हाम्रो रेसुङ्गा
स्थानीय पाठ्यपुस्तक
कक्षा-५

प्रकाशक
रेसुङ्गा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
तम्घास, गुल्मी

विषयसूची

एकाइ- एकः हाम्रो रेसुङ्गा १

पाठ-१ : हाम्रो नगरपालिकाः परिचय र अवस्थिति १

पाठ-२ :प्रभु यदुकानन्द ६

एकाइ-दुईः हाम्रो संस्कार र संस्कृति ९

पाठ-१ : हाम्रा रीतिरिवाज र संस्कारहरू ९

पाठ-२ :रङहरूको पर्व फागु १२

पाठ-३ : रेसुङ्गामा एकादशी मेला १५

पाठ-४ :श्रीकृष्ण जन्माष्टमी १८

पाठ-५ :हाम्रो स्थानीय भजन २१

पाठ-६ : हाम्रो संस्कृतिका विविध पक्ष २४

एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार र स्वावलम्बी २७

पाठ-१ :असल नागरिक २७

पाठ-२ :असल आचरण ३०

पाठ-३ :लक्ष्य ३४

पाठः४ :विद्वान् व्यक्तित्वः डा. टीकाराम पन्थी ३९

पाठ–५ :आ-आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरौं ४३

एकाइ-४ : हाम्रा स्थानीय पेसा, व्यवसाय, पर्यटन, धार्मिक र आर्थिक क्रियाकलाप ४७

पाठ-१ :हाम्रो कृषि ४७

पाठ–२:मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेती ५२

पाठ–३:हाम्रो हस्तकला ५६

पाठ–४:हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू ५९

पाठ-५: हाम्रो नगरपालिकाको आयस्रोत ६५

एकाइ-पाँचः असल भोजन, स्वास्थ्य र खेलकूद ६९

पाठ-१:प्राकृतिक खाना र कृत्रिम खाना ७०

पाठ-२:योग र स्वास्थ्य ७४

एकाइ-छः विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय ८०

पाठ-१:प्राकृतिक विपद्: बाढी र आगलागी ८०

पाठ-२:वनस्पति र जीवजन्तु ८४

पाठ-३:जलस्रोत प्रदूषण ९०

पाठ-४:वातावरण र ऊर्जा ९३

पाठ-५:हरित विद्यालय ९७

एकाइ-सातः स्थानीय सामाजिक संस्थाहरू १००

पाठ-१:विद्यालयका संस्थापकहरू १००

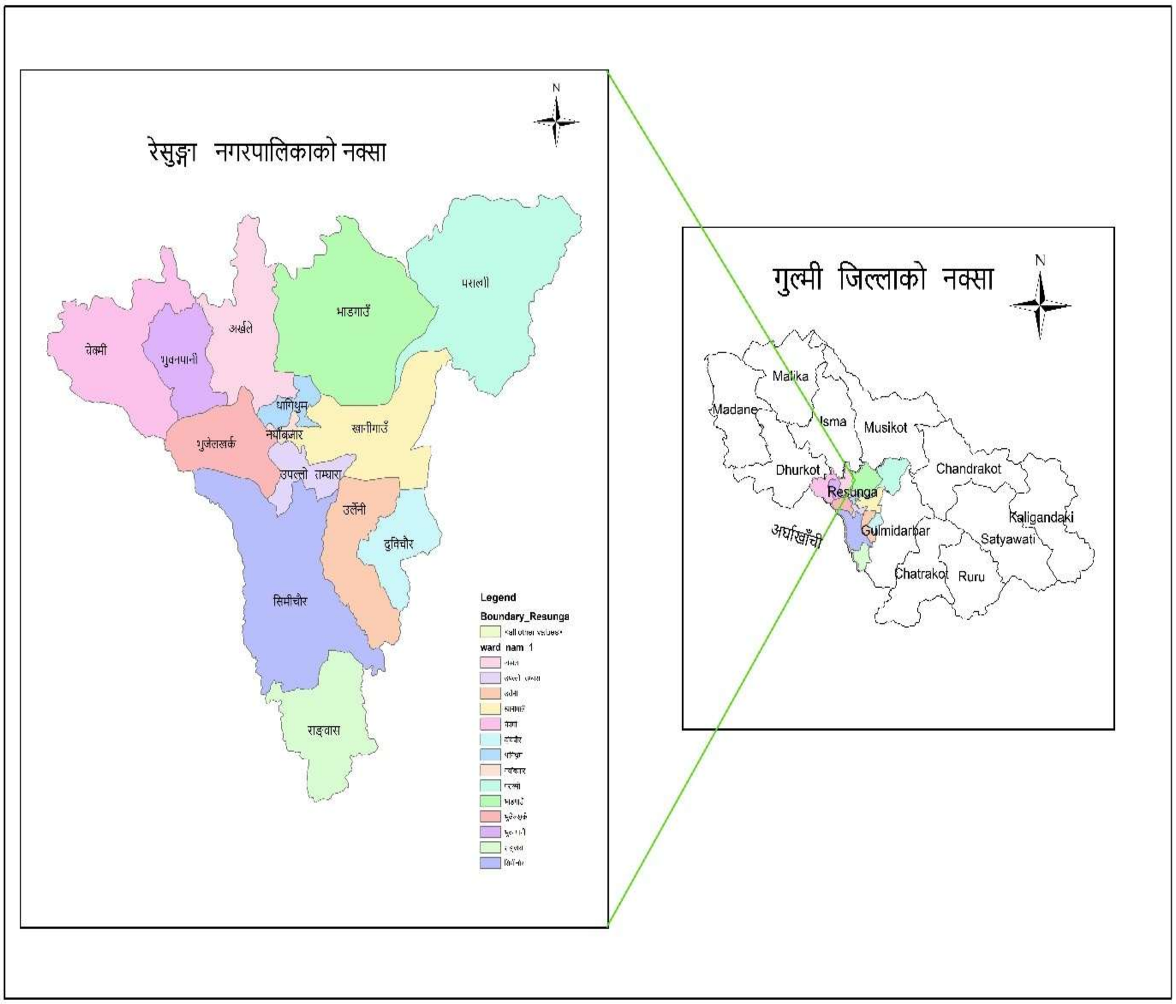
पाठ-२:सहकारी तथा अन्य वित्तीय संस्थाहरू १०४

पाठ-३: स्वास्थ्य सेवा ११०

एकाइ-एकः हाम्रो रेसुङ्गा

पाठ-१

हाम्रो नगरपालिकाः परिचय र अवस्थिति



परिचय

रेसुङ्गा नगरपालिका लुम्बिनी प्रदेशको गुल्मी जिल्लामा पर्छ। गुल्मी जिल्लाका १२ स्थानीय तहहरूमध्ये रेसुङ्गा नगरपालिका एक हो। भौगोलिक विभाजनको हिसाबले यो मध्य पहाडमा पर्छ। यो समुद्री सतहबाट ५६० मिटरदेखि २३४७ मिटरसम्मको उचाइमा फैलिएको छ। यसको क्षेत्रफल ८३.७४ वर्ग किलो मिटर रहेको छ।

गुल्मी जिल्लाकै गौरव बढाउने ऐतिहासिक, धार्मिक, पहिचान बोकेको प्राकृतिक सम्पदा र सौन्दर्यले भरिपूर्ण रेसुङ्गा पर्यटकीय विकासको अथाह सम्भावना रहेको क्षेत्र हो।

त्रेता युगमा यहाँ तपस्या गर्ने महर्षि ऋष्यश्रृङ्गको नाम अपभ्रंश भई रेसुङ्गा बनेको हो भन्ने भनाइ प्रसिद्ध छ। रेसुङ्गा शिखर (रेसुङ्गा तपोभूमि) को नामबाट रेसुङ्गा नगरपालिकाको नामकरण गरिएको हो। रेसुङ्गा नगरपालिकामा कूल ९०१५ घरधूरी रहेका छन्। यहाँ विभिन्न पेसाकर्मीहरू बसोवास गर्छन् । पेसाकर्मीहरूमा कर्मचारी, शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी, व्यापारी, उद्योगी, मजदुर, कृषक आदि रहेका छन्। यहाँ विभिन्न रीतिरिवाज र परम्परा मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन्।

सबै पेसा रीतिरिवाज र परम्परा मान्ने मानिसहरू एकआपसमा मिलेर एकले अर्कोलाई सम्मान गर्दै बसोवास गर्ने गर्छन्। यहाँका चौध वडाहरूमा रहेको जनसंख्या, घरधूरी, महिलापुरूषहरूको संख्या तथा क्षेत्रफल निम्नानुसार रहेको छ -

वडा नं.	वडा कार्यालयहरू रहेको केन्द्र	जनसंख्या			घरधुरी संख्या	क्षेत्रफल
		महिला	पुरूष	जम्मा		
१	अद्वैतमार्ग, तम्घास	२१८१	२०८९	४२७०	१३११	०.३
२	धागिथुम	१८६१	१६९५	३५५६	१०३१	१.२५
३	गाउँका धारा, भाडगाउँ	७२५	५९६	१३२१	३७४	१२.६
४	अर्खले, डाँडाकाचौर	१०५१	८९५	१९४६	५०८	६.२६
५	भुवनपानी	६९१	५८२	१२७३	३५८	३.०१
६	नेटाखर्क	८२९	७१५	१५४४	४४९	५.१३
७	कमेरेपानी, माइकास्थान	९८१	९२५	१९०६	४९१	४.२९
८	खानीगाउँ चौराहा	२२९८	१९८५	४२८३	१३१३	४.९
९	उपल्लो तम्घास	१०६५	९९३	२०५८	५९१	१.७६
१०	सिमिचौर	१६६६	१३८८	३०५४	८४२	१४
११	राङवास ,डाँडाटोल	८१४	५८०	१३९४	३९६	५.१८
१२	रानीपोखरी, उर्लेनी	९५०	७५०	१७००	४२०	७.५५
१३	दुबिचौर	४१६	३०४	७२०	२१५	३.५५
१४	जैपाटा, पराल्मी	१४७३	१०५३	२५२६	७१६	१४
		१७००१	१४५५०	३१५५१	९०१५	८३.७

स्रोत : जनगणना २०७८

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् -

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको नामकरण..................बाट भएको हो।

ख) वडा नं. १० को वडा कार्यालय.........................मा रहेको छ।

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकामा जनगणना २०७८ अनुसार जम्मा.........घरधुरी रहेका छन्।

घ) जनगणना २०७८ अनुसार रेसुङ्गा नगरपालिकामा बसोवास गर्ने महिलाको संख्या .... र पुरुषको संख्या........... रहेको छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) वडा नं. २ को वडा कार्यालय अद्वैत मार्ग, तम्घासमा रहेको छ। ☐

ख) वडा नं. १० मा जम्मा घरधुरी ८४२ रहेका छन्। ☐

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकामा बसोबास गर्ने पुरुषको संख्या १४४५० रहेको छ । ☐

घ) जनगणना २०७८ अनुसार रेसुङ्गा नगरपालिको कूल क्षेत्रफल ८२.८७ रहेको छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको नामकरण कसरी भयो ?

ख) जनगणना २०७८ अनुसार रेसुङ्गा नगरपालिकामा महिला र पुरुषको संख्या कति छ?

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाको नक्सा बनाई तपाईंको विद्यालय कहाँ पर्छ? औंल्याउनुहोस्।

घ) वडा नं ८ को जनसंख्या र घरधुरी संख्या उल्लेख गर्नुहोस्।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

रेसुङ्गा नगरपालिकाका वडा कार्यालयहरू कुनकुन स्थानमा रहेका छन् ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई नगरपालिकाको नक्सा उपलब्ध गराई निम्न स्थानहरू औंल्याउन लगाउनुहोस् ।

रेसुङ्गा विमानस्थल, अर्जुन भगवती मन्दिर, रेसुङ्गा यज्ञशाला, ह्वाक्ने छहरा झरना , आफ्नो वडा कार्यालय रहेको स्थान ।

पाठ-२

प्रभु यदुकानन्द

फोटो राख्ने

प्रभु यदुकानन्द रेसुङ्गाका चर्चित प्रभु हुनुहुन्थ्यो। उहाँ काठमाडौंको कालीमाटी भन्ने ठाउँमा जन्मनु भएको थियो। उहाँ रिजाल थरका हुनुहुन्थ्यो। उहाँ सुरुमा रेसुङ्गागामा आई रुखको टोड्कामा बस्नु भएको रहेछ। पछि कुटी बनाएर बस्नु भएछ। उहाँसँग प्रभावित भएका जुद्ध शमशेरबाट आर्थिक सहयोग लिई उहाँले रेसुङ्गामा ठूला-ठूला यज्ञहरू गर्नुभयो।

प्रभु यदुकानन्दको पालामा रेसुङ्गामा मान्छेहरूको आवतजावतले निकै चहल-पहल बढेको थियो। प्रभु यदुकानन्द प्रभावशाली व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो। अहिले रेसुङ्गाको मुख्य परिचय भएको यज्ञशाला र राधाकृष्ण मन्दिरको निर्माण प्रभु यदुकानन्दले नै गर्नु भएको थियो।

वि.सं. १९८३ देखि २०२१ सालसम्म उहाँ रेसुङ्गामा बस्नु भयो। उहाँ ठूला यज्ञकर्ता, लहडी र सकल प्राणीका रक्षक हुनुहुन्थ्यो। प्रभु यादुकानन्दले जङ्गलका मृग र ढेडुवाहरूका लागि दैनिकरूपमा नून, कौवाका लागि भात र अन्य चराचुरूङ्गीहरूका लागि चारोको रूपमा कोदाको व्यवस्था गर्नुहुन्थ्यो । यस्ता सकल प्राणीको भलो चिताउने परोपकारी एवं चमत्कारी व्यक्तित्व प्रभु ययुकानन्दको देहान्त वि.सं. २०२९ सालमा काठमाडौंको पशुपतिमा भएको थियो।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् -

क) प्रभु यदुकानन्द..................का चर्चित प्रभु हुनुहुन्थ्यो।

ख) प्रभु यदुकानन्द सुरुमा रेसुङ्गामा आई...............................मा बस्नु भएको रहेछ ।

ग) रेसुङ्गाको यज्ञशाला र राधाकृष्ण मन्दिरको निर्माण......... ले गर्नु भएको हो।

घ) प्रभु यदुकानन्दको देहान्त...................सालमा भएको थियो।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) प्रभु यदुकानन्दले पशुपक्षीहरूलाई नून, चारो आदिको व्यवस्था गर्नुहुन्थ्यो। ☐

ख) प्रभु यदुकानन्दको जन्म गुल्मीको तम्घासमा भएको थियो। ☐

ग) प्रभु यदुकानन्दसँग श्री ३ जुद्धशम्शेर निकै प्रभावित थिए। ☐

घ) प्रभु यदुकानन्दले मृगहरूको शिकार गर्नुहुन्थ्यो। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) प्रभु यदुकानन्दको जन्म कहाँ भएको थियो ?

(ख) प्रभु यदुकानन्दलाई आर्थिक सहयोग कसले गरेको थियो?

(ग) प्रभु यदुकानन्द रेसुङ्गामा कहिलेदेखि कहिलेसम्म बस्नु भएको थियो ?

(घ) प्रभु यदुकानन्दको देहान्त कहाँ भएको थियो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) प्रभु यदुकानन्दले रेसुङ्गामा गरेका महत्वपूर्ण कामहरू के हुन?

परियोजना कार्य-

तपाईंको समुदायमा रहेका कुनै एक धार्मिक व्यक्तित्वको बारेमा जानकारहरूसँग सोधपुछ गरी लेखेर ल्याउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई रेसुङ्गा यज्ञशाला परिसरको भ्रमण गराई त्यहाँ रहेका यज्ञशाला र राधाकृष्ण मन्दिरको बारेमा जानकारी गराउनुहोस्।

एकाइ-दुईः हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ-१

हाम्रा रीतिरिवाज र संस्कारहरू

बेलविवाह

खिचडी

रेसुङ्गा नगरपालिकामा स्थानीय पाठ्यपुस्तक छ। त्यसको नाम 'हाम्रो रेसुङ्गा' हो। आज हाम्रो कक्षा ५ मा सो पुस्तकको हाम्रा रीतिरिवाज र संस्कारहरू भन्ने पाठमा विद्यार्थीहरू पालैपालो बोल्दैछन्-

राजन पन्थी : हाम्रो घरमा गाईभैंसी ब्याएपछि पहिलो पालाको घिउ रेसुङ्गा सिद्धलाई चढाएर मात्र खाने चलन छ। बारीमा मकै पाकेपछि नाग देवतालाई चढाएर खाने चलन छ। नागपञ्चमीमा नागलाई पूजा गर्ने र घरमा चित्र बनाई टाँस्ने गरिन्छ। घरमा सुत्केरी हुँदा ६ दिनमा छैंटी पूजा गर्ने र ११ दिनमा न्वारन गर्ने गरिन्छ। १० दिनसम्म सुत्काहा बार्ने चलन छ।

सुमना श्रेष्ठ : हाम्रो नेवार समुदायमा तिहारमा 'म्ह' पूजा गर्ने चलन छ। लाखे नाच्ने, गाईजात्रा निकाल्ने गरिन्छ। हामी छोरीहरूलाई सानो उमेरमै बेलविवाह गरिदिने र गुफा बसाल्ने नेवारी संस्कार छ।

विमल गुरुङ : हाम्रो त घरमूलीको निर्देशनमा साँझ रोदीघरमा जम्मा भई नाचगान गर्ने चलन छ। मानिस मरेपछि शव जलाउने वा गाड्ने चलन छ। किरिया गर्ने र १३ दिनसम्म जुठो बार्ने संस्कार छ। लोसार पर्व बडो धुमधामसँग मनाउने गरिन्छ।

प्रकाश काउछ्या : हाम्रो मगर समुदायमा साउने संक्रान्तिमा रेसुङ्गा पोखरीमा नुहाउन जाने चलन छ। दिदीबहिनी, चेलीबेटी बोलाउने र मीठो खाने गर्छौं। माघे संक्रान्तिमा मासको खित्रो, बटुक, सेलरोटी र तरुल खाने गर्छौं।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् -

क) नेवार समुदायमा तिहारमा..................पूजा गर्छन्।

ख) गुरुङ समुदायमा..................................पर्व धुमधामसँग मनाउने चलन छ।

ग) नागपञ्चमीमा घरमा...................टाँसिन्छ।

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यपुस्तकको नाम.................हो।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) राजनको बारीमा मकै पाकेपछि नाग देवतालाई चढाएर खाने चलन छ । ☐

ख) नेवार समुदायमा बेलविवाह हुँदैन। ☐

ग) माघे संक्रान्तिमा मासको खित्रो खाने चलन छ। ☐

घ) साउने संक्रान्तिमा रेसुङ्गा महापोखरीमा नुहाउनु हुँदैन। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यपुस्तकको नाम के हो ?

ख) हाम्रो कक्षामा कुन पाठमा विद्यार्थीहरू पालैपालो बोलेका थिए ?

ग) कुन समुदायमा छोरीहरूलाई सानै उमेरमा गुफा बसाल्ने संस्कार छ ?

घ) राजन पन्थीको घरमा भैंसी ब्याए पछि के गर्ने चलन छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) यहाँका मगर समुदायमा रहेका रीतिरिवाजका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिई आफ्ना रीतिरिवाज र संस्कारको बारेमा लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूको समूह बनाई आ-आफ्ना रीतिरिवाज र संस्कारहरूको बारेमा चित्र देखाई छलफल गराउनुहोस्।

पाठ-२

रङहरूको पर्व फागु

फागु हाम्रो प्रचलित रमाइलो पर्व हो। यो सबै हिन्दूहरूले धुमधामसँग मनाउँछन्। यो फागुन शुक्ल पूर्णिमामा पर्छ। यसलाई फागुपूर्णिमा पनि भनिन्छ। रामले यसै दिन रावणको वध गरेका थिए। यसै दिन हिरण्यकशिपुकी बहिनी होलिकाको दहन पनि भएको थियो। आसुरी शक्तिमाथि दैवी शक्तिको र असत्य माथि सत्यको जीत भएको खुसियालीमा यो पर्व मनाउने चलन चलेको हो।

यो रङहरूको पर्व हो। यसमा आपसमा रङ खेल्दै, शुभकामना आदानप्रदान गरिन्छ। खर, डाँठ, दाउरा, कपडा बालेर चीर पोल्ने चलन छ। फागु गीत गाएर रमाइलो गर्ने र मीठा परिकारहरू खाने गरिन्छ।

फागु प्रेम र मित्रता साटासाट गर्ने पर्व हो। यो पर्वले भरपूर मनोरञ्जन दिन्छ। समाजमा सद्भाव र खुशीको वातावरण सृजना गर्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् -

क) फागु हाम्रो प्रचलित...................पर्व हो।

ख) फागु...................धर्म मान्ने समुदायले मनाउँछन्।

ग) फागुमा...................पोल्ने चलन छ।

घ) फागु पर्वमा आपसमा.................खेलेर रमाइलो गरिन्छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) फागु आसुरी शक्तिमाथि दैवीशक्तिको जीतको खुसियालीमा मनाउने चलन चलेको हो । ☐

ख) बैशाख पूर्णिमामा चीर पोलिन्छ। ☐

ग) शुभकामना आदान प्रदान गरेर फागु पर्व मनाइन्छ। ☐

घ) फागु पूर्णिमामा रङ छुनु हुँदैन। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) फागु कहिले मनाइन्छ ?

ख) फागुपर्व कुन खुशीमा मनाउन थालिएको हो ?

ग) फागुलाई किन रङ्हरूको पर्व भनिएको हो ?

घ) चीर पोल्न कुनकुन सामग्री प्रयोग गरिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) फागु पर्व मनाउने परम्परा कसरी प्रारम्भ भयो ? उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंले आफ्नो समुदायमा मनाउने कुनै एक महत्वपूर्ण पर्व कसरी मनाउने गर्नु भएको छ? लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीका माध्यमबाट फागुपर्व मनाउने तरिका र महत्व बताइदिनुहोस्।

पाठ-३

रेसुङ्गामा एकादशी मेला

रेसुङ्गा हाम्रो पवित्र तीर्थस्थल हो। यहाँ टाढाटाढाबाट मान्छेहरू आउँछन्। यहाँ विभिन्न पर्वहरूमा मान्छेहरूको विशेष उपस्थिति हुन्छ। श्रावण महिना भर नै यहाँ श्रद्धालुहरू पोखरीमा स्नान गर्न र सिद्धस्थानमा पूजा गर्न आउँछन्। साउने संक्रान्ति, साउने औंसी, हरिशयनी एकादशी, गौपूजा औंसी, हरिबोधिनी एकादशी जस्ता दिनहरूमा यहाँ विशेष मेला लाग्दछ। यहाँ सबै भन्दा ठूलो मेला हरिबोधिनी एकादशी (ठूली एकादशी) मा लाग्ने गर्छ।

हरिबोधिनी एकादशीका दिन बिहानै मान्छेहरू रेसुङ्गा पुग्न थाल्छन्। त्यहाँ स्नानपूजा गर्नेदेखि रमाइलो गर्नेहरू पनि पुग्छन्। त्यहाँ स्नानपूजा गर्ने, भेटघाट गर्ने, व्यापार गर्ने, फोटो खिच्नेहरूको भिडभाड हुन्छ। त्यस दिन रेसुङ्गा पार्क गर्जुरामा पनि भिडभाड हुन्छ। अहिले यातायातको पनि राम्रो व्यवस्था भएकोले मेला हेर्न मान्छेहरूको घुइँचो लाग्छ। यस पर्वलाई स्थानीय पर्वको रूपमा मनाइन्छ । मेलापर्वको दिन भनेर हरिबोधिनी एकादशीका दिन रेसुङ्गा नगरपालिकाले सार्वजनिक बिदा दिने गरेको छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) रेसुङ्गा हाम्रो पवित्र.............हो।

ख) रेसुङ्गामा सबैभन्दा ठूलो मेला...............मा लाग्ने गर्छ।

ग) रेसुङ्गा महापोखरीसम्म........................को पनि व्यवस्था छ।

घ) हरिबोधिनी एकादशीका दिन................ले सार्वजनिक विदा दिने गरेको छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) रेसुङ्गामा विभिन्न पर्वहरूमा मान्छेहरूको विशेष उपस्थिति हुन्छ । ☐

ख) सिद्धस्थान रेसुङ्गाको गोशाला क्षेत्रमा पर्छ। ☐

ग) रेसुङ्गा पार्क यहाँको पर्यटकीय स्थल हो। ☐

घ) रेसुङ्गा महापोखरीमा स्नान गरिदैन। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) रेसुङ्गामा कुन महिनामा एकादशी मेला लाग्छ ?

ख) रेसुङ्गामा कहिले-कहिले विशेष मेला लाग्छ ?

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाले कहिले बिदा दिने गरेको छ ?

घ) रेसुङ्गा पार्क कहाँ पर्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) रेसुङ्गाको एकादशी मेलाबारे वर्णन गर्नुहोस्।

ख) रेसुङ्गाको धार्मिक महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंको समुदायमा लाग्ने कुनै एक मेलामा सहभागी भई त्यहाँका क्रियाकलापहरू टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई रेसुङ्गाको एकादशी मेलामा अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँ भएका क्रियाकलाप टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ-४

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

पौराणिक मान्यता अनुसार भगवान श्रीकृष्णको जन्म भाद्र कृष्ण अष्टमीका दिन भएकोले सो दिनलाई श्रीकृष्ण जन्माष्टमी भनिन्छ। स्थानीय बोलीमा सो दिनलाई जरष्टमी पनि भनिन्छ। यस दिनलाई धार्मिक पर्वको रूपमा मनाइन्छ। श्रीकृष्ण जन्माष्टमीमा कृष्णमन्दिरहरूमा विशेष पूजापाठ हुन्छ। भक्तजनहरू व्रत बस्ने गर्छन्। भगवानको पूजा र भजन कीर्तन गर्छन्।

नगरपालिका भित्र तम्घासस्थान, धागिथुम, भुवनपानी, चौतारा र यज्ञशालालगायतका स्थानहरूमा राधाकृष्णका मन्दिरहरू छन् । यी मन्दिरहरूमा श्रीकृष्ण जन्माष्टमीका दिन विशेष पूजापाठ र मेला लाग्ने गर्छ।

तम्घासस्थान राधाकृष्ण मन्दिरबाट श्रीकृष्णको रथ निकाली तम्घास बजार परिक्रमा गराइन्छ। सो कार्यक्रममा राधामाधव समिति, सत्यसाइ केन्द्रलगायत धार्मिक, सामाजिक शैक्षिक संघसंस्था र स्थानीयहरू सहभागी भई झाँकी, रोपाइँजात्रा, प्रहसन र ऱ्यालीसहित रथयात्रा निकाल्ने चलन छ।

यस दिनलाई नगरपालिकाको ठूलो स्थानीय पर्वको रूपमा मनाइन्छ। यो पर्व धार्मिक आस्था र मनोरञ्जनका दृष्टिले महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् -

क) श्रीकृष्ण जन्मेको तिथिलाई......................भनिन्छ।

ख) श्रीकृष्णको रथ.....................का दिन तम्घास बजार परिक्रमा गराइन्छ।

ग) श्रीकृष्ण जन्माष्टमीका दिन......................जात्रा निकालिन्छ।

घ) श्रीकृष्ण जन्माष्टमी................र मनोरञ्जनका दृष्टिले महत्वपूर्ण मानिन्छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) श्रीकृष्ण जन्माष्टमीका दिन कृष्ण मन्दिरहरूमा विशेष पूजापाठ हुन्छ। ☐

ख) श्रीकृष्ण जन्माष्टमीका दिन भजन-कीर्तन गर्नु हुँदैन। ☐

ग) श्रीकृष्ण जन्माष्टमीमा तम्घास बजारमा गोरखनाथको रथयात्रा निकालिन्छ। ☐

घ) श्रीकृष्णको रथयात्रामा यहाँका धार्मिक संघसंस्थाहरूको सहभागिता हुन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व कहिले मनाइन्छ ?

ख) श्री कृष्ण अष्टमीको दिन कहाँकहाँ विशेष पूजा हुन्छ ?

ग) रथयात्रामा कुनकुन धार्मिक संघसंस्थाहरू सहभागी हुन्छन् ?

घ) श्री कृष्ण अष्टमीको पौराणिक महत्त्व के हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाक्षेत्रमा श्रीकृष्ण जन्माष्टमी कसरी मनाइन्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको घरपरिवारमा केकस्ता धार्मिक व्रत बस्ने गर्नु भएको छ ? परिवारसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

हाम्रो स्थानीय समुदायमा बसिने व्रतहरूको परिचय र महत्त्वबारे विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।

पाठ-५

हाम्रो स्थानीय भजन

हाम्रो लोकसंस्कृतिमा लोकगीतको धेरै महत्त्व छ। लोकगीतअन्तर्गत लोकभजन ज्यादै लोकप्रिय छ। भजनहरू प्रायः देवीदेवता, मठमन्दिर र धर्मकर्मका विषयमा गाइन्छ। भजनका स्थानीय लय र चुड्काहरू हुन्छन्। भजन गाउँदा खैंजडी तथा मजुरा जस्ता लोकबाजाको प्रयोग गरिन्छ।

खैजडी एउटा ताल बाजा हो। यो कचौरा आकारको काठबाट बनेको हुन्छ। गोलो र एकापट्टि केही ठूलो हुन्छ। त्यही ठूलो भागमा छालाले मोडेर कसिएको हुन्छ। एउटा हातले खैंजडी समाई अर्को हातले पिटेर बजाइन्छ।

मजुरा पनि मिठो ताल बाजा हो। यो काँसको धातुबाट बनेको हुन्छ । दुई साना झ्याली हुन्छन्। पछाडि पट्टी डोरीले बाँधेको हुन्छ। पछाडि समाई दुबैलाई आपसमा ठोकेर बजाइन्छ ।

भजन

भुल्नु हुँदैन, भुल्नु हुँदैन
रेसुङ्गाका सिद्धलाई भुल्नु हुँदैन।
भुल्नु हुँदैन, भुल्नु हुँदैन
साउनेका शिवलाई भुल्नु हुँदैन।
भुल्नु हुँदैन, भुल्नु हुँदैन
ऋष्यश्रृङ्गय ऋषिलाई भुल्नु हुँदैन।
भुल्नु हुँदैन, भुल्नु हुँदैन
शशिधर स्वामीलाई भुल्नु हुँदैन।
भुल्नु हुँदैन, भुल्नु हुँदैन
लक्ष्मीनारायण महाप्रभु भुल्नु हुँदैन।
भुल्नु हुँदैन, भुल्नु हुँदैन
गोशालाका गौमातालाई भुल्नु हुँदैन।
भुल्नु हुँदैन, भुल्नु हुँदैन
यज्ञशाला राधाकृष्ण भुल्नु हुँदैन।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् -

क) हाम्रो लोकसंस्कृतिमा......................को धेरै महत्व छ।

ख) भजन गाउँदा.................... बाजाको प्रयोग गरिन्छ।

ग) खैजडी एउटा......................बाजा हो।

घ) मजुरा................धातुबाट बनेको हुन्छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) मजुरा एउटा मिठो तालबाजा हो। ☐

ख) खैजडी पितलबाट बनेको हुन्छ। ☐

ग) भजनमा स्थानीय लय र चुड्काहरू हुन्छन्। ☐

घ) भजन मन्दिरहरूमा गाउनु हुँदैन। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) खैजडी कस्तो बाजा हो ?

ख) मजुरा केबाट बनेको हुन्छ ?

ग) भजन गाउँदा कुनकुन बाजाको प्रयोग गरिन्छ ?

घ) भजन लोकगीतअन्तर्गत पर्छ कि पर्दैन ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) भजन के विषयमा गाइन्छ?

परियोजना कार्य-

शिक्षकले अभ्यास गराए जस्तै भजन गाउनुहोस् र त्यही भजनमा नृत्य गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

माथि स्थानीय भजनको नमूना दिइएको छ। यो भजनको तालमा कक्षामा नृत्य गर्न लगाउनुहोस् र खैंजडी मजुरा बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ-६

हाम्रो संस्कृतिका विविध पक्ष

सोरठी नाच

हाम्रो रेसुङ्गा नगरपालिकामा विभिन्न जातजाति, धर्म, संस्कारका मानिसहरू बस्छन्। उनीहरूका चालचलन, रहनसहन, भेषभूषा पनि फरकफरक छन्। भूगोलले पनि भिन्नता गराएको छ। यी सबै भिन्नता हुँदाहुँदै पनि समग्रमा रेसुङ्गा नगरपालिकाका आफ्नै सामाजिक मान्यता र व्यवहारहरू छन्। हाम्रो समाज जन्म, विवाह, मृत्यु आदि संस्कारहरूले भरिएको छ।

पूजा

सांस्कृतिक रूपमा पनि रेसुङ्गा नगर धनी छ । हाम्रा पुर्खादेखि चलिआएका रीतिरिवाजहरू छन्। अइँचोपैंचो, मेलापात,साथसहयोग जस्ता सामाजिक प्रचलन छन्। हाम्रा स्थानीय गीत, बाजा र नाचहरू छन्। हामीले चाडपर्वमा भैलो, फागु र तीजका गीत जस्ता पर्व गीतहरू गाउँछौं। हाम्रा झाम्रे, जिउँती, वाली, भजनका आफ्नै विशेषताहरू छन्। सोरठी, घाटु, लाखे, सरायँजस्ता नाचहरू छन्।

नमाज

हाम्रा मौलिक धार्मिक संस्कारहरू पनि छन्। हिन्दूहरूले पूजापाठ, तीर्थव्रत, दानपुण्य, भजनकीर्तन, जप, ध्यान आदि गर्छन्। बुद्ध धर्मावलम्वीहरूले ध्यान र परोपकारका कार्य गर्छन्। क्रिश्चियनहरूले यशुकृष्टको प्रार्थना गर्छन्। इस्लामहरूले नमाज पढ्छन्, हज गर्छन्, दान गर्छन् र रोजा बस्छन् ।

हाम्रो नगरपालिका जातिगत विविधताले भरिएको छ। यहाँ ब्राह्मण, क्षत्री, नेवार, मगर, गुरुङ, कामी, दमाई, सार्की, मुसलमान सबै जातजाति मिलेर बसेका छौं। यी सुन्दर विविधतामा हाम्रो नगरपालिका सुन्दर बनेको छ। रेसुङ्गाको जातीय र धार्मिक पक्षले समग्र संस्कृति र सामाजिक जीवनमा समेत विविधता ल्याएको छ। यही विविधताभित्र एकता हुनु नै हाम्रो समाजको विशेषता र महत्त्व हो ।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् -

क)............................. रूपमा रेसुङ्गा नगर धनी छ।

ख) हाम्रा पुर्खादेखि चलिआएका...................हरू छन्।

ग) हाम्रा स्थानीय गीत.....................र नाँचहरू छन्।

घ) हाम्रो नगर जातिगत....................ले भरिएको छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) रेसुङ्गा नगरपालिकामा आफ्नै सामाजिक मान्यता र व्यवहार छन्। ☐

ख) क्रिश्चियनहरू भगवान् विष्णुको पूजा गर्छन्। ☐

ग) हाम्रो समाज जन्म,विवाह, मृत्यु आदि संस्कारले भरिएको छ। ☐

घ) रेसुङ्गा नगरभित्र एउटै जातका मानिसहरू बस्छन्। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) समाज कुनकुन संस्कारहरूले भरिएको छ ?

ख) रेसुङ्गा नगरका प्रमुख स्थानीय नाचहरू लेख्नुहोस्।

ग) हिन्दूहरूका धार्मिक संस्कारहरू केके हुन् ?

घ) इस्लाम धर्मावलम्बीहरूले कस्ता धार्मिक कार्य गर्छन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाका विविध सांस्कृतिक तथा धार्मिक पक्षहरू टिप्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंको घरमा गरिने विभिन्न धार्मिक संस्कारहरूको नाम अभिभावकको सहयोगमा टिपोट गरी ल्याउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरी नगरपालिका भित्रका सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, र जातिगत अवस्थाको महत्त्व प्रष्ट पारिदिनुहोस्।

एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार र स्वावलम्बन

पाठ-१

असल नागरिक

म अनुराग हुँ। म कक्षा ५ मा पढ्छु। मेरो घर गुल्मी जिल्ला रेसुङ्गा नगरपालिकामा पर्छ। हाम्रो जिल्लामा केही प्रसिद्ध समाजसेवी व्यक्तित्व हुनुहुन्छ। जसमध्ये वीरबहादुर परियार र शान्ति थापा पनि हुनुहुन्छ। उहाँहरूले आफ्नो पूरा जीवन समाजसुधार र आफ्नो जिल्लाको विकासमा लगाउनु भएको छ।

अहिले हाम्रो गाउँगाउँमा यातायातको सुविधा पुगेको छ। जसले गर्दा आवत-जावत गर्न, गाँउको उत्पादन निकासी गर्न, आवश्यक सामग्री ल्याउन, बिरामी हुँदा अस्पताल पुग्न सहज भएको छ। पढ्नका लागि गाउँ-गाउँमा माध्यमिक विद्यालयहरू, क्याम्पसहरू खुलेका छन्। उच्चशिक्षा पनि गाउँमै सुलभ भएको छ। स्वास्थ्य चौकी बनेका छन्। सामान्य उपचार स्वास्थ्य चौकीबाट लिन सकिन्छ। जिल्ला सदरमुकाममा सुविधा सम्पन्न अस्पताल बनेको छ। जसबाट विशेषज्ञ सहितका विभिन्न स्वास्थ्यसेवा पाउन सकिने भएको

छ। खानेपानी, विद्युत् र सञ्चारको पनि राम्रो सुविधा भएको छ। यी सबै विकासका काममा उहाँहरूको ठूलो योगदान छ।

विकासका कामका साथ-साथै उहाँहरू समाजमा भएका सामाजिक विकृति जस्तैः छुवाछुत, लैङ्गिक विभेद, बालविवाह, बोक्सीको आरोप, मदिरासेवन, जुवातास आदिका विरुद्ध अभियान चलाउनु हुन्छ। गाउँगाँउमा चेतना फैलाउनुहुन्छ। उहाँहरूले गाँउका दुःखी, असहायहरूलाई सहयोग गर्नुहुन्छ र अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि असहायको सेवा गर्न प्रेरित गर्नुहुन्छ।

गाउँको आर्थिक स्रोतको मुख्य आधार कृषि हो भन्ने मान्यताका साथ उहाँहरूले कृषि पेशालाई प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ। कृषकहरूलाई आवश्यक पर्ने तालिम, औजार, बिउविजन र मलको व्यवस्थाका लागि विशेष पहल गर्नुहुन्छ। उत्पादित कृषिउपजको बजार व्यवस्थापनका लागि सहयोग गर्नुहुन्छ। वनजंगल र वन्यजन्तु संरक्षणका लागि चेतनामूलक कार्यक्रम गर्नुहुन्छ। उहाँहरूका यस्ता विकासकार्य र समाज सुधारका कार्यको सबैले प्रशंसा गर्दछन्। म पनि उहाँहरूका कामबाट प्रभावित छु। उहाँहरूका कामको अनुकरण गर्दै भविष्यमा म पनि समाजको असल नागरिक बन्न प्रयत्न गर्नेछु ।

अभ्यास

१. मिलने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) बीरबहादुर परियार र शान्ति थापा............ व्यक्तित्त्व हुनुहुन्छ।

ख) छुवाछुत सामाजिक........................हो ।

ग) जिल्ला अस्पतालबाट............. सहितको स्वास्थ्य सेवा पाउन सकिन्छ।

घ) गाउँको आर्थिक स्रोतको मुख्य आधार.................................... हो।

२. जोडा मिलाउनुहोस-

स्वास्थ्य चौकी	बाल विवाह
सामाजिक विकृति	बिउविजन
कृषि	विकास
समाजसेवी	उपचार

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) अनुरागको घर कहाँ पर्छ ?

ख) यातायातको सुविधाले गाउँमा कुन-कुन कुरामा सहज भएको छ ?

ग) वीरबहादुर परियार र शान्ति थापा को हुनुहुन्छ ?

घ) सामाजिक विकृतिहरू केके हुन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क)कृषकलाई प्रोत्साहित गर्न बीरबहादुर परियार र शान्ति थापा के गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको समुदायमा असल व्यक्ति कोको हुनुहुन्छ ?उहाँहरूका असलकार्य केके हुन् ? अभिभावकको सहयोगमा लेखेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

तपाईंको गाउँटोलमा भएका सामाजिक विकृतिहरूबारे जानकारी गराई विकृतिविरुद्ध अभियानका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ-२

असल आचरण

असल परिवार र समाज निर्माणका विषयमा कक्षा-५ का विद्यार्थी र शिक्षक रमिला बीचको संवाद :

रमिला : नानीबाबु हो ! आज हामी परिवार र समाजका सदस्यको असल आचरणका विषयमा छलफल गरौं है त !

विद्यार्थीहरूः हुन्छ गुरुआमा !

पवन : कस्तो आचरणलाई असल आचरण भनिन्छ गुरुआमा ?

रमिला : जुन व्यक्तिले परिवार र समाजप्रति आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्छ, उसको बानी, व्यहोरा र स्वभावलाई नै असल आचरण भनिन्छ।

कमल : परिवारप्रतिका कर्तव्य के-कस्ता हुन्छन् गुरुआमा ?

रमिला : परिवारका सदस्यअनुसार आ-आफ्ना कर्तव्य हुन्छन्।

विमल : बुबा-आमाले हामीलाई गर्ने पालन-पोषण र प्रदान गर्ने शिक्षा पनि उहाँहरूको हामीप्रतिको कर्तब्य हो, गुरुआमा ?

रमिलाः हो। विमलले बिल्कुल ठीक भन्यौ। आफ्ना छोरा-छोरीको उचित पालन-पोषण गर्नु मायाममता दिनु, उचित शिक्षादीक्षा दिनु, बिरामी पर्दा औषधी उपचार गर्नु,

असल बानी व्यवहार सिकाउनु, असल बाटोमा हिड्न प्रेरित गर्नु आदि बाआमाका कर्तव्य हुन्।

सजना :त्यसो भए सन्तानका पनि अभिभावकप्रति केही कर्तव्य हुन्छन् होला है गुरुआमा?

रमिलाः अवश्य। सन्तानका पनि आफ्ना अभिभावकप्रति कर्तव्य हुन्छन् नि ! परिवारमा हजुरबा, हजुरआमा, बाआमा र आफूभन्दा ठूलालाई आदरसम्मान गर्ने, उहाँहरूको आज्ञा पालन गर्ने, घरको काममा आफूसक्दो सहयोग गर्ने, फजुल खर्च नगर्ने, एक-अर्कामा श्रद्धा-सम्मान र माया गर्ने, परिवारका सदस्यहरूमा समान व्यबहार गर्ने आदि सन्तानका कर्तब्य हुन्।

पवनः मैले त बुबा आमाले भनेको सधै मान्छु, गुरुआमा।

रमिलाः स्याबास् ! पवन। पवनले जस्तै अभिभावकले भनेको सबैले मान्नुपर्छ। यसरी परिवारका सबै सदस्यले आ-आफ्नो कर्तब्य जिम्मेवारीपूर्वक पूरा गरेमा परिवार सुखी, खुशी र असल बन्छ। सबै परिवार असल भए असल समाजको निर्माण हुन्छ।

रजिया : हाम्रो गाउँ-छिमेकमा कसैलाई अप्ठ्यारो पर्दा सबै मिलेर सहयोग गर्नुपर्छ। त्यसो गर्नु पनि असल समाजकै गुण होला है गुरुआमा ?

रमिलाः हो, रजियाले ठीक भनिन् । असल समाजमा हरेक सदस्यहरू एकआपसमा मिलेर बसेका हुन्छन्। एक-अर्कालाई सहयोग गर्छन्। जाँडरक्सी, चुरोट जस्ता मादक पदार्थको सेवन गर्दैनन्। समस्या परेमा सबै मिलेर समाधान गर्छन्। समाजका नीति-नियम सबैले पालना गर्छन्। ढाँट्ने, छलकपट गर्ने, चोरी गर्ने जस्ता खराब काम गर्दैनन्। प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्छन्। कसैमा विभेद गर्दैनन्। यस्तै असल आचरणका व्यक्तिहरू नै समाजका जिम्मेबार सदस्य हुन्। बुझ्यौ त नानी बाबुहरू ?

विद्यार्थीहरूः बुझ्यौं गुरुआमा।

सजना : आज हामीले परिवार र समाजप्रति हाम्रा कर्तव्यबारे धेरै राम्रा कुराहरू सिक्यौं। अब हामी पनि परिवार र समाजका जिम्मेबार सदस्य बन्छौं गुरुआमा।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) छोरा-छोरीको उचित पालनपोषण गर्नु बाआमाको......................... हो।

ख) गाउँ छिमेकमा कसैलाई अप्ठ्यारो पर्दा सबै मिलेर..................गर्नुपर्छ।

ग) समाजमा कुनै समस्या परेमा सबै मिली..............................गर्नुपर्छ।

घ) हामी सबैले प्राकृतिक सम्पदाको..............................गर्नुपर्छ।

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नु असल आचरण हो। ☐

ख) असल बानी व्यवहार सिकाउनु अभिभावकको कर्तव्य होइन। ☐

ग) परिवारका सदस्यले आ-आफ्नो कर्तव्य जिम्मेवारीपूर्वक पूरा गर्नुपर्छ। ☐

घ) ढाँट्ने, छलकपट गर्ने, चोरी गर्ने काम असल आचरण अन्तर्गत पर्दछन्। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) असल आचरण भनेको के हो ?

ख) परिवारमा अभिभावकका कर्तव्य के-के हुन ?

ग) परिवारप्रति सन्तानका कर्तव्य लेख्नुहोस् ।

घ) सुखी र खुशी परिवार कसरी बन्दछ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) असल समाजका लागि सदस्यहरूको आचरण कस्तो हुनु पर्छ ? वर्णन गर्नुहोस्।

ख) तपाईले बुवा-आमालाई घरको कुन-कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको गाँउछिमेकका असल आचरण भएका कुनै पाँच व्यक्तिको नाम र उहाँहरूले गरेका असल कामका बारेमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

समाजमा भएका आदर्श व्यक्ति, परिवार र उनका असल कामको बारेमा छलफल गरी समाजमा त्यसको प्रभावबारे बताइदिनुहोस्।

पढौं र बुझौं

१. मातृदेवो भवः। (आमालाई देवता मान)
२. पितृदेवो भवः। (बुवालाई देवता मान)
३. अतिथिदेवो भवः। (पाहुनालाई देवता मान)
४. गुरुदेवो भवः। (गुरुलाई देवता मान)

पाठ-३

लक्ष्य

गुल्मी जिल्लाको सदरमुकामदेखि धेरै टाढा एउटा विकट गाउँ थियो। त्यस गाउँमा शान्तबहादुर नाम गरेका एकजना किसान बस्दथे। उनको एउटा सामान्य घर थियो। थोरै मात्र खेतबारी थियो। उनकी एक श्रीमती र ४ जना छोराछोरी थिए। आफ्नो खेतबारीको उब्जनीले जहानपरिवार पाल्न पनि धौ-धौ पर्थ्यो। खेती-बालीबाहेक अन्य कुनै आम्दानीको स्रोत थिएन। बिस्तारै छोराछोरी हुर्कंदै गए। शिक्षादीक्षाको समय भयो।

शान्तबहादुर स्वयं अशिक्षित थिए। छोराछोरीले राम्रो पढून्, लेखुन् भन्ने चाहना गर्थे। समयअनुसार छोराछोरीलाई गाउँकै प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना गरी पढाउन थाले। शान्तबहादुर अत्यन्तै परिश्रमी र इमान्दार थिए। घरमा छोराछोरीलाई पनि त्यस्तै कुरा सिकाउँथे। छोराछोरी पनि अत्यन्तै लगनशील र अनुशासित थिए।

शान्तबहादुरका जेठा छोरा चेतन अत्यन्तै मिहिनेती, तीक्ष्ण बुद्धिका र दयालु स्वभावका थिए। पढाइमा पनि अब्बल थिए। कक्षामा सधैं प्रथम हुन्थे। गाउँको प्राथमिक विद्यालयबाट कक्षा ५ मा प्रथम भए। त्यसपछिको पढ़ाइका लागि घरबाट २ घण्टाको दूरीमा मात्र विद्यालय थियो। विद्यालयनजिकै डेरा गरी बस्ने उनको आर्थिक हैसियत थिएन। घरबाटै दैनिक दुई घण्टा जाने र दुई घण्टा आउने गरी चार घण्टाको हिडाइका

बावजुद उनी पढाइमा सधैं उत्कृष्ट रहे। उनी कक्षा आठमा पढ्दै थिए। त्यसै समयमा उनकी आमा बिरामी पर्नुभयो। गाउँको परम्परागत उपचार झार-फुक, धामी-झाँक्री गराउने, स्थानीय जडिबुटी खुवाउने गरियो। आमालाई निको भएन। झन् पछि झन् स्वास्थ्यस्थिति बिग्रिदै गयो। नजिकमा विद्यालय त थिएन, अस्पताल हुने कुरै भएन। टाढाको अस्पताल पुर्याउन आर्थिक, पारिवारिक र यातायातसमेतको स्थितिले सम्भव थिएन। रोगले थला परेकी आमाको अन्ततः मृत्यु भयो । चेतन र उनको परिवारमा ठूलो बज्रपात भयो। उपचारको अभावमा आमाको मृत्युवरणले उनलाई असह्य पीड़ा भयो। उनी सारै रोए। बुवाले धेरै सम्झाउनु भयो।

बिस्तारै उनी समालिए। दैवको लीला सहनुबाहेक उनीसँग कुनै विकल्प थिएन। मातृवियोगको पीडालाई मनमा बोकी आफ्नो पढाइ र दैनिकीलाई अगाडि बढाउन थाले।

चेतन निकै भावुक स्वभावका थिए। अरुको दुःखमा पनि निकै भावुक हुन्थे। गाउँमा उनकी आमा जस्तै उपचारको अभावमा मृत्युवरण गरेका अरुलाई पनि सम्झे। उनले मनमनै अठोट गरे- म पढेलेखेर भविष्यमा डाक्टर बन्छु। यसरी उपचारको अभाव झेली रहेका गरीब दुःखीहरूको उपचार गर्छु । यसरी आमाको मृत्युको पीड़ाले उनलाई एउटा लक्ष्य निर्धारण गर्न मार्गनिर्देश गर्यो। त्यो लक्ष्य थियो डाक्टर बन्ने।

जसको जीवनमा एउटा लक्ष्य निर्धारित हुन्छ। उसका कर्महरूले उसको जीवनलाई लक्ष्यप्राप्तिको मार्गमा डोर्याउँछन्। उनले आफ्नो लक्ष्यप्राप्तिको लागि खुब परिश्रम गरे। राम्रोसँग पढे। घरको काममा बुबालाई सघाए। भाइबहिनीको स्याहारसुसार गरे। प्रथम श्रेणीमा विद्यालय प्रथम भई एस.एल.सी पास पनि गरे। उच्चशिक्षाको लागि काठमाडौं जानुपर्ने भयो।

आर्थिक स्थितिले पढ़ाइ अगाडि बढाउन उनलाई चुनौति थियो। येनकेन बुबाले काठमाडौं जाने र क्याम्पस भर्ना हुनेसम्मको खर्च ऋण काढेर भए पनि जोहो गरिदिनु भयो।

विद्यालयमा गुरुहरूका अत्यन्तै प्रिय भएकाले गुरुहरूले पनि आश्वासनका साथै केही सहयोग गर्नुभयो। उनी काठमाडौं गएर क्याम्पस भर्ना भई पढ्न थाले। फुर्सदको समयमा जस्तो काम पाइन्छ, त्यस्तो काम गरी खर्चको जोहो गर्न थाले । यसरी केही कामसमेत गर्दै पढ्दै गर्न थाले। पढ़ाइमा जेहेन्दार भएकोले क्याम्पसमा पनि छात्रवृत्ति पाए। यसरी दुई वर्षमा आइएस्सी उत्कृष्ट नतिजासहित उत्तीर्ण गरे। अब उनको मेडिकल पढ्ने बाटो खुल्यो। मेडिकलको प्रवेशपरीक्षामा छात्रवृत्ति कोटामा नाम निस्कियो। एम.बी.बी.एस् पास गरेर डाक्टर भए। दुई वर्षे करारसेवामा सरकारले खटाएको ठाउँमा काम गर्दागर्दै एम.डी. को प्रवेश परीक्षामा पनि छात्रवृत्तिमा नाम निकालेर एम.डी. समेत पास गरे। अहिले उनी विशेषज्ञ डाक्टर भएका छन्। दुःखी गरीबको उपचार गरेकाछन्। सबैका प्रिय बनेकाछन्। बुबाको सहारा बनेकाछन्। भाइबहिनीलाई अभिभावकत्व प्रदान गरेकाछन्। यसरी चेतन आफ्नो लक्ष्य पूरा भएकोमा खुसी छन्।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् -

(लक्ष्य, सफल, अनुशासित, किसान, डाक्टर)

क) शान्तबहादुर.....................................हुन्।

ख) शान्तबहादुरका छोराछोरी अत्यन्तै लगनशील र........थिए।

ग) चेतनले आफ्नो भविष्यमा........................बन्ने अठोट गरे।

घ) जीवनमा हामीले..............................निर्धारण गर्नुपर्छ।

२. ठीक भए ठीक (✓) र बेठीक भए बेठीक (x) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) शान्तबहादुरका चारजना छोराछोरी थिए। ☐

ख) शान्तबहादुरको आर्थिक अवस्था राम्रो थियो। ☐

ग) चेतनकी आमाले नजिकैको अस्पतालमा उपचार पाइन्। ☐

घ) चेतनले दुःखी गरीबको उपचार गरे। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) शान्तबहादुरको परिवारमा को-को थिए ?

ख) शान्तबहादुरले छोरा-छोरीलाई के सिकाउँथे ?

ग) चेतनकी आमाको मृत्यु कसरी भयो?

घ) चेतनले डक्टर बन्ने लक्ष्य किन लिए ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) चेतन कसरी डाक्टर बन्न सफल भए ?

ख) तपाईंको अभिरुचि के हो ? भविष्यमा के बन्ने लक्ष्य छ, किन ?

परियोजना कार्य-

तपाईका कुनै तीन साथीहरूको अभिरुचि केके हुन् ? भविष्यको लक्ष्य के छ ? सोधेर टिपोट गरी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

केही आदर्श व्यक्तिको उदाहरणसहित लक्ष्यको महत्त्व स्पष्ट पारी सबैजना विद्यार्थीलाई आ-आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गर्न लगाउनुहोस् ।

पढौं र र बुझौं

हरेक मानिस कुनै न कुनै सीप, क्षमता लिएर जन्मेको हुन्छ। हामीमा भएको आन्तरिक क्षमता र अभिरुचिलाई पहिचान गरी सोही अनुसार जीवनको लक्ष्य निर्धारण गर्नुपर्छ। कहिलेकाँही जीवनमा आइपर्ने घटनाक्रमले पनि लक्ष्य निर्धारण गर्न मद्दत गर्छन्। लक्ष्यले हाम्रो जीवनलाई व्यवस्थित गर्दै सफलतातर्फ डो-याउँछ। लक्ष्यबिना जीवन सफल र सार्थक हुन सक्दैन।

हाम्रो जीवनमा कुनै लक्ष्य छ भने हाम्रा कर्महरू कसैले नभने पनि लक्ष्यप्राप्तिको दिशामा अगाडि बढ्छन्। लक्ष्यप्राप्ति सहजै त नहुन सक्छ। त्यसका लागि विभिन्न कठिनाइ बाधाव्यवधान झेल्नु पर्ने हुनसक्छ। तर यी सबैको सामना गर्दै अविचलितरूपमा अगाडि बढ्दा सफल हुन सकिन्छ। लक्ष्य बिनाको मानिस जीवनका हरेक मोडमा दोधारमा अल्मलिन्छ। त्यसैले हामी सबैले आफ्नो रुचिअनुसार जीवनको लक्ष्य निर्धारण गरी अगाडि बढनुपर्छ।

पाठ-४

विद्वान् व्यक्तित्वः डा. टीकाराम पन्थी

भाइबहिनी हो ! हामीले धेरै पढेर ठूलो विद्वान् बन्न सक्यौं भने हाम्रो नाम टोल, छिमेक र जिल्लामा मात्र होइन देश र संसार भरि चल्छ। सबैले चिन्छन्। सम्मान गर्छन्। भनिन्छ नि "स्वदेशे पूज्यते राजा विद्वान् सर्वत्र पूज्यते।" अर्थात् राजा देशभित्र मात्र पुजिन्छ भने विद्वान् देशविदेश जतातते पुजिन्छ। आज हामी हाम्रै नगरपालिकाभित्र जन्मेर आफ्नो नामले नेपाल र भारतमा पनि चिनिने डाक्टर टीकाराम पन्थीको बारेमा पढ्ने छौं।

टीकाराम पन्थीको जन्म वि.सं. १९९३ साल असार १२ गते रेसुङ्गा नगरपालिका-३ भाडगाउँमा भएको हो। उहाँकी आमाको नाम कुन्तीदेवी र बाको नाम मुक्तिराम उपाध्याय हो। त्यतिबेला अहिलेजस्तो पढ्नका लागि प्रशस्त विद्यालय थिएनन्। टीकाराम पन्थीले प्राथमिक शिक्षा आफ्नै बाबाट प्राप्त गर्नु भएको हो । त्यसपछि उहाँले आफ्ना फुपाजु पण्डित गोविन्दप्रसाद मरासिनीसँग संस्कृतका महत्वपूर्ण पुस्तकहरू पढ्नु भएको थियो।

वि.सं. २००८ सालमा उहाँ अर्घाखाँची खिदिमको हरिहर संस्कृत पाठशालामा बसेर तीन वर्ष पढ्नुभयो। वि.सं. २०११ सालमा बनारस गएर व्याकरण पढ्नु भयो। यसरी पढेर उहाँले २०२० सालमा व्याकरणाचार्य प्रथम श्रेणीमा पूरा गर्नुभयो। उहाँले २०२४ सालमा विद्यावारिधि (पीएच.डी.) पनि पूरा गर्नु भयो। उहाँ गुल्मीका पहिलो पिएच.डी. हुनुहुन्थ्यो।

डा.पन्थी सानैदेखि पढाइमा अव्बल हुनुहुन्थ्यो। उहाँले गुरुका मुखबाट सुनेका कुरा तत्काल कण्ठस्थ गर्नुहुन्थ्यो । त्यसैले उहाँलाई गुरुहरूले श्रुतधर भन्नुहुन्थ्यो। थोरै र चाहिने कुरा मात्र बोल्ने उहाँको स्वभाव थियो। उहाँले आफ्नो विद्यार्थी जीवनमा धेरै पुरस्कार र प्रशंसापत्रहरू पाउनु भएको थियो। उहाँ संस्कृत व्याकरणका नेपालकै विद्वान् मानिनु हुन्थ्यो। उहाँ संस्कृत र नेपाली भाषामा पुस्तक लेख्ने नाम चलेका विद्वान् हुनुहुन्थ्यो।

उहाँका संस्कृत र नेपाली भाषामा धेरै पुस्तकहरू प्रकाशित छन्। उहाँका अर्वाचीन रेसुङ्गा, केही जनश्रुतिहरू, सांस्कृतिक चिन्तन, सांस्कृतिक संवीक्षण, घिडकिसो जस्ता नेपाली भाषामा र रुरुवृत्तम्, ने-नेपाल, सुधर्मा, मंगलग्रह, बुद्धस्मरणम् जस्ता संस्कृत भाषामा लेखिएका प्रमुख कृतिहरू हुन्।

उहाँले वि.सं २०१५ सालदेखि हरिहर संस्कृत पाठशाला बनारसमा पढाउनु भयो। २०२५ सालदेखि गुल्मी इन्टर कलेज तम्घासमा र त्यसपछि बाग्लुङ तथा पाल्पाका क्याम्पसहरूमा पढाउनुभयो। उहाँले नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयको शिक्षाध्यक्ष र नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको प्राज्ञ सदस्यसमेत भएर काम गर्नुभयो। गुल्मी जिल्लाबाट प्राज्ञ सदस्य बन्ने उहाँ पहिलो व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो।

हाम्रो गुल्मी जिल्लाको रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र जन्मेर शिक्षा, योग्यता, अनुशासन र लगनशीलताले आफूलाई देशदेशान्तर चिनाउन सफल डाक्टर टीकाराम पन्थीको मृत्यु वि. सं. २०६६ मंसिर ७ गते भएको हो। उहाँ आफ्ना प्रकाशित पुस्तकहरूमा अमर हुनुहुन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) टीकाराम पन्थीले प्राथमिक शिक्षा...............बाट पढ्नु भएको हो।

ख) टीकाराम पन्थीले विद्यावारिधि.............सालमा पूरा गर्नु भएको हो।

ग) टीकाराम पन्थीले............सालदेखि तम्घासमा पढाउन थाल्नु भएको हो।

घ) अर्वाचीन रेसुङ्गा...........................को कृति हो।

२. जोडा मिलाउनुहोस् -

टीकाराम पन्थीको जन्म	वि.सं.२०२४
विद्यावारिधि पूरा	वि.सं.२०२५
गुल्मी इन्टर कलेजमा अध्यापन	वि.सं.२०६६
टीकाराम पन्थीको मृत्यु	वि.सं.१९९३

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) टीकाराम पन्थीको जन्म कहिले र कहाँ भएको थियो ?

ख) टीकाराम पन्थीका बाआमाको नाम लेख्नुहोस्।

ग) टीकाराम पन्थीले कहाँकहाँ पढ्नु भएको थियो ?

घ) गुल्मी जिल्लाबाट नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको पहिलो प्राज्ञ सदस्य को हो ?

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) टीकाराम पन्थीले नेपाली र संस्कृत भाषामा लेखेका कृतिहरूको नाम लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

आफ्नो नगरभित्रका ख्यातिप्राप्त विद्वानरूको नाम संकलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

१. विद्याको महत्वको बारेमा उपलब्ध विद्वान् व्यक्तित्वलाई आमन्त्रण गरी विद्यार्थीहरूसँग साक्षात्कार गराउनुहोस्।
२. विद्यार्थीहरूलाई यो खेल खेलाउनुहोस्।

खेलको शीर्षकः म को हुँ ?

विद्यार्थीहरूलाई खुला कोठा वा खुला स्थानमा लैजानुहोस्। विभिन्न क्षेत्रमा नाम कमाएका व्यक्तिहरू जस्तैः कवि, खेलाडी, कलाकार आदिको बारेमा जानकारी गराउनुहोस्। विद्यार्थी संख्याअनुसार कागजका टुक्रामा ती व्यक्तिहरूका नाम लेखेर एउटा बाकसमा राखिदिनुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो ती चिट थुत्न लगाउनुहोस्। चिटमा लेखिएका व्यक्तिको नाम कसैलाई नदेखाई ती व्यक्तिका बारेमा परिचय खुल्ने खालका ४ वटा वाक्य भन्न लगाउनुहोस्।

जस्तैः लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा चिटमा परेका व्यक्तिले भन्छ।

मेरो जन्म काठमाडौमा भएको हो। मैले पहिलो मौलिक महाकाव्य लेखेको हुँ। मैले आधा दर्जन महाकाव्य र डेढ दर्जन खण्डकाव्य लेखेको छु। मेरो थर देवकोटा हो। अब भन्नुहोस् मेरो पूरा नाम के हो ?

पाठ-५

आ-आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरौं

तरकारी खेती

म रोहन हुँ। मेरो घर रेसुङ्गा नगरपालिका-४ अर्खलेमा पर्छ। मेरो परिवारमा हजुरबा, हजुरआमा, बाआमा, दाइ, दिदी र एउटा सानो भाइ पनि छ। हाम्रो परिवार संयुक्त परिवार हो। हामीले परिवारभित्र ठूलालाई मानसम्मान गर्ने र सानालाई माया गर्ने संस्कार सिकेका छौं। हाम्रो घरमा हजुरबा र हजुरआमाले बाआमालाई बेला-बेलामा असल संस्कार र व्यवहारका कुराहरू सिकाउनुहुन्छ। हजुरबा र हजुरआमा ज्येष्ठ नागरिक हुनुहुन्छ। उहाँहरूले बल पर्ने, कडा परिश्रम गर्ने काम गर्न सक्नु हुन्न तर घरधन्दाका सबै काम गर्नुहुन्छ।

बाले अफिसमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँले साँझ-बिहान फुर्सदको समयमा खेतीपाती र करेसाबारीमा गर्नुपर्ने काम गर्नुहुन्छ। करेसाबारीमा गोडमेल गर्ने, पानी लगाउने जस्ता काम हजुरबा र हजुरआमाले गर्नुहुन्छ। आमाले खेतीपातीको काम गर्नुहुन्छ। खेतबारीमा खेताराहरू सँगसँगै गएर आमाले खेतीको काम गर्नुहुन्छ। हजुरआमाले घरमा खाना बनाउने खेताराहरूलाई खाजा बनाइ दिनुहुन्छ। हजुरबाले डोका, डाला बुन्नुहुन्छ। दाम्ला बाट्नुहुन्छ। यसका लागि चाहिने चोया

आफै काइनुहुन्छ, दाम्ला बाट्न चाहिने पटुवा खोजेर ल्याउने काम बाले गर्नुहुन्छ।

भैंसी दुहुने काम

आमाले बिहानै उठेर घरको दैलोकुचो गर्नुहुन्छ। गोठमा गएर गाईभैंसीको गोबरसोत्तर गर्नुहुन्छ। हाम्रो घरमा दुईदुईवटा लैनाबकेर्ना गाईभैंसी छन्। गाईभैंसी दुहुने काम बा र आमाले गर्नुहुन्छ। खाएर बाँकी रहेको बिहानको दूध दिदी र मैले तम्घास बजारमा लगेर बेच्छौं। खाएर बाँकी रहेको साँझको दूध ठेकामा राखी दही जमाउँछौं । अनि बिहानै उठेर दाइले मोही पार्नुहुन्छ र नौनी झिक्नुहुन्छ। नौनी खारेर आमाले घ्यू बनाउनु हुन्छ। कहिलेकाहीं साँझमा आमाले ढकने पकाउनु हुन्छ। घ्यू र दूधमा पकाएको ढकने ज्यादै मिठो हुन्छ।

पढाइबाहेक घरको काममा सघाउँदा हामीलाई रमाइलो लाग्छ। बिदाको दिन हामी पनि बाआमासित खरबारीमा गएर घाँस ल्याउँछौं। भाइ सानो छ। ऊ हजुरबाआमासित बस्छ। विद्यालय जाने दिनमा हामीलाई खाना र खाजा तयार गरिदिने काम हजुरआमाले गर्नुहुन्छ। हामीले आफूले खाएका थाल, कचौरा, गिलास पिलेट आदि आफै सफा गर्छौं। आफ्नो काम आफैले गर्दा घरमा एक जनालाई मात्र कामको भार पर्दैन।

विद्यालयबाट फर्केपछि हामीले कपडा फेर्छौं। सबै सामान आआफ्नो ठाउँमा राख्छौं। हातखुट्टा धुन्छौं। गोठको लागि पानी भर्छौं। दाउरा जम्मा गर्छौं। आमा,

हजुरबा र हजुरआमाले अह्राएका काम गर्छौं। आफ्नो गृहकार्य पूरा गर्छौं। नजानेका कुरा दाइ र दिदीले सिकाउनुहुन्छ। सानोभाइलाई खेल खेलाउँदै हामीले पढ्न र बोल्न सिकाउँछौं। हाम्रो विद्यालयमा रिजल्ट हुँदा र अभिभावक भेलामा कहिले बा र कहिले आमा जानुहुन्छ। हाम्रो पढाइका बारेमा गुरु र गुरुआमासित सोध्नुहुन्छ।

बाआमाले समाजमा परेका दुःखसुखमा सहभागी भएर काम गर्नुहुन्छ। परेका बखत सबै मिलेर काम गर्नुपर्ने कुरा सबैलाई बताउनुहुन्छ। असल नागरिक भएपछि परेका बखत सेवा, सहयोग गर्नुपर्ने कुरा हामीले बाबाट सिकेका छौं।

प्रेम, सद्भाव,इमान, राष्ट्रप्रेम, एकता, सहिष्णुता जस्ता गुणहरू, हामीमा हुनुपर्छ भन्ने कुरा हजुरबाले साँझसाँझ हामीलाई सिकाउनुहुन्छ। उहाँले हामीलाई रमाइला कथाहरू पनि सुनाउनुहुन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) रोहनको परिवार.......................परिवार हो ।

ख) आफ्नो काम आफै गर्दा घरमा एकजनालाई मात्र कामको...........पर्दैन ।

ग) रोहनको घरमा......................गाई छन् ।

घ) घ्यू र दूधमा पकाएको..............ज्यादै मिठो हुन्छ ।

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) रोहनका हजुरबाले दाम्ला बाट्ने काम गर्नुहुन्छ । ☐

ख) रोहनको घरमा थारा भैसी छन्। ☐

ग) आमाले नौनी खारेर घ्यू बनाउनुहुन्छ। ☐

घ) साँझ कथा सुनाउने काम भाइले गर्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) रोहनको परिवारमा को-को हुनुहुन्छ ?

ख) रोहनका बाले के काम गर्नुहुन्छ ?

ग) रोहन र उनका दाइदिदीले विद्यालयबाट फर्केपछि केके गर्छन् ?

घ) रोहनको घरमा ढकने कसले पकाउँछ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) हजुरबाबाट रोहनले केके कुरा सिक्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको परिवारका सबै सदस्यहरूले केके कामको जिम्मेवारी पूरा गर्नुहुन्छ ? लेखेर ल्याउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

एउटा नमूना कथा प्रस्तुत गरी विद्यार्थीलाई आआफ्नो जिम्मेवारी बोध गराउनुहोस्।

पाठ-१

हाम्रो कृषि

खेतबारी खनजोत गर्ने,बालीनाली लगाउने, गोडमेल र मलजल गर्ने, बाली स्याहार्ने र भण्डार गर्ने जस्ता कार्यलाई कृषि कार्य भनिन्छ। कृषिकर्म गर्ने मानिसलाई कृषक भनिन्छ। कृषिबाट उत्पादन भएका वस्तुहरू आफ्नै घरमा दैनिक घरायसी प्रयोगका साथै बिक्रीवितरण गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

कृषि परम्परागत तथा आधुनिक तरिकाले गर्न सकिन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले प्रयोग गर्दै आएका स्थानीय जातका बिउबिजन तथा औजारहरू प्रयोग गरी खेतीपाती गर्ने कार्यलाई परम्परागत कृषि भनिन्छ। यस्तो कृषि कार्यबाट शुद्ध र अर्गानिक उत्पादन लिन सकिन्छ। यसरी उत्पादित वस्तुहरू

स्वास्थ्यवर्धक हुन्छन्। आधुनिक कृषि प्रणालीमा उन्नत जातको बिउबिजन, रासायनिक मल, आधुनिक औजार र आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ। आधुनिक कृषि कार्यबाट कम लगानीमा धेरै उत्पादन लिन सकिन्छ।

रेसुङ्गा नगरपालिकामा अधिकांश मानिसहरू कृषि पेसामा संलग्न छन्। यस नगरपालिकाको मुख्य कृषि उपज मकै हो। धान, गहुँ, कोदो, फापर, जौं जस्ता अन्नबाली यहाँ लगाइन्छ। यहाँ तोरी, बोडी, भट्ट, सुन्तला, हलेतो, केरा, तरकारी आदि नगदेबाली उत्पादन हुन्छ। त्यस्तै दलहन बालीमा मास,बोडी, सिमी, झिलङ्गी,गहत, मसुरो ,केराउ, चना आदि उत्पादन हुन्छ। तेलहन बालीमा तोरी, सर्सिम, आलस, फिलङ्गी आदि उत्पादन हुन्छ। तरकारी बालीमा आलु, प्याज, काउली, बन्दा ,भिण्डी, लसुन, साग, मुला, फर्सी, गोलभेंडा, घिरौला,लौका, पिडाँलु, तरुल, इस्कुस, झुसे करेला आदि उत्पादन हुन्छ। मसला बालीमा लसुन, अदुवा, हलेतो, टिमुर, सुनकाउली, जुँजो, धनियाँ, मेथी, सम्फो, मरौटी आदि उत्पादन हुन्छ।

कृषकलाई प्रोत्साहन गर्न,उत्पादन बढाउन र बजारीकरणमा सहयोग गर्न स्थानीय सरकारले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। रेसुङ्गा नगरपालिकाले आफ्नो क्षेत्रभित्रका विभिन्न ठाउँहरूमा कृषि पकेटक्षेत्र घोषणा गर्नुका साथै कृषिप्रवर्धन तथा कृषकप्रोत्साहन कार्यक्रम लागु गरेको छ। यसबाट नगरपालिका भित्रको कृषि कार्य व्यवस्थित भएको छ। नगरपालिकाले सबै वडाका कृषकहरूलाई विभिन्न बिउबिजन, बिरुवा वितरण गर्ने, प्राविधिक सहयोग गर्ने, कृषिसम्बन्धी तालिम दिने र अनुदान उपलब्ध गराउने काम गर्दै आएको छ।

हावापानी तथा माटोको अवस्था हेरेर छनौट गरिएका कृषि उत्पादन गर्ने क्षेत्रलाई कृषि पकेटक्षेत्र भनिन्छ। रेसुङ्गा नगरपालिकाको वडा नं ३ भाडगाँउलाई सुन्तला पकेटक्षेत्र

बनाइएको छ। त्यस्तै नगरपालिकाको वडा नं ४ अर्खले,वडा नं ६ सिमाघाट तथा वडा नं ११ राङ्वासलाई आलु पकेटक्षेत्र बनाइएको छ। कृषि पकेटक्षेत्र बनाइएका क्षेत्रमा नगरपालिकाले कृषकहरूलाई मल, बिउ तथा बिरुवा वितरण गर्ने, अनुदान दिने,प्राविधिक सहयोग गर्ने एवं कृषिसम्बन्धी तालिम दिने जस्ता कार्य गर्दछ।

कृषि पकेट क्षेत्रको महत्वः

- कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न सहयोग पुग्छ।
- कृषकलाई कृषिसम्बन्धी प्राबिधिक सहयोग,अनुदान आदि प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ।
- उत्पादन भएको कृषि उपजलाई बजारीकरण गर्न सहज हुन्छ।
- कृषकको जीवनस्तरमा सुधार आउँछ।
- रोजगारी सृजना हुन्छ।
- नगरपालिकाको समग्र आर्थिक क्रियाकलाप बढ्छ।

हाम्रो नगरपालिकाभित्र उत्पादन भएका विभिन्न कृषि उपजहरूलाई नगरपालिकाभित्र तथा नगरपालिकाबाहिरका विभिन्न ठाउँमा बिक्री गरिन्छ। नगरपालिकाभित्रका १४ वटै वडाका विभिन्न ठाउँमा साना,ठूला व्यापारिक केन्द्रहरू रहेका छन्। रेसुङ्गा नगरपालिकाको केन्द्र तथा गुल्मी जिल्लाको सदरमुकाम रहेको तम्घास बजार हाम्रो मुख्य व्यापारिक केन्द्र हो। हाम्रो कृषि उत्पादन छिमेकी जिल्ला पाल्पा,अर्घाखाँची, रूपन्देहीका बजारहरूमा समेत बिक्री हुन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) आधुनिक कृषिकार्यबाट......................उत्पादन लिन सकिन्छ।

ख) परम्परागत कृषिकार्यबाट शुद्ध र..........उत्पादन लिन सकिन्छ।

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाको मुख्य अन्नबाली..............................हो।

घ) अदुवा................................बाली हो।

२. जोडा मिलाउनुहोस्-

परम्परागत कृषि	तम्घास
सुन्तला पकेट क्षेत्र	उन्नत बिउबिजन
आधुनिक कृषि	कुटो कोदालो
मुख्य व्यापारिक केन्द्र	भाडगाउँ

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) परम्परागत कृषि भनेको के हो ?

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र आलु पकेट क्षेत्र कहाँ कहाँ छन् ?

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाको मुख्य व्यापारिक क्षेत्र कहाँ पर्छ ?

घ) आधुनिक कृषि भनेको के हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) कृषि पकेट क्षेत्र भनेको के हो? यसको महत्व लेख्नुहोस्।

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र उत्पादन हुने कृषि उत्पादनलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस्।

खाद्यबाली	नगदेबाली	तेलहन बाली	दलहन बाली

परियोजना कार्य-

आफ्नो अभिभावकसँग रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र रहेको आफूलाई पायक पर्ने कुनै एक कृषि पकेट क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गरी त्यहाँका अगुवा कृषकलाई भेटेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर सङ्कलन गर्नुहोस्।

- तपाईं पुग्नुभएको कृषि पकेट क्षेत्रको नाम के हो ?
- यहाँको मुख्य कृषि उत्पादन के रहेको छ ?
- यहाँको हावापानी कस्तो छ ?
- कृषि पकेट क्षेत्र घोषणा गरेपछि यहाँका कृषकलाई के के फाईदा भएको छ ?
- रेसुङ्गा नगरपालिकाले यहाँका कृषकलाई कस्तो सहयोग गरेको छ ?
- यहाँको कृषि उत्पादन कहाँ-कहाँ बिक्री हुन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

नगरपालिकाभित्रका कृषि पकेटक्षेत्रको बारेमा श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी जानकारी गराउनुहोस्।

पाठ-२

मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेती

मेरो नाम मदन हो। मेरो घर रेसुङ्गा नगरपालिका-१० सिमिचौरमा पर्छ। मेरो परिवारमा बाआमा, दिदी र मसमेत चार जना छौं। मेरी दिदी काठमाडौंमा एम.बि.बि.एस अध्ययन गर्दै हुनुहुन्छ। मेरा बाआमा कृषक हुनुहुन्छ। मेरो परिवारको मुख्य आम्दानीको स्रोत तरकारी खेती हो। मेरा बाआमाले व्यावसायिक तरकारी खेती गर्नुहुन्छ। उहाँहरू उत्पादन भएको तरकारी बजारसम्म पुर्‍याउन निकै मिहिनेत गर्नुहुन्छ। म पनि फुर्सदको समयमा आफूले सकेको काममा बाआमालाई सघाउँछु। हामीले केही बाख्रा र गाई पनि पालेका छौं । जसबाट तरकारी खेतीको लागि आवश्यक पर्ने मल प्राप्त हुन्छ । हामीकहाँ उत्पादन हुने तरकारीमा रासायनिक मलको प्रयोग हुँदैन।

मेरा बा व्यावसायिक कृषक भएको हुनाले मौसमी र बेमौसमी दुबै तरकारी खेती गर्नुहुन्छ। मौसम अनुसारको तरकारी उत्पादन गर्नुलाई मौसमी तरकारी खेती भनिन्छ। मौसमी तरकारी खेती गर्न केही सहज हुन्छ। यसमा रोग किराको प्रकोप पनि कम हुन्छ। त्यसैले मौसमी खेतीबाट कम मिहिनेतमा धेरै उत्पादन लिन सकिन्छ। हाम्रो बारीमा जेठदेखि असोज महिनासम्म सिमी, सोस्ता, लौका, करेला, कबेली, घिरम्ला,

तोरायँ, चिचिन्ना, काँक्रा, छुचुम्रे करेला, इस्कुस, खुर्सानी, भाण्टा आदि मौसमअनुसार उत्पादन हुन्छ। यी तरकारीहरू अर्को मौसममा उत्पादन गर्दा बेमौसमी हुन्छन्। कार्तिकदेखि चैत्र महिनासम्म उत्पादन हुने मौसमी तरकारीहरू- काउली, ब्रोकाउली, बन्दा, गाँठगोभी, साग, मूला, गाजर, आदि अर्को मौसममा उत्पादन गर्दा बेमौसमी हुन्छन्।

प्रतिकूल मौसममा पनि थप प्रविधिको प्रयोग गरी तरकारी उत्पादन गर्नुलाई बेमौसमी तरकारी खेती भनिन्छ। बेमौसमी तरकारी खेती गर्न धेरै मिहिनेत गर्नु पर्छ। यसकोलागि टनेल निर्माण गर्ने,बेर्ना उमार्ने तथा सिंचाईको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ। बेमौसममा गरिने तरकारी खेतीमा रोग किराको प्रकोप बढी हुनेहुँदा धेरै सावधानी अपनाउनु पर्छ। यस्तो तरकारी खेती गर्न सीप तथा तालिमको पनि आवश्यकता पर्दछ। हाम्रो बारीमा हिँउदको समयमा (असौजदेखि फागुनसम्म) सिमी, बोडी, तिते करेला, भाण्टा, घिरम्ला, काँक्रा, खुर्सानी, कबेली आदि उत्पादन हुन्छ । यी तरकारी बेमौसममा उत्पादन गर्दा बेमौसमी हुन्छन्। बेमौसममा उत्पादन हुने तरकारी महँगोमा बिक्री हुन्छ।

रेसुङ्गा नगरपालिकाद्वारा कृषक प्रोत्साहन कार्यक्रमअन्तर्गत हामीलाई बेलाबेलामा विभिन्न सहयोग उपलब्ध हुन्छ जसले गर्दा हामीलाई काम गर्न सहज भएको छ। हाम्रो बारीमा उत्पादन भएको तरकारी बाआमाले आफै बजारसम्म पुर्याउनुहुन्छ। कहिलेकाहीँ धेरै उत्पादन हुँदा व्यापारीहरू नै हाम्रो बारीसम्म आउँछन् र तरकारी खरिद गरेर लैजान्छन्। हामीले उत्पादन गरेको तरकारी बिक्री गर्ने मुख्य ठाउँ तम्घास बजार

हो। तम्घासको धेरै ठाउँमा तरकारी व्यापार हुन्छ। प्रत्येक शनिवार तम्घासको चारीखोलामा रहेको हाटबजारमा पनि हामीले उत्पादन गरेको तरकारी बिक्री हुन्छ। त्यस्तै नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँलगायत छिमेकी पालिका र अन्य जिल्लाहरूका बजारसम्म पनि हाम्रो उत्पादन बिक्री हुन्छ। व्यावसायिक तरकारी खेती गर्न थालेपछि हाम्रो परिवारको आर्थिक स्थितिमा सुधार भएको छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) मदनको बारीमा उत्पादन हुने तरकारी खेतीमा..........मलको प्रयोग हुँदैन।

ख) बेमौसमी तरकारी................निर्माण गरी गरिन्छ।

ग) ....मा उत्पादन हुने तरकारी महंगोमा बिक्री हुन्छ।

घ) तम्घासको.........................मा हाट बजार लाग्छ।

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) मदनको परिवारको मुख्य आम्दानीको स्रोत तरकारी खेती हो। ☐

ख) प्रतिकूल मौसममा तरकारी उत्पादन गर्नुलाई मौसमी तरकारी खेती भनिन्छ। ☐

ग) बेमौसमी तरकारी खेती गर्न सजिलो हुन्छ। ☐

घ) मौसमी तरकारी खेतीमा रोग किराको प्रकोप कम हुन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) मौसमी तरकारी खेती भनेको के हो ?

ख) बेमौसमी तरकारी खेती गर्दा कुन-कुन कुरामा ध्यान पुर्याउनु पर्दछ ?

ग) व्यावसायिक तरकारी खेती भन्नाले के बुझिन्छ ?

घ) मदनको बारीमा तरकारी खेतीको लागि आवश्यक मल कसरी प्राप्त हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) मदनको परिवारले उत्पादन गरेको तरकारी कहाँ-कहाँ बिक्री हुन्छ ?

ख) मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेती बीचको भिन्नता लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

मदनले जस्तै तपाईंले पनि आफ्नो परिवार तथा छिमेकीले गरेको तरकारी खेतीको बारेमा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेती भइरहेको क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराई उक्त तरकारी खेतीको पहिचान गराउँदै फाइदा र जटिलता बारे छलफल गराउँनुहोस्।

पाठ-३

हाम्रो हस्तकला

हातको सीप प्रयोग गरेर सम्पन्न गरिने कामलाई हस्तकला भनिन्छ। यसमा विभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरेर हाते कलाको माध्यमबाट भिन्नभिन्न आकारप्रकारका सामग्रीहरू निर्माण गरिन्छ। आफ्नै गाउँघरमा पाइने कच्चापदार्थबाट विभिन्न सामग्रीहरू निर्माण गरेर बिक्री गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र पनि हस्तकलाका सामग्रीहरू बनाउने र बिक्री गर्ने गरिन्छ। यसबाट केही आयआर्जन गर्ने गरिएको छ। डाला, सुपा ,मान्द्रा, डोका, नाम्ला, ढकिया, मुढा, गुन्द्रा, चङ्कटी, ठेकालगायतका सामग्रीहरू निर्माण गरी बिक्री गरिन्छ। यस्ता सामग्रीको निर्माण गर्दा गाउँघरमा पाइने कच्चा पदार्थको प्रयोग गरिने हुँदा धेरै लगानी पनि गर्न पर्दैन। आफ्नै घरमा बसेर फुर्सदको समयलाई सदुपयोग गर्दै आर्थिक लाभ लिन सकिने भएकोले हस्तकला आम्दानीको स्रोत बनेको छ। यस्ता व्यवसायबाट स्थानीय कला सँस्कृतिको संरक्षण एवं विकास हुन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) हातको सीप प्रयोग गरेर सम्पन्न गरिने कामलाई..........भनिन्छ ।

ख) हातेकलाको माध्यमबाट विभिन्न आकारप्रकारका..........निर्माण गरिन्छ।

ग) हस्तकलाका सामान निर्माण गर्दा गाउँघरमा पाइने..........को प्रयोग गरिन्छ।

घ) हस्तकलाको व्यवसायबाट स्थानीय.........को संरक्षण एवं विकास हुन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्-

मुढा	गिठीको काठ
ठेकी	बाँस
सुकुल	पटुवा
नाम्लो	मकैको पोस्कर

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्-

क) हस्तकला भनेको के हो ? यसको महत्व लेख्नुहोस्।

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र उत्पादन हुने हस्तकलाका सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस्।

ग) हस्तकला व्यवसाय विस्तार गर्नको लागि स्थानीय सरकारले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू उल्लेख गर्दै नगरपालिका प्रमुखलाई चिठी लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

फुर्सदको समयमा आफ्नो घर तथा समुदायमा हस्तकलाका विभिन्न सीप भएका व्यक्तिको हस्तकला सम्बन्धी कामको अवलोकन गर्नुहोस् र तपाईंले पनि उक्त सीप सिक्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीको गरी हस्तकलाका सामग्रीकोहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् र यसको महत्त्वको बारेमा सपष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ-४

हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

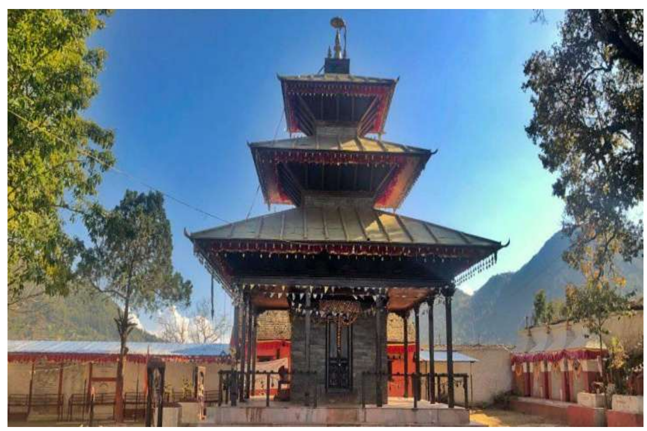
रेसुङ्गा नगरपालिका भौगोलिक तथा प्राकृतिकरूपमा विविधतापूर्ण नगरपालिका हो। यहाँ देशकै महत्वपूर्ण धार्मिक तथा पर्यटकीयस्थल रेसुङ्गा तपोभूमिलगायत अन्य निकै महत्वपूर्ण सम्पदाहरू रहेकाछन्। यो नगरपालिका विभिन्न मठमन्दिर, पार्क, गुफा, नदी, झरना, वनजङ्गललगायत अनेकौं प्राकृतिक सम्पदाले चिटिक्क सजिएको छ। यस नगरपालिकाभित्रका सबै वडाहरूमा निकै महत्वपूर्ण धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू रहेकाछन् ।जहाँ विभिन्न अवसरमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूको आगमन हुने गर्छ। हाम्रो गौरवपूर्ण इतिहाससँग जोडिएका यस्ता सम्पदाको उचित संरक्षण र प्रचारप्रसार गर्दा पर्यटनको विकासमा टेवा पुग्छ ।यसै कुरालाई ध्यानमा राखी रेसुङ्गा नगरपालिकाले **"रेसुङ्गा नगरपालिकाको सान, जाउँ हिंड रेसुङ्गा हाम्रो अभियान"** भन्ने अभियान सञ्चालन गरेको छ ।

धार्मिक स्थलहरू

सानो रेसुङ्गा

धर्म, संस्कृति र अध्यात्मसित जोडिएका क्षेत्रहरूलाई धार्मिक स्थल भनिन्छ। त्यस्ता धार्मिक स्थलहरूमा मठमन्दिर, नदी, पोखरी, देवस्थान, कुण्ड, तपोभूमि, यज्ञशाला, धर्मशाला, गोशाला, आदि पर्छन्। रेसुंङ्गा नगरपालिकाभित्र रेसुङ्गा मठ(विष्णुपादुका र शिवालय),सिद्धस्थान, यज्ञशाला, राधाकृष्ण मन्दिर, गरुडस्थान, रामकुवा, शशिधर आश्रम, ऋष्यशृङ्ग्याश्रम, महापोखरी, गोशाला, सावनी आश्रम, सीताराम मन्दिर, मनकामना मन्दिर, अर्जुन भगवती मन्दिर, धागीथुम भगवती मन्दिर,जोगीथुम भगवती मन्दिर, तम्घास्थान, आदि धार्मिकस्थलहरू रहेकाछन्।

पर्यटकीय स्थल



धागीथुम मन्दिर

मनोरञ्जन, ज्ञानप्राप्ति, व्यापार र धार्मिक उद्देश्यले गरिने भ्रमणलाई पर्यटन भनिन्छ। यी उद्देश्य पूरा गर्न भ्रमण गरिने स्थानलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ। रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र रहेका महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थलहरूमा रेसुङ्गा तपोभूमिमा रहेका वन, बगैचा, पार्क, मठमन्दिर, पोखरी, गोशाला, भ्यू टावर, खोलानाला, झरना आदि पर्छन्। तम्घास बजार, अर्जुनडाँडा, उनायचौर, ट्रीहाउस, रेसुङ्गा

विमानस्थल, रेसुङ्गा पार्क, बालउद्यान, भाडगाउँ सुन्तला पकेटक्षेत्र आदि यहाँका दर्शनीय स्थल हुन् ।

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण र संवर्धन गर्दा हुने फाइदाहरूः

- हाम्रो कला संस्कृतिको संरक्षण र विकास हुन्छ।
- रोजगारीका अवसरहरू वृद्धि हुन्छन्।
- व्यापार व्यवसायमा वृद्धि हुन्छ।
- विकासका पूर्वाधारको बिस्तार हुन्छ।
- समग्र नगरपालिकाको आर्थिक क्रियाकलापमा सुधार हुन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) रेसुङ्गा महापोखरी....................स्थल हो।

ख) पर्यटनले हाम्रो कला................संरक्षण र विकास हुन्छ ।

ग) पर्यटन स्थलहरूमा..............आउँछन्।

घ) रेसुङ्गा विमानस्थल................क्षेत्र हो।

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) "जाउँहिड रेसुङ्गा" रेसुङ्गा नगरपालिकाको अभियान हो। ☐

ख) धार्मिकस्थलहरू मानिसको आस्थासँग जोडिएका हुन्छन्। ☐

ग) रेसुङ्गा पार्क धार्मिक स्थल हो। ☐

घ) ट्रिहाउस अर्जुनडाँडामा रहेको छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिका कुनकुन कुराले सजिएको छ ?

ख) धार्मिक स्थल भनेको के हो ?

ग) पर्यटकीय स्थल भन्नाले के बुझिन्छ ?

घ) हाम्रो नगरपालिकाभित्र रहेका कुनै ५ पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस्।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको संरक्षण र संवर्धन गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंको वडाभित्र रहेका महत्वपूर्ण धार्मिक एवं पर्यटकीय स्थलको सूची बनाउनुहोस्। आफ्नो अभिभावकसँग सोधेर निम्न प्रश्नहरूमा आधारित भई कुनै एउटा धार्मिक स्थलको बारेमा लेख्नुहोस्।

- धार्मिक स्थलको नाम के हो ?
- धार्मिक स्थल कुन ठाउँमा छ ?
- धार्मिक स्थलमा कहिले-कहिले मेला लाग्दछ ?
- मेला लाग्दा केके गरिन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

स्थानीय पर्यटकीय, धार्मिक स्थलका बारेमा स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग छलफल र अन्तर्क्रिया गराउनुहोस्।

रेसुङ्गा नगरपालिका भित्र रहेका मुख्य धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको विवरणः

वडा नं	प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल	वडा नं	प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल
१	भगवती मन्दिर (भिमचोक माथि)	८	गर्जुरा पार्क (पर्यटकीय स्थल) कान्छाप्रभु ठाकुरप्रसादको आश्रम मैरा भगवती मन्दिर, खानीगाउँ कालीकास्थान बुढीचौर,दुर्गा मन्दिर, टुनीखोला माइकाथान दुर्गा भगवती मन्दिर, छापटोला, श्री डि पार्क शहिद चोक
२	भगवती मन्दिर धागीथुम शिवालय मन्दिर बाखेछेंडा गौरिशंकर शिवालय मिलनचोक	९	तम्घासस्थान मन्दिर, उपल्लो तम्घास शिवालय तथा देउराली उपल्लो तम्घास गणेश मन्दिर चारीखोला, शिवालय चारीखोला,बालउद्यान काने देउराली (पर्यटकीय स्थल) श्रीथुम (पर्यटकीय स्थल) लक्ष्मणकुण्ड चारीखोला
३	भगवती मन्दिर,बेहोरे शिवालय पाताल गुफा,बेहोरे खडककोट मन्दिर तल्लो भाडगाँउ, शिवालय तथा जुरेढुङ्गा उपल्लो भाडगाउँ, छत्रदेव मन्दिर	१०	सत्यदेवी मन्दिर, सिमिचौर, छत्रदेव मन्दिर गौंडाचौर र तङ्नाम, माईकास्थान मन्दिर, आमडाँडा सिद्ध मन्दिर तङ्नाम, जुरेढुंगा मन्दिर, सुपादेउराली मन्दिर,

	उपल्लो भाडगाउँ, शिवालय मन्दिर भाडगाउँ, बाँझखेत कुटी		राधाकृष्ण मन्दिर, सत्यवती कालिका मन्दिर
४	भगवती मन्दिर जोगिथुम, उपल्लोकोट, बिश्वकर्मा बाबाको मान्दिर राँगेढुङ्गा, छत्र महाराज मन्दिर खाम्सेपानी,शिवालयहरू (डाँडाकाचौर,बोकेकारुख,रैंदी र मसिनापोखरी, सेउघा) पनाह घाट,पुनाका खर्क (पर्यटकीय स्थल)	११	छत्रदेवी मन्दिर मैदान बिहिंचौर, कालिका मन्दिर राङ्बास, चण्डीदेवी मन्दिर राङ्बास, शिवालय मन्दिर(जामुने,तोलङ्गा, राङबास)
५	उनायचौर ट्री हाउस (वडा नं ५,६,७को सङ्गम स्थल)पर्यटकीय स्थल राधाकृष्ण मन्दिर, भुवनपानी, भगवती मन्दिर, लामडाँडा, राममन्दिर, पोखरेल डाँडा, शिवालय मन्दिर, बर्दबास, राधाकृष्ण मन्दिर लामडाँडा	१२	छत्र मन्दिर छत्राथान छत्रदेवी मन्दिर बुढीझिर्मी ह्वाक्ने छहरा झरना(वडानं ९, १०, १२को सीमानामा पर्ने पर्यटकीय स्थल) उपल्लो पोखरी बुढीझिर्मी (पर्यटकीय स्थल)
६	खड्कदेवी मन्दिर, थाम गुम्बा गुरुङगाउँ, चन्द्रुखा शिवालय मन्दिर अतरकाँडा	१३	सीताराम मन्दिर, कालिका मन्दिर, उपल्लो भंगारी, चण्डीस्थानदेवी मन्दिर, तल्लो भंगारी, खड्कदेवी मन्दिर, दुबिचौर शिद्धबाबा मन्दिर कल्लेरी, भुवनेपार्क (पर्यटकीय स्थल) रेसुङ्गा होमस्टे, उपल्लो भँगारी (पर्यटकीय स्थल)
७	माइकास्थान(सन्तोषीमाता, जगदम्बामाई, शिवालय)खड्क भगवती मन्दिर उनायचौर अर्जुन भगवती मन्दिर अर्जुनडाँडा, राम मन्दिर नेटा दुर्गा कालिका मन्दिर भुजेलखर्क	१४	साउने शिवालय , कालिका मन्दिर, रातामाटा मालिका मन्दिर, रातामाटा देवीस्थान मन्दिर, परात्मी

पाठ-५

हाम्रो नगरपालिकाको आयस्रोत

गुल्मी जिल्लाको सदरमुकामसमेत रहेको तम्घास बजार रेसुङ्गा नगरपालिकाको साथै जिल्लाकै प्रमुख व्यापारिक केन्द्र हो। यसले जिल्लाको आर्थिक क्रियाकलापलाई चलायमान गराउँछ। कृषि, पशुपालन, घरेलु उद्योग, हस्तकला, व्यापार, पर्यटन हाम्रा मुख्य आर्थिक क्रियाकलाप हुन्। हाम्रा आर्थिक क्रियाकलापले नगरपालिकाको आम्दानीमा वृद्धि गराउँछ। यहाँका नागरिकले विभिन्न पेसा,व्यवसाय गरेर त्यसबाट हुने आम्दानीको आधारमा स्थानीय सरकारलाई कर तिर्छन्। यहाँका नागरिकले तिर्ने कर (TAX) नगरपालिकाको मुख्य आयस्रोत हो। नगरपालिकाभित्र विकासका कामहरू गर्नको लागि नगरपालिकाको आयस्रोत राम्रो हुनुपर्छ।

नगरपालिकालाई आम्दानी हुने विभिन्न स्रोतलाई आयस्रोत भनिन्छ। यस्तो आयस्रोत आन्तरिक र बाह्य गरी दुई प्रकारको हुन्छ। नगरपालिकाभित्रको आर्थिक क्रियाकलापको आधारमा हुने आम्दानीको स्रोत आन्तरिक स्रोत हो। यस अन्तर्गत नागरिकले तिर्ने कर तथा विभिन्न शुल्कहरू पर्छन्। त्यस्तै संघीय सरकार, प्रदेश सरकार तथा अन्य निकायहरूबाट प्राप्त हुने रकम बाह्य स्रोत हो। यस अन्तर्गतको रकम तलब,भत्ता तथा नियमित विकास कार्यमा खर्च हुन्छ। नगरपालिकाले नियमित खर्चको साथै भैपरी आउने

जस्तैः प्राकृतिक प्रकोपलगायत अन्य विपत् व्यवस्थापनमा समेत खर्च गरिन्छ। विकास निर्माणका कार्य गर्न तथा आफ्ना नागरिकलाई सेवासुबिधा प्रदान गर्न नगरपालिकाले आफ्नो आम्दानीको स्रोत पहिचान गर्ने तथा आम्दानी वृद्धि गर्नेतर्फ ध्यान दिनुपर्छ।

नगरपालिकाको पर्यटन, व्यापार, उद्योग, कृषिको उन्नतिबाट नगरबासीको आम्दानी बढ्छ । नगरबासीको आम्दानी बढ्यो भने नगरपालिकाको आन्तरिक आम्दानी वृद्धि हुन्छ। नगरपालिकाको आम्दानी वृद्धि भयो भने भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा सहज हुन्छ। आर्थिक क्रियाकलाप चलायमान हुँदा रोजगारी सृजना भई प्रतिव्यक्ति आय वृद्धि हुन्छ। यसबाट बसाइसराइ, विदेशपलायन जस्ता समस्या कम हुँदै जान्छन्। सदाचार, सुशासन,पारदर्शिता जस्ता कुराले पनि समाजको सुव्यवस्था र शान्तिमा प्रभाव पार्ने हुनाले यी कुराहरूमा ध्यान दिनु जरुरी छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) कृषि, उद्योग,व्यापार,पर्यटन हाम्रा ....क्रियाकलाप हुन्।

ख) नागरिकले तिर्ने कर नगरपालिकाको आम्दानीको...........स्रोत हो।

ग) नगरपालिकाको आयस्रोत ....र..........गरी दुई प्रकारको हुन्छ।

घ) आर्थिक क्रियाकलाप चलायमान हुँदा....................सृजना हुन्छ ।

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) नगरबासीहरूले नगरपालिकालाई कर तिर्नु पर्दैन। ☐

ख) नगरबासीको आम्दानी वृद्धि हुँदा नगरपालिकाको आयस्रोत पनि बढ्छ। ☐

ग) रेसुङ्गानगरपालिकाले विकासका काम गर्न आयस्रोत बलियो हुनुपर्छ। ☐

घ) संघीय सरकारबाट नगरपालिकालाई अनुदान प्राप्त हुँदैन। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) हाम्रा मुख्य आर्थिक क्रियाकलापहरू के के हुन्? लेख्नुहोस्।

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र कहाँ पर्छ ?

ग) नगरबासीको आम्दानी कसरी बढ्छ ?

घ) नगरपालिकाका प्रमुख आयस्रोत केके हुन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) नगरपालिकाले प्राप्त गरेको रकम कुनकुन क्षेत्रमा खर्च गर्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको परिबारका आम्दानीका स्रोत केके हुन् र सो आम्दानी केकस्ता कार्यमा खर्च हुन्छ ? अभिभावकलाई सोधेर टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

नगरपालिकाका आर्थिक प्रशासनसँग सम्बन्धित पदाधिकारीलाई आमन्त्रण गरी नगरपालिकाको आयस्रोत र खर्च हुने क्षेत्रको बारेमा विद्यार्थीलाई अवगत गराउन अनुरोध गर्नुहोस् ।

हाम्रो नगरपालिकाको आयस्रोतको विवरणः

- आन्तरिक स्रोत
- सम्पती कर
- भूमिकर/मालपोत
- बहाल कर
- मनोरञ्जन कर
- व्यवसाय कर
- अन्य कर-
- परीक्षा शुल्क
- प्रशासनिक सेवा शुल्क
- पार्किङ् शुल्क
- नक्सापास दस्तुर
- सिफारिस दस्तुर
- घरजग्गा रजिस्ट्रेसन दस्तुर
- व्यक्तिगत घटना दर्ता तथा नाता प्रमाणित दस्तुर
- बाह्य स्रोत-
- संघीय सरकारबाट प्राप्त हुने नगद अनुदान
- प्रदेश सरकारबाट प्राप्त हुने नगद अनुदान

पाठ-१ :प्राकृतिक खाना र कृत्रिम खाना

प्राकृतिक खाना(Natural Food): कृत्रिम रासायनिक पदार्थ नमिसाइएका खानेकुरालाई

प्राकृतिक खाना भनिन्छ। प्राकृतिकरूपमा उत्पादन हुने वनस्पतिजन्य वा पशुजन्य खानेकुराहरू नै प्राकृतिक खाना हुन्। यसमा फलफूल, सागसब्जी, अन्न, गेडागुडी, माछा, मासु, दूध, अण्डा जस्ता खानेकुरा पर्छन्। यस्ता खानेकुराहरू निम्नानुसार छन् :-

फलफूलःस्याउ, केरा, सुन्तला, दारिम, आँप, मेवा, कटहर नसपाती, बेलौती, आरु, काफल आदि।

सागसब्जी :- रायो, पालुङ्गो, फूल गोभी, बन्दा गोभी, सिमी, सोस्ता, कबेली, भाण्टा, चुच्चे करेला, इस्कुस, लौका, मूला, गोलभेंडा, आलु आदि।

अन्नः- मकै, धान, गहुँ, कोदो, फापर, जौ आदि।

पशुजन्य स्रोतः-दूध, दही, घ्यू, मोही, कुरौनी, अण्डा, माछा, मासु, पनिर, आदि

कन्दमूल जडिबुटीः - अदुवा, बेसार, तरुल, तुलसी, लसुन, प्याज आदि।

प्राकृतिक खाना स्वस्थ शरीरका लागि आवश्यक हुन्छ। प्राकृतिक खानाका महत्वहरू यसप्रकार छन :-

- प्राकृतिक खाना पोषिलो हुन्छ यसले शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ। रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ। शरीरलाई स्वस्थ एवं तन्दुरुस्त राख्न सहयोग गर्छ।

- प्राकृतिक खाना स्वादिलो हुन्छ। यस्ता खानाहरूलाई शरीरले सजिलै पचाउन सक्छ।
- प्राकृतिक खाना उत्पादन गर्दा वातावरण तथा प्रकृतिको संरक्षणमा सहयोग पुग्छ ।
- प्राकृतिक खाना उत्पादनमा कम खर्च लाग्छ।

कृत्रिम खाना (**Artificial food) :-** कृत्रिम खाना भनेको प्रसोधित खाना हो । यसमा नसड्ने बनाउन विभिन्न रसायनहरूको प्रयोग गरिन्छ। यस्तो खानालाई जंङ्कफुड वा पत्रुखाना पनि भनिन्छ ।यस्ता खानाहरू मानिसले प्राकृतिक स्रोतमार्फत प्रत्यक्ष रूपमा उत्पादन गरिएका खाद्य पदार्थको सट्टा वैज्ञानिक प्रविधि र प्रक्रियाहरूको प्रयोगबाट तयार पारिएका हुन्छन्। यसमा कृत्रिम मिठास (Artificial sweeteners), कृत्रिम रङ (Artificial colors), परिरक्षक (Preservatives), स्वाद (flavors) आदि मिसाइएको हुन्छ। यसलाई लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ। कृत्रिम खाना हाम्रो स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुँदैन। यस्ता खानाहरू आकर्षक प्याकेजिङ गरी बजारमा बेच्न राखिएका हुन्छन्। जस्तैः- बिस्कुट, चाउचाउ, चिप्स, चिजबल, ढुंग्रा, कुरकुरे, चकलेट, कोक, फेन्टा, फ्रुटी, प्याकेट जुस, बट्टाबन्द अचार आदि।

कृत्रिम खानाका बेफाइदा-

- कृत्रिम खानाले मोटोपन र हृदयरोगको सम्भावना बढाउँछ।
- मधुमेह (चिनीरोग) र उच्च रक्तचापको सम्भावना बढाउँछ।
- कृत्रिम खानालाई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्नका लागि प्रयोग गरिने रसायनले क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ।
- कृत्रिम खानामा पोषणको कमी हुन्छ।
- कृत्रिम मिठास र स्वादले गर्दा ती खानाले लत बसाल्छन्। जसका कारण प्राकृतिक खाना भन्दा कृत्रिम खानेकुराहरू खान बढी मनपर्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) रासायनिक पदार्थ नहालिएका खानालाई..........खाना भनिन्छ।

ख) प्राकृतिक खानाको प्रयोगले...................लाई राम्रो गर्छ।

ग) कृत्रिम खानाहरूको आकर्षक................गरिएको हुन्छ।

घ) कृत्रिम खानाको प्रयोगले........................बढ्छ।

२. ठीक भए(✓) र बेठीक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) प्राकृतिक खाना पोषक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ। ☐

ख) चकलेट, बिस्कुट, चाउचाउ आदि जङ्क फूड होइनन्। ☐

ग) कृत्रिम खानाले हाम्रो शरीरलाई हानि गर्छ। ☐

घ) कृत्रिम खानालाई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न सकिँदैन। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) प्राकृतिक खाना भनेको के हो ?

ख) कृत्रिम खाना भन्नाले के बुझिन्छ ?

ग) कस्तो खानाले मोटोपन र उच्च रक्तचापको सम्भावना बढाउँछ ?

घ) कृत्रिम खानाका बेफाइदा के हुन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) प्राकृतिक खानाका महत्व उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंका घरमा खाइने प्राकृतिक र कृत्रिम खानाको सूची तयार पार्नुहोस र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी प्राकृतिक र कृत्रिम खानाका भिन्नता स्पष्ट पार्दै असल भोजनको महत्त्व बताइदिनुहोस्

पढौं र मनन गरौं:

स्वास्थ्य नै धन हो हाम्रो नबिसौं कहिल्यै पनि
प्राकृतिक भए खाना स्वस्थ बन्दछ जीवनी ।
मोह कृत्रिम खानाको राख्दा गुम्दछ जिन्दगी
स्वस्थ जीवनका लागि चाहिन्छ स्वस्थ खानकी।
यो जंक फूडको स्वाद खाँदामा मात्र स्वादिलो
तर शरीरका लागि अहितकारी हुन्छ यो।
प्राकृतिक भए खाना शरीर पुष्ट बन्दछ
अप्राकृत भए खाना ज्यान दुर्बल बन्दछ ।

पाठ-३

योग र स्वास्थ्य

योग भनेको जोड हो। योगले मानिसको मन र मस्तिष्क जोड्छ। नियमित योगले मानसिक तनाव कम गर्छ। नकारात्मक विचारमा कमी ल्याउँछ। योगले हाम्रो भित्री र बाहिरी क्षमता बलियो बनाउँछ। योग विद्याका प्रवर्तक महर्षि पतञ्जलि हुन्। योग एउटा यस्तो अभ्यास वा साधना हो जसको माध्यमले मन र इन्द्रियलाई वशमा राख्न सकिन्छ। योगासनले शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ। विभिन्न किसिमका रोगहरूबाट बँच्न मद्दत गर्छ। नियमितरूपमा योगाभ्यास गर्ने मानिसको छाला चम्किलो हुन्छ।

प्रणायाम भनेको सास (श्वास) नियन्त्रण गर्ने प्रक्रिया हो। प्रणायाम प्राण र आयाम दुई शब्द मिलेर बनेको शब्द हो। प्राणको अर्थ महत्वपूर्ण ऊर्जा वा जीवन हुन्छ। याम शब्दको अर्थ नियम हो भने आयाम शब्दको अर्थ बिस्तार हो । नियमितरूपमा प्रणायाम गर्नाले मानिसको आयु बढ्छ। प्रणायाम अन्तर्गत कपालभाँति, अनुलोमविलोम, भ्रामरी आदि पर्छन्।

योग र प्रणायामका महत्व तथा फाइदाहरू-

- शरीर फुर्तिलो हुन्छ।
- शरीरका प्रत्येक अङ्गलाई स्वस्थ बनाउँछ।
- मन र इन्द्रिय नियन्त्रण गर्न सहयोग पु-याउँछ।

- मुटु र रगतका नलीलाई सफा गर्न सघाउँछ।
- रोगसँग लडने क्षमता बढाउँछ।
- शारीरिक र मानसिक विकासमा सहयोग गर्छ।
- तनाव कम गराउँछ।

योग र प्राणायाम गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू-

✓ शान्त र सफा ठाउँ हुनुपर्छ।

✓ योग र प्राणायाम गर्ने ठाउँ खुला वा हावा आउने कोठा हुनुपर्छ।

✓ विहान खाली पेट योग र प्राणायाम गर्नु सबै भन्दा राम्रो हुन्छ।

✓ खाना खाएको ३/४ घन्टा नहुँदै योग र प्राणायाम गर्नु हुँदैन।

✓ सहज र हलुका लुगा लगाउनु पर्छ।

✓ थकान र कमजोरी भएको बेला योगासन गर्नु हुँदैन।

✓ आफ्नो क्षमताभन्दा बढी अभ्यास गर्नु हुँदैन।

✓ गुरुको मार्गदर्शनमा मात्र योगको अभ्यास गर्नुपर्छ।

कपालभाति प्राणायाम

विधि

✓ उपयुक्त आसनमा बस्ने।

✓ बस्दा ढाड, छाति , पेट र गर्धन सिधा राख्ने।

✓ शरीरलाई स्थिर राख्ने

✓ जोडसँग दुबै नाकका प्वालबाट सास फाल्ने र साथसाथै मुख बन्द राखी पेटभित्र तान्ने

- ✓ सास फाल्न मात्र ध्यान दिने।भित्र सास आफै तानिन्छ।
- ✓ लगभग ५० पटक सास फालेपछि एक छिन श्वासप्रश्वासलाई सामान्य गरी शान्त रहने।
- ✓ फेरि माथि जस्तै गरी १००/१५० पटकमा श्वासप्रश्वास सामान्य गर्ने।

फाइदा-

- ✓ कब्जियत हटाउन सहयोग पुग्छ।
- ✓ रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ।
- ✓ क्षयरोग र मधुमेहका रोगीका लागि लाभदायक हुन्छ।
- ✓ शरीरमा रगतको सञ्चालनलाई राम्रो पार्छ।
- ✓ छालासम्बन्धी रोगबाट छुटकारा मिल्छ।
- ✓ मन शान्त पार्छ र एकाग्रता बढाउँछ।
- ✓ वजन घटाउन सहयोग गर्छ।

सावधानी-

- ✓ उच्च रक्तचापका रोगीले यो प्राणायाम गर्नु हुँदैन।
- ✓ मुटुका रोगीले पनि यो प्राणायाम गर्नु हुँदैन।
- ✓ हर्निया तथा रिंगटा लाग्ने समस्या भएकाले पनि यो प्राणायाम गर्नु हुँदैन।

अनुलोमविलोमः-अनुलोमविलोम प्राणायाम एक सामान्य स्वास-प्रश्वासको अभ्यास हो। यसले शरीर र मनलाई स्वस्थ बनाउँछ ।

विधि-

- ✓ शान्त ठाउँमा पलेटी कँसेर बस्ने,
- ✓ घाँटी, ढाड र कम्मर सिधा राख्ने,
- ✓ शरीरलाई स्थिर राख्ने
- ✓ आँखा बन्द गर्ने
- ✓ दाँया हातको बुढी औंलाले नाकको दाँया तिरको प्वाल बन्द गर्ने र वायाँ तिरबाट विस्तारै विस्तारै सास भित्र तान्ने।
- ✓ भित्र तानेको सासलाई केहीबेर रोक्ने। दायाँ हातको माझी औंलाले नाकको वायाँ प्वाललाई बन्द गरी तानिएको सासलाई दाँया प्वालबाट विस्तारै बाहिर फ्याक्ने।
- ✓ पुनः दायाँ प्वालबाट अघिजस्तै स्वास भित्र तान्ने र केही बेर रोकी दायाँ प्वाल बन्द गरी वायाँ प्वालबाट बाहिर फाल्ने ।
- ✓ शुरुमा ५ मिनेट गर्ने र विस्तारै १५-२० मिनेटसम्म लैजाने ।

फाइदा-

- ✓ रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ।
- ✓ रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ।
- ✓ तनाव र चिन्तालाई कम गर्छ।
- ✓ निद्रामा सुधार गर्छ।
- ✓ एकाग्रता बढाउँछ।
- ✓ फोक्सोको क्षमता बढाउँछ।

सावधानी

- ✓ *यो अभ्यास खाली पेटमा गर्नुपर्छ।*
- ✓ *कुनै स्वास्थ्यसमस्या भएको व्यक्तिले चिकित्सक वा विज्ञको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ ।*

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) योग भनेको..............................हो।

ख) नियमित योग गर्दा.................... लडने क्षमता बढ्छ।

ग) प्राणायाम भनेको....................... नियन्त्रण गर्ने प्रक्रिया हो।

घ) कपालभाति प्रणायाम गर्दा............ सिधा राख्नुपर्छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) योगका प्रवर्तक महर्षि पतञ्जलि हुन्। ☐

ख) नियमित रूपमा योगासन गर्दा छिटो बुढो भइन्छ। ☐

ग) प्राणायामको अभ्यासले तनाव बढाउँछ। ☐

घ) प्राणायाम गर्दा शरीर सिधा र स्थिर राख्नुपर्छ । ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) योग भनेको के हो ?

ख) प्राणायामको परिचय दिनुहोस्।

ग) नियमितरूपमा योग गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

घ) प्राणायामको महत्व उल्लेख गर्नुहोस्।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) योग र प्राणायम गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू के-के हुन् ?

ख) कपालभाति प्राणायामको विधि लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

योग र प्राणायाम गर्दा हुने फाइदाहरू सूची बनाई कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

प्राणायाम नमूना अभ्यास गरेर देखाउनुहोस् र सोही अभ्यासको अनुकरण गर्न लगाउनुहोस्।

एकाइ-छः विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय

पाठ-१

प्राकृतिक विपद्: बाढी र आगलागी

आकस्मिक रूपमा आइपर्ने प्रकृतिजन्य समस्याहरूलाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ। प्राकृतिक विपद्हरू मध्ये बाढी र आगलागीजस्ता विपद्हरू हाम्रो क्षेत्रमा धेरै हुने गर्छन्। यी विपद्हरूबाट हाम्रो क्षेत्रमा वर्षेनी धेरै जनधनको क्षति हुने गर्छ।

बाढी र आगलागीजस्ता विपदबाट बच्ने उपायका बारेमा कक्षा ५ का विद्यार्थी र शिक्षकका बीचमा भएको कुराकानीः

शिक्षकः भाइबहिनीहरू ! आज हामी बाढी र आगलागीजस्ता प्राकृतिक विपदबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गरौं है !

विद्यार्थीहरूः हुन्छ सर !

शिक्षकः ल भन्नुस् भाइबहिनीहरू, बाढी भनेको के हो ?

अशोकः वर्षाको समयमा खोला, नदीनालाहरूमा अकस्मात पानीको सतह अस्वाभाविक रूपमा बढ्नु नै बाढी होइन र सर ?

शिक्षकः धन्यावाद अशोक ! ठीक भन्नुभयो। बाढी प्राकृतिकप्रकोप हो। बाढीले जनधनको क्षति गर्छ र पहिरोको जोखिम बढाउँछ।

दृष्टिः बाढीबाट बच्ने केही उपाय छन् कि सर ?

शिक्षकः छन् नि दृष्टि ! ल सबैले सुन्नुहोस् ।

- खोला, नदीनालाका किनारमा वृक्षारोपण गर्ने।
- बाढी आउन सक्ने सम्भावना भएको ठाउँमा तारजाली लगाउने, ढुङ्गा, बोरामा बालुवा भरी,बाँसको भकारी बनाई माटोढुंगा भरी तटवन्धन गर्ने।
- भलहरूको सहज निकास वा तर्काउने काम गर्ने।
- बाढी आएको सङ्केत पाउना साथ त्योभन्दा तलका बस्तीहरूमा तत्काल सूचना गर्ने ।

यी उपायहरू अपनाउँदा बाढीबाट हुने क्षतिबाट बच्न सकिन्छ।

दिनेशः आगलागी पनि विपद् होइन र सर ?

शिक्षकः हो नि दिनेश!आगलागी प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित विपद् हो। यसबाट पनि धेरै जनधनको क्षति हुन्छ। घरगोठ जलेर नष्ट हुन्छन् ।गोठका गाई, भैंसी, बाख्रा, घाँसपात, आदिको क्षति हुन्छ। घरमा आगलागी हुँदा लत्ताकपडा, भाँडाकुँडा, अन्नपात र मानवीय क्षतिसमेत हुनसक्छ ।वनजंगलमा आगलागी हुँदा त्यहाँका बहुमूल्य जडीबुटी, बोटबिरुवा, घाँसपात, काठदाउरा, पशुपंक्षी आदिको क्षति हुन्छ।

विमलाः आगलागीबाट बच्न के गर्न सकिन्छ सर ?

शिक्षकः ल सुन्नुस् भाइबहिनीहरू !

- आगो बालेपछि राम्ररी निभाउनु पर्छ।

- चुरोट, बिंडीका ठुटाहरू राम्ररी निभाउनु पर्छ।
- सलाई, लाइटरहरू सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ।
- हुरीबतास चलेको समयमा बाहिर आगो बाल्नु हुँदैन।
- विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ।

उमेशः आगो लागी हाल्यो भने कसरी निभाउने सर ?

शिक्षकः ठीक प्रश्न सोध्नु भयो। निभाउने उपायहरू पनि छन्।

आगो लागेमा पानी , हरिया स्याउला, माटो, बालुवा आदि प्रयोग गरेर निभाउन सकिन्छ। सडकको पहुँच पुगेको ठाउँमा बारुणयन्त्रको सहयोगले पनि आगो निभाउन सकिन्छ। त्यसको लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय र नगरपालिकामा खबर गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) बाढी प्राकृतिक......................हो।

ख) खोला नदीनालामा पानीको सतह बढ्नु....................हो।

ग) आगलागी प्राकृतिक वा.......................विपद् हो।

घ) दमकल............नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिन्छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) आकस्मिक रूपमा आइपर्ने प्रकृतिजन्य समस्यालाई विपद भनिन्छ। ☐

ख) आगलागीमा जनधनको क्षति हुँदैन। ☐

ग) तटबन्दले बाढी नियन्त्रणमा सहयोग पुर्याउँछ। ☐

घ) आगलागीले मानव जीवनमा प्रतिकूल असर पार्दैन। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) बाढी भनेको के हो ?

ख) बाढीले केकस्तो क्षति पुर्याउँछ ?

ग) आगलागीबाट वनजंगलमा केकस्तो नोक्सान हुन्छ?

घ) आगलागी नियन्त्रण गर्न के के गर्नुपर्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) बाढीबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस्।

ख) आगलागीबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

गाउँघरमा आगलागी हुँदा केकस्ता स्थानीय स्रोत साधन प्रयोग गरी नियन्त्रण गर्ने गरिएको छ? अभिभावकको सहयोग लिई टिपोट गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

बाढी र आगलागीबाट बच्नको लागि अवलम्बन गर्न सकिने उपायका बारेमा श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी विद्यार्थीलाई स्पष्ट पार्नुहोस्।

पाठ-२

वनस्पति र जीवजन्तु

गुराँस

टिमुर

हरेक प्राणीका लागि स्वच्छ हावापानी, हरियाली, सुन्दर वातावरण आवश्यक हुन्छ। हाम्रो वरिपरि अनेक किसिमका वनस्पति र जीवजन्तुहरू रहेका छन्। वनस्पति, जीवजन्तु र मानव बीच घनिष्ट सम्बन्ध छ।

वन, जंगल वा प्राकृतिक वातावरणमा पाइने विभिन्न प्रकारका रुख, विरुवा, झारपात, फूल आदिका समूहलाई वनस्पति भनिन्छ। रेसुङ्गा वन क्षेत्रमा विभिन्न किसिमका औषधीजन्य तथा अन्य वनस्पतिहरू पाइन्छन्।

औषधीय गुण भएका बोटविरुवाहरूलाई औषधीजन्य वनस्पति भनिन्छ । यस्ता वनस्पतिका जराहरू, फल, पातहरू, फूल वा बिऊहरू औषधीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। आधुनिक चिकित्सा पद्धतिको विकास हुनुभन्दा पहिला यी जडीबुडीहरूबाट औषधी उपचार गरिन्थ्यो। रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा अमला, तुलसी, गुर्जो, बोझो, सतुवा, पखनवेद, चौतारी, ठूलोओखती, चिराइतो, गुराँस, सुनकाउली, टिमुर ,हर्रो सुगन्धवाल, पाँचऔंले,

जटामसी आदि बहुमूल्य जडीबूटीहरू पाइन्छन्। अवैध चोरीनिकासी र जनचेतनाको अभावका कारण यस्ता जडीबुटीहरू लोप हुँदै गइरहेका छन्।

रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा पाइने जीवजन्तुहरू- चितुवा, घोरल, मृग, बँदेल, ढेंडुवा, खरायो, दुम्सी, जुरेलो, ढुकुर, तित्रो, कालिज, सुनगिद्ध, गिद्ध, काँडेभ्याकुर, चिल, लाटोकोसेरो, बाज

विभिन्न प्रजातिका चरा

आदि हुन्। मानिसहरूले गर्ने गलत क्रियाकलापका कारण यस्ता वनस्पति र वन्यजन्तुहरू नास हुँदै गएका छन्। डढेलो, बाढीपहिरो, वनविनास, चोरी शिकारी आदि वनस्पति र जीवजन्तुहरू लोप हुनुका कारक हुन्।

दुम्सी

ढुकुर

यसरी वनस्पति र जीवजन्तुहरू लोप हुँदै जाँदा वातावरण असन्तुलित हुँदै गएको छ। जसको असर प्रत्यक्षरूपमा मानव जीवनमा परेको छ। त्यसकारण वनस्पति र वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो। विशेषगरी विद्यालय, विद्यार्थी र समुदायले वनस्पति र वन्यजन्तुको संरक्षणमा खेल्न सक्ने भूमिकालाई यस प्रकार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

विद्यालयको भूमिका-

- वनस्पति एवं जीवजन्तु संरक्षण सम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रम गराउने,
- विद्यालय, विद्यार्थी र समुदायबीच अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रम गर्ने,
- विद्यार्थी तथा समुदायलाई वृक्षारोपणमा सहभागी गराउने,
- विद्यार्थीहरूलाई परियोजनामूलक गतिविधिमा सहभागी गराउने,
- कानून सम्बन्धी जानकारी गराई कार्यन्वयनमा सहयोग गर्ने आदि।

विद्यार्थीको भूमिका-

- वनस्पति तथा जीवजन्तु संरक्षण सम्बन्धी प्रचारप्रसारमा सहयोग गर्ने,
- आफ्ना अभिभावकसँग अन्तरक्रिया गर्ने,
- वनस्पति एवं जीवजन्तुप्रति दया एवं करुणा भाव जगाउने,
- वृक्षारोपण गर्ने।

समुदायको भूमिका-

- उपभोक्ता समूह निर्माण गरी वृक्षरोपण गर्ने र वनस्पति तथा जीवजन्तुको संरक्षण गर्ने,
- चोरीशिकारी, आगलागी नियन्त्रणमा सहयोग पुर्याउने,
- आपराधिक गतिविधिका सम्बन्धमा सरकारी निकायलाई जानकारी गराउने,
- समुदायका बीचमा छलफल अन्तरक्रिया गर्ने गराउने।

औषधीजन्य वनस्पतिको महत्व-

- परम्परागत उपचारमा सहयोग पुग्छ।
- आयुर्वेद उद्योग स्थापना गर्न सकिन्छ।
- आधुनिक औषधीको उत्पादनमा कच्चा पदार्थ उपलब्ध हुन्छ।
- रोजगार र आयआर्जन गर्न सहयोग पुग्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा भर्नुहोस्-

क) औषधीय गुण भएका बोटविरुवाहरूलाई............वनस्पति भनिन्छ।

ख) वनस्पति, जीवजन्तु र......................बीच घनिष्ट सम्बन्ध छ।

ग) ....र जनचेतनाको अभावका कारण जीवजन्तु र जडीबुटीहरू लोप हुँदै गइरहेका छन्।

घ) सुनकाउली.............................वनस्पती हो।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा विभिन्न जडीबुटीहरू पाइन्छन्। ☐

ख) पाटेबाघ रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा पाइन्छ। ☐

ग) आयुर्वेद उद्योग स्थापना गर्न जडीबुटीहरूले सहयोग पुर्याउँछन्। ☐

घ) बोटविरुवा नभए पनि वातावरण संरक्षण हुन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) औषधीजन्य वनस्पति भनेको के हो ?

ख) औषधीजन्य वनस्पतिका कुनकुन भागहरू औषधीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

ग) रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा पाइने जीवजन्तुहरूका नाम लेख्नुहोस्।

घ) औषधीजन्य वनस्पतिको उपयोग लेख्नुहोस्।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) औषधीजन्य वनस्पतिको महत्व लेख्नुहोस् ?

ख) वनस्पति तथा जीवजन्तु संरक्षणमा विद्यार्थीहरूको भूमिका लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको नजिक वनमा पाइने वन्यजन्तु र औषधीजन्य वनस्पतिको नाम टिपोट गरी ल्याउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

उपलब्ध औषधीजन्य वनस्पतीहरूको पहिचान गराई तिनीहरूको महत्व प्रस्ट पारिदिनुहोस्।

श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा पाइने वन्यजन्तुको पहिचान गराउनुहोस्।

पाठ-३

जलस्रोत प्रदूषण

नदी, ताल, इनार, कुवा, खोला, र मुहान आदि पानीका स्रोतहरू हुन्। यी स्रोतहरूमा अनावश्यक र हानिकारक पदार्थहरूको मिसावटले पानी प्रदूषित हुन्छ। जसलाई जलस्रोत प्रदूषण भनिन्छ । जलस्रोत प्रदूषणले पानीको गुणस्तरलाई बिगार्छ र उपयोग गर्न अयोग्य बनाउँछ।

घर वरिपरि भएका ताल, पोखरीहरू,पंधेराहरू, बग्ने नदी, खोलाहरू स्वच्छ र सुन्दर हुनुपर्छ। मानवीय गतिविधिका कारणले पोखरी, तलाउ, पंधेरा र खोलालगायतका स्रोतहरू प्रदूषित बनिरहेका छन्। कुहिएका वस्तुहरू, सडेगलेका वस्तुहरू, दिशापिसावजन्य वस्तुहरू, खोला, पोखरी, पंधेरा आदिमा मिसिंदा जलस्रोत प्रदूषित बन्छन्।

जलस्रोत प्रदूषण हुनाका कारणहरू-

- **औद्योगिक फोहोर:** कारखानाबाट निस्कने रसायन र फोहोर पानीको मिसावट।
- **गृहस्थ फोहोर:** घरबाट निस्कने साबुन, प्लास्टिक, फोहोर पानीको मिसावट।
- **कृषि फोहोर:** विषादी, रासायनिक मल र अन्य रसायनहरूको मिसावट।
- **प्राकृतिक घटना:** बाढी, डढेलो, भूक्षय, आदिका कारण अनावश्यक वस्तुको मिसावट।

जलस्रोत प्रदूषणका असरहरू-

- स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या आउन सक्छ।
- मानिस, पशुपंक्षीको जीवनचक्रमा असर गर्छ।
- शुद्ध पिउने पानीको अभाव हुन्छ।
- माटोको उर्वरा शक्ति घट्दै जान्छ।
- वातावरण प्रदूषित हुन्छ।

जलस्रोतको प्रदूषणले मानिस, वनस्पति, र जनावरको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्छ। जलस्रोतको संरक्षण गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) जलस्रोतको प्रदूषणले पानीको.........बिगार्छ।

ख) नदी, ताल, इनार, कुवा, खोला, र मुहान आदि........स्रोतहरू हुन्।

ग) कलकारखानाबाट निस्कने फोहोरलाई........फोहोर भनिन्छ।

घ) प्रदूषित पानीले स्वास्थ्यमा...................समस्या निम्त्याउँछ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) मानवीय गतिविधिका कारणले जलस्रोतहरू प्रदूषित बनिरहेका छन्। ☐

ख) जलस्रोतका प्रदूषित हुँदैमा मानिसलाई कुनै समस्या पर्दैन। ☐

ग) जलस्रोतको संरक्षण गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो। ☐

घ) जलस्रोतको प्रदूषणले वातावरण शुद्ध हुन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) पानीका स्रोतहरू केके हुन् ?

ख) जलस्रोत प्रदूषण भनेको के हो ?

ग) जलस्रोत कसरी प्रदूषित हुन्छ ?

घ) जलस्रोत प्रदूषणका कुनै दुई असरहरू लेख्नुहोस्।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) जलस्रोत प्रदूषण हुनाका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंको परिवारमा कहाँको पानी दैनिक उपभोग गर्नु भएको छ ? उक्त पानीको मुहान संरक्षणका सम्बन्धमा भएको स्थानीय प्रयास अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यालय नजिकमा रहेका पानीका मुहान वा स्रोतहरूको अवलोकन गराई ती स्रोतहरूको विद्यमान अवस्था र संरक्षणका उपायहरूका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस्।

पाठ-४

वातावरण र ऊर्जा

वातावरण संरक्षण-

वातावरण भन्नाले हाम्रो वरिपरिको भौतिक र जैविक तत्त्वहरूको समष्टिलाई जनाउँछ। यसमा हावा, पानी, माटो, वनस्पति, जनावर, तापक्रम, ध्वनि, आदिजस्ता प्राकृतिक तत्त्वहरूका साथै मानव निर्मित संरचनाहरू पनि समावेश हुन्छन्। वातावरण नै पृथ्वीमा जीवनको आधार हो र यसको सन्तुलन बिग्रँदा सम्पूर्ण जीव-जन्तु तथा मानवजीवन प्रभावित हुन्छ।

वनजंगल, जलस्रोत, पशुपक्षी, जीवजन्तु, माटो, हावा आदिको संरक्षण गर्नु नै वातावरण संरक्षण हो। हामीले विकासका कार्यहरू गर्दा वा अन्य कुनैपनि काम गर्दा वातावरण संरक्षणमा ध्यान पुर्याउनु पर्छ । प्रकृतिलाई हामीले माया गर्न सिक्यौं भने हाम्रा सन्ततिका लागि वातावरण सुरक्षति राख्न सक्छौं।

वातावरण संरक्षणका उपायहरू-

- वृक्षारोपण र वन संरक्षण
- जलस्रोतको संरक्षण
- वायु प्रदूषण नियन्त्रण
- प्लास्टिक तथा फोहोर व्यवस्थापन
- वातावरणमैत्री कृषि प्रणाली
- जनचेतना अभिवृद्धि
- ऊर्जाको उचित प्रयोग

- वातावरण संरक्षणसम्बन्धी कानूनी प्रावधान

वातावरण संरक्षण हाम्रो अस्तित्वसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको छ। यदि हामीले अहिले नै वातावरण जोगाउने कदम नचाले भविष्यमा जीवनयापन कठिन हुन्छ।

ऊर्जा

कार्य गर्न सक्ने क्षमता नै ऊर्जा हो। यसका विभिन्न स्वरूप हुन्छन् । जस्तैः गति ऊर्जा, स्थिति ऊर्जा, ताप ऊर्जा, विद्युतीय ऊर्जा, रासायनिक ऊर्जा, आणविक ऊर्जा आदि। ऊर्जालाई एक रूपबाट अर्को रूपमा रुपान्तरण गर्न सकिन्छ तर ऊर्जा न त नष्ट गर्न सकिन्छ न त उत्पन्न ।ऊर्जाको प्रयोगले वातावरणलाई प्रभाव पार्छ । जैविक ऊर्जा जस्तैःकोइला, पेट्रोल, डिजल आदिको अत्यधिक प्रयोगले वायुमण्डलीय प्रदूषण बढ्नुका साथै जलवायु परिवर्तन र तापक्रम बढ्ने समस्या देखापर्छन् ।

ऊर्जा मुख्यतः दुई प्रकारका हुन्छन्।

नवीकरणीय स्रोतहरू: सौर्य ऊर्जा,वायु ऊर्जा, जलविद्युत्तीय ऊर्जा आदि।

अनवीकरणीय स्रोतहरू: दाउरा, कोइला, पेट्रोलियम पदार्थ , आणविक ऊर्जा आदि।

दाउरा, विद्युत, ग्यास, कोइला, गोबरग्यास, सौर्य ऊर्जा आदि घर तथा विद्यालयमा प्रयोग गरिने ऊर्जाका स्रोतहरू हुन्। ऊर्जाका अनवीकरणीय स्रोतहरूको अत्यधिक प्रयोगले यसको प्राकृतिक भण्डारण रित्तिंदै जाने र वातावरण प्रदूषित हुने गर्छ । ऊर्जाका नवीकरणीय स्रोतहरू प्रयोग गर्दा नसकिने र वातावरणलाई कुनै प्रतिकूल असर नपर्ने हुँदा यसको प्रयोगलाई जोड दिनुपर्छ । ऊर्जाका स्रोतहरूको दीगो उपयोगका लागि नवीकरणीय ऊर्जाको प्रवर्द्धन र अनवीकरणीय ऊर्जाको विवेकपूर्ण उपयोग आवश्यक छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) वातावरण नै पृथ्वीमा...........आधार हो।

ख) प्रकृतिलाई हामीले.............गर्नुपर्छ।

ग) कार्य गर्न सक्ने.................नै उर्जा हो।

घ) ....ऊर्जाको अधिक प्रयोगले जलवायु परिवर्तको समस्या सिर्जना हुन्छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) जलस्रोतको संरक्षणले वातावरण संरक्षणमा सहयोग पुग्छ। ☐

ख) वातावरणको असन्तुलनले मानव जीवन प्रभावित हुँदैन। ☐

ग) ऊर्जालाई एक रूपबाट अर्कोरूपमा रुपान्तरण गर्न सकिन्छ। ☐

घ) ऊर्जालाई नष्ट गर्न सकिन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) वातावरण संरक्षण भनेको के हो ?

ख) ऊर्जा भनेको के हो ?

ग) ऊर्जाका प्रकारहरू लेख्नुहोस्।

घ) जैविक ऊर्जाको अधिक प्रयोगले वातावरणमा कस्तो प्रभाव पर्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो दिनुहोस्-

क) वातावरण संरक्षणका उपायहरू लेख्नुहोस्।

ख) अनवीकरणीय ऊर्जा भन्दा नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोगलाई जोड दिनुपर्छ किन ?

परियोजना कार्य-

तपाईको घर तथा विद्यालयमा प्रयोग हुने ऊर्जाका स्रोतहरू के के हुन् ? टिपोट गरी ल्याउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

ऊर्जा र वातावरण बीचको सम्बन्ध कस्तो छ ? छलफल गराउँदै ऊर्जाको मितव्ययी प्रयोगको बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस्।

पाठ-५

हरित विद्यालय

हरित विद्यालय एउटा यस्तो शैक्षिक संस्था हो जसले विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय सचेतना र दीगो विकासका सिद्धान्तहरू सिकाउँछ। हरित विद्यालयले केवल किताबी ज्ञान दिने परम्परागत शिक्षा प्रणालीलाई व्यवहारिक शिक्षामा बदल्छ। यसले विद्यार्थीहरूलाई जलवायु परिवर्तन, ऊर्जा संरक्षण, फोहोर व्यवस्थापन प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रभावकारी उपयोग जस्ता विषयमा व्यवहारिक ज्ञान, सीप र चेतना प्रदान गर्छ।

हरित विद्यालयका उद्देश्य र विशेषताहरू-

- वातावरणीय चेतना र व्यवहारिक शिक्षा प्रदान गर्नु,
- वातावरणीय समस्या समाधान गर्न सक्षम बनाउनु,
- पोखरी, सिमसार, तलाउ, जंगल, जनावर र जैविक विविधताको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नु ,
- सरसफाइ, करेसाबारी तथा फलफूल खेतीको महत्व बारे स्पष्ट पार्नु,
- फोहोरमैला व्यवस्थापन र हरियाली प्रवर्धन गर्नु,

- इको क्लब गठन गरी पर्यावरणसँग सम्बन्धित गतिविधि सञ्चालन गर्नु।

हरित विद्यालयका फाइदा-

- विद्यार्थीहरूको सिकाइ प्रक्रियामा संलग्न गराई सिर्जनात्मक अवसर प्रदान गर्छ।
- विद्यार्थीहरूको स्वस्थ जीवनशैलीलाई प्रोत्साहन गरी सकारात्मक सीपको विकास गराउँछ।
- विद्यार्थीहरूमा सहयोगी भावना र परिश्रम गर्ने बानीको विकास हुन्छ।
- वातावरणीय संरक्षणमा सचेतना तथा वातावरणीय सन्तुलनको प्रवर्धन गर्न सहयोग गर्छ।
- समाजमा वातावरणमैत्री नमूना विद्यालयको विकासमा सहयोग पुर्याउँछ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) हरित विद्यालयले परम्परागत शिक्षा प्रणालीलाई.........शिक्षामा बदल्छ।

ख) हरित विद्यालयले विद्यार्थीहरूलाई.........समस्याहरू समाधान गर्न सक्षम बनाउँछ।

ग) फोहोरमैला व्यवस्थापन र....................गर्नु हरित विद्यालयको उद्देश्य हो।

घ) हरित विद्यालयका विद्यार्थीहरूमा सहयोगी भावना र........बानीको विकास हुन्छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) हरित विद्यालयले विद्यार्थीहरूलाई जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी व्यवहारिक ज्ञान सिकाउँछ। ☐

ख) फोहोरमैला व्यवस्थापन र हरियाली प्रवर्धन गर्नु हरित विद्यालयको उद्देश्य होइन। ☐

ग) हरित विद्यालयले समाजमा वातावरणमैत्री अवस्था सिर्जना गर्न सहयोग पुर्याउँछ। ☐

घ) हरित विद्यालयका विद्यार्थीहरूमा प्रतिद्वन्दी भावनाको विकास हुन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) हरित विद्यालय भनेको के हो ?

ख) हरित विद्यालय किन आवश्यक छ ?

ग) हरित विद्यालयमा के कस्ता क्रियाकलाप गरिन्छ ?

घ) हरित विद्यालयका कुनै दुई उद्देश्यहरू लेख्नुहोस्।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) हरित विद्यालयका महत्वहरू लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंको समुदायको वातावरणीय अवस्था अवलोकन गरी वातावरणसँग सम्बन्धित सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू टिपोट गरेर ल्याउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

- *विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा विद्यालयको फूलबारी व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य गर्न लगाउनुहोस्।*
- *उपयुक्त समयमा विद्यार्थीहरूलाई वृक्षारोपण कार्यमा सहभागी गराउनुहोस्।*

इकाइ-सातः स्थानीय सामाजिक संस्थाहरू

पाठ-१

विद्यालयका संस्थापकहरू

"ठूला मानिसहरूका लागि जेल बनाउनु भन्दा बालकका लागि स्कूल बनाउनु बेस हो।" यो प्रसिद्ध लेखक तथा कवि एलिजा कुकको महानवाणि हो।यो भनाइलाई सार्थक तुल्याउन विद्यालय शिक्षामा जोड दिनु आवश्यक छ।यसै सन्दर्भमा हाम्रा अग्रज समाजसेवीहरूले हाम्रो वडामा शिक्षाको विकास गर्ने उद्देश्यले विद्यालय स्थापना गर्न खेलेको भूमिका अतुलनीय छ।

हाम्रो वडामा स्थापित विद्यालयका व्यवस्थापन समितिका संस्थापक अध्यक्ष श्री दीपक सुनार एउटा विशिष्ट शैक्षिक व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो ।त्यसै गरी सो विद्यालयका संस्थापक प्रधानाध्यापक श्री गरिमा श्रीस हुनुहुन्थ्यो।प्रधानाध्यापक विदुषी, सामाजिक र अनुकरणीय व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो।तत्कालीन शिक्षाको शुन्यताको अवस्थामा उहाँहरूले विद्यालय स्थापना र विकासको लागि खेलेको भूमिका प्रशंसनीय छ।

हाम्रो विकट ग्रामीणक्षेत्रमा तत्कालीन अवस्थामा विद्यालय स्थापना गर्नु चान्नेचुन्ने कुरा थिएन।आर्थिक अभाव,स्थापनाको झञ्झटिलो प्रक्रिया,शिक्षकको अभाव र बालबालिकाहरूलाई विद्यालय पठाउनु पर्छ भन्ने चेतनाको अभाव जस्ता अप्ठ्याराहरूको

सामना गर्दै समाजलाई शिक्षाको महत्व बोध गराउनु भयो। उहाँहरूले हाम्रो समाजमा सामाजिक जागरण ल्याउन विद्यालय स्थापनाको अभियान चलाउनु भयो।

आफूहरूले आर्थिक सहयोगको सुरुवात गरेर, देउसीभैलो खेलेर, चन्दा सङ्कलन गरेर, सार्वजनिक स्थलका घाँसदाउरा बिक्री गरेर आर्थिक स्रोत सङ्कलन गर्नुभयो। अध्यक्ष श्री दीपक सुनारले विद्यालय भवन निर्माणको लागि करिब पाँच रोपनी जग्गादान गर्नुभयो। उक्त जग्गामा स्थानीय समुदायको श्रमदानबाट विद्यालय भवन निर्माण गराउनु भयो।

प्रधानाध्यापक श्री गरिमा श्रीसले कुनै पारिश्रमिक नलिई लामो समयसम्म पठनपाठन गराउनु भयो। उहाँहरूले स्थापना गर्नु भएको यो विद्यालय आज कक्षा १२ सम्म पठनपाठन हुने माध्यमिक विद्यालयको रूपमा स्तरोन्नति भएको छ।

यस्ता विशिष्ट व्यक्तिहरूले विद्यालय व्यवस्थापन र विकासका अतिरिक्त समाज सुधारका सन्दर्भमा प्रशिक्षण, चेतना अभिवृद्धि, अन्धविश्वास र सामाजिक कुरीति विरुद्धका अभियानसमेत सञ्चालन गरी उदाहरणीय व्यक्तित्वको रूपमा स्थापित हुनुभयो। आज उहाँहरूको योगदान विद्यार्थी, विद्यालय र समाजका लागि स्मरणयोग्य बनेको छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) हाम्रो विद्यालयको स्थापना..........मा भएको हो ?

ख) हाम्रो विद्यालयका संस्थापक अध्यक्ष............हुनुहुन्छ।

ग) गरिमा श्रीस विदुषी, सामाजिक र...............व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो।

घ) स्थानीय समुदायको...............बाट विद्यालय भवन निर्माण गराउनु भयो।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) विद्यालयका संस्थापक प्रधानाध्यापकको नाम गरिमा श्रीस हो। ☐ ☐

ख) विद्यालयको भवन निर्माणका लागि गरिमा श्रीसले जग्गादान गर्नु भएको थियो। ☐ ☐

ग) विद्यालयको स्तरोन्नति भएको छैन। ☐ ☐

घ) दीपक सुनारले विद्यालय भवन निर्माणको लागि करिब पाँच रोपनी जग्गादान गर्नुभयो। ☐ ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) तपाईंको विद्यालयका संस्थापक अध्यक्ष र प्रधानाध्यापकको नाम लेख्नुहोस्।

ख) तपाईंको विद्यालय कहिले स्थापना भएको हो ?

ग) विद्यालय स्थापना गर्दा दीपक सुनारले केकस्ता अप्ठ्याराहरूको सामना गर्नु परेको थियो ?

घ) दीपक सुनारले समाजमा गरेका कुनै दुई योगदानहरू लेख्नुहोस्।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) दीपक सुनार र गरिमा श्रीसले समाजमा गरेका योगदानहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंको वडाभित्र रहेका सामाजिक र शैक्षिक व्यक्तिहरूको नाम अभिभावकको सहयोगमा सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

- दिइएको पाठको सन्दर्भलाई आफ्नो विद्यालयसँग जोडी विद्यार्थीहरूलाई पठनपाठन गराउनुहोस्।
- विद्यालय रहेको वडाभित्र स्थापित पहिलो विद्यालयका संस्थापक अध्यक्ष र प्रधानाध्यापकको परिचय गराउनुहोस्।
- आफूले अध्यापन गर्ने विद्यालयको संस्थापक अध्यक्ष र प्रधानाध्यापकको योगदानबारे बताउनुहोस्।

पाठ-२

सहकारी तथा अन्य वित्तीय संस्थाहरू

समान उद्देश्य भएका, एउटै कार्यक्षेत्रमा बस्ने व्यक्तिहरू मिलेर आपसमा आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक उन्नति गर्ने हेतुले स्थापित संस्था नै सहकारी हो। सहकारीले व्यक्ति र समुदायको पारस्परिक हित र विकासलाई जनाउँछ। आपसमा मिलेर बस्ने, सहकार्य गर्ने, समस्याको सामुहिक समाधान गर्ने, अइँचोपैंचो, अर्मपर्म गर्ने जस्ता कार्य गर्दै आजका सहकारीको संस्थागत विकास भएको हो। समुदायका सदस्यहरूको आर्थिक स्थिति सुधार गरी उनीहरूको जीवनस्तर उकास्नु नै सहकारीको मुख्य उद्देश्य हो ।

सहकारीका मुख्य सिद्धान्तहरू

- स्वैच्छिक र खुला सदस्यता
- लोकतान्त्रिक नियन्त्रण
- सदस्यहरूको आर्थिक सहभागिता
- स्वायत्तता र स्वतन्त्रता
- शिक्षा र तालिम
- पारस्परिक सहयोग

- समुदायप्रति उत्तरदायित्व

सहकारीका कार्यहरू :

- सदस्यहरूको बचत सङ्कलन गर्ने,
- सदस्यहरूलाई ऋण प्रवाह गर्ने,
- सदस्यहरूको आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक स्तर माथि उठाउने,
- लाभांश वितरण गर्ने,
- रोजगारी सिर्जना गर्ने,
- शिक्षा, तालिम र सूचना प्रवाह गर्ने,
- सामाजिक उत्तरदायित्वका काम गर्ने,
- सदस्यहरूलाई आर्थिक क्रियाकलापमा सहभागी बनाउने,

रेसुङ्गा नगरपालिकामा विभिन्न प्रकारका ४३ सहकारी संस्थाहरू छन् ।ती मध्ये ७ बहुउद्देश्यीय र १७ बचत तथा ऋण, १९ कृषि, मौरी, उपभोक्तालगायतका एकल उद्देश्यीय सहकारी संस्थाहरू रहेका छन्। यी सहकारी संस्थाहरूले रेसुङ्गा नगरपालिकाको समग्र आर्थिक विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याएका छन्। राज्यलाई तोकिएको राजस्व उपलब्ध गराउने, सामाजिक उत्तरदायित्वका कार्यहरू गर्ने, समाजमा चेतना अभिवृद्धि गर्ने , कृषि पशुपालन, उद्योगधन्दा, व्यापारव्यवसाय सञ्चालन गर्ने, नेतृत्व विकास गर्ने, रोजगारी सिर्जना गर्ने जस्ता महत्वपूर्ण कार्य गरेर रेसुङ्गा नगरपालिकाको समृद्धिमा सहायक बनेका छन्।

रेसुङ्गा नगरपालिकामा सहकारीका अतिरिक्त विभिन्न वित्तीय संस्थाहरू सञ्चालनमा छन्। वाणिज्य बैंक १०, विकास बैंक-३, लघुवित्त वित्तीय संस्था-१५, विमा कम्पनी १८ लगायतका वित्तीय संस्थाले सेवा दिंदै आएका छन् ।यी बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले वित्तीय कारोबार सञ्चालन गरी समग्र नगरपालिकाको वित्तीय अवस्थालाई चलायमान गराएका छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) सहकारीले व्यक्ति र समुदायको..........र विकासलाई जनाउँछ।

ख) सहकारीका मुख्य सिद्धान्तहरू.............छन्।

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र....................सहकारी संस्था सञ्चालित छन्।

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र..........वाणिज्य बैंकहरू छन्।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) सदस्यहरूको आर्थिक स्थिति सुधार गर्नु सहकारीको मुख्य उद्देश्य हो। ☐ ☐

ख) स्वैच्छिक र खुला सदस्यता सहकारीको सिद्धान्त होइन। ☐ ☐

ग) बैंकहरूले वित्तीय कारोबारमार्फत नगरपालिकाको वित्तीय अवस्था चलायमान गराएका छन्। ☐ ☐

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा सबै भन्दा धेरै कृषि सहकारी संस्थाहरू छन्। ☐ ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) सहकारी भनेको के हो ?

ख) सहकारीका कुनै दुई मुख्य कार्यहरू लेख्नुहोस्।

ग) सहकारी संस्थाहरूले नगरपालिकाको समग्र विकासमा केकस्ता योगदान पुर्याएका छन् ?

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा कुनकुन प्रकृतिका सहकारी संस्थाहरू सञ्चालित छन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) सहकारीका मुख्य सिद्धान्तहरू लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंको वडामा रहेका सहकारी तथा अन्य वित्तीय संस्थाहरूको नाम अभिभावकको सहयोगमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षण निर्देशन-

- विद्यालयको नजिकै रहेको सहकारी वा अन्य वित्तीय संस्थाको अवलोकन भ्रमण गराई वडाभित्रका सबै सहकारी संस्थाहरूको परिचय गराउनुहोस्।
- आफ्नो वडामा रहेका सहकारी संस्थाको व्यवस्थापकलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी उक्त संस्था र संस्थाले प्रदान गर्ने सेवाहरूका बारेमा बताउन लगाउनुहोस् ।

पढौं र बुझौं

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र रहेका सहकारी संस्थाहरू-

क्र.सं.	नाम
१.	रेसुङ्गा कृषि तथा पशुविकास महिला सहकारी संस्था
२.	शिवालय कृषि बहुउद्देश्य सहकारी लिमिटेड
३.	छहरा -दोबिन्दा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
४.	सिमिचौर साना किसान सहकारी संस्था लिमिटेड
५.	भिन्तुना बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
६.	श्री ग्रामीण बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
७.	श्री गुल्मी यूनाइटेड बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
८.	श्री चन्द्रमा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
९.	श्री देउराली बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र रहेका सहकारी संस्थाहरू-	
१०.	श्री मालिका कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड संस्था
११.	श्री लेकाली स्वा. बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
१२.	श्री स्वावलम्वन कृषक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
१३.	श्री सिद्धबाबा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
१४.	स्वावलम्बन महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमीटेड
१५.	श्री अमरकल्याण महिला विकास बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
१६.	श्री अर्जुन कृषि बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
१७.	श्री कृषि बहुउद्देश्य सहकारी संस्था लिमिटेड
१८.	श्री गाउँले बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
१९.	श्री चण्डिका अदुवा उत्पादक सहकारी संस्था लिमिटेड
२०.	श्री जनमुखी कृषि सहकारी सस्था लिमिटेड
२१.	श्री जनविकास कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
२२.	श्री जागृति कृषि बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
२३.	श्री तम्घास बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
२४.	श्री पृथ्वी मौरी पालन सहकारी संस्था लिमिटेड
२५.	श्री प्रगतिशील उपभोक्ता सहकारी संस्था लिमिटेड
२६.	श्री पराल्मी महिला विकास कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
२७.	श्री बांसखर्क कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
२८.	श्री राङबास मौरी पालन सहकारी संस्था लिमिटेड
२९.	श्री लक्ष्मी देउराली उपभोक्ता सहकारी संस्था लिमिटेड
३०.	श्री लालीगुरांस महिला वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
३१.	श्री शुभलक्ष्मी कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
३२.	श्री शिवशक्ति महिला विकास बचत सहकारी संस्था लिमिटेड
३३.	श्री शिवालय बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
३४.	श्री स्वावलम्वन महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
३५.	श्री सहयात्री उपभोक्ता सहकारी संस्था लिमिटेड
३६.	श्री सिद्धवावा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र रहेका सहकारी संस्थाहरू-	
३७.	श्री हरियाली महिला विकास बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
३८.	श्रीकृष्ण मौरी पालन सहकारी संस्था लिमिटेड
३९.	श्री शिवालय महिला जागृति वहू सहकारी संस्था लि
४०.	भाडगाउमौरी पालन सहकारी संस्था लिमिटेड
४१.	श्री कृषि बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
४२.	श्री कालिका कृषि बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
४३.	श्री ग्रामिण बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
४४.	श्री जयनेपाल महिला उत्थान सहकारी संस्था लिमिटेड
४५.	श्री स्मार्ट बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड

पाठ-३

स्वास्थ्य सेवा

स्वास्थ्य सेवा भनेको मानिसहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको संरक्षण तथा सुधारका लागि प्रदान गरिने सेवा हो। यसको उद्देश्य रोगहरूको रोकथाम, उपचार र पुनर्स्थापना गर्नु हो। स्वास्थ्य सेवा सामान्यतः अस्पताल, क्लिनिक, स्वास्थ्य केन्द्र, वा मोबाइल स्वास्थ्य एकाइमार्फत प्रदान गरिन्छ। राम्रो स्वास्थ्य सेवाले समुदायको समग्र जीवनस्तर सुधार गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

रेसुङ्गा नगरपालिकामा जनस्वास्थ्यसँग सरोकार राख्ने धेरै सरकारी तथा निजी स्वास्थ्य संस्थाहरूले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिरहेका छन्। स्थानीय सरकारले आम नागरिकलाई सहजरूपमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले प्रत्येक वडाबाट आधारभूत सेवाहरू प्रदान गर्दै आएको छ। जसबाट आम नागरिकहरूले स्वास्थ्य सेवा लिइरहेका छन्। वडामा रहेका स्वास्थ्य प्रदायक संस्था, आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र र स्वास्थ्यचौकीहरूले निम्न प्रकारका सेवाहरू प्रदान गर्दै आइरहेका छन् :

- साधारण रोगका बिरामीहरूको उपचार गर्ने,
- घरघरमा स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी दिने
- सामान्य औषधी उपलब्ध गराउने,
- परिवार नियोजनका साधन वितरण गर्ने,
- गर्भवती महिलालाई आइरन चक्की वितरण गर्ने र स्वास्थ्य सहयोग गर्ने,
- झाडापखाला रोगको औषधी, जीवनजल वितरण गर्ने,
- किशोर किशोरीलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यबारे जानकारी दिने,
- भर्खरै जन्मेका शिशुको स्याहार, खोप र पोषण सम्बन्धी शिक्षा दिने,
- सरुवा तथा महामारी रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने, औषधी उपलब्ध गराउने,
- स्वस्थ वातावरण कायम राख्न समुदायमा स्वास्थ्य अभियान सञ्चालन गर्ने आदि ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) राम्रो स्वास्थ्य सेवाले समुदायको समग्र.....................सुधार गर्छ।

ख) स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट आम नागरिकहरूले..........लिइरहेका छन्।

ग) स्वास्थ्यचौकीबाट गर्भवती महिलालाई...........चक्की वितरण हुन्छ।

घ) झाडापखाला लागेका बिरामीहरूले............................खानुपर्छ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) स्वास्थ्य सेवाको उद्देश्य रोगहरूको रोकथाम र उपचार गर्नु हो। ☐

ख) प्रत्येक वडामा अस्पताल रहेका छन्। ☐

ग) गर्भवती महिलालाई आइरन चक्की वितरण गर्ने काम स्वास्थ्य संस्थाले गर्छन्। ☐

घ) स्वास्थ्य संस्थाको काम स्वस्थ वातावरण कायम राख्नु होइन। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) स्वास्थ्य सेवा भनेको के हो ?

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र कुनकुन प्रकृतिका स्वास्थ्य संस्थाहरू छन् ?

ग) स्वास्थ्य सेवाका मुख्य उद्देश्य केके हुन् ?

घ) भर्खरै जन्मेका शिशुको स्याहार, खोप र पोषण दिने काम कसको हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) तपाईंको वडामा रहेको स्वास्थ्य प्रदायक संस्थाले प्रदान गर्ने सेवाहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

तपाईंको वडामा रहेको स्वास्थ्य प्रदायक संस्थाले प्रदान गर्ने सेवाहरू स्वास्थ्यकर्मीलाई सोधेर टिपोट गर्नुहोस्।

शिक्षण निर्देशन-

तपाईंका वडाका स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुखलाई विद्यालयमा आमन्तत्रण गरी विद्यार्थीहरूसँग स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी विषयमा अन्तरक्रिया गराउनुहोस्।