हाम्रो सियारी

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा
८

सियारी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
रूपन्देही, लुम्बिनी प्रदेश
नेपाल

हाम्रो सियारी

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा
८

प्रकाशक : सियारी गाउँपालिका

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

संस्करण : वि.सं.२०८१, प्रथम

मूल्य : रू. ....../–

मुद्रण :

सियारी गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका निम्ति यसको पुरै वा आंशिक अंश हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन। अन्यथा प्रतिलिपि अधिकारसम्बन्धी कानुनअनुसार कारबाही हुने छ।

प्राक्कथन

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक सियारी गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर निर्माण गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकमा केन्द्रीय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका र स्थानीय आवश्यकताको आधारमा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको छ । सियारी गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई 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 ।यस पुस्तकमा क्रियाकलापअन्तर्गत रहेका सिर्जनात्मक क्रियाकलाप तथा परियोजना कार्यअन्र्तगतका निर्देशनअनुसार विविध कार्य गरी विद्यार्थीलाई शिक्षण गराउनु आवश्यक रहेको छ। पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधन हो। त्यसैले यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा सियारी गाउँपालिकाका भौगोलिक अवस्थिति, पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थलहरू, संस्कृति, सङ्घसंस्थाहरू, योग, प्राकृतिक चिकित्सा तथा जडीबुटीलगायतका विषयवस्तुहरूलाई कक्षागत स्तरका आधारमा क्रमशः समेटिएको छ। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने क्रममा सियारी गाउँपालिकाको वेभसाइट, स्थानीय विज्ञजन आदिलाई सामग्रीको स्रोतका रूपमा उपयोग गरिएको छ। जस जसका सामग्रीलाई स्रोतका रूपमा लिइएको छ, उहाँहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौँ। पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहयोग गर्नुहुने डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी, दिनेश पन्थी, टंकप्रसाद पौडेल र मोतीराज गौतमप्रति विशेष आभार प्रकट गर्दछौँ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत **ऋषिराम पन्थी, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख सुधीर पौडेल**प्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ । हामीलाई हाम्रो सियारी पाठ्यपुस्तक लेखनका निम्ति जिम्मेवारी सुम्पनु भएकोमा सियारी गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री **थानेश्वर घिमिरे र** उपाध्यक्ष **श्री तारा थारु** तथा गाउँकार्यपालिकालाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ। अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ।

वि.सं. २०८१

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

प्रकाशकीय

सियारी गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर हाम्रो सियारी पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ। सियारी गाउँपालिकाको सामाजिक, आर्थिक, कला, संस्कृति, सांस्कृतिक, धार्मिक, नैतिक, पर्यटकीय, औद्योगिक, स्वास्थ्य, व्यापारिक, कृषि जस्ता विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई नैतिकवान्, अनुशासित, र सृजनशील नागरिक तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको हो । यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस पुस्तकको अध्ययनबाट विद्यार्थीले आफ्नो पालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐन कानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन, कृषि, प्राकृतिक चिकित्सा, जडीबुटी र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन् । सियारी गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरिएको हो । 'हाम्रो सियारी' पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र पाठ्यपुस्तक लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी, दिनेश पन्थी, टंकप्रसाद पौडेल र मोतीराज गौतमप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने उपाध्यक्षज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुखज्यू, गाउँपालिकाका कर्मचारीज्यूहरू, विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापकज्यू, विषयशिक्षक, स्थानीय शिक्षाविद्, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिज्यूलगायत सम्पूर्ण सियारीवासीप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछु। अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शैक्षिक सत्र २०८१ देखि सियारी गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा पठनपाठन हुने कुरामा विश्वस्त छु।

थानेश्वर घिमिरे

अध्यक्ष

सियारी गाउँपालिका

विषयसूची

एकाइ एक	:	हाम्रो सियारी	
पाठ एक	:	गाउँसभा र गाउँ कार्यपालिका	२
पाठ दुई	:	न्यायिक समिति	८
एकाइ दुई	:	स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि	
पाठ तीन	:	जलसम्पदा र मत्स्य व्यवसाय	१६
पाठ चार	:	स्थानीय उद्योग	२१
एकाइ तीन	:	सांस्कृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू	
पाठ पाँच	:	धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलर गाउँपालिका	२५
पाठ छ	:	स्थानीय कृषि व्यवसाय	३२
एकाइ चार	:	कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी	
पाठ सात	:	दलहन र तेलहन बाली	४०
एकाइ पाँच	:	हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार	
पाठ आठ	:	सामाजिक कुप्रथा	४७
पाठ नौ	:	स्थानीय चाडपर्व, मेला र जात्रा	५३
एकाइ छ	:	प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन	
पाठ दश	:	प्रकोप र विपद् व्यवस्थापनमा गाउँपालिका	५९
पाठ एघार	:	ट्राफिक नियम र चिह्न	६४
पाठ बाह्र	:	बालमैत्री सुरक्षित विद्यालय	६८

एकाइ सात	:	योग–ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, पौष्टिक आहार र स्थानीय खेल	
पाठ तेह्र	:	व्यायाम र प्राकृतिक चिकित्सा	७४
पाठ चौध	:	हाम्रो खाना र स्वास्थ्य	८०
एकाइ आठ	:	स्थानीय संघसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा	
पाठ पन्ध्र	:	सहकारी संस्था र बचत	८५
पाठ सोह्र	:	हाम्रा जनप्रतिनिधि	८९
एकाइ नौ	:	हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार	
पाठ सत्र	:	असल र खराब स्पर्श	९४
पाठ अठार	:	हाम्रो दैनिकी र असल स्वभाव	९८
एकाइ दश	:	स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण संरक्षण	
पाठ उन्नाइस	:	स्वास्थ्य तथा सरसफाइमा गाउँपालिका	१०४
पाठ बिस	:	वातावरण सरसफाइमा समुदाय	१०९

एकाइ एक

हाम्रो सियारी

पाठ एक

गाउँसभा र गाउँ कार्यपालिका

संविधानको धारा २२२ को उपधारा (१) बमोजिमको गाउँसभामा गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चार जना सदस्य र धारा २१५ को उपधारा (४) बमोजिम दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट निर्वाचित सदस्य रहन्छन् ।

☞ गाउँपालिकाको अध्यक्ष

☞ गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष

☞ गाउँपालिकाभित्रका वडाका वडा अध्यक्ष

☞ प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित दुई महिला (एक जना दलित) सहित ४ जना वडा सदस्य

☞ गाउँपालिकाभित्रका दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट निर्वाचित भएका दुई जना

गाउँसभाको सदस्य हुनका लागि एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको हुनुपर्छ। गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको हुनुपर्छ। नेपाली नागरिक हुनुपर्छ। कुनै कानुनले अयोग्य नठानेको व्यक्ति गाउँसभा सदस्य पदमा उम्मेदवार हुन सक्छ। गाउँसभाको कार्यकाल निर्वाचन भएको मितिले पाँच वर्षको हुन्छ। त्यस्तो कार्यकाल समाप्त भएको छ महिनाभित्र अर्को गाउँसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्छ। गाउँसभाको कामलाई व्यवस्थित गर्न सियारी गाउँपालिकाले विषयगत समिति कार्यसञ्चालन विधि २०७८ निर्माण गरी स्थानीय राजपत्रमा प्रकाशित गरेको छ। सियारी गाउँपालिकामा रहेका विषयगत समिति र तिनका कार्यक्षेत्र निम्नानुसार रहेका छन् :

१. **सामाजिक विकास समिति :** (क) शिक्षा, संस्कृति, भाषा, कला तथा साहित्य, (ख) जनस्वास्थ्य तथा पोषण, (ग) खानेपानी तथा सरसफाइ, (घ) महिला, बालबालिका र सामाजिक समावेशीकरण, (ङ) युवा, खेलकुद तथा नवप्रवर्तन।

२. **पूर्वाधार विकास समिति :** (क) भवन, बस्ती, आवास तथा सहरी विकास, (ख) सडक, पुल तथा यातायात व्यवस्था, (ग) जलस्रोत, विद्युत् तथा ऊर्जा, (घ) सूचना तथा सञ्चार प्रविधि विकास।

३. **आर्थिक विकास समिति :** (क) कृषि विकास, (ख) पशुपक्षी विकास, (ग) सिँचाइ, (घ) पर्यटन प्रवर्धन, (ङ) सहकारी तथा गरिबी निवारण एवम् वित्तीय क्षेत्र, (च) उद्योग, व्यापार तथा व्यवसाय, (छ) श्रम तथा रोजगार प्रवर्धन।

४. **वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समिति :** (क) वन, हरियाली र जैविक विविधता, (ख) भूसंरक्षण र जलाधारको व्यवस्थापन, (ग) वातावरण तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन, (घ) विपद् व्यवस्थापन तथा जलवायु उत्थानशीलता।

५. **सुशासन तथा संस्थागत विकास समिति :** (क) स्थानीय सेवा तथा जनशक्ति व्यवस्थापन, (ख) सङ्गठन तथा क्षमता विकास, (ग) राजस्व तथा स्रोत परिचालन, (घ) तथ्याङ्क प्रणाली तथा योजना र विकास व्यवस्थापन, (ङ) नीति, कानुन, न्याय तथा सुशासन।

गाउँसभाको काम, कर्तव्य र अधिकार

गाउँसभाले संविधानको अनुसूची ८ र ९ बमोजिमको सूचीमा उल्लिखित विषयमा प्रदेश कानुनबमोजिम आवश्यक कानुन बनाउन सक्छ। स्थानीय व्यवस्थापिकाले स्थानीय तहलाई तोकिएका कार्यको विषयमा कानुन बनाउने स्थानीय काम गर्छ। यसले स्थानीय करका दर तोक्छ। यसले स्थानीय कानुन निर्माण गर्छ। यसले स्थानीय बजेट पारित गर्छ। यसले स्थानीय नीति तथा कार्यक्रमको समीक्षा गर्छ। यसले स्थानीय आय र व्ययमाथि छलफल गर्छ र त्यसलाई स्वीकृत पनि गर्छ। यसले स्थानीय कार्यपालिकाको मातहतमा रहेका निकायलाई नियन्त्रण निर्देशन दिने काम गर्छ। सियारी गाउँपालिकामा प्रत्येक वर्षको असार र पुस महिनामा गाउँसभाको बैठक बसी स्थानीय आवश्यकताअनुसारका कानुनको निर्माण, वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम एवम् समग्र गाउँपालिकाको विकास निर्माण जस्ता विषयमा निर्णय लिने गरेको छ।

गाउँ कार्यपालिकाको गठन

नेपालको संविधान २०७२ को भाग १७ बमोजिम स्थानीय तहमा कार्यपालिकाअन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँ कार्यपालिका र नगरपालिकामा नगर कार्यपालिकाको व्यवस्था गरिएको छ। स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार गाउँ कार्यपालिका वा नगर कार्यपालिकामा निहित रहेको छ। गाउँपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मा गाउँ कार्यपालिकाको हुन्छ।

गाउँपालिकाको अध्यक्षको अध्यक्षतामा गाउँ कार्यपालिकाको गठन हुन्छ। यसमा निम्न पदाधिकारी रहेका हुन्छन् :

१. गाउँपालिका अध्यक्ष – कार्यपालिका अध्यक्ष

२. गाउँपालिका उपाध्यक्ष – सदस्य

३. पालिकाभित्रका सबै वडाध्यक्ष – सदस्य

४. गाउँसभाका सदस्यले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका चार जना महिला

सदस्य र दुई जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गरी जम्मा ६ जना – सदस्य

गाउँ कार्यपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार

गाउँ कार्यपालिका भनेको स्थानीय सरकार हो । यसले स्थानीय तहको अधिकार क्षेत्रभित्र रहेका विषयमा कानुन बनाउन गाउँसभामा विधेयक पेस गर्ने, गाउँसभाले बनाएको स्थानीय कानुन लागु गर्ने, स्थानीय सरकारको वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम बनाउने, प्रदेश, सङ्घीय सरकारको योजना तथा कार्यक्रमअनुसार गाउँपालिकाको शासन व्यवस्थाको निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्नेगराउने काम गर्छ । गाउँ कार्यपालिकाको बैठक महिनामा एक पटक नियमितरूपमा वा आवश्यकताअनुसार बस्ने गर्छ। *विस्तृत जानकारीका लागि : https://ocmcm.lumbini.gov.np/media/publications/04_1562669500.pdf*

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

गाउँसभा र गाउँ कार्यपालिका पाठ सुनेका आधारमा सियारी गाउँपालिकाको गाउँसभा र गाउँ कार्यपालिकाका बारेमा तपाईँले बुझेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम.................................... भएको हुनुपर्छ।

(ख) गाउँसभाको कार्यकाल ....भएको मितिले पाँच वर्षको हुन्छ।

(ग) स्थानीय व्यवस्थापिकाले .... तहलाई तोकिएका कार्यको विषयमा कानुन बनाउने स्थानीय काम गर्छ।

(घ) स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार .... वा नगर कार्यपालिकामा निहित रहेको छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) गाउँसभाको सदस्य हुन कति उमेर हुनुपर्छ ?

(ख) गाउँ कार्यपालिकाको बैठक कति समयमा बस्छ ?

(ग) गाउँसभाको पदावधि कति हुन्छ ?

(घ) गाउँ कार्यपालिकाको गठन कसरी हुन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै एकै ठाउँमा जम्मा भएर गाउँसभा जस्तै कक्षासभाको आयोजना गर्नुहोस्। आफ्नो कक्षामा रहेका समस्या समाधानका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। तपाईँले कक्षामा गरेको छलफलको निष्कर्ष कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

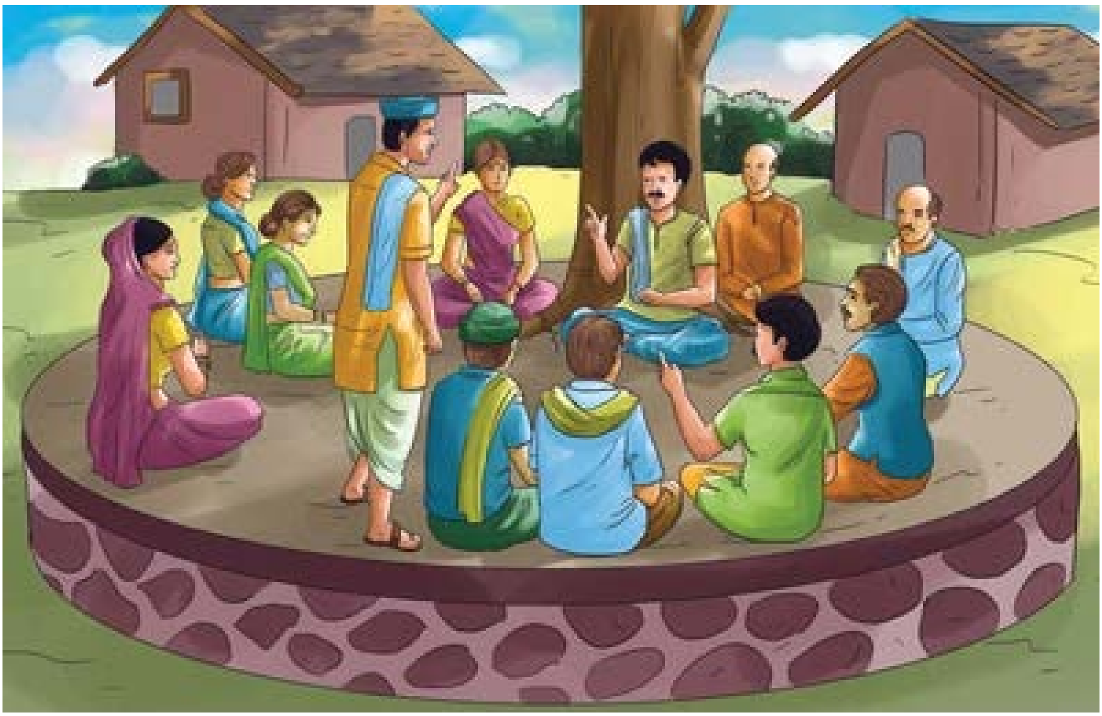
परियोजना कार्य गरौँ :

(क) हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा कतिओटा विषयगत समिति रहेका छन् ? तिनले केकस्ता काम गर्छन् ? कापीमा टिपेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

(ख) कक्षाकोठालाई व्यवस्थित बनाउन कुन कुन समिति बनाउन सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस्।

पाठ दुई

न्यायिक समिति



नेपालको संविधानले कानुनबमोजिम आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्रका विवाद निरुपण गर्न प्रत्येक स्थानीय तहमा न्यायिक समिति गठन हुने व्यवस्था गरेको छ । यही व्यवस्थाअनुसार गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति गठन हुन्छ । न्यायिक समितिमा गाउँसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्य रहने छन् । नेपालको संविधानको धारा २२१ को उपधारा (१) बमोजिम सियारी गाउँसभाले सियारी गाउँपालिकामा न्यायिक समितिले उजुरीको कारवाही किनारा गर्दा अपनाउनुपर्ने कार्यविधिसम्बन्धी ऐन २०७४ निर्माण गरेको छ ।

मेलमिलापबाट विवाद निरूपण हुन नसकी न्यायिक समितिमा आएका विवादमा उपलब्ध प्रमाणका आधारमा तत्काल निर्णय गर्न सकिने भएमा समितिले विवाद पेस भएको पहिलो सुनवाइमा नै निर्णय गर्न सक्ने छ। निर्णय क्षेत्राधिकारको अभाव रहेको कारणले भएको अवस्थामा क्षेत्राधिकार ग्रहण गर्ने अदालत वा स्थानीय तह वा अन्य निकायमा उजुरी गर्न जानु भनी सम्बन्धित पक्षलाई जानकारी दिनुपर्ने छ । न्यायिक समितिलाई तलका विवादमा मेलमिलापका माध्यमबाट मात्र विवाद निरुपण गर्ने अधिकार हुने छ :

» सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिकबाहेक एकको हकको जग्गा अर्कोले चाँपी, मिची वा घुसाई खाएको,
» सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिकबाहेक आफ्नो हक नपुग्ने अरूको जग्गामा घर वा कुनै संरचना बनाएको,
» पतिपत्नीबिचको सम्बन्ध विच्छेद,
» अङ्गभङ्गबाहेकको बढीमा एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने कुटपिट,
» गालीबेइज्जती, लुटपिट,
» पशुपक्षी छाडा छोडेको वा पशुपक्षी राख्दा वा पाल्दा लापरबाही गरी अरूलाई असर पारेको,
» ध्वनि प्रदूषण गरी वा फोहोरमैला फालेर छिमेकीलाई असर पुऱ्याएको,
» अरूको आवासमा अनधिकृत प्रवेश गरेको,
» अर्काको हक भोगमा रहेको जग्गा आवाद वा भोग चलन गरेको,
» प्रचलित कानुनबमोजिम मेलमिलाप हुन सक्ने व्यक्तिवादी भई दायर हुने अन्य देवानी र एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने फौजदारी विवाद।

न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्रको प्रयोग न्यायिक समितिका संयोजक र सदस्यले सामूहिकरूपले गर्ने र बहुमतको राय न्यायिक समितिको निर्णय मानिने व्यवस्था स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले गरेको छ। न्यायिक समितिद्वारा न्यायिक निरूपण गर्ने र विवादको निरूपण मेलमिलापको माध्यमबाट सम्पादन गर्ने काम गरेको हुन्छ । पक्ष र विपक्ष दुवैलाई जित जितको अवस्थाको बोध गराएर सामाजिक सद्भाव कायम राख्ने काम गर्नुपर्छ। सियारी गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको अध्यक्षतामा तीन सदस्यीय न्यायिक समितिको गठन भएको छ। प्रत्येक वडामा मेलमिलापका लागि तालिम प्राप्त मेलमिलाप कर्ता रहेका छन् । कुनै विवाद भएमा सम्बन्धित पक्षले गाउँपालिकामा निवेदन दिनुपर्छ। उनीहरूले आफूले रोजेको मेलमिलाप कर्ताबाट न्याय पाउँछन्। यसमा दुवै पक्षलाई चित्त बुझ्ने गरी न्याय दिइन्छ। सियारी गाउँपालिकाले निर्माण गरेको उक्त ऐनमा उजुरी लिखत दर्ता गर्दा अपनाउनुपर्ने रितका बारेमा उल्लेख गरेको छ।

(क) एफोर साइजको नेपाली कागजमा बायाँ तर्फ पाँच सेन्टिमिटर, पहिलो पृष्ठमा शिरतर्फ दश सेन्टिमिटर र त्यसपछिको पृष्ठमा पाँच सेन्टिमिटर छोडेको तथा प्रत्येक पृष्ठमा बत्तिस हरफमा नबढाई कागजको एकातर्फ मात्र लेखिएको हुनुपर्छ।

(ख) लिखत दर्ता गर्न ल्याउने प्रत्येक व्यक्तिले लिखतको प्रत्येक पृष्ठको शिर पुछारमा छोटकरी दस्तखत गरी अन्तिम पृष्ठको अन्त्यमा लेखात्मक तथा ल्याप्चे सहीछाप गरेको हुनुपर्छ।

(ग) कुनै कानुन व्यवसायीले लिखत तयार गरेको भए निजले पहिलो पृष्ठको बायाँतर्फ निजको कानुन व्यवसायी दर्ता प्रमाणपत्र नम्बर, नाम र कानुन व्यवसायीको किसिम खुलाई दस्तखत गरेको हुनुपर्छ।

(घ) लिखतको अन्तिम प्रकरणमा यस लिखतमा लेखिएको बेहोरा ठिक साँचो छ, झुटा ठहरे कानुनबमोजिम सहुँला बुझाउँला भन्ने उल्लेख गरी सोमुनि लिखत दर्ता गर्न ल्याएको वर्ष, महिना र गते तथा वार खुलाई लिखत दर्ता गर्न ल्याउने व्यक्तिले दस्तखत गरेको हुनुपर्छ।

(ङ) लिखतमा विषय क्रमबद्ध रूपमा प्रकरण प्रकरण छुट्याई संयमित र मर्यादित भाषामा लेखिएको हुनुपर्ने छ।

(च) लिखतमा पेटबोलिमा परेको स्थानको पहिचान हुने स्पष्ट विवरण र व्यक्तिको नाम, थर, ठेगाना तथा अन्य विवरण स्पष्ट खुलेको हुनुपर्ने छ।

(छ) लिखत दर्ता गर्न ल्याउने वा समितिमा कुनै कागज गर्न आउनेले निजको नाम, थर र वतन खुलेको नागरिकता वा अन्य कुनै प्रमाण पेस गर्नुपर्छ।

मेलमिलाप विवाद समाधानका विभिन्न उपायमध्येको सर्वोत्तम उपाय हो । मेलमिलाप कर्ताको सहयोगमा दुवै पक्ष सहभागी हुन्छन् । उनीहरूको समस्यामा छलफल गरिन्छ। दुवै पक्षको चित्त बुझ्ने गरी विवाद टुङ्गो लगाइन्छ। यही क्रियाकलापलाई मेलमिलाप भनिन्छ। मेलमिलाप कर्ताले घरपरिवार, छिमेकी तथा समुदायका सानातिना विवादलाई समाधान गरिदिन्छन्। विवादमा रहेका दुवै पक्षको उपस्थितिमा निष्पक्ष किसिमबाट सहजीकरण गरिन्छ। दुवै पक्षलाई सहमतिमा ल्याइन्छ। समुदाय स्तरमै विवाद समाधान गरिन्छ। यस्तो प्रक्रियालाई सामुदायिक मेलमिलाप भनिन्छ।

स्थानीय तहले विवाद समाधान गर्नका लागि मेलमिलाप केन्द्रको गठन गर्ने र मेलमिलाप सहजकर्तालाई तालिम दिने व्यवस्था पनि गरेको छ। मेलमिलाप कर्ता भन्नाले मेलमिलाप प्रक्रिया सञ्चालन गर्न योग्य र मेलमिलापको तालिम प्राप्त दक्ष व्यक्ति हुन्। मेलमिलाप कर्ता घरपरिवार, छरछिमेक र समुदायमा रहेका समझदार व्यक्ति हुन्। त्यस्ता व्यक्तिले तालिम नै नलिएका भए पनि मेलमिलाप कर्ता हुन सक्छन्। मेलमिलाप कर्ताले समझदारीको वातावरण बनाउँछन्। दुवै पक्षलाई मान्य हुने किसिमबाट सहमतिमा पुऱ्याउँछन्। यिनीहरूले निष्पक्ष र तटस्थ सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्छन् । मेलमिलाप कर्ताले कसैको पक्ष लिँदैनन् । कुनै कानुनी सल्लाह पनि

दिँदैनन्। मेलमिलाप गर्दा दुवै पक्षलाई आफ्नो भनाइ राख्ने अवसर प्राप्त हुन्छ। मेलमिलाप कर्ताले आवश्यकतानुसार पक्षको छुट्टाछुट्टै वा संयुक्तरूपमा छलफल गर्न सक्छन्। यो विवाद समाधान गर्ने एउटा छिटो र छरितो उपाय हो। यसमा समय र पैसा दुवै बचत हुन्छ। यसरी गरिएको मेलमिलाप अदालती निर्णय सरह नै हुन्छ।

गाउँपालिकाकाले तपसिलको योग्यता भएका व्यक्तिबाट मेलमिलाप कर्ताको सूची तयार गर्न सक्ने छ :

(क) कम्तीमा स्नातक उत्तीर्ण गरेको,

(ख) कुनै राजनीतिक दलप्रति आस्था राखी राजनीतिमा सक्रिय नरहेको,

(ग) स्थानीय स्तरमा समाजसेवीको रूपमा पहिचान बनाएको,

(घ) मेलमिलाप कर्ताको ४८ घण्टा तालिम लिई मेलमिलाप कर्ताको कार्य गर्दै आएको,

(ङ) २५ वर्ष उमेर पूरा भएको।

विस्तृत जानकारीका लागि : https://siyarimun.gov.np मा हेर्न सकिने छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

न्यायिक समिति पाठ साथीले पढेको सुन्नुहोस्। पाठमा न्यायका विषयमा केकस्ता विचार आएका छन् ? आफूले बुझेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) न्यायिक समितिमा गाउँसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना .... रहने छन्।

(ख) गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक .... समिति गठन हुन्छ।

(ग) सियारी गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको ....मा तीन सदस्यीय न्यायिक समितिको गठन भएको छ।

(घ) विवादमा रहेका दुवै पक्षको उपस्थितिमा निष्पक्ष किसिमबाट .... गरिन्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) न्यायिक समिति किन आवश्यक छ ?

(ख) न्यायिक समितिले केकस्ता काम गर्छ ?

(ग) मेलमिलाप भनेको के हो ?

(घ) मेलमिलाप कर्ताले कसरी समस्या समाधान गर्छन् ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका कुनै दुई साथीका बिचमा विवाद भएको छ। त्यो विवाद समाधानका लागि कक्षाका सबै साथी एकै ठाउँमा आएका छन्। तपाईं कसरी समस्याको समाधान गर्नुहुन्छ ? अभिनयसहित कक्षामा देखाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको कक्षामा बस्ने सिटको कारणले दुई साथीका बिचमा विवाद भएको छ। तपाईंले ती साथीको विवाद समाधान गरिदिनुपर्ने छ। ती साथीको समस्या समाधानका लागि आफूले गर्ने क्रियाकलापका बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ दुई

स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ तीन

जलसम्पदा र मत्स्य व्यवसाय

जल सम्पूर्ण सजीव प्राणीका लागि अपरिहार्य र अनिवार्य तत्त्व हो । जल सम्पदाबाट सिँचाइ गरी कृषि क्षेत्रको उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ । यसैबाट मत्स्यपालन व्यवसाय प्रवर्धन गर्न सकिन्छ । प्रशोधित पिउने पानी उत्पादन गरेर बिक्रीवितरण गर्न सकिन्छ । ताल, कुण्ड र पोखरी निर्माण गरेर प्राकृतिक सुन्दरता बढाउन सकिन्छ । पानी मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसैका माध्यमबाट आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरेर आय आर्जन गर्न सकिन्छ । प्राकृतिक वा कृत्रिम जलाशय जस्तै नदी ताल, सिमसार, घोल, पोखरी, धानखेत, रिजरभ्वाएर वा केज आदिमा नियन्त्रित तरिकाले माछा उत्पादन गर्ने प्रणालीलाई मत्स्यपालन भनिन्छ । कृषकले गरिआएका विभिन्न किसिमका खेती तथा पशुपालन जस्तै मत्स्यपालन पनि एक किसिमको व्यवसाय हो । मुख्य व्यवसायका रूपमा अपनाइएको माछापालनलाई व्यावसायिक मत्स्यपालन भनिन्छ । व्यावसायिक माछापालनमा बढी मिहिनेत गर्नुपर्छ । यसमा बढी लागत हुन्छ र उत्पादन पनि बढी हुन्छ ।

मत्स्यपालनमा उत्पादन गरिएका माछा खानका लागि मात्र नभएर मनोरञ्जन, सामाजिक कार्य, धार्मिक कार्य, तथा बिक्री वितरणका लागि पनि गरिन्छ । व्यवसायलाई प्रमुख उद्देश्य मानेर गरिएको माछा उत्पादन कार्यलाई व्यावसायिक मत्स्यपालन भनिन्छ। मत्स्यपालनबाट अधिकतम

फाइदा लिनका लागि यससँग सम्बन्धित सबै पक्षहरूको उचित व्यवस्थापनको आवश्यकता पर्छ। उचित व्यवस्थापनका लागि गर्नुपर्ने कार्यको पूर्ण जानकारी हुन आवश्यक छ। व्यावसायिकरूपमा खाने माछा उत्पादनका लागि पोखरीमा माछा भुरा राख्नुअगि नै विषेश ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। पानी, माछा भुरा, आहारा अत्यावश्यक वस्तुमा पर्छन् भने घनत्व, मिश्रित मत्स्यपालन, रोगबाट बचावट आदि प्राविधिक पक्ष पर्छन् । सियारी गाउँपालिकामा माछापालनका लागि मत्स्य सुपर जोन कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेको छ। यहाँ मत्स्य व्यवसायीले आफ्नो व्यवसायलाई

पर्यटनसँग जोडी पर्यटन प्रवर्धनको सुरुवात पनि गरेका छन्।

सियारीमा भूमिगत र सतही दुवै प्रकारका जलसम्पदा रहेका छन् । सियारी गाउँपालिका माछापालनका लागि सुपर जोनका रूपमा रहेको छ। यहाँ मत्स्य व्यवसायीले आफ्नो व्यवसायलाई

पर्यटनसँग जोडी पर्यटन प्रवर्धनको सुरुवात पनि गरेका छन् । लुम्बिनीमा आउने पर्यटक एवम् स्थानीय पर्यटकलाई मत्स्यको परिकारसँगै मत्स्य पर्यटनको समेत अवलोकन गराउने गरी सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा साना तथा ठुला होटल तथा रिसोर्टसमेत स्थापना हुने क्रम बढेको छ। जलसम्पदामा नै आधारित भएर एभरेस्ट फिस भिलेज रिसोर्ट सञ्चालनमा रहेको छ। यस्तै गरी सियारी फिस भिलेज, झरना द लक्जरी रिसोर्ट, छपिया फिस भिलेज जस्ता जलसम्पदामा आधारित ठुला ठुला होटल तथा रेस्टुरेन्ट सञ्चालनमा छन्। यस्ता व्यवसायले स्थानीयलाई रोजगार, व्यवसाय तथा आर्थिक उत्पादनमा सहयोग पुगेको छ। सियारीमा जलसम्पदामा आधारित रहेर स्थानीयले सामुदायिक तथा व्यक्तिगत होमस्टे (पाहुना घर) पनि सञ्चालन गरेका छन्। जसमा छपिया भिलेज सामुदायिक होमस्टे र होमल्यान्ड होमस्टे रहेका छन्। होमस्टेले पारिवारिक वातावरणमा आफ्ना उपभोक्तालाई सेवा र सत्कार पुऱ्याइरहेका छन्। माछा विकासका लागि सियारी गाउँपालिका र अन्य सङ्घसंस्थाको सहयोगमा मत्स्य सुपरजोन कार्यक्रम लागु गरिएको छ। छपियाको माछा भनेर किन्न देशभरबाट व्यापारी आउँछन्। यहाँका रिसोर्टमा भारतीयलगायत अन्य मुलुकबाट पनि पर्यटक आउने गर्छन्। आन्तरिक पर्यटक पनि बिदा मनाउन यहाँ आउने गर्छन्।

वि.सं. २०३४ देखि सियारीमा व्यावसायिकरूपमा माछापालन व्यवसाय सुरु भएको पाइन्छ। यस क्षेत्रका बासिन्दा माछापालनमा लागेपछि नेपाल सरकारले वि.स. २०६४/०६५ देखि २०७०/०७१ सम्म फिस मिसन कार्यक्रम सञ्चालन गरेको थियो। वि.सं. २०७५ देखि सियारी गाउँपालिका माछापालनको मत्स्य सुपर जोन बनेको छ। सुपर जोन क्षेत्र घोषणा भएपश्चात् माछापालन

व्यवसायमा यान्त्रीकरण, पूर्वाधार विकास एवम् व्यावसायिक प्रवर्धन, प्रशोधन केन्द्रहरूको स्थापना र माछाका भुरा उत्पादन तथा मत्स्य अनुसन्धान केन्द्र स्थापनामा सहयोग पुगेको छ। माछापालन व्यवसायलाई आधुनिकीकरण गर्दै कृषि अर्थतन्त्रको आधारशिला निर्माण गर्ने मत्स्य सुपर जोन कार्यक्रमको उद्देश्य रहेको छ ।

माछापालनबाट हुने फाइदा

- ☞ माछापालन व्यवसायबाट नगरपालिकालाई माछामा आत्मनिर्भर गराउन सकिन्छ।
- ☞ गाउँपालिकामा रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न सकिन्छ।
- ☞ नागरिकलाई व्यावसायिक हुन तथा स्वरोजगार हुन प्रेरणा दिन्छ।
- ☞ सामूहिक कृषिलाई प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ।
- ☞ कृषिभूमिको उच्चतम प्रयोग गरी उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ।
- ☞ बेरोजगारलाई रोजगारी दिन सकिन्छ।
- ☞ व्यावसायिक करका माध्यमबाट गाउँपालिकाको आयवृद्धि गर्न सकिन्छ।
- ☞ कृषकलाई व्यावसायिक कृषितर्फ आकर्षित गर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

जलसम्पदा र मत्स्य व्यवसाय पाठ कक्षामा पढेर सुनाउनुहोस् । यहाँको विषय कक्षामा वर्णन गर्नुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) मुख्य व्यवसायको रूपमा अपनाइएको माछापालनलाई व्यवसायिक .... भनिन्छ ।

(ख) ....लाई प्रमुख उद्देश्य मानेर गरिएको माछा उत्पादन कार्यलाई व्यावसायिक मत्स्यपालन भनिन्छ ।

(ग) सियारी गाउँपालिकामा माछापालनका लागि मत्स्य सुपर जोन कार्यक्रम ....मा रहेको छ ।

(घ) होम स्टेले .... वातावरणमा आफ्ना उपभोक्तालाई सेवा र सत्कार पुऱ्याइरहेका छन् ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) जलसम्पदा भनेको के हो ?

(ख) मत्स्यपालन भनेको के हो ?

(ग) मत्स्यपालनका प्राविधिक पक्षमा के के पर्छन् ?

(घ) सियारीमा मत्स्य व्यवसायसँग सम्बन्धित काम गर्ने कुन कुन संस्था छन् ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् र जलसम्पदा र मत्स्य व्यवसायले सियारीको आर्थिक विकासमा केकस्तो काम गरेको छ ? बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले देखेका जलसम्पदा र मत्स्य व्यवसायका नाम टिपोट गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ चार

स्थानीय उद्योग

कुनै विशेष क्षेत्रमा सामानको निर्माण तथा उत्पादन गरी सेवा प्रदान गर्ने मानवीय कर्मलाई उद्योग भनिन्छ। उद्योग ठुला उद्योग, मझौला उद्योग, साना उद्योग, लघु उद्योग, घरेलु उद्योग हुन्छन्। यस्ता उद्योग उत्पादनमा आधारित, ऊर्जामा आधारित, कृषि, पशुपन्छी तथा वनमा आधारित, सूचना तथा प्रविधिमा आधारित, खनिजमा आधारित, सेवामा आधारित र निर्माणमा आधारित हुन्छन्।

पर्यटनमा आधारित सिप र साधनको प्रयोग गरी सानो तथा ठुलो परिमाणमा वस्तु उत्पादन गर्ने व्यवसायलाई उद्योग भनिन्छ। पैसा वा सम्पत्ति आर्जन गर्ने एउटा तरिका वा माध्यम उद्योग व्यवसाय हो। रोजगारी र निर्यात प्रवर्धनमा उद्योग व्यवसायको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। कृषि, व्यापार, पर्यटन क्षेत्रको विकास गर्न उद्योग व्यवसायले सहयोग गर्छ। सियारी गाउँपालिकाभित्र पनि विभिन्न उद्योग व्यवसाय छन्। यहाँ ठुला उद्योग र मझौला उद्योग, साना उद्योग तथा घरेलु उद्योगसँगै विभिन्न व्यवसाय छन्। गाउँपालिकाको आर्थिक उन्नतिमा उद्योग तथा व्यवसायको महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको छ। स्थानीय स्तरमा रोजगारी व्यवस्थापन, गाउँपालिकालाई कर आदिको माध्यमबाट सहयोग पुऱ्याइरहेका छन्। गाउँपालिकामा भएका उद्योग, व्यवसाय तथा प्रतिष्ठानले गाउँपालिका तथा यहाँका बासिन्दालाई प्रत्यक्ष वा परोक्षरूपमा सहयोग पुऱ्याइरहेका छन्।

सियारी गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख उद्योग व्यवसाय

बुस्टर फिड इन्डस्ट्रिज, सियारी–१

युनिभर्सल फार्मा, सियारी –१

त्रिशूल ग्याँस उद्योग, सियारी –१

राइजिङ सन एग्रो इन्डस्ट्रिज, सियारी–१

हिमालय ह्याचरी, सियारी–१

डिस्टिलरी उद्योग, सियारी १

अर्घाखाँची सिमेन्ट उद्योग लि., सियारी–२

विशाल सिमेन्ट उद्योग, सियारी–२

एन्जल टच हाइजिङ म्यानु याक्चरिङ, (सेनेटरी प्याड निर्माण) सियारी–२

शुभलक्ष्मी आयल सप्लायर्स प्रा.लि., सियारी–२

त्रिदेव आयल सप्लायर्स, सियारी–२

डायमेक्स इन्डस्ट्रिज प्रा.लि., सियारी–२

शिवपूजन स्ट्रिप्स प्रा.लि, सियारी–३

स्टार कामना ईटा उद्योग, सियारी–३

छपिया मिनरल वाटर प्रा.लि., सियारी–३

बुद्ध दाना उद्योग, सियारी–५

सुवेदी भुजा उद्योग प्रा.लि, सियारी–६

राज अक्वा प्रालि., सियारी–६

सुवेदी आयल सप्लायर्स प्रा.लि., सियारी–६

स्टार कामना आयल सप्लार्यस, सियारी–७

कामना इँटा उद्योग, सियारी–७

अमवा प्लास्टिक उद्योग, सियारी–७

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

स्थानीय उद्योग पाठ पढ्नुहोस् अनि सियारीमा रहेका आफूलाई थाहा भएका उद्योग र व्यवसायको बारेमा एक आपसमा छलफल गर्नुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) वस्तु उत्पादन गर्ने व्यवसायलाई .... भनिन्छ।

(ख) उद्योगले .... सृजनामा मद्दत गर्छ।

(ग) उद्योग ....र साना गरी तीन प्रकारका हुन्छन्।

(घ) गाउँपालिकाको आर्थिक उन्नतिमा ....को महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) उद्योग भनेको के हो ?

(ख) उद्योग कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) सियारीमा रहेका कुनै दुई सिमेन्ट उद्योगको नाम लेख्नुहोस्।

(घ) बुद्ध दाना उद्योग कहाँ पर्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

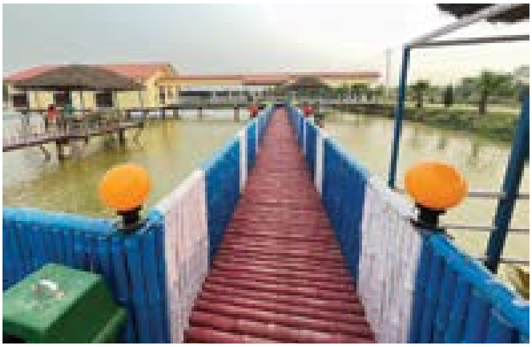
कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आआफ्नो वडामा रहेका उद्योगका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र तिनका विशेषता टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

सियारी गाउँपालिकामा रहेका उद्योगका नाम र तिनले उत्पादन गर्ने वस्तुको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ तीन

सांस्कृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू



पाठ पाँच

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल र गाउँपालिका

सामान्य रूपमा पर्यटन भन्नाले यात्रा वा भ्रमण भन्ने बुझिन्छ। मानिसले आफ्नो फुर्सदको समयमा मनोरञ्जन, आनन्द अथवा ज्ञान अभिवृद्धिका लागि गर्ने यात्रा नै पर्यटन हो। पछिल्लो समयमा व्यापार व्यवसाय, स्वास्थ्य सेवा प्राप्तिका लागि गरिने यात्रालाई पनि पर्यटन मान्ने गरिएको छ। पर्यटन गर्ने मानिस पर्यटक हो। प्राचीन समयमा ज्ञानको खोजी र शान्ति प्राप्तिका लागि अथवा आरामका लागि गरिने यात्रालाई पर्यटन भन्ने प्रचलन थियो। यसमा तीर्थयात्रा पनि पर्दथ्यो। पर्यटन दुई किसिमका हुन्छन्: आन्तरिक पर्यटन र बाह्य पर्यटन। आन्तरिक पर्यटन भन्नाले कुनै एक देशको नागरिकले आफ्नै देशभित्र भ्रमण गर्नुलाई बुझाउँदछ भने एउटा देशको नागरिकले अर्को देशको पर्यटकीय उद्देश्यले यात्रा गर्नु चाहिँ बाह्य पर्यटन हो।

ग्रामीण पर्यटन गाउँ तथा इलाकागत पर्यटन हो। ग्रामीण जीवनशैली, स्थान, परिकार र उत्पादनबाट ग्रामीण पर्यटनमा टेवा पुग्छ। ग्रामीण पर्यटनका विभिन्न स्वरूप छन्। गाउँका स्थान तथा पर्यटकीय क्रियाकलापहरू ग्रामीण पर्यटनका क्षेत्रहरू हुन्। होमस्टे, पदयात्रा, विहार, जलयात्रा, धार्मिक तीर्थस्थल, गाउँका उत्पादन, जङ्गली जनावर, आतिथ्य सत्कारजस्ता विविध पक्षहरू नै ग्रामीण पर्यटनका मुख्य आधारहरू हुन्। सियारी गाउँपालिका क्षेत्रभित्र प्रचुर रूपमा पर्यटकलाई आकर्षण गर्न सक्ने विभिन्न किसिमका धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रहरू छन्। बाउन्नकोटी, नन्दभाउजू ताल यस गाउँपालिकाका महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय स्थल हुन्। वडा नं ५ मा रहेको छपिया होमस्टेले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरेको छ। सियारी गाउँपालिकामा रहेका धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरू पर्यटकीय दृष्टिले महत्त्वपूर्ण रहेका छन्। विभिन्न आदिवासी, जनजातिहरूको मौलिक संस्कृति, रीतिरिवाज, वेशभूषा, खानपान तथा दैनन्दिनको व्यवहारलाई

उन्नत तथा प्रबर्धन गर्ने खालका नौलो आयामसहितको ग्रामीण पर्यटन गन्तव्य स्थलहरूको विकास र विस्तारका कार्यक्रमहरूलाई महत्त्वका साथ अघि बढाइनु पर्छ।

होमल्यान्ड होमस्टे

एभरेस्ट फिस भिलेज

सियारी गाउँपालिकामा रहेका तालतलैया, नदी, माछापालन गरिएका स्थलहरू जल पर्यटकीय दृष्टिले महत्वपूर्ण रहेका छन्। यहाँका प्रत्येक नदीनाला, तालतलैया र पानीका सबै स्रोत आम्दा(नीका क्षेत्र हुन्। यसको पहिचान गरेर स्थानीय सरकारले काम गर्न आवश्यक छ। वडा न. ४ मा रहे को छपिया फिस भिलेज र वडा न. ५ मा रहेको लुम्बिनी प्यालेस रिसोर्ट आदिले मत्स्य पर्यटनको विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएका छन्।

छपिया फिस भिलेज रिसोर्ट

लुम्बिनी प्यालेस रिसोर्ट

कृषि क्षेत्रमा कृषि तथा कृषिजन्य वस्तुको प्रशस्त उत्पादन हुन्छ। यहाँ रहेका मौरीपालन, माछापालन, पोल्ट्री फर्म आदिबाट कृषि पर्यटनको विकास गर्न सकिन्छ। आधुनिक तरिकाले गरिएका खेती, बेमौसमी तरकारी खेती, फलफूल खेती आदिले पनि कृषि पर्यटनको विकासमा सहयोग पुग्छ।

सियारी गाउँपालिकाभित्र प्राकृतिक एवं धार्मिक सम्पदाहरू, पार्क, पोखरी, कृषि फर्म आदि स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । यिनीहरूको प्रचार–प्रसार, संरक्षण, सम्बर्द्धनले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गर्न सकिन्छ। जसले समग्र गाउँपालिकाको

विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। सियारी गाउँपालिकाको वडा न. १ मा देवी पाञ्चायन मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, कोटही माई, नागथान मन्दिर, पञ्चाङ्ग मन्दिर अमुवा, वडा न. २ मा दुर्गा मन्दिर, कालीमाई मन्दिर, वडा न. ३ मा राम जानकी मन्दिर, बौद्ध विहार, कडजहिया मन्दिर, गौशाला रहेका छन्। त्यस्तै वडा न. ४ मा शिव मन्दिर, विष्णु मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, कालिका मन्दिर, वडा न. ५ मा कालिका मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, शिव मन्दिर, अम्बिका मन्दिर, समयदेवी मन्दिर, रामजानकी मन्दिर, वडा न. ६ मा समयमाई मन्दिर, दुर्गाभवानी मन्दिर, वडा न. ७ मा समयमाई मन्दिर, दुर्गा कालिका मन्दिर, दुर्गा मन्दिर आदि रहेका छन्। यी स्थानहरूलाई व्यवस्थित गर्न सकेको खण्डमा निश्चित रूपले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरू बढ्न गई थप आर्थिक अवसरहरू सिर्जना गर्न सकिने देखिन्छ।

रामजानकी मन्दिर

करिब दुई सय वर्ष पुरानो इतिहास बोकेको रामजानकी मन्दिर सियारी गाउँपालिकाको वडा नं ३ भैंसाखादरमा रहेको छ। जनकपुरमा अयोध्याका राजा राम र राजा जनककी छोरी सीताको बिचमा विवाह भएको दिन यस मन्दिरमा ऐतिहासिक मेला लाग्ने गर्दछ। यो मन्दिर राजकीय गुठीअन्तर्गत पर्छ। यो मन्दिरमा गुरु शिष्य पद्धतिबाट गुठी चल्दै आएको छ। मठको सम्पूर्ण रेखदेख र सञ्चालन लक्ष्मीनारायण मठ मटिहानी महोत्तरीबाट हुने गरेको छ। यो मन्दिरको जमिन लगभग ६० बिघाहा रहेको छ। सियारी गाउँपालिका र लक्ष्मीनारायण मठ मटिहानी मिली मन्दिर व्यवस्थापन एवम् जग्गा संरक्षणका लागि ११ सदस्य मन्दिर सञ्चालन समिति गठन गरिएको छ। रामाजानकी मन्दिर क्षेत्र भित्र गौशाला पनि रहेको छ।

राम जानकी मन्दिर

शिव मन्दिर

सियारीको अमुवा, शिवपुर, दुर्गापुर र छपिया लयायतका स्थानहरूमा दुर्गा मन्दिर रहेका छन्। दुर्गा मन्दिरमा विशेष गरी दसैँ र चैते दसैँमा पूजाआजा हुने गर्छ। दुर्गा मन्दिरमा नवरात्रिका समयमा टोलका मानिस जम्मा भई दैनिक देवीको पूजा गर्छन्। सियारीको पण्डितपुरमा शिव मन्दिर रहेको छ । यहाँ शिवरात्रीमा ठुलो मेला लाग्ने गर्छ। शिवरात्रिका वेला भक्तजनहरू शिवको पूजाआजा गर्छन्।

दुर्गा मन्दिर

शिव मन्दिर

दुर्गा मन्दिर

शिव मन्दिर

बुद्धविहार

सियारी गाउँपालिकाको वडा नं ३ र ४ को सिमानामा जङ्गलको बिचमा जगत्थामा बुद्धविहार रहेको छ। यस विहारमा लुम्बिनीबाट भान्तेहरु (भिक्षुहरु) आएर भ्रमण गर्ने गरेको पाइन्छ। यस

स्थानलाई आकर्षक बनाउन विहार परिसरमा पार्क निर्माण गरिएको छ । जङ्गलको विच भागमा रहेको यो स्थानमा स्थानीयहरु वनभोज खान आउँछन्। विहार क्षेत्रमा प्राकृतिक प्रकोपको आपतकालीन उद्दारका लागि भवन निर्माण गरिएको छ । यस विहारको विकासका लागि स्थानीय सरकारको पहलमा यस विहारको संरक्षण र विकासका लागि योजना बनाइएको छ । यो बौद्ध धर्मावलम्बीको आस्थाको केन्द्र र पवित्र स्थल हो ।

बुद्धविहार

धार्मिक, सांस्कृतिक, र पर्यटकीय स्थलहरूले स्थानीय समुदायको सामाजिक, आर्थिक, र सांस्कृतिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन्। स्थानीय स्तरमा रहेका धर्म र संस्कृतिहरूले आध्यात्मिकता, धार्मिक समृद्धि र संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । समाजको सांस्कृतिक विविधता र धार्मिक आचरण र परम्परालाई जोगाएर राख्ने काम पनि धर्म र संस्कृतिले गर्छ । सांस्कृतिक स्थलहरूले स्थानीय कला, शिल्प, साहित्य, सङ्गीत, नृत्यलाई प्रवर्धन गर्छ। सियारी गाउँपालिकामा रहेका मठमन्दिर, पार्क, तालतलैया, ऐतिहासिक स्थल, पर्व, मेला आदि स्थलहरूले गाउँपालिकाको कलाकृति र सांस्कृतिक परिचय दर्साउँछन् । साथै यहाँका समुदायको प्रतिष्ठा र गरिमामा वृद्धि गराउँछन् । गाउँपालिकाभित्र रहेका धार्मिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक स्थलहरू नै गाउँपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरू हुन् । पर्यटकीय स्थलहरूले गाउँपालिका गाउँपालिकाको अर्थतन्त्र, रोजगार, र सामुदायिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । यी स्थलहरूले गाउँपालिकाको पर्यटन उद्योगलाई बढावा दिन्छ र अर्थतन्त्रलाई प्रोत्साहित गरी गाउँपालिकाको विकासमा सहयोग गर्छ।

सियारी गाउँपालिकाले स्थानीय लोकसंस्कृतिको जर्गेना गर्दै आन्तरिक पर्यटनलाई आर्कषण गर्ने नीति लिएको छ। यहाँको सस्कृति, परम्परा, वेशभूषाको जर्गेना गर्ने योजना रहेको छ। ऐतिहासिक धरोहर मठ मन्दिर, धार्मिक अनुष्ठान, ग्रन्थ आदिको संरक्षण सम्वर्धन गर्ने योजना गाउँपालिकाले लिएको छ । थारु संस्कृतिको जर्गेना र सङ्ग्रहालयको स्थापना गरी स्थानीय पहिचानलाई

प्रोत्साहन गर्ने नीति गाउँपालिकाको रहेको छ। स्थानीय चाडपर्व, मेलाजात्राको संरक्षण गर्ने नीति गाउँपालिकाको छ। जातिगत संस्कृति झल्कने गरी समुदाय स्तरमा सङ्ग्रहालयको स्थापना गर्ने गाउँपालिकाको नीति रहेको छ।

स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको महत्त्व यसप्रकार रहेको छ :

☞ प्राकृतिक धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण एवं प्रचारप्रसार गर्न,
☞ बाह्य, आन्तरिक, धार्मिक, कृषि तथा पर्यावरणीय पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न,
☞ आर्थिक क्रियाकलापहरूमा वृद्धि गर्न,
☞ रोजगारीका अवसरहरूको सिर्जना गर्न,
☞ स्थानीयलाई स्वरोजगार तथा उद्यमशीलताको अवसर प्रदान गर्न,
☞ स्थानीय भाषा, साहित्य, कलालाई प्रचारप्रसार र प्रवर्द्धन गर्न,
☞ मौलिकता कायम गरी आफ्नो इतिहास तथा संस्कारलाई सुरक्षित राख्न,
☞ गाउँपालिकालाई आर्थिक रूपमा समृद्ध हुन टेवा पुऱ्याई राष्ट्रिय स्तरमा पहिचान दिलाउन।

स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको संरक्षणका उपायहरू निम्नलिखित रहेका छन् :

☞ स्थानीय नागरिक संरक्षण कार्यमा जागरुक हुने,
☞ सरसफाइ, फोहोर व्यवस्थापन, वृक्षरोपण जस्ता कार्यहरू समूहगत रूपमा सञ्चालन गर्ने,
☞ परम्परागत कला, साहित्य, संस्कृति झल्किने खालका कार्यक्रमहरू समय समयमा आयोजना गर्ने,
☞ जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
☞ जीर्ण अवस्थामा रहेका सम्पदाको मौलिकता कायम हुने गरी मर्मत सम्भार तथा पुनर्निर्माण गर्ने,
☞ पर्यटकीय स्थलहरूको महत्त्वका बारेमा सबैलाई जानकारी गराउने,

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौं :

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल र गाउँपालिका पाठ सुनेका आधारमा पर्यटनको विकासमा गाउँपालिकाको नीतिबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौं :

(क) पर्यटन आन्तरिक र .... गरी दुई प्रकारका हुन्छन्।

(ख) ग्रामीण जीवनशैली, स्थान, परिकार र उत्पादनबाट .... पर्यटनमा टेवा पुग्छ।

(ग) धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलले .... आकर्षित गर्छन्।

(घ) सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ३ मा .... मन्दिर रहेको छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौं :

(क) धार्मिक स्थल भनेको के हो ?

(ख) पर्यटकीय स्थल भनेको के हो ?

(ग) सियारीमा कस्तो खालको विविधता पाइन्छ ?

(घ) धर्म संस्कृतिले गाउँपालिकाको पहिचान कसरी हुन्छ ?

(ङ) रामजानकी मन्दिर कहाँ रहेको छ ?

(च) बुद्ध विहार सियारीको कुन स्थानमा छ ?

(छ) सियारीमा रहेको बुद्ध विहारको महत्त्व लेख्नुहोस्।

समूहमा काम गरौं :

(क) कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आआफ्नो वडामा रहेका धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रका नाम टिपोट गर्नुहोस्।

(ख) तपाईंको टोलमा रहेको कुनै धार्मिक क्षेत्रको भ्रमण गरी त्यसका विशेषता एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौं :

(क) सियारी गाउँपालिकाको तपाईंको वडामा रहेको कुनै एक धार्मिक स्थलका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्

पाठ छ
स्थानीय कृषि व्यवसाय

तरकारी खेती

तरकारी भन्नाले हरियो नरम डाँठ भएका एक मौसम, एक वर्षीय र बहुवर्षीय स्वभावका वनस्पतिहरू हुन्। कुनै तरकारी बालीको मुन्टा, डाँठ, कुनैको जरा तथा गानो, कुनैको पात र कुनैको फल, कोसा आदि खाइन्छ। एउटै जातको तरकारी बाली पनि बाह्रै मीहना विभिन्न स्थानमा सजिलैसँग उत्पादन र बिक्री/वितरण गरी आयआर्जन गर्न पनि सकिन्छ। तरकारी बालीको उत्पादकत्व अन्य बालीको भन्दा धेरै हुने तथा छोटो अवधिमै उत्पादन लिन सकिने भएकोले दिन प्रतिदिन तरकारी खेतीप्रति मानिसहरू आकर्षित हुँदै गइरहेका छन्।

बेमौसमी खेती

कुनै पनि तरकारी बालीको बीउ, बेर्ना सामान्य समयभन्दा अगाडि वा पछाडि रोपेर उत्पादन गरिने ताजा तरकारीलाई बेमौसमी तरकारी खेती भनिन्छ । बेमौसममा तरकारी फलाउनको लागि तरकारी उत्पादन गर्ने जग्गामा कृत्रिम तरिकाबाट बाली उत्पादन गर्न चाहिने वातावरण बनाउनुपर्छ। बेमौसमी खेतीमा उत्पादन कम हुन सक्छ तर भएको उत्पादन बढी मूल्यमा बिक्री हुने भएकोले फाइदा हुन्छ।

कौसी खेती

सहर बजारका बस्तीहरूमा खेती गर्ने जमीन वा करेसाबारी पाउन कठिन हुन्छ। त्यस्ता ठाउँमा घरको हरियाली कायम राखिराख्न र ताजा तरकारी उत्पादन गर्न पक्की घरका कौसी, छत, बरण्डा जस्ता ठाउँहरूमा तरकारी खेती गर्न सकिन्छ। यस्तो खेतीलाई नै कौसी तरकारी खेती भनिन्छ।

उत्पादन व्यवस्थापन

तरकारी बाली टिप्न योग्य भएदेखि उपभोक्ताले उपभोग नगरुन्जेलसम्मको चरण, जस्तै टिप्ने, चिस्याउने, सफा गर्ने, वर्गीकरण गर्ने, प्याकिङ गर्ने, क्युरिङ गर्ने, भण्डारण तथा ढुवानी गर्ने कार्यहरू तरकारी बालीको उत्पादन व्यवस्थापन अन्तर्गत पर्न आउँछन्। उत्पादन गरेको तरकारीको बिक्री गरेर प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ।

तरकारी खेती आम्दानीको स्रोत बढाउने राम्रो व्यवसाय हो। यसबाट किसानहरूको जीवनस्तर माथि उठाउन सहज हुन्छ। तरकारी अन्य बालीहरू भन्दा बढी मूल्यमा बिक्री हुन्छ र निरन्तर आम्दानी भइरहन्छ। तरकारी खेतीमा वर्षभरी नै काम भइरहने हुनाले सधैँ नै रोजगारको अवसर रहिरहन्छ। तरकारी खेतीमा भूमि, श्रम र पैसाको सदुपयोग हुन्छ। बाली चक्र प्रणाली अपनाई माटोको ऊर्वरा शक्ति बढाई बढी आम्दानी लिन सकिन्छ। एक वर्षमा एकभन्दा बढी पटक तरकारी बाली लिन सकिन्छ। धेरैजसो तरकारी बालीहरू (आलु, भान्टा, फर्सी, भिडी आदि) छोटो समयको चक्र हुने हुनाले एउटै बालीप्रतिवर्ष दुई या तीन पटक लगाउन सकिन्छ।

मौरीपालन

नेपालमा परापूर्व कालदेखि नै परम्परागत रूपमा मौरीपालन गरिँदै आएको छ। घरपालुवा मौरीलाई प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक सम्पदाको रूपमा परम्परागत मुढे घार एवं खोपे घारमा राखी मह उत्पादन गर्ने प्रचलन प्रायः सबै क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। आधुनिक खेतीप्रणालीमा मौरी एउटा प्रभावकारी परागसेचक किरा भएकोले मौरीपालनबाट कृषि क्षेत्रमा पनि अधिकतम लाभ लिन सकिन्छ। मौरीपालन उद्यमलाई सफल रूपमा सञ्चालन गर्नका लागि मौरीपालनका लागि मौरी जातको छनोट, चरनक्षेत्र छनौट र समयको छनोटमा ध्यान दिनुपर्छ।

वन तथा खेतबारीमा मौरीजन्य चरनको विकास र विस्तार गर्दै प्राङ्गारिक खेतीप्रणाली वा बालीनालीमा रोग किरा नियन्त्रणका लागि एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापन पद्धति अवलम्बन गर्नुपर्छ। मौरीचरनको राम्रो व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । डढेलोबाट वन बचाउनुपर्छ । परम्परागत पद्धतिलाई निरुत्साहित गर्दै आधुनिक प्रविधिको ज्ञान र सिपको विकास र विस्तार गर्दै जनचेतना बढाउनुपर्छ।

नेपालमा भिर मौरी, खागो मौरी, कठ्यारी मौरी, सेराना मौरी र मेलिफेरा मौरीबाट महउत्पादन हुने गरेको छ। घरपालुवा मौरी (सेराना, मेलिफेरा) बाट मौरीपालकले व्यावसायिक रूपमा मौरीपालन गरी मह उत्पादन गर्ने गर्छन्। महको गुणस्तर र परिमाण बढाउनको लागि सही तरिकाले मौरीगोला व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । यदि समयमानै गोलाको व्यवस्थापन ठिक तरिकाले गरिएन भने मौरीगोलामा कर्मीमौरीको सङ्ख्या कम हुन गई महउत्पादनमा कमी हुन सक्छ। गुणस्तरीय एवं बढी महउत्पादनका लागि चरन सुरु हुनु दुई महिनाअगावै गोलामा गुणस्तरीय रानु फेरी गोला मजबुत बनाउँदै जानुपर्छ। चरनको छनोट, चरनको क्षमता एवं स्वच्छ वातावरण पहिचान गरी मौरीगोला स्थानान्तरण गर्नुपर्दछ। गुणस्तरीय मह उत्पादनका लागि पुराना काला चाका हटाई नयाँ आधारचाका जडान गरी महकक्ष तथा रानी छेक्ने पाता प्रयोग गर्नुपर्दछ। महकक्षमा ७० प्रतिशत भन्दा बढी मह जम्मा भएपछि उपयुक्त वातावरणमा स्वच्छ सामग्री प्रयोग गरी मह काढ्नुपर्दछ।

मौरीपालनका फाइदाहरू

- मह, मैन, कुट, मौरी विष, चोप, मौरीगोला पाइनु,
- परागसेचन, स्वरोजगार, जैविक विविधता, प्राकृतिक सन्तुलन, उत्पादकत्वमा वृद्धि
- थोरै लगानीबाट सुरुवात गर्न सकिने,
- पहिलो वर्षमा नै आयआर्जन गर्न सकिने,
- मह निर्यातयोग्य कृषि वस्तु भएकाले गुणस्तरीय मह उत्पादन गरी विदेशमा पनि बिक्रि गर्न सकिने,
- महको सेवन तथा माग बढिरहेको अवस्थामा मौरीपालन गरी आय आर्जन गर्न सकिने,
- मौरीबाट वार्षिक एक घारबाट चालिस किलोसम्म मह उत्पादन हुने,
- मौरीपालनलाई व्यावसायिक रूपमा विकास गर्ने हो भने बेरोजगारी समस्या घट्ने,
- मौरीपालनमा गरेको लगानी डुब्ने खतरा नहुने भएकाले यो सुरक्षित व्यवसाय भएको।

पशुपालन

पशुपालन जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा हो। दूध, मासु, अन्डा, ऊन, श्रम आदिका लागि जनावरहरूलाई घरमा पाल्ने कामलाई पशुपालन भनिन्छ। पशुपालन जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा हो। नेपालमा गाई, बाख्रा, भैंसी, राँगा, भेडा, च्याङग्रा, घोडा, गधा, खच्चड, गोरु, सुँगुर, बङ्गुर आदि जनावरहरू तथा हाँस, कुखुरा, आदि पक्षीहरू पालिन्छन्।

नेपालका कृषकहरूले खेती तथा पशुपालन दुवै गर्ने भएकाले यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ। जीवन निर्वाहका लागि मात्र नभई आफ्नो घरायसी आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न र अतिरिक्त आय आर्जन गर्नका लागि नेपाली कृषकहरूले पशुपालन गर्ने गरेका छन्। मानिसलाई कृषि पेसामा

आकर्षित गर्न, जमिनको उर्वराशक्ति बढाउन र मलखादका रूपमा जनावरको बिस्टा प्रयोग गर्ने उद्देश्यले पनि पशुपालन गरिन्छ। पशुपालन दुध, मासु अण्डा साथै घरायसी सजावट तथा सुरक्षा र ढुवानीको साधन आदि उद्देश्यले पाल्ने गरिन्छ। साथै पशुपालनबाट खेतीलाई चाहिने मल तथा श्रम प्राप्त हुन्छ। तराईमा गोरु तथा राँगालाई गाडा तान्ने काममा प्रयोग गरिन्छ। पशुपालनबाट कृषकको आयमा वृद्धि हुन्छ। पशुपालन व्यवसाय नेपालको कृषि क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण उपक्षेत्र हो। पशुपालनलाई व्यावसायीकरण गरेमा कृषकको आयमा वृद्धि भई जीवनस्तर माथि उठ्छ। सियारी गाउँपालिकाका अधिकांश किसानहरूले पशुपालन पेसा अँगालेका छन्। गाई भैँसी पालेर दुध, दही तथा अन्य दुधजन्य वस्तु बिक्री गरी आम्दानी बढाएका छन्। बाख्रा, कुखुरा, बङ्गुर पालन गरेर पनि आम्दानी बढाएका छन्। पशु मरेपछि त्यसबाट हाड तथा छालाको राम्रो सदुपयोग गर्न सकिन्छ। छालाबाट ज्याकेट र पेटी तथा हाडबाट पशुको दाना बनाइन्छ। यसर्थ पशुपालन व्यवसायको विशेष महत्त्व रहिआएको छ।

पशुपालन व्यवसायका फाइदाहरू

(क) ताजा दुध, मासु र घिउ लगायतको उत्पादन गर्न सकिन्छ।

(ख) छोटो समयमा आर्थिक आम्दानी गर्न सकिन्छ।

(ग) थोरै लगानीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ।

(घ) बुढादेखि बच्चासम्मलाई ताजा र पोसिलो दुध खुवाउन पाइन्छ।

(ङ) खेतबारीमा प्रशस्त मात्रामा गोठेमल लगाएर अन्न तथा तरकारी बालीको उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ।

(च) गाईवस्तुको मलमूत्रले जैविक विषादी बनाई आफ्नो बारीमा हानिकारक रोग तथा किराको रोकथाममा सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ।

(छ) युवाहरू वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्ने बाध्यतालाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

(ज) वातावरणीय सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) मौरीलाई चरनको राम्रो .... गर्नुपर्छ।

(ख) परम्परागत पद्धतिलाई निरुत्साहित गर्दै आधुनिक प्रविधिको .... गर्नुपर्छ।

(ग) महको गुणस्तर र परिमाण बढाउनका लागि सही तरिकाले .... व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

(घ) पशुपालन जनावर वा ....पाल्ने पेसा हो।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) कौसी खेती र बेमौसमी खेती भनेको कस्तो प्रकारको खेती हो ?

(ख) तरकारी खेतीबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस्।

(ग) मौरीपालनबाट के फाइदा हुन्छ ?

(घ) पशुपालन भनेको के हो र पशुपालनका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

समूहमा काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथी दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् र एउटा समूहले घरमा पाल्न सकिने पक्षीको नाम भन्नुहोस् र अर्को समूहले घरमा पालिने पशुको नाम भन्नुहोस्।

(ख) व्यावसायिक तरकारी खेती भनेको के हो ? व्यावसायिक तरकारी खेतीबाट हुने फाइदाका बारेमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) पशुपालन र यसको महत्त्व शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

(ख) तपाईँको वडा वा टोलमा केकस्ता तरकारी खेती गरेको देख्नुभएको छ ? तिनका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ चार

कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी

पाठ सात

दलहन र तेलहन बाली

दलहन बाली

हामी सम्पूर्ण नेपालीलाई दैनिक भोजनमा दलहन (दाल) आवश्यक पर्छ। यो हाम्रो एक महत्त्वपूर्ण खाना हो। यो खेती हाम्रो गाउँपालिकाको मुख्य उत्पादन हो। यो खेती जाडो र गर्मी समयमा गर्न सकिन्छ। मसुरो, चना, राजमा, बकुला, मटर आदि जाडो यामका मुख्य दालबाली हुन्। अडहर (रहर), मुङ, बोडी, सिमी आदि गर्मी समयका दाल बाली हुन्। दाल मानव स्वास्थ्यका लागि प्रोटिनको मुख्य स्रोत हो। यसले देशको खाद्य सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ। यसले कृषिको बालीचक्रमा मुख्य भूमिका खेल्छ।

मसुरो सियारी गाउँपालिकामा खेती हुने दालबालीमध्येको प्रमुख बाली हो। तराईको बाँझो जमिन र भित्री तराईमा धान काटेपछि मसुरो खेती गरिन्छ। मसुरो चिसो सहन सक्ने प्रजातिको बाली हो। मसुरामा प्रोटिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्व भरिपूर्ण हुन्छ। बिउ छर्नुभन्दा २ हप्ता अघि ठाउँ जोत्नुपर्छ। त्यसपछि गोठेमल माटामा मिसाइन्छ । अघिल्लो बालीको अवशेष रोग, किराको आश्रय स्थल हुने भएकाले छनोट गरिएको जग्गाबाट हटाउनुपर्छ। कात्तिक पहिलो हप्तादेखि मङ्सिरको दोस्रो हप्तासम्म यो बाली लगाइन्छ। साधारणतया मुसुराको बिउ एक्लो बालीको लागि ४० किलोग्राम प्रति हेक्टर सिफारिस गरिएको

छ। धान बाली पाकेपछि धान काट्नुभन्दा १० देखि १५ दिन अगावै मुसुरो घँसुवा बालीका रूपमा छर्न सकिन्छ। मुसुराको खेतमा झारपातको सङ्ख्या हेरी वा प्रकोपको आधारमा एकदेखि दुई पटक गोडमेल गर्नुपर्छ। पहिलो गोडाइ २० देखि २५ दिन पछि र दोस्रो गोडाइ झारपातको प्रकोप हेरी ४० देखि ४५ दिनमा गर्नुपर्छ।

सियारी गाउँपालिकामा खेती हुने चना दालबाली हो। चनामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम आदि पोषकतत्त्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । यी पोषक तत्त्वले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छन् । चनाबाट तरकारी आदि विभिन्न खाद्य परिकार बनाउनुका साथै गाइवस्तुलाई दानाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। चना हिउँदे बाली हो। यसले धेरै चिसो खेप्न सक्दैन। तराईमा धान भित्र्याइसकेपछि कात्तिक महिनाभित्र चना बाली लगाइन्छ। बलौटे माटो चना खेतीका लागि उत्तम मानिन्छ।

राजमा प्रमुख दलहन बाली हो। यो प्रोटिनको उच्च स्रोत हो। यसमा भिटामिन बी. १, कपर, फस्फोरस, आइरन, पोटासियम जस्ता पोषक तत्त्व पनि प्रशस्त पाइन्छन् । यो तराई क्षेत्रमा हिउँदे बालीका रूपमा खेती गरिन्छ । राजमाबाट तरकारी तथा दालका विभिन्न परिकार बन्छन् । राजमा खेतीका लागि बलौटे दोमट माटो उत्तम मानिन्छ।

केराउ (मटर) दालको रूपमा खाइने दलहन (गेडागुडी) बाली हो। यसको हरियो, कलिलो कोसा ताजा तरकारीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। सुकेका दान भिजाएर तरकारी, अचार आदिमा मिसाइन्छ।

केराउ अधिकांश परिवारको भान्सामा लोकप्रिय छ। केराउ प्रोटिनको मुख्य स्रोत हो। यसमा भिटामिन ए, बी र सी, खनिज तत्त्व र कार्बोहाइडेट पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। केराउ बालीलाई चिसो हावापानी आवश्यक पर्छ। यसको खेती तराई क्षेत्रमा हिउँदे बालीका रूपमा गरिन्छ। प्रशस्त प्राङ्गारिक मल भएको दमोट माटामा यसको खेती राम्रो हुन्छ।

तेलहन बाली

तोरी, तिल, आलस, सूर्यमुखी तेलहन बाली हुन्। मसुरो अरहर आदि दलहन बाली हुन्। यी सियारी गाउँपालिकाका नगदेबाली हुन्। तोरी तराई तथा पहाड दुवै हावापानीमा लगाउने बाली हो। तोरी लगाएको ठाउँमा पानी जम्नुहुँदैन। यसलाई हल्का सिँचाइ दिनुपर्छ। तोरी सबै किसिमका माटामा लगाउन सकिन्छ। तोरी हल्का दोमट माटोमा राम्रो हुन्छ। माटोको पिएच न्युटल हुनुपर्छ। यसका लागि हल्का क्षारीय माटो पनि सहन सक्छ। सबै बालीका लागि मुख्य तत्त्व नाइट्रोजन, फस्फोरस र पोटासको आवश्यकता पर्छ। यिनको पूर्तिका लागि डिएपी, युरिया र पोटास दिइन्छ। तोरीमा यीबाहेक सल्फरको पनि आवश्यकता पर्छ। तोरी खेतीमा भएसम्म कम्पोस्ट मल वा गोबर मल प्रयोग गर्नुपर्छ। कोसा खुल्नुभन्दा केही अगाडि जब पहेँलो, खैरो रङका हुन्छन्। त्यति वेला तोरी बाली काट्ने समय हुन्छ। तोरी काटिसकेपछि ५–६ दिनसम्म राखी चुटेर दाना झार्नुपर्छ अनि सुकाएर थन्क्याउनुपर्छ।

तिल नेपालमा प्रयोग गरिने एक तेलहन बाली हो । तिललाई धार्मिकरूपले पनि उच्च मर्यादा दिइएको पाइएको छ। तेलहनको रूपमा कालो तिल, सेतो तिल, झुसे तिलको खेती गरिएको पाइन्छ। कुनै पनि घाउ, खटिरा वा काटेकोमा राम्रो शुद्ध बेसारको धुलो ५० ग्राम २०० ग्राम तिलको तेलमा पकाइन्छ। राम्ररी पाकेपछि छानेर सिसीमा हालेर राख्ने आवश्यकताअनुसार कुनै पनि घाउमा लगाएर निको पार्न सकिन्छ।

आलसको तेल निकै लोकप्रिय तेल हो। आलसको छोप अचारमा पनि प्रयोग हुन्छ। आलसलाई बहुगुणी औषधी पनि मानिन्छ। आलस लिनासिया परिवारमा पर्ने वनस्पति हो। यसको फल फाइबरयुक्त खाद्य पदार्थमा पर्छ। प्राचीन कालदेखि फाइबर र तेलका लागि प्रयोग हुँदै आएको छ। आलस अहिले विकसित देशमा औषधीका रूपमा सेवन गर्न थालिएको छ। विश्वलाई सताइरहेको कोलेस्टेरोल, स्ट्रोकलगायतका मुटुसम्बन्धी रोगदेखि क्यान्सरसम्मको रोकथाममा आलसको प्रयोग बढेको छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

दलहन र तेलहन बाली पाठ पढ्नुहोस् र त्यहाँको मुख्य विषय कक्षामा सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) मसुरो, चना, राजमा, बकुला, मटर आदि जाडो यामका मुख्य .... हुन्।

(ख) दाल मानव स्वास्थ्यका लागि ....को मुख्य स्रोत हो।

(ग) मुसुराको खेतमा ....को सङ्ख्या हेरी वा प्रकोपको आधारमा एकदेखि दुई पटक गोडमेल गर्नुपर्छ।

(घ) तराईमा धान भित्र्याइसकेपछि .... महिनाभित्र चना बाली लगाइन्छ।

(ङ) तोरी तराई तथा पहाड दुवै ....मा लगाउने बाली हो।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) दलहन बालीमा के के पर्छन् ?

(ख) कस्तो बालीलाई तेलहन भनिन्छ ?

(ग) दलहन बालीमा कुन कुन तत्त्व हुन्छन् ?

(घ) तेलहन बालीमा के के पर्छन् ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथी दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् र एक समूहले दलहन बालीका नाम र अर्को समूहले तेलहन बालीका नाम सुनाउने प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस्। जुन समूहले धेरै नाम सुनाउँछ, त्यही समूहलाई ताली बजाएर सम्मान पनि गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबैले दलहन र तेलहन बालीका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ पाँच

हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार

पाठ आठ

सामाजिक कुप्रथा

हाम्रो समाजमा प्राचीन समयदेखि नै विभिन्न प्रथा चल्दै आएका छन् । कतिपय प्रथा सामाजिक सम्बन्ध सुमधुर बनाउन र समूहमा मिलेर काम गर्न उपयोगी रहेका छन् । कतिपय नराम्रा प्रथा पनि रहेका छन् । हामी राम्रा प्रथाको अनुकरण गर्नुपर्छ भने कुप्रथाको अन्त्य गर्नुपर्छ । सियारी गाउँपालिकाको सेरोफेरोमा विभिन्न खालका सामाजिक कुप्रथा रहेका छन् । यस्ता कुप्रथाको अन्त्य गर्नु आजको आवश्यकता हो । यस पाठमा हाम्रो समाजमा चलेका बालीघरे प्रथा, बालश्रम, असमान ज्याला जस्ता प्रथाका विषयमा चर्चा गरिएको छ। आजको समाजमा ती प्रथा कुप्रथा बनेका छन् । समाजमा चलेका तिनै कुप्रथाका विषयमा कक्षाका विद्यार्थीले समूहगत रूपमा आआफ्ना धारणा राखेका छन् । हामी पनि तिनै धारणा पढेर सामाजिक कुप्रथाका बारेमा जानकार बनौँ :

आठ कक्षाको एउटा समूहको नेतृत्व कमला चौधरीले गरेकी छन् । कमलाको समूहमा पाँच जना साथी छन् । उनीहरूको समूहलाई बालीघरे प्रथा भन्ने विषय परेको छ । बालीघरे प्रथाका विषयमा हामी पनि केही सुनौँ :

बालीघरे प्रथा (जिउनी)

बालीघरे प्रथा भनेको वार्षिक रूपमा एकमुस्ट ज्यालाका रूपमा अनाज दिइने प्रथा हो । गाउँमा काम गरेबापत कुनै व्यक्ति वा परिवारलाई ज्यालाका रूपमा नगद नदिई धान, गहुँ, मकै आदि अन्न दिने पुरानो चलन रहेको छ । बालीघरे प्रथाले समाजका निम्न वर्गलाई शोषण गर्छ । यस्तो प्रथामा वर्षभरि काम गरेको ज्यालाबापत अन्न दिइन्छ । वर्षमा एकपटक अन्न भित्र्याउने समयमा बाली दिइन्छ । यति वेला श्रम गर्ने व्यक्तिको माग र आवश्यकताभन्दा काम गराउने व्यक्तिको इच्छाअनुसार अन्न दिइन्छ ।

यसमा श्रमको कुनै मूल्य तोकिएको हुँदैन। खास गरी फलामको काम गर्ने, लुगा सिलाउने कामका लागि, कपाल काट्ने कामका लागि, जुत्ता सिलाउने कामका लागि बालीघरे प्रथा प्रयोग भएको पाइन्छ। पछिल्लो समय भने बालीघरे प्रथाभन्दा पनि कामबापतको ज्याला लिने प्रचलन चल्न थालिसकेको छ। सियारी गाउँपालिकामा बालीघरे प्रथा क्रमशः लोप हुँदै गएको छ।

आठ कक्षामा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको अर्को समूहको नेतृत्व अनुजले गरेका छन् । अनुजको समूहमा सात जना साथी छन् । अनुजको समूहले आज बालश्रमका बारेमा प्रतिवेदन तयार पारेको छ। हामी पनि यस समूहको प्रतिवेदन सुनेर बालश्रमका बारेमा बुझौँ :

बालश्रम

बालबालिकालाई काम गराउनु बालश्रम हो । बालबालिकालाई पैसाको लोभ देखाएर तथा कुनै प्रलोभन दिएर गराइने कामलाई बालश्रम भनिन्छ । बालश्रम गैरकानुनी काम हो । बालश्रमले बालबालिकाको जीवनमा मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक खतरा उत्पन्न गराउँछ। बालश्रम बालबालिकाले गर्ने शारीरिक श्रमसँग सम्बन्धित छ।

कानुनले बालबालिकालाई श्रममा प्रयोग गर्न नपाइने व्यवस्था गरेको छ। नेपालका विभिन्न ठाउँमा रहेका बालबालिकाको प्रयोग श्रमिक तथा कामदारका रूपमा बढ्दै गएको छ । बालबालिका विभिन्न उद्योग, ग्यारेज, होटल, चियापसल, रेस्टुरेन्ट, रद्दी फोहोर वस्तु सङ्कलन, प्रिन्टिङ प्रेस, सडक व्यापार, भरिया, यातायात र घरायसी काममा लागेका छन्। नेपाल कृषि प्रधान देश भएकाले धेरै बालश्रम कृषि क्षेत्रमा लागेको छ।

शिक्षाको अभावमा अभिभावकले बालबालिकालाई विभिन्न काममा लगाएको पाइन्छ । शिक्षा भविष्यका लागि लगानी हो भन्ने कुरा बुझ्न नसक्नु पनि बालश्रमको कारण रहेको छ। शिक्षाप्रति आकर्षित नहुनु तथा बालबालिकाले विद्यालयमा अध्ययन पूरा गरेपछि रोजगार पाउने निश्चित नहुनु पनि बालश्रम बढ्नुको कारण हो । बालबालिकालाई काममा लगाई आर्थिक लाभ लिन खोज्नु नै बालश्रमको मुख्य कारण बनेको छ।

बालश्रम हाम्रो समाजको अभिशाप हो । बालश्रम रोक्न सबैभन्दा पहिले घर वा कार्यालयमा कुनै पनि बालबालिकालाई काममा राख्नुहुँदैन। बालश्रम रोक्न बलियो कानुन बनाउनुपर्छ । आमाबुबाले पनि आफ्नो सन्तानको शिक्षामाथि पूरा ध्यान दिनुपर्छ। बालश्रमबारे सबैभन्दा पहिले बालश्रम गराउने परिवारसँग कुरा गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई यसको दुष्परिणामबारे बुझाउनुपर्छ । सियारी गाउँपालिकामा बालश्रमको अन्त्यका लागि सबै समुदाय सक्रिय छन् ।

आठ कक्षाका विद्यार्थीको अर्को समूहको नेतृत्व सरलाले गरेकी छन् । सरलाको समूहमा पाँच जना साथी छन् । सरलाको समूहले असमान ज्यालाका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन् ।

असमान ज्याला

एउटै काममा फरक ज्याला दिइनु नै असमान ज्याला हो । लिङ्ग, भूगोल, क्षेत्र, जाति आदिका आधारमा ज्याला फरक हुन्छ। यस्तो ज्यालालाई नै असमान ज्याला भनिन्छ। मानिसले समान काम गरेर पनि समान ज्याला पाउँदैनन् । समान काम गर्दा व्यक्तिलाई फरक ज्याला दिनुहुँदैन । यही फरकपनले नै असमान ज्यालालाई बुझाएको हुन्छ। सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाका कारण

ज्याला फरक हुन्छ। सहरका तुलनामा गाउँका मजदुरको ज्याला निकै कम छ। निजी क्षेत्रमा भन्दा सरकारी क्षेत्रमा काम गर्नेले बढी ज्याला/तलब पाउँछन्। सियारी गाउँपालिकामा अहिले पनि कतिपय स्थानमा असमान ज्यालाको प्रवृत्ति पाइन्छ। यसलाई अन्त्य गर्न गाउँपालिकाबाट नीति ल्याउनु आवश्यक छ।

आठ कक्षाका विद्यार्थीको अर्को समूहको नेतृत्व हरिराम मुरावले गरेका छन्। हरिरामको समूहमा पाँच जना साथी छन्। हरिरामको समूहले गौना प्रथाका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन्।

गौना प्रथा

गौना एक तराई क्षेत्रमा रहेको वैवाहिक प्रथा हो। विवाहपश्चात् विवाह भएकी छोरीको बिदाइ नगरी माइतमा नै बस्ने चलनलाई गौना प्रथा भनिन्छ। यसको अवधि एक वर्षदेखि पन्ध्र वर्षसम्म हुन्छ। केटीको विवाह भएको ६ महिनादेखि ३ वर्षपछि मात्र छोरीलाई दुलाहाको घर (ससुराल) पठाउने वैवाहिक प्रचलनलाई गौना भनिन्छ। पहिले पहिले तराईका समुदायमा केटीहरूको सानै उमेरमा विवाह हुन्थ्यो। सानो उमेरमा विवाह हुँदा उनीहरू परिपक्व नभएको हुँदा उनीहरूलाई माइतमा नै बस्न दिइन्थ्यो। विवाह हुँदा दुलाहाले दुलहीलाई केही दुरी पर लगेपछि पुनः उसको माइतमा नै फिर्ता ल्याइन्छ। गौनाको समयमा दुलाहाले दुलही भेट्न चाहेमा आफ्नो ससुराल जाने पनि दिने चलन छ। बालविवाह गर्न नपाइने भएकाले हिजोआज यो प्रथा विस्तारै लोप हुँदै गएको छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

सामाजिक कुप्रथा पाठ पढेर समाजमा रहेका कुप्रथाका विषयमा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकाको सेरोफेरोमा विभिन्न खालका सामाजिक .... रहेका छन्।

(ख) समाजमा चलेका तिनै कुप्रथाका विषयमा कक्षाका विद्यार्थीले समूहगत रूपमा आआफ्ना .... राखेका छन्।

(ग) बालश्रम बालबालिकाले गर्ने ....श्रमसँग सम्बन्धित छ।

(घ) ....प्रथाले समाजका निम्न वर्गलाई शोषण गर्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सामाजिक कुप्रथा भनेको के हो ?

(ख) बालीघरे प्रथामा के हुन्छ ?

(ग) बालश्रम भनेको के हो ?

(घ) असमान ज्यालाले कुन कुरालाई बुझाउँछ ?

(ङ) गौना प्रथामा के के गरिन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाउनुहोस् र आफूले जानेका कुप्रथा अनि चालचलनका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

हाम्रो समाजमा रहेका कुप्रथाको अन्त्यका लागि के के गर्नुपर्ला ? बुँदा टिपेर साथीलाई देखाउनुहोस्।

तलको कविता पढ्नुहोस् र हाम्रा चालचलनका बारेमा बुझ्नुहोस् :

हाम्रा चलनहरू

—हरि पोखेल

बाँझो बारी खेततिर पर्म लगाउँछन् ।
साँध सिमा मिलापको मर्म लगाउँछन् ॥
मिलिजुली बसेजस्तो पिपलु र वर ॥
बेगारीमा चल्थ्यो हजुर हाम्रो गाउँघर ॥

मर्दापर्दा छिमेकीले ज्याला पनि लिन्न ।
आफैँलाई पर्ला भनी धोखा पनि दिन्न ॥
तेरोमेरो हुन्न कतै गाली पर पर ।
सम्झनामा चल्छ हजुर हाम्रो गाउँघर ॥

मुठी माना नापी नापी कुरा गर्नुपर्छ ।
फिर्ता दिउँला भनी वाचा पूरा गर्नुपर्छ ॥
यतातिर नुन छैन उतातिर तेल ।
ऐँचोपैंचो चल्छ हजुर हामी बाँचुन्जेल ॥

अगुवाले बाँध थुन कुलो काट भन्छन् ।
कैलेकाहीं चौपारीमा ढुङ्गा राख भन्छन् ॥
बाटाघाटा मन्दिरमा नजाने को छ र?
झारा पनि चल्थ्यो हजुर हाम्रो गाउँघर ।

पैसासँग अन्न साट्ने चलन चलेको छ ।
अन्नसँग पैसा साट्ने चलन चलेको छ ॥
अप्ठेरोमा खर्चपर्च चल्छ निरन्तर ।
लेनदेन चल्छ हजुर हाम्रो गाउँघर ॥

माथिको कवितामा कुन कुन सामाजिक प्रथाका भनिएको छ ? तपाईँले जानेका प्रथाको नाम टिपोट गरेर सबैलाई सुनाउनुहोस् । तपाईँले कुनै प्रथाका बारेमा नबुझ्नुभएको भए साथी वा शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् ।

पाठ नौ
स्थानीय चाडपर्व, मेला र जात्रा

सामाजिक, सांस्कृतिक विविधता रहेको सियारी गाउँपालिकामा ब्राह्मण, क्षेत्री, थारु, मगर, विश्वकर्मा, गुरुङ यादव आदि विभिन्न जातजातिको बसोवास रहेको छ। यहाँ नेपाली, थारु, मगर, अवधी, भोजपुरी, मैथिली जस्ता विभिन्न भाषा मातृभाषाका रूपमा बोलिन्छन्। हरेक जाति, भाषा र धर्मका मानिसको आफ्नै किसिमको चाडपर्व, मेला तथा जात्रा मनाउने प्रचलन रहेको हुन्छ। गाउँपालिकामा रहेको फरक फरक जातजाति, धर्मसंस्कृति र चाडपर्वले विविधता बिच एकता कायम गरेको छ। सियारी गाउँपालिकामा मनाइने प्रमुख चाडपर्व तथा मेलामा बुद्ध जयन्ती, महाशिवरात्रि, रामलीला नाच, नागपञ्चमी, होली, श्रीपञ्चमी, माघी पर्व, रामनवमी पर्व, तिज, दसैँ, तिहार, रक्षाबन्धन, जितिया, ल्होसार, ताजिया मेला, मोहर्रम, इद, क्रिसमस डे आदि हुन्।

महाशिवरात्रि

प्रत्येक वर्ष फागुन कृष्ण चतुर्दशीको दिन पर्ने शिवरात्रिका दिन सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा रहेका शिव मन्दिरमा भक्तजनको ठुलो जमघट हुन्छ। यस दिन शिवका भक्त शिव मन्दिरमा गएर शिवलिङ्गमा बेलपत्र, दुध आदि चढाउने तथा पूजा गर्ने गर्छन्। यस दिन शिवलाई आराध्यदेव मान्नेहरू उपवास बसी रातभर भजनकीर्तन गरी बस्छन्। महाशिवरात्रि शिवको विवाह भएको दिन भएकाले राती शिवजीको जन्ती निकालेर उत्सव गर्ने चलन पनि रहेको छ।

श्रावणी मेला : साउन महिनामा हिन्दु धर्मावलम्बीको आस्थाका देवीदेवताको आराधना गर्न श्रावणी मेला लाग्छ। सियारीमा रहेका शिवालय मन्दिरमा साउन महिनामा जल चढाउने गर्छन् र शिव भगवान्को पूजा आराधना गर्छन्। श्रावणी मेलाका अवसरमा नित्य भजनकीर्तन, नदी तलाउबाट जल ल्याई चढाउने, धुनी जगाउने जस्ता कार्य गरिन्छ।

ल्होसार

ल्हो भनेको वर्ष र सार भनेको नयाँ हो अर्थात् ल्होसारको शाब्दिक अर्थ एक साल समाप्त भएर अर्को नयाँ साल सुरु हुनुलाई बुझिन्छ। सियारी गाउँपालिकामा रहेका गुरुङ जातिले तमु ल्होसार मनाउने गर्छन्। ल्होसारको अघिल्लो साँझदेखि नै मनाउन सुरु गरिन्छ। साँझ पूजापाठ, भोजभतेर, नाचगान गरी आधा रातमा नयाँ वर्ष आयो भन्दै नयाँ वर्षको स्वागत गरिन्छ। ल्होसारको दिन बिहानदेखि नै ढोगभेट, आशिष आदानप्रदान गर्दै नाता कुटुम्बलाई बोलाएर भोज खुवाएर धुमधामका साथ मनाइन्छ। ल्होसारको दिन गुरुङ महिलाले आफ्नै शैलीका वेशभूषा जस्तै शिरबन्दी, मखमली चोली, घलेक्क, पटुकी, छिटको गुन्यु र मजेत्रो लगाएर सजिन्छन् भने पुरुषले शिरमा टोपी, भोटोमाथि भाङ्ग्रो लगाउँछन्। त्यसको साथमा कछाड अनि पटुकी बाँध्छन्। सोरठी, कौडा नाच नाचेर आफ्ना परिवार, साथीभाइसँग रमाइलो गर्ने गर्छन्।

थारु महोत्सव

गाउँपालिकाले तोकेको स्थानमा माघीका अवसरमा माघी मेला तथा थारु महोत्सव लाग्छ । सियारी गाउँपालिका क्षेत्रका थारु जातिले यसलाई खिचडी महोत्सवका रूपमा पनि मनाउँछन् । यहाँ थारु जातिले आफ्ना जातीय संस्कृति, झाँकी, परिकार आदि प्रदर्शन गर्छन् । नाचगान गर्ने, रमाइलो गर्ने, मिठा मिठा परिकार बनाएर खाने गर्छन् ।

रामलीला

रामायणको कथामा आधारित भएर रामलीला देखाउने गरिन्छ । यसमा रामजन्म, ताड्का बध, जनकपुर आगमन, बजार फूलबारी, धनुष यज्ञ, परशुराम, वाणासुर, सीता स्वयम्वर, राम वनवास, दशरथ मरण, सीताहरण, लङ्कादहन, रावण वधलगायतका घटना प्रदर्शन गरिन्छ । पहिले पहिले यो रामलीला सियारी क्षेत्रको निकै लोकप्रिय लीला हो । आजकल यो रामलीला झन्डै लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेकाले यसको संरक्षण गर्नु आवश्यक छ ।

लाखे नाच

लाखे नाच नेवार समुदायले कुनै विशेष जात्रा अथवा पर्वको उपलक्ष्यमा लाखेको मुखुन्डो पहिरिएर गरिने परम्परागत नृत्य हो । नेवार समुदायमा विभिन्न प्रकारका नाचहरू नाचिन्छन् ।

प्रायः नाच देवीदेवताका हुन्छन् । यीमध्ये लाखे नाच धेरै रोचक हुन्छ । राक्षसको स्वरूपमा बनाइने खप्पर, कालिकाको वस्त्रसहित व्यक्तिलाई सिँगारेर लाखे नचाउने गरिन्छ । सियारी गाउँपालिकामा पनि लाखे नाच नाच्ने परम्परा रहेको छ ।

मोहर्रम र तहजिया मेला

सियारी वडा न. ४ सियारी खोला तथा सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा बस्ने मुस्लिम धर्मालम्बीले मोहर्रम धुमधामका साथ मनाउने गर्छन् । इस्लामिक संवत् हिजरीको पहिलो महिनाको चाँदको १ तारिखदेखि सुरु भएर १० तारिखसम्म मोहर्रम पर्व मनाइन्छ । यस पर्वमा गरिबलाई खिचडी, फलफूल, मिठाई, लुगा आदि दान गर्ने चलन रहेको छ । मुस्लिम समुदायको ठुलो पर्व मोहर्रमका अवसरमा ताजिया मेला लाग्छ । पैगम्बर मुहम्मदको नाति इमाम हुसेन सहिदको साहस र बलिदानको सम्झनामा मनाइने यस पर्वमा विभिन्न स्थानमा ताजिया निर्माण गरिन्छ । बाँस, कागज, पिठाको लेदोलगायतका रङ्गीचङ्गी सामग्री प्रयोग गरी सुन्दर ताजिया निर्माण गरिन्छ ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

स्थानीय चाडपर्व, मेला र जात्रा पाठमा केकस्तो विषय आएको छ ? कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) गाउँपालिकामा रहेको फरक फरक जातजाति, ... र चाडपर्वले विविधता बिच एकता कायम गरेको छ ।

(ख) .... शिवको विवाह भएको दिन भएकाले राती शिवजीको जन्ती निकालेर उत्सव गर्ने चलन पनि रहेको छ ।

(ग) सियारीमा रहेका .... मन्दिरमा साउन महिनामा जल चढाउने गर्छन् ।

(घ) सियारी गाउँपालिकामा रहेका गुरुङ जातिले .... मनाउने गर्छन् ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) थारु मेला कहाँ लाग्छ ?

(ख) रामलीलामा के के गरिन्छ ?

(ग) लाखेनाच कसरी देखाइन्छ ?

(घ) मोहर्रम र ताजिया मेलामा के गरिन्छ ?

(ङ) ल्होसार कसले मनाउँछन् ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आआफ्नो वडामा मनाइने चाडपर्व तथा मेलाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । तपाईँको छलफलको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको समुदायमा रहेको कुनै एक धार्मिक स्थलको भ्रमण गरी त्यस ठाउँमा मनाइने पर्वका बारेमा एउटा प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

एकाइ छ

प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन

पाठ दस
प्रकोप र विपद् व्यवस्थापनमा गाउँपालिका

प्रकोप प्राकृतिक वा मानवीय घटना हो । प्रकोपले सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय विनाश ल्याउन सक्छ । विपद् भनेको प्रकोपको प्रभावबाट मानवीय, आर्थिक तथा वातावरणीय क्षेत्रमा पुगेको ठुलो क्षतिको अवस्था हो । प्रकोपले मानिस र उसको भौतिक, आर्थिक र वातावरणमा ठुलो क्षति पुऱ्याएको छैन भने त्यसलाई विपद् मानिँदैन । विपद् व्यवस्थापन भनेको विपद् जोखिम न्यूनीकरण, विपद् प्रतिकार्य र विपद् पुनर्लाभसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण क्रियाकलाप हो । विपद् व्यवस्थानका लागि सम्भाव्य क्षेत्र पहिचान गरिन्छ। त्यस्तो क्षेत्रको समुदायलाई जोखिम क्षेत्र भनिन्छ। पूर्वतयारीदेखि पुनःस्थापनासम्मको कामलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ। विपद् व्यवस्थापन गर्न कार्यदल निर्माण, खुल्ला स्थान पहिचान, जनशक्ति व्यवस्थापन, सामग्री व्यवस्थापन, सूचना प्रणाली विकास, स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापन र जोखिम नक्साङ्कनसहित पूर्व तयारी गर्नुपर्छ। विपद्मा परेकालाई उद्धार गरी राहत सामग्री वितरण गर्नुपर्छ र पुनर्स्थापनाका लागि सुरक्षित स्थान पुऱ्याएर सहयोग तथा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नुपर्छ। हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा आउने विपद् व्यवस्थापनका लागि रेडक्रस सोसाइटी दयानगर उपशाखा सक्रिय रहन्छ।

सियारी गाउँपालिकाले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यविधि, २०७५ बनाएको छ । यस कार्यविधिअनुसार सियारी गाउँपालिकाभित्रको विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यलाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न गाउँपालिका अध्यक्षको संयोजकत्वमा गाउँ विपद् व्यवस्थापन समिति रहन्छ । त्यस्तै गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा वडाध्यक्षको संयोजकत्वमा एक वडा स्तरीय विपद् व्यवस्थापन समिति रहने व्यवस्था छ। वडा स्तरीय विपद् व्यवस्थापन समिति गाउँ विपद् व्यवस्थापन समितिप्रति उत्तरदायी रहन्छ। विपद् व्यवस्थापनका लागि गाउँपालिकामा आकस्मिक कोषका रूपमा विपद् व्यवस्थापन कोष रहने व्यवस्था गरिएको छ। तलको वेभ साइडबाट सियारी गाउँपालिकाले बनाएको विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यविधि, २०७५ हेर्न सकिने छ :

https://siyarimun.gov.np/sites/siyarimun.gov.np/files/bipadkaryabidhi.

विपत्पूर्व गर्नुपर्ने कार्य

विपत्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ। यसका लागि आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा आउने सम्भाव्य विपत्को आकलन गरी विपत् आउनुभन्दा पहिले निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ :

☞ विपत्सम्बन्धी सचेतना शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन

☞ विपत् पूर्वतयारी र प्रतिकार्य योजना तयारी र अद्यावधि

☞ पूर्वसूचना प्रणालीको स्थापना

☞ विपत्को नक्साङ्कन

☞ सुरक्षित स्थानमा जाने

☞ प्रतिरोधी संरचनाको निर्माण

☞ स्वयम्सेवी सुरक्षा समूह गठन

☞ उद्धार अभ्यास

☞ आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था

☞ झटपट झोला

☞ आपत्कालीन राहत बाकस

प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने विपद्बाट बच्नका लागि पूर्वतयारी गर्नुपर्छ। समयमै जनचेतना अभिवृद्धि गराउने काम गर्नुपर्छ। स्थानीय सरकारले प्रकृतिजन्य विपत्ति, यसका कारण, यसको क्षति, न्यूनीकरणका उपायलगायतका विषयवस्तुमा आमनागरिकलाई प्रशिक्षित गराउनुपर्छ। यसो गर्दा प्राकृतिक जोखिमका आधारमा हरेक स्थानीय तह र त्यहाँका शैक्षिक संस्थाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन्। प्रकृतिजन्य घटना र विपत्ति आइपर्ने कारण, समस्या, असर र उपायलाई राष्ट्रिय अभियानका रूपमा तालिम सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

विपद् जोखिमको न्यूनीकरण गर्न अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन उपायको खोजी गर्न राज्य, सम्बन्धित निकाय र समाजले सहकार्य गर्न जरुरी छ। प्रकृतिजन्य समस्याको न्यूनीकरण एवम् स्थायी समाधान गर्दा राज्यले नदी किनारमा बसोबास गर्न र भिराला पाखामा घरबास गर्न भूगर्भीय

दृष्टिकोणले सुरक्षित भए नभएको अनुसन्धान गर्नुपर्छ। जोखिम ठाउँमा बस्ती विकास गर्न दिनुहुँदैन। यसका साथै बस्ती विकास भएका नदी किनारमा तटबन्ध गर्ने, वृक्षरोपण गर्ने र ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवालगायतका प्राकृतिक स्रोत र साधन दोहन नगर्ने नीति बनाउनुपर्छ। जोखिम क्षेत्रमा बस्ने मानिस स्वयम्ले पनि भविष्यमा आइपर्ने प्रकृतिजन्य जोखिमको ख्याल गर्नुपर्छ।

विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने जनशक्ति र उपकरण सधैँ तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ। सियारी गाउँपालिकामा विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी काम गर्नका लागि पानी ट्याङ्कर, वारुण यन्त्र, आगो नियन्त्रण गर्ने ग्याँस सिलिन्डर आदि रहेका छन्। विपद् व्यवस्थापन गर्न नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना, गैरसरकारी संस्था, रेडक्रस सोसाइटी, जेसिस, स्काउट आदि पनि सक्रिय हुन्छन्।

घर, विद्यालय वा समुदायमा जुनसुकै वेला पनि प्रकोप आइलाग्न सक्छ। प्रकोपले विपद् निम्त्याउँछ। समुदायमा प्रकोप आउनुपूर्व नै प्रकोपको लेखाजोखा गरेर सावधानी अपनाउनुपर्छ। त्यसका लागि प्रकोपको नक्साङ्कन गर्नु अपरिहार्य हुन्छ। प्रकोपको नक्साङ्कन आवश्यकताअनुसार ठुलो वा सानो क्षेत्रको बनाउन सकिन्छ। नक्सा तयार गर्दा सङ्कट आउन सक्ने गाउँ, बस्ती, सहर, बाटो, पुल, विद्यालय, मन्दिर, बिजुलीका तारह र पोल, पुराना तथा कमजोर संरचना भएका भवनलाई नक्सामा उतार्नुपर्छ। साथै प्रकोपका वेलामा जान सकिने खुल्ला चौर, खेल मैदान, सुरक्षित सार्वजनिक भवन, बगैँचा, विद्यालय आदिलाई सङ्केतले नक्सामा देखाउनुपर्छ। विपद्का वेलामा तत्काल सहयोग पुऱ्याउने रेडक्रस, प्रहरी कार्यालय, स्वास्थ्य संस्था, सुरक्षित पानीका स्रोतलाई नक्सामा देखाउनुपर्छ। जोखिम स्थानलाई नक्सामा रातो रङले सङ्केत गर्नुपर्छ। जोखिम न्यूनीकरणमा सहयोग पुऱ्याउने कुरालाई हरियो रङले सङ्केत गर्नुपर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

प्रकोप र विपद् व्यवस्थापनमा गाउँपालिका पाठमा आएको विषय कक्षामा पलैपालो सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) विपद् व्यवस्थानका लागि ....क्षेत्र पहिचान गरिन्छ।

(ख) विपद्मा परेकालाई .... गरी राहत सामग्री वितरण गर्नुपर्छ

(ग) वडा स्तरीय विपद् व्यवस्थापन समिति गाउँ विपद् व्यवस्थापन समितिप्रति ....रहन्छ।

(घ) हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा आउने .... व्यवस्थापनका लागि रेडक्रस सोसाइटी दयानगर उपशाखा सक्रिय रहन्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) प्रकोप कसरी आउँछ ?

(ख) विपद् भनेको के हो ?

(ग) विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(घ) विपद्पूर्व गर्नुपर्ने काम के के हुन् ?

(ङ) विपद् व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

तपाईंको टोल वा वडामा केकस्ता विपद् आउन सक्छन् ? सूची बनाएर समूहगतरूपमा छलफल गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

विपद्बाट बच्नका लागि गर्नुपर्ने मुख्य काम के के हुन् ? सूची बनाएर साथीसँग छलफल गर्नुहोस्।

पाठ एघार

ट्राफिक नियम र चिह्न

दुर्घटना भनेको कुनै व्यक्ति वा वस्तुको हानि वा क्षति हुने आकस्मिक घटना अर्थात् अपर्झट आइपरेको कष्टपूर्ण अशुभ घटना हो । सडक दुर्घटना भनेको सडकमा यात्रा गर्दा हुने दुर्घटना हो। हाम्रो यात्राको मुख्य माध्यम सडक यातायात हो। हाम्रो सडक यातायात सुरक्षित हुन सकेको छैन। सडक दुर्घटना मानव निर्मित विपत् हो। स्थानीय सरकारले कडा नियम बनाई मानवीय असावधानका कारण हुने विपत्ति रोक्ने प्रयास गर्नुपर्छ। कुनै ठाउँबाट अर्को निश्चित ठाउँसम्म पुग्ने चलायमान चिजलाई ट्राफिक भनिन्छ। यसभित्र पैदल यात्रु, सवारीचालक वा सवारीसाधन पर्छन्। सडक दुर्घटनाको जोखिमबाट बच्न बनाइएको नियम नै ट्राफिक नियम हो । धेरै सडक दुर्घटनाको ट्राफिक नियमको पालना नगर्नुका कारण हुन्छन् । सवारी साधन चलाउँदा वा हिँड्दा नै किन नहोस्, धेरै मानिसले जानेर वा नजानेर ट्राफिक नियमको उलङ्घन गरिरहेका हुन्छन्। चालकले तीव्र गतिमा सवारी हाँक्ने, सङ्केत नमान्ने, जथाभावी गाडी रोक्ने, सवारी क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्ने जस्ता कार्य गर्छन्। यसका कारण सडक दुर्घटना भएको पाइन्छ।

ट्राफिक सङ्केत भनेको सडक सुरक्षाका लागि राखिएका बत्ती हुन्। यसलाई ट्राफिक बत्ती, ट्राफिक सेमाफोर, सिग्नल लाइट र स्टप लाइट पनि भनिन्छ। यसलाई प्राविधिकरूपमा ट्राफिक कन्ट्रोल सिग्नल भनिन्छ। यी सडक चौराहामा प्रयोग हुने सङ्केत दिने उपकरण हुन्। यसले सडकमा हुने ट्राफिक जामलाई नियन्त्रणमा राख्न सहयोग गर्छ। ट्राफिक लाइटले सडक प्रयोगकर्तालाई मार्ग

निर्देशन गर्छ। ट्राफिक लाइटमा हुने रङले निम्नलिखित सूचना दिएका हुन्छन् :

- ट्राफिक दिशामा रहेको हरियो बत्तीले तपाईँलाई अगाडि बढ्न अनुमति दिन्छ।
- चम्किरहेको पहेँलो बत्ती भनेको चेतावनी चिह्न हो।
- रातो बत्तीले ट्राफिक प्रतिबन्धलाई सङ्केत गर्छ। रातो बत्तीले रोकिन सङ्केत गर्छ।

सडक दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न निम्नलिखित उपाय अवलम्बन गर्नुपर्छ :

- सवारी साधनको नियमित जाँच तथा परीक्षण गर्नुपर्छ।
- सवारी साधनको तीव्र गति नाप्ने उपकरणको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- रातीका लागि विशेष ट्राफिक सङ्केत बोर्ड राखिनुपर्छ।
- सडक विस्तार कार्य तीव्र बनाइनुपर्छ साथै सडकलाई फराकिलो बनाउनुपर्छ।
- पैदल यात्री तथा दुई पाङ्ग्रे सवारीका लागि छुट्टै सडक लेन बनाउनुपर्छ।
- तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउनुहुँदैन।
- दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको सडक अतिक्रमणलाई रोक्नुपर्छ।
- सडक सुरक्षाका विषयमा पाठ्य सामग्री बनाई विद्यालय तहमा अनिवार्य गरिनुपर्छ।
- सडक सुरक्षाबारे जनचेतनामूलक सामग्री प्रकाशन तथा प्रसारण गर्नुपर्छ।
- सडकका छेउमा निर्माण सामग्री थुपार्ने, सवारी पार्किङ गर्ने काम रोक्नुपर्छ।
- घरपालुवा चौपाया सडकमा छाड्नुहुँदैन र सडक किनारामा बाँध्नुहुँदैन।
- सडकका छेउमा राखिएका विज्ञापनका होर्डिङबोर्डलाई हटाउनुपर्छ।
- सडक किनारमा अन्नबाली राख्ने, बिस्कुन सुकाउने गर्नुहुँदैन।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

सडक दुर्घटना र ट्राफिक नियम पाठ सबैले सुन्नेगरी चर्को आवज निकालेर पढ्नुहोस् र त्यहाँ आ(एको विषय साथीलाई सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको सडकमा यात्रा गर्दा हुने .... हो।

(ख) सडक दुर्घटनाको जोखिमबाट बच्न बनाइएको नियम नै .... नियम हो।

(ग) ट्राफिक लाइटले सडक प्रयोगकर्तालाई मार्ग .... गर्छ।

(घ) सडक किनारमा अन्नबाली राख्ने, ... सुकाउने गर्नुहुँदैन।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको के हो ?

(ख) सडक दुर्घटनाका मुख्य कारण के के हुन् ?

(ग) ट्राफिक नियम किन चाहिन्छ ?

(घ) सडक दुर्घटना कम गर्न के के गर्नुपर्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

तपाईँले कुनै सडक दुर्घटना देख्नुभएको छ ? सडक दुर्घटना हुनुका कारण के के होलान् ? कक्षाका साथी आपसमा छलफल गरेर निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

हाम्रो सियारीमा सडक दुर्घटना हुनुको एउटा कारण सडक अतिक्रमण पनि हो। सडकमा बिस्कुन तथा अन्न सुकाउने, पशुचौपाया बाँध्ने जस्ता क्रियाकलाप हटाउनका लागि के के गर्नुपर्ला ? आपसमा छलफल गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ बाह्र

बालमैत्री सुरक्षित विद्यालय

सुरक्षित विद्यालय भनेको कुनै पनि प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवीय कार्यबाट आउने समस्या नभएको विद्यालय हो । एउटा विद्यालय असुरक्षित हुनु भनेको सयौँ विद्यार्थी र शिक्षक जोखिममा पर्नु हो । त्यसैले विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउनु र विद्यालय सुरक्षासम्बन्धी विभिन्न प्रकारका कुराका बारेमा जानकारी दिनु वा विद्यालय सुरक्षासम्बन्धी तालिम दिनु आवश्यक हुन्छ । विद्यालय सुरक्षित भयो भने बालबालिकाले डर र त्रासरहित वातावरणमा अध्ययन गर्न पाउँछन् । विद्यालय सुरक्षित भएमा विद्यार्थीले बालमैत्री तरिकाले अध्ययन गर्न सक्छन् । विद्यालयमा पनि विभिन्न किसिमका विपत् आइलाग्न सक्छन् । मानव वा प्राकृतिक कारण सिर्जित भएको प्रकोपबाट उत्पन्न भएको समस्या नै विपत् हो । भूकम्प, ज्वालामुखी, आगलागी, हावाहुरी, भूक्षय, बाढी आदि प्रकोपले विपत् निम्त्याउन सक्छन् ।

आजको कक्षामा हामी सुरक्षित विद्यालयका बारेमा समूह निर्माण गरी छलफल गर्दै छौँ ।

कक्षा ८ को समूह क र ख ले सुरक्षित विद्यालयसम्बन्धी विषयमा कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्ने छन्। कक्षाका सबै विद्यार्थीले ध्यानपूर्वक सुनेर अरू कुरा भए थप्नुपर्ने छ।

समूह क को प्रस्तुति

हाम्रो समूहले विभिन्न जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गरेर सुरक्षित विद्यालय हुनका लागि आवश्यक पर्ने कुराबारे प्रतिवेदन तयार गरेका छौँ। अब हाम्रो समूहबाट प्रस्तुतीकरण हुने छ।

- सुरक्षित विद्यालय हुन विद्यालय भवन भूकम्प प्रतिरोधात्मक हुनुपर्छ। विद्यालयको छाना र भित्ता पनि बलिया हुनुपर्छ।
- विद्यालय ठुलो खोल्सा, नदी, खोला र कमजोर पहाडनजिकै हुनुहुँदैन।
- विद्यालयको कक्षाकोठामा डेस्कबेन्च सजिलैसँग निस्कन सक्ने गरी बनाइएको हुनुपर्छ। कक्षाकोठामा दुईओटा ढोका भएको हुनुपर्छ र ढोका बाहिरतर्फ खोलिन सक्ने गरी बनाइएको हुनुपर्छ। विद्यालयमा शौचालय, खानेपानी, खुला चउर भएको हुनुपर्छ।
- विद्यालयमा मोटर बाटाको पनि व्यवस्था भएको हुनुपर्छ तर बढी आवजावत भने हुनुहुँदैन।
- विद्यालयमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि ह्विल चियरको पनि व्यवस्था भएको हुनुपर्छ र उनीहरूले जान्नेबुझ्ने भाषामा विभिन्न प्रकारका विपत्का बारेमा जानकारी दिनुपर्छ।

- विद्यालयलाई बालमैत्री र अपाङ्गमैत्री बनाउनुपर्छ।
- विपत् आइलागेमा जाने बाटो र बस्ने ठाउँको पहिले नै सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- विद्यालयमा रेडक्रस, विद्यालयका प्रधानाध्यापकको, विद्यालय व्यवस्थापन समितिको, स्वास्थ्य चौकी आदिको फोन नम्बर पनि हुनुपर्छ।
- विद्यालयमा विद्यार्थीलाई प्रकोप आउनुअघि, आइसकेपछि र आइरहेको समयमा के गर्ने भनी सूचना दिने र जोगिने पूर्वअभ्यास गराउनुपर्छ।
- विद्यालयमा प्राथमिक उपचारका सामान र उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मी हुनुपर्छ । विद्यालयमा सबैले देख्ने र भेट्ने ठाउँमा आपत्कालीन झोलाको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

हाम्रो समूहले सुरक्षित विद्यालय हुन आवश्यक कुराका बारेमा तयार गरेको प्रतिवेदन प्रस्तुत गऱ्यौँ। सबैलाई धन्यवाद, नमस्कार।

समूह ख को प्रस्तुति

हाम्रो समूहले विभिन्न जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गरेर सुरक्षित विद्यालयका विविध पक्षका बारे मा प्रतिवेदन तयार गरेका छौँ। अब हाम्रो समूहबाट प्रस्तुतीकरण हुने छ।

- सुरक्षित विद्यालयका लागि प्राकृतिक प्रकोपको न्यूनीकरण, सामाजिक सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- विद्यालय स्वास्थ्य, पोषण तथा मनोसामाजिक परामर्शलाई जोड दिनुपर्छ साथै राजनीतिक द्वन्द्व, शारीरिक तथा मानसिक सजाय बन्द गर्नुपर्छ।
- प्राकृतिक विपत्तिले विद्यालय तथा बालबालिकालाई अत्यधिक जोखिममा पुऱ्याउने भएकाले यसबाट हुनसक्ने सम्भावित जनधनको क्षतिबाट जोगाउन सुरक्षित विद्यालय नीति अपनाउनुपर्छ।
- सरसफाइ, स्वच्छ खानेपानी, पानीसहितको शौचालयको व्यवस्था, उचित प्रकाश, हावा र आवाज नियन्त्रण, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण आदिलाई सुरक्षित विद्यालय अवधारणाले समेट्नुपर्छ।

- विद्यालयमा हिंसामुक्त शैक्षिक वातावरण कायम गर्नुपर्छ।
- भौतिक र मानसिक रूपमा विपत्ति सामना गर्ने क्षमताको विकास गराउनुपर्छ।
- प्राकृतिक प्रकोप र स्वास्थ्यसम्बन्धी असरले सबैभन्दा बढी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई असर पार्ने भएकाले विद्यालयमा अपाङ्गमैत्री संरचना निर्माण गर्नुपर्छ।
- हावाहुरी लागेको वेला रुखबिरुवा ढलेर विद्यालयलाई ठुलो क्षति पुग्ने भएकाले विद्यालय वरिपरि रहेका रुखबिरुवा काट्नुपर्छ।
- कक्षाकोठामा जडान गरिएको विद्युतीय उपकरण सही तरीकाले जडान गर्नुपर्छ।
- विद्यालयवरिपरि छरिएर रहेका सामग्रीलाई व्यवस्थित तरिकाले राख्नुपर्छ।
- पशु तथा मानवीय क्रियाकलापले पनि विपत् निम्त्याउने भएकाले विद्यालयको वरिपरि तारबार लगाउनुपर्छ।
- विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवीय क्रियाकलापबाट सुरक्षित रहनका लागि प्राकृतिक प्रकोप पात्रो बनाई पूर्वसावधानी अपनाउनुपर्छ।
- विद्यालयलाई विभिन्न प्रकोप वा विपत्‌बाट बचाउनका लागि विभिन्न सङ्घसंस्था रेडक्रस, प्रधानाध्यापक, पालिका, स्वास्थ्यचौकी र हस्पिटलको सम्पर्क नम्बर हुन आवश्यक हुन्छ।

हाम्रो समूहले सुरक्षित विद्यालयका विविध पक्षका बारेमा तयार गरेको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्‍यौँ। सबैलाई धन्यवाद, नमस्कार।

विद्यालय बालबालिकाको शैक्षिक घर हो तसर्थ हामी आफू बस्ने घरको संरक्षण जति गरिन्छ त्यतिकै विद्यालयको पनि सुरक्षा गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले विद्यालयको सुरक्षामा हामी सबै लाग्नुपर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

सुरक्षित विद्यालय पाठ आवाज निकालेर पढ्नुहोस् र त्यहाँ आएको विषय व्यवहारमा उतार्न के कस्ता काम गर्नुपर्ला ? आपसमा छलफल गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) एउटा विद्यालय ....हुनु भनेको सयौँ विद्यार्थी र शिक्षक जोखिममा पर्नु हो ।

(ख) विद्यालय सुरक्षित भयो भने बालबालिकाले डर र त्रासरहित ....मा अध्ययन गर्न पाउँछन् ।

(ग) भूकम्प, ज्वालामुखी, आगलागी, हावाहुरी, भूक्षय, बाढी आदि प्रकोपले ....निम्त्याउन सक्छन् ।

(घ) विद्यालय ठुलो खोल्सा, नदी, खोला र कमजोर ....नजिकै हुनुहुँदैन ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सुरक्षित विद्यालय भनेको के हो ?

(ख) विद्यालय सुरक्षित हुनका लागि के के हुनुपर्छ ?

(ग) विद्यालयलाई कुन कुन कुराबाट सुरक्षित राख्नुपर्छ ?

(घ) विद्यालयको भौतिक संरचना कस्तो रहनुपर्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

तपाईँको विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउनका लागि के के गर्नुपर्ने आवश्यकता देख्नुहुन्छ ? आपसमा छलफल गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

पाठमा भनिए जस्तै के तपाईँको विद्यालय सुरक्षित छ त ? यदि सुरक्षित छैन भने कुन कुन कुरा थपेर सुरक्षित बनाउनुपर्ला ? आवश्यक सल्लाह गरेर बुँदा टिपोट गर्नुहोस् र तपाईँले टिपेका बुँदा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

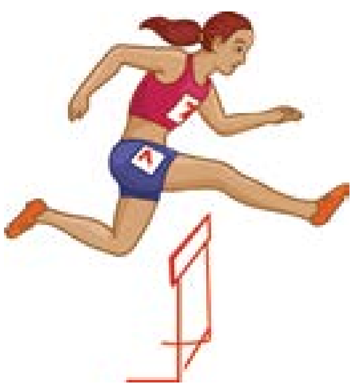
एकाइ सात

योग-ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, पौष्टिक आहार र स्थानीय खेल

पाठ तेह्र

व्यायाम र प्राकृतिक चिकित्सा

तलका चित्र हेरेर व्यायामका बारेमा थाहा पाउनुहोस् :



व्यायामबारे बुझ्न तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् :

व्यायाम शारीरिक कसरत हो । यसले शरीरलाई तन्दुरुस्त बनाउँछ । यसले शरीरमा फुर्ती ल्याउँछ। यसले शरीरलाई स्वस्थ बनाउँछ। शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि गरिने क्रियाकलाप नै व्यायाम हुन्। व्यायामले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ बनाउँछ। पहिलेदेखि नै चलेका अनि अहिले चलेका व्यायाम फरक फरक छन् । नृत्य, खेलकुद, योग, एरोबिक्स, जुम्बा, वेट ट्रेनिङ वा जिम, पौडी, साइक्लिङ, एथलेटिक्स आदि व्यायाम हुन्। त्यसरी नै जिम्न्यास्टिक, मार्सल आर्ट, कबड्डी, कुस्ती, भारोत्तोलन, बोटिङ, स्किपिङ, बास्केटबल, भलिबल, पिलाटेज पनि खेल तथा व्यायामका रूपमा प्रचलित छन्।

एरोबिक व्यायाम : छिटो छिटो गरिने व्यायाम एरोबिक हुन्। यस्ता व्यायाममा अक्सिजनको खपत बढी हुन्छ। यस्तो व्यायाम गर्दा छिटो र धेरै सास लिनुपर्छ। यस वेला मुटुको धड्कन र सासको दरसमेत बढ्छ । यस्ता व्यायामलाई एरोबिक व्यायाम भनिन्छ।

तन्काउने खालका व्यायाम : तन्काउने खालका व्यायामले मांसपेशी तन्काउँछन्। यस्ता व्यायाम ढिलो एवम् बिस्तारै गर्ने खालका हुन्छन् । यस्ता व्यायाम दबाब दिने प्रकृतिका हुन्छन्। यस्ता व्यायामले मांसपेशीको विकासमा बल प्रदान गर्छन्। यस्ता व्यायामले उमेर बढेसँगै हुने मांसपेशीको कमजोरी र क्षतिलाई कम गर्छन्। कतिपय व्यायाम शरीरको लचकता बढाउने खालका हुन्छन्।

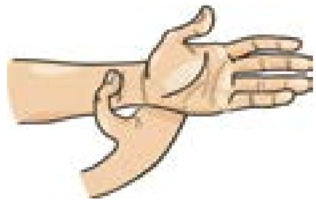
सुगठित गर्ने व्यायाम : कुनै व्यायाम शरीरका मांसपेशी बलियो बनाउने खालका हुन्छन्। यस्ता व्यायामले शरीरलाई सुगठित बनाउँछन् । सहनशीलता वा क्षमता वृद्धिका लागि गरिने व्यायाममा पैदल यात्रा पर्छ । पहाड तथा हिमालकोयात्रा क्षमता बढाउनका लागि गरिने व्यायाम हो । सेना र प्रहरीले गर्ने परिश्रमयुक्त काम पनि शारीरिक क्षमता बढाउने व्यायाममा पर्छन्।

व्यायामको महत्व थाहा पाउन तलका कुरा पढ्नुहोस् :

मानव जीवनमा व्यायामको अत्यन्त महत्त्व छ। व्यायामले शरीरमा रक्तसञ्चार वृद्धि गर्छ। यसले मासपेशी, हाडजोर्नी, नसानाडीलाई बलियो बनाउँछ। ती अङ्गको कार्य क्षमता बढाउँछ। नियमित व्यायामले शरीरमा फुर्ती आउँछ। यसले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ। यसले व्यक्तिको आत्मविश्वास बढाउँछ। यसबाट तनाव, डर, चिन्ता, डिप्रेसन पनि कम हुन्छ। व्यायामबाट स्नायुको कार्य क्षमता पनि बढ्छ। यसले शरीरको तापक्रम बढाउँछ। यसले शरीर लाई लचिलो, दरिलो र कसिलो बनाउँछ। मानिसको बढेको तौल घटाउन वा बढी दुब्लोलाई सन्तुलित रूपमा तौल वृद्धि गर्नका लागि व्यायाम गरिन्छ। यसरी नै रक्तसञ्चार तथा मुटुको स्वास्थ्य राम्रो पार्न व्यायाम गरिन्छ। श्वासप्रश्वास तथा निष्कासन प्रणाली बलियो बनाउन व्यायाम गरिन्छ। कुनै अङ्ग विशेषलाई सक्षम एवम् तन्दुरुस्त बनाउन पनि व्यायाम गरिन्छ।

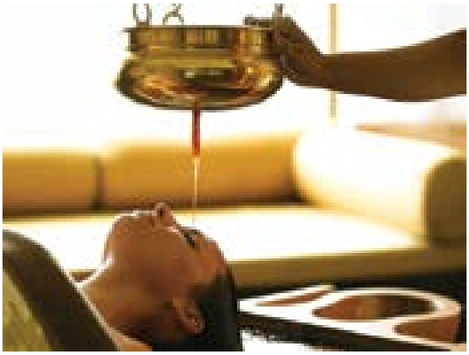
प्राकृतिक चिकित्सा भनेको के हो र यसको महत्वबारे थाहा पाउन तलका कुरा पढ्नुहोस् :

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र प्राकृतिक चिकित्साका बारेमा अवधारणा बनाउनुहोस् :



प्राकृतिक चिजका माध्यमबाट गरिने उपचारलाई प्राकृतिक चिकित्सा भनिन्छ । यस्तो उपचार पद्धतिमा औषधी प्रयोग हुँदैन । पृथ्वीमा रहेका विभिन्न वस्तुको उपयोग गरेर उपचार गर्ने कार्य प्राकृतिक चिकित्सामा हुन्छ । प्राकृतिक चिकित्सामा पञ्चतत्त्व पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशमा पाइने वस्तुको प्रयोग गरेर उपचार गरिन्छ। यहाँ चुम्बक, जल, माटो र मालिस चिकित्साका बारेमा छलफल गरिएको छ।

जल चिकित्सा : पानीको उपयोगबाट उपचार गरिने विधि हो। पानीका धेरै गुण हुन्छन्। यसले रोग निर्मूल बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पानीबाट गरिने उपचार पद्धतिमा हिप वाथ, सौना वाथ, स्टिम वाथ, स्पिनल वाथ आदि पर्छन्।



चुम्बक चिकित्सा : चुम्बकका माध्यमबाट उपचार गरिने विधिलाई चुम्बक चिकित्सा भनिन्छ । यो सबैभन्दा सरल र सस्तो विधि हो । यसमा चुम्बकको प्रयोग गरेरउपचार गरिन्छ। यसमा उपचारका लागि बनाइएका चुम्बक प्रयोग गरे उपचार गरिन्छ। यसले बाहिर कुनै पार्दैन। यस उपचार विधिमा चुम्बकीय हार, चस्मा, पेट, कम्मर, घुँडा आदिमा लगाउने बेल्ट प्रयोग गरिन्छ। यस विधिमा शरीरमा भएको चुम्बकीय क्षेत्रलाई चुम्बकीय वस्तुका प्रयोगले सन्तुलनमा ल्याइन्छ। चुम्बक चिकित्सा पद्धतिमा बिहान खाली पेटमा उपचार गर्नुपर्छ। उपचार गरेको आधा घण्टासम्म चिसो पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन। खाना खानेबित्तिकै उपचार गर्नुहुँदैन। उपचार गर्दा काठको कुर्सी, खाट आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ। उच्च रक्तचापको उपचारमा उत्तरी ध्रुव र न्यून रक्तचापको उपचारमा दक्षिणी ध्रुवको प्रयोग गर्नुपर्छ। कुनै समस्या आएको खण्डमा उपचार प्रक्रिया बन्द गर्नुपर्छ। तालिम प्राप्त चिकित्सकको सहयोगमा मात्र उपचार गर्नुपर्छ।

माटो चिकित्सा : माटामा धेरै किसिमका तत्त्व पाइन्छन्। माटाको लेप शरीरमा लगाउँदा विकार पदार्थ नष्ट हुन्छन् । पेटको वरिपरि माटो लगाउनाले पाचन प्रणालीका साथै पाचनशक्ति पनि राम्रो हुन्छ। माटाको प्रयोगले छाला राम्रो हुन्छ। माटाले छालामा भएका विकार पदार्थलाई नष्ट गरी छालासम्बन्धी रोगबाट बचाउँछ। साथै शरीरलाई नरम र सुन्दर बनाउँछ।

मालिस : मालिस उपचारको परम्परित विधि हो। एक प्रचलित प्राकृतिक उपचार विधि हो। मालिसले शरीरलाई बलियो बनाउँछ। यसले मानिसलाई आराम दिन्छ। यसले र क्तसञ्चरमा सहयोग गर्छ। हाम्रो समाजमा पनि मालिस गर्ने परम्परा रहेको छ। बच्चा, वृद्धलाई तोरीको तेल लगाई घाममा सेकाउने चलन छ। ढाड, जोर्नी, नसासम्बन्धी समस्याबाट मुक्त हुन मालिस गरिन्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

व्यायाम र प्राकृतिक चिकित्सा पाठ पढ्नुहोस् र त्यहाँ भनिए जस्तै व्यायाम गर्ने अभ्यास पनि गर्नुहोस्। यसका लागि आफ्ना विषय शिक्षकको सहयोग लिनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि गरिने क्रियाकलाप नै .... हुन्।

(ख) पहिलेदेखि नै चलेका अनि अहिले चलेका .... फरक फरक छन्।

(ग) .... वा क्षमता वृद्धिका लागि गरिने व्यायाममा पैदल यात्रा पर्छ।

(घ) व्यायामबाट स्नायुको कार्य .... पनि बढ्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) व्यायाम भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक चिकित्सा भनेको के हो ?

(ग) माटो चिकित्साका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

(घ) व्यायामको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी खुला चउरमा जम्मा हुनुहोस् र आफ्ना विषय शिक्षकको निर्देशनअनुसार व्यायाम गर्नुहोस्। तपाईँले गरेको व्यायामबाट हुने फाइदा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

प्राकृतिक चिकित्साको परिचय दिँदै यसका मुख्य फाइदालाई बुँदागतरूपमा टिप्नुहोस्। तपाईँले टिपेका बुँदा सथीलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ चौध

हाम्रो खाना र स्वास्थ्य

प्राकृतिक स्वाद भएको, रसिलो, रेसादार, ताजा र मौसमी खानेकुरा नै हाम्रो शरीरका लागि उपयुक्त हुन्छ। आहार शुद्धौ सत्वशुद्धिः अर्थात् खानेकुरा शुद्ध छ भने अन्तस्करण शुद्ध हुन्छ। शरीरको सम्बन्ध मनसँग छ। त्यसैले हामी जस्तो खानेकुरा खान्छौँ, शरीर र मन पनि त्यस्तै हुन्छ। हाम्रो शरीरले प्राकृतिक खानेकुराको माग गर्छ। प्रकृतिले जस्तो दिन्छ, जुन मौसममा दिन्छ, जुन भूगोलमा दिन्छ, त्यहीअनुसार खाना हाम्रो शरीरका लागि अनुकूल हुन्छ। हामी भने पत्रु एवम् कृत्रिम खानेकुरामा लोभिएका छौँ।

पौष्टिक खाना

अन्न, फलफूल, तरकारी, माछामासु, अन्डा आदि पौष्टिक खाना हुन् । यस्ता खानेकुरबाट शरीरलाई चाहिने पोषण पाइन्छ । पौष्टिक खानपानलेपेट सफा हुन्छ र कब्जियत हुँदैन । पौष्टिक खाना मिलाएर खाएमा शरीरमा कुनै पनि हानिनोक्सानी हुँदैन। शरीरको व्यवस्थित सुरक्षा, पोषण निर्माण र विकास आदिमा यसले भूमिका खेलेको हुन्छ। पौष्टिक भोजनले रोग प्रतिरोधी क्षमता विकास गराउँछ। असल खानपानका पाँच बुँदालाई ध्यान दिनुपर्छ। ती निम्नलिखित छन् :

- अन्न र अन्नबाट बनेका खानेकुरा प्रशस्त खाऔँ।
- दाल, गेडागुडी छाकैपिच्छे खाऔँ।
- फलफूल र तरकारी दिनैपिच्छे खाऔँ।
- माछा, मासु, अन्डा नियमितरूपमा खाऔँ।
- गुलियो, चिल्लो, पिरो ठिक्क मात्रामा खाऔँ।

पौष्टिक खाना र यसका सामान्य नियम

» थोरै मात्रामा पानी पिउन वर्जित नभए तापनि खानासँग धेरै पानी पिउनु हानिकारक हुन्छ।

» खानाभन्दा २०–३० मिनेट अघि वा पछि मात्र पानी पिउनु स्वास्थ्यवर्धक हुन्छ।

» पर्याप्त भोक लागेपछि मात्र खाना खानुपर्छ।

» भोजन र शयनको बिचमा कम्तीमा पनि दुई घण्टाको अन्तर हुनुपर्छ।

» हामीले प्रत्येक दिन एकै समयमा खाना खाने बानी गर्नुपर्छ।

» खाना खाँदा शान्त भावका साथ राम्रोसँग चपाएर स्वाद लिई लिई खानुपर्छ।

» शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि वेला वेलामा उपवास पनि बस्नुपर्छ।

पत्रु खाना

कृत्रिम गुण भएको खाना पत्रु खाना हो । पत्रु खाना खान सजिलो एवम् स्वादिलो हुन्छ । यस्तो खानाबाट अनेक समस्या जन्मिन सक्छन् । पत्रु खानाबाट शरीरमा रोग लाग्छ। शरीरका अङ्ग कमजोर बन्छन्। पत्रु खानामा उचित पोषण हुँदैन । पत्रु खानालाई जङ्क फुड भनिन्छ । बजारमा उपलब्ध प्याकेट र बोतलमा राखिएका खानेकुरा पत्रु खाना हुन्। यस्ता खानेकुरामा जिब्रोलाई स्वाद दिने तत्त्व मिसाइएको हुन्छ। बजारमा पाइने चाउचाउ, बिस्कुट, लेज, कुर्कुरे तथा चिसो पेयपदार्थ आदि पत्रु खानेकुरा हुन्। यस्ता खानाले शरीरलाई असर पुऱ्याउँछन्। यसको पहिलो असर पाचन प्रणालीमा पर्छ। यस्ता खानाको प्रयोगले शरीरमा पोषणको अभाव हुन्छ। यस्ता खानाले कुपोषण, मोटोपन, शारीरिक वृद्धिविकासमा बाधा हुने जस्ता समस्या ल्याउँछन्। यस्ता खानाले मानिसको मानसिक विकासमा अवरोध पुऱ्याउँछन्।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक लेखौँ :

(क) पौष्टिक खानपानले पेट सफा हुँदैन र कब्जियत हुन्छ।

(ख) पौष्टिक भोजनले रोग प्रतिरोधी क्षमता विकास गराउँछ।

(ग) पत्रु खानाबाट शरीरमा रोग लाग्छ।

(घ) शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि वेला वेलामा उपवास बस्नुपर्दैन।

पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पौटिक खानामा के के पर्छन् ?

(ख) कस्तो खानालाई पत्रु भनिन्छ ?

(ग) पत्रु खानाले हामीलाई कस्तो असर गर्छ ?

(घ) पौष्टिक खानाका मुख्य स्रोत के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) हामीले खाना खाने क्रममा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ख) पौष्टिक खानाका सामान्य नियममा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

पौष्टिक खानाका फाइदा र पत्रु खानाका बेफाइदा के के हुन् ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

एकाइ आठ

स्थानीय संघसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा

पाठ पन्ध्र

सहकारी संस्था र बचत

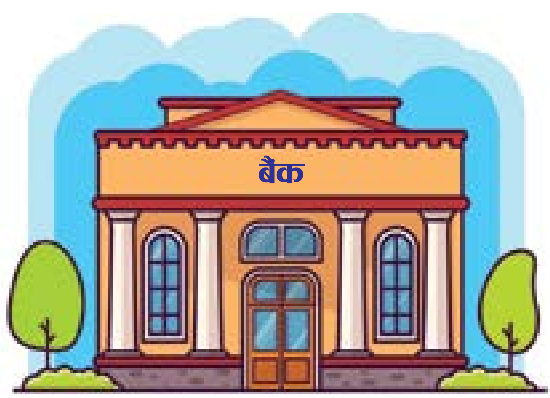
सबै मिलेर काम गर्नु सहकार्य हो। सहकारीको शब्द सह र कार्य मिलेर बनेको छ। जहाँ सहको अर्थ सँगसँगै, समान, सहअस्तित्व भन्ने हुन्छ भने कार्यको अर्थ काम हुन्छ। सहकारीमा समान आर्थिक स्तर, इच्छा, रुचि र आवश्यकता भएका तथा एउटा निश्चित भौगोलिक सिमाभित्र बसोवास गने मानिसले आपसी हितका निम्ति आर्थिक कारोबार गर्न स्थापित गरिएको संस्था भन्ने बुझिन्छ।। एकका लागि सबै र सबैका लागि एक भन्ने आदर्शबाट प्रेरित भई व्यक्ति, परिवार तथा समाजको आर्थिक हित तथा सामाजिक समुन्नतिका लागि गरिने एकताबद्ध प्रयास नै सहकारी हो।

सामूहिक रूपमा सङ्गठित भएर सहकारीको सिद्धान्त, मूल्य र मान्यताका आधारमा एकआपसमा मितव्ययी, स्वावलम्बन र पारस्परिक सहयोगको भावना अभिवृद्धि तथा सामाजिक विसङ्गति अन्त्य गरी सामाजिक

न्याय दिलाउनु सहकारीको उद्देश्य रहेको छ। थोरै थोरै बचत सङ्कलन र समूहभित्रकै सदस्यलाई सहुलियत ब्याजदरमा कर्जा प्रदान गरी उद्यमी बन्न तथा व्यक्तिलाई आइपर्ने साना ठुला समस्या समाधान गर्ने कार्यमा सहकारीले समुदायमा ठुलो योगदान दिएको छ । यही मूल्यमान्यतामा रहेर सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा सहकारी स्थापना भएका छन्।

सहकारीमा एउटै भौगोलिक क्षेत्रभित्रका व्यक्तिले आआफ्नो आर्थिक उन्नतिका लागि आफ्नो आम्दानीको केही अंश बचत गर्छन्। यसरी बचत गरिएको रकमलाई विभिन्न आयमूलक कार्य सञ्चालन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। सहकारी संस्थाले किसान, मजदुर वा साना पुँजी भएका व्यक्तिलाई मिलेर उपभोग्य वस्तुको उत्पादन गर्न र वितरण गर्न प्रेरित गर्छ। यसबाट व्यक्तिको आम्दानी बढ्छ।

सहकारिताका माध्यमबाट समाजका निम्न आय भएका गरिब जनसमुदायको जीवनस्तर माथि उठाउन सहयोग पुग्छ। सहकारीमा भएका सदस्यलाई विभिन्न आयमूलक, सिपमूलक एवम् उत्पादनशील व्यवसाय सञ्चालन गर्न सहयोग गर्नु पनि सहकरीको उद्देश्य हो । सहकारीले समाजका पिछडिएका महिला, दलित वर्ग वा व्यक्तिलाई समेत आपसमा मिलेर बस्न, कुनै व्यवसाय गर्न र सहयोग गर्न प्रेरित गर्छ। सहकारीले सहकारी शिक्षा, तालिम र परामर्श दिई जीवनयापन गर्ने वातावरण बनाउँछ।



सहकारीले समाजमा एकआपसमा मिलेर बस्न सिकाउनुका साथै बचत गर्ने बानी विकास गराउँछ। सिप नहुने व्यक्तिलाई सिप सिकाउँछ। सिप हुने व्यक्तिलाई पुँजीको अभाव हुन नदिन सहज र सरल ऋण उपलब्ध गराउँछ । सहकारीको माध्यमबाट राम्रो रोजगार र आर्थिक समृद्धि, भौतिक संरचनाको विकास, शान्ति र न्याय स्थापनामा

सहयोग पुग्छ। सहकारीले लैङ्गिक समानता र सशक्तीकरणका क्षेत्रमा महिलालाई रोजगार, उद्यम तथा व्यापारव्यवसायमा सहयोग, तालिम, शिक्षा र क्षमता विकास, नेतृत्व विकास आदि विभिन्न पक्षमा काम गर्छ। विभिन्न प्रकृतिका सहकारीले सरल, सुलभ र गुणस्तरीय उपभोग्य वस्तु सुपथ मूल्यमा पनि उपलब्ध गराउँछन्। त्यस्तै सहकारीले कृषि व्यवसाय, पशुपक्षी पालन, च्याउ खेती, माछापालनलगायतका क्षेत्रमा लगानी गर्छन्। यसप्रकारका क्षेत्रमा गरिएको लगानीले कृषकको आयआर्जनमा सहयोग पुग्छ भने उपभोग्य वस्तुको उत्पादन भई आत्मनिर्भर बन्न सकिन्छ।

सियारी गाउँपालिकाभित्र विभिन्न वडामा सहकारी संस्था स्थापना भएका छन्। यस्ता सहकारीमा प्रायजसो व्यक्तिले दैनिक, मासिक, वार्षिकरूपमा आम्दानीको केही अंश रकम जम्मा गर्छन्। सहकारीमा जम्मा भएको रकम सदस्यले विभिन्न आयमूलक काम गर्न ऋणका रूपमा लिन्छन्। त्यस्तो ऋण रकमलाई सदुपयोग गरेर विभिन्न व्यवसाय गरेर आम्दानी गरेका छन्। सहकारीमा सबै खालका व्यक्तिले सजिलै रकम जम्मा गर्न सक्छन्। सियारी गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकृतिका सहकारी रहेका छन्। यस्ता सहकारीले बचत गर्ने, ऋण लगानी गर्ने, उत्पादनशील क्षेत्रमा लगानी गर्ने, व्यवसायमा लगानी गर्ने, कृषिकार्यमा लगानी गर्ने जस्ता काम गर्दै आएका छन्। सहकारीले सामान्य जनताको जीवनस्तर माथि उठाउन भूमिका पनि खेलेका छन्।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

सहकारी किन आवश्यक छ ? हामी सहकारीबाट केकस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ? पाठ पढेका आधारमा आफ्नो विचार राख्नुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सबै मिलेर काम गर्नु .... हो।

(ख) सहकारी एक आपसको हितका लागी .... कारोवार गर्न स्थापित गरिएको हुन्छ।

(ग) ....न्याय दिलाउनु पनि सहकारीको उद्देश्य हो ।

(घ) .... गर्ने बानी विकास सहकारीले गराउँछ।

(ङ) सहकारीले सिप हुने व्यक्तिलाई .... उपलब्ध गराउँछ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सहकारी भनेको के हो ?

(ख) सहकारीको कुनै एक उद्देश्य लेख्नुहोस्।

(ग) सहकारीका सिद्धान्त कतिओटा रहेका छन् ?

(घ) सहकारीले के उपलब्ध गराउँछ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आआफ्नो वडामा रहेका सहकारीका नाम र तिनले उपलब्ध गराउने सेवा कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको समुदायमा रहको कुनै एक सहकारीको भ्रमण गरी त्यहाँबाट उपलब्ध हुने सेवासुविधाको एक प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

पाठ सोह्र

हाम्रा जनप्रतिनिधि

लुम्बिनी प्रदेशअन्तर्गत रूपन्देही जिल्लाका साविकका पाँचओटा गा.वि.स.हरू चिल्हिया, मैनहिया, हर्नैया, दयानगर र पश्चिम अमवा मिलेर २०७३/११/२२ मा सियारी गाउँपालिको स्थापना भएको हो। रूपन्देही जिल्लाको मध्यभागमा अवस्थित यो गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेश रूपन्देही जिल्लाको बिच भाग भएर बग्ने सियारी नदीको नामवाट नामकरण गरिएको हो। यस गाउँपालिकाको पूर्वमा तिनाउ नदी र ओमसतिया गाउँपालिका, पश्चिममा दानव नदी र गैडहवा गाउँपालिका, उत्तरी सिमामा शुद्धोधन गाउँपालिका र तिलोत्तमा नगरपालिका तथा दक्षिणमा मायादेवी गाउँपालिका रहेका छन्। नेपालमा वि.सं. २०४६ मा बहुदलीय व्यवस्था स्थापना भएपश्चात यस क्षेत्रका गाउँ विकास समितिका जनप्रतिनिधि छनोटका लागि दुईपटक गाउँ विकास समितिको निर्वाचन भएको थियो। २०५४ सालमा स्थानीय तहको निर्वाचन भएपश्चात निर्वाचन हुन सकेन। सर्वदलीय सहमतिमा काम सम्पन्न हुँदै आएको थियो। गाउँ विकास समितिमा रहेका वडासचिवले अध्यक्षको भूमिकामा रहेर काम गर्दै आएका थिए।

२०४९ र २०५४ सालको निर्वाचनमा निर्वाचित प्रतिनिधिहरूको विवरण तलको तालिकामा रहेको छ :

कार्यकाल	चिल्हिया	मैनहिया	हर्नैया	दयानगर	पश्चिम अमवा
२०४९।५४	अध्यक्ष सन्तप्रसाद चौधरी उपाध्यक्ष दलबहादुर शाही	अध्यक्ष रंगनाथ गुप्ता उपाध्यक्ष राजाराम पाण्डे	अध्यक्ष रामचन्द्र कुर्मी उपाध्यक्ष नाथु थारु	अध्यक्ष थानेश्वर घिमिरे उपाध्यक्ष सोहरत चौधरी	अध्यक्ष रामनारायण थारु उपाध्यक्ष छविलाल खनाल
२०५४।५९	अध्यक्ष मीनप्रसाद कार्की उपाध्यक्ष भागीरथी थारु	अध्यक्ष अयोध्या थारु उपाध्यक्ष सन्तबहादुर यादव	अध्यक्ष केशव मिश्र उपाध्यक्ष नन्दलाल थारु	अध्यक्ष कृष्णप्रसाद भुसाल उपाध्यक्ष रमेश यादव	अध्यक्ष भवानीशंकर सापकोटा उपाध्यक्ष शंकर थारु

वि.सं. २०७४ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा गाउँपालिकाको अध्यक्षमा अयोध्या थारु निर्वाचित हुनुभएको थियो। उपाध्यक्षमा अमृता गुरुङ निर्वाचित हुनुभएको थियो।

अयोध्या थारु

अमृता गुरुङ

२०७४ सालको निर्वाचनमा निर्वाचित वडाध्यक्षमा अरुणकुमार शाही (वडा न. १ वडाध्यक्ष), रामकिसुन थारु (वडा न. २ वडाध्यक्ष), घिसन अहिर (वडा न. ३ वडाध्यक्ष), श्रीप्रसाद श्रेष्ठ (वडा न. ४ वडाध्यक्ष), थमनबहादुर पौडेल (वडा न. ५ वडाध्यक्ष), शेरबहादुर गुरुङ (वडा न. ६ वडाध्यक्ष), सरोज अधिकारी (वडा न. ७ वडाध्यक्ष) रहनुभएको थियो। त्यस्तै कार्यपालिका सदस्यमा देवकी खरेल, लक्ष्मी बि.क., माल्ती थारु, विष्णुकुमारी रायमाझी, शशी बि. क., पञ्चम पासी रहनुभएको थियो।

२०७९ सालको स्थानीय निर्वाचनमा अध्यक्षमा थानेश्वर घिमिरे र उपाध्यक्षमा तारा थारु निर्वाचित हुनुभएको हो।

थानेश्वर घिमिरे

थानेश्वर घिमिरे २०७९ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा जनताबाट निर्वाचित भई सियारी गाउँपालिकाको अध्यक्ष हुनुभएको छ। उहाँ वि.सं. २०२० साल असोज २९ गते गुल्मी जिल्लाको पौदी अमराईमा जन्मनुभएको हो। उहाँका बाबु नरीश्वर घिमिरे र आमा हरिकला घिमिरे हुनुहुन्छ। घिमिरेको स्थायी बसोवास सियारी गाउँपालिका दयानगरमा रहेको छ।

थानेश्वर घिमिरे

तारा थारु

तारा थारु

तारा थारु २०७९ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा जनताबाट निर्वाचित भई सियारी गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष हुनुभएको छ। उहाँ वि.सं. २०४५ साल वैशाख १७ गते सियारी गाउँपालिका वडा न. ३ भैसाखादरमा जन्मनुभएको हो। उहाँका बाबु इन्द्रकमल थारु र आमा त्रिभवनी थारु हुनुहुन्छ। तारा थारुको स्थायी बसोवास सियारी गाउँपालिका वडा न. ३ मा रहेको छ।

सियारी गाउँपालिकाको कार्यपालिकामा रहेका जनप्रतिनिधि

सियारी गाउँपालिकामा सातओटा वडा रहेका छन्। यस गाउँपालिकाको कार्यपालिका अध्यक्ष थानेश्वर घिमिरेको अध्यक्षतामा १५ सदस्यीय गठन भएको छ। उपाध्यक्ष तारा थारु, अरुणकुमार शाही (वडा न. १ वडाध्यक्ष), जनार्दन यादव (वडा न. २ वडाध्यक्ष), रामचन्द्र कुर्मी (वडा न. ३ वडाध्यक्ष), श्रीराम यादव अहिर (वडा न. ४ वडाध्यक्ष), धनपति खरेल (वडा न. ५ वडाध्यक्ष), शेरबहादुर गुरुङ (वडा न. ६ वडाध्यक्ष), दीपकबहादुर शाही (वडा न. ७ वडाध्यक्ष), कुमारी पासी (महिला सदस्य), संगीता प्यासी (महिला सदस्य), अन्जु रोकाहा (महिला सदस्य), पूर्णकला पाण्डे भट्टराई (महिला सदस्य), महेन्द्रप्रसाद भर र पदम मिजार सदस्यका रूपमा रहनुभएको छ।

१. गाउँपालिका अध्यक्ष – कार्यपालिका अध्यक्ष

२. गाउँपालिका उपाध्यक्ष – सदस्य

३. पालिकाभित्रका सबै वडाध्यक्ष – सदस्य

४. गाउँसभाका सदस्यले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका चार जना महिला सदस्य र दुई जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गरी जम्मा ६ जना – सदस्य

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

हाम्रा जनप्रतिनिधि पाठमा केकस्तो विषय आएको छ ? तपाईंले बुझेको विषय कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) ....जिल्लाको मध्यभागमा अवस्थित यो गाउँपालिका ....प्रदेश रूपन्देही जिल्लाको बिच भाग भएर बग्ने सियारी नदीको नामबाट .... गरिएको हो ।

(ख) ....मा वि.सं. २०४६ मा ....व्यवस्था स्थापना भएपश्चात् यस क्षेत्रका गाउँ विकास समितिका ....छनोटका लागि दुईपटक गाउँ विकास समितिको .... भएको थियो ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) कुन कुन गाविस मिलेर सियारी बनेको हो ?

(ख) सियारी गाउँपालिकाको सिमानामा कुन कुन पालिका छन् ?

(ग) तपाईंको गाउँपालिकाका वर्तमान अध्यक्ष को हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईंको गाउँपालिकामा वर्तमान उपाध्यक्ष को हुनुहुन्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफ्नो गाउँपालिकाका सबै जनप्रतिनिधिको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको वडाका वडाध्यक्ष तथा सबै वडा सदस्यको नाम टिपेर साथीलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ नौ

हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ सत्र

असल र खराब स्पर्श

सामान्यतया कसैले कसैलाई छुने कार्य स्पर्श हो। सामान्य रूपले हेर्दा छुने वा स्पर्श गर्ने कार्य सामान्य नै लाग्छ, तर सबै छुवाइ सामान्य हुँदैनन्। फरक लिङ्गका बिचमा हुने स्पर्श वा छुवाई असामान्य लाग्छ। यस्ता स्पर्शले नकारात्मक प्रभाव पार्छ। कसैले कसैलाई कुन मनसायले, शरीरको कुन अङ्गमा कसरी स्पर्श गरेको छ भन्ने आधारमा असल र खराब स्पर्श पहिचान हुन्छ। स्पर्श गर्ने व्यक्तिले कसरी स्पर्श गरेको छ भन्ने जानकारी नहुने तर स्पर्श भएको व्यक्तिलाई यसको गहिरो र नकारात्मक असर पर्ने हुन सक्छ। एकआपसमा बोल्दा, कुराकानी गर्दा एक अर्कामा छुनुपर्दैन र छुनु पनि हुँदैन। तर कसै कसैको नछोइकन बोल्नै नसक्ने, जानेर वा नजानेर कुराकानीका क्रममा पटकपटक अर्को व्यक्तिलाई छुने बानी हुन सक्छ। यस्तो बानीले दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ। कसै कसैले जानीजानी तर नजाने जस्तो गरेर, थाहा नपाए जस्तो गरेर छुने गर्छन् जुन अपराधिक मानसिकताको उपज हो। यस्तो क्रियाकलाप हिंसा हो।

असल स्पर्श

कसैले स्पर्श गर्दा वा छुँदा सहज महसुस हुन्छ। शरीरका संवेदनशील अङ्गमा छोएको छैन, सहज अनुभूति लागेको छ भने त्यसलाई असल स्पर्श भनिन्छ। परिवारका सदस्यले माया गर्ने, अङ्कमाल गर्ने, चुम्बन गर्ने, शिक्षकले पुरस्कारस्वरूप स्याबासी दिने, पुरस्कार वा

प्रमाणपत्र ग्रहण गर्दा हात मिलाउने आदि कार्यलाई असल स्पर्श भन्न सकिन्छ। असल स्पर्शमा व्यक्तिले एकअर्काको स्याहार गर्न र एकअर्कालाई मद्दत गर्नका लागि अँगालो हाल्ने, हात समात्ने आदि गर्छन्। अर्को अर्थमा भन्दा आफूलाई माया गर्ने मान्छेले अङ्कमाल गर्दा, प्रोत्साहन गर्दा वा प्रोत्साहनका लागि हात मिलाउँदा, माया जताउँदा राम्रो अनुभूति हुन्छ भने त्यसलाई असल छुवाइ भनिन्छ। महिला तथा बालबालिकालाई छुँदा अप्ठेरो मान्छन् र उनीहरूमा नराम्रो अनुभूति हुन्छ त्यस्तो वेलामा असल छुवाइ भनिएका छुवाइलाई पनि नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

खराब स्पर्श

असल स्पर्शको विपरीत असम्बन्धित व्यक्तिले वा सम्बन्धित व्यक्तिले अस्वाभाविक ढङ्गले शरीरका जुनसुकै अङ्गमा छोएको अवस्था खराब स्पर्श वा छुवाइ हो। संवेदनशील अङ्ग अनुहार, छाती, यौनाङ्गको भाग आदिमा छुने कार्य गलत छुवाइ हो। कसैले नछुनुपर्ने अवस्थामा पनि छुनु, गोप्य अङ्गमा छुन खोज्नु, छोइने व्यक्तिलाई असहज महसुस हुँदा पनि बारम्बार कसैले छुनु, नजिक आउने गर्नु, यौनजन्य मनसायले शरीरको संवेदनशील अङ्गमा स्पर्श गर्नु, मुसार्नु, चुम्बन गर्नु, समात्नु, अङ्कमाल गर्नु आदि छुवाइलाई खराब स्पर्श भनिन्छ। सामान्यतया पौडी खेल्दा पनि ढाकिने अङ्गलाई गोप्य अङ्ग र अनुहारको भागलाई संवेदनशील अङ्ग भनिन्छ अभिभावक र चिकित्सकले स्वास्थ्य जाँच वा उपचार गर्ने उद्देश्यले बाहेक कसैको पनि गोप्य अङ्गमा छुने कार्य गलत छुवाइ हो। गलत छुवाइ असुरक्षित र गैरकानुनी छुवाइ हो।

प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो शरीरमा आफ्नै अधिकार हुन्छ। व्यक्तिको इच्छाविपरीत उसको शरीरमा कसैले छुन पाइँदैन। व्यक्ति वा बालबालिकालाई अप्ठेरो लाग्ने गरी, असहज हुने गरी कसैले

छुनुहुँदैन। मैले कसैलाई छुनुपर्ने अवस्था छ वा छैन, कतै छुनुपर्ने अवस्था नभएकामा पनि छोइएको छ छैन भन्ने कुरामा हरेका व्यक्ति सजग हुन जरुरी छ। संवेदनशील अङ्ग, गोप्य अङ्ग र विपरीत लिङ्गीमाथि छुने कार्य दण्डनीय भएकाले सजग हुनुपर्छ। कसैको गलत छुवाइको पीडा सहेर बसियो भने त्यस पीडाले आफूलाई सधैँ सताइरहन्छ, तनाव भइरहन्छ र वृत्ति विकासमा समेत अवरोध सिर्जना गर्छ। आफूबाट कसैलाई पनि गलत छुवाइ नहुने कुरामा आफू प्रतिबद्ध हुन जरुरी छ भने कसैले गलत छुवाइ गर्न खोजेमा वा छोएमा तत्कालै होइन, मलाई मन पर्दैन, फेरि यस्तो नहोस् भनेर तत्काल प्रतिकार गर्नुपर्छ। यदि प्रतिकार गर्दा पनि नटेरेमा नजिकमा भएका व्यक्तिसँग सहयोग माग्नुपर्छ। नजिकमा कोही नभएको अवस्थामा ठुलो स्वरमा कराएर गुहार माग्नुपर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

असल र खराब स्पर्श पाठ पढेपछि तपाईँले के कुरा बझ्नुभयो ? आफूले बुझेको कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) कसैले कसैलाई छुने कार्य ....हो।

(ख) सबै .... सामान्य हुँदैनन्।

(ग) एक आपसमा बोल्दा........................पर्दैन।

(घ) पुरस्कार वा प्रमाणपत्र ग्रहण गर्दा हात मिलाउने कार्य .... हो।

(ङ) बालबालिकालाई .... हुने गरी कसैले छुन हुँदैन।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) स्पर्श भनेको के हो ?

(ख) स्पर्श कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) असल स्पर्श भनेको के हो ?

(घ) खराब स्पर्श भनेको के हो ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर असल र खराब स्पर्शका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र खराब स्पर्शबाट जोगिने उपाय कक्षा शिक्षकको सहायताले सूची बनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँलाई कसैले छुँदा कस्तो लाग्छ ? आफ्नो मनमा आएका विचार समेटेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्। तपाईँले लेखेको अनुच्छेदमा नाम नराख्नुहोस्। सबैले लेखेका अनुच्छेद एकै ठाउँमा जम्मा गर्नुहोस्। कक्षाका सबै साथीले लेखेका अनुच्छेद पालैपालो निकालेर पढ्नुहोस्। सबैको विचारका आधारमा आफ्नो धारणा बनाउनुहोस्।

पाठ अठार

हाम्रो दैनिकी र असल स्वभाव

दिनचर्या

हाम्रो आयुलाई लामो र सुखद बनाउन सहयोगी चर्या वा आचरणलाई दिनचर्या भनिन्छ। हामीले दिनभरि गर्ने क्रियाकलापलाई दिनचर्या भनिन्छ। रोगमुक्त, पीडामुक्त, तनावमुक्त जीवनका लागि, लामो उमेरसम्म निरोगी रहन, आफ्नो इन्द्रियलाई वशमा राख्न, अनुशासित जीवन पालना गर्न दिनचर्या आवश्यक छ।

हामी कस्तो दिनचर्या अपनाउँछौँ, कस्तो खान्छौँ, कस्तो सोच र चिन्तन राख्छौँ भन्ने कुराले हाम्रो जीवनशैलीलाई निर्धारण गर्छ। बिहान कति बजे उठ्ने ?, दिनभर के गर्ने ?, राती कति बजे सुत्ने ?, के खाने ?, कति वेला खाने ? आदिका बारेमा तालिका बनाएर दिनभर पालना गरौँ। हामीले

आफ्ना कामलाई मिलाएर गरेमा शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन्छौँ। स्वस्थ रहन हाम्रो दैनिकी यस्तो हुनुपर्छ :

- ☞ सूर्योदय हुनुभन्दा ४५ मिनेट अगाडि उठ्नुपर्छ। बुबाआमालाई प्रणाम गर्नुपर्छ।
- ☞ असल र राम्रा कुरा सम्झेर मन मस्तिष्कलाई सकारात्मक बनाउनुपर्छ।
- ☞ प्रशस्त सफा र शुद्ध पानी खानुपर्छ।
- ☞ शौचालयमा गई दिसापिसाब गर्नुपर्छ।
- ☞ दाँत माझ्ने तथा मुख धुने गर्नुपर्छ।
- ☞ योग तथा ध्यान गर्नुपर्छ।
- ☞ मौसमअनुसार पानीको तापक्रम मिलाएर नुहाउनुपर्छ।
- ☞ दुध तथा मौसमअनुसारका फलफूल खानुपर्छ।
- ☞ बिहानको समयमा दुईदेखि तीन घण्टा पढ्नुपर्छ।
- ☞ ठिक समयमा खाना खाएर विद्यालय जानुपर्छ र अनुशासित भई पढ्नुपर्छ।
- ☞ विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुनुपर्छ।
- ☞ विद्यालयबाट फर्केपछि जुत्ता, पोसाक आदि सही ठाउँमा राख्नुपर्छ।
- ☞ साबुन पानीले हात, खुट्टा, मुख सफा गरी ताजा र सफा घरको खाजा खानुपर्छ।
- ☞ अभिभावकलाई काममा सघाउनुपर्छ।
- ☞ आवश्यक गृहकार्य गर्ने र पढेको कुरा दोहोऱ्याउनुपर्छ।
- ☞ ओछ्यानमा जानुभन्दा दुई घण्टाअगाडि हल्का खाना खानुपर्छ।
- ☞ पुनः पढाइ गर्ने र दिनभरिका महत्त्वपूर्ण विषयलाई सम्झनुपर्छ।
- ☞ अनावश्यक रूपमा मोबाइल, टेलिभिजन आदिमा समय खर्च गर्नुहुँदैन।
- ☞ रातीको ९–१० बजे ओछ्यानमा जाने र बुबाआमा, गुरु आदिलाई सम्झेर देब्रे कोल्टो परेर खुसीसाथ ७–८ घण्टा सुत्नुपर्छ।

असल स्वभाव

तपाईँले अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुभएको छ ? भन्ने कुराले तपाईँको परिचय झल्काउँछ। मानिसमा करुणा र नम्रता गुण हुनुपर्छ। करुणा यस्तो गुण हो जसले अरूको भावनात्मक स्थितिलाई बुझ्न सहयोग गर्छ। नम्रताले व्यक्तिको स्वभावलाई बुझाउँछ। तपाईँको राम्रो वा असल स्वभावले व्यक्तित्त्वको आकर्षणमा वृद्धि हुन्छ भने तनाव कम हुन्छ। व्यक्तिले थोरै बोल्ने र विस्तारै बोल्ने गर्नुपर्छ। मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र सुखी हुने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ। आफूसँग भएका प्रतिभा र क्षमताको स्वमूल्याङ्कन गरी निश्चित लक्ष्यका साथ अरूका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने स्वभावको विकास गर्नुपर्छ। असल स्वभावका लागि निम्नलिखित व्यवहार देखाउनुपर्छ :

(क) कसैसँग केही कुरा सोध्दा सधैँ कृपया (प्लिज) र कसैबाट केही प्राप्त गर्दा धन्यवाद भन्नुपर्छ।

(ख) अरू बोलिरहेको वेलामा अवरोध गर्नुहुँदैन। अरूको कुरा सुन्ने बानी गर्नुपर्छ।

(ग) कसैसँग कुराकानी सुरु गर्न छ र उनीहरूको ध्यान आफूतिर तान्नु छ भने माफ गर्नुहोला भन्नुपर्छ।

(घ) आमाबुबासँग अनुमति लिने, सल्लाह गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।

(ङ) मन नपर्ने कुरा र कसैप्रति भएको नकारात्मक भावना आफैँभित्र राख्नुपर्छ। अरूलाई भन्नुहुँदैन।

(च) अरूका बारेमा नराम्रो प्रतिक्रिया नदिई प्रशंसा गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

(छ) अरूसँग बोल्दा अभिवादन गरेर सन्चो बिसन्चो हालखबर सोध्नुपर्छ।

(ज) कसैलाई फोन गर्दा पहिले आफ्नो परिचय दिने र आफूले फोन गरेको मानिससँग बोल्न सक्छु कि सक्दिनँ भनेर सोध्न सिकाउनुपर्छ।

(झ) सधैँ अरूको प्रशंसा गर्ने गर्नुपर्छ। कसैले केही उपहार दियो भने धन्यवाद भन्ने गर्नुपर्छ।

(ञ) कहिल्यै पनि नराम्रा शब्द बोल्नुहुँदैन।

(ट) कसैसँग पनि मजाक गर्नुहुँदैन। अरूलाई जिस्क्याउने र समूहमा बसेर अरूलाई उडाउनुहुँदैन।

(ठ) खोक्दा वा हाछ्युँ आउँदा आफ्नो मुख छोप्नुपर्छ र मानिसको अगाडि नाक कोट्याउनुहुँदैन।

(ड) आमाबुबाले केही गरिदिन आग्रह गर्नुहुन्छ भने नरिसाईकन मुस्कुराएर त्यो काम गर्नुपर्छ ।

(ढ) कसैले सहयोग गर्छ भने उनीलाई धन्यवाद भन्नुपर्छ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

हाम्रो दैनिकी र असल स्वभाव पाठ पढेर त्यहाँको विषय कक्षामा सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) हामीले आफ्ना कामलाई मिलाएर गरेमा शारीरिक र मानसिकरूपमा .... हुन्छौँ।

(ख) नम्रताले व्यक्तिको ....लाई बुझाउँछ।

(ग) मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र ....हुने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ।

(घ) अनावश्यक रूपमा मोबाइल, ... आदिमा समय खर्च गर्नुहुँदैन।

(ङ) आवश्यक गृहकार्य गर्ने र पढेको ....दोहोऱ्याउनुपर्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) दिनचर्या भनेको के हो ?

(ख) दिनचर्या किन आवश्यक छ ?

(ग) असल स्वभाव भनेको के हो ?

(घ) असल स्वभावमा के के पर्छन् ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफूले दिनभर गर्ने कामको सूची बनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँलाई अरूसँग देखाउने राम्रा व्यवहारको सूची बनाएर कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस्।

एकाइ दश

स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण संरक्षण

पाठ उन्नाइस

स्वास्थ्य तथा सरसफाइमा गाउँपालिका

स्थानीय बासिन्दाको आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ सेवा प्रदान गर्ने कार्यमा गाउँपालिकाको जिम्मेवारी प्रमुख हुन्छ । सियारी गाउँसभाले नेपालको संविधानको धारा २२६ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा १०२ बमोजिम सियारी गाउँपालिका स्वास्थ्य तथा सरसफाइ ऐन, २०७४ निर्माण गरेको छ।

गाउँपालिकाभित्र रहेका स्वास्थ्य संस्थाको रेखदेख र अनुगमन गर्न स्थानीय स्वास्थ्य सेवा तथा सरसफाइ अनुगमन समितिको गठन गर्ने व्यवस्था गरेको छ। यस समितिको गठन स्वास्थ्य क्षेत्र हेर्ने कार्यपालिका सदस्यको अध्यक्षतामा हुने प्रबन्ध छ।

स्वास्थ्य सेवा तथा सरसफाइ अनुगमन समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार

(क) आफ्नो कार्य क्षेत्रभित्रको स्वास्थ्य तथा सरसफाइ योजना तयार गर्ने।

(ख) गाउँपालिका क्षेत्रभित्र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालनका लागि अनुमति, स्वीकृतिसम्बन्धी गाउँपालिकालाई आवश्यक राय प्रदान गर्ने।

(ग) स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिलाई आवश्क निर्देशन दिने, जागरुक र सजग बनाउने।

(घ) स्वास्थ्य संस्थाका लागि आवश्यक साधनस्रोत जुटाउने र परिचालन गर्ने गराउने।

(ङ) स्वास्थ्य संस्थाको सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन गर्ने गराउने।

(च) स्वास्थ्य विशेषज्ञ र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको सूची अद्यावधिक तथा प्रकाशन गर्ने।

(छ) स्वास्थ्य सेवाको पहुँचभन्दा बाहिर रहेका समुदायको पहिचान गरी सबैका लागि स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चित हुने प्रबन्ध गर्ने।

(ज) गाउँ कार्यपालिकालाई स्वास्थ्य तथा सरसफाइ क्षेत्रमा आवश्यक सुझाव र सल्लाह दिने।

(झ) तोकिएबमोजिमका अन्य कार्य गर्ने।

सियारी गाउँपालिका स्वास्थ्य तथा सरसफाइ ऐन, २०७४ अनुसार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र वा स्वास्थ्य चौकी सञ्चालन तथा व्यवस्थापनका लागि छुट्टाछुट्टै व्यवस्थापन समिति गठन गरिने व्यवस्था छ। गाउँपालिका अध्यक्ष संरक्षक भएको तथा सम्बन्धित वडाको वडाध्यक्षको अध्यक्षता र अन्य ऐनमा तोकिएबमोजिमका सदस्य रहने गरी स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समिति गठन हुने व्यवस्था गरिएको छ।

स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिका काम र कर्तव्य

(क) आफ्नो स्वास्थ्य संस्थाको वार्षिक योजना बनाई सम्बन्धित वडा समितिमार्फत गाउँपालिकामा पेस गर्ने।

(ख) व्यवस्थापन समितिको नियमित बैठक गर्ने, स्वास्थ्य संस्थामा परेको समस्याको समाधानमा आवश्यक कार्य गर्ने।

(ग) वार्षिक समीक्षा, सामाजिक परीक्षण जस्ता मूल्याङ्कनका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

(घ) सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीको प्रभावकारी परिचालनका लागि सहजीकरण गर्ने ।

(ङ) स्वास्थ्य घुम्ती शिविर राख्न सम्बन्धित निकायमा समन्वय गर्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने ।

(च) केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय सरकारले चलाएका स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रम तथा अभियानलाई सफल पार्न आवश्यक कार्य गर्ने ।

(छ) गाउँपालिका क्षेत्रमा कुपोषण न्यूनीकरण गर्ने ।

(ज) धामीझाँक्रीहरूलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिमको व्यवस्था गर्ने गराउने ।

उक्त ऐनको परिच्छेद ६ मा महामारी रोगथाम, फोहोरमैला व्यवस्थापनसम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । यस ऐनमा स्थानीय स्तरमा कुनै नागरिकलाई सरुवा रोग लागेमा सोको जानकारी २४ घण्टाभित्र नजिकको सामुदायिक स्वास्थ्य संस्था वा स्वयम्सेविकालाई टिपोट गराउनुपर्ने व्यवस्था छ । कसैलाई नसर्ने रोग लागेमा सोको जानकारी पाँच दिनभित्र नजिकको सामुदायिक स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य स्वयम्सेविकालाई टिपोट गराउनुपर्ने छ । टिपोट गराइएका रोगीको विवरण सम्वन्धित स्वास्थ्य संस्थाले मासिक रूपमा वडा समिति र गाउँपालिकाको स्वास्थ्य सूचना प्रणालीमा दाखिला गराउनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । स्थानीय स्तरमा रोगको महामारी फैलिएमा गाउँपालिकाले सोको प्रभाव क्षेत्र निर्क्योल गरी विद्यालय बन्द गर्न, अस्थायी रूपमा वस्ती खाली गर्न वा अन्यत्रका सर्वसाधारणलाई भ्रमणमा प्रतिबन्ध समेत लगाउन सक्ने व्यवस्था छ ।

सरसफाइसम्बन्धी कार्यक्रम तथा फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि गाउँपालिका स्वास्थ्य तथा सरसफाइ शाखाले, घरेलु तथा सामुदायिक सरसफाइका मापदण्ड तयार गरी प्रत्येक आर्थिक वर्षको पहिलो महिनाभित्र कार्यपालिका बैठकबाट अनुमोदन गराउनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । अनुमोदन भएको

मापदण्डलाई वडा कार्यालय र स्वास्थ्य संस्थाले महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका परिचालन गरी सबै घरपरिवारसम्म वितरण गर्नुपर्छ । घर निर्माण गर्दा शौचालयको फोहोर व्यवस्थापन गर्ने विधि र घरेलु फोहर विसर्जन गर्ने स्थानको अनिवार्य व्यवस्था भएको हुनुपर्छ। एक परिवारको शौचालय, ढल र फोहोरमैला व्यवस्थित नभएको कारण अर्को परिवारमा हानिनोक्सानी पर्न गएमा सोको क्षतिपूर्ति हानि पुऱ्याउने परिवारले तोकिएबमोजिम तिर्नुपर्ने नियम बनाइएको छ। सहरी तथा अर्ध सहरी क्षेत्रमा निष्कासित फोहरमैला पुनः प्रयोग गरी कम्पोस्ट मल बनाइएको अवस्थामा गाउँकार्यपालिकाले प्रोत्साहन रकम प्रदान गर्न सक्ने व्यवस्था गरिएको छ।

सियारी गाउँपालिका स्वास्थ्य तथा सरसफाइ ऐन, २०७४ हेर्न सकिने छ :

https://siyarimun.gov.np/sarsafai.

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

स्वास्थ्य तथा सरसफाइमा गाउँपालिका पाठमा आएको विषय पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

उक्त ऐनको परिच्छेद ६ मा महामारी रोगथाम, फोहोरमैला ....सम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । यस ऐनमा स्थानीय स्तरमा कुनै नागरिकलाई सरुवा रोग लागेमा सोको जानकारी २४ घण्टाभित्र नजिकको ....स्वास्थ्य संस्था वा स्वयम्सेविकालाई टिपोट गराउनुपर्ने व्यवस्था छ । कसैलाई नसर्ने रोग लागेमा सोको जानकारी पाँच दिनभित्र नजिकको सामुदायिक स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य ....लाई टिपोट गराउनुपर्ने छ । टिपोट गराइएका रोगीको .... सम्वन्धित स्वास्थ्य संस्थाले मासिक रूपमा वडा समिति र गाउँपालिकाको स्वास्थ्य .... प्रणालीमा दाखिला गराउनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सरसफाइमा गाउँपालिकाले केकस्तो भूमिका खेल्छ ?

(ख) स्वास्थ्य सेवा तथा अनुगमन समितिका मुख्य काम के के हुन् ?

(ग) स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिका काम, कर्तव्य र अधिकार के के हुन् ?

(घ) सियारी गाउँपालिकाले सरसफाइमा केकस्ता काम गरेको छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफ्नो विद्यालय वा टोल सरसफाइमा तपाईँले केकस्तो भूमिका खेल्न सक्नुहुन्छ ? बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको गाउँपालिकाले फोहोर व्यवस्थापनका कुन कुन काम गर्न आवश्यक देख्नुहुन्छ ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ बिस

वातावरण सरसफाइमा समुदाय

सरुवा रोगबाट बच्न र बचाउन, शरीर सफा राख्न, लुगा धुन, आँगन, घर वरिपरि, बाटोघाटो फोहोर हुन नदिन गरिने सबै प्रकारका कामलाई सरसफाइ भनिन्छ। सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न माध्यमलाई रोक्नुपर्छ। यसैका लागि अपनाइने सबै प्रयासलाई सरसफाइ भनिन्छ। पानी, खाना र हावालाई प्रदूषित हुनबाट रोक्नुपर्छ। मानिसलाई लाग्ने रोगबाट बच्न अपनाइने उपाय नै सरसफाइ काम हुन्।

सरसफाइ व्यक्तिगत, घरायसी र वातावरणीय गरी तीन किसिमका हुन्छन्। हामीले आफ्ना लागि गर्ने सरसफाइलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ। घरभित्र र बाहिर, आँगन र घरको वरिपरि गरिने सरसफाइलाई घरायसी सरसफाइ भनिन्छ। गाउँ, टोल, छरछिमेक, सहरबजारमा गरिने सरसफाइलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ। वातावरणीय सरसफाइमा स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था, नाली र ढलको व्यवस्था, चर्पीको व्यवस्था र सरसफाइ, सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ, फोहर मैलाको विसर्जन आदि पर्छन्।

वातावरणको सरसफाइ नहुँदा हाम्रो गाउँटोलको वातावरण प्रदूषित हुन्छ। यसका कारण विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्या देखापर्छन्। वातावरण सरसफाइ गर्नु हरेक टोलवासी र समुदायको जिम्मेवारी हो। समदुदायले वातावरणको सरसफाइ गर्दा पानीका स्रोत धारा, कुवा, इनार, खोला,

तालतलैया आदिमा फोहोर गर्नुहुँदैन। यस्ता ठाउँ सधैं सफा राख्नुपर्छ। टोलवासी समुदाय मिलेर हरेक हप्ता पानीका स्रोतको सरसफाइ गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ।

वातावरण सरसफाइ गर्न हरेक, घर, विद्यालय तथा कार्यालयमा शौचालयको व्यवस्था हुनुपर्छ। विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, पालिका, कार्यालय, हाटबजार जस्ता सार्वजनिक ठाउँमा मानिसको आवत जावत भइरहन्छ। सार्वजनिक ठाउँमा धेरै मानिसले दिनहुँ लामो समय बिताउनुपर्ने हुन्छ। सार्वजनिक ठाउँ सफा भएमा त्यहाँबाट मानिसलाई रोग सर्न पाउदैन।त्यसैले ती सार्वजनिक ठाउँ सधैं सफा हुनुपर्छ।

फोहोर मैलालाई हामीले जहाँ पायो त्यहीं फाल्नुहुँदैन। भान्साबाट निस्कने कुहिने प्रकारको फोहोर लाई प्राङ्गारिक मल बनाउनुपर्छ। नकुहिने र पुनः प्रयोग गर्न नसकिने फोहोरलाई व्यवस्थित गर्ने काम फोहोर जम्मा गर्ने वेलादेखि नै सुरु गर्नुपर्छ।

सियारी गाउँपालिकाका बसोबास गर्ने समुदायले आआफ्नो टोल तथा बस्तीको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। हरेक टोलले हप्तामा एक वा दुई दिन टोलको सरसफाइको अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ।

सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालनका बारेमा तलका कुरा पढ्नुहोस् :

सियारी गाउँपालिका वडा न. ४ का स्थानीय युवा वडा कार्यालयमा गएर सरसफाइ कार्यक्रमको आयोजना गर्न अनुरोध गरेका छन् । शनिवारका दिन सरसफाइ गर्नका लागि वडा कार्यालयले टोलवासीलाई सूचना गरेको थियो । आज शनिवारको दिन भएकाले सबै जना बिहान ७ बजे छपिया चोकमा जम्मा भएका छन् । मानिसले हातमा कुचो, हँसिया, डस्टबिन आदि लिएर आएका छन् । टोलीको नेतृत्व टोल विकास संस्थाका अध्यक्षले गर्नुभएको छ । टोलका मानिस जम्मा भएका छन् । टोल विकास संस्थाको अध्यक्षले विभिन्न समूह बनाइदिनुभयो । सबै जना मिलेर टोलको सरसफाइको काम सुरु गरे । सरसफाइपश्चात् आगामी दिनका कार्यक्रम के गर्ने भनेर छलफल पनि भयो । सबै जनाले एकै स्वरमा आफ्नो गाउँठाउँमा रहेका मठमन्दिर, पाटी, धारा आदिको सरसफाइ निरन्तर गर्ने कुरा बताए । धार्मिक स्थल, बाटो, पानीका स्रोत, पाटी, इनार कुवा, प्रतीक्षालय जस्ता सार्वजनिक स्थलमा फोहोर नगर्न सबैलाई आग्रह गर्ने निर्णय भयो । अबदेखि हरेक हप्ता शनिवारका दिन बिहान ७ बजे प्रत्येक घरबाट एक एक जना व्यक्ति अनिवार्य रूपमा जम्मा हुने र सरसफाइ कार्यक्रम गर्ने निर्णय भयो ।

आउनुहोस्, क्रियाकलाप गरौँ :

वातावरण सफाइमा समुदाय पाठमा आएको विषय साथीलाई सुनाउनुहोस्।

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

(क) सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न ....लाई रोक्नुपर्छ।

(ख) पानी, खाना र हावालाई .... हुनबाट रोक्नुपर्छ।

(ग) हामीले आफ्ना लागि गर्ने ....लाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ।

(घ) टोलवासी .... मिलेर हरेक हप्ता पानीका स्रोतको सरसफाइ गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ।

प्रश्नका उत्तर लेखौँ :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) सरसफाइका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(ग) वातावरण प्रदूषण भएमा के हुन्छ ?

(घ) सरसफाइका लागि हामीले केकस्ता काम गर्नुपर्छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफ्नो कक्षाकोठालाई सफा राख्ने अभियान चलाउनुहोस्। यसका लागि कामको बाँडफाँड पनि गर्नुहोस्। सरसफाइका लागि हामीले गर्नुपर्ने कामको सूची बनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

वातावरण सरसफाइमा विद्यार्थीको केकस्तो भूमिका रहन्छ ? विद्यार्थीको भूमिकालाई सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।