हाम्रो सूर्यविनायक

कक्षा ४

लेखक

निशान निष्कर्ष
राजेश घिमिरे
डिल्लीप्रसाद वाग्ले

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई जीवनोपयोगी, व्यावहारिक, स्थानीय स्रोत र साधनसँग परिचित गराउँदै बालबालिकामा अन्तर्निहित प्रतिभालाई प्रस्फुटन गराउने मूल ध्येयका साथ सूर्यविनायक नगरपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रम २०७८ का विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थल तथा अन्य सेरोफेरोका महत्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा केन्द्रीय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका र स्थानीय आवश्यकताको आधारमा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको छ ।

यसमा धार्मिक, सांस्कृतिक विविधताभित्रको एकता, सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्रको पर्यटकीय सौन्दर्य, धार्मिक आस्था, प्रकृतिक स्रोत, विभिन्न परम्परागत एवम् आधुनिक प्रणाली, जात्रा तथा उत्सवजस्ता निधिलाई विषयवस्तुभित्र समेटिएको छ । यसले गर्दा यस सूर्यविनायक नगरपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले उल्लिखित विषयवस्तुसँग सम्बन्धित पाहुनालाई मार्गदर्शन गर्न सक्ने पाठ्यक्रमको अपेक्षालाई यस पाठ्यपुस्तकले समेटेको छ । पाठ्यपुस्तकमा बालबालिकाको उमेर, कक्षा र तहगत सिकाइस्तर फरक हुने हुनाले यस पक्षमा पनि ध्यान पुऱ्याइएको छ । पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्‌बाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै लगिने छ । यसलाई क्रियाकलापमुखी र विद्यार्थी केन्द्रित बनाउने, रङ्गीन चित्र राख्ने र सिर्जनात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने खालका अभ्यास सामग्री समेट्ने तथा आवश्यकताअनुसार शिक्षण निर्देशन दिइएको छ । यस पुस्तकमा क्रियाकलापअन्तर्गत रहेका सामूहिक क्रियाकलाप तथा सिर्जना/परियोजनाअन्तर्गतका निर्देशनअनुसार विविध कार्य गरी विद्यार्थीलाई शिक्षण गराउनु आवश्यक रहेको छ ।

यसमा पाठमा पाठ्यक्रमलाई आधार बनाउँदै छिर्ने ढोका, पूर्वज्ञान, घुम्ने थलो, घुमेपछिको काम र निस्कने ढोका गरी पाठको संयोजन गरिएको छ । छिर्ने ढोका र पूर्वज्ञानबाट विद्यार्थीमा पाठ पढ्नुअघि आफूसँग भएको ज्ञानको बारेमा जानकारी पाउँछन् भने शिक्षकले पनि उक्त कुरामा विद्यार्थीको ज्ञानको तहको मूल्याङ्कन गर्न सक्छन् । घुम्ने थलो पाठगत ज्ञान हो भने घुमेपछिको काम त्यस पाठमा आधारित रहेर गरिने क्रियाकलाप हो । यसले विद्यार्थीमा क्रियाकलाप गर्ने क्षमताको विकास गराउँछ । त्यस्तै निस्कने ढोकाले उक्त एकाइभरिमा विद्यार्थीले केकस्ता सिकाइ उपलब्धि प्राप्त गरे भन्ने कुराको मूल्याङ्कन गर्छ ।

पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधन हो । यसबाट पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित उद्देश्य हासिल गर्न मद्दत पुग्छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । पाठ्यक्रमको मूल मर्मलाई सम्बोधन गर्ने किसिमका कविता, कथा, संवाद, चिठीलगायतका रचनालाई

पनि स्थान दिइएको छ । यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन निशान निष्कर्ष, राजेश घिमिरे र डिल्लीप्रसाद वाग्लेबाट भएको हो । यसको थप परिमार्जन कार्यमा नगर प्रमुख श्री वासुदेव थापा, उपप्रमुख श्री सरिता भट्टराई तिमिल्सना, तत्कालीन प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राजेन्द्र कँडेल, नगर प्रवक्ता श्री रविन्द्र सापकोटा, शिक्षा शाखा प्रमुख श्री रत्नबहादुर कटुवाल, अधिकृत श्री सरस्वती कोइराला, श्री उल्झन अधिकारी, श्री गोकुल राउतको प्रशासकीय सहयोग तथा लेखरचना उपलब्ध गराउन श्री रत्न सायमी, श्री ज्योति अधिकारी, श्री रामकुमारी प्रजापति, श्री कर्नेश राजथला, श्री प्रज्वल अधिकारी, श्री एकेन्द्र खड्का, श्री डा. हरिप्रसाद सिलवाल र श्री आरजु सुवेदीको विशेष योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री डा. गणेश प्रसाद भट्टराईज्यूबाट र लेआउट डिजाइन श्री .... बाट भएको हो । उहाँहरूलगायत पाठ्यपुस्तकमा सामग्री उपलब्ध लेखक र सम्बद्ध सबैप्रति नगरपालिका कृतज्ञता प्रकट गर्छ ।

अन्त्यमा पाठ्यपुस्तकमा भएका त्रुटि औँल्याइदिनु भई रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दै स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गरी नगरपालिकाको उद्देश्य पूरा गरिदिन शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकमा हार्दिक अनुरोध छ ।

सूर्यविनायक नगरपालिका

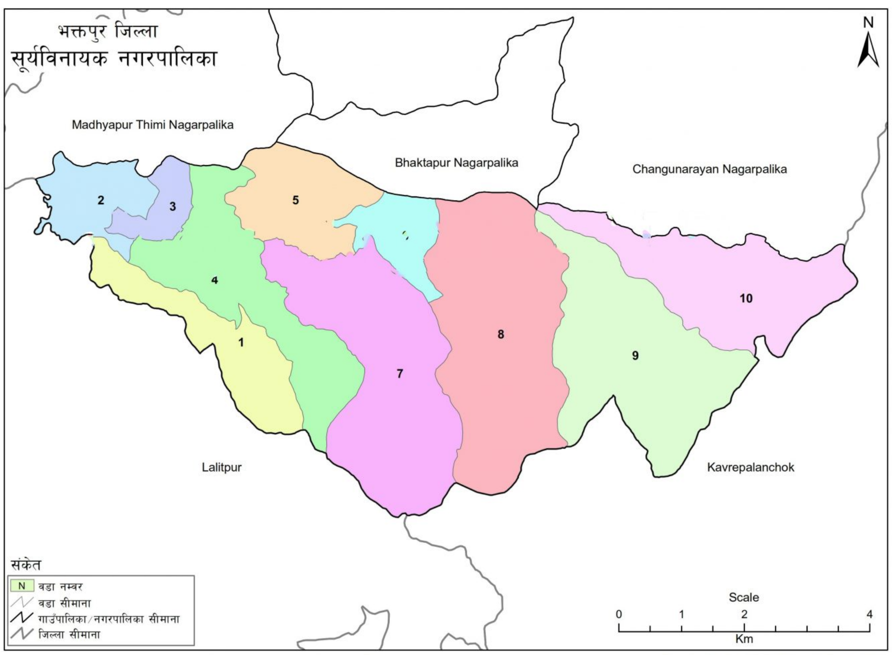
विषयसूची

पाठ	पाठको नाम	पृष्ठ
एकाइ एक :परिचय		
घुम्ने थलो १	नगरपालिकाको भूबनोट	
घुम्ने थलो २	प्राचीन बस्ती चित्रपुर	
एकाइ दुई : हाम्रो संस्कृति, मूल्य र मान्यता		
घुम्ने थलो १	यःमरी पुन्ही	
घुम्ने थलो २	हाम्रा लोकबाजा	
घुम्ने थलो ३	बस्नेत दाइको बिहे	
घुम्ने थलो ४	साथीलाई चिठी	
एकाइ तीन : प्राकृतिक सम्पदा तथा स्थानीय जडीबुटी		
घुम्ने थलो १	प्राकृतिक स्रोत र मानव सम्बन्ध	
घुम्ने थलो २	जडीबुटी	
एकाइ चार : हाम्रो पर्यटन		
घुम्ने थलो १	पर्यटन महत्व र आवश्यकता	
घुम्ने थलो २	सुन्दरता हेर्ने आँखा : रानीकोट	
एकाइ पाँच : सामाजिक सङ्घसंस्था र घरेलु तथा साना उद्योग		
घुम्ने थलो १	हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था	
घुम्ने थलो २	घरेलु तथा साना उद्योगको महत्व	
घुम्ने थलो ३	घरेलु तथा परम्पागत उद्योग	
एकाइ छ : स्थानीय कृषि र पशुपालन		
घुम्ने थलो १	हाम्रो कृषि	
घुम्ने थलो २	जुजु धौ	
एकाइ सात : शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद		
घुम्ने थलो १	ब्याडमिन्टन परिचय	
घुम्ने थलो २	स्वस्थ जीवनशैली	
घुम्ने थलो ३	शिक्षामा सूर्यविनायक	
एकाइ आठ : सूचना, सञ्चार तथा यातायात		
घुम्ने थलो १	सूचना र प्रविधि	
घुम्ने थलो २	यातायातको महत्व	
एकाइ नौ : विपत् र विपत् व्यवस्थापन		
घुम्ने थलो १	विपत् व्यवस्थापन	
घुम्ने थलो २	भूकम्प र जोखिम न्यूनीकरण	

एकाइ एक : परिचय

छिर्ने ढोका

तपाईंको विद्यालय नजिकको मानवबस्तीमा जानुहोस् :



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

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

पूर्वज्ञान

(क) मानिसलाई समुदाय किन चाहिन्छ ?

(ख) प्रकृतिबाट हामीले के के फाइदा लिन सक्छौँ ?

घुम्ने थलो १

नगरपालिकाको भूबनोट

भक्तपुर जिल्लामा रहेको सूर्यविनायक नगरपालिका छ । यो काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लासँग जोडिएको छ । भक्तपुर जिल्लामा चारओटा नगरपालिका छन् । यो नगरपालिका क्षेत्रफलको हिसाबले **दोस्रो** नम्बरमा पर्छ । जनसङ्ख्याका हिसाबले पहिलो नम्बरमा पर्छ । यस नगरपालिकाको पूर्वमा चाँगुनारायण र बनेपा नगरपालिका छन् । पश्चिममा महालक्ष्मी नगरपालिका छ । उत्तरमा भक्तपुर, चाँगुनारायण र मध्यपुर थिमि नगरपालिका छन् । दक्षिणमा पनौती नगरपालिका पर्छ । यस नगरपालिकाको जम्मा क्षेत्रफल ४२.४५ वर्गकिलोमिटर रहेको छ । यस नगरपालिकामा १० ओटा वडा रहेका छन् । ती वडामा क्षेत्रफलका हिसाबले सबैभन्दा सानो ३ नम्बर वडा हो । सबैभन्दा ठुलो ८ नम्बर वडा हो । यस नगरपालिकाका वडासम्बन्धी विवरण यसप्रकार रहेको छ :

वडा नं.	जनसङ्ख्या	क्षेत्रफल
१	१०,६२९	२.९६ वर्ग कि.मि.
२	१७,५७४	१.८६ वर्ग कि.मि.
३	१३०१०	०.९८ वर्ग कि.मि.
४	२०४५६	४.९१ वर्ग कि.मि.
५	१९३७७	२.८६ वर्ग कि.मि.
६	१४,८२९	१.४७ वर्ग कि.मि.
७	७१४१	७.४३ वर्ग कि.मि.
८	२२९५१	८.११ वर्ग कि.मि.
९	६७०९	६.८ वर्ग कि.मि.
१०	७४०१	५.०८ वर्ग कि.मि.

यस नगरपालिकाको हरेक वडाको भूबनोट फरक फरक छ । यहाँ नदी र वनक्षेत्र पनि छन् । प्रसिद्ध धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल यहाँका विशेषता हुन् ।

(किताब डिजाइन गर्दा माथिको तालिकालाई स्तम्भ चित्रमा पनि देखाउने)

घुमेपछिको काम

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

(क) यस नगरपालिकाको सबैभन्दा ठुलो वडा ३ नं. वडा हो ।

(ख) यस नगरपालिकामा वनक्षेत्र छैन ।

(ग) भक्तपुर जिल्लामा पाँचओटा नगरपालिका रहेका छन् ।

(घ) क्षेत्रफलको हिसाबले सूर्यविनायक नगरपालिका सबैभन्दा ठुलो नगपालिका हो ।

२. तलको तालिकामा यस नगरपालिकाको जनसङ्ख्या वडागत रूपमा भर्नुहोस् । यसलाई स्तम्भ चित्रमा पनि देखाउनुहोस् :

वडा नं.	वडामा रहेको टोल	जनसङ्ख्या
१		
२		
३		
४		
५		
६		
७		
८		
९		
१०		

३. तपाईं बसेको ठाउँ यस नगरपालिकाको कति नं. वडामा पर्छ ? यस वडाको विशेषता सामूहिक रूपमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

प्राचीन बस्ती चित्रपुर

सूर्यविनायक नगरपालिका वडा नं. ४ मा एउटा सानो नेवार बस्ती छ । यो नगरपालिकाको दक्षिण भेगमा पर्छ । चोपूँ दय् नाम लेखिएको बस्ती प्रवेशअघि आगनद्वार (गेट) छ । गेटनजिकै पिपल चौतारी छ । छेवैमा परम्परागत शैलीको पोखरी बनाइएको छ । गेटभित्र पसेपछि गणेश मन्दिर आउँछ। गणेश शुभ कार्यका देवता हुन् । मन्दिर प्रवेश लगत्तै दायाँ बायाँ लहरै घरहरू छन् । चोपूँ दय् नाम रहिआएको यो बस्तीको नाम विजयपुर पनि भनिन्थ्यो । यति बेला चित्रपुर नामले परिचित छ ।

यहाँ एकाध मल्लकालीन शैलीका घर छन् । अधिकांश घर कङ्क्रिटका छन् । प्राचीन समयमा सो टोलको भुइँ इँटाले छाएको थियो । यति बेला नगरपालिकाले ढुङ्गा बिछ्याएको छ ।

वि.सं २०७२ को भूकम्पपछि सहरको स्वरूप बदलिएको हो । यस सहरमा सवारी साधनको होहल्ला छैन । टोलभित्र मानिसको कोलाहल भिड पनि छैन ।

नेवारी र मल्लकालीन भाषामा ‘चो’ भनेको चुच्चो र ‘पु’ भनेको बस्ती हो । तिनैतिर खाल्डो भएको र चुच्चामा बनेको बस्ती भएकाले सदियौँदेखि चोपूँ नाम राखिएको हो । त्यस बेला ढिकीबाट चिउरा कुटिन्थ्यो । चित्रपुरको चिउरा अन्यत्र बिक्री हुन्थ्यो । चित्रपुरको चिउराको स्वाद र उत्पादन राम्रो भएकाले राम्रो व्यापार हुन्छ । चित्रपुरमा आफ्नै खाले विभिन्न जात्रा हुन्छन् । विशेष गरी यहाँ गणेश भगवान्‌को ठुलो जात्रा हुन्छ । हरेक वर्ष चैत ३० गते सुरु भएर वैशाख ३ गतेसम्म जात्रा चल्छ ।

यहाँका बासिन्दा रथ तान्न र बिस्का जात्रा मनाउन काठमाडौँ, ललितपुर र भक्तपुर दरबार क्षेत्रसम्म पुग्छन् । चित्रपुरभित्र नेवार समुदायका मानिस मात्र छन् । त्यसमध्ये पनि सबैभन्दा बढी प्रजापति, राजपुत्र र राजथला रहेका छन् । यो सरह करिब २८ रोपनीभन्दा बढी क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । चित्रपुरवासीले चित्रपुरलाई भक्तपुरको नमुना बस्तीको रूपमा विकास गर्ने कल्पना गरेका छन् । मौलिक संरचना र प्राचीन कला संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि पनि यो उपयुक्त छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका शब्द र अर्थको जोडा मिलाउनुहोस् :

खाल्डो	जोगाउने काम
प्राचीन	गहिरो भाग
व्यापार	पुरानो
संरक्षण	व्यवसाय
जात्रा	उत्सव

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चित्रपुरको नाम कसरी रहन गएको हो ?

(ख) चोपू भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) चित्रपुर केका लागि प्रसिद्ध छ ?

(घ) चित्रपुरको विकासका लागि के गर्नुपर्ला ?

३. तपाईंको ठाउँको नाम कसरी रह्यो ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

यस नगरपालिकाको जनसङ्ख्या र क्षेत्रफल एउटै स्तम्भ चित्रमा चार्ट पेपरमा तयार पारी कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस् ।

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कृति, मूल्य र मान्यता

छिर्ने ढोका

(क) कुनै धार्मिक स्थलमा जानुहोस् ।

(तपाईँ गएको स्थानको फोटो खिचेर यहाँ टाँस्नुहोस् ।)

पूर्वज्ञान

(क) तपाईँले देखेका कुनै तीन लोकबाजाको नाम भन्नुहोस् ।

(ख) सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्र मनाइने चाडपर्व के के हुन् ?

घुम्ने थलो १

यःमरी पुन्ही

यःमरी पुन्ही हेमन्त ऋतुमा पर्छ । नेपाल संवत्को दोस्रो महिना थिंलाको पहिलो पूर्णिमामा यो पर्व मनाइन्छ । यसलाई धान्य पूर्णिमा पनि भनिन्छ । यो नेवार जातिले मनाउने महत्वपूर्ण पर्व हो । यो विशेष गरेर खेतमा काम गन नेवार समुदायका किसानले मनाउँछन् । यःमरीलाई योमरी पनि भन्ने गरिन्छ । 'मायो' र 'बायो' गरी यःमरी दुई प्रकारको हुन्छ । यःमरीमा महिला र पुरुषको प्रतीक बनाउने गरिन्छ । नेवारी भाषामा यो भन्नाले मन पर्ने र मरी भन्नाले रोटी भनेर बुझिन्छ । यो दिन विशेष प्रकारको परिकार (यःमरी) बनाएर खाने गरिन्छ । यःमरी खाइने भएकाले यस दिनलाई यःमरी पुन्ही (यःमरी पूर्णिमा) भन्ने गरिएको हो । यही दिन उपत्यकाका नेवारभित्रकै ज्यापु समुदायले ज्यापु दिवस मनाउँछन् ।

यःमरी तिल, चाकु र खुवा राखेर चामलको पिठोबाट बनाइन्छ । नेवार समुदायमा यो विशेष किसिमको खाने चलन छ । धान्य पूर्णिमाको साँझ टोलटोलमा केटाकेटी, युवायुवती जम्मा भई देउसी, भैलो खेलेझैँ यःमरी माग्ने चलन छ । यःमरी माग्ने प्रचलन यो दिनको एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक पक्ष हो ।

यःमरी नयाँ भित्र्याइएको धानको चामलबाट बनेको पिठोबाट बन्ने परिकार हो । । यस दिन नयाँ अन्न राखिएको भकारी एवम् भण्डारमा पूजा गरिन्छ । पूजा गर्दा यःमरीलगायत लक्ष्मी, गणेश, कुवेर, नाङ्लो, सुकुन्दा, कुचो समातेको मान्छे, पानस, कछुवा को मूर्ति राखिन्छ । चेप्टो सानोसानो पात आकारको ल्होँचामरी पनि चढाइन्छ । यःमरीलाई भकारीलगायत अन्नको भण्डारमा चढाउँदा धनसम्पत्ति र अन्न लाभ हुने जनविश्वास छ । यसरी चढाएको यःमरी चार दिनपछि प्रसादको रूपमा परिवारमा बाँडेर खाने चलन छ ।

यस दिन विवाह भइसकेका चेलीबेटीलाई बोलाएर खुवाउने गरिन्छ । यःमरी पुन्हीका दिनदेखि दिन लामो हुन्छ । यःमरीको चुच्चोअनुसार दिन लामो हुँदै जान्छ भन्ने जनविश्वास छ । यःमरीले जाडोमा शरीरमा

आवश्यक ताप र ऊर्जा दिन्छ। चिसोबाट लाग्ने रोगबाट बचाउने भएकाले यो स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । यःमरी चढाएर धानको भकारी, कुलदेवता र पूजाकोठामा पूजा गरेमा कृषि उत्पादनमा बढ्ने र अन्नको अभाव नहुने विश्वास गरिन्छ।

यःमरी बनाउँदा चामलको पिठामा तातो पानी हाली मुछेर डल्लो बनाइन्छ। एक छेउ चुच्चो हुने गरी यसमा औंलाको सहायताले खाल्डो पारिन्छ । अण्डाकारमा आइसकेपछि पिठोभित्र विशेष प्रकारले बनाएको चाकु र तिलको मिश्रण राखिन्छ। यःमरी मास, खुवा आदि राखेर पनि बनाउने गरिन्छ। यसरी बनाएको यःमरी बाफले मात्रै पकाइन्छ । चामलको पिठोबाट बनाई बाफले मात्रै पकाइने भएकाले यःमरी स्वादिलो र स्वास्थ्यका हिसाबले पनि उपयुक्त मानिन्छ।

घुमेपछिको काम

१. तलका खाली स्थानमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) यःमरी पुन्ही …………… जातका मानिसले मनाउने चाड हो ।

(ख) …………….चामलको पिठोबाट यःमरी बनाइन्छ ।

(ग) यःमरीलाई अन्नको भण्डारमा चढाउँदा धनसम्पत्ति र अन्न लाभ हुने ………… रहिआएको छ ।

(घ) यःमरी ………… मात्रै पकाइन्छ ।

(ङ) यःमरी माग्ने प्रचलन यःमरी पुन्ही एक महत्वपूर्ण ………. पक्ष हो ।

२. आफूले मनाउने कुनै तीन पर्वको बारेमा अभिभावकलाई सोधेर एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

३. हाम्रो चाडबाड शीर्षकमा दुई जना साथीबिचमा संवाद तयार बनाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. चाडबाड संरक्षण गर्न के गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रत्येक समूहले पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

हाम्रा लोक बाजा

लोक बाजा मौलिक परम्परामा आधारित बाजा हुन् । यस्ता बाजा परम्परादेखि विभिन्न गीत तथा भजनमा प्रयोग गर्दै आएको पाइन्छ । लोकबाजा आफ्नै देशभित्र निर्माण गरिन्छ । स्थानीय स्रोत साधनको उपयोग गरी आफ्नै श्रम र सिपमा यस्ता बाजा तयार गरिन्छ । लोक बाजाले हाम्रो पहिचान दिन्छन् । विभिन्न जाति र ठाउँअनुसार लोक बाजा पनि फरक फरक किसिमका हुन्छन् । कतिपय लोकबाजाले विशेष जाति र ठाउँलाई समेत प्रतिनिधित्व गरेका हुन्छन् ।

धिमय् (धिमे) : धिमय् (धिमे) रुखको बेलनाकार टोड्कालाई भित्रपट्टि पुरै खोक्रो बनाई दुवैतिर छालाले मोडेर बनाइएको ताल बाजा हो । यो बाजा काठमाडौँ उपत्यकाका नेवारको सबैभन्दा प्रचलित परम्परागत बाजा हो । राईहरूको च्याब्रुङ र तराईबासीको ढोलसँग धिमय्को आकारप्रकार तथा बजाउने तरिका मिल्छन् ।

डम्फु : डम्फु हाम्रो चिनारीसँग जोडिएको बाजा हो । ठेट तामाङ भाषामा यसको नाम 'डाम्बा' भए पनि 'डम्फु' यसको नेपालीकरण हो । डम्फुको आकार गोलो हुन्छ । डम्फु अनुमानित एक हातको गोलाकार काठबाट बन्छ । काठको घेराको एकापट्टि भेडाबाखाको छालाले मोडेर खिल मारेको हुन्छ । अर्कापट्टि खुला रहन्छ । यो देब्रे हातले समाती दाहिने हातका औँलाले पिटेर बजाउने बाजा हो ।

बाँसुरी : बाँसुरी निगालो वा बाँसबाट बन्ने एक प्रकारको बाजा हो । यो मुरलीजस्तै तर तेर्छो पारी दाहिने कुमतिर फर्काएर बजाइन्छ । एकापट्टि टालिएको निँगालो वा बाँसको ढुङ्ग्रामा दुलो पारेर फुक्ने गरिन्छ । ढुङ्ग्राको अर्कापट्टि लहरै सातओटा दुला पारेर औँलाले छोप्ने गरिन्छ । यसरी तल्लो ओठमा राखेर सासले फुकेर औँला चाल्दा सुरिलो ध्वनि निस्कन्छ । यो स्वर अति सुरिलो हुन्छ । यसले स्रोताको मन छुन्छ । नेपाली लोकगीतमा यसको प्रयोग धेरै हुन्छ । बाँसुरी छोटो, लामो र मझौला गरी तीन थरी हुन्छन् । बाँसुरीलाई 'वंशी' पनि भनिन्छ ।

पञ्चेबाजा : दमाहा, सहनाई, ट्याम्को, नर्सिङ्गा र झ्याली मिलेर बनेको बाजालाई पञ्चेबाजा भनिन्छ । यो बाजा हाम्रो नेपाली समाजमा प्रचलित बाजा हो । विवाह, व्रतबन्ध तथा विभिन्न धार्मिक उत्सवमा यो बाजा बजाइन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लोक बाजा भन्नाले कस्ता बाजा बुझिन्छ ?

(ख) बाजाले कसरी हाम्रो पहिचान देखाउँछ ?

(ग) धिमे बाजाको निर्माण कसरी गरिन्छ ?

(घ) बाँसुरीका दुई विशेषता लेख्नुहोस् ।

२. लोक बाजाको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. लोक बाजाको संरक्षण गर्ने उपायको जानकारी दिँदै विदेशमा रहेका मामालाई चिठी लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंले जानेका कुनै पाँचओटा लोक बाजाको नाम लेख्नुहोस् र ती कहाँ र कहिले प्रयोग हुन्छन्, लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो ३

बस्नेत दाइको बिहे

बस्नेत दाइको बिहेवारी हुने दिन आज
के पो लुगा लाऊँ भन्ने दोमन भयो आज

बक्खु दोचा लाउँछु भन्छन् तामाङ्घरे दाइ
सर्ट पाइन्टमा साह्रै राम्रा पोखरेली भाइ

बिहेमा त दौरा सुरुवाल राम्रो भन्छन् दाजु
भादगाउँले टोपी किन्नु भन्दै छिन् है भाउजू

पटासीमै बौचा मैचा रमाइराछन् मस्त
कुरा गर्छन् एकअर्कामा सबै जना व्यस्त

गुन्यु चोली फरियामा कति राम्रा चेली
नाच्नुपर्छ बाजा तालमा सबै जना मिली

जे भए नि हाम्रो भाषा भुल्नुहुन्न साथी
हाम्रै वेश हाम्रै संस्कार सबैभन्दा जाती

(विहेको तथा विभिन्न पोशाकको तस्वीरहरू)

नेवारी पोसाक

तामाङ पोसाक

गुन्यु चोली

घुमेपछिको काम

१. नेवार र तामाङ समुदायले प्रयोग गर्ने पहिरनको नाम लेख्नुहोस् ।

२. किन हामीले हाम्रो भाषा बिर्सनु हुँदैन ? समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. हाम्रो मौलिक भाषा र वेशभूषाको संरक्षण गर्ने उपाय के के हुन सक्छन् ?

४. तपाईंले जानेका कुनै पाँचओटा भाषा र पहिरनको सूची बनाउहोस् र ती कुन कुन जातिले प्रयोग गर्छन्, लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो ४

साथीलाई चिठी

सूर्यविनायक १, सिरुटार
२०८० वैशाख २० गते

प्यारो साथी विराज !
धेरै सम्झना

म यहाँ आराम छु, त्यहाँ तिमी पनि आराम छौ भन्ने आशा गर्छु । म आज तिमीलाई आफ्नो नगरपालिकाको बारेमा जानकारी दिन यो पत्र लेख्दै छु । आशा छ तिमी मेरो ठाउँको बारेमा जान्न पाएर खुसी हुनेछौ ।

सूर्यविनायक काठमाडौँ उपत्यकाभित्र रहेको हरियालीपूर्ण नगरपालिका हो । यहाँ प्रसिद्ध धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल छन् । प्रसिद्ध मन्दिर सूर्यविनायकको नामबाट यस नगरपालिकाको नामकरण गरिएको हो । यस नगरपालिकामा डोलेश्वर महादेव, अनन्तलिङ्गेश्वर महादेव, सुवर्णेश्वर, पाथिभरा, तारकेश्वर, विन्ध्यवासिनी, हिन्चोक भैरव, आशापुरी जस्ता प्रसिद्ध धार्मिक स्थल छन् । नेवार, तामाङ, क्षेत्री, ब्राह्मण जातिको बसोबास भएको यस नगरपालिकामा हिन्दु,बौद्ध,क्रिस्चियन धर्म मान्ने मानिसको बसोबास छ । यहाँ दसैँ, तिहार, जनै पूर्णिमा, तिज तथा गाईजात्रा, बिस्का जात्रा, क्रिसमसलगायतका चाडपर्व मनाइन्छ । १०८ फिट अग्लो शिव मूर्ति, नटरम्भेश्वर महादेव, नन्दिकेशर महादेव तथा सुशिला भैरव, सुवर्णेश्वर मन्दिर पाइलट बाबा आश्रमले यस क्षेत्रको पर्यटकीय मह□व बढाएका छन् ।

साथी, आजलाई यति नै । बाँकी अर्को चिठीमा लेखौँला । तिमीले पनि आफ्नो ठाउँको बारेमा जान्ने अवसर दिने छौ भन्ने आशा राखेको छु ।

धन्यवाद

उही तिम्रो साथी
विदिन राजथला

(खामको नमुना)

पठाउने विदिन राजथला सूर्यविनायक १, सिरुटार भक्तपुर	पाउने विराज श्रेष्ठ तानसेन नगरपालिका २, तानसेन पाल्पा

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पत्र कसलाई किन लेखिएको हो ?

(ख) पत्र के विषयमा लेखिएको छ ?

(ग) सूर्यविनायक नगरपालिका के कुराले विशेष छ ?

२. कक्षालाई तीन समूहमा बाँड्नुहोस् । प्रत्येका समूहले आफ्नो वडामा भएका धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलको तालिका बनाउनुहोस् ।

३. तपाईंको वडामा भएका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलको सूची तयार पार्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

आफ्नो जातीयता तथा संस्कृति झल्कने पहिरन लगाई त्यसका विशेषता कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ तीन : प्राकृतिक सम्पदा तथा स्थानीय जडीबुटी

छिर्ने ढोका

आफ्नो नगरपालिकाबाट सबैभन्दा नजिक पर्ने अर्को नगरपालिकासँग सिमाना जोडिएको स्थानको भ्रमण गर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) सिमाना छुट्याउन के कस्ता कुराको प्रयोग गरिएको छ ?
(ख) तपाईं घुम्न आउनुभएको स्थानमा वन छ कि छैन ?
(ख) वन भए कस्ता कस्ता प्रकारका बोटबिरुवा छन् ?
(ग) जडीबुटी भन्नाले के बुझिन्छ ?
(घ) हामीले किन प्रकृतिको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

घुम्ने थलो १

प्राकृतिक स्रोत र मानव सम्बन्ध

मानिस र प्राकृतिक स्रोतबिच परापूर्वकालदेखि नै घनिष्ठ सम्बन्ध रहिआएको छ । ऐतिहासिक कालमा मानिसहरू वनमा रहेका फलफूल, कन्दमूल र वन्यजन्तुको शिकारमा निर्भर रहन्थे । विस्तारै मानिसको वृद्धि र विवेक विकास हुँदै गयो । मानिस ढुङ्गेयुग, पशुपालन, कृषि हुँदै औद्योगिक युगसम्म आइपुग्यो । अहिले पनि खाना, लत्ता कपडा र अन्य सामग्रीका लागि प्राकृतिक स्रोतमा नै निर्भर रहनुपरेको छ ।

सूर्यविनायक नगरपालिकामा जङ्गल, जडीबुटी, जनावर, पशुपन्छी तथा पानीका स्रोत प्रशस्तै भेटिन्छन् । यो नगरपालिका हुँदै बग्ने बुढीगण्डकी, घट्टेखोला, आशापुरी खोला, सिपाडोल खोला आदि पानीका स्रोत हुन् । चितुवा, मृग, दुम्सी, कालिज एवम् सूर्यविनायक जङ्गलमा पाइने जडीबुटी, लालीगुँरास, सल्ला, चिलाउने यस क्षेत्रका प्राकृतिक सम्पति हुन् ।

बढ्दो सहरीकरणले सूर्यविनायक नगरभित्रका प्राकृतिक सम्पदाको अवस्था बिग्रँदै गएको छ । फोहोर पानी तथा ढलको मिसावटले पानी दूषित बन्दै गएको छ । यसले गर्दा मानव स्वास्थ्यमा असर पर्ने देखिन्छ । जथाभावी बस्ती विस्तार हुँदा जङ्गल मासिने र पानीका मुहान सुक्दै जाने तथा जङ्गली जनावर लोप हुने खतरा बढेको छ । भविष्यमा स्वच्छ पानी नपाइने खतरा छ । वातावरण थप दूषित बन्छ । यसबाट बच्न यसको संरक्षणमा सबै जुट्नुपर्ने देखिन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

(क) मानिस र प्राकृतिक स्रोतबिच परापूर्वकालदेखि नै घनिष्ठ सम्बन्ध रहिआएको छैन ।

(ख) यस नगरपालिकामा पानीका स्रोत प्रशस्तै भेटिन्छन् ।

(ग) लालीगुँरास, सल्ला,चिलाउने जस्ता वनस्पति यस क्षेत्रका प्राकृतिक सम्पत्ति होइनन् ।

(घ) यस नगरपालिकामा रहेको गण्डकीको नाम कालीगण्डकी हो ।

(ङ) ढलको मिसावटले पानी दूषित बनेको छैन ।

२. वनजङ्गलको संरक्षण गर्न के कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ । साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको विद्यालय वरपर कुन कुन प्राकृतिक सम्पदा रहेका छन् ? कुनै १० ओटा प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेखी कुनै दुईओटाको चित्रसमेत बनाउनुहोस् ।

४. किन हामीले प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

जडीबुटी

जडीबुटी डाँठ कमजोर भएको एक प्रकारको बोट हो । यो केही महिनाका लागि मात्र उम्रन्छ । यो केही मौसममा सीमित हुन्छ । यसका धेरै उदाहरण छन् । नेपालमा प्रशस्तै मात्रामा पानीका स्रोत तथा वनजङ्गल पाइन्छ । नेपालको उत्तर दिशातर्फका पहाडमा प्रशस्तै जडीबुटी पाइन्छ । हाम्रै घर वरपर पनि थुप्रै प्रकारका जडीबुटी पाइन्छन् । भान्सामा प्रयोग हुने बेसार, अदुवा, तुलसी सबै जडीबुटीका प्रकार हुन् ।

हामी चिसो लागेर बिरामी हुँदा ज्वानो पानी पकाएर खान्छौँ । घाँटी दुख्दा बेसार पानी पकाएर खान्छौँ । यसो गर्दा हाम्रो शरीरमा कुनै नराम्रो असर नपरी रोग निको हुन्छ ।

भाइबहिनीहरू,

सानो सानो रोग लाग्दा विज्ञानले आविष्कार गरेका औषधी खानु हाम्रो स्वास्थ्यका लागि खतरा हुन सक्छ । त्यसैले जडीबुटीको प्रयोग गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । हाम्रो सूर्यविनायकमा पाइने जडीबुटी तलको चित्रमा हेरौँ है त :

तुलसी

बेसार

घोडताप्रे

निम

माथि दिइएका जडीबुटी सूर्यविनायक जङ्गल क्षेत्रमा प्रशस्तै पाइन्छन् । यिनीहरूको खोजी गर्दै प्रयोग गर्नसके हामीलाई फाइदा हुन्छ । अझ बिक्री गर्न सकियो भने त आर्थिक आम्दानी पनि हुन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको उत्तर दिशातर्फका पहाडमा प्रशस्तै जडीबुटी पाइन्छ ।

(ख) सानो सानो रोग लाग्दा विज्ञानले आविष्कार गरेका औषधी खानु राम्रो हो ।

(ग) जडीबुटी हाम्रा वरपर पाइँदैन ।

(घ) जडीबुटीको डाँठ कमजोर हुँदैन ।

(ङ) जडीबुटीको सहायताले घरमै उपचार हुन्छ ।

२. तपाइँको वडामा पाइने जडीबुटी सङ्कलन गर्नुहोस् र त्यसको उपयोगिताबारे अभिभावकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. जडीबुटीको महत्व झल्कने दुई दुईओटा नारा तयार पार्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

प्राकृतिक सम्पदा तथा जडीबुटीको महत्व झल्किने गरी चेतनामूलक प्रर्दशनीको आयोजना गर्नुहोस् ।

एकाइ चार : हाम्रो पर्यटन

छिर्ने ढोका

तपाईँ बस्नुभएको ठाउँभन्दा अर्को ठाउँमा भएको कुनै महत्वपूर्ण स्थान घुम्न जानुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) तपाइँ घुम्न जाँदा त्यहाँ के के देख्नुभयो ?

(ख) त्यहाँका मानिसले तपाईँलाई कसरी स्वागत गरे ?

(ग) हामीले नयाँ मानिस आउँदा किन सम्मान गर्नुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

पर्यटनको महत्व र आवश्यकता

व्यापार, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरिने यात्रालाई पर्यटन भनिन्छ । कुनै एक स्थानबाट अर्को स्थानमा घुम्नका लागि जाने मानिसलाई पर्यटक भनिन्छ । मानिसहरू एक स्थानबाट अर्को स्थानमा घुम्न जाँदा मनमा भएको पिर, थकान भुल्छन् । घुम्न गएको स्थानको जीवनपद्धति, संस्कार, सभ्यता, रहनसहन आदिको ज्ञान पनि हासिल गर्छन् ।

पर्यटकदुई प्रकारका हुन्छन् । आफ्नै देशको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा घुम्न जानेआउने पर्यटक आन्तरिक पर्यटक हुन् । एक देशबाट अर्को देशमा घुम्न निस्कने पर्यटक बाहय पर्यटक हुन् । पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्दा विभिन्न क्षेत्र जोडिएका हुन्छन् । होटेल व्यवसाय, ट्रेकिङ अफिस, सडक सञ्जाल र यातायात, पथप्रदर्शक पर्यटनसँग जोडिएका हुन्छन् ।

सूर्यविनायक नगरपालिका धार्मिक पर्यटनका लागि महत्वपूर्ण छ । यहाँ रहेका सूर्यविनायक, डोलेश्वर, अनन्तलिङ्गेश्वर मन्दिर प्रसिद्ध धार्मिकस्थल हुन् । बोकाचो गढी, पाइलट बाबा आश्रम, बालकुमारी मन्दिर, नन्दीकेशर महादेव, १०८ फिट अग्लो शिवमूर्ति तथा रानीकोट एवम् योयो जिपलाइनले यहाँको पर्यटकीय सम्भावना बढाएका छन् । सूर्यविनायक जङ्गलमा पाइने विभिन्न पन्छी र प्राकृतिक स्वच्छताले यहाँ आउन पर्यटकलाई लोभ्याएको छ ।

पर्यटन व्यवसायका आवश्यकता यस्ता रहेका छन् :

(क) आफ्नो स्थानको बारेमा टाढा टाढासम्म जानकारी पुऱ्याउनु
(ख) स्थानीय स्रोत र साधनको सदुपयोग गर्नु
(ग) स्थानीय भाषा र वेशभूषाका बारेमा पर्यटकलाई परिचित गराउनु
(घ) स्थानीय व्यवसायलाई राम्रोसँग परिचालन गर्नु
(ङ) स्थानीय खानाको परिकारको प्रचार गर्नु
(च) अन्य स्थानका राम्रा संस्कार र रीति भित्र्याउनु
(छ) होटल व्यवसाय सञ्चालन गरी आर्थिक फाइदा लिनु
(ज) यहाँको जडीबुटीलाई प्रचारप्रसार गर्नु

पर्यटन व्यवसायले मानिसको जीवन उकास्छ । यसबाट यहाँका स्थानीय स्रोत र उत्पादनको भरपुर प्रयोग गरी स्थानीय तहको विकास पनि सकिन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पर्यटन व्यवसाय भनेको के हो ?

(ख) पर्यटक कति प्रकारका हुन्छन् ? ती के के हुन् ?

(ग) पर्यटन व्यवसायसँग अरु कुन कुन व्यवसाय जोडिएका हुन्छन् ?

(घ) सूर्यविनायक नगरपालिका कस्तो पर्यटनका लागि महत्वपूर्ण स्थान हो ?

२. तपाईंको वडामा रहेका पर्यटकीय स्थलको महत्व लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको वडामा रहेका धार्मिक तथा पर्यावरणीय पर्यटकीय स्थानको सूची बनाउनुहोस् ।

४. पर्यटकीय क्षेत्रको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

सुन्दरता हेर्ने आँखा : रानीकोट

रानीकोट भक्तपुर र पनौती नगरपालिकासँग जोडिएको धार्मिक तथा ऐतिहासिक मह□व बोकेको स्थान हो । यो समुद्री सतहबाट करिब दुई हजार मिटर उचाइमा रहेको छ । रानीकोटबाट कञ्चनजङ्घा, सगरमाथा, मकालु र चोयु हिमाल देखिन्छ । यहाँबाट सिसापाङ्मा, मनास्लु, अन्नपूर्ण, धौलागिरिलगायत दर्जनौं हिमाल हेर्न पाइन्छ । भक्तपुर, काठमाडौं र पाटन सहर पनि यस ठाउँबाट देखिन्छ ।

कुनै समयमा रानीकोटमा दरबार रहेको भनाइ छ तर पुष्टि हुन सकेको छैन । रानीकोट एउटा ऐतिहासिक थलो हो । इतिहासविद्का अनुसार रानीकोट लिच्छविकालीन गढी हो । यस ठाउँमा उहिल्यै दक्षिणपूर्वबाट काठमाडौं उपत्यका प्रवेश गर्ने एउटा प्रमुख नाका थियो । रानीकोटमा हाल कुनै भवन नभए पनि पुराना इँटाका अवशेष देख्न सकिन्छ । रानीकोट काठमाडौं उपत्यका तथा हिमशृङ्खला हेर्नका लागि उपयुक्त मानिन्छ । रानीकोट जाने बाटो पिच भएकाले अहिले आन्तरिक पर्यटकको आवागमन बढेको छ । यो क्षेत्र हाइकिङका लागि पनि प्रख्यात छ । मानिसहरू सूर्यविनायक-रानीकोट हुँदै आशापुरी हाइकिङ, सूर्यविनायक-रानीकोट–फुलचोकी हाइकिङ जाने गर्छन् ।

रानीकोट भक्तपुर सूर्यविनायक मन्दिरदेखि छ किलोमिटरको दुरीमा रहेको छ । अरनिको राजमार्गअन्तर्गत सूर्यविनायक चोकदेखि सात किलोमिटर दुरीमा रहेको छ । वरिपरि घनाजङ्गल भएकाले चराचुरुङ्गीको अवलोकनका लागि समेत रानीकोट उपयुक्त छ । यहाँ मृगलगायत वन्यजन्तुसमेत देख्न सकिन्छ । रानीकोट ऐतिहासिक रूपले महत्व बोकेको क्षेत्र हो । रानीकोट सुन्दर र पर्यटकीय सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो तर यसको प्रचार प्रसार हुन सकेको छैन ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) रानीकोट कुन कुन नगरपालिकासँग जोडिएको छ ?

(ख) रानीकोटबाट देखिने कुनै चार हिमालको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) रानीकोट केका लगि प्रख्यात रहेको छ ?

(घ) रानीकोट कस्तो पर्यटनका लागि महत्वपूर्ण स्थान हो र किन ?

२. रानीकोटको प्रचार प्रसार कसरी गर्न सकिएला ? साथीहरूबिच समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

३. तपाईंले भ्रमण गरेको पर्यटकीय स्थानको महत्व बुझाई साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

विद्यालयबाट अनुमति लिई रानीकोट भ्रमणमा जानुहोस् र त्यहाँ जाँदा आफूले देखेका कुरा र आफ्नो अनुभव लेखेर सुनाउनुहोस् ।

एकाइ पाँच : सामाजिक सङ्घसंस्था र घरेलु तथा साना उद्योग

छिर्ने ढोका

दिइएको तस्बिर हेरी संस्थाको नाम बताउनुहोस् :

(सूर्यविनायकमा रहेका कुनै चार संस्थाको फोटो राख्ने)

पूर्वज्ञान

(क) मानिसलाई किन समाज चाहिन्छ ?

(ख) सामाजिक सङ्घसंस्थामा संलग्न हुँदा के कस्ता फाइदा हुन्छन् ?

(ग) तपाइँले सुनेका राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको नाम र तिनले गर्ने काम सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो १

हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था

हामी सामाजिक प्राणी हौँ । मानिसले समाजको विकासका निम्ति सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ । समाजका विभिन्न सङ्घसंस्थामा भाग लिएर सहयोगी बन्नुपर्छ । यसबाट आफू स्वयम्ले पनि धेरै राम्रा कुरा सिक्ने मौका मिल्छ । सामाजिक सङ्घसंस्थामा आबद्ध भएर काम गर्नुको उद्देश्य समाजको विकास गर्नु हो । सामाजिक गुण सिकेर रचनात्मक कार्यमा सहभागी हुनु हो । यस्ता संस्थामा लिङ्ग, जाति, भाषा, धर्मजस्ता भेदभाव हुँदैनन् । सबैमा एकताको भावना विकास हुन्छ । व्यक्तिलाई सामाजिकीकरणका क्षेत्रमा सहयोग मिल्छ । फुटबल क्लब, युवा क्लब, महिला क्लब, आमा समूह, मजदुर सङ्गठन, विद्यार्थी सङ्गठन, स्काउट, रेडक्रस आदि सङ्घसंस्था हुन् । यस्ता सङ्घसंस्था कुनै राष्ट्रिय र कुनै अन्तर्राष्ट्रिय खालका हुन्छन् ।

आमा समूह : आमा समूह महिलाको एक सामाजिक सङ्ठगन हो । यस सङ्गठनले महिला हिंसा, जुवातासजस्ता सामाजिक समस्या रोक्नुका साथै समाज सुधारका कार्य गर्छ । यस सङ्गठनले मादकपदार्थ सेवन गर्नबाट रोक लगाउनुका साथै लागुपदार्थ बेच्ने मान्छेबाट जरिवाना पनि लिन्छ । महिलालाई घरधन्दा र चुलोचौकामा मात्र सीमित नराखी सामाजिक र आर्थिक कार्यमा समेत पहुँच विस्तार गर्नु नै यसको प्रमुख उद्देश्य हो । कला संस्कृतिको संरक्षण र सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण तथा संवर्द्धनमा समेत आमा समूहको उल्लेखनीय योगदान छ । यसले महिलालाई घरेलु हिंसाबाट बच्न सशक्त बनाउँछ ।

गुठी : देवीदेवताको पूजाआजा, पर्व, जात्रा चलाउन वा धार्मिकस्थलमा पूजापाठ गर्न गुठी राखिन्छ । गुठी सामाजिक परोपकारी र सांस्कृतिक कार्यका लागि दाताले आफ्नो हक छाडी राखिदिएको सम्पत्ति गुठी हो । राजगुठी र निजी गुठी गरी गुठी दुई प्रकारका हुन्छन् । गुठीले परम्परादेखि समाजमा आइपर्ने वा आवश्यक भएका कार्य गर्न सिकाउँछ । गुठीले समाजलाई धर्म संस्कृति र लोक कल्याणकारी भावना जगेर्ना गर्न योगदान पुर्‍याएको छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिक सङ्घसंस्थामा आबद्ध भएर काम गर्नुको उद्देश्य के हो ?

(ख) कुनै तीन सामाजिक सङ्घसंस्थाको नाम लेख्नहोस् ।

(ग) आमा समूहले के के कार्य गर्छ ?

(घ) गुठी भनेको के हो ?

२. आफ्नो वडाभित्र सञ्चालनमा रहेको कुनै एक सामाजिक संस्थाको परिचय दिनुहोस् ।

३. तपाईंको वडामा भएका स्थानीय संस्थाले के के काम गर्छन् ? समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेखी कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

घरेलु तथा साना उद्योगको महत्व

सूर्यविनायक नगरपालिकाले घरेलु तथा साना उद्योगसम्बन्धी कार्यक्रम आयोजना गऱ्यो । बुबा कार्यक्रममा जान हतारिनुभयो । यो देखेर छोरी दीपिकाले अचम्म मान्दै आमासँग सोधिन् :

दीपिकाः आमा ! आमा ! बुबाले किन यसरी हतार गर्नुभएको ?

आमा : आज नगरपालिकाको सभाहलमा घरेलु तथा साना उद्योगसम्बन्धी कार्यक्रम छ रे । त्यहीँ जानका लागि हतार गर्नुभएको हो ।

दीपिका : (नबुझेर) यो भनेको के हो नि आमा ? मैले त केही बुझिनँ नि ?

आमा : (सोफामा बसाल्दै) ल सुन, साधारण मेसिनको माध्यमले आफ्नै घरबाट पनि सुरु गर्न सकिने उत्पादनमूलक व्यवसायलाई घरेलु उद्योग भनिन्छ ।

दीपिका : अनि आमा यसरी सबैतिर उद्योग खोल्न थालियो भने त फोहोर बढ्छ नि हैन र ?

आमा : त्यसो होइन । यस्ता उद्योग वातावरण प्रदूषण नगर्ने र चर्को आवाज निकालेर छरछिमेकीलाई डिस्टर्ब नगर्ने किसिमका हुन्छन् ।

दीपिका : अनि यत्तिकै यस्ता उद्योग चलाउन मिल्छ त ?

आमा : होइन छोरी यस्ता उद्योग नगरपालिकाको कार्यालयमा दर्ता गरेर मात्र चलाउन सकिन्छ ।

दीपिका : आमा, यस्तो ठुलो सहरमा किन चाहियो घरेलु तथा साना उद्योग ? बुबा नगए नि हुन्न र ?

आमा : तिमीले भनेको कुरा पनि ठिकै हो तर छोरी हामी ठुलो लगानी गरेर उद्योग खोल्न सक्तैनौ । फेरि तिमी विद्यालय गएपछि हामी खाली पनि हुन्छौँ । थोरै लगानी लगाएर यसबाट राम्रो आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ । तिम्रा बुबाको समयलाई सदुपयोग गरेर पैसा कमाउने र व्यवसायी बन्ने तरिका हो नि ।

दीपिका : अनि यो उद्योग कसरी सुरु गर्ने त आमा ?

आमा : हेर छोरी कुनै कुराको सुरुवात गर्न पहिले त गर्ने मान्छेको कामप्रति रुचि हुनु आवश्यक छ । यो सँगै सिपमूलक उत्पादन, उपभोग्य वस्तुको उत्पादन वा प्याकेजिङ के गर्ने भन्ने छान्नुपर्छ ।

दीपिका : (अचम्म मान्दै) कसरी छान्ने नि आमा ?

आमा : त्यसका लागि आफू बसेको स्थानको आवश्यकता र बजारको अवस्था बुझ्नुपर्छ नि । त्यही छलफलका लागि तिम्रा बाबा जान हतारिनुभएको हो नि ।

दीपिका : (रमाउँदै) ल आमा, म स्कुल हिँडेँ । बेलुका बुबा आएपछि के के बुझ्नुभएछ बसेर छलफल गरौँला नि है ।

(दीपिका स्कुलतिर लग्छिन् । आमा आफ्नो काममा लाग्नुहुन्छ ।)

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) घरेलु तथा साना उद्योग भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) घरेलु तथा साना उद्योगबाट हामीले के कस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ?

(ग) दीपिकाका बुबा किन हतारिनुभएको हो ?

२. सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्र सञ्चालनमा रहेका कुनै ५ ओटा घरेलु उद्योगहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

कुनै एक घरेलु उद्योगको भ्रमण गरी त्यसको उद्देश्य र उद्योगले त्यस क्षेत्रमा पुऱ्याएको सहयोगबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ छ : स्थानीय कृषि र पशुपालन

छिर्ने ढोका

स्थानीय तरकारी खेतीसम्बन्धी कुनै एउटा भिडियो हेर्नुहोस् :

(क) भिडियोमा के काम गरिएको थियो ?
(ख) त्यसमा कुन कुन सामग्रीको प्रयोग भएको थियो ? सूची बनाउनुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) भिडियोमा देखाएजस्तै अरु कुन कुन काम हुन्छन् होला ?
(ख) स्थानीय व्यवसायले हामीलाई के फाइदा पुग्ला ? कक्षामा छलफल गरी शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो १

हाम्रो कृषि

कृत्रिम तरिकाले बालीजन्य र पशुजन्य उत्पादन गर्नु कृषि हो । यो खेत वा बारीमा अन्न रोपी त्यसलाई गोडमेल गरेर उब्जाउने काम हो । पशुपालन, बाली उत्पादन, माछा पालन र अन्य जीवजन्तुको पालन वा खेती यसअन्तर्गत पर्छन् । नेपालमा सबैभन्दा भर पर्दो पेसा कृषिलाई मान्न सकिन्छ । धेरै नेपालीको जीविकोपार्जनको बलियो आधार कृषि नै हो । मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगै परम्परागत रूपमा खेतीपातीको सुरुवात भएको पाइन्छ । जीवन निर्वाह तथा जीवन सञ्चालनका लागि कृषि नभई नहुने कुरा हो । कृषि पेसा विश्वका अधिकांश मुलुकले अपनाएको पेसा हो । कतिपय मुलुकले कृषि पेसालाई आधुनिकीकरणमा रूपान्तरण गरिसकेका छन् । कतिपय मुलुक अझै पनि परम्परागत तथा जीवन निर्वाहमुखी कृषि पेसामै सीमित रहेका छन् ।

सूर्यविनायक नगरपालिकामा आलु, धान, मकै, कोदो, गहुँ, जौ खेती गरिन्छ । यहाँ कृषि पुरानै पेसा हो । आजकल यसमा नयाँ प्रविधिको प्रयोग हुन थालेको छ । पहिले यहाँ खेती गर्न कोदालो, हँसिया, कोदाली, हलो, कुटो, डल्लेठो प्रयोग हुन्थ्यो । आजभोलि यी सामग्रीका साथै बारी जोत्न ट्याक्टरको प्रयोग हुन्छ । धान काट्न र झाँट्न मेसिन प्रयोग हुन्छ । गहुँ झाँट्न पनि मेसिन छ । यिनले कामलाई छिटो र छरितो बनाएका छन् ।

कृषि जीवन बाँच्ने सबैभन्दा ठुलो आधार हो । जुनसुकै व्यवसाय गर्न पनि कृषिको आवश्यकता हुन्छ । कृषिबिना कुनै पनि काम अघि बढ्न सक्दैन । त्यसैले यसका फाइदा धेरै छन् । तीमध्ये केही फाइदालाई बुँदागत रूपमा बुझ्न सकिन्छ :

(क) जीवनयापन गर्ने एउटा सजिलो माध्यम

(ख) अन्य व्यापारको पूर्वाधार भएकाले व्यापारमा परिणत गर्न सकिने

(ग) मानिसले रोजगारी पाउन सक्ने

(घ) स्वस्थकर खानेकुराको प्रयोग

(ङ) आफ्नै उत्पादन हुनाले पैसाको बचत

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कृषि भनेको के हो ?

(ख) यस नगरपालिकाको पुराना कृषि पेसा के के हुन् ?

(ग) कृषिबाट के के फाइदा हुन्छन् ?

२. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाई लेख्नुहोस् :

(क) नेपालीको जीविकोपार्जनको बलियो आधार कृषि नै हो ।

(ख) जुनसुकै व्यवसाय गर्न पनि कृषिको आवश्यकता हुँदैन ।

(ग) मानिसले रोजगारी पाउन सक्छन् ।

(घ) आधुनिक मेसिनले काम झन् ढिलो हुन्छ ।

३. तपाईंको विद्यालय वरपर कुन कुन खेती भइरहेको छ ? ती खेती गर्न कुन कुन उपकरण प्रयोग हुन्छन् ? कक्षामा छलफल गरी खेती र उपकरणको सूची तयार पार्नुहोस् ।

४. तपाईंको घरमा कुन कुन खानेकुरा कहाँबाट कसरी आएको छ ? आमाबुबालाई सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. कृषि र व्यवसाय शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

जुजु धौ

नेपाल कृषिप्रधान देश हो । यहाँ खेतीपाती र पशुपालन गरिन्छ । सूर्यविनायक नगरपालिकामा पनि कृषिका साथसाथै कुखुरा पालन, कालिज पालन, गाई पालन, भैँसी पालन तथा तरकारी खेती व्यवसाय रहेका छन् । गाई र भैँसी पालनबाट दुध उत्पादन गरी दही, नौनी, घिउ बनाउने गरिन्छ । भक्तपुरमै बन्ने प्रसिद्ध दही(जुजु धौ) बनाउने तरिकाका बारेमा यहाँ वर्णन गरिएको छ :

जुजु धौ दुधको एक परिकार हो । यो भक्तपुर जिल्लामा प्रसिद्ध रहेको छ । बाहिरबाट यहाँ घुम्न आउनेले यसको स्वाद लिएर फर्कन्छन् । यसलाई दहीको राजा भनिन्छ । यो परम्परागत शैलीबाट बनाइन्छ । यसलाई बनाउने विधि बुँदागत रूपमा तल दिइएको छ :

(क) आवश्यकता अनुसार भुस ओच्छ्याउने
(ख) सङ्कलन गरिएको दुधलाई राम्रोसँग उमाल्ने
(ग) भुसमाथि माटाबाट बनेको भ्यगः अर्थात् कतारो राख्ने
(घ) कतारामा बिउको रूपमा अघिल्लो दिनको थोरै दही राख्ने
(ङ) उम्लेको दुध कताराको राख्ने र ढकनी लगाउने
(च) माथिबाट बाक्लो सिरक या केही न्यानो हुने ओढ्नेले छोपेर राख्ने

यसरी करिब चारपाँच घण्टापछि जुजु धौ तयार हुन्छ । जु जु धौको मौलिकता स्वाद र माटाको भ्यगः अर्थात् कतारो हो । दही बनाउने विशेष विधि, स्वाद र गुणस्तरका कारण यो लोकप्रिय छ । जुजु धौको प्रमुख विशेषता चक्कुले टुक्रा टुक्रा पारेर काट्न मिल्नु हो । माटाको कताारको दही घोप्ट्याए पनि नपोखिने यसको अर्को विशेषता हो ।

घुमेपछिको काम

१. सूर्यविनायक नगरपालिकामा कस्ता किसिमका कृषि व्यवसाय गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२. दुधबाट कुन कुन परिकार निर्माण गर्न सकिन्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् । कुनै एक परिकार तयार बनाउने विधि लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. नजिकैको जुजु धौ बनाउने स्थानको भ्रमण गर्नुहोस् र यो बनाउँदा आइपर्ने समस्या पत्ता लगाउनुहोस् ।

३. दुधको चिया बनाउने तरिका बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको वडाभित्र पालिएका छुट्टाछुट्टै तीन जनावरको नाम टिप्नुहोस् र ती जनावर कुन कुन प्रयोजनका लागि पालिएका हुन् ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

गमलामा वा विद्यालयको हातामा रहेको जग्गामा आलु वा अन्य कुनै प्रकारको खेती गर्नुहोस् । ती कसरी बढेका हुन्छन् ? पन्ध्र पन्ध्र दिनमा तिनको नाप लिनुहोस् र विवरण राख्नुहोस् ।

एकाइ सात : शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद

छिर्ने ढोका

तलका चित्र हेरी कुन कुन खेल हुन्, नाम भन्नुहोस् :

(क) तपाईँले कुन कुन खेल खेल्ने गर्नुभएको छ ? ती खेल कसरी खेलिन्छन् ?

(ख) स्वास्थ्यका लागि खेलकुद किन आवश्यक छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

ब्याडमिन्टन (Badminton) परिचय

निश्चित कोर्टको बिचमा नेट टाँगेर र्‍याकेटले (Racket) सटल कर्कलाई (ShuQle cork) हानेर दुई पक्षबिच खेलिने खेललाई ब्याडमिन्टन भनिन्छ । यो घरभित्र (Indor) खेलिने खेल हो । यो खेल एकल, डबल र मिश्रित गरी तीन तरिकाले खेलिन्छ । प्रत्येक खेलमा २१ अङ्कमा हारजित निर्धारण हुन्छ । खेलका लागि र्‍याकेट, कर्क, जाली र खेल्ने कोर्टको आवश्यकता पर्छ । र्‍याकेट, कर्क र जाली बजारबाट खरिद गर्नुपर्छ भने कोर्ट आफैँले निर्माण गर्नुपर्छ ।

आधारभूत नियम (Basic rules)

१. सिङ्गल खेलमा दुवैतर्फ एक एक जना खेलाडी हुनुपर्छ । डबलमा दुई दुई जना र मिक्स डबलमा महिला पुरुष, महिला पुरुष गरेर चार जना खेलाडी हुनुपर्छ ।
२. गोडा नउचाली आफूले प्राप्त गरेको अङ्कको आधारमा कोट परिवर्तन गरेर सर्भिस गर्नुपर्छ । यसमा ०,२,४,६... आदि जोडी अङ्क भएको बेला दायाँ तर्फबाट र बिजोड अङ्क हुँदा दायाँतर्फबाट सर्भिस गर्नुपर्छ ।
३. सर्भिस गर्दा क्रस गरेर गर्नुपर्छ । सर्ट सर्भिस रेखा कटाउने गरी गर्नुपर्छ । यदि सर्ट सर्भिसभन्दा भित्र कर्क खसेमा सर्ट सर्भिस फाउल (Short service wrong) हुन्छ । त्यस्तै कर्क सिधा सर्भिस गरेकैतर्फको कोर्टमा खसेमा सेमकोर्ट फाउल (Same court wrong) हुन्छ । यसरी फाउल भएमा विपक्षले अङ्क प्राप्त गर्छन् ।
४. सर्भिस गर्दा नेट छोएर पनि ठिक ठाउँमा खसेमा गलत हुँदैन ।
५. सर्भिस गर्दा र्‍याकेट भुइँतर्फ झुकेको हुनुपर्छ ।
६. र्‍याली काउन्टको प्रक्रियाबाट अङ्क प्राप्त हुन्छ ।
७. प्रत्येक खेल २१ अङ्कमा अन्त्य हुन्छ । यदि २० अङ्कमा बराबरी भएमा दुई अङ्क बढी ल्याउनुपर्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ब्याडमिन्टन कस्तो खेल हो ?

(ख) ब्याडमिन्टनमा हार र जित केले निर्धारण गर्छ ?

(ग) के भएमा सर्ट सर्भिस फाउल हुन्छ ?

(घ) ब्याडमिन्टन खेलका लागि आवश्यक चिज के के हुन् ?

२. आफूलाई मन पर्ने कुनै खेलको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको स्कुलमा कुन कुन खेल खेलिन्छ र त्यसमा कति कति जना खेलाडी हुन्छन् ? कुनै पाँच खेलको नाम र त्यसमा रहने खेलाडी सङ्ख्या लेख्नुहोस् ।

(शिक्षकलाई निर्देशन : यस एकाइमा पाठ पढेसँगै खेलका क्रियाकलाप पनि गराउनुहोला ।)

घुम्ने थलो २

स्वस्थ जीवनशैली

आज शुक्रबार हो । विद्यालयमा हुने साप्ताहिक कार्यक्रमअन्तर्गत आज वक्तृत्वकलाको पालो रहेको छ । सरस्वती आधारभूत विद्यालयका सम्पूर्ण विद्यार्थी सभाहलमा जम्मा भइसकेका छन् । वक्तृत्वकलाको शीर्षक रहेको छ *'स्वस्थ जीवनशैली'*।

कार्यक्रममा पहिलो वक्ताका रूपमा रूपेश तामाङलाई मञ्चमा बोलाइएको छ ।

रूपेश तामाङ

नमस्कार । कक्षा ४ को विद्याथी म रूपेश तामाङ आज *'स्वस्थ जीवनशैली'* शीर्षकमा आफ्ना भनाइ राख्दै छु ।

स्वस्थ रहनु धेरै महत्वपूर्ण छ । अहिले खराब खानपिनका कारण हामी अस्वस्थ रहन थालेका छौँ । यी सबैका कारण हामीलाई विभिन्न किसिमका रोग लाग्छन् । स्वस्थ रहनका लागि हामीले आफ्नो ख्याल राख्नु अति आवश्यक छ ।

दैनिक जीवनमा केही कुरामा ध्यान दियौँ भने हामी स्वस्थ जीवन जिउन सक्छौँ । यसका लागि सन्तुलित आहार खानुपर्छ । हाम्रो खानपानले हाम्रो स्वास्थ्यमा सिधा असर पार्छ । हामीले भुटेको चिज, चिसो पेय पदार्थ र अल्पपोषक खानेकुरा खायौँ भने हाम्रो शरीरमा बोसो बढ्न थाल्छ । यी चिजले हामीलाई मोटो बनाई धेरै रोग बढाउँछ । हामीले आफ्नो आहारमा हरियो सागसब्जी, माछा, अन्डा, फलफूल, दुध खानुपर्छ । हामी रोगबाट टाढा रहन्छौँ । त्यसैले आफ्नो आहार सन्तुलित राख्नु अति आवश्यक छ । हामीले आफ्नो आहारमा प्रोटिन, भिटामिन र अन्य खनिज सन्तुलित मात्रामा समावेश गर्नुपर्छ ।

स्वस्थ रहन पर्याप्त पानी पिउनुपर्छ । प्रायः मानिसले बिहान सबभन्दा पहिले चिया पिउने गरेको देखिन्छ । स्वास्थ्यको दृष्टिले यो बानी ठिक होइन । बिहान खाली पेटमा चिया पिउनु हुँदैन । चिया पिउनुअघि खाली पेटमा मनतातो पानी पिउनु फाइदाजनक हुन्छ । पानी पिउने कुरा व्यक्तिको उमेर र लिङ्गमा भर पर्छ । पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनाले हाम्रो शरीरमा पानीको आपूर्ति हुन्छ । योसँगै पानीले शरीरमा रहेको विषालु पदार्थलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ । शरीरमा पर्याप्त मात्रामा पानीको मात्रा पूरा गर्न फलफूल र तरकारीको जुस पनि खानुपर्छ ।

दिनभर पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ । एक वयस्क व्यक्तिले दिनमा लगभग छ लिटर पानी पिउनुपर्छ । धन्यवाद ।

घुमेपछिको काम

१. तपाईँले अहिलेसम्म खाएका अल्पपोषक खानेकुराको सूची बनाउनुहोस् :

२. अल्पपोषक खानेकुराले के कस्तो असर पार्छ ? कक्षामा साथीसँग छलफल गरी कम्तीमा एउटा समूहले पाँचओटा कुराको सूची बनाई चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

३. पाठमा दिएका बाहेक स्वस्थ रहन हामीले अरु के के उपाय गर्न सक्छौँ ? लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको नगरपालिकाले स्वास्थ्यसम्बन्धी कुन कुन चेतनामूलक कार्य गर्दै आएको छ ?

घुम्ने थलो ३

शिक्षामा सूर्यविनायक

ज्ञानलाई सबैभन्दा ठुलो धन मानिएको छ । मानिसले आफ्नो ज्ञान र बुद्धिको बलमा प्रकृतिलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखेको छ । प्राणीमध्ये मानिसलाई सर्वश्रेष्ठ मानिएको छ । यो ज्ञानकै कारण हामी आफ्नो विवेक प्रयोग गरेर सजिलै जीवन बिताउन सक्छौँ । यस कारणले गर्दा मानिसलाई संसारमा सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ । जब मानिस ज्ञानबाट वञ्चित हुन्छ, उसको जीवन जनावरको जस्तै हुन्छ । मानव जीवनमा हामीले जन्मसँगै विभिन्न परिस्थितिमा शिक्षा प्राप्त गर्छौं । प्रारम्भिक चरणमा बच्चाले आफ्ना आमाबाबुबाट शिक्षा प्राप्त गर्छ । त्यसपछि उसलाई शिक्षाका लागि विद्यालय पठाइन्छ । त्यसपछि उच्च संस्थामा भर्ना हुन्छ ।

हामी परिवारबाट धेरै कुरा सिक्छौँ । शैक्षिक संस्थाबाट पनि सिक्छौँ । लेखन, पढाइ र प्राविधिक कुराको ज्ञानले मानिसलाई चिन्तनशील र ज्ञानी बनाउँछ । यसरी मानव मस्तिष्कले ज्ञान ग्रहण गरेर परिस्थितिअनुसार जीवन जिउने कला सिक्छ । ज्ञान बाँडेर बालबालिकालाई शिक्षित बनाउने उद्देश्यका साथ सूर्यविनायक नगरपालिकामा पनि विद्यालय खोलिएका छन् । यहाँ ३० ओटा सामुदायिक विद्यालय छन् । तीमध्ये १० ओटा माध्यमिक विद्यालय छन् । २० ओटा आधारभूत विद्यालय रहेका छन् । ५८ ओटा संस्थागत(निजी) विद्यालयले शिक्षा प्रदान गर्दै आइरहेका छन् ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मानिसलाई किन सर्वश्रेष्ठ प्राणी भनिन्छ ?

(ख) ज्ञानविना मानिसको जीवन कस्तो हुन्छ ?

(ग) हामीले शिक्षा कसरी प्राप्त गर्छौं ?

२. सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्र रहेका माध्यमिक विद्यालयको सूची बनाउनुहोस् ।

३. तपाईंको विद्यालयले प्रदान गर्ने सुविधा के के छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

आफ्नो विद्यालय वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न के गर्नुपर्ला ? कुनै पाँच उपाय समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ आठ : सूचना, सञ्चार तथा यातायात

छिर्ने ढोका

तलका चित्र हेरी तीनको नाम लेख्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) आफूले जानेका सञ्चार र यातायातका पाँच पाँच साधनको नाम भन्नुहोस् ।

(ख) मानिसको जीवनमा सञ्चारको महत्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

सूचना र प्रविधि

हामी पुस्तक तथा पत्रपत्रिका पढ्छौं । रेडियो सुन्छौं । टेलिभिजन तथा फिल्म हेर्छौं । शैक्षिक भ्रमण जान्छौं । यी सबैबाट हामीले ज्ञान हासिल गर्छौं । हामीले प्राप्त गरेको ज्ञान हाम्रो दिमागमा रहन्छ । यहीँ ज्ञानका आधारमा हामी ठिक, बेठिक, राम्रो, नराम्रो छुट्याउन सक्छौं । हामीले एकआपसमा साटासाट गरेको ज्ञान वा ज्ञानको प्रयोगलाई सूचना भनिन्छ ।

सूचना सङ्कलन, प्रशोधन तथा संरक्षण गर्न कम्प्युटर प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ । सूचनालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पठाउन वा प्रयोग हुने प्रविधिको संयुक्त रूपलाई सूचना तथा सञ्चार प्रविधि भनिन्छ । सूचना प्रविधि र दूर सञ्चार प्रविधिको संयुक्त रूपलाई सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको रूपमा चिनिन्छ । यस्ता प्रविधिमार्फत् विभिन्न सूचना पठाइन्छ ।

विज्ञान र प्रविधिले विश्वमा टाढाटाढा रहेका देश पनि नजिक हुन पुगेका छन् । सूचनाको माध्यम रेडियो, टिभी, पत्रपत्रिका, टेलिफोनका माध्यमबाट एकै ठाउँमा बसेर संसारका गतिविधि अवगत गर्न सकिन्छ । गाडी, हवाईजहाज आदिबाट हामी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा छोटो समयमा पुग्न सक्छौं । सूचनाका माध्यमबाट देशविदेशका खबर थाहा पाउँछौं । सूचना भाषा, हाउभाउ, इसारा, चित्र, तथ्याङ्क, रङ, नक्सा र क्रियाकलापबाट दुई व्यक्ति वा समूहबिच गरिने सञ्चार हो । लेखाइ, हेराइ, स्पर्श, सङ्केतबाट पनि सूचना थाहा पाइन्छ ।

सूचना प्रत्येक व्यक्तिका लागि आवश्यक छ । सूचनाको अभावमा बाँच्न गारो हुन्छ । यही कुरालाई ध्यानमा राख्दै सूर्यविनायक नगरपालिका वडा नं. ८ मा हिमालयन एफ्. एम्. सञ्चालनमा रहेको छ । रेडियो मस्ती र विभिन्न सूचना केन्द्रले यस नगरपालिकाभित्र रहेर देश विदेशका खबर सङ्कलन र प्रसारण गर्छन् । यिनले यहाँको राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक सूचना दिन्छन् । स्वास्थ्य, कृषि, उद्योग, विकास निर्माण जस्ता विषयका सूचना पनि दिन्छन् । सूचना हामी समाचारका रूपमा सुन्न

सक्छौँ । विषयसँग सम्बन्धित कार्यक्रमका रूपमा सुन्न सक्छौँ । हामीले यी सूचना विनाशुल्क घरमा नै बसेर सुन्न पाउँछौँ । यसबाट सूर्यविनायकमा भएका कामकुराको जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । प्राप्त जानकारीअनुसार आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न सकिन्छ । सूचना प्रविधिमा मोबाइल छिट्टै विकास भएको छ । यहाँका हरेक घरमा मोबाइलको प्रयोग भएको पाइन्छ । यसबाट आफूलाई आवश्यक पर्दा आफन्तका सन्चोबिसन्चो र कामका खबर तुरुन्तै लिन सकिन्छ । इन्टरनेट वा डाटा प्रयोग गरी फेसबुकबाट अनलाइन समाचार पढ्न पाइन्छ । म्यासेन्जरबाट अडियो र भिडियो फोन गर्न सकिन्छ । जुमबाट कक्षा सञ्चालन गर्न तथा मिटिङ सञ्चालन गर्न सकिन्छ । रेडियो टेलिभिजनभन्दा मोबाइल केही खर्चिलो साधन हो । सूचना प्रविधिको विकासले सञ्चारका क्षेत्रमा धेरै ठुलो परिवर्तन ल्याएको छ । सूचना प्रविधिले गर्दा सूचना लिन वा दिन पहिलेको जस्तो चिठी कुरेर बस्नुपर्ने आवश्यकता छैन । अहिले मोबाइल, कम्प्युटर, इन्टरनेट, फेसबुक आदिले पढाइ लेखाइमा ठुलो सहयोग गरेका छन् । आवश्यकताभन्दा धेरै समयसम्म मोबाइल, टिभी, कम्प्युटर, फेसबुक आदिको प्रयोगले चाहिँ समस्या निम्त्याउन सक्छन् । आँखा दुख्ने, आँखा रातो हुने, निद्रा कम लाग्ने, टाउको दुख्ने आदि यस्ता समस्या हुन् । मोबाइल, कम्प्युटर, टिभी, इन्टरनेट, फेसबुकआदिको प्रयोग धेरै गर्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुँदैन । सूचना प्रविधिको सहयोगले इमेल, आवाज र भिडियो कल गर्न सकिन्छ । प्रविधिमा सुधार हुँदै गएपछि मानिसले गर्ने काम पनि कम्प्युटर प्रणालीबाट गराउन सकिन्छ । सूचना प्रविधिको विकाससँगै मानिसले आफ्नो दैनिक जीवनमा संसारलाई नजिकैबाट हेर्ने, देख्ने अवसर पाएको छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूचना प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) सूचना प्रविधिबाट हामीले के कस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ?

(ग) सूचना प्रविधिका माध्यम के के हुन् ?

(घ) मोबाइलको प्रयोगबाट हामीले के कस्ता काम गर्न सकिन्छ ?

२. तपाइँको परिवारले कुन कुन सूचना प्रविधिको साधन कसरी प्रयोग गरेको छ, वर्णन गर्नुहोस् ।

३. सूचना प्रविधिको प्रयोगबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

यातायातको महत्व

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जान प्रयोग गरिने गाडी, घोडा आदि यातायातका साधन हुन् । सडक तथा यातायातको उचित व्यवस्थापन जनताको चौतर्फी विकासको प्रमुख आधार हो । शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उद्योगको विकासका लागि यातायात आवश्यक छ । हिमाल, पहाड र तराई सबै ठाउँमा सडक यातायात महत्वपूर्ण छ ।

यातायात तथा सडक निर्माणबिना अरू पूर्वाधारको विकास हुँदैन । सडकलाई पूर्वाधारको पूर्वाधार भनिन्छ । जलविद्युत् आयोजना निर्माण भइरहेको ठाउँसम्म औजार र उपकरण पुऱ्याउन सडक चाहिन्छ । यसले आर्थिक विकास गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । सडकले हाम्रो जीवनमा पनि परिवर्तन ल्याउँछ । सडक नभएका कारण दुर्गममा स्याउ रुखमै कुहिएर खेर गएको समाचार सुनिन्छ । कृषि उपकरण, बिउ, मल चाहिएका ठाउँमा पुऱ्याउन सकिँदैन । किसानले राम्रो उत्पादन गर्न सक्दैनन् । ससाना बालबालिका स्कुल जान पाउँदैनन् ।

सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्रका अधिकांश सडक कालोपत्रे भइसकेका छन् । मूल सडक १५ मिटर र शाखा सडकको चौडाइ कम्तीमा छ मिटर छ । यस क्षेत्रभित्र रहेका घ्याम्पेडाँडा, अनन्तलिङ्गेश्वर डाँडा र आशापुरी डाँडामा गोरेटो बाटो तथा सिँढीको राम्रो व्यवस्था छ । यहाँ बिहान र बेलुका स्वच्छ वातावरणमा हिँड्न पाइन्छ । यसबाट शारिरीक अभ्यास हुन्छ । मन पनि आनन्दित हुन्छ । बिदाको समय सदुपयोग गर्न पनि सकिन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) यातायातका साधन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) सडकलाई किन पूर्वाधारको पनि पूर्वाधार भनिन्छ ?

(ग) सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्र मूल सडक कति मिटर चौडा हुनुपर्छ ?

(घ) स्वच्छ वातावरणमा हिँड्न पाउँदा के फाइदा हुन्छ ?

२. सडकबाट पाइने सुविधा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईं विद्यालय जाँदा कस्तो बाटो प्रयोग गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

४. सडकले मानिसको जीवनस्तरमा कसरी परिवर्तन ल्याउँछ ? समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ नौ : विपत् र विपत् व्यवस्थापन

छिर्ने ढोका

पहिरो गएको स्थानको भ्रमण गर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) पहिरो के कारणले जान्छ ?

(ख) पहिरोले कस्तो समस्या ल्याउँदो रहेछ ?

(ग) पहिरो र मानिसबिच कस्तो सम्बन्ध छ ? लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको वडाले विपत् व्यवस्थापनका लागि के के कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ ?

घुम्ने थलो १

विपत् व्यवस्थापन

कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्थाको सिर्जना हुनु विपत् हो । जन र धनको क्षति भई जीवनयापनका गर्न गारो हुनु पनि विपत् हो । वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्नु पनि विपत् हो । हाम्रो देशमा बर्सेनी विपत्का घटना घटिरहेका हुन्छन् । हरेक वर्ष पहिरो र बाढीले तराई, पहाड, भित्री मधेसमा क्षति हुन्छ । नेपालले २०७२ साल वैशाख १२ गतेको महाभूकम्प पनि बेहोरेको छ । विश्वमा नेपाल विपत् जोखिम उच्च भएको देशमा गनिन्छ । विपत् प्राकृतिक र मानवले सिर्जना गरेका गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । हिमपात, असिना, हिमपहिरो, हिमताल फुट्नु, पानी धेरै पर्नु, पानी कम पर्नु प्राकृतिक विपत् हुन् । बाढी, पहिरो, माटो बग्नु, खडेरी, आँधी, हुरीबतास, शीतलहर, तातो हावाको लहर, चट्याङ, भूकम्प, ज्वालामुखी, डढेलो पनि प्राकृतिक विपत् हुन् । महामारी, अनिकाल, किराको आतङ्क, फ्लु, आतङ्ककारी घटना, खानी दुर्घटनालाई पनि विपत् मानिन्छ । दुर्घुटना, आगलागी, विषलु खानेकुरा सेवन पनि विपत् नै हुन् ।

कुनै पनि विपत् सूचना दिएर आउँदैन । कतिपय विपत्को अनुमान गर्न सकिन्छ । विपत्बाट बच्न विपत्सम्बन्धी पूर्व तयारीका कार्यहरु गर्नुपर्छ । विपत्पश्चात्को व्यवस्थापनमा निम्नानुसारका काम गर्न सकिन्छ :

(क) सम्बन्धित सरोकारवालाहरुलाई जानकारी गराउने
(ख) विपत्को घटना हुनासाथ त्यस क्षेत्रमा रहेका व्यक्तिलाई उद्धार गर्ने गराउने
(ग) स्थानीय तहका विभिन्न निकाय र संस्थालाई विपत्बाट बच्ने विषयमा सल्लाह सुझाव दिने
(घ) विपत्का बारेमा जनचेतना जगाउने
(ङ) विपत्को समयमा स्वयम्सेवक भई काम गर्ने
(च) विपत्मा परेका मानिसलाई खाने बस्ने व्यवस्था गर्ने
(छ) विपत्मा धनजन जोगाउन खटिने
(ज) विपत्का गोदाम घरमा खानेकुरा र अन्य सामग्री राख्ने
(झ) स्थानीय तहमा राहत र अन्य सहयोग प्रदान गर्ने गराउने

घुमेपछिको काम

१. बेठिकलाई ठिक बनाई लेख्नुहोस् :

(क) विपत् आउने कुरा पहिले नै थाहा हुन्छ ।

(ख) विश्वमा नेपाल विपत् जोखिम उच्च भएको देशमा गनिन्छ ।

(ग) डढेलो मानिसले सिर्जना गर्ने विपत् हो ।

(घ) सबै विपत् आउने कुराको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

ङ) विपत्मा परेको मानिसलाई उद्धार गर्नुहुन्न ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विपत् भनेको के हो ?

(ख) विपत् कति प्रकारका हुन्छन् र ती के के हुन् ?

(ग) विपत्सम्बन्धी जनचेतना किन आवश्यक छ ?

३. विपत् जोखिमबाट बच्ने उपाय के के हुन सक्छन् ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४. विपत्बाट बच्न तपाईंको विद्यालयले आजसम्म गरेका चेतनामूलक कार्यको सूची प्रधानाध्यापकलाई सोधेर तयार पार्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

भूकम्प र जोखिम न्यूनीकरण

२०७२ सालको भूकम्प

भूकम्प 'भू' र 'कम्प' मिलेर बनेको हुन्छ । 'भू' भनेको जमिन हो र 'कम्प' भनेको काँप्नु हो । भूकम्प भनेको पृथ्वीको सतहमा हुने कम्पन वा हलचल हो । भूकम्पका कारण धेरै घर भत्किन गई जनधनको नोक्सानी हुन्छ । यसलाई प्राकृतिक विपत्तिको रूपमा लिने गरिन्छ । भूकम्पलाई भुइँचालो पनि भनिन्छ । भुइँचालाको कारण जमिनमुनि छ । पृथ्वीको भित्री भागमा हुने गतिविधि नै भुइँचालाको प्रमुख कारण हो ।

नेपाल भुइँचालो गइरहने ठाउँ हो । नेपालको उत्पत्तिसँगै यहाँ भूकम्प गएको अनुमान गर्न सकिन्छ । आजसम्मको रेकर्डअनुसार भूकम्पका कारण करिब १० हजार जनाको मृत्यु भएको छ ।

भूकम्पले मानिस मार्दैन

भूकम्पले मानिस मार्दैन तर मानिसले बनाएको कमजोर भौतिक संरचनाले भूकम्पको बेला ज्यान लिन्छ । भूकम्प जाँदा कमजोर घर, विद्यालय वा कार्यालय भवनमा पुरिएर मानिसको मृत्यु हुन्छ । पुरिएको ठाउँबाट उद्धार नपाउँदा र तत्काल उपचार नपाउँदा पनि मानिसको मृत्यु हुन्छ । भूकम्पपछि हुने आगलागीका कारण पनि मृत्यु भएको पाइन्छ ।

भूकम्प गएको थाहा पाउनेबित्तिकै के गर्ने ?

(क) आफू रहेको ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस् ।

(ख) खुला ठाउँमा भए अग्ला घर, टावर, पोल रुखबाट पर रहनुहोस् ।

(ग) घरभित्र नजानुहोस् ।

(घ) होसियारीपूर्वक खुला ठाउँमा जानुहोस् ।

(ङ) आत्तिएर भाग्ने, माथिबाट हाम फाल्ने नगर्नुहोस् ।

(च) घरको भित्री भाग वा माथिल्लो तलामा भए घुँडा टेकी गुडुल्की परेर टेबल आदिमा ओत लागी समात्नुहोस् ।

भूकम्पको समयमा गर्न नहुने कुरामा पनि हामीले ध्यान दिनुपर्छ । दक्ष प्राविधिकले सुरक्षित छ नभनेसम्म भूकम्पले क्षतिग्रस्त भएको घरभित्र जानु हुँदैन । सामग्री खोज्ने काम पनि गर्नु हुँदैन । आत्तिने र अरुलाई अत्याउने गर्नु हुदैन । आत्तिएर बार्दली, कौसी वा झ्यालबाट हाम फाल्नै हुँदैन । लहलहैमा हल्ला फैलाउने काम पनि गर्नु हुँदैन । यसबाट समुदायमा अनावश्यक भ्रम तथा डर फैलिई अर्को दुर्घटना हुन सक्छ ।

घुमेपछिको काम

१.तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भूकम्प भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पमा घरभित्र किन प्रवेश गर्नुहुँदैन ?

(ग) भूकम्पमा के कस्ता कारणले मानिसको मृत्यु हुने गर्छ ?

२. भूकम्पले मानिस मार्दैन किन ? समूहमा छलफल गरी विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको विद्यालयमा भूकम्पको बेला कस्ता सिप अपनाई त्यसबाट जोगिन सकिन्छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

कक्षाको समयमा भूकम्पको तयारी स्वरूप आवश्यक अभिनय (ड्रिल) गर्नुहोस् ।