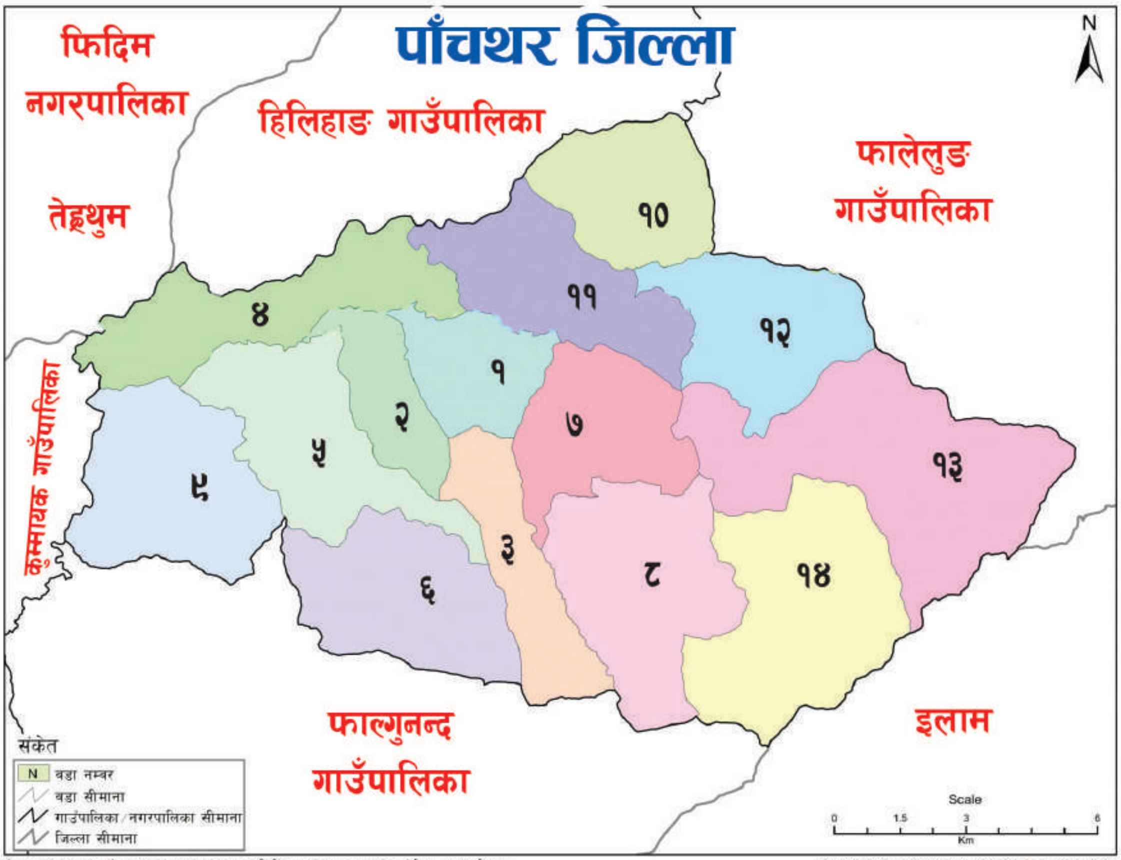
हाम्रो फिदिम नगरपालिका

कक्षा ८



स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५००० / १:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

फिदिम नगरपालिका

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

पाँचथर जिल्ला

हाम्रो फिदिम नगरपालिका कक्षा ८

प्रकाशक : फिदिम नगरपालिका
पाँचथर जिल्ला

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

प्रथम संस्करण : २०८१

मूल्य रु.

आवरण/ले-आउट : सन्तोष भट्ट, # ९८४०३४१३१२

मुद्रण : ग्लोबल प्रिन्ट कनेक्सन प्रा.लि.
कमलादी, काठमाडौँ, फोन : ०१-४२२७२५१
इमेल : gpc2070@gmail.com

हाम्रो फिदिम नगरपालिका

कक्षा ८

सल्लाहकार

श्री मित्रप्रसाद काफ्ले, नगर प्रमुख तथा शिक्षा समिति, अध्यक्ष - फिदिम नगरपालिका
श्री राधाकृष्ण न्यौपाने, नगर उपप्रमुख - फिदिम नगरपालिका
श्री विष्णुप्रसाद सुवेदी, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत - फिदिम नगरपालिका
श्री निर्मला दहाल, शिक्षा अधिकृत आठौँ - फिदिम नगरपालिका

लेखक/सम्पादक

श्री हरिचन्द्र लावती

सम्पादन सहयोगी

श्री हेमलाल खनाल, शिक्षक श्री सुखबोध माध्यमिक विद्यालय

भाषा सम्पादन

जगदीश बाँस्कोटा

कक्षा ८ को पाठ्यपुस्तक कार्यशाला गोष्ठीका सहभागीहरू

श्री विनोदकुमार ठाकुर, प्रधानाध्यापक - श्री फिदिम माध्यमिक विद्यालय
श्री हरिकृष्ण मिश्र, शिक्षक - श्री सरस्वती माध्यमिक विद्यालय
श्री सहदेव आचार्य, शिक्षक - श्री फिदिम माध्यमिक विद्यालय
श्री गंगादेवी राई, शिक्षक - श्री रानीटार माध्यमिक विद्यालय
श्री रामप्रसाद बाँस्कोटा, शिक्षक - श्री पञ्चकन्या आधारभूत विद्यालय
श्री डम्बरकुमार तुम्बापो, शिक्षक - श्री सिद्धकाली माध्यमिक विद्यालय
श्री भगवती बाँस्कोटा, शिक्षक - श्री सिद्धदेवी माध्यमिक विद्यालय
श्री डिल्लीराम लुइँटेल, प्रधानाध्यापक - श्री जागृति आधारभूत विद्यालय

फिदिम नगरपालिका

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

पाँचथर जिल्ला

प्राक्कथन

आधारभूत तह (कक्षा १–८) मा समावेश गरिएको स्थानीय विषयको पाठ्यक्रमको आधारमा कक्षागत रूपमा पाठ्यपुस्तक विकास गरी कार्यान्वयन गर्ने दायित्व सम्बन्धित स्थानीय तहको हुने नीतिबमोजिम फिदिम नगरपालिकाले कक्षा ८ को यो पाठ्यपुस्तक तयार गरेको हो ।

सरोकारवालाहरूको प्राप्त सुझावहरूलाई मूल आधार मानी तयार पारिएको यो स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तकले स्थानीय भूगोल, इतिहास, भाषा, संस्कृति, सामाजिक जीवनलगायत स्थानीय ज्ञान-सीप विद्यार्थीहरूलाई पस्काउने कुरामा दुईमत रहेन । यो पाठ्यपुस्तक शैक्षिक वर्ष २०८१ देखि फिदिम नगरपालिकामा प्रथम चरणमा कार्यान्वयन हुने छ ।

यो पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने कार्यमा संलग्न लेखक तथा सम्पादक हरिचन्द्र लावती, स्थानीय विषय आधारभूत तह, कक्षा १ को पाठ्यपुस्तक कार्यशाला गोष्ठीमा सहभागी प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरू, यो कार्यलाई व्यवस्थित गर्ने शिक्षा अधिकृत निर्मला दहाल, टिकाराम पन्थीलगायतका व्यक्तिहरूप्रति फिदिम नगरपालिका हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ । यो पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयनलाई प्रभावकारी बनाई बालबालिकालाई गुणस्तरीय शिक्षाको अवसर सुनिश्चित गर्ने कार्यमा शिक्षक, विद्यालय प्रशासनलगायत सम्बद्ध सबैबाट सक्रिय योगदानको अपेक्षा गरिएको छ ।

विद्यालय शिक्षाको यो पाठ्यपुस्तक गतिशील दस्तावेज भएकाले यसमा समसामयिक सुधार तथा परिमार्जन गर्दै अझ प्रभावकारी बनाउनका लागि यो नगरपालिका पाठ्यपुस्तक प्रयोगकर्ता र सम्बन्धित सबै क्षेत्रबाट रचनात्मक सुझावको सदैव अपेक्षा गर्दछ ।

फिदिम नगरपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
पाँचथर जिल्ला

पाठ्यपुस्तक सम्बन्धमा

१. प्रारम्भ

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य प्राप्त गर्न पाठ्यक्रममा भएका विषयवस्तुहरूलाई यो पाठ्यपुस्तकमा समेटिएको छ । विद्यार्थीहरूको औसत उमेर र स्थानीयताका आधारमा सिकाइका क्षेत्रहरू (learning domains) लाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ ।

२. प्रयोग विधि

यो पाठ्यपुस्तकको हरेक पाठमा ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति, खोज/अनुसन्धान तथा प्रयोगात्मक पक्ष/नवप्रवर्तनलाई सूक्ष्म ढङ्गले व्यवहार गरिएको छ ।

क) बोध

ज्ञान पक्ष पहिलो/मूल पाठ (प्रारम्भिक आ) सँग सम्बन्धित छ । यसलाई विशिष्ट बोध खण्ड मानिन्छ किनकि यो पठन-बोध र मूल्याङ्कन दुबैका लागि अनिवार्य छ । यो पुस्तकको हरेक पाठको अभ्यास क्रम सङ्ख्या ४ मा "यो पनि पढ्नुहोस्" शीर्षकमा दिइएको पाठ मूल/प्रारम्भिक पाठसँग सम्बन्धित अतिरिक्त खुराक मात्र हो । यहाँबाट मूल्याङ्कनको कुनै सामग्री निर्माण गरिने छैन । बोध पक्षको मूल्याङ्कन विद्यार्थी-केन्द्रित बनाइएको छ ।

ख) व्यवहार परिवर्तन

हाम्रा व्यावहारिक कार्यहरूसँग परिचित हुन सिप पक्ष (प्रश्न नं. ६ खण्ड क); अभिवृत्ति (प्रारम्भको प्रश्न नं. अ र प्रश्न नं. ३) तथा खोज/अनुसन्धान र प्रयोगात्मक/नवप्रवर्तन पक्ष (प्रश्न नं. ५ एवम् प्रश्न नं. ६ खण्ड ख समेत) लाई जोड दिइएको छ ।

द्रष्टव्य : यो पाठ्यपुस्तकमा प्रयोग गरिएका चित्र/डायग्रामहरू अन्लाइन सामग्रीहरू हुन् (उल्लेख गरिएका बाहेक) ।

धन्यवाद ।

– हरिचन्द्र लावती
लेखक/सम्पादक

विषय सूची

एकाइ १ : म र हाम्रो फिदिम नगरपालिका

पाठ १. परिवार र सामाजिक मूल्यमान्यता १
पाठ २. विद्यालय क्रियाकलापमा सहभागिता ५
पाठ ३. फिदिम नगरपालिकाको जनसङ्ख्याको बनावट ८
पाठ ४. फिदिम नगरपालिकाको धार्मिक, ऐतिहासिक स्थलहरू १३
पाठ ५. फिदिम नगरपालिकामा पाइने सेवासुविधाहरू र यो पालिकाको अर्थव्यवस्था २०

एकाइ २ : भाषा, साहित्य, संस्कृति, कला र परम्परा

पाठ १. याक्थुङ्/लिम्बू भाषा २४
पाठ २. याक्थुङ्/लिम्बू साहित्य ३३
पाठ ३. लिम्बू संस्कृतिमा आधारित चाडपर्वहरू, पोशाकहरू र गरगहनाहरू ३६
पाठ ४. लिम्बू जातिको कला र परम्परा ४२
पाठ ५. नेपाली (खस-आर्य) भाषा ४७
पाठ ६. नेपाली (खस-आर्य) साहित्य ५२
पाठ ७. ब्राह्मण, क्षत्री, विश्वकर्मा, परियार र मिजार जाति लगायतका संस्कृतिमा आधारित चाडपर्व, पोसाक र गरगहनाहरू ५६
पाठ ८. ब्राह्मण, क्षेत्री, विश्वकर्मा, परियार, मिजार जाति लगायतका कला र परम्परा ६२

एकाइ ३ : प्राकृतिक प्रकोप

पाठ १. प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने उपायहरू ६५

एकाइ ४ : पर्यटन

पाठ १. पर्यटकीय स्थलहरू : सुम्हालुङ् र साधुटार ६९
पाठ २. पर्यटन विकास र आर्थिक समृद्दि ७५

एकाइ ५ : मानव मूल्य

पाठ १. खुलापन, स्नेह, समानुभूति र अन्य मानिसहरूप्रति प्रेम ७९
पाठ २. मानव मूल्यको महत्त्व ८२

एकाइ ६ : शिक्षामा प्रविधि

पाठ १. एडभान्स्ड एक्सेल ८६
पाठ २. आफूलाई आवश्यक भएका कुरा नेटमा खोज्ने ९४

एकाइ ७ : जीवनी

पाठ १. महागुरु फल्गुनन्द ९७

एकाइ ८ : स्थानीय ज्ञान, सीप तथा प्रविधि

पाठ १. थानीय ज्ञान, सीपको परिचय १०४
पाठ २. स्थानीय प्रविधि : चिम्टा १०९

एकाइ ९ : कृषि

पाठ १. पशुपालन ११२

पाठ २. माछापालन ११५

पाठ ३. कुखुरापालन १२०

पाठ ४. माहुरी पालन १२४

एकाइ १० : जडीबुटी विज्ञान

पाठ १. कुटकी १२८

एकाइ ११ : स्थानीय शासनव्यवस्था : न्यायिक समिति

पाठ १. निर्णय कार्यान्वयन तथा अभिलेख १३३

पाठ २. न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्र १३८

एकाइ १२ : प्राकृतिक स्रोतसाधनहरू

पाठ १. आफ्नो गाउँमा भएका प्राकृतिक स्रोतसाधनहरू १४१

एकाइ १३ : जैविक विविधता

पाठ १. जैविक विविधताका धम्कीहरू (Threats) १४४

एकाइ १४ : स्रेस्ता

पाठ १. भाखापत्र लेखन १४८

पाठ २. बण्डापत्र लेखन १५१

एकाइ १५ : हाम्रो तथ्याङ्क

पाठ १. घरपरिवार् सुविधाहरू १५५

एकाइ १६ : अन्धविश्वास र कुरीति

पाठ १. अन्धविश्वास र कुरीतिका नकारात्मक पक्षहरू १५९

एकाइ १७ : स्थानीय आयआर्जन

पाठ १. अर्गेलीको उपयोग १६३

पाठ २. बाँसको उपयोग १६६

पाठ ३. सजिवन/कदमको उपयोग १७१

एकाइ १८ : बचत

पाठ १. बचतको प्रकारहरू १७४

एकाइ १९ : सेक्स (sex) र जेन्डर (gender)

पाठ १. सेक्स (Sex) र जेन्डर (Gender) बिचको भिन्नता १७७

एकाइ २० : योजना निर्माण र विकास

पाठ १. योजना निर्माण र विकासबीचको अर्न्तसम्बन्ध १८०

एकाइ २१ : दुर्व्यसन

पाठ १. दुर्व्यसनको परिचय १८४

पाठ २. दुर्व्यसनबाट मुक्त हुने उपाय १८८

एकाइ
१

म र हाम्रो फिदिम नगरपालिका

पाठ १. परिवार र सामाजिक मूल्यमान्यता

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

सामाजिक संरचनाका विभिन्न घटक मध्ये व्यक्ति मुख्य हो । व्यक्तिका बिचमा हुने आपसी सम्बन्ध र अन्तरक्रियाकै कारण सामाजिक व्यवस्था अस्तित्वमा रहन्छ। सामाजिक व्यवस्था सामाजिक सम्बन्धको जालो हो । समाजशास्त्री कुलेका अनुसार व्यक्ति र समाज एक-अर्काका परिपूरक र अविच्छिन्न घटक हुन् ।

व्यक्ति र समाज सधैं जुम्ल्याहा प्रकृतिका हुन्छन् । त्यसैले फरक-फरक पृष्ठभूमिको प्रतिनिधित्व गर्न सक्दैनन्, बरु एउटै पृष्ठभूमिका सामूहिक अन्तरसम्बन्धको प्रतिनिधित्व गर्छन्। कुनै व्यक्तिको सामाजिक

विकास अन्य व्यक्तिसँगको सामीप्य, उठबस र अन्तरक्रियाबाट हुने गर्दछ । म भन्ने भावनाको अस्तित्व त्यतिबेला मात्र हुन्छ, जतिबेला म भन्ने व्यक्तिसँग तिमी, ऊ र उनीहरूसँगको सम्बन्ध पूर्ण रूपमा हुन्छ ।

व्यक्ति र समाज दुबैलाई नबुझेसम्म न त व्यक्तिको जीवनलाई बुझ्न सकिन्छ, न त समाजको इतिहास नै । व्यक्तिका हरेक इच्छा र चाहना नितान्त व्यक्तिगत हुँदाहुँदै पनि यी सबै सामाजिक तथा सांस्कृतिक रूपले निर्माण र पुनर्निर्माण भइरहेका हुन्छन् ।

व्यक्ति र समाजबिचको अन्योन्याश्रित सम्बन्धकै कारण व्यक्तिगत समस्या वा झमेला पनि सार्वजनिक चासो र सवालका रूपमा प्रकट हुने गर्छन् । व्यक्तिको दैनिक जीवनमा आइपर्ने हरेक समस्या र जटिलताका पछाडि समाज र सम्पूर्ण विश्व संरचना जिम्मेवार हुन्छ । पार्सनका अनुसार सामाजिक संरचना एउटा यस्तो विशिष्ट क्रमबद्धता हो, जहाँ प्रत्येक अन्तर्निहित संस्था, एजेन्सी तथा सामाजिक स्वरूपलगायत पद, प्रतिष्ठा र भूमिका संलग्न हुन्छन् । फलस्वरूप प्रत्येक व्यक्ति विद्यमान संस्थामा आफू रहेको विश्वास गर्छन् ।

समाज मानवीय उत्पादन हो । व्यक्तिलाई बुझ्न उसको सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक राजनीतिक तथा ऐतिहासिक पृष्ठभूमिलाई बुझ्नुपर्छ । व्यक्ति र समाज दुबैलाई नबुझेसम्म न त व्यक्तिको जीवनलाई बुझ्न सकिन्छ, न त समाजको इतिहासलाई । व्यक्तिका हरेक इच्छा र चाहनाहरू नितान्त व्यक्तिगत हुँदाहुँदै पनि यी सबै सामाजिक तथा सांस्कृतिक रूपले निर्माण र पुनर्निर्माण भइरहेका हुन्छन् । समाजशास्त्री दुर्खाइमका अनुसार समाजले व्यक्तिको इच्छा र आकांक्षाका सीमाहरू निर्धारण र निर्दिष्ट गर्ने गर्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) सामाजिक व्यवस्था सामाजिक सम्बन्धको .... हो ।

ख) .... सधैँ जुम्ल्याहा प्रकृतिका हुन्छन् ।

ग) प्रत्येक व्यक्ति विद्यमान संस्थामा आफू .... गर्छन् ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) सामाजिक संरचनाका विभिन्न घटकमध्ये व्यक्ति मुख्य हो, कसरी ?

ख) पार्सनका अनुसार सामाजिक संरचना कस्तो हुन्छ ?

ग) व्यक्ति र समाज दुबैलाई नबुझेसम्म के हुन्न ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

मानव समाजको इतिहास

मानव समाजको इतिहास सिकार र खाद्य-सङ्ग्रहबाट सुरु भएको थियो । त्यो अवस्था खेती र पशुपालन कालको सुरुवातसम्म रह्यो ।

चिम्पान्जीसँग लगभग ५४ लाख वर्षपहिले छुट्टिएर ४० लाख वर्षअघिका होमिनिडहरू दुई खुट्टाले टेकेर हिँड्थे र २५ लाख वर्षअघिका अस्ट्रोपिथेकसग्राहीले पहिले हतियार निर्माण र प्रयोग गरेको अनुमान गरिन्छ । होमोरेक्टस मानवजातिले १५ लाख वर्षपहिले ढुङ्गाको हातेबन्चरो प्रयोग गरेका थिए । सजिलै जन्तुको सिकार गरेर बाँडीचुँडी खाने ढुङ्गाको औजारले हिंस्रक जनावरबाट बच्ने अवस्थामा साढे सात लाख वर्षपहिले आगोको आविष्कार भएको मानिन्छ ।

आगोमा पाकेको खाना सजिलै पच्ने भई त्यसबाट दिमागको विकासमा मदत पुग्यो । पुरुष टाढा-टाढासम्म सिकार खेल्न जाने र महिला बासस्थानमा रहन थाले । त्यस समयमा आन्तरिक न्याय, बाह्य युद्ध र आर्थिक योजनाको पनि सञ्चालन गर्नुपर्दथ्यो । सम्पूर्ण वयस्क पुरुष हातहतियारसहित लड्न जान्थे । त्यो समाजमा व्यक्तिगत भन्ने केही पनि थिएन ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

एउटा व्यक्ति कसरी परिवार र समाजका लागि काम गरिरहेको हुन्छ ? आफ्नो समाजमा रहेको कुनै परिवारको सदस्यलाई आधार मानेर यो प्रश्नको जवाफ खोज्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : आफ्नो लुगा-कपडा अथवा सामान (जस्तै, झोला) उध्रियो भने सियो-धागोले सिउन आउँछ ? गरेर हेर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : कुनै वस्तु वा मानिसको अभिनय/नक्कल गर्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

पाठ २. विद्यालय क्रियाकलापमा सहभागिता

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

शिक्षक शब्द महत्त्वपूर्ण, सम्मानित र निकै आदरपूर्वक सम्बोधन हुने शब्द हो । चाहेर पनि जो कोही शिक्षक बन्न सक्दैन । जोसँग बालबालिका रमाउन सक्ने, उनीहरूसँग खेल्न सक्ने, आफूलाई बालबालिकाकै व्यावहारमा ढाल्न सक्ने र बालमनोविज्ञानलाई बुझ्न सक्ने खुबी हुन्छ, त्यो नै शिक्षक बन्न सक्छ । एउटा सफल शिक्षक हुनलाई थुप्रै रूपमा आफूलाई परिवर्तन गर्न सक्नुपर्छ । पढाउन सक्नु वा पढाइ राम्रो हुने व्यक्ति सफल शिक्षक हुन्छ भन्ने हुँदैन । सफल शिक्षकहरू ती हुन् जोसँग कक्षामा सबै विद्यार्थीहरूलाई सकारात्मक तथा गुणस्तरीय शिक्षण कार्य गर्न सक्ने क्षमता हुन्छ । शिक्षक र विद्यार्थीको राम्रो सम्बन्ध भए मात्र पढाइ प्रभावकारी हुनसक्छ ।

शिक्षक र विद्यार्थीबिच सकारात्मक सम्बन्ध विकास गर्नु गुणस्तरीय शिक्षाको मौलिक पक्ष हो । शिक्षक-विद्यार्थीको सकारात्मक सम्बन्धले विद्यार्थीलाई हरेक क्रियाकलापमा भाग लिन प्रोत्साहित गर्छ । शिक्षक र विद्यार्थीले धेरैजसो समय एकसाथ बिताउने भएकाले विद्यार्थीहरू हरेक कुरामा आफ्ना शिक्षकसँग निर्भर हुन्छन् र शिक्षकलाई आफ्नो प्रेरणाको स्रोतको रूपमा लिने गर्छन् । प्रभावकारी शिक्षाका लागि दुबै पक्षको सम्बन्ध राम्रो हुनु एकदमै आवश्यक छ । त्यसै गरी विद्यार्थीको पढाइमा मात्रै नभएर एउटा विद्यार्थी सफल र सक्षम हुनुमा शिक्षकको निकै ठुलो भूमिका हुन्छ ।

विद्यालयमा ज्ञान आर्जन गर्न आउने बालबालिका विद्यार्थी हुन् । बालबालिकाको संरक्षण तथा पालन-

पोषण गर्ने व्यक्ति अभिभावक हुन् भने बालबालिकालाई पढाएर सफल बनाउने व्यक्ति शिक्षक हुन् । अभिभावक विद्यार्थीका पहिलो शिक्षक हुन् भने शिक्षक प्रेरणाको स्रोत र उज्ज्वल भविष्य निर्माता हुन् । त्यसैले विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षक एक अर्काका परिपूरक हुन् ।

शिक्षक र विद्यार्थीको सम्बन्ध राम्रो भए मात्र विद्यार्थीले सफलता हासिल गर्न सक्छ । सर्वप्रथम शिक्षक र विद्यार्थीबिच कक्षाकोठामा दोहोरो संवाद हुनु आवश्यक छ । पढाएको विषयमा शिक्षक र विद्यार्थीले सक्दो संवाद गर्ने गरेमा पढाइ प्रभावकारी हुन्छ ।

शिक्षक र विद्यार्थीबिच सम्मानको भावना एकदमै आवश्यक छ । शिक्षकलाई आदर, सत्कार गर्नु विद्यार्थीको कर्तव्य हो । शिक्षकले विद्यार्थीलाई माया गर्नुपर्छ । पढाइ भइरहेको बेलामा पढाएको कुरा विद्यार्थीले जिज्ञासा र ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ ।

विद्यार्थीले अतिरिक्त/सहकार्यकलापमा भाग लिनुपर्छ । मानसिक, शारीरिक, भाषिक, सांस्कृतिक, सामाजिकलगायतका सबै कार्यकलापहरूमा विद्यार्थीले चासो राखेर सहभागी बन्नुपर्दछ । हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता, हिज्जे प्रतियोगिता, वादविवाद प्रतियोगिता, साहित्य गोष्ठी, खेलकुद, सफाइ कार्यक्रम जस्ता कार्यकलापहरूमा विद्यार्थीले भाग लिन एकदमै आवश्यक छ । अतः विद्यार्थीले आज्ञाकारी, इमानदार र विद्यालय तथा समाजको नमुना बन्न प्रयास गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) (शिक्षक/कर्मचारी/व्यापारी) शब्द निकै आदरपूर्वक सम्बोधन हुने शब्द हो ।

ख) विद्यार्थी भएर आफ्नो शिक्षकलाई आदर, सत्कार गर्नु उसको (कर्तव्य/काम/कर) हो ।

ग) शिक्षकले विद्यार्थीलाई (माया/घृणा/सम्मान) र विद्यार्थीले शिक्षकलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) शिक्षक र विद्यार्थीको सम्बन्ध कस्तो हुनुपर्छ ?

ख) शिक्षक र विद्यार्थीबिच सहकार्य हुनु एकदमै आवश्यक छ, किन ?

ग) विद्यार्थीले कस्तो मानिस बन्न प्रयास गर्नुपर्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

अनुशासन भनेको निश्चित नियम र नियमहरूको पालना गर्नु हो । विद्यार्थी जीवनमा अनुशासन धेरै आवश्यक छ । आफ्नो जीवनमा अनुशासन पालन नगर्ने विद्यार्थी सफल बन्न सक्दैन । विद्यार्थी अनुशासित छैन भने उसले समयको पूर्ण सदुपयोग पनि गर्न सक्दैन । त्यसै गरी खेलमा पनि अनुशासनलाई कडाइका साथ पालना गरिन्छ । कहिलेकाहीँ खेलकुदमा धेरै प्रसिद्ध र अनुभवी खेलाडीहरू पनि अनुशासनको कमीले गर्दा खेलको उपलब्धि गुमाउँछन् ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको विद्यालयमा अतिरिक्त/सहकार्यकलाप हप्तामा कति पटक हुन्छ ? विद्यालयमा कस्ता कार्यकलापहरू हुने गर्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : बिजुलीको बल्ब होल्डर जडान गर्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : मूर्तिकला (मानव चेहरा निर्माण)

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ, इत्यादि ।

आवश्यक सामग्री :- चिनियाँ माटो वा मुलायम माटो, तिखो वस्तु इत्यादि ।

१	२	३	४
५	६	७	८

पाठ ३. फिदिम नगरपालिकाको जनसङ्ख्याको बनावट

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ अनुसार फिदिम नगरपालिकाभित्र जम्मा घरपरिवार सङ्ख्या १२,३३६ रहेका छन् भने जम्मा जनसङ्ख्या ४८,४९५ रहेको छ ।

वडा नं.	घर परिवार सङ्ख्या	जम्मा जनसङ्ख्या
१	२५५८	८९४४
२	१०८७	४११३
३	५३२	२२४२
४	११३९	४३८१
५	७५१	३०६७
६	८०५	३३३२
७	६५४	२६५८

वडा नं.	घर परिवार सङ्ख्या	जम्मा जनसङ्ख्या
८	७४५	३००२
९	४९६	१९९२
१०	६१४	२६३८
११	७२४	२९४३
१२	७६६	३१९९
१३	७५४	३१२४
१४	७११	२८६०

फिदिम नगरपालिकाको घरपरिवार सङ्ख्या र जनसङ्ख्या विवरण

वडा नं. १ मा सबैभन्दा बढी घरपरिवार सङ्ख्या र जनसङ्ख्या रहेको छ । सबैभन्दा कम घरपरिवार सङ्ख्या र जनसङ्ख्या भएको वडा, वडा नं. ९ हो ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) वडा नं. १ मा जम्मा घरपरिवार सङ्ख्या २,४५८ रहेको छ ।

ख) फिदिम नगरपालिकामा जम्मा घरपरिवार सङ्ख्या १२,३३६ रहेको छ ।

ग) वडा नं. १२ मा जम्मा जनसङ्ख्या ३,४५८ छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) वडा नं. १४ मा जम्मा घरपरिवार सङ्ख्या कति छ ?

ख) फिदिम नगरपालिकामा जम्मा जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

ग) फिदिम नगरपालिकामा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या भएको वडा कुन हो ?

३. तालिका पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

पाँचथर

जनसङ्ख्या (जातिगत)

क्र.सं.	जाति	जम्मा	पुरूष	महिला
१	याक्थुङ्/लिम्बू	७४,७७५	३७,००९	३७,७६६
२	राई	२३,९७१	११,८४५	१२,१२६
३	क्षत्री	१५,७५८	७,९६३	७,७९५
४	ब्राह्मण	१५,२४४	७,७०७	७,५३७
५	तामाङ	१२,३१९	५,९१२	६,४०७
६	मगर	६,३०५	३,१०६	३,१९९
७	विश्वकर्मा	५,६२९	२,७४३	२,८८६
८	परियार	३,५९२	१,७४३	१,८४९
९	गुरुङ	२,८९४	१,३६३	१,५३१
१०	नेवा: (नेवार)	२,५२१	१,२७१	१,२५०
११	सुनुवार	२,००५	९८९	१,०१६
१२	मिजार	९४९	४८८	४६१
१३	बान्तवा	९३९	४६८	४७१
१४	शेर्पा	७५६	३६६	३९०
१५	सन्यासी/दशनामी	७५४	३७६	३७८
१६	माझी	५९५	२९७	२९८

क्र.सं.	जाति	जम्मा	पुरुष	महिला
१७	चाम्लिङ	५४२	२९३	२४९
१८	याक्खा	४७१	२४८	२२३
१९	घर्ती/भुजेल	३२२	१६४	१५८
२०	साम्पाङ	२३१	१२१	११०
२१	नाछिरिङ	२२४	१३०	९४
२२	थारू	१८८	१६६	२२
२३	खालिङ	१३९	७२	६७
२४	तेली	११८	७३	४५
२५	थुलुङ	११०	५५	५५
२६	यादव	९१	७७	१४
२७	राजवंशी	९०	६४	२६
२८	खवास	८८	५२	३६
२९	मुसलमान	८४	५१	३३
३०	बाहिङ	५६	२९	२७
३१	ठकुरी	५२	४६	६
३२	ब्रह्मण-तराई	४४	३१	१३
३३	कुलुङ	३७	२४	१३
३४	मुसहर	३७	३६	१
३५	धनुक	३७	२५	१२
३६	कोइरी/कुसवाहा	२६	२२	४
३७	लेप्चा	१९	६	१३
३८	हजाम/ठाकुर	१६	११	५
३९	बाधी	१४	७	७
४०	मल्लाहा	१२	६	६
४१	तात्मा/तात्वा	१०	७	३
४२	अन्य	१६०	१००	६०
४३	विदेशी	१७६	१२१	५५
	जम्मा	१,७२,४००	८५,६८३	८६,७१७

स्रोत : के.त.वि. (रा.ज.ग. २०७८)

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

विश्वको जनसङ्ख्या

कार्तिक २९, २०७९

कान्तिपुर ।

काठमाडौँ – संयुक्त राष्ट्रसंघले बाल मृत्युदरमा कमी र औसत आयु वृद्धिका कारण विश्वको जनसङ्ख्या ८ अर्ब पुगेको जनाएको छ ।

सन् २०१९ मा विश्वको औसत आयु ७२.८ वर्ष पुगेको थियो । सन् १९९० भन्दा यता औसत आयुमा करिब ९ वर्ष बढेको छ । सन् २०५० मा यो बढेर अनुमानित ७७.२ वर्ष पुग्ने बताइएको छ ।

राष्ट्रसंघका महासचिव एन्टोनियो गुटेरसले स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएको द्रुत विकासले मानिसको आयुलाई बढाएको र मातृ तथा बाल मृत्युदरलाई घटाएको बताएका छन् । राष्ट्रसंघले ११ वर्षको अवधिमा विश्वको जनसङ्ख्या १ अर्ब नाघेको जनाएको छ ।

बिसौँ शताब्दीको उत्तरार्धमा विश्वको जनसङ्ख्यामा ठुलो वृद्धि देखिएको थियो । राष्ट्र संघले विश्वको जनसङ्ख्या ९ अर्ब पुग्न अब १५ वर्ष लाग्ने जनाएको छ । यसैगरी १० अर्ब जनसङ्ख्या सन् २०८० मा मात्रै पुग्ने जनाएको छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँमा जम्मा घरपरिवार सङ्ख्या र जनसङ्ख्या कति छन् ? पत्ता लगाएर लेख्नुहोस् अनि आफ्नो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईंलाई भात पकाउन आउँछ ?

ख) स्वतन्त्र कार्य : मुखले पात बजाउन आउँछ ?

पाठ ४. फिदिम नगरपालिकाका धार्मिक, ऐतिहासिक स्थलहरू

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

सुम्हाʔलुङ् आम्बेपजरʔ

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

क) सुम्हाʔलुङ् गढी मन्दिर

सुम्हाʔलुङ् पाँचथर जिल्ला सदरमुकाम फिदिमको गढीडाँडामा अवस्थित छ । यो मन्दिर नेपालको ऐतिहासिक स्थल पनि हो । सुम्हाʔलुङ्को मुन्धुमी नाम सुम्जिरि सुम्हाʔलुङ् आम्बेपजʔ (सुम्जिरि = मुन्धुम शब्दावली; सुम् = तीन + हेत् = रातो + लुङ् = ढुंगा; आम्बे = आँप + पजʔ= समूह) हो । पाँचथरको मौलिक उच्चारण पान्थर् र फिदिमको मौलिक उच्चारण फेदेन् हो

छैटौं शताब्दीमा येङ्गासो पापोहाङ् नामक राजाको शासन कालभन्दा केही समयअघि ठीक यही स्थानमा थिबोःङ् याक्थुङ् (दश लिम्बू) सरदारहरूले तीनवटा रातो ढुङ्गा र तीनवटा आँपका बोट रोपी तागेरानिङ्वाभुमाङ्सँग प्रार्थना गरे र त्यस बखतका क्रुर सावायेत्हाङ् (आठ लिम्बू राजाहरू) का विरुद्ध युद्ध गरेका थिए । पछि लिम्बूवान क्षेत्रलाई दश राज्य बनाइयो र ती दशमध्ये एक राज्य पान्थर थुम् बन्यो । पान्थर थुम्मा फेदेन् यक् र कुम्मायक् गरी दुईवटा यक्हरू (गढहरू) थिए । 'सुम्जिरि सुम्हाʔलुङ् आम्बेपजʔ' लाई यहाँका मानिसहरू बोलीचालीमा 'गढी मन्दिर' पनि भन्छन् ।

नोट :-ʔ= कण्ठ्यस्पर्शी ध्वनि चिन्ह ।

ख) प्राकृतिक शक्तिपीठ श्री सिंहदेवी मन्दिर (थाक्ले)

श्री सिंहदेवी मन्दिर, थाक्ले (प्राकृतिक शक्तिपीठ)

१. सङ्क्षिप्त परिचय :

फिदिम नगरपालिका वडा नं. ४ थाक्ले गाउँको सिरान चुलिढुङ्गामा अवस्थित प्राकृतिक शक्तिपीठ श्री सिंहदेवी मन्दिर पाँचथर जिल्लाकै धार्मिक तथा पर्यटकीय पवित्र तीर्थस्थलको रूपमा रहेको छ । जिल्ला सदरमुकाम फिदिम बजारदेखि करिव सात किलोमिटर पश्चिममा यो धाम अवस्थित छ । मध्यपहाडी लोकमार्ग, मेची राजमार्ग तथा तमोर करिडोर जस्ता राष्ट्रिय राजमार्ग निकट रहेको यस स्थानबाट पाँचथर जिल्लाका : जोरसाल, फिदिम, नवमीडाँडा, यासोक, गोपेटार, जोरपोखरी, खलङ्गाटार साथै तेह्रथुम जिल्लाका : आठराई, चुहानडाँडा, संक्रान्ति, म्याङलुङ आदि व्यापारिक केन्द्रहरू र उत्तरतर्फ माता पाथीभरासहित अनेकौं हिमश्रृङ्खला एवम् रमणीय तथा दर्शनीय स्थलहरूको अवलोकन गर्न सकिन्छ । कोशी/तमोर नदी निकट रहेको यस पावन तीर्थस्थलमा सयौं श्रद्धालु दर्शनार्थीजन नित्य आउने गर्दछन् । मन्दिरको पूर्व-दक्षिणतर्फ : सारन्ता, शान्तिपुर र थाक्ले तथा दक्षिण-पश्चिमतर्फ सरखण्डे र सालधारी गाउँहरू रहेका छन् ।

मन्दिरमा नियमित पूजा-पाठ हुने गर्छ । चण्डीपूजा पूर्णिमा (उँभौली) तथा धान्यपूजा पूर्णिमा (उँधौली) मा विशेष पूजा, पाठ, हवन, आराधना, उपासना गर्ने र रात्रिमा बालन, सङ्गिनी, भजन आदिको गायन तथा नृत्य गर्दै जाग्राम बस्ने चलन छ । नववर्ष, तीज, दशैं, रामनवमी आदि पवित्र समयमा पनि विशेष पूजा, उत्सव आदि गर्ने चलन छ । सन्तान नभएकाले मन्दिरमा पूजाआजा गरी नियम-निष्ठामा बस्दा सन्तान हुने, धन-सम्पत्ति प्राप्त हुने साथै मनोभावना पूर्ण हुने जनविश्वास रहिआएको छ ।

हाल यस स्थानमा सिंहदेवी शक्तिपीठ गुफा तथा महादेव गुफाबाहेक दर्जनौं गुफा, प्राकृतिक कलाकृति भएका प्रस्तर, मानव निर्मित कीर्तिमुखादेवी मन्दिर, चुलिढुङ्गादेवी मन्दिर तथा देवप्रतिमाहरू, हवन स्थल, विश्राम स्थल, निर्माणाधीन पाथीभरा भगवती स्थान आदि रहेका छन् ।

२. मन्दिरका सम्बन्धमा प्रचलित केही किंवदन्तीहरू :

अ) प्राचीन समयमा ताप्लेजुङको निगुरादिनबाट पढ्न भनी नवमीडाँडा काफलबोटे आएका सदानन्दका जेठा छोरा लक्ष्मीनारायण खनाल (लेखापढीको नाम : बलभद्र) लाई राति सुतेकै स्थानबाट थाकलघारी सहितको घना जङ्गल हाल मन्दिर भएको स्थानमा दैवीशक्तिले ल्याएछ । उनले आफू यहाँ कसरी आएँ ? भन्दै आफ्ना आराध्यदेवलाई सम्झेछन् । त्यही समयमा उनले थाक्ले गाउँ बिचमा रहेको आइतबारे स्थानको पनि दर्शन पाएछन् र बिहान भएपछि आफू आएर सबै अवलोकन गर्ने वाचा गरी पहिले सुतेकै स्थानमा पुऱ्याई दिन बिन्ति गरेछन् ।

बिहान उठेर नित्यकर्म सकी रात्रिको कुरा सम्झेछन् । उनको शरीरमा कम्पन हुन थालेछ । दैविशक्तिले केहीबेरमा उनी राति गएको स्थानमा पुगेर सिंहका साथमा रहेकी भगवतीको दर्शन गरेछन् । भगवतीले त्यहाँका शिला, गुफा, प्रस्तर, प्रतिमा आदिको साक्षात् दर्शन गराई पूजा तथा आराधनाको विधि-नियम सिकाएर त्यही स्थानमा बसोबास गर्न आज्ञा गर्नुभएछ साथै भगवतीले आफ्नो मुख्य शक्तिपीठमा महिलालाई प्रवेश निषेध रहेको पनि बताउनुभएछ । सो आज्ञा मानेर फँडानी गरी उनी सपरिवार थाक्लेमा बस्न थालेछन् ।

आ) लक्ष्मीनारायणका जेठो छोरा भगिरथ खनाल दैवी शक्ति, तान्त्रिक तथा धन्वन्तरि विद्यामा प्रवीण भगवतीका उपासक थिए रे । उनी सिंहदेवीबाट मन्त्रशक्ति प्राप्त गरेर टाटेबाघसँगै सुत्ने, कुस्ती खेल्ने, बसेर तपस्या गर्ने तथा कागज पट्याए झैँ गरी खुकुरी पट्याउने जस्ता अद्‌भूत कार्य गर्थे रे । त्यो बेला थाक्लेमा पानीको ठुलो अभाव रहेछ । उत्तरायणको सुरुमा (माघ महिनामा) सात दिन, सात रात तमोर-हेंवा नदी सङ्गममा तपस्या गरेर नागलाई फकाई एकै रङका सातओटा गाईको अविच्छिन्न दूग्धधारा गर्दै मन्दिरसम्म ल्याएछन् । त्यसपछि गाउँको बिचमा रहेको सिमलको फेदमा आइपुग्दा ती नाग अलपिए रे ।

त्यसै दिनदेखि गाउँका सिम्ले, आसे आदि पँधेरा र मन्दिरको महादेवस्थानमा पानी रसाउन थालेछ । एघार दिनमा त्यो बगेर हुक्मा/होक्मा खोला पुगेछ अनि मात्र पानीको चोख्याउने कर्म गरी बासिन्दाले उपभोग गर्न थालेछन् । महिनाबारी भएका र किरियापुत्री बसेकाले त्यो पानीले ननुहाउनु, किरिया पनि नगर्नु, यदि नियम उल्लङ्घन गरेमा पानी सुक्नेछ भनी गाउँलेलाई उनले सम्झाएछन् । यसरी उनले थाक्लेमा मानव बस्ती बसाएछन् । भनिन्छ, अन्यत्र पनि गएर उनले पानी उमारेका थिए रे । ती कुवामा पैंतालिस सालको भूकम्पसम्म पर्याप्त पानी उम्रन्थ्यो ।

इ) एक समय थाक्ले बस्ने खनाल थरकी एउटी साध्वी महिला दाउरा खोज्न जाँदा (कसैले भोर्लाका पात खोज्न जाँदा पनि भन्नुहुन्छ) त्यो मुख्य गुफामा पसिछन् । भित्र बाघ सुतेको देखेर उनी आत्तिइन् तर बाघले केही नगरी अर्को गुफामा पसेछ । त्यसपछि त उनले लगाएका कपडा मानौं बाघले नै च्याते झैँ गरी आफैँ धुजाधुजा भएछन् । उनी नग्नवत् भएर काम्दै देवीको प्रार्थना गर्न थालिछन् । साथमा गएका सहेली र गाउँले जम्मा भएर देवीको आराधना गरेछन् र उनी बाहिर आइछिन् (कसैले भोलिपल्ट

मात्रै आएको पनि बताउनुहुन्छ) । गाउँलेले उनलाई भोर्लाका पातको लाफो जस्तो बुनेर लाउन दिई घर फर्काएछन् । त्यस दिनदेखि महिला नपस्नु, पसे हानि हुन्छ भनी भगवतीले भनेको वाणी प्रमाणित भएछ । त्यसैले आजभोलि पनि मूल गुफामा चाहिँ महिलाहरू बाहिरबाटै दर्शन गर्छन् ।

ई) मन्दिरको अन्तर्गर्भमा विशाल समतल स्थान रहेको र प्राचीन कालमा त्यहाँसम्म स्थानीय बासिन्दा दैवीशक्ति प्राप्त गर्न पुगेका थिए रे । भनिन्छ, त्यस समयमा तिनै गुफा भएर तमोर नदीमा गई त्यहाँबाट जल ल्याई मन्दिरमा चढाउने गरिएको तर हाल त्यो द्वार आफैँ बन्द भएको छ । देवीस्थानको मूल गुफामा धर्मी तथा सज्जनले मात्र प्रवेश गर्न सक्ने, गलत व्यक्ति प्रवेश गरेमा उसैलाई हानि हुने साथै मन्दिर परिसरमा कसैले जथाभावी गरेमा त्यो रात बाघ कराउने र गाउँमा अनिष्ट हुने मान्यता रहेको छ । पहिले मन्दिर गुफामा नित्य सिंह रहने गरेको कुरा समेत स्थानीयबासीहरू बताउँछन् ।

(स्रोत सङ्कलक : खेमनाथ खनाल, हरिनारायण खनाल, पं. होमनाथ खनाल, पं. हेमलाल खनाल)

ग) नाम्बुन्यक् (सिलौटी)

पौवाभञ्ज्याङबाट आधा घण्टाको पैदलयात्रामा सिलौटी पुगिन्छ । राष्ट्रिय विभूति तथा किरात धर्म प्रणेता महागुरु फाल्गुनन्दको तपोभूमिको रूपमा परिचित सिलौटीको मौलिक शब्द 'नाम्बुन्यक्' नाम् = घाम + पुन् = उम्रने + यक् = डाँडा अर्थात् 'घाम उम्रने डाँडा' हो । यहाँको धामको स्पर्शले जीवन उज्ज्यालो बन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । यसको उचाइ समुन्द्र सतहदेखि ८,८५६ फिट रहेको छ । महागुरु फाल्गुनन्दले तपस्या गरेर यो स्थललाई नै पवित्र र पुण्यमय बनाउनुभयो भन्ने जनविश्वास छ । यहाँको माङ्हिम् अर्थात् मन्दिर महागुरु फाल्गुनन्दले वि.सं. १९९५ मा बनाउनु भएको हो । महागुरुको समाधिस्थल पनि सिलौटीमा नै छ । महागुरुको समाधिस्थल सिलौटी किरात धर्मावलम्बीहरूले अनिवार्य पुग्नै पर्ने धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थल हो ।

सिलौटी पर्यटकीय दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण स्थल हो । यो पहाडबाट सूर्योदयको रमणीय दृश्य अवलोकन गर्न सकिने हुँदा यहाँ विभिन्न जिल्लाबाट मानिसहरू आएर अवलोकन गर्छन् ।

सिलौटी

घ) लब्रेकुटी (तिलिजङ्)

लब्रेकुटी फिदिम नगरपालिका वडा नं. ५ मा अवस्थित छ । तिलिजङ् महागुरु फाल्गुनन्दले वि.सं. १९८३ मा स्थापना गर्नुभएको हो । तिलिजङ्को शाब्दिक अर्थ ति = बेत + लिङ् = चढ्ने + चङ् = मुना/मुण्टा/टुप्पा अर्थात् बेतको लहरा बढ्दै चढ्दै टुप्पामा पुगेको भन्ने हुन्छ । यो स्थान महागुरु फाल्गुनन्दको कर्मभूमि हो । वि.सं. १९८८ साल वैशाख २४ गते १० लिम्बू र सत्र थुम्का मानिसहरूलाई भेला गराएर 'माङ्हुप् साप्ला' (सत्यधर्म मुचुल्का) तयार गरी यही ठाउँमा घोषणा गरिएको थियो । किरात धर्मावलम्बीहरूको आस्थाको धरोहर रहेको यस स्थानमा सयौँ रोपनी जमिन मन्दिरको नाममा रहेको छ । जुन जग्गा तत्कालीन लिम्बू सुब्बाहरूद्वारा लब्रेकुटी पवित्र स्थलको नाममा प्रदान गरिएको हो । यस स्थलमा महागुरु फाल्गुनन्दको सालिक पनि रहेको छ । दर्शन गर्ने तथा छुट्टी मनाउने स्थलका रूपमा समेत चर्चित यो क्षेत्रमा विभिन्न प्रजातिका गुराँसहरू पाइन्छन् । यहाँ किरातीहरूको भाषा र संस्कृति अध्ययन, अध्यापन गर्नका लागि नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त विद्यालय पनि थियो ।

ङ) तमु (गुरुङ) सङ्ग्रहालय

तमु (गुरुङ) सङ्ग्रहालय

गुरुङ जातिले ऐतिहासिक तथा पौराणिक कालदेखि प्रयोग गर्दै आएका विविध सामग्रीहरूको संरक्षण तथा सम्बर्धन गर्ने उद्देश्यले तमु (गुरुङ) सङ्ग्रहालय स्थापना गरिएको छ । पाँचथर सदरमुकाम फिदिमदेखि ३ घण्टाको पैदल दुरीमा पुगिने यो सङ्ग्रहालय फिदिम नगरपालिका वडा नं. ८ को स्याउडाँडामा अवस्थित छ । तमु छोजधिँ जिल्ला कार्य समिति पाँचथरको सक्रियतामा स्थापित सो सङ्ग्रहालयमा लोप हुन लागेका विविध ऐतिहासिक एवम् पुरातात्त्विक महत्त्वका एक दर्जनभन्दा बढी सामग्रीहरू राखिएका छन् ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) सुम्हारलुङ्को स्थापना.......शताब्दीमा भएको थियो ।

ख) थाक्ले मन्दिर फिदिम नगरपालिकाको वडा नं. ...... मा पर्छ ।

ग) तमु सङ्ग्रहालय फिदिम नगरपालिका वडा नं. .... मा पर्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) सुम्हारलुङ्को मुन्धुमी नाम के हो ?

ख) नाम्बुन्यक् केको लागि प्रख्यात छ ?

ग) सत्यधर्म मुचुल्का कहिले तयार गरियो ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

संस्कार र संस्कृति

संस्कृति शब्द 'संकृ' धातुमा क्तिन् प्रत्यय लागेर (सम्+कृ+क्तिन्) बनेको हो । यसको शाब्दिक अर्थ राम्रो स्थिति भन्ने हुन्छ । व्याकरणिक अर्थमा यसको अर्थ जे भए पनि यसले बोकेको भावार्थ भने धेरै फराकिलो छ । संस्कृति शब्दले 'उच्च', 'सभ्य' र सुधारिएको भन्ने अर्थ बोकेको हुन्छ । अर्थात् संस्कृति त्यतिबेलासम्म परिवर्तन हुँदैन जतिबेला संस्कृति मान्नेमा सुधारको आवश्यकता महसुस हुँदैन ।

संस्कार संस्कृतिभन्दा भिन्न कुरा हो । जन्मभन्दा पहिलेदेखि मृत्युपर्यन्त विभिन्न किसिमका संस्कार गरिन्छन् । त्यही संस्कार गर्ने बेलामा जुन विधि अपनाउँछौँ त्यो संस्कृति हो । जस्तो विवाह हाम्रो संस्कारभित्र पर्छ भने विवाहमा दौरा सुरुवाल वा अरू पोसाक लगाउने, नौमती, च्याब्रुङ, डम्फु आदि बाजा बजाउने हाम्रो संस्कृति हो । संस्कृति समयअनुसार बदलिन्छ तर संस्कार सधैँ एकै किसिमको हुन्छ । यही हो संस्कार र संस्कृतिबिचको सबैभन्दा ठुलो फरक ।

हामीले अरूको संस्कृतिलाई सामान्य रूपले हेरेर हल्का टिप्पणी गर्नुहुँदैन । आफ्नो संस्कृतिको रक्षा गर्नु र अरूको संस्कृतिको सम्मान गर्नुपर्छ । संस्कारले नै संस्कृतिलाई निर्देशित गरेको हुन्छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको वडामा बसोबास गर्ने विभिन्न जातिले लगाउने पोसाकहरूको नाम लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईंलाई ग्यास सिलिन्डरको रेगुलेटर फेर्न आउँछ ? जान्ने मानिसको सहयोगमा प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : तपाईंलाई आफ्नो मातृभाषा वा फिदिम नगरपालिकामा बोलिने कुनै पनि भाषाको गीत गाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

पाठ ५. फिदिम नगरपालिकामा पाइने सेवासुविधाहरू र यो पालिकाका अर्थव्यवस्था

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

क. फिदिम नगरपालिकामा पाइने सेवासुविधाहरू

पाँचथर जिल्लाका ८ वटा पालिकाहरूमध्ये फिदिम नगरपालिका एउटै मात्र नगरपालिका हो । यस नगरपालिकामा १४ वटा वडाहरू छन् । फिदिम नगरपालिकामा सेवा प्रदायक शाखाहरू निम्न छन् :

१) शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा : शिक्षा र विद्यालय प्रशासनसम्बन्धी सबै क्षेत्र हेर्दछ ।

२) स्वास्थ्य शाखा : स्वास्थ्यसम्बन्धी हेर्छ ।

३) प्रशासन शाखा : प्रशासनसम्बन्धी हेर्छ ।

४) कृषि शाखा : कृषिसम्बन्धी मल, बिउ आदि हेर्छ ।

५) पशुपक्षी शाखा : पशुपक्षीसम्बन्धी सबै क्षेत्र हेर्छ ।

६) पूर्वाधार शाखा : इन्जिनियरिङ (नक्सा, प्रविधि तथा प्राविधिक उपलब्धता आदि)

३) प्रशासन (योजना तथा अनुगमन शाखा) : प्रशासन, योजना आदि हेर्छ ।

७) आर्थिक प्रशासन शाखा : लेखा र आर्थिक प्रशासनसम्बन्धी कार्य गर्छ ।

८) पञ्जीकरण शाखा : जन्म, विवाह तथा मृत्यु दर्तासम्बन्धी सबै क्षेत्र हेर्छ ।

९) योजना शाखा : योजनासम्बन्धी हेर्छ ।

उपर्युक्त शाखाहरूबाट सेवाग्राहीले सेवा प्राप्त गर्छन्। सङ्घीय शासन व्यवस्थामा पालिका (गाउँपालिका वा नगरपालिका वा उप-महानगरपालिका वा महानगरपालिका) लाई स्थानीय सरकार भनिन्छ। यस निकायले सेवाग्राही जनतासँग सबैभन्दा नजिक रहेर दैनिक सेवा दिन्छ।

ख. फिदिम नगरपालिकाको अर्थव्यवस्थाका स्रोतहरू

१) सम्पत्ति कर

२) मालपोत तथा भूमि कर

३) घरजग्गा बहाल कर

४) व्यवसाय रजिस्ट्रेसन तथा नवीकरण दस्तुर

५) बहाल कर

६) पार्किङ शुल्क

७) जडीबुटी, कबाडी, जीवजन्तुका आखेटोपहार निकासी कर

८) सवारी साधन कर

९) विज्ञापन कर

१०) मनोरञ्जन कर

११) सिफारिस दस्तुर

१२) घरनक्सा दस्तुर

१३) सरसफाइ शुल्क

१४) सडकबत्ती तथा ढल उपभोग शुल्क

१५) अन्य सेवा शुल्क तथा विक्री र भाडा

१६) व्यक्तिगत घटना दर्ता दस्तुर

१७) नाता प्रमाणित दस्तुर

१८) सडक तथा अन्य पूर्वाधार उपभोग शुल्क

१९) शिक्षा क्षेत्रको आम्दानी

२०) जग्गाको मूल्याङ्कन (कर तथा दस्तुरसम्बन्धी विभिन्न प्रयोजनका लागि)

२१) कर छुटसम्बन्धी व्यवस्था

२२) निर्माण सामग्रीहरूको प्रयोगशाला परीक्षण शुल्क

(स्रोत : फिदिम नगरपालिका आर्थिक ऐन, २०७९)

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) पाँचथर जिल्लामा ....(६, ७, ८) वटा पालिकाहरू छन् ।

ख) फिदिम नगरपालिकामा .... (१३, १४, १५) वटा वडाहरू छन् ।

ग) फिदिम नगरपालिकाको अर्थव्यवस्थाका जम्मा स्रोतहरू.......(१२, २२, ३२) वटा छन् ।

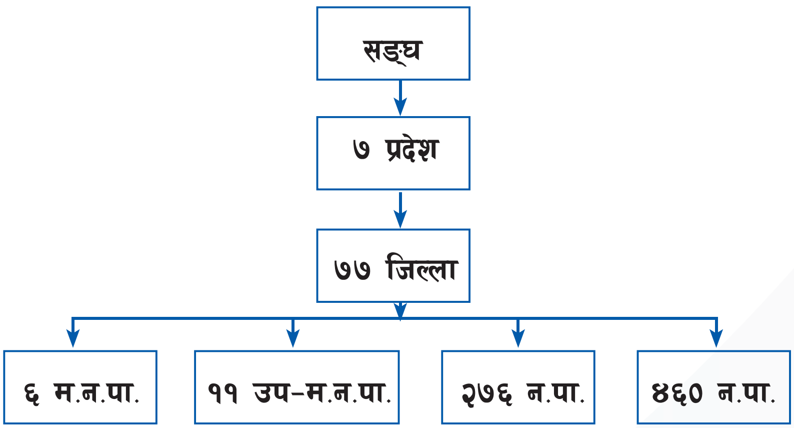
२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) फिदिम नगरपालिकामा कतिओटा सेवा प्रदायक शाखाहरू छन् ?

ख) फिदिम नगरपालिकाले के कस्ता सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ ?

ग) पञ्जीकरण शाखाको खास काम के हो ?

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :



नेपालको प्रशासनिक विभाजन

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

नेपालको प्रशासनिक विभाजन

नेपालको संविधान २०७२ अनुसार नेपालका प्रशासनिक एकाइहरू स्थानीय तह वा पालिका, प्रदेश र सङ्घ गरी ३ किसिमका छन् । स्थानीय तहअन्तर्गत ४६० गाउँपालिका, २७६ नगरपालिका, ११ उपमहानगरपालिका र ६ महानगरपालिका गरी जम्मा ७५३ पालिकाहरू कायम छन् । ७७ जिल्ला र ७ प्रदेश छन् । सङ्घीय सरकार एउटा छ । प्रत्येक पालिकाहरूलाई वडाहरूमा विभाजन गरिएका छन् ।

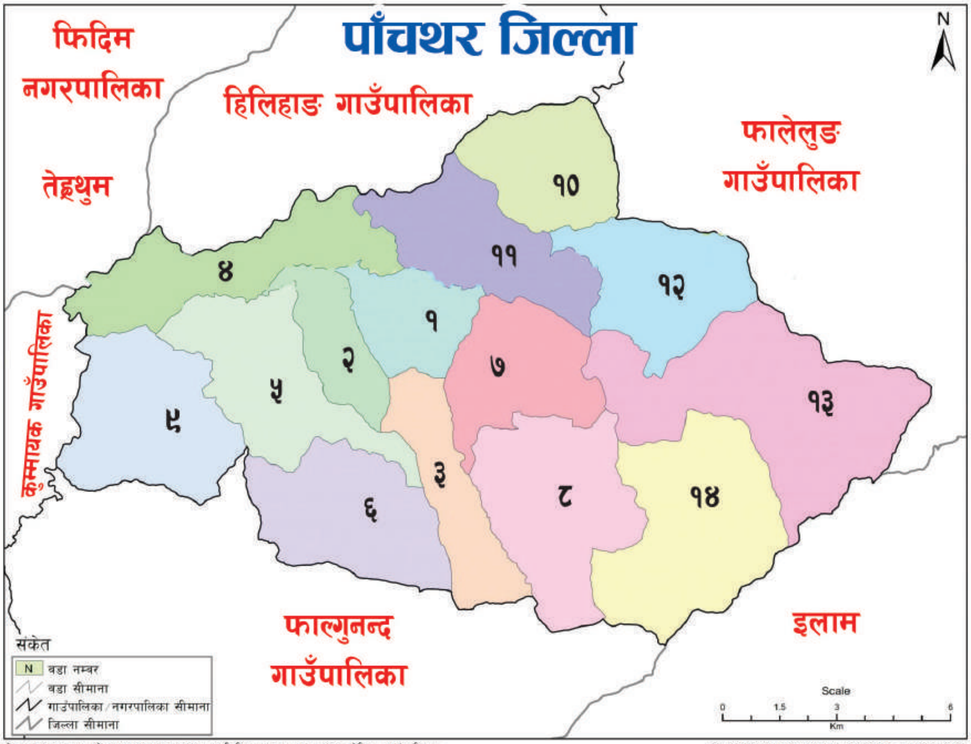
अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

क) फिदिम नगरपालिकाको कार्यालयमा गई शिक्षा शाखामा सम्पर्क गरेर फिदिम नगरपालिकाभित्र भएका आधारभूत विद्यालयका जम्मा सङ्ख्याको जानकारी लिई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) सिसाकलम/पेन्सिलको प्रयोग गरेर फिदिम नगरपालिकाको नक्सा बनाउनुहोस् ।



स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५००० / १:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईँलाई अचार बनाउन आउँछ ? कस्तो प्रकारको ? कसरी ?

ख) स्वतन्त्र कार्य : तपाईँलाई नाच्न आउँछ ? कुन गीतमा ? प्रयास गर्नुहोस् ।

एकाइ ७

भाषा, साहित्य, संस्कृति, कला र परम्परा

पाठ १. याक्थुङ्/लिम्बू भाषा

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

१. भाषा परिचय

'लिम्बू' पराया शब्द (exonym term) हो, तर लिम्बूहरू आफूलाई 'याक्थुङ्' भन्छन् । त्यसैले 'याक्थुङ्' स्वनाम शब्द (endonym term) हो, अर्थात् अरू भाषीहरूले याक्थुङ्लाई 'लिम्बू' भनी सम्बोधन गर्छन् । स्त्री लिम्बूलाई 'याक्थुङ्मा' र पुरुष लिम्बूलाई 'याक्थुङ्बा' भनिन्छ । लिम्बूले बोल्ने भाषालाई 'याक्थुङ् पाःन्दाङ् वा याक्थुङ् पाःन् (लिम्बू भाषा)' भनिन्छ ।

लिम्बू भाषा भोट-बर्मेली भाषा परिवारको पूर्वीय शाखाअन्तर्गत बोडिक (Bodic) उपशाखाको हिमाली वर्गको पूर्वी किराती भाषा हो । यो भाषाको सघन प्रयोग नेपालको पाँचथर (पान्थर), ताप्लेजुङ्, तेह्रथुम, इलाम, धनकुटा, झापा, मोरङ, सुनसरी र सङ्खुवासभा जिल्लाहरूमा गरिन्छ । यस अतिरिक्त काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुरलगायत नेपालका धेरै स्थानहरूमा लिम्बू भाषा बोलिन्छ ।

म्यान्मार, भुटान, भारतलगायत विश्वका विभिन्न स्थानहरूमा समेत लिम्बू भाषा बोलिन्छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार नेपालमा याक्थुङ्/लिम्बूहरूको कुल जनसङ्ख्या ३,५०,४३६ रहेको छ भने पाँचथर जिल्लामा ७२,८७१ र फिदिम नगरपालिकामा १७,८४५ रहेको छ ।

२. लिपि परिचय

ᤁᤢᤒᤢᤱ ᤛᤰᤜᤠ᥅ [कुबुङ् सक्हा?] 'स्वर वर्णहरू' :-

ᤁᤢᤈᤠᤡ ᤁᤢᤒᤢᤱ ᤛᤰᤜᤠ᥅ [कुजाइ कुबुङ् सक्हा?] 'शुद्ध स्वर वर्णहरू' :-

ᤀ [अ], ᤀᤠ [आ], ᤀᤡ [इ], ᤀᤢ [उ], ᤀᤣ [ए],

ᤀᤤ [ऐ], ᤀᤥ [ओ], ᤀᤦ [औ], ᤀᤧ [ए]

- ᤁᤣ᤺ᤶᤑᤪᤣᤱ ᤁᤧᤗᤠ᤺ᤵᤐᤠ ᤁᤢᤒᤢᤱ ᤛᤰᤜᤠ᥅ [केःम्फ्रेङ् केलाःप्पा कुबुङ् सक्हा?] 'केःम्फ्रेङ लाग्ने स्वर वर्णहरू':-

ᤀ᤺ [अः], ᤀ᤺ᤠ [आः], ᤀᤡ᤺ [इः], ᤀᤢ᤺ [उः]

ᤀᤣ᤺ [एः], ᤀᤥ᤺ [ओः], ᤀᤧ᤺ [एः]

- ᤁᤢᤎᤰ ᤛᤰᤜᤠ᥅ [कुधक् सक्हा?] 'व्यञ्जन वर्णहरू'

ᤁ [क] ᤂ [ख] ᤃ [ग] ᤄ [घ] ᤅ [ङ]

ᤆ [च] ᤇ [छ] ᤈ [ज]

ᤋ [त] ᤌ [थ] ᤍ [द] ᤎ [ध] ᤏ [न]

ᤐ [प] ᤑ [फ] ᤒ [ब] ᤓ [भ] ᤔ [म]

ᤕ [य] ᤖ [र] ᤗ [ल] ᤘ [व] ᤛ [ᤚ] [स] ᤜ [ह]

❖ **ᤛᤰᤛᤰ ᤏᤢ ᤐᤧᤴᤇᤰᤜᤠ᥅ [सक्सक् नु पेन्छकहा?] 'वर्ण र संवर्णहरू'**

- वर्णहरू

ᤁ, ᤂ, ᤅ, ᤆ, ᤋ, ᤌ, ᤏ, ᤐ, ᤑ, ᤔ, ᤕ, ᤗ, ᤘ, ᤛ, ᤜ

- संवर्णहरू

ᤃ, ᤄ, ᤇ, ᤈ, ᤍ, ᤎ, ᤒ, ᤓ, ᤖ, ᤚ

- कुन वर्णको संवर्ण कुन ?

Z[४], α[प], ঙ, ग[ज], ३[ऽ], क[ध], Ƶ, ω[ढ], ∞[ᥱ], ᥐ, ३, ᥒ[ᥲ], ५, ण[ह], ᥥ

द्रष्टव्य :- संवर्णलाई ठुलो कोष्ठक/स्क्वायर ब्राकेट ([..]) भित्र राखिएका छन्।

वर्ण र संवर्णको भेद

वर्णबाट सुरु भएर शब्द बन्छ तर संवर्णबाट सुरु भएर शब्द बन्दैन। यसको अर्थ संवर्ण शब्दको सुरुमा पाइन्न, जस्तै :-

ᤁᤰ [कक्] 'भारी'   ᤀᤠᤃᤰ [आगक्] 'मेरो भारी'

ᤛᤰᤏᤠᤶᤂᤴ [सक्नाम्भन्] 'बाह्रखरी, मात्रा'

वर्ण	ᤠ	ᤡ	ᤢ	ᤣ	ᤤ	ᤥ	ᤦ	ᤧ
ᤁ [क]	ᤁᤠ [का]	ᤁᤡ [कि]	ᤁᤢ [कु]	ᤁᤣ [के]	ᤁᤤ [कै]	को [को]	ᤁᤦ [कौ]	ᤁᤧ [के़]
ᤂ [ख]	ᤂᤠ [खा]	ᤂᤡ [खि]	ᤂᤢ [खु]	ᤂᤣ [खे]	ᤂᤤ [खै]	ᤂᤥ [खो]	ᤂᤦ [खौ]	ᤂᤧ [खे़]
ᤃ [ग]	ᤃᤠ [गा]	ᤃᤡ [गि]	ᤃᤢ [गु]	ᤃᤣ [गे]	ᤃᤤ [गै]	ᤃᤥ [गो]	ᤃᤦ [गौ]	ᤃᤧ [गे़]
ᤄ [घ]	ᤄᤠ [घा]	ᤄᤡ [घि]	ᤄᤢ [घु]	ᤄᤣ [घे]	ᤄᤤ [घै]	ᤄᤥ [घो]	ᤄᤦ [घौ]	ᤄᤧ [घे़]
ᤅ [ङ]	ᤅᤠ [ङा]	ᤅᤡ [ङि]	ᤅᤢ [ङु]	ᤅᤣ [ङे]	ᤅᤤ [ङै]	ᤅᤥ [ङो]	ᤅᤦ [ङौ]	ᤅᤧ [ङे़]
ᤆ [च]	ᤆᤠ [चा]	ᤆᤡ [चि]	ᤆᤢ [चु]	ᤆᤣ [चे]	ᤆᤤ [चै]	ᤆᤥ [चो]	ᤆᤦ [चौ]	ᤆᤧ [चे़]
ᤇ [छ]	ᤇᤠ [छा]	ᤇᤡ [छि]	ᤇᤢ [छु]	ᤇᤣ [छे]	ᤇᤤ [छै]	ᤇᤥ [छो]	ᤇᤦ [छौ]	ᤇᤧ [छे़]
ᤈ [ज]	ᤈᤠ [जा]	ᤈᤡ [जि]	ᤈᤢ [जु]	ᤈᤣ [जे]	ᤈᤤ [जै]	ᤈᤥ [जो]	ᤈᤦ [जौ]	ᤈᤧ [जे़]

ᤋ [त]	ᤋᤠ [ता]	ᤋᤡ [ति]	ᤋᤢ [तु]	ᤋᤣ [ते]	ᤋᤤ [तै]	ᤋᤥ [तो]	ᤋᤦ [तौ]	ᤋᤧ [ते़]
ᤌ [थ]	ᤌᤠ [था]	ᤌᤡ [थि]	ᤌᤢ [थु]	ᤌᤣ [थे]	ᤌᤤ [थै]	ᤌᤥ थो]	ᤌᤦ [थौ]	ᤌᤧ [थे़]
ᤍ [द]	ᤍᤠ [दा]	ᤍᤡ [दि]	ᤍᤢ [दु]	ᤍᤣ [दे]	ᤍᤤ [दै]	ᤍᤥ [दो]	ᤍᤦ [दौ]	ᤍᤧ [दे़]
ᤎ [ध]	ᤎᤠ [धा]	ᤎᤡ [धि]	ᤎᤢ [धु]	ᤎᤣ [धे]	ᤎᤤ [धा]	ᤎᤥ [धो]	ᤎᤦ [धौ]	ᤎᤧ [धे़]
ᤏ [न]	ᤏᤠ [ना]	ᤏᤡ [नि]	ᤏᤢ [नु]	ᤏᤣ [ने]	ᤏᤤ [नै]	ᤏᤥ [नो]	ᤏᤦ [नौ]	ᤏᤧ [ने़]
ᤐ [प]	ᤐᤠ [पा]	ᤐᤡ [पि]	ᤐᤢ [पु]	ᤐᤣ [पे]	ᤐᤤ [पै]	ᤐᤥ [पो]	ᤐᤦ [पौ]	ᤐᤧ [पे़]
ᤑ [फ]	ᤑᤠ [फा]	ᤑᤡ [फि]	ᤑᤢ [फु]	ᤑᤣ [फे]	ᤑᤤ [फै]	ᤑᤥ [फो]	ᤑᤦ [फौ]	ᤑᤧ [फे़]
ᤒ [ब]	ᤒᤠ [बा]	ᤒᤡ [बि]	ᤒᤢ [बु]	ᤒᤣ [बे]	ᤒᤤ [बै]	ᤒᤥ [बो]	ᤒᤦ [बौ]	ᤒᤧ [बे़]
ᤓ [भ]	ᤓᤠ [भा]	ᤓᤡ [भि]	ᤓᤢ [भु]	ᤓᤣ [भे]	ᤓᤤ [भै]	ᤓᤥ [भो]	ᤓᤦ [भौ]	ᤓᤧ [भे़]
ᤔ [म]	ᤔᤠ [मा]	ᤔᤡ [मि]	ᤔᤢ [मु]	ᤔᤣ [मे]	ᤔᤤ [मै]	ᤔᤥ [मो]	ᤔᤦ [मौ]	ᤔᤧ [मे़]
ᤕ [य]	ᤕᤠ [या]	ᤕᤡ [यि]	ᤕᤢ [यु]	ᤕᤣ [ये]	ᤕᤤ [यै]	ᤕᤥ [यो]	ᤕᤦ [यौ]	ᤕᤧ [ये़]
ᤖ [र]	ᤖᤠ [रा]	ᤖᤡ [रि]	ᤖᤢ [रु]	ᤖᤣ [रे]	ᤖᤤ [रै]	ᤖᤥ [रो]	ᤖᤦ [रौ]	ᤖᤧ [रे़]
ᤗ [ल]	ᤗᤠ [ला]	ᤗᤡ [लि]	ᤗᤢ [लु]	ᤗᤣ [ले]	ᤗᤤ [लै]	ᤗᤥ [लो]	ᤗᤦ [लौ]	ᤗᤧ [ले़]

ᤘ [व]	ᤘᤠ [वा]	ᤘᤡ [वि]	ᤘᤢ [वु]	ᤘᤣ [वे]	ᤘᤤ [वै]	ᤘᤥ [वो]	ᤘᤦ [वौ]	ᤘᤧ [वे़]
ᤛ [से]	ᤛᤠ [सो]	ᤛᤡ [सि]	ᤛᤢ [सु]	ᤛᤣ [से]	ᤛᤤ [सै]	ᤛᤥ [सो]	ᤛᤦ [सौ]	ᤛᤧ [से़]
ᤜ [ह]	ᤜᤠ [हा]	ᤜᤡ [हि]	ᤜᤢ [हु]	ᤜᤣ [हे]	ᤜᤤ [है]	ᤜᤥ [हो]	ᤜᤦ [हौ]	ᤜᤧ [हे़]

❖ **ᤁᤢᤛᤠᤗᤠᤶᤒᤠ ᤛᤢᤳᤗᤠᤜᤠ, ᤏᤡᤖᤧᤶᤔᤧ, [कुसालाम्बा सुत्लाहा? निरेम्मे] ‘सरल शब्दहरू पढ्नुहोस्’**

ᤀᤀᤡ [अइ] ᤁᤷ [कर] ᤛᤒᤠ [सबा] ᤏᤠᤖᤠ [नारा]

ᤔᤠ [मा] ᤔᤡ [मि] ᤔᤢᤖᤠ [मुरा] ᤛᤢᤒᤠ [सुबा]

❖ **ᤆᤢᤰᤛᤰ [चुक्सक] [विराम व्यञ्जन]**

ᤀᤣᤰᤋᤢᤶ ᤛᤰ [एक्तुम् सक]	ᤀᤡᤰᤗᤧᤱ [इक्लेङ्] ‘उच्चारण’	ᤀᤡᤰᤗᤧᤱ ᤁᤢᤃᤥ [इक्लेङ् कुगो] ‘उच्चारण नियम’
ᤰ	ᤌᤰᤔᤠ [थक्मा] ‘जुध्नु’	/ᤀ/ᤔᤧ,ᤀᤣᤒᤠ ᤀᤡᤰᤗᤠ/ᤁ (/अ/ ध्वनि बेगरको क्)
ᤱ	ᤜᤠᤱ [हाङ्] ‘राजा’	/ᤀ/ ᤔᤧ,ᤀᤣᤒᤠ ᤀᤡᤰᤗᤠ/ᤅ (/अ/ ध्वनि बेगरको ङ्)
ᤳ	ᤔᤧᤳᤋᤠᤱ [मे़त्ताङ्] (उसले मलाई) ‘भन्यो’	/ᤀ/ ᤔᤧ,ᤀᤣᤒᤠ ᤀᤡᤰᤗᤠ/ᤋ (/अ/ ध्वनि बेगरको त्)
ᤴ	ᤗᤴᤍᤠ [लन्दा] (ऊ) ‘निस्कियो’	/ᤀ/ ᤔᤧ,ᤀᤣᤒᤠ ᤀᤡᤰᤗᤠ/ᤏ (/अ/ ध्वनि बेगरको न्)
ᤵ	ᤜᤵᤔᤠ [हप्मा] ‘धुनु’	/ᤀ/ ᤔᤧ,ᤀᤣᤒᤠ ᤀᤡᤰᤗᤠ/ᤐ (/अ/ ध्वनि बेगरको प्)
ᤶ	ᤗᤶᤔᤠ [लम्मा] ‘निस्कनु’	/ᤀ/ ᤔᤧ,ᤀᤣᤒᤠ ᤀᤡᤰᤗ/ᤔ (/अ/ ध्वनि बेगरको म्)

ᤷ	ᤂᤷᤋᤡᤰ [खर्दिक्] 'सुलुत्त चिप्लने किसिमले'	/ᤀ/ ᤐᤠᤀᤰᤒᤠ ᤀᤡᤰᤗᤧ/ᤖ (/अ/ ध्वनि बेगरको र्)
ᤸ	ᤛᤧᤸᤗᤥ᤺ᤁᤫᤠ [से्ल्लो:क्वा] 'वसन्त चरा'	/ᤀ/ᤐᤠᤀᤰᤒᤠ ᤀᤡᤰᤗᤧ/ᤗ (/अ/ ध्वनि बेगरको ल्)

❖ **ᤀᤧᤰᤋᤢᤶ ᤛᤰ [एक्तुम् सके] 'व्यञ्जन संयोग'**

ᤛᤰᤛᤰ [सक्सक्] 'वर्ण'	ᤀᤧᤰᤋᤢᤶ ᤛᤰ [एक्तुम् सक्] 'व्यञ्जन संयोग'	ᤁᤢᤛᤡᤱ [कुसिङ्] 'उदाहरण'	ᤀᤡᤰᤗᤧᤱ ᤁᤢᤃᤨ [इक्लेङ् कुगो] 'उच्चारण नियम'
ᤕ	ᤩ	ᤂᤩᤠᤒᤠ [ख्याबा] 'कुकुर'	ᤂ+ᤕ+ ᤠ +ᤒ+ ᤠ ख्+य्+ ा + ब+ ा
ᤖ	ᤪ	ᤔᤠᤁᤪᤒᤠ [माक्रबा] 'कालो'	ᤔ+ ᤠ +ᤁ+ᤖ+ᤒ+ ᤠ म + ा + क् + र् + ब + ा
ᤘ	ᤫ	ᤁᤫᤠ [क्वा] 'तरल'	ᤁ+ᤘ+ ᤠ क् + व + ा

❖ **ᤁᤢᤛᤧ᤺ᤰ ᤛᤰ [कुसे:क् सक्]**

ᤁᤢᤛᤧ᤺ᤰ ᤛᤰ [कुसे:क् सक्]	ᤔᤡᤱ मिङ्] 'नाम'	ᤁᤶᤔᤠᤋᤡᤰᤐᤠ ᤁᤢᤛᤡᤱ [काम्मादिक्पा कुसिङ्] 'तुलनात्मक उदाहरण'	ᤀᤡᤰᤗᤧᤱ ᤁᤢᤃᤨ [इक्लेङ् कुगो] 'उच्चारण नियम'
᤹	मुक्फ्रेङ् 'कण्ठ्य स्पर्श'	ᤕᤠ [या] '(माथिबाट तल) आयो' ᤕᤠ᤹ [याʔ] 'धान'	ᤔᤢᤰᤑᤪᤧᤱ [मुक्फ्रेङ्] 'कण्ठ्य स्पर्श'
᤺	के:म्फ्रेङ् 'दीर्घ स्पर्श'	ᤕᤰ [यक्] 'गढी' ᤕ᤺ᤰ [य:क्] 'धेरै'	ᤁᤧ᤺ᤶᤑᤪᤧᤱ [के:म्फ्रेङ्] 'दीर्घ स्पर्श'
–	सइ 'विराम चिह्न'	ᤜᤢᤃᤒᤧ [हुग्बे] 'पोखिगयो'	ᤛᤀᤡ [सइ] 'विराम चिह्न'

❖ **ᤛᤀᤡ [सइ] - ᤆᤢᤰ ᤛᤰ [चुक् सक्] - ᤁᤧ᤺ᤶᤑᤪᤧᤱ [के:म्फ्रेङ्]**

- ᤗᤠᤱ [लाङ्] 'खुट्टा'
- ᤗᤠ᤺ᤱ [ला:ङ्] 'नाच'
- लेख्ने तरिका : ᤗᤠ᤺ᤱ = ᤗᤠᤅ᤺

ᤕ᤺ᤰ = ᤕᤁ᤺

❖ **ᤀᤧᤋᤢ [एतु] 'एकार' - ᤐᤧ᤺ᤆ [पे़च] पे़च'**

ᤐᤧ [पे] 'गयो' - ᤐᤧ᤺ [पे़] 'उड्छ'

ᤁᤧ [के] 'च्याब्रुङ् (बाजा)' - ᤁᤧ᤺ [के़] 'तिम्रो (द्वित्तीय पुरुष बुझाउने सार्वनामिक व्याकरणिक कोटि), जस्तै : के़म्बा 'तिम्रो बाबु'

❖ **ᤔᤢᤰᤑᤧᤱ᤹ᤗᤧ ᤁᤢᤒᤧ ᤗᤧᤰᤋᤢ [मुक्फ्रेङ्रे कुबे लेक्तु] 'कण्ठ्य स्पर्शले अर्थ बदल्छ'**

ᤕᤠ [या] 'आयो (माथिबाट तल)' - ᤕᤠ᤹ [याʔ] 'धान'

ᤛᤩᤠ [स्या] 'मऱ्यो' - ᤛᤩᤠ᤹ [स्याʔ] 'चामल'

ᤛᤠᤔᤠ [सामा] 'सामान' - ᤛᤠ᤹ᤔᤠ [साʔमा] '(भेटेर) हेर्नु'

❖ **ᤁᤧ᤺ᤶᤑᤧᤱ᤹ᤗᤧ ᤁᤢᤒᤧ ᤗᤧᤰᤋᤢ [के:म्फ्रेङ्रे कुबे लेक्तु] 'दीर्घ स्पर्शले अर्थ बदल्छ'**

ᤕᤰ [यक्] 'युद्ध किल्ला' - ᤕ᤺ᤰ [य:क्] 'धेरै'

ᤛᤠᤰᤔᤠ [साक्मा] 'थुन्नु' - ᤛᤠ᤺ᤰᤔᤠ [सा:क्मा] 'केलाउनु र खुसी पार्नु'

ᤗᤠᤰᤔᤠ [लाक्मा] 'उम्लनु र चाट्नु' - ᤗᤠ᤺ᤰᤔᤠ [ला:क्मा] 'चर्को हुनु (जस्तै: नुन)'

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) 'लिम्बू' पराय शब्द (exonym term) होइन ।

ख) 'याक्थुङ्' स्वनाम शब्द (endonym term) हो ।

ग) लिम्बू भाषामा वर्णबाट सुरु भएर शब्द बन्छ ।

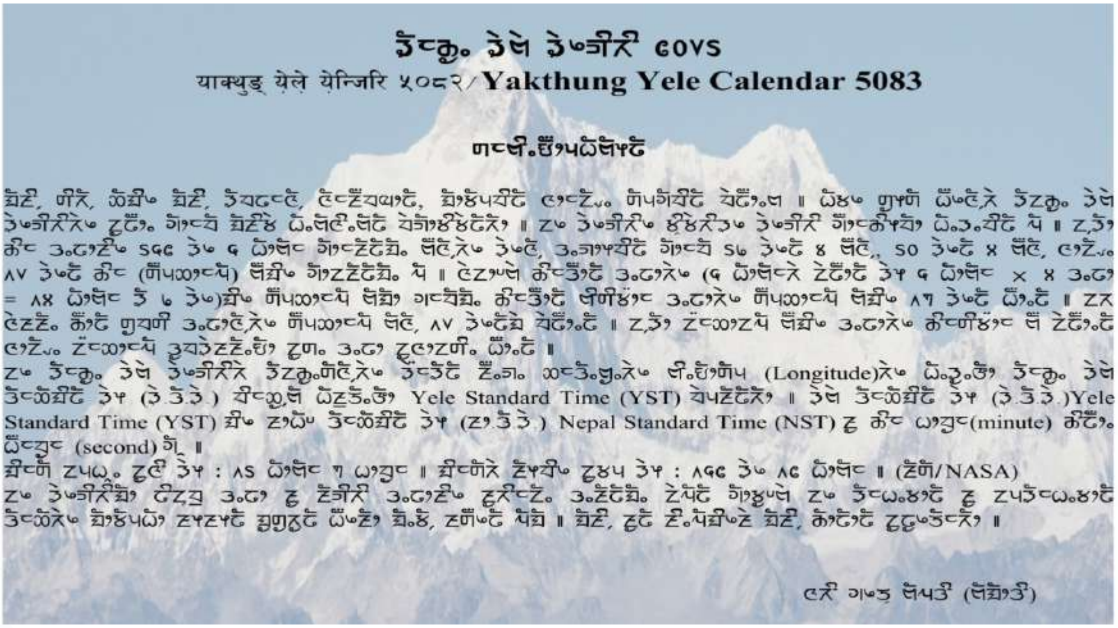
२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) लिम्बू भाषामा स्त्री-लिम्बूलाई के भनिन्छ ?

ख) लिम्बू भाषा कुन भाषा परिवारमा पर्छ ?

ग) लिम्बू भाषा कुन लिपिमा लेखिन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :



४. यो पनि पढ्नुहोस् :

- **ᤀᤨᤃᤠᤶᤔᤡᤒᤠ ᤐᤣᤴᤆᤡᤱᤜᤠ, [ओगाप्मिबा पेन्छिङ्हाʔ] 'व्यवहारिक वाक्यहरू'**

ᤀᤠᤛᤣᤘᤠᤖᤥ ᥄ [आसेवारो] '(मेरो) नमस्ते (छ है) ।'

ᤏᤥᤀᤡ᤺ᤳᤆᤥᤖᤥ ᥄ [नोइःत्छोरो] 'शुभकामना (छ है) ।'

ᤁᤧᤔᤡᤱ ᤌᤣᤒᤣ ᥅ [केमिङ् थेबे] 'तपाईंको नाम के हो ?'

ᤀᤠᤔᤡᤱ ᤀᤡᤰᤛᤠᤖᤥ ᥄ [आमिङ् इक्सारो] 'मेरो नाम इक्सा हो ।'

ᤁᤧᤒᤠᤱᤓᤣ᤹ ᤖᤧᤴ ᤔᤡᤱ ᤌᤣᤒᤣ ᥅ [केबाङ्भेʔ रेन् मिङ् थेबे] 'तपाईंको गाउँको नाम के हो ?'

ᤀᤠᤒᤠᤱᤓᤣ᤹ ᤖᤧᤴ ᤔᤡᤱ ᤛᤠᤶᤍᤧᤴᤖᤥ ᥄ [आबाङ्भेʔ रेन् मिङ् साम्देन्रो] 'मेरो गाउँको नाम साम्देन् हो ।'

ᤌᤣ ᤕᤠᤶᤒᤠᤰ ᤁᤧᤈᤥ᤺ᤰᤐᤣ ᥅ [थे याम्बक् केजोःक्पे] 'के काम गर्नुहुन्छ ?'

ᤀᤠᤱᤃᤠ᤹, ᤛᤡᤰᤛᤠᤶᤒᤠᤖᤥ । [आङ्गाʔ सिक्साम्बारो] 'म शिक्षक हो है ।'

ᤁᤧᤒᤥ᤺ᤱ ᤕᤧᤴᤖᤧ ᤏᤥᤀᤡ᤺ᤳᤆᤥᤖᤥ ᥄ [केबोःङ् येन्रे नोइःत्छोरो] 'तपाईंलाई जन्म दिनको शुभकामना छ है ।'

ᤏᤥᤃᤧᤴ ᥄ [नोगेन्] 'धन्यवाद ।'

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

फिदिम नगरपालिकामा बोलिने भाषाहरू कुन कुन हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईंलाई इस्त्री लगाउन (iron press) आउँछ ?

ख) स्वतन्त्र कार्य : तपाईंलाई आफ्नो मातृसंस्कृतिको वा नेपालका कुनै पनि संस्कृतिको नृत्य गर्न आउँछ ? (जस्तै : धान/केलाङ्नाच)

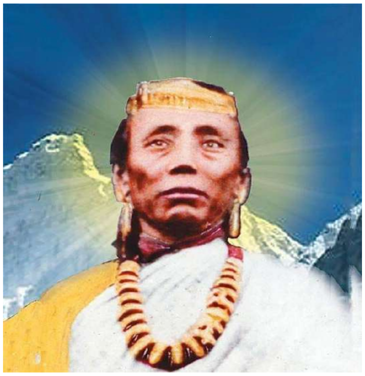
धाननाच

केलाःङ् (च्याब्रुङ्नाच)

पाठ २. याक्थुङ्/लिम्बू साहित्य

(अ) हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- यहाँ के छ ?

		
सिरिजङ्गा सिंथेबे	महागुरु फाल्गुनन्द	इमानसिंह चेम्जोङ्

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

याक्थुङ्/लिम्बू साहित्य

लिम्बू वा गैरलिम्बू जसले लेखेको भए पनि लिम्बू भाषामा लिम्बू विषयवस्तुमाथि लेखिएको साहित्य आधारभूत रूपमा लिम्बू साहित्य हो ।

लिम्बू भाषामा	**नेपालीमा उल्था :**
ए माङ्जुम् मेन्नेग ॥	ए मौरीघार नै नभए ।
ए माङ्वामेन्नेग ॥	ए भीर मौरी नभए ।
ए ना कोइ मेखेम्दुन् ॥	ए त्यो भीर सुहाउँदैन ।
ए फाङ्जोङ् मेखेम्दुन् ॥	ए रूप, रूप हुँदैन ।
ए नावामेयारुन् ॥	ए पृथ्वी सुहाउँदैन ।
ए खेम्सिङ् मेयारुन् ॥	ए श्रृङ्गार सुहाउँदैन ।

तुम् याक्थुङ् निङ्वाफु साप्ला, १९५१ ई. पृ.२५ बाट)

याक्थुङ् (लिम्बू) भाषामा शब्दकोश (नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठान, भाषा आयोग, सङ्घसंस्था र व्यक्तिबाट), लिम्बू ज्ञानकोश (नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठान, प्रकाशन हुन बाँकी), व्याकरण, साहित्यका प्राय: सबै विधाका रचना, समालोचना र भाषाविज्ञान लेखिएका छन् ।

सिरिजङ्गा सिँथेबे, महागुरु फाल्गुनन्द, इमानसिंह चेम्जोङलगायतका व्यक्तिहरूको लिम्बू भाषा, लिपि, मुन्धुम्, साहित्यको संरक्षण एवम् विकास कार्यमा विशिष्ट योगदान रहेको छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) ...... आधारभूत रूपमा लिम्बू साहित्य हो ।

ख) लिम्बू ज्ञानकोश नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानले प्रकाशन .... बाँकी छ ।

ग) तुम् याक्थुङ् निङ्वाफु साप्ला ई. ....मा प्रकाशित भयो ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) लिम्बू साहित्यको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

ख) याक्थुङ् (लिम्बू) भाषामा कुन कुन विधामा लेख्ने काम भएको छ ?

ग) लिम्बू भाषा, लिपि, मुन्धुम् र साहित्यको संरक्षण एवम् विकास गर्न क-कसले महान् काम गर्नु भएको थियो ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

इमानसिंह चेम्जोङ (भाषाविद् तथा इतिहासकार)

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

इमानसिंह चेम्जोङ

इमानसिंह चेम्जोङ (१ जनवरी १९०४ - ८ अक्टोबर १९७८) को जन्म पाँचथर जिल्ला फाल्गुनन्द गाउँपालिकाको बसाङ्गु गाउँमा भएको हो । उनी बाबु मेघवरसिंह र आमा दावापुहाङ्मा चेम्जोङका सन्तान थिए । पछि उनी कालेम्पोङको रिङकेबुङ बसाइँ गएका थिए । उनले कलकत्ताको सेन्टजेभियर कलेजमा बी.ए.सम्म अध्ययन गरे । उनी लिम्बू भाषा र साहित्यका चम्किलो नक्षत्र हुन् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईँको पालिकामा लिम्बू भाषा, लिपि, मुन्धुम्, साहित्यको संरक्षण एवम् विकास गर्न योगदान गर्ने व्यक्तिहरू कोको हुनुहुन्छ ? उहाँहरूको नाम र कामको सूची बनाउनुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : आफ्नो घरको सिङ्क (थाल, बटुका इत्यादि सफा गर्न प्रयोग गरिने भाँडो जस्तो सामग्री/बेसिन) फेर्न आउँछ ?

ख) स्वतन्त्र कार्य : बाँसको कप्टेरो बनाई टाटी बुन्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

१

२

३

पाठ ३. लिम्बू संस्कृतिमा आधारित चाडपर्व, पोसाक र गरगहनाहरू

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

लिम्बू चाडपर्वहरू

१) क:क्फेक्वा तङ्नाम् (क:क्फेक्वा पर्व) र कुसङ् तङ्बे (नयाँ वर्ष) :

यो पर्व क:क्फेक्वा १ (माघ १) गते मनाइन्छ। यो दिनबाट ये़ले़ संवत सुरु हुन्छ र दुई दिन उत्सवसमेत मनाइन्छ।

क) <u>कुलाङ्दाक्मा</u> (पहिलो दिन) :- यो दिन व्यक्तिगत र सार्वजनिक स्थलको सफाई गरिन्छ। खे (तरुल) को सङ्कलन गरिन्छ। खरेङ् (एक प्रकारको लिम्बू परिकारको रोटी), याङ्बे़न्लगायतका परिकारहरू बनाउने सामग्रीहरू सङ्कलन गरिन्छ। साँझमा ला:सेमि-नाम्सेमि (दियो) बालेर क:क्फेक्वा पर्व र नयाँ वर्षको आगमनलाई स्वागत गरिन्छ।

ख) <u>क:क्फेक्वा तङ्नाम् नु कुसङ् तङ्बे</u> (क:क्फेक्वा पर्व र नयाँ वर्ष) : ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक दृष्टिकोणले महत्त्व राख्ने स्थलमा जम्मा भई साम्मुइ नाक्मा (असल सन्तान होस् भनी गरिने अनुष्ठान),

च्वात्माङ् (वर्षा/जल देवता) को पूजा, साङ्ग्रालुङ्हि वदेम्मा (कुकृत्य वा खराब काम वा व्यवहारको पश्चाताप गरी त्यस्ता व्यवहार बगाई पठाउने अनुष्ठान) सम्पन्न गर्नु तथा खे, याङ्बेन्, खरेङ्, पपन्दा, चेम्बिगिक् जस्ता लिम्बू परिकारहरू खान दिइन्छ अनि आफू पनि खाइन्छ ।

२) यक्वा तङ्नाम् (यक्वा पर्व) :

ये.त. ५०८३।०४।२१ (वि.स. २०८०।०१।२२) गते यक्वा पर्व परेको थियो । यो समयमा आरु मस्त फूलेको हुन्छ । समयभित्रै पर्याप्त पानी परोस्, अन्नबालीको राम्रो उत्पादन होस्, हुरीबतास, खडेरी र बाढीपहिरोले अन्नबाली, फलफूल, सागसब्जी आदि नबिगारोस् भनी याङ्घन् माङ् (कृषि देवता) को पूजा गरिन्छ । सो अवसरमा केलाːङ् (च्याब्रुङ् नाच), यारलाːङ् (धाननाच) समेत गरिन्छ ।

३) सिसेːक्पा तङ्नाम् (सिसेːक्पा पर्व) :

यो पर्व हरेक वर्ष सिसेःक्पा महिनाको १ गते मनाइन्छ । ये.त. ५०८३।०७।०१ (वि.सं. २०८०।०३।३०) गते यो पर्व परेको थियो । उहिले आफ्नो मौलिक पात्रोको अभावका कारण परम्परागत रूपले साउन १ गतेमा सिसेःक्पा तङ्नाम् मनाउने पनि गर्दथे । यो दिन साँझ घरघरमा हरियो बाबियो (नभए हरियो खर इत्यादि) को डोरीमा नयाँ फलफूल, धान, मकै, कोदो, कागुनो, सब्जी आदि सिउरिएर घरको ढोका, झ्यालमाथि टाँगेर राखिन्छ । साँझमा साक्च्योङ् (भोकमरीको देवता) लाई मिठोमसिनो खानेकुरा बनाई पात वा टपरामा राखी कोठाकोठाबाट नाङ्लो ठटाएर "लन्दे पेगे साक्च्योङ् (निस्किएर जा भुकमरी)" भन्दै बालेको दियालोको पुल्ठो फाल्दै धपाइन्छ । टपरीमा राखिएको साक्च्योङ्को खानालाई दोबाटोमा राखिछाडिन्छ । ठटाउन प्रयोग गरिएको नाङ्लोलाई बारीमा फालिन्छ । बिहान उठ्दा नाङ्लो घोप्टिएको अवस्थामा भए सह छोपिएको भन्ने विश्वास गर्नेहरू पनि पाइन्छन् ।

४) बलिहाङ् तङ्नाम् (बलिहाङ् पर्व) :

लारिङ्गेक्-नाम्लिङ्गेक्

यो पर्व हरेक वर्ष थेसेःक्रो महिनाको लाःभुम्बा (पूर्णिमा) पछिको लाःसिबा (औंसी) को अघिल्ला र पछिल्ला दिनहरू गरी जम्मा ३ दिन मनाइन्छ । यो साल यो पर्व ये.त. ५०८३।१०।२९ (वि.सं. २०८०।०७।२६) गते पर्दछ ।

क) कुलाङ्दाक्मा (प्रारम्भिक दिन/औंसीको अघिल्लो दिन) : यो दिन व्यक्तिगत र सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ गरिन्छ । साँझमा लाःसेमि-नाम्सेमि (दियो) बालेर बलिहाङ् तङ्नाम्को आगमनलाई स्वागत गरिन्छ ।

ख) बलिहाङ् तङ्नाम् (लाःसिबाको दिन) : प्रकृति, पृथ्वी र ब्रह्माण्डको पूजा गरिन्छ । साँझमा लाःरिङ्गेक्, बिहान र दिनमा नाम्लिङ्गेत् वा नाम्लिङ्गेक् खेलिन्छ ।

ग) कुसाङ्सेमा (समापनको दिन) : यो दिन बलिहाङ्को आदेशबमोजिम बिहान र दिउँसो नाम्लिङ्गेक् (ताम्राङ्गेक्) खेलिन्छ ।

५) चासोःक् तङ्नाम् (चासोःक् पर्व) :

यो पर्व हरेक वर्षको बलिहाङ् तङ्नाम्पछिको लाःभुम्बा (पूर्णिमा) को दिन पर्दछ । यो साल चासोःक् पर्व ये.त. ५०८३।१२।११ (वि.स. २०८०।०९।०९) गते परेको थियो । चासोःक् तङ्नाम्को अवसरमा हिम् लेङ्मा (घर सफा गर्ने, लिपपोत गर्ने), तेत्फुङ् लेक्मा (नयाँ लुगा लगाउने), तरे पेक्मा (पाहुना जाने) जस्ता कार्यहरू गरिन्छन् । लिम्बू परिकारहरू (याङ्बेन, सारग्याङ्मा, फान्दो, पेनागोल्या, बाम्युक, मेसु आदि) खाइन्छ ।

क)कुलाङ्दाक्मा (प्रारम्भिक दिन/पूर्णिमाको अघिल्लो दिन) :- यो दिन व्यक्तिगत र सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ गरिन्छ । साँझमा लाःसेमि-नाम्सेमि (दियो) बालेर चासोःक् तङ्नाम्को आगमनलाई स्वागत गरिन्छ । यो दिन हिम्साम्माङ्, युमा साम्माङ्, थेबा साम्माङ्, मिसेक्, तक्सङ्बा, तेम्बेमाङ्, थुङ्धाङ्बा, सायकमुदेन् माङ्को पूजा गरिन्छ ।

ख)चासोःक् तङ्नाम् (चासोःक् पर्वको दिन) :- यो दिन ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूमा जम्मा भई कुनुम् चाभिन् (पछिल्लो पटक सामूहिक रूपमा तागेरानिङ्वाभुमाङ्लाई नयाँ अन्न अर्पण गर्ने अनुष्ठान) गरिन्छ । यही अवसरमा सिबेरा एक्थुक्मा (कृषि युगको आरम्भकर्ता) को स्मरण गरिन्छ । यसका लागि यार (धान), माङ्दक् (कोदो), थाम्यार (कागुनो) आदि चढाइन्छ । शारीरिक, बौद्धिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक विकास गर्ने खालका लिम्बूजन्य खेलकुदहरू परलुङ् (छेलो), लिरदोङ् (धनुषकाँड) आदि, गीतहरू (पालाम, हाक्पाऱ्या, केसाम्, आदि), नाचहरू यारलाःङ् (धाननाच), केलाःङ् (च्याब्रुङ् नाच), माङ्लाःङ् (देवनाच) आदि आयोजना गरिन्छ ।

ग)कुसाङ्सेमा (समापन) :- भोलिपल्ट पुरस्कार वितरण आदि कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेर चासोःक् पर्वको सबै कार्यक्रमहरू समापन गरिन्छन् ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) कःक्फेक्वा पर्व माघ .... (३/२/१) गते मनाइन्छ ।

ख) सिसेःक्पा पर्व हरेक वर्ष महिनाको .... (१/२/३) गते मनाइन्छ ।

ग) चासोःक् तङ्नाम्को अवसरमा .... (खेलकुद/गीत/नाच/यी सबै) को आयोजना गरिन्छन् ।

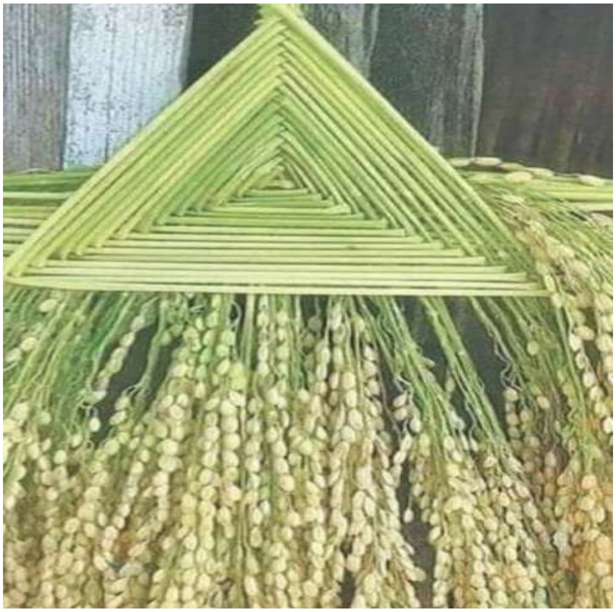
२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) सिसेःक्पा पर्व कसरी मनाइन्छ ?

ख) बलिहाङ् पर्व कति दिन मनाइन्छ ?

ग) चासोःक् तङ्नाम्को अवसरमा कस्ता कार्यहरू गरिन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :



हाङ्मा (पुतली)

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

सिबेरा याक्थुङ्मा (एक्थुक्मा) र कृषियुगको सुरू

आदिम याक्थुङ् (लिम्बू) पुर्खा सावा येत्हाङ्हरू काँचो सिकार र जङ्गली कन्दमूल खान बाध्य थिए । यसबाट उन्मुक्ति पाउन उनीहरूले तागेरा निङवाभुमाङसँग प्रार्थना गरे । यसको सुनुवाइ गर्दै, तागेरानिङ्वाभुमाङ्ले उनीहरू लगायत तमाम मानव जातिलाई आगोसहित पारामा (एक प्रजातिको कोदो), क्याबोर (फापर), फामु (कागुनो), तुम्रि (जुनेलो) आदि अन्नका बीज पनि प्रदान गर्नुभयो । यी उत्पादनजन्य अन्नका बीउहरू आदिम याक्थुङ्मा चेली सिबेरा याक्थुङ्मा (फेदाङ्माहरूले एक्थुक्मा पनि भनिन्छ) ले संरक्षण गरी अनुकूल याममा छरपोख गरेर प्राचीन कृषियुगको सुरूवात गरे ।

समयक्रम सँगसँगै आगोमा अन्न र सिकार पोलेर वा पकाएर खान मानिसहरू अभ्यस्त हुँदै गए । काँचो कन्दमूल, अन्न र सिकार खानबाट छुटकारा पाएका कारण मानिसहरू स्वस्थ भए । मानव जातिले आगो प्रयोग गर्न थालेपछि हिंस्रक जङ्गली जनावरको आक्रमणबाट बच्न सक्षम भए ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायले मानिआएको कुनै एउटा चाडपर्व मान्ने तरिका लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : सर्ट वा पाइन्टमा टाँक लगाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : हास्य-कला (अरूलाई हँसाउने कला) आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

साम्दे शेर्पा (हास्य कलाकार)

पाठ ४. लिम्बू जातिको कला र परम्परा

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

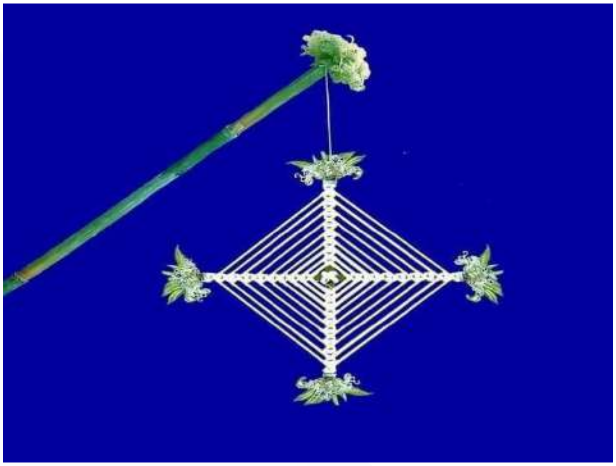
परम्परागत लिम्बू गरगहनाहरू

लिम्बू जातिको मौलिक र परम्परागत गरगहनाका चित्रहरू तल राखिएका छन् । यी अत्यन्तै कलात्मक किसिमले बनाइएका हुन्छन् ।

- नाम्लोइ (चन्द्रहारा)

नाम्लोइ	**नेस्से**	**लाङ्पाङ्गि**	**पाहि**

- **कन्था** (घाँटीमा लगाइने गहना/पोतेको बिच बिचमा सुनको डल्ला वा दाना भएको)
- **सेसेफुङ्/त्वारवा:त्ति** (शिरबन्दी/निधारमा लगाइने गहना)
- **थुङ्ग्रि** (ढुङ्ग्री/नाकमा लगाइने गहना/एकातर्फ प्वाल पारेर टाँसेर लगाइने)
- **नेबोभुङ्** (स्त्रीहरूले नाकको मध्यभागमा प्वाल पारेर झुन्ड्याएर लगाइने सुनको गहना)
- **साम्याङ्फुङ्/थे:क्फुङ** (शिरफूल/शिरमा लगाइने गहना)
- **नेस्से ?** (चेप्टेसुन/कानमा लगाइने गहना/चेप्टो बुट्टेदार थालजस्तो गहना)
- **पाहि** (बाहीँ/हातमा लगाइने गहना/एक प्रकारको चुरा)
- **लाङ्बा:ङ्गि** (कल्ली/खुट्टामा लगाइने गहना)
- **सिलामसाक्मा** (छातीमा लगाइने गहना/छातीको एकातिर अल्झाएर लगाइने । यो गहना सिलाम् साक्मा बाँस र सुतीधागोबाट बनाइन्छ ।)



सिलाम् साक्मा पूजामा यसरी प्रयोग गरिन्छ (मूल रूप)

सिलाम् साक्मा (प्रतिक)

याक्थुङ् (लिम्बू) भाषामा **सि** भनेको मृत्यु, **लाम्** भनेको बाटो र **साक्मा** भनेको थुन्नु वा छेक्नु हो । त्यसैले सिलाम्साक्मालाई रक्षाकवचको रूपमा प्रयोग गरिएको हो ।

हुक्पा:ङ्गि (काँडेदार र ढिकेदार चाँदीको चुरा)

औपचारिक कार्यक्रमहरूमा तथा उधौली-उभौली, सिसे:क्पा तङ्नाम्, कक्फे:क्वा तङ्नाम्, बलिहाङ् तङ्नाम्, चासो:क् तङ्नाम्, यक्वा तङ्नाम् जस्ता मौलिक चाडपर्वहरूमा र अन्य कार्यक्रम, मेला, पर्व, उत्सवमा समेत मौलिक पहिरन र गरगहनामा सजिएर हिँड्ने परम्परा छ ।

मौलिक पहिरन र गरगहनामा सजिँदा लिम्बू-लिम्बुनीहरू आफूलाई गर्व र आत्मसम्मानको अनुभूति गर्दछन् । मौलिक पहिरन र गरगहनाले आफ्नो सुन्दरतामा बेग्लै किसिमको चमक ल्याउने कुरा प्रयोगकर्ताहरू बताउँछन् ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) साम्याङ्फुङ्/थेःक्फुङ शेर्पा जातिको मौलिक गहना हो ।

ख) पाहि भनेको खुट्टामा लगाइने एक प्रकारको चुरा हो ।

ग) मौलिक पहिरन र गरगहनामा सजिँदा लिम्बुनीहरू आफूलाई गौरव अनुभूति गर्दछन् ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) लिम्बू जातिको मौलिक तथा परम्परागत गरगहनाहरू के के हुन् ?

ख) कुन कुन समयमा मौलिक पहिरन र गरगहनामा सजिएर हिँड्ने परम्परा छ ?

ग) मौलिक पहिरन र गरगहनामा सजिँदा लिम्बुनीहरू आफूलाई कस्तो अनुभूति गर्दछन् ?

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

तागाबा (पुरूष) र मेख्ली (महिला)

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

मानिसहरूले कहिलेदेखि लुगा लगाउन थाले, यो निश्चित छैन । पहिलेका लुगाहरू प्राकृतिक वस्तुबाट बनाइएका हुन्थे । छाला, भुत्ला, घाँस-पात र हड्डीहरूबाट बनेका लुगा लगाउँथे । लुगाहरू प्राय: टाँसिएका वा बाँधिएका हुन्थे ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायका महिला तथा पुरूषहरू आफ्ना खास चाडपर्वहरूमा कस्ता-कस्ता लुगा तथा गरगहना लगाउँछन् ? पत्ता लगाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : खानेपानीको पाइप चुहिने भए टाल्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : काठ वा ढुङ्गाबाट बनेको कुनै व्यक्ति वा वस्तुको मूर्ति बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

१

२

३

पाठ ५. नेपाली (खस-आर्य) भाषा

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

सिन्जा उपत्यका

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

१. नेपाली भाषाको परिचय

नेपाली भाषाको अस्तित्व प्राचीनकालदेखि नै हिमाली प्रदेशमा रहेको कुरा विद्वान्‌हरूले स्वीकार गरेका छन् । सिन्जामा खसहरूले बोल्ने भाषा नै आधुनिक नेपाली भाषाको प्राचीन रूप मानिन्छ । प्राचीन इतिहासअनुसार तिब्बत, पश्चिम नेपाल र वर्तमान भारतका केही प्रान्तहरूमा खसहरूको अस्तित्व थियो । यसलाई बारी प्रदेश भनिन्थ्यो । बारी प्रदेशको उत्तरी क्षेत्रलाई जडान र दक्षिणी क्षेत्रलाई खसान भनिन्थ्यो । जडानमा नागवंशीहरूको र खसानमा आदित्य वंशीहरूको राज्य थियो । जडानमा बढी मात्रामा भोट-बर्मेली भाषा बोलिन्थे भने खसानमा खस भाषा जनव्यवहारको भाषा थियो ।

सिन्जा राज्यको राजभाषा हुन पुगेपछि खस भाषालाई सिन्जाली भाषा भनियो । राज्यको सिमाना बढ्दै जाँदा भाषाको क्षेत्र पनि विस्तृत हुँदै गयो । यसरी यो बिस्तारै पूर्वी नेपालतिर पनि फैलियो । यस समयमा संस्कृत र पाली भाषाको पनि प्रचलन भएको कुरा इतिहासबाट थाहा लाग्छ । जनसाधारणले बढी मात्रामा खस (सिन्जाली) बोल्ने र राज्यको राजकाजको भाषा पनि खस हुनाले नेपालको पश्चिमी

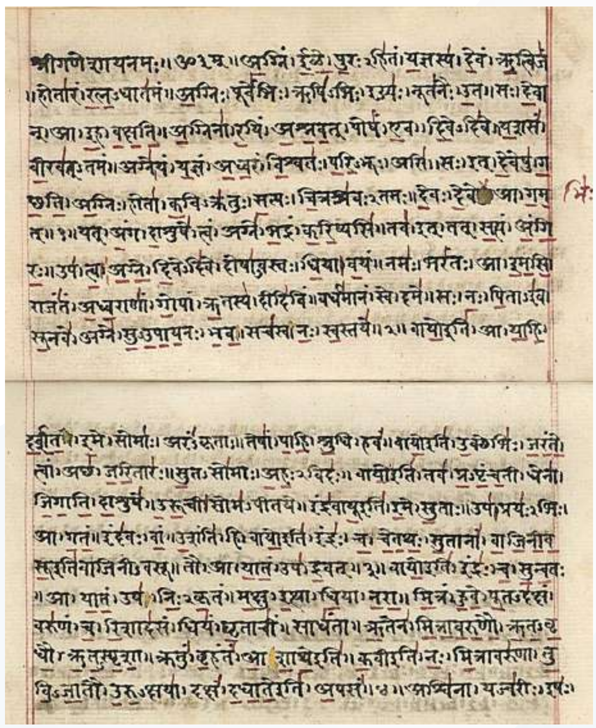
भेक खस भाषा र खस संस्कृतिको केन्द्र बन्न पुग्यो । सिन्जा राज्यमा बोलिने भाषा भएकाले खस भाषालाई सिन्जाली भाषा भनियो ।

खस साम्राज्यको अस्तित्व इस्वीको दशौँ शताब्दीदेखि चौधौँ शताब्दीसम्म मानिएको छ । चौधौँ शताब्दीमा विशाल खस साम्राज्य फुटेर ससाना ४६ वटा स्वतन्त्र राज्यमा बाँडियो जसलाई नेपालको इतिहासमा बाइसे र चौबिसे राज्य भनेर जानिन्छ ।

नेपाली भाषा नेपालको सम्पर्क भाषा र भारत, भुटान तथा म्यानमारका केही भागमा समेत मातृभाषाको रूपमा बोलिने भाषा हो । यो भाषा भारोपेली भाषा परिवार समूहमा पर्दछ । यो भाषा नेपाल र भारतको आधिकारिक (सरकारी कामकाजको) भाषा पनि हो । नेपालमा धेरै जनसङ्ख्याले आफ्नो मातृभाषाको रूपमा यो भाषा बोल्ने गर्दछन् । देवनागरी लिपिमा लेखिने यो भाषामा २ किसिमका वर्णमाला छन् : स्वरवर्ण र व्यञ्जनवर्ण । स्वरवर्णमा १३ र व्यञ्जनवर्णमा ३६ वटा वर्णहरू रहेका छन् । अक्षरको लेखन र उच्चारण एउटै हुने यो भाषा सिक्न निकै सजिलो भएका कारण यसको लोकप्रियता बढेको हो । नेपाली भाषा विभिन्न समयमा विभिन्न नामले चिनिन्थ्यो; जस्तै खस भाषा, पर्वते भाषा, गोर्खाली भाषा आदि । यीमध्ये खस कुरा सबैभन्दा पुरानो नाम हो । खस जातिहरूले बोल्ने भाषा भएको हुनाले यसलाई खस भाषा भनिएको हो । यो भाषा पश्चिम नेपालको कर्णाली क्षेत्रमा विकसित भएर पूर्वतर्फ फैलदै गएको हो ।

२. लिपि परिचय

देवनागरी (नागरी) बायाँदेखि दायाँतर्फ लेखिने शब्दीय वर्णमाला लिपिमा आधारित एक प्राचीन ब्रह्मी लिपि हो । देवनागरी लिपि भारोपेली (इन्डो-आर्यन) भाषा परिवारमा पर्छ । यसको विकास प्राचीन भारतमा पहिलोदेखि चौथो शताब्दीको बिचमा भएको थियो भने यसको प्रयोग सातौँ शताब्दीदेखि हुँदै आएको छ । देवनागरी लिपिमा ४९ वटा वर्णहरू हुन्छन् । जसमा १३ वटा स्वर वर्ण र ३६ वटा व्यञ्जन वर्ण हुन्छन् । यो संसारमा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने लिपिमध्ये चौथो हो । यस लिपिमा १२० भन्दा बढी भाषाहरू लेखिन्छन् ।



देवनागरीमा लिखित ऋग्वेदको पाण्डुलिपि

यस लिपिको वर्ण विन्यास विज्ञानले भाषाको उच्चारणलाई दर्शाउँछ । रोमन वर्णमालाको जस्तो यसमा ठुलो र सानो वर्ण भने हुँदैन । यसमा डिको वा शिरोरेखा गरिन्छ । प्रत्येक शब्दमाथिबाट खिचिने रेखा नै शिरोरेखा हो । यसमा अक्षरहरूको क्रम व्यवस्था (विन्यास) वैज्ञानिक छ ।

नोट : नेपाली भाषाको सम्बन्धमा नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानद्वारा प्रकाशित “नेपाली बृहत् शब्दकोश” लाई आधार मानेर निष्कर्षमा पुग्ने चलन छ ।

❖ स्वर वर्ण

अ आ इ ई उ ऊ ऋ (ॠ ऌ) ए ऐ ओ औ अं अः

प्रचलित नेपाली वर्णमालाअनुसार स्वर वर्णहरू १६ ओटा पाइन्छन् । यीमध्ये ‘ॠ’ र ‘ऌ’ गरी संस्कृत भाषाका चारओटा स्वर झिकेर १२ ओटा मात्रै गनेर ‘बाह्रखरी’ (द्वादशाक्षरी) भन्ने पनि चलन छ ।

नेपाली वर्णमालामा स्वर र व्यञ्जनको प्रचलित क्रम :

१) नेपाली वर्णमालामा धेरैजसो पहिले स्वर वर्ण राखिएको हुन्छ । बालबालिकालाई पढाउँदा चाहिँ अक्षर चिनाउने चलनअनुसार पहिले व्यञ्जन वर्ण ‘क’ (कपुरी क) लेखेर सावाँ अक्षर सिकाउने अनि मात्र स्वर वर्ण सिकाउने चलन पनि छ ।

२) नेपाली कोशहरूमा दुई किसिमको व्यञ्जन क्रम देखिन्छ । धेरैजसो कोशले संयुक्ताक्षर (क्ष, त्र, ज्ञ) लाई संस्कृतकै उच्चारणअनुसार (क्+ष=क्ष, त्+र = त्र, ज्+ञ=ज्ञ) राखेका छन् । केहीले चाहिँ नेपाली प्रचलित वर्णमालाअनुसार ‘ह’ पछि मात्र क्रमशः क्ष, त्र, ज्ञ मिलाएको पनि पाइन्छ ।

❖ व्यञ्जन वर्ण

प्रचलित वर्णमालाअनुसार नेपाली भाषामा व्यञ्जन वर्णहरू निम्न लिखित ३६ ओटा रहेका छन् :

क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ ड ढ ण त थ द ध न प फ ब भ म य र ल व श ष स ह क्ष त्र ज्ञ

(क ख ग घ ङ

च छ ज झ ञ

ट ठ ड ढ ण

त थ द ध न

प फ ब भ म

य र ल व श ष स ह क्ष त्र ज्ञ)

मात्रा :		ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	ः
जस्तै :	क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः

❖ **अजन्त (स्वरान्त)**

स्वर अन्तमा आउने, जस्तै : द् + आ + ल् + अ = दाल

(हिज्जे गर्दा : **द** आकार, **ल** बराबर **दाल**)

❖ **हलन्त (व्यञ्जनान्त)**

व्यञ्जन अन्तमा आउने, जस्तै : छ् + अ + न् = छन्

(हिज्जे गर्दा : **छ**, **न्** हलन्त बराबर **छन्**)

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) (खस/मगर/लिम्बू)...... प्रान्तमा एउटा विशाल साम्राज्य अस्तित्वमा आयो ।

ख) प्रचलित नेपाली वर्णमालाअनुसार स्वर वर्णहरू..... (१३/१६/१८) ओटा पाइन्छन् ।

ग) नेपाली कोशहरूमा..... (एक/दुई/तीन) किसिमको व्यञ्जन क्रम देखिन्छ ।

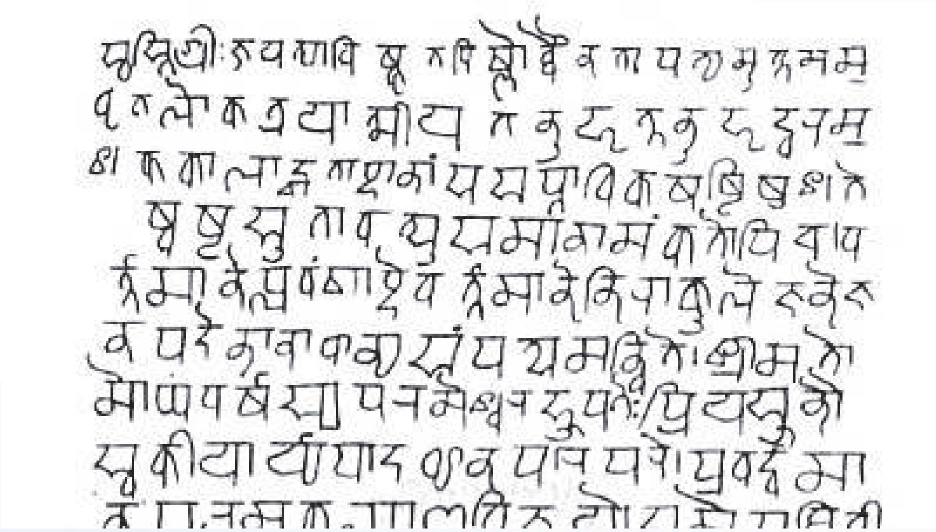
२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) आधुनिक नेपाली भाषाको प्राचीन रूप केलाई मानिन्छ ?

ख) देवनागरी लिपिको प्राचीन लिपि के हो ?

ग) अजन्त र हलन्तमा के फरक छ ?

३. लिपि पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :



४. यो पनि पढ्नुहोस् :

कथ्य रूप : एक् (एक शब्दलाई उच्चारण गर्दा 'एक्' बोलिने)

लेख्य रूप : एक (एक शब्दलाई लेख्दा 'एक' नै लेखिने)

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

लिपि भनेको के हो ? सम्बन्धित शिक्षक वा विज्ञसँग भेट गर्नुहोस् अनि ध्वनि र लिपिको सम्बन्ध र आवश्यकताबारे छलफल गर्नुहोस् र सो कुरा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईँलाई आफूले लगाउने कपडा वा पेन्ट पट्याउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : बाँसको खुत्रुके (लकर) बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

१	२	३

अब यसलाई रङ्गाउनुहोस् ।

पाठ ६. नेपाली (खस-आर्य) साहित्य

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

भाषाकै माध्यमबाट साहित्यको अभिव्यक्ति हुन्छ । साहित्य शब्दको क्षेत्र व्यापक वा विस्तृत रहेको छ । संस्कृतमा काव्यलाई नै साहित्य भनिएको पाइएता पनि वर्तमानमा चाहिँ काव्य र साहित्य अलग-अलग अस्तित्वमा रहेका पाइन्छन् । साहित्यले कथा, कविता, उपन्यास, निबन्ध, नाटक आदि सबैलाई समेट्छ । पूर्वीय विद्वान् भामहका अनुसार, "शब्द र अर्थको सहभाव नै साहित्य हो ।" नेपालमा प्रचलित प्रमुख भाषाहरूमा साहित्य सिर्जना भएको छ । यद्यपि त्यस्ता साहित्यको पहिचान हुन नसकेको अवस्था विद्यमान छ । नेपाली साहित्यको विकास र विस्तारलाई तीन कालमा विभाजन गरी अध्ययन गरिएको पाइन्छ ।

(क) प्राथमिक काल : प्रारम्भदेखि वि.सं. १९३९ सम्म

सुरुदेखि मोतीराम भट्टका श्रृङ्गारिक साहित्य प्रकाशनसम्म प्राथमिक काल मानिन्छ । यस अवधिका अभिलेखहरू (शिलापत्र, ताम्रपत्र, कनकपत्र आदि) र प्राचीन हस्तलिखित ग्रन्थहरूसमेतको समय पनि यो कालमा पर्छ । नेपाली भाषा र साहित्यको अध्ययनको क्रममा प्राचीन हस्तलिखित ग्रन्थहरू पनि

महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । १५औं शताब्दी ताका लेखिएका भास्वती, राजा गगनीराजको यात्रा, रामशाहको जीवनी, वाजपरीक्षा, ज्वरोत्पत्ति चिकित्सा, प्रायश्चित्त प्रदीप, नृपश्लोकी ग्रन्थ र औषधी रसायन ग्रन्थ आदि प्राचीन ग्रन्थहरू निकै महत्त्वपूर्ण छन् ।

नेपाली साहित्य लेखनको प्रारम्भ पृथ्वीनारायण शाहको नेपाल एकीकरणको अभियानसँगै भएको थियो । त्यसैले साहस, पराक्रम, वीरता र पुरुषार्थको कवितात्मक अभिव्यक्तिबाट नेपाली साहित्यको सुरुवात भएको पाइन्छ । सुवानन्द दास नेपालका पहिला कवि मानिन्छन् ।

(ख) माध्यमिक कालः वि.सं. १९४० देखि १९७४ सम्म

यो विलासी राणाहरूको समय भएकाले तत्कालीन साहित्यमा पनि यसको प्रभाव पर्न गई श्रृङ्गारिक काव्य तथा कविताहरूको सिर्जना भएको देखिन्छ । वीरगाथाबाट सुरु भएको नेपाली साहित्ययात्रा प्राथमिक कालमै भक्तिसाधनामा प्रवेश गरिसकेको थियो । वास्तवमा नेपाली साहित्यको माध्यमिक काललाई मोतीराम भट्टकाल भने पनि हुन्छ ।

मोतीराम भट्टले वि.सं. १९४३ मा आफ्नै सम्पादकत्वमा 'गोरखा भारत जीवन' नामक साहित्यिक पत्रिका प्रकाशन गरेका थिए । यस कालका साहित्यकारहरूमा शम्भुप्रसाद ढुङ्गेल, गोपिनाथ लोहनी, चक्रपाणी चालिसे, सोमनाथ सिग्द्याल, गिरिशवल्लभ जोशी, रामप्रसाद सत्याल, पहलमान सिंह स्वाँरसमेत पर्दछन् ।

(ग) आधुनिक कालः वि.सं. १९७५ देखि हालसम्म

आधुनिक कालका साहित्यकारहरूमा लेखनाथ पौड्याल, बालकृष्ण सम, लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा, गुरुप्रसाद मैनाली, विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला आदि प्रसिद्ध छन् । यही कालमा नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठानको स्थापना, मदन पुरस्कारको स्थापनालगायतका गतिविधिले पनि साहित्यको समृद्धिमा योगदान पुऱ्याएको पाइन्छ । नेपाली साहित्यलाई आयामेली आन्दोलनले समेत नयाँ मोड दिएको पाइन्छ ।

यसपछि कविता फाँटमा नयाँ-नयाँ शैली, प्रयोग र धाराहरू देखापर्न थाले । नेपाली साहित्य पछिल्लो दशकमा आएर उत्तर-आधुनिक चिन्तनबाट प्रभावित भइरहेको छ । यसरी नेपाली साहित्यको आधुनिक कालसम्म आइपुग्दा धेरै प्रकारका साहित्यिक कृतिहरू प्रकाशित भइसकेको पाइन्छ ।

(श्रोतः नेपाल सरकार सूचना विभाग)

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) नेपाली साहित्यको विकास र विस्तार (दुई/तीन/चार) कालमा विभाजित गरिएको छ ।

ख) प्राथमिक काल भन्नाले प्रारम्भदेखि वि.सं. (१९३९/१९४९/१९५९) सम्म मानिन्छ ।

ग) आधुनिक काल भन्नाले वि.सं. (१९७३/१९७६/१९७५) देखि हालसम्म मानिन्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) साहित्यको अभिव्यक्ति केको माध्यमबाट हुन्छ ?

ख) नेपाली साहित्यको माध्यमिक काल भनेर कहिलेदेखि कहिलेसम्मलाई मानिन्छ ?

ग) नेपाली साहित्य पछिल्लो दशकमा आएर केबाट प्रभावित भइरहेको छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

आयामेली कविहरू :

इन्द्रबहादुर राई	ईश्वर बल्लभ	वैरागी काइँला

४. यो पनि पढ्नुहोस्

आयामिक साहित्य

'आयाम' शब्दमा 'इक' प्रत्यय लागेर आयामिक शब्द बनेको हो । आयामले फैलावट र विस्तार भन्ने जनाउँछ । आयामिक वा आयामेली शब्दले साहित्यमा लम्बाइ, चौडाइ र गहिराइ मिलेको आयामसँग सम्बन्धित पदावली भन्ने बुझिन्छ ।

सन् १९६३ को मई महिनामा बैरागी काइँला (तिलविक्रम नेम्बाङ) को सम्पादनमा 'तेस्रो आयाम' पत्रिका पहिलोपटक प्रकाशित भयो । यसै पत्रिकामा आयामिक साहित्यको सिद्धान्त प्रकाशित भयो ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

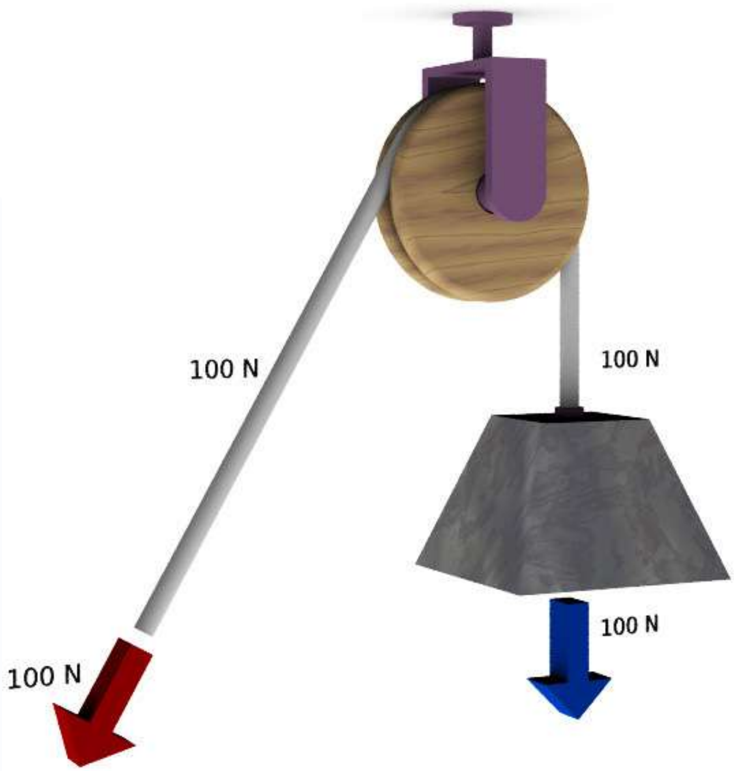
५. परियोजना कार्य :

तपाइँ बसोबास गर्ने पालिकाका भाषाविद्हरू र साहित्यकारहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : पाइपको टी-सकेट जडान गर्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : तपाईँलाई कुनै पनि प्रकारको यन्त्र वा उपकरण बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।



पुल्ली (pully)

पाठ ७. ब्राह्मण, क्षत्री, विश्वकर्मा, परियार र मिजार जातिलगायतका संस्कृतिमा आधारित चाडपर्व, पोसाक र गरगहनाहरू

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

१. नेपालीको दशैं

दशैं विशेषत: नेपाली हिन्दुहरूको चाड भएता पनि यो पर्व सबै नेपालीहरूले सबभन्दा ठुलो राष्ट्रिय चाड आपसी सद्भावका रूपमा मान्दै आएका छन् । नेपाली पात्रोअनुसार आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म पूजापाठ, व्रत र उत्सवका साथ यो चाड मनाइन्छ ।

दशैंको पहिलो दिनलाई घटस्थापना भनिन्छ । प्रतिपदादेखि नवमीसम्म नवरात्रमा नवदुर्गा भवानीको पूजाआराधना हुन्छ । दशमीदेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म अग्रजबाट टीका, जमरा, प्रसाद ग्रहण गरिन्छ ।

दशैंका महत्त्वपूर्ण दिनहरूमा सातौं दिनलाई फूलपाती, आठौं दिनलाई महाष्टमी, नवौं दिनलाई महानवमी, दशौं दिनलाई विजया दशमी र पूर्णिमालाई कोजाग्रत पूर्णिमा भनिन्छ ।

महासप्तमी :

सप्तमी तिथिको दिन दशैंका लागि पूजा सामग्री स्वरूप फूलपाती भित्र्याउने कार्य हुन्छ । फिदिमको सन्दर्भमा नेपाली सेना, प्रहरी, कर्मचारी, स्थानीयबासीसमेत सुम्हा?लुङ गढी मन्दिर हुँदै बजार परिक्रमा गरी केरा, दारिम, धान, हलेदो, माने, बेल, अशोक, जयन्तीलगायतका फूलपातीहरूलाई पूजास्थलमा

भित्र्याउने गरिन्छ । यी नौ पातमा क्रमशः ब्रह्माणी, रक्तचण्डिका, लक्ष्मी, दुर्गा, चामुण्डा, कालिका, शिवा, शोकहारिणी र कार्तिकी देवीलाई एक एक गरी आह्वान गरेर सोह्र सामग्रीले पुजिन्छ ।

किसानहरू यो दिन खेतमा गई चन्दन, अक्षता र फूलले धानको पूजा गरी धानका बाला र बोट घरमा भित्र्याउँछन् । साथै यसै दिन गोरखा दरबारको दशैँघरबाट ल्याइएको फूलपाती राजधानी काठमाडौँको जमलमा झाँकी र बढाइँ साथ हनुमानढोका दरबारमा भित्र्याइन्छ ।

महाष्टमी :

नवरात्रिको आठौँ दिनमा महाकाली (भुकाली) को विशेष पूजा-आजा गरिन्छ । पूजापश्चात् यी देवीलाई बलि पनि दिने चलन छ ।

काठमाडौँको तलेजु भवानी मन्दिर पनि यस दिन सर्वसाधारणका लागि खुल्ला रहन्छ । महाअष्टमी र महानवमी बिचको रातलाई कालरात्रि मानेर रातभरि गुप्तपूजा गरिन्छ । धेरैले यसै दिनदेखि खेतीमा प्रयोग हुने हतियारको पूजा गर्छन् र दशमीमा पूजा बिर्सजन गर्छन् ।

महानवमी :

नवरात्रिको नवौँ दिन विशेष गरी महालक्ष्मी देवीको पूजा-आजा गरिन्छ । यसै दिन बिहान कल-कारखाना, हातहतियार तथा सवारीका साधनहरू आदिलाई बलि दिई विश्वकर्माको पूजा सम्पन्न हुन्छ । दुई वर्षदेखि दस वर्षसम्मका कन्याको समेत पूजा गरिन्छ ।

विजया दशमी :

नवरात्रिको दशौँ दिनलाई विजयादशमी भनिन्छ । भगवान् श्री रामचन्द्रले रावणमाथि विजय प्राप्त गरेकाले यो दिनलाई विजयादशमी भनिएको हो । यो दिन देवीको पूजा, यथाशक्ति हवन र जमराको पूजा गरी भगवती दुर्गा र अन्य देवदेवीलाई चढाइन्छ र निम्न श्लोक भन्दै आशिर्वादसहित टीका, जमरा, प्रसाद ग्रहण गरिन्छ :

आयु द्रोणसुते श्रीयो दशरथे शत्रुक्षयं राघवे ।
ऐश्वर्यं नहुषे गतिश्च पवने मानं च दुर्योधने ॥
दानं सूर्यसुते बलं हलधरे सत्यं च कुन्तीसुते ।
विज्ञानं विदुरे भवन्तु भवतां कीर्तिश्च नारायणे ॥

घटस्थापनाको दिन आ-आफ्ना पूजाकोठा वा दशैँ घरमा विधिपूर्वक दियो, कलश र देवीको पूजा गरी जौ, मकैलगायतका अन्न रोपेर जमरा राख्ने चलन छ । देवीको आराधना गरेर राखिएको जमरा विजयादशमीका दिन टीकासँगै लगाइन्छ ।

२. तीज

नेपाली नारीहरूको महान् पर्व तीज भाद्र शुक्ल प्रतिपदादेखि सुरु भई पञ्चमीको पूजा साङ्गता सँगसँगै समाप्त हुन्छ । यस पर्वका मुख्य दिनहरू दर खाने दिन, हरितालिका तीज, गणेश चतुर्थी र ऋषि पञ्चमी पर्दछन् ।

समग्रमा यो पर्व खानपिन, व्रत एवम् उपवास र स्नानका साथै अरुन्धतीसहित सप्तऋषिहरूको पूजा अर्चनामा केन्द्रित छ । मिष्ठान्न भोजन, नाचगान, वस्त्र र गरगहना पहिरनलगायतका विषयहरूले बाहिरी रौनकता बढाएर यसको प्रभावकारितालाई उत्कर्षमा पुऱ्याएको पाइन्छ ।

तीज पर्वमा विवाहित दिदीबहिनीहरूलाई लिन नजाने वा निम्ताको सन्देश नपठाउने दाजुभाइ (माइती) र भाइटीकाको दिन स्वतःस्फूर्त रूपमा दाजुभाइ भएको ठाउँमा नजाने वा निम्ताको सन्देश नपठाउने दिदीबहिनीहरूको सान्दर्भिकता हुँदैन भन्ने आम बुझाइले विवाहित नारीहरू र उनीहरूको माइतीघरसँगको सामिप्यता बढाउन मुख्य भूमिका खेलेको छ ।

दर खाने दिन

दर खाने दिन तीज पर्वको पहिलो दिन हो । यस दिनमा विवाह भई घर गएका विवाहित दिदीबहिनीहरू र घरमै रहेका अविवाहित दिदीबहिनीहरूलाई एकै ठाउँमा भेला गराई दाजुभाइहरूले यथाशक्य मिष्टान्न भोजन खुवाउने चलन छ । बिहानदेखि साँझसम्म मिठा-मिठा परिकारहरू तयारीका साथ

खुवाउने र खाने काम हुन्छ । मध्यराति वा अर्को दिनको उज्ज्यालो हुनुअगावै ढकने, खिर, दुध, दही र फलफूललगायतका परिकारहरू खाने र खुवाउने चलनलाई दर खाने भनेर बुझिन्छ । दर खाने दिनमा धेरै परिकारहरू ग्रहण गरिने हुँदा हरितालिका तीजको दिनमा निराहार व्रत बस्दासमेत केही असजिलो महसुस नहुने बुझाई रहिआएको छ ।

हरितालिका तीजको दिन

हरेक वर्ष दर खाने दिनको भोलिपल्ट हरितालिका तीज मनाउने गरिन्छ । हरितालिकाको अर्थ मातापिता र बासस्थानबाट छुट्याई साथीहरूले सुटुक्क अन्यत्र लगिएकी नारी वा कन्या भन्ने बुझिन्छ । पार्वतीले सानै उमेरदेखि शिवजी पति पाउनका लागि ध्यान, तपस्या गर्दथिन् । एक दिन साथीहरूले पार्वतीलाई सुटुक्क जङ्गलतिर लगे र त्यहीँ एकान्तमा शिवजीको पूजा तथा तपस्या गरिन् । पानी पनि नखाई कठोर तपस्या गर्दा भगवान् विष्णु स्वयम् उपस्थित भई शिवजी पति पाउने बरदान दिनु भएको प्रसङ्ग विभिन्न पुराणहरूमा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

विवाहित महिलाहरू आ-आफ्ना पतिको सुख-सुविधा, दीर्घायु एवं सफलताको कामना गर्दै व्रत बस्ने गर्दछन् । विवाह नभएका कन्याहरू असल पति प्राप्त होस् भन्ने उद्देश्यले व्रत बस्ने प्रचलन छ । तीजका विशेष भाकाहरूमा नाचगान गर्दै वर्षभरिका सुखदुःखका भोगाइहरू व्यक्त गर्ने चलन परापूर्व कालदेखि चलिआएको पाइन्छ ।

गणेश चतुर्थी

महादेवसँग पार्वतीले प्रसव वेदनारहित पुत्र प्राप्त गर्ने अभिलाषा राख्नु हुँदा महादेवले विना गर्भधारण एवम् प्रसव वेदनारहित उक्त अभिलाषा पूरा गराइदिनुभयो र गणेश भगवान्को उत्पत्ति भएको कथा पुराणमा वर्णित छ ।

गणेश भगवान्को प्रादुर्भावको यस दिनमा व्रत, पूजा, अर्चना गऱ्यो भने गणेश प्रसन्न भई मनोकामना पूर्ण हुन्छ भन्ने विश्वास रहिआएको छ ।

ऋषिपञ्चमी

भाद्र शुक्ल पञ्चमीलाई ऋषिपञ्चमीको रूपमा मनाइन्छ । यो तीज पर्वको चौथो दिन हो । यस दिनको पूर्वार्धमा शौचादि कर्म सम्पन्न गरी अपामार्ग (दतिवन) सहित शुद्ध सफा माटो, गाईको गोबर, गहुँत आदि सामग्री लिई नजिकको खोलामा गई माटो, गोबर, जौ, तिल, कुश मिश्रित पानीले स्नान गरी अपामार्गले दतिवन गर्ने त्यसपछि चाल्नोबाट सहस्र धारा बनाई नुहाउने र अन्त्यमा शुद्ध सफा वस्त्र लगाई पञ्चगव्य खाएपछि स्नान कार्य सम्पन्न हुन्छ ।

यसरी स्नान पूजा आदि गर्दा वर्षभरि जानी, नजानी गरिएका पापहरूको दोष मेटिन्छ भन्ने मान्यता छ । सोही दिन मध्याह्नमा अरुन्धतीसहित सप्तर्षिहरू (जमदग्नि, भरद्वाज, विश्वामित्र, कश्यप, गौतम, अत्रि र वशिष्ठ) को पूजा हुन्छ । यसपछि तीजको व्रत पूर्ण भएको मानिन्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) भाद्र शुक्ल प्रतिपदादेखि तीज सुरु हुन्छ ।

ख) पार्वतीको कोखबाट गणेश भगवान्को उत्पत्ति भयो ।

ग) वैशाख शुक्ल पञ्चमीलाई ऋषिपञ्चमीको रूपमा मनाइन्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) दशैँको पहिलो दिनलाई के भनिन्छ ?

ख) तीज पर्व कसरी मनाइन्छ ?

ग) गणेश भगवान्को उत्पत्ति कसरी भयो ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

जनै (यज्ञोपवित) धारण	सङ्गिनी नाच	बालन नाच

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

जनै पूर्णिमा/रक्षा बन्धन

जनैपूर्णिमा धागो र बन्धनको चाड हो । ब्राह्मण र क्षत्री पुरुषहरूले हिन्दु परम्पराअनुसार यज्ञोपवित अर्थात् जनै लगाउने चलन छ । आठ वर्षमाथिका बालकलाई (बटुकलाई) विधिपूर्वक व्रतबन्ध कर्म गर्दा गुरू-पुरोहितद्वारा अरूले नसुन्नेगरी कानमा गायत्री मन्त्रको उच्चारण गर्दै मन्त्रदान गरिन्छ । देब्रे काँधमाथि पर्नेगरी दाहिने हातको मुन्तिर पारेर गुरू पुरोहितले मन्त्रेर तयार पारेको जनै धारण गरिन्छ । जनैलाई प्रत्येक वर्ष जनैपूर्णिमाको दिन, जुठो सुतक आदिमा चोखिँदासमेत फेरिन्छ । जनैपूर्णिमा कै दिन रक्षा बन्धन गर्दा दाहिने हातको नाडीमा बाँधिन्छ ।

रक्षाबन्धन गर्दा भनिने मन्त्र :

"येन बद्धो बलि राजा दानवेन्द्रो महाबलः । तेन त्वां प्रतिबध्नामि रक्षे मा चल मा चल ॥"

अर्थात्

"जुन रक्षाबन्धनले महाबलशाली दानवहरूका राजा बलिलाई बाँधिएको थियो, म तिमीलाई त्यही धागोले बाँध्छु । यो रक्षा बन्धनले तिम्रो सदैव रक्षा गर्नेछ ।"

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायले मान्ने चाडको नाम के हो ? त्यो चाड मान्ने तरिका लेख्नुहोस् अनि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : सियो, धागो र टालो प्रयोग गरेर फाटेको ठाउँ टाल्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : रायोको डाँठहरूले बुट्टा बनाउने । तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् । १ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ, २ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ एवम् प्रकारले गर्दै जानुभयो भने छैटौं पटकमा कापीमा सुन्दर बुट्टा बनाउन सक्नुहुने छ ।

आवश्यक सामग्री :- रायो साग, चक्कु, रङ र कापी वा कपडा ।

१	२	३
४	५	६

पाठ ८. ब्राह्मण, क्षेत्री, विश्वकर्मा, परियार, मिजार जातिलगायतका कला र परम्परा

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

नेपाली कला इतिहास

मानवजातिको उत्कृष्ट सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिका रूपमा कलालाई चिन्ने गरिन्छ । कला हृदयको स्पन्दन र ढुकढुकीको अन्तरसंवाद हो । यो भावनाको गतिशील र लयात्मक उद्वेग पनि हो ।

नेपालमा कलाको विकास कहिलेदेखि सुरु भयो त्यसको यकीन प्रमाण नपाइए पनि करिब तीन हजार वर्षअघिदेखि यसको जगाधार निर्माण भएको पाइन्छ । पुरातात्त्विक खोज, अनुसन्धानले बुद्धकालभन्दा दुई सय वर्षअघिको नेपालको कला र संस्कृतिको आधारलाई सङ्केत गरेको छ । कपिलवस्तुको तिलौराकोट, मुस्ताङ, काठमाडौँ उपत्यका तथा नेपालका अन्य स्थानमा कला र संस्कृतिको विकास इसापूर्व अघिदेखि भएको पाइन्छ ।

लिच्छविकालमा नेपाली कलाको विकास काठमाडौँ उपत्यकामा व्यापक रूपमा भएको थियो । यस काललाई नेपाली कलाको स्वर्ण युग मानिन्छ ।

कर्णाली तथा सुदूरपश्चिम क्षेत्रमा आठौँ र नवौँ शताब्दीमा खस राज्यको स्थापनापछि खस सभ्यताको विकास भयो । सिम्रौनगढमा एघारौँ शताब्दीमा विकास भएको कलाले काठमाडौँ उपत्यकामा समेत प्रभाव पार्‍यो ।

नेपालमा प्राचीनकालदेखि हिन्दु तथा बौद्ध धर्ममा आधारित कलाको विकास भएको पाइन्छ। चित्र, मूर्ति तथा वास्तुकलाको अन्तरसम्बन्ध पनि यिनै धर्मसँग अधिक रहेको पाइन्छ। लिच्छवि तथा मल्ल कालमा मठ-मन्दिर, चैत्य, बिहार, देवल तथा विभिन्न सांस्कृतिक जात्रा तथा पर्वहरूको सुरुवाती विकास भयो।

मुस्ताङका मानव निर्मित गुफामा बनेका कला तथा अन्य सामग्रीको उपलब्धताले अध्ययनको दायरालाई अझ फराकिलो बनाएको छ। जसले नेपाली कलाको उत्थान तथा विकासमा भूगोल, वातावरण तथा सामाजिक जीवन, धर्मलगायतका विविध मानवीय गतिविधिमा प्रभाव पारेको देखिन्छ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) .... हृदयको स्पन्दन र ढुकढुकीको अन्तरसंवाद हो।

ख) नेपालको ....क्षेत्रमा आठौँ र नवौँ शताब्दीमा खस राज्यको स्थापना भयो।

ग) ....को अन्तरसम्बन्ध पनि यिनै धर्मसँग अधिक रहेको पाइन्छ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) कलालाई कुन रूपमा चिन्ने गरिन्छ ?

ख) लिच्छविकालमा नेपाली कलाको विकास कुन ठाउँमा व्यापक भएको देखिन्छ ?

ग) नेपालमा प्राचीनकालदेखि कुन धर्ममा आधारित कलाको विकास भएको छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

सारांशमा हिन्दु धर्मको अर्थ ज्ञान र शिक्षा हो । त्यही ज्ञानलाई विज्ञानमा जोड्न सके सुनमा सुगन्ध फैलन्थ्यो । हिन्दु दर्शनका ग्रन्थहरूमा अपार/अथाह ज्ञानको सागर छ । जसको अध्ययन तथा प्रयोग गरेर मान्छेले जीवनमा धेरै कुरा प्राप्त गर्न सक्छ । केवल एक-दुईओटा विषयको अध्ययनले मात्र यो दर्शन पक्कै अधुरो हुन्छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको समाजमा पाइने हिन्दु कलाको खोजी गरेर आफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् अनि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईंलाई चिया पकाउन आउँछ ? कस्तो प्रकारको ?

ख) स्वतन्त्र कार्य : प्लास्टिकका बोतलहरूबाट फूलदानी निर्माण । खेर गएका प्लास्टिकका बोतलहरू हाम्रा समस्या बनेका छन् । यस्ता वस्तुहरूबाट अनेक किसिमका सामग्रीहरू बनाएमा घर, विद्यालय आदि सजाउन काम लाग्छ ।

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ ।

आवश्यक सामग्री : प्लास्टिकका खाली बोतल, काट्ने सामान, डोरी आदि ।

१	२	३

एकाइ ३

प्राकृतिक प्रकोप

पाठ १. प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने उपायहरू

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

नेपाल प्राकृतिक प्रकोपका दृष्टिले बहुजोखिमयुक्त क्षेत्र हो । नेपालमा वर्षेनी आगलागी, बाढी, पहिरो, चट्याङ, भूकम्प, हावाहुरी, असिना, शीतलहर, हिमपहिरोलगायतका प्राकृतिक प्रकोपले विपद् निम्त्याउने गरेको छ । यस्ता प्रकोपहरूलाई प्राकृतिक र मानव निर्मित गरी दुई किसिमले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

भूकम्प, बाढी, पहिरोलगायतका विपद्हरू पूर्वजानकारी नदिई आउने भएकाले विपद् व्यवस्थापन गर्न पूर्वतयारी आवश्यक हुन्छ । पूर्वतयारी गर्ने, संरचनाहरू सुरक्षित बनाउने, खुल्ला स्थानहरू तोक्ने, अत्यावश्यक वस्तुको तयारी गर्ने, जनचेतना विस्तार गर्ने, सुरक्षा निकायलाई साधन स्रोत सम्पन्न

गराउने, व्यक्तिगत सुरक्षाको तालिम दिने, बलिया पूर्वाधार बनाउने, तत्काल उद्धार समूह बनाउने, दक्ष, सिपयुक्त जनशक्ति विकास गर्ने, स्थानीय सरकार र निकायको क्षमता विकास गर्ने आदि व्यवस्थापन गर्न सकेमा सहज हुने छ ।

(सरोजराज पन्तको नेपालमा प्राकृतिक प्रकोप र यसको व्यवस्थापन नामक लेखबाट)

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) नेपाल प्राकृतिक प्रकोपका दृष्टिले (जोखिमयुक्त/बहुजोखिमयुक्त/जोखिमरहित) क्षेत्र हो ।

ख) प्राकृतिक प्रकोपले (विपद्/सुरक्षा/संरक्षण) निम्त्याउने गरेको छ ।

ग) भूकम्प (प्राकृतिक/मानव/दैवी) निर्मित प्रकोप हो ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) विपद् व्यवस्थापन गर्न पूर्वतयारी किन आवश्यक छ ?

ख) विपद् व्यवस्थापन गर्ने पूर्वतयारीहरू के के हुन् ?

ग) विपद् नियन्त्रण, रोकथाम र क्षति कम गर्ने विभिन्न उपायहरू के के हुन् ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

फिदिम-८, घुमाउनेटार

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

प्राकृतिक प्रकोपसम्बन्धी तालिका

क्र.सं.	घटना	मृत्यु	घाइते	प्रभावित जनसङ्ख्या	क्षतिग्रस्त भवन	ध्वस्त भवन	जमिन नोक्सान (हेक्टरमा	वस्तुभाउ मृत्यु
१.	खडेरी	१	१,५१२				३,२९,३३२	
२.	भूकम्प	८७३	६,८४२	४,५३९	३३,७१०	६३		२,२५७
३.	महामारी	१५,५२९	३७,७७३	३,२३,८९६			१	७८
४.	आगलागी	१,०८१	७३५	२,१८,१२८	६२,६३४	२,७६२	३५२	१,१३,९२२
५.	बाढी	२,८८४	३४९	३,३१५,७८१	७०,११५	१,०४१	१,९६,९५५	३१,११७
६.	पहिरो	३,८९९	१,१८८	४,८०,०६९	१६,७९९	१,२०९	२१,७९७	९,०४६

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

आफ्नो क्षेत्रमा बाढीपहिरोले धनजनको क्षति गरेको देख्नुभएको छ ? बाढीपहिरो जाने कुनै पाँच कारणहरू लेख्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : आफ्नो संस्कृतिमा आधारित परिकार/खानेकुरा बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

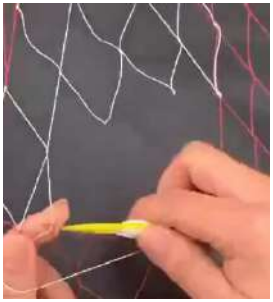
ख) स्वतन्त्र कार्य : माछा मार्ने जाल बुन्ने/टाल्ने कार्य ।

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ आदि ।

आवश्यक सामग्री :- बलियो धागो, जाली बुन्ने सियो, इत्यादि ।

			
१	२	३	४

एकाइ ४

पर्यटन

पाठ १. पर्यटकीय स्थलहरू : सुम्हाॽलुङ् र साधुटार

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

सुम्हाॽलुङ् परिसर

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

सुम्हाॽलुङ् इतिहास-स्तम्भ

१. सुम्हारलुङ्

सुम्हारलुङ्बाट नै थिबोःङ् याक्थुङ् (दश लिम्बू) को इतिहास प्रारम्भ भयो । अहिले पनि याक्थुङ् लिम्बू) जातिका मानिसहरू आफ्ना रीतिभाँतीहरू (संस्कारहरू) मा **'दशलिम्बू सत्र थुमको रीतिरिवाजअनुसार'** भन्ने/लेख्ने गर्दछन् ।

सुम्जिरि सुम्हारलुङ् आम्बेपजर परिसरमा एउटा मिङ्दोःक् स्मृति(स्तम्भ) राखिएको छ । लिम्बू भाषा र किरात सिरिजङ्गा लिपि, नेपाली भाषा र देवनागरी लिपि तथा अङ्ग्रेजी भाषा र रोमन लिपिमा लेखिएको तीनपाटे उक्त स्तम्भले याक्थुङ्/लिम्बूहरूको ऐतिहासिक वर्णन गर्दछ । त्यस स्मृति-स्तम्भमा यस्तो लेखिएको छ :-

ᤛᤢᤔᤶᤈᤡᤖᤡ ᤛᤢᤔᤜᤠ᤹ᤗᤢᤱ [सुम्जिरि सुम्हाʔलुङ/sumjiri sumhaʔluŋ]

ये़ले़ सम्वत् ३६६०-४८३४)/सन् ६००-१७७४) शताब्दीमा स्थापित खाम्बोङ्बा लुङ्बोङ्बा किरात याक्थुङ् थिबोङ्हाङ् दश किरात याक्थुङबाहरूले किरात याक्थुङ लाजेमा स्थापना गरेका पवित्र देवस्थल 'सुम्हाʔलुङ' पल्लो किरात, लिम्बुवान, पाँचथर जिल्लाको फे़दे़न् नगरपालिका वडा नं. ४ को टाकुरामा अवस्थित छ । सम्हाʔलुङ्को विस्तृत नाम सुम्जिरि सुम्हाʔलुङ् आम्बेपजʔ हो । सुम्जिरि मुन्धुमी शब्द हो जुन सुम्हाʔलुङ् अघि जोडिएर आउँछ । सुम्हाʔलुङ् (सुम्+हाʔ+लुङ्) को तीनओटा ढुङ्गा र आम्बेपज्यʔ (आम्बे+पज्यʔ)को अर्थ आँपको झुरुप्प भन्ने हुन्छ ।

दश जना किरात योद्धा याक्थुङ्बाहरू भेला भई तीनओटा ढुङ्गा गाडेर चुह्लो स्थापना गरी त्यसको वरिपरि तीनओटै आँप रोपेर पवित्र जलले सिन्चन गरी किरात येʔहाङ (आठ राजा) सँगको युद्धमा विजय प्राप्त गर्ने शक्ति तागेरानिङ्वाभुमाङ्सँग मागी युद्ध लडे । युद्धमा विजय प्राप्त भएपछि यही छ्यातछ्याती पवित्र भूमि सुम्हाʔलुङ् (गढी) मा पुनः जम्मा भई चुम्लुङ् बसी टिस्टापश्चिम, अरुणसभा वा पूर्व, सेसेलुङ् (कञ्चनजङ्घा) फक्ताङलुङ (कुम्भकर्ण) हिमालदक्षिण, गङ्गा नदी (पछिबाट जलालगढ) उत्तर यति चार किल्ला कायम गरी लिʔ+आबु+आन (धनुवाण हानेपछि) विजय गरेको हुँदा लिम्बुवान लाजेʔ नामकरण गरी दशथुम (प्रान्त) मा विभाजन गरेर किरात याक्थुङ थिवोङ्हाङ् (दश जना लिम्बुवान राज्यका राजा) निर्वाचित गरी लिम्बुवानको संविधानको निर्माण गरे । पापोअवस्थल पापोयक्-यासःक् यक फे़दे़न्यक्मा पाँचथर थुम्को राजधानी स्थापना गरी केन्द्रीय राजधानी (विजयपुरमा केन्द्रीय राजधानी सर्नुपूर्वसम्म) कायम गरे ।

आठ राजाहरू

१. हन्देन्हाङ् २. योकेतेत्हाङ् ३. चेस्विहाङ् ४. लारासो पाङ्वोहाङ्

५. खेसिवाहाङ् ६. इकाङ्सोहाङ् ७. खादिहाङ् ८. इमेहाङ्

१० जना याथुङ्बा नेताहरू

१. थोसोइङ् काङ्लाइङ् हाङ् २. थिन्दाङ् सावारो हाङ् ३. थोसोदिङ् हाम्लेवा सावारोहाङ्

४. थोदिङ् ताङ्साक् सावारो हाङ् ५. योफोदिङ् सावारो हाङ् ६. मोगुप्लुङ्मा खाम्वेक् सावारो हाङ्

७. योक्फोदिङ् सावारो हाङ् ८. मोगुप्लुङ्मा लाङ्सोदिङ् सावारो हाङ् ९. योक्फोदिङ्हाङ् लाइङ्बोहाङ्

१०. तोतोलि तोइङ्बो हाङ्

१० थुमका लागि निर्वाचित लिम्बुवान राज्यका दश जना याक्थुङ् राजाहरू

१) इङासो थाम्लासो पापोहाङ्- यासःक् यक्/फेदेन् यक् (पाँचथर थुम्का राजा)

२) ताक्लुङ् खजुमहाङ् - चाम्लिङ् चिम्लिङ् यक् (नाम परिवर्तित) - छत्थर थुम्का राजा

३) ताप्पेसो पेरुङ्हाङ् - थालायक् (नाम परिवर्तित) -तेह्रथमका राजा

४) थक्थक्सो आङ्बोहाङ् - पोमाजङ् यक् (परिवर्तित नाम) -अठराई थुमका राजा

५) थिन्दोलुङ् खोयाहाङ् - हाङ्येपुङ् यक् (याङ्वरक् थुम्का राजा)

६) ताइचिमुम् इमेहाङ् - आङदाङ् यक् (इलामथुमका राजा)

७) साम्लुप्लि साँवाहाङ् - (परिवर्तित नाम) - तम्वर यक् (तम्वर थुम्का राजा)

८) सिसेगेन् सेरेङ्हाङ् - मेरिङ्देन् यक् (मेवा/मैवाथुम्का राजा)

९) सेसेङगुम् फेदाप्हाङ् - पोक्लावाङ् यक् (फेदाप् थुम्का राजा)

१०) सोइयाक् लादोहाङ् - साङ्डढी यक् (मिक्लुक् थुमका राजा)

१० लिम्बुवानको संविधानका (केही प्रमुख धाराहरू)

१) राजनीतिक थिति २) सामाजिक थिति ३) धार्मिक थिति ४) कृषि थिति एवम् थुप्रै उपधाराहरू छन्।

२. साधुटार

साधुटार

साधुटार फिदिम नगरपालिका वडा नं. ८ मा अवस्थित छ। यो पर्यटकीय स्थल पूर्वीपहाडको आकर्षक गन्तव्य स्थल पनि हो। सदरमुकाम फिदिमबाट करिब २७ किलोमिटर दूरीमा यो ठाउँ रहेको छ।

मेची राजमार्गस्थित पौवाभन्ज्याङदेखि करिब २ किलोमिटरको दूरीमा पर्ने साधुटार धेरैले मन पराएको पर्यटकीय स्थल हो। नेपालका विभिन्न स्थानहरूका साथै छिमेकी मुलुक भारतबाट दैनिक सयौँ सङ्ख्यामा आएका पर्यटकहरू यहाँ रमाउने गर्छन्।

यस क्षेत्रबाट कुम्भकर्ण कञ्चनजङ्घासहित पूर्वीपहाडका मनोरम दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ साथै पोखरीको पानीमा ती हिमालका मनमोहक छायाँ देखिन्छन्।

बुकी फूल फुल्ने बाँझो भिरालो जमिन, थुम्काथुम्की परेको उच्च पहाडी भूभाग र वरिपरि सल्लाका ससाना बुटाहरूको बिचमा रहेको पोखरीले जोकोहीको मन छुन्छ। जमेको पानीमा आकाशको निलो र बादलको लुकामारीलाई आकर्षक र कलात्मक ढङ्गबाट क्यामरामा कैद गर्न बिहानदेखि बेलुकासम्म मानिसहरू यहाँ अलमलिन्छन्।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) इङासो थाम्लासो पापोहाङ (यासःक् यक्/फेदेन् यक् पाँचथर थुम्का राजा) थिए।

ख) थक्थक्सो आङ्बोहाङ् (पोमाजङ् यक् परिवर्तित नाम) अठराई थुमका राजा) थिए।

ग) ताइचिमुम् इमेहाङ् (आङदाङ् यक् धनकुटा थुम्का राजा) थिए।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) थिबोःङ् याक्थुङ् दश लिम्बू) को इतिहास कहाँबाट प्रारम्भ भयो ?

ख) सुम्हारलुङ्को स्थापना कहिले भएको हो ?

ग) साधुटार सदरमुकाम फिदिमबाट कति किलोमिटर दूरीमा रहेको छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

माझिटार

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

पर्यटनको आर्थिक महत्त्व

पर्यटनको आर्थिक महत्त्वलाई दृष्टिगत गरी सन् १९६३ मा रोममा अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटन सम्मेलन भएको थियो । सन् १९८० को मनिला सम्मेलनलगायत पाटा, संयुक्त राष्ट्रसंघ, विश्व बैङ्क आदिले आर्थिक गतिविधिको सफल पक्ष भनी स्विकारी पर्यटन विस्तार तथा विकासलाई प्राथमिकताको सूचीमा राखेका छन् । कुनै पनि राष्ट्रको विकासलाई औद्योगिकीकरणले विशेष भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । पर्यटनलाई पनि उद्योगकै रूपमा हेरी पर्यटन उद्योग भन्ने गरिन्छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईं बसोवास गर्ने ठाउँका पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् । ती स्थलहरू केका लागि प्रख्यात छन् लेख्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : प्रिन्टरबाट प्रिन्ट गर्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : फलामको रड बेन्डिङ तारले बाँधेर सिमेन्ट, बालुवा र गिट्टी मुसेर ढलान गर्ने कार्य ।

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ, इत्यादि ।

आवश्यक सामग्री :- फलामको रड, बेन्डिङ तार, सिमेन्ट, बालुवा, गिट्टी इत्यादि ।

१	२	३

पाठ २. पर्यटन विकास र आर्थिक समृद्धि

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

रमिते भ्युटावर, फिदिम २, पाँचथर

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

फुर्सद र मनोरञ्जन स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण छन् किनभने तिनीहरूले मानसिक र शारीरिक लाभ प्रदान गर्छन् । त्यसैले फुर्सदको समय बिताउने ठाउँहरू चाहिन्छन् ।

तनाव न्यूनीकरण : मनोरञ्जक गतिविधिहरूमा संलग्न हुँदा तनावको स्तर कम गर्न मदत पुग्छ । किताब पढ्ने, प्राकृतिक वा मानवकृत वस्तु हेर्ने र खेलकुद जस्ता गतिविधिले दैनिक तनावबाट छुटकारा दिन्छन् ।

मानसिक स्वास्थ्य : मनोरञ्जक गतिविधिले आनन्द र विश्राम प्रदान गर्दै मानसिक स्वास्थ्य वृद्धि गर्छ । सौखिन कार्य, खेल वा सामाजिक गतिविधिले मनस्थितिलाई ताजा बनाउँछ । **शारीरिक स्वास्थ्य** : मनोरञ्जनात्मक गतिविधिमा भाग लिँदा शारीरिक तन्दुरुस्ती बढ्छ । साथै हिँड्ने, साइकल चलाउने, खेल खेल्ने जस्ता कार्यहरूले शारीरिक अवस्थालाई चुस्त-दुरुस्त पार्छ ।

सामाजिक सम्बन्ध : फुर्सद र मनोरञ्जनमा प्रायः सामाजिक अन्तरक्रियाहरू समावेश हुन्छन् । आपसी भेटघाट, सामाजिक सम्बन्ध निर्माण गर्नु र कायम राख्नु मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

पर्यटन उद्योग दिगो विकासका लागि महत्त्वपूर्ण उपाय भएको छ । पर्यटन उद्योगको विकास गरेर प्रादेशिक सन्तुलनसहितको दिगो विकास हासिल गर्न सफलता मिल्छ । पर्यटनले नयाँ आर्थिक गतिविधि

बढाउन मदत गर्नुका साथै भुक्तानी सन्तुलन, रोजगारी सिर्जना, कुल आम्दानी तथा उत्पादन वृद्धि जस्ता विभिन्न आर्थिक पक्षमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

पर्यटन विकासको महत्त्वपूर्ण पक्ष वातावरणसँग गाँसिएको हुन्छ । अव्यवस्थित तथा विनायोजना गरिने पर्यटनको विस्तारले वातावरणको क्षय तथा अन्य मूल्य, मान्यतामा ह्रास ल्याउँछ । त्यसैले पर्यटन विकासमा यस्तो अवस्था सिर्जना हुन नदिन नीति निर्माणको चरणबाट नै ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक हुन्छ ।

पर्यटनको कला, संस्कृति, रहनसहन, प्राकृतिक सम्पदा, स्थान विशेषको भौगोलिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक वस्तुस्थिति आदिसँग सम्बन्ध रहन्छ । पर्यटन प्राकृतिक वातावरण, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक सम्पदाजस्ता कुराहरूसँग प्रत्यक्षरूपमा जोडिएको हुन्छ । पर्यटनको दिगो विकास यसको उपयोग, प्रयोग र उपस्थितिसँग सम्बन्धित हुन्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) फुर्सद र मनोरञ्जन ....को लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।

ख) पर्यटन उद्योग .... विकासका लागि महत्त्वपूर्ण उपाय भएको छ ।

ग) पर्यटन विकासको महत्त्वपूर्ण पक्ष ....सँग गाँसिएको हुन्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) मनोरञ्जन र स्वास्थ्यका बिच कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

ख) पर्यटन उद्योगको विकास गरेर के फाइदा हुन्छ ?

ग) पर्यटनको केसँग सम्बन्ध रहन्छ ?

३. चित्र हेर्नुहोस् र भन्नुहोस् :

सुकेपोखरी गाउँ, फिदिम–१४

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

पर्यटन र पर्यटक

सामान्य अर्थमा पर्यटन भन्नाले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा विभिन्न उद्देश्य राखेर भ्रमण गर्ने कार्यलाई जनाउँछ । विश्व पर्यटन सङ्गठन (डब्लू.टी.ओ.) को परिभाषाअनुसार आफ्नो नियमित बासस्थानबाट बिदा मनाउने, व्यापार गर्ने वा त्यस्तै अन्य कुनै उद्देश्यले २४ घण्टाभन्दा बढी समय र लगातारको एक वर्षभन्दा कम समय बाहिर बिताउन निस्किने व्यक्तिलाई पर्यटक भनिन्छ । यस्ता पर्यटकलाई सशुल्क घुमाउने, आवासको व्यवस्था गर्ने, यातायातको व्यवस्था मिलाउने, दृश्यावलोकन गराउने आदि कार्य गर्ने क्षेत्रलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ । यो व्यावसायिक रूपमा सञ्चालन हुन्छ । पर्यटकहरू आफ्नो आनन्द र मनोरञ्जनका लागि पैसा खर्च गर्न तयार हुन्छन् ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको वडामा रहेका रमित हेर्ने ठाउँहरूको सूची बनाउनुहोस् । तीमध्ये सबैभन्दा बढी कुन ठाउँमा मानिसहरू जम्मा हुन्छन्, त्यो पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : दौराको तुना बाँध्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

१	२	३	४

अब सुरुवालको नि ?

ख) स्वतन्त्र कार्य : डोरी वा धागो प्रयोग गरेर माछिकाँडे बिटमार्ने तरिका ।

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ इत्यादि ।

आवश्यक सामग्री :- डोरी वा धागो, खाप्सियो इत्यादि ।

१	२	३	४

एकाइ
५

मानव मूल्य

पाठ १. खुलापन, स्नेह, समानुभूति र मानिसहरूप्रति प्रेम

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

मानवमा भएका इमानदारिता, प्रेम, दया, सद्भाव, विश्वास, सुन्दरता, निष्पक्षता, बौद्धिकता, सहयोगीपन जस्ता कुराहरू नै मानवीय मूल्य हुन् । वर्तमान समयमा प्रविधिको विकास र विस्तारसँगै विश्वका अधिकांश देशहरूमा यो पक्ष कमजोर हुन थालेको छ । यसलाई सबै पक्षले चिन्ताको रूपमा लिएको अवस्था छ । मानवप्रति मानवता प्रदर्शन गर्नु सबैको दायित्व हो । सामाजलाई उचित शिक्षाको माध्यमद्वारा व्यवस्थापन गरी सकारात्क सोचको धनी बनाउन सकिन्छ । नकारात्कताले मानिसको मनोविज्ञानलाई तहसनहस बनाउँदै लान्छ । सदाचार, नैतिकता र आदर्श जस्ता जीवनका आधारभूत गुणलाई व्यवहारमा नै प्रयोग गर्न उत्प्रेरित गराउनुपर्छ ।

शिक्षाले समाजमा रहेका मानिसलाई नैतिकवान बनाई राज्यप्रति उत्तरदायित्व अभिवृद्धि गर्नसक्ने बनाउँछ । यसका लागि समाजमा रहेका विभिन्न संघसस्थाको समेत भूमिका गहन हुन्छ । शिक्षा मुलतः औपचारिक तथा अनौपचारिक दुबै तरिकाबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । अनौपचारिक शिक्षाअन्तर्गत

परिवारबाट प्राप्त गर्ने शिक्षा पनि पर्दछ । परिवार कुनै पनि व्यक्तिको नैतिक मूल्य र मान्यता सिक्ने पहिलो पाठशाला हो । परिवारको प्रत्येक सदस्यले गर्ने व्यवहार, हाउभाउ तथा उनीहरूको जीवनशैली तथा उनीहरूले सिकाउने संस्कारबाट नै व्यक्तिको आचरणको विकास हुन्छ । त्यसकारण पनि मानिसको नैतिक मूल्य र मान्यताको विकास गर्न पारिवारिक सिकाइको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

हाम्रो शिक्षा नीतिमा असल चरित्रको प्रतिफलबारे सानो तहदेखि नै सचेत गराउने, सामाजिक अभियानको विकास गर्ने तथा सदाचार, आदर्श जीवनका आधारभूत मूल्य मान्यताबारे जानकारी दिलाउने जस्ता कार्य गरिनु उपयुक्त हुन्छ ।

मानवीय मूल्यको मुख्य स्रोत भनेको ऊ हुर्केको समाज, परिवार र उसले सिकेको सिकाइ नै हो । अतः यी स्रोतमा नै सुधार नगरी सुसंस्कृत व्यक्तिको कल्पना गर्न सकिँदैन ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) मानवमा भएका (इमानदारिता/बेइमान/घृणा) मानवीय मूल्य हो ।

ख) नकारात्मकताले मानिसको मनोविज्ञानलाई (तहसनहस/सिर्जनशील/ऊर्जावान्) बनाउँदै लान्छ ।

ग) मूल्य र मान्यतालाई (व्यक्ति/समूह/समाज) ले स्वीकृति वा अस्वीकृति प्रदान गर्दछ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) सामाजलाई कसरी सकारात्क सोचको धनी बनाउन सकिन्छ ?

ख) नागरिकमा कसरी आपसी प्रेम र स्नेह जाग्छ ?

ग) मानवीय मूल्यको मुख्य स्रोत के हो ?

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

सुकरात

सुकरात प्राचीन दर्शन शास्त्रका एक विद्वान् हुन् । इसापूर्व ४७० मा एथेन्सको धेरै गरिब परिवारमा जन्मिएका उनले आफ्नो जीवनको ७१ वर्षको उमेरमा पश्चिमा दर्शनशास्त्रलाई उचाइमा पुऱ्याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका थिए । सुकरात प्राचीन दर्शन शास्त्रका एक विद्वान् हुन् । उनी दार्शनिक उपदेश दिने गर्थे । युवालाई बिगार्ने, देवनिन्दा गर्ने र नास्तिक भएको झुटो दोष लगाई विष दिएर उनी मारिए ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

समाजका अगुवासँग खुलापन, स्नेह, समानुभूति र मानिसहरूप्रति गरिने प्रेमका सन्दर्भमा छलफल गरी त्यसको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईंलाई रायोको गुन्द्रुक बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : भुटेको चिया बनाउने तरिका :-

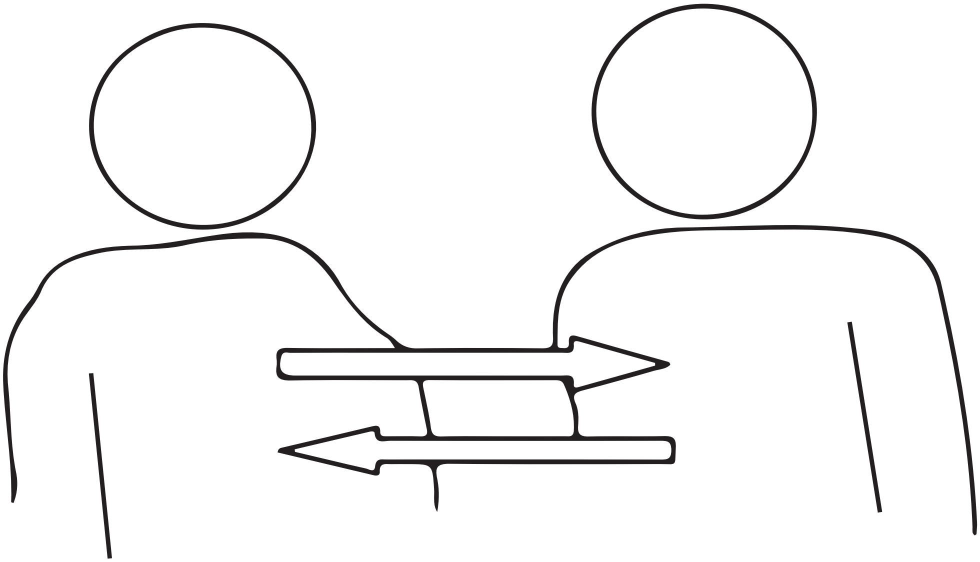
- कराहीमा चिनी तताउने (खैरो तरल नबनेसम्म),
- त्यसमा चियापत्तीको धुलो हालेर भुट्ने,
- त्यो मिश्रणमा तताएको दुध हाल्ने,
- आवश्यकताअनुसार पानी थप्ने र उमाल्ने,

अब भुटेको चिया पिउन तयार भयो ।

पाठ २. मानव मूल्यको महत्त्व

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?



आत्मिक रूपान्तरण

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

सामान्य अर्थमा, मूल्यले कुनै पनि विषयवस्तुमा दिइने महत्त्वलाई इङ्गित गर्छ । मानवमा भएको इमानदारिता, प्रेम, दया, सद्भाव, करुणा, विश्वास, सुन्दरता, निष्पक्षता, बौद्धिकता, सहयोगीपन जस्ता कुराहरू नै मानवीय मूल्य हुन् । यिनले मानवलाई अन्य प्राणीभन्दा सर्वश्रेष्ठ र चेतनशील बनाउँछन् । नैतिक मूल्य र मान्यता तथा दायित्व बोध गराउने संस्थाहरू मूलतः व्यक्ति स्वयम् र उसको परिवार, समाज, शैक्षिक संस्थाहरू हुन् । समाजमा यस्ता संस्थाहरूको भूमिका अझ गहन र जिम्मेवार हुनुपर्छ ।

सुन्दर जीवनको परिकल्पना मानवीय मूल्यमा आधारित शिक्षा हो । यथार्थमा सत्य, धर्म, शान्ति, प्रेम र अहिंसारूपी मानव मूल्यहरूलाई बुझेर व्यवहारमा लागू गर्ने र अरूमाझ पुऱ्याउने व्यक्ति शिक्षित व्यक्ति हो ।

नैतिकता र जवाफदेहिता जस्ता विषय सहजै स्थापित गर्न नसकिने र समय लाग्ने विषय हुन् । मानवीय मूल्य, इमानदारिता, नैतिक मूल्य र मान्यता, पूर्वीय दर्शन र अध्यात्मवादले असल चरित्र निर्माण गर्छ । यसले स्वच्छ, पारदर्शी, निष्पक्ष, समावेशी, सहभागितामुलक, जवाफदेही र भ्रष्टाचारमुक्त बनाउन सकिन्छ अनि कार्य संस्कृति, कमजोर वर्गप्रति समानुभूति, सहयोगी व्यवहार, सार्वजनिक क्षेत्र व्यवस्थापनलाई सहयोग गर्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) सामान्य अर्थमा, मूल्यले कुनै पनि विषयवस्तुमा दिइने महत्त्वलाई इङ्गित गर्छ ।

ख) मानव मूल्यले मानवलाई अन्य प्राणीभन्दा उत्कृष्ट बनाउने कार्य गर्छ ।

ग) सुन्दर जीवनको परिकल्पना मानवीय मूल्यमा आधारित शिक्षा हो ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) मानवीय मूल्य भनेको के हो ?

ख) कस्तो व्यक्तिलाई शिक्षित व्यक्ति भनिन्छ ?

ग) सार्वजनिक क्षेत्र व्यवस्थापनलाई कसरी भ्रष्टाचारमुक्त बनाउन सकिन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

असल आचरण (Right Conduct)

यसमा आत्म-सहायता कौशल (विनम्रता, आत्मनिर्भरता, स्वच्छता आदि), सामाजिक कौशल (असल व्यवहार, राम्रो आचरण, वातावरणप्रति सचेतना आदि) नैतिक सिप (साहस, दक्षता, पहल, समय पालना आदि) जस्ता मूल्यहरू समावेश हुन्छन् । शान्ति (Peace) : समानता, ध्यान, नम्रता, एकाग्रता, आशावाद, धैर्यता, आत्मविश्वास, आत्मनियन्त्रण, आत्मसम्मान आदि जस्ता मूल्यहरू यसमा समावेश

हुन्छन् । सत्य (Truth) : शुद्धता, निष्पक्षता, इमानदारिता, न्याय, ज्ञानको खोजी, दृढ सङ्कल्प जस्ता मूल्यहरू यसमा समावेश हुन्छन् । शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व (Peaceful co-existence) : मनोवैज्ञानिक व्यवहार (परोपकार, करुणा, विचार, नैतिकता, क्षमा आदि) र सामाजिक व्यवहार (भाइचारा, समानता, लगनशीलता, अरूको सम्मान, वातावरणीय जागरूकता आदि) जस्ता मूल्यहरू यसमा समावेश हुन्छन् ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

समाजमा भौतिक विकास वा विवेकको विकास कुन बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ ? जान्ने महिला र पुरुषसँग अन्तर्वार्ता लिएको आधारमा लेख्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : दियोको सलेदो/बाती बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : सर्टका लागि कपडा कटाइ :

१	२	३	४
५	६	७	८

९	१०	११	१२

१२

माथिका सबै नम्बरलाई बुँदागत रूपमा तल व्याख्या गरिएको छ :

१. वर्गाकार कपडा सुल्टो पारेर फिँजाएको (एकसरो पारेर) ।

२. बिचमा पट्याएको (दुईसरो पारेर) ।

३. फेरि बिचमा पट्याएको (चारपत्रे पारेर) ।

४. दाहिनेतर्फ कैँचीले काटेको, कैँचीको टुप्पो भएको सुरमा सानो त्रिकोणाकार काटेको ।

५. चार-पत्रेलाई दुई-पत्रे बनाएर लामो पारेको ।

६. त्रिकोणाकारदेखि अलि वर थोरै काटेको ।

७. र ८. तेर्सो वर काटेको ।

९. उल्टो पारेर एकसरो (एकपत्रे) बनाएको ।

१०., ११. र १२. देब्रेतर्फको माथिल्लो पत्रा तल झारेर मिलाएको ।

१३. दाहिनेतर्फको माथिल्ला पत्र तल झारेर मिलाएको ।

अब सर्टको रूप बन्यो, सिलाउन योग्य बन्यो ।

एकाइ

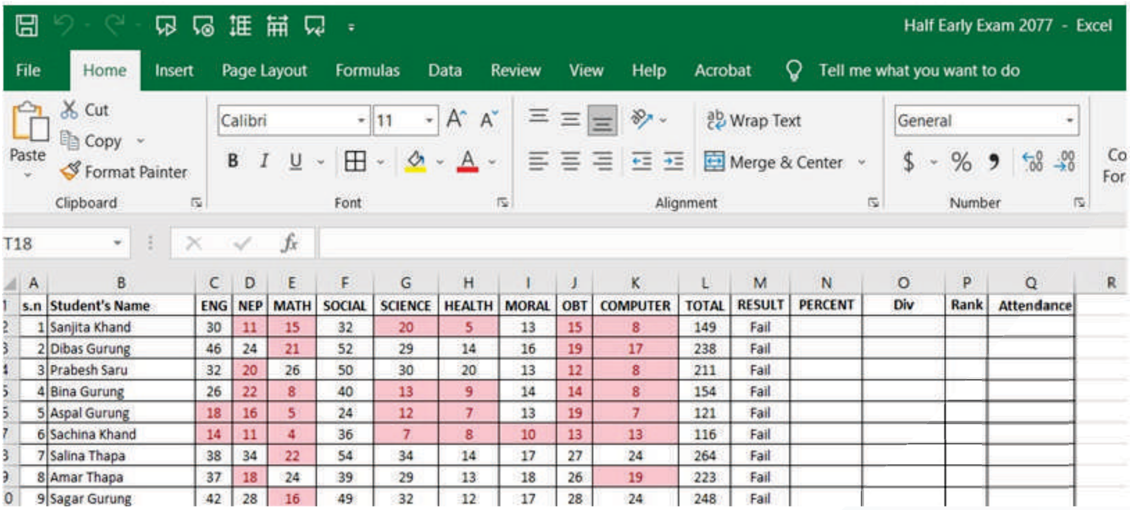
६

शिक्षामा प्रविधि

पाठ १. एडभान्स्ड एक्सेल (Advanced Excel)

(अ) रिजल्ट डाटा हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- रिजल्ट डाटामा के छ ?



s.n	Student's Name	ENG	NEP	MATH	SOCIAL	SCIENCE	HEALTH	MORAL	OBT	COMPUTER	TOTAL	RESULT	PERCENT	Div	Rank	Attendance
1	Sanjita Khand	30	11	15	32	20	5	13	15	8	149	Fail				
2	Dibas Gurung	46	24	21	52	29	14	16	19	17	238	Fail				
3	Prabesh Saru	32	20	26	50	30	20	13	12	8	211	Fail				
4	Bina Gurung	26	22	8	40	13	9	14	14	8	154	Fail				
5	Aspal Gurung	18	16	5	24	12	7	13	19	7	121	Fail				
6	Sachina Khand	14	11	4	36	7	8	10	13	13	116	Fail				
7	Salina Thapa	38	34	22	54	34	14	17	27	24	264	Fail				
8	Amar Thapa	37	18	24	39	29	13	18	26	19	223	Fail				
9	Sagar Gurung	42	28	16	49	32	12	17	28	24	248	Fail				

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

माइक्रोसफ्ट एक्सेल (Microsoft Excel)

माइक्रोसफ्ट एक्सेल अत्यन्तै लोकप्रिय स्प्रेडसिट सफ्टवेयर हो । यो सफ्टवेयर विन्डोज अपरेटिङ सिस्टम (Windows Operating System) भएका कम्प्युटरहरूमा माइक्रोसफ्ट अफिस प्याकेज (Microsoft Office Package) राखेपछि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस प्रोग्राममा कम्प्युटरमा हिसाब गर्न र हिसाब राख्न धेरै सूत्रहरू (formula) र फङ्सन (function) हुन्छन् जसले गर्दा हिसाब गर्न र नम्बर डाटाहरूलाई प्रशोधन गर्न सजिलो हुन्छ । यसमा बनेका फाइललाई वर्कबुक (Workbook) भनिन्छ । यसका फाइलको extension नाम हुन्छ । यो प्रोग्राम अमेरिकाको माइक्रोसफ्ट (Microsoft) कम्पनीले बनाएको हो । MS–Excel 2003, MS–Excel 2007 र MS–Excel 2010 लोकप्रिय भर्सन हुन् । यस पाठमा MS–Excel–2007 बारेमा चर्चा गरिने छ ।

माइक्रोसफ्ट एक्सेलका विशेषताहरू (Features of MS–Excel)

(क) यसले जी.यू.आई. (GUI–Graphical User Interface) गर्न सपोर्ट गर्छ ।

(ख) यसले दुई वा दुईभन्दा बढी वर्क सिट (work sheet) मा काम गर्न सजिलो बनाउँछ ।

(ग) यसमा विभिन्न किसिमका रेखा चित्र (Graphic) हरू बनाउन सकिन्छ ।

(घ) यसमा विभिन्न किसिमका हिसाब सजिलै हल (Solve) गर्न सकिन्छ ।

एम.एस. एक्सेल कसरी सुरु गर्ने (How to Start MS–Excel) ?

एम.एस. एक्सेल सुरु गर्नका लागि निम्न लिखित कुरा गर्नुपर्छ :

चरण-१ : सुरु बटन (Start Button) मा क्लिक गर्ने,

चरण-२ : अल प्रोग्राम (All Program) मेनुमा क्लिक गर्ने,

चरण-३ : माइक्रोसफ्ट अफिस (Microsoft office) मा क्लिक गर्ने,

चरण-४ : माइक्रोसफ्ट अफिस एक्सेल (Microsoft Office Excel) क्लिक गर्ने,

यी चारओटा चरणहरू गरिसकेपछि एम.एस. एक्सेल प्रोग्राम कम्प्युटरमा खुल्छ । यस सफ्टवेयरबाट विभिन्न गणितीय कार्य गर्न सकिन्छ ।

वर्कबुक (Workbook)

वर्कसिटको समूहलाई वर्कबुक भनिन्छ । सेभ गरिने वा गरिएको फाइललाई पनि वर्कबुक भनिन्छ । यसमा तीनओटा वर्कसिट पहिलो स्क्रिनमा देखिन्छ र आवश्यकताअनुसार नयाँ वर्कसिट ल्याउन सकिन्छ ।

वर्कसिट (Worksheet)

सेलहरूको समूहलाई वर्कसिट भनिन्छ । यो रो (Row) र कोलम (Column) को समिश्रणबाट बनेको

हुन्छ, जसलाई सेल (Cell) भनिन्छ । यसमा अक्षर र अङ्क टाइप गरी सिट तयार गर्न सकिन्छ । एम. एक्सेलको २००७ भर्सनमा एउटा वर्कसिटमा जम्मा रो १०४८५७६, कोलम १६३८४ र सेल १,७१,७९,८६,९९,१८४ ओटा हुन्छन् । तर यो सङ्ख्या पनि प्रत्येक सफ्टवेयरको संस्करणमा भर पर्छ ।

एम.एस. एक्सेल स्क्रिनका भागहरू (Components of MS-Excel)

१. टाइटल बार (Title Bar)

२. रो हेडिङ (Row Heading)

३. कोलम हेडिङ (Column Heading)

४. वर्कसिट ट्याब (Work Sheet Tab)

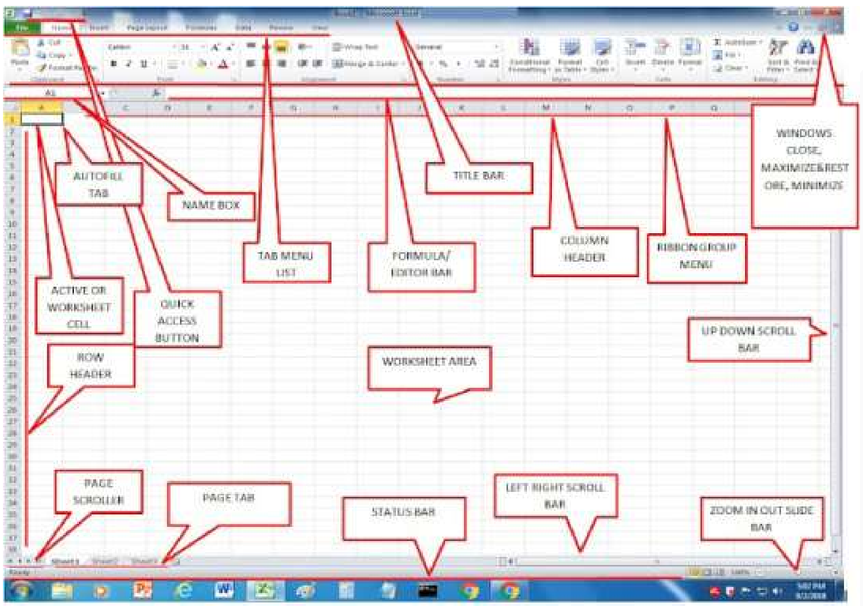
५. स्क्रल बटन (Worksheet Tab Scroll Button)

६. स्क्रल बार (Scroll Bar)

७. मेनु ट्याब बटन (Menu Tab Button)

८. रिबन (Ribbon)

९. फर्मुला बार (Formula Bar)



वर्कसिटमा डाटाहरू

वर्कसिटमा डाटाहरू राख्नका लागि निम्न लिखित कुराहरू गर्नुपर्दछ :-

चरण-१: माउसले क्लिक गरेर सेललाई छान्ने,

चरण-२ : छानिएको सेलमा डाटा लेख्ने,

चरण-३: एरो कीहरूबाट कर्सरलाई अरू सेलमा सारेर अरू आँकडा र त्यसका नाम पनि टाइप गर्दै जाने,

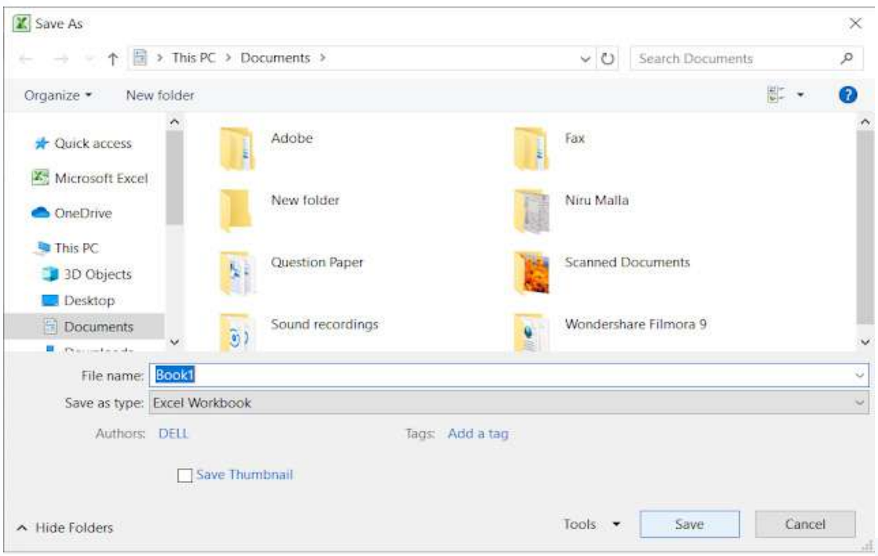
उदाहरणका लागि तलको वर्कसिट हेर्नुहोस् :

D6 | fx | 4430812

	A	B	C	D	E
1	S.N.	Name	Address	Phone	
2	1	Ram Kumar Thapa	Katari-5	4438704	
3	2	Manoj Chaudhary	Gaighat-3	4437890	
4	3	Tarakanta Chahudhary	Motigada-5	5570812	
5	4	Blkaram Khadka	Jogidaha-8	4470927	
6	5	Monika Khadka	Maruwa Khola	4430812	
7	6				
8	7				

वर्कबुकलाई सेभ गर्ने (Saving the Work Book)

वर्कबुकलाई भविष्यमा फेरि प्रयोग गर्नका लागि एम.एस. एक्सेलमा निम्न लिखित तरिकाबाट स्थायी रूपमा कम्प्युटरमा भन्डारण गर्न सकिन्छ :



चरण-१ : अफिस बटनमा क्लिक गर्ने

चरण-२: सेभ अप्सनमा क्लिक गर्ने

चरण-३: अब चित्रमा दिए जस्तो सेभ एज डाइलग बक्स (Save as Dialog Box) आउने

छ जहाँ वर्कबुकका फाइलको नाम टाइप गर्न सकिन्छ ।

चरण-४ : फाइल नेम बक्समा वर्कबुकका लागि मिल्दो र सुहाउँदो नाम टाइप गर्ने,

चरण-५ : डायलग बक्सको सेभ बटनमा क्लिक गरी सेभ गर्ने

सेभ गरिएको वर्कबुकलाई खोल्ने (Opening Saved Workbook)

सेभ गरेर राखेको वर्कबुकलाई निम्न लिखित विधिहरू पूरा गरेर गर्न सकिन्छ :

चरण-१ : ओपन बटनमा क्लिक गर्ने,

चरण-२ : ओपनमा क्लिक गर्ने,

(अब ओपन डाइगल बक्स आउँछ)

चरण-३: देखिएको डाइगल बक्समा आफ्नो वर्कबुकको फाइलको नाम छान्ने,

चरण-४ : फाइलको नाम छानेपछि ओपन बटनमा क्लिक गर्ने,

चरण-५ : अब पहिले बनाएर सेभ गरेको उक्त नामको वर्कबुक कम्प्युटरमा खुल्छ ।

खोलिएको वर्कबुकलाई आफ्नो कार्य समाप्तिपश्चात् बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी खोलिएको वर्कबुक बन्द गर्नका लागि तल दिएका चरणहरू पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ ।

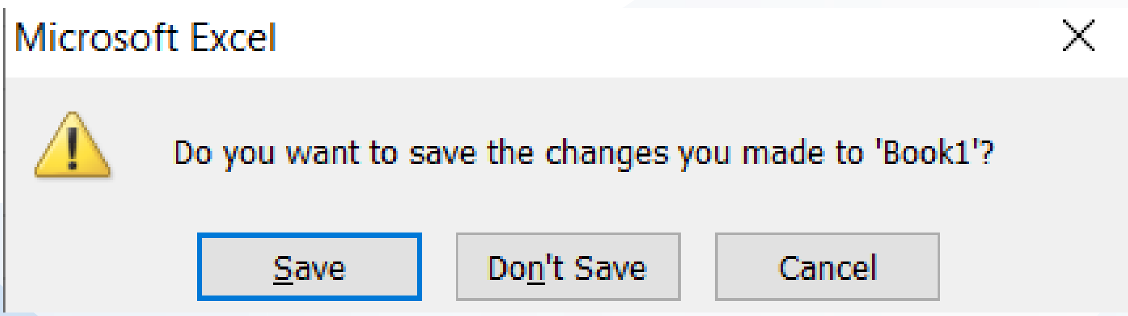
चरण-१ : अफिस बटनमा क्लिक गर्ने,

चरण-२ : क्लोजमा क्लिक गर्ने,

चरण-३ : यदि वर्कबुक सेभ भएको छैन भने एक सूचना बक्स (Message Box) देखिन्छ । जसले वर्कबुकमा परिवर्तन भएको छ । त्यसलाई सेभ गर्नुपर्छ वा पर्दैन भन्ने सङ्केत गर्छ ।

चरण-४ : यदि हो भन्ने बटनमा क्लिक गर्दा त्यो सेभ हुन्छ तर होइन भन्ने बटनमा क्लिक गर्दा भने सेभ हुँदैन ।

चरण-४ : हो वा होइनमा क्लिक गरिसकेपछि मात्र खोलेको वर्कबुक बन्द हुन्छ ।



(स्रोत : https://www.esikai.com.np/2020/01/spreadsheet-grade-7.html)

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) माइक्रोसफ्ट एक्सेल अत्यन्तै लोकप्रिय .... सफ्टवेयर हो ।

ख) .... प्रोग्राम अमेरिकाको माइक्रोसफ्ट (Microsoft) कम्पनीले बनाएको हो ।

ग) खोलिएको वर्कबुकलाई आफ्नो कार्य समाप्तिपश्चात् .... गर्नुपर्ने हुन्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) वर्कबुक केलाई भनिन्छ ?

ख) वर्कबुकलाई भविष्यमा पुनः प्रयोग गर्नका लागि एम.एस. एक्सेलमा कस्तो तरिकाबाट स्थायी रूपमा कम्प्युटरमा भन्डारण गर्न सकिन्छ ?

ग) वर्कबुक बन्द गर्नका लागि कतिओटा चरणहरू पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

शब्द–कला

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

वर्ड आर्ट (WordArt) प्रयोग गर्ने तरिका

विभिन्न Emboss, Shading आदि भएको Stylish अक्षरहरू बनाउनु परेमा WordArt को प्रयोग गरिन्छ ।

जहाँ Word Art Insert गर्न चाहनुहुन्छ सोही ठाउँमा कर्सर राख्नुहोस् ।

Insert मा Click गर्नुहोस् । Picture मा Click गर्नुहोस् ।

Word Art मा Click गर्नुहोस् ।

Word Art Gallery डायलग बक्स आउने छ ।

त्यहाँ दिइएको Word Art को Style मध्ये कुनै एकलाई सेलेक्ट गर्नुहोस् र Ok बटनमा क्लिक गर्नुहोस् ।

Word Art Style Click Tuf Edit Word Text डायलग बक्स आउने छ ।

Your Text Here लेखिएको स्थानमा आवश्यक Text टाइप गर्नुहोस् ।

Fonts बाट आवश्यक Fonts रोज्नुहोस्, फन्ट साइज, बोल्ड, इटालिक आदि रोज्नुहोस् ।

अन्त्यमा Ok गर्नुहोस् । अब तपाईंले लेखेको Text पेजमा Insert हुन्छ । Text सँगसँगै Word Art Edit Text टुल पनि आउँदछ जसबाट Text लाई Edit गर्न सकिन्छ ।

वर्डआर्टमा लेखिएको अक्षरलाई पेजमा Insert भएपछि Double Click गरे र इडिट गर्न सकिन्छ ।

वर्डआर्टमा Direct जानका लागि पेजको अन्तिममा रहेको Drawing Toolbar को वर्डमा Click गरेर WordArt भित्र जान सकिन्छ ।

(स्रोत : हरिकृष्ण बस्ताकोटी, २०७५, बृहत कम्प्युटर ज्ञान)

अब उत्तर दिनुहोस् :

क) माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

कुनै पनि डाटा प्रविष्ट गर्दा Word File / Microsoft Excel मा के भिन्नता हुन्छ ? यस विषयका विज्ञसँगको छलफल र सहकार्यपछि बताउनुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईंलाई जुत्ताको लेस बाँध्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : चिकेनकरी बनाउने ।

- १०० ग्राम घिउ तताउने ।
- लसुनको लेदो/पेस्ट स्वादअनुसार लगाउने र चलाउने ।
- त्यसमा ८०० ग्राम चिकेन हाल्ने ।
- ३/४ वटा प्याज मसिनो काटेर त्यसमा हाल्ने ।
- स्वादअनुसार नुन हाल्ने ।
- ४/५ ओटा हरियो खुर्सानी ठाडो चिरेर त्यसमा हाल्ने ।

  (५-७ मिनेट छोप्ने)
- ३ ओटा ठुला टमाटर मसिनो पारेर त्यसमा हाल्ने
- फेरि स्वादअनुसार नुन थप्ने र ५-७ मिनेट पकाउने ।
- बेसार, धनिया, जिरा १/१ चम्चा हाल्ने ।

  (मन्द ज्वालामा पकाउने अनि बिस्तारै स्टोभ/ग्याँस बन्द गर्ने)
- २ चम्चा दही त्यसमा हाल्ने ।
- १ चम्चा मेथीको धुलो र १ चम्चा गरम मसला त्यसमा हाल्ने ।
- अलिकति मक्खन (नौनी घिउ) र २ चम्चा क्रिम त्यसमा हाल्ने ।
- प्लेटिङ गर्ने (तयार भएको परिकार प्लेटमा पस्कने/टपमा १ हरियो खुर्सानी राख्ने) ।

(स्रोत :- पृयङ्का भाटिया, सेफ)

पाठ २. आफूलाई आवश्यक भएका कुरा नेटमा खोज्ने

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

एनलोकेट.डट.कम(nLocate.com) : यसले एउटा शब्द टाइप गर्दा सबै जानकारी दिन्छ ।

इन्टरनेटको माध्यमबाट मोबाइल र कम्प्युटरमा आफूले चाहेको कुरा खोज्ने तरिका फरक हुन थालेका छन् । केही वर्ष पहिले लामो वाक्य नै टाइप गरेर आफूलाई चाहिएको कुरा खोज्नेहरू अहिले एउटा शब्दमा खोज्न थालेका छन् ।

दिनदिनै सहरीया मानिसहरू बेफुर्सदिला भएका छन् र इन्टरनेटमा आफूलाई चाहेको कुरा खोज्न धेरै समय लगाउन चाहँदैनन् । त्यसैले एनलोकेटले सजिलो, छिटो र छरितो तरिकाले आफूले चाहेका आफ्नै वरपर भएका जानकारी खोजी गर्न मिल्ने गरी 'सर्च बार' तयार पारेको छ ।

तपाइँ काठमाडौँको दरबारमार्गमा हिँडिराख्नु भएको छ । कफी खान मन लाग्यो । तपाइँलाई दरबारमार्गमा कफीसप कहाँ छ भनेर ठ्याक्कै थाहा नहुन सक्छ तर एनलोकेटमा गएर 'कफी' शब्द सर्च गर्नुभयो भने तपाइँ रहनुभएको सबैभन्दा नजिकका कफीसपहरू सरर देखाउँछ ।

Source : https://bizmandu.com/print/news/9597.html

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस्

क) केही वर्ष पहिले लामो (शब्द/वाक्य/अक्षर) नै टाइप गरेर आफूलाई चाहिएको कुरा खोज्नेहरू अहिले एउटा शब्दमा खोज्न थालेका छन् ।

ख) दिनदिनै (गाउँले/सहरीया/घुमन्ते) मानिसहरू बेफुर्सदिला भएका छन् ।

ग) तपाईँलाई दरबारमार्गमा (बसपार्क/पुलहाउस/कफीसप) कहाँ छ भनेर ठ्याक्कै थाहा नहुन सक्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) दिनदिनै कहाँका मानिसहरू बेफुर्सदिला भएका छन् ?

ख) कफी खान मन लाग्दा कुन शब्द सर्च गर्नुपर्छ ?

ग) तपाईँलाई ठ्याक्कै के थाहा नहुन सक्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

प्रज्ञा नेपाली बृहत् शब्दकोश

नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानद्वारा प्रकाशित प्रज्ञा नेपाली बृहत् शब्दकोश नेपाली भाषाको आधिकारिक शब्दकोश हो । यो एक महत्त्वपूर्ण मुद्रित दस्तावेज हो । यसलाई विश्वभरका नेपाली भाषा प्रयोगकर्ताहरूले प्रयोग गर्छन् । प्रविधिको आगमनसँगै पाठकहरू अधिकांश भाषिक सूचनाहरू मोबाइल फोनबाटै प्राप्त गर्छन् । प्रज्ञा नेपाली बृहत् शब्दकोशको आधिकारिक एपको लागि पाठकहरूबाट अत्याधिक सङ्ख्यामा अनुरोध आएकाले नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानले यो एप पनि बनाएको हो ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५.परियोजना कार्य :

हिजोआज मानिसहरू कसरी सूचना वा जानकारी प्राप्त गर्छन् ? यसबारे तथ्य कुरा प्राप्त गर्न आफ्नो समाजका कुनै ५ जना मानिसहरूसँग अन्तर्वार्ता गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : वर्षाको समयमा घरवरिपरि काम गर्दा घुम प्रयोग गर्न धेरै सजिलो हुन्छ । प्लास्टिकको घुम बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : बर्नर सफा गर्ने तरिका

ग्यास स्टोभ	ग्यास स्टोभ बर्नर

- सफा गर्नुपर्ने बर्नरलाई एउटा भाँडोमा राख्ने
- त्यसमा थोरै हार्पिक राख्ने (बर्नरको प्वालवरिपरि)
- त्यसमा १ चम्चा कागतीको रस राख्ने (बर्नरको प्वालवरिपरि)
- त्यसमा केही तातो पानी हाल्ने (१० मिनेटसम्म)
- अन्त्यमा सफा गर्ने (स्टिल जुसले)

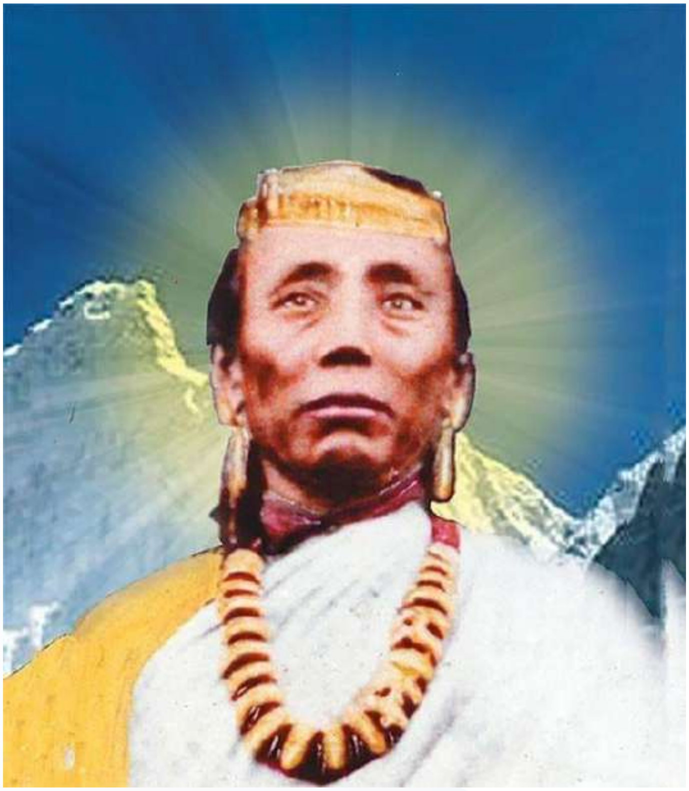
एकाइ ५

जीवनी

पाठ १. महागुरु फाल्गुनन्द

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?



(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

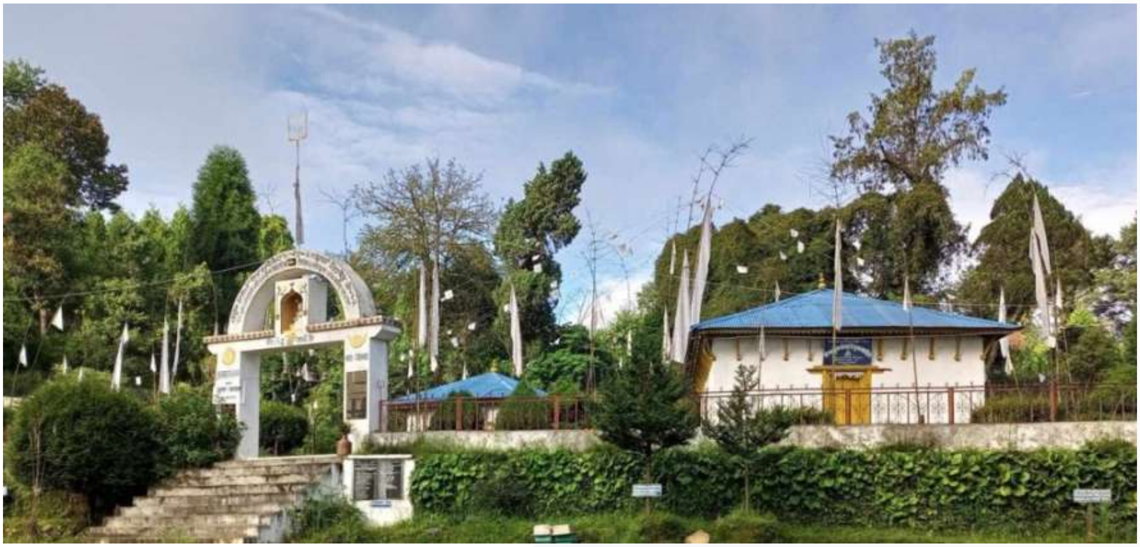
महागुरु फाल्गुनन्द

महागुरु फाल्गुनन्दलाई 'मुहिगुम् अङ्सिमाङ्' पनि भनिन्छ । उहाँको जन्म विक्रम संवत् १९४२ कार्तिक २५ गते आइतबारका दिन इलाम जिल्लाको इभाङ-५ चुक्चिनाम्बामा भएको थियो । उहाँका पिताको नाम जगनबाज लिङदेन र आमाको नाम हंसमती हो । साहिँलो छोराका रूपमा जन्मिनुभएका

फाल्गुनन्दको न्वारानको नाम नरध्वज लिङ्देन थियो ।

महागुरु फाल्गुनन्द बाल्यकालमा सिकिस्त बिरामी हुनुभयो । फलामका चुरा बनाएर हातमा लगाई दिनाले बिराम ठिक हुन्छ भन्ने चलनअनुसार उहाँका हातमा फलामका चुरा लगाई दिँदा उहाँ निको पनि हुनुभयो । त्यसैले उहाँलाई फलामसिङ् भन्न थालियो । फाल्गुनन्द असल पथ-प्रदर्शक भएकाले पनि उहाँलाई फलाम्सिङ् भनिएको हो भन्ने मान्यता रहेको छ । फः+लाम्+सिङ् को अर्थ "असल पथ-प्रदर्शक" भन्ने हुन्छ ।

आठ वर्षकै उमेरमा उहाँले प्राप्त गर्नुभएको दैवी सन्देशअनुसार हत्या, हिंसा गर्न नहुने, झुट्ठो बोल्न नहुने, नारीजाति सृष्टिकर्ता हुनाले उनीहरूलाई समाजमा उच्च सम्मान गर्नुपर्ने, आफ्नो कुल देवतालाई सदा बिहान, बेलुकी चोखोनितोसँग 'माङ्सेवा' (पूजा आराधना) गर्नुपर्ने, मासुमङ्स तथा मदिरापान गर्न नहुने जस्ता कुराको दिव्य ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो । सेना (ब्रिटिस आर्मी) मा रहँदा साँझ, बिहान पूजा पाठमा लीन रहने गरेकाले उहाँलाई 'ध्यानी' 'योगी' 'तपस्वी' जस्ता उपनामले पनि पुकारिन्थ्यो । लडाईबाट विश्व शान्ति स्थापना हुन नसक्ने कुराको उहाँले बोध गर्नुभयो र अन्ततः बेलायती सेनाको जागिरबाट राजीनामा गरी आफ्नो ज्ञान तथा समस्त किराती जातिका मौलिक धर्म, संस्कृतिको प्रचार गर्दै भारत, भुटान हुँदै आफ्नो जन्मस्थल इलाम आइपुग्नुभयो ।



फाल्गुनन्दले विक्रम सम्वत् १९८८ वैशाख २५ गते तत्कालीन 'दश लिम्बू सत्रथुम्' समाजका वरिष्ठ व्यक्तित्वहरूलाई बोलाएर पाँचथरको फिदिम नजिक लब्रेकुटीमा "हामी आफ्नो वास्तविक धर्मबाट अञ्जान छौँ । जाँड, रक्सी धेरै सेवन गरेर कुलतमा फँसेका र थेग्नै नसकिने गरी विवाह भोजमा खर्च गर्ने गरेका कारणले समाजका हरेक क्षेत्रमा पछि परेकाले अब उपरान्त सबैले उक्त विसङ्गति, विकृति र कुरीतिहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ । आ-आफ्नो थुम्मा गई सबैलाई सम्झाउँ, बुझाउँ र मौलिकताको पहिचान गराउँ भनी सात बुँदे लिखित मुचुल्का (माङ्हुप्) वा 'सत्यधर्म मुचुल्का' तयार गरियो र

हजारौँका सङ्ख्यामा त्यहाँ उपस्थितहरूले आ-आफ्नो थुममा गएर मौलिक धर्म, संस्कृति तथा सात बुँदे मुचुल्काको प्रचार प्रसार गर्ने वचन बाँधेर छुट्टिए ।

उहाँलाई वि.सं. २०६६ साल मङ्सिर १६ गते नेपाल सरकारले राष्ट्रिय विभूति घोषणा गऱ्यो ।

१९८८ साल वैशाख २४ गते (७ बुँदे सत्यधर्म मुचुल्का)

सत्यधर्म मुचुल्का

तपशील

छोरी चेलीको सोतरीत खाने लिम्बुवानमा चलन भयाको हो, तापनि नखानु खाए विगो जफत गरी सजाय गर्नु भन्ने सरकारबाट ऐन बाँधी बक्सीयाको र सो चलन कायम रहनाले चन्द्र सुर्जे रहुन्जेल नर्कबास हुने शास्त्रको मत बुझिन्दा अंब उप्रान्त सोत रीत केही नखाई बागदत बोली बिहा गरी लिने विहा गरी दिई सकेपछि माइतीलाई जुठो लाग्दैन । -१

देवपितृ लगायत सुध्याई कार्जेमा भोग नदिई जिवाद नकाटी नैवेद, धुपदिप फलफुलले गर्दा परलोकमा पाप बोक्नु नपर्ने यस लोकमा पनि पीर नपरी सुविस्ता हुने हुनाले जीवघात नगर्ने ।-२

हाल खोज्दा बुझ्दा अघि हामी लिम्बु जातले सुँगुर, कुखुरा नखाएको पछिबाट नबुझि खाएको रहेछ भन्ने बुझि आएको हुनाले अब उप्रान्त सुँगुर, कुखुरा नखाने । -३

मृतक सुतक बार्ने विषयमा किरिया पुत्रीले ३ दिन बारी ४ दिनमा शुद्ध गर्ने, बिचबिचमा पनि खेतीको काम गर्ने काम ९ दिन कुस्रेडबा बारेपछि १० दिनमा शुद्ध हुने सनातन लिम्बूको धर्म रहेछ। भन्ने पुर्खा सनातनमा देखियाकै र १० दश महिना गर्भमा बास गरी पर्ने हुनाले १० दश दिनमा मात्र शुद्ध हुने यसै अर्थले पनि कुस्रेडबा बारेपछि १० दिनमा शुद्ध हुने सनातन लिम्बूको धर्म रहेछ भन्ने पुर्खा सनातनमा देखियाकै र १० दश महिना गर्भमा बास गरी जन्मनु पर्ने हुनाले १० दश दिनमा मात्र शुद्ध हुने यसै अर्थले पनि देखिनाले अब उप्रान्त जुठोको हकमा ९ दिनबारी १० दिनमा शुद्ध हुने ९ नौ दिनसम्म काम गर्न बार्दा लिम्बू जात एकै ठाउँमा बस्ने जात हुनाले जिविकामा हानी हुँदा ३ दिन मात्र काम खेतीबारी ताहाँ देखि बार्नु नपर्ने गरेको रहेछ। सनातनमा ९ दिनबारी १० दिनमा मात्र शुद्ध हुने ।-४

वृद्धि सुतकमा ४ रै दिन मात्र बारी गर्ने गरी आयाको यो समेत अघिको सनातन रीतमा बाधा परेको भै सनातन धर्ममा नरहेकाले अब हामी लिम्बुले नुवारन गर्नुपर्दा १० दिन सुत्केरीले २२ दिन बार्ने गर्नु ।-५

माथि ३ दफामा लेखिया बमोजिम सुँगुर, कुखुराको मंश हामी लिम्बूले नखाने भै छोड्नु पर्दा कुल-कुटुम्बा इष्टमित्र, भेटघाट गर्दा मंश दिने खाने नगर्नु । - ६

मृतक भै सतगत भयापछि क्रियापुत्रिले साम्ताक्खुङ राखि किरिया गर्दा, सुंगुर, कुखुरराले छुयो भने मर्ने जो हो तारान्तार नभै प्रेत जुनिमा जान्छ भनि दश भाई इष्टमित्र भेला भै रातदिन रूड्ने प्रेतलाई सोही साम्दाखुड राखेकोमा विहान पिण्ड दिँदा भने सुंगुरको मासु खोजी पिण्ड दिने, फेरि नुनतेल मागि शुद्ध

हुँदा सुँगुर, कुखुरा, बोका, खसी काटी सो मासुले प्रेतलाई पिण्ड दिएर मात्र शुद्ध गर्ने उस्मा पनि प्रेत मुक्ति गराउँने बाकेमा भने वालांम फाक्लाम मेन्दिके भनिदिने अर्थात: सुँगुर, कुखुराको कोखमा नजानु भन्ने वाक्य गरी आएकोले समेत सुंगुर, कुखुरा, चौपायका मंशले पिण्ड दिन नहुने देखिन्दा अब उप्रान्त अदुवा, भात, फलफुलको पिण्ड दिनु ।-७

साभार :- रमेश तुम्बापो र मनकुमार फेजङद्वारा लिखित “फाल्गुनन्दको जीवनी २०७९” बाट

उहाँले साँझ बिहान आ-आफ्नो घरमा युमा साम्माङ्को ‘माङ्सेवा’ गर्ने र सामुहिकरूपमा पनि ‘माङ सेवा’ गर्नका लागि मेची र कोशी अञ्चलका विभिन्न स्थानमा ७ वटा माङहिम् (मन्दिर) बनाउनुभयो । फक्ताङ्लुङ् (कुम्भकर्ण हिमाल) लाई किरातीहरूको पवित्र धार्मिक तथा तीर्थस्थल मान्दै त्यहाँ पनि एउटा ‘माङ्हिम्’ बनाउनुभयो । उक्त स्थानमा ‘माङसेवा’का लागि भक्तजनहरू जाने क्रम दिनानुदिन वृद्धि भइरहेको छ ।

फाल्गुनन्दले यसरी ‘सत्यधर्म मुचुल्का’ मात्र बनाउनु भएन समय समयमा लिम्बूवान क्षेत्रका हरेक गाँउगाउँमा निरीक्षण पनि गर्नुभयो । त्यसैक्रममा उहाँ पटक पटक आफ्ना चेलाभुलाहरूसँग कुम्भकर्णको फेदीसम्म पुगेर महिनौं ध्यान तपस्या गर्नुभयो ।

धर्म प्रचार तथा मौलिकताको पहिचान गराउँदै हिँड्दा तत्कालीन सरकारले यसले राजनीति गरी राणा शासनको विरोधमा जनतालाई जागरुक तुल्याउँदै छ कि भन्ने आशङ्कामा तत्कालीन धनकुटा जिल्लाका वडा हाकिमको निर्देशनमा उहाँलाई काठमाडौँमा पुऱ्याई सोधपुछ गरियो ।

आफ्नो मौलिकतालाई बिर्सिएर पथभ्रष्ट हुनुहुँदैन । मदिरा सेवनगरी असामाजिक क्रियाकलाप गर्नुहुँदैन । विवाहमा अत्याधिक तडकभडकसँग खर्च गर्नुहुँदैन । पशुप्राणीको हत्या गर्नुहुँदैन । अन्नबाली ‘हिम् साम्माङ्’, ‘युमासाम्माङ्’ र ‘थेबा साम्माङ्’ लाई नचढाई खानुहुँदैन । पशुबलीको सट्टामा फलफूल, नैवेद्य, चढाएर ‘माङसेवा’ गर्नुपर्छ । मौलिक भाषा तथा लिपिको अध्ययन गर्नुपर्छ भन्दै सामाजिक चेतना फैलाउने महागुरुलाई महान् सामाजिक, धार्मिक तथा शैक्षिक सुधारक मानिन्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) महागुरु फाल्गुनन्दलाई वि.सं. (२०५६/२०६६/२०७६) साल मङ्सिर १६ गते नेपाल सरकारले राष्ट्रिय विभूति घोषणा गऱ्यो ।

ख) ‘माङ सेवा’ गर्नका लागि नेपालका विभिन्न स्थानमा (७/८/९) वटा माङहिम् (मन्दिर) बनाउनुभयो ।

ग) (श्री ५/प्रधानमन्त्री/धनकुटा जिल्लाका बडा हाकिम) को निर्देशनमा उहाँलाई काठमाडौँमा पुऱ्याई सोधपुछ पनि गरिएको थियो ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) महागुरु फाल्गुनन्दको जन्म कहाँ र कहिले भएको थियो ?

ख) सत्यधर्म मुचुल्का कहिले र कहाँ तयार भएको थियो ?

ग) सत्यधर्म मुचुल्काको सातौँ बुँदामा के भनिएको छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

दिव्य पुरुष (ईश्वर) र बालक (महागुरु फाल्गुनन्द) बिच भएको सम्वाद

दिव्य पुरुष : "मलाई चिनिस् कि चिनिनस ?"

बालक : "चिनिन ।"

दिव्य पुरुष : "अघिल्लो जन्मको कुरा बिर्सिस् ?"

बालक : "बिर्सें, थाहा छैन ।"

दिव्य पुरुष : "अघिल्लो जन्मको धर्मकर्महरू बिर्सिस् ?"

बालक : "बिर्सें, थाहा छैन ।"

दिव्य पुरुष : "अघिल्लो जन्ममा लिएका भाषा, शिक्षा, लिपि, धर्म, संस्कार, संस्कृतिहरू बिर्सिस् ?"

बालक : "बिर्सें, थाहा छैन ।"

दिव्य पुरुष : "राम्रो सम्झी, सबै थाहा पाउँछस् ।"

बालक : "अहँ थाहा पाइनँ ।"

दिव्य पुरुष : "मासु बोकेर यो खोलामा किन पसेको ? त्यो खानुहुँदैन भन्ने बिर्सिस् ? (माइखोलातिर औँल्याउँदै) ऊ युमामाङसँग माफी माग" भन्दै दिव्य पुरुष त्यहीँ अलप भए ।

(साभार)

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

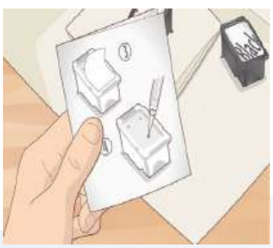
५. परियोजना कार्य :

तपाईं बसोबास गर्ने गाउँमा असल काम गर्ने मानिसको छोटो जीवनी लेख्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : वर्ड वा पिडिएफ वा इमेजलाई प्रिन्ट गर्न आउँछ ?

ख) स्वतन्त्र कार्य : कसरी इन्कजेट प्रिन्टर कार्ट्रिज रिफिल गर्ने : चरण-दर-चरण गाइड

१	२	३	४
			
५	६	७	८

<table>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>९</td><td>१०</td><td>११</td><td>१२</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="2">१३</td></tr>
</table>

१. आफ्नो प्रिन्टरका लागि मसी रिफिल किट किन्नुहोस् ।

२. आफ्नो कार्यस्थान तयार गर्नुहोस् ।

३. प्रिन्टर कार्ट्रिज/कारतुस हटाउनुहोस् ।

४. खाली कारतुसलाई फोल्डेड पेपर तौलियामा राख्नुहोस् ।

५. रिफिल किटको निर्देशन पुस्तिका पढ्नुहोस् ।

६. कार्ट्रिजमा मसी भर्ने प्वाल फेला पार्नुहोस् ।

७. मसीले सिरिन्ज भर्नुहोस् ।

८. बिस्तारै कार्ट्रिजमा मसी थप्नुहोस् ।

९. प्वालबाट अलिकति बाहिर निस्कँदा मसी थप्न रोक्नुहोस् ।

१०. टेपको सानो टुक्राले प्वाललाई छोप्नुहोस् ।

११. थप रङहरू भर्नुहोस् ।

१२. कारतुस पुनः घुसाउनुहोस् र परीक्षण पृष्ठ छाप्नुहोस् ।

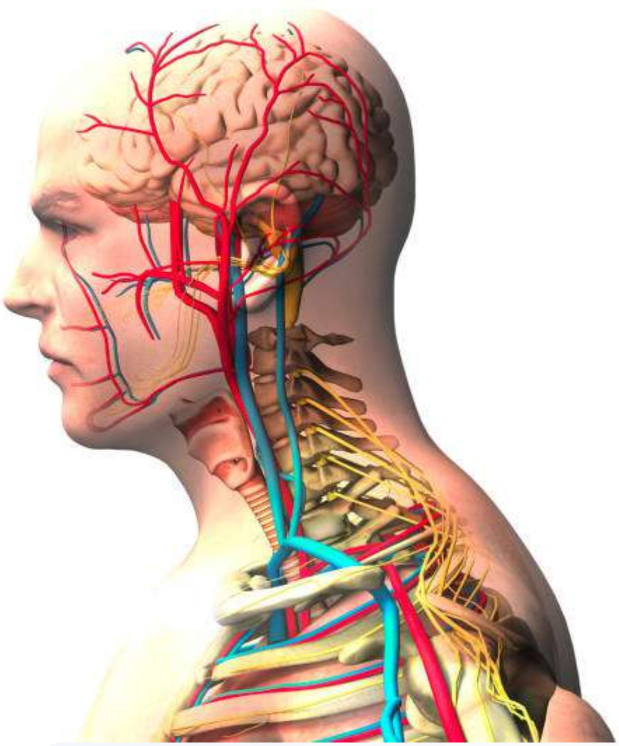
एकाइ ८

स्थानीय ज्ञान, सिप तथा प्रविधि

पाठ १. स्थानीय ज्ञान, सिपको परिचय

(अ) चार्ट हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चार्टमा के छ ?



(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

क. ज्ञान

ज्ञानेन्द्रियबाट प्राप्त अनुभव वा बोधलाई ज्ञान भनिन्छ । अतः ज्ञान चेतना र बुझाइसँग सम्बन्धित हुन्छ, जस्तै : डोको बुन्ने तरिका भन्नु ।

ज्ञान भनेको क्रियाका माध्यमबाट सिकिएको वा अनुभवबाट बटुलिएको तथ्यगत र रायगत सूचनाको समुच्चय हो । तथ्य वा अभिमतका बारेमा हामीसँग रहेको चित्तगत जागृति नै ज्ञान हो । आफूसँग रहेका सूचनालाई जब चित्तले उसका तर्कना, कल्पना र सम्झना जस्ता क्रियाशक्तिको माध्यमबाट गन्ती-गणना, लेखाजोखा गरेर तथ्य वा रायका छविचित्र निर्माण गर्छ त्यसैलाई ज्ञान भनिन्छ ।

ख. सिप

मानसिक तथा शारीरिक काम गर्ने दक्षतालाई सिप भनिन्छ । सिप चेतना वा मानसिक र शारीरिक क्रियासँग सम्बन्धित हुन्छ, जस्तै : डोको बुन्न सक्नु, खास यन्त्र बनाउन सक्नु इत्यादि ।

व्यक्तिलाई आत्मविकास, सामाजिक सहभागिता र व्यावसायिक जीवनमा सफल रहनका लागि आवश्यक पर्ने वैयक्तिक, सहयोग, सोचाइ, नवप्रवर्तन तथा व्यावसायिक सिपहरू नै व्यवहारकुशल सिप हुन् ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) ज्ञान भनेको ....बाट सिकिएको वा अनुभवबाट बटुलिएको तथ्यगत र रायगत सूचनाको समुच्चय हो ।

ख) मानसिक तथा .... काम गर्ने दक्षतालाई सिप भनिन्छ ।

ग) डोको बुन्ने तरिका भन्नु .... को उदाहरण हो ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) ज्ञान भनेको के हो ?

ख) सिप भनेको के हो ?

ग) ज्ञान र सिपको भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

व्यवहारकुशल सिपका प्रकार

वैयक्तिक सिप	सहयोग सिप
• जिम्मेवारी र प्रतिबद्धता • आत्मसम्मान • विनयशीलता, इमानदारिता	• अन्तरवैयक्तिक सिप • अन्तरसांस्कृतिक सिप • सांस्कृतिक सिप/आचरण
सोचाइ सिप	**नवप्रवर्तन तथा व्यावसायिक सिप**
• सूचना व्यवस्थापन सिप • सिकाइ सिप • सिर्जनात्मक सोचाइ सिप	• नवप्रवर्तन सिप • आधारभूत विद्युतीय सञ्चार सिप • समालोचनात्मक सोचाइ र समस्या समाधान • सञ्चार र सहकार्य

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको समाजमा जागिरमा संलग्न नभएका तर आफ्नै ज्ञानसिपको सहायताले व्यवसाय सञ्चालन गरेर गाउँघरमा नै जीवन गुजरा गर्नेहरूको खोजी गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क.सं.	नाम	काम	१ दिनको कमाई
१			
२			
३			

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : पुवा बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : चकमक-झुलो : आगोको स्रोत

चकमकले ढुङ्गामाथि झुलो राखेर घोट्दा आगो पैदा हुन्छ ।

आवश्यक सामग्रीहरू :-

झुलो, दर्शनढुङ्गो, चकमक ।

आगो पार्ने प्राकृतिक/परम्परागत विधि	आगो पार्ने आधुनिक विधि

आगो पार्ने विधि :-

दर्शनढुङ्गोमाथि झुलो राखेर माथि चित्र १ मा जस्तै ती दुबैलाई एउटा हातले च्याप्ने र अर्को हातले चकमक समातेर दर्शनढुङ्गोलाई रेट्ने । यसो गर्दा निस्कने आगोको झिल्को झुलोमा पर्नासाथ झुलोले आगो टिप्छ ।

नोट :-

दर्शनढुङ्गोमा चकमक घोट्दा निस्कने आगोको झिल्को सल्कने/टिप्ने झुरो खालको वस्तुलाई झुलो भनिन्छ । पहाडे कागज (नेपाली कागज) वा केराको गुभाको सुकेको भुवा आदिबाट झुलो बनाइन्छ ।

पाठ २. स्थानीय प्रविधि : चिम्टा

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

पुरानो मोडेलको चिम्टा	नयाँ मोडेलको चिम्टा	चिम्टारूपी यन्त्र

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

चिम्टा

चिम्टा फलामको एक औजार हो । यो काठ वा बाँसबाट पनि बनेको हुन्छ । अँगेनो तथा चुलोमा दाउरा बालेपछि निस्कने कोइला च्याप्न वा चलाउनका लागि प्रयोग गरिने सामग्री चिम्टा हो । यसबाहेक आगाको भुङ्ग्रोमा मकै, आलु आदि पोल्दा पनि चिम्टाको आवश्यकता पर्छ । तातो हुने भएकाले चिम्टाले ती सामग्रीहरू भुङ्ग्रोमा हाल्न र निकाल्न सहयोग पुग्छ ।

चिम्टा तेस्रो दर्जाको लिभर (3rd Class Liver) हो । यसमा लोड (Load) र फलक्रम (Fulcrum) का बिचमा एफर्ट (effort) हुन्छ । हाम्रा पुर्खाहरूले आविष्कार गरी प्रयोग गरेका लिभर हेरेर नै अहिलेका वैज्ञानिकहरूले अनेकौं अत्याधुनिक यत्र-उपकरणहरू बनाएका छन् ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) चिम्टा फलामको एक (भाँडो/औजार/फाली) हो ।

ख) मकै, आलु पोल्दा (डाडु/चिम्टा/पन्यु) को आवश्यकता पर्छ ।

ग) लोड र फलक्रमका बिचमा (एफर्ट/शक्ति/क्यालरी) हुन्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) चिम्टा भनेको के हो ?

ख) चिम्टा कुन दर्जाको लिभर हो ?

ग) चिम्टामा लोड (Load) र फलक्रम (Fulcrum) का बिचमा के हुन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

डेक क्रेन के हो ?

डेक क्रेन जहाजहरू लोड र अनलोड गर्न प्रयोग गरिने क्रेन हो । यसलाई कहिलेकाहीँ डक क्रेन, पोर्ट क्रेन वा क्वे क्रेन पनि भनिन्छ । डेक क्रेन दुबै सिपयार्ड र बन्दरगाहहरूमा विभिन्न कार्यका लागि प्रयोग गरिन्छ । कार्गो लोड तथा अनलोड गर्न, जहाजबाट किनारमा सामग्रीहरू स्थानान्तरण गर्न डेक क्रेन प्रयोग गरिन्छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तेस्रो दर्जाको लिभर भएका कुनै ५ प्रकारका सामग्रीहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : डोरीले कसेर गाँठो पार्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : बाँसको मग ।

आगो पार्ने प्राकृतिक/परम्परागत विधि	आगो पार्ने आधुनिक विधि

१	२	३	४

विधि :- बाँसको आँख्ला-आँख्ला टुक्र्याएर पानीमा उसिन्ने । यसो गर्दा बाँस नरम र रङ्गदार बन्छ । त्यही बाँसको भाटा खिपेर मगको समाउने हत्ता बनाउने । एउटा आँख्लाको मग र अर्को आँख्लाको बिर्को बनाउने र बुट्टा कुँद्ने ।	सरल किसिमले बनाइएको बाँसको मग

एकाइ
५

कृषि

पाठ १. पशुपालन

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा पशुपालन हो । नेपालमा गाई, बाखा, भैंसी, राँगा, भेडा, च्याङ्ग्रा, घोडा, गधा, खच्चड, गोरु, सुँगुर, बङ्गुर आदि जनावरहरू तथा हाँस, कुखुरा आदि पक्षीहरूलाई दुध, मासु अण्डा घरायसी सजावट तथा सुरक्षा र ढुवानीका साधन बनाउने उद्देश्यले पाल्ने गरिन्छ ।

नेपालमा कृषकहरूले खेती तथा पशुपालन दुबै गर्ने भएकाले यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ । आफ्नो घरायसी आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न र अतिरिक्त आयआर्जन गर्नका लागि कृषकहरूले पशुपालन गर्छन् ।

पशुपालन कृषि प्रणालीको एक अभिन्न अङ्ग हो । पशुपालन कार्य नेपाली कृषकहरूले परम्परादेखि गर्दै आएका भएता पनि उन्नत नश्लका पशुपालन गरी यसको व्यवसायीकरण भने हालैको दशकमा मात्र हुन थालेको छ । बढ्दो सहरीकरण, आम नेपाली समाजको आधुनिक जीवनशैलीतर्फ बढ्दो आकर्षण तथा खाद्य पोषणसम्बन्धी जनचेतनाको वृद्धिले गर्दा मुलुकमा पशुपछीजन्य पदार्थको माग

दिनानुदिन बढ्दो छ । पशुपन्छी पालन व्यवसायले रोजगारीमा वृद्धि गर्नुका साथै पशुजन्य उत्पादित खाद्य सामग्रीबाट प्रोटिनजन्य उच्चकोटीको आहारा आपूर्ति हुन गई मुलुकको खाद्य पोषण सुरक्षामा टेवा पुऱ्याउन मदत गर्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) पशुपालन जनावर मात्र पाल्ने पेसा हो ।

ख) पशुपालन नेपाली कृषि प्रणालीको एक अभिन्न अङ्ग हो ।

ग) पशुपन्छी पालन व्यवसायले रोजगारीमा वृद्धि गर्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) पशुपालन भनेको के हो ?

ख) पशुपन्छी पालन व्यवसायबाट हुने फाइदाहरू के के हुन् ?

ग) पशुजन्य उत्पादित खाद्य सामग्रीबाट के प्राप्त हुन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

बाख्रा, बाख्राको सङ्ख्या र बाख्राको जात

बाखापालन मुख्यतः अल्पविकसित तथा अविकसित राष्ट्रहरूमा केन्द्रित रहेको पाइन्छ । नेपालमा सन् २०१३ मा बाख्राको सङ्ख्या करिब ९५ लाख भएको अनुमान गरिएको थियो । नेपालमा भएका बाख्राहरूलाई चार जातमा वर्गीकरण गरिएको छ । हिमाली क्षेत्रमा च्याङ्ग्रा, उच्च पहाडमा सिङाल, मध्यपहाड तथा उपत्यकामा बरी तथा तराईंमा तराईं बाख्रा मुख्य जात हुन् ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईँका आम्दानीका प्रमुख स्रोतहरू के के हुन् ? तपाईँको गाउँका मानिसहरू कसरी आम्दानी गर्छन् ? त्यसको एउटा सूची बनाउनुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : कागतीबाट धेरै प्रकारका अचार बनाइन्छ। तपाईँलाई कस्तो प्रकारको कागतीको अचार बनाउन आउँछ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : बाँसको टेबल

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ आदि ।

आवश्यक सामग्री :- बाँस, प्वाल पार्ने औजार, टाँस्ने ग्लु, आरी इत्यादि ।

१

२

३

४

पाठ २. माछापालन

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

१. माछापालनको परिचय

माछा पालन एउटा कृषि व्यवसाय हो । तराईंका विभिन्न भूभागमा यो पेसा बढ्दो क्रममा छ । माछा पोषणको रूपमा प्रयोग गरिने प्रोटिनको एक प्रमुख स्रोत हो । माछा सुपाच्य हुनुका साथै यसमा १५-२० प्रतिशत प्रोटिन पाइन्छ । यसका अलावा माछालाई सगुनको रूपमा लिइन्छ । पहाडी क्षेत्रमा पनि माछापालन गरिन्छ । माछालाई पोखरी, ताल, नदी, धान खेत तथा अन्य जलाशयहरूमा पालन गरिन्छ ।

२. माछापालनको महत्त्व

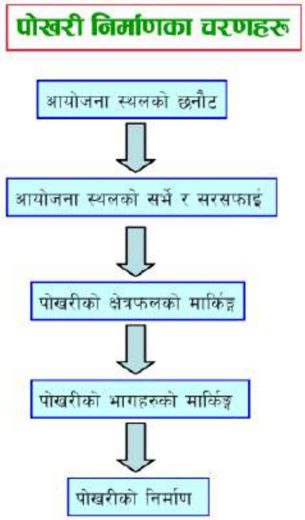
क) माछामा ओमेगा ३, भिटामिन ए, मिनरल्स जस्तैः क्याल्सियम, आइरन, जिन्क धेरै पाइने हुनाले नियमित खानु राम्रो हुन्छ ।

ख) नेपालीहरू स्वास्थ्यप्रति सजग हुन थालेकाले माछाको माग दिनानुदिन बढ्दो छ ।

ग) माछा न्यानो पानी र चिसो पानी दुबैमा पालन गर्न सकिन्छ । न्यानो र चिसो पानीमा पालिने जातहरू फरक-फरक हुन्छन् ।

घ) नाफा बढी हुने हुनाले कृषकहरू माछापालनतर्फ आकर्षित हुन थालेका छन् ।

३. पोखरी निर्माणका चरणहरू



क) पोखरीको निर्माण जाडो वा सुख्खा महिनामा गर्नुपर्दछ ।

ख) चौडाइ बढीमा ५० मिटर भएको आयाताकार पोखरी माछापालनका लागि उत्तम मानिन्छ ।

ग) पानीको प्रवेशद्वारमा अनावश्यक वस्तुहरू पस्न नदिन जालीको बन्दोबस्त हुनुपर्छ ।

घ) पूर्व-पश्चिम लम्बाइ भएको पोखरी व्यावसायिक माछापालनका लागि उत्तम मानिन्छ ।

४. पोखरीको निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

क) प्रत्येकको अलग अलग प्रवेशद्वार र निकासद्वार हुनुपर्दछ । ताकि प्रत्येक पोखरीलाई चाहिएको बेला सफा गर्न र पानी भर्न सकियोस् ।

ख) प्रत्येक पोखरीको डिल ढल्किएको हुनुपर्छ ।

५. पोखरी निर्माणमा स्थल छनोटको महत्त्व

क) माछाको उत्पादन क्षमता स्थल छनोटमा भर पर्छ ।

ख) पोखरी निर्माण गर्न निकै खर्च लाग्छ । गलत स्थानको चयन हुन गएमा लगानी डुब्न सक्छ ।

६. पानीको श्रोत

क) मूल, ताल, जलाशय (reservoir), बोरिङ कुलो र नहर हुन सक्छ ।

ख) जमिनमुनिको पानीमा फलामको मात्रा बढी हुन्छ र खास गरी ह्याचरी (Hatchery) सञ्चालन गर्दा पानीको गुणस्तर जाँच गरिनु आवश्यक हुन्छ ।

ग) कम खर्चमा पोखरीको रूप दिन सकिने हुनुपर्छ ।

च) पोखरी निर्माणका लागि चिम्टयाइलो दोमट माटो उपयुक्त हुन्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) माछा सुपाच्य हुनुका साथै यसमा .... प्रतिशत प्रोटिन पाइन्छ ।

ख) पोखरीको निर्माण .... महिनामा गर्नुपर्दछ ।

ग) वर्षाको भरमा .... बनाउनुहुँदैन ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) माछापालनको महत्त्व बताउनुहोस् ?

ख) पोखरीको निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू के के हुन् ?

ग) पानीका कुनै तीन श्रोतहरू बताउनुहोस् ।

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

विभिन्न जातका माछामा पाइने पौष्टिक तत्त्वबारे जानकारी

पोषक तत्वहरू	मात्रा (%)
प्रोटिन	१६.१६-२२.२८
लिपिड	१.८७-९.५५
शक्ति	१९.५१-२७.३०
क्याल्सियम	०.८५.३.२

फोस्फोरस भिटामिन A, D, E, B1, B2 & B3 सिद्रे माछाहरू सिङ्गै खाने हुँदा पाइने पोषक तत्त्वहरूको मानव शरीरमा सहज आपुर्ती हुन्छ	१.०१-३.२९

(स्रोत Bangladesh Journal of Fisheries 3–1)

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

बङ्गुर पालनको ज्ञान भएका मानिसलाई भेटी त्यसको तयारी कसरी गर्नुपर्छ भनी सोध्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : मुढोको भित्री भाग खोपेको देखेको छ ? भित्री भाग खोप्ने ज्यावल कस्तो हुन्छ ? जान्ने मानिसलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : फेसबुकको आई.डी. (How to Create Facebook Account) बनाउने तरिका ।

- Facebook Account मा click गर्ने
- Next मा click गर्ने
- Skip step मा click गर्ने
- आफ्नो gmail मा click गर्ने
- gmail ID र password भर्ने
- Next मा click गर्ने
- Confirm your account को मुनि box मा code number देखा पर्दछ । त्यो code number लाई select गरेर copy गर्ने अनि त्यसलाई enter code मा paste गर्ने
- OK मा click गर्ने
- आफ्नो gmail मा click गर्ने (आफ्नो नाममा)
- (आफ्नो facebook देखा पर्दछ)
- Add photo मा click गर्ने (profile picture राख्न)
- Upload photo मा click गर्ने
- चाहेको photo मा click गर्ने
- Open मा click गर्ने
- Save मा click गर्ने
- Add cover photo राख्न पनि profile picture राख्ने तरिका नै अपनाउने

पाठ ३. कुखुरापालन

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

कुखरा पालन पूर्ण रोजगारीका साथ मनग्य आम्दानी गर्न सकिने भरपर्दो पेसा हो । बेरोजगार तथा न्यून आय भएका अर्धबेरोजगार व्यक्तिका लागि थप आयआर्जन गर्न यो पेसा सहायक सिद्ध हुन सक्छ । यो पेसा थोरै जग्गा तथा कम लगानीमै सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसको उत्पादन ५-६ हप्तामै पाउन सकिन्छ र वर्षमा ६-७ पटकसम्म कुखुरा बेच्न सकिन्छ । यो व्यवसाय गर्न धेरै ठुलो तालिमको आवश्यकता पर्दैन ।

सहज बजार पहुँचले उत्पादनपछिको बिक्रीवितरणमा समेत समस्या हुँदैन । यो व्यवसाय सञ्चालन गर्दा प्रारम्भमा सानो आकार अर्थात् १ सयदेखि २ सयबाट सुरू गर्नु उपयुक्त हुन्छ र बिस्तारै कुखुरा पालनको अनुभव बटुली व्यावसायिकरूपमा सञ्चालन राम्रो हुन्छ ।

१) खोरको व्यवस्थापन

ब्रोइलर कुखुरा पालनका लागि पानीको सहज निकास हुने बलौटे-दोमट माटो भएको ठाउँमा अग्लो घर (खोर) भए राम्रो हुन्छ । साना चल्ला हुर्काउने खोर ठुला र फुल पार्ने अवस्थाका कुखुराको खोरभन्दा ३ सय फिट टाढा हुनुपर्छ । यस्तो खोरको मोहडा पूर्व अथवा पश्चिम फर्केको हुनु उचित मानिन्छ । यस्तो खोरमा घाम, पानी, हुरी, बतासको समस्या कम हुन्छ । हावाको दोहोरो निकासका लागि खोरको चौडाइ ३२ फिट राख्नु राम्रो हुन्छ । उचाइ भने खोरको मध्यभाग १२-१४ फिट हुनुपर्छ । खोरको पर्खाल चिसो ठाउँमा ६-८ फिट तथा गर्मी ठाउँमा ८-१० फिट राख्नुपर्छ ।

एक चरणको कुखुरा उत्पादनपछि खोरलाई राम्रोसित सफा गर्नुपर्छ । पहिले प्रयोग गरिएका दाना-पानीका भाँडा, बिजुलीका सामान सबै धोइपखाली निर्मलीकरण तथा आवश्यक मर्मतसम्भार गर्नुपर्छ । खोर कतै बिग्रेको भत्केको भए मर्मत गर्नुपर्छ ।

२) खोरमा तापक्रम तथा प्रकाश व्यवस्थापन

खोरमा पहिलो तीन दिन चौबिसै घण्टा बत्तीको प्रकाश हुनु जरुरी हुन्छ । त्यसपछि दैनिक एक घण्टाका दरले बिक्री गर्ने उमेर नपुगुन्जेल समय घटाउँदै जानुपर्छ । कुखुराको खोरमा पहिलो चार हप्ता प्रति २ सय वर्गफिटका लागि ४० वाटको बल्ब प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यसपछि २५ वाटको बल्ब प्रयोग गरे हुन्छ । ब्रुडिङ तापक्रम पहिलो हप्ता ८०-९० डिग्री फरेनहाइट राख्ने र त्यसपछि ५० डिग्री फरेनहाइट घटाउनु पर्छ । चार हप्ता पार गरेका कुखुरालाई कुनै थप तापक्रम आवश्यक पर्दैन ।

३) दानापानीको व्यवस्थापन

कुखुरालाई दानापानी खुवाउन धातु वा प्लास्टिकका भाँडा प्रयोग गर्न सकिन्छ । ब्रोइलर कुखुरालाई पहिलो दुई हप्ता स्ट्राटर दाना दिनुपर्छ । त्यसपछि दुई हप्ता B1 र पछि विक्री गर्ने बेलासम्म B2 फिनिसर दाना दिनुपर्छ ।

४) स्वास्थ्य व्यवस्थापन

आफूले कुखुरा पाल्ने क्षेत्रमा खोप लगाउनुपर्ने खालका रोगको सम्भाव्यता अध्ययन गरी खोपको व्यवस्था गर्नुपर्छ । कुखुराको उमेरअनुसार मिल्ने गरी खोप लगाउनुपर्छ । यसो हुन नसके कुखुरालाई रानीखेत, गम्बोरो, लिचीजस्ता रोग लाग्न सक्छ । यस्तो रोग लागेपछि कुखुराको उपचार सम्भव छैन ।

(स्रोत : विकिपिडिया)

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) खोरहरूका बिचमा कम्तीमा (२०/३०/४०) फिट खाली भाग हुनुपर्छ ।

ख) पहिलो चार हप्ता प्रति (२/४/८) सय वर्गफिटका लागि ४० वाटको बल्ब प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ग) कुखुराको (तौल/उमेर/मूल्य) अनुसार मिल्ने गरी खोप लगाउनुपर्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) कुखरा पालन कस्तो प्रकारको पेसा हो ?

ख) कुखुराको स्वास्थ्य व्यवस्थापन किन गर्नुपर्छ ?

ग) खोरको व्यवस्थापन किन गर्नुपर्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

प्रोटिनको स्रोत

दुध, दही, पनिरलगायतका दुग्धजन्य पदार्थ भिटामिन डी, क्याल्सियम तथा प्रोटिनका राम्रा स्रोत मानिन्छन् । यी सबै पोषकतत्त्व हड्डी र दाँतलाई मजबुत बनाउन आवश्यक छन् । दुधमा तर जम्ने भएकाले दुधमा बोसोको मात्रा धेरै हुन्छ । त्यसैले चिकित्सकहरू तर निकालिएको दुध सेवन गर्न सल्लाह दिने गर्छन् ।

त्यस्तै, माछा, मासु, अण्डा, फलफूल, दाल तथा भटमास/सोयाबिन प्रोटिनको राम्रो स्रोत मानिन्छ । साथै आयरन अन्य खनिज पदार्थ तथा भिटामिन 'के' को पनि राम्रो श्रोत मानिन्छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

भैँसीपालक वा भैँसीपालनको ज्ञान भएका मानिसलाई भेट्नुहोस् अनि भैँसीपालनको तयारी कसरी गर्नुपर्छ भन्नेबारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

व्यावहारिक कार्य : खरेटो बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : फेसबुकमा फोटो/भिडियो अपलोड गर्न

- Photo खिच्ने
- Facebook मा touch/click गर्ने
- What's in your mind मा touch/click गर्ने
- What's in your mind मा touch/click गरेर टाइप गर्ने
- Gallery मा touch/click गर्ने
- Photo/video मा touch/click गर्ने
- Say something about this video मा message टाइप गर्ने
- Next मा touch/click गर्ने
- Post मा touch/click गर्ने

पाठ ४. माहुरी पालन

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

१	२
३	४

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

१. माहुरीपालनको परिचय र महत्त्व

प्रकृतिमा पाइने मुख्यतया पुष्परस तथा कुट बटुल्न विचरण गर्दै परागसेचनमा समेत सघाउ पुऱ्याउने मौरी/माहुरीलाई उपयुक्त वातावरण जुटाई आधुनिक तरिकाले पाल्ने र मौरीका विभिन्न उपादेयताको उपयोग गरी लाभ लिने भरपर्दो कामधन्दालाई मौरीपालन भनिन्छ । खेती प्रणालीमा बालीहरूमा परागसेचनको आवश्यकता पर्दछ । मौरी एउटा प्रभावकारी परागसेचक किरो भएकाले मौरीपालनबाट यस क्षेत्रमा पनि अधिकतम लाभ लिन सकिन्छ ।

२. फाइदाहरू

- प्रत्यक्ष फाइदाहरू : मह, मैन, कुट, रोयलजेली, मौरीविष, मौरीगोला
- अप्रत्यक्ष फाइदाहरू : परागसेचन, स्वरोजगार, जैविक विविधता, प्राकृतिक सन्तुलन
- थोरै लगानीबाट मौरीपालनको सुरुवात गर्न सकिन्छ, जसलाई धेरै स्थानको पनि आवश्यकता पर्दैन र यस व्यवसायबाट छिट्टै आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

३. मौरी/माहुरीपालनका मुख्य चुनौतीहरू

- विषादी अनुगमन कार्यक्रमको अभाव, अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता प्राप्त प्रयोगशाला र उपकरणको कमी साथै प्रमाणीकरण व्यवस्थाको कमी,
- प्रशोधन तथा प्याकेजिङ जस्ता सुविधाहरू नहुँदा गुणस्तरीय मह व्यापारमा समस्या पर्नु,
- वन फँडानी तथा डढेलोबाट मौरीचरनमा समस्या हुनु,
- चरनक्षेत्रमा यातायातको पहुँच नहुनु,
- कृषकहरूलाई परागसेचनको महत्त्व थाहा नहुनु,
- बालीमा कडा विषादीको प्रयोग हुनु,
- बालीनालीमा जैविक विषादीको प्रयोग कम हुनु,
- दक्ष जनशक्तिको अभाव तथा परिचालनमा कमी हुनु,
- मौरीपालन प्रविधिको विकास तथा अनुसन्धानको कमी हुनु,
- मौरीपालन विकास नीतिको अभाव हुनु आदि ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) परागसेचन हुनु मौरीपालनबाट अप्रत्यक्ष फाइदा हो ।

ख) मौरीपालनका मुख्य चुनौतीहरूमा वन फँडानी पनि हो ।

ग) बालीनालीमा जैविक विषादीको प्रयोग बढी हुनुपर्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) मौरीपालन केलाई भनिन्छ ?

ख) मौरीपालनका प्रत्यक्ष फाइदाहरू के के हुन् ?

ग) मौरीपालनका अप्रत्यक्ष फाइदाहरू के के हुन् ?

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

कुन बालीलाई मौरीले परागसेचन गर्छ ?

मौरीले धेरैजसो तरकारी, फलफूल, तेलहनलगायत अन्नबालीमा परागसेचन गर्छ। फल र बीउको धेरै उत्पादनका लागि मौरीको परागसेचन आवश्यक हुन्छ। परागसेचनले अन्न तथा फलफूल उत्पादनमा वृद्धि गर्छ र यसले सम्पूर्ण प्राणीलाई सहयोग पुऱ्याउँछ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस्।

५. परियोजना कार्य :

जागिर कि स्वतन्त्र व्यवसाय ? भन्ने विषयमा तपाईंका कुनै १० जना साथीहरूको विचार सङ्कलन गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : जुत्तामा पालिस लगाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस्।

ख) स्वतन्त्र कार्य : घरेलु तरिकाले पानी शुद्ध पार्न आउँछ ?

विधि : पानी उमाल्ने

पानी उमाल्नु पानी शुद्धीकरण गर्ने सजिलो विधि हो । पानी उमाल्दा उच्च तापले हानिकारक सूक्ष्म जीवाणुहरू नष्ट हुन्छन् । यसो गर्दा आउँ, झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड जस्ता पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ । पानीलाई कम्तीमा एक भुल्को उमाले पानी जीवाणुरहित हुन्छ । एकचोटि उमालेको पानीलाई पुनः प्रदूषित हुन नदिन सफा भाँडामा छोपेर राख्नुपर्दछ ।

एकाइ १०

जडीबुटी विज्ञान

पाठ १. कुटकी

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

कुटकी

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

वैज्ञानिक नाम : Neopicrorhiza scrophulariifolia (Pennell) Hong

नेपाली नाम : कुटकी

अङ्ग्रेजी नाम : पिक्रोरहिजा (Picrorhiza)

वानस्पतिक परिवार : स्क्रफियल्याएसिआई (Scrophulariaceae)

परिचय:

कुटकी

जमिनको सतहमै फैलिएर बढ्ने कुटकी बहुवर्षीय बिरुवा हो । यसका काण्डहरू पुराना पातका शेष भागले छोपिएको हुन्छ । पात निस्कने ठाउँमा डाँठ अलि ठाडो भएको हुन्छ । यसको डाँठ र पात तितो हुन्छ । यसका पातहरू अण्डाकारका ४ से.मि.सम्म लामा र १५ मि.मि. सम्म चौडा हुन्छन् । पातमा किनाराहरू दाँतेदार हुन्छन् । पातहरूको कापबाट माथि निस्किएको डाँठमा फूलहरू फुल्छन् । फूलहरू डाँठको टुप्पामा एकपछि अर्को हुँदै टुप्पोसम्म फुल्छन् र निला वा बैजनी रङ्गका हुन्छन् ।

फूल फुल्ने समय : चैत्र, वैशाख

प्राकृतिक बासस्थान :

कुटकी भारतको गढवालदेखि भुटान, दक्षिण पूर्वी तिब्बत, उत्तरी बर्मा र पश्चिमी चीनलगायत नेपालमा ३,५००-४,८०० मिटरसम्मको उचाइ भएको भिरालो चट्टानी भूभागमा वा चट्टान फुटेर बनेको बलौटे माटोमा पाइन्छ ।

उपयोगिता :

रक्त विकार, पित्त, ज्वर, रुघा, खोकी, अजीर्ण, मधुमेह आदि रोगको उपचारमा कुटकी प्रयोग गरिन्छ ।

(नोट : विराम र बिरामीको अवस्थाअनुसार औषधी प्रयोग गर्न रजिस्टर्ड वैद्य/आयुर्वेदीय चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।)

सङ्कलन समय र विधि :

बिरुवाहरू करिब ३ वर्षपछि आश्विन कार्तिकतिर मात्र सङ्कलन गर्न लायक हुन्छन् । फल सुकिसकेपछि यसका पातहरू सुक्छन् । त्यसैबेला यसका काण्डहरू खनेर निकालिन्छ । खनिसकेपछि राम्ररी पानीले धोएर माटो सफा गर्नुपर्छ । सुकाएका काण्डहरूलाई सुख्खा तथा हावादार ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ ।

(श्रोत : नेपालको आर्थिक विकासका लागि प्राथमिकता प्राप्त जडीबुटीहरू प्रकाश : नेपाल सरकार वन तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय, वनस्पति विभाग ।)

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) पात निस्कने ठाउँमा डाँठ अलि .... भएको हुन्छ ।

ख) कुटकी नेपालमा .... मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ ।

ग) आश्विन कार्तिकतिर बिरुवाहरू .... वर्षपछि मात्र सङ्कलन गर्न लायक हुन्छन् ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) कुटकीको वैज्ञानिक नाम के हो ?

ख) कुटकीको उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

ग) कुटकी कसरी सङ्कलन गरिन्छ ?

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

चिराइतो

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

चिराइतो

उपयोगिताः

चिराइतोमा पाइने मुख्य तत्त्व "चिरेटिन" हो । यसको आजभोलि मागमा वृद्धि भएको छ । मदिरा/बियर उद्योगहरूले यसलाई वैकल्पिक तितो पदार्थको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेका छन् । आयुर्वेदिक पद्धतिअनुसार

यो जडीबुटी किटनाशक, ज्वरान्तक, घाउ, खटिरा, स्वाद र रुचि बढाउने कार्यमा प्रयोग गरिन्छ । चिराइतोमा ओलिएनोलिक अम्ल, स्वेर्सिया मेरिन भन्ने तत्त्वहरू हुन्छन् । जसलाई कपाल बढाउने टनिकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । चिराइतोलाई "चन्द्र प्रवती" भन्ने क्यान्सरको आयुर्वेदिक औषधीको प्रमुख तत्त्वको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

(नोट : बिराम र बिरामीको अवस्थाअनुसार औषधी प्रयोग गर्न रजिस्टर्ड वैद्य/आयुर्वेदीय चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ ।)

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा कस्ता रोगमा कस्ता घरेलु वा स्थानीय जडीबुटीहरू प्रयोग भइआएका छन् ? यस बारे अनुभवी मानिसहरूको विचार सङ्कलन गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : धुले अचार बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : बाँसको फोल्डिङ कुर्सी

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ इत्यादि ।

आवश्यक सामग्री :- बाँस, प्वाल पार्ने साधन, टाँस्ने वस्तु, बलियो फिता, आरी, काँटी ठोक्ने ह्याम्मर इत्यादि ।

बाँस टुक्राएर प्वाल पारेको

बाँसको टुक्राहरू जोडेको

बाँसकै काँटी ठोकेको

बलियो फिता लगाएको

बाँसका भाटाहरू फिता र बाँसमा जोडेको

बाँसका भाटाहरू फितामा फलामको बटम लगाएको

पट्याएको कुर्सीलाई खोलेको

तयारी कुर्सी

कुर्सीमा आराम गर्दै

एकाइ ११

स्थानीय शासनव्यवस्था : न्यायिक समिति

पाठ १. निर्णय कार्यान्वयन तथा अभिलेख

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

न्यायिक समिति

क) परिचय

नेपालको संविधानको धारा २१७ मा व्यवस्था भएअनुसार कानुनबमोजिम आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्रका विवाद निरुपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा र

प्रत्येक नगरपालिकामा उपप्रमुखको संयोजकत्वमा गाउँसभा वा नगरसभाबाट आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई सदस्यसहित गठन हुने तीन सदस्यीय समिति नै न्यायिक समिति हो ।

ख) न्यायिक समितिलाई कति किसिमको अधिकार क्षेत्र छ ?

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ अनुसार न्यायिक समितिलाई निम्न दुई किसिमको अधिकार क्षेत्र रहेको छ :

- ऐनको दफा ४७ (१) अन्तर्गतका विवादको निरुपण (कारबाही र किनारा) गर्ने,
- ऐनको दफा ४७ (२) अन्तर्गतका विवादको मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र विवाद समाधान गर्ने ।

ग) निर्णय कार्यान्वयन तथा अभिलेख : न्यायिक समितिबाट भएका निर्णय कार्यान्वयन गर्ने, कार्यान्वयनका लागि पेश गर्ने तथा अभिलेख सुरक्षित राख्नेलगायतको दायित्व न्यायिक समितिमा तोकिएको कर्मचारीको रहने छ ।

१) बैठकबाट पारित निर्णयको अभिलेख गर्न एक छुट्टै निर्णय पुस्तिकाको व्यवस्था गरिने छ ।

२) बैठकबाट पारित भएका सबै निर्णयहरू निर्णय पुस्तिकामा लेखी अभिलेखबद्ध गरिने छ ।

३) न्यायिक समितिबाट भएको निर्णय सरोकारवालाहरूलाई निर्णयको प्रतिलिपि लिनका लागि लाग्ने दस्तुर प्रतिपाना रु.१०/- लिई उपलब्ध गराइने छ ।

३) निर्णय भई अभिलेख गरिएको निर्णय पुस्तिकाको बन्द खण्डमा निर्णय गर्ने सदस्यहरूले सही गर्नुपर्ने छ ।

४) निर्णय पुस्तिका न्यायिक समितिको सचिवालयमा रहने छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) न्यायिक समिति (दुई/तीन/चार) सदस्यीय हुन्छ ।

ख) ऐनको दफा ४७ (१/२/३) अन्तर्गतका विवादको निरुपण गर्ने गरिन्छ ।

ग) निर्णय पुस्तिका (पुस्तकालयमा/घरमा/न्यायिक समितिको सचिवालयमा) रहने छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) न्यायिक समिति भनेको के हो ?

ख) न्यायिक समितिलाई कति किसिमको अधिकार क्षेत्र छ ?

ग) न्यायिक समितिबाट भएका निर्णय कार्यान्वयन र अभिलेख कसरी गरिन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

न्याय प्रशासन

न्याय प्रशासन राज्यको एउटा प्रमुख कार्य हो । न्यायविना शान्ति, शान्तिविना विकास र विकासविना राज्यको अस्तित्व कल्पना गर्न सकिँदैन । शान्ति र विकासको दृष्टिले मात्र होइन, राजनीतिक आदर्शको रूपमा स्विकारिएको लोकतान्त्रिक प्रणालीको अस्तित्व पनि धेरै हदसम्म न्यायको शाश्वत् मूल्य र मान्यतामा आधारित रहेको हुन्छ । न्यायको जीवन्ततामा मात्र लोकतन्त्रको औचित्य स्थापित हुन्छ । लोकतन्त्रको आधारभूत मूल्य जनताको सर्वोच्चताको स्वीकार हो भने जनताको सर्वोच्चताको संरक्षण न्यायको माध्यमबाट मात्र सम्भव हुने ठानिन्छ । न्यायको यही महत्त्वका कारण आधुनिक राज्य प्रणालीमा न्यायलाई मानव अधिकारकै एउटा विषयका रूपमा मान्यता दिइएको छ ।

उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

आफ्नो वडा कार्यालयमा गएर मिलापत्रको फोटोकपी गराई त्यस्तै किसिमको अर्को मिलापत्र लेख्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : बाबियो/अम्लिसाको कुचो बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

बाबियोको कुचो	अम्रिसो कुचो

ख) स्वतन्त्र कार्य : खिर बनाउने विधि

खिर पकाउन आवश्यक सामग्री :-

- चामल (बासमती/ताइचिन/रामभोग/बेलगुटी/चिराँखे/अट्टे आदि) : १ कप
- दुध : १ लिटर
- चिनी : १ ठुलो चम्चा
- काजु (टुक्रा पारिएको) : २ सानो चम्चा
- नरिवल (टुक्रा पारिएका) : २ सानो चम्चा
- छोकडा (टुक्रा परिएको) : २ सानो चम्चा
- सुकुमेल : २/३ पिस
- किसमिस : ६/७ पिस
- ल्वाङ : २/३ पिस
- तेजपात : १/२ पात
- जाइफल : दानाको १/४ भाग

खिर बनाउने तरिका :-

- सर्वप्रथम चामललाई केलाएर सफा पार्ने ।
- खिर बनाउन आवश्यक चामललाई पानीले राम्ररी पखाल्ने ।
- चुलोमा मध्यम तापको आगो बाल्ने । एक लिटर दुध हालेर डेक्ची (पकाउने भाँडो) बसाल्ने ।
- दुधलाई राम्ररी तात्न दिने ।
- धोएर राखेको चामललाई उम्लिएको दुधमा हाल्ने ।
- धिमा आगोमा दुध र चामल केही मिनेट पाक्न दिने ।
- यसरी दुधमा चामल छड्कन थालेपछि पूर्वतयारी गरेको काजु, नरिवल, ल्वाङ, सुकुमेल, किसमिस, छोकडा र जाइफलका टुक्रा हाल्ने । आवश्यकताअनुसार चिनी, तेजपात पनि हाल्ने ।
- अब सो चमल र सबै मसला गल्ने गरी मन्द आगोमा १२/१५ मिनट पकाउने ।
- यसरी तयार भएको खिरलाई चुलोबाट उतार्ने ।
- अब मनतातो अवस्थामा खिर खाने ।

पाठ २. न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्र

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार :-

(१) प्रचलित कानुनले तोकिएको काम, कर्तव्य र अधिकारको अतिरिक्त समितिको काम, कर्तव्य अधिकार देहायबमोजिम हुने छ :

क) नगरपालिका क्षेत्रभित्रबाट पर्न आएका उजुरी एवम् विवादलाई दर्ता गरी सो दर्ताको निस्सा दिने व्यवस्था मिलाउने ।

ख) आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्र रहेको विवादित विषय समितिको बैठकमा छलफल गराई आवश्यक देखिएमा मेलमिलाप तथा विवाद निराकरणका लागि मध्यस्थता समितिसमक्ष पठाउन सक्ने छ ।

ग) समितिबाट भएका निर्णयहरूको अभिलेखीकरण गराई सुरक्षित राख्न लगाउने ।

घ) समितिले आवश्यक ठानेमा विवादका पक्षहरूलाई उपस्थित गराई प्रचलित कानुनबमोजिम बयान लिखित जवाफ वा प्रत्युत्तर माग गरी कार्यविधि अपनाई विवादको निरुपण गर्ने ।

ङ) मध्यस्थता समितिको गठन अनुसूची १ बमोजिम हुने छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) न्यायिक समितिका काम, कर्तव्य र अधिकार ४ ओटा छन् ।

ख) उजुरी एवम् विवादलाई दर्ता गरी सो दर्ताको निस्सा दिने व्यवस्था मिलाउने ।

ग) समितिबाट भएका निर्णयहरूको अभिलेखीकरण गराई सुरक्षित राख्न लगाउने ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) न्यायिक समितिका काम, कर्तव्य र अधिकार के के हुन् ?

ख) कस्ता विषयहरू समितिको बैठकमा छलफल गराई मेलमिलापका लागि मध्यस्थता समितिसमक्ष पठाउन सक्ने छ ?

ग) कस्ता निर्णयहरूको अभिलेखीकरण गराई सुरक्षित राख्न लगाउने ?

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग, नेपाल

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र

१० डिसेम्बर १९४८ मा संयुक्त राष्ट्र सङ्घको महासभाद्वारा पारित प्रस्ताव नं. २१७ क (३) बाट ग्रहण र घोषणा गरिएको

धारा २

जाति, वर्ण, लिङ्ग, भाषा, धर्म, राजनीतिक वा अन्य विचारधारा, राष्ट्रिय वा सामाजिक उत्पत्ति, सम्पत्ति, जन्म वा अन्य कुनै हैसियत जस्ता कुनै पनि आधारमा कुनै पनि किसिमको भेदभाव विना प्रत्येक व्यक्तिलाई यस घोषणापत्रमा उल्लिखित अधिकार र स्वतन्त्रताहरूको अधिकार हुने छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईं बसोवास गर्ने समाजमा झैझगडा हुँदा कसरी मिल्ने/मिलाउने काम हुन्छ ? विचार सङ्कलन गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : सामान्य कामका लागि मात्रा मिलाएर सिमेन्ट र बालुवा मुछी इँटा वा ढुङ्गा मिलाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : बाँसका चोयाको डाली

१	२
३	४

एकाइ १३

प्राकृतिक स्रोतसाधनहरू

पाठ १. आफ्नो गाउँमा भएका प्राकृतिक स्रोतसाधनहरू

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

हेंवाखोला

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

फिदिम नगरपालिका प्राकृतिक स्रोत साधनले भरिपूर्ण छ। यहाँको जमिन उत्पादनशील छ। तमोर नदी यो पालिकासँग जोडिएको नदी हो । यहाँ हेंवा खोला, निबु खोला, फेमे खोला, थाङ्साङ् खोला, सिवा खोला बग्छन् । पिउने पानी, सिँचाइ तथा जलविद्युत् उत्पादन एव साना जल-यातायात सञ्चालन गर्न सकिन्छ । प्राकृतिक, पर्यटकीय तथा सांस्कृतिक दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण सुके पोखरी, साधुटार जस्ता स्थानहरू पनि यहाँ छन् ।

फिदिम नगरपालिका वन सम्पदाको दृष्टिकोणले धेरै धनी छ । यस पालिकामा निजी, सामुदायिक, सरकारी र कबुलियत वनहरू रहेका छन् । यसले फिदिम नगरपालिकाका सयौँ घरधुरीलाई प्रत्यक्ष

फाइदा पुऱ्याएको छ । फिदिम नगरपालिकाको तल्लो भागमा न्यानो हावापानी भएका कारण साल, सिसौ जस्ता कडा काठका रुखहरू पाइन्छन् भने माथिल्लो भागमा कटुस, चाँप, गुराँस जस्ता चिसो हावापानीमा पाइने रुखबिरुवाहरू हुन्छन् । यहाँ हावापानी र भौगोलिक विविधता रहेको छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) फिदिम नगरपालिका ....ले भरिपूर्ण पालिका हो ।

ख) फिदिम नगरपालिका ....को दृष्टिकोणले पनि धेरै धनी मानिन्छ ।

ग) ....का कारण यहाँको वन र वनसम्पदामा विविधता पाइन्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) फिदिम नगरपालिकामा कुन कुन खोलाहरू बग्छन् ?

ख) फिदिम नगरपालिकाको तल्लो भागमा कस्तो हावापानी छ ?

ग) फिदिम नगरपालिकामा कति प्रकारका वनहरू छन् ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

प्राकृतिक स्रोतले त्यस्तो वस्तुलाई बुझाउँछ जसलाई मानिसले प्रकृतिबाट प्राप्त गरी उपयोग गर्न सक्छ । माटो, पानी, हावा, दाउरा, तेल, सौर्यऊर्जा, वायुऊर्जा, यी सबै प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । मुख्यगरी मानिसका लागि प्राकृतिक स्रोतअन्तर्गत माटो, हावा, पानी, घाम र वनजङ्गल पर्दछन् ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँठाउँमा पाइने प्राकृतिक स्रोत साधनहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : मूलाको सिन्की बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : सियो र धागोले कपडामा टाँका (stitch) बनाउने ।

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ ।

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ, आदि ।

आवश्यक सामग्री :- सियो, धागो, कपडाको टुक्रा, इत्यादि ।

सियो र धागो

प्लस टाँका (+)

एकाइ
१३

जैविक विविधता

पाठ १. जैविक विविधताको परिचय र यसका धम्कीहरू (Threats)

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

जैविक भन्नाले जीवहरूसम्बन्धी भन्ने बुझिन्छ । यसमा प्राणी र वनस्पति पर्दछन् । विविधता भनेको विभिन्नता, फरकपन वा किसिम हो । जीवित प्राणी र वनस्पतिबिचको भिन्नता, किसिम एवम् फरकपनलाई जैविक विविधता भनिन्छ । जैविक विविधताले संसारका सबै क्षेत्र जस्तैः जल, स्थल, समुन्द्र तथा सिमसारमा रहेका सबै जीवित प्राणी तथा वनस्पतिबिच पाइने फरकपन, प्रकार तथा तिनीहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध एवम् संयोजनसमेतलाई जनाउँछ । कुनै एक स्थानको वन क्षेत्रमा वनस्पति, पशुपक्षी र अन्य जीव रहेका हुन्छन् । यो जैविक विविधता हो ।

जैविक विविधताका लागि खतराहरू :

१) लोप

लोप हुनु भनेको प्रजातिहरूको विश्वव्यापी रूपमा हराउने काम हो ।

२) बासस्थानको क्षति

बासस्थानको क्षति वा विनास भएमा कुनै पनि जीव त्यहाँ बस्न सक्दैनन् ।

३) अति शोषण

अति शोषण भन्नाले धेरै मात्रामा जीवहरूको शिकार गर्नु, अत्याधिक बोटबिरुवाहरूको फँडानी गर्नु आदि हो ।

४) प्रदूषण

प्रदूषण भनेको वातावरणमा हानिकारक रसायन वा अन्य सामग्रीहरू छोड्नु हो ।

५) जलवायु परिवर्तन

कार्बनडाइअक्साइड र मिथेन जस्ता हरितगृह ग्यासहरू उत्सर्जन गर्दा र ऊर्जाका लागि जीवाश्म इन्धनहरू जलाउँदा जलवायु परिवर्तन हुन्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) लोप हुनु भनेको प्रजातिको विश्वव्यापी (उदाउने/हराउने/देखापर्ने) काम हो ।

ख) प्रदूषण भनेको वातावरणमा (फाइदाकारी/हानिकारक/राम्रो) रसायन वा अन्य सामग्रीहरू छोड्नु हो ।

ग) जलवायु परिवर्तनले जैविक विविधतालाई खतरामा (पार्छ/पार्दैन/लादैन) ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

ख) जलवायु परिवर्तनले के असर पार्छ ?

ग) कसरी जलवायु परिवर्तन हुन्छ ?

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

जैविक विविधता महासन्धि १९९२ को धारा २ अनुसार पृथ्वीको जल, स्थल र आकाशमा आफ्नो जीवनयापन गर्ने सम्पूर्ण, जीव, जन्तु, वनस्पति र मानवबिचको सहअस्तित्व तथा अन्तरसम्बन्धमा रहेको विविधता नै जैविक विविधता हो । नेपालको वातावरण संरक्षण ऐन, २०७६ अनुसार जैविक विविधता भन्नाले पारिस्थितीय प्रणालीको विविधता, प्रजातीय विविधता तथा वंशाणु विविधता सम्झनुपर्छ । जैविक विविधता स्थानअनुसार फरक हुन्छ ।

स्रोत : विकिपिडिया

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

वनस्पति तथा जीवहरू तापक्रम/स्थानअनुसार फरक फरक पाइन्छन् । यस विषयमा ज्ञान भएका मानिससँग सहयोग लिएर त्यस्ता वनस्पति तथा जीवहरूको कम्तीमा एउटा एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : अण्डाको अम्लेट बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : इँटा बनाउने काम

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ ।

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ इत्यादि ।

आवश्यक सामग्री :- माटो, कोदालो (माटो खन्न र मुछ्न), फर्मा (इँटाको आकार बनाउने घरेलु साँचो) इत्यादि ।

हिलो मुछेको	हिलो फर्मामा लगाएको	फर्माबाट इँटा खुला ठाउँमा राखेको

एकाइ १४

स्रेस्ता

पाठ १. भाखापत्र लेखन

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

भाखापत्रको नमूना

हस्ताक्षरको सही

दा. बा.

साक्षी

१..........१

२..........१

३. लेखक..........१

लिखितम्...... जिल्ला ....पालिका वडा नं....... (टोल) बस्ने वर्ष...... को तपाइँ.... बाट ... जिल्ला.....पालिका... वडा नं.... (टोल) बस्ने वर्ष... को.... ले कानुनबमोजिम ब्याजसमेत मिति... मा रु....।- ऋण लिएकोमा सो भाखाभित्र केही पनि रकम बुझाउन नसकेको । सावा रु..... ।- । ब्याज रु....।- बुझाई साँवा रू......।.....। ब्याज रु.... ।- बुझाउन नसकेकाले उक्त लेखिएबमोजिमको साँवा रु... ।- ब्याज रु..... ।- एकमुष्ट आजको मितिले ... दिन/महिना/वर्षभित्र बुझाउन ल्याउने छु । यो भाखामा बुझाउन सकिनँ भने मेरो चलअचल, जायजेयाबाट कानुनबमोजिम असुलउपर गरी लिनु भनी आफ्नो खुशीराजीले किनाराको साक्षीका रोहवरमा... (ठाउँ) मा बसी यो भाखापत्रको लेखी दिएँ ।

इति सम्वत्... साल....... महिना.... ..गते रोज ... शुभम्......................

दा. बा.

हस्ताक्षरको सही

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

निश्चित समयभित्र कुनै काम गर्न लिएको रुपियाँ तिर्न कबुल गरी लेखिएको कागज वा प्रतिज्ञापत्रलाई नै भाखापत्र भनिन्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) यो भर्पाइको नमुना हो ।

ख) भाखा भनेको तोकिएको समय हो ।

ग) रोहवर भनेको प्रयास हो ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) चलअचल जायजेथा भनेको के हो ?

ख) साक्षी भनेको के हो ?

ग) दा. र बा. को पूरा रूप के हो ?

३. पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

कपाली तमसुक लेख्ने तरिका

दा. बा.

हस्ताक्षरको सही

लिखितम् धनीका नाम जिल्ला ....पालिका .... वडा नं. .... बस्ने .... का हातबाट ऐ. गा.पा. वडा नं. .... बस्ने......... वर्ष........को .... ले आजका मितिमा गन्ति गरी लिएको साँवा .... रु. ....अक्षरेपि .... घर खर्च गर्न भनी लिएको ठिक साँचो भएकाले उक्त रूपैयाँ बोलकबुल बन्दोबस्तको हकमा मासिक सयकडा प्रतिशत....... ... का दरले ब्याज लगाई आगामी................. सम्ममा साँवा ब्याज एकमुष्ट बुझाउने भाखा राख्दै । भाखामा बुझाउन नसकी भाखा नाघ्यो भने तपाईं साहुको थैली प्रचलित नेपाल कानुनबमोजिम मेरो घर घरानाबाट असुलउपर गरी लिनु भनी मेरो मनोमान खुशीराजी साहुकै घर बार्दलीमा बसी कपाली तममुक लेखी तपाईं साहुलाई दिएँ साक्षी बायाँ किनाराको सदर ।

साक्षी

१...................१

२...................१

३. लेखक.......१

इति सम्वत्... साल....... महिना.... ..गते रोज ... शुभम्.....................

कपाली तमसुक

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

किरातकालीन प्रशासन

किरातकालमा कुथेर, शुल्ली, लिग्वल र माप्चोक गरी ४ ओटा विभिन्न क्षेत्र हेर्ने न्यायाधिकरणहरू हुन्थे । किरातकालमा कानुनको सबैभन्दा प्रमुख श्रोत मुन्धुम् थियो । मुन्धुम् किरातहरूको धर्मग्रन्थ पनि हो । थुङ्साप् (लेख्य रूप) मौखिक परम्परामा आधारित थियो । खासगरी जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्पत्ति आदि विषयमा नियमहरू बनाइएका हुन्थे ।

चोरी, डकैती, हत्या आदिलाई अपराध ठानिन्थ्यो । यस कालमा विवाहको प्रारुपले मान्यता पाएको थियो ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंले प्रतापबाट रु. एक लाखमा २ रोपनी जमिन बन्धकीमा लिनुभयो । अब पात्रहरू, पात्रहरूको सङ्ख्या, स्थान, अवस्था इत्यादि बदलेर पाठमा दिएको नमुनालाई आधार मानेर एउटा भाखापत्र लेख्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईंलाई बाबियो, पाट, लोकता आदिका डोरी बाट्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : पातमा मानव आकृति निकाल्ने कार्य ।

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ ।

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ इत्यादि ।

आवश्यक सामग्री :- तिखो र धारिलो औजार, हरियो पात, पेन्सिल इत्यादि ।

तिखो वस्तुले आकृति कोरिएको	काटिएको भाग चिम्टिले झिक्दै	आकृतिबाहेक अरू भाग हटाएको

पाठ २. बन्डापत्र लेखन

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

बण्डापत्रको नमुना

लिखितम्..............को नाति .... को छोरा.... जिल्ला.... पालिका... वडा नं..... (टोल) वस्ने वर्ष ..... को ...... १..... को नातिनी.... की छोरी..... की पत्नी....... (टोल) बस्ने वर्ष.....की.....१...को नाति......को छोरा..... बस्ने वर्ष....को ....१....की नातिनी..... को अविवाहिता छोरी .... बस्ने वर्ष.... की....१ समेत हामी...... जना अंशियारहरू आजसम्म सगोलमा बसी आएकोमा अब उप्रान्त बेग्ला बेग्लै बस्ने सल्लाह भएकाले हामी अंशियारहरूले यो वण्डापत्र गरेका छौँ । हामी..... र........ बाट... भाइ छोरा र ..... छोरी जन्मेकोमा......छोरी/छोरीको विवाह हुन बाँकी भएकाले उनीहरूको/उसको विवाह खर्च र हामी अंशियारहरूमध्ये ... भाइ/छोरा नाबालक भएकाले निजको भागको अंशसमेत म ..... ले जिम्मा लिई बस्न हामी सबैलाई मञ्जुर भएकाले नगद चल जति हात हातै बुझिलिई अचल सम्पत्ति साहु आसामीलगायत सबै नरम करम मिलाई ऐनबमोजिम बण्डागरी छुट्याई लिई/दिई बेग्ला बेग्लै बसी जीवन वृत्ती चलाउन हामीहरू मञ्जुर भएकाले तपसिलमा लेखिएबमोजिम बण्डा छुट्याएका छौँ । सोहीबमोजिम आ-आफ्नो हिस्सा आफू आफूले खानु व्यहोर्नु । यसमा कसैले देखाए छपाएको भए नदबाउने अंशियारले पत्ता लगाई ऐनबमोजिम गरी खानु भनी आ-आफ्नो भाग आ-आफूले बुझी हाम्रो खुसीराजीले किनाराका साक्षीका रोहवरमा ... (ठाउँ) मा बसी यो बण्डापत्र लेखी. रजिस्ट्रेसन पारित गरायौँ ।

तपसिल

....

इति सम्वत्... साल....... महिना.... ..गते रोज ... शुभम्...............

दा. बा.

हस्ताक्षरको सही

दा. बा.

हस्ताक्षरको सही

दा. बा.

हस्ताक्षरको सही

दा. बा.

हस्ताक्षरको सही

साक्षी

१.............. १

२.............. १

३. लेखक........ १

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

एकाघरमा बसेका अंशियार दाजुभाइबिच सम्पत्ति, धनमाल, ऋण, आदिको भागबण्डा गरेर रीतपूर्वक लेखिएको कागजलाई अंशबण्डाको लिखत अथवा बण्डापत्र भनिन्छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) लिखितम्.......को नाति....को छोरा...... (आ-आफ्नै विवरण भर्ने)

ख) बेग्लाबेग्लै बसी जीवन चलाउन.......हामीहरू मञ्जुर भएकाले ।

ग) इति सम्वत् .....साल...महिना.....गते रोज ....शुभम्.......(आ-आफ्नै विवरण भर्ने)

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) बण्डापत्र भनेको के हो ?

ख) बण्डापत्रमा क-कसको साइनो उल्लेख गरिन्छ ?

ग) लिखतको अन्तिम लाइनमा के के कुरा लेखिन्छ ?

३. पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

मिति: २०७८।०२। ३०

माननीय प्रदेश प्रमुखज्यू,
गण्डकी प्रदेश पोखरा ।
मार्फत् माननीय मुख्यमन्त्री
गण्डकी प्रदेश पोखरा ।

विषय : राजीनामा बारे ।

नेपालको संविधान जारी भई सङ्घीयताको कार्यान्वयन गर्ने क्रममा प्रदेशसभाको निर्वाचनद्वारा प्रदेश सरकारको स्थापना भएपश्चात् मिति २०७४।११।२१ मा नियुक्ति भई २०७४।१२।८ मा सपथ लिई यस प्रदेशको प्रथम मुख्य न्यायाधिवक्ताको रूपमा सेवा गर्ने अवसर दिनु भएकोमा माननीय मुख्यमन्त्रीज्यू र प्रदेश सरकारप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । मैले मुख्य न्यायाधिवक्ताको पदमा रही सेवा गरेको करिव ३ वर्ष ३ महिनाको अवधिमा आफ्नो ज्ञान, बुद्धि, सिप र क्षमताले भ्याएसम्म सङ्घीयताको कार्यान्वयन, प्रदेशको हक अधिकारको रक्षा, प्रदेशमा कानुनहरू निर्माणमा सहजीकरण, स्थानीय तहमा कानुन तर्जुमा सहजीकरण समितिसमेतमा रही संवैधानिक र कानुनी कर्तव्य पालना गर्न इमानदार प्रयास गरेकोमा मलाइ सन्तोष लागेको छ । तर मेरो कार्यसम्पादनमा कुनै कमी, कमजोरी र त्रुटि रहन गएको भएमा म समस्त प्रदेशबासी दिदीबहिनीहरूसँग खुला हृदयले क्षमा याचना गर्दछु । यस अवधिमा मुख्य न्यायाधिवक्ताको रूपमा कार्य सम्पादन गर्न सहयोग गर्नुहुने मा. मुख्यमन्त्रीज्यू, मा. मन्त्रीज्यूहरू, प्रदेश सरकारका अन्य निकाय, मुख्य न्यायाधिवक्ताको कार्यालयका कर्मचारी मित्रहरू, सञ्चारकर्मी साथीहरू र नागरिक समाजलगायत सम्पूर्णका तर्फबाट प्राप्त सहयोग र सद्भावका लागि हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

अन्तमा: सबैमा हार्दिक कृतज्ञता र धन्यवाद ज्ञापन गर्दै मुख्य न्यायाधिवक्ताको पदबाट आजैका मितिबाट लागू हुने गरी राजीनामा गरेको छु ।

राजेन्द्र घिमिरे

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

लिच्छविकाल

लिच्छविकालमा प्रशासनिक व्यवस्था हेर्न भट्टाधिकरण, महाधिकरण जस्ता निकायहरू दरबारमा थिए । न्याय हेर्नका लागि पूर्वाधिकरण र पश्चिमाधिकरण जस्ता निकायहरू तोकिएका थिए । त्यसबेला अपराधलाई पञ्चखत तथा पञ्चमहापातकी गरी २ प्रकारमा वर्गीकृत गरिएको थियो ।

पञ्चखतमा चोरी, डकैती, हत्या, बलात्कार आदि पर्दथे ।

पञ्चमहापातकीमा ब्रह्महत्या, रक्सी सेवन, गुरूपत्नी गमन आदि पर्दथे ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

पात्रहरू, पात्रहरूको सङ्ख्या, चलअचल सम्पत्ति, स्थान, अवस्था इत्यादि बदलेर पाठमा दिएको नमुनालाई आधार मानेर एउटा बण्डापत्र तयार गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : बाख्राको टाट्नो बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : पानीको ढिकी । यसको नमुना बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

चक्कालाई पानीले नघुमाउँदा ढिकीको फेदमा चाप पर्दैन, अनि ढिकी तल झर्छ ।	चक्कालाई पानीले घुमाउँदा ढिकीको फेदमा चाप पर्छ, अनि ढिकी माथि जान्छ ।

एकाइ १५

हाम्रो तथ्याङ्क

पाठ १. घरपरिवारका सुविधाहरू

(अ) तथ्याङ्क हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- तथ्याङ्कमा के छ ?

a	ward	Total Household	Without any amenities /assets	At least one amenity/ asset	Types of household amenities/assets													
					Radio	Television	Land line telephone	Mobile phone (ordinary)	Mobile phone (smart)	Computer/ Laptop	Internet	Car/jeep/ van	Motor cycle/ scooter	Bicycle	Electric fan	Refrigerator	Washing machine	Air conditioner
Phidim Municipality																		
	All Wards	12336	592	11744	4888	5589	548	9687	8920	1194	3790	228	1654	179	1300	920	121	24
	1	2558	76	2482	819	1409	343	1743	2278	595	1412	89	655	96	821	555	84	13
	2	1087	19	1068	364	555	95	718	906	149	449	45	270	18	153	136	6	2
	3	532	16	516	119	293	0	447	407	32	35	22	67	5	0	0	0	0
	4	1139	17	1122	361	722	79	742	978	181	355	28	253	26	283	203	26	3
	5	751	32	719	402	173	4	689	539	9	130	1	19	1	3	2	0	1
	6	805	60	745	306	287	3	688	520	52	300	5	34	8	4	0	0	2
	7	654	26	628	328	283	8	604	480	17	128	5	67	7	3	4	2	2
	8	745	24	721	299	434	7	603	567	35	352	7	69	5	4	7	1	0
	9	496	23	473	207	169	0	426	339	25	86	4	30	1	6	3	0	0
	10	614	112	502	313	155	1	461	288	20	13	0	31	1	1	1	1	0
	11	724	67	657	263	328	5	588	401	14	213	5	33	3	19	9	0	0
	12	766	42	724	528	382	0	672	450	15	159	4	66	0	1	0	1	0
	13	754	46	708	305	192	3	656	465	35	59	5	33	8	1	0	0	0
	14	711	32	679	274	207	0	650	302	15	99	8	27	0	1	0	0	1

नोट :- यो तथ्याङ्कमा भएका शब्दहरूलाई शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहुन ।

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

फिदिम नगरपालिकामा जम्मा १४ वटा वडा र १२,३३६ घरपरिवार छन् । फिदिम नगरपालिकामा रेडियो, टेलिभिजन, लेन्डलाइन टेलिफोन, साधारण मोबाइल फोन, स्मार्ट मोबाइल फोन, कम्प्युटर/ल्यापटप, इन्टरनेट, कार/जिप/भ्यान, मोटरसाइकल/स्कुटर, साइकल, विद्युतीय पङ्खा, रेफ्रिजरेटर, लुगा धुने उपकरण (Washing machine) र एयर कन्डिसनर (Air conditioner) प्रयोग गर्नेहरू छन् । एउटै पनि सुविधा नभएको (Without any amenities) वा कम्तीमा एउटा सुविधा (at least one amenity) भएको १४ वटै वडाहरूको विवरणमाथिको तालिकामा दिइएको छ । तीमध्ये १ नं. वडाको विवरण प्रस्तुत गरिएको छ :-

यो वडामा जम्मा परिवार सङ्ख्या २,५५८ छ। एउटै सुविधा नभएका ६७ परिवार र कम्तीमा एउटासम्म सुविधा भएका २,४८२ परिवारहरू छन् । रेडियो ८१९, टेलिभिजन १,४०९, लेन्डलाइन टेलिफोन ३४३, साधारण मोबाइल फोन १,७४३, स्मार्ट मोबाइल फोन २,२७८, कम्प्युटर/ल्यापटप ५९५, इन्टरनेट १,४१२, कार/जिप/भ्यान ८९, मोटर साइकल/स्कुटर ६५५, साइकल ९६, विद्युतीय पङ्खा ८२१, रेफ्रिजरेटर ५५५, लुगा धुने उपकरण ८४ र एयर कन्डिसनर १३ परिवारहरूले उपयोग गर्छन् ।

(यसरी नै शिक्षक र विद्यार्थी दुबै पक्ष मिलेर तालिकामा खोजी अन्य वडाहरूको पनि विवरण तयार गर्नुहुन ।)

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) फिदिम नगरपालिकामा जम्मा (१०/१२/१४) वटा वडाहरू छन् ।

ख) फिदिम नगरपालिकाको (३/१/५) वडामा सबभन्दा धेरै परिवारहरू छन् ।

ग) एयर कन्डिसनर (१२/१३/१४) परिवारहरूले उपयोग गर्दछन् ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) घरपरिवारमा उपयोग हुने सुविधाहरू के के हुन् ?

ख) कम्प्युटर/ल्यापटप कुन वडामा बढी उपयोग गरिन्छ ?

ग) साधारण मोबाइल फोन कुन वडामा बढी उपयोग गरिन्छ ?

३. चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

जनगणना २०७८ को नतिजा

जनगणनाको नतिजाअनुसार देशका ५ वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका साक्षर पुरुष तथा महिलाहरूका सबैभन्दा बढी सङ्ख्याले प्राथमिक तह मात्र उत्तीर्ण गरेको आँकडा छ। जसमा पुरुष २८.८ प्रतिशत र महिला २८.६ प्रतिशत रहेका छन्। निम्नमाध्यमिक तह मात्र उत्तीर्ण गरेकाको दोस्रो ठुलो हिस्सा १९.९ प्रतिशत रहेका छन्। कक्षा ९ र १० उत्तीर्ण १५.४ प्रतिशत छन् भने एस.एल.सी. वा सोसरह परीक्षा उत्तीर्ण गर्नेहरू ९.५ प्रतिशत रहेका छन्।

यस्तै प्रमाणपत्र तह वा टेन प्लस टु उत्तीर्ण १२.७ प्रतिशत, स्नातक वा सोसरह ४.६ प्रतिशत, स्नातकोत्तर वा सोसरह वा सोभन्दा माथि २.२ प्रतिशत रहेका छन्। तह नखुलेकोमा १.८ प्रतिशत रहेका छन्। अनौपचारिक शिक्षामा भने महिलाहरूको प्रतिशत पुरुषको भन्दा धेरै रहेको तथ्याङ्क विभागले जनाएको छ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस्।

५. परियोजना कार्य :

यो तथ्याङ्कमा भएकाभन्दा अरू सेवासुविधाहरू पनि तपाईंको बसोवास क्षेत्रमा प्रयोग गरिन्छन्? अनुसन्धान गरेर लेख्नुहोस्।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : खिचडी पकाउन आउँछ? प्रयास गर्नुहोस्।

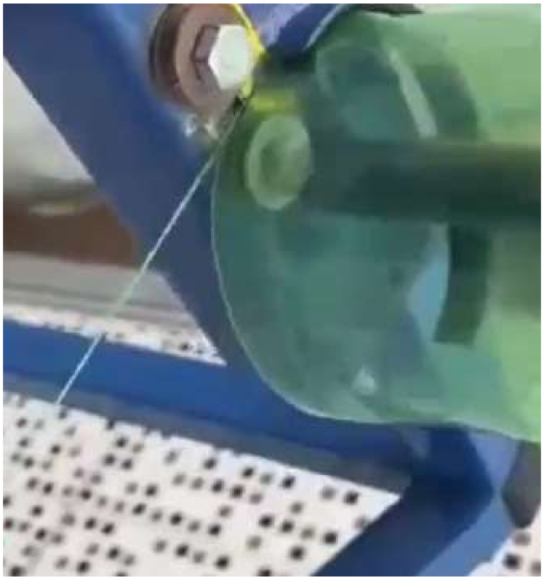
ख) स्वतन्त्र कार्य : पुनः प्रयोग (पेप्सीको खाली बोतलबाट सुत्ली धागो बनाउने)

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ इत्यादि।

आवश्यक सामग्री :- पेप्सीको खाली बोतल, खाली बोतल काटेर सानो चोया जस्तो धागो काट्ने स्थानीय साधन इत्यादि।

	
१	२
३	४

१. पेप्सीको खाली बोतलबाट सुत्ली धागो निकालेको

२. पेप्सीको खाली बोतलबाट निकालेको सुत्ली धागो बेरेको

३. सुत्ली धागोबाट बनेको ह्याट टोपी

४. सुत्ली धागोबाट बनेको झाडु

एकाइ १६

अन्धविश्वास र कुरीति

पाठ १. अन्धविश्वास र कुरीतिका नकारात्मक पक्षहरू

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

कसरी भाइरल भइरहेछ अन्धविश्वास ?

सत्यता नभएको वा सत्यता परीक्षण नगरी गरिने विश्वासलाई नै अन्धविश्वास भनिन्छ। अन्धविश्वासको कारण विकास वा सकारात्मक परिवर्तनमा ठुलो बाधा पुग्छ ।

देशमा जहाँ उपचारका लागि सरकारी अस्पतालमा पर्याप्त पूर्वाधार छैन । भएका सरकारी अस्पतालमा पनि डाक्टर, नर्स र औषधी छैन । बाध्य भएर निजी अस्पताल जाँदा जायजेथा गुमाउनुपर्छ तर गुणस्तरीय उपचारको प्रत्याभूति हुँदैन ।

कारण एकातिर शिक्षा र सामाजिक चेतनाको अभाव, अर्कोतिर निजी अस्पतालका आँगनमा पाइला

राख्दै लुगलुग काम्नुपर्ने अवस्था । त्यस्तो देशमा धामीझाँक्री, झारफुक र कथित अलौकिक शक्तिको भ्रमको व्यापार हुनु धेरै अनौठो होइन तर डरलाग्दो कुरा के भने यस्तो भ्रममा परेर नागरिकले ज्यान गुमाइरहेका छन् । कति त थप स्वास्थ्य जटिलताले पीडित छन् ।

यसको प्रमुख कारण शिक्षा र चेतनाको कमी हो तथा कमजोर आर्थिक अवस्था र महँगो स्वास्थ्य सेवा पनि हो । अन्धविश्वास कतिसम्म गहिरो छ भने अस्पतालको आकस्मिक कक्षबाट बिरामी खोसेर धामीको शरणमा पुऱ्याइएका उदाहरण पनि छन् । आजको युगमा पनि यस्तो अन्धविश्वास कायम रहनु जनस्वास्थ्य र सामाजिक चेतना दुबै क्षेत्रका लागि चर्को चुनौती बनेको छ ।

बझाङको जयपृथ्वी नगरपालिकाभित्रै गत वैशाख २६ मा मात्रै चार वर्षीया बालिकाले अन्धविश्वासकै कारण ज्यान गुमाइन् । झाडापखाला र मस्तिष्कमा संक्रमण भएका कारण बेहोस भएर अस्पताल पुऱ्याइएकी उनलाई परिवारजनले इमर्जेन्सी वार्डबाटै जबर्जस्ती उठाएर धामीझाँक्रीकहाँ लगेका थिए । जिल्लामा दुर्गम भेगतर्फ अन्धविश्वास अझ सघन छ । रूढिवादले गहिरो जरा गाडेकाले स्वास्थ्यकर्मीलगायत चेतनशील तप्कालाई पनि यसविरुद्ध उभिन सकस परेको देखिन्छ । बझाङ मात्र नभएर देशभरकै समस्या यही हो । यो समस्या कुनै समुदाय विशेषमा सीमित छैन । मात्रात्मक रूपमा धेरथोर होला तर सबैजसो समुदायमा कुनै न कुनै रूपमा यसका अवशेष छन् । यस्तै कुप्रथाका कारण बोक्सा/बोक्सीजस्ता अमानवीय आरोप लगाएर यातना दिइएका र अपमान गरिएका घटना पनि बारम्बार बाहिरिएका छन् ।

यस्ता कुरीतिबाट कुपोषित बालबालिका, गर्भवती तथा सुत्केरी बढी जोखिममा छन् । त्यसैले यो प्रत्यक्ष रूपमा देखिए जस्तो सामाजिक चेतनास्तर र स्वास्थ्यको मात्र समस्या होइन । स्वस्थ जनशक्ति र अर्थतन्त्रसित पनि यसको सोझो सम्बन्ध छ ।

(स्रोत : कान्तिपुर, जेष्ठ ८, २०८० सम्पादकीयबाट)

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) शिक्षा र सामाजिक चेतनाको अभावका कारण अन्धविश्वास कायम रहेको हो ।

ख) जयपृथ्वी नगरपालिकामा चार वर्षीया बालिकाले अन्धविश्वासकै कारण ज्यान गुमाइन् ।

ग) पालिकाहरूले अन्धविश्वासविरुद्ध अभियान नै चलाउनुपर्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) अन्धविश्वास भनेको के हो ?

ख) अन्धविश्वासको प्रमुख कारण के हो ?

ग) कुरीतिबाट को बढी जोखिममा छन् ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

बिरालोले बाटो काट्दै गरेको

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

कुसंस्कार

हाम्रो समाजमा धेरै किसिमका कुसंस्कार अझै पनि कायम छन् । कुनै संस्कार गर्दा लाखौंलाख खर्च गरिन्छ । सो कार्य गर्दा आफन्तलाई कोभन्दा को कम भन्ने अभिप्राय राखी सहयोग गरिन्छ । ठिक छ, हुनेले त खर्च गर्छ, जसको दयनीय अवस्था छ, बिहान बेलुकीको छाक टार्न पनि धौधौ छ त्यस्तो व्यक्तिले कहाँबाट ल्याएर समानुपातिक रूपमा खर्च गर्न सक्छ ? विचारणीय कुरा छ । एउटा बाबु, आमा अथवा अरू कसैको संस्कार गर्दा सुकुम्वासीसम्म हुन पुगेका मान्छे पनि हाम्रो समाजमा थुप्रै छन् । त्यसैले आफ्नो बुबा, आमाको जीवित अवस्थामा राम्ररी पालनपोषण, औषधीउपचार र रेखदेख गर्नुपर्छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको समाजका मानिसहरूमा कस्ता कस्ता अन्धविश्वास पाइन्छन् ? सङ्कलन गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : मकै भुट्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : सब्जी/पिठोबाट थुक्पा बनाउने ।

तलका चित्रहरूको श्रृङ्खला हेर्नुहोस् :

१ ले पहिलो पटक गर्ने काम बताउँछ,

२ ले दोस्रो पटक गर्ने काम बताउँछ इत्यादि ।

आवश्यक सामग्री :- सब्जी वा थुक्पा बनाउने पिठो, थुक्पा बनाउने सरल यन्त्र, थुक्पा बनाउन प्रयोग गरिने सामग्रीहरू इत्यादि ।

सब्जी/पिठोको लोला प्वालदार भाँडोमा हालेको

सब्जी/पिठोको लोलालाई बेसरी ठेलेको

त्यान्द्रा बनी थुक्पा निकालेको

थुक्पाको रसमा पकाउन हालेका

खानलाई तयारी थुक्पा

एकाइ १७

स्थानीय आयआर्जन

पाठ १. अर्गेलीको उपयोग

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

नेपालमा हाते कागज बनाउने परम्परा चीनबाट १४औं शताब्दीमा भित्रिएको नारायण मानन्धरले आफ्नो पुस्तक ‘प्लान्ट्स एन्ड पिपुल अफ नेपाल’ मा उल्लेख गरेका छन् । त्यो बेलादेखि नै नेपालमा परम्परागत रूपमा कागज बनाउने चलन रहेको उनको भनाइ छ । उनका अनुसार रसुवा र दोलखा आसपासका तामाङ समुदायले लोक्ताबाट कागज बनाउने नेपाली परम्परा हो ।

नेपाली कागजका नयाँ उत्पादन बनाउन विगतमा व्यावसायीले राम्रा डिजाइनर पाउन सकेका थिएनन् तर नयाँ पुस्ताका डिजाइन धेरै राम्रा छन् । नेपाली कागज आ.व. २०७७/७८ मा ७७ हजार किलो निर्यात भएको र आ.व. २०७८/७९ मा ९५ हजार किलो निर्यात भएको थियो ।

ताप्लेजुङ, पाँचथर, इलाम, तेह्रथुम, दोलखा, रामेछाप, बाग्लुङ, म्याग्दीलगायत देशका ५५ जिल्लामा अर्गेली पाइन्छ । वन अनुसन्धान तथा प्रशिक्षण केन्द्रको तथ्याङ्कअनुसार २० लाख ९१ हजार हेक्टर क्षेत्रफलमा वार्षिक एक लाख १० हजार ४८१ टन अर्गेलीको बोक्रा उत्पादन हुने अनुमान छ ।

फिदिम नगरपालिकाको लेक क्षेत्रमा पनि अर्गेलीको खेती गर्न उपयुक्त वातावरण छ ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) रसुवा र दोलखाका तामाङ समुदायले लोक्ताबाट कागज बनाउने गर्दछन् ।

ख) आव २०७८/७९ मा ८५ हजार किलो निर्यात भएको थियो ।

ग) फिदिम नगरपालिकाको औल क्षेत्रमा अर्गेलीको खेती गर्न उपयुक्त वातावरण छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) नेपालमा हाते कागज बनाउने परम्परा चीनबाट कहिले भित्रिएको हो ?

ख) नेपाली कागज आ.व. २०७७/७८ मा कति हजार किलो निर्यात भएको थियो ?

ग) फिदिम नगरपालिकाको कुन क्षेत्रमा अर्गेलीको खेती गर्न उपयुक्त वातावरण छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

मध्य पहाडको खेतीयोग्य जमिन

४३ लाख ५० हजार हेक्टर कूल क्षेत्रफल रहेको मध्य पहाडको झण्डै आधा भूभाग २० लाख ७७ हजार जमिन मात्र खेतीयोग्य छ । त्यसमध्ये जम्मा सात प्रतिशत (३ लाख १७ हजार हेक्टर) मा मात्र धान उत्पादन हुने र सिँचाइ उपलब्ध रहेको भूभाग जम्मा १५ प्रतिशत (६ लाख ५७ हजार हेक्टर) रहेको छ ।

स्रोत : सुशीला बुढाथोकी (हिमालखबर डट कम)

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाइँ बसोवास गर्ने स्थानमा पाइने प्राकृतिक स्रोत साधनहरू त्यहाँका मानिसहरूले कसरी उपयोग गरिआएका छन् र आर्थिक रूपले कसरी लाभान्वित भएका छन् ? विचार सङ्कलन गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : कोदोको पिठोको सुक्खा रोटी/भुङ्ग्रेरोटी पोल्न आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : अर्गानिक खानेकुरा : सिस्नोको दाल ।

१	२	३

चित्र :- १ : सिस्नो टिपेको

चित्र :- २ : सिस्नोमा चिप्लेभिन्डी वा कर्कलो (चिप्लो पार्न) मिसाएर पानी, नुन, लसुन इत्यादि मिलाएर पकाएको दाल

चित्र :- ३ : पाकेपछि डाडु वा पन्यू वा फिर्केले चलाएर/टुक्राएर लेदो पारेको (अब सिस्नोको हरियो दाल खानलाई तयार भयो ।)

पाठ २. बाँसको उपयोग

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

बाँसको झ्याङ्

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

बाँस हामी सबैको परिचित वनस्पति हो । बाँस प्रायः सबै ठाउँमा पाइन्छ । बाँसको तामाको तरकारी वा अचार बनाइन्छ । गाईवस्तुलाई बाँसको घाँस खुवाइन्छ । बाँसबाट हस्तकलाका आकर्षक सामग्रीहरू बन्छन् । नेपालको पहाडी भूभागमा समेत पर्याप्त बाँस पाइन्छ । यो बहुउपयोगी वनस्पति हो ।

बाँसका तामा/टुसा

गाउँघर छेउछाउका रूखोपाखो जमिनमा व्यावसायिक सोचका साथ बाँस हुर्काए पाँच वर्षमा आयको एउटा गतिलो स्रोत तयार हुन्छ । बाँसलाई गरिबको काठ पनि भनिन्छ । जन्मेदेखि मृत्युसम्म चाहिने बाँस सबभन्दा सस्तो र भरपर्दो वस्तु हो । चिनियाँ कवि सुसीले भनेका पनि रहेछन्, "तिमी मासु नखाई बाँच्न सक्छौ, तर बाँसविना बाँच्न सक्दैनौ ।"

नेपालका तराईदेखि मध्यपहाडसम्म प्राकृतिक रूपमै बाँस सप्रन्छ । कम लगानीमा हुर्काउन सकिने र चाँडो बढ्ने वनस्पतिमा पर्छ, बाँस । सिँचाइ नहुने र बाँदर लाग्ने ठाउँहरूमा पनि बाँस खेती गर्न सकिन्छ ।

चीनमा बाँससम्बन्धी विश्वविद्यालय नै छ । हामीले पनि यो तहको सोच राखेर काम गर्नुपर्छ । नेपालमा बाँससम्बन्धी कम्तीमा एउटा राम्रो क्याम्पस अत्यावश्यक छ । बाँससम्बन्धी अध्ययन-अनुसन्धानले यसका अनेक सिर्जनशील पक्षहरूलाई सैद्धान्तिक र व्यावहारिक दुबै रूपले अगाडि बढाउन मदत गर्नेछ ।

अभ्यास

१. ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) (काठ/बाँस/लहरो) हामी सबैको परिचित वनस्पति हो ।

ख) बाँसबाट हस्तकलाका आकर्षक (सामग्रीहरू/मसिनहरू/एयरपोर्टहरू) बन्दछन् ।

ग) चीनमा बाँससम्बन्धी (विश्वविद्यालय/विद्यालय/कलेज) नै छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) बाँसको परिचय दिनुहोस् ।

ख) मासु नखाई बाँच्न सक्छौ तर केविना बाँच्न सक्दैनौँ ?

ग) नेपालमा बाँससम्बन्धी कम्तीमा एउटा राम्रो क्याम्पस अत्यावश्यक छ, किन ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

कागतीको उपयोगिता

कागतीको ताजा फल आयुर्वेदिक दृष्टिले धेरै उत्तम मानिन्छ । कागतीमा भिटामिन सी प्रशस्त पाइने हुनाले यो रोग निबारक फल मानिन्छ ।

कागतीमा साइट्रिक एसिड, पोटास, फस्फोरस, भिटामिन ए, बी, सी, फलाम, म्याग्नेसियम, सोडियम, तामा, क्लोरिन र प्रोटिन पाइन्छ । भिटामिन सी र पोटासियम एक आपसमा घुलनशील हुने भएकाले बढी खाँदा पनि बेफाइदा हुँदैन ।

शरीरमा रगत कम हुने व्यक्तिलाई नियमित कागती सेवनले फाइदा गर्छ ।

कागतीको नियमित सेवनले अपच, पेटका सबैजसो बिकार निष्काशन गर्न सहयोग गर्छ

कागती स्कर्भी रोगको औषधी हो ।

कागतीले कब्जियत, उच्चरक्तचाप हटाउँछ ।

कागतीले खानामा रुचि, मोटोपन घटाउने, गिजा सुनिने रोग, टन्सिल, मुखको घाउ, डण्डिफोर निको पार्छ ।

कागतीले पित्तको सफाइ गर्ने र बाथ रोग निको पार्न सहयोग गर्छ ।

कागतीले रगत सफा गर्न सहयोग गर्छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको वडामा बाँस जस्तै अति कामलाग्ने कुन कुन प्राकृतिक स्रोतहरू छन् ? कुनै एउटाको नाम लेखेर यसको बहुउपयोग लेख्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : मकै/चनाको सातु बनाउन आउँछ ? अनुभवी मानिसलाई सोधेर बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य :

अ. बाँसको तामाको अचार बनाउने

आवश्यक सामग्री :- बाँसको कलिलो तामा, खुकुरी, ठुलो चक्कु, बेसार, माटोको भाँडो इत्यादि ।

बाँसको तामाको (मेसुको) अचार तयार पार्ने विधि

- पहिला बाँसको कलिलो मुन्टा भाँचेर ल्याई स-साना टुक्रा बनाउनुपर्छ ।
- त्यसलाई केहीबेरसम्म सुकाएर बेसार मोल्ने र सफा माटोको भाँडो या डिब्बामा हावा नछिर्ने गरी बन्द गरी राख्नुपर्छ ।
- त्यसलाई जति लामो समय राख्यो त्यति नै अम्लीयपन बढ्दै जान्छ ।
- तामालाई प्लास्टिकमा बाँधेर जमिनमुनि महिनौँसम्म गाड्ने परम्परागत तरिका पनि छ ।
- व्यावसायिक रूपमा तामा उत्पादन गर्नेहरूले भने हावा नछिर्ने बोटलमा भिनेगर र तामा बिक्रीका लागि राखेका हुन्छन् ।

आ. बाँसको चोया काड्ने

बाँस चिरेको	*चोया काडेको*

इ. बाँसको चोयाको डोको बनाउने (क्रमश: काम गर्नुहोस्) ।

१	२	३	४
५	६	७	८
९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६

नोट :- विद्यार्थीलाई यो तलको लिङ्कमार्फत् डोको बुनेको भिडियो देखाउनुहोस् । डोको बुन्न सक्ने मानिसलाई विद्यालयमा बोलाई व्यावहारिक सिकाइ पनि गर्न सकिन्छ ।

डोको बुन्ने सजिलो तरिका / How to Meke Doko / Doko ... - YouTube

पाठ ३.सजिवन/कदमको उपयोग

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

सजीवन (Jatropha curcas) लाई कदम वा रानीखेलो वा निम्तेल पनि भनिन्छ । यो नेपालको विभिन्न भू-भागमा पाइन्छ । सजीवन प्राकृतिक रूपमा प्राचीनकालदेखि उत्पादन हुँदै आएको एक बहुउपयोगी वनस्पति हो । नेपालमा यसको विभिन्न किसिमले प्रयोग हुँदै आएको छ । यो वनस्पति घरपालुवा जनावरले नखाने भएकाले बारको रूपमा प्रयोग हुने गरेको छ । यसको पात कम्पोस्ट मलको लागि र यसबाट निस्कने रस पोलेको घाउ निको पार्न, डाँठ दाँत सफा गर्ने कार्यमा र दानाबाट तेल निकाली बत्ती बालिन्छ तर तेल खानचाहिँ हुँदैन ।

सजीवनका औषधीय गुणहरू

पातको रस र बीउलाई पेलेर निकालिएको तेल दल्दा चौपायाका जुम्रा मार्न सकिन्छ । हात खुट्टा फुटेको, हिलोले खाएको, लुतो, दाद, पक्षघात, मांशपेशी र जोर्नीको दुखाई आदिमा यसको तेल दल्दा फाइदा पुग्छ । यसको तेलबाट साबुन बनाउन सकिन्छ । यसको पिनालाई खेतबारीमा मलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

Source : https://ne.wikipedia.org/wiki/सजीवन

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) सजीवनलाई कदम वा रानीखेलो पनि भनिन्छ ।

ख) यसको पात कम्पोस्ट मल बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

ग) यसको तेल दलेर चौपायाका जुम्रा मार्न सकिन्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सजीवनलाई के के नामले चिनिन्छ ?

ख) यसका दानाको उपयोग के केमा गर्न सकिन्छ ?

ग) सजीवनका औषधीय गुणहरू के के हुन् ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

फापर

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

फापरको महत्त्व

फापरमा प्रशस्त मात्रामा रेशादार तत्त्व, भिटामिन, प्रोटिन, खनिजका साथै एन्टिअक्सिडेन्ट पोलिफेनोल पाइन्छ । मासु नखाने साकाहारीका लागि फापर प्रोटिनको राम्रो स्रोत मानिन्छ । फापरको प्रोटिनबाट शरीरलाई चाहिने आवश्यक धेरै एमिनो एसिडहरू प्राप्त हुने गर्छन् ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

प्रकृतिले हामीलाई धेरै कुरा दिएको छ । तपाईं बसोवास गर्ने स्थानमा त्यस्ता औषधीजन्य वनस्पतिहरू पाइन्छन् ? प्रयोग पनि गर्ने गरिएको छ ? कसरी ? अनुभवीहरूसँग सम्पर्क गरेर लेख्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : पुस्तकको खोल लगाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : File बनाउने

- Desktop मा Right click गर्ने
- New मा Cursor मा राखेर Microsoft word Document मा Left click गर्ने
- File को नाम राख्ने
- खाली ठाउँमा Left click गर्ने

एकाइ ५८

बचत

पाठ १. बचतको परिचय र प्रकारहरू

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

बचत भनेको चालु खर्चमा खर्च नगरिने आम्दानीको अंश हो । मान्छेलाई थाहा हुँदैन भविष्यमा के हुन्छ । आपतकालका लागि पैसा बचत गर्नुपर्छ । व्यक्तिलाई बिराम लाग्न सक्छ । उसको गाडी बिग्रन सक्छ । बचतबिना अप्रत्याशित घटनाहरू ठुलो आर्थिक बोझ हुन सक्छन् । त्यस्तो समयमा बचतले व्यक्ति वा परिवारलाई आर्थिक रूपमा सुरक्षित हुन मदत गर्छ ।

बचत खाताका प्रकारहरू :-

१. नियमित मासिक बचत खाता

२. नियमित खुत्रुक्के बचत खाता

३. नियमित पर्व बचत खाता

४. नियमित दैनिक बचत आदि ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) मान्छेलाई थाहा छैन .... के हुन्छ ।

ख) आपतकालका लागि .... बचत गर्नुपर्छ ।

ग) व्यक्तिलाई .... लाग्न सक्छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) बचत भनेको के हो ?

ख) बचत किन गरिन्छ ?

ग) बचत खाताका प्रकारहरू के के हुन् ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

बैंक तथा वित्तीय संस्था, सहकारी संस्थाहरूमा मुख्यत तीन प्रकारका खाताहरू हुन्छन् । चल्ती खाता, बचत खाता र मुद्दती खाता प्रमुख हुन् । चाहेको बेला निकाल्न मिल्ने बचत खाता र चल्ती खाता हो । पैसा आवश्यक परिरहने हुन्छ भने यो खाता उपयुक्त हुन्छ । सामान्यतया बचत खातामा ब्याज हुन्छ भने चल्ती खातामा ब्याज पाइँदैन । बचत खातामा जति पटक पनि पैसा जम्मा गर्न सकिन्छ । तर यसमा बैंकले तोकेको सीमामा मात्र पैसा निकाल्न मिल्छ । यो खातामा जम्मा भएको पैसामा बैंकले निश्चित ब्याज दिन्छ । साना रकम जम्मा गर्दै जाने र आवश्यक परेको समयमा पैसा निकालिरहनुपर्ने व्यक्तिका लागि यो खाता उपयोगी हुन्छ । मुद्दती खातामा निश्चित समय अवधि तोकेर पैसा जम्मा

गरिन्छ । जस्तै : तीन महिना, ६ महिना, एक वर्ष, दुई वर्ष र पाँच वर्ष । यसरी निश्चित समय अवधिका लागि राखेको पैसा अन्य बचतको तुलनामा बढी हुन्छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

बचतको महत्त्वका सम्बन्धमा परिवारमा छलफल गरी एक अनुच्छेदमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : आफूले लगाएको सर्ट व्यवस्थित ढङ्गले पट्याउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : Folder बनाउने ।

- Desktop मा Right click गर्ने
- New मा Cursor मा राखेर Foder df Left click गर्ने
- Folder को नाम राख्ने
- खाली ठाउँमा Left click गर्ने

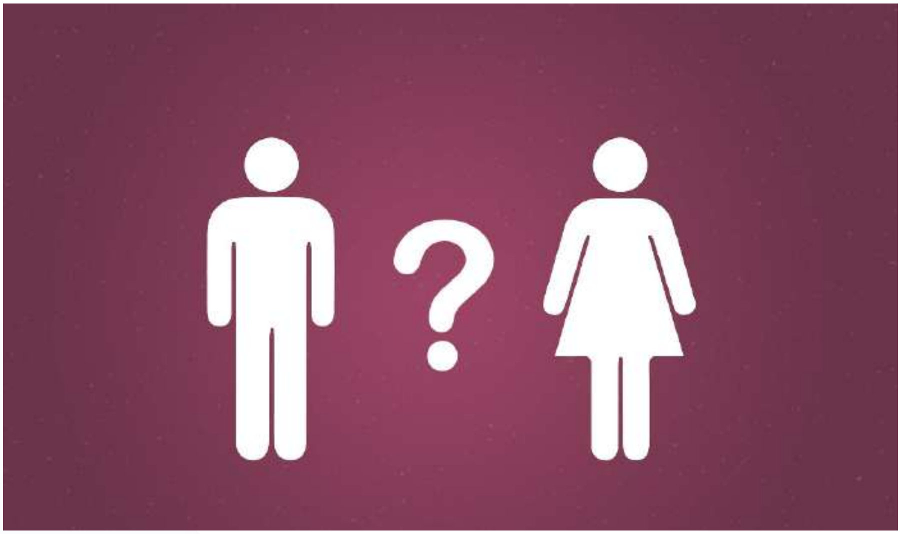
एकाइ १५

सेक्स (sex) र जेन्डर (gender)

पाठ १. सेक्स (sex) र जेन्डर (gender) बिचको भिन्नता

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?



(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

'सेक्स (sex)' र 'जेन्डर (gender)' का अर्थहरू अलग अलग भएता पनि यी दुई शब्दहरूलाई प्राय: एकै रूपमा प्रयोग गरिएको पाइन्छ ।

सेक्सले मानिसमा रहेका जैविक गुणहरूलाई जनाउँछ । यो मुख्यतया क्रोमोजोम, जिन, हार्मोन, शरीर रचनासहित शारीरिक विशेषताहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ । सेक्सलाई सामान्यतया महिला वा पुरुषको रूपमा वर्गीकृत गरिन्छ ।

जेन्डरले केटी/महिला, केटा/पुरुष र लैङ्गिक विविधता भएका व्यक्तिहरूको सामाजिक रूपमा निर्मित भूमिका, व्यवहार, अभिव्यक्ति र पहिचानलाई जनाउँछ । पुरूषले दौरा-सुरुवाल र महिलाले गुन्यु-चोलो लगाउने चलन पनि जेन्डरको एउटा उदाहरण हो । त्यसैले लिङ्ग जैविक हो भने जेन्डर सामाजिक संरचना हो ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) सेक्सले मानिसमा रहेका (जैविक/रासायनिक/प्राविधिक) गुणहरूलाई जनाउँछ ।

ख) समाजमा पुरूष र महिला (अलग-अलग/एउटै/आ-आफ्नै) भूमिका निर्वाह गर्दछन् ।

ग) पुरूषले दौरा-सुरुवाल र महिलाले गुन्यु-चोलो लगाउने चलन छ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) सेक्स (sex) भनेको के हो ?

ख) जेन्डर (gender) भनेको के हो ?

ग) समाजले पुरूष र महिलालाई केको आधारमा भिन्न गरिदिएको छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

पुरूष र महिलाको खुट्टा छुट्याउनुहोस्

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

नेपालमा महिला अधिकार आन्दोलनको उपलब्धिका रूपमा महिला मानव अधिकार

सुनिश्चितताका लागि तत्कालीन सरकारको निर्णयअनुसार गठन आदेशबाट २०५८

फागुन २३ गते राष्ट्रिय महिला आयोग स्थापना भएको हो । जसको मूल उद्देश्य महिलाको हक/हित, अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरी विकासको मूल प्रवाहमा समाहित गर्दै समानता र सशक्तीकरणका लागि योगदान पुऱ्याउने तथा लैङ्गिक न्याय सुनिश्चित गर्ने रहेको छ । यो आयोगलाई २०७२ असोजमा जारी नेपालको संविधानले संवैधानिक हैसियत प्रदान गरेको छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको समाजमा पुरूष र महिलालाई के के आधारमा अलग अलग व्यवहार गरिन्छ ? यो विषयमा कम्तीमा एक अनुच्छेद लेखेर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : Laptop अथवा computer अथवा mobile लाई refresh गर्न आउँछ/गर्नुभएको छ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : Power Point बनाउने

- Desktop मा Right click गर्ने
- New मा Cursor मा राखेर Microsoft Power Point मा Left click गर्ने
- Power Point को नाम राख्ने
- खाली ठाउमा Left click गर्ने
- Power Point मा click गर्ने (Power Point खुल्छ)
- Click to add first slide मा click गर्ने
- Clict to add title मा click गर्ने र title टाइप गर्ने
- Clict to add sub title मा click गर्ने र कगद title टाइप गर्ने
- New slide मा click गर्ने (देब्रे पट्टिट सिरानमा) र मनपरेको File मा click गर्ने
- अब यसरी नै हरेक slide निकाल्दै काम गर्ने ।
- अन्तमा ctrl र c मा click गर्ने (save गर्ने)

Power Point Presentation

एकाइ
१०

योजना निर्माण र विकास

पाठ १. योजना निर्माण र विकासबिचको अन्तर्सम्बन्ध

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

निश्चित उद्देश्य/लक्ष्य, नीति, रणनीति तय गरी स्रोत साधनअनुरूप निश्चित समय किटान गरी बनाइएको अग्रिम खाका नै योजना हो । व्यक्तिगत, सामाजिक, आर्थिक जस्ता सम्पूर्ण क्षेत्रको समुन्नत प्रगति हुनुलाई विकास भन्न सकिन्छ ।

विकास र योजनाबिच सम्बन्ध

क) योजनामा विकासको गन्तव्य सुनिश्चित हुने,

ख) उपलब्ध स्रोत र साधनको प्रभावकारी उपयोग हुने,

ग) प्राथमिकता प्राप्त क्षेत्रमा स्रोतको उपयोग हुने,

घ) मानव विकासका सुचकाङ्कमा सुधार हुने,

ङ) दिगो विकासका उद्देश्यहरू परिपूर्ति हुने,

च) विकासमा जनसहभागिता, अपनत्व, साझेदारी, सहकार्य र दिगोपना अभिवृद्धि हुने,

छ) समाज विकास र समृद्धितर्फ उन्मुख हुने,

ज) सरकार र जनताबिच सम्बन्ध स्थापित हुने आदि ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर हो वा होइन भन्नुहोस् :

क) योजनामा विकासको गन्तव्य सुनिश्चित हुन्छ ।

ख) विकासमा जनसहभागिता, अपनत्व, साझेदारी, सहकार्य र दिगोपना अभिवृद्धि हुँदैन ।

ग) दिगो विकासका उद्देश्यहरू परिपूर्ति हुने ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) योजना भनेको के हो ?

ख) विकास भनेको के हो ?

ग) विकास र योजनाबिच कस्तो सम्बन्ध रहन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

पहिलो पञ्चवर्षीय योजना (२०१३-२०१८)

पहिलो विकास योजना अवधि भरिमा ५७ करोड ६० लाख बजेट विकास खर्चको लागि छुटचाइएको थियो । जसमध्ये कुल बजेटको लगभग दुई तिहाइ अर्थात् ३८ करोड २९ लाख मात्र खर्च हुन सक्यो ।

योजनाको प्रमुख प्राथमिकता यातायात तथा सञ्चार क्षेत्र रहेको थियो । यस क्षेत्रको लागि कुल बजेटको ३६ प्रतिशतभन्दा बढी बजेट छुटचाइएको थियो भने दोस्रो प्राथमिकतामा चाहिँ कृषि तथा सिँचाइ क्षेत्रका परियोजनाहरूलाई राखिएको थियो ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईँ बसोबास गर्ने स्थानमा कस्ता प्रकारका विकास योजनाहरू चाहिएका छन् ? सोधिएका मानिसका विचारका आधारमा जवाफ तयार गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : तपाईँलाई पातको टपरी बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : भेज मम (म:म:) बनाउने कार्य ।

सामग्री

एक कप मैदा, एउटा प्याज, एउटा भेडेखुर्सानी, एउटा गाजर, आधा कप मसिनो गरी काटिएको बन्दाकोपी, एक चम्चा अदुवा र लसुनको पेस्ट, एक चम्चा मरिच, एक चम्चा सोया सस, एक चम्चा चुक अमिलो, स्वादअनुसार नुन, अलिकति पानी, काटिएको हरियो धनियाँ ।

विधि

१) सबैभन्दा पहिले मैदालाई जालीले छान्नुस् र त्यसमा अलिकति नुन हालेर पानीमा मुछ्नुहोस् ।

२) मुछेपछि नरम नभएसम्म केही बेरका लागि छोपेर राख्नुहोस् ।

३) त्यतिन्जेल सबै तरकारीलाई मसिनो गरी काट्नुहोस् । एउटा कराहीमा तेल तताउनुहोस् । त्यसमा अदुवा लसुनको पेस्ट हालेर भुट्नुहोस् । अब यसमा प्याज हाल्नुहोस् र हल्का खैरो नभएसम्म भुटिरहनुहोस् ।

४) त्यसमा काटिएका तरकारीहरू हाल्नुहोस् र पाँच मिनेटसम्म फ्राई गर्नुहोस् । अब यसमा काटेर तयार पारिएका चिजहरू हाल्नुहोस् । अब आगो निभाएर यसलाई चिसो हुन दिनुहोस् ।

५) अब मुछिएको पीठोका ससाना डल्ला निकाल्नुहोस् र रोटी बेले झैँ बेल्नुहोस् ।

६) बेलिएको रोटीमा चम्चाले तरकारीको मिश्रण हाल्नुहोस् र बन्द गरेर मःमःको आकार दिनुहोस् ।

७) अब मःमःको भाँडोमा पानी हाल्नुहोस् र तताउनुहोस् । पानी राम्ररी तताएपछि भाँडोको जालीमा सबै मःमः राख्नुहोस् र माथिबाट छोप्नुहोस् । पानीको बाफले मःमः पाक्छ ।

८) दश मिनेटसम्म बाफ लगाएपछि मःमः निकाल्नुहोस् र तात्तातो पस्किनुहोस् ।

Source : https://lokaantar.com/story/22198/2017/11/6/health/nePsw7a3y8

एकाइ १५

दुर्व्यसन

पाठ १. दुर्व्यसनको परिचय

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

मदिरा, जुवा, तास, धुमपान आदिमा लगातार प्रवृत्त हुने बानीलाई दुर्व्यसन भनिन्छ । दुर्व्यसनमा वा कुलतमा लागेकालाई दुर्व्यसनी भनिन्छ ।

लत भनेको कुनै पदार्थको प्रयोग गर्न बसेको लामो बानी हो । यसले मनोवैज्ञानिक वा शारीरिकरूपमा हानि पुर्‍याउन सक्छ ।

लत भन्नाले जुवा खेल्ने, मादक पदार्थ तथा हेरोइन वा कोकिन जस्ता लागू पदार्थहरू सेवन गर्ने र

यस्ता गतिविधिहरूमा भाग लिन रोक्न नसक्ने अवस्थामा पुग्नुलाई जनाउँछ ।

बालबालिकाहरूलाई खेलकुदलगायतका गतिविधिहरूमा सहभागी गराउनुपर्छ । यस्ता गतिविधिहरू प्रकृतिसँग जोडिने खालका हुनु राम्रो हुन्छ । योग, ऱ्याफ्टिङ, ट्रेकिङ्ग, पर्वतारोहण, पौडीलगायतका खेलहरू तथा कला, संस्कृति र अन्य यस्तै चिजहरूप्रति विशेष अभिरुचि जगाइनुपर्छ । उनीहरूले आफ्नो बुद्धि, भावना र चेतनाको आनन्द लिन सिक्नुपर्दछ । यसो भएमा लागू पदार्थ दुर्व्यसनबाट छुटकारा पाउन सक्छन् ।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) .... आदिमा लगातार प्रवृत्त हुने बानीलाई दुर्व्यसन भनिन्छ ।

ख) ....ले मनोवैज्ञानिक वा शारीरिकरूपमा हानि पुऱ्याउन सक्छ ।

ग) बालबालिकाहरूलाई ....हरूमा सहभागी गराउनुपर्दछ ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) दुर्व्यसन भनेको के हो ?

ख) लत भनेको के हो ?

ग) लागू पदार्थ दुर्व्यसनबाट कसरी छुटकारा पाउन सकिन्छ ?

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

युवा पुस्ता लागू औषधको कुलतमा किन फँस्छन् ?

हाम्रो देशमा भएका विभिन्न अध्ययन तथा अनुसन्धानअनुसार, युवापुस्ता कुलतमा फँस्नुका केही कारणहरू यस प्रकार छन् :

१) पारिवारिक कारण :

परिवारबाट राम्रो व्यवहार नहुनु, उनीहरूसँग समय नबिताउनु, जति पैसा माग्यो त्यति पैसा दिनु, मागेको पैसा के कुरामा खर्च गर्छ त्यसको खोजीनीति नगर्नु, आफ्ना सन्तानको धेरै विश्वास गर्नुका साथै सन्तानले गरेका नराम्रा कार्य ढाकछोप गर्दा किशोरकिशोरीहरू कुलतमा फँस्ने गर्छन् ।

२) सांस्कृतिक तथा सामाजिक कारण :

परम्परादेखि चल्दै आएका सांस्कृतिक तथा सामाजिक कारणले पनि अहिलेको पुस्ता लागू औषधको कुलतमा फँसेको पाइन्छ ।

३) साथीसङ्गतीका कारण :

साथीले सुरूमा केही पनि हुँदैन भनेर चाख्न लगाउने र पछि बानी पर्दै जाँदा लागू औषधको कुलतमा फँसेको पाइन्छ ।

४) हिंसा तथा दुर्व्यवहार :

सन्तानले आफूले भनेको जस्तो काम नगरेको खण्डमा उनीहरूलाई मानसिक तनाव दिने, गाली गलौज गर्ने, चाहेको तथा आवश्यक पर्ने कुरा पनि उपलब्ध नगराउने, कुटपिट गर्ने जस्ता कारणले लागू औषधको कुलतमा फँसेको पाइन्छ ।

५) बेरोजगारी समस्या :

देशमा रोजगारीका अवसरहरू पर्याप्त मात्रामा छैनन् । शिक्षित युवापुस्तालाई व्यस्त राख्ने कुनै अवसर छैन । त्यसैले गर्दा यी लागू औषधको कुलतमा फँसिराखेको पाइन्छन् ।

Source : https://www.setopati.com/blog/241640

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

तपाईंको समाजमा कस्ता कस्ता प्रकारका दुर्व्यसनीहरू छन् ? के कारणले उनीहरू दुर्व्यसनमा लागेका हुन् । यदि छन् भने लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : गोलभैँडाको अचार बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : भेज चाउमिन बनाउने ।

अ. आवश्यक सामग्रीहरू :-

चाउमिन, सिमी, गाजर, बन्दा, भेंडेखोर्सानी (क्याप्सिकम), हरियो प्याजको पत्ता, लसुन, काटेको प्याज, मरिचको धुलो, नुन, चिल्लिसस्, सोयासस्, टमेटो चप र तेल ।

आ. बनाउने विधि :-

- थुक्पा उसिन्ने ।
- तेल तताउने लसुन र प्याज हालेर फ्राई गर्ने अनि त्यसमा सिमी, गाजर, बन्दा र क्याप्सिकम हालेर एकछिन फ्राई गरेर पकाउने ।
- अब त्यसमा थुक्पा हालेर चलाउने । त्यसमा मरिचको धुलो, सोयासस्, टमेटो चप, चिल्लिसस् हालेर राम्ररी चलाई-चलाई पकाउने ।
- पाकेपछि नुन हालेर चलाउने ।
- अन्त्यमा हरियो प्याजको पातको टुक्रा हालेर चलाउने ।

भेज चाउमिन खानलाई तयार भयो ।

Source :- Youtube : Manisha's Food Recipe Dec. 19, 2019

पाठ २. दुर्व्यसनबाट मुक्त हुने उपाय

(अ) चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के छ ?

(आ) पाठ पढेर बुझ्नुहोस् :

लागू औषध दुर्व्यसन र बच्ने उपाय

लागू औषध दुर्व्यसन अहिले विश्वव्यापी समस्याको रूपमा देखिएको छ । गाँजा, कोकिन, ब्राउनसुगर, हिरोइनलगायतका दुर्व्यसनको प्रभावमा संसारभरका युवा परेका छन् । विश्वमा अहिले भइरहेका आपराधिक गतिविधिमध्ये ६० प्रतिशत अपराध लागू पदार्थका कारण भइरहेको छ ।

नेपाल पनि यसबाट अछुतो छैन । विशेषगरी, किशोर-किशोरीहरू यस्तो दुर्व्यसनमा फँसेका छन् ।

समस्या :

ड्रग्स (लागू पदार्थ) को प्रयोग डरलाग्दो समस्या हो । ड्रग्स प्रयोगकर्ता आफ्नो जिम्मेवारीबाट पन्छन चाहन्छन् । यसले पारिवारिक तथा सामाजिक समस्या निम्त्याउँछ ।

समाधानका उपाय :

युवालाई कुलतबाट टाढा राख्नका लागि सबैभन्दा पहिले उनीहरूमा यस विरुद्ध सचेतना जगाउन जरुरी छ । उनीहरूलाई ड्रग्सको सामाजिक र मानसिक असरका विषयमा जानकारी दिनुपर्छ ।

Source : https://www.safalkhabar.com/news/16916

अभ्यास

१. पाठ पढेर ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

क) लागू औषध दुर्व्यसन अहिले (जिल्लाव्यापी/देशव्यापी/विश्वव्यापी) समस्याको रूपमा देखिएको छ ।

ख) ड्रग्सको प्रयोग डरलाग्दो (समाधान/समस्या/उपाय) हो ।

ग) यसले पारिवारिक तथा सामाजिक समस्या (भगाउँछ/हटाउँछ/निम्त्याउँछ) ।

२. पाठ पढेर निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) विश्वमा अहिले भइरहेका आपराधिक गतिविधिमध्ये कति प्रतिशत अपराध लागू पदार्थका कारण भइरहेको छ ?

ख) ड्रग्सको प्रयोग किन डरलाग्दो समस्या हो ?

ग) लागू पदार्थ समस्या समाधानको एउटा उपाय लेख्नुहोस् ।

३. चित्र पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

४. यो पनि पढ्नुहोस् :

लागू औषध नियन्त्रण राष्ट्रिय नीति, २०६३ र लागू औषध नियन्त्रण रणनीति, २०६६

लागू औषध नियन्त्रण राष्ट्रिय नीति, २०६३ र लागू औषध नियन्त्रण रणनीति, २०६६ अनुरूप नेपालले लागू, औषधको माग घटाउने, आपूर्ति नियन्त्रण गर्ने र क्षति न्यूनीकरण गर्ने उद्देश्य लिएको छ । त्यस्तै सन् १९८८ देखि राष्ट्रसङ्घले २६ जुनलाई अन्तर्राष्ट्रिय लागू औषधविरुद्ध दिवसको रूपमा मनाउँदै आएको छ । नेपालगञ्ज मेडिकल कलेजले सन् २०१८ मा निकालेको तथ्याङ्कअनुसार ड्रग्सको सबैभन्दा ठुलो सिकार किशोर-किशोरी र ३० वर्षभित्रका युवा हुने गरेका छन् । नेपाल प्रहरीका अनुसार नेपालमा प्रतिवर्ष १० हजारभन्दा बढी आपराधिक गतिविधि हुने गरेका छन् । घरेलु हिंसा, हत्या, आत्महत्या, अपहरण, हत्याको प्रयास, मानव बेचबिखनजस्ता जघन्य अपराधमा लागू पदार्थ सेवन मुख्य कारक हुने गरेको छ । नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्कअनुसार समाजमा हुने कुल आपराधिक गतिविधिमध्ये ७० प्रतिशतभन्दा बढी अपराध लागू पदार्थ सेवनकर्ताबाट भइरहेको छ ।

अब उत्तर दिनुहोस् :

माथिको पाठ पढेर आफूले बुझेको एउटा कुरा भन्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य :

लागू औषध प्रयोग गर्ने मानिस देख्नुभएको छ ? यो कुलतबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन जान्ने मानिसहरूलाई सोध्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सिर्जनात्मक कार्य :

क) व्यावहारिक कार्य : कागतीको निम्की अचार बनाउन आउँछ ? प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) स्वतन्त्र कार्य : ब्रेड पनिर कटलेट बनाउने ।

सामग्री :

स्लाइस ब्रेड १० पिस, पनिर २ सय ग्राम, जिरा पाउडर २० ग्राम, रातो खुर्सानी पाउडर १५ ग्राम, नुन स्वादअनुसार, धनियाँको पात थोरै, तेल ३ सय मिलिलिटर ।

विधि :

पनिर काटेर कराहीमा तेल हाली हल्का आँचमा एकछिन फ्राई गरी निकाल्ने र त्यसमा जिराको पाउडर, खुर्सानीको पाउडर, नुन स्वादअनुसार तथा धनियाँ पात मिसाएर पनिरलाई किमा जस्तै हुने गरी मोल्ने । एज कटिङ गरिएको स्लाइस ब्रेडलाई पानीमा थोरै भिजाउने अनि दुई हत्केलाले हल्का प्रेस गरी पानी निचोरी त्यसमा मोलेको पनिर राख्ने र ब्रेडलाई हातले मोडी हल्का प्रेस गरी अण्डाकार वा लाम्चो सेप दिने । कराहीमा तेल हाली ब्रेडलाई डिप फ्राई गर्ने । ब्रेडको रङ्ग खैरो भएपछि निकाल्ने । तयार भएको ब्रेड पनिर कटलेटलाई प्लेटमा ग्रिन सलाद तथा टोमाटो सससँग सर्भ गर्ने । सजावटका लागि माथिबाट बोइल एग कटिङ गरी राख्न सकिन्छ ।

Source : Source : https://aamsanchar.com/2020/10/25/105872/