हाम्रो साँफेबगर

कक्षा ४

रतन राज रेग्मी

विषय–सूचि

१ हाम्रो समुदार संस्कृति

१.मेरो गाउँ
२.चेली तिहार
३. भेषाभूषा

२ स्थानीय पेसा तथा प्रविधि

१.पानी घट्ट
२.आफर
३.बाख्रा पालन
४.कुखुरापालन

३ हाम्रो नगरपालिका

१.मेरो साँफेवगर

४ ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदा

१. झिगटी घर
२.बाहुल ढुङ्गा

५ अन्नबाली

१. कोदो
२.भटमास

६ हाम्रा व्यापारिक केन्द्र

१.साँफे हाट बजार

७ लोपोन्मुख वस्तु तथा जनावर

१.भोटे ताल्चा
२.डोला र म्याना

८ फोहोरमैला व्यवस्थापन

१.परिचय
२.सड्ने र नसड्ने फोहोरमैला
३. फोहोरमैलाव्यवस्थापन

एकाई एक

हाम्रो समुदाय र संस्कृति

सिकाई उपलब्धि

- आफ्नो गाउँको परिचय दिन,
- चेली तिहाको परिचय दिन र महत्व वताउन,
- आफ्नो समुदायमा रहेका भेषभुषाको सूचि तयार पार्न,

दिइएका चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस

पाठ १ मेरो गाउँ

मेरो नाम रमिता रेग्मी हो । म कक्षा चारमा पढ्छु । मेरो गाउँको नाम गोयलापानी हो । यो साँफेबगर नगरपालिका वडा नं. २ मा पर्दछ । बिरेडुँग्रा, देविरुख, पारीघर, थला, लियामाटी, कटुजपानी जस्ता स साना टोलहरु पनि मेरो गाउँमा रहेका छन । कटुजपानी–पारी गडा हुदै पक्की सडक मेरो गाउको विच वाट गएको छ । पक्की वाटोमा नियमित रुपमा मोटर गाडी चलिरहेका छन ।यहि सडकको प्रयोग गरेर मेरो गाउँका मानिसहरु विभिन्न ठाउँमा आवतजावत गर्दछन । गाउँको शिरानीमा रहेको कटुजपानीमा सानो बजार रहेको छ । साँझपख गाउँका प्राय मानिसहरु त्यहि बजारमा जमघट हुने गर्दछन । त्यहाँ स्थानिय सानो वस विसौनी पनि रहेको छ ।गाउँका मानिसहरु त्यहि बस विसौनीमा यात्राको लागी पर्खने र झर्ने गर्दछन ।

मेरो गाउँमा एउटा आधारभुत तह सम्म पढाई हुने विद्यालय रहेको छ । त्यो विद्यालयको नाम श्री खापरमाण्डौं आधारभुत विद्यालय हो । त्यहाँ कक्षा ५ सम्मको पढाई हुन्छ । यहि विद्यालयमा म कक्षा ४

मा पढ्छु । मेरो गाउँमा एउटा पटकानी रहेको छ, त्यसलाई गाउँलेहरुले देवीरुख भनेर चिन्दछन । होली, न्याउले खेल, पर्छो लगायतका सामाजिक, सांस्कृतिक एवं सार्वजनिककार्यक्रमहरु यहि स्थानमा हुने गरेका छन ।

मेरो गाउँको पूर्वमा किर्तिखाम, पश्चिममा लोली, दक्षिणमा ईन्द्रा सामुदायिक वन र उत्तरमा प्रभाली गाड रहेको छ । मेरो गाउँका अधिकांस मानिसहरु खेतिपाति गर्दछन । केहि मानिसहरु नोकरी गर्दछन, केहि मानिसहरु ब्यापार ब्यवसाय पनि गर्दछन र केहि मानिसहरु भारतका विभिन्न ठाउँहरुमाकामको खाजीमा जाने गर्दछन ।रेग्मी, भण्डारी, उपाध्याय,खनाल, भुल, लुहार, दमाई, कोली आदि थरका मानिसहरु मेरो गाउँमा बसोवास गर्दछन । आपसी मित्रता, सहयोग र सहकार्य मेरो गाउँको चिनारी हो ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) रमिताको गाउँका अधिकांस मानिसहरु ....गर्दछन् । (खेतिपाती, नोकरी)

(ख) ....को गाउँको नाम गोयलापानी हो । (सीता, रमिता)

(ग) रमिताको गाउँको सार्वजनिक कार्यक्रम हुने ठाउँ..............हो । (देविरुख, आमवारी)

(घ) हामीले .... वस्नु पर्दछ । (मिलेर, चिलेर)

(ङ) गोयलापानी............ नगरपालिकामा पर्दछ । (साँफेबगर, मंगलसेन)

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क)	(ख)
खेतिपाति गर्ने मानिस	पटकानी
साँफेबगर	नगरपालिका
सार्वजनिक स्थल	कृषक
भारत	आयआर्जन गर्ने कार्य/ नोकरी
रोजगारी	छिमेकी विदेशी मुलुक

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) रमिताको गाउँको नाम के हो ?

(ख) तपाई कुन गाउँमा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईको गाउँका मानिसहरु के के काम गर्छन् ? लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाई अध्ययन गर्ने विद्यालयको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईको गाउँ कुन कुन गाउँ संग जोडिएको छ ?

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मेरो नाम .... हो । मेरो गाँउको नाम .... हो । यो .... नगरपालिका वडा नं. .... मा पर्दछ । मेरो गाँउको पूर्वमा .... पश्चिममा .... उत्तरमा .... र दक्षिणमा .... पर्दछ । म कक्षा .... मा पढ्दछु । मेरो विद्यालयको नाम .... हो । मेरो गाँउका अधिकांस मानिसहरु .... पेशामा संलग्न रहेका छन ।मेरो गाँउमा करिब .... घरहरु रहेका छन । मेरो गाँउ नजिकै रहेको बजारको नाम .... हो । मेरो गाँउमा मोटर गाडीको सुविधा उपलब्ध .... ।

कियाकलाप

१. तपाईको गाउँमा कुन कुन जातजातीका मानिसहरु बसोवास गर्दछन ? सोधखोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. आफ्नो गाउँको नाम, ठेगाना र सिमाना सम्वन्धमा अभिभावक संग सोधि टिपोट गरी कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

३. तपाईको गाउँमा विभिन्न जात तथा थरका मानिसहरु बसोवास गर्छन होलान् ।तिनको सूचि बनाई पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तलको कविता अध्ययन गरी आफ्नो गाउँको वारेमा शिक्षकको सहयोगमा एउटा कविता लेख्नुहोस्

सुन्दर मेरो गाउँ कति राम्रो ठाँउ

सधै मलाई लाग्छ गाउँमै रमाउँ

साँफेबगर भित्र सानो मेरो गाउँ

सानो सानो गाउँको गोयलापानी नाउँ

अनेक छन जात थर सानो गाउँ भित्र

यहि गाउँमा बस्छन मेरा साथीभाई र मित्र

पाठ २ चेलितिहार

हाम्रो समुदायमा मनाइने विभिन्न तिहारहरु मध्ये चेलितिहार पनि एक हो । मकर संक्रान्ति वा माघे संक्रान्ति वाट सुरु भइ माघ महिना भर यो तिहार मनाउने गरिन्छ । पौष महिनाको अन्तिम दिन राती मुँडाहरु जलाउने, मिलेर आगो ताप्ने र विहान सवेरै स्नान गरि छोरी चेलीलाइ आफ्नो गच्छे अनुसारको दक्षिणा सहित सेल, पुरी, मासको फुरौला, बटुक लगायतका मिठामिठा खाने कुरा दिने गरिन्छ । यस कार्यलाइ ज्यादै पुण्य कार्य मानिन्छ । विवाहित चेलिहरु आफ्नो माइति बाट कहिले माइतिले चेलितिहार लिएर आउछन भनि बाटो कुरेर वसिरहन्छन । अधिकांस चेलिहरु मकर संक्रान्तिको दिन अगाडी नै माईति घर पुगिसकेका हुन्छन । माइतिघर बाट आएको खानेकुरालाइ आफ्ना छिमेकी वल्लो पल्लो घरमा गर्वका साथ बाँडेर खाने गर्दछन । माघ महिना भर यो चाड मानिन्छ । हाम्रो समुदायमा माघ महिनालाइ धर्मि महिनाको रुपमा लिने गरिन्छ ।विवाहित चेलीहरु माइतिघर बाट तिहार नआएमा ज्यादै दुखि हुने गर्दछन । खास गरि विवाहित चेलिका लागी यो तिहार वढि महत्वपूर्ण रुपमा हेर्ने गरिन्छ ।

सदुर पश्चिम प्रदेश भर यो तिहार मनाउने गरिन्छ ।अधिकांस मानिसहरु माघ महिनाभर मासु खादैनन् । शुद्ध शाकाहारी भोजन ग्रहण गर्दछन ।माघ मनिाभर पूजापाठ र भगवानको आराधना गरिन्छ । उपवास बस्ने तथा पूण्य कार्यहरु गरिन्छन । तुलसी रोपण, तुलसी विवाह तथा तुलसी पुजा गरिन्छ । छोरी चेलीहरु आफ्ना दुख पिडा विर्सेर रमाइ रहेका हुन्छन ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) चेलितिहार ....महिनामा मनाईन्छ । (बैशाख, माघ)

(ख) माघ महिनालाई .... महिना पनि मानिन्छ । (धर्मि, उज्यालो)

(ग) चेलितिहारमा माईतिबाट तिहार नआउदा चेलिहरु.......... हुन्छन । (दुखि, वाक्क)

(घ) चेलिका दुख पिडा विर्सेर रमाईलो गर्ने तिहार.......... हो । (औंशी, चेलितिहार)

(ङ) माघ महिनामा अधिकांस मानिसले...........खादैनन् । (मासु , भात)

२. वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस :

क) चेलितिहार

ख) आराधना

ग) स्नान

घ) पूण्य

ङ) दक्षिणा

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) चेलितिहार कहिले मनाईन्छ?

(ख) चेलितिहारमा छोरी चेलि लाई के के दिइन्छ?

(ग) माघ महिनालाई किन धर्मि महिना मानिएको होला ? लेख्नुहोस् ।

(घ) विवाहित चेलिहरु किन दुखि हुन्छन ?

(ङ) हाम्रो नगरपालिकाको कुन कुन ठाउँमा चेलितिहार मनाइन्छ?

क्रियाकलाप

१. तपाईको समुदायमा चेलितिहार कसरी मनाइन्छ? सोधखोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२.तपाईको समुदायमा चेलितिहारमा मनाइने परिकारहरुको टिपोट गरी कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

चेलितिहारको महत्व बारेमा अभिभावक संग छलफल गरि टिपोट गरिएका कुराहरु पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ ३ भेषभुषा

मेरो नाम निलेश खड्का हो । मेरो घर साँफेबगर नगरपालिका वडा नं.११ देविस्थानमा पर्दछ । मेरो गाउँमा महिलाहरुले गुन्यु, चोली, ब्लाउज, धोती, सारी लगायतका लुगाहरु लगाउछन । घरमा रहदा वा घरायसी कार्य गर्दा गुन्यु, चोली र पटुका लगाउछन । स्थानीयले पटुकालाइ धणो वा चोट्को पनि भन्दछन ।यहाँका मानिसहरुले जात्रा, रमिता तथा पर्वहरुमा नयाँ नयाँ लुगा र गरगहनाहरु लगाउछन । महिलाहरुले टाउकोमा सूर्यफुल, शिरबन्दी, काँटा आदि लगाउछन । त्यसै गरी नाकमा फुली, नत्थनी, खण्टो र कानमा ढुंग्री, रल, आदि लगाउछन । महिलाले घाँटीमा चाप्की, तिलहरी, पोते, मोहरमाला तथा हातमा चांदीका बाला र खुट्टामा कल्ली लगाउने गर्दछन । आधुनिकताको नाममा कतियय भेषभुषाहरु लोप हुदै गइरहेका छन । हाम्रा भेषभुषाहरुको संरक्षण र संवर्द्धन आवश्यक भएको छ ।

मेरो गाउँका पुरुष मानिसहरुले सर्ट, पाइन्ट, आस्कोट, कोट, कुर्ता सलवार, लुंगी, टोपी आदि लुगाहरु लगाउछन।

मेरो काकाको भनाइ अनुसार Úहाम्रो गाउँमा महिला तथा पुरुषले लगाउने कतिपय पोशाक र गरगहना लोप भैसकेका छन । पुरुषले लगाउने लंगौठी, कन्धनी, लुंगी तथा महिलाले लगाउने लाइखाने, खास्टो, हातमा लगाउने चाँदीका बाला र खुट्टामा लगाउने कल्ली आदि परम्परागत भेषभुषाहरु लोप भैसकेका छन भने कतिपय भेषभुषाहरु लोप हुने वाटोमा छन ।

हाम्रा भेषभुषाहरु हाम्रा अमुल्य सम्पति हुन । यिनको संरक्षण र संवद्धन गर्नु हामी सवैको कर्तब्य र दायित्व हो ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोसः

(क) हाम्रा भेषभुषाको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । (   )

(ख) सूर्यफूल महिलाले घाँटीमा लगाउछन ।   (   )

(ग) पटुकी लाई धणो वा चोट्को पनि भनिन्छ । (   )

(घ) हाम्रो समुदायमा पुरुष र महिलाले एउटै किसिमको लुगा लगाउछन । (   )

(ङ) हाम्रा भेषभुषा हाम्रा अमुल्य सम्पति हुन। ( )

२. तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस :

क) परम्परागत

ख) पटुकी

ग) अमुल्य

घ) लाइखाने

ङ) शिरबन्दी

३. पाठको आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस :

(क) मेरो गाउँमा महिलाहरुले .... ब्लाउज, धोती, सारी लगायतका लुगाहरु लगाउछन ।

(ख) स्थानीयले पटुकालाइ धणो वा .... पनि भन्दछन ।

(ग) यहाँका मानिसहरुले जात्रा, रमिता तथा पर्वहरुमा नयाँ नयाँ .... लगाउछन ।

(घ) महिलाहरुले .... सूर्यफुल, शिरबन्दी, काँटा आदि लगाउछन ।

(ङ) हाम्रा भेषभुषाहरु हाम्रा .... सम्पति हुन ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भेषभुषा भनेको केहो?

(ख) निलेशको गाउँका महिलाहरुले कुन कुन गहनाहरु ल्गाउदा रहेछन?

(ग) चाडपर्वमा तपाई कुन कुन लुगा लगागनु हुन्छ? लेख्नुहोस् ।

(घ) हाम्रा भेषभुषाको संरक्षण किन आवश्यक छ?

(ङ) निलेशको गाउँका कुन कुन भेषभुषा लोप भएका रहेछन?

क्रियाकलाप

१. तपाईको समुदायमा महिला तथा पुरुषले पहिरने लुगा र गहनाहरुको बारेमा अभिभावक वा जानेबुझ्केका व्यक्तिलाइ साधेर तलको तालिका पुरा गर्नुहोस् ।

पुरुषले लगाउने	महिलाले लगाउने	महिलाले लगाउने	लोप भएका लुगाहरु	लोप भएका

लुगा	लुगाा	गहना		गहनाहरु
१.सर्ट २.पाइन्ट ३. ४. ५. ६. ७. ८.	१.गुन्यू २.चोली ३. ४. ५. ६. ७. ८.	१.शिरबन्दी २.सूर्यफूल ३. ४. ५. ६. ७. ८.	१.लाइखाने २.लगौंठी ३. ४. ५. ६. ७. ८.	१.चाप्की २.कल्ली ३. ४. ५. ६. ७. ८.

परियोजना कार्य

तपाइको समुदायका विद्यमान भेषभुषाहरुको सूचि बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

एकाई दुई स्थानीय पेशा तथा प्रविधि

सिकाई उपलब्धि

- ❖ पानी घट्टको सामान्य परिचय दिई कार्यहरु बताउन,
- ❖ आफरको सामान्य परिचय दिई आफरमा निर्माण गरिने सामानहरुको सूचि तयार पार्न,
- ❖ बाख्रा पालनका फईदाहरु लेख्न,

❖ कुखुरा पालनका लागी चाहिने आवश्यक पुर्वाधारको तालिका तयार गर्न

दिइएका चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस

पाठ १ पानीघट्ट

पानीघट्ट पानीबाट चल्ने घरेलु यन्त्र हो । खोला वा नदीको पानीलाई कुलो बनाएर अग्लो ठाउँबाट काठको पँदालो वा डुँड द्वारा छाँगो बनाइन्छ र त्यो पानीको छाँगो पानीघट्टमा

बनाइएको फदेडो वा मदानीमा खसे पछि मदानी लाई घुमाउछ । मदानी वा फदेडोको माध्यमबाटढुंगाको जाँतो वा पाथ्थर घुम्दछ र अन्न पिस्न थाल्दछ । अन्न नियमित खस्नका लागी अन्नलाइ कोठोमा राखिन्छ । कोठीको मुखमा भएकोधारा हुदै अन्न घट्टमा खस्दछ । अन्न नियमित खस्नको लागी कोठी र जाँतोको विचमा कटकटे राखिएको हुन्छ जसले कम्पन उत्पन्न गराइ आवश्यकता अनुसार अन्न खस्न सहयोग गर्दछ ।

पानीघट्टको प्रयोग गरी गहुँ, कोदो, मकै, जौं, फापर आदि जस्ता खाद्य पदार्थहरु पिस्ने गरिन्छ । विशेषगरी ग्रामिण क्षेत्रमा यसको वढी प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो नगरपालिकाका प्रभाली गाड, जिजेडी गाड, छिपेखोला लगायतका ठाउँहरुमा पानीघट्टहरु रहेका छन ।

सडक, यातायात, विद्युत लगायतका सुविधाहरुको विस्तार संगै विजुलीबाट चल्ने मिलको विस्तार भए पछि पानीघट्टको अस्तित्व पनि संकटमा पर्न गएको छ ।यिनिहरु लोप हुने दिशामा छन । तसर्थ पानीघट्टको संरक्षण, संवर्द्धन र आधुनिकिकरणमा सवैको ध्यान जानु जरुरी देखिन्छ ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोसः

(क) पानीघट्ट विजुलीबाट चल्दछ ।( )

(ख) फदेडो घुम्दा मियोको माध्यमबाट जाँतो घुम्न गई अन्न पिसिन्छ । ( )

(ग) अन्न पिस्ने जाँतो लाई स्थानीय भाषामा पाथ्थर भनिन्छ । ( )

(घ) पानीघट्ट संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । ( )

(ङ) **साँफेबगर नगरपालिकामा** पानीघट्ट रहेका छैनन् । ( )

२. सफाअक्षर बनाई लेख्नुहोस :

क) हामीले पानीघट्टको संरक्षण र संवर्द्धनमा सहयोग गर्नु पर्दछ ।

ख) पानीघट्टलाई लोप हुन बाट जोगाउनु पर्दछ ।

ग) पानीघट्ट हाम्रा परम्परागत, बौद्धिक र सांस्कृतिक सम्पति हुन ।

घ) फदेडो घुम्दा मियोको माध्यमबाट जाँतो घुम्न गई अन्न पिसिन्छ ।

ङ) पानीघट्टमा गहुँ, कोदो, मकै, जौं, फापर आदि जस्ता खाद्य पदार्थहरु पिस्ने गरिन्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पानीघट्ट **भनेको केहो?**

(ख) पानीघट्टमा के कस्ता अन्नहरु पिस्ने गरिन्छ ?

(ग) पानीघट्ट कसरी चल्दछ? **लेख्नुहोस् ।**

(घ) पानीघट्टमा **कोठी किन राखिन्छ?**

(ङ) पानीघट्टमा कटकटेले के काम गर्दछ ?

क्रियाकलाप

१. तपाईको समुदायमा पनि पानीघट्टहरु होलान ।त्यहाँ के के अन्नहरु पिस्ने गरिन्छन ? तालिका बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२ . पानीघट्ट हाम्रा परम्परागत बौद्धिक सम्पति हुन । यिनिहरु लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका छन । पानीघट्टलाई लोप हुन नदिन क कसले के के कार्य गर्नु पर्ला ?सूचि बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाइको समुदायका रहेको पानीघट्टको अवलोकन गर्नुहोस ।पानीघट्टको मालिक वा अभिभावक संग त्यहाँ भएका सामाग्रीहरुको बारेमासोधेर पानीघट्टकोचित्र सहित नामाकरण गर्नुहोस ।

पाठ २ आफर

(श्री प्रभा धम्कोट माध्यामिक विद्यालयका शिक्षक युवाराज चौधरी र कक्षा ४ मा अध्ययनरत छात्रा विष्णुहरी सुवेदी विच मध्यान्तरको समयमा विद्यालयको पिपल चौतारीमा आफर पेशाका बारेमा भएको कुराकानी)

बिष्णुहरी : (हात जोडेर) नमस्कार गुरु !

शिक्षक : नमस्कार ! सञ्चै छौ ?

बिष्णुहरी : सञ्चै छु , सर ! आफर पेशाका बारेमा हजुरले प्रष्टयाइ दिनु हुन्छ कि भनेर ।

शिक्षक : हुन्छ । तिमिलाइ सोध्न मन लागेको कुराहरु सोध्न सक्छौ ।

बिष्णुहरी : सर ! आफर भनेको के हो ?

शिक्षक : आफर परम्परा देखि चल्दै आएको घरायसी र कृषि सम्वन्धि सामाग्री निर्माण गर्ने एक किसिमको घरेलु उद्योग हो ।

बिष्णुहरी : आफरमा के के बनाईन्छ ? सर ।

शिक्षक : आफरमा हसिया, कुटो, कोदालो, फाली, खुडा खुकुरी, बञ्चरो आदि विभिन्न घरायसी तथा कृषि सम्वन्धि सामानहरु बनाईन्छ । साथै बिग्रिएका सामाग्रीहरु मर्मत गर्ने र तिखार्ने वा कार्ने काम पनि गरिन्छ ।

बिष्णुहरी : हाम्रा स्थानिय घरायसी र कृषि सम्वन्धि धेरै किसिमका सामानहरु पो निर्माण हुने रहेछन् त आफरमा । अनि ति सामानहरु बनाउन कुन कुन सामाग्रीहरुको प्रयोग गरिन्छ ? सर ।

शिक्षक : फलाम पिट्न घन, समात्न पकड वा चिम्टी, नफुट्ने बलियो किसिमको ठुलो ढुँगा, फलाम चिस्याउन पानी, साना हतौडाहरु, तिखार्न रेत , आगो बाल्न दाउरा बाट बनेका कोइला, आगो फुक्ने ढुँग्रो आदि सामानहरु आफरमा चाहिने सामानहरु हुन ।

बिष्णुहरी : त्यसो भए जो सुकै ब्यक्तिले आफर चलाउन सक्दैन होला है सर ?

शिक्षक : तिमिले सहि कुरा गर्‍यौ, विष्णुहरी । आफर चलाउन त्यो सम्वन्धि अनुभव प्राप्त ब्यक्ति हुनु पर्दछ ।

बिष्णुहरी : आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ कि ?आफरमा सर !

शिक्षक : पहिले आगो फुकेर फलाम तताउने गरिन्थ्यो तर आजभोली हाते हावा दिने मेशिन तथ विद्युतिय मेशिनको पनि प्रयोग गरिएको देखिन्छ ।

बिष्णुहरी : ओ हो ! आफर त हाम्रो दैनिक जिवनका कार्य गर्ने सामान निर्माण संग सम्वन्धित पो रहेछ । तर आफरलाइ प्रोत्साहित गरेको देखिदैन ?

शिक्षक : हो , आफर पेशा लाई प्रोत्साहन गर्न नसक्दा , सम्वन्धित सरोकारवालाको ध्यान जान नसक्दा यो पेशा कतियय स्थानहरुमा लोप भैसकेको छ भने कतिपय स्थानहरुमा लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको छ ।

बिष्णुहरी : आफरलाई लोप हुन बाट कसरी जोगाउन सकिएला , सर ?

शिक्षक : हाल सम्म आफरलाइ जातिय पेशाको रुपमा हेर्ने गरिएको पाईन्छ । यो राम्रो सोच होईन । यस पेशालाई ब्यवसायिकरण र प्रोत्साहित गरी यसको उत्थान, संरक्षण, संवर्द्धन र आधुनिकिकरण तथा विकासमा सरोकार वालाको ध्यान जान सकेमा यो पेशालाई लोप हुन बाट जोगाउन सकिन्छ ।

(यति कुराकानी गर्दा गर्दै विद्यालयको घण्टी वज्छ ।)

बिष्णुहरी : धन्यवाद, सर । आज आफरको बारेमा धेरै कुरा बुझें ।

शिक्षक : हुन्छ । नबुझेको कुरा र आफुलाई लागेको जिज्ञास सधै राख्ने गर वावु ।

बिष्णुहरी : हवस्सर ।

(दुबै जना आ आफ्नो कक्षा तिर जान्छन)

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) आफर एक किसिमको …….. उद्योग हो । (घरेलु , ठुलो)

(ख) हाम्रो समुदायमा आफरलाई .... पेशाको रुपमा लिएको पाईन्छ ।(धार्मिक, जातिय)

(ग) आफर .... पेशा हो । (आधुनिक, परम्परागत)

(घ) आफर चलाउन .... चाहिन्छ ।(अनुभव, योग्यता)

(ङ) .....लाई आधुनिकिकरण र व्यवसायिक बनाइनु आवश्यक छ । (विद्यालय, आफर)

२. अर्थ खुल्ने गरि वाक्य बनाउनुहोस :

क) आफर

ख) घरेलु

ग) अनुभव

घ) पेशा

ङ) प्रोत्साहन

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आफर भनेको केहो?

(ख) आफरलाई किन परम्परागत पेशा मानिन्छ?

(ग) आफरमा बनाइने कुनै पाँच सामाग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) आफर पेशा किन लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको छ?

(ङ) आफरमा काम गर्ने ब्यक्ति कस्तो हुनु पर्दछ ?

क्र.सं	सामानको नाम	प्रयोग हुने ठाउँ (क्षेत्र)
१.	कोदालो	खेतिपाती
२.	हसिया	घर र कृषि
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

कियाकलाप

१. तपाईको समुदायमा रहेको आफरमा कुन कुन सामानहरु बनाईन्छन ? तलको तालिका पुरा गर्नुहोस ।

२ . तपाईको समुदायमा रहेको आफरलाई कसरी आधुनिकिकरण गरी ब्यवसायिक बनाउन सकिएला ? जाने बुझेका अभिभावकहरु संग सोधपुछ गरी प्राप्त जानकारीलाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

३. तपाईको समुदायमा रहेको आफरको भ्रमण गर्नुहोस । आफरको अवलोकन गरी त्यहा भएका सामानहरुको टिपोट गर्नुहोस । थाहा नभएका कुराहरु आफर संचालक संग सोध्नुहोस । टिपोट गरिएका कुराहरुको आधारमा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ ३ बाख्रापालन

घरायसी वा ब्यवसायिक रुपमा खशी, बोका र बाख्रा पाल्ने कार्यलाई बाख्रापालन भनिन्छ ।

हाम्रो समुदायमा परापूर्व काल देखि नै घरायसी रुपमा बाख्रापालन गर्ने गरेको पाईन्छ । परम्परागत र घरायसी रुपमा गरिने बाख्रापालन कृषकहरुको लागी राम्रो आम्दानीको श्रोत बन्दै आएको भए पनि ब्यवसायिक रुपमा केहि ब्यक्तिले बाख्रापालनको सुरुवात गरेको पाईन्छ । बाख्रापालन राम्रो ब्यवसाय हो । यसका प्रयाप्त संभावनाहरु रहेका छन । ब्यवसायिक रुपमा बाख्रापालन गरि प्रयाप्त आम्दानी गरका समाचारहरु थुप्रै सुन्न पाईन्छ ।

बाख्रापालन प्राय सवै प्रकारको ठाउँ र हावापानीमा साधारण खोर बनाइ सामान्य रुपमा गर्न सकिन्छ । यसको उत्पादन बिक्रिका लागी सर्वसुलभ रहेको छ । बाखा लाइ गरिवको गाई पनि भन्ने गरिन्छ ।

बाख्रापालनमा बाख्राका लागी ओभानो छुट्टै खोर हुनु पर्दछ । बाख्रापालनवाट कम लागतमा वढी फाईदा लिन सकिन्छ । प्रयाप्त चरन रहेको क्षेत्र र जंगल भएको क्षेत्र अझै बाख्रापालनका लागी बढी उपयुक्त र सहज हुन्छ ।

बाख्रापालनका धेरै फाईदाहरु रहेका छन । मासु, दुध, उन र मलका लागी किसानहरुले बाख्रापालन गरेको पाईन्छ । बाख्राहरु पनि विभिन्न प्रजातीका हुन्छन । खरी, औले, तराइ र सिन्हाल नेपालका रैथाने बाख्राहरु हुन भने जमुनापारी,बारबारी, सानन् , विटल, सिरोही र विचर आयातित बाख्रा समूहहरु हुन ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) बाख्रापालन सबै किसिमको ....गर्न सकिन्छ । (भिरमा , हावापानीमा)

(ख) बाख्रालाई ....राखिन्छ । (खोरमा , गोठमा)

(ग) बाख्रापालनलाई.............रुपमा गर्दा बढी फाईदा हुन्छ । (ब्यवसायको, घरायसी)

(घ) बाख्रालाई गबिको .... पनि भन्ने गरिन्छ । (गाई, गधा)

(ङ) बाख्रापालन बाट धेरै .... लिन सकिन् छ । (गुण, फाईदा)

२. तलको तालिका पुरा गर्नुहोस :

नेपालका रैथाने बाख्राहरु	आयातित बाख्राहरु	बाख्रापालनका फाईदाहरु

१. खरी	१. जमुनापारी	**१. मासु**

३. वाक्य पुरा गर्नुहोस :

क) जमुनापारी

ख) बाख्रापालन

ग) ब्यवसाय

घ) मासु

ङ) चरन क्षेत्र

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाख्रापालन भनेको केहो ?

(ख) बाख्रापालन किन गरिन्छ ?

(ग) बाख्रापालन कुन कुन ठाउँ र हावापानीमा गर्न सकिन्छ ?

(घ) बाख्रापालनका फाईदाहरु लेख्नुहोस ।

(ङ) जंगल भएको क्षेत्र किन बाख्रापालनका लागी बढी उपयुक्त मानिन्छ?

कियाकलाप

१. तपाईको गाउँ वा समुदायमा विभिन्न व्यक्तिहरुले बाख्रापालन गरेका हालान् । तिनिहरुलाई बाख्रापालन बाटके कस्ता फाईदाहरु भएका छन ? तालिका बनाई कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

२. तपाईको गाउँ वा समुदायमा पालन गरिएका रैथानीय र आयातित बाख्राहरुको नाम लेखि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाइको गाउँ समाजमा बाख्रापालनका के कस्ता संभावना र चुनौतिहरु रहेका छन ? अभिभावक र शिक्षकको सहयोगमा तयार गरि कक्षाकोठामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ ४ कुखुरापालन

(कक्षाकोठामा आफ्नो गाउँ तथा समुदायमा संचालित कुखुरापालन र यसका लागी चाहिने आवश्यक पूर्वाधार सम्वन्धमा स्थानीय अभिभावक संग सोधखाज गरि तयार गरिएको परियोजना कार्य प्रस्तुत गर्दै कक्षा ४ का छात्रा कविता)

नमस्कार ! मेरो नाम कविता हो । म कक्षा ४ मा पढ्छु । आज म आफ्नो गाउँ तथा समुदायमा संचालित कुखुरापालन र यसका लागी चाहिने आवश्यक पूर्वाधार सम्वन्धमा मैले सोधखोज गरी तयार प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न गईरहेको छु । स्थानीय स्तरमा संचालन गर्न सकिने विभिन्न पेशा व्यवसायमा कुखुरापालन पनि एक हो । कुखुरा पालन गरी नाफा आर्जन गर्ने व्यवसायलाई कुखुरा पालन भनिन्छ । मेरो गाउँमा धेरै जनाले २/४ वटाका दरले कुखुरा पालेका छन । आफुले चाहेको बेला मासु र अण्डा खान तथा आवश्यक परेको समयमाकुखुरा र अण्डा बेचेर धेरैले गर्जो टार्ने गरका छन । तर केहि व्यक्तिहरुले व्यवसायिक रुपमा नै कुखुरा पालन गरेका छन । ति मध्ये रबिन्द्र काका पनि एक हुन । उहाँले कुखुराको लागी एउटाबाँस र जालीको ठुलो खोर निर्माण गर्नु भएको रहेछ । त्यो खोरलाई दुई कोठामा विभाजन गरी लोकल कुखुरा र ब्रोइलर कुखुराको लागी छुट्टा छुट्टै खोर बनाउनु भएको

रहेछ । कुखुराको खोरमा विजुलीबत्ती, पानी र दानाको छुट्टा छुट्टै व्यवस्था गरेका रहेछन । खोरको चारै तिर हावा र प्रकाशको लागी जाली लगाईएको पाइयो । आवश्यकता अनुसारआहारा दिनका लागीकुखुराको दाना र पानीको भण्डारण पनि गर्नु भएको पाइयो । समय समयमा आवश्यकता अनुसार पशुपन्छि प्राविधिकको सल्लाह अनुसार कुखुरालाई औसधीको प्रयोग गर्नु भएको रहेछ ।

काका काकी दुवैले मिलेर कुखुराको हेरचाह गर्ने गरको काकाले बताउनु भयो । नियमित सरसफाईका साथै कुखुराको मल राख्ने व्यवस्था गरेको पाइयो । कुखुरा र अण्डा लिन बजारबाट ब्यापारीहरु उहाँको घरमा नै पुगेर किन्ने गरेको पाइयो । उहाँलाई भ्याई नभ्याई हुदो रहेछ । कुखुरापालन बाट नै उहाँले मनग्य आम्दानी कमाउनु भएको छ । उहाँले ब्यवसायको रुपमा कुखुरा पालन गर्नु भएको छ । कुखुराको मलमूत्र लाई तरकारी खेतीमा मलको रुपमा प्रयोग गर्नु भएको रहेछ । तरकारी खेती पनि फस्टाएको देखिन्छ ।उहाँ गाउँको बजारमा अर्को कुखुरा पालन फर्म खाल्ने तयारीमा हुनुहुन्छ । दुई जना गाउँका हरी र रामेले रोजगारी पाएका छन ।

उहाँका अनुसार कुखुरापालन पूर्ण रोजगारीका साथ मनग्य आम्दानी गर्न सकिने भरपर्दो पेशा हो ।कुखुरा पालन सजिलो र कम लगानीमा संचालन गर्न सकिन्छ । सामाग्रीको सहज उपलब्धता र बजारको सहज पहुँचले विक्रि वितरणमा कुनै समस्या नभएको काकाले बताउनु भयो । सानो रुपमा सुरुवात गरी विस्तारै अनुभवहरु लाई संगाल्दै उहाँले कुखुरापालन ब्यवसायको विस्तार गरी सफल हुनु भएको पाइयो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

खोर	व्यवसायिक	जातका	कुखुरा पालन	अण्डा

(क) .... सजिलो र कम लगानीमा संचालन गर्न सकिन्छ ।

(ख) कुखुरा पालनका लागी छुट्टै .... बनाउनु पर्दछ ।

(ग) कुखुरा पालन लाई .... रुपमा संचालन गर्न सकेमा मनग्य आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

(घ)मासु र .... दुवैका लागी कुखुरा पालन गरिन्छ ।

(ङ)कुखुरा पनि विभिन्न .... हुन्छन ।

२. माथिको पाठलाई अध्ययन गरी तपाईलाई मन परेका कुनैक पाँच ओटा वाक्यहरु टिपोट गर्नुहोसः

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस :

क) कुखुरा पालन कम लगानीमा संचालन गर्न सकिने पेशा हो । ( )

ख) कुखुरा पालनको लागी छुट्टै खोरको आवश्यकता हुदैन । ( )

ग) कुखुरा लाई नियमित आहार पानीको व्यवस्था गर्नु पर्दछ ( )

घ) कुखुरालाई छाडा रुपमा चर्न दिनु पर्दछ । ( )

ङ) कुखुराको मलमूत्र लाई तरकारी बारीमा हाल्नु हुदैन ( )

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुखुरा पालन भनेको के हो ?

(ख) कुखुरा पालन वाट के के फाईदा लिन सकिन्छ ?

(ग) कुखुराको मलमूत्र लाई के को रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(घ) रविन्द्र काकाले कुखुरा पालनका लागी के के कुराहरुको व्यवस्था गर्नु भएको रहेछ?

(ङ) कुखुरा पालन कस्तो पेशा हो? लेख्नुहोस ।

कियाकलाप

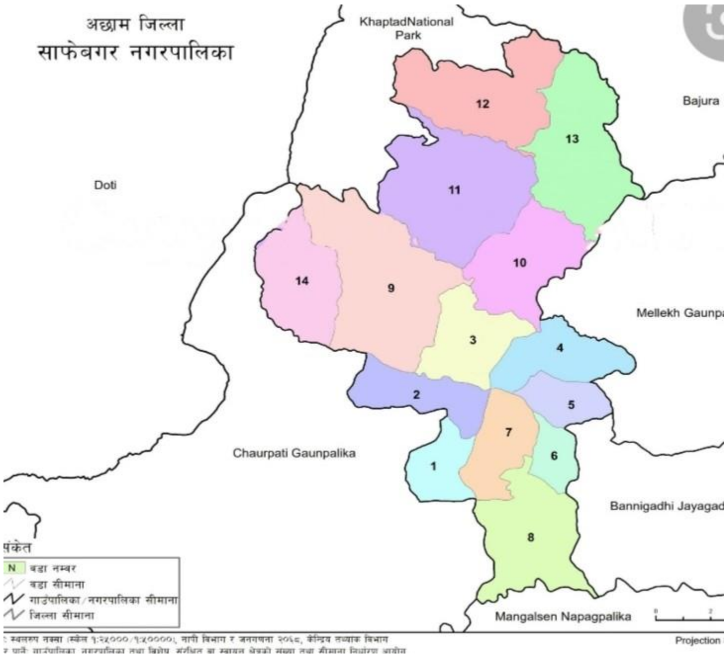
१. तपाईको गाउँघरमा विभिन्न व्यक्तिले व्यवसायिक रुपमा कुखुरा पालन गरेका होलान् । कुखुरा फर्म वा खोरको अवलोकन गरी , आवश्यकता अनुसार सोधपुछ गरी कुखुरा पालनका लागी चाहिने आवश्यक पूर्वाधारहरुको सूचि वनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई तिन हाम्रो साँफेबगर

सिकाई उपलब्धि

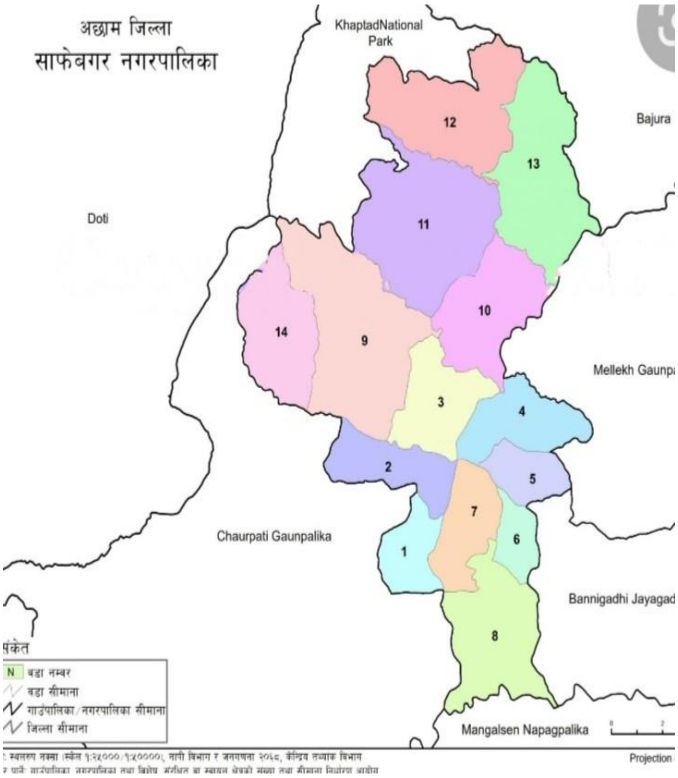
१. साँफेबगर नगरपालिकाको सामान्य परिचय दिन,

दिइएका चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस



पाठ १ मेरो साँफेबगर

हाम्रो देश नेपालमा ७ प्रदेशहरु, ७७ जिल्लाहरु रहेका छन । ति सात प्रदेशहरुमा सुदुर पश्चिम प्रदेश पनि एक हो । सुदुर पश्चिम प्रदेशमा रहेका ९ जिल्लाहरु मध्य अछाम जिल्ला पनि एक जिल्ला हो । अछाम जिल्लामा साँफेबगर, मंगलसेन, कमलबजार र पञ्चदेवल विनायक गरी ४ ओटा नगर पालिकाहरु रहेका छन भने चौरपाटी, मेल्लेख, रामारोशन, बान्नीगढी जयगढ, तुर्माखाँद र ढकारी गरी ६ ओटा गाउँपालिकाहरु रहेका छन ।



साँफेबगर नगरपालिकाको कार्यालय साँफेबगरमा रहेको छ। साँफेबगर नगरपालिकामा १४ वटा वडाहरु रहेका छन। बैजनाथ, जाल्पादेवी, शिद्धेश्वर,मष्टामाण्डौं, नवाठाना, भाग्यश्वर, रिडिकोट, चण्डीका, बुढाकोट, घुघुरकोट, देविस्थान, खप्तड, बाब्ला र पातलकोट गरी १४ ओटा पूर्व गाउँ विकास समितिलाई समेटेर यो साँफेबगर नगरपालिका बनेको छ।

साँफेबगर नगरपालिकाको प्रथम नगर प्रमुख श्री कुल बहादुर कुँवर र उप प्रमुख श्री बिरमला बुडथापा हुनुहुन्छ। वर्तमान अवस्थामा साँफेबगर नगरपालिकाको नगर प्रमुख श्री राजेन्द्र बहादुर कुँवर र उप प्रमुख श्री शिव बहादर कुँवर (शिलोज) हुनुहुन्छ।

साँफेबगर नगरपालिकाको पूर्वमा बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका र मेल्लेख गाउँपालिका, पश्चिममा चौरपाटी गाउँपालिका, दक्षिणमा मंगलसेन नगरपाकि र उत्तरमा बाजुरा जिल्ला संग सिमाना जोडिएको छ। अछाम जिल्ला सदरमुकाम मंगलसेन देखि करिब ३७ कि.मि. को दुरीमा साँफेबगर नगरपालिकाको कार्यालय रहेको छ।

साँफेबगर नगरपालिका भित्र एउटा विमानस्थल रहेको छ । यो विमानस्थल कालोपत्रे रहेको छ । यस विमानस्थल बाट साँफेबगर–धनगढी–साँफेबगर र साँफेबगर–नेपालगञ्ज–साँफेबगर हवाई सुविधा उपलब्ध रहेको छ । साँफेबगर देखि मंगलसेन र साँफेबगर देखि बाजुरा जाने सडक कालो पत्रे रहेका छन । साँफेबगर नगरपालिकाको १४ वटा वडामा कच्ची सडक सुविधा पुगेको छ । यस नगरपालिकाको सवै वडाहरुमा प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध रहेको छ । रीडिकोटमा सुविधा सहितको बयालपाटा अस्पताल रहेको छ । नगरपालिकाको सवै वडाहरुमा शैक्षिक संस्थाको उपलब्धता रहेको छ ।यस नगरपालिकामा त्रिपुरा सुन्दरी क्याम्पस, श्रीकोट र जनता बहुमूखि क्याम्पस, बयलपाटा गरी २ वटा क्याम्पसहरु पनि रहेका छन ।

बैद्यनाथ धाम, जिमराडी, नुवाहाट, त्रिपुरा सुन्दरी, हाडासैन–माडी–शिद्धधुनी, कालालेखी आदि धार्मिक क्षेत्रहरु यस नगरपालिका भित्र रहेका छन । त्यस्तै नाईनी, बैद्यनाथ धाम क्षेत्र, खप्तडको पूर्वि क्षेत्र आदि पर्यटकिय क्षेत्रहरु यस नगरपालिका अर्न्तगत रहेका छन । बिमकोट दरबार, मोटेनाको झिंगटी घर, श्रीकोट , दयगडा जस्ता ऐतिहासिक स्थलहरु पनि साँफेगर नगरपालिका भित्र अवस्थित छन ।

पवित्र बुढीगंगा नदी साँफेबगर नगरपालिकाको विच भागबाट बग्दै गएको छ । प्रभाली गाड, छिपेखोला, जिजेडी गाड, आडदली लगायतका नदी तथा खोलाहरु बुढीगंगा नदीमा मिसिन्छन ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस :

(क)	(ख)
बैद्यनाथ धाम	पक्की (पिच)
साँफेबगर	नगरपालिका
बुढीगंगा	धार्मिक क्षेत्र
बयलपाटा अस्पताल	पवित्र नदी
कालोपत्रे	औसधी उपचार गर्ने ठाउँ

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) साँफेबगर नगरपालिकामा रहेको मुख्य नदी .... .हो । (छिपेखोला , बुढीगंगा)

(ख) साँफेबगर नगरपालिकामा........ ....वडाहरु रहेकाछन । (चौध , पन्ध्र)

(ग) बैद्यनाथ धाम ....नदीको किनारमा अवस्थित रहेको छ । (भेरी, बुढीगंगा)

(घ) साँफेबगर नगरपालिकाको पशिचममा .... गाउँपालिका पर्दछ । (चौरपाटी, बान्नीगढी जयगढ)

(ङ) हवाई जहाज उडान तथा अवतरण हुने ठाउँलाई .... भनिन्छ । (वसपार्क, विमानस्थल)

३. तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसंग सार्नुहोसः

साँफेबगर नगरपालिकामा १४ वटा वडाहरु रहेका छन । बैजनाथ, जाल्पादेवी, शिद्धेश्वर,मष्टामाण्डौं, नवाठाना, भाग्यश्वर, रिडिकोट, चण्डीका, बुढाकोट, घुघुरकोट, देविस्थान, खप्तड, बाब्ला र पातलकोट गरी १४ ओटा पूर्व गाउँ विकास समितिलाई समेटेर यो साँफेबगर नगरपालिका बनेको छ । साँफेबगर नगरपालिका भित्र एउटा विमानस्थल रहेको छ । साँफेबगर नगरपालिकाको पूर्वमा बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका र मेल्लेख गाउँपालिका, पश्चिममा चौरपाटी गाउँपालिका, दक्षिणमा मंगलसेन नगरपाकि र उत्तरमा बाजुरा जिल्ला संग सिमाना जोडिएको छ । बैद्यनाथ धाम, जिमराडी, नुवाहाट, त्रिपुरा सुन्दरी, हाडासैन–माडी–शिद्धधुनी, कालालेखी आदि धार्मिक क्षेत्रहरु यस नगरपालिका भित्र रहेका छन । त्यस्तै नाईनी, बैद्यनाथ धाम क्षेत्र, खप्तडको पूर्वि क्षेत्र आदि पर्यटकिय क्षेत्रहरु यस नगरपालिका अर्न्तगत रहेका छन । नुवाहाट, मोटेनाको झिंगटी घर, श्रीकोट , दयगडा जस्ता ऐतिहासिक स्थलहरु पनि साँफेगर नगरपालिका भित्र अवस्थित छन ।

४. वाक्य पुरा गर्नुहोस :

क) नगरपालिका

ख) विमानस्थल

ग) सिमाना

घ) नगर प्रमुख

ङ) पवित्र नदी

५. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको वसोवास भएको नगरपालिकाका नाम केहो ?

(ख) साँफेबगर नगरपालिकामा कति वडाहरु रहेका छन?

(ग) तपाईको नगरपालिकाका नगर प्रमुख र उप प्रमुखको नाम लेख्नुहोस ।

(घ) तपाईको नगरपालिकामा रहेका धार्मिक क्षेत्रहरुको सूचि बनाउनु होस ।

(ङ) तपाई लाई तपाईको नगरपालिकाका के के कुराहरु बढी मन पर्छ? लेख्नुहोस ।

कियाकलाप

१. तपाईको तपाईको नगरपालिकाका धार्मिक पर्यटकिय र ऐतिहासिक क्षेत्रहरुका बारेमा सोधखोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२. अभिभावकको सहयोग लिई तपाईको नगरपालिकाकाका वडाहरुमा पर्ने स्थानको नाम सूचि तयार गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

शिक्षक तथा अभिभावकको सहयोगमा तपाईको नगरपालिकाको सामान्य नक्सा तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

- नक्शा बनाउदा शिशाकलमको प्रयोग गर्ने
- तयारी नक्शालाई छापेर नक्शा कोर्न सिक्ने
- ट्रेस पेपरको प्रयोग गर्ने
- नक्सा बनाउदा शिक्षक तथा अभिभावकको सहयोग लिने
- नक्शा कार्यलाई धेरै पटक दोहोर्‍याउने
- शिक्षक तथा अभिभावकले आवश्यक सहजिकरण गर्ने
- निरन्तरको अभ्यासबाट सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

एकाई चार ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदा

सिकाई उपलब्धि

१. झिंगटी घरको परिचय दिन,

२. बाहुल ढुङ्गाको परिचय दिन,

दिइएका चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस

पाठ १ झिंगटी घर

माटोको ईटाले चिनेर र माटो कै टायल बाट छाएको र पाखा (छाना) निकालेको घरलाई झिंगटी घर भन्ने गरिन्छ । हाम्रो साँफेबगर नगरपालिका वडा नं. ८ मोटेनामा ऐतिहासिक झिंगटी घर रहेको छ । अछाम मोटेनामा वि.सं. १९३५ मंसिर ६ मा जन्मिनु भएका प्रशिद्ध साहित्यकार स्वर्गिय पहलमान सिंह स्वारले वि.सं. १९७६ मा सो घरको निर्माण कार्य सुरुवात गर्नु भएको थियो । पहलमान सिंह स्वार र भोजराज सिंह स्वार दुई भाई हुनुहुन्थ्यो । ति दुई भाईको लागी पहलमान सिंह स्वारले काठमाण्डौं बाट कालिगडहरु झिकाएर स्थानीय ठाउँमा नै माटोको ईटा तयार गरी करिब ३ वर्षको अवधिमा सो घरको निर्माण कार्य सम्पन्न भएको थियो । तिन तले सो घरमा दुई ओटा नाल रहेका छन । उत्तर तर्फको नाल(४९ फिट लम्बाई तथा २२.५ फिट चौडाइ) पहलमान सिंह स्वारको र पूर्व तर्फको नाल(४९ फिट लम्बाई तथा २१.८ फिट चौडाइ) भोजराज सिंह स्वारको निवास स्थान हुने गरी सो घर निर्माण गरिएको थियो । ऐतहासिक दरबार जस्तै देखिने सो घरमा बाहिर भित्र गरी ६१ ओटा ढोका, १० ओटा झ्याल र ८ ओटा आलमारी रहेका थिए ।

वि.सं. १९७८ तिर घर निर्माण सम्पन्न भए लगतै पहलमान सिंह स्वार र त्यसको केहि समयमा भोजराज सिंह स्वार गरी दुबै भाईहरु परिवार सहित काठमाण्डौं लगायतका स्थानमा गए पछि घरको आधिकारीक संरक्षक नहुदा त्यो ऐतिहासिक घर जिर्ण हुदै गयो । वि.सं. २०१६ र २०१७ सालतिर हर्षराज स्वारले सो घरको मर्मत संभार गर्नु भएको थियो । त्यस पछिका दिनहरुमा संरक्षण र मर्मत संभार हुन नसक्दा ऐतिहासिक, पुरातात्विक र वास्तुकलाको अनुपम नमुनायुक्त झिंगटी घरजिर्ण अवस्थामा रहेको छ ।ऐतिहासिक सम्पदा हाम्रा अमुल्य सम्पति हुन । समयमा नै यसको उचित मर्मत संभार तथा पूननिर्माण गर्नु आवश्यक छ ।

सुदुरपश्चिम प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकार– साँफेबगर नगरपालिकाले मर्मत संभारका लागी आवश्यक ठोस योजना बनाई सो झिंगटी घर लाई स्व. पहलमान सिंह स्वार स्मृति संग्राहलयको रुपमा विकास गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

स्रोत :– कृष्ण स्वार

राम भरश कु**वर**

सुशिल कुँवर

सहजीकरणः आशिष कुँवर(प्रभा धम्कोट मा.वि)

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस :

(क)	(ख)
साहित्यकार	साँफेबगर नगरपालिका वडा नं. ८, मोटेना
झिंगटी घर	स्वर्गिय पहलमान सिंह स्वार
उत्तर तर्फको नाल	वि.सं. १९९१ कैलाली, पहलमानपुर

पहलमान सिंह स्वारको स्वर्गारोहणस्वर्गीय पहलमान सिंह स्वार

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

जिर्ण	**साहित्यकार**	**झिंगटी घर**	**स्वर्गिय पहलमान सिंह स्वार**	**नाल**

(क) साँफेबगर नगरपालिका वडा नं. ८ मोटेनामा ऐतिहासिक......................... रहेको छ।

(ख)......................................ले वि.सं. १९७६ मा झिंगटी घरको निर्माण कार्य सुरुवात गर्नु भएको थियो ।

(ग)तिन तले सो घरमा दुई ओटा ....रहेका छन ।

(घ)स्वर्गिय पहलमान सिंह स्वार प्रशिद्ध .... हुन ।

(ङ)हाल झिंगटी घर ....अवस्थामा रहेको छ ।

३. माथिको पाठलाई अध्ययन गरी महत्वपूर्ण पाँच ओटा वाक्यहरु टिपोट गर्नुहोसः

४. अर्थ लेख्नुहोस :

क) स्वर्गिय

ख) संरक्षक

ग) निर्माण

घ) जिर्ण

ङ) साहित्यकार

५. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) झिंगटी घर भनेको के हो ?

(ख) मोटेनामा झिंगटी घर कसले निर्माण गराएका थिए ?

(ग) झिंगटी घरको मर्मत कसले र कहिले गरेका थिए?

(घ) झिंगटी घरलाई के को रुपमा विकास गर्नु आवश्यक छ?

(ङ) झिंगटी घरको अवस्था किन जिर्ण भएको होला? लेख्नुहोस ।

(च) झिंगटी घरलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिएला ? सुझाव दिनुहोस ।

क्रियाकलाप

ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाको संरक्षणमा विद्यार्थीहरुको भूमिका के के हुन सक्छ ? कक्षाका विद्यार्थीलाई चार समुहमा विभाजन गरी आ आफ्नो समुहले तयार गरेको समुह कार्य लाई समूह नेता मार्फत शिक्षकको उपस्थितिमा कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाईको समुदाय वा गाउघरमा पनि विभिन्न ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरु (दरबार, ऐतिहासिक घर, मन्दिर, मस्जित, कुवा, पाटीपौवा.....) होलान । कुनै एउटा सम्पदाको अवलोकन र सोधखोज गरी तलको तालिका पुरा गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाको नाम	
निर्माण गराउने व्यक्ति	
ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाका महत्व	
निर्माणमा प्रयोग भएका सामाग्रीहरु	
सम्पदाको वर्तमान अवस्था	
समुदाय बाट गरिएका प्रयासहरु	
सरकारबाट भएका प्रयास	
अब गर्नु पर्ने कार्यहरु	

पाठ २ ` बाहुल ढुङ्गा

कसाँफेबगर नगरपाकिा वडा नं. ९ स्थित बुढाकोटको शिरानीमा बाहुल ढुंगा क्षेत्र रहेको छ। अछाम जिल्लाका धेरै जसो स्थानहरु जस्तैसाँफेबगर, मार्कु, देविस्थान, घुघुरकोट, चौरपाटी, कालिमाटी, जयगढ, मेल्लेख, लोली, गोयलापानी, शुक्लीमाटी, बडीमालिका क्षेत्र, बुढाकोट गाउँ, प्रभा दयगडा, मंगलसेन, ठुलासैन क्षेत्र लगायत थुप्रै ठाउँको दृष्यावलोकन गर्न सकिने उचाईमा रहेको यो क्षेत्र ज्यादै सुन्दर र रमणिय रहेको छ।

परापूर्व कालमा भगमान महादेव वैद्यनाथधाममा बसेको बेला बुढाकोटको बाहुलढुंगामा बाहुवलि नाम गरेको राक्षस वस्ने गरेको र बैद्यनाथधाम त्यहाँवाट सोझै देखिने हुनाले त्यो राक्षसले नारीको रुप लिएर भगवान महादेवलाई जिस्काउने गर्दथ्यो। त्यो सुन्दर नारी रुप देखेर भगवान महादेव त्यो स्थानमा आउदा केहि नदेखे पछि त्यहि ढुंगाको पूर्व पट्टीको ठुलो गुफामा बसेर तपस्या गर्दा माथि ढुंगामा फेरी त्यो राक्षस आएर वैद्यनाथमा मुख फर्काएर जिस्काउन खोज्दा महादेवले पछाडी बाट त्रिसुलले हानेर त्यो राक्षसलाई मार्नु भयो। यसरी भगवान महादेवले बाहुबलि नामको राक्षसलाई मारेको हुनालेत्यो ठाउँको नाम बाहुल ढुंगा रहन गएको हो भन्ने भनाई रहेको छ। भगवान महादेवले बाहुबलि नामको राक्षसलाई मारेको त्रिसुल, घण्ट र रुद्राक्षको माला अझै पनि त्यो गुफामा रहेको मानिन्छ। त्यो गुफालाई शिद्धगुफा भन्ने गरिन्छ।

यस क्षेत्रको आकर्षणको रुपमा मालिका माताको मन्दिर पनि रहेको छ। साँफेबगर–खप्तड पर्यटन मार्गमा साँफे हाटबजार देखि करिब १० कि.मि. दुरीको मोटर यात्रा गरेर सहजै यो स्थानमा पुग्न सकिन्छ। यहाँ ढुंगैढुंगाको ठुलो चट्टान रहेको रहेको छ र त्यो चट्टान भित्र शिद्धगुफा रहेको छ, जसले आफ्नो छुट्टै महत्व बोकेको छ। यस क्षेत्रमा रहेको मालिका माताको मन्दिरमा प्रत्येक वर्ष जनै पूर्णिमा ऋषि तर्पणीको अघिल्लो दिन अर्थात शुक्ल चतुदशीको दिन मनले चिताएको वर प्राप्त हुने विश्वासका साथ पूजा गर्ने गरिन्छ। पर्यटकिय र धार्मिक दुबै दृष्टिकोणले बाहुल ढुंगाा महत्वपूर्ण मानिन्छ ।यस क्षेत्रको संरक्षण, संवर्द्धन गरी ब्यापक प्रचार प्रसार हुन सकेमा यो क्षेत्र आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको गन्तब्य स्थलको रुपमा रुपान्तरित हुन सक्ने संभावनाहरु रहेको देखिन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

दृष्यावलोकन	शिद्धगुफा	साँफेबगर नगरपाकिा	मन्दिर	पर्यटकिय

(क) बाहुल ढुंगा ....वडा नं. ९ स्थित बुढाकोटको शिरानीमा रहेको छ।

(ख) ……………………र धार्मिक दुबै दृष्टिकोणले बाहुल ढुंगाा महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

(ग) बाहुल ढुंगावाट अछाम जिल्लाका धेरै स्थानहरुको …………………………गर्न सकिन्छ ।

(घ)बाहुल ढुंगामा चट्टान भित्र ………………… रहेको छ ।

(ङ) बाहुल ढुंगा क्षेत्रमा मालिका माताको ………………रहेको छ ।

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोसः

(क) बाहुल ढुङ्गा धार्मिक तथा पर्यटकिय रपमा महत्वपूण रहेको छ । (   )

(ख) चट्टान ढुङ्गाले बनेको हुन्छ ।   (   )

(ग) बाहुल ढुङ्गा क्षेत्रको एक दुई जनाले मात्र प्रचार प्रसार गर्नु पर्दछ । (   )

(घ) हाम्रो समुदायमा भटमास खेतीगर्न सकिदैन । (   )

(ङ) व्यापारिक केन्द्र साँफेबगर देखि करिब १० कि. दुरीमा बाहुल ढुंगा रहेको छ । ( )

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाहुल ढुङ्गा कुन ठाउँमा रहेको छ?

(ख) बाहुल ढुङ्गामा कुन गुफा रहेको छ?

(ग) बाहुल ढुङ्गा क्षेत्रवाट दृष्यावलोकन गर्न सकिने कुनै पाँच ठाउँको नाम लेख्नुहोस ।

(घ) बाहुल ढुङ्गा क्षेत्रमा रहेको मालिका मन्दिरमा कहिले पूजाआजा गरिन्छ?

(ङ) बाहुल ढुङ्गा किन महत्वपूर्ण मानिन्छ ?

कियाकलाप

१. **ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरुको संरक्षणको आवश्यकता** शिर्षकमा एक अनुच्छेद लेखि शिक्षकलाई देखाउनुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाईको नगरपालिका भित्र रहेका कुनै १० ओटा ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरुको सूचि बनाई कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस ।

एकाई पाँच

अन्नबाली

सिकाई उपलब्धि

१. कोदोबालीको परिचय दिई यस बाट बनाईने परीकार वताउन,

२. भटमास बालीको परिचय दिई यस बाट बनाईने परीकार वताउन,

दिइएका चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस

पाठ १ कोदोबाली

मिति २०७९/०३/०१

साँफेबगर–१४, पातलकोट, अछाम

प्रिय साथी चन्द्रकला,

सुमधुर सम्झना ।

यहाँ म आराम छु । त्यहाँ तिमि पनि आरामै छ्यौ होला भन्ने आशा गरेकी छु । तिम्रो पत्र पाँए , ज्यादै खुशी लाग्यो । तिमिले कोदो बाली र यस बाट बन्ने परिकारहरुको बारेमा पत्रमा सोधे अनुसार मैले आफुले जाने बुझें सम्मको कुराहरुको जानकारी दिने उदेश्यले यो पत्र लेख्दैछु ।

कोदो लाई हाम्रो देश नेपालको चौथौं मुख्य बाली मान्ने गरिन्छ । कम मलिलो र सुख्खा जमिनमा पनि कोदो खेतीगर्न सकिन्छ । पहाडी क्षेत्रमा कम खर्चमा कोदो खेतिगर्न सकिन्छ । हाम्रो नगरपालिकाको सबै वडाहरुमा कोदो खेति गरिन्छ तर पनि अवलमा भन्दा लेक तिर कोदो बढी मात्रामा लगाईन्छ । यो बालीलाई हेलागर्ने गरिएको पाइएता पनि आज भोली वजार क्षेत्रमा यसको माग बढेको पाईन्छ । मधुमेह, कब्जीयत लगायतका रोग लागेका मानिसका लागी कोदो निकै उपयोगी मानिन्छ । समुद्री सतह देखि कबि १८०० मिटरको उचाई सम्ममा कोदो खेतीगर्न सकिन्छ । कोदोमा क्याल्सीयम, फस्फोरस र फलामको मात्रा प्रचुर हुन्छ । यसले हाम्रो शरिरलाई निकै फाईदा गर्दछ ।

कोदोबाट हाम्रो समुदायमा विभिन्न परिकारहरु बनाउने गरिन्छ । कोदो बाट रोटी, पुवा, लिटो, ढिंडो, खोले आदि परिकारहरु बनाएर खान सकिन्छ । त्यसै गरी कोदोको सातु, केक रअन्य मिठाई बनाएर पनि खान सकिन्छ । कोदोबाट पशुहरुको लागी कुँडो बनाउन सकिन्छ । कोदोको नल पशुको लागी राम्रो आहार मानिन्छ । खाद्य सुरक्षाको दृष्टिले पनि कोदो महत्वपूर्ण बाली हो । भाते बानीको हाम्रो संस्कारमा कोदोलाई हेला गरिए पनि यसका विभिन्न फाईदाहरुका कारण र विभिन्न कारण हुन सक्ने खाद्य संकटसंग जुध्न कोदो खेतीलाई महत्व दिनु पर्ने देखिन्छ ।

कादो बाली बारे जान्नु पर्ने अरु कुरा पनि होलान् । ति लगायतका कुराहरु भेटमा गरौंला । अहिले लाई यति नै ।

उही तिम्री साथी

मनिषा खड्का

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस :

(क) (ख)

कोदोखेतीकोदो बाट पाईने तत्वहरु

रोटी,ढिंडो, पुवा, खोलेबर्खेबाली

क्याल्सीयम, फस्फोरस र फलाम कोदोका परिकार

कोदोको नल पशु आहार

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) ...... लाई हाम्रो देश नेपालको चौथौं मुख्य बाली मान्ने गरिन्छ। (धान , कोदो)

(ख) कोदोमा क्याल्सीयम, फस्फोरस र .... को मात्रा प्रचुर हुन्छ। (फलाम , चाँदी)

(ग) कोदो .... रोग लागेका मानिसका लागी कोदो निकै उपयोगी मानिन्छ। (मधुमेह, चिलाउने)

(घ) कोदोको...... पशुको लागी राम्रो आहार मानिन्छ। (नल, रोटी)

(ङ) कोदो बाट रोटी, ... र ढिंडो आदि परिकारहरु बनाएर खान सकिन्छ। (नल, पुवा)

३. माथिको पाठलाई अध्ययन गरी महत्वपूर्ण पाँच ओटा वाक्यहरु टिपोट गर्नुहोसः

४. वाक्य बनाउनुहोस :

क) बर्खेबाली

ख) परिकार

ग) खाद्यान्न बाली

घ) कादो खेती

ङ) उपयोगी

५. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो देशको चौथौ मुख्य बाली कुन हो?

(ख) कोदोमा के के तत्वहरु पाईन्छ?

(ग) कोदोखेती कुन समयमा गरिन्छ ?

(घ) कुन रोग लागेका मानिसका लागी कोदो बढी उपयोगी मानिन्छ ?

(ङ) कोदो बाट केके परिकारहरु बनाउन सकिन्छ? लेख्नुहोस।

कियाकलाप

१. तपाईको गाउँघरमा कादोबाट बनाईने विभिन्न परिकारहरुको बारेमा अभिभावक संग सोधखोज गरी तालिका बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस।

२.कोदो खेतीको विस्तार गरी कोदोबाट बन्ने परिकारहरुलाई परिस्कृत गर्न सकिने उपायहरु बताउदै साथीलाई चिठी लेख्नुहोस।

परियोजना कार्य

तपाईको समुदाय वा गाउँघरमा रहेका कादोबाली जस्तै अन्य अन्नबालीको बारेमा जाने बुझेका व्यक्ति संग सोधखो गरी ति बालीहरुको नाम उल्लेख गरी तिन बाट बनाईने परिकारहरुको सूचिकरण गरी कक्षाकोठामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ २ भटमास

भटमास बहु उपयोगी कोसे बाली हो । पोषण तथा मानव स्वास्थ्यमा आवश्यक पर्ने प्रोटिन र आईरनको प्रमुख श्रोत भटमास हो । भटमासको बोट गाईवस्तुको लागी पोसिलो घाँसपात पनि मानिन्छ ।साँफेबगर नगरपालिकामा खेती गरिने कोसे बाली मध्ये भटमास प्रमुख बाली हो । यो बालीलाई अन्य बालीसंग मिश्रित रुपमा लगाउने गरको पाईन्छ । धान खेतका आलीमा वा मकै, कोदो, तिल आदि बालीसंग मिश्रित रुपमा भटमास बाली लगाइएको पाईन्छ । त्यसै गरी भिरालो जग्गा र कम उत्पादन हुने जमिनमा पनि भटमास खेती गरेको पाईन्छ ।जिल्ला कृषि विकास कार्यालयको आ.व.२०७२/०७३ को तथ्यांक अनुसार अछाम जिल्लाबाट १६७ मेट्रिक टन बाहिर निकासी भएको तथ्यांक देखिन्छ ।

हाम्रो समुदायमा कालो, सेतो र खैरो स्थानीय जातका भटमासको बढी मात्रामा खेती गरिन्छ । अवल तथा बेसी क्षेत्रका जमिनमा सेतो र कालो तथाबढी उचाई भएको क्षेत्रको जमिनमा सेतो र खैरो भटमास बढी उत्पादन भएको देखिन्छ । हाम्रो नगरपालिकाको पातलकोट, बुढाकोट, खप्तड, देविस्थान आदि क्षेत्रमा भटमासको उत्पादन बढी देखिन्छ ।तर दुम्सी,बँदेल आदि जंगली जनावरले भटमास खेती लाई क्षति गर्ने गरेको पाईन्छ ।

कृषकले आफुलाई आवश्यक पर्ने भटमासको बिउँ आफै राख्ने गर्दछन । भटमासलाई सुकाउने , केलाउने र राम्रो दानाहरु छुट्याएर प्लाष्टिकको बट्टा, मालुको पातको पोका , निगालो वा बाँसबाट बनेको सानो भकारीमा राख्ने गर्दछन । समय समयमा त्सको निरीक्षण गरि आवश्यकता अनुसार सुकाउने काम गरिन्छ ।

मानव स्वास्थ्यका लागी आवश्यक पर्ने पोषणको श्रोत मानिने भटमासबाट स्थानीय रुपमा विभिन्न परिकारहरु बनाउने गरिएको पाईन्छ । भटमासलाई दाल बनाउन प्रयोग गरिन्छ । भुटेर खाजाको रुपमा पनि भटमासको प्रयोग गरिन्छ । भटमासबाट स्वादिष्ट चटनी बनाईन्छ । त्यस्तै गरी भुटेर सातुको रुपमा र उसिनेर तरकारीको रुपमा पनि भटमासको प्रयो गर्ने गरको पाईन्छ ।

कृषकलाई सम्बन्धित सरोकारवालाहरुले भटमास खेतीको पौष्टिक महत्व र परिकार बनाउने तरिका सम्वन्धमा आवश्यक तालिम दिन सकेमा र भटमास खेतीलाई ब्यवसायिक रुपमा प्रवर्द्धन गर्न सकिएको खण्डमा भटमास खेतीको क्षेत्रलाई विस्तार गरी स्थानीय स्तरबाट नै कुपोषण न्युनिकरणमा सहयोग पुग्न सक्ने देखिन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस :

(क)	(ख)
भटमास	**कोदो बाट पाईने तत्वहरु**
प्रोटीन र आईरन	**प्रमुख कोसेबाली**
दाल, खाजा र चटनी	**भटमासका प्रकार**
सेतो, कालो र खैरो भटमास	**भटमासको परिकार**

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) …… लाई हाम्रो समुदायको मुख्य कोसेबाली मानिन्छ । (भटमास , गुराँस)

(ख) भटमासमा …….. ……पाईन्छ । (कार्बोहाईड्रेट , प्रोटीन र आईरन)

(ग) …….. को स्वादिष्ट दाल बनाउन सकिन्छ । (भटमास, चामल)

(घ) भटमासको……… पशुको लागी राम्रो आहार मानिन्छ। (बोट, फुल)

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोसः

(क) भटमासलाइ प्रशोधन गरी तेल निकालिन्छ। ( )

(ख) भटमासबाट विभिन्न स्थानीय परिकारहरु बनाउन सकिन्छ । ( )

(ग) भटमास प्रमुख कोसे बाली हो । ( )

(घ) हाम्रो समुदायमा भटमास खेतीगर्न सकिदैन । ( )

(ङ) भटमास खेतीको ब्यवसायिकिकरण र आधुनिकिकरण गर्न आवश्यक छ। ( )

४. क्रम मिलाएर लेख्नुहोस :

क) भटमास / हो / कोसे / प्रमुख / बाली ।

ख) गाउँमा/खेती/मेरो/भटमास /गरिन्छ ।

ग) अन्य/मिश्रित/बाली/संग/गरी/लगाईन्छ/भटमास ।

घ) एउटा/भटमास /नगदे /बाली/हो ।

ङ) भटमासमा/प्रोटीन/र/आइरन /पाईन्छ ।

५. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भटमास कस्तो बाली हो ?

(ख) भटमासमा के के तत्वहरु पाईन्छ ?

(ग) भटमासलाई किन नगदे बाली मानिन्छ?

(घ) भटमासको बिउँलाई कहाँ भण्डारण गरिन्छ?

(ङ) भटमास बाट केके परिकारहरु बनाउन सकिन्छ? लेख्नुहोस।

कियाकलाप

१. तपाईको समुदायमा भटमास बाट बनाईने विभिन्न परिकारहरुहोलान। ति परिकारको बारेमा अभिभावक संग सोधखोज गरी तालिका बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस।

२.भटमास खेतीको विस्तारीकरण र ब्यवसायिकरण गर्न क कसले के कस्तो भुमिका निर्वाह गर्नु पर्ला ?समुहगत छलफल गरि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस।

परियोजना कार्य

तपाईको समुदाय वा गाउँघरमा भटमास जस्तै अन्य कोसेबालीहरु होलान । एउटा गाउँबाट अध्ययन गर्न आउने विद्यर्थीहरुको एउटा समुह बन्ने गरी तपाईहरुको गाउँ अनुसार शिक्षकको सहयोगमा फरक फरक समुह विभाजन गरी प्रत्येक समुहले एउटा एउटा कोसेबाली र त्यस बाट बन्ने परिकारहरुको सूचि बनाई समुहगत रुपमा कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस ।

एकाई छ हाम्रा ब्यापारिक केन्द्र

सिकाई उपलब्धि

१. साँफे हाट बजारको सामान्य परिचय दिन,

दिइएका चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस

पाठ १ साँफे हाटबजार

बस्तुहरुको किनबेच हुने ठाउँलाई बजार भनिन्छ । बजारमा थुप्रै केता र बिक्रेताहरुले बस्तुको खरीद–बिक्रि गर्ने कार्य गर्दछन । हुन त हाट बजार भन्नाले खुला वा चौरमा बस्तु विक्रि गरिने बजार भन्ने हुन्छ तर साँफे हाटबजार त्यस्तो नभई नियमित वजारको रुपमा रहेको छ ।

हाम्रा विभिन्न ब्यापारिक केन्द्रहरु मध्ये साँफे हाटबजार पनि प्रमुख ब्यापारिक केन्द्र हो । साँफे हाट बजार साँफेबगर नगरपालिका वडा नं.३, शिद्धेश्वरमा पर्दछ । साँफे बगर नगरपालिका वडा नं. ३ को वडा कार्यालय पनि साँफे हाटबजारमा रहेका छ । सडक सुविधा पुगी बजार स्थापना भए देखि बाजुरा, मुगु, कालीकोट, अछाम लगायतका जिल्लाहरुमा यहाँबाट नै मालसामान जाने गर्दछ । अछाम बाजुरा सडक, मध्य पहाडी राजमार्ग, सेती लोक मार्ग सबैको केन्द्र विन्दुको रुपमा साँफे हाटबजार नै रहेको छ । पवित्र बुढीगंगा नदीको किनारमा अवस्थित यो बजारलाई प्रभाली गाडले निकै शोभा दिएको छ ।

साँफे हाटबजारमा थुप्रै सुविधा सहितका होटेलहरु, थोक तथा खुद्रा किराना पसलहरु, दुग्ध डेरी ,नास्ता पसलहरु, हार्डवेयरका पसलहरु रहेका छन । यहाँ थुप्रै बैंकहरु, औसधी पसलहरु, एग्रोभेट, इलेक्ट्रोनिक पसलहरु, तरकारी पसल, सिलाई सेन्टरहरु रहेका छन । स्टेशनरी तथा पुस्तक पसलहरु , श्रृङ्गार पसल, पेट्रोल पम्प ,

लघुवित्त र विभिन्न संस्थाका कार्यालयहरु रहेका छन । रेडियो साँफेबगरको प्रसारण केन्द्र पनि साँफे हाटबजारमा रहेको छ । यहाँ आधुनिक बसपार्क निमाणको लागी कार्य प्रारम्भका प्रयासहरु पनि भइरहेका छन ।

साँफे हाटबजारमा दैनिक सयौंको संख्यामा क्रेता र विक्रेताहरुले खरिद विक्रि सम्वन्धि कार्यहरु गर्दछन । स्थनिय स्तरमा उत्पादित बस्तुका साथै आयातित बस्तु तथा सेवाको दैनिक कारोवार भैरहेको हुन्छ ।साँफे हाटबजार नजीकै रहेको शिद्धेश्वरको सैन क्षेत्र तरकारी उत्पादनको लागी यहाँको अग्रणी ठाउँ हो । साँफेबगर अछामकै ब्यापारिक केन्द्र विन्दु भएकोले प्राय अछाम बाट बाहिर जान साँफे हाटबजार हुदै चल्ने यातायातका साधन मार्फत जानु पर्ने हुन्छ । साथै साँफेबगर विमानस्थल पनि साँफे हाटबजार बाट करिब १५ मिनेटको पैदल दुरीमा रहेको छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस :

(क)	(ख)
साँफे हाटबजार	**फलाम, छड जस्ता सामान पाईने पसल**
रेडियो साँफेबगर	**डिजेल, पेट्रोल पाइने ठाउँ**
पेट्रोल पम्प	**एफ.एम. रेडियो**
हार्डवेयर पसल	**प्रमुख ब्यापारिक केन्द्र**

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) साँफे हाटबजार पनि प्रमुख ....केन्द्र हो । ..... । (ब्यापारिक , औधोगीक)

(ख) साँफे हाटबजारमा ....सुविधा उपलब्ध रहेको छ । (—यापटिङ , बैंकिङ्ग)

(ग) साँफे हाटबजार हुदै........सम्म सिधा बस सेवा रहेकोछ । (विराटनगर , काठमाडौं)

(घ) साँफे हाटबजारमा ....सडक सुविधा छ । (कच्ची, पक्की)

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोसः

(क) साँफे हाटबजारमा हाटेल सुधिा प्रयाप्त रहेको छ । ( )

(ख) बुढीगंगा नदी पवित्र नदी हो । ( )

(ग) रेडियो बाट चित्र देखाईन्छ । ( )

(घ) औसधालयमा औसधी उपचार गरिन्छ । ( )

(ङ) साँफे हाटबजारमा तरकारी पसल छैनन् । ( )

४. साँफे हाटबजार पाठका मुख्य १० वाक्यहरु टिपोट गर्नुहोस ।.

५. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) साँफे हाटबजार कहाँ रहेको छ?

(ख) साँफे हाटबजारमा के के सुधिाहरहेका छन ?

(ग) बजार भनेको के हो ?

(घ) मालसामान विक्रि गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ?

(ङ) रुपैया पैसाको लेनदेन गर्ने संस्था लाई के भनिन्छ ? लेख्नुहोस ।

६. तलको अनुच्छेद पढेर साधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस ।

मेरो नाम रमित हो । बैशाख१५ गते म मेरो काका संग साँफे हाटबजार गएको थिए । काकाले होटेलमा चिया नास्ता गराउनु भयो । बस, ट्रक,जिप, अटो, मोटर साईकल प्रयाप्त मात्रामा चलिरहेका थिए । यि यातायातका साधनहरु खचाखच भरिएका थिए ।टिकट काउण्टरमा यात्रुहरु टिकट लिएर पर्खिरहेका रहेछन । कतिपय मानिसहरु तरकारी पसलहरुमा आलु, गोभी, टमाटर, लौका, करेला,आदि विभिन्न किसिमका तरकारीहरु किनिरहेका देखिन्थे । कतिपय मानिसहरु कपडा पसलमा कपडा किनिरहेका देखिन्थे , त कतिपयले पुस्तक पसलमा किताव, कापी, कलम किनिरहेका थिए । जता गए पनि किनमेल गर्नेको भिड नै देखिन्थ्यो । काकाको काम भएकाले हामी बैंक तिर गयौं । साँफे हाटबजारमा थुप्रै बैंक हरु भएको कुरा मैले थाह पाए । बजारको अवलोकन गर्दा मलाई ज्यादै आनन्द लाग्यो । थुप्रै होटल, पसल, बैंक,रहेछन साँफे हाटबजारमा । काकाले मोटर साइकलमा इन्धन हाल्न पेट्रोल पम्प तिर लिनु भयो । पेट्रोल हालेर काकाले मेरो लागी केहि कापी कलम किनिदिनु भयो । काकालेघरको लागी तेल, मसाला र भात पकाउने राइस कुकर किन्नु भयो । त्यसपछि काकाको मोटर साईकलको पछाडी बसेर रमाउदै घर तिर आईयो । काका संगको मेरा घुमाइ असाध्यै राम्रो लाग्यो मलाई ।

प्रश्नहरु

१. रमितले साँफे हाटबजार कहिले र को संग घुमेका थिए ?

२. साँफे हाटबजारमा उनले कुन कुन यातायातका साधनहरु देखेका थिए ?

३. काकाले रमितलाई के के किनिदिनु भएछ ?

४. रमितले बजारमा मानिसहरु के के गरिरहेकादेख्यो ?

५. काकाले मोटर साईकलमा पेट्रोल कहाँ हाल्नु भयो ?

६. रमितलाइ काका संगको घुमाई कस्तो लाग्यो ?

कियाकलाप

१. तपाईको गाउँ नजिकै भएको बजारमा के कस्ता बस्तुहरु पाईन्छन ? टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२. के तपाईले साँफे हाटबजारको भ्रमण गर्नु भएको छ ? साँफे हाटबजारमा के कस्ता बस्तु, सेवा तथा सुविधाहरु रहेका देख्नु भएको छ ?भ्रमण गर्नु भएको भए भ्रमणको आधारमा र भ्रमण गर्नु भएको रहेनछ भने अभिभावक तथा शिक्षक संग सोधेर तालिका तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

एकाई सात   लोपोन्मुख बस्तु तथा जनावर

सिकाई उपलब्धि

१. भोटे ताल्चाको परिचय दिन,

२. डोला र म्यानाको परिचय दिई यसका काम बताउन,

दिइएका चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस

पाठ १ भोटे ताल्चा

स्थानीय सिपि ब्यक्तिले बनाएका रैथाने ताल्चालाई भोटे ताल्चा भनिन्छ। यो ताल्चाको नाम भोटे ताल्चा कसरी रहयो भन्ने कुरामा एक रुपता नभए पनि तत्कालिन समयमा यसको ठुलै महत्व रहेको देखिन्छ। असुरक्षाको कारणले ताल्चाको आविस्कार भएको मान्न सकिन्छ। हाम्रा पूर्खाले आफु घर भित्र हुदा र काममा जाँदा चोर तथा जीवजन्तुहरु भित्र पस्न नसकुन भनेर भित्र तिर आग्लो (हुलो) लगाउने गर्दा रहेछन ।आग्लो ढोका बाहिरबाटै लगाउन र खोल्न सकिने गरी फलामको ताल्चा बनाईन्थ्यो। ताल घुसार्ने निश्चित ठाउँ हुन्थ्यो। ताल घुसारे पछि ताल्चा खुल्ने हुन्थ्यो। त्यतिबेला भोटे ताल्चा हाम्रो जिवन संस्कृति नै थियो भन्न सकिन्छ।

भोटे ताल्चा फलाम बाट बन्थ्यो । सामान्यतया फलाम खिया लाग्ने धातु भए पनि भोटे ताल्चामा खिया लाग्दैनथ्यो भन्ने सुनिन्छ । भोटे ताल्चा अन्य ताल्चाको तुलनामा ठुलै हुन्थ्यो । ताल्चा र साँचोको फलाम कडा तर ताल्चाको मुटु(जिबि) फलामकै भए पनि पातलो हुन्छ । भोटे ताल्चा मारे पछि त्यतिबेला मानिसहरु ढुक्क हुन्थे ।आज पनि कुनै विषय, अवरोध र ठप्प भएको अवस्थालाई भोटे ताल्चाको विम्ब चित्रण गर्ने चलन छदैछ ।

कतिपय स्थानहरुमा स्थानीय सिपि ब्यक्तिहरुले भोटे ताल्चा स्थानीय स्तरमा नै बनाउने गर्दथे भन्ने कुरा सुन्नमा आउछ । कतिपय स्थानहरुमा भेडा लिएर आउने ब्यक्ति (भोटे) र ग्वालाहरुलेभोटे ताल्चा ल्याएर बेच्ने गरेको भनाईहरु सुनिन्छन । वि.सं. २०३० साल सम्म भोटे ताल्चाको प्रयोग रहेको र भारतिय (देशी) तालाहरुको सस्तो आयात संगै भोटे ताल्चा लोप हुदै गएको विभिन्न प्रकाशित लेखहरुमा झल्कीन्छ ।

बर्तमान अवस्थामा भोटे ताल्चा लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको छ । हाम्रो समुदायमा आज भोटे ताल्चा कस्तो हुदो रहेछ भनि हेर्न पनि नपाइने अवस्था छ । कहि कतै रहेका भए पनि जिर्ण अवस्थामा मुल्यहिन मानिएका छन । हाम्रा पुर्खाहरुको संस्कृति मानिने भोटे ताल्चाको संरक्षण गर्नु जरुरी छ ।स्थानीय निकायहरुले यस्ता लोपोन्मुख सम्पदाहरुको संरक्षण, संवर्द्धन गरी भावी पुस्ताका मानिसहरुलाई ति सम्पदा संग साक्षात्कार गर्न संग्राहलय निर्माण गरी लोप हुन वाट जोगाउन सकिन्छ र यो आजको आवश्यकता पनि हो ।

अभ्यास

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

आविस्कार	संरक्षण	लोपोन्मुख	विस्थापित	संग्राहलय	भोटे ताल्चा

(क) बर्तमान अवस्थामा भोटे ताल्चा .... अवस्थामा रहेको छ ।

(ख) असुरक्षाको कारणले ताल्चाको ....भएको मानिन्छ ।

(ग) स्थानीय सिपि ब्यक्तिले बनाएको रैथाने ताल्चा .... हो ।

(ग) हाम्रा पुर्खाहरुको संस्कृति मानिने भोटे ताल्चाको .... गर्नु जरुरी छ ।

(घ) भारतिय बजारका सस्ता ताल्चाहरुले भोटे ताल्चालाई........................ गरेको देखिन्छ ।

(ङ) लोपोन्मुख सम्पदाको संरक्षणका लागी .... बनाउनु आवश्यक छ ।

२. जोडा मिलाउनु होस :

(क) **(ख)**

भोटे ताल्चा	लोप हुने वा हराउने अवस्थामा पुगेको
संरक्षण	बनाउनु
लोपोन्मुख	रक्षा गर्नु वा बचाउनु / सुरक्षा गर्नु
आविस्कार	स्थानिय सिपि व्यक्तिले बनाएका ताल्चा

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोसः

(क) स्थानिय स्तरका सिपि व्यक्तिहरुले भोटे ताल्चा बनाउने गर्दथे । ( )

(ख) भोटे ताल्चा लोप हुन दिनु राम्रो हो । ( )

(ग) भोटे ताल्चा भारतिय बजारमा आज पनि पाईन्छ । ( )

(घ) लोपोन्मुख सम्पदाको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो। ( )

(ङ) भोटे ताल्चा फलाम बाट बन्थ्यो । ( )

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भोटे ताल्चा भनेको के हो?

(ख) भोटे ताल्चा कसले बनाउने गर्दथे ?

(ग) भोटे ताल्चाको संरक्षण गर्न किन आवश्यक छ?

(घ) हाम्रो समाजमा भोटे ताल्चा कसरी विस्थापित भएको देखिन्छ ?

(ङ) भोटे ताल्चालाई कसरी संरक्षण गर्न सकिएला ?

कियाकलाप

१. भोटे ताल्चाको महत्वलाई दर्साउने तल उल्लेखित विभिन्न स्रष्टाका गीतहरु जस्तै तपाईको गाउँघर तथा समुदायमा भोटे ताल्चा सम्वन्धि कथा, कविता, गीत, किवदन्ती आदि हुन सक्छन । अभिभावक वा अग्रजहरु संग सोधखोज गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

भोटे ताल्चा मारेर छातीमा,

राखे तिम्लाई कलेजी माभमा । (गीत– सरुभक्त, स्वर– तिलक बम मल्ल)

ठुला घरको ठुलै छानो, ठुलै भोटे ताला ।

केई बुझ्या मै मरीजाम् बाली साईका चाला ॥ (लोकगीत– शशिराम ओली)

चौबाटामा एक्लो घर, केई लाग्दैन डर ।

मूल देलामा भोटेताला, त्यसकै लाग्छ भर ॥ (लोकगीत– मनलाल ओली)

केटी : ज्यान मायाको बोली छ रसिलो,

जिउडालै कसिलो, मुहार झन हसिलो,

मुटु भित्र थुनेर राखि दिउँ कि च्याप्पै,

दिलको चाबी लुकाएर, भोटे ताल्चा लाइ दिउँ कि झ्याप्पै ।

केटा : ज्यान मायाको मोहनी बोलीले,

चौबन्दी चोलिले, नजरैको गोलीले,

मुटु भित्र थुनेर राखि दिउँ कि च्याप्पै,

दिलको चाबी लुकाएर, भोटे ताल्चा लाइ दिउँ कि झ्याप्पै ।

(स्वर–रचना रिमाल/शिशिर भण्डारी)

परियोजना कार्य

तपाईको गाउँघर वा समुदायमा लापोन्मुख मानिने भोटे ताल्चा हुन सक्छ । सो ठाउँमा गई भोटे ताल्चाको अवलोकन तथा सोधखोज गरी यसको महत्वको झल्किने तालिका बनाई पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ २ ` डोला र म्याना

भाई बहिनीहरु ! तपाईहरुले आफ्नो गाउँघरमा विवाह भएको पक्कै देख्नु भएको छ होला । कति रमाईलो हन्छ है विवाहमा ? घर आगन सिंगारीएको हुन्छ , सबै मानिसहरु नयाँ नयाँ लुगा कपडामा र गहनामा सजिएका हुन्छन । गाउँघर वा छिमेकका सवै मानिसहरु जम्मा भएर सहयोग गरिरहेका हुन्छन । वेहुली लाई स्वर्गकी परी झै सिंगारपटार गरिएको हुन्छ । बाजागाजाको तामझामका साथ वेहुला पक्षका मानिसहरु आउछन ।वेहुलातथा वेहुला पक्षका मानिसहरु बस, जिप, मोटर गाडीमा आउछन र वेहुली लिएर जान्छन । त्यसै गरी मानिस विरामी हुँदा सवारी साधन वा एम्वुलेन्समा अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थामा पुर्‍याउने गरिन्छ । यि र यस्ता क्रियाकलापहरु तपाईले अवश्य देख्नु भएको होला ।

पहिले पहिले आजको जस्तो गाउँ गाउँमा सडक सुविधा र मोटर गाडी थिएन । हिडेर नै यात्रा गर्नु पर्दथ्यो आधुनिक संचार सुविधा पनि थिएन । कल्पना गर्नुहोस त, वेहुली लाइ कसरी लिंदा होलान ? विरामी मानिसलाई

टाढा टाढा औसधी उपचार गर्न कसरी लिंदा होलान ? हिड्न नसक्ने मानिस वा बृद्धबृद्धालाई कसरी एक ठाउँ बाट अर्को ठाउँमा पुर्‍याउदा होलान ?

पहिले वेहुली वोक्नको लागी डोलाको प्रयोग गरिन्थ्यो । एउटा बलियो काठमा नच्यातिने बलियो कपडा बाँधेर त्यसको मुन्तिर वेहुलीलाई राखिन्थ्यो र जन्तीहरुले काठको दुबैतिर एक एक जनाले काँध हालेर बोक्ने गर्दथे । त्यस्तै कार्यका लागी म्यानाको प्रयोग गरिन्थ्यो । बलियो काटवाट बनेको म्यानामा सुविधाका लागी बस्ने कुर्सि पनि बनाइएको हुन्थ्यो । डोला भन्दा म्याना बढी सुविधायुक्त हुन्थ्यो ।

म्यानालाई तामधानी पनि भनिन्थ्यो । विवाह, विरामी, वृद्धवृद्धा लाई बोक्ने, अथितिको सम्मान गर्ने लगायतका कार्यहरुमा डोला र म्यानाको प्रयोग गरिन्थ्यो । साथै विभिन्न जात्राहरुमा पनि डोला र म्यानाको प्रयोग गरिन्थ्यो, जुन चलन यद्यपी छदैछ ।

भाई बहिनीहरु ! सडक विस्तार र मोटर गाडीको सुविधा संगै डोला र म्याना लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन । डोला त लोप नै भई सक्यो भने म्याना कुनै कुनै गाउँघरमा बेवारिसे अवस्थामा रहेका पाउन सकिन्छ । डोला र म्याना हाम्रो संस्कार र संस्कृति भएकोले हाम्रा पुर्खाको सांस्कृतिक सम्पदाका रुपमा रहेका डोला र म्यानाको संरक्षण तथा संवर्द्धन गरी भावि पुस्ताका लागी बचाउनु आजको जल्दोबल्दो आवश्यकता हो ।

अभ्यास

१. तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस :

हराउनु	**दुलही**	**वास्ता नगरिएको**	**भोली/भविश्य**	**बुढापाका**

(क) बेवारिसे

(ख) भावि

(ग) लोप हुनु

(घ) वृद्धवुद्धा

(ङ) वेहुली

२. तलका शब्दलाई क्रम मिलाएर लेख्नुहोस :

(क) परम्परागत रुपमा /वेहुली बोक्न / डोला र म्याना / हुन / प्रयोग हुने साधन

(ख)वर्तमान/ समयमा/ डोला र म्याना /अवस्थामा/ पुगेका छन/ लोप हुने

(ग) मिलेर /हामी सवै / सांस्कृतिक सम्पदाको/ गर्नु पर्दछ /संरक्षण

(घ) भन्दा/डोला/ म्याना /सुविधायुक्त/ हुन्थ्यो/ बढि

३. जोडा मिलाउनु होस :

(क)	**(ख)**
डोला र म्याना	**भोलीका सन्तति**
सडक	**परम्परागत रुपमा मानिस बोक्न प्रयोग हुने साधन**
लोपोन्मुख अवस्था	**गाडी मोटर गुड्ने बाटो**
भावि पुस्ता	**हराउने वा नष्ट हुने अवस्था**

४. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दभर्नुहोस :

लोप	सांस्कृतिक	सडक	बेहुली

(क) गाडी मोटर कुद्ने बाटोलाई.................. भनिन्छ ।

(ख) पहिले पहिले डोला वा म्यानामा .... बोक्ने गरिन्थ्यो ।

(ग) वर्तमान अवस्थामा डोला .... भई सकेको छ ।

(घ) डोला र म्याना हाम्रा ....सम्पदा हुन ।

५. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) डोला र म्याना भन्नले के बुझ्नु हुन्छ ?

(ख) परम्परागत रुपमा डोला र म्यानालाई के के काममा प्रयोग गरिन्थ्यो? सूचि बनाउनु होस ।

(ग) के कारणले डोला र म्याना लोप हुने अवस्थामा पुगेका होलान ?

(घ) डोला र म्यानाको संरक्षण गर्न किन आवश्यक देखिन्छ ?

कियाकलाप

१. तपाईको गाउँघरमा डोला र म्यानालाई कुन कुन काम प्रयोग गरिन्थ्यो ? अभिभावक संग सोधेर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२.साँफेबगर नगरपालिकाका नगर प्रमुखलाई लोपोन्मुख सम्पदाको संरक्षणका लागी दिईएको निवेदन पत्रको अध्ययन गर्नुहोस ।

मिति २०७९/०५/२४

श्री महेन्द्र माध्यामिक विद्यालय

बयलपाटा, अछाम

श्रीमान् नगर प्रमुख ज्यू
साँफेबबगर नगरपालिकाको कार्यालय
साँफेबगर, अछाम

विषय : स्थानिय लापोन्मुख सम्पदाको संरक्षणका लागी आवश्यक पहल गरिदिन हुन ।

महाशय,

सविनय नम्र निवेदन गर्नाको कारण हाम्रो नगरपालिका भित्र लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका डोला, म्याना, नौमुठे गाई लगायतका सम्पदाहरु मध्ये केहि सम्पदाहरु लोप भैसकेका र बाँकी सम्पदाहरु पनि लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका तथा ति सम्पदाको पनि समयमा संरक्षण एवं संवर्द्धन हुन नसकेमा लोप भएर एकादेशको कथाको रुपमा मात्र सिमित रहन सक्ने देखिएकाले पुर्खाको पाला देखिका त्यस्ता ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र सम्वर्द्धन गरी भावि पुस्तालाई समेत ति सम्पदा प्रति साक्षात्कार गराउन अति आवश्यक भएकोले स्थानिय संग्राहलय समेत निर्माण गर्ने गरि लापोन्मुख सम्पदाको संरक्षणका लागी आवश्यक पहल गरीदिन हुन विनम्र अनुरोध गर्दछौं ।हजुरको जो आज्ञा ।

निवेदक
कक्षा ४ का सम्पूर्ण विद्यार्थीहरु
श्री महेन्द्र मा.वि., बयलपाटा, अछाम

३. तपाईको गाउँघरमा डोला र म्याना, भोटेताल्चा लगायतका विभिन्न लापोन्मुख सम्पदाहरु हुन सक्छन् । तिनको संरक्षण गरी लोप हुनबाट जोगाउन आवश्यक पहल गरि दिन हुन अनुरोध गर्दै आफ्नो वडाका वडाध्यक्षलाई निवेदन पत्र लेख्नुहोस ।

एकाई आठ

फोहोरमैला ब्यवस्थापन

सिकाई उपलब्धि

१. फोहोरमैलाको परिचय दिन,

२. घर भित्रका फोहोरमैला संग परिचित भई सड्ने र नसड्ने फोहोरमैला छुट्याउन,

३. घर भित्रका फोहोरमैला व्यवस्थापनमा सहयोग पुर्‍याउन,

दिइएका चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस

पाठ १ फोहोरमैला – परिचय

सामान्यतया दुर्गन्धित वा घीनलाग्दो वा काम नलाग्ने वस्तु तथा वस्तुको समूहलाई हामीले फोहोरमैलाको रुपमा लिने गर्दछौं । तर सडेगलेको दुर्गन्धित वा घीनलाग्दो वस्तु मात्र नभई जथाभावि अव्यवस्थित रुपमा फालिएका नसडेको वस्तुलाई समेत फोहोरमैला भनिन्छ । भान्साकोठा, घरभित्र, घर बाहिर, विद्यालय, बजार जस्ता विभिन्न

ठाँउहरुमा दैनिक फोरमैला निस्किरहेको हुन्छ । यसरी निस्किएको फोहोमैलाको समयमा नै उचित ब्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

भान्सा तथा घर भित्र वाट तरकारी केलाएका बोक्रा, तरकारी खुर्केको भुस, बिग्रिएका वा कुहिएका वासी खाना, खरानी, कोइला, तरकारी बाँधेका पराल वा त्यान्द्रा, प्लाष्टिक झोला, धुलो कसिंगर, चिरिएका वा फाटेका कपडा, बट्टा, सिसि, माकुराको जालो, खानेकुरा बेरेर ल्याएका खोल, सिसाकलमको धुलो, विस्कुट चक्लेटक चाउचाउका खोल आदि लाई भान्सा वा घर भित्रवाट निस्किने फोहोरमैला भनिन्छ ।

फोहोरमैलाले वातावरणलाइ प्रदुषण गर्ने भएकोले झाडापखाला, आँउ, हैजा, जन्डिस जस्ता संक्रामक रोगहरु फैलिन सक्ने र यसले महामारीको रुप लिइ मानिसहरुको मृत्यु पनि हुन सक्दछ । फोहोर कै कारणले फोहोरमा वस्न रुचाउने झिंगा, लामखुट्टे, सुंगुर, मुसा आदिले झाडापखाला, डेंगु, प्लेग, रेविज जस्ता अनेकौं रोगहरु फैलिन सक्छन । फोहोरमैलाले वातावरण प्रदुषण गर्ने भएकाले मानिसहरु विभिन्न स्वास प्रस्वास सम्वन्धि सरुवा रोगहरुको शिकार बन्न सक्छन् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस :

(क) **(ख)**

झिंगा **प्लेग रोग**

मुसा **डेंगु रोग**

लामखुट्टे **स्वास प्रस्वास सम्वन्धि रोग**

वायु प्रदुषण **झाडापखाला रोग**

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) हामीले सधै .... ध्यान दिनु पर्दछ। (सरसफाइमा, बजारमा)

(ख) हामीले .... लाइ प्रकृति अनुसार छुट्याउनु पर्दछ।(फोहोरमैला , घर)

(ग) फोहोरमैलाले .... मा नकारात्मक असर पार्दछ। (घर, स्वास्थ्य)

(ग) फोहोरले .... बढाउछ। (दुर्गन्ध, सुगन्ध)

(घ) वासी सडेगलेको खानाले .... लाग्न सक्छ। (रोग, हाँसो)

(ङ) फोहोरमैला व्यवस्थापन सवैको कर्तब्य र .... हो। (काम, दायित्व)

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोसः

(क) फोहोरमैलाले वातावरणलाइ जोगाउछ । ( )

(ख) फोहोरमैलाले दुर्गन्ध बढाउनका साथै मान, सम्मान र इज्जतमा कमि ल्याउछ । ( )

(ग) फोहोरमैला व्यवस्थापन सवैको कर्तब्य र दायित्व हो । ( )

(घ) फोहोरमैलाले वातावरण प्रदुषण हुन जान्छ। ( )

(ङ) सरसफाइ अति आवश्यक हुदैन। ( )

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) फोहोरमैला भनेको के हो?

(ख) भान्सावाट निस्कने फोहोरहरु के के हुन? सूचि बनाउनु होस ।

(ग) फोहोरमैलाका कारणले लाग्न सक्ने कुनै चार ओटा रोहरुको नाम लेख्नुहोस।

(घ) हामीले किन बासी तथा सडेगलेका खाने कुरा खानु हुदैन?

कियाकलाप

१. तपाईको घर भित्रवाट के कस्ता किसिमका फोहोरमैलाहरु निस्किन्छन ? तालिका बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२. तलको कविता पढेर सोधिएका प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहोस :

फोहोर मैला रोगको थैला ध्यान दिऔं सबैले ।
दुर्गन्ध बढ्छ ईज्जत घट्छ फोहोर मैलाले ॥
रोगको खानी फोहार वस्तु सफाइमा ध्यान दिऔं ।
विभिन्न रोग र प्रदुषणवाट वचौं र वचाऔं ॥
धनको क्षति स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउछ फोहोरले ।
रोगहरु लाग्छ जीवन जान्छ दुर्गन्धित फोहोरले ॥
सरसफाई गरौं घर भान्सा आँगन सचेत बनेर ।
फोहोरलाई अव विसर्जन गरौं व्यवस्थित गरेर ॥
रोगहरु भगाऔं जीवन जोगाऔं रमाऔं बाँचेर ।
जीन्दगी पनि खुशीका साथ विताऔं हाँसेर ॥

प्रश्नहरु

(क) यो कविताको उपयुक्त शिर्षक के होला ?

(ख) कवितामा फोहोरमैलाले के वढ्छ र केघट्छ भनिएको छ ?

(ग) के ले रोगहरु लाग्छन?

(घ) रोग र प्रदुषणवाट बच्न के गर्नु पर्ला?

(ङ) रोगको थैला केलाई भनिएकोछ ?

पाठ २ सड्ने र नसड्ने फोहोरमैला

फोहोरमैला लाई मुख्यतया सड्ने फोहोरमैला र नसड्ने फोहोमैला गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ :

(क) सड्ने फोहोरमैला

शेष नै नरहने गरी कुहेर जाने फोहोमैला लाइ सड्ने फोहोरमैला भनिन्छ । सड्ने फोहोर मैला लाइ जैविक फोहोमैला पनि भनिन्छ । झारपात, माटो, मरेका जनावर, अन्नपात, सागसब्जी, खानेकुरा, फलफुल, धुलो कसिंगर लगायत कुहिने वस्तुहरु सड्ने वा जैविक फोहोरमैला अन्तर्गत पर्दछन् ।

यस्तो खालको फोहोरलाइ एक ठाँउमा वा खाल्डो पारेर जम्मा गरी वल्टाई पल्टाई पारी कम्पोष्ट मलको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यि जैविक पदार्थ वा सड्ने फोहोरमैलावाट माटो बन्दछ, जुन माटो जमिनमा मिसिन्छ ।नेपालमा कुल फोहोरको करिव ७० देखि ८० प्रतिशत भाग यसले ओगट्ने गरेको पाईन्छ ।

(ख) नसड्ने फोहोरमैला

नकुहिने र नगल्ने वस्तु वा पदार्थलाई नसड्ने फोहोरमैला भनिन्छ । नसड्ने फोहोरमैला लाई अजैविक फोहोर पनि भनिन्छ । प्लाष्टिक, काँचका टुक्रा, कपडा, रबर, धातु आदि जस्ता वस्तु वा पदार्थहरु नसड्ने फोहोरमैला अन्तर्गत पर्दछन् ।

नसड्ने कतिपय फोहोरमैला वा वस्तुलाई हामी पुनः प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं । विभिन्न किसिमका सिसिहरु बट्टाहरु घरायसी कामका लागी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । च्यात्तिएका लुगा कपडाहरुवाट नयाँ किसिमका चकटी, तकिया, डस्ना बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ । एक पटक प्रयोग गरेको बट्टा, पोलिथिन लाई धोइ पखाली नच्यात्तिय सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर च्यातिएका पोलिथिन, फुटेका सिसि, कुच्चिएका बट्टाहरु, टुटे फुटेका भाँडावर्तन, च्यातिएका जुता चप्पल आदि लाइ घरमा फेरी प्रयोग गर्न सकिदैन ।यस्ता कतिपय वस्तुहरु जस्तै कागज, फलाम, कपडा, सिसि, पोलिथिन आदि वस्तुहरु विभिन्न प्रकृतिका भएकोले सम्वन्धित कारखानामा कच्चा पदार्थको रुपमा पठाएर सुहाउदो प्रविधिद्धारा पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । नेपालमा कुल फोहोरको करिव २० देखि ३० प्रतिशत भाग नसड्ने फोहोमैलाले ओगट्ने गरेको पाईन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस :

(क)	(ख)
सड्ने फोहोरमैला	**अजैविक फोहोरमैला**
नसड्ने फोहोरमैला	**जैविक फोहोरमैला**
जैविक फोहोरमैला	**घरायसी रुपमा पुनः प्रयोग गर्न सकिने**
सिसि	कम्पोष्ट मल बनाउन सकिने

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) शेष नै नरहने गरी कुहेर जाने फोहोमैला लाइ................फोहोरमैला भनिन्छ । (नसड्ने /सड्ने)

(ख) नसड्ने फोहोरमैला लाई ....फोहोर पनि भनिन्छ । ।(अजैविक/ जैविक)

(ग) प्लाष्टिक, काँचका टुक्रा, कपडा, रबर, धातु आदि जस्ता वस्तु वा पदार्थहरु नसड्ने फोहोरमैला अन्तर्गत पर्दछन् । (नसड्ने /सड्ने)

(ग) फोहोरले .... बढाउछ । (आयु, / रोग)

(घ)कागज, फलाम, कपडा, सिसि, पोलिथिन आदि वस्तुहरुसम्वन्धित कारखानामा कच्चा पदार्थको रुपमा पठाएर सुहाउदो प्रविधिद्धारा .... ल्याउन सकिन्छ । (पुनः प्रयोगमा/ मलको रुपमा प्रयोगमा)

(ङ)सबैले आ आफ्नो ठाउँवाट फोहोरमैला............ मा सहयोग गर्नु पर्दछ । (कुचो/व्यवस्थापन)

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोसः

(क) फोहोरमैलाले वातावरण प्रदुषण गर्दछ । (   )

(ख) झारपात, माटो, अन्नपात, सागसब्जी, खानेकुरा, फलफुल, धुलो कसिंगर लगायत कुहिने वस्तुहरु सड्ने वा जैविक फोहोरमैला अन्तर्गत पर्दछन् ।(   )

(ग) भान्सावाट खासै फोहोरमैला निस्कदैन (   )

(घ) नकुहिने र नगल्ने वस्तु वा पदार्थलाई नसड्ने फोहोरमैला भनिन्छ । (   )

(ङ) फोहोरमैलाका विभिन्न स्रोतहरु हुन्छन् । (   )

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) फोहोरमैलाका प्रकारहरु लेख्नुहोस ।

(ख) सड्ने र नसड्ने फोहोरमैला विच भिन्नता देखाउनुहोस ।

(ग) सड्ने र नसड्ने फोहोरमैलाका चार चार ओटा उदाहरण दिनुहोस।

(घ) के कस्ता फोहोरमैलालाई पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ?

(ङ) कस्तो फोहोरमैलालाई कम्पोष्ट मलको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

कियाकलाप

१. तपाईको घरमा तपाईले के कस्ता सड्ने र नसड्ने फोहोरमैलाहरु देख्नु भएको छ?तलको तालिका भरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

क.सं.	**सड्ने (जैविक) फोहोरमैला**	**नसड्ने (अजैविक) फोहोरमैला**
१	तरकारीका बोक्रा	प्लास्टिक
२		
३		
४		
५		
६		
७		

२. दिइएको विरामी विदाको नमुना निवेदन अध्ययन गरी सोधिएका क्रियाकलापहरु गर्नुहोस :

मितिः २०७९/०५/२५

श्रीमान् प्रधानाध्यापक ज्यू
श्री सरस्वती आधारभूत विद्यालय
साँफेबगर नगरपालिका–२, लोली, अछाम

विषय :– एक दिनको विरामी विदा पाँउ ।

महोदय,
सविनय निवेदन गर्नाको खास कारण यो छ कि मेरो गाँउमा यत्रतत्र फालिएको फोहोरमैलाको सहि र उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा सो दुर्गन्धित फोहोरमैलावाट विभिन्न रोगहरु फैलिएको देखिन आएको र मलाइ पनि ज्वरो आइ असन्चो भएको तथा स्वास्थ्य जाँच गर्न बयलपाटा अस्पतालमा मेरो बुवाले मलाई लिएर जानु हुने भएकाले आज म विद्यालय तथा मेरो कक्षामा उपस्थित हुन नसक्ने ब्यहोरा जानकारी गराउदै एक दिनको विरामी विदाको लागी यो निवेदन पेश गर्दछु । श्रीमान्को जो आदेश ।

तपाईको आज्ञाकारी छात्र

देवराज उपाध्याय
कक्षाः–४

रो.नं. ३

प्रश्नहरु

१. के कारणले रोगहरु फैलिएको देखिन्छ ?

२.तपाई विद्यालयमा उपस्थित हुन नसक्दा के गर्नु हुन्छ ?

३. असन्चो वा विरामी हुँदा तपाइ के गर्नु हन्छ ?

४. विरामी भए पछि उपचार गर्न कहाँ जानु पर्दछ ?

५. रोगहरु लाई नियन्त्रण गर्ने प्रमुख उपाय के हुन सक्छ ?

३. मानौं आज तपाईको घरमा दिदिको विवाह छ । आज तपाई विद्यालय जान सक्नु हुन्न । घरमा दिदिको विवाहको कारणले विद्यालय आउन नसक्ने ब्यहोरा उल्लेख गर्दै एक दिनको विदाको लागी आफ्नो विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई निवेदन लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाईको घरबाट निस्किने सड्ने र नसड्ने फोहोरमैलाहरुको छुट्टाछुट्टै सचित्र नामाकरण गरी कक्षाकोठामा टाँस गरी पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस ।

पाठ ३ फोहोरमैला ब्यवस्थापन

फोहोरमैला लाई तिनको प्रकृति अनुरुप छुट्याई सहि र उचित किसिमले विशर्जन गर्ने कार्यलाई फोहोरमैला ब्यवस्थापन भनिन्छ । फोहोरमैला वर्तमान समयमा विकराल समस्याको रुपमा देखिएको छ । यसले मानिसको ईज्जत, प्रतिष्ठा, मान सम्मानमा मात्र कमि ल्याउदैन, वातावरण नै प्रदुषित गरी विभिन्न संक्रामक रोग तथा महामारीको सिजर्ना पनि गर्दछ ।

फोहोरमैलाका विभिन्न स्रोतहरु हुन्छन, केहि स्रोतहरु निम्न छन:

- भान्सावाट निस्किने फोहोरमैला
- घरवाट निस्किने फोहोरमैला
- घर वाहिरवाट निस्किने फोहोरमैला
- विद्यालयवाट निस्किने फोहोरमैला
- वजारवाट निस्किने फोहोरमैला
- कृषिजन्य फोहोरमैला आदि ।

फोहोरमैलाका स्रोतहरु

फोहोमैलालाई नियति रुपमा सहि र उपयुक्त तरिकाले ब्यवस्थापन गर्नु पर्दछ । फोहोर उत्पादनको स्रोतलाई चिनेर सड्ने र नसड्ने फोहोरलाई छुट्याएर छुट्टाछुट्टै प्रत्येक घर तथा स्थलवाट व्यवस्थापन गर्न सकेमा फोहोरको मात्रामा कमि ल्याउन सकिन्छ ।

सड्ने वा कुहिने खालका फोहोरमैलालाई खाल्डोमा राखेर वल्टाई पल्टाई गरि कम्पोष्ट मल वनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तै कतिपय नसड्ने फोहोरमैलालाई पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ भने केहि फोहोरमैला लाई जलाउन वा घर भन्दा टाढा गाड्न सकिन्छ । कतिपय फोहोरमैला लाई कच्चा पदार्थको रुपमा प्रशोधन गरी पुनः प्रयोग गर्न सकिने वनाउन फोहोर प्रशोधन कारखानामा पठाउन सकिन्छ ।

अतः फोहोर व्यवस्थापनमा निम्न किसिमले गर्न सकिन्छ

- फोहोरमैला उत्पादनमा कमि गर्ने
- फोहोरलाई चिनेर छुट्याउने
- फोहोरको स्रोतमा नै वर्गिकरण गर्ने
- पुन प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोरलाई फेरी फेरी प्रयोग गर्ने
- कुहिने खालका फोहोरको कम्पोष्ट मल वनाउने
- पुनः प्रशोधन गर्न मिल्ने फोहोरलाई कच्चा पदार्थको रुपमा कारखानामा पठाउने
- कुनै पनि काम नलाग्ने फोहोरलाई जलाउने वा गाड्ने वा ल्याण्डफिलमा पठाउने

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस :

(क)	(ख)
भान्सावाट निस्किने फोहोरमैला	कागज, चकका टुक्रा, किताबका गाता,
फोहोरमैला व्यवस्थापन	तरकारीका बोक्रा, कोइला, खरानी

विद्यालयवाट निस्किने फोहोरमैला पराल, जुट, माटो, अन्नका ठोसा,

वजारवाट निस्किने फोहोरमैला प्लाष्टिक, फलामका टुक्रा, प्याकेजिङ खोल

कृषिजन्य फोहोरमैला फोहोरमैलाको उचित विशर्जन गर्ने कार्य

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

कम्पोष्ट मल	कतर्ब्य र दायित्व	फोहोरमैला व्यवस्थापन	समस्या	प्रदुषण

(क)फोहोरमैला लाई तिनको प्रकृति अनुरुप छुट्याई सहि र उचित किसिमले विशर्जन गर्ने कार्यलाई .... भनिन्छ ।

(ख) फोहारमैलाले वातावरणलाई .... गर्दछ ।

(ग) सड्ने वा कुहिने फोहोरवाट .... बनाउन सकिन्छ ।

(घ) फोहोरैला ब्यवस्थापनमा सहयोग पुर्याउनु हामी सबैको .... हो ।

(ङ)फोहोरमैला वर्तमान समयमा विकराल ....को रुपमा देखिएको छ ।

३. बेठिक भए ठिक बनाएर लेख्नुहोसः

(क) फोहारमैलालाई घर बाहिर जतासकै फाल्नु हुन्छ ।

(ख) फोहोमैला ब्यवस्थापनमा सवैको सहयोग आवश्यक हुदैन ।

(ग) सबै किसिमको फोहोरमैलालाई एकै ठाँउमा थुपार्नु पर्दछ ।

(घ) फोहोरमैला बाट रोगहरु लाग्ने संभावना हुदैन ।

(ङ) फोहोरमैलाले वातावरण दुर्गन्धित र प्रदुषित बनाउछ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) फोहोरमैला ब्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) किन फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ ?

(ग) सड्ने फोहोमैला लाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिएला ?

(घ) फोहोरमैला व्यवस्थापनको कमिले लाग्न सक्ने कुनै तिन ओटा रोगको नाम लेख्नुहोस ।

(ङ) तपाईले फोहोमैला व्यवस्थापनमा के के सहयोग गर्नु भएको छ ? लेख्नुहोस ।

क्रियाकलाप

१. तपाईको घर परिवारमामा फोहोरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गरिदै आइएको छ ? देखेका, भोगेका, गरेका र अभिभावकवाट सुनेका कुराको आधारमा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२. तल दिइएको वक्तृत्वकलाको अध्ययन गरी सोधिएका क्रियाकलापहरु गर्नुहोस :

(विद्यालयमा आधारभूत तह (कक्षा १-५) को फोहोरमैला व्यवस्थापन विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगीता आयोजना गरिएको छ । यहाँ कक्षा ४ का छात्रा आशिषा कुँवरको वक्तृत्वकलाको अंशलाई प्रस्तुत गरिएकोछ :)

फोहोरमैला व्यवस्थापन विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगीताका सभापति महोदय , मेरो जीवनरुपी गोरेटोमा ज्ञानको ज्योती देखाउने आदणिय गुरु तथा गुरुआमा ज्यूहरु, निर्णायक मण्डल र सम्पूर्ण विद्यार्थी दाजुभाई, दिदि बहिनी एवं साथिहरु !

विभिन्न किसिमका संक्रामक रोगहरुको खानी, प्रदुषणको जड र दुर्गन्धको उद्‌गमन फोहोरमैला विकराल समस्याको रुपमा रहेकोले यसको व्यवस्थापन आजको आवश्यकता हो । फोहोरमैला व्यवस्थापन ऐन २०६८ ले फोहोरमैला व्यवस्थापनको जिम्मा स्थानिय तहलाई दिएको छ तर सवैको सहकार्य, समन्वय, सहयोग र ईच्छा शक्तिले मात्र फोहोरमैला व्यवस्थापन सहि तवरले गर्न सकिन्छ । हरेक व्यक्ति, परिवार तथा घरधुरी, विभिन्न निकाय एवं संघसंस्था सवैले आ आफ्नो क्षेत्रवाट फोहोरमैलाको प्रकृति छुट्याइ त्यसको व्यवस्थापनमा अग्रसर हुनु जरुरी छ । विभिन्न जनचेतनामुलक कार्यक्रम, तालिम, गोष्ठि, बैठक आदि संचालन गरी आम जनमानसमा जनचेतना जगाई फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागी हरेक व्यक्तिलाई उत्प्रेरित, सरिक र सक्रिय वनाउनु आवश्यक छ ।

प्रश्नहरु

१. के कारणले रोगहरु फैलिएको देखिन्छ ?

२.तपाई विद्यालयमा उपस्थित हुन नसक्दा के गर्नु हुन्छ ?

३. असञ्चो वा विरामी हुँदा तपाइ के गर्नु हन्छ ?

४. विरामी भए पछि उपचार गर्न कहाँ जानु पर्दछ ?

५. रोगहरु लाई नियन्त्रण गर्ने प्रमुख उपाय के हुन सक्छ ?

३. मानौं आज तपाईको घरमा दिदिको विवाह छ । आज तपाई विद्यालय जान सक्नु हुन्न । घरमा दिदिको विवाहको कारणले विद्यालय आउन नसक्ने ब्यहोरा उल्लेख गर्दै एक दिनको विदाको लागी आफ्नो विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई निवेदन लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाईको घरबाट निस्किने सड्ने र नसड्ने फोहोरमैलाहरुको छुट्टाछुट्टै सचित्र नामाकरण गरी कक्षाकोठामा टाँस गरी पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस ।