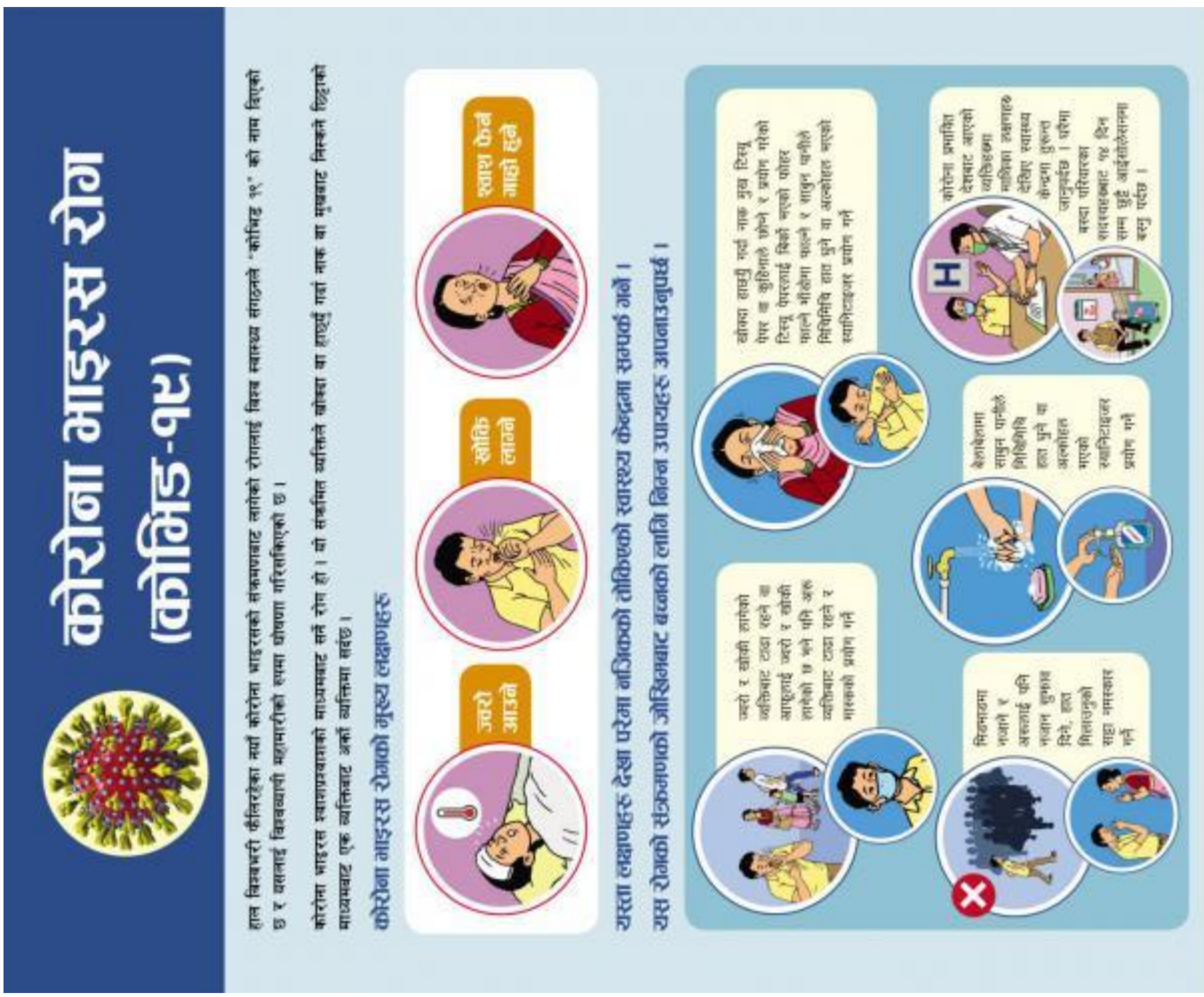
स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित

हाम्रो साँफेवगर

कक्षा-६

कोरोना भाइरस रोगबाट बच्ने उपायहरू



कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)
हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले "कोभिड १९" को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रुपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।
कोरोना भाइरस श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।
कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरू
ज्वरो आउने
खोकि लाग्ने
स्वाश फेर्न गाह्रो हुने
यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।
ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरू व्यक्तिबाट टाढा रहने र मास्कको प्रयोग गर्ने
खोक्दा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यू पेपरलाई बिर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने
भिडभाडमा नजाने र अरूलाई पनि नजान सुझाव दिने, हात मिलाउनुको साट्टा नमस्कार गर्ने
बेलाबेलामा साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने
कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरूमा माथिका लक्षणहरू देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरमा बस्दा परिवारका सदस्यहरूबाट १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।

हाम्रो साँफेवगर

कक्षा ६

साँफेवगर नगरपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
साँफेवगर, अछाम

प्रकाशक : साँफेवगर नगरपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
साँफेवगर, अछाम

सर्वाधिकार : शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
साँफेवगर, अछाम

वि.स.२०७९

मुद्रण :

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखासाँफेवगर नगरपालिका अछामको स्वीकृति विना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुवहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतिय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

हाम्रो भनाइ

साँफेवगर नगरपालिका अन्तर्गत रहेका विद्यार्थीहरुमा आफ्नो नगरपालिका भित्र नगरपालिकाको परिचय, भौगोलिक अवस्थिति, सामाजीक सम्मान, संस्कृति, जडीबुटि एवम विविधता प्रतिको सम्मानको भावना जगाई व्यावहारिक रुपले भाषिक तथा सञ्चार सीपको विकास गराउन आवश्यक छ । यसै गरी विद्यार्थीमा नैतिकता, सरसफाइ, अनुशासन, सामाजीक सम्मान, वातावरण संरक्षण र दिगो विकास प्रति सजगता अपेक्षित गरीएको छ । कक्षा कोठाको सिकाइले विद्यार्थीहरुमा सामाजिक सम्मान, शारीरिक तन्दुरुस्ति, स्वस्थ्यकर जीवन शैलि, स्थानीय सीप, पेसा र श्रमप्रति सम्मान गर्न सक्नुपर्छ । विद्यार्थीहरुले स्थानीय कला, संस्कृतिको संरक्षण गरी सिर्जनात्मक प्रयोग गर्न सक्नु पर्छ । उनीहरुमा स्थानीय र भौगोलिक परिवेश बोध र सद्भाव एवम् सहअस्तित्व वोधका माध्यमले दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्या तथा सामाजीक समस्या समाधान गर्ने सीप पनि विकास हुन आवश्यक छ । यस्ता पक्षलाई दृष्टिगत गरी स्थानीय पाठ्यक्रम(कक्षा ६) अनुसार तयार गरीएको यस पाठ्यपुस्तकलाई साँफेवगर नगरपालिका भरिका विद्यालयमा प्रयोग गर्ने उद्देश्यले यस रुपमा विकास गरीएको हो ।

यस स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेख्न श्री त्रिपुरा सुन्दरी माद्यमिक विद्यालय साँफेवगर नगरपालिका-०२, श्रीकोट, अछामका शिक्षक श्री लोक बहादुर बोगटी बाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस रुपमा ल्याउने कार्यमा साँफेवगर नगरपालिकाका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख, शाखा अधिकृत शंकर थापा, प्रा.स.झंकर खनाल, शिक्षा प्रेमि ध्वज बहादुर कुँवर, सुर्यचन्द्र मा.वि.का शिक्षक डवल शाह, देविस्थानका निवर्तमान वडाध्यक्ष गणेश खड्का, चौरपाटि गा.पा. ७ मार्कुका स्वास्थ्य चौकी इन्चार्ज मुकेश वि.क. र शान्ति मा.वि.मार्कुका लेखापाल हिक्मत वि.क.को योगदान रहेको छ । यसको टापिङ्ग, डिजाइनिङ्ग लेखक स्वयंमबाट भएको हो । उहाँहरु लगायत यसको विकासमा संलग्न सम्पूर्ण प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछ ।

यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधनका रुपमा लिइन्छ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रयोगबाट पाठ्यक्रमद्धारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न विद्यार्थीलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरीएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखि र रुचिकर वनाउने प्रयत्न गरीएको छ । शिक्षकले शिक्षण सिकाई क्रियाकलाप गर्दा विभिन्न सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गरी क्रियाकलापमुखि भएर शिक्षण कार्य गर्नु पर्नेछ । यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिस्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, वुद्धिजीवि एवम् पाठकहरुको समेत महत्वपूर्ण भूमिका रहने हुदा सम्बद्ध सवैमा रचनात्मक सुझावका लागी शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा साँफेवगर अछाम हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

वि.स.२०७९

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
साँफेवगर, अछाम

विषयसूची

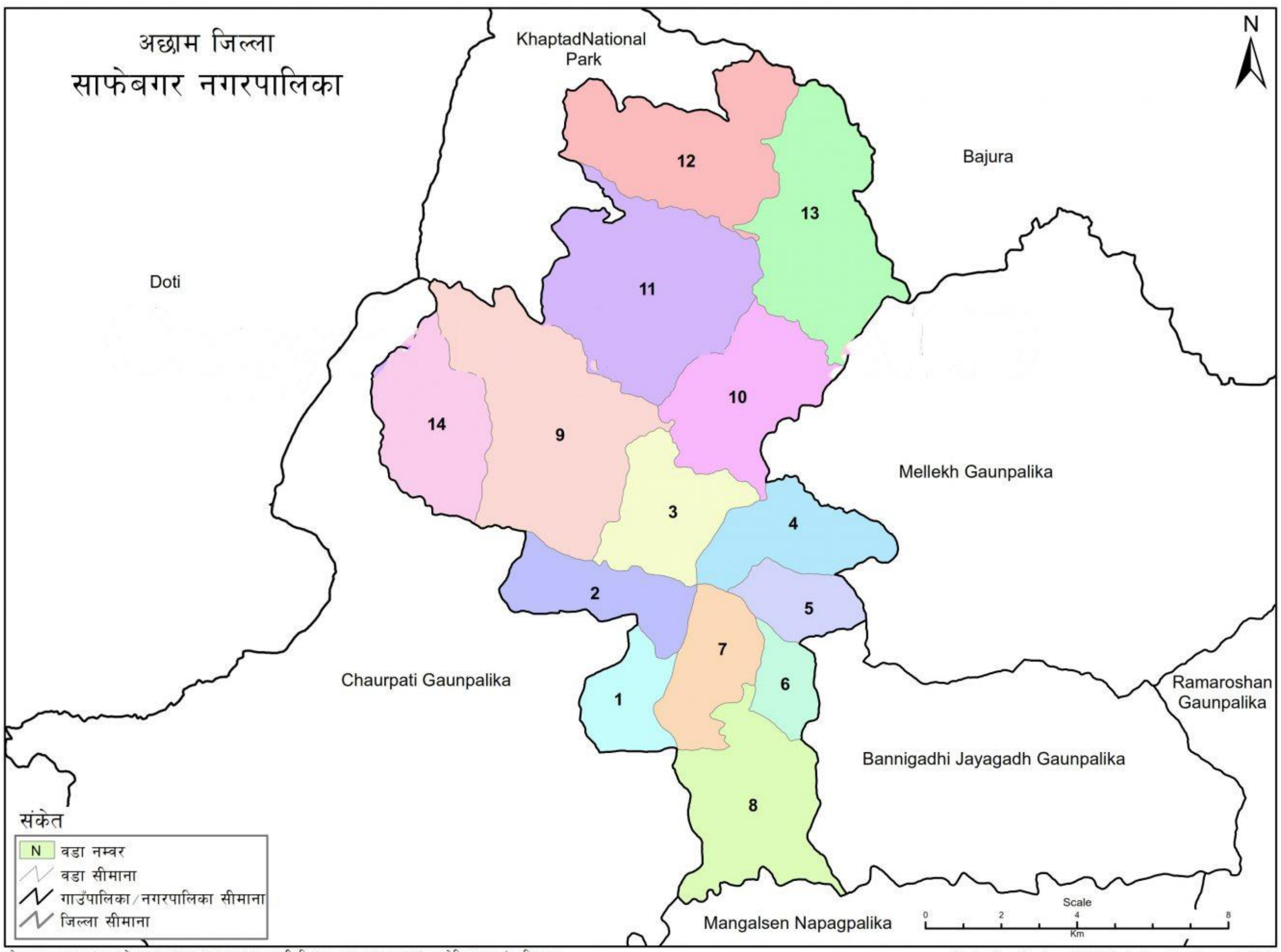
इकाई	विषयवस्तु	पृष्ठसंख्या
एकाई-एक	भौगोलिक वनोट तथा संरचना	
पाठ १	नगरपालिका	
पाठ २	वडा कार्यालय(वडा सभा गठन र कार्यसम्पादन)	
पाठ ३	नक्सा कार्य	
पाठ ४	हाम्रा छिमेकि पालिका	
एकाई-दुई	हाम्रा जातजाती र भाषाभाषी	
पाठ १	जातजाती र भाषा भाषी	
पाठ २	सामाजिक सम्मान	
एकाई-तीन	हाम्रा संस्कृति तथा मूल्यमान्यता	
पाठ १	होली पर्व	
पाठ २	नामाकरण र भात चखाउने	
एकाई-चार	सामाजिक समस्याहरु	
पाठ १	वालविवाह	
एकाई-पाँच	हाम्रा सम्पदा	
पाठ १	ऐतिहासिक स्थलहरु	
एकाई-छ	स्थानीय बालिनाली तथा परिकार	
पाठ १	रैथाने वालिहरु	
एकाई-सात	स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि	
पाठ १	स्थानीय पेसा व्यवसाय	
एकाई-आठ	स्वास्थ्य, सरसफाइ, पोषण, खेलकुद तथा योगाभ्यास	
पाठ १	स्वास्थ्य सँस्था	
पाठ २	सरसफाइ र यसका प्रकार	
पाठ ३	पोषण	
पाठ ४	अनुलोमविलोम	
पाठ ५	स्थानीय जडीबुटि	
एकाई-नौ	विपद व्यवस्थापन	
पाठ १	विपद(परिचय व्यवस्थापन)	

एकाई - एक

भौगोलिक बनावट तथा प्रशासनिक संरचना

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो नगरपालिकाको परिचय दिन
- वडा कार्यालयको परिचय दिइ वडा सभा गठन विधि र प्रवाह गरीने सेवाहरु बताउन
- नक्सा तयार गर्ने सिप विकास गर्न
- छिमेकी पालिकाको सामान्य जानकारी दिन



स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५०००/१:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC,2016

पाठ १

नगरपालिका

जनसङ्ख्या, निश्चित भौगोलिक अवस्थिति र सहरी विकासका पूर्वाधारका आधारमा स्थापना भएका स्थानीय तहलाई नगरपालिका भनिन्छ । देशमा रहेका अन्य नगरपालिका मध्ये साँफेबगर नगरपालिका पनि एक हो । जुन अछाम जिल्लाको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र साँफे एरपोर्ट वजारमा रहेको छ ।

नेपाल सरकार मन्त्रिपरिषदको मिति २०७१/०१/२५ को निर्णयबाट नगरपालिकाको केन्द्र साँफे एयरपोर्ट वजारमा रहने गरी साँफेबगर नगरपालिका घोषणा गरीयो र नगरपालिकाले आफ्नो कार्य शुभारम्भ मिति २०७१/०२/७ देखि गरीरहेको छ । नगरपालिकामा रहेका १४ वटा वडाहरु तल दिइएका छन ।

वडा नं.	वडाको नाम
१	वैजनाथ
२	जाल्पादेवि
३	सिद्देश्वर
४	मष्टामाण्डौँ
५	नवाठाना
६	भाग्यश्वर
७	रिडिकोट

वडा नं.	वडाको नाम
८	चण्डिका
९	बुढाकोट
१०	घुघुरकोट
११	देविस्थान
१२	खप्तड
१३	बाब्ला
१४	पातलकोट

क्रियाकलाप१ शिक्षकको सहयोगमा आफू वस्ने वडाको वारेमा लेख्नुहोस ।

नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति

सुदुरपश्चिम प्रदेश अछाम जिल्ला निर्वाचन क्षेत्र नं १ पूर्वमा बान्नगढी गाउपालिका, पश्चिममा चौरपाटी गाउपालिका अन्तर्गत मार्कु र लुङ्ग्रा, उत्तरमा साँफेबगर नगरपालिका अन्तर्गत बुढाकोट, घुघुरकोट, मेल्लेख गाउपालका अन्तर्गत हात्तिकोट र विन्देवासनी र दक्षिणमा चौरपाटी गाउपालिका अन्तर्गत पायल तथा र मंगलसेन नगरपालिका रहेका छन ।यस नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल ७.६ वर्ग कि.मी. रहेको छ । २९°१२' उत्तर देखि २९°१६' उत्तर अक्षांश सम्म र ८१°१०' पुर्व देखि ८१°१६' पुर्व देशान्तर सम्म रहेको छ ।

मध्यपहाडि उचाई लगभग ६०० मि. रहेको यस नगरपालिकामा समशितोषण हावापानी रहेको छ । यहाँ बुढिगंगा नदी, कैलास खोला, छिपेखोला र प्रभालिगाड प्रमुख नदी, खोला (गाड) रहेका छन । यस नगरपालिकाभित्र जिमराढी क्षेत्र, वैजनाथ धाम प्रमुख पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थलहरु हुन ।

क्रियाकलाप २ तपाई बस्ने नगरपालिकाभित्र भएका विद्यालय,धार्मिक स्थल,नदीनाला तथा प्राकृतिक सम्पदा आदिको सूचि बनाई छलफल गर्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : साँफेबगर नगरपालिका अन्तर्गत विद्यालय रहेको वडा, नगरपालिकाका अन्य वडा तथा छिमेकी पालिकाका वडाका वारेमा विद्यार्थीहरुलाई सामान्य जानकारी दिए पश्चात पाठ शिक्षण सुरु गर्ने ।

अभ्यास

क.खालि ठाँउ भर्नुहोस ।

१.साँफेवगर नगरपालिकामा ....वडाहरु रहेका छन ।

२.साँफेवगर नगरपालिकाको पूर्वमा..............पालिका पर्दछ ।

३.साँफेवगर नगरपालिकाको क्षेत्रफल ....वर्ग कि.मि.छ ।

४.साँफेवगर नगरपालिकाको कार्यशुभारम्भ ....मा भएको हो ।

५. साँफेवगर नगरपालिकाको कार्यालय ....मा रहेको छ ।

ख.तल दिइएका विकल्प मध्ये सहि विकल्प लेख्नुहोस ।

१.तलका मध्ये साँफेवगर नगरपालिका भित्र नपर्ने वडा कुन हो ?

क.बुढाकोट ख.भाग्यश्वर ग.देविस्थान घ.मार्कु

२.साँफेवगर नगरपालिकाको पश्चिममा कुन पालिका रहेको छ ?

क.बान्निगढी जयगढ गाउपालिका ख.चौरपाटि गाउपालिका

ग.मेल्लेख गाउपालिका घ.मंगलसेन नगरपालिका

३.साँफेवगर नगरपालिकामा तलका मध्ये कस्तो हावापानी पाइन्छ ?

क.समशोतिष्ण ख.टुन्ड्रा ग.उष्ण घ.लेकालि

४.साँफेवगर नगरपालिका भित्र नपर्ने धार्मिक क्षेत्र कुन हो ?

क.बैधनाथ ख.जिमराडि क्षेत्र ग.वाहुल ढुङ्गा घ.शान्निकोट

ग.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१. नगरपालिका भनेको के हो ?

२. तपाईको नगरपालिमा कति ओटा वडाहरु छन सुचि तयार गर्नुहोस ।

३. तपाई बस्ने नगरपालिको भौगोलिक अवस्थितिको वारेमा लेख्नुहोस ।

४. तपाई बस्ने नगरपालिको स्थापना कहिले भएको हो ?

५. साँफेवगर नगरपालिकाका प्रमुख तथा उपप्रमुखको नाम लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाई वस्ने वडाको वारेमा अध्ययन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस ।

पाठ २

वडा कार्यालय(वडा सभा गठन र कार्यसम्पादन)

स्थानीय तहमा हुने विकासका गतिविधिले समग्र देशको विकासमा टेवा मिल्छ । विकेन्द्रीकरणको सिद्दान्त अनुरुप हाम्रो देशमा संघियता कार्यान्वयन गरीएको हो । देशमा शासन सुव्यवस्था, विकास, शिक्षा तथा विकासका पूर्वाधारको समुचित विकास गर्ने अभिप्रायले संघीय प्रणाली अबलम्बन गरीएको छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन प्रकारको सरकार रहेको छ ।

वडा कार्यालयलाई वडा सरकार पनि भन्ने गरीन्छ । सम्बन्धित वडा भित्रका जनताहरुलाई छिटोछरितो सेवा प्रवाह तथा विकास निर्माण कार्यमा समावेशि, सुशासन, पार्दशिता र भ्रष्टचारमुक्त गर्नका लागि निमार्ण गरीएको कार्यालयलाई वडा कार्यालय भनिन्छ । वडा कार्यालयबाट प्रदान गरीने सेवालाई प्रभावकारी वनाउन गठन गरीएको सभालाई वडा सभा भनिन्छ । प्रत्येक पाँच वर्षमा वडा सभाको लागि निर्वाचन गरीन्छ ।

क्रियाकलाप १ तपाईले सुनेको, देखेको आधारमा स्थनीय निर्वाचन अन्तर्गत वडा सभा निर्वाचन वारे छलफल गर्नुहोस ।

वडा सभाको गठन

क.सम्बन्धित वडाका वडा अध्यक्ष -१ जना

ख. सम्बन्धित वडाका खुल्ला सदस्य -२ जना

ग. सम्बन्धित वडाका दलित महिला सदस्य- १ जना

घ. सम्बन्धित वडाका खुला महिला सदस्य- १ जना

वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवाहरु

क. वडा भित्रका सडक निर्माण र मर्मत

ख. वडा स्तरका खानेपानी र सिचाई सम्बन्धि कार्य

ग. तथ्याङ्क सङ्कलन तथा अभिलेख व्यवस्थापन

घ. मालपोत सङ्कलन

ङ. कृषि र पशुपालनसम्बन्धि सहयोग तथा परामर्श प्रदान गर्ने

च. पञ्जीकरण सम्बन्धि कार्य

छ. सम्बन्धित वडा भित्र सञ्चालन गरीने व्यवसायको सिफारिस

ज. योजनाको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन

झ. आधारभूत तथा माद्यमिक शिक्षा, आधारभूत स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धि कार्य

क्रियाकलाप २ विद्यार्थीहरु र शिक्षकले वडा सभा गठनको नमुना निर्वाचिन गरेर छलफल गर्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : वडा कार्यालय कस्तो सँस्था हो ? यसको स्थापना,प्रदान गरीने सेवा तथा सुविधावारे विद्यार्थीहरुको प्रतिक्रिया पश्चात पाठ शिक्षण गर्नुपर्नेछ ।

अभ्यास

क.खालि ठाँउ भर्नुहोस ।

१.वडा सभाको निर्वाचन.........................वर्षमा गरीन्छ ।

२.वडा सभामा खुला महिला सदस्य................जना रहने व्यवस्था छ ।

३.वडा सभामा खुला सदस्य.....................जना रहने व्यवस्था छ ।

४.देशमा.................प्रकारका सरकार रहेका छन ।

ख.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.वडा कार्यालयको परिचय दिनुहोस ।

२.आफू बस्ने वडाको संरचना उल्लेख गर्नुहोस ।

३.वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाको सूचि तयार गर्नुहोस ।

४.आफू बस्ने वडा कार्यालयका अध्यक्ष तथा सदस्यहरुका नाम लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

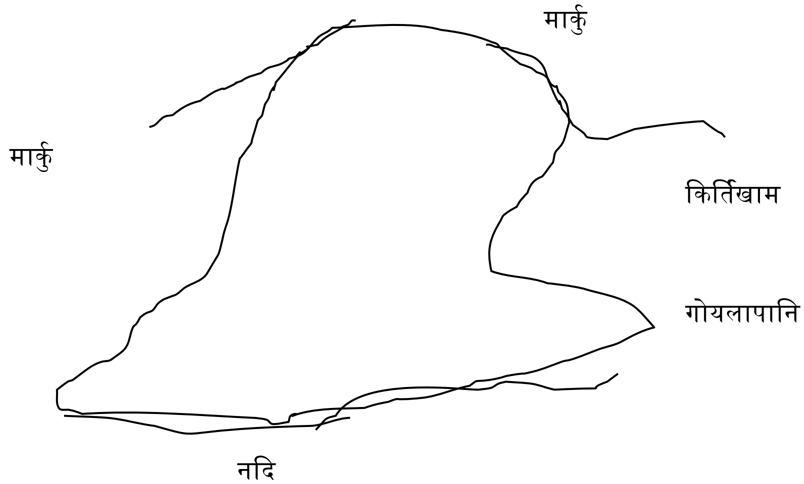
१.आफ्नो सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई त्यहाँ रहेका जनप्रतिनिधि सँग भेट गरी वडा कार्यालयबाट प्रदान गरिने सेवाहरु वारे टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस ।

२. आफू वस्ने सम्बन्धित वडाकार्यालयमा गई त्यँहा भएका जनप्रतिनिधि र कर्मचारीहरुको नामावली सहित उनीहरुले प्रदान गर्ने सेवाहरु टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस ।

३. यदि तपाई वडाध्यक्ष हुनु भयो भने आफ्नो वडा विकासमा तपाईले खेल्ने भूमिकाहरु लेख्नुहोस ।

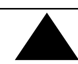
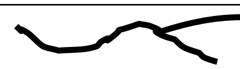
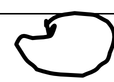
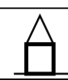
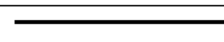
पाठ ३ नक्सा कार्य

श्रीसरस्वति आधारभूत विद्यालय लोली, अछाममा कक्षा छ मा पढ्ने आकृति कुँवरले आफ्नो गाउँको विवरण यसरी उल्लेख गरेकी छन । माथि दिइएको नक्सा साँफेवगर नगरपालिका २ नं वडा जाल्पादेवि अन्तर्गत लोली भन्ने ठाउँ पर्दछ ।



क्रियाकलाप १ आफू वस्ने वडाको नक्सा तयार पारी नगरपालिकाको गुगल नक्सामा आफ्नो वडा कुन ठाउँमा रहेको छ ? देखाउनुहोस ।

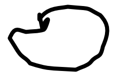
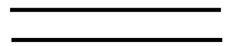
नक्सा भनेको कुनै पनि ठाउँलाई निश्चित नापद्धारा समतल सतह वा कागजमा उतार्ने कार्य हो । हामीले नक्साको तल पट्टि स्केल लेखेको देखेका छौ । त्यो कागज र जमिनको दुरीको अनुपात हो । यसलाई १ से.मि.= ६० कि.मि. भनेर देखाइयो भने जमिनको ६० कि.मि.नक्सामा १ से.मि. ले जनाइन्छ । नक्सामा सङ्केत, रङ आदिको प्रयोग गरीन्छ । जुन यस प्रकार रहेका छन ।

सङ्केतको नाम	सङ्केत
टाकुरा	
नदी	
पहाडी शृङखला	
ताल	
भञ्याङ	] [
मन्दिर	
गोरेटो बाटो	
सडक	
पुल	

शिक्षकलाई निर्देशन : विद्यार्थिहरुलाई नक्सा कार्य सँग सम्बन्धित प्रशस्त अभ्यास गराउनुका साथै रङ्गहरुको प्रयोग गराउनु पर्नेछ ।

अभ्यास

क.जोडा मिलाउनुहोस ।

समूह "क"	समूह "ख"
पुल	
ताल	
टाकुरा	
नदी	
सडक	

ख. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१.नक्सा भनेको के हो ?

२.नक्सामा निम्नलिखित तथ्यहरु कस्तो सङ्केतद्धारा देखाइन्छ,लेख्नुहोस् ।

सडक, पहाड, ताल, विद्यालय, नदी

३.तपाईको घरबाट विद्यालय सम्म पुग्ने बाटोको नक्सा बनाउनुहोस् ।

४.आफू बस्ने वडाको चित्र बनाइ महत्त्वपूर्ण स्थान देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

१.समूहगतरुपमा आफ्नो गाउँटोलको नक्सा बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२.आफ्नो स्थानीय तहको नक्सा हेरी उक्त नक्सामा उल्लेख गरेका तथ्यहरु साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस ।

पाठ ४

हाम्रा छिमेकी पालिका

हाम्रो साँफेवगर नगरपालिका अछाम जिल्लाको व्यापारिक केन्द्रमा अवस्थित छ । अछाम जिल्लामा साँफेवगर नगरपालिका, चौरपाटि गाउपालिका, मेल्लेख गाउपालिका, बान्निजयगढ गाउपालिका, मंगलसेन नगरपालिका, कमलवजार नगरपालिका, पञ्चदेवल विनायक नगरपालिका, तुर्माखाद गाउपालिका र ढकारी गाउपालिका गरी १० वटा पालिकाहरु छन । हामी साँफेवगर नगरपालिकासँग सिमाना जोडिएका छिमेकी पालिकाहरुको अध्ययन गर्नेछौ ।

क.चौरपाटी गाउपालिका

अछाम जिल्लाको प्रवेशद्धार मानिएको चौरपाटी गाउपालिका साँफेवगर नगरपालिकाको पश्चिम दिशामा रहेको छ । चौरपाटी गाउपालिकामा सात वटा वडाहरु रहेका छन । यहा कुल जनसङ्ख्या २५१४९ रहेको छ भने क्षेत्रफल १८२.१६ वर्ग कि.मि. रहेको छ । यस पालिका भित्र ब्रामण, कुँवर, खड्का, बोगटी, साउद, थापा, कार्की, बोहरा, दमाइ, सार्की, लुहार ,सुनार आदि जातजाति बसोबास गर्दछन । यस क्षेत्रका दशै, माघी, होली, बिशु,डोलजात्रा,जात आदि मुख्य पर्वहरु हुन । भने शान्निकोट, कालिका, देवीथुम धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रहरु हुन ।

क्रियाकलाप१ शिक्षकको सहयोगमा चौरपाटी गाउपालिका अनुसार तलको तालिका भर्नुहोस् ।

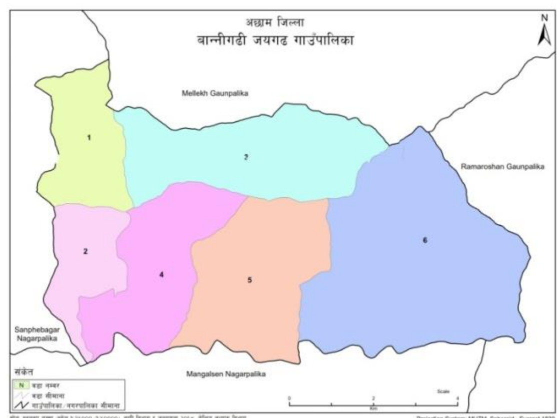
क्र.स.	धार्मिक स्थलहरु	मनाइने चाडपर्वहरु	अन्य विशेषताहरु
१			
२			
३			
४			
५			

ख. मेल्लेख गाउपालिका

मेल्लेख गाउपालिका साँफेवगर नगरपालिकाको पूर्व दिशामा रहेको छ। मेल्लेख गाउपालिकामा आठ वटा वडाहरु रहेका छन । यहा कुल जनसङ्ख्या २४६७० र क्षेत्रफल १३४.७८ वर्ग कि.मि. रहेको छ । यस पालिका भित्र ब्रामण, खड्का, साउद, थापा, कार्की, बोहरा, दमाई, सार्की, लुहार, सुनार आदि जातजाति बसोबास गर्दछन । दशै, माघी, होली, बिशु, डोलजात्रा आदि मुख्य पर्वहरु हुन । भने,..........धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रहरु हुन ।

क्रियाकलाप २ मेल्लेख गाउपालिकाको साँफेवगर नगरपालिकासँगको सम्बन्ध लेख्नुहोस ।

ग.बान्निगढी जयगड गाउपालिका



बान्निगढी जयगड गाउपालिका साँफेवगर नगरपालिकाको पूर्व दिशामा रहेको छ । बान्निगढी जयगड गाउपालिकामा छ वटा वडाहरु रहेका छन । यहा कुल जनसङ्ख्या १७३५९ र क्षेत्रफल ५८.२६ वर्ग कि.मि. रहेको छ । यस पालिकाभित्र ब्रामण, शाह, खड्का, साउद, थापा, कार्की, बोहरा, दमाई, सार्की, लुहार, सुनार आदि जातजाति बसोबास गर्दछन । दशै, माघी, होली,बिशु, डोलजात्रा, आदि मुख्य पर्वहरु हुन । भने वर्दादेवि जस्ता धार्मिक तथा पर्यटकिय क्षेत्रहरु हुन ।

शिक्षकलाई निर्देशन : छिमेकी पालिकाका साथै अछाम जिल्लामा रहेका अन्य पालिकाको वारेमा पनि सामान्य जानकारी प्रदान गर्नुपर्ने छ ।

अभ्यास

क.खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१.चौरपाटी गाउपालिकाको जनसङ्ख्या.....................रहेको छ ।

२.बान्निगडी जयगढ गाउपालिकाको क्षेत्रफल................रहेको छ ।

३.अछाम जिल्लामा ....वटा पालिकाहरु छन ।

४.वर्दादेवी धार्मिक क्षेत्र....................पालिकामा पर्दछ ।

५. मेल्लेख गाउपालिकामा...................वटा वडाहरु रहेका छन ।

ख. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१.हाम्रा छिमेकी पालिकाहरु कुन कुन हुन नाम लेख्नुहोस् ।

२.चौरपाटी गाउपालिकाका प्रमुख विशेषताहरु के के हुन लेख्नुहोस् ।

३.मेल्लेख गाउपालिकाको जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

४.अछाम जिल्लाको प्रवेशद्धार भनेर कुन पालिकालाई चिनिन्छ ?

५.साँफेवगर नगरपालिकाको दक्षिणमा कुन पालिका रहेको छ ?

६.साँफेवगर नगरपालिकाका छिमेकी पालिकाहरुको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।

समूह कार्य

छिमेकी पालिकासँग तपाईको पालिकाको कस्तो सम्बन्ध रहेको छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१.सम्पूर्ण विद्यार्थीहरु छिमेकी पालिका अनुसार समूहमा विभाजित हुनुहोस र आफ्नो समूहमा पर्ने पालिकाको बारेमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२.छिमेकी पालिकाको आधारमा आफ्नो नगरपालिकाको वारेमा लेख्नुहोस ।

परिचय	वसोवास गर्ने जातजाती	क्षेत्रफल र जनसङ्ख्या	संस्कृति तथा धार्मिक क्षेत्रहरु

एकाई- दुई

हाम्रा जातजाती तथा भाषाभाषी

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो नगरपालिका भित्र बसोवास गर्ने जातजातिसँग परिचित भई समुदायमा बोलिने स्थानीय भाषाहरुको पहिचान गर्न ।
- एक अर्का जातजाती र भाषाभाषी विच सम्मान गर्न ।

पाठ १

जातजाती तथा भाषाभाषी

क्रियाकलाप १ तपाईको समूदायमा भएका जातिहरुको सूचि बनाउनुहोस् ।

जात

हिन्दु वर्णाश्रमका आधारमा सानो-ठुलो, तल्लो र उपल्लो भनेर छुट्ट्याउने समूहलाई जात भनिन्छ । हिन्दु वर्ण व्यवस्था अनुसार ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शुद्र गरी ४ वर्ण र त्यस अन्तर्गत विभिन्न जात पर्दछन । उहादरणका लागि खड्का, खनाल, बोगटी, शर्मा, जोशी, कुँवर, कामी, दमाई र सार्की आदि जात हुन तर जाति हैनन ।

जाति

हाम्रो देश नेपाललाई किन बहुराष्ट्रिय देश भनिएको होला ?

कुनै देशभित्रका पृथक भाषा, लिपि, धर्म, संस्कृति, भूमि, सभ्यता र सभ्यता सहित साझा पहिचान भएको मानव समुदायलाई जाति भनिन्छ । उदाहरणका लागि शेर्पाजाति, खस आर्य जाति, मगरजाति, थारु जाति आदि । जसरी एक राष्ट्रको आफ्नै भाषा, धर्म, संस्कृति र सिमाना सहितको थातथलो हुन्छ, जातिको पनि आफ्नै भाषा, संस्कृति, धर्म र पहिचानका आधारमा सिमाङ्कन गरीएको थातथलो हुने भएको हुनाले जातिलाई राष्ट्र पनि भनिन्छ । धेरै जाति भएको देश भएको हुनाले नेपाललाई बहुराष्ट्रिय देश पनि भनिन्छ ।

क्रियाकलाप २ तपाईको समूदायमा भएका जातिहरुका संस्कृति, भेषभूषा र रहनसहनको सूचि तपसील अनुसार बनाउनुहोस् ।

जातिहरु	संस्कृति	भेषभूषा	धर्म	विशेषताहरु

साँफेवगर नगरपालिकाको जातिगत विवरण

साँफेवगर नगरपालिका भित्र जम्मा १४ वटा वडाहरु रहेका छन। जातजातिगत आधारमा जनसङ्ख्याको स्थितिलाई हेर्दा ३८३४१ जनसङ्ख्या मध्ये २५३०२ जना ब्राह्मण/क्षेत्री रहेको देखिन्छ। नगरपालिकाको जनसङ्ख्यालाई जातिगत आधारमा देहायबमोजिम प्रस्तुत गरीएको छ।

जातजातिगत जनसङ्ख्या विवरण

वडा नं.	जातजातिगत जनसङ्ख्या विवरण				जम्मा
	पहाडी ब्राह्मण/क्षेत्री	पहाडी आदावासि/जनजाति	पहाडी दलित	मुस्लिम	
१	१०१०	०	५९१	०	१६०१
२	१४२७	०	११०२	०	२५२९
३	३४४६	०	१३६४	०	४८१०
४	२१६०	०	१६१३	०	३७७३
५	१७४४	०	६८६	०	२४३०
६	९२४	०	३९५	०	१३१९
७	१३२८	११	६७७	०	२०१६
८	१३०२	०	९९२	१४४	२४३८
९	२१८६	१२	९९७	०	३१९५
१०	२४६८	२	१४१६	१	३८८७
११	१४५९	९	९१७	०	२३८५
१२	१४६३	५	२८८	०	१७५६
१३	२६२४	२	९८८	०	३६१४
१४	१७६८	०	८२०	०	२५८८
जम्मा	**२५३०९**	**४१**	**१२८४६**	**१४५**	**३८३४१**
प्रतिशत	**६६.०१**	**०.११**	**३३.५०**	**०.३८**	**१००.००**

साँफेवगर नगरपालिका घरपरिवार सर्भेक्षण, २०७४

भाषा

भाषा भनेको सञ्चारको संरचित प्रणाली हो। भाषाहरू मानिसको सञ्चारको प्राथमिक माध्यम हो, र बोली, चिन्ह, वा लेखन मार्फत व्यक्त गर्न सकिन्छ । आधिकारिक र व्यापक रूपमा नेपाली भाषा भनेर चिनिएतापनि नेपाली भाषालाई विभिन्न समुदायहरूमा विभिन्न नामले चिन्ने गरीन्छ। नेपाली भाषाको सबैभन्दा पुरानो नाम खस कुरा हो। यस नगरपालिकाभित्र ७० प्रतिशतले मातृभाषाका रुपमा नेपाली भाषा बोल्ने गरेको देखिन्छ। मातृभाषा अनुसार वडागत जनसङ्ख्या विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

वडा नं	मातृभाषा अनुसार जनसङ्ख्या विवरण						
	नेपाली	अछामी	डोटेली	हिन्दी	मुस्लिम	अन्य	जम्मा
१	१११९	४८२	०	०	०	०	१६०१
२	१७२०	८०९	०	०	०	०	२५२९
३	३१७५	१६३५	०	०	०	०	४८१०
४	२७१७	१०५६	०	०	०	०	३७७३
५	१७५०	६८०	०	०	०	०	२४३०
६	९०५	४१४	०	०	०	०	१३१९
७	१३७७	६३९	०	०	०	०	२०१६
८	१५०६	७८५	०	०	१४७	०	२४३८
९	२१६६	१०२९	०	०	०	०	३१९५
१०	२८७६	१०११	०	०	०	०	३८८७
११	१७०३	६८२	०	०	०	०	२३८५
१२	१२१२	५४४	०	०	०	०	१७५६
१३	२६२७	९८७	०	०	०	०	३६१४
१४	१८४८	७४०	०	०	०	०	२५८८
जम्मा	**२६८४७**	**११४९४**	**०**	**०**	**०**	**०**	**३८३४१**
प्रतिशत	**७०.०२**	**२९.९८**	**०.००**	**०.००**	**०.००**	**०.००**	**१००.००**

साँफेवगर नगरपालिका घरपरिवार सर्भेक्षण, २०७४

शिक्षकलाई निर्देशन : प्रत्येक विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो समुदायमा बसोबास गर्ने जाति र तिनीहरुले बोल्ने भाषाहरुको वारेमा सोधि तिनिहरुको प्रतिक्रियालाई समायोजन गरे पश्चात पाठको सुरुवात गर्ने।

अभ्यास

क. तल दिइएका मध्ये सही विकल्प छानेर लेख्नुहोस् ।

१.साँफेवगर नगरपालिकामा कुन जातिको बाहुल्यता रहेको छ ?
क. मुस्लिम   ख. दलित   ग. जनजाति   घ.ब्राह्मण र क्षेत्री
२.सबै भन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको वडा कुन हो ?
क.वडा नं २   ख.वडा नं ३   ग.वडा नं ४   घ.वडा नं १४
३.साँफे नगरपालिकामा मुस्लिमको जनसंख्या कति रहेको छ ?
क.१४४ जना   ख.१४२ जना   ग. १४५ जना   घ. १४८जना
४. सबै भन्दा बढी कुन भाषा बोल्ने मानिसहरु छन ?
क.नेपाली   ख.डोटेली   ग.अछामि   घ.हिन्दि
५.अछामि भाषा बोल्ने कति प्रतिशत रहेका छन ?
क.७०.०२%   ख. २९.९८%   ग.१५%   घ.५०%

ख. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।
१.साँफेवगर नगरपालिकामा अछामी भाषा बोल्ने मानिसको सङ्ख्या कति रहेको छ ?
२.साँफेवगर नगरपालिको जम्मा जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?
३. तिमीहरुको वडामा कति जनसङ्ख्या रहेको छ ?
४. जातजाति र भाषाभाषिको कस्तो सम्बन्ध रहेको छ ?

परियोजना कार्य

१.तपाईको वडामा रहेका जातजातिको सूचि तयार पार्नुहोस ।

ब्राह्मण/ क्षेत्री	आदिवासि/जनजाति	दलित	मुस्लिम	जम्मा

२.तपाईको वडामा रहेका भाषाभाषिको सूचि तयार गर्नुहोस ।

नेपाली	अछामी	डोटेली	हिन्दी	मुस्लिम	अन्य	जम्मा

पाठ २

सामाजिक सम्मान

शिक्षकले सामाजिक सम्मानबारे कक्षामा विद्यार्थीहरुलाई समूह बनाएर सूचना सङ्कलन गर्न लगाउनु भयो । प्रत्येक समूहलाई सामाजिक सम्मान अन्तर्गत घुलमिल भेटघाटमा भई सूचना सङ्कलन गर्न भनियो । त्यस्तै अनुभव आदान प्रदान सामूहिक कार्य जस्ता सामाजिक सम्मानमा आधारित सूचना सङ्कलन गर्न लगाइयो । यसका लागि शिक्षकले ढाँचा तयार पार्न लगाउनुभयो । त्यही ढाँचाअनुसार विद्यार्थिहरुले समुदायमा मनाइने चाडपर्व, मेलापात, संस्कार आदि सम्बन्धमा सूचना सङ्कलनका लागि तयार गरे । प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरुले समुदायका तीन तीन ओटा घरमा गई अवलोकन,भ्रमण र अन्तरक्रिया गरे । प्राप्त सूनचालाई उनीहरुलाई उनीहरुले यसरी कक्षामा प्रस्तुत गरे ।

समूह "क"

हाम्रो समूहका सदस्यले समुदायका तीन ओटा घरको भ्रमण गर्यौं । हामीले ती घरका घरमुलीहरुलाई अभिवादन गर्यौं र हामी आउनुको उद्देश्य बतायौ । उहाँहरुले समुदायमा भएको सम्पूर्ण जाती र तिनीहरुले बोल्ने भाषाका आधारमा हामीले सम्मान गर्नु पर्दछ र एक आपसमा मिलेर बस्नु राम्रो कुरा हो भन्नुभयो । उहाँहरुबाट हामीले सामाजिक सम्मान सम्बन्धमा निम्नलिखित जानकारी पायौ ।

क.समाजमा रहेका विभिन्न व्यक्तिहरुले उनीहरुको जात र भाषाका आधारमा मेलमिलाप गरेर वस्नु नै सामाजिक सम्मान हो ।
ख.सामाजिक सम्मानले विभिन्न कामहरु मिलेर गर्न सकिन्छ ।
ग.समाजमा एक आपसमा सहयोग आदान प्रदान हुन्छ ।
घ.सामाजिक सम्मानले सम्बन्ध बलियो हुन्छ ।
ङ.यसले ऐचो पैचो तथा अर्म पर्म जस्ता कार्य सहजै हुन्छन ।
च.समाजमा शान्त वातावरण सिर्जना हुन्छ । आदि

क्रियाकलाप १ तपाइको समूदायमा भएका विभिन्न जातिहरु कसरी सामाजिक सम्मानको काममा अगाडि बढेका छन ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

समूह "ख"

हाम्रो समूहले साँफेवगर नगरपालिका -०८, चण्डिका स्थित मुस्लिम समुदायका तीन घरमा गएर अन्तरक्रिया गर्यौं । उहाँहरुसँग मेला, चाडपर्व, संस्कार आदिमा सहयोग र संलग्नताको विषयमा सोध्यौ । उहाँहरुबाट हामीले निम्नानुसार जानकारी पायौ ।

क.हाम्रो समुदायमा बकर इद, रमजान आदि मनाइन्छ ।
ख.हाम्रो यस चाडमा समुदायका अन्य जात जातीको पनि साथ र सहयोग मिल्छ ।
ग.हामी दशै,तिहार जस्ता अन्य चाड पर्व पनि रमाइलो सँग मनाउने गर्दछौ ।
घ.समुदायमा हुने हरेक क्रियाकलापमा हामी प्रत्यक्ष संलग्नता हुन्छ ।
ङ.समुदायमा हुने विकास निर्माण, मेला उत्सवमा प्रत्यक्षरुपमा संलग्न हुन्छौँ ।
च.हामी समुदायमा अडिमो पडिमो पनि गर्छौं ।
छ.हामीमा धार्मिक सहिष्णुता कायम रहेको छ ?

क्रियाकलाप २ समूह ख ले गरेको सामूहिक कार्यबाट ल्याएको जानकारीले तपाईहरुले के कुरा गर्ने प्रेरित गर्यो ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

समूह "ग"

हाम्रो समुदायले स्थानीय चाड पर्व र मेलापातका बारेमा पाँच घरमा गएर विवरण सङ्कलन गर्यौं । हामीले ब्राह्मण, क्षेत्री समुदायका बारेमा निम्नलिखित जानकारी पायौ ।

क.यी समुदायका मानिसले दशै, तिहार, कृष्णजन्माष्टमी, अनन्ते, आदि जस्ता चाडपर्वलाई प्रमुख चाडका रुपमा मनाउछन ।
ख.यस्ता चाडपर्व मेला उत्सवमा आफन्त, इष्टमित्र, साथीभाई, सुभचिन्तकहरु सहभागी हुने हुनाले सामूहिक भावनाको विकास हुने र आपसि सम्बन्ध बलियो हुनाले सामाजिक सम्मान हुने जानकारी प्राप्त भयो ।
ग.कूल पूजा, विभिन्न पूजा, व्रत, विवाह, ब्रतबन्ध जस्ता संस्कारमा हिन्दु संस्कारअनुसार पालना गर्दछन ।
घ.यस्ता कार्यले सांस्कृतिक परम्पराको निरन्तरताका साथै सामाजिक सम्मानमा सहयोग पुगेको छ ।

क्रियाकलाप ३

क्र.स.	चाडपर्वका नाम	सहभागि हुने समुदाय	धार्मिक विश्वास	विशेषताहरु
१				
२				
३				
४				
५				

अन्यमा शिक्षकले सबै विद्यार्थीहरुलाई धन्यबाद दिनुभयो । तपाईहरुले सामाजिक सम्मानलाई उदाहरण द्धारा प्रस्ट पार्नु भयो । हाम्रो समुदायमा विभिन्न धर्म,संस्कृति मान्ने मानिसहरु रहेका छन । तिनीहरुले बोल्ने भाषा र मनाउने चाडपर्व पनि फरक फरक छन । समुदायमा मनाइने चाडपर्व र मेला उत्सवमा सवै मानिसहरुले मिलेर दुःख, पीडा, खुसी एक आपसमा साटासाट गर्नु नै सामाजिक सम्मान हो । हामीले सामूहिक भावनाबाट प्रेरणा लिएर काम गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४ क.सामाजिक सम्मान सम्बन्धी वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस ।
ख.सामाजिक सम्मान झल्किने एउटा गीत कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : यस पाठमा सामाजिक सम्मान सम्बन्धी एउटा परियोजना कार्यको उदाहरण प्रस्तुत गरीएको छ । विद्यालयमा विद्यार्थी सङ्ख्या र अवस्था अनुसार यस्ता क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१.सामाजिक सम्मान भनेको के हो ?
२.सामाजिक सम्मान भित्र के-के पर्दछन ?
३.कक्षामा साथीवीच हुने समूहगत कार्य बाट के फाइदा पुग्छ, उल्लेख गर्नुहोस ।
४.आपसी सहयोगले गर्दा हुन सक्ने फाइदाहरु उल्लेख गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा मनाइने चाडपर्व तथा मेला उत्सवका फाइदा र बेफाइदाहरु उल्लेख गरी सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरु कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

एकाई तीन

हाम्रा संस्कृति तथा मूल्यमान्यता

सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय स्तरमा रहेका विभिन्न चाड पर्व तथा मूल्य मान्यतासँग परिचित भई होली खेल, नामाकरण तथा भात चखाउने दिनका विशेषताहरु बताउन

पाठ १ होली पर्व

हामीहरुले समुदायमा विभिन्न किसिमका चाडपर्व मनाउदै आइरहेका छौ । चाडपर्वहरु ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक पक्षमा आधारित हुन्छन । हाम्रो समुदायमा दसैँ, तिहार, माघे सङ्क्रान्ति, होली, कृष्णजनमाष्टमि आदि जस्ता चाडपर्व मनाउदै आइरहेका छौँ । चाडपर्व मानव सम्बन्ध र सद्भावका सेतु पनि हुन जसले आपसि मेलमिलाप र सहकार्यलाई प्रश्रय दिन्छन । कक्षा ६ मा हामी होली पर्वको बारेमा अध्ययन गर्नेछु ।

नेपाल कला र संस्कृतिले भरिएको देश हो । जहाँ विभिन्न चाडपर्वहरु मनाउने गरीन्छ । ती मध्ये होली पनि एक हो । जसले नेपाली सस्कृतिलाई झल्काउने गर्दछ । होली पर्वलाई फागु पुर्णिमाको रुपमा पनि लिने गरीएको पाईन्छ । होली हिन्दु संस्कृतिमा प्रत्येक वर्षको फागुन शुक्ल पूर्णिमा अर्थात होली पुर्णिमाको दिन मनाइन्छ । होली नेपाल, भारत तथा अन्य राष्ट्रमा रहेका हिन्दुहरूको एउटा महत्वपूर्ण चाड हो । यो चाड वसन्त ऋतुमा फागुनको महिनामा मनाइन्छ । होली रङ्गहरूको चाड हो । होलीको दिन मानिसहरूले एक अर्कामाथि विभिन्न प्रकारका रङ्गहरू हालेर एक अर्कालाई रङ्गिन बनाउछन् । होली पर्व मनाउनुको एउटा कारण र इतिहास छ । यस पर्वलाई फागुनको महिनामा मनाउने भएकाले यसलाई फगुआ पनि भनिन्छ । होली पर्व घरपरिवार साथीभाइ आपसमा रङमा रङ्गिएर उल्लासपूर्वक मनाउने फागुन पूर्णिमाको अवसरमा पहाडदेखि तराई र गाउँदेखि शहरसम्मका केटाकेटी, युवायुवती तथा प्रौढहरूका हूल तथा जत्थाहरू हातमा रङ र रङ्गीन घोल पदार्थ लिएर गाउँदै, बजाउँदै, रमाइलो र होहल्ला गर्दै आपसी रिसईबीलाई बिर्सेर उत्साह र उमङ्गका साथ मनाइने रङ्गीन पर्वको रूपमा लिइन्छ ।

त्रेता युगमा भगवान विष्णुका परम भक्त प्रहलादसंग होलीलाई जोडेर हेरिन्छ, हिरण्यकश्यपुका पुत्र प्रल्हादलाई उनको आफ्नै फुपू होलीकाले आगोमा भष्म पार्न लाग्दा उनी आँफै आगोमा भष्म भएकि दिनका रुपमा होलीको पर्व पर्दापण भएको मानिन्छ । विष्णुको नरसिंह अवतारको वर्णन अनि उत्पती पनि होली अनि प्रहलाद घटना क्रम सँग सम्वन्धित छ । नारद पुराण र भविष्य पुराणमा होलीको महत्व अनि चलनको चर्चा गरीएको छ। भगवान श्रीकृष्णलाई दूध खुवाएर मार्न आएकी राक्षसनी पुतनाको पनि आजकै दिन बालक कृष्णले वध गरेको उल्लेख गरीएको छ । यसरी पुतनाको बध भएपछि गोपालवासीहरुले जयजयकार गर्दै आजको दिनको रङ्गीन उत्सव मनाएको विवरण पनि इतिहासले वयान गर्दछ ।

क्रियाकलाप १ तपाईहरुको समूदायमा होली पर्वलाई कसरी लिइरहनु भएको छ ? वर्णन गर्नुहोस ।

होरी खेल

होली पर्वलाई रङ खेलेर उल्लासपूर्वक मनाउने मात्र नभई हाम्रो समुदायमा यसलाई होरि खेलका नामले चिनिन्छ । बसन्तोत्सवको सबैभन्दा उत्कृष्ट खेल होरी हो । त्यसैले यसलाई बसन्तोत्सव पनि भनिन्छ । फागुनको शुक्लअष्टमिमा प्रारम्भ गरी पूर्णिमाको भोलिपल्ट समापन गरीने होरी खेल अछामको विशिष्ट संस्कृतिको परिचालक हो। बराहपुराणमा अवीर जस्तो चुर्णद्धारा रमाइलो गरीने पूर्णिमा भनेर उल्लेख गरेझै भगवान कृष्णले गोपाल गोपिनीसँग रङ्ग खेली सिर्जना गर्नुभएको उल्लासपूर्ण वातावरणको संस्करणमा नै यहाँका गाउँ गाउँमा होरी खेल धुमधामसँग मनाइन्छ र खेलिन्छ । यो आकर्षक र मौलिक खेललाई पर्यटकले पनि अवलोकन गर्न पाउन र खेलको परिमार्जन र संरक्षण पनि हुदै जावस् भन्ने उद्देश्यलेमकर संक्रान्ति उत्सवमा बैद्यनाथ क्षेत्रमा पनि होरी प्रदर्शन गरीन्छ ।

होरी खेलमा गाइने गीतको केही अंश
कहाँ जन्मे कृष्ण कन्हैया,
कहाँ जन्मिन राधा मैया,
गोकुल जन्मे कृष्ण कन्हैया,
मथुरा जन्मिन राधा मैया..................।

यस्तै थुप्रै धुन सँगै हाम्रो समुदायमा होरी खेल भव्यताका सात मनाइन्छ । होरी खेल खेल्ने खेलाडिले जामा लगाएर खेल्छन । होरी खेल एक प्रकारको देउडा खेल जस्तै हो । कुनै समुदायको सार्वजनिक स्थान जस्तै पटकानीमा होरी खेल खेलिन्छ । आफ्ना दुख पीडा भुलेर सानादेखि वृद्धसम्म उल्लास पूर्ण वातावरणमा यो खेल खेल्ने गरीन्छ । हाम्रो नगरपालिका अन्तर्गत साँफेवगर नगरपालिका अन्तर्गत प्राय सबै वडाहरुमा धुमधामका साथ होरि खेल खेल्ने गरीन्छ । मकरसङ्क्रान्तिका दिन वैद्यनाथमा पनि होरि प्रदर्शन गर्नका साथै फाल्गुण कृष्ण त्रयोदशीमा शिवरात्रिका दिन रातभर शिवमेलामा रमाएर भोलि विहान चर्त्रुदर्शीका दिन बैद्यनाथधामबाट होरी जगाएर यसको सुरुवात गरीन्छ । हाम्रो समुदायमा होरी लगायत थुप्रै चाड पर्व लोपहुने अवस्थामा छन । यिनको समयमै जगेर्ना गर्नुपर्ने हुन्छ । बेलैमा तपाई हामी नसोचे हाम्रो पहिचान गुम्न सक्ने अवस्था सिर्जना हुनेछ ।

क्रियाकलाप २ शिक्षकको सहयोगमा गाउँघरमा खेलिने होरी खेलका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : हाम्रो समाजमा मनाइने विभिन्न पर्व तथा खेलिने खेलहरुको सामान्य परिचय दिई कला संस्कृति संरक्षणमा विद्यार्थीहरुलाई प्रेरित गर्ने खालका क्रियाकलापहरु गर्न सिकिनेछ ।

अभ्यास

तलका प्रशनहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.होली पर्व भनेको केहो ?
२. होली पर्व किन मनाइन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस ।
३. होली पर्व कुन कुन देशहरुमा मनाइन्छ ?
४. होरी खेल कस्तो खेल हो ?
५. होरी खेल कहिले मनाइन्छ ?
६. होरी खेलका विशेषताहरु उल्लेख गर्नुहोस ।
७. होरी खेललाई किन वसन्तोत्सव भनिन्छ ?

समूह कार्य

दुई समूहमा विभाजन भई तपाईको समुदायमा खेलिने होरि खेल खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ २

नामाकरण र भात चखाउने

क.नामाकरण

वालक जन्मेको दशौँ, एघारौँ, बाह्रौं वा सोह्रौं दिनमा वालकको नाम राख्ने प्रकृयालाई नामाकरण वा नामकर्म भनिन्छ । हाम्रव समाजमा आज "सूतिका दशरात्रेण शुद्धयति" भन्ने शब्दलाई आधारमानि दशौ दिन पछि उपयुक्त दिनमा नामारण गर्ने अथवा देशाचार, कुलाचार अनुसार गर्ने गरीएको छ । देशाचारलाई आधार मान्ने हो भने दशरात्रको सूतक लाग्ने जतिलाई दोष लाग्दैन । सूतकको विचमा जुठो परेमा जुठो १० दिन पछि सूतिकालाई पञ्चगण्य खुवाइ जुठोको काम सकिएपछि विधिवत रुपले नामारण गर्ने चलन हामी कहाँ रहिआएको छ । सूतक माथि सूतक थपिएमा ६ दिन भित्र परेमा पहिलो सँग गाब्नु पर्छ भने ६ दिनपछि थपिएमा पछिको सूतकसँग मिलाई नामाकरण गर्ने भन्ने शास्त्रीय मत भएतापनि व्यवहारमा भने अघिल्लो ६ दिन पनि पछिल्लो सँग मिलाई नामाकर्म गर्ने चलन देशाचार र कुलाचार अनुसार समाजमा चल्दै आएको छ ।

नामाकरण गर्ने दिनमा विहान उठेर सबै परिवारले नुवाई धुवाई गरी घर आगन लिपपोत गरी सफा बस्त्र पहिरि नामाकरण कार्य सुरुवात गर्नु पर्छ । पूजाकालागि आवश्यक सामग्री तयार पारी बालकका वुवाले पञ्चगव्यप्रशन गरी पूर्व तर्फको पूजा प्रारम्भ गर्नुपर्छ । यस कार्यमा दियो, गणेश, मातृपूजा, आभ्युलयिक श्राद्ध पुण्याहववाचन, कलशपूजा त्यस माथि नवग्रह पूजा तथा रक्षा विधान आदिको पूजा गर्ने गर्नुपर्दछ । सूतिलाई तीन पटक छिटा हालि नयाँवस्त्र धारण गर्न लगाउने चलन छ । बच्चालाई तामाको चाल्नु, सुन, दुध र पञ्चगव्य, शुद्ध पानीले नुहाने चलन छ । यो कार्य सकेपछि नाम सुनाइन्छ । यसरी विधिवतरुपमा नामाकरण कार्य समापन हुन्छ । नाम राख्दा केटाको नाम देवता र केटीकोनाम देवीहरु सँग मिल्ने हुनुपर्दछ भन्ने सिद्धान्तलाई हालसम्म पनि ज्योतिषहरुले आत्मासात गरेकाछन ।

क्रियाकलाप १ के तपाईहरुले गाउँ टोलमा नामाकरण संस्कार गरेको सुनेका वा देखेका छौं ? यदि देखे वा सुनेका भए के कसरी मनाइन्छ ? छोटकरिमा कक्षामा सुनाउनुहोस ।

ख. भात चखाउने

हाम्रो समुदायको अर्को महत्वपूर्ण विधि भात चखाउने पनि हो । भात चखाउने विधिलाई अन्नप्रशन विधि पनि भनिन्छ । बच्चा जन्मेको १२० दिन देखि १५० दिन भित्र उपुक्त दिनमा बच्चालाई भात वा अन्न खुवाउने प्रकृयालाई अन्नप्रशन वा भात चखाउने भनिन्छ । हाम्रो समुदायमा सामान्यतया बच्चा जन्मेको छ महिना पछि उपयुक्त दिन हेरेर अन्न चखाउने चलन रहिआएको छ । बच्चा जन्मेको छ महिना सम्म आमाको दूध र छ महिना पछि आमाको दूध सँगै अन्नको पनि आवश्यकता पर्दछ भनि विज्ञानले पनि भनेको छ ।

अन्नप्राशन गर्दा बच्चालाई चखाउन सबै प्रकारका अन्नको परिकार तयार गरी दुध, दही, घ्यू, मह आदि रसादिमा राख्नु पर्दछ। सबैभन्दा पवित्र अन्न जौ भएकाले जौ को सादु सुन वा चादिको पात्रले भखाउनु पर्दछ। बालकलाई अन्न चखाउनु पुर्व दियो, गणेश, मातृका, कलश रक्षा र हवन कार्य गरी सातु र खिरको केहि आहुति पनि गर्नुपर्छ। देशाचार र कुलाचार अनुसार बालकको मुख मत्यस जलले चुठाउने भनेता पनि अधिकांश स्थानमा जिउदो माछाले गिजा छुने चलन छ। यसरी माछाले गिजा छुदा दात छिटो र सजिलै आउने भन्ने भनाई यत्रतत्र पाइन्छ। यो शास्त्रीय मत नभएता पनि देशाचार र कुलाचारको मत हो। बालकलाई अन्नप्राशनमा नयाँ वस्त्र लगाई चखाउनुपर्छ। आजभोलि तामसि भोजन बढि प्रयोग भएको पाइन्छ।अन्नप्राशन गर्दा षडरस युक्त भोजन प्रयोग गर्नु पर्दछ। नुनिलो, अमिलो, तितो, गुलियो, पिरो तथा कसायको रसायन गराउने चलन आजभोलि सर्वसम्मत भएको छ।

क्रियाकलाप २ भात चखाउने संस्कारवारे आ-आफ्ना धारणाहरु कक्षामा सुनाउनुहोस।

शिक्षकलाई निर्देशन : शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई उनीहरुको समूदायमा नामाकरण र भात चखाउने विधि के कसरी गरिरहेका छन र त्यसवारे उनीहरुको धारणा आत्मासात गरे पश्चात मात्र पाठ शिक्षण कार्य अगाडि बढाउने।

अभ्यास

क.खालि ठाउँ भर्नुहोस ।

१.सामान्यतया भात चखाउने चलन .... महिना पछि गरीन्छ ।
२.नामाकरण ....दिनमा गरीन्छ ।
३.केटाको नामाकरण ....सँग मिल्ने हुनु पर्दछ ।
४.सूतक........................दिन सम्म रहन्छ ।
५.भात चखाउने विधिलाई..........................पनि भनिन्छ ।

ख. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.षडरस भित्र कुनकुन रस पर्दछन ?
२.नामाकरण भनेको के हो ?
३. भात चखाउने भनेको के हो ?
४. देशाचार र कुलाचार भनेको के हो ?
५.सूतक भन्नाले के बुझिन्छ ?
६.नामाकरण गर्ने विधि लेख्नुहोस ।
७. अन्नप्राशन गर्दा कुन कुन सामाग्रीको आवश्यकता पर्दछ ?

समूह कार्य

शिक्षक र साथीहरुको सहयोगमा निम्नलिखित शब्दहरुको पहिचान गर्नुहोस् ।
देशाचार र कुलाचार, तामसि, जुठो, सूतक, पञ्चगव्य, चलन, श्राद्ध, ज्योतिष, सूति, किम्बदन्ति, देवि र देवता , दियो, हवन, मातृका, षडरस,सातु,पात्र,सनातन

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा रहेका मानिसहरुलाई सोधपुछ गरी नामाकरण र भात चखाउने चलन के कस्तो छ, टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई -चार

सामाजिक समस्याहरु

सिकाइ उपलब्धि

- समाजमा रहेका सामाजिक समस्याहरुसँग परिचित भई बालविवाहले सामाजमा पारेका नकारात्मक असरहरु बताउन

पाठ १

वालविवाह

हाम्रो समाजमा केही राम्रा चलन पनि छन केहि नराम्रा चलन पनि छन । कतिपय चलनहरु समाज विकासमा बाधा पार्ने खालका छन । यस्ता चलनहरुले सामाजिक समस्या निम्त्याउन सक्छन । समाजका प्रचलित मूल्य मान्यता विपरीत मानिसले अपनाएका गतिविधिलाई सामाजिक समस्या भनिन्छ । यस्ता सामाजिक समस्याहरुले समाजमा झै-झगडा, बेमेल, किचलो जस्ता थुप्रै विकृति तथा विसंगित सिर्जना गर्दछन । चोरी डकैती, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, धूमपान, मद्यपान, घरेलु हिंसा, बोक्सि प्रथा, धामी झाक्रि, छुवाछुत, बालविवाह आदि सामाजिक समस्याका उदाहरण हुन । वालविवाहसँग सम्बन्धित तल दिइएको घटना अध्ययन गरौँ ।

घटना १

एउटा गाउमा हरिलाल नाम गरेका मानिस वसोवास गर्दथे । उनका घरमा उनकि श्रीमति र तीन जना छोरी थिए । उनको पारिवारिक स्थिति राम्रो थिएन । जेठो र माहिलो छोरी विद्यालय जादैन थिए भने कान्छि छोरी गाउकै सरकारी विद्यालयमा पढ्न जान्थे । एक दिनको कुरा हो, पल्लो गाउँको एक जना राम नाम गरेका मानिस आफ्नो छोराको लागी हरिलालकी जेठी छोरीको हात माग्न आए । हरिलालले आफु गरीव भएको कारण छोरी दिने निधो गरे । त्यस समयमा उनकी छोरी १४ वर्षकी थिइन । तीन महिना भित्र उनको विवाह भयो । विवाह गर्न उमेर नपुगेकी हरिलालकी छोरी विहे गरेको एक वर्षमै वच्चा पाउने भइन ।

वच्चा पाउने समयमा प्रशव पीडामा रहेकी हरिलालकी छोरी दुई दिनको व्यथा पश्चात पनि बच्चा पाउन नसकेपछि गाउलेहरुको सहयोगमा नजिकैको सरकारी स्वास्थ्य सँस्थामा लगियो । स्वास्थ्य संस्था पुर्‍याएको चार घण्टा पछि नत हरिलालकी छोरी बाचिन नत उनको पेटमा रहेको बच्चालाई बचाउन सकियो । एक छिन पछि डाक्टरको रिपोर्ट अनुसार बच्चा पाउन उमेर नपुगेकोले उनको मृत्यु भएको कुरा पुष्टि भयो । हरिलाल र रामको घरका रुवावासी भयो ।

क्रियाकलाप १ हाम्रो समूदाय माथि उल्लेखित जस्ता घटनाहरु सुनेका वा देखेका हौला, यी यस्ता घटनालाई कसरि न्युनीकरण गर्न सकिन्छ, बुदागतरुपमा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

घटना २

केहि समय पछि हरिलालकी माहिली छोरीको भेट एकजना अन्जान मान्छेसँग दसैको मेलामा भयो । उक्त अन्जान मान्छेले आफूलाई विवेक वताउथ्यो । विवेकले हिरलालकी छोरीलाई एउटा मोबाइल फोन पनि दिएको रहेछ । उस बेलाबेलामा नजिकैको बजारमा भेट्न पनि आउने गर्दथ्यो । भेटघाटको क्रम चल्दै गयो । विवेकले आफु भारतमा वस्ने गरेको र आफुसँग आफ्नै छुट्टै फल्याट रहेको वताउने गर्दथ्यो । हरिलालकी छोरी मैले त राम्रो केटा पाए भाग्यमानी रहेछु

भनेर दङ्ग थिइन । प्रेम बसेको एक महिना नहुदै उनीहरुले भाग्ने निर्णय गरे । भागेर गएको वर्षौं हुदा पनि हरिलालकी छोरीको कुनै अत्तोपत्तो छैन । विभिन्न मानिसबाट बुज्दा हरिलालकी छोरी भगाएर लिएको केटा त दलाल रहेछ । नेपालबाट सोझा केटीहरुलाई ललाई फकाई भारत लिएर देहव्यापारमा वेच्नेरहेछ ।

क्रियाकलाप २ हामीले वर्षेनी चेलीवेटी वेचविखनका घटनाहरु सुन्दै आइरहेका छौँ । चेलीवेटी वेचविखन कार्यलाई रोक्न माइती नेपाल जस्ता अरु संस्थाहरुले काम गरीरहेका भएतापनि अझै पनि यस्ता क्रियाकलापमा कमि नआउनुका कारणहरु उल्लेख गर्नुहोस ।

घटना ३

माथि उल्लेखित घटनाबाट हरिलालको परिवार निकै दुखित थियो । हरिलाल वेलावेलामा भगवानलाई “हे भगवान मलाई मात्र कति दुख दिन्छै, मैले कुन जुनीको पाप गरेको छु” भनेर दोषी मान्थ्यो । यी घटनाबाट हरिलालकी कान्छी छोरीले धेरै कुरा सिकि सकेकी छिन । उनले एउटा दृढ संकल्प गरे म अब केही बनेर मात्र विवाह गर्छु । उनी घरको कामधन्दा संगै पढ्न थालिन । पढाइमा उनी अब्बलनै थिइन । गाउँकै विद्यालयबाट राम्रो जि.पि.ए. ल्याएर ए.ई.ई. उत्तीर्ण गरीन । उनले आफ्नो पूरा मेहनत पढाईमा लगाइन र पूर्ण निशुल्क छात्रवृतिमा नाम निकाले र हेल्थ असिस्टेन्ट(एच.ए.)पढ्न सहरतिर गइन । वेलावेलामा हरिलाल पहिलेको घटनाले झसङ्ग हुने गर्दथ्यो । कही कतै यो छोरिको हालत पनि त्यहि त हुने हैन भनि । हरिलालकी छोरीको अथक मेहनत पश्चात लोकसेवा आयोगमा नाम निकालि गाउकै स्वास्थ्य चौकीमा स्वास्थ्य इन्चार्ज छन । अहिले उनी दुखी गरीवको सेवा सँगै वालविवाह लगायत सामाजिक विकृति बिसंगति विरुद्धमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्नेकाममा निरन्तर लागि रहेकी छिन ।

क्रियाकलाप ३ तपाईहरुलाई हरिलालकी कान्छी छोरीले गरेका क्रियाकलापबाट के प्रेरणा मिल्यो ? बुदागत रुपमा लेखि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

हाम्रो समुदायमा वालविवाह सम्बन्धी यस्ता तमाम घटनाहरु घटेका देखिन्छन । सूचना प्रविधि लगायत सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगले दिनादिन वालविवाहका घटनाहरु घट्न गइरहेका छन । किशोरवस्थाका वालवालिकालाई भविष्यमा के हुन्छ ? भन्ने कुराको ज्ञान नहुदा उनीहर लहलहैमा गालेर पढ्ने उमेरमा वालविवाह गर्ने गरेका छन । कतिपय वालवालिकाहरु छिमेकी देशमा वेचिएका छन भने कतिपयले अकालमा ज्यान गुमाएका कयौं उदाहरणहरु हामीकहाँ जिवित छन । यस्ता घटनालाई तपाई हामी मिलेर अन्त्य गर्न जरुरी छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : हाम्रो समूदायमा वालविवाह सम्बन्धी तमाम उदाहरण छन । यस्ता उदाहरणको वारेमा विद्यार्थीहरुलाई सुनाई वालविवाह न्यूनीकरण गर्न प्रेरित गर्ने ।

अभ्यास

१.सामाजिक समस्या भनेको के हो ?

२. तपाईको समुदायमा विद्यमान सामाजिक समस्याहरुको सूचि बनाउनुहोस ।

३.वालविवाह भनेको के हो ?

४.वालविवाहले समाजमा पारेका नराम्रा असरहरु के-के हुन ? उल्लेख गर्नुहोस ।

५.सामाजिक समस्या र सामाजिक विकृति विच भिन्नता लेख्नुहोस ।

समूह कार्य

१.वालविवाहलाई रोकथाम गर्न के के गर्नु पर्ला साथीहरु वीच छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस ।

२.तपाईको समुदायमा वालविवाह सम्बन्धि भए गरेका घटनाहरु कक्षामा सुनाउनुहोस ।

३.तपाईले हरिलालकी कान्छी छोरीबाट के प्रेणना पायौ ? प्रस्तुत गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

१.वालविवाह रोक्न तपाईहरुको कुन कुन भूमिका रहन्छ समूहगत कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२.शिक्षकको सहयोगमा वालविवाह न्यूनीकरण गर्न सकिने कुनै एउटा सूचनामूलक नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस ।

एकाई -पाँच

हाम्रा सम्पदा

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्ना वरपर रहेका ऐतिहासिक स्थलहरुसँग परिचित भई त्यसको महत्व वताउन

पाठ
१

ऐतिहासिक स्थलहरु

तिमीहरुले हाम्रा समुदायमा परापूर्वककालमा केही स्थलहरु रहेका कुरा सनेका हौला ? यस्ता विगतमा निर्माण भई हालसम्म रहेका वा भग्नावसरुप रहेका स्थलहरुलाई भतिहासिक स्थल भनिन्छ । यस्ता स्थलहरु हाम्रा चिनारी हुन, यिनलाई संरक्षण गरिनु पर्छ ।

क.बिमकोट दरवार

अछाम क्षेत्रमा राज्य गर्ने सोमवंशी राजाहरुको पहिलो र जेठो हाँगो विमकोटे राज परिवारलाई मानिएको छ । अछामी राजाको एउटा चिनोका रुपमा ऐतिहासिक बिमकोट दरवार क्षेत्र मानिन्छ । साँफेबगर नगरपालिका वडा नम्बर ४ र ५ तथा मेल्लेख गाँउपालिका वडा नम्बर ७ र ८ को सिमानामा बिमकोट दरवार अवस्थित रहेको छ । दरवारभन्दा माथि डाँडोमा बिमकोटे ठकुरी राजाहरुको इष्टदेवि षोडसा देवीको मन्दिर पनि दर्शनियस्थलका रुपमा रहेको छ । अछाम जिल्लाको बान्निगढीबाट तत्कालिन अछामी राजाका दुई भाई छुट्टिएर बस्ने क्रममा एक भाई मंगलसेनमा र अर्को भाई विमकोटमा आई बसेको देखिन्छ । साँफेवगरबाट करिव ७ कि.मि. सडक यात्राबाट यस ठाँउमा पुग्न सकिन्छ । भने करिव २ घण्टाको पैदल दुरीमा रहेको छ ।

ख.नवाहाट

नवाहाट अछाम जिल्लाको साँफेवगर नगरपालिका वडा नं.२ स्थित श्रीकोट भन्ने ठाउँमा रहेको छ । हालको त्रिपुरा बहुमुखि क्याम्पसले चर्चेको जग्गाको पूर्विदक्षिण भागमा दुई पिपलका चौतारी र जाल्पादेवी मन्दिर भएको थुम्को छ ।त्यसै ठाउँलाई नवाहाट भनिन्छ । रापूर्वक कालमा यस ठाउँमा हाट लाग्ने गर्दथ्यो । सो हाटमा अछाम र वाजुरा जिल्लाका विभिन्न ठाउँबाट मानिसहरु सामान किनवेच गर्ने आउने गर्दथे । परापूर्वककालमा टाढाँ टाढाँबाट सामान लिन हाट जाने गरीन्थ्यो । यहिहाट यसको नाम नवाहाट रहन गएको हो भन्ने भनाइ छ ।त्यस वेला नवाहाट आसपासमा अर्थात श्रीकोट क्षेत्र देखि कार्तिखम्म सम्म ठुलो मानव बस्ति थियो । केही समय अगाडि पुरातात्विक विभागले जमिनमुनि घरहरुका जगहरु फेला पारेर परापूर्बक कालमा बस्ति रहेको कुरा प्रमाणित गरेको छ । त्यस समय भात पकाउने चामल धोएर फ्याकेको चमलानी पानिले घट्ट चल्न सक्छ भन्ने किमबदन्ति आजपनि सुन्न सकिन्छ । त्यो वेला नवाहाट सिंजाली सभ्यताको केन्द्र थियो । नवाहाट जनमानसलाई आवश्यक पर्ने डोका डाला, भाङ्ग्रा, नुन आदि साट्ने ठाउँ थियो ।

१८ औँ शताब्दी भन्दा अगाडि सिंजाली राजाहरुको अधिनमा अछाम जिल्ला थियो । विशेष गरी बाइसे चौविसे मध्येका बर्मा थर भएका राजाहरु राज्ये गर्थे । वर्माहरुकै पुर्खेउलिको रुपमा अर्थात १४ औँ शताब्दीमा मल्लहरुले राज्य गरेको पाइन्छ । मल्लहरु मध्ये विक्रमको १४२४ मा सुर्यमल्ल श्रीकोटको गोयलपानीमा बसोबास गर्ने जुठु जैशीलाई खप्तडको श्रर्हसलिङ्ग अर्थात खप्तड कालिकाको पुजारी नियुक्त

गरी यनका नाममा ताम्रपत्र गरीदिनु भएको हो । श्रीकोट सिंजाली सभ्यताको केन्द्र जहाँ कृतिखम्म, विहारको कुवा, मुङग्रा र देवलहरुको निर्माण भएको मल्ल कालिन सभ्यता आज पनि देख्न सकिन्छ । विक्रमको १४४०मा राजा अभयमल्ल श्रीकोट आउदा उनले भनेका थिए "संसारको रगव्याधि नास गर्ने भगवानका विषयमा सुनेको थिए, त्यो भगवान बैद्यनाथ श्रीकोट नगरका नजिकै विराजमान हुनुहुदो रहेछ ।" नवाहाटमा श्रीकोट क्याम्पसको भवन सिलन्यास गर्दा २०७६ साल बैशाख महिनामा सुन र चादिका गहना र सिक्काका गाग्रि फेला परेका थिए । जसलाई अभिलेखका लागि पुरातत्व विभाग केन्द्रिय कार्यालय काठमाण्डौंले विभागमा लगेको छ । यिनको अध्ययन आजका मिति सम्म भैसकेको छैन । एउटा रहस्य यो ठाउँ कस्तो थियो । यि गहना कुन समय र कसरि दफनाएका थिए । यिनको खोज अनुसन्धान हुन सकेमा नवाहाटको विषयमा अरु जानकारि आउन सक्थ्यो ।

किमबदन्तिका आधारमा १५ औं शताब्दीको आरम्भमा जव सिंजाली साम्राज्य विघटित भयो अर्थात बाइसे चौविसे गठित भए त्यो समयमा डोटी राजा निरपालका छोरा नाजी मल्ल कोटका शासक भएको जानकारी मिल्छ । यिनै नाग मल्ल डोटिको दिपायल र अछामको श्रीकोटको राजा हुदा यहाँ धेरै जातजातीको वस्ति विस्तार भएको थियो । त्यसै वेलाको काहावत जस्तै खुलाल खसडि, देउमा बोगटी, झोरो बोरो(साउद बोहरा), भट्ट कडायत, ब्रह्मण जैशी र उपाध्या वाजा बजाउने गरगहना बनजाउने, कामि गाइने तथा भुलहरुको समेत व्यवस्थापन भइसकेको थियो । यहाँको संस्कृति न्याउलेखेल, मागल, फाग, धमारी, पड्छो, नौमती, भूवो, भारिखेल, मालिकका जोडा खेलिन्थ्ये र गाइन्थ्ये । मुख्य पोशासकमा पुरुषहरुले भोटो कछाड, गादो र टोपी र महिलाहरुले गुन्यूँ चोली, गादो, पटुका प्रयोग गर्दथे । खुट्टामा जालाका पाना पैला । नवाहाटकी देवि जाल्पादेवी कालिका, कृतिखम्मकी त्रिपुरा सुन्दरी, मस्टीमा खापर मष्टो ।

ग.कालिमाटी गढी

कालिमाटी गढी अछाम जिल्ला साँफेवगर नगरपालिका वडा नं. १ अन्तर्गत बैद्यनाथ मा रहेको छ । तत्कालिन अन्दाजि ४० औं पुस्ताका अछामी राजा भान शाहको दरबारको रुपमा रहेको ठाउँलाई कालिमाटि गढि भनिन्छ ।

राजा भान शाहका दुई वटा रानीहरु थिइन । जेठी रानिबाट कालिमाटी ठकुरी हुन भने कान्छि रानिबाट अछामी राजा हुन । जेठी रानीको माइतिघर गढवाल थियो । उन माइति बाट आउदा होरी खेल उनीसँगै

आएको भन्ने भनाई रहेको छ । होरीमा वाजा बजाउने ताइके, बइहरु पनि उनी सँगै आएका थिए । कान्छी रानिको माइती घर दैलेख रहेको र उनी सँग मलौरे खेल आएको भन्ने भनाई रहेको छ ।

घ.मोतिपुर दरवार

वि.स.१७६३ को ताम्रपत्रबाट महाराज भान शाहले पुत्रेष्टि यज्ञ गरेवाफत शिवराज जोशीलाई दिएको जग्गादानको तथ्य प्रकाशमा आएको छ । त्यसपछि अर्थात वि.स. १७७०-१८०० को बीचमा उनका ज्येष्टपुत्र भिञा शाहले आफू राज गद्दिमा बस्दा कालिमाटीगढिलाई उनकी सौतेनी मातापट्टिका भाइहरु राम, मान, जहन्त, जगति र शक्तिलाई छोडि त्यसैकी पूर्वपट्टि रिडिकोटको ककडसात नजिक पर्ने मोतिपुरमा कोट बनाई मदषमि राधानिमा परिणत गरेका थिए । मोतीपुरकोटबाट उत्तरतर्फ बाजुरा र साइपालको उच्चश्रृखला, खप्तड, पश्चिममा सङ्गरा पर्वत, दक्षिणमा कैलासेरा, महाभारत पर्वत तथा पूर्व नौलागढि र यी चार किल्लाको बिचाबिच भए उत्तरबाट दक्षिण बहेकी वृद्धगङ्गा र वैद्यनाथ क्षेत्र उपत्यकाको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ भने यसको तल ग्वालेमा प्राकृतिक रुपमा बहिरहेकी वृद्धगङ्गामा बाउँखेल्ने डम्म बनाई पर्यटकलाई आकर्षित र मनोरञ्जन लिन सकिन्छ ।

ङ.खापर जगन्नाथको दिव्यशिला

क्रियाकलाप : तपाईको गाउँ समूदायमा भएका ऐतिहासिक स्थलहरुका नाम लेखि विशेषताहरु पनि उल्लेख गर्नुहोस ।

क्र.स.	ऐतिहासिक स्थलहरु	विशेषताहरु
१		
२		
३		
४		
५		

हाम्रा समुदायमा ऐतिहासिक स्थलहरु थुप्रै छन । यी ऐतिहासिक स्थलहरु हाम्रा मुख्य चिनारी हुन । हाम्रो कला, संस्कृति, रहनसहन आदि कुराको अवगत गराउछन । यी ऐतिहासिक स्थलहरुको संरक्षण र सम्बर्दन गर्न नितान्त आवश्यक छ । आजकालको पीडिले आफ्नो मौलिकता र भेषभूषालाई विर्सेर पश्चिमेली संस्कृति अंगालेको देखिन्छ । यसले उनीहरुमा आफ्नो भेषभूषा र रहनसहनमा त्यती चाख देखिएको देखिदैन । हाम्रा ऐतिहासिक स्थलहरुको संरक्षण र प्रचार प्रसार गर्न सकेमा पर्यटक भित्र्याउन सकिन्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : हाम्रो समुदायमा रहेका ऐतिहासिक स्थलका वारेमा विद्यार्थीहरुलाई सहि धारणा बसाल्न प्रेरित गर्नु पर्छ ।

अभ्यास

क.जोडा मिलाउनुहोस ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
विमकोट दरवार	ककडसात
नवाहाट	वैजनाथ
कालिमाटी गढि	जाल्पादेवी
मोतीपुर दरवार	देविस्थान
खापर जगन्नाथ दिव्यशीला	रिडिकोट र चण्डिका

ख.तलका प्रश्नहरुको उत्तरदिनुहोस ।

१.विमकोट दरवारको वारेमा लेख्नुहोस् ।
२.नवाहाटको अर्थ लेख्नुहोस् ।
३.नवाहाटका विशेषताहरु बुदागत रुपमा लेख्नुहोस् ।
४.कालिमाटी गढि र मोतीपुर दरवारका वारेमा लेख्नुहोस् ।
५.खापर जगन्नाथ दिव्यशिलाको वारेमा विस्तृतरुपमा लेख्नुहोस् ।
६. ऐतिहासिक स्थल भनेको के हो ?

परियोजना कार्य

तपाईको गाउँटोलमा भएका ऐतिहासिक तथा धार्मिक क्षेत्रहरु कुन कुन छन, त्यसका वारेमा गाउँका वृद्धिजिविलाई सोधपुछ गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस ।

एकाई- छ

स्थानीय बालिनाली तथा परिकार

सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय स्तरका विभिन्न रैथाने वालीहरुसँग परिचित भई महत्व वताउन

पाठ १

रैथाने बालीहरु

तिमीहरुको घर तथा समुदायमा सधै धान, गँहु, कौँदा, भटमास आदि खेती लगाएको देखेका होला । हाम्रो समुदायमा निरन्तर लगाइने वालीलाई रैथाने वालि भनिन्छ । कुनै क्षेत्र विशेषमा निरन्तर लगाइने वालिलाई रैथाने वाली भनिन्छ । रैथाने बाली सामाजिक तथा आर्थिक मूल्य बोकेका बालीहरू हुन्, जुन मानव भोजन र पशुबस्तुको चारा तथा आहाराका साथै औषधीजन्य प्रयोजनका लागि समेत प्रयोग गरीन्छन्। खाद्य तथा पोषण सुरक्षा र बाली विविधीकरणका लागि पनि रैथाने बाली महत्त्वपूर्ण मानिन्छन्। रैथाने बाली विभिन्न रोग र किरा तथा प्रतिकूल मौसम जस्तैः सुख्खा, खडेरी, अनावृष्टि तथा अतिवृष्टि सहन सक्ने विशेषता बोकेका हुन्छन् । जुन गुणहरू बाली प्रजनन तथा सुधारका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् ।

रैथाने बाली कुनै ठाउँ विशेषको स्थानीय हावापानीमा पाइन्छ। नेपालका प्रमुख रैथाने बालीमा धान, मकै, गहु, कोदो, छिर्केमिर्के सिमी, मिठे र तितेफापर, भागो, नेपाले भट्ट, सेतो भट्ट, मार्सीधान आदि पर्छन्। यी मध्ये केही रैथाने बालीहरुको चर्चा गर्ने छौँ ।

क.धान बाली

जब असार लाग्छ, किसानहरू सम्पूर्ण दु:ख बिर्सेर रमाइलो गर्दै मानो रोपेर मुरी उब्जाउने रोपाइँ कर्ममा लाग्छन् । नेपालीहरूको प्रमुख खाद्य बाली धान हो र यसको खेती मुलुकका प्राय: सबैजसो स्थानमा गर्न सकिन्छ । मुलुकमा करीब ७८० प्रकारका धानको खेती गरिँदै आएको छ । धानको बीउ उत्पादन र विकासमा कृषि अनुसन्धान केन्द्रहरू, कृषि फर्म, नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद् जस्ता निकायले काम गर्दै आएका छन् ।

हाम्रो साँफेवगर नगरपालिका भौगोलिक हिसावले विषम छ , कतै उच्च पहाड त कतै समस्थली । यस नगरपालिका भित्रका मानिसहरुको प्रमुख बाली भनेको नै धान हो । धान बालीको खेती सुरु गरेको छ महिना भित्र धान काट्न सकिन्छ । यस नगरपालिकामा सवै ठाउमा सिंचाइको सम्भावना नभएकाले एकैनासको धान खेती गरीदैन ।

धानमा मुख्य गरेर कार्बोहाइड्रेड पाइन्छ, यसको मात्रा करीब ९० प्रतिशत हुन्छ । ८/१० प्रतिशत प्रोटिन र १ प्रतिशत जति फ्याट र लवण पाइन्छ। ब्राउन राइसमा थाइमिन, निआसिन, राइबोफ्लाभिन, आइरन, क्याल्सियम पाइन्छ। त्यसैले यस्तो चामललाई उत्तम मानिन्छ। सेतो चामलमा थाइमिन र लवण नपाइने भएकाले यसलाई त्यति राम्रो मानिँदैन। यिनै पोषण तत्त्वको अभावमा बेरिबेरी भन्ने रोग लाग्छ । धान बहुउपयोगी छ। कुल उत्पादित धानको ९५ प्रतिशत मानिसको खानाका रूपमा उपयोग हुन्छ। यसबाट मुख्य खाना भात, सूप, सहायक खाना जापानीज सेक, जाडो मौसममा नेपालको पूर्वी तराईमा रुचाइने भक्का बनाइन्छ। सेलरोटीको प्रमुख अवयव चामल नै हो । मुरै (भुजा), चिउरा नेपालीले मन पराउने धानजन्य

खानेकुरा हुन् । धानको बोट समेत हाम्रो जनजीवनमा उपयोगी हुन्छ। परालबाट गुन्द्री, गजरा, बोरा, कागज बनाउन सकिन्छ। ब्रान चाहिँ तेल, कस्मेटिक सामान, साबुन आदि बनाउन सहायक हुन्छ । भुसलाई गाईबस्तुको खाद्यान्नका साथै इन्धनका रूपमा समेत प्रयोग गरीन्छ । चामलमा पाइने स्टार्चलाई यूरोपियन मुलुकहरूले चकलेट तथा पाउरोटी उद्योगमा प्रयोग गर्छन्। कनिकालाई अल्कोहलजन्य पेय पदार्थ बनाउन प्रयोग गरीन्छ ।

क्रियाकलाप १ तपाईहरु गाउँघरमा धान वाली कसरी लगाइन्छ ? विस्तृतमा कक्षामा सुनाउनुहोस ।

ख.मकै

मकै पनि अर्को महत्वपूर्ण वाली हो । मकै खेति विशेष गरी साँफेबगर नगरपालिकाका बुढाकोट, पातलकोट, देविस्थान,खप्तड,बाब्लामा गरीन्छ । मकैलाई स्थानिय भाषामा घोगा पनि भन्ने गरीन्छ । यसलाई सिङ्गो कोसा उसिनेर, पोलेर र दानाहरु भुटेर खानुका साथै पिसेर धुलो बनाए पश्चात रोटीका रुपमा प्रयोग गरीन्छ ।

मकै नेपालको प्रमुख अन्नबाली हो । यो हिमाल, पहाड, तराई सबै भेगमा धेरै थोरै उत्पादन हुन्छ । मकैबाट ढिंडो, रोटी, ग्रिटको भात आदि परिकार तयार गर्न सकिन्छ । स्वादिष्ट सुप बनाउनका लागि हरियो दुधे मकैको पिठो अनिवार्य हुन्छ । अहिले मकैबाट खानेतेल पनि उत्पादन हुन थालेको छ । नेपालको सरदर उत्पादनकत्व मकैको २.२०५ प्रति हेक्टर रहेको छ । मकै तराईदेखि उच्च पहाडसम्म खेती गरीने बाली भएकाले विकसित देशहरूको तुलनामा नेपालमा मकैको औषत उत्पादन न्यून रहेको छ ।

मकै भिटामिन सी मा समृद्ध छ, एक एन्टिअक्सिडेंट जसले हाम्रा कोशिकाहरूलाई क्षतिबाट बचाउन मद्दत गर्दछ र यसले क्यान्सर र हृदय रोग जस्ता रोगहरूबाट बचाउँछ । पहेँलो मकै क्यारोटीनोइड्स लुटेन र जेक्सान्थिनको राम्रो स्रोत हो। जसले आँखाको स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ र लेन्सलाई क्षति हुनबाट रोक्ने मद्दत गर्दछ जसले मोतियाबिन्द निम्त्याउँछ ।

क्रियाकलाप २ तपाईको विचारमा मकै बालिको खेतीलाई व्यवसायिक गर्ने उपायहरु प्रस्तुत गर्नुहोस ।

ग.गहुँ

गहुँ विश्वको एक प्रमुख अन्न बाली हो । यो विश्वका प्राय सबै देशमा खेती गरीन्छ । विश्वमा गहुँ उत्पादन तथा खपत गर्ने देशहरूमध्ये भारत एक प्रमुख देश हो। भारतीय कृषिमा धानपछि लगत्तै दोस्रो स्थानमा गहुँको महत्त्व रहेको छ । गहुँ पिठो जनित उत्पादन हो । खासगरी पूर्वीय भारतसहित देशको अधिकांश भागमा गहुँको पिठोको रोटी बनाएर खाइन्छ, जो एक प्रमुख खाद्य हो । गहुँको नल वा छवाली पशुआहारमा पनि प्रयोग हुन्छ। सिँचाइ सुविधा र यस क्षेत्रको लागि अनुकूल हुने बीजको विकास गरेर यी क्षेत्रहरूमा गहुँको लोकप्रियता बढाइँदैछ। नेपालमा गहुँको अनुसन्धान केन्द्र भैरहवामा छ । स्टार्च र उर्जाको प्रमुख स्रोत हुनुको अलावा,

गहुँले स्वास्थ्यका लागि आवश्यक वा लाभदायक तत्वहरू, विशेष गरी प्रोटिन, भिटामिन (विशेष गरी बी भिटामिन), आहार फाइबर, र फाइटोकेमिकल्सको पर्याप्त मात्रा प्रदान गर्दछ।

घ.कोदो

विश्वको एक प्रमुख अन्न बाली हो। यसको रोटी, ढिंडो लगायतका परिकार बनाइन्छ । कोदोबाट जाँड, रक्सी पनि बनाइन्छ । यो कडा मेहनत गर्ने श्रमजीवी मानिसहरूको रुचिकर खाद्य हो भने मधुमेहको रोग लागेको मानिसको लागि पनि यो निकै उपयोगी हुन्छ । समुद्रसतहदेखि १८०० मिटर उचाइसम्ममा यसको खेती गर्न सकिन्छ। यसमा क्यालसियम, फस्फोरस र फलामको मात्रा प्रचुर हुन्छ । केही पहाडी क्षेत्रमा यो सानो खाद्यान्नको रूपमा उब्जाउ गरीन्छ, जसलाई अन्न र गाईवस्तुको आहार दुवै हिसाबले उत्पादन गरीन्छ। केही ठाउमा कोदो प्राय रोटी बनाएर खाइन्छ भने केहिमा केक, मिष्टान्न वा मिठाइहरू बनाउन कोदोको प्रयोग गरीन्छ । उम्रिएको वा टुसा पलाएको कोदोबाट पेय पदार्थ बनाइन्छ अनि नानीहरूलाई खुवाइन्छ। यो गर्भवती महिलाको निम्ति उत्तम हुन्छ अनि विभिन्न उमेरका वयस्क मानिसका लागि परिवर्तित खाद्यको रूपमा पनि यसलाई लिइन्छ। यसको नल पशुको राम्रो आहार मानिन्छ ।

क्रियाकलाप ३ कोदोबाट बन्ने परिकारहरु के के हुन ? छलफल गर्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : हाम्रो समुदायमा लगाइने रैथाने वालीको वारेमा विद्यार्थीहरुको प्रतिक्रिया पश्चात शिक्षण कार्य आरम्भ गर्ने र कितावमा उल्लेखित भन्दा बढि रैथाने वालिका सामान्य परिचय र महत्ववारे प्रकाश पार्नु पर्नेछ ।

अभ्यास

क.तल दिइएका विकल्प मध्ये सहि विकल्प छानेर लेख्नुहोस ।

१.नेपालको प्रमुख खालबाली कुन हो ?

क.धान ख.गहुँ ग.मकै घ.कोदो

२.मुलुकभर लगभग कति प्रकारका धान खेति गरीन्छ ?

क.३५० ख.७८० ग.७४० घ.८२०

३.नेपालमा गहुँ अनुसन्धान केन्द्र कहाँ रहेको छ ?

क.चितवन ख.भैरहवा ग.वुटवल घ.धनगढि

४.घोगा भन्नाले केलाई बुझिन्छ ?

क.मकै ख.कोदो ग.गहुँ घ.मुला

५.प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम पाइने वाली कुन हो ?

क.गहुँ ख.मकै ग.धान घ.कोदो

ख.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.रैथाने वाली भनेको केहो ?

२.धान वाली वारे लेख्नुहोस ।

३.गहुँका उपयोगिता उल्लेख गर्नुहोस ।

४.मकै खेती गर्ने तरिकाहरु लेख्नुहोस ।

५.कोदो खेती वारे लेख्नुहोस ।

समूह कार्य

शिक्षकको सहयोगमा हाम्रा रैथाने वालिका आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस ।

क्र.स.	रैथाने वालिको नाम	खेति गर्ने समय	विशेषताहरु	महत्वहरु
१	धान			
२	गहुँ			
३	मकै			
४	कोदो			
५	भटमास			
६	जौ....			

परियोजना कार्य

तपाईको समुदाय गरीने खेती प्रणालिका वारेमा स्थानीय कृषकहरुलाई सोधी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

स्थनीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय स्तरका पेसा व्यवसाय प्रबर्द्धनमा सहयोग पुर्याउन

पाठ
१

स्थानीय पेसा व्यवसाय

(स्थानीय पेसा व्यवसाय शिक्षण गर्ने शिक्षक र विद्यार्थीहरु बिच भएको छलफल यस प्रकार रहेको छ ।)

शिक्षकः आज हामी कुन पाठसँग सम्बन्धित कुरामा छलफल गर्ने होला ?

विद्यार्थीहरुः (एकै स्वरमा) – नमस्कार सर । हाज हामी स्थानीय पेसा व्यवसाय सम्बन्धी अध्ययन गर्नेछौँ ।

शिक्षकः धन्यवाद । त्यसो भए, स्थानीय पेसा भनेको के होला ? कसैले भन्न सक्छ ?

रामः म भन्छु सर ।

पेसा

आफ्नो जीवन जिउनका लागि मानिसले स्थानीय स्तरमा गरीने कामलाई स्थानीय पेसा भनिन्छ । पेसा ठुलो सानो हुदैन । विभिन्न पेसा कर्मिहरुलाई उनीहरुले गर्ने पेसाका आधारमा हे को भावनाले नहेरी समान्न गर्नुपर्छ । मानिसहरु आ-आफ्नो पेसामा लागि रहेका हुन्छन,त्यो यिनिहरुको जिउने इलम हो । हाम्रो

समाजमा कृषि, घर बनाउने, काठको काम गर्ने, भाडाकुडा, गरगहना आदि पेसा गर्ने मानिसहरु रहेका छन । उनीहरुलाई सम्मानजनक व्यवहार गरिनुपर्दछ ।

व्यवसाय

व्यवसाय भन्नाले आय आर्जन गर्नका लागि मानिसद्धारा गरीने आर्थिक क्रियाकलापलाई जनाउँछ । हामीले समाजमा स-साना पसलहरुदेखि ठुल ठुला कलकारखानाहरु सञ्चालनमा आएका देख्न सक्छौँ । मानिसले आफ्नो जीविको पार्जन गर्नका निमित्त कुनै न कुनै आर्थिक क्रियाकलापहरुमा संलग्न रहेका पाउछौँ । उनीहरुले पुजीँ लगानी गरी जोखिम बहन गरे वाफत त्यसबाट नाफा कमाउने उद्देश्यले मानिसद्धारा गरीने आर्थिक क्रियाकलाप हो । व्यवसायको साब्दिक अर्थले व्यस्त भैरहने अवस्थालाई जनाउँछ तर सबै किसिमको व्यस्ततालाई व्यवसाय भन्न मिल्दैन । व्यवसाय हुनका लागि लगानि गरी जोखिम बहन गरी नाफा कमाउने उद्देश्यबाट व्यस्त रहेको हुनुपर्छ ।

व्यवसायका विशेषताहरु

१. व्यवसाय एक आर्थिक क्रियाकलाप हो । जसलाई व्यक्ति वा व्यक्तिको समूहले समाज र मालिकको हितमा सञ्चालन गर्दछ ।
२. व्यवसायले वस्तु तथा सेवाको उत्पादन र विक्रि वितरणसँग सम्बन्ध राख्दछ ।
३. कारोवारहरु नियमित र निरन्तररुपमा हुनुपर्छ ।
४. व्यवसायमा नाफा कमाउने उद्देश्य रहेको हुन्छ ।
५. व्यवसायमा रहेको जोखिम र अनिश्चितताालाई धैर्यतापूर्वक बहन गर्दै जानुपर्दछ ।
६. व्यवसायको प्रमुख उद्देश्य उपभोक्ता सन्तुष्टि हो ।

क्रियाकलाप १ तपाईको समूदायमा गरीने पेसाका आधारमा तल दिइएको तालिका भर्नुहोस ।

क्र.स.	**पेसाहरुको नाम**	**पेसा गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ**
१	उदाहरण : सामान किनवेच गर्ने(व्यापार)	व्यापारी
२		
३		
४		
५		

शिक्षकः हो, रामले भनेको सहिछ । खेतिपातिको वारेमा कसैले भन्न सक्छ ।

श्यामःसर, म भन्छु ।

खेतीपाती

खेतीपाती पूर्णरुपमा कृषिमा आधारित पेसा हो । खेतीपाती एउटा महत्वपूर्ण पेसा हो । कुनै पनि मानिसला जिवित राख्न खाना चाहिन्छ, त्यो खाना खेतीपातीबाट प्राप्त हुन्छ । हामीले खेतीपातीलाई मुख्य पेसा बनाउन सकिरहेका छैनौ । खेतीपाती भनेको मानिसले आफ्नो जीवन जीवनका लागि कृषि कार्य अन्तर्गत खाधान्न उत्पादन गर्ने क्रियाकलापलाई खेतीपाती भनिन्छ । खेतवारि खनजोत गरी खाधन्न लगायत अन्य कृषि जन्य चिजवस्तु उत्पादन गर्नु नै खेतीपाती हो । हाम्रो देश कृषि प्रदान देश हो । नेपालका धेरै मानिसहरुले कृषि कार्य गर्दै आइरहेका छन । हाम्रो नगरपालिका भित्र लगभग ९०% मानिसले कृषि कार्य गरदै आइरहेका भएता पनि वर्ष भरि खान पुग्ने अवस्था छैन । कृषिमा आधुनिकरण नभए सम्म जति कृषि कार्य गरेपनि हालत यस्तै हो ।

क्रियाकलाप २ तपाईको समुदायमा कुन कुन खेतिपाती गर्छन ? त्यसको वारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस ।

शिक्षकः श्यामले भनेको कुरा एकदम सही छ, हरि ल बाबु तरकारी खेतीको बारेमा भन त ?
हरिः हुन्छ सर,

तरकारी खेति

तरकारी खेती वागवानी विज्ञानको एक प्रमुख उपक्षेत्र हो । शरीरलाई चाहिने विभिन्न तत्वहरु प्राप्त गर्नाका लागि हामीलाई तरकारी चाहिन्छ । विभिन्न तरकारी खानाले मानिको शारीरिक विकास गर्न चाहिने पौष्टिक तत्वहरु उपलब्ध हुन्छ । यसले मानिसको जीवनयापन, स्वास्थ्य रक्षा र शारीरिक सुरक्षा समेत गर्दछ । आजभोलि तरकारी खेती व्यवसायका रुपमा गर्ने प्रचलन बढेको छ । तरकारी उत्पादन गर्ने कामलाई तरकारी खेती भनिन्छ । तरकारी उत्पादन व्यवसायले मानिसको जीवनयापन गर्न समेत सजिलो भएको छ । तरकारी खेती मौसमी र वेमौसमी गरी दुई प्रकाका छन ।

क.मौसमी तरकारी खेती

मौसम अनुसार तरकारी खेती गर्नुलाई मौसमि तरकारी खेती भनिन्छ ।कुनै संरचना नबनाई प्राकृतिक वातरण अनुसार विभिन्न समय र मौसममा गरीने तरकारी खेतीलाई मौसमि तरकारीखेती भनिन्छ । मौसमि तरकारी खेती जाडो तठ्ठा गर्मी जुनसुकै समयमा पनि गर्न सकिन्छ । जुनसुकै तरकारी बाली उम्रन, हुर्कन र राम्रो उत्पादन दिन उचित तापक्रम र वर्षा चाहिन्छ । तरकारी वालीलाई ठण्डा

हावापानी चाहिन्छ । चिसो हावापानी वा हिउदे मौसमीमा पनि तरकारी खेती गरीन्छ । समय र मौसम अनुसार मौसमी तरकारी वाली दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

१.हिउदे तरकारी बालीः हिउँद वा चिसो मौसममा प्राय असोज देखि माघ-फागुनमा उत्पादन गरीने मौसमि तरकारी खेतीलाई हिउदे तरकारी बाली भनिन्छ । जस्तै :-काउलि, बन्दा, रायो, मुला, पालुङ्गो, गोलभेडा आदि

२.वर्से तरकारी वालिः गर्मि महिना वा चैत्र देखि भाद्र महिना सम्म उत्पादन गरीने मौसमी तरकारी खेतीलाई वर्से तरकारी बाली भनिन्छ । जस्तैः- काक्रो,घिरौला, करेला आदि

ख.वेमौसमी तरकारी खेती

विशेष संरचना बनाएर उपयुक्त वातावरण सिर्जना गरी मुख्य मौसम भन्दा अघि वा पछि गरीने तरकारी खेतीलाई वेमौसमी तरकारी खेति भनिन्छ । वेमौसमी खेतीको सामान्य अर्थ मौसमभन्दा फरक समयमा विशेष प्रविधि अपनाई आवश्यकता अनुरुपको तरकारी खेती गर्नु हो । यस्ता तरकारीहरु उत्पादन गर्न खेतीपाती गर्ने समय हेरफेर गर्नु पर्छ । यसका लागि उन्नत जातको छनोट, खेती प्रविधिको विकास र नियमित वातावरणको सिर्जना आदि आवश्यक हुन्छ । नेपालमा बेमौसमी तरकारी खेतीको विकास तथा वृद्धि भइरहेको छ । यसमा सरकारी तथा निजि क्षेत्रको महत्वपूर्ण योगदान छ । जाडो मौसममा पाइने तरकारीहरु गर्मी मौसममा उत्पादन गरी बजारमा उपलब्ध गरीएको हुन्छ । त्यस्तै गर्मि मौसममा पाइने तरकारीहरु जाडो मौसममा हाटवजारमा किन्न पाइन्छ ।

क्रियाकलाप ३ हाम्रो घर अथवा गरीने तरकारि खेतिका आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस ।

क्र.स.	मौसमी तरकारी वाली	बेमौसमी तरकारी वाली
१		
२		
३		
४		
५		

शिक्षकः धन्यवाद,हरि अब रिताले पशुपालनको वारेमा भन्नेछिन ।

रिताः हस सर,

पशुपालन

जनावर तथा पशुपन्छि पाल्ने तथा विक्रि वितरण गर्ने पेसालाई पशुपालन भनिन्छ । हाम्रो समुदायमा गाई, बाख्रा,भैसि, रागा, बंगुर आदि जनावर तथा कुकुर हाँस आदि पंक्षिहरु दुध, मासु, अण्डाका साथै घरायसि सजावट तथा सुरक्षा र ढुवानीको साधन आदिका उद्देश्यले पाल्ने गरिन्छ । हाम्रा कृषकले खेती तथा पशुपालन दुवै गर्ने भएकाले यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ ।

आफ्नो दैनिक जीवन चलाउनका लागी व्यवसायिकरुपमा पशुपाल्ने र विक्रि वितरण गर्ने क्रियाकलापलाई पशुपालन भनिन्छ । हाम्रो समुदायमा पशुपालन अति नै राम्रो व्यवसाय हो । समुदायमा बाख्रा, कुखुरा, भैसि र गाई प्राय सबैले पालिरहेका छन तर व्यवसायिकरुपमा व्यवस्थापन गर्न सकिरहेका छैनन ।

क्रियाकलाप ४ तपाईको समुदायमा गरिने पशुपालनलाई व्यवसायिक गर्ने दिन सकिने सुझावहरु प्रस्तुत गर्नुहोस ।

शिक्षकः अब गिताले व्यापारको वारेमा भन्नेछिन ।

गिताः हुन्छ, सर

व्यापार

मानिसलाई दैनिक जीवनमा चाहिने कृषिजन्य सामग्री तथा उद्योगबाट उत्पादित सामानहरुलाई किनवेच गर्ने काम व्यापार हो । व्यापार गर्ने व्यक्ति व्यापारी हुन, जसले सामान किनबेच गर्ने गर्दछन । व्यपार धेरै किसिमका छन । नाङ्लो, डोका, तथा टोकरिमा तरकारि, फलफुल बेच्ने, साना किराना पसल देखि ठूलाठूला डिपार्टमेन्टल स्टोर सम्ममा व्यापार हुन्छन । यसले पादित वस्तु सर्वसाधारण सम्म पुर्याउने काम गर्दछन । व्यापार व्यक्ति व्यक्तिविच, फर्म फर्म वीच तथा राष्ट्र राष्ट्रवीच हुन्छ । व्यापारमा थोक तथा खुद्रा सामान विक्रेता हुन्छन । ठ्वक विक्रेता भनेको ठूलो मात्रामा सामानको विक्रि गर्ने व्यक्ति बुझिन्छ भने खुद्रा व्यापारी थोरै सामान विक्रि गर्ने व्यक्ति भन्ने बुझिन्छ ।

साधारण तथा खुद्रा व्यापार व्यक्तिगतरुपमा परिवारबाटै सञ्चालन हुन्छ । थोक व्यापार र ठूला ठूला व्यापारमा व्यापारीक अतिरिक्त अन्य व्यक्तिहरु पनि संलग्न हुन्छन । कसैले सामान बेच्ने, कोहि त्यसलाईपोको पार्ने, हिसाब किताब राख्ने, कोहि बिल बनाउने जस्ता काम गर्दछन । कसैले देश भित्र मात्र सामान खरिद विक्रि गर्दछन भने कसैले देशबाहिर पनि व्यापार गर्दछन । यसता कामका लागि पनि सीप तथा तालिमको आवश्यकता पर्दछ ।

क्रियाकलाप ५ यदि तपाई भविष्यमा व्यापारी वन्नु भयो भने कस्तो व्यापार सञ्चालन गर्नुहुनेछ ? र किन?

शिक्षकः सम्पूर्ण विद्यार्थी भाइबहिनिलाई धन्यवाद । सवै विद्यार्थीहरुले राखेको आ-आफ्नो विचार एकदमै सहि छ । हाम्रा समुदायमा यि लगाएत अन्य थुप्रै पेसा तथा सीपहरु गर्ने मानिहरु पनि छन ।

शिक्षकलाई निर्देशन : हाम्रो समुदायमा गर्दै आइरहेका विभिन्न पेसा तथा सीपको सहि धारणा वसान्न अभिप्रेरित गर्नुपर्नेछ ।

अभ्यास

क.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस ।

१.व्यापार भनेको के हो ?

२.खेतीपाती भनेको के हो ? यो किन गरीन्छ ?

३.पशुपालन भन्नाले के बुझिन्छ ?

४.स्थानीय पेसा भनेको के हो ?

५. तपाई भविष्यमा कुन पेसा गर्न चाहानु हुन्छ, र किन ?

६.तपाईको समुदायमा कुन कुन पेसा गर्ने मानिसहरु छन सूचि बनाउनुहोस ।

७.तपाईको गाउमा भैसी पाल्ने कामलाई भैसि पालन व्यवसायमा लैजाने के के सुझावहरु दिनु हुन्छ ?

ख. **भिन्नता छुत्व्याउनुहोस् ।**

१.तरकारी खेती र पशुपालन

२.खेतीपाती र व्यापार

परियोजना कार्य

१.तपाईको घरमा कुन कुन पेसा गर्छन ? उक्त पेसाका वारेमा सोधेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

समूह कार्य

कक्षामा रहेका विद्यार्थीहरुलाई ४/५ समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई फरक फरक स्थानीय पेसा वारे छलफल गराई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

एकाई - आठ

स्वास्थ्य, सरसफाइ, पोषण, खेलकुद तथा योगाभ्यास

सिकाइ उपलब्धि

- स्वास्थ्य संस्थाहरुको परिचय दिन
- सरसफाइसँग परिचित भई यसका प्रकारहरु भन्न
- पोषणको परिभाषा दिई यसको बर्गीकरण गर्न
- योगाभ्यास सँग परिचित भई अनुलोम विलोम सँग अभ्यस्त गराउन
- स्थानीय जडिबुटिको परिचय ,आवश्यकता र महत्व बताउन

पाठ १ स्वास्थ्य सँस्था

नेपाल सरकारले तोकिएको न्युनतम स्वास्थ्य सेवा सहज, सुलभ र निशुल्क रुपमा प्रत्येक नागरीकको घरदैलोमा पुर्याउनका लागि स्थापना भएको सरकारी संस्थालाई स्वास्थ्य सँस्था भनिन्छ । विशेषगरी यसको स्थापनाको मुख्य उद्देश्य प्राथमिक उपचार सेवा सहज, सुलभ र निशुल्क रुपमा सर्वसाधारणमा पुर्याउनु हो । उसका साथै प्रर्वधनात्मक सेवा, निवारक सेवा, उपचारात्मक सेवा पनि समुदाय स्तरमा सहज र निशुल्क रुपमा उपलब्ध गर्न तोकिएको निश्चित क्षेत्र वा भौतिक संरचना नै स्वास्थ्य संस्था हो । अहिले स्वास्थ्य सँस्थाका रुपमा प्रत्येक वडामा स्वास्थ्य चौकी रहेका छन ।

नेपाल सरकारले स्वास्थ्य चौकीबाट प्रदान गरिने सेवाहरुलाई समुदायस्तरमा सहजै उपलब्ध गर्नाका लागि स्वास्थ्य चौकीमा काम गर्ने कर्मचारिको निश्चित दरवन्दी तय गरेको हुन्छ । जुन भौगोलिक क्षेत्रका परिवेश अनुसार फरक फरक रहेका छन । हिमाली र पहाडी क्षेत्रमा ६ जना र तराई क्षेत्रमा भने ८ जना स्वास्थ्य कर्मचारी रहने व्यवस्था छ । प्रत्येक स्वास्थ्य चौकीमा हेल्थ असिस्ट्यान्ट , अ.हे.व., अ.न.मि. र कार्यालय सहयोगी कार्यरत रहन्छन । स्वास्थ्य संस्थाको काम गर्ने प्रमुख क्षेत्र समुदाय भएकाले महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविका पनि आबद्ध रहन्छन । जसलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदानका लागि पहिलो अङ्ग मान्न सकिन्छ । जुन साविकको प्रत्येक वार्डमा एकजना रहने गरी स्वास्थ्य साग सम्बन्धित आमा समुहले छनोट गरेका हुन्छन ।

स्वास्थ्य सँस्था उसले प्रदान गर्ने सेवाका आधारमा सानो देखि ठूलो सम्म हुने गर्छन । हाम्रो वडामा स्वास्थ्य सास्थाकारुपमा स्वास्थ्य चौकी रहेको छ । स्वास्थ्य चौकीमा औषधी उपचार गर्दा पैसा तिर्नुपर्दैन । समयको परिवर्तन सँगै मानिसमा लाग्ने रोगहरु पनि विभिन्न प्रकारका छन । हाम्रो आफ्नो लापरवाहिले सामान्य रोगले पनि जटिल अवस्थामा लिन सक्छ । त्यसैलै रोग लागनासाथ तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य सँस्थामा गएर चिकित्सको परामर्श लिनुपर्छ । हाम्रो समुदायमा अझै पनि विरामि हुदा स्वास्थ्य सँस्था जानुको साटो धामिझाक्री कहाँ जाने गरीन्छ । यो नराम्रो चलन हो । यसको विरुद्धमा तपाई हामी सबैले लाग्न जरुरी देखिन्छ । यसो गर्दा मानिसको अकालमा ज्यान जान पनी सक्छ । र सामान्य रोगले पछि जटिल अवस्था सिर्जना गरी ठुलो धनको क्षति हुने सम्भावना रहन्छ । स्वास्थ्य सँस्थाबाट प्रदान गरीने सेवाहरु निम्नानुसार रहेका छन ।

क.मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा

स्वास्थ्य संस्थाबाट गर्भवती, सुत्केरी र शिशुको स्वास्थ्य हेरचाह र परीक्षण सम्बन्धी कार्य गरीन्छ । त्यँहाबाट स्वास्थ्य कर्मिले गभर्वति महिला र उनको गर्भमा रहेको बच्चाको स्वास्थ्य परीक्षण गरी आवश्यक सरसल्लाह तथा औषधी उपचार सेवा दिने गर्द्धछन । यस्तो सेवालाई मातृशिशु स्वाथ्य भनिन्छ । गर्भवति महिलाले नियमित रुपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराइरहनु पर्छ । तोकिएको खोप सेवा लिनु पर्छ । पर्याप्त सन्तुलित र पौष्टिक आहारको सेवन गर्नुपर्छ ।

ख.नवजात शिशु स्याहार

जन्मेको २८ दिन सम्म शिशुलाई नवजात शिशु भनिन्छ । शिशु जन्मेको पहिलो मिनेटलाई उसको सुनौलो मिनेट मानिन्छ । पहिलो घण्टा आमा र शिशुका लागि अति महत्वपूर्ण समय मानिन्छ । शिशु जन्मेको पहिलो घण्टामै दिइने स्वास्थ्य सेवा र स्याहार शिशु र सुत्केरी आमादुबैको स्वास्थ्य जीवनका आधारहरु हुन । नवजात शिशुका लागि दिइने सेवाहरुमा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, स्तनपान र खोपको व्यवस्था साथै आमा र वच्चा दुबैको व्यक्तिगत सरसफाइ आदि पर्छन ।

ग.खोप सेवा

हामीले रोगसँग लड्ने शक्ति प्राकृतिक वा कृतिम रुपले प्राप्त गर्छौ । यस्तो रोगसँग लड्न सक्ने शक्तिला२ रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति भनिन्छ । खोप सेवा रोगसँग लड्ने क्षमताम प्रदान गर्ने एउटा कृतिम तरिका हो । बालक जन्मेदेखि १५ महिना सम्ममा सम्पूर्ण बालबालिकालाई १२ वटा रोग विरुद्ध खोप प्रदान गरीन्छ । खोपकेन्द्र तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुले खोप सेवा दिन्छन । यो सेवा निःशुल्क प्रदान गरीन्छ । बच्चा जन्मे पछि खीप तालिका बमोजिम तोकिएका खोपका सबै मात्रा पूरा गराउनुपर्छ । बालबालिकाको कुन खोप कहिले र कतिपटक दिनुपर्छ भन्ने जान्नका लागि तलको तालिका हेरौँ ।

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम

राष्ट्रिय खोप-तालिका

पटक/भेट तथा कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउन
१ जन्मने बित्तिकै	बि.सि.जी.	▸ दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला भित्र (Intra-dermal)	▸ क्षयरोग
२ ६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी-हिव (पहिलो मात्रा)	▸ मुखमा (गालाको भित्री भागमा) ▸ मुखमा दुई थोपा ▸ बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला भित्र (ID) ▸ दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) ▸ बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	▸ रोटा भाइरसबाट हुने झाडा पखाला ▸ पोलियो ▸ पोलियो ▸ निमोनिया (न्युमोकोकल रोगहरु) ▸ भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
३ १० हप्तामा	रोटा (दोस्रो मात्रा) पोलियो (दोस्रो मात्रा) पि.सि.भी. (दोस्रो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी-हिब (दोस्रो मात्रा)	▸ मुखमा (गालाको भित्री भागमा) ▸ मुखमा दुई थोपा ▸ दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (ID) ▸ बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	▸ रोटा भाइरसबाट हुने झाडा पखाला ▸ पोलियो ▸ निमोनिया (न्युमोकोकल रोगहरु) ▸ भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
४ १४ हप्तामा	पोलियो (तेस्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (दोस्रो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी-हिब (तेस्रो मात्रा)	▸ मुखमा दुई थोपा ▸ बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला भित्र (ID) ▸ बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	▸ पोलियो ▸ पोलियो ▸ भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
५ ९ महिनामा	पि.सि.भी. (तेस्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा)	▸ दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) ▸ बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	▸ निमोनिया (न्युमोकोकल रोगहरु) ▸ दादुरा र रुबेला
६ १२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस्	▸ दाँया तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	▸ जापानिज इन्सेफलाइटिस्
७ १५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोस्रो मात्रा)	▸ बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	▸ दादुरा र रुबेला

सम्झनुहोस् : पहिले टि.डि.खोप नलगाएको गर्भवतिले टिटानस र डिप्थेरिया विरुद्धको कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक टि.डि. खोप लगाउनै पर्छ । खोप सेवा सरकारी संस्थाहरु खोप केन्द्र र सूचीकृत नीजि स्वास्थ्य संस्थाहरुमा निशुल्क पाइन्छ ।

पूर्ण खोप लगाऔं, बालबालिकालाई रोगहरूबाट सुरक्षित बनाऔं ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

www.publichealthupdate.com

स्वास्थ्य चौकीबाट प्रदान गरीने अन्य सेवाहरु

स्वास्थ्य चौकी स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुने पहिलो विन्दु हो, जहाँ समुदाय स्तरमा रही प्रर्वद्वात्मक सेवा देखि इमर्जेन्सि उपचारात्मक सेवाहरु निशुल्क रुपमा प्रदान गरीन्छ ।

१.प्रर्वद्वात्मक स्वास्थ्य सेवाः- समुदाय स्तरमा स्वास्थ्य प्रवर्दनका लागि चेतना अभिवृद्धि जस्तै प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना, खानपिन वानिव्यवहार सम्बन्धी परामर्श सेवा आदि

२.नवारक(रोकथाम) स्वास्थ्य सेवाः- रोगका किटाणुलाई समुदाय स्तरमा बढ्न नदिन गरीने क्रियाकलाप यस अन्तर्गत पर्दछन । जस्तै मधुमेह सम्बन्धी स्क्रिनङ्ग, STI रोग स्क्रिनङ्ग, मानसिक स्वास्थ्य परिक्षण आदि

३.उपचारात्मक सेवाः- सामान्य रोग परिक्षण तथा व्यवस्थापन जस अन्तर्गत इमर्जेन्सि र ओ पि डि सेवा पर्दछन ।

४. खोप सेवाः- १५ महिना भित्र लगाउनु पर्ने सम्पूर्ण खोपहरु जस्तै वि सि जि , डिपि टि हेप.वि पोलियो , पि सि मि , दादुरा, जेई र गर्भवति महिलाई डीटी खोप

५. पोषण सेवाः- वृद्धि अनुगमन,भिटामनि ए, आइरन चक्कि, जुकाको औषधी वितरण र पोषण आदि

६.झाडापखाला रोग नियन्त्रणः- जीवनजल र जिङ्क चक्किबाट उपचार र स्वास्थ्य शिक्षा

७. स्वाशप्रश्वास रोग नियन्त्रणः- श्वासप्रवास रोगको उपचार र स्वास्थ्य शिक्षा

८.सुरक्षित मातृत्व सेवा

क.गर्भवतिः- शारीरिक जाच आइरन चक्कि र अल्वेन्डाजोल

ख.सुत्केरिः सामान्य प्रसुति सेवा, नवजात शिशु स्याहार , परामर्श, स्तनपान सम्बन्धि जानकारि,आइरन र भिटामिन वितरण

ग. सुत्केरि पश्चात जाच सेवा

घ. सुरक्षित गर्भपतन सेवाः- ९ हप्ता ६ दिन सम्मको गर्भलाई औषधीद्धारा निशुल्क सुरक्षित गर्भपतन

९.परिवार नियोजन सेवाः- कण्डम, पिल्स, डिपो, इम्पलान्ट, आयुसिडि जस्ता अस्याथि परिवार नियोजन सेवाहरु

१०.रोग तथा महामारी नियन्त्रण सेवाः- औलो, क्षयरोग, कुष्टरोग, एड्स तथा यौनरोगका लागि नमुना सङ्कलन र उपचार

११.किशोरकिशोरि मैत्रि स्वास्थ्य सेवाः- विशेष गरी १० देखि १९ वरेषका किशोरिलाई विशेष स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श

१२.लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धि सेवाः- हिंसामा परेकालाई परामर्श र उपचार सेवा

यसरी माथि उल्लेखित सम्पूर्ण सेवाहरुलाई समट्दै उचित स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्शका साथ नेपाल सरकारबाट स्वीकृत ३८ किसिमका औषधिहरु पनि निशुल्करुपमा समुदायका सर्वसाधारण व्यक्तिमा पुर्याउने गर्दछ । त्यसका साथै इमर्जेन्सि तथा प्रसुति सेवा २४ घण्टा उपलब्ध गर्ने व्यवस्था नेपाल सरकारले गरेको छ ।

क्रियाकलाप १.मानिसका लागि खोप किन,आवश्य छ ? समूहगतरुपमा उल्लेख गर्नुहोस ।
२.मानौ तपाई एउटा स्वास्थ्य कर्मि हुनु भएको भए तपाईले गर्ने कार्यहरु उल्लेख गर्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : समुदायमा स्थापित स्वास्थ्य सँस्थाको औचित्य र त्यस प्रति विद्यार्थीहरुको सकारात्म धारणा वसाल्ने थप क्रियाकलापहरु गराउन सकिनेछ ।

अभ्यास

क.खालि ठाउँ भर्नुहोस ।

१.स्वास्थ्य चौकीमा .... प्रकारका औषधि निशुल्क पाइन्छन ।

२.बच्चा जन्मेको .... महिना भित्र पुरा खोपको मात्रा पुरा गर्नु पर्छ ।

३. हिमाल र पहाडका स्वास्थ्य चौकीमा .... स्वास्थ्य कर्मिको दरबन्दि हुन्छ ।

४. स्वास्थ्य चौकीमा .... रोग विरुद्ध खोप प्रदान गरीन्छ ।

५.इमर्जेन्सि र प्रसुति सेवा.................... उपलब्ध हुन्छ ।

ख. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.स्वास्थ्य संस्था भनेको के हो ?

२. स्वास्थ्य संस्थाको प्रमुख उद्देश्य केहो ?

३. स्वास्थ्य चौकी भनेको केहो ?

४.स्वास्थ्य चौकीबाट प्रदान गरीने स्वास्थ्य सेवाहरुको छोटकरिमा वर्णन गर्नुहोस ।

५.महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाका कार्यहरु केके हुन ?

६.स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरीने खोपहरु कुन कुन हुन तालिका बनाउनुहोस ।

परियोजना कार्य

१.नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा गई उक्त स्वास्थ्य चौकीबाट प्रदान गरीने स्वास्थ्य सेवाहरुको सुचि बनाई कक्षा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ २

सरसफाइ र यसका प्रकार

व्यक्ति, घर, परिवार, समुदाय र वातावरणलाई सफा-सुग्घर राख्ने क्रियाकलापलाई सरसफाइ भनिन्छ । सरसफाइ मानव जीवनको महत्वपूर्ण पाटो हो । सरसफाइ विना हामी स्वस्थ रहन सकिदैन । सरसफाइको कमिका कारणले धेरै मानिसलाई झाडापखाला, आउँ, जस्ता विभिन्न सरुवरोगहरु लागि रहेका हुन्छन । हामीले आफ्ना व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ । आफ्नो घरवरपर, धारा कुवा, पानीको मुहान आदि सरसफाइ गर्नुपर्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार, सरसफाइले मानव फोहोर र ढलको सुरक्षित विसर्जन, र त्यसका लागि पर्याप्त सेवा र सुविधाहरूको प्रावधानलाई जनाउँछ । यसले दिसासँग मानव सम्पर्कबाट बच्न र साबुन पानीले हात धुनु समावेश छ । सरसफाइ प्रणालीहरू विशेष गरी मल-मौखिक मार्ग मार्फत रोग सर्ने रोकथाम गर्ने स्वच्छ वातावरण सिर्जना गरेर मानव स्वास्थ्यको संरक्षण गर्न डिजाइन गरीएको हो । कम जनसङ्ख्या भएका क्षेत्रमा सरसफाइ सामान्यतया राम्रो हुन्छ किनभने फोहोर व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ । सघन आबादी भएका क्षेत्रहरूमा रोग फैलिने सम्भावना बढी हुन्छ, त्यसैले राम्रो सेनेटरी अभ्यासहरू लागू गर्नुको आवश्यक हुन्छ । मलमूत्र व्यवस्थापनका लागि विभिन्न सरसफाइ प्रणाली र प्रक्रियाहरू उपलब्ध छन् । सरसफाइका प्रकारहरु तल दिइएका छन ।

- आधारभूत सरसफाइ
- कन्टेनरमा आधारित सरसफाइ
- समुदायको नेतृत्वमा कूल सरसफाइ
- सुख्खा सरसफाइ
- पारिस्थितिक सरसफाइ
- आपतकालीन सरसफाइ
- वातावरणीय सरसफाइ
- स्थलगत सरसफाइ
- सुरक्षित रूपमा व्यवस्थित सरसफाइ
- दिगो सरसफाइ

क्रियाकलाप १.हाम्रो दैनिक जीवनमा सरसफाइको महत्व किन रहेको छ? उल्लेख गर्नुहोस ।
२.तपाईको कक्षाकोठा तथा विद्यालयलाई सरसफाइ राख्न के भुमिका हुनसक्छ ? उल्लेख गर्नुहोस ।

मानव मलमूत्र र फोहोर पानीलाई सरसफाइ प्रणालीमा कब्जा, भण्डारण, ढुवानी, प्रशोधन, डिस्पोज वा पुन: प्रयोग गरीन्छ। मल र फोहोर पानीमा पाइने पोषक तत्व, पानी, उर्जा र जैविक पदार्थ सरसफाइ प्रणाली भित्र पुन: प्रयोग गर्ने गतिविधिहरूको विषय हुन सक्छ। “स्वच्छता मूल्य श्रृंखला” वा “सरसफाइ अर्थव्यवस्था” यसलाई बुझाउँछ ।

१. आधारभूत सरसफाइ

जेएमपीले 2017 मा "आधारभूत सरसफाइ सेवा" भन्ने वाक्यांश बनाएको थियो। यसलाई अन्य घरहरूसँग साझा नगरीएका राम्रो सेनेटरी सुविधाहरू प्रयोग गर्ने रूपमा परिभाषित गरीएको छ। "सीमित सरसफाइ सेवा" भनेको कम स्तरको सेवाको लागि नयाँ शब्द हो जसले दुई वा बढी घरहरूद्वारा साझा गरीएको सुधारिएको सरसफाइ सुविधाहरूको प्रयोगलाई जनाउँछ।

२. कन्टेनरमा आधारित सरसफाइ

कन्टेनर-आधारित सरसफाइ एक सरसफाइ प्रविधि हो जसमा मानव मललाई सिल गर्न मिल्ने, हटाउन सकिने कन्टेनरहरूमा (कारतूस पनि भनिन्छ) संकलन गरीन्छ र उपचार सुविधाहरूमा स्थानान्तरण गरीन्छ। सरसफाइको यो विधिले व्यावसायिक सेवाको प्रयोगलाई समावेश गर्दछ जसले विशेष प्रकारका पोर्टेबल शौचालयहरू प्रदान गर्दछ र खाली कन्टेनरहरू पूर्ण उठाउँदा वितरण गर्दछ। सेवाले सुरक्षित तरिकाले संकलन गरीएको मलमूत्रलाई डेलिभर र डिस्पोज गर्छ वा पुन: प्रयोग गर्छ

३. समुदायको नेतृत्वमा कूल सरसफाइ

समुदायको नेतृत्वमा कुल सरसफाइ मुख्यतया गरीब देशहरूमा कार्यरत समुदायमा सरसफाइ र स्वच्छता अभ्यासहरू सुधार गर्ने विधि हो। यो विधिले "ट्रिगरीङ" प्रक्रिया मार्फत मुख्यतया ग्रामीण जनसंख्यामा व्यवहार परिमार्जन गर्ने लक्ष्य राख्छ जसले खुला दिसा प्रथाहरूको सहज र दीर्घकालीन त्यागमा परिणाम दिन्छ। यसले सम्पूर्ण समुदायको सहज र दीर्घकालीन व्यवहार परिवर्तनमा केन्द्रित छ ।

4. सुख्खा सरसफाई

सुख्खा सरसफाइ एक शब्द हो जुन व्यापक रूपमा प्रयोग गरीएको छैन र पूर्ण रूपमा परिभाषित गरीएको छैन। यसले सामान्यतया एउटा प्रणालीलाई बुझाउँछ जसले ढलको सट्टा सुख्खा शौचालयको रूप प्रयोग गरेर मल ढुवानी गर्छ। जब मानिसहरूले "सुक्खा सरसफाइ" को बारेमा कुरा गर्छन्, तिनीहरूले सामान्यतया पिसाब-डाइभर्टिङ ड्राई ट्वाइलेटहरू प्रयोग गर्ने प्रणालीलाई बुझाउँछन्।

5. पारिस्थितिक सरसफाइ

पारिस्थितिक सरसफाई, प्रायः इकोसन भनेर चिनिन्छ एक सरसफाई प्रणाली हो जसले कृषिमा मलमूत्रलाई सुरक्षित रूपमा पुन: प्रयोग गर्ने प्रयास गर्दछ। यो एक अवधारणा हो जुन मुख्यतया पोषक र जैविक

पदार्थको लागि सरसफाइ र कृषि बीचको "लूप पूरा" गर्ने लक्ष्यद्वारा परिभाषित गरीएको छ। एक लक्ष्य भनेको गैर-नवीकरणीय स्रोतहरू सकेसम्म कम प्रयोग गर्नु हो। इकोसान प्रणालीहरू, सही रूपमा निर्माण र चलाउँदा, मानव मलमूत्रलाई नुमा रूपान्तरण गर्नको लागि एक स्वच्छता सुरक्षित संयन्त्र प्रदान गर्दछ ।

6.आपतकालीन सरसफाइ

आपतकालीन अवस्थामा सरसफाइ उपलब्ध गराउन आवश्यक पर्ने प्रशासनिक र प्राविधिक प्रविधिहरूलाई आपतकालीन सरसफाइ भनिन्छ। शरणार्थीहरू, प्राकृतिक प्रकोपका पीडितहरू, र आन्तरिक रूपमा विस्थापित व्यक्तिहरूको लागि मानवीय राहत गतिविधिहरूको समयमा, आपतकालीन सरसफाइ आवश्यक छ। आपतकालीन प्रतिक्रियालाई तीन चरणमा विभाजन गरीएको छ: तत्काल, अल्पकालीन र दीर्घकालीन। खुल्ला दिसा प्रबन्धनमा तत्काल ध्यान केन्द्रित गरीएको छ, शौचालय प्रविधिहरू जस्तै अत्यन्त प्राथमिक ।

7.वातावरणीय सरसफाइ

रोग प्रसारणसँग सम्बन्धित वातावरणीय अवस्थाहरूको नियमनलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ। ठोस फोहोर व्यवस्थापन, पानी र फोहोर पानी प्रशोधन, औद्योगिक फोहोर प्रशोधन, र ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रण सबै यस वर्गका उपश्रेणीहरू हुन्।

8. स्थलगत सरसफाइ

यो एक सरसफाई प्रणाली हो जसमा मल र फोहोर पानी संकलन, भण्डारण वा प्लटमा प्रशोधन गरीन्छ। उपचार को स्तर अस्तित्वहीन t देखि दायरा हुन सक्छ उन्नत गर्न। पिट शौचालय (प्रशोधन बिना) र सेप्टिक ट्याङ्कहरू दुई उदाहरणहरू (फोहोर पानीको प्राथमिक उपचार) हुन्। अन-साइट सरसफाइ प्रणालीहरू प्रायः मल स्लज व्यवस्थापन प्रणालीहरूसँग जोडिएका हुन्छन्, जसमा अनसाइट मलहरू टाढाको स्थानमा प्रशोधन गरीन्छ। फोहोर पानी (ढल) तब मात्र उत्पादन गरीन्छ जब संरचना भित्र वा नजिकै पाइपद्वारा पानी आपूर्ति हुन्छ। एक विकेन्द्रीकृत फोहोर पानी प्रणाली एक सम्बन्धित वाक्यांश हो जसले साइटमा सरसफाईको फोहोर पानीको भागलाई जनाउँछ। त्यस्तै, फोहोर

9.सुरक्षित रूपमा सरसफाइको व्यवस्थापन

दिगो विकास लक्ष्य नम्बर ६ ले घरायसी सरसफाइको उच्चतम स्तरको परिकल्पना गरेको छ: सुरक्षित रूपमा व्यवस्थित सरसफाइ। यसलाई SDG 6 अन्तर्गत "साबुन र पानीले हात धुने सुविधा सहित सुरक्षित रूपमा व्यवस्थित सरसफाइ सेवाहरू प्रयोग गर्ने जनसंख्याको अनुपात" को रूपमा मापन गरीएको छ। JMP को 2017 आधारभूत अनुमान अनुसार, 4.5 बिलियन मानिसहरूको उचित रूपमा व्यवस्थित सरसफाइमा पहुँच छैन। सुधारिएको सरसफाइ सुविधा प्रयोग गर्ने जनसंख्याको अनुपात जुन श स्थितिमा उपचार र निपटान ।

क. अस्थायी रूपमा भण्डारण गरीयो र त्यसपछि खाली गरी उपचारको लागि अफ-साइटमा ढुवानी गरीयो।

ख. फोहोर पानी भएको ढलबाट ढुवानी गरीन्छ र त्यसपछि साइट बाहिर प्रशोधन गरीन्छ।

यसलाई अर्को तरिकामा भन्नुपर्दा, सुरक्षित रूपमा व्यवस्थित सरसफाइ एक आधारभूत सरसफाइ सेवा हो जसमा मलमूत्र विसर्जन समावेश छ, जुन सुरक्षित रूपमा साइटमा वा ढुवानी गर्न सकिन्छ र अफ-साइट उपचार गर्न सकिन्छ। यसबाहेक, SDG 6 मा साबुन र पानीले हात धुने सुविधाहरू समावेश छन्, जसलाई अन्तर्गत स्वतन्त्र रूपमा निगरानी गरीन्छ।

10.दिगो सरसफाइ

दिगो सरसफाइ एक सरसफाइ प्रणाली हो जुन विशेष आवश्यकताहरू पूरा गर्न र समयसँगै राम्रोसँग काम गर्न डिजाइन गरीएको हो। दिगो सरसफाइ प्रणालीहरूले प्रयोगकर्ताको अनुभवबाट मलमूत्र र फोहोर पानी सङ्कलन विधिहरू, फोहोर ढुवानी वा ढुवानी, उपचार र पुन: प्रयोग वा डिस्पोजलसम्मको सम्पूर्ण “सफाइ मूल्य श्रृंखला” लाई हेर्छ ।

क्रियाकलाप २ टोल छिमेकलाई सफासुग्घर खान्न तपाईको भूमिका के हुन सक्छ ? बुदागतरुपमा लेख्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : सरसफाइ मानव जीवनका कति अपरिहार्य छ? त्यसको सहि धारणा वसाल्ने शिक्षण क्रियाकलाप गर्ने र गराउने ।

अभ्यास

क.तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.सरसफाइ भनेको के हो ?

२.सरसफाइका महत्वहरु लेख्नुहोस ।

३. सरसफाइका प्रकारहरु के के हुन ? छोटकरिमा उल्लेख गर्नुहोस ।

४.हामी सरसफाइ गर्न किन आवश्यक छ?

समूह कार्य

"मानव जीवनमा सरसफाइको महत्व" शीर्षकमा निवन्ध प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

विद्यालयलांई सफा बनाई राख्न विद्यार्थीको भूमिका कस्तो हुनु पर्दछ ? प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ ३

पोषण

खानाबाट प्राप्त आवश्यक पौष्टिक तत्वलाई पोषण भनिन्छ । सबै खानेकुरा पोषण युक्त हुदैन । खाना पौष्टिक हुनुलाई ताजा र सफा हुनुपर्छ । हामीले खानेकुरा ठोस, तरल, वा अर्भतरल रुपमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । खाद्य पदार्थमा एकभन्दा बढि प्रकारका पोषक तत्वहरु रहेका हुन्छन । विभिन्न पौष्टिक तत्वले फरकफरक कार्य गर्दछन । हामीले खाने खानामा मुख्यतया कारबाइहाड्रेड, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ र खनिज पदार्थ गरी पाँच प्रकारका पोषक तत्वहरु छन ।

क.कार्बोहाइड्रेड

शरीरलाई शक्ति दिने खानेकुरालाई कार्बोहाइड्रेड भनिन्छ । शरीरमा शक्ति प्राप्त गर्नका लागि नियमित रुपमा भात, आलु, रोटी, आदि मध्ये कुनै एक वा सोभन्दा बढी आवश्यकतानुसार मिलाएर खाने गर्नुपर्छ । खानेकुराको स्रोत सबै ठाउँमा एकै प्रकारका नहुन सक्छन । त्यसैले आफ्नो वरिपरि भएका स्थानीय खानेकुरा मध्ये कार्बोहाइड्रेड भएको स्रोत पहिचान गरी खानुपर्छ ।

कार्बोहाइड्रेडका कार्यहरु

१.शरीरलाई आवश्यक ताप र शक्ति उत्पादन गर्नु
२.शरीरलाई आवश्यक पर्ने पानी उत्पादन गर्नु
३.शरीरका मांशपेशिलाई सक्रिय बनाउन सहयोग गर्नु

ख.प्रोटिन

शरीरको वृद्धि र विकासका लागि आवश्यक पर्ने पोषक तत्वलाई प्रोटिन भनिन्छ । शरीरमा कोषहरु विग्रने, टुट्ने र

फुट्ने भइरहेका हुन्छन । त्यैले हामीले प्रोटिन हुने खानेकुराको पहिचान गरी खानुपर्छ ।हाम्रो खानामा प्रतिदिन कुनै एक प्रोटिनयुक्त खानेकुरा समावेश हुनुपर्छ ।

प्रोटिनका कार्यहरु

१.शरीरलाई वृद्धि र विकास गर्नु
२. आपतकालिन अवस्थामा शक्ति प्रदान गर्नु
३.पाचन क्रियामा टेवा पुर्याउछ ।
४.शरीरका कोषहरुको मर्मत गर्नु

ग.चिल्लो पदार्थ

चिल्लो पदार्थले अतिरिक्त कार्य गर्नका लागि शक्ति दिन्छ । त्यसैले हाम्रो खानामा केही मात्रमा चिल्लो पदार्थ पनि आवश्यक हुन्छ । वढि चिल्लो पदार्थको प्रयोग गरेमा विभिन्न खालका रोग लाग्न सक्छ । तर्सथ शरीरलाई आवश्यक पर्ने मात्रामा मात्रै चिल्लो पदार्थ खानुपर्छ ।

चिल्लो पदार्थका विशेषताहरु

१.भिटामिन 'ए', 'डी', 'ई', र 'के' लाई घुलाउन सहयोग गर्नु
२.शरीरको तापक्रमनियमित राख्नु
३.छालालाई स्वस्थ र चिल्लो पार्नु
४.खानालाई स्वादिष्ट बनाउन
५.सागपातमा भएका भिटामिन संरक्षण गर्नु

घ.खनिज

शरीरलाई स्वस्थ्य र फुर्तिलो राख्नका लागि खनिज पदार्थ चाहिन्छ । यसले शरीरलाई तरल पदार्थको मात्रा मिलाउने काममा मदत गर्छ । यो माछा, अन्डा, तोरी, सलगम, मूला, गुन्द्रुक, अन्न, दाल, काजु, बदाम, आयोडिनयुक्त नुन, सामुद्रिक खाना, फलफूल, तरकारी, सागपात आदिमा पाइन्छ । फलाम, आयोडिन, क्याल्सियम,फस्फोरस आदि मुख्य खनिज हुन । फलामले रगतमा हेमोग्लोविन तयार पार्ने काम गर्छ।

आयोडिनले थाइरोक्सिन हर्मोन तयार पार्न महिलाहरुमा गर्भाधान कार्यमा शरीरको विकासमा पूर्णरुपले सहयोग गर्छ । आयोडिनको प्रयोगले गलगाँड आउने र बच्चा पुड्के हुने समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।

ङ.भिटामिन

हाम्रो शरीरलाई विभिन्न रोगबाट सुरक्षा प्रदान गर्ने सूक्ष्म पोषक तत्वलाई भिटामिन भनिन्छ । 'ए', 'डी', 'ई', र 'के' भिटामिनहरु बोसोमा घुल्छन ।

भिटामिन	भिटामिन पाइने स्रोतहरु	कार्यहरु
भिटामिन 'ए'	माछा, मासु, अन्डा, गाढा हरियो सागपात, पालुङ्गो, पहेला फलफलु, पाकेको मेवा, आँफ, फर्सी, गाजर, सुन्तला आदि	• आखाको दृश्य शक्ति मजबुत बनाउछ । • रतन्धो रोगबाट बचाउछ ।
भिटामिन 'बी'	हरिया सागपात, फलफूल, केरा, दूध तथा दूधबाट बनेका परिकारहरु र जनावरका मार्गौला, कलेजो, फोक्सो, मुटु	• पाचन प्रकृयामा मद्दत पुर्याउछ ।
भिटामिन 'सी'	अमिला फलफूल जस्तैः-अमला, कागती, अम्बा, सुन्तला, अङ्गुर, आँप आदि	• शरीरका कोषलाई जोडेर बाध्ने काम गर्छ । • हाड, दात र गिजालाई बलियो बनाएर राख्छ । • स्कर्भि रोगबाट बचाउछ ।
भिटामिन 'डी'	माछाको तेल, कलेजो, अन्डाको पहेलो भाग	• हाडलाई मजबुत बनाउछ ।
भिटामिन 'ई'	तोरी, भटमास, बदाम, नरिवल, सुर्यमुखि तेल, मकै, र गहुँको पिठो, फूल, मासु, दूध, घ्यू, फलफूल, ब्रोनकाउली, सागसब्जी आदि	• छाला स्वास्थ्य र फुर्तिलो पार्न • प्रजनन क्षमता बढाउन • राता रक्त कोष नष्ट हुनबाट बचाउछ
भिटामिन 'के'	माछा, मासु, अन्डा, भात, गँहु, मकै, ताजा फलफूल, विभिन्न प्रकारका हरिया सागपात,दुध	• रगत जमाउन र कलेजोमा हुने विभिन्न किसिमका रोग लागन्बाट बचाउछ ।

शक्ति दिने, शरीर वृद्धि र विकास गर्ने र सुरक्षा प्रदान गर्ने पोषक तत्वहरु यस प्रकार छन ।

शक्ति दिने पोषक तत्व	शरीर मर्मत, वृद्धि र विकास गर्ने पोषक तत्व	सुरक्षा प्रदान गर्ने पोषक तत्व
कार्बोहाइड्रेड र चिल्लो पदार्थ	प्रोटिनजन्य खाद्य पदार्थ	भिटामिन र खनिज पदार्थ
चामल, गहुँ, आलु, मकै, कनदमुल, मह, उखु, घ्यू, तेल, बोसो, तिल	चना, भटमास, दाल, बदाम, सिमि, राजमा, माछा, मासु, अन्डा, दुद्ध, दहि आदि	माछा, अन्डा, पालुङ्गो, कलेजो, कोदो, चुकुन्दर, साग, करिलो, च्याउ, सलगम, गाजर, काजु, ओखर

क्रियाकलाप

१.समूहमा मिलेर आफ्नो घरवरपर पोषक तत्वका प्रकारमा विभिन्न चित्र वा फोटा अङकलन गरी एउटा सेतो पेपरमा टासेर एल्वम तयार गरी प्रदर्शन गर्नुहोस ।

२.साथिसँग छलफल गरी तलको तालिका भर्नुहोस ।

क्र.स.	समूह	कार्य	स्रोत
१	कार्बोहाइड्रेड		
२	प्रोटिन		
३	चिल्लो पदार्थ		
४	खनिज		
५	भिटामिन		

शिक्षकलाई निर्देशन : हामीले खानेकुरा कतिसम्म पोषण युक्त हन्छन ? त्यसको वारेमा विद्यार्थीहरुबाट प्रतिक्रिया पश्चात शिक्षणकार्य आरम्भ गर्ने ।

अभ्यास

क.खाली ठाउँ भर्नुहोस ।

१.कार्बोहाइड्रेडको प्रमुख स्रोत..................... हो ।
२.शरीरको वृद्धि र विकासका लागि......................आवश्यक पर्दछ ।
३.चिल्लो पदार्थ बढि भएमा......................सक्छ ।
४.शरीरलाई स्वस्थ्य र फुर्तिलो राख्न ....चाहिन्छ ।
५.शरीरलाई विभिन्न रोगबाट सुरक्षा प्रदान गर्ने सुक्ष्म पोषक तत्व................हो ।

ख.तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.पोषण भनेको के हो ? मानव जीवनमा पोषणको आवश्यकता उल्लेख गर्नुहोस ।
२.कार्बोहाइड्रेड पाइने खानाहरुको सूचि बनाउनुहोस ।
३.कार्बोहाइड्रेडका कार्यहरु लेख्नुहवस ।
४.प्रोटिनका कार्यहरु लेख्नुहोस ।
५.भिटामिन भनेको के हो ? कार्यका आधारमा भिटामिनको वर्गिकरण गर्नुहोस ।
६.चिल्लो पदार्थ भनेको के हो ? यसका विशेषताहरु उल्लेख गर्नुहोस ।
७.खनिज पदार्थ पाइने स्रोतहरु उल्लेख गरी यसका कार्यहरु लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा उपक्ष्यमा पोषक तत्वको खोजी गरी तिनीहरुको कार्यका आधारमा विभाजन गरी सेतो ट्रेसिङ बोर्ड पेपरमा टाँसेर ल्याउनुहोस र आफ्नो विद्यालयमको नोटिस बोर्डमा टास्नुहोस ।

पाठ ४

अनुलोमविलोम

योग एउटा आत्मानुशासन हो । यो एक जीवन शैली हो । व्यक्तिको व्यक्तित्व विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । यो शारीरिक र मानसिक रोगहरुको चिकित्सा शास्त्र हो । योगलाई व्यक्तिगत वा सामूहिकरुपमा अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसको नियमित अभ्यासले शरीरका आन्तरिक तथा बाह्य अङ्ग तथा प्रणालीहरु मजबुत हुन्छन । साथै यसले शारीरलाई विभिन्न रोग तथा दुर्बलताबाट मुक्त राख्न सहयोग पुर्याउछ । खेलाडी तथा विद्यार्थीहरुको अधिकतम शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्ति कायम राख्न एवम उच्च क्षमताको विकास गर्न योग आवश्यक छ । योगका आठ अङ्गहरु छन । ती हुनः यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, र समाधि । यी मध्ये यस पाठमा हामी अनुलोमविलोमको वारेमा अध्ययन र अभ्यास गर्नेछौ ।

अनुलोमविलोम

अनुलोमविलोम प्राणायम मध्येको एक प्रकार हो ।नाकका दुई प्वालहरुबाट पालैपालो श्वास फाल्ने र तान्ने लयबद्ध अभ्यास नै अनुलोमबिलोम हो । यो प्राणायमहरु मध्ये सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ । नाकको वायाँ प्वाललाई 'इडा' र दायाँ प्वाललाई 'पिलङगा' भनिन्छ । 'इडा' र 'पिलङगा' बाट सन्तुलित रुपमा श्वास प्रश्वास गर्ने क्रियालाई अनुलोमविलोम भनिन्छ । यो अभ्यास गर्नाले मस्तिष्कको दायाँ र बायाँ दुबै पाटो सक्रिय भई तार्किक सोचाइ र सिर्जनात्मक सोचाइका कार्यहरु सन्तुलितरुपमा हुन्छन । सबै किसिमका रोगका लागि यो अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ । सामान्यतयाः नाकको एक प्वालबाट पाँच सेकेण्डमा श्वास तानिन्छ र केही वेर रोकेर अर्को प्वालबाट पाँच सेकेण्ड श्वास फालिन्छ । अनुलोम विलोमको एक चक्र पूरा गर्न चार चरण पार गर्नुपर्छ । यो एक मिनेटमा तीन चक्र पूरा हुन्छ । यो अभ्यास सामान्य अवस्थामा दिनको ५ देखि १० मिनेट र रोग विशेषका लागी चिकित्सकको सल्लाह अनुसार गर्न उपयुक्त मानिन्छ । यो अभ्यास बच्चादेखि वृद्धसम्म जुनसुकै अवस्थाका मानिसले गर्न मिल्छ । अनुलोमविलोम गर्ने चरणहरु यसप्रतल दिइएका छन ।

१.पद्मासमा बसेर दायाँ हातको बुढी औँलाले नाकको दायाँ प्वाल थुनेर एक दुई गरी पाँचसम्म गन्दै नाकको वायाँ प्वालबाट श्वास भित्र तान्ने गर्नु पर्छ ।
२.यसै गरी साँहिली र माझी औँलाले नाकको बायाँ प्वाल बन्द गर्ने र दाया प्वालमात्र खोली एकदेखि पाँचसम्म गन्दै श्वास बाहिर फाल्नुपर्छ ।
३.पुनः १ देखि ५ सम्म गन्ती गर्दै चरण १ खनुसार दायाँ प्वालबाट श्वास भित्र फाल्नुपर्छ ।
४. पुनः चरण २ अनुसार गर्नुपर्छ । यति गर्दा एक चक्र पूरा हुन्छ । यो अभ्यास सामान्य अवस्थाका मानिसले दैनिक ५ देखि १० मिनेट गर्नु उपयुक्त हुन्छ भने रोग विशेषका लागि यो चिकित्सकको सल्लाह अनुसार गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप १ सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुलाई योगाभ्यास अन्तर्गत अनुलोमविलोम गर्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : सम्भव भए विद्यार्थीहरुलाई योगाभ्यासका विभिन्न आसनहरु गराई नभए अनुलोमविलोम गराई मानव जीवनमा योगको अपरिहार्यतावारे धारणा स्पष्ट गराउने र योग गर्न प्रेरित गर्ने ।

अभ्यास

क.खालि ठाउँ भर्नुहोस ।

१.सामान्य अवस्थामा अनुलोम विलोम ....देखि..............सम्म पूरा हुन्छ ।
२.नाकको वायाँ प्वाललाई......................भनिन्छ ।
३. नाकको दायाँ प्वाललाई..............भनिन्छ ।
४. अनुलोम विलोम गर्दा................आसनमा वसेर गर्नुपर्छ .
५.अनुलोम विलोम गर्नाले....................सक्रिय हुन्छ ।

ख. ठीक भए चिन्ह र वेठीक भए चिन्ह लगाउनुहोस ।
१.नाकको बायाँ प्वाललाई 'पिलङगा' भनिन्छ ।
२.पद्यमाशनमा बसेर अनुलोमविलोम गर्नुपर्छ ।
३.विरामी मानिसले २० मिनेट सम्म अनुलोम विलोम गर्नुपर्छ ।
४.योग भनेको आत्मानुशासन हो ।
५.अनुलोम विलोमको अभ्याले मानिसको तार्किक सोचाइ र सिर्जनात्मक सोचाइक कार्यहरु सन्तुलितरुपमा राख्छ ।
ग.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।
१. योग भनेको केहो ? योगको वारेमा लेख्नुहोस ।
२. अनुलोम विलोम भनेको केहो ?
३. अनुलोम विलोम गर्ने तर्कारु लेख्नुहोस ।
४. अनुलोम विलोमका फाइदाहरु लेख्नुहोस ।
५. इडा' र 'पिलङगा' भनेको केहो ?
६. योगका प्रकारहरु लेख्नुहोस ।
७. अनुलोम विलोम कुन योगको प्रकार भित्र पर्दछ ?

परियोजना कार्य

तपाईको समुदायका मानिसहरु सँग योगको वारेमा सोधपुछ गरी उनीहरुबाट आएको प्रतिक्रियालाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ ५ स्थानीय जडिवुटि

स्थानीय स्तरमा पाइने बोटविरुवाका पात, फल, जरा, वीज, डाँड आदिलाई स्थानीय जडीबुटि भनिन्छ । यसअन्तर्गत निमो पात, तुलक्षी, अमला, टिमुर, लसुन, बेसार, कागती आदि । यस्ता जडिबुटि हाम्रै वरपर वा आफ्नै खेतवारीमा पनि पाइन्छन । जडीबुटिलाई प्रशोधन गरी वा नगरी सिधै पिसेर, उमालेर, मिसाएर वा ठोस रुपमै विभिन्न रोगहरु विरुद्ध प्रयोग गरीन्छ । शिलाजित, पिपला, हर्रौ, कुरिलो, रिठ्ठा,जाइफल, अदुवा पनि जडिवुटि हुन । हाम्रो नगरपालिकाका पाखा पखेरा, खोच, फाँट,वन जङ्गल, भिरहरुमा जटिबुटि प्रशस्तै पाइन्छन । तिमीहरुले हाम्रो गाउँघरमा विरामी हुदा रुख, बोटविरुवाका पात, जरा, काण्ड, फलफुलहरु आदि औषधीको रुपमा प्रयोग गरेका देखेका छौँ । तिनै विरुवाका पात, जरा, काण्ड, फलफूलहरु नै जडीबुटि हुन । संसारमा जडिबुटिको व्यवसायिक खेती गरीएता पनि हाम्रो तिर भने खासै चाख दिइएको पाइदैन । यी यस्ता स्थानीय जडिबुटिहरुको प्रशोधन गरी विक्रि वितरण र निर्यात समेत गरेमा आर्थिक लाभ पनि लिन सकिन्छ । हाम्रो वरपरका धेरै जसो जानकारी विना खेर गइरहेका छन । हामी केहि स्थानीय जडिबुटिको वारेमा अध्ययन गर्नेछौँ ।

अमला

अमला जङ्गल तथा भिर, पखेरामा पाइने रुख भएको विरुवा हो । यो भिटामिन 'सी' को सर्बोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो । यसका वोट, जरा, पात, फूल र फलहरु उपयोगि चिजहरु हुन । आयुर्वेदमा त्रिफलाको निर्माण

गर्दा अमला, हर्रो र बर्रोको प्रयोग गरीन्छ । गिजा र दातबाट रगत आउने, दात हल्लिने, मुख गनाहउने, अम्ल पित्त, कपाल झर्ने जस्ता समस्याहरुको समाधान गर्न यसको प्रयोग गरीन्छ । एक चम्चा विहान र वेलुका खालि पेटमा पानि सँग मिसाएर खानाले खानामा रुचि बढाउछ ।च्यवनप्रास बनाउन अमला अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ । यो पखाला, कमलपित्त, दम आदिमा औषधिको रुपमा प्रयोग गरीन्छ ।

घिउकुमारि

घिउकुमारीको पात भित्र चिप्लो जेली जस्तो गुदि हुन्छ । यसको पातको गुदिलाई दुखेको ठाउँमा प्रयोग गर्दा दुखाई कम हुने गर्छ । अम्लपित्त, कब्जियत, महिनावारी हुदा तल्लो पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने आदि रोगमा ४ इन्चको पातलो गुदि पानीसँग फिटेर खादाँ धेरै फाइदा गर्छ । यसले कलेजोको रोगमा पनि आराम गर्छ, ब्लड प्रेसर, मधुमेहको यो अचुक औषधी हो ।

घोडताप्रे

घोडताप्रे भुईमा फैलिने झार हो । यसको पात गोलाकार बोट सुक्ष्म र धागो जस्तो हुन्छ । यसको पात प्रयोग गरीन्छ । शरीरमा दाँद भएमा ४-५ वटा घोडताप्रे विहान खाली पेटमा खाएमा फाइदा हुन्छ । पिसाव पोल्दा गाउँघरमा पातलाई थिचि पानिसँग मिलाएर खाने चलन पनि छ । यो स्मृतिबद्ध औषधी हो । स्मरण शक्ति बढाउन यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

तुलसी

तुलसी गाउँघरको आगन वा मठमा लगाइने पात मिच्दा बासना आउने विरुवा हो । यसको पात, फुल, विज, काण्ड प्रयोग गरीन्छ । तुलसी antiviral, antibacterial, anti fungal, गुण भएको औषधि हो । रुघा, खोकी, पिनास आदिमा मरिच, बेसाराखि यसको काडाँ सेवन गरेमा छिटै फाइदा गर्छ । ज्वरो, अग्निमन्द, रगत बिकारमा पनि यसको प्रयोग गिरन्छ ।

निम

निम औषधि युक्त विरुवा हो । यसको पात, फूल, बीज, तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा पनि तुलसी जस्तै antiviral, antibacterial,

anti fungal गुण हुन्छन । छाला सम्बन्धि रोग, मधुमेह, रगत विकार आदिमा यसको पातको लेप वा चुर्ण प्रयोग गर्न सकिन्छ । दात हल्लिने, दातबाट रगत आउने, मख गनाउने आदि रोगमा निमको दतिउन प्रयोग गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ ।जीउ चिलाउने रोगमा निमको पात पकाएर पानिले नुहाउदा फाइदा गर्छ ।

बर्रो

पहाडी तथा मध्य पहाडी भागमा पाइने अग्लो रुख हो । बर्रोको फल र विउलाई औषधिको रुपमा प्रयोग गरीन्छ । बर्रो रक्तचाप, ज्वरो नियन्त्रण गर्न, खाना पचाउन, अल्सर, दात बलियो बनाउन, टनिक र टाउकोको दुखाई कम गर्नमा प्रयोग गरीन्छ ।

तितेपाती

तितेपाती पहाडी क्षेत्रमा जताततै पाइने जडिबुटि हो । यो विरुवाको सम्पूर्ण भाग नै औषधिकोरुपमा प्रयोग गरीन्छ ।यसले विसमज्वरो, आखा दुखेको, घाउखटिरा निको पार्छ । यसको पात केहि दिन लगातार जुत्तामा राखेर लाउनाले मोजा वा खुट्टा गनाउन छोड्छ । साथै दुखेको ठाउमा तितेपाति पकाएर सेक्नाले जोर्नि आदि दुख्न छोड्छ ।

असुरो

असुरो तराई देखि पहाडि भेगको १२०० मिटर सम्म झाडिको रुप, खेतवारिमा वा खेतवारि वरिपरि फेन्सको रुपमा लगाएको पाइन्छ । यसको हरियो पात मिज्दा गन्ध आउछ । पात १०-१५ सेमि लामा हुन्छन । असुरोको उपयोगि भाग पात र फुल हुन। खोकि, दम, ज्वरो आदिमा असुरो औषधिका रुपमा प्रयोग गरीन्छ । यसलाई कृषकले हरियो मलको रुपमा कीटनासक विषादिकारुपमा प्रयोग गर्दछन ।

टिमुर

टिमुर हाम्रो नगरपालिकाका उच्च भेगहरुमा हुने दानादार जडिबुटि हो । यसको बोक्रा, फूल र फल उपयोगि भाग हो । टिमुर दात दुखेको, छालाको रोग, लुतो, अजिर्ण र हैजाको

औषधिका रुपमा प्रयोग गरीन्छ ।साथै नाक बन्द हुने समस्याको निदानका लागि पनि यसको प्रयोग गरीन्छ ।

हाम्रो समुदाय माथि उल्लेखि बाहेक अन्य थुप्रै जडिबुटिहरु रहेका छन । यस्ता स्थानीय जडिबुटिहरुको खोजि तथा संरक्षण गर्नु जरुरी छ ।

क्रियाकलाप १ तिम्रो गाउँघरमा जडीबुटीका रुपमा प्रयोग हुने बोट बिरुवाका अङ्गहरु जम्मा गरी शिक्षकलाई देखाउनुहोस ।
क्रियाकलाप २.जडीबुटि संरक्षण गर्ने स्थानीय तरिकाका वारेमा कक्षामा छलफल गर ।
क्रियाकलाप ३.रुघाखोकि लाग्दा, ज्वरो आउँदा, पखाला लाग्दा कुन कुन जडीबुटि प्रयोग गर्न सकिन्छ ? सूची तयार गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस ।

शिक्षकलाई निर्देशन : हाम्रा समूदायमा कितावमा उल्लेखित भन्दा धेरै जडीबुटिहरु रहेका छन । त्यनीहरु सामान्य परिचय सहित उपयोगति सहित शिक्षण गर्ने

अभ्यास

क.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१.स्थानीय जडीबुटि भनेको के हो ?

२.स्थानीय जडीबुटिका फाइदाहरु लेख्नुहोस ।

३.स्थानीय जडीबुटि संरक्षण गर्ने तरिकाहरु लेख्नुहोस ।

४.घिउ कुमारी कुन रोगका लागि प्रयोग गरीन्छ ?

५.त्रिफल भित्र कुन कुन जडीबुटिहरु पर्दछन ?

ख.तल दिइएका जडीबुटिका वारेमा छोटकरिमा लेख्नुहोस ।

१.टिमुर २.तुलसि ३.घोडताप्रे ४.बर्रो ५.निम

६.तितेपाती ७.घिउकुमारी

परियोजना कार्य

१.तपाईको घर वरपर पाइने दस ओटा जडीबुटिको पात, जरा, डाँठ, फुल संकलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२.औषधिका रुपमा प्रयोग हुने दस जडीबुटिहरु कापिमा टाँसेर नामसमेत लेख्नुहोस ।

३.तपाईको समुदायमा विसञ्चो हुदा प्रयोग गरीने जडीबुटिका नाम र प्रयोग गरीने तरिकाहरु लेख्नुहोस ।

एकाइ - नौ

विपद व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

- समुदायमा हुने विपदको परिचय दिन र यसको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु बताउन

पाठ १	विपद(परिचय र व्यवस्थापन)

अकस्मातरुपमा कुनै पनि घटनारुबाट धनजनको क्षति हुनुलाई विपद भनिन्छ । कुनै पनि ठाँउमा प्राकृतिक प्रकोप र महामारिका कारण आपतकालिन अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षति हुनु नै विपद हो । विपदले जनधनको क्षति मात्र नभई जीवहरुको जिवनयापन र वातावरणमा पनि प्रतिकुल असर पार्दछ । हाम्रो समुदायमा पनि विभिन्न विपदका जोखिमहरु पनि हुन सक्छन । यहाँ हामी बाढी पहिरो, आगलागी र हावाहुरी जस्ता विपदको चर्चा गर्छौं ।

बाढिपहिरो

यो जटिल प्राकृतिक विपद हो । नदी खोला आदिको जल सतह पानिमा हुने वृद्धिले गर्दा नदि वरपरको भाग कटान हुनु नै बाढी हो । यसरी नदि कटान हुदा नदि वरपरका रुख विरुवा, ढुङ्गा माटो बगाउछ । नदि आसपासका वस्तिमा असर पुर्याइ ठुलो धनजनको क्षति हुन पुग्छ । वर्षा अत्यधिक हुदा पहाडको भिरालो भाग धसिने, डाँडाहरु बग्ने आदि गतिविधिलाई पहिरो भनिन्छ । पहिरोको कारण वर्षेनी कतिपय मानिस ज्यान गुमाएका घटनाहरु पनि सुन्दै आइरहेका छौँ । भर्खरै २०७९ साल भाद्र महिनामा परेको अभिरल बर्षाका कारण अछाम जिल्लाका कमलवजार नगरपालिका, ढकारी गाउपालिका र तुर्माखाद गाउपालिकामा गएको पहिरोमा पुरि २२ जनाले ज्यान गुमाएका थिए । केहि वर्ष पहिले रामारोशन त्यस्तै खप्तडमा भएका घटना पनि वाढीपहिरोका जोलान्त उहाहरण हुन । यसको रोकथाम गर्न वृक्षारोपण गर्ने, निमार्ण कार्य वैज्ञानिक ढङगले गर्ने, नदी किनारा नजिक भौतिक संरचनाहरु नबनाउने, तटबन्धन निर्माण गर्ने जस्ता पूर्व सावधानि उपनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १ तपाईले देखे सुनेका बाढि पहिरवका घटनाहरु के कस्ता छन ? कक्षामा सुनाउनुहोस ।

आगलागी

आगलागि मानविय कारणले गर्दा सिर्जित विपद हो । यस्ता विपदले ठुलो धनजनको क्षति पुर्याउछ । आगलागी नेपालको तेस्रो ठुलो विपद हो । आगलागीबाट हुने विपदमा तपाई हामी सबै सचेत र सजग हुन जरुरि छ । सानो हेलचेक्याइले ठुलो समस्या आउन सक्छ । पुजा कोठा, विजुलि बत्ति, वनजङ्गल आदिबाट आगलागि भएका घटनाहरु सुनेका छौँ । केहि बर्ष पहिले साँफे हाटवजारमा विजुलि सर्ट भएर पूरै पसलहरु जलेर नष्ट भएको घटना पनि सुने र देखेका पनि छौँ । यस्ता घटनाबाट हामीले पाठ सिक्न जरुरी छ । यसको रोकथामका लागि केटाकेटी भेट्ने ठाउमा सलाई लाईटर राख्नु हुदैन, भान्सामा आगो वा ग्यास वालेर लामो समय वाहिर जानु हुदैन, समय समयमा विद्युतीय सामग्रिको चेक जाच गराउनु पर्दछ, सुख्खा मौसमा वनजङ्गलमा आगो लागाउनु हुदैन ।

क्रियाकलाप २ आगलागिले समदायमा पार्ने असरहरु के-के हुन ? कक्षामा सुनाउनुहोस ।

हावाहुरी

हावाहुरी प्राकृतिक विपद हो । हाम्रो ब्रह्माण्डको वरिपरि हावाले घेरेको छ । हावामा विभिन्न ग्यासहरु रहेका छन । विभिन्न ग्यासहरुको समिश्रण नै हावा हो । हावालाई देख्न सकिदैन तर अनुभव गर्न सकिन्छ । कहिलेकाही हावाले धनजनको क्षति पुर्याउने गर्दछ । जसलाई हावाहुरी भनिन्छ । हावाहुरी विपदको एक रुप हो । वायुमा भएको फेरवदलले प्राय पागुन देखि चैत्रमा हाम्रो समुदायमा हावाहुरीले बर्षेनि धनजनको क्षति पुर्याउछ ।

क्रियाकलाप ३ हाम्रो समुदायमा हुने विभिन्न विपदलाई कसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस ।

विपद व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु

क.विपद आउने सक्ने कारण र यसका असरका बारेमा जनचेतना जगाउने

ख.स्थानीय वनजङ्गल संरक्षण गर्ने

ग.वनजङ्गल फडानी नियन्त्रण गर्ने

घ.नदी किनारामा तट बन्धन निर्माण गर्ने

ङ.पहिरो जानेठाउमा वृक्षारोपण गर्ने

च.विपदका सम्भावित क्षेत्रहरु पहिचान गरी छलफल गर्ने

छ.विपदमा परेकालाई उद्धार र सहयोग गर्ने

शिक्षकलाई निर्देशन : यस पाठ दिइएका विपदहरु उदाहरणका रुपमा प्रस्तुत गरीएका छन । यी लगायत अन्य विपदको वारेमा सामान्य जानकारी सहित विपदका कारण, बच्ने उपाय र विपद न्यूनिकरण गर्ने तरिकावारे प्रष्ट पार्ने ।

अभ्यास

क.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

१. विपद भनेको के हो ?
२. विपद आउने कारणहरु लेख्नुहोस ।
३.वाढी भनेको के हो ?
४. पहिरो कसरी आउछ ?
५.आगलागीबाट बच्न के के गर्नु पर्छ?
६.हावाहुरी भनेको केहो ?
७.वाढिपहिरो बाट वच्न गर्न सकिने उपायहरु लेख्नुहोस ।

समूह कार्य

१.शिक्षकको सहयोगमा विपदबाट बच्ने चेतनामूलक कार्यक्रमको नमूना खाका तयार गर्नुहोस ।

२. “आगलागि मानिसहरुको कारणबाट सिर्जित विपद हो ।” यस भनाई प्रति के तपाई सहमत हुन/नहुनु हुन्छ ? कारण सहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

मूल्याङ्कन प्रकृया

आधारभूत तह (कक्षा ४-८)को विद्यार्थी मूल्याङकन प्रक्रिया

विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कन प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुपर्ने छ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा कक्षा क्रियाकलाप, विद्यार्थीका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य,परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्वः तथा सहपाठी मूल्याङ्कन लगायतका साधन प्रयोग गर्न सकिने छ । न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल नगरेका विद्यार्थीका लागि सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइको अवसर प्रदान गर्नुपर्ने छ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनबाट प्राप्त निश्चित अङ्कलाई आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा ५० प्रतिशत भार र बाँकी ५० प्रतिशत भारको अन्तिम परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।

आन्तरिक मूल्याङ्कनः

आन्तरिक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीहरूको सिकाइ स्तरमा सुधार गर्नु हो । यसका लागि शिक्षकले विद्यार्थीको व्यक्तिगत सिकाइ उपलब्धिका आधारमा पटक पटक सिकाइ अवसर प्रदान गर्नुपर्ने छ । विद्यालय तहको आन्तरिक मूल्याङ्कनमा कक्षागत सिकाइ सहजीकरणको अभिन्न अङ्गका रूपमा गृहकार्य,कक्षाकार्य, प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य, सामुदायिक कार्य, अतिरिक्त क्रियाकलाप, एकाइ परीक्षा, मासिक तथा त्रैमासिक परीक्षा जस्ता मूल्याङ्कनका साधनहरूको प्रयोग गर्न सकिने छ । यस्तो मूल्याङ्कनमा विद्यार्थीको अभिलेख राखी सिकाइ अवस्था यकिन गरी सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइबाट सुधार गर्ने पक्षमा जोड दिइने छ । विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीका लागि विषय शिक्षकले नै उपयुक्त प्रक्रिया अपनाई मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । आन्तरिक मूल्याङ्कनको नतिजालाई विषयगत पाठ्यक्रममा तोकिएअनुसार अभिलेखीकरण गर्नुपर्छ ।

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनः

आधारभूत तह(कक्षा ४-८)को निर्णयात्मक मूल्याङ्कन निम्नानुसार रहेको छ ।

- ✓ आन्तरिक मूल्याङ्कनबाट प्राप्त नतिजामा आधारित आन्तरिक मूल्याङ्कन ५० प्रतिशत भार तथा अन्तिम परीक्षाको नतिजाका आधारमा ५० प्रतिशत भार निर्धारण गरी निर्णयात्मक मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।
- ✓ निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका अन्य आधार विषयगत पाठ्यक्रममा तोकिएअनुसार हुने छन् ।

- ✓ परीक्षामा अपाङ्गता भएका तथा विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरूलाई केही खास खास विषयहरूमा अरू साधारण विद्यार्थीहरूलाई दिइने प्रश्नभन्दा अलग प्रश्न बनाई मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । विशेष आवश्यकता भएका विद्यार्थीका लागि परीक्षाको समय थप गर्न सकिने छ । विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्दा शिक्षकले अपाङ्गता भएका र विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरूका लागि उपयुक्त हुने मूल्याङ्कन प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने छ ।
- ✓ निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका व्यवस्थित गर्नुपर्ने

आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई वस्तुगत र व्यावहारिक गराउने उद्देश्यले यसका लागि निम्न लिखित मूल्याङ्कनका पक्षहरू र भार तोकिएको छ ।

सि.न.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार	कैफियत
१	सहभागीताः कक्षामा उपस्थिति र कक्षा कार्यमा सहभागीता	४	
२	मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइस्तर	२०	
३	प्रयोगात्मक/परियोजना कार्य	१६	
४	त्रैमासिक परीक्षाहरू (पहिलो ५ र दोस्रो ५)	१०	

- ✓ विद्यार्थी सहभागीता, प्रत्येक सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको उपलब्धिको स्तर तथा प्रयोगात्मक/परियोजना कार्यको कार्य सम्पादन स्तर रेटिङको लागि रुब्रिक्सको प्रयोग गर्नुपर्ने छ । विद्यार्थीको उपलब्धिको स्तर मापनका लागि शिक्षक आफैंले रुब्रिक्स तयार गरी अङ्क प्रदान गर्नुपर्ने छ ।
- ✓ विद्यार्थीको निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनबाट प्राप्त निश्चित अङ्कलाई आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा ५० प्रतिशत भार निर्धारित गरी बाँकी ५० प्रतिशत भारको अन्तिम परीक्षा सञ्चालन गरीने छ।

विद्यार्थीको उपलब्धीस्तर र त्यसको सामान्य व्याख्या

उपलब्धीस्तर	मापन	उपलब्धीस्तर सामान्य व्याख्या
कमजोर	१	मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न नसकेका,सबै जसो सिकाइ उपलब्धिका लागि सुधारात्मक सिकाइ आवश्यक भएको
सामान्य	२	मुख्य सिकाइ उपलब्धि आंसिक रुपमा हासिल गरेको तर सुधारात्मक सिकाइ आवश्यक भएको
राम्रो	३	मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको
उच्च	४	माथील्लो स्तरको उपलब्धि हासिल गरेको
उत्कृष्ट	५	सहयोगात्मक सिकाइकालागिसाथीहरूलाई सिकाउन

विषय क्षेत्रगत सिकाइ उपलब्धि मापन गर्ने तरिकाहरु

$$\text{विषय क्षेत्रगत उपलब्धि प्रतिशत} = \frac{\text{उपलब्धि स्तरको अङ्कको जोड}}{\text{५}\times\text{मूल्याङ्कन गरीएका सिकाइ उपलब्धिहरुको संख्या}}\times\text{१००}$$

क्षेत्रगत तथा थिमगत उपलब्धि प्रतिशत निकाल्दा (उदाहरणका लागि)

- ✓ मानौ कुनै थिममा ३ वटा सिकाइ उपलब्धि छन । राम भन्ने विद्यार्थीले (सिकाइ उपलब्धि १ मा २ अङ्क, सिकाइ उपलब्धि २मा ३ अङ्क र सिकाइ उपलब्धि ३ मा २ अङ्क)प्राप्त गरेको रहेछ भने उसको क्षेत्रगत तथा थिमगत उपलब्धि प्रतिशत देहाय अनुसार हुन्छ ।

उपलब्धि स्तरको अङ्कको जोड =३+४+३=१०

सिकाइ उपलब्धिहरुको संख्या = ३(मानौ)

यहाँ ५ भनेको विद्यार्थीहरुको सिकाइ उपलब्धि स्तर(सबैमा ५ नै हुन्छ)

रामको क्षेत्रगत तथा थिमगत उपलब्धि प्रतिशत= $\frac{१०}{५\times३}\times१००$

$=\frac{१०}{१५}\times१००$

=६६.६६%

=६७%(नजिकको अङ्कमा शुन्यान्त गर्ने)

तसर्थ उसको अक्षराङ्कन स्तर B हुन्छ र व्याख्या राम्रो

उपलब्धि प्रतिशतलाई अक्षराङ्कन मिलान गरी निम्नानुसार प्रस्तुत गर्नु पर्ने छः

उपलब्धि प्रतिशत	अक्षरमा उपलब्धि स्तर	उपलब्धि स्तरको व्याख्या
०-२०	E	ज्यादै कमजोर
२०-४०	D	कमजोर
४०-६०	C	सामान्य
६०-७५	B	राम्रो
७५-९०	A	उच्च
९०-१००	A+	उतकृट

मूल्याङ्कन तालिका

क्र स	कक्षा	मूल्याङ्कन तालिका	पूर्णाङ्क	पाठ्यघण्टा	कार्य घण्टा
१	१-३	निर्माणात्मक	-	२६	१२८
२	४-५	निर्माणात्मक र निर्णयात्मक	निर्माणात्मक ५० निर्णयात्मक ५०	३२	१६०
३	६-८	निर्माणात्मक र निर्णयात्मक	निर्माणात्मक ५० निर्णयात्मक ५०	३२	१६०

विशिष्टिकरण तालिका

सैद्धान्तिक मूल्याङ्कनको विशिष्टीकरण तालिका (कक्षा ६-८)

एकाई	प्रश्न संख्या	अंक	ज्ञान	सीप	उच्च क्षमता	कैफियत
१	२	१०	१	१		
२	१	५			१	
३	१	५	१			
४	१	५		१		
५	१	५	१			
६	१	५	१			
७	१	५		१		
८	१	५		१		
९	१	५			१	
जम्मा	१०	५०	४	४	२	

कार्यान्वयन तालिका

यो स्थानीय पाठ्यक्रम साँफेबगर नगरपालिका अन्तर्गतका विद्यालयहरुमा देहाय बमोजिम परीक्षण तथा कार्यान्वयन गरीने छ ।

क्र.सं.	कक्षा	परीक्षण वर्ष	कार्यान्वयन हुने वर्ष
१	१-३	२०७६	२०७८
२	४	२०७८	२०७९
३	५	२०७८	२०७९
४	६	२०७७	२०७८
५	७	२०७८	२०७९
६	८	२०७९	२०८०

समय निर्धारण

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप, २०७६ अनुसार आधारभूत शिक्षा (कक्षा १-३) को स्थानीय विषयको पाठ्यघण्टा ५ र वार्षिक कार्यघण्टा १६० निर्धारण गरीएको छ। त्यस्तै आधारभूत शिक्षा (कक्षा ४-८) को स्थानीय विषयको पाठ्यघण्टा ४ र वार्षिक कार्यघण्टा १२८ निर्धारण गरीएको छ।

पाठ्यक्रम परिमार्जन

पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ अनुरुप पाठ्यक्रम कार्यान्वयन पश्चात प्राप्त सुझावका आधारमा सामाजिक इच्छा, आकाङ्क्षा र आवश्यकता अनुरुप विद्यार्थीहरूको ज्ञान, सीप र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन समायानुकुल यो स्थानीय पाठ्यक्रम परिमार्जन हुँदै जानेछ। यस क्षेत्रका प्राकृतिक, सामाजिक, साँस्कृतिक, भाषीक र वातावरणीय पक्षहरूको खोज, अनुसन्धान र अध्ययन पश्चात प्राप्त निष्कर्षलाई यस पाठ्यक्रममा समावेश गर्दै लगिने छ। पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको मूल्याङ्कन गरी त्यसका आधारमा पाठ्यक्रममा आवश्यक परिमार्जन गरीने छ।

रचनात्क सुझाव

नाम :

ठेगाना :

संलग्न निकाय :

पद :

सुझाव दिन खोजेको विषयवस्तु

एकाई :

पाठ :

विषवस्तु :

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

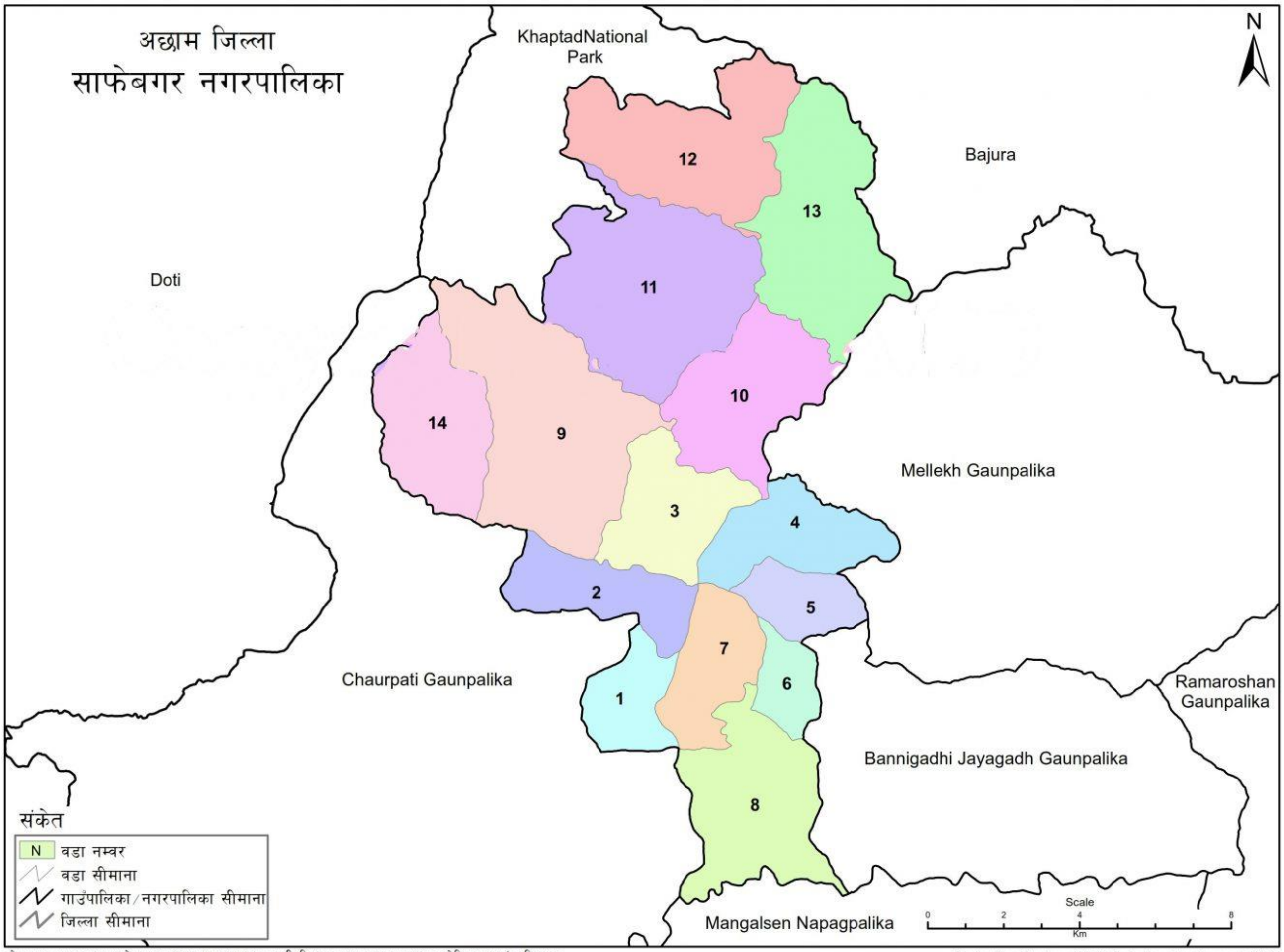
....

....

रचनात्मक सुझाव पठाउने ठेगाना

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा साँफेबगर नगरपालिका, साँफेबगर, अछाम

लेखक : bogatilok1234@gmail.com



स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५००० / १:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC,2016

साँफेवगर नगरपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा
साँफेवगर, अछाम