नासौँ गाउँपालिका, मनाङ

गण्डकी प्रदेश

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यसामग्री

हाम्रो नासौँ

कक्षा : ५

विद्यार्थीको नाम :..

रोल नम्बर :..

विद्यालयको नाम :..

प्रकाशक

शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा

नासौँ गाउँपालिका

सल्लाहकार

धन बहादुर गुरुङ, अध्यक्ष, नासौँ गाउँपालिका

बेद बहादुर गुरुङ, उपाध्यक्ष,

बासुदेव भेटवाल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषयवस्तु खोज तथा लेखन

संकल्प अध्ययन केन्द्र

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : प्रथम, २०८२

प्रकाशकीय

विषयसुची

विषयक्षेत्र	पाठ	पृष्ठसंख्या
हाम्रो नार्सों गाउँपालिका	१. वडा समिति र सेवा २. हाम्रो स्थानीय सरकार	
स्थानीय धर्म, र चाडपर्व	१. हाम्रा स्थानीय परम्परा	
स्थानीय जडिबुटी, बनस्पती र प्राणीहरू	१. यार्सागुम्बा र निरमसी २. पाँचऔंले	
हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था तथा व्यक्तित्वहरू	१. हाम्रा सङ्घसंस्थाहरु २. हाम्रा समाजसेवीहरु	
विपद र विपद व्यवस्थापन	१. हाम्रा विपद् २. हाम्रा पर्यटकीय स्थल	
ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल	१. पर्यटक हाम्रा पाहुना	
स्थानीय पेशा व्यवसाय, उत्पादन र प्रविधी	१. हाम्रा स्थानीय कृषि कर्म २. हाम्रा व्यवसाय	
हाम्रो भूगोल र हावापानी	१. बृक्षारोपण र बगैंचा र्निमाणमा इको क्लव	
हाम्रो भाषा, वेशभूषा र संस्कृति	१. हाम्रा साँस्कृतिक पहिचान	

विषयक्षेत्र १ हाम्रो नासोँ गाउँपालिका

पाठ १ वडा समिति र सेवा

नेपालको संविधानअनुसार गाउँपालिकामा वडा समिति गठन हुन्छ । गाउँपालिकाको वडा समितिमा एक जना वडा अध्यक्ष र चार जना सदस्य हुन्छन् । स्थानीय तहको निर्वाचनमा प्रत्येक वडाबाट एक जना वडा अध्यक्ष, दुई जना महिला सदस्य र खुलाबाट दुई जना सदस्य निर्वाचित हुन्छन् । दुई जना महिलामध्ये एक जना दलित समुदायकै हुनुपर्छ ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा निम्नानुसार व्यवस्था गरेको छ ः

क. वडाभित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन

(१) सहभागितामूलक योजना तर्जुमा प्रणालीअनुसार बस्ती वा टोलस्तरीय योजनाको

माग सङ्कलन, प्राथमिकीकरण तथा छनोट गर्ने,

(२) टोल विकास संस्थाको गठन र परिचालन तथा वडाभित्र सञ्चालन हुन योजनाका लागि उपभोक्ता समितिको गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने,

(३) वडाभित्र योजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मतसम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन गर्ने

ख. सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

(१) नाता प्रमाणित गर्ने

(२) नागरिकता तथा नागरिकताको प्रतिलिपि लिनका लागि सिफारिस गर्ने,

(३) बहाल करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(४) बन्द घर तथा कोठा खोल्न रोहबरमा बस्ने,

(५) मोही लगत कट्टाको सिफारिस गर्ने,

(६) घर जग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(७) जन्ममिति प्रमाणित गर्ने,

(८) व्यापार व्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा व्यापार व्यवसाय हुँदै नभएको सिफारिस गर्ने,

(९) विवाह प्रमाणित तथा अविवाहित प्रमाणित गर्ने,

(१०) निःशुल्क वा सशुल्क स्वास्थ्य उपचार सिफारिस गर्ने,

(११) वडाबाट जारी हुने सिफारिस तथा अन्य कागजलाई अङ्ग्रेजी भाषामा समेत

सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने,

(१२) घर पाताल प्रमाणित गर्ने,

(१३) व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने,

(१४) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा घर कायम गर्न सिफारिस गर्ने,

(१५) कुनै व्यक्तिको नाम, थर, जन्ममिति तथा वतन फरक फरक भएको भए सो व्यक्ति एकै हो भन्ने सिफारिस गर्ने,

(१६) नाम, थर, जन्ममिति संशोधनको सिफारिस गर्ने,

(१७) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा हराएको सिफारिस गर्ने,

(१८) कित्ताकाट गर्न सिफारिस गर्ने,

(१९) संरक्षक प्रमाणित गर्ने तथा संस्थागत र व्यक्तिगत संरक्षक सिफारिस गर्ने,

(२०) जीवितसँगको नाता प्रमाणित गर्ने,

(२१) मृतकसँगको नाता प्रमाणित तथा सर्जमिन सिफारिस गर्ने,

(२२) जीवित रहेको सिफारिस गर्ने,

(२३) हकवाला वा हकदार प्रमाणित गर्ने,

(२४) नामसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२५) जग्गाको हक सम्बन्धमा सिफारिस गर्ने,

(२६) उद्योग ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२७) आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने,

(२८) जग्गा मूल्याङ्न सिफारिस गर्ने,

(२९) विद्यालय कक्षा थप गर्न सिफारिस गर्ने,

(३०) अशक्त, असहाय तथा अनाथको पालनपोषणका लागि सिफारिस गर्ने,

(३१) वैवाहिक अङ्गीकृत नागरिकता सिफारिस गर्ने,

(३२) आर्थिक अवस्था कमजोर वा सम्पन्न रहेकोसम्बन्धी सिफारिस गर्ने,

(३३) विद्यालय ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(३४) धारा तथा विद्युत् जडानका लागि सिफारिस गर्ने,

(३५) प्रचलित कानुनअनुसार प्रत्यायोजित अधिकारबमोजिमको अन्य सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने ।

अभ्यास

१. 'वडा समिति र सेवा' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारबारे आफूले बुझेको कुरा कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईँ आफ्नो जन्ममिति सच्याउन कहाँ जानुहुन्छ ?

(ख) मृत्यु दर्ता तथा विवाह दर्ता कसले गर्ने व्यवस्था रहेको छ ?

(ग) आधारभूत विद्यालय खोल्ने सिफारिस कसले गर्छ ?

(घ) घरजग्गाको कर कहाँ तिर्ने गरिन्छ ?

३. प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ः

(क) वडा कार्यालयले गर्ने कुनै पाँचओटा काम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको गाउँटोलमा वडा कार्यालयले गरेका कुनै पाँचओटा विकास निर्माणका काम लेख्नुहोस् ।

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ ः

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर वडा समितिले गर्ने कार्य पालैपालो भन्नुहोस् र

अभ्यास गर्नुहोस् ।

५. भ्रमण गरौँ र काम बुझौँ ः

नासोँ गाउँपालिकामा रहेको आफ्नो वडा कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ वडाले एकदिनमा सम्पादन गरेको काम वा सेवाका बारेमा बुझ्नुहोस् ।

६. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ ः

वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारका मुख्य बुँदा लेखी चार्ट बनाएर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २ हाम्रो स्थानीय सरकार

१. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

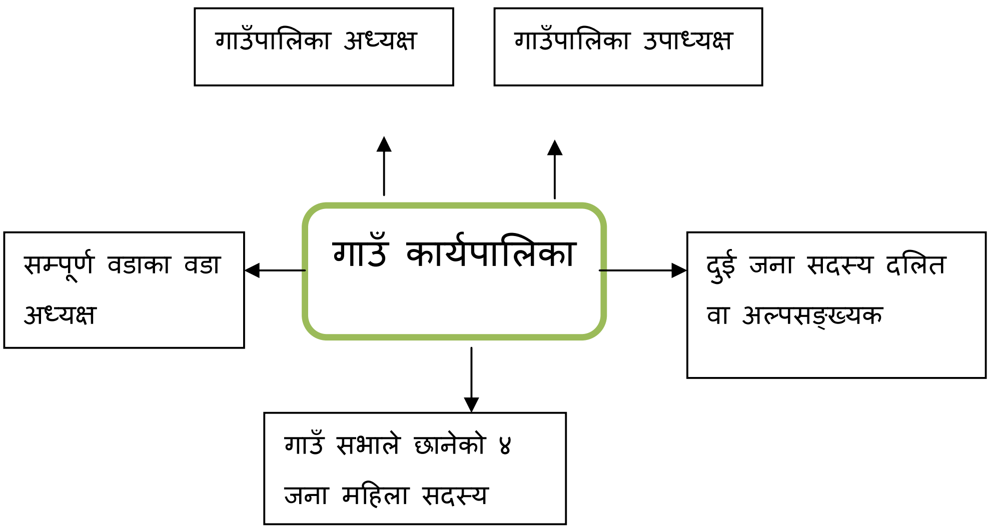
प्रश्नहरू

क) तपाईं गाउँपालिकाको कार्यलयमा जानुभएको छ ?

ख) तपाईं वडा कार्यालय जानुभएको छ ?

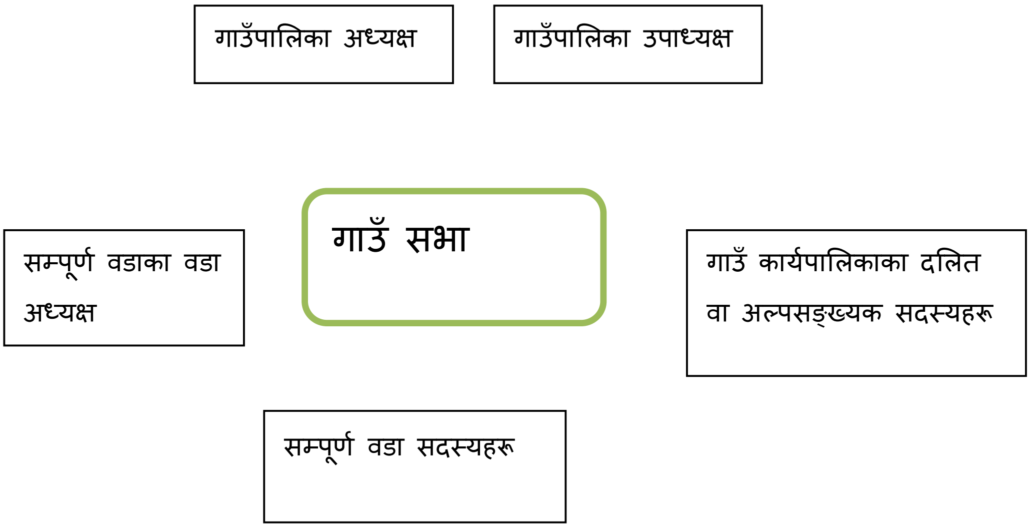
ग) तपाईंको घरनजिक कुन कुन विकास निर्माणका कार्य हुँदै छन् ?

गाउँपालिका वा नगरपालिका नेपालको संघीय शासन व्यवस्थाको सबभन्दा तल्लो तह हो । गाउँपालिका ग्रामीण क्षेत्रमा हुन्छ भने नगरपालिका सहरी क्षेत्रमा हुन्छ । स्थानीय तहलाई स्थानीय सरकार भनेर पनि चिनिन्छ । हाम्रो स्थानीय सरकार (तह) को नाम मल्लरानी गाउँपालिका हो । हाम्रो पालिकामा पाँचओटा वडाहरू रहेका छन् । गाउँपालिकाको प्रमुखलाई पालिका अध्यक्ष र वडाको प्रमुखलाई वडाअध्यक्ष भनिन्छ । गाउँपालिकाको काम गाउँ कार्यपालिकाको नामबाट हुन्छ । गाउँ कार्यपालिकाको बनोट तल देखाइएको छ ः



गाउँपालिकाको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँ सभामा रहेको हुन्छ । गाउँसभाका सदस्यको सङ्ख्या पालिकाअनुसार फरक फरक हुनसक्छ । गाउँ सभाको गठन निम्न अनुसार हुने व्यवस्था छ ः

गाउँ कार्यपालिकाको बनोट तल देखाइएको छ ः



गाउँ पालिकामा भएका वा हुने विभिन्न किसिमका विवाद निरूपण गर्नको लागि गाउँ पालिकाको उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय न्यायिक समिति रहने व्यवस्था रहेको छ । गाउँ पालिकाको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका गाउँ कार्य पालिकाको र गाउँसभाको हुन्छ । गाउँ कार्य पालिका, गाउँ सभा र न्यायिक समितिका कामहरू निम्नानुसार छन् ः

१. सहकारी संस्था

२. एफ.एम. सञ्चालन

३. स्थानीय कर

४. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

५. स्थानीय स्तरका विकास आयोजना तथा परियोजनाहरू

६. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ

७. स्थानीय बजार व्यवस्थापन

८. मेलमिलाप र मध्यस्थताको भूमिका

९. आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा

१०. स्थानीय सडक, कृषि, सिँचाइ

११. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन

१२. घर जग्गा धनी पुर्जा वितरण

१३. कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन

१४. पशु स्वास्थ्य, सहकारी

१५. स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता,

आदि ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

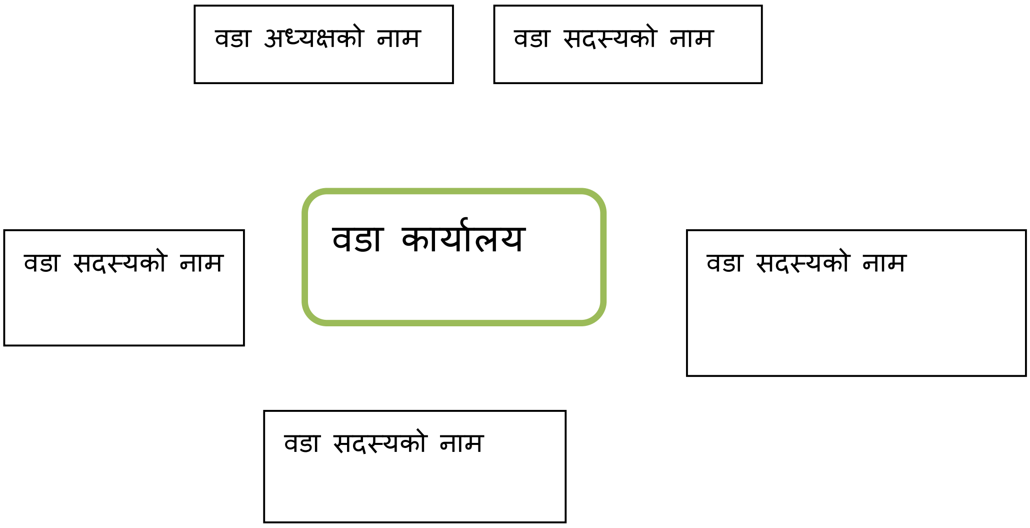
(क) गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष कसरी छानिन्छन् ?

(ख) वडा अध्यक्ष र सदस्यहरू कसरी छानिन्छन् ?

(ग) कति उमेर पुगेपछि मतदान गर्न पाइन्छ ?

(घ) गाउँ कार्यपालिकाका सदस्यहरूको पदावधि कति हुन्छ ?

२. तपाईंको वडाको बारेमा तल दिइएको खाली ठाउँ भरी उत्तर दिनुहोस् ।



३. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको घर कति नं. वडामा छ ?

ख) तपाईंको वडामा वडा अध्यक्ष र सदस्यहरू कति कति जना छन् ?

ग) तपाईंको वडाको वडा समितिमा कति जना सदस्यहरू छन् ?

घ) नासोँ गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकामा कति जना सदस्य छन् ?

ङ) नासोँ गाउँ सभामा कति जना सदस्य छन् ?

च) न्यायिक समितिको सदस्य सङ्ख्या कति हुन्छ ?

४. तल दिईएको गाउँपालिकासँग सम्बन्धित कामलाई गोला (O) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

सहकारी संस्था

स्थानीय बजार व्यवस्थापन

स्थानीय कर

पशु, स्वास्थ्य र सहकारी

एफ.एम. सञ्चालन

स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

बैङ्क

प्रहरी चौकीको नियमन र नियन्त्रण

क्याम्पस सञ्चालनमा अनुमति

५. तपाईंको पालिकामा भएका विकास निर्माणका कार्यलाई गोलो चिहृन ( ) लगाई कापीमा सार्नुहोस् ः

हाम्रो पालिकाका विकास निर्माणका कार्यहरू ः

मन्दिर निर्माण

धारा निर्माण

बजार (हाट) सञ्चालन

कुलो निर्माण

पोखरी निर्माण

नदी÷खोला नियन्त्रण

पुल निर्माण

स्वास्थ्य चौकी स्थापना

विद्यालय स्थापना

एफ.एम. सञ्चालन

सहकारी संस्था स्थापना

बाटोघाटो निर्माण

पाटीपौवा निर्माण

६. गाउँपालिकाले गर्न सक्ने दश वटा कामहरूको सूची बनाउनुहोस् ः

....

....

....

....

....

७ विद्यालय नजिकको वडा कार्यालयको भ्रमण गरी वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारको तालिका बनाउनुहोस् ।

विषयक्षेत्र २ स्थानीय धर्म र चाडपर्व

पाठ: हाम्रा स्थानीय परम्परा

नेपालको मनाङ जिल्लामा रहेको नासोँ गाउँपालिका प्राकृतिक रूपमा सुन्दर मात्र होइन, सांस्कृतिक परम्पराले पनि भरिपूर्ण छ। यहाँ बसोबास गर्ने जातजातिहरूले आ–आफ्ना परम्परा, धर्म, संस्कार र विश्वासलाई धेरै महत्व दिन्छन्।

१. कल्येँ प्रेँ

कल्येँ प्रेँ नासोँ क्षेत्रको एक महत्वपूर्ण परम्परा हो। कल्येँ प्रेँ ले बौद्ध धर्ममा गहिरो विश्वास राख्दछ । यसलाई सामान्य भाषामा गुरूङहरूको अर्घौं गर्ने चलनका रूपमा हेरिन्छ । यसमा मान्छेको मृत्यु भैसके पछि यो पूजा गर्ने गरिन्छ । यसमा खेँ (धार्मिक लेख) पढ्ने गरिन्छ । यो तीन दिनसम्म पढ्न गरीन्छ भने यो पढेर मृत्यु भएका मानिसहरूलाई मंगोलियन जातिको जहाँबाट उत्पत्ति भएको हो त्यहीँ पुगोस् भनेर यो पूजा गर्ने गरिन्छ । यहाँका जातिहरूमा मानिसको मृत्यु भए पश्चात गाड्ने र जलाउने दुबै प्रचलन रहेको छ ।

२. सत्कन्या देवीको मन्दिर

सत्कन्या देवी नासोँ गाउँपालिकामा पुजिने एक शक्तिशाली देवी हुन्। यहाँको सत्कन्या मन्दिरमा विशेष चाडपर्वहरूमा पूजा गरिन्छ। यो नाचै गाउँको चिखु बगैंचा भित्र रहेको छ । गाउँलेहरू वर्षेनी पूजा गर्न मन्दिरमा जान्छन् । यो वर्षको एक पटक बैशाख पूर्णिमाको दिनमा खुल्ने गर्दछ । यहाँ धुप बत्ती बाल्ने एक जना पुजारीको व्यवस्था गरिएको छ । यहाँ प्रत्येक औँसी र पूर्णिमाको दिन बत्ती बाल्ने गरिन्छ । देवीसँग आफ्नो घरपरिवारको सुख, शान्ति र समृद्धिको कामना गर्छन्। पूजा गर्दा ढोल, झ्याली, घाँटीका घण्टी र विशेष नृत्यहरूको पनि आयोजना गरिन्छ।

३. ङ्युङने व्रत

ङ्युङने व्रत बौद्ध परम्परामा आधारित एक धार्मिक व्रत हो जुन नासोँ क्षेत्रका बौद्ध अनुयायीहरूले पालना गर्छन्। यो व्रत प्रायः पूर्णिमाको दिन बसिन्छ। व्रत बस्नेहरूले शुद्धता, ध्यान, पूजा र दानलाई मुख्य प्राथमिकता दिन्छन्। यस व्रतले आत्मशुद्धि र पाप मोचन

हुने विश्वास गरिन्छ। बालबालिकाहरूलाई पनि यो व्रतको महत्त्वकाे बारेमा सानैदेखि सिकाइन्छ।

पिरिनें गुफा

यो गुफा पनि नासोँ गाउँपालिकाको एक प्रसिद्द गुफाको रूपमा रहेको छ । यो नासोँ गाउँपालिकाको तिल्चे गाउँमा पर्दछ । यहाँ बैशाख पूर्णिमाको दिनमा पूजा गरिन्छ । धार्मिक गुरूले यहाँ सधैँ बत्ती बाल्ने गर्दछन् । यो गुफाको भित्र एक जना बृद्द आमाको आकृती देख्न सकिन्छ । यो गुफा प्रवेश गर्ने एक ढोका रहेको छ जहाँबाट पाप गरेको मानिस छिर्न नसक्ने जनविश्वास पनि रहेको छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(तलका वाक्यहरूमा उचित शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।)

१. कल्यैँ प्रैँ __________ धर्म मान्दछन्।
२. सत्कन्या मन्दिर नासोँ __________ मा पर्दछ।
३. ङ्युङने व्रत __________ दिन बसिन्छ।
४. पूजा गर्दा ढोल, झ्याली र __________ बजाइन्छ।
५. व्रत बस्दा मानिसहरूले __________ र दानमा जोड दिन्छन्।

२. ठीक कि बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस्:

(तपाईंले पढेको पाठका आधारमा '✓' वा '✗' लगाउनुहोस्।)

१. कल्यैँ प्रैँ हिन्दू धर्मसँग सम्बन्धित छ। ☐
२. सत्कन्या देवीको मन्दिरमा हरेक वर्ष पूजा गरिन्छ। ☐
३. ङ्युङने व्रतको समयमा मान्छेहरूले मासु–मदिरा खान्छन्। ☐

४. पूजा गर्दा विशेष नृत्यहरूको पनि आयोजना गरिन्छ। □
५. बौद्ध धर्मले दया र ध्यानमा जोड दिन्छ। □

३. शब्दअर्थ लेख्नुहोस्:

(तल दिइएका शब्दहरूको अर्थ लेख्नुहोस्।)

शब्द	**अर्थ**
परम्परा	
मेलमिलाप	
व्रत	
ध्यान	
शुद्धता	

४. जोडा मिलाउनुहोस्:

(बायाँतर्फका वाक्यहरूलाई दायाँतर्फका सही जोडीसँग मिलाउनुहोस्।)

क	**ख**
१. कल्यैं प्रैं	पुर्खाबाट आउने चालचलन
२. सत्कन्या मन्दिर	मनाङको नासाेँ गाउँपालिकामा
३. ङ्युङने व्रत	ढोल, झ्याली र नृत्य
४. पूजा	बौद्ध धर्म मान्ने जात

क	ख
५. परम्परा	शुद्धता र आत्मअनुशासन

५. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

१. कल्यैँ प्रैँ को खास विशेषता के हो?
२. सत्कन्या मन्दिरमा पूजा किन गरिन्छ?
३. ङ्युङने व्रत कहिले बसिन्छ र किन बसिन्छ?
४. पूजा गर्दा के–के बजाइन्छ?
५. हाम्रो गाउँको परम्पराले के सिकाउँछ?

६. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. तपाईंको गाउँमा हुने कुनै चाडपर्व या परम्पराका बारेमा तीन/चार वाक्यमा लेख्नुहोस्।
२. तपाईँले व्रत बसेको कल्पना गरेर त्यो दिनको अनुभव लेख्नुहोस्।

७. सिर्जनात्मक अभ्यास:

तपाईंले यीमध्ये कुनै एक विषयमा चित्र कोरेर छोटो वर्णन लेख्नुहोस्:

- सत्कन्या मन्दिरमा पूजा भइरहेको दृश्य
- ङ्युङने व्रत बसिरहेका मानिसहरू

✎ **वर्णनको उदाहरण:**
"यो चित्रमा मन्दिरमा पूजा भइरहेछ। सबैले हातमा फूल र धूप लिएका छन्। वातावरण शान्त र पवित्र देखिन्छ।"

विषयक्षेत्र ३ स्थानीय जडीबुटी, वनस्पती र प्राणीहरू

पाठ १ यार्सागुम्बा र निरमसी: जडीबुटीका कथा

(**बेलुकी खाना खाने बेला समिर टोलाएको देखेर** आमा चिन्तित हुँदै)

आमा: के भयो समिर किन टोलाएको ?

समिर: आमा, भोली विद्यालयमा हामीले जडीबुटीका बारेमा पढ्नेछौँ रे। तपाईंलाई यार्सागुम्बा र निरमसीको बारेमा थाहा छ?

आमा: ए त्यस्तो पो हो कुरा! अवश्य समिर! यार्सागुम्बा त हाम्रो गाउँको उच्च पहाडमा पाइने बहुमूल्य जडीबुटी हो। यो एक किसिमको किरा र बनस्पती मिलेर बनेको चमत्कारी वनस्पति हो।

समिर: किरा र बनस्पती? त्यो त अनौठो लाग्यो। यो किन प्रयोग गरिन्छ?

आमा: यो मानिसको शक्ति बढाउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउने, र अन्य धेरै रोगको उपचारमा प्रयोग हुने गर्छ। यसको मूल्य धेरै हुने भएकाले गाउँका दाजुभाइहरू वसन्त ऋतुमा टिप्न जान्छन्। यो बेला पालिकाले पनि सबैका लागि टिप्न र संकलन गर्न केहि राजश्व लिएर खोलिदिएको हुन्छ ।

समिर: अनि निरमसी भनेको?

आमा: निरमसी पनि हाम्रो गाउँ वरिपरि पाइने अर्को महत्वपूर्ण जडीबुटी हो। यो स्वादमा तीतो हुन्छ तर पखाला, ज्वरो, टाउको दुखाइमा निकै काम लाग्छ।

समिर: ए अनि, तपाईंले कहिल्यै खानु भएको छ ?

आमा: धेरै पटक खाएकी छु। सानो छँदा ज्वरो आयो भने हजुरआमाले तातोपानीमा उमालेर दिनुहुन्थ्यो। त्यसपछि आराम हुन्थ्यो।

समिर: यिनीहरू संकलन गर्दा वन संरक्षण गर्नुपर्छ होइन?

आमा: हो नि बाबु, जथाभावी टिपेमा त्यो वनस्पति फेरि नफर्किन सक्छ। त्यसैले हामीले नियम बनाएर, एक सीमासम्म मात्र टिप्नुपर्छ।

समिर: अब मलाई विद्यालयमा भन्न गाह्रो नपर्ने भयो । धन्यवाद आमा!

आमा: सधैं ध्यानपूर्वक सिक्नु, बाबु। हाम्रो गाउँको ज्ञान धेरै अमूल्य छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. यार्सागुम्बा के हो?

ख. यार्सागुम्बा र निरमसी किन उपयोगी छन्?

ग. समिरले आमा संग कस्तो कुरा सिक्यो?

घ. जडीबुटी संकलन गर्दा के ध्यान दिनुपर्छ?

२. तलका वाक्यमा खाली स्थान भर्नुहोस्:

क. यार्सागुम्बा .... र .... को मिश्रण हो।

ख. निरमसीको स्वाद .... हुन्छ।

ग. यार्सागुम्बा उच्च .... क्षेत्रमा पाइन्छ।

घ. जडीबुटी संकलन गर्दा .... गर्नुपर्छ।

३. ठीक वा बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् (✔ / ✘):

क. यार्सागुम्बा र निरमसी दुवै वनस्पति हुन्। ( )

ख. यार्सागुम्बा सधैं वर्षभरि पाइन्छ। ( )

ग. निरमसी पखालाको उपचारमा प्रयोग हुन्छ। ( )

घ. वनस्पति संकलन गर्दा हामीले वातावरणको ख्याल राख्नु पर्दैन। ( )

४. तपाईंको हजुरबुबा/हजुरआमा वा बाबा आमासँग जडीबुटीबारे गरिएको छोटो संवाद तयार पार्नुहोस्।

५. "एक दिन म यार्सागुम्बा टिप्न पहाड गएकी थिएँ..." – यो वाक्यबाट सुरु गरेर रमाइलो कथा लेख्नुहोस्।

६. यार्सागुम्बा र निरमसीको चित्र कोर्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस्।

७. तपाईंले यार्सागुम्बा वा निरमसी प्रयोग गरेको अनुभव छ भने तीन वाक्यमा लेख्नुहोस्।

८. जडीबुटी संकलन गर्दा वातावरण संरक्षण किन जरुरी छ? दुई वाक्यमा लेख्नुहोस्।

पाठ २ पाँचऔँले

पाँचऔँले नासोँ गाउँपालिकाको उच्च हिमाली भेगमा पाइन्छ । यो एक प्रकारको वनमा पाइने जडीबुटी तथा औषधी हो । यसलाई कतै कतै “पाँच पाते” भनेको पनि सुनिन्छ । यसको पात हातको औँला जस्तै पाँच भागमा विभाजित हुन्छ । यो एक लहरा प्रजातिको वनस्पति हो । विभिन्न प्रकारका रोगहरू निको पार्नको लागि यसको प्रयोग आयुर्वेदिक औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

नेपालीमा यसलाई पाँचऔँले भनिन्छ । कतै कतै हत्ताजडी वा हाते पनि भनिन्छ । यो करिब ३०–९० सेमीसम्म अग्लो हुन्छ । यसको एउटा मात्र डाँठ हुने गानायुक्त वनस्पति हो । यसको गाना पन्जा जस्तो आकारको पाँचओटा भागमा बाँडिएको हुन्छ । त्यसैले यसको नाम पाँचऔँले रहेको छ । यसका पातहरू पाँचदेखि सातओटासम्म हुन्छन् र डाँठको दायाँ बाँया एक एकओटा हुँदै फूलको डाँठसम्म ठुलोदेखि सानो हुँदै मिलेका हुन्छन् । यसमा जेठ असारमा फूलहरू लाग्दछन् । डाँठको माथिल्लो भागमा साना गुलाफी तथा प्याजी रङ्का फूलहरू वरिपरि मिलेर फुल्छन् । फूलहरूका झुप्पा १२ देखि २० सेमीसम्म लामा हुन्छन् । यसको फूल मनमोहक हुन्छ तापनि यसको उपयोग गरिने अङ्ग जमिनमुनि रहने गानो हो । यसको गानो पन्जा जस्तो आकारमा तिनदेखि पाँचओटा औँला भएको हुन्छ । शरद ऋतुमा यसका पातहरू पहेँला भई डाँठ सुक्न थालेपछि यसको गाना निकालिन्छ । गानालाई चोट नलाग्ने गरी खन्नुपर्छ । खनिसकेपछि गानालाई राम्ररी पखालेर घाममा सुकाउनु पर्दछ । यो एक वलवर्धक जडीबुटी मानिन्छ । यसको सुकेको जराको धुलो दुधसँग खाने गरिन्छ । यसको सुकेको जरा घोचे र काटेको घाउमा लगाउँदा रगत रोकिन्छ र छिट्टै निको हुन्छ ।

यसको गानो अत्यन्तै पोषणयुक्त हुन्छ । मधुमेह, वीर्यमा शुक्राणुको सङ्ख्यामा कमी, आउँ परेको, खोकी, ज्वरो, पिसाबसम्बन्धी समस्या, शरीरको एक पाटोमा पक्षघात भएको, क्षयरोग,

नसासम्बन्धी रोगमा, तीव्र किसिमले पेट दुखेमा, जीउ दुखेमा, तागत र यौन शक्ति वा उत्तेजना बढाउन, छालालाई मुलायम बनाउन र चिलाउने कम पार्न यसको गानोको सेवन गरिन्छ । स्थानीय रूपमा यसको जरा पिसेर काटेको र पोलेको ठाउँमा लेप बनाई लगाउँदा निको हुन्छ । लेक लागेमा खाद्य कन्दमूलको रूपमा यसको गानोलाई पकाएर खाइन्छ । पाँचऔँलेको सेवनले स्मरण शक्ति पनि बढाउँछ । यो उच्च पहाडी क्षेत्रमा पाइने बहुमूल्य जडीबुटी हो ।

यो प्राकृतिक अवस्थामा एकदमै कम पाइन्छ । त्यसैले नेपाल सरकारले यसको सङ्कलन, प्रयोग, विक्री वितरण, ओसार पसार र निर्यातमा प्रतिबन्ध लगाएको छ । गाउँपालिकाको पहलमा सरकारसँग अनुमति लिएर नासोँका उच्च पहाडी क्षेत्रमा भएका पाँचऔँले संरक्षण गर्ने साथै वनको संरक्षण गर्दै वनभित्रै व्यावसायिक पाँचऔँले खेती गर्ने हो भने यसबाट प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास:

१. तल दिइएका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. पाँचऔँलेलाई किन "पाँच पाते" भनिन्छ?

ख. पाँचऔँले कुन कुन रोगको उपचारमा प्रयोग हुन्छ?

ग. यसको कुन अङ्ग औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ?

घ. नेपाल सरकारले पाँचऔँलेमा के प्रतिबन्ध लगाएको छ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

क. पाँचऔँले .... क्षेत्रमा पाइने जडीबुटी हो।

ख. यसको पातहरू .... भागमा विभाजित हुन्छन्।

ग. .... ऋतुमा यसको गानो निकालिन्छ।

घ. पाँचऔँलेको जरा .... समस्या निको पार्न प्रयोग गरिन्छ।

३. ठीक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् (✔ / ✘):

क. पाँचऔँले झ्याङ प्रजातिको वनस्पति हो। ( )

ख. यसको पात हातको औँलाजस्तै हुन्छ। ( )

ग. नेपाल सरकारले यसको खेतीलाई कानुनी रूपमा प्रतिबन्ध लगाएको छ। ( )

घ. पाँचऔँले केवल फूलको लागि उपयोगी छ। ( )

४. पाँचऔँलेको बोट, पात र गानोको चित्र कोर्नुहोस् र तिनको नाम लेख्नुहोस्।

५. समूहमा मिलेर पाँचऔँले टिप्न गएको एक परिवारको कथामा आधारित २ मिनेटको नाटक तयार पार्नुहोस्।

ग. तालिका बनाऔँ:

अङ्ग	**प्रयोग हुने क्षेत्र**
गानो (जरा)	
पात	
फूल	

६. "पाँचऔँले संरक्षण किन जरुरी छ?" – यो शीर्षकमा कम्तीमा ५ वाक्यमा लेख्नुहोस्।

विषयक्षेत्र ४ हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था तथा व्यक्तित्वहरू

पाठ १ स्थानीय सङ्घ संस्थाहरू

(आज विद्यालयमा शिक्षकले सबै विद्यार्थीहरूलाई एक एक स्थानीय सङ्घ संस्थाको बारेमा बुझेर आउने र कक्षामा प्रस्तुत गर्ने काम दिनुभएको छ।)

नमस्ते सबैजनालाई, मेरो नाम रोहित गुरूङ हो । म भानु माध्यमिक विद्यालयको कक्षा ५ मा पढ्छु । मेरो घर यस गाउँपालिकाको वडा नं. १ ताल गाउँमा पर्दछ । आज तपाईंहरूलाई हाम्रो यस नगरमा विभिन्न सेवा प्रदान गर्दै आएका कार्यालयका बारेमा भन्न गैरहेको छु ।

(क) वडा समिति

नासौं गाउँपालिकामा जम्मा ९ वटा वडाहरू रहेका छन् । प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चार जना सदस्य रहेको वडा समिति रहेको हुन्छ । वडा समितिले वडा कार्यालयबाट हुने कामको सञ्चालन, अनुगमन तथा नियमन गर्छ । हाम्रो वडा कार्यालयले वडा भित्रका बस्ती तथा टोलस्तरीय योजनाको पहिचान, संकलन, प्राथमिकीकरण तथा छनोट गर्छ । वडाभित्रका योजनाहरूको कार्यान्वयन, अनुगमन गर्ने, वडा भित्र सञ्चालन हुने योजनाहरूका लागि योजना समितिको गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने जिम्मा वडाको हुन्छ । वडा भित्रको शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, सरसफाइ, तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन, वन तथा वातावरण, कृषि विकास, पशुपंक्षी विकास तथा व्यवस्थापन, साँकृतिक प्रवर्धन, खेलकुद, यातायात, तथा स्थानीय उद्योग क्षेत्रको विकासका जिम्मेवारी पनि वडामा नै रहेको हुन्छ । हाम्रो वडाले प्रचलित कानुनको अधीनमा रही मालपोत तथा भूमि कर, व्यवसाय कर, वहाल कर, विज्ञापन कर, सशुल्क पार्किङ, नयाँ व्यवसाय दर्ता, सिफारिश दस्तुर, सवारी साधन कर, मनोञ्जन करको लेखाजोखा र संकलन गर्न सक्छ ।

नमस्कार म लक्ष्मी लामा, म आज यहाँ नासौं गाउँपालिकाको स्वास्थ्य केन्द्रको बारेमा भन्न् गैरहेकी छु ।

स्वास्थ्य केन्द्रले गाउँपालिका भित्रका जनतालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्छ । यसमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको टोलिले जनतालाई चिकित्सा, सहायता र उपचार प्रदान गर्दछ । नासौं गाउँपालिकामा प्रत्येक वडामा आधाभूत स्वास्थ्य केन्द्र, पालिकामा आयुर्वेद अौषधालय केन्द्र रहेको छ, जसले यहाँका जनतालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रलान गर्दै आएका छन् ।

नमस्कार, म अर्पण गुरूङ, म आज यहाँ भएका वित्तिय संस्थाको बारेमा भन्न गैरहेको छु ।

(ग) वित्तीय संस्था

वित्तीय संस्था आर्थिक वा पैसाको कारोबार गर्ने निकायलाई जनाउँछ । नासौं गाउँपालिकामा बैँक, स्थानीय सहकारी, सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति लगाएत वित्तीय कारोबार गर्ने गर्दछन् । यहाँका होटल व्यवसाय, होमस्टे तथा विभिन्न कारोबारलाई बैँकबाट कारोबार गर्ने कुरामा वित्तीय संस्थाहरूले सहयोग गर्ने गरेका छन् । मेरो घरमा पनी होटल व्यवसाय छ । हामीले पनी आफ्नो कारोबार बैँकबाट नै गरीन्छ । हाम्रोमा आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकले पनी आफ्नो खर्चको कारोबार बैँकबाट नै गर्न खोज्नुहुन्छ ।

नमस्कार, म शिला घले, म आज हाम्रा पालिकामा भएका शैक्षिक संस्थाको बारेमा भन्न गैरहेको छु ।

(घ) शैक्षिक संस्था

नासौं गाउँपालिकामा जम्मा ११ वटा शैक्षिक संस्थाहरू रहेका छन् । यहाँ ११-१२ सञ्चालित विद्यालय सामुदायिक १, कक्षा ९-१० कक्षा सञ्चालित १, कक्षा १-८ सञ्चालित विद्यालयहरू २ वटा रहेका छन् भने कक्षा १-५ सञ्चालित विद्यालयहरू ६ वटा रहेका छन् ।यस नासौं गाउँपालिकामा १२ वटा बाल विकास केन्द्रहरू रहेका छन् । हाम्रो विद्यालय पनी एक शैक्षिक संस्था हो ।

नमस्कार, म धर्मजङ्ग गुरूङ, म आज तपाईँहरूलाई हाम्रै विद्यालयमा रहेको वालक्लवको बारेमा भन्न गैरहेको छु ।

(ङ) बाल क्लव

नासोँ गाउँपालिका सबै विद्यालयमा बाल क्लव गठन भई नियमित क्रियाकलाप हुने गरेको छ । यहाँ हाल समुदाय स्तरमा समेत बालक्लव गठन गरी पालिका स्तरीय बाल सञ्जाल समेत गठन हुँदैछ । म पनि हाम्रो विद्यालयमा गठन भएको बालक्लवको सदस्य हुँ । बाल क्लवले बालबालिकाको विभिन्न क्षमताको उजागर गर्न विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापहरू गर्ने गर्दछ ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. वडासमितिको कति सदस्य हुन्छन्?

ख. स्वास्थ्य केन्द्रले के सेवा दिन्छ?

ग. नासोँ गाउँपालिकामा कति विद्यालय छन्?

घ. बालक्लवले के–के कार्यक्रम गर्छ?

२. तल दिइएको वाक्यमा खाली स्थान भर्नुहोस् ।

क. नासोँ गाउँपालिकामा .... वटा वडा छन्।

ख. सहकारी संस्था पनि एक .... संस्था हो।

ग. पालिकामा .... वटा बाल विकास केन्द्र छन्।

घ. आयुर्वेद औषधालय .... स्तरको सेवा हो।

३. तल दिइएका वाक्यमा ठीक वा बेठिक (✔ / ✘) छुट्याउनुहोस् ।

क. नासोँ गाउँपालिकामा १० वटा वडा छन्। ( )

ख. स्वास्थ्य केन्द्रमा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले सेवा दिन्छन्। ( )

ग. वित्तीय संस्थाले विद्यालय चलाउने गर्छ। ( )

घ. बालक्लवले बालबालिकाको प्रतिभा उजागर गर्छ। ( )

४. तपाईंको गाउँको वडाकार्यालय वा स्वास्थ्य केन्द्रको चित्र कोर्नुहोस्।

५. कक्षामा उपलब्ध विद्यार्थीहरूको समूह बनाएर स्थानीय संस्था (जस्तै वडा कार्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र, बैंक, विद्यालय) मा सेवा लिने नाटक तयार गर्नुहोस्।

६. तालिका तयार पारौँ:

संस्था	**प्रमुख सेवा/कार्य**
वडासमिति	
स्वास्थ्य केन्द्र	
वित्तीय संस्था	
शैक्षिक संस्था	
बालक्लव	

७. “म हाम्रो गाउँपालिकाको वडाकार्यालयमा सेवा लिन गएका थिएँ…” – यो वाक्यबाट सुरु गरी ५ वाक्यको रमाइलो वर्णन लेख्नुहोस्।

पाठ २ हाम्रा समाजसेवीहरू

प्रिय रोहन,

म हिमज्योति आधारभूत विद्यालयबाट भर्खर कक्षा ४ पास भई कक्षा ५ मा अध्ययन गरिरहेको छु । तिमिले लेखेको पत्र पाएँ तिमिले आफ्नो ठाउँमा त्यस क्षेत्रका लागि योगदान दिएका व्यक्तिहरूको वर्णन गरेका पढ्न पाउँदा ज्यादै खुसी भएको छु । तिमिले हाम्रो क्षेत्रका समाजसेवी व्यक्तिहरूको बारेमा जान्न खोजेको देख्दा खुसी भई आज म त समाजसेवी व्यक्तित्वका बारेमा चिठी लेख्दैछु जसले हाम्रो नासोँ गाउँपालिकाको सेवा र समृद्धिका लागि महत्वपूर्ण योगदान गर्नुभएको छ।

हामी गाउँका धेरै व्यक्तित्वहरूबाट प्रेरणा लिन सक्छौँ। जसमध्ये:

१. डा. देवीजंग गुरूङ (जन्म: वि.सं. २०२२, वडा नं. ३): उहाँ नासोँ गाउँपालिकाका पहिलो चिकित्सक हुनुहुन्छ। उहाँले धेरै वर्षसम्म दुर्गम क्षेत्रका जनतालाई निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा दिनुभयो। उहाँले गाउँमै स्वास्थ्य सेवा केन्द्र स्थापना गर्न सहयोग गर्नु भयो जसबाट धेरै आम मानिसहरूले सुलभ र सजिलो तवरबाट स्वास्थ्य सेवा लिन पाइरहनु भएको छ । उहाँले यहाँको शिक्षाका क्षेत्रमा पनि छात्रवृत्ति कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आउनु भएको छ।

२. बादर घले (जन्म: वि.सं. २०२८, वडा नं. ५, ओडार): उहाँ एक समाजसेवी तथा कृषक हुनुहुन्छ। उहाँले गाउँमा आधुनिक तरिकाले कृषक प्रशिक्षण सञ्चालन गर्नुभयो। बाँस तथा निगालोबाट बनाइने सामाग्रीहरूको प्रवर्द्धन गर्दै उहाँले ग्रामीण उद्यमशीलता विकासमा योगदान दिनुभएको छ। उहाँको अगुवाइमा धेरै युवाहरू स्वरोजगारमा लागेका छन्।

यस्ता समाजसेवीहरूको योगदानले हामी विद्यार्थीले सिक्ने, सोच्ने र केही गर्न प्रेरणा पाउँछौँ। म पनि भविष्यमा मेरो गाउँको विकासमा केही योगदान गर्न चाहन्छु।

उही तिम्रो प्यारो साथी,

डोल्मा लामा

कक्षा ५, हिमज्योति आधारभूत **विद्यालय**

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. डा. देवीजंग गुरूङले के–कसरी समाजसेवा गर्नुभएको छ?

ख. बादर घलेले कृषकहरूलाई के सहयोग गर्नुभएको छ?

ग. समाजसेवीहरूले समुदायमा कस्तो प्रभाव पार्छन्?

२. तल दिइएको वाक्यमा खाली स्थान भर्नुहोस् ।

क. डा. देवीजंग गुरूङ .... सेवा दिनुहुन्छ।

ख. बादर घले .... प्रवर्द्धनमा सक्रिय हुनुहुन्छ।

ग. डा. देवीजंग गुरूङले .... स्थापना गर्न सहयोग गर्नुभयो।

३. ठीक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् (✔ / ✘)।

क. डा. देवीजंग गुरूङ नासोँ गाउँपालिकाका पहिलो डाक्टर हुनुहुन्छ। ( )

ख. बादर घलेले पुस्तकालय स्थापना गर्नुभएको हो। ( )

ग. समाजसेवीहरूले केवल आफ्नो फाइदाका लागि काम गर्छन्। ( )

घ. बादर घलेको अगुवाइमा युवाहरू स्वरोजगारमा लागेका छन्। ( )

४. डा. देवीजंग गुरूङ वा बादर घलेको चित्र कोर्नुहोस् र उहाँको योगदान लेख्नुहोस्।

५. समूह बनाएर ती समाजसेवीहरूसँग अन्तर्वार्ता लिएको नाटक तयार गर्नुहोस्।

६. माथीको पाठका आधारमा तलको **तालिका बनाऔँ:**

नाम	वडानं.	योगदानको क्षेत्र
डा. देवीजंग गुरूङ	३	
बादर घले	५	

७. "म समाजसेवी बन्न चाहन्छु किनभने..." – यो वाक्यबाट सुरु गरी ५ वाक्यमा आफ्नो सपना लेख्नुहोस्।

विषयक्षेत्र ५ विपद् र विपद् व्यवस्थापन

पाठ १ हाम्रा विपत्

१. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

बाढी

सडक दुर्घटना

हुरीबतास

आगलागी

प्रश्नहरू

क) माथिका चित्रमा के भइरहेको छ ?

ख) यस्ता घटना नजिकैबाट देख्नुभएको छ ?

ग) यस्ता घटनाले मानिसलाई फाइदा गर्छ कि घाटा ?

घ) आगलागि सुख्खा याममा हुन्छ कि वर्षात् को समयमा ?

भाईबहिनीहरू, आज हामी विपत् र यसबाट बच्ने बारेमा छलफल गर्ने है त, तपाईंहरूलाई विपत् भनेको के हो, थाहा छ ?

विपत् भनेको कठिन अवस्था र दुःखपूर्ण समय हो । विपत् ले मानिसका इच्छा विपरीतका परिणाम दिन्छ । विपत् का कारण मानिसको उठिबास लाग्न सक्छ । विपत् प्राकृतिक र मानवीय गरी २ प्रकारका हुन्छन् । बाढी, हिमपात, भूकम्प, चट्याङ, हुरीबतास आदि प्राकृतिक विपत् हुन् । सडक दुर्घटना, युद्धबाट सिर्जित समस्या, बमबारुदको कारण देखिने विपत् हरू मानवीय विपत् हुन् । विपत् ले घर, विद्यालय, मठमन्दिर केही छोड्दैनन् । विपत् बाट बच्नका लागि हामीले विभिन्न सुरक्षित तरिकाहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ । विपत्का कारणहरू तल हेर्नुहोस् ः

- मानिसको असावधानीपूर्ण व्यवहार
- वनविनाश गर्नु
- सलाई, लाइटर जस्ता कुराहरूसँग खेल्नु, जिस्कनु
- विद्युत डान गर्दा होस् नपु¥याउनु र प्रयोग गर्दा सचेत नहुनु
- प्रज्वलनशील पदार्थ जथाभावी राख्नु
- सडकमा हिँड्दा वा सवारी साधन चलाउँदा नियमको बेवास्ता गर्नु
- खाली जमिनमा वृक्षरोपण नगर्नु आदि ।

विपत् हरू हाम्रो नियन्त्रणमा नहुन सक्छन् । विपत् बाट भाग्न मिल्दैन । विपत् कम परोस् भनेर सचेत भयौं भने विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । विपत्बाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्नु नै विपत् व्यवस्थापन हो । विपत् बाट बच्ने उपायहरू निम्नानुसार छन्ः

- हरेक ठाउँमा काम गर्दा सचेत भएर काम गर्ने
- विपत् आइहाल्यो भने पनि सुरक्षाका उपायहरू अपनाउने,

- विपत् कम गर्नको लागि सक्दो प्रयास गर्ने
- विपत् ल्याउने घटना घटिसकेपछि पनि अरूको सहयोग लिएर काम गर्ने र विपत्मा परेकालाई सहयोग गर्ने
- विपत् व्यवस्थापनमा घरपरिवार, विद्यालय, प्रहरी, स्थानीय सरकार, रेडक्रस, स्वास्थ्यचौकी, स्थानीय क्लब आदिसँग सहकार्य गर्ने आदि ।

३. साथीसँग सल्लाह गर्दै तल दिइएको निर्देशन पत्ता लगाउनुहोस् ।

विपत् हो कि होइन ?

हिमपहिरो	असिनापानी
वनभोज	सडक दुर्घटना
पशुपालन	वनविनास
आगलागी	बाढीपहिरो
बालुवाखानी	भूकम्प
भोकमरी	

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपत् भनेको के हो ?

ख) हाम्रो पालिकामा कस्त् विपत् हरू आउने गरेका छन् ?

ग) विपत् आउने कुनै तीन कारण लेख्नुहोस् ?

घ) विपत् व्यवस्थापनमा क कसले सहयोग गर्न सक्छन् ?

५. गीत गाउनुहोस् ।

आयो पानी बेसरी

खोला बढ्यो त्यसरी

हिउँ पर्ने कहिले

भन्न नसकिने पहिले ।

गड्याङ गुड्ङ पट्याङ

आवाज उसै डर, कहिले चट्याङ

बाढी पहिरो, हिउँ पहिरो सताउने

कहिले अचानकै अत्याउने ।

वनभरी रूख रोपेर भर्दिने

तारजालीले बाढीलाई कम गर्दिने

मैषम हेरी काममा फर्किने

ठुलो भिर र खोला देखी तर्किने ।

६. तपाईंको पालिकामा विपद् व्यवस्थापन गर्नुपर्दा तपाईं तल दिइएको को कसलाई सम्झनुहुन्छ ?

नेपाल स्काउट	स्थानीय क्लवहरू
प्रहरी कार्यालय	गाईगोठ
स्थानीय सरकार	स्वास्थ्य संस्था
विद्यालय	बाटोघाटो

७. विपद्बाट बच्ने कुनै एक उपायको चित्र बनाई व्याख्या गर्नुहोस् ।

८. भूकम्प जाँदाको बखतमा जोगिने उपायका बारेमा शिक्षकको सहयोगमा एक अभिनय गर्नुहोस् ।

८. तल दिइएका सङ्घ संस्थाहरूको विपद्का बेला कस्तो भुमिका हुन्छ होला ?

क) घरपरिवार ....

ख) विद्यालय ....

ग) प्रहरी ....

घ) गाउँपालिका वा वडा कार्यालय...

ङ) रेडक्रस...

च) स्वास्थ्य संस्था...

९. तपाईँ बस्ने वडा भित्र पर्ने प्राकृतिक विपत्ति के के हुन सक्छन् र ती प्रकोपले सताउने ठाउँहरू कहाँ कहाँ हुन सक्छन् होला लेख्नुहोस् ।

क्र.स	प्राकृतिक विपत्ती	सताउने ठाउँ

विषयक्षेत्र ६ ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल

पाठ १ हाम्रा पर्यटकीय स्थल

सलिना घले नासोँ गाउँपालिका वडा नं. ५ मा रहेको प्रकाशज्योती माध्यमिक विद्यालयको कक्षा ५ मा अध्ययन गर्छिन् । उनको विद्यालयले कक्षा ५ का विद्यार्थी र शिक्षकको वनभोज कार्यक्रम नासोँको ताम्राङ गुम्बा र नाचै गाउँ जोड्न झोलुङ्गे पुल नजिकै आयोजना गरेको छ । वनभोजको क्रममा शिक्षक र विद्यार्थीहरू बिच भएको कुराकानी)

सलिना : आहा, कति रमाइलो ठाउँ रहेछ, सर ।

शिक्षक : हो नि, यो नासोँ गाँउपालिकाको एक महत्वपूर्ण पर्यटकीय क्षेत्र ताम्राङ गुम्बा र नाचै गाउँ जोड्ने झोलुङ्गे पुल हो । यो स्थान प्राकृतिक रूपले पनि एक सुन्दर स्थान हो । अझ हिउँदको समयमा हिउँ पर्दा त धारापानी बजार, नाचै, ओडार गाउँ लगाएतका क्षेत्र अत्यन्त मनोरम देखिन्छ ।

सलिना : सर, पङ्कर ताल कहाँनिर पर्छ ?

शिक्षक : सलिना, पन्कार ताल नासोँ गाउँपालिकाको एक महत्वपूर्ण र रमणीय स्थान हो । यो गाउँपालिकाको वडा नं ७ मा पर्दछ । यो एक हिउँ पग्लेर बनेको ताल हो । तिल्चे गाउँमा पर्ने यो ताल हेर्न धैरै विदेशी तथा स्थानीय पर्यटकहरू आउने गर्दछन् ।

सलिना : नासोँ गाउँपालिकाभित्र पर्ने अन्य पर्यटकीय क्षेत्रहरू कहाँ कहाँ छन्, सर ?

शिक्षक : नासोँ गाउँपालिकामा मा पर्ने महत्वपूर्ण तथा पर्यटकीय स्थलहरू, ताल गाउँमा अवस्थीत झर्ना, नासोँ-१, आखे कुटु धार्मिक स्थल, नासोँ-१, मार्खै डाँडा, नासोँ १ र नासोँ ४ डाेना ताल, नासोँ-२, ताम्राङ गुम्वा र नाचै गाउँ जोडने झोलुङ्गे पुल(४१२ मि.), नासोँ -२, पन्कार ताल, नासोँ-७, भिम्थाङ गाउँ, नासोँ-७, नाचै गाउँ होमस्टे, नासोँ-२, ओडार गाउँ होमस्टे, नासोँ-४, डाफे लेक, नासोँ-४, ताचै गाउँ होमस्टे, नासोँ-८ हरू हुन् ।

शिक्षक : अव धरै कुराकानी भन्दा पनि वनभोज खाने र नाच्ने कार्यक्रम तर्फ केन्द्रित हुनुपर्छ नानीहरू,

विद्यार्थीहरू : हस्, धन्यवाद सर ।

दिनभरको कार्यक्रम सम्पन्न भए पश्चात साँझ ५ बजे सबै घरतर्फ फर्कन्छन् । अन्यत्यमा शिक्षकले वनभोजको एक एक प्रतिवेदन लेख्न निर्देशन दिँदै भोली कक्षामा भेट हुने भन्दै छुट्टिन्छन् ।

अभ्यास

१. प्रश्न–उत्तर:

क. वनभोज कार्यक्रम कहाँ आयोजना भएको थियो?

ख. पन्कार ताल कुन वडामा पर्छ?

ग. झोलुङ्गे पुलले कुन दुई स्थान जोड्छ?

घ. नासोँ गाउँपालिकाका अन्य पर्यटकीय स्थलहरू के–के छन्?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

क. सलिना .... कक्षा ५ मा पढ्छिन्।

ख. झोलुङ्गे पुलले .... र .... जोड्छ।

ग. पन्कार ताल वडा नं .... मा पर्छ।

घ. नासों गाउँपालिकामा कुल .... वटा पर्यटकीय स्थल उल्लेख छन्।

३. तलका वाक्यमा ठीक वा बेठिक (✔ / ✘) छुट्याउनुहोस् ।

क. वनभोज कार्यक्रममा सबैजना रमाइलो गर्छन्। ( )

ख. झोलुङ्गे पुल २०० मिटर लामो छ। ( )

ग. पन्कार ताल तिल्चे गाउँमा पर्छ। ( )

घ. डाफे लेक वडा नं. ४ मा पर्छ। ( )

४. तपाईंले वनभोजमा देखेको एउटा रमाइलो दृश्यको चित्र बनाउनुहोस्।

५. कक्षामा समूह बनाएर "वनभोजको रमाइलो दिन" शीर्षकमा ३–५ मिनेटको छोटो नाटक तयार गर्नुहोस्।

५. तालिकामा खाली ठाउँमा निर्देशन बमोजिम भर्नुहोस् ।

स्थलको नाम	**वडानं.**	**विशेषता**
ताम्राङ गुम्बा	२	
पन्कार ताल	७	
नाचै गाउँ होमस्टे	२	
डाफे लेक	४	

६. "वनभोजमा गएको रमाइलो दिन" – शीर्षकमा ५ वाक्य लेख्नुहोस्।

पाठ २ : पर्यटक हाम्रा पाहुना

एकदिन विद्‌यालयबाट फकदा विकल र रोजिना बाटामा धेरै पर्यटकहरू भेटे । हाम्रा गाउँमा घुम्न आउने मानिसहरू हाम्रा पाहुना हुन् । तिनीहरूमध्ये कोही हाम्रै देशका र केही विदेशी पनि थिए । उनीहरूले पर्यटकहरूलाई नमस्कार गरे । गाउँमा यस्ता मानिसहरू आएका हुनाले उनीहरू दङ्ग परे । उनीहरू पर्यटकका बारेमा कुरा गर्दै गर्दै घरतिर लागे ।

रोजिना : विकल हेर न अचेल गाउँघरमा कति धेरै पर्यटकहरू कस्तो रमाइलो ।

विकल : हो नि । यी मानिसहरू मनास्लु ट्रेक घुम्न जान लागेका हुन् रे । हिजो आज मानिसहरू विभिन्न ठाउँमा घुम्न मन पराउँछन् ।

रोजिना : यसरी घुमघाम गर्नु रमाइलो हुन्छ नि । पोहोर साल हामी सबै विद्‌यार्थीलाई स्कुलले पोखरा भ्रमणमा लगेको बेला कति रमाइलो भएको थियो ।

विकल : यसरी घुमघाम गर्दा रमाइलो मात्र होइन, नयाँ नयाँ कुरा सिक्न पनि पाइन्छ ।

रोजिना : हो त । त्यसै भएर मानिसहरू विभिन्न ठाउँमा घुम्न जान्छन् । अझ गाउँघरमा घुम्न जाँदा त्यहाँको परम्परा, संस्कृतिको बारेमा पनि धेरै कुरा थाहा पाउन सकिन्छ ।

विकल : पर्यटकहरू गाउँमा आउँदा गाउँको चिनारी सबैतिर फैलिन्छ । उनीहरू यहीँ बस्ने खाने हुँदा आम्दानी पनि हुन्छ नि ।

राजिना : देश विदेश जहाँका भएपनि पयटकहरू हामा पाहना हन । उनीहरूलाई हामीले उचित सत्कार र सम्मान गर्नुपर्दछ । उनीहरूका राम्रा कुराहरू सिक्नु पनि पर्दछ ।

विकल : हो नि । पाहुनालाई सम्मान, सत्कार गर्नु हाम्रो धर्म पनि हो । हाम्रो सत्कार सम्मानबाट उनीहरू सखी हन्छन । आफ्ना साथीहरूलाई यो कुरा बताउँछन् ।

रोजिना : यसो भएमा हाम्रो गाउँघरमा अरु पर्यटकहरू पनि आइरहन्छन् । यसले हाम्रो आम्दानी पनि बढ्दछ ।

विकल : आम्दानी मात्र होइन । गाउँ घरका मानिसहरूमा नयाँ नयाँ मानिसहरूसँग घुलमिल हुने, पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्ने सीप पनि बढ्दछ ।

रोजिना : त्यो पनि राम्रो कुरा हो नि । अहिले गाउँघरमा पर्यटकहरूलाई राख्न होमस्टे बनेका छन् । यसरी नै पर्यटकहरू आउने हुनाले मानिसहरूले होमस्टे चलाउन सिकेका हुन् नि ।

विकाल : ल कुरा गर्दा गर्दै छुट्टिने बेला पो भइसकेछ । अब अरुकुरा भोलि गरौला है ।

रोजिना : हुन्छ हुन्छ । ल राम्ररी जाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नयाँ ठाउँहरू घुमघाम गर्नु का फाइदाहरू के के हुन्छन् ?

ख) पर्यटकहरू गाउँमा घुम्न आउँदा गाउँमा के के फाइदा हुन्छन् ?

ग) पर्यटकहरू आउँदा कस्ता सिपहरूको विकास हुन्छ ?

घ) रोजिना र विकल के के कुरा गर्दै हिँडे ?

२. तल दिइएका वाक्यमा उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नु होस् ।

होमस्टे, सत्कार, रमाइलो परम्परा, संस्कृति, आम्दानी, नयाँ कुरा सिक्न

क) नयाँ ठाउँको घुमघाम गर्दा.................हुन्छ ।

ख) घुमघाम गर्दा रमाइलोको साथसाथै.................पनि पाइन्छ ।

ग) गाउँघरमा घुम्दा त्यहाँको........................को बारेमा धेरै कुरा थाहा

पाउन सकिन्छ ।

घ) पाहनाहरूलाइ हामील उचित.................................गनपछ ।

ङ) पर्यटकहरूको आगमनले गाउँघरको ....बढ्छ ।

च) गाउँघरमा पर्यटकहरूको बसोबासका लागि............................बनेका

छन् ।

३ आफ्नो अभिभावकको सहयोगमा वडाभित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

४. आफ्नो शिक्षकसँग मिलेर विद्यालय नजिकको कुनै होमस्टेमा गएर निम्न बमोजिमको जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

होमस्टेको नाम ः.

स्थापना मिति ः

सञ्चालकको नामः (एक्लै सञ्चालन गरेको भए)

सञ्चालन गर्ने सदस्यहरूको संख्याः(सामूहिक रुपमा सञलन गरेको भए)

जम्मा कोठा संख्या ः

पर्यटक बास क्षमता ः

विषयक्षेत्र ७ स्थानीय पेसा व्यवसाय, उत्पादन र प्रविधी

पाठ १ हाम्रा स्थानीय कृषि कर्म

फापर खेती

बाख्रा/च्याङ्ग्रा पालन

चौँरीँ पालन

कृषि बाली

प्रश्नहरू

क) चित्रमा देखाइएका कामबाट के के उत्पादन हुन्छ ?

ख) तपाईंको छरछिमेकमा यस्ता कार्य गरीन्छ ?

ग) तपाईंको परिवारले के उत्पादन गर्छ ?

घ) तपाईंको परिवारले उत्पादन गरेका सामग्री लाई के गर्नुहुन्छ ?

तलको संवाद अध्ययन गर्नुहोस् ।

मिङ्मा ः सुरज, तिमीलाई हाम्रो पालिकामा उत्पादन गरिने अन्न बालीहरूको नाम थाहा छ ?

सुरज ः थाहा छ नी, हाम्रो पालिकामा करू, मकै, गहुँ, कोदो, फापर लगायतका उत्पादन हुने गर्दछ ।

मिङ्मा ः अनी धान नी ?

सुरज ः हाम्रो मनाङमा धान खेती हुँदैन चिसो स्थान र भूगोलका कारण यहाँ धान भन्दा अन्य अन्नबालीको उत्पादन बढी हुने गर्दछ ।

मिङ्मा ः ए हो र, अनी तरकारी बालीहरूमा चाहिँ के के हुन्छ त ?

सुरज ः ल सुन, यहाँ मुख्य रूपमा आलु, गोलभँडा, काउली, साग, बन्दागोभी, सिमी, लगाएतका धेरै थरीका तरकारी उत्पादन हुन्छ ।

मिङ्मा ः उमम, यहाँ त ब्रोकाउली, बोडी, केराउ, करेला, घिरौला पनि फलाइन्छ नि ।

सुरज ः नाम मात्रे थाहा भएर के गर्नु, तिमी काम गर्दिनौ ।

मिङ्मा ः किन नगर्नु ? म तरकारी र अन्न रोप्ने बेला, गोड्ने बेला, टिप्ने बेला सधैँ अभिभावकलाई सहयोग गरिरहन्छु ।

सुरज ः म त झन धेरै गर्छु । बालीमा चराहरू आएर क्षति पु¥याउन थाले भने धपाउन, भण्डार गरेर राखेको अन्न सुकाउन, मकै पिँध्न, तरकारी बेच्न बजार जाँदा पनि अभिभावकसँगै हुन्छु । तरकारी खेती गर्दा मल हाल्न पनि सघाउँछु ।

मिङ्मा ः तिम्रो त सारै राम्रो बानी रहेछ ।

सुरज ः धन्यवाद । तिमि पनि अभिभावकलाई सघाउने रहेछौ, अझै धेरै काम गर्ने गर्नू ।

दुबैजना ः हास्दै विद्यालयको कक्षाकोठा तिर लाग्छन् ।

१. तलका प्रश्नका उत्तर साथीसँग सल्लाह गर्दै लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको बारीमा के के खेती गरिन्छ ।

ख) तपाईंको गोठ वा खोरमा के के पालिएका छन् ?

ग) तपाईं सामान किनवेच गर्न कुन बजार जानुपर्छ ?

२. तपाईंको पालिकामा के उत्पादनको सम्भावना छ, गोलो चिन्ह लगाउनुहोस् ।

मह	बंगुर
कुखुरा	बेलाउती
माछा	खरायो
च्याउ	अदुवा
बाख्रा	कटहर
लसुन	भेडाच्याङ्ग्रा

३. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

पालिकामा उत्पादन हुने

फलफूलको नाम	**तरकारीको नाम**	**अन्नबालीको नाम**	**जनावरको नाम**	**पंक्षीको नाम**

४. कुन मौषममा उत्पादन गरिन्छ ?

लसुन .... फापर ....

मकै .... करू ....

भेडा .... च्याङ्ग्रा ....

५. गीत गाउनुहोस् ।

मेरै घरमा फल्ने काँक्रो, मेरै घरको करू

यो वर्ष त धेरै फल्यो, ल न साथी क्यारू ।।

कुखुरा को कुखुरी काँ, त बाख्रा को म्या म्या

अण्डा मासु बेच्न बजार जानु पर्छ भन्या ।।

फापरको ढिँढो मिठो, काउलीको तिउन

कृषि कर्म गर्नुपर्ने हामी मानव जिउन ।।

क) उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) तपाईँका छिमेकीले के के पालन गरेका छन् ?

आ) तपाईँ अभिभावकके के के काममा सघाउनुहुन्छ ?

इ) तपाई फुर्सदको समयमा पढेर सकेपछि के गर्नुहुन्छ ?

ख) तलको तालिका भर्नुहोस् ।

तपाईँको पालिकाबाट उत्पादित निर्यात गरिने	
पशुपंक्षीजन्य उत्पादन	खेतीजन्य उत्पादन

पाठ २ हाम्रा व्यवसाय

नासोँ गाउँपालिकाका कृषकहरू बिस्तारै व्यावसायिक हुँदै गएका छन् । अहिले कृषकहरूले फार्महरू नै खोलेर कुखुरा, बाख्रा, भेडा च्याङ्ग्रा, आदि पालन गर्न थालेका छन् । व्यावसायिक खेती गर्ने हो भने कृषकले उत्पादन गरेका सामग्री धेरै ठुला ठुला सहरमा लगेर बेची आम्दानी गर्न सक्छन् । नासोँ गाउँपालिकाका विद्यार्थीहरू पनि आफ्ना अभिभावकको काममा मज्जा मानेर सघाउने गर्दछन् । पढेर बाँकी बसेको समयमा उनीहरू केही न केही काम गर्न मन पराउँछन् र गर्नु पनि पर्छ । यहाँका कृषक र कृषकका सन्तानका सिको अरूले पनि गर्नु जरुरी छ ।

लघु उद्योग

लघु उद्योग वा व्यवसाय भनेको थोरै पूँजी वा उत्पादनका साधनहरूको प्रयोग गरी सानो व्यवसाय हो । स्थानीय ज्ञान र सीपमा आधारीत साना व्यवसाय लक्षित हुने गर्दछ । यसमा स्थानीय स्तरकै ज्ञानलाई प्रयोग गर्दै साना साना आम्दानीको स्रोत बनाउन यस्ता उद्योग सञ्चालन हुने गर्दछन् । लघु उद्योगमा मूलत विभिन्न साना सामानहरू जस्तै बाँसको डोका बुन्ने, अगरबत्ती, मैनबत्ती, तथा अन्य हस्तकलाका सामग्रीहरू उत्पादन हुने गर्दछ ।

नासोँ गाउँपालिका बाँस तथा निगालाको उत्पादनबाट आत्मनिर्भर हुन सक्ने सम्भावना भएको पालिका हो । यसबाट विभिन्न दैनिक प्रयोजन, सजावटका सामानहरू लगाएतका सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ । यसबाट बनाउन सकिने एक महत्वपूर्ण सामग्री भनेको अगरबत्ती बनाउने पनि हो । स्थानीय बाँसको सिन्का चिरेर कोइलाको धुलो तथा यहाँका डाँडाकाँडामा पाइने विभिन्न प्रकारका जडीबुटीको सुगन्ध तथा तेलको प्रयोग गरी अगरबत्ती बनाउन सकिन्छ । यसका लागि बाँसका सिन्का चिरेर कोइलाको धूलो, अन्य सुगन्धित फूल तथा जडीबुटीको धुलो र काउलोलाई सफा पानीमा मुछिन्छ । नरम हुने गरी मुछेर त्यसलाई प्लाष्टिकमा राखिसकेपछि काठको पिर्कामाथि बाँसको सिन्का राखेर त्यसलाई बेलेर अगरबत्तीको काँटी तयार गरिन्छ । यसरी तयार भएको काँटीलाई सुकाएर तेलमा राखी हावा

नघुस्ने गरी प्लाष्टिकले तीन दिनसम्म छोपेर राख्ने गरिन्छ । यति गरिसकेपछि तयारी अवस्थामा रहेको अगरबत्तीलाई बजारमा छपाएर ल्याएको खोलमा प्याकिङ गरी बजार क्षेत्रमा पुर्याउन सके स्थानीय कच्चा पदार्थको उच्चतम प्रयोग तथा समुचित रूपमा उपभोग गर्न सकिन्थ्यो । यसले स्थानीय स्तरमा रोजगारीको सिर्जना भई आम्दानी समेत गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास:

१. तल दिइएका प्रश्नका आधारमा **उत्तर लेख्नुहोस् ।**

क. नासोँ गाउँपालिकाका कृषकहरू अहिले कस्तो किसिमको खेती/पालनमा लागेका छन्?

ख. लघु उद्योग भनेको के हो?

ग. अगरबत्ती बनाउन प्रयोग गरिने सामग्रीहरू के–के हुन्?

घ. स्थानीय स्तरमा लघु उद्योगबाट के–के फाइदा हुन सक्छ?

२. खाली स्थान भर्नुहोस्

क. नासोँ गाउँपालिकामा अहिले कृषकहरूले .... फार्म खोलेर पशुपालन गर्न थालेका छन्।

ख. लघु उद्योगमा .... सीप प्रयोग गरिन्छ।

ग. अगरबत्ती बनाउनका लागि बाँसको सिन्का, ... को धूलो, र तेलको प्रयोग गरिन्छ।

घ. अगरबत्ती सुकाएपछि .... ले छोपेर तीन दिन राखिन्छ।

३. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् (✔ / ✘)

क. लघु उद्योग चलाउन धेरै ठूलो पूँजी आवश्यक पर्छ। ( )

ख. अगरबत्ती बनाउन विदेशी कच्चा पदार्थको प्रयोग हुन्छ। ( )

ग. विद्यार्थीहरूले पनि कृषकको काममा सहयोग गर्न सक्छन्। ( )

घ. बाँसबाट डोका, टोकरी र सजावटी सामग्री बनाउन सकिन्छ। ( )

४. यदि तपाईँको गाउँमा अगरबत्ती बनाउने सानो उद्योग खोलियो भने तपाईँ के के काममा सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ? कुनै ५ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

५. माथीको पाठका आधारमा अगरबत्तीको नमुना चित्र बनाई त्यसको आवरण (खोल) स्थानीय नाम राख्नुहोस् ।

६. कक्षाका विद्यार्थीहरू ४ समूहमा बाँडिएर प्रत्येक समूहले नासोँ गाउँपालिकाको सम्भाव्य लघु उद्योगको (छुर्पी बनाउने, जडीबुटी संकलन, काठका सामग्री) बनाउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र ८ हाम्रो भूगोल र हावापानी

पाठ १ बृक्षारोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लव

इको क्लब भनेको हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई सञ्चालन गर्न विद्यालयमा गठन गरिएको विद्यार्थीको समूह हो । यसलाई प्रकृति क्लब पनि भनिन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न र विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिता गराउन विद्यालयमा इको क्लब गठन गरिन्छ । इको क्लब विद्यालयको प्रधानाध्यापकको प्रमुख संरक्षकत्वमा गठन गरिन्छ । विद्यालयमा अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थी यसका सदस्य हुन सक्छन् । इको क्लबका माध्यमबाट विद्यालय तथा विद्यार्थीको हितमा हुने सम्पूर्ण कार्य सम्पन्न गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीमा वातावरणीय चेतना अभिवृद्धि गरी विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्न यसको भूमिका हुन्छ । इको क्लबबाट सांस्कृतिक महत्वका स्थलको सरसफाइ, संरक्षण तथा संवर्धन गर्न, वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माण, विद्यालयमा अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यस पाठमा वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणका बारेमा छलफल गरिएको छ ।

वृक्षरोपण

इको क्लबले विद्यालय क्षेत्रमा खाली रहेको जग्गामा विभिन्न बिरुवा रोपेर हरियाली बढाउन सक्छ । बिरुवा रोप्नुभन्दा पहिला कुन जातका बिरुवा रोप्ने हो भन्ने योजना बनाउनुपर्छ । विभिन्न जडीबुटीसँग सम्बन्धित बिरुवा, अन्य जातका बिरुवा लगाउन सकिन्छ । विद्यालयमा लगाउने बिरुवा धेरै अग्लो नहुने र शोभा बढाउने खालको राम्रो हुन्छ । बिरुवा रोपेपछिको प्रमुख काम त्यसको संरक्षण हो । समय समयमा बिरुवामा सिँचाइ गर्ने, गोडमेल गर्ने, मल हाल्ने, वरिपरि बार्ने गर्नुपर्छ । यसका लागि इको क्लबले आफ्ना सदस्यको समूह बनाएर प्रत्येक समूहलाई एउटा बिरुवा जिम्मा लगाउनुपर्छ । एक पटक बिरुवा लगाएर हुर्काएपछि धेरै वर्षसम्म रहिरहन्छ । सुन्दर बनाउनका लागि समय समयमा काटँछाँट गर्ने र राम्रो बनाउने गर्नुपर्छ ।

बगैँचा

वृक्षरोपणसँगै इको क्लबले बगैँचा बनाउन सक्छ । ठुला रुख हुने बिरुवा रोप्ने ठाउँ नभएको विद्यालयमा बगैँचा बनाएर सुन्दर बनाउन सकिन्छ । बगैँचामा फूलका बिरुवा रोप्नुअघि ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ । विद्यालयमा एकभन्दा बढी स्थानमा बगैँचा बनाउन सकिन्छ । बगैँचामा रोप्ने बिरुवा नर्सरीबाट वा घरबाट सङ्कलन गर्न सकिन्छ । इको क्लबका सदस्यले समूह बनाएर सिँचाइ, गोडमेल, तारबार लगाएर बगैँचाको हेरचाह गर्नुपर्छ । बगैँचा बनाउने ठाउँ नहुने विद्यालयमा इको क्लबले गमला बगैँचा बनाउन सक्छ । विद्यालय भवनका खाली ठाउँ, बरन्डा आदिमा गमला राखेर फूलका बिरुवा लगाउन सकिन्छ । यस्ता गमला कक्षाकोठा, कार्यालय आदि ठाउँमा राख्दा सौन्दर्य बढ्छ । इको क्लबका सदस्यले समूह निर्माण गरेर कुन समूहले कतिओटा गमलामा बिरुवा हुर्काउने र संरक्षण गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माण गर्ने कार्यले विद्यार्थीलाई घरवरिपरि पनि बिरुवा रोप्ने र बगैँचा बनाउने प्रेरणा मिल्छ । यसबाट केही न केही काम गरिरहने बानीको विकास हुन्छ । अभिभावक र छिमेकमा कामको सकारात्मक प्रभाव पर्छ । गाउँघरमा हरियाली वृद्धि गर्न सघाउ पुग्छ । प्राकृतिक सौन्दर्य बढ्छ । हाम्रो वातावरण हरियाली हुन्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौ,

१. 'वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लब' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर गाउँपालिकाको वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लबबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ

(क) प्रकृति क्लब भनेको के हो ?

(ख) बगैँचा कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?

(ग) वृक्षरोपण किन आवश्यक छ ?

(घ) तपाईँको बगैँचामा के के रोप्नुभएको छ ?

३. प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गरौँ ।

(क) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका लागि इको क्लबको के कस्तो भूमिका रहन्छ ?

(ख) वृक्षारोपणबाट के के फाइदा हुन सक्छन् ?

४. समूह मिलेर परियोजना कार्य गरौँ

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफ्नो कक्षामा इको क्लब गठन गर्नुहोस् र त्यसको काम, कर्तव्य र अधिकार पनि निर्धारण गर्नुहोस् ।

५. चार्ट बनाई प्रदर्शन गरौँ

वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लबको भूमिका लेखी चार्ट बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् ।

विषयक्षेत्र ९ हाम्रा भाषा, वेशभूषा, संस्कति र परम्परा

पाठ १ हाम्रा साँस्कृतिक पहिचान

नासोँ गाउँपालिका विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी, संस्कृति र परम्पराले भरीएको छ । यहाँ अल्पसङ्ख्यक रूपमा मगर, कामी, दमाई, नेवार, क्षेत्री, ब्राह्मणहरूको बसाईँ रहेको छ, भने अधिकाशं गुरूङ, र लामा जातिको मुख्य बसाईँ रहेको छ। यहाँका मानिसहरू गुरूङ र लामा जातिले मनाउने विविध संस्कार र संस्कृति परम्परा देखी रहि रहेको छ । यहाँ हिन्दु, बौद्द लगायत अन्य धर्मको अनुसरण गर्नेहरू बस्छन् ।

यहाँका जातिहरूमा आआफ्नो संस्कारअनुसार जन्मदेखि मृत्युलगायतका अवसरमा विभिन्न प्रकारका बाजाहरूको प्रयोग गरिन्छ । यहाँ विभिन्न चाडपर्व, मेलापात, घाँसदाउरा गर्दा होस वा उत्सव र खुसियालीमा विभिन्न नाचहरू देखाउने र गीत गाउने परम्परा रहेको छ । यहाँ परापूर्वकदेखि चलेका घाटु, कृष्णचरित्र, हरिण जस्ता नाच लोपोन्मुख अवस्थामा छन् । मारुनी, झ्याउरे, चुड्का जस्ता नाचहरूले भने अस्तित्व धान्दै आएका छन् । नाच र गीतहरू लोप हुन लाग्नुको पछाडिको कारण भनेको आधुनिक प्रविधिको प्रयोग हो । यहाँ विभिन्न अवसरहरूमा जस्तै, साउने सङ्क्रान्ति, कृष्णजन्माष्टमी, तीज,वडादसैं, तिहार जस्ता चाडपर्वमा बजाइने बाजाहरू फरक फरक प्रकारका छन् । डम्फु, घन्टी, डमरु, पञ्चेबाजा, बाँसुरी, मुरली, जस्ता बाजाहरू यहाँ प्रशस्त बजाइन्छ । यहाँ बजाइने बाजाहरू पनि बनोटका आधारमा फरक छन् । यहाँका बाजाहरू बजाउने तरिकाका आधारमा पनि फरक फरक छन् ।

१. तलका प्रश्नहरू साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

क) तपाईँको घरमा कुन कुन बाजा छन् ?

ख) तपाईँको धर्मसँग सम्बन्धित नृत्य कुन हो?

ग) तपाईँको धर्मसँग सम्बन्धित बाजाका नाम लेख्नुहोस् ।

२. तलका चित्र र नामको जोडा मिलाउनुहोस् ।

३. तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

क) नासोँ गाउँपालिकामा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ?

ख) यहाँ देखाइने कुनै पाँच नाचका नाम लेख्नुहोस् ।

ग) यहाँ मनाइने कुनै पाँच चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) यहाँ बजाइने कुनै पाँच बाजाका नाम लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको पालिकामा पाइने लोकलबाजालाई गोलो (○) चिह्न लगाउनुहोस् ।

ट्रम्पेट	बाँसुरी
दमाहा	ड्रमसेट
ट्याम्को	ढोलकी
डम्फु	मुजुरा
मादल	सनाई
मुरली	खैँजडी

५. सोधखोज गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

पालिकामा देखाइने नाच वा गीत्	नाच वा गीतमा बजाइने बाजा

पालिकामा मनाइने चाडपर्व	चाडपर्वमा बजाइने बाजा

६. अभिभावक वा स्थानीय संस्कृतीसँग जानकार व्यक्तिसँग सोधखोज गरी स्थानीय बाजा र नाचको पाँचवटा महत्व र पाँचवटा संरक्षणका उपायहरू लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

धन्यवाद ।