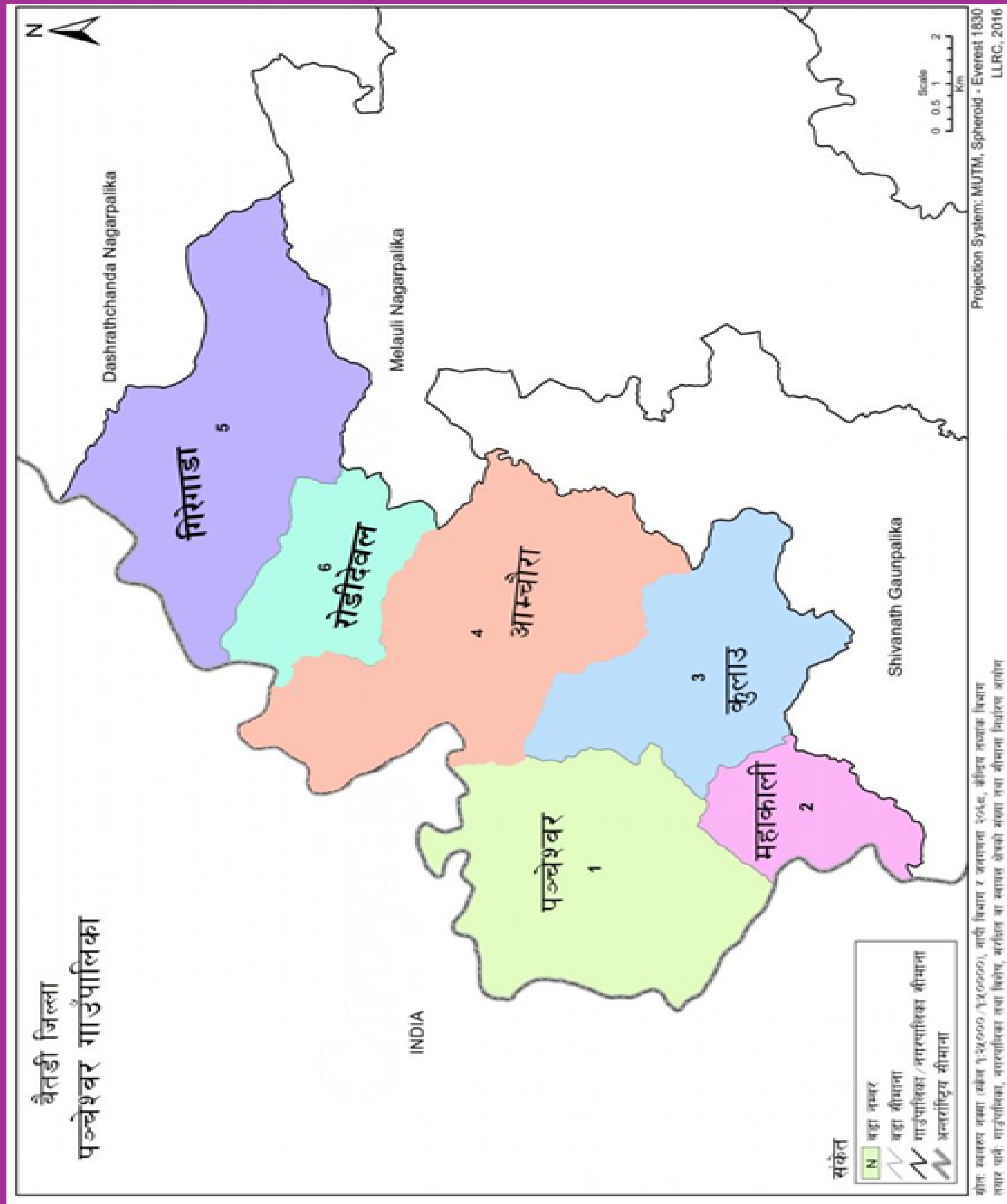


मुद्रण: न्यू कैलपाल प्रिन्टिङ्ग प्रेस, डडेल्धुरा
फोन नं.: ०९६-४१०११६

हाम्रो पञ्चेश्वर सन्दर्भ सामग्री

आधारभूत तह (कक्षा १-५)

पञ्चेश्वर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
आम्चौरा, बैतडी
सुदूरपश्चिम प्रदेश, नेपाल

हाम्रो पञ्चेश्वर सन्दर्भ सामग्री

आधारभूत तह (कक्षा १-५)

पञ्चेश्वर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
आम्चौरा, बैतडी
सुदूरपश्चिम प्रदेश, नेपाल

हाम्रो पञ्चेश्वर सन्दर्भ सामग्री आधारभूत तह (कक्षा १–५)

प्रकाशक : पञ्चेश्वर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
आम्चौरा, बैतडी

प्रमुख सल्लाहकार समिति

१. श्री गोरख बहादुर चन्द (गाउँपालिका अध्यक्ष)	– संयोजक
२. श्री विना भट्ट (गाउँपालिका उपाध्यक्ष)	– सदस्य
३. श्री कृष्ण बहादुर बोहरा (प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत)	– सदस्य
४. श्री नवराज जोशी (आर्थिक प्रशासन शाखा प्रमुख)	– सदस्य

सन्दर्भ सामग्री निर्माण/लेखन कार्यदल

१. श्री माहामल सिंह घटाल (शिक्षा अधिकृत)	– संयोजक
२. श्री मोती सिंह मंगोला (क्याम्पस प्रमुख नवप्रभात संयुक्त क्याम्पस)	– सदस्य
३. श्री शिवराज कलौनी (शिक्षक कुलाउ मावि)	– सदस्य
४. श्री परमानन्द भट्ट (शिक्षक कुलाउ मावि)	– सदस्य
५. श्री विर सिंह घटाल (शिक्षक डुग्रीखान मावि)	– सदस्य
६. श्री शुक्र बहादुर चन्द (प्रधानाध्यापक देवथला मावि)	– सदस्य
७. श्री प्रमानन्द भट्ट (शिक्षक नागार्चन मावि)	– सदस्य
८. श्री कृष्ण सिंह जोशी (प्रधानाध्यापक सुन्दरपुर आवि)	– सदस्य
९. श्री पदम चन्द (शिक्षक जबलपुर मावि)	– सदस्य
१०. श्री यतिस तिवारी (प्राविधिक सहायक)	– सदस्य

© सर्वाधिकार पञ्चेश्वर गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय आम्चौरा, बैतडी
प्रथम संस्करण २०८०
मिति २०८१/०३/१० को सभाबाट स्वीकृत

हाम्रो भनाइ

औपचारिक शिक्षा पद्धतिको व्यवस्थित योजना पाठ्यक्रम हो । विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम संरचना हेर्दा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले कक्षा १-३ मा साप्ताहिक ५ पाठ्यघण्टाका दरले वार्षिक १६० कार्यघण्टाको मातृभाषिक सीप/स्थानीय विषयवस्तु सम्बन्धी क्रियाकलाप र कक्षा ४-८ मा साप्ताहिक ४ पाठ्यघण्टाका दरले वार्षिक १२८ कार्यघण्टाको मातृभाषा/स्थानीय विषय समावेश गरेको छ। राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले स्थानीय तहले स्थानीय आवश्यकतामा आधारित स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने नीतिगत व्यवस्था गरेअनुसार पञ्चेश्वर गाउँपालिकाले पनि स्थानीय परिवेश सुहाँउदो पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम 'हाम्रो पञ्चेश्वर' तयार पारी शैक्षिक सत्र २०८० बाट पञ्चेश्वर गाउँपालिका अन्तर्गतका सबै विद्यालयहरुमा कार्यान्वयनमा गैसकेको छ । उक्त पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा गए पनि स्थानीय विषयवस्तुसँग सम्बन्धित आधिकारिक पुस्तक तथा सन्दर्भ सामग्री नहुँदा शिक्षक विद्यार्थीहरुमा सिकाइ सहजीकरणमा उत्पन्न भएको दुविधालाई न्यूनीकरण गर्न पञ्चेश्वर गाउँपालिकाले हाम्रो पर्न्चीश्ववर सन्दर्भ सामग्री आधारभूत तह (कक्षा १-८) विकास गरेको छ। प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री सिकाइ सहजीकरणमा प्रत्यक्ष संलग्न हुने शिक्षक, विद्यार्थी लगायत पञ्चेश्वार गाउँपालिकाको परिवेश बुझ्न र अध्ययन अनुसन्धान गर्न चाहने सरोकारवाला सबैको लागि उपयोगी हुने तथा स्थानीय पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनमा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्ने अपेक्षा समेत गरिएको छ ।

आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम, 'हाम्रो पञ्चेश्वर', २०८० ले निर्देश गरेको नीति, सैद्धान्तिक आधार, पाठ्यक्रम संरचना, तहगत सक्षमताहरु, कक्षागत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तु, सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया र मूल्याङ्कन प्रणालीलाई आधार मानी यो सन्दर्भ सामग्री विकास गरिएको छ । पाठ्यक्रमले समेटेको विषयवस्तुलाई आधार मानी सो विषयबस्तुसँग सम्बन्धित नमुना पाठ, विभिन्न अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, सिकाइ सहजीरणका लागि अनुरोध र मूल्याङ्कनका साधनहरु यसमा समावेश गरिएको छ। समावेश गरिएका पाठ, अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, र मूल्याङ्कनका साधनहरु नमुनाका रुपमा भएकोले तोकिएका सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चितता हुनेगरी थप पाठ, अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, र मूल्याङ्नका साधनहरु निर्माण र प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको सक्षमता र सिकाई उपलब्धि प्राप्तिको सुनिश्चितता गर्नुहुनेछ । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको थप विषयवस्तु खोज, अध्ययन र अनुसन्धान गरी थप सिकाइ सहजीकरणका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न समेत अनुरोध छ । सन्दर्भ सामग्री निर्माणका क्रममा विषयवस्तुसँग सम्बन्धित आधिकारिक स्रोतको अभाव, छोटो समय, सिमित स्रोत साधन र जनशक्ति, स्थानीय भाषाको लेखनमा भएको समस्या जस्ता सिमितताले कुनै विषयवस्तु छुटेको तथा कुनै कमि कमजोरीहरु

रहेका हुन सक्छन । सो सम्बन्धमा आगामी दिनहरुमा थप सुधार, परिमार्जन र अद्यावधिक गर्दै लगिनेछ । सरोकारवाला सबैले छुटेका तथा अध्ययन र खोजी गर्न बाँकी रहेका विषयवस्तुहरु पाठ्यक्रम तथा सन्दर्भ सामग्रीमा समावेश गर्न सहजीकरण गरिदिनुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ । सन्दर्भ सामग्री निर्माणमा अमूल्य सल्लाह, सुझाव र मार्गदर्शन प्रदान गर्नुहुने निर्वाचित जनप्रतिनिधि, सम्बन्धित विषय विज्ञ, प्राविधिक कार्यदलका सदस्यहरु, प्राविधिक समितिमा रहेर महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनुहुने शिक्षक, प्रधानाध्यापक, कर्मचारी तथा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा योगदान पुऱ्याउनुहुने सबैप्रति आभार प्रकट गर्दै सन्दर्भ सामग्रीलाई आगामी दिनहरुमा थप परिमार्जन र अद्यावधिक गर्नका लागि सम्बन्धित क्षेत्रबाट रचनात्मक सल्लाह, सुझावको अपेक्षा गर्दै हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौ ।

२०८१
पञ्चेश्वर गाउँपालिका
आम्चौरा, बैतडी

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने शिक्षकहरुमा अनुरोधः

१. स्थानीय विषयको सहजीकरण गर्ने शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताको भुमिका खेल्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

२. प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम, 'हाम्रो पञ्चेश्वर', २०८० ले निर्देश गरेको नीति, सैद्धान्तिक आधार, पाठ्यक्रम संरचना, तहगत सक्षमताहरु, कक्षागत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तु, सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया, र मूल्याङ्कन प्रणालीलाई आधार मानी निर्माण गरिएको सिकाइ सहजीकरणको एउटा साधन मात्र हो । सिकाई सहजीकरणको मूल मार्गदर्शक दस्तावेज पाठ्यक्रम नै हो ।

३. यसमा समावेश गरिएका पाठ, अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, र मूल्याङ्कनका साधनहरु नमुनाका रुपमा भएकोले तोकिएका सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित हुनेगरी थप पाठ, अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, र मूल्याङ्कनका साधनहरु निर्माण र प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको सक्षमता र सिकाई उपलब्धि प्राप्तिको सुनिश्चित गर्नुहुन अनुरोध छ ।

४. स्थानीय विषयको सिकाइ सहजीकरण गर्दा विषयवस्तुसँग सम्बन्धित क्षेत्रमा कक्षाबाहिर गएर स्थलगत अवलोकन, स्थानीय विज्ञसँग परामर्श, छलफल र प्रयोगात्मक अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

५. विषयवस्तुसँग सम्बन्धित विभिन्न आधिकारिक दस्तावेजहरु स्रोतसहितको नामावली पाठ्यक्रम र सन्दर्भ सामग्रीमा समते उल्लेख गरिएको छ। थप विषयवस्तु आधिकारिक दस्तावेजहरुबाट सङ्कलन गर्न सकिनेछ ।

६. पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको तर आधिकारिक अभिलेखिकरण हुन बाँकी स्थानीय महत्वको विषयवस्तुहरु शिक्षक आफैले समेत खोज र अनुसन्धान गरी प्रयोग गर्न सकिने छ ।

७. विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कनका लागि सन्दर्भ सामग्रीमा भएका मूल्याङ्कनका साधनका अलावा पाठ्यक्रममा उल्लेखित निरन्तर मूल्याङ्कनन, प्रयोगात्मक क्रियाकलाप, अभिलेखिकरण र पारदर्शी मूल्याङ्कनका साधनहरू प्रयोग गर्न सकिने छ ।

८. अन्तमा पाठ्यक्रम तथा सन्दर्भ सामग्री सम्बन्धमा रचनात्मक सल्लाह, सुझावको अपेक्षा समेत गरिएको छ ।

विषयसूची (कक्षा १ देखि ३ सम्म)

एकाइ एक

म, हामी र हाम्रो परिवार

१ म र मेरो परिवार १

२ मेरो छरछिमेक ३

३ मेरो वडा ५

एकाइ दुई

सामाजिक मूल्य, मान्यता र सकारात्मक व्यवहार

१ असल बानी व्यवहार ६

२ असल सङ्गत ८

३ हाम्रो विद्यालय ९

एकाइ तीन

हाम्रो धर्म, संस्कृति र पर्यटन

१ हाम्रो धर्म ११

२ हाम्रो संस्कृति १३

३ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू १६

एकाइ चार

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

१ हाम्रो पेसा र व्यवसाय १८

२ हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू २२

३ हाम्रा रैथाने बालीहरू २५

एकाइ पाँच

फलफूल तथा तरकारी खेती

१ हाम्रा स्थानीय फलफूलहरू २८

२ तरकारी खेती ३०

एकाइ छ

स्थानीय खेलकुद र स्वस्थ जीवनशैली

१ हाम्रा स्थानीय खेलहरू ३२

२ स्वस्थ जीवनशैली ३५

एकाइ सात

विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय

१ विपद् ३७

२ वन्यजन्तु, औषधीजन्य वनस्पति र चराहरू ४०

३ हरित विद्यालय ४२

(कक्षा ४ र ५)

एकाइ एक

हाम्रो पञ्चेश्वर

पाठ १ पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको परिचय ४६

पाठ २ वडा समितिको गठन र कार्यहरू ४८

पाठ ३ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू ५०

एकाइ दुई

सामाजिक मूल्य, मान्यता तथा सकारात्मक व्यवहार

पाठ १ अनुशासित, सहयोगी र क्षमाशील बनौँ ५३

पाठ २ आत्मानुशासन ५५

एकाइ तीन

हाम्रो धर्म, संस्कृति र पर्यटन

पाठ १ हाम्रा धार्मिक सम्पदाहरू ५८

पाठ २ हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू ६१

पाठ ३ हाम्रा स्थानीय बाजाहरू ६५

पाठ ४ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू ६६

एकाइ चार

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ हाम्रा स्थानीय पेशा व्यवसायहरू ६९

पाठ २ हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू ७२

एकाइ पाँच

फलफूल तथा तरकारी खेती

१ हाम्रा स्थानीय फलफूल तथा तरकारी ७६

एकाइ छ

स्थानीय खेलकुद र स्वस्थ जीवनशैली

१ हाम्रा स्थानीय खेलहरू ८१

२ स्वस्थ जीवनशैली ८३

एकाइ सात

विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय

पाठ १ प्रकोप र विपद् ८८

पाठ २ हाम्रो वातावरण प्रदूषण ९०

पाठ ३ वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गी ९५

पाठ ४ औषधीजन्य वनस्पति १००

पाठ ५ बालबगैंचा र वृक्षारोपण १०४

शब्दभण्डार १०६

सन्दर्भसूची १०७

एकाइ एक

म, हामी र हाम्रो परिवार

१ म र मेरो परिवार

मेरो नाम रमेश सार्की हो । म वडा नम्बर १ पालडीमा बस्छु । मेरो परिवारमा ११ जना सदस्य छन् । मेरो परिवारमा आमाबुवा हुनुहुन्छ । मेरो परिवारमा हजुरबुवा र हजुरआमा पनि हुनुहुन्छ । मेरो परिवारमा काका र काकी पनि हुनुहुन्छ । मेरो परिवारमा दाजु र दिदीबहिनी हुनुहुन्छ । हामी परिवारमा मिलेर बस्छौं । आफूभन्दा सानालाई माया गर्छौं । एकले अर्कोलाई सहयोग गर्छौं । मेरा बुवा व्यापार गर्नुहुन्छ । हजुरबुवा किसान हुनुहुन्छ । जिजुबुवा भारतीय GREF को सिपाही हुनुहुन्थ्यो । हजुरबुवाको बुवालाई जिजुबुवा भनिन्छ । हाम्रो स्थानीय भाषामा जिजुबुवालाई बड्डाबज्या पनि भनिन्छ । हाम्रो घरमा पाहुना आएपछि आदर, सत्कार र स्वागत गर्छौं । हाम्रो घरमा रमाइलो वातावरण छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(ग) दिदीको श्रीमानलाई के भन्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईंको परिवारमा तपाईं कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मेरो घर .... नं.वडामा पर्छ ।

(ख) मेरो घरमा ....जना छन् ।

(ग) पाहुनाको ....गर्नुपर्छ ।

(घ) जिजुबुवालाई स्थानीय भाषामा .... भनिन्छ ।

२ मेरो छरछिमेक

हेरौं र छलफल गरौं ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आफ्नो घरको नजिकै बस्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

(ख) छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ग) अरूलाई सहयोग गर्दा के हुन्छ ?

दिएको तालिकामा आफ्ना छिमेकीहरूको नाम, घर नम्बर र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

नाम	घर नं.	ठेगाना

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) छिमेकीलाई .... गर्नुपर्छ । (मदत, गाली)

(ख) छिमेक राम्रो भएमा ....राम्रो हुन्छ । (वातावरण, कोलाहल)

ठिक वाक्यमा सही (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) हामीले छिमेकीसँग झगडा गर्नुपर्छ । ( )

(ख) छिमेकीले सहयोग माग्न आएमा झर्केर बोल्नुपर्छ । ( )

(ग) सहयोग गर्नु असल बानी हो । ( )

३ मेरो वडा

मेरो नाम सिमरन हो । मेरो गाउँपालिकाको नाम पञ्चेश्वर गाउँपालिका हो । म वडा नम्बर ३ मा बस्छु । मेरो वडाको वडा कार्यालय कुलाउमा अवस्थित छ । मेरो वडा कार्यालयबाट प्राप्त हुने सेवामा कुनै झन्झट हुँदैन । म मेरा वडाबासीको सम्मान गर्छु । मेरो वडामा ७ विद्यालय छन् । मेरो वडामा सडक सुविधा पनि पुगेको छ ।

✍ तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको वडा नम्बर कति हो ?

(ग) तपाईं कुन गाउँपालिकामा बस्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईंको वडा अध्यक्षको नाम भन्नुहोस् ।

✍ दिइएको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेख्नुहोस् ।

गाउँपालिकाको नाम...

वडा नम्बर...

वडा अध्यक्षको नाम ....

वडा सचिवको नाम ....

एकाइ दुई

सामाजिक मूल्य, मान्यता र सकारात्मक व्यवहार

१ असल बानी व्यवहार

हेरौं, बुझौं र छलफल गरौं ।

बिहानै उठ्दा हातमुख धुनुपर्छ
ब्रस र दतिउनले दाँत माझ्नुपर्छ ।
दिसापिसाब गरेपछि हात धुनुपर्छ
आफ्नो घरको चर्पी सधैँ सफा राख्नुपर्छ ।
घर आँगन कक्षा कोठा सफा राख्नुपर्छ
फूलवारीमा गोडमेल गरी पानी हाल्नुपर्छ ।
साथीभाइसँग कहिल्यै झगडा गर्नुहुन्न
अर्काको सरसामान कहिल्यै चोर्नु हुन्न ।
सामान किन्दा पानी भर्दा लाइन बस्नुपर्छ
अस्पतालमा जाँच गर्न पालो कुर्नुपर्छ ।
सडकमा चउरमा हिड्दा खेल्दाखेरि
धारा पानी शौचालय प्रयोग गर्दाखेरि ।
खाना खाँदा खाजा खाँदा हातगोडा धुँदा
पालो पर्खी अरूलाई पालो दिनुपर्छ ।
आमाबुवा गुरुलाई सम्मान गर्नुपर्छ
आफूभन्दा ठुलाको आदर गर्नुपर्छ ।

तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) बिहान उठ्दा के के सफा गर्नुपर्छ ?

(ख) असल बानी के के हुन् ?

राम्रो बानीमा राम्रो र नराम्रो बानीमा नराम्रो लेख्नुहोस् ।

(क) म बिहान उठ्दा दाँत माझ्छु । ☐

(ख) दिसापिसाब गरेपछि हातमुख धुनु पर्दैन । ☐

(ग) साथीभाइसँग झगडा गर्नुपर्दैन । ☐

(घ) सडकमा जथाभावी खेल्नुपर्छ । ☐

(ङ) आमाबुवा गुरुलाई आदर गर्नुपर्छ । ☐

स्थानीय गीत गाउँ र नाचौं ।

शिक्षकले स्थानीय गीत गाएर विद्यार्थीसँग नाच्ने ।

तपाईंका के के बानीहरू राम्रा छन् ? साथीलाई सुनाउनुहोस् । साथीका पनि राम्राबानी सुन्नुहोस् र तलको बाकसमा लेख्नुहोस् ।

मेरा राम्रा बानी	साथीका राम्रा बानी

२ असल सङ्गत

हेरौं र छलफल गरौं ।

कथा पढौं

राम र श्याम एकदमै मिल्ने साथी थिए। उनीहरू बेलाबखत नयाँनयाँ ठाउँ घुम्न रुचाउँथे। छुट्टीको दिन घुम्ने योजना बनाउँथे। सधैंझैं छुट्टीका दिन उनीहरूले जङ्गल घुम्ने योजना बनाए। प्राकृतिक सुन्दरताको आनन्द लिँदै नयाँ जङ्गल घुम्न पुगे। उनीहरूले विपरित दिशाबाट भालु आफूतिर आउँदै गरेको देखे। जङ्गल पुगेर स्वच्छ हावा खाँदै रमाइलो गर्ने उनीहरूको सुर क्षण भरमै भङ्ग भयो। दुवै अत्तालिएर के गर्ने के नगर्ने भए। होस पनि गुमेजस्तो भयो। रामले आफूले पढेको सम्भयो र हत्तपत्त रूखमा चढ्यो।। जब ऊ रूखको टुप्पोमा पुग्यो तब उसले श्यामलाई सम्भयो। श्याम भने तल एक्लै आलसतालस बनेर छटपटाइरहेको थियो। राम भने भालुको डरले तल झर्न सकेन। श्याम भने रूख चढ्न नसकेर भुइँमा सुतेको भेषमा पल्ट्यो। भालु छेउमा आइपुग्दा श्याम केही छिनको लागि श्वास रोकेर मरेको लासझैं बन्यो। भालुले श्यामलाई सुँघ्यो र छोड्यो। भालु अगाडि जङ्गलतिर गयो। त्यसपछि भालु आउँदैन भन्ने ठानेर राम रूखबाट तल झर्‍यो। अनि श्याम पनि उठ्यो। रामले श्यामलाई कानेखुसी गर्दै सोध्यो। भालुले तिम्रो कानमा के कानेखुशी गरेको हो ? श्यामले जवाफ दियो। भालुले मलाई तिमी जस्ता साथीबाट टाढा रहन र कहिल्यै सङ्गत गर्नु हुँदैन भनेर गयो। श्याम त्यति भनेर आफ्नो बाटो लाग्यो। राम छक्क परेर आफूले गरेको कामको पश्चाताप गर्न थाल्यो।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) राम र श्याम कस्ता साथी थिए ?

(ख) राम र श्याम जङ्गालतिर घुम्न किन जान्थे ?

(ग) भालु आउँदा श्याम कस्तो अवस्थामा थियो ?

(घ) भालुले श्यामलाई के भनेर गयो ?

(ङ) माथिको कथाबाट तपाईंले के शिक्षा पाउनुभयो ?

(च) तपाईंले छरछिमेक तथा समुदायमा के के सहयोग गर्नुभएको छ ?

शिक्षकले माथिको जस्तै कथा बनाएर विद्यार्थीलाई सुनाउने ।

३ हाम्रो विद्यालय

पढौं, हेरौं र छलफल गरौं ।

श्री कुलाउ माध्यमिक विद्यालय सफा र सुन्दर छ । विद्यार्थीहरू विद्यालय हाताभित्र नियमित सरसफाइ गर्छन् । सबैको पालो आउने गरी सरसफाइ तालिका बनाइएको छ । उक्त तालिकाअनुसार सबैजना सरसफाइमा सहभागी हुन्छन् ।

सरसफाइमा शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ । उहाँहरू पनि सरसफाइमा सहभागी हुने गर्नुभएको छ । विद्यार्थीहरू शिक्षकहरूसँग आदर र सत्कार गर्छन् । विद्यार्थीहरू अनुशासित छन् । साथीभाइसँग मिलेर बस्छन् र पढ्छन् । विद्यार्थीहरू प्रत्येक महिना आफ्नो टोल र समुदायमा समेत सरसफाइ गर्छन् ।

प्रश्नहरू

(क) विद्यालयको खेलमैदान कसरी सफा राख्नुपर्छ ?

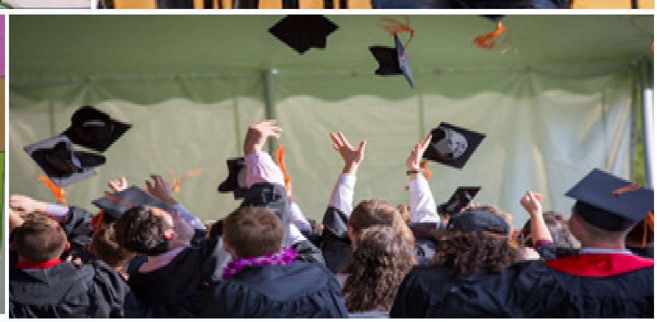
(ख) तपाईंको विद्यालयको शौचालय र धारा वरपरको सरसफाइमा को को सहभागी हुनुहुन्छ ?

(ग) विद्यालयको फूलबारीको हेरचाह गर्न के के गर्नुपर्छ ?

(घ) आफ्नो विद्यालयको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	विवरण	सफा छ	सफा छैन
१	आफू पढ्ने कक्षाकोठा		
२	शौचालय		
३	पानीको धारा एवम् हात धुने ठाउँ		
४	चमेना गृह		
५	पुस्तकालय		
६	खेलमैदान		

चित्र हेरौं र उत्तर भनौं ।



(क) तपाईंलाई कुन चित्र मनपर्‍यो र किन ?

(ख) तपाईं आफ्नो कक्षाकोठामा सामग्रीहरू कसरी जतन गर्नुहुन्छ ?

(ग) खेल खेल्दा खेल सामग्रीहरू कसरी जतन गर्ने गर्नुभएको छ ?

एकाइ तीन

हाम्रो धर्म, संस्कृति र पर्यटन

१ हाम्रो धर्म

पढौं र बुझौं

मेरो घर पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको वडा नं. ५ अन्तर्गत रन्तोली टोलमा पर्छ । मेरो टोलमा विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बस्ने गर्छन्, जस्तैः ब्राह्मण, क्षेत्री, दमाई, कामी आदि । यी सबै जातजातिका मानिसहरू हिन्दु धर्म मान्ने गर्छन् । सबै जातजातिका मानिसहरूले विशेष पर्वहरूमा मन्दिरमा गएर पूजा गर्दछन् । मेरो टोलमा पर्ने मुख्य मन्दिरहरू गणमेश्वर, नागार्जुन, गाडदेउ आदि हुन् । उक्त मन्दिरहरूमा दसैं, कार्तिक शुक्ल चतुर्दशी, कार्तिक शुक्ल सप्तमीका दिन मेला लाग्नुका साथै विशेष पूजाआजा गरिन्छ ।

अभ्यास

(क) तपाईंको टोलमा पर्ने मन्दिरहरू कुन कुन हुन् ?

(ख) तपाईंको टोलमा बस्ने मानिसहरूको जात जातिको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको टोल भित्र भएका मन्दिरहरूमा कुन कुन दिन विशेष पूजाआजा गरिन्छ ?

(घ) तपाईंको छिमेकमा मान्ने धर्म कुन कुन हुन् ?

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मन्दिरहरूमा विशेष पर्वहरूमा .... गरिन्छ ।

(ख) मन्दिरमा पूजा गर्ने व्यक्तिलाई ....भनिन्छ ।

(ग) गणमेश्वर मन्दिरमा कार्तिक .... का दिन पूजा गरिन्छ ।

तपाईंको समुदायका मानिसहरू कुन कुन पर्वमा कुन मन्दिरमा पूजाआजा गर्छन् ? अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

मन्दिर	तिथि/पर्व
गणमेश्वर	कार्तिक शुक्ल चतुर्दशी
नागार्जुन	
शिवनाथ	
भगवती	
कैलपाल	

२ हाम्रो संस्कृति

स्रोत: उज्यालो अनलाइन

पढौं र बुझौं

आज राम, श्याम र उनका साथीहरू कक्षामा युट्यूब हेर्दै थिए । रामले देउसी भैली खेलेको भिडियो देखे । उनले उत्साहित हुँदै भने हेर त ! हामीले देउसी भैली खेलेको भिडियो कति राम्रो ? उता श्यामले हेर्दै जाँदा अर्को चाडपर्वको भिडियो पनि फेला पारे । आहा ! यसमा त दशै मनाउँदै पो रहेछन् । "मैले त गौरा पर्वको भिडियो फेला पारे" शान्तीले खुसी हुँदै भनिन् । हरिले भने "मैले त विवाह र न्वारान गर्दै गरेको भिडियो फेला पारे" । उक्त भिडियोमा त हाम्रो स्थानीय स्तरका बाजाहरू झ्याली, दमाहा, बिगुल सबै बाजा बजाएर देउडा नाच नाचेको पनि रहेछ ।

देउडा खेल खेलौँ

छमक्क छमक्क आकास मनमन गरन्या
छमक्क छमक्क मौरा हुन् कि भेरी
छमक्क छमक्क इति सोराइ के लाग्दी हो
छमक्क छमक्क पदम फूल तेरी

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

स्थानीय स्तरमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरूमा खाइने खानेकुराहरू तथा लगाइने विशेष पहिरन सम्बन्धमा कक्षाकोठामा छलफल गराउने ।

उत्तर लेख्नुहोस्ः

(क) तपाईं कुन कुन चाडपर्वहरू मनाउनुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको टोल छिमेकमा चलिआएका कुनै दुइओटा संस्कारको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंलाई मन पर्ने चाडपर्वहरूको नाम लेखी मनाउने तरिकाले लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईंका छिमेकीहरूले कुन कुन चाडपर्व मनाउँछन् ?

दिइएको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	चाडपर्व	कहिले पर्छ ?
१	गौरा	
२	दसैं	
३	तिहार	
४	शिवरात्री	

वाक्य पूरा गर्नुहोस्:

मलाई .... चाडपर्व मन पर्छ । यो चाडमा हामी .... खान्छौँ । म पनि .... खान्छु । यस चाडमा हाम्रो घरमा .... आउँछन् ।

कुन चाडमा के के गरिन्छ, तालिकामा भर्नुहोस् :

चाडपर्वको नाम	के के गरिन्छ ?	के के खाइन्छ ?
गौरा	शिवगौरीको पूजा, देउडा खेलिने	सेलरोटी, लाउन
दशैं		
तिहार		
शिवरात्री		

आफ्नो स्थानीय ठाँउमा गाइने देउडा गीत भाका मिलाएर गाउनुहोस् ।

३ हाम्रो पर्यटकीय स्थलहरु

हेरौं र बुझौं:

पढौं र जानौं:

मेरो नाम समीर हो । मेरो घर पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं. ५ मा पर्छ । मेरो वडामा विभिन्न मन्दिर र वनजङ्गल पर्यटकीय स्थलको रूपमा रहेका छन् । मेरो वडामा पर्ने गणमेश्वर, देवताल, नागार्जुन, कैलपाल आदि मन्दिर पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण रहेका छन् । मेरो वडामा ग्वाल्लेक वन प्रमुख पर्यटकीय स्थलको रूपमा रहेको छ । यहाँ अमूल्य जडीबुटी र वन्यजन्तु पाइनुका साथै जङ्गलको बिचबिचमा ठुलठुला फाँटहरू रहेका छन् । महाकाली नदी किनारमा अवस्थित देवतालमा ताल रहेको छ जुन दैवीय दृष्टिले प्रसिद्ध छ । त्यसैगरी पञ्चेश्वर गाँउपालिकाको वडा नं. ५ र ६ को सिमानामा गणमश्व र मन्दिर अवस्थित छ । यी मन्दिर तथा वनसम्पदाहरूमा स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूको आगमन हुने गर्दछ ।

उत्तर लेख्नुहोस्ः

(क) पर्यटकीय दृष्टिकोणले तपाईंको वडाभित्र पर्ने महत्वपूर्ण मन्दिरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको वडाभित्र रहेका वनजङ्गलहरू कुन कुन हुन् ?

(ग) तपाईंको वडामा भएका जङ्गलहरूमा पाइने मुख्य मुख्य जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्यः

तपाईंको टोलमा भएको कुनै धार्मिक, पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ अवलोकन गरेका कुरा समेटी साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ चार

स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि

१ हाम्रो पेसा र व्यवसाय

चित्र हेरौं र छलफल गरौं ।

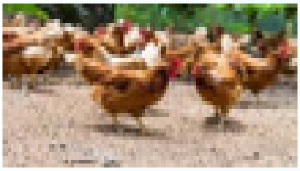
(क) दिएको चित्रमा कसले के गरिरहेका छन् ?

(ख) माथिका पेसामध्ये तपाईंले कुन कुन पेसा अपनाएको देख्नुभएको छ ?

तल दिएका चित्रहरू चिन्नुहोस् र जोडा मिलाउनुहोस् :

भरिया

कुखुरापालन



गाईपालन

आरन

जाँतो

तपाईंको परिवारका सदस्यहरू के के काम गर्नुहुन्छ ? भन्नुहोस् ।

तपाईंको छिमेकीले के के काम गर्नुहुन्छ ? भन्नुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् ।

मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।

(क) कुखुराले .... दिन्छ । (भात, अण्डा, दुध)

(ख) गोरुले .... जोत्छ । (भट्टी, खेत, घर)

(ग) बुबाले मेसिनमा .... सिलाउनु हुन्छ । (किताब, कापी, लुगा)

(घ) बाख्राले .... खान्छ । (घाँस, मासु, किरा)

मनु कुमारीका बुवा खेत जोत्नुहुन्छ । खेत जोत्न हलो, जुवा र गोरु चाहिन्छ । खेतमा धानको उत्पादन हुन्छ । मनुकी आमा हँसियाले घाँस काट्नुहुन्छ । मनुको दाई कोदालीले खेत खन्नु हुन्छ । मनुकी दिदी पनि डोकोभरि घाँस काटेर ल्याउनु हुन्छ । खेतमा उब्जेका धान ओखलमा कुटेर चामल बनाई मिठो भात पकाइन्छ । मनुको छिमेकमा एउटा घट्ट पनि छ । मनुका छिमेकीहरू किसान, व्यापारी, सिकर्मी, डाक्टर, शिक्षक, कुमाले र डकर्मी छन् । मनुको गाउँ सुन्दर छ । मनुका सबै छिमेकीहरू मिलेर बस्छन् ।

✍ तल दिइएका औजारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

बन्चरो

हल्यानु

हलुँडो

जाँती

✍ तपाईंको खेतबारीमा प्रयोग हुने कुनै पाँचओटा औजारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

✍ खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) .... बाट नदी पार गर्न सकिन्छ । (हँसिया, बन्दुक, डुङ्गा)

(ख) घाँस काट्ने हतियार ....हो । (मदानी, हँसिया, पानस)

(ग) मन्दिरमा पूजा गर्ने व्यक्तिलाई ....भनिन्छ । (डाक्टर, पुजारी, शिक्षक)

✍ दिएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।

२ हाम्रो स्थानीय प्रविधिहरु

चित्र हेरौं र छलफल गरौं:

(क) माथि दिइएका चित्रहरू कुन कुन वस्तुका हुन् ? भन्नु होस् ।

(ख) तपाईंको गाउँघरमा कुन कुन औजारहरू प्रयोग गरिन्छन् ? नाम भन्नुमहोस् ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) मसला पिस्न................. चाहिन्छ । (सिलौटो, जाँतो, दलनी)

(ख) ....ले कपडा सिउन सकिन्छ । (सियो, कुटो, हँसिया)

(ग) माटोको काम गर्ने मानिसलाई........ भनिन्छ । (डाक्टर, कुमाले, इन्जिनियर)

गीत गाऔं:

किसानले धान फलाउँछ
खेतबारीको छाया
डाक्टरले उपचार गरी
फेर्छ राम्रो काया
कुमालीले गाग्री दियो
कति मिठो पानी
गुरुआमा भन्नुहुन्छ
पढ पढ नानी
ढिँडो पकाई आमा भन्छिन्
खाऊ मिठो मानी
ठेकीको दही महीबन्छ
मदानीलाई तानी
हलो जोती थाकेर बा
आउनुहुन्छ घरमा
छोराछोरी पढाउँदैछन्
खेतीपातीकै भरमा ।

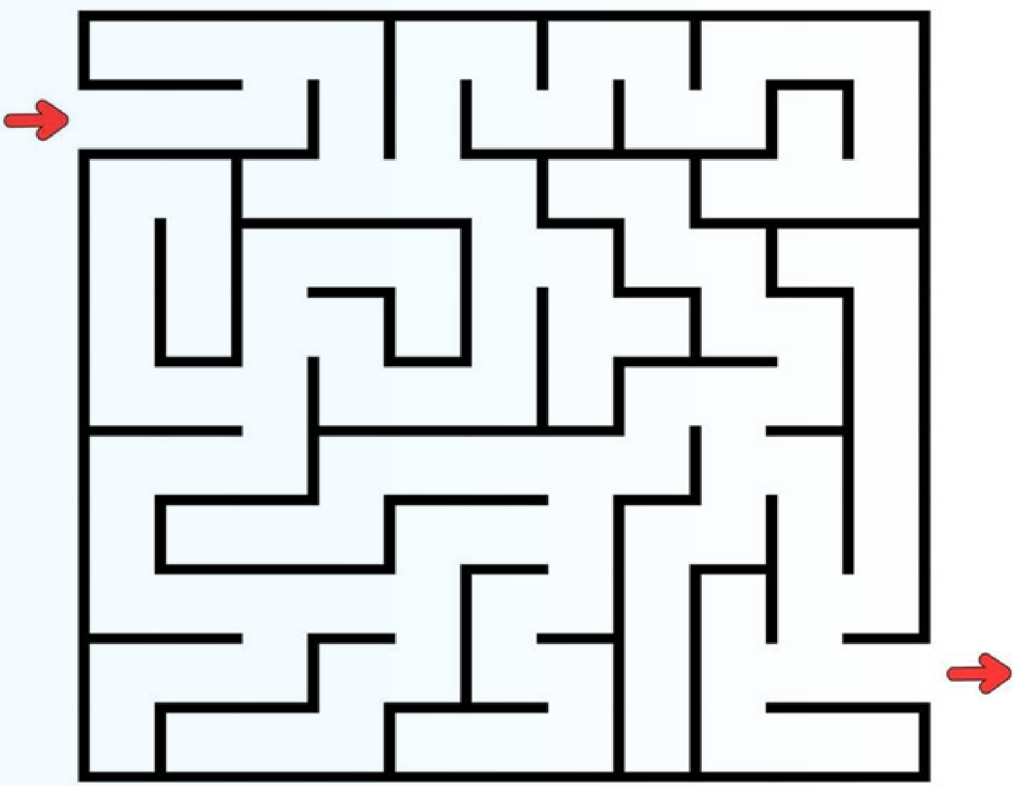
जोडा मिलाउनुहोस्:

शिक्षक	काठको काम गर्ने
डाक्टर	सामान बेच्ने
सिकर्मी	डुङ्गा चलाउने
व्यापारी	पढाउने
माझी	बिरामीको जाँच गर्ने
किसान	सुरक्षा गर्ने
प्रहरी	हलो जोत्ने

✍ दिइएको तालिकामा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

व्यवसाय	यसबाट के हुन्छ ?
कुखुरापालन	आय आर्जन
तरकारी खेती	
मौरीपालन	
माछापालन	
व्यापार	

✍ दिइएको puzzle बाट अन्तिम बिन्दु पत्ता लगाउनुहोस्:



३ हाम्रो रैथानेबालीहरु

दिव्यांशुको घर पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं. ४ को विनायकमा पर्छ । उनका बुबाको दस रोपनी खेत छ । खेत साह्रै उर्वर छ । उनको खेतमा रैथाने जातका विभिन्नग बालीनालीको उत्पादन हुन्छ । उनी एउटै मौसममा पनि फरक फरक जातका बालीनाली लगाउँछन् । जस्तैः मकै, गानोरो, मादुरो, कागुनो, बाजुर, कोदो, चिनो/चिनु आदि । उनले सिलाम, खेसरी, बकुल्ला जस्ता बालीको उत्पादनबाट थुप्रै आम्दानी गर्ने गरेका छन् । उनको खेतबारीमा टिमुर, घिउकुमारी, असुरो, गुर्जो, कुरिलो जस्ता औषधीय बिरुवा पनि छन् । दिव्यांशुका घरका सबै सदस्यहरू मिलेर काम गर्छन् । घरमै उत्पादित अन्न खानाले उनीहरू कहिल्यै बिरामी पर्दैनन् । कहिलेकाहीँ बिरामी भए पनि उनी खेतबारीमै उत्पादित अन्न र जडीबुटीको प्रयोग गरेर निको हुने गर्छन् ।

तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) दिव्यांशुको खेतमा के के फल्छ ?

(ख) तपाईंको खेतमा लगाइने कुनै चारओटा मुख्य बालीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको छिमेकमा पाइने कुनै तीनओटा औषधीय बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

जोडा मिलाउनुहोस्:

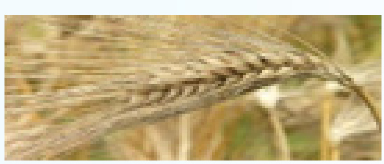
तुलसी

कागुनो

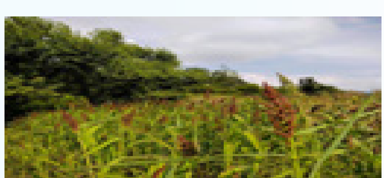
चिनु

मादुरो

कोदो



जौं



हेरौं, पढौं र छलफल गरौं :

रैथाने बालीको स्थानीय नाम	नेपाली नाम	चित्र
ओगले	फापर	
काउनु	कागुनो	
गानरो/चिनु	चिनो	
कोदो	कोदो	
बाजुर	बाजरा	

ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) हाम्रा रैथाने बालीहरू संरक्षण गर्नुपर्छ ।

(ख) चामलबाट दाल बनाइन्छ ।

(ग) कागुनो र चिनो रैथाने बाली हुन् ।

(घ) रैथाने बाली स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ।

तपाईंको स्थानीय समुदायमा कुन कुन जातका रैथाने बालीहरूको उत्पादन हुन्छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

रैथाने बालीको संरक्षण गर्नाले के हुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ पाँच

फलफूल तथा तरकारी खेती

१ हाम्रो स्थानीय फलफूलहरु

हेरौं र छलफल गरौं:

साथीहरूसँग छलफल गरी आफ्नो समुदायमा पाइने फलफूलहरूको सूची बनाउनुहोस्:

क्र.सं.	फलको नाम	क्र.सं.	फूलको नाम
१	आँप	१	
२		२	
३		३	
४		४	
५		५	

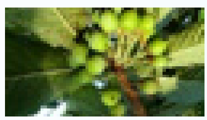
जोडा मिलाउनुहोस्:

सुन्तला

आँप

अनार

केरा



मेवा

सिताफल (सरीफा)

चिउरी (भिणा)

जामुन

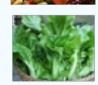
खाली ठाँउ भर्नुहोस्:

(क) दिइएको चित्र .... हो ।

(ख) दिइएको चित्र .... हो ।

(ग) .... मा भिटामिन पाइन्छ ।

(घ) स्वस्थ शरीरका लागि प्रशस्त मात्रामा..............................खानुपर्छ ।



२ तरकारी खेती

दिइएको कथा पढी सोधिएका प्रश्नवको उत्तर लेख्नुहोस ।

हिराको घर गौरीगाउँमा पर्छ। उनको करेसाबारीमा आलु, रायो, मुला, बन्दागोबी, काउली, धनियाँ, मेथी, गाँजर, चम्सुर आदि छन । हरियो सागपातमा भिटामिन पाइन्छ । हिरा तरकारीको गोडमेल, सिँचाइ, मलखाद राख्ने् गर्छन् । उनका बुबा उत्पादित तरकारी बजारमा बेच्नु हुन्छ। तरकारी खेतीबाटै उनको परिवारको खर्च चलेको छ। हिराका बुबा भन्नुहुन्छ जागिर खानु सरकारी, खेती गर्नु तरकारी । उनले आफ्नो घरलाई गाउँभरि सुन्दर घरको रूपमा चिनाएका छन् । उनले आफ्नै घरको ताजा सागपात खान्छन् । तरकारी खेतीका लागि वडा कार्यालयबाट अनुदान समेत प्राप्त गरेका छन् । अगुवा किसानमध्ये उनी उत्कृष्ट बनि सम्मान पुरस्कार समेत प्राप्त गरेका छन् । उनको करेसाबारीमा बेमौसमी तरकारीको उत्पादन पनि हुन्छ। करेसाबारीमा लटरम्म फलफूल र टन्न तरकारी फलेको देखेर उनी सन्तुष्ट छन् ।

अभ्यास

(क) हिराको करेसाबारीमा के के फल्छ ?

(ख) तरकारी खाँदा के फाइदा हुन्छ ?

(ग) तपाईंको करेसाबारीमा कुन कुन तरकारीको उत्पादन हुन्छ, नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको छिमेकमा फल्ने कुनै चार तरकारीको नाम लेख्नुहोस् ।

जोडा मिलाउनुहोस्:

आँप	तरकारी खाने
मेथी	सलाद खाने
मुला	जुस खाने
रायो	भुटन लगाउने, फ्राई गर्ने
घिउ	भात खाने
चामल	चिल्लो पदार्थ खाने

✍ खाली ठाउँ भर्नुहोस्ः

(क) कागतीमा .... पाइन्छ। (VitaminA, VitaminB, VitaminC)

(ख) काँचो हलुवावेदको स्वाद .... हुन्छ। (टर्रो, तितो, मिठो)

(ग) पालुङ्गो ....को स्रोत हो। (फलाम, प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट)

(घ) पाकेको टमाटरको रङ .... हुन्छ। (रातो, पहेंलो, हरियो)

✍ कुन मौसममा के फल्छ ? दिइएको तालिका पूरा गर्नुहोस्।

क्र.सं.	हिउँदे तरकारी	क्र.सं.	वर्षे तरकारी
१	बेथे	१	लौका
२		२	
३		३	
४		४	
५		५	

अभिनय गर्नुहोस्ः

(क) हलो जोतेको

(ख) घाँस काटेको

(ग) तरकारीमा पानी राखेको

(घ) स्प्रेयरबाट औषधी छर्केको

(ङ) डोकोमा तरकारी बोकेको

(च) डल्ला फोरेको

एकाइ ६

स्थानीय खेलकुद तथा स्वस्थ जीवनशैली

१ हाम्रो स्थानीय खेलहरु

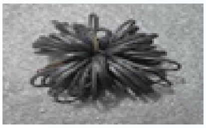
हेरौं र छलफल गरौं:

पढौं र बुझौं:

हामी स्वस्थ रहन खेल खेल्नुपर्छ । यसले हामीलाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउँछ । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो नाम सरिता हो । मेरा साथीहरू रीता, हिरा, अञ्जु हुन् । खाली समयमा हामी घरमा दैनिक रूपमा गट्टा, चुङ्गी, अड्डु जस्ता स्थानीय खेलहरू खेल्ने गर्दछौं । यी खेलहरूले हाम्रो शरीर फुर्तिलो बनाउनुका साथै मनोरन्जन समेत प्राप्त हुन्छ ।

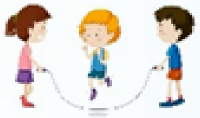
चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस्:

गट्टा



चुङ्गी

अड्डु



डोरी

खाली ठाउँ भरौं :

(क) हामीले स्वस्थ रहन .... खेल्नु पर्छ ।

(ख) खेलले हामीलाई स्वस्थ र .... बनाउँछ ।

(ग) हामी घरमा चुङ्गी जस्ता .... खेल खेल्छौं ।

समूहमा उत्तर भनौं:

(क) तपाईंले कुन खेल खेल्नु भएको छ ?

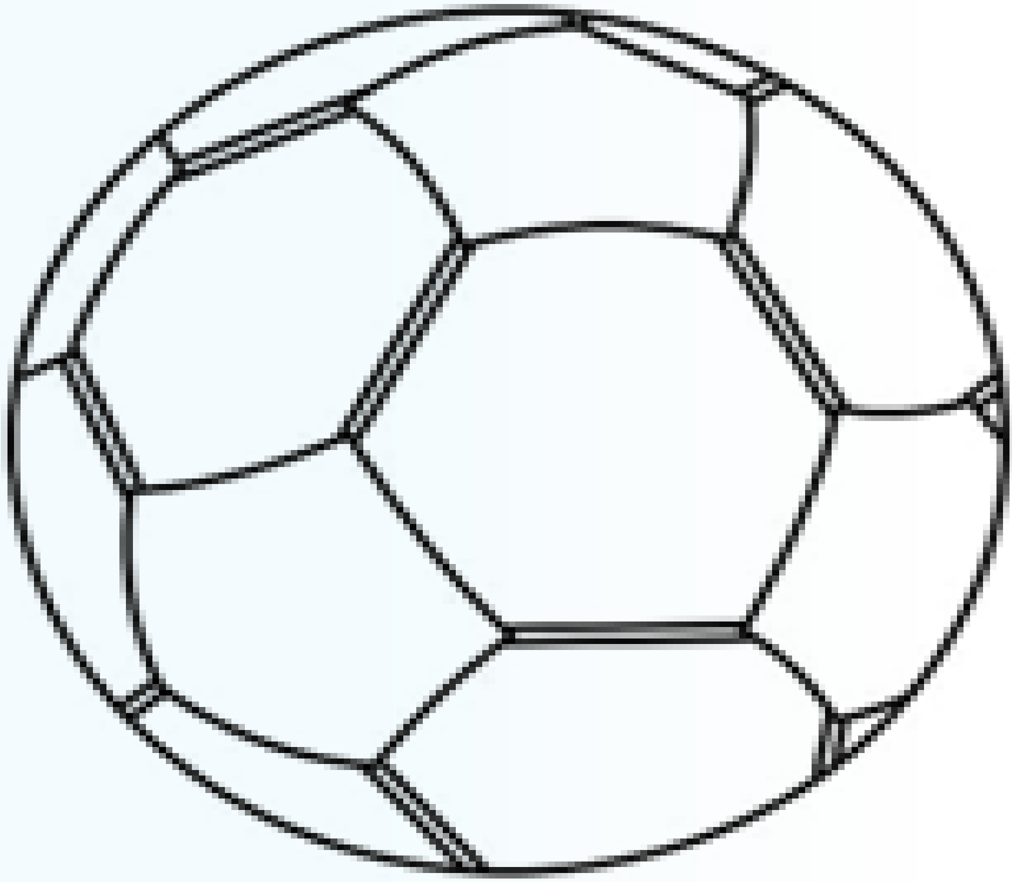
(ख) तपाईंलाई मनपर्ने खेल कुन हो ?

(ग) गट्टा कस्तो खेल हो ?

सृजनात्मक काम गरौं:

साथीहरू मिलेर आफूलाई मन पर्ने खेल खेल्नुहोस् ।

✍ दिइएको भकुन्डोको चित्रमा रङ्ग भर्नुहोस् ।



२ स्वस्थ जीवनशैली

पढौं र बुझौं:

सफा सुग्घर हुनका लागि गरिने कामलाई सरसफाइ भनिन्छ । स्वस्थ रहनका लागि दैनिक शरीरका अङ्गहरू सफा गर्नुपर्छ । शरीरको सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउने मानिसलाई रोग लाग्दैन । स्वस्थ जीवनशैली अन्तर्गत शरीरको सरसफाइमा मात्र ध्यान नदिएर दैनिक रूपमा खाइने खानेकुराहरूमा समेत विचार पुऱ्याउनुपर्दछ। बासी सडेगलेको खानेकुरा खानु हुँदैन। सधैं सफा र ताजा खानेकुराहरू खाने बानी बसाल्नुपर्दछ। खाना खानु अघि राम्ररी साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने बानी बसाल्नुपर्छ। यी सबै कुराहरू हामीलाई महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले समेत सिकाउनुहुन्छ। दिनहुँ शारीरिक व्यायाम गर्नु पनि स्वस्थ जीवनशैलीभित्र पर्ने महत्वपूर्ण कुरा हो। शरीरका प्रत्येक अङ्ग सफा राख्नका लागि निम्न कामहरू गर्न सकिन्छ।

- दैनिक दाँत माझ्नु, नङ काट्नु
- दिनहु चार पाँच पटक आँखा सफा गर्नु
- शौचालयमा दिसा गरेपछि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनु
- दिनहुँ नुहाउनु
- ताजा सफा खानेकुरा तथा फलफूल खानु
- शारीरिक व्यायाम गर्नु

तलका प्रश्नहरूको उत्तर भनौं:

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) स्वस्थ रहन के गर्नुपर्छ ?

(ग) कस्तो खाना खानु हुँदैन ?

(घ) हात कसरी धुनुपर्छ ?

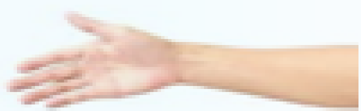
(ङ) तपाईंको टोलमा सरसफाइ कार्यक्रम कहिले कहिले हुने गरेको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

✍ चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ

दाँत

आँखा

हात

शरीर 

एकाइ ७

विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय

१ विपद्

हेरौं, बुझौं र छलफल गरौंः

(क) दिइएको चित्रमा के देखाइएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) विपद्बाट बच्न के के गर्न सकिन्छ ?

(ग) आगलागी भएमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

तपाईंले आगलागी, हुरीबतास, चट्याङ जस्ता प्राकृतिक घटनाहरू घटेको देख्नुभएको छ ? हुरीबतास चलेको बेला घरबाट निस्केमा रूखका हाँगा भाँचिएर चोटपटक लाग्न सक्छ । त्यसैले यस्तो बेलामा घरभित्रै बस्नुपर्छ । हुरीबतास चलेको बेला आगलागी हुने तथा घरको छाना उडाउने पनि हुन सक्छ । आकाशमा गड्याङगुडुङ गर्दा घरभित्रै अथवा सुरक्षित स्थानमा बस्नुपर्छ । यस्तो बेला चट्याङ् पनि पर्न सक्छ । वर्षाको समयमा बाढीपहिरो तथा भूक्षय पनि हुन सक्छ ।

उत्तर लेख्नुहोस् ।

(अ) भुइँचालो आएमा के गर्नुपर्छ ?

(आ) बाढी पहिरोबाट जोगिन के गर्नु पर्छ ?

(इ) आगलागीबाट कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ ?

(ई) चट्याङबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू के के हुन् ?

खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(अ) सलाई, लाइटर जस्ता आगो बाल्न प्रयोग गरिने सामग्रीहरू जथाभावी चलाएमा..........हुनसक्छ।

(आ) अत्यधिक वर्षा भएमा .... पनि आउन सक्छ ।

(इ) जङ्गली जनावरहरूको आक्रमणबाट बच्न .... अपनाउनुपर्छ ।

(ई) आकाशमा बिजुली चम्केमा .... पर्न सक्छ ।

कथा पढौं र छलफल गरौं

एक दिन कुनै गाउँमा आगलागी भयो । शान्ताले सुरुमा आफ्ना भाइबहिनीलाई सुरक्षित ठाउँमा लगिन् । त्यसपछि छिमेकीलाई खबर गरिन् । छिमेकीहरू कोही पनि आएनन् । उनले आफूले एक एक जग पानी लिएर आगो निभाउने प्रयास गरिन् तर आगो झन् बढ्दै गयो । छिमेकीले हाँस्दै भने तिमीले खन्याएको एक जग पानीले यति ठुलो डढेलो कहाँ निभ्छ र ? शान्ताले भनिन्, “मलाई थाहा छ; मेरो ल्याएको पानीले आगो त निभ्दैन तर जुन दिन यस आगलागीको इतिहास लेखिनेछ । त्यस दिन आगो निभाउने प्रयासमध्ये सुरुमा मेरो नाम लेखिनेछ । त्यसैले प्रयास सानो भएपनि गरिराख्नु पर्दछ । “यति भन्दै गर्दा दमकल आइपुग्यो र आगो निभाइयो । सहयोग गर्न नखोज्ने छिमेकीहरू त्यसै हिस्स परे ।

(क) शान्ताले आगो निभाउन के गरिन् ?

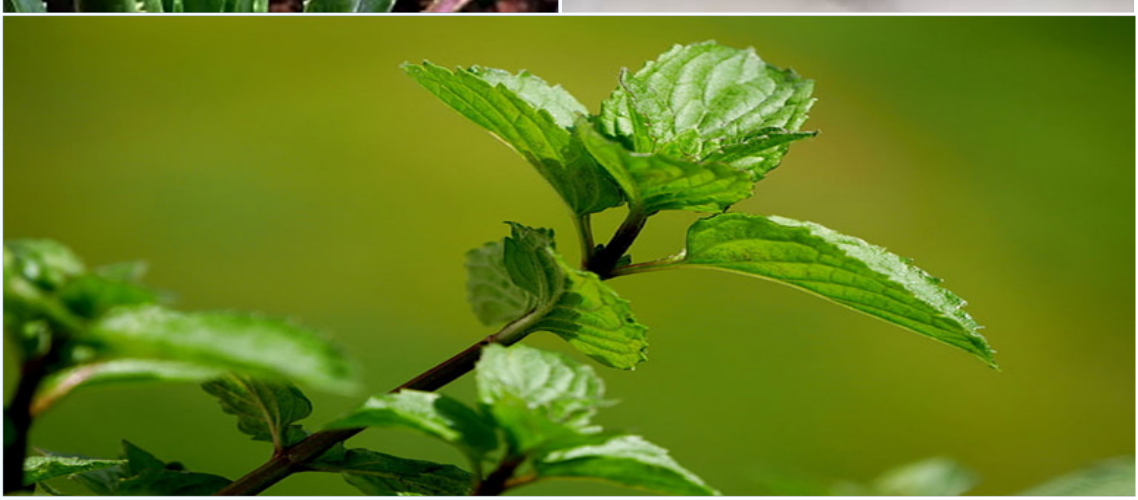
(ख) आगो लाग्दा के के गर्न सकिन्छ ?

जोडा मिलाउनुहोस् ।

कैंची	ज्वरो नाप्न
पट्टि	घाउ निको पार्न
औषधी	घाउमा प्रयोग गर्न
थर्मोमिटर	हात धुन
साबुन	पट्टी काट्न

२ वन्यजन्तु, औषधीजन्य वनस्पति र चराहरू

मेरो नाम आइसा हो । मेरो घर वडा नं १ लेकमा पर्छ । मेरो वडाभित्र धेरै वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् । जस्तैः बाघ, भालु, चितुवा, स्याल, बँदेल, दुम्सी, खरायो, मलसाँप्रो आदि ।



मेरो नाम दिपक हो । म वडा नं २ बास्कुमा बस्छु । मेरो वडामा धेरै औषधीजन्य वनस्पति पाइन्छन् । जस्तैः बकाइनो, असुरो, हर्रो, बर्रो, टिमुर, जामुन, तितेपाती, चुत्रो आदि ।

मेरो नाम प्रियङ्का हो । म वडा नं ३ कलौटीमा बस्छु । मेरो वडामा धेरै किसिमका चराचुरूङ्गीहरू पाइन्छन् । जस्तैः चिल, काग, ढुकुर, मैना, कालिज, च्याखुरा, काकातुवा, जुरेली आदि ।

उत्तर लेख्नुहोस् ।

(अ) तपाईंको टोल छिमेकमा पाइने चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(आ) औषधिजन्य वनस्पतिहरुको नाम भन्नुहोस् ।

(इ) तपाईंको घर नजिकैको वनमा पाइने वन्यजन्तुको सूचि बनाउनुहोस् ।

३ हरित विद्यालय

हेरौं, बुझौं र छलफल गरौं:

श्री कुलाउ माध्यमिक विद्यालय सफा र सुन्दर छ। विद्यालयको वरिपरी वृक्षारोपण गरी हराभरा बनाइएको छ । विद्यालयमा फूलबारी पनि छ । विद्यार्थीहरू विद्यालय हाताभित्र नियमित सरसफाइ गर्छन् । सबैको पालो पर्ने गरी सरसफाइ तालिका बनाइएको छ । उक्त तालिका अनुसार सबै जना सरसफाइमा सहभागी हुन्छन् । सरसफाइमा शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ। उहाँहरू पनि सरसफाइमा सहभागी हुने गर्नुभएको छ।

प्रश्नहरू

(अ) हरित विद्यालयको परिचय दिनुहोस् ।

(आ) वृक्षारोपणका फाइदाहरू के के हुन् ?

(इ) विद्यालय परिसरको सरसफाई कसरी गर्नुपर्छ ?

विद्यालयको वातावरण हराभरा र सुन्दर भएको देखिने चित्र बनाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

चित्र हेरौं र छलफल गरौंः

(अ) चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

(आ) के तपाईंले पनि यस्ता कार्यहरू गर्नुभएको छ ?

सिकाइ सहजीकरणका लागि थप निर्देशनः

विद्यालय परिसरको सरसफाइ तथा वृक्षारोपण गरी हरित विद्यालय निर्माण गर्न विद्यार्थीहरूको सहयोगमा कार्ययोजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ ।

कक्षा ४ र ५ को

सन्दर्भ सामग्रीहरु

एकाइ १

हाम्रो पञ्चेश्वर

सिकाइ उपलब्धि

- पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको परिचय, भौगोलिक, प्राकृतिक अवस्था, क्षेत्रफल, वडाभित्र रहेका विद्यालय, बाटो, सडक आदिको नक्साङ्कन गर्न र वडा सिमाना बताउन
- वनजङ्गल खोलानालाको परिचय दिन
- वडा भित्रका खोलानाला, वनजङ्गलको सूची बनाउन र महत्व बताउन
- वडाबाट प्रवाह हुने सेवा सूचीकरण गर्न
- वडा समितिको गठन प्रक्रिया र कार्य बताउन

हेरौं र छलफल गरौंः

स्रोतः *www . pancheshwormun . gov . np*

(अ) चित्रमा के देखाउन खोजिएको छ ?

(आ) दिइएको नक्सामा तपाईंको अवस्थिति खोज्नुहोस् ।

(इ) उक्त नक्सामा कुन कुन ठाउँहरू देखाइएको छ ?

(ई) नक्सामा कुन कुन सङ्केत प्रयोग गरिएको छ ?

पाठ १

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको परिचय

पञ्चेश्वर गाउँपालिका बैतडी जिल्लाको दक्षिण पश्चिम भेगमा पर्दछ । जिल्ला सदरमुकाम गोठालापानीबाट यो गाउँपालिका १३ कोस दुरीमा रहेको छ। अधिकांश स्थानमा सडक यातायात जोडिएको र आवत जावत गर्न सहज भएको छ । यस गाउँपालिकामा व्यापारिक हिसाबले भारतको लोहाघाट तथा पिथौरागढ बजार मुख्य आवतजावतको रुपमा लिइन्छ ।

यस गाउँपालिकामा धुरा कैलपाल, उदयदेव मन्दिर, देवताल मन्दिर, नागार्जुन मन्दिर, पञ्चेश्वर मन्दिर, चारखाम चौमु मन्दिर, भगवती मन्दिर, बालाचौमु मन्दिर, कुलाउ मन्दिर लगायतका धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु रहेका छन् ।

यो गाउँपालिकाको पूर्वमा मेलौली नगरपालिका र शिवनाथ गाउँपालिका, पश्चिममा भारतको सिमाना, उत्तरमा दशरथचन्द नगरपालिका तथा दक्षिणमा शिवनाथ गाउँपालिका रहेका छन्। यस गाउँपालिकाको कुल जनसंख्या १७ हजार ७ सय ९६ रहेको छ भने कुल क्षेत्रफल १२० दशमलव ४२ वर्गकिलोमिटर रहेको छ ।

स्रोतः *www . pancheshwormun . gov . np*

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको शैक्षिक अवस्था

क्र.सं.	शैक्षिक संस्था	संख्या	कैफियत
१	क्याम्पस	१	पञ्चेश्वर -३ कुलाउ
२	सामुदायिक विद्यालय	३५	
३	सामुदायिक बालविकास केन्द्र	१	
४	सामुदायिक सिकाइ केन्द्र	२	
५	प्राविधिक धार सञ्चालित विद्यालय	२	
६	जम्मा शिक्षक संख्या	३०१	शैक्षिक सत्र २०८०
७	जम्मा विद्यार्थी संख्या	५४९५	शैक्षिक सत्र २०८०

तलका वाक्यहरूमध्ये ठिकमा सही (√) र गलतमा (X) लगाउनुहोस्:

(अ) पञ्चेश्वर गाउँपालिकामा ७ वटा वडा छन् ।

(आ) पञ्चेश्वर गाउँपालिका कञ्चनपुर जिल्लामा पर्दछ ।

(इ) पञ्चेश्वर गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय ४ नं. वडामा अवस्थित छ ।

(ई) कर्णाली नदी पनि पञ्चेश्वर गाउँपालिका भएरै बगेको छ ।

(उ) धुरा जाँत पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको स्थानीय मेला हो ।

पाठ २

वडा समितिको गठन र कार्यहरु

पढौं, बुझौं र छलफल गरौं:

नेपालको संविधानको धारा २२२ उपधारा (४) सङ्घीय कानून बमोजिम गाउँपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुनेछ। त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुनेछ।

प्रश्नहरू

(अ) वडा समितिको गठन कसरी हुन्छ ?

(आ) वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन कुन निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुने व्यवस्था रहेको छ ?

(इ) तपाइँको वडा कार्यालय अन्तर्गत वडा समितिमा को को हुनुहुन्छ ? नाम लेख्नुहोस्।

वडा कार्यालयबाट प्रवाह गरिने सेवाहरू:

जन्मदर्ता	विवाह दर्ता	बसाइँसराइ दर्ता
सिफारिस कार्य	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन	पञ्जीकरण
विकास योजना	स्थानीय कला, संस्कृति जोगाउने	नागरिक सहायता

जोडा मिलाउनुहोस्

(क)	(ख)
कुलाउ	वडा नं. २
आमचौरा	वडा नं. ३
रोडीदेवल	वडा नं. ५
जेबलकट्टे	वडा नं. १
शेरी लेक	वडा नं. ४
घडेला	वडा नं. ६

खाली ठाउँ भरौँ:

(अ) मेरो गाउँको नाम................ हो ।

(आ) बिजुल ....नं.वडामा पर्दछ ।

(इ) गणमेश्वर मन्दिर .... नं. वडामा पर्दछ ।

(ई) गर्मा गाड........ र .... नं. वडाको सिमानामा पर्दछ ।

(उ) पञ्चेश्वर गाउँपालिकासँग .... गाउँपालिकाको सिमाना जोडिएको छ ।

मानौँ तपाईं आफ्नो वडाको वडाध्यक्ष पदमा निर्वाचित हुनुभयो भने तपाईंले आफ्नो वडाको विकास निर्माणको लागि के–के कार्य गर्नुहुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ ३
हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरु

पढौं र छलफल गरौंः

वनजङ्गल हाम्रो प्राकृतिक सम्पदाको महत्वपूर्ण अङ्ग हो । वनजङ्गललाई नेपालमा "हरियो वन नेपालको धन" पनि भनिन्छ । वनजङ्गलले सुन्दरताका साथै स्वच्छ अक्सिजन दिन्छ । वनजङ्गल विविधता, प्राकृतिक सन्तुलन, वातावरणीय स्वच्छता, औषधीजन्य वनस्पति र अन्य सामग्रीहरूको महत्वपूर्ण स्रोत हो । वनजङ्गल विभिन्न प्रकारका जीवको आश्रय तथा धार्मिक, सांस्कृतिक र आर्थिक महत्वको साधनका रूपमा पनि रहेको छ ।

वनजङ्गलले वायुमण्डलीय प्रदूषण नियन्त्रण, तापक्रम नियन्त्रण र पानीको संरक्षणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । वनजङ्गल हाम्रो सम्पत्ति हो । यसले पर्यावरणीय सन्तुलन र स्थिरता बनाइराख्ने काम गर्छ । वनजङ्गबाट काठ, दाउरा, घाँसपात, जडीबुटी पाइन्छ । धार्मिक र सांस्कृतिक आयाममा पनि वनजङ्गल अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेको छ । पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका देउकोट, मेल्सिउ, रोलघाट वन, गोगनपानी वन, देउताल वन, जेबलकट्या वन, थाम वन, दाडिम वन, पारिपातल वन, बिजुल वन, ग्वाल्लेक वन, कठपत्या वन आदि मुख्य वन हुन् । पञ्चेश्वर गाउँपालिका भित्रका मुख्य खोलानाला, गाड तथा नदीमा मटेला खोला, रोल खोला, गैराड खोला, द्वारी खोला, विनायक खोला, रोडी खोला, रन्तोली खोला, नानी गाड, गर्मा गाड, महाकाली नदी रहेका छन् । हाम्रा विविध आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने यस्ता प्राकृतिक स्रोत साधनहरूको विशेष महत्व रहेको छ । हाम्रो जीवनको एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहेको वनजङ्गललाई संरक्षण गर्नु आवश्यक छ । वन संरक्षण, वन विकास, सामुदायिक सहकार्य र वन व्यवस्थापन जस्ता कार्यहरूले हाम्रो वनजङ्गलको संरक्षण र सम्वर्द्धनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । वनजङ्गल जोगाई स्वच्छ जीवनशैली अपनाउनु आजको आवश्यकता हो ।

प्रश्नहरू

(अ) वनजङ्गल भनेको के हो ?

(आ) वनजङ्गल किन संरक्षण गर्नुपर्दछ ?

(इ) वनजङ्गलको उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ई) तपाईंको वडा भित्रका खोलानाला र वनजङ्गलको सूची बनाउनुहोस् ।

(उ) तपाईंको वडा भित्रका प्राकृतिक सम्पदाको महत्व बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

एटल सहेरी आफ्नो जिल्लाको नक्साबाट आफू बसेको गाउँपालिका खोजेर आफ्नो वडाको नक्सा छुट्टै बनाई विद्यालय, मन्दिर, बाटो, वनजङ्गल, खोलानाला र महत्वपूर्ण स्थलहरू देखाउनुहोस् ।

गीत गाऔं

पञ्चेश्वरको काख लाग्छ स्वर्गसरी टुक्रा
नदीनाला वनजङ्गल प्रकृतिका बोक्रा
सुन्दर छन डाँडाकाँडा फूलको सुगन्ध
आकर्षक मन्दिर छन् फलफूलको आनन्द
पारिलो घाम, कलकल पानी मनमा आउँछ शान्ति
मिठो हावा चल्छ जहाँ चङ्गासरी कान्ति
सबै जुटे विकास हुन्छ काम गरेमा दाम
दाम पाए माम मिल्छ गरौं राम्रो काम

आउनुहोस् चुटि्कला पढौं र रमाऔं:

शिक्षक : भन बाबु नेपाल अङ्ग्रेजको युद्धमा नेपालले अङ्ग्रेजविरूद्ध कसरी वीरतापूर्वक लडेको थियो ?

विद्यार्थी : नाइँ, भन्दै भन्दिनँ ।

शिक्षक : किन के भयो र ?

विद्यार्थी: मेरो आमाले लडाइँ, झगडाको कुरा कहिँकतै पनि नगर्ने भन्नुभएको छ । मैले लडाँइ, झगडाको कुरा कतै गरे भने पिटाइ गर्नुहुन्छ ।

एकाइ २

सामाजिक मूल्य मान्यता तथा सकारात्मक व्यवहार

सिकाइ उपलब्धि

- सामाजिक मूल्यमान्यता एवम् आत्मानुशासनको परिचय दिन
- सोचविचार गरेर सत्य बोल्न सिक्न
- धैर्यता, सहनशीलता, शान्ति र संयमता अपनाउन
- सकारात्मक सामाजिक व्यवहारहरू अवलम्बन गर्न

पाठ १

अनुशासित, सहयोगी र क्षमाशील बनौं

तलको घटना अध्ययन गरौं र छलफल गरौंः

घटना एक

राहुल अनुशासित विद्यार्थीका रूपमा चिनिन्छन् । उनी आफ्नो समयतालिका निर्माण गरी त्यसैअनुसार हरेक क्रियाकलापमा सहभागी हुन्छन् । उनी बिहान समयमै उठ्ने गर्छन् । विद्यालयमा पनि ठिक समयमा आउने जाने गर्छन् । उनी विद्यालयमा शिक्षक र साथीहरूसँग नम्र र मिठो भाषामा बोल्ने गर्छन् । उनको नियमित गृहकार्य गर्ने र नजानेको कुरा शिक्षकलाई सोध्ने बानी छ । उनी होहल्ला तथा हुलहुज्जतको पछि लाग्दैनन् । उनी साथीहरूलाई पनि कसैसँग झगडा नगर्न र होहल्ला नगर्न सल्लाह दिन्छन् । उनी आफू बिरामी परेका कारण परीक्षामा कम अङ्क ल्याउँदा आत्तिदैनन् बरू अर्को परीक्षामा बढी अङ्क ल्याउन मिहिनेतका साथ पढ्ने गर्छन् । उनको यस्तो बानीबेहोरालाई सबैले प्रशंसा गर्छन् ।

घटना–२

अमन र नमन कक्षाका मिल्नेसाथी हुन् । उनीहरूसँगै बस्ने, पढ्ने र खेल्ने गर्दछन् । एक दिन कक्षा कोठामा नमनको हातबाट अमनको झोला खसेर अमनको कलम भाँचियो । अमन जानीजानी झोला खसाएर कलम भाँचेको भनेर खुब रिसायो । दुबै जनाको झगडा पऱ्यो । धेरै मिल्ने उनीहरू झण्डै हात हालाहालसम्मको स्थितिमा पुगेकाथिए । उनीहरूका साथीहरू पनि कोही नमनको पक्षमा त कोही अमनको पक्षमा देखिए । झगडा पर्नलागेको देखेर सरिता आत्तिँदै प्रधानाध्यापकलाई सुनाउन पुगिन् । प्रधानाध्यापकले दुवै जनालाई आफ्नो कार्यकक्षमा

लगेर घटनाबारे सोधपुछ गर्नुभयो । दुबैका कुरा पालैपालो सुनिसकेपछि उहाँले दुबै जनालाई अनुशासित भएर बस्न भन्नुरभयो । झगडा गर्नु हुँदैन, साथीको थोरै गल्ती हुँदा क्षमा दिनुपर्छ भनी सम्झाउनुभयो । अमनलाई पनि नमनले जानीजानी उसको कलम भाँचेको होइन भन्ने महसुस भयो । नमनलाई पनि अलि ध्यान दिएर बसेको भए त साथीको कलम भाँचिने थिएन भन्ने कुरा महसुस भयो । दुबै जनाले आआफ्नो गल्तीस्वीकार गरे । प्रधानाध्यापक साम् अब गल्ती नगर्ने साथै मिलेर बस्ने र पढ्ने कुरामा सहमति गरे । उनीहरूले एकले अर्कोलाई क्षमा दिएर हातमिलाउदै कक्षाकोठातिर लागे ।

क्रियाकलाप

तपाईंको साथीले गल्ती गरेको र तपाईंले क्षमा दिएको घटनालाई भूमिका अभिनय गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) अनुशासित हुन कस्ता बानीव्यवहार हुनु पर्छ ?

(ख) क्षमाशील आचरण भनेको के हो ?

(ग) तपाईंलाई राहुलका कुन कुन बानी व्यवहारहरू मन पर्छन्, किन ?

(घ) प्रधानाध्यापकले अमन र नमनलाई के भनेर सम्झाउनुभयो ?

पाठ २

आत्मानुशासन

व्यक्तिले निश्चित नियममा बसेर गरिने व्यवहारलाई अनुशासन भनिन्छ। कुनै एक व्यक्ति आफू जुन ठाउँमा छ त्यो ठाउँको नियमभित्र बसेर गतिविधि सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ । विद्यालयमा विद्यार्थीले विद्यालयका नियमहरू पालना गरेर आफ्ना कार्यहरू गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै गाउँघर, मन्दिर वा अन्य ठाउँमा पनि निश्चित नियमभित्र रहेर व्यवहारहरू गरिन्छन्। व्यक्तिले स्वयम् अनुशासनमा रहेर अरूलाई पनि अनुशासनमा बस्न सिकाउनुपर्छ । बोल्दा, अरूसित व्यवहार गर्दा संयमित र सभ्य तरिकाले प्रस्तुत हुनुपर्छ । अरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ । मर्यादित व्यवहारले व्यक्तिलाई आत्मसन्तुष्टि मिल्छ । हामीले जहिले पनि हाम्रा लागि बनाइएका नियमहरू पालना गर्नुपर्छ। आफूभन्दा ठुला मान्यजन, आमाबुबा र गुरुलाई सम्मान गर्नुपर्छ । यस्ता मानवीय व्यवहारलाई मर्यादित व्यवहार भनिन्छ । देशको नियम कानुन जस्तै समाजका पनि विभिन्न अलिखित नियमहरू हुन्छन् । ती नियमहरू पालना गर्ने गर्नाले मर्यादित व्यवहार प्रदर्शन हुन्छ। सत्य बोल्नु, ठुलालाई आदर गर्नु र सानालाई माया गर्नु, आमाबुबा र गुरुलाई उच्च स्थानमा राख्नु र हाम्रा सामाजिक मान्यताहरू हुन् । यस्ता सामाजिक मान्यताहरूलाई हामीले विद्यालयमा शिक्षक र साथीहरूसँग पनि देखाउनुपर्छ। गौतम बुद्धले भनेका उपदेशहरूको पालना गरी समाजमा लागु गर्दा समाज शान्त, सभ्य र सुसंस्कृत हुन्छ ।

हामीले दु:खी र विपद्मा परेका मानिसलाई सहयोग गर्नुपर्छ। अप्ठ्यारोमा परेकालाई सहयोग गर्नु हाम्रो स्वधर्म हो। समाजमा गरिने सामुहिक कार्यहरूमा सहकार्य गरी अगाडि बढ्नुपर्छ। शरीरलाई पनि स्वस्थ राख्न आहार विहारका साथै समाजले तोकेका नित्य कर्महरू पनि गर्नुपर्छ । हाम्रो खानामा हाम्रा स्थानीय रैथाने बालीका परिकारहरू बनाएर खाने गर्नुपर्छ । बजारमा पाइने जङ्कनफुडहरूले स्वास्थ्यलाई नोक्सानी गर्ने भएकाले यस्ता जङ्कफुडहरूको प्रयोग निषेध गर्नुपर्छ। मद्यपान, धूम्रपान आदिले हामीलाई हानि पुऱ्यानउँछ। यस्ता पदार्थको प्रयोगबाट आफू र समाजलाई टाढा राख्नुपर्छ । सबैले संयमित आचरण देखाउनुपर्छ । सबैलाई समान व्यवहार गर्ने, सत्य, निष्ठा, आदर सम्मान तथा संयमित आचरण आत्मअनुशासनका पक्ष हुन् । त्यसैले आत्मअनुशासनले समाज र व्यक्तिलाई सत्मार्गमा डोऱ्याउँछ ।

क्रियाकलाप

तपाईं आफ्नो परिवारका ज्येष्ठ सदस्यसँग कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. अनुशासन भनेको के हो ?

२. आत्मअनुशासन किन आवश्यक हुन्छ ?

३. मर्यादित व्यवहारमा कुनकुन व्यवहार पर्छन् ?

४. कक्षामा अनुशासित भएर बस्नुभयो भने के फाइदा हुन्छ ?

एकाइ ३

हाम्रो धर्म, संस्कृति र पर्यटन

सिकाइ उपलब्धि

- गाउँपालिका भित्र रहेका प्रमुख धार्मिक स्थलहरूको संक्षिप्त वर्णन गरी तिनीहरूको पहिचान र महत्व बताउन
- गाउँपालिका भित्रका संस्कृति र चाडपर्वहरू उल्लेख गर्न
- गाउँपालिका भित्रका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरूको नाम, अवस्था र महत्व बताउन
- प्रचलित स्थानीय बाजाहरूको पहिचान र जगेर्ना गर्न

पाठ १

हाम्रा धार्मिक सम्पदाहरु

धार्मिक सम्पदा भन्नाले हाम्रा धर्म संस्कृतिसँग सम्बन्धित मठ, मन्दिर धार्मिक स्थान र त्यससँग सम्बन्धित गतिविधिलाई जनाउँछ । पञ्चेश्वर गाउँपालिका अन्तर्गत रहेका केही धार्मिक सम्पदाहरूको विवरण यस प्रकार रहेको छ ।

सम्पदा	स्थान
गणमेश्वर मन्दिर	पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं.४ र ५
देवताल मन्दिर	पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं.४ र ६
भगवती मन्दिर	पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं.६
नागार्जुन मन्दिर	पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं.२, ३ र ५
कैलपाल मन्दिर	पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं. ४ र ५
चतुर्बाहु मन्दिर	पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं.१
उदयदेव मन्दिर	पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं. ३, ४ र ५
केदार मन्दिर	पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं.३, ४ र ५

गणमेश्वर मन्दिर

यो मन्दिर बैतडी जिल्ला पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं.५ मा अवस्थित छ । यो मन्दिर महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलका रूपमा रहेको छ । गणमेश्वर देवतालाई भगवान शिवको प्रतीक मानिन्छ । भगवान शिवको शिर गणमेश्व ३ र वडा नं.५, पाउ देवताल वडा नं.६, दाँया हात भारतको उत्तराखण्ड अन्तर्गत पर्ने रूम, बायाँ हात पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको वडा नं.४ बन्ना र धड (शरीर) पञ्चेश्वर र गाउँपालिकाको वडा नं.६ बिजुल भन्ने गाउँमा रहिआएको जनविश्वास छ । न्यायका शक्तिशाली देवताका रूपमा गणमेश्वरलाई मानिन्छ । यहाँका मुख्य पर्वहरू असोजको दसैं, कार्तिक शुक्ल चतुर्दशी, आषाढ शुक्ल चतुर्दशी र शिवरात्री हुन् । यी पर्वहरूमा यस मन्दिरमा विशेष पूजाआजा गर्ने प्रचलन रहेको छ ।

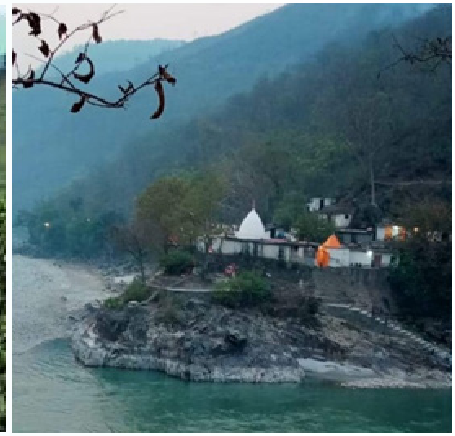
देवताल मन्दिर

देवताल मन्दिर पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं. ४ र ६ अन्तर्गत महाकाली नदीको किनारमा अवस्थित रहेको छ । देवताललाई भगवान शिवको रूप मानिन्छ । शक्तिशाली न्यायका देवताका रूपमा मानिएका देवतालको दर्शन गर्न नेपालका विभिन्न ठाउँहरू लगायत भारतको कुमाउँ, गढवाल क्षेत्रबाट समेत श्रद्धालु भक्तजनहरू दर्शन गर्न आउँछन् । यस मन्दिरमा विशेषगरी वैशाख शुक्ल पूर्णिमा, माघे संक्रान्ति, असोज महिनाको नवरात्रि र माघी पूर्णिमाका दिन विशेष पूजाआजा गरिन्छ ।

पञ्चेश्वर धाम

पञ्चेश्वर धाम पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको वडा नं.१ महाकाली नदीको किनारमा अवस्थित छ । यहाँ चतुर्बाहु मन्दिर पनि रहेको छ । पञ्चेश्वर धाम पाँचओटा नदीहरूको सङ्गममा अवस्थित रहेकोले यसको नाम पञ्चेश्वर रहन गएको हो । यस पवित्र धार्मिक स्थलमा माघे संक्रान्तिका दिन ठुलो मेला लाग्ने गर्दछ । जसलाई गङ्नान पनि भनिन्छ । उक्त दिन सबै श्रद्धालु

भक्तजनहरू नदीमा स्नान गर्न जान्छन् । पञ्चेश्वर धाममा गई स्नान गर्नाले सबै पापहरू नष्ट हुने जनविश्वास रहेको छ ।



धार्मिक स्थलहरूको महत्व

१) धार्मिक स्थलको अध्ययन र अनुसन्धानमा सहयोग ।

२) विभिन्न सम्पदाहरूको संरक्षणमा सहयोग ।

३) धार्मिक स्थलको प्रचारप्रसार ।

४) विभिन्न लेख रचनाको लागि स्रोत प्राप्ति ।

५) पर्यटन व्यवसायको विकास र प्रवर्धन ।

सिकाइ सहजीकरणः

पञ्चेश्वर गाउँपालिका भित्रका अन्य धार्मिक स्थलहरूको जानकारी सङ्कलन गरी विद्यार्थीहरूलाई छलफल गराउने ।

अभ्यास

तलका प्रश्नरहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. गणमेश्व मन्दिर कुन जिल्लामा पर्छ ?

२. पञ्चेश्वर धामलाई किन पवित्र स्थल मानिन्छ ?

३. तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा अवस्थित धार्मिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको गाउँपालिकामा अवस्थित धार्मिक स्थलहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

५. धार्मिक स्थलका कुनै २ ओटा महत्वहरू लेख्नुहोस्

पाठ २

हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरु

हाम्रा मौलिक संस्कृति, मेलापर्व र जात्राहरू

मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगै मानिसले सभ्य र व्यवस्थित समाज निर्माण गर्न अपनाएका विधि तथा मान्यताहरू नै मौलिक संस्कृतिहरू हुन्। यसले विभिन्न चाडपर्व, संस्कृति, मेलापर्वसँग सम्बन्धित प्रथा वा प्रचलनलाई समेत जनाउँछ।

छलिया नाच

यो नाच पञ्चेश्वर गाउँपालिका भित्रका सबै जाति समुदायहरूले विशेष संस्कारहरूमा (विवाह, व्रतबन्ध, न्वारान आदिमा) विशेष किसिमको लुगा लगाएर हातमा ढाल तलवार लिई स्थानीय बाजागाजाका साथ रमाइलो गरेर नाच्ने नाच हो।

छलिया नाच

ठाडो खेल

ठाडोखेल पञ्चेश्वर गाउँपालिका भित्रका प्रायः जसो गौरा पर्वमा खेलिन्छ। यो खेल खेल्दा मानिसहरू हात हातमा ढोलक बजाउँदै रमाईरमाई गाउने गर्छन्। यस खेलमा एक जना देउडिया (गीदारो) ले गीत भन्छन् भने त्यही भाकालाई अन्य मानिसहरूले नाँच्दै रमाउँदै गाउँने गर्छन्।

जस्तैः

ए लंका मन्दोदरी खितखित हाँसी
ए लंका मन्दोदरी क्यौ बात हाँसी

तिख्खा पिपल भग्गा लिङ्ङ
ग्वान्निको ग्वालो भग्गा लिङ्ङ
गाई खोइलैग्यो भग्गा लिङ्ङ

फाग सगुन

व्रतबन्ध, विवाह, न्वारन जस्ता विशेष संस्कारहरूमा फाग सगुन गाउने प्रचलन रहेको छ ।

जस्तैः

सगुन दे सरस्वती लगन दे बृहस्पति बोल बैना सरस्वती बोल
दाइनतिर सरस्वती बाँयातिर भागरती बोल बैना सरस्वती बोल

देउडा

देउडा पञ्चेश्वर गाउँपालिकाभित्रको प्रमुख लोक संस्कृति हो । गौरापर्व र जात्राहरूमा यो संस्कृति बढी प्रचलित रहेको छ । यसमा २ वा २ भन्दा बढी देउडियाहरूले गीत भन्छन् भने अन्य पुरूष/महिलाहरू हातमा हात जोडेर देउडा खेल्छन् । स्थानीय देउडा संस्कृतिको एक झलक तलको चित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

घाँस कटना हात काटियो सिरपात सिर्पाले
सज छनै सुख छनै ईश्वरका कृपाले
खोलि खोलि बाटो लायो कच्चा गोगनले
बालि उमर हाँस खेल सुखि जोबनले

जनैपूर्णिमा

भाद्र शुक्ल पूर्णिमाको दिनलाई जनैपूर्णिमा भनिन्छ । यस दिन व्रतबन्ध गरेका पुरुषहरूले नुहाईधुवाई गरेर ब्राह्मणलाई घरमा बोलाई जनै धारण गर्दछन् भने पुरुष लगायत अरू सबैले रक्षासूत्र धारण गर्ने प्रचलन रहेको छ ।

दसैं

दसैं नेपालीहरूको महान् चाड हो । यस पर्वलाई धुमधामसँग मनाइने गरिन्छ । यस पर्वमा प्रत्येक मन्दिरहरूमा घटस्थापनाको दिनदेखि नै पूजाआजा गर्ने गरिन्छ । साथै घर एवम् मन्दिरहरूमा जमरा छर्ने र नौ दिनसम्म माता दुर्गाको आराधना गर्ने गरिन्छ । दसैंको दिन देवताका धामीझाँक्री तथा मान्यजनहरूबाट टीका जमरा लगाउने र आशीर्वाद ग्रहण गर्ने गरिन्छ । यस पर्वमा मन्दिरहरूमा खसीबोका, राँगाको बलि दिने प्रचलन रहेको छ ।

गौरापर्व

यो पर्व सुदुरपश्चिमभरि विशेष धुमधामका साथ मनाइने पर्व हो । पञ्चेश्वर गाउँपालिका अन्तर्गत पनि सबै समुदायहरूमा भाद्र कृष्ण अष्टमीका दिन अठेवाली मनाइन्छ । यस पर्वमा महिलाहरूले उपवास बसी शिवगौरीको पूजाआजा गर्छन् । गौरा पर्वमा भगवान शिवकी अर्धांगिनी गौरी आफ्नो माइतीघरमा आउने जनविवास रहेको छ । यस पर्वमा महिला तथा पुरुषहरूले नाचगान गरेर रमाईरमाई देउडा खेल्ने गर्दछन् ।

तिहार

यो पर्व हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको दसैं पछिको ठुलो पर्व हो । यो पर्व पञ्चेश्वर गाउँपालिका भित्रका सबै जनसमुदायमा प्रचलित रहेको छ । यो पर्व कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशीका दिन सुरू भएर कार्तिक शुक्लपक्षको द्वितीया तिथिको भाइटिकासम्म ५ दिन मनाइने भएकाले यसलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ । यस पर्वको पहिलो दिन काग तिहार, दोस्रो दिन कुकुर तिहार, तेस्रो दिन गाई तिहार र लक्ष्मी पूजा, चौथो दिन गोरू तिहार र पाँचौ दिन भाइटिका धुमधामसँग मनाइन्छ ।

जात्रा (जाँत)

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका विभिन्न मन्दिरहरूमा विभिन्न समयमा देवताहरूको पूजाआजा गरी जात्रा मनाउने प्रचलन रहेकोछ । विशेषगरी कार्तिक मंसिर महिनामा मेला पर्वहरू लाग्ने गर्दछन् । जस्तैः कार्तिक शुक्ल सप्तमीका दिन नागार्जुन मन्दिरमा, कार्तिक शुक्ल चतुर्दशीका दिन गणमेश्वर मन्दिरमा, कार्तिक कृष्ण षष्ठीका दिन कैलपाल मन्दिरमा (धुरा) मेला लाग्ने गर्दछ । यी मेला पर्वहरूमा स्थानीय मानिसहरूले विभिन्न किसिमले रमाइलो गरी जात्रा मनाउने गर्छन् ।

सिकाइ सहजीकरणः

पञ्चेश्वर गाउँपालिका भित्र मनाइने अन्य मेलापर्वहरूबारे विद्यार्थीहरू माझ छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा मनाइने मेला पर्व तथा जात्रा सम्बन्धमा छलफल गरी तालिकामा भर्नुहोस् ।

मेला वा जात्राको नाम	मनाउने समय	मनाउने तरिका

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. तपाईंको समुदायमा मनाइने मेलापर्व र जात्राको सूची बनाउनुहोस् ।

२. तपाईं कुन कुन मेलापर्वमा सहभागी हुनु भएको छ नाम लेख्नुहोस् ।

३. गौरा पर्व कसरी मनाइन्छ ?

४. दसैंमा के के गरिन्छ ?

पाठ ३

हाम्रा स्थानीय बाजाहरु

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाभित्रका प्रत्येक समुदायहरूमा विशेष पर्वहरू तथा सँस्कारहरूमा बजाइने बाजाहरू दमाहा, ढोलक, बाँसुरी, हुड्को, रून्सिङो, बिगुल, झ्याली, मसकबाजा, मोरिङ्यो, खैंजडी, चिम्टा आदि हुन् । यी सबै बाजाहरूले हाम्रो समाजको पहिचान कायम गरेको छ । त्यसैले यी सबै प्रकारका बाजाहरूको जगेर्ना गर्नु जरूरी देखिन्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) तपाईंको गाउँघरमा विवाह हुँदा कुन कुन बाजाहरू बजाइन्छन् ?

(ख) तपाईंको समुदायमा बजाइने बाजाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) तपाईंको समुदायमा तलका चाडपर्वहरू अथवा संस्कारहरूमा कुन कुन बाजा बजाउनुहुन्छ ? तालिकामा लेख्नुहोस् ।

चाडपर्व/संस्कार	बजाइने बाजाहरू
दसैं/तिहार	
जात्रा/जाँत	
विवाह, व्रतवन्ध	
न्वारन	
गौरा	

पाठ ४

हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरु

पञ्चेश्वर गाउँपालिका पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण गाउँपालिका हो । यहा विविध प्राकृतिक सौन्दर्यताले भरिपूर्ण मठ, मन्दिर, वनजङ्गल एवं खोलानालाहरू रहेका छन् । यस गाउँपालिकाभित्र रहेका केही मुख्य पर्यटकीय स्थलहरूको बारेमा छोटकरीमा चर्चा गरिएको छ ।

ग्वाल्लेक वन

ग्वाल्लेक वन बैतडी जिल्लाको पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं.५ मा अवस्थित रहेको छ । यस वनले द.न.पा. र मे.न.पा.को क्षेत्रलाई समेत छोएको हुनाले ठुलो क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । यो वन पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठुलो र रमणीय वन हो । यस वनको ठिक बिच भागमा केदार देवताको मन्दिर रहेको छ । वनको माथि उच्च भागमा त्रिशुलधुरा भन्ने उच्च डाँडा रहेको र सो ठाउँमा साक्षात् भगवान शिवको बासस्थान रहेको जनविश्वास गरिन्छ । ग्वाल्लेक वनमा धेरै प्रकारका बोटबिरूवाहरू पाइन्छन् । यहाँ लालीगुराँस, खर्सु, बाँज, सल्ला, धूपी जस्ता ठुलाठुला रूखहरू पाइनुका साथै औषधीजन्य जडीबुटीहरू पाइन्छन् । यहाँ विभिन्न जातका चराचुरूङ्गीहरू, बाघ, भालु, हरिण, चितल जस्ता जनावरहरू रहेका छन । यस वनको बिचबिचमा ठुलाठुला घाँसे मैदानहरू समेत रहेकाले पर्यटकीय एवम् धार्मिक दृष्टिकोणले ग्वाल्लेक वन गाउँपालिकाकै महत्वपूर्ण सम्पदा मानिन्छ । यसको विकास एवम् प्रचारप्रसार गर्नको लागि हामी सबैले मिलेर काम गर्नुपर्ने आवश्यकता रहेको छ ।

देवताल

देवताल बैतडी जिल्ला पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको वडा नं. ६ अन्तर्गत महाकाली नदीको किनारमा अवस्थित रहेको छ । यहाँ देवताल मन्दिर हुनुका साथै नदीको किनारमा देवताको सुन्दर ताल रहेको छ । प्राकृतिक सौन्दर्यताले भरिपूर्ण यस ठाउँमा वर्षेनी हजारौंको सङ्ख्यामा भक्तजनहरू तथा पर्यटकहरू आउने गर्दछन् । पर्यटकीय दृष्टिकोणले देवताल यस गाउँपालिकाकै महत्वपूर्ण तीर्थस्थल भएकाले यहाँको विकास गर्न एवम् थप प्रचारप्रसारको लागि हामी सबैले एकजुट भएर अगाडि बढ्नुपर्ने आवश्यकता रहेको छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) तपाईंको वडा क्षेत्रमा अवस्थित पर्यटकीय स्थलको सूचि बनाउनुहोस् ।

(ख) धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको महत्व लेख्नुहोस् ।

(ग) धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

एकाइ ४

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि

- घर तथा समुदायमा हुने कृषिजन्य उत्पादन (आलु, मकै, धान, गहु, कोदो, मादुरो, चिनो, गानरो, कागुनो) आदिको महत्व बताउन,
- गाउँपालिका भित्रका कृषि पकेट क्षेत्रको पहिचान र विभिन्न बालीहरूको महत्व बताउन,
- स्थानीय परम्परागत व्यवसाय र प्रविधिको महत्व बताउन,
- स्थानीय सिप र प्रविधिबाट निर्मित विभिन्न घरेलु सामानको आवश्यकता तथा प्रयोग गर्न,

पाठ १

हाम्रा स्थानीय पेसा व्यवसायहरु

पाठ पढौं र छलफल गरौं

मेरो नाम नितेश भण्डारी हो । मेरो घर पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं. ६ रोडीमा पर्छ । मेरो परिवारको मुख्य पेसा कृषि हो । मेरो बुबाआमाले खेतीपाती गर्नुहुन्छ । घरमा बुवालाई सबैले काममा सघाउनुहुन्छ । बुबाआमाले खेतबारीमा धान, गहुँ, जौं, मकै, तोरी, भटमास, चिनु, गानरो, कागुनो, तील, गहतजस्ता स्थानीय बालीहरू लगाउनुहुन्छ ।

मेरी आमा कहिलेकाहीँ लुगा सिउने काम गर्नुहुन्छ । उहाँले आफ्नो परिवारका लागि र छरछिमेकका लागि लुगा सिउने काम गर्नुहुन्छ ।

मेरो काका व्यापारी हुनुहुन्छ। उहाँले पसल गर्नुभएको छ। छिमेकका मानिसहरू उहाँको पसलमा सामान किन्न जान्छन्।

हाम्रा केही स्थानीय बालीहरू:

मकै: मकैलाई उसिनेर, पोलेर वा भुटेर पनि खाइन्छ। यसको पिठो बनाएर रोटी पनि पकाइन्छ।

कोदो: कोदोबाट रोटी, ढिँडो, हलुवा आदि बनाइन्छ।

जौ:- जौँको पिठोको रोटी बनाइन्छ र यसलाई पूजाआजामा समेत प्रयोग गरिन्छ।
काागुनो/गानरो/मादुरो:- यी अन्नबाट मैरी भात पकाइन्छ।

तिल: तिलको चटनी, तिलगुड खाने गरिन्छ। साथै पूजाआजा गर्दा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

उखु: उखुबाट सक्खर, चिनी, गुड, खुदोजस्ता खाद्यपदार्थ बनाइ उपभोग गर्ने गरिन्छ।

स्थानीय बालीको महत्व

१. स्थानीय बालीहरू खाद्यान्न र पोषणका मुख्य स्रोत हुन् ।

२. स्थानीय बालीले खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर बनाउँछ ।

३. स्थानीय बालीले आय आर्जनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

४. स्थानीय बालीले स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार ल्याउँछ ।

५. विभिन्न औद्योगिक कच्चा पदार्थको आपूर्ति बढाउँछ ।

६. यी बालीले वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्न मदत गर्छ ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको समुदायमा कुन कुन अन्नबालीहरू फल्ने गर्छन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको नजिकमा पर्ने कृषि पकेट क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) हाम्रा स्थानीय परम्परागत बालीको महत्व लेख्नुहोस् ।

पाठ २

हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरु

हेरौं र छलफल गरौं

(क) माथिका चित्रमा के के देखाइएको छ ?

(ख) यिनीहरूको प्रयोग कुन कुन कामका लागि गरिन्छ ?

आरन

आरनबाट विभिन्न फलामका भाँडाकुँडा र औजारहरू बनाइन्छन्। जस्तैः ताप्के, डाडु, पन्यू, हँसिया, कुटो, कोदालो, बन्चरो, चक्कु, चुलेसी आदि । आरनमा आगो फुक्न खलाँतीको प्रयोग गरिन्छ । आधुनिक जीवनशैलीसँगै आरन व्यवसाय लोप हुने खतरा बढ्दै गएको छ ।

हलो

खेत जोत्न हलोको प्रयोग गरिन्छ । यो काठबाट बनाइएको हुन्छ । न्याँ, अगो (अनौ), हल्यानु, फाली, जुवा, हल्युँणो मिलाएर हलो बन्छ । हल्यानुको टुप्पोमा फालीको प्रयोग गरिन्छ । हलोको प्रयोग गरी गोरूद्वारा खेत जोतिन्छ ।

ओखल

मानिसहरू धान, मादुरो, चिनु, गानरो आदि कुट्नका लागि ओखल प्रयोग गर्छन् । त्यसैगरी पिस्नका लागि प्रायः घर घरमा जाँतो प्रयोग गरिन्छ । केही खोलाको छेउमा पानी घट्ट पनि छन् । आजभोलि कुट्न पिस्नका लागि आधुनिक मिलको प्रयोग गर्ने चलन बढ्दो छ ।

डोको

सरसामान ओसारपसार गर्न डोको, डालो, नाम्लोको प्रयोग गरिन्छ । डोको, डालो निगालो र बाँसबाट बनाइन्छ । विशेषगरी डोको, डालो र नाम्लोको प्रयोग गाईभैंसीहरूको गोबरमल खेतबारीमा ओसारपसार गर्न, गाई भैंसीहरूको लागि घाँस बोक्न र सामान बोक्न गरिन्छ । आजभोलि गरुङ्गो सामानको ओसारपसार गर्न ट्रयाक्टर र मेसिनको प्रयोग गरिन्छ ।

स्थानीय परम्परागत व्यवसाय र प्रविधिको महत्व

१. स्थानीय रोजगारी सिर्जना गरी मानिसहरूलाई गाउँमै बस्न प्रोत्साहित गर्छ ।

२. स्थानीय प्रविधिले लागत घटाउँछ र उत्पादन बढाउँछ ।

३. बाह्य आयातमा कमि गर्छ ।

४. स्थानीय स्तरलाई आर्थिक रुपमा सशक्त बनाई गरिबी निवारण गर्छ ।

५. स्थानीय स्रोतको उपयोग गरी पर्यावरणमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

६. परम्परागत ज्ञान र सिपमा आधारित भई संस्कृति संरक्षण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

७. मिलेर काम गर्दा समुदायमा एकताको भावना विकास हुन्छ ।

८. स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र पर्यावरणीय पक्षमा महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउँछ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्ः

१. स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ?

२. तपाईंको गाउँघरमा सञ्चा लित स्थानीय प्रविधिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

३. खेतबारीमा प्रयोग गरिने औजारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. स्थानीय परम्परागत व्यवसाय र प्रविधिको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ ५

फलफूल तथा तरकारी खेती

सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने फलफूलमा मलजल, गोडमेल, काँटछाँट र संरक्षण गर्न
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने तरकारीमा मलजल, गोडमेल, र संरक्षण गर्न
- फलफूल तथा तरकारीको महत्व, फाइदा र प्रयोग बताउन
- फलफूल तथा तरकारी खेतीमा लाग्ने रोग, किराको नाम लेख्न र उपचारका स्थानीय तरिका बताउन

पाठ १

हाम्रा स्थानीय फलफूल तथा तरकारी

फलफूल तथा तरकारी खेती

मलजल

मल साधारणतया गोठेमल र रासायनिक गरी दुई किसिमका हुन्छन् । यी दुवै मलको व्यवसायिक रुपमा उत्तिकै महत्व रहेको छ। बोटबिरूवालाई चाहिने आवश्यक लवणहरू माटोबाट प्राप्त हुन्छन् । हरितकण भएका बिरुवाहरूले पानी, कार्बनडाइअक्साइड ग्याँस र सूर्यको प्रकाशको उपस्थितिमा प्रकाश संश्लेषण प्रक्रिया मार्फत आफ्नो खाना आफैं तयार गर्छन्। बोटबिरूवाहरूको वृद्धिका लागि मल, पानी, ताप, प्रकाश, कार्बनडाइअक्साइड र हरितकणको आवश्यकता पर्दछ। बिरूवाले माटो र पानीबाट आवश्यक लवण लिने गर्दछ। खेतबारीमा मल दुई तरिकाबाट हाल्न सकिन्छ ।

(१) माटोमा मिसाएर

(२) पानीमा मिसाएर

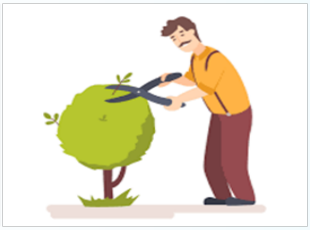
माटोमा मिसाएको मल बिरूवाले लिन केही समय लगाउँछ भने पानीमा मिसाएको मल तुरुन्तै लिन्छ। साधारणतया सन्तुलित माटोमा खनिज पदार्थ ४५ प्रतिशत, प्राङ्गारिक पदार्थ ५ प्रतिशत, हावा २५ प्रतिशत, पानी २५ प्रतिशत हुनुपर्दछ। पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका सबैजसो खेतबारीमा बढी मात्रामा गोठे मलको प्रयोग गरिन्छ। गोठे मललाई प्राङ्गारिक मल पनि भनिन्छ। साधारणतया बिरूवाहरू राम्ररी फल्न, फुल्न र हुर्कन कार्वन, हाइड्रोजन, अक्सिजन, नाइट्रोजन, फस्फोरस, पोटास आदि तत्वहरूको आवश्यकता पर्दछ। फल तथा तरकारीलाई समयसमयमा सिँचाइको प्रबन्ध गर्न सके राम्रो उत्पादन दिन्छ। कम पानी भएका ठउँमा थोपा सिँचाइको व्यवस्था मिलाई तरकारीमा पानीको पूर्ति गर्न सकिन्छ। थोपा सिँचाइ कम झन्झटिलो हुनुका साथै वैज्ञानिक हुने हुँदा आजभोलि यसप्रति आकर्षण बढिरहेको छ ।

गोडमेल

माटोलाई खुकुलो पार्न र झारपात नियन्त्रण गर्न फलफूल तथा तरकारीलाई गोडमेल गर्न अति आवश्यक हुन्छ । त्यसैले समय समयमा फलफूल तथा तरकारीका बिरूवाहरूलाई गोडमेल गर्ने, उकेरा लगाउने गर्नाले राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ ।

काँटछाँट

फलफूल तथा तरकारीका बिरूवाहरूलाई स्वस्थ र उत्पादनशील बनाई राख्न काँटछाँटको अत्यन्त जरूरत पर्दछ । काँटछाँटको उचित व्यवस्थापन नभएमा बिरूवाहरूमा ह्रास हुनुका साथै राम्रो उत्पादनमा असर पर्दछ । सामान्यतया वर्षमा एकपटक अनावश्यक रूपमा वृद्धि हुन लागेका हाँगाहरू काट्नुपर्दछ । यसरी काँटछाँट गर्दा तालिमप्राप्त व्यक्तिको सुझाव सल्लाहमा काँटछाँट गर्नुपर्दछ । काँटछाँट गर्दा ज्यादै बाक्ला हाँगाहरू, रूटस्टकमा आएका हाँगाहरू, रोग लागेका हाँगाहरू, पहेँलो भएका हाँगाहरू तथा भाँचिएका हाँगाहरूलाई हटाउँनुपर्दछ । काँटछाँट गर्दा आख्लाको नजिकै माथिपट्टिबाट काटी सो ठाउँमा बोडोपेष्ट लगाउँनुपर्दछ ।



संरक्षण

नेपालको पहाडी भागमा धैरैजसो फलफूल तथा तरकारीहरू हातले नै टिप्ने गरिन्छ । यसरी परम्परागतरूपमा फलफूल तथा तरकारी टिप्दा सावधानीपूर्वक टिप्नुपर्दछ । आजभोलि बजारमा फल तथा तरकारी टिप्नको लागि क्लिपर, झोला, भऱ्याङ आदि साधनहरू पाइन्छन् । पानी परेको बेलामा र बिहानीको शीत रहेको अवस्थामा फल टिप्नु हुँदैन । फल टिप्ने उपयुक्त समय बिहान नौ बजेदेखि दिउँसो तीन बजेसम्म टिपेर छाया परेको चिसो ठाउँमा राख्नुनपर्दछ । फललाई टिपेर हार्भेष्टिङ व्याग, क्रेट वा डोकोमा सुरक्षितसाथ राख्नुजपर्दछ । फललाई सोडा पानीमा धोएर बजारमा पठाउन राम्रो हुन्छ जसले गर्दा फल आकर्षक देखिनुका साथै लामो समयसम्म टिकाउ हुन्छ ।

फलफूल तथा तरकारी खेतीमा लाग्ने रोगकिराहरु

फलफुल तथा तरकारीमा विभिन्न किसिमका रोगकिराहरू लाग्ने गर्दछन । यस्ता रोगकिराहरुले उत्पादनमा कमी ल्याउनुका साथै विरुवाको वृद्धि विकासमा असर गर्दछ । समयमै यस्ता रोगकिराको जानकारी नभएमा कृषकले ठुलो क्षति वेहोर्नु पर्दछ । पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा फलाइने केरा, सुन्तला, आँप, आलु, प्याज, बन्दा, रायो, मुला, सिमि आदिमा लाग्ने मुख्य रोगकिराहरु निम्न छन :

- पतेरो
- गवारो
- रातो कमिलो
- खुम्रे किरा
- खपटे किरा
- धमिरा
- फट्याङ्ग्रा
- झिङ्गा

रोग किरा नियन्त्रण गर्ने तरिका

हाम्रो क्षेत्रमा कृषकहरूले फलफूल तथा तरकारी खेतीबाट राम्रो उत्पादन लिन सकिराखेका छैनन् । यसको मुख्य कारण विनाशकारी किरा तथा रोगको समयमै नियन्त्रण गर्न नसक्नु हो । फलफूल तथा तरकारीमा रोग किरा नियन्त्रणका केही उपायहरु तल उल्लेख गरिएको छ । यी उपायहरुले रोग किरा नियन्त्रण गर्न नसकिएमा नजिकैको कृषि प्राविधिकसँग समन्वय गरी थप उपायहरु अपनाउन सकिन्छ ।

१) खेतबारीको सरसफाइ गरेर

२) रोग तथा किरा लागेका भागहरू काटेर, जलाएर, उखेलेर

३) खनजोत गरेर

४) घुम्ती बाली प्रणाली अपनाएर

५) किरा तथा रोग मुक्त बिउ प्रयोग गरेर

६) बत्तीको फन्दामा पारेर

७) बिउको उपचार गरेर

८) टाँसिने वस्तु प्रयोग गरेर

९) स्थानीय प्रविधिहरुको प्रयोग गरेर (तितेपातीको झोल, खरानी आदि)

१०) मिश्रित्र खेती गरेर

फलफूल तथा तरकारीको महत्व र फाइदा

१. शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्व प्रदान गर्दछ ।

२. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।

३. उच्च रक्तचाप तथा मुटु रोगको जोखिम कम गर्दछ ।

४. पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ ।

५. तौल नियन्त्रण गर्छ ।

६. क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ ।

७. फाइबरको मुख्य स्रोत हो ।

फलफूल तथा तरकारीको प्रयोग

१. सलादको रूपमा

२. पकाएर खान

३. जुस बनाएर

४. सुकुटी बनाउन

५. अचार बनाउन

६. सुप बनाउन

७. विविध परिकार बनाउन

क्रियाकलाप

नजिकैको फलफूल तथा तरकारी बारीमा गई फलफूल र तरकारीमा लाग्ने रोगकिराको नियन्त्रणमा अपनाइएका उपायहरु लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१) रोग किरा नियन्त्रणका स्थानीय उपायहरू के के हुन् ?

२) फलफूल तथा तरकारीलाई गोडमेल र काँठछाँट गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

३) फलफूल तथा तरकारीमा मलजलको आवश्यकता किन पर्दछ ?

४) फलफूल तथा तरकारीको महत्व लेख्नुहोस् ।

५) फलफूल र तरकारी संरक्षण तथा भण्डारण गर्ने स्थानीय तरिका लेख्नुहोस् ।

एकाइ ६

स्थानीय खेलकुद र स्वस्थ जीवनशैली

सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय खेलको परिचय दिई सूची तयार गर्न
- स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरू खेल्न, सिक्न र खेल्ने अभ्यास गराउन
- स्थानीय खेलहरूको महत्व बताउन
- स्वस्थ र अस्वस्थकर भोजन पहिचान गर्न र भिन्नता छुट्टयाउन
- स्वस्थ, पोसिलो खाना चिन्न र प्रयोग गर्न
- स्वस्थकर खानाको महत्व बताउन
- स्थानीय खाना र आयातित/पत्रु खाना पहिचान गरी उपयुक्त खानाको सेवन गर्न

पाठ १
हाम्रा स्थानीय खेलहरु

हेरौं र छलफल गरौं

हाम्रो गाउँघरमा आ-आफ्नै तरिकाले विभिन्न किसिमका खेलहरू खेलिन्छन्। आफ्नो गाउँ, घर, टोल तथा छरछिमेकमा खेलिने खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ । यस्ता खेल सामान्य नियमका साथै स्थानीय सामग्रीको प्रयोग गरी खेलिने भएकाले यसलाई स्थानीय खेल भनिएको हो । स्थानीय खेलहरूको नियम र खेल्ने तरिका ठाउँअनुसार फरक फरक हुन सक्छ ।

हाम्रा स्थानीय स्तरमा ठिणी, अड्डु, लोड्या, माङ, टिपु, एक्कादुरी, गोट्टा, लक्कु, चुङ्गी, रूमाल चोर, चुप्पी, गीर, अन्टि, बेग्गी, डोरी, कबड्डी आदि खेलहरू खेलिन्छन् ।

केही स्थानीय खेलहरू र खेल्ने तरिका

लक्कु ढाल (टिपु)

यो खेल खेल्न विद्यार्थीहरूलाई दुईओटा समूहमा बाँड्ने । चित्रमा देखाएजस्तै कम्तीमा सातओटा चेप्टा ढुङ्गुको लक्कु (टिपु) लाई बलले हानेर ढाल्ने र खेल्ने सिमाना निर्धारण गर्ने । लक्कु ढाल्ने समूहको पालो निर्धारण गर्ने । उक्त समूहले लक्कु ढाल्न सकेन भने अर्को समूहलाई लक्कु ढाल्ने पालो दिने । ढुङ्गाको लक्कु ढाल्ने समूहले लक्कु ठड्याउने समूहलाई बलले हिर्काउने पालो दिने । लक्कु ठड्याउने खेलाडीलाई बलले छोएमा उक्त खेलाडी खेलबाट बाहिर गर्ने । सातवटै ढुङ्गाको लक्कु ठड्याउन सफल हुने समूहलाई विजयी घोषणा गर्ने ।

डोरी खेल

दुईटै खुट्टा सङ्गै माथि उचाल्दै दुवै हातले डोरी टाउकोदेखि खुट्टाको तलबाट घुमाउँदै जाने खेललाई डोरी खेल भनिन्छ । यो खेल दुई जनाको बिचमा वा समूहमा पनि खेल्न सकिन्छ । यो खेल खेल्नका लागि डोरी घुमाउँदै १, २, ३, ४, ५.......गरी गन्ती गर्दै जाने । सबभन्दा बढी अङ्क प्राप्त गर्ने व्यक्ति वा समूहलाई विजयी गर्ने ।

एक्कादुरी

आयताकार कोठामा ५/५ गरी जम्मा १० कोठाभित्र ढुङ्गाको गोटी (अड्डु) पहिलो कोठाबाट क्रमश: दोस्रो, तेस्रो, चौथो गरी अन्तिम कोठासम्म एक खुट्टाले टेक्दै अड्डुलाई हान्दै खेलिने खेल एक्कादुरी खेल हो । यो खेल दुई जनाको बिचमा वा समूहमा पनि खेल्न सकिन्छ । एउटा खुट्टाले जमिनमा टेकेर प्रत्येक कोठाबाट अड्डुलाई सोही खुट्टाले कोठाबाहिर फाल्दै जाने । यस खेल खेल्ने क्रममा लाइनमा खुट्टाले वा अड्डुले छोएमा खेल्ने व्यक्ति बाहिर (आउट) हुन्छ र त्यसपछि अर्को व्यक्ति वा समूहको पालो आउँछ । जसले तोकिएको कोठामा सर्वप्रथम अड्डुले खेलेर पूरा गर्छ त्यो व्यक्ति वा समूह विजयी हुन्छ ।

स्थानीय खेलको महत्व

१. शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि तथा विकास हुन्छ ।

२. सामाजिक भावनाको विकास हुन्छ ।

३. सहयोगी भावनाको विकास हुन्छ ।

४. खाली समयको सदुपयोग गर्न सहयोग गर्छ ।

५. भरपूर मनोरञ्जन प्राप्तिमा सहयोग पुग्छ ।

६. विद्यार्थीहरूमा प्रतिस्पर्धात्मक भावनाको विकास हुन्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

(क) स्थानीय खेल भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको गाउँघरमा खेलिने स्थानीय खेलहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय खेलहरूको नियमित अभ्यासले हुने कुनै ५ ओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय स्तरमा खेलिने गोट्टा खेल खेल्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अभिभावकलाई सोधेर आफ्नो गाउँघरमा खेलिने खेलहरूको नाम र खेल्ने तरिका लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

स्वस्थ जीवनशैली

हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न खानपानको ठुलो महत्व हुन्छ । शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्न हामीलाई सन्तुलित खाना चाहिन्छ । खानाको उद्देश्य नै शरीरलाई स्वस्थ राख्नु, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्नु, शरीरलाई विभिन्न तत्वको कमीले हुने रोगबाट बचाउनु, शरीरलाई बल र उर्जा प्रदान गर्नु हो । खाना छनौट गर्दा खानाको प्रकृति, मनको इच्छा र शरीरको अवस्थालाई ख्याल राख्नुपर्छ । हाम्रो खानामा प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन, खनिज र पानी हुनुपर्छ । स्वस्थ खानेकुराले शरीरलाई आवश्यक पोषण प्रदान गर्छ । स्वस्थ खाने कुरामा फलफूल, दुध, दही, तरकारी, गेडागुडी र खाद्यान्न समावेश हुनुपर्छ । प्रशोधन गरिएका खाना, मिठा पेय पदार्थहरूमा विभिन्न रासायनिक पदार्थ मिसाइने हुनाले शरीरलाई फाइदा गर्दैन । हामीले स्वस्थ खाना खानुपर्छ । खाना खानु भन्दा आधा घण्टा पहिले र खाना खाएको आधा घण्टा पछि मात्र पानी पिउनुपर्छ । पानीले हाम्रो पाचन प्रणालीलाई शुद्ध गर्दछ ।

स्वस्थ जीवनशैलीका उपायहरू

(क) स्वस्थकर खाना

(ख) शारीरिक व्यायाम

(ग) पर्याप्त निद्रा

(घ) नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने

(ङ) वातावरण स्वच्छ राख्ने

(च) धूम्रपान नगर्ने

(छ) सकारात्मक सोच

स्वस्थकर खानाको परिचय

सन्तुलित भोजनबाट मात्र शरीरका लागि आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त हुन्छ। पोषक तत्व प्राप्त गर्न फलफूल, हरिया सागसब्जी, अन्न, गेडागुडी, माछामासु, दुध, दही मिलाएर खाने गर्नुपर्छ। पोषक

तत्वयुक्त खाना र पर्याप्त पानी पिउनु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । सन्तुलित भोजनले रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।

चित्र हेरौं र छलफल गरौं

(क) चित्रमा कस्ता किसिमका खानेकुरा देखाइएको छ ?

(ख) तपाईंलाई कुन कुन खानेकुरा मिठो लाग्छ ?

(ग) तपाईंको गाउँघरमा पाईने खानेकुरा र सागपातको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) तपाईंको गाउँघरमा कुन कुन फलफूल पाइन्छन् ?

पढौं र छलफल गरौः

मेरो नाम रिजन हो । मेरो घर पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नं. ५ मा पर्छ। मेरा बुबाआमा कृषक हुनुहुन्छ । हाम्रो बारीमा विशेष गरी धान, गहुँ, कोदो, मकै, भटमास, मास, सोट्टा, जौं, बोडीजस्ता अन्न बालीहरु फलाइन्छन् । त्यसैगरी रायो, मुला, बन्दा, फर्सी, गाँजर, चम्सुर, मेथी, लसुन, धनियाँ जस्ता सागसब्जी पनि फलाइन्छन् । हाम्रो बारीमा फल्ने सुन्तला र

आँप सम्झिदा त मुखै रसाउँछ । हाम्रो घरमा गाई, भैंसी, कुखुरा र बाखा पनि पालिएका छन् । घरमै भैसी पालेकोले घिउको लागि त अरुलाई सम्झिनै पर्दैन । महाकाली नदी नजिकै भएकोले महाकालीको माछा पनि हाम्रो खानाको अभिन्न भाग बनेको छ । हामी माछा, मासु र दुध दही समेत नियमित रुपमा सेवन गर्छौ । यसरी हामीले दैनिक रुपमा शरीरलाई शक्ति दिने, रक्षा गर्ने र वृद्धि गर्ने तत्त्व भएका खानेकुराहरु मिलाएर खाने गरेका छौं ।

स्वस्थकर खानाको महत्व

क) स्वस्थकर खानाले शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

ख) शरीरलाई विभिन्न रोगहरु लाग्नबाट बचाउँछ ।

ग) शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छ ।

घ) शरीरको रक्षा गर्छ ।

ङ) शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्ग र मांसपेशीको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

जङ्कफुड/पत्रुखाना

(क) चित्रमा के देख्नुहुन्छ ?

(ख) के तपाईंले चित्रमा देखाइएका खानेकुरा खानुभएको छ ?

(ग) के प्याकेटका तयारी खानेकुराहरु खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ ?

चित्रमा देखाइएका खानेकुराहरु चिप्स, पाउरोटी, कुरकुरे जङ्कफुड हुन । त्यसैगरी मिठाइ, बिस्कुट, चाउचाउ, चाउमिन, पानीपुरी, आइसक्रिम, नमकिन, आलुचिप्स, केक, आदिजस्ता खानेकुराहरू पनि जङ्कफुड नै हुन् । जङ्कफुडहरु मैदाजन्य वस्तुमा विभिन्न रसायन प्रयोग गरी बनाइएका हुन्छन् । यस्ता खानेकुराले हाम्रो स्वाथ्यमा प्रतिकूल असर पार्छ । जङ्कफुडमा रेसादार तत्वको कमी हुन्छ । जङ्कफुडहरु खानमा स्वादिला भएतापनि यस्ता खानेकुराले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ । यसले हाम्रो स्मरण शक्तिलाई पनि कमजोर बनाउँछ । हृष्टपुट र तन्दुरूस्त रहनका लागि घरमै बनेका स्वस्थकर खानेकुरा खानुपर्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंको घरमा खानेकुरा सेवन गर्ने के कस्तो अभ्यास रहेको छ साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

दिइएको तालिका अनुसार स्वस्थ र अस्वस्थकर भोजनको पहिचान गरी भिन्नता छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

स्वस्थकर खाना	अस्वस्थकर खाना
१. ताजा र तागतिलो हुन्छ ।	१. बासी सडेगलेको हुन्छ ।
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

तलका प्रश्नजको उत्तर दिनुहोस्:

(१) स्वस्थ जीवनशैली भनेको के हो ?

(२) रिजनको घरमा कस्ता खानेकुराहरु खाइन्छन् ?

(३) जङ्कफुड भनेको के हो ?

(४) पोसिलो खाना खानाले हुने कुनै ३ ओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(५) जङ्कफुडले स्वास्थ्यमा पार्ने कुनै ३ ओटा असरहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

स्वस्थ जीवनशैलीका लागि आवश्यक पर्ने खानेकुराहरुको रङ्गीन चित्र बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ७

विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय

सिकाइ उपलब्धि

- प्राकृतिक विपद् र मानव सिर्जित विपद्को पहिचान गर्न
- हावाहुरी, चट्याङ, भूकम्प, बाढी, पहिरो र आगलागीबाट बच्नका लागि आवश्यक उपाय अपनाउन
- प्रदूषणको परिचय, प्रकार, कारण र प्रदूषण न्यूनीकरणका उपाय बताउन
- गाउँपालिकाभित्रको वनमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराहरूको नाम भन्न, महत्व र संरक्षणका उपाय बताउन
- विद्यालयमा बालबगैँचा निर्माण र वृक्षारोपणमा सहभागी हुन

पाठ १
प्रकोप र विपद्

हेरौं र छलफल गरौं:

हाम्रो वरिपरि विभिन्न किसिमका घटनाहरू घट्ने गरेको पाइन्छ । ती घटनाहरू प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ । बाढी, भुकम्प, पहिरो, हिमपात, हावाहुरी आदि जस्ता घटनाहरू प्राकृतिक घटना हुन । केही घटनाहरू मानवीय क्रियाकलापबाट हुने गर्दछन् । यस्ता घटनाहरुलाई मानव सिर्जित घटना भनिन्छ । आगलागी, विषाक्त ग्याँस, वातावरणीय प्रदूषण, दुर्घटना, आत्महत्या आदि घटना मानव सिर्जित घटना हुन् । यस्ता किसिमका प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित घटनाहरूले मानवको जीवनका साथै अन्य सजीव प्राणीहरूको जीवनयापनमा कठिनाइ ल्याउँछ । मानव तथा सजीव प्राणीहरूको जीवनयापनका लागि अकस्मात र व्यापक रूपमा देखा पर्ने संकट वा महामारीलाई प्रकोप भनिन्छ । अकस्मात देखा पर्ने सङ्कटले हाम्रो दैनिक जीवन प्रभावित गर्नुका साथै धनजनको क्षति समेत हुन्छ । प्रकोपले गर्दा दैनिक जीवनमा असर परी सङ्कटको स्थिति सिर्जना हुनु विपद् हो ।

क्रियाकलाप

तपाईंको वडाभित्र पहिरो जाने ठाउँको नाम लेखी, पहिरोबाट जोगिन तपाईंको समुदायमा के के कार्य गरिन्छन् ? समुदायका जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्ः

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) मानव सिर्जित विपद् भनेको के हो ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

(ग) प्राकृतिक विपद् र मानवसिर्जित विपद्हरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(घ) पहिरोबाट मानव जीवनमा पर्ने असरहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- शिक्षकले स्थानीय क्षेत्रमा केही समयअघि घटेका वा भविष्यमा घट्न सक्ने सम्भावित प्रकोपका घटनाहरूको बारेमा बताउँदै विद्यार्थीहरूले देखेका, सुनेका प्रकोपका घटनाहरूको नाम भन्न लगाई प्राकृतिक र मानवसिर्जित विपद्को परिचय गराउने ।
- विभिन्न प्रकारका विपद्हरूको पोस्टर तथा भिडियो कक्षाकोठामा प्रदर्शन गरी त्यस्ता घटनाबाट बच्ने उपायको बारेमा छलफल गराउने ।

पाठ २
हाम्रो वातावरण र प्रदूषण

हाम्रो वरिपरिका विभिन्न किसिमका वस्तुहरु मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ। ढुङ्गा, माटो, हावा, पानी आदिबाट वातावरण बनेको हुन्छ। समथर जमिन, पहाड, हिमाल, नदीनाला, वनजङ्गल, जीवजन्तुहरू वातावरणकै अङ्ग हुन् । घर, विद्यालय, बाटो, खेतीपाती गरिएका क्षेत्रहरू पनि हाम्रो वातावरणमा पर्दछन् । त्यसैले हाम्रो वरपर भएका वस्तुहरूको सिङ्गो स्वरूप नै वातावरण हो । पृथ्वीमा रहेका सम्पूर्ण सजीव तथा निर्जीव वस्तुहरूको सन्तुलित अन्तरसम्बन्ध, स्वरूप तथा अस्तित्व वातावरण हो ।

प्रदूषण

वातावरण हाम्रो स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने गर्दछ । वातावरण प्रदूषण हुँदा हामी विभिन्न प्रकारका रोग-व्याधि, प्रकोपका सिकार हुन्छौं । फोहोरमैलाबाट निस्कने ठोस, तरल वा ग्याँसको संयोजनबाट वातावरणमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपले प्रभाव परेको हुन्छ । प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित कारणले गर्दा वातावरणमा हानिकारक तथा अनावश्यक विकारहरू वृद्धि भई वातावरणको गुणस्तरमा ह्रास आउनुलाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ ।

प्रदूषणका प्रकार

रासायनिक प्रदूषण

विभिन्न प्रकारका कीटनाशक औषधी, झारपात मार्ने औषधी, सल्फर डाइअक्साइड, हाइड्रोजन सल्फेट लगायतका ग्याँसहरू, रासायनिक मल, मानिसले प्रयोग गर्ने औषधीका अवशेष आदिबाट हुने प्रदूषण रासायनिक प्रदूषण हो ।

जैविक प्रदूषण

घरबाट निस्किने फोहर, जीवजन्तुको मलमूत्र, वन तथा कृषि पैदावार आदिबाट हुने प्रदूषण जैविक प्रदूषण हो ।

भौतिक प्रदूषण

जल, स्थल, वायु, ध्वनि लगायतका प्रदूषण भौतिक प्रदूषण हुन । पानीमा अनावश्यक तत्व मिसिन गई यसको भौतिक तथा रासायनिक गुणमा परिवर्तन आउनु जल प्रदूषण हो । वायुमण्डलमा बाह्य तत्व मिसिन गई हावाको अवस्था बिग्रिनु वायु प्रदूषण हो । मानिसको इच्छा विपरीत आवाज वा चर्को ध्वनि निस्किनु ध्वनि प्रदूषण हो । यसरी भौतिक प्रदूषण अन्तर्गत विभिन्न प्रदूषण पर्दछन् ।

प्रदूषणका कारण

वातावरण प्रदूषण हुनमा कुनै एक पक्ष मात्र जिम्मेवार हुँदैन । मुख्यतया वातावरण प्रदूषण मानवीय कारणले हुने गर्दछ । वातावरण प्रदूषणका मूलभूत कारणहरू निम्नानुसार छन् ।

१. प्लास्टिकजन्य वस्तुको अत्यधिक प्रयोग हुनु ।

२. कृषि उत्पादनमा रासायनिक मलको प्रयोग ।

३. तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि ।

४. वनविनाश तथा वनमाथिको अतिक्रमण ।

५. फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्नु ।

६. उद्योगधन्धाबाट निस्किने फोहोर सिधै नदीमा मिसाउनु ।

७. सार्वजनिक स्थलमा शौचालय, फोहोर फाल्ने डस्टबिनको उचित प्रबन्ध नहुनु ।

८. निर्माणाधीन सडक समयमा निर्माण नहुनु ।

९. प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरूमाथि बढ्दो अतिक्रमण हुनु ।

१०. बाढी, पहिरो, आगलागी, भू-क्षय आदि ।

प्रदूषण न्यूनीकरणका उपायहरू

१. वातावरण प्रदूषण न्यूनीकरण सम्बन्धी जन चेतना जगाउने ।

२. वातावरण प्रदूषण न्यूनीकरण सम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रम पूर्ण रुपमा लागु गर्ने ।

३. स्थानीय तहले दिगोरूपमा फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि फोहोरको पुनः प्रयोग गर्ने रणनीति अपनाउने ।

४. फोहोर व्यवस्थापनका लागि वैज्ञानिक प्रणाली अवलम्बन गर्ने ।

५. वृक्षारोपण र संरक्षणमा जोड दिने ।

६. उद्योगधन्दा र कलकारखानाबाट निस्कने फोहोरलाई न्यूनीकरण गर्ने ।

क्रियाकलाप

१. विद्यालयको वातावरण स्वच्छ र सफा राख्न शिक्षक र विद्यार्थीले गर्नुपर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

२. तपाईंको समुदायमा हुने प्रदूषण के के हुन् ? त्यस्ता प्रदुषणबाट बच्ने उपायहरू लेखि कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. वातावरण भनेको के हो ?

ख. प्रदूषणका मुख्य प्रकारहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

ग. प्रदूषणका मुख्य पाँचओटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

घ. घर वरिपरीको फोहरमैला कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- कक्षामा प्रदूषण सम्बन्धी चित्र तथा भिडियो प्रदर्शन गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- प्रदूषण न्यूनीकरणका उपाय लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गरी सामूहिक छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ३

वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गी

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका वन तथा वरपरका ठाउँहरूमा विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गी पाइन्छन् । स्थानीय क्षेत्रमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गी हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । वातावरणीय हिसाबले समेत वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गी महत्वपूर्ण भएकाले वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरूको हामीले संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

हाम्रो स्थानीय वनमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरू बाघ, चितुवा, भालु, बँदेल, बाँदर, लङ्गुर, रतुवा, घोरल, ढुकुर, चील, काग, च्याखुरा, तित्रा, मैना, भँगेरा आदि हुन् । स्थानीय ठाउँमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गी स्वस्थ वातावरणका साथै पारिस्थितिक पद्धतिका अभिन्न अंग हुन् ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा भइरहेको शहरीकरणसँगै भएको बस्ती विस्तार, कृषि तथा निर्माण कार्यले कतिपय वन क्षेत्र र वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीको वासस्थान घट्दो क्रममा रहेको छ । बस्ती विस्तारसँगै फोहोरमैला बढ्ने, प्रदूषण र जलवायु परिवर्तन हुने जस्ता कारणले वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरूको प्राकृतिक वासस्थान घटिरहेको छ । यसले गर्दा हाम्रो स्थानीय वनमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरूको संख्यामा निरन्तर कमी हुँदै गएको छ । केही वर्ष अघिसम्म वन्यजन्तुहरू हाम्रो घर वरपर नै देखिन्थे तर अहिले मानिसहरूको अव्यवस्थित बसाइ र वनजङ्गल फँडानीको कारणले ती वन्यजन्तुहरू देखिँदैनन् । यसका साथै वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरूको वासस्थानमा मानिसले अतिक्रमण गर्दा थप समस्या उत्पन्न भएको छ । वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरूको वासस्थानका साथै आहारामा आएको कमीले वन नजिकको

खेतबारीमा बँदेलले बालीनाली खाइदिने, चितुवाले बाख्रा खाइदिने र कहिलेकाहीँ मानिसको घरभित्रै पस्ने गरेको पाइन्छ ।

हाम्रो वनमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरू

वन्यजन्तुको नाम	चराचुरूङ्गीको नाम
भालु	काग
बँदेल (सुँगुर)	लाटोकोसेरो
दुम्सी(सणो)	सुगा
चितुवा	बकुल्ला
रतुवा (काकड)	भँगेरा
बाँदर	मैनाचरी (सिनटोलो)
लंगुर (गुनु)	कालिज
स्याल	जुरेली (राईचणो)
घोरल	ढुकुर (कुइयो)

बँदेल

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ को धर्माघाट वन, रोलघाट वन, वडा नं. २ को कोटपिडा मट्याल वन, वडा नम्बर ३ को रोल खोला, पारीपातल, गैराड खोला, तलद्वारी खोला, ओल्या पातल, वडा नम्बर ४ को गर्मा गाड, गुइला जङ्गल, वडा नम्बर ५ को ग्वाल्लेक वन, वडा नम्बर ६ को देवताल वनमा बँदेलहरू पाइन्छन् ।

बँदेलको शरीरको रङ्ग फुस्रो तथा खैरो मिश्रित कालो हुन्छ । यसका बच्चाहरूका शरीरमा लामा पहेँला धर्काहरू हुन्छन् जुन करिब आठ महिनापछि हराएर जान्छन् । बँदेल अत्यन्तै बलियो हुन्छ र यसले कहिलेकाँही मानिस तथा अन्य जनावरलाई समेत आक्रमण गर्न सक्छ । वनभित्र आहारको कमीका कारण यसले विशेषगरी आलु र मकै खेतीलाई बढी मात्रामा नोक्सान गरेको पाइन्छ ।

चितुवा

चितुवा हाम्रो वरपर जङ्गलमा पाइने शक्तिशाली र मजबुत शारीरिक बनावट भएको बिरालो प्रजातिको मांसाहारी प्राणी हो । चितुवाको लामो शरीर र छोटा खुट्टा हुन्छन् । चितुवाको टाउको सानो र पुच्छर लामो हुन्छ । यसको हल्का पहेँलो छालामा काला औँठी जस्ता थोप्लाहरू हुन्छन् ।

दुम्सी (सणो)

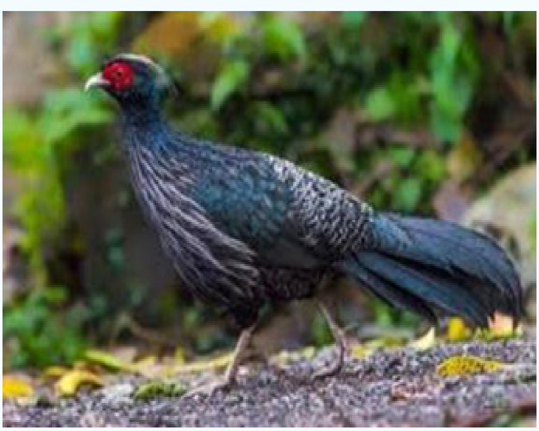
दुम्सीको टाउको देखि शरीरको मध्य भाग कालो र सेतो रङको लामा काँडाले ढाकेको हुन्छ । शरीरको माथिल्लो भागका काँडाहरूमा दुई वा तीन कालापट्टीहरू हुन्छन् । एक बेतमा यसले दुई तीनओटा र वर्षमा दुई पटकसम्म बच्चा जन्माउन सक्छ । यसको बच्चा गर्भमा रहने अवधि करिब ११० दिनको हुन्छ । यसले घाँस, आलु तथा अन्नबाली खाने गर्दछ । दुम्सी पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका अधिकांश ठाउँहरूमा पाइन्छ ।

लाटोकोसेरो

लाटोकोसेरो हाम्रो स्थानीय वनक्षेत्रका विभिन्न ठाँउमा पाइन्छ । लाटोकोसेरोलाई उल्लु वा घुग्गु भनेर पनि चिनिन्छ । यिनीहरू विभिन्न प्रजातिका हुन्छन् । लाटोकोसेरो दिनमा भन्दा रातमा बढी सक्रिय हुन्छ । लाटोकोसेरो वनमा भन्दा पनि वन नजिकका गाउँघरतिर बस्न बढी रूचाउँछ । यसले छुचुन्द्रो, मुसा लगायत विभिन्न किरा फट्याङ्ग्रालाई आफ्नो आहारा बनाउने गर्दछ ।

कालिज

कालिज पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका विभिन्न सानाठुला वनहरूमा पाइने चरा हो । कालिजले प्राय: स-साना बोटबिरूवा तथा किरा फट्याङ्ग्रालाई आफ्नो आहारा बनाउँछ । यसले वैशाख जेठतिर बच्चा कोरल्छ । यसको मासुका लागि चोरी सिकारी तथा अवैध व्यापार समेत हुने गरेको छ ।



क्रियाकलाप

कक्षाका साथीहरूबीच समूह बनाई विद्यालय नजिकको वन क्षेत्रमा गएर त्यहाँ पाइने वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गीको स्थानीय नाम र नेपाली नामको सूची तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्ः

(क) वन्यजन्तुको परिभाषा दिनुहोस् ।

(ख) तपाईंको वरिपरि पाइने वन्यजन्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) वन्यजन्तुको दुईओटा महत्व लेख्नुहोस् ।

(घ) लाटोकोसेरोको आहाराको नाम लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गीको सूची, महत्व वा फाइदा, संरक्षण सम्बन्धी भिडियो, ब्रोसर, पोस्टर आदि खोजीगरी विद्यार्थीहरूलाई देखाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ४
औषधीजन्य वनस्पति

औषधीको गुण भएका बोटबिरूवालाई औषधीजन्य वनस्पति भनिन्छ । यस्ता बोटबिरूवाका विभिन्न भागहरूको उपयोग गरी धेरै प्रकारका रोगलाई निको पार्न सकिन्छ । औषधीजन्य वनस्पति परापूर्व कालदेखि नै विभिन्न रोग निको पार्न प्रयोग हुँदै आएका छन् । अहिलेको जस्तो अस्पताल तथा अन्य औषधालयहरूको सुविधा नभएको समयमा मानिसहरूले चोटपटक लाग्दा वा रोग लाग्दा आफ्ना वरपर भएका औषधीजन्य वनस्पतिको प्रयोग गर्दथे । हामीले बजारमा पाउने विभिन्न आयुर्वेदिक औषधीहरू औषधीजन्य वनस्पतिबाट बनाइएका हुन्छन् । हामीले हाम्रो विद्यालय वरिपरि तथा स्थानीय वनहरूमा धेरै प्रकारका औषधीजन्य वनस्पति पाउन सक्छौं । यिनीहरूको पहिचान गरी सही सदुपयोग गर्न सक्नुपर्दछ ।

औषधीजन्य वनस्पतिको महत्व

१. मानिसहरूले भोजन, पोषण, औषधी, मसला आदिका रूपमा उपयोग गर्न ।

२. औषधीको कच्चा पदार्थका रूपमा प्रयोग गर्न ।

३. सुगन्धित तेल निकाल्न ।

४. प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन ।

५. आयस्रोतको माध्यम ।

स्थानीय क्षेत्रमा पाइने केही औषधीजन्य वनस्पति

टिमुर	बकाइनो	तेजपात
चुत्रो (किरमडा)	अमला	तिम्लो
तितेपाती	बेसार (हल्दो)	गुर्जो
रिठ्ठा	तुलसी	पथ्थरचट्टा
पुदिना	धनियाँ	अदुवा
सिलफोडे	धतुरो	घ्युकुमारी

टिमुर

टिमुर ३ मिटरसम्म अग्लो हुने झाडी वा सानो रूख हुने वनस्पति हो । यसको डाँठ, पात र फल बास्नादार हुन्छ । डाँठ र पातमा रातो रङ्गको काँडा हुन्छ । यसको फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि हल्का खैरो रङ्गको चाउरी परेको हुन्छ । यसको दाना औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको फल भदौ अन्तिम देखि मङ्सिरसम्म सङ्कलन गर्न सकिन्छ । यसको फल खाँदा मुख पिरपिराउछ । अधिकांश फल दुई फक्लेटा परेको तर नछुट्टिएको हुन्छ । यसको फल टाउको तथा दाँत दुख्दा प्रयोगमा आउँछ । यसलाई मसलाका रूपमा तथा किरा मार्न पनि प्रयोग गरिन्छ । फलबाट प्रशोधन गरिएको सुगन्धित तेल सौन्दर्य प्रशोधनका सामग्री बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

अमला १५ मिटरसम्म अग्लो हुने मझौला खालको रूख हो। यो फल हाम्रो गाउँपालिकाको विभिन्न जङ्गलमा पाइन्छ। यसका पातहरू मसिनो लामो डाँठको दुवैतिर मिलेर रहेका हुन्छन्। यसको फूल सानो हरियो पहेलो रङ्गको हुन्छ। यसको फल असोजदेखि माघसम्म संकलन गर्न सकिन्छ। अमलाको फल औषधी तथा अचारका रूपमा उपयोग गरिन्छ। यसको फलबाट तेल पनि निकालिन्छ। अमलाको ताजा फल हरियो रङ्गको हुन्छ। सुकेको फल गाढा खैरो कालो रङ्गको चाउरी परेको हुन्छ। चाख्दा हल्का अमिलो टर्रो स्वादको हुन्छ। यसको फलमा प्रचुर मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ। अमलाको फल भिटामिन सी को सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो।

औषधीजन्य वनस्पति संरक्षणका उपायहरू

१. औषधीजन्य वनस्पतिबारे जनचेतना जगाउने।

२. औषधीजन्य वनस्पति खोजेर वृक्षारोपण गर्ने।

३. औषधीजन्य वनस्पति संरक्षणका लागि चरन क्षेत्र तोकी नियन्त्रण गर्ने।

४. वन डढेलोलाई नियन्त्रण गर्ने।

५. वन संरक्षणमा ध्यान दिने।

क्रियाकलाप

१. तपाईंलाई सामान्य रोग तथा चोटपटक र घाउ भएमा के कस्ता औषधीजन्य वनस्पतिको प्रयोग गर्नुहुन्छ ? सूची तयार पार्नुहोस्।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा पाइने कुनै चारओटा औषधीजन्य वनस्पतिको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) औषधीजन्य वनस्पतिको महत्व लेख्नुहोस् ।

(ग) अमलाको चित्रसहित परिचय दिनुहोस् ।

(घ) टिमुरको उपयोगिता बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) औषधीजन्य वनस्पति संरक्षणका कुनै चारओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरूको नाम र फोटो सहितको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ५

बालबगैंचा र वृक्षारोपण

(साउन महिनाको समय छ । महेश खेल्न जाँदैछन् भने उनका साथी रमेश भने विद्यालयमा बगैँचा निर्माण र वृक्षारोपण कार्यक्रम भएकाले केही फलफूलका बोटबिरूवा सहित विद्यालय जाँदैछन् । दुवै साथीको भेट पिपल चौतारीमा हुन्छ । साथीहरूबिच केहीबेर सामान्य कुराकानी हुन्छ ।)

महेश: नमस्कार, साथी ! कतातिर हो ?

रमेश: नमस्कार ! म क्रिकेट खेल्न जाँदैछु ।

महेश: अहो ! रमेश, तिमीलाई विद्यालयमा बगैँचा निर्माण र वृक्षारोपण कार्यक्रमबारे थाहा छैन र ?

रमेश: थाहा त छ, तर विद्यालयमा बगैँचा निर्माण र वृक्षारोपण गर्दा फाइदा के छर ? बरू क्रिकेट खेल्न पाए रमाइलो त हुन्छ ।

महेश: हेर साथी ! त्यसो नभनम् विद्यालयमा बगैँचा निर्माण र वृक्षारोपणले त हामी सबैलाई फाइदा नै हुन्छ नि ।

रमेश: ए, हो र ! त्यसोभए केही फाइदा र महत्व भन त ।

महेश: ल सुन ! सबभन्दा पहिले त विद्यालयमा बगैँचा निर्माण र वृक्षारोपणले विद्यालयको शोभा बढाउँछ । विद्यालयको प्राकृतिक सुन्दरतालाई बढाउँछ । विद्यालयलाई बाढी पहिरोबाट हुने क्षतिबाट पनि जोगाउने काम गर्छ । गर्मीयाममा बगैंचातिर डुल्न जाँदा शीतल हुन्छ । विद्यालयको वातावरण सुगन्धित र हरियालीपूर्ण हुन्छ ।

रमेश: ए ! तिमीलाई त धेरै कुरा थाहा रहेछ । बगैँचा निर्माण र वृक्षारोपणको त ठुलो महत्व रहेछ । त्यसो भए अरू केही थप महत्व भए त्यो पनि भन न ।

महेश: अरू पनि छन् जसमध्ये केही महत्व म तिमीलाई बताउँछु । ध्यान दिएर सुन है । विद्यालयको बगैंचा अवलोकनबाट विभिन्न कुराको ज्ञान हुन्छ । विज्ञान जस्तो विषयमा यसको झन् ठुलो महत्व हुन्छ । शिक्षकले अवलोकन गराएर प्रत्यक्ष रूपमा धेरै कुरा सिकाउनुहुन्छ । यसरी सिकाइएको ज्ञान स्थायी हुन्छ । त्यसैले विद्यालयमा बगैंचा निर्माणको ठुलो महत्व हुन्छ ।

रमेश: बल्ल मैले विद्यालयमा बालबगैँचा निर्माण र वृक्षारोपणको महत्व बुझेँ । अब हामी सँगै विद्यालय जाऔं र उक्त कार्यक्रममा सक्रिय सहभागिता जनाऔं ।

(दुवैजना छिटोछिटो विद्यालयतिर लाग्छन्)

क्रियाकलाप

तपाईंको विद्यालयमा हुने बालबगैँचा निर्माण र वृक्षारोपण कार्यक्रममा क-कसले के कस्तो जिम्मेवारी लिनुभएको छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंलाई महेश र रमेशको कुराकानीमा कसको कुरा मन पऱ्यो ? कारण दिनुहोस् ।

(ख) वृक्षारोपण गर्दा हुने कुनै चारओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) बालबगैँचा निर्माणका कुनै चारओटा महत्व लेख्नुहोस् ।

शब्दभण्डार

आङडो = महिलाले लगाउने एक किसिमको स्थानीय पहिरन

ओल्के = भाद्र सङ्क्रान्तिमा मनाइने विशेष पर्व

काईयो = केराको बोटको थाक्रो जुन घरी सकिएपछिको बाँकी रहेको कडा भाग

खुइतार = ढुङ्गा हुत्याएर टाढा फाल्न प्रयोग गरिने डोरी

गत्या भात = गतको परिकार र भात मिसाइएको खाना

गामन = घाँगर

गुर्त = अनुहारमा पछिसम्म रहने गरी छेडेर गरिने शृङ्गार

गुल्जेलो घर = खर परालले छाएको घर

घागरो = घाँगर

चेट्या = बाबियोको डोरी घुमाएर चरा, बाँदर धपाउने स्थानीय प्रविधि

जाँत = जात्रा

जेबालो = पशुपन्छीलाई फसाउने एक किसिमको पासो

थाम = केराको बोटको त्यो भाग जसमा केराका फलहरू झुन्डिएका हुन्छन्

निस्सोस्या = चामलको पिठोमा मह, नौनी, घ्यु मिसाई कोइलाको रापमा सेकेर पकाइने रोटी

पड्म = पर्म/आलो पालो एकले अर्काको काम गर्ने चलन

परसाँइ = गोबर मल बोक्न सहयोग गरिने काम

पासो = जाल

पिट्टवा = पिठोलाई पिटीपिटी बनाइएको रोटी

फिनी = गहुँको पिठोमा तिल, घ्यु, चिनी आदि मिसाई बनाइएको परिकार

बगर = बाघ मार्न थापिएको पासो

बिसपति = बिषुवत सङ्क्रान्ति

बुक्क्वा = भुटेको तोरीलाई पिंधी नुन, मसला र चुक राखी बनाइने एक प्रकारको चटनी

बुङ्गो = केराको घरी बाहिरीको भाग (बोक्की)

बुडी पोल्ने = असोज सङ्क्रान्तिको साँझ घरघरबाट आगोको राँको निकालेर एकैसाथ राक्षसको प्रतिकको रुपमा घाँसको पुत्ला पोल्ने चलन

भट्टया = भिजेको भटमास सिलौटामा पिसेर चामल वा मादुरो राखी बनाइने खानाको परिकार

भयाउनु = खेतबारीमा चरा, बाँदर आदि धपाउन वा तर्साउन बनाइएको कपडाको पुत्ला

मैरी = महीमा चामल मिसाई बनाइने भात

लक्कु ढाल = टिपु (सानासाना ढुङ्गाको चाङलाई कपडाको भकुण्डोले हानेर खेलिने खेल)

लेट्या = लिटो

सकर = केराको बोटबाट उम्रिएको नयाँ बिरुवा जुन मूल बोट नजिक उम्रन्छ

होस्टे/हैंसे = धेरै जना मिलेर गह्रौं वस्तु उचाल्न, तान्न र ठेल्न एकसाथ बल लगाउन हौसला दिने बोली

सन्दर्भसूची (References)

- आधारभूत तह (कक्षा १-३ को पाठ्यक्रम २०७६, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।
- आधारभूत शिक्षा (कक्षा ४-५) पाठ्यक्रम २०७८, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।
- आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम, 'हाम्रो पञ्चेश्वर' २०८०, पञ्चेश्वर गाउँपालिका, बैतडी ।
- अधिकारी, ज्ञान बहादुर र अन्य (२०७९ वि.स.), सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।
- कलौनी, शिवराज, बैतडीको पर्यटकीय सेरोफेरोमा शिवनाथ क्षेत्र (२०७६ वि.स.), कञ्चनपुर: जगदम्बा छापाखाना प्रा.लि. ।
- खतिवडा, शम्भु र अन्य (२०७९ वि.स.), सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा, जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड ।
- नेपालको संविधान, २०७२
- पाण्डे, शरद र कार्की, शान्ता, (२०७६ वि.स.), सुन्तला जात, फलफूल खेती प्रविधि पुस्तिका, काठमाडौं: गंगा प्रिन्टर्स ।

- पोखरेल, केशवराज र घिमिरे, ताराबहादुर, (२०६९ वि.स.), गोलभेडा प्रविधि, कृषि अनुसन्धान केन्द्र, सुर्खेत ।
- भण्डारी, गोबिन्द र दहाल, माधव (२०७८ वि.स.), सामाजिक तथा मानव मूल्य शिक्षा, सानोठिमी, भक्तपुरः पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।
- भुसाल, शालिकराम र अन्य (२०७५ वि.स.), पेसा व्यवसाय र प्रविधि, जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड ।
- विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।
- स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन मातृभाषा सहित) २०७६, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।
- शर्मा, हृदेश र अन्य (२०७९ वि.स.), केरा खेती प्रबिधि, नेपालगञ्ज क्यापिटल प्रेस प्रा.लि. ।
- राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाहरुः कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक, नयाँ पत्रिका राष्ट्रिय दैनिक लगायत अन्य पत्रपत्रिकाहरु ।
- अनलाइन डिजिटल मिडियाहरुः Onlinekhabar, Ratopati, Setopati, ekantipur, halokhabar, khabareducation, sudurkhabar, paschimpress, deshsanchar, aajtak.in, kisantak.in, amazon.in, seekhe.com and others.
- www.google.com