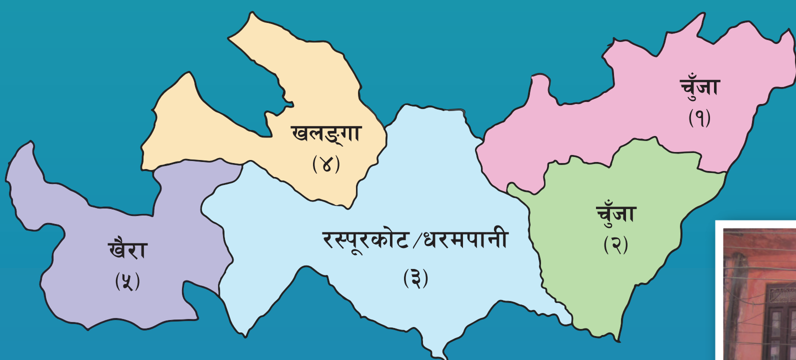
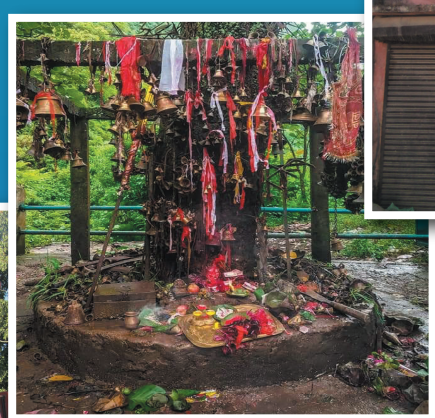
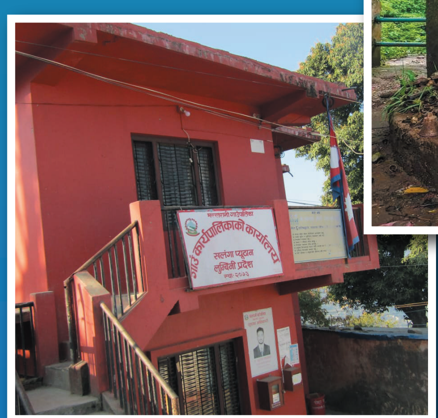
मल्लरानीको चिनारी

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा ८







मल्लरानीको चिनारी

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

लेखन तथा सम्पादन

मैया बस्नेत

अशोक सुवेदी

पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल

संयोजक : दिनामणी पौडेल

सदस्य : ध्रुव गिरी

सदस्य : कल्पना खड्का

सदस्य : वसन्त लाल शाक्य

सदस्य-सचिव : ठाकुर प्रसाद आचार्य

सूचना सङ्कलक

पिताम्वर पौडेल

चक्रपाणी पौडेल

गोविन्दप्रसाद पौडेल

जिवलाल पौडेल

कमला कार्की

प्रकाशक

मल्लरानी गाउँपालिका

प्यूठान, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : मल्लरानी गाउँपालिका
प्यूठान

विषयवस्तु सम्पादन : बद्रीप्रसाद दाहाल

परामर्श सेवा : नेपाल करियर ट्रेनिङ फाउण्डेशन प्रा.लि. काठमाडौं

प्रतिलिपि अधिकार : प्रकाशक

संस्करण : दोस्रो २०८१

कम्प्युटर लेआउट : निर बहादुर मिजार

हाम्रो भनाइ

सिप, संस्कार र प्रविधिसहितको शिक्षा आजको आवश्यकता हो । यस सन्दर्भमा मल्लरानी गाउँपालिका स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपले सोच्ने, समालोचनात्मक सिप र स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुका साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न र स्थानीय मूल्यमान्यता, रीतिरिवाज, संस्कारसंस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुने अपेक्षा गरेका छौँ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ ले आधारभूत तह कक्षा १-३ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ५, पाठ्यघण्टा १६० र कक्षा ४-८ मा पाठ्यभार ४, कार्यघण्टा १२८ रहने गरी मातृभाषा/स्थानीय विषयवस्तु सिकाउन सकिने व्यवस्था गरेको छ । यहाँको स्थानीय आवश्यकतालाई आत्मसात् गर्दै स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन,२०७४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा मार्गदर्शन, २०७६ का आधारमा तयार गरिएको मल्लरानी गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रमअनुसार आधारभूत तह कक्षा १-८ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक (मल्लरानीको चिनारी) तयार गरिएको हो ।

मल्लरानी गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यपुस्तक (मल्लरानीको चिनारी) कक्षा १-८ तयार गर्न सल्लाहसुझाव र सहयोग गर्नुहुने मल्लरानी गाउँपालिकाका वडा अध्यक्षज्यूहरू, कार्यपालिका सदस्यज्यूहरू, गाउँशिक्षा समितिका सदस्यज्यूहरू, पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलका सदस्यज्यूहरू, प्रधानाध्यापकज्यूहरू, सूचना व्यवस्थापकज्यूहरू, लेखक, सम्पादक, डिजाइनरलगायत पाठ्यपुस्तक निर्माणमा खटिनुहुने सम्पूर्णमा धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । आगामी दिनहरूमा स्थानीय पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्यवन गर्न सम्बन्धित पक्षले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुहुने छ। यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक मल्लरानी गाउँपालिकाका सबै विद्यालयहरूमा पूर्णरूपमा कार्यान्वयन हुनेछ भन्ने आशा राख्दै मल्लरानी गाउँपालिकाको समग्र शैक्षिक प्रगतिको कामना गर्दछौँ ।

गिर बहादुर सेजुवाल	रमेशकुमार श्रेष्ठ	कृष्णबहादुर खड्का
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उपाध्यक्ष	अध्यक्ष
मल्लरानी गाउँपालिका, प्यूठान	मल्लरानी गाउँपालिका, प्यूठान	मल्लरानी गाउँपालिका, प्यूठान

विषयसूची

एकाइ १ मल्लरानीको परिचय १-९

पाठ १ वडा कार्यालयका सेवाहरू १

पाठ २ हाम्रो गाउँ कार्यपालिका ४

पाठ ३ मल्लरानीको भूगोल र जनसङ्ख्या ७

एकाइ २ हाम्रो वातावरण १०-३१

पाठ १ कविता १०

पाठ २ चित्र कथा १३

पाठ ३ मल्लरानीमा वृक्षारोपण १५

पाठ ४ जडीबुटी २१

पाठ ५ स्थानीय वन्यजन्तु र चराहरू २४

पाठ ६ आज मैले बुझेँ २८

पाठ ७ चित्र हेरौँ, पढौँ र बुझेर काम गरौँ । मल बनाऔँ ३०

एकाइ ३ हाम्रा सम्पदाहरू ३२-४८

पाठ १ स्थानीय गीत ३२

पाठ २ स्थानीय नृत्यहरू ३४

पाठ ३ संवाद ३७

पाठ ४ स्थानीय बाजाहरू ४०

पाठ ५ गाउँपालिका ४२

पाठ ६ रमाइलो मल्लरानी डाँडा ४५

पाठ ७ स्थानीय जात्राहरू ४७

एकाइ ४ हाम्रो स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि ४९–६५

पाठ १ गाऔँ र रमाऔँ ४९

पाठ २ म पनि गर्न सक्छु ५१

पाठ ३ हाम्रो तरकारी बारी ५३

पाठ ४ तरकारी ५५

पाठ ५ हाम्रो सिप : हाम्रो पहिचान ५८

पाठ ६ हाम्रा परम्परागत प्रविधिहरू ६१

एकाइ ५ व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय ६६–७४

पाठ १ शैक्षिक संस्थाहरू ६६

पाठ २ सामाजिक संस्थाहरू ६८

पाठ ३ स्वास्थ्य संस्थाको परिचय ७३

एकाइ ६ विपद् व्यवस्थापन तथा सुरक्षित विद्यालय ७५–८०

पाठ १ प्राकृतिक विपद् ७५

पाठ २ मानवीय विपत् ७९

एकाइ १

मल्लरानीको परिचय

१ वडा कार्यालयका सेवाहरू

वडा भनेको स्थानीय सरकारको सबैभन्दा सानो अङ्ग हो । सामान्य अर्थमा भन्नुपर्दा वडा जनताको नजिकको वा घरदैलोको सरकार हो । वडाले स्थानीय सरकारको रूपमा वडा बासीहरूका लागि र वडाको विकास तथा व्यवस्थापनका लागि धेरै कामहरू गर्दछ । उक्त कार्यहरू गर्नको लागि वडा कार्यलयमा वडा अध्यक्षसहित पाँच जना सदस्यहरूको समिति गठन भएको हुन्छ । यस मल्लरानी गाउँपालिकाभित्र पनि ५ वटा वडा कार्यलयहरू रहेका छन् । यी वडा कार्यलयहरूले हामी वडा बासीहरूलाई विभिन्न सेवा र सुविधाहरू प्रदान गर्ने गर्दछ ।

वडा कार्यलयबाट पाउने सेवा र सुविधाहरू :-

(१) नाता प्रमाणितमा सहयोग । जस्तै : जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता, विवाहदर्ता, बसाइँसराइ, आदि ।

(२) नागरिकता वा नागरिकताको प्रतिलिपि लिनका लागि सिफारिस बनाउन सहयोग ।

(३) जग्गा किनबेच र राहदानीसम्बन्धी सिफारिस बनाउन सहयोग ।

(४) घरजग्गा, घर वा बहाल करको लेखाजोखा सिफारिसमा सहयोग ।

(५) निशुल्क वा सशुल्क स्वास्थ्य उपचारको सिफारिस गर्न सहयोग ।

(६) वडाको शैक्षिक, सामाजिक र आर्थिक हितको लागि योजना छनोट, कार्यन्वयन र अनुगमन गर्न सहयोग ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) वडा भनेको के हो ?

(ख) वडा कार्यालय समितिमा कति जना सदस्यहरू हुन्छन् ?

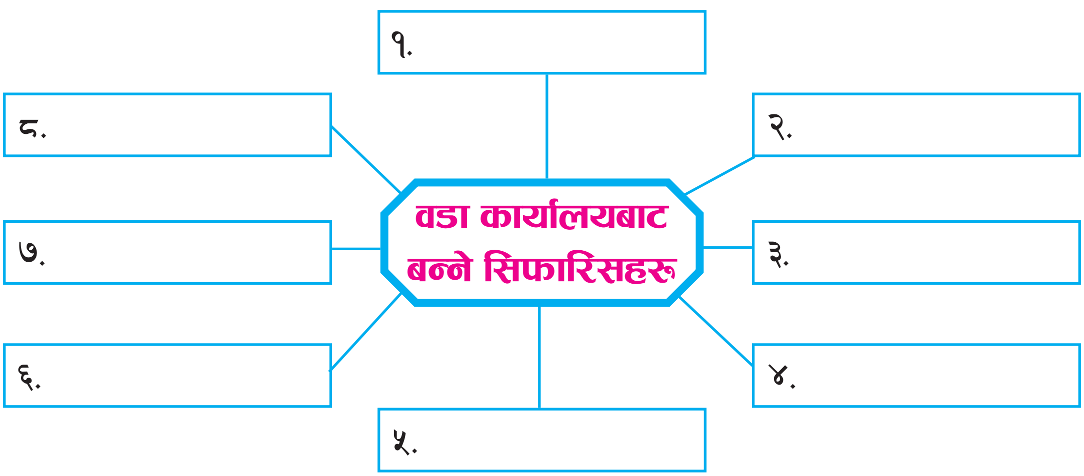
(ग) तपाईंको वडा कार्यालय कुन ठाउँमा छ ?

(घ) हामीले वडा कार्यालयबाट कस्ता सेवा-सुविधाहरू पाउन सकिन्छ ?

२. तल दिइएको तालिकामा आवश्यक जानकारी भर्नुहोस् :

क्र.सं.	वडा नं.	वडाको नाम	वडा कार्यालय रहेको स्थान
१.	१		
२.			
३.			
४.			
५.			

३. हामीलाई वडा कार्यालयले कुन कुन सिफारिस बनाउन सहयोग गर्दछ :



४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

म बस्ने वडाका नं. : ______________________

म बस्ने टोलको नाम : ______________________

मेरो वडामा रहेको खोला : ______________________

मेरो वडा कार्यालय रहेको स्थान : ______________________

यहाँको प्रसिद्ध स्थानको नाम : ______________________

५. तपाईंको विद्यालयदेखि वडा कार्यालयसम्म पुग्दा बाटोमा आउने ठाउँहरूको नाम लेखनुहोस् :

____

____

____

____

____

६. तपाईं बस्ने वडाको नक्सा कोरी रङ भर्नुहोस् :

२ हाम्रो गाउँ कार्यपालिका

हाम्रो गाउँपालिकाको नाम मल्लरानी गाउँपालिका हो । यो गाउँपालिका प्यूठान जिल्लाको मध्यपूर्वको पहाडी क्षेत्रमा अवस्थित छ । हाल, यस मल्लरानी गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष कृष्णबहादुर खड्का र उपाध्यक्षमा रमेशकुमार श्रेष्ठ निर्वाचित हुनुहुन्छ। यस गाउँपालिकालाई थप ५ वटा वडाहरूमा विभाजित गरिएको छ। वडा गाउँ कार्यपालिका र यहाँ कार्यरत पदाधिकारीहरूको आ-आफ्नै काम, कर्तव्य र अधिकारहरू रहेका छन् ।

गाउँ कार्यपालिकाको कामहरू :

- गाउँपालिकाको नीति, कानुन, मापदण्ड तथा निर्णय कार्यान्वयन,
- गाउँपालिकाको सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण,
- स्थानीयस्तरमा हुने सभा, समारोह, परम्परा तथा जात्रा चाडपर्वको सुरक्षा व्यवस्थापन,
- गाउँ वा नगर सरसफाइसम्बन्धी मापदण्डको कार्यान्वयन,
- विपद्व्यवस्थापनसम्बन्धी खोजी, उद्धार, राहत तथा पुनर्स्थापन,
- भाषा, कला र संस्कृतिको संरक्षण र विकास सम्बन्धी स्थानीयस्तरको नीति, कानुन, योजना, कार्यान्वयन र अनुगमन,
- वन, जङ्गल, वन्यजन्तु, चराचुरुङ्गी जल उपयोग, वातावरण तथा जैविक विविधतासम्बन्धी स्थानीय नीति, कानुन योजना, कार्यान्वयन र अनुगमन,

गाउँकार्यपालिकाको अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकारहरू:

- कार्यपालिकाको अध्यक्ष भई कार्य गर्ने,
- कार्यपालिका समितिका सदस्यहरूको काममा समन्वय र सहजीकरण गर्ने,
- गाउँपालिकाको विकास योजना, बजेट तथा कार्यक्रम तयार गर्ने गराउने,
- गाउँपालिकाबाट कार्यान्वयन हुने योजना तथा कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्ने गराउने सोको अनुगमन तथा समीक्षा गर्ने गराउने,
- नगरपालिका, सभा वा गाउँ कार्यपालिका समितिले तोकेका अन्य कार्य गर्ने

क्रियाकलाप

१. मल्लरानी गाउँपालिकाको नक्सा हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

(क) मल्लरानी गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू छन् ?

(ख) गाउँपालिकाको कार्यालय कुन वडामा रहेको छ ?

(ग) तपाईं कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईं बस्ने वडाको नाम के हो ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मल्लरानी गाउँपालिका प्यूठान जिल्लाको ______________ क्षेत्रमा अवस्थित छ ।

(ख) मल्लरानी गाउँपालिकाको अध्यक्षको नाम ______________ हो ।

(ग) ______________ मल्लरानी गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष हुनुहुन्छ ।

(घ) गाउँ कार्यपालिकामा कार्यरत पदाधिकारीहरूको आफ्नै ______________, र ______________ रहेको हुन्छ ।

परियोजना कार्य

३. तपाईंको गाउँ कार्यपालिकाको भ्रमण गर्नुहोस र कार्यपालिकामा उपाध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकारसम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा शिक्षक साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

३ मल्लरानीको भूगोल र जनसङ्ख्या

मल्लरानी गाउँपालिका लुम्विनी प्रदेशको प्यूठान जिल्लाको मध्यपूर्वमा अवस्थित छ । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा अर्घाखाची जिल्लाको मल्लरानी गाउँपालिका र भुमेकास्थान नगरपालिका रहेका छन् । पश्चिममा प्यूठान नगरपालिका वडा नं. ४ र ७ रहेका छन् । उत्तरमा झिमझक गाउँपालिका ६ र प्यूठान वडा नं. ९ र १० रहेका छन् भने दक्षिणमा प्यूठान नगरपालिका-१, माण्डवी गाउँपालिका ५, ऐरावती गाउँपालिका वडा नं. ४, ५, ६ रहेका छन् । मल्लरानी गाउँपालिकाको भूभाग समथर, पहाड, भिरालो, अग्लो, होचो र थुम्को आदि मिलेर बनेको छ । यस गाउँपालिकाको सबभन्दा अग्लो भूभाग वडा नं. १ को माझपानी रहेको छ भने सबभन्दा होचो भूभाग वडा नं. ५ को धुँदीबेसी रहेको छ ।

जनसङ्ख्या भन्नाले कुनै एउटा निश्चित भौगोलिक सीमाभित्र कुनै तोकिएको समयमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्यालाई बुझिन्छ । वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार मल्लरानी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या १५,६४६ रहेको छ । त्यसमध्ये ६,८४३ (४३.७%) पुरुष र ८,८०३ (५६.३%) महिला रहेका छन् । मल्लरानी गाउँपालिका भित्रको ५ वडाहरूमध्ये सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या वडा नं. ४ मा रहेको छ ।

१. ठिक उत्तरमा (√) चिनो लगाउनुहोस् :

(क) मल्लरानी गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ?

(अ) दाङ (आ) रोल्पा

(इ) प्यूठान (ई) रुकुम

(ख) मल्लरानी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या कति छ ?

(अ) १६,६८६ (आ) १७,६८६

(इ) १५,६४६ (ई) १९,६८६

(ग) मल्लरानी गाउँपालिकाको पूर्वतिर कुन जिल्ला रहेको छ ?

(अ) अर्घाखाँची (आ) पाल्पा

(इ) गुल्मी (ई) कास्की

(घ) मल्लरानी गाउँपालिकाको सबैभन्दा होचो भूभाग धुँदीवेसी कुन वडामा रहेको छ ?

(अ) ३ (आ) १

(इ) २ (ई) ५

(ङ) मल्लरानी गाउँपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्याको कति प्रतिशत पुरुषको सङ्ख्या रहेको छ ?

(अ) ५०.२ % (आ) ६०.३ %

(इ) ७०.३ % (ई) ४३.७ %

२. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्यूठान जिल्ला कुन प्रदेशमा पर्दछ ?

(ख) मल्लरानी गाउँपालिकाको सबैभन्दा अग्लो भूभाग कहाँ रहेको छ ?

(ग) सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको वडा कुन हो र त्यस वडाको जनसङ्ख्या कति छ ?

(घ) मल्लरानी गाउँपालिकाको महिलाको जनसङ्ख्या पुरुषको भन्दा कति बढी छ ?

३. तल दिएका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) मल्लरानी गाउँपालिकाको कार्यालय वडा नं. .... वडामा रहेको छ ।

(ख) मल्लरानी गाउँपालिकाको होचो स्थान .... हो ।

(ग) मल्लरानी गाउँपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्याको .... प्रतिशत महिलाको सङ्ख्या छ ।

(घ) मल्लरानी गाउँपालिका .... प्रदेशमा पर्दछ ।

परियोजना कार्य

३. तपाईंको छिमेकमा रहेको कुनै १० वटा परिवारको जनसङ्ख्या सङ्कलन गरेर तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	परिवार सङ्ख्या	जनसङ्ख्या/सङ्ख्या
१	परिवार १	

एकाइ २

हाम्रो वातावरण

१ कविता

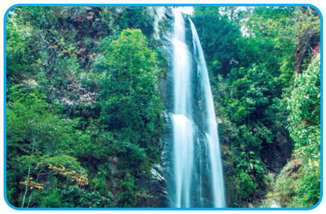
न त रङ न रूप छ बेग्लै यसको पारा
कसैले नि रोक्न नसक्ने बग्छ जलधारा ।
सजीव, वस्तु सबैलाई जीवन जिउन चाहिने
खोला, धारा, इनार, मूल, स्रोतको रूपमा पाइने ।

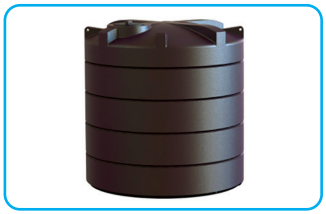
छङ्छङ् गर्दै बगिरहे चुँदरी, कचर, छाप खोला
सिँचाइको मुख्य स्रोतमा यी खोला नै होला ।
हातमुख धुने, लुगा धुने पकाउने खाना
पिउने पानी मूलबाट कुवा छन् है साना ।

वर्षाको पानी जम्मा गर्ने घइटे ट्याङ्की हाम्रो
गाईवस्तुलाई खुवाउने यही हो पानी राम्रो ।
जहाँ जङ्गल त्यहाँ पानी उम्रिएको देखेँ
लुक्का, भुल्के, चेप्रे मुहान मेरै गाउँमा भेटे ।

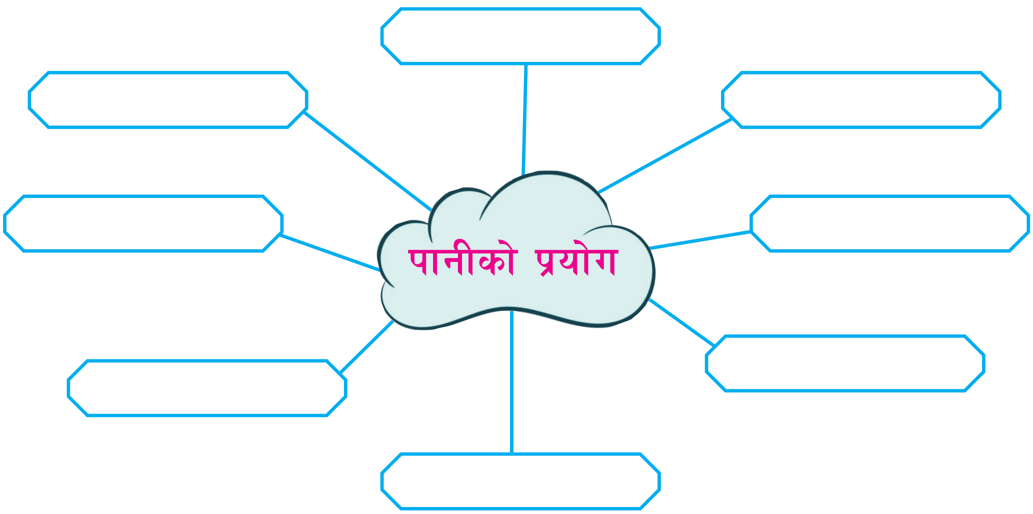
क्रियाकलाप

१. चित्र हेरी मानिसले बनाएका स्रोतहरूलाई कृत्रिम र मानिसले नबनाएका स्रोतहरूलाई प्राकृतिक स्रोत लेख्नुहोस् :





२. तपाईं पानी के के काममा प्रयोग गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।



३. तालिका पूरा गर्नुहोस् :

गाउँपालिकामा रहेका :

पोखरीको नाम	
खोलाको नाम	
झरनाको नाम	
पानीको मूलको नाम	
घइटे ट्याङ्की	

४. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस :

चुँजा खोला

पँधेरो

मुरुखोला

घरको धारो

(क) माथि दिएका चित्रहरू कुन कुन ठाउँका हुन् ?

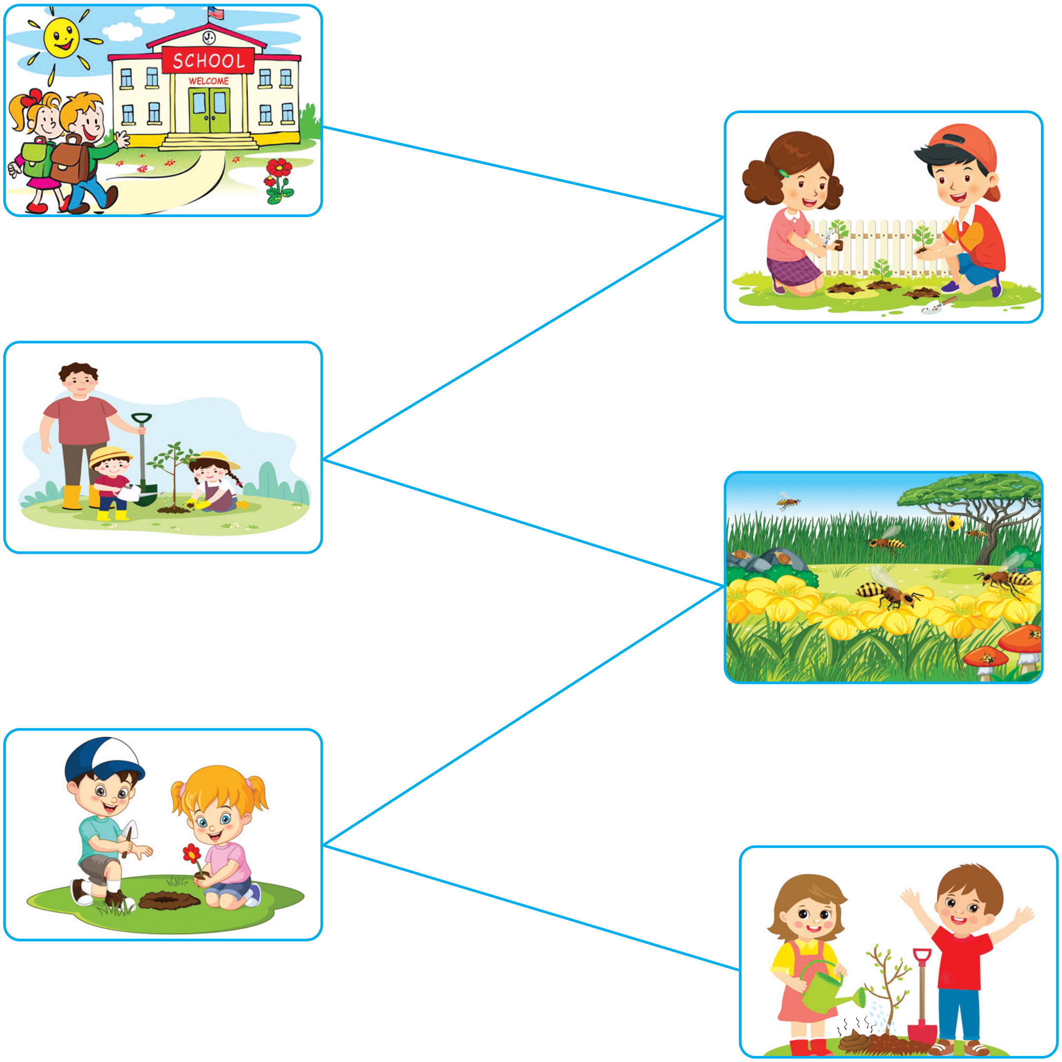
(ख) तपाईंको परिवारमा माथिका मध्य कुन कुन पानीका स्रोतहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईं माथि दिइएका स्रोतहरूको भ्रमण गर्नुभएको छ ?

२ चित्र कथा

तलका चित्रहरू हेरी कथा भन्नुहोस् :

विद्यालयमा हाम्रो, बगैंचा छ राम्रो



क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बगैँचा बनाउन के गर्नुपर्छ होला ?

(ख) विद्यालयमा बगैँचा हुँदा के हुन्छ ?

(ग) बगैँचामा के के देख्नुभएको छ ?

(घ) तपाईँले बगैँचाको कस्तो कस्तो काममा सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?

२. तपाईँको विद्यालयमा रहेको बगैँचाका बारेमा लेख्नुहोस :

नोट : विद्यालयमा बगैँचा नभएमा शिक्षक र विद्यार्थीहरूको सहभागितामा बगैँचानिर्माण गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

३. सबैजना मिलेर आफ्नो ठाउँमा वृक्षारोपण कार्यक्रम गर्नुहोस् :

३ मल्लरानीमा वृक्षारोपण

आज शनिवारको दिन गाउँलेहरू सबै मल्लरानीमा बिरुवा रोप्न भेला भएका छन् ।

हो, नि समता पोहोर साल धेरै रूखहरू काट्दा कति ठुलो पहिरो गयो । हामीले रूख काट्ने मात्र हैन रोप्ने पनि गर्नुपर्छ ।
हामीले बिरुवा नरोपेर पहिरो गएको हो र ?
हो नि बिनाठुला ठुला रूखहरूले नै जमिनको माटालाई समाएर राखेको हुन्छ अनि बग्न दिँदैनन् ।
अनि आज के को बिरुवा रोप्ने त ?

यसमा त सल्ला, गुँरास, चिलाउने, सिमल र चाप रहेछ ।
ऊ त्यहाँ ३ वटा डोकामा बिरुवाहरू रहेछन्, हेरौँ त केको रहेछ ।

मेरो डोकोमा चाहिँ बाँस र निगालो छ है साथीहरू ।
यसमा कटुस, पयिऊँ, जामुनो, चिउरी, बेलाउती र खयर रहेछ ।

ल ल, ‘वृक्षारोपण गरौँ; जीवन बचाऔँ ।
ओहो कति धरै थरीका बिरुवा रहेछन् ल कुटो लिएर रोप्न लागौँ सबै जना ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंले बृक्षारोण कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएको छ ? छ भने आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

(क) वृक्षारोपणबाट हुने फाइदाहरू के के हुन सक्छन् चित्र हेरी लेख्नुहोस् :

२. तपाईंको वडामा पाइने बोटबिरुवामा मात्र चिन्ह (√) लगाउनुहोस् :

सिमल	☐	चिउरी	☐
साल	☐	सल्लो	☐
चुलेत्रो	☐	गुँरास	☐
बाँस	☐	धगेरी	☐
ओखर	☐	खिर्रो	☐
कुटमेरो	☐	चाप	☐
उत्तीस	☐	आँप	☐
बेलाउती	☐		

३. तपाईँको वरपर जङ्गलमा पाइने जडीबुटीको बारेमा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	नाम	काम	बिरुवाको भाग
१	घिउकुमारी	पोलेको घाउको औषधी	पात

परियोजना कार्य

४. तपाईँ बसेको ठाउँवरिपरि पाइने विभिन्न जडीबुटीका पातहरू टिपेर सादा पानामा टाँस्नुहोस् र नाम लेखी कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

४ जडीबुटी

तितेपाती, असुरो, कुरिलो छन् नाम
गर्ने गर्छन् यिनीहरूले औषधीको काम ।
हेर्दा लाग्ने झारपात जहाँतहीँ पाईने
दु:ख, बिमार हुँदा भने हामीलाई चाहिने ।

यसले गर्छ धेरै काम महत्त्वलाई बुझौँन
मास्नुहुन्न बोटबिरुवा सबै मिली जोगाउन ।
कुनै पात, कुनै डाँठ, कुनै जरा खाइने
धुलो कुटी, रस बनाई घाउचोटमा नि लाइने ।

वातावरण स्वच्छ राख्न वृक्षारोपण गरिने
जडीबुटी, बोटबिरुवा प्राकृतिक धनीभित्र परिने ।
हाम्रो गाउँ, हाम्रो ठाउँ जडीबुटी प्रसिद्ध
सुन्दर अनि रमणीय मल्लरानी लोकसिद्ध ।

यस्तै हाम्रो पालिकाभित्रको जङ्गलहरूमा पाइने जनावरहरूको पनि छुट्टै महत्त्व छ । जङ्गली जनावरहरूले वातावरणमा सन्तुलन बनाई राख्न, विभिन्न खोज र अनुसन्धानमा सहयोग गर्नुका साथै वन्यजन्तुले पर्यटन विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछन् । हाम्रो जङ्गलमा पाइने जनावरहरू:-

क्रियाकलाप

१. तल दिएको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

जनावरको नाम	बस्ने ठाउँ
सर्प	दुलो
मौरी	
गाइभैँसी	
कुखुरा	
चरा	
बाघ	

२. तल दिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस :

(क) तपाइँको वरिपरि पाइने कुनै तीनओटा जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् :

१. ...., २. ...., ३. ....

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

- टिमुर

- तितेपाती

- असुरो

- कुरिलो

- अमला

५ स्थानीय वन्यजन्तु र चराहरू :

मल्लरानी पालिकामा रहेको वनजङ्गल भित्र विभिन्न थरीका चराचुरुङ्गी र वन्यजन्तुहरू रहेका छन् । वनजङ्गल भनेको जङ्गली जनावर र चराहरूको घर हो । ठुला ठुला रूख, बुट्यान र झाडीहरू पाइने यी जङ्गलहरूमा चराचुरुङ्गीको चिरबिर चिरविर आवाज सुन्न पाउदा निकै आनन्द लाग्छ । यहाँ पाइने चराहरूमध्ये तल दिइएका केही हुन् :

यस्ता चराचुरुङ्गीहरू सारै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । यिनीहरूले किरा फट्याङ्ग्रा र मुसा खाएर खाद्यन्नको संरक्षण गर्ने, बिउ फैलाउने, हानिकारक जीवहरू जस्तैः गड्यौला, फट्याङ्ग्रा, लामखुट्टे, झुसिलकिरा, झिँगा, पुतली आदि खाएर हामीलाई मद्दत पुऱ्याउने गर्दछन् । गिद्ध, चिल, लाटोकोसेरो, काग जस्ता चराहरूले मरेको जिवहरूका मासु खाएर वातावरण स्वच्छ र सफा राख्दछन् ।

क्रियाकलाप

१. चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् :

- बँदेल
- दुम्सी
- तित्रो
- कालिज
- न्याउरी मुसा

२. तपाईंको पालिकामा रहेका सामुदायिक वनको सूची तयार गर्नुहोस् :

वनको नाम	वडा नं.

३. तपाईंले जङ्गलमा देख्नुभएका जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् :

१. ______________________ ४. ______________________

२. ______________________ ५. ______________________

३. ______________________

४. साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(क) हाम्रो वनजङ्गलमा कस्ता कस्ता जनावरहरू पाइन्छन् ?

(ख) जङ्गली जनावरहरूबाट, के के फाइदा हुन्छन् ?

(ग) जङ्गलमा कुन कुन जनावरहरू देख्नुभएको छ ?

(घ) कुन जनावरदेखि डर लाग्छ र किन ?

(ङ) कुन जनावरदेखि डर लाग्दैन र किन ?

५. जङ्गली र घरपालुवा जनावर छुट्याउनुहोस् :

• कुकुर	• चितुवा
• बाघ	• सिंह
• भालु	• बाख्रा
• स्याल	• भैँसी
• गाई	• जरायो
• दुम्सी	• बिरालो

६. कुनै एक जङ्गली जनावरको चित्र कोर्नुहोस् र रङ्ग भर्नुहोस् :

७. वन्यजन्तु र चराहरू किन महत्त्वपूर्ण छन् ? साथीहरूको सानो सानो समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् ।

८. एउटा चराको चित्र बनाई रङ्ग भरेर आफूले देखेको चराको बारेमा केही वाक्यहरू लेख्नुहोस् :

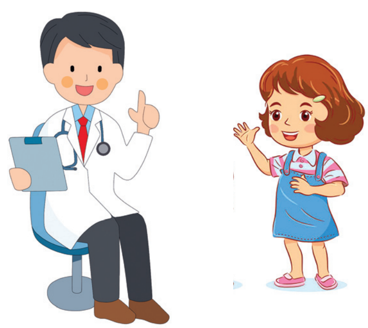
परियोजना कार्य

९. विद्यालयबाहिर जानुहोस् र कुन कुन चराहरू देख्नुहुन्छ र चराहरूको आवाज सुन्नुहुन्छ ? नोट गरी कक्षामा आएर छलफल गर्नुहोस् :

६ आज मैले बुझेँ

रिचा आफ्नो हजुरआमासँग अस्पताल जान्छिन् । अस्पतालभित्र पस्दा त बिरामीहरू खाटमा ऐया, ऐया ! गर्दै छटपटाएको देख्छिन् । "हजुरआमा, हजुरआमा उहाँहरू किन रुनु भएको ? किन कराउनुभएको ? रिचाले सोध्छिन् "ए उहाँहरूलाई रोग लागेर दु:खाइले नि नानी" हजुरआमाले भन्नुहुन्छ, "किन रोग लागेको ?" रिचा फेरि सोध्छिन् । हजुरआमा र नातिनीको कुरा त्यहीँ नजिक बस्नु भएको डाक्टरले सुन्नुभएको हुन्छ र भन्नुहुन्छ । "किन रोग लाग्छ म भन्छु रिचा, यता आऊ त" रिचा नजिक जान्छिन् । हेर रिचा, रोग लाग्ने धेरै कारण छन् । तर यहाँ आउनुभएका धेरै बिरामीहरू अव्यवस्थित फोहोरमैला र प्रदूषणको कारणले लाग्ने रोगहरू जस्तै: झाडाबान्ता, आउँ, हैजा, फोक्सोको क्यान्सर, छालासम्बन्धी रोगहरूको बिरामी हुनुहुन्छ ।

"ओहो कस्तो डर लाग्यो मलाई त" रिचा हजुरआमाको हात समाउँछिन् । "डराउनुपर्दैन रिचा यदि हामीले फोहोरमैला व्यवस्थापन राम्रोसँग गर्‍यौँ भने यस्ता रोगहरूबाट हामी बच्छौँ ।" डक्टर भन्नुहुन्छ । "अनि फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्ने त ?" फेरि सोध्छिन् । हाम्रो वरपर रहेका कलकारखाना, अस्पताल, विद्यालय र आफ्नै घरबाट विभिन्न प्रकारका फो होर निस्कन्छन् जस्तै : ठोस, तरल र ग्याँस ।



"यो ठोस, तरल त बुझेँ अनि यो ग्याँस भन्नाले कस्तो हो ?" हजुर आमाले सोध्नुभयो "ग्याँस भन्नाले कारखानाबाट निस्कने दूषित धुवा, गाडीको धुवा र अन्य दूषित हावा हो । अब यस्ता फोहोरलाई व्यवस्थित गर्न छुट्याएर कुहिनेलाई खाल्डो खनेर घरभन्दा पर राख्ने र मल

बनाउने, नकुहिनेलाई पुन : प्रयोगमा ल्याउन मिल्नेलाई प्रयोग गर्न नमिल्नेलाई सही तरिकाले विसर्जन गर्ने र स्वच्छ हावा दूषित हुने क्रियाकलाप रोक्ने ।" "आज त हामीले धेरै कुरा सिक्यौँ अब हामी यस्तै गर्छौं है हजुरआमा" रिचाले हजुरआमालाई हेर्दै भनिन् । "हो नानी, धन्यवाद, डक्टरसाब हजुरआमाले भन्नुभयो । ल नानी, मेरो खुट्टा दुखेको औषधी लिन उता जाऊ । हजुर आमा र रिचा औषधी लिएर घर फर्किनुहुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) रिचाले अस्पतालमा के देखिन् ?

(ख) मानिसहरू के कारणले बिरामी परेका रहेछन् ?

(ग) फोहोर कति प्रकारका हुन्छन् र के के हुन् ?

(घ) फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

२. तालिका पूरा गर्नुहोस् :

	घरबाट निस्कने	विद्यालयबाट निस्कने
कुहिने फोहोर		
नकुहिने फोहोर		
तरल		

३. मल्लरानी गाउँपालिकामा वातावरण प्रदूषणको कारणहरू के-के छन् पत्ता लगाई छलफल गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

- ध्वनी प्रदूषण ....
- वायु प्रदूषण ....
- जल प्रदूषण ....
- माटो प्रदूषण ....

४. वातावरण प्रदूषणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ? बताउनुहोस् ।

७ चित्र हेरौँ, पढौँ र बुझेर काम गरौँ । मल बनाऔँ

हामी कुहिने फोहोरको व्यवस्थापन यसरी पनि गर्न सक्छौं ।

प्वालहरू भएको अथवा प्वाल पारेको ठूलो भाडो लिने

भाडाको पिँधमा माटो राख्ने जसले फोहोर कुहाउन मद्दत गर्छ ।

माटोमाथि भान्साबाट निस्केका तरकारी, फलफूलका बोक्रा, सुकेका पातहरू र कुहिने फोहोर राख्ने

माथिबाट फेरि माटो राख्ने र छोपिदिने ।

केही समयपछि फोहोर कुहिएर मल बन्छ ।

एकाइ ३

हाम्रा सम्पदाहरू

9 स्थानीय गीत :

लय हालेर गीत गाऔँ ।

१. भजन गीत

२. लोक गीत

३. असारे गीत

४. झ्याउरे गीत

५. आधुनिक गीत

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो अगाडि बोलाएर तलका गीत गाउन लगाउने :

(क) भजन गीत

(ख) असारे गीत

(ग) झ्याउरे गीत

(घ) आधुनिक गीत

२. तल दिएका गीतहरूलाई आफ्नो मातृभाषामा गाएर आफ्नो कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् :

(क) भजन गीत

(ख) असारे गीत

(ग) झ्याउरे गीत

३. कक्षामा साथीले गाएको गीतलाई आफ्नो परिवारलाई पनि गाएर सुनाउनुहोस् ।

२ स्थानीय नृत्यहरू

मल्लरानी गाउँपालिकामा विभिन्न किसिमका जातजाति, धर्म, भेषभूषा र भाषाभाषी बोल्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । सबै जातजाति र सम्प्रदायका आ-आफ्नै रहन-सहन, धर्म, संस्कृति र जातजाति र सम्प्रदायका आ-आफ्नै रहन-सहन, धर्म, संस्कृति र चालचलनहरू छन् । यस गाउँपालिका बासिन्दाहरूले स्थानीयस्तरमा नाचिने नृत्यहरूलाई विशेष महत्त्व दिने गरेको पाइन्छ । मारुनी नृत्य, सोरठी नृत्य, नागा नागिनी नृत्य, लाखे नाच र सरायँ नाँच यस गाउँपालिकामा नाचिने स्थानीय नाचहरू हुन् । यी नाँचहरू विशेष गरेर चाडपर्व, पूजा विवाह समारोह र विशेष अवसरहरूमा नाच्ने गरिन्छ ।

मारुनी नाँच

मारुनी नाँच यस मल्लरानी गाउँपालिकामा नाचिने एक महत्त्वपूर्ण र स्थानीय नाँच हो । विशेष गरेर मारुनी नाँच यस पालिकाको मगर समुदायमा नाचिने नाँच हो । यो नाँच विशेषत दसैं तिहार र विवाहमा नाच्ने गरिन्छ । मारुनी नाँचमा केटा मान्छेले केटीको भेषभूषा र गरगहना लगाएर मादलको तालमा घुमी घुमी नाच्ने गर्दछन् । अहिले आएर महिलाहरू पनि मारुनी नाँच नाच्ने गर्दछन् । मारुनी नाँचमा गाइने गीतले मगर समुदायको कला, संस्कृति र परम्परालाई झल्काउने गर्दछ ।

लाखे नाच

मल्लरानी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने नेवार समुदायको परम्परागत नाच तथा कला संस्कृतिको छुट्टै महत्त्व रहेको छ । यस गाउँपालिकाका नेवार समुदायले विभिन्न चाडपर्व, जात्राहरू मनाउने गर्दछन् । जसमध्ये लाखेनाच एक हो । लाखे नाच विशेष गरेर नागपञ्चमी तथा रक्षा

बन्धनमा नाचिने नेवार समुदायको सांस्कृतिक नाच हो । किंवदन्तीअनुसार लाखेलाई राक्षस वा दत्यको रूपमा व्याख्या गरेको पाइन्छ । साना नानीहरूको रक्षाको दायित्व लिएको हुनाले नेवार समुदायमा एक शक्तिशाली संरक्षकको रूपमा लाखेलाई पुज्ने गरिन्छ । नेवारको समुदाय र स्थानअनुसार लाखे नाच फरक फरक तरिकाले नचाउने गरिन्छ ।

सरायँ नाच

यस मल्लरानी गाउँपालिकामा स्थानीयस्तरमा नाचिने विभिन्न सांस्कृतिक र परम्परागत नृत्यहरूको आफ्नै महत्त्व र विशेषता रहेको छ। मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. ३, चौरपानीमा देखाइने सरायँ नाच जिल्लाकै चर्चित सांस्कृतिक पर्वको रूपमा चिनिन्छ । यो नाच वडादसैंको वेलामा नाचिने गरिन्छ । यसैगरी मल्लरानी गाउँपालिकाका अरू ठाउँहरूमा पनि सरायँ नाच नाच्ने चलन रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

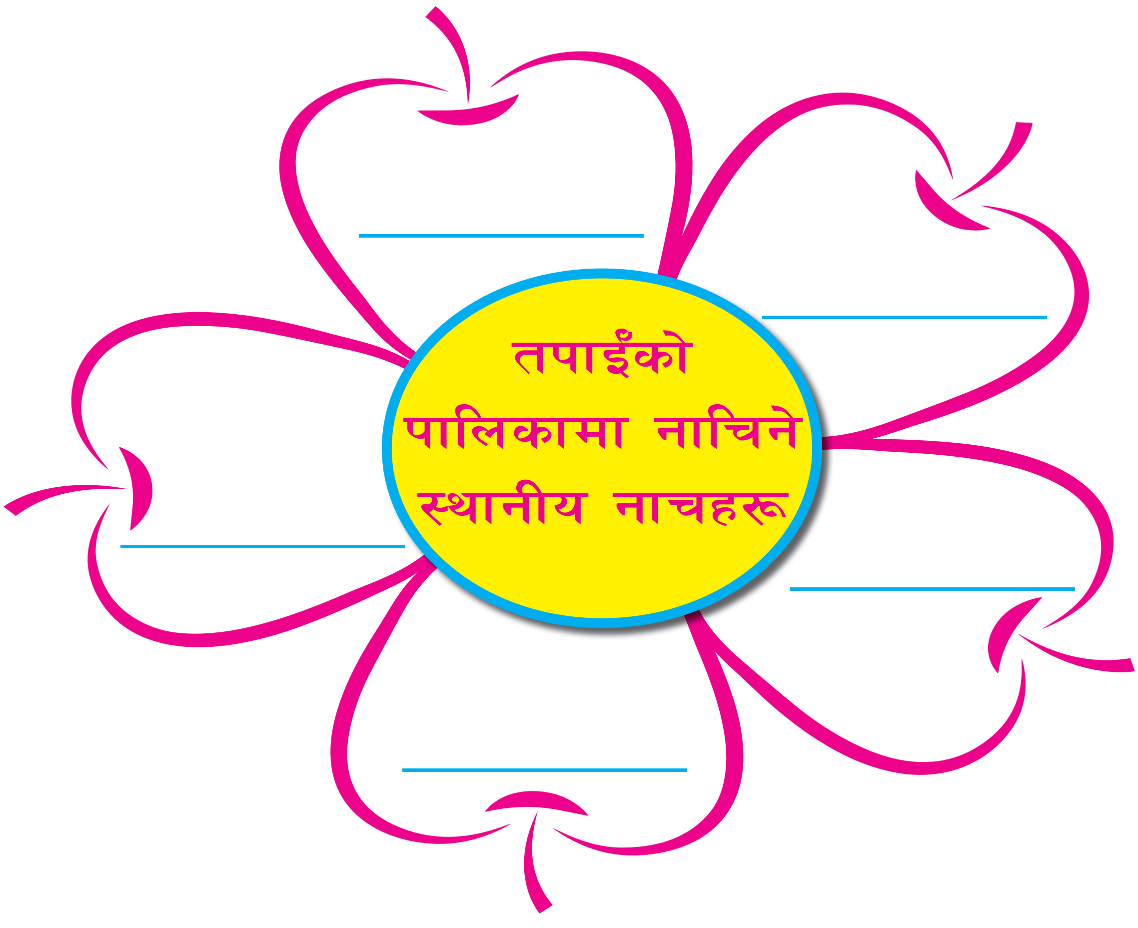
(क) मारुनी नाच विशेष गरेर कुन समुदायमा नाच्ने गरिन्छ ?

(ख) सरायँ नाच कहाँ र कहिले नाच्ने गरिन्छ ?

(ग) लाखेनाँच विशेष गरेर कुन समुदायको व्यक्तिहरूले नाच्ने गर्दछन् र कहिले ?

(घ) तपाईँलाई मन पर्ने नाच कुन हो ? यो नाँच कहिले र केको अवसरमा नाचिन्छ ?

२. तपाईँको गाउँपालिकामा नाचिने स्थानीय नाँचहरू के के हुन् ? तल भर्नुहोस् :



३. तपाईँको पालिकामा नाचिने कुनै स्थानीय नाँचहरूमा एकल वा समूहमा अभ्यास गरेर कक्षामा नृत्य गरेर देखाउनुहोस् ।

३ संवाद

रविन, हाम्रो विद्यालयले आउँदो शुक्रवार सांस्कृतिक कार्यक्रमको आयोजना गर्ने भएको छ नि, तिमी के गर्ने सोचेका छौ ?

म र मेरा साथीहरू त नृत्य गर्ने सोचेका छौँ सविन । हामी ६ जनाको समुहमा कौडा गीतमा नृत्य गर्ने सल्लाह भएको छ । अनि तिमी नि ?

खै, म त के गरूँ के भएको छ, एकल गीत गाऊँ कि नृत्य गरूँ, दोधार भइराखेको छ !

सविन, तिम्रो त स्वर साह्रै मधुर छ, एउटा लोक गीत नै गाइदेऊत, तिम्रो आवाजमा त जादु छ नि !

म पनि त्यसै गरूँ कि सोच्दै छु, आफ्नै गाउँ भिरपाखामा गाईने लोकभाका नै गाइदिनुपर्ला है !

मलाई त अहिले नै तिम्रो गीत सुन्नलाई हतार भइसक्यो । तिमीले तिहारमा गाएको भैलोगीत पनि धेरै राम्रो थियो नि !

आहो ! तिम्रो प्रशंसाले त म मख्ख भए रविन अनि कहिलेबाट सुरु गर्दै छौ त सामूहिक नृत्यको तालिम ?
हामी त अब आज साँझबाट नै सुरु गर्दछौँ । तिमी पनि आउ न समय मिलाएर ।

भै हाल्छ नि, यो पालिको कार्यक्रम धेरै रमाइलो होला जस्तो छ, दिवसको समूहले पनि सोरठी नृत्य प्रस्तुत गर्ने भनेका छन् ।
हो नि सविन, सबै विद्यार्थीहरूले हाम्रो कला र संस्कृति झल्किने स्थानीय नृत्य र गीतहरूमा आफ्नो प्रस्तुति देखाउने भएका छन् । साह्रै रमाइलो हुने भयो यो संस्कृति कार्यक्रम ।

क्रियाकलाप

१. ठिक (√) वा बेठिक (X) चिनो लगाउनुहोस् :

(क) विद्यालयले साँस्कृतिक कार्यक्रम शुक्रवार आयोजना गर्ने भएको छ । ☐

(ख) रविनको समूहले सोरठी नृत्य नाच्ने निर्णय गरेका छन् । ☐

(ग) सविनले एकल लोकगीत गाउँने भएको छ । ☐

(घ) रविनको समुहले नृत्यको अभ्यास भोलिबाट सुरु गर्ने भएका छन् । ☐

२. तपाईंको साथीहरूमा के-कस्ता प्रतिभाहरू छन्, साथीलाई सोधेर तलको तालिकामा भर्नुहोस् । जस्तै : गीत गाउने, नृत्य गर्ने, बाजा बजाउने आदि

क्र.सं.	साथीहरूको नाम	उनीहरूमा भएको प्रतिभा

३. नृत्य गर्दा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् :

_______________ _______________

_______________ _______________

_______________ _______________

_______________ _______________

_______________ _______________

४ स्थानीय बाजाहरू

राजनको घर मल्लरानी गाउँपालिका-५, खैरामा पर्दछ । आजको उसको घरमा कुलपूजा छ । छर छिमेक, आफन्तहरू र घरका परिवार सबै पूजाको काममा व्यस्त छन् । स्थानीय बाजाको धुनले वातावरण नै रमणीय बनेको छ । कोही बाँसुरी, कोही ढोलकी र कोही सनई बजाउँदै छन् । कोही मादलको ताल त कोही दमाहा र ट्याम्को, सबैजना सुरमा सुर र तालमा ताल मिलाउँदै बाजा बजाउँदै छन् । आउनुहोस् नजिकै गएर वहाँहरूबाट नै सुनौं, कसले कुन बाजा बजाउदै हुनुहुन्छ ।

नमस्कार ! मेरो नाम अमर हो । म मादल बजाउँदै छु । मलाई मादल बजाउन असाध्यै मन पर्छ । म मादलका धेरै धुनहरू बजाउन जान्दछु । मैले मादल बजाउन थालेको ३ वर्ष भयो ।

नमस्कार ! मेरो नाम सङ्गीता हो । म झ्याली बजाउदै छु । मलाई पन्चेबाजाको ताल असाध्यै मनपर्छ । झ्याली बाहेक मलाई मुरली बजाउँन पनि राम्रोसँग आउँछ ।

नमस्कार ! हामी कमल र विमल । हामी दुई जनाले सनई बजाउँदै छौं । अन्य बाजाहरूको तुलनामा यो बाजा बजाउन अलि कठिन हुन्छ किनकि सनई बजाउँदा हामीले सास तानेर बजाउनुपर्दछ ।

नमस्कार ! मेरो नाम रूपक हो । म दमाहा बजाउँदै छु । अन्य बाजाहरूको तालसँगै बिच बिचमा ढोलकी बजाउँदा बेग्लै आनन्द आउँछ । कहिलेकाहीँ म नरसिंहा पनि बजाउने गर्दछु ।

नमस्कार ! हामी रीता र रमिता । हामीलाई बाँसुरीको धुन बजाउन अत्यन्त मन पर्छ । आज हामी दुई जना बाँसुरी बजाउँदै छौं । विवाह, पूजा, पर्व मात्र नभएर अन्य समयमा पनि हामी बाँसुरीको धुन बजाउँछौं । धन्यवाद !

क्रियाकलाप

१. तपाईंको घर, परिवार वा समुदायको पूजा, विवाह तथा कुलपूजामा कस्तो बाजा बजाइन्छ ? तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् :

विवाहमा बजाइने बाजाहरूको नाम	कुलपूजामा बजाइने बाजाहरूको नाम

२. तपाईंको पालिका भित्र बजाइने कुनै २ स्थानीय बाजाहरूको चित्र कोर्नुहोस् :

३. तपाईंलाई बजाउन आउने कुनै स्थानीय बाजाको ताल बजाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

५ गाउँपालिका

मल्लरानी गाउँपालिका राजनीतिक मात्र नभएर धार्मिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक र पर्यटकीय दृष्टिकोणले पनि सुन्दर र रमणीय छ। यस ठाउँमा अवस्थित डाँडा, मन्दिर, जङ्गल, खोलानालाको दृश्य अति नै मनमोहक छन्। यस गाउँपालिकामा रहेका प्रतापकोट, रस्पुरकोट, चुजाकोट, चौर पानी, पालुका थान, शिवालय, गणेशस्थान, गुठ दरबार, भगवती, आदि सुन्दर पर्यटकीय स्थान र मन्दिरहरू छन्।

खलङ्गा शिवालय मन्दिर

खलङ्गा शिवालय मन्दिर खलङ्गाको सिकुवा डाडाँमा रहेको छ। जङ्गबहादुर राणाका पिता रामकृष्ण कुँवरले निर्माण गरेको हुनाले यस मन्दिरको नाम रामेश्वर महादेव रहेको भन्ने यहाँको स्थानीयहरूको भनाइ छ। यस मन्दिरको पूर्वपट्टिको प्रवेशद्वारको दायाँबायाँ भैरव तथा पार्वतीका मूर्तिहरू राखिएका छन्। पानीको हाहाकार भएको बेला पूजा आजा गरियो भने पानी पर्ने यस मन्दिरको धार्मिक महिमा साथै जनसमुदायको विश्वास रहेको पाइन्छ।

भुमे मन्दिर

मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. ५ मा रहेको भुमे मन्दिर भुरे राजाहरूको पालामा स्थापना भएको पाइन्छ। प्यूठान जिल्लामा जम्मा ७ वटा भुमेहरू रहेको र यस मन्दिरमा रहेको भुमे जेठो भुमे रहेको यहाँको स्थानीयको भनाइ रहेको छ। यहाँ रहेका भुमे लाटो भएको भन्ने पनि जनविश्वास छ। विशेष गरी नवदुर्गामा नौ दिनसम्म व्रत बसी नवमीका दिन बलि दिएपछि व्रत समाप्त हुने गर्दछ। यस मन्दिरमा मङ्गलवार, शुक्रवार, शनिवार आ-आफ्नो भाकलअनुसार पूजा गर्ने गरेको पाइन्छ। यस मन्दिरमा गरिने भाकल, मनोकामना पूजा हुन्छ भन्ने पनि भक्तजनहरूको विश्वास रहेको छ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) शिवालय मन्दिरको नाम कसरी "रामेश्वर मन्दिर" रहन गएको हो ?

(ख) भुमे मन्दिरका विशेषताहरू के के रहेका छन् ?

(ग) भुमे मन्दिर कहाँ रहेको छ ?

(घ) शिवालय मन्दिरप्रति जनसमुदायको के कुरामा विश्वास रहेको पाइन्छ ?

२. तपाईंको पालिकाभित्र रहेका धार्मिक स्थलहरूको नाम र ती स्थलहरू रहेका ठाउँहरू तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	धार्मिक स्थलको नाम	वडा.नं.	धार्मिक स्थल रहेको ठाउँको नाम
१			
२			
३			
४			
५			

३. तपाईंको पालिकामा रहेको कुनै एउटा मन्दिरको भ्रमण गर्नुहोस् र उक्त मन्दिरको बारेमा एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् :

४. तपाईँको पालिकामा रहेका मन्दिरहरूको चित्र टाँसी नाम लेख्नुहोस् :

१

२

३

४

५. मठमन्दिरहरूको महत्त्व जोगाई राख्न के कस्ता क्रियाकलापहरू गर्नुपर्छ ? ५ वाक्यमा लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

६ रमाइलो मल्लरानी डाँडा

डायरी

प्यूठान जिल्लाको मल्लरानी गाउँपालिकामा रहेको रमणीय र सुन्दर पर्यटकीय स्थलहरूका बारेमा शिक्षक र साथीहरूबाट धेरै कुरा सुनेको थिएँ । धेरै समयपछि मल्लरानी घुम्ने रहर मेरो दाइले पूरा गरिदिनुभयो । हामी मल्लरानीको भ्रमण मोटरसाइकलमा गर्ने निर्णय गऱ्यौ । पहिलो दिन हामी मल्लरानी गाउँपालिकाभित्र रहेको केही धार्मिक स्थलहरू घुम्यौँ । यहाँ भएका मन्दिरहरू र भगवानप्रति भक्तजन र स्थानीयहरूको आस्था र विश्वासले मेरो मन छोयो । हामीले झाँक्रीस्थान, प्रतापकोट, पालुकाथान, शिवालय मन्दिर र अन्य केही मन्दिरहरूको दर्शन गऱ्यौँ ।

दोस्रो दिन हामी खाना खाएर मल्लरानी डाँडातिर लाग्यौँ । मल्लरानी डाँडा खलङ्गा बजारबाट लगभग ५ कि.मी. माथितिर कच्ची मोटर बाटो हुँदै जानु पर्ने रहेछ । लगभग .... को मोटरसाइकलको यात्रा पछि हामी मल्लरानी डाँडामा पुग्यौँ । यो डाँडा १६५५ मिटर उचाइमा रहेछ । खुला चउर र डाँडाबाट देखिने मनोरम दृश्यले मनलाई आनन्दित बनायो । मल्लरानी डाँडाबाट बजार, झिमरुक खोला, माझकोट झुलेनी लेक, लिस्ने प्यूठान तथा अर्घाखाँचीका विभिन्न भूभाग र सुन्दर हिमाली दृश्यको अवलोकन गर्न सकिन्छ । नागबेली मोटर बाटोको मनमोहक दृश्य देख्दा असाध्यै रमाइलो महसुस भयो । मल्लरानी डाँडामा शिवमन्दिर र सञ्चार सेवाका लागि टेलिकमको टावर पनि रहेछ । यस मल्लरानी डाँडालाई वनभोज स्थल बनाउनका लागि पनि गाउँपालिकाबाट पहल गरिदै रहेछ । यस मल्लरानी डाँडा पर्यटकहरूको आकर्षणको केन्द्रविन्दु बनेको छ । समय मिलाएर हामी फेरि पनि मल्लरानी गाउँपालिकामा रहेका रमणीय स्थलहरू घुम्ने अवश्य आउँने छौँ भन्दै त्यहाँबाट फर्कियौ ।

क्रियाकलाप

१. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

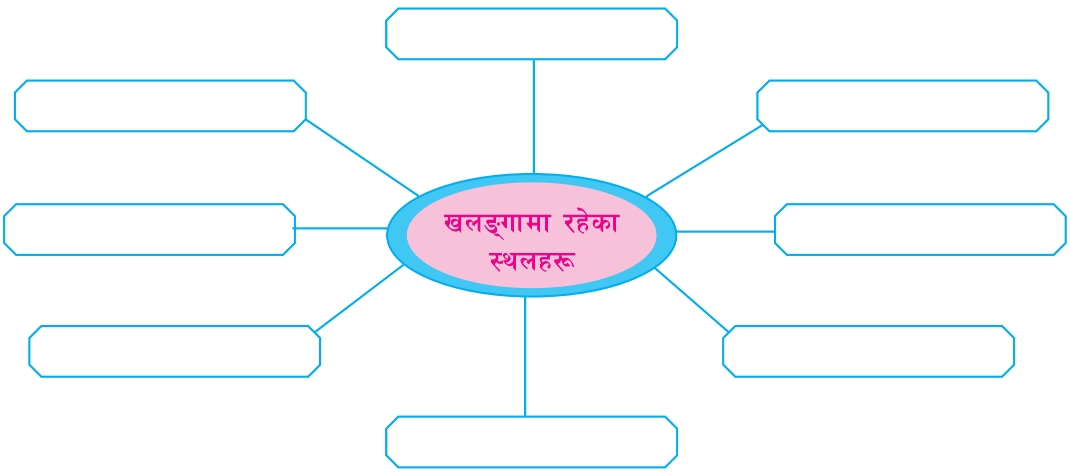
प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथि चित्रमा दिइएको स्थलहरूको नाम बताउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको वडामा रहेको धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थानहरूको नाम बताउनुहोस् ।

(ग) तपाईंको गाउँपालिकामा रहेको कुन कुन स्थानहरू घुम्नुभएको छ ?

२. मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. ४ रहेको धार्मिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् :



३. तपाईं हालसालै घुम्नुभएको धार्मिक वा पर्यटकीय स्थलको बारेमा बयान गर्दै साथीहरूलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

८ स्थानीय जात्राहरू

मल्लरानी गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको मिश्रित बसोबास भए पनि नेवार समुदायको आफ्नै कला संस्कृति र परम्परा रहेको छ । यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने नेवार समुदायले आफ्नै मातृभाषा वा नेवारी भाषाको धेरै प्रयोग गर्दछन् । उनीहरूले विशेष गरेर धेरै थरीका जात्राहरू मनाउने गर्दछन् । जस्तै : गाईजात्रा, रोपाइँजात्रा, डोकेजात्रा, कृष्णजात्रा आदि । जनै पूर्णिमाको बेला नाचिने लाखेनाच पनि नेवार समुदायको प्रचलित र परम्परागत नाच हो । यी चाडपर्व र जात्राहरूले छुट्टै किसिमको महत्त्व र विशेषता बोकेको पाइन्छ ।

नेवार समुदायमा जस्को घरमा कोही व्यक्तिको मृत्यु भएको छ वा आफन्तलाई गुमाएका छन्, त्यस घरबाट मृतकको सम्झनामा गाईजात्रा निकाल्ने चलन रहेको हुन्छ । यस पर्वको बेला डोकोमा बाँसको लिङ्गो राखेर त्यसमा चौंरीगाईको चौर बाँधेर गाईजात्रा निकाल्ने र दुई दिन भव्यताका साथ मनाउने चलन रहेको छ ।

नेवार समुदायमा मनाइने अर्को रमाइलो जात्रा हो रोपाइँजात्रा । यो जाात्रा बाजागाजाको साथमा हातमा धानको बिउ बोकेर लाइनबद्ध वा गोलबद्ध भएर नाच्ने गर्दछन् । यस जात्रामा पुरुषहरू महिलाको भेषमा श्रृगार गरेर सजिन्छन् । कोही रोपाइँमा खेत जोत्ने हल गोरु बनेका हुन्छन् भने कोही छाताको ओतमा बसेर असारे गीत गाउँछन् । अनि खेतालाहरू गीत र बाजाको तालमा खेत रोप्दै, नाच्दै रोपाइँ गर्दछन् ।

क्रियाकलाप

१. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथि चित्रमा देखाइएको जात्राहरू के के हुन् ?

(ख) गाँठेमङ्गलमा विशेष के गरिन्छ ?

(ग) तपाईंले कुन कुन जात्राहरू देख्नुभएको छ ?

२. तपाईंको पालिकामा नाचिने सरायँ नाँचका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

सरायँ नाच

परियोजना कार्य

३. गाईजात्राको बेला अनुहारमा लगाइने मुकुट/मुखौटा बनाउनुहोस् ।

हाम्रो स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि

9 गाऊँ र रमाऊँ

दाइ बाबा हिँड्नुभयो, हातमा खाजा रोटी
म नि हिँडेँ आमासँग काधमा कुटी बोकी ।

दिनभरि विद्यालय, लेखपढ गर्ने हो
बिहानी र बेलुकी घरमा सहयोग गर्ने हो ।

मेरो दाइले जोत्नुभयो मैले डल्ला फोरेँ
दिदीले रोपेको लसुन मैले पनि गोडेँ ।

फूल रोपेँ साथीसँग विद्यालय गएर
रमाउँछ मन वरिपरि बगैँचा भएर ।

काउली, भिन्डी, आलु, प्याज, गाजर बारीभरि
काम गरे पाइन्छ खान मुख फेरी फेरी ।

क्रियाकलाप

१. तपाइँ विद्यालयमा हुँदा कस्तो कस्तो काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ? ठिक चिन्ह लगाउनुहोस्:

साथीलाई जुत्ता लगाइदिन ☐

शौचालय सफा गर्न ☐

भाडा माझ्न ☐

साथीको खाजा चोरेर खाइदिन ☐

कक्षाकोठामा कुचो लगाउन ☐

खेलौना जथाभावी फाल्न ☐

२. मकै उत्पादन गर्ने प्रक्रिया लेख्नुहोस् :

जस्तै : बारी जोत्ने ।

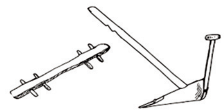
८ म पनि गर्न सक्छु

आज बिनु खेतमा धान रोप्न खेतमा गएकी छन् । बिहानैदेखि सबै जना तयारीमा जुटेका छन् । दाइ खेतमा धान रोप्न आउने मानिसहरूका लागि खाजाको व्यवस्था गर्दै हुनुहुन्छ । आमा खेतमा बिउ निकाल्दै हुनुहुन्छ र बुबा हलो, जुवा र गोरु लिएर खेतमा जाँदै हुनुहन्छ ।

बिनु : बुबा, खै त्यो जुवा मलाई दिनुस म बोकी दिन्छु ।

बुबा : तिमी सक्दिनौ होला

बिनु : म सक्छु के हजुरलाई हलोसँग बोक्न गाह्रो भयो अनि गोरुहरू पनि छन् भाग्छन् फेरि ।



(कस्ती ज्ञानी मेरी छोरी भन्दै बुबाले बिनुलाई जुवा दिनुहुन्छ । दुवै जना खेतमा पुग्छन् र बिनु आमाको छेउमा बस्छिन् ।)

आमा : नानी, तिमी घरमै नबसेर किन खेतमा आएको ?

बिनु : आमा, म पनि हजुरलाई खेतीको काममा सहयोग गर्छु । मलाई पनि धेरै कुराहरू सिक्नु छ ।

आमा : तिमीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौ र ? तिमी त सानै छौ ।

बिनु : हैन आमा, मैले गर्न सक्ने धेरै कामहरू छन् ; जस्तै : बिउको मुठा लगेर रोपारलाई दिने, पानी लगाउने, घरबाट सामान ल्याउने लाने, छेउछेउमा धान रोप्ने र अरू पनि गर्न सक्छु ।

आमा : स्याबास ! नानी कति राम्रो विचार छ तिम्रो । ल, तिमीले आज हामीलाई खेतीको काममा सहयोग गर्ने है ।

क्रियाकलाप

१. कसले के गर्नुहुन्छ ?

	मकै रोप्दा	धान रोप्दा	कोदो रोप्दा
१. आमाले			
२. बुबाले			
३. मैले			
४.			
५.			

२. तपाईँले घरमा गरिने कस्तो कस्तो काममा सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
जस्तै : धाराबाट पानी ल्याउन ।

____________ ____________ ____________

____________ ____________ ____________

____________ ____________ ____________

३ हाम्रो तरकारी बारी

आज बिदाको दिन बिहानैदेखि म मेरो परिवारसँग तरकारी बारीमा छु। मलाई खेतबारीमा काम गर्न एकदम मन पर्छ। आज बारीमा तरकारीको बिरुवा रोप्ने, गोड्ने, टिप्ने र मल हाल्ने काम छ। हजुरआमाले बारीमा फलेको हरियो रायोको साग पकाउनको लागि टिपेर लानुभयो। बुबा र दिदीले बारीको एक छेउमा आलु रोप्ने बारी बनाउनुभयो। बनेको बारीमा दाइले खन्ने, मैले आलुको बिउ हाल्ने र दिदीले मल हाल्ने गर्नुभयो। आलु रोपिसकेपछि काउली रोप्ने कुरा भयो। आमाले काउलीको बेर्ना उखेलेर ल्याउनुभयो। मैले धाराबाट सानो बाल्टिनमा पानी लिएर आएँ। बुबा र दाइ मिलेर काउली रोप्नुभयो। त्यसपछि हजुरआमाले खाना खान बोलाउनुभयो। हामीले हजुरआमाले पकाउनु भएको मिठो साग, भात, गोलभेँडा र धनियाँको अचार खायौँ। अनि फेरि सबैजना प्याज गोडमेल गर्नतिर लाग्यौँ। मैले भने गोडमेल गर्न चाहिने सामग्रीहरू जस्तैः- कुटो, हसियाँ, डोको, नाम्लो आदि ल्याउने र लाने गरेर सहयोग गरेँ। यसरी मेरो बिदाको दिन परिवारसँग बारीको काममा रमाइलोसँग बित्यो।

क्रियाकलाप

१. तपाईँको परिवारमा तरकारी खेती गर्दा कसले के काम गर्नुहुन्छ तालिकामा भर्नुहोस् :

तरकारी	परिवारका सदस्य	काम

२. तपाईँले आफ्नो परिवारलाई तरकारी उत्पादनमा कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य

३. स्थानीय स्तरमा पाइने तरकारीको बिउ रोप्नुहोस र त्यो बिरुवा हुर्कन के के चाहियो, कुन समयमा केकस्तो परिवर्तन आयो, कति समय लाग्यो ? अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. कुन मौसममा उत्पादन गरिन्छ ?

काउली : ....

गोलभेडा : ....

साग : ....

कोदो : ....

धान : ....

४ तरकारी

कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूले आफ्नो र वरपर बसोबास गर्ने मानिसहरूले पशुपालनलाई कसरी व्यवसाय बनाएका छन् भन्ने सम्बन्धमा सोधखोज गरेर ल्याएका कुराहरूलाई पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गरेका छन् ।

सीमा : नमस्कार, मेरो नाम सिमा बस्नेत हो । मेरो घर रस्पुरकोट वडा नं. ३ मा पर्दछ । हामीले बाख्रापालन गरेका छौँ । अहिले सानाठूला गरेर जम्मा ४३ वटा बाख्राहरू छन् । बाख्रापालनबाट राम्रो आम्दानी भएको छ । हाम्रो घरखर्च सबै यसबाट नै चलेको छ ।

मोहन : नमस्कार, सबै जनालाई ! म मोहन मगर । म बुढाचौर, वडा नं. ४ मा बस्छु । मेरो घरनजिकै रमन काकाको घर छ । उहाँले बङ्गुर पालन गर्नुभएको छ । काकाले आफ्नो बङ्गुर फार्ममा गाउँका पाँच जना अन्य व्यक्तिहरूलाई रोजगारीको अवसर प्रदान गर्नुभएको छ ।

राजु : नमस्कार, म राजु परियार हुँ । मेरो घर ज्यामुरे वडा नं. ३ मा पर्दछ । मेरी छिमेकी दिदी आरती शाहले कुखुरा पालन गर्नु भएको छ । आरती दिदीले व्यवसायले गर्दा गाउँमा मासु, अन्डा जस्ता पोषणका लागि आवश्यक स्रोतहरूको कमी हुन दिएको छैन ।

सबिना : सबैजनालाई नमस्कार, म सबिना थापा हुँ । म चुका वडा नं. २ मा बस्छु । मेरो बुबाले मौरी पालन गर्नुभएको छ । म पनि कहिलेकाहीँ मौरीका घारहरूको अवलोकन गर्न जान्छु । मौरीको एकता, मेहनत र लगनशीलता देखेर मलाई पनि काम गर्न जागर लाग्छ । मौरीले मह उत्पादन गर्छ जुन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुनुका साथै औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । मौरीपालनले हाम्रो आर्थिक अवस्थामा सुधार आएको छ । मानिसहरू विभिन्न ठाउँबाट हाम्रोमा मौरीपालनको अवलोकन गर्न आउनुहुन्छ । यसले उहाँहरूलाई मौरीको महत्त्व, भुमिका बारे सिकाउँछ ।

आहो ! हाम्रो मल्लरानी गाउँपालिका त पशुपक्षीजन्य उत्पादनहरूमा धेरै अगाडि बढिसकेछ है । जसले गर्दा हाम्रो गाउँमा रोजगारीका अवसरहरू, खाद्य उत्पादन, आयस्रोतको वृद्धि, पशुजन्य मलले माटोको सुधार, र दिगो कृषिविकास प्रवर्द्धनमा लागेको रहेछ । भन्दै शिक्षकले ताली बजाउनुभयो र सबै जनाले ताली बजाए ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएको प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सीमाले बाख्रा पालनको बारेमा के बताएकी छिन् ?

(ख) मोहनको छिमेकी कुन व्यवसायमा संलग्न हुनुहुन्छ ?

(ग) आरति दिदीको कुखुरा पालनले गाउँमा के फाइदा पुगेको छ ?

(घ) के तपाईंको परिवारले कुनै व्यवसाय गर्छ ? बताउनुहोस् ।

२. तपाईंको पालिकामा उत्पादन हुने वस्तुहरूको सूची तयार पार्नुहोस् :

कृषिबाट उत्पादित वस्तु	पशुपक्षीबाट उत्पादित वस्तु
• ______	• ______
• ______	• ______
• ______	• ______
• ______	• ______

३. कुनै ५ जना साथीसँग सोधेर लेख्नुहोस् :

साथीको नाम	साथीको बारीमा रोपेको तरकारी
• ______	• ______
• ______	• ______
• ______	• ______
• ______	• ______
• ______	• ______

६. तरकारी पकाउन कुन कुन सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्छ ? कुनै एक परिकारको तरकारी पकाउन आवश्यक सामग्रीहरूको चित्र बनाई कसरी तरकारी खानको लागि तयार हुन्छ प्रक्रिया बताउनुहोस् ।

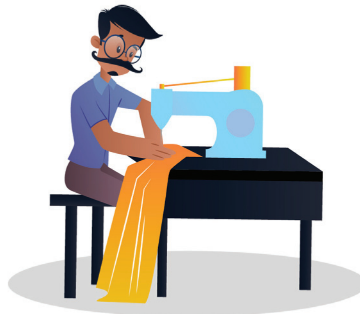
१

नुन

परियोजना कार्य

३. तपाईंको पालिकामा भइरहेको कृषि र पशुपक्षी पालन व्यवसायको उत्पादन बढाउन र ती वस्तुहरूलाई निर्यात गर्न के के गर्नुपर्छ होला ? योजना बनाउनुहोस् ।

५ हाम्रो सिप हाम्रो पहिचान



सबै थरी सेवा हाम्रो गाउँमा पाए
सिलाई, बुनाई, कटाई हाम्रो व्यवसाय ।

रवि दाइको टेलरमा सिलाइ कटाइ गर्ने
मन दिदीको पार्लरमा श्रृङ्गारपटार गर्ने ।

बाँसबाट बुनेको डोको, नाङ्लो, डालो
हजुरबाको सिप सिक्ने अब हाम्रो पालो ।

यस्ता कला सिपलाई जोगाई राख्नु पर्छ
यसले हाम्रो महत्त्वको पहिचान गर्छ ।

खुकुरी र चुलेसी फलामबाट बनेका
काठको ठेकी, दही, मही मिठो सबैले भनेका ।

पुग्छ हाम्रो सामग्री देशको धेरै ठाउँमा
आय स्रोतको बाटो बन्छ सिप विकास गाउँमा ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको घरमा बाँस, काठ, फलाम, अल्लो र ढाकाबाट बनेका सामग्रीहरू के के छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

बाँस	
काठ	
फलाम	
अल्लो	
ढाका	

२. काठबाट बनेका सामग्रीहरू कुन कुन काममा प्रयोग हुन्छन् ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको पालिकाभित्र पाइने बाँसबाट बनेका सामग्रीहरूको चित्र कोरी नाम लेख्नुहोस् :

४. तपाइँको वडामा के के काम कसले गर्नुहुन्छ सोधखोज गरी नाम लेख्नुहोस् ।

१. काठको काम	
२. फलामको काम	
३. बाँसको काम	
४. सिलाइ, कटाइ	
५. बुनाइ	
६. ब्युटी पार्लर	

परियोजना कार्य

५. आफ्नो वरपर वा पालिकामा उत्पादन गरिएको कुनै एक सामग्रीको परिचय, उत्पादन प्रक्रिया र प्रयोग गर्ने तरिकालाई समेटी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

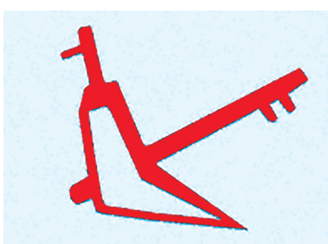
६ हाम्रो परम्परागत प्रविधिहरू

यो ढिकी हो । यो काठबाट बनाइएको छ । यसको भुइँमा भएको खाल्टो ढुङ्गाको हो । पहिले बिजुलीबाट चल्ने मिलहरू नहुँदा चामल, चिउरा, पिठो आदि ढिकीमा कुटेर तयार गरिन्थ्यो । अहिले पनि कतिपय ठाउँमा यसको चलन छ ।

यो जाँतो हो । यो ढुङ्गाबाट बनाइएको छ । यसमा मकै, कोदो, गहुँ, चामल आदि पिसेर पिठो बनाइन्छ ।

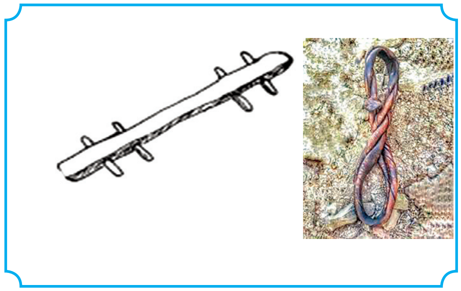
यो आरन हो । यहाँ फलामबाट बन्ने सामानहरू जस्तैः कोदालो, खुकुरी, बन्चरो, हसिँयाहरू बनाइन्छन् ।

यो हलो हो । यो काठबाट बनाइएको छ । खेतीपाती लगाउन ठुला ठुला खेतबारीहरू जोत्न यसको प्रयोग गरिन्छ । किसानहरूको मुख्य औजारका रूपमा यसलाई लिन सकिन्छ ।



क्रियाकलाप

१. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :



(क) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(ख) तपाईंको वरपर यस्ता प्रविधिहरू छन् ? छन् भने कुन ठाउँमा छन् ?

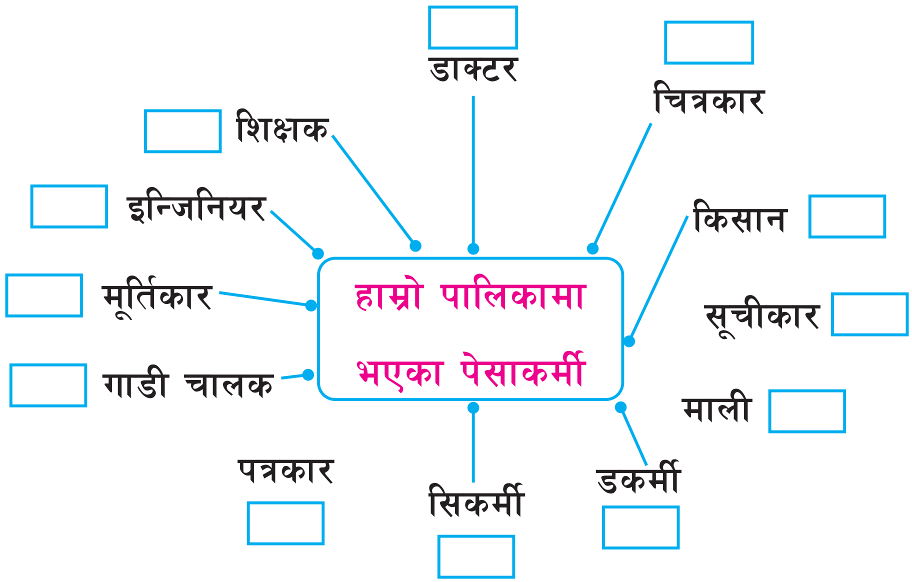
(ग) यस्ता प्रविधिहरू के के कामका लागि प्रयोग हुन्छन् ?

(घ) चित्र नं. ३ को प्रविधि के बाट बनेको होला ?

२. आफ्नो घर वा छिमेकमा भएका स्थानीय प्रविधिहरूको सूची तयार गर्नुहोस् :

३. परम्परागत प्रविधिहरूको ३ वटा चित्र कोरी तिनले के के कार्य गर्दछन् ? लेख्नुहोस् :

४. तपाईंको पालिकामा भएका पेसाकर्मीलाई मात्र चिनो लगाउनुहोस् :



६. तपाईंको ५ जना छिमेकी र उहाँहरूले गर्ने काम/पेसा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

छिमेकीको नाम	छिमेकीले गर्ने काम/पेसा

७. कुन कुन काम गर्न हुन्छ (√) वा हुँदैन (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) सबै मिलेर घर सफा गर्ने ☐

(ख) आमाबाबाले भनेको नमान्ने ☐

(ग) शारीरिक व्यायाम गर्ने ☐

(घ) खेतबारीको काममा परिवारलाई सहयोग गर्ने ☐

(ङ) लुगा नधुने र शरीर सफा नराख्ने ☐

८. तल दिइएका सामग्रीहरू के-के बाट बनेका हुन्छन् ? लेख्नुहोस् :

हलो	
जुवा	
कुटो, कोदालो	
ढिकी	
जातो	
पानीघट्ट	
कोल	

परियोजना कार्य

४. शिक्षकले बालबालिकालाई समुदायमा रहेको परम्परागत प्रविधिहरूको अवलोकन गराई परिचय गराउनुहोस् ।

एकाइ ५

व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय

१ शैक्षिक संस्थाहरू

मल्लरानी गाउँपालिकाको शैक्षिक अवस्था यस जिल्लाको अन्य स्थानको तुलनामा केही अगाडि रहेको देखिन्छ । राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार यस गाउँपालिकाको साक्षरता दर ७३.५५ प्रतिशत रहेको छ । यस गाउँपालिकामा १७ वटा आधारभूत विद्यालय र ७ वटा माध्यमिक विद्यालय गरी जम्मा २४ वटा शिक्षण संस्थाहरू रहेका छन् । यस गाउँपालिकामा रहेका केही शैक्षिक संस्थाहरूको छोटो परिचय र जानकारीको अध्ययन गरौ ।

१. प्यूठान क्याम्पस

प्यूठान क्याम्पसको स्थापना २०६४ साल भदौ १९ गते भएको हो । यो क्याम्पस मल्लरानी गाउँपालिकामा रहेको एक मात्र क्याम्पस हो । यो क्याम्पस मल्लरानी ४ मा रहेको छ । यस क्याम्पसको संस्थापक अध्यक्ष श्री शिवराज श्रेष्ठ हुनुहुन्छ भने क्याम्पस प्रमुख श्री अष्टकुमार श्रेष्ठ हुनुहुन्छ । प्यूठान क्याम्पस समुदायस्तरबाट सञ्चालित एक सामुदायिक क्याम्पस हो । यहाँ मानविकी, व्यवस्थापन र शिक्षा विषयको अध्यापन हुन्छ । अहिले यस क्याम्पसको तीनवटै सङ्कायमा जम्मा ११३ जना विद्यार्थीहरू अध्ययन गरिरहेका छन् । (स्रोत : शिक्षा शाखा, मल्लरानी गा.पा. २०७६)

२. भानुभक्त मा.वि.

भानुभक्त विद्यालयको स्थापना २०२२ सालमा मल्लरानी ३ बर्बोटमा भएको हो । यस विद्यालयका संस्थापक शिक्षाप्रेमी समाजसेवी डिल्लीराज उपाध्याय, खुपिराम उपाध्याय र माथवरसिंह हुनुहुन्छ तर २०३२/८/२९ गते विद्यालयले वैधानिकता पाई विद्यालय स्वीकृत भएको कारण यही दिन विद्यालयको स्थापना दिवस मनाइन्छ । शिक्षालाई श्रमसँग जोड्ने र रोजगारमूलक प्राविधिक

शिक्षा प्रदान गर्ने उद्देश्यले भानुभक्त मा.वि. मा २०७० वैशाखबाट कृषिबाली विज्ञान विषय पठनपाठन शुरु गरियो । हाल यस विद्यालयबाट प्राविधिक विषय उत्तीर्ण भएका सयभन्दा बढी विद्यार्थीहरू व्यवसायी र रोजगार बनेका छन् । यसले व्यक्ति र समाज मात्र नभई राष्ट्रलाई नै टेवा पु-याइरहेको छ । यस विद्यालयमा अहिले १० ओटा भवन, ४९ ओटा कोठा र ७ ओटा शौचालयहरू छन् ।

३. महेन्द्र नमुना मा.वि.

यस विद्यालयको सुरुवात वि.सं. १९७५ सालमा भाषा पाठशालाबाट सुरु भएको थियो । वि.सं. २०१४ सालमा यो विद्यालय श्री ५ महेन्द्र पब्लिक मिडिल स्कुलको नाममा सञ्चालन हुन पुग्यो । वि.सं. २०३२ सालमा नेपालमा नयाँ शिक्षा लागु भएपछि श्री महेन्द्र माध्यमिक विद्यालय खलङ्गा प्यूठानको रूपमा चिनिन थाल्यो ।

प्यूठान जिल्लाको खलङ्गामा अवस्थित यस विद्यालय हाल बालविकासदेखि कक्षा १२ सम्म सञ्चालनमा रहेको छ । वि.सं. २०२२ सालमा यस विद्यालयबाट पहिलो पटक एस.एल.सी. मा ३ जना विद्यार्थीहरू सहभागी भएका थिए । वि.सं. २०४६ र वि.सं. २०६० सालको एस.एल.सी. परीक्षामा मध्यपश्चिमामाञ्चल क्षेत्रमा यस महेन्द्र मा.वि. प्रथम स्थान प्राप्त गर्न सफल भएको थियो । वि.सं. २०६१ सालमा उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्बाट नमुना विद्यालय र वि.सं. २०७६ सालमा लुम्बिनी प्रदेशबाट प्रदेश स्तरीय नमुना विद्यालयको छनौटमा, पर्न पनि सफल भएको थियो ।

२ सामाजिक संस्थाहरू

मल्लरानी गाउँपालिकामा बसोवास गर्ने स्थानीयहरूको सेवा, सुविधा र विकासका लागि सामाजिक संस्थाहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । मल्लरानी ग्रामीण विकास सरोकार केन्द्र, अपाङ्ग सेवा सङ्घ महिला सहयोग मञ्च, वन महासङ्घ, सहकारी संस्था र एफ.एम. रेडियोहरू यस पालिकामा रहेका सामाजिक संस्थाहरू हुन् । यि संस्थाहरूले समाजमा घट्ने घटना र समस्याहरूको पहिचान गरी उक्त समस्याहरूको समाधान र सहयोग गर्ने काम गर्दछ ।

एफ. एम. रेडियोहरू

सञ्चार र प्रविधिको सहयोग र प्रयोगले हामीले महत्वपूर्ण जानकारी सन्देश र समचारहरू सजिलैसँग आदन-प्रदान गर्न सक्दछौं । टेलिभिजन, पत्रपत्रिका टेलिफोन, एफ.एम, रेडियो, आदि सञ्चारका साधनहरू हुन् । यस मल्लरानी गाउँपालिकाभित्र रेडियो माण्डवी (९७ मेगाहार्ज), रेडियो प्यूठान (९२ मेगाहार्ज) र रेडियो महिला आवाज (९० मेगाहार्ज), रेडियो कृपालु (९९ मेगाहार्ज) सञ्चालनमा रहेका छन् । यी एफ. एम रेडियोहरूले राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय र समुदायमा घटेका घटना, समाचार र सन्देशहरू प्रवाह गर्ने गर्दछ । यस पालिकामा बसोबास गर्ने स्थानीयहरूका लागि आवश्यक र चेतनामूलक कार्यक्रमहरू र महत्त्वपूर्ण सन्देशहरूको जानकारी प्रशारण गरि यहाँको स्थानीयहरूलाई सहयोग गर्दै आइरहेको छ ।

अपाङ्ग सेवा सङ्घ

राष्ट्रिय अपाङ्ग सेवा संघ, प्यूठानको स्थापना वि.सं. २०५८ सालमा भएको हो । यो एक गैरसरकारी संस्था हो । यस संस्थाको कार्यलय मल्लरानी गाउँपालिका-४, खलङ्गामा रहेको छ । यस संस्थाको मुख्य उद्देश्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुऱ्याउनु हो । यस संस्थाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उपचारको लागि सहयोग गर्ने, अपाङ्गतासम्बन्धी जनचेतना, नेतृत्व विकास तालिम, सहायक सामग्रीको वितरण, अपाङ्गता परिचय पत्रको लागि सिफारिस, आदि जस्ता कामहरू गर्ने गर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएका संस्थाहरू स्थापनामा सेवा पुऱ्याउनुभएको व्यक्तिहरूको नाम लेख्नुहोस् :

प्यूठान क्याम्पस : ....

....

भानुभक्त प्राविधिक मा.वि. : ....

....

२. अध्ययन गरी ठिक (√) वा बेठिक (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) मल्लरानी गाउँपालिकामा जम्मा ३० ओटा शिक्षण संस्थाहरू छन् । ☐

(ख) प्यूठान क्याम्पसको स्थापना २०५४ साल भदौ २९ गते भएको हो । ☐

(ग) भानुभक्त मा.वि.मा कृषिबाली विज्ञान विषयको पठनपाठन हुन्छ । ☐

(घ) मल्लरानीमा प्राविधिक विषय पढाइ हुने भानुभक्त मा.वि. मात्र एक विद्यालय हो । ☐

(ङ) महेन्द्र नमुना मा.वि. को सुरुवात वि.सं. २०३९ सालमा भएको थियो । ☐

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मल्लरानी गाउँपालिकामा रहेको एक मात्र क्याम्पसको नाम के हो ?

.... ।

(ख) भानुभक्त प्राविधिक मा.वि. मा जम्मा कति ओटा भवन र शौचालय छन् ?

.... ।

(ग) महेन्द्र नमुना मा.वि. कुन ठाउँमा छ ?

.... ।

परियोजना कार्य

४. मल्लरानी गाउँपालिकामा रहेको वन महासङ्घको अवलोकन गरी त्यहाँबाट प्राप्त हुने समग्र सेवाहरूको विवरण टिपोट गर्नुहोस् । यी सबै प्रकारका सेवाहरूको चार्ट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) हाम्रो मल्लरानी गाउँपालिकाभित्र ....ओटा एफ.एम रेडियोहरू सञ्चालनमा छन् ।

(ख) अपाङ्ग सेवा सङ्घको कार्यालय .... रहेको छ ।

(ग) महिला सहयोग मञ्चको स्थापना .... मा भएको थियो ।

(घ) महिला सहयोग मञ्चले पछाडि परेका वर्ग र .... लाई सहयोग गर्छ ।

(ङ) ग्रामीण विकास सरोकार केन्द्रको स्थापना .... मा भएको थियो ।

६. तल दिइएको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

संस्थाले गर्ने कार्य तथा सेवाहरू		
एफ.एम. रेडियो	अपाङ्ग सेवा सङ्घ	महिला सहयोग मञ्च

७. तपाईंको विद्यालयमा के के सुविधाहरू छन् ? छ वा छैन लेख्नुहोस् :

(क)	खेल मैदान	
(ख)	खाने पानी	
(ग)	प्राथमिक उपचार	
(घ)	गाडी	
(ङ)	खाजा	
(च)	छात्रावास	

८. कक्षामा छलफल गरी जोडा मिलाउनुहोस् ?

समूह 'क'	समूह 'ख'
आधारभुत तह	१२ कक्षाभन्दा माथिको
माध्यमिक तह	८ कक्षासम्मको
क्याम्पस तह	१ कक्षाभन्दा तलको
प्रारम्भिक तह	१२ कक्षासम्मको

९. तपाईंलाई थाहा भएका विद्यालयहरूको नाम र वडा नं. लेख्नुहोस् :

विद्यालय	वडा नं.

१०. आफ्नो विद्यालयका शिक्षकहरूको फोटो टाँसी नाम लेख्नुहोस्

११. तपाईंलाई पढाउने शिक्षकहरूको नाम लेखी कुन विषय पढाउनुहुन्छ लेख्नुहोस् :

नाम	विषय

३ स्वास्थ्य संस्थाको परिचय

जनसमुदाय र जनजीवनको स्वास्थ्यलाई मध्यनजर राख्दै मल्लरानी गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा स्वास्थ्य संस्थाहरू सञ्चालनमा छन् । उक्त स्वास्थ्य संस्थाहरूले बिरामीहरूलाई दिने सेवा र सुविधाहरू प्रदान गर्दै आइरहेको छ । यस गाउँपालिकामा प्राथमिक स्वास्थ्यकेन्द्र १, स्वास्थ्य चौकी ३, आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र १, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्य १ र सहरी स्वास्थ्य सेवा केन्द्र १ गरी जम्मा ७ स्वास्थ्य संस्थाहरू रहेका छन् ।

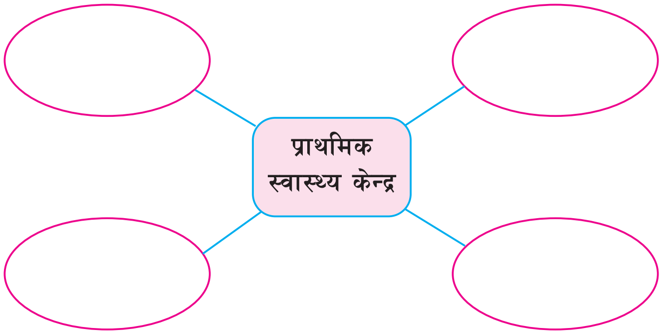
प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

यस प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र मल्लरानी गाउँपालिका-४, खलङ्गामा रहेको छ । गाउँपालिकाका अधिकांश जनसङ्ख्यालाई यस स्वास्थ्य केन्द्रले गुणस्तरीय सेवा दिँदै आएको छ। यस स्वास्थ्य केन्द्रमा बिरामीहरूका लागि स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम पनि लागु गर्दै आएको छ । २४ घण्टे सुत्केरी सेवा, नवजात शिशु स्याहार सेवा, आकस्मिक प्रसुती सेवा र अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा, सुविधा र परामर्श, आदि यस संस्थाले प्रदान गर्ने सेवाहरू हुन् ।

यस गाउँपालिकामा रहेका अन्य स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य एकाइ र सहरी स्वास्थ्य एकाइहरूले पनि यहाँका स्थानीयहरूलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा र जानकारी दिन सहयोग गर्दै आएको छ ।

क्रियाकलाप

१. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रबाट पाइने कुनै तीनओटा सेवाहरू लेख्नुहोस् :



२. तल दिइएको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मल्लरानी गाउँपालिकामा जम्मा कतिवटा स्वास्थ्य संस्थाहरू छन् ?

(ख) प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रले कस्तो सेवा र सुविधा प्रदान गरेको छ ?

(ग) तपाईं स्वास्थ्य चौकी किन जानुहुन्छ ?

३. तपाईंको पालिकामा भएका अस्पताल र स्वास्थ्य चौकीको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	अस्पताल/स्वास्थ्य चौकीको नाम	ठेगाना
१		
२		
३		
४		
५		
६		
७		

परियोजना कार्य

४. तपाईंको पालिकामा रहेको कुनै स्वास्थ्य संस्थाका एक व्यक्तिलाई आमन्त्रण गरेर पालिकाभित्र रहेका अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवाहरूका बारेमा जानकारी दिन लगाउने र उहाँलाई सम्मान गर्ने ।

एकाइ ६

विपद् व्यवस्थापन तथा सुरक्षित विद्यालय

१ प्राकृतिक विपद्

प्राकृतिक विपद् भनेको कुनै पनि प्राकृतिक घटना हो जसले समुदायलाई उल्लेखनीय रूपमा हानी र नकरात्मक प्रभाव पार्छ । जस्तै बाढी, पहिरो, भूकम्प, आगलागी, हुरीबतास र चट्याङ आदि प्राकृतिक विपद् हुन् । यस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूले ठूलो मात्रामा विनाश निम्त्याउँछ । जङ्गलमा हुने आगलागी वा डढेलोले त जनावरहरूको जीवनका साथै उनीहरूको बासस्थान नै विनाश गर्छ । त्यसैले यस्ता विपदहरूबाट बच्नका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउनु पर्छ ।

बाढी र पहिरोबाट बच्ने उपायहरू :

- खाली र भिरालो जमिनमा वृक्षारोपण गर्ने,
- नाजुक क्षेत्रहरूमा सडकनिर्माणमा रोक लगाउनुपर्ने,
- पानीको निकास बनाउने,
- खोलानजिक बसोबास नगर्ने,
- जथाभावी रूख बिरुवा नकाट्ने,

भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू :

- भूकम्प गएको बेला घरभन्दा बाहिर खुल्ला ठाउँमा बस्ने,
- बिजुलीको खम्बा, रूख र भवनअगाडि नबस्ने,
- भित्र भए टेबल, खाट, डेस्कमुनि लुक्ने वा अन्य सुरक्षित ठाउँमा बस्ने,

हुरीबतास र चट्याङबाट बच्ने उपायहरू :

- यस्तो समयमा घरभित्र बस्ने,
- हुरीबतास र चट्याङको बेलामा अग्ला ठाउँहरू, जस्तै : पहाड, चुचुरा, चट्टान तिर नबस्ने,
- पोखरी, तालजस्ता पानीका कुनै स्रोतभित्र भए तुरुन्त बाहिर निक्लने,

परियोजना कार्य

१. शिक्षकले बालबालिकाहरूलाई भूकम्प र आगलागीबाट कसरी बच्ने भन्नेबारे सिमुलेसन (नक्कल) गराई अभ्यास गराउने ।

कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

(क) विपत् भनेको के हो ?

(ख) बाढीपहिरो जाने कारण के के हुन् ?

(ग) ट्राफिक नियमको पालना गर्नाले के हुन्छ ?

(घ) हाम्रो पालिकामा कस्ता प्राकृतिक विपत्हरू आइपर्ने गरेका छन् ?

(ङ) विद्यालयवरपर हुन सक्ने विपत्लाई कसरी रोक्न सकिन्छ ?

२. तलका मध्य कुन कुन विपत्भित्र पर्छन् ? हो या होइनमा जवाफ लेख्नुहोस् :

बाढी		चाडपर्व	
आगलागी		सडक दुर्घटना	
कृषि		हुरीबतास	
पहिरो		पशुपालन	
भूकम्प		चट्याङ	

३. तपाईंको वरपर वा गाउँपालिकामा पहिरो गएको थाहा पाउनुभएको छ ? छ भने कुन कुन ठाउँमा गएको छ सूची तयार गर्नुहोस् :

क्र.सं.	वडा नं.	ठाउँको नाम

४. कुनै एक पहिरो गएको ठाउँको अवलोकन गरी त्यस अवस्थाको चित्र कोर्नुहोस् :

२ मानवीय विपत्

प्राकृतिक विपत्जस्तै मानवीय विपत् पनि कुनै एक घटना हो जुन मानिसहरूको लापरवाहि आशय र गल्तीको परिणाम हो । मानवीय विपत् मानिसहरूद्वारा घटिने गर्छ । सडक दुर्घटना, पहिरो र आगलागी मानवीय विपत् हुन् । यसले मानवीय जीवनको क्षति गर्नुका साथै अर्थव्यवस्थामा पनि क्षति पुऱ्याउछ ।

मानवीय विपत्का मुख्य कारणहरू :

- आगलागी जन्य पदार्थहरू, जस्तै : पेट्रोल, ग्यास, मट्टितेल आदि आगोको अगाडि राख्नु ।
- आगो बालेर ननिभाई छोडिदिनु,
- ट्राफिक नियमको पालना नगर्नु,
- सवारी साधनहरू गुड्ने सडकमा खाल्टो र ठुलो ढुङ्गाहरू हुनु,
- सडकमा हिँड्दा होसियार नहुनु,
- वनजङ्गल फडानी गर्नु,
- जहाँतहीँ सडक निर्माणका कार्यहरू गर्नु,

मानवीय विपत्का असरहरू :

- विपत्का कारण अपाङ्ग हुनु,
- धनसम्पत्तिको क्षति हुनु,
- मानिसहरूले विपत्का कारण जीवन गुमाउनु,
- घरविहीन हुनु,
- बसाइँसराइँ गर्नु,
- घाइते हुँदा उपचारका लागि बढी खर्च हुनु,

क्रियाकलाप

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

'क'	'ख'
गाडीहरू एकआपसमा ठोक्किनु	पहिरो
आगाले जनधनको क्षति गर्नु	बाढी
जमिनको माथिल्लो भाग तल खस्नु	आगलागी
नदीमा पानीको मात्रा अत्यधिक हुनु	सडक दुर्घटना

२. तल दिइएका विपत्का कुनै दुई कारणहरू लेख्नुहोस् :

(क) पहिरो : ____________________

____

(ख) आगलागी : ____________________

____

(ग) सडक दुर्घटना : ____________________

____

३. तपाईंको पालिकामा मानवीय विपत्मा परेको एक जना व्यक्तिका बारेमा लेख्नुहोस्:

नोट

नोट

मल्लरानी गाउँपालिका

प्यूठान, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल