हाम्रो सूर्यविनायक

कक्षा ७

लेखक

निशान निष्कर्ष
राजेश घिमिरे
डिल्लीप्रसाद वाग्ले

हाम्रो भनाइ

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

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

यसमा पाठमा पाठ्यक्रमलाई आधार बनाउँदै विद्यार्थीको ज्ञानको दायरालाई नवीन शैलीमा विकास गर्नका लागि पाठ सुरु हुनुअगाडि पूर्व ज्ञान राखिएको छ । जसले विद्यार्थीहरुको ज्ञानको मापन गर्दछ । त्यस्तै पाठ र अभ्यासलाई सीपमूलक बनाइएको छ भने एकाइको अन्तिममा परियोजना कार्य राखिएको छ जसका मात्तयमबाट उक्त एकाइमा सिकेका कुराको मूल्याङ्कन गरी सिकारुको बुझाइलाई मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधन हो । यसबाट पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित उद्देश्य हासिल गर्न मद्दत पुग्छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । पाठ्यक्रमको मूल मर्मलाई सम्बोधन गर्ने किसिमका कविता, कथा, संवाद, चिठीलगायतका रचनालाई पनि स्थान दिइएको छ । यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन निशान निष्कर्ष, राजेश घिमिरे र डिल्लीप्रसाद वाग्लेबाट भएको हो । यसको थप परिमार्जन कार्यमा नगर प्रमुख श्री वासुदेव थापा, उपप्रमुख श्री सरिता भट्टराई तिमिल्सना, तत्कालीन प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राजेन्द्र कँडेल, नगर प्रवक्ता श्री रविन्द्र सापकोटा, शिक्षा शाखा प्रमुख श्री रत्नबहादुर कटुवाल, अधिकृत श्री सरस्वती कोइराला, श्री उल्झन अधिकारी, श्री गोकुल राउतको प्रशासकीय सहयोग तथा लेखरचना उपलब्ध

गराउन श्री रत्न सायमी, श्री ज्योति अधिकारी, श्री रामकुमारी प्रजापति, श्री कर्नेश राजथला, श्री प्रज्वल अधिकारी, श्री एकेन्द्र खड्का, श्री डा. हरिप्रसाद सिलवाल र श्री आरजु सुवेदीको विशेष योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री डा. गणेश प्रसाद भट्टराईज्यूबाट र लेआउट डिजाइन श्री .... बाट भएको हो । उहाँहरूलगायत पाठ्यपुस्तकमा सामग्री उपलब्ध लेखक र सम्बद्ध सबैप्रति नगरपालिका कृतज्ञता प्रकट गर्छ ।

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

सूर्यविनायक नगरपालिका

विषयसूची

शीर्षक **पृष्ठ नं.**

एकाइ एक : सूर्यविनायकको परिचय
पाठ १ जनसङ्ख्या र जनघनत्व
पाठ २ नगरपालिकाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधा
पाठ ३ वातावरणीय सरसफाइ

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कृति, मूल्य र मान्यता
पाठ १ स्थानीय लोक संस्कृति : ल्होसार
पाठ २ जातीय तथा धार्मिक सहिष्णुता
पाठ ३ भैरव रिसाल

एकाइ तीन : हाम्रो सम्पदा
पाठ १ सूर्यविनायक मन्दिर
पाठ २ आह्वान
पाठ ३ बोकाचो गढी

एकाइ चार : कृषि
पाठ १ कौसी खेती र प्राङ्गारिक मल
पाठ २ मत्स्यपालन र सम्भावना
पाठ ३ स्थानीय परिकार
पाठ ४ जडीबुटी

एकाइ पाँच : पर्यटन, उद्योग तथा व्यवसाय
पाठ १ साइक्लिङ र हाइकिङ
पाठ २ नगरप्रमुखलाई पत्र
पाठ ३ स्वरोजगार

एकाइ छ : स्थानीय सिप र प्रविधि
पाठ १ स्थानीय सूचनाका स्रोतको महत्व
पाठ २ स्थानीय प्रविधि

एकाइ एक : सूर्यविनायकको परिचय

पूर्वज्ञान

(क) तपाईंको कक्षाको नाप निकाल्नुहोस् ।

(ख) कक्षामा कति जना विद्यार्थी छन् ? त्यो पनि लेख्नुहोस् ।

(ग) कक्षामा एक जनालाई कति क्षेत्रफल पुग्छ ? हिसाब गर्नुहोस् ।

(घ) सहरमा मानिस किन धेरै बस्छन् होला ?

(ङ) मानिस धेरै हुँदा र थोरै हुँदा नगरपालिकाले दिने सेवा सुविधामा के फरक रहला ?

(च) जनसङ्ख्या धेरै हुँदा किन बढी फोहोर हुन्छ ? समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १

जनसङ्ख्या र जनघनत्व

जनगणनाको मुख्य उद्देश्य निर्धारित क्षेत्रमा निर्धारित समयमा कति मानिस थिए भन्ने तथ्याङ्क निकाल्नु हो । जनसङ्ख्या प्रायः दश वर्षमा गणना गरिन्छ । निर्धारित सिमानामा दश वर्षका अन्तरालमा जनसङ्ख्यामा आएको फेरबदलको तुलना गरिन्छ । प्रशासकीय दृष्टिले देशभत्रको सीमा बेला बेलामा फेरबदल हुन्छ । सामाजिक, आर्थिक, भौगालिक तथा प्रशासकीय दृष्टिबाट नगरपालिका, जिल्ला र प्रदेशको सीमा छुट्याइएको हुन्छ । यही क्षेत्रको क्षेत्रफल र त्यहाँको जनसङ्ख्यालाई आधार मानेर विभिन्न पक्षको विश्लेषण गरिन्छ । जन्मदर, मृत्युदर आदि निकालिन्छ । जातिगत, धार्मिक, लैङ्गिक आधार मापन गरिन्छ । जनघनत्व पनि यसको एउटा पाटो हो ।

जनघनत्व भन्नाले निश्चित क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसको सङ्ख्या र क्षेफललाई आधार बनाई निकालिने औसत जनसङ्ख्या हो । सूर्यविनायकको हरेक स्थानमा समान बसाइ छैन तर पनि यहाँको जनसङ्ख्या र क्षेत्रफललाई आधार बनाई जनघनत्व निकाल्न सकिन्छ । जनघनत्वले त्यस क्षेत्रको विभिन्न पक्षसँग प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष सरोकार राख्छ । जनघनत्वकै आधारमा विकासका योजना तर्जुमा गर्न सकिन्छ । त्यस क्षेत्रलाई आवश्यक आर्थिक पक्षको पनि निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

विकसित क्षेत्रमा जनघनत्व धेरै हुन्छ भने अविकसित क्षेत्रमा जनघनत्व कम हुन्छ । पहाडी र हिमाली भागको तुलनामा तराईमा जनघनत्व बढी हुन्छ । यसको प्रमुख कारण बसाइको सहजता र सेवासुविधा हो । हिमाल र पहाडमा भन्दा तराईमा बस्न तथा खेती गर्नसमेत सजिलो हुन्छ । सहरमा मानिसलाई चाहिने आधारभूत आवश्यकता छन् त्यसैले ग्रामीण भागमा भन्दा सहरमा जनघनत्व बढी हुन्छ ।

सूर्यविनायक नगरपालिकामा पनि समान जनघनत्व छैन । यस पालिकाको २०७८ सालको जनगणना अनुसारको वडागत जनघनत्व तलको तालिकामा दिइएको छ :

वडा नं.	जनसङ्ख्या	क्षेत्रफल	जनघनत्व
१	१०,६२९	२.९६ वर्ग कि.मि.	३,५९१
२	१७,५७४	१.८६ वर्ग कि.मि.	९,४४८
३	१३०१०	०.९८ वर्ग कि.मि.	१३,२७५
४	२०४५६	४.९१ वर्ग कि.मि.	४,१६६
५	१९३७७	२.८६ वर्ग कि.मि.	६,७७५
६	१४,८२९	१.४७ वर्ग कि.मि.	१०,०८७
७	७१४१	७.४३ वर्ग कि.मि.	९६१
८	२२९५१	८.११ वर्ग कि.मि.	२,८३०
९	६७०९	६.८ वर्ग कि.मि.	९८७
१०	७४०१	५.०८ वर्ग कि.मि.	१,४५७
जम्मा	१,४०,०८५	४२.७३ वर्ग कि.मि.	३३००

सूर्यविनायक नगरपालिकाको जनघनत्व ३३०० छ भने सबैभन्दा बढी जनघनत्व भएको वडा नं. ६ छ। वडा नं. ७ मा कम जनघनत्व छ। सूर्यविनायक नगरपालिकाका वडामा समान जनघनत्व छैन।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनघनत्वको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

(ख) जनघनत्वलाई कुन कुन कुराले असर गर्छ ?

(ग) हिमाली भेगमा भन्दा किन तराईमा जनघनत्व बढी हुने रहेछ ?

(घ) सूर्यविनायक नगरपालिकामा किन वडाअनुसार जनघनत्व फरक भएको होला ? तर्क लेख्नुहोस् ।

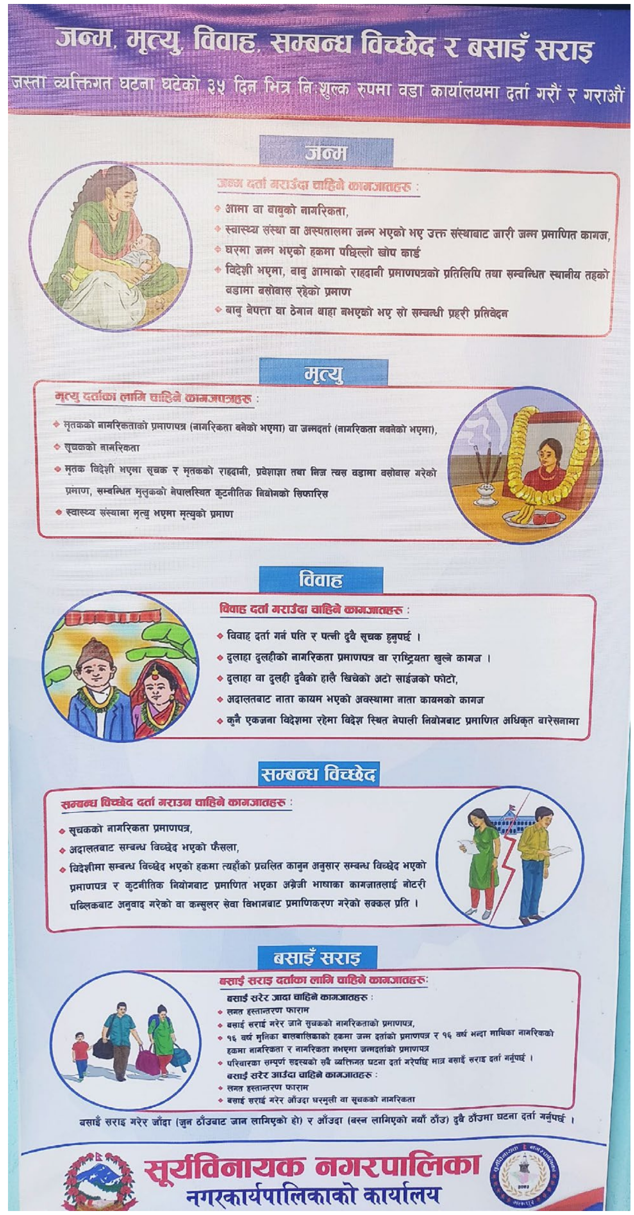
२. माथि पाठमा दिइएको जनघनत्वलाई स्तम्भचित्रमा देखाउनुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

३. कक्षालाई तीन समूहमा बाँड्नुहोस् । प्रत्येक समूहले तपाईंको विद्यालयमा भएका कक्षा पनि बाँड्नुहोस् र हरेक कक्षाको जनघनत्व निकाल्नुहोस् ।

४. जनघनत्व बढ्दै जाँदा कस्ता असर देखिन्छन् ? दुई जना साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

पाठ २

नगरपालिकाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधा



नेपालको संविधान लागू भएपछि नेपालको प्रशासनिक संरचनामा पनि निकै परिवर्तन भयो । २०७२ सालअघि नेपालमा गाउँ विकास समिति, नगरपालिका, जिल्ला, अञ्चल, विकास क्षेत्र हुँदै सिङ्गो नेपालको संरचना भएको थियो । २०७२ सालको संविधानले नेपाललाई सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपाल रहन गयो । प्रशासनिक संरचनामा पनि परिवर्तन भयो । यस संरचनामा गाउँपालिका, नगरपालिका, जिल्ला, प्रदेश हुँदै सिङ्गो नेपालको निर्माण भएको हो । तिनै प्रशासनिक संरचनाका आधारमा सूर्यविनायक नगरपालिका बनेको हो । विगतमा भक्तपुर जिल्लामा आठओटा गाउँ विकास समितिको संरचनाबाट सूर्यविनायक नगरपालिका र अनन्तलिङ्गेश्वर नगरपालिका हुँदै हालको एकीकृत सूर्यविनायक नगरपालिका गठन भएको हो । नगरपालिका भनेको देशको हरेक स्थानमा विकास गर्नका लागि काम गर्ने प्रशासनिक संस्था हो । नगरपालिकाले शक्ति विकेन्द्रीकरण गरी समान किसिमको विकास गर्ने लक्ष्य राखेको हुन्छ ।

नगरपालिका बनाउनुका धेरै उद्देश्य छन् । भक्तपुर जिल्लामा चारओटा नगरपालिकामा विभाजन गरी कार्य वितरण गरिएको छ । त्यसमध्ये सूर्यविनायक नगरपालिका एक हो । यसरी विभाजन गरिएका नगरपालिकाले आआफ्नो क्षेत्रमा कार्य गरेका हुन्छन् । नगरपालिकाले आफ्नो क्षेत्रका नागरिकलाई सिपमूलक कार्य सिकाई स्वरोजगार सिर्जना गर्ने काम गर्छ । नगरलाई सफा राख्नका लागि फोहोर सङ्कलन गरी त्यसको व्यवस्थापन गर्छ । सबैले स्वच्छ खानेपानी पिउन पाउन् भनेर ठाउँ हेरेर हप्तामा कम्तीमा एकचोटि धारामा पानी पठाउँछ । त्यसै गरी नगरभित्रका नागरिकले सुपथ मूल्यमा स्वास्थ्य सेवा पाउन् भनेर सामुदायिक अस्पताल बनाएका हुन्छन् । विद्यार्थीले उच्च शिक्षा हासिल गर्न पाउन् भनेर सामुदायिक विद्यालय र क्याम्पसको स्थापना र सञ्चालन गरेको हुन्छ । किसानलाई आवश्यक पर्ने मल, बिउ र औषधीको सुपथ मूल्यमा व्यवस्थापन गरेको हुन्छ । पाटी, चौतारो, धारा, कुवा, सडक आदिको निर्माण, पुनर्निर्माण तथा रेखदेख र संरक्षणको

जिम्मा पनि पालिकाको नै हो । पालिकामा रहेका कला, संस्कृति, भाषा र साहित्यको जर्गेना गर्ने काममा पनि नगरपालिकाको भूमिका हुन्छ । पालिकाबाट जनताले पाउने प्रशासनिक सुविधा पनि प्रदान गरेको हुन्छ । पञ्जीकरणका कार्यपालिकाबाट नै हुन्छ । नागरिकता र राहादानी बनाउनका लागि सिफारिस पनि पालिकाको कार्यालयबाट नै प्रदान हुने गर्छ ।

पछिल्लो प्रशासनिक संरचनाले नगरपालिकालाई धेरै अधिकार सम्पन्न बनाएको छ । नागरिकलाई आफ्नो काम गर्नका लागि निकै सजिलो भएको छ । नगरपालिकाले आफ्नै नीतिनियम पनि निर्माण गरेको हुन्छ । नगरपालिकाले स्थानीय तहमा मनाइने चाड विशेषमा विभिन्न कार्यक्रमको योजना गर्छ । नगरपालिकालाई आवश्यक रोजगारी पनि सिर्जना गर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको संविधान अघि र पछि नेपालको प्रशासनिक संरचना कस्तो थियो ? लेख्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय निकाय किन चाहिने रहेछ ? पाँचओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

(ग) पञ्जीकरण भनेको के हो ?

२. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र तपाईं पनि कक्षामा नमुनाका रूपमा नगर कार्यपालिकाको गठन गर्नुहोस् ।

नगर कार्यपालिकाको गठन

नेपालको संविधान २०७२ अनुसार प्रत्येक नगरपालिकामा एक जना नगरकार्यपालिका प्रमुख रहनेछन् र निजको अध्यक्षतामा नगर कार्यपालिका गठन हुनेछ । यसमा एक जना उपप्रमुख, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडाध्यक्ष, नगरसभाका सदस्यहरुले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका ५ जना महिला सदस्य, र दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट नगरसभाले निर्वाचित गरेका ३ जना सदस्य समेत गरेर नगर कार्यपालिकाको गठन हुनेछ ।

३. नगरपालिकाले गर्ने कार्यलाई चार्ट पेपरमा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

४. तपाईंको आफ्नो कक्षाको नीतिनियम बनाउनुहोस् । नीतिनियम बनाउँदा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र पालैपालो प्रस्तुत गुर्नहोस् ।

५. मानिसलाई नीति किन चाहिन्छ ? दुई जना साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६.तपाईंको विद्यालय रहेको नगरपालिका जानुहोस् र त्यहाँको प्रशासकीय अधिकृतलाई नगरपालिकाको नीति कसरी बनाइएको हो सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ ३

वातावरणीय सरसफाइ

नेपाल हिमाल, पहाड र तराई मिलेर बनेको देश हो । यहाँको जनसङ्ख्या वितरण र विकासका कार्य पनि समान छैनन् । नेपालमा वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्नु चुनौतीपूर्ण कार्य हो । वातावरणलाई सन्तुलन राख्नका निम्ति वातावरणीय प्रदूषण कम गनुपर्छ । विकासका पूर्वाधारको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । विकासोन्मुख राष्ट्रका लागि आर्थिक दृष्टिकोणले पनि चुनौतीपूर्ण छ । यद्यपि प्रदूषणको विश्वव्यापी समस्या न्यूनीकरणका लागि यस प्रयासले ठुलो भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ । आज विकसित राष्ट्रमा फस्टाइरहेका उद्योग र कारखानाको प्रदूषणको सिकार अविकसित मुलुक भइरहेका छन् । हामी आफैँले गरेको प्रदूषणको असर मात्रै नभई अरूले गर्ने प्रदूषणको असर पनि खेप्नुपरिरहेको छ । यसरी हेर्दा वातावरणीय सरसफाइलाई निम्नानुसार बुँदागत रूपमा हेर्न सकिन्छ :

१. वातावरणीय सरसफाइका समस्या

(क) आवश्यक सवारीको प्रयोग

(ख) जताततै फोहोर मैला फाल्न

(ग) खाना पकाउँदा दाउरा तथा मटीतेलको प्रयोग गर्नु

(घ) बाटाबाटामा फोहोर जलाउनु

(ङ) अव्यवस्थित सडक निर्माण गर्नु

(च) प्लास्टिकको झोला तथा अन्य सामग्री प्रयोग गर्नु

(छ) वन फँडानी गर्नु

(ज) स्थानीय तहमा जनचेतना नपुग्नु

(झ) उचित नीति नबन्नु

२. वातावरणीय सरसफाइका समस्या समाधान

(क) सवारी साधन चलाउँदा पेट्रोल र डिजलबाट चल्नेभन्दा पनि विद्युतीय सवारी साधन प्रयोग गर्ने

(ख) खाना पकाउँदा सुधारिएको चुलो प्रयोगमा ल्याउने

(ग) सडक किनारा तथा घरवरिपरि वृक्षरोपण गर्ने

(घ) बाटामा फोहोर नजलाउने

(ङ) घरायसी फोहोर जथाभावी नफाल्ने

(च) प्लास्टिकको प्रयोग नगर्ने

(छ) वनजङ्गल फँडानी नगर्ने र रुख काट्नै परेको खण्डमा काटिसकेको स्थानमा वृक्षरोपण गर्ने

(ज) स्थानीय तहबाट पनि चेतनामूलक कार्य गर्ने

(झ) ठाउँ ठाउँमा जनचेतनामूलक होर्डिङबोर्ड राख्ने

(ञ) विद्यालय तहको पाठ्यक्रममा नै वातावरण सरसफाइ सम्बन्धी पाठ समावेश गर्ने

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वातावरणीय सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) वातावरणीय सरसफाइ किन विकासोन्मुख देशका लागि चुनौतीपूर्ण छ ?

(ग) वन फँडानीले वातावरणीय सन्तुलनमा कसरी असर गरेको हुन्छ ?

२. तपाईंको विद्यालय वरपरको वातावरणीय सरसफाइ गर्नका लागि के के काम गर्न सकिएला ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

३. वातावरणीय सरसफाइ : हाम्रो दायित्व शीर्षकमा निबन्ध तयार पार्नुहोस् ।

४. तलको चित्र हेर्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

हेराइ	बुझाइ

५. वातावरणीय सरसफाइमा विद्यार्थीले कसरी भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् ? कक्षामा दुई जना साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा खेली कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

पूर्वज्ञानमा भएका प्रश्न र त्यति बेला लेखेका कुरा पाठ पढिसेकपछि कतिको मिल्यो ? तुलना गर्नुहोस् र पूर्वज्ञान र सिकाइपछिको बुझाइमा हुने भिन्नताको बारेमा समूहमा छलफल गरी चार्ट पेपरमा टाँसेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कृति, मूल्य र मान्यता

पूर्वज्ञान

(क) तपाइँको विद्यालयबाट नजिकैको धार्मिक स्थल जानुहोस् वा कुनै पूजा भएको स्थानमा जानुहोस् ।

(ख) धार्मिक स्थल वा पूजा गरिएको स्थानमा के के छन् ? बुँदागत रूपमा टिप्नुहोस् ।

(ग) धार्मिक स्थल र समाजको संस्कृतिले कस्तो कुराको ज्ञान दिन्छ होला ? बुँदागत रूपमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ १

स्थानीय लोक संस्कृति : ल्होसार

(आज सोनाम ल्होसार पर्वमा सार्वजनिक बिदा भए पनि फुर्वालाई फुर्सद छैन । उसको छुट्टै जोस देखेर आमा छक्क पर्नुभएको छ ।)

आमा : फुर्वा, के भयो आज निकै हतारमा देख्छु त । सोनाम ल्होसारको मेला लाग्दै छ । जानुपर्छ है बाबु ।

फुर्वा : जान त जाने आमा तर अलि ढिला जाऊँ है ।

आमा : (अलि झर्किँदै) हैन बल्ल बल्ल एक दिन फुर्सद पाउनु छ त्यही पनि ढिला गर भन्छ यो केटो । बरु तँ छिटो गर् है ।

फुर्वा : हैन के आमा, मैले साथीहरूलाई घरमा बोलाएको छु, सबै सँगै जाने भनेर ।(साथीहरूको प्रवेश)

फुर्वा : ऊ साथी नि आइपुगे ।

योगेश : हामीलाई त तामाङ नाच हेर्न र गाएको सुन्न हतार भइसक्यो, त्यसैले छिटै आयौँ है ।

आमा : ठिक समयमा आयौ बाबुहरू । ल फुर्वा तयार होऊ त जानलाई ।(फुर्वा आफ्नो कोठामा प्रवेश गर्छ ।)

अस्मिता : आमा तामाङ जातिको बारेमा भन्नुस् न केही ।

आमा : तामाङ जाति नेपालको मध्यपहाडी क्षेत्रमा अंशुवर्माको पालादेखि बसोबास गरेका हुन् । राजा **स्रङ्चङ** गम्पोले सन् ६४० मा दक्षिणतिर आक्रमण गरी नेपालको उत्तरी भागमाथि कब्जा जमाउन थाले । तत्कालीन नेपालका राजा अंशुवर्माले बुद्धिमत्तापूर्वक आफ्नी छोरी भृकुटीलाई तिब्बती राजा स्रङ्चङ गम्पोसँग विवाह गरी नेपाल तिब्बतबिच मित्रताको हात बढाए । यसपछि दुई देशबिच दौत्य सम्बन्ध कायम भयो । तत्पश्चात् राजा **स्रङ्चङ गम्पो** राजकुमारी भृकुटीलाई लिएर तिब्बत फर्केका थिए । उनीसँग आएका घोडचढी सेनामध्ये केही राजासँगै फर्के । धेरै सङ्ख्यामा घोडाचढी सेना नेपालमै बसेका थिए । घोडाचढी सेनालाई तामाग भनिन्थ्यो । त्यही तामाग नै कालान्तरमा तामाङ भयो भनिन्छ ।

योगेश : अनि आमा तामाङ सेलो नि ?

आमा : तामाङ सेलो भनेको डम्फुको तालमा गाइने छोटो छोटो रमाइलो गीत हो । डम्फु र सेलो एक अर्काका परिपूरक हुन् । तामाङ समाजमा डम्फु बजाउँदै गीत गाइन्छ । डम्फुको ताल र सेलोको लयमा कहिले घुम्दै, कहिले बस्दै, कहिले उठ्दै, कहिले एकल र कहिले समूहमा नृत्य गर्ने गरिन्छ ।

अस्मिता : ओहो ! कुरा सुन्दै कस्तो रमाइलो ।

आमा : हो नि, तामाङ जाति परापूर्वकालदेखि आफ्नो छुट्टै भाषा, संस्कृति, वेशभूषा भएको जाति हो । यसले आफ्नो सामाजिक संस्कार, रहनसहन, रीतिरिवाज आदिलाई बचाइराखेको छ ।

अस्मिता : आज त धेरै कुरा पो सिक्न पाइयो त ।(यत्तिकैमा फुर्वा आउँछ ।)

एक छिन तामाङ सेलो गीत सिकौँ

आमैले होई आमैले

आमैले ज्यान खाइलाला...।

लीमा दाङ्बो दुइरी मि

लानी निस् या सारला रो

दिनी निस् या सारला रो

दाङ्बोला सोगम खारनिला

साप्राला केलङ ग्युरतालाध्र

युङ्बाला केलङ ग्युरताला

जाम्बुलिङ्ला छ्याखालाध्र

नराकापाङ्से टोम खाला

ताम्जाला म्हेन्दो छारनिला ।

(अर्थ : संसारको अन्त्य हुने बेलापछि आउने युगमा सातओटा घाम उदाउला, सातओटा जून उदाउला । त्यति बेला रुख सिङ्गै सुक्ने छ । माटो मैन बन्ने छ । ढुङ्गा मैन बन्ने छ । संसार पानीमा डुबेर जलमग्न सागर हुँदा नावाथायाको दयाले माटाको छारो जम्ने छ । दुबो टुसाएर आउने छ । उन्युको फूल फुल्ने छ । तामाङ जनविश्वास अनुसारको उल्लिखित भविष्यवाणी अहिले मिल्न खोजेको छ । दिनप्रतिदिन वृद्धि भरइहेको जलवायु परिवर्तनले पनि त्यसैको सङ्केत गर्छ ।)

अभ्यास

१. तलको बालन भजन पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

नाइके : अशोकको वनमा
सिसौको फेदमा
रुन्थिन् सीतामाई
हो कि होइन ?
गर्रा : हो, हो
नाइके : नारायण
गर्रा : हरिहरि

(त्यसपछि बाजा बजाउने उफ्रँदै, बस्तै, कम्मर मर्काउँदै, भुइँ ढोग्दै स्वर तानीतानी भजनको चरणलाई यसरी भट्याइरहन्छन् ।)

हो हो रुन्थिन् सीतामाई
हो हो रुन्थिन् सीतामाई ।

यसरी नै यसको मेलो तन्किँदै जान्छ ।

(क) बालन भजन कुन समुदायमा गाइने गीतको प्रकार हो ?
(ख) तामाङ सेलो र बालन भजनमा के भिन्नता छ ?

२.सोनाम ल्होसार कुन समुदायमा मनाइन्छ ?

३. सोनाम ल्होसार कहिले मनाइन्छ ?

४. तामाङ जातिको उत्पत्ति कसरी भएको हो ? लेख्नुहोस् ।

५. ल्होसार अरू कुन कुन समुदायमा मनाइन्छ ?

६. तामाङ सेलोमा कुन बाजा बजाइन्छ ?

पाठ २

जातीय तथा धार्मिक सहिष्णुता

नेपाली धर्म, संस्कृति, जात र परम्परामा विश्वमै समृद्ध छ । हाम्रो संस्कृति, परम्परा र जातीय स्वाभिमान हाम्रा पुर्खाहरूले हामीलाई दिएर गएको सबैभन्दा ठुलो पहिचान हो । हामीले यस्ता पहिचानप्रति गर्व गर्न सक्नुपर्दछ । यस्ता परम्परा र संस्कृतिले हामी जुनसुकै स्थानमा बस्न पुगे तापनि हाम्रो मौलिक पहिचान दिइरहेको हुन्छ ।

हाम्रो देशमा विभिन्न धर्म र संस्कृतिलाई मान्ने सम्प्रदाय एवम् जातजातिहरु बसोवास गर्छन् । एक धर्म मान्ने व्यक्तिले अर्को धर्म मान्ने व्यक्तिलाई सम्मान गर्ने सभ्यतालाई धार्मिक सहिष्णुता भनिन्छ । अर्को शब्दमा सबै धर्मबिच समान भाव राख्नु धार्मिक सहिष्णुता हो । त्यसैगरी बहुजातीय पहिचान बोकेको हाम्रो देशमा जातीय सहिष्णुताले झन ठुलो महत्व राख्छ । सयौँ जातजातिको सुन्दर फूलबारीका रूपमा परिचित हाम्रो देश नेपाल धर्म र संस्कृतिमा विश्वकै उदाहरणीय देशमध्येमा पर्छ । नेपालको मिश्रित समाज र यहाँ रहेका नानाथरीका सांस्कृतिक पहिचानले हाम्रो विशिष्टता विश्वसामु छर्लङ्गिएको छ ।

जातीय एवम् धार्मिक सहिष्णुता रहेको समग्र नेपालको झल्को हामीले सूर्यविनायक नगरपालिकामा प्राप्त गर्न सक्छौं । सूर्यविनायक नगरपालिकामा बसोबास गर्ने हरेक जातजातिमा आ-आफ्नै प्रकारका मौलिक परम्परा र विशेष संस्कृति छन् । हरेकले आफ्नो धर्म संस्कृतिलाई स्वतन्त्र रूपमा मान्ने एक अर्काको चाडपर्व तथा सांस्कृतिक कार्यक्रममा सक्रिय रूपमा सहभागिता जनाएर एक सम्प्रदायले अर्को सम्प्रदायको धर्म र संस्कृतिलाई सम्मान गर्ने परम्परा उदाहरणीय मानिन्छ । रैथाने नेवार समुदायदेखि ब्राह्मण, क्षेत्री तामाङलगायतका जात तथा क्रिसमस, इद, दशैँ, ल्होसारजस्ता चाडपर्व मनाउने जनसङ्ख्या यहाँ उल्लेख्य रहेको छ । एउटै धर्म र जातबिच पनि संस्कृतिगत भिन्नता यस नगरपालिकाको अर्को पहिचान हो । यसरी एक जातले अर्को जातको पहिचानलाई सुरक्षित राख्नु, एक अर्काको सुख दुःखमा सहयोगी बन्नु तथा आपसी सदभाव कायम गर्नुले जिउँदाको जन्ती मर्दाको मलामी भन्ने उखानलाई समग्र सूर्यविनायक बासीले चरितार्थ गर्न सफल भएका छन् ।

ब्राह्मण, क्षेत्री तामाङलगायतका जातजाति तथा क्रिस्चियन एवम् मुस्लिम धर्माबलम्बी भए पनि बिस्का जात्रामा उल्लासमय सहभागिता जनाउनु, तीज, दशै, कृष्ण जन्माष्टमीजस्ता धार्मिक कार्यमा अन्य समुदायको सहभागिता रहनु तथा क्रिसमस र इद पर्व अझ भनौं तराईबासीको महान् पर्व छठमा समेत नेवार लगायतका जात र अन्य धर्मावलम्बीहरुको सहयोग प्राप्त हुनु नै सूर्यविनायक नगर क्षेत्रभित्र रहेको धार्मिक एवम् जातीय सहिष्णुताको अनुपम उदाहरण हो । जसले यस क्षेत्रको विकासलाई तीव्र गतिमा अगाडि बढाई उदाहरणीय नगरपालिका बन्ने बाटोलाई अझ मजबुत बनाएको छ ।

यहाँका सम्पूर्ण धार्मिक एवम् सांस्कृतिक धरोहरहरूले यहाँका सम्पूर्ण जनताको प्रतिनिधित्व गर्ने हुँदा ती सबै हाम्रा साझा सम्पति हुन भन्ने भावना सबैमा रहनु सूर्यविनायकबासीको गर्वको विषय पनि हो । यसलाई जोगाई अनेकतामा एकताभित्र सूर्यविनायकको विशेषता भन्ने किसिमको भावनालाई युगौंयुग बचाइराख्नु सूर्यविनायक नगर क्षेत्रमा बसोबास गर्ने सम्पूर्णको प्रमुख दायित्व पनि हो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्

क) धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो ?

ख) नेपालमा किन जातीय सहिष्णुताको महत्व बढी रहेको छ ?

ग) सूर्यविनायक नगरपालिका जातीय एवम् धार्मिक हिसाबले कस्तो नगरपालिका हो ?

घ) सूर्यविनायक नगरपालिकालाई किन उदाहरणीय नगरपालिका मानिन्छ ?

ङ) तपाँइलाई थाहा भएका कुनै चार धर्मको नाम लेख्नुहोस् ।

२. धार्मिक एवम् जातीय सहिष्णुता कायम नभए समाज कस्तो होला ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको कक्षामा कुन कुन धर्म र समुदायका साथीहरू रहेका छन् छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

४. तलका बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् ।

क) यहाँका जातीय एवम् सांस्कृतिक धरोहर साझा सम्पत्ति होइनन् ।

ख) धार्मिक विवादले समाजलाई असल बनाउँछ ।

ग) नेपालमा एकधर्म मान्ने मान्छेहरु बस्छन् ।

घ) तामाङ, गुरुङ जातिको मुख्य बसोबास स्थान सूर्यविनायक हो ।

पाठ ३

भैरव रिसाल

भैरव रिसाल नेपाली पत्रकारिता जगत्का जिउँदो इतिहास हुन् । उनको जन्म वि.सं. १९८५ मा भक्तपुरको तत्कालीन गुण्डू गाविस (अहिलेको सूर्यविनायक ७) मा भएको हो । पत्रकारिता क्षेत्रमा सुप्रसिद्ध रिसालले गुण्डूबाट तीन किलोमिटर नजिक लुभु पाठशालामा संस्कृत शिक्षाको प्रारम्भिक अध्ययन गरे ।

निम्न माध्यमिक तहको अध्ययन पूरा गरेपछि तीनधारा पाठशाला हुँदै बनारसबाट संस्कृतमा आचार्यसम्मको अध्ययन गरे । उनले वि.सं. २०१२ मा दैनिक हालखबर पत्रिकाको समाचारदाता भए पत्रकारिता जीवनको प्रारम्भ गरे । रिसालले २०१९ सालमा नेपाल समाचार दैनिकको सम्पादक भएर काम गरेका थिए । रिसालले अन्य विभिन्न पत्रिका र राष्ट्रिय समाचार समितिमा बसेर लामो समय काम गरिसकेका छन् ।

भैरव रिसालले काठमाडौँको वातावरण बिग्रँदै गएको देखेर वातावरण पत्रकार समूह गठन गरेर वातावरण बचाऊ आन्दोलनमा होमिए । बाग्मती बचाऊ अभियानका अभियन्ताका रूपमा चिनिने रिसालले सगरमाथा एफ.एम.को स्थापना पनि गरेका हुन् ।

विद्यार्थी हुँदै वि.सं. २०१३ देखि वामपन्थी राजनीतिमा लागेका रिसाल केही समय नेपाल मजदूर किसान पार्टीसँग आबद्ध भई प्रतिनिधि सभाको निर्वाचन पनि लडेका थिए ।

साधुलाई सुली (डायरी, वि.सं. २०५३) शीर्षकको उनको आत्मकथा प्रकाशित छ । उनका अन्य कृतिमा हात्ती, भैरव दाइको जीवनीग्रन्थ रहेका छन् । अझ रोचक कुरा त उनले आफ्नी पत्नी सुशीलासँग मिलेर सुशीला भैरव संयुक्त आत्मकथा (वि.सं. २०६६) लेखेका छन् ।

पत्रकारिता भैरव रिसालको पहिचान हो । रिसाललाई पत्रकारिता क्षेत्रमा उत्कृष्ट योगदान पुऱ्याए बापत् राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार, हृदयचन्द्रसिंह पत्रकारिता पुरस्कार र प्रजातन्त्र स्वतन्त्रता सेनानी पत्रकारिता सम्मान प्रदान गरिएको छ । उनले वातावरण पत्रकारितामा योगदान गरेबापत्

डब्लु.डब्लु.एफको अब्राहम कन्जरभेसन अवार्ड पाएका छन् । उनी सामाजिक पत्रकारिता पुरस्कार(२०७५), विज्ञान प्रविधि प्रवर्धन पुरस्कार र जगदम्बाश्री पुरस्कारद्वारा पनि सम्मानित भएका छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भैरव रिसालको जन्म कहिले भएको हो ?

(ख) भैरव रिसालले कतिसम्मको शिक्षा आर्जन गरेका थिए ?

(ग) भैरव रिसालको बाल्यकाल कस्तो रह्यो ?

(घ) भैरव रिसालका कुनै चार कृतिका नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) भैरव रिसालको साहित्यिक यात्राको बारेमा लेख्नुहोस् ।

२. भैरव रिसालले कुन कुन क्षेत्रमा योगदान दिएका छन् ? लेख्नुहोस् ।

३. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) भैरव रिसाल .... मा जन्मिएका हुन् ।

(ख) भैरव रिसालले ....पत्रकारितामा पनि योगदान दिएका छन् ।

(ग) भैरव रिसालले ....पाठशालामा संस्कृतको अध्ययन गरे ।

(घ) साधुलाई सुली उनको .... हो ।

परियोजना कार्य

विद्यालयमा भजन गाउनुहोस् र विद्यालयका अरू कक्षालाई पनि देखाउनुहोस् ।

एकाइ तीन : हाम्रो सम्पदा

पूर्वज्ञान

(क) प्राकृतिक र धार्मिक सम्पदाभित्र के के पर्छन् होला ?

(ख) प्राकृतिक र धार्मिक सम्पदाको संरक्षण कसकसले गर्नुपर्छ होला ?

(ग) प्राकृतिक र धार्मिक सम्पदाको किन संरक्षण गर्नुपर्छ होला ?

(राष्ट्रिय प्राणी उद्यानको फोटो)

पाठ १

सूर्यविनायक मन्दिर

सूर्यविनायक भगवान् गणेशको एक प्रसिद्ध मन्दिर हो । यो काठमाडौँ उपत्यकामा रहेका प्रमुख चार गणेशस्थानमध्ये एक हो । यो क्षेत्र धार्मिक एवम् ऐतिहासिक दृष्टिकोणवाट अति महत्वपूर्ण छ । यो भक्तपुर नगरबाट दुई कि.मि. दक्षिण सिपाडोलमा पर्छ । प्रसिद्ध सूर्यविनायक (गणेश) मन्दिर लिच्छवि कालमा शिखर शैलीमा निर्माण भएको पाइन्छ । काठमाडौँ, पाटन, बनेपा, भक्तपुर जिल्लाका भक्तजन हरेक मङ्गलबार दर्शन गर्न आउँछन् । माघ महिनामा यस गणेश मन्दिरमा दर्शन गर्न आउनेको घुइँचो लाग्छ । सूर्यविनायकको पूजाबाट भाग्य निर्माण हुने र सद्बुद्धि आउने आमधारणा रहेको छ । हरियाली रमणीय डाँडा रहेको कारणले यो क्षेत्र पर्यटकीय एवम् वनभोज स्थलको रूपमा पनि प्रख्यात छ । सूर्यविनायकको जङ्गलमा ९९ प्रजातिका चराचुरुङ्गी पाइने हुनाले यो स्थलले चरा अवलोकनको लागि पनि प्रसिद्धि पाउँदै आएको छ ।

(सूर्यविनायक मन्दिरको फोटो)

काठमाडौँ उपत्यकामा चार विनायक छन् । यीमध्ये एक सूर्यविनायक हो । यो मन्दिर अरनिको राजमार्गको सूर्यविनायक चोकबाट करिब दुई किलोमिटर दक्षिणमा छ । भक्तपुर दरबार क्षेत्रदेखि दक्षिण दिशामा घना जङ्गलको बिचमा रहेको यो मन्दिर पुग्न केही उकालो चढ्नुपर्छ । मन्दिरको द्वार अगाडिको अग्लो सिँढी चढेपछि मूल मन्दिर भएको स्थानमा पुगिन्छ । पूर्वतिर फर्केर रहेको मन्दिर अगाडि फराकिलो ढुङ्गा छापिएको खाली भाग छ । यहाँ दर्शनार्थीहरू लाममा बस्छन् । मन्दिरको बायाँ भागमा रहेको सत्तलमा दैनिक भजनकीर्तन गरिन्छ । मन्दिरको दाहिने भागमा रहेको ढुङ्गेधारा सूर्यविनायकलाई जल चढाउने कार्यमा प्रयोग गरिन्छ । यस मन्दिरको अगाडि रहेको मुसाको स्तम्भ आकर्षक छ ।

इँटाद्वारा निर्मित सूर्यविनायकको मन्दिर शिखर शैलीमा निर्माण भएको छ । सेतो रङको स्तम्भको गजुरबाट चारैतर्फ फर्किएका धातुका सर्पका कारण मन्दिर शोभायमान देखिन्छ । मन्दिरको दायाँबायाँ धातुका चन्द्रसूर्य अङ्कित झन्डा छन् । सूर्यविनायक मन्दिरको निर्माण विक्रम सम्वत् १८९०को पौषशुक्ल सप्तमीमा पूरा भएको शिलालेखबाट प्रष्ट हुन्छ । मन्दिरअगाडि रहेका दुई सत्तलमा केही शुल्क तिरेर विवाह, बेलविवाह, व्रतबन्धजस्ता माङ्गलिक कार्य गर्न पाइन्छ । विवाह-व्रतबन्ध गर्नका लागि शुल्क तोकिएको भए पनि भक्तजनले इच्छाअनुसार दिने गरेका छन् ।

मन्दिरको गर्भभित्र शिलारूपी गणेशको मूर्ति छ । त्यही मूर्तिलाई भक्तजनहरू सूर्यविनायकका रूपमा पूजा गर्छन् । गणेशको मूर्तिलाई धातुकलाको उत्कृष्ट रूपमा सिँगारिएको छ । मन्दिरको दाहिनेतिर विभिन्न देवीदेवताका मूर्ति छन् । दर्शनार्थीहरूलाई समेत घामपानी आदिबाट बचाउने गरी राखिएको पित्तले छानाको तल्लो भागमा विभिन्न बुट्टासँगै गणेशको आकर्षक मूर्ति छ । सूर्यविनायकबाट केही माथि डाँडामा माताको मन्दिर छ । बोली नफुटेका कतिपय शिशुलाई माताको दर्शन गराएपछि बोली फुट्छ भन्ने विश्वास छ । नेपालका शताब्दी पुरुष सत्यमोहन जोशीलाई पनि यसै स्थानमा ल्याएपछि पाँच वर्षमा बोल्न थालेका थिए भन्ने कुरा उनको जीवनवृत्तान्तमा पाइन्छ । यस सूर्यविनायक नगरपालिकाको नाम पनि यसै मन्दिरको नामबाट रहन गएको हो । त्यसैले सूर्यविनायक मन्दिर आस्थाको प्रतीक पनि हो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूर्यविनायक नगरपालिकाको नाम केका आधारमा राखिएको हो ?

(ख) सूर्यविनायक नगरपालिका कहिले र कुन शैलीमा बनेको छ ?

(ग) बोली नफुटेको बालकको बोली कसरी फुट्छ भनिएको छ ?

(घ) सूर्यविनायक मन्दिर किन आस्थाको प्रतीक हो ?

२. सूर्यविनायक मन्दिरको स्वरूप कस्तो रहेको छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

३. सूर्यविनायक मन्दिरलाई विश्वसामु चिनाउन के के गर्न सकिएला ? समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४. सूर्यविनायक मन्दिरका विशेषतालाई बुँदागत रूममा लेख्नुहोस् ।

पाठ २

आह्वान

प्रज्वल अधिकारी

आऊ
मन्दिरै मन्दिरको हाम्रो पालिकामा
भगवान्सँग भलाकुसारी गर्न आऊ !

चराहरूको मधुर सङ्गीतमा
केदारनाथको शिर भएर बसेको छ यहाँ डोलेश्वर
जोसँग छ
आठ सय पचास नेपाल संवत्भन्दा अगाडिको - पृथ्वीको इतिहास

लिएर आऊ
मनका आशा, निराशा
यहाँ आशापुरेश्वर
तिम्रै आशा र विश्वासका लागि पर्खिरहेछ ।

हेर्न आऊ
कसरी बन्छन् ढुङ्गाहरू भगवान्
सुन्न आऊ
कसरी बज्छन् भगवान्को हृदयजस्तो घन्टी
पृथ्वीका दुःख, कष्ट हरण गर्न यहीँ छन् - चार विनायक

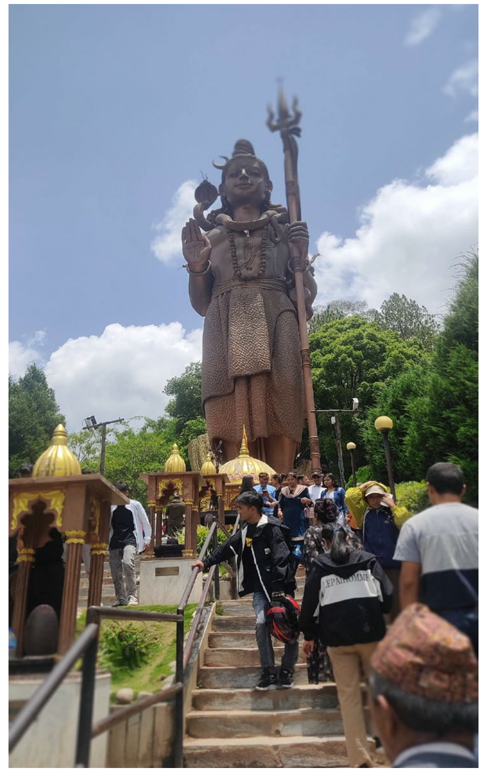
गुराँसको बगैँचामा ध्यान गरेर बसेका छन्- अनन्तलिङ्गेश्वर
मनका चिन्ता, पिर र विचलन पखालेर
शान्त र सफा- नगरपालिका निर्माण गर्न आऊ

जब आइपुग्नेछौ तिमी यहाँ
स्वर्ग यहीँ पाउने छौ
जहाँ मान्छेजस्ता भगवानले तिम्रो हात समाएर
घुमाउने छन् तिमीलाई उनीहरूका बस्ती
भगवान स्वयम् उपस्थित भएर गर्ने छन् तिम्रो स्वागत
र भन्ने छन्- अतिथि देवो भवः !

तिम्रो हरेक यात्रामा
कहिले नर्मदा भएर
कहिले काबेरी भएर

कहिले हनुमन्ते भएर
तिमीसँगै यात्रा गर्ने छन् यहाँका खोला र नदीहरू ।

यहाँ भगवान्हरू-
टुँडालहरूमा बसेर तिमीसँगै बात मारिदिन्छन्
मन्दिरबाट निस्किएर तिमीसँगै जात्रामा नाचिदिन्छन्
पाटी र पौवामा सुस्ताएर पुछिदिन्छन् तिम्रा पसिना
आऊ मात्रै
यहाँ कुमारी बनेर देवी तिमीलाई दर्शन दिने छिन्



भाँचिँदै गइरहेको मान्छेको मन
हराउँदै गइरहेको आस्था
नासिँदै गइरहेको कला संस्कृति
मेटिँदै गइरहेको सहिष्णुता
यी सबैलाई जोगाएर
मान्छे मान्छेबिच मानवीय सम्बन्ध बढाउन
आऊ !
मन्दिरै मन्दिरको नगरपालिकामा
भगवान्सँग भलाकुसारी गर्न आऊ !

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) केदारनाथको शिर भन्नाले कुन धार्मिक स्थललाई बुझाउँछ ?
(ख) अनन्तलिङ्गेश्वर कहाँ ध्यान गरेर बस्छन् ?
(ग) टुँडाल कहाँ हुन्छ ?
(घ) हनुमन्ते खोलाले कोसँग यात्रा गर्छ ?

२. सूर्यविनायक मन्दिरलाई किन मन्दिरै मन्दिरको नगरपालिका भनिन्छ ?

३. हामीले हाम्रा धार्मिक स्थललाई बचाइराख्न के गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

४. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

सूर्यविनायक नगरपालिका प्राकृतिक हिसाबले जति बलियो छ सांस्कृतिक हिसाबले पनि उत्तिकै बलियो छ । यहाँका धार्मिक तथा सांस्कृतिक इतिहाससँग प्राकृतिक सम्पदा पनि जोडिएको छ । यसरी जोडिएको सम्पदामा इन्द्र गुठी वन पनि एक हो । इन्द्र गुठी वनलाई सल्लाघारी वन नामले पनि चिनिन्छ । विशेषतः भक्तपुरमा लाग्ने विस्का जात्रा र इन्द्र जात्राको समयमा चाहिने लिङ्गो यस

जङ्गलबाट ल्याउने चलन रहेको छ । दुवै जात्राका लागि ल्याइने लिङ्गो बोकाले छान्ने चलन छ । बोकालाई भैरव मन्दिरमा पूजा गरिन्छ । त्यसपश्चात् पुजारी, गुठीका मानिसहरू र सेना प्रहरी बोका लिएर जङ्गल जान्छन् । बोकाले जुन रुखलाई छुन्छ त्यही रुख त्यसपटकको लिङ्गोका रूपमा काट्ने गरिन्छ । सुरु सुरुमा सबै लिङ्गो सेना प्रहरीले बोक्ने गरे पनि पछिल्लो समय बिस्का जात्राका लागि ताथली र चित्तपोलका मानिसहरूले बोकेर ल्याउने गरेका छन् भने इन्द्र जात्राका लागि भने अहिले पनि सेना प्रहरीले नै बोकेर ल्याउने चलन छ ।

प्रश्नहरू :

क) कुन जङ्गल प्राकृतिक र सांस्कृतिक हिसाबले जोडिएको छ ?

ख) कुन कुन जात्राका लागि लिङ्गो काट्ने चलन छ ?

ग) लिङ्गो छान्ने प्रक्रिया बताउनुहोस् ।

घ) जङ्गलबाट लिङ्गो कसले बोकेर ल्याउँछन् ?

पाठ ३

बोकाचो गढी

सूर्यविनायक नगरपालिकामा रहेका विभिन्न ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक महत्वका ठाउँमध्ये बोकाचो गढी पनि एक हो । यसलाई स्थानीयले बोक्चे घाङ गढी र गढी मात्र पनि भन्छन् । यो रमणीय ठाउँ सूर्यविनायक नगरपालिकाको वडा नं ८, नैचालबाट माथितिर पर्छ । यो ठाउँ नेपालको इतिहाससँग पनि जोडिएको छ । इतिहासमा पाइए अनुसार पृथ्वीनारायण शाहले उपत्यका आक्रमण गर्नु पहिले यो ठाउँमा पुगेर बङ्कर बनाएर बसेका थिए रे । त्यो बङ्कर अझै पनि छ तर पुरिएको अवस्थामा छ । यो बङ्कर बनाउन पुराना इँटा तथा ढुङ्गाको प्रयोग भएको थियो । पुरातत्व विभागसँग मिलेर उत्खनन र संरक्षण गर्न सके हामीले हाम्रो इतिहास जोगाउन सक्ने थियौँ । स्थानीयको भनाइअनुसार पृथ्वीनारायण शाहले भक्तपुर आक्रमण गर्दा गोरखाबाट सैनिक यहीँ ल्याएर राखेका थिए । यहाँबाट पनि आक्रमण भएको थियो भन्ने किंवदन्ती पाइन्छ ।

बोकाचो गढीलाई सूर्यविनायक नगरपालिका र सङ्घीय सरकारको प्रयासबाट पर्यटकीय स्थलको रूपमा विकास गर्न थालिएको छ । बोकाचो गढी अलि एकान्तमा रहेको थियो र बाटाघाटाको पनि राम्रो व्यवस्था थिएन । केही वर्ष पहिलेसम्म पनि त्यहाँका तामाङ बस्तीका वासिन्दाले बाटाको अभावमा जङ्गल छिचोलेर हिँड्नुपर्थ्यो । बाटो बनेपछि आवत्जावत् गर्न सहज भएको छ । बाटो गएसँगै यस स्थानमा इतिहासलाई सुरक्षित गर्नका लागि पहिलेको बङ्करको उत्खनन गरिएको छ । त्यस बङ्करमाथि एउटा किल्ला निर्माण गरी त्यसको माथिल्लो भागमा पृथ्वीनारायण शाहको पूर्ण कदको सालिक बनाइएको छ । त्यस्तै धार्मिक आस्थाका लागि हिन्दु परम्पराको मन्दिर निर्माण गरिएको छ । काठमाडौँ उपत्यकालाई अझ राम्रोसँग अवलोकन गर्नका लागि भ्युटावर पनि निर्माण गरिएको छ ।

रमणीय ठाउँ भएकाले यहाँ आन्तरिक पर्यटकको राम्रै चहलपहल हुन थालेको छ । जगातीबाट डोलेश्वर मन्दिर परिसर हुँदै जान सकिने यस क्षेत्रमा सडक सुविधा विस्तार हुँदै छ । यो क्षेत्र आयस्रोतको राम्रो माध्यम हुने सम्भावना छ ।

(अनावरण हुन बाँकी पृथ्वीनारायण शाहको सालिक)

(डिजाइन गर्दा अनावरण गरिएको ल्याएर राख्नुहोला ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बोकाचो गढी सूर्यविनायक नगरपालिकाको कति वडामा पर्छ ?

(ख) बोकाचो गढीमा कसको सालिक छ ?

(ग) पृथ्वीनारायण शाहले सेनालाई किन गढीमा राखेका थिए ?

(घ) बोकाचो गढीको स्थानीय नाम के के हुन् ?

२. बोकाचो गढीको ऐतिहासिक महत्व के रहेको छ ? बयान गर्नुहोस् ।

३. पर्यटकलाई बोकाचो गढीले कसरी आकर्षण गर्न सक्छ ? लेख्नुहोस् ।

४. बोकाचो गढीलाई पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गर्न के के काम गर्न सकिन्छ ? समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घर वा स्कुलनजिकैको मन्दिर घुम्नुहोस् र उक्त मन्दिर संरक्षण गर्न के के प्रयास भएका छन्,सोधेर लेख्नुहोस् ।

एकाइ चार : कृषि

पूर्वज्ञान

(क) तपाईँको भान्सामा पाक्ने स्थानीय परिकारका केही नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय परिकार कसरी खेतीपातीसँग जोडिन्छ होला ?

(ग) स्थानीय परिकारले कस्तो पर्यटनलाई कसरी जोडेको हुन्छ ?

(घ) स्थानीय परिकार हरायो भने के हुन्छ होला ?

पाठ १

कौसी खेती र प्राङ्गारिक मल

१. कौसी खेती

सहरी क्षेत्रमा कौसी खेती एउटा भरपर्दो विकल्प हो । आफ्नो घरको कौसी, बरन्डा, छत, भित्ता, भुइँको खाली ठाउँमा आफूलाई आवश्यक पर्ने बालीनाली लगाउन सकिन्छ । यस्ता ठाउँमा तरकारी, फलफूल, मसला आदि सजिलै खेती गर्न सकिन्छ । कौसी खेती गर्दा खेर गइरहेको ठाउँ, श्रम, समय, पानी, प्राङ्गारिक पदार्थ, भाँडाकुँडा र अन्य वस्तुको सदुपयोग हुन्छ । दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने तरकारी, फलफूल र मसला नियमित प्राप्त भइरहन्छ । पालुङ्गो, चम्सुर, धनियाँ, मेथी, सुप, गाँजर, मुला उब्जाउन सकिन्छ । सिमी, बोडी, काउली, ब्रोकाउली, बन्दा, सलगम आलु आफ्नै बारीमा प्राप्त हुन्छन् । गाँजर, घिरौँला, काँक्रो, फर्सी, लसुन, प्याजजस्ता तरकारीहरू वर्षैभरि लगाउन सकिन्छ । फलफूलमा कागती, सुन्तला, नासपाती, हलुवावेद, मेवा, अम्बा, अनार आदि लगाउन सकिन्छ । लामो समयसम्म उत्पादन दिइरहने तरकारी बाली कौसी खेतीका लागि उपयुक्त हुन्छ । कौसीबारीमा मिश्रित खेती अपनाउँदा परिवारलाई दैनिक उपयोगका लागि आवश्यक पर्ने वस्तु प्राप्त हुन्छ । यसबाहेक विषादीरहित ताजा सन्तुलित खाद्य पदार्थ पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

कौसी खेतीले हरियाली ल्याउनुका साथै सहरी वातावरणमा स्वच्छता ल्याउन सहयोग गर्छ । यसका साथै घरको शोभा बढाउन समेत सजिलो हुन्छ । सहरी वातावरणमा हुर्केका केटाकेटीले पनि फुर्सदको समय सदुपयोग गरी सानैदेखि कृषिसम्बन्धी ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छन् । कौसी खेतीबाट उत्पादित ताजा तरकारीले आहार सन्तुलनमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । दैनिक खानामा कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो पदार्थ, प्रोटिन, भिटामिन, खनिज पदार्थ, पानी तथा रेसाको आवश्यकता पर्छ । मानिसको शरीरलाई आवश्यक पर्ने यी सबै तत्व प्रशस्त मात्रामा

तरकारीमा पाइन्छ । तरकारीमा पाइने प्रशस्त रेसाले पाचन क्रियामा मद्दत गर्छ । त्यसैले मानव स्वास्थ्यका लागि कौसी खेती महत्वपूर्ण छ ।

२. प्राङ्गारिक मल

जीवजन्तु र बोटबिरुवाबाट प्राप्त हुने वा जीवांश वस्तुवाट तयार गरेको मलखादलाई प्राङ्गारिक मल भनिन्छ । प्राङ्गारिक मल आफ्नै खेतबारीमा बनाउन सकिन्छ । मल बनाउन गाईवस्तुको गोबर, मलमूत्र, सोत्तर, घाँस, पराल आदि जैविक पदार्थलाई खाडल खनेर हाल्नुपर्छ । खाडल भरिएपछि माथिबाट गोबर अथवा माटाले लिप्नुपर्छ । यसपछि चारदेखि छ महिनासम्ममा प्राङ्गारिक मल तयार हुन्छ । यो मल आफ्नै खेतबारीमा बनाइने हुनाले सस्तो हुन्छ । यसले माटाको उर्वराशक्ति बढाउँछ । प्राङ्गारिक मल विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । यसका फाइदा निम्नलिखित छन् :

(क) प्राङ्गारिक मलले माटाको उर्वराशक्तिलाई बढाउँछ ।

(ख) प्राङ्गारिक मल आफ्नै खेतबारीमा बनाइने हुनाले सस्तो हुन्छ ।

(ग) प्राङ्गारिक मलबाट बोटबिरुवालाई आवश्यक खाद्यपदार्थ प्राप्त हुन्छ । यो बोटबिरुवाका लागि लाभदायक हुन्छ ।

(घ) प्राङ्गारिक मलको प्रयोगले वातावरण स्वच्छ रहन्छ ।

प्राङ्गारिक मलको प्रयोगबाट बोटबिरुवाले आफूलाई चाहिने आवश्यक खाद्यपदार्थ प्राप्त गर्छन् । प्राङ्गारिक मलले माटाको उर्वराशक्ति बढाउनुका साथै उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ । वातावरण स्वच्छ, सुन्दर र हराभरा देखिन्छ । प्राङ्गारिक मलको प्रयोगले माटामा बस्ने सूक्ष्म जीवाणुलाई पनि फाइदा पुग्छ । मानव स्वास्थ्यका लागि बोटबिरुवामा प्राङ्गारिक मल हाल्नु नै उपयुक्त हुन्छ । यसले माटाको चिसोपनलाई जोगाइराख्छ । वातावरण अनुकूल बनाउन प्राङ्गारिक मलको प्रयोग आवश्यक छ । जैविक फोहोरमैला व्यवस्थित गर्न र वातावरण सुन्दर राख्न प्राङ्गारिक मलको महत्व छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कौसी खेती भनेको के हो ?

(ख) कौसी खेतीका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) प्राङ्गारिक मल भन्नाले कस्तो मललाई बुझिन्छ ?

(घ) प्राङ्गारिक मल कसरी तयार गरिन्छ ?

२. सूर्यविनायक नगरपालिकामा कौसी खेतीको महत्व बढ्दै जानुको कारण के हो ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

३. अर्गानिक तरकारी खानाले के फाइदा हुन्छ ? समूहमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. प्राङ्गारिक मल र रासायनिक मलको बिचका भिन्नता समूह विभाजन भई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ २

मत्स्यपालन र सम्भावना

मत्स्यपालनलाई विभिन्न तरिकाले व्याख्या गरेको पाइन्छ । विश्व खाद्य सङ्गठनका अनुसार मत्स्यपालन भनेको चिसो पानी अथवा न्यानो पानीमा हुर्कने माछालगायत खानयोग्य शङ्खेकिरा, झिँगेमाछा(प्राउन) र विभिन्न जलीय झारपात पालन गरी हुर्काउने क्रियाकलाप हो ।

नेपालमा पनि मत्स्यपालनलाई व्याख्या गरेको पाइन्छ । नेपालमा माछापालन भन्नाले कुनै पनि जलाशय (पोखरी, धानखेत, घोल, ताल, रिजर्भवायर आदि) मा नियन्त्रित तरिकाले विभिन्न जातका माछापालन गरी उत्पादन लिने तरिका हो । धान, मकै, गहुँ, तरकारी, फलफूल आदि तथा पशुपालन गरेजस्तै मत्स्यपालन पनि कृषि पद्धति हो । मत्स्यपालन नेपालको लागि नयाँ व्यवसाय हो । यो कृषि कर्म र पशुपालनको मिश्रित पद्धति हो ।

१. मत्स्यपालनको महत्व

मत्स्यपालन व्यावसायिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक रूपमा महत्वपूर्ण रहेको छ । माछालाई सगुनको रूपमा लिने गरिन्छ । घरबाट बाहिर निस्कँदा माछा देखेमा साइत पर्ने नेपाली समाजमा मान्यता रहेको छ । विवाह तथा अन्य धार्मिक कार्यमा माछाको प्रयोग हुने गरेको छ । माछापालन कृषि क्षेत्रको एक महत्वपूर्ण अङ्ग हो । माछापालनको महत्व यसप्रकार छ :

(क) माछा छिटो पाचन हुने उत्तम प्राणी प्रोटिनको स्रोत हो ।

(ख) स्वादिलो तथा पौष्टिक खाद्य वस्तु भएकाले माछा खानाले शरीर स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुन्छ । मासु खानेभन्दा माछा खाने व्यक्ति बढ़ी निरोगी हुन्छ ।

(ग) मत्स्यपालनबाट अन्न बाली (धान, गहुँ, मकै) भन्दा बढी आम्दानी हुने भएकाले कृषकको आयस्रोत बढाउन मदत गर्छ ।

(घ)जमिन माछापालनमा प्रयोगमा ल्याउन सकिने भई आयस्तर बढाउनुका साथै खाद्य सुरक्षामा समेत मद्दत पुयाउँछ ।

(ङ) माछापालनबाट रोजगारीको अवसर बढ्छ ।

(च) माछाको उत्पादन खर्च अन्य मासुको भन्दा कम लाग्ने भएकाले सस्तोमा प्राणी प्रोटिन उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

(छ) घरपरिवारका सदस्यले नै हेरचाह र व्यवस्थापनको कार्य सजिलै गर्न सकिन्छ र अन्य बालीको तुलनामा कम श्रम खर्चिंदा हुने हुनाले आयस्तर वृद्धिमा सुनिश्चितता छ ।

(ज) खेर गइरहेको जलस्रोतको सदुपयोग भई माछापालनको माध्यमबाट राष्ट्रिय आयमा बढोत्तरी हुन जान्छ ।

२. माछा पालनका किसिम

पानीको तापक्रमका आधारमा नेपालमा हाल दुई किसिमको मत्स्यपालन प्रविधि विकास भएका छन् :

(क) न्यानो पानीमा मत्स्यपालन

मध्यपहाडको पछिल्लो भाग वा बेँसीदेखि तराईको फाँटसम्म न्यानो हावापानी भएको ठाउँमा माछापालन गर्न सकिन्छ । जहाँ पानीको तापक्रम लामो समयसम्म २० डिग्री सेल्सियसभन्दा माथि हुन्छ, त्यस्तो ठाउँमा माछापालन गर्न सकिन्छ । न्यानो पानीमा रहु, नैनी, भाकुर, कमन कार्प, सिल्भर कार्प, बिगहेड कार्प र ग्रास कार्प माछा पाल्न सकिन्छ ।

(ख) चिसो पानीमा मत्स्यपालन

मध्य पहाडको लेकदेखि उच्च पहाडसम्म चिसो हावापानी भएको ठाँउमा पनि माछा पाल्न सकिन्छ । पानीको तापक्रम २० डिग्री सेल्सियसभन्दा कमर सफा निरन्तर बग्ने पानी प्रशस्त उपलब्ध हुन्छ भने त्यस्तो ठाउँमा माछा पाल्न सकिन्छ । केही भिरालो जग्गामा रेसवे निर्माण गरी चिसो पानीमा माछापालन गरिन्छ । चिसो पानीमा रेन्बो ट्राउट माछापालन गर्न सकिन्छ । माछा पालन गर्न इच्छुक कृषक वा व्यवसायीले नजिकको मत्स्य अनुसन्धान केन्द्र, मत्स्य विकास केन्द्र वा जिल्ला कृषि विकास कार्यालयमा सम्पर्क गरी सल्लाह लिन सक्छन् । यहाँ माछापालनको प्रविधि एवम् प्राविधिक ज्ञान, दाना, बजार व्यवस्था आदिबारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

३. सूर्यविनायक नगरपालिकामा मत्स्यपालनको सम्भावना

सूर्यविनायक नगरपालिकामा मत्स्यपालन फस्टाउँदै गएको छ । पालिकाका विभिन्न स्थानमा साना साना पोखरी बनाएर मत्स्यपालन सुरु गरिएको छ । पालिकाका प्रायः सबै वडामा माछापालन व्यवसाय रहेका छन् । यहाँ ट्राउट माछापालन फस्टाएको छ । सूर्यविनायकको वडा नं. १० लगायतका जङ्गल क्षेत्रनजिक यसप्रकारको व्यवसाय राम्रोसँग हुन थालेको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मत्स्यपालन भनेको के हो ?

(ख) माछाको आहारा के हो ?

(ग) मत्स्यपालन कसरी गरिन्छ ?

(घ) मत्स्यपालन गर्न कुन कुन कुराको ज्ञान हुन आवश्यक छ ?

२. सूर्यविनायक नगरपालिकामा मत्स्यपालनको के कस्तो सम्भावना रहेको छ ?

३. माछापालन कति किसिमले गर्न सकिन्छ ? छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

४. मत्स्यपालनका फाइदा के के छन् ? समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ ३

स्थानीय परिकार

सूर्यविनायक नगरपालिका विविधताले भरिएको छ । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, मगर, तामाङ लगायत समुदाय छन् । ती समुदायका संस्कृतिभित्र आफ्नो पहिचान खुल्ने संस्कार र खानेकुरा रहेका छन् । ती खानेकुरामध्ये केही खानेकुरा बनाउने तरिका यहाँ दिइएको छ :

१. खाप्से

मैदाको पिठो प्रयोग गरेर बनाउने खाप्से विशेष गरेर तामाङ र शेर्पा समुदायको परम्परागत परिकार हो । गुरुङ समुदायमा पनि खाप्से बनाउने चलन छ । सूर्यविनायक नगरपालिकामा तामाङ समुदायमा खाप्से बनाउने चलन छ । खाप्से राम्ररी प्याकिङ गरेर राखेमा एक महिनासम्म चिया र दुधसँग खान सकिन्छ । विशेष गरेर ल्होसार पर्वमा खाप्से बनाउने गरिन्छ । खाप्से सगुनको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

खाप्से बनाउने तरिका र आवश्यक सामगी तल दिइएको छ :

(क) आवश्यक सामग्री

(अ) तीन कप मैदाको पिठो

(आ) तीनदेखि पाँच चम्चा चिनी

(इ) आधा कप मन तातो पानी

(ई) आधा कप दुध

(उ) आवश्यकता अनुसार तेल

(ऊ) भाँडा, बेलना र चौकी

(खाप्सेको फोटो)

(ख) खाप्से बनाउने तरिका

(अ) भाँडामा तीन कप मैदा लिने

(आ) मैदामा घिउ राख्ने र राम्रोसँग मोल्ने

(इ) मोलिसकेपछि फेरि दुध राखेर राम्ररी मोल्ने

(ई) मैदामा घिउ र दुध मोलिसकेपछि मनतातो पानी राखेर मज्जाले मिच्ने

(उ) पिठो तयार भइसकेपछि २० देखि ३० मिनेट छोपेर राख्ने

(ऊ) रोटी बेलेको जस्तै बेल्ने

(ऋ) बेलेको रोटीलाई इच्छा अनुसारको आकार र डिजाइन बनाउने

(ए) तयार भएको खाप्सेलाई तेलमा तार्ने

(ऐ) खैरो रङ नहुँदासम्म पकाउने

अब खाप्से तयार हुन्छ । यसरी तयार भएको खाप्सेलाई एक महिनासम्म खान सकिन्छ ।

२. सेलरोटी

सेलरोटी सम्भवतः नेपालको सबै समुदायमा चल्ने खानेकुरा हो । यो स्थानीय खानेकुरा हो । विशेष गरेर नेपाली समुदायमा सेलरोटी खाने प्रचलन अत्यधिक रहेको छ । सेलरोटी निर्माण गर्न त्यति अप्ठ्यारो पनि छैन । सेलरोटी बनाउने प्रक्रिया यहाँ दिइएको छ :

(क) आवश्यक सामग्री

(अ) चामलको पिठो

(आ) चिनी वा खुदो

(इ) पानी

(ई) तेल वा घिउ

(ख) सेलरोटी बनाउने तरिका

(क) सुरुमा चामललाई केही समय भिजाउने

(ख) चामल भिजिसकेपछि सिलौटो वा ढिकीमा मसिनो हुने गरी कुट्ने, (पछिल्लो समय मिलमा र मिक्चरमा पनि पिस्ने चलन आएको छ ।)

(ग) चामल पिस्दा थोरै मात्रामा घिउ पनि राख्ने (जसलाई दाउन राख्ने भन्ने गरिन्छ ।)

(घ) पिसेको चामललाई केही पातलो बनाउने, चामल तयार बनाउँदा आवश्यक मात्रामा चिनी वा खुँदो हाल्ने

(ङ) चामलको पिठो तयार भएपछि आगो बालेर ताई बसाल्ने र ताईमा घिउ वा तेल राख्ने

(च) घिउ वा तेल तातेपछि अघि तयार पारेको चामलको पातलो पिठो ताईमा गोलो हुने गरी राख्ने

(छ) एकपट्टि पाकेपछि अर्कोपट्टि फर्काउने

(अब रोटी तयार हुन्छ ।)

अभ्यास

१.तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) खाप्से भन्नाले कस्तो परिकार बुझिन्छ ?

(ख) खाप्से कुन समुदायमा प्रचलित छ ?

(ग) खाप्से बनाउन कुन कुन सामान चाहिन्छ ?

(घ) सेलरोटी बनाउन कुन कुन सामान चाहिन्छ ?

२. खाप्से कसरी बनाइन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

३. सेलरोटी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के के हुन् ?

४. तपाईंको भान्सामा पाक्ने कुनै एक स्थानीय परिकार बनाउने तरिका लेखेर ल्याउनुहोस् ।

५. शिक्षकको सहयोगमा सेलरोटी तयार बनाएर विद्यालयमा सबैलाई खुवाउनुहोस् ।

पाठ ४

जडीबुटी

जडीबुटी भनेका विभिन्न किसिमका बोटबिरुवाका प्रजाति हुन् । जडीबुटीका विभिन्न भाग औषधीजन्य र सुगन्धित वस्तुकारूपमा प्रयोग गरिन्छ । नेपाल जैविक र भौगोलिक विविधताले धनी भएकाले विभिन्न क्षेत्रमा विभिन्न किसिमका जडीबुटी प्राकृतिकरूपमा रहेको पाइन्छ । विभिन्न जडीबुटीका भिन्नभिन्न भाग उपयोगमा आउँछन् । जडीबुटीको खेती गर्ने, सङ्कलन गर्ने, प्रशोधन गर्ने (छान्नु, सफा गर्नु, कुट्नु, पिस्नु, सुकाउनु, थन्काउनु, टुक्रा पार्नु, झोल बनाउनु, तेल निकाल्नु, पकाउनु आदि क्रियाकलाप) र भण्डारण गर्ने काम पनि भिन्न भिन्न प्रकारको हुन्छ । विभिन्न जडीबुटीलाई विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्ने गरिन्छ । सूर्यविनायक क्षेत्रमा जङ्गलक्षेत्र प्रशस्त रहेकाले यहाँ जडीबुटीको सम्भावना पनि उत्तिकै देखिन्छ ।

तितेपाती

ऐँसेलु

१.जडीबुटी प्रयोग हुने क्षेत्र

(क) औषधीमा प्रयोग : धेरै जसो जडीबुटी विभिन्न रोगको उपचारका लागि औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई निम्नलिखित तालिकामा देखाइएको छ :

जडीबुटीको नाम	औषधीमा प्रयोग हुने भाग	रोग उपचार
पाँच औंले	गानो/जरा	तागत बढाउन
हलेदो	जरा	रुघाखोकी, आँखा दुख्ने, वायुसमन, घाउ खटिरा
निम	पात, बोक्रा, फूल र फल	गिजा र दाँत सफा बनाउन, छालाको रोग, पेटको गडबडी, उच्च रक्तचाप
गुर्जो	काण्ड र जरा	जरो, पाण्डुरोग, मधुमेह, अम्लपित्त, पिसाब कम

		लाग्ने
घिउकुमारी	पातभित्रको गुदी	आगाले पोलेको, कलेजोको रोग, कब्जियत, जरो

कतिपय जडीबुटी शृङ्गारका सामान, साबुन, सुगन्धित तेल, स्याम्पु, लिपिस्टिक, कपालको रङ आदिमा प्रयोग हुन्छन् ।

नेपालमा जडीबुटी उद्योगको सुरुवात वि.स.२०३८ मा काठमाडौँमा अवस्थित जडीबुटी उत्पादन तथा प्रशोधन कम्पनी लिमिटेडबाट भएको पाइन्छ । यसले जडीबुटीको प्रशोधन सुरु गरेपश्चात् विभिन्न निजी कम्पनी खुले । यिनले विभिन्न जडीबुटी सङ्कलन, उत्पादन एवम् प्रशोधन गरी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा बजारीकरण गरिरहेको पाइन्छ । यिनले सुनपाती, तितेपाती, बोझो, क्यामोमाइल, सिट्रोनेला, कचुर, बेसिल (तुलसी)बाट औषधी बनाउँछन् । जटामसी, लेमनग्रास, मेन्था, धुपी, पामारोजा, टागेटिस, गल्थेरिया (बिउन्टर ग्रिन), लालीगुराँस, अदुवा पनि औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन् । यी कम्पनीले सुगन्ध कोकिला, तार्पिन, धसिङ्ग्रे, टिमुर, असुरो, झ्याउजस्ता जडीबुटीको सङ्कलन गरी औषधी बनाउँछन् । यिनले रोजगारी सिर्जना गर्नुका साथै वैदेशिक मुद्रा आर्जनमा समेत टेवा पुऱ्याएका छन् ।

सूर्यविनायक नगरपालिकाका वन क्षेत्रमा पनि विभिन्न जडीबुटी रहेका छन् । मानिसले घरमा पनि आफूलाई चाहिने जडीबुटी उत्पादन गरिरहेका हुन्छन् । पारिजातको बोट, लसुन, अदुवा, तितेपाती, वनमारा आदि सजिलै पाइने जडीबुटी हुन् । यस्ता जडीबुटी संरक्षण र प्रचारका लागि नगरपालिकाले पनि आफ्नो क्षेत्रबाट भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । स्थानीयले पनि जडीबुटीलाई आयस्रोतका रूपमा प्रयोग गर्न सकेमा सुनमा सुगन्ध हुने छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जडीबुटी भन्नाले कस्तो बोटबिरुवा बुझिन्छ ?

(ख) जडीबुटी कहाँ पाइन्छ ?

(ग) गुर्जो कुन कुन रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) नेपालमा जडीबुटी उद्योगको सुरुवात कहिलेबाट भएको हो ?

२. नेपालको आर्थिक अवस्था सुधार्न जडीबुटी व्यवसायले के कस्तो सहयोग गर्छ ?

३. नेपालमा कस्ता कस्ता जडीबुटी पाइन्छन् र तिनका उपयोग कुन कुन रोगको लागि गरिन्छ ?

४. तपाईंको घर वरपर पाइने कुनै दुई जडीबुटी पहिचान गरी चित्र पनि बनाउनुहोस् ।

एकाइ पाँच : पर्यटन, उद्योग तथा व्यवसाय

पूर्वज्ञान

(क) तपाइँ कुनै कहिल्यै हाइकिङ जानुभएको छ ?

(ख) हाइकिङ जाँदा के के फाइदा हुन्छ होला ?

(ग) हाइकिङले कुन कुन व्यापारमा प्रभाव पार्छ ?

पाठ १

साइक्लिङ र हाइकिङ

साइकल कुदाउँदा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्छ । दैनिक २० मिनेट साइक्लिङ गर्दा मानिस पूर्ण रूपमा स्वस्थ रहने विभिन्न अध्ययनले जनाएका छन् । साइक्लिङ जुनसुकै उमेरका लागि पनि उपयुक्त व्यायाम हो । त्यस्तै हाइकिङ पनि साइक्लिङजस्तै उपयोगी र स्वास्थ्यका लागि फलदायी छ । प्रकृतिको नजिक पुगेर शरीर र मनलाई तन्दुरुस्त र पुनर्ताजगी बनाउन हाइकिङ जाने गरिएको छ । यी दुवै कुराका लागि सूर्यविनायक नगरपालिका निकै उपयोगी स्थान हो । यहाँ गोरेटो र सडक सँगसँगै साइक्लिङ बाटो पनि निकै राम्रो छ । यस पालिकामा रहेको लाँकुरीभन्ज्याङ, साँगा, पाइलट बाबा हुँदै रानीकोटसम्मको बाटो साइक्लिङ र हाइकिङका लागि निकै उपयोगी छ । अनन्तलिङ्गेश्वरको मन्दिरबाट अनन्तलिङ्गेश्वरको डाँडासम्मको गोरेटो हाइकिङका लागि निकै उपयोगी मार्ग हो ।

साइक्लिङ र हाइकिङबाट हाम्रो स्वास्थलाई निकै फाइदा हुन्छ । साइक्लिङ र हाइकिङ रक्तचाप नियन्त्रणका लागि उपयुक्त हुन्छ । नियमित साइकल चलाउँदा शरीरमा रक्तसञ्चार राम्ररी हुन्छ । साइक्लिङले रगतमा अक्सिजनको मात्रा आपूर्ति हुने भएकाले रक्तसञ्चारमा सुधार आउँछ । साइकल इन्धनबिना चल्ने भएकाले प्रदूषणबाट समेत बच्न सकिन्छ । मानिसहरू हिँड्दा शरीरका हरेक अङ्ग चलायमान हुने हुनाले रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्छ ।

साइक्लिङ र हाइकिङ गर्नु सजिलो व्यायाम हो । यसले जोर्नीमा लचकता ल्याउँछ । नियमित साइक्लिङ र हाइकिङ गर्दा मांसपेशी बलियो बनाउन मद्दत पुग्छ । साइकल चलाउँदा पछिल्तिरका हड्डी सक्रिय रहने हुनाले ढाड र गर्धनको दुखाइबाट समेत राहत पाउन सकिन्छ । हिँडडुलले मानिसको शरीरका हड्डीलाई मजबुत गराउँछ ।

मोटोपन घटाउने एउटा उपयुक्त कार्य पसिना निकाल्नु हो । दैनिक करिब २० मिनेट साइक्लिङ गर्दा र करिब एक घण्टाजति हिँड्दा शरीरमा हजार क्यालोरी खपत हुन्छ । साइक्लिङ र हाइकिङ गर्नेले बढी क्यालोरीयुक्त खाना खाँदा पनि केही फरक पर्दैन । आफूलाई मन परेको खाना मजाले खान सकिन्छ । मोटोपन भएका व्यक्तिले साइक्लिङ र हाइकिङ गरेमा अन्य व्यायाम गर्नुपर्दैन ।

साइकल चलाउँदा शरीरमा ब्रेन सेलको निर्माण हुने बताइन्छ । यसले दिमागको शक्ति बढाउने काम गर्छ ।

लाँकुरी भन्ज्याङ, साँगा, मन्थली, गुण्डू, पाइलट बाबाजस्ता ठाउँमा खासगरी सार्वजनिक बिदाको दिन हाइकिङ र साइक्लिङ जानेको भिड लाग्छ । साथीहरूको समूहमा, पारिवारिक समूहमा हाइकिङ तथा साइक्लिङ जाँदा बाटामा आइपर्ने सम्भावित चुनौती तथा दुर्घटनाबाट पनि जोगिन सकिन्छ । यस्ता अभियानमा अनुभवी पथप्रदर्शकको नेतृत्व र निर्देशनमा यात्रा गरिन्छ । अनुशासित भएर यात्रा गर्दा स्थानीय संस्कृति, धार्मिक आस्था र जीवनशैली पनि बुझिन्छ । गाउँलेको सम्मान गर्न, बोटबिरुवा जोगाउन र जङ्गली जनावरको सुरक्षा गर्न पनि सिकिन्छ । जथाभावी फोहोर नफ्याँक्ने जस्ता प्रकृतिमैत्री तथा उत्तरदायी क्रियाकलापको पालना गर्न पनि सिकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) साइक्लिङ कुन उमेर समूहका मानिसले गर्न सक्छन् ?

(ख) साइक्लिङबाट हामीलाई कुन कुन क्षेत्रमा फाइदा पुग्छ ?

(ग) साइकल चलाउँदा शरीरमा के को निर्माण हुन्छ ?

(घ) साइक्लिङ र हाइकिङमा के के समानता छन् ?

२. साइक्लिङ र हाइकिङबाट शरीरमा कस्ता परिवर्तन आउन सक्छन् ?समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. साइक्लिङ र हाइकिङबाट हामी के कस्ता सिपको विकास गर्न सक्छौँ ?

४. सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्र साइक्लिङ र हाइकिङ कुन कुन स्थानमा गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

पाठ २

नगर प्रमुखलाई पत्र

मिति : २०८० वैशाख ३०

श्री नगर प्रमुख ज्यू

सूर्यविनायक नगरपालिकाको कार्यालय,

सूर्यविनायक ५, कटुन्जे, भक्तपुर ।

विषय : इँटा भट्टा व्यवस्थित बनाउने सम्बन्धमा

महोदय,

उपर्युक्त सम्बन्धमा हाम्रो सूर्यविनायक नगरपालिकामा पहिलेदेखि नै इँटा भट्टा सञ्चालन हुँदै आएको कुरा विदितै छ । इँटा निर्माणले मानिसको दैनिकीमा निकै फरक पारेको छ । इँटा भट्टा सञ्चालनले मानिसलाई रोजगारी प्रदान गरेको छ । यो निकै हितकर कुरा हो । सूर्यविनायक नगरपालिकामा इँटा उत्पादन हुँदा यहाँका मानिसलाई अन्त इँटा खोज्न जानु त पर्दैन । त्यतिमात्र हो र ? अन्तका मानिस यहाँ इँटा किन्न आउँदा यहाँको मानिसको आन्दानीको स्रोत पनि बढ्ने रहेछ । यसले हामी सूर्यविनायक वासीलाई दिएको सबैभन्दा राम्रो रोजगारी र आर्थिक पाटो नै हो । त्यसैले यस कुरामा हामी खुसी छौँ । यहाँका मानिसले पनि यस कुरालाई आत्मदेखि नै स्वीकार गरेका छन् ।

समय परिवर्तन भएपछि हाम्रा बस्ती पनि परिवर्तन हुँदा रहेछन् । मानिसको आवश्यकता र समाज परिवर्तन हुँदो रहेछ । पछिल्लो समय इँटा भट्टालाई अझ व्यवस्थित बनाउनुपर्ने देखिन्छ । इँटा भट्टामा मजदुर को को छन् र बाल मजदुर प्रयोग भएको छ कि छैन भन्ने कुरा चाहिँ नगरपालिकाले छानबिन गर्नुपर्ने देखिएको छ । इँटा भट्टालाई बाल मजदुर निषेधित क्षेत्र बनाउन आवश्यक छ । त्यस्तै

इँटा निर्माणका लागि आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्ने देखिएको छ । यसले दाउराको खपत कम हुने र वनजङ्गल जोगिने तथा धुँवा कम निस्किएर वातावरण कम प्रदूषण हुने गर्छ । साथै इँटा भट्टाका लागि निश्चित क्षेत्र छुट्याएर व्यवसाय गर्न दिने र गाउँबाट टाढा राख्ने गर्नुपर्ने देखिएको छ । यसरी व्यवस्थापन गर्दा भट्टाबाट निस्कने धुलो, धुवाँ बस्तीसम्म नआइपुग्ने र प्रत्यक्ष असर कम गर्ने गर्छ । बस्तीमा खेतीयोग्य जमिन पनि कम नाश हुन्छ । त्यसैले नगरपालिकाबाट यस कुरामा ध्यान पुग्ने छ भन्ने अपेक्षासहित यो निवेदन लेखेका छौँ ।

निवेदक
टोल सुधार समिति
सूर्यविनायक नगरपालिका

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) इँटाभट्टा भन्नाले कस्तो उद्योगलाई बुझिन्छ ?

(ख) इँटाभट्टाले मानिसको दैनिकीमा कसरी परिवर्तन ल्याएको छ ?

(ग) टोल सुधार समितिका मानिस के कारणले खुसी छन् ?

(घ) इँटाभट्टामा बालबालिकालाई मजदुरको रूपमा किन प्रयोग गर्नु हुँदैन ?

२. बस्ती नजिकै इँटाभट्टा उद्योग खोल्दा के कस्ता असर पर्न सक्छन् ? समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. इँटा निर्माणमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग हुनु किन आवश्यक छ ?

४.वातावरण प्रदूषण शीर्षकमा १०० शब्दको अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ ३

स्वरोजगार

पात्र : लुनिभा महर्जन

स्थान : सूर्यविनायक ४, चित्रपुर

समय : राति ९:३० बजे

(कक्षा ७ मा पढ्ने लुनिभाका बुबा कामको सिलसिलामा क्रोएसिया जानुभयो । लुनिभा र उनकी आमा बुबालाई विमानस्थलमा बिदाइ गरेर भर्खर घर आइपुगेकी हुन् । आमा आफ्नो कोठामा सुत्न जानुभएको छ । लुनिभाको कोठाको भित्तामा उनीहरू तीन जना भएको तस्बिर छ । तस्बिरमा बुबाले उनलाई नै हेरेको हो कि भन्ने भान भएको छ । बुबा घरमा रहुन्जेल यस्तो कहिल्यै भएको थिएन । उनको टेबलमा पानीको बोतल छ र खाटमा किताब त्यसै छरिएका छन् । आज उनलाई गृहकार्य गर्न मन पनि लागेको छैन । बुबालाई बिदाइ गरेर आएपछि उनको मनमा अनेकौँ कुरा खेलेका छन् ।)

लुनिभा (म) : अहो ! आजबाट हामी यता र बुबा विदेशमा । बुबा जानुहुँदा कस्तो नरमाइलो हुँदो रहेछ । आज यही भित्ताको तस्बिरले पनि छोरी म गएँ है भनेको हो कि जस्तो लागेको छ । अब बुबा नआउन्जेल यही तस्बिरसँग बोल्ने त होला । बुबा कति बेला पुग्नुहुन्छ होला है क्रोएसिया ? त्यहाँ पुगेर हामीलाई फोन गरिहाल्नुभए पनि हुने नि । घरमा रहँदा त बुबा भए नभएको केही मतलब हुने थिएन । विदेश नै जानुभएपछि चाहिँ नरमाइलो लाग्दोरहेछ । बुबाले जाने बेलामा त्यहाँको हावापानी त यहाँको जस्तै छ भन्नुभएको थियो । बुबाले अर्काको देशमा कसरी काम गर्नुहुन्छ होला है । उफ् ! सम्झँदा पनि नमज्जा हुने रहेछ । आखिर यो सब हाम्रै लागि त हो नि है । आमा पनि त्यही भन्दै हुनुहुन्थ्यो । नमजा मान्नुहुन्न छोरी, बुबा हाम्रै भविष्य सुन्दर बनाउनका लागि जानुभएको हो । (उनी झ्यालबाट बाहिर चिहाउँछिन् ।) बुबाले यही देशमा किन काम नपाउनुभएको होला ? एम.ए. पढेको भन्नुहुन्थ्यो तर आज विदेश नै जानुपरेको छ काम गर्न । आफ्नो देशमा त काम पाएको छैन, अर्काको देशमा काम पाइएला त भन्या ? पैसा कति दिन्छन् होला ? यहाँको भन्दा धेरै नै दिन्छन् होला कि दिन्नन् होला ? अँ, धेरै नेपालीहरू किन काम गर्न विदेश नै गएका होलान् ? विदेशमा पनि धेरै दुःख छ भन्ने त सुनेकै हुँ मैले पनि बुबा र आमाले कुरा गर्दा । पैसा पनि त थोरै तिरेको हैन । आठ लाख पैसा भनेको थोरै हैन । बुबाले त्यत्रो पैसा तिरेर जानुभन्दा त्यो पैसा यहाँ केहीमा लगानी गर्नुभएको भए त हुने थियो होला नि । आफैँ लगानी गरेर काम गर्दा भइहाल्थ्यो नि । सरकारले पनि स्वरोगजारका लागि किन जोड

दिन सकेको छैन होला ? हाम्रो यस सूर्यविनायक नगरपालिकामा त झन् कति धेरै कुरा छन् आफैँ काम गर्न । यहाँ खेतीयोग्य जमिन छ खेती गर्न । पसल गर्न पनि त यस क्षेत्रमा मानिसको बस्ती बढ्दै छ । कुनै उद्योग वा व्यवसाय गर्न पनि त सकिन्थ्यो होला, हैन र ? बुबाले पनि एकपटक सोच्नुभएको भए हुने नि । हामीसँगै पनि हुन्थ्यौं । आमाले पनि काममा सघाउनुहुन्थ्यो । म पनि अब बिस्तारै ठुली हुँदै गएकी छु । म पनि सकेको बरु सहयोग गर्थें । घरमा सुखदुःख एकैपटक बाँड्न त पाइन्थ्यो । नगरपालिकाबाट पनि स्वरोजगारका लागि केही प्रयास भएको भए आज धेरै मानिस मेरो बुबा जसरी विदेश जानुपर्दैनथ्यो होला नि हैन र ? म एकपटक भोलि कक्षामा शिक्षकलाई पनि कुरा गर्छु र यो कुरा नगरपालिकासम्म पुऱ्याइदिनु भन्छु । मेरो बुबाजस्तै अरुले विदेश जानुभन्दा यहीँ काम गरेको हेर्ने रहर छ । (लुनिभा कोल्टो फर्केर निदाउने प्रयास गर्छिन् ।)

अभ्यास

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

(क) लुनिभाको बाबा अमेरिका जानुभएको हो ।

(ख) भित्तामा बुबा र आमामात्र भएको फोटो छ ।

(ग) लुनिभाको बुबा जानुभएको ठाउँमा धेरै गर्मी हुन्छ ।

(घ) लुनिभा ढोकाबाट चियाउँछिन् ।

२. स्वरोजगार भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।

३. लुनिभालाई किन पिर परेको हो ? बयान गर्नुहोस् ।

४. वैदेशिक रोजगारले कस्ता समस्या नित्याउँछन् ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा चार्टपेपरमा लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

इँटाभट्टामा बालबालिकालाई प्रयोग नगरौं भन्ने सन्देश दिने नाटिका कक्षामा प्रस्तुत गरेर देखाउनुहोस् ।

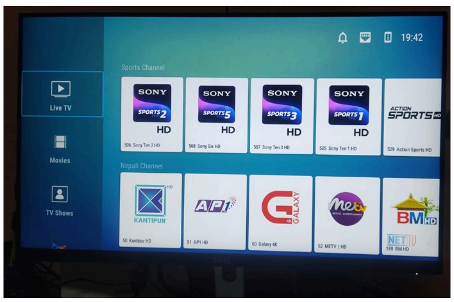
एकाइ छ : स्थानीय सिप र प्रविधि

पूर्वज्ञान

(क) तपाईंको घरमा कुन कुन सञ्चारका सामग्री छन् ?

(ख) ती कसकसले प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) कुन कुन कामका लागि प्रयोग गर्नुहुन्छ ?



पाठ १

स्थानीय सूचनाका स्रोत

(सूर्यविनायक नगरपालिकाको शिक्षा शाखाले २०८० जेठ ९ गते निबन्ध लेखन प्रतियोगिताको सूचना फेसबुकमा हालेको थियो । उक्त सूचना कुलमाया भगवती विद्यालयमा कक्षा ७ मा पढ्ने छात्र पवनले देखेका रहेछन् । उनकी दिदी पवित्रा कक्षा १० मा पढ्छिन् । उक्त सूचना कक्षा ९ देखि १२ कक्षासम्म पढ्ने विद्यार्थीका लागि थियो । पवनले आफ्नी दिदीलाई उक्त सूचनाका बारेमा भनेका छन् ।)

पवन : दिदी हेर्नू त मैले मोबाइलमा के देखेँ ?

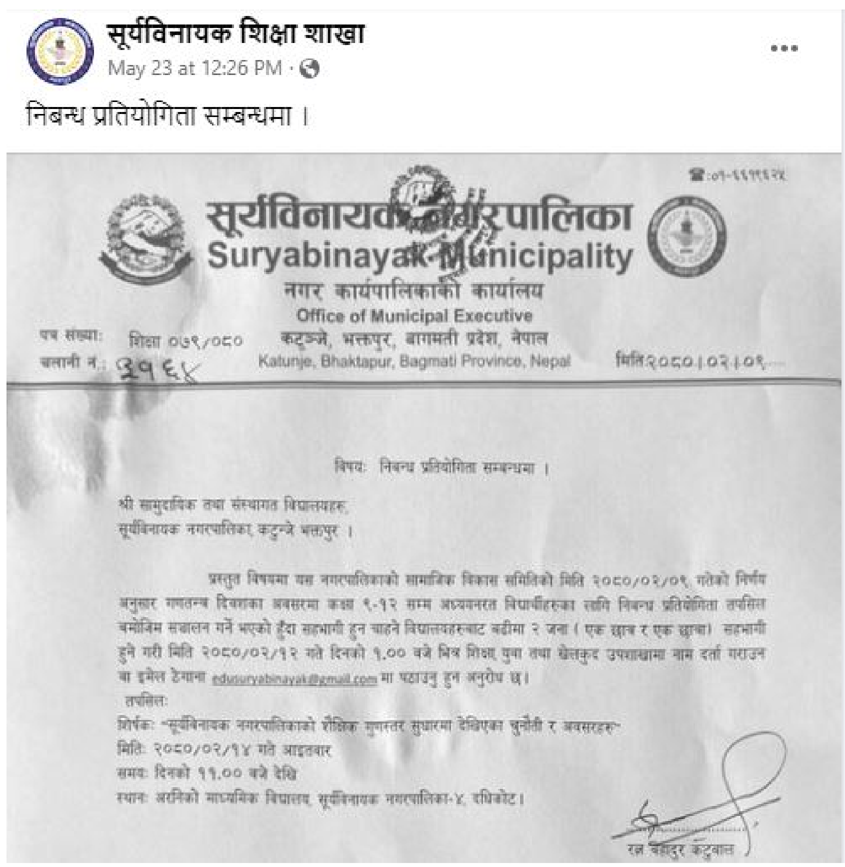
पवित्रा : (डराएको भानमा) के देख्यौ र ? कस्तो सातो जाने तरिकाले भनेको ?

पवन : (हाँस्दै) तपाइँका लागि उपयुक्त कुरा हो । मलाई चाहिँ काम लागेन क्या ?

पवित्रा : पहिला भन न के हो ? मलाई यहाँ सामाजिकको कार्य गर्न अबेर भइसक्यो ।

पवन : ल हेर्नू । हाम्रो पालिकाले निबन्ध प्रतियोगिता गर्दै रहेछ । कक्षा ९ देखि १२ सम्मका विद्यार्थीका लागि भनेर निकालेको सूचना रहेछ । त्यसैले मलाई काम छैन भनेको हुँ मैले ।

पवित्रा : ए हो र, देखाऊ त कुन शीर्षकमा रहेछ ?



सूर्यविनायक शिक्षा शाखा
May 23 at 12:26 PM ·

निबन्ध प्रतियोगिता सम्बन्धमा ।

सूर्यविनायक नगरपालिका
Suryabinayak Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of Municipal Executive
कटुञ्जे, भक्तपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल
Katunje, Bhaktapur, Bagmati Province, Nepal

पत्र संख्या: शिक्षा ०७९/०८०
चलानी नं.: ३१६४
मिति:२०८०।०२।०९

विषय: निबन्ध प्रतियोगिता सम्बन्धमा ।

श्री सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरू,
सूर्यविनायक नगरपालिका, कटुन्जे भक्तपुर ।

प्रस्तुत विषयमा यस नगरपालिकाको सामाजिक विकास समितिको मिति २०८०/०२/०९ गतेको निर्णय अनुसार गणतन्त्र दिवसका अवसरमा कक्षा ९-१२ सम्म अध्ययनरत विद्यार्थीहरूका लागि निबन्ध प्रतियोगिता तपसिल बमोजिम सञ्चालन गर्ने भएको हुँदा सहभागी हुन चाहने विद्यालयहरूबाट बढीमा २ जना (एक छात्र र एक छात्रा) सहभागी हुने गरी मिति २०८०/०२/१२ गते दिनको १.०० बजे भित्र शिक्षा, युवा तथा खेलकुद उपशाखामा नाम दर्ता गराउन वा इमेल ठेगाना edusuryabinayak@gmail.com मा पठाउनु हुन अनुरोध छ।

तपसिल:
शिर्षक: "सूर्यविनायक नगरपालिकाको शैक्षिक गुणस्तर सुधारमा देखिएका चुनौती र अवसरहरू"
मिति: २०८०/०२/१४ गते आइतवार
समय: दिनको ११.०० बजे देखि
स्थान: अनिको माध्यमिक विद्यालय, सूर्यविनायक नगरपालिका-४, दधिकोट।

रत्न बहादुर कटुवाल

पवन : शीर्षक त सूर्यविनायक नगरपालिकाको शैक्षिक गुणस्तर सुधारमा देखिएका अवसर र चुनौती भन्ने हो । तर नि दिदी मलाई लागेको कुरा चाहिँ अर्कै हो ।

पवित्रा : (अलि दिक्क मानेको भावमा) तिमीलाई फेरि के लाग्यो त्यस्तो ?

पवन : दिदी, हामीलाई बुबा आमाले धेरै मोबाइल नचलाओ भन्नुहुन्छ तर यस्ता सूचना त मोबाइलबाट नै पाइयो नि त । हैन र ?

पवित्रा : हो, तिमीले भनेको कुरा ठिक हो तर धेरै चाहिँ

चलाउनुहुन्न क्या । धेरै चलाउँदा हाम्रो समय बर्बाद हुन्छ ।

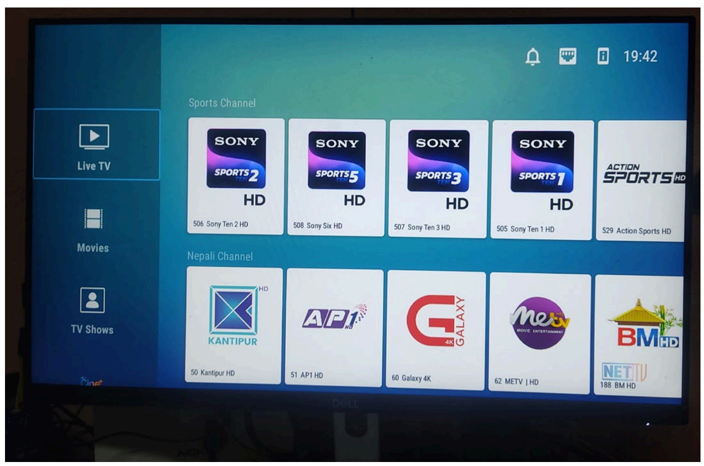
पवन : त्यो कुरा त मानौँला । तर हामीसँग यस्ता कुन कुन स्थानीय सूचनाका प्रविधि छन् जुनबाट हामीले सूचना थाहा पाउँछौँ ।

पवित्रा : धेरै हुन्छन् । तिमीले भनेजस्तो फेसबुकलगायतका सामाजिक सञ्जाल छन् । स्थानीय रूपमा निस्कने पत्रिका तथा स्थानीय स्तरमा सञ्चालित रेडियो र टेलिभिजन छन् । गाउँतिर टाँसिएको होर्डिङ बोर्ड, नगरपालिकाको नागरिक बडापत्र छन् ।

पवन : (गम्भीर भएर) अनि नि दिदी त्यसको महत्व के के हुन्छन् ? यसले हामीलाई कसरी फाइदा हुन्छ ?

पवित्रा : ल सुन, तिमीले भर्खर सूचना कहाँबाट पायौ ? फेसबुकबाट हैन ? हो, यसरी सामाजिक सञ्जालमा राखेपछि के हुन्छ भने सबैलाई पालैपालो खबर पठाइरहनु पर्दैन । यसले एकैपटकमा खबर पुऱ्याउँछ । साथै जनताले खबरदारी पनि गर्न पाउँछन् । सूचना राख्ने हरेक मानिस सचेत पनि हुन्छन् र सूचना गरियो भनेर ढुक्क पनि हुन्छन् ।

पवन : अनि रेडियो टेलिभिजनले कसरी सूचना दिन्छ नि ?



पवित्रा : उनीहरूको त झन् सजिलो छ नि । सूचना बजाइरहन्छन् । सूचना दिनेले एकपटक सूचना दिएपछि उक्त सूचना धेरैपटक बज्दा मानिसले सुन्छन् र सूचनाले भन्न खोजेको कुरा थाहा पाउँछन् । उदाहरणका लागि हाम्रो गाउँमा दुध डेरी खुल्यो । वडा नं. ३ का मानिसलाई दुध बेच्नु छ । अब उनीहरूले त्यही सूचनाका आधारमा दुध डेरीसम्म ल्याउन सक्छन् । होर्डिङ बोर्डले पनि विभिन्न आयोजनाका कुरा र सूचनालाई बताइरहेको हुन्छ । पत्रिकाको कुरा पनि त्यही हो । पत्रिकामा प्रकाशन समाचार र सूचना सबैले पढ्न पाउँछन् र जानकारी लिन्छन् ।

पवन : अहो दिदी ! स्थानीय सूचनाका स्रोतहरू त कति राम्रो कुरा रहेछ । अनि अघि नागरिक बडापत्र पनि भन्दै हुनुहुन्थ्यो नि हजुरले ।

पवित्रा : हो, नागरिक बडापत्रले चाहिँ हामी नगरपालिका वा वडा कार्यालयमा गएर कसै सोधिरहनुभन्दा त्यहाँ पढेपछि त्यस्ता कार्यालयमा हुने सबै कुराको बारेमा राम्रोसँग जानकारी लिन सकिन्छ । हामीले अरुलाई सोध्नै पर्दैन । ल अब म पढ्न गएँ । तिमी पनि पढ ।

पवन : हस् दिदी । आज धेरै कुरा थाहा भयो । अब कसले चाडैँ गृहकार्य सक्ने है दिदी ?

पवित्रा : ल ल ।

(यति भनेर पवित्रा आफ्नो कोठातिर जान्छिन् र पवन पनि गृहकार्य गर्न थाल्छन् ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) दिदीभाइको संवाद कुन विषयमा भएको छ ?

(ख) सूर्यविनायक नगरपालिकाको शिक्षा शाखाले केको सूचना निकालेको थियो ?

(ग) स्थानीय सूचनाका स्रोत के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(घ) नागरिक बडापत्र कहाँ हुन्छ ?

२. स्थानीय सूचनाका स्रोतबाट हुने फाइदाको बयान गर्नुहोस् ।

३. स्थानीय सूचनाका स्रोतको दुरुपयोग भयो भने कस्तो असर पर्छ ? समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. स्थानीय सूचना केन्द्र भनेको के हो ? कक्षामा शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् र १०० शब्दको एउटा अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ २

स्थानीय प्रविधि

सूर्यविनायक नगरपालिका गाउँ हुँदै विकास भएको नगरपालिका हो । आज पनि यस नगरपालिकामा विभिन्न संस्कार र परम्परा ग्रामीण शैलीमा नै रहेको छ । यसले सूर्यविनायक नगरपालिका संस्कृतिमा धनी छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ । यहाँ आज पनि विवाह तथा अन्य शुभ अशुभ कार्यमा सालको पातको दुनाटपरी निर्माण गर्ने चलन छ । परम्परागत रूपमा यसको प्रयोग पनि हुन्छ । भक्तपुर जिल्लाको सूर्यविनायक क्षेत्रमा फूल खेती पनि राम्रोसँग फस्टाएको छ । यसले मानिसको दैनिक जीविकोपार्जन गर्न निकै सहयोग गरेको छ । यहाँको अर्को स्थानीय प्रविधि भनेको सुकुल अर्थात् गुन्द्री निर्माण हो । स्थानीय स्तरमा नै पाइने पराल वा छ्वालीको प्रयोग गरेर सुकुलको निर्माण गरिन्छ । यिनै तीन कुराको निर्माण प्रक्रिया यस पाठमा समावेश गरिएको छ । यसले स्थानीय प्रविधिलाई प्रोत्साहन र प्रबन्धन गर्न सहयोग पुग्ने छ ।

१. सालको पातको दुनाटपरी, सुकुल वा गुन्द्री निर्माण प्रक्रिया

(क) सालको पातको दुनाटपरी बनाउने प्रक्रिया

(अ) सुरुमा राम्रा दुईओटा पात लिने र एकअर्कालाई विपरीत बनाएर राख्ने

(आ) सुरुका दुईओटा पातको तल अर्को एउटा पात राख्ने

(इ) सुरुमा राखेको पातलाई बिचमा पर्ने गरी माथिबाट पनि अर्को पात राखी भित्रपट्टिको भाग अतिकति भाँच्ने

(ई) अब तिनीहरूलाई बाँसको सानो सिन्काले जोड्ने

(उ) सुरुमा राखेको पातलाई आधार बनाएर अब लगातार चारैतिर एउटा पात तल र अर्को पात माथि पार्दै पात जोड्दै जाने

(ऊ) पातहरू जोड्दा एकले अर्कालाई एकपट्टि थिच्दै पनि जाने

(ए) अब टपरीलाई आकार दिन पातलाई उठाउने, उठाउँदा माथिल्लोपट्टि रहेको पातको टुप्पालाई अलिकति दोबारेर राख्ने र सिन्काले जोड्दै जाने

(ऐ) अब टपरी तयार हुन्छ ।

(ख) गुन्द्री निर्माण प्रक्रिया

(अ) सुरुमा बाबियोको सानो डोरी बुन्ने (पछिल्लो समय बाबियोको डोरीको विकल्पमा विभिन्न डोरी आएका छन् ।)

(ख) परालको केही समय पानीमा भिजाउने

(ग) हतासोको प्रयोग गरी डोरीको तान बुन्ने

(घ) डोरीको तान बुनिसकेपछि भिजाइएको पराल डोरीको बिचमा राख्दै जान

(ङ) राखिएको परालालाई हतासोले गुन्द्री बुन्न बसेको मानिसतिर तान्ने र बलियोसँग मिलाउने

(च) तानको दुई छेउमा रहेको डोरीमा बिट मार्ने

(छ) तान लगाइएको भाग जति लामो छ त्यतिसम्म तान बुनी अन्तिममा गुन्द्री नफुस्कने बनाउन गाँठो पार्ने

(ज) अन्तिममा डोरीभन्दा बाहिर गएको परालको भाग काट्ने

(पछिल्लो गुन्द्रीको बुन्न परालको विकल्पमा अन्य सामग्रीहरू पनि आएका छन् ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गुन्द्री बुन्न केको प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) हतासो भनेको के हो ?

(ग) टपरी केले जोडिन्छ ?

(घ) दुना टपरी कहाँ कहाँ प्रयोग हुन्छ ?

२. गुन्द्री बुन्ने प्रक्रियालाई अनुच्छेद बनाएर लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको घरमा प्रयोग हुने कुनै एक स्थानीय प्रविधिको नाम लेखी बनाउने तरिका बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४. स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले समाजमा कसरी फाइदा पुग्छ ? कक्षामा समूह बनाई छलफल गरी बुँदागत रूपमा तयार पार्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

खेर गएका कागजका टुक्रा प्रयोग गरी कक्षा सजाउने सामान निर्माण गरी विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।