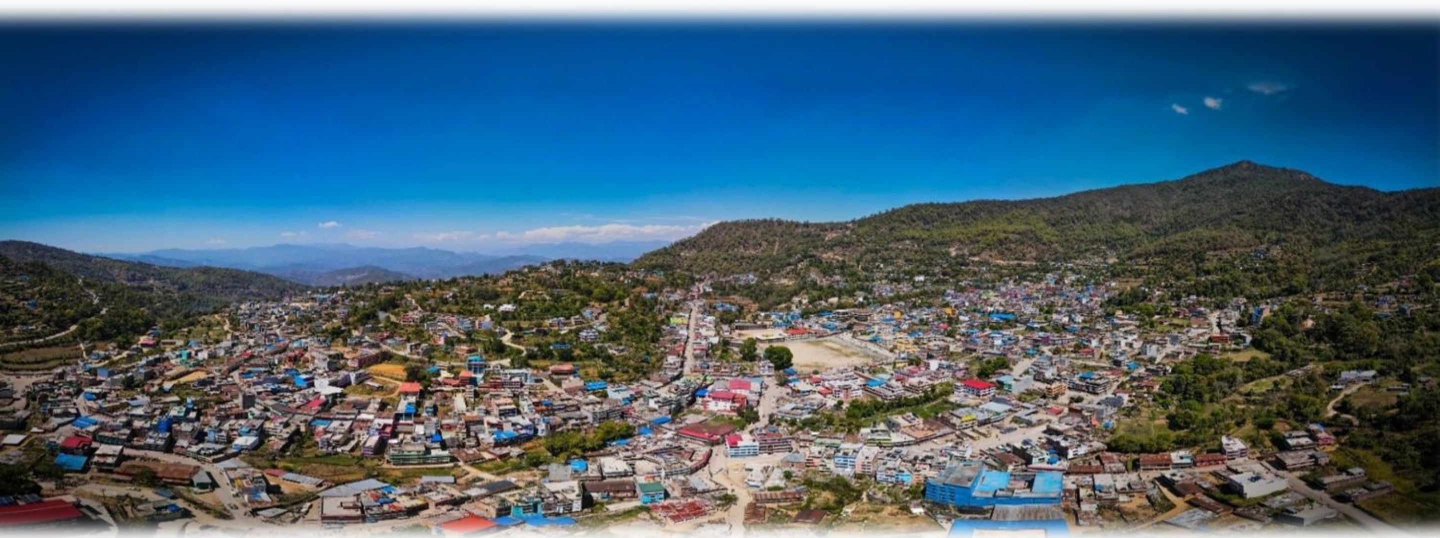
हाम्रो रेसुङ्गा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा-४



प्रकाशक

रेसुङ्गा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,

तम्घास, गुल्मी

विषयसूची

एकाइ-एकः हाम्रो रेसुङ्गा १

पाठ-१ :हाम्रो नगरः परिचय र अवस्थिति १

पाठ-२ :हाम्रो रेसुङ्गा ५

पाठ-३ :हाम्रा सडक ८

एकाइ-दुईः हाम्रो संस्कार र संस्कृति १२

पाठ-१ :मेरा नातेदारहरू १२

पाठ-२ :सामाजिक शिष्टाचार १६

पाठ-३ः हाम्रा प्रमुख चाडपर्वहरू २०

पाठ-४ः हाम्रो लोकसङ्गीत २५

पाठ-५ः हाम्रो नगरः हाम्रा संस्कार २९

एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार र स्वावलम्बन ३३

पाठ–१ :सेवा गरे, मेवा मिल्छ ३३

पाठ–२ :हाम्रो समाजका असल मानिसहरू ३७

पाठ-३ः असल नागरिक ४१

पाठ-४ :मेरो लक्ष्य ४५

एकाइ-चारः हाम्रा स्थानीय पेसा, व्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप ४८

पाठ–१ :हाम्रो हस्तकला ४८

पाठ-२ :हाम्रा परम्परागत प्रविधिहरू ५३

पाठ–३ :हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप ५८

पाठ–४ :हाम्रा धार्मिक स्थलहरू ६४

एकाइ-पाँचः असल भोजन, स्वास्थ्य र खेलकुद ६८

पाठ-१ : स्वस्थकर र अस्वस्थकर खाना ६८

पाठ-२ :सन्तुलित भोजन ७१

पाठ-३ :सुताइ, बसाइ र उठाइ ७७

एकाइ-छः विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय ८०

पाठ-१ :बाढी र आगलागी ८०

पाठ-२ :वन्यजन्तु र पशुपक्षी ८३

पाठ-३ :वातावरण र विकास ८७

पाठ-४ :हाम्रो जलस्रोत ९०

पाठ-५ : फोहोरमैला व्यवस्थापन ९६

पाठ-६ : हरित विद्यालय १००

इकाइ-सातः स्थानीय सामाजिक संस्थाहरू १०३

पाठ–१ :शैक्षिक संस्थाहरू १०३

पाठ-२ :सामुदायिक स्वास्थ्य संस्था १०७

एकाइ-एकः हाम्रो रेसुङ्गा

पाठ-१

हाम्रो नगरः परिचय र अवस्थिति

रेसुङ्गा नगरपालिकाको अवस्थिति र क्षेत्रफल

नेपालका ७७ जिल्लामध्ये गुल्मी एउटा जिल्ला हो। यो लुम्बिनी प्रदेशका १२ जिल्लामध्ये एक हो। रेसुङ्गा नगरपालिका गुल्मी जिल्लाको दक्षिणपश्चिम भेगमा अवस्थित छ। गुल्मी जिल्लाको सदरमुकाम तम्घास रेसुङ्गा नगरपालिकामा पर्छ । यस नगरपालिकाको पूर्वमा गुल्मीदरबार गाउँपालिका, पश्चिममा धुर्कोट गाउँपालिका र अर्घाखाँची जिल्ला, उत्तरमा इस्मा गाउँपालिका र मुसिकोट नगरपालिका एवं दक्षिणमा अर्घाखाँची जिल्ला पर्छन्। भौगोलिक रूपमा यो मध्यपहाडमा अवस्थित छ। यसको क्षेत्रफल ८३.७४ वर्ग कि.मि. रहेको छ। यस नगरपालिकामा १४ वडाहरू छन् ।

जनसंख्या

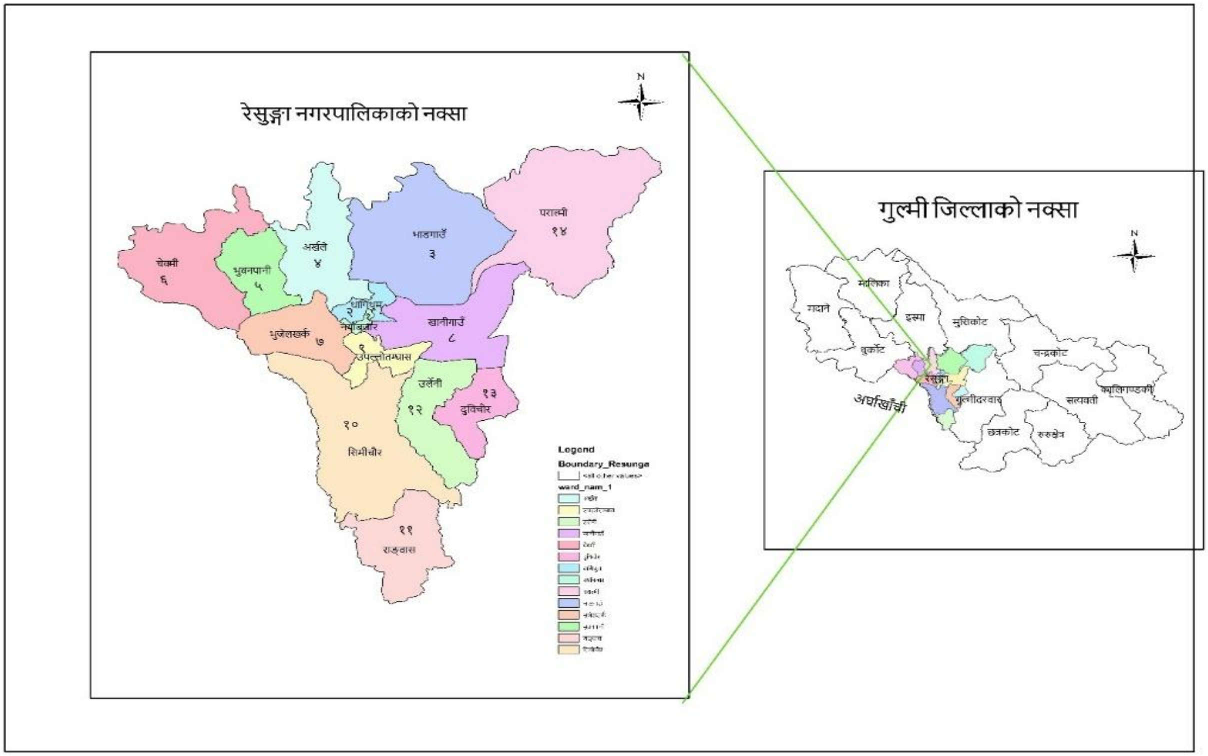
जनगणना २०७८ अनुसार लुम्बिनी प्रदेश गुल्मी जिल्लामा रहेको रेसुङ्गा नगरपालिकाको कूल जनसंख्या ३१५५१ रहेको छ ।जसमा महिलाको संख्या १७००१ तथा पुरुषको संख्या १४५५० रहेको छ। त्यसैगरी रेसुङ्गा नगरपालिकामा जम्मा ९०१५ घरधुरी रहेका छन्।

भौगोलिक अवस्थिति

लुम्बिनी प्रदेश गुल्मी जिल्लामा रहेको रेसुङ्गा नगरपालिका २७०५९'देखि२८०५९' उत्तरी अक्षांश र ८३०१२'देखि ८३०१९' पूर्वी देशान्तरसम्म फैलिएको छ। यहाँ समुद्र सतहबाट २३४७ मिटरको उचाइमा रेसुङ्गा शिखर (रेसुङ्गा तपोभूमि) रहेको छ ।

दार्चुला
हुम्ला
बझाङ
बैतडी
बाजुरा
मुगु
डडेलधुरा
डोटी
अछाम
कालीकोट
जुम्ला
डोल्पा
कंचनपुर
दैलेख
जाजरकोट
मुस्ताङ
कैलाली
पश्चिमी रुकुम
पूर्वी रुकुम
मनाङ
सुर्खेत
म्याग्दी
काठमाडौं
भक्तपुर
बर्दिया
सल्यान
रोल्पा
कास्की
लमजुङ
गोरखा
बाँके
दाङ
प्युठान
गुल्मी
रसुवा
तनहुँ
अर्घाखाँची
पाल्पा
नुवाकोट
धादिङ
दोलखा
कपिलवस्तु
नवलपुर
रुपन्देही
परासी
चितवन
मकवानपुर
सोलुखुम्बु
संखुवासभा
ताप्लेजुंग
रामेछाप
ओखलढुंगा
पर्सा
सिन्धुली
खोटांग
भोजपुर
तेह्रथुम
पाँचथर
बारा
सर्लाही
उदयपुर
धनकुटा
इलाम
ललितपुर
सिराहा
सप्तरी
मोरंग
झापा

नेपालको नक्सा



अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् -

(क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको क्षेत्रफल.......वर्ग किलो मिटर छ। (७४.८३, ८३.७४)

(ख) जनगणना २०७८अनुसार रेसुङ्गा नगरपालिकाको कूल जनसख्या....रहेको छ।

(३१५५१, ३१७५१)

(ग) रेसुङ्गा नगरपालिकामा जम्मा..............घरधुरी रहेका छन्। (९०१५, ८०१५)

(घ) रेसुङ्गा नगरपालिका ....उत्तरी अक्षांशसम्म फैलिएको छ। (२७'५९" देखि २८'५९" सम्म , २६' ५९" देखि २७'५९" सम्म)

२. ठीक भए (√) र बेठीक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) रेसुङ्गा शिखरको उचाइ समुद्र सतहबाट २३४७ मिटर छ। ☐

ख) जनगणना २०७८ अनुसार नगरपालिकामा बसोवास गर्ने महिलाको संख्या १७००१ रहेको छ। ☐

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकामा १५ वडाहरू रहेका छन् । ☐

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा ८०१५ घरधुरी रहेका छन् । ☐

३. रेसुङ्गा नगरपालिकाको नक्सामा तपाईंको घर कहाँनिर पर्छ ? औंल्याउनुहोस् –

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) रेसुङ्गा नगरपालिका गुल्मी जिल्लाको कुन भागमा अवस्थित छ ?

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाको सीमाना कुन-कुन पालिकासँग जोडिएको छ ?

ग) जनगणना२०७८अनुसार रेसुङ्गा नगरपालिकाको कूल जनसंख्या कति रहेको छ ?

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा कति वडाहरू रहेकाछन् र कूल क्षेत्रफल कति छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

रेसुङ्गा नगरपालिकाको नक्सा प्रदर्शन गरी वडाहरूको अवस्थिति, संख्या र वडा कार्यालयको ठेगाना अवगत गराउनुहोस् ।

पाठ-२

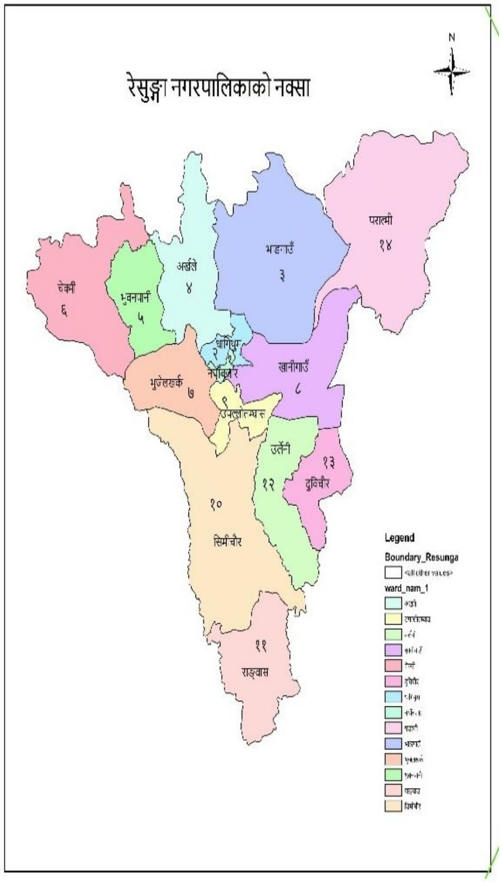
हाम्रो रेसुङ्गा

रेसुङ्गा धार्मिक, सांस्कृतिक, पौराणिक, ऐतिहासिक महत्वले भरिएको, सुन्दर प्रकृतिले सजिएको तपोभूमि हो।पर्यटकीय दृष्टिमा पनि रेसुङ्गा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।यी महत्वहरूले हाम्रो नगरपालिकालाई चिनाउने काम गरेका छन् ।

यहाँ सिद्ध मन्दिर, रेसुङ्गा यज्ञशालालगायतका धेरै मठ-मन्दिरहरू रहेका छन्।यहाँबाट तम्घास बजार लगायत वरिपरिका सुन्दर दृश्य अवलोकन गर्न पाइन्छ।यहाँबाट धौलागिरी, माछापुच्छ्रे, अन्नपूर्णजस्ता हिमश्रृङ्खलाहरूको मनमोहक दृश्य अवलोकन गर्न सकिन्छ ।रेसुङ्गाकै नामबाट जन्मिएको हाम्रो रेसुङ्गा नगरपालिका चौध वडाहरूमा समेटिएको छ ।

रेसुङ्गा नगरपालिकामा चौधवटै वडाहरूमा वडा कार्यालयहरू सञ्चालन भई दैनिक सेवा प्रवाह भइरहेको छ।स्वास्थ्य, शिक्षा, बिद्युत्, खानेपानी, बाटोघाटोलगायतका सुविधाहरू वडा तहसम्म पुगेका छन् ।व्यक्तिगत घटना दर्ता, राजस्व, प्रशासनिक कार्य नागरिकहरूको घरदैलोसम्म पुगेको छ ।स्वास्थ्य, पशु, कृषिलगायतका प्राविधिक सेवाहरूको पहुँच वडासम्म पुगेको छ ।वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना वडा सदस्यहरूमार्फत नियमितरूपमा सेवा उपलब्ध गराइएको छ । सबै वडाहरूको संख्या र वडा कार्यालय रहेको ठेगाना निम्नानुसार छ-

वडा नं.	वडा कार्यालय रहेको ठेगाना
१	अद्वैतमार्ग, तम्घास
२	धागिथुम
३	गाउँका धारा, भाडगाउँ
४	अर्खले, डाँडाकाचौर
५	भुवनपानी
६	नेटाखर्क
७	कमेरेपानी, माइकास्थान
८	खानीगाउँ चौराहा
९	उपल्लो तम्घास, खालाका चौर
१०	सिमिचौर
११	राङवास ,डाँडाटोल
१२	रानीपोखरी, उर्लेनी
१३	दुबिचौर
१४	जैपाटा, पराल्मी



अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) पर्यटकीय दृष्टिमा....................अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकामा.......................वडा छन् ।

ग) अद्वैतमार्ग....................................वडामा पर्छ।

घ) वडा नम्बर ११ को वडा कार्यालय..........मा छ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् -

वडा नं ८	भुवनपानी
वडा नं ७	नेटाखर्क
वडा नं ५	कमेरेपानी
वडा नं ६	खानीगाउँ चौराहा

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको नामकरण केबाट भएको हो ?

ख) गाउँकाधारा कति वडामा पर्छ ?

ग) व्यक्तिगत घटना दर्ता कहाँबाट गरिन्छ ?

घ) रेसुङ्गाबाट अवलोकन गर्न सकिने कुनै तीन हिमालहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) वडा कार्यालयबाट प्रवाह गरिने सेवाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

आफ्नो वडाका वडा नम्बर, वडाकार्यालयको ठेगाना, वडाध्यक्ष र वडाका सदस्यहरूको नाम टिपोट गरी ल्याउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

रेसुङ्गा नगरपालिकाका वडाहरूको अवस्थिति, वडाहरूको संख्या र वडा कार्यालयको ठेगानाबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठ-३

हाम्रा सडक

एक स्थानबाट अर्को स्थानसम्म आवतजावत गर्न बनाइएको बाटोलाई सडक भनिन्छ। सडकले टोल, गाउँ, शहर बजार विद्यालय, अस्पताल जस्ता ठाउँहरूलाई आपसमा जोड्ने काम गर्छ। ढुङ्गा, माटो वा ग्राभेलबाट बनेका सडकहरू कच्ची सडक हुन्। कालोपत्रे वा ढलान गरी बनाइएका सडकहरू पक्की सडक हुन्। सडक आधुनिक जीवनको आधारभूत आवश्यकता हो। यसले समाजको समग्र विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पु-याउँछ ।

रेसुङ्गा नगरपालिकाका सडकहरूले स्थानीय जनजीवनलाई सजिलो बनाएका छन्। रेसुङ्गा नगरपलिकाका चौधवटै वडाहरूलाई सडक सञ्जालले छोएको छ। जसबाट यहाँका नगरबासीहरूलाई किनमेल आवतजावलगायतका कार्यमा सहज भएको छ ।यी सडकहरूले यहाँको सामाजिक, आर्थिक र साँस्कृतिक विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् ।

रेसुङ्गा नगरपालिकाका मुख्यमुख्य सडकहरू-

- तम्घास रेसुङ्गा सडक- तम्घास-गर्जुरा-महापोखरी हुँदै झिरबास-गौडाकोट
- तम्घास-भाडगाउँ-रातडाँडा मुसिकोटतर्फ जाने सडक
- तम्घास-परात्मी हुँदै इन्द्रेगौडा-वामीटक्सार हुँदै बाग्लुङ्गतर्फ जाने सडक

- तम्घास-अर्खले हुँदै छल्दीतर्फ जाने सडक
- तम्घास-अर्खले-सेउघा-सीमाघाट हुँदै धुर्कोट गाउँपालिकातर्फ जाने सडक
- तम्घास-अर्खले-गुठ-राचचौरतर्फ जाने सडक
- तम्घास-भूवनपानी-चेक्मी-नयाँगाउँ-पुर्कोहुँदै प्यूठानतर्फ जाने सडक
- तस्घास-नेटा-अर्घाखाँचीतर्फ जाने सडक
- तम्घास-सिमिचौरहुँदै सालझण्डीतर्फ जाने सडक
- तम्घास-रिडीहुँदै पाल्पातर्फ जाने सडक
- वडास्तरका आन्तरिक सडकहरू

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) ग्राभेलबाट बनेका सडकहरू.............हुन्।

ख)...............ले गाउँटोललाई जोड्ने काम गर्छ ।

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाका..............वडाहरूलाई सडक सञ्जालले छोएको छ ।

घ) सडकले.........................सजिलो बनाएको छ ।

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) सडक आधुनिक जीवनको आधारभूत आवश्यकता हो। ☐

ख) सडकले सामान ढुवानीलाई मात्र सहज बनाउँछ। ☐

ग) तम्घास-नेटा हुँदै अर्घाखाँचीतर्फ पक्की सडक जान्छ । ☐

घ) रेसुङ्गाका सबै वडामा सडक पुगेका छैनन्। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) सडक भनेको के हो ?

ख) कस्तो सडकलाई पक्की सडक भनिन्छ ?

ग) सडकका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाका कुनै दुई मुख्य सडक उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको समुन्नतिमा सडकले पुर्‍याउने योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईंको वडाभित्रका सडकहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

रेसुङ्गा नगरपालिका भित्रका मुख्य सडकहरूको बारेमा जानकारी गराई यी सडकहरूले रेसुङ्गा नगरपालिकाको समग्र विकासमा पुर्‍याएको योगदान बारे स्पष्ट गराउनुहोस् ।

एकाइ-दुईः हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ-१

मेरा नातेदारहरू

मामाको हातबाट टीका ग्रहण गर्दै

दिदीको हातबाट भाइटीका

मेरो नाम कमल थापा हो। म कक्षा ४ मा पढ्छु। मेरो घर रेसुङ्गा नगरपालिकाको १२ नम्बर वडामा पर्छ। मेरो गाउँलाई दुबिचौर भन्छन्। मेरा नातेदारहरू धेरै टाढाटाढासम्म हुनुहुन्छ ।पोहोर दिदीको विवाह वीरगञ्जमा भयो। भिनाजुको नाम सुमन थारू हो। उहाँहरूको रीतिरिवाज हाम्रो भन्दा फरक छ।

उहाँहरू ४० जनाको संयुक्त परिवारमा बस्नुहुन्छ। त्यहाँ माघी पर्व धुमधामले मनाउने चलन रहेछ। भोजमा माछामासुका विशेष परिकारहरू हुँदारहेछन्। पोसाक पनि हाम्रो भन्दा फरक रहेछ। पुरूषहरूले कुर्ता-पाइजामा,आस्कोट,कछाड,लुङ्गी लगाउने चलन रहेछ। महिलाहरूले घाघर, चोली, हातमा बाला, खुट्टामा कल्ली, पाउजू, घाँटीमा कौडाका माला लगाउने चलन रहेछ ।

मेरा ठूलाबा बसाइ सरेर अर्घाखाँची सन्धिखर्क जानु भएको छ।मेरी सानीमाको घर पराल्मी हो।सानाबाको नाम विमल राना मगर हो।उहाँको परिवारले चाडवाडमा भोटो,कछाड र गादो लगाउनुहुन्छ ।त्यो ठाउँमा विशेष अवसरमा घाटु र सोरठी नृत्य पनि गरिंदो रहेछ । मेरा मामामाइजू भारतको देहरादुनमा बस्नुहुन्छ। मेरा ठूला दाजुको ससुराल नुवाकोट जिल्लाको विदुरमा पर्छ । ठूला दाजुका ससुराली तामाङ हुन् ।उनीहरू घरमा तामाङ भाषा बोल्छन् । उनीहरूका रीतिरिवाज, खानपान र पोसाक पनि फरक छन् । मकैको ढिंडो र गुन्द्रुक उनीहरूको मुख्य खाना हो। उनीहरू लोसार पर्व बडो धूमधामले मनाउँछन् । भोटो, कछाड, बक्खु र गादो भिरेर एकै ठाउँ जम्मा भई तामाङसेलो गाउँदै नाचगान गर्छन् ।

अभ्यास

१. मिल्दो उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) थारु जातिले कुन पर्व धूमधामसँग मनाउँछन् ?

अ) साउने संक्रान्ति ( ) आ) जनै पूर्णिमा ( )

इ) माघी ( ) ई) लोसार ( )

ख) घाँटीमा कौडा कुन जातिका महिलाहरूले लगाउँछन् ?

अ) तामाङ ( ) आ) बाहुन ( )

इ) मगर ( ) ई) थारु ( )

ग) भोटो, कछाड र गादो कुन जातिको पहिरन हो ?

अ) मगर ( ) आ) नेवार ( )

इ) क्षेत्री ( ) ई) थारु ( )

घ) लोसार पर्व कुन जातिको मुख्य चाड हो ?

अ) बाहुन ( ) आ) तामाङ ( )

इ) मगर ( ) ई) नेवार ( )

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) कमलका भिनाजुको नाम.............हो ।

ख) घाँटीमा कौडाको माला, खुट्टामा कल्ली र पाउजू..........जातिका महिलाहरूले लगाउँछन् ।

ग) कमलका सानाबाको नामथर..................हो ।

घ) तामाङ जातिले...........गाउँदै नाँचगान गर्छन् ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) कमल थापाको घर कहाँ पर्छ ?

ख) कमलका मामामाइजू कहाँ बस्नुहुन्छ ?

ग) नुवाकोटका तामाङहरूको मुख्य खाना के हो ?

घ) कमल थापाका नातेदारहरू कोको छन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) मगरजातिको भेषभूषा र संस्कृतिको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

आफ्नो जातिको रीतिरिवाज र भेषभूषाको बारेमा अभिभावकको सहयोग लिई टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आ-आफ्ना नातेदार कोको छन् र कहाँ छन् ? पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ-२

सामाजिक शिष्टाचार

हाम्रा सामाजिक मूल्य र मान्यताहरूलाई शिष्ट भएर पालना गर्नु नै सामाजिक शिष्टाचार हो। हामीमा शिष्टाचारसम्बन्धी गुणहरू हुनुपर्छ। अरुले भनेका कुराहरू राम्रोसँग ध्यान दिएर सुन्ने, राम्रा कुराहरू पालन गर्ने, राम्रा कुराको प्रशंसा गर्ने, धन्यवाद व्यक्त गर्ने, आभार प्रकट गर्ने आदि शिष्टाचार सम्बन्धी गुणहरू हुन् ।

तम्घासको आदर्श चोकमा सरसफाइसम्बन्धी भेला रहेछ। टोलसंयोजक सुमन श्रेष्ठले भन्नुभयो- यस टोलमा धेरै फोहोरो भयो। फोहोरले वातावरण दूषित भयो। हाम्रो टोलमा बुद्धिजीवीहरूको बसोबास छ। अरुको भन्दा राम्रो र सफा टोल हुनुपर्छ। बाटोमा सबैले आ-आफ्नो घर वरिपरि सरसफाइ गर्ने र आफ्नो घरको फोहोर आफै व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

सरसफाइ

नमस्ते गर्दै

टोलसंयोजकले भनेका सबै कुराहरू त्यही टोलमा बस्ने कक्षा ४ की विद्यार्थी रीता महतले ध्यान दिएर सुनिरहेकी थिइन् । यत्तिकैमा उनले उठेर सबैलाई शिष्टतापूर्वक नमस्कार गर्दै भनिन्- संयोजकज्यूले भनेको ठीक हो। हामीलाई गुरुले कक्षामा पनि

भन्नु भएको थियो। हामीले हाम्रो घर आँगन, टोल सफा राख्नुपर्छ। आफू हिंड्ने सडक, सार्वजनिक स्थल, मन्दिर आदिको संरक्षण र सरसफाइ गर्नुपर्छ। हामीले समाजमा सामाजिक शिष्टाचारको पालना गर्नुपर्छ। सभ्य नागरिक बन्नुपर्छ। सभ्य समाज निर्माण गर्नुपर्छ। ठूलाले सानालाई माया गर्नुपर्छ। अर्ति उपदेश दिनुपर्छ। सानाले ठूलाको आदर गर्नुपर्छ। राम्रा कुराको सिको गर्नुपर्छ ।सबैलाई सहयोग गर्नुपर्छ । सबै धर्मको सम्मान गर्नुपर्छ। रीताका कुरा सुनेर त्यहाँ भेला भएका सबैले ताली बजाएर उनको प्रशंसा गरे ।

अभ्यास

१. मिल्दो उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क)हामीमा कस्तो गुण हुनुपर्छ ?

अ) शिष्टाचार ( )　　आ) लोकाचार ( )

इ) भ्रष्टाचार ( )　　ई) व्यभिचार ( )

ख) आदर्श चोकका टोलसंयोजक को हुन् ?

अ) विमल ( )　　आ) सुगम ( )

इ) सुमन ( )　　ई) कमल ( )

ग) टोलभेलामा के सम्बन्धी छलफल चलेको थियो ?

अ) सरसफाइ ( )　　आ) खानेपानी ( )

इ) विद्युत् ( )　　ई) शिक्षा ( )

घ) तलका मध्ये कुन सामाजिक शिष्टाचार अन्तर्गत पर्छ ?

अ) असन्तोष व्यक्त गर्ने ( ) आ) झगडा गर्ने ( )

इ) भलाकुसारी गर्ने ( ) ई) धन्यवाद व्यक्त गर्ने ( )

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) हाम्रो घरआगन, टोल.............. राख्नुपर्छ ।

ख) हामी सबैमा.......................सम्बन्धी गुण हुनुपर्छ ।

ग) सानाले ठूलाको....................गर्नुपर्छ ।

घ) हामीले सबै धर्मको...............गर्नुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) सामाजिक शिष्टाचार भनेको के हो ?

ख) तम्घास आदर्शचोकका टोलसंयोजकको नाम के हो ?

ग) आदर्शचोकमा कस्ता मानिसहरूको बसोबास छ ?

घ) बाटोमा फोहोर फाल्नेलाई के गर्दा उचित हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) सामाजिक शिष्टाचारसम्बन्धी गुणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) रीता महतले टोलभेलामा के भनिन् ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको टोलमा सरसफाइसम्बन्धी कार्य कसरी भइरहेको छ ? टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

कक्षामा सामाजिक शिष्टाचारसम्बन्धी नियमको तालिका तयार गरी पालना गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ-३

हाम्रा प्रमुख चाडपर्वहरू

विभिन्न जातजाति, धर्म र सम्प्रदायअनुसार फरकफरक चाडपर्वहरू हुन्छन्। हाम्रो समुदायमा हिन्दूहरूले दशैं, तिहार, तीज, जनै पूर्णिमा, फागु आदि चाडपर्व मनाउँछन्। किराँतहरूले उँधौली, उभौली पर्व मनाउँछन् । बुद्ध धर्म मान्नेहरूले बुद्धपूर्णिमा, लोसार आदि मनाउँछन् । मुस्लिमहरूले ईद उल फितर, बकर ईद मनाउँछन् । इसाईहरूले क्रिस्मस मनाउँछन् ।

क्रिस्मस मनाउँदै

ईद मनाउँदै

आ-आफ्नो जात,धर्म र सम्प्रदायअनुसार मनाइने यी पर्वहरूको विशेष महत्व छ। आपसी प्रेम, खुशी र सद्भाव बढाउने काम चाडपर्वले गर्छन्। संस्कृतिको संरक्षण चाडपर्वमा सुरक्षित हुन्छ।

प्रमुख रूपमा मनाइने केही चाडपर्वहरूको सामान्य जानकारी दिइएको छ -

क) **तीज पर्व**ः यो हिन्दू महिलाहरूको ठूलो पर्व हो। तीजमा माइत जाने र मीठो दर खाने गरिन्छ। व्रत बस्ने, गीत गाउने र नाच्ने काम गरिन्छ। यस पर्वमा

जीवनमा भोगेका सुख-दुःखहरू गीतमार्फत अभिव्यक्त गरिन्छ। तीज नारीप्रधान रमाइलो पर्व हो।

ख) **दशैं पर्वः** दशैं नेपालीहरूको राष्ट्रिय पर्व हो। यो पर्व आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म १५ दिन धूमधामसँग मनाइन्छ ।

दशैं टीका ग्रहण गर्दै

दशैंमा पिङ्ग खेल्दै र चङ्गा उडाउँदै

घर, मन्दिर र कोटहरूमा ९ दिनसम्म देवीको पूजा हुन्छ। दशमीमा मान्यजनबाट टीका, जमरा लगाई आशीर्वाद लिने काम हुन्छ। मीठो खाने, राम्रो लगाउने, पिङ खेल्ने, सरायँ नाच्ने आदि गरिन्छ ।दशैंमा घरबाट टाढा गएका परिवारहरू घर आउने, रमाइलो गर्ने काम हुन्छ ।

ग) **तिहार पर्वः** तिहार दाजुभाइले दिदीबहिनीको हातबाट टीका लगाएर मीठा परिकारहरू खाएर मनाइन्छ। साथीभाइ भेला भई देउसीभैलो खेल्ने गरिन्छ। घरघरमा झिलिमिली बत्ती बाल्ने गरिन्छ। तिहारमा कौवा, कुकुर, गाई, गोरू र माता लक्ष्मीको समेत पूजा हुन्छ। तिहार दाजुभाइ र दिदीबहिनीबीचको भावनात्मक सम्बन्ध रहने उज्याला बत्तीहरूको पर्व हो ।

अभ्यास

१. मिल्दो उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) दशैं, तिहार, तीज, जनै पूर्णिमा कुन धर्मावलम्बीका पर्व हुन्?

अ) ईसाई ( ) आ) बौद्ध ( )

इ) हिन्दू ( ) ई) मुस्लिम ( )

ख) ईसाईहरूको प्रमुख चाड कुन हो ?

अ) क्रिस्मस ( ) आ) लोसार ( )

इ) माघी ( ) ई) ईद ( )

ग) दाजुभाइ दिदीबहिनीहरूका बीचको भावनात्मक सम्बन्धको चाड कुन हो ?

अ) तीज ( ) आ) होली ( )

इ) तिहार ( ) ई) दशैं ( )

घ) सरायँ नाँच कुन पर्वमा नाचिन्छ ?

अ) लोसार ( ) आ) उभौली ( )

इ) बुद्ध पूर्णिमा ( ) ई) दशैं ( )

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) उधौंली, उभौली पर्व..................हरूले मनाउँछन् ।

ख) दशैं पर्व............................दिनसम्म मनाइन्छ ।

ग) कुकुर र कागको पूजा.................पर्वमा गरिन्छ ।

घ) महिलाप्रधान पर्व.....................................हो ।

३. तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् -

क) हिन्दूहरूका प्रमुख चाडपर्वहरू कुन कुन हुन् ?

ख) किराँतहरूले कुन पर्व मनाउँछन् ?

ग) नारीहरूको प्रमुख पर्व तीजका प्रमुख क्रियाकलापहरू लेख्नुहोस्।

घ) तिहार पर्व कसरी मनाइन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईले बडा दशैं कसरी मनाउनुहुन्छ ? लेख्नुहोस्।

ख) तपाईंले बडा दशैं कसरी मनाउनुहुन्छ ? लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य-

आफूले मनाउने कुनै एउटा चाडपर्वको बारेमा अभिभावकको सहयोग लिई लेखेर ल्याएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

तीजको गीत, नाँच, भैलो र सरायँ नाचको अभिनय गर्न सिकाउनुहोस् ।

पाठ-४

हाम्रो लोकसङ्गीत

वनभोजमा गरिएका विविध कार्यक्रम

आज हाम्रो विद्यालयको वनभोज कार्यक्रमको आयोजना रेसुङ्गा पार्कमा गरिएको थियो। वनभोजमा कक्षा ४ का २१ जना विद्यार्थी सहभागी भएका थियौं। कार्यक्रमा हामी गोलो भएर चौरमा बस्यौं र नाचगान सुरु गऱ्यौं ।त्यस कार्यक्रममा म रुपा रानाले लोकगीत गाएँ । शेखर विष्टले मादल बजाए र सीता सारु, विपना घर्ती र मोहन भुजेल नाचे ।

प्याउली पलायो, रेसुङ्गाको शिरले फेरि बोलायो ।
तिमीहामी भेट भाको दिन २
सङ्लो पानी धमिलो मन किन ?
प्याउली पलायो, रेसुङ्गाको शिरले फेरि बोलायो ।
किन तिमी हिंडेको तर्केर २
बोलाउँदा नि हेर्दिनौ फर्केर ।
न्याउली करायो, रेसुङ्गाको शिरले फेरि बोलायो ।

गीत गाउँदै

शेखर विष्टले मैले गाएको लोकगीतको तालमा मादल बजाउन थाले। सीता सारु, विपना घर्ती र मोहन भुजेल तीनैजना स्थानीय भेषभूषामा सजिएर गीत र मादलको तालमा नृत्य गर्न थाले। अरू सहभागी विद्यार्थीहरू ताली बजाउँदै सबैले नाचगान गरी रमाइलो गऱ्यौं।

अभ्यास

१. मिल्दो उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) वनभोज कार्यक्रमको आयोजना कुन ठाउँमा गरिएको छ?

अ) उनायचौरमा ( ) आ) रेसुङ्गा पार्कमा ( )

इ) जोगीथुममा ( ) ई) चिदीचौरमा ( )

ख) वनभोज कार्यक्रममा लोकगीत गाउने विद्यार्थी को हो ?

अ) गीता राना ( ) आ) मोहन भुजेल ( )

इ) रूपा राना ( ) ई) शेखर विष्ट ( )

ग) वनभोज कार्यक्रममा मादल बजाउने विद्यार्थी को हो?

अ) विपना घर्ती ( ) आ) सीता सारु ( )

इ) मोहन भुजेल ( ) ई) शेखर विष्ट ( )

घ) वनभोज कार्यक्रममा कति जना विद्यार्थी सहभागी भएका थिए ?

अ) १२ ( ) आ) २१ ( )

इ) २५ ( ) ई) ३० ( )

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) प्याउली पलायो..................को शिरले फेरि बोलायो ।

ख) वनभोज कार्यक्रम............गरी रमाइलो गर्यौं ।

ग) सीता,विपना र मोहन...........मा सजिएर नाच्न थाले ।

घ) ....ले लोकगीत गाउन थालिन् ।

३. तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्-

क) विद्यार्थीहरूले वनभोज कार्यक्रममा कसरी रमाइलो गरे ?

ख) वनभोज कार्यक्रम कहाँ राखिएको थियो ?

ग) वनभोज कार्यक्रममा लोकगीत कसले गाएको थियो ?

घ) न्याउली करायो.....................। पङ्क्ति पूरा गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) वनभोजमा सङ्गीत कार्यक्रममा कुन-कुन विद्यार्थीले कस्तो-कस्तो भूमिका निर्वाह गरेका थिए ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको समुदायमा प्रचलित लोकबाजाहरूको नाम अभिभावकको सहयोगमा टिपोट गरेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

हाम्रो समुदायमा प्रचलित कुनै लोकगीतको आधारमा गीत र नृत्यको अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ-५

हाम्रो नगरः हाम्रा संस्कार

भजन गाउँदै

भैरम नाच

रेसुङ्गा नगरपालिका सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक र जातीय संस्कारले भरिएको छ। यहाँ फरकफरक समुदायका मानिसहरू मिलेर बसेका छन्। आफ्नो समाजप्रतिको कर्तव्य पूरा गरेका छन्। सबै मिलेर सामाजिक गतिविधि गरेका छन्। एकले अर्काको धर्म संस्कृतिको सम्मान गरेका छन्। शुभकामना आदानप्रदान गरेका छन्। सरसफाइ, समाजसेवा, परोपकार जस्ता कार्यमा एकजुट भएका छन्।

घाटु नाच

यो समाजमा विविधतामा एकता छ। यहाँका फरकफरक समुदायका गतिविधिहरू फरक छन् । जन्म, मृत्यु र जीवनसंस्कार आ-आफ्ना छन् । चाडपर्वहरू आ-आफ्नै छन्। हिन्दूहरूले पूजापाठ, भजनकीर्तन र व्रत गर्ने गर्छन्। दशैं, तीज, तिहारजस्ता चाडपर्व मनाउँछन् ।

तीजगीत, भैलो, सरायँ, लाखे, घाटु, झ्याउरे, सोरठी जस्ता नाचगान गर्छन्। मुसलमानहरू ईस्लाम धर्म मान्छन् ।रोजा बस्छन्। नमाज पढ्छन्। ईद पर्व बडो धूमधामले मनाउँछन्। इसाई धर्मावलम्बीहरूले मैनबत्ती बाल्ने, यशुख्रिष्टको प्रार्थना गर्ने, क्रिस्मस मनाउने गर्छन् ।

गुरुङ जातिहरूले प्रकृतिको पूजा गर्ने र लोसार पर्व मनाउने गर्छन् ।जातिगत रूपमा पनि यहाँका समुदायको छुट्टै पहिचान छ। नेवारहरूले भीमसेनपूजा गर्ने गर्छन् ।आफ्ना मृतकको सम्झनामा गाईजात्रा निकाल्ने गर्छन्। 'म्ह' पूजा गर्ने र यमुरी पूर्णिमा मनाउने गर्छन्। लाखे र भैरमजस्ता नाचहरू नाच्छन्। यी सबै भिन्नताभित्र रेसुङ्गा नगरपालिकाले आफ्नो पहिचान स्थापित गरेको छ।

अभ्यास

१. मिल्दो उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) भजनकीर्तन कुन धर्मावलम्बीहरूले गर्छन्?

अ) ईसाई ( ) आ) ईस्लाम ( )

इ) बुद्ध ( ) ई) हिन्दू ( )

ख) कुन धर्मावलम्बीहरूले नमाज पढ्छन्?

अ बुद्ध ( ) आ) ईसाई ( )

इ) ईस्लाम ( ) ई) हिन्दू ( )

ग) भीमसेनपूजा कुन जातिले गर्छन् ?

अ गुरुङ ( ) आ) नेवार ( )

इ) मगर ( ) ई) तामाङ ( )

घ) यशुखिष्ट कुन धर्मसँग सम्बन्धित छन्?

अ ईसाई ( ) आ) ईस्लाम ( )

इ) हिन्दू ( ) ई) बौद्ध ( )

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क)यो समाजमा विविधतामा..................छ ।

ख)फरकफरक समुदायका जन्म,मृत्यु र ....आ-आफ्ना छन्।

ग) नेवारहरू आफ्ना मृतकको सम्झनामा...........निकाल्ने गर्छन् ।

घ) हामी सबैले एकअर्काका.............को सम्मान गर्नुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिका कस्ता संस्कारले भरिएको छ ?

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाका मानिसहरू कस्ता कार्यमा एकजुट भएका छन् ?

ग) गुरूङ जातिहरूले के कस्ता पर्वहरू मनाउँछन् ?

घ) 'म्ह' पूजा कुन जातिमा प्रचलित छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाका सामाजिक तथा सांस्कृतिक संस्कारहरूको बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

आफ्नो समुदायको धर्म र सांस्कृतिको बारेमा अभिभावकको सहयोग लिई टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

नगरपालिकाभित्रको सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक तथा जातिगत अवस्थाबारे श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार र स्वावलम्बी सीप

पाठ-१

सेवा गरे, मेवा मिल्छ

रामलाल ज्यामी हुन्। उनी ५५ वर्षका भए। उनले घर बनाउने काम गर्छन्। उनले रातदिन परिश्रम गर्छन्। उनी आफ्ना कामलाई भगवानको पूजा जस्तै ठान्छन् । रातदिन ज्यालामजदुरी गरेर कमाएको पैसाले उनले छोरा हरि र छोरी सीतालाई उच्च शिक्षा पढाएका छन्। हरि र सीता घरमा आएको बेला बाआमालाई सहयोग गर्छन् । रामलालले दैनिक ज्यालाबाट कमाएको पैसा बचत गरेर राख्छन् ।श्रीमतीले पनि उनलाई घरको काममा सहयोग गर्छिन्। उनी आफ्नो काममा खुरुखुरु जाने र इमान्दारीपूर्वक काम गर्ने गर्छन्। गाउँघर र छरछिमेकका मानिसलाई दुःख परेमा उनी आफ्नो काम छोडेर सहयोग गर्छन् ।

एक दिनको कुरा हो। गाउँमा जताततै हैजाको महामारी फैलियो। गाउँका सबै मानिसहरू थला परे। वस्तुभाउको हेरचाह गर्ने र मानिसको हेरचाह गर्ने कोही भएनन्। रामलाल र सीता मिलेर गाउँलेहरूलाई सहयोग गरे। रामलाल वडा स्वास्थ्यचौकीमा गएर गाउँलेहरूको उपचारका लागि सहयोग मागे। वडाका स्वास्थ्यकर्मी, वडाध्यक्ष, स्वयंसेविका र रामलाल मिलेर गाउँलेहरूको सेवा गरे। शुद्ध पिउने पानी र वरपर सरसफाइ गर्न सिकाए। केही दिनमै गाउँमा हैजा नियन्त्रण भयो। रामलालले गरेको कामबाट वडा स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख पनि ज्यादै खुशी भए। वडाध्यक्ष पनि खुशी भएर रामलाललाई स्यावासी दिए ।

केही समयपछि वडा कार्यालयले वडाका समाजसेवीहरूलाई सम्मान गर्ने कार्यक्रम राख्यो। सो कार्यक्रममा रामलाल सम्मानित भए। जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले पनि वडाका मानिसहरूलाई सम्मान गर्ने मानिसको समूहमा रामलाललाई पनि सम्मान गर्‍यो। गाउँमा महामारी भएकोले रामलाल एक हप्तासम्म आफ्नो काममा जान पाएनन्। काममा मालिकले रामलाल नआउनाको कारण सोधे। रामलालले आफ्ना गाउँको खबर सुनाए। मालिकले

रामलाललाई स्याबासी दिए। उनलाई काममा नगए पनि चार दिनको ज्याला थप गरेर दिए। रामलाल असल कामले गर्दा सबैतिरबाट सम्मानित भए ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) रामलाल.......................... हुन् ।

ख) रामलालले........................गरेर पैसा कमाउँछन् ।

ग) गाउँमा..............................ले स्वास्थ्यका क्षेत्रमा सेवा गर्छन् ।

घ) गाउँमा हैजाको....................फैलियो ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्-

रामलाल	वडा कार्यालय
वडाध्यक्ष	स्वास्थ्य कार्यालय
स्वयंसेविका	जीवनजल
स्वास्थ्यकर्मी	स्वास्थ्यसेवा
झाडापखाला	ज्यामी

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) रामलालले के काम गर्थे ?

ख) गाउँमा कुन रोग फैलियो ?

ग) रोगको प्रकोप रोक्न क-कसले मिलेर काम गरे ?

घ) रामलाल आफ्ना नियमित काममा किन गएनन् ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) गाउँमा फैलिएको हैजाको माहामारी कसरी नियन्त्रण भयो ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको टोलमा रामलालजस्तै समाजसेवामा लागेका व्यक्तिहरूको नाम लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

समाजमा समाजसेवीहरूको भूमिकाको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई अवगत गराउनुहोस् ।

पढौं र बुझौं ।

अरुलाई सहयोग गर्ने बानी राम्रो हो। रामलाल सहयोगी स्वभावका व्यक्ति थिए। उनले दैनिक ज्यालाको वास्ता नगरेर छिमेकीहरूको सेवा गरे। छिमेकीहरू भनेका जतिबेला पनि सुखदुःख दुबै समयमा काम लाग्छन्। छिमेकीहरूको सहयोगलाई कहिल्यै पनि पैसासँग तुलना गर्न सकिंदैन ।यो कुरा राम्ररी बुझेका रामलालले साहुले दिने ज्यालाको वास्ता गरेनन् ।उनलाई सबैले प्रशंसा र सम्मान गरे । साहूलेसमेत काम नगरेका दिनको पनि ज्याला दिए । राम्रो काम गरेमा सबैले सम्मान र प्रशंसा गर्छन् ।

पाठ-२

हाम्रो समाजका असल मानिसहरू

'हाम्रो रेसुङ्गा' पढाउने गुरुआमाले कक्षामा समाजका असल मानिसहरूले गरेका असल कार्यहरूको सङ्कलन गर्न लगाउनु भयो। हामी कक्षा चारका ३३ जना विद्यार्थीहरू तीन समूहमा विभाजन भएर आआफ्नो समुदायका असल काम गर्ने मानिसहरू र उनीहरूका कार्यहरूको खोजी गर्न थाल्यौं। त्यसमध्ये हाम्रो (ख) समूहका साथीहरूले सङ्कलन गरेका दुईजना मानिसहरू र उनीहरूका कार्यहरू सर्वोत्कृष्ट भए। यसको विवरण यस प्रकार छः-

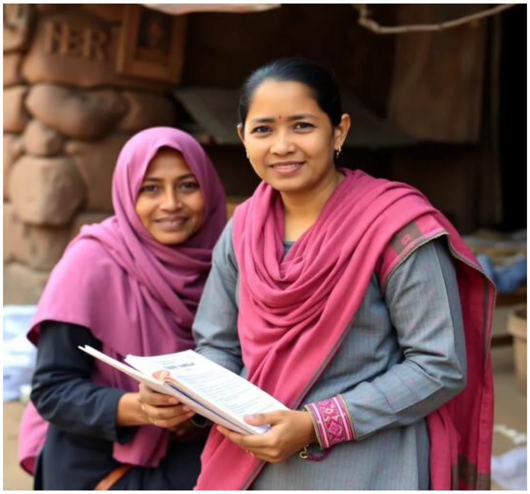
(क) विष्णुभक्त

विष्णुभक्त रेसुङ्गा नगरपालिकाको वडा नम्बर १४ मा बस्नुहुन्छ। उहाँ अहिले ३९ वर्षका हुनुभयो । उहाँले हाम्रो गाउँमा सुरुमा प्राथमिक विद्यालय खोल्न र गाउँमा बाटो बनाउन रातदिन खटेर काम गर्नुभयो । उहाँकै सक्रियतामा गाउँमा विद्यालयभवन बन्यो। सो विद्यालयमा कक्षा पाँचसम्म पढाइ हुन थाल्यो। समय बितेपछि उहाँले सो विद्यालयलाई निम्न माध्यमिक र माध्यमिक विद्यालयमा स्तरोन्नति गर्नको लागि वरपरका गाउँहरूको सहयोग लिएर काम गर्नुभयो। अहिले यो विद्यालयमा कक्षा दशसम्म पढाइ हुन्छ । विद्यालयका आकर्षक भवनहरू बनेका छन्। गुणस्तरीय पढाइ हुन्छ ।यो समुदायका मानिसहरू आफ्नै घरमा बसेर माध्यमिक तहसम्म पढ्ने अवसर पाएका छन् ।

यो समुदायमा पहिले पैदल हिड्ने बाटो पनि राम्रो रहेनछ। उहाँले नै सबैसँग मिलेर पैदल हिडने राम्रो बाटो बनाउन सहयोग गर्नुभएछ। अहिले यहाँबाट नगरपालिकाको कार्यालय, तम्घाससम्म पुग्न राम्रो मोटरबाटो बनेको छ। पहिले पैदलयात्रा गर्दा ३-४ घण्टा लाग्थ्यो भने अहिले आधा घण्टामै पुग्न सकिने भएको छ।

तम्घास बजारबाट मालसामान ल्याउन र यहाँ उत्पादन भएका वस्तुहरू बजारमा लगेर बेच्न पनि सजिलो भएको छ। यो बाटो कालोपत्रे गर्नका लागिसमेत उहाँले नगरपालिका र केन्द्र सरकारसँग आवश्यक पहल गर्नुभएको छ। उहाँका असल कार्यले यो समुदायका सबै मानिसहरू अत्यन्त खुशी छन् । सबैले उहाँको प्रशंसा गर्छन् ।

(ख) धनमाया



धनमाया ४१ वर्षकी हुनुभयो। उहाँ रेसुङ्गा नगरपालिका वडा नम्बर १४ की एक असल महिला हुनुहुन्छ। उहाँले यस समुदायका अशिक्षित र पिछडिएका महिलाहरूको जीवनस्तर माथि उठाउन धेरै कार्यहरू गर्नुभयो । उहाँले यस समुदायका महिलाहरूलाई आर्थिक रूपले सबल बनाउन समूह गठन गरेर बाख्रापालन व्यवसाय सञ्चालन गर्नुभयो।

अर्को समूह गठन गरेर तरकारीखेती गर्ने कामको सुरुवात गर्नुभयो। उहाँले बेलाबेलामा नगरपालिकाको कृषि शाखासँग सम्पर्क गरेर बाख्रापालन र तरकारीखेतीसम्बन्धी तालिम सञ्चालन गराउनुभयो। उहाँले यी व्यवसायका लागि नगरपालिकाबाट अनुदान

रकम उपलब्ध गराउनसमेत पहल गर्नुभयो। आफ्नै समुदायमा यसरी व्यवसाय सञ्चालन गर्न पाउँदा महिलाहरूको जीवनस्तर माथि उठेको छ। अहिले सामान्य खर्चका लागि यो समुदायका महिलाहरूले अरुको भर पर्नु पर्दैन ।उहाँका यस्ता असल कामहरूबाट यो समुदायका सबै दिदीबहिनीहरू खुशी,सुखी र आत्मनिर्भर बनेकाछन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) विष्णुभक्त रेसुङ्गा नगरपालिकाको..................वडामा बस्नुहुन्छ ।

ख) अहिले विष्णुभक्तको गाउँको विद्यालयमा.........कक्षासम्म पढाइ हुन्छ ।

ग) धनमाया आफ्नो समुदायकी......................महिला हुनुहुन्छ ।

घ) धनमायले समुदायमा तरकारीखेती र...............व्यवसाय सञ्चालन गर्नुभयो।

२. जोडा मिलाउनुहोस् -

विष्णुभक्त	बाख्रापालन समूह
धनमाया	अनुदान
नगरपालिका	सडक कालोपत्रे
केन्द्र सरकार	माध्यमिक विद्यालय

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) विष्णुभक्त कस्ता व्यक्ति हुनुहुन्छ ?

ख) धनमायाले समुदायमा के-कस्ता असल कामहरू गर्नुभयो ?

ग) समुदायका दिदीबहिनीहरू कसरी सुखी, खुसी र आत्मनिर्भर बनेका छन् ?

घ) विष्णुभक्तको गाउँमा बाटो बन्नाले केके कुरामा सुविधा भएको छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) विष्णुभक्तले समुदायमा गरेका असल कामहरू केके हुन् ?

परियोजना कार्य-

विष्णुभक्त र धनमायाले जस्तै तपाईंका समुदायमा असल काम गर्ने व्यक्तिहरूको नाम र उनीहरूले गरेका कामहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

असल मानिस बन्नका लागि केके गर्नुपर्ने रहेछ स्पष्ट पारी असल मानिस बन्न विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

पाठ-३

असल नागरिक

म समीर हुँ । मैले कक्षा चारमा पढ्छु। मेरो परिवारमा बा, आमा र एउटी दिदी हुनुहुन्छ। दिदी कक्षा आठमा पढनुहुन्छ।बाले नेपाली सेनाबाट अवकाश पाएपछि कृषि र समाजसेवा गर्नुहुन्छ।हाल उहाँ आफ्नो टोलका टोलसंयोजक हुनुहुन्छ। आमा तालिम प्राप्त महिला स्वास्थ्यस्वयंसेविका हुनुहुन्छ। आमाले प्राथमिक उपचारका औषधी आवश्यक पर्दा समुदायमा वितरण गर्नुहुन्छ।

हामी हरेक हप्ता सबै जम्मा भएर टोलको सरसफाइ गर्छौं।बाकै नेतृत्वमा हामीले प्रत्येक महिना मन्दिर, पाटी, पौवालगायतका सार्वजनिक स्थलमा सरसफाइ गर्छौं। आमाले बेलाबेलामा टोलका मानिसहरूलाई भेला पारेर स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा दिनुहुन्छ ।बाले गत शनिबार एकजना विज्ञलाई ल्याएर असल नागरिकका कर्तव्यसम्बन्धी प्रशिक्षण दिलाउनुभयो ।दिदी र मैले पनि उक्त कार्यक्रममा भाग लियौं।उहाँले एउटा असल नागरिकका काम कर्तव्यबारे दुई घण्टा लामो प्रवचन दिनुभयो ।प्रवचनबाट मैले बुझेका असल नागरिकका कर्तव्यहरू यहाँ प्रस्तुत गर्छु :

- आफ्नो टोल, वडा, नगरपालिकाले निर्धारण गरेका नीतिनियमहरू, पालना गर्नुपर्छ ।
- टोल वरपर नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

- टोलमा भएका सम्पूर्ण सार्वजनिक सम्पत्तिको रक्षा गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो। हाम्रो समुदायमा शान्ति, सुव्यवस्था कायम गर्न सबै सदस्य क्रियाशील हुनुपर्छ ।
- समाजमा हुन सक्ने चोरी, डकैती, हत्या, हिंसा, बलात्कार आदि खराब कामहरू रोक्न हामी सबै सजग हुनुपर्छ ।
- वनजङ्गल संरक्षण गर्नुपर्छ। आगलागी, वनफँडानी जस्ता कामहरू रोक्न सबै एकजुट हुनुपर्छ ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति, विद्यालय, बाटोघाटो धारा, पँधेरा पाटीपौवा आदिको संरक्षण र सरसफाइ गर्न हामी सबैले मिलेर काम गर्नुपर्छ ।
- समाजका दुःखी, असहाय मानिसहरूलाई सबैले सहयोग गर्नुपर्छ ।
- सार्वजनिक सम्पतिको कसैले हानिनोक्सानी गर्ने दुस्प्रयास गरेमा आफ्नो वडा कार्यालय वा प्रहरी कार्यालयमा जानकारी गराउनुपर्छ ।
- आफ्नो समाजमा शान्तिसुरक्षा कायम राख्न सबैले प्रयास गर्नुपर्छ ।
- फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्न सबैले प्रयास गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) समीरको गाउँमा गएको शनिबार.............भयो।

ख) समीरका बाले पहिले....................मा काम गर्नु भएको हो ।

ग) समीरकी आमाले बेलाबेलामा आवश्यक पर्दा..............वितरण गर्नुहुन्छ ।

घ) गाउँका मानिसहरूलाई..............ले असल नागरिकका कर्तव्य सम्बन्धी प्रवचन दिनुभयो ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् -

समीरका बा	सबैले पालना गर्नुपर्छ ।
समीरकी आमा	कक्षा आठमा पढ्नुहुन्छ ।
समीरकी दिदी	समाजसेवा र कृषि गर्नु हुन्छ ।
टोल, समाजका नीतिनियम	महिला स्वयंसेविका हुनुहुन्छ ।

३. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (x) चिह्न लगाउनुहोस्-

क) धारा, पाटी, पौवा, वन जंगल, निजी सम्पत्ति हुन् । ☐

ख) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्ने हाम्रो कर्तव्य हो। ☐

ग) सार्वजनिक सम्पत्ति जसले जे मन लाग्यो त्यही गर्न पाइन्छ । ☐

घ) समाजमा शान्ति, सुरक्षा कायम राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । ☐

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) समीरका बाले पहिले के गर्नुहुन्थ्यो ?

ख) सार्वजनिक सम्पत्तिभित्र केके पर्छन् ?

ग) टोलसंयोजक भएर समीरका बाले के-के काम गर्नुहुन्छ ?

घ) वनजङ्गलको सुरक्षा कसरी गर्न सकिन्छ ? कक्षामा छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) असल नागरिकका कुनै पाँचवटा कर्तव्यहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

पाठमा उल्लेख भए बाहेकका अन्य असल कार्यहरू केके हुन सक्छन् ? टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

कुनै एक अनुकरणीय असल व्यक्तित्वसँग भेट गराई छलफल गराउनुहोस् । उहाँले गरेका असल कार्यहरूको अनुकरण गर्न विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

गीत गाऔं/ मनन गरौं

सोची पहिला सिकौं है त राम्राराम्रा सीप
सीप सिकी दक्ष बनौ अनि हुन्छ ठीक ।
रामोलाई राम्रो भन नराम्रोलाई फाल
रचनात्मक शैलीबाट काम गरी हाल ।
आत्मबल बढाएर जीवन अघि बढ्छ
काम गर्दा सधैंभरि फुर्ती हुनुपर्छ ।
मन, वचन कर्मले नै हित सबको गरौं
राम्रो काम गर्नलाई सधैं अघि सरौं ।
समूहमा काम गरौं एकतामा जुटौं
राम्रा काम गरीगरी, अब हामी उठौं।
वातावरण, संस्कृति र कला जोगाउन
श्रमसीपको प्रयोगले उन्नतिलाई छुन ।

पाठ-४

मेरो लक्ष्य

म पवन हुँ। म कक्षा चारमा पढ्छु। मेरो लक्ष्य शिक्षक बन्ने छ । मलाई विद्यालयमा शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई खराब बाटोमा लाग्नबाट बचाएको देख्दा शिक्षक बन्ने प्रेरणा जागेको हो। मलाई आफूले जानेका कुरा अरुलाई सिकाउन मन पर्छ।

मेरा भाइले कक्षा एकमा र बहिनीले कक्षा दुईमा पढ्छन्। मैले विद्यालयबाट आएपछि कपडा फेरेर खाजा खान्छु र गृहकार्य गर्छु। मैले भाइबहिनीलाई गृहकार्य गर्न सहयोग गर्छु। राम्रा अक्षर लेख्न र पढ्न सिकाउँछु ।

गृहकार्य सकेर हामी खेल्न जान्छौं। खेल्दा हामी कक्षाकोठामा पढेको अभिनय गरेर खेल्छौं। मैले मेरा भाइबहिनी र साथीहरूलाई विद्यार्थी बनाउँछु । म शिक्षक हुन्छु । मैले सबैलाई सरले जस्तै पढाएको अभिनय गर्छु।

साथीहरूलाई पनि विद्यार्थी भएको अभिनय गर्न लगाउँछु । साथीहरूले 'सर' नमस्ते, म भित्र आउन सक्छु ? बाहिर जान सक्छु सर? भनेको मलाई मनपर्छ। मलाई साथीहरूलाई सिकाउन अझ उत्साह थपिएर आउँछ। म त सर भएछु कि भन्ने हुन्छ।

म साथीभाइसित पनि पढाउने खेल खेल्ने हुनाले बाआमाले पनि मलाई 'सर' भनेर जिस्काउनुहुन्छ। अरुलाई सिकाउन मलाई आनन्द आउँछ। शिक्षकहरूले सिकाएको, उहाँहरूको सबैले इज्जत र सम्मान गरेको देखेर मलाई पढेर सर नै बन्ने इच्छा जागेको हो। म अरुलाई सिकाउन झिजो मान्दिनँ। त्यसैले मलाई भविष्यमा शिक्षक बन्ने तीव्र इच्छा छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) पवनको लक्ष्य.......................बन्नु हो ।

ख) पवनलाई आफूले जानेका कुरा......................मन पर्छ ।

ग) साथीहरू जम्मा भएर खेल खेल्दा...................को अभिनय गर्छौं ।

घ) बाआमाले पनि पवनलाई..............भनी जिस्क्याउनु हुन्छ ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) पवनलाई चालक बन्न मन पर्छ । ☐

ख) शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई खराब बाटोमा लाग्नबाट रोक्नुहुन्छ । ☐

ग) पवनले अरूलाई सिकाउन झिजो मान्दैनन् । ☐

घ) पवनलाई साथीहरूले खेल खेल्दा बा भनेर सम्बोधन गर्छन् । ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) पवनले भाइबहिनीलाई केके गर्न सिकाउँछन् ?

ख) पवन विद्यालयबाट आएर केके काम गर्छन् ?

ग) पवन र साथीभाइले के-कस्ता अभिनय गर्छन् ?

घ) पवनलाई के गर्दा आनन्द आउँछ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) पवनलाई कसरी शिक्षक बन्ने प्रेरणा जागेको हो ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको लक्ष्य के हो र किन ? यसबारेमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी विभिन्न सफल व्यक्तिहरूको उदाहरणबाट असल लक्ष्य निर्धारण गरी अघि बढ्दा सफल हुन सकिन्छ भन्ने धारणा प्रष्ट पारिदिनुहोस्।

पाठ-१

हाम्रो हस्तकला

हातको सीपलाई प्रयोग गरेर सम्पन्न गरिने कामलाई हस्तकला भनिन्छ। यसलाई हस्तकौशल पनि भनिन्छ। यसमा विभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरेर हातेकलाको माध्यमबाट भिन्नभिन्न आकारप्रकारका सामग्रीहरू निर्माण गरिन्छ। हस्तकलासम्बन्धी सीप सिकेर आफ्नै गाउँघरमा पाइने कच्चापदार्थ प्रयोग गरी विभिन्न सामग्रीहरू निर्माण गरेर बिक्री गर्न सकिन्छ। यसबाट आम्दानी हुन्छ।

गुन्द्रो बुन्दै

मुढा

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरूले पनि विभिन्न हस्तकलाका सामग्रीहरू बनाएर बिक्री गर्ने गर्छन्। यसबाट यहाँका मानिसहरूले आयआर्जन गरेका छन् । डालो, सुपो, मान्द्रो, डोको, नाम्लो, ढकिया, मुढा, सुकुल, ठेकीलगायतका सामग्रीहरू निर्माण गरी बजारमा बिक्री गरिन्छ। यस्ता सामग्रीहरू आफ्नै घरमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसबाट पनि पैसा बचत हुन्छ। आफ्नो गाउँघरमा पाइने सामग्रीको प्रयोग

गरिने हुँदा धेरै लगानी पनि गर्न पर्दैन। यस्तो सीप सिक्नको लागि टाढा जान नपर्ने भएका कारण धेरैले यस्तो काम गर्न सक्छन्। आफ्नै घरमा बसेर फुर्सदको समयलाई सदुपयोग गर्दै आर्थिक लाभ लिन सकिने भएकोले हस्तकला राम्रो आम्दानीको स्रोत बनेको छ।

यस पाठमा हामी रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र निर्माण गरिने केही हस्तकलाका सामग्रीहरूको बारेमा चर्चा गरौं-

- **डालोः** डालो गाउँघरमा पाइने बाँसको चोयाँबाट बनाइन्छ। यसलाई अन्न राख्नको लागि प्रयोग गरिन्छ। डालो आवश्यकताअनुसार विभिन्न आकारका बनाउन सकिन्छ।

सुपा र डाला

डोको बुन्दै

- **सुपोः** सुपो बाँसको चोयाँबाट बनाउन सकिन्छ। यो गोलो आकारको हुन्छ। यसलाई अन्न केलाउन तथा निफन्नको लागि प्रयोग गरिन्छ।
- **डोकोः** बाँस तथा निगालोको चोयाँ निकालेर डोको बुनिन्छ। यसलाई आवश्यकताअनुसार सानो ठूलो आकारको बनाउन सकिन्छ। विभिन्न सामान,घाँस,दाउरा,पानीको गाग्री आदि बोक्नको लागि डोको प्रयोग गरिन्छ।

- **नाम्लो/दाम्लोः** पटुवाको प्रयोग गरेर नाम्लो र दाम्लो बनाइन्छ। नाम्लो भारी बोक्नका लागि प्रयोग गरिन्छ भने दाम्लो वस्तुभाउलाई बाँध्नका लागि प्रयोग गरिन्छ।
- **कुचोः** अम्रिसो,बाँसका सिन्का,बाबियोलाई रसीले बाटेर (बुनेर)कुचो तयार गरिन्छ। बढार्नका लागि कुचो प्रयोग गरिन्छ। कुचो तयार भएपछि बजारमा बिक्री गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

अम्रिसोका कुचा

- **ठेकीः**
- काठलाई कुँदेर ठेकी बनाइन्छ। दूधबाट दही बनाउन र मही पार्नको लागि ठेकी प्रयोग गरिन्छ। मही पार्न मधानी र नेती पनि चाहिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) हातको सीप प्रयोग गरेर बनाइने कलालाई ....भनिन्छ ।

ङ) डालो ,कुचो ,ठेकी ....का सामग्री हुन् ।

च) डालो गाउँघरमा पाइने ....बाट बनाइन्छ ।

छ) अन्न केलाउन प्रयोग गरिने हस्तकलाको बस्तुलाई ....भनिन्छ ।

२. ठीक भए (✓)र बेठीक भए (x)चिह्न लगाउनुहोस्-

क) हस्तकलाका सामग्री बनाउन हाते सीपको प्रयोग हुन्छ। ☐

ख) अन्न सुकाउन डालोको प्रयोग गरिन्छ। ☐

ग) हस्तकलाका सामग्रीहरू बिक्री गरेर आम्दानी गर्न सकिन्न। ☐

घ) हस्तकलाका सामग्री आकर्षक र सुन्दर हुनुपर्छ । ☐

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् -

क) हस्तकला भनेको के हो ?

ख) हस्तकलासम्बन्धी सीप सिक्नाले हामीलाई केके फाइदा हुन्छ ?

ग) बाँसको चोयाँबाट निर्माण गरिने कुनै चार स्थानीय वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) ठेकीको प्रयोग के कामका लागि गरिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) तपाईंको स्थानीय तहमा निर्माण गरिने कुनै दुई हस्तकलाका सामग्रीको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

ख) नाम्लो र दाम्लो बनाउने तरिका र यिनको प्रयोग केकस्ता काममा गरिन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईं बसोबास गर्ने समुदायका मानिसले के कस्ता हस्तकलाका सामग्रीहरू बनाउनुहुन्छ ? अभिभावकलाई सोधी तलको जस्तै तालिका बनाएर भर्नुहोस् ।

सामग्रीको नाम	केबाट बन्छ ?	के कामको लागि प्रयोग गरिन्छ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने साल वा अन्य यस्तै पात , बाँसका सिन्का जस्ता सामग्रीहरू संकलन गर्न लगाई दुना, टपरी खुट्ने जस्ता कार्यको अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ-२

हाम्रा परम्परागत प्रविधिहरू

हाम्रो रेसुङ्गा' विषय पढाउने सरले आफूसँगै आउनुभएका पाहुनालाई विद्यार्थीसँग परिचय गराउनुभयो। सरले परम्परागत प्रविधिसँग जानकार स्रोतशिक्षकसँग विद्यार्थीहरूले मनमा लागेका कुरा राख्न भन्नुभयो ।त्यसपछि विद्यार्थीहरूले आफ्ना जिज्ञासा राख्ने काम गरे ।

विद्यार्थीः परम्परागत प्रविधि भनेको के हो सर ?

स्रोतशिक्षकः हाम्रा पुर्खाले आफ्नो काम सहज बनाउनको लागि पहिलेदेखि प्रयोग गर्दै आएका विभिन्न प्रकारका प्रविधिलाई परम्परागत प्रविधि भनिन्छ।

विद्यार्थीः यस्ता प्रविधिभित्र केके पर्छन् सर?

स्रोतशिक्षकः हामीले गर्ने कामलाई सजिलो बनाउनको लागि प्रयोग गरिएका सबै पुराना प्रविधि परम्परागत प्रविधि हुन् ।जस्तैः
ढिकी,झाँतो,कोल,पानीघट्ट,आरन आदि।

विद्यार्थीः यी प्रविधिहरूको बारेमा अझै प्रस्ट पारिदिनुहोस् न !

स्रोतशिक्षकः ल सुन्नुहोस् ! म क्रमशः बताउने छु ।

- **ढिकीः**

  ढिकी काठबाट बनेको हुन्छ।यसलाई धान कुटेर चामल निकाल्न,पिठो तथा गुन्द्रुक कुट्ने लगायतका काममा प्रयोग गरिन्छ। ढिकीलाई खुट्टाको सहायताले तलमाथि गराएर कुटिन्छ।

ढिकी

❖ **झाँतोः**

झाँतो दुई वटा ढुङ्गाका गोला चक्काबाट बनेको हुन्छ। यो गाडीको पाङ्ग्राजस्तै हुन्छ। यसलाई जमीनमा बलियो गरी अडयाइन्छ र हातले घुमाएर आटो,पिठो,दाल आदि पिस्नको लागि प्रयोग गरिन्छ।

झाँतो

❖ **कोलः** कोल काठबाट बनाइएको हुन्छ। यसलाई घुमाएर तेलजन्य वस्तुलाई पेलेर तेल निकाल्न प्रयोग गरिन्छ।

कोल

पानीघट्ट

यो पहिलेदेखि प्रयोग गरिएको झाँतो हो ।यो पानीको सहायताले घुम्छ। यसलाई हातले घुमाउन पर्दैन। यसलाई पनि आटो,पिठो आदि पिस्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

पानीघट्ट

आरनः फलामलाई तताएर विभिन्न आकारका सामग्रीहरू जस्तै हँसिया,कोदालो,बन्चरो,दाउ, भाँडाकुँडा आदि बनाउन आरन प्रयोग गरिन्छ।

आरन

विद्यार्थीः यस्ता प्रविधिको के महत्व छ सर ?

स्रोतशिक्षकः यस्ता प्रविधिहरूको हाम्रा पुर्खाले आविस्कार गरेका हुन्।त्यसैले यस्ता प्रविधिसँग हाम्रा पुर्खाको परिश्रम जोडिएको छ। यी प्रविधिले हाम्रो दैनिक जीवन सहज बनाएका छन्।

विद्यार्थीः त्यसो भए यी प्रविधिहरूलाई संरक्षण गर्नुपर्ने रहेछ।यस्ता प्रविधिहरूको संरक्षण गर्न के गर्नुपर्छ सर ?

स्रोतशिक्षकः धेरै राम्रो प्रश्न गर्नुभयो ।ल सुन्नुहोस् यस्ता प्रविधिको संरक्षण गर्न ,

- यिनीहरूलाई समयसापेक्ष प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- धेरै पुराना प्रविधिलाई सङ्ग्राहलयमा संरक्षण गरेर राख्न पनि सकिन्छ ।
- यस्ता प्रविधिको महत्व सबैलाई बुझाउन सक्नुपर्छ।
- आधुनिकीकरण गर्ने नाममा यिनीहरूलाई नष्ट गर्नुहुँदैन ।

विद्यार्थीः आजको कक्षाबाट धेरै कुरा सिक्ने अवसर दिनु भएकोमा दुबै जना सरहरूलाई धन्यवाद !

स्रोतशिक्षकः धन्यवाद ! आ-आफ्नो घर तथा समुदायमा भएका यस्ता प्रविधिहरूको संरक्षण गर्ने कुरा सबैलाई बताउनुहोला ।

विद्यार्थीः हवस् सर ।

घण्टी बज्छ विद्यार्थीले दुवैजना शिक्षकलाई बिदाई अभिवादन गर्छन्।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) पुर्खाहरूले पहिलेदेखि प्रयोग गर्दै आएको प्रविधिलाई...................भनिन्छ ।

ख) ढिकी,कोल............................बाट बनेका हुन्छन् ।

ग) झाँतोले.......................................काम गर्छ ।

घ) कोदाली,हँसिया,बन्चरो.....................मा बनाइन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्-

ढिकी	आटो, पिठो पिस्ने
झाँतो	पानीबाट चल्ने
कोल	धान कुटेर चामल निकाल्ने
पानीघट्ट	तेल पेल्ने

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

ख) परम्परागत प्रविधिका दुई महत्व लेख्नुहोस् ।

ग) घट्ट केको सहायताले घुम्छ ?

घ) ढिकीद्वारा धान कसरी कुटिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) परम्परागत प्रविधिलाई संरक्षण गर्ने तीन उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईंको परिवार तथा समुदायमा प्रयोग गरिएका परम्परागत प्रविधिका सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ती प्रविधिहरू कुन-कुन कामको लागि प्रयोग गरिएका छन् तालिका बनाएर लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

परम्परागत प्रविधिहरू उपलब्ध हुने ठाउँको भ्रमण गराई प्रत्यक्ष अवलोकन गराउँदै जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठ-३

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

आयआर्जन हुने खालका कार्य तथा गतिविधिलाई आर्थिक क्रियाकलाप भनिन्छ। रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र यस्ता आयआर्जन हुने धेरै गतिविधिहरू हुने गरेका छन्। यस पाठमा हामी हाम्रो नगरपालिकाभित्रका विभिन्न आर्थिक क्रियाकलापको चर्चा गरौं-

कृषिः खनजोत गर्ने, बिउबिजन रोप्ने, बालीनाली लगाउने, गोडमेल गर्ने, बाली स्याहार्ने, भण्डारण गर्ने र बिक्रीवितरण गर्ने समेतका कार्यलाई कृषिकार्य भनिन्छ। कृषिकार्य गर्ने मानिसलाई कृषक भनिन्छ।हाम्रो देशका धेरैजसो मानिसहरू कृषिपेसा गर्छन्।रेसुङ्गा नगरपालिकामा पनि धेरै मानिसहरू कृषिकार्यमा संलग्न छन्। कृषि यहाँको मुख्य आर्थिक क्रियाकलाप हो।कृषिपेसा गरेर यहाँका मानिसहरूले राम्रो आम्दानी गर्छन्।यहाँ अन्नबाली,तरकारी,फलफूल खेतीबाट उत्पादन भएको कृषिउपजलाई तम्घास बजारलगायत आफ्नो पायक पर्ने बजारमा बिक्री गरिन्छ।यसबाट कृषकलाई मनग्ये आम्दानी हुन्छ।

यहाँ धान, मकै, कोदो, गहुँ, फापर र जौलगायतका अन्नबाली उत्पादन हुन्छन् ।मकै यहाँको मुख्य अन्नबाली हो।यहाँ मसुरो, चना, केराउ, मास, गहत, सिमी,सोस्ता, झिलङ्गी, भट्ट जस्ता दलहन बालीको उत्पादन हुन्छ । तोरी, सरसिम्, आलस जस्ता तेलहन बालीहरू पनि लगाइन्छ ।काउली, गोलभेडा, साग, बन्दागोभी, झुसे करेला, ठूलो करेला, तिते करेला, लौका, कबेली, काँक्रा, आलु लसुन,प्याज,अदुवा, बेसार आदि तरकारी तथा मसला बालीको उत्पादन हुन्छ ।

यहाँ सुन्तला, कागती, केरा,बेलौती,आरु, आरुबखडा, उँखुजस्ता फलफूलहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् ।

सुन्तला यहाँको प्रमुख फल हो । सुन्तला यहाँबाट धेरै मात्रामा निर्यात हुन्छ ।

पशुपालनः पशु पाल्ने काम नै पशुपालन हो।पशुपालन रेसुङ्गा नगरपालिकाको मुख्य आर्थिक क्रियाकलापभित्र पर्छ।यहाँका अधिकांश मानिसहरू पशुपालन गर्छन्।यहाँ घरायसी प्रयोजनका साथै व्यावसायिक रूपमा पनि

पशुपालन कार्य गरिन्छ।व्यावसायिक पशुपालनबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ।गाईभैंसी पालेर यसबाट प्राप्त हुने दूध, दही, घिउलगायतका वस्तु नजिकैको बजारमा बेचेर प्रशस्त आम्दानी गरिन्छ।त्यस्तै बाख्रा, कुखुरा, बंगुर, राँगा आदि पालेर

मासु उत्पादन गरिन्छ। रेसुङ्गा नगरपालिकाको तम्घास बजारलगायत अन्य ठाउँमा डेरी उद्योग तथा मासुपसल सञ्चालनमा छन्।

व्यापार:कुनै पनि वस्तु किनबेच गर्ने कार्य व्यापार हो। नाफा कमाउने उद्देश्यले व्यापार गरिन्छ। रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र विभिन्न व्यापारव्यवसाय हुने गरेको छ। नगरपालिकाभित्रको तम्घास बजारलगायत अन्य धेरै ठाउँहरूमा व्यापार हुन्छ। मुख्यतया यहाँ खाद्यान्न, लत्ताकपडा, तरकारी, फलफूल, दूध, मासु, बिद्युतीय उपकरण, गरगहना, घरेलु सामान आदिमा आधारित व्यापार हुने गर्छ। व्यापारका लागि आवश्यक वस्तु केही नगरपालिकाभित्र उत्पादन हुन्छन् भने केही बाहिरबाट आयात गरिन्छ । नगरपालिकाभित्र उत्पादन हुने कतिपय वस्तुहरू छिमेकी पालिका तथा अन्य जिल्लामा समेत निर्यात गरिन्छ।

- **पर्यटन:** विभिन्न उद्देश्य राखेर गरिने भ्रमणलाई पर्यटन भनिन्छ। पर्यटनमा संलग्न व्यक्तिलाई पर्यटक भनिन्छ। सेवासुविधा दिने व्यवसायसञ्चालन गरेर राम्रो आर्थिक आम्दानी गर्न सकिन्छ। पर्यटनले रेसुङ्गा नगरपालिकाको आर्थिक गतिविधिमा धेरै टेवा पुऱ्याएको छ।

  यस नगरपालिकाभित्र पवित्र धार्मिक स्थल रेसुङ्गा धामलगायत अन्य थुप्रै धार्मिक,ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक महत्व बोकेका स्थानहरू छन्। ती ठाउँहरू घुम्नका लागि देशविदेशका पर्यटकहरू यहाँ आउँछन्।

उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवासुविधा प्रदान गरेर विशेष गरी व्यापारी, होटलव्यवसायी तथा यातयातसञ्चालकहरूले धेरै आर्थिक लाभ लिन सक्छन्। रेसुङ्गा नगरपालिकाले **"जाऊ हिँड रेसुङ्गा"** कार्यक्रम सञ्चालन गरेपछि पर्यटन व्यवसायमा थप टेवा पुगेको छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) आयआर्जन हुने खालका गतिविधिलाई............क्रियाकलाप भनिन्छ।

ख) कृषिकार्य गर्ने व्यक्तिलाई .... भनिन्छ।

ग) वस्तु किनबेच गर्ने कार्य.......................हो।

घ) रेसुङ्गा घुम्नका लागि ....आउँछन्।

१. ठीक भए (✓)र बेठीक भए (x)चिह्न लगाउनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको मुख्य अन्नबाली मकै हो । ☐

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकामा पशुपालन गरिदैन । ☐

ग) वस्तु किनबेच गर्ने कार्यलाई व्यापार भनिन्छ । ☐

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा उत्पादन हुने मुख्य फल स्याउ हो । ☐

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) तपाईंको खेतबारीमा उत्पादन हुने अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंको घरमा भएका पशुपक्षीको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) पर्यटनव्यवसाय भनेको के हो ?

घ) तपाईंको घरनजिक रहेका पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाका मुख्य आर्थिक क्रियाकलाप केके हुन् ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको पायक पर्ने क्षेत्रमा रहेको कृषिफर्मको भ्रमण गरी त्यहाँ उत्पादन हुने कृषिउपजहरूको नाम टिपोट गरी ल्याउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

रेसुङ्गा यज्ञशाला, सिद्धस्थान, विष्णुपादुका, भ्यूटावर र महापोखरीको भ्रमण गराई त्यहाँको धार्मिक, प्राकृतिक र पर्यटकीय महत्वको बारेमा बताइदिनुहोस् ।

पाठ-४

हाम्रा धार्मिक स्थलहरू

मिति...........

साथीलाई चिठी

प्रिय साथी राधा ! मिठो सम्झना एवं धेरैधेरै माया। यहाँ हामी आरामै छौं ।त्यहाँ तिम्रो कुशलताको कामना गर्दछु। हिजो तिमीले पठाएको ईमेल पढें। निकै खुसी लाग्यो। विद्यालय बिदाको समयमा परिवारसँग घुमेका ठाँउहरूको बारेमा लेखेकी रहिछौ ।साँच्चै हामी प्राकृतिक,धार्मिक तथा सांस्कृतिक विविधतामा कति धेरै धनी छौं है ! सम्झिदै आनन्द लाग्छ ।

आज म पनि तिमीलाई मेरो वरपरका महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरूको बारेमा ईमेलमार्फत बताउँदै छु। मेरो घर रेसुङ्गा नगरपालिका वडा नं. १ मा पर्छ ।यो तम्घासको मुख्य बजार क्षेत्र हो। तम्घास बजारभित्र थुप्रै मठमन्दिरहरू रहेका छन्। यी मन्दिरहरूमा नित्य पूजा हुन्छ। विशेष अवसर तथा चाडपर्वको समयमा धूमधामकासाथ पूजा गरिन्छ। दशैंको समयमा त सबै मन्दिरहरू चिटिक्क सिंगारिएका हुन्छन् जसको कारण गाउँटोलको सौन्दर्य नै बढेको महसुस हुन्छ।

मेरो घरनजिकै राममन्दिर र शिवालय छन्। अलि पर बसपार्कदेखि माथि भगवती मन्दिर रहेको छ ।पारिपट्टि अर्जुनडाँडामा रहेको अर्जुन भगवती मन्दिर, उपल्लो तम्घासमा रहेको तम्घासस्थान मन्दिर, धागिथुमको भगवती मन्दिर हाम्रा आस्थाका केन्द्र हुन्। त्यस्तै मेरो घरबाट अलि तल झरेपछि राँगेढुङ्गामा रहेको विश्वकर्मा बाबाको मन्दिर तथा जोगिथुममा रहेको भगवती मन्दिर हाम्रा महत्वपूर्ण धार्मिक स्थल हुन्।

विश्वकर्मा मन्दिर

तम्घासस्थान मन्दिर

अँ साँच्चै ! म त लेख्नै बिर्सिएकी, तम्घास बजारबाट अलि माथि चढेपछि प्रसिद्ध धार्मिकस्थल रेसुङ्गा पुगिन्छ। रेसुङ्गामा विभिन्न देवीदेवताका मठमन्दिरहरू रहेका छन्। त्यहाँ देशविदेशका मानिसहरू दर्शन गर्न आउँछन्। हिजो मात्रै हामी सबै परिवारले रेसुङ्गा घुमफिर गऱ्यौं। आहा ! रेसुङ्गामा कति धेरै हेर्नलायक मठमन्दिर तथा प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेछन्। फुर्सद मिल्यो भने तिमी पनि आफ्नो परिबारसँग रेसुङ्गा घुम्न आउनू। सँगै घुमौला ।यहाँ उल्लेख गरिएका मठमन्दिरहरू त उदाहरण मात्रै हुन्। हाम्रो नगरपालिकाभित्र यस्ता थुप्रै धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् ।ती हाम्रा अमूल्य सम्पत्ति हुन्। आजलाई यत्ति लेखें। अर्को ईमेलमा धेरै कुरा लेख्नेछु। तिमीले पनि तिम्रो वरपर रहेका धार्मिक स्थलहरूको बारेमा लेखेर पठाउनू । आजलाई यत्ति, अर्को बिद्युतीय पत्रमार्फत फेरि भेटौंला ।

तिम्रो साथी

रक्षा

तम्घास गुल्मी

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) हाम्रो नगरपालिका प्राकृतिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक विविधतामा निकै............छ ।

ख) ....समयमा सबै मन्दिरहरू चिटिक्क सिंगारिएका हुन्छन् ।

ग) बसपार्कदेखि माथि........................मन्दिर रहेको छ ।

घ) रेसुङ्गा प्रशिद्ध..........एवं..........................स्थल हो ।

२. ठीक भए (✓)र बेठीक भए (x)चिह्न लगाउनुहोस्-

क) तम्घास बजारभित्र थुप्रै मठमन्दिरहरू रहेका छन्। ☐

ख) राँगेढुङ्गामा शिवालय मन्दिर रहेको छ। ☐

ग) अर्जुन डाँडामा भगवतीको मन्दिर छ। ☐

घ) रेसुङ्गा पर्यटकीय स्थल होइन्। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) राधाको घर नजिकै रहेका मन्दिरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) उपल्लो तम्घासमा रहेको प्रशिद्ध मन्दिर कुन हो ?

ग) रेसुङ्गा तपोभूमिमा कहाँकहाँबाट पर्यटक आउँछन् ?

घ) रेसुङ्गा नगरक्षेत्रमा रहेका कुनै चार मन्दिरहरूको नाम लेख्नुहोस्।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) चिठीमा उल्लेख गरिएका धार्मिक स्थलहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य-

आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर तपाईंको वडाभित्र रहेका धार्मिक स्थलहरूको नाम र महत्व लेखेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यालय रहेको वडाभित्र पर्ने महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरू भ्रमण गराई त्यहाँको धार्मिक महत्वको बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ-१

स्वस्थकर र अस्वस्थकर खाना

बजारका पत्रु खाना शत्रु ठानेमा
दुःख हुन्न गुरुमाले भन्या मानेमा।
पाकेटका बन्द खाना किन रोजेको
कुराउनी खान्छु म त घरै घोटेको ।
चिसो कोक, फेन्टा आदि खानु हुँदैन
दही मही पायो भने छाड्नु हुँदैन ।
आटो ढिंडो तागतिलो किन नखाने ?
पछि आफै रोगी हुन्छौं ऐले नमाने।
मकै भट्ट भुटी खान्छु कऱ्याम कुरुम
चिउरा पनि खान्छु म झ्याम झुरुम,
सातु बनाई राख्नु भा छ हजुरआमाले
दूधमा घोली खान्छु म त कति मजाले।
फापर, कोदो, गहुँको रोटी मीठो मान्छु म,
मटर,चना मिलाएर छोले खान्छु म।
स्वस्थ हुन घरकै खाना सधैं खान्छु म,
स्कुलमा नास्ता टिफिन घरकै लान्छु म।

सागसब्जी खानु है त घरै फलाको
बजारको हुन सक्छ विष मिलाको।
आजलाई यत्ति कुरा जानी राखौं है
मैले भन्या साथी भाइ मानी राखौं है।

पाकेट बन्द खाना

मकै बट्ट

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) गुरुआमाले भनेको मानेमा..............हुँदैन।

ख) म त घरै बनाएको................. खान्छु।

ग) हजुरआमाले................. बनाई राख्नु भएको छ।

घ) आटो, ढिंडो................हुन्छ।

२. ठीक भए (√) र बेठीक भए (x) चिह्न लगाउनुहोस्।

क) घरका खानाभन्दा बजारका खाना स्वस्थकर हुन्छन्। ☐

ख) कोक, फेन्टा, आइसक्रिम जस्ता चीज धेरै खानु हुँदैन। ☐

ग) बजारमा पाइने केक स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छ। ☐

घ) फापर, कोदो, गहुँको रोटी पोषिलो हुन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) पत्रु खानालाई किन शत्रु मान्नुपर्छ ?

ख) तपाईंलाई बजारका खाना मन पर्छ कि घरका ?

ग) तपाईंले घरमा कस्ता किसिमका खानेकुराहरू खानुहुन्छ ?

घ) अस्वस्थ भोजनले मानिसको शरीरलाई कस्तो असर गर्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) हामीले घरमा बनाएका खाना किन खानुपर्छ ? कारणहरू बताउनुहोस् ।

परियोजना कार्य-

अभिभावकको सहयोग लिई स्वस्थकर र अस्वस्थकर भोजनका बीच पाइने भिन्नता लेखेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

हाम्रो खाना तथा खाजाका प्रयोग भइरहेका चीजबीजहरू कहाँ र कसरी उत्पादन गरिएका हुन्छन् भन्ने विषयमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई तलका फरकफरक विषय दिनुहोस् र पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

समूह क - गाउँघरमा पाइने भोजनका चित्रहरू

समूह ख - बजारमा पाइने प्याकेट बन्द खानाका चित्रहरू

समूह ग - स्वस्थकर भोजनका फाइदाहरू

समूह घ - अस्वस्थकर भोजनका बेफाइदाहरू

पाठ-२

सन्तुलित भोजन

पोषिलो खाना

फलफूल

प्राणी वा वनस्पति सम्पूर्ण सजीवहरूलाई जीवित रहनका लागि खानाको आवश्यकता पर्छ। सबैका खाना प्राप्त गर्ने र खाने तरिका आ-आफ्नै हुन्छन्। मानिस त्यस्तो प्राणी हो जसले आफूलाई चाहिने खाना उब्जाउँछ, ओसारपसार गर्छ र चाहनाअनुसार परिकार बनाई खान्छ। स्वस्थ शरीरका लागि स्वस्थकर भोजनको आवश्यकता हुन्छ ।

स्वस्थकर खाना

हाम्रो शारीरिक र मानसिक विकासका लागि स्वस्थकर भोजन चाहिन्छ। शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषकतत्वहरू कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन, खनिज पदार्थ र चिल्लो पदार्थ सबै ठीकठीक मात्रामा समावेश भएको खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ । सन्तुलित भोजन नै स्वस्थकर खाना हो । त्यसैले हाम्रो दैनिक खानामा यी सबै तत्वहरू समावेश हुनुपर्छ। यी तत्वहरू प्राप्त हुने खाद्य वस्तुहरू यस प्रकार छन्-

अन्न: गहुँ, जौ, चामल, मकै, कोदो, फापर आदि कार्बोहाइड्रेटका मुख्य स्रोत हुन्। यिनबाट शरीरलाई आवश्यक पर्ने ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।

दाल र गेडागुडी : चना, राजमा, सोस्ता, झिलङ्गी, सिमी, केराउ,अडहर, मुग, मसुरो आदि दाल र गेडागुडी हुन्। यिनीहरू प्रोटिन र फाइबरका मुख्य स्रोत हुन् । यिनबाट शरीरको वृद्धिविकास हुन्छ ।

तरकारी

साग, काउली, ब्रोकाउली, बन्दा, गोलभेडा, मूला, गाजर, कबेली आदि तरकारी हुन्। यिनीहरू प्रोटिन, भिटामिन, खनिज र फाइबरका राम्रा स्रोत हुन् ।

फलफूल

स्याउ, सुन्तला, केरा, आँप,बेलौती, आरु, आरुबखडा, काफल, ऐंसलुलगायत मौसम अनुसारका फलफूलहरू हुन्। यिनीहरू भिटामिन, खनिज पदार्थ र फाइबरका प्रमुख स्रोत हुन् ।

माछा, मासु र अण्डाः यिनीहरू प्रोटिनका मुख्य स्रोत हुन् ।

दुग्धजन्य पदार्थः दूध, दही, पनीर, कुरौनी आदि क्याल्सियम र प्रोटिनका मुख्य स्रोत हुन् ।

चिल्लो पदार्थः घिउ, तेल आदि चिल्लो पदार्थका मुख्य स्रोत हुन् ।

अस्वस्थकर खाना

पोषकतत्वको कमी भएका, बासी, सडेगलेका र क्यालोरी, चिल्लो, गुलियो र नुनिलो धेरै भएका खानाहरू अस्वस्थकर खाना हुन् । यस्ता खाना नियमित खानाले हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ।

अस्वस्थकर खानाका उदाहरणहरू

प्रशोधित खानाः पिज्जा, बर्गर, तयारी चाउचाउ, बिस्कुट, चिप्स, चिजबल, कुरकुरे, दालमोठलगायतका प्याकेटबन्द खानेकुराहरू प्रशोधित खाना हुन् । यिनीहरूमा अनावश्यक क्यालोरी , नुन, चिनी र अस्वस्थकर चिल्लो पदार्थ र रसायनको मात्रा बढी हुन्छ ।

मिठाई र गुलिया पेय पदार्थ

चकलेट, केक, सोडा, मिठाई, प्याकेटजुस, कोक, फेन्टा आदि। यिनीहरूमा गुलियो पदार्थ र रसायनको मात्रा धेरै हुन्छ ।

धेरै चिल्लो भएको खाना

तारेका, घ्यूतेलमा भुटेका खानेकुराहरू धेरै चिल्लो भएका खानेकुराहरू हुन् । यिनीहरूमा अस्वस्थकर चिल्लो पदार्थ धेरै हुन्छ।

स्वस्थकर र अस्वस्थकर खानामा भिन्नता

स्वस्थकर खाना	अस्वस्थकर खाना
शरीरलाई चाहिने सबै पोषकतत्वहरू समावेश हुन्छन् ।	कुनै निश्चित तत्व अत्याधिक र कुनै अति न्यून मात्रामा हुन्छन् ।
यसले सन्तुलितरूपमा शारीरिक र मानसिक विकास गर्छ ।	यसले शरीरमा अत्यधिक मोटोपन वा दुब्लोपन ल्याउँछ ।
यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।	यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउँछ ।
शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गरी फुर्ती बढाउँछ ।	उच्च रक्तचाप र हृदयरोगको सम्भावना बढाउँछ ।
हाड र मांसपेसी बलियो बनाउँछ ।	हाड र मांसपेसी कमजोर बनाउँछ ।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस्-

क) सन्तुलित भोजन नै..............................खाना हो ।

ख) अन्नबालीहरू..........................का मुख्य स्रोत हुन् ।

ग) दाल र गेडागुडीमा...................तत्व पाइन्छ।

घ) दूधमा प्रशस्त मात्रामा................पाइन्छ ।

२. ठीक भए (√) र बेठीक भए (x) चिह्न लगाउनुहोस्-

क) खानाको काम भोक मेटाउने मात्रै हो। ☐

ख) सडेगलेका तथा बासी खानेकुरा खानु हुँदैन। ☐

ग) प्याकेटबन्द खानेकुराहरूले स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँदैनन् । ☐

घ) अस्वस्थकर खानाले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर गर्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) स्वस्थकर खाना भनेको के हो ?

ख) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?

ग) प्रोटिनका स्रोतहरू केके हुन् ?

घ) बासी खाना खाँदा के हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) स्वस्थकर र अस्वस्थकर खानामा फरक देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईंले घरमा के-कस्ता स्वस्थकर खाना खाने गर्नु भएको छ? लेखेर ल्याउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

स्वस्थकर खाना खाने तरिकाका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई छलफल गराई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ-३

सुताइ, बसाइ र उठाइ

रीता कक्षा ४ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन्। उनकी आमा बिरामी भएकी छन्। उनलाई ढाड दुख्ने समस्याले सताएको धेरै भयो।उनको स्वास्थ्यपरीक्षण गर्दा डाक्टरले सही किसिमले उठ्ने, बस्ने र सुत्ने तरिका नमिलेकोले उनको शरीरमा समस्या आएको बताए ।डाक्टरले रीताकी आमालाई सही तरिकाले उठ्ने, बस्ने र सुत्ने तरिकाको बारेमा यसरी सल्लाह दिए -

कसरी उठ्ने, बस्ने र सुत्ने -

- खाना खाने बित्तिकै, सुत्नु हुँदैन । खाएको कम्तिमा पनि दुई घण्टापछि सुत्नुपर्छ।
- सुत्दा जहिले पनि ढाड, गर्दन र टाउको सिधा हुनुपर्छ।
- सुत्दा सधैं पूर्व वा दक्षिण दिशामा सिरान गर्नुपर्छ।
- राति समयमै सुत्नुपर्छ।बिहान सकेसम्म चाँडो उठ्नुपर्छ।
- निद्राबाट जागेपछि एक्कासि उठ्नु हुँदैन ।
- उठ्दा हातखुट्टा चलाएर बायाँ कोल्टे परी दायाँ हातले टेकेर विस्तारै उठ्नुपर्छ ।

बसाइ

- बस्दा ढाड, गर्धन र टाउको सिधा हुनुपर्छ ।
- लामो समय उपरखुट्टी लगाएर र पलेटी कसेर बस्दा घुँडा दुख्ने र खिइने समस्या हुन्छ।
- खाना खाएलगत्तै बज्रासनमा बस्दा राम्रो हुन्छ ।

वज्रासन

सुताइ

उठाइ

सूर्यनमस्कारका चरणहरु

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस्-

क) सुत्दा जहिले पनि ढाड, गर्दन र.........सिधा हुनुपर्छ।

ख) निद्राबाट जागेपछि....................उठ्नु हुँदैन

ग) उठ्दा हातखुट्टा चलाएर ....परी दायाँ हातले टेकेर विस्तारै उठ्नुपर्छ ।

घ) खाना खाएलगत्तै............मा बस्दा राम्रो हुन्छ ।

२. ठीक भए (√) र बेठीक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) सुत्दा सधैं उत्तर दिशामा सिरान गर्नुपर्छ। ☐

ख) राति समयमै सुत्नुपर्छ । ☐

ग) उठ्दा हातखुट्टा चलाएर बायाँ कोल्टे परी दायाँ हातले टेकेर विस्तारै उठ्नुपर्छ । ☐

घ) लामो समय उपरखुट्टी लगाएर र पलेटी कसेर बस्दा फाइदा हुन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) रीताकी आमालाई के भएको थियो ?

ख) डाक्टरले रीताकी आमालाई के विषयमा सल्लाह दिए ?

ग) सुत्दा सिरान कता गर्नुपर्छ ?

घ) उठ्ने सही तरिका के हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) सही सुताइ कस्तो हुनुपर्छ ? बुँदागतरूपमा लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

योगप्रशिक्षकलाई आमन्त्रण गरी सूर्यनमस्कारको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ-१

बाढी र आगलागी

बाढी

खोला नदीनालाहरूमा पानीको सतह बढ्नुलाई बाढी भनिन्छ ।अधिक वर्षाका कारण आसपासबाट भलहरू डोलिंदै खोल्साखोल्सी भएर तलतिर बग्छन् ।सबै खोल्साखोल्सीबाट बगेको पानी खोलाहरूमा पुग्दा खोलामा पानीको सतह बढ्छ र बाढी आउँछ ।बाढीले प्रकृतिको बनाबट र मानवनिर्मित संरचनाहरूमा असर गर्छ ।

बाढीबाट हुने असरहरूः

- जनधनको क्षति गर्छ ।
- कृषियोग्य जमिनमा क्षति पुऱ्याउँछ ।
- घरगोठ, उद्योग र कलकारखानामा क्षति पुऱ्याउँछ ।
- विकासका संरचनाहरू-सडक, पुल, विद्युतगृह, कुलो, नहर आदिमा क्षति पुऱ्याउँछ ।
- वनजंगल, वनस्पति तथा वन्यजन्तुको नाश गर्छ ।
- वातावरण बिगार्छ ।
- रोगको प्रकोप निम्त्याउँछ ।

आगलागी

कुनै पनि स्थानमा अनियन्त्रित रूपमा आगो फैलिने घटना आगलागी हो। यसले घर, वनजङ्गल, उद्योग, सवारीसाधन वा कुनै पनि ठाउँमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ। आगलागी प्राकृतिक घटना र मानवका असावधानीपूर्ण क्रियालापका कारणले हुनसक्छ ।

आगलागीका असरहरू:

- *घरगोठ जलेर नष्ट हुन्छन् ।*
- *गोठका गाई, भैंसी, बाखा, घाँसपात, आदिको क्षति हुन्छ ।*
- *घरमा आगलागी हुँदा लत्ताकपडा, भाँडाकुँडा, अन्नपात र मानवीय क्षतिसमेत हुनसक्छ ।*
- *वनजंगलमा आगलागी हुँदा त्यहाँका बहुमूल्य जडीबुटी, बोटबिरूवा, घाँसपात, काठदाउरा, पशुपक्षी आदिको क्षति हुन्छ ।*
- *खानेपानीका पाइप नष्ट हुनुका साथै पानीका मुहानमा समेत प्रतिकूल असर पर्छ ।*

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) अत्यधिक वर्षाका कारण...........................आउँछ ।

ख) बाढीले कृषियोग्य जमीनमा.................... पुऱ्याउँछ ।

ग) ....रूपमा आगो फैलिनु आगलागी हो ।

घ) आगलागीले घरगोठ जलेर..............हुन्छन्।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) आगलागी प्राकृतिक विपद् हो। ☐

ख) फुकेर आगलागी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ☐

ग) बाढीले रोगको प्रकोप निम्त्याउँछ । ☐

घ) बाढीले वातावरण सपार्छ । ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) बाढी भनेको के हो ?

ख) आगलागी के-कस्ता कारणले हुन्छ ?

ग) बाढीका कुनै दुई असर लेख्नुहोस्।

घ) आगलागीबाट हुने कुनै दुई असर उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईंको जानकारीमा रहेको कुनै एउटा आगलागी वा बाढीको घटनाका बारेमा लेखेर ल्याउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन- श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट बाढी तथा आगलागीबाट हुने असरहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठ-२

वन्यजन्तु र पशुपक्षी

हाम्रो वनक्षेत्रमा पाइने जीवजन्तु र चराहरू

हामी वरिपरिको हावा, पानी, बोटविरूवा, वनस्पति आदिको समग्ररूप नै वातावरण हो ।पृथ्वीमा बसोबास गर्ने समग्र प्राणीजगत् र वनस्पति वातावरणबाट प्रभावित हुन्छन् ।

पाखनभेद

गुराँस

वातावरणअनुसार फरकफरक ठाउँमा फरकफरक किसिमका वनस्पति, जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीहरू पाइन्छन् ।यी सबै वनस्पति, जीवजन्तु र चराचुरुङ्गी पनि वातावरणका महत्वपूर्ण अङ्ग हुन्।रेसुङ्गा नगरपालिकाको हावापानी समशीतोष्ण छ ।यो हावापानीमा पाखनभेद, गुँरास, सतुवा, चिराइतो, हर्रो, घिउकुमारी(एलोवेरा), बोजो, टिमुर, सुनकाउली, अमला, पुदिना, तुलसी आदि जडीबुटीहरू पाइन्छन् ।

यहाँ चितुवा,मृग,बँदेल, घोरल ,बाँदर, ढेंडुवा ,दुम्सी, खरायो, डुकुरे मुसा आदि

तित्रो

चितुवा

कालिज

खरायो

वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् ।यहाँ काँडे भ्याकुर , चील ,कालिज ,गिद्ध, सुनगिद्ध, तित्रो, सारी, ढुकुर, भंगेरा, कोइली, कौवा, लाटोकोसेरो, जुरेली, गौंथली, फिस्टो, न्याउली आदि चराचुरुङ्गीहरू पाइन्छन् ।

वन्यजन्तु एवं चराचुरुङ्गीहरूको महत्व

पृथ्वीका सबै प्राणी एवं वनस्पतिहरू एकअर्काका सहयोगी हुन्छन्।हाम्रो मानवजीवन र वातावरणलाई सुन्दर गराउनमा वनस्पतिसहित जीवजन्तु, पशुपक्षीहरूको योगदान

छ। हाम्रो जीवनलाई चाहिने सन्तुलित वातावरणको निर्माण, आहारविहार, कृषिउत्पादन, पर्यटन, आयआर्जन सबैमा कतै न कतै यी प्राणीहरूको भूमिका हुन्छ। त्यसैले हामीले पशुपक्षीलाई माया गर्नुपर्छ ,संरक्षण गर्नुपर्छ ।

संरक्षण गर्दाका फाइदाहरू-

- वन्यजन्तु र पशुपक्षीहरूबाट खाद्यश्रृंखलामार्फत वातावरण सन्तुलित हुन्छ।
- माटोको उर्वराशक्ति बढ्छ ।
- आयआर्जनमा सहयोग पुग्छ ।
- जीवजन्तु र पशुपंक्षीहरूबाट उपयोगी तत्वहरू प्राप्त हुन्छन् ।
- पर्यटन विकास, मनोरन्जन र रोजगारीका अवसरहरू प्राप्त हुन्छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा भर्नुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको वातावरण................छ।

ख) वनस्पति, जीवजन्तु र चराचुरुङ्गी पनि................महत्वपूर्ण अङ्ग हुन् ।

ग) सुनकाउली रेसुङ्गा नगरपालिकाक्षेत्रमा पाइने...........हो ।

घ) जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीबाट.............सन्तुलित हुन्छ ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) सुनगिद्ध रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा पाइने चरा हो । ☐

ख) चितुवा रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा पाइँदैन । ☐

ग) रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा प्रशस्त गुराँस पाइन्छन् । ☐

घ) पशुपक्षी र वन्यजन्तुको पर्यटन विकास र मनोरञ्जनमा कुनै भूमिका हुँदैन । ☐

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्-

क) वातावरण भनेको के हो ?

ख) पशुपक्षी र वन्यजन्तुका कुनै तीन महत्व लेख्नुहोस्।

ग) कुनै पाँच जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) कुनै पाँच चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) वन्यजन्तु र पशुपक्षीको संरक्षण गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

स्थानीयस्तरमा तपाईंले देखेका जडीबुटी, वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गीका नाम लेखेर ल्याउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट विद्यालय रहेको वडाभित्र पाइने जडीबुटी, वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गीको पहिचान गराई महत्वसमेत बताइदिनुहोस् ।

पाठ-३

वातावरण र विकास

वातावरण भन्नाले हाम्रो वरपरका जीवजन्तु, वनस्पति, भौतिक, रासायनिक, जैविक तत्वहरूसहितको समग्र प्रणालीलाई बुझिन्छ। यो प्रणालीले सम्पूर्ण जीवका लागि जीवनको आधार प्रदान गर्छ। प्राकृतिक स्रोतहरू जस्तैः हावा, पानी, माटो, वनस्पति आदि वातावरणका महत्वपूर्ण भाग हुन्। वातावरणले पृथ्वीको सन्तुलन र मानव जीवनको अस्तित्वलाई सुनिश्चित गर्छ ।

विकास भनेको मानिसहरूको जीवनस्तर सुधार गरी जीवनशैली सहज बनाउनको लागि गरिने आर्थिक, सामाजिक र भौतिक परिवर्तन हो । विकासअन्तर्गत सडक, पुलपुलेसा, भवनलगायतका मानवनिर्मित भौतिक संरचनाहरू पर्छन् ।

विकास र वातावरणबीच नजिकको सम्बन्ध छ। विकासका कामहरू गर्दा वातावरणीय सन्तलुनलाई ध्यान दिनुपर्छ । वातावरणलाई नकारात्मक प्रभाव नपर्ने गरी विकासकार्य गर्नुपर्छ । असन्तुलित विकासले मानवजीवनमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ। असन्तुलित विकास विनाशको कारण बन्न सक्छ। विकासका कामहरू गर्दा वनजंगल, बोटविरुवा, पानीका मुहान, सिमसारक्षेत्र, ऐतिहासिक, पौराणिक, पुरातात्विक महत्वका स्थानहरू, मानवबस्ती,

जीवजन्तुहरूको बासस्थान आदिको अवस्थालाई क्षति नहुने गरी गर्नुपर्छ। वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन गरेर मात्र विकासका कार्य अगाडि बढाउनुपर्छ ।

अभ्यास

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) वातावरणले सम्पूर्ण जीवका लागि......................प्रदान गर्छ ।

ख) वातावरणले मानव जीवनको..........लाई सुनिश्चित गर्छ ।

ग) विकासले मानिसको.....................सहज बनाउँछ ।

घ) विकासका कामहरू गर्दा वातावरणीय............लाई ध्यान दिनुपर्छ ।

५. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनु होस्-

क) विकास र वातावरणबीच नजिकको सम्बन्ध छ । ☐

ख) वातावरणले मानव जीवनलाई खासै प्रभाव पार्दैन । ☐

ग) विकासले मानिसहरूको जीवनस्तर सुधार हुन्छ । ☐

घ) असन्तुलित विकासले मानवजीवन सहज बन्छ। ☐

६. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) वातावरण भनेको के हो ?

ख) विकास भन्नाले के बुझिन्छ ?

ग) वातावरण र विकासबीच कस्तो सम्बन्ध छ ?

घ) विकासका कामहरू गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईंको वडामा भएका विकासकार्यको अवलोकन गरी त्यसले वातावरणमा पारेको प्रभावबारे जानकारलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट वातावरण र विकासको परिचय गराउँदै तिनीहरूको अन्तरसम्बन्धको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

पढौं र बुझौं

सन्तुलित विकासका प्रभाव

- वातावरण संतुलित भई विकास दिगो हुन्छ ।
- प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण हुन्छ ।
- प्रदूषणको नियन्त्रण हुन्छ ।
- प्राणी र वनस्पतिको संरक्षण गर्छ ।
- हरियाली र सुन्दरतामा वृद्धि हुन्छ ।

असन्तुलित विकासका प्रभाव

- हावापानी र वातावरणमा क्षति हुन्छ ।
- वनजंगल र प्राणीजगतमा क्षति पुऱ्याउँछ। ।
- पृथ्वीको तापक्रम बढ्छ ।
- रोगव्याधि बढ्छन् ।
- जलवायुमा तीव्र परिवर्तन हुन्छ ।

पाठ-४

हाम्रो जलस्रोत

हामीलाई प्राप्त हुने पानीका स्रोतहरूलाई जलस्रोत भनिन्छ। नदी, ताल, पोखरी, कुवा, पँधेरा, झरना, मूल, वर्षा, हिमनदी आदि जलस्रोतका उदाहरणहरू हुन्। वनस्पति, जीवजन्तु, तथा मानवजीवनका लागि पानी अनिवार्य हुन्छ।पानीविना जीवन असम्भव छ ।

रेसुङ्गा नगरपालिकामा जलस्रोतको मुख्य केन्द्र रेसुङ्गा वनक्षेत्र हो ।यसक्षेत्रका मुहानहरूबाट प्राप्त पानी रेसुङ्गा नगरपालिकाका प्रायः सबै घरधुरीमा पुगेको छ ।

यहाँका वस्तीहरू रेसुङ्गाकै जलस्रोतमा निर्भर छन् ।अधिकांश पानीका मुहानहरू मानववस्तीभन्दा माथि रेसुङ्गा वनक्षेत्रमा रहेकोले पानीको उपयोगमा सहजता आएको छ ।मूलबाट निस्किएको पानी खोल्साखोल्सी, गाउँबस्ती हुँदै तलतिर बगेको छ ।जुन पानी पिउने, सरसफाइ गर्ने, सिंचाइ गर्ने आदि कार्यमा प्रयोग गरिएको छ।

रेसुङ्गाको उत्तर शिरबाट बग्ने साउने , ठूला खोला, रेसुङ्गाकै शिरबाट पूर्व दक्षिणमा बग्ने भँगारी खोला, ह्राक्ने छहरा, तम्घास टुनीखोला हुँदै बग्ने रैंदी खोला, अर्खले हुँदै बग्ने भालुखोला, आदि सबै रेसुङ्गा वनक्षेत्रबाट उत्पन्न जलस्रोत हुन् ।यी बाहेक काला खोला, सिमिचौर खोला, सिस्न्यार खोला आदि पनि रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्रका जलस्रोतहरू हुन्।

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र सञ्चालित सानाठूला सबै खानेपानी आयोजनाहरूको स्रोत रेसुङ्गा वनक्षेत्र नै हो।रेसुङ्गा वनक्षेत्रका मुहानहरूबाट उपलब्ध पानीका साथै वर्षाको पानी संकलन ,बोरिङ, लिफ्टिङ आदि प्रक्रियाबाट पानीका स्रोतको व्यवस्थापन गरी उपभोग गरिएको छ।छल्दी, पनाहा, बडीगाड जस्ता नदीहरूबाट उपलब्ध पानी सिंचाइलगायतका कार्यमा उपयोग गरिएको छ ।

रेसुङ्गा नगरपालिकाको गौरवको आयोजनाको रूपमा सञ्चालित मझेङ खानेपानी आयोजनाले रेसुङ्गाको सम्पूर्ण क्षेत्रलाई पर्याप्त पानी उपलब्ध गराउने लक्ष्य लिएको छ।

यस बाहेक तम्घास बृहत् खानेपानी लिफ्टिङ आयोजना, पधेंराथरी सेतीखोली लिफ्टिङ आयोजना, दोबिन्दा छहरा खानेपानी आयोजना, रेसुङ्गा खाने पानी आयोजना, उपल्लो तम्घास खाने पानी आयोजनालगायत रेसुङ्गा नगरपालिकाका प्रायः सबै वडाहरूमा रहेका सानाठूला आयोजनाहरूले नगरबासीहरूलाई खानेपानी व्यवस्थित रूपमा उपलब्ध गराउँदै आएका छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) पानीका स्रोतहरूलाई.............भनिन्छ ।

ख) पानीबिना......................असम्भव छ ।

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाको जलस्रोतको मुख्य केन्द्र........हो ।

घ) ....रेसुङ्गा नगरपालिकाको गौरवको योजना हो ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) पानी बाँच्नको लागि अनिवार्य हुन्छ । ☐

ख) ठूलाखोला रेसुङ्गाको शिरबाट दक्षिणतर्फ बग्छ । ☐

ग) रेसुङ्गाका बस्तीहरू रेसुङ्गा वनक्षेत्रको जलस्रोतमा आश्रित छन् । ☐

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा लिफ्टिङ खानेपानी आयोजनाहरू छैनन् । ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) जलस्रोत भनेको के हो ?

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाको जलस्रोतको केन्द्र कहाँ हो ?

ग) पानीका उपयोगहरू केके हुन् ?

घ) मझेङ खानेपानी आयोजनाको लक्ष्य के हो ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको पायक पर्ने कुनै एक खानेपानी आयोजनाको बारेमा आयोजनाका सञ्चालकलाई सोधी लेखेर ल्याउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

पानीका स्रोत, उपयोग र यसको महत्वका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

पढौं र बुझौं

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र सञ्चालित खानेपानी योजनाहरू-

१. नेटा खानेपानी तथा सरसफाइ योजना वडा नं-७
२. बाखेछेंडा बागमारे खानेपानी योजना वडा नं.-४
३. कुवापानी पहिरे खानेपानी योजना वडा नं-१३
४. जोरपानी थालेमाले लिफ्टिङ्ग खानेपानी योजना वडा नं. १०
५. पधेंराथरी, सेतीखोली खानेपानी उपभोक्ता समिति धागिथुम वडा नं १,२ र ३
६. च्यानडाँडा खानेपानी उपभोक्ता समिति वडा नं-१० सिमिचौर
७. ठूला पधेंरा खानेपानी उपभोक्ता समिति वडा नं-१० सिमिचौर
८. लप्सी सिमाघाट खानेपानी उपभोक्ता समिति वडा नं ६
९. सानो भाल्दी जाबुने खानेपानी उपभोक्ता समिति वडा नं १०
१०. सिमिचौर खानेपानी सङ्कलन वडा नं. १०
११. खोरिया खानेपानी योजना वडा नं ३ बेहोंरे
१२. आँपपाटा-बेलपाटा खानेपानी योजना वडा नं १० सिमिचौर
१३. साउने खोला खानेपानी उपभोक्ता समिति वडा नं. १० सिमिचौर
१४. उर्लेनी खानेपानी योजना वडा नं १२ र १३ दुबीचौर
१५. चमेरेदुला खानेपानी उपभोक्ता समिति वडा नं. १० सिमिचौर
१६. पोखराचौर-हर्राचौर-गुरुङगाउँ खानेपानी उपभोक्ता समिति वडा नं-६
१७. सित्ले खानेपानी उपभोक्ता समिति अर्खले वडा नं-४
१८. भण्डारीटोल खानेपानी योजना खानेपानी योजना वडा नं-४
१९. च्वाङखोला-भूतेछहरा-कोलपोखरा-सिद्धस्थान खानेपानी योजना वडा नं-४
२०. झिर्मी-राङवास खानेपानी योजना वडा नं १० र ११

२१. अर्खेखोला खानेपानी तथा सरसफाइ योजना वडा नं ७ र ९
२२. उर्लेनी खानेपानी योजना वडा नं १२ र १३
२३. बालकाटे भुतेछहरा-सोलार लिफ्टिङ्ग खानेपानी योजना वडा नं ६
२४. खोतखोते खिर्राका रुख भुवनपानी वडा नं ५
२५. मोहोराइ-लिसाका रुख खानेपानी सरसफाइ योजना वडा नं १०
२६. बसारी खानेपानी योजना वडा नं १२
२७. रोलखोला कोलपोखरा सिद्धस्थान वडा नं ३
२८. घामताप्ने-जुकेपानी खानेपानी योजना वडा नं १
२९. ढुङ्गामुनी खानेपानी योजना झाक्रेभिर वडा नं १२ र १३
३०. धारापानी खानेपानी योजना वडा नं १४
३१. आँपपाटा-बेलापाटा खानेपानी योजना राङबास वडा नं ११
३२. तल्लो भँगारी-खहरेखोला खानेपानी योजना वडा नं १३
३३. झारखोला -कपनघाट खानेपानी योजना वडा नं १०
३४. खहरे खानेपानी योजना वडा नं १४ रातामाटा
३५. बुढीचौर खानेपानी योजना वडा नं ८ र ९
३६. ठूलोपधेरा-उर्लेनी-रानीपोखरा खानेपानी योजना वडा नं १२
३७. रोयनपानी-भुवनपानी खानेपानी उपभोक्ता समिति वडा नं ५
३८. सेउघा-जोगीथुम खानेपानी योजना वडा नं ४
३९. गुल्टुङखोला खानेपानी योजना वडा नं.१३
४०. चिउरेनी-भाल्दी-डाँडाखर्क-राङबास खानेपानी योजना वडा नं ११
४१. ठूलाचेक्मी-नयाँगाउँ खानेपानी योजना वडा नं-६

पाठ-५

फोहोरमैला व्यवस्थापन

मानव तथा अन्य जीवजन्तुका दैनिक क्रियाकलापबाट निस्कने फोहोर वस्तु वा पदार्थ, सडेगलेका, टुटेफुटेका, बचेखुचेका आदि वस्तुहरूलाई फोहोरमैला भनिन्छ।जस्तैः मलमूत्र, प्रयोग गरी फालिएका प्लास्टिक, सिसा, फलाम तथा काठका टुक्राहरू एवं भान्साबाट निस्कने र अस्पताल तथा कलकारखानाबाट निस्कने फोहोर आदि हुन् ।

स्वस्थ जीवनको लागि हाम्रो घर वरिपरिको वातावरण पनि स्वच्छ र सफा हुनुपर्छ । हाम्रा खानेकुराहरू शुद्ध र सफा हुनुपर्छ । हाम्रा बाटाघाटा, खेलमैदान, घरआँगन, खोलानाला स्वच्छ र सफा हुनुपर्छ ।हामीले खाने चाउचाउ, बिस्कुट र चकलेटका खोलहरू र प्लास्टिकका काम नलाग्ने सामानहरू जथाभावी फाल्दा, दिसापिसाब जथाभावी गर्दा फोहोरमैला बढ्छ। यसले मानवस्वास्थ्य, हाम्रो समुदाय, उत्पादन, सभ्यता र संस्कारलाई समेत नकारात्मक असर पार्छ ।

फोहोरको उचित व्यवस्थापन नगर्दा पर्ने असरहरू-

- रोगहरू फैलिन्छन् ।
- वातावरण दूषित हुन्छ ।
- सिसा र प्लास्टिकजन्य वस्तुले माटोको उर्वराशक्ति घट्छ ।
- नगरको सौन्दर्य बिग्रन्छ ।

हाम्रो नगरपालिकामा शहरीकरणको प्रभाव बढ्दो छ।यसै कारणले, जनसंख्याको चाप, सवारीसाधनहरूको वृद्धि, उद्योगधन्दा, विषादि र अन्य रसायनहरूको प्रयोग पनि बढ्दै गएको छ । फोहोरको उचित व्यवस्थामा समस्या, आधुनिक खानपान र रहनसहनले

स्थानीयक्षेत्रमा पनि वातावरण प्रदूषणको सम्भावना बढ्न थालेको छ। नगरक्षेत्रमा उपकरणको बढ्दो प्रयोग, धुवाँ, धुलो, कवाड, फोहोर पानी, दूषित ढल सिधै खोलामा मिसाउने प्रवृत्ति आदिका कारण प्रदूषण बढ्दै गइरहेको छ । आगलागी हुँदा पानीका मुहान सुक्ने, चराचुरुङ्गीका वासस्थान नष्ट हुने कारणले पनि वातावरण प्रदूषित हुने गरेको छ ।यस्ता गतिविधिहरूलाई योजनाबद्ध रूपमा नियन्त्रण गर्नु जरुरी छ ।

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र फोहोरमैलाको व्यवस्थापन र वातावरणको संरक्षण गर्ने उदेश्यले **नगरविकास तथा वातावरणसंरक्षण संस्था** क्रियाशील छ। नगरपालिकाले उक्त संस्थाको सहकार्यमा नगरभित्रको फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने गरेको छ ।त्यसको लागि नगरपालिकाले उक्त संस्थालाई आवश्यक अनुदान, फोहोर ढुवानी गर्ने गाडीहरू, आवश्यक प्रशिक्षण आदि प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।

नगरवासीहरूले आ-आफ्नो घरबाट उत्पादित हुने फोहोरलाई तीन भागमा वर्गीकरण गर्छन्-

क) कुहिने फोहोरः खाना, तरकारी र फलफूलका बोक्रा, घाँसपात आदि कुहिने फोहोरहरू हुन् र यिनबाट कम्पोष्ट मल बनाई करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

ख) नकुहिने तर पुनः प्रयोग गर्न सकिनेः धातुजन्य फोहोर र प्लाष्टिक, सिसा आदि नकुहिने फोहोर हुन् ।यस्ता वस्तुहरू सङ्कलन गरी बिक्री गरिन्छ ।

ग) काम नलाग्ने फोहोरः कंक्रिट, फुटेका सिसा, मिति सकिएका औषधी आदि नकुहिने र पुनः प्रयोग गर्न नसकिने भएकोले काम नलाग्ने फोहोर हुन् । यस्ता फोहोरलाई सङ्कलन गरी फोहोर व्यवस्थापन केन्द्रमा व्यवस्थापन गरिन्छ ।

हाम्रो घरबाट उत्पादन हुने अधिकांश फोहोर ठोसरूपमा हुन्छन्। जस्तैः खाना, तरकारी र फलफूलका बोक्रा, प्लास्टिक, सिसा आदि । भाँडा माझेको पानी, कपडा धोएको, नुहाएको साबुनपानी आदि तरल फोहोर हुन्। प्लास्टिकलगायतका वस्तुहरू बाल्दा उत्पादन हुने ग्यासहरू जस्तैः कार्बनडाइअक्साइड, कार्बनमोनोअक्साइड आदि ग्यास अवस्थाका फोहोर हुन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) स्वस्थ जीवनको लागि वातावरण.........हुनुपर्छ ।

ख) हाम्रा खानेकुराहरू..........................हुनुपर्छ ।

ग) हाम्रो नगरमा सहरीकरणको............बढ्दो छ ।

घ) कुहिने फोहोरबाट..................मल बनाइन्छ ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) फोहोरले नगरको सौन्दर्य बिग्रिन्छ । ☐

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाले फोहोर व्यवस्थापन गर्दैन । ☐

ग) फोहोरलाई तीन भागमा वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गरिन्छ । ☐

घ) फोहोर व्यवस्थापन गर्दा रोग फैलिन्छ । ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

ख) फोहोर मैलाका मुख्य असरहरू लेख्नुहोस् ।

ग) नगरपालिकाद्वारा फोहोरमैला व्यवस्थापन कुन संस्थाको सहकार्यमा हुन्छ ?

घ) कुनकुन फोहोरबाट कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको घरमा कसरी फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने गर्नु भएको छ ? लेखेर ल्याउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

टोलविकास संस्थाका अध्यक्षलाई आमन्त्रण गरी उक्त टोलमा हुने गरेका फोहोरमैला व्यवस्थापन कार्यका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ-६

हरित विद्यालय

विद्यार्थीहरूमा वातावरणीय सचेतना वृद्धि गराउने उद्देश्यमा आधारित विद्यालयलाई हरित विद्यालय भनिन्छ। यस्ता विद्यालयहरूमा औपचारिक पाठ्यक्रमका अतिरिक्त वातावरण संवर्धनसम्बन्धी विषयवस्तुको अभ्यासात्मक तरिकाले व्यवहारिक ज्ञान प्रदान गर्छ। विद्यार्थीहरूलाई शिक्षा, पर्यावरण र समाजबीचको सन्तुलनका महत्वपूर्ण पक्षबारे सिकाउँछ। हरित विद्यालयले समाजलाई दिगोरूपमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। समाजलाई दिगो वातावरणीय जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ । यसबाट विद्यार्थीहरू सामाजिक जागरण, वृक्षारोपण तथा वातावरणीय समस्यासमाधान गर्न सक्षम हुन्छन् ।

हरित विद्यालयमा वृक्षरोपण तथा बालबगैचा निर्माण गरी वातावरणीय तथा प्राकृतिक सुन्दरता वृद्धि गर्ने कार्य हुन्छ। जसबाट विद्यार्थीहरूमा विद्यालयप्रतिको आकर्षण र पढाइप्रतिको रुचि बढ्छ। विद्यालयपरिसर, खेलमैदान, बरण्डा, कौसी र विद्यालय नजिकको खुला क्षेत्रमा विद्यार्थीहरूको सहभागितामा फलफूल तथा अन्य आकर्षक बोटविरुवाहरू रोप्ने, रङ्गीचङ्गी फूलहरू बगैंचा र गमलामा लगाउने, विद्यालयको वातावरण हरियालीयुक्त बनाउने कार्य हुन्छ। यस्ता कार्यमा विद्यार्थीहरूको व्यक्तिगत र

सामूहिक भावनाको अनुभूति पनि हुन्छ । *"एक विद्यार्थी, एक गमला एक फूल," र "एक विद्यार्थी एक बिरूवा" जस्ता अभियान सञ्चालन हुन्छन् ।*

विद्यालयमा सिर्जित फोहोरलाई विद्यार्थीद्वारा कुहिने, नकुहिने(प्लास्टिकजन्य), सिसा, फलाम आदिमा वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गर्ने, पुनः प्रयोग गर्ने र बिक्रीवितरण गर्ने कार्य गरिन्छ ।कुहिने फोहोरमैलाबाट कम्पोष्ट मल बनाई बोटबिरुवा र बगैंचामा प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।प्लास्टिकजन्य फोहोर, काठपात, फलाम आदि जम्मा गरी बिक्री गरेर विद्यालयको वातावरण सफा, सुन्दर र हराभरा बनाइन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) हरित विद्यालयले विद्यार्थीहरूमा वातावरणीय..........वृद्धि गर्छ ।

ख) हरित विद्यालयमा अभ्यासात्मक तरिकाले..........ज्ञान प्रदान गरिन्छ ।

ग) हरित विद्यालयले समाजलाई दिगोरूपमा....................प्रभाव पार्छ ।

घ) हरित विद्यालयमा "एक विद्यार्थी एक बिरूवा"................सञ्चालन गरिन्छ ।

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) हरित विद्यालयका विद्यार्थीहरू वातावरणीय समस्यासमाधान गर्न सक्षम हुन्छन्। ☐

ख) हरित विद्यालय भनेको विद्यालयभवनमा हरियो रङ लगाउनु हो । ☐

ग) हरित विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले फूलका बिरूवाहरू रोप्छन् । ☐

घ) हरित विद्यालयमा फोहोरको व्यवस्थापन हुँदैन । ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) हरित विद्यालय भनेको के हो ?

ख) हरित विद्यालयले विद्यार्थीहरूलाई केके कुरामा प्रेरित गर्छ ?

ग) हरित विद्यालयको विद्यालयपरिसर कस्तो हुन्छ ?

घ) हरित विद्यालयमा सञ्चालन हुने अभियानहरू केके हुन् ?

परियोजना कार्य-

हरित विद्यालयमा जस्तै तपाईंको घरलाई हरित गृह बनाउन केके गर्नु पर्ला ? लेखेर ल्याउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय परिसरमा बालबगैंचा निर्माण र बोटबिरुवा लगाउने कार्यमा सहभागी गराउनुहोस् र हरित विद्यालयको महत्व स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

इकाइ-सातः स्थानीय सामाजिक संस्थाहरू

पाठ-१

शैक्षिक संस्थाहरू

मानिस एक सामाजिक प्राणी हो। ऊ समाजविना बाँच्नै सक्दैन। समाजपरिवर्तन र विकासको लागि शिक्षा अनिवार्य छ। शिक्षा सभ्य र समुन्नत समाजको परिचायक हो। त्यसैले समुन्नत समाज बनाउनको लागि सुशिक्षाको आवश्यकता हुन्। शिक्षालाई व्यवस्थित र औपचारिक बनाउन शैक्षिक संस्थाको आवश्यकता पर्छ ।

गुल्मी जिल्लाको सदरमुकाममा अवस्थित रेसुङ्गा नगरपालिकाको शैक्षिक क्षेत्रमा आफ्नै विशिष्ट पहिचान रहेको छ । यस नगरपालिकाभित्र सामुदायिक तथा संस्थागत शिक्षण संस्थाहरू सञ्चालित छन् । यस नगरपालिकामा क्याम्पस-१, माध्यमिक विद्यालय सामुदायिकतर्फ-१२ र संस्थागततर्फ-८ गरी जम्मा २०, प्राविधिक शिक्षालय-१, आधारभूत तह १८, बालविकास केन्द्र-८, सामुदायिक सिकाइ केन्द्र २, बालसङ्गठन-१, सार्वजनिक पुस्तकालय-१ गरी जम्मा ५२ शैक्षिक संस्था रहेका छन् ।

विद्यालयपरिचय (नमूना)

हाम्रो विद्यालयको नाम................विद्यालय हो ।यो रेसुङ्गा नगरपालिकामा अवस्थित छ । यस विद्यालयमा.........कक्षासम्म पढाइ हुन्छ ।यस विद्यालयको स्थापना वि.सं...........सालमा भएको हो ।यस विद्यालयका संस्थापक अध्यक्ष .... र संस्थापक प्रधानाध्यापक...........हुनुहुन्थ्यो ।उहाँहरू दुबै समाजमा शिक्षाको विकासका लागि निरन्तर लाग्नु भएको थियो ।यस विद्यालयको स्थापना र विकासमा उहाँहरूको योगदान अतुलनीय छ।उहाँहरू हाम्रा प्रेरणाका स्रोत हुनुहुन्छ ।उहाँहरूको शैक्षिक योगदानको कदर गर्दै विद्यालयप्राङ्गणमा दुबैजनाको शालिक राखिएको छ ।

हाल यस विद्यालयको अध्यक्ष............र प्रधानाध्यापक.........हुनुहुन्छ।यस विद्यालयमा..........भवनहरू छन् ।यहाँ खेलमैदान, शौचालय, स्वच्छ खानेपानी र पुस्तकालयको समेत सुविधा रहेको छ।हाल यस विद्यालयमा.......विद्यार्थी र ...... जना शिक्षककर्मचारी रहेका छन् । यस विद्यालयले स्थापनाकालदेखि नै गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्दै आएको छ । यस विद्यालयबाट उत्पादित विद्यार्थीहरू देशका विभिन्न क्षेत्रमा उच्च ओहोदामा रही राष्टसेवा गरेका छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क)रेसुङ्गा नगरपालिकाको...............क्षेत्रमा विशिष्ट पहिचान रहेको छ ।

ख)हाम्रो विद्यालयको स्थापना ....सालमा भएको हो ।

ग) हाम्रो विद्यालयमा........विद्यार्थी रहेका छन् ।

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा......वटा माध्यमिक विद्यालय रहेका छन् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्-

माध्यमिक विद्यालय	एक वटा
बालविकास केन्द्र	दुई वटा
क्याम्पस	आठ वटा
सामुदायिक सिकाइ केन्द्र	बीस वटा

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क) समुन्नत समाज बनाउनको लागि के-को आवश्यकता हुन्छ ?

ख) तपाईंको विद्यालयका वर्तमान विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष को हुनुहुन्छ ?

ग) तपाईंको विद्यालयका संस्थापक प्रधानाध्यापकको नाम के हो ?

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाका सामुदायिक माध्यमिक विद्यालयको संख्या बताउनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्रका शैक्षिक संस्थाहरूको संख्यात्मक विवरण लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईंको विद्यालयका संस्थापक अध्यक्ष र प्रधानाध्यापकको नाम र योगदानसहितको जानकारी अभिभावकसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

- विद्यालय रहेको वडाभित्रका शैक्षिक संस्थाहरूको परिचय गराउनुहोस्।

- स्थानीय शैक्षिक व्यक्तित्वलाई आमन्त्रण गरी शिक्षाको महत्वको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई बताउन लगाउनुहोस् ।

पढौं र बुझौं

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र सञ्चालित शैक्षिक संस्थाहरू-

पाठ-२

सामुदायिक स्वास्थ्य संस्था

मानव स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित सेवाहरू प्रदान गर्ने संस्थालाई स्वास्थ्य संस्था भनिन्छ। स्वास्थ्य संस्थाले नागरिकलाई स्वास्थ्यसेवा प्रदान गर्ने गर्छ। स्वास्थ्य संस्थामा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीहरू रहेका हुन्छन्। रेसुङ्गा नगरपालिका क्षेत्रभित्र आधारभूत स्वास्थ्यसेवादेखि विशेषज्ञसहितको सेवा गर्ने स्वास्थ्य संस्था रहेका छन् । आधारभूत स्वास्थ्यसेवा केन्द्र तथा स्वास्थ्य चौकीहरूमा प्राथमिक उपचार, स्वास्थ्य परामर्श र सामान्य रोगका औषधीउपचार गर्ने गरिन्छ ।

रेसुङ्गा नगरपालिकामा रहेको गुल्मी जिल्ला अस्पतालमा विशेषज्ञसहितका विविध स्वास्थ्यसेवा प्रदान गरिन्छ । यस अस्पतालमा आकास्मिक, बहिरङ्ग र अन्तरङ्ग सेवा सञ्चालनमा रहेका छन्। अक्सिजन, डायलासिस, प्रसूति, हार्डजोर्नी जस्ता विशेषज्ञ सेवाहरूले स्वास्थ्यसेवाको सुनिश्चितता गरेका छन् ।

रेसुङ्गा नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका स्वास्थ्यप्रदायक संस्थाहरू निम्नानुसार रहेका छन्-

गुल्मी जिल्ला अस्पताल—१, संस्थागत अस्पताल-१, आँखा उपचार केन्द्र-१, आयुर्वेदिक अस्पताल-१, स्वास्थ्य चौकी-४, आधारभूत स्वास्थ्यसेवा केन्द्र-१०, सहरी स्वास्थ्यसेवा केन्द्र-२, बर्थिङ सेन्टर(सिमिचौर स्वास्थ्य चौकी)-१, गाउँघर क्लिनिक-२४, वडा क्लिनिक(वडा नं-१३)-३, खोप क्लिनिक-२५ रहेका छन् ।रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र ८३ जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले सेवा दिइरहेका छन्।स्वयंसेविकाहरूले नगरपालिकाका हरेक टोलटोलमा सामान्य स्वास्थ्यसूचना एवं सेवा उपलब्ध गराउन खटिएका हुन्छन् ।

स्वास्थ्य चौकी र आधारभूत स्वास्थ्यसेवा केन्द्रमा उपलब्ध सेवाहरू-

१.खोप कार्यक्रम १०. महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम

२.गाउँघर क्लिनिक सेवा ११. यौन रोग तथा एच.आई.भि-एड्स कार्यक्रम

३.पोषण कार्यक्रम १२. महामारी नियन्त्रण कार्यक्रम

४.समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बालरोग एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रम

५.परिवारनियोजन कार्यक्रम १३.औषधी तथा स्वास्थ्यसामग्री व्यवस्थापन

६.सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम १४. प्रयोगशाला सुविधा,रगत,दिसा,खकार जाँच

७.रोगनियन्त्रण कार्यक्रम १५. जनसंख्याव्यवस्थापन

८. स्वास्थ्यशिक्षा कार्यक्रम १६.किशोरकिशोरी शिक्षा कार्यक्रम

९. उपचारात्मक सेवा १७.निःशुल्क औषधी वितरण कार्यक्रम

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) मानव स्वास्थ्यसेवा प्रदान गर्ने संस्थालाई..........संस्था भनिन्छ ।

ख) नगरपालिकामा स्वास्थ्य चौकी...........रहेका छन् ।

ग) एकमात्र बर्थिङ सेन्टर..................मा रहेको छ ।

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा...........जना स्वयंसेविकाहरू रहेका छन् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्-

स्वास्थ्य चौकी	दुई वटा
आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	चार वटा
गाउँघर क्लिनिक	दश वटा
सहरी स्वास्थ्य केन्द्र	चौबीस वटा

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) स्वास्थ्य संस्था भनेको के हो ?

ख) आधारभूत स्वास्थ्यसेवा केन्द्रबाट कस्ता स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध हुन्छन् ?

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकामा कति खोप क्लिनिकहरू रहेका छन् ?

घ) गुल्मी जिल्ला अस्पतालले उपलब्ध गराइरहेका विशेषज्ञ स्वास्थ्यसेवाहरू केके हुन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् -

क) स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुख कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) स्वास्थ्य चौकीहरूले प्रदान गर्ने सेवाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य-

आफ्नो नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीहरूले गर्ने कामहरू सोधेर लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

आफ्नो वडामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखलाई आमन्त्रण गरी उक्त संस्थाले प्रदान गर्ने सेवाहरूको बारेमा जानकारी दिन लगाई उपलब्ध सेवाहरूबारे विद्यार्थीहरूलाई बोध गराउनुहोस् ।