर**

  कसैले बनाएको वस्तु, लेख, चित्र, आविष्कार आदिलाई सम्मान गर्नु र त्यसको महत्त्व बुझ्नु ।
- **आत्मनिर्भरता र गरिमा**

  आफ्नै मेहनतले जीवनयापन गर्नु गर्वको कुरा हो भन्ने सोच विकास गर्ने ।
- **समानता र न्याय**

  सबै पेशा र काम गर्ने मानिसप्रति समान दृष्टिकोण राख्नु ।

श्रम र सिर्जनाको सम्मान र अभ्यास गर्ने बानीको विकास

श्रम र सिर्जनाको सम्मान र अभ्यास गर्ने बानीको विकास भन्नाले मानिसले मेहनत र सिर्जनात्मक कार्यलाई सम्मान गर्दै दैनिक जीवनमा त्यसको अभ्यास गर्ने राम्रो बानी विकास गर्नु भन्ने बुझिन्छ। श्रम र सिर्जनाको सम्मान गर्दै त्यसको अभ्यास गर्ने

बानीले व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर, जिम्मेवार र सिर्जनशील बनाउँछ । जसले समाजको समग्र विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

कसरी बानी विकास गर्ने ?

- **आफ्नो काम आफैं गर्ने**

  साना–साना कामहरू (जस्तै: कोठा सफा गर्ने, पढाइ गर्ने) आफैं गर्न सिक्ने ।

- **अरूको श्रमको कदर गर्ने**

  किसान, मजदुर, शिक्षक आदिको कामलाई सम्मान गर्ने ।

- **सिर्जनात्मक काममा संलग्न हुने**

  चित्र बनाउने, लेख्ने, नयाँ कुरा बनाउने जस्ता गतिविधिमा सहभागी हुने ।

- **मेहनतलाई महत्त्व दिने**

  सफलता भन्दा पनि प्रयास र मेहनतलाई प्राथमिकता दिने ।

- **अनुशासन र नियमितता अपनाउने**

  दैनिक कामहरू समयमै गर्ने बानी बसाल्ने ।

काम र आर्थिक उपार्जनसगँको सम्बन्ध

काम र आर्थिक उपार्जन एकअर्कासँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन् । मानिसले कुनै न कुनै काम गरेर नै पैसा कमाउँछ । काम नगरी आम्दानी सम्भव हुँदैन, त्यसैले कामलाई आर्थिक उपार्जनको मुख्य आधार मानिन्छ।मानिसले गर्ने कामको प्रकार, सीप, ज्ञान, अनुभव र लगानी अनुसार आम्दानी फरक–फरक हुन्छ । उदाहरणका लागि, दक्ष र शिक्षित व्यक्तिले प्रायः बढी आम्दानी गर्न सक्छ भने कम सीप भएको कामबाट कम आम्दानी हुन सक्छ । त्यसैगरी, जागिरबाट तलब पाइन्छ भने व्यवसायबाट नाफा कमाइन्छ ।आर्थिक उपार्जनले मानिसलाई आफ्नो दैनिक आवश्यकता पूरा गर्न, परिवार चलाउन र भविष्यका लागि बचत गर्न सहयोग गर्छ । यसले व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर बनाउँछ र समाजको आर्थिक विकासमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ । यसरी काम र आर्थिक उपार्जनबीच घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ, जहाँ मेहनत, सीप र लगनशीलताले राम्रो आम्दानी प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

आफुसँग भएको क्षमता कसरी पहिचान गरी अभ्यास गर्ने

आफूभित्रको क्षमता पत्ता लगाएर त्यसलाई अभ्यास गर्नु व्यक्ति विकासको एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया हो । क्षमताको पहिचान आत्म–बोध, अनुभव, रुचि र प्रतिक्रिया जस्ता तत्त्वहरूको आधारमा गरिन्छ । पहिलो चरणमा आफूलाई राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ । कुन काम गर्दा रमाइलो लाग्छ, सजिलो लाग्छ र परिणाम पनि राम्रो आउँछ, त्यही क्षेत्रमा क्षमता भएको संकेत हुन्छ । आफ्नो बलियो र कमजोर पक्षहरू पहिचान गर्न आत्म–मूल्यांकन गर्नु आवश्यक हुन्छ । क्षमता पहिचानपछि त्यसलाई अभ्यास गर्न लगातार प्रयास र नियमित तालिम आवश्यक हुन्छ । सोही क्षमतासँग सम्बन्धित साना–साना लक्ष्य बनाउँदै अभ्यास गर्नुपर्छ । जस्तै, बोल्ने क्षमता छ भने नियमित रूपमा वाचन, वादविवाद वा प्रस्तुति अभ्यास गर्नुपर्छ; लेखन क्षमता छ भने दैनिक लेख्ने बानी बसाल्नुपर्छ । साथै, अनुभवी व्यक्तिबाट सुझाव वा प्रतिक्रिया लिएर कमजोरी सुधार्दै क्षमता अझ मजबूत बनाउन सकिन्छ । यसरी क्षमता पहिचान र अभ्यास निरन्तर प्रक्रिया हुन् । निरन्तर अभ्यास, धैर्य र आत्म–विश्वासको माध्यमबाट व्यक्ति आफ्नो क्षमता विकसित गर्दै जीवनमा सफल हुन सक्छ ।

आफुसँग भएको क्षमता कसरी पहिचान गर्ने ?

आफूभित्र भएका क्षमता, योग्यता वा सीपहरू पत्ता लगाउने प्रक्रिया नै क्षमता पहिचान गर्नु हो । यसको उद्देश्य मानिसलाई आफू वास्तवमै कुन क्षेत्रमा सक्षम छ, के कुरामा रुचि छ, र कसरी त्यो क्षमता विकास गर्न सकिन्छ भन्ने बुझाउन मद्दत गर्नु हो । आफुसँग भएको क्षमता पहिचान गर्ने अवधारणा भनेको आत्म–बोध, अनुभव, रुचि, प्रतिक्रिया र अभ्यासको आधारमा व्यक्तिका सीप र योग्यता पत्ता लगाउने प्रक्रिया हो । यसले व्यक्तिलाई आफ्नो भविष्य, करियर र व्यक्तिगत विकासमा सही निर्णय लिन मद्दत गर्छ ।

क्षमता पहिचान गर्ने अवधारणाका मुख्य पक्षहरू

१. **आत्म–परिचय**

- क्षमताको पहिचान आफैँलाई बुझ्ने कामबाट सुरु हुन्छ ।
- आफ्नो रुचि, भावना, व्यवहार, र सिकाइ–शैली बुझ्नु यस अवधारणाको आधार हो ।

२. **रुचि र प्राथमिकताको विश्लेषण**

- जुन काम गर्दा रमाइलो लाग्छ, मन लाग्छ र ऊर्जा बढ्छ, त्यसैले क्षमता संकेत गर्छ ।
- रुचि क्षमता पहिचानको महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो ।

३. **अनुभव र अभ्यासबाट आएको जानकारी :** विगतमा गरेका कार्यहरू जस्तै: पढाई, खेल, रचनात्मक काम, समूहमा काम, नेतृत्व यसले व्यक्ति कुन क्षेत्रमा सक्षम छ भन्ने देखाउँछ ।

४. **बाहिरी प्रतिक्रियाको प्रयोग**

- शिक्षक, साथी वा परिवारले दिएको सकारात्मक प्रतिक्रिया क्षमताको बाहिरी प्रमाण हुन्छ।
- अरूले देखेको राम्रो पक्षले क्षमताको पुष्टि गर्छ ।

५. **आत्म–मूल्याङ्कन**

- आफ्नो बलियो र कमजोर पक्ष पत्ता लगाउने गतिविधि ।
- यो क्षमता पहिचानको प्रमुख चरण हो ।

६. **अवसर परीक्षण**

- नयाँ–नयाँ कामहरू प्रयास गर्दा लुकेका क्षमताहरू बाहिर आउँछन् ।
- यसले मानिसलाई विभिन्न क्षेत्रमा आफ्नो योग्यता परीक्षण गर्ने मौका दिन्छ ।

क्षमता अनुसारको लक्ष्य निर्धारण गर्ने

हरेक व्यक्तिमा विभिन्न प्रकारका क्षमता हुन्छन् । कसैलाई लेख्न रमाइलो लाग्छ, कसैलाई खेलकुद मन पर्छ त कसैलाई चित्रकला वा गीत गाउन मन पर्छ । क्षमता अनुसार लक्ष्य निर्धारण गर्नु भनेको आफ्नो बलियो पक्ष र रुचिको आधारमा सही उद्देश्य बनाउनु हो । सही लक्ष्यले हामीलाई आफ्नो क्षमताको सदुपयोग गर्न, समय र मेहनत बचत गर्न र सफलता प्राप्त गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ । विद्यार्थीले आफ्नो क्षमता बुझेर साना–साना लक्ष्य बनाउँदा अभ्यास र प्रयास सजिलो र प्रभावकारी हुन्छ । यसरी क्षमता अनुसार लक्ष्य निर्धारण गर्दा आत्मविश्वास बढ्छ र भविष्यमा सफल बन्न सजिलो हुन्छ । जस्तै; धेरै जनाको अगाडी बोल्न सक्ने व्यक्ति उद्घोषक, विभिन्न प्रकारको चित्र बनाउने सिप भएको मानिस चित्रकार आदि ।

सिर्जनशिल मानिसको पहिचान र अनुशरण गर्ने

सिर्जनशील मानिस भनेको नयाँ विचार, नयाँ तरिका र नयाँ समाधान निकाल्न सक्ने व्यक्ति हो। यस्तो व्यक्ति समस्यामा नयाँ उपाय खोज्छ, नयाँ आविष्कार गर्छ वा आफ्ना कार्यमा नयाँ शैली अपनाउँछ। सिर्जनशील मानिसको सोच फरक र नवीन हुन्छ, जसले समाज र जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। सिर्जनशील मानिसको अनुशरण गर्दा हामी पनि नयाँ विचार ल्याउन, समस्याको समाधान खोज्न र

जीवनमा सफल हुन सक्छौं । नयाँ कुरा सिक्ने इच्छा, अभ्यास, र साहसले हामीलाई सिर्जनशील बनाउँछ। जस्तै; अल्बर्ट आइन्स्टाइन – नयाँ विज्ञानको विचार ल्याएका थिए ।

सिर्जनशील मानिसको विशेषता (Characteristics of a Creative Person)

१. नवीन सोच (Innovative Thinking) – सधैं नयाँ विचार ल्याउने ।
२. समस्या समाधान (Problem Solving) – समस्या देख्दा नयाँ तरिका अपनाउने ।
३. साहस (Courage) – नयाँ कुरा गर्न डराउँदैन ।
४. जिज्ञासा (Curiosity) – नयाँ कुरा सिक्न रुचि राख्छ ।
५. अभ्यास र मेहनत (Practice & Hard Work) – आफ्नो क्षमता विकास गर्न लगातार प्रयास गर्छ।

परियोजना कार्य

आफ्नो ५ रुचिहरू लेख्नुहोस् र कुन–कुन क्षेत्रमा तपाईं सक्षम हुन सक्नुहुन्छ विश्लेषण गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) श्रम र सिर्जनाको सम्मान भन्नाले के बुझिन्छ ?
(ख) क्षमता पहिचान गर्नु भनेको के बुझिन्छ ?
(ग) कस्तोमा मानिसलाई सिर्जनशिल मानिस भनिन्छ ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) आफुसँग भएको क्षमता पहिचान गर्नु किन आवश्यक छ?
(ख) क्षमता पहिचान गर्ने प्रक्रियाका चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ग) काम गर्ने बानी विकास कसरी गर्ने सकिन्छ ?

(३) तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) काम र आर्थिक उपार्जनसँगको सम्बन्ध व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ख) सिर्जनशील मानिसको विशेषता के के हुन् ?
(ग) तपाईंले आफ्नो क्षमता कसरी पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

पाठ १७

स्थानीय परिकार, पौष्टिक तत्त्वको संरक्षण र उपयोग

स्थानीय परिकार

स्थानीय परिकार भन्नाले कुनै निश्चित स्थान, क्षेत्र वा समुदायमा पाइने स्थानीय सामग्रीहरू प्रयोग गरेर परम्परागत तरिकाले बनाइने खानालाई जनाइन्छ । यस्ता परिकारहरू त्यस स्थानको हावापानी, भौगोलिक अवस्था, संस्कृति, परम्परा र जीवनशैलीसँग घनिष्ठ रूपमा सम्बन्धित हुन्छन् । प्रत्येक ठाउँका मानिसहरूले आफूलाई उपलब्ध स्रोतहरूका आधारमा समय–समयमा आफ्नै स्वाद र शैली अनुसार विभिन्न परिकारहरू विकास गरेका हुन्छन् जसलाई नै स्थानीय परिकार भनिन्छ ।

नेपाल जस्तो बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक र भौगोलिक विविधता भएको देशमा स्थानीय परिकारहरूको धेरै महत्त्व छ । हिमाली, पहाडी र तराई क्षेत्रमा फरक–फरक हावापानी र उत्पादन पाइने भएकाले त्यहाँका खानाहरू पनि फरक हुन्छन् । उदाहरणका लागि, हिमाली क्षेत्रमा जौ, फापर र आलु बढी उत्पादन हुने भएकाले त्यहाँ ढिँडो, स्याउ, थुक्पा जस्ता परिकार प्रचलित छन् । पहाडी क्षेत्रमा कोदो, मकै र सागसब्जी प्रयोग गरेर गुन्द्रुक, ढिँडो जस्ता परिकार बनाइन्छन् भने तराई क्षेत्रमा धान र गहुँ उत्पादन बढी हुने भएकाले भात, रोटी, तरकारी जस्ता परिकारहरू लोकप्रिय छन् । स्थानीय परिकारहरूको मुख्य विशेषता भनेको यसमा स्थानीय रूपमा उत्पादन हुने ताजा र प्राकृतिक सामग्रीहरूको प्रयोग हुनु हो । यस्ता खानाहरू प्रायः पोषणयुक्त हुन्छन् र स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छन् । साथै, यी परिकारहरू बनाउने तरिका पनि पुस्तौँदेखि सिक्दै आएको हुन्छ, जसले परम्परा र संस्कृतिको निरन्तरता कायम राख्छ ।

स्थानीय परिकारहरूले कुनै पनि ठाउँको पहिचान झल्काउँछन् । उदाहरणका लागि नेपालमा सेल रोटी, यमरी, ढिँडो–गुन्द्रुक जस्ता परिकारहरू विशेष अवसर, चाडपर्व र परम्परासँग जोडिएका छन् । यस्ता खानाले मानिसहरूबीच एकता, खुशी र सांस्कृतिक सम्बन्ध बढाउन मद्दत गर्छ ।

स्थानिय परिकारको महत्त्व:

- स्थानीय संस्कृतिको संरक्षण हुन्छ ।
- पोषणयुक्त र ताजा खाना पाइन्छ ।
- स्थानीय किसान र उत्पादनलाई सहयोग पुग्छ ।
- पर्यटन प्रवर्द्धनमा मद्दत गर्छ ।

पौष्टिक तत्त्व संरक्षण

पौष्टिक तत्त्व संरक्षण भन्नाले खाना पकाउँदा वा राख्दा त्यसमा भएका पोषक तत्त्वहरू (जस्तैः भिटामिन, प्रोटिन, खनिज) नष्ट हुन नदिने प्रक्रिया हो। हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ, बलियो र ऊर्जावान बनाउन यी पोषक तत्त्वहरू अत्यन्त आवश्यक हुन्छन् । यदि खाना बनाउने क्रममा यी तत्त्वहरू नष्ट भए भने शरीरले आवश्यक पोषण प्राप्त गर्न सक्दैन।पौष्टिक तत्त्वहरू विभिन्न कारणले नष्ट हुन सक्छन्, जस्तै धेरै समयसम्म पकाउँदा, धेरै पानी प्रयोग गर्दा, तरकारीलाई धेरै सानो–सानो काट्दा वा लामो समयसम्म खुला राख्दा विशेष गरी भिटामिनहरू तातो, पानी र हावाको असरले सजिलै नष्ट हुन्छन् । पौष्टिक तत्त्व संरक्षण गर्नका लागि केही सावधानी अपनाउनुपर्छ । तरकारीलाई पहिले राम्ररी धोएर मात्र काट्नुपर्छ । धेरै सानो–सानो काट्नु हुँदैन र आवश्यक मात्रामा मात्र पानी प्रयोग गर्नुपर्छ । खाना धेरै समयसम्म पकाउनु हुँदैन र सकेसम्म ढाकेर पकाउनु राम्रो हुन्छ । ताजा खाना खाने बानी बसाल्नुपर्छ र पकाएको खाना लामो समयसम्म राख्नु हुँदैन ।

पौष्टिक तत्त्व संरक्षण गर्ने तरिकाहरू:

१. **ताजा खाना प्रयोग गर्ने**

धेरै पुरानो वा बिग्रिएको खाना प्रयोग नगर्ने

– ताजा फलफूल र तरकारी प्रयोग गर्दा पोषण बढी पाइन्छ

२. **धुने सही तरिका अपनाउने**

– काट्नुअघि मात्र तरकारी धुने

– धेरै बेर पानीमा नराख्ने (भिटामिन नष्ट हुन सक्छ)

३. **साना टुक्रा नपार्ने**

– धेरै साना टुक्रा पार्दा पोषक तत्त्व पानीमा जान सक्छ

४. **कम पानीमा पकाउने**

– धेरै पानी प्रयोग गर्दा पोषक तत्त्व हराउन सक्छ

– सकेसम्म उही पानी प्रयोग गरेर पकाउने

५. **ढाकेर पकाउने**

– भाँडो छोपेर पकाउँदा पोषण जोगिन्छ ।

६. **धेरै नपकाउने (Overcooking नगर्ने)**

– धेरै पकाउँदा भिटामिन नष्ट हुन्छ ।

७. **छिटो पकाउने विधि अपनाउने**

– बाफमा पकाउने (steaming) वा हल्का पकाउने राम्रो हुन्छ ।

८. **छिल्का नफाल्ने (जहाँ सम्भव छ)**

– धेरै पोषक तत्त्व छिल्कामा हुन्छन् ।

९. **सही भण्डारण गर्ने**

– चिसो र सफा ठाउँमा राख्ने ।

– फ्रिज प्रयोग गर्दा पोषण लामो समय टिक्छ ।

१०. **बारम्बार तताउने नगर्ने**

– खाना पटक–पटक तताउँदा पोषण घट्छ ।Bottom of Form

पौष्टिक तत्त्वको उपयोग:

१. **ऊर्जा प्रदान गर्ने**

– कार्बोहाइड्रेट र बोसोले शरीरलाई काम गर्न आवश्यक ऊर्जा दिन्छ

२. **शरीरको वृद्धि र विकास**

– प्रोटिनले शरीरका कोष (cells) बनाउने र मर्मत गर्ने काम गर्छ

३. **रोगबाट बचाउने**

– भिटामिन र खनिजले रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछ

४. **शरीरको सन्तुलन कायम गर्ने**

– पानी र खनिजले शरीरको तापक्रम र सन्तुलन मिलाउँछन्

५. **मस्तिष्क र स्नायुको काममा सहयोग**

– विभिन्न पौष्टिक तत्त्वहरूले दिमाग र स्नायु प्रणालीलाई सक्रिय राख्छन्

६. **हड्डी र दाँत बलियो बनाउने**

– क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँत मजबुत बनाउँछ

पौष्टिक तत्त्व नष्ट नहुने गरी खाना बनाउने तरिका

१. **तरकारी र फलफूल धुने तरिका**

- काट्नु अघि धुने
- काटिसकेपछि धेरै बेर पानीमा नराख्ने
  (यसले भिटामिन B र C बगाएर लैजान्छ)

२. **काट्ने तरिका**

- ठूलो–ठूलो टुक्रा पारेर काट्ने
- छिल्का धेरै नछिल्ने
  (छिल्कामै धेरै पौष्टिक तत्त्व हुन्छ)

३. **पकाउने तरिका**

- कम पानी प्रयोग गर्ने
- धेरै बेर उमाल्ने वा भुट्ने नगर्ने
- सकेसम्म बाफमा पकाउने (steam)
- प्रेशर कुकर प्रयोग गर्दा समय कम राख्ने

४. **तेल र मसला प्रयोग**

- तेल कम प्रयोग गर्ने

- मसला धेरै बेर नभुट्ने
  (धेरै तताउँदा भिटामिन नष्ट हुन्छ)

५. **खाना राख्ने तरिका**

- पकाएपछि लामो समय खुला नराख्ने
- फ्रिजमा राख्दा ढाकेर राख्ने
- बारम्बार तताउने नगर्ने

६. **तरकारी सुकाउने र संरक्षण**

- घामभन्दा छायाँमा सुकाउने
- सफा र हावा लाग्ने ठाउँमा सुकाउने
- धेरै दिन खुला नराख्ने

७. **सामान्य बानी**

- ताजा खाना खाने
- बासी खाना कम खाने
- मौसमी तरकारी प्रयोग गर्ने

परियोजना कार्य

तपाईंलाई मनपर्ने कुनै एक स्थानीय परिकारको बारेमा लेख्नुहोस् (नाम, सामग्री, बनाउने तरिका, महत्त्व) ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) स्थानीय परिकार भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको ठाउँको कुनै एक स्थानीय परिकारको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय परिकारले स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

(२) तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बजारका खानाभन्दा स्थानीय परिकार किन राम्रो मानिन्छ? कारणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय परिकार किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ?

(ग) तरकारी सुकाउने र संरक्षण तरिकाहरू लेख्नुहोस ।

(३) तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) स्थानीय परिकार भनेको के हो ? यसको महत्त्व उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको गाउँ वा ठाउँमा पाइने कुनै दुई स्थानीय परिकारको नाम लेखी तिनको बनाउने तरिका वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) पौष्टिक तत्त्व संरक्षण गर्ने तरिकाहरू स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(घ) पौष्टिक तत्त्व नष्ट नहुने गरी खाना बनाउने तरिका लेख्नुहोस ।

पाठ १८

सिपको व्यावहारिक प्रयोग

मालाको परिचय

माला फूल र पातलाई धागोमा उनेर तयार पारिन्छ । माला विशेषगरी पूजा, विवाह स्वागत, सम्मान तथा सांस्कृतिक क्रार्यक्रमहरूमा प्रयोग गरिन्छ । मालालाई सुन्दरता, प्रेम र एकताको प्रतीकका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

नेपाली संस्कृतिमा फूलको माला धेरै महत्त्व निम्न छन् :

- पूजा–आराधनामा देवी–देवतालाई चढाउन ।
- अतिथि सत्कार गर्दा सम्मानस्वरूप लगाउन ।
- विवाह, पर्व–उत्सव (जस्तै दशैं, तिहार) मा प्रयोग गरिन्छ ।

माला उन्ने तरिका:

१. **धागो तयार पार्नुहोस्**
आवश्यक लम्बाइको धागो काट्नुहोस् र सियोमा लगाउनुहोस् ।

२. **फूल छान्नुहोस्**
ताजा र सफा फूल रोज्नुहोस् ।

३. **फूल छेड्नुहोस्**
सियोको मद्दतले फूलको बीच भागबाट छेड्नुहोस् ।

४. **धागोमा हाल्नुहोस्**
छेडिएको फूललाई धागोमा सार्नुहोस् ।

५. **क्रम मिलाउँदै उन्नुहोस्**
एउटै किसिम वा फरक–फरक फूल र पात पालैपालो उन्नुहोस् (जस्तै: सेतो–रातो–सेतो) ।

६. **आवश्यक लम्बाइ भएपछि गाँठो पार्नुहोस्**

अन्त्यमा धागोको दुबै छेउ बाँधेर गाँठो लगाउनुहोस् ।

७. **माला तयार भयो**

सावधानी:

- ➢ फूल नच्याँतिने गरी सावधानीपूर्वक छेड्नुहोस् ।
- ➢ धेरै मसिनो धागो नछान्नुहोस् ।
- ➢ फूल ताजा भए माला सुन्दर देखिन्छ ।

सादा पुलाउ

सादा पुलाउ भनेको मसला कम प्रयोग गरेर बनाइने चामलको परिकार हो, जसमा चामलका दाना छुट्टाछुट्टै र फुलिएको हुन्छ । यो दैनिक भोजनमा वा विशेष अवसरमा पनि बनाइन्छ । सादा पुलाउ (Plain Pulao) नेपाली र दक्षिण एशियाली भान्सामा निकै लोकप्रिय, सजिलो र स्वादिलो चामलको परिकार हो। यसलाई साधारणतया बासमती चामल, पानी, नुन, तेल वा घिउ प्रयोग गरेर बनाइन्छ र कहिलेकाहीँ हल्का मसला पनि थपिन्छ ।

आवश्यक सामग्री:

- चामल
- तेल वा घ्यू
- जिरा
- तेजपत्ता
- दालचिनी
- ल्वाङ
- हरियो खुर्सानी
- अदुवा–लसुन पेस्ट

- नुन – स्वादअनुसार
- पानी

बनाउने विधि:

- ➢ चामल धुनुहोस् : चामल राम्ररी धोएर १५ मिनेट जति भिजाउनुहोस् ।
- ➢ तेल तताउनुहोस् : कुकर वा प्यानमा तेल/घ्यू तताउनुहोस् ।
- ➢ मसला हाल्नुहोस् : जिरा, तेजपत्ता, दालचिनी, ल्वाङ हालेर हल्का चलाउनुहोस् ।
- ➢ अदुवा–लसुन र खुर्सानी हाल्नुहोस्: सुगन्ध नआउँदासम्म चलाउनुहोस् ।
- ➢ चामल हाल्नुहोस्: पानी झारेको चामल हालेर १–२ मिनेट चलाउनुहोस् ।
- ➢ पानी र नुन हाल्नुहोस्: पानी र नुन हालेर चलाउनुहोस् ।
- ➢ पकाउनुहोस् : कुकरमा १–२ सिटी वा प्यानमा ढाकेर पानी सुक्दासम्म पकाउनुहोस् ।
- ➢ पुलाउ तयार भयो ।

टिप्स:

- चाहनु भए गाजर, मटर, सिमी जस्ता तरकारी पनि हाल्न सक्नुहुन्छ ।
- घ्यू प्रयोग गरे स्वाद अझ राम्रो हुन्छ ।

मस्यौरा (परम्परागत नेपाली तरिका)

मासको दाल, कर्कलो, पिँडालु र तरकारी मिसाएर घाममा सुकाइ बनाइने परिकार हो । यो लामो समयसम्म राख्न सकिन्छ र तरकारी नहुँदा उपयोगी हुन्छ ।

आवश्यक सामग्री:

- कालो दाल
- तरकारी: फर्सी, लौका, पिँडालु, आलु वा मुला (भुजुरी)
- नुन – स्वादअनुसार
- जिरा

- अदुवा – सानो टुक्रा (पिसेको)
- पानी – आवश्यक मात्रामा

बनाउने विधि:

- ➢ दाल भिजाउने: दाल राम्ररी धोएर ६–८ घण्टा भिजाउनुहोस् ।
- ➢ दाल पिस्ने: भिजाएको दाल मिक्सर वा ढिकी–जाँतोमा अलि बाक्लो हुने गरी पिसुहोस् ।
- ➢ तरकारी तयार पार्ने: फर्सी/लौका/मुला किसेर पानी निचोर्नुहोस् ।
- ➢ सबै मिसाउने: पिसेको दाल, किसिएको तरकारी, नुन, जीरा, अदुवा राम्रोसँग मिसाउनुहोस् ।
- ➢ मस्यौरा बनाउने (डल्ला पार्ने): हातले साना गोलो वा लाम्चा डल्ला बनाउनुहोस् ।
- ➢ घाममा सुकाउने: सफा टालो/थालमा राखेर ३–४ दिन कडा हुने गरी घाममा सुकाउनुहोस् । (बीच–बीचमा पल्टाइदिनुहोस्)
- ➢ मस्यौरा तयार भयो

प्रयोग गर्ने तरिका:

१. मस्यौरा तरकारीमा हालेर पकाइन्छ ।

२. दाल, तरकारी, वा अचारसँग पकाउन सकिन्छ ।

परियोजना कार्य

शिक्षकको सहयोगबाट कक्षाका साथीहरूबिच समुहमा विभाजन भई विद्यालयमा निम्न सामाग्री बनाउनुहोस् ।

- ➢ सादा पुलाउ
- ➢ फुलको माला
- ➢ मस्यौरा

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सादा पुलाउ बनाउन मुख्य सामग्री के–के हुन् ?

(ख) सादा पुलाउ बनाउन मुख्य सामग्री के–के हुन् ?

(ग) माला बनाउन कुन–कुन सामग्री चाहिन्छ ?

(घ) सादा पुलाउ बनाउन मुख्य सामग्री के–के हुन् ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) माला उन्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) घरमै बनाइने खानेकुराहरू (जस्तै: पुलाउ र मस्यौरा) किन महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ?

(ग) माला उन्ने तरिका चरणबद्ध रूपमा वर्णन गर्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सादा पुलाउ बनाउन आवश्यक सामग्री र बनाउने तरिका विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) मस्यौरा बनाउने प्रक्रिया चरणबद्ध रूपमा लेख्नुहोस् ।

पाठ १९

ऋतुचर्याको परिचय र अभ्यास

परिचय

ऋतुचर्या भन्नाले प्रकृतिका ऋतु अनुसार मानिसको जीवनशैली, आहार, शारीरिक गतिविधि, र दिनचर्यामा हुने परिवर्तनलाई गतिविधि जनाउँछ ।

यहाँ ऋतु भनेको वर्षको मौसम जस्तैः बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर हो ।

चर्या भनेको दैनिक व्यवहार, दिनचर्या वा आचरण हो ।

अतः ऋतुचर्या भनेको वर्षभरका विभिन्न मौसम अनुसार आफ्नो जीवनशैली, खानपान, र स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने विधि हो ।

ऋतुचर्याको महत्त्व

१. **स्वास्थ्य संरक्षण:** ऋतु अनुसार खानपान र दिनचर्या अपनाउँदा शरीर रोग प्रतिरोधक बनाउँछ । उदाहरण: ग्रीष्ममा पानी प्रशस्त पिउने, शरद ऋतुमा तातो खानेकुरा बढी उपयुक्त ।

२. **रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउने:** ऋतुचर्या पालना नगर्दा वात, पित्त, कफ असन्तुलित भएर रोग लाग्न सक्छ । जस्तै: शरद ऋतुमा कफ बढ्ने भएकाले जाडोमा खोकी बढी हुन्छ ।

३. **ऊर्जा र मानसिक सन्तुलन:** मौसम अनुसार आराम, योग, ध्यान, र शारीरिक गतिविधि गर्ने तरिकाले मानसिक सन्तुलन रहन्छ । यसले काममा फोकस र उमंग बढाउँछ ।

४. **आयुर्वृद्धि:** आयुर्वेदमा ऋतुचर्या पालनालाई दीर्घायुका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

५. **प्राकृतिक तालमेल:** प्रकृतिसँग तालमेल राख्ने अभ्यास हो, जसले शरीर र मन दुवैलाई प्राकृतिक तरिकाले सन्तुलनमा राख्छ ।

ऋतुचर्याको दैनिक अभ्यास (आयुर्वेद अनुसार)

१. **वसन्त (Spring - चैत / वैशाख) ऋतु:**

उपयुक्त खाना: हल्का, ताजा खानेकुरा खाने तर मसालेदार, दूध, घ्यू, खानेकुरा कम खाने
दिनचर्या: बिहान चाँडो उठ्ने, हल्का हिँडाइ, न्यानो स्नान गर्ने

स्वास्थ्य उपाय: हल्का योग गर्ने, प्राणायाम गर्ने, हल्का जडिबुटी सेवन गर्ने (बेसार, अदुवा)

२. **ग्रीष्म (Summer- जेठ /असार) ऋतु:**

उपयुक्त खाना: ठन्डा पेय पदार्थ पिउने, फलफूल र सलाद खाने तर तेलयुक्त र भारी खाना कम खाने

दिनचर्या: बिहान/साँझ हल्का व्यायाम गर्ने, धेरै घाममा नबस्ने

स्वास्थ्य उपाय: शरीरलाई ठन्डा राख्ने, प्राणायाम गर्ने, बाहिर घाममा नहिड्ने

३. **वर्षा (Monsoon - साउन / भदौ) ऋतु:**

उपयुक्त खाना: तातो, सुपाच्य, हल्का मसालेदार खानेकुरा खाने

दिनचर्या: घरभित्र हल्का योग गर्ने, तातोपानीले स्नान गर्ने

स्वास्थ्य उपाय: पर्याप्त आराम गर्ने, बाहिरी काम कम गर्ने, जडिबुटी सेवन गर्ने

४. **शरद (Autumn - असोज/ कात्तिक) ऋतु:**

उपयुक्त खाना: तातो, मसालेदार, तेलयुक्त खानेकुरा खाने, कफ कम गर्ने जडिबुटी प्रयोग गर्ने

दिनचर्या: बिहान चाँडो उठ्ने, ध्यान, योग गर्ने

स्वास्थ्य उपाय: हल्का व्यायाम गर्ने, बाहिरी हिँडाइ हिड्ने

५. **हेमन्त (Pre-winter - मंसिर / पुस) ऋतु:** उपयुक्त खाना: तातो, पौष्टिक, दूध/घ्यू प्रयोग गर्ने

दिनचर्या: बिहान र साँझ हल्का व्यायाम गर्ने, पर्याप्त निद्रा सुत्ने

स्वास्थ्य उपाय: शरीर न्यानो राख्ने, तातोपानीले स्नान गर्ने

६. **शिशिर (Winter - माघ / फागुन) ऋतु:** उपयुक्त खाना: तातो, भारी, घ्यू तेलयुक्त, सूप, दाल, दूध खाने

दिनचर्या: बिहान चाँडो उठ्ने, योग गर्ने, पर्याप्त सुत्ने

स्वास्थ्य उपाय: न्यानो कपडा लगाउने, घ्यू/तेलले मालिश गर्ने, व्यायाम गर्ने, तातोपानीले स्नान गर्ने

क्रियाकलाप

१. **तल दिइएको चित्रलाई अध्ययन गरी ऋतु अनुसार गरिने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

(क) ऋतुचर्याको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) ऋतुचर्याको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) कुनै दुईवटा ऋतुको खानपान र ऋतुचर्या लेख्नुहोस ।

परिचय

ध्यान मुद्रा भनेको ध्यान गर्ने बेला अपनाइने एउटा विशेष हातको स्थिति हो । यो मुद्रा प्राचिन (हातको मुद्रा) अभ्यासमा प्रयोग हुँदै आएको छ। जब हामी ध्यान गर्छौं, केवल बस्ने तरिका मात्र होइन, हातको स्थिति पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यही हातको सही अवस्थालाई ध्यान मुद्रा भनिन्छ । यस मुद्रामा दुवै हातलाई गोदमा राखिन्छ, प्रायः बायाँ हात तल र दायाँ हात माथि राखिन्छ, र दुवै औंलाको टुप्पो हल्का छोईन्छ । यसले गोलो आकार बनाउँछ (अंगुठा) जसले पूर्णता, सन्तुलन र शान्ति को प्रतीक जनाउँछ।

ध्यान मुद्रा मुख्य रूपमा मनलाई शान्त पार्न, ध्यानमा एकाग्रता बढाउन, र शरीरभित्र सकारात्मक ऊर्जा प्रवाह गराउन प्रयोग गरिन्छ। जब मानिस ध्यान मुद्रामा बसेर शान्त वातावरणमा श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिन्छ, तब मन बिस्तारै शान्त हुन थाल्छ र अनावश्यक सोचहरू कम हुँदै जान्छन् ।

ध्यान मुद्रा केवल शारीरिक अभ्यास मात्र होइन, यसले मानसिक र भावनात्मक सन्तुलन पनि कायम राख्न मद्दत गर्छ। नियमित अभ्यासले मानिसलाई शान्त, सकारात्मक र धैर्यवान बनाउँछ । त्यसैले योग र ध्यान गर्ने क्रममा ध्यान मुद्रालाई अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

ध्यान मुद्राको महत्त्व /फाइदा

१. **मानसिक शान्ति**:तनाव, चिन्ता, डर कम गर्न मद्दत गर्छ । मनलाई स्थिर र शान्त बनाउँछ ।

२. **एकाग्रता बढाउने**:पढाइ, काम वा ध्यानमा फोकस बढाउँछ, ध्यान अभ्यास गहिरो बनाउँछ ।

३. **भावनात्मक सन्तुलन**:रिस, चिन्ता, अस्थिरता कम गर्छ, सकारात्मक सोच विकास हुन्छ ।

४. **स्नायु प्रणालीमा फाइदाः** मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ, अनिद्रा (निन्द्रा नलाग्ने समस्या) मा सहयोगी ।

५. **आध्यात्मिक विकासः** आत्मचिन्तन र आत्मबोधमा सहयोग गर्छ, ध्यानलाई गहिरो बनाउँछ ।

ध्यान मुद्रा गर्ने तरिका)Step-by-step)

१. **बस्ने अवस्थाः** पद्मासन, सुखासन वा कुर्सीमा सिधा बस्नुहोस् । मेरुदण्ड (ढाड) सीधा राख्नुहोस् ।

२. **हातको स्थितिः** दुवै हात गोदमा राख्नुहोस् । दायाँ हात बायाँ हातमाथि राख्नुहोस् । दुवै हातका औँलाहरू फैलाएर राख्नुहोस् । दुवै औँलाको टुप्पो (अंगूठा) एक-अर्कासँग हल्का छोएको हुनुहोस् । यसरी हातले एउटा गोलो (circle) जस्तो आकृति बनाउँछ ।

३. **आँखाको स्थितिः** आँखाहरू बन्द गर्नुहोस् । ध्यान सासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् ।

४. **श्वासप्रश्वासः** बिस्तारै गहिरो सास लिनुहोस् । शान्त रूपमा सास छोड्नुहोस् ।

५. **समयः** सुरुमा ५–१० मिनेट, बिस्तारै २०–३० मिनेटसम्म बढाउन सकिन्छ ।

केही महत्त्वपूर्ण सुझावहरूः

- बिहान खाली पेट वा साँझ शान्त वातावरणमा गर्नु राम्रो
- नियमित अभ्यास गर्दा मात्र राम्रो परिणाम देखिन्छ ।

क्रियाकलापहरू

कक्षाका विधार्थीहरूलाई पालैपालो ध्यान मुद्रा गर्न लगाउने ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) ध्यान मुद्राको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) ध्यान मुद्राको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) ध्यान मुद्रा गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama)

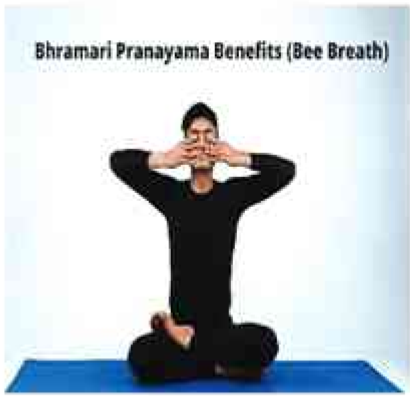
परिचय

भ्रामरी प्राणायाम योगको एक महत्त्वपूर्ण श्वासप्रश्वास अभ्यास हो । "भ्रमर" शब्द संस्कृतको "भ्रामरी" (मौरी) बाट आएको हो जसको अर्थ हुन्छ मौरीको गुन्जन । (भन्ने आवाज)

यस प्राणायाममा सास छोड्दा मौरीले जस्तै "...आवाज भूँन् निकालिन्छ, त्यसैले यसलाई भ्रामरी प्राणायाम भनिन्छ ।

यो अभ्यासले मनलाई तुरुन्त शान्त पार्ने भएकाले विशेष गरी तनाव, चिन्ता, रिस, र मानसिक अशान्ति कम गर्न अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ ।

भ्रामरी प्राणायम गर्ने विधि/तरिका (Step-by-step)



१. **बस्ने तरिकाः** पद्मासन, सुखासन वा कुर्सीमा सिधा बसुहोस् । ढाड सीधा र शरीर रिल्याक्स राख्नुहोस् ।

२. **हातको स्थितिः** दुवै कानलाई औँलाले हल्का बन्द गर्नुहोस् । (अंगूठाले कान थिच्ने, बाँकी औँला निधार वा आँखामाथि राख्न सकिन्छ ।

३. **सास लिने तरिकाः** नाकबाट बिस्तारै गहिरो सास लिनुहोस् ।

४. **सास छोड्ने तरिकाः** सास छोड्दा मुख बन्द गरेर "भन्न..." आवाज निकाल्नुहोस् । आवाज लामो र मधुर बनाउनुहोस् ।

५. **दोहोर्याउनेः**यसलाई ५–१० पटक दोहोर्याउनुहोस् । बिस्तारै अभ्यास बढाउँदै लैजानुहोस् ।

फाइदाहरू (Benefits)

१. **मानसिक शान्तिः** तनाव, चिन्ता, रिस कम गर्छ । मनलाई तुरुन्त शान्त बनाउँछ।

२. **एकाग्रता बढाउनेः** पढाइ र काममा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ ।

३. **निद्रामा सुधारः** अनिद्रा समस्या कम गर्न सहयोगी हुन्छ ।

४. **मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभावः** स्नायु प्रणालीलाई आराम दिन्छ । दिमागलाई रिल्याक्स बनाउँछ ।

५. **रक्तचाप नियन्त्रणः** उच्च रक्तचाप (High BP) घटाउन सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।

६. **आवाज र घाँटीका लागि फाइदाजनकः** स्वर मधुर बनाउँछ। घाँटीका समस्या कम गर्न सहयोगी हुन्छ ।

भ्रामरी प्राणायाम गर्दा अपनाइने केही सावधानीहरू

१. धेरै जोडले आवाज ननिकाल्नुहोस् ।

२. कानमा समस्या भए चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।

३. शान्त वातावरणमा अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ ।

क्रियाकलापहरू

भ्रामरी योगाको महत्त्वका बारेमा आफ्नो परिवारमा छलफल गर्नुहोस ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) भ्रामरी प्रणायामको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) भ्रामरी प्रणायाम गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) भ्रामरी प्रणायामको फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) भ्रामरी प्रणायाम गर्दा अपनाउने केही सावधानीहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

कपालभाती प्राणायाम (Kapalbhati Pranayama)

परिचय

कपालभाती प्राणायाम योगको एक महत्त्वपूर्ण श्वासप्रश्वास अभ्यास हो। "कपाल" भनेको निधार चम्किनु वा उज्यालो हुनु हो । त्यसैले कपालभातीको अर्थ हुन्छ निधारलाई चम्किलो बनाउने अभ्यास गर्नु । यो प्रणायाममा विशेष गरी सास छोड्ने प्रक्रिया (exhalation) सक्रिय हुन्छ । छिटो छिटो सास बाहिर फालिन्छ र सास आफैँ भित्र जान्छ । यसले शरिर शुद्धिकरण (detox) गर्ने भएकाले यसलाई पनि भनिन्छ (शुद्धिक्रिया) ।

कपालभाती प्राणायमको महत्त्व

१. **पाचन प्रणाली सुधारः** पेटका अंगहरू सक्रिय बनाउँछ, ग्यास, अपच, कब्जियत कम गर्न मद्दत गर्छ ।

२. **तौल नियन्त्रणः** बोसो घटाउन सहयोग गर्छ र पाचन प्रक्रिया मजबुत गराउँछ ।

३. **श्वासप्रश्वास प्रणाली बलियोः** फोक्सो सफा राख्न मद्दत गर्छ, सास सम्बन्धी समस्या कम गर्न सहयोगी हुन्छ ।

४. **मानसिक ताजगीः** दिमागलाई ताजा र सक्रिय बनाउँछ । आलस्य र थकान हटाउँछ ।

५. **रक्त शुद्धिकरणः** शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ । रगत शुद्ध गर्न मद्दत गर्छ ।

६. **छाला र अनुहारमा चमकः** अनुहारमा प्राकृतिक चमक ल्याउँछ ।

कपालभाती प्राणायम गर्ने विधि /तरिका) Step-by-step)

१. **बस्ने अवस्थाः** पद्मासन, सुखासन वा कुर्सीमा सिधा बस्नुहोस् । मेरुदण्ड (ढाड) सीधा राख्नुहोस् ।

२. **हातको स्थितिः** हात घुँडामा राख्नुहोस् । शरीरलाई रिल्याक्स राख्नुहोस् ।

३. **सासप्रश्वास प्रक्रियाः** नाकबाट छिटो र बलियो रूपमा सास बाहिर फाल्नुहोस् । सास आफैँ भित्र जान दिनुहोस् (जबरजस्ती लिनु पर्दैन)

ध्यान दिनुहोस्: पेटलाई भित्र तान्दै सास बाहिर फाल्ने, छाती भन्दा पेटको चालमा ध्यान दिनुहोस्

४. **दोहोर्याउनेः** सुरुमा २०–३० पटक, बिस्तारै ५०–१०० पटकसम्म बढाउन सकिन्छ ।

५. **विश्रामः** प्रत्येक राउन्डपछि केही समय सामान्य सास लिनुहोस् ।

कपालभाती प्राणायाम गर्दा अपनाइने केही सावधानीहरूः

१. उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, गर्भावस्था भएका व्यक्तिले चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।

२. धेरै जोडले नगर्नुहोस् ।

३. खाली पेटमा अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ ।

४. चक्कर आएमा तुरुन्त रोक्नुहोस् ।

क्रियाकलापहरू

शिक्षकको सहभागितामा विधार्थीहरूलाई कपालभाति प्राणायाम पालैपालो गराउने ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कपालभाती प्राणायामको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) कपालभाती प्राणायाम गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) कपालभाती प्राणायामको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) कपालभाती प्राणायाम गर्दा अपनाउनु पर्ने केही सावधानीहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ २०

स्थानीय वनस्पति

घोडताप्रे

परिचय

घोडताप्रे एक सानो हरियो पात भएको जडिबुटी हो जुन प्रायः ओसिलो र पानी नजिकका ठाउँमा पाइन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम Centella asiatica हो । नेपालमा यसलाई घोडताप्रे भनेर चिनिन्छ र यो आयुर्वेदमा धेरै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। विशेष गरी दिमागलाई ताजा राख्न, स्मरण शक्ति बढाउन र शरीरलाई स्वस्थ राख्न यसलाई उपयोगी जडिबुटी मानिन्छ । यसका पातहरू साना, गोलाकार र नरम हुन्छन्, जसलाई जुस, साग वा औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

घोडताप्रे (Gotu Kola) एक निकै उपयोगी जडिबुटी हो । नेपालमा यसलाई "घोडटाप्रे" भनेर चिनिन्छ । आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्क बल बढाउने जडिबुटी मानिन्छ।

घोडताप्रेका फाइदाहरू

१. स्मरण शक्ति बढाउँछ, दिमागलाई ताजा राख्छ, पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग गर्छ ।

२. तनाव र चिन्ता कम गर्छ, मन शान्त बनाउँछ, निन्द्रा राम्रो बनाउँछ ।

३. रगत सफा गर्छ, शरीरको विषाक्त पदार्थ निकाल्न मद्दत गर्छ ।

४. छाला स्वस्थ राख्छ, घाउ छिटो निको पार्छ, छालालाई चम्किलो बनाउँछ ।

५. रक्तसञ्चार सुधार गर्छ, शरीरमा रगतको बहाव राम्रो बनाउँछ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

१. जुस (रस) बनाउनेः ताजा पात धोएर पिसे, पानी मिसाएर छानेर पिउने, बिहान खाली पेट पिउँदा राम्रो हुन्छ ।

२. चिया (काढा) पात पानीमा उमाल्ने, छानेर पिउने दिनमा १–२ पटक ।

३. सागको रूपमाः तरकारी बनाएर खान सकिन्छ । नियमित सेवनले शरीर बलियो बनाउँछ ।

४. सुकाएर पाउडरः सुकाएर धुलो बनाउने, पानी वा दूधसँग खाने

घोडताप्रे प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

१. एकैपटकमा धेरै मात्रामा सेवन नगर्नुहोस् ।

२. गर्भवती महिला वा बिरामीले प्रयोग अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ ।

३. सफा र सुरक्षित तरिकाबाट मात्र जडिबुटी प्रयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

आफ्ना वरपर पाइने जडिबुटि जन्य बोटविरुवाहरू संकलन गरी नाम लेख्र लगाउने ।

कुरिलो

परिचय

कुरिलो (Asparagus) पनि एक निकै उपयोगी जडिबुटी/तरकारी हो। कुरिलो (वैज्ञानिक नामः Asparagus racemosus) एक औषधीय गुण भएको बोट हो। यो जंगल तथा बारीमा पाइन्छ र यसको जरालाई विशेष गरी औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। नेपालमा यसलाई "कुरिलो" भनेर चिनिन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई शरीर बलियो बनाउने र स्वास्थ्य सुधार गर्ने जडिबुटी मानिन्छ।

कुरिलोका फाइदाहरू

१. शरीर बलियो बनाउँछ

कमजोरी हटाउन मद्दत गर्छ

शक्ति र सहनशक्ति बढाउँछ।

२. पाचन प्रणाली सुधार गर्छ

पेटका समस्या कम गर्छ

भोक बढाउँछ

३. महिलाको स्वास्थ्यमा फाइदाजनक

हार्मोन सन्तुलनमा मद्दत गर्छ

स्तन बढाउन सहयोग गर्छ

४. रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउँछ

शरीरलाई रोगसँग लड्न सक्षम बनाउँछ

५. थकान र तनाब कम गर्छ

शरीरलाई ताजा र फुर्तिलो बनाउँछ

किसिमहरू : दुइ किसिमका हुन्छन ।

जंगलमा पाइने

गाँउघरमा खेति गरिने

कुरिलो प्रयोग गर्ने तरिका

१. **रस र जुसः** कुरिलोको जरा वा कोमल भाग पिसेर रस बनाउने बिहान सेवन गर्दा राम्रो

२. **चिया र काढाः** जरा पानीमा उमालेर पिउने दिनमा १-२ पटक

३. **साग तरकारी**ः कोमल डाँठ मुन्टा तरकारी बनाएर स्वादिलो र पौष्टिक हुन्छ।

४. **चूर्ण पाउडर**ः सुकाएर धुलो बनाएर दूध वा पानीसँग खाने ।

प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

१. अत्याधिक सेवन नगर्नुहोस् ।

२. कुनै दीर्घरोग भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।

३. सफा र राम्रो स्रोतबाट मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

कुरिलोको बिरुवा ल्याई विद्यालयमा खेति गर्न सिकाउने ।

अलैची

परिचय

अलैंची हाम्रो भान्सामा प्रयोग हुने सुगन्धित र औषधीयगुण भएको मसला । अलैंची एक सानो दाना जस्तो हुने मसला हो । जसको स्वाद मिठो र बासना निकै राम्रो हुन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम Elettaria cardamomum हो। यो प्रायः पहाडी र उष्ण प्रदेशमा खेती गरिन्छ र नेपालमा पनि धेरै पाइन्छ । अलैंची खाना स्वादिलो बनाउन मात्र होइन, स्वास्थ्यका लागि पनि उपयोगी मानिन्छ ।

अलैंचीका फाइदाहरू

१. पाचन सुधार गर्छः ग्यास, अपच कम गर्छ ,भोक बढाउँछ।

२. मुखको गन्ध हटाउँछः सास ताजा बनाउँछ ,मुख सफा राख्न मद्दत गर्छ।

३. मुटु र स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छः रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोग गर्छ।

४. रुघाखोकीमा फाइदाः घाँटी दुखाइ र खोकी कम गर्छ।

५. शरीरलाई ताजा बनाउँछः थकान कम गर्छ ,मनलाई स्फूर्त बनाउँछ।

अलैंची प्रयोग गर्ने तरिका

१. सिधै चपाउनेः १ दाना अलैंची चपाउँदा मुखको बासना राम्रो हुन्छ ।

२. चियामा हालेरः चियामा अलैंची हाल्दा स्वाद र फाइदा दुबै बढ्छ।

३. मसलाको रूपमाः खाना, मिठाई, खीर आदि बनाउँदा प्रयोग गर्ने ।

४. चिया काढाः अलैंची उमालेर पिउँदा रुघाखोकीमा फाइदा हुन्छ।

अलैंची प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

- धेरै मात्रामा सेवन नगर्नुहोस् ।
- कुनै एलर्जी वा समस्या भएमा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

अलैंचीको महत्त्वको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई छलफल गर्न लगाउने ।

बोझो

परिचय

बोझो नेपालमा पाइने एक महत्त्वपूर्ण औषधीय जडिबुटी हो। बोझोको वैज्ञानिक नाम (Acorus calamus) एक पानी नजिक वा ओसिलो ठाउँमा पाइने जडिबुटी हो । यसको जरा जस्तो भाग भनेर चिनिन्छ । बोझो औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई बच्चादेखि बुढासम्मका मानिसहरूले स्वास्थ्यका लागि प्रयोग गर्छन् । विशेष गरी बोली स्पष्ट बनाउन र घाँटीका समस्यामा यो उपयोगी मानिन्छ ।

बोझोका फाइदाहरू:

१. बोली स्पष्ट बनाउन मद्दत गर्छ ।

बच्चाहरूको बोल्ने क्षमता सुधार गर्न प्रयोग गरिन्छ।

२. रुघाखोकी र घाँटी दुखाइमा फाइदा

खोकी कम गर्छ, घाँटी सफा बनाउँछ।

३. स्मरण शक्ति बढाउँछ ।

दिमागलाई सक्रिय र ताजा राख्न मद्दत गर्छ।

४. पाचन सुधार गर्छ ।

ग्यास, अपच कम गर्छ।

५. किटाणुनासक गुण

शरीरलाई संक्रमणबाट बचाउन सहयोग गर्छ।

बोझो प्रयोग गर्ने तरिका:

१. चपाउनेः सानो टुक्रा बोझो चपाउने घाँटी र बोलीका लागि उपयोगी

२. चूर्ण पाउडरः सुकाएर धुलो बनाउने, मह वा पानीसँग खाने

३. चिया काढाः पानीमा उमालेर पिउने रुघाखोकीमा फाइदा हुन्छ।

४. बच्चाका लागिः सानो मात्रामा बोझो पिसेर चटाउने (अभिभावकको निगरानीमा)

बोझो प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

१. धेरै मात्रामा सेवन नगर्नुहोस्।

२. बच्चालाइ दिदा सानो मात्रामा दिनुहोस् ।

३. गर्भवती महिला र बिरामीले चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ

क्रियाकलाप

परिवारको सहयोगमा बोझोको पहिचान गर्न लगाउने ।

अभ्यास

१. अलैंचीका फाइदाहरू लेख्नुहोस ।

२. बोझोको परिचय दिनुहोस ।

३. बोझो प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस ।

४. अलैंची प्रयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस ।

पाठ
२१

स्थानीय खेल

परिचय

स्थानीय खेल भनेका कुनै निश्चित ठाउँ, समुदाय वा देशमा परम्परादेखि खेलिँदै आएका खेलहरू हुन्। यी खेलहरू हाम्रो संस्कृति, परम्परा र पहिचानसँग जोडिएका हुन्छन्। स्थानीय खेलहरू साधारण सामग्रीबाट खेल्न सकिने र शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि उपयोगी हुन्छन्। जस्तैः डण्डीबियो, गोटी, बाघचाल, छोइडुम आदि।

बाघचाल

बाघचाल नेपालमा प्रचलित परम्परागत बोर्ड खेल हो। यस खेललाई बाघ र बाख्राको खेल पनि भनिन्छ। यसमा दुई पक्ष हुन्छन् । बाघको ४ वटा र बाख्रा २० वटा हुन्छ । बाख्राको उद्देश्य बाघलाई घेरी थुन्नु हो । यसको उद्देश्य बाख्रालाइ खानु हो । यो खेल रणनीति, दिमागको योजना र चालबाजीमा आधारित हुन्छ । बाघचाल बोर्डमा रेखा र बिन्दुहरूले बनाइन्छ, जसमा गोटीहरू राखेर खेलिन्छ । खेल शुरु हुँदा बाघ बोर्डको चार कुनामा राखिन्छ । खेलको क्रममा चाल चाल्ने, निर्णय गर्ने र अर्को खेलाडीको चाल अनुमान गर्ने क्षमता आवश्यक पर्छ ।

बाघचालखेलको महत्त्व

१. **बुद्धि र रणनिती विकासः** खेलाडीले चाल सोचना, भविष्यका कदम अनुमान गर्न र योजना बनाउन सिक्छन्।

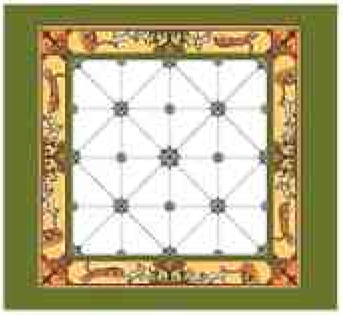
२. **धैर्य र ध्यानको विकासः** खेल लामो समयसम्म चल्ने हुनाले ध्यान केन्द्रित गर्न र धैर्य राख्न मद्दत गर्छ।

३. **सामाजिक र सांस्कृतिक शिक्षाः** बाघचाल हाम्रो नेपाली परम्परागत खेल हो। यसले बालबालिकामा सांस्कृतिक चेतना र समुदायको पहिचान विकास गर्छ।

४. **मनोरञ्जन र स्वास्थ्यः**मानसिक व्यायाम मात्र होइन, समूहमा खेल्दा सामाजिक अन्तरक्रिया र मित्रता बढाउँछ।

५. **निर्णय क्षमता र समस्या समाधानः**प्रत्येक चालले खेलको परिणाम परिवर्तन गर्न सक्छ। यसले बच्चाहरूलाई समस्या समाधान र छिटो निर्णय लिन सिकाउँछ

बाघचाल खेल खेल्ने तरिका:



१. **खेलाडीः** २ जना खेलाडी हुन्छन्
२. **सामग्री:** बाघचाल बोर्ड बाख्रा बाघ रेखाहरू बनाएएको ढुङ्गा वा गोटी)
३. **नियमः**सुरुमा बाघहरू बोर्डको कुनामा राखिन्छन्। बाख्राहरू बिस्तारै एक-एक गरी राख्छन् । बाघले बाख्रा खान सक्छ । यदि बीचमा ठाउँ खाली छ भने बाख्राले बाघलाई चारैतिरबाट घेरि चल्न नसक्ने बनाउने प्रयास गर्छ ।
   - ➢ बाघले धेरै बाख्रा खान सके जित्छ
   - ➢ बाख्राले बाघलाई रोक्न सके जित्छ

क्रियाकलाप (Activity)

१. विद्यार्थीहरूलाइ समूहमा विभाजन गरेर खेल अभ्यास गराउने ।
२. बोर्ड आफैं केरेर खेल खेलाउन लगाउने ।
३. बाघ र बाख्राको भूमिका खेलेर नाटक जस्तो गर्ने
४. प्रतियोगीता गराएर विजेता छनौट गर्ने ।

छोइडुम

परिचय

छोइडुम नेपालमा प्रचलित परम्परागत बाहिरी खेल हो। यो खेल प्रायः बालबालिकाबीच मैदानमा खेलिन्छ। खेलको मुख्य उद्देश्य छिटो दौडनु र प्रतिद्वन्द्वीलाइ छुने र छोइनेवाला हो यस खेलमा खेलाडीहरू कुनै विशेष उपकरण चाहिँदैन, खाली मैदान वा खुला ठाउँमा खेल्न सकिन्छ। यो खेल शारीरिक गतिविधि, चुस्ती र तन्दुरुस्ती बढाउन धेरै उपयोगी मानिन्छ ।

छोइडुम खेलको महत्त्व:

१. **शारीरिक स्वास्थ्य सुधार**ः दौडनु, छल्नु, लुक्नु, खोज्नुले शरीर बलियो र चुस्त बनाउँछ ।

२. **धैर्य र प्रतिक्रिया क्षमता विकास**ः खेलाडीले छिटो निर्णय गर्न र चाँडो प्रतिकृया दिन सक्छ ।

३. **सामाजिक विकास**ः समूहमा खेल्दा साथीहरूसँग सहयोग र मैत्री भावना बढ्छ ।

४. **मनोरञ्जन**ः बालबालिककामा खेल खेल्दा रमाईलो, उर्जा र खुशी अनुभव हुन्छ ।

छोइडुम खेल खेल्ने तरिका:

१. **खेलाडी**ः ६-१५ जना खेलाडी राम्रो हुन्छ ।

२. **सुरू गर्ने तरिका**ः खेलाडीहरू मैदानमा फैलिन्छन् । एक खेलाडी छोइने वाला (चेन्जर बन्ने र बाँकी खेलाडी दौडेर लुक्छन् ।

३. **खेलको नियम**ः छोइने वाला खेलाडीले अरूलाई छुने प्रयास गर्छ । जसलाई छोइन्छ उसले अर्को छोइने बन्नेवाला खेल तय समय वा सबै खेलाडी छुँदा सम्म चल्छ ।

४. **विकल्पहरू**ः खेलको सीमा निर्धारण गर्न लाइन वा झडी वृक्षको प्रयोग गर्न सकिन्छ । खेलामा लुक्ने ठाउँ सानो भएमा चुनौती बढ्छ ।

छोइडुम खेलको लागि क्रियाकलाप (Activity Plan):

१. **तयारी:** स्थान: खुला मैदान वा स्कूलको यार्ड

खेलाडी संख्या (६- १५जना (संख्या अनुसार बढाउन सकिन्छ उपकरण: आवश्यक छैन, खाली ठाउँ पर्याप्त छ

२. **समूह विभाजन:**

सबै खेलाडीलाई २ समूहमा बाढ्ने यदि धेरै छन् भने

एउटा समूह "छोइनेवाला (Chaser) बनाइन्छ

बाँकी खेलाडीहरू दौडेर लुक्ने समूह हुन्छ

३. **नियम र खेल विधि:**

"छोइने वाला" खेलाडीले बाँकी खेलाडीलाइ छुने प्रयास गर्छ ।

जसलाई छोइन्छ, उसले अर्कोलाई छुन्छ ।

खेलाडीहरूले भाग्नुपर्छ । दौडिने क्रममा सुरक्षित र खुला ठाउँमा ध्यान दिनुपर्छ ।

खेल तय समय १० देखि १५ मिनेटमा सबै खेलाडीलाइ छोए पछि खेल समाप्त हुन्छ ।

४. **सिकाइ र फाइदाः** शारीरिक फिटनेस र चुस्ती, ध्यान र प्रतिक्रिया क्षमता, टीमवर्क र सामाजिक कौशल, मनोरञ्जन र उत्साह

डोरी नाघ्ने खेल

डोरि नाघ्ने खेल नेपालमा प्रचलित परम्परागत खेल हो । यस खेलमा एक लामो डोरी मैदानमा राखिन्छ र खेलाडीले त्यसलाई तल झर्दा नछोइदै वा सहि तरिकाले नाघ्ने प्रयास गर्छन् । यो खेल प्रायः बालबालिका बिच व्यक्तिगत रूपमा वा समूहमा खेल्न सकिन्छ।

डोरि नाघ्ने खेलले शारीरिक तन्दुरुस्ती, सन्तुलन, चुस्ती र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता विकास गर्न मद्दत गर्छ । यसमा खेलाडीले दौड, उफ्रिनु, समय मिलाएर चाल चल्नु पर्ने हुनाले मानसिक र शारीरिक दुवै क्षमता बढ्छ । खेलले शरीरको चुस्ती, सन्तुलन, समन्वय र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता विकास गराउँछ ।

डोरि नाघ्ने खेलको महत्त्वः

१. शारीरिक स्वास्थ्य सुधार: उफ्रिनु र शारीरिक सन्तुलन अभ्यासले शरीर बलियो बनाउँछ ।

२. धैर्य र सहनशक्ति विकास: खेल खेल्दा समय र दूरी अनुसार धैर्य र सहनशक्ति बढ्छ ।

३. सन्तुलन र समन्वय सुधार: हात, खुट्टा र आँखा बीचको समन्वय बढ्छ ।

४. मनोरञ्जन र सामाजिक विकास: समूहमा खेल्दा साथीहरूसँग सहकार्य र मित्रता बढ्छ।

५. ध्यान र निर्णय क्षमता विकास: खेलाडीले सही समय र चाल मिलाएर डोरी नाघ्न सिक्छ।

६. मनलाई ताजा राख्छ: खेल्दा मानसिक तनाव कम हुन्छ र ऊर्जा बढ्छ।

डोरि नाघ्ने खेल खेल्ने तरिका:

(क) सामग्रीः एक लामो डोरी, खाली मैदान वा खुला ठाउँ

(ख) खेलाडीः व्यक्तिगत वा समूहमा खेल्न सकिन्छ, समूह खेल्दा २ जना दुई छेउमा डोरी घुमाउने, बाँकी खेलाडी बीचमा आउने ।

(ग) नियमः दुई खेलाडीले डोरीलाई घुमाउँछन्, बीचका खेलाडीले हाम फाल्छन् । डोरीमा समन्वय मिलाएर हामफाल्नुपर्छ, डोरीमा छोइएमा अर्को खेलाडीको पालो आउँछ । खेल विविध तरिकाले—एक–एक हाम, दुई–दुई हाम, रुटिन बनाएर—खेल्न सकिन्छ। व्यक्तिगत खेलमा, खेलाडीले हाम फाल्दै लगातार दूरी/समयको लक्ष्य पुरा गर्ने ।

क्रियाकलाप (Activity Plan)

१. तयारी: डोरी र खुला मैदान तयार गर्ने ।

२. समूह विभाजन: समूह खेल्दा ४–६ खेलाडी एक समूहमा ।

३. Warm-up: हल्का दौड, स्ट्रेचिङ, खुट्टा र हातको व्यायाम ।

४. खेल अभ्यास: सुरुमा छोटो दूरी हाम्ने अभ्यास । क्रमशः चुनौतीपूर्ण रुटिन (जस्तै दुबै खुट्टा सँगै हाम्ने, एक–एक खुट्टा हाम्ने) बनाउने ।

५. Competition / Fun Game:समूहमा समयको आधारमा वा हाम्ने संख्या गन्ने । विजेता घोषणा गर्ने ।

६. Cool-down: हल्का स्ट्रेच र साँस फेर्ने अभ्यास गर्ने

क्रियाकलाप

पालेपालो विद्यार्थीहरूलाई डोरी नघाइ खेलको अभ्यास गर्न लगाउने ।

अभ्यास

१. बाघचाल खेलको महत्त्व लेख्नुहोस ।

२. बाघचाल खेल खेल्ने तरिका लेख्नुहोस ।

३. छोइडुम खेलको महत्त्व लेख्नुहोस ।

४. डोरि नाघ्ने खेल परिचय लेख्नुहोस ।

५. डोरि नाघ्ने खेल खेल्ने तरिका लेख्नुहोस ।

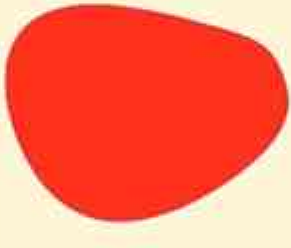
राष्ट्रिय गान

सयौं थूँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची-महाकाली ।

प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल ।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।



रचनाकार : ब्याकुल माईला

संगीतकार : अम्बर गुरुङ

सिद्धलेक गान

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पुर्खादेखि पुजिएको सिद्धभूमि सिद्धलेक
नलाङ, सलाङ, कुम्पुर हुँदै उभिएको सिद्धलेक
त्रिशूली र गण्डकीलाई साक्षी राखी दाँया बायाँ
संस्कृति र प्रकृतिले सजिएको सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पृथ्वीको गर्व नाप्ने संसारकै गह्रौ चट्टान
थोपल, बुङचुङ, पाटी पौवा, साततले र बेनी दोभान
नागपोखरी, बूढो सिमल, लेकै डाँडा, ढेवालेक
काँडे भ्याकुर, ढुकुर, तित्रा, वनस्पति फुल्छन् अनेक
टारै, टार टार माथि शिरको भूमि सिद्धलेक

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
कालु पाण्डे मार्ग हुँदै कालु पाण्डे हिंड्ने जस्तो
सिद्धबाबा गुफाभित्र तपस्यामा छन् कि जस्तो
पशुपालन, कृषि, शिक्षा, पर्यटनको उर्वर माटो
प्रविधि र भौतिक विकास विकासको मूलबाटो
सबै जाति संस्कृतिको साझा भूमि सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल