मल्लरानीको चिनारी

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा- ५

मल्लरानीको चिनारी

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा- ५

लेखन तथा सम्पादन

अर्जुनप्रसाद बतौंला

अशोक सुवेदी

प्रकाशक

मल्लरानी गाउँपालिका

प्यूठान, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल

संयोजक: दिनामणी पौडेल

सदस्य : ध्रुव गिरी

सदस्य : कल्पना खड्का

सदस्य : वसन्त लाल शाक्य

सदस्य-सचिव : ठाकुर प्रसाद आचार्य

सूचना सङ्कलक

पितास्बर पौडेल

चक्रपाणी पौडेल

गोविन्द प्रसाद पौडेल

जिवलाल पौडेल

कमला कार्की

प्रकाशक

मल्लरानी गाउँपालिका

प्यूठान, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

विषयवस्तु सम्पादन

बद्री प्रसाद दाहाल

परामर्श सेवा

नेपाल करियर ट्रेनिङ फाउण्डेशन प्रा.लि. काठमाडौँ

प्रतिलिपि अधिकार

प्रकाशन

संस्करण

दोस्रो २०८१

कम्प्युटर लेआउट

पवन खपाङ्गी मगर

xfd[]egf0

सिप, संस्कार र प्रविधि सहितको शिक्षा आजको आवश्यकता हो । यस सन्दर्भमा मल्लरानी गाउँपालिका स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपले सोच्ने, समालोचनात्मक सिप र स्थानीय आवश्यकता अनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुका साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न र स्थानीय मूल्य मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धन 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 र स्थानीय विषयवस्तु सिकाउन सकिने व्यवस्था गरेको छ । यहाँको स्थानीय आवश्यकतालाई आत्मसात गर्दै स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा मार्गदर्शन २०७६ का आधारमा तयार गरिएको मल्लरानी गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम अनुसार आधारभूत तह कक्षा १–८ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक (**मल्लरानीको चिनारी**) तयार गरिएको हो ।

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

गिर बहादुर सेजुवाल
प्रमुख प्राशासकीय अधिकृत
मल्लरानी गाँउपालिका, प्यूठान

रमेश कुमार श्रेष्ठ
उपाध्यक्ष
मल्लरानी गाँउपालिका, प्यूठान

कृष्ण बहादुर खड्का
अध्यक्ष
मल्लरानी गाँउपालिका, प्यूठान

ljifo ;'rL

		पृष्ठ
पाठ–१	हाम्रो गाउँपालिका मल्लरानी	१–९
पाठ–२	हाम्रो स्थानीय सरकार	१०–१६
पाठ–३	औषधीजन्य वनस्पति र वातावरण संरक्षण	१७–२४
पाठ–४	फोहोरमैला व्यवस्थापन र ऊर्जा संरक्षण	२५–३१
पाठ–५	हाम्रा बाजा र नाच	३२–३८
पाठ–६	हाम्रो कृषि कर्म	३९–४५
पाठ–७	हाम्रा विपत् र सुरक्षित विद्यालय	४६–५३
पाठ–८	हाम्रो स्थानीय प्रविधि तथा पेसा	५४–६१
पाठ–९	हाम्रो विकासका सहयोगीहरू	६२–७३
पाठ–१०	हाम्रा सम्पदा	७५–८२

पाठ
१

हाम्रो गाउँपालिका मल्लरानी

१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

प्रश्नहरू :

(क) हाम्रो गाउँपालिको नाम के हो ?

(ख) तपाईँ कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) हाम्रो पालिकामा कुन जिल्लामा रहेको छ ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

हाम्रो गाउँपालिकाको नाम मल्लरानी हो । यो गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको प्यूठान जिल्लामा पर्दछ । यो गाउँपालिका प्यूठान जिल्लाको मध्यपूर्वी भागमा रहेको छ । यस पालिकाको क्षेत्रफल ८०.०९ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यो गाउँपालिका साबिकका चुजा, धरमपानी,

रस्पुरकोट, खलङ्गा र खैरा गा.वि.स. मिलेर बनेको हो। यस पालिकाको पूर्वमा अर्घाखाँची जिल्लाको मालारानी गाउँपालिका र भुमिकास्थान नगरपालिका रहेका छन् । यसको पश्चिममा प्यूठान नगरपालिकाले छोएको छ भने उत्तरतिर प्यूठान नगरपालिका र झिमरुक गाउँपालिका रहेका छन्। यसको दक्षिणतिर प्यूठान नगरपालिका, माण्डबी गाउँपालिका र ऐरावती गाउँपालिका रहेका छन्। मध्यपहाडी क्षेत्रमा अवस्थित यस पालिकाको सबैभन्दा अग्लो भूभाग वडा नं. १ को माझपानी हो भने सबभन्दा होचो भूभाग वडा नं. ५ को धुँदीबेसी हो।

मल्लरानी गाउँपालिका समुद्री सतहबाट करिव ४९२ देखि १८८२ मिटर उँचाइमा रहेको छ। यो पालिका प्राकृतिक स्रोतसाधनमा धनी छ। यहाँ प्रशस्त खोलानाला, वनक्षेत्र र चरनक्षेत्र रहेका छन्। चुनढुङ्गा खानी, बालुवा खानी, कमेरो खानी आदिले यहाँको आर्थिक विकासको सम्भावना बोकेका छन्। यहाँ समशीतोष्ण हावापानी पाइन्छ। यो पालिका चट्टानी भाग, पहाड, भिरालो जमिन, थुम्का, बेंसी र समथर जमिनले बनेको छ। यस पालिकामा साल, सल्ला, रुदिलो, असुरो, गुराँस, चिलाउने, पैयुँ, सिसौ, खयर, सिमल, चिउरी, कटुस, खिर्रो, बेडुलोजस्ता वनस्पति पाइन्छन्। यस पालिकामा बाहुन, क्षेत्री, मगर, ठकुरी, नेवार, गुरुङ, कामी, दमाई जस्ता जातका मानिसको बसोबास रहेको छ। यहाँ हिन्दुधर्मावलम्बी, बौद्ध धर्मावलम्बी र अन्य धर्मावलम्बीहरू बसोबास गर्दछन्। दसैं, तिहार, गठेमङ्गल, जनै पूर्णिमा, देवाली, तीज जस्ता चाडपर्व यहाँ मनाइन्छन्। हरेक जातिले आ–आफ्नो परम्पराअनुसारका संस्कार अवलम्बन गर्दछन्।

२०७८ सालको जनगणनाअनुसार यस पालिकाको जनसङ्ख्या १५,६४६ रहेको छ । जम्मा पुरुषको सङ्ख्या ६,८४३ रहेको छ भने महिलाको सङ्ख्या ८,८०३ रहेको छ । यहाँका मानिसको मुख्य आयआर्जनको स्रोत कृषि हो भने अन्य पेसा अपनाउनेहरू पनि प्रशस्तै छन् । कतिपय मानिसहरू रोजगारीको लागि भारतलगायत अन्य देशमा जाने गरेका छन् । हाम्रो पालिकाका प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू भुमे मन्दिर, सत्यदेवी मन्दिर, रस्पुरकोट, प्रतापकोट, चुँजाकोट, सिउतेकोट चौरपानी, सिद्धाथान, मल्लरानी, झाँक्रीस्थान, पालुकाथान, गुठ दरबार आदि हुन् । हाम्रो पालिकाको नाम पनि प्रसिद्ध स्थल मल्लरानीको नामबाट राखिएको हो ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) हाम्रो पालिकामा कतिओटा वडाहरू छन् ?

(ख) हाम्रो पालिका कुन कुन पालिकासँग जोडिएको छ ?

(ग) तपाईँको वडाको सिमानामा कुन कुन वडा रहेका छन् ?

४ खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) साबिकका .... गाविसहरू मिलेर मल्लरानी गाउँपालिका बनेको हो ।

(ख) मल्लरानी गाउँपालिकाको मानिसको मुख्य पेसा .... हो ।

(ग) मल्लरानी गाउँपालिकाको सबभन्दा होचो ठाउँ .... हो ।

(घ) मल्लरानी गाउँपालिकाको सबभन्दा अग्लो ठाउँ .... हो ।

(ङ) मल्लरानी गाउँपालिकाका मानिसहरू रोजगारीका लागि .... मा जान्छन् ।

५ उत्तर दिनुहोस :

(क) मल्लरानी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

(ख) मल्लरानी गाउँपालिकाको दक्षिणी सिमानाका पालिकाहरू कुन कुन हुन् ?

(ग) मल्लरानी गाउँपालिकामा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन् ?

(घ) मल्लरानी गाउँपालिकामा के के प्राकृतिक स्रोतहरू छन् ?

(ङ) मल्लरानी गाउँपालिकाका प्रमुख ५ प्रसिद्ध स्थलहरू के के हुन् ?

६ तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

मल्लरानी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजाति	
मल्लरानी गाउँपालिकामा मानिने धर्म	
मल्लरानी गाउँपालिकामा मनाइने चाडपर्व	
मल्लरानी गाउँपालिकामा पाइने वनस्पति	

७ दिइएका थोप्लाहरू जोडी नक्सा बनाउनुहोस् र भनिएका कार्य गर्नुहोस् :

(क) कापीमा प्यूठान जिल्लाको नक्सा कोरी जिल्लाको नक्साभित्र गाउँपालिकाको नक्सा बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँ बस्ने पालिकाको बारेमा ५ वाक्य लेख्नुहोस् ।

८ दिइएका थोप्लाहरू जोडी नक्सा बनाउनुहोस् र दिइएका कार्य गर्नुहोस् :

(क) तपाईँ बस्ने जिल्लालाई रङ भरेर चिनाउनुहोस् ।

(ख) नक्सामा भएका जिल्लाहरू टिपोट गरी पढ्नुहोस् ।

(ग) लुम्बिनी प्रदेशमा भएका जिल्लाहरूको नाम पढ्नुहोस् ।

९ तपाईँ बस्ने वडाको बारेमा लेख्नुहोस् :

वडा नं. ....

वडामा भएका गाउँहरू ....

तपाईँ बस्ने टोलको नाम ....

वडाको जनसङ्ख्या ....

वडाका प्रसिद्ध स्थानहरू ....

वडामा रहेका खोलाहरू ....

वडामा भएका जङ्गलहरू ....

१० तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

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

११ मल्लरानी गाउँपालिकाका महत्त्वपूर्ण स्थलहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

मल्लरानी गाउँपालिकाका स्थलहरू

१२ मल्लरानी गाउँपालिकाको ठूलो नक्सा बनाउनुहोस् र दिइएका स्थानहरू सङ्केत गर्नुहोस् :

- गाउँपालिकाको कार्यालय
- तपाईँको वडा कार्यालय
- पालुका थान
- भुमे मन्दिर
- तपाइँको विद्यालय
- सिद्धाथान
- प्रतापकोट

१३ तपाईँ बस्नुभएको वडाको नक्सा कोरी निम्न कुरा नक्सामा देखाउनुहोस् :

- विद्यालय
- बस्ती
- सडक
- पहाड
- वनजङ्गल

पाठ ३

हाम्रो स्थानीय सरकार

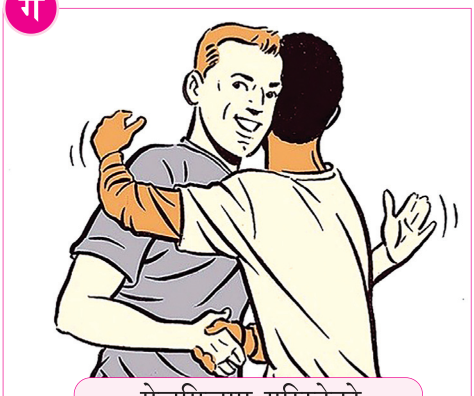
१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

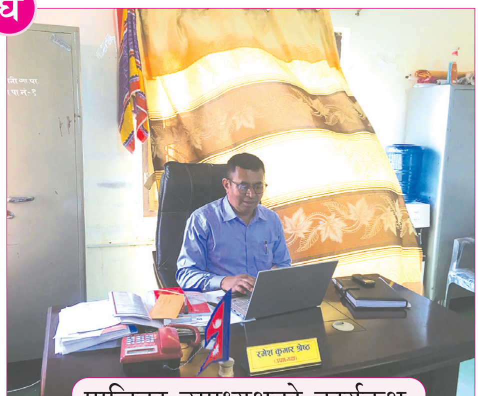
क

गाउँ सभा भइरहेको

ख

पालिका अध्यक्षको कार्यकक्ष

ग

मेलमिलाप गरिरहेको

घ

पालिका उपाध्यक्षको कार्यकक्ष

प्रश्नहरू :

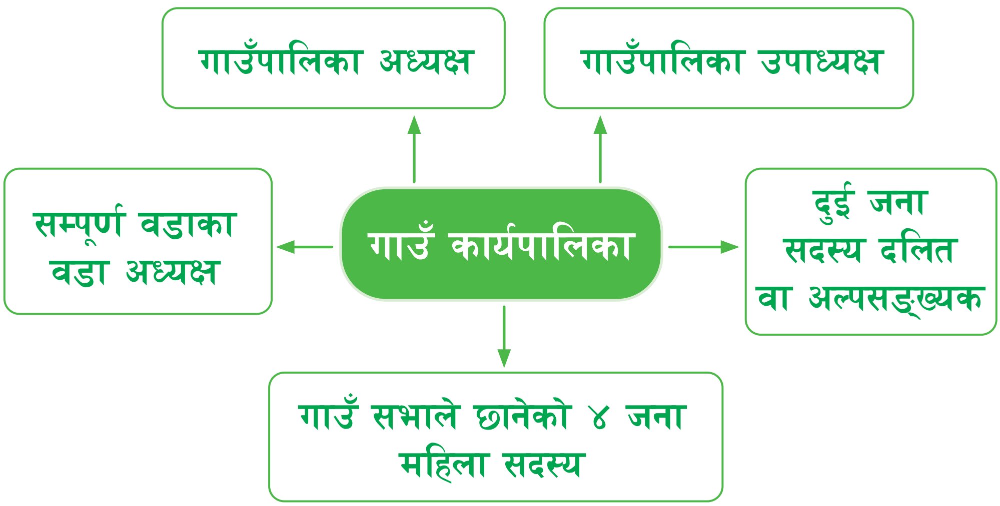
(क) गाउँपालिकाको कार्यालयमा जानुभएको छ ?

(ख) वडा कार्यालयमा जानुभएको छ?

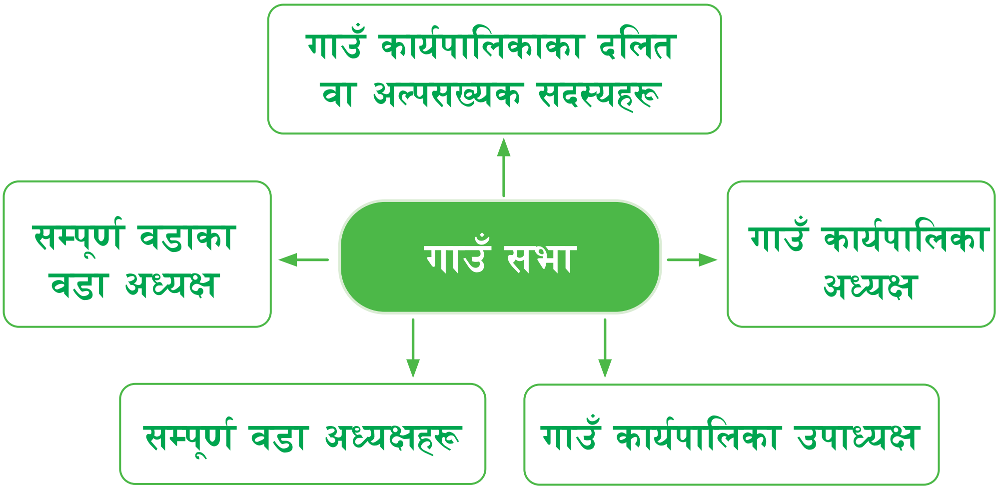
(ग) तपाईंको घरनजिक कुन कुन विकास निर्माणका कार्य हुँदै छन् ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

गाउँपालिका वा नगरपालिका नेपालको संघीय शासन व्यवस्थाको सबभन्दा तल्लो तह हो । गाउँपालिका ग्रामीण क्षेत्रमा हुन्छ भने नगरपालिका सहरी क्षेत्रमा हुन्छ । स्थानीय तहलाई स्थानीय सरकार भनेर पनि चिनिन्छ । हाम्रो स्थानीय सरकार (तह) को नाम मल्लरानी गाउँपालिका हो । हाम्रो पालिकामा पाँचओटा वडाहरू रहेका छन् । गाउँपालिकाको प्रमुखलाई पालिका अध्यक्ष र वडाको प्रमुखलाई वडाअध्यक्ष भनिन्छ । गाउँपालिकाको काम गाउँ कार्यपालिकाको नामबाट हुन्छ । गाउँ कार्यपालिकाको बनोट तल देखाइएको छ :



गाउँपालिकाको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँ सभामा रहेको हुन्छ । गाउँसभाका सदस्यको सङ्ख्या पालिकाअनुसार फरक फरक हुन सक्छ । गाउँ सभाको गठन निम्न अनुसार हुने व्यवस्था छ :



गाउँ पालिकामा भएका वा हुने विभिन्न किसिमका विवाद निरूपण गर्नको लागि गाउँ पालिकाको उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय न्यायिक समिति रहने व्यवस्था रहेको छ । गाउँ पालिकाको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका गाउँ कार्य पालिकाको र गाउँसभाको हुन्छ ।

गाउँ कार्य पालिका, गाउँ सभा र न्यायिक समितिका कामहरू निम्नानुसार छन् :

१. सहकारी संस्था
२. एफ.एम. सञ्चालन
३. स्थानीय कर
४. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन
५. स्थानीय स्तरका विकास आयोजना तथा परियोजनाहरू
६. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ
७. स्थानीय बजार व्यवस्थापन
८. मेलमिलाप र मध्यस्थताको भूमिका
९. आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा

१०. स्थानीय सडक, कृषि, सिँचाइ

११. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन

१२. घर जग्गा धनी पुर्जा वितरण

१३. कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन

१४. पशु स्वास्थ्य, सहकारी

१५. स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता, आदि ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष कसरी छानिन्छन् ?

(ख) वडा अध्यक्ष र सदस्यहरू कसरी छानिन्छन् ?

(ग) कति उमेर पुगेपछि मतदान गर्न पाइन्छ ?

(घ) गाउँ कार्यपालिकाका सदस्यहरूको पदावधि कति हुन्छ ?

४ तपाईँको वडाको बारेमा खाली ठाउँ भरी उत्तर दिनुहोस् :

वडा कार्यालय

वडा अध्यक्षको नाम ....

वडा सदस्यको नाम ....

वडा सदस्यको नाम ....

वडा सदस्यको नाम ....

वडा सदस्यको नाम ....

प्रश्नहरू :

(क) तपाईँको घर कति नं. वडामा छ ?

(ख) तपाईँको वडामा वडा अध्यक्ष र सदस्यहरू कति कति जना छन् ?

(छ) तपाईँको वडाको वडा समितिमा कति जना सदस्यहरू छन्?

५ उत्तर दिनुहोस् :

(क) मल्लरानी गाउँ कार्यपालिकामा कति जना सदस्य छन् ?

(ख) मल्लरानी गाउँपालिकाको गाउँ सभामा कति जना सदस्य छन् ?

(ग) न्यायिक समितिको सदस्य सङ्ख्या कति हुन्छ ?

(घ) गाउँपालिकाको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका कसको हुन्छ ?

(ङ) न्यायिक समितिको काम के हो ?

६ गाउँ पालिकासँग सम्बन्धित कामलाई (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

- सहकारी संस्था
- स्थानीय बजार व्यवस्थापन
- स्थानीय कर
- पशु, स्वास्थ्य र सहकारी
- एफ.एम. सञ्चालन
- स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन
- बैङ्क
- प्रहरी चौकीको नियमन र नियन्त्रण
- क्याम्पस सञ्चालनमा अनुमति

७ तपाइँको पालिकामा भएका विकास निर्माणका कार्यलाई गोलो चिह्न (○) लगाई कापीमा सार्नुहोस् :

हाम्रो पालिकाका विकास निर्माणका कार्यहरू :

- मन्दिर निर्माण
- धारा निर्माण
- बजार (हाट) सञ्चालन
- कुलो निर्माण
- पोखरी निर्माण
- नदी/खोला नियन्त्रण
- पुल निर्माण
- स्वास्थ्य चौकी स्थापना
- विद्यालय स्थापना
- एफ.एम. सञ्चालन
- सहकारी संस्था स्थापना
- बाटोघाटो निर्माण
- पाटीपौवा निर्माण

८ गाउँपालिकाले गर्न सक्ने दश वटा कामहरूको सूची बनाउनुहोस् :

....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

९ तपाईँको वडाले विकास निर्माणका लागि गरेको कार्य लेख्नुहोस् ।

१० तपाईँको पालिकाको विकासका लागि आवश्यक कुराहरू छानेर लेख्नुहोस् :

- पुँजी
- जनतालाई रोजगारी
- दक्ष जनशक्ति
- उपकरण/औजार
- कमजोर भूधरातल
- झैझगडा
- अतिवृष्टि
- अज्ञानी जनता
- वनजङ्गल विनाश

११ सोधखोज गरी वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारको तालिका बनाउनुहोस् ।

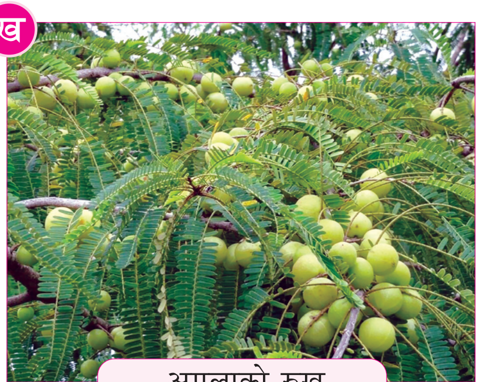
पाठ 3

औषधीजन्य वनस्पति र वातावरण संरक्षण

१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

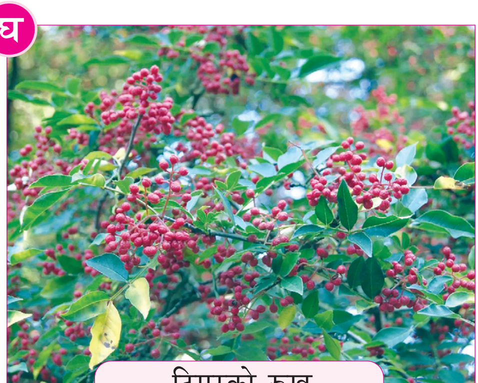
क

हर्रोको रुख

ख

अमलाको रुख

ग

बोझोको बिरुवा

घ

टिमुरको रुख

प्रश्नहरू :

(क) चित्रमा देखाइएका वनस्पतिको नाम थाहा छ ?

(ख) चित्रमा देखाइएका वनस्पतिको प्रयोग गर्नुभएको छ ?

(ग) चित्रमा देखाइएका वनस्पति फाइदाजनक छन कि छैनन ?

(घ) यी वनस्पति तपाईँको घरवरिपरि छन् कि छैनन ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

असुरो बेलौती खयर कटुस गुराँस
यिनको सेवन गरेमा बिमार खलास
त्यसैले त सबै मिली यिनलाई बढाऔँ
काल्नातिर बगैंचामा यिनलाई लगाऔँ ।

हर्रो बर्रो अमला बोझो टिमुर
पार्न सक्छन् यिनीहरू रोगलाई दूर
दालचिनी कागती रुदिलो हल्दी अदुवा
यिनको काम देखेर रोग हुन्छ भगुवा ।

लङ्गुर स्याल बाँदर राते बँदेल
हामीलाई देख्दा यिनीहरू पर्छन् ओझेल
बाघ पनि यतै छ यतै खरायो
बाघ देखेपछि त मनै डरायो ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) तपाईँ बिमारी हुँदा के गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँ बिमारी हुँदा कहिल्यै जडिबुटीको सेवन गर्नुभएको छ ?

(ग) तपाईँले कुन कुन जङगली जनावर देख्नुभएको छ ?

४ तपाईँको पालिकामा पाइने वनस्पतिलाई (✓) ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

- टिमुर
- बोक्रो
- जाइफल
- दालचिनी
- हल्दी
- असुरो
- मरिच
- हर्रो
- कुरिलो
- रुदिलो
- उखु
- जटामसी
- गुराँस

५ उत्तर दिनुहोस :

(क) औषधीको रूपमा प्रयोग हुने ५ ओटा वनस्पतिको नाम लेख्नुहोस् ?

(ख) तपाईँको पालिकाको जङ्गलमा पाइने ५ ओटा जङ्गली जनावर के के हुन् ?

(ग) बाघ देख्दा डर लाग्छ कि लाग्दैन ?

(घ) हामीले किन बगैँचामा औषधीजन्य वनस्पति रोप्नुपर्छ ?

६ दिइएको चित्रको नाम लेख्नुहोस् :

७ अध्ययन गर्नुहोस् :

(क) वनस्पति र जीवजन्तु संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कामहरू :

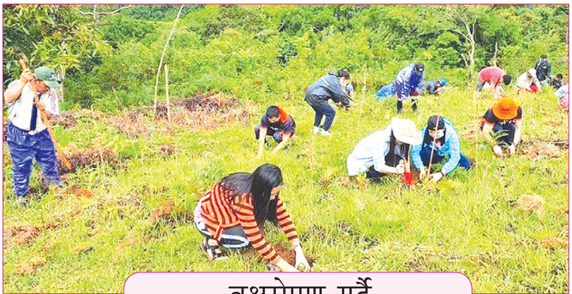
- दुर्लभ जीवजन्तुको विशेष संरक्षण गर्ने
- खाली र भिरालो ठाउँमा वृक्षरोपण गर्ने
- जनचेतना फैल्याउने
- औषधीय गुण भएका वनस्पतिलाई केको औषधी हो त्यसको जानकारी राख्ने
- औषधीय गुण भएका वनस्पतिको सङ्कलन गर्दा पूरै नसिद्याउने
- चोरी सिकार नगर्ने
- घर वा विद्यालयको बगैँचा निर्माण गर्दा महत्त्वपूर्ण वनस्पति समावेश गर्ने
- वनजङ्गल संरक्षण गर्ने
- वनजङ्गलमा आगलागी गराउने कामलाई दुरुत्साहन गर्ने
- बालीमा किरा नियन्त्रण गर्न औषधीय गुण भएका वनस्पति प्रयोग गर्ने
- जीवजन्तुलाई वनजङ्गलमा खुलारूपमा बस्न दिने
- जीवजन्तु सिकारमा रोक लगाउने

(ख) उत्तर दिनुहोस् :

(अ) माथि दिइएकामध्ये वनस्पति संरक्षणका उपाय र जीवजन्तु संरक्षणका उपायहरू छुट्याएर लेख्नुहोस् ।

(आ) माथिका उपायमध्ये तपाईँ आफैँले गर्न सक्ने के के छन्, लेख्नुहोस् ।

८ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :


वृक्षरोपण गर्दै

वनजङ्गल वरिपरि तारवार गर्दै

वातावरण संरक्षण भनेको वातावरण जोगाउनु हो । हाम्रो वरिपरिको वातावरण संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी हाम्रो नै हो । वातावरण संरक्षण गर्दा हामीलाई फाइदा पुग्छ । बिमारी हुँदा प्रयोग गरिने जडीबुटीको स्रोत पनि वातावरण हो । हाम्रो आयु बढाउनु छ भने वातावरण बचाउनु पर्छ । वातावरण संरक्षणमा सरकार र सङ्घसंस्थाको जति भूमिका हुन्छ त्यो भन्दा बढी एउटा व्यक्तिको हुन्छ । वातावरण संरक्षण गर्दा हावा, पानी, जमिन आदिमा प्रदूषण बढ्दैन । पृथ्वीमा सबै प्राणीले आरामसँग बस्न पाउँछन् ।

(ख) ठिक बेठिक छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(अ) वातावरण संरक्षण भनेको वातावरण जोगाउने काम हो ।

(आ) हाम्रो वातावरण संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी अरूको हो ।

(इ) वातावरण संरक्षण गर्दा हामीलाई घाटा हुन्छ ।

(ई) वातावरण संरक्षणमा एउटा व्यक्तिको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

(उ) हाम्रो आयु बढाउन पनि वातावरण संरक्षण गर्नुपर्छ ।

९ तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

औषधीय गुण भएका वनस्पति (जडीबुटी) मध्ये :	
जरा प्रयोगमा आउने	
काण्ड प्रयोगमा आउने	
फल प्रयोगमा आउने	
बोक्रा प्रयोगमा आउने	
पात प्रयोगमा आउने	

१० सोधखोज गरी तलका जडीबुटी के स्वास्थ्य समस्या आउँदा प्रयोग गरिन्छ लेख्नुहोस् :

(क) अदुवा : ....

(ख) बोझो : ....

(ग) हल्दी : ....

(घ) तुलसी : ....

(ङ) असुरो : ....

(च) खयर : ....

(छ) कागती : ....

११ अवलोकन गरी तपाईँको टोलमा पाइने र विद्यालय वरिपरि पाइने जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

१२ वडा अध्यक्षलाई भेटेर प्रश्न सोधी उहाँको उत्तर टिपोट गर्नुहोस् :

(क) हाम्रो वडामा औषधीय गुण भएका वनस्पति संरक्षणका लागि वडाले के गर्न सक्छ ?

(ख) औषधीय गुण भएका वनस्पति संरक्षण र उत्पादनको लागि वडाको योजना के छ ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

.... ।

पाठ ४

फोहोरमैला व्यवस्थापन र ऊर्जा संरक्षण

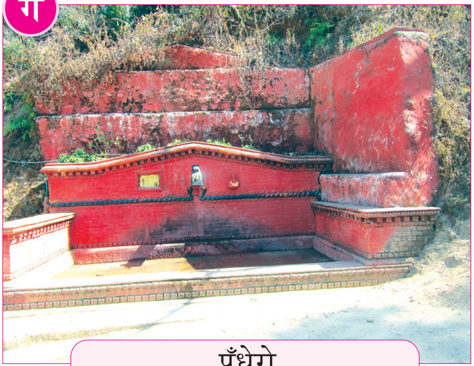
१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क

वृक्षरोपण गर्दै

ख

वन फँडानी

ग

पँधेरो

घ

फोहोर सङ्कलन गर्दै

प्रश्नहरू :

(क) उद्योग वरिपरि रुख रोपिएको छ कि काटिएको छ ?

(ख) तपाईंले कहिल्यै खोलामा फोहोर फ्याँक्नुभएको छ ?

(ग) चित्रमा कतिओटा राम्रा र कतिओटा नराम्रा काम छन् ?

(घ) तपाईं विद्यालयमा हुँदा दिसापिसाब लागे कहाँ जानुहुन्छ ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

हाम्रो घर, गाउँ, विद्यालय वा अन्य जुनसुकै ठाउँमा कुनै न कुनै प्रकारका फोहोर उत्पन्न हुन्छन् । हामीले दिनहुँ फोहोरको सम्पर्कमा नआई सुख पाउँदैनौं । हामी फोहोरमैलाबाट टाढा भाग्न सक्दैनौं । हामी फोहोरमैलालाई उचित व्यवस्थापन गर्न सक्छौं । फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको निस्केका फोहोरमैलालाई उचित ठाउँमा राख्ने कार्यलाई बुझिन्छ । कुनै कुनै फोहोरमैलालाई हामी पुनः प्रयोग पनि गर्न सक्छौं । दिसापिसाब शौचालयमा गर्नु, फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने छुट्टयाएर फोहोरदानीमा राख्नु, कुहिने फोहोरलाई प्राङ्गारिक मल बनाउनु आदि फोहोरमैला व्यवस्थापनका उदाहरण हुन् । फोहोरमैला व्यवस्थापनका मुख्य उपायहरू निम्नानुसार छन् :

- फोहोरमैलाको रूप लिन सक्ने सामग्रीको कम प्रयोग
- फोहोरको रूप लिन सक्ने सामग्रीको सकेसम्म पुनः प्रयोग
- फोहोरको रूप लिन सक्ने सामग्रीको पुनः चक्रण

हाम्रो वातावरणको सामान्य अवस्थामा खराबी आउनु प्रदूषण हो । वातावरण प्रदूषण हुँदा वातावरणमा हामीलाई असर गर्ने तत्वहरूको उपस्थिति हुन्छ । जलप्रदूषण, वायुप्रदूषण, ध्वनिप्रदूषण, भूमिप्रदूषण आदि विभिन्न प्रकारका प्रदूषण हुने गर्दछन् । जलस्रोत प्रदूषण हुँदा

पानीका स्रोतहरूमा हानीकारक वस्तुहरू मिसिएका हुन्छन् । हाम्रो लागि पानी अनुपयोगी हुन पुग्छ । जलस्रोत प्रदूषणका केही कारण निम्नानुसार छन् :

- मौसम परिवर्तन
- वनविनाश
- औद्योगिक फोहोर
- खेतीमा प्रयोग गरिने कीटनाशक विषादी
- घरबाट निस्कने फोहोरमैला
- पशुजन्य फोहोर, आदि

जलस्रोत प्रदूषणबाट देखापर्ने असरहरू निम्नानुसार छन् :

- जलचरको विनाश
- टाइफाइड, झाडापखाला, हैजा जस्ता सरुवा रोगको प्रकोप
- खाद्य सङ्कट
- बोटविरुवाको विनाश
- स्थलप्राणीलाई जीवन निर्वाहमा समस्या, आदि ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) तपाईंले विद्यालय आउँदाजाँदा के के फोहोरमैला झेल्नुपर्छ ?

(ख) तपाईं फोहोर पानी पिउनुहुन्छ ?

(ग) तपाईंले पिउने पानीको स्रोत के हो ?

(घ) तपाईंको घरमा दिसापिसाब गर्नको लागि शौचालय छ कि छैन ?

४ तालिका पूरा गर्नुहोस् :

तपाईँको घरबाट निस्कने फोहोरमैला	तपाईँको विद्यालयबाट निस्कने फोहोरमैला

५ उत्तर दिनुहोस :

(क) फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) फोहोरमैला व्यवस्थापनका मुख्य तीनओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) प्रदूषण भनेको के हो ?

(घ) जलस्रोत प्रदूषण भनेको के हो?

(ङ) जलस्रोत प्रदूषणका कुनै चारओटा असरहरू लेख्नुहोस् ।

६ उपयुक्त शब्द वा शब्दसमूह छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

फोहोर कम उत्पादन विधि, पुनः चक्रण विधि, पुनः चक्रण, खर्च, पुनः प्रयोग विधि

(क) आवश्यक परेमा मात्र वस्तुहरूको प्रयोग गर्नु .... हो ।

(ख) एउटै वस्तुलाई पटक पटक प्रयोग गर्नु .... हो ।

(ग) एउटा सामग्री बिग्रिएमा वा काम नलाग्ने भएमा त्यसलाई उद्योगमा लगी अर्को सामग्री निर्माण गर्नु .... हो ।

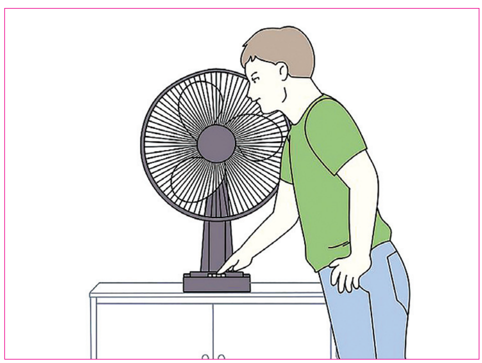
(घ) फोहोरमैला उत्पादन कम भयो भने अनावश्यक .... घट्छ ।

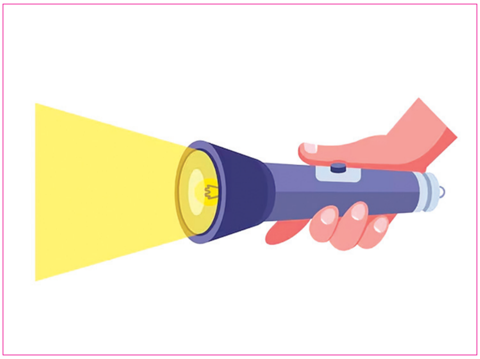
(ङ) पुराना कागज, प्लास्टिकका सामानहरू र धातुबाट बनेका सामानहरूलाई .... गर्न सकिन्छ ।

७ तपाइँको घरमा र विद्यालयमा उत्सर्जन हुने फोहोरमैलालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने गरिएको छ, लेख्नुहोस् ।

८ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :

ऊर्जा एक प्रकारको शक्ति हो । ऊर्जाले विभिन्न प्रकारका काम गर्ने क्षमता बढाउँछ । ऊर्जा विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । सौर्यऊर्जा, वायुऊर्जा, विद्युत्ऊर्जा, तापऊर्जा, प्रकाशऊर्जा, ध्वनिऊर्जा आदि यसका उदाहरण हुन् । जैविकऊर्जा र जीवाववेश पनि ऊर्जाका प्रकार हुन् । जहाँबाट





ऊर्जा आउँछ त्यसलाई ऊर्जाको स्रोत मानिन्छ । सूर्यको ताप र प्रकाश ऊर्जाको स्रोत भन्नु एउटा उदाहरण हो ।

(ख) जोडा मिलाउनुहोस् :

(समूह (क)	समूह (ख)
जैविकऊर्जा	कोइला
जीवाशेष	माइकको आवाज
शौर्यऊर्जा	गोबरग्याँस
तापऊर्जा	चप्पल
ध्वनिऊर्जा	आगो
	सोलार बत्ती
	गुन्द्री

(ग) राम्रो बानीलाई ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) खाना पकाइसकेपछि आगो निभाउनु ☐

(आ) राति सुत्दा बत्ती बालिरहनु ☐

(इ) धेरै चिच्याएर बोल्नु ☐

(ई) लुगा सुकेपछि घाममा नराख्नु

(उ) फोनमा ठुलो आवाज निकालेर बोल्नु

(ऊ) ऊर्जाको प्रयोग आवश्यक परेमा मात्र गर्नु

(घ) उत्तर दिनुहोस् :

(अ) तपाईँको घरमा कुन कुन ऊर्जा प्रयोग गरिन्छ ?

(आ) तपाईँको विद्यालयमा कुन कुन ऊर्जा प्रयोग गरिन्छ ?

(इ) हामीले बोल्दा कुन ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ ?

(ई) ताप ऊर्जाबाट गर्न सकिने पाँचओटा कामहरू लेख्नुहोस् ।

(उ) प्रकाश ऊर्जा के गर्न आवश्यक पर्छ ?

९ सोध खोज गरी लेख्नुहोस् :

घर सफा राख्ने उपायहरू	समाज सफा राख्ने उपायहरू	विद्यालय सफा राख्ने उपायहरू

पाठ ५

हाम्रा बाजा र नाच

१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क

वालन (खैजडी) नाच

ख

घाटु नाच

ग

पञ्चेबाजा

प्रश्नहरू :

(क) चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंले कुन कुन नाच देख्नुभएको छ ?

(ग) तपाईंलाई कुनै गीत गाउन आउँछ ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

मल्लरानी गाउँपालिका विविध जाति, धर्म र संस्कृतिले भरिएको छ। यहाँ मगर, कामी, दमाई, नेवार, क्षेत्री, सार्की, गुरुङ, मगरलगायतका जातको बसोबास रहेको छ । यहाँ हिन्दु, बौद्धलगायत अन्य धर्मको अनुसरण

स्थानीय मारुनी नाच

गर्नेहरू बस्छन्। यहाँका जातिहरूमा आआफ्नो संस्कारअनुसार जन्मदेखि मृत्युलगायतका अवसरमा विभिन्न प्रकारका बाजाहरूको प्रयोग गरिन्छ। यहाँ विभिन्न चाडपर्व, मेलापात, घाँसदाउरा गर्दा होस वा उत्सव र खुसियालीमा विभिन्न नाचहरू देखाउने र गीत गाउने परम्परा रहेको छ । यहाँ परापूर्वकदेखि चलेका घाटु, मालश्रीजस्ता नाच लोपोन्मुख अवस्थामा छन् । मारुनी, सराय, झ्याउरे, चुड्का जस्ता नाचहरूले भने अस्तित्व धान्दै आएका छन् । नाच र गीतहरू लोप हुन लाग्नुको पछाडिको कारण भनेको आधुनिक प्रविधिको प्रयोग हो। यहाँ विभिन्न अवसरहरूमा जस्तै : साउने सङ्क्रान्ति, कृष्णजन्माष्टमी, तीज, वडादसैं, तिहार जस्ता चाडपर्वमा बजाइने

बाजाहरू फरक फरक प्रकारका छन् । शङ्ख, घन्टी, डमरु, पञ्चेबाजा, बाँसुरी, मुरली, खैँजडीजस्ता बाजाहरू यहाँ प्रशस्त बजाइन्छ । यहाँ बजाइने बाजाहरू पनि बनोटका आधारमा फरक छन् । यहाँका बाजाहरू बजाउने तरिकाका आधारमा पनि फरक फरक छन् ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) तपाईँको घरमा कुन कुन बाजा छन् ?

(ख) तपाईँको परिवारमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ?

(ग) तपाईँलाई नाच्न मन पर्छ ?

(घ) तपाईँलाई नाच्न आउँछ ?

४ चित्र र नामको जोडा मिलाउनुहोस् :

	खैँजडी
	सनई
	ट्याम्को
	ढोलकी
	दमाहा
	झ्याम्टा (झ्याली)

५ उत्तर दिनुहोस :

(क) मल्लरानी केले भरिएको छ ?

(ख) यहाँ कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन् ?

(ग) यहाँ देखाइने कुनै पाँचओटा नाचका नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) यहाँ मनाइने कुनै पाँचओटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(छ) यहाँ बजाइने कुनै पाँचओटा बाजाका नाम लेख्नुहोस् ।

६ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :

नरसिङ्गा : नरसिङ्गा फुकेर बजाइने बाजा हो । यो तामाको पातलो पाताबाट बनाइन्छ । यो पाँच मुखदेखि सात मुखसम्मको हुन्छ । यो झन्डै अर्धचन्द्र आकारको हुन्छ ।

मादल : मादल दुई हातले पिटेर (ठोकेर) बजाइने बाजा हो । यो काठ, छाला र खरी (काँस र किटको धुलो) बाट बनेको हुन्छ । यो लाम्चो आकारको हुन्छ । यो नेपाली समाजको मुख्य बाजा हो ।

सनई : सनई फुकेर औँला चाल्दै बजाइने बाजा हो । सनाई विशेष गरी चाँदी र पितलबाट बनाइन्छ । ताडको पातबाट बनेको नलले यसलाई बजाउन सहयोग गर्छ । यो लाम्चो आकारको हुन्छ ।

मुरली : मुरली पनि फुकेर औँला चाल्दै बजाउने बाजा हो । मालिङ्गो जातको सानो बाँसबाट यसलाई बनाइन्छ । यो भित्र खोक्रो भएको र लाम्चो आकारको हुन्छ । यो नेपाली समाजको लोकप्रिय बाजा हो ।

(ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) नरसिङ्गा .... ले बनेको हुन्छ ।

(आ) मादल.............................. ले बनेको हुन्छ ।

(इ) सनई .... ले बनेको हुन्छ ।

(ई) मुरली .... ले बनेको हुन्छ ।

(उ) मादल................................. हातले बजाइन्छ ।

७ तपाईँको पालिकामा पाइने लोकलबाजालाई गोलो (○) चिह्न लगाउनुहोस् :

- ट्रम्पेट
- दमाहा
- ट्याम्को
- डम्फु
- मादल
- मुरली
- बाँसुरी
- ड्रमसेट
- ढोलकी
- गितार
- सनाई
- खैँजडी

८ तलका बाजालाई तीन तीन वाक्यमा चिनाउनुहोस् :

(क) डम्फु : ....

(ख) झ्याली : ....

(ग) तबला : ....

९ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :

सोरठी : सोरठी नाच ठुलो समूहमा नाचिने नाच हो । यो विशेष गरेर मगर र गुरुङ समुदायमा प्रख्यात नाच हो । अहिले यो नाच सबै जातका मानिस मिलेर देखाइन्छ । यो नाच विवाह, व्रतबन्ध, मेला तथा पर्वहरूमा देखाइन्छ । यो नेपालकै प्रमुख परम्परागत नाच हो ।

भैलो : भैलो तिहारको बेला पुरुष, महिला तथा केटीहरूले समूहमा गाइने गीत हो । भैलो पुरानो गीत हो । यो गीत गाउँदा एक जना व्यक्तिलाई मुख्य मानिन्छ । मुख्य व्यक्तिबाट भट्याउने काम गरिन्छ । मुख्य व्यक्तिलाई समूहका अरू सदस्यहरू भैलो भन्दै गीतको अन्तसम्म अनुसरण गर्छन् ।

(ख) गर्नुहोस् :

(अ) तपाईँलाई आउने गीत कक्षामा गाएर सुनाउनुहोस् ।

(आ) तपाईँको मातृभाषाको गीत गाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(इ) तपाईँको टोलमा देखाइने नृत्यको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१० सोधखोज गरी तालिका भर्नुहोस् :

पालिकामा देखाइने नाच / गीत	नाच / गीतमा बजाइने बाजा

पालिकामा मनाइने चाडपर्व	चाडपर्वमा बजाइने बाजा

११ सोधखोज गरी स्थानीय बाजा र नाचको पाँचओटा महत्त्व र पाँचओटा संरक्षणका उपायहरू लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ६

हाम्रो कृषि कर्म

१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क

अडहर खेतली

ख

बाख्रा पालन

ग

मौरी पालन

घ

काउली खेती

प्रश्नहरू :

(क) चित्रमा देखाइएका कामबाट के के उत्पादन हुन्छ ?

(ख) तपाईँको छरछिमेकमा यस्ता कार्य गरिन्छ ?

(ग) यहाँ उत्पादित सामग्री के गरिन्छ ?

(घ) तपाईँको परिवारले के उत्पादन गर्छ ?

२ संवाद पढ्नुहोस र अभिनय गर्नुहोस् :

(अनिमा र अनुराग विद्यालय जाँदै गर्दा बाटोमा भेट हुन्छ । कुराकानीको सिलसिलामा.........)

अनिमा : अनुराग ! तिमीलाई हाम्रो पालिकामा उत्पादन गरिने अन्न बालीहरूको नाम थाहा छ ?

अनुराग : थाहा छ । हाम्रो पालिकामा मकै, गहुँ, धान, जौ, कोदो, फापर, घैया आदि उत्पादन गरिन्छ ।

अनिमा : ल, यो त थाहा रहेछ । तरकारी बाली चाहिँ थाहा छैन होला ?

अनुराग : मलाई नपत्याउने ! त्यो पनि थाहा छ । ल सुन; आलु, गोलभैँडा काउली, बन्दागोभी, सिमी, मास, भटमास, अडहर, गहतलगायतका होइनन् र ?

अनिमा : त्यत्ति मात्र कहाँ हो र ? ब्रोकाउली, रायोको साग, बोडी, चना, केराउ, बकुलासिमी र चुच्चे करेली पनि फलाइन्छ नि ।

अनुराग : नाम मात्रै थाहा भएर के गर्नु, तिमी काम गर्दिनौ ।

अनिमा : किन नगर्नु ? म तरकारी र अन्न रोप्ने बेला, गोड्ने बेला, टिप्ने बेला सधैँ अभिभावकलाई सहयोग गरिरहन्छु ।

अनुराग : म त झन धेरै गर्छु । बालीमा चराहरू आएर क्षति पुऱ्याउन थाले भने धपाउन, भण्डार गरेर राखेको अन्न सुकाउन, धान कुटन, मकै पिँध्न, तरकारी बेच्न बजार जाँदा पनि अभिभावकसँगै हुन्छु । तरकारी खेती गर्दा मल हाल्न पनि सघाउँछु ।

अनिमा : तिम्रो त सारै राम्रो बानी रहेछ ।

अनुराग : तिम्रो पनि त राम्रै रहेछ नि ! अझै धेरै काम गर्ने गर्नू ।

दुवै जना : हाँस्दै– (विद्यालय पनि आइपुगेछ भन्दै आ–आफ्नो कक्षातिर जान्छन्)

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) तपाईँको बारीमा के खेती गरिन्छ ।

(ख) तपाईँको गोठ/ खोरमा के पालिएको छ ?

(ग) तपाईँ सामान किनबेच गर्न कुन बजार/हाट जानुपर्छ ?

४ तपाईँको पालिकामा के उत्पादनको सम्भावना छ, ठिक (✓) चिनो लगाउनुहोस् :

- मह
- कुखुरा
- च्याउ
- बाख्रा
- बंगुर
- आँप

- भेडाच्याङ्ग्रा
- अदुवा
- कटहर
- लसुन
- खरायो
- माछा

५ तालिका पूरा गर्नुहोस् :

पालिकामा उत्पादन हुने :

फलफूलको नाम	तरकारीको नाम	अन्नको नाम	जनावरको नाम	पंक्षीको नाम

६ कुन मौसममा उत्पादन गरिन्छ ?

- लसुन ....
- कोदो ....
- तोरी ....
- भटमास ....
- गोलभैंडा ....
- गहत ....
- धान ....
- बाख्रा ....
- मकै ....

७ अध्ययन गर्नुहोस् :

कुखुरा पालन

बङ्गुर पालन

मल्लरानी गाउँपालिकाका कृषकहरू बिस्तारै व्यावसायिक हुँदै गएका छन् । अहिले कृषकहरूले फार्महरू नै खोलेर कुखुरा, मौरी, बाख्रा, बंगुर,आदि पालन गर्न थालेका छन् । व्यावसायिक खेती गर्ने हो भने कृषकले उत्पादन गरेका सामग्री धेरै ठुला ठुला सहरमा लगेर बेची आम्दानी गर्न सक्छन् । मल्लरानी गाउँपालिकाका विद्यार्थीहरू पनि आफ्ना अभिभावकको काममा मज्जा मानेर सघाउने गर्दछन् । पढेर बाँकी बसेको समयमा उनीहरू केही न केही काम गर्न मन पराउँछन् र गर्नु पनि पर्छ । यहाँका कृषक र कृषकका सन्तानका सिको अरूले पनि गर्नु जरुरी छ ।

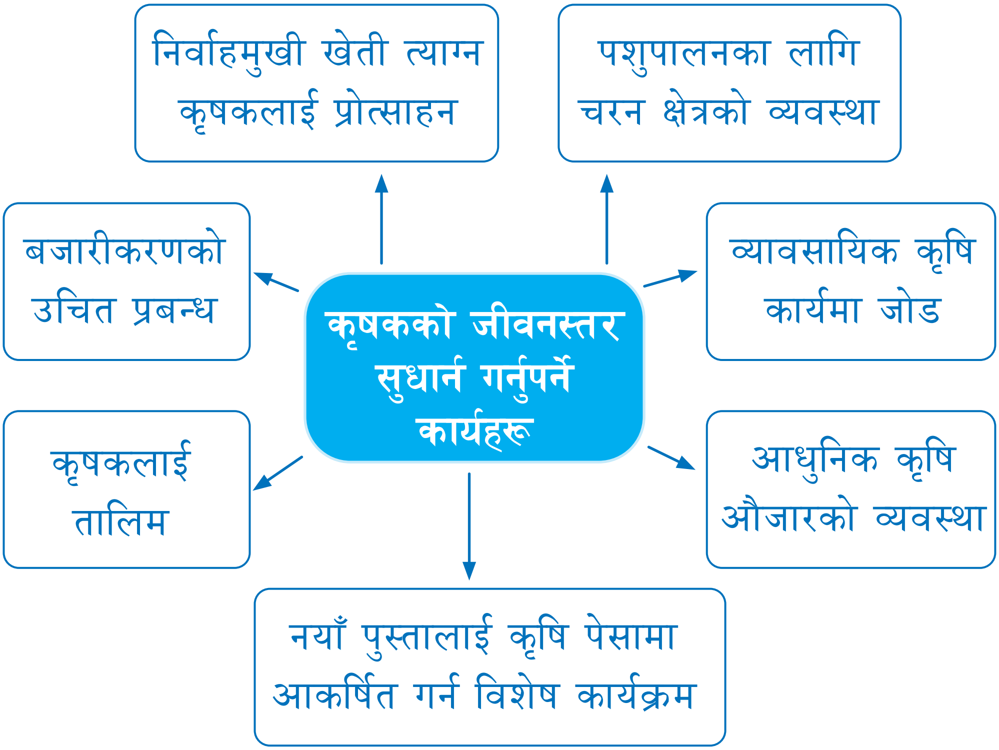
(क) उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँका छिमेकीले के के पालन गरेका छन् ?

(आ) तपाईँ अभिभावकको केके काममा सघाउनुहुन्छ ?

(इ) तपाईँलाई पढेर बाँकी बचेको समय कसरी बिताउन मन लाग्छ ?

८ अध्ययन गरी उत्तर दिनुहोस् :



- कृषकको जीवनस्तर सुधार्न अरू के के काम गर्नुपर्ला, छलफल गर्नुहोस् ।

९ तालिकामा भर्नुहोस् :

तपाईँको पालिकाबाट उत्पादित निर्यात गरिने	
पशुपंक्षीजन्य उत्पादन	खेतीजन्य उत्पादन

१० कक्षामा खेती र पशुपंक्षी पालनबाट हुने फाइदाहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

११ तपाईँको पालिकामा भएकालाई ठिक (✓) चिनो लगाउनुहोस् :

- दुध सङ्कलन केन्द्र
- भैँसी फार्म
- हाँस फार्म
- तरकारी चिस्यान केन्द्र
- तरकारी पसल
- माछा फार्म
- मासुपसल
- गाई फार्म
- कुटानपिसान मिल
- गाई, भैँसी, बाख्रा बजार
- फलफूल पसल

१२ अभिभावकसँग सोधखोज गरी उत्पादन, भण्डारण, संरक्षण र बिक्रीबितरण गर्ने तरिका लेख्नुहोस् :

बालीको नाम	उत्पादनको तरिका	भण्डारणको तरिका	संरक्षणको तरिका	बिक्रीवितरणको तरिका
मकै				
गोलभैँडा				

पाठ ८

हाम्रा विपत् र सुरक्षित विद्यालय

१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क

बाढी

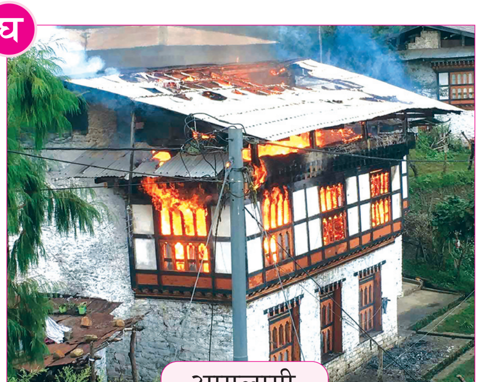
ख

सडक दुर्घटना

ग

हुरीबतास

घ



आगलागी

प्रश्नहरू :

(क) देखाइएका चित्रमा के भइरहेको छ ?

(ख) यस्ता घटना नजिकैबाट देख्नुभएको छ ?

(ग) यस्ता घटनाले मानिसलाई फाइदा गर्छ कि घाटा ?

(घ) आगलागी सुक्खा मौसममा हुन्छ कि वर्षात्को मौसममा हुन्छ ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

विपत् भनेको कठिन अवस्था र दुःखपूर्ण समय हो । विपत्ले मानिसका इच्छाविपरीतका परिणाम दिन्छ । विपत्का कारण मानिसको उठिबास लाग्न सक्छ । विपत् प्राकृतिक र मानवीय गरी २ प्रकारका हुन्छन् । बाढी, हिमपात, भूकम्प, चट्याङ, हुरीबतास आदि प्राकृतिक विपत् हुन् । सडक दुर्घटना, युद्धबाट सिर्जित समस्या, बमबारुदको कारण देखिने विपत्हरू मानवीय विपत् हुन् । विपत्ले घर, विद्यालय, मठमन्दिर केही छोड्दैनन् । विपत्बाट बच्नका लागि हामीले विभिन्न सुरक्षित तरिकाहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ । विपत्का कारणहरू तल हेर्नुहोस् :

- मानिसको असावधानीपूर्ण व्यवहार
- वनविनाश गर्नु
- सलाई, लाइटर जस्ता कुराहरूसँग खेल्नु, जिस्कनु
- विद्युत्को जडान गर्दा होस् नपुऱ्याउनु र प्रयोग गर्दा सचेत नहुनु
- प्रज्वलनशील पदार्थ जथाभावी राख्नु
- सडकमा हिँड्दा वा सवारी साधन चलाउँदा नियमको बेवास्ता गर्नु
- खाली जमिनमा वृक्षरोपण नगर्नु आदि ।

विपत्हरू हाम्रो नियन्त्रणमा नहुन सक्छन् । विपत्बाट भाग्न मिल्दैन । विपत् कम परोस् भनेर सचेत भयौँ भने विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । विपत्बाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्नु नै विपत् व्यवस्थापन हो । विपत्बाट बच्ने उपायहरू निम्नानुसार छन् :

- हरेक ठाउँमा काम गर्दा सचेत भएर काम गर्ने
- विपत् आइहाल्यो भने पनि सुरक्षाका उपायहरू अपनाउने,
- विपत् कम गर्नको लागि सक्दो प्रयास गर्ने
- विपत् ल्याउने घटना घटिसकेपछि पनि अरूको सहयोग लिएर काम गर्ने र विपत्मा परेकालाई सहयोग गर्ने
- विपत् व्यवस्थापनमा घरपरिवार, विद्यालय, प्रहरी, स्थानीय सरकार, रेडक्रस, स्वास्थ्यचौकी, स्थानीय क्लब आदिसँग सहकार्य गर्ने आदि ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

विपत् हो कि होइन ?

- हिमपहिरो
- वनभोज
- आगलागी
- पशुपालन
- बालुवाखानी
- हुरीबतास
- असिनापानी
- सडकदुर्घटना
- वनविनाश
- बाढीपहिरो
- भूकम्प
- भोकमरी (अनिकाल)

४ उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपत् भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो पालिकामा कस्ता विपत्हरू आउने गरेका छन् ?

(ग) विपत्का कुनै तीन कारण लेख्नुहोस् ?

(घ) विपत् व्यवस्थापनमा क-कसले सहयोग गर्न सक्छन् ?

५ अध्ययन गर्नुहोस् :

पानी पर्दा बेसरी
बाढी आउँछ त्यसरी
पहिरो जान्छ कहिले
भन्न सकिन्न पहिले ।

कहिले कहिले चट्याङ
आवाज गर्छ पट्याङ
यिनीहरू हामीलाई सताउँछन्
कहिले धेरै अत्याउँछन् ।

वृक्षरोपण गर्दिने खाली ठाउँ भर्दिने
तटबन्ध नि गरेर बाढीलाई कम गर्दिने
मौसम पूर्वानुमान सुनेर आफ्नो काममा फर्किने
ठुलो बाढी छ भने खोलादेखि तर्किने ।

६ तपाईँको पालिकामा विपत् व्यवस्थापनमा सघाउनेलाई ठिक (✓) चिनो लगाउनुहोस् :

- नेपाल स्काउट ☐
- स्थानीय क्लबहरू ☐
- प्रहरी कार्यालय ☐
- गाईगोठ ☐
- स्थानीय सरकार ☐
- स्वास्थ्य संस्था ☐
- विद्यालय ☐
- बाटोघाटो ☐

७ दिइएका उपायहरूले कुन विपत्बाट बच्न सहयोग गर्छन्, लेख्नुहोस् :

सडक दुर्घटना   आगलागी   चट्याङ   भूकम्प

(क) सडकमा हिँड्दा वा सवारी साधन चलाउँदा सडक नियमको पालना गर्ने ....

(ख) विजुलीको प्रयोग गर्दा वा आगोको काम गर्दा सावधान रहने ....

(ग) बाहिर खुला ठाउँमा नबस्ने ....

(घ) बाहिर खुला ठाउँमा बस्ने ....

(ङ) मादक पदार्थ सेवन गरेर गाडी नचलाउने ....

(च) भूकम्प प्रतिरोधी भवन/संरचना निर्माण गर्ने ....

(छ) समूहमा टाँसिएर नबस्ने ....

(ज) चट्याङ परेको बेलामा धातुका सामान प्रयोग नगर्ने ....

८ जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	समूह 'ख'
अत्यधिक ठुलो हावा चल्नु	सडक दुर्घटना
नदीमा पानी अत्यधिक हुनु	आगलागी
जमिनको माथिल्लो तह नष्ट हुनु	बाढी
आगोले जनधनको क्षति हुनु	भूक्षय
सडकमा गाडी पल्टनु	हुरिबतास

९ तलका विपत्बाट बच्ने दुई/दुई उपाय लेख्नुहोस् :

(क) बाढीपहिरो ....

(ख) आगलागी ....

(ग) चट्याङ ....

(घ) सडक दुर्घटना ....

(ङ) भूकम्प ....

(च) हुरीबतास ....

१० अध्ययन गरी उत्तर दिनुहोस् :

पैदल यात्रीले सडकमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू :

(क) सडकपेटी भएको सडकमा हिँड्दा सडक पेटीबाट नै हिँड्नुपर्छ ।

(ख) सडकपेटी नभएको सडकमा हिँड्दा सडकको दाहिने किनाराबाट हिँड्नुपर्छ ।

(ग) सडकमा हिँड्दा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ ।

(घ) रातको समयमा सडकमा हिँड्दा भएसम्म टल्किने लुगा लगाउनुपर्छ ।

(ङ) बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङबाट र आकासे पुलबाट काट्नुपर्छ, जेब्रा क्रसिङ र आकासे पुल नभएको सडकमा दायाँबायाँ हेरी हातले सवारी रोक्न इसारा गर्दै काट्ने बानी गर्नुपर्छ ।

प्रश्नहरू :

(क) सडकमा हिँड्दा पालना गर्नुपर्ने अरू नियमहरू खोजेर लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको गाउँमा बाटो काट्न कति सजिलो छ, लेख्नुहोस् ।

११ सोधखोज गरी विपत् व्यवस्थापनमा के भूमिका छ, लेख्नुहोस् :

(क) घरपरिवार ....

(ख) विद्यालय ....

(ग) प्रहरी ....

(घ) स्थानीय सरकार ....

(ङ) रेडक्रस ....

(ङ) स्वास्थ्य संस्था ....

१२ सोधखोज गरी तपाईँको पालिकाको प्रत्येक वडामा रहेका बाढीपहिरोले सताउने ठाउँहरूको नाम लेख्नुहोस् :

वडा नं.	बाढीपहिरोले सताउने ठाउँ
१	
२	
३	
४	
५	

पाठ ८

हाम्रो स्थानीय प्रविधि तथा पेसा

१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क

ढाका टोपी

ख

काठको ठेकी

ग

कोल

घ

हल गोरु जोत्दै गरेको

प्रश्नहरू :

(क) दिइएका चित्रमा के के छन् ?

(ख) कोल र काठको ठेकी के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) तपाईंको परिवारमा ककसले ढाका टोपी लगाउनुहुन्छ ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

मल्लरानी प्रविधिमा धेरै धनी छ
कोल आरन ढिकी जाँतो जुवा नारा छ
पानी घट्ट पानी मिल पल्ला काकाको
काठको हलो काठको ठेकी वल्ला काकाको ।

ढाकाटोपी अल्लाको सामान बनाउने माइजू
सिलाइकटाइ ब्युटीपार्लर मन पर्ने भाउजू
डालो नाङ्लो फुँगो, कोक्रो, थुन्से र डोको
भकारी मान्द्रो कुचो मुडा लाने को को ?

चुलेसी खुर्पा हँसिया दाबु खुकुरी
गाग्री ओदान दिउरे सिलौटो लोहोरी
बनाउने र मर्मत गर्ने हाम्रा मामा छन्
जे चाहियो त्यही बनाउने अरू पनि छन् ।

कोही गर्छन् पसल कोही कुटानी पिसानी
शिक्षक डकर्मी चालक कोही गर्ने किसानी
समाजसेवी लाहुरे आआफ्नै भेषमा
सिकर्मी व्यापारी सब जना चाहिन्छ देशमा ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) तपाईंको परिवारमा के के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको घरमा भकारी छ ?

(ग) तपाईंको घरमा चर्खा छ कि छैन ?

(घ) तपाईंलाई के के काम गर्न आउँछ ?

४ तपाईंको घरमा भए ठिक (✓) चिनो लगाउनुहोस :

• ढिकी	☐	• जाँतो	☐
• डालो	☐	• सिरानी	☐
• दाबु	☐	• खुकुरी	☐
• फुँगो	☐	• कोक्रो	☐
• थुन्से	☐	• डोको	☐
• गाडी	☐	• ब्युटीपार्लर	☐

५ उत्तर दिनुहोस :

(क) मल्लरानी गाउँपालिका केमा धनी छ ?

(ख) हाम्रो पालिकाका पाँचओटा स्थानीय प्रविधिहरू के के हुन् ?

(ग) चोयाबाट बनाइने पाँचओटा सामग्रीहरू के के हुन् ?

(घ) फलामबाट बनाइने पाँचओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) हाम्रो पालिकामा गरिने कुनै पाँच पेसाको नाम लेख्नुहोस् ।

६ तालिकामा भर्नुहोस् :

मेरो घरमा भएका सामग्री :

काठबाट बनेका	माटोबाट बनेका	बाँसबाट बनेका	तामाबाट बनेका	फलामबाट बनेका

७ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :

हामीभन्दा पहिलेका हाम्रा प्रविधि
यिनैबाट सञ्चालित हाम्रा गतिविधि
पैसा पनि कमाउने सिप देखाउने
आवश्यकता पूरा गरी सिप बचाउने ।

नजान्नेले सिक्ने हो जान्नेले सिकाउने
केही सामान यतै खपत बाँकी बिकाउने
ग्राहकलाई लोभ्याई पैसा भिकाउने
यस्तै यस्तै काम गरी जीविका चलाउने ।

(ख) उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा भएका गाउँघरमै बनेका पाँचओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय प्रविधिका कुनै पाँचओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय प्रविधिको संरक्षण गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

८ तलका सामग्री के गर्न प्रयोग गरिन्छ ?

- बन्चरो ....
- कोल ....
- हलो र जुवा ....
- पानीमिल ....
- नाङ्लो ....
- जाँतो ....
- कोक्रो ....
- मदानी ....
- खुर्पा ....
- ओदान ....

९ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :

डोको बुन्ने तरिका

कच्चा पदार्थ : बाँस वा निगालोको चोया, बाँसको काप्रो

औजार : चक्कु, हँसिया वा छुत्ता

बनाउने तरिका :

(अ) आवश्यकताअनुसार मसिनो वा मोटो चोया निकाल्ने,

(आ) चोयालाई केही दिन सुकाउने,

(इ) डोको बुन्नुभन्दा अगाडि चोयालाई पानीमा राम्ररी भिजाउने,

(ई) डोको बुन्ने र काप्रो हाल्ने ।

(ख) तलका सामग्री तयार गर्ने तरिका लेख्नुहोस् :

(अ) ढिकी (आ) खुकुरी

(इ) कुचो (ई) मुढा

१० अध्ययन गरी दिइएका काम गर्नुहोस् :

पानी मिल

दिइएको चित्र पानी मिलको हो । यो पानीबाट चल्छ । यस्ता मिल खोलाको पानी प्रयोग गरेर चलाइन्छ । यस्ता मिलबाट धान कुट्ने; गहुँ ,

मकै, कोदो आदि पिँध्ने; च्युरी, तोरी आदि पेल्ने काम गरिन्छ । पहिला पहिला यस्ता मिल हाम्रो पालिकामा धेरै थिए । अहिले हाम्रो पालिकाको एक मात्र पानी मिल वडा नं. २को कुडारामा रहेको छ । पानी मिल धेरै पुरानो प्रविधि हो । यो सञ्चालनमा धेरै खर्च लाग्दैन । यो सञ्चालन गर्न पनि सजिलो छ ।

क्रियाकलाप

दिइएको चित्र हेरी कोलको बारेमा लेख्नुहोस् ।

११ तपाइँका पाँच जना छिमेकीको नाम र उनीहरूको पेसा लेख्नुहोस् :

छिमेकीको नाम	उनीहरूको पेसा (गर्ने काम)

१२ लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको पालिकाका प्रख्यात व्यक्तिहरूको नाम सोधखोज गरी लेख्नुहोस् :

- कुखुरा पाल्ने ....
- अल्लोबाट सामान बनाउने ....
- आरनको काम गर्ने ....
- कोल चलाउने ....
- डकर्मी ....
- ब्युटीपार्लर चलाउने ....
- लुगा सिलाउने ....
- बाजा बजाउने ....
- खेती गर्ने ....

(ख) स्थानीय प्रविधि लोप हुँदै जानुका कारण र संरक्षणका उपाय सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

(ग) एक दिन तपाईंको अभिभावकले गर्ने काममा सहभागी भई उहाँहरूको कामको बारेमा पाँच वाक्य लेख्नुहोस् ।

पाठ ९

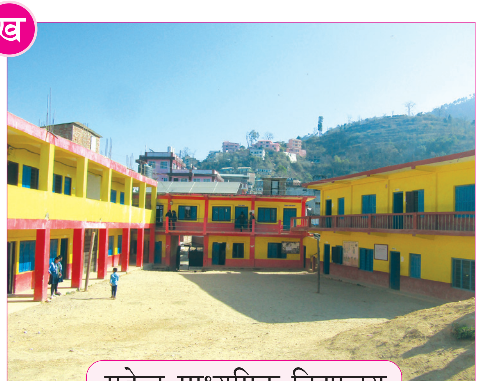
हाम्रो विकासका सहयोगीहरू

१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क

नेपाल बैंक लिमिटेड, खलङ्गा

ख



महेन्द्र माध्यमिक विद्यालय

ग

एफ.एम रेडियो

घ

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, खलङ्गा

प्रश्नहरू :

(क) चित्रमा के के छन् ?

(ख) यी संस्थाहरू तपाईँको घरनजिकै छन् ?

(ग) विद्यालयले हामीलाई कसरी सहयोग गर्छ ?

(घ) प्रहरी कार्यालयले हामीलाई कसरी सहयोग गर्छ ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

मल्लरानी गाउँपालिका पहिलेको तुलनामा धेरै विकसित भएको छ । अहिले हामीले विकासको फल चाख्न पाएका छौँ । हाम्रो शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिकलगायतका विभिन्न क्षेत्रमा ठुलो परिवर्तन आएको छ । पालिकाको विकासमा सुरुदेखि अहिलेसम्म धेरै व्यक्ति, संस्था र निकायले काम गरेका छन् । त्यसैले विकासमा सघाउने हरेक व्यक्ति वा संस्थालाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

खलङ्गा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, खलङ्गा

हाम्रो पालिकाको सामाजिक क्षेत्रको विकासमा मल्लरानी ग्रामीण विकास सरोकार केन्द्र, अपाङ्ग सेवा सङ्घ, महिला सहयोग मञ्च, वन महासङ्घ, एफएम रेडियो र सहकारी संस्थाहरूले योगदान गर्दै आएका छन् । हाम्रो पालिकाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ । शैक्षिक क्षेत्रको विकासमा प्यूठान क्याम्पस, महेन्द्र नमुना मावि, भानुभक्त प्राविधिक माविलगायतले योगदान दिँदै आएका छन् ।

मल्लरानी ग्रामीण विकास सरोकार केन्द्रले पालिकाको विकासमा चासो राख्दै विकास नभएका क्षेत्र र ठाउँहरूको विकासमा सघाउँछ । अपाङ्ग सेवा सङ्घले अपाङ्गहरूको हकहित र विकासमा सहयोग पुयाउँछ । महिला सहयोग मञ्चले महिलाको सरोकारको विषय उठान गर्छ र महिलाको हकहितमा काम गर्छ । प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रले बिरामीहरूको औषधी उपचार गर्छ र रोगहरूबाट बच्ने उपायसमेत जानकारी दिन्छ । ठुलो ठुलो रोग लागेमा कहाँ लैजादा राम्रोसँग उपचार हुन्छ भनेर सल्लाह दिन्छ । यहाँका क्याम्पस र विद्यालयहरूले यहाँका विद्यार्थीहरूको पढ्ने चाहना पूरा गरिदिएका छन् । विद्यालय तथा क्याम्पसहरूले नागरिकलाई शिक्षित,सक्षम, रोजगार पाउने तथा आफ्ना हक र अधिकारका लागि लड्ने क्षमताको विकासमा सहयोग पुऱ्याएका छन् ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) तपाईँ कुन विद्यालयमा पढनुहुन्छ र किन ?

(ख) तपाईँ कुन कुन स्वास्थ चौकीमा जानुभएको छ ?

(ग) तपाईँलाई कुनै एफएम रेडियोको नाम थाहा छ ?

४ तपाईँको पालिकामा भएकालाई ठिक (✓) र नभएकालाई बेठिक (✗) चिह्न लगाउनुहोस् :

• हुलाक कार्यालय	☐	• एम्बुलेन्स सेवा	☐
• एफएम	☐	• पशुअस्पताल	☐
• स्वास्थ्य सेवाकेन्द्र	☐	• अस्पताल	☐
• सहकारी संस्था	☐	• हवाइमैदान	☐

५ कहाँबाट के सेवा पाइन्छ, लेख्नुहोस् :

(क) विद्यालय ....

(ख) क्याम्पस ....

(ग) स्वास्थ्यकेन्द्र ....

(घ) अपाङ्ग सेवाकेन्द्र ....

(ङ) महिला सहयोग मञ्च ....

६ उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको पालिकामा कुन कुन क्षेत्रमा परिवर्तन आएको छन् ?

(ख) मल्लरानी ग्रामीण विकास सरोकार केन्द्रले पालिकाको कुन क्षेत्रको विकासमा सघाउँछ ?

(ग) अपाङ्ग सेवा सङ्घले के काम गर्छ ?

(घ) महिलाको हकहितमा चासो राख्ने संस्था कुन हो ?

(ङ) प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रले के काम गर्छ ?

७ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :

शारदा मावि मल्लरानी गाउँपालिकाको वडा नं. ३, चौरपानीमा रहेको छ । यस विद्यालयको स्थापना वि.सं. २००८ मा भए पनि पढाउने कामको सुरुवात वि.सं. २००९ वैशाख १ गते भएको हो । यस विद्यालयमा वि.स.

२०२३ देखि माध्यमिक तहको पठनपाठन सुरु भयो । स्थापना कालको नेराप्रावि शारदा निमावि हुँदै शारदा मावि बनेको हो ।

(ख) तपाईँको पालिकामा भएका विद्यालयहरूको नाम र अवस्थित वडा सोधखोज गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	वडा नं.	विद्यालयहरू
१	वडा नं. १	
२	वडा नं. २	
३	वडा नं. ३	
४	वडा नं. ४	
५	वडा नं. ५	

(ग) तपाईँको विद्यालयको बारेमा लेख्नुहोस्:

नाम ....

ठेगाना ....

प्रअको नाम ....

पठनपाठन हुने तह ....

शिक्षकको सङ्ख्या ....

विद्यार्थीको सङ्ख्या ....

तपाईंको घरदेखिको दुरी ....

(घ) अध्ययन गरी उत्तर दिनुहोस् :

हाम्रा रेडियो

रेडियो कक्ष

रेडियोमा कार्यक्रम चलाउँदै

रेडियोको टावर

रेडियो सुन्दै अध्ययन गर्दै

नाम : सामुदायिक रेडियो,प्यूठान

ठेगााना : मल्लरानी-४, खलङ्गा

मेघाहर्ज : ९२

स्थापना साल : २०६४

नाम : रेडियो माण्डवी

ठेगाना : मल्लरानी-४,खलङ्गा

मेगााहर्ज : ९७

स्थापना साल : २०६४

प्रश्नहरू :

(क) तपाईँले कुन कुन रेडियो सुन्नुभएको छ ?

(ख) तपाईँ रेडियोमा के सुन्न मन पराउनुहुन्छ ?.

(ग) तपाईँको घर नजिक कुन रेडियो छ ?

(घ) रेडियो कृपालु र रेडियो महिला आवाजको बारेमा शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

८ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :

खगेश्वर उपाध्यायको जन्म वि.सं. १९९३ कार्त्तिक ७ गते मल्लरानी गापा वडा नम्बर तीनको चौरपानीमा भएको थियो । उनको बाल्यकाल बुढाचौरमा बितेको थियो । उनले औपचारिक शिक्षा लिन धेरै दुःख गर्नुपऱ्यो । शिक्षा लिनको लागि भारतसम्म पनि पुगे । आफूले आफ्नो गाउँमा विद्यालय नहुँदा पढाइको लागि भोग्नुपरेको जस्तो दुःख अबका बालबालिकाले भोग्नु नपरोस् भनेर चुँजा र चौरपानीमा रहेका विद्यालयहरू स्थापनाको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाए । उनी यस क्षेत्रको प्रख्यात शिक्षाप्रेमी हुन् । उनको मृत्यु २०७७ साल भाद्र ४ मा ८४ वर्षको उमेरमा भएको थियो ।

जंगवीर रानाको जन्म वि.सं. १९५२ मा मल्लरानी गापाको वडा नं. २ को चुँजामा भएको थियो । भारतीय सेनामा कार्यरत उनी सेवानिवृत्त भएपछि आफैले लगानी गरी वि.स. २०१७ सालमा जेविभार प्राथमिक विद्यालय सञ्चालन गरे । एक वर्षपछि विद्यालय स्वीकृत गराएर पालुशिद्ध प्राथमिक विद्यालय नामकरण गरी बालबालिकालाई शिक्षाको अवसर उपलब्ध गराए । यस्ता शिक्षाप्रेमी रानाको मृत्यु वि.सं. २०४५ साल मङ्सिर १० मा भयो ।

स्व. काशिनाथ उपाध्यायको जन्म वि.सं १९७१ आषाढ़ २५ गते पिता आत्मराम उपाध्याय र माता बल्लमी उपाध्यायको कोखबाट मल्लरानी ३ बर्बोट प्यूठानमा भएको हो । उनले प्रारम्भिक शिक्षा घरैमा बुवा आत्मारामबाट लिए । वि.स. १९८८ मा १९ वर्षको उमेरमा स्वर्गद्वारी आश्रममा बसेर उनले बेद सहित कर्मकाण्ड अध्ययन गरे ।

वि.स. १९९१ तिर दाङ्को विजौरीमा गुरु घरमा बसी २ वर्ष लघु अध्ययन गरे, तत्पश्चात् खर्च बिना नै दाङ्बाट शिक्षाको प्यास मेटाउन भारतको कोइलावास हुँदै ऋषिकेश ऋषिको यात्रामा निस्के । लखनउमा

टि.टी सँग अनुरोध गरी खर्चको अभावमै ऋषिकेश पुगेर अध्ययनमा ५ वर्ष बिताए। उक्त समयमा मध्य कौमुदी, सिद्धान्त कौमुदी र संस्कृत व्याकरण अध्ययन गरे। संस्कृतमा राम्रो दखल हासिल गरी वि.स २००० मा प्यूठान फर्के।

प्यूठान मल्लरानी ३ वर्वोट आइ गुरुकुल शिक्षा सञ्चालन गरी स्थानीय युवाहरूलाई शिक्षाको शुरुआत गराउने कार्य प्रारम्भ गरे। उनले विशेष गरी मल्लरानी ३ कै चौरपानी, बुढाचौर (खर्क) र वर्वोटमा अध्यापन कार्यलाई निरन्तरता दिएकै कारण चौरपानीमा अमर प्रा.वि. सञ्चालन भै अमर मा.वि.मा विस्तार हुने वातावरण बन्यो। उनको शिक्षाको शुरुवात नभएको समयमा शैक्षिक उन्नयनमा ठुलो योगदान रहेको पाइन्छ। पूर्वी प्यूठानमा शिक्षाको विकासका लागि उनको प्रमुख भूमिका देखिन्छ।

संस्कृत शिक्षाका कारण विकास भएको कारण जनताको माग बमोजिम हजारौँको सङ्ख्यमा पूठान, अर्घाखाँची, दाङ, र कपिलवस्तु लगायतका जिल्लाहरूमा श्रीमद्‌भागवत महायज्ञ, महापुराण सप्ताह, चतुर्मासा र शिवपुराण यज्ञ लगाउने कार्य काशिनाथ बाट भयो।

अतः उनलाई धेरै मानिसहरूलाई शिक्षा प्रदान गर्दै आएकाले उनलाई पण्डित काशिनाथ भनेर चिन्ने गरिन्छ।

(ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) खगेश्वर उपाध्यायको जन्म वि.सं. .... मा भयो।

(आ) जंगवीर रानाको जन्म वि.सं. .... मा भयो।

(इ) स्व. काशिनाथ उपाध्याय जन्म वि.सं. .... मा भएको थियो ।

(ई) खगेश्वर उपाध्यायको बाल्यकाल .... मा बित्यो ।

(उ) जंगवीर राना .... मा कार्यरत थिए ।

(ऊ) स्व. काशिनाथ उपाध्याय वि.स. .... मा प्यूठान फर्के ।

(ऋ) खगेश्वर उपाध्यायको मृत्यु वि.सं. .... मा भयो ।

(ए) खगेश्वर र जंगवीर दुवै .... हुन् ।

(ग) अध्ययन गर्नुहोस् :

नाम : केशर बहादुर अधिकारी

मल्लरानी–३ (धरमपानी –६) मुन्डाडा प्यूठान

जन्म : वि.सं. २०१६/०५/१६

मृत्यु : वि.सं. २०७३

आमा : दुर्गा देवी अधिकारी

बुबा : रघुवीर अधिकारी

योगदान

- धरमपानी मा.वि. स.अध्यक्ष – २०४९–२०५९ दुई कार्यकाल
- वि.व्यी.स. अध्यक्ष–श्री भानुभक्त मा.वि. वर्नेट २०५३–२०६३
- ने.क.पा मसाल प्यूठान जिल्ला समिति सदस्य २०६३–२०७३
- वि.व्य.स.स.–जनकल्याण आ.वि. मल्लरानी–३ चौथिलाउने २०६१/०६/२५–२०७२०८०८

(घ) तपाईँको वडाको कुनै क्षेत्रको विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिको बारेमा विवरण भर्नुहोस् :

नाम : ....

जन्म : ....

आमा : ....

बुबा : ....

चित्र

सेवा प्रवेश : ....

सेवा क्षेत्र : ....

सेवा निवृत्त : ....

मृत्यु : ....

९ तपाईँको घरनजिकैको स्वास्थ्य संस्थाको विवरण भर्नुहोस् :

नाम ....

रहेको वडा नं. ....

रहेको टोल ....

स्थापना मिति ....

कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीको सङ्ख्या ....

कार्यालय (संस्था) प्रमुखको नाम ....

प्रदान गरिने सेवाहरू ....

१० अध्ययन गरी दिइएका काम गर्नुहोस् :

महिला सहयोग मञ्च, प्यूठान

महिला सहयोग मञ्च, प्यूठान वि. सं. २०६० सालमा स्थापित संस्था हो । यो संस्था सुशासनमा आधारित समाज निर्माण गर्ने सपना बोकेर स्थापना भएको हो । यसले महिला तथा पछाडि पारिएका वर्गलाई सशक्तीकरण गराउने काम गर्छ । यसले समुदायको समग्र विकासमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ । यसको मुख्य कार्यालय मल्लरानी गाउँपालिकाको वडा नं. ४ मा रहेको छ । यसले समाजलाई स्वावलम्बी बनाउने काम पनि गर्दै

महिला सहयोग मञ्च

आएको छ । यस संस्थाले समुदाय, राज्य र सहयोगी निकायको बिचमा पुलको काम गर्छ । यसले बालअधिकारको संरक्षणमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

(क) **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(अ) महिला सहयोग मञ्च ....जिल्लामा रहेको छ ।

(आ) महिला सहयोग मञ्चको स्थापना .... सालमा भयो ।

(इ) यसको मुख्य कार्यालय ....को वडा नं. ४ मा रहेको छ ।

(ई) यसले बालअधिकरको ....पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ ।

(ख) **शिक्षकलाई सोधी मल्लरानी ग्रामीण विकास सरोकार केन्द्रको परिचय दिनुहोस् ।**

११ सोधखोज गरी अहिलेसम्म पनि मल्लरानी पालिकामा विद्यालय, क्याम्पस, स्वास्थ्य चौकी, प्रहरी कार्यालय नभएको भए यहाँको जनताको अवस्था कस्तो हुन्थ्यो ?

१२ तपाईंको वडा अध्यक्षसँग सोधी वडाको समग्र विकासको लागि गर्न लागिएका काम टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

....

....

....

....

....

.... ।

पाठ १०

हाम्रा सम्पदा

१ चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क

सिद्ध गुफा

ख

सिउते कोट

ग

शिवालय मन्दिर

घ

छुनमुने जात्रा

प्रश्नहरू :

(क) तपाईं चित्रमा देखाइएका ठाउँहरूमा जानुभएको छ ?

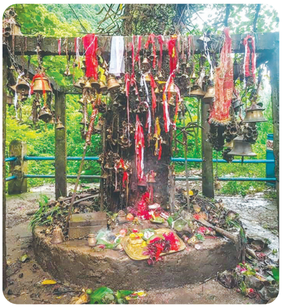
(ख) तपाईंको घर नजिकै कुनै खोला छ ?

(ग) तपाईंको गाउँ नजिकै कुनै वन छ ?

२ अध्ययन गर्नुहोस् :

बह्रादेवी मन्दिर जाऊ भीमसेन मन्दिर किन नजाने
शिवालय झाँक्री स्थान रस्पुरकोट किन नलाने
प्रतापकोट चुँजाकोट हुँदै मल्लरानी गए भैगो
नाममात्रै खैराकोट हो यो त छैन धेरै खैरो ।

भीमसेनस्थान हुँदै हामी स्थानीडाँडा पुगेपछि
खाजापानी गर्नुपर्ला कान्द्रे खोला पुगेपछि
झाँक्री स्थान पालुकाथान कहाँ यिनी हलुका छन्
भैरवडाँडा गुफा पनि पुग्नेहरू पुगेकै छन् ।



नेवारे वन धर्मला वन लामादीप झैँ अरू नि छन्
छोप खोला कुडर खोला यस्ता खोला अरू नि छन्
बचाउने बढाउने हामी विकास गर्ने पनि हामी
घुम्ने घुमाउने हामी सफा गर्ने पनि हामी ।

३ साथीलाई सोध्नुहोस् :

(क) तपाईंको पालिकामा कुनै दरबार छ ?
(ख) तपाईं पालिकाको कुन कुन ठाउँ जानुभएको छ ?
(ग) तपाईंको पालिकामा गुम्बा छ कि छैन ?
(घ) तपाईंको घरनजिक भएको महत्त्वपूर्ण मन्दिर कुन हो ?

४ ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) गुठ दरबार मल्लरानी गाउँपालिकामा छैन ।

(ख) रिपापतेरी वन मल्लरानी गाउँपालिकामा पर्दैन ।

(ग) स्यानीडाँडा मन्दिरको नाम हो ।

(घ) खैराकोट खैरो छैन ।

(ङ) चुँदरी खोला झरनाको नाम हैन ।

५ (क) अध्ययन गर्नुहोस् :

प्रतापकोट मल्लरानी गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण मन्दिर हो। यो गाउँपालिकाको वडा नं. २ मा रहेको खरेन्डाँडामाथिको थुम्कोमा अवस्थित छ। यो मन्दिर यस पालिकाको धार्मिक पर्यटकीय स्थल हो । धेरै पहिले प्रताप सिंह नाम गरेका राजाले राज्य गरेका हुनाले यस ठाउँलाई प्रतापकोट भनिएको हो ।

प्रतापकोट

प्रतापकोट मन्दिरमा चैते दसैँको प्रतिपदादेखि पूजा गरिन्छ । अष्टमीको दिन खड्गलाई बलि दिएर सराय नाच नाच्दै फूलपाती सेलाइन्छ । अष्टमीको दिन बलि दिएर झाँक्रीको पूजा पनि गरिन्छ । स्थानीयको आस्थाको केन्द्रको रूपमा प्रतापकोट मन्दिर रहेको छ ।

सिद्धथान मन्दिर मल्लरानी गाउँपालिकाको अर्को महत्त्वपूर्ण धार्मिकस्थल हो । सिद्धथान चँदुलीमा अवस्थित छ । सिद्धथानमा पूजाआजाको सुरुवात खगेश्वर उपाध्याय, लक्ष्मीनारायण लगायतका व्यक्तिहरूबाट भएको हो । यस स्थानमा व्यवस्थित पूजाआजा गर्ने कामको सुरुवात खेतुलाल उपाध्याय, पहलसिंह पुन लगायतका व्यक्तिको पहलमा भएको हो । २०६२/२०६३ सालमा स्थानीय खिमबहादुर पुनको सक्रियतामा चन्दा सङ्कलन गरी मन्दिर निर्माण गरियो । स्थानीय समुदायले आस्था र विश्वासका साथ यस मन्दिरमा पूजा गर्ने गरेका छन् ।

सिद्धथान मन्दिरमा पूजा गरिरहेको स्थानीय

(ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) प्रतापकोट मन्दिर मल्लरानी गाउँपालिकाको वडा नं. .... मा रहेको छ ।

(आ) .... नाम गरेका राजाको नामबाट प्रतापकोट नामकरण भएको हो ।

(इ) प्रतापकोट मन्दिरमा .... मा पूजा गरिन्छ ।

(ई) सराय नाच नाच्दै .... सेलाइन्छ ।

(उ) झाँक्रीको पूजा .... दिनमा गरिन्छ ।

(ग) उत्तर दिनुहोस् :

(अ) प्रतापकोट मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

(आ) प्रतापकोटलाई किन प्रतापकोट भनिएको हो ?

(इ) फूलपाती कसरी सेलाइन्छ ?

(ई) सिद्धथान कहाँ अवस्थित छ ?

(उ) सिद्धथान मन्दिर निर्माण कहिले भयो ?

(ऊ) सिद्धथान मन्दिर निर्माणको पहल कसले गऱ्यो ?

६ धार्मिक र गैरधार्मिक स्थल छुट्याएर तालिकामा लेख्नुहोस् :

- झिम्रुक खोला
- मल्लरानी डाँडा
- रिपापतेरी वन
- शिवगणेश सामुदायिक वन
- शिवालय
- ओखरीडाँडा सामुदायिक वन
- खैराकोट
- भीमसेनस्थान
- चुँदुरी खोला
- झाँक्री स्थान
- भैरवडाँडा गुफा

धार्मिक स्थल	गैरधार्मिक स्थल

७ मल्लरानी गाउँपालिकामा भएका पर्यटकीय स्थल र तिनका विशेषता लेख्नुहोस :

पर्यकीय स्थल	विशेषता

८ अध्ययन गर्नुहोस् :

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल संरक्षण र प्रवर्धन गर्ने उपायहरू :

- उचित नियम/कानुन बनाउने
- वृक्षरोपण गर्ने
- नागरिकलाई सचेत बनाउने
- सरसफाइ कार्यक्रम गर्ने
- संरक्षणका कार्यक्रम सञ्चालन भएका ठाउँमा सहभागी हुने
- यस्ता कार्यमा युवाहरूलाई सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्ने
- फोहोर हुनबाट र चोरी हुनबाट बचाउने
- मर्मत सम्भारका कार्य गर्ने
- सम्पदामा सञ्चालित धार्मिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुने
- सम्पदाको महत्त्व बोध गराइदिने

९ तपाईँको पालिका/वडाको धार्मिक तथा पर्यटकीय सम्पदा संरक्षण र संवर्धनका लागि के के गर्न सक्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

१० तपाईँको वडामा रहेका पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् :

....

....

....

....

....

११ तपाईँको वडामा रहेकामध्ये कुनै एउटा धार्मिक वा पर्यटकीय स्थलको परिचय दिनुहोस :

....

....

....

....

....

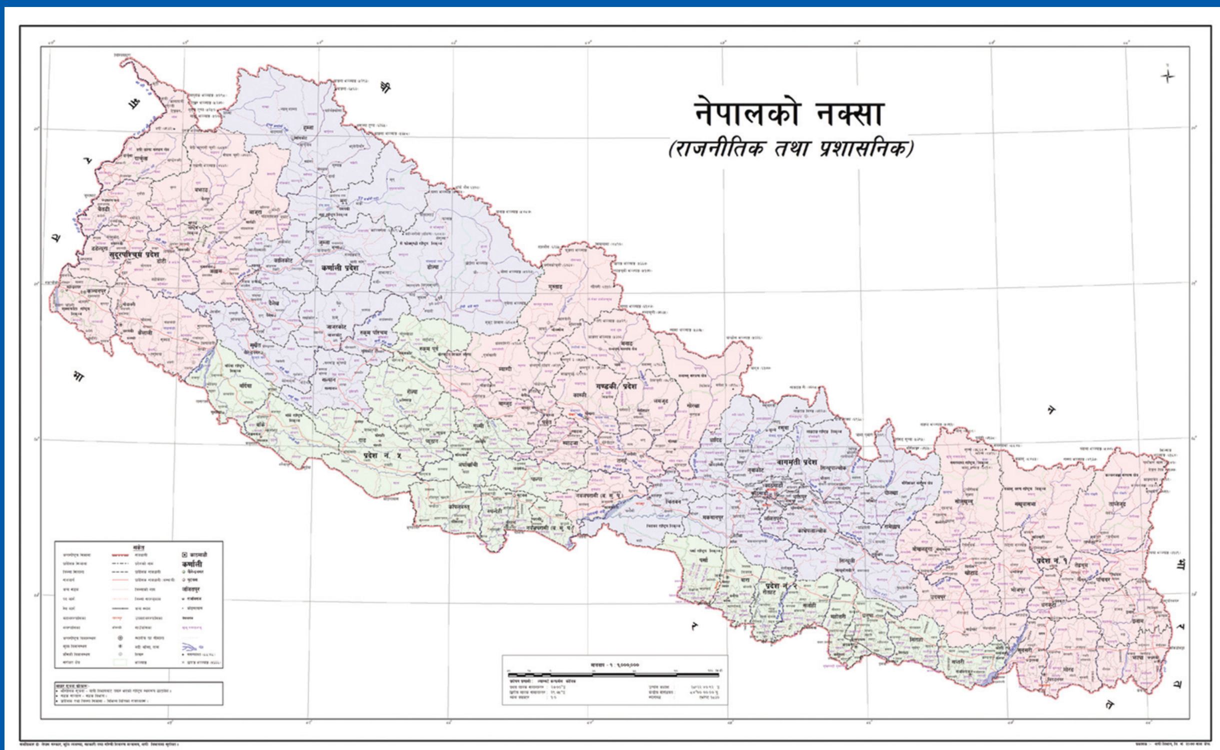
.... ।

१२ सोधखोज गरी तपाईँको पालिकामा रहेका धार्मिक स्थलहरूको अवस्थित वडा लेख्नुहोस् :

धार्मिक स्थलको नाम	वडा नं.

१३ सोधखोज गरी तपाईँको पालिकाको प्रत्येक वडामा रहेका प्राकृतिक पर्यटकीय सम्पदाको नाम लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

प्राकृतिक पर्यटकीय सम्पदा	अवस्थित वडा नं.



मल्लरानी गाउँपालिका

प्यूठान, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल