हाम्रो साँफेबगर

विषय–सूचि

१	हाम्रो समुदा र संस्कृति	१.मेरो गाउँ घर २.अनन्ते मेला ३.भेषभुषा तथा रहनसहन
२	**स्थानीय पेसा तथा प्रविधि**	१. कोल २. कृषि ३.भैसीपालन ४.मौरीपालन
३	**हाम्रो नगरपालिका**	१मेरो नगरपालिका,
	ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदा	१.बिमकोट दरवार २.जिमराडी
५	**अन्नबाली**	१.जौ २.गुराँउस
६	**हाम्रा व्यापारिक केन्द्र**	१.साँफे एयरपोर्ट बजार
७	**लोपोन्मुख वस्तु तथा जनावर**	१.मानापाथी २.नौ मुठे गाई ३.गुन्यु,चोलो र खाइटो
८	**फोहोरमैला व्यवस्थापन**	१.फोहरमैला २. फोहरमैला ब्यबस्थापन

एकाइ एक : हाम्रो समूदाय र संस्कृति

सिकाइ उपलब्धि

- **आफनो गाउँको परिचय दिन,**

- **अनन्ते मेलाको परिचय दिन**
- **आफनो समुदायमा रहेका भेषभुषाको सुचि तयार पार्न र बर्णन गर्न,**
- **जिमराडीको परिचय दिन,**
- **चित्र हेरि छलफल गर्नुहोस**

पाठ एक : मेरो गाउँघर

हात्ती छिर्‍यो पुच्छर अड्क्यो के हो ?

मेरो नाम अशोक हो यो साँफेबगर नगरपालीका वडा नं. ८ मा पर्दछ । मेरो गाउँको नाम गैरागाउ हो । यस गाउमा कुवर ,भुल नगार्जी आदि जातीका मानिसहरु बसोबास गर्दछन ।मेरो गाउँको पुर्बतिर माथी बयलपाटा बजार रहेको छ ।यहाँ पक्की मुल सडक भएकोले नियमित यातायातको सुबिधा रहेको छ । यहाँका अधिकांस मानिसहरु खेती किसानी, कोही ब्यापारी र कोही बैदेसिक रोजगारमा काम गर्छन । मेरो गाउमा जम्मा ७५ धरधुरी रहेका छन । गाउँको बिचमा रहेको पटकानी नजिक मेरो घर रहेको छ ।गाउको पुर्बमा एउटा सानो बजार,पश्चिममा जंगल,उत्तरमा कालीका मन्दिर र दक्षिणमा मोटेनागाउँ अबस्थित छ । ँयो गाउ भिरालो जमिनमा पश्चिम तिर फर्केको छ ।,यहा बिहानै घाम झुल्कन्छ । यहाँको हाबापानी मध्यम खालको छ र खानेपानीको समश्या रहेको छ । मेरो गाउँमा धान,गहु कोदो मकै भटमास मास गहत आदि उत्पादन गरीन्छ ॥ यहाँका मानिसहरु गाइ भैसी बाखा कुखुरा पाल्छन । उज्गलो भुमी धेरै भएकोले मौसम अनुकुल नहुदा धेरै उत्पादन हुदैन । यहाँका धेरै मानिस बैदेसिक रोजगारमा ब्यस्त छन । मेरो घरमा ८जना परिबार छन । आमा घरको काममा ब्यस्त हुनुहुन्छ भने बुवा र दाइ भारतमा गएर

काम गर्छन र म बिद्यालयमा कक्षा ५ मा पढछु । मेरो गाउ□मा सबै जना मिलिजुली एक अर्काको काममा सहयोग गर्छन ।

अभ्यास

१. खाली ठाउ□भनुहोस:

(क)अशोकको गाउ□सा□बगर नगरपालीका वडा नं...........मा पर्छ । ()

(ख)उ बस्ने गाउ□नजिकको बजारको नाउ...................हो ।

(ग) गाउ□को बिचमा रहेको...............नजिक उसको घर छ ।

(ग) अशोकको गाउ□को मुख्य समश्या.................रहेको छ ।

२. जोडा मिलाउ:

क	ख
(क) उज्गालो	पूजा गर्ने ठाउ□
(ख) पटकानी	अन्न बाली
(ग) कालीका मन्दिर	सबैको साझा स्थल
(घ) कोदो	सिचाइ नभएको पाखो जमिन

३.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख

(क) अशोक कुन गाउ□मा बस्छ ?

(ख) तिमि बस्ने गाउ□को नाम लेख ?

(ग) तिम्रो गाउ□को मानिसहरु के के काम गर्छन ?

(घ)जमिन,सिमाना र हाबापानी बारे लेख ?

क्रियाकलाप

तपाइको छिमेकी वडामा बस्ने जातजातीका मानिसहरु पत्ता लगाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाइको गाउको अवलोकन गर्दै तलको तालिका भर्नुहोस ।

जातजाती	
खेतीपाती	
हाबापानी	
भुबनोट	

पाठ दुइ .अनन्ते मेला

भाद्रशुक्ल चतुर्दशीलाइ अनन्त चतुर्दशी भनिन्छ । यसै तिथिमा अछामको चौरपाटी गा.पा.को वडा नं. ५ पायलको हाडाकोट स्थित कालतपसीको माडुमा ठुलो मेला लाग्दछ जुन अनन्ते मेलाको नामले प्रख्यात छ । यहाँ अछाम देखि डोटी सम्मका मानिसहरु मेला हेर्न आउँछन र रातभर न्याउल्या खेली मनोरन्जन गर्दछन । पायलको कुमाल गाउँ स्थित कुमाल पुजारीको घरबाट बिभिन्न धामीहरु देबता आएको सुरमा पञ्चैबाजाका साथ काँप्दै नाच्दै कालाभ्‍काडमा रहेको कालतपसीको माडुमा आउँछन । कालतपसीको पुजा गरी बिभिन्न धामीहरु काँपेर नाच्दछन । आ आफ्नो शक्ति प्रदर्शन गर्दछन । अचम्मलाग्दो के छ भने बास्तबिक कालतपसीको धामीले दुबै हातमा नांङगो खुकुरी लिएर त्यसको टुप्पा द्वारा जोडसित आफ्नो पेटमा हिर्काउने गर्दछ ।तर जति हिर्काए पनि त्यहाँ रौं भर पनि काटीन्न र रगत पनि आँउदैन । यो कला प्रदर्शन गर्न सक्नेलाइ मात्र कालतपसिको बास्तबिक धामीको रुपमा स्वीकारिन्छ । भुत प्रेत लागेर काँपेर दुख पाइ राखेकाहरुलाइ पनि त्यहा ल्याइएको हुन्छ । उनीहरु पनि पञ्चैबाजाको तालमा नाँचेका हुन्छन त्यतिबेला मुख्य धामीले अक्षता हानेर नाच्न बाट रोक्छन र किन आएको भनेर उनीहरुकै मुखबाट बकाउँछन वा आफै कारण पत्ता लगाएर त्यसलाइ रोक्ने बिधि बताउँछन । यस प्रकियाबाट पनि अधिकांसका समश्या समाधान हुन्छन । अनन्त शब्दको अर्थका सम्बन्धमा द्वापरयुगमा दुर्योधनले पाण्डब संग जुवा खेलेर उनीहरुको राज्य जिति बनबास जान बाध्य पारे । एक दिन श्रीकृष्ण उँहाहरुलाइ भेट्न बनमा जानु भएको बेला युधिष्ठिरले सोध्नुभयो यस अनन्त दुख सागरबाट कसरी मुक्ति होला भन्दा श्रीकृष्णले भाद्र महिनाको शुक्ल चतुर्दशीको दिन अनन्त नामको ब्रत छ । त्यसको ब्रत गरेमा सबैको इच्छा पुरा गरिदिने र समस्त पाप नास गरी दिन्छ भन्नुभयो अनन्त भनेको म नै हुँ भनि श्रीकृष्णले भन्नुभयो ।

अभ्यास

तल दिएका शब्द पढ,भन र लेख

माडु, कालतपसी, चतुर्दशी, अनन्तेमेला , बकाउँछन, धामी, न्याउल्या, पञ्चैबाजा, भाद्र

१.खाली ठाँउ भर्नुहोस ?

क. भाद्रशुक्ल चतुर्दशीलाइ ....चतुर्दशी भनिन्छ ।

ख. पायलको हाडाकोट स्थित ....माडुमा अनन्ते मेला लाग्दछ ।

ग. पायलको कुमाल गाउँ स्थित ....घरबाट यो मेला शुरु हुन्छ ।

घ. कालतपसीको पुजा गरी बिभिन्न धामीहरु .... नाच्दछन ।

□. बास्तबिक कालतपसीको धामीले दुबै हातमा .... लिएर त्यसको टुप्पा द्वारा जोडसित आफ्नो .... हिर्काउने गर्दछ।

च. अनन्त शब्दको अर्थ...............हो ।

छ. । एक दिन श्रीकृष्ण उँहाहरुलाइ भेट्न बनमा जानु भएको बेला .... सोध्नुभयो ।

२. जोडा मिलाउँनुहोस ?

क.	ख.
अनन्ते मेला	पाण्डब
कालतपसी	युग
युधिष्ठिर	भाद्र शुक्ल चतुर्दसी
द्वापर	काँपेर देबताको अवतार
धामी	माडु

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ?

क.पायल कुन गाँऊपालिकामा पर्दछ ?

ख.अनन्ते मेलाको सुरुवात कसरी हुन्छ ?

ग. अनन्ते मेला कहाँ लाग्दछ ?

घ. अनन्ते मेलाको उत्पति कसरी भएको हो ?

□ अनन्ते मेलाको महत्व लेख

परियोजना कार्य

तिम्रो गाँउ धर नजिक हुने मेलाको बारेमा निम्न बुदाका आधारमा एउटा प्रतिबेदन तयार गर्नुकोस ?

क).स्थान ख).समय ग.)हुने क्रियाकलाप घ). मेलाको महत्व

पाठ तीन मेरो भेषभुषा तथा रहनसहन

म अछामी नागरिक हु, मेरो भाषा अछामी वा स्थानिय भाषा हो । मेरो गाउमा आफनै भाषा र पहिरन रहेको छ । हाम्रो समुदायका मानिसहरुको परम्पराकाल देखि नै लि□को आधारमा भेषभुषा फरक रहेको पाइन्छ । जसमा अबिबाहित केटीहरुले **छोरयाटी** भोटया,जामा,फराक, कुर्ता, सुरुवाल,गादो,मन्याठो र हातमा चुरा, नाकमा फुली साथै महिलाहरुले गुन्य चोलो गादो,पटुकी ुनाकमा मुन्द्रि,खन्टो, शिरमा सुनको फुल, चन्द्रमा ुश्रीबन्दि , खुटटामा कल्ली घाटीमा गलाबन्दि टिकी वा टिकमाला, तिलहरि,बिज ,कानमा ढुंग्रि ,बाली, हातमा चादीका बाला र चुरा,औठी नाकमा बुलाकी, नथुनी, गुलाफी, चुरा, पोते, कपालमा डाठ वा डोरी पुरुषहरुले टोपी कुर्ता सुरुवाल कोट, कुर्ता धोती लगौटी, दौरा, छालाका पाना, जुता चप्पल हातमा औठी, कम्मरमा पेटी र महिलाले गुन्यु, चोलो मनेठो र चप्पल वा पाना आदी लगाउन्छन तर यो समयानुसार परिबर्तन भइ लोप हुने अबस्थामा रहेको छ । बिभिन्न चाडपर्बमा बिभिन्न भेषभुषाहरु रहेका छन । पुरुषमा होलीमा झकुलो फेटा र पुतला खेलमा महिलाहरुले चोलो गुन्यु जुत्ता आदी रहेका छन । परम्परागत घरहरु कोही एक तले खरले छाएको छाने घरमा बस्छन भने कोही दूइ तले तथा तीन तले पत्थरले वा खरले छाएको दुइ पाखा भएको घरमा यहा□ मानिसहरु बसोबास गर्दछन । मानिसहरुका घरहरु नजिकै वरिपरि घना बस्तिमा रहेका छन एक अर्काले ठुलो स्वरले बोलेमा सबै घरले सुनेका हुन्छन । सबै मानिसको एउटै धारा,पाटी पौवा प्रयोगमा रहेको हुन्छ । आबश्यक परेको काममा एक अर्काले सहयोग गरिरहेका हुन्छन ।

अभ्यास

१.तलका शब्दहरु पढ,भन र लेख

भोट्या,जामा,फराक, कुर्ता, सुरुवाल,गादो,मन्याठा, चन्द्रमा श्रीबन्दि, नथुनी, गुलाफी, लगौटी, गुन्यु, झकुलो

२. खाली ठाउँ भनुहोस:

(क)भोटया, फराक आदी...............को पोसाक हो ।

(ख)होलीमा पुरुषले...................पोसाक लगाउन्छन ।

(ग) परम्परागत घरहरु दुइ...............हुन्छन ।

(ग) सबै............एउटै धारा,पाटी पौवा प्रयोगमा रहेको हुन्छ

३. ठिक भए ठिक लेख र बेठिक भए बेठिक लेख ।

(क) कुर्ता, सुरुवाल पुरुषहरुले लगाउने पोसाक हो ।...........

(ख)भोटया,फराक महिलाहरुको पहिरन हो ।..............

(ग)औठी सबैले लगाउने गहना हो...................

(घ)समाजमा रहेका मानिसहरु एक अर्काका सहयोगी हुन्छन.......... ।

३.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख

(क) तपाइको समुदायमा छोरयाटीहरुले लगाउने पहिरन लेख ?

(ख) हाम्रो समुदायका घरहरु कस्ता हून्छन लेख ?

(ग) महिला र पुरुषले प्रयोग गर्ने भेषभुषाहरु उल्लेख गर्नुहोस ?

(घ) महिला र पुरुष दुबैको प्रयोग हुने साझा साधनहरु लेख ?

क्रियाकलाप

तपाइको छिमेकी वडामा बस्ने मानिसहरुका पहिरनका बारेमा समुह समुहमा सुची बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाइको गाउको अवलोकन गर्दै तलको तालिका भर्नुहोस ।

महिलाको पहिरन	
पुरुषको पहिरन	
घरको संरचना	

एकाइ दुइ : स्थानिय पेसा तथा प्रबिधि

- **कोलको सामान्य परिचय दिइ कोल निर्माण गर्दा चाहिने सामग्रीहरुको नाम लेख्न ।**
- **कृषिको परिचय दिन आफ्नो समुदायमा गरीने हिउँदे र बर्षे बालीहरुको तालीका बनाउन**
- **भैसीपालनको महत्व उल्लेख गर्न**
- **मौरीपालनको परिचय दिन र फाइदा बताउन**

पाठ चार : कोल

नैां तले घरको झ्याल न ढोका के हो ?

कोल एक समुदायमा रहेको स्थानिय परम्परागते उपकरण हो । यो एक वा एक भन्दा बढी समुदायको बिचमा सबैले प्रयोग गर्न सक्ने गरी निर्माण गरिएको हुन्थ्यो । यसको मुख्य कार्य तेल निकाल्ने वा पेल्ने हो । बिशेष गरी तिल,तोरी, बसाल्या,तिर्खुलो ओखर आदि तेलबाली हुन पेलेर घरमा तिउन,साग तरकारी झान्ने,भुटने र शरीरमा मालिस गर्न प्रयोग गरीन्छ । यसका लागि निम्न सामग्रीहरुको प्रयोग भएको हुन्छ ।

१.ओखल जस्तो प्वाल परेको ठुलो ढुंगा २ मिटर लम्बाइ चौडाइ भएको ओख्ले ढुंगा

२.काठको ठुलो लामो मोटो पेल्ने मुखमा तिखो पारीएको बलो ७ ८ मिटर लामो बियो

३. तेल पेल्दा घुमाउने दुइ कापा भएको लामो काठ पाटफलो

४. तेल राख्ने भाडा

कोलमा तेल पेल्दा ४□ ५जना मानिसहरु आबश्यक पर्दछन ।यसमा सबभन्दा पहिले ओखलमा आगो बालिन्छ र ओखललाइ तताइन्छ । तेलबाली वा तोरी लाइ दलेर ओखलमा राखि बियो लाइ ४□ ५जना मिलि पाटफलो घुमाइन्छ । जति चाडो घुमाउन सक्यो त्यति राम्रेा पिसिन्छ र तेल निकाल्न सकिन्छ । निस्केको तेल चुहिएर भाड□मा जम्मा हुन्छ । चर्को घाम लागेको दिनमा तेल पेलाइन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउ□भनुहोस:

(क)कोल एक परम्परागत स्थानिय............हो ।

(ख)यो एक वा एक भन्दा बढी ....बिचमा सबैले प्रयोग गर्न सक्ने साधन हो ।

(ग) तिल,तोरी,बसाल्या र तिर्खुलो.............हुन ।

(ग) तेल पेल्दा ४□ ५जना मानिसले.................घुमाउनु पर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख

(क) स्थानिय रुपमा तेल पेल्ने परम्परागत साधनको नाम लेख ?

(ख)ओख्ले ढु□ा र पाटफलो साइज बारे लेख ?

(ग)कोलमा तेल कसरी पेलिन्छ छोटकरीमा लेख?

(ग)तेलको के महत्व छ लेख ?

क्रियाकलाप.

स्थानिय प्रबिधि कोलको सफा चित्र बनाइ त्यसका भागहरुको नामाकरण गर्नुहोस

पाठ पाँचः कृषि कार्य

किन्नेले लाउन नपाउने,लाउनेले देख्न नपाउने के हो ?

कृषि लाइ हामी खेतीपाती,बाली, तुल लगाउनु भन्छौ । खेत,गरा खनजोत,गोडमेल,सिचाइ गरी केहि महिना वा समय भित्र बाली काटनु,चुटनु र दाना बनाइ घरमा ल्याउने कार्यलाइ कृषिकार्य भनिन्छ ।

हामी हाम्रो जिबिकोपार्जनका लागि कृषि कार्य गर्नु अति आबश्यक हुन्छ । धान,गहु,मकै,कोदो,जौ,मास,भटमास,गहत,सिमी,सोइटा,तिल,तोरी,आलु,प्याज गोभी,भाजी आदी अन्य सागपात लगाउने कार्यलाइ खेती गर्नु भनिन्छ । हाम्रो गाउ समुदायमा सबै घर परिबारहरुले कृषि कार्य गरिरहेका छन । यस साफेबगर नगरपालिकामा मुख्यतया बर्षमा २ वटा बाली लगाउने प्रचलन रहेको छ ।

खेतीबाली	महिना	अन्नबाली	दालबाली	तेलहन	तरकारी	मसला
हिउदे बाली	ऋसोज देखि मंसिर	गहु,जौ	मसुरो,केराउ	तोरी,बसाले, खोया	आलु,गोभी,भाजी रायो टमाटर प्याज	लसुन,धनिया
बर्षे बाली	चैत्र देखि असार	धन,मकै, कोदो	मस,भटमास,गहत,गुरास,सोइटा	तिर्खलो	आलु,टमाटर,भिण्डि,भण्टा	खुर्सानी,अदुवा,हल्दि

१. खाली ठाउ भनुहोस:

(क)कृषिलाइ हामी खेतीपाती बाली...........लगाउनु भन्छौ ।

(ख)हाम्रो..............का लागि कृषि कार्य गर्नु आबश्यक छ ।

(ग) हाम्रो समुदायमा सबै घर..............कृषि कार्य गरिरहेका छन ।

(ग) हाम्रो नगरपालिकामा बर्षमा .....   बाली लगाइन्छ ।

२. जोडा मिलाउ:

क	ख
(क) गौ,जौ	तेलबाली
(ख) मास,गहत	अन्न बाली
(ग) तोरी,खोयो	तरकारी

(घ) आलु,गोभी   दालबाली

३.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख

(क) कृषि के लाइ भनिन्छ ?

(ख) तिमि बस्ने गाउ□ के के खेती गरीन्छ नाम लेख ?

(ग) तिम्रो गाउ□ गरीने हिउदे र बर्षे बालीका २।२ नाम लेख्नुहोस ?

(घ) तिम्रो छिमेकमा मानिसहरु के के खेती गर्छन ?

क्रियाकलाप

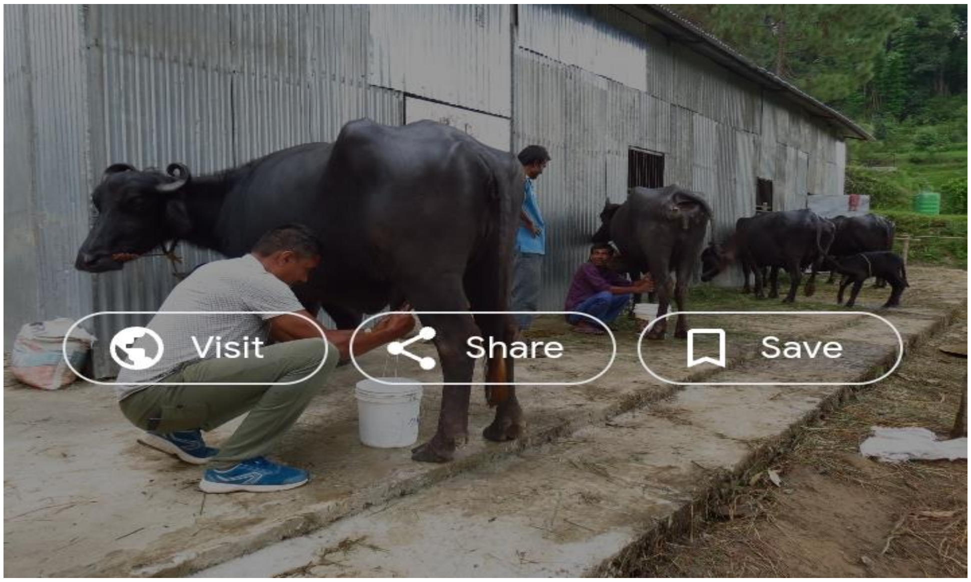
तपाइको वडामा बस्ने मानिसहरुले उत्पादन गर्ने बालीनालीको छलफल गरी सुची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

परियोजना कार्य

एक पेजमा तलको तालिका भरी कक्षामा टा□ गर्नुहोस

बाली	हिउदे	बर्षे
अन्नबाली		
दालबाली		
तरकारीबाली		

पाठ छः भैसीपालन



धार्नी र बिसौली दुइ हातले उचाली के हो ?

हाम्रो साफेबगर नगरपालिकामा परापुर्ब काल देखि घरपालुवा जनाबरको रुपमा भैसीलाइ पाल्ने गरेका छन । यो जनाबर दुध बाट हाम्रो शरीरलाइ आबश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व चिल्लो पदार्थ भिटामिन,खनिज प्रोटीन आदिको मात्रा प्रयाप्तरुपमा पाइन्छ । भैसी काठयास्थानिय गुज्जरी बिकासे दूइ जातका पाइन्छन । एउटा लामा सिङ.टुप्पोबेरिएको,छोटो पुच्छरर कम दुध दिने अर्को साना सिङ घुमेका लामो पुच्छर गहिरो पिठयु ठुलो कल्चौडो र लामा,मोटा थुन भएको भैसी हुन्छ । भैसीको दुधबाट ्.,दहि,घयु,खीर,पनिर खुवा आदि परिकार बनाइ खाइन्छ । दुधले ब्यक्तिको आयु बृध्दि,आखाकोतेज,बल,बुध्दि फुर्ति बढाउछ,। भैसीले एक पटक छाकमा ४। ५ लिटर दुध दिन्छ । यसको गोबर र मुत्र खेतबारीलाइ आबश्यक पर्ने गोबरमल बनाउन र घर लिपपोतमा प्रयोग हुन्छ । यसको दुध,दहि,घयु बिक्रिबाट प्राप्त हुने नगदबाट जिबिकोपार्जन गर्न सकिन्छ । साथै यसको छाला बिक्रीबाट पनि आमदानी प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसलाइ मासुको रुपमा पनि बिक्रि गर्न सकिन्छ । भैसीलाइ दुध बढाउन रुख घास,बणन,सिउतारो,भिमल,भुइ घास,धुटो,जौ,बबर आदि नियमित खुवाउनु पर्छ ।

अभ्यास

घयु , गुज्जरी,काठया,बणन,ढुटो,पनिर फुर्ति

२.कोष्टमा दिइएका मिल्ने शब्द खाली ठाउँ भर्नुहोस ।

क. हाम्रो शरीरलाइ आबश्यक पर्ने.................प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । (भिटामिन,कार्बोहाइडे्ट)

ख. कृषि उत्पादन बढाउन भैसीको.............बाट बनेको मल राम्रो हुन्छ । (गोबर,छाला)

ग. दुध उत्पादन बढाउन …………..डाले घास खुवाउनु पर्छ । (बणन,पराल)

घ. दुधले व्यक्तिको……………..बढाउछ ।। (आखाकोतेज,कुपोषण)

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ।

१. हाम्रो गाउघरका भैसीहरुको परिचय लेख ?

२. भैसी पालनका ३ वटा फाइदाहरु लेख ?

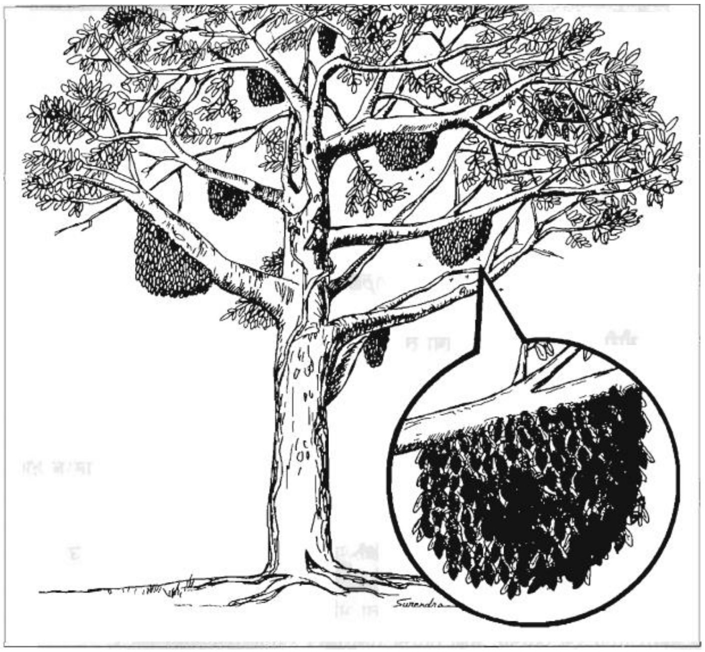
३. भैसीलाइ के के खुवाउदा दुध बढाउन सकिन्छ लेख?

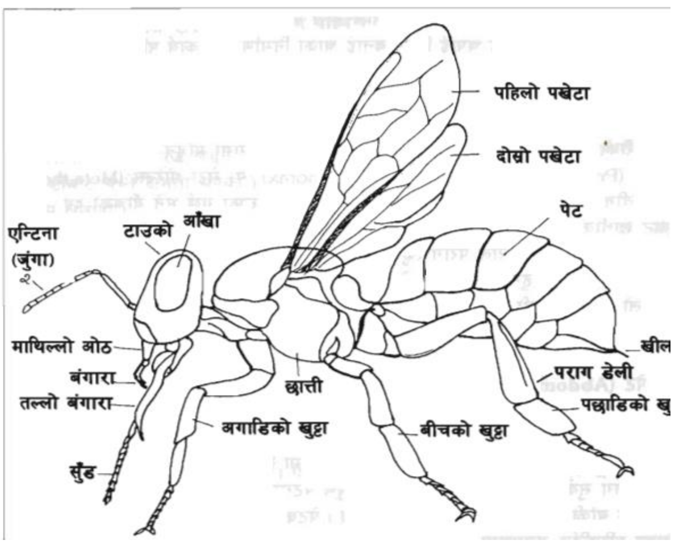
४. भैसीको दुधबाट बन्ने परिकारहरु लेख्नुहोस ?

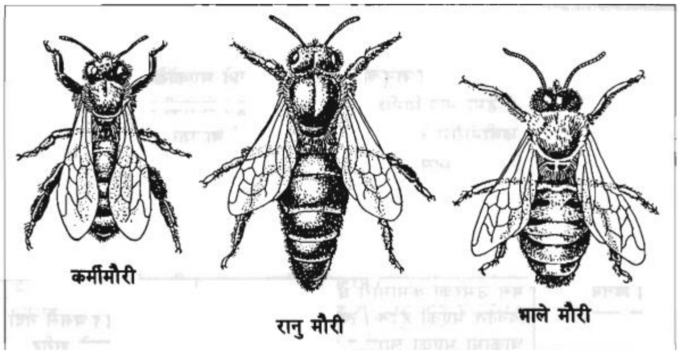
क्रियाकलाप. भैसीको सफा चित्र बनाइ त्यसका भागहरु उल्लेख गर्नुहोस ।

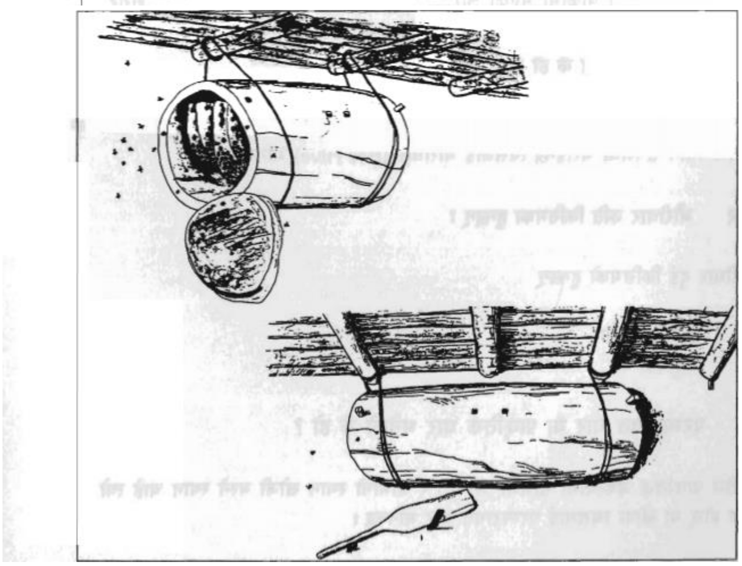
भैसीपालन फर्ममा गइ छलफल वा प्रश्नोत्तर गरी भैसीको खाना,दुधकोमात्रा,भैसीको किसिम जात र फाइदाहरुको टिपोट गर्नुहोस ।

पाठ सात : मैरीपालन


Surendra


पहिलो पखेटा
दोस्रो पखेटा
पेट
एन्टिना
(जुंगा)
टाउको
आँखा
माथिल्लो ओठ
बंगारा
तल्लो बंगारा
सुँड
छाती
अगाडिको खुट्टा
बीचको खुट्टा
खील
पराग ढेली
पछाडिको खु





हुन पनि हो, छ पनि छ, खोज्दा पनि पाइदैन, चाहिदा पनि चाहिदैन, के हो ?

मौरी एक प्रकारको उडने किरा हो । यो घरपालुवा र जंगली दुबै प्रकारको हुन्छ । यसलाइ काठको घार निर्माण गरी पालन गर्न सकिन्छ । माहुरी घरपालुवा र जंगली गरी दूइ किसिमका हुन्छन । माहुरी ३ प्रकारका हुन्छन रानी,भाले र कर्मि । रानी घार भित्र मात्र बस्छ र सन्तान उत्पादन गर्ने काम गर्छ ।अरु मौरीले खाना र सेबा पुरयाउछन कर्मि मौरीले फुलबाट केसर जम्मा गरी घार भित्र मह बनाइ जम्मा गर्ने कार्य र घारको रक्षा गर्दछन । यो सामाजिक प्राणी हो । आफनो समाजमा सबै माहुरीहरु मिलेर मह निर्माण गर्दछन । यिनीहरुले आ आफनो कार्य बिभाजन गरेका हुन्छन । यदि अर्का रानी जन्म भयो भने एउटा समुह छुटिटएर भाग्छ र अर्कै घर बनाएर बस्छ । फुलबारीको आधारमा महको मात्रा कम र बढी जम्मा हुन्छ । ६ महिनाको एक चोटी मानिसले मह निकाल्दछन । मौरीपालन गर्न फलफुलका बोटहरुको खेतरु गर्नुपर्छ । तोरीको फुल,चिउरीफुल, आदि बाट मह जम्मा गर्दछन ।

मौरीपालनबाट फाइदा

१. यो शरीरका लागि अति पौष्टिक हुन्छ ।

२.यो औषधीकोरुपमा प्रयोग हुन्छ र धेरै रोगहरुलाइ निको पार्छ ।

३. यसको महलाइ बिकी गरेर आय आर्जन गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाऊ ।

क .	ख
रानी मौरी	घार
केसर	पौष्टिक तत्व
मह	माहुरी
माहुरी बस्ने ठाउ	फुल

२.पाठ पढि तल कोष्ठमा दिएका शब्दहरु खाली ठाउमा भर्नुहोस ।

माहुरी एक उडने.............हो । यी...........प्रकारका हुन्छन । यीनीहरु काठले बनाइएको..........मा बसाइन्छ । जंगली मौरी प्राय...........मा बस्छन । यसले फुलको..........बाट..........जम्मा गर्छन । यिनिहरुलेआ आफनो...........बिभाजन गरेका हुन्छन ।.............एक चोटी मानिसले मह निकाल्दछन ।यो शरीरका लागि अति................हुन्छ ।

(किरा, दुइ, घार, भीर, केसर, मह, काम, ६महिनाको)

कियाकलाप

कुनै माहुरी घारको अवलोकन गरी मौरी पालक संग छलफल गरी मौरीको बारेमा निम्न कुराहरु टिपोट गर ।(खाना, बस्ने स्थान, जात, उत्पादन हुने महको मात्रा, रानी,कर्मि,भाले को कार्य र बनावट)

एकाई तीन : हाम्रो नगरपालिका

- **साँफेबगर नगरपालिकाको परिचय दिन**
- **साँफे एयरपोर्ट बजारको परिचय दिन**
- **साँफे एयरपोर्ट बजारख्उपलब्ध सेबा सुबिधाहरुको सुचि बनाउन**

पाठ आठ :मेरो नगरपालिक

हिड्दै छ, पाइला मेट्दै छ के हो ?

ह्राम्रो नगरपालिकाको नाम साफेबगर नगरपालिका हो । यसको स्थापना २०७१ बैसाख २५ गते को मन्त्रिपरिषदको निर्णय बाट भएको थियो । यो वडा नं. ४ साफेबगरबजार स्थित बुढिगंगा नदि र छिपेखोलाको काखमा तथा हबाइमैदानको छेउमा समथर भुभागमा अबस्थित छ ।यस नगरपालिकामा जम्मा १४ वटा वडा रहेका छन । यसको पुर्बमा नन्देगडा र बान्नीगढी जयगढ गाउपालिका र,पश्चिममा चौरपाटी गाउपालिका मार्कु लुग्रा,उत्तरमा खप्तडपर्यटकिय क्षेत्र वा निकुन्ज र दक्षिणमा चौरपाटी गाउपालिका र मंगलसैन नगरपालिका पर्दछ । यो नगरपालिका समथर तथा भिरालो जमिनमा र डाडामा अबस्थित छ ।यो समुन्द्र सतह बाट ६०० मी उचाइमा रहुको छ । यसको भुबनौट मध्य पहाडी भुभाग समशितोष्ण हावापानी रहेको छ । प्रमुख नदिहरुमा बुढिगंगा कैलासखोला छिपेखोला र प्रभालीगाढ पर्दछन । पर्यटकिय तथा धार्मीक स्थलहरु बैजनाथ र जिमराडी रहेका छन ।यस नगरपालिकामा बिभिन्न जात जातिका र हिन्दु र मुस्लिम सम्प्रदायका मानिसहरु बस्दछन ।यो नगरपालिकाबाट नगरबासीहरुलाइ प्रसासनिक,स्वास्थ्य,शिक्षा तथा खेलकुद ,सामाजिक सुरक्षा,कृषि, राजश्व असुली,सीपमुलक तालिम ,भटेनरी बिकास निर्माणका सेवा उपलब्ध गर्दै आएको छ । यस नगरपालिकाको वरिपरि ८ नं.वडामा बयलपाटा बजार १ नं. मा बैजनाथ मन्दिर २ न.मा श्रीकोट बजार २ न.मा ठाटी बजार १४ नं.मा पातलकोट पर्दछ । यहाँ बिभिन्न जाजातिका मानिसहरु तथा बिभिन्न जिल्लाका मानिसहरु बसोबास गर्दै आएका छन ।

अभ्यास खाली ठाउँ भर

ह्राम्रो नगरपालिकाको नाम .... नगरपालिका हो । यो वडा नं. ४ साफेबगरबजार स्थित ....को काखमा तथा हबाइमैदानको छेउमा समथर भुभागमा अबस्थित छ । यसको दक्षिण भागमा .... गाउपालिका पर्दछ । यो नगरपालिका ....र.......जमिनमा र डाडामा अबस्थित छ ।यो समुन्द्र सतह बाट ....मी उचाइमा रहुको छ । यहाँ बिभिन्न .... मानिसहरु तथा बिभिन्न

जिल्लाका मानिसहरु .... गर्दै आएका छन । हिन्दु र मुस्लिम .... मानिसहरु बस्दछन । भुबनौट मध्य पहाडी भुभाग .... हावापानी रहेको छ

क.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ?

१. हाम्रो नगरपालिकाको नाम लेख्नुहोस ?

२. नगरपालिकाको कार्यलय कहाँ अबस्थित छ ?

३. साँफे नगरपालिकाको सिमाना उल्लेख गर्नुहोस ?

४. नगरपालिकाको भौगोलिक अबस्थाको बर्णन

५. नगरपालिका बाट उपलब्ध हुने सेबाहरु बुदागात रुपमा लेख्नुहोस ?

परियेाजना कार्य

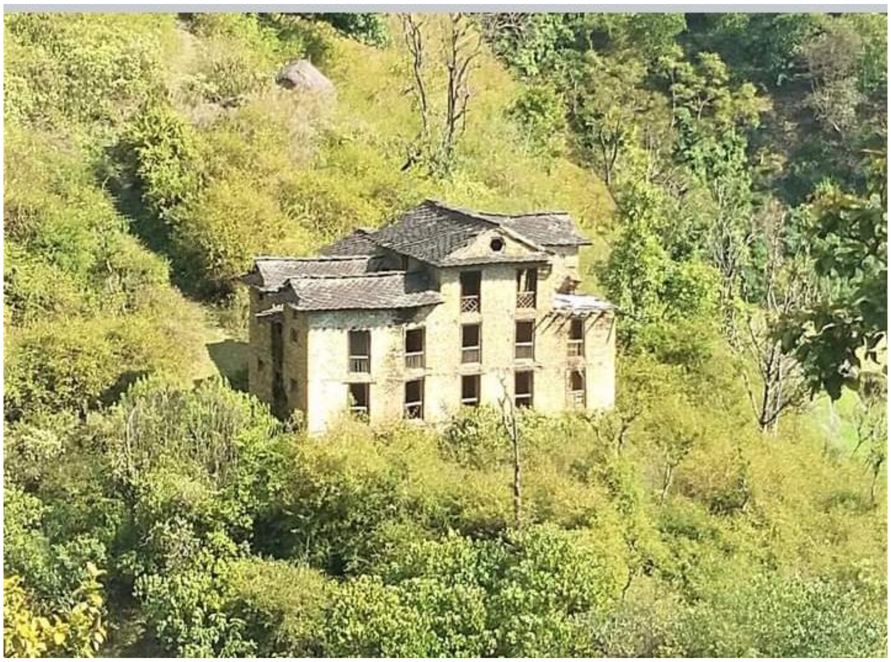
साँफेबगर नगरपालिकामा तल दिएका स्थानहरु कुनकुन वडामा पर्छन लेख ?

नगरपालिकाको कार्यालय, वयलपाटा बजार बैजनाथ मन्दिर, ठाँटीबजार श्रीकोट,पातलकोट

। एकाइ चार ऐतिहासिक तथा धार्मीक सम्पदा

- बिमकोट दरबारको परिचय दिन
- जिमराडीका परिचय दिन ।

पाठ नौं : बिमकोट दरबार



हावा आयो सरर,मिठो सुबास छरी ।

मगमग बासना, घर वरिपरि ॥

अछाम क्षेत्रमा राज्य गर्ने सोमबंसी राजाहरुको पहिलो वा जेठो भाइ तथा पुर्खा बिमकोटे राज परिवार लाइ मानिएको छ । अछामी राजाको घर एउटा चिनोको रुपमा ऐतिहासिक बिमकोट दरवार मानिन्छ । यो हाल साँफेबगर नगरपालिकाको ४ नं.वडा र मेल्लेख गाउँपालिकाको ८ नं.वडाको सिमामा मेल्लेख गाउँपालिका अर्न्तगत बिमकोट भन्ने स्थानमा पर्दछ । दरवार भन्दा माथी डाँडोमा बिमकोटे ठकुरी राजाहरुको इष्टदेबि षोडसा देबिको मन्दिर पनि दर्शनिय स्थलका रुपमा रहेको छ । अछाम जिल्लाको बान्नीगढीबाट अछामी राजाका दुइ भाइ छुट्टिएर एक भाइ मंगलसेनमा र अर्को भाइ बिमकोटमा आइबसेको देखिन्छ । साँफेबगरबाट करीब ७ कि.मी. सडक यात्रा बाट यस ठाउँमा पुग्न सकिन्छ । पाँच वटा पाखा भएको एउटा बार्दली थुर्पै झ्याल ढोका भएको बलियो ढुंगाले बनेको ३ तले भबन मर्मत गनुपर्ने अबस्थामा रहेको छ ।

.अभ्यास

खाली ठाउँ भर ?

अछामी राजाको घर एउटा चिनोको रुपमा ऐतिहासिक .... दरवार मानिन्छ । षोडसा देबिको मन्दिर पनि .... स्थलका रुपमा रहेको छ ।

मेल्लेख गाउँपालिका अर्न्तगत बिमकोट भन्ने .... पर्दछ । साँफेबगरबाट करीब .... सडक यात्रा बाट यस ठाउँमा पुग्न सकिन्छ

बिमकोटे ठकुरी राजाहरुको इष्टदेबि षोडसा देबिको मन्दिर पनि दर्शनियस्थलका रुपमा रहेको छ

तलकाप्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ?
१. बिमकोटे राजा कसलाई मानिएको छ ?
२. अछामी राजाको घर कहाँ पर्दछ ?
३.साँफेबगरबाट कति कि.मी.टाढा राजाको घर पर्दछ ?
४.बिमकोट दरबारको संरचना बारे लेख्नुहोस ?
क्रियाकलाप
तपाई बस्ने ठाउँको नजिक रहेको ऐतिहासिक घरको संरचना बारे लेख्नुहोस ?

पाठ दश :जिमराडी

हिलो नखेल्नु फोहरी, खराब दाग लाग्दछ । न चित्त है दुखाउनु ,डसेर आँसु बग्दछ ।

बुढिगंगा र कैलासखोला संगम स्थलमा मंगलसेन नगरपालिका र चौरपाटी गाउँपालिकाको सिमानामा धार्मीक तथा पर्यटकिय स्थल तथा तिर्थको रुपमा जिमराडी रहेको छ। जहा कैलाशेष महादेब र मष्टोदेब बिराजमान हुनुहुन्छ। पिशाचयोनीमा रहेका पितृलाइ ल्याइ श्राद्ध गरेमा पितृमुक्ति हुने, अशुद्ध कुलदेबताको प्रतिमा ल्याइ स्नान गराएमा देबताले शक्ति आर्जन गर्ने र अन्य आइ त्यहा स्नान गरेमा शक्ति र मुक्ति प्राप्त गर्ने बिश्वासले टाढा टाढा बाट धामी झाक्री लगायत हजारौ तिर्थयात्रीहरु आई स्नान,श्राद्धादि गर्ने प्रचलन छ। यस ठाउँमा चैत्र महिनाको अन्तिम दिनमा सेतो धोती र सप्कोमा वा सेतो कुर्ता सुरुवालमा कपालका रौं खौरी केहि नखाइ त्रिसुल र पितृको मुर्ति बनाइ साथमा लिइ किरियापुत्री जस्तै भई जिमराडी प्रस्थान गर्छन। त्यो रात त्यहि बास बसि भोली पल्ट बिसुको बिहान नुहाइ धुवाइ गरी श्राद्ध गरी नदिमा मुर्ति सेलाइ घर फर्कने चलन छ।

अभ्यास

१.खाली ठाउँ भनुहोस

क. बुढिगंगा र कैलासखोला .... स्थलमा जिमराडी रहेको छ। जहा कैलाशेष ...... र मष्टोदेब बिराजमान हुनुहुन्छ। पितृलाइ ल्याइ .... गरेमा पितृमुक्ति हुने, ... कुलदेबताको प्रतिमा ल्याइ स्नान गराएमा देबताले शक्ति आर्जन गर्ने र अन्य आइ त्यहा स्नान गरेमा .... प्राप्त गर्ने भनाइ छ। बिसुको बिहान .... गरी श्राद्ध गरी नदिमा मुर्ति सेलाइ .... फर्कने चलन छ।

(श्राद्ध, महादेब, नुहाइ, घर, संगम, शक्ति र मुक्ति, अशुद्ध)

२.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ?

क. जिमराडी तिर्थस्थल कहाँ रहेको छ ?

ख. जिमराडी मेला कहिले लाग्छ ?

ग. जिमराडी मेलाको महत्व लेख्नुहोस ?

घ.जिमराडी जाने पुरुषले कस्तो भइ जानु पर्छ ?

३.कियाकलाप

तपाईको बस्ने ठाउँ वरिपरि रहेका धार्मीक,पर्यटकिय तथा तिर्थस्थल तथा देबि देबताका थानका बारेमा नाम,ठेगाना,महत्व तथा पुजा हुने समय र गरीने कियाकलाप टिपोट गरी एउटा अनुच्छेद तयार पार्नुहोस ?

एकाई पाँचः अन्नबाली

- जौं बालीको परिचय दिन र महत्व बताउन
- गुराउँस बालीको परिचय दिइ यसबाट बनाइने परिकार बताउन

पाठ एघार : जौं गुराउँस बाली

रङ.हुन्छ रातो यसको रुप चाही धुलो पुजाआजा गर्दाखेरी काम हुन्छ ठुलो के हो ?

जौ एक अन्न बाली हो । यो हिउदमा लगाइन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा पनि यसको उत्पादन गरीन्छ । यसको प्रयोग धार्मीक कार्य तथा श्राद्धमा पितृका लागि चढाइन्छ । मानिसको चोखो अन्नका रुपमा लिइन्छ । यसको महत्व,शरीरलाइ निरोगी बनाउन, सातु खान ,दशैमा जमरा उत्पादन गर्न गाइबस्तुहरुलाइ पिडो बनाएर ख्वाउन जौ को प्रयोग गरीन्छ ।

गुराउँस एक बर्षे दाल बाली हो । यो मासको दाना जस्तै उहि आकारको सेतो दाना हुन्छ साथै स्वादिलो हुन्छ । यसले हाम्रो शरीरका लागि आबश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व उपलब्ध गराउदछ । यसलाइ गौरापर्बमा पानीमा भिजाएर भिजेका दाना बिरुणा प्रसादको रुपमा गौरादेबि र महेश्वर भगवान लाइ चढाइन्छ साथै मिश्रित दानालाइ पकाएर (मकै, गौ भटमास गहत, सोइटा, गुराउस) भुटेको खाजा खानाले शरीरमा शक्ति दिन्छ । यो दादुरा रोगका लागि औषधीको रुपमा पकाएर रस खाने गरीन्छ तथा दाल र खाजाको रुपमा पनि खाने गरीन्छ ।

अभ्यास

१. तल दिएका शब्दहरु पढ,भनर लेख ?

सातु, जमरा, पिडो, चोखो, स्वादिलो, बिरुणा, सोइटा

२. खाली ठाउँ भर ?

............मानिसको चोखो अन्नका रुपमा लिइन्छ। यसको महत्व,शरीरलाइ निरोगी बनाउन, ... खान ,दशैमा .... उत्पादन गर्न गाइबस्तुहरुलाइ ......बनाएर ख्वाउन जौ को प्रयोग गरीन्छ। गौरापर्बमा पानीमा भिजाएर भिजेका दाना .... प्रसादको रुपमा गौरादेबि र महेश्वर भगवान लाइ चढाइन्छ साथै मिश्रित दानालाइ पकाएर (मकै, गौ भटमास गहत, सोइटा, गुराउस) भुटेको खाजा खानाले शरीरमा ...... दिन्छ।

१.जौ कस्तो बाली हो र कहिले लगाइन्छ ?

२. जौ बालीको महत्व लेख्नुहोस ?

३.गुराउँस बालीको धार्मीक महत्व लेख ?

४. गुराउँस बालीको महत्व लेख्नुहोस ?

एकाई छ : हाम्रा ब्यापारिक केन्द्र

पाठ बाह्र : साँफे एयरपोर्ट बजार

अछामको एक ब्यापारी,धार्मीक र पर्यटकिय स्थलको रुपमा परिचित भएको स्थल हो । यो पुरानो बजार हो । धेरै पहिले देखि यो ब्यापारिक केन्द्रको रुपमा बिकसित भइरहेको छ । हाल यसको तिब्र रुपमा शहरिकरण भइ मेगा सिटिको रुपमा परिणत हूदैछ । यहा हवाइजहाज अवतरण हुने पक्की हबाइमैदान बनेको छ । बुढिगंगाको तिरमा रहेको यो बजार न्यानो हाबापानी पाइन्छ । खप्तड घुम्न आउने पर्यटकहरुको प्रथम बासस्थान यहि बजार हो । यो ब्यापारीक केन्द्रको रुपमा बिकसित भइरहेको छ । यहा कालभैरब देबिको थान रहेको छ । कल ुपुजाको दिन जेठ र भदौमा मनोकामना पुराहोस भनि भाकल गरेका ब्यक्तिहरुले बोकाको बलि दिन्छन । यहा बाट बाजुरा,बझा□का ब्यापारीहरुको ब्यापारीक केन्द्र बनेको छ

यो बजारमा थोक,खुद्रा फैन्सि पसल होटल,बैंक,अस्पताल ,माछा,मासु,तरकारी र फलफुलको को राम्रो बिकास भइरहेको छ ।

बजारबाट उपलब्ध हुने सुबिधाहरु

१.प्रसाशनिक सेबा

२.ब्यबसायिक तथा ब्यापारीक सेबा

३. गास,बास र आबास सेबा

४.हवाइ यातायात सेवा

५.बैंकि□ सेबा

६.औषधि उपचार सेवा

७.कृषि सेवा

८. माछा, मासु, फलफुल तरकारी

९.गिटटी बालुवा ढुंगा

अभ्यास

खाली ठाउ भरी अनुच्छेद पुरा गर्नुहोस ।

अछामको एक …………… र पर्यटकिय स्थलको रुपमा परिचित भएको स्थान हो । यो पुरानो बजार हो । धेरै पहिले देखि यो ……….को रुपमा बिकसित भइरहेको छ । हाल यसको तिब्र रुपमा शहरिकरण भइ ……………रुपमा परिणत हूदैछ । यहा ……….. अवतरण हुने पक्की ……….. बनेको छ । बुढिगंगाको तिरमा रहेको यो बजार न्यानो ……….. पाइन्छ । खप्तड घुम्न आउने पर्यटकहरुको …………. यहि बजार हो । यो ब्यापारीक केन्द्रको रुपमा बिकसित भइरहेको छ । यहा ……… थान रहेको छ । कुल पुजाको दिन जेठ र भदौमा ………. पुराहोस भनि ……… गरेका ब्यक्तिहरुले बोकाको बलि दिन्छन । यहा बाट ………..का ब्यापारीहरुको ब्यापारीक केन्द्र बनेको छ । यो बजारमा ……. फैन्सि पसल होटल,बैंक,अस्पताल ,माछा,मासु,तरकारी र फलफुलको को ………. भइरहेको छ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ।

१.हाम्रो नगरपालिकाको नाम र वडा संख्या लेख

२. नगरपालिकाको कार्यालय कहा रहेको छ

३.सफेबगरको नगरपालिकाको भोगोलिक अबस्थाबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस

४..सफेबगर बजारबाट उपलब्ध हुने ५ वटा सेवाहरुका नाम लेख्नुहोस

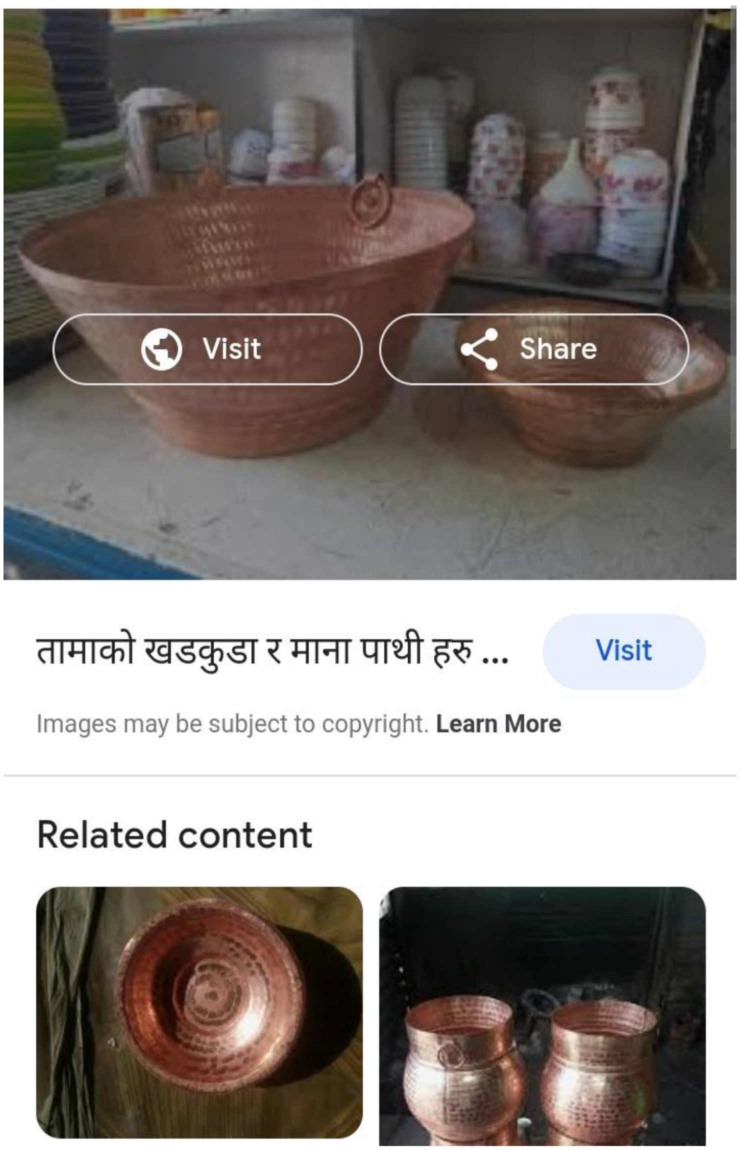
परियोजना कार्य

सफेबगरको नगरपालिका तथा बजारको अवलोकन भ्रमण गरी त्यहा उपलब्ध हुने सेवा तथा बस्तुहरुको सुचि तयार गर्नुहोस ।

एकाई सात : लापोन्मुख बस्तु तथा जनावर

- मानापाथीको परिचय दिइ यसका महत्व लेख्न
- नौ मुठे गाईको परिचय दिइ यसका बिषेशता लेख्न
- गुन्यु चोलो र खाइटोको परिचय दिन

पाठ तेह्र : माना र पाथी



हरियो र□को डल्ले दाइको पेटभरी दाना,आँखा तिखा पार्नुपर्छ खाएर यो खाना के हो ?

माना र पाथी हाम्रा बाबुबाजेका पाला देखि नाप तौलका रुपमा प्रयोग हुदै आएको प्रचलित साधन हो । हाल ग्राम र किलो को प्रचलन भएता पनि हाम्रो गाउ घरमा चलन चल्तिमा रहदै आएको पाइन्छ । परम्परा देखि अन्न,घयु तेल,अन्न, दुध दहि मह आदि घरमा प्रयोग हुने बस्तुहरु खरीद बिक्री गर्दा माना र पाथीको आधारमा किनबेच गरीन्थ्यो ,हाल सम्म पनि गाउ घरमा यो प्रचलन कायमै छ । बाह्र वा सोह्र मुठाको एक माना मान्ने चलन थियो भने आठ मानाको एक पाथी हुन्थ्यो । तामा र पितलको धातुबाट बनेका हुन्थे । हाल अन्तराष्टिय स्तरमा मान्यता पाएको नाप तौलको साधन ग्राम,किलो आएकोले माना पाथी हराउदै गएको छ ।परापुर्बकालमा कपडा नाप्न हातले नापेर बिक्री गर्दथे । शुरुमा आफना आबश्यकता पुरा गर्न माना पाथी ले बस्तु साटासाट गरी लिने दिने गर्दथे । रुपिया पैसाको बिकास भएको थिएन ।

अभ्यास

जोडा मिलाउनुहोस

क	ख
माना र पाथी	एकपाथी
आठ माना	एकमाना
बाह्र माना	नापतौलका सामान

खाली ठाउँ भर

हाम्रो बाबु बाजेको पाला देखि .... रुपमा प्रयोग हुदै आएको साधन हो । मुठाको एक माना हुन्छ ।.......मानाको एक पाथी हुन्छ ।...........धातुबाट माना पाथी बनेको हुन्छ । कपडा........हातले नापेर बिक्रि गर्दछन ।

१.परम्परा देखि चल्दै आएको हाम्रो गाउँ घरमा नाप तौलका साधनहरु के के हुन लेख्नुहोस ?

२.माना र पाथी बाट के के बस्तुको खरीद बिक्रि गरीन्छ ?

३.गाउँघरमा चलनमा आएको माना पाथी कुन आधारमा बनाइएको छ ?

४. माना पाथी कुन कुन धातुबाट बनेको हुन्छ ?

क्रियाकलाप

तिम्रो गाउँघरका अभिभावकलाइ सोधेर हालमाना पाथीले के के वस्तु साटासाट गरीन्छ बुदा टिपोट गरीन्छ ।

माना पाथीको सफा चित्र बनाउनुहोस ?

पाठ चौध : गुन्यु चोलो खाइटो

गुन्यु,चोलो, खाइटो,मनेठो,पटुकी प्राचीन काल देखि हाम्रो समुदायमा भेषभुषाको रुपमा चलिआएको छन । गुन्यु एक परम्परागत अछामीहरुको वा पहाडी जिल्लाका महिलाहरुको छुट्टै पहिचान दिने पोसाक हो । १२ हातको कपडाको धुँजा पारी घरमा महिला स्वंमले तयार पार्दछन । यसले कम्मर देखि खुट्टाको पैतला सम्म पुरा जिउँ ढाक्दछ । प्राय यो रंगीन कपडाको बनाइन्छ । त्यसै गरी चोलो ढाँकाको पुरा घाँटी देखि कम्मर सम्म तुना बाँधेर शरीरुमा टम्म मिलाएर लगाइन्छ । मन्याठो सेतो कपडाको आँधा मिटर चौडाइ र दुइ मिटर लम्बाइ रहेको हुन्छ । यसलाइ कपाल ढाँक्न प्रयोग गरीन्छ । त्यसै गरी पटुकी पनि सेतो कपडाको कम्तिमा दुइ मिटरको कम्मरमा गुन्यु माथी बाधिन्छ । खास्टो जाडो बाट छेक्न वा सप्को हाल्न प्रयोग गरीन्छ । यो पहिरनले महिलाको एकनासको पोसाक देखिन्छ । र हाम्रो भेषभुषाको गौरबको अनुभुति हुन्छ । यो महिलाको लागि सम्मान जनक पोसाक हो । यसले महिला हिंसा र सामाजिक बिकृति हुन बाट रोक्न सहयोग गर्छ । महिलाको अस्तित्व र फेसनलाइ पुर्णतया रोकावट गरेको छ ।

अभ्यास

१. हाम्रो समदायका पुम्परागत भेषभुषाहरु के के हुन ?

२. गुन्यु कति हातको बनाउँछन लेख ?

३. गुन्युको बारेमा छोटकरीमा लेख ?

४. मनेठो र पटुकी बारे लेख ?

५. खास्टोको महत्व लेख ?

६. समाजमा स्थानिय भेषभुषाको बारेमा छोटकरीमा लेख ?

पाठ पन्ध्र : नौं मुठे गाई

बिश्वको सबैभन्दा सानो प्रजाती भनेर चिनिने अछामी नौं मुठे गाई संरक्षणको अभाबमा लोप हुने अबस्थामा पुगेको छ अछाम बझाग बाजुरा डोटीमा मात्र पाइने उक्त जातको गाई अगाडीको खुट्टा देखि जुरो सम्मको उचाइ मानिसको हातको मुठिले नाप्दा नौं मुठि हुने भएकोले यस गाई लाइ स्थानियबासीले नौ मुठे गाइ भन्ने गरेका छन । यसका छोटो खुट्टा लामो पुच्छर सम्म पिठ्यु हुन्छ । यो बिशेष गरी कालो रंगको हुन्छ । यस गाइलाइ थोरै आहारामा पाल्न सकिन्छ यो गाइको संख्या ज्यादै कम भएको पाइन्छ । यसले दुध एक पटकमा २ देखि ३ माना दुध दिन्छ र एक बेतमा करीब २०० लि. दुध दिन्छ यसले बर्ष भरी दुध दिइरहन्छ । यसलाइ दिनको तीन पटक बिहान,दिउसो र साँझ दुहुनु पर्छ । धार्मीक पर्व तीर्थब्रतमा यसको दुध आबश्यक मानिन्छ । यस गाइको दुध तथा गँहुतलाइ औषधिका रुपमा पनि लिइन्छ । सुत्केरी छाउपडि महिलाले शुद्ध हुदा गँहुत चाख्ने सफा गरेको कपडामा घरमा बोटबिरुवामा छर्कने गर्दछन । अछामका बिभिन्न गाउँ बस्तिमा रहेका नौ मुठे गाइको संख्या न्युन रहेका छ । यो गाई सानो भएकोले पाल्न सहज हुने देखिन्छ हाल यो गाइ पछिल्लो समयमा छोरीको बिबाहमा दाइजो स्वरुप दिने चलनले गर्दा अन्य जिल्लामा समेत पाइन थालेको हो । यसको राम्रो संग स्याहार गर्न सकेमा उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढि खाली ठाउँ भर ?

बिश्वको सबैभन्दा .... भनेर चिनिने अछामी नौं मुठे गाई हो। .... बझाग बाजुरा डोटीमा मात्र यो गाई पाइन्छ। गाईको अगाडीको ..... देखि ......सम्मको उचाइ मानिसको हातको मुठिले नाप्दा नौं मुठि हुन्छ। यस गाइलाइ थोरै .... पाल्न सकिन्छ। यसले एक बेतमा करीब ...... लिटर. दुध दिन्छ। .... पर्व तीर्थब्रतमा यसको दुध आबश्यक मानिन्छ। यस गाइको ..... तथा ....लाइ औषधिका रुपमा पनि लिइन्छ। सुत्केरी छाउपडि महिलाले शुद्ध हुदा गँहुत ..... सफा गरेको कपडामा घरमा बोटबिरुवामा .... गर्दछन।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ?

क.नौं मुठे गाई कस्तो गाईलाइ भनिन्छ ?

ख.यो गाइ कस्तो रंगको हुन्छ यसको बनावट बारे लेख ?

ग.यो गाईले एक पटक तथा एक बेतमा कति माना सम्म दुध दिन्छ ?

घ.यो गाइ पाइने जिल्लाहरुको नाम लेख ?

क्रियाकलाप

तिम्रो घर वा छिमेकमा पालेका गाईहरुको एउटा चित्र बनाई आहार बस्ने ठाउँ, दुहुने समय,दुधको मात्रा र बिशेषताहरु लेख ?

एकाइ आठ : फोहोर मैला ब्यबस्थापन

- आफ्नो घर आँगन र बिद्यालयमा भएका सड्ने र नसड्ने वस्तुहरु छुट्याइ प्रकृति अनुसार ब्यबस्थापन गर्न
- फोहोरमैला ब्यबस्थापनको महत्व बताइ यसको ब्यबस्थापनमा बिद्यार्थीहरुको भुमिका उल्लेख गर्न

पाठ सोह्र : फोहरमैला

हाम्रो गाउँ घर आँगनमा यत्रतत्र फैलिएका प्लाष्टिक,कागज,पात पतिगंर आदि घीनलाग्दा वा काम नलाग्ने वस्तु लाइ हामीले फोहोरमैलाको रुपमा लिने गर्दछौं। यसले हाम्रो वरिपरिको बाताबरणलाइ बिगारेको

हुन्छ। जथाभावि अव्यवस्थित रुपमा फालिएका सडने वा 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, विग्रिएका 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, विस्कुट चक्लेटक चाउचाउका खोल आदि लाई घर भित्रवाट निस्किने फोहोरमैला भनिन्छ।

फोहोरमैलाले वातावरणलाइ प्रदुषण गर्ने भएकोले बिभिन्न सरुवा रोगहरु 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, आदिले झाडापखाला, डेंगु, रेविज जस्ता अनेकौं रोगहरु फैलिन सक्छन । मानिसहरु विभिन्न स्वास प्रस्वास सम्वन्धि रोगहरुको शिकार बन्न सक्छन् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छूटयाउनु होस :

क.घर आँगनमा यत्रतत्र फैलिएका प्लाष्टिक,कागज,पात पतिगंर आदि फोहोरमैलाको रुपमा लिन्छौ........।

ख.फोहोमैलाको समयमा नै उचित ब्यवस्थापन गर्नु पर्दछ................।

ग.फोहोमैलाले विभिन्न स्वास प्रस्वास सम्वन्धि रोगहरुको नियन्त्रण गर्छ............।

घ.फोहोरमैलाले वातावरणलाइ प्रदुषण गर्दैन...........।

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

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) फोहोरमैलाले हाम्रो वरिपरिको बाताबरणलाइ ....हुन्छ। (बिगारेको,सुधारेको)

(ख) जथाभावि अव्यवस्थित रुपमा फालिएका सडने वा नसडेको वस्तुलाई .... भनिन्छ। (फोहोरमैला , सफाइ)

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

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

(ङ) फोहोमैलाको समयमा नै उचित .... गर्नु पर्दछ। (ब्यवस्थापन , बितरण)

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 रोहरुको नाम लेख्नुहोस।

(घ) हामीले किन सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ?

क्रियाकलाप

रोगहरु भगाऔं जीवन जोगाऔं रमाऔं बाँचेर ।
जीन्दगी पनि खुशीका साथ विताऔं हाँसेर ॥

सड्ने र नसड्ने फोहोरमैला

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

(क) सड्ने फोहोरमैला

पुर्णतया माटो हुने गरी कुहेर जाने फोहोमैला लाइ सड्ने फोहोरमैला भनिन्छ। सड्ने फोहोर मैला लाइ जैविक फोहोमैला पनि भनिन्छ । जस्तै झारपात, माटो, मरेका जनावर, अन्नपात, सागसब्जी, खानेकुरा, फलफुल, धुलो कसिंगर यस अन्तर्गत पर्दछन् ।

यस्तो खालको फोहोरलाइ एक ठाँउमा खाल्डो पारेर जम्मा गरी वल्टाई पल्टाई पारी मलको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।,

(ख) नसड्ने फोहोरमैला

नकुहिने र नगल्ने ु वा बस्तु सडन सयौ बर्ष लाग्ने पदार्थलाई नसड्ने फोहोरमैला भनिन्छ । नसड्ने फोहोरमैला लाई अजैविक फोहोर पनि भनिन्छ । जस्तै 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. सुचि बनाउनु होस :

(क)	(ख)
सड्ने फोहोरमैला	**नसड्ने फोहोरमैला**

…………………… ………………

…………………… ………………

.…………………… ………………

……………………. ………………

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) माटो हुने गरी कुहेर जाने फोहोमैला लाइ…………….फोहोरमैला भनिन्छ । (नसड्ने /सड्ने)

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

(ग) प्लाष्टिक, काँचका टुक्रा, रबर, धातु आदि जस्ता वस्तु हरु ……….फोहोरमैला अन्तर्गत पर्दछन् । (नसड्ने /सड्ने)

(ग) फोहोरले ………….. बढाउछ । (आयु, / रोग)

(घ)कागज, फलाम, कपडा, सिसि, पोलिथिन आदि वस्तुहरु प्रविधिद्धारा ………………. ल्याउन सकिन्छ । (पुनः प्रयोगमा/ मलको रुपमा प्रयोगमा)

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

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 ?

क्रियाकलाप

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

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

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।

पाठसत्र फोहोरमैला ब्यवस्थापन

फोहोर लाई सडने नसडने छुट्याई त्यसको उचित किसिमले थन्क्याउने कार्यलाई फोहोरमैला व्यवस्थापन 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।

दिनहु फोहोरमैला निस्कने ठाँउहरु निम्न छनः

- भान्सा वा घरबाट निस्किने फोहोरमैला
- आँगन वाट निस्किने फोहोरमैला
- विद्यालयवाट निस्किने फोहोरमैला
- वजारवाट निस्किने फोहोरमैला
- गोठबाट निस्कने फोहोरमैला ।

फोहोरमैलाका स्रोतहरु

फोहोमैलालाई नियति रुपमा सहि तरिकाले व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ। फोहोर उत्पादनको स्रोतलाई चिनेर सड्ने र नसड्ने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै प्रत्येक घर तथा स्थलवाट जम्मा गरी 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
- 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

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस :

घरेलु मल	कतर्ब्य र दायित्व	फोहोरमैला व्यवस्थापन	समस्या	प्रदुषित

(क)फोहोरमैला लाई 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 विकराल ....को रुपमा देखिएको छ ।

३. बेठिक भए ठिक बनाएर लेख्नुहोसः

(क) फोहारमैलालाई बाहिर जतासकै फाल्नु हुदैन ।

(ख) फोहोमैला ब्यवस्थापनमा सवैको सहयोग आवश्यक हुदैन ।

(ग) सबै किसिमको फोहोरमैलालाई एकै ठाँउमा थुपार्नु पर्दछ ।

(घ) फोहोरमैला बाट रोगहरु लाग्ने संभावना हुन्छ ।

(ङ) फोहोरमैलाले वातावरण दुर्गन्धित बनाउछ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) फोहोरमैला ब्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न किन आवश्यक छ ?

(ग) नसड्ने फोहोमैला लाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिएला ?

(घ) फोहोरमैला व्यवस्थापनको कमिले कस्ता कस्ता रोग लाग्छन लेख्नुहोस ।

(ङ) तपाईले कसरी फोहोमैला व्यवस्थापन गर्नु भएको छ ? लेख्नुहोस ।

क्रियाकलाप

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

परियोजना कार्य

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