एकाई एक

हाम्रो गाउँपालिका

छिर्ने ढोका

विद्यालय सुधार गर्नका लागि विद्यालयमा तपाईँको कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

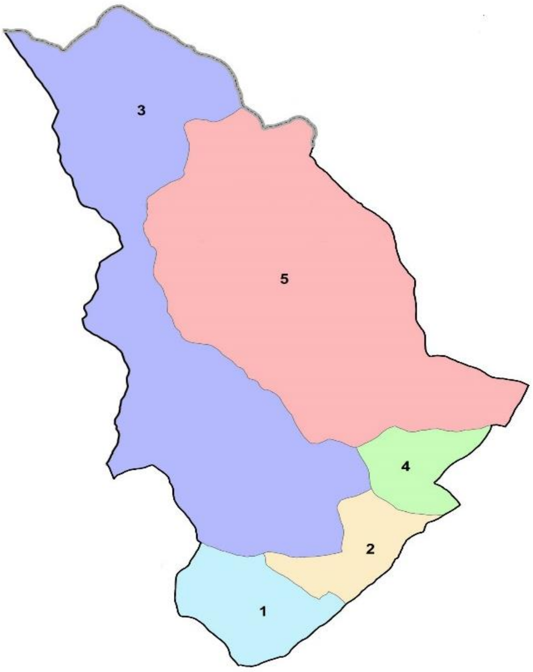
पूर्वज्ञान

तपाईको विद्यालयका राम्रा पक्षहरू केके छन् ?

विद्यालय सुधार गर्न तपाईको भुमिका के हुन सक्छ ?

घुम्ने थलो १

आमाछोदिङमो गाउँपालिका



रसुवा जिल्लाको उत्तरी भेगमा पर्ने यो गाउँपालिका नेपालको मानचित्रमा ८५°१५'९७" देखि ८५°३५'०८" पूर्वी देशान्तर तथा २८°१९'६६" देखि २८°३३'१८" उत्तरी अक्षांश सम्म फैलिएर रहेको छ । पूर्वमा गोसाईकुण्ड गाउँपालिका र चीन, पश्चिममा उत्तरगया गाउँपालिका र धादिङ जिल्ला, उत्तरमा चीन तथा दक्षिणमा उत्तरगया र गोसाइकुण्ड गाउँपालिकाको सीमानामा ६८२.२३ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफलमा ५ वटा वडामा विभाजित यस गाउँपालिका समुद्री सतहको करिब १००० मिटर देखि ६००० मिटर सम्मको उचाइ भित्र अवस्थित रहेको छ।

आमाछोदिङमो गाउँपालिका आफैमा साँस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा मौलिक पहिचान बोकेको पालिका हो। विशेष गरी तामाङ जातिको संस्कार र संस्कृति यहाँको मौलिक पहिचान हो। यस्तै अन्य जातजातिका पनि आफ्नै मौलिक संस्कार र संस्कृति रहेका छन्। तामाङ जाति बाहेक घले, दलित, नेवार, ब्राम्हण क्षेत्री, मगर लगायतका जातिहरूको पनि बसोबास रहेको छ। २०७८ सालको जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या ६६७३ रहेको छ। जस मध्ये पुरुषको सङ्ख्या ३४८० र महिलाको सङ्ख्या ३१९३ रहेको छ।

गाउँपालिकाको जातिगत जनसङ्ख्याको अवस्था (प्रतिशतमा)

जातजातिको किसिम	जम्मा प्रतिशत	पुरूष प्रतिशत	महिला प्रतिशत
तामाङ	८९.८	८९.७	८९.९
घले	६.१	५.९	६.४
विश्वकर्मा	१.५	१.६	१.५
नेवार	१.०२	१.१	०.९
अन्य	०.८	०.९	०.७
ब्राम्हण/क्षेत्री	०.४	०.४	०.४
मगर	०.२	०.२	०.२
विदेशी	०.२	०.२	०.१

स्रोतः राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग

घुमेपछिको काम

१. बेठिक भनाइलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

क) यस पालिकाको अक्षांश ३८.५ डिग्री छ।

ख) यस पालिकाको सिमाना भारतसँग जोडिएको छ।

ग) देशान्तर र अक्षांश भनेको एउटै कुरा हो।

घ) यस पालिकाको सबैभन्दा तल्लो भाग सामुद्रिक सतहबाट २००० मिटर उचाइमा छ।

२. तपाईँ बस्नुभएको वडाको जनसङ्ख्या पत्ता लगाउनुहोस्। त्यसमा कुन जाति कति बस्दा रहेछन् छुट्याई तलको तालिकामा लेख्नुहोस्।

३. तपाईँको पालिकाको चारैतिरको सिमाना तलको तालिकामा भर्नुहोस्।

पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण

४. तलको खालि ठाउँमा आफ्नो पालिकाको नक्सा कोरी वडाहरू छुट्याउनुहोस्।

घुम्ने थलो २

शैक्षिक संस्था

शैक्षिक संस्था भन्नाले शिक्षासँग सम्बन्धित संस्था भन्ने बुझाउँछ। विद्यालय र शिक्षासँग जोडिएका संस्थाहरू यस पालिकामा पनि रहेका छन्। तीमध्ये केही संस्थाहरूको परिचय र तिनको काम र कर्तव्य उल्लेख गरिएको छ।

विद्यालय

विद्यालय बालबालिकाहरूले नेपालको शैक्षिक नीतिअनुरूपको औपचारिक शिक्षा प्राप्त गरी निश्चित तह पार गर्न जाने संस्था हो। विद्यार्थीको जीवन सबैभन्दा प्रत्यक्ष रूपमा जोडिने संस्था नै विद्यालय हो। यसले विभिन्न विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न विषय तथा कौशलहरूको अध्ययन गराउँछ र उनीहरूको व्यक्तिगत विकास गर्न मद्दत पुर्याउँछ।

विद्यालय एक यस्तो शैक्षिक संस्था हो जसमा शिक्षक शिक्षिकाहरूले विद्यार्थीहरूलाई अध्ययन, अनुसन्धान, तथा अनुभवका लागि विभिन्न विषय तथा विधाको अध्यापन गराउँछन्। विद्यालयहरूले बालबालिकाहरूको व्यक्तित्व विकास गर्न मद्दत पुर्याउँछन् जसले गर्दा उनीहरू समाजमा सफल हुन तथा सशक्त नागरिक बनाउन मद्दत पुग्दछ।

आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा रहेका शैक्षिक संस्थाहरू

क्र.सं.	विद्यालयको नाम	ठेगाना	सञ्चालित कक्षा
१	पार्वतीकुण्ड माध्यमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो ४	०-१२
२	नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो ३	०-१०
३	हाकु माध्यमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो १	०-१०
४	हाकुवेसी आधारभुत विद्यालय	आमाछोदिङमो १	०-८
५	ग्रे माध्यमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो २	०-९
६	सरस्वती आधारभुत विद्यालय	आमाछोदिङमो ५	०-८
७	पाजुङ प्राथमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो ५	०-५
८	गोङगाङ प्राथमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो ५	०-३
९	तातोपानी प्राथमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो ५	०-५
१०	ज्ञानज्योति प्राथमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो ५	०-३
११	पार्वतीकुण्ड प्राथमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो २	०-५
१२	गोसाईकुण्ड प्राथमिक विद्यालय	आमाछोदिङमो २	०-५
१३	हिमालयन इङ्गलिस स्कुल	आमाछोदिङमो ४	०-९

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) विद्यालय भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ख) विद्यालय किन आवश्यक पर्दछ ?

ग) विद्यालयले विद्यार्थीलाई के कुरामा मद्दत पुऱ्याउदछ ?

घ) आमाछोदिङमो गाउँपालिका भित्र रहेका माध्यमिक विद्यालयहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तपाईँ विद्यालयको शिक्षक हुनु भयो भने विद्यालयमा कस्तो कस्तो योजना ल्याउनुहुन्छ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईको गाउँमा विद्यालय नभएको भए तपाई के गर्नु हुन्थ्यो होला ? आफ्नो विचार कक्षा कोठामा सुनाउनुहोस् ।

निस्कने ढोका

विद्यालय सुधारका लागि विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षसँग छलफल गर्नुहोस् र उहाँसँग भएको कुराकानीलाई बुँदागत रूपमा टिपोट गरी प्रधानाध्यापकलाई बुझाउनुहोस् ।

एकाई दुई

हाम्रो प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा

छिर्ने ढोका

कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई केटाकेटी पर्ने गरी समूह निर्माण गर्नुहोस् ।

उक्त समूहमा एकजनालाई संयोजक र एकजनालाई सहसंयोजक तथा बाँकीलाई सदस्य बनाउनुहोस् ।

संयोजकको नेतृत्वमा विद्यालय वरपर भएका जीवजन्तु, खनिज, जलस्रोत, गुफा, कुण्ड, झरना आदिको नाम टिप्न लगाउनुहोस् ।

पूर्वज्ञान

प्राकृतिक स्रोत कहाँकहाँ पाइन्छन् ?

प्राकृतिक स्रोत नभएमा मानिसलाई कस्तो असर पर्ला ?

घुम्ने थलो १

प्राकृतिक स्रोतका आधारहरू

रसुवा एक हिमाली जिल्ला हो । आमाछोदिङमो गाउँपालिका यसै जिल्लाको एक सुन्दर गाउँपालिका हो । यस पालिकामा धेरै प्रकारका स्रोत र साधनहरू पाइन्छन् । यहाँ मानवनिर्मित सम्पदाहरू त बनेका छन् नै प्रकृतिले पनि यस पालिकालाई सुन्दर उपहार दिएको छ । प्राकृतिक स्रोतहरूमा प्राय: जल, जमिन, जङ्गल, जडीबुटी, पशुपन्छी, खनिज लगायतका वस्तुहरू समेटिन्छन् । यिनीहरूको छोटो परिचय र तिनीहरूको महत्व र उपयोगितालाई प्रस्तुत गरिएको छ :

जल

आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा जल सम्पदाको सम्भावना प्रचुरमात्रामा रहेको छ । हाकुबेसी गाउँदेखि गत्लाङ र चीनको सिमानासम्म आइपुग्दा नदी जन्यस्रोतबाट जलविद्युत आयोजनाहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । चिलिमे, साञ्जेन खोला यस गाउँपालिकाको सम्पति रहेको छ । खानेपानीका लागि कुवा इनार,मूल साथै खोलाको पानी संकलन गरेर वितरण गरिएको छ । जल नै जीवनको लागि महत्वपूर्ण आधार रहेकोले यसलाई उपयोग, वितरण, संरक्षणमा स्थानीय जनताहरूले सहयोग गर्नुपर्दछ ।

वन जङ्गल

यस पालिकाको धेरै भूभाग जङ्गलले समेटेको छ । वनले गर्दा नै यस क्षेत्रमा धेरै कुराहरू भेटिन्छन् । यहाँ जडिबुटी, वनपैदवार, पानीका स्रोतहरू प्रशस्त पाइन्छन् । यहाँका प्राय: जङ्गलहरू प्राकृतिक रूपमा नै निर्माण भएका हुन् । यो प्राकृतिक रूपमा पैदा भए पनि यसबाट मानिसहरूले धेरै फाइदा लिन सकेका छन् । यहाँका यी जङ्गलहरूले नै मानिसको दैनिक जीवनमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष प्रभाव पारेको देखिन्छ । यस पालिकाका धेरै जङ्गलहरू सामूदायिक जङ्गलका रूपमा रहेका छन् । सामुदायिक वनमा सामूहिक खेती गर्ने, पानीका मुहानहरू संरक्षण गरिएमा समुदायको आर्थिक वृद्धिमा योगदान दिनेछ ।

वन्यजन्तु

वन्यजन्तु पनि प्राकृतिक सम्पदा हो । यिनीहरू प्रकृतिमै पाउने र रमाउने गर्दछन् । यस पालिकामा रहेको जङ्गलहरूमा धेरै प्रकारका वन्यजन्तु रहेका छन् । पशु र पन्छी दुवैथरिको बासस्थान रहेको पाइन्छ । यहाँ डाँफे, मुनाल, कोइली, चील, गिद्धलगायतका पन्छीहरू र मृग, बदेँल, जरायो, बाँदर, दुम्सी चितुवालगायत पशुहरू रहेका छन् । यहाँ भएका वन्यजन्तुलाई संरक्षण गर्न सकेको खण्डमा पर्यटन व्यवसायलाई समेत टेवा पुग्दछ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

क) यस गाउँपालिकामा रहेका खोलाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) वन्यजन्तुहरूको बासस्थान कहाँ हो ?

ग) प्राकृतिक सम्पदाभित्र के के पर्दछन् ?

घ) यस गाउँपालिकाको चर्चित कुण्डको नाम के हो ?

२. तपाईँको वरपर पाइने रुखविरुवाको नाम लेखी त्यसबाट लिन सकिने फाइदाको बारेमा साथीसँग छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नु पर्दछ भन्ने सचेतना जगाउन लघु नाटिका तयार गरि विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाहरूको उपयोगिता र संरक्षण

प्रकृति आफ्नै गतिमा चलेको हुन्छ। प्रकृतिलाई मानिसले सही उपयोग गर्न सकेको खण्डमा यसबाट मानिसहरूले निकै फाइदा लिन सक्नेछन् । यसका उपयोगिताहरूलाई निम्नानुसारका बुँदाहरूमा दिइएको छ :

- पानी मानवीय जीवनमा सबैभन्दा उपयोगी वस्तु हो। त्यसैले यसको उपयोग हर समयमा हुने गर्दछ। मानिसले पिउनदेखि लिएर खेती गर्न र जलविद्युत परियोजनाका लागि पनि पानीको उपयोग हुन्छ।
- पानीसँगै मानिसलाई वनजङ्गलको पनि आवश्यकता हुन्छ । वनजङ्गलबाट मानिसले दाउरा, स्याउला, घाँसपात पाउँछन्।
- त्यस्तै मानिसले फेर्ने हावाको मात्रा पनि जङ्गलबाट नै पाउने हुनाले वनजङ्गलको उपयोगिता अझ बढ्छ।
- प्रकृति मानिसको बाँच्ने आधार हो। मानिस पनि प्रकृतिको एउटा हिस्सा हो। प्रकृतिबिना मानिसको कल्पना पनि हुँदैन। त्यसैले मानिसले खाने खाना पनि प्रकृतिमा नै पाउने गर्दछ।
- अध्यारो र उज्यालोको नियम पनि प्रकृति नै हो। यसले जीवन बाँच्ने आधार सिकाउँदछ।
- प्रकृतिबिना कुनै पनि कुराको सुरुवात हुँदैन। त्यसैले यसको उपयोगिता मूल्यवान् छ।

मानिसको हरेक क्षणमा आवश्यक हुने प्राकृतिक स्रोतलाई जोगाएर राख्नु आजको आवश्यकता र चुनौती दुवै हो। प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणमा मानिसहरू नै सबैभन्दा सचेत हुनुपर्ने हुन्छ किनभने मानिसमात्र पृथ्वीमा सचेत प्राणी हो । प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गर्न निम्नलिखित उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :

- अनावश्यक रूपमा प्राकृतिक स्रोतको प्रयोग नगर्ने,
- प्रकृतिसँगै काम गर्ने अर्थात् प्रकृतिको अवस्था बुझेर काम गर्ने।
- प्राङ्गारिक तथा कम्पोस्ट मलको प्रयोग गर्ने,
- विकासका कार्य गर्दा स्वरूप नबिगार्ने,
- डढेलो लाग्न नदिने,
- पानीका स्रोतहरूको उचित प्रयोग र संरक्षण गर्ने,
- वन्यजन्तुहरूको जताभावी शिकार नगर्ने आदि।

घुमेपछिको काम

१. तलका बेठिक वाक्यहरूलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् ।

क) निशुल्क पाइने भएकोले प्राकृतिक स्रोत जतिपनि प्रयोग गर्न हुन्छ ।

ख) प्रकृति नभए पनि मानिस बाँच्न सक्छ ।

ग) मानिस चाहिँ प्रकृति होइन ।

घ) वनमा डढेलो लगाउन राम्रो कार्य हो ।

२. वन्यजन्तुको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ? उत्तर लेख्नुहोस् ।

३. तपाईँले दैनिक जीवनमा कस्ता कस्ता प्राकृतिक सम्पदा प्रयोग गर्नुहुन्छ ? समूहमा छलफल गरी कक्षामा भन्नुहोस् ।

४. कक्षाकोठामा दुईवटा समूह विभाजन गरी "वनमा डढेलो लगाउँदा हामीलाई फाइदा भन्दा बेफाइदा बढी हुन्छ" भन्ने विषयको पक्ष र विपक्षमा गहकिला तर्कहरू राख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

वन, जल र वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नुपर्ने कुराहरु विद्यालय प्रार्थनाको समयमा भन्नुहोस् ।

एकाई तीन
हाम्रो संस्कार र संस्कृति

छिर्ने ढोका

- एक दिन आफ्नो जातिगत पोशाक लगाएर विद्यालय आउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले आफूले लगाएको पोशाकको बारेमा आफूले जानेको कुरा कक्षामा पालैपालो भन्नुहोस् ।
- फरक फरक पोशाक लगाएका विद्यार्थीहरूको समूह बनाई एकअर्काको पोशाकमा भएको समान पक्ष र भिन्न पक्षको सूची बनाई चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।
- आफ्नो जातीय परम्परामा भेट हुँदा, छुट्टिँदा र साना ठुलालाई गरिने संस्कारका कुराहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

- पोशाक, धर्म र चाडपर्व कसरी सुरु भयो होला ? आफूले जानेको कुरा लेख्नुहोस् ।
- आफूभन्दा ठुलालाई आदर र सानालाई माया किन गर्नुपर्छ ? होला ?

घुम्ने थलो १

विभेद रहित समाज

पार्वतीकुण्ड विद्यालयमा कक्षा ५ मा पढ्ने ३ जना विद्यार्थीहरू कृति, परिष्का र विनय विद्यालयको खाजा खाने छुट्टीमा एकअर्कामा गफ गरिरहेका छन् ।

विनय : कृति, सुन न । आज मलाई सरोज सरले स्याबास् विनय भन्नु भो नि ?

परिष्का : (कृतिले बोल्न खोज्दा उछिनेर) अचम्म भएछ त कृति, उसले पनि स्याबासी पाएछ । ए... अँ... किन पायौ नि स्याबासी ?

विनय : भन्दिन तिमीलाई साथीलाई सम्मान गर्न समेत नआउने केटीलाई ?

कृति : विनय तिमी रिसाएको ? ल मलाई भन न त ।

विनय : (अलि खुसी हुँदै) मैले सरलाई आज भेट्ने बित्तिकै नमस्कार सर भनेको थिएँ नि त ।

कृति : (जिस्किँदै) ए अचम्मै भएछ त, तिमीले पनि सरलाई नमस्कार गरेछौ । हाम्रो सङ्गतले सुध्रिएछ केटो ।

विनय : (अलि झोकिँदै) ह्या, आज पो गरेको त भोलिबाट फेरि को गर्छ र ?

परिष्का : किन सुध्रिन्थ्यो केटो ?

कृति : (सम्झाउन खोज्दै) त्यसो होइन विनय । तिमीले आज ठिक गर्‍यौ । हामीले आफूभन्दा ठुलालाई सम्मान र सानालाई माया गर्नुपर्छ । शिक्षक त हाम्रो बुबाआमा सरहको मान्छे । उहाँहरूलाई सधैँ सम्मान गर्नुपर्छ । तिम्रो घरमा पनि बिहानै उठेर बुबाआमालाई शिर झुकाएर ढोग गर्नुपर्छ । यो हाम्रो संस्कार हो ।

परिष्का : कृति, तर मलाई एउटा कुरा अचम्म लाग्छ ?

कृति : के कुरा परि ?

परिष्का : मलाई तिम्रो घर जानै मन लाग्दैन नि ? अनि गाउँमा अरु साथीहरूको पनि ।

कृति : (अचम्म मान्दै) किन नि ? के हुन्छ र ?

परिष्का : धेरै कुरा हुन्छ। मलाई तिम्रो घरमा भित्र पस्न नै दिँदैनन्। म र हाम्रो बुबाआमा तिम्रो घरमा पस्दा घर नै अछुतो हुन्छ रे। मलाई त क्या नरमाइलो लाग्छ। (परिष्काको आँखामा आँसु देखिन्छ।)

कृति : (परिष्काको आँसु पुच्छदै) नरो न भन्या। मलाई पनि अचम्म लाग्छ।

विनय : (केहीबेर मौनपछि) मलाई पनि अचम्म लाग्छ। कृति तिमीहरूको घरमा हामीलाई पस्न दिए पनि हामीले छोएको खान नहुने रे तिमीहरूले। धन्न स्कुलमा हामी खाजाचाहिँ सँगै खान्छौँ है।

कृति : मलाई पनि रिस उठ्छ। परिलाई घरमा आउन नदिनुहुँदा म आमाबुबासँग जहिल्यै झगडा गर्छु। हामीले आफ्नो संस्कार सबैले मान्नुपर्छ भन्नुहुन्छ तर मान्छेले मान्छेलाई नछुने पनि संस्कार हुन्छ र ? ठुलालाई सम्मान गर्नु, सानालाई माया गर्नु हाम्रो संस्कार हो। बिहेको संस्कार पनि आफ्नो परम्परा अनुसार होला, धर्मअनुसार होला, चाडवाड पनि आफ्नो संस्कारअनुसार होला। यी कुरा मानौँला तर मान्छेले मान्छेलाई छुन नहुने पनि संस्कार हुन्छ र ?

परिष्का : त्यही त, मैले पनि घरमा बुबाआमालाई यो कुरामा पटकपटक सोधेको छु। उहाँहरू पनि पहिलेदेखि चलेको हो। अब परिवर्तन होला कि भन्नुहुन्छ। म पनि मान्छु, मानिस मर्दाको बेलामा परम्परा होला, संस्कार होला। तर तिमीहरूको र हाम्रो त धेरै कुरा मिल्छ त, हैन कृति ?

कृति : हो नि, जन्मदाँ, विवाहको समयमा गरिने कार्य, मर्दाको समयमा गरिने कार्य मामाचेला फुपूचेलाका कुराहरू पनि मिल्छ तर किन विभेद होला है ?

विनय : हामीले आफ्नो संस्कारलाई बिर्सनुहुँदैन। तर समाजमा भएका छुवाछुत र जातीय विभेद हाम्रो परम्परामा पर्दैन, हाम्रो संस्कारमा पर्दैन।

परिष्का : आज सरलाई पनि कक्षामा यही विषयमा छलफल गर्न लगाऊँ है कृति।

कृति : हुन्छ। हामीले हाम्रो संस्कार जोगाउने हो तर कुरीति र कुसंस्कारलाई जरैबाट फाल्नुपर्छ।

(कक्षा सुरु हुने घण्टी बज्छ। सबै जना कक्षामा आउँछन् र शिक्षक पनि। कृति, परिष्का र विनयले शिक्षकलाई जातीय संस्कार, परम्परा र समाजका नियमका बारेमा पढ्ने सल्लाह दिन्छन्।)

घुमेपछिको काम

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) जातीय विभेद राम्रो कुरा हो ।

ख) सानालाई माया र ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ ।

ग) स्कुलमा खाजा खाँदा आफ्नो आफ्नो जातको मान्छे बसेर खानुपर्दछ ।

घ) विनयलाई शिक्षकले गाली गर्नुभयो ।

२. कक्षामा समूह विभाजन गरी आफ्नो घरमा गरिने पूजाआजा र संस्कारका कुराहरू छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. विनय, परिष्का र कृतिको कुरामा तपाईँ सहमत हुनुहुन्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

४. हाम्रो असल नीतिनियमहरू के के हुन् ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

लोकबाजाको उपयोगिता

पात्र : सन्देश   स्थान : सुत्ने कोठा   समय : राति ९ बजे

(सन्देशको सुत्ने कोठामा एउटा सानो झ्याल छ । बत्ती भने उसले निभाइसकेको छ । ऊ कामविशेषले धुन्चे आएको थियो । धुन्चेमा एउटा विवाह रहेछ । उसले दिउँसो उक्त विवाह हेरेपछि सुत्ने बेलामा उसको मनमा बाजासम्बन्धी अनेक कुरा खेल्यो ।)

सन्देश : ओहो ! म त बाजा हाम्रो गाउँमा मात्र बज्ला भन्ने सोचेको त होइन रहेछ । बाजा त सबैतिर बज्नेरहेछ । हाम्रो गाउँको बाजामात्र राम्रो भनेको त होइन रहेछ । आखिर बाजाले सबैको मन छुने रहेछ । बाजा बज्दा मजस्तै धेरै मान्छे रमाउँदा रहेछन् । आखिर मान्छे किन बाजासँग रमाएका होलान्? मान्छेलाई बाजाले पहिलो कुरा त आनन्द दिन्छ । कहिलेकाहीँ घरमा बुबाले टुङना बजाउनु हुँदा मेरो मनमा कति आनन्द लाग्छ । यही त होला नि बाजाको उपयोगिता भनेको । मनलाई आनन्द दिने । अँ, अर्को कुरा, मानिसले आफ्नो परम्परागत बाजा पनि राख्दा रहेछन् । शुभकार्य र अशुभ कार्यमा बजाइने बाजा पनि फरक हुँदो रहेछ । कहाँ त्यति हो र ? एउटै बाजा पनि शुभकार्यमा बजाउँदा एउटा तरिकाले र अशुभ कार्यमा बजाउँदा अर्को तरिकाले बजाउने रहेछ । तामाङ समुदायको ढ्याङ्ग्रोमा पनि त्यही हुँदो रहेछ भने हिन्दुहरूले बजाउने शङ्खमा पनि धून छुट्टाछुट्टै हुने रहेछ । (सन्देश कोल्टो फर्किन्छ ।) हैन, नेपाली बाजा बज्दा घुम्न आएका पर्यटकहरूले कस्तो मज्जाले हेरेका थिए । एक जना त कस्तो मज्जाले नाचेको । हाम्रो बाजाको बारेमा उनीहरूले गएर आफ्नो देशमा पनि भन्छन् होला हगि ? त्यसले गर्दा हाम्रो देश र हाम्रो बाजा उनीहरूको देशमा पनि चिनिन्छ होला है । यही त होला नि संस्कार र संस्कृतिको परिचय भनेको । हाम्रो बाजाहरूले त हामीलाई विदेशमा चिनाउने रहेछ । त्यतिमात्र कहाँ हो र हाम्रो संस्कार र संस्कृतिको बारेमा पनि यसले त परिचय दिने रहेछ । मानिसहरूले नेपाली बाजा भनेपछि एकअर्काको नभनी सम्मान गर्छन् । यसले त हामी नेपाली बिचको सम्बन्धलाई पनि राम्रो बनाउँदो रहेछ । हामीले हाम्रो बाजालाई अब विदेशसम्म पनि प्रचार गर्नुपर्छ होला है । प्रचार गर्न त अहिले सजिलो छ नि सामाजिक सञ्जाल, यूट्यूव, वेवसाइट आदि कति हो कति नयाँ प्रविधि (ऊ फेरि कोल्टे फर्किन्छ ।) लौ रात पनि अब धेरै बित्यो । बिहान फेरि स्कुल जानुपर्छ । स्कुल गएपछि स्थानीय विषय पढाउनुहुने शिक्षकलाई अझ थप कुरा सोध्नुपर्ला ।

(ऊ निदाउने प्रयास गर्छ ।)

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सन्देशलाई कुन कुराले प्रभाव पारेको छ ?

ख) बाजा किन बजाइने रहेछ ?

ग) विदेशी पर्यटकहरू के गर्दै थिए ?

घ) बाजाको धुन कहिले फरक बज्छ ?

२. तपाईँको विद्यालयमा कुन कुन बाजा छन् ? तिनीहरूमध्ये कुन कुन लोक बाजा र कुन कुन आधुनिक बाजा हुन् ? टिपोट गरी लेख्नुहोस् ।

३. तपाईँको घरमा पूजा गर्दा कुन कुन बाजाको प्रयोग हुन्छ ? साथीसँग छलफल गरी कुनै एक पूजाको बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. धर्म र परम्पराले मानिसलाई के कुरा सिकाउँछ होला ? आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाईँको समुदायमा मनाउने कुनै एक पर्वको नमुना पर्व विद्यालयमा मनाउनुहोस्, त्यसमा स्थानीय बाजाको पनि प्रयोग गर्नुहोस् र यसले दिने ज्ञान विद्यालयमा सम्पूर्ण शिक्षक/शिक्षिकालाई बताउनुहोस् ।

एकाई चार

ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल

छिर्ने ढोका

पर्यटन व्यवसाय गरेको कुनै एक स्थानको अवलोकन गर्नुहोस् ।

(कुनै होटल वा पसलको फोटो खिचेर टाँस्नुहोस् ।)

पूर्व ज्ञान

पर्यटनले केके कुरामा फाइदा पुग्ला ?

पर्यटन किन आवश्यक छ ?

पर्यटन व्यवसायमा के के कुराले असर गर्ला ?

घुम्ने थलो १

पर्यटन र यसको महत्व

रसुवा नेपालको प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक दुवै तरिकाले संसारभरि चर्चित ठाउँ हो । आमाछोदिङमो (पार्वतीकुण्ड) आफै विश्वमा चर्चित छ भने घले दरबार अर्को चर्चित ऐतिहासिक स्थान हो । तातोपानी यहाँको प्रकृतिको अर्को स्वर्णीम उपहार हो । यी सबै आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पर्दछन् । यस्ता चर्चित पक्षका लागि विभिन्न तरिकाले चिनाउन पर्यटन व्यवसायलाई बढी महत्व दिनुपर्छ । यस पालिकाको पर्यटन र यसको महत्व तथा सम्भावित स्थानहरूलाई अझ सुन्दर र रमणीय बनाउन सकेको खण्डमा यसलाई राम्रो बनाउन सकिन्छ । पर्यटनको विभिन्न महत्व हुन्छन् । तीमध्ये केही महत्व तल दिइएको छ :

धार्मिक एवम् सांस्कृतिक महत्व

भौगोलिक प्रभाव वा धार्मिक कारणले एक ठाउँको मानिसको भन्दा अर्को ठाउँको मानिसको संस्कृति भिन्दै हुन सक्छ । हाम्रै यस पालिकामा पनि स्थानअनुसार परम्परा र संस्कृति फरक रहेको पाइन्छ । धर्म, संस्कृति, परम्परा, खानपान, चाडपर्व, सङ्गीत, मानिसका चासोका विषय हुन् भने त्यस विषयसँग सम्बन्धित धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र पुरातत्विक स्थल र जीवन्त संस्कृति एवम् परम्पराहरू पर्यटकीय रूपमा कहिल्यै पुराना हुँदैनन् । यिनीहरूले मानिसका लागि महत्व बोक्दछन् । पर्यटनको महत्वका कारण अहिले पुरातात्विक, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक स्थलहरूको खोजी संरक्षण र विद्यमान संस्कृति एवं परम्परालाई यथार्थपरक प्रस्तुत गर्ने परिपाटी बढ्न थालेको छ । यसले धार्मिक सहिष्णुता र प्रचार–प्रसारमा सकारात्मक भूमिका निर्वाह गरेको छ । आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको धार्मिक तथा सांस्कृतिक रूपमा प्रख्यात ल्होसार पर्व, माने नाच, पार्वतीकुण्ड मेला, विभिन्न जात्राहरू, तातोपानी मेला, आदि धार्मिक र सांस्कृतिक पक्षले यहाँको पर्यटन प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण भुमिक खेल्न सक्दछ ।

सामाजिक महत्व

पर्यटनको सामाजिक महत्व अहिले ज्यादै अपरिहार्य भएको छ । हाम्रो यस पालिकाको विकासमा यसको भिन्न महत्व देखिन्छ । आफ्नो गाउँको सामाजिक पहिचानको विकास गरी समाजमा विद्यमान कुरीति, गलत परम्परा र पछौटेपन हटाउने र समाज विकास र अपनत्व संरक्षणमा

स्थानीय क्षमतालाई शिक्षित बनाउने कार्य पर्यटनबाट हुन्छ । विशेषगरी समाजलाई विकसित एवम् उन्नत गराउन कतिपय अवस्थाहरूमा स्थानीय समाज, नेतृत्ववर्ग वा सम्बन्धित सरकारी निकायका कार्यहरू सही भए पनि समाजले त्यसलाई सजिलै स्विकार्दैन । तर त्यही कुरा भिन्न परिवेश, धर्म, संस्कृतिका मानिसले चासो राखेमा छिट्टै समाजको परिवर्तन हुन सक्छ ।

वातावरणीय महत्व

पर्यटन र वातावरण एक–अर्कामा ज्यादै नजिकको सम्बन्ध राख्दछन् । मानिस अनुकूलको वातावरण भएन भने त्यो स्थानमा पर्यटनको कुनै सम्भावना रहँदैन । प्रकृतिबाट प्राप्त वातावरणलाई व्यवस्थित गरी पर्यटनको विस्तार गर्न भने सकिन्छ । डाँडा, पर्वत, हिमाल, वनजङ्गल, जीवजन्तु, वनस्पति, ताल, झरना, नदी, हावापानी आदि सबै कुराहरू वातावरणभित्र पर्दछन् । सामान्यतया पर्यटकहरू आफ्नो व्यस्त र भीडभाडको वा बेफुर्सदी जीवनबाट समय निकालेर केही दिन त्यस्तो स्थानमा यात्रा गर्न चाहन्छन् जहाँ गएर कुनै शारीरिक एवम् मानसिक यातना वा दु:खकष्ट बेहोर्नुपर्दैन । स्वास्थ्य अनुकूलको वातावरणमा मनोरञ्जन गरी खुसी प्राप्त गर्नु नै उसको मुख्य उद्देश्य हो । त्यसैले पर्यटनका लागि अनुकूल वातावरणमा मात्र पर्यटनको कल्पना हुन सक्छ । पृथ्वीका विभिन्न क्षेत्रमा विभिन्न किसिमका प्राकृतिक वातावरण पाइन्छन् । यस्ता वातावरण यस आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि रहेको छ । यस्ता स्थानहरूमा पुगेपछि मन नै अर्को हुने गर्दछ ।

यस पालिकामा रहेका केही पर्यटकीय स्थलहरूको वडागत रूपमा विवरण :

वडा नं.	गाउँहरु	पर्यटकीय स्थलहरू	तपाईलाई थाहा भएको अन्य स्थल थप गर्नुहोस्
१	हाकुबेसी, ठुलो हाकु,	हात्तिको सुड छाप, ठूलो हाकु गाउँ, गोप्पो कुण्ड, सोम्बोचो स्थान	
२	ग्रे, नेसिङ, सानो हाकु, पाङलिङ	पेनिङ माने, जोङ दरबार, साङजेनेसोम ढुङ्गा, छाङकाङ गुम्बा, ब्रेभ्राङ जङ्गल , बोङजो डाँडा	
३	गत्लाङ, पार्वतीकुण्ड, सोमदाङ	पार्वतीकुण्ड, चिज कारखाना, जागेश्वरकुण्ड, न्होजे कुण्ड, खुर्पु भन्ज्याङ, बोङजो डाँडा	
४	गोल्जुङ, गोल्जुङबेसी	छाम्काङ रोङ्गोथान, थाम्घर, पलगुम्बा, माफुम्चे, नारायणथान, भीमसेनथान, लिम्ब्रेगाङ, जोङगाङ दरबार, चूल्मो दरबार	
५	चिलिमे, तातोपानी गाउँ, पाजुङ, सिम्बु टेताङचेत, थाम्बुचेत, ब्राजोम, गोङगाङ	विभिन्न हाइड्रोपावर, तातोपानी, नागथली, साङ्जेन भ्याली, डिल्बु कुण्ड, पाव्लु कुण्ड	

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मानिसहरू घुम्न जाँदा के चाहँदैनन् ?

ख) पर्यटनको महत्व कुन कुन स्थानमा रहन्छ ?

ग) यस पालिकामा रहेको धार्मिक तथा सांस्कृतिक पक्ष के के हुन् ?

घ) सामाजिक पक्षले कसरी पर्यटनको विकास हुन्छ ?

२. तपाईँको गाउँमा पर्यटन व्यवसाय बढाउन के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ला ? कक्षामा साथीसँग छलफल गरी समूहगत रूपमा बुँदामा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

३. तपाईँ घुम्न जानुभएको कुनै एक दिनको दैनिकी तयार पार्नुहोस् । यसबाट पर्यटनमा के फाइदा भयो ? त्यसको पनि समीक्षा गरी एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

४. पर्यटन व्यवसाय : अबको आवश्यकता शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलको महत्व

ऐतिहासिक स्थलको महत्व

ऐतिहासिक स्थल भनेको त्यस्ता स्थानहरूलाई जनाउने शब्द हो जुन इतिहास, संस्कृति वा मानवीय सभ्यताको महत्वपूर्ण पक्षसँग सम्बन्धित भएका हुन्छन् । यी स्थलहरू पुराना संरचनाहरू, वास्तुकला, स्मारकहरू वा कुनै विशेष ऐतिहासिक घटना भएको स्थान हुन सक्छन् । ऐतिहासिक स्थलहरूले अतीतका घटना र संस्कृति बारे जानकारी दिन्छन् र प्रायः अध्ययन र संरक्षणको उद्देश्यका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छन् । ऐतिहासिक स्थलको केही महत्वलाई बुँदागत रूपमा दिइएको छ :

- ऐतिहासिक स्थानले मानिसहरूलाई अतीतसँग जोड्छ,
- इतिहास भएका कुराहरूलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्न सहयोग गर्दछ,
- मानिसहरूलाई आफू ठुलो कुराको हिस्सा भएको अनुभूत गराउँछ,
- ऐतिहासिक स्थानले मानिसलाई संस्कृतिसँग जोड्दछ र हालको संस्कृति र पुरानो संस्कृतिको तुलना गर्न सहयोग गर्दछ,
- ऐतिहासिक स्थानले मानिसहरू एक्लै होइनन् र अहिलेका मात्रै हैनन् भन्ने अनुभव दिलाउँछ
- नयाँ कुराको खोजी गर्न मद्दत गर्दछ,
- विगतको कला कृति र परम्पराको महत्व बुझ्न सकिन्छ,
- नयाँ नयाँ ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ,

धार्मिक स्थलको महत्व

मानिसहरू कुनै न कुनै धर्म मान्ने गर्दछन् । हरेक धर्मको पूजाआजा गर्ने स्थान हुन्छ । जुनसुकै धर्मावलम्बीहरूले पनि आफ्नो आस्था र विधि अनुसार पुज्ने, प्रार्थना गर्ने, आशिर्वाद माग्ने स्थल धार्मिक स्थल हो । धार्मिक स्थलमा मानिसहरू आफ्ना आस्था बोकेर गएका हुन्छन् । कतिपय स्थलमा मानिसहरू आफ्नो कर्मसिद्धिका लागि गएका हुन्छन् । नेपालमा मनाइने प्रमुख धर्महरूको विभिन्न धार्मिक स्थल रहेका छन् । हिन्दू धर्मको धार्मिक स्थलको नाम मन्दिर हो । बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरूको धार्मिक स्थल चैत्य, गुम्बा, छुर्तेन आदि हुन् । इसाइ धर्म मान्ने मानिसहरू, चर्च, गिर्जाघर जान्छन् भने मुस्लिम धर्म मान्ने मानिसहरूको धार्मिक स्थल मस्जिद हो । यी स्थलहरूको महत्व देहायबकोजिम रहेको पाइन्छ :

धर्मसम्बन्धी कला र संस्कृति बुझ्न,
भगवान्को विभिन्न स्वरूप हेर्न,
धर्म र संस्कृतिको संरक्षण गर्न सहयोग पुग्ने,

आफ्नो क्षेत्रको प्रचारप्रसारमा सहयोग पुग्ने,
स्थानीय कलाको विस्तार हुने,
पर्यटन व्यवसायमा टेवा पुग्ने,
पौरणिक पक्षको अध्ययन गर्न सहज हुने आदि ।

आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि विभिन्न धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् । यस्ता धार्मिक स्थलमा मानिसहरू पूजाआजा गर्न र घुम्नलाई आउँछन् । कतिपय मानिसहरू सांस्कृतिक अध्ययनका लागि पनि आउने गर्दछन् । त्यसैले यस्ता स्थलहरूको संरक्षर र प्रचार गर्नुपर्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ऐतिहासिक स्थल भनेको के हो ?

ख) ऐतिहासिक स्थलबाट कसरी नयाँ नयाँ ज्ञान प्राप्त हुन्छ ?

ग) नेपालमा मनाइने प्रमुख चार धर्मका धार्मिक स्थलहरू लेख्नुहोस् ।

घ) धार्मिक स्थल किन चाहिन्छ ?

२. तपाईँको वडामा कुन कुन धार्मिक र ऐतिहासिक स्थल छ ? सूची तयार पार्नुहोस् र कुनै एउटाको बारेमा छोटो लेख लेख्नुहोस् ।

३. ऐतिहासिक र धार्मिक स्थलको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

४. कुनै एक छुर्तेनको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

पर्यटकलाई गरिने सत्कारको नाटिका कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई पाँच

हाम्रो भाषा तथा लिपी

छिर्ने ढोका

ཐེམ་ ༥ ཉངས་ཀི་ བྷཱ་ཥཱ་ ཏེན་ ལི་པི་། एकाइ ५ न्याङ की भाषा तेन लिपी

བངས་པའི་སྨྲབ། वाङ पी म्रप

ཉངས་ཀི་ བྷཱ་ཥའི་བ་རེ་རི་ གེན་པར་སྨྲ་ཏ་ ཉོད་ཏོ། न्याङकी भाषै बारे री गेन्पा मा ता न्यो तो

ངོན་དེན་ནོ་ ཤེབས་པའི་གཏམ། ङोन तेन नो श्ये पी तम

ཉངས་སེ་ཏ་ལེ་རངས་ཀྱི་ བྷཱ་ཥཱ་ ཤེ་ཏོ་པར་ न्याङसे ताले रङकी भाषा श्ये तो पा

གོར་པའི་ སླབ། ༡ कोर पी ग्लाहा १

ཀ་ཁ་སློབས་པའི་ལྷའི། का खा लोव्पी वाही

ཀ་ཁ་ག་ང་ཤེས་གོས་ལས།

क ख ग ङ श्ये गेले

ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་པང་ངོ་ལས།

च्या छया ज्या ञ्या पाङो ले

ཏ་ཐ་ད་ན་པང་ས་མི།

त थ द न पाङ्सा मी

པ་ཕ་བ་མ་བྲིས་ས་མི།

प फ ब म ब्री स मी

ཙ་ཚ་ཛ་ཝ་ཚེས་པ་སློབས་ས་མི།

च छ ज व छ्ये पा लोप स मी

ཞ་ཟ་འ་ཡ་གོས་ས་མི།

श्याहा स्हा ह य गो स मी

ར་ལ་ཤ་ས་པང་ཏོག་ལ།

र ल श्या स पाङ तो ल

ཧ་ཨ་ཉང.སེ་ ཤེས་ཏོག་ལ།

हा अ ञ्याङसे श्ये तो ल

ཚེས་པ་བྲིས་པ་ཤེས་ཏོག་ལ།

छ्ये पा ब्रीपा श्ये तो ल

ཇ་པ་རིགས་པ་སློབས་གོས་ལས།

ज्यापा रिग्पा लोप गेले

ཨ་ལེ་ཨ་ང་སེ་སློབས་གོས་ལས།

आले आङ्से लोपगेले

ཨ་མ་ཏང་ན་ལ་ས་མི།

आमा तङ्ना लस मी

ཨ་ལེ་སེ་ཡི་གེ་ཤེས་ས་མི།

आलेसे ह्यिगी श्ये स मी

དགེ་རྒན་ཏང་ན་ལ་ས་མི།

गेगेन तङना ल स मि

ཚེས་ལ་ཡི་གེ་ཤེས་ས་མི།

क्षे ला ह्यिगी श्ये स मी

ཡི་གེ་ཡང་སེ་ཤེས་ཏོག་ལ།

ह्यिगी ज्याङसे श्ये तो ल

ཨ་ང་ཨ་ལེ་སེ་སློབས་ཏོག་ལ།

आङा आलेसे लोप तो ल

གོར་པའི་ སླབ། ༢ कोर पी ग्लाहा २

གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་གསུམ་བཅུ། (༣༠) ཚོས་སློབས་གོས། सलज्ये ह्यीगे सुम च्यु छये लोव गो

ཀ།	ཁ	ག།	ང།
क	ख	ग	ङ
ཅ	ཆ	ཇ	ཉ།
च्या	छया	ज्या	ञ्या
ཏ	ཐ	ད	ན།
त	थ	द	न
པ	ཕ	བ	མ།
प	फ	ब	म
ཙ	ཚ	ཛ	ཝ།
च	छ	ज	व
ཞ།	ཟ	འ	ཡ།
श्याह	स्हा	ह	या
ར	ལ	ཤ།	ས།
र	ल	श्य	स
ཧ	ཨ།		
ह:	अ		

ཀོར་པའི་ སླབ། ༣ कोर पी ग्लाहा ३

དབྱངས་བཞི། ༼བྲི༽ यङ श्यी ब्ली

ཨི	ཨུ	ཨེ	ཨོ
इकार ◌ི	उकार ◌ུ	एकार ◌ེ	ओकार ◌ོ

ཨ གི་གུ = ཨི	अ गिगु = अि = ि
ཨ ཞབས་ཀྱུ = ཨུ	अ श्याब क्यु = अु = ु
ཨ འགྲེང་བུ = ཨེ	अ डेङ्वु = अे = े
ཨ ན་རོ = ཨོ	अ न्हारो = ओ = ो

ཀ གི་གུ = ཀི	क गिगु = कि
ཀ ཞབས་ཀྱུ = ཀུ	क श्याब क्यु = कु
ཀ འགྲེང་བུ = ཀེ	क डेङ्वु = के
ཀ ན་རོ = ཀོ	क न्हारो = को

ཨ	ཨཱ	ཨི	ཨཱི	ཨུ	ཨཱུ	རྀ	ཨེ	ཨཻ	ཨོ	ཨཽ	ཨཾ	ཨཿ
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अ:

གི་གུ་ཞབས་ཀྱུ་འགྲེང་བུ་ན་རོ་སློབས་གོས། गिगु श्याव क्यु डेङबु नारो लोव गो

ཀི	ཀུ	ཀེ	ཀོ།	ཁི	ཁུ	ཁེ	ཁོ།
कि	कु	के	को	खि	खु	खे	खो
གི	གུ	གེ	གོ།	ངི	ངུ	ངེ	ངོ།
गि	गु	गे	गो	ङि	ङु	ङे	ङो

ཀོར་པའི་གྱེས། ༡ कोर पी ज्ये १

པ་ངོ་ ཨེ་སེམས་བྲིས་པ་སློབས་གོས། पाङो एसेम व्रोपा लोव गो

ཁ་……………………………………………………………………

ག་……………………………………………………………………

ཚ་……………………………………………………………………

ཇ་……………………………………………………………………

ཙ………………………………………………………………………

ཚ………………………………………………………………………

ཛ………………………………………………………………………

ཉ………………………………………………………………………

ཀོར་པའི་ སླབ། ༤ कोर पी ग्लाहा ४

ཛ་པ། ज्यापा

༡	གིག།	गी	१	1
༢	གཉིས།	ञी	२	2
༣	གསུམ།	सुम	३	3
༤	བླི།	व्ली	४	4
༥	ལྔ།	ङा	५	5
༦	དྲུག།	डु	६	6
༧	ཉིཤ།	निश	७	7
༨	བྲད།	ब्रात	८	8
༩	དགུ།	कू	९	9
༡༠	བཅུའི།	च्युइ	१०	10

ཀོར་པའི་གྱེས། ༢ कोर पी ज्ये २

པ་ཊོ་ ཨེ་སེམས་བྲིས་པ་སློབས་གོས། पाङो एसेम व्रीपा लोव गो

གིག། ༡ ....

བཅུའི། ༡༠ ....

བརྒྱ་ཛོ། ༡༠༠ ....

སྟོང། ༡༠༠༠ ....

ཁྲི ༡༠༠༠༠ ....

འབུམ། ༡༠༠༠༠༠ ....

ས་ཡ། ༡༠༠༠༠༠༠ ....

བྱེ་བ། ༡༠༠༠༠༠༠༠ ....

དུང་ཕྱུར། ༡༠༠༠༠༠༠༠༠ ....

ཀོར་པའི་ ཀླག།༥ कोर पी ग्लाहा ५

ཨ་མ་ཐེན་ཀོ་ལ། आमा तेन कोला

ཧེ་གོས་ལས་སྒྲོལ་མོ་ཧེ་གོས་ལས།
हे गोले डोल्मो हे गोले
དེ་རེམ་ཡལ་ཏ་ཁ་ཇོ།
देरेम याल तखाजी।
ཧེ་གོས་ལས་སྒྲོལ་མོ་ཧེ་གོས་ལས།
हे गोले डोल्मो हे गोले
སངས་གྱུས་ཏ་ ཚོས་པ་འབུལ་བ་རི།
साङ्ग्ये त छयेपा फुल्वरी
ཧེ་གོས་ལས་སྒྲོལ་མོ་ཧེ་གོས་ལས
हे गोले डोल्मो हे गोले
ཨ་པ་ཏ་ཏང་ན་ལ་ས་མི།
आपा त तङना लासमी
སར་མིས་ཏ་ཏང་ན་ལ་ས་མི།
सर मिस त ताङना लासामी
ཧེ་གོས་ལས་སྒྲོལ་མོ་ཧེ་གོས་ལས།
हे गोले डोल्मो हे गोले।
ཡི་གེ་ཛ་པ་ལེ་བྲིས་ཏོག་པ།
ह्यिगे ज्याबाले ब्रितोपा
སློབས་ པའི་གཏམ་ཉན་ཏོཀ་པ།
लोव पी तम न्येन्तोपा

ན་ག་བྷ་ལེ་ཉ་ཇིན་ཇོ།
नागा भाले न्याजिनजी
ཤར་སྒྱི་ དེ་ནེ་(ཉེ་མ་)ཙལ་ཁ་ཇོ།
स्यार्टी दिडि (न्हिमा) चालखाजी
གཡ་གསུང་གཙང་མ་ལ་ཇོ་མི།
या सुङ चङमा लजिमी
ཡིག་གྱི་ ཕི་གཙང་མ་འབུལ་ལོ་ལས།
यी गी फि चङमा फुलोले
སངས་ཀྱུས་ཏ་ཏང་ན་ལ་ས་མི།
साङ्ग्ये त तङना लासामी
ཨ་མ་ཏ་ཏང་ན་ལ་ས་མི།
आमा त तङना लासमी
སེམས་ཀྱི་མེན་པ་ཏ་ཉེ་ལ།
सेम्टी मेन्पा तन्यिला
སེམས་ཀྱི་མེན་པ་ཏ་པ་རི།
सेम्टी मेन्पा तपरी
ཡོན་ཏན་ཛ་པ་སློབས་པ་རི
येन्तेन ज्यावा लोप्परी
ཧེ་གོས་ལས་སྒྲོལ་མོ་ཧེ་གོས་ལས།
हे गोले डोल्मो रेगोले

སྐོར་པའི་ གྲེས། ༣ कोर पी ज्ये ३

དེ་རང་ལ་གཏམ་དོ་གོ།། दिरङ ल तम दोगो

༡. དེ་ནེ་(ཉེ་མ་) ཁ་ན་ཙལ་ཁ་ཛོ། दिङि (न्हिमा) खाना चल खाजी ?

༢. གཡ་གསུང་གཙང་མ་ལ་ཛོམ་ཏྭ་ལ་ཏོག་ལ། या सुङ चाङमा लजीम ता ल तो ला ?

༣. ཨ་པ་ཨ་མ་སར་མིས་ཏ་ཏང་ན་ལ་ས་མི་ཏྭ་ཏ་པ། आपा आमा सर मिस त तङना लसमी ता त प ?

༤. ཉང་སེ་ཁ་ལ་ཁ་ལའི་གཏམ་ཉེན་ཏོག་པ། न्याङसे खा ला खा ली तम न्येन तोवा ?

ཀོར་པའི་ གླུ། ༦ कोर पी ग्लाहा ६

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་ཧྲཱི། ओम माने पद्मे हुं ह्री

ནུབ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞིང་ཁམས་ན།
नुप दे वा क्षेन पे श्यीङ खा मा ना
ཆོས་སྐུ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
क्षेकु ना वा थाये ल सोल वाङ दे

གནས་རི་བོ་ཏ་ལའི་རྩེ་མོ་ན།
ने रे वो ता ली चे मो ना
ལོངས་སྐུ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
लोङ्कु थुज्ये क्षेन पोई ल सोल वाङ दे

ལྷོ་ ནུབ ་ཨུ་རྒྱན་གཞལ་ཡས་ན།
ल्हो नुव उग्येन श्या ये ना
སྤྲུལ་སྐུ་པདྨ་ འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
टुल्कु पेमा ज्युङ ने ल सोल वाङ दे

མཁའ་སྤྱོད་རིག་འཛིན་གཞལ་ཡས་ན།
खे ज्येन रिन्जेन श्या ये ना
མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
खाण्डो हिसे छोज्र्याल ल सोल वाङ दे

བསམ་གྲུབ་བདེ་ཆེན་གཞལ་ཡས་ན།
सा डु दे क्षेन श्या ये ना
གུ་རུ་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
गुरु क्षेकी वाङ क्षु ल सोल वाङ दे

སྤྱི་གཙུག་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་ན།
ज्यी चू ञी दा देन तेङ ना
དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
डिन च्येन चावे लामा ल सोल वाङ दे

རང་ལུས་རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ན།
राङ लि ज्यालवी क्यील खोर ना
ཡི་དམ་ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
यी दाम श्यी ठी ल्हा छो ल सोल वाङ दे

ཚོགས་ཁང་གྲུ་བཞིའི་གཞལ་ཡས་ན་།
छो खाङ डुवसि श्या ये ना
མཆེད་གྲོགས་རྡོ་རྗེ་སྤུན་གྲོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
छयेडो दोर्जे फिन्जो ल सोल वाङ दे

एकाइ छ
स्थानीय पेसा, उद्यमशीलता र नविनतम् प्रविधि

छिर्ने ढोका

एउटा परम्परागत व्यवसाय र एउटा आधुनिक व्यवसाय अवलोकन गर्नुहोस् ।

(दुवै व्यवयासको फोटो खिचेर टाँस्नुहोस् वा चित्र कोर्नुहोस् ।)

पूर्व ज्ञान

परम्परागत व्यवसाय र आधुनिक व्यवसायमा के भिन्नता छ ?

मानिसले कुन काम गर्नुपर्ला र किन ?

परम्परागत व्यवसायलाई कसरी आधुनिक व्यवसाय बनाउन सकिएला ? छलफल गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

परम्परागत र आधुनिक व्यवसाय र यसको उपयोगिता

व्यवसायलाई दुई भागमा विभाजन गरेर हेर्न सकिन्छ । एउटा परम्परागत र अर्को आधुनिक । आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि दुवै प्रकारको व्यवसाय सञ्चालन हुँदै आएको पाइन्छ । एउटै व्यवसायलाई पनि परम्परित र आधुनिक दुवै तरिकाले सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यस गाउँपालिकामा रहेका केही परम्परित र आधुनिक व्यवसाय र यसको उपयोगितालाई तल दिइएको छ :

परम्परागत व्यवसाय :

गोल्जुङको हर्कबहादुरको घरमा १५/२० वटा जति भेडा बाख्रा छन् । त्यसलाई दैनिक चराउन लगिन्छ । भेडाको ऊन काट्न आज पनि उहाँले प्राय: हँसिया र छुराकै प्रयोग गर्छन । उहाँको हजुरबुबाले बुबाले पनि हिजो त्यसरी नै उक्त व्यवसाय गर्दै आउनुभएको हो । त्यतिमात्र होइन, उहाँहरूले त्यसबाट उत्पादन हुने ऊन घरमा नै आफूलाई चाहिने राडि, बख्खु, पटुका बनाउनको लागि मात्र प्रयोग गर्नुहुन्छ ।

चिलिमेका ग्याल्जेनले अलि माथिबाट कुलो बनाई पानी घट्टबाट सञ्चालन गर्नु भएको छ । उहाँले त्यहाँ मकै कोदो फापर आदिको पिसानीको काम गर्नु हुन्छ यो पनि परम्परागत व्यवसाय नै हो । यस्ता थुप्रै परम्परागत व्यवसायहरू हामी हाम्रो गाउँघरमा सञ्चालन भएको देख्न सक्छौं ।

हाकुवेसीका किसान लामा आधुनिक कृषक हुनुनहुन्छ । उहाँको मामाघरको हजुरबुबाले पनि धेरै वर्ष गाई पाल्नुभयो र वनमा चराएर हिँड्नुभयो । उहाँको हजुरबुबाले पाल्नुभएको गाईबाट दुध खाने र आफ्नै बारीमा मल हाल्ने बाहेकको काम भएको थिएन तर किसान लामाले चाहि राम्रो गोठ बनाएर गाइपालन गर्नु भएको छ । उहाँले पाल्नुभएको गाईबाट दुध बेच्नु हुन्छ । गोठमा पालेको हुँदा जम्मा भएको मल पनि अन्य कृषकहरूलाई बेच्नु हुन्छ ।

पुर्खादेखि चलिआएको व्यवसायलाई त्यही रूपमा आफ्ना पुस्ताले अँगाल्दै जानु परम्परागत व्यवसाय हो । परम्परित व्यवसाय नाफामुखीभन्दा पुर्खाले जे गरे त्यही तरिकाले गरिन्छ । यसको पनि आफ्नै महत्व र उपयोगिता छ । यसले आफ्नो परम्पराको पहिचानलाई अरुसामू चिनाउने काम गर्दछ । अरु काम नभए त्यही काम नै गरौँला भन्ने विचार हुन्छ । यस प्रकारको व्यवसाय मौसमी व्यवसाय हो । यो सधैँभरि नहुन पनि सक्छ । आधुनिक व्यवसायले मानिसको जीवनस्तरलाई गुणस्तरीय र आर्थिक लाभ लिन मद्दत पुऱ्याउने कुरामा प्रस्ट हुन सकिन्छ । पुराना प्रविधिहरूको संरक्षण गर्दै यसलाई समयानुकुल परिमार्जन गरी थोरै लागतमा धेरै नाफा कमाउने तर्फ स्थानीय सरकारले सहयोग गर्नु पर्दछ ।

आधुनिक व्यवसाय :

परम्परागत रूपमा भन्दा फरक तरिकाले र आधुनिक प्रविधिहरूको प्रयोग गरेर गरिने व्यवसाय आधुनिक व्यवसाय हो। यस प्रकारको व्यवसाय उत्पादनमुखी र नाफामुखी हुन्छ। यसले मानिसको जीवनस्तरलाई उकास्न सहयोग गर्दछ।

परम्परागत व्यवसाय र आधुनिक व्यवसायको तुलनात्मक अध्ययन :

परम्परागत व्यवसाय	आधुनिक व्यवसाय
यो पुर्खाले गर्दै आएको सोचमा रहन्छ।	यसमा नयाँ सोचको अवधारणामा रहन्छ।
यो व्यवसायमुखी देखिँदैन।	यो व्यवसायमुखी देखिन्छ।
यसले जीवनस्तर नउकास्न सक्छ।	यसले जीवनस्तर उकास्छ।
यो बढी समयमा कम उत्पादन हुन्छ।	यो कम समयमा बढी उत्पादन हुन्छ।
यसले आफ्नो परम्परा र संस्कृति चिनाउँछ।	यसले परम्परा र संस्कृतिलाई ध्यानमा राख्दैन
यसमा घरायसी औजारहरूको प्रयोग हुन्छ।	यसमा आधुनिक औजारहरूको प्रयोग हुन्छ।

घुमेपछिको काम

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाई लेख्नुहोस् :

क) परम्परागत व्यवसायले संस्कृतिको ख्याल गर्दैन।

ख) आधुनिक व्यवसायमा घरायसी औजार प्रयोग हुन्छ।

ग) परम्परागत व्यवसायमा कम समयमा धेरै उत्पादन हुन्छ।

घ) आधुनिक व्यवसायले जीवनस्तर उकास्छ।

२. तपाईँको कक्षाका साथीहरूको बुबाआमा कुन कुन व्यवसाय गर्नुहुन्छ ? साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस्। उक्त व्यवसाय कुन प्रकारको व्यवसाय हो पनि लेख्नुहोस्।

३. आधुनिक व्यवसायमा किन जोड दिनुपर्ला ? आफ्नो विचार एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

४. तपाईँको वडामा आधुनिक व्यवसाय सञ्चालन भएका छन् ? खोजी गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

जलविद्युत परियोजना

नेपाल प्रकृतिले दिएको अनुपम क्षमतालाई बोकेर बसेको छ। नेपालमा हिमाली भेगमा रहेको हिमालबाट बहने ठुला ठुला नदीहरू छन्। यी पानीका स्रोतलाई सदुपयोग गर्न सकेको खण्डमा नेपालले आफूलाई आत्मनिर्भर गर्न सक्ने कुरामा दुई मत छैन। रसुवा जिल्ला पनि पानीको स्रोतका लागि महत्वपूर्ण स्थान हो। गोसाइँकुण्ड, पार्वतीकुण्ड, लाङटाङ हिमाल, त्रिशूली नदी र यसका शाखा नदीहरू यहाँको जलस्रोतका आधारहरू हुन्। रसुवा जिल्लाले यति धेरै जलस्रोत पाएको छ। यही पानीका स्रोतहरूका कारण रसुवा जिल्लाको विभिन्न स्थानमा जलविद्युत परियोजना पनि सञ्चालनमा आएको छ। आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा विभिन्न जलविद्युत परियोजनाहरू निर्माण भएरहेका छन्।

पानीको बहावमा रहेको गति शक्तिलाई प्रयोग गरी उत्पादन गरिने विद्युतलाई जलविद्युत भनिन्छ। यो सर्वाधिक प्रयोगमा रहेको ऊर्जाको एउटा नयाँ स्रोत हो। साधारणतया पानीलाई उच्च स्थानबाट कम उचाइ भएको स्थानमा खसालेर त्यसको शक्तिले टर्बाइन घुमाई जलविद्युत निकालिन्छ।

आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा निर्माण भएका र निर्माणाधिन परियोजनाको विवरण

परियोजनाको नाम	रहेको स्थान	उत्पादन क्षमता मेगावाट
चिलिमे जलविद्युत आयोजना	आमाछोदिङमो गाउँपालिका वडा नं ४ र ५ तथा गोसाइकुण्ड गाउँपालिका	२२.१
माथिल्लो साङ्जेन जलविद्युत आयोजना	आमाछोदिङमो गाउँपालिका वडा नं ५	१४.८
साङजेन जलविद्युत आयोजना	आमाछोदिङमो गाउँपालिका वडा नं ५	४२.५
साङ्जेन खोला जलविद्युत आयोजना	आमाछोदिङमो गाउँपालिका	७८

लाङटाङ भोटेकोशि जलविद्युत आयोजना	आमाछोदिङमो गाउँपालिका वडा नं ४ र ५	१२०
माथिल्लो त्रिशुली १ जल विद्युत आयोजना	आमाछोदिङमो गाउँपालिका वडा नं १ र२ तथा उत्तरगया गाउँपालिका र गोसाइकुण्ड गाउँपालिका	२१६
माथिल्लो त्रिशुली २ जल विद्युत आयोजना	आमाछोदिङमो गाउँपालिका वडा नं १,२ र ४ तथा गोसाइकुण्ड गाउँपालिका	१०२

प्रकृतिको प्रयोग गर्दा प्रकृतिकै विनाश गरियो भने यसले मानवीय जीवनमा ठुलो असर पुऱ्याउन सक्ने सम्भावना रहन्छ । जलविद्युत आयोजनाले स्थानीयवासि र देशको आर्थिक उन्नति त गर्छ नै यसले समुदायमा रोजगारी र विकास निर्माण पनि गरेको हुन्छ । जलविद्युत आयोजना निर्माण गर्दा निर्माण स्थलसम्म मोटरबाटो लानुपर्दछ । यसले गर्दा गाउँ सहरसँग सडक सञ्जालमा जोडिन पुग्छ । त्यस्तै आयोजनामा काम गर्न धेरै मानिसहरू चाहिन्छ र गाउँका मानिसलाई जनशक्तिका रूपमा प्रयोग गर्दा रोजगारी सृजना हुन्छ र उनीहरूको जीवनस्तरमा उन्नति हुन्छ । गाउँको शक्ति गाउँमै भन्ने सिद्धान्तको विकास हुन्छ र रोजगारीका लागि मानिसहरू भौँतारिन कम पर्छ । आयोजनाको कारण होटल व्यवसाय, गाउँमा उत्पादन भएका अन्न, तरकारीहरूको खपत आदि पनि गाउँमा नै हुने गर्दछ जसले गर्दा कृषि व्यवसाय र होटेल व्यवसायलाई पनि निकै फाइदा पुग्दछ । त्यस्तै स्थानीय स्रोत र साधनको प्रयोग हुने हुनाले गाउँ आर्थिक रूपमा सम्पन्न हुन पनि सहयोग मिल्छ ।

यति हुँदा हुँदै पनि जलविद्युत आयोजना निर्माण हुँदै गर्दा धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । एउटा नयाँ वस्तुको निर्माण हुँदै गर्दा कतै न कतै पुराना धेरै वस्तुहरुलाई असर त गरिहाल्छ नै । जललिद्युत आयोजना निर्माण गर्दा प्राकृतिक सम्पदाको प्रयोग हुँदैछ भन्ने कुरा ख्याल राख्नु पर्छ । यसले प्रकृतिलाई कति असर गर्दछ र त्यसको परिपूर्ति कसरी गर्नुपर्दछ भन्ने पक्षमा ध्यान दिनुपर्दछ । खोलानदीमा बग्दै गरेको पानी पूरै सुकाएर लगियो भने त्यसबाट तल्लो स्थानका मानिस र जीवजन्तुले पानीको समस्या भोग्नुपर्छ । त्यसैले पानीको केही प्रतिशत खोलामा नै छाडेरमात्र आयोजना निर्माण गर्नुपर्दछ । आयोजना बनाइएको स्थानमा कति विरुवा थिए र तिनीहरूलाई कुन रूपमा संरक्षण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा चाहिँ ख्याल गर्नुपर्छ । त्यस्तै पानी लैजाने ड्याम निर्माण गर्दैगर्दा त्यहाँ हुने भूक्षयलाई सकेसम्म कम गर्नुपर्दछ । त्यस्तै आयोजनाबाट विद्युतीय तार वितरण गर्दैगर्दा सकेसम्म गाउँलेहरूलाई जोखिम नहुने प्रकारले निर्माण गर्नुपर्दछ । जसका लागि स्थानीय प्रतिनिधि र स्थानीय बासिन्दाहरूसँग पनि परामर्श र समन्वय गर्न आवश्यक रहन्छ । यी र यस्ता कार्य

गर्न सकेमा जलविद्युत परियोजना स्थानीय मानिसको सार्थक जीवनको सारथी बन्न सक्ने कुरामा ढुक्क हुन सकिन्छ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) जलविद्युत परियोजना भनेको के हो ?

ख) आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा कतिवटा जलविद्युतका परियोजनाहरू सञ्चालनमा रहेका रहेछन् ? त्यसमा सबैभन्दा ठुलो र सबैभन्दा सानो परियोजना कुन कुन हुन् ?

ग) जल विद्युत परियोजना निर्माणले कुन कुन कुरामा फाइदा पुऱ्याउने रहेछ ?

घ) जल विद्युत परियोजना निर्माण गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ने रहेछ ?

२. घुम्ने थलोमा दिइएको परियोजनाको तालिकालाई पाइचार्टमा बनाएर देखाउनुहोस् र चार्ट पेपरमा पनि बनाई कक्षामा टाँस्नुहोस्।

३. पानीको महत्व शीर्षकमा एउटा संवाद तयार पारि कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

निस्कने ढोका

जलविद्युत परियोजनाबाट हुने असर र फाइदा बुँदागत रूपमा चार्टपेपरमा बनाएर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस्।

एकाई सात

स्वास्थ्य, व्यक्तिगत/वातावरणीय सरसफाइ, खेलकुद/व्यायाम र योग

छिर्ने ढोका

- सबै जनाले घरमा विहान घरमा केके परिकार खानुभयो छलफल गर्नुहोस् ।
- कुनै एक परिकार बनाएको भिडियो कक्षामा हेर्नुहोस् ।
- कक्षामा विद्यार्थीहरूमध्ये कसैले बनाएको उक्त परिकार र भिडियोमा बनाएको तरिकामा के फरक छ भन्ने कुरामा फरक छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- अहिले आफू बसेको कक्षा कोठा र विहानको आफ्नो घर र आफू बस्ने कोठाको सरसफाइको अवस्था तुलना गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् । (घर सफा छ कि? विद्यालय कि? दुवै?)
- आफूलाई मन पर्ने खेलको बारेमा साथीलाई बताउनुहोस् ।
- योगको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

- खानेकुरा बनाउँदा के कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- खानेकुरा बनाउँदा भान्सा कसरी सफा राख्न सकिएला, छलफल गर्नुहोस् ।
- खेलकुद खेलेको दिन शरीर फुर्तिलो हुन्छ कि दिउँसै सुतेर उठेको दिन?
- योग गर्दा शरीरलाई के फाइदा हुन्छ होला ?

घुम्ने थलो १

फोहोरमैला व्यवस्थापन र वातावरणीय सरसफाइ

मिति २०७९ चैत्र १० गते

प्यारो भाञ्जा ....,

असीम प्यार।

आराम छु आराम चाहन्छु। तिमीलाई धेरैपछि आज यो पत्र कोरेको छु। पक्कै पनि आमाबुबालाई सञ्चै छ होला। खासै लेख्नुपर्ने कुरा त केही थिएन भाञ्जा तर गाउँको मायाले साह्रै याद आयो र यो पत्र लेखेको हुँ। मैले एउटा कुरा सुनेको थिएँ, तिमी त कक्षामा समूहगत कार्य गर्दा संयोजक बनेर पनि काम गर्ने गर्छौ रे। यसले मनमा धेरै खुसी लागेको छ।

भाञ्जा, मैले सुनेको कुरा कति सत्य हो तिमीले त विद्यालयमा मात्र नभई गाउँघरतिर पनि सरसफाइ गर्नुपर्छ भन्ने बालक्लब पनि बनाएका छौ रे। तिम्रो बालक्लबको बारेमा मलाई दिदीले फोनमा नै भन्नुभएको थियो दिदीले भनेअनुसार नै मैले आज तिमीलाई यो पत्रमा केही कुरा भन्न खोजेको छु।

हाम्रा लागि सबैभन्दा ठुलो सम्पत्ति भनेको स्वास्थ्य हो। स्वास्थ्यको बारेमा हामीले बुझ्न सकेनौँ भने हाम्रो जीवनको अस्तित्व रहँदैन। स्वस्थ जीवन बिताउनका लागि वातावरण सरसफाइ गर्नुपर्छ। वातावरण सरसफाइ गर्न पहिले फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्न जरुरी छ। मलाई थाहा छ, तिमीले पनि यति कुरा त बुझेका छौ तर अब यसलाई कसरी गर्ने भन्ने कुरामा तिमीलाई केही सल्लाह दिँदै छु। भाञ्जा पहिले त वातावरण भनेको हाम्रो वरपरका सबै कुराहरू हुन् भन्ने हामीले जान्न जरुरी छ। हाम्रो वरपर धेरै फोहोर थुप्रिएका हुन्छन्। हामीले जानेर नजानेर फोहोरमैला भएका हुन्छन्। तिमीले चाउचाउ खाएर प्लास्टिक कहाँ फाल्ने भन्ने जान्नु फोहोरमैला व्यवस्थापन हो। सबैले यसो गर्दा वातावरणलाई सफा बन्छ। भान्साबाट निस्कने फोहोर, स्कुलबाट निस्कने फोहोर, गाउँमा कुनै मेलामहोत्सवबाट निस्कने फोहोर आदिको समयमा नै उचित व्यवस्थापन भएन भने यसले वातावरणमा लामो समयसम्म गम्भीर असर पारेको हुन्छ। यसरी निस्कने फोहोरलाई व्यवस्थापन गर्न घरबाट निस्कने फोहोर भए घरका सदस्यहरूले नै उचित व्यवस्था गर्ने गर्नुपर्छ। त्यसका लागि कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै स्थानमा राखी व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। कुहिने फोहोर मल बनाई खेतबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ भने नकुहिने फोहोरमा पुन: प्रयोग हुने र पुन: प्रयोग नहुने फोहोर छुट्याई पुन: प्रयोग हुनेलाई प्रयोग गर्ने र नहुने फोहोरलाई मानिस तथा अन्य वातावरणलाई असर

नपर्ने गरी गहिरो खाल्डो खनी पुर्ने वा जलाउने गर्नुपर्दछ । पुरिएको फोहोर कहिल्यै ननिस्कने गरी पुर्नुपर्दछ । यसले गर्दा वातावरणमा रहेका सजीव र निर्जीव हरेक वस्तुलाई फाइदा पुग्दछ ।

भाञ्जा भन्ने कुरा त धेरै थिए । यो पत्रमा मात्र सबै कुरा भनेर सकिँदैन । म अर्को महिना तिम्रो घर आउँदै छु । बाँकी कुरा त्यतिबेला नै गरौँला ।

उही तिमीलाई माया गर्नुहुने मामा

....

घुमेपछिको काम

१. तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) कुहिने फोहोरलाई .... बनाउनुपर्दछ । (मल, चामल, साबुन)

ख) जीवनको सबैभन्दा ठुलो सम्पति .... हो । (पैसा, बल, स्वास्थ्य)

ग) नकुहिने फोहोरलाई .... गर्नुपर्छ । (बाटोमा फाल्ने, घरमा नै राख्ने, खाल्डोमा पुर्ने)

घ) वातावरणमा .... हुन्छन् । (सजीव वस्तु, निर्जीव वस्तु, सजीव र निर्जीव दुवै)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मामाले भाञ्जालाई पत्र किन लेखेका हुन् ?

ख) फोहोर कति प्रकारका हुन्छन् र तिनीहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

ग) फोहोरमैला व्यवस्थापनले कसरी वातावरण सफा हुन्छ ?

३. गाउँघरमा हुने फोहोरमैला कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ? समूहगत रूपमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. वातावरणीय सरसफाइ गर्ने उचित तरिकाको प्लेकार्ड र पोस्टर बनाई कक्षामा देखाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

स्थानीय रुपमा उत्पादित पोषणयुक्त खाना

आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा अन्य स्थानमा भन्दा फरक र पोषणयुक्त खानेकुरा पाइन्छ। विशेष गरेर गोल्जुङमा पाइने रातो चामल, पालिकाको विभिन्न भागमा पाइने भट्टमास, सिमी, कालो दाल, आलु प्रख्यात छन्। यी खानेकुराको विशेषता र उपयोगिताका कुरा तल दिइएको छ :

गोल्जुङको रातो चामल

गोल्जुङ गाउँमा फल्ने रातो धान हिमाली क्षेत्रमा फल्ने बाली हो। जेठको दोस्रो हप्तामा खेतमा बिउ राखिन्छ। बिउ राखेको करिब १ महिनामा खेतमा रोप्ने चलन छ अर्थात् असारको पहिलो हप्ता तिर खेतमा रोप्ने गरिन्छ। रोपेको करिब साँढे चार पाँच महिनामा अर्थात् मंसिरको पहिलो दोस्रो सातामा धानको बिट्टा लगाउने चलन छ।

धान देख्दा मसिनो देखिए पनि यसको चामल भने मोटो हुने गर्दछ। चामल रातो रङको हुने गर्दछ। चामल पखाल्दा चौलानी पनि रातो रङको नै आउने गर्दछ। यो चामलबाट बनेको भात दुधसँग खाँदा निकै मिठो हुने गर्दछ। यसलाई अरु चालमहरूमा मिसाएर पकाउने प्रचलन पनि छ। गोल्जुङको स्थानीय बासिन्दाले मात्र नभई यो रातो चामल किन्न अन्य स्थानबाट पनि मानिसहरू आउने गर्दछन्।

भट्टमास

भट्टमास पोषिलो खानेकुरा हो। गोल्जुङमा फल्ने भट्टमास खैरो रङको हुन्छ। भट्टमास भुटेर, तरकारी बनाएर, अचार बनाएर, अरू अन्नहरूसँग मिसाई सातु बनाएर खाँदा यसले मानिसको शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्दछ।

गोल्जुङको रातो भट्टमास खेत रोपेपछि खेतका आलीहरूमा लगाउने र बारीमा छर्ने चलन छ। यो असारमा लगाएपछि करिब चार महिनामा उत्पादन हुन्छ। गोल्जुङको स्थानीय बासिन्दाले मात्र नभई यो खैरो भट्टमास किन्न अन्य स्थानबाट पनि मानिसहरू आउने गर्दछन्।

कालो मुसुरो दाल

कालो दाल आमाछोदिङमो गाउँपालिकाका प्राय: सबै स्थानमा पाउने गरिन्छ। गोलो आकारमा फल्ने यहाँको मुसुरो अरु स्थानको भन्दा फरक छ। त्यसैले यहाँको मुसुरोबाट चाहिँ कालो

दाल बनाउन सकिन्छ । अरु दालको भन्दा भिन्न स्वाद हुने भएकाले पनि मानिसहरू यस कालो दाललाई बढी रुचाउने गर्दछन् ।

कालो दाल बन्ने मुसुरो धान काटिसकेपछि मंसिरको पहिलो सातातिर छरिन्छ भने वैशाखतिर धन्क्याउने गरिन्छ । मुसुरको बोट सानो सानो पोथ्रा हुने गर्दछ । आमाछोदिङमोको स्थानीय बासिन्दाले मात्र नभई यो कालो मुसुरोको दाल किन्न अन्य स्थानबाट पनि मानिसहरू आउने गर्दछन् ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) रातो धान कहिले रोपेर कहिले काटिन्छ ?

ख) यस गाउँपालिकाको कुन दाल धेरै जनाले खोज्ने गर्छन ?

ग) खैरो भट्टमास कहाँ रोपिन्छ ?

२. तपाईँको घरमा कुन कुन प्रकारको अन्न रहेका छन् अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. हामीले अन्नको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ? कक्षामा छलफल गरी बुँदागत रुपमा चार्टपेपरमा लेख्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

४. आलु उत्पादन गर्ने तरिका बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो ३

भलिबल खेल र यसका सीपहरू

एकेन्द्र खड्का

भलिबल नेपाल राष्ट्रिय खेल हो । यो नेपालको हरेक ठाउँमा उत्तिकै लोकप्रिय छ । यस खेलमा दुई समूह हुन्छ र प्रत्येक समूहमा ६/६ जना खेलाडीहरू हुन्छन् । यो खेल ९ मिटर चौडा र १८ मिटर लम्बाइको आयताकार मैदानको बिच भागमा नेट राखी खेलिन्छ । नेटको उचाइ पुरुष र महिलाका लागि फरक फरक हुन्छ । पुरुषका लागि ८ फिट र महिलाका लागि ७ फिट ४ इन्चको हुन्छ । यस खेलको सुरुवात सर्भिसबाट हुन्छ र सर्भिस सर्भिस लाइन नछोइकन गर्नुपर्छ । विपक्षले सर्भिस गरेको बल आफ्नो कोटमा आएपछि भुइँमा झर्न नदिई ३ छुवाइमा पुन: विपक्षको कोटमा पठाउनुपर्दछ । यदि बल भुँइमा खस्यो अथवा सर्भिस गलत भएमा विपक्षले एक अङ्क प्राप्त गर्दछ साथै ३ छुवाइमा बल विपक्षको कोटमा फर्काउन सकेन भने पनि विपक्षले एक अङ्कसहित सर्भिस गर्ने पालो पाउँछ । जुन समूहले पहिला २५ अङ्क ल्याउँछ त्यह िसमूहले उक्त सेट जित्दछ । यो खेलमा बेस्ट अफ फाइभको सेटमा खेलाइन्छ । ३ सेट जित्ने समूहले खेल जित्छ । यस खेलका सीपनिम्न सीपहरूको आवश्यकता पर्दछ :

फिङ्गरिङ

यो भलिबलको महत्वपूर्ण आधारभूत सीप हो । टाउकोमाथिबाट आएको बल आफ्नो साथीलाई पास दिन तथा बललाई सही दिशा दिनका लागि यो सीपको प्रगोग गरिन्छ । फिङ्गरिङ गर्दा खुवै हातका औँला फिंजाएर निधारको माथि राखी औला मजबुत बनाई बललाई पास गरिन्छ ।

डिगिङ

यो भलिबलको अर्को महत्वपूर्ण सीप हो । यसमा छातीमुनि आएको बल उठाउन यो सीपको प्रयोग गरिन्छ । यसमा दाया हत्केलामाथि बाया हत्केला राखी बुढी औँलालाई आपसमा जोडेर कुहिना सिधा पारी दुवै हातको नाडी प्रयोग गरिन्छ । यो सीप विपक्षको बलियो प्रहारलाई उठाउन प्रयोग गरिन्छ ।

सर्भिस

सर्भिस खेल सुरुवात गर्ने सीप हो । सर्भिस लाइन नछोईकन गर्नुपर्छ । सर्भिस सामान्यतया दुई तरिकाले गरिन्छ । एउटा अन्डर सर्भिस र अर्को ओभर हेड सर्भिस । अन्डर हेड सर्भिस गर्दा बललाई

एउटा हातमा राखी बललाई अलिकति माथि फालेर थोरै निहुरिएर अर्को हातको नाडीले हान्ने गरिन्छ । ओभर हेड सर्भिस एक हातले बल टाउकोमाथि अर्को हातले हिर्काइन्छ ।

सेटिङ

सेटिङलाई रेजिङ तथा लिफ्टिङ पनि भनिन्छ । यो सीपमा सटरलाई सजिलाका लागि बल नेटको माथि मिलाएर फाल्ने गरिन्छ । सामान्यत: यो सीप कोटमा बल आएको दोस्रो छुवाइमा गरिन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका ठिक वाक्यमा ठिक र बेठिक वाक्यमा बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) डिगिङ टाउकोमाथिबाट बललाई हान्ने सीप हो ।

ख) सेटिङको बल छुवाइ दोस्रो छुवाइ हो ।

ग) भलिबल खेल्न खुट्टाको प्रयोग गरिन्न ।

घ) भलिबल खेल्ने स्थानलाई पिच भनिन्छ ।

ङ) भलिबल पोष्ट कटाएर फल्नुपर्दछ ।

२. भलिबल खेलका नियमहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. भलिबल खेलले शरीरको कुन कुन भागलाई कसरी कसरत पुग्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

४. तपाईको गाउँमा रहेको खेल मैदानको बारेमा उल्लेख गर्दै त्यहाँ हुने भलिबल प्रतियोगिता हेर्न लैजान अनुरोध गर्दै प्रधानाध्यापकलाई एउटा निवेदन लेख्नुहोस् ।

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

घुम्ने थलो ४

योग

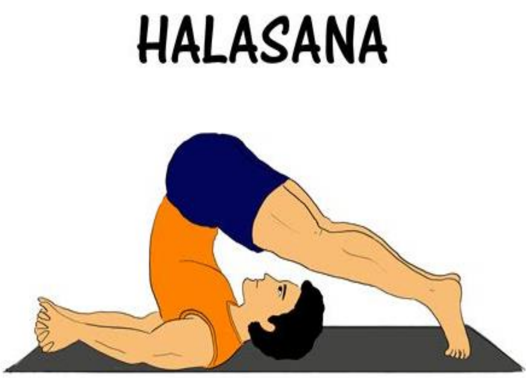
एकेन्द्र खड्का

योग आत्मानुसासन हो । यसले मानसिक र शारीरिक क्रियालाई जोड्न काम गर्दछ । जसले व्यक्तित्व विकासमा महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउँदछ । योगको माध्यमबाट शरीर फुर्तिलो र मन शान्त हुन्छ । योगासन गर्नुभन्दा पहिले जिउ तताउने कसरत (वार्मअप) गर्नुपर्दछ । योगमा हुने विभिन्न आसनहरूमध्ये हलासन र ताडासन पनि हुन् ।

हलासन :

शरीरलाई हलोको जस्तो आकार बनाउने आसन हलासन हो । यो आसन गरेमा मेरुदण्ड लचक हुनुका साथै शारीकिक तथा मानसिक विकासमा मद्दत गर्दछ । यो कब्जियत, मधुमेह र हृदय रोगीहरूलाई पनि फाइदाजनक हुन्छ । कलेजो, पाठेघर र मेरुदण्डमा रोग भएका मानिस र गर्भवती महिलाले यो आसन गर्नुहुँदैन । यो आसन गर्दा निम्नानुसारको प्रक्रिया अपनाउनुपर्दछ :

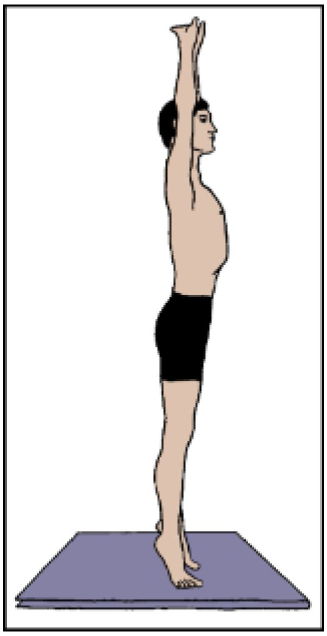
- सुरुमा हात बगलमा राखी उत्तानो परी सुत्ने,
- बिस्तारै खुट्टा उठाउँदै पिठ्युँ पनि उठाएर श्वास फाल्दै खुट्टाहरू टाउको पछाडि लैनाने,
- खुट्टा टाउकोपछाडि भुइँमा लगेर टेकाउने र ३० सेकेण्डजति स्थिर अवस्थामा रहने ।
- पहिले जसरी खुट्टालाई ठिक उल्टो क्रिया गर्दै सुरुकै अवस्थामा फर्काउने ।



ताडासन

शरीरलाई नरिबलको रुखजस्तै बनाउने आसन ताडासन हो । यसलाई अर्को शब्दमा समस्थिति आसन पनि भनिन्छ । यो आसन शरीरको उचाइ बढाउनका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ । यो आसन शरीरको सन्तुलन कायम गर्न तथा अनावश्यक तौल घटाउन र शरीरलाई मजबुत बनाउनका लागि अभ्यास गरिन्छ । यो आसन गर्दा निम्नानुसारको प्रक्रिया अपनाउनुपर्दछ :

- सुरुमा शरीरको तौल दुवै खुट्टामा बराबर हुने गरी गोडा थोरै फटाएर सिधा उभिने र हात शरीरसँगै टाँसेर राख्ने,
- हातहरू बिस्तारै माथि उठाएर टाउकामाथि पुऱ्याई दुवै हातहरूलाई औँलाले बाँधी हत्केलालाई आकाशपट्टि फर्काउने,
- बिस्तारै दुवै खुट्टाको कुकुच्चा उठाउने र शरीर तनक्क हुने गरी तन्ताई सन्तुलनमा उभिने,
- यो प्रक्रिया २० देखि ३० सेकेण्ड सम्म र ३ देखि ५ चरणसम्म गर्ने,
- बिस्तारै बाँधिएका औँला फुकालेर सामान्य अवस्थामा आउने ।



ताडासन

प्राणायाम–कपालभाती

श्वासप्रश्वासको गतिलाई क्रमबद्ध मिलाएर तथा नियन्त्रण गर्नुलाई प्राणायाम भनिन्छ । प्राणायामले शरीरको आन्तरिक रक्तसञ्चार र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । साथै ध्यान केन्द्रित गर्न, स्मरणशक्ति बढाउन यो अति महत्वपूर्ण हुन्छ । प्राणायामहरूमध्ये कपालभाती एक प्राणायाम हो । यो क्रियामा शरीरभित्र रहेको दूषित हावालाई निकाली प्राणयुक्त अक्सिजन भर्ने प्रक्रिया हुन्छ । कपालभाती गर्नाले फोक्सोको कार्य क्षमता बढ्नुका साथै श्वासप्रश्वास मार्गमा कुनै फोहोर वा सिँगान रहेछ भने त्यसलाई बाहिर निकाल्दछ । कपालभाती गर्दा निम्नानुसारको प्रक्रिया अपनाउनुपर्दछ :

- सुरुमा बाँया गोडा दाया तिघ्रामा र दाया गोडा बाँया तिघ्रामा राखेर पद्यामसनमा बस्ने,
- पेट सकेसम्म भित्र दबिने गरी श्वासलाई जोडले सिँ सिँ आवाज निस्कने गरी बाहिर फ्याक्ने, यो क्रिया एक सेकेण्ड अन्तरमा निरन्तर गर्ने,
- यो क्रियामा सक्रिय श्वास फाल्ने कार्य र निश्क्रिय रूपमा श्वास लिने काम गर्ने,
- सुरुका दिनहरूमा २ मिनेट जति गर्ने र विस्तारै यसको समय बढाउँदै जाने ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) योग भनेको के हो ?

ख) योग किन गरिन्छ ?

ग) कपालभातीले कस्तो फाइदा गर्दो रहेछ ?

घ) ताडासन किन गरिनुपर्ने योग हो ?

२. विभिन्न योग र प्राणायामले कसरी हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्छ ? समूहमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

निस्कने ढोका

आफ्नै स्कुलका विद्यार्थीबिच भलिबलको विभिन्न सीप प्रतियोगिता गर्नुहोस् ।

एकाइ आठ

प्रकोप र प्रकोप व्यवस्थापन

छिर्ने ढोका

- सुरुमा भूकम्प आउनु अगाडिको साइरन बजाउने र कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षित भएर कक्षाबाहिर आउन लगाउनुहोस्।
- कक्षाबाहिर आएपछि गर्नुपर्ने सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन लगाउनुहोस्।
- कक्षामा पुन: गइसकेपछि भूकम्पपछि भूक्षय भएको अवस्था देखाउने कुनै एउटा भिडियो देखाउनुहोस्।

पूर्व ज्ञान

- भूकम्प किन जान्छ ?
- भूकम्पले किन क्षति पुऱ्याउँछ ?
- भूकम्प र भूक्षयबिच कसरी सम्बन्ध रहन्छ ?

घुम्ने थलो १

सुरक्षित आवास

पक्कै पनि तपाईँले पृथ्वीको थरथरी अनुभव गर्नुभएको छ वा भूकम्प याद गर्नुभएको छ। किन याद गर्नुभएको छ ? भूकम्पको बारेमा प्राय: कुरा गरिन्छ, तर धेरैलाई थाहा छैन भूकम्प के हो ? भू को अर्थ जमिन र कम्पको अर्थ हल्लिनु हो। अर्थात् भूकम्पको सोझो अर्थ जमिन हल्लिनु हो। भूकम्प त जान्छ नै तर यसबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण कुरा हो। त्यस्तै भूकम्प गएपछि यसको असर र यसले गर्ने क्षतिहरू निकै हुन्छन्। भूकम्पपछि क्षति न्यूनीकरणका लागि केही उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :

- भूकम्प पीडितको शीघ्र उद्दार,
- प्राथमिक उपचारको व्यवस्था र अस्पताल पुऱ्याउने व्यवस्था
- भग्नावशेष स्थानमा विशेष सरसफाइ र सावधानी,
- भूकम्पले क्षति पुऱ्याएको स्थानको अध्ययन,
- भूकम्प प्रतिरोधी संरचना निर्माण
- संरचना निर्माणमा सम्यमता,
- खुल्ला ठाउँको व्यवस्थापन,

सुरक्षित आवासको परिचय र महत्व

भूकम्प आफैमा जोखिमपूर्ण वस्तु त हो नै तर पनि मानवीय संरचनामा ध्यान दिन सकेको खण्डमा यसबाट बच्नलाई सहज भने पक्कै हुनेछ। यस्ता संरचनाहरू निर्माण गर्दा सुरक्षित र भरपर्दो बनाउन आवश्यक छ। विशेष गरेर मानिसहरू बस्ने घर नै सुरक्षित बनाउन अति आवश्यक कुरा हो। यसलाई सुरक्षित आवासका रूपमा चिनिन्छ।

कसरी बन्छ सुरक्षित आवास ? भन्ने प्रश्न सबैको मनमा उठ्नु स्वाभाविक हो । निर्माण गरेको संरचनालाई बलियोसँग बनाउनु नै सुरक्षित आवास संरचना हो । यसका लागि प्रथमत: घर निर्माण गर्न लागेको स्थानको माटो परीक्षण गर्नुपर्दछ । माटो कस्तो छ र उक्त जग्गामा घर निर्माण गर्न उपयुक्त छ कि छैन भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । घर बनाउने स्थान दलदल हो भने उक्त स्थानमा सुरक्षित घर निर्माण गर्न सकिन्न । त्यस्तै स्थान छनोटसँग घर निर्माणमा प्रयोग हुने अन्य सामग्रीहरू र प्रविधिको प्रयोग अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो । घरमा प्रयोग गरिने ढुङ्गा, इट्टा, माटो, सिमेन्ट, बालुवा, गिटी आदिको गुणस्तरमा ध्यान दिन जरुरी छ । कमसल गुणस्तर भएको सामान भयो भने घरको आयु लामो रहँदैन र जोखिमपूर्ण हुन्छ । घर बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने अर्को कुरा प्राविधिक पाटो हो । इन्जिनियर बनेबमोजिम घर नबनाएर नेपालीहरू आफ्नो इच्छाअनुसारको घर निर्माण गर्दछन् । यसले पनि सुरक्षित घर निर्माणमा असर पुऱ्याएको छ ।

आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि २०७२ सालको भूकम्पपछि धेरै घरहरू निर्माण भएका छन् । ती घरहरू सुरक्षित तरिकाले बनेका छन् । यसले मानिसलाई डरबाट मुक्त बनाएको छ । यस्ता प्रकारका घरहरू निर्माणले भूकम्पबाट सुरक्षित रहन सकिन्छ भने घर निर्माणका सामग्रीहरूमा पनि सचेत बन्न सकिन्छ । सुरक्षित एकिकृत वस्तीहरू निमार्ण हुदा नागरिकले राज्यबाट पाउनु पर्ने निम्नतम सुबिधाहरू पानी, विद्युत, सुरक्षा, खाद्यान्न आपूर्ति सहज हुने, विद्यालय सञ्चालन गर्न सजिलो तथा नमुना वस्ती हुने भएकाले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटनको विकास गर्न यस किसिमका वस्तीको विकासबाट सुविधा लिन सकिने हुन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको मौलिख उत्तर दिनुहोस् :

क) भूकम्पको अर्थ के हो ?

ख) सुरक्षित घर निर्माणमा कुन कुन कुराको गुणस्तर मापन गर्नुपर्छ ?

ग) भूकम्पको जोखिमबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

२. तपाईँ पढ्नुभएको विद्यालयको भवन सुरक्षित छ कि छैन ? छ भने के के कारणले छ वा छैन भने के के कारणले छैन ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी शिक्षक/शिक्षिकालाई सुनाउनुहोस् ।

३. सुरक्षित आवासको निर्माण किन गर्नुपर्ने रहेछ ? उत्तर लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँको घर निर्माण गर्दा के कस्ता कुरामा ध्यान दिई सुरक्षित घरको निर्माण गरिएको रहेछ ? आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. तपाईँको गाउँपालिकाको पाङ्लिङमा बनेको नमुना बस्तीको फाइदा शिक्षकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

भूक्षयका कारण र यसका असरहरू

भू भनेको जमिन र क्षय भनेको क्षति हो। कुनै पनि जमिन साविकको अवस्थामा भन्दा फरक हुनु भूक्षय हो। भूक्षय हुँदा कुनै स्थानमा भएको माटोको अवस्था फरक हुन्छ। विभिन्न कारणले एक ठाउँमा भएको माटो अर्को ठाउँमा पुग्नु भूक्षय हो।

भूक्षयका कारणहरू

भूक्षय विभिन्न कारणले हुने गर्दछ। भूक्षयको मुख्य कारण बाढी पहिरो नै हो तर यससँगसँगै अरु धेरै कारणहरू पनि रहेका हुन्छ। बाढी पहिरोले भिरालो जमिनको माटोलाई बगाएर समथर जमिनतिर पुऱ्याएको हुन्छ। वर्षामा आएको बाढीमा धेरै माटोहरू बगेको हुन्छ। जसका कारण खोला र नदीहरू घमिलो हुने गर्दछ। त्यस धमिलो पानीमा धेरै माटोको मात्रा बगेको हुन्छ र उक्त माटोको मात्रा समुद्रको तटीय भागमा पुऱ्याएको हुन्छ। त्यस्तै अर्को कारण भनेको हावाहुरी हो। हावाहुरी आउँदा एक ठाउँको माटो उडाएर अर्को ठाउँमा पुऱ्याएको हुन्छ। त्यसले पनि भूक्षय गराएको हुन्छ। त्यस्तै भूकम्प पनि भूक्षयको अर्को कारण बनेको हुन्छ।

भूक्षयका कारणहरूलाई प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष गरी दुई प्रकारले पनि हेर्न सकिन्छ। प्रत्यक्ष कारणहरूमा बाढी, हावाहुरी, भूकम्पजस्ता प्राकृतिक कारणहरू पर्दछन्। अप्रत्यक्ष कारणहरूमा वनविनाश, इट्टाभट्टा सञ्चालन, अव्यवस्थित सहरीकरण आदि हुन्। वनविनाश भयो भने त्यहाँ भएका उर्वर माटो कि हुरीमा परेर त कि बाढीमा परेर अन्यत्र सर्ने गर्दछ। त्यस्तै सुरुङ निर्माणले पनि माटोको नाश हुने गर्दछ। अव्यवस्थित सहरीकरणले माटोलाई व्यवस्थित गर्न सक्दैन र भूक्षय हुने गर्दछ।

भूक्षयका असरहरू

भूक्षयबाट पृथ्वीको सतहमा बाढी–पहिरो जानु,
माटोको उर्वरा शक्तिमा ह्रास आउनु,
वायु प्रदुषण हुनु,
जलसम्पदाका मुहानहरू सुक्दै जानु,
भूक्षय हुनाले नाङ्गा चट्टानहरू देखिनु,
खानेपानीको मुहानहरू मासिनु,
रूख–बिरुवाहरू उम्रन नसक्नु आदि रहेका हुन्छन्।

घुमेपछिको काम

१. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) भूक्षयले माटोलाई उर्वर बनाउँछ ।

ख) भूक्षय बाढी पहिरोले पनि हुने गर्दछ ।

ग) भूकम्पले भूक्षय हुँदैन ।

घ) भूक्षयले पानी दुषित हुन्छ ।

२. तपाईँको समुदायमा कहाँकहाँ भूक्षय कसरी भएको छ ? कक्षामा छलफल गरी शिक्षकलाई बताउनुहोस् ।

३. भूक्षय रोकथामका उपायहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

कागज, कार्टुन, माटो, साना साना ढुङ्गाहरूको प्रयोग गरी नमुना सुरक्षित आवास बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई नौ

स्थानीय संरचना सामाजिक संस्था

छिर्ने ढोका

पूर्व ज्ञान

चित्रमा दिइएको व्यक्तिहरू कुन क्षेत्रसँग सम्बन्धित छन्, पहिचान गर्नुहोस् ।

मानिस कसरी चर्चित हुन्छन् होला ?

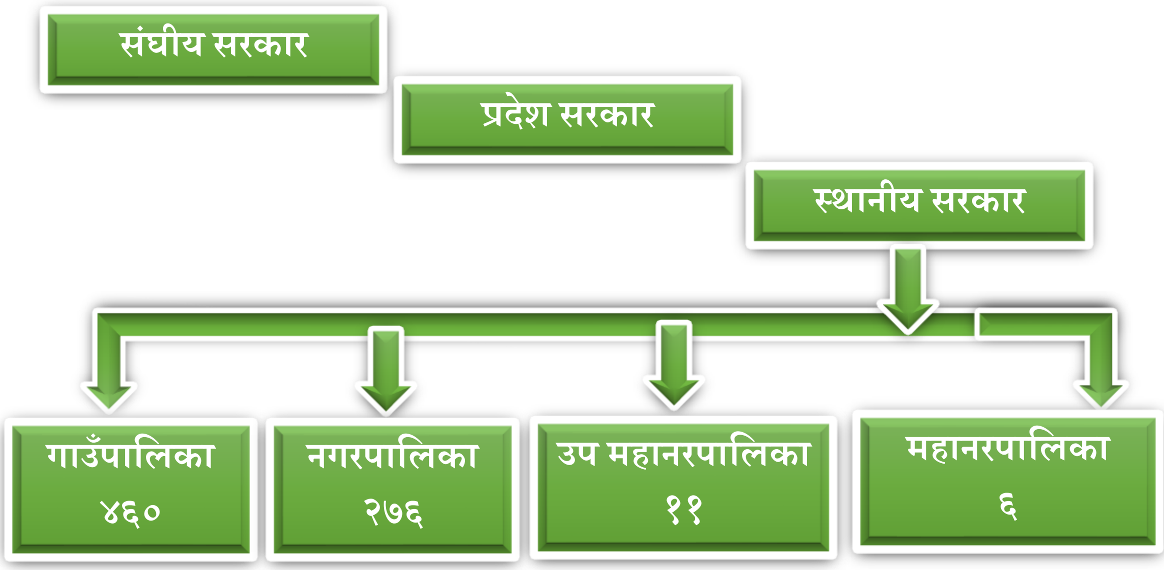
हामीले अरुको जीवनी किन पढ्नुपर्छ ? कक्षामा समूहगत छलफल गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको प्रशासनिक संरचना

जनतालाई प्रत्यक्ष राहत पुग्ने गरी सरकारी कामकारबाही गर्ने निकाय प्रशासनिक निकाय हो । यो निकाय नेपालको कानुनअनुसार संघीय संरचनामा रहेको हुन्छ । नेपालमा संघीय प्रणालीको व्यवस्था भएपछि यस प्रकारको प्रशासनिक निकाय हरेक गाउँपालिका र नगरपालिका तथा जिल्लामा समेत रहेको छ । संघीय संरचनालाई आरेखमा यसरी हेर्न सकिन्छ :

सङ्घीय संरचना



गाउँ सभाको गठन

गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित ४ जना सदस्य तथा दलित वा अल्पसंख्यकबाट २ जना गाउँ कार्यपालिका सदस्य यसका सदस्य रहेको गाउँसभा बन्दछ । गाउँसभाको अध्यक्ष, कार्यपालिकाको अध्यक्ष एकै व्यक्ति हुन्छन् जसलाई हामी गाउँपालिका अध्यक्ष भन्दछौं ।

गाउँ कार्यपालिकाको गठन

प्रत्येक गाउँपालिकामा १ जना गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष रहन्छन् । अध्यक्षका, उपाध्यक्ष, गाउँपालिकाका सबै वडाका वडाध्यक्षहरु कार्यपालिकाको सदस्यका रूपमा रहनेछन् । गाउँसभाका

सदस्य आफूमध्येबाट निर्वाचित ४ महिला सदस्य, दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेका २ जना सदस्य समेत कार्यपालिकाको सदस्य रहन्छन् ।

न्यायिक समितिको गठन

गाउँपालिका भित्र हुने सामान्य झै झगडा साँध सीमा लगायतको मिलापत्र गर्न न्यायिक समिति निर्माण गरिएको हुन्छ । न्यायिक समितिमा गाउँपालिकाको उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा ३ सदस्यीय न्यायिक समिति निर्माण गरिएको हुन्छ । उक्त समितिले गाउँमा हुने सानातिना मुद्दाहरूलाई छिनोफानो गर्ने काम गर्दछ ।

गाउँपालिकाको गठनपछि जिल्ला सभा गठन गरिन्छ । जिल्ला सभामा जिल्लाभित्रका सबै गाउँपालिका र नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख समावेश हुनेछन् । यसरी बनेको जिल्ला सभाले जिल्ला समन्वय समितिको गठन गर्दछ । यसको गठन प्रक्रियामा जिल्ला सभाले छानेको १ जना प्रमुख, १ जना उपप्रमुख, १ जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक, १ जना महिला सहित बढीमा ९ जनाको जिल्ला समन्वय समिति रहने व्यवस्था रहेको छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलको भनाइहरूमध्ये ठिक भए ठिक चिह्न र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क) गाउँपालिकामा दुई जना अध्यक्ष रहेका हुन्छन् ।

ख) गाउँपालिकाको सङ्ख्या ११ वटा रहेको छ ।

ग) न्यायिक समितिले सानोतिनो मुद्दा गाउँमै मिलाउने काम गर्दछ ।

घ) वडामा अध्यक्षबाहेक ४ जना सदस्य रहेका हुन्छन् ।

२. तल दिइएको तथ्याङ्कका आधारमा स्तम्भचित्र बनाउनुहोस् ।

वडा	१	२	३	४	५
महिला	७३६	४६१	६३५	५२५	८३६
पुरुष	७५५	५२१	७१८	५५५	९३१
जम्मा	१४९१	९८२	१३५३	१०८०	१७६७

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको वडागत जनसङ्ख्याको विवरण

३. न्यायिक समितिले के काम गर्दछ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तपाईंको गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा तपाईंको वडाका अध्यक्ष र अन्य सदस्यहरूको नाम चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

विभिन्न सामुदायिक संघसस्थाहरू

समुदाय भनेको मानिसहरूको समूह हो । मानिसहरूको समूह भएको स्थानमा विभिन्न संघसंस्थाहरू पनि बनाइएका हुन्छन् । ती संघसंस्थाहरूले गाउँघर, टोल, छिमेकमा सुखदु:खमा काम गर्ने गर्दछ । आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि अन्तराष्ट्रिय स्तर देखि समुदाय स्तरसम्म कामहरू गर्ने यस्ता केही संघसंस्थाहरू रहेका छन् । ति मध्ये रेडक्रस र स्काउटका बारेमा हामी यहाँ अध्ययन गर्नेछौं ।

जुनियर रेडक्रस सर्कल

रेडक्रसको नाम हामीमध्ये धेरैले सुनेका हौँला । कतिले त उक्त संस्थामा बसेर काम पनि गरेका हौँला । यस संस्थाको स्थापना स्विटजरल्याण्डमा भएको हो । दोस्रो विश्वयुद्धको बेलामा घाइते मानिसहरूलाई उपचार गर्नका लागि बनेको यस संस्थाको संस्थापक **हेनरी ड्युना** हुन् । उनले स्थापना गरेको यो संस्था आज विश्वका धेरै देशमा कुनै न कुनै रूपमा पुगेको छ । नेपालमा पनि वि.सं. २०२० भाद्र १९ गते नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको स्थापना भएको छ । अहिले नेपालको सबै भन्दा ठूलो मानवीय संस्थाको रूपमा यो संस्थाले सातवटा मुख्य सिद्धान्त मानवता, निष्पक्षता, तटस्थता, स्वाधीनता, स्वयम् सेवा, एकता र विश्वव्यापकतामा आधारित भएर सामाजिक कार्यहरू गर्ने गर्दछ ।

रेडक्रसले विभिन्न तहमा आफ्नो संगठन संरचना कायम गरेको छ । जस मध्ये विद्यालय तहमा जुनियर रेडक्रस सर्कलको नामबाट रेडक्रसले काम गर्दछ । जुनियर रेडक्रस सर्कलमा विद्यालयका इच्छुक विद्यार्थीहरूलाई समावेश गरी समिति गठन गरिन्छ । यो सर्कलले विद्यालयमा विद्यार्थी परिचालन गरि प्राथमिक उपचार, स्वास्थ सम्बन्धी जनचेतना, विद्यालय, समुदाय र त्यसवरपरको वातावरणको सरसफाइ, सामाजिक कार्यहरूमा स्वयम्सेवकको भूमिका खेल्ने आदि काम गर्दछ । जुनियर रेडक्रस सर्कलमा विद्यालयका केहि शिक्षकहरू पनि आवद्ध भएका हुन्छन् ।

नेपाल स्काउट

नेपालको स्काउट एक अभिभावकत्व बोकेको संस्था हो । यसको स्थापना वि.सं. २००९ सालमा भएको हो । नेपालमा स्काउटलाई सबैको पहुँचमा पुग्ने बनाउन विद्यालय क्षेत्रमा यसको स्थापना र विस्तार गरियो । यो संस्थाले बालबालिका तथा युवा वर्गलाई स्काउटमा सक्रिय गराई उनीहरूको

शारीरिक, मानसिक र बौद्धिक विकास गरी अनुशासित र स्वावलम्बी र चरित्रवान् तुल्याई सेवा भावनाको अभिवृद्धि गर्दै देश विकास कार्यमा सहभागी गराउन मद्दत गर्दछ । आमाछोदिङमो गाउँपालिका क्षेत्रमा विगतमा यस संस्थाले काम गरेको भएतापनि हाल निष्क्रिय अवस्थामा रहेको पाइन्छ । अब पुनः सबै विद्यालयहरूमा स्काउटको स्थापना गर्ने तयारी भईरहेको छ ।

नेपाल स्काउटका यसका मुख्य उद्देश्यहरू

(क) विश्व स्काउटद्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त, मान्यता र भावनासँग नेपालका बालबालिका तथा युवा वर्गलाई परिचित गराउँदै बालबालिका तथा युवा वर्गलाई जनसेवी बनाउने ।

(ख) बालबालिका तथा युवा वर्गलाई नेपाल स्काउटको माध्यमद्वारा कर्तव्य परायण, अनुशासित, स्वावलम्बी, सच्चरित्रवान् तथा सुयोग्य नागरिक बनाउने ।

(ग) दैवी प्रकोप तथा दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरूको उद्धार तथा सहायता कार्यमा नेपाल स्काउटलाई परिचालन गर्ने, गराउने ।

(घ) सामुदायिक सेवा तथा जनहित सम्बन्धी कार्य गर्ने गराउने ।

(ङ) समाजका हरेक वर्ग तथा समूहलाई शिक्षित पार्न प्रौढ शिक्षालगायत विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने, गराउने ।

(च) स्वास्थ्य, वातावरण, भू–संरक्षण तथा प्राकृतिक श्रोतको उपयोगसम्बन्धी विभिन्न जनउपयोगी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न युवा जनशक्ति परिचालन गर्ने, गराउने ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सामाजिक संस्था भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) रेडक्रस भन्नाले के बुझिन्छ ?

ग) रेडक्रसका कार्यहरू के के हुन् ?

घ) स्काउटले कस्ता कामहरू गर्दछन् ?

२. तपाईँको क्षेत्रमा कुन कुन यस्ता सामाजिक संघसंस्था छन् ? कक्षामा छलफल गरी लेख्नुहोस् र तिनीहरूले के के काम गरेका छन् ? समूहमा बसी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. सामाजिक संघसंस्था किन चाहिन्छ ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँको विद्यालयमा जुनियर रेडक्रस सोसाइटी छ ? छ भने के के काम गर्दछ ? लेख्नुहोस् । छैन भने स्थापना गर्न विद्यालयलाई भन्नुहोस् ।

निस्कने थलो

सामाजिक संघसंस्थाको सहयोगमा महिला हिंसाविरुद्धको नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस् ।